**แก้ไขหนังสือ**

[ฉบับแก้ไข]﻿หนึ่งเดือนในจีวร: คู่มือพระใหม่สู่สมณเพศ﻿ลิขสิทธิ์﻿ลิขสิทธิ์ © 2568 โดย พระคณิน (ครูบาไอซ์) รักษาราษฎร์ (สุขกาโม)﻿ผู้เขียนขอมอบสิทธิ์ทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ให้แก่ พระครูวิมลจันทรโชติ วิ. (พระอาจารย์จำรัส จนฺทโชโต) เจ้าอาวาสวัดเจริญสมณกิจ เป็นผู้ดูแลลิขสิทธิ์แต่เพียงผู้เดียว. หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ห้ามคัดลอก ทำซ้ำ ดัดแปลง หรือเผยแพร่ทั้งฉบับหรือบางส่วนเพื่อการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาต.﻿คำนำ﻿หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นจากความตั้งใจที่จะเป็นคู่มือสำหรับพระภิกษุบวชใหม่ในช่วงหนึ่งเดือนแรกของชีวิตในสมณเพศ เนื้อหาภายในเล่มครอบคลุมทั้งภาคปฏิบัติและแง่มุมทางพระธรรมวินัยที่เข้าใจง่าย พร้อมตัวอย่างและข้อคิดเพื่อให้พระภิกษุบวชใหม่สามารถปรับตัวและดำรงตนในพระธรรมวินัยได้อย่างมั่นคง. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่พระภิกษุผู้บวชใหม่และผู้สนใจทั่วไป ขอถวายหนังสือเล่มนี้เป็นพุทธบูชา.﻿สารบัญ﻿ \* ภาคที่ 1: จุดเริ่มต้นของสมณเพศ﻿   \* บทที่ 1: วันแรกในจีวร﻿   \* บทที่ 2: เข้าใจตนเองในสมณเพศ﻿   \* บทที่ 3: ความคุ้นชินใหม่ในวัด﻿ \* ภาคที่ 2: การฝึกตนในร่มกาสาวพัสตร์﻿   \* บทที่ 1: ศีล สมาธิ ปัญญา – หัวใจของสมณเพศ﻿   \* บทที่ 2: ฝึกตนในสถานการณ์จริง﻿   \* บทที่ 3: อยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตา﻿   \* บทที่ 4: เส้นทางสู่ใจที่มั่นคง﻿ \* ภาคที่ 3: การเรียนรู้พระธรรมวินัยอย่างลึกซึ้ง﻿   \* บทที่ 1: พระธรรมคือแนวทาง พระวินัยคือแนวปฏิบัติ﻿   \* บทที่ 2: เรียนรู้พระวินัยอย่างเข้าใจ ไม่ใช่แค่ท่องจำ﻿   \* บทที่ 3: วินัยในชีวิตประจำวันและการเป็นต้นแบบให้ชาวบ้าน﻿   \* บทที่ 4: ปัญหาที่พบบ่อยของพระใหม่และการฝึกใจให้อยู่กับวินัยได้อย่างมั่นคง﻿   \* บทที่ 5: วินัยกับศรัทธาของญาติโยม – เหตุใดพระต้องเป็นที่พึ่งทางใจของชาวบ้าน﻿ \* ภาคที่ 4: การอยู่ร่วมในสังคมสงฆ์และการบำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนา﻿   \* บทที่ 1: วัดไม่ใช่สถานที่ แต่คือชีวิตร่วมกันของพระสงฆ์﻿   \* บทที่ 2: หน้าที่ของพระกับศรัทธาชาวบ้าน – การเป็นสะพานแห่งธรรม﻿   \* บทที่ 3: การฝึกตนท่ามกลางชาวบ้านและการรักษาศรัทธาด้วยการวางตน﻿   \* บทที่ 4: การร่วมกิจกรรมวัดและการทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้าในงานสังฆกรรม﻿   \* บทที่ 5: การเสียสละเพื่อส่วนรวมและการเป็นผู้ใหญ่ในวงการสงฆ์﻿ \* ภาคที่ 5: จากพระใหม่สู่พระแท้﻿   \* บทที่ 1: จุดเปลี่ยนจาก “พระใหม่” สู่ “พระแท้” – การตั้งใจอยู่ต่อและการสร้างรากฐานชีวิตสมณะ﻿   \* บทที่ 2: การวางแผนชีวิตในผ้าเหลืองและการรับมือกับความท้อแท้﻿   \* บทที่ 3: ความมั่นคงในพรรษาที่สอง และการเป็นพี่เลี้ยงให้พระใหม่﻿   \* บทที่ 4: การพัฒนาตนให้เป็นพระนักเผยแผ่ หรือพระผู้ทรงคุณค่าในพระพุทธศาสนา﻿   \* บทที่ 5: การอธิษฐานตน เพื่ออนาคตแห่งชีวิตในผ้าเหลือง﻿ \* ภาคพิเศษ: การวางตัวและการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม﻿   \* การวางตัวต่อญาติโยม﻿   \* พระใหม่กับเทคโนโลยี﻿   \* แนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม﻿ \* สรุปเนื้อหาและประวัติ﻿   \* สาระสำคัญของแต่ละภาค﻿   \* ประวัติและความสำคัญของวัดเจริญสมณกิจ﻿   \* ชีวิตและปณิธานของพระครูวิมลจันทรโชติ วิ.﻿ \* คำถามที่พบบ่อยและแนวทางปฏิบัติ﻿ \* บันทึกการฝึกปฏิบัติ (สำหรับผู้อ่าน)﻿นี่คือส่วนของหน้าปก คำนำ สารบัญ และส่วนอื่นๆ﻿[ฉบับแก้ไข]﻿ภาคที่ 1: จุดเริ่มต้นของสมณเพศ﻿การก้าวเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของชายผู้มีศรัทธา มิใช่เพียงการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย หากแต่คือการก้าวเข้าสู่วิถีใหม่แห่งการฝึกตน หนังสือเล่มนี้เปรียบเหมือนเพื่อนร่วมทาง ที่จะคอยอยู่เคียงข้างในหนึ่งเดือนแรกแห่งชีวิตในสมณเพศ ขอให้น้องเปิดใจอ่าน ด้วยความไว้วางใจว่าพี่ชายทางธรรมเล่มนี้จะอยู่ด้วยเสมอ﻿บทที่ 1: วันแรกในจีวร﻿วันแรกที่เปลี่ยนจากเสื้อผ้าคฤหัสถ์สู่ผ้ากาสาวพัสตร์ อาจรู้สึกไม่คุ้นเคย บางท่านอาจเกร็ง บางท่านอาจเบิกบาน แต่ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร ขอบอกไว้ว่า… เป็นเรื่องธรรมดามาก เพราะแม้แต่พระอริยเจ้าก็เริ่มต้นจากความไม่รู้มาก่อนเหมือนกัน อย่ากังวลไป ขอเพียงตั้งใจเรียนรู้ในแต่ละวันอย่างมีสติ ทุกอย่างจะค่อย ๆ คลี่คลาย﻿บทที่ 2: เข้าใจตนเองในสมณเพศ﻿การเป็นพระ ไม่ใช่เพียงบทบาทที่เปลี่ยนจากชายธรรมดามาอยู่ในผ้าเหลือง แต่คือการเริ่มต้นฝึกฝนตนเองอย่างลึกซึ้ง ต้องรู้จักใจตัวเอง รู้จักความเคยชินเดิม ๆ ที่อาจไม่เหมาะกับสมณเพศ และค่อย ๆ วางสิ่งเหล่านั้นลง เพราะชีวิตในจีวรไม่ใช่การหนีโลก แต่เป็นการฝึกใจให้มั่นอยู่ท่ามกลางโลกโดยไม่ไหวเอน﻿บทที่ 3: ความคุ้นชินใหม่ในวัด﻿เสียงระฆังย่ำตีในยามเช้า กิจวัตรการบิณฑบาต การทำวัตรเช้า-เย็น ล้วนเป็นสิ่งที่พระใหม่ต้องเรียนรู้ให้เป็นนิสัยใหม่ แม้แรกเริ่มอาจรู้สึกแปลกหรือเหนื่อยบ้าง แต่เมื่อปฏิบัติต่อเนื่อง จะพบว่านี่แหละคือทางแห่งความสงบอย่างแท้จริง การยอมฝึกฝนในระเบียบวินัยของวัด คือการวางใจให้เป็นอิสระจากความฟุ้งซ่านของโลก﻿ภาคพิเศษ: การวางตัวและการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม﻿การวางตัวต่อญาติโยม﻿พระใหม่จำเป็นต้องเรียนรู้การวางตัวให้เหมาะสมกับญาติโยมและชุมชนโดยรอบ ซึ่งเป็นทั้งผู้ให้การสนับสนุนทางปัจจัยและเป็นผู้ที่พระจะต้องแสดงธรรมเป็นพุทธทูตให้เขาเห็น﻿ \* วางตนด้วยเมตตาและสำรวม ไม่แสดงอาการเกรี้ยวกราดหรือล้อเล่นเกินงาม﻿ \* ตอบคำถามหรือให้ธรรมะแก่ญาติโยมอย่างสุภาพ ไม่ล่วงเกินความเชื่อหรือศรัทธา﻿ \* เว้นการพูดจาเรื่องการเมือง หรือล้อเลียนญาติโยมเฉพาะหน้า﻿ \* ใช้เทคโนโลยีอย่างระมัดระวัง โดยไม่ให้เสียสมณสารูป﻿ \* ยึดหลัก 'พุทโธ เมตตา สติ ปัญญา' เป็นแนวทางทุกครั้งที่พบญาติโยม﻿พระใหม่กับเทคโนโลยี﻿ในยุคที่เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต พระภิกษุใหม่ต้องรู้เท่าทันและใช้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในแง่ของการเผยแผ่พระธรรมคำสอน﻿ \* ใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติ หลีกเลี่ยงการโพสต์หรือแชร์เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม﻿ \* ใช้ไอทีเพื่อสื่อสารกับคณะสงฆ์ ญาติโยม และเผยแผ่ธรรมะ เช่นผ่าน Live ธรรมะ, Podcast หรือเว็บธรรมะ﻿ \* ระวังการใช้อุปกรณ์ในเวลาที่ควรทำวัตรหรือปฏิบัติธรรม﻿ \* ศึกษาเทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์ เช่นการออกแบบใบงาน, การสื่อสารออนไลน์ หรือการเรียนรู้ธรรมะผ่านแอป﻿แนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม﻿ในยุคที่เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน พระภิกษุควรเรียนรู้การใช้อย่างมีสติและเหมาะสม ภาคนี้เสนอแนวทางเพื่อการใช้เทคโนโลยีที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม:﻿ \* ใช้เพื่อการศึกษาและเผยแผ่ธรรมะ – เลือกติดตามสื่อธรรมะที่เชื่อถือได้ ฟังธรรมบรรยาย อ่านพระไตรปิฎกออนไลน์ และนำความรู้มาแบ่งปันกับสาธุชนผ่านช่องทางที่เหมาะสม﻿ \* กำหนดเวลาใช้งาน – จำกัดการใช้โทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตในช่วงเวลาที่ไม่ขัดกับกิจวัตรวัด เช่น เลี่ยงการใช้หลังทำวัตรเช้า–เย็น และก่อนนอน เพื่อให้จิตใจสงบ﻿ \* ระวังการโพสต์และแชร์ – หลีกเลี่ยงการโพสต์ข้อความที่ไม่เป็นประโยชน์หรืออาจก่อให้เกิดความขัดแย้ง ใช้สื่อออนไลน์เพื่อสร้างสรรค์ และหลีกเลี่ยงการถกเถียงในประเด็นทางโลก﻿ \* รักษาความเป็นส่วนตัวและศักดิ์ศรี – ไม่โพสต์ภาพหรือข้อมูลส่วนตัวของสหธรรมิกและญาติโยมโดยไม่ได้รับอนุญาต และไม่เปิดเผยกิจกรรมภายในวัดที่ควรสงวน﻿ \* ใช้เทคโนโลยีเพื่อการประสานงาน – ใช้แอปพลิเคชันที่ช่วยจัดตารางกิจกรรมวัด ประชุมออนไลน์ หรือส่งข่าวสารให้กับคณะสงฆ์และญาติโยมได้อย่างมีประสิทธิภาพ﻿บทสรุปและประวัติ﻿สาระสำคัญของแต่ละภาค﻿เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจแก่นแท้ของหนังสือเล่มนี้อย่างรวดเร็ว ภาคนี้สรุปประเด็นสำคัญของทั้งห้าภาคที่ประกอบเป็นหนึ่งเดือนในจีวร