

# ปฏิบัติพระธุดงค์กรรมฐาน (สายหลวงปู่มั่น ฐริทัตตมหาเถร)

พระภิกษุฝ่ายที่มุ่งศึกษาธรรม โดยการกระทำ หรือลงมือปฏิบัติ และพำนักอยู่ตามป่าเขา ที่สงบ สว่าง สะอาด  
ต่อการปฏิบัติ จึงเรียกว่า พระฝ่ายธรรมาวาส พระธุดงค์กรรมฐาน หรือ พระป่า

พระภิกษุ ที่ได้รับการยกย่องนับถือว่าเป็นพระบูรพาจารย์ใหญ่ แห่งกองทัพธรรม พระกรรมฐานใน  
ประเทศไทย ได้แก่ ท่านพระอาจารย์มั่น ฐริทัตโต ผู้ได้บำเพ็ญความเพียร ในชั้นเอก จนบรรลุถึงธรรมชั้น  
สูงสุด

พระป่า หรือพระธุดงค์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ฐริทัตโต มีต้นเค้าดั้งเดิม ประมาณว่า เริ่มแต่  
พระอาจารย์สีทา ชัยเสโน อดีตเจ้าอาวาสวัดบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

สำหรับพระเถระผู้มีบทบาท ในการสร้างหลักปักธงชัย พระกรรมฐาน ในแผ่นดินที่ราบสูง แดนอีสาน  
ได้แก่

ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) วัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ

หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล วัดเลียบ อุบลราชธานี

และ หลวงปู่มั่น ฐริทัตตมหาเถร ซึ่งกาลต่อมา ได้ให้การอบรม สั่งสมบารมีธรรม แก่พระภิกษุสามเณร  
จนมีศิษย์ เป็นพระธุดงค์กรรมฐาน ผู้ทรงคุณธรรม สัมมาปฏิบัติ ออกจาริกธุดงค์ เผยแผ่ธรรมนำศรัทธาสาธุชน  
ได้ผลดี เป็นอันมาก ต่อกิจการงานพระศาสนาสร้างสำนักป่า วัดวา ศาสนสถานในพระพุทธศาสนา ตามแบบที่  
เรียกว่า "วัดป่า" ที่เน้นธรรมชาติ ความเรียบง่าย สะอาด สงบ สว่างด้วยแสงธรรม

พระสายนี้ ชาวบ้านศรัทธาเรียกว่า พระธุดงค์กรรมฐานหรือพระป่าสายท่านพระอาจารย์มั่น ฐริทัตโต ซึ่ง  
ดำเนินปฏิบัติ ตามแนวพ่อแม่ครูอาจารย์

พระป่าพระธุดงค์กรรมฐาน จะปฏิบัติต่อครูอาจารย์ ที่เรียกท่าน ด้วยความเคารพอย่างสูงว่า  
"พ่อแม่ครูอาจารย์" ด้วยความเคารพนับถือ คุจิบริมารดาแลครูอาจารย์

ผู้เป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ ก็จะปกครองอบรมดูแล ลูกศิษย์ ด้วยความเมตตาคุณพ่อแม่ แลครูอาจารย์ เช่นกัน ประมาณปี พ.ศ.2459 เป็นต้นมา พระป่าสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เริ่มทยอย เพิ่มจำนวนมากขึ้น ขยายงานการเผยแผ่ ในภาคอีสาน โดยเฉพาะ ทางจังหวัดอุดรธานี หนองคาย นครพนม สกลนคร อุบลราชธานี นครราชสีมา ขอนแก่น และตามภูมิภาคต่าง ๆ ที่รังสีธรรม แห่งกองทัพธรรมพระกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้แผ่ไปถึง

พระป่าทุกองค์ จะต้องรักษาจิต อย่างบริสุทธิ์ ในกระบวนไตรสิกขา สิตสมาธิปัญญา นั้น สิต เป็นข้อที่ง่ายที่สุดและเท่ากับ เป็นเครื่องทดสอบ สมณะเพศ เพราะการรักษาจิต ต้องการศรัทธา ความตั้งใจ ถ้าผู้ใดรักษาจิต ให้บริสุทธิ์ไม่ได้ ก็อย่าหวังเลย ที่จะก้าวหน้า ในทางธรรมชั้นสูง

