



คู่มือสำหรับแนะนำเส้นทางการเรียนรู้ธรรมชาติ
การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยของเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย

โดย

ดร.กัญจน์นรี ช่างฉำ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผศ.อรรณพ หอมจันทร์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
อ.พงศกร จิവാภรณ์คุปต์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รศ.ดร. ฉัตรชัย เงินแสงสรวย	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สนับสนุนโดย

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)

เมษายน 2563

คำนำ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับที่แนะนำเส้นทางการเรียนรู้ธรรมชาติการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยของเมืองแปงเชื่อมโยงลำน้ำปาย

รายละเอียดภายในคู่มือฉบับนี้ประกอบด้วย รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเมืองแปงและแม่น้ำปาย คือ การท่องเที่ยววิถีเกษตร กิจกรรมการท่องเที่ยวในตัวเมืองแปง การล่องแก่งแม่น้ำปาย การเที่ยวบ่อพุร้อนเมืองแปง และ เส้นทางกิจกรรมสำหรับการท่องเที่ยวภายในระยะเวลา 1 วัน

นอกจากนี้คู่มือฉบับนี้ยังเหมาะสำหรับผู้สนใจทั่วไป สามารถท่องเที่ยวด้วยตัวเองได้

กัญจน์นรี และ คณะ
เมษายน 2563

สารบัญเรื่อง

	หน้า
คำนำ	2
สารบัญเรื่อง	3
สารบัญตาราง	4
สารบัญภาพ	4
1 ตำนานเมืองแปง	7
2 กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยของเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	8
3 สถานที่ท่องเที่ยวในตำบลเมืองแปง	14
จุดชมวิวที่ 1 : จุดชมวิวตำบลเมืองแปง	14
จุดชมวิวที่ 2 : พระพุทธรูปเมืองแปง	15
จุดชมวิวที่ 3 : สวนรุกขชาติเมืองแปง	17
จุดชมวิวที่ 4 : พระธาตุวัดใหม่เมืองแปง	17
จุดชมวิวที่ 5 : พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง)	19
จุดชมวิวที่ 6 : สวนส้มสุมาลี	21
จุดชมวิวที่ 7 : พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล)	23
4 จุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย	25
จุดชมวิวที่ 1 : ลานกรวดแม่น้ำปาย	29
จุดชมวิวที่ 2 : หาดทรายแม่น้ำปาย	30
จุดชมวิวที่ 3 : ผาหินปูนนางช้าง	31
จุดชมวิวที่ 4 : ต้นไคร้	32
จุดชมวิวที่ 5 : ผาต้อหล่อ หรือ ภูเลียงผา	33
จุดชมวิวที่ 6 : รอยเลื่อนห้วยผาแดง	34
จุดชมวิวที่ 7 : ผาลุงป้อ	35
จุดชมวิวที่ 8 : ผาแดง	36
จุดชมวิวที่ 9 : เนินนมสาว	37
จุดชมวิวที่ 10 : กาสกรนที	38

สารบัญเรื่อง

	หน้า
จุดชมวิวที่ 11 : โป่งจืดจ้ำ	39
จุดชมวิวที่ 12 : โป่งแกง	40
จุดชมวิวที่ 13 : ห้วยแกงหอม	41
จุดชมวิวที่ 14 : จงอางผงดาด	41
จุดชมวิวที่ 15 : ห้วยหมากพริก	42
5 บ่อพุ่น้ำร้อนเมืองแปง	43
คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของพุ่น้ำร้อนเมืองแปง	46
ประโยชน์ในการอาบแช่พุ่น้ำร้อน	46
การอาบน้ำแร่ดีต่อร่างกายอย่างไร	46
บรรณานุกรม	48

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 5-1 คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของพุทน้ำร้อนเมืองแปง	47

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2-1 แผนที่ภูมิประเทศจุดท่องเที่ยวบ่อพุทน้ำร้อนเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	10
ภาพที่ 2-2 แผนภาพ Inforgraphic แสดงจุดท่องเที่ยวเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	11
ภาพที่ 2-3 แผนที่แสดงจุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย	12
ภาพที่ 2-4 แผนที่เส้นทางท่องเที่ยวเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	13
ภาพที่ 3-1 จุดชมวิวดำบลเมืองแปง	15
ภาพที่ 3-2 พระพุทธรูปเมืองแปง	16
ภาพที่ 3-3 สวนรุกขชาติเมืองแปง	17
ภาพที่ 3-4 จุดชมวิ้วัดใหม่เมืองแปง	18
ภาพที่ 3-5 พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง)	20
ภาพที่ 3-6 วัดศรีวิชัย (วัดเมืองแปง)	20
ภาพที่ 3-7 สวนส้มสุมาลี	21
ภาพที่ 3-8 จุดชมวิ้วสวนส้มสุมาลี	22
ภาพที่ 3-9 พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล)	23
ภาพที่ 3-10 จุดชมวิ้วพระธาตุชัยมงคล	24
ภาพที่ 4-1 แผนที่ภูมิประเทศแสดงเส้นทางล่องแก่งแม่น้ำปาย	28
ภาพที่ 4-2 ลานกรวดแม่น้ำปาย	29
ภาพที่ 4-3 หาดทรายแม่น้ำปาย	30
ภาพที่ 4-4 หินปูนกึ่งโดโลไมท์แสดงลักษณะหน้าซ้าง	31
ภาพที่ 4-5 ต้นไคร้	32
ภาพที่ 4-6 ผาต้อ	33
ภาพที่ 4-7 รอยเลื่อน ห้วยผาแดง	34
ภาพที่ 4-8 ผาลุงป้อ	35
ภาพที่ 4-9 ผาแดง	36
ภาพที่ 4-10 เนินนมสาว	37

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 4-11 ควายป่าแม่น้ำปาย	38
ภาพที่ 4-112 โป่งจืดจ้ำ	39
ภาพที่ 4-13 โป่งแก่ง	40
ภาพที่ 4-14 จุดชมวิวจางวางผาด เป็นหินปูนมีรูปร่างคล้ายหัวงูจาง	41
ภาพที่ 4-15 จุดสิ้นสุดการล่องแก่งที่ห้วยหมากพริก	42
ภาพที่ 5-1 ลักษณะไข่ที่ต้ม ณ อุณหภูมิต่าง ๆ ของพุน้ำร้อนเมืองแปง	43
ภาพที่ 5-2 สภาพพื้นที่บริเวณบ่อพุน้ำร้อนเมืองแปง	44
ภาพที่ 5-3 จุดวัดอุณหภูมิตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณบ่อพุน้ำร้อนเมืองแปง	45

1. ตำนานเมืองแปง

เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2245 – 2345 บ้านเมืองแปง แต่เดิมมีชื่อว่า เมืองทานน้อย คำว่า ทานน้อย มาจากคำว่า “ผาบาท” ซึ่งก็คือ ผาที่มีรอยพระพุทธรูป นั่นเอง มี พระยานว เป็นพระยากระเหรี่ยง เป็นเจ้าผู้ปกครองเมืองทานน้อย ในสมัยพระยานว มีประชากรอยู่หลายเผ่า คือ กระเหรี่ยง ไทยใหญ่ และขมุ ปะปนกันอยู่ และเมื่อสิ้นสมัยพระยานวเมืองทานน้อยได้กลายเป็นเมืองร้างไปเพราะภัยสงคราม

ต่อมาได้มีพระนางสุวรรณคำแปง พร้อมด้วยขุนคำเมืองใหม่ ได้มาสร้างบ้านสร้างเมืองเมืองใหม่ อยู่บริเวณเมืองทานน้อยอยู่ประมาณ 3 ปี (ไม่ปรากฏว่าสร้างปีใด) กล่าวกันว่า พระนางสุวรรณคำแปง มีสิริโฉมงามมาก ผิวกายของพระนางยามเมื่อต้องแสงแดดยามเช้าจะเป็นสีชมพูระเรื่อ ยามกลางวันผิวกายของพระนางจะเป็นสีขาวนวล ยามเย็นผิวกายของพระนางจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนๆ พระนางสุวรรณคำแปงและนางบริวารชอบไปเล่นน้ำที่แม่น้ำสายหนึ่ง ซึ่งอยู่ในอาณาบริเวณของเมืองทานน้อยเป็นประจำ แม่น้ำสายนี้มีความงามและใสสะอาดมาก ต่อมาพระนางสุวรรณคำแปงมีความจำเป็นอย่างที่จะต้องเดินทางไปยังเมืองสิงหล ทำให้พระนางสุวรรณคำแปงเศร้าโศกเสียใจเป็นอันมากพระนางสุวรรณคำแปงจึงได้ประกาศไว้แก่ชาวเมืองว่า แม่น้ำสายที่พระนางชอบไปเล่นน้ำนี้มีชื่อว่า “แม่น้ำแปง” และเมืองๆนี้ก็มีชื่อว่า “เมืองแปง” ตามชื่อของพระนาง ซึ่งก็ได้เรียกขานชื่อดังกล่าวมาจนถึงทุกวันนี้

เมื่อสิ้นสมัยพระนาง เมืองแปงกลายเป็นเมืองร้างอีกครั้ง เนื่องจากชาวเมืองต้องหลบหนีภัยสงครามกับพม่าเป็นเวลานานเท่าใดไม่ปรากฏ จึงได้มีผู้คนที่หนีอพยพมาตั้งถิ่นฐานอีกครั้ง เมื่อประมาณ พ.ศ. 2415 (ประมาณ 130 กว่าปีที่ผ่านมา) เนื่องจากมีน้ำความอุดมสมบูรณ์ และพื้นที่นี้ก็มีพุน้ำร้อนอย่างน้อย 5 แหล่งที่สำคัญ โดยมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ได้แก่ โป่งกลางปาย โป่งแกง โป่งจืดจ๋า โป่งเมืองแปง โป่งเหมืองแร่ ชาวบ้านอาศัยนำจากพุน้ำร้อนเหล่านี้ในการอุปโภคบริโภค และทำการเกษตรเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ชาวบ้านตำบลเมืองแปงในอดีตมีการดำรงชีพด้วยหาเข้าป่าล่าสัตว์ ชาวบ้านมีทักษะเชี่ยวชาญในการดำรงชีพในป่า ซึ่งถ่ายทอดวิถีชีวิตมาจนถึงรุ่นปัจจุบัน ต่อมาเมื่อรายได้ทางด้านการเกษตรสูงขึ้น จึงหันประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยปลูกกระเทียม และ ถั่วหลวง เป็นหลัก ผสมผสานข้าวโพดและข้าวเหนียวบางส่วน นอกจากนี้ยังมีการให้บริการท่องเที่ยวล่องแก่งลำน้ำปาย ซึ่งมีตลอดทั้งปี

2. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัย ของเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย

รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเมืองแปงและแม่น้ำปาย คือ การท่องเที่ยววิถี
เกษตร ประกอบด้วย วิถีกระเทียม และ วิถีถั่วเหลือง สรุปได้ดังนี้

1. วิถีกระเทียม

- ❖ เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนเมษายน ของทุกปี
- ❖ นักท่องเที่ยวจะได้พบกับไร่กระเทียมเขียวข่มไปทั่วท้องทุ่งและการปลูกกระเทียมแบบตามาก
รุก แต่ละแปลงจะมีคันกันสูงเพื่อกั้นน้ำให้ขังอยู่ในแปลงกระเทียมและค่อย ๆ ซึมผ่านลงไปดิน
เนื่องจากกระเทียมชอบความชื้น
- ❖ การล่องแก่งในลำน้ำปายช่วงวิถีกระเทียม ระดับน้ำในลำน้ำจะตื้น โขดหินโผล่ ลำน้ำไหลเอื่อย ๆ
เนื่องจากเข้าสู่หน้าแล้ง
- ❖ การล่องแก่งในช่วงวิถีกระเทียมเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และ เด็กนักเรียนมาทัศนศึกษา เนื่องจากมี
ความปลอดภัยสูง กระแสน้ำไม่รุนแรงเขี้ยวกราก และมีเวลาเรียนรู้ระบบธรรมชาติทั้งสองฝั่ง
ริมน้ำ และช่วงที่ระดับน้ำตื้น ๆ สามารถถ่วงว่ายน้ำและลอยตัวได้
- ❖ ผลิตภัณฑ์สินค้าในช่วงวิถีกระเทียม คือ กระเทียมแห้ง และ กระเทียมดอง

2. วิถีถั่วเหลือง

- ❖ จะเริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม ของทุกปี
- ❖ นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวในช่วงวิถีถั่วเหลือง จะได้พบกับไร่ถั่วเหลือง จะเหลืองไปทั่วท้องทุ่งเมื่อถึง
ช่วงเก็บเกี่ยว
- ❖ สำหรับการล่องแก่งในลำน้ำปายช่วงวิถีถั่วเหลือง ระดับน้ำในลำน้ำจะลึก โขดหินโผล่เป็นช่วง ๆ
ลำน้ำไหลเร็วและเขี้ยวกรากเป็นช่วง ๆ เนื่องจากเข้าสู่ฤดูฝน
- ❖ การล่องแก่งในช่วงวิถีถั่วเหลืองจะเหมาะสำหรับนิสิตนักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป ที่ต้องการสัมผัส
ประสบการณ์ตื่นเต้นและผจญภัย และมีความสามารถในการดูแลตัวเองในเรื่องความปลอดภัยได้
- ❖ ผลิตภัณฑ์สินค้าในช่วงวิถีถั่วเหลือง คือ เมล็ดถั่วเหลือง และ ถั่วเน่าแผ่น สำหรับนำไปประกอบ
อาหาร เช่น น้ำพริกถั่วเน่า หรือ แกงถั่วเน่า เป็นต้น

กลุ่มกิจกรรมในการท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนเมืองแปงเชื่อมโยงลำน้ำปาย ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 # การท่องเที่ยวในตัวเมืองแปง

- การชมวิวยุคโบราณในตัวเมืองแปง ซึ่งมีสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และสักการะเพื่อความเป็นสิริมงคล 4 จุด คือ
 - ❖ พระพุทธรูปเมืองแปง
 - ❖ วัดใหม่เมืองแปง
 - ❖ วัดศรีวิชัย
 - ❖ พระธาตุชัยมงคล
- จุดชมวิวยุคใหม่ ความสวยงามของตัวตำบลเมืองแปง 3 จุด คือ
 - ❖ จุดชมวิวยุคใหม่
 - ❖ สวนสามสุมาลี
 - ❖ สวนรุกขชาติเมืองแปง ซึ่งสวนอนุรักษ์พันธุ์ไม้พื้นถิ่นหายาก
- ระยะห่างระหว่างจุดชมวิวยุคใหม่ในรัศมีการท่องเที่ยวประมาณ 2 กิโลเมตร

กิจกรรมที่ 2 # การล่องแก่งแม่น้ำปาย

- มีระยะทางการล่องแก่งในแม่น้ำปาย 10 กิโลเมตร
- นั่งรถกระบะกลับหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมล่องแก่ง 25 กิโลเมตร
- มีจุดชมวิวยุคใหม่ระหว่างการล่องแก่ง อย่างน้อย 13 จุด
- ระยะเวลาการล่องแก่งประมาณ 6 ชั่วโมง คือ
 - ❖ ล่องแก่งขาไปประมาณ 2 ถึง 3 ชั่วโมง
 - ❖ แวะพักรับประทานอาหารกลางวัน 1 ชั่วโมง
 - ❖ เดินทางกลับด้วยรถยนต์ ประมาณ 2 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 3 # บ่อน้ำร้อนเมืองแปง

- เป็นจุดที่สามารถนั่งพักผ่อนหย่อนใจ มีกิจกรรมดื่มด่ำ

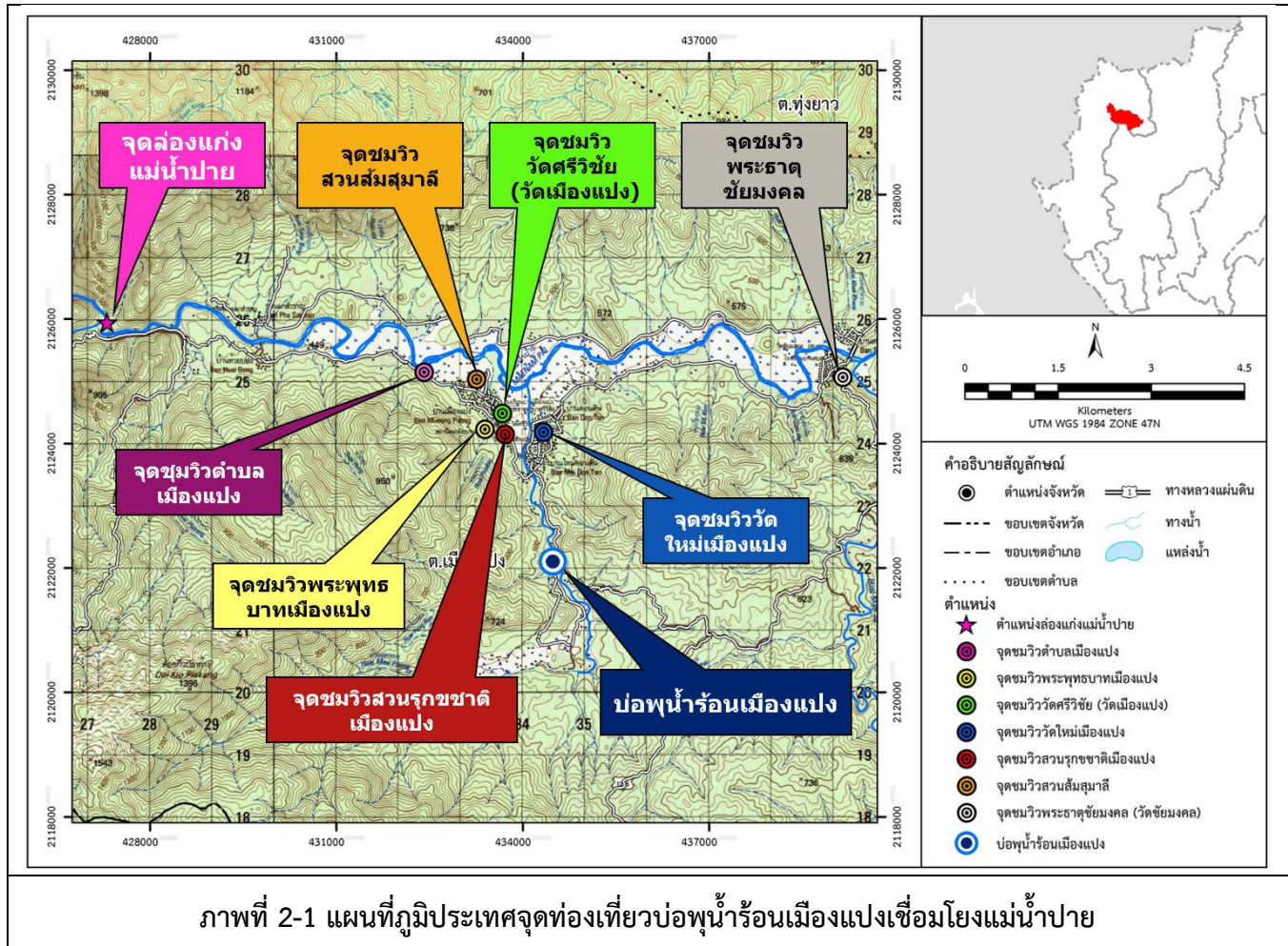
กิจกรรมล่องแก่งแม่น้ำปาย อยู่ห่างจากจุดชมวิวยุคใหม่เมืองแปง ประมาณ 5.7 กิโลเมตร และ ห่างจากบ่อน้ำร้อนประมาณ 10.4 กิโลเมตร และจุดชมวิวยุคใหม่เมืองแปงห่างจากบ่อน้ำร้อนประมาณ 4.6 กิโลเมตร

