

# 60 POWER SPOTS TRAVEL

---

พันพิรุณวิญญาน  
อาบป่า  
มหาสมุทรบำบัด

---





Power Spot  
Travel









## คำนำ

ความมหัศจรรย์ของพลังธรรมชาติที่มีอยู่รอบตัวเรา ทั้งฟ้าฟาด พื้นดิน มหาสมุทร ฝนป่า สรรพสิ่งรอบตัวเรา รวมถึงพลังชีวิต ที่อยู่ร่วมกับอย่างสมดุล หากรู้สึกเหนื่อยล้าหมดเรี่ยวแรง ไม่ว่าทางกายหรือทางด้านจิตใจ การได้ออกไปเปลี่ยนบรรยากาศ เปลี่ยนสถานที่ ออกไปรับพลังธรรมชาติ นับได้ว่าเป็นการคืนความสมดุลของชีวิตให้กับร่างกายและจิตใจ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทุกคนต้องเผชิญกับสถานการณ์ COVID-19 อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ในวิกฤตนี้ กลับเป็นการเปิดโอกาสให้แหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติในหลายพื้นที่ได้พักฟื้นและฟื้นตัวตามธรรมชาติ เรียกได้ว่าเป็นการคืนสมดุลให้กับธรรมชาติอย่างแท้จริง ทำให้แหล่งที่เกี่ยวเสริมพลังชีวิตยังมีความพร้อม รอให้ทุกคนได้สัมผัส พร้อมเติมเต็มพลังชีวิตอันยิ่งใหญ่ เติมความสุข และความสุขขึ้นให้เหล่านักท่องเที่ยวอีกครั้ง

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้คัดสรรแหล่งท่องเที่ยวเสริมพลังชีวิต ๖๐ แห่ง โดยแบ่งออกเป็นประเภทการฟื้นฟูจิตวิญญาณ จากความศรัทธา ความเชื่อ การอาบป่า ที่สัมผัสธรรมชาติอย่างแท้จริง และมหาสมุทรบำบัด ที่ช่วยเยียวยาอารมณ์และจิตใจ โดยนำมาจัดทำเป็นรูปเล่มสวยงาม ขนาดพกพา สะดวก มีข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว ข้อมูลการเดินทาง พร้อมพิกัดจีพีเอส เพื่อความสะดวกและเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนออกเดินทาง เพื่อพบกับประสบการณ์ใหม่ เพื่อฟื้นฟู เติมเต็ม และเสริมสร้างพลังชีวิตให้แข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น

ถึงเวลาแล้วที่พวกเราจะออกไปเติมเต็มพลังชีวิตกัน กับ Power Spot Travel!

ฝ่ายสินค้าการท่องเที่ยว ด้านสินค้าและธุรกิจท่องเที่ยว  
**การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย**

# สารบัญ



## สัญลักษณ์

- 🏠 สถานที่ตั้ง
- 📞 เบอร์โทรศัพท์
- 🕒 เวลาทำการ
- 👥 บุคคลที่เหมาะสม
- 📍 ตำแหน่งดาวเทียม

## ๘

## พื้บพู่จิตตวิญญาน

- ๑๒ พระมหาธาตุบฏเมกนิจดล  
และพระมหาธาตุบฏพลภูมิสิริ
- ๑๓ ศาลหลักเมือง กรุงเทพมหานคร
- ๑๔ อุทยานสวรรค์
- ๑๕ ศาลเจ้าแม่กวนอิม มูลนิธิเทียนฟ้า
- ๑๖ วัดเจดีย์หอย
- ๑๗ วัดเทพมณเฑียร
- ๑๘ วัดสังกัสรัตนคีรี
- ๑๙ วัดจุฬามณี
- ๒๐ เมืองโบราณ
- ๒๑ พิพิธภัณฑ์ปราสาทสังขม
- ๒๒ วัดกัศลา
- ๒๓ วัดป่าพุทธาราม (ถ้ำสดี)
- ๒๔ วัดพระธาตุศรีดอนคำ
- ๒๕ วัดศรีโพธิ์ชัย บ้านแสงภา
- ๒๖ สะพานชูทองเป
- ๒๗ หล่มภูเขียว
- ๒๘ วัดพระธาตุพนม วนหาวีหาร
- ๒๙ วัดบ้านโอิน
- ๓๐ ศาลปู่พญาบาค (ถ้ำพญาบาค)
- ๓๑ สะดือแม่น้ำโขง
- ๓๒ กลุ่มเขาสถาบันปราสาทพนมรุ้ง
- ๓๓ ปราสาทภูเพ็ก (พระธาตุภูเพ็ก)
- ๓๔ เมืองศรีเทพ
- ๓๕ หาดสันหลังมังกร อ่าวตันหยงโป
- ๓๖ อุทยานธรรมชาติเขาในหลวง
- ๓๗ พระใหญ่ พุทธอุทยานยอดเขานาคเกิด
- ๓๘ หลวงปู่กวด เกาะนุ้ยนอก
- ๓๙ ตาไข่ วัดเจดีย์





## ๔๐

## อาบป่า

- ๔๔ เขาเทวดา
- ๔๕ กลุ่มอาบป่าจังหวัดกาญจนบุรี
- ๔๖ อุทยานแห่งชาติเขาค้อ
- ๔๗ เส้นทางศึกษาธรรมชาติ  
น้ำตกผากล้วยไม้-น้ำตกเหวสุวัต
- ๔๘ เขาพะเนินทุ่ง
- ๔๙ ศูนย์เรียนรู้ป่าในกรุง
- ๕๐ ภูสอยดาว
- ๕๑ น้ำตกหมันแดง
- ๕๒ กว๊านแม่ป่าน
- ๕๓ น้ำตกวชิรธาร
- ๕๔ ฝายเก็บตะวัน
- ๕๕ ช่องเย็น
- ๕๖ เขาหลวง
- ๕๗ ป่าฮาลา-บาลา
- ๕๘ น้ำตกเฉลิมพระเกียรติ S. ๙
- ๕๙ น้ำตกกรายขาว

## ๖๐

## มหาสมุทรบำบัด

- ๖๔ Memories Beach (หาดปะการัง)
- ๖๕ อ่าวใหญ่ เกาะพยาม
- ๖๖ หาดป่าตอง
- ๖๗ หาดกะตะ
- ๖๘ หาดเจว่ง เกาะสุ隅
- ๖๙ เกาะเต่า
- ๗๐ หาดสีชล
- ๗๑ หาดหีบงาม
- ๗๒ หาดม่วงงาม
- ๗๓ หาดสมิหลา-หาดนาทับ
- ๗๔ หาดเขาตะเกียบ
- ๗๕ หาดก้นอ่าวและหาดแม่รำพึง
- ๗๖ หาดคู้งวิมาน
- ๗๗ หาดเจ้าหลาว
- ๗๘ หาดทรายดำ แหลมทอง
- ๗๙ SUP Station เกาะช้าง
- ๘๐ ข้อมูลติดต่อ







# ออกเดินทางเพื่อค้นหาคำตอบ และฟื้นฟูจิตวิญญาณ



คำว่า Spiritual หมายถึง จิตวิญญาณ ที่เป็นโครงสร้างส่วนหนึ่งของมนุษย์ อยู่นอกเหนือจากร่างกาย หรือจิตใจ อาจเรียกได้ว่าเป็นแก่นแท้ของความเป็นมนุษย์ บางคนมองว่าเป็นเรื่องของความรู้สึก การเข้าถึงความเป็นจริง อยู่นอกเหนือจากชีวิต ที่จวบจวน ละแล้วซึ่งความเห็นแก่ตัว เป็นจิตสูงส่งที่พร้อมเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือกระทั่งการค้นหาคำหมายของชีวิต ว่าแท้จริงแล้วเราอยู่ตรงนี้เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่จะทำให้ในช่วงเวลาที่ยังเหลืออยู่บนโลกนี้ จิตวิญญาณแท้จริงนั้นคืออะไร ? จะในแง่ความหมายหรือความรู้สึก แต่ละคนคงมีคำตอบที่แตกต่างกันไป แล้วสำหรับคุณล่ะ เชื่อหรือคิดว่าจิตวิญญาณ...คืออะไร ?

piritual  
Refreshment





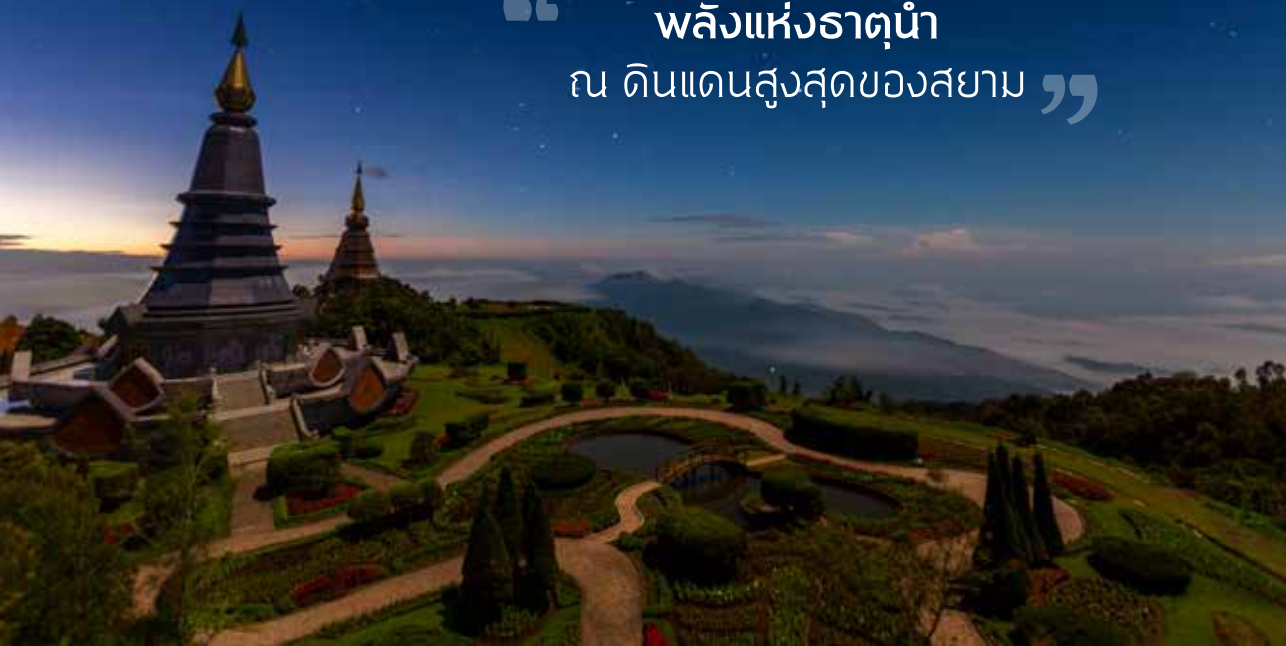
เคยไหมที่รู้สึกแปลก ๆ ร่างกายนั้นปกติ แต่ข้างในกลับเบาโหวงเหมือนขาดอะไรบางอย่าง หรือนั่นคือสัญญาณของ...จิตวิญญาณที่อ่อนล้า อาจถึงเวลาต้องลองออกเดินทางท่องเที่ยวไปในที่ที่ไม่ธรรมดา พกพามุมมองใหม่ ออกไปยังสถานที่ที่จะช่วยส่งเสริม พัฒนาจิตวิญญาณของคุณให้แข็งแรง มั่นคง เป็นการเที่ยวที่ไปเพื่อเพิ่มความสบายใจ ไปเพื่อยกระดับความคิด ไปจนถึงยกระดับจิตใจ ฟันฟูจิตวิญญาณ รักษาความอ่อนล้า ที่เราพูดถึงทั้งหมดนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง เป็นความสุขราคาไม่แพง แต่เป็นสุขแท้จริง ที่จะช่วยสร้างสมดุลระหว่าง ร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) และจิตวิญญาณ (Spirit) ผ่านการเที่ยวที่จะได้ไปลองทำกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมกับได้ลอง ค้นหาความหมายของจิตวิญญาณในแบบของคุณ

เปิดใจทำความรู้จักกับ ๒๘ ที่เที่ยว ในคอนเซปต์ Spiritual Refreshment เดินทางไปยังแหล่งพลังแห่งจิตวิญญาณ สัมผัสพลังงานบวกอันแรงกล้า ที่ว่ากันว่าจะช่วยเยียวยาให้รู้สึกได้ถึงความสุข ร่มเย็น มีสุขอย่างประณีต แต่คงไว้ซึ่งความเรียบง่าย โดยสถานที่ที่เราแนะนำนั้นเต็มไปด้วยสีสันความหลากหลาย มีทั้งสถานที่ที่เป็น **“ศูนย์กลางแห่งความศรัทธา”** แหล่งรวมของหลากหลายพลังความเชื่อ สถานที่เที่ยว **“ติดแม่น้ำ”** ที่แค่เอื้อมกรายเข้าใกล้ก็รับรู้ได้ถึงพลังงานบริสุทธิ์แห่งสายน้ำ ช่วยเสริมพลังอำนาจสู่ชัยชนะ ยับไปถึง **“ขึ้นสู่ขุนเขา”** ที่มีทั้งสูงมาก สูงน้อย ออกไปยืนสุดดมอากาศบริสุทธิ์ เปิดรับพลังสิริมงคล ความรุ่งเรือง หรือจะท่องเที่ยวใน **“ดินแดนเก่าแก่”** ที่หลอมรวมประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ความศักดิ์สิทธิ์ และศรัทธาของผู้คนแต่โบราณเข้าไว้ด้วยกัน และแน่นอน **“มหาสมุทร”** ที่สุดแห่งความกว้างใหญ่ จุดประสานแห่งสายลม สายน้ำ และพายุฟ้า ที่ก่อเกิดพลังยิ่งใหญ่ไปพร้อมความสงบร่มเย็น

พร้อมไหมที่จะออกเดินทางไปเพื่อค้นหาสมดุลแห่งชีวิต เปิดรับพลังธรรมชาติ พลังความมุ่งมั่น จนถึงพลังแห่งศรัทธาที่ยิ่งใหญ่เกินกว่าแค่ตัวตนเรา ออกไปเติมเต็มความสุขให้ล้าลึกไปถึงจิตวิญญาณ พบกับอีกแก่นแท้ของการท่องเที่ยว ที่อาจนำคุณไปสู่ความเข้าใจในสรรพสิ่งรอบตัว ความจริงในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิต หรือสุดท้าย อาจได้พบกับคำตอบของความหมายแห่งจิตวิญญาณในแบบของคุณ



# “ พลังแห่งธาตุน้ำ ณ ดินแดนสูงสุดของสยาม ”



## พระมหาธาตุพนมเมกนิลและพระมหาธาตุพนมพลภูมิสิริ เชียงใหม่

บนเส้นทางสู่ยอดดอยอินทนนท์ กิโลเมตรที่ ๔๑.๕ คือที่ตั้งของพระมหาธาตุเจดีย์คู่ดงมามยิ่งใหญ่ “พระมหาธาตุพนมเมกนิล” และ “พระมหาธาตุพนมพลภูมิสิริ” สถานที่ที่เต็มไปด้วยพลังบวกแห่งธาตุน้ำ และสิ่งดีงามที่เป็นดั่งมิ่งมงคลของปวงชนชาวไทย นอกจากการมาที่นี่เพื่อสักการะพระบรมสารีริกธาตุจะช่วยให้เพิ่มความเป็นสิริมงคลให้กับชีวิตผู้มาเยือนแล้ว เรายังจะได้ร่วมระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ไปพร้อม ๆ กันด้วย เพราะที่นี่ถูกสร้างขึ้นเนื่องในวาระโอกาสที่ทั้งสองพระองค์เจริญพระชนมพรรษาครบ ๕ รอบ

การได้มีโอกาสขึ้นมาสู่ยอดดอยอินทนนท์ จุดสูงสุดของประเทศไทย ที่ถือว่าเป็นสถานที่ที่เต็มไปด้วยพลังงานบวกแห่งธาตุน้ำ ที่แค่เพียงได้ออกไปยืนสงบนิ่งปล่อยใจชมทิวทัศน์ในมุมมองแบบ ๓๖๐ องศา ก็รู้สึกได้ถึงจิตใจที่เกิดความกระปรี้กระเปร่า เกิดความสดชื่น รู้สึกพร้อมรื่นรมย์เย็นเป็นสุข และยังช่วยเพิ่มพลังดึงดูดเงินทองโชคลาภให้เข้ามาสู่ชีวิตของเราอีกด้วย

### รายละเอียด



ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง  
จังหวัดเชียงใหม่



๐๖ ๕๓๕๕ ๔๘๖๘



๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.



