

แม่ฮ่องสอน  
พ่อนคราย



แม่ฮ่องสอน  
WanAne





A photograph of a winding asphalt road that curves through a dense, lush green forest. The road is marked with white dashed lines and a solid white line on the outer edge. The trees are tall and thick, creating a canopy effect. The overall atmosphere is misty and serene. Overlaid on the image is Thai text in a clean, white, sans-serif font.

กลับตา

หายใจ

สัมผัส

ยิ้ม

ผ่อนคลาย

# แม่ฮ่องสอน พ่อนคลาย



มองออกไปนอกหน้าต่าง  
แสงไฟระยิบระยับจากเมืองใหญ่ กระบสายตา  
ทำให้เรารู้สึกว่า...  
กำลังมีบางสิ่งขาดหายไปจากชีวิต

หลับตา...ภาพที่ปรากฏในจินตนาการ  
เสียงลมหายใจเบา ๆ กับอากาศบริสุทธิ์  
ภูเขาสูงเสียดฟ้า เพียงเอื้อมมือโอบกอดสายหมอก  
จะมีสักทีไหม ที่ให้เราได้สัมผัสความรู้สึกนี้

แพ็กกระเป๋า... ออกเดินทางไปตามภาพฝัน  
ตลอดเส้นทางนับพันโค้งที่ต้องผ่าน มีหลายสิ่งซ่อนอยู่  
ท้องนา ภูเขา เมฆ หมอก หรือแม่แต่ปรอยฝน  
สิ่งเหล่านี้...อาจทำให้วันเวลามีความหมายมากยิ่งขึ้น

แม่ฮ่องสอน...อยากให้คุณ  
ข้ามฟ้า ข้ามภูเขา ข้ามใจตนเอง  
มาสัมผัส แม่ฮ่องสอน อย่างแท้จริง ด้วยหัวใจ  
อาจค้นพบว่า...เวลาที่นี่เดินช้า ถึงช้ามาก

แต่น่าแปลกที่ยังเวลาเดินช้าเท่าไร  
รอยยิ้มบนใบหน้ากลับอยู่นานมากขึ้น  
และนี่อาจจะเป็นบางสิ่ง...ที่ขาดหายไปจากชีวิต  
ให้แม่ฮ่องสอน พากลับมา...ให้คุณ





## แม่ฮ่องสอน พ่อนคลาย

มาเที่ยวแม่ฮ่องสอน  
ในมุมมองใหม่  
ความรู้สึกละใหม่ ๆ  
ในอารมณ์พ่อนคลาย  
กับ 5 อา



## อากาศ

พักสายตา กับทิวเขา  
ละอองน้ำ ต้นไม้ไม่น้อยใหญ่  
ทิ้งตัวให้ร่างกายตกอยู่ใน  
อ้อมกอดของขุนเขา  
รับพลังจากธรรมชาติ  
สุดลมหายใจที่บริสุทธิ์  
ของแม่ฮ่องสอน  
สบตา กับดอกไม้เล็ก ๆ ริมทาง  
ถอดรองเท้า สัมผัสพื้นดินนุ่ม ๆ  
ฟังเสียงน้ำไหลริน  
แค่นี้ก็ทำให้หัวใจพองโต  
มากกว่าที่เคย



## อาหาร

เคยไหม ที่ได้นั่งล้อมวง  
กินข้าวร่วมกับครอบครัว  
ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน  
หรือได้นั่งจิบชา ดริปกาแฟ  
ท่ามกลางบรรยากาศหุบเขา  
มาเรียนรู้วัฒนธรรมการกิน  
ของชาวแม่ฮ่องสอน  
แล้วจะได้สัมผัสรสชาติ  
ความจริงใจของผู้คน  
ที่ถ่ายทอดผ่านอาหารทุกจาน



## อาราม

นั่งนิ่งๆ พิจารณา  
ความเป็นจริงที่เห็น  
ทุกตารางนิ้วของศิลปะ  
ภายในอาราม สร้างสรรค์  
จากพลังศรัทธา ประเพณี  
อันเก่าแก่ที่ชาวแม่ฮ่องสอน  
รวมใจกันจัดขึ้นทุกปี  
หรือแม้แต่ความเรียบง่าย  
ใจดีของผู้คน สะท้อนถึง  
ความสงบภายในจิตใจ  
ที่สามารถสัมผัสได้  
โดยไม่ต้องหลับตา



## อารมณ

มาเพิ่มรอยยิ้ม  
รับความรู้สึกดีๆ  
จากผู้ที่ที่เป็นมิตร  
ถึงแม้จะไม่เคยพบกันมาก่อน  
การได้ออกไปเที่ยว  
เจอคนท้องถิ่น เด็กชาวเขา  
แม่ๆ นั่งทอผ้าใต้ถุนบ้าน  
ลุงป้าน้าอา พาไปปลูกข้าว  
นาขั้นบันได หรือแม้แต่  
ขึ้นดอยไปต้อนแกะ  
คงจะเป็นอีกวันที่แม่ฮ่องสอน  
ทำให้คุณมีรอยยิ้ม  
มากขึ้นกว่าเดิม



## อายุวัฒนะ

แผ่นดินของแม่ฮ่องสอน  
มาพร้อมกับ  
แร่ธาตุอุดมสมบูรณ์  
เป็นจุดเริ่มต้นของ  
คุณภาพชีวิตที่ดี ดินดี  
อาหารดี อากาศดี  
สุขภาพกายใจดี  
ยังได้มีโอกาสผ่อนคลาย  
ความเมื่อยล้าต่างๆ  
ท่ามกลางธรรมชาติสวยงาม  
ยังทำให้รับรู้ได้ว่า แม่ฮ่องสอน  
ได้แบ่งปันพลังดี ๆ  
ให้กับเราอย่างแท้จริง



แผนที่  
จังหวัด  
แม่ฮ่องสอน



สารบัญ

อากาศ

12

อาหาร

38







อาราม

62



อารมณ

90



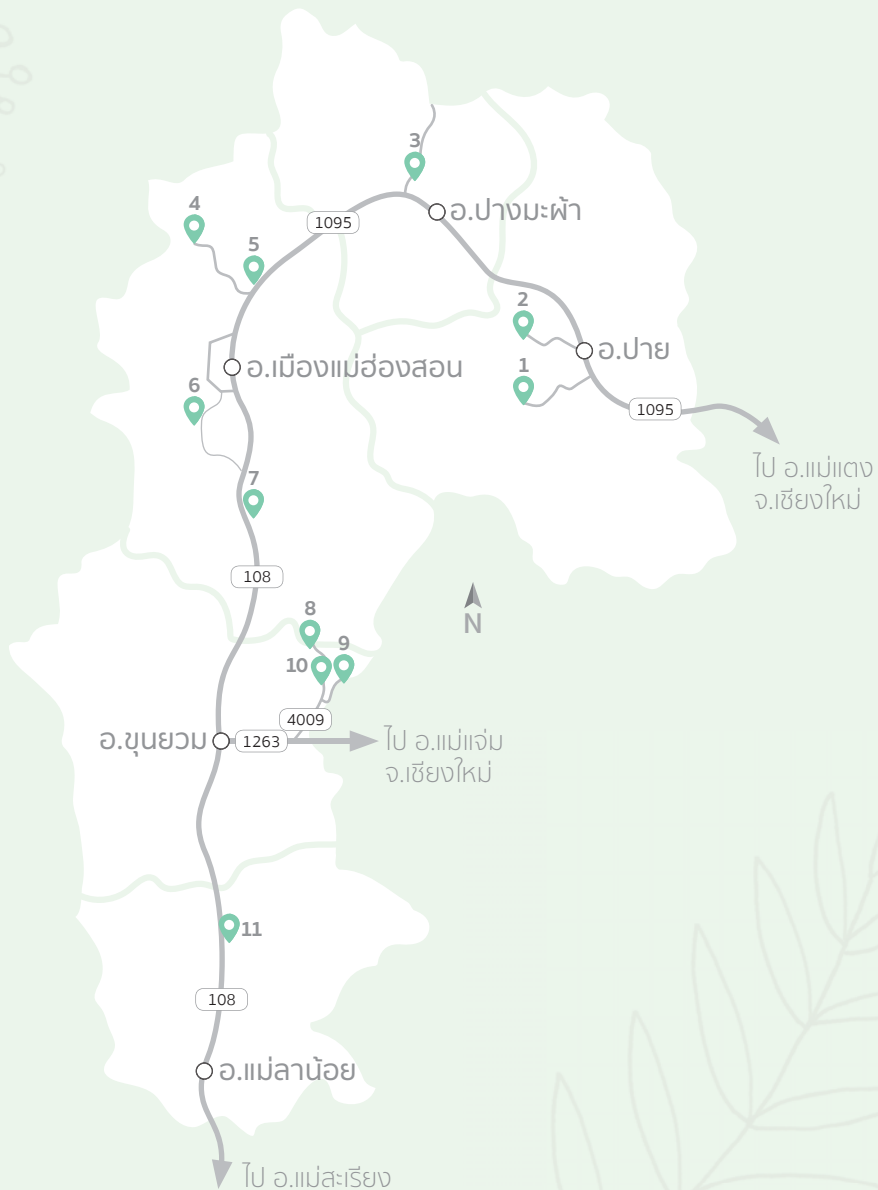
อายุวัฒนะ

104



# อากาศ







1. ดอยเมี่ยง ดอยรง
2. จุดชมวิวกะเลหมอกขุนไทร
3. ภูผาหมอก บ้านจำโป
4. โครงการอันเนื่องมาจาก  
พระราชดำริปางตอง 2 (ปางอุ๋ง)
5. ถ้ำปลา
6. ล่องเรือลำน้ำปาย
7. จุดชมวิwb้านผาบ่อง
8. น้ำตกแม่สุรินทร์
9. ภูชี้ฟ้า
10. ทุ่งดอกบัวตอง ดอยแม่จูด
11. จุดชมวิวแม่ลาหลวง

# กลับตา สุดลมหายใจ บนยอดดอยสูง ดอยเมียง ดอยรง

ยามหัวรุ่ง ตะวันยังไม่โผล่พ้นขอบฟ้า นั่งรถยนต์ขับเคลื่อนสี่ล้อ  
ไต่ระดับความสูงขึ้นไปกว่า 1,600 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง  
จุดหมายคือ ดอยเมียง และดอยรง ซึ่งทางขึ้นดอยอยู่ปลายหมู่บ้าน  
แพมบก หมู่บ้านเล็กๆ ในอำเภอปาย ระหว่างทางสู่ยอดเขา จะพบกับ  
ดอยเมียงก่อน ในยามเช้าบนดอยนี้สามารถมองเห็นแสงอาทิตย์  
สีส้มระเรื่อตามแนวสันเขา กับทะเลหมอกสีขาวทั่วผืนฟ้า ชัมชับ  
ความงดงามตรงหน้า และปล่อยให้เวลาผ่านไปช้าๆ







จากนั้นนั่งรถขึ้นไป 3 กิโลเมตร และเดินเท้าต่ออีกไม่กี่กิโล  
จะถึงยอดดอยตรง มีความสูง 1,895 เมตรจากระดับ  
ทะเลปานกลาง บนยอดดอยเป็นที่ประดิษฐานพระธาตุดอย  
ตรง มีจุดชมวิว 360 องศา มองเห็นเมืองปาย  
ได้ทั้งเมือง ในวันที่ท้องฟ้าปลอดโปร่ง สามารถมองเห็น  
ได้ไกลถึงดอยอินทนนท์ ดอยหลวงเชียงดาว จังหวัด  
เชียงใหม่ ช่วงเวลาเที่ยงดงามของดอยตรงคือ ยามพระ  
อาทิตย์ทาบแสงสุดท้ายลงบนยอดเขา เปลี่ยนทั้งดอย  
ให้กลายเป็นสีเหลืองทองอบอุ่น ก่อนจะหายลับไปใน  
เส้นขอบฟ้า เหลือไว้เพียงภาพความทรงจำที่งดงาม

hi!



ที่อยู่ : ตำบลทุ่งยาว อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : คุณบุญอนันต์ เหล่าโอฬ  
โทร : 08 9261 8986  
เฟซบุ๊ก : การท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านแพมบก

ฤดูกาลท่องเที่ยว : เปิดให้ท่องเที่ยวได้ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน-  
30 เมษายนของทุกปี ถ้ามาในช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์จะได้เห็น  
ดอกนางพญาเสือโคร่งกำลังบานสะพรั่ง ผู้ที่สนใจสามารถติดต่อชุมชน  
บ้านแพมบกได้ โดยต้องนั่งรถยนต์ขับเคลื่อนสี่ล้อของเจ้าหน้าที่ขึ้นไป  
เท่านั้น เพราะทางมีความแคบและชัน



## แสงแรกของวัน และสายหมอกยามเช้า จุดชมวิวทะเลหมอกขุนไทร

นั่งสูดอากาศเย็นสบาย จิบชาอุ่นๆ เติมความสดชื่นให้ร่างกายระหว่างเฝ้ารอแสงแรกของวัน ณ จุดชมวิwtทะเลหมอกขุนไทร ตั้งอยู่บนยอดเขาในหมู่บ้านสันติชล ไม่นานพระอาทิตย์ก็เริ่มโผล่พ้นขอบฟ้า ทอแสงผ่านปุยเมฆลงมายังหมู่บ้านด้านล่าง เผยให้เห็นสายหมอกลอยล่องกลางหุบเขา ต้นไม้เขียวใหญ่ และเมืองปายในมุมมองเกือบ 360 องศา บนจุดชมวิวยังมีมุมถ่ายรูปสวยๆ มีร้าน

ขายของที่ระลึก และน้ำชาร้อนๆ บริการ มีศาลาให้นั่งเล่น สัมผัสแดดอุ่นๆ หากมาเยือนในช่วงฤดูฝน บรรยากาศจะสวยแตกต่างกันไป หลังพระอาทิตย์ขึ้น โอหมอกจะเริ่มลอยฟุ้ง เกือบซ่อนพระอาทิตย์เอาไว้ ทำให้ทิวบริเวณปกคลุมไปด้วยหมอกสีขาว ให้ความรู้สึกสงบ เบาสบาย และผ่อนคลาย



hi!

ที่อยู่ : ตำบลเวียงใต้ อำเภอป่าเย็บ จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : คุณบุญหล่อ หล่ออริยวัฒน์  
โทร : 08 1024 3982

ฤดูกาลท่องเที่ยว : ช่วงเวลาที่ทะเลหมอกมีความสวยงาม คือ ฤดูฝน และฤดูหนาว สำหรับหน้าหนาวนอกจากจะได้เห็นวิวทะเลหมอกแล้ว ยังจะได้ชมดอกไม้ดวงที่กำลังแบ่งบานสวยงามอีกด้วย







# ลัมพัสสายลม โอบกอดขุนเขาเหนือภูผาหมอก บ้านจำโป๋



ธรรมชาติแห่งป่าเขา พืชพรรณชุ่มฉ่ำน้ำค้าง และสายลมเย็นๆ ในช่วงเช้ามืดที่พัดผ่านมากกระทบผิว เป็นเหมือนเพื่อนร่วมทางระหว่างเดินเท้าขึ้นสู่ยอดภูผาหมอก จุดชมทัศนียภาพหมู่บ้านจำโป๋ในมุมสูงรายล้อมด้วยภูเขาน้อยใหญ่ที่โผล่พ้นทะเลหมอกขึ้นมาต้อนรับสักพัก...พื้นหมอกหนานุ่มสีขาวละมุนค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีส้มระเรื่อยามต้องกับแสงอาทิตย์ ลอยเข้ามาใกล้จนเอื้อมมือสัมผัสได้ มองไปทางขวาจะพบกับดอยทิวลมที่อยู่ไกลออกไป ส่วนด้านหลังภูผาหมอกเป็นถนนสายสีเขียวอันร่มรื่นทอดยาวสู่ตัวหมู่บ้าน



เมื่อบ้านหมอกเริ่มเบาบางลง ค่อยๆ เพลิดเพลินให้  
บ้านเรือนเรียงไปตามไหล่เขา ภูเขาหมอกใน  
ฤดูฝนนี้สวยงามไม่แพ้ทะเลหมอกในฤดู  
หนาว และถ้าโชคดีท้องฟ้าเปิดตอนกลางคืน  
อาจจะได้เห็นทะเลดาวและทางช้างเผือก  
อวดโฉมเปล่งประกายเต็มแผ่นฟ้า



hi!

**ที่อยู่ :** บ้านจำโบ ตำบลปางมะผ้า อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :**

คุณศรชัย ไพรเนติธรรม  
(ประธานกลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์โดยชุมชนบ้านจำโบ)

**โทร :** 08 0677 5794

คุณนงโก ไพรเพชรากิพย์ (ผู้ประสานงานชุมชนบ้านจำโบ)

**โทร :** 09 9894 6654

**เฟซบุ๊ก :** cbt baan jabo การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์โดยชุมชนบ้านจำโบ

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สามารถขึ้นภูเขาหมอกได้ตลอดทั้งปี แต่ทะเลหมอกจะ  
สวยงามที่สุดในฤดูหนาวและฤดูฝน กรุณาติดต่อเจ้าบ้านให้นำทางขึ้นไป  
เพราะเป็นภูเขาหินปูนที่มีความแหลมคมและสูงชัน ควรใช้ความระมัดระวัง

# ทิวสน ผืนน้ำ และไอหมอก ณ ดินแดนโรแมนติก ปางอุ๋ง



แพไม้ไผ่เคลื่อนไปอย่างช้า ๆ แสงอาทิตย์สีทองทอผ่านทิวสน  
ลงมายังผืนน้ำ พาให้ไอหมอกบาง ๆ ลอยขึ้นมาทักทาย พร้อม  
กับอากาศสดชื่นในยามเช้า นั่งรับลมพัดอ้อยอิ่ง เอาเท้าจุ่มน้ำ  
ปล่อยใจไปกับต้นสนลู่ลม ทอดสายตาไปเบื้องหน้าจะให้เห็น  
หงส์ดำกำลังว่ายน้ำอยู่ไกล ๆ สวยงามราวกับภาพฝัน ยามค่ำคืน  
ห่มผ้าหนา ๆ ออกมารับอากาศหนาว เพราะวันที่ฟ้าเปิดโล่ง  
ดวงดาวจะส่องแสงระยิบระยับเต็มท้องฟ้าให้กับภาพประทับใจ





ที่นี่...ปางอุ๋ง หรือโครงการพระราชดำริปาง-  
ตอง 2 อ่างเก็บน้ำกลางหุบเขาที่ครั้งหนึ่งเคย  
เป็นพื้นที่ป่าเสื่อมโทรม และได้รับการพลิกฟื้น  
ฟื้นป่าให้กลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง กลายเป็น  
ดินแดนงดงาม เงียบสงบ และโรแมนติก  
ในทุกช่วงเวลา



hi!

