

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนารูปแบบการอาบป่าในบริบทการท่องเที่ยวในประเทศไทย” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง ผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า จำนวน 12 ราย และลงพื้นที่เพื่อถอดบทเรียนการจัดกิจกรรมอาบป่า 4 แห่ง ประกอบด้วย ป่าในพื้นที่เอกสารสิทธิ์ 2 แห่ง ได้แก่ ป่าครอบครัว (แพนด้าแคมป์ จังหวัดอุทัยธานี) และป่าเอกชน (ป่าวังจันทร์ จังหวัดระยอง) ป่าในพื้นที่ของรัฐ 2 แห่ง ได้แก่ ป่าชุมชน (บ้านห้วยสะพานสามัคคี จังหวัดกาญจนบุรี) และป่าในพื้นที่อนุรักษ์ (บริเวณชายขอบของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ จังหวัดนครนายก) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยประยุกต์กระบวนการวิเคราะห์แบบขั้นบันไดของการเเน่ จากนั้นจัดประชุมระดมสมอง/Focus group เพื่อนำเสนอบทสรุปตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาข้อที่ 1 และ 2 และรับฟังความคิดเห็นผู้เข้าร่วมประชุมสำหรับเป็นแนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย โดยวิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้าเชิงข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### 4.1 ความหมายและคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

จากการวิจัยเชิงคุณภาพที่ให้ความสำคัญกับความหมายและคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว พบว่าผลการศึกษได้ประเด็นที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

##### 4.1.1 ความหมายของการอาบป่า

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง ผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า ได้ให้ความหมายของการอาบป่าตามทฤษฎีและประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูล (ดังภาคผนวก 5) พร้อมยกตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ โดยแบ่งประเด็นออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

**กลุ่มที่ 1: การอาบป่าเป็นการเชื่อมโยงกายและใจกับธรรมชาติ โดยใช้ประสาทสัมผัส (ผัสสะ)** โดยผู้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการอาบป่าเป็นการที่เข้าไปอยู่ในป่า โดยใช้เวลาอย่างช้าๆ อยู่นิ่งๆ กับตัวเอง และใช้ประสาทสัมผัสที่ประกอบด้วย หู ตา จมูก ลิ้น กาย โดยผู้ให้สัมภาษณ์บางคนหมายรวมใจในการสัมผัสนี้ด้วย การเปิดรับหรือเชื่อมต่อกับธรรมชาติรอบตัวทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจธรรมชาติ ตลอดจนเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และการอาบป่าส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดสมดุล ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ “การอาบป่า เป็นการเปิดประสาทสัมผัสของตนเองในการรับรู้เข้าใจ และ connect กับธรรมชาติ ได้ โดยทำให้เกิดความสมดุล (balance) ทั้งภายในและภายนอก...”

(ดร. สรณรัชฎ์ กาญจนะวณิชย์, สัมภาษณ์ 12 ตุลาคม 2563) และ “การอาบป่า เป็นการเปิดประตูผัสสะให้รู้จักและเข้าใจธรรมชาติเชื่อมโยงกายและใจของเราเข้ากับธรรมชาติ” (คุณนิพัทธ์พงษ์ ชวนชื่น, สัมภาษณ์ 7 ตุลาคม 2563)

**กลุ่มที่ 2: การอาบป่าเป็นการศึกษาธรรมชาติ โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส** โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมศึกษาธรรมชาติที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ประโยชน์การเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส ดังตัวอย่างการให้สัมภาษณ์ “การอาบป่า เป็นการศึกษาธรรมชาติ ทำความรู้จักและเข้าใจธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือ การอาบป่าจัดได้ทุกที่ทุกวัน ไม่จำกัดสถานที่ แต่ควรเป็นพื้นที่สีเขียว”(คุณอุเทน ภูมรินทร์, สัมภาษณ์ 1 ตุลาคม 2563) และ “การอาบป่า คือ การศึกษาธรรมชาติ ทำกิจกรรมร่วมกับธรรมชาติ” (ดร.ทรงธรรม สุขสว่าง, สัมภาษณ์ 8 ตุลาคม 2563)

**กลุ่มที่ 3: การอาบป่าเป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ เช่น การใช้ธรรมชาติบำบัด เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือมีความสุข** โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ นักท่องเที่ยว หรือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งการเดินทางเข้าไปในป่าอย่างช้าๆ และมีเวลาอยู่กับตัวเองนิ่งๆ จะทำให้บุคคลนั้นได้รับการเยียวยาจากธรรมชาติ โดยธรรมชาติเป็นเครื่องมือในการบำบัดอาการทางร่างกายและจิตใจ ผลจากการอาบป่าทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขในช่วงเวลาที่อาบป่า ซึ่งในมุมมองของการท่องเที่ยวสามารถเชื่อมโยงได้กับการท่องเที่ยวตามความสนใจพิเศษ ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ “การอาบป่า เป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับนักท่องเที่ยวที่มีความสนใจพิเศษ เช่น มีปัญหาสุขภาพต้องการใช้ธรรมชาติเป็นเครื่องมือบำบัดแทนการใช้ยา ซึ่งจะเชื่อมโยงได้กับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” (คุณคมกฤช ด้วงเงิน, สัมภาษณ์ 26 ตุลาคม 2563) และ “การอาบป่า คือ การเอาตัวเข้าไปอยู่ในป่า แล้วใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 อย่างเต็มที่ ช้า นิ่งๆ พอให้ธรรมชาติได้เยียวยา” (คุณชิตชัย แก้วบริสุทธิ์, สัมภาษณ์ 21 ตุลาคม 2563)

**กลุ่มที่ 4: การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับหลักศาสนา มุ่งเข้าใจ และสื่อสารกับธรรมชาติ** โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงการสื่อสารระหว่างมนุษย์กับป่า ตลอดจนธรรมชาติรอบตัว โดยใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้และฟังเสียงความต้องการของตนเองด้วยการเฝ้าสังเกต และเกิดความตระหนักในคุณค่าของสรรพชีวิต มีสติ และไม่คิดเบียดเบียนกัน ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ “การอาบป่า เป็นกิจกรรมที่มนุษย์จัดให้มีขึ้นเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับป่า ผ่านช่องทางอายตนะทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยการเข้าไปสัมผัสกับป่าโดยตรงและเชื่อมโยงกับพุทธศาสนา” (คุณณรงค์ มีนวล, สัมภาษณ์ 6 ตุลาคม 2563) และ “การอาบป่า เป็นการอาศัยอายตนะของเรา ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับการเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ อยู่บนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียน การอาบป่าเป็นการภาวนาว่าด้วยรัก” (คุณแม่ชีคีนสนีย์ เสถียรสุด, สัมภาษณ์ 27 ตุลาคม 2563)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น โดยสรุปจะเห็นว่า การอาบป่า เป็นกิจกรรมที่เน้นการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการเชื่อมโยงกายและใจเพื่อเข้าใจและสื่อสารกับธรรมชาติในป่า หรือเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ เช่น การใช้ธรรมชาติบำบัด หรือหลักศาสนา เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือมีความสุข คณะผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ความหมายดังกล่าว ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมซึ่งพบว่าประเด็นสำคัญ 4 ประเด็น คือ สถานที่ต้องเชื่อมโยงกับระบบนิเวศป่าไม้ สภาพแวดล้อมต้องจัดการให้มีความเหมาะสม การใช้ประสาทสัมผัส และประโยชน์ที่ได้รับจากการอาบป่า คือ สุขและความผ่อนคลาย ได้ข้อสรุปว่า การอาบป่า หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือความสุข

นอกจากนี้ยังมีคำที่เกี่ยวข้องกับการอาบป่า คือ คำว่า “ป่าบำบัด” ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีแนวคิดเกี่ยวกับ 2 คำนี้ (อาบป่า: forest bathing และป่าบำบัด: forest therapy) ที่คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูล พร้อมยกตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ ดังนี้

**กลุ่มที่ 1: เห็นว่าการอาบป่าและป่าบำบัดเป็นเรื่องเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน**  
 เนื่องจากการอาบป่าเป็นพื้นฐานของการทำกิจกรรมป่าบำบัด ซึ่งทั้ง 2 กิจกรรมต่างเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับธรรมชาติ เพียงแต่ 2 คำนี้อาจมีแนวปฏิบัติ ช่วงเวลาปฏิบัติ หรือกระบวนการปฏิบัติที่ลึกซึ้งแตกต่างกัน ทั้งนี้ การใช้ 2 คำนี้มีที่มาของคำแตกต่างกัน เนื่องจากเป็นเรื่องของการใช้ภาษา โดยผู้ให้ข้อมูลที่มีแนวคิดว่าการอาบป่าและป่าบำบัดเหมือนกัน ได้กล่าวดังนี้ “เป็นสิ่งเดียวกัน แต่อาจมีระดับที่ต่างกัน เป็นการเรียนรู้เพื่อเข้าใจ เพื่อผ่อนคลาย และเพื่อบำบัด” (คุณอุเทน ภูมิรินทร์, สัมภาษณ์ 1 ตุลาคม 2563) และ “เป็นเรื่องของการ connect กับธรรมชาติเหมือนกัน เป็นการเปิดประตูสู่ธรรมชาติ แต่ป่าบำบัดจะลึกลงไปถึงการเยียวยาตนเองด้วยธรรมชาติ” (คุณนิพัทธ์พงษ์ ชวนชื่น, สัมภาษณ์ 7 ตุลาคม 2563)

**กลุ่มที่ 2: เห็นว่าการอาบป่าและป่าบำบัดแตกต่างกัน** เนื่องจากการอาบป่าและป่าบำบัดเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์และกระบวนการต่างกันอย่างชัดเจน คือ การอาบป่าเน้นการพักผ่อน แต่ป่าบำบัดมีวัตถุประสงค์เพื่อเยียวยารักษาอาการ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่หวังผลเฉพาะ ประกอบกับผู้ทำหน้าที่กระบวนการอาบป่าและป่าบำบัดต้องมีทักษะและความเชี่ยวชาญเฉพาะที่แตกต่างกัน โดยกระบวนการป่าบำบัดจำเป็นต้องมีความรู้ ประสบการณ์เฉพาะด้าน และได้รับการรับรองในการทำหน้าที่เพื่อบำบัดรักษา ขณะที่การออกแบบโปรแกรมจะต้องออกแบบอย่างเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดได้รับการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ โดยผู้ให้ข้อมูลที่มีแนวคิดว่าการอาบป่าและป่าบำบัดแตกต่างกัน ได้กล่าวดังนี้ “ต่างกันเป็นคนละระดับ ถ้าบำบัดอาจต้องบอกได้ว่าบำบัดในระดับใด” (คุณสุวัฒน์ อัครไชยชาญ, สัมภาษณ์ 20 ตุลาคม 2563) และ “กิจกรรมอาบป่าไปไม่ถึงขั้นบำบัด การบำบัดต้องดำเนินการโดยนักจิตวิทยาที่มีใบรับรองซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่เยียวยาจริงๆ คือ ป่า” (คุณชินภาส วีระสมบุญศิลป์, สัมภาษณ์ 24 พฤศจิกายน 2563)

จากมุมมองในเรื่องการอาบป่าและป่าบำบัดข้างต้น คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ในเบื้องต้นแล้วพบว่า การอาบป่าและป่าบำบัด มีทั้งความเหมือนกันและความต่างกัน โดยมีความเหมือนกันในด้านการเป็นกิจกรรมของมนุษย์กับป่า และให้ประโยชน์ด้วยกันทั้ง 2 อย่าง ส่วนในมุมมองด้านความต่างนั้น อาจต่างกันในเรื่องเป้าหมายของบุคคลที่มีความต้องการ คาดหวังในระดับที่ต่างกัน จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการหรือกิจกรรมปลีกย่อยที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามทั้ง 2 แบบเป็นการใช้ประโยชน์จากป่าด้วยกันทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการใช้คำว่า “อาบป่า และป่าบำบัด” ทดแทนกัน หรือมีความหมายใกล้เคียงกัน เนื่องจากพื้นฐานของป่าบำบัดเริ่มต้นจากการอาบป่า นักวิจัยจึงได้ตั้งประเด็นคำถามเกี่ยวกับป่าบำบัดเพิ่มเติม และสรุปได้ว่า “ป่าบำบัด” หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ ภายใต้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น นักจิตวิทยา นักบำบัด หรือแพทย์ เป็นต้น โดยการปฏิบัติตามเงื่อนไข เพื่อการเยียวยาหรือการบำบัด

#### 4.1.2 คุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่า

ผู้ให้ข้อมูลมีทรรศนะต่อคุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และเชิงสิ่งแวดล้อม รวมถึงประโยชน์ของการอาบป่าทั้งในระดับบุคคลและชุมชน/สังคม เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งคณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สังเคราะห์ และจัดกลุ่มข้อมูล และสรุปได้ดังนี้

##### 1) คุณค่าของการอาบป่า

###### (1) คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

ก. ก่อให้เกิดรูปแบบ/แนวคิดใหม่ทางธุรกิจท่องเที่ยว (Tourism Business Model) และเกิดเส้นทางการท่องเที่ยวใหม่ๆ (New routing) ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นๆ ที่มีอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง เช่น การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการท่องเที่ยวเฉพาะกลุ่ม

ข. ก่อให้เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจในระบบบริการสุขภาพ เช่น ลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ของโรคอันเกิดจากความเครียดของประชาชน และสามารถนำไปเชื่อมโยง/สนับสนุนกับการให้บริการทางการแพทย์

ค. สร้างรายได้และอาชีพเสริมให้กับชุมชนเจ้าของพื้นที่ เช่น อาชีพผู้นำกิจกรรมอาบป่า การให้บริการที่พัก อาหารและเครื่องดื่ม การคมนาคมขนส่งในพื้นที่ และการจำหน่ายสินค้าที่ระลึก

ง. ก่อให้เกิดรายได้แก่ชุมชนจากการจ่ายค่าแทนคุณระบบนิเวศ (Payment for Ecosystem Service: PES) จากการดำเนินกิจกรรมอาบป่า

จ. ก่อให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทางการท่องเที่ยวจากการสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวผ่านการเล่าเรื่อง (Story telling)

## (2) คุณค่าทางด้านสังคม

- ก. ชุมชนและนักท่องเที่ยวเกิดความตระหนักและเห็นถึงคุณค่าในการอนุรักษ์และดูแลรักษาพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน
- ข. ชุมชนเกิดการเรียนรู้ในการสร้างกฎ กติการ่วมกันในการรักษาป่า การจัดกิจกรรมอาบป่าที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน
- ค. นักท่องเที่ยวเกิดการเรียนรู้ทางด้านวัฒนธรรมในการดูแลรักษาป่าของคนในชุมชน ขณะเดียวกันคนในชุมชนได้สืบทอดภูมิปัญญาในการดูแลรักษาป่า
- ง. เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจที่เชื่อมโยงกับคำสอนทางพุทธศาสนา
- จ. เกิดภาคี/เครือข่ายความร่วมมือในการจัดการพื้นที่เพื่อจัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน
- ฉ. เกิดการถ่ายทอดและปลูกฝังแนวคิดในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และธรรมชาติให้แก่เยาวชน
- ช. ชุมชนมีการประยุกต์/ต่อยอดการใช้วัฒนธรรม/อัตลักษณ์ท้องถิ่นเพื่อการจัดกิจกรรมอาบป่าที่เหมาะสม

## (3) คุณค่าด้านสิ่งแวดล้อม

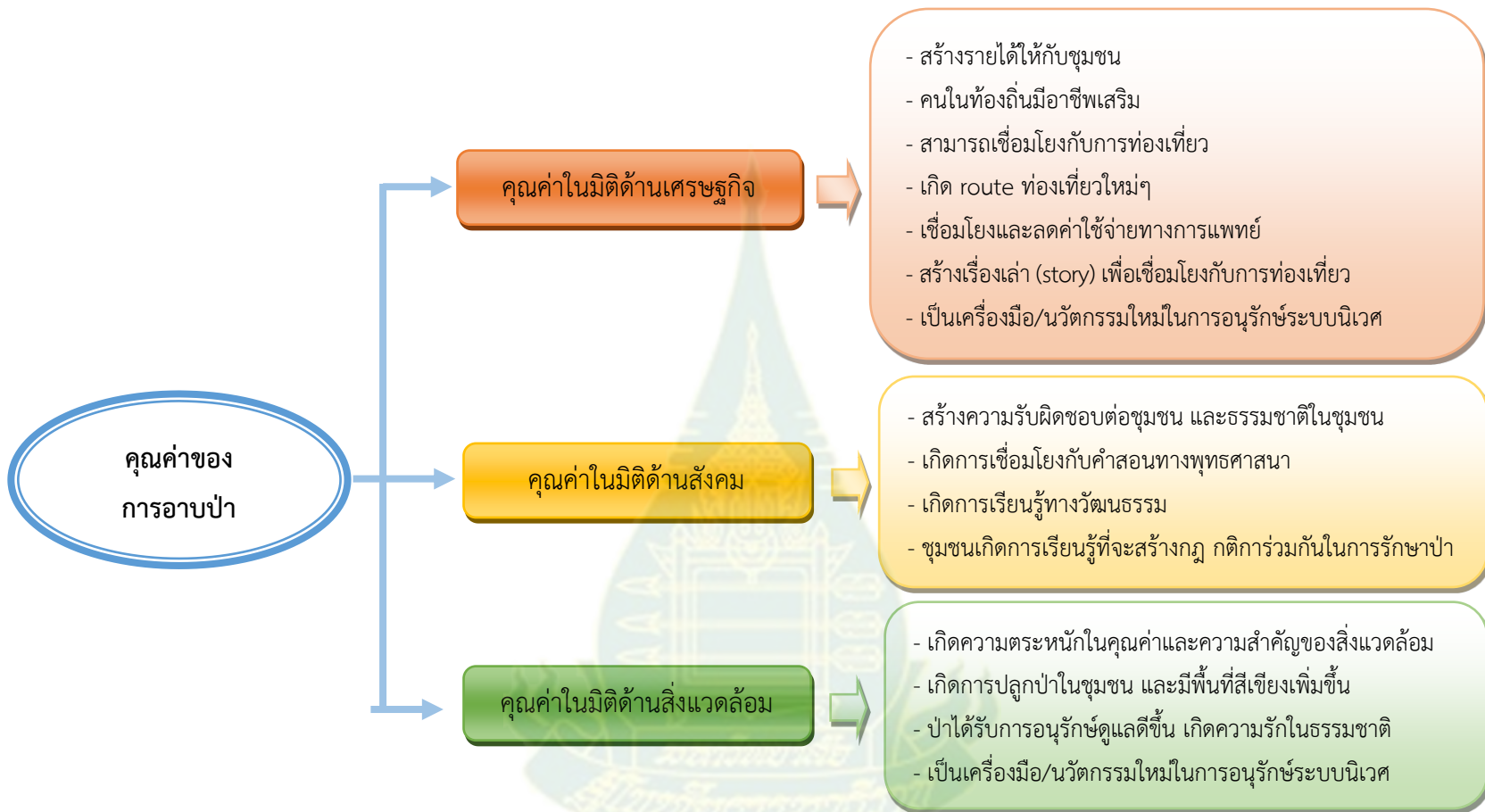
- ก. คุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้รับความตระหนักมากขึ้น
- ข. เพิ่มพื้นที่สีเขียวจากกิจกรรมการปลูกและบำรุงรักษาป่าในชุมชน
- ค. พื้นที่ป่าไม้และธรรมชาติบางส่วนได้รับการจัดการอย่างเข้มข้น (Intensive management) เพื่อรองรับกิจกรรมอาบป่า
- ง. สถานการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมของชุมชนมีแนวโน้มดีขึ้น
- จ. เป็นเครื่องมือ/นวัตกรรมใหม่ในการอนุรักษ์ระบบนิเวศ โดยการจ่ายค่าแทนคุณระบบนิเวศ

ตัวอย่างทรศนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของการอาบป่า แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 วรรณคดีของผู้อาวุโสมอบข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของการอาบป่า

คุณค่าการอาบป่า		
มิติด้านเศรษฐกิจ	มิติด้านสังคม	มิติด้านสิ่งแวดล้อม
<ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างรายได้ให้กับชุมชนเจ้าของพื้นที่ (คุณอุเทน, ดร.ทรงธรรม, ดร.สรณัฐ)</li> <li>- คนในท้องถิ่นมีอาชีพเสริม เกิด Local guide (คุณอุเทน)</li> <li>- สามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (เชิงนิเวศ/เชิงสุขภาพ) ได้ และการท่องเที่ยวเฉพาะกลุ่ม (คุณอุเทน, คุณคมกฤช)</li> <li>- เกิด route ท่องเที่ยวใหม่ๆ (คุณปิยพัชร์, คุณคมกฤช)</li> <li>- เป็นเครื่องมือทางการท่องเที่ยว (คุณสุวัฒน์, คุณปิยพัชร์, คุณคมกฤช)</li> <li>- หากเชื่อมโยงกับทางการแพทย์ จะได้มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมหาศาล (คุณนิพัทธ์พงษ์, คุณสุวัฒน์)</li> <li>- ช่วยลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ ของโรคอันเกิดจากความเครียด (คุณสุวัฒน์, คุณปิยพัชร์, คุณคมกฤช)</li> <li>- สร้างเรื่องเล่า (story) เพื่อเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (คุณคมกฤช)</li> <li>- เป็นเครื่องมือ/นวัตกรรมใหม่ ในการอนุรักษ์ระบบนิเวศ โดยการจ่ายค่าแทนคุณระบบนิเวศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างความรับผิดชอบต่อชุมชน และธรรมชาติในชุมชน (คุณนิพัทธ์พงษ์, ดร.ทรงธรรม, ดร.สรณัฐ)</li> <li>- เกิดการเชื่อมโยงกับคำสอนทางพุทธศาสนา (คุณณรงค์, ดร.ทรงธรรม)</li> <li>- เกิดการเรียนรู้ทางวัฒนธรรม (ดร.ทรงธรรม)</li> <li>- ชุมชนเกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างกฎกติการ่วมกันในการรักษาป่า (คุณนิพัทธ์พงษ์, คุณณรงค์)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของสิ่งแวดล้อม (คุณอุเทน, คุณสุวัฒน์, คุณชินภาส)</li> <li>- เกิดการปลูกป่าในชุมชนและให้ความสำคัญกับป่า/ธรรมชาติมากขึ้น (คุณสุวัฒน์, คุณปิยพัชร์)</li> <li>- เกิดพื้นที่สีเขียวเพิ่มขึ้น (การสร้างพื้นที่สีเขียวเพื่อการอาบป่า) (คุณชิตชัย, คุณแม่ชีคันสนีย์)</li> <li>- ป่าได้รับการอนุรักษ์ดูแลดีขึ้น (ดร.ทรงธรรม, คุณคมกฤช)</li> <li>- เกิดความรักในธรรมชาติ (คุณนิพัทธ์พงษ์, คุณแม่ชีคันสนีย์)</li> <li>- เป็นเครื่องมือ/นวัตกรรมใหม่ในการอนุรักษ์ระบบนิเวศ โดยการจ่ายค่าแทนคุณระบบนิเวศ (ดร.ทรงธรรม)</li> </ul>

