

## ใบความรู้: การท่องเที่ยว ๔ ภาคของไทย

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีแหล่งท่องเที่ยวหลากหลาย ครอบคลุมทั้งธรรมชาติ วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ นักท่องเที่ยวสามารถเลือกเดินทางไปสัมผัสเสน่ห์ของแต่ละภาค ซึ่งมีลักษณะเด่นเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นภูเขาสูงทางภาคเหนือ วัดเก่าแก่ในภาคกลาง วิถีชีวิตชนบทของภาคอีสาน หรือทะเลสวยงามทางภาคใต้

### สภาพอากาศและช่วงเวลาท่องเที่ยวที่เหมาะสม

- ☁️ ภาคเหนือ: เหมาะกับฤดูหนาว (พ.ย. - ก.พ.) อากาศเย็น เหมาะกับการเที่ยวชิลๆ
- ☀️ ภาคอีสาน: เหมาะกับฤดูหนาว (พ.ย. - ก.พ.) อากาศเย็น ชมธรรมชาติและวัฒนธรรม
- ☀️ ภาคกลาง: เที่ยวได้ตลอดปี แต่ควรหลีกเลี่ยงหน้าฝน (ก.ค. - ก.ย.)
- 🌴️ ภาคใต้: ฝั่งอ่าวไทยเที่ยวช่วง (ม.ค. - เม.ย.) ฝั่งอันดามันเที่ยวช่วง (พ.ย. - เม.ย.)

### 📍 ภาคเหนือ

#### ๑. สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ

มีลักษณะภูมิประเทศเป็นเขตภูเขาสลับพื้นที่ราบระหว่างภูเขา ซึ่งผู้คนอาศัยอย่างกระจายตัว แบ่งกันเป็นกลุ่ม อาจเรียกว่ากลุ่มวัฒนธรรมล้านนา โดยจะมีวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมเก่าแก่เป็นของตนเองมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แต่องค์ประกอบที่สำคัญก็ยังคงมีความคล้ายคลึงกันอยู่มาก อาทิ สำเนียงการพูด การขับร้อง ฟ้อนรำ การดำรงชีวิตแบบเกษตรกร การนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และวิถียุณของบรรพบุรุษ ความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์โดยผ่านภาษาวรรณกรรม ดนตรี และงานฝีมือแม้กระทั่งการจัดงานฉลองสถานที่สำคัญที่มีมาแต่โบราณ

- ✅ วัดพระธาตุดอยสุเทพ (เชียงใหม่)



ที่ตั้งอยู่บนยอดดอยสุเทพที่อยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ ไปทางทิศตะวันตกโดยประมาณ ๑๔ กิโลเมตร และยังอยู่สูงเหนือระดับน้ำทะเลถึง ๑,๐๕๓ เมตร อยู่ในเขตของตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งถือว่าเป็นวัดพระธาตุดอยสุเทพ ที่มีความสำคัญในแง่ประวัติศาสตร์และเป็นวัดท่องเที่ยว ที่เป็นที่รู้จักของประชาชนชาวไทยโดยทั่วไป ในฐานะที่เป็นวัดที่มีความศักดิ์สิทธิ์เป็นอย่างมากวัดหนึ่งของประเทศไทย

เอกลักษณ์ที่สำคัญแห่งหนึ่งของวัดพระธาตุดอยสุเทพ แห่งนี้ก็คือ บันไดนาค เป็นสิ่งที่มีความสวยงามทางด้านศิลปะที่ทรงคุณค่าและมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์เป็นอย่างมาก จึงทำให้มีนักท่องเที่ยวมานมัสการพระบรมธาตุแห่งนี้ พร้อมทั้งได้ถ่ายภาพเป็นที่ระลึกของด้านบันไดนาคกันอีกด้วย



### ดอยอินทนนท์ (เชียงใหม่)



เป็นยอดดอยที่สูงที่สุดในประเทศไทย ความสูงอยู่ที่ ๒,๕๖๕ เมตร จากระดับน้ำทะเลและยอดเขาที่ชันง่ายสุดของไทยด้วย เพราะสามารถขับรถยนต์ขึ้นยอดดอยได้เลย สภาพอากาศดอยอินทนนท์ที่หนาวเย็นตลอดทั้งปี ส่งผลให้มีมอส เฟิร์น และพืชชนิดกาฝากอีกหลายชนิดขึ้นปกคลุมตามลำต้นไม้ใหญ่ๆอย่างหนาแน่นอีกทั้งยังเป็นທີ່ประดิษฐานกู่พระเจ้าอินทวิชยานนท์ เจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่องค์ที่ ๗ โดยบริเวณยอดดอยยังมีป้าย “สูงสุดแดนสยาม” ให้ได้เก็บภาพเป็นที่ระลึกด้วย และเป็นที่ตั้งของสถานีเรดาร์ของกองทัพอากาศไทย