เส้นทางที่ 1

กิจกรรมท่องเที่ยวที่ 1 รวมกับกิจกรรมท่องเที่ยวที่ 3 กิจกรรมการล่องแก่งและการท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อน
เมืองแปง ใช้ระยะเวลา 1 วัน เต็มเวลา และกลับไปพักที่ อำเภอปาย

เส้นทางที่ 2

กิจกรรมท่องเที่ยวที่ 2 รวมกับกิจกรรมท่องเที่ยวที่ 3 กิจกรรมการท่องเที่ยวจุดชมวิวและท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อน
น้ำร้อน ใช้ระยะเวลา ครึ่งวัน และ เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนแหล่งอื่น ก่อนกลับไปพักที่อำเภอปาย



3. สถานที่ท่องเที่ยวในตำบลเมืองแปง

ประกอบด้วยจุดชมวิว 7 จุด ดังนี้

จุดชมวิวที่ 1 : จุดชมวิวของตำบลเมืองแปง (ภาพที่ 3-1)

- เป็นจุดชมวิวที่สร้างเป็นอาคารศาลาริมเนินเขา สามารถมองเห็นวิวได้ 180°
- สร้างอาคารชมวิวดัดกับทางเดินบนเนินเขา เมื่อมองลงมาด้านล่าง เป็นที่ราบลุ่ม มีลำน้ำปาย ไหลผ่านปลูกพืชพันธุ์ต่าง ๆ ตามฤดูกาล
- ช่วงเดือน พฤศจิกายน ถึง เดือนกุมภาพันธ์ นักท่องเที่ยวจะได้พบกับไร่กระเทียม
 - ❖ ไร่กระเทียม จะยกร่องสูงเพื่อขังน้ำในแปลงปลูกกระเทียมให้น้ำชะลอการไหลซ้ำที่ สุด ให้กระเทียมได้ตั้งต้นกล้าทำแสงแดดได้อย่างแข็งแรง เป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงาม
 - ❖ เมื่อเวลาเก็บเกี่ยวกระเทียมปลายเดือนกุมภาพันธ์ ฟุ้งกระเทียมเมืองแปงจะเหลืองอร่ามไป 3-1 ทิวทุ่งลุ่มน้ำ สร้างความสวยงามในอีกอรรถรสหนึ่ง
 - ❖ กระเทียมจากเมืองแปงมีรสชาติ เผ็ด ฉุน
 - ❖ ผลิตภัณฑ์จากกระเทียม ได้แก่ กระเทียมแห้ง และ กระเทียมดอง
- ช่วงเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม นักท่องเที่ยวจะได้พบกับไร่ถั่วเหลือง
 - ❖ ถั่วเหลืองจะเหลืองไปทั่วท้องทุ่งเมื่อถึงช่วงเก็บเกี่ยว
 - ❖ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ได้แก่ เมล็ดถั่วเหลืองแห้ง และ ถั่วเหลืองแผ่น ถั่วเน่าแผ่น สำหรับนำไปประกอบอาหาร เช่น น้ำพริกถั่วเน่า หรือ แกงถั่วเน่า เป็นต้น



จุดชมวิวที่ 2 : พระพุทธบาทเมืองแปง (ภาพที่ 3-2)

- เป็นที่ตั้งของรอยเท้าที่เชื่อเป็นรอยพระพุทธบาท
- มีเรื่องเล่าว่า นายพรานเข้าป่าไปล่าสัตว์ตามปกติ ร้อยวันพันปี ก็ไม่เคยเห็นรอยเท้าพระพุทธบาทนี้ อยู่มาวันหนึ่งเกิดแสงสว่างเรืองรองในพื้นที่หนึ่ง จึงเดินตามแสงเข้าไปในป่าเรื่อย ๆ จนพบรอยเท้าพระพุทธบาท ชาวบ้านทราบข่าวก็พากันมาราบไว้บูชา และมีความศรัทธาเชื่อว่า เป็นรอยเท้าพระพุทธบาท จึงตั้งชื่อสถานที่นี้ว่า “พระพุทธบาทเมืองแปง” สร้างอาคารที่มีสถาปัตยกรรมแบบล้านนา ครอบรอยพระพุทธบาท
- อาคารสถานที่สะอาดสะอ้าน สวยงาม ร่มเย็น มีห้องน้ำและพื้นที่จอดรถรองรับนักท่องเที่ยวที่มาเข้าชมได้จำนวนมาก

- พื้นที่โดยรอบมีความร่มรื่น มีทางขึ้นบันไดที่สวยงามสร้างลดหลั่นกันไป
- มีระดับขั้นบันไดไม่มากในแต่ละเนิน สามารถเดินขึ้นลงได้สะดวกสบาย
- ผู้สูงอายุที่จะมาสักการะพระพุทธรูปเมืองแปง สามารถเดินขึ้นได้ ไม่เหนื่อย



ภาพที่ 3-2 จุดชมวิวพระพุทธรูปเมืองแปง

จุดชมวิวที่ 3 : สวนรุกขชาติเมืองแปง (ภาพที่ 3-3)

- เป็นสวนรุกขชาติเมืองแปง ยังเป็นพื้นที่ว่างเปล่า มีโครงการจะก่อสร้างในอนาคต
- เป็นความตั้งใจของชาวชุมชนเมืองแปง ที่ต้องการอนุรักษ์พันธุ์ไม้หายากในท้องถิ่น และ เป็นสวนไม้ดอกสวยงาม สำหรับพักผ่อนหย่อนใจแก่ผู้พบเห็น



ภาพที่ 3-3 สวนรุกขชาติเมืองแปง

จุดชมวิวที่ 4 : พระธาตุวัดใหม่เมืองแปง (ภาพที่ 3-4)

- วัดใหม่เมืองแปง มีพระธาตุวัดบ้านใหม่เมืองแปง เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชุมชนเมืองแปง
- ตั้งอยู่บนเนินเขาสูงสุดในตัวตำบลเมืองแปง สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของตำบลเมืองแปง ได้ 360°
- มองเห็นภูเขาโอบกอดล้อมรอบตำบลเมืองแปง และ มีพื้นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำปายไหลผ่าน หล่อเลี้ยงชีพชาวตำบลเมืองแปง

- มองเห็นวิถีชีวิตของชาวตำบลเมืองแปง ตั้งแต่ถิ่นฐานบ้านเรือน เป็นชุมชนเล็ก ๆ กระจายรอบตำบล และการเพาะปลูกยังชีพ และสามารถมองเห็นการบรรจบกันของลำน้ำแปงและแม่น้ำปายในตำบลเมืองแปง



จุดชมวิวที่ 5 : พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง) (ภาพที่ 3-5 – 3-6)

- วัดศรีวิชัย หรือวัดเมืองแปง เป็นวัดคู่บ้านคูเมืองของตำบลเมืองแปงอยู่เก่าก่อน
- ประวัติพระบรมธาตุองค์นี้มีมาก่อนที่ครูบาศรีวิชัยจะมาบูรณะ
 - ❖ แต่เดิมเป็นวัดร้าง มีพระธาตุองค์เดิมอยู่เก่าก่อนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2468 มีสิ่งสำคัญของพระธาตุ คือ หินสีมา เมื่อก่อนมีเก่าก่อน ปัจจุบันถูกถมไปแล้ว หรือเพียวก่อนเดียว และมีพระพุทธรูปเก่าแก่เป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคูเมือง คือ พระสิงห์หนึ่ง และ พระเพชร
 - ❖ ในปีพ.ศ. 2471 - 2474 พระอินนท ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระครูบาศรีวิชัย ได้สร้างพระธาตุครอบองค์เดิมและครูบาศรีวิชัยได้บรรจุพระบรมธาตุ และได้อุ้มพระสิงห์หนึ่ง พระเพชร และ พระพุทธรูปอีกองค์หนึ่งไม่ระบุชื่อ บรรจุทางทิศตะวันตกของพระธาตุ
 - ❖ จากคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ เห็นแสงพระธาตุลอยไปมาระหว่างดอยกองมูกับห้วยพระนอนและองค์พระธาตุ
 - ❖ ในปี 2524 องค์พระธาตุมีสภาพทรุดโทรมแตกร้าวยุบตัวองค์พระธาตุลงไปทางทิศตะวันออกของพระวิหาร ฐานมีรอยแตกโดยรอบ และมีการซ่อมแซมด้วยปัจจัยเล็ก ๆ น้อย ๆ มาโดยตลอด จะด้วยบุญญาบารมีของสิ่งศักดิ์สิทธิ์และของครูบาศรีวิชัยก็ไม่ทราบได้ ที่คำจุนให้พระธาตุยังคงครองสภาพมาได้โดยไม่ทรุดตัวลงเสียหาย
 - ❖ จนกระทั่ง ปี พ.ศ. 2554 ได้มีผู้มีจิตศรัทธาแจ้งความจำนงถวายปัจจัยให้บูรณะองค์พระธาตุใหม่ โดยสร้างครอบองค์พระธาตุเดิม เสริมเหล็กครอบองค์พระธาตุและเสริมมองค์พระธาตุให้ใหญ่ขึ้น สูงกว่าองค์เดิมอีก 6 เมตร ทาสีทองใหม่จากเดิมองค์สีขาว ฐานสี่เหลี่ยม ก็ทำเป็นบัวคว่ำ และยังได้บรรจุพระสารีริกธาตุเพิ่มอีก 4 ที่ คือ ที่เื่อพระบรมธาตุด้านตะวันตกเฉียงใต้อีกหนึ่ง ด้านทิศใต้ที่หนึ่ง ด้านทิศตะวันออกกึ่งกลางบัวหงายซึ่งเป็นพระธาตุจากดอยกองมูเดิม ที่ครูบาสม โสภโณ ได้เก็บรักษาไว้ อีกที่หนึ่ง และปลายยอดพระธาตุอีกที่หนึ่ง
 - ❖ พระบรมธาตุองค์นี้ จึงเป็นที่บรรจุทั้งพระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุ พระพุทธรูปคู่บ้านคูเมือง ของมีค่าควรเมืองอย่างแก้วมุนเมือง และของมีค่าของชาวบ้านที่ได้รวบรวมมาเก็บไว้ที่พระธาตุแห่งนี้



ภาพที่ 3-5 พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง)



ภาพที่ 3-6 วัดศรีวิชัย (วัดเมืองแปง)

จุดชมวิวที่ 6 : สวนส้มสุมาลี (ภาพที่ 3-7 – 3-8)

- เป็นสวนส้มของคุณสุมาลี มุลสุข
- สวนส้มแห่งนี้เจ้าของมีความตั้งใจที่จะเป็นสวนส้มวิถีเกษตร เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน ลดการใช้สารเคมี โดยใช้แต่น้อยและเท่าที่จำเป็น
- จุดชมวิวสวนส้มสุมาลีสามารถมองเห็นวิววิถีเกษตรของตำบลเมืองแปง และเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวสามารถเข้ามาเยี่ยมชมสวนส้มสุมาลีพร้อมซื้อส้มและผลิตภัณฑ์รักษาสุขภาพ เช่น น้ำส้มคั้นสด รสชาติหวาน
- ส้มสุมาลีออกผลผลิต และ ขายผลิตภัณฑ์ออนไลน์ ส่งทั่วประเทศ ได้รับการตอบรับดีมากจากลูกค้า
- ปัจจุบันอยู่ระหว่างการต่อเรียนรู้อยอดผลิตภัณฑ์จากส้ม เช่น แยม หรือ สลัดน้ำส้ม เป็นต้น



ภาพที่ 3-7 สวนส้มสุมาลี



ภาพที่ 3-8 จุดชมวิวสวนส้มสุมาลี

จุดชมวิวที่ 7 : พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล) (ภาพที่ 3-9 - 3-10)

- เป็นพระธาตุเก่าแก่สร้างขึ้นเมื่อใดไม่ปรากฏ ตั้งอยู่ที่วัดชัยมงคล (วัดสบสา) บ้านสบสา หมู่ 4 ตำบลเมืองแปง
- ตัวพระธาตุตั้งอยู่บนเนินเขาแกรนิต เมื่อถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ชาวบ้านจะขึ้นมาทำบุญและทำความสะอาด
- จุดชมวิวจุดนี้ จะสามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของบ้านสบสาโดยรอบ 360 องศา
- มีเรื่องเล่าว่า ในวันพระจันทร์เต็มดวง มีผู้คนมักเห็นแสงสีแดงจากพระธาตุชัยมงคลลอยละลือตรงดิ่งไปยังตำแหน่งที่ตั้งพระธาตุในอดีตบริเวณเนินเขาด้านล่าง ซึ่งปัจจุบันไม่ปรากฏพระธาตุองค์นี้แล้ว แต่แสงสีแดงลอยสลับไปมาระหว่างพระธาตุในอดีตกับพระธาตุชัยมงคลยังคงเห็นกันอยู่เนือง ๆ



ภาพที่ 3-9 พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล)



ภาพที่ 3-10 จุดชมวิวพระธาตุชัยมงคล

4. จุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย

ข้อมูลพื้นฐานของแม่น้ำปาย

- แม่น้ำปาย เป็นแม่น้ำที่ใหญ่และยาวที่สุดของจังหวัดแม่ฮ่องสอน เกิดจากทิวเขาถนนธงชัยและทิวเขาแดนลาวในเขตอำเภอปายไหลผ่าน 3 อำเภอในจังหวัดเดียว คือ อ.ปาย-อ.ปางมะผ้า-อ.เมือง ก่อนจะไหลลงสู่แม่น้ำสาละวิน
- มีความยาวประมาณ 180 กิโลเมตร
- แม่น้ำปายเป็นสายน้ำที่มีลักษณะคดเคี้ยวไม่กว้างมากนัก พื้นที่น้ำตื้นเขินเป็นส่วนใหญ่ เต็มไปด้วยหาดกรวดและโขดหินผุดกลางน้ำเป็นช่วง ๆ ตลอดเส้นทางเป็นแนวป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์และเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าหายากนานาชนิด

การล่องแก่งในช่วงเดือนมิถุนายน

- จุดล่องเรืออยู่ที่บ้านห้วยบ่อ ช่วงแรกของลำน้ำมีความกว้างประมาณ 30 เมตร
- ในช่วงแรกของการล่องเรือ สภาพลำน้ำจะราบเรียบ ไหลเอื่อย ๆ ทำให้ผู้ล่องแก่งค่อย ๆ ปรับตัวกับการล่องแก่งและเริ่มรับรู้และสัมผัสกับความสดชื่นงดงามของธรรมชาติของสองฟากฝั่งน้ำซึ่งเต็มไปด้วยป่าเขียวชอุ่ม (ภาพที่ 4-1) และหินปูนตลอดทั้งสายน้ำ (ภาพที่ 4-2)
- สายน้ำค่อนข้างกว้าง มีแก่งเป็นระลอกคลื่น ตื้นตื้นเร้าใจ เป็นระยะ ๆ พายเรือไปเรื่อย ๆ ไม่รีบเร่ง มีเวลาสนทนาถามไถ่สารทุกข์สุกดิบกัน และ รื่นเริงกับความร่มรื่นและเขียวชอุ่มของต้นไม้ ถึงแม้แสงแดดเริ่มสาดส่องแรงขึ้น แต่ก็ไม่เป็นการรบกวนบรรยากาศในการล่องเรือ
- เมื่อล่องเรือไปได้ประมาณหนึ่งชั่วโมง จะเริ่มเจอแก่งใหญ่ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ มากกว่า 10 แก่ง ซึ่งในแต่ละแก่งมีความยาวตั้งแต่ 20 เมตร ถึง 50 เมตร แก่งบางแก่งมีความยากถึงระดับ 4 ลักษณะเป็นช่องแคบผาหินปูนที่มีกระแสน้ำเชี่ยวกรากอัดเข้าไป (ภาพที่ 4-3)

การล่องแก่งในช่วงฤดูแล้ง

- การล่องแก่งในช่วงฤดูแล้งกระแสน้ำในลำน้ำปาย ไหลไม่รุนแรง เชี่ยวกราดต่งเช่นการล่องแก่งในฤดูฝน ความยากง่ายของการล่องแก่งอยู่ที่ระดับ 1 และ 2 เป็นหลัก มีสูงถึงระดับ 3 เป็นบางช่วง สร้างความตื่นเต้นแต่ไม่อันตรายให้กับนักล่องแก่งและอยู่ในวิสัยที่จะดูแลตัวเองได้ดี

- การล่องแก่งในช่วงนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและนักเรียน โดยเฉพาะการมาทัศนศึกษานอกสถานที่ นอกจากจะได้บรรยากาศความเงียบสงบ ร่มรื่น จากต้นไม้ใหญ่ ยังมีแหล่งเรียนรู้ธรรมชาติทางด้านธรณี นิเวศ และ พรรณไม้ที่สวยงามและหลากหลาย ตลอดสองริมฝั่งลำน้ำปาย

หมายเหตุ

- จำนวนวันที่สามารถล่องแก่งได้มากกว่า 300 วันต่อปี
- ช่วงเวลาที่ระดับน้ำเหมาะสม คือ ตั้งแต่ช่วงกลางเดือนตุลาคม ถึงพฤษภาคม
- ส่วนช่วงเดือนมิถุนายน ถึงกลางเดือนตุลาคม แม้จะมีระดับน้ำเหมาะสมกับการล่องแก่ง แต่ต้องมีการตรวจสอบสภาพอากาศ และกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ล่องแก่งดังกล่าวต้องมีทักษะในการว่ายน้ำได้เป็นอย่างดี และเคยมีประสบการณ์ล่องแก่งมาแล้ว จึงจะพิจารณาดำเนินการได้

ข้อปฏิบัติในการล่องแก่ง

1. ก่อนที่จะทำการล่องแก่ง เราควรศึกษาและสำรวจเส้นทางของลำน้ำ และกระแสน้ำที่ไหลอย่างดีเสียก่อน ว่า สายน้ำที่ไหลและทิศทางของน้ำไหลผ่านจุดใด และจุดใดเป็นช่วงยากหรือง่ายของแก่ง
2. อุปกรณ์ในการล่องแก่งไม่ว่าจะเป็นแพยาง หรือ แพไม้ไผ่ ควรตรวจสอบให้ละเอียดก่อนที่จะทำการล่องแก่ง
3. ก่อนการล่องแก่งควรฝึกซ้อมทักษะการพายเรือ การถ่อเรือ การจับไม้พาย และการนั่งการทรงตัวในเรือเสีย
4. ควรมีความพร้อมในการเตรียมเครื่องป้องกันตัว โดยการสวมหมวกกันน็อค เพื่อกันกระแทกบริเวณศรีษะ และ เสื้อชูชีพเพื่อช่วยในการพยุงตัว หากเกิดหลุดจากแพ หรือเรือยาง
5. ส่วนเสื้อผ้าควรสวมเสื้อแขนยาวและกางเกงขาสั้น รองเท้าที่สวมควรเป็นรองเท้าที่มีสายรัดข้อเท้า ไม่ควรสวม รองเท้าแตะ
6. ในขณะที่ล่องแก่ง ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้บังคับหัวเรือและท้ายเรือที่ให้สัญญาณบอกสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น
7. ควรมียาประจำตัวและยาสามัญประจำบ้านติดตัวไปด้วย
8. ฝึกกำลังใจให้เต็มที่ และตั้งใจ พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆในการล่องแก่ง
9. หากมีการรับประทานอาหาร หรือไปประกอบอาหารในป่า ควรเลือกรายการอาหารที่สะดวกง่ายและหลีกเลี่ยง การใช้เครื่องกระป๋อง ภาชนะประเภทกล่องโฟม ขวดน้ำ พลาสติกที่ใช้ครั้งเดียว เพื่อลดขยะ และมลพิษ ทุกครั้งที่เก็บแคมป์ ควรดูแลความสะอาด พยายามให้พื้นที่กลับสู่สภาพเดิมให้มากที่สุด