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปประเด็นได้ดังภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 คุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในมิติเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

## 2) ประโยชน์ของการอาบป่า

สำหรับประโยชน์ของการอาบป่าในระดับบุคคลและระดับชุมชน/สังคม สรุปได้ดังนี้

### (1) ประโยชน์ของการอาบป่าในระดับบุคคล แบ่งเป็น

- ก. ประโยชน์ต่อผู้จัดกิจกรรมและกระบวนการอาบป่า
  - ก) เพิ่มความรู้และศักยภาพตัวเอง
  - ข) เพิ่มรายได้
  - ค) มีอาชีพเสริม/หรืออาจเป็นอาชีพหลัก
  - ง) เกิดเครือข่าย/ภาคีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาทั้งในเชิงพื้นที่ และการพัฒนาบุคคล
  - จ) เกิดความตระหนักต่อคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น
  - ฉ) เกิดสุขภาวะที่ดี
- ข. ประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรมอาบป่า
  - ก) ได้รับประสบการณ์การท่องเที่ยวในรูปแบบใหม่
  - ข) ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่
  - ค) ได้รับความผ่อนคลาย สดชื่น ลดความเครียด และช่วยให้หลับสบาย
  - ง) เกิดสมาธิ ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการดำรงชีวิต
  - จ) สุขภาพส่วนบุคคลดีขึ้น เช่น ลดภาวะความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น
  - ฉ) เกิดความเข้าใจธรรมชาติ และเกิดความรู้สึกเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Eco friendly)
  - ช) เกิดกระบวนการคิดใหม่ๆ เกิดความคิดเชิงบวก และสร้างปัญญาในการดำรงชีวิตมากขึ้น

### (2) ประโยชน์ของการอาบป่าในระดับชุมชน/สังคม

- ก. เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ และกิจกรรมทางการท่องเที่ยวที่หลากหลาย เช่น กระบวนการ บ้านพักโฮมสเตย์ เป็นต้น ทำให้เกิดการกระจายรายได้มากขึ้น
- ข. คุณภาพชีวิตของคนในชุมชนได้รับการพัฒนา
- ค. เกิดความตระหนักในคุณค่าและประโยชน์ของป่าไม้และธรรมชาติของชุมชน
- ง. เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม เกิดความรัก ความสามัคคีและการมีส่วนร่วมในชุมชน
- จ. มีพื้นที่สีเขียวเพิ่มขึ้น พื้นที่ป่าไม้และธรรมชาติบางส่วนได้รับการดูแลมากขึ้น ส่งผลให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนดีขึ้น



ฉ. เกิดเครือข่ายความร่วมมือ และเชื่อมโยงกับภาคส่วนต่างๆ นำไปสู่การ  
ได้รับการช่วยเหลือ/สนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ มากขึ้น  
ตัวอย่างทรงสนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการอาบป่า แสดงดัง

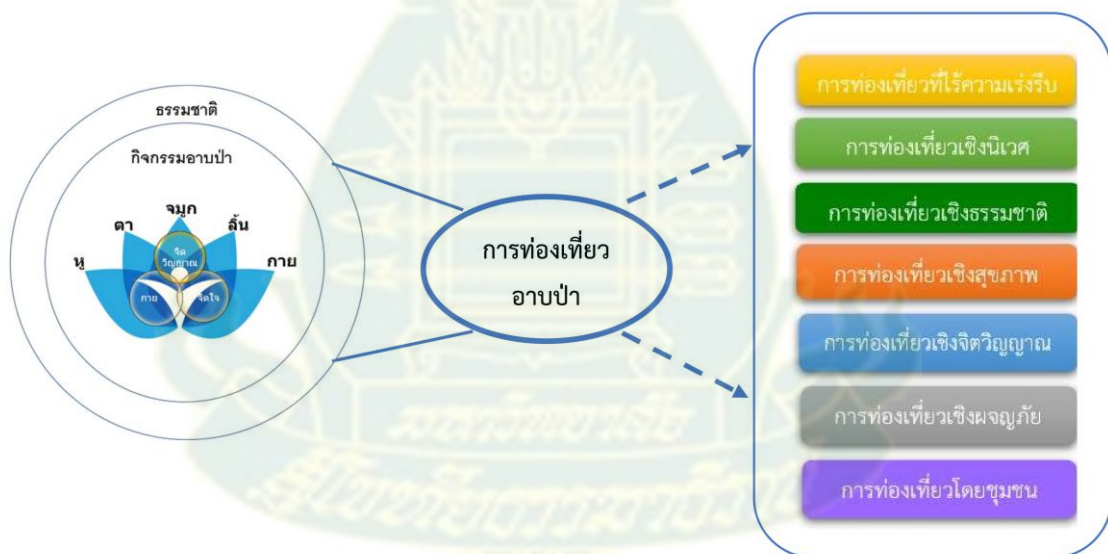
ตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ทรงสนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการอาบป่าในระดับต่างๆ

ประโยชน์ของการอาบป่า	
ระดับบุคคล	ระดับชุมชน/สังคม
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่างกายได้รับความผ่อนคลาย สดชื่น ลดความเครียด หลับสบาย สร้างสมาธิในการทำงาน/การดำรงชีวิต (คุณอุเทน, คุณนิพัทธ์พงษ์, ดร.ทรงธรรม)</li> <li>- คุณภาพชีวิตส่วนบุคคลดีขึ้น เช่น ลดภาวะความดัน ระดับน้ำตาลในเลือด เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น (คุณนิพัทธ์พงษ์, คุณชัชฌา, คุณสุวัฒน์)</li> <li>- เปิดประสาทสัมผัสทั้ง5 ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ (คุณอุเทน, คุณณรงค์, คุณนิพัทธ์พงษ์, ดร.ทรงธรรม, ดร.สรณรัชฎ์, คุณสุวัฒน์, คุณชัชชัย, คุณปิยพัชร์, คุณคมกฤช, คุณแม่ชีคันสนีย์, คุณชัชฌา)</li> <li>- เกิดความเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจตัวเอง เห็นคุณค่า ของชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (คุณณรงค์, คุณนิพัทธ์พงษ์, ดร.สรณรัชฎ์, คุณสุวัฒน์, คุณแม่ชีคันสนีย์)</li> <li>- เกิดกระบวนการคิดใหม่ๆ สร้างปัญญาในการดำรงชีวิต มากขึ้น (ดร.ทรงธรรม, คุณแม่ชีคันสนีย์)</li> <li>- ใส่ใจกับการดำรงชีวิตมากขึ้น (ช้าลงและละเอียดขึ้น) (ดร.สรณรัชฎ์)</li> <li>- เกิดความรู้สึก Eco friendly (ดร.สรณรัชฎ์, คุณนิพัทธ์พงษ์, คุณชัชฌา)</li> <li>- ทำให้คนมีความหวัง อยากเห็น อยากมี อยากสร้าง (คุณชัชฌา)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชุมชนเกิดการกระจายรายได้มากขึ้น (คุณอุเทน, คุณนิพัทธ์พงษ์)</li> <li>- สร้างงาน สร้างอาชีพ เกิดกิจกรรมทางการ ท่องเที่ยวหลากหลายขึ้น เช่น มัคคุเทศก์ท้องถิ่น บ้านพักโฮมสเตย์ เป็นต้น (คุณอุเทน, คุณปิยพัชร์)</li> <li>- เกิดความตระหนักในคุณค่าและประโยชน์ของป่า</li> <li>- เกิดเครือข่ายความร่วมมือ และเชื่อมโยงกับ ภาคส่วนต่างๆ นำไปสู่การได้รับการช่วยเหลือ/ สนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ มากขึ้น (คุณนิพัทธ์พงษ์, ดร.ทรงธรรม)</li> <li>- ก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีและการมีส่วนร่วม ในชุมชน และเกิดจิตสำนึกเรื่องส่วนรวมต้องมาก่อน (คุณปิยพัชร์, ดร.ทรงธรรม, คุณแม่ชีคันสนีย์)</li> </ul>

สรุปได้ว่า กิจกรรมการอาบป่า มีคุณค่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ เชิงสังคม และเชิงสิ่งแวดล้อม และสามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวได้หลายมิติ เช่น ก่อให้เกิดรูปแบบ/แนวคิดใหม่ทางธุรกิจท่องเที่ยว (Tourism Business Model) เกิดเส้นทางการท่องเที่ยวใหม่ๆ (New routing) ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นๆ สร้างรายได้และอาชีพเสริมให้กับชุมชน ก่อให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทางการท่องเที่ยวจากการสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวผ่านการเล่าเรื่อง (Story telling) รวมทั้งชุมชนและนักท่องเที่ยวเกิดความตระหนักและเห็นถึงคุณค่าในการอนุรักษ์และดูแลรักษาพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน ส่วนประโยชน์ของการอาบป่า มีทั้งในระดับบุคคล ได้แก่ ผู้จัดกิจกรรมและกระบวนกรอาบป่า และผู้ร่วมกิจกรรมอาบป่า และระดับชุมชน/สังคม

ดังนั้น ผลจากการวิเคราะห์บริบทของการอาบป่า ทั้งด้านความหมาย คุณค่า และประโยชน์ ที่นำมาเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว สามารถสรุปความหมายของ “การท่องเที่ยวอาบป่า” (Forest Bathing Tourism) หมายถึง การท่องเที่ยวที่นำการอาบป่ามาเป็นกิจกรรมหลักตามความสนใจเฉพาะ หรือการท่องเที่ยวทางเลือก เช่น การท่องเที่ยวที่ไร้ความเร่งรีบ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวทางธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย หรือการท่องเที่ยวโดยชุมชน เป็นต้น โดยผ่านกระบวนการจัดการด้านความปลอดภัย และการอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์ สรุปได้ดังภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 การเชื่อมโยงการอาบป่ากับการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ

## 4.2 กระบวนการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว

สำหรับการสังเคราะห์กระบวนการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว ประกอบด้วยขั้นตอน การดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อถอดบทเรียน การจัดกิจกรรมอาบป่า และการพัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว ดังนี้

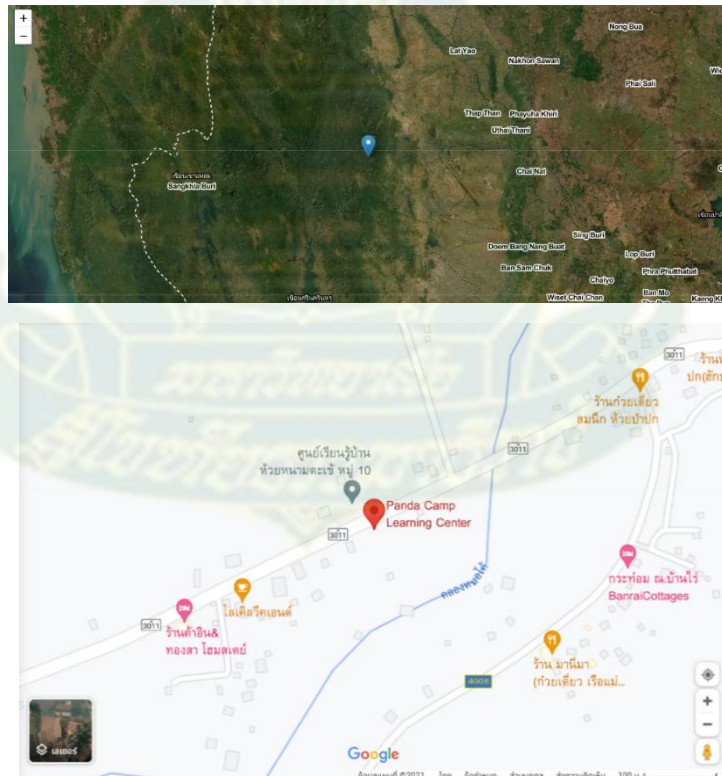
### 4.2.1 การดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (การถอดบทเรียน)

คณะผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาบป่าเพื่อถอดบทเรียนโดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกระบวนการอาบป่า ร่วมสังเกตแบบมีส่วนร่วม และเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่าในพื้นที่ทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์ จังหวัดอุทัยธานี ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน จังหวัดกาญจนบุรี ป่าธรรมชาติบริเวณน้ำตก จังหวัดนครนายก และป่าเอกชนป่าวังจันทร์ จังหวัดระยอง โดยสรุปผลการดำเนินงานแยกเป็น 4 พื้นที่ ดังนี้

#### 1) ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์ บ้านห้วยหนามตะเข้ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี

##### (1) บริบทด้านลักษณะทางภูมิศาสตร์

ก. ตำแหน่งที่ตั้ง แพนด้าแคมป์ ตั้งอยู่เลขที่ 84 หมู่ 10 บ้านห้วยหนามตะเข้ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี มีระยะทางห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 217 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง มีพื้นที่ป่าทั้งสิ้น 4 ไร่



ภาพที่ 4.3 แผนที่เส้นทางไปยังแพนด้าแคมป์

ที่มา: Google map (2564)

ข. สภาพภูมิประเทศ แพนด้าแคมป์มีลักษณะเป็นป่าปลูกที่ดำเนินการส่วนบุคคล สภาพพื้นที่เดิมเป็นนาข้าว มีลำห้วยธรรมชาติ ซึ่งมีต้นน้ำมาจากป่าห้วยขาแข้งไหลผ่านพื้นที่

ค. สภาพภูมิอากาศของจังหวัดอุทัยธานี อยู่ภายใต้อิทธิพลของลมมรสุมซึ่งพัดประจำเป็นฤดูกาล 2 ชนิด คือ พัดจากทิศตะวันออกเฉียงเหนือในฤดูหนาวเรียกว่า ลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ อิทธิพลของลมนี้ทำให้จังหวัดอุทัยธานีมีอากาศหนาวเย็นและแห้งแล้ง กับมรสุมอีกชนิดหนึ่งคือ ลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งพัดจากทิศตะวันตกเฉียงใต้เป็นส่วนใหญ่ในฤดูฝน ทำให้อากาศชุ่มชื้นและมีฝนตกทั่วไป โดยฤดูกาล พิจารณาตามลักษณะลมฟ้าอากาศของประเทศไทย แบ่งฤดูกาลของจังหวัดอุทัยธานี ออกเป็น 3 ฤดู (กรมอุตุนิยมวิทยา, 2564) ดังนี้

ฤดูหนาว จะเริ่มตั้งแต่กลางเดือนตุลาคม ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นฤดูมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ พัดผ่าน ทำให้มีอากาศหนาวเย็นทั่วไป โดยมีอากาศหนาวจัดระหว่างเดือนธันวาคมและมกราคม

ฤดูร้อน จะเริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนพฤษภาคม ระยะเวลานี้เป็นช่วงว่างของฤดูมรสุม จะมีลมจากทิศใต้และทิศตะวันออกเฉียงใต้พัดปกคลุม ทำให้มีอากาศร้อนอบอ้าวทั่วไป โดยเฉพาะในเดือนเมษายนเป็นเดือนที่มีอากาศร้อนอบอ้าวมากที่สุดในรอบปี

ฤดูฝน จะเริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือนตุลาคม ซึ่งเป็นฤดูมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ พัดจากมหาสมุทรอินเดีย เป็นลมร้อนและชื้นจึงทำให้มีฝนชุกทั่วไป

อุณหภูมิจังหวัดอุทัยธานีเป็นพื้นที่ที่มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์ ทำให้อุณหภูมิเฉลี่ยทั้งปีอยู่ที่ 26-28 องศาเซลเซียส อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ย 32-34 องศาเซลเซียส โดยมีอากาศร้อนจัดอยู่ในเดือนเมษายนและพฤษภาคม ส่วนอุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ย 20-24 องศาเซลเซียส และมีอากาศหนาวจัดอยู่ในเดือนธันวาคม

## (2) บริบทด้านลักษณะพื้นที่ป่า

ก. สภาพดั้งเดิมของพื้นที่ มีลักษณะเป็นนาข้าว ที่มีต้นสักขึ้นประปรายอยู่บริเวณคันนา ตอนหน้าของพื้นที่ติดถนน ด้านหลังของพื้นที่ติดลำห้วยธรรมชาติ ที่มีความกว้างประมาณ 5 เมตร มีน้ำไหลตลอดทั้งปี

ข. ความเป็นมาของป่าครอบครัว ป่าครอบครัวเริ่มสร้างในปี พ.ศ. 2543 บนพื้นที่จำนวน 4 ไร่ และปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ประโยชน์จากนาข้าวเป็นพื้นที่ป่าครอบครัว โดยป่าครอบครัวในที่นี้ หมายถึง การปลูกต้นไม้หลากหลายชนิดในที่ดินส่วนบุคคล เช่น ที่ว่างในบ้าน ตามหัวไร่ปลายนา หรือปลูกแซมในสวนในแปลงปลูกพืชเศรษฐกิจ ซึ่งอาจเป็นพื้นที่ที่มีต้นไม้อุดมสมบูรณ์อยู่แล้วและมีการอนุรักษ์ไว้ หรือเป็นพื้นที่ที่มีการปลูกต้นไม้ขึ้นใหม่ เพื่อเป็นแหล่งอาหารและแหล่งใช้สอยของครอบครัว

ค. แนวคิดในการสร้างป่าของแพนด้าแคมป์ เริ่มจากแนวคิดที่ใช้ธรรมชาติเป็นต้นแบบในเรื่องกระบวนการทดแทนของสังคมพืช มีโครงสร้างคล้ายป่าธรรมชาติ เริ่มตั้งแต่การปลูกไม้เบิกนำ เช่น กัลย และปลูกพันธุ์ไม้ต่างๆ ให้มีหลายชั้นเรือนยอดเหมือนกับโครงสร้างของป่าธรรมชาติ

จากนั้นเริ่มปลูกไม้ป่าเพื่อสร้างความหลากหลาย ภายใต้แนวคิด “พืชกินได้ ไม้เป็นยา ป่าเครื่องเทศ” โดยการนำพันธุ์ไม้ป่าท้องถิ่นชนิดต่างๆ เข้ามาปลูก ผสมผสานกับการปลูกไม้ผลกินได้ และพืชสมุนไพร เครื่องเทศต่างๆ ในลักษณะของระบบวนเกษตร

ง. ลักษณะโครงสร้างของป่าครอบครัว

ก) ลักษณะโครงสร้างทางด้านตั้ง หรือเรือนยอดในแนวตั้ง

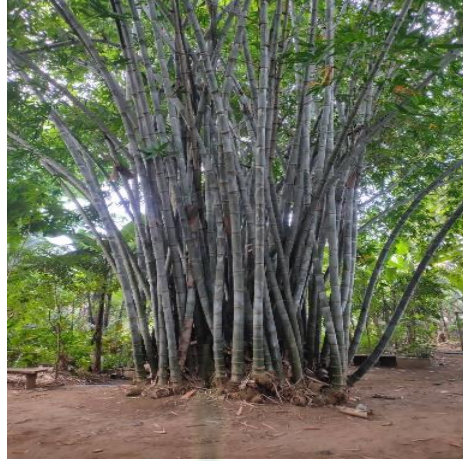
ป่าครอบครัวในปัจจุบันมีลักษณะโครงสร้างตามแนวตั้ง จัดแบ่งได้เป็น 4 ชั้นเรือนยอดคล้ายป่าดิบชื้นธรรมชาติ โดยมีองค์ประกอบของพันธุ์ไม้ในแต่ละชั้นเรือนยอดดังนี้

เรือนยอดชั้นบนสุด มีความสูงประมาณ 12-20 เมตร เช่น ไม้สัก ยางนา มะค่าโมง เลี่ยน ตะกุกยักษ์ ยมหอม พระเจ้าห้าพระองค์ มะกอกป่า มะหาด ประดู่ กระท้อน สะตอ และทุเรียน เป็นต้น



ภาพที่ 4.4 พระเจ้าห้าพระองค์ และตะกุกยักษ์

เรือนยอดชั้นรอง ความสูงประมาณ 6-10 เมตร เช่น อบเชย หัวพะยูน ดินเบ็ด ตะคร้ำ ศรีตรัง ส้มแขก ทิ้งถ่อน ปออีแก้ง ประดู่ น้ำคำ แสด จำปีศรีรินทร์ ไม้ชนิดต่างๆ (ไผ่รวก ไผ่ยักษ์ ไผ่ซางทอง ไผ่หก ไผ่กิมซุง ไผ่ซางนวล ไผ่นวลราชินี ไผ่ดำติมอ) และมะพร้าว เป็นต้น



ภาพที่ 4.5 ไผ่ยักษ์

เรือนยอดชั้นกลาง ความสูงประมาณ 3-5 เมตร เช่น โปรงฟ้า  
 ติ้ว เพกา ฝาด้าม ช้อ จิวป่า เต่าร้าง ไผ่เลื้อย มะหาด มะเฒ่า ปาล์มศรีสยาม กล้วย มะเฟือง มะยม กาแฟ  
 โกโก้ ส้ม ลองกอง มะขามป้อม ตะลิงปลิง ดอกแก้ว ดอกคัตเค้า กล้วยมุสั้ง ดอกลำดวน จันทร์ผา  
 ต่างหลวง และเอื้องหมวดพราหมณ์ เป็นต้น



ภาพที่ 4.6 ใบโปรงฟ้า และต้นมะเฟือง

เรือนยอดชั้นล่าง อยู่ที่ระดับผิวดิน ถึงความสูงประมาณ 2 เมตร  
 เช่น พนมสวรรค์ ดาหลา ชะพลู ส้มกุ้ง ผักกูด ส้มกุ้ง เอื้องหมายนา จันทร์ผา เอื้องหมวดพราหมณ์  
 กล้วยไม้ต่าง ๆ พริกไทย ดีปลี คล้าน้ำ ว่านสาวหลง ว่านชักมดลูก ขมิ้น นางคล้า ปรง เถารางแดง ผักหนาม  
 ลำเท็ง ไพลดำ วนิลา กระแตไต่ไม้ และไฮย่า เป็นต้น



ภาพที่ 4.7 พริกไทย และไพลดำ

- ข) ลักษณะเรือนยอดตามแนวราบ  
ลักษณะเรือนยอดปิด ไม่ทึบมาก แต่ต่อเนื่องกันตลอดพื้นที่



