

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	အမှာစာ	၁
	နိဒါန်း	၃
အခန်း(၁)		
၁။	ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်များ ဆက်ကပ်ပုံဆက်ကပ်နည်း	၉
	- ကပ်ရန်မလိုသော ပစ္စည်းနှင့် ကပ်ရမည့်ပစ္စည်း	
	- အကပ်မြောက်အင်္ဂါငါးပါး(ကပ်ပုံကပ်နည်း)	
	- အကပ်ပျက်ကြောင်းခြောက်ပါး	
	- တော်ပြီဟု တားမြစ်ပြီး ဆက်လက်စားမှုကြောင့် အာပတ်မသင့်အောင် ဆက်ကပ်နည်း	
အခန်း(၂)		
၂။	အချိန်အခါအလိုက် ဆက်ကပ်ရသော စားသောက်ဖွယ်နှင့် အဖျော်ရည်များ၊ ဆေးများ (ယာမကာလိက)	၁၆
	- ယခင်ဖျော်ရည်များနှင့် အလားတူသော(အနုလောမ)ဖျော်ရည်	
	- ဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပုံ	
	- ခုနစ်ရက်အတွင်းသုံးဆောင်ကောင်းသော အာဟာရ(သတ္တဟကာလိက)	
	- တစ်သက်လုံးသုံးဆောင်ကောင်းသော ဆေးပစ္စည်းများ(ယာဝဇီဝိက)	
	- တစ်သက်လုံး(ယာဝဇီဝိက)ပစ္စည်းသတ်မှတ်ချက်	
	- ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲများ၌ အပြစ်မဖြစ်အောင်လှူနည်း	
	- ဆွမ်းတော်ကြီးကပ်လှူပွဲများ၌ သတိပြုဖွယ်	
	- နံနက်ဆွမ်းကပ်လှူရာ၌ သတိပြုဖွယ်	

	- အရှင်တော်ချိန်စယား	
	- အရှင်ဆွမ်းလောင်းအသင်းများ သတိပြုဖွယ်	
အခန်း(၃)		
၃။	ဆွမ်းစားပင့်ရာ ဆွမ်းကျွေးရာတို့၌ သတိပြုဖွယ်	၃၃
	- ဆွမ်းစားပင့်ရာ၌ သတိပြုဖွယ်	
	- မအပ်သော ဆွမ်းစားပင့်နည်း	
	- အပ်သော ဆွမ်းစားပင့်နည်း	
	- ဆွမ်းကျွေးရာ၌ သတိပြုဖွယ်	
	- အပ်စပ်သော ပန်းကန်၊ ခွက် ယောက်	
	- မအပ်စပ်သော ပန်းကန်၊ ခွက် ယောက်	
	- မစားအပ်သော အသားကြီး (၁၀) မျိုး	
	- အစွန်းသုံးပါး မလွတ်သောအသား	
အခန်း(၄)		
၄။	ရဟန်းတော်များအားအပ်စပ်အောင်ပြုလုပ်ဆက်ကပ်နည်း	၃၉
	- မျိုးစေ့ငါးမျိုး (ဗီဇဂါမ်)	
	- အပ်စပ်အောင် ကပ္ပိယနည်း (၅)မျိုး	
	- ကပ္ပိယကာရက ဆိုသည်မှာ	
အခန်း(၅)		
၅။	အလှူခံကောင်းအောင်ပြုလုပ်နည်း	၄၅
	- ဆွေမျိုးမတော်သူ ဖိတ်မထားသူများအထံ၌ အလှူခံကောင်းပုံ	
	- တောင်းသာတောင်း၍မပေးကောင်းသူစသောပုဂ္ဂိုလ်(၄)မျိုး	
အခန်း(၆)		
၆။	ရွှေ ငွေကို အပ်စပ်အောင် လှူဒါန်းနည်း	၄၉
	- ရွှေ ငွေ တို့ကို အလှူမခံကောင်းပုံ	
	- ရွှေ ငွေ အပ်လျှင် ကာမဂုဏ်ငါးပါးအပ်	

