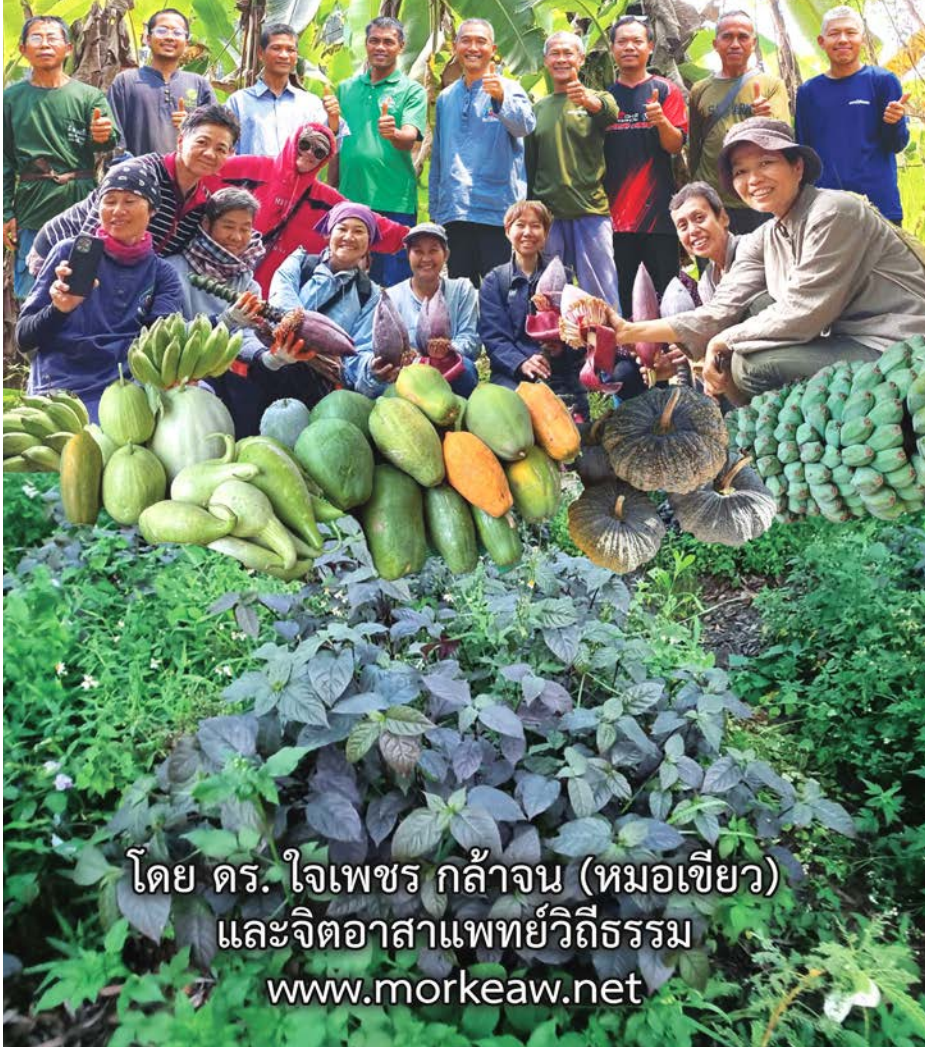


เทคนิคการทำสัทรรมิรสารพิษ
แบบประหยัด ใช้ง่าย ได้ผลผลิตดี

โคกพอเพียง



โดย ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net

โคกพอเพียง

เทคนิคการทำกิจกรรมไร้สารพิษ
แบบประหยัด เรียบง่าย ได้ผลผลิตดี

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ใจเพชร กล้าจน.

โคกพอเพียง.-- ปทุมธานี : มุลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, 2569.

64 หน้า.-- (พืชเกิด้ง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง).

1. เศรษฐกิจพอเพียง. 2. เกษตรกรรมแบบยั่งยืน. 3. เกษตรกรรมแบบผสมผสาน. I. ชื่อเรื่อง.

338.162

ISBN 978-616-93843-5-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2569 จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

ราคา 25 บาท

บรรณาธิการ ดร.จิรนนท์ ทับเนียม กองบรรณาธิการ ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ภาพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จัดพิมพ์โดย ©มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.02-401-9401

เผยแพร่และจัดจำหน่าย : กองบุญแพทย์วิถีธรรม

สวนป่านาบุญ 1 (ดอนตาล จ.มุกดาหาร) โทร.089-630-7076 (ไอดีไลน์)

สวนป่านาบุญ 2 (ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช) โทร.081-690-2311

สวนป่านาบุญ 3 (คลองสาม จ.ปทุมธานี) โทร.081-800-4511

สวนป่านาบุญ 7 (หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์) โทร.083-993-3992

สวนป่านาบุญ 8 (ภาคเหนือ) โทร.081-885-8572, 086-1968-426

สวนป่านาบุญ 9 (ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี) โทร.064-938-3005-7

www.morkeaw.net

เฟสบุ๊ก หมอเขียวแฟนคลับ /เฟสบุ๊ก กิจกรรมหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม



ทุกชีวิตล้วนต้องการความอยู่รอดปลอดภัยและความ
อยู่เย็นเป็นสุขอย่างมั่นคงยั่งยืน สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้
ชีวิตมีสภาพดังกล่าว คือ การมีปัจจัยสี่คุณภาพดีที่มั่นคง
ยั่งยืน ได้แก่ อาหารดี ยาหรือสุขภาพที่ดี เครื่องนุ่งห่ม และ
ที่อยู่อาศัย รวมถึงปัจจัยเสริมที่เหมาะสม สิ่งที่จะทำให้มี
ปัจจัยสี่คุณภาพดีที่มั่นคงยั่งยืน และปัจจัยเสริมที่เหมาะสม
นั้น ต้องมีความรู้ความสามารถในการทำกิจกรรมไร้สารพิษ
ให้ได้มาก ด้วยวิธีที่ประหยัดที่สุด โดยให้ผลผลิตสูงที่สุด เพราะ
กิจกรรมไร้สารพิษที่อุดมสมบูรณ์จะทำให้มีปัจจัยสี่คุณภาพดี
ที่มั่นคงยั่งยืน และปัจจัยเสริมที่เหมาะสม

โคกพอเพียง เป็นอีกวิธีหนึ่งในการทำกิจกรรมไร้สารพิษ
ที่ประหยัดที่สุด โดยให้ผลผลิตสูงที่สุด ถ้าทำได้อย่างถูกต้อง
และอินทรีย์วัตถุถูกย่อยสลายเป็นฮิวมัสหรือปุ๋ยอย่างสมบูรณ์

จึงขอเชิญชวนท่านที่สนใจโคกพอเพียง ได้ศึกษา
รายละเอียด ฝึกฝนปฏิบัติ และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับ
แต่ละพื้นที่ เพื่อประโยชน์สุขของท่านและผู้ที่ท่านปรารถนา
ดีต่อไป

เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์
อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน
และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



