

ธรรมาสวัสดิ์

DHAMMA
SAWASDEE | e-MAGAZINE

17 MARCH 2021

8



Community Learning

เด็กสร้างรังต้อนรับปิดเทอม

‘หมดสงสัย ก็หมดทุกข์’ ใครๆ ก็ตั้งคำถาม



คุยกับท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต
ตะภาภาพธรรม

เวลาที่เรามีคำถาม...

เรามักรีบถามกับคนตรงหน้า ด้วยความร้อนใจที่จะได้คำตอบ แต่ถ้าเราหยุดและใคร่ครวญ เราจะพบความไม่บังเอิญอยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ เสมอ ลองใช้หนทางกุศลในการนำความคิดของคุณก่อน แล้วลองใคร่ครวญด้วย สติ และปัญญา บางทีคำตอบนั้น คุณเองก็รู้อยู่ในใจ เมื่อจิตสงบเราจะพบกันเสมอ



ครอบครัวเด็กหญิงมะลิ Yudronma
ตะภาพชมศิลป์

คุณยายจำ... แรงบันดาลใจของเด็กๆ

เวลาผู้ใหญ่มีความทุกข์แล้วนึกถึงการมาหา ‘คุณแม่’ หรือ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุตที่เสถียรธรรมสถานฉันใด เวลาเด็กๆ มีความทุกข์ หรือมีคำถาม พวกเขาก็นึกถึง ‘คุณยายจำ’ หรือ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ฉะนั้น

เด็กบางคนคุ้นเคยเสียงคุณยายจำตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของแม่ ในขณะที่เด็กอีกหลายคนได้มาพบคุณยายจำตอนโตแล้ว แต่น่าแปลกที่แม้จะพบกันเพียงครั้งเดียว ทว่าเด็กทุกคนก็ ไม่เคยลืมคุณยายจำเลย



คุณแม่กับเด็กชายแมคค์
ตะทะภาพชมคลิป

เด็กสร้างรัง

Children are likely to live up to what you believe of them

เด็กหญิงมะลิ หรือ Yudronma ธิดาของ เจ้าหญิง Namzay Kumuta และ Dasho GT Cring แห่ง ประเทศภูฏาน ทั้งสองท่านเคยมาอธิษฐานจิตที่ถ้ำ พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ก่อนคลอด ท่านได้เห็น ตัวอย่างการทำตุ๊กตาผีมือแม่ และได้คำสอนจาก คุณยายจำไปว่า “ให้ตั้งใจเป็นพ่อแม่ที่ดี โอบกอด หลานไว้ด้วยความรักของพ่อแม่และไม่ว่าอะไรจะ เกิดขึ้น **หลานของยายจะมีเสถียรธรรมสถานเป็น บ้านหลังที่สองของเขาเสมอ**”

เมื่อเด็กหญิงมะลิ (ตามชื่อไทยที่คุณยายจำตั้งให้) อายุได้ครบเดือน คุณยายจำได้ไปเยี่ยมรับขวัญและ นำพระบรมสารีริกธาตุพร้อมดอกบัวทองของพระ อารยตารามหาโพธิสัตว์ไปมอบให้ตามธรรมเนียม ของเด็กจิตประภัสสรฯ

คุณยายจำได้กอดด้วยความรักความเมตตาาก่อนที่ เด็กหญิงมะลิและครอบครัวจะเดินทางกลับประเทศ ภูฏาน ที่น่าแปลกคือ เด็กหญิงมะลียังคุ้นเคยกับ ประเทศไทย คุณคุ้นเคยกับพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ และชอบเสียงเพลงกล่อมเบาๆ แบบที่เจ้าหญิง Namzay เคยได้รับการสอนจากคุณยายจำเรื่อง ความอ่อนโยนที่ต้องทำให้สม่ำเสมอสำหรับเด็ก

ตอนนี้เด็กหญิงมะลียายุ 2 ขวบกว่าแล้ว และยังไม่ลืมส่งความรักมาให้คุณยายจำเนื่องในวันคล้าย วันเกิดในปีที่ผ่านมา