สิต เป็นฐานที่ตั้งแห่งสมาธิ ทำให้บังเกิดสมาธิ และตั้งมั่น สิตจะต้องดีก่อน สมาธิจึงจะดีได้ นอกจากนั้น ในการจาริกธุดงค์ แสวงหา ที่สัปปายะ สำหรับอบรมจิต ต้องฟันฝ่าอุปสรรค นานาประการ พระป่าจึงเชื่อว่าสิตที่บริสุทธิ์ จะเป็นเกราะป้องกัน ที่ดีที่สุด พระธุดงค์กรรมฐาน หรือพระป่าสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต แต่ละรูป ตามประวัติได้ เคยบุกป่าฝ่าดงไปตามป่าเขา เผชิญกับสิ่งสสาราสัตว์ ที่ดุร้าย ผจญกับภัยธรรมชาติ และมนุษย์ที่ตั้งตนเป็นศัตรู

แต่ด้วยสิตที่บริสุทธิ์ของท่าน ได้เป็นเกราะแก้ว ค้ำกันพิทักษ์ รักษาพระคุณเจ้า ประสพสวัสดิภาพ ด้วยดี ด้วยสิต ด้วยบุญกุศล พระป่าสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เป็นสุปฏิปันโน ที่มีปฏิปทา คือข้อวัตรข้อปฏิบัติต่างๆ ที่นำเลื่อมใสศรัทธา เป็นปฏิปทา ที่ทำได้ไม่่งาย เพราะเป็นปฏิปทา ที่ทวนกระแสโลก ทั้งทางกาย วาจา และใจ

ซึ่งหลักปฏิปทานี้ คือ ธุดงค์วัตร 13 ชั้นธวัตร 14 เป็นเครื่องบำเพ็ญทางกาย และมี กรรมฐาน 40 เป็นเครื่องบำเพ็ญทางใจ สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไป ในอริยาบทต่าง ๆ ของความเพียร ทั้งนี้เพราะธุดงค์วัตร 13 และวัตรต่าง ๆ ตลอดจนกรรมฐานทั้งหมด ล้วนเป็นธรรม เครื่องอบรมบ่มนิสัย ที่ติดกายมา ตั้งแต่ครั้งเป็นฆราวาส และเป็นธรรม ที่จะทำลายล้างข้าศึกภายในใจ คือกิเลสตัณหา ให้หมดสิ้นไป การถือธุดงค์ ของพระป่า พระธุดงค์กรรมฐาน เป็นเจตนา ที่แสดงออก เพื่อประหารกิเลส ของตน เกี่ยวเรื่อง เครื่องนุ่งห่ม อาหารการขบฉัน ที่อยู่อาศัย และความเพียร ด้วยข้อปฏิบัติ "ธุดงค์วัตร"

### รูดงควัตร 13 ประกอบด้วย

1. ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
2. ถือการนุ่งห่มผ้าสามผืนเป็นวัตร
3. ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร
4. ถือการบิณฑบาตไปโดยลำดับแถวเป็นวัตร
5. ถือการฉันทันมือเดียวเป็นวัตร
6. ถือการฉันทันในภาชนะเดียวคือฉันทันในบาตรเป็นวัตร
7. ถือการห้ามภักตอาหารที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร
8. ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร
9. ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร
10. ถือการอยู่อัพโภกาสที่แจ้งเป็นวัตร
11. ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร
12. ถือการอยู่ในเสนาสนะตามมีตามได้เป็นวัตร
13. ถือนิสัยชกัฏฐกคฺค คือการไม่นอนเป็นวัตร

การถือนิสัยชกัฏฐกคฺคนี้ทำได้ด้วยการสมาทานคือด้วยอุชิฐฐานใจ หรือเม้นด้วยการเปล่งวาจา

