



# เมียนมา

สายสัมพันธ์แห่งมิตรภาพ



# เมียนมา

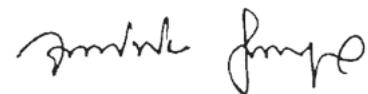
สายสัมพันธ์แห่งมิตรภาพ

## คำนำ

**เมียนมา สายสัมพันธ์แห่งมิตรภาพ** ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับประเทศเพื่อนบ้านของไทยที่มีพรมแดนติดกันตั้งแต่เหนือจดใต้ ด้วยการรวบรวมเรื่องราวข้อมูลน่ารู้ของประเทศเมียนมา ประวัติศาสตร์ชาติ ความสัมพันธ์ไทย - เมียนมา ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน รวมทั้งเส้นทางการเยือนเมืองต่าง ๆ และสถานที่สำคัญของคณะยุวทูตความดีที่ได้ไปเปิดโลกทัศน์ และการสานมิตรสัมพันธ์ในระดับเยาวชน นับเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้คณะยุวทูตความดีได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่พบเห็น เพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงตนเอง และฝึกฝนคุณลักษณะที่จะนำพาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

สาระเรื่องราวที่ประมวลในหนังสือเล่มนี้ เรียบเรียงจากประสบการณ์ของคณะยุวทูตความดี ที่ได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม วิถีชีวิตผู้คนชาวเมียนมา จากสถานที่ต่าง ๆ ที่ไปเยี่ยมชมเยือนในกรุงย่างกุ้ง กรุงเนปยีดอ เมืองหงสาวดี และเมืองมัณฑะเลย์ รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันกับเพื่อนเยาวชนเมียนมา และการเข้าเยี่ยมชมคารวะผู้นำระดับสูงของประเทศ ซึ่งคณะฯ ได้ร่วมกันรวบรวมจากประสบการณ์ และความประทับใจที่ได้พบเห็นในมุมมองหลากหลายชนิตติตาม เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

มูลนิธิยุวทูตความดีขอขอบคุณกระทรวงการต่างประเทศที่ได้ให้การสนับสนุนโอกาสในการสร้างเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของเยาวชนไทยกับเยาวชนประเทศเพื่อนบ้าน ขอคุณสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง ที่ให้การสนับสนุนเกื้อกูลการเพิ่มพูนประสบการณ์อันมีค่ายิ่งให้แก่เยาวชนยุวทูตความดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะยังประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกท่านที่ได้ร่วมเรียนรู้ประสบการณ์อันมีคุณค่านี้ด้วยกัน



(นางสาวจันทรีทิพา ภู่อะกุล)  
ผู้อำนวยการมูลนิธิยุวทูตความดี

## บทนำ



**มูลนิธิยุวทูตความดี ในพระราชนิพนธ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี** เป็นองค์กรที่สืบสานและต่อยอดภารกิจจากโครงการยุวทูตความดีเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งกระทรวงการต่างประเทศริเริ่มเพื่อทูลเกล้าฯ ถวายเป็นราชสักการะแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 72 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2542 มีเป้าหมายส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในการ “พัฒนาคน” ให้เป็นคนดี รอบรู้ และมีศักยภาพ พร้อมพัฒนาประเทศ แบบยั่งยืน ตามวิสัยทัศน์ *ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา พัฒนาโลกทัศน์*

การดำเนินโครงการและกิจกรรมของมูลนิธิยุวทูตความดีฯ นั้น มีความหลากหลายและครอบคลุมมิติทั้งในประเทศและต่างประเทศ เริ่มจากการบูรณาการความร่วมมือกับผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนในเครือข่ายยุวทูตความดีด้วยการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการ โครงการเยาวชนคนดี รู้คุณแผ่นดิน ปี 2557 และ โครงการเสริมสร้างต้นกล้าความดี ตามวิถีพอเพียง ปี 2561 เพื่อขับเคลื่อนโครงการให้เป็นไปนิติตทางเดียวกัน ก่อนนำไปสู่การจัดค่ายอบรมต่าง ๆ เพื่อบ่มเพาะนักเรียนยุวทูตความดีให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีคุณภาพ ผ่านการศึกษา ธรรมะ การเป็นคนดีที่ยึดมั่นคุณธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่น้อมนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ในการเข้าร่วมค่ายอบรมต่าง ๆ มูลนิธิฯ ได้คัดเลือกนักเรียนและครูไปพัฒนาโลกทัศน์ในต่างประเทศเพื่อต่อยอดการเรียนรู้จากค่ายอบรม ในประเทศเพื่อนบ้านที่ศรัทธาพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจน ได้แก่ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ซึ่งมูลนิธิยุวทูตความดีฯ ได้คัดเลือกผู้แทนจาก 2 ค่ายอบรม คือ

**1. ค่ายอบรม ธรรมะคือแสงสว่างแห่งปัญญา ภายใต้โครงการเยาวชนคนดี รู้คุณแผ่นดิน ปี 2557** ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิวิมุตตยาลัย จัดขึ้นที่ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ 22 - 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 มีนักเรียนจำนวน 166 คน ครู 50 คน รวม 216 คน จาก 81 โรงเรียน ใน 25 จังหวัดเข้าร่วมการอบรมฯ

สาระของค่ายอบรม มุ่งให้เยาวชนได้เรียนรู้หลักธรรมของการเป็นคนดี หลักคุณธรรมนำชีวิต การปฏิบัติเจริญสติ ฝึกสมาธิภาวนา เรียนรู้ปริศนาหลักธรรมในพุทธศาสนา การเดินอย่างพุทธองค์ในห้องเรียนธรรมชาติ ศิลปะสร้างสมาธิ การรู้คุณค่าของเวลาด้วยการทำทันที รวมทั้งการสร้างมุมคิดที่เป็นบวกในทุกสถาน และการรู้ค่าในตัวเองในการอบรม



มูลนิธิยุวทูตความดีได้คัดเลือกนักเรียนจำนวน 32 คน ครู 9 คน และผู้อำนวยการโรงเรียน 2 คน จาก 32 โรงเรียน ใน 25 จังหวัด ไปพัฒนาโลกทัศน์และสานมิตรไมตรีกับเยาวชนเมียนมาที่สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

**2. ค่ายอบรม สืบสานวิถีไทย ฟื้นผืนป่า รักษาต้นน้ำ** จัดขึ้นภายใต้โครงการต้นกล้าความดี ตามวิถีพอเพียง ปี 2561 ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) จัดที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 27 เมษายน - 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 มีนักเรียนเข้าร่วมค่ายอบรมฯ จำนวน 76 คน ครู 16 คน รวม 92 คน จาก 29 โรงเรียน ใน 8 จังหวัด



ค่ายอบรมฯ มุ่งส่งเสริมเสริมให้เยาวชนเรียนรู้หลักการแนวคิดในการฟื้นฟูพื้นที่ต้นน้ำลำธารตามแนวพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ในรูปแบบการสร้างฝายชะลอความชุ่มชื้นหรือฝายแม้ว เพื่อสร้างความชุ่มชื้น การอนุรักษ์และการพัฒนาที่ยั่งยืนให้แก่ป่าเป็นการปลูกจิตสำนึกการเรียนรู้ในการคงวิถีพอเพียง

การอบรมครั้งนี้ มูลนิธิยุวทูตความดีได้คัดเลือกนักเรียน 19 คน ครู 5 คน และผู้อำนวยการโรงเรียน 3 คน ไปพัฒนาโลกทัศน์และสานสัมพันธ์สร้างมิตรไมตรีในระดับเยาวชนที่สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

## การเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา เพื่อพัฒนาโลกทัศน์ของยุวทูตความดี

การเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ครั้งที่ 1 มูลนิธิยุวทูตความดีร่วมกับสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง โดยนางสาวจันทร์ทิพา ภู่อตระกูล ผู้อำนวยการมูลนิธิยุวทูตความดี นำนักเรียนยุวทูตฯ 32 คน ครู 9 คน และผู้อำนวยการโรงเรียน 2 คน จาก 32 โรงเรียน ใน 25 จังหวัด และเจ้าหน้าที่จากกระทรวงการต่างประเทศและมูลนิธิฯ 2 คน รวม 46 คน เยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ระหว่างวันที่ 23 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม พ.ศ. 2558

การเยือนครั้งนี้ คณะยุวทูตความดีได้เข้าเยี่ยมคารวะนายพิษณุ สุวรรณชฎ เอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง ทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ไทย - เมียนมา ศึกษาการปฏิบัติงานของข้าราชการกระทรวงการต่างประเทศ และร่วมกิจกรรมรักษาสันติภาพด้วยการปลูกต้นไม้ในสวน (Peoples' Park) พร้อมสานไมตรีและสร้างมิตรสัมพันธ์ระหว่างยุวทูตฯ กับเยาวชนเมียนมา ที่โรงเรียนนานาชาติชั้นนำและมหาวิทยาลัย (ภาควิชาภาษาไทย) จำนวน 4 แห่ง ในกรุงย่างกุ้ง ได้แก่ International School of Myanmar (ISM), Diplomatic School Yangon (DSY), Myanmar International School Yangon (MISY), Department of Thai Language, Yangon University of Foreign Languages (YUFL) รวมถึงสถานที่สำคัญ อาทิ พระมหาเจดีย์ชเวดากอง พระเทพทันใจ (โอบดาเทาว์) พระพุทธรูปเจ้า ทัด ยี่ และเจดีย์พระธาตุมุเตา ที่เมืองหงสาวดี และพิพิธภัณฑ์แห่งชาติกรุงย่างกุ้ง



**การเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ครั้งที่ 2** มูลนิธิยุทศคามิตีฯ ร่วมกับสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง โดยมี นางสาวจันทร์ทิพา ภู่อระกุล ผู้อำนวยการมูลนิธิยุทศคามิตี เป็นหัวหน้าคณะ นำคณะยุวทูตฯ นักเรียน ยุวทูตฯ 19 คน ครู 5 คน และ ผู้อำนวยการโรงเรียน 3 คน จาก 14 โรงเรียน ใน 10 จังหวัด และเจ้าหน้าที่จากกระทรวงการต่างประเทศและมูลนิธิฯ 2 คน รวม 30 คน เยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ระหว่างวันที่ 5 - 12 สิงหาคม พ.ศ. 2561 พร้อมทั้งนำคณะฯ เข้าเยี่ยมชมการระดมทุนของ บัญชี-หลง เอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง ซึ่งท่านเอกอัครราชทูตได้ให้โอวาทแก่คณะยุวทูตฯ พร้อมทั้งเลี้ยงอาหารค่ำแก่คณะฯ ด้วย



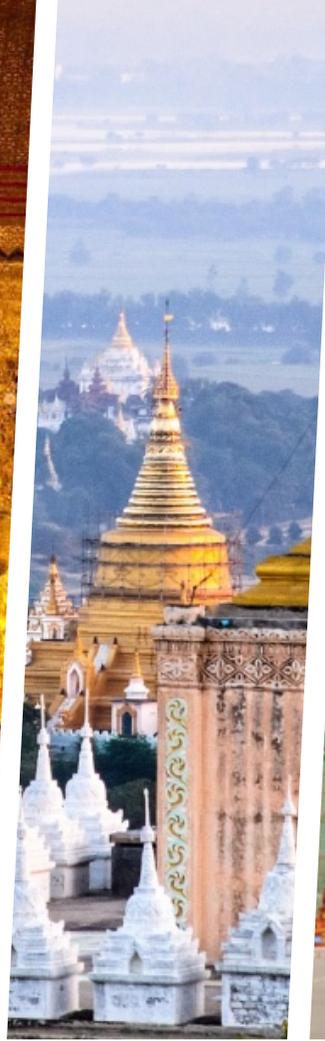
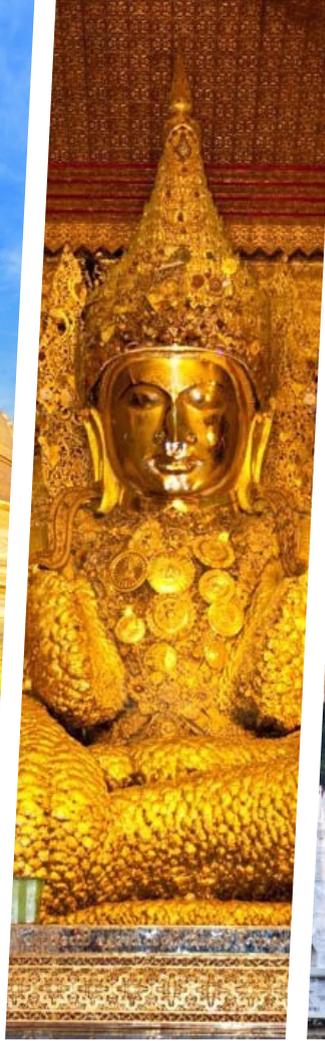
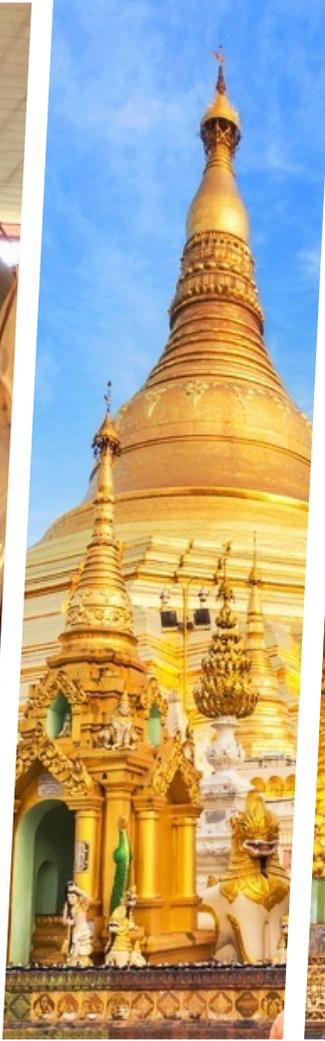
คณะยุวทูตฯ ได้เข้าเยี่ยมชมการระดมทุนการบริหารการศึกษาระดับสูงของเมียนมา ได้แก่ ดร.เมียว เต็ง จี (H.E. U Myo Thein Gyi) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการเมียนมา อธิบดีกรมประถมศึกษาและผู้บริหารระดับสูงด้านการศึกษาของเมียนมา พร้อมทั้งสานสัมพันธ์กับนักเรียนและนักศึกษา ภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัย YUFL ในกรุงย่างกุ้ง กรุงเนปยีดอ และเมืองมณฑลทะเลย์ จำนวน 4 แห่ง คือ โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่ 1 กรุงย่างกุ้ง โรงเรียนมิตรภาพไทย - เมียนมา กรุงเนปยีดอ โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นที่ 7 และภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยภาษาต่างประเทศ เมืองมณฑลทะเลย์

คณะยังได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ผ่านโบราณสถานและพิพิธภัณฑ์สำคัญ  
อาทิ พระมหาเจดีย์เวดากอง วัดมхамยุมณี วัดกุโสดอ พิพิธภัณฑ์แห่งชาติกรุงย่างกุ้งและกรุงเนปยีดอ



โครงการยุวทูตความดีเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา  
ได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือจากสถานเอกอัครราชทูต ณ  
กรุงย่างกุ้ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยอำนวยความสะดวกในด้าน  
ต่าง ๆ ทั้งการจัดกำหนดการ การคัดเลือกโรงเรียน การจัดหาที่พัก  
ที่เหมาะสม โดยเฉพาะการต้อนรับที่อบอุ่นจากท่านเอกอัครราชทูต  
ส่งผลให้การพัฒนาโลกทัศน์บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

คณะยุวทูตฯ ได้เรียนรู้แบบอย่างที่ดีของฝ่ายเมียนมา เช่น  
การศรัทธาในพระพุทธศาสนา การดำรงรักษาวัฒนธรรม อาหาร  
การกินที่เป็นเอกลักษณ์ และเสน่ห์ของวิถีชีวิตที่เรียบง่าย พร้อมทั้ง  
ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผ่านการสานสัมพันธ์ทำกิจกรรมร่วมกัน  
ของเยาวชนทั้งสองประเทศ ทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจและ  
เปิดกว้างทางความคิด ย่อมมีผลต่อการพัฒนาตนเองของยุวทูตฯ  
และมุ่งมั่นที่จะเป็นเยาวชนคนดี เพื่อสังคมยิ่งขึ้นไป ได้พบเห็น  
ในมุมมองหลากหลายชนติดตาม เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน



## สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	12
บทที่ 2 ประวัติศาสตร์และการเมือง	34
บทที่ 3 ความสัมพันธ์ไทย - เมียนมา	52
บทที่ 4 ระบบการศึกษา และความสัมพันธ์ในระดับเยาวชน	66
บทที่ 5 ภาษา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี	92
บทที่ 6 สถานที่สำคัญ	118
บทที่ 7 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับเมียนมา	132
ภาคผนวก	140
บรรณานุกรม	147





# บทที่ 1 ข้อมูลทั่วไป



## ข้อมูลน่ารู้เกี่ยวกับสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (Republic of the Union of Myanmar) ตั้งอยู่ทางด้านตะวันตกของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่สูง และมีเทือกเขาอยู่โดยรอบ คล้ายรูปเกือกม้า และมีพื้นที่ราบอยู่ตอนกลาง **ขนาดพื้นที่ทั้งหมด 676,578 ตารางกิโลเมตร**

### อาณาเขต

- ทิศเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ ติดกับ ประเทศจีน
- ทิศตะวันออก ติดกับ ประเทศลาวและประเทศไทย
- ทิศตะวันตก ติดกับ ประเทศบังคลาเทศ และประเทศอินเดีย
- ทิศใต้ ติดกับ ทะเลอันดามันและอ่าวเบงกอล





## ภูมิศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ

เมียนมาเป็นประเทศที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่เป็นอันดับสองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รองจากอินโดนีเซีย แบ่งพื้นที่เป็นเมียนมาตอนล่างและตอนบน

**ทางตอนล่าง** ประกอบด้วย พื้นที่ชายฝั่งทะเล มีป่าดิบที่เต็มไปด้วยต้นไม้ที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจสูง

**ทางตอนบน** ประกอบด้วย เทือกเขาสูง สลับกับพื้นที่ราบสูง เทือกเขาสำคัญคือ เทือกเขาอารกัน โยมา (Arakan Yoma) ยอดเขาสูงที่สุดในประเทศคือ ยอดเขาคากาโบราซี (Hkakabo Razi) และมีที่ราบลุ่มแม่น้ำที่สำคัญคือ ที่ราบลุ่มแม่น้ำอิรวดี แม่น้ำชินด์วินด์ แม่น้ำสะโตง และแม่น้ำสาละวิน



**ยอดเขาคากาโบ ราซี (Hkakabo Razi)** เป็นยอดเขาที่สูงที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และสูงเป็นอันดับที่ 17 ของโลก มีความสูง 5,881 เมตร จากระดับน้ำทะเล อยู่ในรัฐคะฉิ่น เป็นแนวเทือกเขารอบนอกของเทือกเขาหิมาลัย เป็นพรมแดนกั้นระหว่างประเทศเมียนมากับประเทศจีนและประเทศอินเดีย





## ธงชาติ

- สีเขียว** หมายถึง สันติภาพ ความสงบ และความอุดมสมบูรณ์
- สีเหลือง** หมายถึง ความสามัคคี
- สีแดง** หมายถึง ความกล้าหาญ ความเข้มแข็งเด็ดขาด
- ดาวสีขาว** หมายถึง สหภาพอันมั่นคงเป็นเอกภาพ



เริ่มใช้ธงนี้ครั้งแรกเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2553



## ตราแผ่นดิน

**รูปสิ่งท่แบบศิลปะพม่า** จำนวน 2 ตัว นิ่งรักษาการณ์หันหลังให้กัน ตรงกลางมีภาพแผนที่ประเทศเมียนมา รองรับด้วยช่อใบมะกอกคู่ ล้อมรอบด้วยลวดลายบุปผชาติตามแบบศิลปะพม่า ด้านบนสุดเป็นรูปดาวห้าแฉก ด้านล่างรองรับด้วยม้วนแพรแถบจารึกชื่อของประเทศด้วยภาษาพม่า “สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา”

## การปกครอง

ปัจจุบัน (พ.ศ. 2568) เป็นรัฐบาลทหาร (Military Government) ปกครองโดยรัฐบาลทหารภายใต้สภาสันติภาพและการพัฒนาแห่งรัฐ (State Peace and Development Council - SPDC) โดยมีประธาน SPDC เป็นประมุขประเทศ และมีนายกรัฐมนตรีเป็นหัวหน้ารัฐบาล

## สกุลเงิน

จ๊ิต (Kyat) 62 จ๊ิต = 1 บาท

1,000 จ๊ิต = 16 บาท

(12 มกราคม 2568)



## ทรัพยากรธรรมชาติ

ก๊าซธรรมชาติ ป่าไม้ แร่ธาตุ



## ภูมิอากาศ

มีลักษณะภูมิอากาศแบบ**มรสุมเขตร้อน** (tropical monsoon) มี 3 ฤดูกาล ได้แก่

**ฤดูร้อน** (มีนาคม - พฤษภาคม) ตอนกลางและตอนใต้ของประเทศ มักมีอากาศร้อนจัด บางพื้นที่อุณหภูมิอาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียส ส่วนพื้นที่แถบเทือกเขามีอากาศร้อนเฉพาะในตอนกลางวัน

**ฤดูฝน** (มิถุนายน - ตุลาคม) ฝนตกชุกทั้งประเทศ ตอนกลางและตอนใต้ของประเทศมักมีพายุและน้ำท่วม

**ฤดูหนาว** (พฤศจิกายน - กุมภาพันธ์) ตอนกลางและตอนใต้ของประเทศมักมีพายุและน้ำท่วม พื้นที่เทือกเขามีอากาศหนาวถึงหนาวจัด ตอนเหนือของประเทศบางส่วนมีหิมะตก



