အကြောင်းအရာလေးများ
(Table of Contents)

✍ နိဒါန်း ၂၅

• **အပိုင်း ၁ : ခေတ်သစ်လူဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ** ၂၇
- ပေး ၁။ စိတ်ဖိစီးမှု (stress) များပြားတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်တွေက ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ။ ၂၉
- ပေး ၂။ နည်းပညာနဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်မှာ သတိပြုနေနိုင်တရားကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးနိုင်မလဲ။ ၃၀

- ၈ -

- ပေး ၃။ အချိန်ရှိပေါ်က သတင်းအတုအယောင်တွေနဲ့ မှန်းတီးမှုတွေကြားမှာ သမ္မာဒိट्ठိကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမလဲ။ ၃၃
- ပေး ၄။ ပညာရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင်အတွက် ဒိဿနတွေမှတဲ့အခါ ဒုက္ခသစ္စာကို ဘယ်လို နားလည်ပြီး လက်နှိပ်ခ်ပေလဲ။ ၃၆
- ပေး ၅။ ဗြီဒြပ်ရဲ့ ဆည်းပူးကလေးရိုက်မှုတွေကြားမှာ တရားထိုးပိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဘယ်လိုရှိနိုင်မလဲ။ ၃၇
- ပေး ၆။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်တွေကို ဘယ်လိုလေ့လာကျင့်ကြမလဲ။ ၃၉
- ပေး ၇။ မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာရဲ့ အရေးပါပုံကို ဘယ်လိုရှင်းပြမလဲ။ ၄၁
- ပေး ၈။ စားသုံးသူဘဝနဲ့ ပိုင်ဆိုင်လိုမှုတွေ များပြားတဲ့ခေတ်မှာ တဏှာကို ဘယ်လိုလျှော့ချမလဲ။ ၄၄
- ပေး ၉။ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်က ပြိုင်ညီညီတဲ့တဲ့ဘဝ ခေတ်ကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ ဒုက္ခသစ္စာကို ဘယ်လိုရှင်းပြမလဲ။ ၄၈

- ၉ -

- ပေး ၁၀။ ခေတ်မီတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေနဲ့အတူ နာခြင်း၊ သေခြင်းကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။ ၄၈
- ပေး ၁၁။ ဒီနေ့ခေါ်မှုများတဲ့ စီးပွားရေးခေတ်မှာ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း (သမ္မာအာဇီဝ)ကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးမလဲ။ ၆၀
- ပေး ၁၂။ ဗြီဒီယိုထွေးမှုမများတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေ ဆက်ကို ဗြီဒီယိုးရှုမင်းဆောင် ဘယ်လိုထားမလဲ။ ၆၃
- ပေး ၁၃။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု နည်းပါးလေတဲ့အခါ မမေ့တာဘဝနာက ဘယ်လို အထောက်အကူပြုမလဲ။ ၆၆
- ပေး ၁၄။ ဒေါသနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေ ပေါများတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခန္တီပါရမီကို ဘယ်လို ကျင့်သုံးမလဲ။ ၆၇
- ပေး ၁၅။ ကောလဟာလတွေနဲ့ အတင်းအဖျင်းတွေကြားမှာ သမ္မာဝါစာကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းရမလဲ။ ၆၉
- ပေး ၁၆။ အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ များပြားတဲ့အခါ ပစ္စုပ္ပန္နတည်ကည်မှာ ဆေးပိုင်ခြင်းရဲ့ အရေးပါပုံက ဘာလဲ။ ၇၀

- ၁ -

- ပေး ၁၇။ ဒီနေ့ခေါ်မှုများတဲ့ စီးပွားရေးခေတ်မှာ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း (သမ္မာအာဇီဝ)ကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးမလဲ။ ၇၈
- ပေး ၁၈။ ဗြီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၈၃
- ပေး ၁၉။ ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားခြင်းနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကို ချစ်ခင်မှု (Self-Compassion)အတွက် ဘယ်လို အထောက်အကူ ပြုနိုင်လဲ။ ၈၆
- ပေး ၂၀။ ဆေးပိုရဲ့ ကုထုံးတွေမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ သဘောတရားတွေကို ဘယ်လို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနေကြပါသလဲ။ ၈၈
- ပေး ၂၁။ 'ခဏ' (Impermanence) သဘောကို သိမြင်ခြင်းက စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ဘယ်လို သက်သာစေနိုင်ပါသလဲ။ ၉၀

- ၂ -

- ပေး ၂၂။ ဆွန့်လိုင်းပေါက သတင်းအတုအယောင်တွေနဲ့ မှန်းတီးမှုတွေကြားမှာ သမ္မာဒိट्ठိကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမလဲ။ ၃၃
- ပေး ၂၃။ ပညာရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင်အတွက် ဒိဿနတွေမှတဲ့အခါ ဒုက္ခသစ္စာကို ဘယ်လို နားလည်ပြီး လက်နှိပ်ခ်ပေလဲ။ ၃၆
- ပေး ၂၄။ ဗြီဒြပ်ရဲ့ ဆည်းပူးကလေးရိုက်မှုတွေကြားမှာ တရားထိုးပိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဘယ်လိုရှိနိုင်မလဲ။ ၃၈
- ပေး ၂၅။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်တွေကို ဘယ်လိုလေ့လာကျင့်ကြမလဲ။ ၄၀
- ပေး ၂၆။ မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာရဲ့ အရေးပါပုံကို ဘယ်လိုရှင်းပြမလဲ။ ၄၃
- ပေး ၂၇။ Work-life balance (အလုပ်နဲ့ဘဝမျှတမှု) အတွက် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဘယ်လို အသုံးချမလဲ။ ၄၆
- ပေး ၂၈။ အားလပ်ခိုန်တွေအတွက် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာရဲ့ အရေးပါပုံကို ဘယ်လိုရှင်းပြမလဲ။ ၄၈
- ပေး ၂၉။ အားလပ်ခိုန်တွေကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှာ အသုံးချတဲ့ တရားမျှော ဘာတွေ သင်ပေးနိုင်မလဲ။ ၅၂
- ပေး ၃၀။ အစားအသောက်နဲ့ အဟာရရှင်ပင်ရာ အလွန်အကျွံ စားသုံးမှုတွေအတွက် အပျမာသတရားက ဘာပြောပလဲ။ ၅၆

- ၃ -

- ပေး ၃၁။ ခန္တီပါရမီ ကျင့်မှာတဲ့ ကျေနပ်ခြင်းရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးမလဲ။ ၅၉
- ပေး ၃၂။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၆၂
- ပေး ၃၃။ ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားခြင်းနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကို ချစ်ခင်မှု (Self-Compassion)အတွက် ဘယ်လို အထောက်အကူ ပြုနိုင်လဲ။ ၆၅
- ပေး ၃၄။ ဆေးပိုရဲ့ ကုထုံးတွေမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ သဘောတရားတွေကို ဘယ်လို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနေကြပါသလဲ။ ၆၈
- ပေး ၃၅။ 'ခဏ' (Impermanence) သဘောကို သိမြင်ခြင်းက စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ဘယ်လို သက်သာစေနိုင်ပါသလဲ။ ၇၁

- ## အပိုင်း ၂ : ဒီဂျစ်တယ်ခေတ်ရဲ့ ဈေးကွက်နှင့် ပြုဗေဒ

• **အပိုင်း ၄ : ဒီဂျစ်တယ်ခေတ်ရဲ့ ဈေးကွက်ပြောင်းလဲမှု** ၇၆
- ပေး ၁။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံး ဖန်တီးမှု ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘယ်လို သင်ပေးနိုင်မလဲ။ ၇၈
- ပေး ၂။ ကိုယ်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို ဘယ်လို ဝန်ခံပြီး ပြုပြင်မလဲ။ ၈ဝ
- ပေး ၃။ အချစ်ရေးရာ၊ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဆုံးမမှုတွေက ဘယ်လို အသုံးဝင်မလဲ။ ၈၃
- ပေး ၄။ မိဘနဲ့ သားသမီးဆက်ဆံရေးမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ဘယ်လိုတားမလဲ။ ၈၅
- ပေး ၅။ မနာလိုမီတဲ့ မုန်းတီးစိတ်တွေကို ဘယ်လို ပယ်ရှားမလဲ။ ၈၈
- ပေး ၆။ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ဘယ်လို တိုးပွားအောင် လုပ်မလဲ။ ၉ဝ
- ပေး ၇။ ကြောက်ရိပ်ရှိခြင်းနဲ့ မလုံခြုံစိတ်တွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲ။ ၉၃
- ပေး ၈။ ကြောင်ကြီးရှိခြင်းနဲ့ မလုံခြုံစိတ်တွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲ။ ၉၆
- ပေး ၉။ ဆောင်မြင်မှုနဲ့ ကျေးဇူးမှတွေကို ဘယ်လို