คุณประโยชน์ของรูดงควัตร คือ การยังชีพโดยบริสุทธิ์ มีผลเป็นสุข เป็นของไม่มีโทษ บำบัดความทุกข์ของผู้อื่นเสีย เป็นของไม่มีภัย เป็นของไม่เบียดเบียน มีแต่เจริญฝ่ายเดียว ไม่เป็นเหตุให้เสื่อม ไม่มีมารยาหลอกลวง ไม่ขุ่นมัว เป็นเครื่องป้องกัน เป็นเหตุให้สำเร็จสิ่งที่ปรารถนา กำจัดเสียซึ่งศัตรูทั้งปวง มีประโยชน์ในทางตำรวมเป็นเครื่องสมควรแก่สมณะ ทำให้สงบยิ่ง เป็นเหตุให้หลุดพ้น เป็นเหตุให้สิ้นราคะ เป็นการระงับเสียซึ่งโทษะทำโมหะให้ พินาศไปเป็นการกำจัดเสีย ซึ่งมานะ เป็นการตัดเสีย ซึ่งวิตกขวั ทำให้ข้ามความสงสัยได้ กำจัดเสียซึ่งความเกียจคร้าน กำจัดเสีย ซึ่งความไม่ยินดีในธรรม เป็นเหตุให้มีความอดทน เป็นของข่งไม่ได้ เป็นของหาประมาณมิได้ และทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง อานิสงส์ การปฏิบัติรูดงควัตร ทำให้พระป่าที่จาริกไปตามป่าเขา ฟ้นักตามโคนไม้ เฟิงผาและ ตามถ้ำเป็นอยู่อย่างสมณะ เสียสละ ลดละอุป โภคบริ โภค ทำให้จิตของท่าน เป็นอิสระพ้นจาก พันธนาการเครื่องร้อยรัดขัดขวาง สู่ความเบาสบาย สงบเอื้อต่อการเจริญสมาธิภาวนา บำเพ็ญความเพียร การท่องเที่ยว ในป่าที่คารคาย ไปด้วยสิ่งสาราสัตว์ ภัยอันตราย เป็นการฝึกจิต หลอมใจ ให้เข้มแข็ง มีสติระลึกรู้ มีบทรกรรม"พุทโธ" อยู่กับสายลมหายใจ

การเจริญสติ ก่อให้เกิดสมาธิ และจิตตานุภาพ พระครูดงคกรรณฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตจะ ผ่านการประหารกิเลส ด้วยธุดงค์วัตร จิตของพระองค์เจ้า จึงมั่นคง เข้มแข็งด้วย ศีลสมาธิปัญญาศรัทธาความ เพียร พระป่า สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ผู้มอบกายถวายชีวิต ในพระพุทธศาสนา ดำเนิน เดินตาม ทางรอยธรรม พ่อแม่ครูอาจารย์ ธุดงค์จาริกไป ตามวนาป่าเขา เพื่อผลานิสงส์ ในการเพิ่มพูน บารมีธรรมแห่ง พระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อมรรคผล นิพพาน เพื่อสงเคราะห์โลก แลสรรพสัตว์ เป็นเนื่อานุบุญของ พระพุทธศาสนา เป็นขุนพลกล้า แห่งกองทัพธรรมพระครูดงคกรรณฐาน ที่มีคุณูปการ อเนกอนันต์ ทรานนิรันดร์สมัย

### สรุปพระภิกษุฝ่ายอรัญวาส

ในพระพุทธศาสนา พระภิกษุ แบ่งออกได้เป็นสองฝ่าย คือ

- ฝ่ายปริยัติ ได้แก่ พระภิกษุ ที่มุ่งศึกษาศาสนธรรม จากตำราจากคัมภีร์ ส่วนมาก พำนักอยู่ที่วัด ในเมือง หรือ ชุมชน จึงเรียกว่า พระฝ่ายคามวาสี หรือพระบ้าน
- พระภิกษุอีกฝ่ายหนึ่ง มุ่งศึกษาโดยการกระทำ หรือลงมือปฏิบัติ และพำนักอยู่ ตามป่าตามเขา ที่สงบ สงัด สะดวกต่อการปฏิบัติ จึงเรียกว่า พระฝ่ายอรัญวาสี หรือ พระป่า หรือ พระครูดงคกรรณฐาน

พระภิกษุ ได้รับการยกย่อง นับถือว่า เป็นพระบุพพจารย์ใหญ่ แห่ง กองทัพธรรมพระครูดงคกรรณฐาน ใน ประเทศไทย ได้แก่ท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตตมมหาเถร ผู้ได้บำเพ็ญความเพียรในชั้นเอกอุจนบรรลุ ถึงธรรมชั้น สูงสุด ดังมีหลักฐานปรากฏ คืออัฐิของท่านกลายเป็น พระธาตุคั่งที่มีบริรยาไว้ว่าเป็นลักษณะของพระอรหันต สาวก ซึ่ง ปัจจุบันได้นำมาประดิษฐาน ณ วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ท่านเป็น พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานที่มีลูกศิษย์จำนวนมาก อาทิ

- หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จ.อุดรธานี
- หลวงปู่ดูลย์ อตุโล วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์
- หลวงปู่ฝั้น อาจาโร วัดป่าอุดมสมพร จ.สกลนคร
- หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ วัดดอยแม่ปิ้ง จ.เชียงใหม่
- หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี วัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย
- หลวงปู่สิม พุทธาจาโร วัดถ้ำผาปล่อง จ.เชียงใหม่
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี
- หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย วัดเขาสุกิม จ. จันทบุรี
- หลวงปู่วิริยงค์ สิริธโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ เป็นต้น พระคุณเจ้าทั้งหลายนี้ ได้สืบต่อ การปฏิบัติ ข้อ วัตร ตามแนวทาง ของท่าน พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ในกาลต่อมา เมื่อศิษย์ในสาย พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต หลายองค์ ถึงแก่มรณภาพ อัฐิของท่าน ก็ได้ แปรสภาพ ไปในท่านองเดียวกับ ของพระอาจารย์มั่น อาทิ อัฐิธาตุ ของหลวงปู่ขาว อนาลโย ของท่าน พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ ประกอบกับ ความเล็งครัด ในวินัย และศีลาจาร วัต ได้เสริมสร้าง ศรัทธา ของ ประชาชน ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพิ่มมากขึ้น และเป็นเหตุแห่ง การฟื้นฟู วัด

ป่า และชักจูงให้ มีผู้บวช เป็นพระป่า หรือ พระสายปฏิบัติกรรมฐาน เพิ่มมากขึ้น เช่นกัน การเริ่มต้นชีวิตแบบพระป่า อาจทำได้ สองวิธี

- วิธีที่หนึ่ง ก็คือ บวชเป็น พระภิกษุ ณ พัทธสีมา วัดใดวัดหนึ่ง ให้เรียบร้อย เสียก่อน จากนั้น จึงไปขอพำนักในวัดป่า ถ้าประธานสงฆ์ อาจารย์ใหญ่ หรือสมภาร อนุญาต ก็จะได้เข้าพำนัก โดยจะต้อง ปฏิบัติตามระเบียบแบบแผน ของวัดป่านั้น ๆ แต่โดยมาก มักไปขออนุญาต ก่อนล่วงหน้า ว่าเมื่อบวชแล้ว จะมาขอพำนักด้วย
- วิธีที่สอง ที่เริ่มเข้ามาเป็นพระป่า คือ เข้าไปปาวารณาตัว เป็นอุบาสก ถือศีลแปด และอาศัยอยู่ในวัด คือเป็น "ผ้าขาว" หรือ "ปะขาว" ก่อน เพื่อทำหน้าที่ เป็นลูกศิษย์พระ และฝึกการปฏิบัติ ไปด้วย โดยต้องทำหน้าที่ ให้เรียบร้อย เป็นที่พอใจ ของสมภาร หรืออาจารย์ ที่เป็นผู้ปกครอง จึงจะได้ รับอนุญาต ให้บวช วิธีนี้ เป็นการ ฝึกหัด ความอดทน ในการใช้ชีวิต แบบพระป่า ก่อนที่จะบวชเป็น พระป่า

สำหรับ ผู้ที่เคยเข้าไป สัมผัสวัดป่า เป็นครั้งแรก ความรู้สึก ที่กระทบจิตใจ เมื่อย่างเข้า ถึงเขต วัดป่าคือ "ความร่มรื่น" ซึ่งเกิดจาก ต้นไม้ที่น้อย ใหญ่ ภายในวัด สิ่งกระทบใจ ประการที่สอง คือ ความสะอาด และมีระเบียบ "ความสงบเงียบ" ไม่อึกทึก พลุกพล่าน ต้นไม้ ธรรมชาติ จะได้รับ การรักษา ให้อยืนยง คงอยู่

กุฏิเสนาสนะ ที่พำนัก ของพระป่า จะปลูกสร้าง อย่างเรียบง่าย สมถะ ด้วยวัสดุพื้น ๆ เว้นแต่ บางแห่ง ที่มีคณะศรัทธา ญาติโยม สร้างถวาย ก็อาจใช้วัสดุ หรือการก่อสร้าง ที่พิถีพิถัน แต่บางแห่ง ท่านก็ไม่ยอมให้สร้างใหญ่โต หรือพิถีพิถัน เกินไป เพราะเกรงว่า จะทำให้ พระ คั่นกับความสบาย จน "ติดสุข" ไม่อยากออกไปเผชิญความลำบาก ในการออกเดินธุดงค์ ซึ่งเป็นภารกิจ ที่สำคัญ ของพระป่า