เด็กชายแมคค์ ที่ตามคุณแม่ได้ล นีรชา ปานบุญหอม มาร่วมทำบุญในวันเกิดให้ลูกชายได้พบคุณยายจำ เพียงครั้งแรก ก็จำความอ่อนโยนของน้ำเสียง และ สายตาแห่งความรักของคุณยายจำได้ จนเมื่อได้พบ คุณยายจำอีกครั้งในวันถ่ายทำสารคดีพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ของคุณยายจำ เด็กชายมองคุณยายจำ ตาไม่กะพริบแม้ในขณะที่หัวนโหวเพราะต้องห่าง แม่ ทำให้เด็กชายยุกยิกไปมา แต่ด้วยน้ำเสียงที่อ่อน โยนของคุณยายจำ ทำให้เด็กชายแมคค์มั่นใจและ กล้าที่จะมั่นคงอยู่กับตัวเองได้แล้วจนถ่ายทำสารคดี เสร็จ

และที่สำคัญในวันที่เสถียรธรรมสถานเกิดเพลิงไหม้ เด็กชายแมคค์ส่งใจผ่านจินตนาการของตัวเองว่า รถดับเพลิงที่ตัวเองเล่นกำลังได้มาช่วยคุณยายจำ ดับเพลิงได้จริงๆ

‘คุณยายจำต้นแบบ’ เต็กสร้างรัง

‘พึ่งตนเองได้ ให้คนอื่นเป็น’



ครอบครัวเด็กหญิงปราณ
ตะภาพชมศิลป์

เด็กหญิงณัฐธิดา ชุนทสวัสดิกุล หรือน้องผักหวาน ลูกสาวของ คุณหมอปอง นายแพทย์ที่ปัทสน์ ชุนทสวัสดิกุล และ คุณหมออ้อม แพทย์หญิง กอบกาญจน์ ไพบูลย์ศิลป์ ที่คุ้นเคยกับคุณยายจำ เมื่อครั้งที่คุณยายจำเดินทางไปให้คุณพ่อคุณแม่ของเธอดูแลสุขภาพที่เวนิตา สหคลินิก (VENITA CLINIC) ผักหวานคือเด็กหญิงที่คอยร้องเพลงให้คุณยายจำ เพลิดเพลินขณะทำการรักษา และอาสาจะไปเข้าฝัน คุณยายจำถ้าคุณยายจำหลับ

เด็กหญิงปราณ ลูกสาวของ คุณพ่อเอ ดร. ณัฐวุฒิ กุลนิเทศ และ คุณแม่ป๊อบ ชมพรรณ กุลนิเทศ จิตอาสาตัวน้อยในโครงการ ISV หรือ International Spiritual Volunteer Club ภาคสมทบ ที่อาสามาใช้ความสามารถด้านการเต้นมาช่วยในโครงการ Dance for Peace 2020 และได้คาถาจากคุณยายจำ เรื่องวิชาชีวิต โดยให้มี ‘กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น’ กลับไป จนได้พาคุณพ่อ คุณแม่ ตลอดจนคุณยายคือ คุณหญิงชฎา วัฒนศิริธรรม เพื่อนเก่าของคุณยายจำ ให้กลับมาพบกันที่เสถียรธรรมสถานอีกครั้งหนึ่ง และความรักระหว่างเด็กหญิงปราณกับคุณยายจำ ยังคงฝังลึกในหัวใจแม่ไม่ค่อยได้พบกัน แต่ไม่ว่า คุณยายจำจะให้เด็กหญิงปราณทำอะไร ปราณจะรีบ ทำส่งกลับมาเสมอ



ครอบครัวเด็กหญิงผักหวาน
ตะภาพชมศิลป์

Love is ..