## แม่น้ำสายสำคัญของเมียนมา

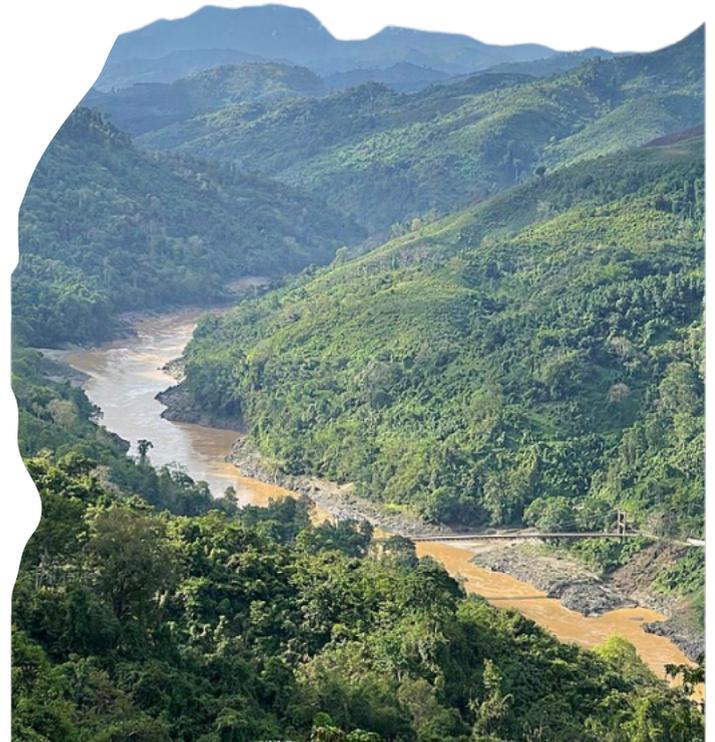
**แม่น้ำอิรวดี** แม่น้ำสายหลักของเมียนมา มีความยาว 2,170 กิโลเมตร มีต้นกำเนิดในเขตมูเจียง มณฑลยูนนาน ประเทศจีน ถือเป็นเส้นทางคมนาคมทางน้ำที่สำคัญที่สุด และเป็นอู่ข้าวของประเทศ เพราะมีดินที่อุดมสมบูรณ์อันเกิดจากน้ำท่วมและการทับถมของแร่ธาตุ





**แม่น้ำสะโตง** มีความยาว 420 กิโลเมตร เป็นที่รู้จักในประวัติศาสตร์ไทย คือ เมื่อครั้งสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเสด็จหลบหนีกองทัพพม่าของพระมหาอุปราชามังสามเกียด พระองค์ทรงหลบหนีข้ามแม่น้ำสายนี้มา และทรงแสดงวีรกรรมยิงพระแสงปืนข้ามลำน้ำสะโตง คือ ยิงปืนคาบศิลาจากอีกฝั่งของแม่น้ำ ถูก “สุรกรรมา” แม่ทัพพม่าเสียชีวิตคาบอข้าง ซึ่งต่อมาพระแสงปืนกระบอกนี้ได้รับการขนานนามว่า **“พระแสงปืนต้นข้ามแม่น้ำสะโตง”**

**แม่น้ำสาละวิน** ไหลผ่านเมียนมา 1,325 กิโลเมตร จากความยาวทั้งสิ้น 2,815 กิโลเมตร ถือเป็นแม่น้ำที่ยาวเป็นอันดับที่ 26 ของโลก มีต้นกำเนิดจากเทือกเขาหิมาลัยเป็นแม่น้ำกั้นพรมแดนระหว่างประเทศเมียนมากับประเทศไทย ไหลมาบรรจบกับแม่น้ำเมยที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน จากนั้นวกกลับเข้าเมียนมา แล้วไหลลงสู่มหาสมุทรอินเดียที่อ่าวเมาะตะมะในรัฐมอญ





**แม่น้ำสาย** เป็นพรมแดนที่กั้นระหว่างประเทศไทยกับประเทศเมียนมา ต้นน้ำของแม่น้ำสายอยู่ที่เมียนมาไหลผ่านประเทศไทยที่ท่าซี้เหล็กแล้วไหลไปรวมกับแม่น้ำรวก และไหลลงแม่น้ำโขงที่อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย



**แม่น้ำย่างกุ้ง** ต้นน้ำเกิดจากภูเขาพะโค อยู่ระหว่างแม่น้ำอิรวดีกับแม่น้ำสะโตง ไหลผ่านเมืองย่างกุ้งมีลำคลองเชื่อมกับแม่น้ำอิรวดี และแม่น้ำสะโตง ใช้เป็นเส้นทางคมนาคมทางน้ำระหว่างแม่น้ำหลายสาย





## การแบ่งเขตปกครอง

เมียนมาแบ่งเขตการปกครองในระดับภูมิภาคเป็น 7 เขต (region) สำหรับพื้นที่ซึ่งประชากรส่วนใหญ่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์พม่า และ 7 รัฐ (state) สำหรับพื้นที่ซึ่งประชากรส่วนใหญ่เป็นชนกลุ่มน้อย และ 1 ดินแดนสหภาพ ได้แก่ 7 เขต (region) ประกอบด้วย

เขต	เมืองเอก
(1) เขตย่างกุ้ง (Yangon)	ย่างกุ้ง (Yangon)
(2) เขตอิรวดี (Ayeyawady)	พะสิม (Patheingyi)
(3) เขตพะโค (Bago)	พะโค (Bago)
(4) เขตมะเงว (Magway)	มะเงว (Magway)
(5) เขตมณฑลทะเลย์ (Mandalay)	มณฑลทะเลย์ (Mandalay)
(6) เขตสะกาย (Sagaing)	สะกาย (Sagaing)
(7) เขตตะนาวศรี (Tanintharyi)	ทวาย (Dawei)





7 รัฐ (state) ที่มีประชากร ส่วนใหญ่เป็นชนกลุ่มน้อย ประกอบด้วย

รัฐ	เมืองเอก
(1) รัฐฉิน (Chin)	ฮาคา (Haka)
(2) รัฐกะฉิ่น (Kachin)	มิจจีนา (Myitkyina)
(3) รัฐกะเหรี่ยง (Kayin)	พะอั้ง (Hpa-an)
(4) รัฐคะยา (Kayah)	ลอยก่อ (Loikaw)
(5) รัฐมอญ (Mon)	มะละแหม่ง (Mawlamyine)
(6) รัฐยะไข่ (Rakhine)	ซิตตเว (Sittway)
(7) รัฐฉาน หรือรัฐไทใหญ่ (Shan)	ตองยี (Taunggyi)

## เมืองสำคัญ

### กรุงเนปยีดอ (Nay Pyi Taw)

*เมืองหลวงแห่งใหม่*ของเมียนมา *แปลว่า* *ราชธานี* ตั้งอยู่ห่างจากกรุงย่างกุ้ง เมืองหลวงเก่าไปทางเหนือราว 460 กิโลเมตร เพื่อเป็นศูนย์กลางและเส้นทางสู่เมืองต่าง ๆ โดยรอบ เชื่อมต่อกับพื้นที่สำคัญอื่น ๆ ของประเทศทั้ง รัฐฉาน รัฐฉิ่น และรัฐกะเหรี่ยง





## ย่างกุ้ง (Yangon)

*อดีตเมืองหลวง* ของเมียนมา ปัจจุบันยังคงเป็นศูนย์กลางการค้าการลงทุนที่สำคัญ และเป็นศูนย์กลางการกระจายสินค้าไปสู่ภาคต่าง ๆ ของประเทศ รวมถึงมีเขตอุตสาหกรรม (Industrial zones) ที่มีศักยภาพในการขยายตัวเพื่อรองรับการลงทุนจากนักลงทุนทั้งในประเทศและต่างประเทศ

## มัณฑะเลย์ (Mandalay)

เป็นศูนย์กลางการค้าและการคมนาคมที่สำคัญในตอนกลางและตอนเหนือของประเทศ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่ *ศูนย์กลางการค้าที่เชื่อมโยงจีน อินเดีย และเมียนมา*





## พะโค (Bago)

เดิมชื่อ *หงสาวดี* อยู่ห่างจากย่างกุ้งไปทางเหนือ ประมาณ 80 กิโลเมตร ประชากรส่วนใหญ่เป็นมอญ นับถือศาสนาพุทธ *พะโค* เป็นแหล่งปลูกข้าวและผลิตสินค้าเกษตรที่สำคัญ มีอุตสาหกรรม อาทิ โรงงานน้ำตาล โรงงานทอผ้า และโรงงานเซรามิก นอกจากนี้ยังเป็นเมืองที่ทำรายได้ให้แก่ประเทศเมียนมา เพราะเป็นเมืองท่องเที่ยว มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรม

## ลอยก่อ (Loikaw)

เมืองหลวงของรัฐคะยา *สถานที่ตั้ง* ของโรงไฟฟ้าพลังน้ำขนาดใหญ่ สร้างขึ้นโดยญี่ปุ่น ตามแผนการชดเช้ค่าเสียหายหลังสงครามโลก ครั้งที่ 2





## ซิตตเว (Sittwe)

ตั้งอยู่ในรัฐยะไข่หรืออาระกัน เป็นเมืองศูนย์กลางอุตสาหกรรมก๊าซธรรมชาติ ริมทะเล เบงกอล ปัจจุบันอินเดียได้เข้าไปสนับสนุนการลงทุน สร้างท่าเรือน้ำลึกขนาดใหญ่ และมีแผนในการเชื่อมโยงท่าเรือเข้ากับอินเดีย ตะวันออก ผ่านแม่น้ำกาลาดาน



## มุเซ (Muse)

เมืองชายแดนของเมียนมา ตรงข้ามเมืองลุยรีของจีน เป็นเขตเศรษฐกิจชายแดนแห่งแรกของเมียนมา และมีจุดตรวจสินค้าส่งออกไปจีนและนำเข้าจากจีน ให้บริการแบบ One-Stop Service ปัจจุบัน มุเซเป็นจุดผ่านแดนที่มีมูลค่าการค้าชายแดนสูงที่สุดของประเทศ (ร้อยละ 70 - 80)

## ตองยี (Taunggyi)

เมืองหลวงของรัฐฉาน เป็นจุดกระจายสินค้าจากจีนและไทย เข้าสู่ตอนเหนือ ทางท่าขี้เหล็ก เมืองชายแดนในรัฐฉาน ติดกับอำเภอแม่สายของไทย เป็นช่องทางหลักในการเคลื่อนย้ายวัตถุดิบและสินค้าจากเมืองศูนย์กลางอุตสาหกรรมสำคัญของไทย ได้แก่ เชียงใหม่ ลำปาง ลำพูน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล และนิคมอุตสาหกรรมในภาคตะวันออกไปยังเมียนมาและจีนตอนใต้



## มะละแหม่ง (Mawlamyine)

เมืองที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของรัฐมอญใหญ่เป็นอันดับ 3 ของเมียนมา เป็นศูนย์กลางทางการค้าและเป็นท่าเรือสำคัญทางฝั่งตะวันออกเฉียงใต้





## เมียวดี (Myawaddy)

เมืองชายแดนสำคัญในรัฐกะเหรี่ยง ติดกับอำเภอแม่สอด จังหวัดตากของไทย เป็นจุดกระจายสินค้าจากไทยเข้าไปยังพื้นที่ชั้นในของเมียนมา ขณะนี้**รัฐบาลเมียนมา** กำลังเร่งดำเนินการพัฒนาเมืองเมียวดี ให้เป็นเขตเศรษฐกิจนำร่อง

## ควาย (Dawei)

เมืองหลวงของเขตตะนาวศรี **ไทยได้** ร่วมลงนามใน **MOU** เรื่องการพัฒนาท่าเรือ น้ำลึกและพัฒนาถนนเชื่อมโยงระหว่างท่าเรือ น้ำลึกทวายมายัง**ไทย** อีกทั้งทวายยังอุดมสมบูรณ์ไปด้วย ทรัพยากร แร่ธาตุ เช่น ดีบุก และสังกะสี



## มะริด (Myeik)

เป็นที่ทำเรือประมงแก่ของเขตตะนาวศรี เป็นเมืองอุตสาหกรรมประมงและอู่ต่อเรือขนาดใหญ่ และเป็นศูนย์กลางการค้าไข่มุก ปัจจุบันอยู่ระหว่างการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว ซึ่งเป็นที่ที่มีเกาะแก่งมากถึง 800 เกาะ และมีชื่อเสียงโด่งดังทั่วโลก รู้จักกันในนาม *Mergui Archipelago* หรือ หมู่เกาะมะริด 800 เกาะ ที่ได้รับฉายาว่า “ไข่มุกเม็ดงามเม็ดใหม่แห่งทะเลอันดามัน”





## ประชากรและกลุ่มชาติพันธุ์

เมียนมามีประชากรประมาณ **54 ล้านคน เป็นประเทศที่มีประชากรมากเป็นอันดับที่ 26 ของโลก** ประกอบด้วยประชากรหลายเชื้อชาติ อาศัยอยู่รวมกันมากถึง 135 เผ่าพันธุ์ ได้แก่ ชาติพันธุ์พม่า ร้อยละ 68 ไทยใหญ่ ร้อยละ 8 กะเหรี่ยง ร้อยละ 7 ยะไข่ ร้อยละ 4 จีน ร้อยละ 3 มอญ ร้อยละ 2 และ อินเดีย ร้อยละ 2



กะเหรี่ยง

มอญ

ยะไข่

ฉาน (ไทใหญ่)

จีน

กะฉิ่น

คะยา

ด้วยเหตุที่มีคนหลายเชื้อชาติ จึงมีการใช้ภาษาหลากหลายไปด้วย นอกจากภาษาพม่า ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้ในราชการ และเป็นภาษาประจำชาติ **พมามีภาษาหลักที่ใช้งานในประเทศอีก 17 ภาษา** ได้แก่ ภาษามอญ ภาษาปะลั่ง ภาษาปะหล่อง ภาษาประรวก ภาษาว่า ภาษากะเหรี่ยง ภาษาอาระกัน (ยะไข่) ภาษาจิงฝ่อ (กะฉิ่น) ภาษาอาฮา ภาษาฉาน (ไทใหญ่) ภาษาไทชิน ภาษาไทลื้อ ภาษาไทคำตี้ ภาษาม้ง ภาษาเย้า (เมียน) ภาษามอเก็น และภาษาสะลน



## การดำรงชีพและความเป็นอยู่

*เกษตรกรรม* อาชีพหลักของชาวเมียนมา  
เขตเกษตรกรรมที่สำคัญ คือ บริเวณดินดอนสามเหลี่ยม  
ปากแม่น้ำอิรวดี แม่น้ำสะโตง แม่น้ำทวาย - มะริด และ  
เขตฉาน อยู่ติดแม่น้ำโขง มีการปลูกข้าวเจ้า ปอกระเจา  
อ้อย และพืชเมืองร้อน



## เหมืองแร่

ภาคกลางตอนบน

น้ำมันปิโตรเลียม

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขุดแร่หิน สังกะสี

ภาคตะวันออกเฉียงใต้

ทำเหมือง ดีบุก ป่าไม้ ถือเป็นพื้นที่ทางเศรษฐกิจที่สำคัญของเมียนมา มีการส่งออกไม้เนื้อแข็ง  
ซึ่งเป็นไม้ทางเศรษฐกิจที่มีมูลค่าสูง โดยเฉพาะไม้สักและไม้ประดู่ รวมถึงไม้ไผ่และดอกไม้บานาชนิด



## พลังงาน

เมียนมามีแหล่งน้ำมันดิบ ก๊าซธรรมชาติ และเขื่อนไฟฟ้าพลังน้ำจำนวนมาก โดยเฉพาะบริเวณนอกชายฝั่ง โดยมี 3 โครงการที่สำคัญ คือ ยาดานา เยตากัน และชเว โดยโครงการยาดานาเป็นโครงการที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งสามารถผลิตก๊าซได้ถึง 23.6 ล้านลูกบาศก์เมตรต่อวัน เมียนมาสามารถส่งออกก๊าซธรรมชาติไปยังประเทศเพื่อนบ้านหลายประเทศ เช่น จีน ไทย และอินเดีย คิดเป็นร้อยละ 30 ของการส่งออกทั้งหมดของประเทศ ตั้งแต่ พ.ศ. 2552

ทั้งนี้ ไทยนำเข้าก๊าซธรรมชาติจากเมียนมา เพื่อนำมาใช้ผลิตไฟฟ้า ในไทยคิดเป็นร้อยละ 15 จากแหล่งผลิตสำคัญ คือ แหล่งยาดานา เยตากัน และชเวติกา

อุตสาหกรรม กำลังพัฒนาอยู่บริเวณตอนล่างของประเทศ เช่น อุตสาหกรรมต่อเรืออยู่บริเวณเมืองย่างกุ้ง มะริด และทวาย

ทั้งนี้ ชาวเมียนมาเดินทางเข้ามาทำงานในประเทศไทยเป็นจำนวนมาก โดยเข้ามาใช้แรงงานในเขตอุตสาหกรรม โดยเฉพาะจังหวัดสมุทรสาคร เนื่องจากเป็นเขตที่มีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในภาคธุรกิจอุตสาหกรรมและธุรกิจประมง และความเป็นอยู่อย่างอิสระ จึงทำให้คนเมียนมาเข้ามาทำงานในไทยมากขึ้นทุกปี







# บทที่ 2 ประวัติศาสตร์



## ประวัติศาสตร์และการเมือง

**สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (Republic of the Union of Myanmar)** เป็นประเทศที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่อันดับที่ 2 ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (รองจากอินโดนีเซีย) ชาวเมียนมาเรียกชื่อประเทศตนเองว่า **มยะหม่าหรือเมียนมา**

เมียนมา เป็นประเทศเก่าแก่อีกประเทศหนึ่งในโลก ที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน แบ่งเป็น 3 ยุคสมัยที่สำคัญ ดังนี้

### 1 ยุคแรกเริ่ม

นักโบราณคดีสันนิษฐานว่าได้ปรากฏร่องรอยของการตั้งถิ่นฐานในบริเวณประเทศเมียนมาตั้งแต่ราว 13,000 ปีก่อน โดยชุมชนแรก ๆ ตั้งถิ่นฐานอยู่ในบริเวณลุ่มแม่น้ำอิรวดี ซึ่งเป็นแม่น้ำสายสำคัญของเมียนมา

ต่อมาเมื่อ 2,400 ปีก่อนพุทธกาล ชาวมอญ (Mon) ได้อพยพมาจากบริเวณพื้นที่ของไทยและกัมพูชาในปัจจุบัน เข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่ทางตอนใต้ของบริเวณที่เป็นประเทศพม่าในปัจจุบัน และได้สร้างนครรัฐและเมืองสำคัญ อาทิ เมืองท่าตอน (Thaton) เมืองพะโค (Bago) หรือ เมืองหงสาวดี





ชาวมอญได้รับอิทธิพลของศาสนาพุทธผ่านทางอินเดีย ในราวพุทธศตวรรษที่ 2 ซึ่งเชื่อว่า มาจากการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ในรัชสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราช บันทึกของชาวมอญส่วนใหญ่ ถูกทำลายในระหว่างสงคราม วัฒนธรรมของชาวมอญเกิดขึ้นจากการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอินเดียกับวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของตนเองจนกลายเป็นวัฒนธรรมลักษณะลูกผสม

ขณะที่ชาวมอญกำลังสร้างเมืองอยู่ทางตอนใต้ของพม่า ในพุทธศตวรรษที่ 4 ได้ปรากฏชนกลุ่มใหม่คือ ชาวพยูหรือปยู เข้ามา ตั้งถิ่นฐานและนครรัฐทางตอนกลางของพม่า โดยได้สร้างนครรัฐ ที่สำคัญหลายแห่ง มีศูนย์กลางสำคัญอยู่ที่ **เมืองศรีเกษตร (Sri Ksetra)** ชาวพยูนับถือพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท และเป็นชนเผ่าที่รักความสงบ ไม่ปรากฏว่ามีสงครามเกิดขึ้นระหว่างชนเผ่าพยู



ต่อมา อำนาจของชาวพยูเริ่มอ่อนแอลง จึงมีชนกลุ่มใหม่คือ ชาวพม่า (Bamar, Burmese) ซึ่งอพยพมาจากดินแดนทิเบต เข้ามามีอำนาจแทน หลังจากชาวพม่าเข้ามาสร้างอำนาจและยึดครองดินแดนแทนที่ชาวพยูแล้วได้สร้างนครรัฐที่สำคัญ อาทิ เมืองตะไก้ (Taguang) เมืองแปร (Prome) รวมไปถึง เมืองพุกาม (Pagan) ซึ่งกลายเป็นศูนย์กลางอำนาจสำคัญของเมียนมาในเวลาต่อมา และนับแต่พุทธศตวรรษที่ 15 เป็นต้นมาก็ไม่มีการกล่าวถึงชนเผ่าพยูอีก

นอกจากชาวเมียนมาและชาวมอญแล้ว ยังมี ชาวยะไข่ (Rakhine) หรือ ชาวอาระกัน (Arakan) ที่ได้สร้างนครรัฐอยู่ทางตะวันตกของพม่า และ ชาวไทใหญ่ (Shan) ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ทางตอนเหนือของพม่ารวมอยู่ด้วย





## 2 ยุคอาณาจักร หรือ ยุคราชวงศ์

### อาณาจักรยุคราชวงศ์พุกาม (Pagan Dynasty) (พ.ศ. 1587 - 1832)

หลังจากเกิดนครรัฐหลายแห่งบนแผ่นดินพม่า ได้เกิดศึกสงครามระหว่างนครรัฐเรื่อยมาเป็นเวลานานร้อยปีในสมัยของ **พระเจ้าอโนรธา (Anawrahta พ.ศ. 1587 - 1620)** กษัตริย์แห่งเมืองพุกาม ได้ปราบปรามและรวบรวมนครรัฐต่าง ๆ รวมทั้งดินแดนของชาวมอญทางตอนใต้ของพม่าเข้าเป็นแผ่นดินเดียวกันได้สำเร็จ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของยุคราชวงศ์พุกาม ซึ่งได้ครองอำนาจในพม่านานกว่า 200 ปี

**ยุคราชวงศ์พุกาม** นับเป็นยุคทองยุคหนึ่งในประวัติศาสตร์พม่า และเป็นยุคที่พระพุทธศาสนาในพม่าเจริญรุ่งเรือง พุกามจัดเป็นศูนย์กลางอำนาจสำคัญของพระพุทธศาสนา มีการสร้างเจดีย์และศาสนสถานสำคัญมากมาย จนได้รับการขนานนามว่า **“ทุ่งแห่งพระเจดีย์” (The Field of Pagodas)** ถึงช่วงปลายพุทธศตวรรษที่ 18 ความรุ่งเรืองของราชวงศ์พุกามเริ่มเสื่อมถอย เกิดการแย่งชิงอำนาจ จนกระทั่งจักรวรรดิมองโกลได้เข้ายึดครองพื้นที่ได้สำเร็จ ใน พ.ศ. 1832 นับเป็นการสิ้นสุดยุคราชวงศ์พุกาม

### ยุคแห่งความแตกแยก (พ.ศ. 1832 - 2098)

หลังสิ้นสุดราชวงศ์พุกาม แผ่นดินพม่าได้แตกแยกออกเป็นอาณาจักรอิสระต่าง ๆ มากมาย อาณาจักรที่สำคัญ เช่น **อาณาจักรมยินแสง (Myinsaing Kingdom) พ.ศ. 1840 - 1856** เป็นอาณาจักรที่ก่อตั้งขึ้นโดยสามพี่น้องขุนศึกของราชสำนักพุกาม เชื้อสายพม่า - ไทใหญ่ โดยได้สร้างอำนาจที่เมืองมยินแสง และร่วมมือกันปลงพระชนม์กษัตริย์พุกามที่เป็นหุ่นเชิดของมองโกล