ภาพที่ 4.8 ลักษณะเรือนยอดของต้นไม้ในบริเวณป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์

จ. สภาพบรรยากาศของพื้นที่ ป่าครอบครัวของแพนด้าแคมป์ บนพื้นที่ 4 ไร่

มีความหลากหลายของพันธุ์ไม้ทั้งไม้ยืนต้น ไม้ผล สมุนไพรและ เครื่องเทศหลากหลายชนิด มีบรรยากาศที่ร่มรื่น ปกคลุมด้วยไม้ใหญ่ แต่ยังคงมีความโล่งโปร่ง อากาศเย็นสบาย พื้นที่ด้านหลังมีลำห้วยเล็กๆ ไหลผ่าน เมื่อเข้าใกล้ๆ ลำห้วยจะได้เสียงน้ำไหลแบบแผ่วเบา ช่วยให้ รู้สึกผ่อนคลาย และสงบเย็น



ภาพที่ 4.9 ลำห้วยในบริเวณป่าครอบครัว

### (3) การถอดบทเรียนจากกิจกรรมอาบป่าของป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์

ก. ระยะเวลาและโปรแกรมการอาบป่า แพนด้าแคมป์ดำเนินกิจกรรมอาบป่าในรูปแบบที่เน้นการอาบป่าควบคู่ไปกับการเดินป่าเพื่อศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ โดยใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 3 ชั่วโมง จนถึง 2 วัน 1 คืน กลุ่มที่เข้ามาร่วมกิจกรรมอาบป่า ได้แก่ กลุ่มนักเรียน นักศึกษา กลุ่มศึกษาดูงาน และนักท่องเที่ยวที่ต้องการใกล้ชิดและสัมผัสธรรมชาติ พร้อมทั้งได้รับความรู้เกี่ยวกับความหลากหลายของพันธุ์พืชและสิ่งมีชีวิตในป่า ช่วงเวลาของการอาบป่าสามารถดำเนินการได้ทั้งในช่วงเช้าและช่วงเย็น ซึ่งในแต่ละช่วงเวลาผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้สัมผัสความรู้สึกที่แตกต่างกัน เช่น ในช่วงเช้าบรรยากาศในป่าครอบครัวจะเอื้อให้ผู้ร่วมกิจกรรม/นักท่องเที่ยวได้เห็นธรรมชาติบางอย่าง เช่น นก ผีเสื้อ หรือพันธุ์ไม้บางประเภทที่ส่งกลิ่นหอมทำให้รู้สึกสดชื่น และสดใส ในขณะที่ช่วงเย็นจะได้สัมผัสบรรยากาศแตกต่างกัน เช่น การได้เห็นนกกลางคืน เห็นหิ่งห้อย และฟังเสียงเรไร โดยเฉพาะในช่วงเย็นกลิ่นของป่าจะช่วยให้เกิดการรำลึกย้อนกลับไปถึงอดีตที่สร้างความสุขได้



## การถอดบทเรียนกิจกรรมอาบป่าตามโปรแกรมการอาบป่าของป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์

คณะผู้วิจัยลงพื้นที่ถอดบทเรียนเป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ดังนี้

### วันที่ 1

**ช่วงเช้า** คณะผู้วิจัย ประกอบด้วย นักวิจัยและที่ปรึกษาโครงการ จำนวน 5 คน พร้อมผู้สังเกตการณ์ จำนวน 3 คน รวมทั้งสิ้น 8 คน ออกเดินทางจากที่พักถึงแพนด้าแคมป์ จังหวัดอุทัยธานี เข้าพบปะกับกระบวนกรอาบป่า (อาจารย์ศิริพงษ์ โทหนองตอ) ซึ่งเป็นเจ้าของพื้นที่ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์

**ช่วงบ่าย** มีการรับฟังบรรยายสรุปเกี่ยวกับความเป็นมาของพื้นที่ และความหลากหลายในพื้นที่ป่าครอบครัว โดยนักวิจัยได้สัมภาษณ์เพิ่มเติมในประเด็นที่กำหนดไว้ เพื่อค้นหารายละเอียดเชิงลึกก่อนร่วมกิจกรรมอาบป่า ซึ่งเป็นการเดินป่าศึกษาธรรมชาติ เพื่อเรียนรู้และสัมผัสกับพันธุ์ไม้และความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่ป่าครอบครัว โดยกระบวนกรอาบป่าได้บรรยาย สาธิต และหาตัวอย่างให้คณะผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ตรงผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น การสัมผัสต้นไม้และใบไม้ การชิมรสชาติของลูกไม้และใบไม้ การดมกลิ่นจากสิ่งต่างๆ การเรียนรู้เกี่ยวกับผิ้ว/ชั้นโรง และการชมผลผลิตของป่าครอบครัว จากนั้นกระบวนกรอาบป่านำคณะผู้วิจัยเข้าเที่ยวชมวัดถ้ำเขาวงซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชื่อมโยงที่สำคัญในชุมชน

**ช่วงค่ำ** ภายหลังจากรับประทานอาหารเย็น คณะผู้วิจัยและกระบวนกรอาบป่าได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์อาบป่าในช่วงบ่ายที่ผ่านมา และเตรียมความพร้อมนักวิจัยในการทำกิจกรรมอาบป่าด้วยตนเองในวันถัดไป

### วันที่ 2

**ช่วงเช้า** คณะผู้วิจัยร่วมกิจกรรมอาบป่า โดยการเดินป่าศึกษาธรรมชาติ เพื่อเรียนรู้และสัมผัสกับพันธุ์ไม้ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพภายในพื้นที่ป่าครอบครัวด้วยตนเอง โดยกระบวนกรให้แต่ละคนมีอิสระที่จะเลือกพื้นที่และเส้นทางเพื่อการสัมผัสธรรมชาติรอบตัว จากนั้นมีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสะท้อนประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับจากกิจกรรมอาบป่า มีการตอบข้อซักถาม และสรุปบทเรียน หลังจากรับประทานอาหารเช้า กระบวนกรอาบป่านำคณะผู้วิจัยสำรวจป่าต้นแบบที่นำมาสร้างเป็นป่าครอบครัว ก่อนเข้าเยี่ยมชมแหล่งท่องเที่ยวสำคัญที่อยู่ใกล้เคียง คือ ตลาดต้นไม้ยักษ์ที่มีต้นเขียงยักษ์อายุหลายร้อยปีของชุมชนบ้านสะนาซึ่งเป็นชุมชนชาวลาวครั่งก่อนเดินทางกลับในช่วงบ่าย

ข. การเปิดประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

การทดลองกิจกรรมอาบป่าเพื่อถอดบทเรียน คณะผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน สามารถสรุปตามลักษณะของประสาทสัมผัส ดังนี้

ก) การใช้ตา - การได้มองสภาพป่าโดยรวม มองต้นไม้ ใบไม้ สังเกตสีของใบไม้ที่มีระดับของสีที่แตกต่างกัน มีการนำใบไม้ (ใบโปรงฟ้า) มาส่องกับแสงแดด ทำให้เห็นเส้นใยของใบที่ชัดเจน สวยงาม และได้มองการเคลื่อนไหวของสายน้ำในลำห้วย ทำให้รู้สึกสดชื่น เย็นสบาย ผ่อนคลาย สงบ มีความสุข ขณะเดียวกันได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น

ข) การใช้หู - ใช้หูในการฟังเสียงน้ำไหล เสียงลมพัด และเสียงเสียดสีของใบไม้ รวมถึงเสียงนกร้อง ซึ่งรู้สึกถึงการได้จับตัวเองอยู่ในป่า และได้อยู่กับความเงียบอย่างแท้จริง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ สดชื่น อารมณ์ดี

ค) การใช้จมูก - ได้ดมกลิ่นผลไม้ (ส้มซ่า) ดมทั้งผิว ดมใบไม้ (ใบโปรงฟ้า) ซึ่งให้กลิ่นคล้ายลูกอมแอสคัส ดมเปลือกไม้ (อบเชย และเทพาโร ที่ให้กลิ่นคล้ายตะไคร้) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย โล่งสบาย หอมเย็น และสดชื่น

ง) การใช้ลิ้น - เคี้ยวใบไม้ โดยการพับใบโปรงฟ้าแล้วนำมาเคี้ยว ให้รสชาติเย็นสดชื่นและขมลูกมะกอกน้ำจืด ซึ่งมีรสชาติที่หวาน ชื่นใจ

จ) การใช้กายสัมผัส - นำผิวเปลือกส้มซ่ามาทาบริเวณที่โดนแมลงกัด ช่วยบรรเทาอาการคันจากพิษแมลงได้ สัมผัสเปลือกไม้ ใบไม้ (ต้นจี่ว ต้นอบเชย ใบโปรงฟ้า) รู้สึกแปลกใหม่ ตื่นเต้น และได้เดินลุยน้ำในลำห้วย และรับลมจากธรรมชาติ ทำให้รู้สึกเย็นสบาย สดชื่น ผ่อนคลาย และสนุก

ค. สิ่งอำนวยความสะดวก แพนด้าแคมป์มีการจัดการสิ่งอำนวยความสะดวก และมีศักยภาพในการรองรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า ดังนี้

- มีการจัดเส้นทางให้เดินศึกษาธรรมชาติที่สะดวก
- มีการสื่อความหมายถึงโซนพื้นที่ต่างๆ ในเขตป่าครอบครัว
- มีลานสำหรับจัดกิจกรรมทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก
- มีจุดนั่งพักผ่อนเป็นระยะ



ภาพที่ 4.10 สภาพบรรยากาศของป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์

#### ง. กิจกรรมเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

การจัดกิจกรรมอาบป่าของแพนด้าแคมป์ ใช้รูปแบบการอาบป่า ควบคู่ไปกับการเดินป่าศึกษาธรรมชาติ โดยมีผู้นำอาบป่า เป็นผู้ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ และเป็นผู้นำเปิดประสาทสัมผัสของผู้ร่วมกิจกรรม/นักท่องเที่ยว โดยกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มาร่วมกิจกรรม มักเป็นกลุ่มที่ชื่นชอบธรรมชาติ ชอบการพักผ่อนแบบผ่อนคลายและได้รับความรู้ควบคู่กันไปโดยผ่านบทบาทนักสื่อความหมาย ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นผู้เปิดประสาทสัมผัสและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature Connection)

นอกจากนี้ ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ได้จากป่าได้แก่น้ำมันหอมระเหยจากพืชในพื้นที่ป่า เช่น โปรงฟ้า มะกรูด ว่านสาวหลง และอบเชย จำหน่ายเป็นของที่ระลึก และมีการเชื่อมโยงไปยังแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง เช่น ป่าต้นแบบ วัดถ้ำเขาวง และตลาดต้นไม้ยักษ์ ชุมชนบ้านละนำ เป็นต้น

จ. กระบวนกรอาบป่า เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในพื้นที่ มีความรอบรู้ในพันธุ์พืช พันธุ์ไม้ และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นอย่างดี มีทักษะการสื่อสาร สามารถบรรยาย/นำกิจกรรมได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมทั้งมีเทคนิคในการสื่อสารเล่าเรื่องราวต่างๆ ได้ดี



ภาพที่ 4.11 กระบวนกรอาบป่า ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์

ฉ. ระบบการจัดการ เนื่องจากแพนด้าแคมป์ดำเนินการในลักษณะส่วนบุคคล เป็นการบริหารงานเบ็ดเสร็จโดยกระบวนกรอาบป่า ซึ่งเป็นเจ้าของพื้นที่แต่เพียงผู้เดียว มีความคล่องตัว ระบบการจัดการไม่มีขั้นตอนหรือกระบวนการมากนัก และไม่เน้นรูปแบบที่ตายตัว สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของนักท่องเที่ยว หรือผู้มาศึกษาดูงาน แต่มีการใช้สื่อออนไลน์ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของพื้นที่อย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเล่าเรื่องราวสื่อความหมายธรรมชาติต่างๆ เกี่ยวกับพันธุ์ไม้ สิ่งมีชีวิต และผลผลิตต่างๆ ที่ได้รับจากป่าครอบครัว ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่จัดทำขึ้น เช่น ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยกลิ่นป่า (กลิ่นอบเชย โปรงฟ้า ว่านสาวหลง และมะกรูด) ผลิตภัณฑ์จากไม้ไผ่ เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นการเคลื่อนไหวในการดำเนินกิจกรรมมาโดยตลอด

ช. ประเด็นที่ควรพัฒนา/ข้อเสนอแนะ

ในมุมมองของผู้รับบริการ/นักท่องเที่ยว พบว่า แพนด้าแคมป์ยังมีสิ่งที่ควรปรับปรุง/พัฒนา เพื่อให้เป็นสถานที่จัดกิจกรรมอาบป่า รวมถึงการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนี้

ก) พัฒนากิจกรรมการอาบป่า และการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวให้มีความหลากหลาย น่าสนใจ รองรับกลุ่มเป้าหมายได้หลากหลายกลุ่ม

ข) มีกรรมวิธีในการป้องกันแมลงรบกวนขณะร่วมกิจกรรมอาบป่า เพื่อให้การดำเนินกิจกรรม ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และปลอดภัย

ค) พัฒนารูปแบบการจัดการให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น ตั้งแต่การเปิดรับจองเข้าร่วมกิจกรรม การจัดการด้านการต้อนรับ การบริหารเวลา การนำอาบป่าในบริบทของพื้นที่ การจัดการกิจกรรม การแนะนำผลิตภัณฑ์ และการสร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยว เพื่อรองรับจำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นและประเภทของนักท่องเที่ยวที่หลากหลายขึ้นในอนาคต

ง) จัดพื้นที่บางมุมสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการพื้นที่ส่วนตัว เพื่อการเชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติโดยลำพัง

จ) ควรจัดให้มีโครงสร้างพื้นฐานให้พร้อมบริการและสะดวกต่อการเข้าถึง เช่น ห้องน้ำ พื้นที่รับประทานอาหาร/อาหารว่าง เป็นต้น

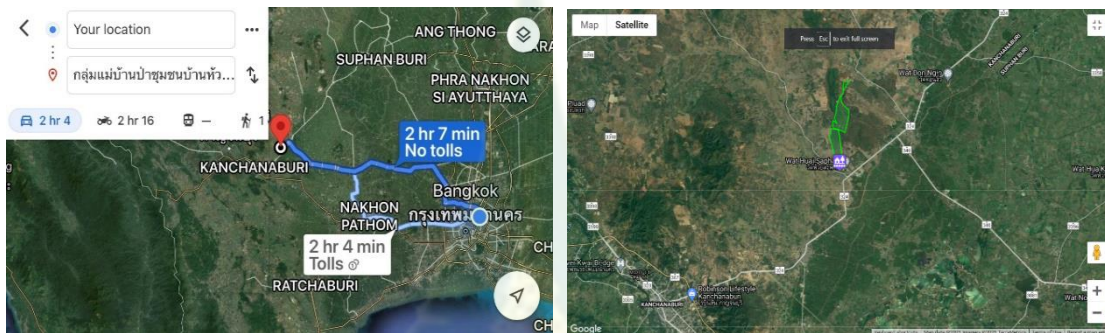
ตารางที่ 4.3 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของแพนด้าแคมป์

ประเภทประสาทสัมผัส	ลักษณะกิจกรรม	ผลที่ได้รับในด้านอารมณ์และความรู้สึก
ตา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มองสภาพป่าโดยรวม</li> <li>- มองต้นไม้ ใบไม้ มองเห็นสีเขียวของใบไม้ที่มีความหลากหลายของระดับสี</li> <li>- นำใบไม้มาส่องกับแสงแดด</li> <li>- มองการเคลื่อนไหวไหลของสายน้ำในลำธาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สดชื่น สบาย ได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น</li> <li>- ผ่อนคลาย สงบ มีความสุข</li> <li>- แปลกใหม่ อายากรู้จัก</li> <li>- เย็นสบาย สงบ ผ่อนคลาย</li> </ul>
หู	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฟังเสียงน้ำไหล</li> <li>- ฟังเสียงลมพัด และเสียงเสียดสีของใบไม้</li> <li>- ฟังเสียงนกร้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผ่อนคลาย สบายใจ</li> <li>- สดชื่น อารมณ์ดี เย็นสบาย</li> <li>- ผ่อนคลาย สดชื่น มีความสุข</li> </ul>
จมูก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดมผลไม้ (ส้มซ่า) ดมทั้งผิว</li> <li>- ดมใบไม้ (ใบโปรงฟ้า) (กลิ่นคล้ายลูกอมแอสคัส)</li> <li>- ดมเปลือกไม้ (อบเชย เทพารโหหรือตะไคร้)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผ่อนคลาย โล่งสบาย</li> <li>- หอม เย็น สดชื่น</li> <li>- หอม สดชื่น</li> </ul>
ลิ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคี้ยวใบไม้ (พับใบโปรงฟ้าแล้วนำมาเคี้ยว)</li> <li>- ชิมลูกมะกอกน้ำจืด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เย็น สดชื่น</li> <li>- หวาน ชื่นใจ</li> </ul>
กาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำผิวเปลือกส้มซ่ามาทาบริเวณที่โดนแมลงกัด</li> <li>- สัมผัสเปลือกไม้ ใบไม้ (ต้นจิว ต้นอบเชย ใบโปรงฟ้า)</li> <li>- เดินลุยน้ำในลำห้วย</li> <li>- รับลมจากธรรมชาติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรเทาอาการคัน</li> <li>- แปลกใหม่ ตื่นเต้น</li> <li>- เย็นสบาย สดชื่น สนุก</li> <li>- เย็นสบาย ผ่อนคลาย</li> </ul>

## 2) ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

### (1) บริบทด้านลักษณะทางภูมิศาสตร์

ก. ตำแหน่งที่ตั้ง: ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคีตั้งอยู่หมู่ที่ 2 ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี มีระยะทางห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 103 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง และห่างจากจากตัวเมืองกาญจนบุรีประมาณ 20 กิโลเมตร มีพื้นที่ป่าทั้งสิ้น 2,094 ไร่ 2 งาน 29 ตารางวาเป็นพื้นที่ป่าตาม พ.ร.บ. ป่าไม้ พ.ศ. 2484 ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นป่าชุมชนของกรมป่าไม้เมื่อปี พ.ศ. 2556



ภาพที่ 4.12 แผนที่เดินทางไปยังป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน

ที่มา: Google map (2565)

ข. สภาพภูมิประเทศ ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคีมีลักษณะเป็นที่ราบ ลักษณะดินเป็นดินทรายไม่ซบน้ำ รอบข้างเป็นที่ทำกินปลูกพืชไร่ เช่น มันสำปะหลัง และอ้อย สภาพป่าโดยทั่วไปเป็นป่าเต็งรัง สลับกับป่าเบญจพรรณ ประกอบด้วยไม้ขนาดกลาง เป็นไม้รุ่นที่สองที่ชาวบ้านช่วยกันอนุรักษ์ไว้ เช่น เต็ง รัง มะค่าแต้ ชี้หนอน ประดู่ แดง สะเดา (กรมป่าไม้, 2564)

ค. สภาพภูมิอากาศของจังหวัดกาญจนบุรี อยู่ภายใต้อิทธิพลของมรสุม 2 ชนิด คือ มรสุมตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งพัดจากทิศตะวันออกเฉียงเหนือปกคลุมในช่วงฤดูหนาว ทำให้จังหวัดกาญจนบุรีประสบกับสภาวะหนาวเย็นและแห้ง กับมรสุมอีกชนิดหนึ่งคือ ลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ซึ่งพัดปกคลุมในช่วงฤดูฝน ทำให้มีฝนและอากาศชุ่มชื้น ซึ่งฤดูกาลของกาญจนบุรี สามารถแบ่งออกเป็น 3 ฤดูดังนี้ (ปรเมศร์ อมาตยกุล และเทวินทร์ โจมทา, 2558)

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่กลางเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์

ฤดูร้อน เริ่มเมื่อมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือสิ้นสุดลงคือประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนพฤษภาคม อากาศร้อนอบอ้าวทั่วไป โดยมีอากาศร้อนจัดในเดือนเมษายน

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือนตุลาคม โดยมีฝนตกชุกขึ้นตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป และเดือนกันยายนเป็นเดือนที่มีฝนตกชุกมากที่สุดในรอบปี และเป็นช่วงที่มีความชื้นสูง ทั้งนี้มีปริมาณฝนเฉลี่ยรายปี ประมาณ 1,055.3 มิลลิเมตร อุณหภูมิเฉลี่ยในฤดูร้อน มีค่าระหว่าง 27.9-31.1 องศาเซลเซียส ส่วนในฤดูหนาว มีค่าระหว่าง 24.7-27.9 องศาเซลเซียส และฤดูฝนมีค่าระหว่าง 27.2-29.9 องศาเซลเซียส

(2) บริบทด้านลักษณะพื้นที่ป่า

ก. สภาพดั้งเดิมของพื้นที่: ในอดีตบ้านห้วยสะพานมีสภาพป่าอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด เป็นไม้ต้นขนาดใหญ่ 4-6 คนโอบ พบพันธุ์ไม้ที่สำคัญ เช่น ไม้แดง ไม้ประดู่ ไม้เต็ง ไม้รัง ไม้ชิงชัน ไม้พยอม ไม้มะค่าโมง ไม้มะค่าแต้ ไม้เหียง ไม้พลวง ไม้สะเดา รวมถึงพืชล้มลุกที่สามารถนำมารับประทานได้ เช่น ผักหวาน ตาลเสี้ยน มะขาง มะกอก ตะคร้อ ประเป้ง มะขามป้อม สามสิบ เปราะ เมงเปลาะ กลอย กล้วยเต่า เป็นต้น ส่วนสมุนไพรที่พบ ได้แก่ รวงแดง คนทาหญ้า นางโลด ทะนง ส้มกุ้งพญารากดำ ตาลดำ ชันทอง พยาบาท มะตุ๊ก ห้วยยา ข้าวเย็น เป็นต้น และมีสัตว์ป่านานาชนิด มีแหล่งน้ำในลำห้วยไหลตลอดทั้งปี จนกระทั่งในช่วงสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 (ประมาณปี พ.ศ. 2488) บ้านเมืองมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ส่งผลให้ต้นไม้ใหญ่ในบริเวณพื้นที่ป่าบ้านห้วยสะพาน ถูกตัดไปใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่น การตัดไม้ไปทำบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ไม้หมอนรางรถไฟ สะพาน และค่ายทหารญี่ปุ่น ในขณะที่เดียวกันคนที่มาจากท้องที่อื่นก็เริ่มจับจองและแผ้วถางป่าเพื่อเป็นที่ดินทำกิน ตลอดจนมีโรงงานอุตสาหกรรมหลายแห่งมาตั้งใหม่ในจังหวัดกาญจนบุรี เช่น โรงงานน้ำตาล โรงงานแป้งมันสำปะหลัง และเกิดการสนับสนุนเงินทุนในการปลูกอ้อย และมันสำปะหลัง จึงมีการปลูกพืชสองชนิดนี้อย่างกว้างขวาง และได้ขยายพื้นที่ใช้รถแทรกเตอร์เข้ามาทำการแผ้วถางป่าได้อย่างรวดเร็วโดยใช้เวลาไม่นาน พื้นที่ป่าจึงเหลือแต่ไม้เล็กๆ ก็ถูกทำลายไปเกือบหมด (กรมป่าไม้, 2564)