คุณยายจำ หรือ ท่านแม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต จึงสอน พวกเราเสมอว่า “เด็กเกิดมาเพื่อเป็นดอกไม้บานของแผ่นดิน เด็กเกิดมาให้เราได้เรียนรู้ไปด้วยกัน เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ผู้ใหญ่ต้องเรียนรู้ที่จะตั้งคำถามให้เป็น ต้องเป็นน้ำเย็นให้เด็กสัมผัสได้” ซึ่งคำสอนเหล่านี้คุณยายจำ ทำให้เราเห็นเสมอๆ คุณยายจำให้ความสำคัญกับ ‘เด็ก’ ว่า “**เด็กก็คือเด็ก เขาต้องเรียนรู้ที่จะโอบกอดหัวใจของตัวเองให้เป็น**” เราจึงได้เห็นเด็กที่กล้าสารภาพหลายๆ เรื่องกับคุณยายจำ เช่น ทำของตกแตกเป็นต้น เพราะคุณยายจำไม่เคยที่จะถามว่า “ใครทำ” แต่คุณยายจำจะสอนให้ เด็กๆ เห็นความทุกข์ในขณะนั้น และคุณยายจำคือ เพื่อนร่วมทุกข์ที่ชี้ชวนให้เด็กๆ แก้ปัญหาไปด้วยกัน ซึ่งสถานการณ์ เหล่านี้เราจะพบเห็นได้บ่อยๆ ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปกี่ปีก็ตาม มีพ่อแม่จำนวนไม่น้อยที่นำวิธีการเหล่านี้ไปใช้กับลูก จนลูกๆ เติบโตเรียนจบกันไปหมดแล้ว แต่เด็กๆ เหล่านั้นก็ยังกลับมาเยี่ยมคุณยายจำ...คุณยายทางธรรมที่ยังคงอยู่ ในหัวใจของเขาเสมอ

เพราะคุณยายจำ ทำให้คนอื่นมีความสุข

ช่วงวิกฤต Covid-19 เมื่อต้นปี 2020 ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุตต้องเดินทางไปอยู่ที่อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี ตามที่มีผู้บริจาคธาดาวายที่ดินเพื่อให้ท่านพัฒนาเป็นเสถียรธรรมสถานแห่งที่ 2 ท่านจึงใช้ช่วงเวลาที่เสถียรธรรมสถานแห่งที่ 1 ไม่สามารถเปิดให้คนมาปฏิบัติธรรมได้ ไปพัฒนาให้ผืนดินที่จังหวัดเพชรบุรี นี้กลายเป็น ‘หุบเขาโพธิสัตว์’ หรือ ‘เสถียรธรรมสถาน 2’ ในปัจจุบัน

ในครั้งนั้น พื้นดินร้อนแล้งมาก ท่านจึงเริ่มต้นด้วยการปลูกต้นไม้ใหญ่เพื่อหวังจะให้ต้นไม้ช่วยสร้างความร่มเย็น และความชื้นจากต้นไม้จะช่วยให้พื้นที่แห่งนี้มีความชื้นพอที่จะลบคำว่า ‘พื้นที่นี้ผืนไม่ตกเพราะเป็นพื้นที่เงาฝน’ ออกไป ท่านและทีมลูกศิษย์ลูกหาจึงช่วยกันปลูกต้นไม้ โดยเราจะเห็นว่าท่านแม่ชีคันสนีย์นำทีมปลูกต้นเบาบับบ้าง ต้นกร่างบ้าง ไม่ก็ไปล้อมต้นไม้ตามแต่มีคนบริจาคผ่านมาทางการ Live ใน

ช่องทาง Facebook ของเสถียรธรรมสถานอยู่เสมอ ๆ

เด็กชายเคนหรือเด็กชายสิริวิชญ์ หุณฑนะเสวี เป็นหนึ่งในแฟนคลับของคุณยายจำหรือท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุตอยู่แล้วด้วยมีป่าเป็นจิตอาสาของคุณยายจำ และเคยพาเด็กชายเคนมาร่วมบุญกับคุณยายอยู่บ้าง