ทุกเพศทุกวัย



๑๘.๕๕๓๓๓๑, ๙๘.๔๗๙๓๙๔



## “เสริมพลังชีวิตให้แน่นหนักดุจหลักชัย”



ศาลหลักเมือง กรุงเทพมหานคร

### รายละเอียด

⌂ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร  
กรุงเทพมหานคร

☎ ๐ ๒๒๒๒ ๙๙๗๖

🕒 ๐๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๓.๗๕๒๗๖๒, ๑๐๐.๔๙๕๐๕๘

ศาลหลักเมืองกรุงเทพฯ ขึ้นชื่อในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ ผู้โดยยากประสบความสำเร็จ มีคนอุปถัมภ์ ได้รับโอกาสดี ๆ ในหน้าที่การงาน หรือจะอยากตัดเคราะห์ ต้อชะตา เสริมวาสนาบารมี ก็ต้องเดินทางมาขอพรกันที่นี่ โดยศาลหลักเมืองกรุงเทพมหานคร จะมีเสาหลักเมืองอยู่ ๒ ต้น ตั้งคู่กันในอาคารทรงมณฑปจัตุรมุขยอดปราสาท ก่ออิฐฉาบปูนขาว นอกจากนี้ ที่ซุ้มด้านทิศเหนือ ยังมีศาลเทพารักษ์ทั้งห้าที่อยู่คู่ศาลหลักเมืองช่วยปกปักรักษาอยู่ ได้แก่ พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระกาฬไชยศรี เจ้าพ่อเจตคุปต์ และเจ้าพ่อหอกลอง

สำหรับเครื่องสักการะบูชาที่ต้องใช้ในการขอพร ประกอบด้วยธูป ๓ ดอก เทียน ๑ เล่ม ทองคำเปลว ดอกบัว ๒ ดอก พวงมาลัย ๒ พวง และที่ขาดไม่ได้เลย คือผ้าแพร ๓ สี มีผ้าแพรสีชมพู-ดาวอังคาร ให้ผลด้านความขยัน ความอดทน และการต่อสู้ ผ้าแพรสีเขียว-ดาวพุธ ให้ผลด้านการค้าและการเจรจาต่างประเทศ ผ้าแพรสีฟ้า-ดาวศุกร์ ให้ผลด้านความร่ำรวย การอุปถัมภ์ค้ำจุน



“ ซึมซับพลังมังกร  
พบเจอกี่จุดแห่งความโชคดี ”



อุทยานสวรรค์ นครสวรรค์

นี่คือโอเอซิสกลางเมืองใหญ่บนพื้นที่สวนสีเขียว ๓๑๔ ไร่ แห่งปากน้ำโพ โดยรอบสวนแห่งนี้เต็มไปด้วยหนองน้ำใหญ่ และที่เห็นเด่นตระหง่านอยู่กลางพื้นที่ คือรูปปั้นพญามังกรสวรรค์ที่รายล้อมด้วยมังกรน้อยบนฐานเมฆ ที่พื้นรอบ ๆ มีศาลาทรงจีน และสะพานข้ามสระบัวเป็นทางเดินไปสู่ตัวมังกร การตกแต่งสไตล์จีนของที่นี่ดูแล้วงดงามราวสวนสวรรค์ สมกับที่ได้รับเลือกให้เป็นสวนสาธารณะระดับดีมาจากกรมอนามัย

นอกจากจะได้ชื่นชมความงามของสวนแล้ว ไฮไลต์ของที่นี่อีกสิ่ง คือการได้มาเปิดรับพลังงานบวชที่หน้ารูปปั้นพญามังกร ที่เปรียบเสมือนพญานาคตามความเชื่อแบบไทย โดยชาวจีนเชื่อว่า มังกรเป็นสัญลักษณ์ของอำนาจ ความร่ำรวย และมีอายุยืนยาว เชื่อกันว่าถ้าใครได้พบเจอกับพญามังกรที่งดงามและทรงพลังในจังหวะชีวิตที่เหมาะสม คือคนผู้นั้นถึงพร้อมด้วยความดีงาม ก็จะประสบกับที่สุดแห่งโชค อำนาจวาสนา สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลปากน้ำโพ อำเภอเมืองนครสวรรค์  
จังหวัดนครสวรรค์

☎ ๐ ๕๖๒๑ ๙๕๕๕

🕒 ๐๖.๐๐-๒๑.๐๐ น.

👨‍👩‍👧‍👦 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๕.๖๙๘๑๕๙, ๑๐๐.๑๒๒๔๒๙



## ขอพรอันประเสริฐจาก พระโพธิสัตว์ผู้ทรงเมตตา



### ศาลเจ้าแม่กวนอิม มูลนิธิเทียนฟ้า กรุงเทพมหานคร

ศาลเจ้าแม่กวนอิม มูลนิธิเทียนฟ้า ย่านเยาวราช เป็นสถานที่ที่มีความพิเศษมาก สำหรับผู้ที่ต้องการเดินทางไปกราบไหว้เจ้าแม่กวนอิม เพราะว่าเป็นที่ประดิษฐานองค์เจ้าแม่กวนอิมนี้ ตั้งอยู่ในทิศที่มีพลังฮวงจุ้ยทรงพลังเป็นที่สุดตั้งอยู่บนตำแหน่งที่ดีมาก ๆ ของถนนเยาวราช โดยเจ้าแม่กวนอิม พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ปางประทานพรองค์นี้แกะสลักขึ้นมาจากไม้จันทน์หอม ลงรักปิดทองตามแบบศิลปะราชวงศ์ถัง แดมยังอุยเชิญโดยตรงมาจากประเทศจีน นี่จึงเป็นเหตุผลหลัก ๆ ที่ผู้ผู้ต่างเลื่อมใสศรัทธาองค์ท่านเป็นอย่างมาก เพราะเจ้าแม่ขึ้นชื่อในเรื่องความเมตตา เสมือนแม่ที่มีความรักต่อลูก คนส่วนใหญ่จึงนิยมมาขอพรให้ท่านช่วยเหลือได้แทบทุกเรื่อง แต่ที่เด่นมากที่สุดเห็นจะเป็นการขอพรในเรื่องสุขภาพ หรือขอให้ช่วยปลดปล่อยสิ่งติดขัดรบกวนใจ

สำหรับผู้ที่อยากขอพรเจ้าแม่ เราแนะนำให้ขอพรตามธาตุประจำวันเกิดของตัวเอง เช่น ธาตุไฟ-ไหว้ขอพรให้โชคดี แข็งแรง มั่นคง ธาตุไม้-ไหว้เสริมกำลังอำนาจ วาสนา บารมี ตำแหน่งหน้าที่ ธาตุดิน-ขอให้ดวงก่อเกิดความสามารถในการเรียนรู้ ธาตุทอง-ให้ช่วยสนับสนุนให้ดวงแข็งแรง ธาตุน้ำ-ขอพรให้มีผู้อุปถัมภ์ มีกำลังการเงิน

#### รายละเอียด

-  แขวงสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
-  ๐ ๒๒๓๗ ๒๑๙๐
-  เปิด ๒๔ ชั่วโมง
-  ทุกเพศทุกวัย
-  ๑๓.๗๕๒๕๒๒, ๑๐๐.๕๐๘๔๑๕

# “ เปลือกหอยแก้ปชง บอพรพระชนะมาร มั่งคั่ง มีชัย สำเร็จเหนือศัตรู ”



วัดเจติยหอย ปทุมธานี

## รายละเอียด

-  ถนนปทุมธานี-บางเลน  
อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี
-  ๐๘ ๑๖๕๓ ๑๕๗๒
-  ๐๗.๐๐-๑๗.๐๐ น.
-  ทุกเพศทุกวัย
-  ๑๕.๑๕๐๒๐, ๑๐๐.๓๘๕๔๕

ด้วยสภาพพื้นที่อันสมบูรณ์ ตรงตามความเชื่อโบราณที่ว่า **“พื้นที่ใดพบหอย พื้นที่นั้นจะมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์”** หลวงพ่อทองกลึง สุนทรโร คือผู้ที่ได้ค้นพบว่า ได้ผืนดินบริเวณที่คิดจะมาบุกเบิกสร้างวัดนั้นช่างน่าอัศจรรย์ เพราะเต็มไปด้วยซากเปลือกหอยนางรมยักษ์มหาศาล ท่านจึงก็นำเปลือกหอยมาก่อเป็นเจดีย์ ตั้งชื่อวัดว่า **“วัดเจติยหอย”**

นอกจากนี้ยังมีเสียงเล่าลือปากต่อปากว่าเปลือกหอยนางรมอายุล้านปีของวัดช่วย **“แก้ปชง”** ให้หมดเคราะห์ มีแต่โชคดี ไม่ต้องกลัวอุทกภัย เพราะถือว่าได้สร้างบุญบารมีฝากไว้กับสัตว์น้ำอย่างหอยแล้ว ใครอยากทำบุญให้สมหวัง ก็แค่ร่วมบริจาคแล้วเขียนชื่อลงบนฝาหอยที่นำไปใช้ก่อเป็นเจดีย์ นอกจากนี้ ที่วัดเจติยหอยยังมีพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ขึ้นชื่อ คือหลวงพ่อชนะมาร ที่ประดิษฐานในอุโบสถวัด ว่ากันว่าใครก็ตามถ้าตั้งใจเดินทางมาเพื่อกราบไหว้ขอพร จะมีชัยชนะ สำเร็จสมหวังเหนือศัตรูหมู่มาร โดยพรที่คนนิยมมาขอมักเกี่ยวกับเรื่องโชคลาภ หรือเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทหาร การตำรวจ

## สักการะองค์มหาเทพและเทวีแห่งความบริบูรณ์



วัดเทพมณเฑียร กรุงเทพมหานคร

### รายละเอียด

🏠 แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร  
กรุงเทพมหานคร

☎ ๐ ๒๒๒๓ ๔๕๔๕

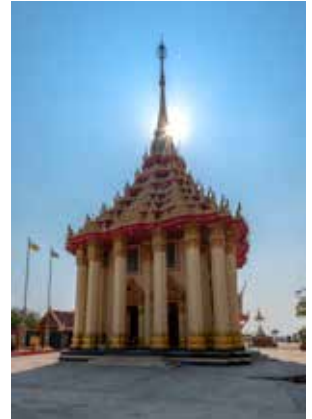
🕒 ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐/๑๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๓.๗๕๐๕๕๗, ๑๐๐.๕๐๒๕๐๒

วัดเทพมณเฑียร สมาคมฮินดูสมาช ที่ตั้งอยู่ในโรงเรียนการตรีวิทยาลัย ถือได้ว่าเป็นสถานที่สำคัญทางศาสนาฮินดู ที่มีมนต์ขลังและศักดิ์สิทธิ์เป็นอันดับต้น ๆ ในไทย เพราะทางวัดได้อนุรักษ์เทวปฏิมาของพระผู้เป็นเจ้า เทพยดาของชาวฮินดู ทั้งยังอนุรักษ์ดินศักดิ์สิทธิ์จากพุทธสังฆเวทนี-สถานที่สำคัญมา ๔ แห่ง อัญเชิญน้ำจากแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ของประเทศอินเดีย โดยทั้งหมดถูกนำมาประดิษฐานไว้รวมกัน ณ วัดแห่งนี้ บรรยากาศภายในวัดเทพมณเฑียร โอ้อ่า สวยงาม นำความร่มเย็นสบายมาสู่ผู้ไปเยือน เทวรูปส่วนใหญ่แกะสลักจากหินสีขาวตามแบบอินเดียเหนือ มีพระวิษณุ มหาเทพผู้ดูแลรักษาทุกสรรพสิ่ง และพระแม่ลักษมี ชายาคู่บารมีผู้เป็นตัวแทนแห่งความมั่งคั่ง ร่ำรวย อุดมสมบูรณ์ ตั้งอยู่เป็นองค์ประธาน ผู้คนต่างหลั่งไหลมาขอพรจากท่านทั้งสองให้ช่วยดูแลรักษา ขจัดเคราะห์และสิ่งชั่วร้าย ดลบันดาลอำนาจาสนา ให้มีความมั่งคั่ง หนิงสวายนมมาขอพรในเรื่องความรัก





## “รำลึกถึงพระพุทธรองค์รับอานิสงส์ใหญ่”



วัดสังกัสรัตนคีรี อุทัยธานี

นอกจากมณฑปของวัดบนยอดเขาสะแกกรังจะถูกสมมุติให้เป็นดั่งสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ที่พระพุทธเจ้าเคยเสด็จเทศนาโปรดพระพุทธมารดา บนสรวงสวรรค์ แล้วเสด็จกลับสู่โลกมนุษย์ที่เมืองกัสนคร จนเป็นที่มาของชื่อวัดสังกัสรัตนคีรีแล้ว ตำแหน่งที่ตั้งที่อยู่มณฑปเขาสะแกกรังของวัดยังถูกนำไปเชื่อมโยงกับความเชื่อที่ว่า ยอดเขานี้มีรูปทรงคล้ายหัวมังกร การสร้างมณฑปประดิษฐานรอยพระพุทธรูปบาทจำลองไว้ตรงยอดเขา ก็เพื่อสะกดมังกรไม่ให้เฝ้าพันไฟทำลายล้างและปกปักรักษาเมืองอุทัยธานีให้มีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข

การจะขึ้นมาสักการะรอยพระพุทธรูปบาทจำลองบนยอดเขาสะแกกรัง สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่เต็มไปด้วยความเชื่อนี้ ผู้ศรัทธาจะต้องเดินขึ้นบันไดสูงกว่า ๔๔๔ ขั้น เพื่อขึ้นสู่ยอดเขา ถือเป็นบุญใหญ่แห่งความตั้งใจจริง และนอกจากจะขึ้นเขามาเพื่อสักการะพระพุทธรูปแล้ว ผู้คนยังนิยมขึ้นไปกราบไหว้พระพุทธรูปมงคลศักดิ์สิทธิ์ หรือหลวงพ่อมงคล ที่ส่วนเศียรของท่านได้รับการบรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ภายใน โดยผู้คนต่างกล่าวขานเอาไว้ว่าหลวงพ่อดังกล่าวยังเป็นองค์ที่ศักดิ์สิทธิ์เป็นอย่างมาก หากใครขึ้นมาสวดพรด้านหน้าที่ทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการค้าขายก็มักจะประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจหวังไว้

### รายละเอียด

🏠 ตำบลน้ำซึม อำเภอเมืองอุทัยธานี  
จังหวัดอุทัยธานี

☎ ๐ ๕๖๕๑ ๔๖๕๑-๒

🕒 ๐๖.๐๐-๒๐.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๕.๓๗๕°๐๘๕', ๑๐๐.๐๑๗๖๙๗'