โดยทั่วไป ภายในกุฏิ ของพระป่า จะมีเพียงกลด พร้อมด้วยมุ้งกลด เสื้อ ปูนอน เครื่องอัฐบริขาร ผ้าห่มนอน จีวร ตะเกียง หรือเทียนไข และหนังสือ ที่ห้วนนอน อาจมีหิ้งพระ รูปพระอาจารย์ต่างๆ ส่วนของมีค่า อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสบายนั้น ท่านไม่สะสม กุฏิแต่ละหลัง ผู้พำนักอาศัย ต้องรักษา ให้สะอาด ทั้งในกุฏิ และบริเวณ พวกชาวเมือง ที่ได้ไปเยือนวัดป่าครั้งแรก มักจะแปลกใจว่า นี่ท่านทำอย่างไร วัดจึงสะอาดฉะนี้ ทั้งๆ ที่มีต้นไม้ เต็มไปหมด ทุกแห่ง ทางเดินของท่าน ก็โล่งเตียน ห้องน้ำ ก็สะอาด ศาลา ก็สะอาด คำตอบคือ พระป่า ท่านปฏิบัติ ตามพระวินัย ท่านต้องรักษา เสนาสนะ ที่อยู่อาศัย และบริเวณ ให้สะอาด ทุก ๆ วัน เวลาประมาณ บ่ายสามโมง เป็นเวลา ปิดกวาดลานวัด ซึ่งปกติท่าน สมภาร หรือ ประธานสงฆ์ ก็จะลงมือกวาด ด้วย ยกเว้น ก็แต่ ผู้อาพาธ เท่านั้น งานปิดกวาดนี้ ใช้แรงมาก เพราะ ไม้กวาดหนัก และด้ามยาวกว่า จะแล้วเสร็จ ก็เหงื่อท่วมตัว ซึ่งเท่ากับ เป็นการออกกำลังกาย ไปในตัว พระป่าท่าน เดินจงกรม เดินบิณฑบาต ทุกวัน อุสาลา ทุกวัน และกวาดวัด ทุกวัน ท่านจึงแข็งแรง และสุขภาพดี

พระพุทธศาสนา เป็นตัวอย่าง ของประชาธิปไตย ตั้งแต่เริ่มเข้ามาบวช เป็นสมาชิกของวัด ก็ต้อง ผ่านการลงมติ ของคณะสงฆ์ เสียก่อน ข้าวของต่างๆ ที่มีผู้ถวายแก่วัด ย่อมเป็นของกลาง ใครจะ นำไป เป็นประโยชน์ส่วนตัว ไม่ได้ ทุกคน มีส่วนที่จะ ได้รับประโยชน์ จากของสงฆ์ ถ้ามีการพิพาทกัน ก็ต้อง ตั้งกรรมการพิจารณา เหล่านี้ เป็นตัวอย่าง ของประชาธิปไตย แต่เป็นแบบพุทธ คือ เป็นการสมัครใจ ไม่บังคับ ถ้าไม่พอใจ ก็ไปทำอื่นเสีย แล้วก็ยังมีคารวะ มีอาวุโส มีบารมี มีกรรม มีวิบาก ไม่ใช่ทุกคน เท่ากันหมด อาหารที่บิณฑบาตมาได้ จะนำมารวมกันก่อน แล้วจึงแจกไป ให้ทั่วถึง

พระป่า ท่านมีคติ อีกอย่างหนึ่ง คือ ไม่ว่าวันไหน จะบิณฑบาต ได้ภัตตาหาร มากน้อย เท่าใด ต้อง ฉันทแต่น้อย แต่พอดี แม้จะมีอาหาร ล้นเหลือ ก็จะไม่ฉันท จนอึดคือ เพราะ ถ้าทำเช่นนั้น จะง่วง ภาวนา ไม่ได้ นอกจาก ระวังไม่ฉันทมากเกินไป พระป่า ท่านยังระวัง "ไม่ให้ติด รสอาหาร ด้วย โดยการหลีกเลี่ยง อาหารที่อร่อย ทั้งนี้ เพราะเกรงว่าจะ "ติดสุข" นั่นเอง ในเวลาฉันท ต้องพิจารณา ตามแบบ ที่พระพุทธเจ้า ทรงสอน พุดง่าย ๆ คือว่า กินเพื่ออยู่ เพื่อประทังชีวิต ประทังความหิว ท่านจึงเจียบสงบ ระหว่างฉันท ไม่สนทนาพาทิ อะไรกัน เพราะท่านต้องพิจารณาอาหาร ไปด้วย

