

ทิเบต...8 วัดแห่งศรัทธา นึ่งทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์

3-10 กรกฎาคม 2552



มูลนิธิพันดาราขอเชิญผู้สนใจในพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมร่วมเดินทางสู่ทิเบต เยือนนครลาซา ดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์ที่เปี่ยมไปด้วยพรแห่งพระพุทธเจ้า สัมผัสวัฒนธรรมอันเกื้อหนุนมาลึกลับกลางฤดูร้อนที่ได้มีไปดิวทุ่งหญ้าเขียวขจี ดึงแคมป์กลางแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ นำโดยวิภากร รศ.ดร. กฤษดาพรรณ นงศ์ดารมภ์ ประธานมูลนิธิพันดารา และผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา วัฒนธรรมทิเบต

ครั้งแรกของการเยือนทิเบตกับมูลนิธิพันดารา นำท่านชมพระราชวังโปตาลา สักการะความศักดิ์สิทธิ์ที่ยืนยาวมานับพันปีขององค์

พระพุทธรูปโจโว ศากยมุนีแห่งวัดโจคัง ก่อนเดินทางตามรอยเส้นทางเดินกราบของดร.กฤษดาพรรณ เมื่อครั้งไปเดินกราบอัญญาจกประดิษฐ์จากลาซา ไปวัดซั่มเป่ียดท้ายด้วยการตั้งแคมป์ริมทะเลสาบหนัมโซ



การเดินทางครั้งนี้ไม่เพียงแต่ท่านจะมีโอกาสรู้จักทิเบตในด้านวัฒนธรรม ศาสนารวมทั้งเกร็ดความรู้ของวิถีชีวิตผู้คนอย่างลึกซึ้ง แต่ท่านยังได้ดำเนินส่วนบุญในการร่วมสร้างพระศานตีดารามหาสถูปพระสถูปแบบทิเบตแห่งแรกในประเทศไทย โดยทางมูลนิธิจะนำรายได้ทั้งหมดหลังหักค่าใช้จ่ายเข้าสมทบทุนการก่อสร้าง...เป็นการเดินทางที่เปี่ยมไปด้วยความรู้ ความสนุกและบุญกุศล

รูปแบบการเดินทาง : ด้วยความตั้งใจที่อยากให้ผู้ร่วมเดินทางมีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติและมีโอกาสสัมผัสวัฒนธรรม ชีวิตประจำวันของผู้คนให้มากที่สุด ทางมูลนิธิจึงประสานงานกับบริษัทท่องเที่ยวชาวทิเบตฯ จัดที่พักให้อยู่ในเขตเมืองเก่าของลาซา เน้นพาเดินชมวิถีชีวิตผู้คน โดยมีอาจารย์กฤษดาพรรณเป็นผู้บรรยายร่วมกับไกด์ท้องถิ่นที่จะช่วยดูแลและอำนวยความสะดวก รวมทั้งติดต่อแพทย์ชาวทิเบตไว้คอยให้คำปรึกษาเบื้องต้น หากเกิดกรณีไม่สบาย

โปรแกรมการเดินทางสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตุลกรที่ 3

เช้า

กรุงเทพฯ - ลาซา (D)

ออกเดินทางสู่เจิงตู โดยสายการบินไทย ถึงสนามบินที่เจิงตูในช่วงบ่าย

บ่าย

หลังเช็คอินท่านสามารถพักผ่อน หรือเดินเล่นในเขตของคนทิเบต

เย็น

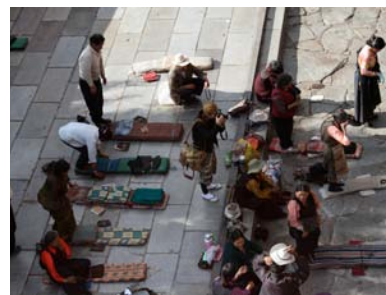
รับประทานอาหารพื้นเมืองร่วมกัน

เสาร์ที่ 4

เช้า

เจิงตู-ลาซา (B,L,D)

ออกเดินทางไปลาซา ประมาณ 7 โมงเช้าเพื่อให้ถึงลาซาในช่วงเวลาประมาณเที่ยง ไกด์ท้องถิ่นชาวทิเบตมารอต้อนรับ ระหว่างทางแวะทำความ



เคารพพระพุทธรูปริมผาเก่าแก่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวลาซา เช็กอินเข้าโรงแรมในเขตเมืองเก่าไกลัดลาดบากอร์ ซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางวัฒนธรรมของชาวทิเบต

บ่าย

เดินเล่นและรับประทานอาหารท้องถิ่นในตลาดบากอร์ พักผ่อนและดื่มน้ำเยื่อเพื่อป้องกันอาการอ่อนเพลีย

