

การปลูกป่าตามแนวพระราชดำริ: ปลูกต้นไม้แบบไม่ต้องปลูก

Planting trees according to the royal initiative:

Reforestation without planting

สุรเดช คำพะแย^{1*} ทิวัตต์ ศรีดำรง² เจียรไน จะโนรัตน์² และบุญเหนือ พุทธบุรี¹Suradech Khamphayae ^{1*}, Tiwat Sridamrong², Jearanai Janorat² and BunnueaPhutthaburee¹^{1*}สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน²ศูนย์เรียนรู้อาบป่าภูผาเพ^{1*}Learning Institute for Everyone²Phu Pha Phe Forest Bathing Learning Center

E-mail: bunnueaphutthaburee@gmail.com : โทรศัพท์: 09-6409-9889

Received: 2025-11-04; Revised: 2026-06-24 ; Accepted: 2026-06-29

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูป่าไม้ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ผ่านแนวคิดการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก การปลูกป่าในใจคน และการใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ ตลอดจนเชื่อมโยงกับกรณีศึกษาพื้นที่อนุรักษ์ที่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติเขาแหลม อุทยานแห่งชาติทับลาน และอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน รวมถึงการประยุกต์ใช้ในศูนย์การเรียนรู้อาบป่าภูผาเพ ผลการสังเคราะห์พบว่า การฟื้นฟูป่าไม้ที่ยั่งยืนมิได้อาศัยเพียงการปลูกต้นไม้ แต่ต้องอาศัยการเข้าใจระบบนิเวศ การเลือกใช้วิธีที่สอดคล้องกับภูมิสังคม และการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นสำคัญ

นอกจากนี้ การอาบป่า (Forest Bathing) ยังเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจ ลดความเครียด เพิ่มความเชื่อมโยงระหว่างคนกับธรรมชาติ และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ป่าไม้ให้แก่เด็ก เยาวชน และผู้ปกครอง ขณะเดียวกันยังสามารถต่อยอดเป็นฐานการเรียนรู้ด้านป่าชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่สร้างรายได้แก่ชุมชนได้อีกด้วย ดังนั้น ศูนย์การเรียนรู้อาบป่าจึงเป็นพื้นที่เชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : ปลูกต้นไม้แบบไม่ต้องปลูก; ปลูกป่าในใจคน; ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ; อาบป่า; สุขภาวะ

Abstract

This article synthesizes knowledge on forest restoration under the Royal Initiative of His Majesty King Bhumibol Adulyadej the Great, focusing on the concepts of reforestation without planting, planting forests in people's hearts, and using nature to help nature. It also examines the application of these ideas through case studies of successful conservation areas, including Khao Laem National Park, Thap Lan National Park, and Kaeng Krachan National Park, as well as the development of the PhuphaPhe Forest Bathing Learning Center. The findings indicate that sustainable forest restoration is not achieved merely by planting trees, but requires ecological understanding, appropriate management based on local context, and active community participation.

In addition, forest bathing serves as an important approach for promoting well-being by reducing stress, strengthening the connection between people and nature, and fostering environmental awareness among children, youth, and parents. It can also be extended into community-based learning for forest management, non-timber forest products, and health-oriented tourism that generates local income. Therefore, forest bathing centers represent an integrated model linking natural resource conservation, human well-being, and sustainable community development.

Keywords: reforestation without planting; planting forests in people's hearts; using nature to help nature; forest bathing; well-being

บทนำ

ทรัพยากรป่าไม้ของประเทศไทยมีบทบาทสำคัญต่อความสมดุลของระบบนิเวศ เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่พึ่งพิงป่าไม้ทั้งในด้านแหล่งอาหาร แหล่งน้ำ และรายได้ อย่างไรก็ตาม ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา พื้นที่ป่าไม้ของประเทศไทยได้ลดลงอย่างต่อเนื่องจากการขยายตัวของภาคเกษตรกรรม การใช้ประโยชน์ที่ดินอย่างไม่เหมาะสม และการพัฒนาเชิงเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมตามมา เช่น ความเสื่อมโทรมของดิน การขาดแคลนน้ำ และการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ แม้ว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีนโยบายส่งเสริมการปลูกป่าเพื่อฟื้นฟูพื้นที่เสื่อมโทรมอย่างต่อเนื่อง แต่การปลูกป่าในรูปแบบกระแสหลักยังประสบข้อจำกัดหลายประการ เช่น การเลือกใช้พันธุ์ไม้ที่ไม่เหมาะสมกับพื้นที่ การปลูกแบบ

เชิงเดี่ยวที่ขาดความหลากหลายทางชีวภาพ อัตราการรอดของต้นไม้ต่ำ และการขาดการมีส่วนร่วมของชุมชนในระยะยาว ส่งผลให้การฟื้นฟูป่าไม่ยั่งยืนเท่าที่ควร และไม่สามารถคืนความสมดุลให้กับระบบนิเวศได้อย่างแท้จริง

จากข้อจำกัดดังกล่าว แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูป่าไม้ที่สอดคล้องกับธรรมชาติจึงได้รับความสนใจมากขึ้น โดยเฉพาะแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ที่ทรงให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างดิน น้ำ และป่าไม้ และทรงมุ่งเน้นการฟื้นฟูป่าระบบนิเวศอย่างสมดุลและยั่งยืน พระองค์ได้ทรงเน้นเพียงการปลูกต้นไม้เพิ่มเติมเท่านั้น แต่ยังทรงศึกษากลไกของธรรมชาติ และส่งเสริมให้ธรรมชาติสามารถฟื้นตัวได้ด้วยตนเอง พระองค์ได้ทรงริเริ่มแนวพระราชดำริที่เอื้อประโยชน์ และเป็นตัวอย่างของการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ที่อยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่าย และยั่งยืนอย่างแท้จริง พระองค์ทรงคำนึงถึงความสัมพันธ์กันระหว่างทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้เกี่ยวเนื่องกับการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ด้วยกัน จึงทรงค้นหาวិธีการอนุรักษ์และเพิ่มปริมาณป่าไม้อย่างถาวร และคงลักษณะธรรมชาติดั้งเดิมไว้หลายวิธี (มูลนิธิชัยพัฒนา 2017)

การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก ซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า Reforestation without Planting หรือ Natural Reforestation ซึ่งคำว่า forest เป็นคำที่ใช้เรียกป่าไม้โดยทั่วไป ส่วน Re ที่เป็นคำนำหน้านั้นแปลว่า อีกครั้ง ทำอีกครั้งเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น และกลับไปสู่สภาพเดิม คำว่า Reforestation จึงแปลเป็นไทยว่า การปลูกป่าขึ้นใหม่เพื่อทดแทนในพื้นที่ที่ป่าเดิมได้ถูกทำลายไป การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก ใช้ภาษาอังกฤษว่า Reforestation without Planting นั้น เป็นการแปลอย่างตรงตัว ตรงความหมาย Reforestation ตามที่พูดไว้ข้างต้นว่าแปลว่า การปลูกป่าขึ้นใหม่เพื่อทดแทน without แปลว่า ปราศจาก และ Plant แปลว่า ปลูกต้นไม้ Planting ก็คือการปลูกต้นไม้ นำมารวมกันแล้วจึงแปลว่า การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูกนั่นเอง สำหรับ Natural Reforestation คำว่า Natural มาจากคำว่า Nature ที่แปลว่าธรรมชาติ Natural จึงมีความหมายว่า ตามธรรมชาติ ก็คือการปลูกป่าโดยปล่อยให้ตามธรรมชาติหรือโดยไม่ต้องปลูกนั่นเอง (ศุภพร บุญบงการ 2017)

“การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก” (Reforestation without Planting หรือ Natural Reforestation) คือหนึ่งในแนวคิดสำคัญ ซึ่งเป็นการฟื้นฟูป่าโดยอาศัยกระบวนการทางธรรมชาติ เช่น การงอกใหม่ของเมล็ดพันธุ์ในดิน การกระจายพันธุ์โดยสัตว์ และการฟื้นตัวของระบบนิเวศเดิม แนวทางนี้ช่วยลดต้นทุน เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความยั่งยืนในระยะยาวเมื่อเทียบกับการปลูกป่าแบบดั้งเดิม

ดังนั้น การศึกษาหรือวิเคราะห์แนวคิดการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูกจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทของประเทศไทย เพื่อเป็นทางเลือกในการฟื้นฟูป่าไม้ที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ และสอดคล้องกับหลักการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับชุมชนและประเทศต่อไป

ทฤษฎีการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก ตามหลักการฟื้นฟูสภาพป่าด้วยวัฏธรรมชาติ (Natural Reforestation)

ทฤษฎีการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก ตามหลักการฟื้นฟูสภาพป่าด้วยวัฏธรรมชาติ (Natural Reforestation) ป่าต้นน้ำพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงห่วงใยในปัญหาปริมาณป่าไม้ลดลงเป็นอย่างมาก จึงทรงพยายามค้นหาวิธีนานาประการที่จะเพิ่มปริมาณป่าไม้ของประเทศไทยให้เพิ่มขึ้นอย่างมั่นคงและถาวร โดยวิธีการที่เรียบง่าย และประหยัดในการดำเนินงาน ตลอดจนเป็นการส่งเสริมระบบวงจรป่าไม้ในลักษณะอันเป็น ธรรมชาติดั้งเดิม ซึ่งได้พระราชทานพระราชดำริหลาย วิธีการ คือ