กิจวัตร ของพระป่า คือ ตื่นนอน ตั้งแต่ตีสาม หรือตีสี่ เพื่อปฏิบัติภาวนา สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำกิจส่วนตัว แล้วเตรียมตัว ออกบิณฑบาต ครั้นรุ่งอรุณ พระป่า จากอรัญญวาสี จะออกบิณฑบาต เป็นแถว เป็นแนว เป็นระเบียบ

บรรยากาศ ขามรุ่งอรุณ กลิ่นไอธรรมชาติ ความบริสุทธิ์ ของชนบท ดวงหน้า ที่เอิบอิมใน บุญกุศล ของชาวบ้าน เป็นภาพชีวิต อันประทับใจ ผู้ได้สัมผัส พระป่าจะต้อง ออกบิณฑบาต ทุกวัน นอกจาก อาพาธ หรือเดินไม่ได้ ตามปกติ วัดป่า ต้องอยู่ ห่างหมู่บ้าน เพื่อให้พ้นจาก การรบกวน คน สัตว์ และ เสียงอึกทึก แต่ต้องไม่ไกล เกินไป จนเดินไปบิณฑบาต ไม่ไหว โดยมาก เว้นระยะห่าง จากหมู่บ้าน ประมาณ 2-3 กิโลเมตร ซึ่งพอจะเดินไปกลับ ได้ภายใน หนึ่งชั่วโมง

การอบรม พระป่า ตามวัดต่างๆ ในสายท่าน พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต จะอาศัยหลัก อย่างเดียวกัน แต่การปฏิบัติ แตกต่างกันไป ตามความเห็น และความถนัด ของท่านอาจารย์ ทุกวัด มีการเน้นเรื่อง ศิล พระป่า ทุกองค์ จะต้องรักษาจิต อย่างบริสุทธิ์ ในการะบวนไตรสิกขา ศิลเป็นข้อที่ ง่ายที่สุด และเท่ากับ เป็นเครื่องทดสอบ พระภิกษุ เพราะ การรักษาศิล ต้องการเพียง ความตั้งใจ เท่านั้น ถ้าผู้ใด รักษาจิต ให้บริสุทธิ์ ไม่ได้ ผู้นั้น ก็ไม่มีหวัง ที่จะก้าวหน้า ไปถึงธรรมชั้นสูง ศิลเป็นเครื่องรองรับ หรือเป็นฐาน ของสมาธิ ทำให้สมาธิ เกิดง่าย และตั้งอยู่ โดยมั่นคง ศิลต้องดีก่อน สมาธิ จึงจะดีได้

นอกจากนั้น ในการออกธุดงค์ แสวงหา ที่สัปปายะ สำหรับบอรรถจิต จะต้องฝ่าอันตราย ต่าง ๆ นานา พระ  
ธุดงค์กรรมฐาน หรือพระป่า ท่านมีความเชื่อมั่นว่า ศีลที่บริสุทธิ์ จะเป็นเกราะกำบัง ที่ดีที่สุด พระอาจารย์ชั้น  
ผู้ใหญ่ แต่ละองค์ มีประวัติ บุกป่าฝ่าดง ไปในแดนสัตว์ร้าย เช่น เสือ ช้าง และงู ทนแดด ทนฝน ทนลมหนาว  
ต้องผจญกับ มนุษย์ ที่ถูกอวิชาครอบงำ... แต่เพราะท่าน รักษาศีลบริสุทธิ์ สัตว์ร้าย หรือคนร้าย ตลอดจน  
สภาวะอากาศ ที่แปรปรวน ก็ไม่อาจ ทำอันตรายท่านได้ เพราะฉะนั้น พระป่า ที่จะออกธุดงค์ จะต้องแน่ใจว่า ศีล  
ของท่าน บริสุทธิ์จริง ๆ เพื่อให้มั่นใจ ในข้อนี้ และแน่ใจว่า จะไม่พลั้งเผลอ ท่านจึงรักษาศีล ให้บริสุทธิ์อยู่  
เสมอ ในวัดป่า จะมีการไหว้พระ สวดมนต์ร่วมกัน การสวดมนต์ มีผลให้ใจสงบลง เป็นการเตรียม สำหรับ  
การภาวนาต่อไป ตามปกติ เมื่อนั้นเสร็จ จัดการชำระล้าง ทำความสะอาด บาตร เรียบร้อยแล้ว พระป่า ท่านจะ  
กลับกุฏิ มาลงมือภาวนา ส่วนมาก มักจะเริ่มด้วยการ เดินจงกรม เพื่อแก้อาการง่วง ซึ่งอาจเกิดขึ้น ภายหลังฉัน  
อาหาร ใกล้เคียง ๆ กับกุฏิ ทุกหลัง จะมีลานเดินจงกรม กว้างประมาณ 1 เมตร ยาวประมาณ 10-15 เมตร ระหว่าง  
เดิน อาจบริกรรมภาวนา หรือพิจารณา เกี่ยวกับสังขาร ร่างกาย จุดประสงค์ เพื่อให้เกิดความสงบ เกิดสมาธิ  
หรือปัญญา เมื่อหยุดเดิน ก็เข้าที่นั่งภาวนา พอเมื่อย หรือ ง่วง ก็ออกมาเดินอีก สลับกันไป ในการภาวนา พระ  
ป่า สายท่าน พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล และ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต จะใช้บริกรรม "พุท โธ" รวมกับอานา  
ปานสติ เช่น หายใจเข้านึก พุท หายใจออกนึก โธ หายใจเข้านึก พุท หายใจออกนึก โธ ซึ่งวิธีเหล่านี้ ใช้กันโดย  
ทั่วไป