**ที่อยู่ :** โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริปางตอง 2 (ปางอุ๋ง)  
ตำบลหมอกจำแป่ อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** ศูนย์ศิลปาชีพ จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**โทร :** 0 5361 1244

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** ความสวยงามและอากาศเย็นสบายของปางอุ๋งมีให้  
สัมผัสได้ทุกฤดูกาล ในฤดูร้อนจะมีแสงอาทิตย์อุ่น ๆ ลอดผ่านทิวสนและ  
ดอกไม้ซึ่งกำลังบานเต็มที่ ส่วนฤดูฝนจะได้พบกับความร่มรื่นของต้นไม้  
ใบหญ้าเขียวชอุ่ม หรือหากต้องการนั่งแพไม้ไผ่ฝ่าไอนหมอก แนะนำให้เดินทาง  
มาในช่วงฤดูหนาว

# เดินเล่นในสวนสวย ดูฝูงปลาแหวกว่ายในธารใส ถ้ำปลา



ธารน้ำใสที่ไหลออกมาจากถ้ำใต้ภูเขา กับธรรมชาติอันร่มรื่น ทำให้ถ้ำปลาแห่งนี้กลายเป็นบ้านของเหล่าปลาพลวงหิน ที่อาศัยอยู่อย่างสงบร่มเย็น ระหว่างทางสู่ถ้ำปลา เดินเท้า ผ่านสะพานที่ทอดผ่านแอ่งน้ำขนาดใหญ่ ผ่านลานสนามหญ้า ฝืนกว้าง มีสวนหย่อมและถนนเล็กๆ ให้เดินสบายๆ สดลေးไปตามทาง เก็บอากาศสดชื่นจากต้นไม้อันเขียวรอบด้าน





สักพักจะได้ยินเสียงน้ำไหลดังขึ้นเรื่อย ๆ บ่งบอกว่าใกล้ถึงถ้ำปลาแล้ว บริเวณหน้าถ้ำมีแอ่งน้ำใสมองเห็นฝูงปลาพลวงหิน ข้าง ๆ มีชุดขายผักผลไม้ของกลุ่มแม่บ้านให้อุดหนุน อาหารโปรดของปลาเหล่านี้มีทั้งผักคะน้า ใบมะละกอ แดงโม รวมถึงจิ้งจั่นอบแห้ง ฟ่อนคล้ายกับการให้อาหารปลาตัวอ้วนที่มารอกินมากมาย ใกล้เคียง ๆ กับแอ่งน้ำ มีโพรงถ้ำซึ่งเป็นที่รวมตัวของฝูงปลาจำนวนมาก โดยตอนกลางวันจะออกมาโชว์ตัวหาอาหารบริเวณแอ่งน้ำด้านหน้า พอตกค่ำจะเริ่มทยอยกลับเข้าไปนอนในถ้ำตามเดิม เป็นวงจรชีวิตน่ารัก ๆ ของปลาพลวงหินที่ถ้ำแห่งนี้

hi!

**ที่อยู่ :** ตำบลห้วยผา อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ติดต่อ :** อุทยานแห่งชาติถ้ำปลา-น้ำตกผาเสื่อ

**โทร :** 08 5706 6663, 08 2191 1746

เปิดทุกวัน เวลา 08.00-16.30 น.

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** ถ้ำปลาเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มาพักผ่อนได้ตลอดทั้งปี สำหรับหน้าฝนจะมีปริมาณน้ำมาก ปลาจะออกมาโชว์ตัวบริเวณหน้าถ้ำเยอะเป็นพิเศษ

# ล่องเรือชมธรรมชาติ สดชื่นชุ่มฉ่ำตามลำน้ำปาย



พื้นน้ำกว้างใหญ่และยาวที่สุดในจังหวัดแม่ฮ่องสอนอย่าง  
แม่น้ำปาย มีกิจกรรมทางน้ำให้ได้สุดกลั่นอายธรรมชาติ  
อย่างใกล้ชิด ด้วยการนั่งเรือจากบ้านท่าโป่งแดง สู่ปลายทาง  
บ้านน้ำเพียงดิน ตลอดเส้นทางที่เรือหางยาวลำใหญ่  
พาลัดเลาะไปตามโค้งน้ำ จะเห็นวิวงดงามของต้นไม้ ภูเขา  
เขียวชอุ่ม และวิถีชีวิตสองฝั่งน้ำ มีละอองฝนเย็นฉ่ำ  
โปรยปรายลงมา เพิ่มความสดชื่น เย็นสบาย





เรือจะมาจอดเทียบท่าที่บ้านน้ำเพียงดิน หมู่บ้านติดชายแดน ไทย-สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา มีสะพานแขวน ให้เดินชมโค้งน้ำในมุมสูง ซึ่งไปบรรจบกับแม่น้ำสาละวินของประเทศเพื่อนบ้าน ระหว่างล่องเรือกลับ สามารถแวะเที่ยว บ้านห้วยปูแกง หมู่บ้านชาวไทยภูเขา เลือกซื้อสินค้าหัตถกรรม ผักทอ และตุ๊กตาชนเผ่ากะสลัก รวมถึงของที่ระลึกพื้นเมืองน่ารักๆ อีกมากมาย

hi!

**ที่อยู่ :** ท่าเรือบ้านท่าโป่งแดง ตำบลผาบ่อง  
อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** คุณบุญยัง ศิริสัตยานนท์ (ผู้ใหญ่บ้าน)  
**โทร :** 08 1764 5450

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** เรือนำเที่ยวมีให้บริการตลอดทั้งปี



พักสายตา  
ฟังเสียงสายน้ำ  
จุดชมวิwb้านผาป้อง





ท่ามกลางขุนเขาสลับซับซ้อน บนทางหลวงหมายเลข 108 มุ่งหน้าสู่อำเภอขุนยวม มีจุดให้แวะพักสายตา ชมทัศนียภาพของภูเขาสูงที่เรียงซ้อนกัน มีสายน้ำไหล ผ่านระหว่างช่องเขา เป็นที่มาของชื่อ *ผาบ่อง* เพราะ คำว่า “ผา” หมายถึง ภูเขา และคำว่า “บ่อง” หมายถึง ช่อง นั่นเอง

ในช่วงหน้าฝน ตอนเช้าๆ จะมองเห็นละอองหมอกลอย ขึ้นมาจากยอดเขา ปกคลุมแมกไม้ใบใหญ่ไปทั่วบริเวณ ใกล้ๆ กับศาลาพักผ่อน มีร้านอาหารและร้านกาแฟ มุงหลังคาด้วยใบตองตึงแบบไทใหญ่ ไม่ไกลจาก จุดชมวิว มีแหล่งท่องเที่ยวบริเวณชุมชนบ้านผาบ่อง ที่น่าสนใจอีกมากมาย เช่น ศูนย์วัฒนธรรมไทใหญ่บ้านผาบ่อง สะพานข้าว ถ้ำวเพื่อสุข น้ำพุร้อนผาบ่อง ฯลฯ



hi!

ที่อยู่ : ตำบลผาบ่อง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ฤดูกาลท่องเที่ยว : ทุกฤดูกาล โดยเฉพาะหน้าฝน และหน้าหนาว จะได้เห็นหมอกสีขาวกระจายตัว อยู่ระหว่างหุบเขา





เสน่ห์ของสายน้ำ  
ปลายทางความงามแห่งฤดูฝน  
น้ำตกแม่สุรินทร์



เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลแห่งความชุ่มฉ่ำจากสายฝน พืชพรรณธรรมชาติในอุทยานแห่งชาติน้ำตกแม่สุรินทร์ จะพร้อมใจกันเขียวขจีชุ่มฉ่ำเพิ่มสีสันและความรื่นรมย์ให้กับทัศนียภาพโดยรอบ ทั้งถนนหนทางและทางเดินในอุทยานฯ ถูกปูด้วยพรมมอสสีเขียวทอดยาวไปสู่จุดชมวิวน้ำตกแม่สุรินทร์ ซึ่งกำลังไหลรินด้วยสายน้ำมหาศาลจากพื้นที่โปรยปรายตลอดฤดูกาล

บริเวณจุดชมวิวน้ำตกแม่สุรินทร์ มีศาลาให้ยืนดื่มด่ำกับน้ำตกแม่สุรินทร์ในหลาย ๆ มุม มองเห็นความโดดเด่นของน้ำตกชั้นเดียวที่สูงตระหง่านอยู่ท่ามกลางหน้าผาหิน และป่าดิบเขาอุดมสมบูรณ์ได้อย่างเต็มตา สายน้ำจากยอดผาลงสู่หุบเขาด้านล่าง มีความสูงกว่า 180 เมตร แม้จะเย็นอยู่ไกล ๆ แต่ก็ยังได้ยินเสียงซู่ซ่าของน้ำตก สัมผัสได้ถึงความสดชื่น และความเย็นที่ถูกล้างผ่านมากับสายลมเบาสบาย ภายในอุทยานฯ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกมากมาย อาทิ ยอดดอยปู่ย เส้นทางเดินป่าห้วยแม่สะกิด และน้ำตกผาบ่อง เป็นต้น



hi!

ที่อยู่ : ตำบลแม่อูคอ อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : อุทยานแห่งชาติน้ำตกแม่สุรินทร์  
โทร : 0 5306 1073  
เฟซบุ๊ก : อุทยานแห่งชาติน้ำตกแม่สุรินทร์  
เปิดทุกวัน เวลา 08.30-16.30 น.

ฤดูกาลท่องเที่ยว : น้ำตกแม่สุรินทร์มีน้ำไหลและอากาศเย็นตลอดทั้งปี แต่จะมีปริมาณน้ำตกมากที่สุดที่และสวยงามเป็นพิเศษในช่วงปลายฝนต้นหนาว





ลมหนาว  
สายหมอก  
และยอดเขา  
ภูชี้ฟ้า



ความงดงามแห่งภูผาบนหน่วยจัดการต้นน้ำแม่หยอดนามว่า ภูชี้ฟ้า เจ้าของความสูง 1,818 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง ทำให้ต้องขึ้นมายลโฉมภาพทิวเขารายสลับซับซ้อน ไล่เจดสีตามแสงเงาสุดลูกหูลูกตา หากอากาศเป็นใจ สามารถมองเห็นได้กว้างไกลถึงยอดสูงสุดของดอยอินทนนท์ ยิ่งในยามเช้า เมื่อพระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้า จะมีหมอกลอยนุ่มนวลเป็นสายอยู่ตามหุบเขา สะท้อนกับแสงแรกของวันใหม่ เพียงอ้าแขนรับลมหนาวที่พัดโชยมา สุดหายใจลึกๆ เก็บอากาศบริสุทธิ์ให้เต็มปอด ความเหนื่อยล้าต่างๆ อาจถูกแทนที่ด้วยความผ่อนคลายได้อย่างสบายใจ



ระหว่างทางจากจุดชมวิวยังมีชุ่มมกาแฟสด  
 ให้นั่งห้อยขาดื่มกาแฟหอมกรุ่น ชมวิวทะเล-  
 หมอกในอีกมุมหนึ่ง หากมาตรงกับช่วง  
 ดอกบัวตองบาน จะมองเห็นดอยแม่อูคอ  
 เป็นสีเหลืองอร่าม และถ้าวันไหนอากาศ  
 หนาวจัด ดอกไม้ใบหญ้ารอบๆ จะมีแม่คะนึ่ง  
 มาเกาะแหวววิบสดใส จนต้องเพ้อและคิดถึง  
 ภูแห่งนี้เสมอ...เมื่อลมหนาวมาเยือน

hi!

ที่อยู่ : หน่วยจัดการต้นน้ำแม่หยอด  
 ตำบลแม่อูคอ อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
 ติดต่อ : หน่วยจัดการต้นน้ำแม่หยอด  
 โทร : 06 1382 1764

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** ตั้งแต่เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ แต่ทิวทัศน์โดยรอบ  
 ของภูชี้เพื่อจะสวยงามที่สุดในเดือนพฤศจิกายน เพราะเป็นช่วงเทศกาล  
 ดอกบัวตองบานพอดี สำหรับใครที่เดินทางมาในช่วงฟ้าหลังฝน หากโชคดี  
 อาจจะได้เห็นวิวทะเลหมอกห่มคลุมทั้งทิวเขา

# สีสนเหมันตฤดู ราชินีดอกไม้แห่งเมืองสามหมอก ทุ่งดอกบัวตอง ดอยแม่ฮูคอ



ในทุก ๆ ปี ยามลมหนาวพัดมาสู่ดอยแม่ฮูคอ ดอกบัวตองนับล้านจะพร้อมใจกันผลิดอกต้อนรับฤดูกาลเปลี่ยนขุนเขาสีเขียวให้กลายเป็นพรมดอกไม้สีเหลืองอร่ามตา งดงามราวกับดินแดนในเทพนิยาย เมล็ดพันธุ์ของดอกไม้ชนิดนี้ มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ทวีปอเมริกากลางและหมู่เกาะอินเดียตะวันตก ข้ามฟ้าข้ามทะเลมาเพิ่มเสน่ห์เติมความสดชื่นให้ดอยแม่ฮูคอ โดยกลุ่มมิชชันนารีที่เข้ามาเผยแพร่ศาสนาในแถบนี้ จนกลายเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ไม่ว่าใครผ่านมามบนถนนสายแม่แจ่ม-ขุนยวม ทางหลวงหมายเลข 1263 และได้เห็นดอกบัวตองกำลังแบ่งบาน เป็นอันต้องตกหลุมรักทุกคน





hi!

ที่อยู่ : ตำบลแม่อูคอ  
อำเภอขุนยวม  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : ที่ว่าการอำเภอขุนยวม  
โทร : 0 5369 1108

ฤดูกาลท่องเที่ยว : ดอกบัวตองจะบานสะพรั่งเพียงปีละ  
1 ครั้ง ตั้งแต่ต้นเดือนพฤศจิกายนไปจนถึงกลางเดือน  
ธันวาคม ควรโทรสอบถามข้อมูลล่วงหน้าก่อนเดินทาง





ปล่อยอารมณ์  
กับพื้นหญ้า ท้องนา  
และภาพวิวพาโนรามา  
จุดชมวิวแม่ลาหลวง





บนถนนสาย 108 ที่ทอดยาวสู่อำเภอแม่ลาน้อย ระหว่างทางมีจุดแวะพัชชมทัศนียภาพที่ราบเชิงเขา ทัศนวิสัยไกลสุดสายตา ช่าง ๆ มีร้านค้าแฟล็ก ๆ ของคุณลุงคุณป้าใจดี สังกาแฟร้อนสักแก้วมานั่งห้อยขาดื่มด่ำความหอมท่ามกลางธรรมชาติสีเขียวชอุ่มของนาข้าว ไร่ข้าวโพด และแปลงถั่วที่กำลังเติบโตในช่วงฤดูฝน หลังฝนตกใหม่ ๆ ท้องฟ้าจะเต็มไปด้วยสายหมอกโหลมาเคลือบสี แต่แถมสีขาวนวลให้แม่ลาหลวงสวยงามยิ่งขึ้น



สำหรับใครที่อยากชมนาข้าวสีทอง ต้องเดินทางมาช่วงก่อนฤดูเก็บเกี่ยว และเมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว ต้นปอที่งอกที่ชาวบ้านหว่านไว้หลังฤดูการเกี่ยวข้าวสิ้นสุดลง จะออกดอกสีเหลืองสดใสทั่วบริเวณ เต็มความสดชื่นให้ร่างกายพร้อมสำหรับการเดินทางสู่จุดหมายต่อไป

hi!

ที่อยู่ : ตำบลแม่ลาหลวง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

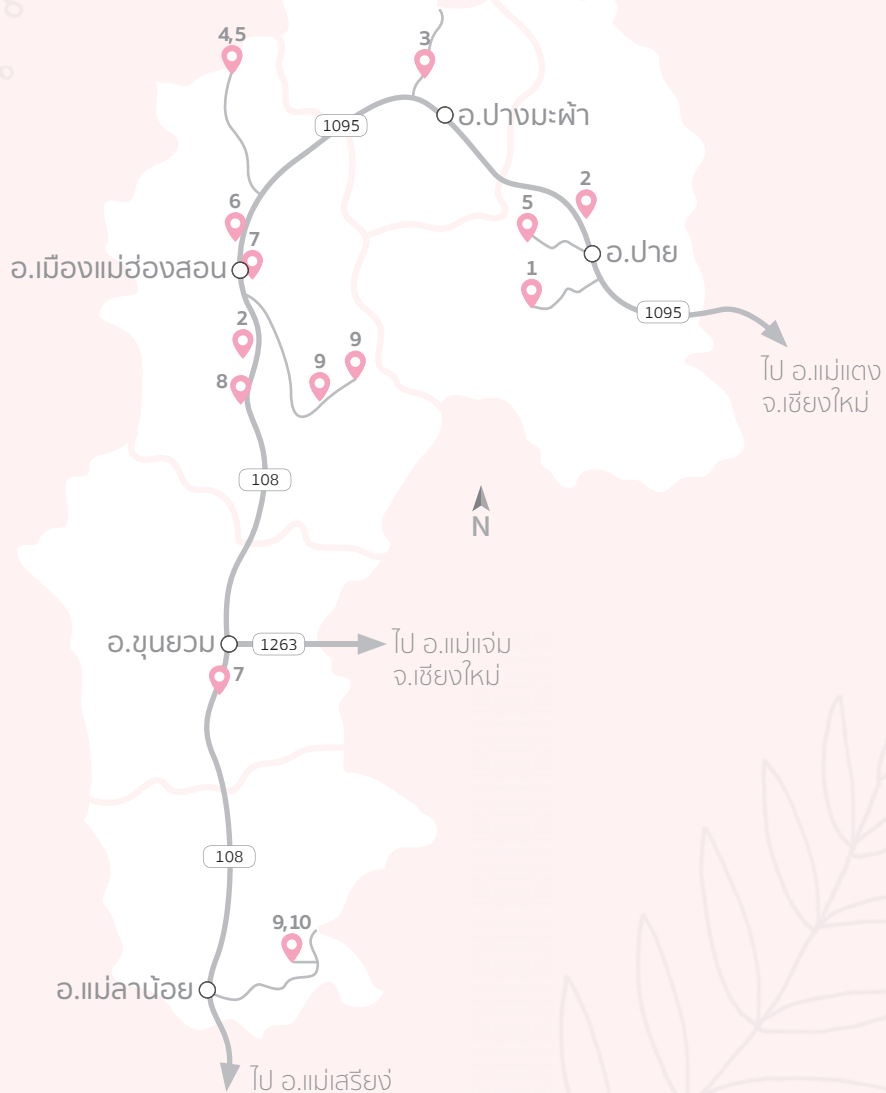
**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี โดยแต่ละฤดูกาลจะเห็นความสวยงามแตกต่างกัน สำหรับฤดูร้อนระหว่างเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม ฤดูชมวิวแม่ลาหลวงจะเป็นพื้นที่ราบเรียบสีน้ำตาลเข้มบ้าง อ่อนบ้าง ตัดสลับกับสีเขียวของภูเขาด้านหลัง สวยงามไปอีกแบบ



The image features a light pink background with decorative line art of plants in the corners. Top-left: a branch with several oval leaves. Top-right: a branch with small circular buds. Bottom-left: a branch with small circular buds. Bottom-right: a branch with several oval leaves. A large, faint, light gray watermark is visible in the center, reading 'พาราสิต' (Parasit).

พาราสิต







1. น้ำพริกคั่วทราย
2. ข้าวปั้นเมืองแม่ฮ่องสอน
3. น้ำพริกอะพิตี
4. ซาอู่หลง
5. อาหารจีนยูนนาน
6. งา และผลิตภัณฑ์จากงา
7. อาหารไทใหญ่
8. ถั่วคั่วแม่ฮ่องสอน
9. อาหารปกากะญอ
10. กาแฟกลางขุนเขา

# น้ำพริกควัทราย

## แบบฉบับไทใหญ่



ที่ระเมียงหน้าบ้านหลังหนึ่งในหมู่บ้านแพมบก มีคุณยายหลายคนกำลังนั่งล้อมวงทำถั่วเน่า หรือถั่วเหลืองหมักแบบแผ่น โดยเอาไม้ตบถั่วเน่าก้อนกลมดัง “ตบ ๆ” จนเรียบแบน และค่อย ๆ วางลงบนตะแกรงไม้ไผ่อย่างใจเย็น ถั่วเน่าที่เห็นนี้ คือ เครื่องปรุงหลักคู่ครัวของชาวไทใหญ่ และเป็นวัตถุดิบพิเศษที่ใส่ใน “น้ำพริกคั่วทราย” ของบ้านแพมบก และด้วยอาชีพเกษตรกรปลูกข้าว ทำไร่กระเทียม ปลูกถั่วเหลือง และพืชผักสวนครัว ทำให้ชาวบ้านหยิบจับวัตถุดิบรอบตัวมาสร้างสรรค์เป็นเมนูนี้ได้อย่างง่ายดาย เพียงแค่นำกระเทียมเจียว ถั่วเน่าป่น พริกแห้งป่น และเกลือมาคั่วรวมกันในกระทะ ก็ได้น้ำพริกคั่วทราย หอมกลิ่นกระเทียมนำ ตามด้วยกลิ่นถั่วเน่าเล็กน้อย รสชาติเผ็ดร้อนกำลังดี เคี้ยวไปรู้สึกถึงความกรอบร่วนคล้ายทรายสมชื่อ ยิ่งพอกคลุกกับข้าวหม่นหอมร้อน ๆ พันธุ์ข้าวพื้นเมืองของบ้านแพมบกตามที่ชาวบ้านแนะนำ ยิ่งอร่อยและอึดท้องได้อย่างดี



hi!