### เส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกา ดอยอินทนนท์



เส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกาเป็นป่าพรุแห่งเดียวในประเทศไทยที่ตั้งอยู่บนยอดดอยอินทนนท์ มีเส้นทางเดินสะดวกสบายให้เดินชมธรรมชาติ ความยาวประมาณ ๓๐๐ เมตร เป็นที่เที่ยวดอยอินทนนท์ เชียงใหม่ที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาเที่ยวดอยอินทนนท์ สายเดินป่าต้องประทับใจจนไม่อยากกลับก็เป็นได้

### น้ำตกสิริภูมิ ดอยอินทนนท์



น้ำตกสิริภูมิเป็นน้ำตกสองสายที่ไหลคู่กันลงมาจากหน้าผาสูงชันกลางป่า มีเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติความยาวประมาณ ๖๐๐ เมตร ให้ชมป่าเฟิร์นโบราณและต้นไม้ใหญ่มากมาย เป็นที่เที่ยวดอยอินทนนท์สุดธรรมชาติที่น่าสนใจ สายเดินป่าต้องชอบแน่นอน

### ผาซ้อ ดอยอินทนนท์



อีกหนึ่งที่เที่ยวดอยอินทนนท์ที่คุณจะสัมผัสได้ถึงความสวยแปลกตาและน่าอัศจรรย์ จากฝีมือการสร้างสรรค์ของธรรมชาติ แม้ที่นี่จะไม่ได้อยู่ในเขตพื้นที่ดอยอินทนนท์โดยตรง แต่ก็ถือว่าแวะไปเที่ยวได้แบบไม่ไกลกัน โดยที่นี่มีลักษณะเป็นกำแพงหินสูงที่ดูแปลกตา อันเกิดจากการทรุดตัวของ

พื้นดินและการกัดเซาะจากแรงลมและฝนมานานนับล้านปี เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่เที่ยวดอยอินทนนท์สุดตระการตาที่ควรต้องแวะมาเช็กอินเมื่อมาเที่ยวดอยอินทนนท์

### บ้านป่าบงเปียง ดอยอินทนนท์



หากอยากสัมผัสกับความสวยงามอลังการของผืนนาขั้นบันได นี่คือนี่ที่เที่ยวดอยอินทนนท์ที่พลาดไม่ได้เลยจริง ๆ เพราะแม้จะไม่ได้อยู่ในโซนใกล้กัน แต่ก็เดินทางด้วยเส้นทางเดียวกันได้ ด้วยการใช้เส้นทางมุ่งหน้าไปยังอำเภอแม่แจ่ม เชียงใหม่ ซึ่งอยู่ไม่ไกลกันมากนัก ผืนนาขั้นบันไดของที่นี่กินพื้นที่กว้างไปบนภูเขาเป็นลูก ๆ แต่ด้วยความเป็นพื้นที่ซึ่งยังคงความเป็นธรรมชาติไว้แบบสุด ๆ ที่นี่จึงยังไม่ค่อยมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากนัก แลมการเดินทางก็ยังขรุขระเล็กน้อยพอสมควร แต่รับรองว่าทิวทัศน์ของที่นี่เที่ยวดอยอินทนนท์นี้คุ้มค่าและน่าประทับใจอย่างแน่นอน

### ตลาดม้งดอยอินทนนท์



ที่เที่ยวดอยอินทนนท์ที่สายช้อปปิ้งต้องถูกใจ เพราะนอกจากเดินทางง่ายเนื่องจากอยู่ไม่ไกลจากสถานีเกษตรหลวงดอยอินทนนท์แล้ว ที่เที่ยวดอยอินทนนท์นี้ยังมีข้าวของหลากหลายให้ได้แวะชิมแวะช้อปปิ้งกันเพียบ ตั้งแต่ผักสด ผลไม้เมืองหนาวหลายประเภทซึ่งเป็นผลผลิตที่ชาวบ้านนำมาวางขายกันด้วยตัวเอง ไปจนถึงเสื้อผ้าและข้าวของเครื่องใช้ในสไตล์ท้องถิ่น บอกเลยว่าผักผลไม้และของกินที่นี้นั้นทั้งสด อร่อย และราคาดี น่าซื้อกลับเป็นของฝากจากที่เที่ยวดอยอินทนนท์

