

NEPAL CITY

ESSENCE

Boudhanath
Stupa

Crafted
Expeditions by

Patourlogy

Journey Journal
Pack for inner peace

Cover Story
Himalayan Awakening

PATOURLOGY
EXOTIC EXCURSION

Himalayan Awakening

ศิลปะ ศรัทธา และจิตวิญญาณ

นี่ไม่ใช่แค่การเดินทาง แต่คือบทเรียนแห่ง
ศิลปะและศรัทธา ที่เบิกจิตวิญญาณให้ตื่น
รับแสงแห่งหิมาลัย

เพียงแค่เงาแห่งเจดีย์โบราณที่ทอดผ่านลานหิน และ
เสียงสวดมนต์แผ่วเบาท่ามกลางลมหายใจของขุนเขา ก็
เพียงพอจะปลุกบางสิ่งในใจให้ “ตื่น” อย่างที่ไม่เคยรู้มา
ก่อน

จาก Bhaktapur สู่ Namo Buddha จาก Boudhanath
ถึง Swyambhunath การเดินทางครั้งนี้ไม่ใช่แค่การไป
เยือนสถานที่ แต่คือการกลับเข้าสู่พื้นที่เงียบสงบในตัว
เอง เพื่อฟังเสียงของศิลปะ ศรัทธา และจิตวิญญาณ ที่เรา
อาจหลงลืมไปนานแล้ว

ทำไมต้อง Himalayan Awakening

เพราะทริปนี้ไม่ใช่แค่การชมวิว แต่คือการปล่อยให้
ภูเขา เจดีย์ และเมืองเก่าเล่าเรื่อง ผ่านศิลปะที่มีลม
หายใจ ศรัทธาที่ฝังแน่น และจิตวิญญาณที่ล่องลอยใน
ทุกบทสวด ในความเงียบ คือเสียงของหัวใจ และทุกอย่าง
ก้าว คือบทสนทนากับจิตวิญญาณของหิมาลัย