วิธีการช่วยเหลือตนเองเมื่อตกน้ำ

หากพลัดตกลงไปในน้ำ ควรจดจำวิธีการช่วยเหลือเพื่อนำไปปฏิบัติตามดังนี้

- ❖ พยายามว่ายน้ำเข้าหาเรือ หรือเข้าฝั่งให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับอันตรายจาก กระแสน้ำและแก่งหิน

- ❖ พยายามลอยตัวอยู่เหนือน้ำในท่านอนหงาย ยกขาสองข้างขึ้นในระดับผิวน้ำ เพื่อให้เสื้อชูชีพพยุงตัวให้ลอย
- ❖ ในขณะที่กำลังถูกน้ำพัดไปเรื่อย ๆ ให้เหยียดขาไปตามด้านที่กระแสน้ำไหล เพื่อเป็นการป้องกันตัวเองจากการกระแทกของหิน และค่อยๆเตะขาในน้ำ เพื่อช่วยชะลอความเร็วของกระแสน้ำที่พัด
- ❖ อย่างอ่อนแอหรือคว่ำหน้าเพราะจะทำให้ร่างกายไปกระแทกกับสิ่งที่อยู่ใต้น้ำได้
- ❖ หากไม่มีโอกาสว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง พยายามตั้งสติ และหาที่ยึดเกาะเพื่อรอเรือ หรือทีมช่วยเหลือมารับ
- ❖ หากตกในกระแสน้ำเชี่ยว ไม่ควรรีบเกาะเรือยางเพราะกระแสน้ำจะพัดพาเรือไปด้วยความเร็ว อาจได้รับอันตรายจากโขดหินหรือกิ่งไม้

จุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย ประกอบด้วยจุดที่น่าสนใจดังนี้

จุดชมวิวที่ 1	ลานกรวดแม่น้ำปาย
จุดชมวิวที่ 2	หาดทรายแม่น้ำปาย
จุดชมวิวที่ 3	ผาหินปูนหน้าช้าง
จุดชมวิวที่ 4	ต้นไคร้
จุดชมวิวที่ 5	ผาต้อหล่อ หรือ ภูเลี้ยงผา
จุดชมวิวที่ 6	รอยเลื่อนห้วยผาแดง
จุดชมวิวที่ 7	ผาลุงป้อ
จุดชมวิวที่ 8	ผาแดง
จุดชมวิวที่ 9	เนินนมสาว
จุดชมวิวที่ 10	กาสกรนที
จุดชมวิวที่ 11	โป่งจืดจ้ำ
จุดชมวิวที่ 12	โป่งแก่ง
จุดชมวิวที่ 13	ห้วยแก่งหอม
จุดชมวิวที่ 14	จงอางผางาด
จุดชมวิวที่ 15	ห้วยหมากพริก

1. จุดชมวิวที่ 1 : ลานกรวดแม่น้ำปาย

- ลำน้ำกว้างมาก ระดับน้ำไม่สูงมาก สามารถจอดเรือลงลุยน้ำชมได้ มีต้นไผ่ขึ้นสวยงามสองฝากฝั่ง ลำน้ำไหลเอื่อย ๆ (ภาพที่ 4-2)



ภาพที่ 4-2 ลานกรวดแม่น้ำปาย

2. จุดชมวิวที่ 2 : หาดทรายแม่น้ำปาย

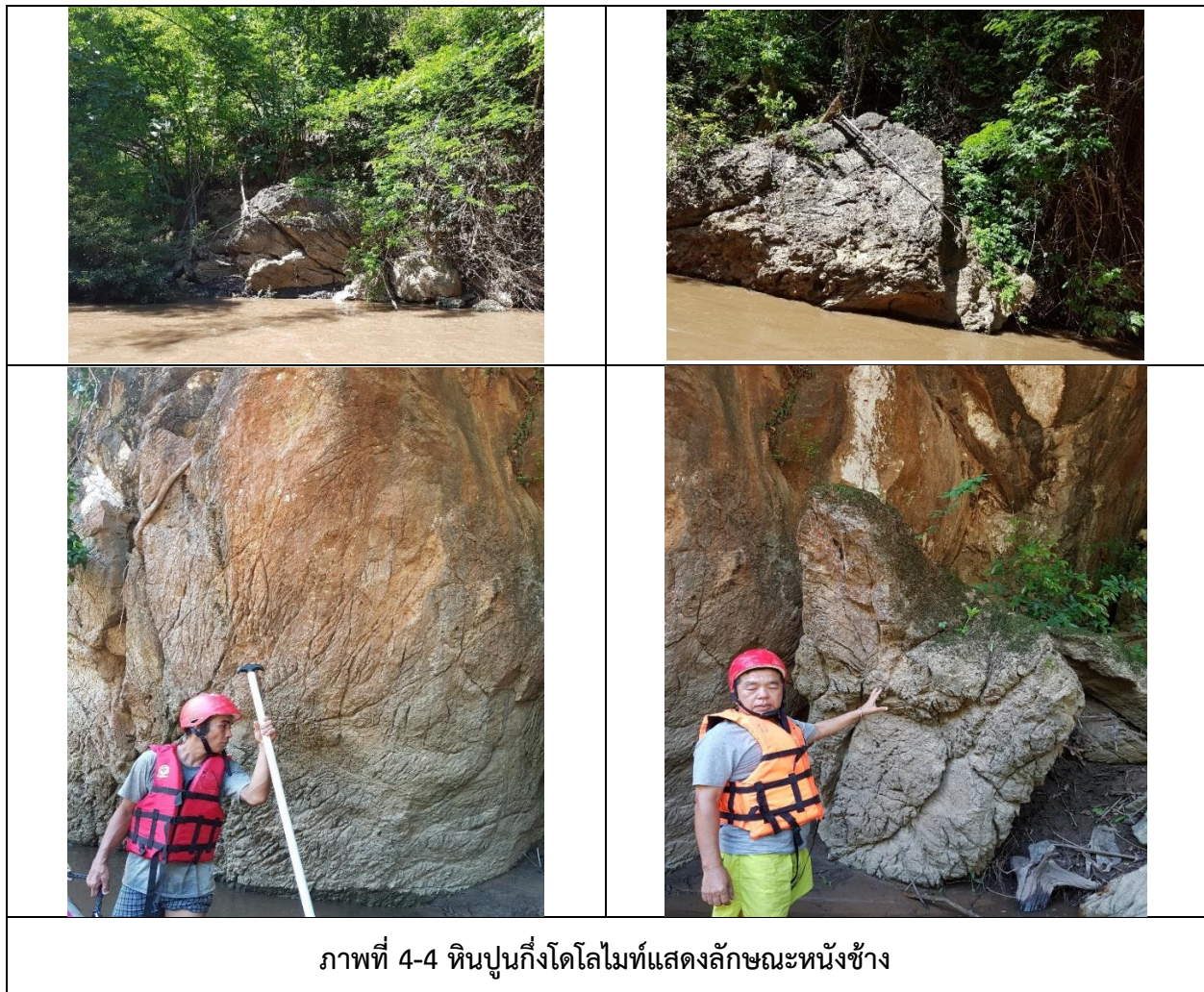
- เกิดจากตะกอนกรวดทรายของหินแกรนิต ที่ไหลจากลำกลางสาธารณะต่าง ๆ และ ไหลลงแม่น้ำปายในที่สุด เกิดหาดทรายแม่น้ำปาย
- พบสองฝากฝั่งตลอดแม่น้ำปาย สามารถแวะพักและย่ำได้ (ภาพที่ 4-3)



ภาพที่ 4-3 หาดทรายแม่น้ำปาย

3. จุดชมวิวที่ 3 : ผาหินปูนหนังช้าง

- เป็นผาหินปูนขนาดใหญ่ ได้รับอิทธิพลจากความร้อนความดันทำให้หินมีความแกร่งขึ้นกว่าหินปูนทั่วไป
- หินปูนประกอบด้วยแร่แคลไซต์หรือแคลเซียมคาร์บอเนตเป็นหลัก ต่อมาเกิดการแทรกตัวเข้ามาของแมกนีเซียม
- เมื่อหินปูนผุพัง แคลเซียม และ แมกนีเซียม ในหินปูนมีอัตราการผุพังไม่เท่ากัน ทำให้เกิดร่องรอยการผุพังที่ไม่สม่ำเสมอในเนื้อหินปูน มีลักษณะคล้ายหนังช้าง ซึ่งเราเรียกหินปูนแบบนี้ว่า หินปูนกึ่งโดโลไมต์ (Dolomitic limestone) (ภาพที่ 4-4)
- จุดชมวิวผาหินปูนหนังช้าง เป็นจุดที่สามารถพักและหลบร่มได้
- เป็นจุดที่จะได้เห็นหินปูนหนังช้าง เนื่องจากหินปูนทั่วไป ไม่ได้แสดงลักษณะหนังช้าง



4. จุดชมวิวที่ 4 : ต้นไคร้ น้ำ

- พบตลอดสองฝากฝั่งแม่น้ำปาย มีดอกสีม่วงแดงสวยงาม
- ความพริ้วไหวของต้นไคร้ น้ำ ช่วยเพิ่มบรรยากาศการล่องแก่ง เหมือนการล่องแก่งอยู่บนพื้นดิน เพราะต้นไคร้ น้ำ เกิดบริเวณเนินทรายกลางลำแม่น้ำ
- ประโยชน์ของต้นไคร้ น้ำ เตี้ยยอดจมน้ำพริกได้ จะมีรสฝาดนิด ๆ (ภาพที่ 4-5)



ภาพที่ 4-5 ต้นไคร้ น้ำ

5. จุดชมวิวที่ 5 : ผาต้อล่อ หรือ ภูเลียงผา

- คำว่า “ต้อล่อ” เป็นภาษาเขมร หมายถึง มีทางเดินเล็ก/ช่องแคบๆ ขึ้นไปบนผา และบริเวณนี้ก็พบเลียงผา เป็นที่มาชื่อภูเลียงผา
- นอกจากนี้ยังพบหมูป่า และแก้ง ส่วนพรรณไม้ริมฝั่งน้ำพบ ไม้แดงและเครือของต้นสะบ้าลายเสือ เป็นเมื่อดำๆ ที่ทางเหนือใช้ในการเล่นทอยกัน
- ผาต้อล่อเป็นผาดันน้ำ คอยเติมน้ำให้แม่น้ำปายและเป็นพื้นที่เติมน้ำสำหรับน้ำบาดาล (ภาพที่ 4-6)



ภาพที่ 4-6 ผาต้อล่อ

6. จุดชมวิวที่ 6 : รอยเลื่อนห้วยผาแดง

- จุดนี้เรียกว่า “ห้วยผาแดง” มาจาก บริเวณนี้เป็นผาหินปูนที่เป็นสีแดง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของผาต้อหล่อ
- ลักษณะทางธรณีวิทยาบ่งบอกว่าเกิดรอยเลื่อนที่ผาต้อหล่อ เกิดเป็นผาชัน และ ผาชันนี้มีสนิมเหล็กเคลือบที่ผิวมองเห็นเป็นผาสีแดง จึงเป็นที่มาของชื่อ “ห้วยผาแดง”
- เมื่อผาแดงต้องแสงพระอาทิตย์ขึ้น มีสีแดงสว่างจ้า จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ผาพิรุณ”(ภาพที่ 4-7)



7. จุดชมวิวที่ 7 : ผาลุงป้อ

- มีตำนานเล่าว่า ในอดีตมีพรานป่าชื่อป้อ เป็นพรานมือหนึ่งของเมืองแปง ได้รับการยอมรับนับหน้าถือตาในฝีมือการปราบสัตว์ร้ายนานาชนิด พรานป้อเดินผ่านไปไหน สัตว์ร้ายได้กลืนวิงหนีกันป่าราบ อยู่มาวันหนึ่ง พรานป้อออกล่าสัตว์ในป่า พบกับหมีควายยักษ์ พรานป้อสามารถล้มหมีควายด้วยมือเปล่าได้ ชาวบ้านจึงตั้งชื่อจุดที่พรานป้อล้มหมีได้และเป็นเกียรติแก่พรานป้อ ว่า “ผาลุงป้อ” เพื่อบ่งบอกว่า อายุเข้าสู่วัยลุงแล้วยังแข็งแรง (ภาพที่ 4-8)



ภาพที่ 4-8 ผาลุงป้อ

8. จุดชมวิวที่ 8 : ผาแดง

- จุดนี้เรียกว่า “ผาแดง” เนื่องจาก บริเวณนี้เป็นผาหินปูนที่เป็นสีแดง ซึ่งมีสนิมเหล็กเคลือบที่ผิวมองเห็นเป็นผาสีแดงอมส้ม จึงเป็นที่มาของชื่อ “ผาแดง” เมื่อผาแดงต้องแสงพระอาทิตย์ขึ้น มีสีแดงอมส้มสว่างจ้า (ภาพที่ 4-9)



ภาพที่ 4-9 ผาแดง

9. จุดชมวิวที่ 9 : เนินนมสาว

- เป็นภูเขาที่มีลักษณะคล้ายกับดอกบัวตูม จินตนาการถึงปทุมถันคว่าของหญิงสาว
- จึงเรียกเพื่อเป็นจุดระวังว่าจะพบการล่องแก่งระดับ 2 ข้างหน้า ถ้าในช่วงน้ำหลาก การล่องแก่งจะอยู่ที่ระดับ 3 (ภาพที่ 4-10)



10. จุดชมวิวที่ 10 : กาสรรพ์

- บริเวณนี้เป็นจุดที่ควายที่เลี้ยงไว้ในป่าลุ่มน้ำปายหลายร้อยตัว
- เมื่อถึงเวลาควายจะลงมาดื่มน้ำ และ เล่นน้ำ เป็นประจำ (ภาพที่ 4-11)
- ประกटิจะพบว่ามีการเลี้ยงวัวในภูเขา แต่ที่ตำบลเมืองแปง จะเลี้ยงควายบนภูเขาแทน
- ชาวบ้านเล่าว่า ควายที่เลี้ยงตามภูเขาจะอ้วนพิกว่าควายที่เลี้ยงในบ้าน ทั้งนี้เนื่องจากได้กินโป่งที่มีเกลือแร่อุดมสมบูรณ์



ภาพที่ 4-11 ควายป่าแม่น้ำปาย

11. จุดชมวิวที่ 11 : โป่งจืดจ้ำ

- เป็นจุดที่พุน้ำร้อนขนาดเล็ก มีอุณหภูมิสูงถึง 55 องศาเซลเซียส ชมจ๊ักจั่นมากินโป่ง
- นอกจากนี้ยังพบหมีป่า แก้ง กวาง ชอบมากินโป่งเช่นเดียวกัน และบางช่วงพบผีเสื้อบินวนเวียนทั่วไปหมด
- บริเวณนี้จะเป็นจุดเตือนนักท่องเที่ยวว่าจะพบความรุนแรงของการล่องแก่งระดับ 3 (ภาพที่ 4-12)



ภาพที่ 4-12 โป่งจืดจ้ำ

12. จุดชมวิวที่ 12 : โป่งแกง

- เป็นจุดที่พุน้ำร้อนขนาดเล็ก มีอุณหภูมิสูงถึง 86 องศาเซลเซียสเช่นเดียวกับโป่งจัดจ้
- สามารถต้มไข่ได้ (ภาพที่ 4-13)



ภาพที่ 4-13 โป่งแกง

13. จุดชมวิวที่ 13 : ห้วยแกงหอม

- บริเวณนี้เป็นจุดที่พบต้นแกงหอม มีที่มาก็คือ มีต้นไม้ที่เกิดขึ้นบริเวณลำน้ำปายมีกลิ่นหอม ชาวบ้านเรียกต้นนี้ว่า “ต้นแกงหอม” ซึ่งก็คือต้นกฤษณานั้นเอง จึงเป็นที่มาของ “บ้านแกงหอม” และยังมี “ต้นไม้แกง” หรือ ต้นมะขามที่ชาวบ้านนิยมนำใบมาประกอบอาหาร
- จุดชมวิวห้วยแกงหอมยังเป็น จุดที่คลองห้วยแกงหอมซึ่งไหลจากหมู่บ้านแกงหอมมาบรรจบกับลำน้ำปายเรียกว่า “สบห้วยแกงหอม”
- นอกจากนี้ยังพบหินปูนขนาดใหญ่ที่แสดงลักษณะหนังช้างอยู่ริมฝั่ง และมีผาหินปูนตั้งตระหง่านเรียกว่า “ผาห้วยแกงหอม” และจุดที่มีผีเสื้อบินหนาแน่น

14. จุดชมวิวก่อนที่ 14 : จงอางผางาด

- เป็นก้อนหินปูนขนาดใหญ่ที่แตกหักจากผาสูง ตกลงสู่ริมน้ำ ตั้งตระหวานท่าสายตานักท่องเที่ยว มีรูปร่างคล้ายหัวจงอางผางาดอยู่ริมฝั่งแม่น้ำปาย
- เป็นจุดเตือนว่า ข้างหน้าจะเจอแก่งระดับ 3 (ภาพที่ 4-14)



ภาพที่ 4-14 จุดชมวิวกงอางผางาด เป็นหินปูนมีรูปร่างคล้ายหัวจงอาง

15. จุดชมวิวที่15 : ห้วยหมากพริก

- เป็นจุดสิ้นสุดการล่องแก่งแม่น้ำปาย ขึ้นบกที่จุดห้วยหมากพริก ตั้งอยู่ที่บ้านห้วยแกงหอมกะเหรี่ยง และ เป็นจุดพักรับประทานอาหารกลางวัน
- เป็นที่ตั้งของเขตพิทักษ์ป่าลุ่มน้ำปายฝั่งซ้าย สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 16 สาขาแม่สะเรียง กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช จุดห้วยหมากพริก
- มีที่นั่งพักรับประทานอาหารเป็นโต๊ะไม้แบบธรรมชาติ รับประทานอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ หมูทอดแม่น้ำ น้ำพริกน้ำผัก ซึ่งทำจากผักกาดจ้อ ไก่ทอดลำนํ้าปาย รวมทั้งยาปลากระป๋องรวมพล กับข้าวเหนียว
- ผู้วิจัยได้สัมผัสประสบการณ์อาหารพื้นถิ่นที่เรียบง่าย แต่มีรสชาติอร่อย และเมื่อมารับประทานในบรรยากาศธรรมชาติที่ร่มรื่น ช่างแม่น้ำปายด้วยแล้ว ผนวกกับอรรถาัยของชาวบ้านพื้นถิ่น นำมาซึ่งความอ่อม อ่อมอก อ่อมใจ และ สงบ ซึ่งเป็นบรรยากาศที่นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสเมื่อมาล่องแก่งที่แม่น้ำปาย (ภาพที่ 4-15)