โคกพอเพียง

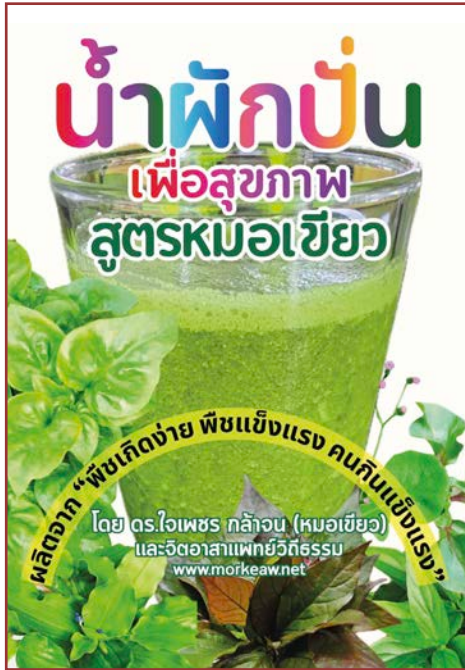
- 9 โคกพอเพียง
- 19 โคกพอเพียง เทคนิคการทำกิจกรรมไร้สารพิษ
แบบประหยัด เรียบง่าย ได้ผลผลิตดี
- 28 ประโยชน์ที่เป็นจุดเด่นของโคกพอเพียง
- 33 ประยุกต์ทำโคกพอเพียง
- 38 เทคนิคการทำปุ๋ยและดินปลูกสูตรหมอเขียว



เทคนิคการทำกิจกรรมไร่สารพิษ แบบประหยัด เรียบง่าย ได้ผลผลิตดี

- 46 วิธีการเพาะต้นกล้า
- 51 เทคนิคการทำนาข้าวหรือนาถั่วที่ได้ผลดี
- 56 พืชแข็งแรง 12 ชนิดและมองเพื่อน
ที่แพทย์วิถีธรรมส่งเสริมให้ปลูก
- 58 รวมพลังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
สร้างอาหารไร่สารพิษ





เล่มที่ 1

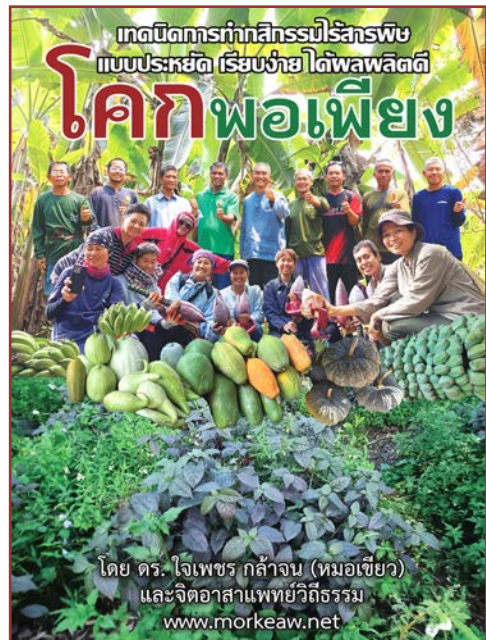


เล่มที่ 2

ชุดหนังสือ
พืชเกิดง่าย
พืชแข็งแรง
คนกินแข็งแรง

เล่มที่ 3

6 โคกพอเพียง



ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

- ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ทางเลือกด้านการแพทย์วิถีธรรมรับรองโดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข
- ประธานเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม



การศึกษาและอบรม

1. ปริญญาเอก ปรัชญาคุณภูมิบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาคุณภูมินิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”
2. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์คุณภูมิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ด้วยผลงาน “บุคคลทำคุณประโยชน์ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง”
3. ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธของศูนย์การเรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
4. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
5. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพบริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
6. สำเร็จการศึกษาวชิราวุธวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เวชกรรมแผนไทย เกษัชพถุภษศาสตร์ ธรรมมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
7. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและไต้หวัน



อาหารเป็นหนึ่งในโลก
สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้
เพราะอาหาร

โคกพอเพียง

พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หรือผู้รู้แต่ละท่าน ที่รู้ทางดำรงชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยและอยู่เย็นเป็นสุขอย่างมั่นคงยั่งยืน ล้วนยืนยันสอดคล้องกันว่า ปัจจยสี่และปัจจยเสริม อันได้มาจากกสิกรรม เป็นปัจจยที่สำคัญ ที่จะทำให้อชีวิตอยู่รอดปลอดภัยและอยู่เย็นเป็นสุขอย่างมั่นคงยั่งยืน ดังตัวอย่างเนื้อหาสารดังต่อไปนี้

พระพุทธเจ้าตรัสใน พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 4 **อาหารเป็นหนึ่งในโลก สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ เพราะอาหาร** (สัพเพ สัตตา อาหารัญญติกา)

พระไตรปิฎก เล่ม 23 “นคฺรสุตฺร” ข้อ 64
... ปัจจันตนคร หาอาหาร 4 ประการ ได้ตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก เป็นไฉน คือ

ในปัจจันตนครของพระราชามีการสะสมหญ้า ไม้ และน้ำไฉ้มาก เพื่อความอุ่นใจ ไม่สะดุ้งกลัว เพื่ออยู่เป็นสุขแห่งชนภายใน และป้องกันอันตรายภายนอก ฯ

อีกประการหนึ่ง มีการสะสมข้าวสาลี (ข้าวเจ้า) และข้าวเหนียวไฉ้มาก เพื่อความอุ่นใจ ไม่สะดุ้งกลัว เพื่ออยู่เป็นสุขแห่งชนภายใน และป้องกันอันตรายภายนอก ฯ



อีกประการหนึ่ง มีการสะสมงา ถั่วเขียว ถั่วทอง และอปรินชาติไว้มาก เพื่อความอุ่นใจ ไม่สะดุ้งกลัว เพื่ออยู่เป็นสุขแห่งชนภายใน และป้องกันอันตรายภายนอก ฯ

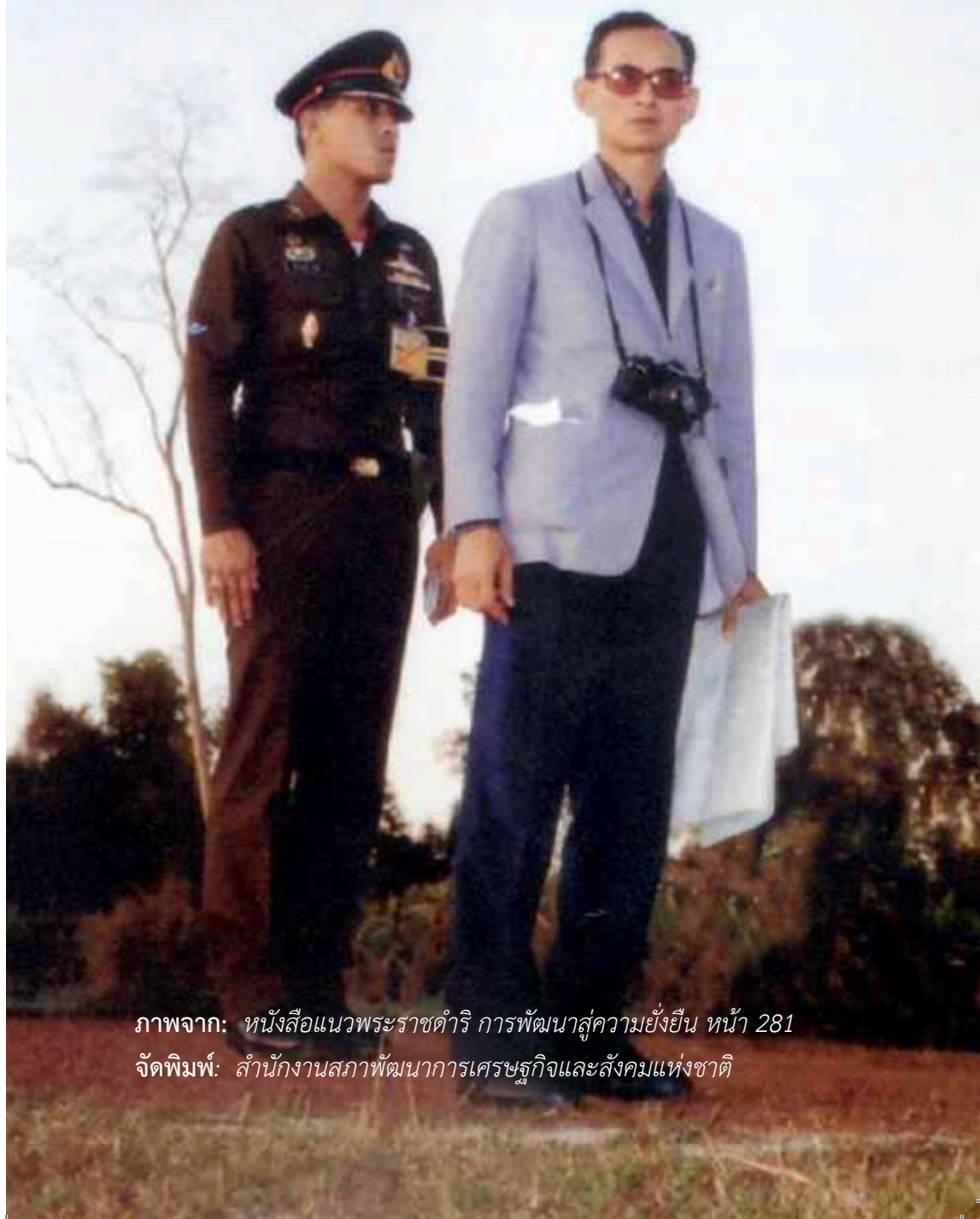
อีกประการหนึ่ง มีการสะสมเกลือไว้มาก คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือ เพื่อความอุ่นใจ ไม่สะดุ้งกลัว เพื่ออยู่เป็นสุขแห่งชนภายใน และป้องกันอันตรายภายนอก ฯ