เด็กชายเคนเคยส่งรูปไก่ Silkie ฝากป้ามาวอดคุณยายจำว่านี่คือสัตว์เลี้ยงใหม่ที่เด็กชายเคนขายช่วง Covid-19 จนป้าได้นำกลับไปเล่าให้ฟังว่า “พอคุณยายเห็นไก่คุณยายจำว่านี่ตัวอะไรน่าเอ็นดู” เมื่อป้าเล่าเรื่องราวและรอยยิ้มของคุณยายจำไปฝากเด็กชายเคนที่รอฟังข่าวอยู่ที่บ้าน เด็กชายเคนจึงตั้งใจว่า “เคนจะฟักไข่ไก่ Silkie ไปให้คุณยายจำคุณยายจะได้มีรอยยิ้มแบบนี้ได้ทุกวัน เคนไม่ขาย แต่เคนจะให้ฟรี เพราะคุณยายจำคือคนพิเศษของเคน” นี่คือการมาแรกแห่งแห่งการเดินทางของไก่ Silkie ทั้ง 12 ตัวสู่หุบเขาโพธิสัตว์

ไม่มีใครล่วงรู้เลยว่า การเลี้ยงไก่เพื่อถวายเป็นคุณยายจำของเด็กชายเคนทำให้เขาได้เรียนรู้เรื่องการเกิด การตาย การจากพรากแบบที่คุณยายจำสอนพวกผู้ใหญ่ เพราะกว่าจะฟักไข่ไก่ Silkie ให้เป็นตัวได้นั้นเด็กชายเคนต้องพบกับไก่บางตัวที่ตายตั้งแต่อยู่ในไข่ บางตัวออกมาจากไข่ไม่กี่นาทีก็ตาย หรือแม้บางตัวเลี้ยงมาตึ๋ง ก็ป่วยตาย

เด็กชายเคนจึงต้องรับหน้าที่เป็นสัปเหร่อจำเป็นอยู่บ่อยครั้ง จนวันหนึ่งเด็กชายเคนพูดกับป้าว่า “เราอยู่ด้วยกัน เดี่ยวป้ากับยายก็ตายได้ใช่ไหม ก็หายไปจากเคนได้ใช่ไหม” พอป้าตอบว่า “ใช่”

เด็กชายเคนก็นิ่งไปสักพักก่อนจะบอกว่า “เคนจะฝังยายกับป้าไว้ใต้ต้นมะม่วงนี่ละ เคนไม่กลัวหรอก เพราะเราเคยอยู่ด้วยกัน เคนจะได้ไม่ลืมป้ากับยาย” ตรงกับที่คุณยายจำสอนพวกผู้ใหญ่ เสมอว่า “แม้ผู้ที่รักตายจาก แต่ความสุขที่ได้รักยังคงอยู่เสมอ”



‘หนูนาคุ้ยยายจ๋า’ เด็กได้ทำและทำได้

นอกจากเด็กชายเจน ได้รับโอกาสให้ส่งไก่ Silkie จำนวน 12 ตัว ไปเลี้ยงที่หุบเขาโพธิสัตว์แล้วนั้น คุณยายจ๋ายังชวนเด็กชายเจนให้ร่วมเป็นหนึ่งในโครงการ **‘หัวใจเดียวกันและ 1000 มือ’** อีกด้วย โดยคุณยายจ๋าให้โอกาสเด็กชายเจนได้ลองคิดลองทำอะไรเกี่ยวกับไก่ Silkie ได้บ้างประกอปรกับเด็กชายเจนได้ฟังเรื่องเล่าจากคุณป้าที่ได้พบคุณณัฐ ภัทรปฎิยพท หัวหน้าเรือนจำชั่วคราวเขากลิ้ง จังหวัดเพชรบุรี ที่ตั้งใจมาสนับสนุนหุบเขาโพธิสัตว์ โดยนำซีหมู ซีไก่ มาให้คุณยายจ๋าทำปุ๋ยคอก และท่านได้เห็นไก่ Silkie จึงมีดำริที่จะใช้ไก่ Silkie ฝึกผู้ต้องขังเลี้ยงที่ทัณฑสถาน แต่ในขณะนั้นคุณยายจ๋ายังไม่มีลูกไก่ เด็กชายเจนจึงขออาสาทำ โครงการหนูนาคุ้ยยายจ๋า คือ การให้หนูนา ซึ่งเป็นคุณยายของตนเองก้าวออกมาเป็นอัครวิณของคุณยายจ๋า โดยมีเด็กชายเจนขับเคลื่อนนำพร้อมทีมป้าผู้อยู่เบื้องหลัง ทำให้เมื่อถึง

