

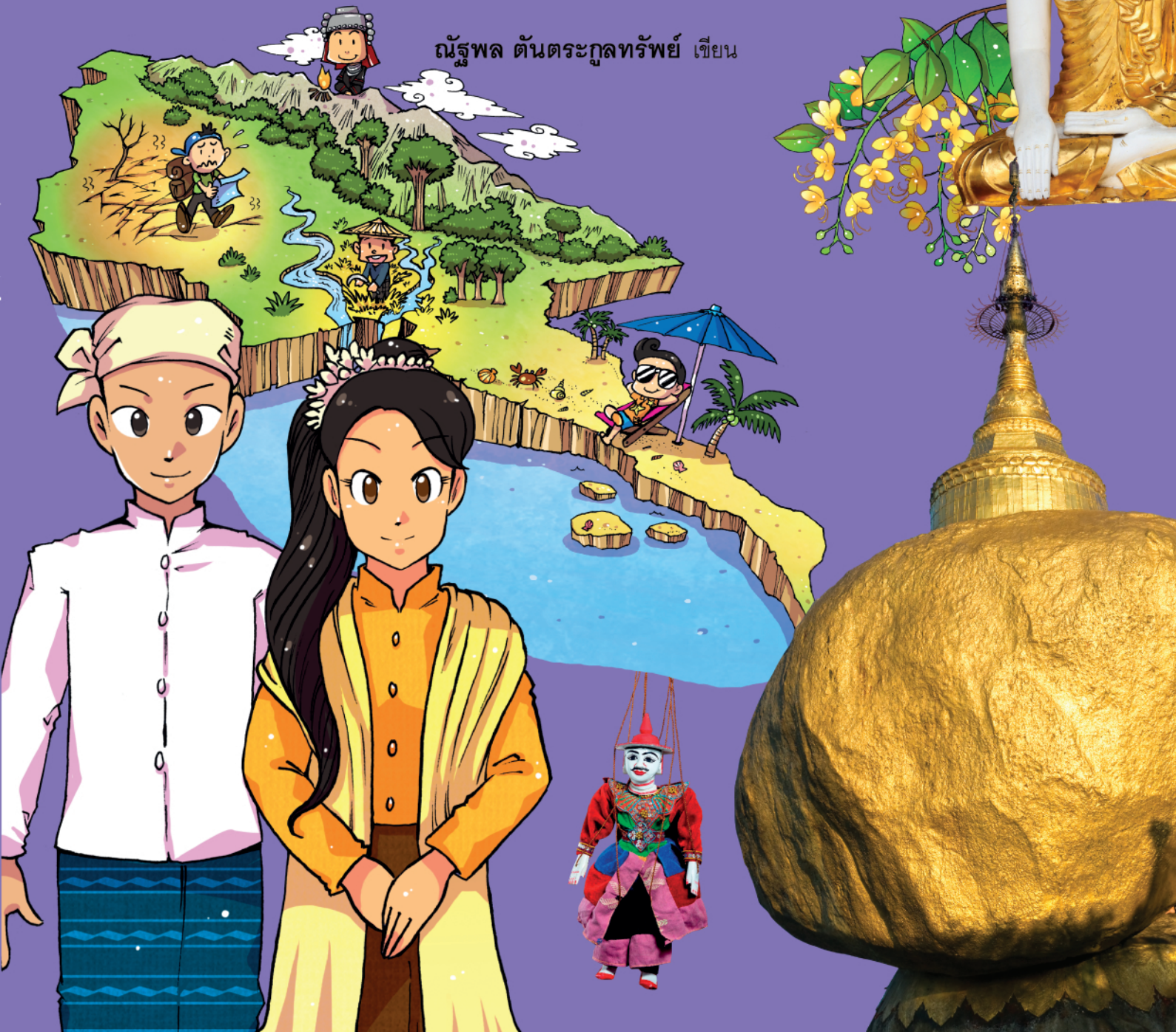


# The ASEAN Way



# เมียนมาร์

ณัฐพล ตันตระกูลทรัพย์ เขียน





The ASEAN Way



# เมียนมาร์



ณัฐพล ตันตระกุลทรัพย์ เขียน

 NANMEEBOOKS



น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด

## ชุด The ASEAN Way: เมียนมาร์

ณัฐพล ตันตระกูลทรัพย์ เขียน

อินกะทราย ภาพปกและภาพประกอบ

รศ. ดร.สุเนตร ชุตินธรานนท์ บรรณาธิการที่ปรึกษา

เมธาวรินทร์ โสภณภัทร บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2556

ราคา 135 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2556: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์



### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ณัฐพล ตันตระกูลทรัพย์.