ภาพที่ 4-15 จุดสิ้นสุดการล่องแก่งที่ห้วยหมากพริก

5. บ่อพุ่น้ำร้อนเมืองแปง

- บ่อพุ่น้ำร้อนเมืองแปง เป็นบ่อพุ่น้ำร้อนที่น้ำบาดาลไหลโผล่ขึ้นมาจากหินแกรนิตโดยตรง ทำให้มีอุณหภูมิสูงถึง 95 องศาเซลเซียส
- มีสะพานที่ทอดยาวเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เดินสัมผัสกับบรรยากาศธรรมชาติล้อมรอบตัวบ่อพุ่น้ำร้อน และมีร่องปูนคอนกรีตที่รองรับน้ำที่ไหลทิ้งออกมาจากตัวบ่อพุ่น้ำร้อน โดยสร้างเป็นแนวยาวคดโค้งไปมา
- ประกอบด้วยกิจกรรมต้มไข่ แช่เท้าตามร่องน้ำคอนกรีต และ เดินชมวิวบนสะพานที่สร้างรอบตัวบ่อพุ่น้ำร้อน

	ไข่ออนเซ็น รับประทานกับซอสและพริกไทย
	ไข่ลวก รับประทานกับซอสและพริกไทย
	ไข่ยางมะตูม จนถึง ไข่ต้ม รับประทานกับซอสและพริกไทย

ภาพที่ 5-1 ลักษณะไข่ที่ต้ม ณ อุณหภูมิต่าง ๆ ของพุน้ำร้อนเมืองแปง



ภาพที่ 5-2 สภาพพื้นที่บริเวณบ่อน้ำร้อนเมืองแปง



ภาพที่ 5-3 จุดวัดอุณหภูมิตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณบ่อน้ำร้อนเมืองแปง

- **คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของพุทู่ร้อนเมืองแปง**

แสดงในตารางที่ 1 กล่าวคือ เป็นพุทู่ร้อน มีองค์ประกอบของแร่ประโยชน์ของการอาบพุทู่ร้อนเมืองแปง คือ น้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟต น้ำจากน้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟตนั้น ได้ถูกเรียกว่า “น้ำสำหรับบาดแผลและรอยฟกช้ำ” สำหรับด้านการรักษาผิว น้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟตนั้นมีผลช่วยในการต่อต้านริ้วรอย การต้านเชื้อแบคทีเรียและช่วยป้องกันผิว จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและความอ่อนเยาว์ให้ผิว ช่วยลดอาการผื่นคัน โรคสะเก็ดเงิน โรคผิวหนัง รังแค กลาก และ หูด

- **ประโยชน์ในการอาบพุทู่ร้อน**

1. บรรเทาอาการปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้โลหิตในร่างกายหมุนเวียนได้ดีขึ้นและช่วยลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
3. ช่วยขยายหลอดเลือดทำให้ระบบไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น
4. ช่วยขับสิ่งอุดตันใต้ผิวหนังและรูขุมขนทำให้ผิวหนังสะอาดบำรุงผิวพรรณให้สดใส
5. ช่วยในการดูดซึมแลกเปลี่ยนออกซิเจนและกลูโคสระหว่างเส้นเลือดฝอยและเนื้อเยื่อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

- **การอาบน้ำแร่ดีต่อร่างกายอย่างไร**

1. การอาบน้ำแร่จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย สดชื่น กระชุ่มกระชวย จิตใจเบิกบาน ช่วยทำความสะอาดผิวหนังให้ปราศจากเชื้อโรค นวดผิวหนัง ทำให้ผิวหนังเต่งตึง สะอาด ความร้อนของน้ำแร่จะทำให้เหงื่อออก รูขุมขนขยาย ขับสิ่งอุดตันใต้ผิวหนังออก ทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง งดงามผิวพรรณ ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. สามารถบำบัดรักษาโรคเกี่ยวกับกระดูก ทำให้ระบบการไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น จึงทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงและยังเป็นที่เชื่อกันว่าการอาบน้ำแร่เป็นประจำนอกจากสุขภาพจะแข็งแรงแล้วยังสามารถชะลอความชราได้อีกด้วย สังเกตได้จากประเทศที่นิยมอาบน้ำแร่เป็นประจำเช่นประเทศญี่ปุ่น และประเทศเกาหลี
3. การอาบน้ำแร่จากน้ำพุร้อน และการนวดเพื่อสุขภาพ กำลังเป็นที่ยอมรับด้านกายภาพบำบัด และได้รับความนิยมไปทั่วโลก

ที่มา : พานาโซนิค, 2562 (ออนไลน์)

ตารางที่ 5-1 คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของน้ำร้อนเมืองแปง
ที่มา : กรมทรัพยากรธรณี, 2562 (ออนไลน์)

ลำดับที่	คุณสมบัติที่สำคัญ	บ่อพุน้ำร้อนเมืองแปง	ประโยชน์และความสำคัญ
1	ความเป็นกรด-ด่าง	8.48	ค่าพีเอชของน้ำในบ่อน้ำพุร้อนหนักไปทางด่าง จะช่วยให้ผิวหนังนุ่มและช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย
2	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	95	- รักษาโรคปวดวิธีประสาท และโรคปวดข้อ การอาบน้ำพุร้อนเป็นประจำจะช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพ - ความร้อนของพุน้ำร้อนจะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ขยายรูขุมขน มีผลให้ขจัดสิ่งสกปรกในผิวหนังได้
5	โซเดียม (Na^+) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	62.35	ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
6	โพแทสเซียม (K^+) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	4.28	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว
7	แคลเซียม (Ca^{2+}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	0.06	- ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
8	แมกนีเซียม (Mg^{2+}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	0.03	- ช่วยต้านความเหนียวล้าของผิว - สร้างและซ่อมแซมเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพไป
9	ซัลเฟต (SO_4^{2-}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	21.94	กำมะถันที่มีในน้ำเป็นแร่ธาตุสำคัญ ช่วยรักษาโรคผิวหนังได้
11	คาร์บอเนต (CO_3^{2-}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	6.90	ช่วยลดการอักเสบของผิวหนัง
12	ไบคาร์เนต (HCO_3^-) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	202.52	ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร
13	คลอไรด์ (Cl^-) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	5.64	ทำความสะอาดผิวได้ถึงถึงรูขุมขน

บรรณานุกรม

กรมทรัพยากรธรณี. 2562, ประเภทและประโยชน์จากพุ่น้ำร้อน (ออนไลน์). แหล่งที่มา <https://www.dmr.go.th>.
22 พฤษภาคม 2562.

พานาโซนิค. 2562, บ่อน้ำพุร้อนนั้นมีประโยชน์อย่างไร(ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://www.panasonic.com>.
15 พฤษภาคม 2562.



คู่มือสำหรับนักสื่อความหมายท้องถิ่นแนะนำเส้นทางการเรียนรู้ธรรมชาติ
การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยของเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย

โดย

ดร.กัญจน์นรี ชวงฉ่ำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผศ.อรรณพ หอมจันทร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อ.พงศกร จิവാภรณ์คุปต์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รศ.ดร. ฉัตรชัย เงินแสงสรวย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สนับสนุนโดย

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สทว.)

เมษายน 2563

คำนำ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สื่อความหมายท้องถิ่นของชุมชนตำบลเมืองแปง และ ธุรกิจทัวร์ท่องเที่ยว ซึ่งทำหน้าที่แนะนำเส้นทางการเรียนรู้ธรรมชาติการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยของเมืองแปงเชื่อมโยงลำน้ำปาย

รายละเอียดภายในคู่มือฉบับนี้ประกอบด้วย รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเมืองแปงและแม่น้ำปาย คือ การท่องเที่ยววิถีเกษตร กิจกรรมการท่องเที่ยวในตัวเมืองแปง การล่องแก่งแม่น้ำปาย การเที่ยวบ่อพุร้อนเมืองแปง และ เส้นทางกิจกรรมสำหรับการท่องเที่ยวภายในระยะเวลา 1 วัน

นอกจากนี้คู่มือฉบับนี้ยังเหมาะสำหรับผู้สนใจทั่วไป สามารถท่องเที่ยวด้วยตัวเองได้

กัญจน์รี และ คณะ

เมษายน 2563

สารบัญเรื่อง

	หน้า
คำนำ	2
สารบัญเรื่อง	3
สารบัญตาราง	5
สารบัญภาพ	5
1 แนวทางการปฏิบัติของผู้สื่อความหมายท้องถิ่น	7
2 ตำนานเมืองแปง	10
3 กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยของเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	11
4 สถานที่ท่องเที่ยวในตำบลเมืองแปง	17
จุดชมวิวที่ 1 : จุดชมวิวตำบลเมืองแปง	13
จุดชมวิวที่ 2 : พระพุทธบาทเมืองแปง	18
จุดชมวิวที่ 3 : สวนรุกขชาติเมืองแปง	20
จุดชมวิวที่ 4 : พระธาตุวัดใหม่เมืองแปง	20
จุดชมวิวที่ 5 : พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง)	22
จุดชมวิวที่ 6 : สวนส้มสุมาลี	24
จุดชมวิวที่ 7 : พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล)	26
5 จุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย	28
จุดชมวิวที่ 1 : ลานกรวดแม่น้ำปาย	31
จุดชมวิวที่ 2 : หาดทรายแม่น้ำปาย	32
จุดชมวิวที่ 3 : ผาหินปูนหน้างช้าง	33
จุดชมวิวที่ 4 : ต้นไคร้	34
จุดชมวิวที่ 5 : ผาต้อหล่อ หรือ ภูเสียงผา	35
จุดชมวิวที่ 6 : รอยเลื่อนห้วยผาแดง	36
จุดชมวิวที่ 7 : ผาลุงป้อ	37
จุดชมวิวที่ 8 : ผาแดง	38

สารบัญเรื่อง

	หน้า
จุดชมวิวที่ 9 : เนินนมสาว	39
จุดชมวิวที่ 10 : กาสรนที่	40
จุดชมวิวที่ 11 : โป่งจืดจ้ำ	41
จุดชมวิวที่ 12 : โป่งแกง	42
จุดชมวิวที่ 13 : ห้วยแกงหอม	42
จุดชมวิวที่ 14 : จงอางผงด	43
จุดชมวิวที่ 15 : ห้วยหมากพริก	44
6 บ่อพุ่น้ำร้อนเมืองแปง	45
คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของพุ่น้ำร้อนเมืองแปง	48
ประโยชน์ในการอาบแช่พุ่น้ำร้อน	48
การอาบพุ่น้ำแร่ดีต่อร่างกายอย่างไร	48
บรรณานุกรม	50

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 6-1 คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของน้ำร้อนเมืองแปง	49

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 3-1 แผนที่ภูมิประเทศจุดท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	13
ภาพที่ 3-2 แผนภาพ Inforgraphic แสดงจุดท่องเที่ยวเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	14
ภาพที่ 3-3 แผนที่แสดงจุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย	15
ภาพที่ 3-4 แผนที่เส้นทางท่องเที่ยวเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย	16
ภาพที่ 4-1 จุดชมวิวดำบลเมืองแปง	18
ภาพที่ 4-2 พระพุทธรูปเมืองแปง	19
ภาพที่ 4-3 สวนรุกขชาติเมืองแปง	20
ภาพที่ 4-4 จุดชมวิ้วัดใหม่เมืองแปง	21
ภาพที่ 4-5 พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง)	23
ภาพที่ 4-6 วัดศรีวิชัย (วัดเมืองแปง)	23
ภาพที่ 4-7 สวนส้มสุมาลี	24
ภาพที่ 4-8 จุดชมวิ้วสวนส้มสุมาลี	25
ภาพที่ 4-9 พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล)	26
ภาพที่ 4-10 จุดชมวิ้วพระธาตุชัยมงคล	27
ภาพที่ 5-1 แผนที่ภูมิประเทศแสดงเส้นทางล่องแก่งแม่น้ำปาย	30
ภาพที่ 5-2 ลานกรวดแม่น้ำปาย	31
ภาพที่ 5-3 หาดทรายแม่น้ำปาย	32
ภาพที่ 5-4 หินปูนกิ้งกโดโลไมท์แสดงลักษณะหน้าซ้าง	33
ภาพที่ 5-5 ต้นไคร้	34
ภาพที่ 5-6 ผาต้อ	35
ภาพที่ 5-7 รอยเลื่อน ห้วยผาแดง	36
ภาพที่ 5-8 ผาลุงป้อ	37
ภาพที่ 5-9 ผาแดง	38
ภาพที่ 5-10 เนินนมสาว	39

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 5-11 ควายป่าแม่น้ำปาย	40
ภาพที่ 5-12 โป่งจืดจ้ำ	41
ภาพที่ 5-13 โป่งแก่ง	42
ภาพที่ 5-14 จุดชมวิวจางวางผาด เป็นหินปูนมีรูปร่างคล้ายหัวงูจางวาง	43
ภาพที่ 5-15 จุดสิ้นสุดการล่องแก่งที่ห้วยหมากพริก	44
ภาพที่ 6-1 ลักษณะป่าที่ตม. ณ อุณหภูมิต่าง ๆ ของพุน้ำร้อนเมืองแปง	45
ภาพที่ 6-2 สภาพพื้นที่บริเวณบ่อพุน้ำร้อนเมืองแปง	46
ภาพที่ 6-3 จุดวัดอุณหภูมิตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณบ่อพุน้ำร้อนเมืองแปง	47

1. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สื่อความหมายท้องถิ่น

การท่องเที่ยวโดยชุมชน เป็นมนต์เสน่ห์ที่เราสามารถสัมผัสวิถีชีวิตคนท้องถิ่นได้อย่างถึงแก่นวัฒนธรรมของชุมชนนั้น ๆ โดยมี **ผู้สื่อความหมายท้องถิ่น** ทำหน้าที่ของคนในชุมชนเป็นสื่อกลางในการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน เล่าความเป็นตัวตนของท้องถิ่นให้นักท่องเที่ยวฟังและเปิดมุมมองการเรียนรู้ร่วมกันกับผู้มาเยือน คือนักท่องเที่ยวและคนท้องถิ่นที่มีผู้สื่อความหมายท้องถิ่นเป็นคนเล่าเรื่อง

บุคคลที่ต้องการเป็นผู้สื่อความหมายท้องถิ่น ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. **มนุษยสัมพันธ์ดี** มีน้ำใจ พร้อมที่จะบริการเสมอ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเห็นอกเห็นใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้และมีความรับผิดชอบ
2. **บุคลิกภาพดี** การแต่งกาย สะอาดเรียบร้อย และเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การพูดจา ระมัดระวังเกี่ยวกับคำพูด น้ำเสียง แสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และความประพฤติ จะต้องอยู่ในอาการสำรวม
3. **มีความรู้** ผู้สื่อความหมายท้องถิ่น ต้องมีความรู้ข้อมูลทั่วไปที่สำคัญของท้องถิ่น เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจ ประเพณีที่สำคัญ วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่น สถานที่ท่องเที่ยว และผลิตภัณฑ์พื้นเมืองในท้องถิ่น เช่น เครื่องจักสาน ผ้าทอ งานแกะสลัก การแสดงของท้องถิ่น เช่น ระบำชาวเขา เทศกาลและประเพณีต่าง ๆ เช่น ปีใหม่เมือง เป็นต้น สามารถพูดบรรยายให้นักท่องเที่ยวเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้
4. **มีความรักงาน** ผู้สื่อความหมายท้องถิ่น ต้องมีความภาคภูมิใจในอาชีพของตน มีใจรักในงานบริการ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ตั้งใจปฏิบัติงานให้มีคุณภาพมากที่สุด อดทนต่อปัญหา พยายามปรับปรุงแก้ไขในส่วนบกพร่องของตนเองและรักษามาตรฐานการทำงานที่ดีให้ได้ตลอดไป
5. **มีศิลปะในการพูด** ผู้สื่อความหมายท้องถิ่น ต้องมีการเตรียมตัวที่ดีสำหรับการอธิบาย การลำดับเนื้อหา ถ่ายทอดด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย รู้จักกาลเทศะ ควรพูดเรื่องใด เวลาใด ใช้ภาษาให้เหมาะสม

ข้อปฏิบัติในการท่องเที่ยวสำหรับผู้สื่อความหมายซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้บังคับเรือ

1. ก่อนที่จะทำการท่องเที่ยว ควรศึกษาและสำรวจเส้นทางของลำน้ำ และกระแสน้ำที่ไหลอย่างดีเสียก่อนว่า สายน้ำที่ไหลและทิศทางของน้ำไหลผ่านจุดใด และจุดใดเป็นช่วงยากหรือง่ายของแก่ง
2. เตรียมอุปกรณ์ตามมาตรฐานที่กำหนดเพื่อใช้ท่องเที่ยว ได้แก่ เรือยาง/แพยาง เสื้อชูชีพ ไม้พาย หมวกนิรภัย ถังชูชีพช่วยชีวิต และ อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้พร้อม และตรวจสอบอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ก่อนที่จะทำการท่องเที่ยวทุกครั้ง

3. ให้คำแนะนำแก่นักท่องเที่ยวในการปฏิบัติตัวเพื่อความปลอดภัยขณะล่องแก่ง เช่น ต้องสวมหมวกกันน็อกเพื่อกันกระแทกบริเวณศีรษะ และเสื้อชูชีพเพื่อช่วยในการพยุงตัวให้กับนักท่องเที่ยวหากเกิดหลุดจากแพหรือเรือยาง เป็นต้น รวมทั้งต้องปฏิบัติตามสัญญาณต่าง ๆ ตามคำแนะนำของผู้บังคับหัวเรือและท้ายเรืออย่างเคร่งครัด

4. เสื้อผ้าควรสวมเสื้อแขนยาวและกางเกงขาสั้น รองเท้าที่สมควรเป็นรองเท้าที่มีสายรัดข้อเท้า ไม่ควรสวมรองเท้าแตะ

5. ควรมียาประจำตัวและยาสามัญประจำบ้านติดตัวไปด้วย

6. ฝึกกำลังใจให้เต็มที่ และตั้งสติ พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการล่องแก่ง

7. หากมีการรับประทานอาหาร หรือไปประกอบอาหารในป่า ควรเลือกรายการอาหารที่สะดวกง่ายและหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องกระป๋อง ภาชนะประเภทกล่องโฟม ขวดน้ำ พลาสติกที่ใช้ครั้งเดียว เพื่อลดขยะ และมลพิษ ทุกครั้งที่เก็บแคมป์ ควรดูแลความสะอาด พยายามให้พื้นที่กลับสู่สภาพเดิมให้มากที่สุด

ที่มา : พีเดีย, 2562 (ออนไลน์)