ปัจจุบันนคร หาอาหาร 4 ประการได้ตามปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในกาลใด ปัจจุบันนครของพระราชา ป้องกันไว้ดี ด้วยเครื่องป้องกัน 7 ประการนี้ และอาหาร 4 ประการ ได้ตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ในกาลนั้น เรากล่าวว่า ศัตรูหมู่ปัจจามิตร ไม่ทำอันตรายได้ ฯ

พระราชดำรัส ในหลวง ร.9 ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะผู้นำสหกรณ์การเกษตรและสหกรณ์นิคม วันที่ 10 พฤษภาคม 2521

“...การอาชีพเพาะปลูกนี้มีความสำคัญมาก เพราะการเพาะปลูกนี้เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ ถ้าเราไม่มีการเพาะปลูกก็จะมีวัชพืชรูปร่างที่จะมาเป็นอาหาร หรือ เป็นเครื่องนุ่งห่ม หรือ เป็นสิ่งก่อสร้าง ฉะนั้น ต้องทำการกสิกรรม...”



ภาพจาก: หนังสือแนวพระราชดำริ การพัฒนาสู่ความยั่งยืน หน้า 281

จัดพิมพ์: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

พระราชดำรัส ในหลวง ร.9 ความตอนหนึ่ง ใน
พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรและ
อนุปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันที่ 9
กรกฎาคม 2507

“...เศรษฐกิจของเราขึ้นอยู่กับเกษตรมาแต่ไหน
แต่ไรแล้ว รายได้ของประเทศที่ได้มาใช้สร้างความเจริญ
ด้านต่างๆ เป็นรายได้จากการเกษตรเป็นส่วนใหญ่ จึงอาจ
กล่าวได้ว่า ความเจริญของประเทศต้องอาศัยความเจริญของ
การเกษตรเป็นสำคัญ และงานทุกๆ ฝ่ายจะดำเนินก้าวหน้าไป
ได้ก็เพราะการเกษตรของเราเจริญ...”

พระราชดำรัส อารยเกษตร ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.10 วันที่ 29 มกราคม 2564

“โคกหนองนา นอกจากเป็นสัญลักษณ์ของความอุดม
สมบูรณ์ทางด้านเกษตรกรรม แล้วยังเป็นศิลปะ เป็นแบบ
ฝึกหัดที่ดี ในการที่จะรวมเกษตรที่หลากหลายให้มาอยู่ใน
พื้นที่เดียวกัน ในเวลาเดียวกัน รักษาความหลากหลาย แต่
ความหลากหลายนั้นก็เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

โคกหนองนา ความหมายดีอยู่แล้ว ก็คือเกษตร
เพื่อความอุดมสมบูรณ์ เพื่อความอยู่ดีกินดีของประชาชน
และชีวิตของพวกเรา เพราะว่าประเทศของเรานี้ ไม่หนีเรื่อง



ภาพจาก: หนังสือ หลักการทรงงานเพื่อคนยากไร้ได้โอกาส
ภาพบนหน้า 108, ภาพล่างหน้า 12

จัดพิมพ์ : ศูนย์ศึกษาศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

การเกษตรคือปากท้อง และเป็นชีวิตของเรา ตามพระบรมราโชบายของรัชกาลที่ 9 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานมา ได้รับพระมหากรุณาธิคุณมากมายในเรื่องของเกษตร ในเรื่องของการพัฒนา อันนี้ก็เป็นการรวมหรือแสดงตัวอย่าง และเป็นตัวอย่างที่ใช้งานได้จริงๆ นำไปใช้ได้ ไม่ใช่เป็นโมเดลที่แสดงไว้ในตู้ อยู่คงที่ แต่เป็นโมเดลที่ใช้งานได้จริงๆ นำไปใช้ได้อย่างอ่อนตัว อย่างใช้งานได้จริงๆ แล้วก็หลากหลายได้ โคกหนองนา นำความหลากหลายและความอ่อนตัวมารวม เพื่อใช้งานในเรื่อง ปากท้องและการเกษตรซึ่งเป็นเศรษฐกิจของเรา”

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า

“คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามานย์สร้างอาวุธ”

“สภาพภูมิประเทศภูมิอากาศของประเทศไทย เหมาะสมที่สุดในการทำสิกรรม ไทยเราควรทำสิกรรมเป็นหลัก ปลูกให้มาก ให้อุดมสมบูรณ์ ให้ผลผลิตมาก จนเหลือกินเหลือใช้ นำไปขายหรือแจกในประเทศ จนถึงต่างประเทศเลย แข็งแรงที่สุด มั่นคงที่สุด”

“งานการเมือง คือการทำเพื่อบ้านเพื่อเมือง เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขของคนในบ้านในเมือง งานการเมืองที่เป็นสัมมาธิปไตย ต้องทำสิกรรมไว้สารพินและสุขภาพดีเป็นหลัก”



โครงการรวมชาวอโศก ปี ๒๕๖๔

คนฉลาดสร้างอาหาร
คนชั่วช้าสามานย์สร้างอาวุธ

งาน
มช. ๖
ปฏิจจสมุทฺถิ
๒๕๖๔

พุทธนิมิตต์



โคกพอเพียง

เป็นอีกวิธีหนึ่งในการทำกิจกรรมไร้สารพิษ
ที่ประหยัดที่สุด
โดยให้ผลผลิตสูงที่สุด
ถ้าทำได้อย่างถูกต้อง
และอินทรีย์วัตถุถูกย่อยสลายเป็นฮิวมัส
หรือปุ๋ยอย่างสมบูรณ์





โคกพอเพียง

เทคนิคการทำกิจกรรมไร่สารพิษ แบบประหยัด เรียบง่าย ได้ผลผลิตดี

1. ตัดหญ้าหรือวัชพืชในพื้นที่ หรือใช้ส่วนประกอบของพืชที่ย่อยง่าย นำมากองไว้ตรงพื้นที่ที่เราจะปลูก ถ้ามี กิ่งไม้หรืออินทรีย์วัตถุที่แข็งแรงกว่าให้วางไว้ด้านล่าง

