



ศรเทพ. พิมาพิสวัสดิ์



เกษตรเปลี่ยนชีวิต

(การทำเกษตรอินทรีย์ ผสมผสาน อย่างพอเพียง)



เกษตร คือชีวิตที่สัมพันธ์กับเวลา ฤดูกาล ดิน น้ำ และใจต้องตื่นให้เข้า
ต้องเฝ้าดูพืชทุกวัน ต้องเรียนรู้การผิดพลาด และปรับตัวตลอดเวลา

ดร.วัชรวิ ไตรเวริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม (ดร.ฝน)

เกษตรเปลี่ยนชีวิต

(การทำเกษตรอินทรีย์ ผสมผสาน อย่างพอเพียง)

เกษตรคือชีวิตที่สัมพันธ์กับเวลา ฤดูกาล ดิน น้ำ และใจ
ต้องตื่นให้เช้า ต้องเฝ้าดูพืชทุกวัน ต้องเรียนรู้การผิดพลาด
และปรับตัวตลอดเวลา



Copyright by Watcharee©2025. All Rights Reserved.

คำนำ

ทุกครั้งที่เราหันกลับมามองธรรมชาติ เราจะพบความเรียบง่าย ที่งดงาม ความเพียงพอที่ยั่งยืน และความสงบที่แท้จริง ซึ่งในวิถีชีวิตที่ เร่งรีบในปัจจุบัน หลายคนเริ่มรู้สึกถึงความห่างเหินจากสิ่งเหล่านี้มากขึ้นทุกที

หนังสือเล่มนี้ เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะรวบรวมแนวคิดและ แนวทางในการทำเกษตรอย่างเข้าใจธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นเกษตร อินทรีย์ที่ปลอดภัยต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม เกษตรผสมผสานที่ใช้ ทรัพยากรอย่างชาญฉลาด หรือเกษตรพอเพียงตามรอยพระราชดำริ ที่ สอนให้เรารู้จัก "พอ" อย่างมั่นคง

หนังสือเรื่อง “เกษตรเปลี่ยนชีวิต (การทำเกษตรอินทรีย์ ผสมผสาน อย่างพอเพียง)” ไม่ใช่หนังสือวิชาการที่ซับซ้อน แต่เป็น เหมือนเพื่อนร่วมทาง ที่จะแนะนำนักอ่านอย่างเป็นขั้นตอน ให้เข้าใจ หลักคิด วางแผนพื้นที่ เรียนรู้เทคนิค และปรับใจให้พร้อมเดินบน เส้นทางเกษตรอย่างมั่นคง

ไม่ว่าคุณจะมีพื้นที่มากหรือน้อย มีทุนมากหรือน้อย หรือไม่มี
พื้นฐานด้านเกษตรเลยก็ตาม

หากคุณมี “ใจ” ที่อยากเริ่มต้น... หนังสือเล่มนี้จะช่วยเป็นแสง
สว่างแรกในเส้นทางชีวิตที่คุณปลูกขึ้นด้วยมือของคุณเอง

ขอให้คุณพบความสุข ความภูมิใจ และความมั่นคงในทุกเมล็ด
พันธุ์ที่คุณหว่านลงบนแผ่นดิน เพราะไม่มีอะไรมั่นคงไปกว่าการรู้จัก
พึ่งพาตัวเองอย่างแท้จริง

