

ไร่สวนผสม

แคว-แควลงอาหารรอบบ้าน

เขียนและเรียบเรียงโดย
ดร.วัชร ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฝน)
Watcharee-Tricharoenkullpak, Ph.D.



“ไร่สวนผสม” ไม่ใช่เพียงการปลูกพืชหลายชนิดหรือเลี้ยงสัตว์หลายอย่างเท่านั้น
แต่คือศาสตร์แห่งการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน
พืชช่วยพืช สัตว์ช่วยดิน ดินช่วยคน และคนช่วยโลก
เป็นระบบนิเวศขนาดเล็กที่เต็มไปด้วยความหมาย ความรัก และความยั่งยืน

ไร่นาสวนผสม และแหล่งอาหารรอบบ้าน



Copyright by Watcharee©2025. All Rights Reserved.

คำนำ

ในวันที่โลกหมุนเร็วขึ้น... ผู้คนมากมายต่างวิ่งตามความสะดวกสบาย ความเจริญ และเทคโนโลยี จนหลายครั้งเราหลงลืม “สิ่งที่ยั่งยืนแต่มีคุณค่าที่สุด” — คือผืนดิน น้ำ ลม แสงแดด และอาหารที่เราปลูกกินเองได้รอบบ้านของเรา

หนังสือ **ไร่นาสวนผสมและแหล่งอาหารรอบบ้าน** เล่มนี้เกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจที่อยากให้ผู้คนกลับมามองเห็นคุณค่าของ “การพึ่งพาตนเอง” ผ่านแนวทางของ ไร่นาสวนผสม และ แหล่งอาหารรอบบ้าน ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นแหล่งอาหารที่มั่นคง แต่ยังเป็นรากฐานของชีวิตที่สมดุลระหว่างคนกับธรรมชาติ

“ไร่นาสวนผสม” ไม่ใช่เพียงการปลูกพืชหลายชนิดหรือเลี้ยงสัตว์หลายอย่างเท่านั้น แต่คือศาสตร์แห่งการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน พืชช่วยพืช สัตว์ช่วยดิน ดินช่วยคน และคนช่วยโลก เป็นระบบนิเวศขนาดเล็กที่เต็มไปด้วยความหมาย ความรัก และความยั่งยืน

ในบ้านเล็ก ๆ หลังหนึ่ง ถ้ามีแปลงผักริมรั้ว มีบ่อปลาหลังบ้าน มีต้นกล้วย ต้นมะม่วงให้ร่มเงา และมีเสียงไก่ขันยามเช้า นั่นไม่ใช่แค่ “บ้านธรรมดา” แต่คือ “บ้านที่มีชีวิต” บ้านที่เลี้ยงคน บ้านที่สร้างความสุขให้กับใจ และบ้านที่ไม่ต้องกังวลวันใดจะไม่มีข้าวกิน

หนังสือเล่มนี้จึงตั้งใจจะพาผู้อ่านเดินทางไปเรียนรู้แนวคิดของ
การทำไร่นาสวนผสม ตั้งแต่รากฐานทางความคิด การออกแบบพื้นที่
การจัดการทรัพยากร ไปจนถึงการแปรรูปผลผลิตเพื่อสร้างรายได้และ
ความมั่นคงให้ครอบครัว

ทุกถ้อยคำในเล่มนี้เขียนขึ้นด้วยความเชื่อว่า ...

“เมื่อเราปลูกดิน ดินจะปลูกชีวิต”

ขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็นแรงบันดาลใจเล็ก ๆ ให้ทุกคนหัน
กลับมาสัมผัสดินด้วยมือของตนเอง กลิ่นหอมของดินที่เปียกน้ำในวัน
ฝนพริ้ว และรสหวานของผลไม้ที่เราปลูกเอง คือความสุขที่แท้จริงที่หา
ไม่ได้จากที่ไหนในโลก

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฝน)