ที่อยู่ : บ้านแพมบก ตำบลทุ่งยาว อำเภอปาย  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ติดต่อ : คุณบุญอนันต์ เหล่าโอ

โทร : 08 9261 8986

เฟซบุ๊ก : การท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านแพมบก

ฤดูกาลท่องเที่ยว : บ้านแพมบกมีโฮมสเตย์ต้อนรับ  
นักท่องเที่ยวตลอดทั้งปี สนใจการทำน้ำพริกคั่วทราย  
กรุณาติดต่อชุมชนล่วงหน้า





เมล็ดข้าวตักดำบรรพ์  
สู่ความหอมกรุ้มในจาน  
ข้าวพื้นเมืองแม่ฮ่องสอน



รวงข้าวกับนาขั้นกว้างสีเขียวสยายตา เป็นเสน่ห์แห่งวิถีชีวิตของชาวแม่ฮ่องสอนที่มีมาตั้งแต่โบราณกาล จากหลักฐานค้นพบว่าเมล็ดข้าวอายุกว่า 5,400 ปี ในถ้ำปุงฮุง อำเภอปางมะผ้า และบ้านป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง ยังเป็นที่ตั้งของธนาคารข้าวพระราชทานแห่งแรกของประเทศไทยอีกด้วย แสดงให้เห็นว่าผู้คนในดินแดนนี้รู้จักการปลูกข้าวมาเนิ่นนานแล้ว



ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรดินและน้ำที่มีแร่ธาตุสูงจากภูเขา ทำให้ปัจจุบันชาวบ้านสามารถปลูกข้าวอินทรีย์พันธุ์พื้นเมืองแม่ฮ่องสอนได้หลายชนิด และเจริญงอกงามเป็นข้าวคุณภาพดี ทั้งข้าวหอมปาย ข้าวมือชู (ข้าวดำดอย) ข้าวฮาว (ข้าวเหนียวแดงดอย) และข้าวเองะเลอิกย ที่อุดมไปด้วยสารอาหาร ทั้งโปรตีน วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ เมื่อนำมาหุงสุกเม็ดข้าวจะมีกลิ่นหอมธรรมชาติ นุ่มหนึบอร่อย เราสามารถมาสัมผัสวิถีชาวนา และชิมข้าวพื้นเมืองแม่ฮ่องสอนได้ตามชุมชน และแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร อาทิ สะพานข้าว ก้าวเพื่อสุข แหล่งเรียนรู้เรื่องการปลูกข้าวอินทรีย์ และ ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร ตำบลแม่นาเติง อำเภอปาย ที่รวบรวมข้าวพื้นเมืองแม่ฮ่องสอนไว้มากมาย

hi!

ที่อยู่ :

สะพานข้าว ก้าวเพื่อสุข

ตำบลผาป่อง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ติดต่อ : คุณอมร ศรีตระกูล (กำนันตำบลผาป่อง)

โทร : 09 3134 9181

ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร

ตำบลแม่นาเติง อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ติดต่อ : คุณยรรยงค์ ยาดี (ประธานศูนย์การเรียนรู้ฯ)

โทร : 09 3297 4739

ฤดูกาลท่องเที่ยว : จังหวัดแม่ฮ่องสอนมีข้าวหอมอร่อย

ให้นักท่องเที่ยวมาลิ้มลองได้ตลอดทั้งปี แต่ถ้าอยากสัมผัสวิถีชีวิตชาวนา พร้อมกับชมทิวทัศน์ของผืนนาเขียวชอุ่มต้องเดินทางมาในช่วงฤดูทำนา (มิถุนายน-พฤศจิกายน)





น้ำพริกอะพิตี  
น้ำพริกถ้วยโปรด  
ของชาวลาหู่



“มือไหนไม่มีอะพิ๊ด อาหารมือนั้นก็ไม่อร่อย” เสียงดัง ฟังชัดของชาวลาหู่ดำ บ้านจำโป บอกขณะกำลังเก็บผักในสวนเขียวขจีใส่ตะกร้า ก่อนจะกลับเข้ามา นั่งล้อมวงทำกับข้าวในครัวไฟ ส่วนผสมหลักที่ใช้ในการทำน้ำพริกอะพิ๊ด หรือน้ำพริกลาหู่สูตรดั้งเดิม ทำได้ง่ายจากวัตถุดิบที่ปลูกเองรอบบ้าน และกินได้ ทุกฤดูกาล โดยวิธีทำเริ่มจากการโขลกพริกก่อน จากนั้นเด็ดผักชี ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง และถั่ว เน่าแผ่นที่จี่ไฟเรียบร้อยแล้วลงไปตำรวมกันในครก ปรงรสด้วยเกลือตบท้ายเล็กน้อย ก็จะได้น้ำพริก ลาหู่ รสเด็ดเผ็ดอร่อยถึงใจ มีกลิ่นหอมของผักชี เป็นเอกลักษณ์ ไม่ว่าจะตำมากลุกกับข้าว ไข่เจียว จิ้มกับผัก ก็เพิ่มรสจัดจ้านให้อาหารลาหู่ทุกจาน ได้อร่อยมากยิ่งขึ้น



hi!

ที่อยู่ : บ้านจำโป ตำบลปางมะผ้า  
อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : คุณนงกอ ไชยพชรภักดิ์  
โทร : 09 9894 6654  
เฟซบุ๊ก : CBT BAAN JABO การท่องเที่ยว  
เชิงอนุรักษ์โดยชุมชนบ้านจำโป  
ฤดูกาลท่องเที่ยว : ตลอดทั้งปี



# เก็บใบชายามเช้า ดื่มด่ำความหอมสดชื่นยามสาย



ไร่ชาสี่ชัยวชอุ่ม เรียงรายเป็นทิวแถวตลอดเส้นทาง  
เข้ามายังหมู่บ้านรักไทย ชาเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
วิถีชีวิตชาวจีนยูนนานที่อพยพมาจากทางตอนใต้ของ  
ประเทศจีนเมื่อนานมาแล้ว ชากับคนที่นี่จึงผูกพันมา  
ยาวนาน มีการดื่มชาแทนน้ำเปล่า และกินข้าวใส่น้ำชา  
โดยจะเทน้ำชาร้อน ๆ ลงบนข้าวสวย คนให้เข้ากันเป็น  
ข้าวต้ม เอาตะเกียบพุกิน อิ่มท้องแบบง่าย ๆ ตามวิถี  
คนปลูกชา



ยามเช้า เดินตามชาวบ้านไปเก็บใบชาบนเนินเขา พันธุ์ชาที่ปลูกส่วนใหญ่คืออู่หลง จะเห็นไร่ชาปลูกเป็นขั้นบันไดมีฉากหลังเป็นภูเขาทอดตัวยาวอยู่เคียงข้างหมู่บ้าน และอ่างน้ำธรรมชาติ หลังจากนั้น เดินไปชมผลิตภัณฑ์ชาต่างๆ เสน่ห์ของวิถีการขายชาของชาวรักไทยคือ จะเตรียมชุดถ้วยน้ำชานำรักพร้อมชงชาเสิร์ฟบนโต๊ะ ยกถ้วยครอบออกก่อน และค่อย ๆ สูดดมกลิ่นหอมธรรมชาติของชาอู่หลงแท้ จิบทีละนิดลิ้มรสน้ำชาอ่อนนุ่มอย่างละเมียดละไม จากนั้นนำถ้วยมาอังบริเวณเบ้าตาทีละข้าง ภูทับมือเพื่อสัมผัสไออุ่น เติมความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าให้ร่างกายตามเทคนิคการดื่มชาของคนที่นี่

hi!

**ที่อยู่ :** บ้านรักไทย ตำบลหมอกจำแป่  
อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** ร้านชาสารักไทย แอนด์ รีสอร์ท  
**โทร :** 08 6118 2067, 08 5719 9399  
คุณอาหรั่ง แซ่หว่าง (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านรักไทย)  
**โทร :** 06 3793 3939

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** บ้านรักไทยต้อนรับนักท่องเที่ยวด้วยชารสเลิศ และวิวสวยงามของหมู่บ้านตลอดทั้งปี



เปิดเมนู  
อาหารจีนยูนนาน  
รสชาติต้นตำรับ



กลิ่นอายจีนยูนนานถูกสอดแทรกมาในอาหารชุดใหญ่ที่วางอยู่บนโต๊ะ เป็นมรดกทางวัฒนธรรมอาหารที่ชาวจีนยูนนานในจังหวัดแม่ฮ่องสอนนำติดตัวมาจากประเทศบ้านเกิด และคงรสชาติต้นตำรับอันเป็นเอกลักษณ์เอาไว้อย่างครบถ้วน ทั้งขาหมูหมั่นโถว เมนูขึ้นชื่อที่ให้ขาหมูชิ้นใหญ่เต็มชาม รสชาติเข้มข้น เนื้อนุ่มละลายในปาก รับประทานคู่กับหมั่นโถวที่ออกรสหวานนิด ๆ อร่อยลงตัว และยังมี หมูพันปี ซูฮุย (หมูสามชั้นทอด) ยำใบชา ฯลฯ ที่เสิร์ฟมาคู่กับชุดน้ำชา ให้จับชาอุ่น ๆ กลืนหอมละมุนเป็นการดับท้าย

หากมารับประทานอาหารจีนยูนนานที่ **บ้านรักไทย** จะได้อิ่มเอมท่ามกลางบรรยากาศโรแมนติกริมอ่างเก็บน้ำธรรมชาติ ที่เมฆหมอกบางเวลาก็ลอยต่ำลงมาเทียบเคียงภูเขา หรือที่ **บ้านสันติชล** จะได้นั่งรับประทานในบ้านจำลองแบบวิถีชาวจีนยูนนานอย่างแท้จริง ยิ่งทำให้เป็นมื้ออาหารที่น่าจดจำ



hi!

ที่อยู่ :

**หมู่บ้านรักไทย** ตำบลหมอกจำแป่

อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ติดต่อ :** คุณอาหรั่ง แซ่หว่าง (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านรักไทย)

**โทร :** 06 3793 3939

**หมู่บ้านสันติชล** ตำบลเวียงใต้ อำเภอป่า

จังหวัดแม่ฮ่องสอน

คุณบุญหล่อ หล่ออริยวัฒน์ (ผู้นำชุมชน บ้านสันติชล)

**โทร :** 08 1024 3982

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** หมู่บ้านรักไทย และหมู่บ้านสันติชลเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวชุมชนชาวจีนยูนนาน ที่สามารถมาชิมอาหารจีนยูนนานรสชาติดั้งเดิม ได้ตามร้านอาหารบรรยากาศดี ๆ ในหมู่บ้าน ซึ่งมีอยู่หลายร้าน และเปิดบริการทุกวัน



# งา จากวิถี ธรรมชาติ



เมล็ดงาขนาดจิ๋วกำลังเจริญงอกงาม มีดอกงาสีขาวน่ารัก  
ต่างแถมอยู่ เป็นผลิตภัณฑ์สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ชาว  
แม่ฮ่องสอนปลูกกันอย่างแพร่หลาย เพื่อสกัดน้ำมันงาออกมา  
ใช้ทำอาหาร และใช้ดูแลรักษาสุขภาพ โดยความพิเศษอยู่ที่  
กระบวนการผลิตน้ำมันงาของสหกรณ์อมทรัพย์เพื่อการผลิต  
บ้านสบสอย ตำบลปางหมู ซึ่งเลือกใช้วิธีไม่พึ่งพาสารเคมี และ  
เทคโนโลยีใดๆ ตั้งแต่การเพาะเมล็ด เก็บเกี่ยว ไปจนถึงการสกัด  
น้ำมันงาด้วยครกไม้พลังงานก้นห้นน้ำ ภูมิปัญญาแบบโบราณที่  
ชาวบ้านอนุรักษ์ไว้ และหลงเหลืออยู่เพียงแห่งเดียวในประเทศไทย



ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากงา คือ น้ำมันงา งาคั่ว สมู ไลซ์กันยุง จึงคงคุณค่าของวิตามิน แร่ธาตุ และสารสกัดเซซามินไว้อย่างครบถ้วน ช่วยเสริมมวลกระดูก ลดความดันโลหิต และยับยั้งการเกิดมะเร็งได้ โดยมีชาวบ้านพาเดินชมไร่งา ชมความมหัศจรรย์ของการแปรรูปงาด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น จะได้ชิมอาหารโรยหน้างาคั่ว และทดลองทาน้ำมันงาลงบนผิว สร้างความผ่อนคลายไปกับกลิ่นหอม ๆ ในบรรยากาศร่มรื่นของหมู่บ้านสบสอย

hi!

**ที่อยู่ :** สหกรณ์ออมทรัพย์เพื่อการผลิตบ้านสบสอย ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** คุณสาวลักษณ์ มุ่งเจริญ  
**โทร :** 08 9635 9417

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สหกรณ์ฯ เปิดให้เข้าชมขั้นตอนการแปรรูปน้ำมันงาตั้งแต่เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ ของทุกปี





## เมืองแห่งวัฒนธรรม อาหารไทใหญ่



ชาวไทใหญ่นอกจากจะมีความรักในศิลปวัฒนธรรมแล้ว พวกเขา ยังมีฝีมือในการทำอาหาร และมีวัฒนธรรมการกินที่ติดตัวมาจาก ภูเขาน ในสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ซึ่งเป็นถิ่นฐานเดิมของ บรรพบุรุษชาวไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน อาหารไทใหญ่จึงเป็น อาหารท้องถิ่นที่โดดเด่นของเมืองนี้ โดยมีเอกลักษณ์อยู่ที่ถั่วเน่า หรือถั่วเหลืองหมัก เครื่องปรุงคู่ครัวเสมือนกะปิกี่ใส่เพิ่มรสชาติ ให้กับแกงและน้ำพริกต่างๆ โดยเมนูของชาวไทใหญ่นั้นมีหลากหลาย อาทิ ข้าวสับ ข่างป่อง ไก่ฮับ หมั่นโถ่ ถั่วพูน ถั่วพูเก้ ถั่วพูซังค์





hi !

ส่วนขนมหวานก็อร่อยไม่แพ้กัน ทั้ง  
อาละหว่า ส่วยกะมื่น ข้าวปี่โต เป็งม้ง  
อาละหว่าจูง มีรสชาติดหวานมัน และมี  
กลิ่นหอม ทั้งหมดนี้สามารถหาซื้อ  
และรับประทานได้ที่ตลาดสายหยุด  
ร้านอาหาร ร้านขนมไทใหญ่ทั่วไปใน  
อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน และถ้านอน  
โฮมสเตย์ตามชุมชนชาวไทใหญ่ใน  
อำเภอต่างๆ ก็จะมีอาหารไทใหญ่ฝีมือ  
ชาวบ้านให้กินอีกด้วย

ติดต่อ :

**ร้านขนมไทใหญ่แม่ฮ่องสอน**

ซอยประจักษ์จูงองค์ ตำบลจองคำ

อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

โทร : 0 5361 1728

เปิดทุกวัน เวลา 09.30-19.00 น.

หรือจนกว่าขนมจะหมด (หยุดทุกวันพระ)

**การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)**

**สำนักงานแม่ฮ่องสอน**

โทร : 0 5361 2982-3

**เทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน**

โทร : 0 5361 2016

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** อาหารไทใหญ่มีให้  
รับประทานตลอดทั้งปี โดยในช่วงต้น  
เดือนธันวาคมจะมีการจัดงานประจำปี  
“เปิดเมืองโต ชิมอาหารไทใหญ่ ชมสินค้า  
ท้องถิ่น” ณ ศูนย์ไทใหญ่ศึกษาวิทยาลัย  
ชุมชนแม่ฮ่องสอน อำเภอเมืองแม่ฮ่อง  
สอน ภายในงานจะได้พบกับมหกรรม  
อาหารไทใหญ่ ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น และ  
การแสดงศิลปวัฒนธรรม ฯลฯ ผู้สนใจ  
กรุณาโทรสอบถามกำหนดการจัดงาน  
ของแต่ละปีล่วงหน้า

หอมกรุ่น  
กรอบมัน  
รสชาติอร่อย  
ถั่วคั่วแม่ฮ่องสอน







ลักษณะภูมิประเทศที่รายล้อมด้วยภูเขาสลับซับซ้อน และธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน ทำให้ชาวบ้านที่อาศัยอยู่บนดอยสูงจากระดับน้ำทะเลกว่าพันเมตร ต้องปลูกข้าวกันเพื่อเป็นโปรตีนทดแทนเนื้อสัตว์ และด้วยความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ชาวไทใหญ่จึงไม่นิยมกินเนื้อสัตว์ใหญ่ ข้าวจึงเป็นส่วนผสมหลักของอาหารไทใหญ่ด้วยเช่นกัน

ไม่ว่าจะอยู่ส่วนไหนของจังหวัดแม่ฮ่องสอนก็จะมีข้าวอร่อย ๆ ให้กินเสมอ ทั้งข้าวเหลือง ข้าวดาวอินคา ข้าวลูกไก่ ข้าวห้วยช้าง แต่ดาวเด่นที่สุดคือ ข้าวสายเสือ ด้วยสายของเปลือกที่คล้ายกับสายเสือ ขนาดเม็ดใหญ่ มีเนื้อกรอบมัน และกลิ่นหอม อีกทั้งชาวบ้านยังนำมาคั่วกับเกลือเพิ่มรสชาติ ทำให้มีความเค็มนิด ๆ เคี้ยวเพลิน ได้สารอาหารสูง โดยบางร้านขายข้าวของชุมชนในตำบลผาป่อง เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวเข้าชมการคั่วข้าวได้ จะเห็นเหล่าแม่บ้านกำลังคั่วข้าวอยู่หน้ากระทะเตาพื้นแบบโบราณ มีคุณลุงคุณป้าใจดีพาเดินชมแปลงข้าวพร้อมกับยื่นข้าวมากมายให้ลองชิมอย่างเป็นกันเอง

hi!

**ที่อยู่ :** บ้านผาป่อง ตำบลผาป่อง  
อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :**

คุณสอง (ตัวคั่วสายฟ้าบ้านผาป่อง)

**โทร :** 08 9553 3234

**เฟซบุ๊ก :** ร้านตัวคั่วสายฟ้าบ้านผาป่อง

คุณແຮງ ชำนาญ (ตัวคั่วป่าແຮງ บ้านป่าปຸ)

**โทร :** 08 9266 9482

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สามารถหาซื้อข้าวชนิดต่างๆ และชมวิธีการคั่วข้าวได้ทุกวัน โดยร้านตัวคั่วสายฟ้าบ้านผาป่อง จะหยุดเฉพาะวันพระใหญ่ และร้านตัวคั่วป่าແຮງ จะหยุดในวันเทศกาลสำคัญ สำหรับคณะศึกษาฐานงานกรุณาติดต่อล่วงหน้า 7 วัน



# อยู่ง่าย กินง่าย อาหารเรียบง่าย วิถีปกากะญอ



มนต์เสน่ห์ของอาหารปกากะญอ คือการนำวัตถุดิบจากธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล มารังสรรค์เป็นจานอร่อยได้อย่างเรียบง่าย ด้วยบ้านเรือนที่อาศัยอยู่บนภูเขาสูง ทำให้ผักและข้าวเป็นสิ่งที่หาได้ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ เมื่อถึงเวลาเข้าครัวพวกเขาเพียงหยิบตะกร้าแบกขึ้นหลัง มือถือมีดกับเคียว เดินตรงเข้าไปในสวนหลังบ้านเพื่อเก็บผักสดปลอดสารพิษมาทำเป็นเมนูที่แตกต่างกันไปตามช่วงเวลา เช่น แกงถั่ว ผัดเผ็ด จะทำกินกันช่วงฤดูหนาว



hi!