วิธีที่ 1 ปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก ด้วยวิธีการ 3 ข้อ คือ 1) ถ้าเลือกได้ที่เหมาะสมแล้ว ก็ทิ้งป่านั้นไว้ตรงนั้น ไม่ต้องไปทำอะไรเลย ป่าจะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นป่าสมบูรณ์ โดยไม่ต้องไปปลูกสักต้นเดียว 2) ไม่ไปรังแกป่า หรือตัดแยะต้นไม้ เพียงแต่คุ้มครองให้ขึ้นเองเท่านั้น 3) ในสภาพป่าเต็งรัง ป่าเสื่อมโทรมไม่ต้องทำอะไรเพราะต่อไป จะแตกกิ่งออกมาอีก ถึงแม้ต้นไม้สวยแต่ก็เป็น ต้นไม้ใหญ่ได้

วิธีที่ 2 ปลูกป่าในที่สูง ทรงแนะวิธีการ ดังนี้ ใช้ไม้จำพวกที่มีเมล็ดทั้งหลายขึ้นไปปลูกบนยอดที่สูง เมื่อโต แล้วออกฝักออกเมล็ดก็จะลอยตกลงมาแล้วงอกเอง ในที่ต่ำต่อไป เป็นการขยายพันธุ์โดยธรรมชาติ

วิธีที่ 3 ปลูกป่าต้นน้ำลำธาร หรือ การปลูกป่าธรรมชาติ ทรงเสนอแนวทางปฏิบัติว่า 1) ปลูกต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ เดิม คือ ศึกษาดูก่อนว่าพืชพันธุ์ไม้ดั้งเดิมมีอะไรบ้าง แล้วปลูกแซมตามรายการชนิดต้นไม้ที่ศึกษามาได้ 2) งดปลูกไม้ ผิดแผกจากถิ่นเดิม คือ ไม่ควรนำไม้แปลกปลอมต่างพันธุ์ต่างถิ่นเข้ามาปลูกโดยยังไม่ได้ศึกษาอย่างแน่ชัดเสียก่อน

วิธีที่ 4 การปลูกป่าทดแทน ในขณะที่ยังประเทศไทยเรามีพื้นที่ป่าไม้เหลืออยู่เพียงร้อยละ 25 ของพื้นที่ประเทศ ประมาณการได้เพียง 80 ล้านไร่เท่านั้น หากจะเพิ่มเนื้อที่ป่าไม้ให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของพื้นที่ประเทศแล้ว คนไทย ต้องช่วยกันปลูกป่าถึง 48 ล้านไร่ โดยใช้ กล้าปลูกไม้ต่ำกว่าปีละ 100 ล้านต้น ใช้เวลาถึง 20 ปี จึงจะเพิ่มป่าไม้ได้ครบ เป้าหมายที่กำหนดไว้เท่านั้น การปลูกป่า ทดแทนจึงเป็นแนวทฤษฎีการพัฒนาป่าไม้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานมรรควิธี ในการปลูกป่าทดแทน เพื่อคืนธรรมชาติสู่แผ่นดิน ด้วยวิธีทางแบบผสมผสานกันในเชิงปฏิบัติดังพระราชดำริตอนหนึ่งว่า “...การปลูกป่าทดแทนจะต้องทำอย่างมีแผน โดยการ ดำเนินการไปพร้อมกับการพัฒนาชาวเขา ในกรณีเจ้าหน้าที่ป่าไม้ ชลประทานและฝ่ายเกษตรจะต้องร่วมมือกันสำรวจต้นน้ำ ในบริเวณพื้นที่รับผิดชอบ เพื่อวางแผนปรับปรุงต้นน้ำและพัฒนาอาชีพได้อย่างถูกต้อง...” มุลนิธิชัยพัฒนา (2017)

แนวคิด ปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูกนี้ แสดงให้เห็นว่าป่าไม้สามารถเจริญเติบโตเองได้ตามธรรมชาติ ตามลักษณะ ทางภูมิศาสตร์ การที่ปล่อยให้ว่างทิ้งไว้เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไร เมล็ดพันธุ์ไม้ตามพื้นถิ่นจะมาตกลงในพื้นที่ที่ทิ้งร้างไว้ อาจจะ ด้วยแรงลม พายุ นก หรือสัตว์ชนิดต่าง ๆ นำพามา เมล็ดพันธุ์ไม้นั้น เมื่อสภาพเหมาะสมก็จะงอกออกมา สามารถที่จะ เจริญเติบโตต่อไปได้ ถ้ามนุษย์เราไม่ไปรบกวนทำลายป่า และปล่อยให้เติบโตเองตามธรรมชาติ สักกระยะหนึ่งป่าไม้ ก็จะสมบูรณ์ได้ด้วยตัวเอง การที่ปลูกป่าโดยไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของป่าจะเป็นการทำลายป่าโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และยัง

เป็นการทำลายสภาพแวดล้อมอีกด้วย แนวคิดนี้จึงเป็นแนวคิดที่เข้าใจธรรมชาติได้อย่างลึกซึ้งโดยใช้หลักการฟื้นฟูสภาพป่าด้วยวัฏธรรมชาติ

การปลูกต้นไม้ตามหลักการทรงงาน 27 ประการ

จากหลักการทรงงาน 27 ประการในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร(รัชกาลที่ 9) “ประการที่ 14 ปลูกป่าในใจคน” เป็นหลักคิดและสามารถนำไปเป็นหลักปฏิบัติได้ ป่าไม้เป็นปัจจัยสำคัญของชีวิตมนุษย์ หากไม่มีการปลูกจิตสำนึกในการรักษาป่าไม้ให้กับทุกคนแล้ว จะทำให้การดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นไปด้วยความยากลำบาก เจ้าหน้าที่ของรัฐดูแลรักษาป่าไม้ด้วยหน้าที่พึงกระทำ แต่ชาวบ้านจะสามารถดูแลและหวงแหนป่าไม้ด้วยจิตสำนึกเพื่อรักษาปัจจัยแห่งชีวิตของตนเอง รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสว่า ควรจะมีป่าไม้หมู่บ้านเสียที ป่าจะได้กลับมา หมายถึงชาวบ้านลุกขึ้นดูแลและฟื้นฟูทรัพยากรป่าด้วยตนเอง ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...เจ้าหน้าที่ป่าไม้ควรจะปลูกต้นไม้ ลงในใจคนเสียก่อน แล้วคนเหล่านั้นก็จะพากันปลูกต้นไม้ลงบนแผ่นดิน และรักษาต้นไม้ด้วยตนเอง...”

พระราชดำรัสพระราชทานแก่เจ้าหน้าที่ป่าไม้ ณ หน่วยจัดการต้นน้ำทุ่งจ้อย อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ วันเสาร์ที่ 31 มกราคม 2519

นอกจากหลักการ “ปลูกป่าในใจคน” ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างจิตสำนึกแล้ว ยังมีหลักการทรงงานประการอื่นที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปลูกป่าและฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน ดังนี้

ประการที่ 10 ภูมิสังคม หลักการ “ภูมิสังคม” เป็นการคำนึงถึงความเหมาะสมของพื้นที่ทั้งในด้านภูมิประเทศ สภาพแวดล้อม และวิถีชีวิตของคนในชุมชน การปลูกป่าตามแนวพระราชดำริจึงไม่ใช่การปลูกต้นไม้แบบเดียวกันทุกพื้นที่ แต่ต้องพิจารณาความแตกต่างของดิน น้ำ ภูมิอากาศ รวมถึงวัฒนธรรมและการใช้ประโยชน์ที่ดินของชุมชนในแต่ละพื้นที่ เช่น พื้นที่ต้นน้ำควรเน้นไม้ยืนต้นที่ช่วยรักษาความชุ่มชื้น ขณะที่พื้นที่ชุมชนอาจปลูกไม้ใช้สอยหรือไม้เศรษฐกิจร่วมด้วย หลักการนี้ช่วยให้การฟื้นฟูป่ามีความเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งด้านระบบนิเวศและวิถีชีวิตของประชาชน

ประการที่ 12 ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด แนวคิดนี้สะท้อนการดำเนินงานที่ไม่เน้นความซับซ้อนหรือใช้งบประมาณสูง แต่มุ่งให้เกิดผลลัพธ์ที่คุ้มค่าและยั่งยืน ในบริบทของการปลูกป่า สามารถนำไปใช้ในรูปแบบการฟื้นฟูตามธรรมชาติ เช่น การปล่อยให้เมล็ดพันธุ์ในดินงอกขึ้นเอง การใช้พันธุ์ไม้ท้องถิ่นที่แข็งแรงและเหมาะสมกับพื้นที่ หรือการลดการใช้ทรัพยากรที่ไม่จำเป็น แนวทางนี้ช่วยลดต้นทุนในการดำเนินงาน และเพิ่มโอกาสที่ชุมชนจะสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองในระยะยาว

ประการที่ 15 ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ หลักการนี้เป็นหัวใจสำคัญของการปลูกป่าแบบยั่งยืน โดยเน้นการใช้กระบวนการทางธรรมชาติเข้ามาช่วยฟื้นฟูระบบนิเวศ เช่น การอาศัยการแพร่กระจายของเมล็ดพันธุ์โดยลมและสัตว์ การฟื้นตัวของพืชพรรณตามธรรมชาติ หรือการรักษาความชุ่มชื้นของดินและแหล่งน้ำเพื่อเอื้อต่อการงอกของต้นไม้ใหม่ แนวคิดนี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับ “การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก” (Natural Reforestation) ซึ่งช่วยให้ป่าฟื้นตัวอย่างเป็นธรรมชาติ มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง และมีความมั่นคงในระยะยาว

ประการที่ 18 การพึ่งตนเอง การพึ่งตนเองเป็นหลักการที่มุ่งให้ชุมชนสามารถดูแลและจัดการทรัพยากรของตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาด้านนอกมากเกินไป ในการปลูกป่า ชุมชนสามารถมีบทบาทสำคัญในการเพาะพันธุ์กล้าไม้ การดูแลรักษาพื้นที่ และการกำหนดกติกาการใช้ประโยชน์จากป่า เช่น การจัดตั้งป่าชุมชนหรือเขตอนุรักษ์ในหมู่บ้าน เมื่อชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ จะเกิดความเข้มแข็งและความต่อเนื่องในการอนุรักษ์ทรัพยากร

ประการที่ 19 เศรษฐกิจพอเพียง หลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางที่เน้นความพอดี มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน การปลูกป่าภายใต้หลักการนี้จึงไม่มุ่งเน้นเพียงการเพิ่มพื้นที่สีเขียว แต่ยังคำนึงถึงความสมดุลระหว่างการอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์ เช่น การปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง ได้แก่ ไม้ใช้สอย ไม้กินได้ และไม้เศรษฐกิจ เพื่อให้ชุมชนมีรายได้ควบคู่กับการรักษาสีเขียว แนวทางนี้ช่วยสร้างความมั่นคงทั้งด้านทรัพยากรและเศรษฐกิจในระดับครัวเรือนและชุมชน



ภาพที่ 1 หลักการทรงงาน 27 ประการในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (ที่มา: โรงเรียนวังไม้แดงพิทยาคม, 2020, น.3.)

ตัวอย่างการปลูกป่าตามแนวพระราชดำริ

1. อุทยานแห่งชาติเขาแหลม

อุทยานแห่งชาติเขาแหลม ถือได้ว่าเป็นอุทยานแห่งชาติที่ประสบความสำเร็จในการอนุรักษ์ป่า สภาพโดยทั่วไปของป่าบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาแหลม มีสภาพเป็นป่าเบญจพรรณ มีไม้ชนิดต่างๆ ขึ้นอย่างหนาแน่น มีเรือนยอดทึบ บางบริเวณพื้นที่ที่มีความชันสูง เช่น บริเวณริมลำห้วยหรือตามร่องห้วย จะมีต้นไม้ขึ้นหนาแน่นเป็นพิเศษ มีสภาพคล้ายป่าดงดิบ พื้นที่ป่าส่วนมากอยู่บริเวณทิศตะวันออกและทิศตะวันตกของอุทยานแห่งชาติ ชนิดไม้ที่พบ ได้แก่ อินทรีชิต แควยดำแดง สมอพิเภก สะเทิบ กาสำปิก เปล้าใหญ่ ลาย หว้า ลูกดิ่ง พืชพื้นล่างได้แก่ ลูกไม้ของไม้ชั้นบน เต่าร้าง เข็มป่า ชะอม เหมือดโลด เป็นต้น นอกจากนี้พื้นที่ป่าเบญจพรรณแล้ว ยังมีพื้นที่ป่าเสื่อมโทรมซึ่งจะรวมถึงพื้นที่ที่ถูกบุกรุกทำลายเปลี่ยนเป็นพื้นที่เกษตรกรรม พื้นที่ดังกล่าวอยู่รอบๆ อ่างเก็บน้ำ ทางตะวันออกของพื้นที่อุทยานแห่งชาติ และบริเวณแนวเขตทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของอุทยานแห่งชาติ พื้นที่ป่าเสื่อมโทรมเป็นพื้นที่ที่ถูกราษฎรบุกรุกแผ้วถาง ภายหลังปล่อยให้วัชพืชขึ้นรก มีหญ้า ลูกไม้ต่าง ๆ และไม้ขึ้นทดแทน ชนิดไม้ที่พบ เช่น เปล้าใหญ่ หว้า อุโลก คอแลน เป็นต้น

สัตว์ป่าที่อาศัยร่วมกันในเขตอุทยานแห่งชาติเขาแหลมมีไม่น้อยกว่า 268 ชนิด พบโดยทั่วไป ได้แก่ เก้ง ชะนีมือขาว อีเห็นธรรมดา นากเล็กเล็บสั้น พญากระรอกดำ กระรอกปลายหางดำ กระจอน ค่างขาวขอบหูขาว กลาง ค่างควหน้ายาวใหญ่ ค่างควเล็บกุด นกจาบดินนอกลาย นกกระรางหัวหงอก นกเสือแมลงหัวขาว นกปรอดเหลืองหัวจุก นกปรอดคอกลาย นกปรอดดำ นกหัวขวานสีนวลหลังทอง นกหัวขวานเขียวป่าไผ่ นกหัวขวานแคะจุดรูปหัวใจ เหยี่ยวแมลงปอขาวแดง นกบั้งรอกแดง นกขุนแผนหัวแดง นกโพระดกคางแดง จิ้งเหลนหลากหลาย จิ้งเหลนภูเขาเกล็ดเรียบ กิ้งก่าบินปีกสีส้ม กิ้งก่าหัวแดง กิ้งก่าแก้ว ตุ๊กแกบ้าน งูสามเหลี่ยม งูลายสาบคอแดง เขียดจิก กบอ่อง กบหนอง ปาดจี่ลายเลอะ ปาดตีนเหลือง ปาดจี่ลายแถบ คางคกบ้าน อึ่งอ่างบ้าน อึ่งอ่างดำ อึ่งหลังจุด และอึ่งน้ำเต้า เป็นต้น ในบริเวณอ่างเก็บน้ำเขื่อนเขาแหลมและลำธารต่าง ๆ มีปลาน้ำจืดอาศัยอยู่หลากหลายชนิด เช่น ปลาสลาด ปลาแปบขาว ปลาชีวกหางกรไร ปลาสร้อยขาว ปลาไส้ตันตาแดง ปลากระทุงเหว ปลาชะโด ปลาตะเพียนสมพงษ์ ปลาจิ้งจอก ปลาค้อ ปลาอาด ปลาแขยงหิน และปลากด เป็นต้น (โดม จันทรสุวรรณ์ 2015)

ดังนั้นการเชื่อมโยงสภาพป่ากับแนวพระราชดำริในการฟื้นฟูป่าของอุทยานแห่งชาติเขาแหลมถือเป็นพื้นที่ที่สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ โดยสภาพป่าโดยทั่วไปเป็นป่าเบญจพรรณที่มีความอุดมสมบูรณ์ ไม้ยืนต้น หลากหลายชนิดขึ้นหนาแน่น และมีเรือนยอดปกคลุมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในบริเวณที่มีความชุ่มชื้นสูง เช่น ริมลำห้วยหรือร่องน้ำ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับป่าดงดิบ แสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ของระบบนิเวศ ทั้งในด้านพรรณพืชและสัตว์ป่าที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างหลากหลาย

อย่างไรก็ตาม ในบางพื้นที่ของอุทยานแห่งชาติเขาแหลม โดยเฉพาะบริเวณรอบอ่างเก็บน้ำและแนวเขตด้านทิศตะวันออกเฉียงใต้ พบพื้นที่ป่าเสื่อมโทรมที่เกิดจากการบุกรุกแผ้วถางเพื่อทำการเกษตร เมื่อพื้นที่ดังกล่าว

ถูกปล่อยทิ้งร้างตามธรรมชาติ จะเริ่มปรากฏพืชพรรณเบิกนำ (Pioneer species) เช่น หญ้า ไม้ และไม้พุ่มต่าง ๆ เข้ามาปกคลุมพื้นที่ ก่อนที่จะค่อย ๆ พัฒนาไปสู่สังคมพืชที่มีความซับซ้อนมากขึ้นในลำดับถัดไป ปรากฏการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ในเรื่อง “การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก” หรือการฟื้นฟูป่าตามธรรมชาติ (Natural Reforestation) ซึ่งทรงเน้นให้ธรรมชาติเป็นกลไกหลักในการฟื้นตัวของระบบนิเวศ โดยอาศัยกระบวนการทางธรรมชาติ เช่น การงอกของเมล็ดพันธุ์เดิมในดิน การแพร่กระจายของเมล็ดพันธุ์โดยสัตว์ และการฟื้นตัวของโครงสร้างป่าในระยะยาว

