

# බෞද්ධ දින සටහන් (අතිත ප්‍රත්‍යවේෂණ)

නම..... වර්ෂය..... මාසය.....

ලිපිනය .....

සාමාජික අංකය (බඩා ඇත්නම්)..... දුරකථන අංකය.....

දිනය	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

1. ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීම

2. සොරකමින් වැළකීම

3. කාමයෙහි වරදවා

හැසිරීමෙන් වැළකීම

4. බොරු කීමෙන් වැළකීම

5. පරුෂ වචනයෙන් වැළකීම

6. කේළුම් කීමෙන් වැළකීම

7. හිස් වචනයෙන් වැළකීම

8. අධිෂ්ඨානයෙන් පන්සිල් සමාදන් වීම

9. සිතියෙන් බුදුන් වැදීම

10. ධර්ම ශ්‍රවණය කල කාලය

11. භාවනා කල කාලය

12. නිදාගත් කාලය

13. අන් අයට පිහිට වීම් හා පිංකම්

සෑම දිනයකම රාත්‍රී නින්දට පෙර දිනය පිරික්සා මෙම වගුව පිරවිය යුතුවේ  
 1-9 දක්වා නිවැරදිව සිදු කර ඇත්නම් කොටුවෙහි ✓ ලකුණද නැතිනම් ✗ ලකුණද අමතකවූ විට ? ලකුණද යොදන්න  
 සෑම දිනයකම පෙර සටහන් පිරික්සා බලමින් තමන්ගේ වර්ධනය තහවුරු කරගන්න