ซึ่งเปรียบเสมือนการเดินทางจากก้าวแรกสู่ความมั่นคงทางธรรม﻿ \* ภาคที่ 1: จุดเริ่มต้นของสมณเพศ﻿   ภาคแรกเปรียบเสมือนประตูสู่ชีวิตสมณะ ช่วงเวลานี้พระนวกะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและใจอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่การสละเพศคฤหัสถ์ การโกนผมครองผ้ากาสาวพัสตร์ ไปจนถึงการเริ่มต้นเรียนรู้วัตรปฏิบัติพื้นฐาน ทุกเสียงระฆังย่ำเช้า ทุกสายตาของญาติโยม ล้วนกลายเป็นบทเรียนแห่งสติ หนังสือชวนให้ตระหนักว่าการเป็นพระมิใช่เพียงเปลี่ยนชุด แต่มุ่งฝึกฝนจิตใจให้ตั้งมั่น ยอมรับการฝึกอย่างเต็มใจ และสละความยึดมั่นเดิม ๆ เพื่อเข้าหาหนทางแห่งความสงบที่แท้จริง﻿ \* ภาคที่ 2: การฝึกตนในร่มกาสาวพัสตร์﻿   ในเดือนแรกของการบวช การฝึกฝนกายและใจเป็นหัวใจสำคัญ ภาคนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของศีล สมาธิ และปัญญาที่ต้องได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่กิจวัตรพื้นฐาน เช่น การทำวัตรเช้า–เย็น การบิณฑบาต การรักษาสังฆวัตร ไปจนถึงการนั่งสมาธิภาวนาและการศึกษาเรียนรู้พระธรรมวินัย พระใหม่จะได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับหมู่คณะ การสื่อสารด้วยเมตตา การแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างสงบ และการใช้ทุก ๆ วันเป็นโอกาสในการขัดเกลากิเลส เมื่อปล่อยวางความคุ้นเคยเก่า ๆ ได้ ก็จะพบกับความอิสระภายใน﻿ \* ภาคที่ 3: อุปสรรคในชีวิตประจำวันของพระใหม่และธรรมะนำทาง﻿   เส้นทางสมณเพศไม่ได้ราบรื่นเสมอไป ภาคนี้กล่าวถึงอุปสรรคทั้งภายในและภายนอกที่พระใหม่ต้องเผชิญ เช่น ความคิดถึงบ้าน ความเหน็ดเหนื่อยจากกิจวัตร ความขัดแย้งภายในใจเมื่อเผชิญอารมณ์หลากหลาย รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับวัดและสหธรรมิก คำสอนในภาคนี้ชี้ให้เห็นว่าอุปสรรคเป็นครูที่ดีที่สุด หากเรารู้จักมองด้วยปัญญา ใช้สติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน ขัดเกลาจิตใจเมื่อสิ่งยั่วยวนเกิดขึ้น และนำธรรมะมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ทุกความยากลำบากจะกลายเป็นโอกาสในการก้าวสู่ความเข้มแข็ง﻿ \* ภาคที่ 4: ก้าวสู่ความมั่นคงทางธรรม﻿   เมื่อผ่านการฝึกเบื้องต้นแล้ว ภาคที่สี่พาพระนวกะก้าวสู่การวางรากฐานระยะยาวในชีวิตสมณะ ภาคนี้กล่าวถึงการสร้างความมั่นคงในศีล การพัฒนาสมาธิที่ต่อเนื่อง และการต่อยอดปัญญาด้วยการศึกษาพระไตรปิฎกอย่างลึกซึ้ง ตลอดจนการบ่มเพาะคุณธรรมในตน เช่น ความอดทน ความเมตตา และความเสียสละ เพื่อให้สามารถดำรงตนเป็นผู้นำทางธรรมแก่ญาติโยมได้ในอนาคต นอกจากนี้ยังเน้นเรื่องการตั้งเป้าหมายระยะยาว การรักษาแรงศรัทธาไม่ให้ลดถอย และการเตรียมตัวสู่พรรษาที่สองด้วยจิตที่มั่นคง﻿ \* ภาคที่ 5: จากพระใหม่สู่พระแท้﻿   ภาคสุดท้ายเชิญชวนให้พระผู้เพิ่งล่วงจากความเป็นนวกะตั้งใจอยู่ในสมณเพศอย่างมั่นคง ไม่ใช่เพียงอยู่ครบกำหนด แต่คือการ “ตั้งใจอยู่” ด้วยหัวใจที่มั่นคง ภาคนี้สรุปปณิธานสู่การเป็นพระแท้ไว้ดังนี้:﻿ \* ค้นหาจุดเปลี่ยนภายใน – ตั้งคำถามกับตนเองว่าเหตุใดจึงอยากอยู่ต่อ ความมุ่งหมายใดหล่อเลี้ยงจิตใจ เพื่อไม่ให้ขาดเป้าหมายหลังพ้นช่วงทดลอง﻿ \* วางแผนชีวิตในผ้าเหลือง – เตรียมรับมือกับความท้อแท้ด้วยการวางแผนกิจวัตรและการศึกษาที่เหมาะสม เพื่อให้ทุกวันมีความหมายและทิศทาง﻿ \* เปลี่ยนจากผู้รับเป็นผู้ให้ – เมื่อจิตใจมั่นคงขึ้น จงเรียนรู้ที่จะเป็นพี่เลี้ยงแก่พระใหม่รุ่นหลัง ถ่ายทอดประสบการณ์และความเข้าใจ﻿ \* พัฒนาตนให้ทรงคุณค่า – เลือกเส้นทางที่ถนัด เช่น การเผยแผ่ธรรมะ งานปกครอง หรือการศึกษาปริยัติ แล้วทุ่มเทฝึกฝนอย่างเต็มที่﻿ \* อธิษฐานตนเพื่ออนาคต – ตั้งใจรักษาศีลและปณิธานแห่งการบวชต่อไปในระยะยาว ไม่ว่าชีวิตจะพาไปสู่เส้นทางใด﻿ประวัติและความสำคัญของวัดเจริญสมณกิจ﻿วัดเจริญสมณกิจ หรือที่รู้จักกันในชื่อ “วัดหลังศาล” ตั้งอยู่บนเขาแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่โดดเด่นด้วยเจดีย์ทรงกลมสีทองตั้งตระหง่านกลางลานหิน วัดนี้ก่อตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษาและปฏิบัติธรรมของชุมชนชาวพุทธในภูเก็ต ตลอดระยะเวลาหลายทศวรรษ วัดได้ทำหน้าที่เป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรม ศูนย์ฝึกอบรมพระภิกษุสามเณร และสถานที่ปฏิบัติธรรมของญาติโยม﻿ความงามของวัดเจริญสมณกิจไม่ได้อยู่เพียงที่สถาปัตยกรรมอันประณีต แต่ยังอยู่ที่บรรยากาศรอบวัดซึ่งเงียบสงบ รายล้อมด้วยป่าไม้และภูเขา ทำให้ผู้มาปฏิบัติธรรมได้รับความสงบทั้งกายและใจ วัดแห่งนี้จัดกิจกรรมวิสาขบูชา มาฆบูชา และงานประเพณีสำคัญเป็นประจำทุกปี โดยมีประชาชนและนักท่องเที่ยวจำนวนมากเข้าร่วมเวียนเทียนรอบเจดีย์ ซึ่งเป็นภาพประทับใจที่เผยแพร่ไปทั่วโลก﻿นอกจากจะเป็นศูนย์กลางทางจิตวิญญาณแล้ว วัดยังมีบทบาทในการพัฒนาเยาวชน ช่วยเหลือสังคม และเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่ผู้สนใจทั้งในและต่างประเทศ ทำให้วัดเจริญสมณกิจเป็นสัญลักษณ์แห่งความศรัทธาและความสามัคคีของชุมชนภูเก็ต﻿ชีวิตและปณิธานของพระครูวิมลจันทรโชติ วิ.﻿พระครูวิมลจันทรโชติ วิ. (พระอาจารย์จำรัส จนฺทโชโต) เจ้าอาวาสวัดเจริญสมณกิจ เป็นพระภิกษุผู้เปี่ยมด้วยเมตตาและปัญญา ท่านอุทิศชีวิตให้กับการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และการอบรมพระภิกษุสามเณรให้มีศีลาจารวัตรงดงาม ท่านเน้นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการพัฒนาปัญญาในยุคดิจิทัล ท่านมักสอนว่าเทคโนโลยีเปรียบเสมือนมีด