เพราะอินทรีย์วัตถุที่ย่อยสลายได้ง่าย จะถูกย่อยสลายเป็นฮิวมัสหรือปุ๋ยที่ดีก่อน พืชก็จะนำไปเลี้ยงชีวิตเขาก่อน ส่วนกิ่งไม้หรืออินทรีย์วัตถุที่แข็งแรงกว่าก็จะถูกย่อยสลายเป็นฮิวมัสหรือปุ๋ยที่ดีทีหลัง ซึ่งพืชก็จะนำไปเลี้ยงชีวิตเขาในลำดับต่อไป จะทำให้เราได้พืชไร่สารพิษที่มีสารอาหารคุณภาพดี

อินทรีย์วัตถุที่จะถูกย่อยสลายได้ง่าย ได้แก่ ใบไม้ ใบหญ้า หรือเศษอาหาร จะถูกย่อยสลายเป็นฮิวมัสหรือปุ๋ยที่ดีก่อน ซึ่งส่วนใหญ่จะเริ่มถูกย่อยสลาย ภายใน 2-4 สัปดาห์ขึ้นไป และมักจะถูกย่อยสลายให้เป็นฮิวมัสหรือปุ๋ยคุณภาพดีที่สมบูรณ์ ประมาณ 3-6 เดือน พืชก็จะนำไปเลี้ยงชีวิตเขาก่อน ส่วนกิ่งไม้หรืออินทรีย์วัตถุที่แข็งแรงกว่าก็จะถูกย่อย



สลายเป็นอิฐมวลหรือปุ๋ยที่ดีทีหลัง คือ จะเริ่มถูกย่อยสลายประมาณ 3-6 เดือนขึ้นไป และมักจะถูกย่อยสลายให้เป็นอิฐมวลหรือปุ๋ยคุณภาพดีที่สมบูรณ์ ประมาณ 1-3 ปี ซึ่งพืชก็จะนำไปเลี้ยงชีวิตเขาในลำดับต่อไป

2. จัดกองอินทรีย์วัตถุให้สูง ประมาณ 10-30 เซนติเมตร หรือประมาณ 1 ฟุต กว้างประมาณ 2-3 ฟุต หรือความกว้างเท่าที่จะทำได้

กองอินทรีย์วัตถุที่สูงไม่เกิน 1 ฟุต การย่อยสลายอินทรีย์วัตถุให้กลายเป็นปุ๋ย จะไม่เกิดความร้อนที่สูง จึงทำให้สามารถปลูกพืชได้ทันที

3. แหวกกองอินทรีย์วัตถุส่วนบนให้เป็นหลุมกว้าง และลึกประมาณ 1-2 คืบ

4. นำดินปลูกใส่ลงในหลุมให้เต็ม แหวกดินให้เป็นหลุมขนาดพอที่จะนำต้นกล้า หรือกิ่งพันธุ์ วางลงในหลุมได้ แล้วนำต้นกล้าหรือกิ่งพันธุ์ลงปลูก

5. หยอดเติมดินบนอินทรีย์วัตถุในบริเวณที่ไม่มีดินไปเรื่อยๆ ประมาณ 1 ฝ่ามือ หรือประมาณ 5 เซนติเมตร

เมื่ออินทรีย์วัตถุ เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ ใบหญ้า เศษอาหารย่อยสลายเป็นดินจะยุบตัวลง สามารถนำอินทรีย์วัตถุมากองเพิ่มที่บริเวณด้านบนและด้านข้างตามแนวทรงพุ่ม แล้วเอาดินกลบประมาณ 3-5 เซนติเมตร เพื่อเพิ่มปุ๋ยและให้รากของพืชขยายออก รวมทั้งยึดพื้นดินได้มั่นคงยิ่งขึ้น

โคกพอเพียง

เทคนิคการทำกิจกรรมแบบประหยัด เรียบง่าย ได้ผลผลิตดี

- 1** ตัดหญ้าหรือวัชพืชในพื้นที่ หรือใช้ส่วนประกอบของพืชที่ย่อยง่าย นำมากองไว้ตรงพื้นที่ที่เราจะปลูก ถ้ามีกิ่งไม้หรืออินทรีย์วัตถุที่แข็งแรงกว่า วางไว้ด้านล่างได้



- 2** จัดกองอินทรีย์วัตถุให้สูงประมาณ 1 ฟุต กว้างประมาณ 2-3 ฟุต



- 3** แหวกกองอินทรีย์วัตถุส่วนบนให้เป็นหลุมกว้างและลึกประมาณ 1-2 คืบ



- 4** นำดินปลูกใส่ลงในหลุมให้เต็ม แหวกดินให้เป็นหลุมขนาดพอที่จะนำต้นกล้าหรือกิ่งพันธุ์วางลงในหลุมได้ แล้วนำต้นกล้าหรือกิ่งพันธุ์ลงปลูก



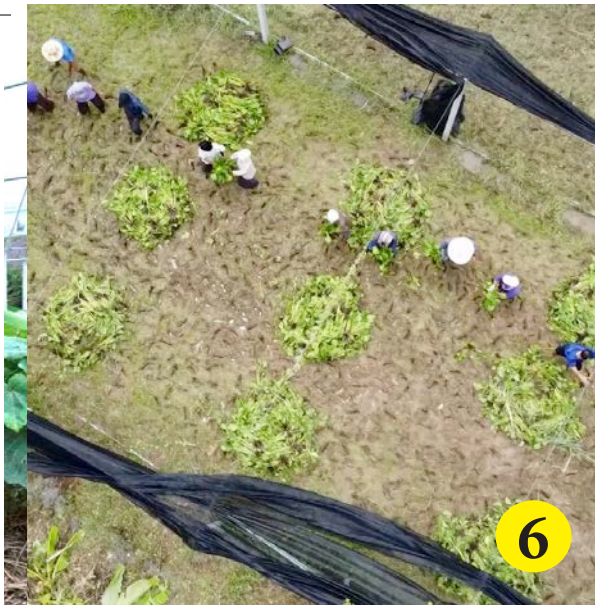
- 5** ทอยเติมดินทับอินทรีย์วัตถุในบริเวณที่ไม่มีดินไปเรื่อย ๆ ประมาณ 1 ฝ่ามือ หรือประมาณ 5 เซนติเมตร



เมื่ออินทรีย์วัตถุ เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ ใบหญ้า เศษอาหาร ย่อยสลายเป็นดิน จะยุบตัวลง สามารถนำอินทรีย์วัตถุมากองเพิ่มที่บริเวณด้านบน และด้านข้างตามแนวทรงพุ่มแล้วเอาดินกลบประมาณ 3-5 เซนติเมตร เพื่อเพิ่มปุ๋ย และให้รากของพืชขยายออก รวมทั้งยึดพื้นดินได้มั่นคงยิ่งขึ้น









ระบบน้ำเลือกใช้ตามความเหมาะสม

วิธีการให้น้ำพืชที่นิยมกันทั่วไป เช่น

1. ตักน้ำรด

เป็นวิธีพื้นฐานที่สุด เหมาะกับพื้นที่ขนาดเล็ก ภาชนะที่ใช้ เช่น ชัน ถัง หรือบัวรดน้ำ เป็นต้น

2. ฉีดสายยาง

เหมาะกับแปลงขนาดเล็กถึงกลาง โดยใช้สายยางต่อกับ ถังน้ำหรือปั้มน้ำแรงดันที่เหมาะสม เปิดน้ำรดหรือฉีดน้ำให้เหมาะสม กับพืชที่ปลูก

