

မာတိကာ	အခန်း ၃		(မိသားစု နေ့စဉ်ဘဝထဲမှ		လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၁၂	
	လှေကား တည်ဆောက်ခြင်း		ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအား နေ့စဉ် ပြန်လည် သိမ်းဆည်းခြင်း)		- ပဋိပက္ခထဲ ဆက်သွယ်မြဲ	
	ဦးနှောက် အပေါ်ထပ်နှင့် အောက်ထပ်အား ပေါင်းစည်းခြင်း		၄၉		(ငြင်းခုံခြင်းမှာလည်း	
					'ငါတို့'လို့ သုံးတတ်အောင် သင်ကြားပါ)	
	လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၃		အခန်း ၅			
	- ဆွဲဆောင်ပါ၊ ဆွဲမပေးပါနှင့်		'မိမိ' ပြည်ထောင်စု			
	(အပေါ်ထပ် ဦးနှောက်အား တောင်းဆိုခြင်း)		မိမိအတ္တရှိ အစိတ်အပိုင်းများ အားလုံးအား ပေါင်းစည်းခြင်း		၉၇	
	လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၄				နိဂုံး	
	- သုံးမလား၊ ဖြုန်းမလား					
မိတ်ဆက်	(အပေါ်ထပ် ဦးနှောက်အား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း)		လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၈		အလုံးစုံ ပေါင်းစည်းခြင်း	
	လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၅		- စိတ်ခံစားချက် တိမ်တိုက်များအား ရွေ့လျားနေပါစေ			
	- လှုပ်မလား၊ မြုပ်မလား		(စိတ်ခံစားချက်များသည် ခဏတာသာဖြစ်၍			
	(စိတ်ချုပ်ထိန်းမှု မကင်းလွတ်စေရန်		ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်သာ ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားခြင်း)			
	ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားခြင်း)		လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၉			
လွတ်မြောက်နှင့် အောင်မြင်	၉		- 'အာ-ပုံ-ခံ-တွေး'			
			(စိတ်ထဲ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ အားလုံးကို အာရုံစိုက်ကြည့်ခြင်း)			
			လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၁၀			
			- စိတ်အမြင် လေ့ကျင့်ခန်း			
			(ဗဟိုချက်ဝင်ရိုးဆီ ပြန်လည်ချဉ်းကပ်ခြင်း)			
အခန်း ၁	ဦးနှောက်ဦးစားပေး ကလေးပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်း		၁၇			
အခန်း ၂	ဦးနှောက်နှစ်လုံးက တစ်လုံးထက် ပိုကောင်းတယ်					
	(ဦးနှောက်၏ ဘယ်ခြမ်းနှင့် ညာခြမ်းအား ပေါင်းစည်းခြင်း)		၃၃			
	လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၁		လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၆			
	- ချိတ်ဆက်ပြီးမှ ပြန်စပါ		- မှတ်ဉာဏ်များကို ပြန်လည်ပြသရန်			
	(စိတ်ခံစားချက် လှိုင်းလုံးများအပေါ် ရေလွှာလျှောစီးခြင်း)		စိတ် ရီမုတ်ကွန်ထရိုးအား အသုံးပြုခြင်း			
	လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၂		(အမှတ်တရများကို ပြန်လည် ဖွင့်ပြခြင်း)			
	- ယဉ်ပါးဖို့ရာ အမည်တပ်ပါ		လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၇			
	(ကြီးမားသော စိတ်ခံစားချက်များကို		- သတိရဖို့ သတိရပါ			
	တည်ငြိမ်စေရန် ဇာတ်လမ်းများ ပြောပြခြင်း)					
			အခန်း ၆			
			ငါနှင့် ငါတို့ ဆက်သွယ်ချက်			
			(မိမိနှင့် တခြားသူများ ပေါင်းစည်းခြင်း)		၁၁၉	
			လုံးစုံညွှန်ကျယ် ဗျူဟာသွယ် # ၁၁			
			- မိသားစုအတွင်း ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာအချက်များ တိုးမြှင့်ခြင်း			
			(တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် နှစ်သက် ခံစားတတ်စေခြင်း)			