## บารมีท้าวเวสสุวรรณ ปิดเป่าภัยร้าย เสริมความร่ำรวย



วัดจุฬามณี สุนทรสงคราม

วัดจุฬามณี เป็นวัดโบราณที่สร้างขึ้นมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ขึ้นชื่อลือชาว่ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อย่างท้าวเวสสุวรรณ ท้าวจตุโลกบาล ผู้ดูแลโลกทางทิศเหนือ ที่ผู้ศรัทธาให้ความนับถือ เพราะเชื่อกันว่า ท่านช่วยป้องกันภัยจากวิญญาณร้าย ให้โชคลาภและความมั่งคั่ง ช่วยเสริมชะตาชีวิตให้ร่มเย็น ตามตำนานเล่าไว้ว่า ท่านได้เคยถวายสัตย์ที่จะดูแลสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าสาวก ไม่ให้ยักษ์หรือบริวารอื่น ๆ มารังควาน และอีกอดีตชาติหนึ่งของท้าวเวสสุวรรณนั้นเคยเกิดเป็นพรหมณ์ชาเสีย ต้องใช้ไม้เท้า

พวยงช่วยเดิน หากแต่เป็นคนร่ำรวยที่หมั่นสร้างกุศลด้วยการนำเงินทองไปบริจาคช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผลแห่งกุศลดีนี้ ทำให้ได้รับพรจากพระพรหมและพระอิศวรให้เป็นอมตะ เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติทั่วปฐพี ท้าวเวสสุวรรณจึงนับได้ว่าเป็นเทพแห่งชุมทรัพย์ เป็นมหาเทพแห่งความร่ำรวยมั่งคั่ง ถึงกับมีบันทึกเอาไว้ในคัมภีร์โบราณว่า ผู้ใดหวังความเจริญในลาภยศ ทรัพย์สินเงินทอง อำนาจวาสนา ให้นำบูชาท้าวเวสสุวรรณหรือท้าวภูธร

### รายละเอียด

🏠 ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา  
จังหวัดสมุทรสงคราม

☎ ๐๘ ๖๘๒๖ ๖๖๕๕

🕒 เปิด ๒๕ ชั่วโมง

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๓.๕๒๖๑๘๐, ๙๙.๙๖๖๐๕๑



## เปิดรับพลังบวก แบบอย่างแห่งความมุ่งมั่นและศรัทธา



เมืองโบราณ สุนทรปราการ

เมืองโบราณคือสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นแบบอย่างแห่งความมุ่งมั่น ที่คือพิพิธภัณฑสถานกลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในโลก เกิดขึ้นมาได้จากความมุ่งมั่น หุ่นเทของคุณเล็ก วิริยะพันธุ์ ผู้ที่ได้ส่งต่อพลังแห่งจิตวิญญาณการสร้างสรรค์ แรงบันดาลใจมาจนถึงคนรุ่นหลัง ด้วยแบบจำลองสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นของสถานที่ต่าง ๆ ในแต่ละภูมิภาค พร้อมรายละเอียดที่ครบถ้วน มารวมไว้ในเมืองโบราณแห่งนี้ ให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินเที่ยวชมความงามของสถานที่สำคัญทั้งหมดได้ในวันเดียว

เพราะพลังงานบวกที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้พลังจากธรรมชาติ มาจากความมุ่งมั่นแรงกล้าของมนุษยธรรมดอย่างเรา การพาตัวเองให้เข้าไปอยู่ยังสถานที่ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธาย่อมส่งผลให้เราได้รับพลังแห่งความตั้งใจจริงนั้นเข้ามาสู่ตัวเอง หนึ่งวัน ณ เมืองโบราณ จะเกิดเป็นแรงผลักดันยิ่งใหญ่ ให้ใครหลายคนได้ซึมซับรับเอาพลังแห่งความมุ่งมั่น เพื่อกลับไปสานฝันและทำในสิ่งที่เชื่อให้เป็นจริงได้อย่างเต็มภาคภูมิ

### รายละเอียด



ตำบลบางปูใหม่  
อำเภอเมืองสมุทรปราการ  
จังหวัดสมุทรปราการ



๐ ๒๓๒๓ ๔๐๙๕



๐๙.๐๐-๑๙.๐๐ น.

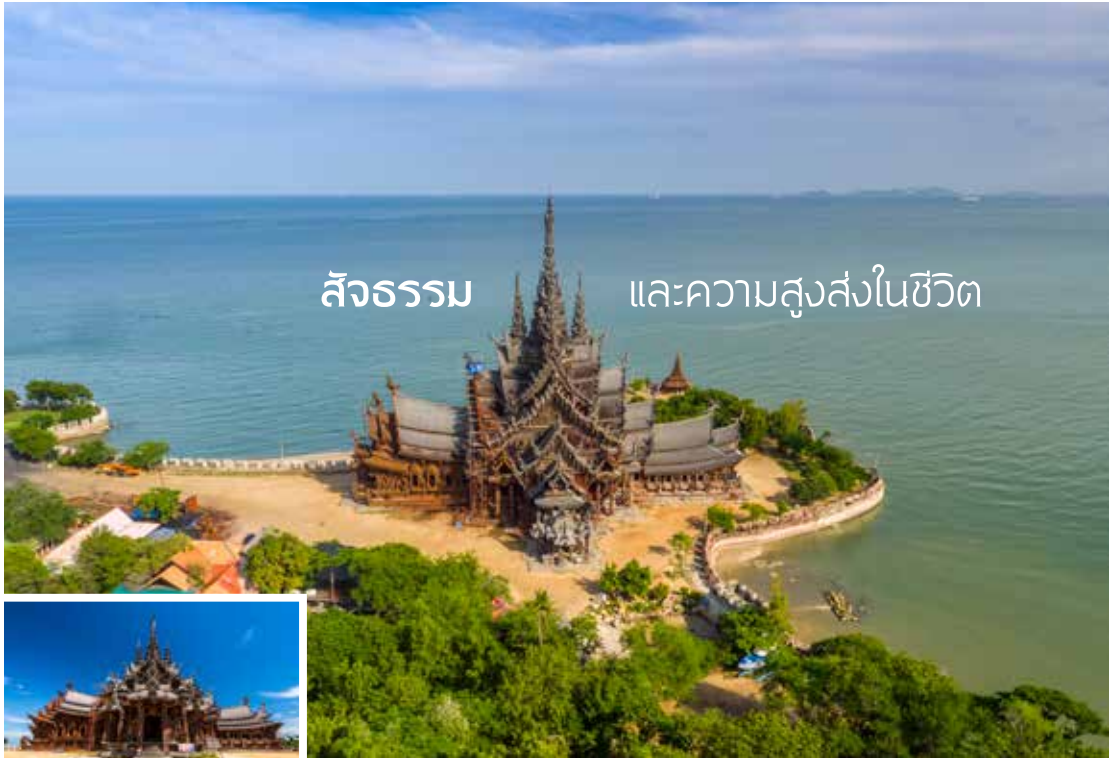


ทุกเพศทุกวัย



๑๓.๕๓๙๓๘๒, ๑๐๐.๖๒๓๐๘๕





## สัจธรรม และความสูงส่งในชีวิต



### พิพิธภัณฑ์ปราสาทสัจธรรม ชลบุรี

ปราสาทสัจธรรมไฮ่อ่าใหญ่โต ที่สร้างจนสูงเทียมฟ้า ติดผืนน้ำทะเล บริเวณแหลมราชนวเข อ่าววงพระจันทร์ คือหนึ่งในสถานที่สวยงามน่าประทับใจ นอกจากความวิจิตรตระการตาของ อาคารทรงไทยจตุรมุขที่ใช้ไม้เนื้อแข็งมาแกะสลักโดยช่างฝีมือชาวไทยอย่างประณีตโดยไม่พึ่งตะปู แม้สักตัวเดียวแล้ว เนื้อไม้ยิ่งกว่าความงามของปราสาทสัจธรรมที่ควรค่าแก่การยกย่อง คือวัตถุประสงค์ของการสร้างที่นี่ยิ่งขึ้น โดยคุณเล็ก วิริยะพันธุ์ ผู้ที่เป็นทั้งเจ้าของและผู้ออกแบบปราสาท สัจธรรม ต้องการเชิดชูความสำคัญของศาสนา ปรัชญา สิ่งสำคัญที่คำจุนโลก ทั้งด้านจิตวิญญาณ และศรัทธาอันแรงกล้า ผ่านงานศิลปะที่สื่อถึงจริยธรรม วัฒนธรรมอันดีงามอย่างการสอนมนุษย์ ให้สร้างชีวิต ละเว้นความชั่ว

การได้มีโอกาสมาเยือนยังสถานที่แห่งนี้ไม่เพียงแต่จะทำให้รู้สึกราวกับหลุดเข้าไปในอีกโลก หนึ่ง หากยังช่วยชุบจิตใจของผู้เข้าชมได้อย่างแนบชิดด้วยเรื่องราวแห่งความศรัทธา ความสงบนิ่งที่กลายเป็นพลังอันแรงกล้า ช่วยบรรเทาความรุ่มร้อนใจจากโลกภายนอกให้เย็นเยือก สงบลงได้อย่างน่าเหลือเชื่อ

#### รายละเอียด



ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง  
จังหวัดชลบุรี



๐ ๓๘๑๑ ๐๖๕๓



๐๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.



ทุกเพศทุกวัย



๑๒.๗๒๗๓๑, ๑๐๐.๘๘๙๐๓๗



## “ คลี่คลายทุกภัยร้อน รับพรสมปรารถนา ”



วัดกัศศีลา กาญจนบุรี

### รายละเอียด

🏠 ตำบลช่องสะเดา  
อำเภอเมืองกาญจนบุรี  
จังหวัดกาญจนบุรี

☎ ๐๘ ๒๒๕๒ ๕๕๒๑

🕒 ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๕.๒๒๐๑๙๖, ๙๙.๑๘๕๒๑๗

วัดในตัวเมืองกาญจนบุรีที่นอกจากจะมีพระธาตุอินทร์แขวนจำลอง พระธาตุประจำปีเกิดของคนปีจอประดิษฐานอยู่แล้ว ที่นี่ยังโด่งดังขึ้นมากหลังจากชุดพบกลุ่มก้อนหินโบราณ รูปร่างคล้ายช้างหมอบอยู่ โดยมีอีกครั้งตัวถูกฝังไว้ใต้ดิน ชาวบ้านในย่านนี้ขนานนามว่า **“เทพช้างทัพศิลา”** ตั้งชื่อตามนิมิตของเจ้าอาวาสวัดที่เห็นวิญญาณพญาคชสาร ช้างศึกสมัยสมเด็จพระนเรศวรที่ล้มตายลงระหว่างการรบในศึกหงสาได้เข้ามาสถิตที่หินนี้ เพื่อหวังทำนุบำรุงพุทธศาสนา ให้ผู้ศรัทธาเดินทางมากราบไหว้ ว่ากันว่าถ้าใครได้มากราบไหว้ จตุรูปอธิษฐาน นำผลไม้โปรดที่พญาคชสารชื่นชอบ อย่างกล้วย อ้อย สับปะรด ม้าถวาย และส้มผัสหินเทพช้างทัพศิลาครบทั้ง ๙ เชือก นอกจากจะเป็นสิริมงคลต่อชีวิตแล้ว ยังมักจะขอพรได้สมหวังดังใจปรารถนา ช่วยให้เรื่องทุกข์ใจคลี่คลายลง นอกจากนี้ อากาศบนยอดเขาที่ประดิษฐานพระธาตุอินทร์แขวนจำลองยังเย็นสบาย หากขึ้นไปกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้ว ก็ยังสามารถชมวิวดูได้แบบ ๓๖๐ องศา ถือเป็นอีกจุดรับ-ส่งดวงอาทิตย์ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานแรงกล้าอีกจุดที่รอให้ผู้มีจิตศรัทธาได้เดินทางมาเยือน

“ ก้าวหน้า  
ก้าวไกล  
ใน ๓ โลก ”



#### รายละเอียด

🏠 ตำบลนางแก้ว อำเภอโพธาราม  
จังหวัดราชบุรี

☎ ๐๘ ๑๘๑๕ ๙๒๗๘

🕒 ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๓.๗๐๑๘๙๕, ๙๙.๗๕๘๕๕๕



#### วัดป่าพุทธาราม (ถ้ำสดี) ราชบุรี

ถ้าอยากขอพรให้มีชื่อเสียง ยิ่งใหญ่ โด่งดังไกลไปถึง ๓ โลก (คือ สวรรค์ มนุษย์ และ ยมโลก) อยากเจริญก้าวหน้า สำเร็จปราศจากอุปสรรคใดมาขัดขวาง เชื่อกันว่าให้เดินทางไป ภายในวัดถ้ำสดี เพื่อกราบสักการะพระพุทธรูปคันทราราช หรือพระนั่งเมืองแก้ว ที่แกะสลักขึ้น มาจากหินแกรนิตเนื้อเดียวกับตัวถ้ำ ถือเป็นพระพุทธรูปสุด Unseen ที่มีเพียง ๒ องค์ในโลก คือที่นี่ และที่ประเทศศรีลังกาเท่านั้น นอกจากนี้ องค์พระยังมีความพิเศษตรงที่มีความสูง ๓ เมตร ๙ เซนติเมตร ถือเป็นตัวเลขมงคลที่ขนาดองค์พระเชื่อมโยงเข้ากับความยิ่งใหญ่ของ ๓ โลก ได้อย่างพอดีพอดี ทำให้เชื่อกันว่าผู้ใดมีบุญได้มากราบไหว้บูชาองค์พระก็เหมือนกับได้เข้าใกล้ ความยิ่งใหญ่ของ ๓ โลก

นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำไว้ว่าหากได้มีโอกาสไปสักการะพระนั่งเมืองแก้ว ที่วัดป่าพุทธาราม ให้ถือโอกาสสวดพระชานู (เช่า) ก็จะช่วยเพิ่มความเป็นสิริมงคลได้อีกแรงหนึ่ง โดยวิธีให้รำขอพร เริ่มจากให้ผู้สักการะตั้งจิตอธิษฐาน แล้วก็กราบระหว่างพระบาท จากนั้นจึงค่อยลอดใต้ พระชานู เวียนขวาไปจนครบ ๓ รอบ ก็จะถือว่าได้รับพลังจากอานิสต์อย่างแรงกล้าและจะได้ สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนา





## สมปรารถนาในเวลาอันรวดเร็ว



วัดพระธาตุศรีดอนคำ แลวส์

วัดพระธาตุศรีดอนคำ คือวัดที่ถูกสร้างขึ้นโดยพระนางจามเทวี เพื่อบรรจุพระอัฐิธาตุของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยสิ่งที่น่าสนใจภายในวัดยังมีพระเจ้าฟ้าไต้ ประดิษฐานในพิพิธภัณฑสถานศรีดอนคำ เป็นพระพุทธรูปไม้ ศิลปะพื้นถิ่นล้านนาผสมผสานศิลปะเชียงรุ่ง แกะสลักโดยใช้ฟ้าไต้ หรือไม้ดฟ้า ด้วยเวลาเพียง ๑ วัน จึงได้ชื่อว่า **“พระเจ้าฟ้าไต้”** หรืออีกชื่อหนึ่งคือ **“พระเจ้าทันใจ”** ตามความเชื่อโบราณที่ว่า การสร้างพระพุทธรูปจะต้องสร้างให้เสร็จภายในวันเดียวถึงจะดี เพราะญาณทิพย์จะเสด็จลงมาประทับโดยไม่ต้องมีการปลุกเสก

ผู้คนทั้งหลายต่างเดินทางมาราบรื่นนมัสการองค์พระธาตุศรีดอนคำ ที่ช่วยทำให้ลืมเลือนไปเพิ่มความเป็นสิริมงคลให้แก่ตัวเองและครอบครัว รวมทั้งยังนิยมมาขอพรจากพระเจ้าฟ้าไต้หรือพระเจ้าทันใจ เพราะเชื่อกันว่าจะประสบความสำเร็จสมหวังดังปรารถนาได้ในเวลาที่รวดเร็วทันใจ

