

สารบัญ

คำนำ โดย ฮิเดโตะชิ นากาตะ 前書き	18
เกริ่นนำ はじめに	24
บทที่หนึ่ง: ที่มา คุณลักษณะ สิ่งที่เห็นและเป็นอยู่ ของ วะบิ ชะบิ ในทุกวันนี้ 「侘び寂び」とは	39
บทที่สอง: เรียบง่ายและงดงาม 質素簡潔	73
บทที่สาม: อยู่กับธรรมชาติ 自然を愛でる	135
บทที่สี่: ยอมรับและปล่อยวาง 吾唯足知	177
บทที่ห้า: ทบทวนความล้มเหลว 七転び八起き	219
บทที่หก: ทะนุถนอมความสัมพันธ์ 人との絆	263

บทที่เจ็ด: รื่นรมย์บนเส้นทางการงาน 人生行路	301
บทที่แปด: เก็บรักษาวันเวลาที่ดี 今を生きる	343
คำตาม: ผูกโยงทั้งหมดเข้าด้วยกัน 結びに	380
คำขอบคุณ 後書き	386
อ้างอิง 注	394
บันทึกสำหรับการไปเยือนญี่ปุ่น 日本を旅する	412
บรรณานุกรม 参考文献	418
เกี่ยวกับผู้เขียน ベス・ケンプトン	426
ประวัติผู้แปล	430