หากใช้ถูกทางก็มีประโยชน์ แต่หากใช้ผิดทางก็ทำให้เกิดโทษได้﻿วิสัยทัศน์ของพระครูวิมลจันทรโชติ คือการสร้าง “ชุมชนแห่งการเรียนรู้” ในวัด ท่านเปิดโอกาสให้พระใหม่ได้ศึกษาปริยัติธรรม ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติภาวนา และส่งเสริมให้พระภิกษุได้พัฒนาทักษะในการสื่อสารธรรมะผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อให้พระพุทธศาสนาเข้าถึงเยาวชนในยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ท่านยังเป็นผู้ริเริ่มการบูรณะและพัฒนาสิ่งปลูกสร้างภายในวัด เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สงบ สะอาด และสะดวกสำหรับทุกคน﻿คำถามที่พบบ่อยและแนวทางปฏิบัติ﻿เพื่อช่วยให้พระใหม่คลายความสงสัยและเตรียมใจรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ภาคนี้รวบรวมคำถามที่พบบ่อยพร้อมแนวทางปฏิบัติ:﻿ \* พระใหม่ควรใช้เวลาว่างอย่างไร?﻿   เวลาว่างเป็นโอกาสทองในการพัฒนาตน ขอให้ใช้เวลาศึกษาพระธรรม นั่งสมาธิ หรือทำงานช่วยวัด เช่น กวาดลานวัด ทำสวน นอกจากจะช่วยฝึกสติแล้ว ยังสร้างความแข็งแรงทั้งกายและใจ﻿ \* ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกท้อแท้หรืออยากลาสิกขา?﻿   ความท้อแท้เป็นเรื่องปกติ ขอให้หันกลับมาพิจารณาเหตุผลที่บวช ระลึกถึงอานิสงส์ของการฝึกตน ปรึกษาพระอาจารย์หรือสหธรรมิก และอย่าเพิ่งตัดสินใจในขณะที่ใจยังเศร้าหมอง﻿ \* จะรับมือกับความคิดถึงบ้านอย่างไร?﻿   ความคิดถึงครอบครัวและเพื่อนเป็นธรรมดา แต่จงใช้ความคิดถึงนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม เพื่ออุทิศผลบุญแก่คนที่เรารัก ขอให้หมั่นเขียนจดหมายหรือโทรศัพท์ในเวลาที่ได้รับอนุญาต และฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน﻿ \* เมื่อบวชครบกำหนดแล้วควรตัดสินใจอย่างไร?﻿   ก่อนลาสิกขา ควรพิจารณาว่าการอยู่ต่อจะเกื้อกูลต่อการพัฒนาตนและสังคมหรือไม่ หากยังมีความตั้งใจบำเพ็ญประโยชน์ในผ้าเหลือง ก็ควรอยู่ต่อ แต่หากมีภาระหน้าที่ทางโลกก็ควรกลับไปทำหน้าที่นั้นด้วยใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาและปัญญา﻿ \* การอยู่ร่วมกับสหธรรมิกควรทำอย่างไร?﻿   การอยู่ร่วมกันต้องอาศัยเมตตา ความเคารพ และการอภัยต่อกัน ให้มองสหธรรมิกเป็นครูผู้ช่วยขัดเกลานิสัยตนเอง หลีกเลี่ยงการนินทา ว่าร้าย และหมั่นช่วยเหลือกันด้วยใจที่บริสุทธิ์﻿บันทึกการฝึกปฏิบัติ (สำหรับผู้อ่าน)﻿เพื่อให้ผู้อ่านได้ทบทวนตัวเองในแต่ละวันและสังเกตการพัฒนากายใจ หนังสือเล่มนี้ได้จัดพื้นที่ว่างสำหรับบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และข้อคิดในแต่ละวัน โดยสามารถจดบันทึกคำสอนที่ประทับใจ จุดที่ต้องแก้ไข หรือความสงบที่สัมผัสได้จากการภาวนา﻿... (หน้าบันทึกที่ 1-80) ...