

ตะวันในพุงฉัน

# THE SUN IN MY BELLY

แรงบันดาลใจจากคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์

## ตะวันในพุงฉัน

เขียนเรื่อง: หลวงปู่ชูกาน  
วาดภาพ: หลวงพี่สายฝน  
แปล: อรุณจิตรา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม  
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติโดย มูลนิธิหมู่บ้านพลัม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ชูกาน.

ตะวันในพุงฉัน.-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, 2556.

32 หน้า.

1. การปฏิบัติธรรม. 2. วิปัสสนา. 3. สมาธิ. I. อรุณจิตรา, ผู้แปล. II. ชูกาน เรน, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-7685-04-5

บรรณาธิการ ภิกษุณีนิรามิตา

กองบรรณาธิการ ไชยยันต์ ธนะไพศาล, ธิติมา อรุณีพัฒนพงศ์, ช่อทิพย์ นาดสุภา พัฒนะศรี, นภา ธรรมทรงชนะ

พิสูจน์อักษร อาสาสมัครหมู่บ้านพลัม

จัดทำโดย มูลนิธิหมู่บ้านพลัม [www.thaiplumville.org](http://www.thaiplumville.org)

จัดจำหน่ายโดย อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด ๑๐๘ หมู่ ๒ ถนนบางกรวย จงถนนอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๓๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๒๓-๙๙๙๙ โทรสาร ๐๒-๕๕๙-๙๒๒๒

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ภาพพิมพ์ ๒๙๖ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๐ ถ.อรุณอมรินทร์ บางยี่ขัน บางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๓-๐๐๒๖-๗ <http://www.parbpim.com>

ราคา ๙๐ บาท



Plum  
Blossom  
Books

Berkeley, California



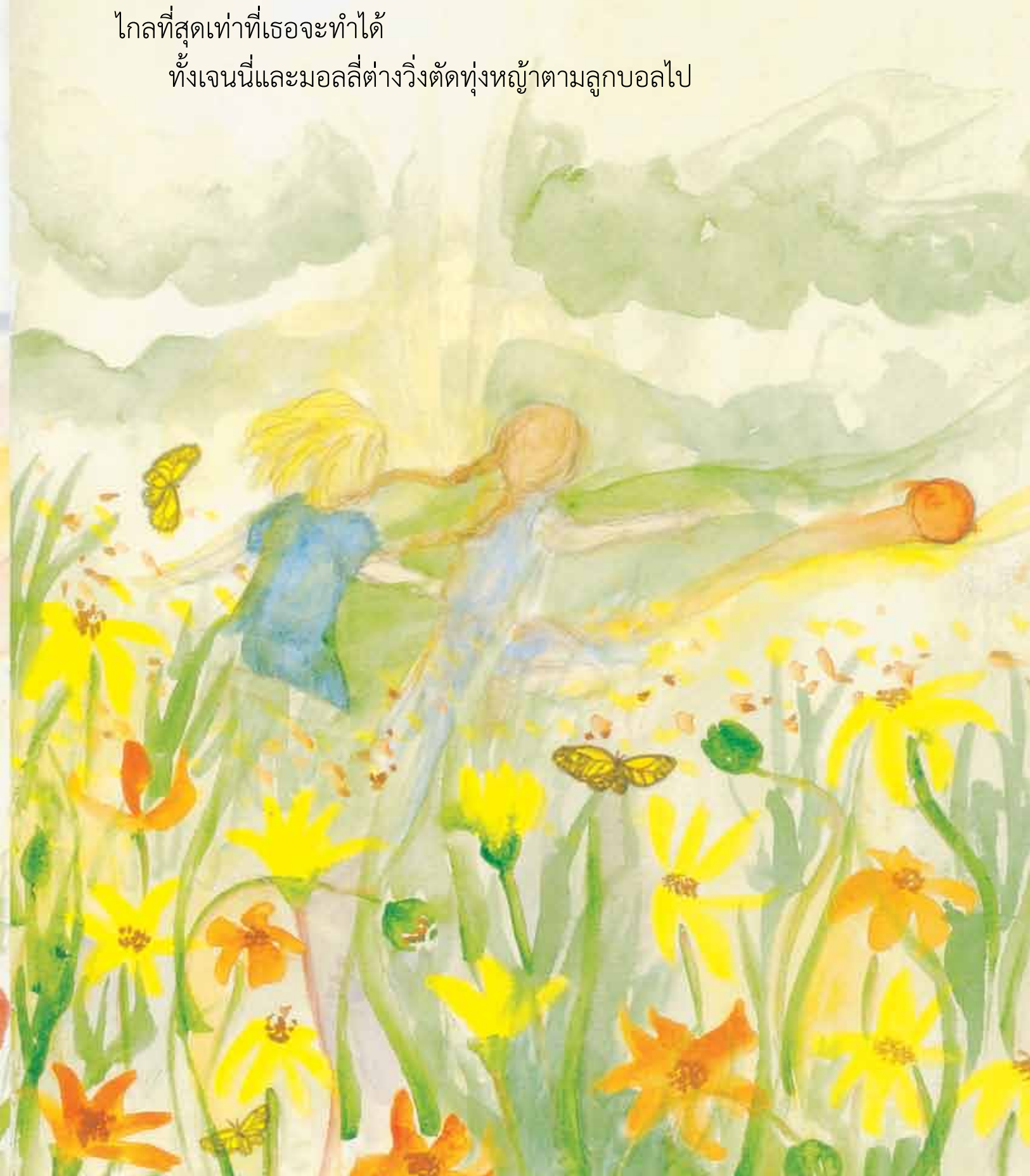
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