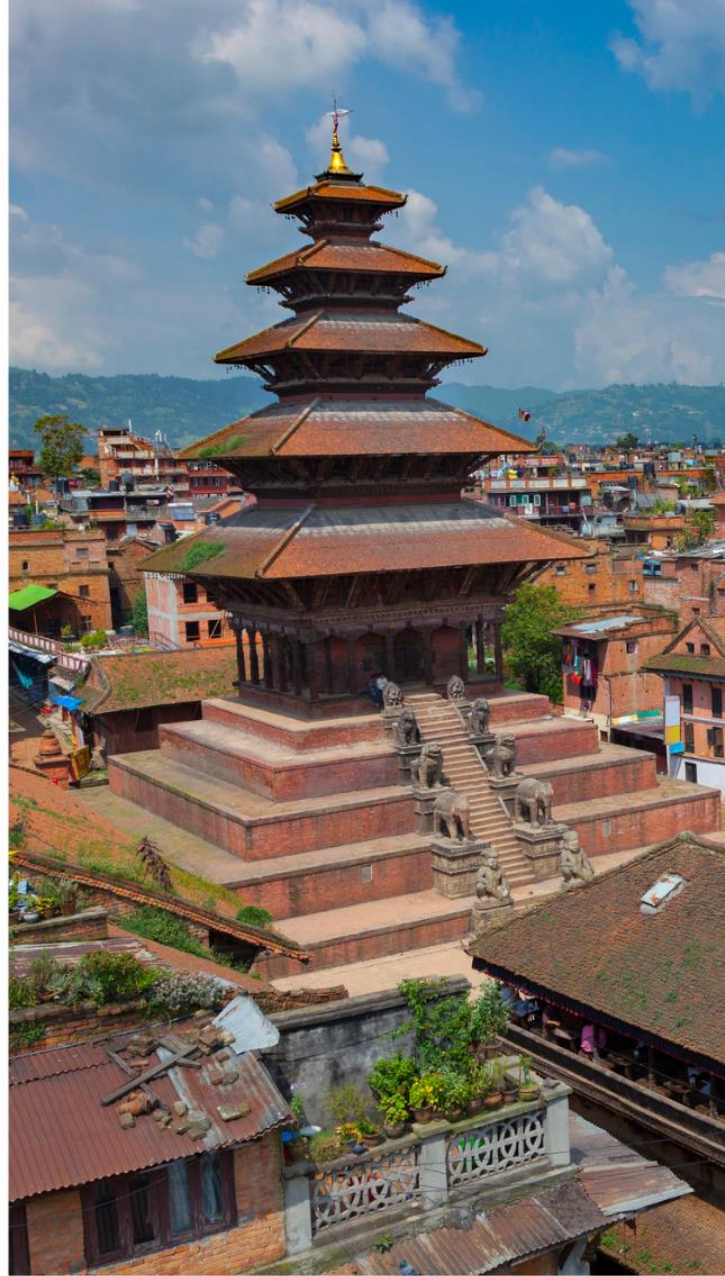


จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ กาฐมัณฑุ – หุบเขาแห่งศิลป์และศรัทธา

การเดินทางเริ่มต้นที่กาฐมัณฑุ เมืองหลวงของเนปาลซึ่งเป็นมากกว่าจุดหมาย หากแต่คือประตูสู่มิติแห่งวัฒนธรรม ความเชื่อ และจิตวิญญาณที่ยังรากลึก จากเมืองโบราณ Bhaktapur ที่สงบนิ่งแต่เปี่ยมชีวิต ไปจนถึงพระราชวัง 55 พระแกลและประตูทองคำ ทุกองค์ประกอบต่างยืนยันว่า ศิลปะที่นี่ยังคงมีลมหายใจ

เราเดินเท้าสู่ขุนเขาแห่ง Namo Buddha ท่ามกลางสายลมและความเงียบของธรรมชาติ สลุปศักรัตน์ยิ่งคงบอกเล่าเรื่องราวแห่งการเสียสละของโพธิสัตว์ ศรัทธาไม่จำเป็นต้องเอ่ยเป็นคำ เพราะมันค่อย ๆ ซึมซับผ่านทุกลมหายใจ

จากเจดีย์ Boudhanath ถึง Swyambhunath ที่ดวงตาแห่งธรรมมองลงมายังหุบเขา เราเยือน Kathmandu Durbar Square และได้เฝ้าพบ “กุมาริ” เทพีมีชีวิต ทุกอิฐ ธงมนต์ และเสียงลม ล้วนกระซิบเบา ๆ ว่านี่ไม่ใช่แค่การเดินทาง แต่คือการตื่นรู้ของหัวใจ



ปลายทางแห่งการเรียนรู้ เส้นทางศรัทธาสู่ Namo Buddha

เส้นทางแห่งศรัทธาพาเราสู่ Namo Buddha จุดบรรจบของตำนานโพธิสัตว์ ศรัทธา และธรรมชาติอันเจียบงาม ทุกก้าวที่เดินเท้าท่ามกลางขุนเขาหิมาลัย คือบทภาวนาเจียบ ๆ ที่เปิดโอกาสให้เราได้ยินเสียงลมหายใจของธรรมชาติ...และของตัวเอง

เรายังได้เยือนเจดีย์ Boudhanath, Swyambhunath, เมืองปาตัน และวัดปศุปตินาถ ศิลปะ ศรัทธา และจิตวิญญาณไม่เพียงปรากฏในสิ่งปลูกสร้าง แต่แทรกซึมอยู่ในอากาศ ในสายลม และในความไม่เที่ยงของชีวิต สิ่งเหล่านี้จะยังคงสะท้อนอยู่ในใจ แม้เมื่อการเดินทางสิ้นสุดลงแล้วก็ตาม