✔ วัดร่องขุ่น (เชียงราย)



วัดร่องขุ่น ตั้งอยู่ที่ตำบลป่าอ้อดอนชัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ถือเป็นศาสนสถานที่สำคัญแห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงราย เป็นผลงานการออกแบบและก่อสร้างโดย อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ จิตรกรไทยที่มีผลงานจิตรกรรมไทยหลากหลาย จนได้รับการยกย่องขึ้นเป็น ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ผู้ซึ่งอุทิศตนสร้างวัดวัดร่องขุ่นอันยิ่งใหญ่ขึ้นเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ด้วยความตั้งใจที่จะสร้างสรรค์ให้วัดแห่งนี้งดงามดั่งสวรรค์ที่มีอยู่จริง อีกทั้งมนุษย์สามารถสัมผัสได้บนพื้นพิภพ คล้ายเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คนเราไปปฏิบัติธรรม และประกอบแต่กรรมดีในการดำเนินชีวิต

✔ วัดพระธาตุดอยตุง (เชียงราย)



สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำจังหวัดเชียงราย ที่นักท่องเที่ยวจะแวะมากราบสักการะเพื่อเป็นสิริมงคลก่อนจะไปเที่ยวยังจุดต่อๆ ไป วันนี้ที่เราขึ้นมาก็เจอกับฝนพรำเล็กน้อยระหว่างทางขึ้น แต่ก็ดีว่าอากาศแบบนี้ทำให้รอบข้างเขียวชอุ่มชุ่มฉ่ำดูเย็นตา ใครที่ขับรถมาเองขอให้ใช้ความระมัดระวังกันสักหน่อย เพราะทางขึ้นเขาบางจุดมีความโค้งชัน

✔ ภูชี้ฟ้า จังหวัดเชียงราย



"ภูชี้ฟ้า" เหมาะสำหรับเป็นจุดชมและถ่ายรูปพระอาทิตย์ขึ้นและตกดินที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว ที่นี่จะสวยงามเป็นพิเศษ นอกเหนือจากวิวทัศนียภาพที่สวยงามแล้ว ไม่น่าจะพลาดระหว่างทางที่เดินขึ้นไป นักท่องเที่ยวอาจจะได้เจอเข้ากับดอกนางพญาเสือโคร่งและต้นเสี้ยวดอกขาว ซึ่งจะออกดอกบานสะพรั่งในช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ความโดดเด่นของภูชี้ฟ้าเห็นจะเป็นหน้าผาหินคล้ายนิ้วชี้ ปกคลุมด้วยหญ้า ไม้พุ่ม และโขดหิน ซึ่งเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวนิยมถ่ายรูปเป็นอย่างมาก เพราะจะเห็นสายหมอกที่ลอยละล่องกลางหุบเขางดงามเกินบรรยาย

## ๒. อาหารประจำภาคเหนือ

### ข้าวซอย (ภาคเหนือ)



อาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือของประเทศไทย เดิมเรียกว่า “ก๋วยเตี๋ยวฮ่อ” เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวจีนยูนนานหรือฮ่อ มีลักษณะคล้ายเส้นบะหมี่ ในน้ำซุบที่ใส่เครื่องแกง รสจัดจ้าน มี

เครื่องเคียง ได้แก่ ผักกาดดอง หอมหัวแดง ยำกะหล่ำปลีและมีเครื่องปรุงรส เช่น พริกผัดน้ำมัน น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ในตำรับดั้งเดิมเนื้อที่ใช้เป็นเนื้อไก่หรือเนื้อวัว แต่ในปัจจุบันร้านอาหารหลายแห่งได้มีการใช้เนื้อหมูแทน บางแห่งอาจเพิ่มอาหารทะเลหรือเต้าหู้เป็นส่วนประกอบ

## ใส่อั่ว



ใส่อั่ว เป็นอาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือของประเทศไทย อั่ว หมายถึง ใส้ใส้, แทรก, ยัดไว้ตรงกลาง ปกติทำจากเนื้อหมูบด (สามารถผสมกับมันแข็งของหมู เพื่อไม่ให้เนื้อหมูด้านเวลาสุก) ผสมพริกแห้ง กระเทียม ขมิ้น (ใส้หรือไม่ใส้ก็ได้) ข่า ใบมะกรูด หอมแดง และเครื่องปรุงรส แล้วกรอกลงไปใใส่อ่อนของหมูที่เกลางนบางแล้ว บิดหัวท้ายเพื่อแบ่งให้เป็นท่อนขนาดพอประมาณ จากนั้นนำไปย่างให้สุกเกรียม มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน บางแห่งเปลี่ยนจากหมูเป็นหน่อไม้ซอยละเอียด สำหรับมุสลิมหรือผู้ที่ไม่ประสงค์ที่จะรับประทานหมูอาจจะตัดแปลงใช้เนื้อสัตว์ชนิดอื่น แล้วก็กรอกเข้าไปในใส้สัตว์ชนิดอื่นหรือใส้เทียมแทน