วาระครบรอบ 40 พรรษา บนมรรคาแห่งธรรมของคุณยายจ๋า เด็กชายเจนได้นำไก่ Silkie จำนวน 10 ตัว พร้อมเงินสะสมจากการขายไก่ Silkie ให้แก่คุณป้าตั้งบ้าง ให้แก่พี่ๆ ทีม ISV บ้าง ได้ มอบให้เรือนจำชั่วคราวเขากลิ้ง และแบ่งเงินร่วมทำบุญกับคุณยายจ๋าในวันนั้น คุณยายจ๋าทถามเด็กชายเจนว่า “ถ้ามาวันนี้แล้วไม่เจอยายเจนจะเสียใจไหม” เด็กชายพยักหน้าหงิกหงักตอบ “เสียใจอะ” คุณยายจ๋าทถามต่อ “แล้วทุกๆ วันที่เจนฟังยายพูด เณรู้เรื่องไหมลูก” เด็กชายตอบ “รู้เรื่องอะ” คุณยายจ๋าทถามต่อ “แล้วเวลาที่ยายพูดถึงเจน เณรู้สึกอย่างไรลูก” เด็กชายตอบ “ดีใจอะ” คุณยายจ๋านิ่งคิดสักครู่จึงทถามต่อ “เจนเอาสตางค์มาทำบุญกับยายแล้วไม่เสียตายหรือ” เด็กชายเจนตอบ “ไม่เสียตายอะ” คุณยายจ๋ายิ้มพร้อมบอกว่า “ยายมองว่าเจนเป็นทีมเดียวกับยาย

ที่ทำอะไรร่วมกันได้ เณไว้วางใจให้คุณยายเอาเงินของเจนไปทำประโยชน์ต่อใช้ไหมลูก”

เด็กชายพยักหน้าหงิกหงักก่อนจะลุกวิ่งไปเล่นต่อ

เป็นความเมตตาของคุณยายจ๋าที่ไม่ได้มีแค่กับเด็กชายเจนเท่านั้น แต่ส่งถึงผู้ใหญ่ที่ได้เห็นได้เรียนรู้วิธีการ ‘ตั้งคำถาม’ กับเด็กแทนที่การใช้ ‘คำสั่ง’ กับเด็ก

คุณยายจ๋าสอนให้เด็กชายเจนรู้จักทบทวนความคิดด้วยตัวเอง คือ สิ่งที่คุณยายจ๋ากำลังบ่มเพาะให้เด็กชายคนนี้ได้งอกงามในแบบฉบับของตัวเอง และให้โอกาสเขาได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรักตนเองสนใจตามคำของคุณยายจ๋าที่สอนเราว่า **“เมื่อเขาได้ทำและทำได้ในแบบของเขา...ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจและยอมรับว่ามันเป็นแบบนี้ก็ได้”**

ขอขอบคุณ ::

คุณแม่ชีตั้ง ปรรณนา มงคลกุล
คุณแม่ชีน้อย แพรวพรรณ ฉัตรไชยเดช
คุณป้าช่อทิพย์ ส่งวัฒนา วุฒิพงศ์
คุณลุงณัฐ ภัทรปฎิยพท
คุณน้าปึก สุกัญญา ทิพย์มณี
คุณลุงชัช นรศรีฯ ฟาร์ม
คุณลุงเอ๋ บางเลน
ครอบครัวฟักต้นข้าว ISV



