บันทึกกิจกรรมการรักษาศีล

จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสฯ ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์	วันที่ .....
กิจกรรมการรักษาศีล ๕ ข้อ	ข้อควรปรับปรุง
ข้อ ๑	.....
ข้อ ๒	.....
ข้อ ๓	.....
ข้อ ๔	.....
ข้อ ๕	.....

วันนี้ ..... รักษาได้ดี ข้อควรปรับปรุง

..... ปานกลาง .....

..... บกพร่อง .....

หลักธรรม / คติเตือนใจ (เพื่อการพัฒนาการบำเพ็ญบารมี ยิ่งๆ ขึ้นไป)

.....

.....

.....