စပုစပု ကာရက။ ။ကိုရင်ဗုဒ္ဓရက္ခိတ....တချို့မိန်းမများသည် ထမင်းစားသောအခါ စပ်စပ်=ပျပ်ပျပ် နှင့် အသံမြည်စေတတ်ကြ၏၊ ရဟန်းသာမဏေတို့မှာ ထိုကဲ့သို့ ပျပ်ပျပ်သံမြည်အောင် မစားကောင်း။ [စပုစပု = စပ်စပ် ပျပ်ပျပ်+ကာရက=ပြု၍။]

လေ့ကျင့်ခန်း မေးခွန်း

က။ ဆွမ်းစားသောအခါ ပါးစပ်ပေါက်သို့ ဆွမ်းလုပ်မရောက်ခင် ပါးစပ်ပေါက်ကို ဘယ်လိုလုပ်၍ မထားရသနည်း။

ခ ။ ဆွမ်းစားသောအခါ လက်ချောင်းများကို အဘယ်သို့ မထည့်သွင်းဘဲ စားရသနည်း။

ဂ ။ ခံတွင်းထဲ၌ ဆွမ်းလုပ်ရှိနေတုန်းမှာ ဘာကို မလုပ်ရသနည်း။

ဃ။ ဆွမ်းစားသောအခါ ဆွမ်းလုပ် ဆွမ်းခဲကို ပါးစပ်တွင်းသို့ ဘယ်လိုလုပ်၍ မသွင်းရသနည်း။

င ။ ဆွမ်းစားသောအခါ ဆွမ်းလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်၍ မစားရသနည်း။

စ ။ ဆွမ်းလုပ်ကို ပါးစောင်တဖက်၌ ထား၍ စားကောင်းသလော၊ အဘယ်မှာထား၍ စားရမည်နည်း။

ဆ။ လက်၌ ပေနေသော ဆွမ်း ဟင်းများကို ခါ၍ ပစ်ကောင်းသလော၊ ဘယ်လို လုပ်ရမည်နည်း။

ဇ ။ ဆွမ်းလုပ်ကို လျှာထုတ်၍ ကော်ယူကောင်းသလော။

ဈ ။ ပျပ်ပျပ်မည်အောင် ဆွမ်းစားကောင်းသလော။ .