



เกษตร 1 ไร่ พอเพียง (ทำจริง ใช้ได้จริง)



ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม (ดร.ฝน)

เกษตร 1 ไร่ พอเพียง

(ทำจริง ใช้ได้จริง)

แนวทางสำหรับผู้ที่มีพื้นที่เพียง 1 ไร่ แต่ต้องการใช้ชีวิตอย่าง
พอเพียง มีความสุข และมั่นคงในระยะยาว



Copyright by Watcharee©2025. All Rights Reserved.

คำนำ

ในยุคที่เศรษฐกิจผันผวน ค่าครองชีพสูงขึ้นทุกวัน การหันกลับมาพึ่งพาตนเองได้กลายเป็นทางเลือกที่หลายคนเริ่มมองหา หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีพื้นที่เพียง 1 ไร่ แต่ต้องการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง มีความสุข และมั่นคงในระยะยาว

แนวคิดที่เป็นรากฐานของหนังสือเล่มนี้คือ “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช महाराज รัชกาลที่ 9 พระราชทานไว้ให้กับพสกนิกรไทย โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่ “พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี” ภายใต้เงื่อนไขของ “ความรู้” และ “คุณธรรม” เมื่อได้นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันหรือในการเกษตร ก็สามารถสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างยั่งยืน

หนังสือเล่มนี้จะพานักอ่านไปรู้จักกับการจัดสรรพื้นที่
จำนวน 1 ไร่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งการปลูกพืชผัก เลี้ยงสัตว์
ทำปุ๋ยใช้เอง รวมถึงการวางแผนสร้างรายได้จากผลผลิตที่ได้
ภายในไร่ โดยไม่ต้องลงทุนมากมาย ไม่ต้องมีอาชีพเป็นถึง
เกษตรกรมืออาชีพมาก่อน ขอเพียงมีใจที่พร้อมจะเรียนรู้ และ
ลงมือทำจริง

ใครๆ ก็ทำได้ ถ้าวางแผนดี

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจ
และเป็นคู่มือเบื้องต้นให้เริ่มต้นสร้างชีวิตที่มั่นคง
เรียบง่าย และเพียงพอได้จากพื้นที่เล็ก ๆ ที่มี

ด้วยความหวังเล็ก ๆ ว่าจะเห็นคนไทยมีชีวิตที่ “พอดี”
อย่างแท้จริง

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1 เข้าใจแนวคิดเกษตร 1 ไร่พอเพียง	8
ความหมายของ “เกษตรพอเพียง”	12
เป้าหมายของการทำเกษตรในพื้นที่จำกัด	17
ปรัชญาพอเพียง: พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน	23
บทที่ 2 การออกแบบพื้นที่ 1 ไร่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด	26
แนวคิดหลักในการออกแบบพื้นที่ 1 ไร่ให้คุ้มค่า	28
แนวทางการจัดสรรพื้นที่แบบ 30:30:30:10	30
การจัดการน้ำให้เพียงพอตลอดปี	36
การวางระบบร่องสวนและคันนา	39
บทที่ 3 พืชผักและผลผลิตที่ควรปลูก	42
การปลูกพืชผักโตเร็วที่สามารถเก็บกินได้ทุกวัน	44
เทคนิคการปลูกให้ได้ผลผลิตดีในพื้นที่เล็ก	47
การปลูกพืชหมุนเวียนรายเดือน	49
การปลูกไม้ยืนต้นระยะยาว	54

สารบัญ

หน้า

บทที่ 4 เลี้ยงสัตว์อย่างพอเพียง	63
การเลี้ยงปลาตก ปลานิล ในบ่อดิน	66
การเลี้ยงไก่ไข่ ไก่พื้นเมือง-กินไข่เอง ขายได้	72
ระบบการให้อาหารจากเศษอาหาร-พืชในไร่	78
บทที่ 5 ทำปุ๋ยเอง ลดต้นทุน	80
ปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้	83
ปุ๋ยคอกจากมูลสัตว์	86
การทำน้ำหมักชีวภาพง่ายๆ	88
บทที่ 6 รายได้จากไร่พอเพียง	92
ตัวอย่างรายได้ต่อเดือน จากผัก สัตว์ และผลิตภัณฑ์แปรรูป	92
การขายผ่านออนไลน์และตลาดชุมชน	96
การแปรรูปสินค้าเพิ่มมูลค่า	96
สูตรแปรรูปพื้นฐาน 3 รายการยอดนิยม	100
บทที่ 7 แนวทางพัฒนาไร่พอเพียงให้ยั่งยืน	103

สารบัญ

หน้า

การเรียนรู้ตลอดชีวิต	105
ตัวอย่าง สมุดบัญชีรายรับ-รายจ่ายแบบง่าย	107
การสร้างเครือข่ายเกษตรกรรมแบ่งปันความรู้	108
บทส่งท้าย	112



เกษตร 1 ไร่ พอเพียง (ทำจริง ใช้ได้จริง)



ในวันที่โลกหมุนเร็ว เศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไม่หยุด และทุกชีวิตในเมืองใหญ่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ชีวิตที่ดีจริง ๆ คืออะไร?”