พ.ศ. 1840 สามพี่น้องขุนศึก สถาปนาตนเองเป็นกษัตริย์แห่งพม่าต่อมาสีหตู(Thihatu)น้องคนสุดท้องสิ้นพระชนม์ใน พ.ศ. 1856 อาณาจักรมยินแสงก็แตกแยกออกเป็น 2 อาณาจักร ได้แก่ **อาณาจักรปinya (Pinya Kingdom พ.ศ. 1856 - 1907)** และ **อาณาจักรสะแกง (Sagaing Kingdom พ.ศ. 1850 - 1907)** แต่ในที่สุดทั้งสองอาณาจักรก็ถูกอาณาจักรอังวะปราบปรามลงใน พ.ศ. 1907



### อาณาจักรหงสาวดี (Hanthawaddy Kingdom) (พ.ศ. 1830 - 2095)

เมื่อสิ้นสุรราชวงศ์พุกาม ชาวมอญซึ่งอยู่ทางตอนใต้ของพม่าได้ประกาศแยกตัวจากพุกาม และสถาปนา**อาณาจักรหงสาวดี** โดยมีศูนย์กลางอำนาจที่ **เมืองพะโค (Bago)** หรือหงสาวดี ซึ่งได้ครองอำนาจอยู่ทางตอนใต้ของพม่ายาวนานเกือบ 300 ปี จนกระทั่งพ่ายแพ้แก่อาณาจักรตองอู

### อาณาจักรอังวะ (Ava Kingdom) (พ.ศ. 1907 - 2098)

อาณาจักรอังวะ ได้รับการสถาปนาขึ้นใน พ.ศ. 1907 โดย**พระเจ้าทาโดมินพญา (Thado Minbya)** ซึ่งเป็นเชื้อสายจากอาณาจักรสะแกง เมื่อพระเจ้าทาโดมินพญายึดครองอาณาจักรปinyaและสะแกงได้ ทำให้อาณาจักรอังวะมีฐานะเป็นปึกแผ่นทางพม่าตอนกลาง

ต่อมา ตั้งแต่ พ.ศ. 1928 - 1967 อาณาจักรอังวะได้ทำศึกสงครามกับอาณาจักรหงสาวดีของชาวมอญ จนกลายเป็น **สงครามสี่สิบปี (Forty Years' War) หรือ สงครามพม่า - มอญ (Burmese - Mon War)** จนกระทั่งในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 อำนาจของอาณาจักรอังวะเริ่มเสื่อมถอยลง จึงเกิดอาณาจักรแห่งใหม่ ได้แก่ **อาณาจักรแปร (Prome Kingdom) และ อาณาจักรตองอู (Toungoo Kingdom)** ซึ่งต่อมาตองอูได้กลายเป็นมหาอำนาจแห่งใหม่ของพม่า





### ยุคราชวงศ์ตองอู (Toungoo Dynasty) (พ.ศ. 2053 - 2295)

เดิมอาณาจักรตองอู เป็นเมืองเล็ก ๆ ของอาณาจักรอังวะ จนเมื่ออำนาจของอังวะเสื่อมลง **พระเจ้าเมงจีโย (Mingyi Nyo) ผู้นำของเมืองตองอู ได้สถาปนาตนเองเป็นกษัตริย์ และก่อตั้งอาณาจักรตองอู** ขึ้นมาใน พ.ศ. 2053 อาณาจักรตองอูรุ่งเรืองมาก ในสมัยของพระเจ้าตะเบ็งชเวตี้ (Tabinshwehti พ.ศ. 2073 - 2093) และรุ่งเรืองเป็นอย่างยิ่ง ในสมัยของพระเจ้าบุเรงนอง (Bayinnaung พ.ศ. 2093 - 2124) ซึ่งสามารถรวบรวมแผ่นดินพม่าให้เป็นปึกแผ่นได้สำเร็จ ทั้งยังสามารถพิชิตอาณาจักรสำคัญ ๆ ได้แก่ หงสาวดีของมอญ กรุงศรีอยุธยาของไทย ล้านช้างของลาว รวมไปถึงดินแดนของพม่าไทใหญ่ทางตอนเหนือ **พระเจ้าบุเรงนองจึงทรงได้รับการขนานนามว่า “ผู้ชนะสิบทิศ” กษัตริย์นักรบผู้ยิ่งใหญ่**

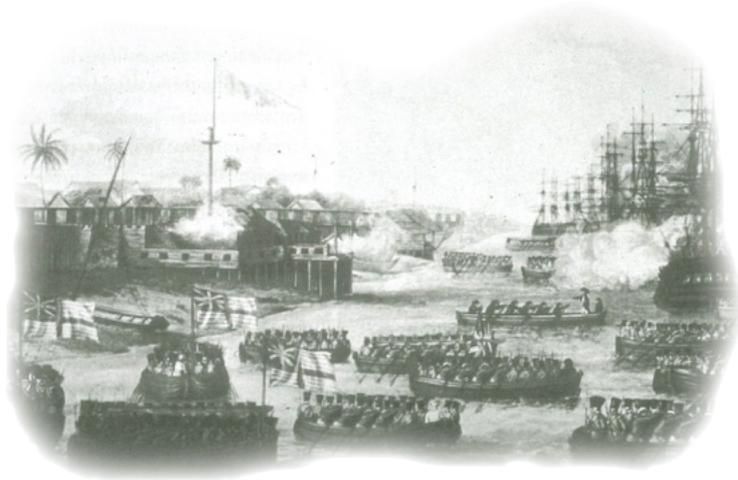
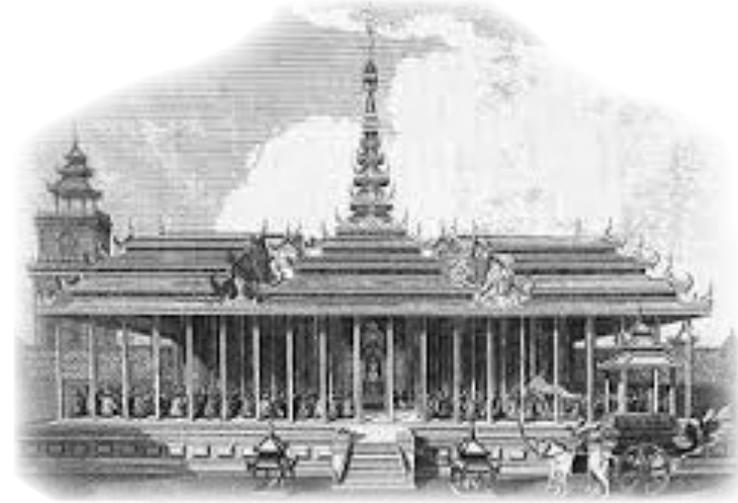


หลังจากพระเจ้าบุเรงนองสวรรคต กษัตริย์องค์ต่อ ๆ มาล้วนอ่อนแอและไม่มีอำนาจในการปกครองอาณาจักร ในช่วงปลายราชวงศ์ตองอู ชาวมอญจึงได้ก่อกบฏและแยกตัวจากพม่า พร้อมทั้งสถาปนาอาณาจักรหงสาวดีขึ้นอีกครั้ง ใน พ.ศ. 2295 มอญเข้าโจมตีพม่าจนราชวงศ์ตองอูล่มสลายลง



### ยุคราชวงศ์คองบอง (Konbaung Dynasty) (พ.ศ. 2295 - 2428)

หลังการล่มสลายของราชวงศ์ตองอู ได้มีผู้นำหมู่บ้านชเวโบ (Shwebo) ชื่อ อองไจยะ ได้รวบรวมชาวพม่าทำศึกขับไล่ชาวมอญ จนสำเร็จ และรวมแผ่นดินพม่าให้เป็นปึกแผ่นอีกครั้ง หลังจากนั้น อองไจยะได้สถาปนาตนเองเป็นกษัตริย์พระนาม **พระเจ้าอลองพญา (Alaungpaya พ.ศ. 2295 - 2303) และตั้งราชวงศ์คองบองปกครองแผ่นดินพม่า**



เมื่อสิ้นพระเจ้าอลองพญา พระราชโอรสคือ พระเจ้ามังระ (Hsinbyushin พ.ศ. 2303 - 2319) ได้สืบราชวงศ์ต่อ สมัยนี้นับเป็นยุคทองของราชวงศ์คองบอง เพราะพระเจ้ามังระได้ขยายอำนาจไปยังอาณาจักรรอบข้าง ได้แก่ กรุงศรีอยุธยา ยะไข่ มณีปุระและอาหมได้สำเร็จทั้งยังสามารถทำศึกเอาชนะมหาอำนาจอย่างราชวงศ์ชิงของจีนได้อีกด้วย แต่การขยายดินแดนในครั้งนีกลับกลายเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พม่าเกิดความขัดแย้งกับอินเดีย ซึ่งเป็นอาณานิคมของอังกฤษในขณะนั้น จนกระทั่ง **ความขัดแย้งขยายเป็นสงครามระหว่างอังกฤษกับพม่า (Anglo-Burmese War) ถึง 3 ครั้ง**

ในช่วงที่พม่ากำลังมีปัญหาเกี่ยวกับอังกฤษ พระเจ้ามินดง (Mindon Min พ.ศ. 2396 - 2421) ได้ทรงพยายามแก้ไขวิกฤตที่เกิดขึ้น โดยทรงปฏิรูปประเทศในหลายด้าน รวมทั้งส่งคณะทูตไปอังกฤษ เพื่อเจรจา แต่ไม่สำเร็จ จนในที่สุดเมื่อถึง พ.ศ. 2428 **ในสมัยพระเจ้าธีบอ (Thibaw Min พ.ศ. 2421 - 2428) และพระราชินี ศุภยาลัต (Supayalat) พม่าก็ตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษ นับเป็นการสิ้นสุดราชวงศ์คองบอง** และระบอบกษัตริย์ของพม่า นับแต่นั้น



### **ยุคอาณานิคมของอังกฤษ (พ.ศ. 2429 - 2491)**

หลังสิ้นสุดราชวงศ์คองบองและระบอบกษัตริย์พม่าใน พ.ศ. 2428 **อังกฤษได้รวมอาณานิคมพม่าเข้ากับอาณานิคมอินเดีย และใช้ชื่อว่า “อาณานิคมบริติชราช” (British Raj)** การตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษ ทำให้ชาวพม่าถูกกลุ่มชนชั้นปกครองของอังกฤษกดขี่และไม่ได้รับความเป็นธรรม ชาวพม่าหลายกลุ่มจึงพยายามก่อตั้งขบวนการต่าง ๆ เพื่อต่อสู้และเรียกร้องเอกราช



ในช่วง พ.ศ. 2473 กลุ่มนักศึกษาซึ่งส่วนใหญ่มาจากมหาวิทยาลัยอย่างกุง ได้จัดตั้งกลุ่มขบวนการเพื่อการนี้เรียกว่า **“สมาคมตะขิ่น” (Thakins) หรือ “สมาคมเราชาวพม่า” (We Burmans Association)** มีผู้นำเป็น **นักชาตินิยมคนสำคัญ คือ นายอองซาน** (ต่อมาได้เป็นนายพลอองซาน บิดาของนางอองซานซูจี) กระทั่งใน พ.ศ. 2485 ซึ่งเป็นช่วงสงครามโลก ครั้งที่ 2 กองทัพญี่ปุ่นบุกโจมตีพม่า สมาคมตะขิ่นได้ประกาศให้การสนับสนุนญี่ปุ่น เพื่อให้ญี่ปุ่นขับไล่อังกฤษออกไปจากพม่า



โดยมีสัญญาณว่า หลังขับไล่อังกฤษออกไปจากพม่าได้แล้ว ญี่ปุ่นจะให้เอกราชกับพม่า แต่ต่อมาสมาคมตะขิ่นรู้ว่าญี่ปุ่นไม่ได้จริงจังต่อคำสัญญา หากแต่ต้องการเข้ามายึดครองพม่าแทนที่อังกฤษ ดังนั้น ในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2488 **นายพลอองซาน และสมาชิกบางคนของสมาคมตะขิ่นจึงได้จัดตั้งกลุ่มขบวนการใหม่ชื่อว่า “สันนิบาตเสรีภาพประชาชนต่อสู้ฟาสซิสต์” (Anti-Fascist People’s Freedom League) หรือชื่อย่อ AFPFL** เพื่อสนับสนุนอังกฤษรวมทั้งฝ่ายสัมพันธมิตรในการต่อสู้กับญี่ปุ่นในพม่า เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดในกลางปี พ.ศ. 2488 กลุ่ม AFPFL ร่วมกับกลุ่มสมาคมอื่น ๆ จึงได้เริ่มเจรจากับทางการอังกฤษเพื่อเรียกร้องเอกราชของพม่า จนในที่สุดอังกฤษยินยอมให้มีการจัดการเลือกตั้งในช่วงกลางปี พ.ศ. 2490 เพื่อเตรียมจัดตั้งรัฐบาลของพม่า





เนื่องจากนายพลองซานมีนโยบายสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และต้องการเจรจากับรัฐบาลอังกฤษ โดยสันติวิธี จึงทำให้เกิดความขัดแย้งกับ**ฝ่ายนิยมคอมมิวนิสต์** ในพรรค AFPFL นายพลองซานและคณะรัฐมนตรี อีก 6 คน จึงถูกลอบสังหาร เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2490

**ตะชินนุหรืออูนู** จึงได้ขึ้นเป็น**นายกรัฐมนตรีแทน** และมีการประกาศใช้รัฐธรรมนูญเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2490 โดยอังกฤษได้มอบเอกราชให้แก่พม่า แต่ยังคงรักษาสีทธิทางการทหารไว้

### 3 ยุคหลังรับเอกราชสหภาพพม่า (Union of Burma) (พ.ศ. 2491 – 2505)

#### วันมอบเอกราช

ในวันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2491 **อังกฤษได้มอบเอกราชให้แก่พม่าโดยสมบูรณ์ สถาปนาชื่อประเทศว่า “สหภาพพม่า” (Union of Burma)** มีกลุ่มของ AFPFL ซึ่งชนะการเลือกตั้งใน พ.ศ. 2490 เป็นรัฐบาล โดยมี เจ้าส่วยเต็ก (Sao Shwe Thaik) เป็นประธานาธิบดี และ อูนู (U Nu) เป็นนายกรัฐมนตรี หลังจากที่กลุ่ม AFPFL และรัฐบาลสหภาพพม่ากุมอำนาจทางการเมืองมาอย่างยาวนาน ต่อมา ในวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2505 **กลุ่มนายทหารนำโดย นายพลเนวิน (Ne Win) ได้ทำรัฐประหาร นับเป็นจุดเริ่มต้นยุคเผด็จการทหารของพม่า ซึ่งมีระยะเวลายาวนานเกือบ 50 ปี**





## ยุครัฐบาลทหารครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2505 – 2531)

### สาธารณรัฐสังคมนิยมแห่งสหภาพพม่า (Socialist Republic of the Union of Burma)

เมื่อนายพลเนวินขึ้นเป็นผู้นำสูงสุดของพม่า ได้ประกาศให้พม่าเป็นประเทศที่ปกครองแบบลัทธิสังคมนิยม โดยใช้หลักการบางส่วน ของคอมมิวนิสต์ และให้ชื่อประเทศใหม่ว่า **“สาธารณรัฐสังคมนิยมแห่งสหภาพพม่า” (Socialist Republic of the Union of Burma)** ด้านการปกครอง รัฐบาลของนายพลเนวิน ประกาศให้คงเหลือพรรคการเมืองของรัฐบาลเพียงพรรคเดียว คือ พรรคโครงการสังคมนิยมพม่า (Burma Socialist Programme Party) ส่งผลให้ประชาชนชาวพม่าลุกขึ้นประท้วงรัฐบาลเพื่อเรียกร้องสิทธิเสรีภาพตลอดมา จนลุกลาม บานปลายเป็นเหตุการณ์ที่เรียกว่า **“การก่อกำเริบ 8888” (8888 Uprising)** ซึ่งเริ่มขึ้นเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2531



หลังจากนายพลเนวินได้ประกาศลาออกจากตำแหน่งผู้นำประเทศเมื่อเดือนกรกฎาคม แต่ประชาชนพม่านับล้านคนยังคงออกมาชุมนุมประท้วงทั่วประเทศเพื่อขับไล่รัฐบาลเผด็จการสังคมนิยมต่อ **หนึ่งในบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในช่วงการชุมนุมประท้วงนี้ คือ นางออง ซาน ซู จี (Aung San Suu Kyi) บุตรสาวของนายพลอองซาน วีรบุรุษคนสำคัญของชาวพม่า**



ในวันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2531 ระหว่างมีการชุมนุมครั้งใหญ่ทั่วพม่านั้น **นายพลชอหม่อง (Saw Maung) ได้เป็นผู้นำก่อการรัฐประหาร** และได้สั่งการให้ทหารสลายการชุมนุม ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บเป็นจำนวนมาก



## ยุครัฐบาลทหาร ครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2531 – 2554)

สหภาพพม่าและสหภาพเมียนมา (Union of Burma and Union of Myanmar)

หลังรัฐประหาร นายพลชอหม่อง ได้ตั้งตนเป็นผู้นำประเทศและประกาศจัดตั้งรัฐบาลเรียกว่า **“สภาฟื้นฟูกฎหมายและระเบียบแห่งรัฐ”** (State Law and Order Restoration Council : SLORC) หรือชื่อย่อว่า **“รัฐบาลสลอร์ก”** นับเป็นจุดเริ่มต้นของยุครัฐบาลทหารของพม่าครั้งที่ 2

ในช่วงเวลาที่มีวิกฤตทางการเมือง **นางออง ซาน ซู จี และกลุ่มผู้สนับสนุน ซึ่งต่อต้านระบอบเผด็จการในเมียนมา ได้จัดตั้ง พรรคสันนิบาตแห่งชาติเพื่อประชาธิปไตย (National League for Democracy) หรือชื่อย่อว่า พรรคเอ็นแอลดี (NLD)** ซึ่งต่อมา รัฐบาลสลอร์กได้สั่งกักขังนางออง ซาน ซู จี ไว้ในบ้านพักนานถึง 21 ปี ด้วยข้อหาต่อต้านและชักจูงประชาชนต่อต้านรัฐบาล

หลังการขึ้นสู่อำนาจของรัฐบาลสลอร์กได้ถูกชาวพม่าคัดค้านและต่อต้านมากมาย จนรัฐบาลต้องประกาศให้มีการเลือกตั้งใน พ.ศ. 2533 ท่ามกลางความยินดีของชาวพม่า ที่จะนำพาประเทศไปสู่ประชาธิปไตยอีกครั้ง โดยพรรคเอ็นแอลดีได้รับชัยชนะในการเลือกตั้งอย่างถล่มทลาย แต่ปรากฏว่ารัฐบาลสลอร์กประกาศคว่ำบาตรและไม่ยอมรับผลการเลือกตั้ง และเริ่มต้นปกครองประเทศโดยรัฐบาลทหารเต็มรูปแบบนับแต่นั้นมา

### สหภาพเมียนมา (Union of Myanmar)

ใน พ.ศ. 2533 พม่าได้เปลี่ยนชื่อประเทศเป็น เมียนมา (Myanmar) ทำให้มีการเปลี่ยนชื่อเต็มของประเทศจากสหภาพพม่า เป็น สหภาพเมียนมา (Union of Myanmar) และรัฐบาลสลอร์กเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “สภาสันติภาพและการพัฒนารัฐ” (State Peace and Development Council) หรือชื่อย่อ SPDC และใน พ.ศ. 2540 เมียนมาได้เข้าร่วมประชาคมอาเซียน

ในปี พ.ศ. 2550 ได้เกิดเหตุการณ์การชุมนุมประท้วงครั้งใหญ่เรียกว่า “การปฏิวัติร่มกาสาพัสตร์” (Saffron Revolution) โดยพระสงฆ์ แม่ชี และประชาชนพม่านับแสนคน ออกมาชุมนุมประท้วงรัฐบาลนายพลตานด้วยการประท้วงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและลุกลามบานปลายส่งผลให้มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจำนวนมาก การชุมนุมครั้งนี้ทำให้รัฐบาลของนายพลตานต้องถูกกดดันจากชาวพม่าและต่างชาติ จนต้องยอมให้มีการจัดการเลือกตั้งใน พ.ศ. 2553 และในปีนั้นเองที่รัฐบาลเผด็จการของนายพลตานช่วยยอมปล่อยตัวนางออง ซาน ซู จี จากการถูกกักขังในบ้านพัก



### ยุคประชาธิปไตย (พ.ศ. 2554 - 2563)

#### สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (Republic of the Union of Myanmar)

ใน พ.ศ. 2551 ได้มีการเปลี่ยนชื่อประเทศจาก “สหภาพเมียนมา” เป็น “สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา” (Republic of the Union of Myanmar) และใน พ.ศ. 2553 ได้มีประกาศใช้ธงชาติแบบใหม่ ซึ่งเป็นแบบที่ใช้ในปัจจุบัน



ใน พ.ศ. 2554 เมื่อนายพลตานฉ่วยประกาศให้มีการเลือกตั้ง ปรากฏว่า นายพลเตงเส็ง (Thein Sein) จากพรรคสหสามัคคีและการพัฒนา (Union Solidarity and Development Party : USDP) ซึ่งเป็นพรรคการเมืองของกลุ่มพรรคสลอร์กเดิมได้รับชัยชนะ ถึงแม้ว่านางอองซานซูจีและพรรคเอ็นแอลดี จะไม่ยอมรับผลการเลือกตั้งครั้งนี้ แต่ถือได้ว่าเหตุการณ์นี้เป็นจุดเริ่มต้นของยุคประชาธิปไตยในพม่า

ต่อมา ใน พ.ศ. 2558 เมียนมาได้มีการจัดการเลือกตั้งอีกครั้ง ซึ่งปรากฏว่าพรรคเอ็นแอลดีได้รับชัยชนะอย่างถล่มทลายแต่นางออง ซาน ซู จี ไม่สามารถรับตำแหน่งเป็นประธานาธิบดีหรือผู้นำสูงสุดของเมียนมาได้เพราะนางอองซานสมรสกับชาวต่างชาติ จึงขาดคุณสมบัติตามกฎหมายรัฐธรรมนูญ ทางพรรคเอ็นแอลดีจึงแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยการกำหนดตำแหน่ง **ที่ปรึกษาแห่งรัฐ (State Counsellor) ซึ่งมีสถานะเป็นผู้นำสูงสุดให้แก่นางออง ซาน ซู จี** ส่วนตำแหน่งประธานาธิบดีทางพรรคได้เลือกสมาชิกกระดับสูงของพรรคขึ้นดำรงตำแหน่ง

### ยุคเผด็จการทหารครั้งที่ 3 (พ.ศ. 2564)

เมื่อครบวาระการดำรงตำแหน่งจึงได้จัดให้มีการเลือกตั้งครั้งใหม่เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 พรรคเอ็นแอลดี (NLD) ได้รับชัยชนะอย่างถล่มทลายเช่นเดิม แต่การเลือกตั้งครั้งนี้กลับไม่ได้รับการยอมรับจากฝ่ายทหารและกล่าวว่าเป็นการเลือกตั้งที่ไม่โปร่งใส

ในที่สุดเมื่อเช้าตรู่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 **ประธานาธิบดีอู วิน มยิน นางออง ซาน ซู จี และเจ้าหน้าที่ระดับสูงของพรรค ถูกกองทัพพม่าภายใต้การนำของพลเอกอาวุโสมิน อ่อง หล่าย ผู้บัญชาการทหารสูงสุด ควบคุมตัว** การปฏิบัติการครั้งนี้จึงเป็น **การล้มการปกครองแบบประชาธิปไตย** หลังจากพรรคเอ็นแอลดี (NLD) ได้รับชัยชนะจากการเลือกตั้งเมื่อ พ.ศ. 2558 และ **ย้อนกลับไปสู่การปกครองโดยรัฐบาลทหารอีกครั้งของเมียนมา**







70<sup>th</sup> Anniversary of  
Thailand – Myanmar  
Diplomatic Relations

# บทที่ 3

## ความสัมพันธ์ไทย - เมียนมา



## การแลกเปลี่ยนการเยือนที่สำคัญ

### การเยือนของฝ่ายไทยระดับพระราชวงศ์

*พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระราชชนนีพันปีหลวง* เสด็จพระราชดำเนินเยือนอย่างเป็นทางการระหว่างวันที่ 2 - 5 มีนาคม พ.ศ. 2503 ตามคำกราบบังคมทูลเชิญของนายอู วิน หม่อง ประธานาธิบดีของพม่า ทั้งสองพระองค์ได้เสด็จฯ ไปยังมหาเจดีย์ชเวดากอง เพื่อสักการะบูชาพระมหาเจดีย์ และได้พระราชทานเงินบำรุงการกุศลเป็นจำนวน 2,503 จี๊าด ซึ่งเท่าอายุของพระพุทธศาสนา ในขณะนั้น และได้ทรงปลุกต้นโพธิ์ เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งสัมพันธไมตรีระหว่างไทยกับพม่า





นับเป็นประวัติศาสตร์ความสัมพันธ์อันมิตรที่ยิ่งใหญ่ของไทยกับพม่าที่พระมหากษัตริย์ไทยได้เสด็จฯ เยือนพม่าอย่างเป็นทางการ สร้างความประทับใจและความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นไปอีก ดังพระราชดำรัสที่ว่า “ยึดมั่นในสัจจะแห่งพุทธศาสนาอย่างเดียวกัน รวมทั้งการยึดมั่นในสันติภาพและความร่วมมือต่อกันถือเป็นการกระชับเกลียวสัมพันธ์ของประชาชนทั้งสองประเทศไว้ทั้งด้านวัฒนธรรม ศาสนา และความเป็นอยู่ที่คล้ายคลึงกัน อันจะนำไปสู่ความเข้าใจอันดีและความร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดต่อไป...”





**พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว** (เมื่อครั้งทรงดำรงพระบรมราชอิสริยยศเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร) เสด็จพระราชดำเนินเยือนเมียนมา ดังนี้

- เสด็จพระราชดำเนินเยือนอย่างเป็นทางการ ระหว่างวันที่ 29 กุมภาพันธ์ - 5 มีนาคม พ.ศ. 2531
- เสด็จพระราชดำเนินเยือนเป็นการส่วนพระองค์ เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2551



**สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี** (เมื่อครั้งทรงดำรงราชอิสริยยศเป็นสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี)

- เสด็จพระราชดำเนินเยือนอย่างเป็นทางการ ระหว่างวันที่ 21 - 31 มีนาคม พ.ศ. 2529 และระหว่างวันที่ 3 - 6 ตุลาคม พ.ศ. 2558
- เสด็จพระราชดำเนินเยือนเป็นการส่วนพระองค์ 2 ครั้ง เมื่อวันที่ 3-4 มีนาคม พ.ศ. 2537 (เมืองเชียงใหม่) และวันที่ 10-14 มีนาคม พ.ศ. 2546 (ย่างกุ้ง มัณฑะเลย์ มูเซ มิตจิน่า พูเตา และเมืงะฮู)





## ความสัมพันธ์ทางการทูต

ไทยกับเมียนมาได้ สถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูต เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2491 และมีการเปิดสถานเอกอัครราชทูตของทั้งสองฝ่าย เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2492 ไทยและเมียนมามีความสัมพันธ์ใกล้ชิดทั้งในระดับรัฐบาลและประชาชน พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนการเยือนในทุกระดับอย่างสม่ำเสมอสืบต่อมา





## ความสัมพันธ์ไทย - เมียนมา ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

ไทยกับเมียนมานับเป็นประเทศเพื่อนบ้านที่มีความสัมพันธ์กันมายาวนานนับร้อยปี เพราะเป็นประเทศที่มีพรมแดนร่วมกันมีความยาวถึง 2,401 กิโลเมตร แม้ความสัมพันธ์ที่ผ่านมาในประวัติศาสตร์จะเป็นไปในลักษณะของการทำสงครามเพื่อแย่งชิงความเป็นใหญ่ตามบริบทของการปกครองในสมัยก่อน แต่ในปัจจุบันไทยกับเมียนมานับเป็นประเทศเพื่อนบ้านที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันในหลายด้าน



เมื่อสงครามโลก ครั้งที่ 2 สิ้นสุดลง อังกฤษได้ให้อิสระภาพแก่เมียนมา หลังการยึดครองเป็นเวลาเกือบ 200 ปี อนุ นายกรัฐมนตรีคนแรกของเมียนมา จึงจัดเฉลิมฉลองการประกาศเอกราชของเมียนมาและได้เชิญรัฐบาลไทยเข้าร่วมการเฉลิมฉลองในครั้งนี้อย่างเป็นทางการ ไทยได้ส่งคณะผู้แทน นำโดย พระยาอภิบาลราชไมตรี อธิบดีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ นายตุล บุนนาค เลขาธิการนายกรัฐมนตรี และ หม่อมหลวงปึกทิพย์ มาลากุล ผู้แทนกระทรวงการต่างประเทศ เข้าร่วมพิธี เมื่อวันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2491 ณ กรุงย่างกุ้ง

ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างไทยกับเมียนมาอยู่ในระดับที่ดี ทั้งในระดับรัฐบาล กองทัพ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทั้งสองประเทศมีความร่วมมือใกล้ชิดในทุกสาขาและมีการแลกเปลี่ยนการเยือนระดับสูงอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ทั้งสองประเทศประกาศยกระดับความสัมพันธ์เป็น **หุ้นส่วนยุทธศาสตร์โดยธรรมชาติ (Natural Strategic Partnership)** บนพื้นฐานการเป็นประเทศเพื่อนบ้านใกล้ชิดที่มีความท้าทายและโอกาสในการส่งเสริมผลประโยชน์แห่งชาติร่วมกัน

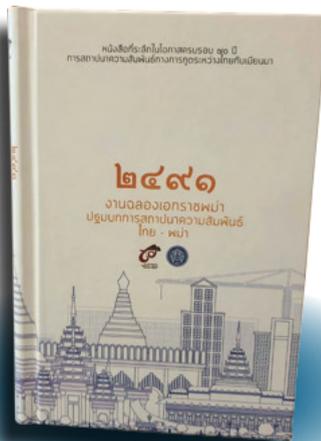




งานเปิดตัวหนังสือ  
**๒๕๕๑**  
งานฉลองเอกราชพม่า  
ปฐมนิเทศการสถาปนาความสัมพันธ์ ไทย - พม่า  
วันจันทร์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๒  
ณ วิทยาลัยการศึกษาดุสิต



70<sup>th</sup> Anniversary of  
Thailand – Myanmar  
Diplomatic Relations



ใน พ.ศ. 2561 เป็นปีครบรอบ 70 ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย - เมียนมา รัฐบาลของทั้งสองประเทศ ได้ร่วมจัดกิจกรรมเฉลิมฉลองในระดับรัฐบาลและระดับประชาชน เสริมสร้างการเรียนรู้และความเข้าใจอันดีระหว่างกัน

กระทรวงการต่างประเทศ เปิดตัวหนังสือ **“2491 งานฉลองเอกราชพม่า: ปฐมนิเทศการสถาปนาความสัมพันธ์ ไทย - พม่า”** รวบรวมและเรียบเรียงโดยทีมผู้เชี่ยวชาญประวัติศาสตร์ความสัมพันธ์ไทย - เมียนมา ที่สามารถใช้ศึกษาและค้นคว้าความสัมพันธ์ไทย - เมียนมาในทุกด้าน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน



## ความสัมพันธ์ด้านเศรษฐกิจ

### ด้านเศรษฐกิจ

ไทยกับเมียนมามีความเชื่อมโยงทางเศรษฐกิจที่พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันมาก **โดยเมียนมาเป็นคู่ค้าอันดับที่ 19 ของไทยในโลก และเป็นอันดับ 8 ในอาเซียน** สินค้าส่งออกของไทยไปยังเมียนมาที่สำคัญ 5 อันดับแรก ได้แก่

- 1) น้ำมันสำเร็จรูป
- 2) เครื่องดื่ม
- 3) เหล็ก เหล็กกล้า และผลิตภัณฑ์
- 4) รถยนต์ อุปกรณ์และส่วนประกอบ และ
- 5) เครื่องเทศและสมุนไพร

สำหรับสินค้าที่ไทยนำเข้าจากเมียนมาที่สำคัญ 5 อันดับแรก ได้แก่ 1) ก๊าซธรรมชาติ 2) พืชและผลิตภัณฑ์จากพืช 3) สินแร่โลหะอื่น ๆ 4) เศษโลหะ และ 5) ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์สำหรับการบริโภค โดยไทยเสียเปรียบดุลการค้าเนื่องจากต้องชำระค่าก๊าซธรรมชาติแก่เมียนมา

ประเทศเมียนมาได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกอาเซียนอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2540 พร้อมกับ สปป. ลาว

**ความร่วมมือในกรอบ ACMECS (Ayeyawady - Chao Phraya - Mekong Economic Cooperation Strategy)**

**ความร่วมมือทางเศรษฐกิจอิระวดี - เจ้าพระยา - แม่น้ำโขง** ในด้านอุตสาหกรรม เกษตรกรรม พลังงาน และการท่องเที่ยว

รัฐบาลไทยยังได้ให้ความช่วยเหลือแก่เมียนมาในโครงการต่าง ๆ เพื่อความร่วมมือในการพัฒนาเครือข่ายคมนาคมอีกด้วย





### ด้านการลงทุน

ปัจจุบันภาคเอกชนของไทยลงทุนในเมียนมา รวม 56 โครงการ คิดเป็นร้อยละ 17.28 ของการลงทุนจากต่างประเทศในเมียนมาทั้งหมด นับเป็นอันดับที่ 3 รองจากอังกฤษและสิงคโปร์

การลงทุนของไทยในเมียนมาที่สำคัญ ได้แก่ การลงทุนในสาขาพลังงาน (น้ำมันและก๊าซธรรมชาติ) การประมง อุตสาหกรรมสิ่งทอ โรงแรมและการท่องเที่ยว และการแปรรูปสินค้าเกษตรกรรม



### ด้านการศึกษา

มีการเปิดการเรียนการสอนภาควิชาภาษาไทย - เมียนมา ในระดับมหาวิทยาลัย ฝึกอบรมล่ามภาษาเมียนมาแก่บุคลากรไทย และมีการนำนักศึกษาเมียนมามาศึกษาต่อและฝึกอบรมในประเทศไทย

### ด้านพุทธศาสนา สังคม และวัฒนธรรม

ทั้งสองประเทศนับถือพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน มาตั้งแต่เมื่อพระเจ้าอโศกมหาราชส่งสมณทูตเข้ามาเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ พระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต จนกล่าวได้ว่า รากฐานของการจัดระเบียบทางสังคม ประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อของทั้งไทยและเมียนมา ล้วนตั้งอยู่บนหลักธรรมและพิธีกรรมทางพุทธศาสนา





เห็นได้จากชุมชนที่อาศัยอยู่บริเวณชายแดนไทย-เมียนมา ทั้งทางภาคเหนือ ภาคตะวันตก และภาคใต้ มีความเชื่อร่วมกันในหลายเรื่อง เช่น เรื่องของสัตว์ที่เกี่ยวข้องกับตำนานทางศาสนา ความเชื่อที่แสดงออกเป็นรูปธรรม ได้แก่ พระพุทธรูป สถาปัตยกรรมทางพุทธศาสนา รวมถึงความเชื่อด้านประเพณีต่าง ๆ เช่น บวชลูกแก้ว บวชพระ ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สงกรานต์ ลอยกระทง ซึ่งในส่วนของประเพณีทอดกฐินนั้น กระบวนการต่างประเทศได้อัญเชิญผ้าพระกฐินพระราชทานไปทอดถวายยังวัดในเมียนมาเป็นประจำทุกปี







# บทที่ 4 ระบบการศึกษา และความสัมพันธ์ในระดับเยาวชน

## ระบบการศึกษาของเมียนมา

กระทรวงศึกษาธิการของเมียนมา เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบการบริหารการศึกษาของประเทศ โดยมีระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็น 5 : 4 : 2 ดังนี้

ประถมศึกษา 5 ปี (อนุบาล 1 ปี และประถมศึกษา 4 ปี)

มัธยมศึกษาตอนต้น 4 ปี

มัธยมศึกษาตอนปลาย 2 ปี

ต่อจากขั้นพื้นฐานเป็นระดับอาชีวศึกษา 1 - 3 ปี

และระดับอุดมศึกษา 4 - 6 ปี





## หน่วยงานที่ควบคุมดูแลการจัดการศึกษาแต่ละระดับ ได้แก่

**กรมการศึกษาพื้นฐาน** เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการวางแผนนโยบายและบริหารการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา รวมทั้งการฝึกหัดครู เดิมระบบบริหารรวมอำนาจไว้ที่ศูนย์กลาง ต่อมาได้มีการกระจายอำนาจการบริหารออกไปสู่ระดับรัฐและหัวเมืองต่าง ๆ โดยมีหัวหน้าส่วนการศึกษานั้น ๆ ควบคุมดูแล และประสานงาน รัฐเป็นผู้สนับสนุนด้านงบประมาณของทุกโรงเรียน นักเรียนเสียค่าเล่าเรียนเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเท่านั้น ในส่วนของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน รัฐบาลพยายามจัดให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ ของประเทศโดยตั้งเป้าหมายให้มีโรงเรียนอย่างน้อยหนึ่งแห่งในทุกหมู่บ้าน แต่ยังมีปัญหาที่ไม่สามารถจัดหาอาคารสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้แก่โรงเรียนในบางท้องที่ได้



*กรมการเทคโนโลยี เกษตรและอาชีวศึกษา* เป็นหน่วยงานที่ดูแลจัดการศึกษา ด้านเกษตรกรรม พาณิชยกรรม วิศวกรรมเครื่องกล การประมง คหกรรมและการฝึกหัดครู ทางด้านช่างเทคนิค การเรียนการสอนมีทั้งเต็มเวลาและนอกเวลา มีทั้งหลักสูตรระยะยาว และระยะสั้น เพื่อรองรับความต้องการของตลาดแรงงานในสภาพเศรษฐกิจและสังคมของ เมียนมาที่กำลังเปลี่ยนแปลง





*กรมอุดมศึกษา* ทำหน้าที่วางแผน วางนโยบาย และดำเนินการด้านอุดมศึกษาของประเทศ จัดการศึกษาในรูปแบบของมหาวิทยาลัยใน 3 เมืองสำคัญ คือ *มหาวิทยาลัยย่างกุ้ง* *มหาวิทยาลัยมัณฑะเลย์* และ *มหาวิทยาลัยมะละแหม่ง* นอกจากนี้ยังมีสถาบันเทคโนโลยีที่จัดการศึกษาวิชาชีพ ระดับสูง ใช้เวลาในการศึกษา 4 - 6 ปี ตามลักษณะวิชา





มหาวิทยาลัยย่างกุ้ง (University of Yangon) เป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ที่สุดในประเทศเมียนมา ก่อตั้งขึ้นใน พ.ศ. 2421 เมื่อเริ่มก่อตั้งได้จัดการศึกษาตามระบบการศึกษาแบบอังกฤษ มีชื่อเสียงจากงานวิจัยด้านกฎหมาย วิทยาศาสตร์ และประวัติศาสตร์



## การสานสัมพันธ์ในระดับเยาวชนไทย - เมียนมา

**การสานสัมพันธ์ในระดับเยาวชนไทย - เมียนมา** ผ่านโครงการพัฒนาโลกทัศน์ของมูลนิธิยุวทูตความดี มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้และศึกษาเปรียบเทียบกับแบบอย่างที่ดีที่ควรนำมาปฏิบัติ เผยแพร่ขยายผลในโรงเรียนของตน ซึ่งยุวทูตความดีจะได้เรียนรู้และเข้าใจเพื่อนบ้านดีขึ้น ขยายขอบเขตการเรียนรู้ให้กว้างไกลจากการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกัน ทำให้มีการสร้างเครือข่ายแห่งมิตรภาพความสัมพันธ์อันดีในระดับเยาวชนต่อไปในภายภาคหน้า



ก่อนการเยือนฯ มูลนิธิฯ ได้จัดอบรมเตรียมความพร้อมให้แก่คณะก่อนเดินทาง โดยมีเจ้าหน้าที่กรมเอเชียตะวันออก กระทรวงการต่างประเทศมาให้ความรู้ด้านประวัติศาสตร์ ความสัมพันธ์ วัฒนธรรม และภาษา ฯลฯ โดยผู้อำนวยการมูลนิธิฯ ได้ขอให้ยุวทูตทุกคนทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนในต่างแดน เผยแพร่วัฒนธรรมที่ดีงามของไทยพร้อมทั้งเผยแพร่ประสบการณ์ให้แก่เพื่อน ๆ ที่ไม่ได้มีโอกาสไปเยือนประเทศเมียนมาได้รับรู้ด้วย





### การเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา เพื่อพัฒนาโลกทัศน์ของ ยุวทูตความดี พ.ศ. 2561

ระหว่างวันที่ 5 - 12 สิงหาคม พ.ศ. 2561 คัดเลือกตัวแทนจาก  
ค่ายอบรม สืบสานวิถีไทย ฟื้นผืนป่า รักษาต้นน้ำ ที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนา  
ห้วยฮ่องไคร้ จังหวัดเชียงใหม่ และค่ายอบรมสร้างสรรค์วิชาชีพ หล่อเลี้ยงชีวิต  
ด้วยวิถีพอเพียง ที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน จังหวัดฉะเชิงเทรา  
ประกอบด้วย ยุวทูตฯ จำนวน 19 คน ครู 5 คน ผู้บริหารโรงเรียน 3 คน  
จาก 14 โรงเรียน ใน 10 จังหวัดภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### การเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา เพื่อพัฒนาโลกทัศน์ของยุวทูตความดี พ.ศ. 2558

ระหว่างวันที่ 23 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม  
พ.ศ. 2558 โดยคัดเลือกตัวแทนจากค่ายอบรม  
ธรรมะคือแสงสว่างแห่งปัญญา ที่ศูนย์วิปัสสนาสากล  
ไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย ประกอบด้วย ยุวทูตฯ  
จำนวน 32 คน ครู 9 คน จาก 32 โรงเรียน ใน 25 จังหวัด  
ภาคเหนือและภาคกลาง





กำหนดการเยือนของคณะยุวทูตฯ มูลนิธิฯ ได้ประสานความร่วมมือกับสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง โดยได้สานสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในกรุงย่างกุ้ง 4 แห่ง กรุงเนปยีดอ 1 แห่ง และเมืองมัณฑะเลย์ 1 แห่ง รวม 6 แห่ง และทำกิจกรรมสานสัมพันธ์กับพี่เยาวชนระดับมหาวิทยาลัย 1 แห่ง ได้แก่



พ.ศ. 2558

โรงเรียน *International School of Myanmar (ISM) กรุงย่างกุ้ง* มีนักเรียน 600 คน เปิดสอน ในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา นักเรียนมีเชื้อชาติต่าง ๆ ทั้งเมียนมา เกาหลี ญี่ปุ่น สิงคโปร์ และไทย มีระบบการเรียนการสอนเป็นแบบอเมริกัน สอนโดยคุณครูชาวอเมริกัน และมุ่งเน้นกิจกรรมในด้านกีฬา ดนตรี และศิลปะ



โรงเรียน *Diplomatic School Yangon (DSY)* *กรุงย่างกุ้ง* นักเรียนส่วนใหญ่เป็นบุตรหลานนักการทูตและชาวเมียนมาที่ทำงานองค์การระหว่างประเทศ ระบบการเรียนการสอนเป็นแบบอังกฤษ



โรงเรียน *Myanmar International School Yangon (MISY)* *กรุงย่างกุ้ง* มีนักเรียน 500 คน โรงเรียนใช้หลักสูตรแบบอังกฤษ ที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ มีความครบถ้วนสมบูรณ์ เน้นทักษะความสามารถทางด้านการเขียนและการพูดภาษาอังกฤษที่เหมาะสมกับช่วงวัย โดย*การรับรองจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์*



พ.ศ. 2561

โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่ 1 (No. 1 Basic Education Middle School) เขตตากอง กรุงย่างกุ้ง  
โรงเรียนแห่งนี้มีนักเรียนจำนวน 2,396 คน มีชื่อเสียงทางการแข่งขันงานศิลปะ ซึ่งได้รับรางวัลระดับประเทศมากมาย

โรงเรียนมิตรภาพ ไทย - เมียนมา (Thailand - Myanmar Friendship School) เมืองปิ่นมะนา กรุงเนปยีดอ ก่อตั้งขึ้นใน พ.ศ. 2536 และต่อมาใน พ.ศ. 2556 ได้เป็นโรงเรียนมิตรภาพ ในโอกาสครบรอบ 65 ปีแห่งการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูต ไทย - เมียนมา สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จฯ เยือน และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับโรงเรียนดังกล่าวไว้ในพระราชูปถัมภ์ภายใต้โครงการโรงเรียนพระราชทาน ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2558 ปัจจุบันรัฐบาลไทยได้สร้างอาคารเรียนให้ 2 หลัง และสนามเด็กเล่น 1 แห่ง ซึ่งนายดอน ปรมดีรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ ได้ส่งมอบอย่างเป็นทางการให้แก่โรงเรียน เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2561





โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา  
ที่ 7 (No.7 Basic Education Middle School,  
Chan Aye Thar Zan) เขตชาน เอย์ ตาร์ ชาน  
เมืองมัณฑะเลย์ เป็นโรงเรียนรัฐบาล เปิดสอนใน  
ระดับชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา



**MUFL**

Mandalay University of Foreign Languages

ภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยภาษาต่างประเทศ เมืองมัณฑะเลย์  
(Mandalay University of Foreign Languages: MUFL) เป็นมหาวิทยาลัย  
ชั้นนำที่มีนักศึกษากว่า 2,000 คน โดยภาควิชาภาษาไทยเปิดสอนถึงระดับ  
ปริญญาตรี ปัจจุบันมีนักศึกษาที่เลือกเรียนภาษาไทยจำนวน 200 คน



## ความประทับใจ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเยือนเมียนมา



### โรงเรียน Myanmar International School Yangon (MISY)

เป็นโรงเรียนที่มีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัย นับเป็นครั้งแรกในชีวิตที่หนูได้เห็นนักเรียนนานาชาติเขาเรียนกันอย่างไร ทางโรงเรียนได้จัดเตรียมการเรียนการสอนต่างๆ ทั้งวิชาวิทยาศาสตร์และดนตรี และให้เราแยกย้ายไปร่วมเรียนในแต่ละชั้นกับเพื่อนต่างชาติ ทำให้หนูได้รับประสบการณ์ต่างๆ มากมาย หนูยังได้ไปเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ทำให้หนูได้เรียนรู้เรื่องการต่อวงจรไฟฟ้าไปด้วย

### เด็กหญิงสิริรัตน์ สัตยวงศ์

โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมกสิกร) จังหวัดน่าน

### โรงเรียน International School of Myanmar (ISM)

มีนักเรียนเชื้อชาติต่าง ๆ ทั้งเมียนมา เกาหลี ญี่ปุ่น สิงคโปร์ และไทย พวกเราได้มีการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม คือ การทักทาย เราทักทายเยาวชนเมียนมา ด้วยการยกมือไหว้อย่างงามตามวัฒนธรรมไทย ส่วนนักเรียนนานาชาติจะทักทายด้วยการจับมือแทน

### เด็กหญิงรัชกร เสาร์แก้ว

โรงเรียนอนุบาลทุ่งเสลี่ยม (บ้านเหมืองนา) จังหวัดสุโขทัย





**โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่ 1 (No. 1 Basic Education Middle School)** มีนางโอมาร์ ต่วย (Ohma Htwe) ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู และนักเรียนให้การต้อนรับ ด้วยการตั้งแถว พร้อมบรรเลงเพลงดุริยางค์ต้อนรับพวกเรา และมีการแสดงชนเผ่าเมียนมาจากน้องนักเรียน มีความสนุกสนานเป็นอย่างยิ่ง นักเรียนโรงเรียนนี้มีความเรียบร้อย มีระเบียบมาก และนักเรียนสามารถสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษได้อย่างคล่องแคล่ว ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักเรียนเมียนมาก็ได้นำผลงานภาพวาดมาแสดงโชว์พวกเรา ซึ่งมีความประณีตและสวยงามเป็นอย่างมาก

**เด็กหญิงกานธิญา วันน้อย**

โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ของ จังหวัดเชียงราย





### โรงเรียนมิตรภาพ ไทย - เมียนมา (Thailand - Myanmar Friendship School)

มีนางซาบายซ่าย (Sabai Khaing) ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู และนักเรียนให้การต้อนรับ พวกเรายินดีมาก ที่ได้มาเยี่ยมชมโรงเรียนแห่งนี้ เพราะเป็นโรงเรียน มิตรภาพไทย - เมียนมา ในโอกาสครบรอบ 65 ปี แห่งการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย - เมียนมา พวกเราได้มอบของที่ระลึกให้แก่น้อง ๆ ที่โรงเรียนด้วย

**เด็กหญิงชุตติกาญจน์ อ่อนนวล**

โรงเรียนอนุบาลเชียงคำ (วัดพระธาตุสบแวน)  
จังหวัดพะเยา

โรงเรียน *Diplomatic School Yangon* พวกเรา  
ยูวทูตาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้กัน ผ่านภาษาอังกฤษ  
เป็นสื่อกลาง เพื่อนชาวเมียนมารับประทานอาหารประเภท  
ของทอดที่ปรุงด้วยเครื่องเทศซึ่งรับวัฒนธรรมมาจากอินเดีย

**เด็กหญิงโยชิตา อินตะสงค์**

โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ของ จังหวัดเชียงใหม่





*โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่ 7 (No.7 Basic Education Middle School) มีนางโซว มาร์ จี (Cho Mar Gyi) ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู และนักเรียนให้การต้อนรับ ด้วยการแสดงนาฏศิลป์และการละเล่นพื้นบ้านของเมียนมา นักเรียนโรงเรียนนี้มีความตื่นรู้ คล่องแคล่ว และมีความพร้อมเพรียงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และพวกเราได้ทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียนเมียนมาคือ การวาดภาพเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางการทูต 70 ปี ไทย - เมียนมา ซึ่งมูลนิธิฯ ได้แจ้งให้พวกเราฝึกเตรียมตัวเข้าร่วมในกิจกรรมนี้ ผลที่ออกมาคือรูปที่พวกเราวาดกัน และสื่อความหมายได้เท่าเทียมกับรูปของนักเรียนเมียนมา จากนั้นเราก็ได้แลกเปลี่ยนรูปวาดกัน*

*เด็กชายต่อตระกูล รัตน์มงคล*

*โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมสิกร) จังหวัดน่าน*



## ความประทับใจในโมตรีจิตจากสถานเอกอัครราชทูตของคณะยุวทูตความดี



ผมประทับใจการได้เข้าเยี่ยมชมคารวะท่านเอกอัครราชทูต พิษณุ สุวรรณะชญ ที่สวนสาธารณะ People's park ท่านทูตได้กล่าวชวน คณะยุวทูตความดีร่วมกันปลูกต้นไม้ คือ ต้นพิกุล และยังได้นำการแสดง หุ่นกระบอกมาให้คณะยุวทูตความดีได้รับชม ทำให้พวกเรามีโอกาส เรียนรู้การหัตถ์เชิดหุ่นจากคณะศิลปินชื่อดังของเมียนมา

*เด็กชายตรีทเศศ ปารมะมีสา  
โรงเรียนอนุบาลตาก จังหวัดตาก*





ท่านเอกอัครราชทูต จักร บุญ-หลง เอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง ท่านได้ให้โอวาทว่า หน้าที่ของทูตกับยุวทูตนั้นมีความคล้ายคลึงกัน ทูต คือ ตัวแทนของประเทศไทยในประเทศอื่น ๆ มีหน้าที่สานสัมพันธ์ สร้างมิตรไมตรี และคอยช่วยเหลือคนไทยในประเทศนั้น ๆ ส่วนยุวทูต คือ เยาวชนคนดีที่มีความรอบรู้ มีคุณภาพ และสามารถเป็นแบบอย่างของเยาวชนคนไทย และมีหน้าที่สานสัมพันธ์สร้างมิตรไมตรีกับเยาวชนนานาชาติเช่นกัน และท่านยังให้เกียรติเลี้ยงอาหารค่ำแก่คณะพวกเรา หนูรู้สึกประทับใจท่านเป็นอย่างมาก

*เด็กหญิงชลธิรา แพงสี*

โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมกสิกร) จังหวัดน่าน



## ความประทับใจของผู้อำนวยการโรงเรียนและครู เยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา



ผมได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาโลกทัศน์ที่สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา นับเป็นโครงการที่ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้รับประสบการณ์ตรงในการศึกษาเรียนรู้และการเชื่อมสัมพันธ์มิตรอันจะก่อให้เกิดมิตรภาพที่ยั่งยืนยาวนานและมั่นคง นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้มีความตื่นตัวในการแลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมได้อย่างมีคุณภาพ ผมเองได้รับฟังและเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการศึกษาของสำนักงานการศึกษาระดับประถมศึกษา เขต 1 อย่างกว้าง ซึ่งนับว่ามีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง

**นายสุเทพ เจริญสันดร**

ผู้อำนวยการโรงเรียนสายน้ำทิพย์ กรุงเทพมหานคร



ดิฉันได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาโลกทัศน์ที่สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา และได้ประจักษ์ว่า มูลนิธิยุวทูตความดีมีความตั้งใจที่จะปลูกจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรม และเปิดโลกทัศน์ให้แก่เยาวชนไทย นับแต่โรงเรียนธัญญสิทธิศิลป์ได้เข้าร่วมเป็นโรงเรียนในเครือข่าย ยุวทูตฯ ครูและนักเรียนได้รับประสบการณ์และโอกาสดี ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย คุณครูได้รับการอบรมพัฒนาด้านภาษาอังกฤษ นักเรียนได้เข้าค่ายพัฒนาตนเอง ค่ายรักสิ่งแวดล้อม ค่ายรู้รักสามัคคี และค่ายเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งได้มีโอกาสสานสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างมิตรไมตรีระหว่างเยาวชนต่างภูมิภาคและต่างประเทศ นับเป็นประสบการณ์อันล้ำค่าและหาได้ยากยิ่งสำหรับครูและนักเรียนทุกคน ขอขอบคุณมูลนิธิยุวทูตฯ และหวังว่าจะคงดำเนินโครงการต่าง ๆ เหล่านี้ เพื่อประโยชน์ของเยาวชนต่อไป

**นางพันธ์ทิวา จางคพิเชียร**

ผู้อำนวยการโรงเรียนธัญญสิทธิศิลป์ จังหวัดปทุมธานี



## ความประทับใจในโมติริจิตจากการเยี่ยมชมการระดมทุนของเมียนมา



หนูมีโอกาสดำเนินการระดมทุน เมียว เตง จี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ หนูดีใจมาก ที่ได้พบท่าน ท่านใจดีและมีเมตตา ยอมเสียสละเวลาอันมีค่าให้พวกเราเข้าพบ ท่านเป็นกันเองกับพวกเรา จับมือทักทายแบบชาวตะวันตก นอกจากนี้ท่านยังได้ให้โอวาทแก่พวกเรา คือ เราควรตั้งใจเรียน เพื่อที่เราจะได้ประสบความสำเร็จในชีวิต มีวินัย แบ่งเวลาให้เป็น ให้ตั้งใจกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ จะทำอะไรเราก็ต้องมีความพยายาม รู้จักทำให้สุดความสามารถ และยังได้รู้ถึงการจัดระบบการศึกษาของประเทศเมียนมา ที่มีการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน พานักเรียนไปศึกษาแหล่งเรียนรู้ภายนอกสถานที่ แบ่งระดับความสามารถ โดยแยกนักเรียนปกติและนักเรียนบกพร่องทางการเรียนรู้ออกจากกัน หนูประทับใจท่านมาก ที่ท่านมีความเป็นกันเองและทักทายพวกเราทุกคน

เด็กหญิงจิวติรัตน์ วัฒนะกฤษณ์

โรงเรียนวรรณคร จังหวัดน่าน



ผมประทับใจเป็นอย่างยิ่งที่มูลนิธิฯ เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนไทยให้มีโลกทัศน์กว้างไกล โดยการนำยุทธศาสตร์ไปแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ในต่างประเทศ ในการเยือนฯ จุดเด่นของนักเรียนเมียนมาที่สังเกตเห็น คือ นักเรียนใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ดี มีความพร้อมด้านทักษะชีวิต เอาตัวรอดได้ดีกว่านักเรียนไทย ดูแลตัวเองได้ดี เห็นได้จากการมาโรงเรียนด้วยตนเอง ห่อข้าวมากินเอง ไม่เป็นภาระของใคร ทั้งยังมีความรักในศิลปะที่มีความคิดสร้างสรรค์เป็นเลิศ มีความเป็นเอกภาพ รักชาติ มีความเป็นหนึ่งเดียว ผ่านการแสดง และการแต่งกายที่เป็นจุดเด่น คือ นักเรียนทุกโรงเรียนใส่ชุดนักเรียนเหมือนกันหมดด้วยเสื้อ/ผ้าชิ้นสีเขียว เสื้อนักเรียนสีขาว ดูมีความเรียบง่ายและพอเพียง ชาวเมียนมาดำรงวัฒนธรรมการแต่งกายได้เป็นอย่างดี เพราะแม้แต่ผู้บริหารระดับสูงก็ยังนุ่งใส่ในชีวิตประจำวัน

### นายสมักร มุลประการ

ผู้อำนวยการโรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราชภูริวิทยาคาร)  
จังหวัดเชียงใหม่





การพัฒนาโลกทัศน์ที่สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา นับเป็นประสบการณ์ที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับผม มูลนิธิยุวทูตความดีได้จัดโครงการนี้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนยูวทูตฯ ได้เพิ่มพูนประสบการณ์เรียนรู้ เปิดโลกทัศน์ให้กว้างไกล ครูและผู้บริหารโรงเรียนได้ขยายมุมมองและสั่งสมประสบการณ์ด้านแนวทางการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนระดับประถมศึกษาในเมียนมา พร้อมนำไปปรับใช้กับโรงเรียน ผมได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้อำนวยการโรงเรียนเมียนมาว่าในอนาคตอยากจะให้เมียนมาส่งเด็กนักเรียน คณะครู และผู้บริหารโรงเรียนมาเยี่ยมเยือนโรงเรียนพวกเรา เราจะให้การต้อนรับดูแลเป็นอย่างดี ซึ่งท่านผู้อำนวยการก็ได้บอกว่าระบบราชการของเมียนมา ยังไม่เอื้ออำนวยต่อการไปเยี่ยมเยือนระหว่างกัน แต่ในอนาคตหากเป็นไปได้ ก็จะไปเยี่ยมเยือนหาสู่กัน ซึ่งพวกเรามีความยินดีที่จะให้การต้อนรับ ผมขอขอบคุณมูลนิธิที่มอบโอกาสที่มีค่าอย่างยิ่งในครั้งนี้

**นายอัครเดช ยมภักดี**

ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ของ จังหวัดเชียงราย



รู้สึกประทับใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสร่วมคณะกับยูทูตความดี ในการเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา และได้เข้าเยี่ยมคารวะท่านทูต จักร บุญ-หลง เอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง ที่ได้ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น และให้เกียรติจัดเลี้ยงอาหารต้อนรับคณะของเรา โอกาสนี้คณะฯ ยังได้เข้าพบ ดร.เมียว เต็ง จี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการเมียนมา เราประทับใจในบุคลิกและรอยยิ้มของท่าน ท่านมีความเป็นกันเอง มีความกรุณาในการตอบคำถามของคณะผู้บริหารโรงเรียน ครู และ ยูทูตความดี รวมทั้งท่านได้จับมือทักทายพวกเราทุกคน เป็นความรู้สึก ที่ตราตรึงในใจเป็นอย่างยิ่ง

**นางวิสสุตา เวชชาชีวะ**

ครูโรงเรียนสฤชดิเดช จังหวัดจันทบุรี

ประสบการณ์มีค่าที่ได้รับจากการพัฒนาโลกทัศน์ที่เมียนมา คือ ได้เรียนรู้วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงาม สภาพสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ รวมทั้งวิถีชีวิตความเป็นอยู่ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันซึ่งยังคงมีเอกลักษณ์ที่งดงาม มีโบราณสถาน โบราณวัตถุ วัตถุเจดีย์ ที่ควรแก่การเคารพ นับถือ ชาวเมียนมาส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จึงได้นำศาสนาพุทธมาเป็น เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ผมจะนำความรู้และประสบการณ์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งใจมุ่งมั่น อบรมสั่งสอนเด็กให้เป็นเยาวชนที่ดีของประเทศชาติ โดยจะปลูกฝังให้เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณธรรม มีจิตสาธารณะ และอยู่อย่าง พอเพียง

**นายพงศ์พันธุ์ สุขพงษ์ไทย**

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดอนทอง จังหวัดฉะเชิงเทรา







# บทที่ 5

## ภาษา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี



## ภาษา

ภาษาพม่า หรือ ภาษาเมียนมา เป็นภาษาราชการของประเทศเมียนมา จัดอยู่ในตระกูลภาษาย่อยทิเบต - พม่า ภาษาพม่าเป็นภาษาที่มีระดับเสียงหรือวรรณยุกต์ มีวรรณยุกต์ 4 เสียง เขียนโดยใช้อักษรพม่า ซึ่งดัดแปลงจากอักษรมอญ ภาษาพม่ามาตรฐาน คือ สำเนียงย่างกุ้ง ส่วนภาษาถิ่นในพม่าภาคเหนือและภาคใต้ ต่างจากภาษากลาง

ภาษาพม่าแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ **ระดับทางการ** ใช้ในงานวรรณคดี งานราชการ และวิทยุกระจายเสียง และ **ระดับไม่เป็นทางการ** ใช้ภายในครอบครัวและใช้กับเพื่อนสำหรับพระภิกษุชาวพม่า มักพูดกันในกลุ่มด้วยภาษาบาลี ซึ่งได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา

မိတ်ဆက်

အိတ်ဆက်

พยัญชนะไทใหญ่ มี 18 ตัว ၵႵႵႵႵႵႵ; 18 တူဝ်  
The 18 original consonants

က ကဲ ka.	ခ ခဲ kha.	င ငဲ nga.
တ တဲ tsa.	သ သဲ sa.	ဉ ဉဲ nya.
ဓ ဓဲ ta.	ထ ထဲ hta.	န နဲ na.
ပ ပဲ pa.	ဖ ဖဲ hpa.	မ မဲ ma.
ယ ယဲ ya.	ရ ရဲ ra.	လ လဲ la.
ဝ ဝဲ wa.	ဟ ဟဲ ha.	အ အဲ ah.



**ตัวอักษร เป็นอักษรในตระกูลอักษรพราหมี** เขียนจากซ้ายไปขวาเหมือนอักษรไทย และอักษรภาษาอื่น ๆ ในตระกูลเดียวกัน ในสมัยโบราณ การเขียนอักษรจะจารลงบนใบลาน ดังนั้นตัวอักษรพม่าจึงมีลักษณะโค้งกลม เพื่อหลบร่องใบลาน **อักษรพม่าประกอบด้วย พยัญชนะและสระ มีพยัญชนะ 33 ตัว ตั้งแต่ က (กะ) ถึง အ (อะ)**

က	/k/, ဂ	ခ	/kʰ/, ဃ	ဂ	/g/, င (ออกเสียง ဂ ก้อง)	ဃ	/g/, ဇ (ออกเสียง ဂ ก้อง)	င	/ŋ/, ဇ
ကကြီး ဂ်း ဂ်		ခခွဲး ဃ်း ငခွဲး		ဂငွဲး ဂ်း ဂ်း ဂ်		ဃကြီး ဂ်း ဂ်		င ဂ်း ဂ်	
စ	/s/, ခ (ออกเสียง ဃ)	ဆ	/sʰ/, ဓ (ออกเสียง ဃ พ่นลม)	ဇ	/z/, င (ออกเสียง ဃ ก้อง)	ည	/z/, ဓ (ออกเสียง ဃ ก้อง)	ဉ	/ŋ/, ဓ (ออกเสียง ဃ นาสิก)
စလုံး ဃ်း ဂ်		ဆလုံး ဃ်း ဂ်		ဇလုံး ဃ်း ဂ်		ညလုံး ဃ်း ဂ်		ဉကြီး ဂ်း ဂ်	
တ	/t/, ဓ	ထ	/tʰ/, ဓ	ဒ	/d/, င (ออกเสียง င)	ပ	/d/, င (ออกเสียง င)	တ	/n/, ဓ
တလုံး ဃ်း ဂ်		ထလုံး ဃ်း ဂ်		ဒလုံး ဃ်း ဂ်		ပလုံး ဃ်း ဂ်		တကြီး ဂ်း ဂ်	
ထ	/t/, င	ထ	/tʰ/, င	ဒ	/d/, င (ออกเสียง င)	ပ	/d/, င (ออกเสียง င)	တ	/n/, ဓ
ထလုံး ဃ်း ဂ်		ထလုံး ဃ်း ဂ်		ဒလုံး ဃ်း ဂ်		ပလုံး ဃ်း ဂ်		တလုံး ဃ်း ဂ်	



## ลักษณะตัวอักษร

ตัวอย่างภาษาเมียนมา

คำสนทนาทั่วไป เช่น การทักทาย การอำลา การแนะนำตัว



คำ	ความหมาย	คำ	ความหมาย
มิงกะลาบา	สวัสดี	เนะเหล่มิงกะลาบา	สวัสดีตอนเช้า
นิเหล่มิงกะลาบา	สวัสดีตอนบ่าย	เงียะเหน่มิงกะลาบา	สวัสดีตอนเย็น
เงีะโจนแม	ลาก่อน	เตาปานป่าแต	ขอโทษ
ปามามับชิบบู	ไม่เป็นไร	เจชูตินป่าแต	ขอบคุณ
อะติดต๊ย	พบกันใหม่	เนเก้าลา	สบายดีไหม
เนเก้าแต	สบายดี	ตินยอเนเก้าลา	แล้วคุณ...สบายดีไหม
หน้าเหมแบโหล่ขอแล	ชื่ออะไร	จะเนาะนาแม	ผมชื่อ...
จะมะนาแม	ฉันชื่อ...	ตเว่ ยะต่าวันต่าป่าแต	ยินดีที่ได้รู้จัก



อาหาร



คำ	ความหมาย	คำ	ความหมาย
ละมิน	ข้าว	แก๊ก ญิน	ข้าวเหนียว
แจ๊ต อู๋	ไข่ไก่	แจ๊ต อู๋ จ่อ	ไข่ทอด
เซ้าก ซแวง	ก๋วยเตี๋ยว	ละมิน จ่อ	ข้าวผัด
โมงค์ ฮิน คา	ขนมจีน	โอง โนะ เซ้าก ซแวง	ข้าวซอย

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉

ตัวเลข

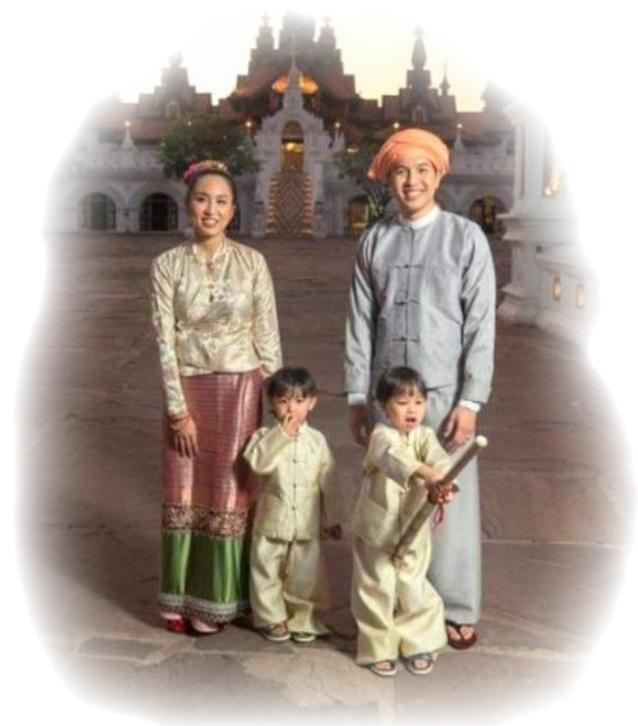
คำ	ความหมาย	คำ	ความหมาย
တီ	1	နှစ်	2
တိ	3	လေ	4
ငါ	5	ဆွဲ	6
ခု	7	ဆွဲ	8
ကို	9	တစ်ဆယ့်	10
တစ်ထောင်	100	တစ်ထောင်	1000