ข. ความเป็นมาของป่าชุมชน เริ่มขึ้นในปี พ.ศ.2517 ซึ่งเกิดจากการรวมตัวของชาวบ้านเพื่อให้มีป่าชุมชนของหมู่บ้านเกิดขึ้น เนื่องจากขณะนั้น มีนายทุนสองรายใช้รถแทรกเตอร์ทำการบุกเบิกป่าบริเวณด้านเหนือสระน้ำวัดห้วยสะพาน เนื้อที่ ประมาณ 200 กว่าไร่ ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวเป็นพื้นที่รับน้ำฝนที่ไหลลงมาในพื้นที่ ชาวบ้านจึงได้ตั้งคณะกรรมการของหมู่บ้านออกไปตรวจสอบพื้นที่ ต่อจากนั้นได้เชิญผู้บุกรุกป่าทั้งสองรายมาร่วมประชุมกับชาวบ้านเพื่อหาข้อยุติ โดยที่ประชุมตกลงกันว่าห้ามมิให้ผู้ใดเข้ามาทำกินบริเวณเหนือสระน้ำโดยเด็ดขาด ชาวบ้าน จึงช่วยกันทำแนวขอบเขตเพื่อป้องกันมิให้ผู้ใดรุกล้ำเข้ามาอีก โดยใช้แนวต้นไม้ที่ขึ้นตามธรรมชาติ และในปี พ.ศ. 2520 ได้มีการรังวัดและปักหลักเขตด้วยเสาคอนกรีต และทำคันดินเป็นแนวเขตป่าชุมชน โดยป่าแห่งนี้ชาวบ้านเรียกว่า “ป่ารงหน่า” ซึ่งต่อมาป่าชุมชนแห่งนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นป่าชุมชนของกรมป่าไม้ ในปี พ.ศ. 2556

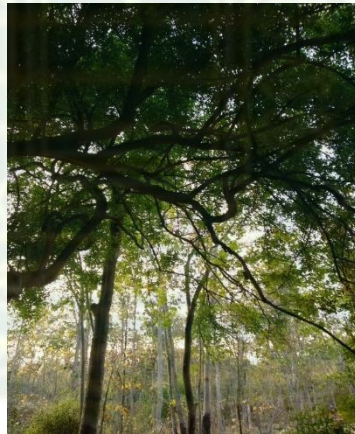


ภาพที่ 4.13 สภาพป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี

ค. ลักษณะโครงสร้างป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคีในปัจจุบัน เป็นป่าเต็งรัง สภาพป่าค่อนข้างโปร่ง ต้นไม้โตไม่มากนัก ซึ่งต้นไม้เหล่านี้ส่วนใหญ่มีการแตกหน่อ (copies) จากลำต้นเดิม โดยมีลักษณะโครงสร้างของป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี ต.หนองโรง อ.พนมทวน จ. กาญจนบุรี ดังนี้

ก) ลักษณะโครงสร้างทางด้านตั้ง หรือเรือนยอดในแนวตั้ง

ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคีมีลักษณะโครงสร้างทางด้านตั้ง จัดแบ่งได้เป็น 4 ชั้นเรือนยอด โดยมีองค์ประกอบของพันธุ์ไม้ในแต่ละชั้นเรือนยอดดังนี้



ภาพที่ 4.14 ลักษณะโครงสร้างป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน

เรือนยอดชั้นบนสุด มีความสูงประมาณ 10-15 เมตร ประกอบด้วยไม้เต็ง รัง สะเดา มะขามพาง มะเกลือเลือด มะค่าแต้ ชาก และแจง โดยพบไม้เต็ง รัง และมะขามพางเป็นพันธุ์ไม้เด่นในพื้นที่



เรือนยอดชั้นรอง ความสูงประมาณ 6-10 เมตรประกอบด้วย: กระพี้จั่น แสมสาร เล็บเหยี่ยว สะเดา ยอป่า โมกมัน หมีเหม็น ตะคร้อ ซาก พะยอม และแจง เป็นต้น โดยมีกระพี้จั่นเป็นพันธุ์ไม้เด่นในพื้นที่

เรือนยอดชั้นกลาง ความสูงประมาณ 3-5 เมตร ประกอบด้วย แสมสาร กระพี้จั่น หมีเหม็น หนามเหยี่ยว ตะคร้อ แจง และมะเเฒ่า เป็นต้น

เรือนยอดชั้นล่าง อยู่ที่ระดับผิวดิน ถึงความสูงประมาณ 2 เมตร ประกอบด้วย กระพี้จั่น มะขามพาง นมแมว ไข่เต่า เต่าร่องไห้ เสือหมอบ บุก พลับพลึงป่า และกระเจียว เป็นต้น มีไม้ผกากรองซึ่งเป็นพืชุกรานขึ้นปกคลุมพื้นที่เป็นบางโซนจำนวนมาก

ข) ลักษณะเรือนยอดในแนวราบ ลักษณะเรือนยอดเปิด โปร่ง และห่างกันเป็นบางช่วง

ง. สภาพบรรยากาศของพื้นที่ มีบรรยากาศที่โปร่ง โล่ง สบาย รู้สึกปลอดภัย ต้นไม้โตไม่มากนัก รูปทรงต้นและเปลือกไม้มีรูปร่างและการแตกที่แปลกตา น่าค้นหา เรียนรู้



ภาพที่ 4.15 สภาพบรรยากาศของป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี

(3) การถอดบทเรียนจากกิจกรรมอาบป่าของป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี

ก. ระยะเวลาและโปรแกรมการอาบป่า ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี ดำเนินกิจกรรมอาบป่าในรูปแบบที่เน้นการอาบป่าควบคู่ไปกับการเดินป่าเพื่อศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ ระยะเวลาของกิจกรรมอาบป่าของป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี จัดในรูปแบบตั้งแต่ 3 ชั่วโมง จนถึงแบบ 2 วัน 1 คืน ขึ้นอยู่กับความต้องการของนักท่องเที่ยว โดยที่บ้านห้วยสะพานสามัคคีมีบริการบ้านพัก โฮมสเตย์รองรับนักท่องเที่ยวด้วย

## การถอดบทเรียนกิจกรรมอาบป่าตามโปรแกรมการอาบป่าของป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี

คณะผู้วิจัยลงพื้นที่ถอดบทเรียนเป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ดังนี้

### วันที่ 1

**ช่วงเช้า** คณะผู้วิจัย ประกอบด้วย นักวิจัยและที่ปรึกษาโครงการ จำนวน 4 คน พร้อมผู้สังเกตการณ์จำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น 6 คน ออกเดินทางจากที่พักถึงป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี จังหวัดกาญจนบุรี เข้าพบปะกับกระบวนกรอาบป่า (คุณสงว ขำนาญกำหนด) ซึ่งเป็นประธานป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี

**ช่วงบ่าย** เข้ารับฟังบรรยายสรุปเกี่ยวกับความเป็นมาของพื้นที่ และการดำเนินงานอนุรักษ์ป่าของชุมชน ซึ่งออกเดินทางไปยังพื้นที่ป่าชุมชนโดยรถของชุมชน และเริ่มกิจกรรมอาบป่าในเส้นทางศึกษาธรรมชาติของป่าชุมชน โดยกระบวนกรอาบป่าทำหน้าที่เป็นผู้สื่อความหมายธรรมชาติ ตลอดเส้นทางซึ่งมีลักษณะเป็นวงรอบ (loop) จากจุดเริ่มต้นบริเวณศาลาของคณะกรรมการป่าชุมชน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่าออกเดินไปพร้อมกับกระบวนกรอาบป่าที่ได้แนะนำพันธุ์ไม้ อธิบายสรรพคุณในการเป็นพืชสมุนไพร มีเชิญชวนให้ฟังเสียงนกร้อง สังเกตรูปแบบการขุดหลุมบนพื้นดินของแมลงชนิดต่างๆ ในป่า สังเกตพันธุ์ไม้ที่มีรูปร่างและรูปร่างใบที่แตกต่างกัน และอธิบายถึงช่วงเวลาในการทิ้งใบ เช่น ต้นเต็งทิ้งใบพร้อมกันหมดในช่วงฤดูแล้ง ในขณะที่ต้นแฉ่งยังคงมีใบเขียวช่ออยู่ตลอดทั้งปี ในระหว่างเส้นทางศึกษาธรรมชาติดังกล่าว มีจุดนั่งพักใต้ต้นแฉ่งเป็นระยะๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรมอาบป่า กระบวนกรอาบป่าและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสะท้อนประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับจากกิจกรรมอาบป่า มีการตอบข้อซักถาม และสรุปบทเรียน จากนั้นกระบวนกรอาบป่าพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินทางกลับที่พัก ซึ่งเป็นบ้านพักโฮมสเตย์ของผู้นำอาบป่า

**ช่วงค่ำ** รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน โดยอาหารที่นำมาปรุงเป็นอาหารที่ทำได้ในท้องถิ่น และข้าวที่ครอบครัวนี้ปลูกไว้รับประทานในครอบครัว ก่อนพักผ่อนตามอัธยาศัยในบรรยากาศอย่างเป็นกันเองของเจ้าบ้านที่มีประสบการณ์เปิดให้บริการโฮมสเตย์แก่นักท่องเที่ยวมาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาและกลุ่มดูงาน

### วันที่ 2

**ช่วงเช้า** กระบวนกรอาบป่าพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเดินทางจากบ้านพักไปยังบริเวณพื้นที่ป่าชุมชนอีกครั้ง เพื่อร่วมกิจกรรมอาบป่า-เดินศึกษาธรรมชาติ เรียนรู้ และสัมผัสธรรมชาติโดยลำพัง โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่าได้แยกย้ายกันทำกิจกรรมอาบป่าของตนเอง โดยมีกติกาว่ากิจกรรมนั้นจะต้องไม่รบกวนผู้อื่น จะเป็นกิจกรรมใดและอยู่ในบริเวณใดภายในป่าชุมชนก็ได้ แต่ขอให้สามารถส่งเสียงเรียก หรือมองเห็นกันได้ ซึ่งกิจกรรมอาบป่าที่ผู้เข้าร่วมได้แยกย้ายกันทำ เช่น ยืน/นั่งลงกับพื้นป่ามองไปไม้ร่วง ฟังเสียงลมพัด ฟังเสียงนกที่ร้องรับกันในแต่ละช่วงเวลา สังเกตมด เดินเล่น ชมพันธุ์ไม้

ตามเส้นทางศึกษาธรรมชาติและนอกเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ชมต้นไม้ในป่า ทดลองสัมผัสใบแห้งแต่ละชนิดที่ร่วงหล่นเป็นจำนวนมากบนพื้นป่า เมื่อได้เวลาตามที่นัดกันไว้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับมารวมกลุ่มกันเพื่อสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สะท้อนประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับ มีการตอบข้อซักถาม และสรุปบทเรียนที่ได้รับจากการกิจกรรมอาบป่า จากนั้นเดินทางกลับไปยังบ้านพัก เพื่อรับประทานอาหารเช้าและเตรียมเดินทางกลับ โดยระหว่างเดินทางกลับคณะผู้วิจัยได้สำรวจแหล่งท่องเที่ยวบริเวณใกล้เคียง

#### ข. การเปิดประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

การทดลองกิจกรรมอาบป่าเพื่อถอดบทเรียน คณะผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน สามารถสรุปตามลักษณะของประสาทสัมผัส ดังนี้

##### ก) การใช้ตา

- ผ่านกิจกรรมสื่อความหมายธรรมชาติให้ความรู้ และให้ผู้เข้าร่วมสังเกตดูความแตกต่างของรูปร่างเปลือกไม้แต่ละต้น การแตกของเปลือก ลักษณะทรงพุ่ม รูปร่างใบสีของใบ ตลอดจนการร่วงหล่นหรือการคงอยู่ของใบ

- ในช่วงของการอาบป่าด้วยตนเอง ได้ใช้ตาสังเกตรูปแบบการร่วงหล่นของใบไม้แต่ละชนิด เมื่อลมพัด พบว่ามีรูปแบบการปลิวในอากาศที่แตกต่างกัน ได้ความรู้สึกนุ่มนวลอ่อนโยน สบาย

##### ข) การใช้หู

- ในช่วงของการสื่อความหมายในวันแรก ได้รับฟังการบรรยายให้ความรู้ของผู้นำอาบป่า และการเชิญชวนให้ลองฟังเสียงนกร้องทั้งที่ร้องอยู่ในระยะใกล้ และที่ห่างออกไปในระยะต่างๆ และพยายามแยกความแตกต่างของเสียงนกแต่ละตำแหน่งของป่าว่ามีเสียงร้องเหมือนหรือต่างกัน

- สำหรับในช่วงกระบวนการอาบป่าด้วยตนเองในวันที่ 2 ได้ใช้ประสาทหูด้วยการหลับตา ฟังเสียงลมพัดใบไม้เบาๆ เสียงนกร้อง

##### ค) การใช้จมูก

- ไม่มีกิจกรรมในการใช้ประสาทสัมผัสนี้

##### ง) การใช้ลิ้น

- ไม่มีกิจกรรมในการใช้ประสาทสัมผัสนี้

##### จ) การใช้กายสัมผัส

- ในวันแรกรู้สึกถึงความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างเดินในเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ซึ่งเป็นช่วงเวลาบ่ายจึงมีอุณหภูมิสูงกว่า เมื่อมานั่งบริเวณจุดพักบริเวณใต้ร่มเงาต้นไม้ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า รู้สึกสัมผัสลมระหว่างนั่งพัก รู้สึกผ่อนคลายจากความร้อนเล็กน้อย แต่ยังไม่รู้สึกสบายเนื่องจากอุณหภูมิลมรอบข้างค่อนข้างร้อน

- ในการทำกิจกรรมอาบป่าด้วยตนเองในช่วงเช้า สัมผัสได้ถึงลมที่พัดผ่านสัมผัสผิวกายเป็นระยะๆ รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย

ค. สิ่งอำนวยความสะดวก กระบวนการอาบป่ามีการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกและมีข้อสังเกตของป้ายสื่อความหมาย ดังนี้

- มีรถบริการในการนำไปยังพื้นที่ป่า
- มีบริการจัดเตรียมน้ำดื่ม (ขวด) และอาหารว่าง
- มีแผ่นป้ายสื่อความหมายเป็นบางจุดเส้นทางเดินที่ชัดเจน ระยะทางไม่ไกลมาก ประมาณ 700 เมตร สามารถมองเห็นกันได้ในระยะไกล ทำให้ไม่รู้สึกเปลี่ยว หรือกลัวในการเดินป่า

ง. กิจกรรมเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

การจัดกิจกรรมอาบป่าของป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี กระบวนการอาบป่าได้เล่าเรื่องราว ประวัติความเป็นมาของชุมชน ตลอดจนเรื่องราวภายในชุมชนแก่ผู้ร่วมกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมบ้านพักโฮมสเตย์ของสมาชิกในชุมชน

จ. กระบวนการอาบป่า

กระบวนการอาบป่ามีอัตราค่าดี พร้อมให้ข้อมูล มีความรู้ กระตือรือร้นในการต้อนรับ การให้บริการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีบทบาทเป็นผู้จัดกิจกรรมหลักทั้งหมด



ภาพที่ 4.16 กระบวนการอาบป่า ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน

### ฉ. ระบบการจัดการ

ระบบที่ผู้นำอาบป่าเป็นผู้บริหารจัดการ และมีเยาวชนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเสริมได้ เช่น การเล่นดนตรีพื้นบ้าน และกลุ่มแม่บ้านในชุมชนมีส่วนร่วมในการทำอาหารและอาหารว่างบริการแก่ผู้มาร่วมกิจกรรมอาบป่า นอกจากนี้มีการเชื่อมโยงเครือข่ายในการดำเนินงาน การเรียนรู้และวิจัย จากมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี กรมป่าไม้ SCG และโรงไฟฟ้าราชบุรีโฮลดิ้ง

#### ช. ประเด็นที่ควรพัฒนา/ข้อเสนอแนะ

ก) ควรเลือกช่วงฤดูกาลและช่วงเวลาของวันให้เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมอาบป่า เนื่องจากสภาพพื้นที่เป็นป่าเต็งรัง ซึ่งพันธุ์ไม้ส่วนใหญ่ของป่า จะทิ้งใบทั้งหมดทำให้ไม่มีร่มเงา ประกอบกับอากาศที่ร้อนมาก จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อการจัดกิจกรรมอาบป่าในช่วงเวลากลางวัน แต่สามารถดำเนินการได้ในช่วงเช้า และเย็น

ข) พัฒนารูปแบบการจัดการให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น ตั้งแต่การเปิดรับจองเข้าร่วมกิจกรรม การจัดการด้านการต้อนรับ การบริหารเวลา การนำอาบป่าในบริบทของพื้นที่ การจัดกิจกรรม การแนะนำผลิตภัณฑ์ และการสร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยว เพื่อรองรับจำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นและประเภทของนักท่องเที่ยวที่หลากหลายขึ้นในอนาคต

ค) เปิดโอกาสหรือเพิ่มช่วงเวลาให้นักท่องเที่ยวได้ใช้พื้นที่ส่วนตัวเพื่อการเชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติโดยลำพัง

ง) เพิ่มกิจกรรมให้ครอบคลุมประสาทสัมผัสทุกด้าน เช่น ด้านจมูก: การปลูกไม้ป่า และพืชให้กลิ่นหอม และด้านลิ้น: ทำน้ำสมุนไพรจากป่า ประุงอาหารจากของป่าเพื่อรับประทาน ปลูกไม้ที่สามารถรับประทานได้ รสชาติดี



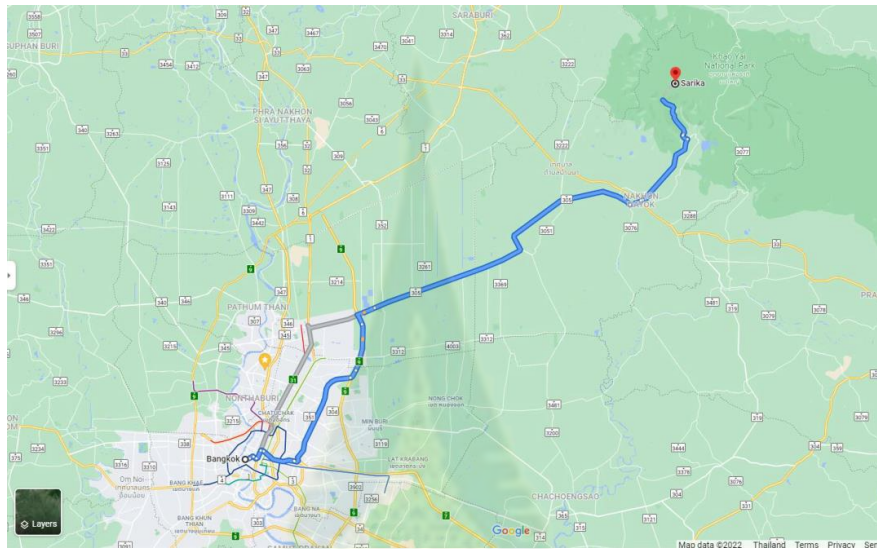
ตารางที่ 4.4 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของบ้านห้วยสะพานสามัคคี

ประเภทประสาทสัมผัส	ลักษณะกิจกรรม	ผลที่ได้รับในด้านอารมณ์และความรู้สึก
ตา	- สังเกตดูความแตกต่างของรูปร่างเปลือกไม้แต่ละต้น การแตกของเปลือก ลักษณะทรงพุ่ม รูปร่างใบ สีของใบ ตลอดจนการร่วงหล่นหรือการคงอยู่ของใบ	- สนใจ ดึงดูดความสนใจ และ ประหลาดใจ
หู	- สังเกตรูปแบบการร่วงหล่นของใบไม้แต่ละชนิด เมื่อลมพัด พบว่ามีรูปแบบการปลิวในอากาศที่แตกต่างกัน ได้ความรู้สึ้อัจฉริยะ สวยงาม นุ่มนวล สบาย	- ประหลาดใจ
จมูก	- ฟังเสียงนกร้องทั้งที่ร้องอยู่ในระยะใกล้ และที่ห่างออกไปในระยะต่างๆ และพยายามแยกความแตกต่างของเสียงนกแต่ละตำแหน่งของป่าว่ามีเสียงร้องเหมือนหรือต่างกัน	- สนใจ และดึงดูดความสนใจ
ลิ้น	- ใช้ประสาทหูด้วยการหลับตา ฟังเสียงลมพัดไปไม้เบาๆ เสียงนกร้อง	- ผ่อนคลาย
กาย	- นั่งพักใต้ร่มไม้ - สัมผัสสายลมยามเช้า	- ผ่อนคลาย - สงบ ผ่อนคลาย

### 3) ป่าธรรมชาติ บริเวณริมลำห้วยชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

#### (1) บริบทด้านลักษณะทางภูมิศาสตร์

ก. ตำแหน่งที่ตั้ง แหล่งท่องเที่ยวป่าธรรมชาติ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ระยะทางจากกรุงเทพฯ 130 กิโลเมตร เดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที



ภาพที่ 4.17 แผนที่เดินทางไปยังป่าธรรมชาติบริเวณชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่

ที่มา: Google map (2565)

ข. สภาพภูมิประเทศ สภาพโดยทั่วไปเป็นที่ราบ ทางตอนเหนือและตะวันออกเป็นภูเขาสูงชันในเขตอำเภอบ้านนา อำเภอเมืองนครนายก และอำเภอปากพลี ซึ่งส่วนหนึ่งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่อันเป็นเขตรอยต่อ 3 จังหวัด ได้แก่ สระบุรี นครราชสีมา และปราจีนบุรี ซึ่งมีเทือกเขาติดต่อกับเทือกเขาตงพญาเย็น มียอดเขาสูงสุดของจังหวัดคือ ยอดเขาเขียว มีความสูงจากระดับน้ำทะเล 1,351 เมตร ส่วนทางตอนกลางและตอนใต้เป็นที่ราบอันกว้างใหญ่เป็นส่วนหนึ่งของที่ราบสามเหลี่ยมลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาที่เรียกว่า “ที่ราบกรุงเทพ” ลักษณะดินเป็นดินปนทรายและดินเหนียวเหมาะแก่การทำนา ทำสวนผลไม้ และการอยู่อาศัย (ภูมิอากาศจังหวัดนครนายก, 2564)