ที่อยู่ :

**บ้านห้วยห้อม** ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ติดต่อ :** คุณมะลิวัลย์ นักรบไพร

**โทร :** 08 9555 3900

**บ้านห้วยตองก้อ** ตำบลห้วยปูลิง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ติดต่อ :** คุณกีนกร เล่อกา

**โทร :** 08 8291 2419

**บ้านห้วยอี** ตำบลห้วยปูลิง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ติดต่อ :** คุณประมล สำเหล้า

**โทร :** 08 5707 0281

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สามารถมาค้นหาความหลากหลายของ  
เมนูตามฤดูกาล ในทุกหมู่บ้านท่องเที่ยวโดยชุมชนของชาว  
ปกาเกอญอ ซึ่งมีโฮมสเตย์รองรับนักท่องเที่ยวให้เข้ามา  
เรียนรู้วิถีชีวิต กินอาหารปกาเกอญอได้ตลอดทั้งปี ผู้ที่สนใจ  
กรุณาติดต่อกับชุมชนล่วงหน้า

พอถึงฤดูฝนจะเป็นแกงมะเขือ ต้มจัดยอดผักทอง  
หน่อไม้ต้ม ผัดผักกูด และสุดท้ายในฤดูร้อนจะถึง  
คิวของแกงเผือก ยำหับปลี ผัดผักหวาน เป็นต้น  
โดยเมนูเด่นที่ชาวปกาเกอญอภูมิใจนำเสนอคือ แกง  
ข้าวเบือะ อร่อยได้ทุกฤดูกาลเพราะจะใส่ผักอะไรลงไป  
ต้มรวมกับข้าวก็ได้ เช่น หน่อไม้ ยอดผักทอง ผักกาด  
ลูกผักแมว และปรุงรสด้วยพริกกับเกลือ ให้รสชาติ  
เผ็ดเบา ๆ อร่อยแบบเรียบง่ายตามแบบฉบับของ  
ชาวปกาเกอญอ



A photograph of an elderly man with a friendly expression, wearing a light-colored long-sleeved shirt and a green apron. He is holding a large, round, woven basket filled with ripe, red coffee cherries. Two large green coffee leaves are placed on top of the cherries in the basket. The background is a lush green coffee plantation with many coffee trees and leaves. The text is overlaid in the center of the image, enclosed in a white rectangular box.

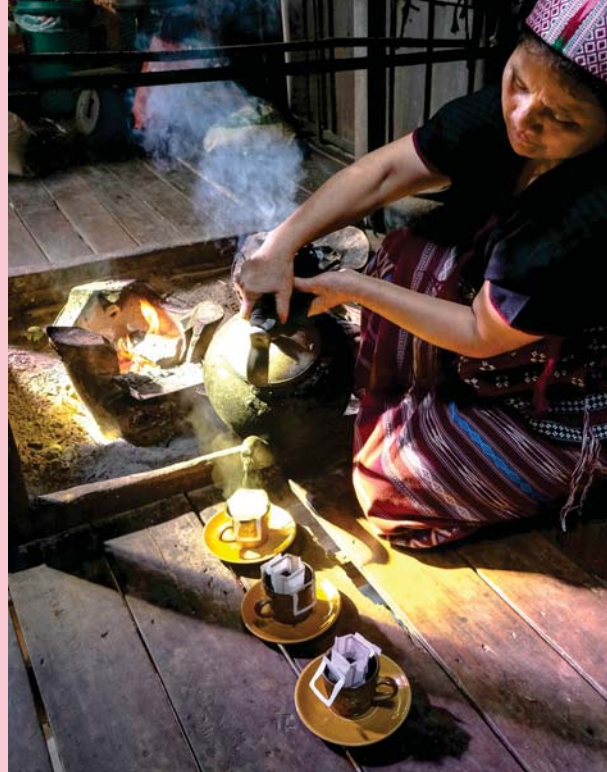
จิบกาอูฟ  
หอมกรุ่น  
กลางขุนเขา





วิถีชีวิตของคนปลูกกาแฟที่บ้านห้วยหอมเริ่มขึ้นตั้งแต่เช้าตรู่ กลิ่นหอมของกาแฟลอยฟุ้งออกมาจากครัวไฟ เดินตามกลิ่นเข้าไปจะเห็นชาวบ้านกำลังนั่งดริปกาแฟอย่างตั้งใจ ค่อยๆรินน้ำร้อนจากกาต้มเดือดให้น้ำไหลซึมผ่านกาแฟบดละเอียด หยดลงมาเป็นกาแฟบริสุทธิ์รสชาติเข้มข้น เปิดดวงไฟนั่งดื่มกาแฟอย่างละเมียดละไมด้วยกันในบรรยากาศอบอุ่น

ก่อนจะพาไปชมสวนกาแฟบนดอยซึ่งอยู่ไม่ไกลจากตัวหมู่บ้าน ใช้เวลาเดินเท้าเพียงไม่นานก็จะพบกับต้นกาแฟมากมาย เติบโตอยู่ใต้ร่มเงาของต้นไม้สูงใหญ่ เมื่อเข้าไปใกล้ๆ จะเห็นผลกาแฟสีเขียว สีสแดง เรียงเป็นพวงสวย ได้ยินชาวบ้านบอกด้วยความภูมิใจว่ากาแฟที่เห็น พวกเขาปลูกโดยไม่ใช้สารเคมีใด ๆ นอกจากจะดีต่อคนกิน คนปลูกแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรอบบ้านด้วย นี่สินะที่เรียกว่าความรักในกาแฟของชาวห้วยหอม



ที่อยู่ : บ้านห้วยหอม ตำบลห้วยหอม

อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ติดต่อ : คุณมะลิวัลย์ นักรบไพร

โทร : 08 9555 3900

เฟซบุ๊ก : กาแฟห้วยหอม ผ้าทอนบนเกาะ  
โอมสาคู

hi !

#### ฤดูกาลท่องเที่ยว :

บ้านห้วยหอมเปิดให้เที่ยวชมสวนกาแฟ ดูกรรมวิธีการผลิตและดริปกาแฟในครัวไฟได้ตลอดทั้งปี ถ้าหากมาในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ จะได้เข้าสวนไปเก็บผลกาแฟกับชาวบ้านด้วย หรือ

ใครที่อยากชมความสวยงามของนาขั้นบันได แนะนำให้เดินทางมาในช่วงฤดูฝน ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม จะได้ตื่นตาตื่นใจกับนาข้าวสีเขียวสดใสรอไปจนข้าวออกรวงเป็นสีทองทั่วท้องนา





The page features four decorative floral illustrations in the corners, rendered in a light gray line-art style. The top-left illustration shows a branch with several elongated, pointed leaves. The top-right illustration depicts a branch with small, round buds or flowers. The bottom-left illustration shows a branch with small, round buds or flowers. The bottom-right illustration shows a branch with several elongated, pointed leaves. The background is a light beige color with a subtle diagonal line running from the bottom-left towards the center.

พาราม







1. วัดศรีดอนชัย
2. สะพานโขงสู่ไร่ บ้านแพมบก
3. ประเพณีขึ้นปีใหม่ ลาหู่แซแล  
บ้านจำบ๋
4. สะพานชุตองเป้
5. วัดพระธาตุดอยกองมู
6. วัดจองคำ - วัดจองกลาง
7. งานประเพณีปอยส่างลอง  
(งานบวชลูกแก้ว)
8. ประเพณีจองพารา  
หรืองานปอยเหลินสิบเอ็ด
9. วัดม่วยต่อ
10. วัดต่อแพ
11. วัดศรีบุญเรือง
12. ประเพณีออกหว่า  
(ออกพรรษาชาวไทใหญ่)



# ความสงบงาม เหนือกาลเวลา วัดศรีดอนชัย



700 กว่าปีมาแล้ว พระเจ้าหม่องซอ นำทัพพม่ามาตั้งบ้านเรือนในพื้นที่กลางหุบเขา มีสายน้ำไหลผ่านธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ และได้สร้างวัดขึ้นมาชื่อ วัดดอนจองใหม่ ปัจจุบันคือ วัดศรีดอนชัย วัดแห่งแรกของเมืองปาย พบกับความสงบงามของพระวิหารลายคำตั้งแต่บันไดชั้นแรกจดยอดหลังคา สะท้อนรูปแบบสถาปัตยกรรมล้านนาผสมพม่า





เมื่อก้าวเข้ามาด้านในเพื่อกราบสักการะพระพุทธรูป หรือพระสิงห์ปาย พระพุทธรูปเก่าแก่ประจำวัดประดิษฐานเรียงรองอยู่เบื้องหน้า แสงธรรมชาติที่ลอดผ่านหน้าต่างเข้ามารำไร และแสงไฟนีออนสีเหลืองอุ่นในพระวิหาร เผยให้เห็นความวิจิตรในทุกรายละเอียด ทั้งการแกะสลักบานประตู บานหน้าต่าง ลายเส้นสีทองประกายวิบวับอยู่ตามเสาผนัง และเพดาน รวมถึงภาพจิตรกรรมฝาผนังต่าง ๆ ยังบอกเล่าเรื่องราวการก่อตั้งเมือง และวิถีชีวิตของคนในชุมชนเวียงเหนือได้อย่างน่าค้นหา

hi!

**ที่อยู่ :** ตำบลเวียงเหนือ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** พระอิศร อคฺคปัญโญ  
**โทร :** 09 7992 5896

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** เปิดให้เข้าชมความงามได้ตลอดทั้งปี โดยจะมีงานประเพณีสงกรานต์พระพุทธรูปสิงห์ในทุกวันขึ้น 13 ค่ำเดือน 10 พบกับความงดงามของขบวนแห่พระพุทธรูปสิงห์ ขบวนกลองสะบัดชัยและการเล่นสงกรานต์ตามประเพณีดั้งเดิม



## ทุ่งนา และศรัทธา สะพานไขกู่ไล่ บ้านแพมบก



ช่วงเวลาหน้าฝน กล้าข้าวที่ชาวนาดำไว้เมื่อต้นฤดูกาลต่างพากันงอกงาม แต่แ่แต่มีสี่ชั่วช่อไปทั่วท้องนาที่มีสะพานไม้ไผ่ไฟนาม ไขกู่ไล่ ทอดผ่าน (“ไขกู่ไล่” เป็นภาษาไทใหญ่ คำว่า ไข แปลว่า สะพาน คำว่า กู่ไล่ แปลว่า บัญ ไขกู่ไล่จึงหมายถึง สะพานบุญ) เป็นสะพานจากแรงศรัทธาของชาวไทใหญ่ในชุมชนบ้านแพมบก และบ้านใกล้เคียงร่วมกันสร้างขึ้น เพื่อให้พระภิกษุในพุทธอุทยานห้วยคาลัยศรี ที่เคยเดินอ้อมเขามาบิณฑบาต ได้เดินลัดทุ่งนาเข้ามายังตัวหมู่บ้านได้ง่ายขึ้น







ระหว่างทางเดินบนสะพานความยาวกว่า 800 เมตร มีศาลาให้นั่งรับลมเย็น ๆ ที่พุดมาจากรอบทิศ สัมผัสกลิ่นอายชนบทของชาวนา กระทั่งกลางทุ่ง และในยามเมฆหมอกเริ่มลอยมาบังภูเขาด้านหลัง ที่ละนิด ไก่พากันขึ้นรับอรุณ เป็นเวลาที่พระเดินออกมาจากวัด ก้าวไปบนสะพาน และรับบาตรจากชาวบ้านที่มาขอทำบุญด้วยกำลังศรัทธา เพื่อเริ่มต้นเช้าวันใหม่อันสดใส

hi!



**ที่อยู่ :** ตำบลทุ่งยาว อำเภอป่าพะยอม จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** คุณบุญอนันต์ เหลือโพ  
**โทร :** 08 9261 8986  
**เฟซบุ๊ก :** การท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านแพมบก

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สามารถเที่ยวได้ทุกฤดูกาล แม้ในช่วงหลัง ฤดูกาลเที่ยวชาวผ่านไป สะพานไขว้ไผ่ยังเหมาะแก่การเดินเล่น ถ่ายรูป นั่งมองวิวภูเขา และจะได้ดูวิถีชีวิตชาวนาที่สลับหมุนเวียน เปลี่ยนไปตามฤดูกาลอีกด้วย





เสียงแคนบรื่อง  
บทเพลงแห่งขุนเขา  
ประเพณีขึ้นปีใหม่  
ลาหู่แซล บ้านจำโป



ในหมู่บ้านเล็ก ๆ บนเขาสูงของอำเภอปางมะผ้า มีเสียงแคนไพเราะดังขึ้น  
เคล้ากับเสียงย่ำเท้าตามจังหวะอย่างพร้อมเพรียง ชาวลาหู่แซล หรือ  
มูเซอดำ ในชุดประจำเผ่า กำลังคล้องแขนเรียงแถวหน้ากระดาน และเต้น  
วนไปเป็นวงกลม เป็นประเพณีขึ้นปีใหม่ หรือกินวอใหญ่ ประเพณีสำคัญ  
ของชาวลาหู่แซลที่จัดขึ้นอย่างเรียบง่ายแต่มีมนต์เสน่ห์ ตลอดทั้งงาน  
จะเห็นชาวบ้านแต่งกายชุดประจำเผ่า สวมเสื้อคลุมยาวสีดำเย็บแซม  
ด้วยผ้าหลากสี และทำพิธีท้าว (ลักษณะเป็นตุ้มไม้ไผ่วางของเช่นไคร้) โดยนำ  
“ข้าวปึก” (ข้าวเหนียวตำคลุกกับงา) มาเช่นไคร้บรรพบุรุษในบ้าน



จากนั้นการฉลองปีใหม่ตามแบบลาหู่จะเริ่มขึ้น เมื่อชาวบ้านมาล้อมวงร้องเพลง และ “เต้นจะคี” ตามจังหวะเสียงแคนอย่างครื้นเครง พร้อมกับ กวักมือเรียกให้แขกต่างถิ่นเข้าร่วมวงด้วย ค่อยๆ สอนการก้าวเท้าไปตามจังหวะอย่างสนุกสนาน และสังสรรค์ไปพร้อมกับพวกเขา ท่ามกลาง อากาศเย็นๆ บนภูเขา และดาวเต็มฟ้าในยามค่ำคืน การเต้นจะคีโอเนื่องไปจนถึงสว่าง จากนั้นจะเข้าสู่ พิธีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ เพื่อเริ่มต้นสิ่งดีๆ ในปีใหม่ บ้านจำโป้ ณ ช่วงเวลานั้นจึงมีแต่ความอบอุ่น และรอยยิ้มจากความสุขใจ



hi!

**ที่อยู่ :** ตำบลปางมะผ้า อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :**

คุณศรชัย ไพรนติธรรม  
(ประธานกลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์โดยชุมชนบ้านจำโป้)

**โทร :** 08 0677 5794

คุณเนกโก ไพรเพชรากิพย์ (ผู้ประสานงานชุมชนบ้านจำโป้)

**โทร :** 09 9894 6654

**เฟซบุ๊ก :** cbt baan jabo การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์โดยชุมชนบ้านจำโป้

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** งานประเพณีขึ้นปีใหม่บ้านจำโป้จัดขึ้นในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์จนถึงต้นเดือนมีนาคมเป็นเวลา 4 คืน 5 วัน ควรติดต่อสอบถามกำหนดการของแต่ละปีกับทางชุมชนล่วงหน้า





# อธิษฐานที่ละก้าว ในเช้าวันใหม่กับสะพานบุญ สะพานชุตองเป้



พระอาทิตย์ค่อย ๆ โผล่พ้นขอบฟ้า เผยให้เห็นสะพานไม้ไผ่สานทอดยาวจากสวนธรรมภูสมะ ผ่านแม่น้ำสะงา ทุ่งนากว้างเขียวชอุ่ม ไปสู่หมู่บ้านที่ตั้งอยู่บนเนินเขาด้านหลัง *ชุตองเป้* เป็นภาษาไทใหญ่ แปลว่าอธิษฐานสำเร็จ เหมือนพลึงศรศรธา และความสามัคคีของชาวไทใหญ่ในหมู่บ้านที่ร่วมกันสร้างสะพานแห่งนี้จนสำเร็จในเวลาเพียง 2 เดือน เพื่อให้พระภิกษุเดินมาบิณฑบาตในหมู่บ้านได้สะดวก

ช่วงเวลาสวยงามที่สุดของสะพานชุตองเป้ เกิดขึ้นในยามเช้าของทุกวัน เมื่อหลวงพ่อกและเณรน้อยถือบาตรเดินเรียงแถวไปบนสะพาน เพื่อให้ชาวบ้านได้ทำบุญ ตักบาตร ตามวิถีพุทธที่สงบงามในอ้อมกอดของธรรมชาติเขียวขจี





hi!

ที่อยู่ : ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : พระปลัดจิตตพัฒน์ อคปัญโญ  
โทร : 08 4372 3446, 08 1884 5865  
เฟซบุ๊ก : ชูทองเป้ สวนธรรมกุสมะ พุทธศาสนสถาน

ฤดูกาลท่องเที่ยว : ช่วงฤดูฝน ประมาณเดือนสิงหาคม  
สะพานชูทองเป้จะโดดเด่นอยู่ท่ามกลางทุ่งนาข้าวสีเขียว  
เรื่อยไปจนเป็นสีทองเต็มท้องนาราวเดือนตุลาคม



# ก่อนตะวันตก ชมชมความงาม พระธาตุเจดีย์ วัดพระธาตุดอยกองมู



ท้องฟ้าในยามพลบค่ำดูกระบายเป็นสีน้ำเงินคราม สร้างจากหลังขมับหลังให้กับพระธาตุเจดีย์คู่สีขาว ประดับดวงไฟส่องสว่าง ช่วงเวลานี้ปูชนียสถานเก่าแก่ ที่สุดของเมืองสามหมอกช่างสวยจับใจ ความไพเราะ ของเสียงกระดังง์กรังกรังในวัดพระธาตุดอยกองมู นำทางไปพบกับพระธาตุเจดีย์องค์ใหญ่ ที่สร้างเมื่อปี 2403 จากพลังศรัทธาของชาวไทใหญ่นาม จองတွံสู๊ ประดิษฐานเคียงข้างกับพระธาตุเจดีย์องค์เล็ก สร้างขึ้น





ภายหลังโดยพญาสิงหนาทราชา เจ้าเมือง  
ผู้ปกครองแม่ฮ่องสอนคนแรก บริเวณพระธาตุ  
เจดีย์ มีจุดชมวิวมองเห็นเมืองแม่ฮ่องสอนจาก  
มุมสูง และต้นไม้เขียวขจี เมื่อพระอาทิตย์กำลัง  
จะลับขอบฟ้าแสงสุดท้ายไปทั่วหุบเขา  
แสงโพระยิบระยับจากบ้านเรือนสองประกาย  
งดงามดังภาพวาด

hi!