- ၂ -

ရှုတာမှာ ရှုမြင်မလဲ။ ၁ဝ၀
- ပေး ၁၀။ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းရဲ့ အရမ်းက ဘာလဲ။ ၁ဝ၅
- ပေး ၆ဝ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘာခန်းတွေများတွေကို ဘယ်လို ကျေးဇူးဆောင် ထမ်းဆောင်မလဲ။ ၁ဝ၆

• **အပိုင်း ၆ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး** ၁ဝ၉
- ပေး ၅၁။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ တိုးတဝတ်ခံ ဖန်တီးမှု ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘယ်လို သင်ပေးနိုင်မလဲ။ ၁ဝ၈
- ပေး ၅၂။ ကိုယ်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို ဘယ်လို ဝန်ခံပြီး ပြုပြင်မလဲ။ ၁ဝ၈
- ပေး ၅၃။ အချစ်ရေးရာ၊ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာရဲ့ ဆုံးမမှုတွေက ဘယ်လို အသုံးဝင်မလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၅၄။ မိဘနဲ့ သားသမီးဆက်ဆံရေးမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ဘယ်လိုတားမလဲ။ ၁ဝ၇
- ပေး ၅၅။ မနာလိုမီတဲ့ မုန်းတီးစိတ်တွေကို ဘယ်လို ပယ်ရှားမလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၅၆။ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ဘယ်လို တိုးပွားအောင် လုပ်မလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၅၇။ ကျွန်ုပ်ကျေးဇူးကိုမေ့ခြင်းနဲ့ virtual reality တွေမှာ ခွဲလမ်းမှု (တဏှာ) ကို ဘယ်လို လျှော့ချမလဲ။ ၁၂၇
- ပေး ၅၈။ မျိုးရိုးဖီဆီ မြင်ပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှုထောင့်က ဘယ်လိုလဲ။ ၁၂၉
- ပေး ၅၉။ စက်ရုပ်တွေနဲ့ အလိုအလျောက်စက်တွေက လူအလုပ်တွေကို အစားထိုးတဲ့အခါ သမ္မာအာဇီဝကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းမလဲ။ ၁၃ဝ
- ပေး ၆၀။ လူသားမျိုးနွယ်နဲ့ အနာဂတ်အတွက် ဗုဒ္ဓ ဘာသာရဲ့ ရှေ့မျှော်မှန်းချက်က ဘာလဲ။ ၁၃၃
- ပေး ၆၁။ ခန်းစိတ်ယဉ်ကျေးမှုက ကောင်းမှု ကာသိုလ်နဲ့ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို ဘယ်လို ခွဲခြားသတ်မှတ်သလဲ။ ၁၃၆
- ပေး ၆၂။ အင်တာနက်ပေါက တရားဓမ္မ အကြောင်း အရာတွေကို ဘယ်လို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်လေ့လာမလဲ။ ၁၃၇