วิธีการช่วยเหลือนักท่องเที่ยวเมื่อตกน้ำ

หากพลัดตกลงไปในน้ำ ควรจดจำวิธีการช่วยเหลือเพื่อนำไปปฏิบัติตามดังนี้

- ❖ พยายามว่ายน้ำเข้าหาเรือ หรือเข้าฝั่งให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับอันตรายจากกระแสน้ำและแก่งหิน
- ❖ พยายามลอยตัวอยู่เหนือน้ำในท่านอนหงาย ยกขาสองข้างขึ้นในระดับผิวน้ำ เพื่อให้เสื้อชูชีพพยุงตัวให้ลอย
- ❖ ในขณะที่กำลังถูกน้ำพัดไปเรื่อย ๆ ให้เหยียดขาไปตามด้านที่กระแสน้ำไหล เพื่อเป็นการป้องกันตัวเองจากการกระแทกของหิน และค่อยๆเตะขาในน้ำ เพื่อช่วยชะลอความเร็วของกระแสน้ำที่พัด
- ❖ อย่างอเข่าหรือคว่ำหน้าเพราะจะทำให้ร่างกายไปกระแทกกับสิ่งที่อยู่ใต้น้ำได้
- ❖ หากไม่มีโอกาสว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง พยายามตั้งสติ และหาที่ยึดเกาะเพื่อรอเรือ หรือทีมช่วยเหลือมารับ
- ❖ หากตกในกระแสน้ำเชี่ยว ไม่ควรรีบเกาะเรือยางเพราะกระแสน้ำจะพัดพาเรือไปด้วยความเร็ว อาจได้รับอันตรายจากโขดหินหรือกิ่งไม้

การจัดระดับความยากง่ายของแก่ง

ระดับ 1 : ง่ายมาก (Easy) สายน้ำไหลเร็วฉวัดเฉวียนเป็นเกลียว และมีคลื่นเล็ก ๆ มีอุปสรรคกีดขวางเล็กน้อย แต่มองเห็นชัดเจน และหลบเลี่ยงได้ง่าย

ระดับ 2 : ธรรมดา (Novice) มีแก่งที่ทอดตัวตรงไปข้างหน้า มีช่องให้เรือผ่านที่กว้างชัดเจน โดยไม่จำเป็นต้องไปสำรวจแก่งก่อน อาจจะมีอุปสรรคเช่น ก้อนหิน หรือคลื่นขนาดกลางที่จำเป็น ต้องหลบหลีกบ้างในบางครั้ง แต่ก็สามารถหลบผ่านไปได้ง่าย

ระดับ 3 : ปานกลาง (Intermediate) เริ่มมีแก่งพร้อมคลื่นขนาดกลางที่หลบหลีกได้ยาก และสามารถท่วมซัดขึ้นบนเรืออย่างได้ การหลบหลีกอุปสรรคจึงมีความซับซ้อนในกระแสน้ำเชี่ยวรวมถึงการบังคับควบคุมเรืออย่างให้ ผ่านช่องทางอันเฉพาะเจาะจง คลื่นลูกใหญ่หรือไม้ล้มขวางลำน้ำอาจจะมีปรากฏให้เห็น แต่ก็พอหลบหลีกได้

ระดับ 4 : ยาก (Advanced) แก่งรุนแรงทรงพลัง แต่ยังอยู่ในวิสัยที่จะบังคับคุม เรืออย่าง ในกระแสน้ำที่พลุ่งพล่านนี้ ความยากระดับนี้ จะต้องเผชิญคลื่นขนาดใหญ่ หรือโพรงน้ำม้วนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรืออาจจะต้องบังคับเรือหลบหลีกอุปสรรคอย่าง รวดเร็ว เพื่อผ่านช่องที่เปิดให้เล็กน้อย เริ่มมีระดับความเสี่ยงอันตรายที่เราต้องพยายามหาทางป้องกัน ความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บจากการลอยตัวอยู่ในน้ำ มีระดับปานกลางถึงสูง และภาวะของสายน้ำอาจจะทำให้ยากต่อการช่วยตัวเอง

ระดับ 5 : ยากมาก (Expert) แก่งที่รุนแรงมาก ๆ ในระดับที่เข้าข่ายอันตรายเรืออาจทั้งตัวลงกระแทกคลื่นหรือโพรงน้ำม้วนขนาดใหญ่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรืออาจกระโจนลงน้ำตกสูงชันตามช่องทางที่ไม่เปิดให้ อย่างราบรื่นนัก แก่งอาจต่อเนื่องเป็นระยะทางที่ยาวนานมาก การลอยตัวอยู่ในน้ำเป็นเรื่องอันตราย และการให้ความช่วยเหลือก็ทำได้ค่อนข้างยาก แม้จะกระทำโดยผู้ชำนาญก็ตาม การล่องแก่งเกรดห้าต้องมีการเตรียมอุปกรณ์ความปลอดภัยอย่างเหมาะสมครบถ้วน และทีมงานต้องมีประสบการณ์ขั้นสูง

ระดับ 6 : อันตราย (Extreme) เกรด 6 เป็นระดับที่ยาก และอันตรายเกินกว่าที่จะลง ล่องแก่งได้อย่างไรก็ตามสำหรับทีม ผู้ชำนาญที่มีการสำรวจ และเตรียมการทุกอย่างไว้เป็นอย่างดี การล่องแก่งเกรด 6 ในช่วงโอกาสที่ระดับน้ำเหมาะสมก็อาจเป็นไปได้เช่นกัน

ที่มา : เอ็มไทย, 2562 (ออนไลน์)

2. ตำนานเมืองแปง

เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2245 – 2345 บ้านเมืองแปง แต่เดิมมีชื่อว่า เมืองทาผาน้อย คำว่า ผาน้อย มาจากคำว่า “ผาบาท” ซึ่งก็คือ ผาที่มีรอยพระพุทธรูป นั่นเอง มี พระยานูเว เป็นพระยากระเหรี่ยง เป็นเจ้าผู้ปกครองเมืองทาผาน้อย ในสมัยพระยานูเว มีประชากรอยู่หลายเผ่า คือ กระเหรี่ยง ไทยใหญ่ และขมุ ปะปนกันอยู่ และเมื่อสิ้นสมัยพระยานูเวเมืองทาผาน้อยได้กลายเป็นเมืองร้างไปเพราะภัยสงคราม

ต่อมาได้มีพระนางสุวรรณคำแปง พร้อมด้วยขุนคำเมืองใหม่ ได้มาสร้างบ้านสร้างเมืองเมืองใหม่ อยู่ที่บริเวณเมืองทาผาน้อยอยู่ประมาณ 3 ปี (ไม่ปรากฏว่าสร้างปีใด) กล่าวกันว่า พระนางสุวรรณคำแปง มีสิริโฉมงามมาก ผิวกายของพระนางยามเมื่อต้องแสงแดดยามเช้าจะเป็นสีชมพูระเรื่อ ยามกลางวันผิวกายของพระนางจะเป็นสีขาวนวล ยามเย็นผิวกายของพระนางจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนๆ พระนางสุวรรณคำแปงและนางบริวารชอบไปเล่นน้ำที่แม่น้ำสายหนึ่ง ซึ่งอยู่ในอาณาบริเวณของเมืองทาผาน้อยเป็นประจำ แม่น้ำสายนี้มีความงามและใสสะอาดมาก ต่อมาพระนางสุวรรณคำแปงมีความจำเป็นอย่างที่จะต้องเดินทางไปยังเมืองสิงหล ทำให้พระนางสุวรรณคำแปงเศร้าโศกเสียใจเป็นอันมากพระนางสุวรรณคำแปงจึงได้ประกาศไว้แก่ชาวเมืองว่า แม่น้ำสายที่พระนางชอบไปเล่นน้ำนี้มีชื่อว่า “แม่น้ำแปง” และเมืองๆนี้ก็มีชื่อว่า “เมืองแปง” ตามชื่อของพระนาง ซึ่งก็ได้เรียกขานชื่อดังกล่าวมาจนถึงทุกวันนี้

เมื่อสิ้นสมัยพระนาง เมืองแปงกลายเป็นเมืองร้างอีกครั้ง เนื่องจากชาวเมืองต้องหลบหนีภัยสงครามกับพม่าเป็นเวลานานเท่าใดไม่ปรากฏ จึงได้มีผู้คนที่อ่อนพยพมาตั้งถิ่นฐานอีกครั้ง เมื่อประมาณ พ.ศ. 2415 (ประมาณ 130 กว่าปีที่ผ่านมา) เนื่องจากมีน้ำความอุดมสมบูรณ์ และพื้นที่นี้มีพุน้ำร้อนอย่างน้อย 5 แหล่งที่สำคัญ โดยมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ได้แก่ โป่งกลางปาย โป่งแกง โป่งจืดจ้ำ โป่งเมืองแปง โป่งเหมืองแร่ ชาวบ้านอาศัยน้ำจากพุน้ำร้อนเหล่านี้ในการอุปโภคบริโภค และทำการเกษตรเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ชาวบ้านตำบลเมืองแปงในอดีตมีการดำรงชีพด้วยหาเข้าป่าล่าสัตว์ ชาวบ้านมีทักษะเชี่ยวชาญในการดำรงชีพในป่า ซึ่งถ่ายทอดวิถีชีวิตมาจนถึงรุ่นปัจจุบัน ต่อมาเมื่อรายได้ทางด้านการเกษตรสูงขึ้น จึงหันประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยปลูกกระเทียม และ ถั่วหลวง เป็นหลัก ผสมผสานข้าวโพดและข้าวเหนียวบางส่วน นอกจากนี้ยังมีการให้บริการท่องเที่ยวล่องแก่งลำน้ำปาย ซึ่งมีตลอดทั้งปี

3. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัย ของเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย

รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเมืองแปงและแม่น้ำปาย คือ การท่องเที่ยววิถีเกษตร ประกอบด้วย วิถีกระเทียม และ วิถีถั่วเหลือง สรุปได้ดังนี้

1. วิถีกระเทียม

- ❖ เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนเมษายน ของทุกปี
- ❖ นักท่องเที่ยวจะได้พบกับไร่กระเทียมเขียวช่มไปทั่วท้องทุ่งและการปลูกกระเทียมแบบตามาก รุก แต่ละแปลงจะมีคันกันสูงเพื่อกันน้ำให้ขังอยู่ในแปลงกระเทียมและค่อย ๆ ซึมผ่านลงไปดิน เนื่องจากกระเทียมชอบความชื้น
- ❖ การล่องแก่งในลำน้ำปายช่วงวิถีกระเทียม ระดับน้ำในลำน้ำจะตื้น โขดหินโผล่ ลำน้ำไหลเอื่อย ๆ เนื่องจากเข้าสู่หน้าแล้ง
- ❖ การล่องแก่งในช่วงวิถีกระเทียมเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และ เด็กนักเรียนมาทัศนศึกษา เนื่องจากมีความปลอดภัยสูง กระแสน้ำไม่รุนแรงเชี่ยวกราก และมีเวลาเรียนรู้ระบบธรรมชาติทั้งสองฝั่ง ริมน้ำ และช่วงที่ระดับน้ำตื้น ๆ สามารถลงว่ายน้ำและลอยตัวได้
- ❖ ผลผลิตสินค้าในช่วงวิถีกระเทียม คือ กระเทียมแห้ง และ กระเทียมดอง

2. วิถีถั่วเหลือง

- ❖ จะเริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม ของทุกปี
- ❖ นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวในช่วงวิถีถั่วเหลือง จะได้พบกับไร่ถั่วเหลือง จะเหลืองไปทั่วท้องทุ่งเมื่อถึงช่วงเก็บเกี่ยว
- ❖ สำหรับการล่องแก่งในลำน้ำปายช่วงวิถีถั่วเหลือง ระดับน้ำในลำน้ำจะลึก โขดหินโผล่เป็นช่วง ๆ ลำน้ำไหลเร็วและเชี่ยวกรากเป็นช่วง ๆ เนื่องจากเข้าสู่ฤดูฝน
- ❖ การล่องแก่งในช่วงวิถีถั่วเหลืองจะเหมาะสำหรับนิสิตนักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป ที่ต้องการสัมผัสประสบการณ์ตื่นเต้นและผจญภัย และมีความสามารถในการดูแลตัวเองในเรื่องความปลอดภัยได้
- ❖ ผลผลิตสินค้าในช่วงวิถีถั่วเหลือง คือ เมล็ดถั่วเหลือง และ ถั่วเน่าแผ่น สำหรับนำไปประกอบอาหาร เช่น น้ำพริกถั่วเน่า หรือ แกงถั่วเน่า เป็นต้น

กลุ่มกิจกรรมในการท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนเมืองแปงเชื่อมโยงลำน้ำปาย ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 # การท่องเที่ยวในตัวเมืองแปง

- การชมวิวยุคโบราณในตัวเมืองแปง ซึ่งมีสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และสักการะเพื่อความเป็นสิริมงคล 4 จุด คือ
 - ❖ พระพุทธรูปเมืองแปง
 - ❖ วัดใหม่เมืองแปง
 - ❖ วัดศรีวิชัย
 - ❖ พระธาตุชัยมงคล
- จุดชมวิวยุคใหม่ ความสวยงามของตัวตำบลเมืองแปง 3 จุด คือ
 - ❖ จุดชมวิวยุคใหม่
 - ❖ สวนสามสุมาลี
 - ❖ สวนรุกขชาติเมืองแปง ซึ่งสวนอนุรักษ์พันธุ์ไม้พื้นถิ่นหายาก
- ระยะทางระหว่างจุดชมวิวยุคใหม่ในรัศมีการท่องเที่ยวประมาณ 2 กิโลเมตร

กิจกรรมที่ 2 # การล่องแก่งแม่น้ำปาย

- มีระยะทางการล่องแก่งในแม่น้ำปาย 10 กิโลเมตร
- นั่งรถกระบะกลับหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมล่องแก่ง 25 กิโลเมตร
- มีจุดชมวิวยุคใหม่ระหว่างการล่องแก่ง อย่างน้อย 13 จุด
- ระยะเวลาการล่องแก่งประมาณ 6 ชั่วโมง คือ
 - ❖ ล่องแก่งขาไปประมาณ 2 ถึง 3 ชั่วโมง
 - ❖ แวะพักรับประทานอาหารกลางวัน 1 ชั่วโมง
 - ❖ เดินทางกลับด้วยรถยนต์ ประมาณ 2 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 3 # บ่อน้ำร้อนเมืองแปง

- เป็นจุดที่สามารถนั่งพักผ่อนหย่อนใจ มีกิจกรรมดื่มช้ำ

กิจกรรมล่องแก่งแม่น้ำปาย อยู่ห่างจากจุดชมวิวยุคใหม่เมืองแปง ประมาณ 5.7 กิโลเมตร และ ห่างจากบ่อน้ำร้อนประมาณ 10.4 กิโลเมตร และจุดชมวิวยุคใหม่เมืองแปงห่างจากบ่อน้ำร้อนประมาณ 4.6 กิโลเมตร

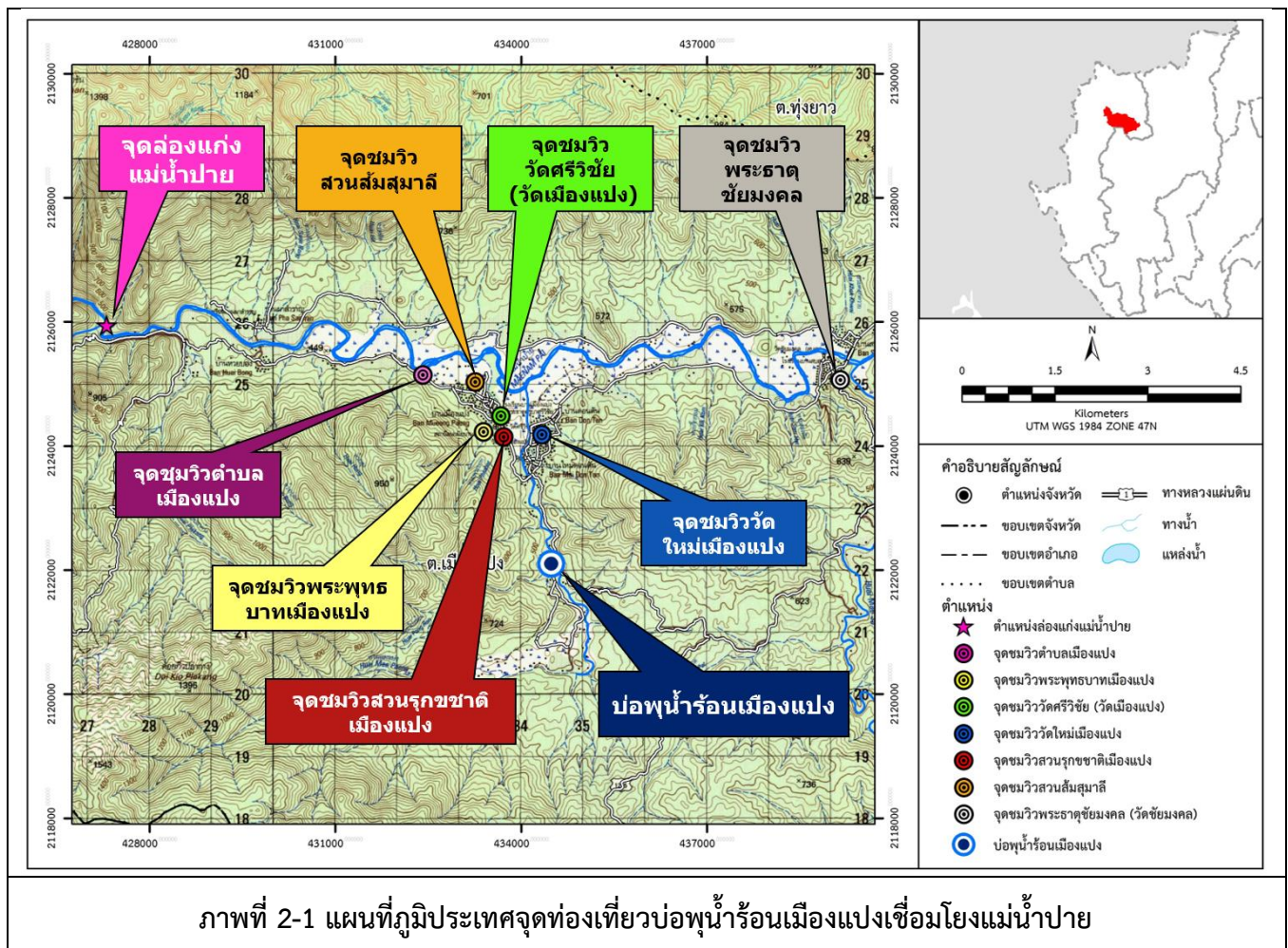
กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยในแหล่งท่องเที่ยวเมืองแปงและแม่น้ำปาย สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 เส้นทางกิจกรรมหลักคือ

เส้นทางที่ 1

กิจกรรมท่องเที่ยวที่ 1 รวมกับกิจกรรมท่องเที่ยวที่ 3 กิจกรรมการล่องแก่งและการท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนเมืองแปง ใช้ระยะเวลา 1 วัน เต็มเวลา และกลับไปพักที่ อำเภอปาย