ที่อยู่ : ตำบลจองคำ  
อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** วัดพระธาตุดอยกองมู เปิดให้  
บมีสการพระธาตุเจดีย์ได้ตลอดทั้งปี และประมาณต้นเดือน  
พฤศจิกายนของทุกปีจะมีงานบมีสการวัดพระธาตุดอยกองมู  
สามารถเข้าร่วมสรงน้ำพระธาตุดอยกองมู สะเดาะเคราะห์  
ด้วยการลอยกระทงสวรรค์ขึ้นสู่ท้องฟ้า และเพลิดเพลินกับ  
การแสดงดนตรีพื้นเมืองของชาวไทใหญ่

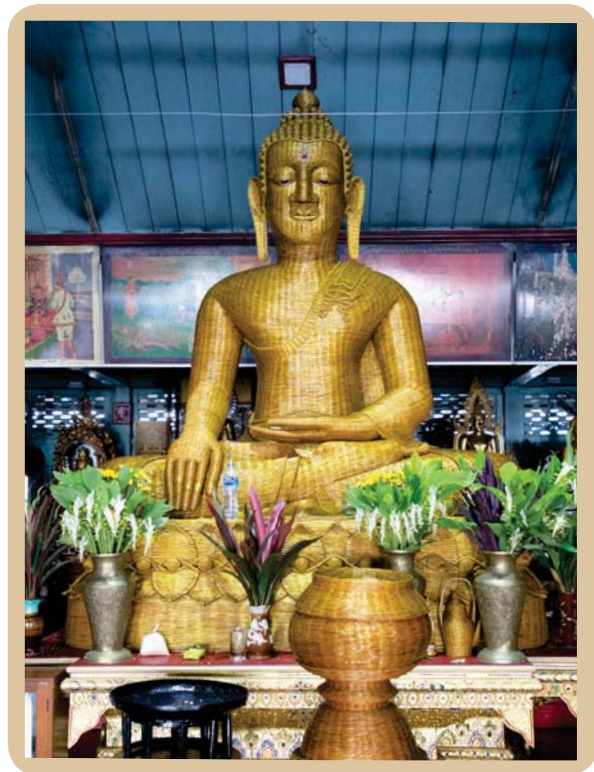


# มองศิลปะไทใหญ่ ผ่านอารามใจกลางเมือง วัดจองคำ - วัดจองกลาง



ด้านหลังสวนสาธารณะหนองจองคำ สถานที่พักผ่อน  
บรรยากาศร่มรื่นใจกลางอำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน  
มีสองวัดสำคัญของจังหวัด ตั้งตระหง่านอยู่เป็น  
ฉากหลัง เข้ามายังวัดแรกชื่อ วัดจองคำ สร้างโดย  
เจ้าเมืองคนแรกของแม่ฮ่องสอน เป็นชาวไทใหญ่  
ภายในวัดจึงเต็มไปด้วยศิลปะไทใหญ่ ทั้งพระวิหารแบบ  
ตึ่มขุ พระอุโบสถทรงอาคารมณฑป และศาลาที่ตกแต่ง  
ชายคาด้วยป่านชอยหรือโลหะฉลุอย่างประณีต เดินชม

เพลิน ๆ ก็เข้ามาสู่อาณาเขตของ วัดจองกลาง อยู่ใน  
รั้วเดียวกันราวกับวัดคู่แฝด สิ่งแรกที่เห็น คือพระธาตุ  
เจดีย์สีขาวสลักทอง โดดเด่นเป็นสง่าอยู่ติดกับประตู  
ทางเข้า ขึ้นไปบนศาลาจะพบกับพระเจ้าอินทธาน หรือ  
พระที่สานด้วยไม้ไผ่ทั้งองค์ และตุ๊กตาไม้แกะสลัก  
มากมายที่ดูสวยแปลกตา ในช่วงโพลีเพล็กซ์สองวัดนี้  
จะเริ่มเปิดไฟสว่างระยิบระยับสะท้อนกับผิวน้ำของ  
หนองจองคำ สร้างบรรยากาศงดงามในยามค่ำคืน



hi!

**ที่อยู่ :** ตำบลจองคำ อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** เที่ยวชมวัดได้ตลอดทั้งปี โดยในช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป ถนนทั้งสายบริเวณหน้าวัดจะกลายเป็นถนนคนเดินแม่ฮ่องสอน ละลานตาไปด้วยสินค้า และอาหารพื้นถิ่นมากมายให้ลิ้มลองซื้อ





เมืองสามหมอก  
ในวันหลากสี  
งานประเพณีปอยส่างลอง  
(งานบวชลูกแก้ว)



งานประเพณียิ่งใหญ่ที่เปลี่ยนเมืองแม่ฮ่องสอนให้กลายเป็นเมืองแห่งสีสันสดใส เต็มไปด้วยความสนุกสนานครื้นเครง และรอยยิ้มปีติของพี่น้องชาวไทใหญ่ เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อนในช่วงเวลาปิดเทอม และชาวบ้านเฝ้าระวังจากการทำไร่เผา จะมีงานประเพณีสำคัญเกิดขึ้นทุกปี เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน คือ *ประเพณีปอยส่างลอง* (งานบวชลูกแก้ว) หรือการบวชสามเณรหมู่ของเด็กผู้ชาย ตามธรรมเนียมของชาวไทใหญ่ที่มีมาช้านาน





ช่วงเวลา 3-5 วัน ในพิธีจะตื่นตาตื่นใจกับสีสันสดใสของลูกแก้วที่แต่งตัวนุ่งผ้า โฟกหัว แต่งหน้าสวยงามเหมือนเทวดาตัวน้อย ๆ อยู่ในขบวนแห่ลูกแก้วอันยิ่งใหญ่ บนถนนสายต่าง ๆ ทั่วเมืองจะได้ยินเสียงอึกทึกครึกโครมของเครื่องดนตรีไทใหญ่ทั้งกลองยาว ฉาบ ข้อง ที่บรรเลงพร้อมกันอย่างต่อเนื่อง สร้างจังหวะครื้นเครงให้กับขบวนรำฟ้อนของชาวเมืองในชุดไทใหญ่หลากหลายตลอดเส้นทาง เพื่อพาลูกแก้วไปกราบศาลหลักเมือง รับศีลรับพรจากผู้ใหญ่ เข้าพิธีทำขวัญ และเสี่ยงฉลองต่อในตอนกลางคืน ยาวไปจนกระทั่งวันสุดท้ายที่ส่งลูกแก้วเข้าวัด ทุ่มจิ๋วเป็นสามเณรอย่างสมบูรณ์

hi!

**ที่อยู่ :** อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน บริเวณวัดจองคำ-วัดจองกลาง วัดหมอกจำแป่ ฯลฯ รวมถึงวัดสำคัญของทุกอำเภอในจังหวัดแม่ฮ่องสอน เช่น วัดป่าขาม วัดศรีบุญเรือง เป็นต้น

**ติดต่อ :** การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

สำนักงานแม่ฮ่องสอน

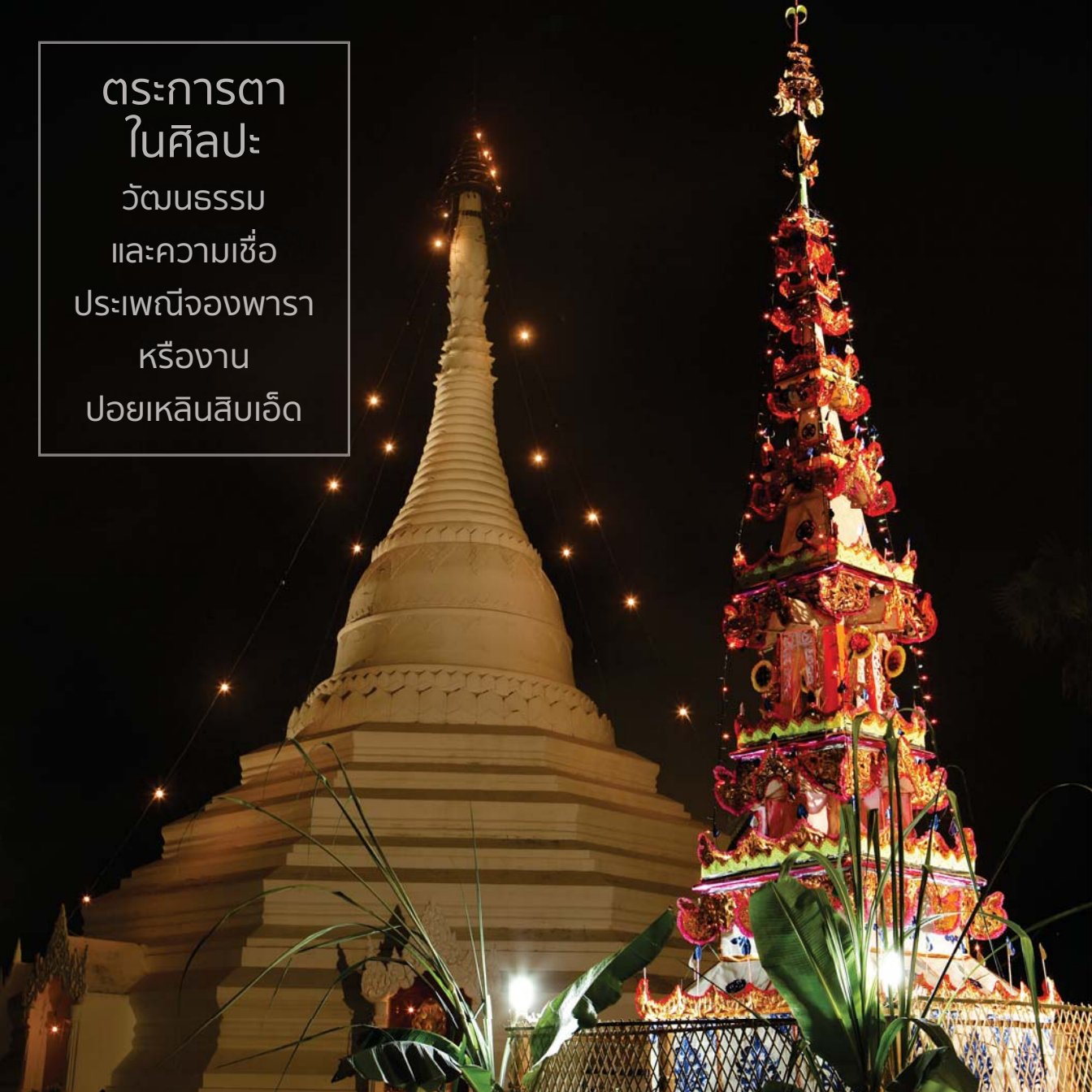
**โทร :** 0 5361 2982-3

เทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน

**โทร :** 0 5361 2016

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** ระหว่างปลายเดือนมีนาคมถึงต้นเมษายน โดยในทุกปีชาวบ้านจะนัดหมายวันเวลาเพื่อจัดการบวชพร้อมกันต่อเนื่องเป็นเวลา 3-5 วัน ควรติดต่อสอบถามกำหนดการของแต่ละปีล่วงหน้า

ตระการตา  
ในศิลปะ  
วัฒนธรรม  
และความเชื่อ  
ประเพณีจองพารา  
หรืองาน  
ปอยเหลินสิบเอ็ด





ห้องฟ้าเริ่มมืดลง แต่หน้าบ้านและวัดวาอารามต่างๆ ในเมืองแม่ฮ่องสอน กลับสว่างไสวจากจອງพารา ยิงใหญ่งดงามที่ถูกวางประดับไว้ เป็นสัญลักษณ์ บ่งบอกว่า ประเพณีจອງพารา หรืองานบุญใหญ่ ในช่วงเทศกาลออกพรรษาได้เริ่มขึ้นแล้ว ทุกปี ชาวไทใหญ่จะร่วมกันสร้างจອງพาราหรือปราสาท-พระ ตกแต่งด้วยกระดาษสาสีสันต่าง ๆ และติด โคมไฟสว่างไสว เสมือนเป็นปราสาทเพื่อรับเสด็จ พระพุทธเจ้าลงมาจากสวรรค์ในวันออกพรรษา ตามที่พุทธประวัติบันทึกไว้

ตลอดช่วงงานประเพณีจะได้ร่วมกิจกรรมตักบาตร เทโว แห่ต้นเทียน และเห็นความอลังการของขบวน แห่จອງพาราไปรอบเมือง ชาวบ้านนับร้อยคน จะพร้อมใจกันสวมชุดไทใหญ่ เดินเรียงขบวนด้วย ใบหน้ายิ้มบุญ เล่นดนตรีพื้นบ้านเร่เร่ แต่งกาย ชุดสัตว์ป่าหิมพานต์ และพ้อนรำกันสนุกสนาน นับเป็นงานสำคัญทางพุทธศาสนาที่มาพร้อมกับ ฤกษ์ยิ่งใหญ่มาก ความสนุก และความสวยงามตาม ประเพณีโบราณของชาวไทใหญ่อีกอย่างแท้จริง

hi!

ที่อยู่ : พิธีใหญ่จะจัดขึ้น ณ วัดพระธาตุดอยกองมู ตำบลจองคำ อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ติดต่อ :

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานแม่ฮ่องสอน

โทร : 0 5361 2982-3

เทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน

โทร : 0 5361 2016

ฤดูกาลท่องเที่ยว : ประเพณีจะมีขึ้น ระหว่างวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 จนถึง วันแรม 8 ค่ำ เดือน 11



# ร่องรอยกาลเวลา ของศาสนา และประวัติศาสตร์ วัดม่วยต่อ



ความร่มรื่นของต้นไม้ใหญ่ สร้างบรรยากาศสบาย ๆ ระหว่างเดินขึ้นชมความงามของปูชนียสถาน และเรื่องราวประวัติศาสตร์ภายในวัดม่วยต่อ วัดเก่าแก่ที่สุดในอำเภอขุนยวม พระธาตุเจดีย์สี่ทอง มีเจดีย์บริวารอยู่ล้อมรอบ ตามด้วยพระพุทธรูปศิลปะพม่า และพระอุโบสถที่ผสมผสานศิลปะไทใหญ่กับศิลปะไทยภาคกลางไว้ด้วยกัน ไม่ไกลกันจะเห็นศาลาไม้ทรงภาพ



ไทย-ญี่ปุ่น และรูปปั้นทหารญี่ปุ่นยืนเรียงอยู่มากมาย บริเวณนี้เคยเป็นที่ตั้งโรงพยาบาลสนามของกองทัพทหารญี่ปุ่น ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 จึงไม่น่าแปลกใจที่วัดม่วยต่อจะเป็นทั้งศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้าน และแหล่งเรียนรู้ประวัติศาสตร์สำคัญของอำเภอยุนยวมไปพร้อมกัน

hi!

**ที่อยู่ :** ตำบลยุนยวม อำเภอยุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สามารถท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี แต่หากเดินทางมาช่วงที่มีงานประเพณีสำคัญตามปฏิทินวัฒนธรรมไทใหญ่ เช่น ประเพณีบอยสา่งลอง ประเพณีออกหว่า จะได้เห็นศิลปวัฒนธรรมอันสำคัญของชาวไทใหญ่



ศิลปะแห่งศรัทธา  
สืบสานวัฒนธรรม  
ชาวไทใหญ่ วัดต่อแพ







ค่อย ๆ เติบโตศิลปะไทใหญ่ผสมพม่าอันล้ำค่า  
ของเจดีย์ฐานแปดเหลี่ยม ศาลาการเปรียญ  
พระพุทธรูป และผ้าม่านประดับกับทิม อายุกว่า  
150 ปี จะค้นพบพลังศรัทธาและความผูกพัน  
กับพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง

แม้กระทั่งเสียงเหล็กกระทบกับไม้ที่ดังขึ้น  
ใต้ศาลาการเปรียญ ยังเปรียบได้กับหนึ่งเสียง  
แห่งศรัทธาจากสองมือของคุณลุงชาวไทใหญ่  
ที่กำลังต้องลาย หรือจลุลายลงไปบนแผ่น  
สังกะสีด้วยใจแน่วแน่ เพื่อนำไปประดับจองพารา  
8 หลัง หรือสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ทางศาสนา และ  
ด้วยความตั้งใจของคุณลุงที่อยากสืบสานและ  
เผยแพร่อัตลักษณ์ไทใหญ่ให้คนนอกได้รับรู้  
ทำให้พื้นที่เล็ก ๆ ของวัดนี้เป็นแหล่งเรียนรู้  
ประเพณีวัฒนธรรมชุมชนบ้านต่อแพ โดยมี  
ชาวบ้านใจดีคอยสอนการต้องลาย ทำจองพารา  
ให้กับทุกคนที่สนใจ



hi!



ที่อยู่ : ตำบลแม่เงา อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : คุณณัฐพล สุวรรณสังข์ โทร : 08 4803 2561  
คุณสายันต์ รัตนอนงค์ โทร : 06 1275 2411

ฤดูกาลท่องเที่ยว : วัดต่อแพเปิดให้เข้าชมตลอดทั้งปี โดยจะมีงาน  
ประจำปีในเดือนสิบสอง (พฤศจิกายน) ตามปฏิทินไทใหญ่ คือ ประเพณี  
เขาวงกต (พิธีปล่อยห้วงกะป้า) ที่จัดติดต่อกัน 5-7 วัน สิ้นสุดในวัน  
ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ภายในงานจะได้พบกับความอลังการของจองพารา  
8 หลัง และเขาวงกตจำลองที่ชาวบ้านร่วมกันสร้างขึ้น

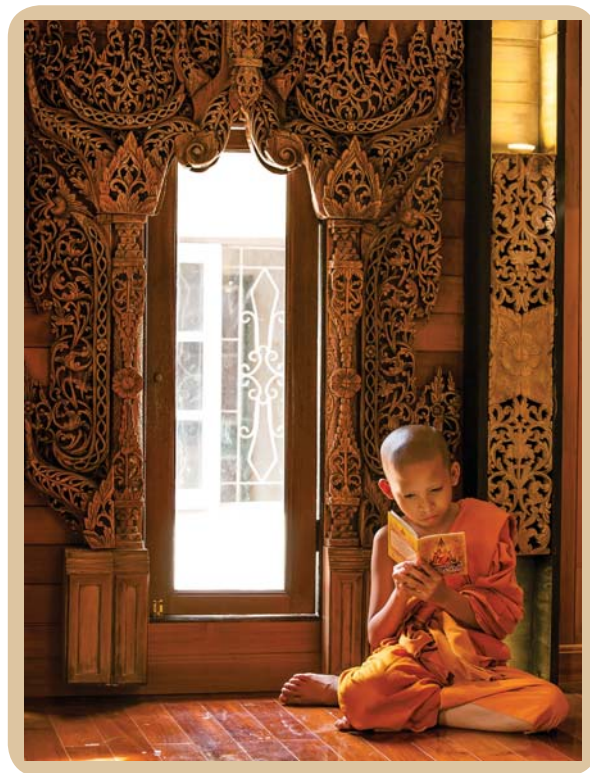


สงบใจ  
ชมความงาม  
แห่งศรัทธา  
วัดศรีบุญเรือง

เสียงดนตรีอย่างไพเราะสวดมนต์อย่างพร้อมเพรียง  
คลอกับเสียงโขนมโหรี สร้างความรู้สึกสงบภายในใจ  
ขณะกำลังเดินทอดมืองชมความงดงามของ  
สถาปัตยกรรมแบบไทใหญ่ และศิลปะพม่าภายใน  
วัดศรีบุญเรือง วัดเก่าแก่ของอำเภอแม่สะเรียง  
ซึ่งมีอายุกว่า 100 ปี สิ่งแรกที่สะดุดตาคือพระอุโบสถ  
หลังคาซ้อนเป็นชั้นๆ ประดับเชิงชายและป้านลมสีขาว  
ไม้ฉลุสวยงามอ่อนช้อย

เพียงก้าวข้ามธรณีประตูเข้าไปจะพบความสง่างาม  
ของพระประธานองค์ใหญ่ และพระพุทธรูปศิลปะพม่า  
ประดิษฐานเรียงอยู่บนพระแท่นที่ประดับด้วยกระจก  
สีสดใส ชุ่มประดู กรอบหน้าต่าง โคมไฟติดผนัง  
ล้วนเป็นงานไม้แกะสลักอย่างประณีต รวมทั้ง  
การจัดแสงไฟที่สร้างมิติให้ทุกอย่างในพระอุโบสถ  
ดูสว่างอบอุ่น และวิจิตรงดงามในคราวเดียวกัน





hi!

