

အပိုင်း(၁)

လူ၏မူလအစနှင့်ပတ်သက်၍ဒါဝင်နှင့်အခြားသူများ၏
တွေးဆချက်သဘောတရားများ

- အခန်း (၁) လူ၏မူလအစနှင့်ပတ်သက်၍ ဒါဝင်၏ ဖွင့်ဆိုချက်။
- ၁။ ဒါဝင်လက်ထက်မတိုင်မီက လူ၏အစကိုလေ့လာကြပုံ။ ၁
 - ၂။ တိရစ္ဆာန်လောကအတွင်း တစ်စတစ်စပြောင်းလဲလာပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ဒါဝင်၏ဖွင့်ဆိုချက်။ ၄
 - ၃။ လူတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့်ပတ်သက်၍ဒါဝင်၏ ဖွင့်ဆိုချက်။ ၈

- အခန်း (၂) လူတူပျောက်ပုံများနှင့် ၎င်းတို့၏မူလအစ။
- ၁။ ယခုရှိနေကြသောလူတူပျောက်ပုံများ။ ၁၅
 - ၂။ ပျောက်ကွယ်လေပြီးဖြစ်ကြသောလူတူပျောက်ပုံများ။ ၂၂

- အခန်း (၃) လူ၏ မူလအစနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ပိုင်းတွေးဆချက် သဘောတရားများနှင့် ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ချက်။
- ၁။ လူဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာသာရေးအရ ရှင်းလင်းချက်များ။ ၃၁
 - ၂။ တာစီယာ ပျောက်မှဆင်းသက်လာသည်ဆိုသော တွေးဆချက်။ ၃၅
 - ၃။ မျောက်မှလူဆင်းသက်လာသည်ဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အချို့သောတွေးဆချက်များ။ ၃၈
 - ၄။ အော့စီဘွန်၏ တွေးဆချက်။ ၄၄
 - ၅။ လူဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ဝဲဒင်ရစ်ချ်၏ တွေးဆချက်။ ၅၂

အပိုင်း(၂)

လူ့ဓမ္မကိုယ်၏ ထူးခြားချက်များနှင့်လူပေါ်လာခြင်း။

- အခန်း (၁) လူတင်ဖြစ်ပေါ်မှုတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ရပ် - လမ်းသွားခြင်းတို့၏ အခန်း။
- ၁။ အလုပ်၏ အခန်း။ ၆၁
 - ၂။ မျောက်ပုံကြီးများ၏ သွားလာနည်းများ။ ၆၇
 - ၃။ လူနှင့်မျောက်ပုံများ၏ အလေးချိန်နှင့် အလေးချိန် ဗဟိုချက်မနေရာ။ ၇၃
 - ၄။ ခြေတံများ။ ၇၅
 - ၅။ တင်ဆုံး ကျောရိုးနှင့်ရင်ဘတ်။ ၈၂
 - ၆။ လက်တံများ။ ၈၆
 - ၇။ ဓမ္မာကိုယ်၏ အချိုးအစားများနှင့်အခြမ်းမညီမှု။ ၉၀
 - ၈။ မောင်းခွံ။ ၉၄

- အခန်း (၂) လူနှင့် မျောက်ပုံများတွင်ရှိသော ဦးနှောက်နှင့် အဆင့်မြင့်သော နှာခွံကြော လှုပ်ရှားမှု။
- ၁။ လူနှင့် မျောက်ပုံတို့၏ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံခံအင်္ဂါများ။ ၁၀၃
 - ၂။ အာရုံခံအင်္ဂါများ၏ အစွန့်ကျသောအပိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှု။ ၁၀၉
 - ၃။ မျောက်များအတွင်း အဆင့်မြင့်သော နှာခွံကြောလှုပ်ရှားမှု။ ၁၂၁
 - ၄။ လူ့တွေးကြံမှု၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာဖြစ်သော ဒုတိယအချက်ပြစနစ်။ ၁၃၁

- အခန်း (၃) မျောက်များတွင်ရှိသည့် ပကတိအုပ်စွဲ စိတ်နှင့် အလုပ်၏အစကနဦး ပုံသဏ္ဍာန်များ။
- ၁။ မျောက်များတွင်ရှိသော ပကတိအုပ်စွဲ စိတ်။ ၁၃၅
 - ၂။ အလုပ်၏အစ ကနဦး ပုံသဏ္ဍာန်များ။ ၁၄၀

အပိုင်း(၃)

လူဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်း လူများကိုလေ့လာမှုမှ တွေ့ရှိချက်။

- အခန်း (၁) ပထမဆင့်အစောဆုံးလူများ (ပီသီကန်သရိုးပတ်စ်လူများ)။
- ၁။ ဂျာဗား-ပီသီကန်သရိုးပတ်စ်လူမျိုး။ ၁၄၇
 - ၂။ စီနန်သရိုးပတ်စ်လူ။ ၁၅၂
 - ၃။ ဟီဒယ်လ်ဘတ်လူ။ ၁၅၉

- အခန်း (၂) ဒုတိယဆင့် အစောပိုင်းလူများ(ပီလီယန် သရိုးပတ်စ် လူများ)။
- ၁။ ရေခဲများ ဖုံးလွှမ်းနေသော ကာလကြီး။ ၁၆၁
 - ၂။ နီအင်ဒါသဲလား လူများနှင့် သူတို့၏ကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်။ ၁၆၆
 - ၃။ ဆိုဗီယက်ယူနီယံနယ်မြေပေါ်မှ နီအင်ဒါသဲလားလူများ။ ၁၆၉
 - ၄။ ပါလက်စတိုင်း နီအင်ဒါသဲလား လူများ။ ၁၇၁
 - ၅။ ကနဦး လူများနေထိုင်ပုံ။ ၁၇၄
 - ၆။ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်း လူ၏ဦးနှောက်ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှု။ ၁၇၆

- အခန်း (၃) ခေတ်လူ (နီယန်သရိုးပတ်စ်လူ)။
- ၁။ ကျောက်ခေတ် နောက်ပိုင်းလူ။ ၁၈၅
 - ၂။ ခေတ်လူ၏ မူလအစနှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသော တွေးဆချက် သဘောတရားများနှင့်၎င်းတို့အားဝေဖန်ချက်။ ၁၉၂
 - ၃။ လူ-အမျိုးအနွယ်များ။ ၁၉၉
 - ၄။ လူအမျိုးအနွယ်အဆင့်အတန်း ခွဲခြားရေးဝါဒကို ဆန့်ကျင်သော သိပ္ပံပညာ။ ၂၀၆

ကောင်းလုံးများ ၂၁၀
လူပုဂ္ဂိုလ်အမည်များ ၂၅၀
လေ့လာရန်အညွှန်း ၂၅၆
စာရေးသူစိုလ်ဖူးချစ်ကောင်း၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၂၅၉