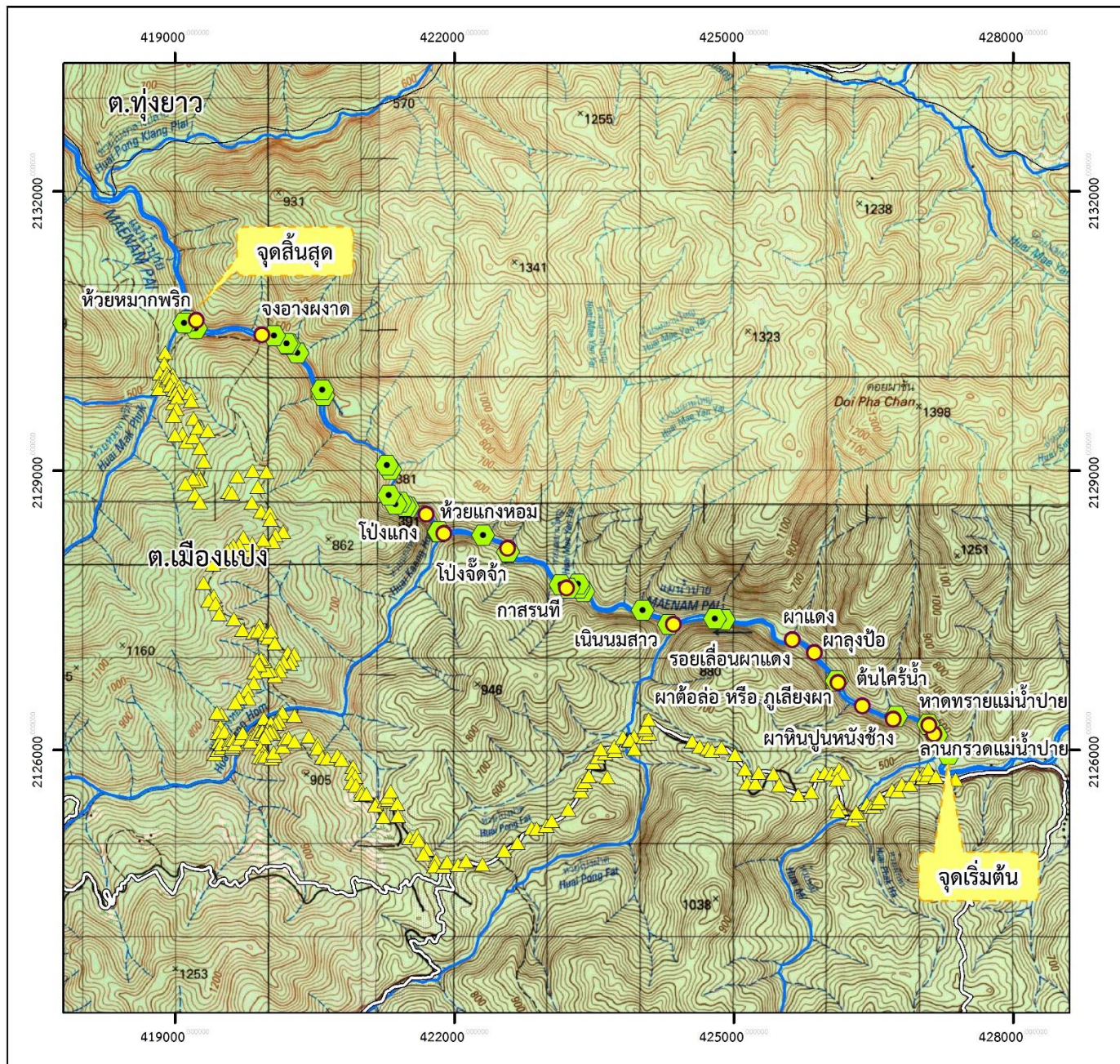
เส้นทางที่ 2

กิจกรรมท่องเที่ยวที่ 2 รวมกับกิจกรรมท่องเที่ยวที่ 3 กิจกรรมการท่องเที่ยวจุดชมวิวและท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อน ใช้ระยะเวลา ครึ่งวัน และ เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนแหล่งอื่น ก่อนกลับไปพักที่อำเภอปาย





ภาพที่ 2-2 แผนภาพ Inforgraphic แสดงจุดท่องเที่ยวเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย



ภาพที่ 2-3 แผนที่แสดงจุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย



ภาพที่ 2-4 แผนที่เส้นทางท่องเที่ยวเมืองแปงเชื่อมโยงแม่น้ำปาย

4. สถานที่ท่องเที่ยวในตำบลเมืองแปง

ประกอบด้วยจุดชมวิว 7 จุด ดังนี้

จุดชมวิวที่ 1 : จุดชมวิวของตำบลเมืองแปง (ภาพที่ 4-1)

- เป็นจุดชมวิวที่สร้างเป็นอาคารศาลาริมเนินเขา สามารถมองเห็นวิวได้ 180°
- สร้างอาคารชมวิวดัดกับทางเดินบนเนินเขา เมื่อมองลงมาด้านล่าง เป็นที่ราบลุ่ม มีลำน้ำปาย ไหลผ่านปลูกพืชพันธุ์ต่าง ๆ ตามฤดูกาล
- ช่วงเดือน พฤศจิกายน ถึง เดือนกุมภาพันธ์ นักท่องเที่ยวจะได้พบกับไร่กระเทียม
 - ❖ ไร่กระเทียม จะยกร่องสูงเพื่อขังน้ำในแปลงปลูกกระเทียมให้น้ำชะลอการไหลซ้ำที่สุด ให้กระเทียมได้ตั้งต้นกล้าทำแสงแดดได้อย่างแข็งแรง เป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงาม
 - ❖ เมื่อเวลาเก็บเกี่ยวกระเทียมปลายเดือนกุมภาพันธ์ หุ่นกระเทียมเมืองแปงจะเหลืองอร่ามไป 3-1 ชั่วโมงน้ำ สร้างความสวยงามในอีกอรรถรสหนึ่ง
 - ❖ กระเทียมจากเมืองแปงมีรสชาติ เผ็ด นุ่ม
 - ❖ ผลิตภัณฑ์จากกระเทียม ได้แก่ กระเทียมแห้ง และ กระเทียมดอง
- ช่วงเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม นักท่องเที่ยวจะได้พบกับไร่ถั่วเหลือง
 - ❖ ถั่วเหลืองจะเหลืองไปทั่วท้องทุ่งเมื่อถึงช่วงเก็บเกี่ยว
 - ❖ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ได้แก่ เมล็ดถั่วเหลืองแห้ง และ ถั่วเหลืองแผ่น ถั่วเน่าแผ่น สำหรับนำไปประกอบอาหาร เช่น น้ำพริกถั่วเน่า หรือ แกงถั่วเน่า เป็นต้น



ภาพที่ 4-1 จุดชมวิวที่ 1 จุดชมวิวดำบลเมืองแปง

จุดชมวิวที่ 2 : พระพุทธบาทเมืองแปง (ภาพที่ 4-2)

- เป็นที่ตั้งของรอยเท้าที่เชื่อเป็นรอยพระพุทธบาท
- มีเรื่องเล่าว่า นายพรานเข้าป่าไปล่าสัตว์ตามปกติ ร้อยวันพันปี ก็ไม่เคยเห็นรอยเท้าพระพุทธบาทนี้ อยู่มาวันหนึ่งเกิดแสงสว่างเรืองรองในพื้นที่หนึ่ง จึงเดินตามแสงเข้าไปในป่าเรื่อย ๆ จนพบรอยเท้าพระพุทธบาท ชาวบ้านทราบข่าวก็พากันมาราบไว้บูชา และมีความศรัทธาเชื่อว่า เป็นรอยเท้าพระพุทธบาท จึงตั้งชื่อสถานที่นี้ว่า “พระพุทธบาทเมืองแปง” สร้างอาคารที่มีสถาปัตยกรรมแบบล้านนา ครอบรอยพระพุทธบาท
- อาคารสถานที่สะอาดสะอ้าน สวยงาม ร่มเย็น มีห้องน้ำและพื้นที่จอดรถรองรับนักท่องเที่ยวที่มาเข้าชมได้จำนวนมาก

- พื้นที่โดยรอบมีความร่มรื่น มีทางขึ้นบันไดที่สวยงามสร้างลดหลั่นกันไป
- มีระดับขั้นบันไดไม่มากในแต่ละเนิน สามารถเดินขึ้นลงได้สะดวกสบาย
- ผู้สูงอายุที่จะมาสักการะพระพุทธรูปเมืองแปง สามารถเดินขึ้นได้ ไม่เหนื่อย



ภาพที่ 4-2 จุดชมวิวพระพุทธรูปเมืองแปง

จุดชมวิวที่ 3 : สวนรุกขชาติเมืองแปง (ภาพที่ 4-3)

- เป็นสวนรุกขชาติเมืองแปง ยังเป็นพื้นที่ว่างเปล่า มีโครงการจะก่อสร้างในอนาคต
- เป็นความตั้งใจของชาวชุมชนเมืองแปง ที่ต้องการอนุรักษ์พันธุ์ไม้หายากในท้องถิ่น และ เป็นสวนไม้ดอกสวยงาม สำหรับพักผ่อนหย่อนใจแก่ผู้พบเห็น



ภาพที่ 4-3 สวนรุกขชาติเมืองแปง

จุดชมวิวที่ 4 : พระธาตุวัดใหม่เมืองแปง (ภาพที่ 4-4)

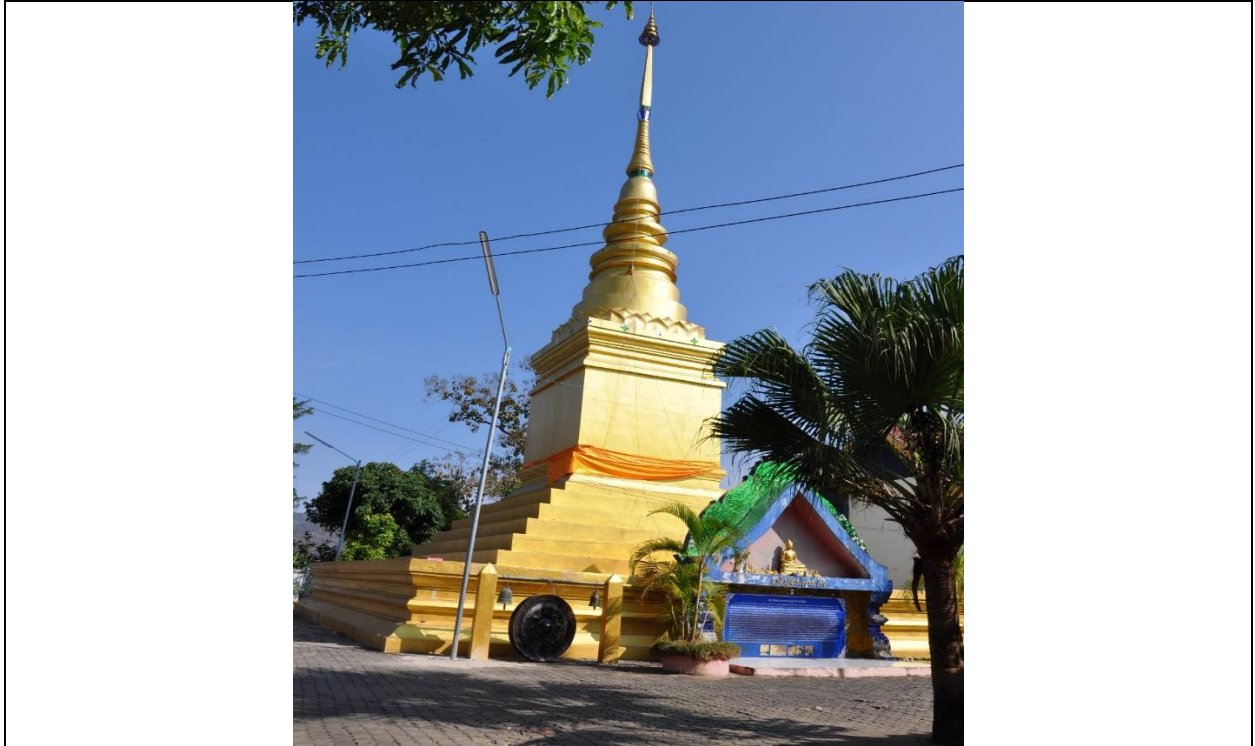
- วัดใหม่เมืองแปง มีพระธาตุวัดบ้านใหม่เมืองแปง เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชุมชนเมืองแปง
- ตั้งอยู่บนเนินเขาสูงสุดในตัวตำบลเมืองแปง สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของตำบลเมืองแปง ได้ 360°
- มองเห็นภูเขาโอบกอดล้อมรอบตำบลเมืองแปง และ มีพื้นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำปายไหลผ่าน หล่อเลี้ยงชีพชาวตำบลเมืองแปง

- มองเห็นวิถีชีวิตของชาวตำบลเมืองแปง ตั้งแต่ถิ่นฐานบ้านเรือน เป็นชุมชนเล็ก ๆ กระจายรอบตำบล และการเพาะปลูกยังชีพ และสามารถมองเห็นการบรรจบกันของลำน้ำแปงและแม่น้ำปายในตำบลเมืองแปง



จุดชมวิวที่ 5 : พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง) (ภาพที่ 4-5 – 4-6)

- วัดศรีวิชัย หรือวัดเมืองแปง เป็นวัดคู่บ้านคูเมืองของตำบลเมืองแปงอยู่เก่าก่อน
- ประวัติพระบรมธาตุองค์นี้มีมาก่อนที่ครูบาศรีวิชัยจะมาบูรณะ
 - ❖ แต่เดิมเป็นวัดร้าง มีพระธาตุองค์เดิมอยู่เก่าก่อนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2468 มีสิ่งสำคัญของพระธาตุ คือ หินสีมา เมื่อก่อนมีเก่าก่อน ปัจจุบันถูกถมไปแล้ว หรือเพิงก้อนเดียว และมีพระพุทธรูปเก่าแก่เป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคูเมือง คือ พระสิงห์หนึ่ง และ พระเพชร
 - ❖ ในปีพ.ศ. 2471 - 2474 พระอินนท ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระครูบาศรีวิชัย ได้สร้างพระธาตุครอบองค์เดิมและครูบาศรีวิชัยได้บรรจุพระบรมธาตุ และได้อุ้มพระสิงห์หนึ่ง พระเพชร และ พระพุทธรูปอีกองค์หนึ่งไม่ระบุชื่อ บรรจุทางทิศตะวันตกของพระธาตุ
 - ❖ จากคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ เห็นแสงพระธาตุลอยไปมาระหว่างดอยกองมูกับห้วยพระนอนและองค์พระธาตุ
 - ❖ ในปี 2524 องค์พระธาตุมีสภาพทรุดโทรมแตกร้าวยุบตัวองค์พระธาตุลงไปทางทิศตะวันออกของพระวิหาร ฐานมีรอยแตกโดยรอบ และมีการซ่อมแซมด้วยปัจจัยเล็ก ๆ น้อย ๆ มาโดยตลอด จะด้วยบุญญาบารมีของสิ่งศักดิ์สิทธิ์และของครูบาศรีวิชัยก็ไม่ทราบได้ ที่คำจุนให้พระธาตุยังคงครองสภาพมาได้โดยไม่ทรุดตัวลงเสียหาย
 - ❖ จนกระทั่ง ปี พ.ศ. 2554 ได้มีผู้มีจิตศรัทธาแจ้งความจำนงถวายปัจจัยให้บูรณะองค์พระธาตุใหม่ โดยสร้างครอบองค์พระธาตุเดิม เสริมเหล็กครอบองค์พระธาตุและเสริมมองค์พระธาตุให้ใหญ่ขึ้น สูงกว่าองค์เดิมอีก 6 เมตร ทาสีทองใหม่จากเดิมองค์สีขาว ฐานสี่เหลี่ยม ก็ทำเป็นบัวคว่ำ และยังได้บรรจุพระสารีริกธาตุเพิ่มอีก 4 ที่ คือ ที่เื่อพระบรมธาตุด้านตะวันตกเฉียงใต้อีกหนึ่ง ด้านทิศใต้ที่หนึ่ง ด้านทิศตะวันออกกึ่งกลางบัวหงายซึ่งเป็นพระธาตุจากดอยกองมูเดิม ที่ครูบาสม โสภโณ ได้เก็บรักษาไว้ อีกที่หนึ่ง และปลายยอดพระธาตุอีกที่หนึ่ง
 - ❖ พระบรมธาตุองค์นี้ จึงเป็นที่บรรจุทั้งพระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุ พระพุทธรูปคู่บ้านคูเมือง ของมีค่าควรเมืองอย่างแก้วมุนเมือง และของมีค่าของชาวบ้านที่ได้รวบรวมมาเก็บไว้ที่พระธาตุแห่งนี้



ภาพที่ 4-5 พระธาตุเมืองแปง (วัดเมืองแปง)



ภาพที่ 4-6 วัดศรีวิชัย (วัดเมืองแปง)

จุดชมวิวที่ 6 : สวนส้มสุมาลี (ภาพที่ 4-7 – 4-8)

- เป็นสวนส้มของคุณสุมาลี มุลสุข
- สวนส้มแห่งนี้เจ้าของมีความตั้งใจที่จะเป็นสวนส้มวิถีเกษตร เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน ลดการใช้สารเคมี โดยใช้แต่น้อยและเท่าที่จำเป็น
- จุดชมวิวสวนส้มสุมาลีสามารถมองเห็นวิววิถีเกษตรของตำบลเมืองแปง และเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวสามารถเข้ามาเยี่ยมชมสวนส้มสุมาลีพร้อมซื้อส้มและผลิตภัณฑ์รักษาสุขภาพ เช่น น้ำส้มคั้นสด รสชาติหวาน
- ส้มสุมาลีออกผลผลิต และ ขายผลิตภัณฑ์ออนไลน์ ส่งทั่วประเทศ ได้รับการตอบรับดีมากจากลูกค้า
- ปัจจุบันอยู่ระหว่างการต่อยอดผลิตภัณฑ์จากส้ม เช่น แยม หรือ สลัดน้ำส้ม เป็นต้น



ภาพที่ 4-7 สวนส้มสุมาลี



ภาพที่ 4-8 จุดชมวิวสวนส้มสุมาลี

จุดชมวิวที่ 7 : พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล) (ภาพที่ 4-9 – 4-10)

- เป็นพระธาตุเก่าแก่สร้างขึ้นเมื่อใดไม่ปรากฏ ตั้งอยู่ที่วัดชัยมงคล (วัดสบสา) บ้านสบสา หมู่ 4 ตำบลเมืองแปง
- ตัวพระธาตุตั้งอยู่บนเนินเขาแกรนิต เมื่อถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ชาวบ้านจะขึ้นมาทำบุญและทำความสะอาด
- จุดชมวิวจุดนี้ จะสามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของบ้านสบสาโดยรอบ 360 องศา
- มีเรื่องเล่าว่า ในวันพระจันทร์เต็มดวง มีผู้คนมักเห็นแสงสีแดงจากพระธาตุชัยมงคลลอยละลือตรงดิ่งไปยังตำแหน่งที่ตั้งพระธาตุในอดีตบริเวณเนินเขาด้านล่าง ซึ่งปัจจุบันไม่ปรากฏพระธาตุองค์นี้แล้ว แต่แสงสีแดงลอยสลับไปมาระหว่างพระธาตุในอดีตกับพระธาตุชัยมงคลยังคงเห็นกันอยู่เนื่อง ๆ



ภาพที่ 4-9 พระธาตุชัยมงคล (วัดชัยมงคล)



ภาพที่ 4-10 จุดชมวิวพระธาตุชัยมงคล

5. จุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย

ข้อมูลพื้นฐานของแม่น้ำปาย

- แม่น้ำปาย เป็นแม่น้ำที่ใหญ่และยาวที่สุดของจังหวัดแม่ฮ่องสอน เกิดจากทิวเขาถนนธงชัยและทิวเขาแดนลาวในเขตอำเภอปายไหลผ่าน 3 อำเภอในจังหวัดเดียว คือ อ.ปาย-อ.ปางมะผ้า-อ.เมือง ก่อนจะไหลลงสู่แม่น้ำสาละวิน
- มีความยาวประมาณ 180 กิโลเมตร
- แม่น้ำปายเป็นสายน้ำที่มีลักษณะคดเคี้ยวไม่กว้างมากนัก พื้นที่น้ำตื้นเขินเป็นส่วนใหญ่ เต็มไปด้วยหาดกรวดและโขดหินผุดกลางน้ำเป็นช่วง ๆ ตลอดเส้นทางเป็นแนวป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์และเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าหายากนานาชนิด