3. ระบบน้ำหยด

การจ่ายน้ำให้พืชโดยตรงที่โคนต้นหรือบริเวณรากทีละหยดๆ ผ่านสายยางพลาสติกขนาดเล็กเรียกว่า สายน้ำหยด

4. น้ำพุ่ง

การให้น้ำกับพืชผ่านสายน้ำพุ่ง โดยใช้แรงดันที่เหมาะสม ให้น้ำพุ่งกระจายทั่วถึงพืชที่ปลูก

5. สปริงเกอร์

เป็นการให้น้ำกับพืชโดยใช้แรงดันน้ำผ่านหัวสปริงเกอร์ซึ่ง มีหลายชนิดหลายขนาด สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม

ประโยชน์ที่เป็นจุดเด่น ของโคกพอเพียง

1. พืชสามารถเจริญเติบโตได้ทุกฤดู คือ ในฤดูฝนที่มีน้ำมากในพื้นที่ดินหรือบนพื้นดินเดิม พืชที่ไม่ต้องการน้ำมากก็จะสามารถเจริญเติบโตได้ เพราะปลูกบนโคกที่อยู่สูงจากจุดที่มีน้ำมาก ส่วนในฤดูแล้ง ถ้ามีการให้น้ำอย่างพอเหมาะพอดี อินทรีย์วัตถุก็จะช่วยเก็บความชื้นได้ดี ทำให้พืชเจริญงอกงามได้ดี

2. ความโปร่ง ความร่วนซุยของโคกพอเพียง ทำให้รากพืชขนานไชขยายไปได้ดี อากาศเข้าไปถึงรากพืชได้ดีโดยไม่ต้องพรวนดิน

3. หญ้าหรือวัชพืชจะไม่เกิดหรือเกิดน้อยจากด้านล่างของโคกพอเพียง เพราะเป็นจุดทึบไม่มีแสง หญ้าหรือวัชพืชจะเกิดได้บ้างก็ตรงผิวด้านบนของโคกพอเพียง ซึ่งจะถอนหรือตัดมาทำปุ๋ยได้ง่าย วัชพืชบางอย่างเมื่อถอนจะตายได้ง่าย ก็ถอนแล้ววางไว้ที่แปลงเพื่อทำปุ๋ยได้เลย ส่วนพืชบางอย่างเมื่อถอนหรือตัด ถ้าเขาได้สัมผัสดินหรือน้ำ จะตายยาก ก็ให้ถอนหรือตัดมาวางไว้ในสภาพที่ไม่สัมผัสดินหรือน้ำ เช่น ใส่ถุง/กระสอบ เป็นต้น เมื่อเขาตายค่อยเอาไปทำปุ๋ย หรือนำไปทำปุ๋ยหมักพืชสด สูตรหมอเขียวต่อไป

4. เป็นการหมักปุ๋ยในจุดที่เราปลูกไปในตัว สามารถหมักปุ๋ยหรือเติมปุ๋ยไปได้เรื่อยๆ และเป็นการเปลี่ยนขยะให้เป็นประโยชน์ คือ กิ่งไม้ ใบไม้ ใบหญ้า เศษอาหาร ส่วนประกอบของพืชต่างๆ ถ้าปล่อยไว้ระเคระกะ ก็จะรกรุงรังหรือเน่าเหม็น แต่ถ้าเอามาทำโคกพอเพียง ก็จะได้ปุ๋ยสะอาดชั้นดี และทำให้ทัศนียภาพหรือภูมิทัศน์ดูดี รวมถึงได้พืชไร่สารพิษคุณภาพดี

5. สามารถประยุกต์ทำโคกพอเพียงในกระถาง กระสอบ ตะกร้า กะละมัง ถึง ถูพลาสติก ขวดพลาสติก ล้อยางรถ และภาชนะต่างๆ ได้ตามความเหมาะสม



ภาพเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำโคกพอเพียง



ก่อน



หลัง

ภาพเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำโคกพอเพียง





ประยุกต์ทำโคกพอเพียง

ในกระถาง กระสอบ ตะกร้า กะละมัง ถัง

ถุงพลาสติก ขวดพลาสติก ล้อย่างรถ

และภาชนะต่างๆ ตามความเหมาะสม









วิธีการประยุกต์การทำโคกพอเพียงในภาชนะต่างๆ

1. นำดินปลูกหรือดินดีใส่ภาชนะที่ต้องการปลูก แล้วนำพืชลงปลูกได้เลย

2. นำปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยอินทรีย์ 1 ส่วน คลุกกับดิน 3 ส่วน นำใส่ภาชนะที่ต้องการปลูก แล้วนำพืชลงปลูกได้เลย

3. ใส่อินทรีย์วัตถุ เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ ใบหญ้า เศษอาหาร หรือส่วนประกอบของพืชลงในภาชนะที่ต้องการปลูก หากมีอินทรีย์วัตถุที่ย่อยยาก เช่น กิ่งไม้ ก็ให้ใส่ลงด้านล่างสุดของภาชนะ หากไม่มีก็ไม่ต้องใส่ ส่วนอินทรีย์วัตถุที่ย่อยง่าย ให้ใส่ด้านบน จากนั้นใส่ดินปลูกหรือดินดีความหนาประมาณ 5 เซนติเมตร แล้วนำพืชลงปลูกได้เลย

4. นำดิน 3 ส่วน คลุกกับอินทรีย์วัตถุ 1 ส่วน เช่น ใบไม้ ใบหญ้า เศษอาหาร หรือพืชที่ย่อยสลายได้ง่าย ที่สับเป็นชิ้นเล็กๆ ให้ดินกระจายไปทั่วอินทรีย์วัตถุ รดด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำชาวน้ำหรือน้ำหมักจุลินทรีย์ ให้ความชื้นพอหมาดๆ (ถ้าดินคลุกกับเศษอาหารหรืออินทรีย์วัตถุใดแล้วได้ความชื้นพอหมาดๆ ก็ไม่ต้องรดด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำชาวน้ำหรือน้ำหมักจุลินทรีย์) จากนั้นนำใส่ภาชนะที่ต้องการปลูกแล้วปลูกพืชได้เลย

การดูแลรักษา รดน้ำพอหมาดๆ วันละ 1-2 ครั้ง

เทคนิคการทำปุ๋ย และดินปลูกสูตรหมอเขียว

ส่วนผสมของปุ๋ยสูตรหมอเขียว

1. อินทรีย์วัตถุ ได้แก่ เศษอาหาร หรือใบไม้ หรือใบหญ้า หรือส่วนประกอบของพืชที่ย่อยง่าย จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ประมาณ 3 ส่วน
2. ดินแห้งละเอียด ประมาณ 1 ส่วน
3. น้ำเปล่า หรือน้ำชาข้าว หรือน้ำหมักจุลินทรีย์

วิธีทำปุ๋ยสูตรหมอเขียว

นำเศษอาหาร หรือใบไม้ หรือใบหญ้า หรือส่วนประกอบของพืชที่ย่อยง่าย จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ประมาณ 3 ส่วน คลุกเคล้ากับดินแห้งละเอียด ประมาณ 1 ส่วน ให้ดินกระจายไปทั่วอินทรีย์วัตถุ จากนั้นรดด้วยน้ำเปล่า หรือน้ำชาข้าว หรือน้ำหมักจุลินทรีย์ ให้ความชื้นพอหมาดๆ (กรณีที่มีส่วนผสมของเศษอาหารที่มีความชื้นมาก จนทำให้เมื่อคลุกกับดินแล้ว ให้ความชื้นของ

อินทรีย์วัตถุพหุมาตๆ ก็ไม่ต้องรดด้วยน้ำเปล่า หรือน้ำชา
ข้าว หรือน้ำหมักจุลินทรีย์)