### รายละเอียด

🏠 ตำบลห้วยอ้อ อำเภอลอง จังหวัดแพร่

☎ ๐๘ ๙๗๖๙ ๕๙๑๗

🕒 ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๘.๐๗๕๖๓๓, ๙๙.๘๒๙๕๔๘



## “ รวมแห่ต้นดอกไม้ หนุนนำความดีงามในชีวิต ”



**วัดศรีโพธิ์ชัย บ้านแสงภา เลย์**

งดงามทรงคุณค่า คือคำจำกัดความของวัดศรีโพธิ์ชัย วัดเก่าแก่กว่า ๕๐๐ ปี ที่ชาวบ้านที่อพยพย้ายถิ่นฐานมาจากหลวงพระบาง ได้ร่วมกันสร้างขึ้น จึงไม่น่าแปลกใจที่วัดแห่งนี้จะมีสถาปัตยกรรมที่สวยงามแปลกตาตามแบบวัดในหลวงพระบาง

ช่วงเทศกาลสงกรานต์ วันที่ ๑๔-๑๖ เมษายนของทุกปี วัดศรีโพธิ์ชัยจะจัดงานประเพณีแห่ต้นดอกไม้ขนาดใหญ่ โดยชาวบ้าน

แสงภาจะทำการแห่ต้นดอกไม้ไปเรื่อย ๆ ในทุกคืนวันพระ ตลอดเดือนเมษายน ตามความเชื่อที่ว่า จะเกิดสิริมงคลที่ได้นำดอกไม้มาบูชาพระรัตนตรัย ทำให้อยู่ดีมีสุข ฝนตกต้องตามฤดูกาล บ้านเมืองร่มเย็น และถ้าใครได้ร่วมจัดทำต้นดอกไม้เป็นพุทธบูชาด้วยแล้ว จะถือเป็นมงคลสูงสุดต่อชีวิต นอกจากนี้ ภายในอุโบสถวัดศรีโพธิ์ชัยยังประดิษฐานหลวงพ่เพชรพระพุทธรูปปางมารวิชัย ขัดสมาธิเพชร ซึ่งเป็นพระพุทธรูปโบราณคู่บ้านคู่เมืองมาหลายชั่วอายุคน ที่ชาวบ้านในท้องที่ให้ความเคารพนับถือเป็นอย่างมาก

### รายละเอียด

🏠 ตำบลแสงภา อำเภอนาหว้า  
จังหวัดเลย

☎ ๐๔-๒๔๓๕-๓๓๕๑

🕒 ๐๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๗.๕๔๑๘๐๕, ๑๐๐.๙๗๗๕๖๕



## มหัศจรรย์แห่งศรัทธา อธิษฐานสำเร็จในทุกเรื่อง



### สะพานชูดองเป๋ แม่ฮ่องสอน

สะพานชูดองเป๋ ถูกนับว่าเป็นสะพานไม้ไผ่ที่ยาวที่สุดในประเทศไทย ด้วยความกว้าง ๒ เมตร และยาว ๕๐๐ เมตร ที่ถูกสร้างสำเร็จขึ้นมาจากพลังแห่งศรัทธาและความร่วมมือของพระภิกษุ สวณธรรมภูสมะ และชาวบ้านทุ่งไม้สัก ที่ร่วมแรงร่วมใจกันจัดหาเสาไม้มาลงเสาทำคาน สานไม้ไผ่ เป็นแผ่นเพื่อทำพื้นสะพาน ให้ทอดยาวจากหมู่บ้านข้ามแม่น้ำสะงาไปยังเนินเขาอีกฝั่งซึ่งเป็นที่ตั้งของ สวณธรรมภูสมะ เพื่อให้ชาวบ้านและพระภิกษุสงฆ์ต่างใช้สะพานนี้สัญจรไปมาหาสู่ เกิดเป็น ความเชื่อมโยงระหว่างพุทธศาสนากับชุมชน ส่วนที่มาของชื่อ “ชูดองเป๋” เป็นภาษาไทยใหญ่ แปลว่า “อธิษฐานสำเร็จ” และมีความเชื่อว่า หากใครได้มายืนอยู่กลางสะพานนี้ แล้วตั้งใจอธิษฐาน ไม่ว่าจะขอเรื่องใดก็จะได้สมดังหวัง เหมือนที่สะพานนี้สร้างสำเร็จได้ด้วยพลังศรัทธาและความ ร่วมมือร่วมใจกัน อีกหนึ่งไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาด กับการร่วมตักบาตรบนสะพานไม้ไผ่ชูดองเป๋ ช่วงเวลา ๖ โมงเช้าของทุกวัน ตื่นตากับภาพวิวดสวย ๆ ของแสงอาทิตย์ยามเช้า ประเพณีงดงาม ที่ทำให้สะพานไม้ไผ่ชูดองเป๋กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวทรงคุณค่า เต็มไปด้วยพลังแห่งความร่วมมือ และศรัทธาที่ควรค่าแก่การมาสัมผัสรับพลังงานบวร ณ ที่แห่งนี้

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

☎ ๐ ๕๓๖๑ ๒๙๘๒

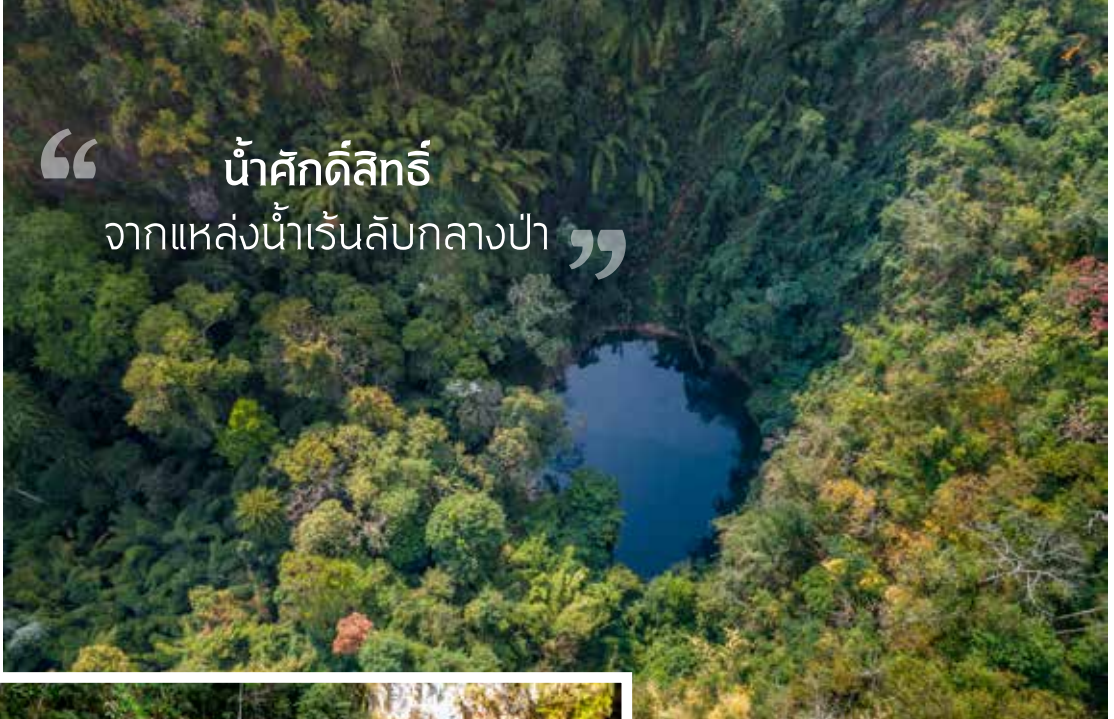
🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๙.๓๙๙๑๗๖, ๙๗.๙๕๕๕๒๖



# “ น้ำศักดิ์สิทธิ์ จากแหล่งน้ำเร้นลับกลางป่า ”



## หล่มภูเขียว ลำปาง

หล่มภูเขียว คือแอ่งน้ำลึกสีเขียวใสดูจมนรกขนาดใหญ่ ที่ซ่อนตัวอยู่กลางป่าและหุบเขา เมื่อหลอมรวมเข้ากับทิวทัศน์โดยรอบ ที่นี่ก็เปรียบเหมือนอัญมณีหายากของผืนป่าอุทยานแห่งชาติถ้ำผาไท ที่ถูกยกย่องให้เป็น Unseen ของลำปาง

แอ่งน้ำมรกตลึกเกินหยั่งมองแล้วชวนให้จินตนาการไกลไปถึงเรื่องเร้นลับตามความเชื่อที่ว่า แอ่งน้ำแห่งนี้มีเจ้าพ่อหล่มภูเขียวสถิตปกปักรักษา ชาวบ้านจึงได้พากันตั้งศาลเจ้าพ่อในบริเวณใกล้ ๆ นอกจากนี้ยังเชื่อว่า น้ำในบ่อศักดิ์สิทธิ์ หากใครเจ็บป่วย ปวดเมื่อยร่างกาย ก็จะมาตักน้ำ แล้วนำไปขอพรที่ศาลเจ้าพ่อหล่มภูเขียว จากนั้นจะนำไปใช้ดื่มหรืออาบก็ได้ผลชะงัด และด้วยศรัทธาที่มีอย่างแรงกล้า ทำให้ชาวบ้านต่างช่วยกันดูแลและห้ามไม่ให้ผู้ใดลงไปอาบหรือนำเท้าลงแช่ในหล่มภูเขียว สมกับที่เป็นแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ขาดไม่ได้เมื่อทางราชการต้องทำน้ำพุทธมนต์ ในพิธีกรรมสำคัญทางศาสนา

### รายละเอียด

🏠 ตำบลบ้านฮั่น อำเภองาว  
จังหวัดลำปาง

☎ ๐ ๕๔๒๒ ๒๒๑๔-๖

🕒 ๐๘.๓๐-๑๗.๓๐ น.

👤 ทุกคนทุกวัย

📍 ๑๘.๗๖๔๘๙๑, ๙๙.๘๗๕๑๗๔

# บูชาพระธาตุพนม ๗ ครั้ง พบความรุ่งเรืองในฐานะลูกพระธาตุ



**วัดพระธาตุพนม วนรหาวิหาร** U.S.W.U.

พระธาตุพนม ถือเป็น ๑ ใน ๕ มหาเจดีย์ใหญ่แห่งสยาม ที่ผู้คนสองฝั่งโขงทั้งไทย ลาว ต่างเคารพนับถือและยกย่องให้เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เพราะเป็นที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ส่วนพระอุรังคธาตุ นอกจากนี้ ในอดีตกาลองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้เคยเสด็จ มา ณ ที่แห่งนี้แล้ว องค์พระธาตุพนมจึงถือเป็นสถานที่สำคัญที่เชื่อว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ ๕ ประการ คอยปกป้องรักษาดูแลอยู่

ในช่วงงานนมัสการพระธาตุพนม วันเพ็ญ เดือน ๓ ของทุกปี พุทธศาสนิกชนที่ศรัทธาจากทั่วสารทิศจะเดินทางมาเวียนเทียนรอบองค์พระธาตุพนมและร่วมทำบุญตักบาตรเพื่อต่ออายุ โดยมีความเชื่อว่าหากใครสามารถทำเช่นนี้ได้ติดต่อกันได้ถึง ๗ ปี จะได้ขึ้นสวรรค์ไปเป็นลูกของ องค์พระธาตุพนม นี่ก็คิดสิ่งใดที่ฟังมาก็จะได้ตามใจปรารถนา บ้างก็ว่าถ้าใครได้มากกราบนมัสการ องค์พระธาตุครบ ๗ ครั้ง จะถือเป็น **“ลูกพระธาตุ”** อันเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ทำให้ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง นอกจากนี้ พระธาตุพนมยังถือเป็นพระธาตุประจำปีวอกและคนเกิดวันอาทิตย์ เชื่อว่าหากได้มีโอกาสไปกราบนมัสการถึงจะทำให้ผู้นั้นเป็นที่รัก มีแต่คนเคารพนับถือ

## รายละเอียด

🏠 ตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม  
จังหวัดนครพนม

☎ ๐๙ ๙๙๓๔ ๙๘๔๘

🕒 ๐๕.๐๐-๒๐.๐๐ น.

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๖.๙๔๒๕๗๓, ๑๐๔.๗๒๓๔๗๒





## “ สันทนาการกับพระเกจิ แห่งแดนอีสานใต้ ”



วัดบ้านไธน์ ศรีสะเกษ

วัดบ้านไธน์ ศรีสะเกษ โด่งดังเป็นที่รู้จักในวงกว้าง เพราะพระครูประทีป ปัญญาวุฑฒ หรือหลวงตาสิทธิ์ เจ้าอาวาสวัดบ้านไธน์ ท่านมีชื่อเสียงว่าเป็นพระเกจิอาจารย์ผู้ทรงศีล สมถะ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเสมอต้นเสมอปลาย ปัจจุบันท่านอายุ ๖๒ ปี ๔๒ พรรษา นอกจากจะทรงวิทยาคมแล้ว ยังเชี่ยวชาญทางโหราศาสตร์ โดยได้ศึกษาจากหลวงปู่เพ็ง จันทรังสี นอกจากนี้ หลวงตาสิทธิ์ยังมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักในหมู่ผู้นิยมเรื่องเครื่องรางของขลัง เพราะในอดีตท่านเคยจุดงศัมณีจิตเจริญภาวนาในป่าอยู่หลายปี และได้เคยฝากตัวเป็นศิษย์หลวงปู่แหวน หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ชา หลวงปู่เพ็ง ตลอดจนหมอธรรมชาว สปป. ลาว และหมอธรรมชาวเขมร เรียกได้ว่ามีวิชาบารมีที่แก่กล้า ในแต่ละวันจะมีลูกศิษย์และญาติโยมเดินทางมาสนทนาธรรม ไม่ขาดสาย บ้างก็ขอให้ท่านอาบน้ำมนต์ให้ บ้างก็มาตรวจดวงชะตา บ้างก็มาสะเดาะเคราะห์ เพราะศรัทธาในบารมีของหลวงตาสิทธิ์ พระเกจิอาจารย์ผู้ทรงศีลแห่งแดนอีสานใต้

### รายละเอียด



ตำบลละทาย อำเภอกันทรารมย์  
จังหวัดศรีสะเกษ



๐ ๔๕๖๑ ๑๘๔๐



๐๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.