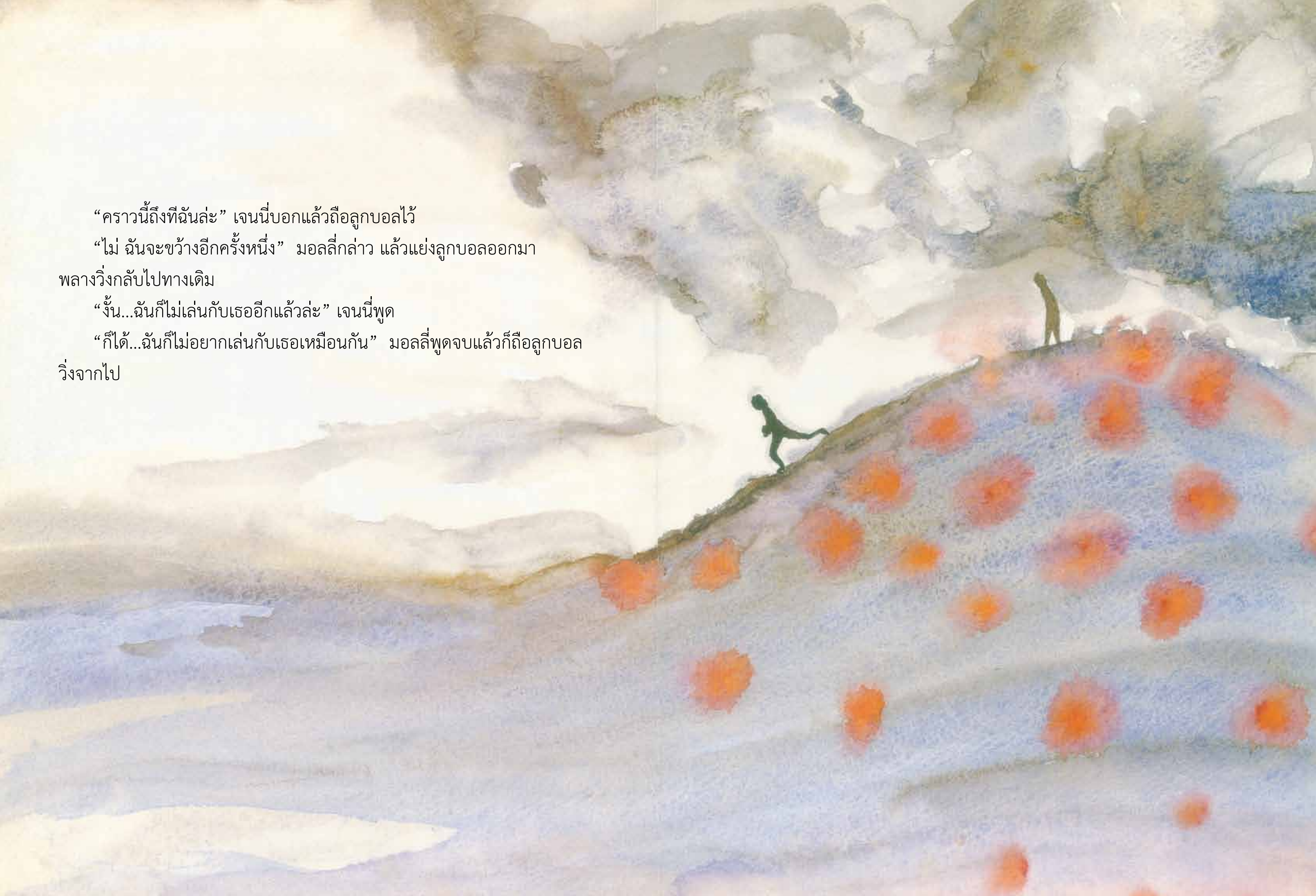
เช้าวันหนึ่งที่ท้องฟ้าสีครามยังอ่อนตัวอยู่หลังก้อนเมฆสีเทา  
เจนนี่กับมอลลี่เพื่อนรักเล่นลูกบอลสีแดงอยู่ในทุ่งกว้าง