## ขนมน้ำเงี้ยว



น้ำเงี้ยว หรือ น้ำจืด เป็นอาหารภาคเหนือของประเทศไทยเป็นน้ำแกงที่รับประทานกับขนมน้ำเงี้ยวหรือเส้นก๋วยเตี๋ยว ถ้าเป็นก๋วยเตี๋ยว เรียกก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว บางสูตรใช้ถั่วเน่าแช่ขยำไฟ โขลกลงในเครื่องแกง บางสูตรใส่เต้าเจี้ยว ชาวไทใหญ่ เรียกอาหารชนิดนี้ว่า “เข้าเส้นน้ำหมากเขือส้ม” มี

ส่วนประกอบหลักคือดอกจิว เลือดหมู และหมูสับ ตัดแปลงมาจากน้ำพริกอ่อง พริกแกงจะคล้ายพริกแกงส้มของทางภาคกลางแต่ไม่ใส่กระชาย น้ำเงี้ยวเป็นอาหารมงคลของภาคเหนือ นิยมทำในงานบุญต่างๆ มักจะใช้รับประทานกับขนมจีนหรือเส้นก๋วยเตี๋ยว มีเครื่องเคียง คือ ผักกาดดอง แคนหมู หนั๋งปอง กะหล่ำปลีซอย ถั่วงอกดิบ พริกทอด ราดกระเทียมเจียว โรยหน้าด้วย ต้นหอมและผักชีซอย มีเครื่องปรุง คือ พริกผัดน้ำมัน มะนาว กินคู่กับข้าวก้นจั้นหรือข้าวเงี้ยว น้ำเงี้ยวแต่ละที่ก็จะมีลักษณะไม่เหมือนกันแตกต่างกันไปแต่ละท้องถิ่น น้ำเงี้ยวเป็นอาหารขึ้นชื่อของจังหวัดเชียงราย

### ๓. การแต่งกายของภาคเหนือ



การแต่งกายพื้นเมืองของภาคเหนือ มีลักษณะแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติของกลุ่มชนคนเมือง เนื่องจากผู้คนหลากหลายชาติพันธุ์ แต่ละพื้นถิ่น สำหรับผู้หญิงชาวเหนือจะนุ่งผ้าซิ่นล้านนา หรือส่วนเสื้อจะเป็นเสื้อคอกลม มีสีสันทัดลายสวยงาม สำหรับผู้ชายนิยมนุ่งกางเกงขายาวแบบ ๓ ส่วน ส่วนเสื้อเป็นผ้าฝ้ายคอกลมแขนสั้น สีนํ้าเงิน หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า เสื้อม่อฮ่อม

### ๔. เทศกาลสำคัญของแต่ละภาค

#### ❀ ประเพณียี่เป็ง (ภาคเหนือ)



กิจกรรมที่สำคัญในประเพณียี่เป็ง




**การปล่อยโคมลอย** ชาวล้านนาเชื่อว่าการปล่อยโคมลอยเป็นการปล่อยเคราะห์ ปล่อยความทุกข์ โศก และขอพรให้ชีวิตมีแต่ความสุขโคมลอยที่ใช้มักทำจากกระดาษบาง มีโครงไม้ไผ่ และใช้ไฟเป็นตัว ทำให้ลอยขึ้นฟ้า

**การลอยกระทง** เป็นการแสดงความขอบคุณและขอขมาพระแม่คงคากระทงทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ใบตอง ดอกไม้ และหยวกกล้วย

**การประดับโคมไฟ** มีการตกแต่งวัด บ้านเรือน และสถานที่สำคัญด้วยโคมไฟหลากสี เช่น โคมแขวน โคมกระบอก โคมเต้า โคมผัด เพื่อเป็นพุทธบูชา

**ความสำคัญของประเพณียี่เป็ง** เป็นการแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นโอกาสในการรวมตัวของครอบครัวและชุมชนสร้างบรรยากาศที่สวยงามและดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ จังหวัดที่มีการจัดงานยี่เป็งอย่างยิ่งใหญ่ ได้แก่ เชียงใหม่ ซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของวัฒนธรรมล้านนา และเป็นสถานที่ที่มีนักท่องเที่ยวเดินทางมาเป็นจำนวนมากเพื่อชมความงดงามของโคมลอยและขบวนแห่

