

อนุทินเที่ยวจิตตนครของ..... วันที่... /..... /..... เวลา -

ตลอดเวลาแห่งการท่องเที่ยวในจิตตนครครั้งนี้

ตามปกติ ฉันเป็นคนมีจิตใจหรือนิสัย

- มีเพื่อนคู่หูฝ่ายใดเป็นใหญ่
- คู่อาสา/สมุทัย คือ ... โลโก ... โทโส ... โมโห ... กิเลส ... ตัณหา ... (ระบุ)
 - คู่บารมี คือ ... ศील ... หิริ โอตตปปะ ... อินทริยสังวร ... สติสัมปชัญญะ ... สันโดษ ... บุญกิริยา ... จิตตภาวนา ... (ระบุ)

กรุณาประเมินตนเองในแต่ละเขตการท่องเที่ยวตามเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	คู่อาสา/สมุทัย					คู่บารมี							
	๑ แก่กล้า ๒ มีกำลัง ๓ อ่อนแรง ๔ สงบราบัง					๑ น้อย ๒ บ้างตามสมควร ๓ มากพอควร ๔ สมบูรณ์เข้มแข็ง							
	โลโก	โทโส	โมโห	กิเลส	ตัณหา	ศีล	หิริ โอตตปปะ	อินทริย- สังวร	สติสัมป- ชัญญะ	สันโดษ	บุญ กิริยา	จิต ภาวนา	
ในไตรภูมิโลก													
ในจิตตนิทรศน์													
ในกองทัพมรรค													
ในโรงแสดงธรรม													
ในห้องบริหารจิต													
รวมคะแนน													

(ให้คะแนน ๑ - ๕ ตามความมากน้อย)

กองทัพสังโยชน์ไหนครองใจของฉัน ?

- ... ถือตัวตน ... ขี้เล็งเลงสังสัย ... ถือศีลและวัตร ... ติดกำหนด ... ขี้หงุดหงิด
- ... ติดรูปธรรม ... ติดอรุธรรม ... ติดมานะ ... ความคิดพลาถ ... ความไม่รู้ว่าจะอะไรคืออะไร

หัวใจไหนชักใยใจฉัน ? ... โลโก ... โทโส ... โมโห ... ลูกมือ ๓ ... หัวไม้ ๑๖

- ... กิเลส ๑๕๐๐ ... ตัณหา ๑๐๘ ... สัตว์ ๖ ... นีวรณ ๕

ภัยไหนทำฉันหวั่นไหว ... พยาธิ ... ชรา ... มรณะ

มายาไหนที่ชอบชักนำฉันไป ... ลาภ/เสื่อมลาภ ... ยศ/เสื่อมยศ ... สรรเสริญ/นินทา ... สุข/ทุกข์

ภูมิไหนที่ฉันเพลิดเพลिन ... กามาวจรภูมิ ... รูปาวจรภูมิ ... อรูปาวจรภูมิ

ประตูบานไหนไม่ค่อยแข็งแรง ... ตา ... หู ... จมูก ... ลิ้น ... กาย ... ใจ

คู่บารมีใดช่วยฉันไว้ได้ ... ศील ... หิริ โอตตปปะ ... อินทริยสังวร ... สติสัมปชัญญะ ... สันโดษ ... ฌาณ ... ปาฏิหาริย์ ... สันโดษ ... บุญกิริยา ... จิตตภาวนา ... ปัญญาสิกขา ... นิमित

ศาสนาไหนที่ฉันนับถือ ... พุทธศาสนา ... สมุทัยศาสนา (มารศาสนา)

การบริหารจิตที่ฉันควร ... ชัดเกลากิเลส ... อบรมปัญญา ... ละการยึดมั่นถือมั่น ... ฝึกจิตให้ความดีครอง

- ... ละโทษ ทำดี ... ยกจิตให้สูงเข้าไว้ ... ยอมรับความจริงไม่หวาดกลัว ... บริบูรณ์พร้อมด้วยบารมี

ปลายทางที่ปรารถนา ... ถึงไตรสรณคมณ ... บรรลุโสดาบัน ... ได้ธรรมจักขุ ... สู่แดนเกษม ... คู่อาสา/สมุทัยขอพักรบ