## การแต่งกาย

ก่อนที่พม่าจะตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษนั้น ได้มีกฎระเบียบการแต่งกาย วิถีชีวิต และการบริโภคอย่างเคร่งครัด สามัญชนไม่สามารถสวมใส่เสื้อผ้า และเครื่องประดับที่สงวนไว้สำหรับราชวงศ์และขุนนางได้ กระทั่งต่อมาในยุคอาณานิคม กฎระเบียบเหล่านี้จึงเปลี่ยนแปลงไป

ปัจจุบันการแต่งกายของพม่ามีหลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ สภาพภูมิศาสตร์และภูมิภาค รวมทั้งประเพณีและวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาค การแต่งกายที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางและถือเป็นชุดประจำชาติคือ **ชาวพม่าทั้งหญิงและชายนิยมนุ่งโสร่ง ที่เรียกว่า ลองยี หรือ โลงยี (Longyi)** ซึ่งมีทั้งผ้าฝ้ายและผ้าไหมที่มีสีสัน





### เครื่องแต่งกายของผู้หญิง

ผู้หญิงจะนุ่งโจรสรงมีลายเชิงด้านล่าง และมีลวดลายเล็ก ๆ กระจายทั่วผืนผ้า ลวดลายของแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน ถ้าเป็นผ้าที่ทอมาจากเมืองอมรปุระ จะเป็นลวดลายดอกไม้ เครือไม้ หรือเป็นดอกเป็นลายตามขวาง ไม่นิยมใช้เข็มขัด **เสื้อของผู้หญิงอาจเป็น เสื้อผ้าหน้าติดกระดุม เรียกว่า “ยินซี” (Yinzi) หรือเป็น เสื้อติดกระดุมป้ายข้าง เรียกว่า “ยินบอน” (Yinbon)**

เมื่อมีงานพิธีที่เป็นทางการและทางศาสนา มักสวมผ้าคลุมไหล่ ส่วนเครื่องแต่งกายที่เป็นทางการที่สุดสำหรับสตรี ได้แก่ เสื้อคลุมที่มีความยาวถึงสะโพกซึ่งบางครั้งมีการปักเลื่อมบนพื้นผ้า ผ้าตัดเสื้อนิยมใช้ผ้าเนื้อบาง สีสด เช่น ผ้ามัสลิน ผ้าป่าน หรือผ้าไนลอน สวมรองเท้าคิบบ รองเท้าแตะที่มีสีส้นและมีลวดลาย ปักด้วยลูกปัด หรือดินเงินดินทอง ถ้าเป็นงานที่เป็นทางการจะสวมรองเท้าแตะกำมะหยี่ ทรงผมผู้หญิง โดยทั่วไปไว้ผมยาวเกล้าสูง หรือปล่อยชายห้อยลงมาไว้ทางซ้ายหรือขวา มีดอกไม้แซมผม เครื่องประดับ นิยมหิน และพลอยที่มีค่า เช่น ทับทิม นิล และหยก



### เครื่องแต่งกายของผู้ชาย

ผู้ชายส่วนใหญ่จะนุ่งผ้าลายตาหมากรุก ตาใหญ่หรือเล็ก หรือเป็นลายทางยาว มักสวมเสื้อเชิ้ตคอปกจินแมนดาร์รินและมีเสื้อคลุมแบบไม่มีปกสวมทับ เมื่อมีงานพิธี จะสวมเสื้อคล้ายเสื้อจินแขนยาวถึงข้อมือ เสื้อมีสองแบบ แบบหนึ่งเรียกว่า “กวยตั้ง” เป็นเสื้อชายสั้น ๆ ติดคุมถักแบบจินป้ายมาซ่าง ๆ อีกแบบหนึ่งเรียกว่า “กวยเฮง” ตัวยาวถึงสะโพก และติดกระดุมตั้งแต่คอตรงมาจดชายเสื้อ สีเสื้อมักใช้สีสุภาพ เช่น ขาว ดำ หรือ ขาวนวล ถ้าอากาศหนาวจะสวมเสื้อกั๊ก ทอสักหลาดทับอีกชั้นหนึ่ง สวมรองเท้าคืบ รองเท้าแตะ ในบางโอกาสอาจใช้ ผ้าโพกศีรษะที่เรียกว่า กอง บอง (Gauang Baung) ซึ่งทำจากผ้าที่มีโครงหวาย สวมคล้ายสวมหมวก หรือเมื่อมีงานพิธี จะมีผ้าหรือแพรโพกศีรษะทำเป็นกระจุกปล่อยชายทิ้งไว้ทางด้านขวา นิยมใช้ผ้าโพกสีชมพู

**แป้งทานาคา** เป็นแป้งที่ชาวเมียนมานิยมใช้แต่งแต้มบนใบหน้าและทาดำ ทำมาจากไม้หอมชนิดหนึ่ง นำมาฝนกับแผ่นหิน แล้วใส่น้ำลงไปเล็กน้อย คนให้เข้ากัน จะได้แป้งทานาคาที่มีกลิ่นหอม นอกจากช่วยรักษาผิวพรรณ ยังทำให้สดชื่นสบายตัว และยังเชื่อว่าทำให้ผิวชุ่มชื้นและเนียนนุ่มอีกด้วย





## เทศกาลและงานประเพณี

ชาวเมียนมามีความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาแต่โบราณอย่างเคร่งครัด ทั้งยังมีความยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติ ดังนั้นงานเทศกาลหรืองานประเพณีสำคัญส่วนใหญ่จึงมักเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา



### ประเพณีปอยส่างลอง หรือ งานบวชลูกแก้ว

เป็นงานประเพณีประจำของชาวไต หรือไทใหญ่ที่ต้องการให้บุตรหลานได้มีโอกาสบรรพชาเป็นพระภิกษุสามเณร เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา จุดเด่นของงานอยู่ที่การแต่งตัวเด็กที่จะบวชเป็นกษัตริย์หรือพระราชานิยมจัดในช่วงเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคมของทุกปี เนื่องจากเป็นช่วงที่ชาวบ้านมีเวลาว่างหลังจากเก็บเกี่ยวพืชผลเกษตรในไร่นาและเป็นช่วงปิดภาคเรียนของเด็กนักเรียน



**ประเพณีสงกรานต์** จัดในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน หรือ เดือนตะถุ ซึ่งถือเป็นเดือนเริ่มศักราชใหม่และเป็นเดือนต้นฤดูร้อน งานฉลองสงกรานต์เป็นงานฉลองวันส่งท้ายปีเก่าและย่างเข้าสู่ปีใหม่ มีการเล่นน้ำสงกรานต์ในรูปแบบต่าง ๆ การเล่นน้ำที่สุภาพที่สุดคือ การใช้ใบหว่า ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นไม้นามมงคล จุ่มน้ำจากขันเงินแล้วประพรมที่ไหล่ หรือการรินรดน้ำที่ไหล่ ทั้งยังมีการสาดน้ำเพื่อความสนุกสนานด้วย การเล่นสาดน้ำจะเล่นกันตลอด 5 วัน



นอกจากการเล่นน้ำสงกรานต์แล้ว ชาวพม่าถือว่าช่วงเวลานี้เป็นวันมงคล จึงนิยมเข้าวัดรักษาศีล งดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตและสร้างกุศลด้วยการปล่อยยวควาย และปลา ช่วยกวาดลานวัด ลานเจดีย์ สรงน้ำพระพุทธรูปและเจดีย์ ในส่วนของกิจกรรมในครอบครัว มีการรดน้ำดำหัวพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ตลอดจนครูบาอาจารย์ ลูกหลานหรือผู้น้อยจะสละผมให้ผู้เฒ่าผู้แก่ด้วยน้ำส้มป่อย





**ประเพณีรดน้ำต้นไม้โพธิ์** จัดในระหว่างเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม หรือเดือนกะโล่ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มียุทธอากาศร้อนอบอ้าวกว่าเดือนอื่น ๆ ชาวพุทธพม่าจึงจัดงานรดน้ำต้นไม้โพธิ์ในวันเพ็ญของเดือนกะโล่ ซึ่งเรียกว่า วันพุทธะ เพราะถือว่าวันนี้ตรงกับวันที่พระพุทธเจ้าประสูติตรัสรู้และปรินิพพาน ในวันนี้ชาวพุทธพม่านิยมรักษาศีลและเจริญภาวนาที่วัดและเจดีย์

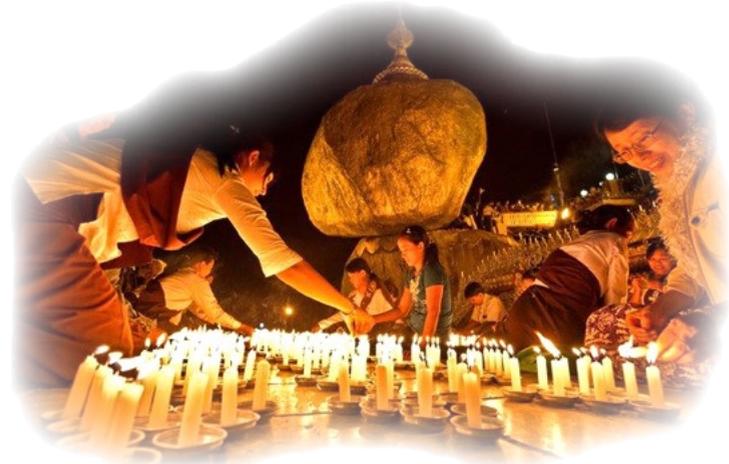


**ประเพณีเข้าพรรษา** ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงกรกฎาคม หรือเดือนหงายพม่ากำหนดให้วันเพ็ญเดือนหงายเป็นวันธรรมจักร เพื่อน้อมรำลึกถึงวันประสูติ วันออกบวช และวันปรินิพพานของพระพุทธเจ้า มีการเข้าวัดทำบุญและน้อมสการพุทธเจดีย์ ถัดจากวันธรรมจักรคือ วันแรม 1 ค่ำของเดือนหงาย ไส้ พระสงฆ์ เริ่มจำพรรษา มีการจัดหาดอกไม้ธูปเทียนในป่ามารวมกัน เรียกว่า ดอกเข้าพรรษา เพื่อนำมาบูชาพุทธเจดีย์ และมีการถวายจีวรและเทียนที่วัด กิจกรรมสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ งานบวชพระ



**ประเพณีทอดกฐินและประเพณี  
จุดไฟตามประทีป**

ระหว่างเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน หรือ เดือนดะส่องโงม รวมเวลาหนึ่งเดือนเต็ม ในงานกฐินจะมีการแห่ครัวทานในวันสุดท้ายของฤดูกฐินซึ่งตรงกับวันเพ็ญของเดือนดะส่องโงมนั้น มีการจัดงานจุดกฐิน นอกจากนั้นในเดือนนี้ยังมีพิธีจุดไฟตามประทีปและทอดผ้าบังสุกุลด้วย ประเพณีการจุดประทีปบูชาพระเป็นเจ้านั้น พม่าไม่นิยมจุดประทีปลอยลงไปในน้ำหรือลอยกระทงอย่างไทย แต่นิยมจุดไฟตามประทีปตามจารีตเดิมคือ จุดตามเจดีย์เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า





**เทศกาลแห่พระบัวเข็ม** จัดขึ้นที่ทะเลสาบอินเล เมืองยองชเว ในช่วงวันออกพรรษา ซึ่งนอกจากจะมีการแห่พระบัวเข็มไปทั่วทะเลสาบอินเลแล้ว ยังมีการแข่งพายเรือด้วยเท้า ซึ่งถือเป็นวิถีชีวิตของชาวอินทาที่อาศัยอยู่บริเวณทะเลสาบแห่งนี้ด้วย

**งานไหว้พุทธเจดีย์** นิยมจัดระหว่างปลายเดือนตุลาคมถึงต้นเดือนพฤศจิกายน หรือ เดือนดะสอ้งโมง หลังเทศกาลออกพรรษา เป็นงานปอยหรืองานเฉลิมฉลองที่ประกอบด้วยการทำบุญตามความเชื่อและความสนุกสนานจากบรรยากาศงานวัด ระยะเวลาในการจัดงานอาจยาวนานเป็นเดือนหรือถึงสองเดือน งานไหว้พุทธเจดีย์ที่ขึ้นชื่อมีหลายแห่ง เช่น งานไหว้พระเจดีย์ไจ้กัทโย หรือพระธาตุนิรันธร์แขวนที่รัฐมอญ ส่วนมหาเจดีย์ชเวดากองที่กรุงย่างกุ้ง จะมีเทศกาลไหว้พระเจดีย์ครั้งใหญ่ในเดือนมีนาคม





## ความศรัทธาในพุทธศาสนา

ประเทศเมียนมา ถือเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา ประชากรกว่าร้อยละ 87 นับถือพุทธศาสนา แต่ในขณะเดียวกันมีประชากรบางส่วนที่นับถือพลังเหนือธรรมชาติ ร้อยละ 4.5 คริสต์ศาสนา ร้อยละ 4 อิสลาม และฮินดู ร้อยละ 1.5

**เมียนมาได้บัญญัติให้พุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ตั้งแต่ พ.ศ. 2517** ปัจจุบันพุทธศาสนาเป็นสถาบันที่แข็งแกร่งที่สุดในเมียนมา ชาวพม่าจะนิยมสร้างพระพุทธรูป สร้างพระเจดีย์และ

สร้างวัดขนาดใหญ่ ทั้งประเทศมีวัดจำนวนกว่า 45,000 วัด และมีจำนวนพระภิกษุ สามเณร ทั้งประเทศกว่า 500,000 รูป ชาวพม่าเคร่งครัดในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังจะเห็นได้จากวิถีชีวิตของชาวพม่า ที่ชอบเข้าวัด นั่งสมาธิ เลื่อมใสและเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม แต่ไม่เชื่อมงายในเรื่องไสยศาสตร์ นิยมถือศีล 8 ทุกวันเกิดตนเอง และในวันพระก็จะถืออุโบสถศีล

อีกทั้งชาวเมียนมาถือธรรมเนียมที่ว่า ผู้ชายทุกคนต้องได้มีโอกาสครองผ้ากาสาวพัสตร์และศึกษาธรรมะสักครั้งในชีวิต จึงจะเป็นผู้ชายที่สมบูรณ์ โดยปกติพระภิกษุพม่า จะไม่โกนคิ้ว และฉันอาหารมือเดียวเท่านั้นแต่บิณฑบาตได้ตลอดทั้งวัน สำหรับผู้หญิง สามารถบวชเป็นแม่ชี โดยการโกนผมแต่ไม่โกนคิ้วเช่นกัน และนุ่งห่มผ้าสีชมพูอ่อนหรือสีส้ม และออกบิณฑบาตตอนรุ่งเช้าได้เช่นเดียวกับพระภิกษุสงฆ์

วิถีชีวิตชาวพุทธในเมียนมา เป็นวัฒนธรรมชาวพุทธที่เข้มแข็ง จนได้ชื่อว่า เป็นประเทศที่มีพุทธศาสนิกชนเคร่งครัดในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก





## ความเชื่อ

แม้ว่าประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธนิกายเถรวาทอย่างเคร่งครัด แต่ขณะเดียวกันก็ยังมีเชื่อเกี่ยวกับภูตผีและการนับถือสิ่งที่เป็นที่เคารพชาติควบคู่กันไป ด้วยความเชื่อที่โดดเด่นมากได้แก่ ความเชื่อเรื่อง “นัต”

**“นัต” ในพม่า** คำว่า **นัต (Nat)** มีผู้รู้หรือนักปราชญ์ ชาวพม่าสันนิษฐานว่า**มาจากคำภาษาบาลีว่า นาท หมายถึง ผู้เป็น ที่พึ่ง**

ดังนั้น นัตจึงน่าจะหมายถึงเหล่าเทพยดาบนสวรรค์ หรือ ผู้มีอำนาจอันประเสริฐบนโลกมนุษย์ แต่ในสังคมพม่าทั่วไปเชื่อกันว่า นัต หมายถึง ผู้ทรงอิทธิฤทธิ์ วิญญาณศักดิ์สิทธิ์หรือพวกสัมภเวสี วิญญาณเร่ร่อนที่อาจเป็นกษัตริย์ สามัญชน เศรษฐีหรือผู้ยากไร้ หญิงหรือชาย ผู้ใหญ่หรือเด็กที่ผู้คนยกย่องนับถือ เป็นที่พึ่งของคนทั่วไปได้ และจะต้องเป็นวิญญาณของคนตายโหง มีสถานะกึ่งเทพกึ่งผี คือ สูงศักดิ์กว่าผีทั่วไป แต่ไม่สูงเท่าเทวดา สามารถคุ้มครองมนุษย์ได้ ดังนั้นการใช้ศพท์และการปฏิบัติต่อนัตจึงเทียบเท่ากษัตริย์ หรือผีเจ้าพ่อเจ้าแม่ของไทยที่มีฐานันดรสูงกว่าผีธรรมดาสามัญ



นัตของพม่า แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 37 คน คือ **นัตพุทธ** ได้แก่ นัตที่ระบุไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนา **นัตใน** ได้แก่ นัตที่ถูกพระเจ้าอโนรธาบังคับให้อยู่เฉพาะในเขตกำแพงพระเจดีย์ชเวซีโง่ง เมืองพุกาม และ **นัตนอก** ได้แก่ นัตที่อยู่นอกกำแพงพระเจดีย์ชเวซีโง่ง นัตนอกมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนพม่ามากที่สุด เป็นนัตกลุ่มที่ยังคงได้รับการกราบไหว้บูชา เช่น สรวง บนบาน ศาลกล้าว และเป็นนัตที่ผู้คนนิยมอัญเชิญลงประทับทรงเพื่อขอความคุ้มครอง ยกเว้น ตะจามิง (Thagyamin) หรือ พระอินทร์ ซึ่งเป็นนัตนอกเพียงองค์เดียวที่เป็นเทพซึ่งไม่มีการอัญเชิญมาประทับทรง





## ศิลปะการแสดง

ศิลปะการแสดงของพม่า ในปัจจุบันพัฒนามาจากการแสดงในราชสำนักพม่าในอดีต ศิลปะการแสดงหลายประเภทได้รับและปรับเปลี่ยนจากประเทศที่มีวัฒนธรรมใกล้เคียงกัน พื้นฐานการแสดงมาจากมหากาพย์รามายณะของฮินดู และเรื่องราวจากนิทานชาดกทางพุทธศาสนา กลุ่มประเทศที่มีอิทธิพลต่อศิลปะการแสดงของพม่า เช่น มอญ อินเดีย จีน ฉาน อยูธยา เป็นต้น

ในส่วนของความสัมพันธ์ด้านศิลปะการแสดงระหว่างไทยกับพม่านั้นเกิดขึ้นจากเมื่อคราวที่กรุงศรีอยุธยา เสียกรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2310 กองทัพพม่าได้กวาดต้อนเชลยชาวกรุงศรีอยุธยาไปพม่าเป็นจำนวนมาก เชลยกลุ่มนี้มีทั้งช่างฝีมือ นักดนตรีและนักแสดง ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้เชิงนาฏศิลป์และดนตรีให้แก่กลุ่มนักแสดงในราชสำนักของพระเจ้าปดุง การแสดงที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในสมัยนั้น ได้แก่ **การแสดงโขนเรื่องรามเกียรติ์** ซึ่งยังคงมีหลักฐานคือ **ศาลพระราม** ที่ตั้งอยู่บริเวณชุมชนพม่าเชื้อสายอยูธยาในเมืองมณฑลทะเล่



ปัจจุบันศิลปะการแสดงที่สืบทอดมาจากอดีต และยังคงได้รับความนิยมอยู่ในสังคมพม่า นิยมแสดงในงานบุญต่าง ๆ ได้แก่ การแสดง 2 ประเภท คือ

**ชะปะแว หรือ ลีเกพม่า** เนื้อเรื่องที่ใช้แสดง แบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก เป็นเนื้อหาในชีวิตประจำวันทั่วไปที่แต่งขึ้นมาเอง และ ช่วงที่สอง นำมาจากนิทานชาดกเรื่องต่าง ๆ



**อะเญ่ย คือ การแสดงตลกแบบพม่า** มักแสดงในงานวัด การแสดงเริ่มด้วยผู้แสดงหญิงแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสวยงาม นุ่งซิ่นลุนตยาที่ต่อเชิงผ้าสีขาวให้ยาว ออกมาพ้อนรำเดี่ยวในท่วงท่าต่าง ๆ ด้วยทำนองเพลงสนุกสนานจากรวงปี่พาทย์ที่อยู่ด้านหลัง นักแสดงที่ได้รับการยกย่อง คือ ผู้ที่ต่อชายผ้าซิ่นลุนตยาได้ยาวที่สุดแล้วรำโดยชายผ้าไม่ไปพันกับเท้า และผ้าปลิวไหวเป็นคลื่นไปตามจังหวะการรำ ต่อจากนั้น ผู้แสดงชายจำนวน 5 - 6 คน แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีฉูดฉาด ออกมาแสดงท่าทางอากัปกิริยาหรือใช้คำพูดที่ชวนให้ตลกขบขัน โดยใช้ผ้าโพกหัวเป็นอุปกรณ์หลัก การแสดงที่เรียกเสียงหัวเราะจากผู้ชมได้มากถือว่าประสบความสำเร็จ

*โย่วเต หรือ หุ่นชักหรือหุ่นสาย* เดิมเป็นศิลปะที่นิยมแสดงในราชสำนัก ปัจจุบันนิยมแสดงในงานบุญต่าง ๆ เดิมเนื้อหาที่แสดงมักมีนัยทางการเมือง หรือเป็นเรื่องราวที่ไม่สามารถพูดกล่าวอย่างตรงไปตรงมาได้ ปัจจุบันเนื้อหามักเป็นเรื่องราวจากนิทานพื้นบ้านหรือนิทานชาดก ตำนานเกี่ยวกับนัตหรือองค์เจดีย์ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์พม่า และรามายณะ





## เครื่องดนตรี

เครื่องดนตรีพม่าเป็นเครื่องดนตรีที่มีความสวยงาม ประณีต มีเสียงไพเราะและมีจังหวะที่แปลกไปจากดนตรีในภูมิภาคเดียวกัน เครื่องดนตรีแบ่งเป็น 5 ประเภท คือ ทองเหลืองหรือเครื่องโลหะ เครื่องสาย เครื่องหนัง เครื่องลม และเครื่องตี

