

၁။	အမုန်းတရားဖြင့် ဝေဖန်သူများကြားတွင် အပြုံးမပျက် နေထိုင်နည်း How to keep a smile among those who criticize us with hatred	၁
၂။	ဆူးခြံစားရတာကို သဘောရွှေနေတဲ့ သစ်ကုလားအုတ်လို လူသားများအတွက် အဖိုးတန်သင်ခန်းစာများ The valuable lessons for the people like the camel which loves to eat thorny bushes	၇
၃။	မကောင်းတဲ့စိတ်ရဲ့ အဆိပ်ခတ်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်ရန် အမှန်တရား ကြေးမုံပြင်ထဲသို့ ကြည့်ရှုနည်း How to look at the mirror of truth to be free from the poison of ill will	၁၃
၄။	စိတ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုလျက် ဘဝတိုက်ပွဲ ဆင်နွှဲနည်း How to fight the battle of life using the mind in correct way	၂၁
၅။	ထိရောက်ပြီး လက်တွေ့ကျသောနည်းဖြင့် ရန်သူကို မိတ်ဆွေအဖြစ် ပြောင်းလဲနည်း How to change an enemy to be a friend by the most effective and practical method	၂၉
၆။	ပိုမိုငြိမ်းချမ်းသော နေချင့်စဖွယ် လူ့အဖွဲ့အစည်းဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နည်း How to make more peaceful and pleasant human society to live in	၃၇
၇။	သူတစ်ပါး လေးစားခံထိုက်သူဖြစ်ရန် လူဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မြင့်မြတ်မှုကို ပြုစု ပျိုးထောင်နည်း	၄၃

	How to cultivate the dignity and nobility to be a human who is worthy of respect	
၈။	ရုလေလိုလေ တစ္ဆေတစ်ကောင်နှင့်တူသော အလိုဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နည်း How to control the desire of a ghost which is not satisfied with what he has	၄၉
၉။	လောကအတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့် ဘဝဒုက္ခကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနည်း The way to cure the suffering in life through the universal experience	၅၇
၁၀။	ယခုဘဝ နောင်ဘဝ ချမ်းသာ သုခရစေမည့်နည်းလမ်း The way to achieve happiness in this world and hereafter	၆၇
၁၁။	ဘဝနှင့်ပတ်သက်ပြီး လေးနက်သော ဆင်ခြင် သုံးသပ်ချက်များနှင့် ဘဝပြဿနာ အဖြေရှာနည်း Serious contemplations about life and the solution to life problems	၇၃
၁၂။	လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် တိုက်ရိုက် အကျိုးသက်ရောက်သည့် ဗုဒ္ဓဝါဒလော ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ The ethics in Buddhism that have a direct influence on society	၈၁
၁၃။	စိတ်အေးချမ်းရန်နှင့် ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ အစစ်အမှန် ငြိမ်းချမ်းရေးဖြစ်ပေါ်ရန် ဆောင်ရွက်နည်း The way to be calm in mind and to be real peace in the world	၈၇
၁၄။	မျက်မှောက်ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ ချောင်းကြည့်လျက် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း Discovering the purpose of life peeping into the modern world	၉၉

	ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ပဲ့ကိုင်လျက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝလမ်းပြမြေပုံ နောက်သို့ လိုက်ခြင်း Following the road map of the life of the Buddha steering our lives by ourselves	၁၀၇
	လူသားများကို ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်စေသည့် အပျက်သဘော အတွေးများအား ဖယ်ရှားနည်း How to weed out the negative thoughts which enable human beings suffering	၁၁၃
	ဘဝနေနည်းနှင့် သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နည်း A way of living in life and how to prepare oneself to face the death	၁၂၁
	သူတစ်ပါး အမုန်းပွားစေတဲ့ မာနတရားကို ဖယ်ရှားနည်း How to remove the pride which causes you to be hated by others	၁၂၇
	ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုလျက် အောင်မြင်မှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရယူနည်း Gaining success and calmness by using the time of today effectively	၁၃၁
	ကိုယ်စိတ်မကျန်းမာမှုမှ ရှောင်ရှားရန် စိတ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုနည်း Using the mind in correct way to avoid physical and mental illness	၁၃၉
	ချမ်းသာအစစ်နှင့် အမှန်အကန် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ထောက်ပြခြင်း Pointing out the real happiness and true peace	၁၄၅
	လူသားပဓာနဝါဒ အရ စစ်မှန်သော အလှတရားကို ရှာဖွေနည်း How to look for the real beauty in accord with humanism	၁၅၃

၂၃။	အခြားသူများအား မထိခိုက်စေဘဲ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေနည်း Finding happiness without harming others	၁၆၁
၂၄။	လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ အခြားသူများနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် နေထိုင်နည်း The way of living in harmony with others in society	၁၆၇
၂၅။	လူသားအားလုံး၏ ကောင်းကျိုးအတွက် အစစ်အမှန် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ပြုစု ပျိုးထောင်နည်း The way to cultivate the real morality for all human beings' benefit	၁၇၅
၂၆။	လူသားအကျိုးဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူတွေ အကြောင်း သရုပ်ဖွဲ့ကြည့်ခြင်း Analyzing the great noble people who work for the welfare of humanity	၁၈၁
၂၇။	သတ္တဝါများ၏ ကောင်းကျိုးအတွက် ပိုမို ကောင်းမွန်တဲ့ ကမ္ဘာဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်နည်း How to make better world for the welfare of all beings	၁၈၇
၂၈။	ကမ္မနိယာမသဘောကို နားမလည်ဘဲ ကံကြမ္မာအား ယိုးမယ်စွဲခြင်းမှ ရှောင်ရှားနည်း How to look for the real beauty in accord with humanism	၁၉၃
၂၉။	မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်နှင့်အညီ မြတ်မြတ်သော လူသားတစ်ဦးအဖြစ် နေထိုင်ခြင်း Living as a noble human according to the Middle Way of the Buddha	၁၉၉
၃၀။	ငြိမ်းချမ်းသော လူ့အဖွဲ့အစည်းဖြစ်လာရန် စစ်မှန်သော ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်ကို ရွေးချယ်နည်း	၂၀၅

	How to make a choice of ture religious belief to be a peaceful society	
၃၁။	မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားအား ပျက်စီးစေနိုင်သော ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နည်း How to control anger which is able to destroy not only yourself but also others	၂၁၁
၃၂။	ဘဝဒုက္ခများ ပြဿနာများမှ သက်သာရာရစေမည့် အကောင်းဆုံးနည်း The best way out of suffering and problems we face in life	၂၁၇
၃၃။	ကလေးတစ်ယောက်က ပေးတဲ့ အဖိုးတန် သင်ခန်းစာ The valuable lesson given by a child	၂၂၁
၃၄။	လူသားအားလုံးအတွက် ဘာသာရေးရွှေချိန်ခွင် The golden balance of religious faith for all human beings	၂၂၅
၃၅။	ကိုယ်ရှည်ကိုယ်သွေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အဆုံးသတ်စေမည့် အတ္တကြီးမှုကို ထိန်းချုပ်နည်း Controlling selfishness which kills one's personality and dignity	၂၃၃
၃၆။	မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကို လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်နည်း Serious Contemplation of birth and death	၂၃၉