ครูบาอาจารย์ จะคอยติดตาม การดำเนินของการปฏิบัติ อยู่เสมอ โดยการซักถาม ปราบกฏการณ์ ทางจิต ของ  
ศิษย์ จึงสามารถ ดัดแปลงแก้ไข การปฏิบัติ ให้เหมาะสม กับภาวะ ของแต่ละคน ช่วยให้ได้ ผลดีขึ้น ไปเรื่อย ๆ  
ถ้าหากมีอะไร แทรกแซงขึ้นมา เช่น นิมิตเห็น ภูตผีปีศาจ หรือยักษ์ เห็นมาร อาจารย์ ก็จะชี้แจง ให้ทราบ  
ความหมาย ของนิมิตนั้น ๆ และบอกวิธี ที่จะป้องกัน ไม่ให้เกิดขึ้น ต่อไป หลักสำคัญ ประการหนึ่ง ซึ่งท่าน  
อาจารย์ ในสายของท่าน พระอาจารย์มั่น เน้นอยู่เสมอ คือ "ธรรมะทั้งหลาย อยู่ภายในกาย ของเราเอง"

ในการพิจารณา ให้สังจิต เข้าภายในกาย ไม่ให้ส่งออก ไปภายนอก เพราะนอกจาก จะไม่ได้ ประโยชน์แล้ว ยัง  
จะเกิดการล่องลอย ของจิตอีกด้วย การแสดงธรรมของ พระป่า ไม่มีพิธีรีตองอะไร มากนัก แต่จะเน้นที่ เนื้อหา  
สาระ ใช้ภาษา สำนวน ที่ฟังง่าย เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา

การบอรรถจิต แนะนำ การเจริญภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน เป็นภารกิจ ที่ครูอาจารย์ จะต้องให้การ บอรรถ  
แนะนำแก่ศิษย์ ทั้งที่เป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และชาวบ้านทั่วไป ปฏิปทาศิลาจารวัตร ของครู  
บาอาจารย์ใหญ่ พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต และสานุศิษย์ของท่าน อีกหลายองค์ เป็น  
ประทีปนำทาง ให้พระป่า มีความวิริยะ อุตสาหะ ในการบำเพ็ญ ความเพียร เพราะเห็นแสงสว่าง ช่างหน้า ขอ  
เพียงให้เดิน โดยถูกทาง ถูกวิธี ไม่ย่อท้อ ต่อความยากแค้น และอุปสรรคทั้งหมด

พระเจ้า พระรุดงค์กรรมฐาน เป็นผู้ทรงชัย แห่งกองทัพธรรม ของพระพุทธองค์ เป็นผู้ วีรอาจหาญ เป็นนักรบ  
ที่จะสู้ กับกิเลสตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยาก เพื่อมุ่งสู่จุดหมาย คือ ...

มรรคผล นิพพาน ตามรอยพระยุคลบาท พระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.