ทุกเพศทุกวัย



๑๕.๑๗๙๔๔๑, ๑๐๕.๕๘๘๐๕๕





ศาลปู่พญานาค (ถ้ำพญานาค) บุศดาหาร

“ขอพญานาคเมตตาช่วย  
ด้วยการ  
อธิษฐานจิตให้แรง”

#### รายละเอียด

🏠 สะพานมิตรภาพไทย-ลาว แห่งที่ ๒  
อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร

☎ ๐ ๔๒๒๑ ๑๓๐๖

🕒 ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๖.๖๐๐๗๕๓, ๑๐๕.๗๕๕๗๓๗

ศาลปู่พญานาคตั้งอยู่บริเวณเสาด้านที่ ๒ ได้สะพานมิตรภาพไทย-ลาว แห่งที่ ๒ ซึ่งชาวมุกดาหารเชื่อกันว่าจุดที่ตั้งนี้ตรงกับตำแหน่งของถ้ำพญานาค เป็นจุดที่พญานาคจะขึ้นมาให้พรปกป้องรักษาลูกหลาน ผู้ที่เคารพศรัทธา จึงมักจะเดินทางมาขอโชคขอลา ขอให้สำเร็จในหน้าที่การงาน สำหรับการบูชา พญานาคมีข้อควรระวังคือ ห้ามบูชาด้วยเหล้า เนื้อสัตว์หรืออาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ควรถวายข้าว ไข่ต้ม ขนมหวาน น้ำสะอาด นิยมถวายผลไม้ เช่น ส้ม สลัดถึงเรื่องโชคลาภ กล้วย สลัดถึงความสำเร็จ

เคล็ดลับในการบูชาพญานาค ต้องใช้การอธิษฐานจิต มีสมาธิแน่วแน่ตั้งใจขอทำสิ่งนั้นให้ สำเร็จ หรือขอให้อุปสรรคต่าง ๆ หายไป โดยมีพญานาคเป็นพยาน ช่วยเมตตาอำนวยการ บารมีให้เกิดอานุภาพจนสำเร็จ โดยตัวเราต้องตั้งสัจจะว่าหากเรื่องที่ขอสำเร็จตามที่ท่านเมตตา ช่วยเรา จะสร้างบุญเพื่อโมทนาพระคุณความดีของท่าน ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการอธิษฐานจิต คือ เมื่อจิตเกิดปีติสุข หลังสวดมนต์ ทำสมาธิ ภาวนา ไม่ควรอธิษฐานตอนจิตว่างุ่น เพราะจิต ไม่มีพลัง ยากที่จะได้ตามต้องการ

# เปิดบาดาลพิภพพญานาคราช ขอพรหมางคค



## สะดือแม่น้ำโขง บึงกาฬ

“สะดือแม่น้ำโขง” คือจุดที่ลึกที่สุดของแม่น้ำ ว่ากันว่าตั้งอยู่บริเวณแก่งอาง ตรงกลางแม่น้ำช่วงที่ไหลผ่านวัดอางสิลาवास ตั้งแต่โบราณชาวบ้านต่างเชื่อกันว่า ที่ใต้น้ำตรงแก่งอางจะมีถ้ำขนาดใหญ่ที่ทะลุไปได้ถึงฝั่งลาว เรียกว่าเป็นเมืองหลวงของพญานาค และเหล่าพญานาคในเมืองบาดาลจะมาชุมนุมกันในถ้ำช่วงเทศกาลออกพรรษา เพื่อแสดงความชื่นชมยินดีที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ด้วยการจุดบั้งไฟถวาย จนเป็นที่มาของปรากฏการณ์ “บั้งไฟพญานาค” แก่งอางจึงถือเป็นจุดชมบั้งไฟพญานาคของจังหวัดบึงกาฬ

ทั้งนี้ หมอลักษณะ เรขานิเทศ ได้ให้วิธีอธิษฐานบูชาพญานาคยามเกิดปรากฏการณ์บั้งไฟพญานาคไว้ว่า ให้นำเอามงคละวัตถุออกมาธิษฐานในคืนนั้น ตามด้วยการสวดพระคาถาชั้นปริตร จากนั้นอธิษฐานขอพร แล้วรำลึกนึกถึงบุญทั้งหลายและกล่าวถวายบุญให้ท่าน วันรุ่งขึ้นก็ไปทำบุญตักบาตรเทโว ถือเป็นมหาเมฆมงคลให้เกิดปาฏิหาริย์และโชคลาภยิ่งใหญ่อต่ตัวเอง

### รายละเอียด

🏠 ตำบลหอคำ อำเภอเมืองบึงกาฬ  
จังหวัดบึงกาฬ

☎ ๐ ๔๒๔๙ ๒๔๗๑

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๘.๕๒๕๐๐๒, ๑๐๓.๕๗๑๔๗๘



“ แหล่งขุมพลัง  
แห่งโลกและจักรวาล ”



กลุ่มทิวสนาปราสาทพนมรุ้ง บุรีรัมย์

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลตาเป็ก อำเภอเฉลิมพระเกียรติ  
จังหวัดบุรีรัมย์

☎ ๐ ๔๕๖๖ ๖๒๕๑

🕒 ๐๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๔.๕๓๑๙'๐๗", ๑๐๒.๙๕๐๒๕๔'

นี่คือปราสาทหินทรายสีชมพูที่ตั้งงดงามและยิ่งใหญ่อลังการ ตั้งอยู่เหนือกาลเวลาบนยอดเขาพนมรุ้ง ภูเขาไฟยิ่งใหญ่ที่ดับสนิทแล้วของบุรีรัมย์ ปราสาทแห่งนี้ถูกสร้างโดยกษัตริย์ขอมในพุทธศตวรรษที่ ๑๕-๑๘ โดยช่างโบราณที่สร้างได้สื่อสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโลกและจักรวาลเข้าเอาไว้ เช่น บันไดตรงตะพักทางขึ้นมีจำนวน ๕๒ ขั้น เท่ากับจำนวนสัปดาห์ของปี การสลักลายดอกบัวบนพื้นซาลา หมายถึงทิศทั้งแปด อันเป็นสัญลักษณ์ของจักรวาล และความชาญฉลาดในการวางศูนย์กลางประตูลง จนได้ตำแหน่งที่อยู่ในแนวตรงกับมุมพระอาทิตย์ขึ้นลง ก่อให้เกิดปรากฏการณ์มหัศจรรย์ พระอาทิตย์ขึ้น-ตกส่องแสงเป็นทางยาวลอดผ่านช่องประตูทั้ง ๑๕ บานของปราสาท เห็นเป็นลูกไฟกลมสีส้มที่ทั้งทรงพลังและงดงามตระการตา โดย ๑ ปีจะมีโอกาสได้เห็นเพียงแค่ ๔ ครั้ง ที่นี้จึงถือเป็นแหล่งรวมขุมพลังงาน เป็นสถานที่แห่งแสงสว่าง วิหารแห่งการเริ่มต้นของดวงตาที่สามที่จะมองเห็นได้ทั่วทั้งจักรวาล ทั้งเทพเทวดาในกายมนุษย์ และแสงสว่างจากเบื้องบน เชื่อกันว่าผู้ไปเยือนที่มีจิตเข้มแข็งจะสามารถเปิดรับพลังงานยิ่งใหญ่ได้โดยใช้สติปัญญา และดวงจิตบริสุทธิ์ที่จะช่วยเปิดรับการหล่อไหลเข้ามาของพลังบวกได้อย่างไม่สิ้นสุด



# “ มหัศจรรย์...วันดวงอาทิตย์ฉายแสง ”



## ปราสาทภูเพ็ก (พระธาตุภูเพ็ก) สกลนคร

คือปราสาทหินที่ถูกสร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ ๗ ซึ่งยังไม่ทันสร้างเสร็จดี พระองค์ก็สิ้นพระชนม์ลงเสียก่อน ปราสาทภูเพ็กมีชื่อเสียงเลื่องลือในเรื่องของตำแหน่งการจัดวางที่น่าอัศจรรย์ ซึ่งอาจารย์วิชิตบุรี เตชะเกษม ชินแสชื่อดังของเมืองไทย เคยกล่าวไว้ว่า เมืองสกลนครมีดวงรัยที่ดีมาก เพราะทั้งปราสาทภูเพ็ก ปราสาทนารายณ์เจงเวง และดอนสวรรค์ (เกาะใหญ่ที่สุดในหนองหาร) ล้วนตั้งอยู่ในแนวเส้นเดียวกันตามแนวทิศตะวันออกและทิศตะวันตก ส่งผลให้ในวันที่ ๒๑ มีนาคมของทุกปี จะเกิดปรากฏการณ์ที่ดวงอาทิตย์โคจรมาตรงกับตำแหน่งของปราสาทนารายณ์เจงเวง ประตูปราสาทภูเพ็ก และดอนสวรรค์พอดี ตามความเชื่อที่ว่าถ้าใครได้ขึ้นไปอาบแสงแรกของดวงอาทิตย์ในวันพิเศษเช่นนี้ จะถือเป็นผู้โชคดี ได้รับพรจากดวงอาทิตย์ หากผู้ใดนั้นคิดจะทำการใดก็มีความมงคล ศัตรูใด ๆ ไม่สามารถทำร้ายได้ ถือว่าเป็นการช่วยเสริมพลังมงคลชีวิต มอบความกล้าหาญและความหวังในการเริ่มต้นใหม่ให้ชนะภัยทุกด้านในชีวิต

### รายละเอียด

🏠 ตำบลนาหัวบ่อ อำเภอพรรณานิคม  
จังหวัดสกลนคร

☎ ๐ ๔๒๗๒ ๘๑๖๕

🕒 ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๗.๑๙๒๐๒๗, ๑๐๓.๙๓๗๒๓๐

## “ ดินแดนแห่งเทพเทวา ”



เมืองศรีเทพ เพชรบูรณ์

### รายละเอียด

🏠 ตำบลศรีเทพ อำเภอศรีเทพ  
จังหวัดเพชรบูรณ์

☎ ๐ ๕๖๙๒ ๑๓๒๒

🕒 ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๕.๔๖๖๒๖๙, ๑๐๑.๑๕๕๕๙๓

เมืองศรีเทพ คือเขตเมืองโบราณแห่งลุ่มน้ำป่าสัก ที่มีอายุมากกว่าพันปี ว่ากันว่าที่แห่งนี้ไม่เคยมีชาวบ้านกล้าเข้าไปตั้งรกรากอยู่ในเขตเมือง เพราะเชื่อกันว่า เขตเมืองโบราณแห่งนี้คือพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่อยู่ของเทพเทวดาที่สร้างไว้ก่อนจะขึ้นไปอยู่บนสรวงสวรรค์ ชาวบ้านจึงให้ความเคารพยำเกรง ส่วนใครที่ได้มาเยือนยังเมืองเก่าศรีเทพแห่งนี้ นอกจากจะรู้สึกได้ถึงความขลังของเมืองงดงามที่สร้างตามแบบสถาปัตยกรรมในสมัยทวารวดีและขอมแล้ว ก็มักจะรับรู้ได้ถึงพลังงานเต็มเปี่ยมจากเหล่าทวยเทพศักดิ์สิทธิ์ จากศาล “เจ้าพ่อศรีเทพ” ที่ปัจจุบันได้ัญเชิญองค์ท่านลงมาตั้งตรงทางเข้าอุทยาน ซึ่งจะมีการจัดงานบวงสรวงในวันขึ้น ๓ ค่ำ เดือน ๓ ที่ตรงกับเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี และต้องมีเครื่องบวงสรวงพิเศษที่ขาดไม่ได้อย่างข้าวต้มมัดและขนมจีนน้ำยาเป็นหลัก เชื่อกันว่าหลังเสร็จสิ้นพิธีบวงสรวง ถ้าผู้ใดได้กินข้าวต้มมัดจะเจริญรุ่งเรือง มั่งมีศรีสุขพบเจอแต่ความรักสามัคคีกลมเกลียวสืบต่อไป



## “พลังแห่งความสำเร็จ”



สันหลังมังกร สตูล

### รายละเอียด

🏠 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล  
จังหวัดสตูล

☎ ๐ ๙๕๗๑ ๑๒๒๕

🕒 ๐๘.๓๐-๑๗.๓๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๖.๕๔๗๗๙๑, ๙๙.๙๗๖๗๐๑

สันหลังมังกรคือความมหัศจรรย์ที่ปรากฏขึ้นในช่วงน้ำลด ที่เต็มไปด้วยเปลือกหอยมหาศาล ยามแดดส่องจะทอประกายคล้ายเกล็ดมังกรแวววาว หากใครได้มายืนบนสันหลังมังกรสักครั้ง จะทำอะไรย่อมสำเร็จสมปรารถนา เพราะนอกจากจะได้รับพลังบริสุทธิ์จากอวงจรรังสีแห่งท้องทะเล ที่วนเวียนอยู่รายรอบ พลังอันบริสุทธิ์นี้ยังสามารถปรับสภาพสมดุลของร่างกายโดยการรับพลัง จากน้ำทะเลและผืนทราย ช่วยเติมพลังกายพลังใจให้กลับมาเข้มแข็งในวันที่เหนื่อยล้า มีคำแนะนำ จากอนุศาสนาจารย์ที่จะช่วยเสริมการรับพลังบนสันหลังมังกรยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากการทำจิต ให้สงบ เดินลงทะเลสูงในระดับอก ยืนสงบนิ่งหันหน้าออกทะเล แล้วตั้งจิตอธิษฐานให้สิ่งไม่ดี ไหลไปกับทะเล จากนั้นหันไปทางทิศเหนือ หรือทิศตะวันออก เพื่ออธิษฐานขอสิ่งที่ต้องการ นำน้ำทะเลลูบศีรษะ หรือใบหน้า แล้วค่อยเดินขึ้นจากน้ำโดยไม่หันหลังกลับ





“ รมเย็นเป็นสุข...พันทุกข์ทั้งปวง ”



## อุทยานธรรมเขานาในหลวง สุราษฎร์ธานี

สำนักสงฆ์ที่อบอวลไปด้วยบรรยากาศแห่งความร่มเย็น ด้วยภูมิทัศน์ที่ตั้งอยู่บนเขาสูง ทิวทัศน์ทะเลหมอกในยามเช้าจึงถือเป็นไฮไลต์ความงามตามธรรมชาติของที่นี่ ส่วนในด้านศรัทธาธรรมตามแบบชาวพุทธ ยอดเขาสูงแห่งนี้มีทั้งเจดีย์พุทธศิวาวดีที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ และยังมีรอยพระพุทธรูปาทบนยอดเขาที่ผู้คนมากมายต่างพากันขึ้นไปสักการบูชาด้วยความมุ่งมั่นนับถือ และเพิ่มความเป็นสิริมงคลให้แก่ชีวิต นอกจากนี้ สถานที่แห่งนี้ยังมีมุมถ่ายภาพที่โด่งดัง มีชื่อเสียงขจรไกล อย่างหุ้มประตูปุทธราวดีที่งดงามราวภาพวาดโบราณ

นอกจากจะเป็นศูนย์รวมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวพุทธเคารพบูชาแล้ว อุทยานธรรมเขานาในหลวงยังถือเป็นสถานที่เงียบสงบ เป็นที่สัปปายะ เหมาะแก่การมาปฏิบัติธรรม ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง เชื่อกันว่าผู้ใดที่มีโอกาสได้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ จะได้บุญใหญ่จากการฝึกจิตให้สุขสงบ มีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุข มีสติขึ้นนำให้หมดทุกข์จากเรื่องราวทั้งปวง

### รายละเอียด

-  ตำบลตันหยง อำเภอพนม  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี
-  ๐๘ ๐๘๘๐ ๑๕๔๓
-  ๐๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
-  ทุกเพศทุกวัย
-  ๘.๘๗๘๐๖๘, ๙๘.๙๕๕๑๔๔

# “ คีตรุแพ้วพ่าย ได้ดั่งใจประสงค์ ”



## พระใหญ่ พุทธอุทยานยอดเขานาคเกิด ภูเก็ต

นอกจากจะเป็นสถานที่ดังมาแล้ว พุทธอุทยานยอดเขานาคเกิดยังเป็นที่ประดิษฐานองค์พระใหญ่ (Big Buddha) หรืออีกชื่อ คือ พระพุทธมิ่งมงคลเอกนาคคีรี พระพุทธรูปสีขาวปางมารวิชัยที่ดังมา มีขนาดหน้าตักกว้าง ๒๕.๔๕ เมตร และสูงถึง ๔๕ เมตร ดูสวยสงบนิ่ง แต่ทรงพลังเต็มไปด้วยความศรัทธา ว่ากันว่าผู้ที่มากราบไหว้ เมื่ออยู่ต่อหน้าองค์พระใหญ่ หากสามารถตั้งใจอธิษฐานหนึ่งได้ พรใดที่ขอมาก็จะได้สำเร็จตามที่ประสงค์ รวมถึงหากผู้นั้นมีหม่อมาร คีตรุที่คิดร้ายก็จะแพ้วพ่ายไปเอง

ไฮไลต์อีกอย่างนอกจากการขึ้นเขามาไหว้ขอพรจากองค์พระใหญ่ที่ศักดิ์สิทธิ์แล้ว สถานที่แห่งนี้ยังขึ้นชื่อในเรื่องจุดชมวิว เพราะสามารถมองเห็นวิวของทั้งอำเภอฉลอง หาดราไวย์ เกาะน้อยใหญ่ในทะเลภูเก็ต รวมถึงนั่งชมพระอาทิตย์ตกดินไปได้อย่างน่าประทับใจ นับได้ว่าเป็นสถานที่ที่ทรงพลังตามหลักฮวงจุ้ยที่ดี เพราะเป็นจุดที่สัมผัสได้ทั้งพลังงานธรรมชาติและพลังบุญที่อ้อมเอิบ หากใครอยากได้รับพลังงานบวกที่ดีแบบนี้ ย่อมไม่ควรพลาดการหาโอกาสมาเยือนที่นี่ให้ได้สักครั้ง