ทั้งนี้ การที่พื้นที่ป่าเสื่อมโทรมในอุทยานแห่งชาติเขาแหลมเริ่มมีพืชพรรณขึ้นทดแทนตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า หากไม่มีการรบกวนเพิ่มเติม เช่น การบุกรุก การเผาป่า หรือการใช้ประโยชน์ที่ดินอย่างไม่เหมาะสม พื้นที่ดังกล่าวจะสามารถฟื้นตัวกลับมาเป็นป่าที่มีความสมบูรณ์ใกล้เคียงกับสภาพเดิมได้ในระยะยาว โดยจะมีไม้ท้องถิ่นในกลุ่มป่าเบญจพรรณค่อย ๆ เข้ามาแทนที่พืชเบิกนำตามกระบวนการสืบทอดของสังคมพืช (Ecological Succession) แนวคิดนี้ยังสอดคล้องกับหลักการทรงงาน “ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ” และ “ปลูกป่าในใจคน” กล่าวคือ การฟื้นฟูป่าจะเกิดผลอย่างแท้จริงเมื่อมนุษย์เข้าใจธรรมชาติ ลดการรบกวน และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากร เมื่อชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันปกป้องพื้นที่ ธรรมชาติจะสามารถฟื้นฟูปนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ดังนั้น กรณียของอุทยานแห่งชาติเขาแหลมจึงเป็นตัวอย่างเชิงประจักษ์ที่สะท้อนให้เห็นว่า การฟื้นฟูป่าไม่จำเป็นต้องอาศัยการปลูกต้นไม้เพียงอย่างเดียว หากแต่สามารถอาศัยกระบวนการทางธรรมชาติร่วมกับการจัดการที่เหมาะสมซึ่งเป็นไปตามแนวพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 ที่มุ่งเน้นความเรียบง่าย ประหยัด และยั่งยืนในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

2. อุทยานแห่งชาติทับลาน

อุทยานแห่งชาติทับลาน สะท้อนความสำเร็จผ่านการพบสัตว์ป่าหายาก และความสมบูรณ์ของระบบนิเวศ ป่าลานธรรมชาติผืนที่สมบูรณ์ที่สุด และเป็นผืนสุดท้ายของประเทศไทย เป็นคำนิยามของลานป่าธรรมชาติที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ “อุทยานแห่งชาติทับลาน” ชื่ออุทยานที่ถูกตั้งตามลักษณะเด่นของระบบนิเวศในพื้นที่ ที่มีลานป่าขึ้นอยู่อย่างหนาแน่นและพบได้บางพื้นที่เท่านั้น โดยเฉพาะบริเวณที่ราบบนเขาละมั่ง อำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรี ที่สามารถพบต้นลานป่าได้ทั่วพื้นที่และเรียกบริเวณนี้ว่า ‘ป่าลาน’

ลาน หรือ ต้นลาน จัดเป็นไม้ตระกูลปาล์ม (Palmae) เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว และเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นสูงประมาณ 10 – 26 เมตร ในประเทศไทยสามารถพบต้นลานได้ 2 ชนิดที่เป็นชนิดท้องถิ่น คือ ลานป่า (Corypha lecomtei) และลานพรุ (Corypha utan) ด้วยลำต้นและช่อดอกที่มีขนาดใหญ่ของต้นลาน จึงต้องอาศัยพื้นที่ในการเจริญเติบโต ดังนั้นการที่เรายังพบเห็นป่าลานในธรรมชาติ นั้นแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของพื้นที่ป่าที่ยังมีความเหมาะสม และเต็มไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ของอุทยานแห่งชาติทับลานในปัจจุบัน

อุทยานแห่งชาติทับลาน ครอบคลุมพื้นที่ 2 จังหวัด ได้แก่ อำเภอบัวชุมชัย อำเภอวังน้ำเขียว อำเภอครบุรี อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา และอำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรี เป็นหนึ่งในพื้นที่สำคัญของผืนป่ามรดกโลก “กลุ่มป่าดงพญาเย็น-เขาใหญ่” ซึ่งได้รับการประกาศจากยูเนสโก เมื่อปี พ.ศ. 2548 อุทยานแห่งชาติทับลาน ตั้งอยู่ตรงกลางของผืนป่ามรดกโลกดงพญาเย็น-เขาใหญ่ ซึ่งถือเป็นทางเชื่อมที่สำคัญในการสัญจรไป-มาของสัตว์ป่านานาชนิด ระหว่างอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ อุทยานแห่งชาติตาพระยา และอุทยานแห่งชาติปางสีดา และถือเป็นอุทยานที่มีพื้นที่มากที่สุดเป็นอันดับ 2 ของประเทศไทย รองจากอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน

อุทยานแห่งชาติทับลาน มีสังคมพืชที่จัดเป็นป่าลุ่มต่ำที่มีความอุดมสมบูรณ์มาก มีความหลากหลายทั้งสัตว์ป่าและพันธุ์พืช อาทิ ช้างป่า กระทิง วัวแดง กวางป่า และกลุ่มพันธุ์พืชโดยเฉพาะปาลาน ซึ่งในอุทยานฯ มีเนื้อที่ประมาณ 200 ไร่ มีสภาพเป็นป่าโปร่ง เป็นถิ่นที่อยู่อาศัย และพื้นที่หากินที่สำคัญของสัตว์ป่านานาชนิด อาทิ กระทายป่า พังพอนแก้ง กวางป่า สัตว์เหล่านี้ล้วนมีความสำคัญกับระบบนิเวศ คอยรักษาสมดุล และสร้างความหลากหลายทางชีวภาพ

ชื่ออุทยานแห่งชาติทับลานจึงสื่อถึงเอกลักษณ์และความโดดเด่นของ ‘ปาลาน’ ที่เป็นอีกหนึ่งระบบนิเวศที่มีความสำคัญของพื้นที่ แสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพของอุทยานแห่งนี้

ในกรณีของพื้นที่กว่า 265,000 ไร่ ที่กำลังพิจารณาการถูกเพิกถอนนี้ แม้จะเป็นพื้นที่ชุมชน แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าพื้นที่นี้ยังอยู่ในพื้นที่อนุรักษ์ และบริเวณรอบ ๆ ยังคงเป็นหย่อมป่ากระจายอยู่ทั่วพื้นที่ชายขอบ สัตว์ป่ามีการเข้ามาใช้ประโยชน์และใช้เป็นเส้นทางหากิน โดยเฉพาะช้างป่า ที่มักหากินในป่าที่ราบ ทุ่งหญ้า และพบได้บ่อยครั้งบริเวณชายขอบป่า

ในอนาคตหากมีการเปลี่ยนแปลงเป็นชุมชนหรือแหล่งท่องเที่ยวเพียงอย่างเดียว และไม่ได้เป็นพื้นที่อนุรักษ์ นอกจากเส้นทางการใช้ประโยชน์ของสัตว์ป่าจะถูกตัดขาดและแยกออกจากกันแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาสัตว์ป่าออกนอกพื้นที่และจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อชุมชนรอบผืนป่าอย่างแน่นอน (ภัสราภรณ์ ล้อประกานต์สิทธิ์ 2024)

ดังนั้น การเชื่อมโยงอุทยานแห่งชาติทับลานกับแนวพระราชดำริ สะท้อนความสำเร็จของการอนุรักษ์ป่าไม้ผ่านความสมบูรณ์ของระบบนิเวศและการคงอยู่ของ “ปาลาน” ซึ่งเป็นระบบนิเวศเฉพาะที่พบได้ยากและต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเจริญเติบโต การที่ยังคงพบปาลานกระจายตัวอย่างหนาแน่น รวมถึงการพบสัตว์ป่าหายาก เช่น ช้างป่า กระทิง และวัวแดง แสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์และความต่อเนื่องของผืนป่าในพื้นที่ ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ในเรื่องการฟื้นฟูป่าโดยอาศัยธรรมชาติเป็นกลไกหลัก หรือ “การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก” กล่าวคือ เมื่อพื้นที่ป่าได้รับการปกป้องจากการรบกวน ระบบนิเวศจะสามารถฟื้นตัวและรักษาความสมดุลได้ด้วยตนเอง ทั้งในด้านพรรณพืชและสัตว์ป่า

นอกจากนี้ บทบาทของอุทยานแห่งชาติทับลานในฐานะพื้นที่เชื่อมต่อของผืนป่ามรดกโลกดงพญาเย็น-เขาใหญ่อิงสะท้อนหลักการ “องค์รวม” และ “ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ” ที่มองระบบนิเวศเป็นความเชื่อมโยงของพื้นที่ป่าอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเอื้อต่อการเคลื่อนย้ายและดำรงชีวิตของสัตว์ป่า

ในทางกลับกัน หากพื้นที่บางส่วนถูกเปลี่ยนแปลงการใช้ประโยชน์จนขาดความเป็นพื้นที่อนุรักษ์ จะส่งผลกระทบต่อความต่อเนื่องของระบบนิเวศ และขัดต่อแนวพระราชดำริที่มุ่งเน้นการรักษาสมดุลของธรรมชาติ ดังนั้นกรณีของอุทยานแห่งชาติทับลานจึงเป็นตัวอย่างเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อป่าได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมและลดการรบกวน ธรรมชาติจะสามารถฟื้นตัวและคงความอุดมสมบูรณ์ได้อย่างยั่งยืน ตามแนวพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 อย่างแท้จริงที่สุด

3. อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน

อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน ถูกยกเป็นแบบอย่างของการอนุรักษ์ป่าที่สมบูรณ์และมีความสำคัญตามพระราชปณิธาน พื้นที่กลุ่มป่าแก่งกระจาน เป็นกลุ่มป่าที่ตั้งอยู่บนเทือกเขาตะนาวศรี (Tenasserim Range) ซึ่งทอดตัวตามแนวชายแดนไทย-พม่า ทิศตะวันตกของกลุ่มป่าแก่งกระจานจึงมีลักษณะเป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อนเชื่อมต่อเป็นผืนป่าเดียวกันกับป่าในเขตตะนาวศรี (Tanintharyi Region) ของประเทศพม่า พื้นที่ทั้งกลุ่มป่ารวมประมาณ 2,938,910 ไร่ (4,702 ตร.กม.) ประกอบด้วยพื้นที่อนุรักษ์ 4 แห่ง คือ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแม่น้ำภาชี อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน อุทยานแห่งชาติกุยบุรี อุทยานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติไทยประจัน แต่ทั้งนี้สมาคมอนุรักษ์สัตว์ป่า (WCS) ประเทศไทย เลือกดำเนินโครงการอนุรักษ์สัตว์ป่าและพื้นที่ป่าในอุทยานแห่งชาติแก่งกระจานเพราะเป็นพื้นที่อนุรักษ์หลักที่มีความสำคัญที่สุดในกลุ่มป่า

อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน เป็นอุทยานที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย มีขนาดพื้นที่ 1,821,688 ไร่ (2,915 ตร.กม.) เป็นพื้นที่ต้นน้ำสำคัญของแม่น้ำเพชรบุรีและปราณบุรี เป็นพื้นที่ที่หลายเขตภูมิพฤกษ (Plant Geographical Distribution) มาบรรจบกัน และตั้งอยู่บนรอยต่อของหลายเขตสัตวภูมิศาสตร์ย่อย (Zoogeographical Sub-region) เป็นศูนย์รวมความหลากหลายทางชีวภาพที่สำคัญและโดดเด่นที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชีย จนได้รับการประกาศเป็นพื้นที่มรดกแห่งอาเซียน ในปี พ.ศ. 2548 มีสัตว์ป่าใกล้สูญพันธุ์อยู่หลายชนิด เช่น เสือโคร่ง (*Panthera tigris corbetti*) และจระเข้น้ำจืด (*Crocodylus siamensis*) มีรายงานพบสัตว์เลื้อยคลานด้วยนมมากถึง 100 ชนิด นก 545 ชนิด สัตว์เลื้อยคลาน 112 ชนิด สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ 55 ชนิด และปลา 101 ชนิด

สมาคมอนุรักษ์สัตว์ป่าได้ร่วมพัฒนางานวิชาการด้านการอนุรักษ์สัตว์ป่า พัฒนาระบบสำรวจติดตามประชากรสัตว์ป่าในอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน ภายใต้ความร่วมมือกับกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช และส่งเสริมการจัดการพื้นที่อนุรักษ์บนพื้นฐานของข้อมูลที่เป็นวิทยาศาสตร์ โดยกิจกรรมในพื้นที่เริ่มต้นตั้งแต่ในปี พ.ศ. 2546 จนถึงปัจจุบัน มีโครงการที่สิ้นสุดและบรรลุตามวัตถุประสงค์แล้ว ได้แก่ โครงการสำรวจสัตว์ป่าใกล้สูญพันธุ์เพื่อการจัดการ

อนุรักษ์พื้นที่อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน (Recce Transect Survey) และโครงการประเมินชนิดพันธุ์แห่งผืนป่า (Living Landscape Species) โครงการที่ยังมีดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ โครงการสำรวจเสือโคร่งและเหยื่อของเสือโคร่ง โดยใช้กล้องดักถ่ายภาพสัตว์ป่า (Camera Trapping) โครงการอนุรักษ์ช้างป่า และแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างคนกับช้าง (Human-Elephant Conflict) และโครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพงานป้องกันพื้นที่อนุรักษ์ด้วยระบบการลาดตระเวนเชิงคุณภาพ (Smart Patrol System) (สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 2023)

แม้อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน จะไม่ได้กล่าวถึงการปลูกป่า แต่มีพื้นที่อนุรักษ์ในพื้นที่คือ อุทยานแห่งชาติกุยบุรี ตัวอย่างโครงการการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูกตามแนวพระราชดำริ โครงการหนึ่งที่ทำให้กลายเป็น พื้นที่ที่คนและสัตว์ป่าอยู่ร่วมกันได้ คือ โครงการอนุรักษ์และฟื้นฟูสภาพป่าบริเวณป่าสงวนแห่งชาติป่ากุยบุรี อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อป่าไม้ที่เคยเป็นแหล่งอาหารของสัตว์ป่าได้ถูกทำลายลงโดยฝีมือของมนุษย์ สัตว์ป่าจึงต้องเอาตัวรอด โดยการหาอาหารในพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคนกับสัตว์ป่าไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบ ปัญหานี้เป็นปัญหาเรื้อรังที่เกิดขึ้นในผืนป่ากุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มาเป็นเวลากว่า 50 ปี จนใน พ.ศ. 2540 ช้างป่า 3 ตัว ได้รับสารพิษจากการทำไร่สับปะรดและถูกยิงในพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่ากุยบุรี ปัจจุบันคือ อุทยานแห่งชาติกุยบุรี จนทำให้เกิดโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ส่งเสริมให้มีการปลูกสับปะรดและอ้อย ซึ่งเป็นพืชพรรณเดิม ที่ปลูกในพื้นที่ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นพันธุ์ที่มีคุณภาพดีมาก เพื่อให้เป็นแหล่งอาหารของช้างป่าและสัตว์ป่าอื่น ๆ ในบริเวณ ป่าลึก และปล่อยให้เจริญเติบโตตามธรรมชาติ เพื่อให้ พืชพรรณเหล่านี้เป็นอาหารให้กับช้างป่า ทำให้สัตว์ป่าและ ประชาชนในพื้นที่สามารถอยู่ร่วมกันได้ จากโครงการในพระราชดำริ “กุยบุรีโมเดล” ผืนป่า ที่คนและช้างสามารถอยู่ร่วมกันได้ แก้ปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างคนกับช้างป่า ผืนป่าให้กลับมาอยู่ในสภาพที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพรรณไม้และสัตว์ป่านานาชนิด ชาวบ้าน มีส่วนร่วมในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ ดินและน้ำ ทำให้เกิดความตระหนักและเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (อรรธรณ ดนัยบุตร 2019, น.18) สิ่งทีกล่าวคือ แนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาป่า ช้างป่าและคนในชุมชน ส่งผลให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ หากเราทุกคนตระหนัก และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ป่าไม้ สิ่งที่ได้และผลที่จะเกิดตามมาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ดังนั้นการเชื่อมโยงอุทยานแห่งชาติแก่งกระจานกับแนวพระราชดำริ เป็นตัวอย่างสำคัญของความสำเร็จในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ในระดับผืนป่าขนาดใหญ่ โดยมีลักษณะเป็นพื้นที่ป่าที่เชื่อมต่อกันอย่างต่อเนื่องตามแนวเทือกเขาตะนาวศรี และเป็นศูนย์กลางความหลากหลายทางชีวภาพที่สำคัญของภูมิภาค การค้นพบสัตว์ป่าหายากและใกล้สูญพันธุ์ เช่น เสือโคร่ง และจระเข้น้ำจืด รวมถึงความหลากหลายของชนิดพันธุ์จำนวนมาก สะท้อนถึงความสมบูรณ์ของระบบนิเวศที่ยังคงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ที่มุ่งเน้นการอนุรักษ์ป่าในลักษณะ “องค์รวม” โดยให้ความสำคัญกับความเชื่อมโยงของพื้นที่ป่า แหล่งน้ำ และสัตว์ป่า ซึ่งอุทยานแห่งชาติแก่งกระจานทำหน้าที่เป็นทั้งแหล่งต้นน้ำและทางเชื่อมของระบบนิเวศขนาดใหญ่ ส่งผลให้เกิดความสมดุลตามธรรมชาติอย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ กรณี “กุยบุรีโมเดล” ในพื้นที่อุทยานแห่งชาติกุยบุรี ซึ่งอยู่ในกลุ่มป่าเดียวกัน ยังสะท้อนแนวคิด “ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ” และ “ปลูกป่าในใจคน” ได้อย่างชัดเจน โดยการฟื้นฟูแหล่งอาหารของสัตว์ป่าภายในป่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน ทำให้ลดความขัดแย้งระหว่างคนกับช้างป่า พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ระบบนิเวศฟื้นตัวตามธรรมชาติ โดยไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการปลูกป่าแบบดั้งเดิม

ดังนั้น พื้นที่กลุ่มป่าแก่งกระจานจึงเป็นตัวอย่างเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่า การอนุรักษ์ป่าไม้ตามแนวพระราชดำริ ไม่ได้จำกัดเพียงการเพิ่มจำนวนต้นไม้ แต่คือการบริหารจัดการระบบนิเวศที่ระบบให้เกิดความสมดุลควบคู่กับการสร้างการมีส่วนร่วมของมนุษย์ ซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติในระยะยาว

โครงการพัฒนาป่าไม้ตามแนวพระราชดำริ บ้านห้วยช้างเหล็ก ตำบลผาบ่อง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