แผนการเดินทาง

- **วันที่ 1 :** กรุงเทพฯ - กาฐมัณฑุ - ปักตาปู้ร์
เดินทางถึงกาฐมัณฑุ และมุ่งหน้าสู่เมืองปักตาปู้ร์ เมืองหลวงเก่าแก่ที่มีชื่อเสียงด้านการแกะสลักไม้ เทียวชม Bhaktapur Durbar Square และพระราชวัง 55 พระแกล จากนั้นเดินทางเข้าพักที่ Dusit Thani Himalayan Resort
- **วันที่ 2 :** วัดนะโมพุทธะ - Thrangu Tashi Yangtse Monastery
เดิน Hike ไปยังวัดนะโมพุทธะ สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางพุทธศาสนา ชมวัด Thrangu Tashi Yangtse Monastery และเดินกลับที่พักเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารค่ำ
- **วันที่ 3 :** Boudhanath - Swayambhunath - Kathmandu Durbar Square
เทียวเจดีย์ Boudhanath และ Swayambhunath ที่มีดวงตาเห็นธรรม จากนั้นชม Kathmandu Durbar Square และไหว้กুমารี เทพธิดาผู้มีชีวิต
- **วันที่ 4 :** Patan - Pashupatinath
เทียวเมืองปาตัน เมืองแห่งศิลปะ แวะ Patan Durbar Square และวัดทอง ก่อนเดินทางไปยังวัดปศุปตินาถ วัดศักดิ์สิทธิ์ริมแม่น้ำพัคมตี
- **วันที่ 5 :** กาฐมัณฑุ - กรุงเทพฯ
เดินทางออกจากกาฐมัณฑุ โดยเปลี่ยนเครื่องที่กวางเจาและพนมเปญ เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ



หากคุณกำลังมองหาทริปที่มากกว่าการเดินทาง ลองเปิดใจให้เนปาล ดินแดนที่ขุนเขาและศรัทธาไม่จำเป็นต้องเอ่ยคำใด เพราะทุกก้าวคือการตื่นรู้ผ่านศิลปะและจิตวิญญาณที่คุณจะ ไม่เพียงเห็น...แต่รู้สึกได้จริง

ถึงท่าอากาศยานภายในประเทศ เมืองกาฐมัณฑุ จากนั้นพาท่านเดินทางไปยังเมืองปคตาปัวร์ “BHAKTAPUR” ซึ่งเคยเป็นเมืองหลวงเก่าแก่ที่มีชื่อเสียงทางด้านการแกะสลักไม้ ทานข้าวเที่ยงที่เมืองปคตาปัวร์ จากนั้นก็พาท่านไปชม จตุรัสปคตาปัวร์ดูร์บาร์สแควร์ “BHAKTAPUR DURBAR SQUARE” ที่มีประตูทองคำ เป็นทางเข้าสู่ลานพระราชวัง 55พระแกล หรือ รู้จักในนามว่า “THE PALACE OF 55 WINDOWS”

จากนั้นพาท่านเดินทางไปยังโรงแรม Dusit Thani Himlayan Resort ถึงโรงแรม

ที่พัก

เช็คอินเข้าพัก รับประทานอาหารค่ำ ณ โรงแรมที่พัก



วันที่ 2 : NAMO BUDDHA - Thrangu Tashi Yangtse Monastery

เช้า

รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

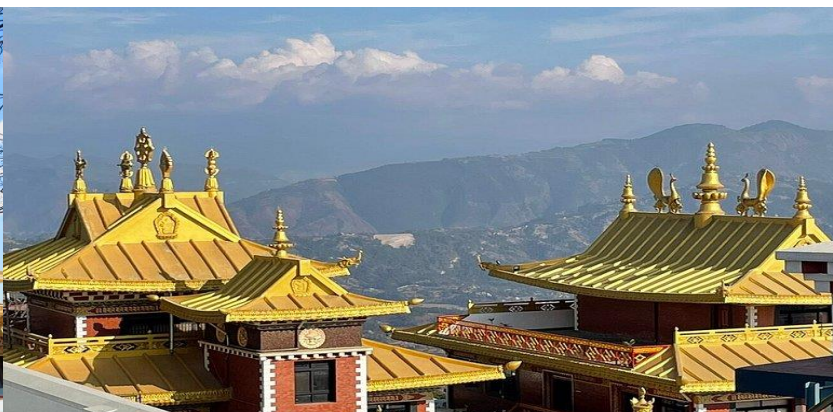
จากนั้นพาท่านเดิน Hike จากที่พักไปยัง วัดนะโมพุทธะ “NAMO BUDDHA” เป็นหนึ่งในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางพุทธศาสนาที่สำคัญในเนปาล เป็นสัญลักษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อรำลึกถึงการเสด็จของโพธิสัตว์ จากนั้นเที่ยวชม วัด Thrangu Tashi Yangtse Monastery เป็นอารามพุทธศาสนาในนิกายวัชรยานที่สำคัญ ศูนย์กลางการศึกษาของพระลามะและเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม จากนั้นเดินทางกลับไปยังที่พัก