### รายละเอียด

🏠 ตำบลกะรน อำเภอเมืองภูเก็ต  
จังหวัดภูเก็ต

☎ ๐๘ ๑๘๙๑ ๓๘๒๗

🕒 ๐๖.๐๐-๑๙.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๗.๘๒๗๖๒๘, ๙๘.๓๑๒๖๗๘



## “ อริยสงฆ์ผู้ปกป้องกษัตริย์ ด้วยบารมีธรรม ”



หลวงปู่ทวด เกาhenุยนอก นครศรีธรรมราช

เกาhenุยนอก เป็นเกาhenุเล็ก ๆ กลางทะเลขนอมที่มีทั้งความงดงามและน่าอัศจรรย์ใจ เพราะที่นี่คือสถานที่ในตำนาน “หลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด” ตามที่เราเคยได้ยินมานั่นเอง เนื่องมาจากเป็นเกาhenุกลางทะเล แต่กลับมีบ่อน้ำจืดรูปร่างคล้ายรอยเท้าคนกว้าง ๓๐ นิ้วอยู่ แลมนบนยอดเขายังมีรูปเหมือนของหลวงปู่ทวดประดิษฐานอยู่

ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้คนที่มีศรัทธาในบารมีของหลวงปู่ต่างแวะเวียนมากราบไหว้บูชา รวมถึงมาท่องเที่ยวบนเกาhenุยนอกอย่างไม่ขาดสาย ไม่เพียงเท่านั้น ชาวประมงท้องถิ่นก็มักแวะเวียนมาตักน้ำจืดไปใช้ หรือถ้าเจอคลื่นลมพายุแรงก็จะพากันมาหลบภัยที่นี่ เพราะเชื่อมั่นในบารมีธรรมอันแก่กล้าของหลวงปู่ทวด เกาhenุยนอก ที่ช่วยปกป้องคุ้มครอง ให้แคล้วคลาดจากภยันตรายทั้งหลาย ไม่ว่าจะอุบัติเหตุ เจ็บไข้ได้ป่วย หรือภัยพิบัติใหญ่ ๆ ว่ากันว่าบารมีของท่านศักดิ์สิทธิ์ถึงขั้นที่เมื่อตกอยู่ในอันตราย แค่นึกถึงหลวงปู่ทวด ก็จะผ่านพ้นเหตุร้ายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์

### รายละเอียด

🏠 เกาhenุยนอก ตำบลขนอม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช

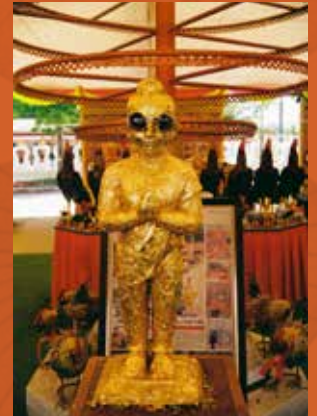
☎ ๐ ๗๕๓๔ ๖๕๑๕

🕒 ๐๗.๐๐-๑๖.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๙.๓๑.๕๒๓๕, ๙๙.๗๙๑๗๓๓





## ตาไข่ วัดเจดีย์ นครศรีธรรมราช

### ...ขอได้ ไหว้รับ...

“ตาไข่” หรือ “ไอไข่” แห่งวัดเจดีย์ คือรูปปั้นเด็กชายอายุราว ๑๐ ปี สวมชุดลายพรางทหาร สวมแว่นตาดำ ตั้งอยู่ในศาลาหลังใหม่ของวัด ตำนานว่ากันว่าตาไข่คือดวงวิญญาณเด็กที่สถิตอยู่ ณ วัดเจดีย์ วัดโบราณอายุกว่า ๑,๐๐๐ ปี และแรงศรัทธาที่ผู้คนมีต่อตาไข่เป็นส่วนช่วยให้วัดเจดีย์พัฒนาขึ้นมา

ชื่อเสียงของตาไข่เลื่องลือไปทั่ว จนมีคำติดปากว่า “ขอได้ ไหว้รับ” ขอกันได้ทุกเรื่อง แต่ที่โดดเด่นเห็นจะเป็นเรื่องโชคลาภจากการเสี่ยงโชคและการค้า หรือหากเดือดร้อนก็มาจุดรูปขอให้ช่วยเหลือได้ โดยของไหว้ที่ตาไข่ชื่นชอบ ผู้คนนิยมนำมาถวาย ก็มีทั้งรูปปั้นไก่ ขนมน้ำมัน น้ำ และของเล่นเด็ก ส่วนน้ำแดงปัจจุบันไม่แนะนำให้บูชา เพราะก่นว่าตาไข่ไม่ชื่นชอบ เปลี่ยนเป็นถวายบุญให้จะดีกว่า

#### รายละเอียด

- ตำบลคลอง อำเภอสิชล  
จังหวัดนครศรีธรรมราช
- ๐๘ ๕๒๕๙ ๘๕๙๖
- ๐๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.
- ทุกเพศทุกวัย
- ๘.๙๑๑๓๐๘, ๙๙.๘๕๗๖๓๘





# เปิดทางให้ป่าและธรรมชาติ มาช่วย...เยียวยาเรา



ร่างกายมนุษย์เต็มไปด้วยความสลับซับซ้อน ด้วยภายในและภายนอกของตัวเรานั้น เต็มไปด้วยจุลชีพ (Microbiome) ที่พลวิชัยสมัยใหม่ชี้ว่า มีจำนวนมหากาลมากกว่า จำนวนเซลล์มนุษย์ถึง ๑.๕ เท่า !! และเจ้าจุลชีพเหล่านี้ยังมีหน้าที่ช่วยดูแลระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน หรือแม้แต่อารมณ์ก็สามารถแปรเปลี่ยนได้จาก ความสมดุลของจุลชีพในร่างกายเรา เรียกได้ว่าเจ้าตัวเล็กที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า คือ ผู้ชี้ชะตาว่าเราจะมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต หรือกระทั่ง...ความสุขดีแค่ไหน ?

แล้วถ้าเจ้าจุลชีพดี ๆ เหล่านี้ลดน้อยลงหรือขาดสมดุลล่ะ เราจะตามหามาได้จาก ที่ไหน ?

กล่าวกันว่าแหล่งที่จุลชีพดีเหล่านี้รวมตัวกันอยู่มากมาย คือ บริเวณพื้นที่ ธรรมชาติสีเขียว ทั้งตามต้นไม้ ดอกไม้ ดงไม้ และแหล่งกำเนิดต้นน้ำลำธาร มีงานวิจัย ที่สนับสนุนว่า ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายและระบบหมุนเวียนโลหิตจะทำงานดีขึ้น แบบต่อเนื่องเป็นอากัตยหากเราใช้เวลาออกไปเดินป่า เอาตัวเองเข้าไปอยู่ในพื้นที่ ธรรมชาติเพียงแค่นี้ก็ช่วยโง ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เมืองชิบะ ประเทศญี่ปุ่น ได้ค้นพบว่า แค่อุดอากาศภายในป่า ร่างกายก็จะเปิดรับเอาจุลชีพดี ๆ เข้ามา และถ้ายังได้เดิน ลึกเข้าไปจนได้กลิ่นหอมเฉพาะตัวของน้ำบ้นหอมระเหยจากเปลือกไม้ หรือสัมผัส ผืนดินในป่า เราก็จะมีโอกาสรับเอาจุลชีพดี ๆ เข้าสู่ร่างกายเพิ่มมากขึ้น

## Forest Therapy





นอกจากร่างกายต้องรักษาจุลชีพดีให้มีจำนวนที่สมดุลแล้ว อากาศที่เต็มไปด้วยประจุลบก็ยังเป็นอีกสิ่งทีขาดไม่ได้ถ้าอยากมีร่างกายที่แข็งแรง อากาศดี ๆ เหล่านี้สามารถหาได้ง่ายจากในป่าใหญ่ แหล่งต้นน้ำลำธาร เช่น น้ำตก สถานที่ที่มีน้ำเคลื่อนไหว มีละอองน้ำกระช้านกระเซ็น ซึ่งช่วยทำให้ออกซิเจนจากน้ำ (H<sub>2</sub>O) ลอยฟุ้งขึ้นมา นอกจากนี้ ในขั้นตอนการสังเคราะห์แสงของสารพัดพืชพันธุ์ต้นไม้ใหญ่ ก็ทำให้เกิดโมเลกุลออกซิเจนที่เต็มไปด้วยประจุลบอ่อน ๆ ดังนั้นเมื่อเราอยู่ในป่า และหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอด สู่กระแสเลือด ประจุไฟฟ้าลบจากอากาศจะเข้าไปประกบกับอนุมูลอิสระประจุบวก ที่มาจากการเผาผลาญในระบบร่างกายของเรา ทำให้เกิดค่าความเป็นกลางที่ร่างกายจะได้รับประโยชน์ เพิ่มประสิทธิภาพให้ระบบเผาผลาญ ช่วยล้างพิษ และเสริมระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ปฏิกิริยาชีวเคมีบางอย่างยังไปกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) หรือ ฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความกระปรี้กระเปร่า ลดอาการซึมเศร้า คลายความเครียด ซึ่งช่วยส่งผลให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายของเรานั้นแข็งแรงและสมบูรณ์ขึ้น

จากข้อดีต่าง ๆ ที่ร่างกายจะได้รับจากการใกล้ชิดธรรมชาติ ประเทศญี่ปุ่นได้ศึกษาอย่างจริงจังเกี่ยวกับแหล่ง “อาบป่า” (Forest Bathing) หรือ “ชินรินโยกุ” กิจกรรมดูแลสุขภาพด้วยการพาตัวเองเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับป่า โดยการอาบป่าผ่านสัมผัสทั้ง ๕ คือ **การมองเห็น** : สีเขียว สีเหลือง และสีแดง ตลอดจนภูมิทัศน์ของป่า **การสูดกลิ่น** : กลิ่นของป่า จากต้นไม้และดอกไม้ เช่น การสูดกลิ่นฉุนของไฟตอนไซด์ (Phytoncide) น้ำมันหอมระเหยจากต้นไม้ประเภทสน ที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์กำจัดมะเร็ง **การฟัง** : เสียงของป่า นกร้อง และเสียงลมพัดผ่านใบไม้ เสียงใบไม้กระทบกัน **การสัมผัส** : สัมผัสต้นไม้ ปล่อยตัวเองไปในบรรยากาศของป่า และ **การรับรส** : กินอาหารและผลไม้จากป่า รับอากาศสดชื่นในป่า เชื่อกันว่าหลังจากเปิดรับป่าผ่านสัมผัสทั้ง ๕ แล้ว จะช่วยให้เราได้หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับป่า และเปิดรับให้ธรรมชาติเข้าช่วยฟื้นฟูร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้อย่างแท้จริง

สำหรับผู้สนใจเริ่มต้นอาบป่า สามารถเตรียมตัวด้วยวิธีที่ผ่านการทดลองมาแล้วว่าให้ผลลัพธ์ดีเกินคาด ตามนี้

๑. วางแผนทริปอาบป่าโดยอยู่บนพื้นฐานความสามารถของร่างกายตัวเอง พยายามหลีกเลี่ยงการทำให้ตัวเองเหนื่อยจนเกินไป
๒. ถ้ามีเวลาทั้งวัน แนะนำให้อยู่ในป่า ๔ ชั่วโมง และเดินประมาณ ๕ กิโลเมตร แต่ถ้ามีเวลาแค่ครึ่งวัน แนะนำให้อยู่ในป่าประมาณ ๒ ชั่วโมง และเดินประมาณ ๒.๕ กิโลเมตร
๓. พักเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกเหนื่อย
๔. ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำชา เมื่อรู้สึกกระหาย
๕. หาจุดที่ชอบ เพื่อนั่งลงพักสักช่วงเวลาหนึ่งและดื่มด่ำกับทัศนียภาพของป่าใหญ่
๖. ถ้าเป็นไปได้ ควรอาบน้ำในบ่อน้ำร้อนหลังจากจบทริปอาบป่า
๗. เลือกทริปอาบป่าที่เหมาะสมกับเป้าหมายของตนเอง อย่างเช่น ถ้าต้องการเพิ่มภูมิคุ้มกันเซลล์ที่มีหน้าที่กำจัดเซลล์มะเร็ง (Natural Killer Activity) แนะนำให้เลือกเป็นทริป ๓ วัน ๒ คืน
๘. ถ้าต้องการแค่ผ่อนคลาย หรือลดความเครียด ทริปวันเดียวในป่าของสวนสาธารณะใกล้บ้านก็สามารถใช้ได้
๙. เข้าใจไว้ก่อนสักนิดว่า การอาบป่าเป็นวิธีป้องกันโรค ไม่ใช่การรักษา





## “พลังแห่งความร่วมมือ”



เขาเทวดา อุทยานแห่งชาติพุเตย สุพรรณบุรี

### รายละเอียด

🏠 อุทยานแห่งชาติพุเตย อำเภอด่านช้าง  
จังหวัดสุพรรณบุรี

☎ ๐ ๓๕๙๖ ๐๒๕๐

🕒 ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๕.๙๖๑๗๔๘, ๙๙.๔๗๗๕๕๖

ยอดเขาเทวดาเป็นจุดชมดวงอาทิตย์ขึ้นและทะเลหมอกที่สวยงาม สามารถมองเห็นทิวเขาสลับซับซ้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังฝนตก ที่นอกจากจะได้เห็นหมอกขาวอ้อยอิ่งและต้นไม้เขียวสดสลับตา บนยอดเขาก็มีย่านลมพัดผ่าน อากาศเย็นสบาย ไปร่าเริง ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการหายใจไม่อึดให้ดีขึ้นได้อีกด้วย นอกจากนี้ การอาบน้ำที่ยอดเขาเทวดาซึ่งเป็นจุดสูงสุดของจังหวัดสุพรรณบุรี ทำให้เราเปิดรับพลังจากธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ และความสมบูรณ์ของป่าไม้นานาพรรณช่วยให้เราหายใจได้คล่อง สมองสดใส ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ ทำให้จิตใจที่วุ่นวายจากความวุ่นวายของเมืองกรุงกลับมาสุขสงบร่มเย็นอีกครั้ง



Forest  
Therapy

“ กอตรหัสวบบป่า  
บำบัดแบบญี่ปุ่น ”



## กลุ่มวบบป่าจังหวัดกาญจนบุรี กาญจนบุรี



## รายละเอียด

 ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค  
จังหวัดกาญจนบุรี

 ๐๖ ๓๓๗๘ ๙๙๕๕

 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

 ทุกเพศทุกวัย

 ๑๕.๔๘๐๑๒, ๙๘.๘๓๕๐๕๒

หากใครสนใจกิจกรรมวบบป่าบำบัดสไตล์ญี่ปุ่น หรือ “ชินรินโยกุ” สามารถเดินทาง มาสัมผัสประสบการณ์ ได้ ณ ๕ สถานที่ที่นําร่องกิจกรรมวบบป่าของจังหวัดกาญจนบุรี ได้แก่ ป่าชุมชนลุ่มลุ่ม ป่าชุมชนห้วยสะพาน เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท บ้านไร่ใจแก้ว และ บ้านกลางทุ่ง สถานที่ที่จะพาเราเดินเข้าไปสัมผัสธรรมชาติในผืนป่า หรือพื้นที่สวนป่าของชุมชน โดยมีผู้นำการวบบป่าที่ผ่านการอบรมจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงาน กาญจนบุรี ซึ่งจะคอยให้คำแนะนำเราอย่างใกล้ชิด ให้เข้าใจถึงวิธีการวบบป่า หรือการรับรู้ บรรยากาศป่าผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ซึ่งได้รับการรับรองว่าเห็นผลได้ดีแม้ใช้เวลาเพียง ๒ ชั่วโมง ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับอารมณ์ คุณภาพในการนอนหลับ ช่วยให้เกิดสมาธิได้ดีขึ้น รวมทั้งยัง ช่วยลดฮอร์โมนความเครียด อารมณ์ซึมเศร้า ลดความดันโลหิต และช่วยทำให้อัตราการเต้น ของหัวใจลดลง นอกจากนี้ ร่างกายยังจะได้รับสารเคมีดี ที่ปล่อยมาจากต้นไม้ในป่า ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และเยียวยาให้สุขภาพของผู้วบบป่าดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

