



Eric Harrison

၁၉၄၉ ခုနှစ်တွင် နယူးဇီလန်၌ မွေးဖွားသည်။ ဗစ်တိုးရီးယားတက္ကသိုလ်မှ အင်္ဂလိပ်စာပေနှင့်ဂီတ အထူးပြုဘာသာရပ်ဖြင့် BA ဘွဲ့ ရရှိခဲ့ပြီးနောက် ကျောင်းဆရာနှင့် ဂျာနယ်လစ်အဖြစ် လုပ်ငန်းခွင် ဘဝ စတင်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၄ ခုနှစ်ကနေ ၁၉၈၅ ခုနှစ် ကြားကာလများတွင် မြန်မာ့ တီဘက်၊ ဇင်နှင့် ယောဂဆိုင်ရာ တရားစခန်းများ ၁၈ လခန့် ဝင်ခဲ့ သည်။ တရားစခန်း ကာလရှည်ဝင်ခွင့်ရခဲ့ခြင်းကို နှစ်သက်သဘောကျသော်လည်း ဗုဒ္ဓဝါဒကိုတော့ သိပ်အာသီသ မရှိချေ။ ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် ပျံသံ တရားစခန်းကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ဘာသာရေးမဟုတ် သော လောကီသက်သက် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသည့်နည်း လမ်းများဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်ကို ရှင်းလင်းသင်ကြား ပေးခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ စီဝဓဇ၊ သိမ္မ ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ၊ အနောက်တိုင်းဒဿနတို့ကို ငါးနှစ်လေ့လာခဲ့သည့် အသိအမြင်တို့ကိုပါ မြည့် စွက်ပြီး သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ လက်ရှိအချိန်ထိ လူပေါင်းများစွာကို တရားထိုင်နည်း သင်ကြား ပြသပေးနေသလို Teach yourself to meditate ၊ The five-minute meditator စာအုပ်အပါအဝင် စာအုပ်ခြောက်အုပ် ရေးသားထားပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်တွေကို ဘာသာပေါင်း ၁၄ ချိုးထိ ပြန်ဆို ထားပြီးဖြစ်သည်။



ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)

ပျဉ်းမနားမြို့တွင် မွေးဖွား၍ မန္တလေး ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံ တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံဘွဲ့ (ဓာတုဗေဒ)ကိုလည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားရေး ဘွဲ့လွန်ဒီပလိုမာနှင့် မဟာဝိဇ္ဇာ (အင်္ဂလိပ်စာ) ဘွဲ့ များကိုလည်းကောင်း ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ်မှ စ၍ သမဝါယမ ဦးစီးဌာနသို့ ဝင်ရောက်၍ မြို့နယ် သမဝါယမ ဦးစီးဌာနများ၊ သမဝါယမ သင်တန်း ကျောင်းနှင့် သမဝါယမ ကောလိပ်များတွင် ရာထူး တာဝန်အမျိုးမျိုးဖြင့်အမှုထမ်းခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် မောင်ကြီးသမဝါယမ ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီး အဖြစ်မှ သက်ပြည့်အငြိမ်းစားယူခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် 'ဒေါက်တာဒူးလစ်တပ်ပုံပြင်များ' စာအုပ် ဖြင့် စာပေလောကသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး CEO မဂ္ဂဇင်း၊ Lifestyle မဂ္ဂဇင်း၊ B2B မဂ္ဂဇင်း၊ Myanmar Banking and Finance မဂ္ဂဇင်းများတွင် လစဉ် ဘာသာပြန်ဆောင်းပါးများ ပါဝင်ရေးသားခဲ့သလို ဘာသာပြန် စာအုပ်များကိုလည်း ရေးသားခဲ့ပါ သည်။ ယနေ့အထိ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးပေါင်း ၁၀၀ ကျော် ရေးသားခဲ့ပြီး 'စီမံခန့်ခွဲမှုကို မွမ်းမံခြင်း'၊ 'အလုပ်နဲ့ တွန်းအား' ၊ 'လှေခွက်ချည်းကျန် အလံ မလှ' ၊ 'ခွေးတစ်ကောင်၏ အမြင်နှင့် အခြားရင်ခုန် ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များ' ၊ 'George Soros ၏ ဟောပြော ဝိညာဉ်များ' ၊ 'သင်၏အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပါ' ၊ 'လုပ်ငန်းစီမံချက်တစ်ခု ရေးဆွဲနည်း' အပါအဝင် စာအုပ်ပေါင်း ၁၅ အုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အမည်ရင်းမှာ ဦးဇော်ဝင်းဖြစ်ပါသည်။

သင့်ဦးနှောက်ကို သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ လေ့ကျင့်ဖို့အတွက် သိပ္ပံနည်းကျခေတ်မီပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကိုးကွယ်စရာမလိုအပ်တဲ့ မရှိမဖြစ် လမ်းညွှန်