พระราชดำริ เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ในปีพุทธศักราช 2550 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช จึงได้มีแนวคิดที่จะนำแนวพระราชดำริ ด้านการพัฒนาป่าไม้ไปขยายผล โดยมุ่งเน้นด้านการอนุรักษ์และฟื้นฟูป่าไม้ที่เสื่อมโทรมให้มีความอุดมสมบูรณ์ เน้นการมีส่วนร่วมของราษฎรตลอดจนการสร้างจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของราษฎรให้ดีขึ้น จากแนวคิดดังกล่าว กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ได้ทำการสำรวจพื้นที่ในท้องที่ อำเภอเมืองพบว่าพื้นมีปัญหาด้านการทำลายทรัพยากรป่าไม้ เพื่อทำไร่เลื่อนลอยเป็นบริเวณกว้าง บางพื้นที่เกิดการพังทลายของดิน ซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนที่จำเป็นต้องได้รับการจัดการและฟื้นฟูโดยเร็ว จึงมีการวางแผนจัดทำโครงการพัฒนาป่าไม้ตามแนวพระราชดำริ ห้วยช้างเหล็ก จังหวัดแม่ฮ่องสอนขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ คุณภาพชีวิต และรายได้ของประชาชนในพื้นที่ชนบท
- 2) เพื่อแก้ไขปัญหาการบุกรุกทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมโดยสร้างจิตสำนึก ในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ แก่ประชาชน
- 3) เพื่อสร้างจิตสำนึกให้แกราษฎรในพื้นที่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และสิ่งแวดล้อม และนำมาใช้อย่างประหยัดและยั่งยืน
- 4) เพื่อฟื้นฟูสภาพป่าที่ถูกทำลายให้กลับคืนมาโดยการปลูกป่าทดแทน และป้องกันและคุมควไฟป่า

5) เพื่อสร้างงานให้ราษฎรในพื้นที่มีงานทำโดยมีรายได้จากการรับจ้างปลูกป่าและดูแลป่าในพื้นที่โครงการ (สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 16 สาขาแม่สะเรียง 2021)

จากวัตถุประสงค์โครงการจะเห็นได้ว่า การมีป่าไม้ที่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนและประเทศชาติ เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการสร้างรายได้และการมีงานทำของคนชุมชน

ศูนย์การเรียนรู้อาบป่าภูผาเพ

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ป่าไม้ มีประโยชน์มากมาย ที่จะกล่าวต่อไปเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มองเห็นคุณค่าของป่าและสิ่งแวดล้อม เพียงแค่มีป่า ก็สามารถที่จะรักษาสุขภาพ สร้างสุขภาวะ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคภัยต่างๆ ได้อย่างมากมาย

จากต้นแบบ ‘Shinrin-Yoku’ การอาบป่าของชาวญี่ปุ่น เนื่องด้วยประเทศญี่ปุ่น มีสภาพภูมิอากาศ และภูมิประเทศที่หลากหลาย การอาบป่าจึงได้กลายมาเป็นวิถีชีวิต และวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างแยกไม่ออก การอาบป่า (Forest bathing) เป็นการทดสอบการบำบัดดั้งเดิมของญี่ปุ่น ซึ่งเป็น Nature Therapy หรือธรรมชาติบำบัดรูปแบบหนึ่งที่เป็นการใช้เวลาอยู่ในป่าสักคนเดียว โดยให้ธรรมชาติเข้ามาช่วยบำบัดเยียวยา รักษาร่างกายและจิตใจ หรือซึมซับธรรมชาติให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งกับร่างกาย เป็นวิธีการกระตุ้นผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 (อายตนะ 5 ตา หู จมูก ลิ้น และกาย) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับสภาพแวดล้อมของร่างกาย เช่น อากาศ อุณหภูมิ กลิ่น และเสียง (Shma Lab, 2021)

จากประโยชน์ของป่า หลาย ๆ ประเทศเริ่มเกิดแผนแม่บท (Master Plan) ในการสร้างป่าในเมือง เกิดการพัฒนาโครงการป่าในเมืองของหลายประเทศ ซึ่งเมืองเคมบริดจ์ รัฐแมสซาชูเซตส์ เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับการเป็นป่าในเมืองให้กับสหรัฐฯ Triangle Park คือสวนสาธารณะขนาด 2 เอเคอร์ ตั้งอยู่ที่เคมบริดจ์ (Cambridge) รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา เป็นสวนสาธารณะขนาดเล็ก 1 ใน 3 แห่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ open space เป็นพื้นที่เล็ก ๆ ที่เหลืออยู่ภายในพื้นที่ที่กำลังพัฒนาของเคมบริดจ์ โดยสวนแห่งนี้กำลังจะถูกสร้างเป็นพื้นที่กันชน (Buffer Zone) จากถนนที่พลุกพล่านไปด้วยผู้คนและรถรา แนวคิดการออกแบบสวนแห่งนี้คือการนำป่าและธรรมชาติกลับสู่สภาพแวดล้อมในเมืองที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย และมอบการพักผ่อนหย่อนใจทั้งแบบพาสซีฟ และแอคทีฟให้กับผู้ที่อาศัยและทำงานในละแวกใกล้เคียง ใช้วิธีการกระตุ้นผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 4 (อายตนะ 4 ตา หู จมูก และกาย) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น และสัมผัส เน้นการสัมผัสด้วยร่างกายเป็นส่วนใหญ่ จะไม่มีการสัมผัส

ในเมืองไทยพื้นที่สาธารณะรูปแบบสวนป่าอาจเป็นพื้นที่ใหม่และยังไม่คุ้นเคยสำหรับเรา แต่หลาย ๆ ที่ในต่างประเทศเริ่มสร้างพื้นที่สีเขียวรูปแบบนี้มากขึ้น เช่น Hongkong wetland park ที่ประเทศฮ่องกง Floating Garden สร้างที่ประเทศจีน London Wetland Centre สร้างในลอนดอน ทั้งหมดล้วนมีแนวทางการออกแบบที่คล้ายคลึงกัน คือดึงความเป็นป่ากลับเข้าไปในเมือง เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพและระบบนิเวศ สร้างเป็น

พื้นที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ ตลอดจนเกิดพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่ที่ย้อนกลับมาให้ประโยชน์แก่ชาวเมืองทุกคน ตัวอย่างเช่น “สวนป่าเบญจกิติ” สวนสาธารณะที่ดึงความเป็นป่าเข้ามาไว้ในเมืองบนพื้นที่กว่า 300 ไร่ นอกจากความสวยงามแล้ว ตัวพื้นที่ที่กว้างขวาง อากาศเย็นสบาย สะพานลอยฟ้าเดินสะดวกรอบสวน รวมถึงพืชพรรณหลากหลายชนิด ต้นไม้หลากหลายสายพันธุ์ล้วนแต่เป็นไม้พื้นถิ่นเดิม ตั้งกระจายอยู่บนเกาะหลักทั้ง 4 เกาะของพื้นที่ เช่น มะกอกน้ำ ตามชื่อของกรุงเทพฯ หรือบางกอก ต้นลำพู ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นไกร และต้นกร่าง รวมถึงต้นไม้ที่ได้ชื่อตามริมคลองของกรุงเทพฯ เช่น คลองต้นไทร แม้กระทั่งนาข้าว ต้นไม้ทั้งหมดจะถูกนำมาปลูกและจัดวางให้เหมาะสมตามลักษณะและสภาพแวดล้อมที่ต้นไม้เหล่านั้นต้องการ และอิงไปกับพื้นที่ภายในสวน เช่น เนินริมน้ำ พื้นที่ขายน้ำ พื้นที่ที่น้ำท่วมถึงและไม่ถึง เพื่อให้เกิดการเติบโตอย่างเต็มที่และเกิดภาพของสวนป่าที่มีการรักษาพื้นที่และฟื้นฟูสภาพแวดล้อมอย่างยั่งยืน จุดที่สำคัญคือวิธีการปลูก โดยต้นไม้เกินกว่าครึ่งของทั้งหมดคือ ไม้กล้าคัดเมล็ดที่มีความสูงประมาณ 80-100 เซนติเมตร เพื่อรอโอกาสที่จะเติบโตต่อไปในอนาคตอย่างยั่งยืน (Pharin Opasserepadung, 2022)

