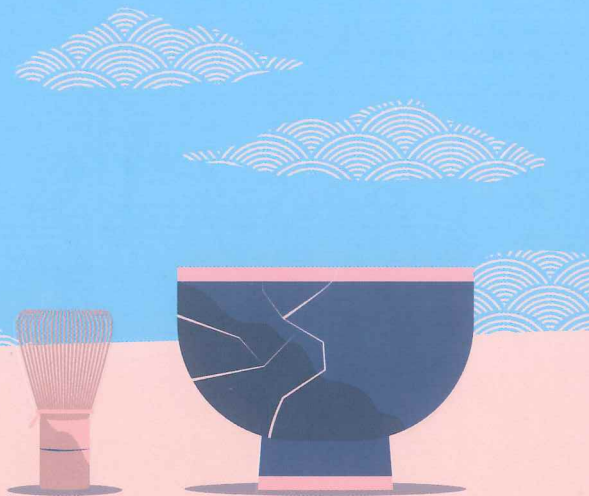


ละเลียดปัจจุบัน ดื่มด่ำชีวิต

Ichigo Ichie

一
期
一
会



ค้นพบความสุขในชีวิตจากการอยู่กับปัจจุบันและเห็นความสำคัญของทุกชั่วขณะ

Héctor García และ Francesc Miralles เขียน พลอยแสง เอกญาติ แปล

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

61651581X
012505523
j22428434

ละเลียดป้องกัน ต้มดำชีวิต

Ichigo
Ichie



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY

Bloom

สารบัญ

บทนำ ในร้านชาเก่าแก่ 12

อิชิโกะ อิชิเอะ 17

I

ความงามของความไม่จริง



ไคกะกับมังไก 34

แล้วคุณล่ะ คุณอยู่ตรงไหน 54

การเข้าถึงเซน 74

ทุกข์กับโมะโนะ โนะ อะวะระวะ 88

ชะตากรรมขึ้นอยู่กัช่วงเวลา 105

II

ใช้ชีวิตแบบอิชิโกะ อิชิเอะ



พิธีที่ต้องใส่ใจ 128

ศาสตร์แห่งการฟัง 149

ศาสตร์แห่งการมอง 157

ศาสตร์แห่งการสัมผัส	164
ศาสตร์แห่งการลิ้มรส	171
ศาสตร์แห่งการดมกลิ่น	177

III เรียนรู้อิชิโกะ อิชิเอะ



ศาสตร์แห่งงานเลี้ยง	188
การเจริญสติร่วม	201
วิธีกลับมาอยู่กับปัจจุบัน	214
จะเป็นอย่างไรถ้า...	229
สูตรอิชิโกะ อิชิเอะ	234

บทตาม กฎสิบข้อของอิชิโกะ อิชิเอะ	240
กิตติกรรมประกาศ	244

หนังสือแนะนำสำหรับอ่านเพิ่มเติม	246
---------------------------------	-----