การล่องแก่งในช่วงเดือนมิถุนายน

- จุดล่องเรือยางอยู่ที่บ้านห้วยบ่อ ช่วงแรกของลำน้ำมีความกว้างประมาณ 30 เมตร
- ในช่วงแรกของการล่องเรือ สภาพลำน้ำจะราบเรียบ ไหลเอื่อย ๆ ทำให้ผู้ล่องแก่งค่อย ๆ ปรับตัวกับการล่องแก่งและเริ่มรับรู้และสัมผัสกับความสดชื่นงดงามของธรรมชาติของสองฟากฝั่งน้ำซึ่งเต็มไปด้วยป่าเขียวชอุ่ม (ภาพที่ 5-1) และหินปูนตลอดทั้งสายน้ำ (ภาพที่ 5-2)
- สายน้ำค่อนข้างกว้าง มีแก่งเป็นระลอกคลื่น ตื่นเต้นเร้าใจ เป็นระยะ ๆ พายเรือไปเรื่อย ๆ ไม่รีบเร่ง มีเวลาสนทนาถามไถ่สารทุกข์สุกดิบกัน และ รื่นเริงกับความร่มรื่นและเขียวชอุ่มของต้นไม้ ถึงแม้แสงแดดเริ่มสาดส่องแรงขึ้น แต่ก็ไม่เป็นการรบกวนบรรยากาศในการล่องเรือ
- เมื่อล่องเรือไปได้ประมาณหนึ่งชั่วโมง จะเริ่มเจอแก่งใหญ่ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ มากกว่า 10 แก่ง ซึ่งในแต่ละแก่งมีความยาวตั้งแต่ 20 เมตร ถึง 50 เมตร แก่งบางแก่งมีความยากถึงระดับ 4 ลักษณะเป็นช่องแคบผาหินปูนที่มีกระแสน้ำเชี่ยวกรากอัดเข้าไป (ภาพที่ 5-3)

การล่องแก่งในช่วงฤดูแล้ง

- การล่องแก่งในช่วงฤดูแล้งกระแสน้ำในลำน้ำปาย ไหลไม่รุนแรง เขียวกราดตั้งเช่นการล่องแก่งในฤดูฝน ความยากง่ายของการล่องแก่งอยู่ที่ระดับ 1 และ 2 เป็นหลัก มีสูงถึงระดับ 3 เป็นบางช่วง สร้างความตื่นเต้นแต่ไม่อันตรายให้กับนักล่องแก่งและอยู่ในวิสัยที่จะดูแลตัวเองได้ดี

- การล่องแก่งในช่วงนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและนักเรียน โดยเฉพาะการมาทัศนศึกษานอกสถานที่ นอกจากจะได้บรรยากาศความเงียบสงบ ร่มรื่น จากต้นไม้ใหญ่ ยังมีแหล่งเรียนรู้ธรรมชาติทางด้านธรณีนีเวศ และ พรรณไม้ที่สวยงามและหลากหลาย ตลอดสองริมฝั่งลำน้ำปาย

หมายเหตุ

- จำนวนวันที่สามารถล่องแก่งได้มากกว่า 300 วันต่อปี
- ช่วงเวลาที่ระดับน้ำเหมาะสม คือ ตั้งแต่ช่วงกลางเดือนตุลาคม ถึงพฤษภาคม
- ส่วนช่วงเดือนมิถุนายน ถึงกลางเดือนตุลาคม แม้จะมีระดับน้ำเหมาะสมกับการล่องแก่ง แต่ต้องมีการตรวจสอบสภาพอากาศ และกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ล่องแก่งดังกล่าวต้องมีทักษะในการว่ายน้ำได้เป็นอย่างดี และเคยมีประสบการณ์ล่องแก่งมาแล้ว จึงจะพิจารณาดำเนินการได้

จุดชมวิวล่องแก่งแม่น้ำปาย แสดงดังรูปที่ 5-1 ประกอบด้วยจุดที่น่าสนใจดังนี้

จุดชมวิวที่ 1	ลานกรวดแม่น้ำปาย
จุดชมวิวที่ 2	หาดทรายแม่น้ำปาย
จุดชมวิวที่ 3	ผาหินปูนหน้าช้าง
จุดชมวิวที่ 4	ต้นไคร้
จุดชมวิวที่ 5	ผาต้อหล่อ หรือ ภูเลี้ยงผา
จุดชมวิวที่ 6	รอยเลื่อนห้วยผาแดง
จุดชมวิวที่ 7	ผาลุงป้อ
จุดชมวิวที่ 8	ผาแดง
จุดชมวิวที่ 9	เนินนมสาว
จุดชมวิวที่ 10	กาสกรนที
จุดชมวิวที่ 11	โป่งจืดจ้ำ
จุดชมวิวที่ 12	โป่งแกง
จุดชมวิวที่ 13	ห้วยแกงหอม
จุดชมวิวที่ 14	จงอางผาด
จุดชมวิวที่ 15	ห้วยหมากพริก

1. จุดชมวิวที่ 1 : ลานกรวดแม่น้ำปาย

- ลำน้ำกว้างมาก ระดับน้ำไม่สูงมาก สามารถจอดเรือลงลุยน้ำชมได้ มีต้นไผ่ขึ้นสอยงามสองฝากฝั่ง ลำน้ำไหลเอื่อย ๆ (ภาพที่ 5-2)



ภาพที่ 5-2 ลานกรวดแม่น้ำปาย

2. จุดชมวิวที่ 2 : หาดทรายแม่น้ำปาย

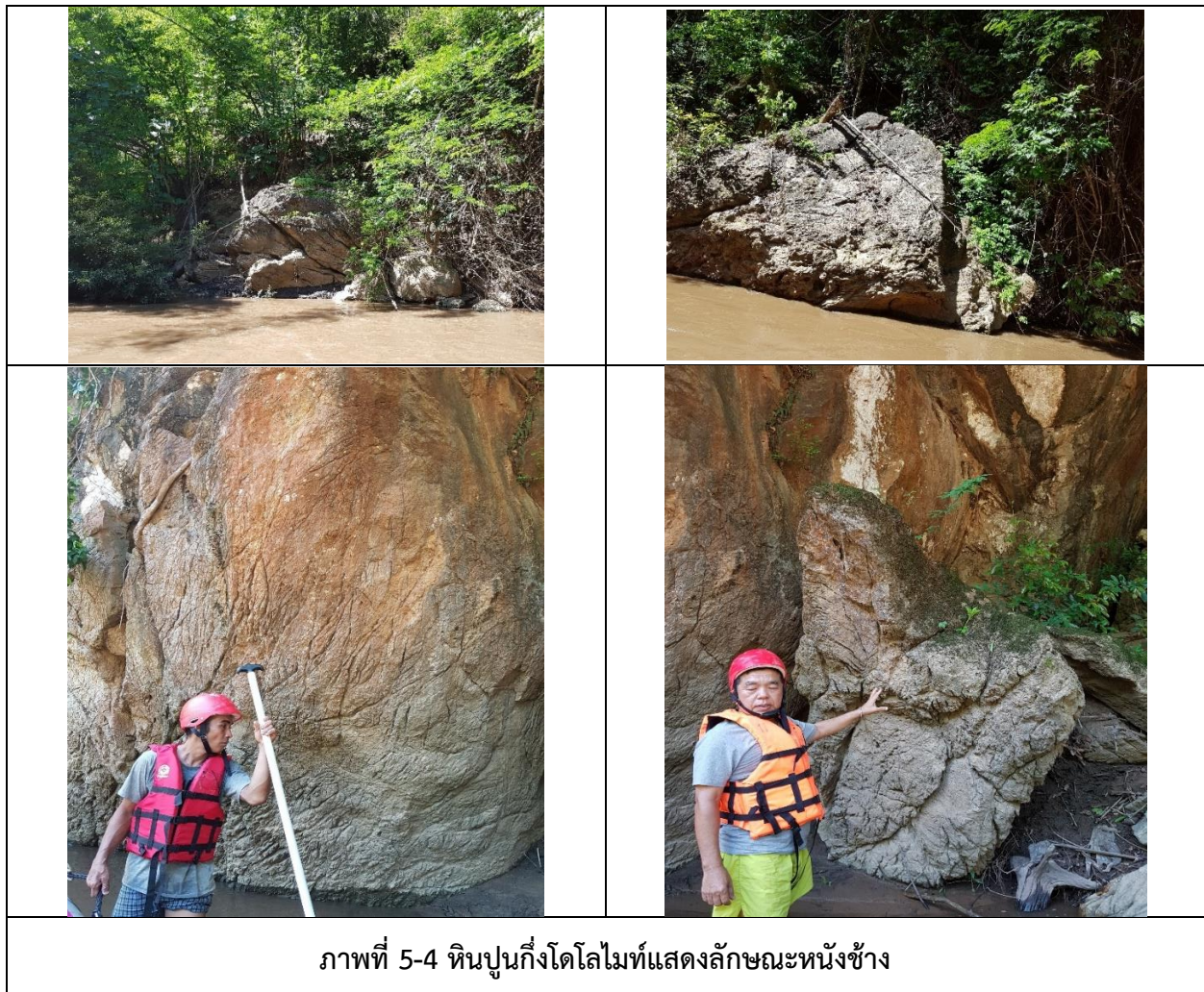
- เกิดจากตะกอนกรวดทรายของหินแกรนิต ที่ไหลจากลำกลางสาธารณะต่าง ๆ และ ไหลลงแม่น้ำปายในที่สุด เกิดหาดทรายแม่น้ำปาย
- พบสองฝากฝั่งตลอดแม่น้ำปาย สามารถแวะพักและย่ำได้ (ภาพที่ 5-3)



ภาพที่ 5-3 หาดทรายแม่น้ำปาย

3. จุดชมวิวที่ 3 : ผาหินปูนหนังช้าง

- เป็นผาหินปูนขนาดใหญ่ ได้รับอิทธิพลจากความร้อนความดันทำให้หินมีความแกร่งขึ้นกว่าหินปูนทั่วไป
- หินปูนประกอบด้วยแร่แคลไซต์หรือแคลเซียมคาร์บอเนตเป็นหลัก ต่อมาเกิดการแทรกตัวเข้ามาของแมกนีเซียม
- เมื่อหินปูนผุพัง แคลเซียม และ แมกนีเซียม ในหินปูนมีอัตราการผุพังไม่เท่ากัน ทำให้เกิดร่องรอยการผุพังที่ไม่สม่ำเสมอในเนื้อหินปูน มีลักษณะคล้ายหนังช้าง ซึ่งเราเรียกหินปูนแบบนี้ว่า หินปูนกึ่งโดโลไมต์ (Dolomitic limestone) (ภาพที่ 5-4)
- จุดชมวิวผาหินปูนหนังช้าง เป็นจุดที่สามารถพักและหลบร่มได้
- เป็นจุดที่จะได้เห็นหินปูนหนังช้าง เนื่องจากหินปูนทั่วไป ไม่ได้แสดงลักษณะหนังช้าง



4. จุดชมวิวที่ 4 : ต้นไคร้

- พบตลอดสองฝากฝั่งแม่น้ำปาย มีดอกสีม่วงแดงสวยงาม
- ความพริ้วไหวของต้นไคร้ช่วยเพิ่มบรรยากาศการล่องแก่ง เหมือนการล่องแก่งอยู่บนพื้นดิน เพราะต้นไคร้เกิดบริเวณเนินทรายกลางลำแม่น้ำ
- ประโยชน์ของต้นไคร้ได้เตี้ยอดจมน้ำพริกได้ จะมีรสฝาดนิด ๆ (ภาพที่ 5-5)



ภาพที่ 5-5 ต้นไคร้

5. จุดชมวิวที่ 5 : ผาต้อล่อ หรือ ภูเลียงผา

- คำว่า “ต้อล่อ”เป็นภาษาเขมร หมายถึง มีทางเดินเล็ก/ช่องแคบ ๆ ขึ้นไปบนผา และบริเวณนี้ก็พบเลียงผา เป็นที่มาชื่อภูเลียงผา
- นอกจากนี้ยังพบหมูป่า และแก้ง ส่วนพรรณไม้ริมฝั่งน้ำพบ ไม้แดงและเครือของต้นสะบ้าลายเสือ เป็นเมื่อดำๆ ที่ทางเหนือใช้ในการเล่นทอยกัน
- ผาต้อล่อเป็นผาดันน้ำ คอยเติมน้ำให้แม่น้ำปายและเป็นพื้นที่เติมน้ำสำหรับน้ำบาดาล (ภาพที่ 5-6)



ภาพที่ 5-6 ผาต้อล่อ

6. จุดชมวิวกี 6 : รอยเลื่อนห้วยผาแดง

- จุดนี้เรียกว่า “ห้วยผาแดง” มาจาก บริเวณนี้เป็นผาหินปูนที่เป็นสีแดง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของผาต้อหล่อ
- ลักษณะทางธรณีวิทยาบ่งบอกว่าเกิดรอยเลื่อนที่ผาต้อหล่อ เกิดเป็นผาชัน และ ผาชันนี้มีสนิมเหล็กเคลือบที่ผิวมองเห็นเป็นผาสีแดง จึงเป็นที่มาของชื่อ “ห้วยผาแดง”
- เมื่อผาแดงต้องแสงพระอาทิตย์ขึ้น มีสีแดงสว่างจ้า จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ผาพิรุณ”(ภาพที่ 5-7)



7. จุดชมวิวที่ 7 : ผาลุงป้อ

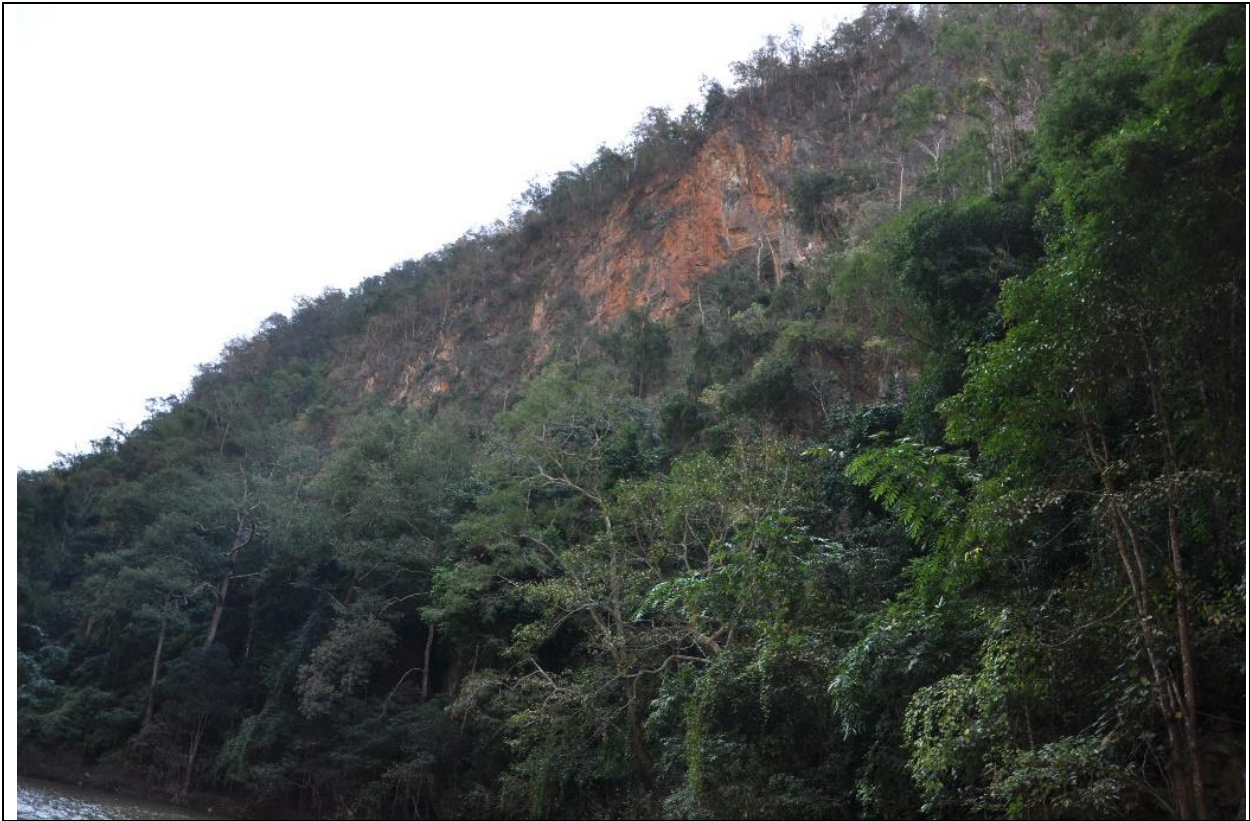
- มีตำนานเล่าว่า ในอดีตมีพรานป่าชื่อป้อ เป็นพรานมือหนึ่งของเมืองแปง ได้รับการยอมรับนับหน้าถือตาในฝีมือในการปราบสัตว์ร้ายนานาชนิด พรานป้อเดินผ่านไปไหน สัตว์ร้ายได้กลืนวิงหนีกันป่าราบ อยู่มาวันหนึ่ง พรานป้อออกล่าสัตว์ในป่า พบกับหมีควายยักษ์ พรานป้อสามารถล้มหมีควายด้วยมือเปล่าได้ ชาวบ้านจึงตั้งชื่อจุดที่พรานป้อล้มหมีได้และเป็นเกียรติแก่พรานป้อ ว่า “ผาลุงป้อ” เพื่อบ่งบอกว่า อายุเข้าสู่วัยลุงแล้วยังแข็งแรง (ภาพที่ 5-8)



ภาพที่ 5-8 ผาลุงป้อ

8. จุดชมวิวที่ 8 : ผาแดง

- จุดนี้เรียกว่า “ผาแดง” เนื่องจาก บริเวณนี้เป็นผาหินปูนที่เป็นสีแดง ซึ่งมีสนิมเหล็กเคลือบที่ผิวมองเห็นเป็นผาสีแดงอมส้ม จึงเป็นที่มาของชื่อ “ผาแดง” เมื่อผาแดงต้องแสงพระอาทิตย์ขึ้น มีสีแดงอมส้มสว่างจ้า (ภาพที่ 5-9)



ภาพที่ 5-9 ผาแดง

9. จุดชมวิวที่ 9 : เนินนมสาว

- เป็นภูเขาที่มีลักษณะคล้ายกับดอกบัวตูม จินตนาการถึงปทุมถันคว่ำของหญิงสาว
- จึงเรียกเพื่อเป็นจุดระวังว่าจะพบการล่องแก่งระดับ 2 ข้างหน้า ถ้าในช่วงน้ำหลาก การล่องแก่งจะอยู่ที่ระดับ 3 (ภาพที่ 5-10)