ค. สภาพภูมิอากาศของจังหวัดนครนายก อยู่ภายใต้อิทธิพลของมรสุมที่พัดปกคลุมประเทศไทย 2 ชนิด คือ มรสุมตะวันออกเฉียงเหนือที่พัดปกคลุมตั้งแต่ประมาณกลางเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ลมนี้พัดพาความหนาวเย็นจากประเทศจีนเข้ามาสู่ประเทศไทยในช่วงฤดูหนาว ทำให้จังหวัดนครนายกประสบกับสภาวะอากาศหนาวเย็นและแห้งแล้ง ส่วนมรสุมอีกชนิดหนึ่งคือ มรสุมตะวันตกเฉียงใต้ซึ่งพัดปกคลุมในช่วงฤดูฝน ประมาณกลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือน

ตุลาคม ซึ่งพัดจากทิศตะวันตกเฉียงใต้เป็นส่วนใหญ่และเป็นลมที่พัดผ่านทะเล นำความชื้นและไอน้ำเข้าสู่จังหวัด ทำให้อากาศชุ่มชื้นและมีฝนตกโดยทั่วไป ฤดูกาล พิจารณาตามลักษณะลมฟ้าอากาศของประเทศไทย สามารถแบ่งฤดูกาลของจังหวัดนครนายกได้ เป็น 3 ฤดู ดังนี้ (ภูมิอากาศจังหวัดนครนายก, 2564)

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่กลางเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นช่วงของมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ และบริเวณความกดอากาศสูงจากประเทศจีนที่มีคุณสมบัติเย็นและแห้งจะแผ่ลงมาปกคลุม ประเทศไทยในช่วงนี้

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์และสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ระยะเวลาจะมีอากาศร้อนอบอ้าวโดยทั่วไป โดยเฉพาะเดือนเมษายนเป็นเดือนที่มีอากาศร้อนอบอ้าวมากที่สุดในรอบปี

ฤดูฝน เริ่มประมาณกลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือนตุลาคม เป็นช่วงที่มรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัด ปกคลุมประเทศไทย ซึ่งนำความชื้นจากทะเลอันดามันพัดผ่านอ่าวไทยเข้าสู่ภาคตะวันออก ทำให้อากาศจะชุ่มชื้นและมีฝนตกชุกทั่วไป

ง. อุณหภูมิ เนื่องจากจังหวัดนครนายกเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกที่อยู่ลึกเข้าไปในแผ่นดินจึงมีอากาศร้อนมากกว่าจังหวัดที่อยู่บริเวณชายฝั่ง และในฤดูหนาวจะมีอากาศหนาวกว่า โดยมีอุณหภูมิเฉลี่ยตลอดทั้งปี 28.3 องศาเซลเซียส อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ย 33.9 องศาเซลเซียส สำหรับอุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ย 23.8 องศาเซลเซียส

## (2) บริบทด้านลักษณะพื้นที่ป่า

ก. สภาพดั้งเดิมของพื้นที่ พื้นที่ป่าไม้ของจังหวัดนครนายกส่วนใหญ่เป็นป่าธรรมชาติ

ข. ความเป็นมาของป่าธรรมชาติ เนื่องจากบริเวณนี้เป็นป่าธรรมชาติ การจัดการพื้นที่ในจังหวัดนครนายกจึงมีความแตกต่างจากป่าไม้ประเภทอื่นที่นักวิจัยลงพื้นที่ถอดบทเรียน อย่างไรก็ตาม พื้นที่ป่าจังหวัดนครนายกส่วนใหญ่อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ซึ่งพื้นที่ประมาณหนึ่งในสี่อยู่ในเขตจังหวัดนครนายก การประกาศจัดตั้งอุทยานแห่งชาติแห่งแรกของไทย ได้รับอิทธิพลและแรงกระตุ้นจากการจัดตั้งอุทยานแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา โดยอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ถูกประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติแห่งแรกของไทย เมื่อ พ.ศ. 2505 มีอาณาเขตครอบคลุมพื้นที่สี่จังหวัดคือ จังหวัดสระบุรี นครนายก ปราจีนบุรี และนครราชสีมา มีพื้นที่ประมาณ 1,357,000 ไร่ หรือประมาณ 2,170 ตารางกิโลเมตร (หอมรดกไทย, 2564)

ค. ลักษณะโครงสร้างของป่าธรรมชาติในปัจจุบัน บริเวณริมลำห้วยชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ สามารถแบ่ง ลักษณะโครงสร้างป่าของพื้นที่ได้เป็น 3 ช่วง ได้แก่

**ช่วงที่ 1 ของเส้นทาง (ประมาณ 500 เมตรแรกของการเดิน)** มีลักษณะเป็นป่าละเมาะที่มีสังคมของไม้เบิกนำจำพวกกล้วยป่า อ้อ แคม ชี้เหล็ก ตอ ปอหูช้าง ปออีแก้ง เอนอ้า และมีกอไผ่ในบางช่วง มีเถาตดหมุดตดหมาและสาบเสือขึ้นปกคลุม



**ช่วงที่ 2 ของเส้นทาง (ระยะทางประมาณ 500 เมตร):** มีลักษณะเป็นป่าเบญจพรรณ ที่มีสภาพโปร่งแต่มีความทึบมากกว่าช่วงแรกของการเดิน พันธุ์ไม้ที่พบ เช่น ต้นไผ่ขึ้นปะปนกับมะฮัง มะเดื่อ จามจุรี

**ช่วงที่ 3 ของการเดินทาง** มีลักษณะเป็นป่าดิบริมห้วย เรือนยอดค่อนข้างแน่นทึบ พันธุ์ไม้ที่พบ เช่น ต้นไทรพัน มะเดื่อ เลือดแรด ชมพู่ น้ำ ใผ่ ไคร้ น้ำ เหมือดปลาชิว มะเดื่อขน เลือดนก ยอป่า อบเชย ต้นหมี และปลั่งข้างสาร

ง. สภาพบรรยากาศของพื้นที่ ป่าธรรมชาติบริเวณริมลำห้วยชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่มีบรรยากาศที่ร่มรื่น เย็นสบายภายใต้ร่มไม้ค่อนข้างทึบ มีพื้นที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว เสียงน้ำไหลจากลำธาร และแอ่งน้ำช่วยสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย

(3) การถอดบทเรียนจากกิจกรรมอาบป่าจัดโดยบริษัท เทรคกิ้งไทย

ก. ระยะเวลาและโปรแกรมการอาบป่า บริษัท เทรคกิ้งไทยดำเนินกิจกรรมอาบป่าในรูปแบบที่เน้นการอาบป่าควบคู่ไปกับกระบวนการสำรวจภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนในแต่ละกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 3 ชั่วโมงจนถึง 2 วัน 1 คืน โดยกลุ่มเปิดให้บริการแก่นักท่องเที่ยวทั่วไปที่สนใจกิจกรรมอาบป่า รวมทั้งกลุ่มองค์กรที่ต้องการให้จัดกิจกรรมอาบป่าแก่พนักงานของบริษัท เป็นการอาบป่าระดับต้นในลักษณะของรายการนำเที่ยวทัวร์อาบป่าแบบเหมาจ่าย (Package Tour) โดยให้บริการการเดินทางโดยรถตู้จากกรุงเทพฯ ไปยังจังหวัดนครนายกและรถบริการเพื่อเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยว อาหารกลางวัน น้ำดื่ม ของว่าง และกระบวนการอาบป่าผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติศึกษาและการอาบป่าที่จะให้คำแนะนำกิจกรรมตลอดเส้นทาง โดยเริ่มตั้งแต่การทำความรู้จักเพื่อนร่วมทริปและสภาพแวดล้อมของป่าธรรมชาติ จากนั้นจะชวนเปิดผัสตามลักษณะของนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่มซึ่งอาจมีประสบการณ์แตกต่างกัน โดยบริษัทจะมีการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลจากนักท่องเที่ยวและความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรมทัวร์อาบป่าแต่ละครั้ง ซึ่งบริษัท มีการวางแผนและประเมินการจ้ดนำเที่ยวแต่ละครั้งจากเจ้าหน้าที่ของบริษัทที่ร่วมเดินทางไปกับนักท่องเที่ยวและกระบวนการอาบป่าในพื้นที่ และมีการปรับ service blue print ซึ่งเป็นกระบวนการออกแบบบริการ เพื่อให้เข้าใจลูกค้าตั้งแต่ที่เริ่มรู้จักการอาบป่าจากเว็บไซต์ และติดต่อมา เพื่อพัฒนารูปแบบรายการนำเที่ยวให้ตรงตามความต้องการของนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่ม/บุคคล ปัจจุบันทัวร์อาบป่าที่บริษัทจัดเป็นลักษณะขอไปเช้าเย็นกลับ (Day Trip) และการจัดนำเที่ยวเฉพาะกลุ่ม

## การถอดบทเรียนกิจกรรมอาบป่าของบริษัทเทคกิ้งไทย

คณะผู้วิจัยลงพื้นที่ถอดบทเรียนเป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ดังนี้

### วันที่ 1

**ช่วงเช้า** คณะผู้วิจัยประกอบด้วย นักวิจัยและที่ปรึกษาโครงการ จำนวน 4 คน ผู้สังเกตการณ์ จำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น 6 คน พร้อมกระบวนกรอาบป่า (คุณธนาพร กระจุกดิษฐ์) ออกเดินทางจาก กรุงเทพฯ ถึงบ้านพักโฮมสเตย์ เข้าพบปะกับกระบวนกรอาบป่า (คุณฤทธิ บินอับดุลเลาะห์) ซึ่งเป็นเจ้าของบ้านพัก จากนั้นเดินทางสู่บริเวณน้ำตกในตำบลสาริกา จังหวัดนครนายก เพื่อศึกษาเรียนรู้สภาพแวดล้อมในป่าธรรมชาติโดยรอบ และรับประทานอาหารเที่ยง

**ช่วงบ่าย** ออกเดินทางเพื่อแวะชมโครงการศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพล อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

**ช่วงค่ำ** รับประทานอาหารเย็น สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถอดบทเรียน ตอบคำถามจากสิ่งที่ได้พบ/สัมผัสระหว่างร่วมกิจกรรมช่วงบ่ายที่ผ่านมา และพักผ่อนตามอัธยาศัย

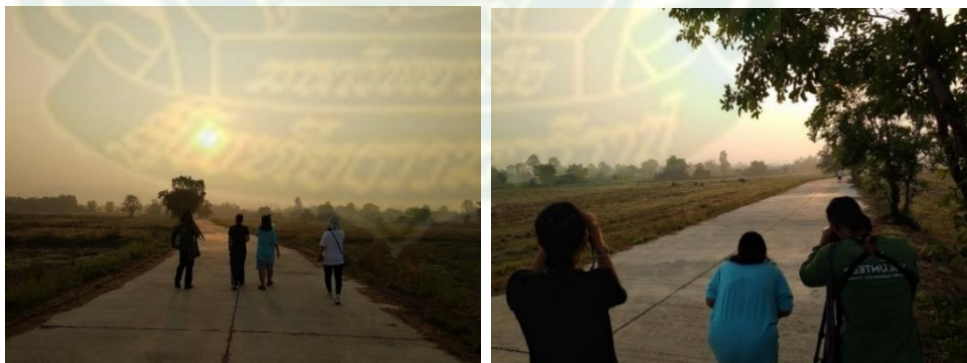


ภาพที่ 4.18 กิจกรรมอาบป่า

## วันที่สอง

ช่วงเช้า เดินศึกษาธรรมชาติรอบที่พัก เข้าร่วมกิจกรรมดูนก และรับประทานอาหารเช้า จากนั้นเดินทางสู่พื้นที่ทำกิจกรรมอาบป่า โดยศึกษาธรรมชาติบนเส้นทางระยะทางประมาณ 1 กิโลเมตร ก่อนเข้าสู่พื้นที่ วิทยากรจะแนะนำให้รู้จักสถานที่และให้ข้อมูลพื้นฐานในการทำกิจกรรมอาบป่า จากนั้นแนะนำเครื่องมือในการเปิดผัสสะ และอธิบายถึงสิ่งที่จะได้รับระหว่างการทำกิจกรรมจากผัสสะทั้ง 5 เช่น การมองกว้างแบบตานกฮูก การเปิดหูเพื่อรับฟังเสียงของสิ่งต่างๆ ทั้งระยะใกล้-ไกล ให้ดมกลิ่นใบสาบเสือ ชิมน้ำหวานเกสรดอกไม้ และแนะนำให้สังเกตกายสัมผัสจากความร้อน เย็น และการสัมผัสเพื่อน โดยทักษะเหล่านี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสังเกตสิ่งรอบตัวได้ชัดเจนขึ้น จากนั้นเมื่อเข้าสู่พื้นที่ ซึ่งจะเป็นการเดินแบบไม่พูดคุยกัน (Silence walk) วิทยากรจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินอยู่กับตัวเอง และอยู่กับธรรมชาติหลังจากได้ยินเสียงระฆังให้สัญญาณ โดยแต่ละคนจะเดินเรียงกัน โดยทิ้งระยะห่างพอสมควร เมื่อถึงจุดที่นัดหมายกันบริเวณลำธาร วิทยากรจะให้ผู้ร่วมกิจกรรมพักผ่อนโดยการล้างหน้า ล้างเท้าและเริ่มกิจกรรม grounding เพื่อเริ่มเปิดผัสสะและ connect กับธรรมชาติ จากนั้นสำรวจพื้นที่บริเวณลำธารและแอ่งน้ำ จากนั้นจะให้กันแยกย้ายกันเพื่อหา sit spot ของตนเอง เพื่ออาบป่าโดยลำพัง ในพื้นที่ที่ต้องการ ซึ่งวิทยากรอาบป่าจะคอยสังเกตการณ์อยู่ใกล้ๆ เพื่อดูแลแต่ไม่รบกวนความเป็นส่วนตัว เป็นระยะเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เมื่อครบเวลาแล้วทุกคนจะมารวมกันและวิทยากรอาบป่าจะสอบถามความคิดเห็นต่อประสบการณ์ที่ได้รับของแต่ละคนว่าทำอะไรในระหว่างที่อยู่ตามลำพัง และมีความรู้สึกอย่างไร การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้สะท้อนประสบการณ์แต่ละคนที่ได้รับจากกิจกรรมอาบป่า มีการตอบข้อซักถาม และสรุปบทเรียน ออกจากพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่า กลับไปยังที่พัก เพื่อเตรียมตัวเดินทางกลับ

หมายเหตุ กิจกรรมอาบป่าในพื้นที่ป่าธรรมชาติ เริ่มต้นในช่วงเช้าและสิ้นสุดในช่วงบ่ายเวลาประมาณ 15.00 น.



ภาพที่ 4.19 กิจกรรมดูนก



ภาพที่ 4.20 กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ

ข. การเปิดประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

การทดลองกิจกรรมอาบป่าเพื่อถอดบทเรียน คณะผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่ต่างกันไป สามารถสรุปตามลักษณะของประสาทสัมผัส ดังนี้

ก) การใช้ตา - มองสภาพพื้นที่รอบตัว บริเวณน้ำตก ลำธาร ต้นไม้ ใบไม้ สีสนโดยรอบ การฝึกมองภาพกว้างและมองในรายละเอียดของสัตว์เล็กๆ และไลเคน การมองเห็นพฤติกรรมของนก ทำให้ได้รับความผ่อนคลายและเกิดการเรียนรู้จากธรรมชาติโดยรอบ

ข) การใช้หู - ฟังเสียงน้ำไหล ลมพัด และเสียงกังวานของระฆังที่ให้บรรยากาศแตกต่างกัน

ค) การใช้จมูก - ตมกลิ่นใบไม้บางชนิด เช่น ใบสาบเสือ

ง) การใช้ลิ้น - ใช้ลิ้นชิมน้ำหวานของเกสรดอกว่านรางจืด ทำให้เกิดความรู้สึก ออยากลอง และลุ้นว่าดอกไหนจะมีน้ำหวานที่เกสร ตื่นเต้น และสนุก

จ) การใช้กายสัมผัส - สัมผัสสายลมที่มาปะทะร่างกาย ใบไม้ ดอกแหม และสัมผัสน้ำในแอ่งและลำธารที่เย็นสดชื่น

ค. สิ่งอำนวยความสะดวก บริษัท เทครกิ้งไทย จัดสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับกิจกรรมอาบป่าและศึกษาธรรมชาติ ดังนี้

- มีบริการการเดินทางโดยรถและเรือภายในพื้นที่
- มีการจัดเตรียมอาหารเช้า กลางวัน และเย็น พร้อมน้ำดื่มระหว่าง การทำกิจกรรม

- มีการจัดเตรียมอุปกรณ์การทำกิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น กล้อง ส่องตาคูนก (binoculars) กล้องส่องทางไกล (telescope) กล้องไมโครสโคป (Microscope) กล้อง ส่องพระ (hand lens)

- มีป้ายสื่อความหมายเส้นทางอาบป่า

ง. กิจกรรมเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว ศึกษาเรียนรู้ (ศูนย์ภูมิรักษ์) ศึกษาธรรมชาติ และการสัมผัสชีวิตเจ้าบ้านซึ่งจัดเป็นบ้านพักโฮมสเตย์

จ. กระบวนกรอาบป่า จำนวน 2 คน เป็นผู้ที่มีอัธยาศัยดี มีความรู้ เกี่ยวกับธรรมชาติเป็นอย่างดี มีทักษะการสื่อสาร มีความกระตือรือร้นในการถ่ายทอดความรู้ มี ประสบการณ์ในการนำอาบป่าแก่นักท่องเที่ยวในลักษณะของการท่องเที่ยวแบบวันเดียว (One-day trip) มากกว่า 30 ครั้ง และต่อเนื่องเป็นระยะเวลามากกว่า 2 ปี



ภาพที่ 4.21 กระบวนกรอาบป่า บริษัทเทครกิ้งไทย และนักวิจัย

ฉ. ระบบการจัดการ เนื่องจากบริษัทเทครกิ้งไทย เป็นบริษัทนำเที่ยวที่ เกิดขึ้นจากกลุ่มคนที่เชื่อว่าการเดินป่าและอาบป่า มีประโยชน์ต่อกายและใจเป็นอย่างมาก จึงอยากเห็น

ผู้คนเข้าป่าด้วยใจรักกันมากขึ้น สะดวกขึ้น ง่ายขึ้น และดีขึ้น มาตั้งแต่ พ.ศ. 2542 เป็นสมาชิกของสมาคมไทยท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และผจญภัยซึ่งเกิดจากการรวมตัวของผู้ประกอบการท่องเที่ยวหัวใจสีเขียว ทั้งบริษัทนำเที่ยว ที่พักรักษา และผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรม ด้านการท่องเที่ยวเชิงนิเวศและผจญภัยในรูปแบบต่างๆ โดยการสร้างเครือข่ายกับภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม ทั้งไทยและต่างประเทศเพื่อผลักดันการอนุรักษ์ระบบนิเวศ (Ecosystem) และการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (Sustainable Tourism) จึงเป็นบริษัทที่มีการจัดการที่เป็นระบบ เช่น มีการศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวก่อนร่วมกิจกรรม มีการประชุมวางแผนเพื่อให้บริการแก่นักท่องเที่ยว และเน้นการรักษาสิ่งแวดล้อม ให้บริการอาหารกลางวันที่บรรจุในวัสดุธรรมชาติ และพยายามรักษาสิ่งแวดล้อมโดยส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวใช้วัสดุที่ใช้ซ้ำ อาทิ ขวดน้ำ เน้นการให้บริการแบบ zero waste ภาชนะบรรจุอาหารกลางวันเน้นวัสดุธรรมชาติ และนำกลับมาใช้ได้ อีก และเน้นการให้บริการอาหารจากร้านอาหารและชาวบ้านในชุมชน

ช. ประเด็นที่ควรพัฒนา/ข้อเสนอแนะ

ก) พิจารณาคัดเลือกเส้นทาง หรือจัดทำเส้นทางเดินที่เหมาะสมกับกลุ่มนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่ม ทั้งในเรื่องระยะทาง ความยากง่ายของเส้นทาง ตลอดจนระยะในการมองเห็นของแต่ละเส้นทาง เพื่อให้สามารถรองรับกลุ่มนักท่องเที่ยวได้หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวสูงอายุ

ข) จัดเตรียมกรรมวิธีในการป้องกันแมลงรบกวนขณะร่วมกิจกรรม อาบป่า เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และปลอดภัย

ตารางที่ 4.5 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่

ประเภทประสาทสัมผัส	ลักษณะกิจกรรม	ผลที่ได้รับในด้านอารมณ์และความรู้สึก
ตา	- การได้มองเห็นสภาพรอบตัว บริเวณลำธาร ต้นไม้ ใบไม้ สีสรรโดยรอบ ที่มีลักษณะการมองภาพกว้าง และการมองในรายละเอียดของสัตว์เล็กๆ และไลเคน	รู้สึกผ่อนคลาย และสนุกสนาน
หู	- การมองเห็นพฤติกรรมของนก	น่าสนใจ มีความสุข
จมูก	การได้ยินเสียงน้ำไหล ลมพัด และระฆัง	สบาย และผ่อนคลาย
ลิ้น	การดมกลิ่นใบสบาดเสื่อ ที่มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว	ประหลาดใจ
ลิ้น	ชิมเกสรดอกไม้ของว่านรางจืด	อยากทดลองชิม ตื่นเต้น และสนุก
กาย	- การสัมผัสสายลม	- เย็นสบายเมื่อมีลมพัด
	- การจับใบไม้ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกัน	- รู้สึกถึงความอ่อนนุ่ม และสาก
	- การรูดดอกแฉมให้เหลือแต่ก้าน	- ความอ่อนนุ่มของดอกแฉม
	- การสัมผัสน้ำในแอ่งและลำธาร	- สดชื่น

#### 4) ป่าเอกชน ณ ป่าวังจันทร์ ตำบลป่ายุบใน อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

##### (1) บริบทด้านลักษณะทางภูมิศาสตร์

ก. ตำแหน่งที่ตั้ง ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ตำบลป่ายุบใน อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง พื้นที่ 351.35ไร่ โดยจัดเป็นส่วนหนึ่งของ Education Zone ในพื้นที่วังจันทร์วัลเลย์ มีระยะทางจากกรุงเทพฯ 158 กิโลเมตร เดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง



ภาพที่ 4.22 แผนที่เดินทางไปยังป่าวังจันทร์

ที่มา: Google map (2565)

ข. สภาพภูมิประเทศ ลักษณะภูมิประเทศของอำเภอวังจันทร์ โดยทั่วไปมีลักษณะไม่ราบเรียบเป็นลอนคลื่นสูงต่ำ และมีภูเขาเล็กๆ กระจายตัว กระจาย สภาพดินเป็นดินร่วนปนทราย และดินลูกรัง พื้นที่โครงการป่าวังจันทร์ ตั้งอยู่ในบริเวณที่ราบเชิงเขาขุนอินทร์ที่เกิดขึ้นจากการสะสมตัวของตะกอนดินทรายที่ถูกพัดพามาตามการไหลของน้ำจากที่สูงสู่ที่ต่ำ ลักษณะของดินโดยทั่วไปประกอบด้วยเศษหินเชิงเขา และตะกอนในร่องน้ำจากเขาขุนอินทร์ ภูมิประเทศจึงเป็นแบบที่ราบเชิงเขา มีความลาดชันตั้งแต่ 0-21% ในอดีตพื้นที่แห่งนี้เคยอุดมไปด้วยไม้มะค่า ไม้ยางนา และไม้ตะเคียนทอง แต่ต่อมามีการทำสัมปทานในพื้นที่บริเวณนี้จึงได้มีการนำไม้ต่างๆ เหล่านี้ออกไป รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงการใช้ประโยชน์พื้นที่มาเป็นการปลูกพืชไร่จำพวกอ้อย มันสำปะหลัง และสวนยางพารา ก่อนกลายสภาพมาเป็นพื้นที่เขาหัวโล้น

ค. สภาพภูมิอากาศ สภาพอากาศด้านตะวันออกของจังหวัดระยอง เป็นแบบมรสุมเขตร้อน มีลมทะเลพัดผ่านตลอดปี อากาศอุ่น ไม่ร้อนจัด อากาศร้อนที่สุดในเดือนเมษายนและเย็นที่สุดในเดือนมกราคม อุณหภูมิเฉลี่ยตลอดทั้งปีประมาณ 23.9 องศาเซลเซียส และความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 80.5

ฤดูฝนมีฝนตกชุกระหว่างเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ของทุกปี โดยมีปริมาณฝนตกมาก และมีช่วงแล้งสั้น ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,900 มิลลิเมตรต่อปี

## (2) บริบทด้านลักษณะพื้นที่ป่า

ก. สภาพดั้งเดิมของพื้นที่ สภาพเดิมเป็นพื้นที่ดินทรายทำการเกษตรเชิงเดี่ยว ปลูกมันสำปะหลัง อ้อย สับปะรด ยางพารา ยาวนานกว่า 20 ปี จนทำให้สภาพพื้นที่เป็นดินเสื่อมโทรม ให้พลิกฟื้นกลายเป็นป่าบริเวณที่อุดมสมบูรณ์ สร้างระบบนิเวศใหม่ให้มีความหลากหลายทางชีวภาพ และเป็นแหล่งกักเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ ลดปัญหาภาวะโลกร้อนได้อย่างยั่งยืน

ข. ความเป็นมาของป่าวังจันทร์ เป็นป่าเอกชนภายในศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ตำบลป่ายูบใน อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง เกิดขึ้นจาก ปตท. ได้กำหนดภารกิจสำคัญของสถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ ปตท. ในการพัฒนาองค์ความรู้ สู่งานถ่ายทอด และสร้างแรงบันดาลใจในการฟื้นฟู และอนุรักษ์ป่าไม้ที่ได้น้อมนำแนวพระราชดำริฯ “ปลูกป่าในใจคน” ด้วยการพัฒนาที่ดินของ ปตท. 351.35 ไร่ “ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์” ได้พัฒนาพื้นที่ส่วนหนึ่งของวังจันทร์วัลเลย์ให้เป็นห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่ แหล่งรวบรวมและเผยแพร่องค์ความรู้และพัฒนางานวิจัย และงานด้านการฟื้นฟูป่าของ ปตท. เริ่มพัฒนาพื้นที่ในปี 2537 และเปิดให้บริการตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2558 ภายในประกอบด้วยส่วนจัดแสดงนิทรรศการความรู้ด้านป่าไม้ เส้นทางศึกษาธรรมชาติ และพื้นที่แปลงปลูกป่าสำหรับศึกษาวิจัยองค์ความรู้การฟื้นฟูป่า อีกทั้งยังเป็นแหล่งที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ที่เปิดให้ผู้สนใจได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้ สัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิด และสามารถนำองค์ความรู้ไปขยายผลในพื้นที่ของตนเอง พร้อมทั้งเกิดความตระหนักและร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน





ภาพที่ 4.23 เปรียบเทียบทางกายภาพใน พ.ศ. 2558 และ พ.ศ. 2563

ที่มา: สถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ ปตท. (คู่มือบริหารศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์)



ภาพที่ 4.24 จุดเรียนรู้ที่น่าสนใจภายในโครงการป่าวังจันทร์

ที่มา: สถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ ปตท. (คู่มือบริหารศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์)

ค. แนวคิดในการสร้างป่า (การปลูกและฟื้นฟูพื้นที่) เกิดขึ้นจากการที่ ปตท. ได้ดำเนินโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เนื่องในวโรกาสทรงครองราชย์ ปีที่ 50 ซึ่ง ปตท. ปลูกป่ากว่า 1 ล้านไร่ ใน 48 จังหวัดทั่วประเทศ ตั้งแต่ปี 2537 ได้ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยสามารถกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 2.14 ล้านตันต่อปี และมีมูลค่าจากป่าที่ชุมชนได้ประมาณ 280 ล้านบาทต่อปี จากผลสำเร็จดังกล่าว ปตท. ได้ต่อยอดจัดตั้งสถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ ปตท. เมื่อปี 2556 โดยมีภารกิจนำความรู้จากการปลูกป่าถาวรฯ มาต่อยอดโดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ (Content Provider) สร้างและต่อยอดองค์ความรู้ใหม่ในการปลูกและฟื้นฟูป่าให้แก่ประเทศ โดยการสร้างให้ป่าวังจันทร์เป็นจุดเรียนรู้ที่น่าสนใจ ป่าเอกชนแห่งนี้จึงมีจุดเด่นของการปลูกป่าที่มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างไปจากป่าอื่น คือ 1) ปลูกป่านิเวศสไตล์ญี่ปุ่นตามแนวคิดของ ศาสตราจารย์ ดร.อาคิระ มิยาวากิ (Miyawaki's Method) ผู้เชี่ยวชาญด้านนิเวศวิทยานานาชาติประจำประเทศญี่ปุ่น โดยร่วมกับองค์ความรู้การปลูกป่าของ ปตท. ให้มีสภาพใกล้เคียงสภาพป่าธรรมชาติมากที่สุด สร้างความหลากหลายทางชีวภาพให้เหมือนป่าดั้งเดิมทำให้สามารถฟื้นฟูป่าได้ในระยะสั้นและเร็ว ปลูกได้ในพื้นที่จำกัด แม้อัตทุนจะสูงแต่คุ้มค่า ช่วยดูดซับมลพิษทางอากาศได้ดี 2) ปลูกป่าด้วยพันธุ์ไม้ดั้งเดิมของจังหวัดระยอง เพื่อเป็นการฟื้นฟูป่าให้เหมือนธรรมชาติมากที่สุด ต้นไม้ที่นำมาปลูกในป่าแห่งนี้จะใช้พันธุ์ไม้พื้นเมือง (Native Species) ท้องถิ่นดั้งเดิม ไม่ใช่ไม้ต่างถิ่น เพื่อเป็นการคืนธรรมชาติให้กับดิน และทำให้ง่ายต่อการดูแลรักษา 3) ปลูกป่าให้หนาแน่น มีต้นไม้เต็มพื้นที่เพื่อแย่งกันเจริญเติบโต ภายในพื้นที่ 1 ตารางเมตร จะปลูกต้นไม้ประมาณ 3-4 ต้น เพื่อเพิ่มความหนาแน่น โดยใน 1 ไร่ จะมีได้มากถึง 6,000 ต้น โดยปลูกแบบสุม เพื่อบังคับให้ต้นไม้สูงขึ้นไปหาแสงแดด และแย่งกันเจริญเติบโต 4) ปลูกป่าคาร์บอนต้นแบบ เพื่อลดภาวะเรือนกระจก ป่าวังจันทร์ ถือเป็นป่าคาร์บอนต้นแบบ (Forest Carbon Model) ที่มีส่วนช่วยลดภาวะโลกร้อนได้สูง สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากกว่าป่าที่ปลูกทั่วไปกว่า 3-4 เท่า และคายออกซิเจนกลับคืนสู่บรรยากาศได้เป็นจำนวนมาก 5) ปลูกป่าสร้างระบบนิเวศ ป่าวังจันทร์มีการขุดบ่อน้ำขนาดต่างๆ กระจายอยู่ทั่วทั้งป่าทั้งหมด 8 บ่อ และลดหลั่นตามความสูงของพื้นที่ เพื่อกักเก็บน้ำเอาไว้ใช้และไหลคืนสู่คลองตามธรรมชาติ เมื่อมีพื้นที่ชุ่มน้ำเยอะก็ทำให้มีระบบนิเวศที่หลากหลาย เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์นานาชนิด โดยเฉพาะนกและสัตว์น้ำ และยังมีเส้นทางน้ำเล็กๆ จากเขาขุนอินทร์ ไหลลงสู่แม่น้ำประแสร์ที่ช่วยฟื้นฟูระบบนิเวศต้นน้ำด้วย 6) ปลูกป่าหลากหลาย 4 โมเดล คือ ป่าไม้โตเร็ว ป่าไม้ธรรมชาติ ป่าผสมพืชเกษตร และป่าผลไม้ขึ้นชื่อของจังหวัดระยอง เพื่อให้คนในชุมชนหรือประชาชนทั่วไปเข้ามาศึกษาเรียนรู้การสร้างป่าในหลากหลายรูปแบบที่มีความแตกต่างกันออกไป โดยมีตัวอย่างจริงๆ แล้วนำกลับไปปรับใช้ตามความเหมาะสมกับพื้นที่ตัวเองในอนาคต 7) ปลูกป่าผสมพืชผักกินได้ ภายในป่าวังจันทร์จะมีการปลูกพืชผักกินได้แล้วเพาะเมล็ดพันธุ์เพื่อส่งต่อให้ชาวบ้านบริเวณโดยรอบนำไปปลูกต่อได้ เมื่อโตเต็มที่แล้วก็สามารถนำไปขายหรือขายผ่านโครงการ “วังจันทร์รวมรักปลูกผักแบ่งปัน” บริเวณสถานีบริการน้ำมัน PTT Station สาขาป่ายูบโน และยังมีแปลงนาสาธิตสำหรับปลูกข้าวนางพญาแม่ทองคำ พันธุ์พื้นเมืองของระยอง มีแปลงผักเพาะเมล็ดพันธุ์พระราชทานเพื่อให้ชาวบ้านและประชาชนทั่วไปได้เข้าไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วย 8) ปลูกป่าให้เป็นที่อยู่ของสัตว์

นานาชนิด การออกแบบป่าให้มีความสมดุล คือ มีสระน้ำขนาดใหญ่ และแบ่งเป็นสายเล็กๆ จึงเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำที่กระจายอยู่ทั่วพื้นที่ป่า ทำให้มีระบบนิเวศที่หลากหลาย เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ รวมถึงเริ่มมีร่องรอยของสัตว์ป่าเข้ามาอยู่อาศัยแล้ว เช่น นก ชะมด หมูป่า เป็นต้น 9) ปักป่าให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลป่า เนื่องจากการปักป่าที่ใช้พรรณไม้ท้องถิ่นของจังหวัดระยอง จึงจำเป็นต้องใช้ความรู้เฉพาะทางและความคุ้นเคยกับพรรณไม้จากชาวบ้านในชุมชนในการช่วยดูแลรักษาได้อย่างถูกต้องและเข้าใจ เพื่อให้ต้นไม้เติบโตได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากที่สุด และ 10) ปักป่าให้กลายเป็นห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่ ป่าเอกชนแห่งนี้นอกจากจะเป็นป่าที่สร้างขึ้นมาเพื่อฟื้นฟูธรรมชาติแล้วยังเปิดเป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องป่าและระบบนิเวศที่เปิดให้คนทั่วไปเข้ามาศึกษาหาความรู้ ปักฝังจิตสำนึก เห็นคุณค่าของการเพิ่มพื้นที่ป่าได้ตั้งแต่เริ่มต้น ตลอดจนเปิดเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ สำหรับเข้ามาเที่ยวพักผ่อนและมีเส้นทางจักรยานสำหรับปั่นจักรยานโดยรอบ (Kapook, 2564)

#### ง. ลักษณะโครงสร้างของป่าวังจันทร์ในบริเวณที่จัดกิจกรรมอาบป่า

กิจกรรมอาบป่า ได้จัดให้มีขึ้นในบริเวณ Zone B ของพื้นที่ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ซึ่งเป็นพื้นที่ฟื้นฟูป่าธรรมชาติและมหัศจรรย์พรรณไม้ พื้นที่ป่าบริเวณนี้มีเส้นทางเดินเชื่อมต่อจากอาคารนิทรรศการ ผ่านทางเนินกลุ่มไม้ไผ่ ไปทางขวามือเพื่อไปสู่พื้นที่ฟื้นฟูป่าธรรมชาติในส่วนของพื้นที่ชุ่มน้ำ ที่เรียบเลาะไปตามขอบของอ่างเก็บน้ำอ่างที่ 1 บริเวณนี้จะเป็นแหล่งรวมพันธุ์ไม้น้ำและพืชใต้น้ำ พบนกและสัตว์น้ำขนาดเล็กจำพวกกบ เขียดปลา ไม้พื้นล่างที่พบเช่น ผักปราบ สาหร่ายข้าวเหนียว โสน ต่อมาพบโซนป่าผสมผลัดใบที่ประกอบด้วยพันธุ์ไม้หลักที่นำมาปลูก ได้แก่ สัก ประดู่ป่า มะค่าโมงแดง และชิงชัน



ภาพที่ 4.25 แผนผังเส้นทางเดินโซน B บริเวณจัดกิจกรรมอาบป่า

ที่มา: สถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ ปตท. (ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์)

พรรณไม้เด่นในพื้นที่ได้แก่ นุ่น แดง แคนแสด กระจุกน้ำ ปออีแก้ง ยมหอม ชี้เหล็ก โพธิ์ศรีมหาโพธิ อินทนิลน้ำ อินทรชิต ตะแบก ไทรย้อยใบแหลม มะกอกป่า ยมหิน กร่าง ชงโค สมพง มะหาด สัก มะเกลือ ราชพฤกษ์ ทิ้งถ่อน โปบาย ช่อย กระท่อมหนู สมอพิเภก ลำโพง มะเฒ่าตง กุ่มน้ำ มะเดื่ออุทุมพร หางนกยูงฝรั่ง พระเจ้าห้าพระองค์ มะคำดีควาย มะขามป้อม มันปู หว่า แคนา มะขามเปรี้ยว กระจับปี่ มะคำไก่ ยอป่า พะยอม กาลละงอคำ สะเดา ยางนา สาละลังกา มะกล่ำต้น ขนุนป่า ทองกวาว ตะเคียนทอง พิกุล จิกสวน ติวหนาม และ ปีบ และสามารถอธิบายลักษณะโครงสร้างของพันธุ์ไม้ในป่าได้ดังนี้

ก) ลักษณะโครงสร้างทางด้านตั้ง หรือเรือนยอดในแนวตั้ง

โครงสร้างทางด้านตั้ง จัดแบ่งได้เป็น 4 ชั้นเรือนยอด โดยมีองค์ประกอบของพันธุ์ไม้ในแต่ละชั้นเรือนยอดดังนี้

เรือนยอดชั้นบนสุด มีความสูงประมาณ 12-18 เมตร ประกอบด้วย ต้นทิ้งถ่อน ยมหอม ปอ มะเดื่ออุทุมพร หางนกยูงฝรั่ง สมพง ชี้เหล็กบ้าน นุ่น ยมหิน สักทอง กุ่มน้ำ โปบาย มะกอกป่า แคนแสด แดง โดยมีต้นปอ และนุ่นเป็นไม้เด่นในกลุ่มนี้

เรือนยอดชั้นรอง ความสูงประมาณ 6-11 เมตร ประกอบด้วย แคนแสดแดง นุ่น ราชพฤกษ์ สักทอง โปบาย สมพง ชี้เหล็กบ้าน ปอ ยมหอม ยมหิน ลำโพง อินทรชิต อินทนิลน้ำ มะกอกป่า มะเกลือ ชงโค มะหาด โพธิ์ศรีมหาโพธิ มะคำดีควาย กร่าง ไทรย้อยใบแหลม กาลละงอคำ ตะแบก กระท่อมหนู มะกล่ำต้น สมอพิเภก ติวหนาม มะคำไก่ เป็นต้น โดยมีไม้เด่นในกลุ่มนี้ได้แก่ นุ่น กระจุกน้ำ แคนแสด และยมหอม

เรือนยอดชั้นกลาง ความสูงประมาณ 3-5 เมตร ประกอบด้วย แคนแสด แคนา โพธิ์ศรีมหาโพธิ โปบาย ไทรย้อยใบแหลม กระท่อมหนู กระจุกน้ำ กระจับปี่ กร่าง ช่อย จิกสวน ชงโค ตะแบก ทองกวาว ปอ พระเจ้าห้าพระองค์ มะเกลือ มะเฒ่าหลวง มะกอกป่า มะขามป้อม มะหาด ยมหอม ยมหิน สมอพิเภก หว่า อินทนิลน้ำ อินทรชิต โดยมีกระจุกน้ำ โพธิ์ศรีมหาโพธิ และ ตะแบกเป็นไม้เด่นในพื้นที่

เรือนยอดชั้นล่าง อยู่ที่ระดับผิวดิน ถึงความสูงประมาณ 2 เมตร ประกอบด้วย มะเฒ่าหลวง อินทนิลน้ำ ชี้เหล็กบ้าน แคนแสด กระจับปี่ ตะแบก และกร่าง โดยมีมะเฒ่าหลวงเป็นไม้เด่นในระดับเรือนยอดชั้นล่างนี้



ภาพที่ 4.26 สภาพพื้นที่โดยรวมของป่าวังจันทร์

ที่มา: ผู้จัดการออนไลน์ (2564)

ข) ลักษณะเรือนยอดแนวราบ มีลักษณะเรือนยอดแน่นทึบปานกลาง ต่อเนื่องตลอดทั้งพื้นที่

จ. สภาพบรรยากาศของพื้นที่ เป็นบรรยากาศที่ร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ค่อนข้างโปร่ง มีพื้นที่เส้นทางแยกได้หลายทาง แต่มีการจัดกิจกรรมอาบป่าในลักษณะเดินเป็นวง (Loop)



ภาพที่ 4.27 สภาพบรรยากาศเส้นทางอาบป่าบริเวณป่าวังจันทร์

### (3) การถอดบทเรียนจากกิจกรรมอาบป่าของป่าวังจันทร์

ก. ระยะเวลาและโปรแกรมการอาบป่า ป่าวังจันทร์มีการจัดกิจกรรมอาบป่าเพื่อศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ ที่เน้นการให้บริการแก่บุคลากรภายในองค์กร โดยใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 1 ชั่วโมงหรือมากกว่า 1 วันขึ้นไป ทั้งนี้ บริษัทมีแนวทางการขยายการให้บริการแก่กลุ่มผู้ที่เข้ามาเยี่ยมชมป่าวังจันทร์และนักท่องเที่ยวทั่วไปในอนาคต การจัดกิจกรรมอาบป่าครั้งนี้ กระบวนกรได้ออกแบบเพื่อให้ นักวิจัยได้มีโอกาสสำรวจพื้นที่และสัมผัสประสบการณ์จากกิจกรรมอาบป่าร่วมกันบุคลากรของบริษัทฯ ซึ่งมีหน้าที่ดูแลและรับผิดชอบดูแลพื้นที่ป่าไม้ของบริษัทฯ ในจังหวัดต่างๆ เช่น ศูนย์เรียนรู้ป่าในกรุง

กรุงเทพมหานคร และศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี จ.ประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ภายในพื้นที่เอกชนแห่งนี้

### การถอดบทเรียนกิจกรรมอาบป่าตามโปรแกรมการอาบป่าของป่าวังจันทร์

คณะผู้วิจัยลงพื้นที่ถอดบทเรียนเป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ดังนี้

#### วันที่ 1

**ช่วงเช้า** คณะผู้วิจัย ประกอบด้วย นักวิจัย จำนวน 3 คน พร้อมผู้สังเกตการณ์จำนวน 1 คน รวมทั้งสิ้น 4 คน ออกเดินทางจากที่พักถึงศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ เข้าพบปะกับกระบวนกรอาบป่า (คุณสุวิทย์ นวะระคำ) ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมอาบป่าของศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์

**ช่วงบ่าย** เข้าชมนิทรรศการป่าวังจันทร์ บนอาคารบ้านต้นไม้ รับฟังบรรยายสรุปเกี่ยวกับความเป็นมาของพื้นที่และความหลากหลายในพื้นที่ป่าโดยเจ้าหน้าที่สื่อความหมายของศูนย์เรียนรู้ และนักวิจัยได้สัมภาษณ์เพิ่มเติมในประเด็นที่กำหนดไว้ เพื่อค้นหารายละเอียดเชิงลึก ก่อนร่วมกิจกรรมอาบป่า ซึ่งเป็นการเดินป่าศึกษาธรรมชาติ เพื่อเรียนรู้และสัมผัสกับพันธุ์ไม้และความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่ป่าวังจันทร์



ภาพที่ 4.28 ห้องจัดแสดงนิทรรศการป่าวังจันทร์

ขั้นตอนกิจกรรมอาบป่ามีกระบวนกรอาบป่าหลัก 1 คน และเจ้าหน้าที่ช่วยอำนวยความสะดวกประมาณ 10 คน พร้อมผู้เข้าร่วมสังเกตการณ์จากหน่วยงานเครือข่ายป่าวังจันทร์ประมาณ 17 คน และคณะผู้วิจัย รวมทั้งสิ้นมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า 21 คน กิจกรรมอาบป่าของป่าวังจันทร์มีการจัดการอย่างมีระบบตามกระบวนกร ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1) เข้าไปที่จุดรวม เพื่อรวมคนทั้งหมด และตรงนั้นกระบวนกรจะแนะนำขั้นตอนการทำกิจกรรม เช่น ควรทำอะไรบ้าง พอเข้าไปในเส้นทางเดินต้องทำอะไรบ้าง 2) แจกอุปกรณ์ DIY เพื่อเก็บใบไม้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ร่วมฯ ได้เกิดการสัมผัส และเกิดการเรียนรู้ โดยแจกอุปกรณ์และอธิบายว่าต้องทำอะไรกับอุปกรณ์เหล่านั้น 3) ให้เริ่ม Connect กับธรรมชาติ คือ ให้ถอดรองเท้า ถูงเท้าทุกอย่าง และฝากอุปกรณ์สื่อสาร 4) ก่อนเดินเข้าเส้นทางให้ล้างมือในโอ่งน้ำที่มีดอกไม้

