



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



บรรณานุกรม

สำนักส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์. (2563). การจัดการไก่ไข่สำหรับเกษตรกรรายย่อย.

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. (2564). ลดต้นทุนการผลิตด้วยการใช้ปุ๋ยอินทรีย์.

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. (2564). แนวทางการปลูกพืชเศรษฐกิจในพื้นที่ต่างๆ.

สืบค้นจาก: www.oae.go.th

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. (2564). การประเมินมูลค่าผลผลิตในครัวเรือนเกษตรกร.

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. (2563). แนวทางเพิ่มรายได้เกษตรกรรายย่อยอย่างยั่งยืน.

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. (2563). แนวทางการเลี้ยงปลาเพื่อการยังชีพในพื้นที่ขนาดเล็ก. กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. (2563). แนวทางการใช้พื้นที่ 1 ไร่ให้คุ้มค่า.

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. (2563). คู่มือการทำเกษตรผสมผสานในพื้นที่ขนาดเล็ก.

สืบค้นจาก: www.oae.go.th เกษตร.

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.). (2563). การเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตรด้วยเทคโนโลยีพื้นฐาน.

สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน). (2563). การจัดการน้ำและดินสำหรับการเลี้ยงปลาในบ่อดิน.

สำนักงานเกษตรจังหวัด. (2564). ตารางพืชผักตามฤดูกาลและรายได้รายปี.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.). (2563). เกษตรอินทรีย์ในครัวเรือน.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.). (2560). การจัดการพื้นที่ขนาดเล็กเพื่อรายได้ประจำครัวเรือน.

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืด. (2564). การบริหารจัดการน้ำในบ่อดินเพื่อการเลี้ยงปลา. สืบค้นจาก:

ศูนย์วิจัยพืชสวน. (2565). การปลูกผักบุ้ง คะน้า ผักกาดเพื่อสร้างรายได้และความมั่นคงทางอาหาร. สืบค้นจาก: www.doa.go.

ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านสันติธรรม. (2563). การทำปุ๋ยหมักชีวภาพในครัวเรือน.

ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านโคกหนองนา. (2563). การเลี้ยงสัตว์แบบลดต้นทุน.

ศูนย์เรียนรู้เกษตรพอเพียงบ้านบางแก้ว. (2564). ตารางปลูกพืชผักหมุนเวียนตลอดปี.

นครปฐม: ศูนย์เรียนรู้เกษตรธรรมชาติ.

ศูนย์เรียนรู้การเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจ. (2564). แนวทางการเลี้ยงไก่ไข่แบบพอเพียง.

กรุงเทพฯ.

ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.). (2564). การวางแผนการ

ปลูกไม้ผลในพื้นที่ขนาดเล็ก. นนทบุรี: ศูนย์เครือข่าย

ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ. (2564). เทคนิคการจัดการน้ำในพื้นที่ 1 ไร่

พอเพียง.

วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย ม. ศรีนครินทรวิโรฒ. (2561). คู่มือเกษตรพอเพียง: การประยุกต์ใช้

หลักเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน.

มูลนิธิส่งเสริมการเลี้ยงไก่พื้นเมืองไทย. (2563). โรงเรือนไก่พื้นเมืองมาตรฐานสำหรับ

เกษตรพอเพียง.

มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง. (2564). การจัดสวนผลไม้ตามแนวเกษตรพอเพียง.

มูลนิธิชัยพัฒนา. (2564). เศรษฐกิจพอเพียงกับการเลี้ยงสัตว์แบบผสมผสาน. กรุงเทพฯ:

มูลนิธิชัยพัฒนา. (2564). เศรษฐกิจพอเพียงกับการเลี้ยงปลาแบบผสมผสาน. กรุงเทพฯ:

มูลนิธิชัยพัฒนา. (2563). เกษตรทฤษฎีใหม่: การปลูกพืชผสมผสานตามแนวเศรษฐกิจ

พอเพียง. กรุงเทพฯ: มูลนิธิชัยพัฒนา.

มูลนิธิชัยพัฒนา. (2563). เกษตรทฤษฎีใหม่: การปลูกพืชผสมผสานตามแนวเศรษฐกิจ

พอเพียง. กรุงเทพฯ: มูลนิธิชัยพัฒนา.

มูลนิธิสิกรรรมธรรมชาติ. (2564). เทคนิคการปลูกพืชผักโตเร็วในพื้นที่จำกัด. นนทบุรี

มูลนิธิสิกรรรมธรรมชาติ. (2564). แนวทางการฟื้นฟูดินและระบบนิเวศผ่านการปลูกพืช

หมุนเวียน. นนทบุรี: มูลนิธิสิกรรรมธรรมชาติ.