# “อวลกลิ่นอาย แห่งสุขภาพดี”



## อุทยานแห่งชาติเขาค้อ IWSบุรีรัมย์

เขาค้อ คือชื่อเรียกรวม ๆ ของสารพัดเขาน้อยใหญ่ที่เรียงรายกันในแถบภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย ในจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ขึ้นชื่อในเรื่องอากาศดี เย็นสบายตลอดทั้งปี และมีวิวทะเลหมอกยามเช้าเป็นไฮไลต์ ออกมาท้าทายนักท่องเที่ยวในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว โดยขอแนะนำจุดชมทะเลหมอกแห่งใหม่ **“เขาค้อฟ้าขาว”** ณ อุทยานแห่งชาติเขาค้อและเส้นทางศึกษาธรรมชาติและอาบป่า ชมสภาพป่าตามธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีทั้งต้นไม้ ดอกไม้เมืองหนาว และป่าสนสามใบที่มีกลิ่นหอมจากน้ำมันเนื้อไม้ที่เป็นเอกลักษณ์ ผลิตภัณฑ์ไฮโดรไลด์ (Phytoncide) ให้กลิ่นหอมซึ่งให้ผลดีกับสิ่งมีชีวิตและช่วยเพิ่มเซลล์เพชรฆาต (NK Cell หรือ Natural Killer Cell) ให้กับมนุษย์เพื่อมาช่วยทำลายเซลล์แปลกปลอม ที่อาจกลายเป็นเซลล์มะเร็งในร่างกายได้อีกด้วย

### รายละเอียด

🏠 ตำบลสะเดาะพง อำเภอเขาค้อ  
จังหวัดเพชรบูรณ์

☎ ๐๔ ๑๒๔๔ ๕๒๒๓

🕒 ๐๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.

👨‍👩‍👧‍👦 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๖.๕๗๑๔๒๑, ๑๐๐.๙๗๘๑๒๕



## พลังแห่งสายน้ำ อายุยืนยาว จิตใจสงบเยือกเย็น



### เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกผากล้วยไม้-น้ำตกเหวสุวัต อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครราชสีมา

ลึกเข้าไปในผืนป่ามรดกโลก ของเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกผากล้วยไม้-น้ำตกเหวสุวัต ที่กินพื้นที่ ๑ ใน ๗ ของป่าอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ด้วยระยะทาง ๓ กิโลเมตร ที่ใช้เวลาเดินประมาณ ๒ ชั่วโมง เป็นเส้นทางเดินอาบป่าที่จะเผยให้เห็นความหลากหลายของธรรมชาติที่นำมาหัดจรรยทางเดินลาดชันและเดินง่ายโดยเดินลัดเลาะเลียบธารน้ำห้วยตะกอง ผ่านป่าดิบชื้น ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่ สลับกับป่าไผ่เขียวเป็นระยะ ๆ จนไปพบกับแก่งน้ำตกผากล้วยไม้ ซึ่งจะได้เห็นกล้วยไม้ขนาดใหญ่เต็มผา จากจุดนี้จะมีทางเดินเท้าที่มุ่งหน้าไปยังน้ำตกเหวสุวัตอันน่าเกรงขามระหว่างออกเดินอาบป่าในช่วงเช้า อาจโชคดีได้พบเห็นสัตว์ป่าที่มีชีวิตผูกพันกับลำห้วยอย่าง ผึ้งผีเสื้อหรือตะกวด กิ้งก่าพันธุ์หายากที่ออกมาบนอนอาบแดด หน้าที่ของเราก็มีแค่ค่อย ๆ เดินเท้าไปช้า ๆ ใช้เวลาเงียบ ๆ อยู่กับตัวเอง แต่เปิดทุกประสาทการรับรู้ สัมผัสและฟังเสียงป่า สถานที่ที่จะช่วยทำให้จิตใจเราสงบ ช่วยปรับระดับคอร์ติซอลในร่างกายให้ลดลงเมื่อความดันโลหิตลดลง และอัตราการเต้นของหัวใจลดลงตาม จิตใจของเราจะเริ่มเบานิ่ง ความสุขสงบและความสดชื่นก็จะเข้ามาแทนที่ทันที

#### รายละเอียด

- 🏠 ตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง  
จังหวัดนครราชสีมา
- ☎ ๐๔-๖๐๙๒ ๖๕๒๙
- 🕒 ๐๗.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- 👤 ทุกเพศทุกวัย
- 📍 ๑๕.๕๓๕๑๗๖, ๑๐๑.๕๑๕๖๐๕



## ชิมช๊อปไมโครไบโอม สร้างภูมิคุ้มกัน



### เขาพะเนินทุ่ง อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน เพชรบุรี

เขาพะเนินทุ่ง เป็นภูเขาสูงที่ประกอบด้วยทุ่งหญ้ากว้างใหญ่ โดยรอบเป็นป่าอุดมสมบูรณ์ และเป็นที่อยู่ของสัตว์ป่าน้อยใหญ่นานาพันธุ์ ด้วยพื้นที่ตั้งที่อยู่บนที่สูงทำให้พะเนินทุ่งมีจุดชมทิวทัศน์ทะเลหมอกยามเช้าที่ปกคลุมทั่วภูเขาอย่างสวยงาม โดยสามารถขึ้นมาชมได้ตลอดทั้งปี ไม่เว้นแม้กระทั่งฤดูร้อน เพราะหมอกต่าง ๆ เกิดจากความหนาแน่นและอุดมสมบูรณ์ของต้นไม้ นอกจากนี้เขาพะเนินทุ่งยังได้รับการยกย่องว่ามีความหลากหลายทางชีวภาพ มีเส้นทางเดินป่าอันเลื่องชื่อด้วยระยะทางไป-กลับ ๑๖ กิโลเมตร และเส้นทางค่อย ๆ ลาดขึ้นไต่ระดับขึ้นไปจนถึงความสูง ๑,๒๐๓ เมตร หากมีโอกาสได้ขึ้นไปตั้งแคมป์บนยอดเขาพะเนินทุ่ง นอกจากการที่ชมทะเลหมอกยามเช้าเพื่อสูดรับอากาศสะอาดบริสุทธิ์เข้าร่างกายแล้ว ลองถอดรองเท้าแล้วเดินไปรอบ ๆ ต้นไม้ ที่มีผืนหญ้าสีเขียวปกคลุม ให้เท้าเปล่าได้สัมผัสแบคทีเรียที่ดีที่อยู่ในดิน อย่างไมโครไบโอม (Microbiome) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ดีที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย บรรเทาอาการโรคภูมิแพ้ ไปจนถึงโรคพาร์กินสัน ส่งผลดีโดยตรงต่อสมอง บรรเทาอาการซึมเศร้า ซึ่งสามารถเยียวยาได้ทั้งสุขภาพกายและจิตใจ

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลแก่งกระจาน อำเภอแก่งกระจาน  
จังหวัดเพชรบุรี

☎ ๐ ๓๒๗๗ ๒๓๑๑

🕒 เวลาขึ้น ๐๕:๐๐-๐๙:๓๐ น. และ  
๑๕:๓๐-๑๕:๐๐ น. เวลาลง ๑๒:๐๐-  
๑๓:๐๐ น. และ ๑๖:๓๐-๑๘:๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๓.๖๙๑๖๐๘, ๑๐๐.๗๐๓๕๕๙



## “ แหล่งสะสม พลังงานบวก ให้จิตใจ ”



ศูนย์เรียนรู้ป่าในกรุง กรุงเทพมหานคร

แหล่งเรียนรู้ด้านการปลูกป่าของ ปตท. มีจุดเด่น คือ การจัดสรรพรรณไม้ตามลักษณะป่าได้อย่างลงตัว ด้วยพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่ และความหลากหลายของต้นไม้ที่หนาแน่น ที่นี้จึงเป็นเหมือนผืนป่าใจกลางเมือง เป็นโอเอซิสของคนเมือง ที่แค่ย่างกรายมาถึง แล้วเหนื่อยหอบขึ้นมองเรือนยอดสีเขียว ก็รู้สึกคล้ายเหมือนได้เดินอยู่ใต้ร่มไม้ในป่าใหญ่ตามธรรมชาติจริง เหมาะที่จะเป็นแหล่งเรียนรู้ของมือใหม่ฝึกอาบป่า ให้คนเมืองชีวิตยุ่งเหยิงได้ปลีกตัว หาวนว่างมาทอดลองอาบป่าสักครั้งวัน เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการทำความเข้าใจให้ปลอดภัยไปรง ออกเดินไปตามเส้นทางที่ทางศูนย์ได้แบ่งโซนพืชป่าต่าง ๆ ไว้ให้แบบไม่ต้องรีบร้อน ใช้เวลาสังเกตพรรณไม้ที่แตกต่าง เฝยหน้ามองหาที่มาของเสียงนกน้อยนานาพันธุ์ ที่ทางศูนย์มีป้ายคอยบอกข้อมูลไว้ให้เราอ่านศึกษาได้อย่างสะดวกค่อย ๆ เดินดูพืชป่าสีเขียว เมื่อยก็หามุมสงบหยุดพักตามทาง ปล่อยให้กายใจได้รับรู้ถึงสายลมร่มเย็นสุดหายใจเข้าออกลึก ๆ เมื่อรู้สึกได้ถึงความสงบ ผ่อนคลาย ก็คือสัญญาณบอกว่าป่ากลางกรุงแห่งนี้กำลังเปิดรับ และส่งมอบประโยชน์จากการอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ เข้าสู่ร่างกายจิตใจเราแบบอัตโนมัติ ช่วยลดความเครียด ลดอาการอ่อนล้า ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สังเกตดูง่าย ๆ จากคุณภาพการนอนที่ดีขึ้นของตัวเองในคืนนี้ ที่จะหลับได้ง่าย ลึก และยาวนานมากขึ้นไปอีกหลายวัน

### รายละเอียด

-  แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร
-  ๐ ๒๑๓๖ ๖๓๔๐
-  ๐๙.๐๐-๑๘.๐๐ น.  
ปิดทำการทุกวันจันทร์
-  ทุกเพศทุกวัย
-  ๑๓.๖๙๑๙๕๖, ๑๐๐.๙๐๓๐๘๒

## “ ก้าวจัดเซลล์มะเร็งด้วยโฟตอนไซด์ ”



### รายละเอียด

🏠 ตำบลห้วยมุ่น อำเภอ น้ำปาด  
จังหวัดอุดรธานี

☎ ๐ ๕๕๔๓ ๖๗๙๓

🕒 ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น.

👤 ทุกเพศ ไม่เหมาะกับเด็กและผู้สูงอายุ

📍 ๑๗.๖๙๖๐๙๖, ๑๐๐.๙๔๗๐๒๕



### ภูสอยดาว อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว อุดรธานี

ภูสอยดาวนั้นสูงจากระดับทะเลปานกลางถึง ๒,๑๐๒ เมตร มีความสูงเป็นอันดับ ๔ ของไทย แถบยังมีพื้นที่ป่าหนาแน่นเต็มไปด้วยต้นสนสามใบเขียวขจี ไฮไลต์ของการมาเที่ยวที่นี่ในช่วงหน้าฝน อยู่ที่การตื่นเช้าเพื่อออกเดินทางไปชมวิวทะเลหมอกบนยอดดอย พร้อมชื่นชมความงามของทุ่งดอกหงอนนาคสีม่วงอ่อนสุดสวยที่จะออกดอกให้ชมเฉพาะในช่วงหน้าฝน ซึ่งแน่นอนการจะไปให้ถึงยังยอดภูสอยดาวนั้นต้องใช้วิธีการเดินเท้าอาบป่ามุ่งสู่เส้นทางลาดชันผ่าน ๕ เนินวัดใจ รวมระยะทางกว่า ๖.๕ กิโลเมตร ทริปนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายแข็งแรงและควรมีเวลาอย่างน้อย ๓ วัน ๒ คืน เพราะด้วยทางเดินเป็นเนินลาดชัน ต้องใช้เวลาเดินทำนานกว่าจะถึงลานสนและจุดกางเต็นท์ โดยระหว่างทางเดินเราจะได้ชื่นชมความงามของป่าใหญ่ท่ามกลางธรรมชาติที่หลากหลาย ทั้งเส้นทางเดินที่ลัดเลาะไปตามน้ำตกภูสอยดาว ผ่านธารน้ำธรรมชาติที่คดเคี้ยว ได้ฟังเสียงป่า เสียงน้ำ ที่ทำให้รู้สึกสงบเพลิดเพลินเดินได้สบายอย่างน่าประหลาด ออกเดินทางตามทางลัดเข้าไปอีกสักระยะ เราจะมีโอกาสได้เห็นต้นไม้โบราณสูงใหญ่ โคนลำต้นถูกพาดพันไปด้วยมอสสีเขียวหนาตา ยิ่งเดินผ่านเนินวัดใจลัดเลาะเข้าไปก็จะเริ่มได้เห็นดอกไม้ป่าสารพัดสีสดใสแปลกตา จนมาใกล้เนินยอดเขาที่ลานสนวิวสูงเสียใจฟ้า เห็นทะเลหมอกที่เบื้องหน้านั้นแหละคือรางวัลความงามจากธรรมชาติที่รอคอยผู้พิชิตยอดเขาภูสอยดาวเช่นคุณอยู่





## สุดโมเลกุลออกซิเจน สลายสารพิษ



### น้ำตกหมันแดง อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า พิษณุโลก

น้ำตกขนาดใหญ่ที่โอบล้อมด้วยผืนป่าดิบเขาสมบูรณ์ มีทางเดินเท้าอาบป่า ๔ กิโลเมตร โดยเป็นเส้นทางเดินราบแบบสบาย ๆ สลับกับทางชันเล็กน้อยไปถึงทางชันมาก เมื่อออกเดินฝ่าป่าใหญ่ต่อไปอีกไม่กี่กิโลเมตรจะได้ยินเสียงน้ำไหลผ่าน เป็นสัญญาณบอกว่าถึงน้ำตกหมันแดง ขั้นที่ ๑ แล้ว ซึ่งเป็นน้ำตกธรรมชาติที่ตั้งตระหง่าน มองดูสวยชื่นใจ คุ่มค่าในการเดินฝ่ามาชม หากมาเดินอาบป่าในช่วงเดือนสิงหาคม แนะนำให้เดินขึ้นสู่ น้ำตก ขั้นที่ ๕ เพื่อชมดงดอกลิ้นมังกรสีชมพูอ่อน ที่ออกดอกบานรับการมาเยือนของนักท่องเที่ยวป่าเพียงปีละครั้ง ด้วยวิว น้ำตกกลางป่าเขียวที่สมบูรณ์ ประกอบกับเสียงธารน้ำไหลน่าฟัง เมื่อไหลผ่านช่องหินคดเคี้ยวที่ปกคลุมด้วยมอสสีเขียวชวนให้สบายตา พาให้จิตใจเบิกบานและลืมความเหน็ดเหนื่อยได้ ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะในกระแสน้ำตกมีโมเลกุลออกซิเจนที่เต็มไปด้วยประจุลบ เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าไป จนรวมตัวกับประจุไฟฟ้าชั่วพริบตา สารอนุมูลอิสระในร่างกายจะเปลี่ยนเป็นกลาง ช่วยดีท็อกซ์สลายสารพิษภายในร่างกาย สร้างสมดุลทำให้เรารู้สึกได้ถึงความกระปรี้กระเปร่า สดชื่นแจ่มใส อย่างเห็นได้ชัด