ที่อยู่ : ตำบลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : พระอธิการอินดิน วิสุทธจิตโต  
โทร : 08 9633 1251

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** เปิดให้เที่ยวชมตลอดทั้งปี หรือถ้าต้องการชมความยิ่งใหญ่ของประเพณีปอยส่างลองหรือบวชลูกแก้ว ประเพณีสำคัญทางศาสนาของชาวไทยใหญ่ ต้องเดินทางมาในช่วงต้นเดือนเมษายน ทางวัดจะจัดงานยาวนานถึง 4 วันเป็นประจำทุกปี





## มหัศจรรย์แสงแห่งครีธา ประเพณีออกหว่า (ออกพรรษาชาวไทใหญ่)



เมื่อวันออกพรรษาใกล้เข้ามา เมืองแม่สะเรียงจะถูกเนรมิตให้สว่างไสวด้วยโคมไฟยามค่ำคืน ตามรูปแบบประเพณีออกหว่า หรือเทศกาลออกพรรษาของชาวไทใหญ่ที่สืบทอดมายาวนาน และเป็นช่วงที่ชาวแม่สะเรียงพร้อมใจกันกลับบ้านเกิด ร่วมกันทำซุ้มราชวัตรประทีปโคมไฟ และสร้างสรรค์โคมอีกหลายรูปแบบ ประดับไว้บริเวณหน้าบ้าน ตกแต่งกำแพงรั้วให้ส่องแสงสวยงามตั้งแต่ช่วงหัวค่ำไปจนถึงรุ่งเช้า



จากนั้น ช่วงตีสี่จะเห็นชาวบ้านพร้อมใจกันมา  
ใส่บาตร ณ ชุมราชวัตรของตน ปฏิบัติแบบนี้  
ติดต่อกัน 3 วัน และวันสุดท้ายของงานประเพณี  
จะได้ชมความงามของริ้วขบวนแห่เทียนแหง  
หรือแห่เทียนพันเล่มไปถวายวัด ชาวบ้านสวม  
ชุดไทใหญ่อยู่ในขบวน ฟ้อนรำกันครื้นเครง  
ร่วมด้วยขบวนการแสดงพื้นบ้าน ฟ้อนนก  
ฟ้อนโต ออกท่าทางรื่นเริงตามจังหวะกลอง  
จำลองอากาศปกริยาของสัตว์ป่าหิมพานต์  
ที่ออกมารับเสด็จพระพุทธเจ้า

hi!

**ที่อยู่ :** อำเภอแม่สะเรียง ตามสถานที่สำคัญต่าง ๆ เช่น บริเวณลาน  
วัฒนธรรมวัดอุภัยารมย์ (วัดจองสูง) บริเวณหน้าสถานีตำรวจภูธร  
หน้าสำนักงานเทศบาลตำบล และลานหน้าที่ว่าการอำเภอแม่สะเรียง  
**ติดต่อ :**

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานแม่ฮ่องสอน  
**โทร : 0 5361 2982-3**

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** ประเพณีออกหว่าจะมีในวันขึ้น 14-15 ค่ำ และ  
วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ติดต่อกัน 3 วัน เป็นประจำทุกปี





# อารมณ





1. บ้านสันติชล
2. บ้านเมืองแพม
3. บ้านห้วยตองกือ
4. บ้านห้วยห่อม
5. บ้านป่าแป๋





นั่งชิงช้า ชิมชาชมสวน  
สวนคื่นสู่วิถีชาวจีนชนบท  
ศูนย์วัฒนธรรมจีนยูนนาน  
บ้านสันติชล



บนเนินเขาของอำเภอปาย มีหมู่บ้านเล็ก ๆ เป็นที่อยู่อาศัยของชาวจีนยูนนาน บริเวณนี้เมื่อนานมาแล้วเคยเป็นพื้นที่สีแดงในการปลุกปั่น แต่ด้วยผู้นำที่เข้มแข็ง จึงพัฒนามาเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวสีขาวปลอดยาเสพติด ที่มีชาวบ้านรอต้อนรับผู้มาเยือนเสมือนแขกคนพิเศษ ให้เข้ามาเรียนรู้อัตลักษณ์ของพวกเขา ผ่านศูนย์วัฒนธรรมจีนยูนนาน สถานที่ซึ่งจำลองบรรยากาศวิถีชีวิตความเป็นอยู่และถ่ายทอดอารมณ์ของชาวจีนยูนนานได้อย่างดี

บ้านดินสีส้มหลังน้อยใหญ่ เอกลักษณ์บ้านจีนยูนนานโบราณ โอบล้อมสนามหญ้าพื้นที่กว้าง เปิดเป็นร้านขายน้ำชา ของที่ระลึก ผลไม้อบแห้ง ฯลฯ มีกิจกรรมสนุก ๆ ให้สัมผัสวิถีในวันวาน ตั้งแต่ยิงหน้าไม้ แต่งชุดจีน ชีม้าแกลบชมสวน นั่งชิงช้ายูนนาน ชมพิพิธภัณฑ์ความเป็นมาของหมู่บ้าน เดินเที่ยวกำแพงเมืองจีนจำลอง เก็บภาพทิวทัศน์หมู่บ้าน สันติชลาจากมุมสูง ปิดท้ายมื้อเย็นด้วยอาหารพื้นถิ่นต้นตำรับ เช่น ขาหมู หมูโถว สุกียูนนาน ที่ชาวบ้านทำให้รับประทานอย่างสุดฝีมือ



hi!

ที่อยู่ : ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : คุณบุญหล่อ หรืออริยวัฒน์ (ผู้นำชุมชน)  
โทร : 08 1024 3982  
เปิดทุกวัน เวลา 07.00-18.00 น.  
ฤดูกาลท่องเที่ยว : เปิดให้เที่ยวชมตลอดทั้งปี





## เรียบง่าย จังใจ แบบปกากะญอ บ้านเมืองแพม



“ตะ บล้อ” คำกล่าวทักทายของชาวปกากะญอ  
ส่งมาพร้อมรอยยิ้มหวาน ๆ คือมิตรภาพแรกที่ได้  
สัมผัสเมื่อเข้ามาสู่ บ้านเมืองแพม หมู่บ้านที่ตั้งอยู่  
ริมลำน้ำแพม มีธรรมชาติงดงาม วิถีชีวิตเรียบง่าย  
บ้านไม้ยกสูงมองหลังคาใบตองตั้งเรียงรายอยู่  
ตามทาง ใต้ถุนบ้านแขวนกระเทียมเป็นแถวยาว  
มีถังข้าวเล็ก ๆ เสมียงของครอบครัวอยู่รอบตัว  
บางบ้านจะเห็นผู้หญิงนั่งทอผ้าโดยใช้กี่อวโบราณ





มีวัฒนธรรมสืบสานสวดไสววางอยู่ข้าง ๆ บางสื้อมจาก  
ธรรมชาติ เช่น ไผ่ยมหอม มะขามป้อม ครั่ง และซี่เก้า  
บางบ้านจะเห็นคุณลุงนั่งแกะสลักไม้เป็นแก้วกาแฟ  
แก้วน้ำ และช้อนคันเล็ก ๆ หรือบางบ้านจะเห็นคุณตา  
นั่งสานไม้ไผ่เป็นตะกร้า กระบุง เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน  
ทั้งหมดนี้คือภาพ อารมณ์ สัมผัสที่จับต้องได้ที่  
บ้านเมืองแพม แคมยังได้รับมิตรภาพดี ๆ และประสบ-  
การณ์ใหม่ ๆ กลับไปมากมาย

hi!

ที่อยู่ : ตำบลถ้ำลอด อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : คุณเสรีทอง ศักดิ์ศิริงาม  
โทร : 09 6147 2719  
เฟซบุ๊ก : บ้านเมืองแพม CBT Muang Paem

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** เปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวให้เข้ามาเรียนรู้วิถี  
ดั้งเดิมของชาวปกาเกอะญอตลอดทั้งปี และยังมีกิจกรรมเดินป่า  
ชมธรรมชาติ ให้อาหารนกอนุรักษ์สัตว์และป่าไม้โดยรอบ



บ้านที่ต้องใช้หัวใจ  
เดินทางมา  
วิถีที่ต้องใช้ความรู้สึกสัมผัส  
บ้านห้วยตองก่อ

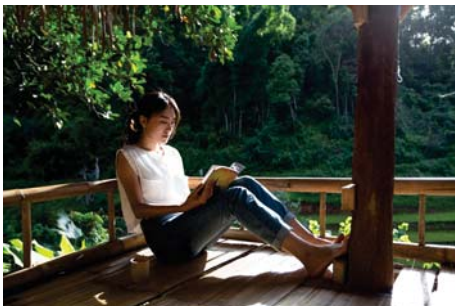


ถนนที่คิดเคี้ยวไปตามแนวโค้งของภูเขา ทอดยาวมาสู่  
บ้านห้วยตองก่อ ชุมชนเล็กๆ ของพี่น้องชาวปกากะญอ  
อาศัยอยู่ในวงล้อมของขุนเขาอย่างมีความสุขบน  
ความเรียบง่าย พอเพียง หมู่บ้านที่ซ่อนตัวจากแสงสี  
เทคโนโลยี แม้กระทั่งสัญญาณโทรศัพท์ แต่พร้อม  
ไปด้วยรอยยิ้ม ศิลปวัฒนธรรม และทรัพยากรธรรมชาติ  
อันอุดมสมบูรณ์





“ชาวบ้านส่วนใหญ่ทำนา ทำไร่ ปลูกอะไรก็กินเท่าที่มี เหลือกก็แบ่งปัน อยู่กับธรรมชาติชีวิตไม่ต้องคิดมาก คิดง่าย ๆ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว” พระตำหนักหนึ่งเล่าถึงตัวตนของพวกเขา (พระดี ภาษาปกาเกอญอ แปลว่า ลุง) ขณะพาเดินทอดน่องชมรอบหมู่บ้าน ผ่านแปลงผักสวนครัว ลำธาร และนาข้าวพื้นงาม ที่มองเห็นไร่หมุนเวียนเชิงอนุรักษ์อยู่เบื้องหลัง แวะพูดคุยกับชาวบ้านอย่างเป็นกันเอง เรียนรู้งานฝีมือของพวกเขา ทั้งการตีมีด ตีเหล็ก งานจักสาน ทอผ้า รวมถึงการคว่ำกาแฟ นอกจากนี้ยังมีการแสดงประจำเผ่า ผู้เฒ่าป้าเขาควาย และเด็กผู้ชายรำดาบประกอบเสียงดนตรีพื้นบ้านสนุกสนาน เห็นแล้วอดยิ้มไม่ได้กับความสุขเล็กๆ ตรงหน้า ยินดีที่ได้เดินทางมารู้จักเหลือเกิน...ห้วยตองก็อ



hi!

ที่อยู่ : ตำบลห้วยปูลิง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ติดต่อ : คุณกนกกร เล่อกา

โทร : 08 8291 2419

เฟซบุ๊ก : การท่องเที่ยวโดยชุมชน บ้านห้วยตองก็อ / CBT Huay Tong Kor

ฤดูกาลท่องเที่ยว : เปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวตลอดทั้งปี ผู้ที่สนใจกรุณาติดต่อล่วงหน้า ทางชุมชนจะประสานงานจัดเตรียมรถรับส่งไว้บริการ



# เดินท่องเที่ยว ตามหุบเขา สบตาแกะชนปุย บ้านห้วยห้อม



ท่ามกลางธรรมชาติงดงามของ  
ทิวเขา นาข้าวขั้นบันได ต้นกาแฟ  
เขียวชอุ่ม และโอ้หมอกที่ลอย  
ปกคลุมเหนือหมู่บ้านห้วยห้อม  
มีการเลี้ยงแกะด้วยภูมิปัญญา  
อันเรียบง่าย แต่มีเสน่ห์น่ารัก  
ตามวิถีของชาวปกาเกอะญอ  
แฝงตัวอยู่



“ในฤดูฝนแบบนี้เราจะเลี้ยงแกะที่แปลงหญ้าบนเขา และตัดขนแกะในช่วงฤดูร้อนมาก่อเป็นผ้าขนแกะขายตามแม่มานะ เดี๋ยวจะพาไปหาแกะบนเขา” แม่มะลิวัลย์ นักรบไพร พุดด้วยเสียงใสแจ้วขณะพาก้าวไปยังป่าของหมู่บ้าน สองข้างทางเต็มไปด้วยสีเขียวสลับตาของต้นไม้ใบหญ้า ต้นหมากสูงเพรียว และเหียงนาข้าว ขึ้นบันไดที่สวยงามต้องหยุดเก็บภาพประทับใจ

เดินสูดอากาศเพลิน ๆ สักพักก็ได้ยินเสียงร้อง “แบ~” ดังมาจากคอกไม้ที่ตั้งอยู่กลางแปลงหญ้าผืนกว้าง แม่มะลิวัลย์พาไปป้อนหญ้าฟางแกะตัวอ้วน ปล่อยให้เดินออกมาแกะเล็มหญ้า และวิ่งต้อนแกะกลับเข้าคอกด้วยรอยยิ้มอารมณ์ดี ขนแกะหนาฟูที่เห็นจะถูกนำมาทอโดยใช้กี่เอวแบบโบราณ ออกมาเป็นกระเป๋า หมวก ผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ ผืนนุ่มสีสันทันอ่อนหวาน สร้างรายได้ให้กับชุมชน



hi!



**ที่อยู่ :** ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ออน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** คุณมะลิวัลย์ นักรบไพร  
**โทร :** 08 9555 3900  
**เฟซบุ๊ก :** กาแฟห้วยห้อม ผ้าทอขนแกะ โอมสเตย์

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สัมผัสวิถีชีวิตคนเลี้ยงแกะได้ตลอดทั้งปี โดยสามารถขึ้นไปดูการเลี้ยงแกะบนยอดเขาได้ในช่วงฤดูฝน ตั้งแต่เดือนมิถุนายนจนถึงตุลาคม จากนั้นชาวบ้านจะต้อนแกะลงมาจากเขา หากมาเที่ยวในระหว่างฤดูหนาวถึงฤดูร้อนจะพบแกะได้ทั้งนาข้าวขึ้นบันไดกลางหุบเขา



# นาชั้นบันได ยามฝนพรำ กับวิถีชาวเลอเวีอะ บ้านป่าแป๋



ชาวเลอเวีอะหรือละว้าที่หมู่บ้านป่าแป๋  
ชุมชนพอเพียงที่ยังคงวิถีชีวิต  
เรียบง่าย ปลูกข้าว ปลูกผักกินเอง  
มีความสุขอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ  
เขียวละมุนของแมกไม้ และต้นข้าว  
เล็ก ๆ นับล้านในทุ่งนาชั้นบันไดที่  
สวยงามแม้ในยามฝนปรอย



ใช้ชีวิตแบบช้า ๆ เดินไป ค่อยไป แลกรอยยิ้มกับชาวบ้าน เปิดหัวใจสัมผัสวิถีแบบฉบับชาวเลอวีอะ อีกทั้งบ้านป่าแป๋ ยังเป็นที่ตั้งของธนาคารข้าวพระราชทานแห่งแรกของ ประเทศไทย ที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 พระราชทานให้เพื่อ แก้ปัญหาข้าวขาดแคลน ใจกลางหมู่บ้าน มีสะพานข้าม แม่น้ำลุ่มลอง ให้แวะสูดอากาศสดชื่น เดินไปเรื่อย ๆ อาจเห็น สาวเลอวีอะบางบ้านนั่งทอผ้าอยู่ในชุดชนเผ่า สวมเครื่อง- ประดับสีสดใส เป็นหนึ่งในงานหัตถกรรมของกลุ่มสตรี ซึ่งมีผลิตภัณฑ์มากมาย ทั้งเสื้อ กุญแจม พวงกุญแจ และสร้อยคอหลากสี จากนั้นไปร่วมวงอรัยกับอาหาร ประจำถิ่นอย่าง “โตะสะเบือก” หรือยาเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ ที่ชาวบ้านตั้งใจทำต้อนรับแขก กลิ่นหอมลอยฟุ้งมา พร้อมกับรสชาติจัดจ้านคล้ายลาบอีสาน รับประทานกับ ข้าวร้อน ๆ ยิ่งอร่อยลงตัว



hi!

ที่อยู่ : ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : คุณสำอาง ไพรมีคำ  
โทร : 08 2194 7651

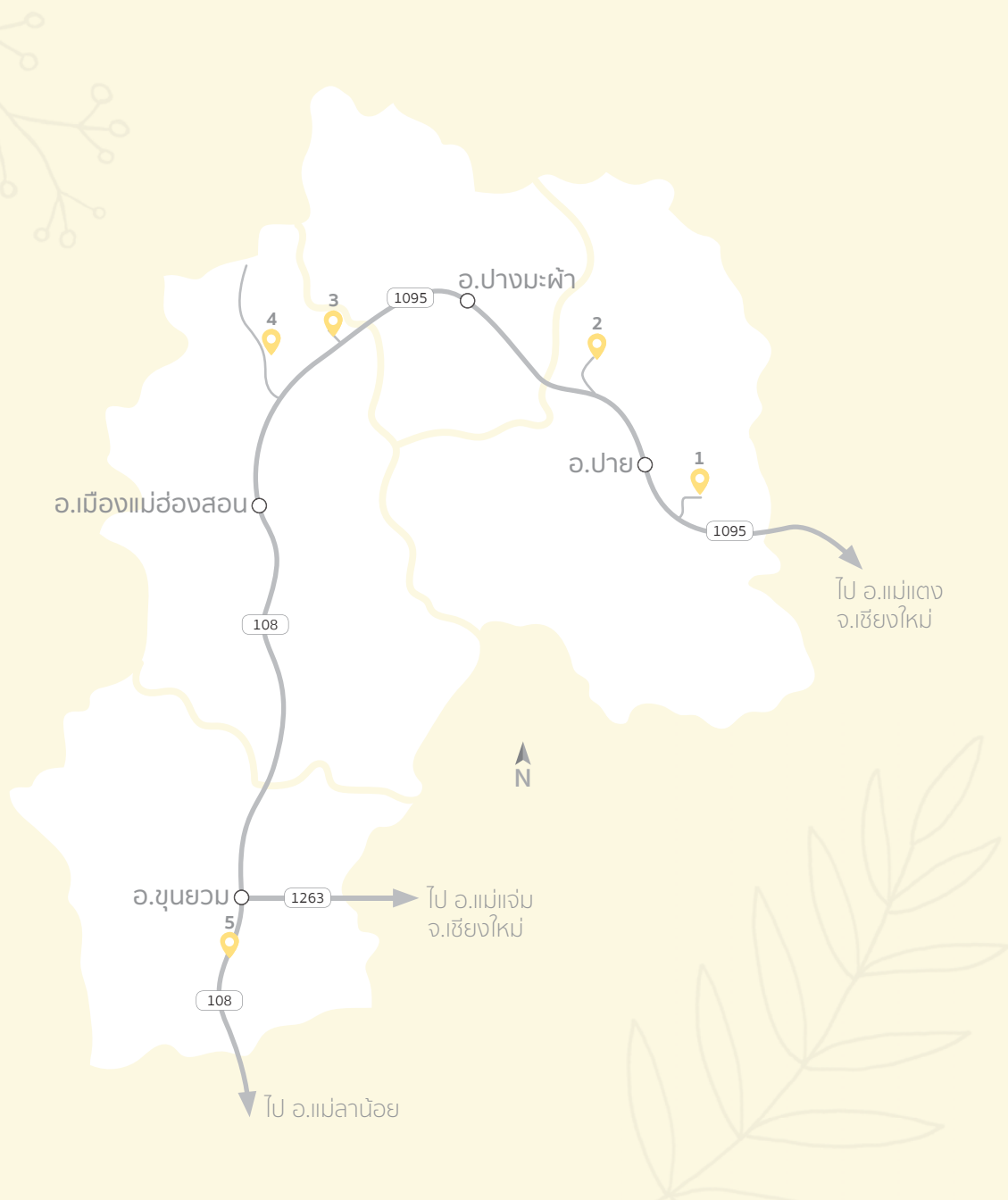
**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** ท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี ถ้าอยากชมความงดงามของนาขั้นบันไดต้องเดินทางมาในช่วงฤดูทำนา (สิงหาคม-พฤศจิกายน) แต่ถ้ามานอกฤดูกาลจะได้เห็นบรรยากาศสวยงามของวิถีชาวนา วัวและควายถูกปล่อยออกมาเดินกินหญ้าเต็มท้องทุ่ง





# အာယုဗ္ဗဏ်း







1. โป่งน้ำร้อนท่าปาย
2. น้ำพุร้อนไทรงาม
3. วัดป่าถ้ำวัว
4. ภูโคลน คันทรีคลับ สปา
5. บ้านเมืองปอน



# พ่อนคลาย ในอ้อมกอดธรรมชาติ โป่งน้ำร้อนท่าปาย

แ่ววเสียงน้ำไหลบรเรงดังมาจากรารน้ำแร่บริสุทธิ์ มีไอน้ำบางเบาลอยฟุ้งขึ้นมาจากความร้อน เป็นมนต์เสน่ห์แห่งความผ่อนคลายภายในโป่งน้ำร้อนท่าปาย บ่อน้ำร้อนที่ผุดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางความงามของป่า มีอุณหภูมิเหมาะสำหรับการลงไปนั่งแช่น้ำอุ่น ๆ มองฝิเสือ แมลงปอโบยบิน ได้ยินเสียงนกร้อง ในขณะที่ผิวกายรู้สึกได้ถึง ความผ่อนคลาย สดชื่น และสบายตัวเมื่อขึ้นจากน้ำ เพราะในน้ำอุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญต่อร่างกาย ทั้งแคลเซียม ฟลูออไรด์ โพแทสเซียม ฯลฯ โชนด้านหลังของบ่อแช่น้ำร้อนมีบ่อน้ำที่มีน้ำอุณหภูมิสูง 80-100 องศาเซลเซียส และมีทางเดินให้ชมบรรยากาศโดยรอบ เป็นการพักผ่อนที่สบายทั้งตัว สบายทั้งใจในเวลาเดียวกัน





hi!