တစ်သက်လုံး တရားပြုဆရာလုပ်လာပြီး သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို အတွင်းကျကျသိထားတဲ့ စာရေးသူဟာ တရားဘယ်လိုထိုင်ပြီး သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်အတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်ကြံထားတဲ့ အတွေ့အကြုံအပေါ် အခြေခံပြီး သင်တန်းသား ထောင်ပေါင်းများစွာကို သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိအောင် ကူညီပေး ခဲ့ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ရှေးဟောင်းအသိပညာအပေါ် လောကီအမြင်နဲ့မြင်တဲ့ရှုထောင့် တစ်ခုကို ပေးပါတယ်။ ဒီပညာဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့မူလသင်ကြားမှုတွေအပေါ် ရိုးသား ပွင့်လင်းမှုရှိဖို့သာ လိုအပ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ဟာ သတိနဲ့နေထိုင်ပြီး မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့်ချင်တဲ့သူတိုင်းအတွက် လမ်းညွှန်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မာတိကာ

- * ဆရာတော် အရှင်နန္ဒာစာရအမှာ
- * ဘာသာပြန်သူအမှာ
- * နိဒါန်း..... ၁
- * သိထားရမည့်ဝေါဟာရများ..... ၂၁

အပိုင်း - ၁

ပထမအခြေခံအုတ်မြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်သတိပဋ္ဌာန်

- ၁။ ပုံမှန်တရားထိုင်ခြင်း လေ့ကျင့်မှု..... ၂၇
- ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့်တက်ကြွမှုလွန်ကဲနေသောစိတ် ၃၉
- ၃။ ဝင်သက်ထွက်သက်ဖြင့်တရားထိုင်ခြင်း..... ၄၉
- ၄။ အံ့ဖွယ်ကောင်းသောသက်ပြင်းချခြင်း..... ၆၃
- ၅။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှံ့စပ်အောင်ကြည့်ခြင်း..... ၇၃
- ၆။ တွေးတောမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်း..... ၉၃
- ၇။ ဘာကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာစူးစိုက်ဆင်ခြင်တာလဲ ၁၁၅
- ၈။ ထိုင်ရမလား မထိုင်ရဘူးလား..... ၁၃၅
- ၉။ သတိရှိနေသောအပြုအမူ..... ၁၄၇
- ၁၀။ မျက်မှောက်အတွေးနှင့် ခံစားမှုများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းဆီသို့ သွားသောခရီး..... ၁၆၅

အပိုင်း - ၂

သတိပဋ္ဌာနသုတ်

- ၁၁။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကိုခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း..... ၁၈၇
- ၁၂။ သတိပဋ္ဌာန်၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ..... ၁၉၃
- ၁၃။ ဘာသာပြန်ဆိုမှုသမိုင်းကြောင်း..... ၁၉၉
- ၁၄။ 'သတိ' ဟူသောစကားလုံးကို သရုပ်ခွဲစိစစ်ခြင်း..... ၂၁၁
- ၁၅။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်၏စွမ်းဆောင်ပုံ..... ၂၃၅

အပိုင်း - ၃

စိတ်ခံစားမှုသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်အနေအထားသတိပဋ္ဌာန်၊ အတွေးအမြင်သတိပဋ္ဌာန်ဟူသော အခြားအခြေခံအုတ်မြစ်များ

- ၁၆။ အဏုမြူအဆင့်ရှိစိတ်ခံစားမှု..... ၂၅၅
- ၁၇။ နာကျင်သောစိတ်ခံစားမှု..... ၂၇၅
- ၁၈။ စိတ်၏အနေအထားများ..... ၂၈၉
- ၁၉။ စိတ်ခံစားမှုကိုအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း..... ၃၀၉
- ၂၀။ ပုံဖော်ထားသောအတွေး..... ၃၃၃
- ၂၁။ အာရုံစိုက်မှု..... ၃၅၃
- ၂၂။ ကောင်းသောဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်း..... ၃၇၅

အပိုင်း - ၄

သတိပဋ္ဌာန်ကိုခေတ်သစ်အသုံးချမှုများ

- ၂၃။ သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထား..... ၃၉၉
- ၂၄။ ခေတ်သစ်သတိပဋ္ဌာန်၏ ဖြစ်စဉ်..... ၄၁၅
- ၂၅။ ခေတ်သစ်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်..... ၄၂၉
- ၂၆။ ဘာသာစကားကိုအသုံးပြုခြင်း..... ၄၄၃
- * ကျ်စာအုပ်တွင်အသုံးပြုထားသောဝေါဟာရများ..... ၄၅၄