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม

สารบัญ

	หน้า
เกษตรเปลี่ยนชีวิต	8
ความหมายของเกษตรอินทรีย์	9
ประโยชน์ที่มากกว่าแค่รายได้	13
บทที่ 1 เริ่มต้นทำการเกษตรจากใจ	16
ความสุขเล็กๆ ที่ได้จากการปลูก	18
การประเมินทรัพยากรที่มีอยู่	20
จิตวิญญาณเกษตรกร และการยึดหลักพอเพียง	28
บทที่ 2 การวางแผนพื้นที่อย่างชาญฉลาด	30
การจัดสรรพื้นที่แบบ 30:30:30:10 ตามแนวพระราชดำริ	31
ตัวอย่างแผนผังแปลงเกษตรขนาด 1 ไร่ / 2 ไร่ / 5 ไร่	34
เคล็ดลับการเลือกพื้นที่ปลูก พื้นที่เลี้ยงสัตว์ พื้นที่เก็บน้ำ ฯลฯ	38
บทที่ 3 เกษตรอินทรีย์ได้ผลจริง	42
ทำเกษตรอินทรีย์อย่างไรให้สำเร็จ	43
วิธีเตรียมดินแบบปลอดสาร	46

สารบัญ

	หน้า
ขั้นตอนการเตรียมดินแบบปลอดสาร	47
สูตรน้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมักง่าย ๆ ที่บ้าน	50
การปลูกผักอินทรีย์ / ข้าว / ไม้ผลแบบยั่งยืน	54
การควบคุมศัตรูพืชโดยไม่ใช้สารเคมี	60
บทที่ 4 ผสมผสานให้ลงตัว – ปลูก เลี้ยง แปรรูป	64
ตัวอย่างการทำเกษตรผสมผสาน	65
การเลือกพืชและสัตว์ที่เกื้อหนุนกัน	68
ตัวอย่างรายได้จากเกษตรผสมผสานแบบยั่งยืน	72
บทที่ 5 ทำกินก่อน ทำขายทีหลัง	76
หลักคิดเรื่องการแปรรูปผลิตผลกินเอง	81
การเก็บรักษาผลผลิต	84
สูตรอาหารพื้นบ้านจากวัตถุดิบในสวน	88
บทที่ 6 ตลาดอยู่ที่ใจเรา – การขายแบบไม่จ้อพ้อคำ	93
วิธีขายตรงให้ผู้บริโภคอย่างมีประสิทธิภาพ	94

สารบัญ

	หน้า
ตลาดออนไลน์สำหรับเกษตรกร	97
การสร้างแบรนด์ของตัวเองสำหรับเกษตรกร	104
บทที่ 7 ปัญหาและทางออก	108
ปัญหาดินน้ำอากาศในการทำเกษตร	109
ปัญหาโรคพืช โรคสัตว์	113
บทสรุป	117
บรรณานุกรม	119

เกษตรเปลี่ยนชีวิต

(การทำเกษตรอินทรีย์ ผสมผสาน อย่างพอเพียง)



ไม่ใช่ทุกคนที่เกิดมาเพื่อเป็นเกษตรกร แต่ทุกคนล้วนมี “ผืนดิน
ในใจ” ที่รอวันกลับไปยังราก

ในวันที่โลกวุ่นวาย เมืองวุ่นวาย งานประจำไม่มั่นคง โรคภัย
ระบาด หรือเศรษฐกิจผันผวน

หลายคนจึงเริ่มมองกลับมาหาสิ่งที่มั่นคงที่สุด คือ "อาหาร"
และ "แผ่นดิน"

การทำเกษตรในวันนี้ ไม่ใช่เรื่องเซยหรือสำหรับคนจนอีกต่อไป
แต่มันคือทางเลือกของคนี่ “ตื่นรู้”

รู้ว่าอาหารที่ปลอดภัยสำคัญกว่าของหรูหรา

รู้ว่ารายได้ที่พอเพียงมั่นคงกว่ารายได้ที่เสี่ยง

รู้ว่าการอยู่กับธรรมชาติ ทำให้ใจเราสงบกว่าการแข่งขันกับเวลา

หลายชีวิตที่เคยหลงทางในเมืองใหญ่ กำลังค้นพบเส้นทางใหม่
ในผืนดิน เพราะการลงมือปลูก ไม่ได้เปลี่ยนแปลงแค่ผักในแปลง แต่มัน
“เปลี่ยนใจคน” ให้กลับมาใช้ชีวิตอย่างแท้จริง