เย็น

รับประทานอาหารร่วมกันกับแพทย์ชาวทิเบต แลกเปลี่ยน พูดคุยเกี่ยวกับวัฒนธรรม



อาทิตย์ที่ 5 พระราชวังโปตาลา วัดเตรปรุง (B, L, D)

เช้า สัมผัสความยิ่งใหญ่ของพระราชวังโปตาลาซึ่งสร้างในสมัยธรรมราชาซงชานกัมโป ตั้งอยู่บนเนินเขามารโปริกกลางกรุงลาซา

บ่าย รับประทานอาหารกลางวันร่วมกันก่อนจะไปชมวัดเตรปรุงซึ่งเคยเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

เย็น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน



จันทร์ที่ 6 วัดโจคัง / วัดเชรา (B,L)

เช้า วัดโจคัง (Jokhang Temple) ศูนย์รวมจิตใจของชาวทิเบต ที่มีศิลปะการก่อสร้างผสมกันระหว่างทิเบต จีน เนปาลและแคชเมียร์ สำหรับผู้สนใจอาจร่วมกราบอัฐรางคพระดิษฐ์กับชาวทิเบต

บ่าย รับประทานอาหารร่วมกัน ช่วงบ่ายแวะวัดเชรา วัดสำคัญในนิกายเกลุกปะ ชมอาคารวิหารภายใน รวมทั้งชมวิถีพิมพ์บาสวดมนต์แบบโบราณจากแท่นไม้พิมพ์ ร่วมดื่มชาเนยในร้านน้ำชาแบบทิเบตหรือนั่งชมวิถีชีวิตชาวทิเบตกลางร้านที่ในอดีตเคยเป็นประจำขององค์ดาไลลามะที่ 6

เย็น แยกย้ายกันรับประทานอาหารเย็นตามสะดวก



อังคารที่ 7 วัดซัมเซ่ (B,L)

เช้า ตามเส้นทางกราบของอาจารย์กฤษดาวรรณเริ่มจากวัดต้าซิงกและวิหารพระแม่ตาราที่เมืองเนทัง สู่วัดซัมเซ่ ซึ่งสร้างขึ้นในสมัยกษัตริย์ตรีซง เตเซน (Trisong Detsen) เป็นวัดแห่งแรกในทิเบตซึ่งผสมผสานระหว่างงานสถาปัตยกรรมจีนทิเบตและอินเดีย ใช้แนวความคิดเกี่ยวกับพุทธจักรวาลอุดมคติแบบมันดาลา โดยมีพระอุโบสถเป็นอาคารหลัก และรายล้อมด้วยพระสถูปสี่ด้าน พระสถูปสี่เหลี่ยม ชาวแดง และดำแทนเทพเจ้าแห่งสวรรค์ทั้งสี่ หลังจากนั้นมือกลางวันแบบเรียบง่ายที่ร้านอาหารภายในวัดเดินทางถึงลาซา พักผ่อนตามอริยาตัย

เย็น

ก่อนกลับโรงแรมแวะชมจักโปรี หนึ่งในเนินเขาคักดีลสิทธิแห่งลาซา บนหน้าผามีภาพวาด

พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า (Medical Buddha) รายล้อมด้วยภาพพระพุทธรูป คำสวด นักร้องหลากหลายสีสันสดใส ชมวิถีชีวิตกลุ่มช่างสลักหินมณีที่แกะได้ทั้งรูปพระแม่ตารา ดวงตาธรรมแบบเนปาลหรือบาสวดมนต์โอม มณี เป้ เมหุม

พุธที่ 8 ทะเลสาบหนัมโซ (B,L,D)

เช้า เดินทางไปทะเลสาบหนัมโซ หนึ่งในทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ที่ยังคงความสะอาดบริสุทธิ์

บ่าย ร่วมปณิธานอาหารกลางวันระหว่างทาง หรือเยี่ยมชมบ้านทิเบตตามความเหมาะสมตั้งแคมป์บริเวณทะเลสาบ

เย็น หลัง อาหารเย็นดื่มด่ำกับธรรมชาติหรือผู้สนใจสามารถร่วมสวดภาวนาในคืนวันเพ็ญเพื่อความรักและสันติภาพของโลก

พฤหัสบดีที่ 9 ทะเลสาบหนัมโซ - วัดชูร์พู (B,L)

เช้า ชมพระอาทิตย์ขึ้นกลางทะเลสาบ หลังอาหารเช้าเดินทางไป วัดชูร์พู ซึ่งเป็นวัดหลักของนิกายการ์จูปะ ซึ่งผู้นำศาสนาคือองค์กามาปะ

บ่าย ร่วมปณิธานอาหารกลางวันระหว่างทาง

เย็น พักผ่อนและรับประทานอาหารเย็นตามอริยาตัย

ศุกร์ที่ 10 ลาซา-เจิงตู- กรุงเทพฯ

เช้า อ่าลาลาซาเพื่อเดินทางกลับ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่คุณจิก
081-6381690
หรือ 1000tara@gmail.com

ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง 72,000 บาท

โดยราคานี้รวมค่าวีซ่าจีน Single Entry และใบอนุญาตเข้า
ทิเบต / ตัวเครื่องบินไปกลับ กรุงเทพ - เฉิงตู โดยสายการบินไทย / ตัว
เครื่องบินไปกลับ เฉิงตู - ลาซา โดยสายการบินจีน / ที่พักทุกคืน พร้อม
อาหารตามที่ระบุ / ค่าเยี่ยมชมสถานที่ ค่ำรถในทิเบตและอุปกรณ์ตั้ง
แคมป์ทุกอย่าง

ราคานี้ไม่รวมค่าใช้จ่ายส่วนตัวอื่นๆ ระหว่างเดินทาง

รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย สมทบทุนเพื่อสร้างฐานพระสานิตารามมหาส
ถูป พระสถูปแบบทิเบตแห่งแรกในประเทศไทย ณ.ศูนย์ทิววัน ธรรม
มาศรมแบบทิเบตในความดูแลของมูลนิธิพันดารา อำเภอหัวหิน
จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการงานของมูลนิธิ
พันดารา <http://www.thousand-stars.org> หรือ <http://krisadawan.wordpress.com>

ปิดรับใบสมัครวันที่ 5 มิถุนายน 2552

วิธีการชำระเงิน

- ☞ **มัดจำ 30,000 บาท ชำระภายในวันที่ 10 มิถุนายน 2552**
มิฉะนั้นจะถือว่าท่านสละสิทธิ์
- ☞ **ที่เหลือ 42,000 บาทชำระภายในวันที่ 19 มิถุนายน 2552**
กรุณาโอนเงินเข้าบัญชี มูลนิธิพันดารา ธนาคารไทย
พาณิชย์ สาขาสยามสแควร์ บัญชีออมทรัพย์เลขที่
038-4-31667-8 และแนบหลักฐานการโอนเงินมาที่
มูลนิธิพันดารา โทรสาร 02-938- 7864
- ☞ **หมายเหตุ :** ทางมูลนิธิขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกการเดินทางหรือการ
เปลี่ยนแปลงรายการ/ราคาได้ตามความเหมาะสมและสงวนสิทธิ์เก็บค่า
มัดจำ หากมีการเปลี่ยนแปลง หรือยกเลิกการเดินทางกระทันหัน

ใบสมัคร ทิเบต...แปดวัดแห่งศรัทธา หนึ่งทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ ระหว่างวันที่ 3 - 10 กรกฎาคม 2552

กรุณาส่งแฟกซ์ใบสมัครมาที่ 02-938- 7864

(ปิดรับใบสมัครในวันศุกร์ที่ 5 มิถุนายน 2552)

ชื่อ - นามสกุล (ไทย).....

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ กรุณาสะกดให้ตรงกับ Passport).....

เพศ..... อายุ.....ปี

ที่อยู่.....

โทรศัพท์.....แฟกซ์.....มือถือ.....อีเมล์.....

โรคประจำตัวและอาการแพ้.....ข้อจำกัดด้านอาหาร.....

ต้องการห้องพัก.....แบบคู่

.....แบบเดี่ยว (เพิ่มอีกท่านละ 4,000 บาท)

ชื่อ-ที่อยู่ของผู้ที่สามารถติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน.....มือถือ

ทั้งนี้ผู้สมัครได้อ่านข้อกำหนดและเข้าใจเงื่อนไขต่างๆ'การชำระเงินในการเดินทางครั้งนี้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้วทุกประการ

ลงชื่อ.....

จากใจพันดารา

คณะผู้จัดมุ่งหวังให้การเดินทางครั้งนี้เป็นไปด้วยความอบอุ่นเต็มไปด้วยมิตรภาพ อีกทั้งยังนำมาซึ่งความเข้าใจอันดีงามในวัฒนธรรมทิเบตซึ่งใกล้จะเลือนหายไป
กระแสความเจริญสมัยใหม่ ทริปครั้งนี้พวกเราทุกคนจะได้มาร่วมเที่ยวกันไปในเส้นทางแห่งศรัทธาที่ไม่ได้ให้แค่ความสนุกสนานสใจ แต่ยังมีน้อมนำให้เกิดความเป็นมงคล
ความสงบทางจิตใจและแผ่ความกรุณาเมตตาต่อผู้อื่น อีกทั้งทุกท่านยังได้รับอานิสงส์บุญในการมีส่วนร่วมสร้างพระสานิตารามมหาสถูปอันเป็นการช่วยดำรงศาสนา
ให้ยั่งยืนสืบไป

มูลนิธิพันดารา องค์กรการกุศลเพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมทิเบตและพระพุทธศาสนา www.thousand-stars.org