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	9
 บทที่ 1 : รากฐานแห่งชีวิตจากผืนดิน	12
แนวคิดเรื่อง “พึ่งตนเองจากผืนดิน”	14
ทำไมคนไทยควรหันกลับมาทำเกษตรแบบผสมผสาน	16
ภูมิปัญญาดั้งเดิมกับโลกยุคใหม่	19
ความแตกต่างระหว่างเกษตรเชิงเดี่ยวกับไร่นาสวนผสม	22
 บทที่ 2 : แนวคิดและหลักการของไร่นาสวนผสม	25
ที่มาของแนวคิดไร่นาสวนผสม	26
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้	29
การจัดระบบเกษตรผสมผสานให้เหมาะกับพื้นที่	32
การหมุนเวียนทรัพยากรในฟาร์มอย่างคุ้มค่า	35
 บทที่ 3 : ส่วนประกอบของไร่นาสวนผสม	38
นาข้าว สวนผลไม้ สวนผัก และแหล่งน้ำ	40
การเลี้ยงสัตว์ควบคู่กับการปลูกพืช	43

สารบัญ

	หน้า
การใช้ของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด	47
ตัวอย่างแผนผังไร่นาสวนผสมในพื้นที่ขนาดต่าง ๆ	51
 บทที่ 4 : แหล่งอาหารรอบบ้าน — ความมั่นคงในทุกวัน	55
การปลูกผักสวนครัวรอบบ้าน	56
สมุนไพรพื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ	59
การเลี้ยงปลาในบ่อ	62
การเลี้ยงไก่ เป็ด และหมู	63
การเก็บเมล็ดพันธุ์และขยายพันธุ์พืชกินได้	65
 บทที่ 5 : ออกแบบไร่นาสวนผสมในพื้นที่ของคุณ	68
การสำรวจพื้นที่และสภาพแวดล้อม	69
การวางแผนการใช้น้ำและระบบหมุนเวียน	71
เทคนิคการจัดโซนปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์	74
ตัวอย่างแผนผังไร่นาสวนผสม	77
 บทที่ 6 : การบริหารจัดการผลผลิต	80

สารบัญ

	หน้า
การแปรรูปผลผลิตเพื่อยืดอายุ	81
การขายผลผลิตในตลาดท้องถิ่นและออนไลน์	83
การจัดตั้งกลุ่มเกษตรกรหรือชุมชนร่วมมือกัน	86
บทเรียนจากเกษตรกรต้นแบบ	88
 บทที่ 7 : สร้างรายได้และความสุขจากไร่นา	91
การสร้างอาชีพจากสิ่งรอบตัว	92
การท่องเที่ยวเชิงเกษตร	94
เกษตรเพื่อเด็กและครอบครัว	97
การอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน	99
 บทที่ 8 : ไร่นาสวนผสมในยุคใหม่	102
เกษตรดิจิทัลและเทคโนโลยีช่วยเกษตร	103
การจัดการน้ำและพลังงานทดแทน	105
เกษตรปลอดภัยและตลาดสีเขียว	108
การเชื่อมโยงชุมชนสู่เศรษฐกิจหมุนเวียน	110

สารบัญ

	หน้า
 บทส่งท้าย : แผ่นดินนี้มีชีวิต	112
บทสรุปของแนวคิด “ไร่นาสวนผสมคือชีวิต”	114
คำเชิญชวนให้ผู้อ่านเริ่มต้นจากพื้นที่เล็ก ๆ ของตนเอง	116
แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง	117
ผักสวนครัวปลุกง่าย	119
บรรณานุกรม	121

บทนำ

ในวิถีชีวิตของคนไทยแต่โบราณ การกินอยู่ไม่เคยแยกออกจาก ผืนดินและสายน้ำ รอบบ้านแทบทุกหลังจะมีแปลงผักเล็ก ๆ ริมรั้ว บ่อ เลี้ยงปลาอยู่หลังสวน ต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา และผลไม้หลากหลายชนิดผลัด กันออกผลตามฤดูกาล บ้านหนึ่งหลังสามารถเลี้ยงคนได้ทั้งครอบครัว โดยไม่ต้องพึ่งพาตลาดมากนัก สิ่งเหล่านี้คือรากเหง้าของภูมิปัญญา “การพึ่งพาตนเอง” ที่ฝังลึกอยู่ในวัฒนธรรมไทยมาช้านาน