ที่อยู่ : ตำบลแม่ฮี้ อำเภอป่าเย็บ จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ : ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง  
โทร : 08 4908 1531  
เปิดทุกวัน เวลา 08.00-18.00 น.

ฤดูกาลท่องเที่ยว : ฤดูหนาวมาสัมผัสความผ่อนคลายกับ  
น้ำอุ่น ๆ กรุ่นไอร้อนอกได้ตลอดทั้งปี







พักกาย พักใจ  
แช่น้ำร้อนใต้ร่มเงาไม้เขียวชอุ่ม  
น้ำพุร้อนไทรงาม

ท่ามกลางป่าอนุรักษ์ไทรงาม มีบ่อน้ำร้อน  
พุทขึ้นมาจากการรังสรรค์ของธรรมชาติ  
ชื่อว่า **น้ำพุร้อนไทรงาม** ลักษณะเป็นแอ่งน้ำ  
สีเขียวมรกตขนาดเล็ก อยู่ภายใต้ร่มเงาของ  
พืชพรรณ เทาวัลย์ และต้นไม้ไม่น้อยใหญ่

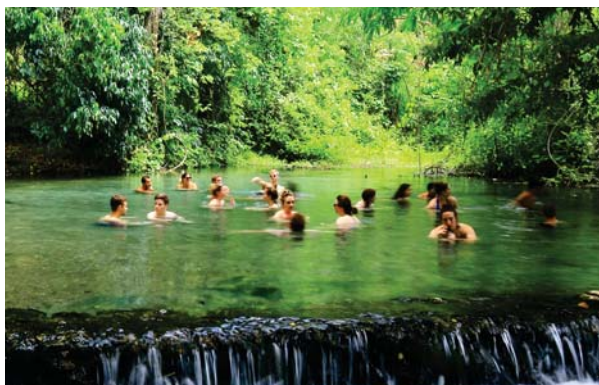
ความพิเศษของพื้นที่ที่ใสราวกับกระจก  
จนมองเห็นพื้นหินด้านล่าง คือเป็นน้ำที่มี  
อุณหภูมิอุ่นกำลังดี เหมาะแก่การลงไป  
แช่ตัว ผ่อนคลายอารมณ์ กระตุ้นการ  
ไหลเวียนของโลหิต ช่วยให้ผิวพรรณ  
เปล่งปลั่ง ระบบเผาผลาญดีขึ้น อีกทั้ง  
แร่ธาตุในน้ำยังส่งผลดีต่อกระดูก สามารถ  
บรรเทาอาการไขข้ออักเสบ เหน็บชา และ  
ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างดี หาก  
เดินทางมาในฤดูหนาว ช่วงเช้า ๆ น้ำพุร้อน  
จะมีไอน้ำลอยขึ้นมา เพิ่มบรรยากาศโรแมนติก  
มากขึ้น

hi!



**ที่อยู่ :** ตำบลแม่นาเต็ง อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :** องค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาเต็ง  
**โทร :** 0 5306 5180  
เปิดทุกวัน เวลา 08.00-18.00 น.

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** สามารถมาแช่น้ำอุ่นผ่อนคลาย  
ร่างกายได้ทุกฤดูกาล





# ให้ธรรมชาติมอบความสงบ เพื่อค้นพบความสุขจากภายใน วัดป่าถ้ำวัว



ความเชื่อที่ว่าสุขภาพกายดี ต้องเริ่มมาจากภายในที่ดีก่อน ทำให้ผู้แสวงหาความสงบสุขทางใจทั่วทุกมุมโลกเดินทางมายัง วัดป่าถ้ำวัว วัดสายวิปัสสนาในวงล้อมของป่าเขาธรรมชาติ เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่มีความสงบ สะอาด สิ่งแวดล้อมสวยงาม และพร้อมต้อนรับให้ทุกคนมาฝึกสมาธิ โดยไม่มีการแบ่งเชื้อชาติและศาสนา



“ต้องการให้ผู้ปฏิบัติอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เพื่อให้เข้าใจ  
กฎของธรรมชาติและเจริญสติ” เจ้าอาวาสผู้ก่อตั้งวัด  
กล่าวด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ทิวบริเวณวัดป่าถ้ำวัวจึงร่มรื่น  
ร่มเย็น มองเห็นภาพการเดินทางของพระสงฆ์ และ  
ผู้ปฏิบัติธรรมนุ่งขาวห่มขาวหลากหลายเชื้อชาติ อย่างก้าว  
อย่างช้าๆ บนทางเดินในสวนหย่อม ผ่านลำธารที่ไหลเอื่อย  
ข้างภูเขา และพืชพรรณไม้เขียวขจี ก่อนเข้าสู่ศาลาปฏิบัติ-  
ธรรมริมน้ำ เพื่อกำหนดจิตรักษาใจให้บริสุทธิ์ เข้าใจ  
ความเป็นไปของโลกอย่างผู้มีสติ และสามารถนำไปปรับใช้  
ก่อเกิดสติปัญญาและพลังภายในการดำเนินชีวิตต่อไป



hi!



ที่อยู่ : ตำบลห้วยผา อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ติดต่อ :

พระครูวินลภานานาสาน์ (หลวงตาสายหยุด)

โทร : 08 1031 3326

อาจารย์มโนพัก อัมพาผล

โทร : 08 4639 2456

เว็บไซต์ : [www.watpatamwua.com](http://www.watpatamwua.com)



ฤดูกาลท่องเที่ยว : เปิดให้ผู้สนใจเข้าร่วมวิปัสสนาได้ตลอดทั้งปี ซึ่งใน  
แต่ละฤดูกาล บรรยากาศภายในวัดจะงดงามแตกต่างกัน อาทิ หน้าหนาว  
จะมีสายหมอกปกคลุมภูเขา ถูกร้อนดอกไม้จะผลิบาน ส่วนฤดูฝนจะพบกับ  
สีเขียวสลับตาของต้นไม้ใบหญ้า ผู้ที่สนใจกรุณาเตรียมชุดขาวและ  
ของใช้จำเป็นมาให้พร้อม



# การค้นพบ แสมมหัศจรรย์ ภูโคลน คันทรีคลับ สปา



บนผืนดินที่สวยงามและสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติของจังหวัดแม่ฮ่องสอน สักลงไปได้สัมผัสกับการค้นพบแหล่งโคลนเดือดบริสุทธิ์และสายน้ำแร่ธรรมชาติ อุดมไปด้วยแร่ธาตุล้ำค่าที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณและสุขภาพ ทำให้ภูโคลนคันทรีคลับ สปา ถือกำเนิดขึ้น และกลายเป็นหนึ่งใน 3 แห่งของโลกที่ค้นพบความมหัศจรรย์เช่นนี้ พร้อมกับนำโคลนและน้ำแร่มาแปรรูปอย่างพิถีพิถัน ส่งต่อสิ่งดีๆ ในรูปแบบสปาธรรมชาติเพื่อสุขภาพและความงาม



ภายในสปาบรรยากาศร่มรื่น มีบริการให้เสื้อกั๊กฝึความผ่อนคลายหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการพอกตัวและในหน้าด้วยโคลน ช่วยบำรุงเซลล์ผิว ดูดซับสิ่งสกปรก และความมันส่วนเกิน ขับตัวด้วยสมุนไพรหอมสดชื่น ให้ผิวเนียนนุ่ม กระจ่างใส หรืออาบน้ำแร่บริสุทธิ์ ปลดปล่อยความเมื่อยล้ากับน้ำอุ่น ๆ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต พร้อมฟื้นฟูผิวพรรณและร่างกายให้กลับมาสดใสและมีชีวิตชีวา อีกทั้งภูโคลนยังมีผลิตภัณฑ์คุณภาพที่ได้รับคัดสรรเป็น OTOP Product Champion ระดับ 5 ดาว และอีกมากมายให้เลือกซื้อกลับไปดูแลสุขภาพผิวต่อที่บ้าน



hi!

**ที่อยู่ :** ตำบลหมอกจำแป่ อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**ติดต่อ :**

ภูโคลน คันทรีคลับ สปา

**โทร :** 0 5328 2579, 08 5035 3152

วัชรพงศ์ กลิ่นปราณีต

**โทร :** 08 1882 5500

**เฟซบุ๊ก :** ภูโคลน แหล่งโคลนสุขภาพของเมืองไทย 1 ใน 3  
ของโลก Health Mud Source of the World

**เว็บไซต์ :** [www.phuklon.co.th](http://www.phuklon.co.th)

เปิดทุกวัน เวลา 08.00-18.30 น.

**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** ภูโคลน คันทรีคลับ สปา เปิดต้อนรับให้นักท่องเที่ยวมาสัมผัสความผ่อนคลาย เสริมความงามและสุขภาพตลอดทั้งปี





## บ้านที่ให้สัมผัส ความสุขจากหัวใจ บ้านเมืองปอน



รอยยิ้มละมุนที่อบอุ่นของพ่ออู๋ยแม่อู๋ย ส่งมาแทนคำทักทายอย่างเป็นกันเอง ขณะเดินทอดน่องไปตามถนนสายเล็กๆ ที่ขนาบข้างด้วยรั้วไม้ไผ่รักในบ้านเมืองปอน ชุมชนชาวไทใหญ่อาศัยอยู่อย่างมีความสุข เพราะแวดล้อมไปด้วยน้ำใสสะอาด อากาศบริสุทธิ์ อาหารปลอดภัย อีกทั้งยังรักษาประเพณีทางศาสนา และศิลปวัฒนธรรมไว้อย่างครบถ้วน ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมบ้านเมืองนี้ถึงมีผู้เฒ่าผู้แก่ที่ยังแข็งแรง อารมณ์ดี อีกทั้งยังสามารถสร้างสรรคงานฝีมือได้อย่างละเอียดอ่อน





hi!

ไม่ว่าจะเป็นพ่ออ้ายวัย 91 ปี ที่ยังต้องลายลงบนแผ่นสังกะสีอย่างแม่นยำ คุณลุงมาดเข้มนั่งสานกับไต้หรือหมวกของชาวไทใหญ่ กับลวดลายวิจิตรบรรจง แม่อ้ายจลุลายบนเสื้อไต้ผ่านจักรโบราณอย่างคล่องแคล่ว รวมถึงคุณป้าพาชมสวนผักปลอดสารพิษที่ปลูกในรั้วบ้านด้วยความภูมิใจ เป็นที่มาของสุขภาพกายดี ส่งผลให้สุขภาพใจมีความสุขทั้งหมดนี้ทำให้บ้านเมืองปอนเป็นหมู่บ้านที่พร้อมส่งต่อรอยยิ้มและพลังงานบวกให้กับใครต่อใครที่มาเยือน

**ที่อยู่ :** ตำบลเมืองปอน อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
**ติดต่อ :**

คุณสุวิทย์ วารินทร์ (ประธานชุมชนบ้านเมืองปอน)

**โทร :** 08 2162 0459

คุณกมล ศิลาภณี (ไต่ดท้องถิ่นบ้านเมืองปอน)

**โทร :** 08 1784 4340

**เฟสบุ๊ค :** การท่องเที่ยวโดยชุมชน ชุมชนบ้านเมืองปอน

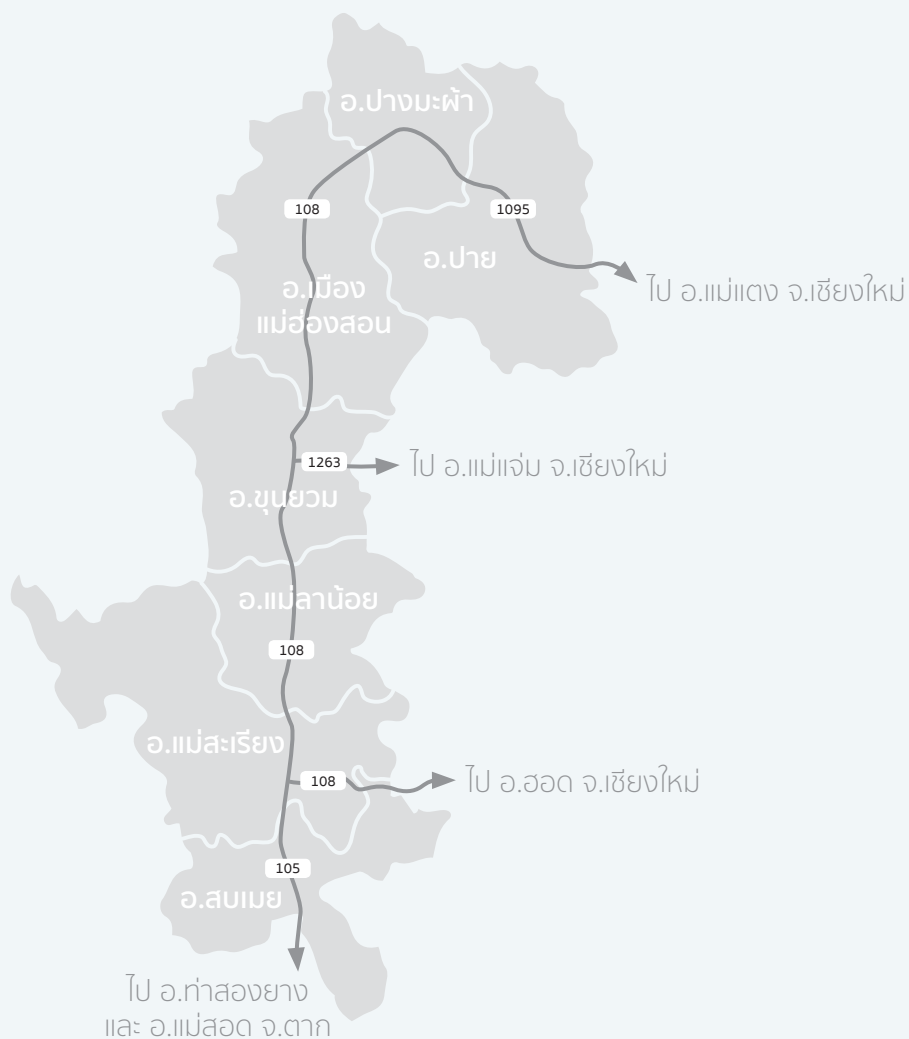


**ฤดูกาลท่องเที่ยว :** บ้านเมืองปอนต้อนรับนักท่องเที่ยวให้มาสัมผัสวิถีชีวิตชาวไทใหญ่ได้ตลอดทั้งปี และจะมีการจัดงานประเพณีขึ้นทุกเดือนตามปฏิทินวัฒนธรรมเมืองปอน เช่น ปอยเหลินสิบเอ็ด (เดือนตุลาคม) ในช่วงวันก่อนออกพรรษา จะพบจองพาราที่ชาวบ้านประดิษฐ์ขึ้นอย่างงดงามตั้งไว้หน้าบ้านทุกหลัง เป็นต้น





เส้นทางแนะนำ  
การท่องเที่ยวเชื่อมโยง  
ระหว่างจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดตาก





ROUTE  
1





# เส้นทางที่ 1

## เส้นทางพ่อนคลายหัวใจในดินแดนโรมานติก

จังหวัดแม่ฮ่องสอน - จังหวัดเชียงใหม่ (Fly & Drive)

- DAY 1 ○ วัดพระธาตุดอยกองมู
- โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริปางตอง 2 (ปางอุ๋ง)
- DAY 2 ○ บ้านรักไทย
- DAY 3 ○ ภูโคลน คันทรี คลับ สปา
- สะพานซูตองเป้
- บ้านจำป๋
- DAY 4 ○ ภูผาหมอก
- บ้านเมืองแพม
- อำเภอปาย
- น้ำพุร้อนโทรงาม
- DAY 5 ○ ปิ้งน้ำร้อนท่าปาย
- อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง
- จังหวัดเชียงใหม่

### ฤดูกาลท่องเที่ยว

เส้นทางนี้นักท่องเที่ยวสามารถมาสัมผัสความงดงามได้ตลอดทั้งปี โดยความงามจะแปรเปลี่ยนไปตามฤดูกาล แต่เสน่ห์แห่งวิถีชีวิต และความผ่อนคลายของทุกสถานที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงไป มีพร้อมให้ทุกคนเดินทางมาค้นพบเสมอ

### DAY 1

เดินทางโดยเครื่องบินมาลงที่สนามบินแม่ฮ่องสอน และเริ่มต้นเที่ยวในอำเภอเมืองแม่ฮ่องสอนด้วยการไปกราบสักการะ **พระธาตุดอยกองมู** สิ่งศักดิ์สิทธิ์และสัญลักษณ์ประจำจังหวัดที่วัดพระธาตุดอยกองมู จากนั้นเดินชมสถาปัตยกรรมไทใหญ่ภายใน **วัดจองคำ-วัดจองกลาง** และขับรถไปนอนพักค้างคืนที่ **โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริปางตอง 2 (ปางอุ๋ง)** อ่างเก็บน้ำสุดโรแมนติกในหุบเขา