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน ณ โรงแรมที่พัก

เย็น

พักผ่อนตามอัธยาศัย รับประทานอาหารค่ำ ณ โรงแรมที่พัก



- เช้า** รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
- จากนั้นพาท่านไปเที่ยวชม เจดีย์พุทธนาถ “BOUDHANATH” ซึ่งเป็นโบราณสถานในพระพุทธศาสนานิกายมหายาน เป็นเจดีย์ที่ใหญ่ที่สุดในเมืองกาฐมาณฑุที่มีพระเนตรมองเห็นธรรมของพระพุทธเจ้า รับประทานอาหารกลางวัน BOUDHA
- จากนั้นพาท่านเที่ยวชม เจดีย์สวญภูนาถ “SWYAMBHUNATH TEMPLE” เป็นเจดีย์ตั้งอยู่บนหุบเขา กาฐมาณฑุ ซึ่งเป็นหนึ่งในเจดีย์ที่ยิ่งใหญ่ของชาวพุทธ ที่มีดวงตาเห็นธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่รอบสี่ทิศ จากนั้นพาท่านไปสู่จัตุรัสกาฐมาณฑุ เดอร์ บาร์ สแควร์ “KATHMANDU DURBAR SQUARE” พร้อมไปไหว้กুমารี เทพิตดาที่มีชีวิต
- เย็น** รับประทานอาหารค่ำ ณ โรงแรมที่พัก
- ที่พัก** Hyatt Centric Hotel หรือเทียบเท่า



วันที่ 4 : BOUDHANATH - SWYAMBHUNATH TEMPLE

- เช้า** รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
- จากนั้นพาท่านไปยัง เมืองปาตัน “PATAN” เป็นเมืองแห่งศิลปะและหัตถศิลป์ที่มีชื่อเสียงในด้านการแกะสลักที่ประณีตและงดงาม และพาท่านยังจัตุรัสปาตันดูร์บาร์สแควร์ “PATAN DURBAR SQUARE” ที่เต็มไปด้วยปราสาท และ พระราชวังโบราณและวัดทอง รับประทานอาหารกลางวัน PATAN จากนั้นพาท่านไป วัดปศุปัตินาถ “PASHUPATINATH” วัดแห่งพระศิวะ เป็นวัดที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวฮินดู ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำคัมตี “BAGMATI RIVER” ซึ่งไหลผ่านใจกลางเมืองกาฐมาณฑุไปสู่แม่น้ำคงคา



เช้า	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
	นำทุกท่านออกจากเดินทางไปยังสนามบินเมืองกาฐมณฑล
12.50 น	ออกเดินทางไปยัง สนามบินเมืองกวางเจา เพื่อเปลี่ยนเครื่องไปยังไป พนมเปญ
19.45 น	เดินทางถึง สนามบินเมืองกวางเจา
22.15 น	ออกเดินทางไปยังสนามบิน พนมเปญ
00.10 น	ถึงสนามบิน พนมเปญ โดยสวัสดิภาพและความปลอดภัย

หมายเหตุ: กำหนดการเดินทางอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เนื่องจากสภาวะอากาศ, การเมือง, สายการบินหรืออัตรา
แลกเปลี่ยนทั้งนี้โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของท่านเป็นสำคัญ

Crafted for the Curious, Designed for the Discerning



ผมชื่อโจ้ครับ เป็นหมอมที่มีหัวใจของนักเดินทางมาตั้งแต่ยังเรียนอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ ทุกครั้งที่มีเวลาไม่ว่าจะเป็นช่วงปิดเทอมหรือหลังสอบ ผมจะเลือกแบกเป้ออกเดินทางเสมอ ตอนนั้นยังไม่รู้หรอกว่ามันคืออะไร แค่อยากเห็นโลก อยากเจอผู้คน อยากใช้ชีวิตนอกกรอบหอพักและห้องเรียน ที่ที่ไม่มีบทเรียน แต่มีบทใหม่ในชีวิตรออยู่

