



สวท. พิษณุโลก



เกษตรเปลี่ยนชีวิต

(การทำเกษตรอินทรีย์ ผสมผสาน อย่างพอเพียง)



เกษตร คือชีวิตที่สัมพันธ์กับเวลา ฤดูกาล ดิน น้ำ และใจต้องตื่นให้เข้า
ต้องเฝ้าดูพืชทุกวัน ต้องเรียนรู้การผิดพลาด และปรับตัวตลอดเวลา

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดิ์ 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

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาธุรกิจการค้า. (2566). แนวโน้มธุรกิจรายสาขา. สืบค้นจาก
<https://www.dbd.go.th>
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2567). รายงานแนวโน้มเศรษฐกิจไทยปี 2025.
สืบค้นจาก <https://www.bot.or.th>
- Fastwork. (2025). แพลตฟอร์มหางานฟรีแลนซ์ในประเทศไทย. สืบค้นจาก
<https://www.fastwork.co>
- Fiverr. (2025). Find Freelance Services For Your Business. สืบค้นจาก
<https://www.fiverr.com>
- SkillLane. (2025). คอร์สเรียนออนไลน์สำหรับคนไทย. สืบค้นจาก
<https://www.skilllane.com>
- ThaiFranchiseCenter. (2567). ไอเดียอาชีพเสริมและธุรกิจแฟรนไชส์. สืบค้น
จาก <https://www.thaifranchisecenter.com>
- YouTube Creator Academy. (2025). คำแนะนำสำหรับการสร้างรายได้จาก
ช่องยูทูบ. สืบค้นจาก <https://creatoracademy.youtube.com>
- Wongnai. (2024). รวมสูตรอาหาร ทำขายและทำกินได้จริง. สืบค้นจาก
<https://www.wongnai.com>
- Wongthanong, W. (2565). อาชีพอิสระในโลกหลังโควิด. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ a book.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ดร. วัชรี ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม
นามปากกา ดร.ฝน พิมพ์มาดา เพลินวลี หยาตวลี 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 ทบมัยน-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

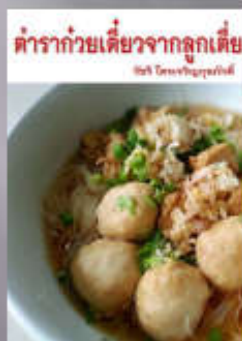
หนังสือตำราอาชีพ - หนังสือแบบเรียน
ของการศึกษานอกโรงเรียนจำนวนกว่า 100 เรื่อง



หนังสือตำราอาชีพ -หนังสือแบบเรียนของการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สนพ.พิมพ์วิไล มากกว่า 300 เรื่อง



หนังสืออืบนิตออนไลน์ ของ สบพ.พิมพ์วลี มากกว่า 300 เรื่อง





Dr. Watcharee Tricharoenkulpak Chongcham

Thank you