### DAY 2

ตื่นแต่เช้าออกไปส่องแพชมบรรยากาศรอบทะเลสาบเก็บภาพสวย ๆ ของแสงอาทิตย์ยามเช้า ทิวสน และหงส์ที่กำลังว่ายน้ำ ช่วงสายออกไปชิมชิววันธรรมชาติในอุทยานที่ **บ้านรักไทย** ลองชิมอาหารจีนยูนนานรสชาติต้นตำรับ อาทิ ขาหมูหมั่นโถว หมูพันปี และ จิบชาอุ่นหลงกลิ่นหอมสดชื่น เป็นการตกท้าย คั่นนี้จะได้นอนหลับสบายในรีสอร์ทของหมู่บ้านบนเนินเขา

### DAY 3

---

เช้านี้เดินทางไป **ภูโคลน คันทรี คลับ สปา** สัมผัสกับความผ่อนคลายอย่างแท้จริงกับการพอกตัวด้วยโคลนธรรมชาติ จากนั้นไปเดินอธิฐานขอพรบน **สะพานขูตองเป้** ที่ทอดผ่านกลางทุ่งนา และเดินทางต่อไปอำเภอปางมะผ้า ไปนั่งกินก๋วยเตี๋ยวห้อยขา ชมวิวทิวเขาในมุมมอง 180 องศาของ **บ้านจำโป้** ทักทายชาวลาหู่ดำ เรียนรู้วิถีชีวิต เก็บผักในสวน และพักผ่อนในโฮมสเตย์บรรยากาศอบอุ่นของชาวบ้าน

### DAY 4

---

ช่วงเวลาเช้ามีเดินเท้าไปขึ้น **ภูผาหมอก** รอชมพระอาทิตย์ขึ้นและทะเลหมอกที่ห่มคลุมทั่วหมู่บ้านจำโป้ เสร็จแล้วมุ่งหน้าไปยัง **บ้านเมืองแพม** เยี่ยมชมวิถีชีวิตชาวปกาเกอะญอ อุดหนุนงานหัตถกรรมของชาวบ้าน ทั้งผ้าทอ จักสานตะกร้า และเครื่องครัวแคะสลักไม้ เมื่อเข้าสู่ **อำเภอปาย** ไปแช่ตัวสบายๆ ในบ่อน้ำแร่ธรรมชาติกลางป่าที่ **น้ำพุร้อนไทรงาม** ช่วงหัวค่ำออกไปเดินเล่นถนนคนเดินปาย และนอนพักในเมืองปายสำหรับคืนนี้

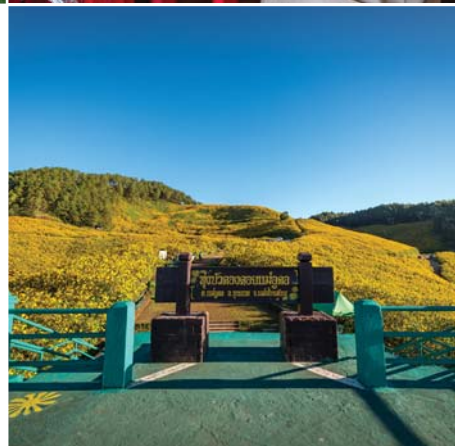
### DAY 5

---

รุ่งเช้าไปทำบุญและชมความวิจิตรงดงามของวัดศรีดอนชัย วัดแห่งแรกของอำเภอปาย พักแช่เท้าในน้ำอุ่น คลายความเมื่อยล้าที่ **โป่งน้ำร้อนท่าปาย** จากนั้นไปชมทิวทัศน์ธรรมชาติบนยอดดอยของ **อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง** และปิดท้ายทริปที่ **จังหวัดเชียงใหม่** เดินเลือกซื้อของฝากในภาคหลวง (ตลาดวโรรส) ก่อนจะเข้าสู่สนามบินเชียงใหม่เพื่อเดินทางกลับกรุงเทพฯ



ROUTE  
2





## เส้นทางที่ 2

### เส้นทางมนต์เสน่ห์บนยอดเขาและความเรียบง่ายของชีวิต

จังหวัดเชียงใหม่ - จังหวัดแม่ฮ่องสอน - จังหวัดเชียงใหม่ (Drive Only)

#### ฤดูกาลท่องเที่ยว

ช่วงเวลาท่องเที่ยวที่เหมาะสมที่สุดของเส้นทางนี้ คือ ต้นเดือนพฤศจิกายน ถึงกลางเดือนธันวาคม ซึ่งตรงกับเทศกาลดอกบัวตองบานสะพรั่ง ท่ามกลางอากาศเย็นสบาย พร้อมด้วยทะเลหมอกขาวละอียดลอยคลอเคลียกับภูเขา

- DAY 1 ○ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่
  - ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงปางอุ๋ง
  - กุ่มดอกบัวตอง ดอยแม่ฮูคอ
  - ชมศิลปะการต่อลายที่วัดต่อแพ
- DAY 2 ○ เยี่ยมชมบ้านเมืองปอน
- DAY 3 ○ ปันจักรยานที่หมู่บ้านแม่ลาน้อย
  - เลี้ยงแกะ ชมกาแฟ หมู่บ้านห้วยห้อม
- DAY 4 ○ วัดศรีบุญเรือง
  - สวนสนบ่อแก้ว
  - ออบหลวง จังหวัดเชียงใหม่

#### DAY 1

เริ่มต้นเดินทางจาก อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ และเที่ยว ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงปางอุ๋ง ตั้งอยู่ที่หมู่บ้านปางอุ๋ง ตำบลแม่ศึก อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ชมวิวขุนเขากว้างใหญ่ และแปลงผักผลไม้เมืองหนาวของชาวบ้าน มุ่งหน้าต่อไป ชมความงดงามของกุ่มดอกบัวตองสีเหลืองอร่ามทั่วทั้ง ดอยแม่ฮูคอ อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน จากนั้นเดินทางไป เรียนรู้การต่อลาย และชมศิลปะไทใหญ่ในวัดต่อแพ ช่วงเย็นขับรถไปพักกายใจที่ บ้านเมืองปอน นอนโฮมสเตย์บ้านเฮินใต้แบบโบราณ และกินอาหารไทใหญ่เป็นมื้อเย็นแสนอร่อย

## DAY 2

เช้าวันใหม่ตื่นมาใส่บาตรทำบุญตามวิถีคนไทใหญ่ และออกไปเดินเล่น สัมผัสกับวิถีชีวิตเรียบง่ายในบ้านเมืองปอนด้วยการพูดคุยกับชาวบ้าน เรียนรู้ศิลปะไทใหญ่กับผู้เฒ่าผู้แก่ และอุดหนุนงานฝีมือ อาทิ เสื้อโต กุ๊นโต (หมวกของชาวไทใหญ่) จักสาน ก่อนจะเดินทางไปค้างคืนที่อำเภอแม่ลาน้อย

### หมายเหตุ :

ในช่วงฤดูฝนเส้นทางนี้ถือว่าสวยงามไม่แพ้ฤดูหนาว เพราะจะได้เห็นความงดงามอลังการของนาขั้นบันไดในอำเภอแม่ลาน้อย ไม่ว่าจะเป็นระหว่างทางไปหมู่บ้านห้วยห้อม ภายในหมู่บ้าน หรือหมู่บ้านใกล้เคียง เช่น บ้านดง บ้านดูลาเปอร์ ฯลฯ แต่ถ้าเลือกมาเที่ยวในฤดูฝน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน-กันยายน จะไม่ตรงกับช่วงฤดูกาลของทุ่งดอกบัวตอง

## DAY 3

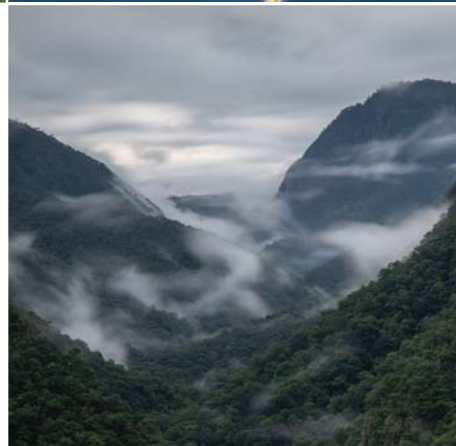
ตื่นเช้ามาเติมความสดชื่น และออกซิเจนให้ร่างกายด้วยการปั่นจักรยาน กินลม ชมวิวรอบเมืองแม่ลาน้อย และเดินทางขึ้นดอยไปเยือน บ้านห้วยห้อม ชมกาแฟอะราบีกา ตามชาวบ้านไปดูการเลี้ยงแกะ ทอผ้าแบบชาวปกาเกอญอ และอ้อมอemblกกับบรรยากาศดีๆ ในโฮมสเตย์ท่ามกลางธรรมชาติของขุนเขา

## DAY 4

ชมพระอาทิตย์ขึ้นพร้อมสายหมอกคลอแสงสีทอง ณ จุดชมวิวน้ำห้วยห้อม และลงจากดอยมาชมสถาปัตยกรรมงดงามแบบไทใหญ่ที่ วัดศรีบุญเรือง อำเภอแม่สะเรียง จากนั้นเดินทางกลับโดยใช้เส้นทางอำเภอแม่สะเรียงเข้าสู่อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ และสวนสนบ่อแก้ว ถ่ายภาพคู่กับต้นสนเรียงรายเป็นทิวแถวงามตา และเที่ยว ออบหลวง ในอุทยานแห่งชาติออบหลวง ชมทัศนียภาพของช่องแคบเขาขาดที่มีลำธารไหลผ่าน เป็นการปิดทริปอย่างสวยงาม



ROUTE  
3





# เส้นทางที่ 3

## เส้นทางท่งก่านองแห่งครัทธาและวิทชีนเผ่า

จังหวัดแม่ฮ่องสอน - จังหวัดเชียงใหม่ (Fly & Drive)

- DAY 1
  - เที่ยวเมืองแม่ฮ่องสอน
  - ชิมอาหารไทใหญ่
  - ไหว้พระธาตุดอยกองมู
  - สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์วัดจองคำ
  - วัดจองกลาง
- DAY 2
  - หยุดเวลาที่บ้านห้วยฮี้ และบ้านห้วยตองกือ
- DAY 3
  - หมู่บ้านพาบ่อง
  - จุดชมวิวน้ำพาบ่อง
  - ชมศิลปะไทใหญ่วัดม่วยต่อ
  - วัดต่อแพ
- DAY 4
  - อำเภอแม่แจ่ม
  - อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์
  - จังหวัดเชียงใหม่

### ฤดูกาลท่องเที่ยว

แหล่งท่องเที่ยวบนเส้นทางนี้เปิดให้ชมความงามของสถาปัตยกรรมจากพลังศรัทธา และวิถีชีวิตชนเผ่าในชุมชนต่างๆ ได้ตลอดทั้งปี โดยทุกชุมชนจะมีชาวบ้านนำรถรอให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น

### DAY 1

นั่งเครื่องบินจากกรุงเทพฯ มาลงที่สนามบินแม่ฮ่องสอน เปิดทริปด้วยการ **ชิมอาหารและขนมไทใหญ่** อร่อยๆ ใน **อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน** อิ่มท้องแล้วขึ้นไปสักการะ **พระธาตุดอยกองมู** พร้อมกับชมวิวเมืองแม่ฮ่องสอนในมุมสูง ยามเย็นไปกราบขอพรพระธาตุเจดีย์ใน **วัดจองคำ – วัดจองกลาง** เพื่อความเป็นสิริมงคล และข้ามถนนมาฝั่งตรงข้าม เดินทอดน่อง สูดอากาศสดชื่นในสวนสาธารณะหนองจองคำ โดยช่วงหัวค่ำจะได้เห็นวัดทั้งสองประดับดวงไฟระยิบระยับสะท้อนกับพื้นน้ำสวยงาม และเข้าพักในเมืองแม่ฮ่องสอน

## DAY 2

---

เช้าวันนี้นั่งรถขับเคลื่อนสี่ล้อของชาวบ้านมุ่งหน้าไป **บ้านห้วยฮี้** แวะพักรถดื่มกาแฟ ออร์แกนิกที่ชาวบ้านปลูก คั่วและบดเองภายในชุมชน จากนั้นเดินทางต่อไปยัง **บ้านห้วยตองกือ** หมู่บ้านชาวปกากะญอบนภูเขาสูง เรียนรู้ตัวตนและความเป็นอย่างของชาวบ้านอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่การกิน เครื่องแต่งกาย การทำเกษตร และเดินเล่นรอบ ๆ หมู่บ้าน ชมการจักสาน การทอผ้า การเก็บผักมาทำกับข้าวในครัวไฟ พอช่วงเย็นเข้าร่วมวงสนทนา ระหว่างมืออาหารกับชาวบ้านบรรยากาศเป็นกันเอง ก่อนจะเข้านอนในโฮมสเตย์หลังน้อย

## DAY 3

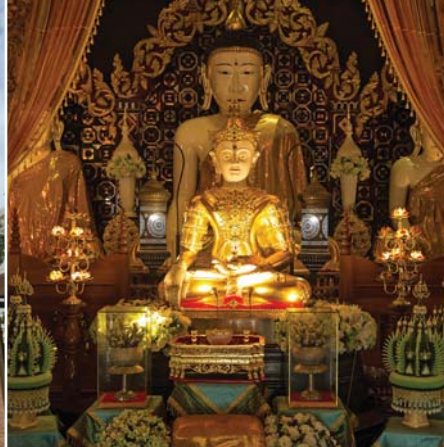
---

ออกเดินทางไป **หมู่บ้านผาบ่อง** ตำบลผาบ่อง ชมสาธิตการปลูกข้าวอินทรีย์และการอัดน้ำมันถั่วลิสงที่สะพานข้าวก้าวเพื่อสุข และแวะชิม ชื้อถั่วสารพัดชนิด พร้อมกับดูกรรมวิธีการคั่วถั่ว ณ บ้านผาบ่อง พักสายตากับวิวภูเขาสูง และยืนรับลมเย็น ๆ ที่ **จุดชมวิwb้านผาบ่อง** มุ่งหน้าไปยังอำเภอขุนยวม ชมสถาปัตยกรรม ศิลปกรรมไทใหญ่ ใน **วัดม่วยต่อ** และ **วัดต่อแพ** ค็นนี้นอนพักเอนกายในอำเภอขุนยวม

## DAY 4

---

เดินทางกลับจังหวัดเชียงใหม่ โดยเส้นทางขุนยวม - แม่แจ่ม - เชียงใหม่ หากเวลาเหลือก่อนกลับกรุงเทพฯ แวะเที่ยว **อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์** ซึ่งเต็มไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงและสวยงามมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ถ้ำแม่ปาน พระมหาธาตุนภเมทนีดล และพระมหาธาตุนภพลภูมิสิริ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ บ้านแม่กลางหลวง เป็นต้น



ROUTE  
4





# เส้นทางที่ 4

## เส้นทางสายรุ่มรึ้นกับธรรมชาติสดชื่นในฤดูฝน

จังหวัดตาก - จังหวัดแม่ฮ่องสอน - จังหวัดเชียงใหม่ (Drive Only)

- DAY 1 ○ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
- DAY 2 ○ ขับรถไปตามถนนสายสีเขียว  
ระหว่างอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก  
○ อำเภอสะเมิง
- DAY 3 ○ เดินทางเข้า ชมอาหารไทใหญ่  
เที่ยวเมืองแม่สะเรียง  
○ ชมความงดงามของวัดศรีบุญเรือง  
○ มาขึ้นบันไดบ้านป่าแป๋
- DAY 4 ○ ดอยแม่หะ  
○ สวนสนบ่อแก้ว  
○ ออบหลวง จังหวัดเชียงใหม่

### ฤดูกาลท่องเที่ยว

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการท่องเที่ยวของเส้นทางนี้ คือ ช่วงฤดูฝนชุ่มฉ่ำ (Green Season) ระหว่างปลายเดือนกรกฎาคม-ตุลาคม เป็นช่วงที่ทุกคนจะได้สัมผัสความผ่อนคลายกับอากาศสดชื่น ร่างกายถูกโอบล้อมด้วยสีเขียวชอุ่มของต้นไม้ใบหญ้า และสายหมอกที่ปกคลุมทิวเขา

### DAY 1

ออกเดินทางไป **อำเภอแม่สอด** ระหว่างทางจอดพักรถเที่ยวตลาดชาวเขาดอยมูเซอ ช้ออาหารพื้นเมืองและสินค้าชาวดอย เมื่อมาถึงตัวอำเภอเข้าไปกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และชมความงามของวัดสำคัญต่างๆ ที่สร้างตามรูปแบบศิลปกรรมพม่า ไม่ว่าจะเป็น วัดชุมพลคีรี วัดมณีไพรสณฑ์ วัดไทยวัดนาราม เป็นต้น และนอนพักในอำเภอแม่สอด เก็บแรงสำหรับการเดินทางต่อพรุ่งนี้

## DAY 2

---

รุ่งเช้าขับรถลัดเลาะไปเรื่อย ๆ ตามเส้นทางจาก **อำเภอท่าสองยาง** จังหวัดตาก มุ่งหน้าสู่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตั้มดำกับวิวทิวทัศน์สองข้างทางที่โอบล้อมด้วยสีเขียวขจีของพินนา พินหญ้า และต้นไม้ใหญ่ต่างเเต่ต้นความสดชื่นตลอดเส้นทางจนเข้าสู่ **อำเภอสบเมย** แวะเก็บภาพความมหัศจรรย์ของแม่น้ำเงา กับแม่น้ำยวมที่ไหลมาบรรจบกันอย่างสวยงามบริเวณแม่น้ำสองสี อุทยานแห่งชาติแม่เงา และนอนพักกายเติมพลังในอำเภอแม่สะเรียง

## DAY 3

---

ตื่นมาเดิน **ตลาดเช้าแม่สะเรียง** ลิ้มรสอาหารไทใหญ่เป็นมื้อแรกของวัน และไปกราบขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เติบชมความสวยงามของ **วัดศรีบุญเรือง** จากนั้นมุ่งหน้าไป **หมู่บ้านป่าแป๋** ชมนาขั้นบันไดใจกลางหมู่บ้าน และธนาคารข้าวแห่งแรกของประเทศไทย สัมผัสวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของชาวเลอวี้อะทั้งอาหารประจำถิ่น การแต่งกาย งานหัตถกรรม และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ชุมชนไม่ว่าจะเป็นผ้าทอ ย่าน ต่างหู พวงกุญแจ ฯลฯ ที่ชาวบ้านสร้างสรรค์ขึ้นอย่างประณีต คีนนีนนอนหลับฝันดีในโอรมสอาดย์ของหมู่บ้าน

## DAY 4

---

วันสุดท้ายของการเดินทาง ขับรถจากอำเภอแม่สะเรียงกลับไ้ทางอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างทางแวะพักดื่มกาแฟที่ **ดอยแม่เหาะ** และไปทักทายพูดคุยกับชาวบ้านในหมู่บ้านกะเหรี่ยงดอยแม่เหาะ หรือถ้ามาตรงกับเทศกาลดอกบัวตองบาน บริเวณนี้จะเป็นอีกจุดชมดอกบัวตองสีเหลืองสดใส โดดเด่นด้วยอุโมงค์ดอกบัวตองเป็นเอกลักษณ์สวยงาม จากนั้นไปเที่ยวต่อที่ **สวนสนบ่อแก้ว** และ **ออบหลวง** ภายในอุทยานแห่งชาติออบหลวง เก็บภาพประทับใจและความทรงจำดี ๆ ก่อนเดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ



## จัดทำโดย

กองส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยว  
ฝ่ายส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน

เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ : 0 2250 5500

Contact Center : 1672





แม่ฮ่องสอน  
*พ่อนกลา*