## อาหาร

อาหารพม่ามีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งเป็นการผสมผสานวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้านอย่าง อินเดีย จีน ไทย และลาว โดยชาวเมียนมาสามารถนำกรรมวิธีการปรุง เครื่องปรุงรส เครื่องเทศ และวัตถุดิบอื่น ๆ มาปรับใช้ได้อย่างลงตัว

อาหารของทั้งชาวพม่าและชนกลุ่มน้อยในประเทศพม่า มีหลายรูปแบบ เช่น ยำหรือสลัด โดยเฉพาะยำผักนิยมกินเป็นอาหารจานด่วน ส่วนอาหารพื้นเมืองมีซूप ข้าว แกงเนื้อสัตว์หลายชนิด และงะปยี (น้ำพริก) จิ้มผัก อาหารบางอย่างของพม่าได้รับอิทธิพลจากจีนเห็นได้จากการใช้เต้าหู้ ซอสถั่วเหลือง และเส้นหมี่ อิทธิพลจากไทยและลาว ได้แก่ แมลงทอดต่าง ๆ ที่กินเป็นของว่าง ส่วนอิทธิพลจากอินเดีย คือ แกงแบบอินเดียที่ใส่เครื่องเทศ ขนมปังที่ทำมาจากน่านและปาราทา



ชาวพม่า รับประทานอาหารประเภทแบ่งจากข้าว เส้นหมี่ ขนมจีน เครื่องปรุง ได้แก่ น้ำปลาหรือกะปิ ผักชนิดที่เป็นที่นิยม ได้แก่ ขิง มะเขือเทศ ใบมะกรูด ถั่วฝักยาว ใบเมี่ยงหรือละแพะ ส่วนเมืองที่ตั้งอยู่ตามแนวชายฝั่ง เช่น มะริด เมะล้าเล็ง ทวาย นิยมอาหารทะเล

วิธีการปรุงอาหารมีทั้งอบ ต้ม ทอด ผัด ย่าง หรือใช้หลายวิธีรวมกัน การใส่เครื่องเทศและสมุนไพรในแกงแบบพม่าสามารถใส่ได้หลายอย่าง มากน้อยขึ้นอยู่กับพื้นที่ แต่กระเทียมและขิงนิยมใส่มาก



**หล่าเพ็ด หรือ ยำชาเมียง** เป็นอาหารยอดนิยมของพม่า จัดเป็นเมนูที่ขาดไม่ได้ใน  
ทุกเทศกาลสำคัญหรือในโอกาสพิเศษ มีลักษณะคล้ายกับเมี่ยงคำของไทย คือการนำใบชาเมียง  
หมักให้มีรสชาติเปรี้ยวและขมเล็กน้อยคลุกเคล้ากับกะหล่ำปลีซอย มะเขือเทศสับ รับประทาน  
คู่กับเครื่องเคียง เช่น ถั่วชนิดต่าง ๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว ประูรสด้วยน้ำมะขามเปียก  
พริกป่น น้ำปลา กระเทียมสับ



**ชีละมิน หรือ ข้าวขมมัน** คือ ข้าวสวยคลุกกับน้ำมันขมิ้นและถั่วลันเตา  
รับประทานพร้อมกับเครื่องเคียง ได้แก่ หอมแดงซอย กะหล่ำปลี มะนาว พริกชี้หนู  
พร้อมทั้งกะปิทอดเคล้าหอม กระเทียม และน้ำปลา หรือรับประทานข้าวขมมันกับปลาเค็ม  
เนื้อพะพะ เนื้อกวางทอดกรอบ

**แกงกะหรี่พม่า** มีทั้งปลา หมู กุ้ง เนื้อวัว เนื้อแกะ  
รับประทานกับข้าว น้ำซूप สลัด ผักทอด ผักสด และสมุนไพรต่าง ๆ





**จิ้มจุ่ม** คือ เครื่องในหมูต้มในน้ำซุปล้วนนำมาเสียบเป็นไม้ ๆ เวลารับประทานสามารถเลือกและหยิบจุ่มลงไปในน้ำซุปร้อนแล้วนำขึ้นมาจิ้มกับซอสพริกทานพร้อมพริกสด กระเทียมสด และตามด้วยน้ำซุปร้อน

**โม่งค์ฮินคา หรือ ขนมจีนน้ำยาใส่หอยวกกล้วย** เป็นต้นตำรับอาหารมอญ และต่อมาได้กลายเป็นอาหารประจำชาติของเมียนมา ส่วนประกอบหลักของน้ำยา คือ ปลาตุก นำไปเคี้ยวกับหอยวกกล้วย ปรงรสด้วยกะปิ หอมแดง หอมหัวใหญ่ ชিং ขมิ้น ตะไคร้ พริกป่น ถั่วบด รับประทานพร้อมกับไข่ต้มและถั่วชุบแป้งทอด



**ยะไซโม่งตี้ หรือ ขนมจีนยะไซ** เป็นอาหารของรัฐยะไข่ เส้นขนมจีนเล็กกว่าของโม่งค์ ฮิน คา น้ำซุพทำจากปลา ปรงด้วยชিং หอมแดง กระเทียม กะปิ น้ำมะขามเปียก เกลือ พริกไทย พริกป่น โรยด้วยผักชี รับประทานพร้อมทอดมันปลากับถั่วแผ่นทอด



**ข้าวซอยโต๊ก หรือ ยำบะหมี่** ใช้เส้นบะหมี่ ปรุงรสยำ ด้วยมะละกอ มันฝรั่งต้ม แดงควา หอมแดง หอมหัวใหญ่ กระเทียม ถั่วงอก ถั่วลิสง น้ำปลา เกลือ และพริกป่น พร้อมน้ำซุปร



**ซ่านข้าวซอย หรือ ก๋วยเตี๋ยวฉาน** เป็นอาหาร ของรัฐฉาน ประกอบด้วยเส้นหมี่และหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ เคล้ากับ ถั่วลิสงป่น น้ำพริกเผา โรยด้วยต้นหอมซอย มีผักกาดดอง เป็นเครื่องเคียง ถ้ารับประทานแบบแห้งจะมีน้ำซุปร้อน ๆ ด้วย

**น้ำเต้าซุบแป้งทอด (ปู้ตีจ้อ)** ใช้น้ำเต้าคลุกกับส่วนผสมของ ขมิ้นกับขิง โรยแป้งลงไปคลุกให้เข้ากันก่อนทอด รับประทานกับซอสพริก หรือซอสมะขาม นิยมรับประทานเป็นขนมหรือรับประทานกับขนมจีน







# บทที่ 6 สถานที่สำคัญ

## สถานที่สำคัญของสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

**เมียนมา** เป็นดินแดนแห่งศรัทธาในศาสนาพุทธ อุดมไปด้วยความงดงามของเจดีย์ทองคำในเมืองสำคัญต่าง ๆ และกลิ่นอายของประวัติศาสตร์อันรุ่งเรืองในดินแดนแห่งนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ ศิลปะ และวัฒนธรรมอันมีเอกลักษณ์และมีเสน่ห์งดงาม



**สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา** เป็นประเทศหนึ่งในสมาชิกอาเซียน และเป็นเพื่อนบ้านที่มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศไทย พื้นที่โดยรวมใหญ่เป็นอันดับ 2 ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คำว่า **မြန်မာ (เมียนมา)** หมายถึง **รวดเร็วและเข้มแข็ง** ด้วยคำว่า **หมิ่น** หมายถึง รวดเร็ว ส่วนคำว่า **หม่า** คือ ความเข้มแข็ง และ คำว่า **เมียนมา (Myanmar)** ยังหมายถึง **การรวมเชื้อชาติให้เป็นหนึ่งเดียว** ซึ่งประเทศเมียนมาเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ โดยประชากรเชื้อชาติหลักของประเทศคือ เชื้อชาติพม่า นอกจากนี้ยังมีไทใหญ่ กะเหรี่ยง ยะไข่ มอญ กะฉิ่น ปะโอ จีน และเชื้อชาติอื่น ๆ อีกมากกว่าร้อยเชื้อชาติ



*ย่างกุ้ง (Yangon) เดิมมีชื่อเรียกว่า เมืองดากอง (Dagon) ชาวมอญเป็นผู้สถาปนาเมือง* เมื่อคริสต์ศตวรรษที่ 5 เป็นเพียงหมู่บ้านชาวประมงที่ก่อตัวขึ้นรอบ ๆ พระมหาเจดีย์ชเวดากอง ต่อมาใน พ.ศ. 2298 พระเจ้าอลองพญาได้ทรงยกทัพมายึดเมืองย่างกุ้งเพื่อเข้าปิดล้อมเมืองหงสาวดีของมอญ และทรงเปลี่ยนชื่อจากเมืองดากองเป็น *ย่างกุ้ง* ซึ่งแปลว่า *อวสานแห่งสงคราม หรือ จุดจบของศัตรู* และได้ทรงพัฒนาเมืองย่างกุ้งให้เป็นศูนย์กลางทางการค้าของอาณาจักรพม่า *เมื่อกองทัพอังกฤษยึดครองเมืองย่างกุ้งได้ใน พ.ศ. 2424 มีการเปลี่ยนชื่อเป็น “แรงกูน” (Rangoon) เพื่อให้สอดคล้องกับสำเนียงภาษาอังกฤษ (ไทยเรียก ร้างกุ้ง) ต่อมารัฐบาลทหารพม่าได้เปลี่ยนชื่อเมืองกลับมาเป็น “ย่างกุ้ง” (Yangon) เพื่อแสดงให้เห็นการต่อต้านมรดกจากลัทธิล่าอาณานิคม และได้สถาปนาย่างกุ้งให้เป็นเมืองหลวงแห่งใหม่แทนเมืองมัณฑะเลย์* ใน พ.ศ. 2429



ย่างกุ้งเป็นเมืองที่มีความทันสมัย มีการวางผังเมืองเป็นตารางหมากรุก ตามแบบผังเมืองในยุโรป มีการก่อสร้างท่าเรือ ถนนสายสำคัญ มีอาคารที่สร้างขึ้นด้วยสถาปัตยกรรมแบบเมืองในยุโรป เมื่อพม่าได้รับเอกราชจากอังกฤษใน พ.ศ. 2491 ย่างกุ้งก็ยังคงเป็นเมืองหลวงและเป็นศูนย์กลางการบริหารราชการและศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ จนกระทั่งในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2548 รัฐบาลเมียนมาได้ย้ายเมืองหลวงไปยังกรุงเนปยีดอ

*พระมหาเจดีย์ชเวดากอง (Shwedagon Pagoda)* ตั้งอยู่บนเนินเขาในเขตดากอง กรุงย่างกุ้ง เป็นพระมหาธาตุเจดีย์ที่สูงที่สุดในประเทศเมียนมา คำว่า *ชเว (Shwe)* แปลว่า *ทอง ดากอง (Dagon)* คือ *ชื่อเมือง* ดังนั้น *เจดีย์ชเวดากอง* จึงหมายถึง *เจดีย์ทองแห่งเมืองดากอง มีความหมายว่า เมืองไร้ศัตรู* โดยเจดีย์เป็นสีทองอร่าม มีทองคำน้ำหนักกว่า 1,100 กิโลกรัม โอบหุ้มอยู่ มีความสูงประมาณ 99 เมตร ในยอดพระเจดีย์ได้บรรจุพระเกศาธาตุของพระพุทธเจ้าไว้ 8 เส้น





**พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติกรุงย่างกุ้ง (Yangon National Museum)** เป็นพิพิธภัณฑสถานที่มีขนาดใหญ่มาก มีทั้งหมด 5 ชั้น

**ชั้นที่ 1** จัดแสดงตัวอักษรเมียนมาโบราณ สืบทอดมาตั้งแต่สมัยก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 150 ซึ่งกษัตริย์เมียนมาเคยประทับ เพื่อตัดสินคดีความ





**ชั้นที่ 2** จัดแสดงเครื่องทรงของพระมหากษัตริย์ และพระชายาในสมัยโบราณ โบราณวัตถุสมัยก่อนประวัติศาสตร์และสมัยประวัติศาสตร์ จากยุค Pinya ถึงยุค Konbaung ของเมียนมา และวัตถุโบราณทางธรรมชาติ ประกอบด้วยซากฟอสซิลสัตว์ ฟืช ทั้งบนบกและในน้ำ จากพื้นที่ต่าง ๆ ในเมียนมา ซึ่งมีอายุกว่า 40 ล้านปี

**ชั้นที่ 3** จัดแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเกี่ยวกับศาสนา การเดินทาง และการถักทอผ้าของเมียนมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และมีการจัดแสดงเครื่องดนตรีประจำเผ่าของแต่ละชนเผ่าในเมียนมา

**ชั้นที่ 4** จัดแสดงภาพศิลปะ พระฉายาลักษณ์พระมหากษัตริย์เมียนมาในสมัยโบราณ และภาพสีน้ำมันโบราณ

**ชั้นที่ 5** จัดแสดงพระพุทธรูป มีพระพุทธรูปตั้งแต่ยุคPyuถึงยุคYadanabon และพระพุทธรูปร่วมสมัย รวมถึงวัฒนธรรมของแต่ละชนเผ่าในเมียนมา



**เจดีย์ชเวมอร์ดอ (Shwemawdaw Pagoda) หรือ เจดีย์พระธาตุมูเตา** เป็น 1 ใน 5 มหาเจดีย์สำคัญของเมียนมา โดยถือเป็นเจดีย์คู่บ้านคู่เมืองของหงสาวดี หรือเมืองพะโค มีอายุกว่า 2,000 ปี ภายในประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ในส่วนของพระเกศาและพระทนต์ของพระพุทธเจ้า เป็นเจดีย์ที่สูงที่สุดในพม่า มีความสูงถึง 114 เมตร และมีลักษณะศิลปะมอญอย่างเด่นชัด

**พระธาตุนิทรแฉวน หรือ ไจ้กัทธิโย** เมืองไจ้กัถ์ ตั้งอยู่บนยอดเขา พวงหลวง เหนือระดับน้ำทะเลกว่า 3,615 ฟุต โดยลักษณะเด่นของพระธาตุนิทรแฉวน คือ เป็นก้อนหินสีทอง ขนาดใหญ่ 5.5 เมตร ตั้งตระหง่านบนหน้าผาสูงชันแบบหมิ่น ๆ รวากับท้าทายแรงโน้มถ่วงโลก



**กรุงเนปีดอ (Naypyidaw)** เป็นเมืองหลวงและศูนย์กลางการบริหารของเมียนมาในปัจจุบัน **เนปีดอ มีความหมายว่า ที่อยู่ของกษัตริย์ หรือ ราชธานี** และเป็นเมืองใหญ่อันดับที่ 3 ของประเทศ รองจากย่างกุ้งและมัณฑะเลย์ ที่ตั้งของเนปีดอ ตั้งอยู่กลางประเทศ จึงเป็นจุดยุทธศาสตร์ที่สามารถติดต่อกับทุกส่วนของประเทศ รัฐบาลเมียนมาได้เริ่มสร้างเมืองหลวงแห่งใหม่นี้เมื่อ พ.ศ. 2545 เป็นเขตพื้นที่ที่อยู่ภายใต้การปกครองของรัฐบาลกลาง มีการวางผังเมืองอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งเป็นโซนต่าง ๆ สำหรับหน่วยงานราชการ ซึ่งได้ย้ายที่ทำการจากกรุงย่างกุ้ง ไปยังกรุงเนปีดอ ใน พ.ศ. 2549





พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ กรุงเนปยีดอ (National Museum of Myanmar, Naypyidaw) มีการจัดแสดงประวัติศาสตร์ของเมียนมาไว้อย่างมากมาย ประกอบด้วย



1. ห้องจัดแสดงของขวัญจากอากันตูกะชาวต่างชาติ ที่มอบให้ประธานาธิบดี ผู้แทนรัฐบาล รัฐมนตรี และข้าราชการระดับสูง ในโอกาสเดินทางเยือนเมียนมา

2. ห้องจัดแสดงวัตถุและซากดึกดำบรรพ์ เช่น ฟอสซิล และซากดึกดำบรรพ์จากถ้ำต่าง ๆ

3. ห้องแสดงโบราณวัตถุในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ เป็นวัตถุโบราณจากถ้ำ Padalin วัตถุโบราณจากยุค Neolithic และวัตถุโบราณอื่น ๆ ในสมัยก่อนประวัติศาสตร์



4. ห้องจัดแสดงโบราณวัตถุสมัยประวัติศาสตร์ตอนต้น เช่น เครื่องประดับทองคำและเงิน ศิลากาญจิก

5. ห้องจัดแสดงประวัติศาสตร์เมียนมา อาทิ โบราณสถานจำลอง เจดีย์ วัด ภาพจิตรกรรมฝาผนัง อุโบสถ ในยุค Pagan และวัตถุล้ำค่าต่าง ๆ ทางประวัติศาสตร์

6. ห้องจัดแสดงภาพจิตรกรรม ที่รวบรวมจากเมืองต่าง ๆ ในเมียนมา อาทิ ภาพเขียนในถ้ำ Padalin จากยุคหิน ยุคพุกาม และยุค Pinya จนถึงยุค Nyaung Yang รวมทั้งภาพเขียนของจิตรกรที่มีชื่อเสียงของเมียนมา



7. ห้องจัดแสดงศิลปะการแสดงของเมียนมา อุปกรณ์การแสดงทางวัฒนธรรมพื้นบ้าน อาทิ เครื่องดนตรี ชุดการแสดงของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ รวมทั้งหุ่นกระบอกที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของเมียนมา



**มันตะเลย์ (Mandalay)** เป็นเมืองหลวงเก่าของเมียนมา ก่อตั้งโดยกษัตริย์มินดงแห่งราชวงศ์คองบอง ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายในประวัติศาสตร์เมียนมา ชื่อ **“มันตะเลย์”** มาจากชื่อภูเขาศักดิ์สิทธิ์ มีตำนานเล่าสืบกันถึงพุทธทำนาย ว่าจะมีเมืองใหญ่ที่เชิงเขาแห่งนี้จะเป็นศูนย์กลางทางพระพุทธศาสนา พระเจ้ามินดงทรงย้ายราชธานีจากเมืองอมรปุระมายังเมืองมันตะเลย์ หลังจากที่พม่าตกเป็นเมืองขึ้นของจักรวรรดิอังกฤษ ต่อมาอังกฤษได้ย้ายเมืองหลวงไปที่กรุงย่างกุ้ง ปัจจุบันเมืองมันตะเลย์ได้รับการพัฒนาเป็นศูนย์กลางที่สำคัญทางตอนเหนือของเมียนมา มีจำนวนประชากรมากเป็นอันดับ 2 ของประเทศ และเป็นเมืองที่มีความสำคัญทั้งในด้านศิลปะ วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการท่องเที่ยว





วัดมหาหมัณนี (Mahamuni Buddha Temple) หรือ วัดยะไข่ ภายในวัดประดิษฐาน พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของมณฑลยะไข่ คือ พระมหาหมัณนี พระพุทธรูปทรงเครื่องกษัตริย์ปางมารวิชัย หล่อในสมัยพุทธกาล **สถาปัตยกรรมยะไข่ เป็นทองสัมฤทธิ์** พระเศียรและพระอุระประดับด้วยอัญมณีต่าง ๆ องค์พระถูกปิดด้วยทองคำเปลวจากความศรัทธาของเหล่าพุทธศาสนิกชน จนพระพุทธรูปมีลักษณะขรุขระ จากความเชื่อที่ว่าพระพุทธรูปองค์นี้เป็นพระพุทธรูปมีชีวิต เพราะได้รับการประทานพรจากพระพุทธเจ้าให้มีลมหายใจ ในเวลา 04.00 น.ของทุกวัน มีพิธีล้างพระพักตร์โดยพระสงฆ์ วัดมหาหมัณนีถือเป็น 1 ใน 5 ของมหาบูชาสถาน ซึ่งชาวเมียนมาทุกคนมุ่งหวังว่าจะได้มาสักการะสักครั้งหนึ่งในชีวิต





### เจดีย์กุโสดอว์ (Kuthodaw Pagoda)

สร้างขึ้นในรัชสมัยของพระเจ้ามินดง จำลองแบบมาจาก พระเจดีย์ชเวสิกอง เมืองตองอู ได้รับการขนานนามว่าเป็น หนังสือที่ใหญ่ที่สุดในโลก เนื่องจากภายในพระเจดีย์บรรจุแผ่นหินอ่อนที่จารึกพระไตรปิฎกเป็นภาษาบาลีจากพระธรรมวินัย นิกายเถรวาทถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ มณฑปสีขาวครอบแผ่นจารึกหินอ่อนจัดเรียงเป็นแถว 3 ชั้น วางโดยรอบองค์เจดีย์ ชั้นแรกจัดเรียงไว้ 42 แท่น ชั้นที่สอง 168 แท่น และในชั้นที่สาม 159 แท่น รวม 729 แท่น ใน พ.ศ. 2556 ได้รับการยกย่องเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม







# บทที่ 7

## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับบมียนนา

## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับเมียนมา

ชาวเมียนมาส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการนับถือศาสนาและการประพฤติปฏิบัติตามประเพณี ด้วยเหตุที่ชาวเมียนมาส่วนใหญ่มีความเคร่งครัดในเรื่องของพระพุทธศาสนา ดังนั้น **การประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันหรือมารยาทสังคมของชาวเมียนมาจึงมีพื้นฐานมาจากพุทธศาสนาเป็นสำคัญ** ชาวต่างชาติจึงไม่ควรกระทำการใด ๆ ที่ขัดแย้งกับความเชื่อเหล่านี้ เพราะอาจถูกทางการถือเป็นการปลุกปั่นยุยงได้ และด้วยเหตุที่รัฐบาลทหารเมียนมาไม่ต้องการให้ศาสนาคริสต์หรือศาสนาอื่น ๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของประชาชนมากไปกว่าศาสนาพุทธ **รัฐบาลจึงห้ามทุกคนในเมียนมามีพระคัมภีร์ไบเบิล (The Bible) ฉบับแปลเป็นภาษาท้องถิ่นในเมียนมาทุกภาษา**





**ด้านเศรษฐกิจ** ชาวเมียนมาไม่นิยมนำเงินไปฝากธนาคาร ส่วนใหญ่นิยมซื้อทองคำเก็บไว้ ส่วนผู้มีฐานะร่ำรวยจะนำเงินไปฝากนอกประเทศ การใช้จ่ายใช้สอยในเมียนมานั้นสามารถแบ่งตลาดออกเป็น 2 ระดับ คือ ผู้มีรายได้น้อยนิยมซื้อสินค้าชนิดต่าง ๆ ที่ตลาดสด ส่วนผู้ที่มีฐานะดีจะซื้อสินค้าที่ห้างสรรพสินค้า และที่สำคัญคือ การใช้จ่ายในเมียนมาต้องใช้เงินสดเท่านั้นไม่รับบัตรเครดิต





