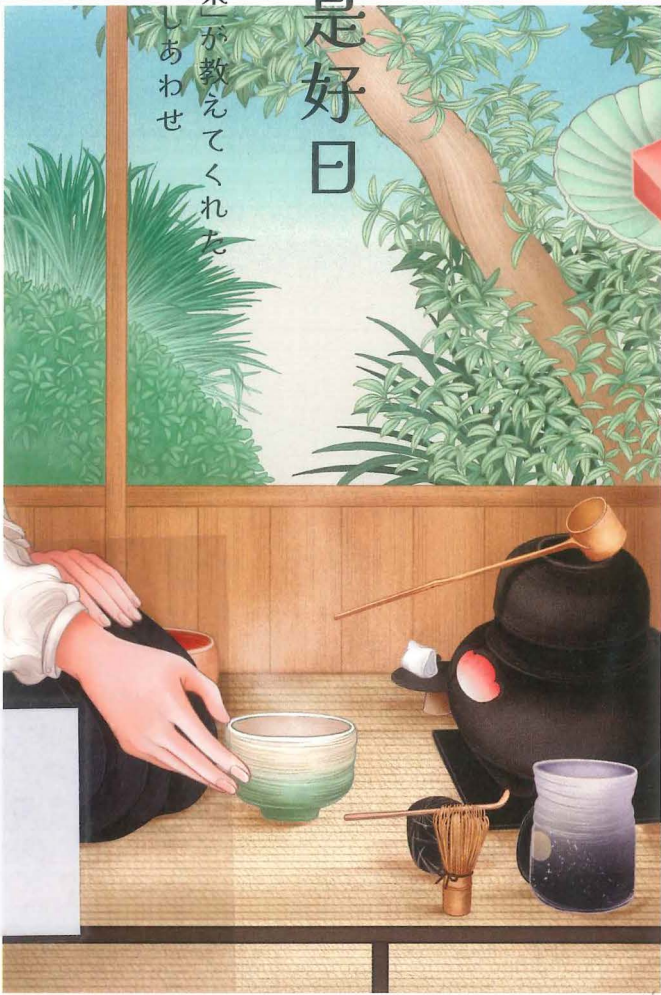
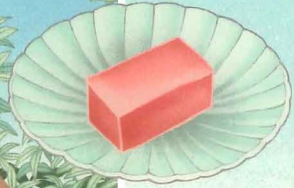


Bibli:

ไบริชตะ ไบริโกะ  
森下典子

# 日日是好日

「お茶」が教えてくれた  
15のしあわせ



แต่ทุกบที่ยังค้นหาทางและความหมายในการใช้ชีวิต  
เรื่องราวที่ได้รับการสร้างปีนภาพขยตฤ์ญี่ปุ่นสุดประทับใจมาแล้ว  
ในชื่อ Every Day a Good Day หัวใจ ใบชา ความรัก

ทุกวันเป็นวันที่ดี

ความสุข 15 ประการที่การชงชาสอนฉัน

สิริพร คตชาคร  
แปล

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

465

๖ 16955987  
๐ 1252428  
1 22515090

ทุกวันเป็นวันที่ดี

ความสุข 15 ประการที่การชงชาสอนฉัน

日日是好日

— 「お茶」が教えてくれた15のしあわせ —



โมริซตะ โนริโกะ

สิริพร คดชาคร แผล

2005. 10. 11

# สารบัญ

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| บทนำ    | สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า ละจัน (มนุษย์ชา)         | 24  |
| บทที่ 1 | รู้ว่า “ตัวเราเองไม่รู้อะไรเลย”                 | 32  |
| บทที่ 2 | ไม่คิดด้วยหัว                                   | 52  |
| บทที่ 3 | รวบรวมความรู้สึกอยู่กับ “ปัจจุบัน”              | 62  |
| บทที่ 4 | มองดูและรู้สึก                                  | 72  |
| บทที่ 5 | ดู “ของจริง” ไว้ให้มาก                          | 82  |
| บทที่ 6 | ดื่มด่ำฤดูกาล                                   | 102 |
| บทที่ 7 | เชื่อมโยงกับธรรมชาติ<br>ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า | 122 |
| บทที่ 8 | อยู่กับปัจจุบันขณะ                              | 132 |
| บทที่ 9 | ปล่อยให้มันเป็นหน้าที่ของธรรมชาติ               | 144 |

|                 |                             |     |
|-----------------|-----------------------------|-----|
| บทที่ 11        | การร่ำล่าย่อมต้องมาถึง      | 180 |
| บทที่ 12        | เจ็ยหูฟังเสียงภายใน         | 190 |
| บทที่ 13        | ในวันที่ฝนตก จงฟังเสียงฝน   | 200 |
| บทที่ 14        | รู้จักรอคอยวันที่จะเติบโต   | 212 |
| บทที่ 15        | มองให้ไกลและอยู่กับปัจจุบัน | 222 |
| คำตาม           |                             | 233 |
| คำตามฉบับปกอ่อน |                             | 236 |
| คำนิยม          |                             | 239 |
| ประวัติผู้เขียน |                             | 246 |