เมียนมาร์. -- (ชุด The ASEAN Way). -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์, 2556.  
56 หน้า.

1. เมียนมาร์ I. อินกะทราย, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

959.1

ISBN 978-616-04-1641-7

ISBN 978-616-04-1907-4 (ฉบับ e-book)

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราชรี สังกฤษ ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา  
บรรณาธิการเล่ม ศลิษา ลือพงศ์ไพจิตร ลิขพร ก๊วยสมบุญณ์ พิสูจน์อักษรและตรวจจสอบ ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ ฐานิช ลิ้มตระกูล  
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม เบญจลิ่งห์ สมบุญ ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เส่งสงค์ ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรขาว  
ศิลปกรรม พิมพ์พิคา คุณธรรมณัฐ คอมพิวเตอร์กราฟิก ภาณุมาศ ตันกุลทุกุล หัวหน้ากองประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ  
ประสานงานการผลิต นัฏฐิทธิ กสิสิทธิ สำนักงาน บริษัท นานมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)  
ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919  
e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลตที่ โอเขียนฟิล์ม โทร. 0-2215-4760 พิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท นานมีบุ๊กส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 [www.nanmeebooks.com](http://www.nanmeebooks.com)

ใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาดหาย

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน

หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

# คำนำ

## สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ไทยเป็นหนึ่งในชาติสมาชิกอาเซียน ดังนั้นการรวมกันเป็นประชาคมอาเซียนจะส่งผลต่อเราทุกคนด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ อาชีพ สังคม วัฒนธรรม และความมั่นคง จึงควรปลูกฝังเรื่องอาเซียนให้ประชาชนทั่วไปได้รับรู้และเข้าใจ ซึ่งการนำเรื่องอาเซียนให้เข้าสู่การรับรู้ของภาคประชาชนนั้น ต้องทำเนื้อหาที่มีความยากและซับซ้อนให้เข้าใจง่าย เข้าถึงง่าย มีจุดเน้นที่เด่นชัด โดยเฉพาะเมื่อกลุ่มเป้าหมายคือเยาวชน ยิ่งต้องปลูกฝังให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาเซียนให้ถูกต้องตั้งแต่เบื้องต้น เนื้อหาของหนังสือจึงต้องมีรูปประกอบที่สื่อสารได้ชัดเจน ไม่น่าเบื่อ เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม้ก่อนหน้านี้จะมีหนังสือชุดความรู้เกี่ยวกับอาเซียนออกมาบ้างแล้ว แต่กลับเป็นการดีเพราะหนังสือชุดนี้สามารถสร้างอัตลักษณ์ที่โดดเด่น และอาจจะเก็บตกประเด็นที่ขาดตกบกพร่องไป เป็นการเติมเต็มความรู้เกี่ยวกับอาเซียนซึ่งมีรายละเอียดมากมายและสนุกสนานน่าติดตาม เช่น วิถีชีวิตในประเทศนั้น การไปโรงเรียน ความหลากหลายทางเผ่าพันธุ์ ฯลฯ

หนังสือชุด The ASEAN Way เป็นการร่วมมือกันระหว่างสถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ สามารถใช้เป็นเอกสารอ้างอิงสำหรับผู้อ่านที่เป็นเยาวชนเพื่อใช้ประกอบการศึกษา และจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากเยาวชนได้อ่านหนังสือชุดนี้ก่อน แล้วจึงไปศึกษาอาเซียนในรายละเอียดเชิงลึกต่อไป ซึ่งจะช่วยให้ผู้ศึกษาเห็นว่าอาเซียนนั้นไม่ไกลตัวและจับต้องได้ นับเป็นสื่อสำคัญอีกสื่อหนึ่งในการให้ความเข้าใจแก่เยาวชนอันเป็นพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร ชูตินทรานนท์  
ผู้อำนวยการสถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# คำนำสำนักพิมพ์

ท่ามกลางกระแสประชาคมอาเซียนที่ตื่นตัวกันเป็นวงกว้าง ทำให้มีข้อมูลมากมายหลั่งไหลออกมาให้ผู้สนใจได้ศึกษา จนอาจทำให้ล้าแล้วควรจะเลือกเรียนรู้จากแหล่งใด จึงจะได้ความรู้เกี่ยวกับอาเซียนและประเทศสมาชิกอย่างครบถ้วน และยังอ่านสนุกสนาน เข้าใจง่าย อ่านจบแล้วรู้สึกว่าได้รู้จักสนิทสนมกับประเทศสมาชิกอาเซียน

นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์จึงจับมือกับสถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกันทำหนังสือชุด The ASEAN Way ขึ้น เพื่อให้เป็นหนังสืออาเซียนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับประเทศสมาชิกอาเซียนครบถ้วนทุกด้าน เช่น ข้อมูลทางภูมิศาสตร์ การทำมาหากิน การใช้ชีวิต ศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา ประวัติศาสตร์ หรือนิทานพื้นบ้าน และยังมีกิจกรรมที่จะช่วยให้รู้จักประเทศสมาชิกอาเซียนมากขึ้น ซึ่งมีเนื้อหาอ่านง่าย มีภาพประกอบทั้งภาพจริงเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาชัดเจน และภาพวาดการ์ตูนสีสันสวยงามที่ช่วยให้อ่านได้อย่างเพลิดเพลิน

สำหรับผู้เริ่มเรียนรู้เรื่องอาเซียน หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนหนังสือแนะนำตัวประเทศสมาชิกอาเซียนที่อยู่ใกล้ชิดประเทศไทย แต่เราไม่ค่อยรู้จักเขามากนัก และสำหรับผู้รู้จักอาเซียนบ้างแล้ว หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้รู้จักประเทศสมาชิกอาเซียนมากขึ้น และรู้จักอย่างรอบด้าน เหมือนกับรู้จักเพื่อนสนิทคนหนึ่ง

เหตุผลสำคัญที่เราต้องรู้จักอาเซียนและประเทศสมาชิกอาเซียนให้เหมือนรู้จักเพื่อนสนิทก็เพราะประชาคมอาเซียนคือการรวมกันให้เป็นหนึ่ง ผนึกกำลัง จับมือกันก้าวสู่การแข่งขันบนเวทีโลก ทุกคนจึงต้องรู้จักและเข้าใจอาเซียน เพื่อก้าวเดินไปกับประชาคมอาเซียนได้อย่างรู้เท่าทัน

นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์



## สารบัญ



10

|                    |    |
|--------------------|----|
| มิงกลาบาเมียนมาร์  | 8  |
| ภูมิประเทศหลากหลาย | 10 |
| การปกครอง          | 12 |
| ชนชาติพันธุ์       | 12 |
| ร่ำรวยทรัพยากร     | 14 |
| เมืองสำคัญ         | 16 |
| เจดีย์กับเมียนมาร์ | 18 |



18

|                    |    |
|--------------------|----|
| การเดินทาง         | 20 |
| ศาสนา              | 22 |
| เทศกาลและวันสำคัญ  | 23 |
| อยู่อย่างเมียนมาร์ | 24 |
| การแต่งกาย         | 26 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| ไปโรงเรียน           | 27 |
| อร่อยแบบเมียนมาร์    | 28 |
| อาหารว่างแก้ลมหน้าชา | 30 |
| ดนตรี                | 32 |
| กิจกรรมยามว่าง       | 33 |
| ศิลปะและหัตถกรรม     | 34 |



34

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| สิ่งที่ควรรู้เมื่อไปเมียนมาร์ | 36 |
| รู้จักภาษาพม่า                | 38 |
| นิทานพื้นบ้าน                 | 40 |
| ประวัติศาสตร์                 | 42 |
| มหาราชของเมียนมาร์            | 44 |
| ลำดับเหตุการณ์สำคัญ           | 45 |
| มิตรภาพไทย-เมียนมาร์          | 46 |
| เมียนมาร์กับอาเซียน           | 48 |
| เมียนมาร์กับซีเกมส์           | 49 |
| ทบทวนชวนคิด                   | 50 |
| สนทนาภาษาพม่า                 | 52 |

42







สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้  
Association of South East Asian Nations: ASEAN



# มิงกลาบาเมียนมาร์

## สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์

“เมียนมาร์” มีความหมายว่า ความชำนาญปราดเปรียว หรือม้าที่องอาจ แต่คนไทยเรียกเมียนมาร์ว่า พม่า มาตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งสันนิษฐานว่าเรียกตามชาวมอญ หรือไม่ก็เรียกตามที่ชาวพม่าเรียกตัวเองว่า *บะหม่า* เมืองหลวงของเมียนมาร์คือ เนปีดอร์