จากนั้น นำวัสดุที่คลุมไว้ เพื่อให้เกิดการหมักที่ดี และ
ป้องกันแมลงวันตอม หรือตักใส่กระสอบปุ๋ย แล้วพับหรือมัด
ปากกระสอบไว้ สามารถวางเรียงซ้อนกันได้ ทั้งไว้ประมาณ
1-3 เดือน จุลินทรีย์ท้องถิ่น (ไอบีเอ็มโอ) ที่อยู่ในดิน ก็จะย่อย
สลายอินทรีย์วัตถุให้กลายเป็นฮิวมัสหรือปุ๋ยคุณภาพดี (ไอบีเอ็มโอ
คือ Indigenous Microorganisms หรือจุลินทรีย์ท้องถิ่น เป็น
จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ทั้งแบคทีเรีย รา และยีสต์ที่หาได้ใน
สภาพแวดล้อมท้องถิ่น มีความแข็งแรงและปรับตัวได้ดีกว่า
จุลินทรีย์สำเร็จรูป นิยมใช้ในเกษตรธรรมชาติเพื่อปรับปรุงดิน
ย่อยสลายอินทรีย์วัตถุ ดับกลิ่นเหม็นเน่าหรือกลิ่นคอกสัตว์
และเพิ่มผลผลิต)

นำปุ๋ยอินทรีย์คุณภาพดีดังกล่าวไปใส่บำรุงพืช

การทำดินปลูกสูตรหมอเขียว

นำปุ๋ยอินทรีย์คุณภาพดีดังกล่าว 1 ส่วน ไปคลุกผสม
กับดิน 1-3 ส่วน ก็จะได้ดินปลูกคุณภาพดี นำไปปลูกพืชได้เลย

วิธีการทำปุ๋ยพืชสด

1. การทำปุ๋ยพืชสดแบบไม่คลุกดิน

ตัดหญ้าหรือวัชพืชสดที่ต้องการมากองรวมกัน รดน้ำให้ชุ่ม เพื่อให้ความชื้นกระจายไปทั่ว ให้จุลินทรีย์กระจายไปได้ดี แล้วนำมาใส่กระสอบ พับหรือมัดปากกระสอบทิ้งไว้ 1-3 เดือน

2. การทำปุ๋ยพืชสดแบบคลุกดิน

ตัดหญ้าหรือพืชสดที่ต้องการทำปุ๋ยมากองรวมกัน เติมหรือโรยดินเข้าไปให้ทั่ว รดน้ำให้ชุ่มพอหมาดๆ คลุกให้เข้ากัน แล้วนำมาใส่กระสอบทิ้งไว้ 1-3 เดือน

ทั้งสองวิธีข้างต้น เมื่อผ่านไปประมาณ 1-4 สัปดาห์ พืชสดจะเริ่มถูกย่อยสลายเด่นชัดขึ้น ราชวจะขึ้นเต็ม เป็นหัวปุ๋ยอย่างดี เมื่อปุ๋ยเย็นลงสามารถนำไปใส่บำรุงพืช หรือ ใช้เป็นดินปลูกพืชได้เลย หรือผสมดิน อัตราส่วน 1:1-3 ใช้เป็นดินปลูกได้เลย

3. การทำปุ๋ยพืชสดแบบน้ำ

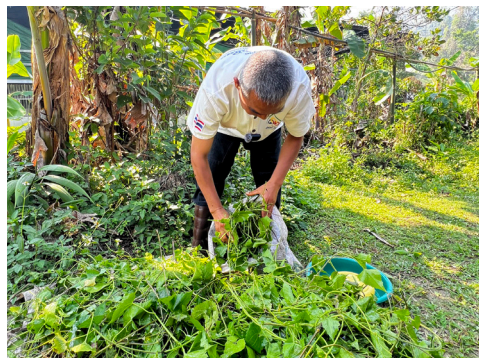
ตัดหญ้าหรือพืชสดที่ต้องการทำปุ๋ย นำมาสับหยาบๆ ใส่ถังที่เตรียมไว้เติมน้ำให้ท่วม นำหินหรือวัสดุที่หนักๆ มาทับไม่ให้พืชลอยขึ้นมา ปิดฝาหรือมิดก็ได้ ตั้งทิ้งไว้ 1-7 วัน จะกลายเป็นหัวปุ๋ยพืชสดแบบน้ำชั้นดี

วิธีใช้ นำปุ๋ยพืชสดแบบน้ำ ไปรดพืชที่ต้องการบำรุงในปริมาณเท่าที่พืชเจริญงอกงามดี ส่วนกากเอาไปทำปุ๋ยหมักต่อไป



1. การทำปุ๋ยพืชสดแบบไม่คลุกดิน

ตัดหญ้าหรือพืชสดที่ต้องการมากองรวมกัน รดน้ำให้ชุ่ม เพื่อให้ความชื้นกระจายไปทั่วให้จุลินทรีย์กระจายไปได้ดี แล้วนำมาใส่กระสอบ จากนั้นพับหรือมัดปากกระสอบ แล้วทิ้งไว้ 1-3 เดือน





2. การทำปุ๋ยพืชสดแบบคลุกดิน

ตัดหญ้าหรือพืชสดที่ต้องการทำปุ๋ยมากองรวมกัน เติมดินเข้าไป จากนั้นรดหรือพรมน้ำให้ชุ่มพอหมาดๆ คลุกให้เข้ากัน แล้วนำมาใส่กระสอบ ทิ้งไว้ 1-3 เดือน

ทั้งสองวิธีข้างต้น เมื่อผ่านไป 1-4 สัปดาห์ พืชสดจะเริ่มถูกย่อยสลายเด่นชัดขึ้น ราชวจะขึ้นเต็ม เป็นหัวปุ๋ยอย่างดี เมื่อปุ๋ยเย็นลง นำไปใส่บำรุงพืช หรือใช้เป็นดินปลูกพืชได้เลย หรือผสมดินอัตราส่วน 1:1-3 ใช้เป็นดินปลูกได้เลย





3. การทำปุ๋ยพืชสดแบบน้ำ

ตัดหญ้าหรือพืชสดที่ต้องการทำปุ๋ยนำมาสับหยาบๆ ใส่ถังที่เตรียมไว้เทน้ำให้ท่วม น้ำหिनหรือวัสดุที่หนักๆ มาทุบไม่ให้ลอยขึ้นมา ปิดฝาหรือไม้ก็ได้ ตั้งทิ้งไว้ 1-7 วัน จะกลายเป็นหัวปุ๋ยพืชสดแบบน้ำชั้นดี

นำปุ๋ยพืชสดแบบน้ำ ไปรดพืชที่ต้องการบำรุง ในปริมาณเท่าที่พืชเจริญงอกงามดี ส่วนกากเอาไปทำปุ๋ยหมักต่อไป

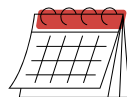


วิธีทำปุ๋ยพืชสด

แบบหม่อเขี้ยว



ประหยัด
เรียบง่าย
ได้ผลดี



1 เดือน



นำพืชสดใส่ถุงกระสอบมัดปากหรือพับปากกระสอบไว้ ตั้งทิ้งไว้
หนึ่งเดือน จุลินทรีย์ดีสีขาวจะกระจายไปทั่วและย่อยอินทรีย์วัตถุ
จนกลายเป็นหัวปุ๋ยชั้นดีในที่สุด



พืชสดมีธาตุอาหารเยอะ มีพลังชีวิตสูง ทำให้พืชแข็งแรงได้เร็ว
เหมาะที่จะทำเป็นปุ๋ย เปรียบเทียบเหมือนเวลาที่เรากินอาหาร
อาหารที่สดใหม่ ไม่แปรรูป มีธาตุอาหารมากกว่า เรากินเข้าไป
แล้วก็แข็งแรง พืชก็เช่นกัน