ผู้หญิงกับไก่Silkie

แรงบันดาลใจจากเด็กสร้างรัง

จากชีวิตที่วุ่นวายอยู่กับการตามหาความสุขไปเรื่อยๆ ครั้งที่เห็นมรณภาพของ แม่ชีน้อง (แพรวพรรณ ฉัตรไชยเดช) ปัจจุบันท่านบวชมากกว่า 3 พรรษาแล้ว ท่านเล่าให้ฟังว่าการบวชทำให้ท่านได้อยู่กับตัวเองมากขึ้นกับหน้าที่ที่รับผิดชอบคือ การเลี้ยงไก่ Silkie นั้น นำแปลกที่ก่อนหน้านี้ท่านก็เคยเลี้ยงมาก่อน แต่ตอนนั้นไม่เคยคิดว่าสิ่งนี้คือ ‘ความสุข’ เพราะแม้แต่คิดว่าการเลี้ยงไก่ คือหน้าที่ คืออาชีพ เพราะร่ำเรียนมาทางสัตวบาล แต่ตอนนี้การเลี้ยงไก่ Silkie ทำให้รู้สึกได้ว่า การได้เห็นเด็กๆ หรือผู้คนหลากหลายวัยที่มาเยี่ยมเยือนหุบเขาโพธิสัตว์มีความสุขได้ เพราะบรรดาไก่ Silkie คือ ความสุขของท่านด้วย คำสอนของ คุณยายจำ หรือ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต มีมากมายนับไม่ถ้วน แต่คำสอนหนึ่งที่คงอยู่ในหัวใจของแม่ชีน้องคือ “ทำดีกับคนอื่น เพื่อให้เขากลับไปทำดีกับคนอื่นๆ ต่อไป” โดยเฉพาะวิถีชีวิตของแม่ชีน้องที่ได้พบปะกับเด็กๆ อยู่บ่อยๆ เมื่อทำให้เด็กๆ มีความสุข เด็กๆ ก็จะกลับไปส่งต่อความสุขและความดีให้กับคนอื่นๆ ต่อไปอีก ทั้งการ

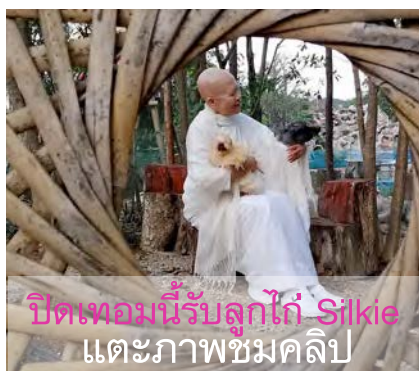
ใช้ชีวิตอยู่ที่หุบเขาโพธิสัตว์ทำให้แม่ชีน้องได้อยู่กับตัวเอง ได้เห็นทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในทุกๆ วัน เช่นเห็นไก่ป่วย ก็ต้องกลับมานั่งเห็นตัวเอง ว่าทุกๆ ที่ได้ลงทุนทำเหตุปัจจัยอย่างดีคือ การดูแลให้อาหารที่ดีแล้ว แต่ไก่อียังป่วย ยังตาย ทำให้ท่านเรียนรู้ที่จะทำเหตุให้มาก แล้วปล่อยวางในผล แม้กระทั่งการเกิดของไก่ ก็ทำให้ท่านได้เห็น ‘ความอยากจะเข้าไปจัดการ’ ด้วยเพราะคิดว่าตัวเองมีประสบการณ์ มีความรู้ที่ได้ร่ำเรียน แต่ความอยากนั้นกลับทำให้เกิดความสูญเสีย ทำให้ได้เรียนรู้กับความทุกข์ แต่ในครั้งนี้คือ การได้เห็นทุกข์นั้นอย่างสิ้นๆ จนสามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่าง ‘ช้า’ แต่ ‘ชัด’ ได้

หนึ่งในแรงบันดาลใจของแม่ชีน้องคือ เกน เด็กชายตัวเล็ก อายุ 8 ขวบ ที่ได้เดินทางนำไก่ Silkie จากกรุงเทพฯ มาถวายคุณยายจำเพื่อเป็นการส่งต่อความสุขนั่นเอง แม่ชีน้องบอกพวกเราว่า “การเห็นสิ่งที่เด็กชายเกนทำ ทำให้ผู้ใหญ่อย่างเราต้องกลับมาคิดว่า ‘แล้วเราละ เราจะทำอะไรให้กับโลกใบนี้ได้บ้าง’