เมื่อกาลเวลาผ่านไป สังคมเมืองและเศรษฐกิจสมัยใหม่ได้ เปลี่ยนแปลงวิถีของผู้คนไปมาก การทำมาหากินต้องเร่งรีบ พื้นที่ทำกิน ลดลง การพึ่งพาสินค้าจากภายนอกมากขึ้น ทำให้หลายครอบครัวเริ่ม ขาดความมั่นคงทางอาหารและสิ่งแวดล้อมโดยไม่รู้ตัว เรากินอาหารที่ ไม่รู้แหล่งที่มา ใช้น้ำที่ต้องซื้อตลอดเวลา และสูญเสียความสัมพันธ์กับ ธรรมชาติทีละน้อย

ในช่วงเวลาที่โลกเผชิญกับความผันผวน ทั้งภาวะเศรษฐกิจ ภูมิอากาศ และโรคระบาด ผู้คนเริ่มหันกลับมามองหาความเรียบง่าย อีกครั้ง การมีแหล่งอาหารรอบบ้าน การปลูกผักสวนครัว หรือการเลี้ยง ปลาไว้กินเอง ไม่เพียงตอบโจทย์เรื่องปากท้องเท่านั้น แต่ยังสร้าง

ความสุขทางใจ และช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตยังคงเชื่อมโยงกับแผ่นดินที่เราเหยียบอยู่ทุกวัน

แนวคิด “ไรร่สวนผสม” จึงเป็นคำตอบของการอยู่รอดอย่างยั่งยืนในยุคที่ทุกอย่างไม่แน่นอน มันคือรูปแบบของการทำเกษตรที่ผสมผสานพืชและสัตว์หลายชนิดให้อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล โดยอาศัยหลักคิดง่าย ๆ ว่า ไม่มีสิ่งใดในธรรมชาติที่สูญเปล่า เศษอาหารกลายเป็นอาหารของสัตว์ มูลสัตว์กลับมาเป็นปุ๋ยให้พืช พืชช่วยฟื้นดิน ดินเก็บน้ำไว้หล่อเลี้ยงชีวิต ทุกสิ่งหมุนเวียนกันไปในวัฏจักรแห่งความสมดุล

การสร้างแหล่งอาหารรอบบ้านไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่กว้างใหญ่ พื้นที่เพียงไม่กี่ตารางเมตรก็สามารถปลูกผักสวนครัวได้ หากจัดสรรอย่างเหมาะสม แม้แต่บ้านในเมืองก็สามารถใช้พื้นที่เล็ก ๆ เช่น ระเบียงหรือมุมแดดหลังบ้าน เป็นพื้นที่ปลูกผักหรือเลี้ยงปลาได้ เมื่อเริ่มต้นปลูกกินเอง จะค่อย ๆ รู้สึกได้ถึงรสชาติของความภูมิใจและความมั่นคงที่ไม่ต้องซื้อหา

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อเกษตรกรเพียงอย่างเดียว แต่สำหรับทุกคนที่อยากกลับมาเชื่อมโยงกับผืนดินอีกครั้ง ไม่ว่าคุณจะอยู่ในเมืองหรือชนบท การเรียนรู้เรื่องไร่ นา สวน ผสม และแหล่งอาหารรอบบ้าน จะช่วยให้เข้าใจถึงคุณค่าของธรรมชาติ และเห็นว่า การมีชีวิตที่พอเพียงนั้นไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย

เพราะสุดท้ายแล้ว “ความอุดมสมบูรณ์” มิได้วัดจากจำนวนเงินในบัญชี หากแต่วัดจากจำนวนอาหารที่เราปลูกกินเองได้ ความสุขที่แท้จริงจึงอยู่ตรงนั้น — ในรอยดินที่เราก้าวเดิน ในเมล็ดพันธุ์ที่เราเพาะ และในผลผลิตที่เราได้แบ่งปันให้ผู้อื่น

บทที่ 1

รากฐานแห่งชีวิตจากผืนดิน

ทุกชีวิตล้วนเริ่มต้นจากผืนดิน ดินคือมารดาแห่งสรรพสิ่ง เป็นที่มาของพืชพันธุ์ อาหาร และชีวิตของมนุษย์ นับตั้งแต่บรรพบุรุษของเราได้หยิบบินขึ้นมาเป็นก้อนแรก ดินก็กลายเป็นทั้งที่พึ่งพิงและที่หล่อเลี้ยงความอยู่รอดของผู้คนรุ่นแล้วรุ่นเล่า ผืนดินให้ทุกสิ่งโดยไม่เคยเรียกร้องสิ่งใดตอบแทน นั่นคือความงดงามของธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ในความเรียบง่าย

ในอดีต คนไทยผูกพันกับผืนดินราวกับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต บ้านหนึ่งหลังมักมีนาข้าวอยู่ไม่ไกล มีสวนผลไม้และแปลงผักอยู่รอบบ้าน มีแหล่งน้ำให้สัตว์ได้อาศัย ความสมบูรณ์เช่นนั้นเกิดจากการรู้จักใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติอย่างเข้าใจและไม่เบียดเบียน เมื่อดินอุดม น้ำใส ผู้คนก็อยู่ดีมีสุข ไม่มีความอดอยาก แม้จะไม่มี ความมั่งคั่งทางเงินทอง แต่ก็มี ความอิ่มเอมใจจากการได้กินในสิ่งที่ปลูกเอง

แต่เมื่อโลกเริ่มเปลี่ยนแปลง วิถีชีวิตที่เคยพึ่งพาธรรมชาติก็จะค่อย ๆ จางหายไป ผู้คนจำนวนมากหันหลังให้ผืนดิน วิ่งตามความ

สะดวกสบายของเมืองใหญ่ ดินถูกทิ้งร้าง สายน้ำแห้งขอด และเรา
กลับต้องซื้ออาหารที่ครั้งหนึ่งเคยปลูกได้เอง ความห่างเหินระหว่างคน
กับธรรมชาติจึงกว้างขึ้นทุกวัน

อย่างไรก็ตาม ความเปลี่ยนแปลงของโลกได้พาเราย้อนกลับมา
ทบทวนอีกครั้งว่า “แท้จริงแล้ว เราอยู่ได้เพราะอะไร” ความไม่แน่นอน
ของเศรษฐกิจ โรคภัย และสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้คนเริ่มหันกลับมา
มองเห็นคุณค่าของผืนดินที่เคยละเลยไป การปลูกพืชกินเอง การเลี้ยง
สัตว์ไว้รอบบ้าน หรือแม้แต่การปลูกต้นไม้เพียงไม่กี่ต้น ก็กลายเป็น
จุดเริ่มต้นของความมั่นคงทางชีวิตที่จับต้องได้

ผืนดินจึงไม่ใช่แค่ที่ดินผืนหนึ่ง หากคือรากฐานของความ
เป็นอยู่ทั้งหมด เป็นแหล่งอาหาร แหล่งน้ำ แหล่งอากาศ และเป็นแหล่ง
พลังงานของจิตใจมนุษย์ การเข้าใจคุณค่าของดินคือการเข้าใจชีวิต
เพราะเมื่อเราปฏิบัติต่อดินด้วยความรัก ดินก็จะตอบแทนเราด้วย
ความอุดมสมบูรณ์

ในบทแรกของหนังสือเล่มนี้ เราจะย้อนกลับ去看 “รากฐาน
แห่งชีวิตจากผืนดิน” ว่าทำไมการเริ่มต้นจากดินจึงสำคัญกับทุกคน ไม่