ด้วยความสมบูรณ์ทางธรรมชาติที่ไม่แพ้ชาติใด รวมทั้งภูมิประเทศไม่ได้ตั้งอยู่ใกล้รอยเลื่อนของแผ่นดินไหว พื้นที่ในต่างจังหวัดในภาคอีสาน โดยเฉพาะพื้นที่จังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อเป็นต้นแบบโครงการอาบป่า ประชาชนในจังหวัด มีจิตใจอบอุ่นอารี มีความเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยกันและกัน ภูมิสังคมเหมาะสมแก่การเลือกให้เป็นโครงการอาบป่าต้นแบบ ด้วยสภาพธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสามารถสร้างการกระตุ้นผ่านอายตนะทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จึงเป็นที่มาของโครงการ ศูนย์เรียนรู้อาบป่า ภูผาเพ (PhupaPhe Forest Bathing Center) เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ประโยชน์จากป่า ศูนย์การถ่ายทอดความผูกพันกับธรรมชาติให้กับครอบครัว หรือผู้สนใจสร้างเสริมประสบการณ์ของลูกหลานให้ใกล้ชิดกับป่า สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ โดยความเชื่อมโยงเหล่านี้สังเกตได้จากหลายปัจจัย เช่น การหายไปของคำศัพท์เกี่ยวกับธรรมชาติในหนังสือ รวมถึงคำว่าแม่น้ำ มอส และดอกไม้ หรือการที่ผู้ใหญ่เริ่มไม่ถ่ายทอดความผูกพันกับธรรมชาติให้กับลูกหลานอีกต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่ระบุว่า ความเชื่อมโยงระหว่างพ่อแม่กับธรรมชาติ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการทำนายว่าเด็กจะใกล้ชิดกับธรรมชาติหรือไม่ อ้างใน SpringNews (2025) กิจกรรมการปลูกป่า ได้ยึดแนวพระราชดำริ ตามทฤษฎีการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก เลือกวิธีที่ 2 คือปลูกป่าในที่สูง ทรงแนววิธีการ ดังนี้ ใช้ไม้จำพวกที่มีเมล็ดทั้งหลายขึ้นไปปลูกบนยอดที่สูง เมื่อโตแล้วออกฝักออกเมล็ดก็จะลอยตกลงมาแล้วงอกเอง ในที่ต่อไป เป็นการขยายพันธุ์โดยธรรมชาติ ผสมผสานรวมกับวิธีที่ 3 ปลูกป่าต้นน้ำลำธาร หรือ การปลูกป่าธรรมชาติ ทรงเสนอแนวทางปฏิบัติว่า 1) ปลูกต้นไม้ที่ขึ้นอยู่เดิม คือ ศึกษาดูก่อนว่าพืชพันธุ์ไม้ดั้งเดิมมีอะไรบ้าง แล้วปลูกแซมตามรายการชนิดต้นไม้ที่ศึกษามาได้ 2) งดปลูกไม้ผืนผืนจากถิ่นเดิม

ด้วยแนวทางนี้ศูนย์เรียนรู้อาบป่าภูผาเพ สภาพแวดล้อมเป็นภูเขาสูง มีธารน้ำตกเป็นชั้น ๆ ไหลลำดับลงไป 7 ชั้น มีพันธุ์ไม้ที่พบในบริเวณภูผาเพ คือ ว่านอุษาลำภู ที่ไม่ปรากฏพบที่ใด ด้วยวิธีธรรมชาติอาจจะเติบโตน้อยไป

และล่าช้า ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้อาบป่าจึงร่วมกับผู้นำชุมชน และชาวบ้าน มาร่วมปลูก ว่านอุษาลำภู ที่เป็นต้นพันธุ์ ตามแนวลำธารชั้นบนสุด เพื่อขยายพันธุ์ลงไปในพื้นที่น้ำตกที่ต่ำลงไป ด้วยวิธีธรรมชาติ นั่นคือ ดอกว่านอุษาลำภูจะให้เมล็ดที่สามารถลอยไปตามธารน้ำไหลลงไปถึงเกาะติดกับริมลำธารในชั้นที่ต่ำลงไปเรื่อย ๆ ซึ่งกิจกรรมได้จัดเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2568 ที่ผ่านมา เนื่องในวันครบรอบการเสด็จสวรรคตในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพล-อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ทั้งนี้เพื่อให้ชาวบ้านในชุมชนได้มีส่วนร่วม จะได้เกิดจิตสำนึกในการร่วมกันดูแลด้วยความหวงแหน ตอบแทนคุณแผ่นดิน ตอบแทนคุณรัชกาลที่ 9 และราชวงศ์จักรีทุกพระองค์ นอกจากนี้ยังได้ร่วมยิงหนังสติ๊กด้วยเมล็ดพันธุ์มะค่าซึ่งเป็นพันธุ์ไม้พื้นถิ่นบริเวณนั้น เข้าไปในป่าเพื่อช่วยกระจายการขยายพันธุ์อีกด้วย

ดังนั้น การเชื่อมโยงศูนย์การเรียนรู้อาบป่าภูผาแพกับแนวพระราชดำริ แม้ว่าศูนย์การเรียนรู้อาบป่าภูผาแพเป็นการประยุกต์แนวคิด “การอาบป่า” (Shinrin-yoku) จากประเทศญี่ปุ่นให้สอดคล้องกับบริบทภูมิสังคมของประเทศไทย โดยใช้ทรัพยากรป่าไม้เป็นฐานในการสร้างสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ ควบคู่กับการปลูกฝังความตระหนักรู้และความผูกพันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 โดยเฉพาะแนวคิด “ปลูกป่าในใจคน” ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดจิตสำนึกและเห็นคุณค่าของป่าไม้ ผ่านกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ตรงจากธรรมชาติ ซึ่งศูนย์อาบป่าภูผาแพทำหน้าที่เป็นพื้นที่เรียนรู้ที่ช่วยฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างคนกับป่า อันเป็นรากฐานสำคัญของการอนุรักษ์อย่างยั่งยืน

ในด้านการฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ ศูนย์เรียนรู้อาบป่าฯ ได้นำแนวพระราชดำริเรื่อง “การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก” มาประยุกต์ใช้ โดยเฉพาะการใช้ธรรมชาติเป็นกลไกหลักในการขยายพันธุ์พืช เช่น การปลูกว่านอุษาลำภูบริเวณต้นน้ำ เพื่อให้เมล็ดแพร่กระจายไปตามลำธารสู่พื้นที่ด้านล่าง และการใช้เมล็ดพันธุ์ไม้พื้นถิ่น เช่น มะค่า ในการช่วยฟื้นฟูป่าโดยอาศัยกระบวนการตามธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนหลักการ “ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ” ได้อย่างเป็นรูปธรรม

นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการปลูกและดูแลป่า ยังเป็นการสร้างความรู้สึกรักเป็นเจ้าของและความหวงแหนทรัพยากร ซึ่งสอดคล้องกับหลักการ “ระเบิดจากข้างใน” และ “การพึ่งตนเอง” ส่งผลให้การอนุรักษ์ป่าไม่ใช่เพียงกิจกรรมเชิงโครงการ แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น ศูนย์การเรียนรู้อาบป่าภูผาแพ จึงเป็นตัวอย่างของการบูรณาการองค์ความรู้สมัยใหม่ด้านสุขภาวะเข้ากับแนวพระราชดำริด้านการอนุรักษ์ป่าไม้ โดยใช้ป่าเป็นทั้งแหล่งเรียนรู้ แหล่งฟื้นฟูสุขภาพ และกลไกในการปลูกจิตสำนึก ซึ่งนำไปสู่การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืนในระดับชุมชนและสังคมต่อไป

ประโยชน์ของการอาบป่า

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาตินั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และพึ่งพาอาศัยกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ มนุษย์อาศัยธรรมชาติในการดำรงชีวิต ทั้งด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค หลายคนเคยได้ยิน คำว่า ธรรมชาติบำบัด คือ การดูแลสุขภาพ กาย ใจ โดยขบวนการธรรมชาติ การสร้างป่าให้เป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ย้อนนำมาซึ่งความสมดุลปกติของร่างกาย ทำให้ร่างกายดำเนินไปตามธรรมชาติ โรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจำนวนมาก เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน ภูมิแพ้ หืดหอบ ฯลฯ ล้วนเกิดจากการดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ หากเรามีป่าไม้ที่สร้างความสมดุลของระบบนิเวศ คุณค่าของป่าไม้ที่สมบูรณ์สร้างประโยชน์มากมาย เช่น

1. การบำบัดร่างกายด้วยธรรมชาติหรือการอาบป่า ได้มีนักวิจัยทำการทดสอบอย่างจริงจังว่าแท้จริงแล้วธรรมชาติเข้าไปทำอะไรกับร่างกายเรากันแน่ โดยการตรวจวัดด้วยวิธีการทางการแพทย์เพื่อให้ทราบถึงองค์ประกอบและปฏิกิริยาในร่างกายที่เปลี่ยนไป ดังนี้ Shma Lab, (2021)

- 1.1 ระดับการเต้นของหัวใจ (Heart-Rate Metrics) ทั้งระดับการเต้นของหัวใจและระดับความดันเลือด (PR) ของผู้รับการทดสอบลดลงเมื่ออยู่ในพื้นที่ป่าเมื่อเทียบกับในพื้นที่เมือง ซึ่งผลลัพธ์สอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบัน Canadian Ontario Health Study ที่วิจัยความสามารถในการออกกำลังกายของผู้อยู่อาศัยในพื้นที่ที่มีพื้นที่สีเขียวมาก ว่ามีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่อาศัยในพื้นที่ที่มีพื้นที่สีเขียวน้อย

- 1.2 โรคทางกายภาพ (Physiological Disease state) สำหรับการทดสอบทางกายภาพ ได้ทดสอบกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยให้กลุ่มผู้ทดสอบเดินทางไปกลับในพื้นที่ธรรมชาติเป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยผลปรากฏว่าหลังการจัดกิจกรรม ผลความดันโลหิต BP และ CV มีระดับลดลง การทำงานของหัวใจหรือความเหนื่อยลดลง รวมไปถึงระดับน้ำตาลกลูโคส อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการควบคุมโรคเบาหวานอีกด้วย