	- သင်္ကန်းစီးစသည်တို့ကို အပ်စပ်အောင်လှူနည်း	
	- အခြားသူတစ်ယောက်ကို စေလွှတ်၍သင်္ကန်းကို လှူဒါန်းပုံ	
	- အပ်စပ်အောင်လှူရာ၌ အလှူရှင်နှင့်ကပ္ပိယတို့ လျှောက်ထားနည်း	
	- အလိုက်သိ ကပ္ပိယလုပ်ရပုံ	
	- ရှင်ပြု ရဟန်းခံ အသုဘ အလှူစသည်တို့၌ငွေလှူဒါန်းနည်း	
	- အပြစ်နှင့်အကျိုး	
	- ကျောင်းဆောက်ဘုရားတည်ရာ၌ အပ်စပ်အောင် ငွေလှူဒါန်းနည်း	
	- စာမေးပွဲဆုတော်ငွေများကို အပ်စပ်အောင်ငွေလှူနည်း	
	- တစ်ပေါင်းတည်းလျှောက်ထားပုံ	
	- စာတိုက်မှ (မန်နီအော်ဒါဖြင့်)ပို့၍ ငွေလှူရာ၌ စာတိုက်မှူးနှင့် စာပို့လုလင်တို့ သတိထားဖွယ်	
	- ပူဇော်ပွဲ၊ ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲတို့၌ နဝကမ္မဝတ္ထုငွေ အပ်စပ်အောင်လှူဒါန်းနည်း	
အခန်း(၇)		
၇။	ပစ္စည်းဝယ်ရာ၌ ကပ္ပိယကာရက က ကူညီနည်း	၆၃
	- ရှင်ပြုရဟန်းခံအတွက် ပစ္စည်းဝယ်ပေးရာ၌သတိထားဖွယ်	
	- ဈေးဝယ်လိုက်သူ ကပ္ပိယများ သတိထားဖွယ်	
	- အပ်စပ်သော လဲလှယ်နည်း	
အခန်း(၈)		
၈။	ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ ရဟန်းနှင့်အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ချင်းမနေသင့်ပုံ	၆၆
	- ယောက်ျား အဖော်မပါဘဲ အမျိုးသမီးချည်းသက်သက် ရဟန်းထံမှ တရားမနာသင့်ပုံ	
	- အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်၊ လက်၊ အင်္ဂါ၊ ဆံပင်တို့ဖြင့် ရဟန်းတော်များအား မထိကောင်းပုံ	
	- ရဟန်းတော်များထံ ပန်း၊ သစ်သီး စသည်တို့ကို မတောင်းကောင်းပုံ	

	- ရဟန်းတော်နှင့် တိုင်ပင်ချိန်းချက်၍ တစ်ဦးချင်းဘုရားဖူးခရီး စသည် အတူမသွားရပုံ	
	- ရဟန်းတော်များနှင့် တစ်မိုးတစ်ရံတည်းမအိပ်ကောင်းပုံ	
အခန်း(၉)		
၉။	အမျိုးသမီးများ ရဟန်းတော်များထံ ချဉ်းကပ်နည်း	၈၁
	- ရဟန်းတော်များနှင့် တစ်မိုးတစ်ရံတည်း၌ အစာမအိပ်ကောင်းပုံ	
	- ရဟန်းတော်များထံ စာတက်ရာ၌ သံပြိုင်လိုက်မဆိုရပုံ	
	- ထီး တောင်ငှေး စသည့်လက်နက်များကို ကိုင်ပြီးတရားမနာသင့်ပုံ	
	- ယာဉ် အိပ်ရာ စသည်၌နေ၍ တရားမနာကောင်းပုံ	
	- ဦးထုပ် ခေါင်းပေါင်း စသည်တို့ဖြင့် တရားမနာကောင်းပုံ	
အခန်း(၁၀)		
၁၀။	ရဟန်းသံဃာတော်များထံ ယဉ်ကျေးစွာဆည်းကပ်နည်း	၈၉
	- ကိုယ်အမူအရာ (ကာယကံ) ယဉ်ကျေးမှု	
	- နှုတ်အပြောအဆို (ဝစီကံ) ယဉ်ကျေးမှု	
အခန်း(၁၁)		
၁၁။	ဝိနည်းရေးရာ အထွေထွေ သိမှတ်စရာ	၉၇
	- ဝစီရိုင်းပြ ဇာတ်နိမ့်ကျ	
	- သင်္ကန်းဟူက ကိုးကွယ်ကြ	
	- အလွဲသုံးစား မြဲရှောင်ရှား	
	- အတုယူစရာ ဗုဒ္ဓဓေတ် ဆရာ ဒကာ	
အခန်း (၁၂)		
၁၂။	ကပ္ပိယကာရကသင်္ကန်းအတွက် ဖြည့်စွက်သင်ခန်းစာ	၁၁၃