

ต้นแบบ ๓ อ ๓ ส ชีวิตจริง ปู่บาง พุทธสอน

ประวัติชีวิตปู่บาง พุทธสอน

ใช้ชีวิตพอเพียง ตั้งแต่หนุ่มจนถึงวัย ๗๘ ปี ปัจจุบันปั่นจักรยานวันละ อย่างน้อย ๒๐ กิโลเมตร



ปู่บาง พุทธสอน อายุ ๗๘ ปี หมู่ที่ ๑๐ ตำบลสำนักขุนเณร อำเภอดงเจริญ จังหวัด พิจิตร เป็นต้นแบบทางธรรมชาติ ๓ อ ๓ ส ที่แท้จริง

ปู่บาง ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงตั้งแต่หนุ่มยันแก่ ปลูกผักกินเอง ออกกำลังกายด้วยวิธีรดน้ำต้นไม้ตอนเช้า กินอาหารที่ทำเอง และมีวิธีถนอมอาหารที่ไม่ใช้สารปรุงแต่งโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เหลือกินไปขาย สายๆขี่จักรยานไปขายผัก ผลไม้ที่เก็บได้ในสวนของตัวเอง เช่น ผักเสี้ยน มะยม ตามฤดูกาลรสชาติดีมากไม่ใส่สารกันบูด สารปรุงแต่งใดๆทั้งสิ้น ปลอดภัย ปู่บอก ว่าสมัยก่อนวัยหนุ่ม เคยดูดยาเส้น ดื่มน้ำขาว แต่เห็นไม่มีประโยชน์แถมทำให้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ปู่เลยเลิกของมีนเมา ยาเส้น ยาของไม่แตะ แล้วสุขภาพก็ดีขึ้น โดยวิธีค้นพบด้วยตนเอง ว่า ปั่นจักรยานแล้วดีขึ้นแล้วมีแนวคิดใหม่ จะปั่นอย่างเดียวก็เสียเวลา เอาของไปขายด้วยดีกว่า ได้ออกกำลังกาย ได้เงินมาเลี้ยงชีพด้วย เขาไปหนักหน้อยของประมาณ ๒๐ กิโลตะกร้าใหญ่ๆกับจักรยานคู่ชีพ ที่สูลม ๑ อัน ขาปั่นไปหายเมื่อยปวด ขากลับก็สบายๆปั่นเบาๆเพราะของหมด กลับมาก็รดต้นไม้หน่อย หาของไว้วันรุ่งขึ้น กินข้าว คำๆสวดมนต์ ๗ ตำนาน ทุกคืน วันพระไปทำบุญที่วัด ช่วงเข้าพรรษาจะไปทุกวันพระ ปัจจุบันไม่มีโรคประจำตัว

ชีวิตปัจจุบันปู่ใช้หลักการครองเรือนกับคู่ชีวิต มีบุตร ธิดา ๕ คน ชาย ๔ คน หญิง ๑ คน มีครอบครัวกันหมดแล้ว ถ่ายทอดการครองเรือน ด้วยการทำเป็นตัวอย่าง ในบุตร ๕ คน สู้บู้หรี ๒ คน ยังเล็กไม่ได้ แต่อัลกอฮอลล์บ้างบางครั้ง และที่ใช้หลัก ๓ อ ๓ ส แบบปู่บาง ๑ คน ที่สามารถเป็นตัวอย่างในชุมชนได้ จากการดำเนินชีวิตที่เป็นคนดีของปู่เป็นต้นทุนชีวิตที่ลูกๆปฏิบัติแล้ว บังเกิดเป็นความไว้วางใจของประชาชน ได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้าน ๑ คน และ สมาชิกเทศบาล ๑ คน

ทางสถานีอนามัย เห็นความสำคัญที่เป็นต้นทุนเป็นตัวอย่างที่มีชีวิต ไม่เหมือนวิชาการที่ต้องมาทำความเข้าใจอีก เห็นปู่สามารถนำเป็นตัวอย่างได้ ปรับใช้ได้ โดยไม่ใช้แสดนอิน จึงขอใช้วิถีชีวิตปู่บางเพื่อเป็นวิทยาทานให้คนตำบลสำนักขุนเณร ขอเชิญปู่เป็นวิทยากร ๓ อ ๓ ส เพื่อดำเนินโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใน ปี ๒๕๖๐

ขอขอบคุณ ปู่บาง พุทธสอน

นางเสริมศรี อุคทะ ผู้รับผิดชอบประจำหมู่บ้าน