ดินปลูก

สูตรหมอเขียว

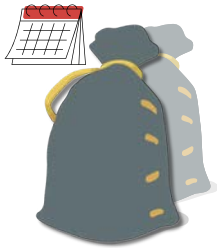


ผสมอินทรีย์วัตถุ

นำอินทรีย์วัตถุ เช่น เศษอาหาร ใบไม้ ใบหญ้า หรือส่วนประกอบของพืชมาผสมกับดิน โดยใช้อัตราส่วนอินทรีย์วัตถุ 3 ส่วน ดิน 5 ส่วน

คลุกเคล้า

คลุกเคล้าดินกับอินทรีย์วัตถุให้เข้ากัน หรือโรยดินความหนาประมาณ 1 ซม. บนอินทรีย์วัตถุที่หนา 10 ซม. สลับทับกันเป็นชั้น ๆ ถ้าส่วนผสมมีความชุ่มชื้นดีก็ไม่ต้องรดน้ำ แต่ถ้าแห้งไปให้รดน้ำพอหมาด ๆ



ใส่ถุงหมัก

ตากดินที่ผสมไว้แล้วใส่ถุงหรือกระสอบ ปิดปากถุงให้เรียบร้อยเพื่อกันแมลง หมักไว้ประมาณ 1-4 สัปดาห์ก็สามารถนำมาปลูกผักได้แล้ว

ถ้าเราพากันปลูกอยู่ปลูกกินแบบไร้สารพิษให้มากขึ้น ซื้อผักที่ปลูกแบบอุตสาหกรรมและใช้สารเคมีให้น้อยลง เราก็คจะมีพืชไร้สารพิษไว้กิน ไว้จำหน่ายจ่ายแจก และจะช่วยส่งเสริมให้เกษตรกรหันมาทำกิจกรรมไร้สารพิษให้มากขึ้น สังคมเราก็จะมีอาหารที่ปลอดภัยมากขึ้นด้วย



วิธีการเพาะต้นกล้า



วิธีการเพาะต้นกล้าแบบเรียบง่าย
มี 3 วิธี ดังนี้ 1. การเพาะด้วยเมล็ด
2. การปักชำ 3. การควบแน่น

1. การเพาะด้วยเมล็ด

เอาดินปลูกหรือดินดีใส่
ในแปลงหรือภาชนะที่ต้องการ
เพาะเมล็ด พรวนดินให้ร่วนซุย
จากนั้นโรยเมล็ดพืชแข็งแรงให้ทั่วๆ
รดน้ำให้ชุ่มพอหมาดๆ วันละ 1-2
ครั้ง พอตันพืชเจริญเติบโต ความ
ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร ขึ้นไป
ก็แยกปลูกได้เลย





2. การปักชำ

เอาดินปลูกหรือดินดีใส่ในแปลงหรือภาชนะที่ต้องการปักชำ พรอนดินให้ร่วนซุย จากนั้นปักชำพืชแข็งแรง รดน้ำให้ชุ่มพอหมาดๆ วันละ 1-2 ครั้ง พอต้นพืชเจริญเติบโตออกใบและรากได้ดี ส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 1-4 สัปดาห์ ก็แยกปลูกได้เลย หรือถ้าปักชำในจุดที่ต้องการปลูกอยู่แล้ว ก็ดูแลต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องย้ายไปปลูกที่อื่น





3. การควบแน่น

ใส่ดินชนิดใดก็ได้ที่เป็นผงลงในถุงพลาสติกหรือภาชนะ ที่ต้องการควบแน่น ความสูงของดินประมาณ 1-2 เซนติเมตร พรมน้ำ พอหมาดๆ จากนั้นนำกิ่งพันธุ์พืชแข็งแรงที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป ที่ได้ตัดใบออกแล้ว หรือเหลือใบอ่อนเล็กน้อย ไปปักลงดินในภาชนะที่เตรียมไว้ลึกประมาณ 1-2 เซนติเมตร

วิธีที่ 1 เป็นถุงพลาสติก ให้มัดปากถุงให้แน่นโดยให้มีอากาศพออยู่ข้างใน



3. การควบแน่น

วิธีที่ 2 เป็นกระถาง ขวด ภาชนะ
ต่างๆ ให้เอาถุงพลาสติกครอบ
ปากภาชนะหรือครอบทั้งหมด
แล้วมัดปากถุงให้แน่นเพื่อให้มี
อากาศพออยู่ข้างใน





3. การควบแน่น

วิธีที่ 3 ใส่ดินชนิดใดก็ได้ที่

เป็นผงลงในถุงพลาสติกขนาดเล็ก พรมน้ำให้ชุ่มพอหมาดๆ แล้วนำกิ่งพันธุ์พืชแข็งแรงปักลงในดิน และมัดด้วยหนังยางหรือเชือก เพื่อไม่ให้ดินหกออกมา จากนั้นให้นำถุงพลาสติกขนาดใหญ่มาใส่ซ้อนถุงเล็กอีกชั้นหนึ่งให้ครอบคลุมกิ่งพันธุ์ แล้วมัดปากถุงให้แน่น เพื่อให้มีอากาศพออยู่ข้างใน



เทคนิคการทำนาข้าว หรือนาถั่วที่ได้ผลดี

สำหรับเทคนิคการทำนาข้าว หรือนาถั่วที่ได้ผลดี ใน
ฤดูกาลและสถานที่ที่เหมาะสม ต้องบำรุงดินให้ดี วิธีการ
บำรุงดินให้ดี คือ ปล่อยหรือบำรุงต้นหญ้าหรือต้นพืชที่
เกิดง่าย ให้เจริญเติบโต ประมาณ 1-3 เดือน หรือสูงประมาณ
1-2 ฟุต แล้วไถกลบ ปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 1 เดือน ต้นหญ้า
หรือต้นพืชที่เกิดง่าย ที่ถูกไถกลบจะถูกหมักย่อยสลายด้วย
จุลินทรีย์ท้องถิ่นกลายเป็นปุ๋ยชั้นดี แล้วค่อยลงมือหว่านข้าว
หรือถั่ว แล้วไถกลบ และตีพรวนต่อไป หรือปลูกพืชชนิดต่างๆ
ด้วยวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมต่อไป



เทคนิคการทำนาข้าว หรือนาถั่วที่ได้ผลดี

ขั้นตอนที่ 1 ไถกลบหญ้า ที่ังไว้ประมาณ 1 เดือน



ขั้นตอนที่ 2 หว่านข้าวหรือถั่ว



เทคนิคการทำนาข้าว หรือนาถั่วที่ได้ผลดี

ขั้นตอนที่ 3 ไถกลบข้าวหรือถั่ว

ขั้นตอนที่ 4 ตีพรวนหรือตีดิน



เทคนิคการทำนาข้าว หรือนาถั่วที่ได้ผลดี

ขั้นตอนที่ 5 ผลผลิตทิ้งอกรวม



ขั้นตอนที่ 6 เก็บผลผลิตทิ้งอกรวม



เทคนิคการทำนาข้าว หรือนาถั่วที่ได้ผลดี

ผลผลิตข้าวออกงามที่ได้



ผลผลิตถั่วออกงามที่ได้



พืชแข็งแรง 12 ชนิดและผองเพื่อน

1 ดาวดอย หรือปีนแกไล่

แก้แสบ เสริมภูมิคุ้มกัน
มีฤทธิ์ต้านมาลาเรีย



2 อ่อมแซบ้าน หรืออ่อมแซบัวเม็ญ

ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดไข้ ขับพิษ
ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด



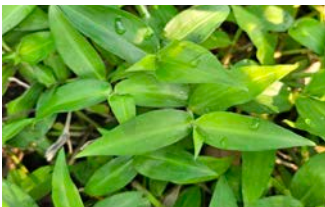
3 อ่อมแซป่า หรืออ่อมแซบัวตู้

มีโปรตีน 17.09%
แก้แสบ ลดไข้



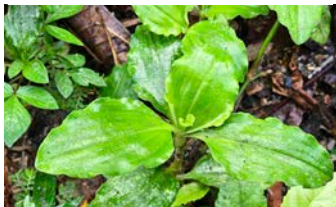
4 ผักปลาบใบแหลม หรือผักปลาบใบแคบ

ขับปัสสาวะ ลดไข้
แก้ปวด มีโปรตีน 19.6%



5 ผักปลาบใบมน หรือผักปลาบใบกว้าง

มีโปรตีน 20% ลดคอเลสเตอรอล
ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ปกป้องตับ



6 เสลดพังพอนตัวเมีย หรือพญาขอ

แก้โรคงูสวัด ด้านไวรัสเริม
แก้พิษ ลดอักเสบ



7 โสมไทย

บำรุงกำลัง แก้ธาตุอ่อน
แก้อาการของโรคไต แก้ไอเรื้อรัง



8 วอเตอร์เครสใบใหญ่ หรือผักเป็ดญี่ปุ่น

บำรุงสายตา ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
ป้องกันโลหิตจาง



9 วอเตอร์เครสใบเล็ก หรือผักเป็ดฝรั่ง

ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยระบบย่อยอาหาร
ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง



10 หูปลาช่อน หรือลิ้นเป้

แก้อาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
แก้ผดผื่นคัน ระวังปวด



11 กระดุมเงิน หรือบานไม่รู้โรยบราซิล

บำรุงตับ ช่วยให้ไขกระดูกสร้างเลือดได้ดีขึ้น
มีสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ



12 ผักเป็ดขาว หรือผักเป็ดไทย

แก้ร้อนใน บำรุงเลือด ขับปัสสาวะ
ลดการอักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกัน

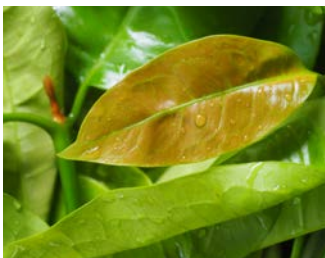


พืชแพทย์วิถีธรรมชาติส่งเสริมให้ปลูก

ผักเหลียง ผักไชยาตัวผู้/ตัวเมีย ผักกระสัง ผักบุง ผักแว่น ผักพาย ผักปลัง ผักโอบเหบ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ใบทองหลาง ใบมะยม ใบก้างปลา ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง ใบ/ยอดตำลึง ใบพลูขาว แป๊ะตำปึง ผักแขยง ยอดเสาวรส ยอดอีหาล้า ยอดมะม่วง ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว ยอดฟักทอง/ฟักทอง ยอดอีสุก (ขุนศึก) ยอด/ ผัก/ดอก มะรุม ฟัก แฟง สายบัว หน่อไม้ กระเจต แฟงพวยแดง น้ำนมราชสีห์ หนุ่ยปากกิ้ง ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ฮว่านร็อก มังกรหยก มะเขือพวง มะเขือเปราะ ดอกแค มะเขือลาย มะเขือยาว กล้ายดิบ ขนุนดิบ ดอกสลิด (ขจร) หยวกกล้วย ปลีกกล้วย ขาไก่ สะตอ ลูกเนียง กระถิน ทุ่น (ตุน) พริก ขมิ้น จิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง กระชาย กะเพรา โหระพา ชะพลู มะกรูด มะนาว มะกอกป่า ตะลิงปลิง มะขามเปี้ยก ใบ มะขาม ชะมวง ผักติ้ว เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

ลั่นมังกร (พูหมัก) ผักคราดหัวแหวน (ผักเผ็ด) ผักแพรวแดง หนุ่ยม้า มินต์ ผักหนาม ผักกูด ผักเหือด อัญชัน ดอกไม้จีน มะละกอ กล้ายนวล หม่อน มะเขือแจ้ เพกา ส้มบุญ โกงจุกหาลัมพา พิลังกาสา ขมิ้นขาว เตย จิก เป็นต้น (ศรีรวม มั่งมา, 2566)

ผักกาดนา ผักกาดไร่ ผักกาดป่า ผักกาดนก อ่อมแซบป่า ผักติ่ม ทองแตง ผักต่างหอม หนุ่ยเอ็นยัด จิงจูฉ่าย ผักชีล้อม เพื่อนพริก เทา ปูเปรี้ยว เกล็ดปลาช่อน มะเดื่อขาว มะเดื่อใหญ่ มะเดื่อน้ำ ผักโกสน ดอกเสี้ยว ผักต่างใหญ่ มะหลอด เป็นต้น (จิรนนท์ ทับเนียม, 2567)



รวมพลังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



สร้างอาหารไร้สารพิษ



รวมพลังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



สร้างอาหารไร้สารพิษ



ข้าพเจ้าและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พบว่า การจะ
ทำกิจกรรมไร่สารพิษได้ผลดีนั้น จะต้องมืองค์ประกอบ 7 ข้อ
ได้แก่ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี ลมดี แสงดี คีลดี และมิตรดี

วิธีเพิ่มประสิทธิภาพสูงสุด
ในการทำ **กิจกรรมไร่สารพิษ**
ด้วยหลัก **7** ข้อ

1. พันธุ์ดี
2. ดินดี
3. น้ำดี
4. ลมดี
5. แสงดี
6. คีลดี
7. มิตรดี



บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2541). *พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แก่นศีล กล้าจน. (2565). *ศีกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย :กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่*. มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จิรนนท์ ทับเนียม. (2567). *รูปแบบความพอเพียงทางอาหารมังสวิรัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้ สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ใจเพชร กล้าจน. (2559). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- . (2562). *คู่มืออาหารสุขภาพหมอยา แพทย์วิถีธรรม พลังพุทธาย่ีमार วรรณะ9*. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- ใจเพชร กล้าจนและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. (2569). *น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอยาเขียวผลิตจาก “พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง”*. พิมพ์ครั้งที่ 4. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- ชูสิทธิ์ ชูชาติ. (2564). *หลักการทรงงานเพื่อคนยากไร้ ด้อยโอกาส*. ศูนย์ศึกษาศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. เชียงใหม่: หจก.วินดาการพิมพ์. ISBN 978-616-7669-86-1
- ผ่องไพโรธรรม กล้าจน. (2568). *รูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมเชิงพุทธบูรณาการ. พุทธศาสตร์ดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีรวม มั่งมา. (2566). *การผลิตและการใช้ประโยชน์พืชวรรณะ 9 ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *แนวพระราชดำริการพัฒนาสู่ความยั่งยืน (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. ISBN 978 -616-235-352-9



ทำวันนี้ก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านได้ประสบความสำเร็จในการนำองค์ความรู้ไปปรับประยุกต์ใช้ในการทำ
 กสิกรรมไร้สารพิษ ให้เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ เพื่อประโยชน์
 สุขของตัวท่านและผู้ที่ท่านปรารถนาดีต่อไป

เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



ราคา 25 บาท

www.morkeaw.net

ลิขสิทธิ์: มูลนิธิแพथ์วิธีธรรมแห่งประเทศไทย

เทคนิคการทำสักรมไร้สารพิษ
แบบประหยัด เรียบง่าย ได้ผลผลิตดี

โคกพอเพียง



โดย ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net