แพทย์ผู้เชื่อว่าโลกนี้กว้างเกินกว่าจะหยุดอยู่ที่ปลายเตียงคนไข้

เมื่อเรียนจบและต้องไปใช้ทุนที่ระนอง ก่อนจะย้ายมาอยู่ภูเก็ต ผมเริ่มมีเวลามากขึ้นในการเดินทาง และได้พบเจอกับนักท่องเที่ยวจากหลายประเทศ

หลายครั้งที่ผมได้พูดคุยกับพวกเขา หรือช่วยดูอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ให้ มันทำให้ผมคิดว่า...ถ้ามีหมอมที่เข้าใจนักเดินทางอย่างแท้จริง ทั้งในแง่ร่างกายและวิถีชีวิต มันคงจะดีไม่น้อย และนั่นคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมก้าวเข้าสู่โลกของ “เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว”

“ผมไม่อยากเป็นแค่หมอที่รักษาคคน แต่ผมอยากเป็นคนที่พาผู้คนกลับไปรักษาหัวใจตัวเองด้วยการเดินทาง”

ผมเริ่มศึกษาเรื่อง เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว (Travel Medicine) ตอนอายุประมาณ 25 ซึ่งก็เป็นจังหวะดีที่ประเทศไทยเพิ่งเปิดหลักสูตรเรื่องนี้พอดี ความฝันที่เคยคิดเล่นๆ ก็กลายเป็นจริง ผมได้เอาความชอบมาอยู่ร่วมกับอาชีพที่เลือกเรียนมาตลอดชีวิต

หลังเรียนจบ ผมเริ่มตั้งเพจ “หมอๆ ตะลุยมุมโลก” เพื่อเล่าเรื่องราวการเดินทาง มันยังไม่มีใครทำตอนนั้น เพจท่องเที่ยวในไทยยังน้อยมาก ผมเขียนเพราะอยากแชร์สิ่งที่เจอมา อยากเล่าความสุขเล็กๆ บนถนนสายใหญ่ให้ใครสักคนได้อ่านแล้วอยากออกเดินทางบ้าง

จากหูฟังแพทย์ สู่ตัวรถไฟสายทรานส์ไซบีเรีย

ทริปที่เปลี่ยนผมจริงๆ คือการนั่งรถไฟทรานส์ไซบีเรีย จากจีนไปถึงสวิตเซอร์แลนด์ 41 วันบนล้อเหล็กนั้นไม่ใช่แค่ท่องเที่ยว แต่มันคือบทเรียนชีวิตครั้งใหญ่ที่ผมไม่เคยได้จากในโรงพยาบาล

โลกภายนอกกว้างใหญ่เกินกว่าจะมองแค่ปลายจมูก เราไม่จำเป็นต้องยืนอยู่ในจุดเดิมตลอดไป เพราะมีอะไรอีกมากที่รอให้เราไปรู้จัก หลังกลับมา ผมเขียนบันทึกออกมาเป็นหนังสือเล่มแรกชื่อ “ทริปในฝัน 41 วัน ครึ่งซีกโลก” และตามมาด้วยอีกหลายเล่ม ทั้ง “สูตรรางปลายทางยุโรป”, “ล่าแสงเหนือ AURORA”, และ “TANZANIA, Here I Am” โดยเฉพาะเล่มสุดท้าย ผมได้ทำความฝันสองอย่างให้เป็นจริง คือได้ไปทำงานเป็นหมอมที่ศูนย์การแพทย์คิลิมันจาโร และได้ปั่นภูเขาไฟคิลิมันจาโรด้วยตัวเอง





จากแพทย์ผู้เดินทาง สู่การพาผู้คนออกเดินทาง

ในปี 2018 ผมก่อตั้งบริษัททัวร์ที่ชื่อว่า Patourlogy ชื่อที่ฟังดูอาจแปลกไปสักนิดในวงการท่องเที่ยว แต่มันไม่ได้เกิดจากการเล่นคำอย่างลอยๆ