**ด้านความมั่นคง** ระเบียบราชการของเมียนมากำหนดว่า ชาวต่างชาติที่ต้องการเข้าพักค้างคืนตามวัดหรือบ้าน จะต้องไปลงทะเบียนกับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองหรือสถานีตำรวจในท้องที่ที่ตนเดินทางเข้าไปพำนักก่อน นอกจากนี้ ทางการอาจห้ามชาวต่างชาติเดินทางเข้าไปในบางเมืองหรือบางพื้นที่ หากประสงค์จะเดินทางไปนอกเหนือจากแหล่งท่องเที่ยว ควรตรวจสอบข้อมูลก่อน



**วัฒนธรรมและมารยาท ที่มาจากพื้นฐานความเชื่อทางพุทธศาสนา** ของชาวเมียนมา เช่น

- ไม่นิยมตีมีดหรือตีมีดที่มีแอลกอฮอล์ระหว่างรับประทานอาหาร แต่นิยมตีมีดเพียงน้ำเปล่า น้ำผลไม้ และชาเท่านั้น
- ไม่ควรแตะจีวรของพระสงฆ์ และผู้หญิงไม่ควรเข้าใกล้และสัมผัสพระสงฆ์โดยตรง
- ควรแสดงความเคารพต่อพระสงฆ์และสามเณรในทุกโอกาส เมื่ออยู่ในวัดและศาสนสถาน ควรมีความสำรวม
- ไม่รบกวนผู้ที่กำลังสวดมนต์ ผู้ที่กำลังนั่งสมาธิ และห้ามดมดอกไม้ที่ใช้ไหว้พระ
- ห้ามชาวเมียนมาจัดงานแต่งงานในช่วงเข้าพรรษาเป็นเวลา 3 เดือน



นอกเหนือจากมารยาทที่มีที่มาจากศาสนาแล้ว ชาวเมียนมามีสิ่งที่ถือเป็น **มารยาทสังคมอื่น ๆ อีก** เช่น

- ไม่ควรทักทายกันด้วยการส่งเสียงดัง หรือแสดงอารมณ์รุนแรง โดยเฉพาะในที่สาธารณะ เพราะถือว่าเป็นมารยาทที่ไม่สุภาพ
- ควรกล่าวทักทายด้วยการกล่าวว่า **“มิงกะลาบา” (Mingalaba)** หมายถึง **“สวัสดี”** พร้อมกับโค้งตัวเล็กน้อย
- ควรแสดงความเคารพต่อผู้คน และเคารพในขนบธรรมเนียมของชาวเมียนมา
- ห้ามปฏิเสธอาหารหรือเครื่องดื่มที่ชาวเมียนมามอบให้ เพราะถือเป็นการเสียมารยาท
- ชาวเมียนมานิยมนั่งรับประทานอาหารร่วมกันบนเสื่อ โต๊ะอาหารเป็นโต๊ะกลมเล็กพอที่ทุกคนจะตักอาหารถึง การเสิร์ฟจะเสิร์ฟพร้อมกันเป็นสำหรับเหมือนอาหารไทย โดยวางสำหรับอาหารตรงกลางเพื่อรับประทานร่วมกัน
- การรับประทานอาหารในร้านอาหารของชาวเมียนมา ควรสนทนากันอย่างเงียบ ๆ และไม่ควรส่งอาหารผ่านหรือตะโกนข้ามศีรษะผู้อื่น เพราะถือว่าเป็นการเสียมารยาทอย่างรุนแรง



## สิ่งที่ควรทำ



- เมื่ออยู่ในเมียนมา ควรแสดงความเคารพต่อพระสงฆ์และสามเณร ในทุกโอกาส และถอดรองเท้าลงเท้าเมื่อเข้าวัด
- มีกิริยาวาจาสื่อสารเมื่ออยู่ในศาสนสถานหรือที่สาธารณะ
- กล่าวทักทายหรือมีสีหน้ายิ้มแย้มแสดงความเป็นมิตรกับชาวเมียนมา
- เมื่อพูดคุยกับชายชาวเมียนมาที่เป็นผู้อาวุโสหรืออยู่ในวัยกลางคน ควรให้เกียรติด้วยการเติมคำว่า “อู” นำหน้าชื่อของเขา (อู หมายถึง อาหรือลุง ใช้กับคนที่มีอายุประมาณ 35 ปีขึ้นไป)
- ชาวเมียนมาไม่นิยมการนัดหมายหรือสื่อสารผ่านอีเมล ดังนั้นจึงควรติดต่อนัดหมายทางโทรศัพท์ โทรสาร หรือพบปะหรือกันต่อหน้า
- ควรใช้มือขวาในการยื่นหรือรับสิ่งของ เพื่อแสดงออกถึงมารยาทที่ดี ตามธรรมเนียมปฏิบัติของชาวเมียนมา
- ควรใช้ทั้งสองมือในการยื่นและรับนามบัตร เพื่อแสดงความรู้สึก และควรดูนามบัตรของผู้ที่มอบก่อนเก็บเข้ากระเป๋า เพื่อเป็นการให้เกียรติและแสดงความใส่ใจ
- ช่วยรักษามรดกของเมียนมาโดยไม่ซื้อของเก่า
- การออกชื่อประเทศและประชาชนด้วยชื่อใหม่ คือ เมียนมา





## สิ่งที่ควรเลี่ยง



- การเดินเหยียบเงาของพระสงฆ์
- การทักทายระหว่างหญิงกับชายในที่สาธารณะ ต้องไม่แตะเนื้อต้องตัวหรือยื่นมือทักทายกัน
- การแสดงความรักในที่สาธารณะหรือต่อหน้าบุคคลอื่น ๆ
- นุ่งกางเกงขาสั้นหรือสวมกระโปรงสั้นในที่สาธารณะหรือศาสนสถานต่าง ๆ
- การทักทายกันด้วยการส่งเสียงดังโหวกเหวกเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
- การเรียกผู้อื่นด้วยการหยามน้าวัก เพราะเป็นท่าทางที่แสดงถึงการทำทนายอยากมีเรื่อง
- การใช้นิ้วชี้ไปที่บุคคลอื่น
- การใช้เท้าชี้หรือเตะสิ่งของต่าง ๆ หรือการวางเท้าลงบนสิ่งของ
- การเปิดเผยฝ่าเท้าในที่สาธารณะ เพราะเป็นกิริยาที่ชาวเมียนมามองว่า “หยาบคายมาก”
- การถ่ายภาพในบริเวณสนามบิน สถานีรถไฟ และสถานที่ราชการต่าง ๆ ก่อนได้รับอนุญาต
- การสนทนาเรื่องประวัติศาสตร์ การเมือง การชุมนุมและการประท้วงกับบุคคลทั่วไปที่ไม่รู้จักมักคุ้น
- การกล่าวถึงประวัติศาสตร์เรื่องที่พม่ารุกรานไทย
- การพูดจาเชิงลบเกี่ยวกับประเทศหรือชาวเมียนมาในที่สาธารณะ







ภาคผนวก



## รายนามคณะยุวทูตความดีเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ปี 2558

### หัวหน้าคณะ

1. นางสาวจันทร์ทิพา ภู่อระกูล                      ผู้อำนวยการมูลนิธิยุวทูตความดี

### ผู้ร่วมคณะฯ

2. นางสาวนริگانต์ ศรีชัยนาค                      นักการทูตปฏิบัติการ  
3. นางสาวสุภัททา ลำบ้านหลวง                      เจ้าหน้าที่มูลนิธิยุวทูตความดี

### นักเรียนยุวทูตความดี

4. เด็กชายตรีทเศศ ปาระมีสา                      โรงเรียนอนุบาลตาก จังหวัดตาก  
5. เด็กชายนฤเศรชษฐ์ ประเวสไพโรสนธิ                      โรงเรียนเอกชัย จังหวัดสมุทรสาคร  
6. เด็กชายภาณุวัฒน์ ประสงค์ทรัพย์                      โรงเรียนอนุบาลลำพูน จังหวัดลำพูน  
7. เด็กชายศุภวิชัย เสนีย์นนท์                      โรงเรียนสายน้ำทิพย์ กรุงเทพมหานคร  
8. เด็กชายอภิปฎุญ วิชัยดี                      โรงเรียนบ้านวังยาว จังหวัดน่าน  
9. นายพิรุฬห์ปรีชา เกตุสุวรรณ                      โรงเรียนอนุบาลคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร  
10. เด็กหญิงจิตร์กัญญา คำภีระยศ                      โรงเรียนผาปังวิทยา จังหวัดลำปาง  
11. เด็กหญิงชนัญชิตา พันแต่้ม                      โรงเรียนอนุบาลเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี  
12. เด็กหญิงชาญชาดา คำชู                      โรงเรียนอนุบาลหันคา (วัดท่ากฤษณาสุขัยประชาสรรค์) จังหวัดชัยนาท



- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 13. เด็กหญิงทิตฐิตา ตันตะวัน     | โรงเรียนวัดศรีบังวัน จังหวัดลำพูน                       |
| 14. เด็กหญิงธัญภัทร์ สืบสำราญ    | โรงเรียนวัดลาดปลาตุ๊ก จังหวัดนนทบุรี                    |
| 15. เด็กหญิงนทีภัทร ประพันธ์กุล  | โรงเรียนอนุบาลเถิน (ท่านางอุปถัมภ์) จังหวัดลำปาง        |
| 16. เด็กหญิงนันทัน อินตะจักร     | โรงเรียนบ้านดู่ จังหวัดพะเยา                            |
| 17. เด็กหญิงเบญจมาศ สมทรัพย์เย็น | โรงเรียนชุมชน 8 ราษฎร์อุทิศพิทยาศาสตร์ จังหวัดพิษณุโลก  |
| 18. เด็กหญิงปณณพร เรืองขำ        | โรงเรียนบ้านโป่งบุญเจริญ จังหวัดเพชรบูรณ์               |
| 19. เด็กหญิงพรกนก ไวยธนต์        | โรงเรียนอนุบาลพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา    |
| 20. เด็กหญิงพรพลิว บัวทอง        | โรงเรียนอนุบาลสระโบสถ์ จังหวัดลพบุรี                    |
| 21. เด็กหญิงพิมพ์นิภา ณ ระนอง    | โรงเรียนบ้านโป่งบุญเจริญ จังหวัดเพชรบูรณ์               |
| 22. เด็กหญิงเพ็ญโกศัย ดงงาม      | โรงเรียนอนุบาลพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก                  |
| 23. เด็กหญิงโยชิตา อินตะสงค์     | โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่                |
| 24. เด็กหญิงรัชกร เสาร์แก้วคำ    | โรงเรียนอนุบาลทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย                |
| 25. เด็กหญิงรัตติยา จันทพา       | โรงเรียนธัญญสิทธิติลป์ จังหวัดปทุมธานี                  |
| 26. เด็กหญิงวณิชชา เอี่ยมสอาด    | โรงเรียนอนุบาลพิจิตร จังหวัดพิจิตร                      |
| 27. เด็กหญิงวัลลี สมประสงค์      | โรงเรียนอนุบาลวัดนางใน (ละเอียดอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง |
| 28. เด็กหญิงวีร์สุดา หอมจันทร์   | โรงเรียนเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม             |
| 29. เด็กหญิงศิริพร ขจัดดี        | โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน         |
| 30. เด็กหญิงสิริรัตน์ สัตยวงค์   | โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมกสิกร) จังหวัดน่าน             |
| 31. เด็กหญิงสุกัญญา ไชยพันโท     | โรงเรียนวัดบ้านฆ้อง จังหวัดราชบุรี                      |



- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 32. เด็กหญิงสุจินันท์ ทนุดี | โรงเรียนอนุบาลเชียงคำ (วัดพระธาตุดอยสว่น) จังหวัดพะเยา        |
| 33. เด็กหญิงสุธิดา แซ่ตัน   | โรงเรียนวัดนางแก้ว จังหวัดราชบุรี                             |
| 34. เด็กหญิงสุพิชชา แจ่มแสง | โรงเรียนอนุบาลวัดหนองขุนชาติ (อุทิศพิทยาคาร) จังหวัดอุทัยธานี |
| 35. เด็กหญิงสุภาพร นันทไชย  | โรงเรียนบ้านวังดิน จังหวัดอุดรดิติถ์                          |

### ผู้อำนวยการโรงเรียน

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 36. นางพันธ์ทิวา จางคพิเชียร | โรงเรียนธัญญสิทธิศิลป์ จังหวัดปทุมธานี |
| 37. นายสุเทพ เจริญสันดร      | โรงเรียนสายน้ำทิพย์ กรุงเทพมหานคร      |

### คณะครู

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 38. นางจริญญา ปิยะมิตร          | โรงเรียนชุมชน 8 ราษฎร์อุทิศพิทยา จังหวัดพิษณุโลก               |
| 39. นางพิศมัย แก้วเจริญผล       | โรงเรียนอนุบาลคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร                        |
| 40. นางรติณทร วาดเขียน          | โรงเรียนสายน้ำทิพย์ กรุงเทพมหานคร                              |
| 41. นางลภัสสรดา เกตุเอม         | โรงเรียนเอกชัย จังหวัดสมุทรสาคร                                |
| 42. นางสาวสุณีัย รักษาพล        | โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมภสิกร) จังหวัดน่าน                    |
| 43. นางสาวจันทร์ฉาย ศิริวัฒนโดม | โรงเรียนอนุบาลหันคา (วัดท่ากฤษณาสุขัยประชาสรรค์) จังหวัดชัยนาท |
| 44. นางสาวอมรรัตน์ แสนตา        | โรงเรียนอนุบาลเถิน (ท่านางอุปถัมภ์) จังหวัดลำปาง               |
| 45. นายจิรวุฒิ โพธิ์สุดตา       | โรงเรียนธัญญสิทธิศิลป์ จังหวัดปทุมธานี                         |
| 46. นายทองคำ ทากัน              | โรงเรียนอนุบาลเชียงคำ (วัดพระธาตุดอยสว่น) จังหวัดพะเยา         |



## รายนามคณะยุวทูตความดีเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ปี 2561

### หัวหน้าคณะ

1. นางสาวจันทร์ทิพา ภู่อระกุล      ผู้อำนวยการมูลนิธิยุวทูตความดี

### ผู้ร่วมคณะฯ

2. นางสาวสุภัททา ลำบ้านหลวง      เจ้าหน้าที่มูลนิธิยุวทูตความดี  
3. นางสาวฐิตารีย์ ลภนะพันธ์      นักการทูตปฏิบัติการ

### นักเรียนยุวทูตความดี

4. เด็กชายณัฐปคัลภ์ กันทะเนตร      โรงเรียนอนุบาลเชียงคำ (วัดพระธาตุสบแวน) จังหวัดพะเยา  
5. เด็กชายต่อตระกูล รัตนมงคล      โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมกสิกร) จังหวัดน่าน  
6. เด็กหญิงกานธิญา วันน้อย      โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่  
7. เด็กหญิงชนากัญ ชวศิริกุลพล      โรงเรียนสฤทธิเดช จังหวัดจันทบุรี  
8. เด็กหญิงชนากานต์ เต็มวรรณภัทร์      โรงเรียนวัดดอนทอง จังหวัดฉะเชิงเทรา  
9. เด็กหญิงชลธิรา แปงสี      โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมกสิกร) จังหวัดน่าน  
10. เด็กหญิงชุตติกาญจน์ อ่อนนวล      โรงเรียนอนุบาลเชียงคำ (วัดพระธาตุสบแวน) จังหวัดพะเยา  
11. เด็กหญิงฐิติรัตน์ วัฒนะกุลพันธ์      โรงเรียนวรนคร จังหวัดน่าน  
12. เด็กหญิงณิธิรัตน์ ชาวผาตั้ง      โรงเรียนบ้านวังดิน จังหวัดอุดรธานี  
13. เด็กหญิงธนภรณ์ กาบแก้ว      โรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราชภูริวิทยาการ) จังหวัดเชียงใหม่  
14. เด็กหญิงธมกร พงศ์รัชต์วิมล      โรงเรียนอนุบาลแพร่ จังหวัดแพร่



15. เด็กหญิงบุญรักษา วิชัยดี
16. เด็กหญิงปณิตา ปัญญาเหมือง
17. เด็กหญิงปวีริศา สมหวาน
18. เด็กหญิงพรรณวิภา รัตนะ
19. เด็กหญิงพลอยน้ำเพชร อรุณสันติโรจน์
20. เด็กหญิงวัชรภาพร เตโชแจ่ม
21. เด็กหญิงวันวิสา สิงห์โตทอง
22. เด็กหญิงอทิติยา เพ็ชรใส

- โรงเรียนบ้านวังยาว จังหวัดน่าน  
โรงเรียนอนุบาลแพร่ จังหวัดแพร่  
โรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราษฎร์วิทยาคาร) จังหวัดเชียงใหม่  
โรงเรียนบ้านแม่หล่าย (ประชานุสรณ์) จังหวัดแพร่  
โรงเรียนเวียงเทิง (เทิงทำนุประชา) จังหวัดเชียงราย  
โรงเรียนอนุบาลเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน  
โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมกสิกร) จังหวัดน่าน  
โรงเรียนบ้านวังดิน จังหวัดอุตรดิตถ์

### ผู้อำนวยการโรงเรียน

23. นายพงศ์พันธุ์ สุขพงษ์ไทย
24. นายสมัคร มุลประการ
25. นายอัครเดช ยมภักดี

- โรงเรียนวัดดอนทอง จังหวัดฉะเชิงเทรา  
โรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราษฎร์วิทยาคาร) จังหวัดเชียงใหม่  
โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

### คณะครู

26. นางวิสสุตา เวชชาชีวะ
27. นางสาวสุนีย์ รักษาพล
28. นางสาวสุทธิลักษณ์ สายนาค
29. นายทองคำ ทากัน
30. นายนิรันต์ ผ่องใส

- โรงเรียนสฤทธิเดช จังหวัดจันทบุรี  
โรงเรียนบ้านดอน (ศรีเสริมกสิกร) จังหวัดน่าน  
โรงเรียนประเสริฐอิสลาม จังหวัดนนทบุรี  
โรงเรียนอนุบาลเชียงคำ (วัดพระธาตุสบแวน) จังหวัดพะเยา  
โรงเรียนบ้านวังดิน จังหวัดอุตรดิตถ์



## บรรณานุกรม

กรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระทรวงการต่างประเทศ. **2491งานฉลองเอกราชพม่า : ปฐมบทการสถาปนาความสัมพันธ์ไทย-พม่า**. กรุงเทพฯ : กรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระทรวงการต่างประเทศ

กระทรวงการต่างประเทศ. **ไทย - เมียนมาร์ ภารดรภาพ Thailand - Myanmar : golden ties of friendship**. กรุงเทพฯ : กรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระทรวงการต่างประเทศ

กระทรวงการต่างประเทศ, **สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (Myanmar)** สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2566 จาก <http://www.mfackn.com/th/country/MM?page=5d5bcb3915e39c3060006815&menu=5d5bd3d715e39c306002aabb>

กระทรวงการต่างประเทศ, สำนักงานเลขาธิการกรม กรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้. **สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (Myanmar)**. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.mfa.go.th/th/content/5d5bd20d15e39c3060027a26?cate=5f1aba0039164819fc32c0ba>

กระทรวงการต่างประเทศ, สำนักงานเลขาธิการกรม กรมอาเซียน. **สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (Myanmar)**. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2566 จาก <https://asean.mfa.go.th/th/country/MM?page=5d68abb015e39c1b9c05d2e1&menu=5d68abb015e39c1b9c05d2e2>

กระทรวงการต่างประเทศ, สำนักงานเลขาธิการกรม กรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้. **สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (Myanmar)** สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.mfa.go.th/th/content/5d5bd20d15e39c3060027a26?cate=5f1aba0039164819fc32c0ba>

ขจัดภัย บุรุษพัฒนา. **มินกาลาบา สวัสดิ์เมียนมาร์**. กรุงเทพฯ : มติชน

คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. **สถาบันการเมืองในประเทศอาเซียนบวกสาม**. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัย ดิเรก ชัยนาม คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จิระประภา อัครบวร. **do's and don'ts สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์**. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ชาญฉวี ฉลาดธัญญกิจ. **100 เรื่องน่ารู้ในเมียนมาร์**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์คอมมิกส์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง

พิภพ บุษราคัมวดี. **Amazing Asean พม่า**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ท่องเที่ยว

ศุภลักษณ์ สนธิชัย. **10 ASEAN : เทียว 10 ประเทศอาเซียน**. กรุงเทพฯ : บ.อทิตตา พับลิเคชั่น จก.

สำนักงานยุทธศาสตร์การพาณิชย์และศูนย์ศึกษาการค้าระหว่างประเทศ หอการค้าไทย. **สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์**

**The Republic of the Union of Myanmar**. สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2566 จาก [https://www.ditp.go.th/contents\\_attach/93160/93160.pdf](https://www.ditp.go.th/contents_attach/93160/93160.pdf)

# เมียนมา

## สายสัมพันธ์แห่งมิตรภาพ

ที่ปรึกษา นางสาวจันทร์ทิพา ภู่อระกูล ผู้อำนวยการมูลนิธิยุวทูตความดี

คณะผู้จัดทำ รองศาสตราจารย์ ดร.จิตรลดา แสงปัญญา  
นางสาวฉัตรภรณ์ พิรุณรัตน์  
นางสาวกรรณิการ์ น้อยรัก  
นางสาวสุภัททา ลำบ้านหลวง  
นางสาวฉันทพิชญา พูลสุข  
คณะครูเยือนสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา พ.ศ. 2558 และ พ.ศ. 2561

ISBN 978-616-93617-8-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2568 จำนวน 2,000 เล่ม

จัดทำโดย มูลนิธิยุวทูตความดี ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

จัดทำรูปเล่ม นางสาวณัฐรัชชา พิชรเมธาสิทธิ์

พิมพ์ที่ บริษัท ยูไนเต็ด์โปรดักชั่น เพรส จำกัด

ข้อความในหนังสือนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย  
การนำไปเผยแพร่ไม่ว่าจะเป็นบางส่วนหรือทั้งหมด ต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร  
จากมูลนิธิยุวทูตความดี ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



มูลนิธิยุวทูตความดี กระทรวงการต่างประเทศ : 443 ถนนศรีอยุธยา กรุงเทพฯ 10400

YOUNG AMBASSADORS OF VIRTUE FOUNDATION : 443 Sri Ayudhya Road, Bangkok 10400 Thailand

 0 2203 5000 # 22987 [www.yavf.or.th](http://www.yavf.or.th)  [www.facebook.com/yavfThailand/](https://www.facebook.com/yavfThailand/)