ล่อยอยู่เพื่อเปิดประสาทสัมผัส กระตุ้นประสาทสัมผัสตรงมือและเท้า 5) เมื่อเริ่มเข้าสู่เส้นทางให้เดินไปตามเส้นทางโดยให้มีเวลาอยู่ในพื้นที่ตรงนั้นประมาณ 30 นาที กระบวนกรแนะนำว่า ระหว่างนั้นให้ไปนั่งตรงไหนก็ได้ และตามหาใบไม้ เป็นกิจกรรมเสริมเพื่อให้มีอะไรทำระหว่างนั้น หรือถ้าอยากให้ไปสัมผัสต้นไม้ก็ได้ 6) เมื่อครบเวลามีการให้สัญญาณว่าครบเวลาแล้วให้ทุกคนมานั่งรวมกันตามจุดที่แจ้งไว้ ซึ่งเป็นลานหิน โดยกระบวนกรให้สรุปกิจกรรมแรก และขอให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เจอมาในระยะเวลา 30 นาทีที่ผ่านมา พอเสร็จจากตรงนั้น 7) เมื่อย้ายไปอีกจุดหนึ่ง ซึ่งตรงนั้นเป็นเรื่องของการ Healing คือ ให้นอนในพื้นที่ป่า มีการแจกเบาะรองนอนให้คนละแผ่น และให้แต่ละคนเลือกพื้นที่ในบริเวณที่กำหนดไว้ โดยเตือนให้ระวังมด แตน ต่อ และแมลง ในช่วงนี้เป็นเวลาที่ให้นั่ง หรือนอนเงียบๆ ประมาณ 20 นาที ซึ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่กับตัวเองมากที่สุด และ 8) เมื่อได้เวลามีการให้สัญญาณอีกครั้ง ทุกคนนำเบาะรองนอนมานั่งรวมกัน ตรงบริเวณลานสุดท้าย แล้วก็พูดคุยถึงความรู้สึก โดยเจ้าหน้าที่แจกน้ำขิงที่รินใส่ใบตองให้พับเป็นภาชนะในการดื่ม ทุกคนจะได้กลิ่น และยังได้ลองทำภาชนะด้วยทักษะ skill ในการทำภาชนะจากใบตองของตัวเอง แล้วลองดื่มน้ำขิง เสร็จแล้วจะพูดคุย 20 นาทีว่าที่ได้นอนสัมผัสกับธรรมชาติเงียบๆ ได้อยู่กับตัวเองแล้วรู้สึกอย่างไร ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุณะผู้วิจัย ผู้เข้าร่วมสังเกตการณ์ และกระบวนกรอาบป่าได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์อาบป่าในช่วงป่าที่ผ่านมา และเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมอาบป่าด้วยตนเองในวันถัดไป

ช่วงคำ เข้าที่พัก พักผ่อนตามอรัยาศัย



ภาพที่ 4.29 กิจกรรมการอาบป่าโดยกระบวนกรจากป่าวัง

## วันที่ 2

**ช่วงเช้า** คณะผู้วิจัยและผู้ร่วมสังเกตการณ์ร่วมกิจกรรมอาบป่า โดยมีขั้นตอน กระบวนการ และเวลาใกล้เคียงกับวันที่ 1 แต่งตการถอดรองเท้าระหว่างทำกิจกรรมอาบป่า เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลับมารวมกลุ่มกัน กระบวนการอาบป่าได้นำสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สะท้อนประสบการณ์ที่ แต่ละคนได้รับ มีการตอบข้อซักถาม และสรุปบทเรียนที่ได้รับจากการกิจกรรมอาบป่า จากนั้นเตรียม เดินทางกลับ โดยระหว่างคณะผู้วิจัยได้สำรวจแหล่งท่องเที่ยวบริเวณใกล้เคียง โดยคณะผู้วิจัยได้แวะสำรวจแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง (สวนละไมเป็นสวนผลไม้ขนาดใหญ่) จากนั้นจึงเดินทางกลับ

ข. การเปิดประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

การทดลองกิจกรรมอาบป่าเพื่อถอดบทเรียน คณะผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ ที่แตกต่างกัน สามารถสรุปตามลักษณะของประสาทสัมผัส ดังนี้

ก) การใช้ตา - มองสภาพพื้นที่รอบตัว ป่าไม้ ต้นไม้ ใบไม้ สีสนับโดยรอบ การมองเห็นแมลง มด นกที่บินอยู่บนท้องฟ้า มองเห็นท้องฟ้าในยามนอนลงกับเบาะรอง

ข) การใช้หู - ฟังเสียงลม เสียงใบไม้ เสียงนก ทำให้รู้สึกเพลินเพลิน การได้ยินเสียงสัญญาณจากจอบเมื่อครบเวลาตามที่กระบวนการอาบป่ากำหนด การได้ยินเสียงผู้เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแสดงความคิดเห็น

ค) การใช้จมูก - สูดดมกลิ่นน้ำขิงร้อนที่เป็นสมุนไพร ทำให้รู้สึกสดชื่น

ง) การใช้ลิ้น - รับรู้รสชาติการจิบน้ำขิงร้อน

จ) การใช้กายสัมผัส - สัมผัสสายลมรอบตัวที่มาปะทะร่างกาย สัมผัสน้ำ จากการล้างมือ ล้างเท้า ทำให้รู้สึกเย็นสบาย ท่ามกลางอากาศที่ร้อนอบอ้าว สัมผัสใบไม้เพื่อติดบน กิจกรรม DIY การสัมผัสขณะเดินด้วยเท้าเปล่า นั่งลงบนโขดหิน และเอนตัวนอน

ค. สิ่งอำนวยความสะดวก ป่าวังจันทร์ได้จัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการ ทำกิจกรรมอาบป่า เช่น อุปกรณ์ของกิจกรรม DIY น้ำดื่ม น้ำขิง และเบาะรองนั่ง เป็นต้น

ง. กิจกรรมเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว นิทรรศการแนะนำป่าวังจันทร์ และ สวนละไมเป็นรีสอร์ทเอกชนที่อยู่บริเวณใกล้เคียง

จ. กระบวนการอาบป่า มีทักษะและประสบการณ์ในการนำกิจกรรมอาบป่า อย่างเป็นขั้นตอน





ภาพที่ 4.30 กระบวนกรอบป่า ป่าวังจันทร์

ฉ. ระบบการจัดการ มีการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมอบป่า การออกแบบ กิจกรรมเสริม การวางแผน และมีการจัดกระบวนการทำงานในรูปแบบของการทำงานเป็นทีมที่แบ่งหน้าที่กันชัดเจน และมีเจ้าหน้าที่สนับสนุนอย่างเพียงพอ

ช. ประเด็นที่ควรพัฒนา/ข้อเสนอแนะ

- ก) ควรเลือกช่วงฤดูกาลและช่วงเวลาของวันให้เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมอบป่า
- ข) ควรจัดหาอุปกรณ์ในการป้องกันแมลงต่างๆ มารบกววนในช่วงระหว่างการทำกิจกรรม
- ค) แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีขนาดเล็ก และจัดให้มีการหมุนเวียนในการใช้พื้นที่ร่วมกัน
- ง) จัดพื้นที่บางมุมสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการพื้นที่ส่วนตัวเพื่อการเชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติโดยลำพัง

ตารางที่ 4.6 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของป่าวังจันทร์

ประเภทประสาทสัมผัส	ลักษณะกิจกรรม	ผลที่ได้รับในด้านอารมณ์และความรู้สึก
ตา	- มองเห็นแมลง มด นกที่บินอยู่บนท้องฟ้า มองเห็นท้องฟ้าในยามนอนลงกับเบาะรอง - ธรรมชาติโดยรอบ ดอกไม้ ต้นไม้ แสงแดด - วัสดุจากธรรมชาติที่พบบริเวณเส้นทาง มาประดิษฐ์อุปกรณ์ DIY ที่ได้รับแจก	- ผ่อนคลาย มีความสุข และสงบ - ใกล้ชิดกับต้นไม้มากขึ้น - เฟลิดเฟลิน
หู	- ฟังเสียงลม เสียงใบไม้ เสียงนก - เสียงการให้สัญญาณเมื่อหมดเวลา	- เฟลิดเฟลิน - รู้ตัว
จมูก	- ดมกลิ่นใบสบเสื่อ - ดมกลิ่นน้ำขิง	- ฉุน ตื่นตัว - หอม ตื่นตัว
ลิ้น	- จิบน้ำขิง	- เผ็ดร้อน
กาย	- ใช้น้ำล้างมือล้างเท้าก่อนเริ่มกิจกรรม - เดินเท้าเปล่า - การเลือกวัสดุธรรมชาติ เช่น ใบไม้ ดอกไม้ หรืออื่นๆ มาติดอุปกรณ์ DIY - การพับถ้วยใส่ น้ำขิงจากใบตอง	- ตื่นตัว - ไม่ปลอดภัย ระวัง ตื่นเต้น - มีสมาธิ - สนุก

ผลการสังเคราะห์กระบวนการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการลงพื้นที่ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกระบวนการอาบป่า ร่วมสังเกตแบบมีส่วนร่วม และเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่าในพื้นที่ทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์ จังหวัดอุทัยธานี ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน จังหวัดกาญจนบุรี ป่าธรรมชาติบริเวณน้ำตก จังหวัดนครนายก และป่าเอกชนป่าวังจันทร์ จังหวัดระยอง ซึ่งได้สรุปผลการดำเนินงานและถอดบทเรียนการจัดกิจกรรมอาบป่าดังรายละเอียดในตารางที่ 4.7 เพื่อเปรียบเทียบจากกระบวนการถอดบทเรียนด้านลักษณะพื้นที่ กระบวนการ กิจกรรม ผลที่ได้รับ จุดเด่น และข้อจำกัดแต่ละพื้นที่ และสรุปเป็นภาพที่ 4.30 เพื่อนำไปสู่การพัฒนาารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวในหัวข้อ 2.2 ต่อไป

ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบจากกระบวนการถอดบทเรียนด้านลักษณะพื้นที่ กระบวนการ กิจกรรม ผลที่ได้รับ จุดเด่น และข้อจำกัดแต่ละพื้นที่

ประเด็น การพัฒนา	ป่าครอบครัว แพนด้าแคมป์ อุทัยธานี	ป่าชุมชน บ้านห้วยสะพานสามัคคี กาญจนบุรี	ป่าธรรมชาติ ชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครนายก	ป่าเอกชน ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ระยอง
ลักษณะพื้นที่	เป็นป่าปลูกที่มีลักษณะโครงสร้างทางด้านตั้งเป็น 4 ชั้นเรือนยอดคล้ายป่าดิบตามธรรมชาติ เรือนยอดในแนวราบ เป็นเรือนยอดปิดไม่ทึบมาก แต่ต่อเนื่องกันตลอดพื้นที่ ป่าครอบครัวของแพนด้าแคมป์ มีพื้นที่ 4 ไร่ มีความหลากหลายของพันธุ์ไม้ทั้งไม้ยืนต้น ไม้ผล สมุนไพรและเครื่องเทศหลากหลายชนิด เช่น อบเชย พริกไทย โปรงฟ้า ติว เพกา ชะพลู ส้มกุ่ม ผักกูด ฯลฯ สภาพป่า มีบรรยากาศที่ร่มรื่น ปกคลุมด้วยไม้ใหญ่ แต่ยังมีควมโล่งโปร่ง มีลำธารทอดยาวกลางผืนป่า อากาศเย็นสบาย	ป่าธรรมชาติที่มีสภาพทั่วไปเป็นป่าเต็งรัง สลับกับป่าเบญจพรรณ ที่เคยผ่านการทำไม้ พันธุ์ไม้ที่พบในปัจจุบันเป็นไม้ขนาดกลาง ที่ชาวบ้านช่วยกันอนุรักษ์ไว้ เช่น เต็งรัง มะค่าแต้ ชี้นอน ประดู่ แดง สะเดา สภาพป่าทั่วไปค่อนข้างโปร่ง ต้นไม้สูงไล่เลี่ยกันที่ขนาด 10-15 เมตร มีทรงต้นและเปลือกที่แปลกตา ทำให้รู้สึกน่าค้นหา สภาพป่าในช่วงกลางวันจะมีแสงแดดจัด ร้อนอบอ้าว แตกต่างกับช่วงเช้าและช่วงเย็น ที่จะมีแสงแดจางๆ ลมพัดเอื่อยๆ ทำให้รู้สึกโปร่ง โล่งสบาย มีเสียงนกนานาชนิดร้องสลับกัน ทำให้รู้สึก	ป่าธรรมชาติที่มีสภาพเส้นทางตอนต้น เป็นป่าละเมาะที่มีไม้เบิกนำจำพวกกล้วย ป่า อ้อ แคม และสาบเสือขึ้นกระจายปกคลุมเป็นหลัก ตอนกลางเป็นป่าเบญจพรรณ พบต้นไม้ขึ้นปะปนกับต้นมะฮังมะเตื่อ จามจรี และด้านในสุดของเส้นทางเป็นสังคมป่าดิบแล้งริมลำห้วย ที่มีเรือนยอดปิดปกคลุมต่อเนื่องตลอดพื้นที่ พันธุ์ไม้ที่พบ เช่น ต้นไทรพัน มะเดื่อ เลือดแรด ชมพู่ น้ำ สภาพบรรยากาศ ร่มรื่น เย็นสบายภายใต้ร่มไม้ พื้นที่ค่อนข้างมีความเป็นส่วนตัว ประกอบกับเสียงน้ำไหลจากลำธารช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย	ป่าธรรมชาติที่ผ่านการปลูกฟื้นฟูมาประมาณ 7 ปี ปัจจุบันมีโครงสร้าง 4 ชั้นเรือนยอด เรือนยอดปิด แต่ไม่แน่นทึบ สภาพบรรยากาศร่มรื่น โปรง สภาพเส้นทางตอนต้นเป็นทางเดินโล่ง ลัดเลาะผ่านสระน้ำขนาดเล็ก ตอนกลางของเส้นทางมีลักษณะเป็นป่าเบญจพรรณที่ผ่านการปลูกฟื้นฟูด้วยไม้สัก ประดู่ป่า มะค่าโมง แดง และชิงชัน เป็นหลัก ตอนปลายของเส้นทางเป็นอ่างเก็บน้ำ ที่มีลักษณะเป็นพื้นที่โล่ง ทำให้รู้สึกโปร่ง สบาย และผ่อนคลาย

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ประเด็น การพัฒนา	ป่าครอบครัว แพนด้าแคมป์ อุทัยธานี	ป่าชุมชน บ้านห้วยสะพานสามัคคี กาญจนบุรี	ป่าธรรมชาติ ชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครนายก	ป่าเอกชน ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ระยอง
กระบวนการ	เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในพื้นที่ มีความรอบรู้ในพันธุ์พืช พันธุ์ไม้ และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นอย่างดี มีทักษะการสื่อสาร สามารถบรรยาย/นำกิจกรรมได้ ทั้ง ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ รวมทั้งมีเทคนิคในการเล่าเรื่องต่างๆ ได้อย่างน่าสนใจ และมีอัธยาศัยดี	เป็นผู้มีอัธยาศัยและมนุษยสัมพันธ์ดี มีความกระตือรือร้นในการต้อนรับและบริการ มีทักษะในการสื่อสาร สามารถเล่าเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างน่าสนใจ ที่มีความรู้เกี่ยวกับพื้นที่เป็นอย่างดี ทั้งทางด้านชนิดพันธุ์พืชและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ รวมทั้งการนำพืชมาใช้ประโยชน์และการเพาะขยายพันธุ์ ตลอดจนมีบทบาทเป็นผู้จัดกิจกรรมหลักทั้งหมด	เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพื้นที่เป็นอย่างดี ทั้งในด้านชนิดพันธุ์พืช ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตต่างๆ ตลอดจนมีทักษะในการสื่อสารที่นุ่มนวล และเทคนิคการเล่าเรื่องต่างๆ ได้อย่างน่าสนใจ อัธยาศัยดี และมีความกระตือรือร้นในการถ่ายทอดความรู้ มีทักษะในกระบวนการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ	เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพื้นที่เป็นอย่างดี มีทักษะในการเชื่อมโยงองค์ความรู้มาสู่การจัดกิจกรรมอาบป่า มีทักษะการสื่อสารที่นุ่มนวล มีอัธยาศัยดี มีเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่ม

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ประเด็น การพัฒนา	ป่าครอบครัว แพนด้าแคมป์ อุทัยธานี	ป่าชุมชน บ้านห้วยสะพานสามัคคี กาญจนบุรี	ป่าธรรมชาติ ชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครนายก	ป่าเอกชน ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ระยอง
กิจกรรม	<p>1. ระยะเวลา ใช้ ระยะเวลา ตั้งแต่ 3 ชั่วโมง จนถึง 2 วัน 1 คืน ดำเนินกิจกรรมอาบป่าในรูปแบบ ที่เน้นการอาบป่าควบคู่ไปกับการเดินป่าเพื่อศึกษาธรรมชาติ</p> <p>2. ช่วงเวลาของการอาบป่า สามารถดำเนินการได้ทั้งในช่วงเช้าและช่วงเย็น</p> <p>3. ลักษณะกิจกรรม เป็นการเปิด ประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติ ผ่านประสาทสัมผัส ทั้ง 5</p>	<p>1. ระยะเวลา ใช้ ระยะเวลา ตั้งแต่ 1 ชั่วโมง จนถึง 2 วัน 1 คืน ดำเนินกิจกรรมอาบป่าในรูปแบบ ที่เน้นการอาบป่าควบคู่ไปกับการเดินป่าเพื่อศึกษาธรรมชาติ</p> <p>2. ช่วงเวลาของการอาบป่า สามารถดำเนินการได้ทั้งในช่วงเช้าและช่วงเย็น</p> <p>3. ลักษณะกิจกรรม เป็นการเปิด ประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติ ผ่านประสาทสัมผัส ในการมองเห็น ได้ยินเสียง และ ผิสัมผัส</p>	<p>1. ระยะเวลา ใช้ ระยะเวลาตั้งแต่ 3 ชั่วโมง จนถึง 2 วัน 1 คืน ดำเนิน กิจกรรมอาบป่าในรูปแบบที่ เน้น การอาบป่าควบคู่ไปกับการสำรวจการ เปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของนักท่องเที่ยว</p> <p>2. ช่วงเวลาของการอาบป่า สามารถ ดำเนินกิจกรรมได้ตลอดทั้งวัน</p> <p>3. ลักษณะกิจกรรม เป็นการเปิด ประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5</p>	<p>1. ระยะเวลา ใช้ ระยะเวลาตั้งแต่ 3 ชั่วโมง จนถึง 2 วัน 1 คืน ดำเนิน กิจกรรมอาบป่าในรูปแบบที่ เน้น การอาบป่าควบคู่ไปกับกิจกรรมเชื่อมโยง กับธรรมชาติ เช่นกิจกรรม DIY จาก ธรรมชาติ ตลอดจนการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์จาก การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ช่วงเวลาของการอาบป่า สามารถ ดำเนินกิจกรรมได้ตลอดทั้งวัน</p> <p>3. ลักษณะกิจกรรม เป็นการเปิด ประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5</p>

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ประเด็น การพัฒนา	ป่าครอบครัว แพนด้าแคมป์ อุทัยธานี	ป่าชุมชน บ้านห้วยสะพานสามัคคี กาญจนบุรี	ป่าธรรมชาติ ชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครนายก	ป่าเอกชน ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ระยอง
กิจกรรม (ต่อ)	4. การเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว อื่นๆ มีการเชื่อมโยงกับการ ท่องเที่ยวอื่นๆ เช่น ตลาดชุมชน วัด และป่าต้นแบบ	4. การเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว อื่นๆ มีการเชื่อมโยงกับการ ท่องเที่ยวแบบสัมผัสวัฒนธรรม ชนบท (โฮมสเตย์) กับชุมชน หนองโรง	4. การเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวอื่นๆ มีการเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวหลาย รูปแบบ เช่น การท่องเที่ยวธรรมชาติ โดยการศึกษาธรรมชาติบนเส้นทางสู่ น้ำตก ศึกษาเรียนรู้การฟื้นฟูพื้นที่และ การพึ่งพาตนเอง ณ ศูนย์ภูมิรักษ์ กิจกรรมดูนก และการท่องเที่ยวโฮมสเตย์ เพื่อสัมผัสวิถีความเป็นอยู่ของชุมชน	4. การเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวอื่นๆ มีการเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวหลาย รูปแบบ เช่น การท่องเที่ยวพิพิธภัณฑ์ ศูนย์เรียนรู้ ลานกางเต็นท์ และแหล่ง ท่องเที่ยววิถีเกษตรในบริเวณใกล้เคียง
ผลที่ได้รับ	รู้สึกสดชื่น สบาย ผ่อนคลาย สงบ มีความสุข ได้เรียนรู้และเข้าใจ ธรรมชาติมากขึ้น ได้อยู่กับตัวเอง รวมถึงให้ความรู้สึกแปลกใหม่	ได้ รับ ประสพ การณ์ ใหม่ กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ สนุก เกิดความสนใจ ปรารถนาใจ และผ่อนคลาย	รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ได้เรียนรู้และ เข้าถึงธรรมชาติมากขึ้น ได้มีเวลา อยู่กับตนเอง และสำรวจการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในใจ	รู้สึกสนุกสนาน ได้เรียนรู้ตนเองผ่าน กิจกรรม DIY ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ กับผู้อื่น ผ่านกิจกรรมกลุ่ม รู้สึก ผ่อนคลาย และได้ประสบการณ์ใหม่