“ถึงคราวของฉันแล้ว” เจนนี่พูด พลังขว้างลูกบอลออกไปให้ไกลจนสุดแรง  
มอลลี่วิ่งไปเก็บลูกบอลแล้วร้องว่า “ที่ฉันล่ะนะ” แล้วขว้างลูกบอลออกไป  
ไกลที่สุดเท่าที่เธอจะทำได้  
ทั้งเจนนี่และมอลลี่ต่างวิ่งตัดทุ่งหญ้าตามลูกบอลไป





A watercolor illustration of a landscape. In the foreground, a hillside is covered with blue and purple flowers, with several bright orange flowers scattered throughout. A small black silhouette of a person is walking up the hill. In the background, there are more hills and a large, soft, white and grey cloud formation in the sky. The overall style is soft and painterly.

“คราวนี้ถึงทีฉันล่ะ” เจนนีบอกแล้วถือลูกบอลไว้  
“ไม่ ฉันจะขว้างอีกครั้งหนึ่ง” มอลลีย์กล่าว แล้วแย่งลูกบอลออกมา  
พลาจวิ่งกลับไปทางเดิม  
“จั้น...ฉันก็ไม่เล่นกับเธออีกแล้วล่ะ” เจนนีพูด  
“ก็ได้...ฉันก็ไม่อยากเล่นกับเธอเหมือนกัน” มอลลีย์พูดจบแล้วก็ถือลูกบอล  
วิ่งจากไป