มูลนิธิสิทธิดมรรคา. (2563). ไร่พอเพียงอยู่ได้จริง ยั่งยืนจริง.

มูลนิธิสิทธิดมรรคา. (2563). แผนชีวิต 1 ไร่พอเพียงใน 1 ปี.

มูลนิธิสิทธิดมรรคา. (2563). คู่มือเกษตรยั่งยืน: ปลูกไม้ยืนต้นในพื้นที่จำกัด. สืบค้น

จาก: www.kasetporpeang.com

มูลนิธิสิทธิดมรรคา. (2563). การวางระบบน้ำในพื้นที่เกษตรแบบยั่งยืน.

มูลนิธิสิทธิดมรรคา. (2562). ศาสตร์พระราชากับเกษตรพอเพียง.

มูลนิธิสิทธิดมรรคา. (2562). แปลรูปอย่างพอเพียง เพิ่มค่าอย่างยั่งยืน.

มูลนิธิสิทธิดมรรคา. (2562). 1 ไร่ไม่ยาก ถ้าคิดแบบพอเพียง.

ภาควิชาสัตวศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2561). การใช้เศษพืชผักเลี้ยง
ไก่พื้นเมืองในระบบเกษตรอินทรีย์.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. (2542). แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ.

โจน จันได. (2560). อยู่ให้เป็น เกษตรพอเพียง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.

โครงการสวนพระองค์สวนจิตรลดา. (2561). การเลี้ยงไก่พื้นเมืองแบบธรรมชาติ.

กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2561). การทำสระเก็บน้ำในพื้นที่ขนาดเล็กตามแนว

เศรษฐกิจพอเพียง.

กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม. (2565). คู่มือการแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตรสำหรับชุมชน.

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2565). แนวทางการปลูกพืชหมุนเวียนเพื่อเพิ่มผลผลิตและรักษา

ดิน. กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2565). คู่มือการปลูกถั่วฝักยาว แตงกวา มะเขือสำหรับเกษตรกร

รุ่นใหม่. สืบค้นจาก: www.doae.go.th

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2565). การปลูกไม้ผลเศรษฐกิจเพื่อเพิ่มรายได้ในครัวเรือน.

กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2564). แนวทางแปรรูปอาหารจากครัวเรือนเกษตร.

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2564). การบริหารจัดการไร้พอเพียงให้เกิดรายได้ที่ยั่งยืน.

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2562). คู่มือปลูกผักสวนครัวในครัวเรือน. กรุงเทพฯ:

กรมวิชาการเกษตร. (2565). คู่มือการวางแผนปลูกไม้ผลในพื้นที่ขนาดเล็ก. กรุงเทพฯ:

กรมวิชาการเกษตร. (2563). การปลูกพืชหมุนเวียนเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการเกษตร.

กรมพัฒนาที่ดิน. (2565). คู่มือการเลือกพันธุ์ไม้ยืนต้นให้เหมาะกับพื้นที่เกษตร. กรุงเทพฯ:

กรมพัฒนาที่ดิน. (2565). คู่มือการผลิตปุ๋ยอินทรีย์และการใช้ในแปลงเกษตร. กรุงเทพฯ:

กรมพัฒนาที่ดิน. (2565). เกษตรผสมผสานบนพื้นที่ 1 ไร่ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง.

กรมพัฒนาที่ดิน. (2564). คู่มือจุลินทรีย์ชีวภาพเพื่อเกษตรอินทรีย์.

กรมพัฒนาชุมชน. (2565). แนวทางการจัดการเกษตรผสมผสานในพื้นที่จำกัด.

กรมปศุสัตว์. (2565). แนวทางการเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจในระดับครัวเรือน. กรุงเทพฯ:

กรมปศุสัตว์. (2565). คู่มือการสร้างโรงเรือนไก่แบบประหยัดสำหรับเกษตรกรรายย่อย.

กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กรมปศุสัตว์. (2565). คู่มือการเลี้ยงไก่พื้นเมืองและไก่ไข่ในระบบเศรษฐกิจพอเพียง.

กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กรมปศุสัตว์. (2564). แนวทางการเลี้ยงไก่พื้นเมืองด้วยอาหารจากพืชและเศษอาหารในครัวเรือน. กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กรมประมง. (2565). แนวทางการสร้างบ่อเลี้ยงปลาในระบบเกษตรผสมผสาน. กรุงเทพฯ:

กรมประมง. (2565). คู่มือการสร้างและดูแลบ่อเลี้ยงปลาในระบบธรรมชาติ. กรุงเทพฯ:

กรมประมง. (2565). คู่มือการเลี้ยงปลาดุกในบ่อดิน. กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กรมประมง. (2564). การเลี้ยงปลานิลในระบบเกษตรผสมผสาน. สืบค้นจาก:

www.fisheries.go.th

กรมชลประทาน. (2562). แนวทางการอนุรักษ์น้ำและจัดการน้ำในภาคเกษตรกรรม.
กรมการพัฒนาชุมชน. (2564). เกษตรผสมผสานตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง.

www.fisheries.go.th.

Food and Agriculture Organization (FAO). (2021). Home Gardening
Techniques for Food Security. สืบค้นจาก: www.fao.org

Food and Agriculture Organization (FAO). (2021). Crop Rotation:
Techniques for Sustainable Farming. สืบค้นจาก: www.fao.org

FAO Thailand. (2020). Water Management for Smallholder Farmers.



ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ดร. วัชรี ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม
นามปากกา ดร.ฝน พิมพ์มาดา เพลินวลี หยาดวลี การะเกด นายสอง
 ดอกเตอร์จากหม้อก๋วยเตี๋ยว

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมการบริการ
วิชาเอกการโรงแรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการ
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

ประวัติการทำงาน

- ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
- ธนาคารกรุงศรี-จีอี จำกัด (มหาชน)
- โรงเรียนสารสาสน์วิเทศบางบอน
- บริษัท สำนักพิมพ์ ลองไลฟ์ เอ็ด จำกัด
- นักเขียนอิสระ/บรรณาธิการอิสระ สำนักพิมพ์ พิมพ์วลี



ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2535 - 2536** บริษัท Datum Thai Consturion and Professional Project Management จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการวิศวกรรมประจำบริษัท
- พ.ศ.2536 - 2537** บริษัท BL Trading จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการผู้จัดการ
- พ.ศ.2537 - 2538** บริษัท แกมมดีย์อินทร์ พลาซ่า จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเงินเดือน แผนกบุคคล
- พ.ศ.2538 - 2547** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ผลิตบัตร (Emboss Credit card) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2547 - 2551** ธนาคารกรุงศรีอยุธยา และ บริษัท GE ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เรียกเก็บเงินคืน (Chargeback) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2551 - 2555** โรงเรียนสาธิตนานาชาติบางม่อน
ตำแหน่ง เลขานุการผู้อำนวยการด้านวิชาการ, ที่ปรึกษาด้านสารสนเทศการจัดทำเว็บไซต์โรงเรียน
หัวหน้าฝ่ายงานวิจัย ทบมียน-วัดผล, ผู้ช่วยอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ด้านการ
จัดการสอนบุคลากรครู สาขาการศึกษาปฐมวัย
- พ.ศ.2555 - 2558** บริษัท สำนักพิมพ์เดอะไทม์ส จำกัด
ตำแหน่ง บรรณาธิการ และนักเขียน
- พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน** บรรณาธิการนักเขียนอิสระและนักวิจัยอิสระ/วิทยากรพิเศษกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน/วิทยากร
หลักสูตการพัฒนาข้าราชการครูของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ผลงานที่ผ่านมา



วาดฝันแล้วต้องทำมันให้สำเร็จ

ดร.สายฝน
ดอกเตอร์จากมือที่ฉวยเดิน

ผลงานเขียน

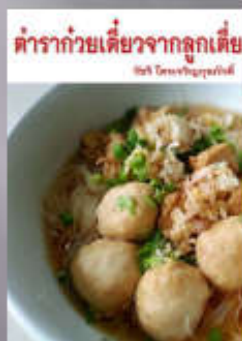
หนังสือตำราอาชีพ - หนังสือแบบเรียน
ของการศึกษานอกโรงเรียนจำนวนกว่า 100 เรื่อง



หนังสือตำราอาชีพ -หนังสือแบบเรียนของการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สนพ.พิมพ์ดี มากกว่า 300 เรื่อง



หนังสืออืบนิตออนไลน์ ของ สบพ.พิมพ์วลี มากกว่า 300 เรื่อง



‘วาดฝันแล้วต้องทำมันให้สำเร็จ’



Dr. Watcharee Tricharoenkullpak Chongcham

Thank you