เมื่อเราปลูกผัก เราปลูกความอดทน

เมื่อเรารดน้ำต้นไม้ เรายืดใจให้ชุ่ม

เมื่อเราเฝ้ามองเมล็ดดงอกงาม เรากำลังเฝ้าดูชีวิตของตัวเอง
เปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ แต่มันคงและนั่นคือสิ่งที่ “เกษตร” ทำได้

เปลี่ยนชีวิตจากคนที่รอเงินเดือน เป็นคนที่ปลูกความ
มั่นคงด้วยสองมือของตัวเอง

ความหมายของเกษตรอินทรีย์

เกษตรอินทรีย์ (Organic Farming) คือ ระบบการทำเกษตรที่ไม่พึ่งพาสารเคมีสังเคราะห์ ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง หรือสารเร่งฮอโมนต่าง ๆ แต่ใช้วิถีธรรมชาติในการดูแลพืชและดิน เช่น ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก น้ำหมักชีวภาพ การปลูกพืชหมุนเวียน การใช้ศัตรูธรรมชาติ ควบคุมแมลง เป็นต้น

จุดประสงค์หลัก

- ผลิตอาหารที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค
- รักษาสิ่งแวดล้อม
- ฟื้นฟูความสมบูรณ์ของดิน
- ส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพ

สรุปได้ว่า เกษตรอินทรีย์ จึงไม่ใช่เพียงการ "ปลอดสารพิษ" เท่านั้นแต่เกษตรอินทรีย์ คือ การสร้างระบบนิเวศการเกษตรที่ยั่งยืน และสอดคล้องกับธรรมชาติอย่างแท้จริง

ความหมายของเกษตรผสมผสาน

เกษตรผสมผสาน คือ การจัดระบบการเกษตรให้มีความหลากหลายภายในพื้นที่เดียวกัน โดยการผสมผสานการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงปลา ปลูกไม้ผล พืชสมุนไพร หรือกิจกรรมอื่น ๆ เข้าด้วยกันอย่างมีระบบ เพื่อให้แต่ละกิจกรรมเกื้อหนุนกันและลดความเสี่ยงจากการพึ่งพาแหล่งรายได้เพียงทางเดียว

แนวคิดหลัก

- การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
- สร้างความหลากหลาย ลดการสูญเสีย
- วางแผนให้ของเสียจากระบบหนึ่ง กลายเป็นวัตถุดิบของอีกระบบหนึ่ง เช่น มูลสัตว์ใช้ทำปุ๋ย, น้ำเลี้ยงปลารดผัก

สรุปได้ว่า เกษตรผสมผสาน จึงเป็นทางเลือกที่ช่วยให้เกษตรกรอยู่รอดได้ แม้ในสภาวะที่ผลผลิตชนิดใดชนิดหนึ่งเสียหาย เพราะยังมีระบบอื่น ๆ มาชดเชยได้

ความหมายของเกษตรพอเพียง

เกษตรพอเพียง คือ รูปแบบการทำเกษตรที่ตั้งอยู่บนหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานแนวทางไว้ โดยเน้นให้พึ่งพาตนเอง ปรับใช้ตามบริบทของตน และไม่โลภหรือหลงในความฟุ่มเฟือย

หลักสำคัญของเกษตรพอเพียง

- รู้จักพอ ปลูกเพื่อกินก่อนขาย ไม่เกินกำลัง ไม่เกินหนี้เกินตัว
- รู้จักใช้ ใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งดิน น้ำ แรงงาน
- รู้จักรอ ไม่เร่งผลผลิต ไม่หวังรวยทางลัด มองการเติบโตอย่างยั่งยืน

- วางแผนชีวิต ทำให้เกษตรกลายเป็นวิถีชีวิต ไม่ใช่แค่ธุรกิจ

สรุปได้ว่า เกษตรพอเพียง จึงไม่ได้เน้นการผลิตมากที่สุด แต่เน้นความมั่นคง สุข และ การอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างกลมกลืน