เพราะ Patourlogy คือการผสมระหว่างคำว่า Pathology (พยาธิวิทยา) วิชาที่ว่าด้วยการทำความเข้าใจ “รากของความผิดปกติ” ในร่างกายมนุษย์ กับคำว่า Tour การออกเดินทางสำรวจโลกภายนอก สองคำนี้อาจดูเป็นโลกคนละใบ แต่สำหรับผม มันสะท้อนหัวใจของสิ่งเดียวกัน เพราะไม่ว่าจะเป็นโรคหรือความหลงใหลในการเดินทาง ทั้งหมดล้วนมีที่มา และ บริบทของตัวเอง และหน้าที่ของผม คือการเข้าใจมันอย่างถ่องแท้ เหมือนกับที่หมอคนหนึ่งต้องเข้าใจ “ความแตกต่าง” ของผู้ป่วยแต่ละคน เพื่อจะได้รักษาอย่างเหมาะสม

ผมจึงอยากให้การเดินทางของคนที่มาอยู่กับผม ไม่ใช่แค่ “ไปเห็น” แต่เป็น “ไปเข้าใจ” สถานที่นั้นๆ และตัวเอง

“เราไม่ได้ทำทัวร์แบบอุตสาหกรรม แต่เราทำทัวร์แบบงานคราฟต์ ทุกริปมีที่มา มีเรื่องราวของตัวเอง”

ผมไม่ได้พาคนไปที่ที่ใครๆ ก็ไป แต่ผมพาเขาไปในที่ที่ “ไม่เคยอยู่ในรายการทัวร์ทั่วไป” สถานที่ที่คุณไม่เคยเห็นในโปสเตอร์ หรืออาจไม่เคยแม้แต่จะพิมพ์ชื่อมันลงในกูเกิล

เส้นทางที่คนธรรมดาไม่กล้าไป... แต่เราไปมาแล้ว

- ออกเดินทางเข้าสู่ป่าดิบลึกของรวันดาและอุกันดา เพื่อตามล่ากอริลล่าภูเขาผู่สุดท้ายของโลก
- ฝ่าดมหาภัยการอพยพครั้งยิ่งใหญ่ของสัตว์ป่า กับ The Great Migration บนทุ่งสะวันนาอันไร้ขอบเขตแห่งแทนซาเนียและเคนยา
- ข้ามโลกด้วยรางเหล็ก บน Trans-Mongolian Railway เส้นทางรถไฟในตำนานจากปักกิ่งผ่านมองโกเลีย สู่ไซบีเรีย
- ฝ่าแดนลึกลับแห่งเอเชียกลาง กับ 5 ประเทศเส้นทางสายไหม สู่อารยธรรมโบราณที่ยังหายใจอยู่กลางทะเลทรายและภูเขาหิมะ
- ล่าแสงเหนือ ใต้ฟ้าที่เยือกเย็นของสฟาลบาร์และกรีนแลนด์ ที่ซึ่งแสงออโรราไม่ใช่เพียงปรากฏการณ์ธรรมชาติ แต่คือการเต้นรำของจักรวาลตรงหน้า
- ย่างเท้าเหนือผืนน้ำแข็งสีฟ้าแห่งแอนตาร์กติกา พร้อมออกสำรวจหมู่เกาะที่ไม่มีชื่ออยู่บนแผนที่ สถานที่สุดขอบโลกที่มนุษย์แทบไม่เคยเหยียบย่าง
- สัมผัสพิธีกรรมลึกลับแห่งแอฟริกาตะวันตก กับเทศกาลวูดูที่ไม่ได้เป็นแค่เรื่องเล่า แต่คือวัฒนธรรมที่ยังคงมีลมหายใจ
- พิชิตยอดเขาคริมันจาโร จุดสูงสุดของทวีปแอฟริกาที่ไม่มีอะไรสูงไปกว่าความฝันของคุณเอง

มันไม่ใช่แค่ภาพสวยๆ แต่มันคือการได้ สัมผัส โลกในแบบที่เปลี่ยนอะไรบางอย่างในตัวคุณไปตลอดชีวิต





ทุกทริปจึงเหมือนการตรวจวินิจฉัย
เราเข้าใจ “ ประวัติการเดินทาง ” ของแต่ละคน
เข้าใจว่าเขาอยากได้อะไรจากโลกใบนี้
และจากนั้น เราออกแบบการเดินทางเฉพาะให้เขา



PATOURLOGY
EXOTIC EXCURSION

นพ.อรรควิชญ์ หาญนาโชค
ตำแหน่ง Patourlogist