## ตราแผ่นดิน

ตราแผ่นดินของเมียนมาร์ประกาศใช้อย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ. 2551 ในตราแผ่นดินประกอบด้วยสิงห์คู่ ซึ่งเป็นสัตว์สัญลักษณ์สำคัญนานอยู่ทั้ง 2 ข้าง ตรงกลางเป็นรูปแผนที่เมียนมาร์ ล้อมรอบด้วยช่อมะกอกคู่ ด้านบนเป็นดาว 5 แฉก และด้านล่างเป็นแถบผ้าแพรจารึกชื่อประเทศ

## เพลงชาติ

เพลงชาติเมียนมาร์มีชื่อว่า *กาบามาจี* แปลว่า “ตราบนันโลก” หมายถึงประเทศจะดำรงอยู่ตราบนานวันสิ้นโลก เนื้อเพลงกล่าวถึงเอกราชและเอกภาพของประเทศ สะหยาตั้น (Saya Tin) เป็นผู้ประพันธ์คำร้องและทำนอง ประกาศใช้เป็นอย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ. 2490



## ธงชาติ

ธงชาติเมียนมาร์มีแถบสีเรียงกันตามแนวนอน 3 แถบ คือ สีเหลือง เขียว และแดง สีเหลืองหมายถึงสันติภาพ สีเขียวหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ของประเทศ และสีแดงหมายถึงความกล้าหาญของประชาชนในชาติ มีดาวสีขาว 5 แฉกอยู่กลางผืนธง หมายถึงความเป็นเอกภาพของประเทศ ประกาศใช้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2553



## ดอกไม้ประจำชาติ

ดอกไม้ประจำชาติเมียนมาร์ คือ **ดอกประดู่** ซึ่งเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ดอกสีเหลืองทอง มีกลิ่นหอม ผลิดอกในฤดูร้อน ต้นประดู่เป็นสัญลักษณ์ของความแข็งแรง ทนทาน และยังหมายถึงวัยหนุ่มสาวและความรักอีกด้วย คนเมียนมาร์มักใช้ดอกประดู่ในงานประเพณีและพิธีทางศาสนาต่างๆ



## สัญลักษณ์ประจำชาติ

**มหาเจดีย์ชเวดากอง** ตั้งอยู่ที่เมืองย่างกุ้ง เป็นศูนย์รวมจิตใจของคนเมียนมาร์ มีมหาเจดีย์ชเวดากองจำลองในเมืองสำคัญต่างๆ ทั่วประเทศด้วย นอกจากนี้ มหาเจดีย์ชเวดากอง ยังถือเป็นศาสนสถานที่สำคัญยิ่งสำหรับชาวพุทธทั่วโลก



## เงินตรา

สกุลเงินของเมียนมาร์เรียกว่า **จัต (kyat)** ใช้อักษรย่อว่า MMK หน่วยย่อยของเงินจัต คือ **ปยา (pya)**

เมียนมาร์ใช้เงินธนบัตรเป็นหลัก โดยธนบัตรมีราคาตั้งแต่ 1, 5, 10, 20, 50, 100, 200, 500, 1,000, 5,000 และ 10,000 จัต คนเมียนมาร์มักใช้ธนบัตร 100 จัตขึ้นไป เพราะเงินจัตมีค่าน้อย จึงไม่นิยมธนบัตรมูลค่าน้อย

## ภาษาถิ่น

ภาษาราชการของเมียนมาร์คือ **ภาษาพม่า** แต่ประเทศเมียนมาร์มีภาษาและวัฒนธรรมที่หลากหลายมาก แต่ละท้องถิ่นมีภาษาของตนเอง รวมแล้วมากกว่า 100 ภาษา ภาษาที่มีคนใช้มาก รองจากภาษาพม่า คือ ภาษาไทยใหญ่ ใช้มากในรัฐชาน และภาษามอญ ใช้มากในรัฐมอญ

## คำศัพท์น่ารู้

|                |                    |                   |
|----------------|--------------------|-------------------|
| မြို့တော်      | มะ-โยะ-ดอ          | = เมืองหลวง       |
| ငွေ            | ห่วย               | = เงินตรา         |
| ပန်း           | ปัน                | = ดอกไม้          |
| နိုင်ငံတော်အလံ | ไหน-หัง-ดอ-อะ-หลัน | = ธงชาติ          |
| ဘာသာ           | ปา-ด่า             | = ภาษา            |
| ပြန်မာနိုင်ငံ  | เมียน-หม่า-ไหน-หัง | = ประเทศเมียนมาร์ |