- ၃ -

- ပေး ၆၃။ ကွန်ယက်ကြီးမိုးတွေနဲ့ virtual reality တွေမှာ ခွဲလမ်းမှု (တဏှာ) ကို ဘယ်လို လျှော့ချမလဲ။ ၁၄ဝ
- ပေး ၆၄။ ရိုးရိုးဖီဆီ ပြင်ပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှုထောင့်က ဘယ်လိုလဲ။ ၁၄ဝ
- ပေး ၆၅။ ကိုယ်ရဲ့ အလိုအလျောက်စက်တွေ လူအလုပ်တွေကို အစားထိုးတဲ့အခါ သမ္မာအာဇီဝကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းမလဲ။ ၁၄ဝ
- ပေး ၆၆။ ကွန်ယက်ကြီးမိုးတွေနဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကြီးပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ဘယ်လို ကျင့်ကြမလဲ။ ၁၄၂
- ပေး ၆၇။ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်ကြမလဲ။ ၁၄၄
- ပေး ၆၈။ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ဘယ်လို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ကြမလဲ။ ၁၄၆
- ပေး ၆၉။ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်ကြမလဲ။ ၁၄၈
- ## အပိုင်း ၃ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)

• **အပိုင်း ၇ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး** ၁၅ဝ
- ပေး ၆၉။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ပေါ်ကို ဘယ်လို ကျေးဇူးတင်ကြမလဲ။ ၁၅ဝ
- ပေး ၇ဝ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၅၂
- ပေး ၇၁။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၅၄
- ပေး ၇၂။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၅၆
- ပေး ၇၃။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၅၈
- ## အပိုင်း ၄ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)

• **အပိုင်း ၈ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး** ၁၆ဝ
- ပေး ၇၄။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ကာကွယ်ကြမလဲ။ ၁၆ဝ
- ပေး ၇၅။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၂
- ပေး ၇၆။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၄
- ပေး ၇၇။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၆
- ပေး ၇၈။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၈
- ## အပိုင်း ၅ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)

• **အပိုင်း ၉ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး** ၁၇ဝ
- ပေး ၇၉။ ကျွန်ုပ်ကျေးဇူးတင်ခြင်းနဲ့ virtual reality တွေမှာ ခွဲလမ်းမှု (တဏှာ) ကို ဘယ်လို လျှော့ချမလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၈ဝ။ ရိုးရိုးဖီဆီ ပြင်ပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ရှုထောင့်ကနေ ဘယ်လိုလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၈၁။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလိုအလျောက်စက်တွေ လူအလုပ်တွေကို အစားထိုးတဲ့အခါ သမ္မာအာဇီဝကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းမလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၈၂။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ်အလုပ်ကိစ္စတွေမှာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာရဲ့ ကျင့်ဝတ်ကို ဘယ်လို ကျင့်ကြမလဲ။ ၁၇၂
- ပေး ၈၃။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ်ခွင်ကို ကာကွယ်ကြမလဲ။ ၁၇၄
- ပေး ၈၄။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ်ခွင်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၇၆
- ပေး ၈၅။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ်ခွင်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၇၈
- ## အပိုင်း ၆ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)

• **အပိုင်း ၁ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး** ၁၈ဝ
- ပေး ၈၆။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ရှုထောင့်ကနေ ဘယ်လိုလဲ။ ၁၈ဝ
- ပေး ၈၇။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၈၂
- ပေး ၈၈။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၈၄
- ## အပိုင်း ၂ : ဒီဂျစ်တယ်ခေတ်ရဲ့ ဈေးကွက်နှင့် ပြုဗေဒ (ဆက်လက်)

• **အပိုင်း ၂ : ဒီဂျစ်တယ်ခေတ်ရဲ့ ဈေးကွက်နှင့် ပြုဗေဒ** ၁၈၆
- ပေး ၁။ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ကာကွယ်ကြမလဲ။ ၁၈၆
- ပေး ၂။ ကျားမ ပေါ်တူညီမှုရေးကို ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘယ်လိုလဲ။ ၁၈၈
- ပေး ၃။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၈၉
- ပေး ၄။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၉ဝ
- ပေး ၅။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၉၂
- ပေး ၆။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၉၄
- ## အပိုင်း ၃ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)

• **အပိုင်း ၃ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)** ၁၆ဝ
- ပေး ၆ဝ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ကာကွယ်ကြမလဲ။ ၁၆ဝ
- ပေး ၆၁။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၂
- ပေး ၆၂။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၄
- ပေး ၆၃။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၆
- ပေး ၆၄။ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၆၈
- ## အပိုင်း ၄ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)