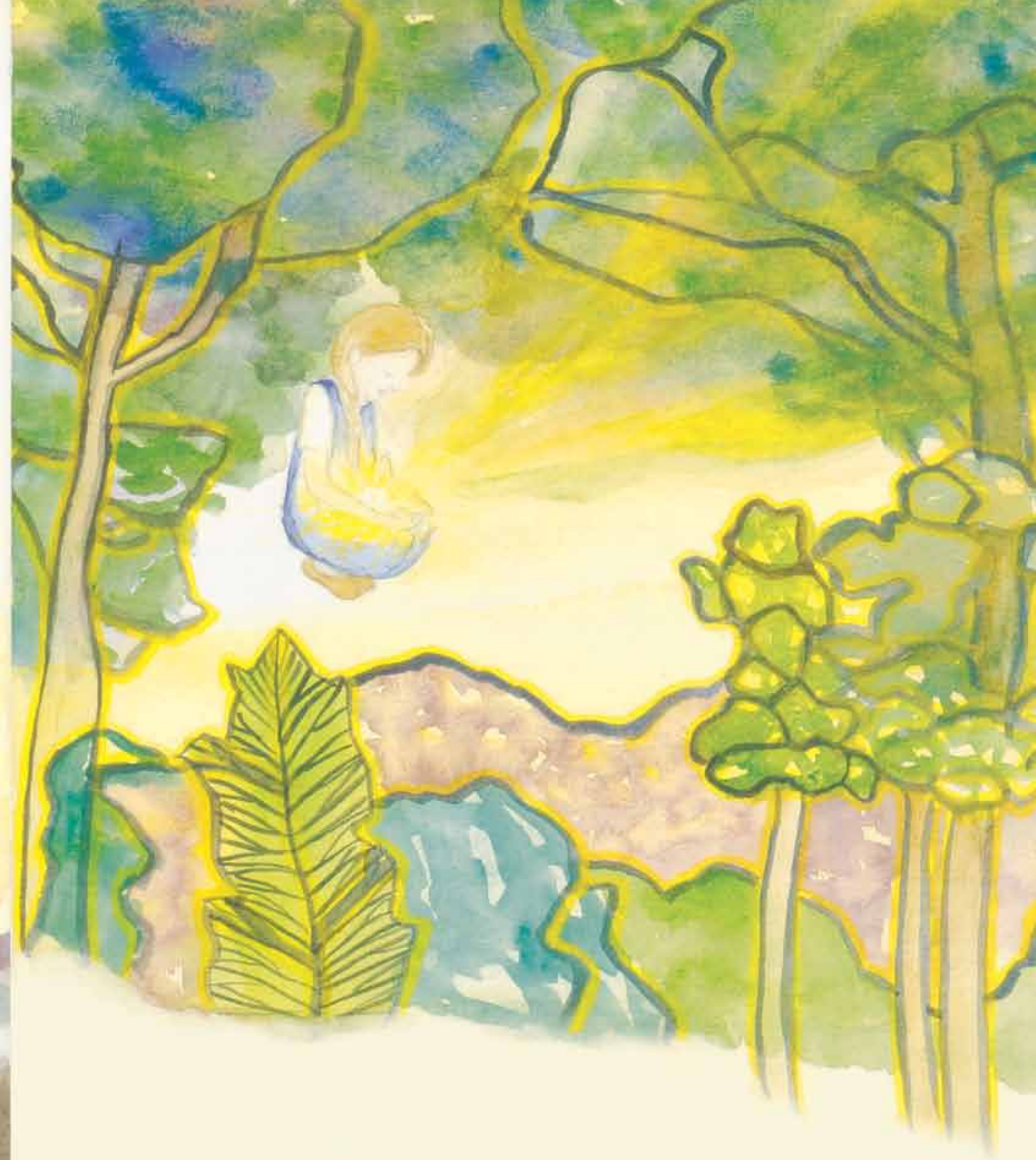
เจนนีรู้สึกโดดเดี่ยวอยู่ในทุ่งกว้าง  
เธอกระแทกตัวลงนั่งที่โคนต้นไม้ใหญ่  
แล้วเริ่มร้องไห้สะอึกสะอื้น

น้ำตาหยดโตๆ ไหลลงมาตามใบหน้า แล้วไหลลงมาที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง  
เธอร้องไห้จนกระทั่งรู้สึกว่ามีน้ำตาจะไหลอีกแล้ว





เธออยู่เงียบๆ คนเดียวในท้องทุ่ง แล้วก็เริ่มรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างที่อุ่นและ  
นุ่มนวลมาแตะเบาๆ ที่ศีรษะของเธอ  
เธอแหงนมองขึ้น  
พระอาทิตย์กำลังโผล่พ้นภูเขา สาดแสงสู่ฟากฟ้าด้วยประกายสีทองและสีส้ม  
ความอบอุ่นนี้แผ่มาถึงท้องของเธอ



“โอ้...” เจนนีอุทานอย่างประหลาดใจ “ดวงตะวัน ช่างสวยงามอะไรเช่นนี้  
และแสงนั้นก็ส่องเข้ามาภายในตัวของฉันด้วย”





เจนนี่นั่งอยู่ตรงนั้น ฝ้ามองแสงแดดที่ส่องกระทบยังต้นไม้ ทุ่งหญ้าเขียวขจี  
เมื่อมองลงไปยังเนินเขา แสงแดดอุ่นจากดวงอาทิตย์กำลังสัมผัสบ้านของเธอ  
ส่องไปที่หลังคาบ้านให้เป็นประกายสีน้ำตาล





แต่แล้วเมฆสีเทาดำก็ค่อยๆ เคลื่อนตัวเข้ามา....  
น้ำฝนหยดแรกกระทบเส้นผมของเจนนี่ ฝนตกแรงขึ้น แล้วน้ำฝนก็ตกลง  
บนฝ่ามือของเธอทั้งสองข้าง  
“น้ำฝนที่ปนกับน้ำตาของฉันบนฝ่ามือ...มันเหมือนกันเลยแฮะ”