ปิดเทอมนี้ มารับลูกไก่ Silkie กลับไปเลี้ยงที่บ้านกันดีกว่า

ถ้าคุณอยากเลี้ยงสัตว์ตัวเล็กๆ ขนปุยๆ ที่แสนเชื่องและอุ้มเล่นได้เหมือนสุนัข
'แม่ชื่อน้อง' แห่งหุบเขาโพธิสัตว์ และ 'เด็กชายเกน' ขอชวนเด็กๆ มารับลูกไก่ Silkie
จากหุบเขาโพธิสัตว์ไปเลี้ยงในช่วงปิดเทอมนี้กันค่ะ
ก่อนอื่น เรามาทำความรู้จักไก่ Silkie กันสักนิด
ไก่ Silkie นั้น สันนิษฐานกันว่ามีถิ่นกำเนิดที่ประเทศจีน เป็นไก่พันธุ์หนึ่งดำ
กระดูกดำขนมีลักษณะอ่อนนุ่มปุกปุยคล้ายเส้นไหม
บริเวณศีรษะมีขนปกคลุมแบบปิดหน้าปิดตาคล้ายหมวกของทหารโปแลนด์
จึงมีการเรียกชื่อสายพันธุ์ที่มีลักษณะเช่นนี้ว่าพันธุ์โปแลนด์ เป็นต้น
นิสัยของไก่ Silkie ถ้าเราเลี้ยงตั้งแต่เล็กๆ จะเชื่องมาก สามารถอุ้มเล่น กล่อมให้หลับในมือได้
รวมทั้งสามารถเรียกชื่อให้มาหาได้เหมือนสุนัข ในกรณีที่เล่นกับเจ้าของบ่อยๆ จะขี้อ้อนมาก
การเลี้ยงดูไก่ Silkie สามารถเลี้ยงเป็นสัตว์เลี้ยงในบ้านได้
โดยปล่อยให้เดินอิสระในเวลากลางวัน ส่วนเวลากลางคืน ไก่จะนอนในคอกหรือกรงที่จัดไว้ได้
แต่ต้องเป็นคอกหรือกรงที่แห้ง ไม่อับชื้น หรือมีลมโกรกมากเกินไป
ไก่ Silkie กินอาหารวันละ 2 มื้อ จะเป็นอาหารสำเร็จ หรือเศษข้าวเศษผักในบ้านก็ได้
ที่สำคัญต้องเตรียมน้ำสะอาดให้ตลอดเวลา
ไก่ Silkie มีช่วงออกไข่เหมือนไก่ทั่วไป โดยไข่จะมีเปลือกสีขาว
แม่ไก่ที่โตเต็มที่จะสามารถออกไข่ได้สัปดาห์ละ 3 ฟอง โดยไม่ต้องอาศัยไก่ตัวผู้
และไข่สามารถรับประทานได้เหมือนไข่ไก่ทั่วไป
หากคุณเป็นคนหนึ่งที่สนใจอยากจะเป็นพ่อแม่ของลูกไก่ Silkie
จากหุบเขาโพธิสัตว์สามารถมาร่วมเรียนรู้การเลี้ยงชีวิตเล็กๆ นี้
หรือมาแตะมือร่วมเป็นพ่อแม่อุปถัมภ์ ด้วยการมารับไก่ Silkie ที่หุบเขาโพธิสัตว์ไปดูแลได้
มาร่วมเป็นหนึ่งในโครงการ **'หัวใจเดียวกันและ 1000 มือ'**
กับ **'แม่ชื่อน้อง'** และ **'เด็กชายเกน'** กันนะคะ