• **အပိုင်း ၄ : ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခွဲခြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝေး (ဆက်လက်)** ၁၆ဝ
- ပေး ၆၅။ ကျွန်ုပ်ကျေးဇူးတင်ခြင်းနဲ့ virtual reality တွေမှာ ခွဲလမ်းမှု (တဏှာ) ကို ဘယ်လို လျှော့ချမလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၆၆။ ရိုးရိုးဖီဆီ ပြင်ပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ရှုထောင့်ကနေ ဘယ်လိုလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၆၇။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလိုအလျောက်စက်တွေ လူအလုပ်တွေကို အစားထိုးတဲ့အခါ သမ္မာအာဇီဝကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းမလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၆၈။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ်ခွင်ကို ကာကွယ်ကြမလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၆၉။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ်ခွင်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၇ဝ
- ပေး ၇ဝ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ်ခွင်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁၇ဝ
- ## အပိုင်း ၅ : ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး (Buddhism and Environmental Protection)

• **အပိုင်း ၁ : ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး (Buddhism and Environmental Protection)** ၁ဝ၀
- ပေး ၁။ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ (ဥပမာ – ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု) အပေါ် ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘယ်လို မြင်ပလဲ။ ၁ဝ၂
- ပေး ၂။ သစ်တောပြန်လည်ပြန်းတီးမှုနဲ့ ရေအရင်းအမြစ် ရှားပါးမှုလို ပြဿနာတွေကို ဗုဒ္ဓဘာသာ ရှုထောင့် အရ ဘယ်လိုမြင်ပြန်နိုင်ပါသလဲ။ ၁ဝ၅
- ပေး ၃။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁ဝ၈
- ပေး ၄။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁ဝ၉
- ## အပိုင်း ၆ : ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး (Buddhism and Environmental Protection)

• **အပိုင်း ၁ : ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး (Buddhism and Environmental Protection)** ၁ဝ၉
- ပေး ၁။ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ (ဥပမာ – ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု) အပေါ် ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘယ်လို မြင်ပလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၂။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၃။ ဗီဒီယိုရှယ်ယာ ရှယ်ယာ ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။ ၁ဝ၉
- ## Conclusion

• **အပိုင်း ၁ : နိဂုံးချုပ်** ၁ဝ၉
- ပေး ၁။ ခေတ်သစ်လူသားတွေအတွက် ဗုဒ္ဓ ဘာသာရဲ့ အနှစ်သာရကို အတိုချုပ်ဆိုရရင် ဘာပြခဲ့မလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၂။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ကမ္ဘာ့ကြီးအတွက် ဘယ်လို အကျိုးပြုနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၃။ ဒီဇာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးရင်တော့ ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိသွားမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသလဲ။ ၁ဝ၉

- ၄ -

- ပေး ၁ဝ၉။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ စိတ်ဝင်စားသူ ခေတ်လူငယ်တွေကို ဘယ်လို အားပေးကားပေး ပြောချင်ပါသလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၂၂။ 'ဝိပဿနာ' တရားအားထုတ်ခြင်းက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သတိရှိမှု (Environmental Awareness) ကို ဘယ်လို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ပါသလဲ။ ၁ဝ၉

- ## ကျေးဇူးတင်စကား

• ပေး ၂၃။ ဒီစာအုပ်ပါ ဈေးနှန်းအပြေတွေကနေ ဓိဝိဿတာတွေ ဘယ်လို လက်တွေ့ကျတဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ရယူနိုင်ပါသလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၂၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အနာဂတ် ကမ္ဘာ့ လူအဖွဲ့အစည်းရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ ဘယ်လိုအထောက်အကူပြုနိုင်ပါသလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၂၂။ ဒီဇာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးရင် ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြန်ပြင်ခြင်းရဲ့ အရေးပါပုံ၊ အနှစ်ချက် ဘာလဲ။ ၁ဝ၉
- ပေး ၂ဝ။ ကိုယ်ရဲ့ ကျေးဇူးတရားတွေကို ဘယ်လို ကျေးဇူးဆောင် ထမ်းဆောင်မလဲ။ ၁ဝ၉