เจนนี่มองไปรอบๆ เธอเห็นน้ำอยู่ในทุกแห่งหน น้ำฝนตกลงบนทุ่งหญ้า  
บนใบไม้ บนหลังคาบ้านของเธอ แล้วสระน้ำเล็กๆ แห่งนั้นก็เต็มเปี่ยมไปด้วย  
น้ำ

เธอรู้ว่าเธอต็มน้ำทุกวัน และอาบน้ำอุ่นทุกคืน และเธอยังจำหยาดน้ำตา  
ที่เพิ่งเซ็ดออกไปได้



“ทั้งน้ำและดวงอาทิตย์ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของฉัน” เจนนี่คิด “รอไม่ได้แล้ว  
ฉันต้องไปบอกมอลลี่”

แต่แล้วเธอก็นึกได้ว่า เธอกับมอลลี่กำลังทะเลาะกันอยู่นี่นา



เจนนี่เดินกลับบ้าน เธอเดินผ่านทุ่งหญ้าและเห็นว่ามอลลี่กำลังเดินมา  
หาเธอพร้อมกับร่ม 1 คัน  
เจนนี่และมอลลี่ยืนใต้ร่มด้วยกันแล้วมองดูสายฝน







เจนนี่เอ่ยว่า “ฉันเสียใจ ที่พูดว่าฉันจะไม่เล่นกับเธออีกแล้ว”  
มอลลี่ตอบว่า “ฉันก็เสียใจที่ไม่รอให้ถึงที่ของฉันเสียก่อน...เรากลับมาเป็น  
เพื่อนกันอีกเถอะนะ”

“ฉันคิดว่า มีเธออยู่ข้างในตัวฉัน เหมือนดวงตะวัน เหมือนน้ำฝน” เจนนี่  
บอกกับมอลลี่

“และเธอก็อยู่ข้างในตัวฉันด้วยเช่นกัน เหมือนดวงตะวัน เหมือนสายฝน”  
มอลลี่เห็นด้วย “ฉันชอบจังเลย ที่สิ่งเหล่านี้อยู่ในตัวฉัน”



เจนนี่และมอลลี่ตกลงว่าจะไปหาที่อบอุ่นและแห้งสบายเพื่อรับประทาน  
อาหารเข้าด้วยกัน

ทั้งสองคนค่อยๆ เดินกลับบ้าน ระหว่างทางทั้งคู่ได้พบกับแม่วัวตัวหนึ่ง  
เจนนี่มองไปที่แม่วัวอย่างครุ่นคิด วัวให้น้ำนมที่เราดื่มในมือเช้าพร้อมกับ  
ธัญพืชต่างๆ ถ้าอย่างนั้นก็หมายความว่าแม่วัวก็เป็นส่วนหนึ่งของตัวเธอด้วย

เมื่อทั้งสองเดินมาถึงทุ่งข้าวสาลี ต้นข้าวกำลังโอนเอนนุ่ม หลังจากนี้ชาวนา  
จะมาเกี่ยวข้าว ข้าวสาลีก็จะกลายเป็นแป้ง ก่อนที่จะมาเป็นขนมปังที่เธอชอบกิน  
...โอ้...ทุ่งข้าวสาลีที่แสนสวยนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของตัวเธอด้วย





เจนนี่และมอลลี่หยุดที่ได้ต้นแอปเปิ้ล มอลลี่ช่วยอุ้มเจนนี่ขึ้นเพื่อเด็ด  
แอปเปิ้ลสีเขียว 2 ผล ลงมาจากกิ่ง เธอส่งผลหนึ่งให้มอลลี่ ตอนนีแอปเปิ้ลและ  
ต้นไม้ที่อยู่ในตัวเธอเรียบร้อยแล้ว

เจนนี่นั่งเงิบๆ อยู่พักหนึ่ง เธอรู้สึกถึงลมหายใจอันสงบ และดื่มด่ำกับ  
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก



เธอรู้สึกว่าได้เรียนรู้บางอย่างอันแสนวิเศษในวันนี้ เจนนี่ไม่ได้อยู่อย่าง  
โดดเดี่ยว ทุกสิ่งทุกอย่างที่แตกต่างกันในโลกรอบนี้ ผู้คน ต้นไม้ แม้กระทั่งอากาศ  
และลมหายใจ ทุกอย่างล้วนอยู่ในตัวของเธอ มอลลี่ยืนอยู่ข้างๆ เธอ แล้วยืม  
ทั้งสองเริ่มรับประทานอาหารด้วยกัน



นับแต่นั้นมา เจนนี้มักเฝ้าดูดวงอาทิตย์ขึ้น และตกอีกหลายครั้ง  
เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น เธอยิ้ม ยามดวงอาทิตย์ตก เธอกล่าวว่า “ลาก่อน ดวงตะวัน”  
เธอรู้ว่า ดวงอาทิตย์ยังคงอยู่ภายในตัวเธอ จากนั้นจะเข้าสู่ความมืด  
บางทีฝนอาจจะตก เธอรู้ว่าเวลากลางคืนและน้ำฝนก็อยู่ในตัวเธอ  
ด้วยเช่นกัน







เมื่อใดที่เจนนีรู้สึกเศร้า  
เธอจะคิดถึง ดวงอาทิตย์  
น้ำฝน แม่ว้าว ข้าวสารี  
และเธอรู้ว่า  
เธอเชื่อมโยงกับ  
ทุกสิ่งทุกอย่าง  
ในโลกใบนี้



## เกี่ยวกับผู้เขียน

หลวงพี่ชูซาน (Susan Swan) เคยเป็นครูก่อนที่จะบวชเป็นภิกษุณีในสายการปฏิบัติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ท่านพำนักอยู่ที่ สถานปฏิบัติธรรมเดียร์พาร์ค เมืองเอสคอนติโด รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ท่านมีความสุขและความเบิกบานจากการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งและหวังอย่างเต็มหัวใจว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเด็ก ๆ อย่างแน่นอน หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานลำดับที่สองของท่าน

## เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ

หลวงพี่สายฝน (Sr. Rain) พำนักอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมเดียร์พาร์ค เมืองเอสคอนติโด แคลิฟอร์เนีย เช่นกัน ท่านรักเด็ก ๆ และรักหยดน้ำฝน



Plum  
Blossom  
Books  
Berkeley, California

## สำนักพิมพ์ดอกพลัม (Plum Blossom Books)

สำนักพิมพ์ดอกพลัม พิมพ์หนังสือสำหรับเยาวชนและคนหนุ่มสาวเพื่อการปฏิบัติภาวนาวิถีมุท ซึ่งเขียนโดยหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ และนักเขียนท่านอื่นๆ ผู้ที่ต้องการรายชื่อหนังสือสำหรับเยาวชนของสำนักพิมพ์ หรือต้องการแคตตาล็อกรายการหนังสือ กรุณาติดต่อที่

**Plum Blossom Books**

Paralax Press

[www.parallax.org](http://www.parallax.org)

P.O. Box 7355

Berkeley, CA 94707

Tel.(510)525-0101





## การปฏิบัติสำหรับเยาวชน

เชิญชวนเยาวชน คนหนุ่มสาวมาร่วมเรียนรู้การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามแนวทางของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ อาจเข้าร่วมแบบส่วนตัว หรือร่วมปฏิบัติ เป็นครอบครัวก็ได้ ทั้งในประเทศฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา และประเทศไทย

รับข่าวสารผ่านเว็บไซต์ [www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org) (หมู่บ้านพลัมต่างประเทศ) และ [www.thaiplumvillage.org](http://www.thaiplumvillage.org) (หมู่บ้านพลัมประเทศไทย) หรือ ติดต่อ:

## ชุมชนหมู่บ้านพลัมฝรั่งเศส

Plum Village 13 Martineau 33580 Dieulivol, France ;

[info@plumvillage.org](mailto:info@plumvillage.org)

## สถานปฏิบัติธรรมเดียร์พาร์ค

Deer Park Monastery 2499 Melru Lane Escondido, CA 92026 ;

[deerpark@plumvillage.org](mailto:deerpark@plumvillage.org) Tel. (760)291-1003

## สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ หมู่บ้านพลัม ประเทศไทย

บ้านสระน้ำใส ต.โป่งตาลอง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 ;

[info@thaiplumvillage.org](mailto:info@thaiplumvillage.org)