10. จุดชมวิวที่ 10 : กาสรนที

- บริเวณนี้เป็นจุดที่ควายที่เลี้ยงไว้ในป่าลุ่มน้ำปายหลายร้อยตัว
- เมื่อถึงเวลาควายจะลงมาดื่มน้ำ และ เล่นน้ำ เป็นประจำ (ภาพที่ 5-11)
- ประกิตีจะพบว่าการเลี้ยงวัวในภูเขา แต่ที่ตำบลเมืองแปง จะเลี้ยงควายบนภูเขาแทน
- ชาวบ้านเล่าว่า ควายที่เลี้ยงตามภูเขาจะอ้วนพีกว่าควายที่เลี้ยงในบ้าน ทั้งนี้เนื่องจากได้กินโป่งที่มีเกลือแร่อุดมสมบูรณ์



ภาพที่ 5-11 ควายป่าแม่น้ำปาย

11. จุดชมวิวที่ 11 : โป่งจืดจ้ำ

- เป็นจุดที่พุน้ำร้อนขนาดเล็ก มีอุณหภูมิสูงถึง 55 องศาเซลเซียส ชมจึกจั่นมากินโป่ง
- นอกจากนี้ยังพบหมีป่า แก้ง กวาง ชอบมากินโป่งเช่นเดียวกัน และบางช่วงพบผีเสื้อบินวนเวียนทั่วไปหมด
- บริเวณนี้จะเป็นจุดเตือนนักท่องเที่ยวว่าจะพบความรุนแรงของการล่องแก่งระดับ 3 (ภาพที่ 5-12)



ภาพที่ 5-12 โป่งจืดจ้ำ

12. จุดชมวิวที่ 12 : โป่งแกง

- เป็นจุดที่พุน้ำร้อนขนาดเล็ก มีอุณหภูมิสูงถึง 86 องศาเซลเซียสเช่นเดียวกับโป่งจัดจ้
- สามารถต้มไข่ได้ (ภาพที่ 5-13)



ภาพที่ 5-13 โป่งแกง

13. จุดชมวิวที่ 13 : ห้วยแกงหอม

- บริเวณนี้เป็นจุดที่พบต้นแกงหอม มีที่มาคือ มีต้นไม้ที่เกิดขึ้นบริเวณลำน้ำปายมีกลิ่นหอม ชาวบ้านเรียกต้นนี้ว่า “ต้นแกงหอม” ซึ่งก็คือต้นกฤษณานั้นเอง จึงเป็นที่มาของ “บ้านแกงหอม” และยังมี “ต้นไม้แกง” หรือ ต้นมะขามที่ชาวบ้านนิยมนำใบมาประกอบอาหาร
- จุดชมวิวห้วยแกงหอมยังเป็น จุดที่คลองห้วยแกงหอมซึ่งไหลจากหมู่บ้านแกงหอมมาบรรจบกับลำน้ำปายเรียกว่า “สบห้วยแกงหอม”
- นอกจากนี้ยังพบหินปูนขนาดใหญ่ที่แสดงลักษณะหนังช้างอยู่ริมฝั่ง และมีผาหินปูนตั้งตระหง่านเรียกว่า “ผาห้วยแกงหอม” และจุดที่มีผีเสื้อบินหนาแน่น

14. จุดชมวิวก่อนที่ 14 : จงอางผงด

- เป็นก้อนหินปูนขนาดใหญ่ที่แตกหักจากผาสูง ตกลงสู่ริมน้ำ ตั้งตระหวานท่าสายตานักท่องเที่ยว มีรูปร่างคล้ายหัวจงอางผงดอยู่ริมฝั่งแม่น้ำปาย
- เป็นจุดเตือนว่า ข้างหน้าจะเจอแก่งระดับ 3 (ภาพที่ 5-14)



ภาพที่ 5-14 จุดชมวิวกงอางผงด เป็นหินปูนมีรูปร่างคล้ายหัวจงอาง

15. จุดชมวิวที่ 15 : ห้วยหมากพริก

- เป็นจุดสิ้นสุดการล่องแก่งแม่น้ำปาย ขึ้นบกที่จุดห้วยหมากพริก ตั้งอยู่ที่บ้านห้วยแกงหอมกะเหรี่ยง และ เป็นจุดพักรับประทานอาหารกลางวัน
- เป็นที่ตั้งของเขตพิทักษ์ป่าลุ่มน้ำปายฝั่งซ้าย สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 16 สาขาแม่สะเรียง กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช จุดห้วยหมากพริก
- มีที่นั่งพักรับประทานอาหารเป็นโต๊ะไม้แบบธรรมชาติ รับประทานอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ หมูทอดแม่น้ำ น้ำพริกน้ำผัก ซึ่งทำจากผักกาดจ้อ ไก่ทอดลำน้ำปาย รวมทั้งยาปลากระป๋องรวมพล กับข้าวเหนียว
- ผู้วิจัยได้สัมผัสประสบการณ์อาหารพื้นถิ่นที่เรียบง่าย แต่มีรสชาติอร่อย และเมื่อมารับประทานในบรรยากาศธรรมชาติที่ร่มรื่น ช่างแม่น้ำปายด้วยแล้ว ผนวกกับอรรถาธิบายของชาวบ้านพื้นถิ่น นำมาซึ่งความอื้ออาม อื้ออาก อื้ออใจ และ สงบ ซึ่งเป็นบรรยากาศที่นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสเมื่อมาล่องแก่งที่แม่น้ำปาย (ภาพที่ 5-15)



ภาพที่ 5-15 จุดสิ้นสุดการล่องแก่งที่ห้วยหมากพริก

6. บ่อพุ่น้ำร้อนเมืองแปง

- บ่อพุ่น้ำร้อนเมืองแปง เป็นบ่อพุ่น้ำร้อนที่น้ำบาดาลไหลโผล่ขึ้นมาจากหินแกรนิตโดยตรง ทำให้มีอุณหภูมิสูงถึง 95 องศาเซลเซียส
- มีสะพานที่ทอดยาวเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เดินสัมผัสกับบรรยากาศธรรมชาติล้อมรอบตัวบ่อพุ่น้ำร้อน และมีร่องปูนคอนกรีตที่รองรับน้ำที่ไหลทิ้งออกมาจากตัวบ่อพุ่น้ำร้อน โดยสร้างเป็นแนวยาวคดโค้งไปมา
- ประกอบด้วยการต้มไข่ (รูปที่ 6-1) แช่เท้าตามร่องน้ำคอนกรีต และ เดินชมวิวบนสะพานที่สร้างรอบตัวบ่อพุ่น้ำร้อน (รูปที่ 6-2 ถึง 6-3)

69 องศาเซลเซียส 4 นาที 6 นาที 8 นาที 	ไข่อ่อนชิ้น รับประทานกับซอสและพริกไทย
84 องศาเซลเซียส 4 นาที 6 นาที 8 นาที 	ไข่ลวก รับประทานกับซอสและพริกไทย
95 องศาเซลเซียส 4 นาที 6 นาที 8 นาที 	ไข่ยางมะตูม จนถึง ไข่ต้ม รับประทานกับซอสและพริกไทย
ภาพที่ 6-1 ลักษณะไข่ที่ต้ม ณ อุณหภูมิต่าง ๆ ของพุ่น้ำร้อนเมืองแปง	



ภาพที่ 6-2 สภาพพื้นที่บริเวณบ่อพุน้ำร้อนเมืองแปง



ภาพที่ 6-3 จุดวัดอุณหภูมิตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณบ่อน้ำร้อนเมืองแปง

- **คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของพุทู่ร้อนเมืองแปง**

แสดงในตารางที่ 1 กล่าวคือ เป็นพุทู่ร้อน มีองค์ประกอบของแร่ประโยชน์ของการอาบพุทู่ร้อนเมืองแปง คือ น้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟต น้ำจากน้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟตนั้น ได้ถูกเรียกว่า “น้ำสำหรับบาดแผลและรอยฟกช้ำ” สำหรับด้านการรักษาผิว น้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟตนั้นมีผลช่วยในการต่อต้านริ้วรอย การต้านเชื้อแบคทีเรียและช่วยป้องกันผิว จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและความอ่อนเยาว์ให้ผิว ช่วยลดอาการผื่นคัน โรคสะเก็ดเงิน โรคผิวหนัง รังแค กลาก และ หูด

- **ประโยชน์ในการอาบพุทู่ร้อน**

1. บรรเทาอาการปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้โลหิตในร่างกายหมุนเวียนได้ดีขึ้นและช่วยลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
3. ช่วยขยายหลอดเลือดทำให้ระบบไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น
4. ช่วยขับสิ่งอุดตันใต้ผิวหนังและรูขุมขนทำให้ผิวหนังสะอาดบำรุงผิวพรรณให้สดใส
5. ช่วยในการดูดซึมแลกเปลี่ยนออกซิเจนและกลูโคสระหว่างเส้นเลือดฝอยและเนื้อเยื่อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

- **การอาบน้ำแร่ดีต่อร่างกายอย่างไร**

1. การอาบน้ำแร่จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย สดชื่น กระชุ่มกระชวย จิตใจเบิกบาน ช่วยทำความสะอาดผิวหนังให้ปราศจากเชื้อโรค นวดผิวหนัง ทำให้ผิวหนังเต่งตึง สะอาด ความร้อนของน้ำแร่จะทำให้เหงื่อออก รูขุมขนขยาย ขับสิ่งอุดตันใต้ผิวหนังออก ทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง งดงามผิวพรรณ ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. สามารถบำบัดรักษาโรคเกี่ยวกับกระดูก ทำให้ระบบการไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น จึงทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงและยังเป็นที่เชื่อกันว่าการอาบน้ำแร่เป็นประจำนอกจากสุขภาพจะแข็งแรงแล้วยังสามารถชะลอความชราได้อีกด้วย สังเกตได้จากประเทศที่นิยมอาบน้ำแร่เป็นประจำเช่นประเทศญี่ปุ่น และประเทศเกาหลี
3. การอาบน้ำแร่จากน้ำพุร้อน และการนวดเพื่อสุขภาพ กำลังเป็นที่ยอมรับด้านกายภาพบำบัด และได้รับความนิยมไปทั่วโลก

ที่มา : พานาโซนิค. 2562, บ่อน้ำพุร้อนนั้นมีประโยชน์อย่างไร (ออนไลน์).

ตารางที่ 6-1 คุณสมบัติทางกายภาพและเคมีของน้ำร้อนเมืองแปง
ที่มา : กรมทรัพยากรธรณี, 2562 (ออนไลน์)

ลำดับที่	คุณสมบัติที่สำคัญ	บ่อน้ำร้อนเมืองแปง	ประโยชน์และความสำคัญ
1	ความเป็นกรด-ด่าง	8.48	ค่าพีเอชของน้ำในบ่อน้ำพุร้อนหนักไปทางด่าง จะช่วยให้ผิวหนังนุ่มและช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย
2	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	95	- รักษาโรคปวดวิถีประสาท และโรคปวดข้อ การอาบน้ำพุร้อนเป็นประจำจะช่วยให้การฟื้นฟูสมรรถภาพ - ความร้อนของน้ำพุร้อนจะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ขยายรูขุมขน มีผลให้ขจัดสิ่งสกปรกในผิวหนังได้
5	โซเดียม (Na^+) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	62.35	ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
6	โพแทสเซียม (K^+) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	4.28	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว
7	แคลเซียม (Ca^{2+}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	0.06	- ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
8	แมกนีเซียม (Mg^{2+}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	0.03	- ช่วยด้านความเหนียวล้าของผิว - สร้างและซ่อมแซมเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพไป
9	ซัลเฟต (SO_4^{2-}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	21.94	กำมะถันที่มีในน้ำเป็นแร่ธาตุสำคัญ ช่วยรักษาโรคผิวหนังได้
11	คาร์บอเนต (CO_3^{2-}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	6.90	ช่วยลดการอักเสบของผิวหนัง
12	ไบคาร์เนต (HCO_3^-) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	202.52	ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร
13	คลอไรด์ (Cl^-) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	5.64	ทำความสะอาดผิวได้ลึกถึงรูขุมขน

บรรณานุกรม

กรมทรัพยากรธรณี. 2562, ประเภทและประโยชน์จากพุ่น้ำร้อน (ออนไลน์). แหล่งที่มา <https://www.dmr.go.th>. 22 พฤษภาคม 2562.

พีเดีย. 2562, ข้อเสนอแนะและข้อควรปฏิบัติในการล่องแก่ง (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://guru.sanook.com/8830/>. 5 มิถุนายน 2562.

พานาโซนิค. 2562, บ่อน้ำพุร้อนนั้นมีประโยชน์อย่างไร(ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://www.panasonic.com>. 15 พฤษภาคม 2562.

เอ็มไทย. 2562, เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการล่องแก่ง (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://travel.mtthai.com>. 22 มิถุนายน 2562.

การเดินทาง

- สำหรับเส้นทางการเดินทางมายังตำบลเมืองแปงเส้นทางหลวงหมายเลข 1095 (ปาย-แม่มาลัย) และแยกเข้าสาย 1265 ด้านขวามือบริเวณหลักกิโลเมตรที่ 85-86 ใกล้กับหน่วยพิทักษ์และรักษาป่าแม่ปิง ถนนเป็นถนนลาดยาง และมีป้ายบอกเส้นทางตลอดการเดินทาง มีถนนคอนกรีตเสริมเหล็กเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว



เบอร์ติดต่อ อบต.เมืองแปง โทร 0 5361 5996

อบต.เมืองแปง

- ตำบลเมืองแปง อยู่ห่างจากตัวอำเภอปาย ประมาณ 36 กิโลเมตร อยู่ในเขตการปกครองของอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- ประชากรมีอาชีพหลัก คือ การเกษตร ปลูกกระเทียม และถั่วเหลือง
- พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน มีแม่น้ำสำคัญ 2 สาย คือ แม่น้ำปายและแม่น้ำสา
- มีภูมิอากาศแบบร้อนชื้น มีหมอกปกคลุมตลอดทั้งปี

พุร้อนเมืองแปง

- เป็นพุร้อนตามธรรมชาติคู่เมืองแปงมาเป็นเวลานาน
- ตั้งอยู่ในเขตหมู่ที่ 2 บ้านใหม่ดอนตัน ตำบลเมืองแปง
- พื้นที่โดยทั่วไปบริเวณพุร้อนรองรับด้วยหินแกรนิต
- มีพื้นที่สำหรับจอดรถ บ่อสำหรับอาบน้ำ ลำรางสำหรับแช่เท้า และทางเดินสำหรับเดินชมน้ำพุร้อน
- ประโยชน์ที่สำคัญของการอาบน้ำพุร้อนเมืองแปง

ลำดับที่	คุณสมบัติที่สำคัญ	บ่อพุร้อนเมืองแปง	ประโยชน์และความสำคัญ
1	ความเป็นกรด-ด่าง	8.48	- ค่าพีเอชของน้ำในบ่อพุร้อนมักไม่ต่างจากค่าพีเอชของน้ำดื่มและช่วยลดการเกิดโรคภัย - รักษาโรคปวดตึงกล้ามเนื้อ และโรคปวดข้อ การอาบน้ำพุร้อนเป็นประจำจะช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพ - ความร้อนของพุร้อนจะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ขยายรูขุมขน มีผลให้ขจัดสิ่งสกปรกในผิวหนังได้
2	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	95	- ช่วยให้ความผ่อนคลาย - ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
3	โซเดียม (Na^+) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	62.35	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
4	โปแทสเซียม (K^+) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	4.28	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
5	แคลเซียม (Ca^{2+}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	0.06	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
6	แมกนีเซียม (Mg^{2+}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	0.03	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
7	ซัลเฟต (SO_4^{2-}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	21.94	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
8	คาร์บอเนต (CO_3^{2-}) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	6.90	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
9	ไบคาร์บอเนต (HCO_3^-) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	202.52	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
10	คลอไรด์ (Cl^-) (มิลลิกรัมต่อลิตร)	5.64	- ช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย - ช่วยในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหาร - ช่วยบำรุงและควบคุมความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว - ช่วยปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้เกิดความแห้งกร้าน - ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว

เที่ยวพุร้อนเมืองแปงอาบน้ำแช่ แร่ธาตุหลากหลาย สรรพคุณครบครัน



ล่องแก่งลำน้ำปาย ชมทิวทัศน์ทางธรณีนิเวศ



สัมผัสวิถีกระเทียมและวิถีถั่วเหลือง





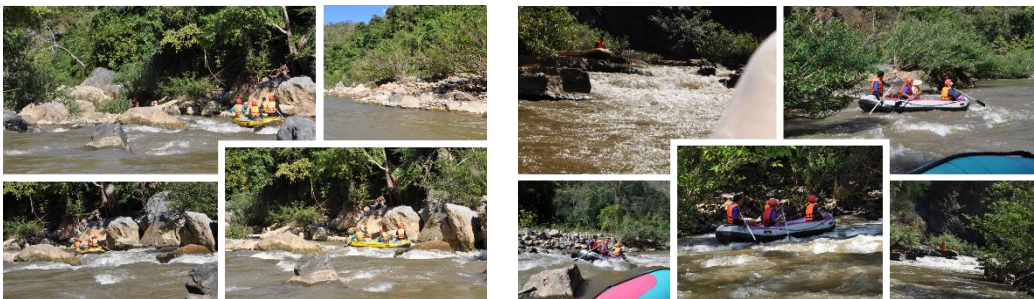
กิจกรรมที่ 1 # การท่องเที่ยวในตัวเมืองแปง

- การชมวิวดำปลเมืองแปง ซึ่งมีสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และสักการะเพื่อความเป็นศิริมงคล และชมความสวยงามของตัวเมืองแปง
- ❖ พระพุทธรูปเมืองแปง
- ❖ วัดใหม่เมืองแปง
- ❖ วัดศรีวิชัย
- ❖ พระธาตุชัยมงคล
- ❖ จุดชมวิวดำปลเมืองแปง
- ❖ สวนส้มสุมาลี
- ❖ สวนรุกขชาติเมืองแปง อนุรักษ์พันธุ์ไม้พื้นถิ่นหายาก



กิจกรรมที่ 2 # การล่องแก่งแม่น้ำปาย (ไป-กลับ 6 ชั่วโมง)

- ระยะทางการล่องแก่งในแม่น้ำปาย 10 กิโลเมตร
- เพลิดเพลินกับจุดชมวิวดำปลเมืองแปงระหว่างการล่องแก่ง เช่น ลานกรวดแม่น้ำปาย ผาหินปูนหน้าช้าง โป่งจืดจืด โป่งแกง เนินนมสาว ผาต้อลอ รอยเลื่อนห้วยผาแดง กาสกรนที จงอางผาด เป็นต้น



กิจกรรมที่ 3 # บ่อน้ำร้อนเมืองแปง

- นั่งพักผ่อนหย่อนใจ อาบ แช่เท้า และอร่อยกับกิจกรรมต้มไข่



เส้นทางที่ 1

กิจกรรมท่องเที่ยวที่ 1 รวมกับกิจกรรมท่องเที่ยวที่ 3 กิจกรรมการล่องแก่งและการท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนเมืองแปง ใช้ระยะเวลา 1 วัน เต็มเวลา และกลับไปพักที่ อำเภอปาย

เส้นทางที่ 2

กิจกรรมท่องเที่ยวที่ 2 รวมกับกิจกรรมท่องเที่ยวที่ 3 กิจกรรมการท่องเที่ยวจุดชมวิวดำปลเมืองแปงและท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อน ใช้ระยะเวลา ครึ่งวัน และ เชื้อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนแหล่งอื่น ก่อนกลับไปพักที่ อำเภอปาย

เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกึ่งผจญภัยของบ่อน้ำร้อนเมืองแปงล่องแก่งลำน้ำปาย