- 1.3 ด้านสภาพจิตใจ (Mental state) การทดสอบได้ทดลองกับชาวญี่ปุ่นผู้มีปัญหาด้านความเครียดเรื้อรัง รู้สึกต่อต้าน วิทกกังวลและรู้สึกกดดัน ให้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติในระยะเวลาหนึ่ง จากการวิจัยและชีวิตที่ได้รับการร่วมมือจากผู้พัฒนาระบบ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ในเกาหลีใต้ ได้มีการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีร่วมกับสภาพแวดล้อมในป่าในการทำการบำบัดตามความต้องการของคนไข้ ผลการวิจัยปรากฏว่าสารคอร์ติซอลในน้ำลายซึ่งบ่งบอกถึงความเครียดนั้นลดลง รวมไปถึงความวิตกกังวลก็ลดลงด้วยเช่นกัน

- 1.4 การวัดผลด้านจิตใจ (Measuring psychological outcomes) จากการทดสอบด้วยการให้ดูภาพของสวนผลไม้ แล้ววัดค่าสภาพอารมณ์ (Measure emotional state) และระดับการเต้นของหัวใจพบว่ามีการเพิ่มขึ้นของการกระตุ้นระบบประสาทส่วนปลาย (Peripheral Nervous System, PNS) ทำให้อารมณ์สงบ

และผ่อนคลายมากขึ้น นอกจากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นแล้วยังมีการทดสอบด้าน ความวิตกกังวล (Anxiety testing) และสารจากต่อมไร้ท่อ (Endocrine Function) ซึ่งผลลัพธ์ล้วนออกมาในทิศทางเดียวกัน

2. พบข้อดีจากการปลูกต้นไม้แบบไม่ต้องปลูก เช่น

2.1 รักษาสภาพดิน: การไม่พรุนดินช่วยรักษาโครงสร้างดินให้คงเดิม และรักษาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ในดิน

2.2 ลดต้นทุนและการใช้แรงงาน: ช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการจ้างแรงงานที่ไม่ต้องใช้ในการขุดดินหรือกำจัดวัชพืช

2.3 ยั่งยืน: ช่วยสร้างระบบนิเวศที่สมดุลและยั่งยืนในระยะยาว

2.4 ลดโลกร้อน: การฟื้นฟูสภาพป่าตามธรรมชาติ ช่วยลดโลกร้อนได้

3. สร้างเป็นชุดความรู้ประสบการณ์ ที่จะให้กับผู้ปกครองในการพัฒนาเยาวชนคนรุ่นหลังให้เห็นคุณค่าของป่า ธรรมชาติ เพื่อให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์ป่าไม้และสิ่งแวดล้อม เสริมสร้างความสัมพันธ์ของคนกับป่า เพื่อสะสมประสบการณ์ความใกล้ชิดกับป่าโดยเฉพาะการสร้างรายได้ และการมีงานทำของคนชุมชน การสร้างคุณค่าของป่า ด้วยการรักษาสุขภาพ สร้างสุขภาวะ และเสริมสร้างภูมิด้านทานโรคภัยต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย เมื่อมองในเชิงการพัฒนาเยาวชน ศูนย์อาบป่าจึงไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมพักผ่อน แต่เป็น “พื้นที่เรียนรู้” ที่ช่วยปลูกความผูกพันกับธรรมชาติ ลดความเครียด เสริมสุขภาวะ และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ป่าไปพร้อมกัน (Forest Bathing Increases Adolescent Connection to Nature: A Mixed Methods Study, 2024; กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก, 2568) และเมื่อมองในเชิงชุมชน ศูนย์อาบป่ายังสามารถต่อยอดเป็นฐานการเรียนรู้เรื่องป่า ชุมชน ของป่า และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ช่วยสร้างรายได้ให้คนในพื้นที่ได้ด้วย (ประโยชน์จากป่าชุมชน, 2566; ผืนป่ากับผู้คน สู่พลังชุมชนที่ยั่งยืน, 2567)

สรุปองค์ความรู้ใหม่

“ศูนย์การเรียนรู้อาบป่า” เป็นกลไกเชื่อมโยง 3 มิติ คือ การฟื้นฟูป่า การพัฒนาคน และการพัฒนาชุมชน ให้เดินไปพร้อมกันอย่างยั่งยืน โดยอาศัยแนวพระราชดำริเรื่องการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูกและการปลูกป่าในใจคน เป็นฐานคิดสำคัญ

สาระขององค์ความรู้ใหม่

1. ป่าไม่ใช่เพียงทรัพยากรธรรมชาติ แต่เป็นพื้นที่เรียนรู้และฟื้นฟูชีวิต

- ป่าให้ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และภูมิคุ้มกันทางอารมณ์
- การอาบป่าทำให้คนเกิดความสุข ลดความเครียด และใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น

2. การฟื้นฟูป่าที่แท้จริงต้องเริ่มจากคน

- หากคนมีจิตสำนึก รักและหวงแหนป่า การอนุรักษ์จะยั่งยืนกว่าการปลูกต้นไม้เพียงอย่างเดียว
- เยาวชนและผู้ปกครองจึงเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการสร้างความต่อเนื่องของการอนุรักษ์

3. การปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูกเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

- ใช้การฟื้นตัวของระบบนิเวศตามวัฏธรรมชาติ
- ลดต้นทุน ลดการรบกวนดิน และเพิ่มโอกาสให้ป่ากลับคืนสู่ความสมบูรณ์ด้วยตัวเอง

4. ศูนย์อาบป่าเป็นพื้นที่พัฒนาเศรษฐกิจชุมชนควบคู่การอนุรักษ์

- สามารถต่อยอดเป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
- สร้างงาน สร้างรายได้ และเพิ่มคุณค่าของป่าชุมชนและของป่า

สามารถสร้างแนวคิดรวมได้ว่า “อาบป่า” ไม่ใช่เพียงกิจกรรมพักผ่อน แต่เป็นนวัตกรรมทางสังคมที่ใช้ป่าเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะ สร้างจิตสำนึกอนุรักษ์ และสร้างเศรษฐกิจชุมชนไปพร้อมกัน โดยสอดคล้องกับแนวพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 ที่เน้นความเรียบง่าย พึ่งธรรมชาติ และยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

Boonbongkarn, S. (2017). *The theory developed forest restoration*. Chaipattana Foundation.

<https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/tips/41-4.html>

Chansuwan, D. (2015). *Khao Laem National Park*. Department of National Parks, Wildlife and Plant Conservation. <https://portal.dnp.go.th/Content/nationalpark?contentId=1002>

Danaibuthr, O. (2019). Forest conservation and restoration under royal initiative project. *Nature and Environment*, 8(1), 18.

Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. (2025). *Shinrin-yoku (forest bathing)*.

<https://www.klinherbs.com/blog/13212/forest-bathing>

Forest bathing increases adolescent connection to nature: A mixed methods study. (2024).

Ecopsychology. <https://doi.org/10.1089/eco.2023.0070>

Office of Natural Resources Conservation Area 16, Mae Sariang Branch. (2021). *Forest development project under the Royal Initiative, Huai Chang Lek*.

<https://dnp16mr.com/%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%92%E0%B8%99%E0%B8>

%B2%E0%B8%9B%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89%E0
%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%81-6/

Office of Natural Resources and Environmental Policy and Planning. (2023). *Kaeng Krachan Forest Complex*. <https://worldheritagesite.onep.go.th/sitedetail/17>

Opasserepadung, P. (2022). *Learn and understand the forest park ecosystem through Benjakitti Forest Park, a new form of public space in the heart of the city*.
<https://citycracker.co/city-environment/benjakitti-park-phase-2-3/>

Loprakansit, P. (2024). *Invite you to get to know "Pa Thap Lan": How did this name come from?*
Seub Nakhasathien Foundation. <https://www.seub.or.th/blogging/knowledge/2024-232/>
RECOFTC. (2023). *Benefits of community forests*.

<https://www.recoftc.org/th/stories/paoychncakpachumchn>

Shma Lab. (2021, February 23). *Forest bathing: Opens your senses to the healing power of nature through forest bathing*. <https://citycracker.co/city-environment/shinrin-yoku/>

SpringNews. (2025, August 11). *The connection between humans and nature has decreased by 60% in 200 years*. Facebook.
<https://www.facebook.com/springnewsonline/posts/1205529314941619>

Surathanaskul, V., & Mitatang, K. (2025). The developmental role of community colleges in driving integrated action plans to address the issues in Thailand's southern border provinces. *Journal of Academic Multidisciplinary Education*, 1(3), 1–13.

Thai Health Promotion Foundation. (2024, March 20). *People and forests: Toward sustainable community power*. <https://rta.mi.th/14583/>

The Chaipattana Foundation. (2017). *The theory developed forest restoration*.
<https://www.chaipat.or.th/concept-and-theory-development/theory-developed-forest-restoration.html>

Wangmaidaengpittayakom School. (2020). *Learning document: The 27 principles of work of His Majesty King Bhumibol Adulyadej the Great*.
http://www.fth2s.com/uppic/30101190/document/30101190_0_20250721-231355.pdf