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

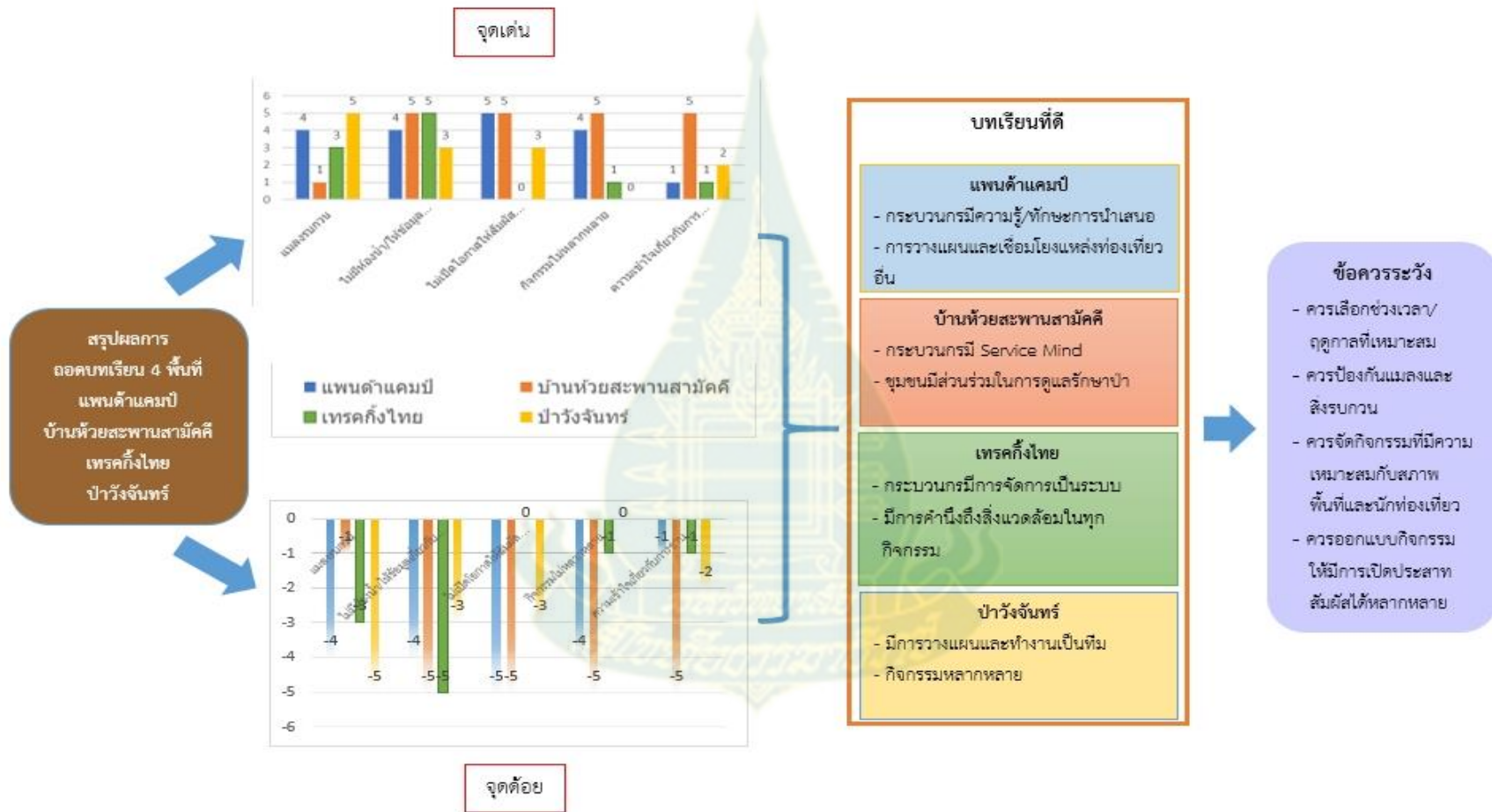
ประเด็น การพัฒนา	ป่าครอบครัว แพนด้าแคมป์ อุทัยธานี	ป่าชุมชน บ้านห้วยสะพานสามัคคี กาญจนบุรี	ป่าธรรมชาติ ชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครนายก	ป่าเอกชน ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ระยอง
จุดเด่นของ แต่ละแหล่ง	<p>1. กระบวนการ มีความรู้ความ เชี่ยวชาญในพื้นที่และพันธุ์ไม้ มีทักษะในการสื่อสารและการ นำเสนอที่ดี</p> <p>2. ระบบการจัดการ มีความ ยืดหยุ่นและคล่องตัว ตามความ ต้องการของนักท่องเที่ยว</p> <p>3. การประชาสัมพันธ์ มีการใช้ สื่อออนไลน์เพื่อเผยแพร่กิจกรรม ของพื้นที่อย่างสม่ำเสมอ</p> <p>4. สินค้าที่ระลึก มีผลิตภัณฑ์ จากธรรมชาติ เช่น ผลิตภัณฑ์ น้ำมันหอมระเหยกลิ่นป่า</p>		<p>1. ระบบการจัดการ มีการจัดการ ที่เป็นระบบ เช่น การศึกษาความต้องการ ของนักท่องเที่ยวก่อนร่วมกิจกรรม การประชุมทีมกระบวนการเพื่อวางแผน การให้บริการแก่นักท่องเที่ยว และ เน้นการรักษาสิ่งแวดล้อม</p> <p>2. พื้นที่จัดกิจกรรม เป็นพื้นที่ธรรมชาติ ที่ยังคงสภาพสมบูรณ์และเอื้อต่อการจัด กิจกรรมอาบป่า</p> <p>3. ลักษณะพื้นที่ เป็นป่าโปร่ง ทำให้รู้สึก ปลอดภัย</p>	<p>1. ระบบการจัดการ มีการจัดการที่เป็น ระบบ เช่น มีการออกแบบกิจกรรมที่ น่าสนใจ มีการวางแผน แบ่งงาน และ การทำงานเป็นทีม</p> <p>2. ศูนย์เรียนรู้ มีศูนย์เรียนรู้ที่บอกเล่า เรื่องราวความเป็นมาของพื้นที่</p>

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ประเด็น การพัฒนา	ป่าครอบครัว แพนด้าแคมป์ อุทัยธานี	ป่าชุมชน บ้านห้วยสะพานสามัคคี กาญจนบุรี	ป่าธรรมชาติ ชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครนายก	ป่าเอกชน ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ระยอง
ข้อจำกัดของ แต่ละแหล่ง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สิ่งรบกวน เช่น แมลง และยุง</li> <li>2. สิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ เช่น ห้องน้ำ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วงเวลา ในช่วงเวลากลางวันของฤดูแล้ง มีอากาศร้อนอบอ้าว และต้นไม้ส่วนใหญ่มีการทิ้งใบ จึงไม่เหมาะกับการจัดกิจกรรมอาบป่า แต่สามารถจัดกิจกรรมได้ในช่วงเช้า และเย็น</li> <li>2. สิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ เช่น ห้องน้ำ</li> <li>3. กระบวนการ เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวใช้เวลาโดยลำพังอย่างจำกัด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สิ่งรบกวน เช่น แมลง และยุง หรือเสียงรบกวนจากยานพาหนะ</li> <li>2. ช่วงเวลา ควรหลีกเลี่ยงฤดูกาลที่มีอากาศแปรปรวน และช่วงเวลาที่มีการใช้พื้นที่ของสัตว์ป่า</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สิ่งรบกวน เช่น แมลง และยุง</li> <li>2. กิจกรรมกระตุ้นประสาทสัมผัส บางกิจกรรมไม่เหมาะกับบริบทของพื้นที่ เช่น ถอดรองเท้าเดินในพื้นที่หรือบนเส้นทางที่นักท่องเที่ยวรู้สึกไม่ปลอดภัย/ไม่สบายใจ หรือการดื่มน้ำขิง ในขณะที่มีอากาศร้อนอบอ้าว</li> </ol>



จากถอดบทเรียนของทั้ง 4 พื้นที่ สามารถเปรียบเทียบลักษณะพื้นที่ กระบวนการ กิจกรรม ผลที่ได้รับ จุดเด่น และข้อจำกัดจากแต่ละพื้นที่ โดยนำมาสังเคราะห์เพื่อสรุปจุดเด่น จุดด้อย บทเรียนที่ดี และข้อควรระวัง ดังภาพที่ 4.30



ภาพที่ 4.31 สรุปการถอดบทเรียน 4 พื้นที่

#### 4.2.2 การพัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว

เนื่องจากการท่องเที่ยวอาบป่าเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบเฉพาะ (Niche tourism) ที่เน้นให้บริการกับกลุ่มนักท่องเที่ยวขนาดเล็ก ที่มีความสนใจเฉพาะ ดังนั้น รูปแบบที่จัดจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับลักษณะและขนาดพื้นที่ ลักษณะและจำนวนนักท่องเที่ยว ตลอดจนกิจกรรมให้สอดคล้องและเชื่อมต่อกับธรรมชาติได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการท่องเที่ยวอาบป่าอย่างแท้จริง ซึ่งจากการสัมภาษณ์ และถอดบทเรียนจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คณะผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทยไว้ ดังนี้

##### 1) ก่อนกิจกรรมการอาบป่า

ก. จัดเตรียมช่องทางสำหรับการติดต่อสื่อสารกับนักท่องเที่ยว เช่น ประชาสัมพันธ์ กิจกรรมอาบป่า สอบถามข้อมูล และสำรองเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า เป็นต้น

ข. สอบถามความต้องการและความคาดหวังของนักท่องเที่ยวในการเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับเจ้าหน้าที่และกระบวนการในการวางแผนและออกแบบกิจกรรม เช่น กลุ่มผู้สนใจกิจกรรมอาบป่า กลุ่มคนวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มครอบครัว กลุ่มเด็กและเยาวชน และกลุ่มผู้สนใจเรื่องสุขภาพ เป็นต้น

ค. ออกแบบกิจกรรมและกำหนดโปรแกรมให้สอดคล้องกับกลุ่มของนักท่องเที่ยว

ง. จัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับกิจกรรมอาบป่า รวมถึงมาตรการรักษาความปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยว

จ. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่าและการเตรียมตัวของนักท่องเที่ยว

##### 2) ระหว่างกิจกรรมอาบป่า

ก. ปฐมนิเทศ (Orientation) เช่น แนะนำการอาบป่า ให้ข้อมูลเชิงพื้นที่แก่นักท่องเที่ยว อธิบายรายละเอียดของกิจกรรม แนะนำเครื่องมือการเปิดประสาทสัมผัส และขอความร่วมมือปิดอุปกรณ์สื่อสารขณะร่วมกิจกรรม

ข. เริ่มกิจกรรมละลายพฤติกรรมนักท่องเที่ยวและสร้างความคุ้นเคยกับพื้นที่ เช่น สำรวจธรรมชาติในพื้นที่ (พืช สัตว์ และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ) แนะนำเส้นทาง และข้อควรระวัง เป็นต้น

ค. กิจกรรมเปิดประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ โดยการเดินช้าๆ เพื่อเปิดการมองเห็น การฟังเสียง การรับกลิ่น การรับรส และการสัมผัสจากธรรมชาติ เช่น มองเห็นสีของใบไม้/สิ่งรอบตัว/แสงแดด/ท้องฟ้า/สายน้ำ ฟังเสียงน้ำไหล/นกร้อง/ลม/ใบไม้ ตมกลิ่นของดอกไม้/ใบไม้/ดิน เคี้ยวใบไม้/ดื่มน้ำสมุนไพรหรือชา/ชิมเกสรดอกไม้ และสัมผัสต้นไม้ใบไม้/พื้นดิน/ล้างมือล้างเท้า/แช่น้ำ

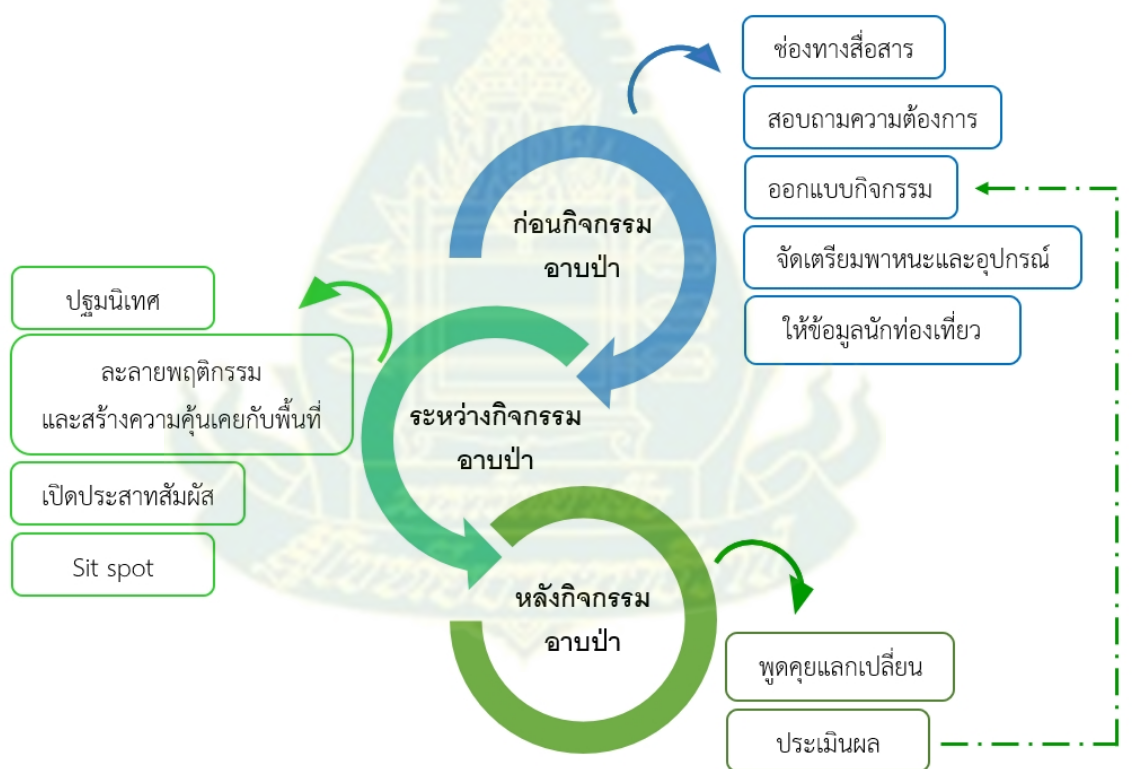
ง. แนะนำให้นักท่องเที่ยวหามุมของตัวเอง/มุมส่วนตัว (Sit Spot) ที่อาจแตกต่างกัน เพื่อสังเกตสิ่งรอบตัวและเชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติโดยลำพัง ซึ่งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้เพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย อย่างไรก็ตาม นักท่องเที่ยวสามารถเลือกทำกิจกรรมที่สนใจและไม่รบกวนผู้อื่นได้ เช่น นอนเล่น วาดรูป นั่งสมาธิ เขียนกลอน เล่นน้ำ โยคะ และถ่ายรูป เป็นต้น

### 3) หลังกิจกรรมอาบป่า

ก. จัดให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสะท้อนมุมมองของการเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า

ข. ประเมินผลความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่าในด้านการตอบสนองความคาดหวัง รูปแบบกิจกรรม กระบวนการ ความคุ้มค่า และผลที่ได้รับ

จากการสังเคราะห์กระบวนการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวและถอดบทเรียนการจัดกิจกรรมอาบป่าข้างต้น คณะผู้วิจัยได้จัดทำแผนภาพสรุปรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว สำหรับประเทศไทย ดังภาพที่ 4.32



ภาพที่ 4.32 รูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย

### 4.3 แนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย

จากการสังเคราะห์และถอดบทเรียนเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 แล้ว คณะผู้วิจัยจึงนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 โดยนำเสนอแนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย โดยสามารถออกแบบให้การท่องเที่ยวอาบป่าเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่ส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวออกไปใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติและเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เชื่อมโยงธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัสเป็นหลัก ขณะเดียวกันกิจกรรมอาบป่ายังสามารถเชื่อมโยงให้เป็นส่วนหนึ่งที่เหมาะสมกับการท่องเที่ยวรูปแบบอื่นได้ เช่น การท่องเที่ยวที่ไร้ความเร่งรีบ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย และการท่องเที่ยวโดยชุมชน เป็นต้น ดังนั้น แนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทยจึงควรมีขั้นตอน ดังนี้

**4.3.1 การวางแผน จัดการ และติดตามประเมินผล** ในการส่งเสริมการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทยผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมอาบป่าแต่ละครั้ง โดยวิเคราะห์สภาพพื้นที่ ภูมิอากาศ ศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยว พัฒนาบุคลากร และออกแบบกิจกรรม ตั้งแต่ก่อนเริ่มการจัดกิจกรรมอาบป่าและเมื่อเสร็จสิ้นลง ควรมีการประเมินผลการจัดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อไป

**4.3.2 การพัฒนาเชิงกายภาพ** (พื้นที่ป่า เส้นทาง จุดแวะพัก ความปลอดภัย) ควรพิจารณาเลือกพื้นที่ให้เหมาะกับการจัดกิจกรรมอาบป่า เช่น บรรยากาศร่มรื่น เป็นป่าโปร่ง และมีหลากหลายของพันธุ์ไม้ กรณีเป็นป่าดิบหรือป่าที่มีความแน่นทึบ ควรเลือกจัดกิจกรรมในบริเวณที่มีความโปร่งโล่ง ทำให้ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับป่ารู้สึกปลอดภัย สำหรับเส้นทางอาบป่าไม่มีการกำหนดระยะทางที่ชัดเจน โดยทั่วไปใช้ระยะทางประมาณ 1 กิโลเมตร หรืออาจพิจารณาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักท่องเที่ยวและลักษณะของพื้นที่ ระหว่างเส้นทางควรมีจุดแวะพักเป็นระยะ ซึ่งหากมีแหล่งน้ำ เช่น น้ำตก ลำธาร ห้วย หรือแอ่งน้ำ จะช่วยให้เกิดความเย็น สดชื่น หรือนักท่องเที่ยวอาจลงเล่นน้ำได้ อย่างไรก็ตาม การจัดพื้นที่อาบป่าควรคำนึงถึงความปลอดภัยทุกด้าน และเป็นพื้นที่ที่สามารถเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ ได้

**4.3.3 การออกแบบโปรแกรมอาบป่า** ในการออกแบบควรคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1) **ฤดูกาล** กิจกรรมอาบป่าสามารถจัดได้ทุกฤดูกาลขึ้นอยู่กับลักษณะของพื้นที่ และการออกแบบกิจกรรม แต่ไม่ควรจัดขณะที่มีอากาศแปรปรวนจนเกินไป เช่น ช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวเกินไป จนทำให้นักท่องเที่ยวรู้สึกไม่สบายตัวและไม่อยากทำกิจกรรม

2) **ช่วงเวลา** ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย ควรเป็นช่วงเช้าและช่วงเย็น อย่างไรก็ตาม หากสถานที่ที่มีสภาพร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวกและเย็นสบาย ก็สามารถจัดได้ตลอดทั้งวัน

3) **ระยะเวลา** กิจกรรมอาบป่าไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน โดยสามารถดำเนินการได้แบบทั้งระยะสั้น คือ ตั้งแต่ 1 ชม. ขึ้นไป หรือระยะยาวที่พิกัดตามความต้องการของนักท่องเที่ยว ทั้งนี้ เวลาที่เหมาะสมควรมีระยะเวลาให้นักท่องเที่ยวได้เปิดประสาทสัมผัสกับธรรมชาติ รับรู้สิ่งรอบตัวและมีเวลาอยู่กับตัวเอง

4) **จำนวนนักท่องเที่ยว** ไม่นิยมจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มใหญ่ที่มีจำนวนมากกว่า 10 คน ขึ้นไป ควรจัดให้มีกระบวนการ 1 คนต่อนักท่องเที่ยวประมาณ 7 คน เพื่อให้เกิดการดูแลอย่างทั่วถึง (หากจำเป็นหรือกรณีที่นักท่องเที่ยวมีจำนวนมาก ควรมีทีมสนับสนุนในกระบวนการจัดกิจกรรมที่เพียงพอ เพื่อให้เกิดการดูแลอย่างทั่วถึง)

5) **กิจกรรม** ในโปรแกรมอาบป่าสามารถจัดกิจกรรมย่อยได้หลากหลายตามความสนใจของนักท่องเที่ยว ทั้งนี้ การออกแบบกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัย การสร้างสรรค์กิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มนักท่องเที่ยว และการส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวได้เปิดประสาทสัมผัส เช่น การติดเครื่องมือสื่อสารกับธรรมชาติ ชงชา โยคะ การเก็บวัสดุธรรมชาติ การนั่งสมาธิ และการถ่ายภาพ เพื่อช่วยดึงความสนใจของนักท่องเที่ยวให้เปิดประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ผ่านช่องทางต่างๆ ก่อนกลับมาใช้เวลาอยู่กับตัวเอง

**4.3.4 การพัฒนากระบวนการ** เนื่องจากกระบวนการอาบป่าเป็นบุคคลสำคัญในการแนะนำและอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว โดยเฉพาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่เริ่มอาบป่าเป็นครั้งแรก จำเป็นต้องได้รับการแนะนำจากกระบวนการอาบป่า กระบวนการอาบป่าที่ดีควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการอาบป่าเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังรู้จักสภาพพื้นที่ พันธุ์ไม้ และธรรมชาติรอบตัว มีทักษะในการสื่อความหมาย การสื่อสาร การจัดกระบวนการกลุ่ม และเทคนิคการเล่าเรื่องที่น่าสนใจ สำหรับบุคลิกภาพของกระบวนการอาบป่าควรเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยดี ความเป็นกันเอง กระตือรือร้น และตั้งใจในการให้บริการ มีกระบวนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ สำหรับคุณสมบัติที่สำคัญ กระบวนการอาบป่าควรมีทักษะในการช่วยให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้การใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ขณะที่ทักษะเชิงจิตวิทยาอาจช่วยเสริมในการจัดกิจกรรมได้

**4.3.5 การส่งเสริมการตลาด** เนื่องจากกิจกรรมอาบป่าเป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศไทย การพัฒนาการท่องเที่ยวอาบป่าจึงควรได้รับการประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไปรู้จักกิจกรรมอาบป่ามากขึ้น โดยการแนะนำกิจกรรมอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวผ่านช่องทางสื่อสารที่หลากหลายทั้งออฟไลน์ ออนไลน์ ตลอดจนการจัดกิจกรรมนำร่องเพื่อส่งเสริมการตลาดท่องเที่ยวอาบป่า นอกจากนี้ควรณรงค์ให้เห็นถึงแนวคิด ที่มา หลักการ และประโยชน์ที่ชัดเจนของกิจกรรมอาบป่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้สนใจร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น อีกทั้งให้เห็นถึงคุณค่าของธรรมชาติ ป่าไม้ และสิ่งแวดล้อม จนเกิดการตระหนักในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่อไป