

မာတိကာ

- ပါမောက္ခဦးဖေအောင်၏အမှာ
- ဒေါ်ကြည်ကြည်၏အမှာ
- ကျေးဇူးတင်လွှာ
- မုဒိတာ [ဒေါ်ခင်မာမာ (ခ) ခင်မြစိမ်း (ပညာရေး)]
- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အပိုင်း (၁)

နိဒါန်း

- ၁။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း
- ၂။ အရှေ့အနောက်ဒဿနဗေဒသမိုင်းရှိ လူ့ဘဝအနေအထား
- ၃။ မျက်မှောက်ခေတ် အနောက်တိုင်းဒဿနဗေဒနှင့် လူ့ဘဝဆိုင်ရာပြဿနာများ

အပိုင်း (၂)

ဗုဒ္ဓဒဿန၌ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း

- ၄။ အတွင်းသန္တာန်ဖြစ်သောစိတ်ကို အလေးပေးလေ့လာခြင်း
- ၅။ ဘဝအောင်မြင်ခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်သော အဆိုဝါဒများ
- ၆။ အဖန်တလဲလဲပွားများခြင်းဖြင့် စိတ်စွမ်းရည်ကိုဖော်ထုတ်ခြင်း
- ၇။ ဇင်ကျင့်စဉ် သမထကျင့်စဉ်တို့ဖြင့် စိတ်စွမ်းအင်ကို ပျိုးထောင်ခြင်း

အပိုင်း (၃)

ပထမ ဘဝသစ္စာ

- ၈။ ရှုထောင့်သစ်မှ အမှန်တရားကို သိမြင်ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ၉။ ခန္ဓာငါးပါးနှင့် သစ္စာ
- ၁၀။ သိခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်း

အပိုင်း (၄)

ဒုတိယဘဝသစ္စာ

- ၁၁။ ဘဝဖြစ်ပေါ်မှု၏ အခြေခံအကြောင်းတရား
- ၁၂။ သင်္ခါရနှင့် စိတ်ပိုင်းနိယာမ
- ၁၃။ ဘဝတို့ ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ဘဝသံသရာကို ဖြတ်တောက်ခြင်း

အပိုင်း (၅)

တတိယဘဝသစ္စာ

- ၁၄။ ဘဝ၏အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင်
- ၁၅။ အမည်ပေါ်ဟာရတို့ကိုကျော်လွန်သော ပရမတ္ထသဘာဝ

အပိုင်း (၆)

စတုတ္ထဘဝသစ္စာ

- ၁၆။ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း
- ၁၇။ ပဓာနအချုပ်ဖြစ်သောသတိ
- ၁၈။ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်၍ ပရမတ္ထသဘာဝကို သိမြင်ခြင်း

အပိုင်း(၇)

နိဂုံး

- ၁၉။ ဘဝဓိပ္ပာယ်နှင့် ဘဝငြိမ်းအေးခြင်း
- သက်ဆိုင်ရာအပိုင်းများနှင့် ညှိနှိုင်းလေ့လာရန် ကိုးကားကျမ်းများမှ ကောက်နုတ်ချက်များ
- ကိုးကားကျမ်းများ
- အကွရာစဉ်အညွှန်း