 **ประเพณีกรวยสลาก หรือตานก๋วยสลาก**



ประเพณีของชาวพุทธที่มีการทำบุญให้ทานรับพรจากพระ จะทำให้เกิดสิริมงคลแก่ตนและอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นการระลึกถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณ และเป็นการแสดงออกถึงความสามัคคีของคนในชุมชน

## 📍 ภาคอีสาน

### ๑. สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ ปราสาทพนมรุ้ง




สร้างขึ้นเพื่อเป็นเทวสถานในศาสนาฮินดูสำหรับปราสาทหินที่ถือเป็นไฮไลท์อันดับหนึ่งของบุรีรัมย์นั่นก็คือ “ปราสาทหินพนมรุ้ง” (อ.เฉลิมพระเกียรติ) ที่ขึ้นชื่อในเรื่องของความสวยงามอลังการ และถูกยกให้เป็นหนึ่งในสุดยอดปราสาทหินของเมืองไทยพระอาทิตย์ขึ้น-ตก ตรงช่องประตู มหัทศจรย ปราสาทหินพนมรุ้งปราสาทหินพนมรุ้ง ตั้งอยู่บน “เขาพนมรุ้ง” บริเวณปากปล่องภูเขาไฟที่ดับสนิทแล้ว ปราสาทแห่งนี้ก่อสร้างอย่างสวยงามอลังการตามคติจักรวาลที่มีเขาพระสุเมรุเป็นศูนย์กลาง ตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ ๑๕-๑๘ เพื่อใช้เป็นเทวสถานในศาสนาฮินดู ลัทธิไศวนิกาย(นับถือพระศิวะเป็นเทพสูงสุด)

### สามพันโบก (อุบลราชธานี)



เป็นกลุ่มหินทรายแนวเทือกเขาภูพานตอนปลาย ที่ทอดตัวยาวริมฝั่งโขงไทย และลาว กลุ่มหินเหล่านี้ตั้งอยู่ริมฝั่งโขง เรียงตัวทอดยาวเป็นสันดอนขนาดใหญ่ มีขนาดพื้นที่กว่า ๑๐ ตารางกิโลเมตร ความโดดเด่นของสามพันโบกคือหลุมเล็กใหญ่จำนวนมากมาย ที่เกิดจากการถูกระแสน้ำกัดเซาะ ซึ่งแก่งหินสามพันโบกจะอยู่ใต้น้ำโขงในช่วงฤดูน้ำหลากประมาณกลางเดือนกรกฎาคม-ตุลาคม และจะโผล่พ้นน้ำขึ้นมาในช่วงฤดูแล้งเท่านั้น ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-มิถุนายน เกิดเป็นประติมากรรมธรรมชาติที่งดงามแปลกตาให้เราไปได้เที่ยวสัมผัส

 ส้มตำ (ภาคอีสาน) ภาคอีสานของไทยขึ้นชื่อเรื่องส้มตำเพราะปัจจัยหลายอย่าง ดังนี้



๑. **วัตถุดิบในท้องถิ่น:** ภาคอีสานมีวัตถุดิบในการทำส้มตำที่อุดมสมบูรณ์ เช่น มะละกอ พริก มะนาว และปลาร้า ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในการทำส้มตำ ทำให้สามารถทำอาหารนี้ได้ง่ายและสะดวก
๒. **รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์:** ส้มตำมีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ซึ่งตรงกับรสชาติที่คนอีสานชื่นชอบ อีกทั้งยังสามารถปรับรสชาติได้หลากหลายตามความชอบของแต่ละคน
๓. **วัฒนธรรมการกิน:** ส้มตำเป็นอาหารที่สามารถรับประทานร่วมกันได้ จึงกลายเป็นอาหารที่นิยมในงานสังสรรค์ หรืองานประเพณีต่าง ๆ ของชาวอีสาน
๔. **การเผยแพร่วัฒนธรรมอาหาร:** คนอีสานมักย้ายไปทำงานต่างถิ่นและนำเอาสูตรส้มตำไปเผยแพร่ ทำให้ส้มตำกลายเป็นที่รู้จักและนิยมในทุกภาคของไทย
๕. **ความหลากหลายของเมนู:** ส้มตำมีหลากหลายรูปแบบ เช่น ส้มตำไทย ส้มตำปูปลาร้า ส้มตำผลไม้ ทำให้สามารถเลือกกินได้ตามความชอบและเข้ากับอาหารอื่น ๆ ได้ดี