คำตอบของคำถามนั้น อาจไม่ใช่เงินทองมากมาย หรือทรัพย์สินล้ำค่า แต่อาจเป็นชีวิตที่เรียบง่าย มั่นคง และพึ่งพาตัวเองได้อย่างแท้จริง เหมือนกับที่ พี่ศักดิ์ อดีตมนุษย์เงินเดือนจากกรุงเทพฯ ที่ตัดสินใจกลับบ้านเกิดในจังหวัดชัยภูมิ ด้วยเงินเก็บเพียงเล็กน้อยและ

พื้นที่ 1 ไร่ของพ่อแม่ เขาเริ่มจากปลูกผัก เลี้ยงปลา สร้างบ่อเก็บน้ำเอง และค่อยๆ ปรับพื้นที่อย่างเป็นระบบ จนวันนี้ครอบครัวของเขามีทั้งอาหารปลอดภัยกินเอง และรายได้ประจำจากผลผลิตที่ขายได้

พี่ศักดิ์ไม่ใช่เกษตรกรมืออาชีพ แต่สิ่งที่เขาทำได้ เพราะเขาศรัทธาในแนวทางของ “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานไว้ให้กับคนไทยทุกคน แนวคิดที่ไม่ได้สอนให้คนยากจน แต่สอนให้คน “อยู่ได้” และ “อยู่ดี” ด้วยตนเอง

แก่นของเศรษฐกิจพอเพียง คือ

“พอประมาณ” - ไม่โลภ ไม่ฝืนกำลัง

“มีเหตุผล” - วางแผนและตัดสินใจโดยมีข้อมูล

“มีภูมิคุ้มกันที่ดี” - เตรียมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง

ทั้งหมดนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานของ ความรู้ และ คุณธรรม

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อแสดงให้เห็นว่า พื้นที่เพียง 1 ไร่ ก็เพียงพอจะเลี้ยงครอบครัวหนึ่งได้อย่างมั่นคง หากมีการวางแผนที่ดี เข้าใจธรรมชาติ และลงมือทำด้วยความตั้งใจ ไม่จำเป็นต้องมีทุนมาก ไม่ต้องรอเวลาที่ “พร้อมที่สุด” เพราะทุกวันคือจุดเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

บทที่ 1 เข้าใจแนวคิดเกษตร 1 ไร่พอเพียง



การทำเกษตร 1 ไร่พอเพียง ไม่ได้เป็นเพียงแค่การปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่จำกัด แต่คือแนวทางชีวิต ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ และสามารถสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวได้อย่างยั่งยืน

หลายคนอาจคิดว่า “พื้นที่แค่ 1 ไร่ จะเลี้ยงครอบครัวได้จริงหรือ?” คำตอบคือ “ได้” ... หากเข้าใจหลักการ วางแผนอย่างมีระบบ และลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

แนวคิดนี้มีรากฐานมาจาก “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่ในหลวง
รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานไว้ให้คนไทย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการ
ดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง แม้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ทั้งใน
ระดับประเทศ และในระดับครัวเรือน

“เกษตร 1 ไร่พอเพียง” จึงไม่ใช่เรื่องของเกษตรกรเท่านั้นแต่เป็น
แนวทางที่ ใคร ๆ ก็สามารถทำได้ ไม่ว่าจะเป็นคนเมืองที่มีพื้นที่เล็กๆ
ข้างบ้าน คนวัยเกษียณที่อยากกลับบ้านเกิด หรือคนรุ่นใหม่ที่ยอยากมี
วิถีชีวิตที่ใกล้ชิดธรรมชาติ

ในบทนี้ เราจะได้รู้จักกับหัวใจสำคัญของแนวคิดพอเพียงในเชิง
เกษตร วิธีคิด วิธีวางแผน และมุมมองใหม่ ๆ ที่จะทำให้พื้นที่เพียง 1 ไร่
กลายเป็นแหล่งอาหาร แหล่งรายได้ และแหล่งพลังใจที่ยิ่งใหญ่ได้ใน
ทุก ๆ วัน

“เมื่อรู้จักคำว่า ‘พอ’ ชีวิตจะเริ่มพบทางรอด”

พระราชดำรัสในหลวง รัชกาลที่ 9

เกษตรพอเพียง



ในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา ประเทศไทยได้เผชิญกับความไม่แน่นอน ความผันผวนทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้คนจำนวนไม่น้อยจึงเริ่มหันกลับมาองหาวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและมั่นคงมากยิ่งขึ้น แนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานไว้กลายเป็นเสมือนเข็มทิศที่นำทางคนไทยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน แม้ในภาวะวิกฤต