ปิดเทอมนี้รับลูกไก่ Silkie
แตะภาพชมคลิป



สร้างโลกอย่างสร้างสรรค์ หลอมมีอนับ 1,000 เป็นหัวใจเดียว

อาหารปรุงด้วยรัก

เมนูแกงจืดฟักไข่

มาตามตวง อุบลรัตน์ ช่อธีระพฤกษ์
เชเลบริตีชีฟ ภูฐานอาหารแนวหน้าของไทย
เจ้าของเพจและยูทูบ Madame Tuang

เมนูดูรื่องง่ายๆ ที่ปรุงด้วยรักจากมือแม่คือ ‘มาตามตวง’ ให้ลูกสาว คือ ‘น้องวินนี่’
การสอนให้ลูกเข้าครัวในขณะที่ลูกอายุยังน้อยเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้ามทักษะบางอย่าง จะเรียนได้ง่าย
ในวัยเด็ก แต่จะยากมากเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ช่วงที่ลูกยังตื่นเต้นกับสิ่งรอบข้าง เราควรสอนเขาด้วยความรัก
แม้ว่าเด็กจะไม่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ เหล่านั้น จนเวลาผ่านไปหลายปีก็ตาม ลึกๆ แล้วเราไม่ได้สอน
เขาแค่ ‘ผัดๆ ทอดๆ’ แล้วก็จบนะค่ะ เพราะสิ่งที่สอนไม่ใช่สาระสำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญคือ สิ่งที่ลูกตอบ
ตัวเองได้ว่าเขาเป็นใคร และได้รู้ว่าการเป็น แม่ครัว หรือพ่อครัวคือ การเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความสุขให้
ผู้อื่น เมนูแกงจืดฟักไข่นี้ทำไม่ยาก เรามาทำให้ห้องครัวเป็นที่ถ่ายทอดเทคนิควิชาในห้องครัว พิธีกรรม
แห่งความรักและธรรมะในครัวที่เราจะส่งต่อให้ลูกๆ ของเรากันนะค่ะ

แกงจืดฟักไข่

เครื่องปรุง :

ฟักเขียว 1 ลูก

ไข่ไก่ 2 ฟอง

หมูสับ 150 กรัม

น้ำซุป 500 มิลลิตร

ซีอิ้วขาว, ขอสปรุงรส, เกลือ,

พริกไทย

วิธีทำ :

นำฟักเขียวมาปอกเปลือกออก ฝานไส่กลางทิ้ง
แล้วหั่นเป็นเส้นๆ ขนาด 0.5 x 10 เซนติเมตร
นำหมูสับมาปรุงรส บั่นเป็นก้อนกลมๆ เตรียมไว้
นำน้ำซุ้ดตั้งไฟ พอเดือดใส่หมูสับปั้นก้อนลงไป
รอจนเดือดอีกครั้ง ใส่ฟักเขียวที่เตรียมไว้ลงต้ม
ให้สุก ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ขอสปรุงรสเกลือ
และพริกไทยเล็กน้อย ตีไข่ใส่ชาม
เมื่อน้ำซุ้ดเดือดจึงเทไข่ใส่ลงไป โดยโรยให้ทั่วๆ
เมื่อเดือดแล้วจึงปิดไฟ พร้อมรับประทานได้



อ่านหนังสือเล่มนอก...เพื่อรู้จัก หนังสือเล่มใน



“การพัฒนา ‘ปัญญา’ ให้งอกงามเป็นสิ่งที่สามารถทำได้...ไม่ใช่สิ่งสุดวิสัย
มี ‘ปัญญา’ เมื่อไร ‘อิสระจากทุกข์’ ก็จะมีปรากฏขึ้นเมื่อนั้น”

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

‘ปัญญา’ คือฟอกเกตุบึกที่รวบรวมวาทธรรม

ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

ที่เปิดอ่านเมื่อไรก็ได้ข้อคิดสะกิดใจเมื่อนั้น

มอบ ‘ปัญญา’ ให้คนที่คุณรัก

เพื่อให้เขา ‘พบสุข’ เพราะ ‘เป็นอิสระจากทุกข์’

สนับสนุนการพิมพ์ เล่มละ 39 บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-519-1119

หรือติดต่อสั่งซื้อได้ที่ @sdsgift