#### รายละเอียด

-  ตำบลเนินเพิ่ม อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
-  ๐๘ ๑๕๙๖ ๕๙๗๗
-  เปิด ๒๔ ชั่วโมง
-  ทุกเพศ ไม่เหมาะกับเด็กและผู้สูงอายุ
-  ๑๗.๐๐๓๙๑๓, ๑๐๐.๙๙๙๔๒๓๗



## มหัศจรรย์แห่งความสุขสงบ



### ก๊วแม่ปาน อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ เชียงใหม่

เส้นทางเดินป่าชมวิวนักนิยมนิยมธรรมชาติเส้นนี้ทอดตัวผ่านป่าดิบเขา พุ่มหญ้า และป่าดงดิบ เป็นระยะทาง ๓ กิโลเมตร ถือว่าไม่โหดจนเกินไปที่จะออกเดินทางไปให้ถึงยังจุดชมวิวก๊วแม่ปาน จุดแรกที่เดินผ่าน คือ ป่าเมฆตึกดำบรรพ์ ที่ถูกปกคลุมด้วยหมอกเมฆอยู่หลายเดือน ทำให้อากาศเย็นขึ้น เต็มไปด้วยพรรณไม้เมืองหนาว อย่างกล้วยไม้ กุหลาบพันปี มอส และเฟินใบบางที่มีมานานกว่า ๒๓๐ ปี ตลอดทางเราจะได้เพลิดเพลินไปกับระบบนิเวศที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวาของป่าใหญ่ กระรอกวิ่งไต่เถาวัลย์ข้ามฝั่งไปมาอย่างว่องไว เสียงนกนานาชนิด

ที่ขับขานจากพงไพรช่วยก่อให้เกิดสมาธิ นั่นเพราะเสียงป่าเสียงนกไร้รูปแบบ ไม่มีจังหวะที่ซ้ำไปมาจึงไม่ดึงความสนใจ แต่กลับช่วยให้เราเข้าถึงความสงบ มีแค่ป่าและตัวเรา ตัดขาดจากสิ่งรบกวนใจต่าง ๆ เป็นความสุขง่าย ๆ ที่เกิดเมื่อได้อยู่กับปัจจุบัน เดินอาบป่าต่อไปเพลิน ๆ จะผ่านน้ำตกลานเสด็จ น้ำตกเล็ก ๆ ที่ช่วยเพิ่มความสดชื่น เย็นสบายให้บรรยากาศโดยรอบ เดินตามทางขึ้นเนินต่อไปจนออกจากป่า เข้าสู่ทุ่งหญ้าเปิดโล่ง เมื่อมองตรงไปด้านหน้า เราจะเห็นจุดชมทิวทัศน์ เป็นระเบียบยื่นออกมาจากริมสันเขาแคบ จุดหมายที่เรามุ่งหน้ามาเพื่อชมทะเลหมอกของก๊วแม่ปาน และถ้าวันนั้นมีโชค ฟ้าเปิดทาง เราก็จะได้เห็นวิวสวยของอำเภอแม่แจ่มอย่างชัดเจน

#### รายละเอียด



ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง  
จังหวัดเชียงใหม่



๐ ๕๓๒๘ ๖๗๒๙



๐๖.๐๐-๑๖.๐๐ น.



ทุกเพศทุกวัย



๑๘.๕๕๕๖๔๔, ๙๘.๔๘๒๓๓๕





“พลังน้ำทำให้ชีวิตยืนยาว”



## น้ำตกวชิรธาร อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ เชียงใหม่

น้ำตกวชิรธารเป็นน้ำตก ๑ ชั้นที่มีความสูงใหญ่ ตั้งอยู่ระหว่างทางขึ้นสู่ยอดดอยอินทนนท์ (กม. ๒๑) เป็นน้ำตกที่มีความยิ่งใหญ่ และมีความงดงามมากที่สุดอีกแห่งหนึ่งของไทย ภาพความงามของน้ำตกที่ไหลลงจากผาสูงชัน ๗๐-๘๐ เมตร เมื่อไหลลงสู่แอ่งน้ำเบื้องล่าง ดึงดูดตามธรรมชาติ ละอองน้ำที่พัดสาดเมื่อต้องเข้ากับแสงอาทิตย์ทำให้มองเห็นแสงสะท้อน ประหนึ่งรุ้งกินน้ำ ที่สวยงามตื่นตาต่อจิตใจ ว่ากันว่าเสียงน้ำตกนั้นสามารถช่วยปลดปล่อยเราได้ อย่างน่าอัศจรรย์ ทำให้รู้สึกสงบ เบิกบานได้อย่างน่าประหลาด จากจุดที่ยืนชม น้ำตกวชิรธาร แห่งนี้ สามารถสัมผัสได้ถึงพลังจากน้ำเย็นชุ่มฉ่ำ ที่ทำให้รู้สึกสดชื่น ช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี แกมด้วยไมเลกุลออกซิเจนที่อยู่ในกระแสน้ำตกยังเต็มไปด้วยประจุลบ เมื่อร่างกายสดเข้าไป จะเกิดการรวมตัวกับประจุไฟฟ้าชีวภาพจากสารอนุมูลอิสระในร่างกาย แล้วเปลี่ยนเป็นกลาง ช่วยสลายข้ออักเสบ พิษ สร้างสมดุลให้กับร่างกาย ทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย เหมือนได้กลับมา เป็นหนุ่มสาวอีกครั้ง

### รายละเอียด

🏠 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง  
จังหวัดเชียงใหม่

☎ ๐ ๕๓๒๔ ๖๗๒๙

🕒 ๐๖.๐๐-๑๖.๐๐ น.

👨‍👩‍👧‍👦 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๘.๕๕๑๒๗๙, ๙๘.๕๙๙๒๗๙



“เปิดรับจุลชีพดี ๆ  
ให้ร่างกาย”



**ผาเก็บตะวัน อุทยานแห่งชาติทับลาน นครราชสีมา**

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลไทยสามัคคี อำเภอวังน้ำเขียว  
จังหวัดนครราชสีมา

☎ ๐ ๓๗/๒๑ ๐๓๕๐

🕒 ๐๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.

👤 ทุกเพศ ไม่เหมาะกับเด็กและผู้สูงอายุ

📍 ๑๕.๓๑๘๒๒๒, ๑๐๑.๙๓๐๑๘๗

ผาเก็บตะวัน คือ จุดชมทะเลหมอกยามเช้า และชมวิวดวงอาทิตย์ตกยามเย็นที่ขึ้นชื่อในเรื่องความงามของอุทยานแห่งชาติทับลาน อำเภอวังน้ำเขียว ที่มีเนื้อที่ป่าใหญ่เป็นอันดับ ๒ ของประเทศไทย เป็นแหล่งกำเนิดของแม่น้ำลำธารต่าง ๆ เต็มไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ทั้งหุบผา หน้าผา น้ำตก และที่สำคัญที่นี่ยังได้ชื่อว่ามีป่าลานผืนสุดท้ายที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดในประเทศไทย สำหรับใครที่อยากเดินทางมาอาบป่า ชมวิวยสวยที่ผาเก็บตะวัน สามารถขับรถขึ้นมาถึงจุดชมวิวที่เป็นทุ่งโล่งกว้างติดผาได้สบาย ๆ โดยไม่ต้องเดินเท้าไกล ๆ เหมาะสำหรับคนเมื่องเวลาน้อยที่อยากเห็นวิวพระอาทิตย์ตกริมผาแบบอลังการ ใช้เวลาดื่มด่ำธรรมชาติในช่วงสั้น ๆ และเดินทางกลับได้เลย ส่วนใครที่อยากใช้เวลาซึมซับธรรมชาติ ไร้จาร์พลงชีวิตสูดรับอากาศบริสุทธิ์ของวังน้ำเขียว แหล่งอากาศบริสุทธิ์อันดับต้น ๆ ของประเทศไทย ก็สามารถเลือกกางเต็นท์ค้างแรมสักหนึ่งคืนตรงจุดชมวิวแห่งนี้ได้ เพื่อที่ในยามเช้าตรู่จะได้ตื่นมาสัมผัสอากาศสดชื่นเย็นสบาย ชมวิวดทะเลหมอกสวย ๆ ดื่มด่ำกับธรรมชาติแบบไม่ต้องรีบร้อน นอกจากนั้น ที่นี่ยังมีกิจกรรมปลูกป่าด้วยหนังสือดีให้เข้าร่วม แคะงายางและยิงกระสุนเมล็ดถั่วเลน ผลิตมะค่าโมง ที่จุดชมวิวให้ลอยพุงไปตกในป่าใหญ่อย่างสนุกสนาน ก็ถือว่าเราได้ช่วยกันรักษาระบบนิเวศดินสมดุสูปาเหมือนที่ป่ามอบประโยชน์ดี ๆ ให้กับสุขภาพกายและจิตใจของเราเสมอมา

Forest  
Therapy

## “ อาบลม ห่มป่า ”



## ช่องเย็น อุทยานแห่งชาติแม่วงก์ กำแพงเพชร

## รายละเอียด

🏠 ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน  
จังหวัดกำแพงเพชร

☎ ๐๙ ๐๕๕๗ ๙๒๙๑

🕒 ๐๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๖.๑๐๐๓๘๖, ๙๙.๑๐๗๘๔๙

บนความสูง ๑,๓๔๐ เมตร จากระดับทะเลปานกลาง คือสถานที่ตั้งของ “ช่องเย็น” ช่องเขาสวยที่หอบเอากลิ่นหอมจากสายลมที่ดีต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายมาห่อหุ้มห่มป่า นำพาอากาศบริสุทธิ์ เย็นสบายให้พรั่งพรูลงบนต้นไม้ ความชื้นกำลังดีช่วยสร้างมอสและไลเคน ขึ้นปกคลุมดิน หิน รวากับผืนผ้ากำมะหยี่สีเขียวสวย เส้นทางที่เคยเป็นถนนเก่าตัดผ่านจากช่องเย็น ลงไปสู่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง คือจุดเดินอบาป่าที่ดีที่สุดจุดหนึ่ง โสัดประสาทจะเปิดรับกลิ่นใบไม้ กลิ่นดิน กลิ่นป่า ออกซิเจนจากป่าจะช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น เบิกบานเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังฟื้นฟู ขณะที่เสียงนกร้องเพลินก็ดีต่อโสตประสาทการฟังของมนุษย์ ช่วยผ่อนคลายจากความเครียดสะสม ระหว่างเดินอบาป่า หากเพิ่มความสังเกตสอดส่ายสายตาไปรอบ ๆ อาจมีโอกาสได้เห็นพันธุ์ไม้แปลกหายาก อาทิ มหาสดำ เฟินต้นสูงใหญ่ที่จะเจอเฉพาะในป่าบนพื้นที่สูงระดับ ๗๐๐ เมตรขึ้นไป นอกจากรูปทรงสวยแล้ว ยังมีสรรพคุณเป็นยารักษาได้สารพัด หรือหากไม่ได้ขึ้นชอบการสังเกต แค่อาย ๆ เดินมองสีเขียวของต้นไม้ไปเรื่อย ๆ ก็ช่วยให้รู้สึกถึงความสงบร่มเย็นอย่างน่าแปลก นี่ละคือมหัศจรรย์แห่งป่าที่พร้อมจะรักและโอบล้อมเราไว้ด้วยความสุขสงบอย่างวิเศษ

# ให้ป่าเขาหลวงดูแล ไมโทคอนเดรีย ของเรา



## เขาหลวง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง นครศรีธรรมราช

อุทยานแห่งชาติเขาหลวงกินพื้นที่เกือบทั้งหมดของทิวเขานครศรีธรรมราชตอนกลาง มียอดเขาหลวงเป็นยอดเขาสูงสุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่าดงดิบเขียวชอุ่มสมบูรณ์และมีฝนตกชุกตลอดปี สมฉายาหลังคาสี่เหลี่ยมแห่งภาคใต้ เต็มไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ อย่างโถงถ้ำ จุดชมวิวน้ำตกเขา และน้ำตกทั้งดงาม อย่างน้ำตกกรุงชิง น้ำตก ๗ ชั้น ที่สวยที่สุดของอุทยานฯ แห่งนี้ ด้วยสายน้ำที่ไหลทั้งตัวลงมาจากผาสูงชันระดับ ๑๐๐ เมตร ปรากฏเป็นภาพความตระการตาของพลังอันยิ่งใหญ่จากผืนป่า อากาศโดยรอบเต็มไปด้วยความร่มเย็นสดชื่น น้ำใสไหลเย็นชวนให้ลงพักผ่อนน้ำ หรือจะแค่นั่งแช่ขาคลายความเหนื่อยล้าจากการเดินป่าอย่างใจและสายตาเข้าสู่โหมดพักผ่อนสบาย ๆ เฟลิดเฟลินไปกับเสียงน้ำตกที่กล่อมไปกับเสียงนกป่านานาพันธุ์ ทั้งหมดนี้ล้วนคุ้มค่ากับการเดินเท้าอาบป่ามายังที่นี้ด้วยระยะทางราว ๓.๘ กิโลเมตร ส่วนใครที่ปรารถนาความท้าทาย ต้องเลือกเดินป่าไปตามเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ยอดเขาหลวง พิกัดยอดเขาสูงสุดของภาคใต้ ๑,๘๓๕ เมตร เส้นทางเดินป่าระดับหิน ที่ต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๓ วัน ๒ คืน ออกผจญภัยไปกับทางเดินธรรมชาติที่ลาดชัน เดินลัดเลาะผ่านหินเล็กใหญ่ตามน้ำตกลำธาร ผ่านเส้นทางชันเขาแคบ ๆ ที่ต้องใช้ความระมัดระวังสูง จำเป็นต้องมีคนนำทาง และต้องเตรียมตัวมาให้ครบ ทั้งเสื้อผ้า อุปกรณ์ เสบียง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้ร่างกายจิตใจที่พร้อมลุย

### รายละเอียด

🏠 ตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา  
จังหวัดนครศรีธรรมราช

☎ ๐ ๗๕๓๐ ๐๕๙๕

🕒 ๐๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.

👤 ทุกเพศ ไม่เหมาะกับเด็กและผู้สูงอายุ

📍 ๘.๓๗๓๘๐๓, ๙๙.๗๓๕๕๔๑



## เสียงเพรียกจากพงไพร เยียวหาหัวใจอย่างวิเศษ



### ป่าฮาลา-บาลา นราธิวาส

#### รายละเอียด

-  ตำบลโคะจุต อำเภอรไคว  
จังหวัดนราธิวาส
-  ๐ ๗๓๕๔ ๒๓๔๓
-  ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
-  ทุกเพศ ไม่เหมาะกับเด็กและผู้สูงอายุ
-  ๕.๘๐๗๙๖๗, ๑๐๑.๘๔๕๐๓๗

ป่าดิบชื้นแบบมาลายัน ที่มีความคล้ายคลึงกับป่าแอมะซอน ป่าสมบูรณ์แห่งนี้เป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ เป็นภูเขาสูงชัน โดย “ป่าฮาลา” และ “ป่าบาลา” คือชื่อของสองป่าที่ไม่ได้มีพื้นที่ป่าต่อเนื่องกัน แต่ถูกประกาศรวมให้เป็นที่ตั้งของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าฮาลา-บาลา ซึ่งเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยว เข้าไปศึกษาวิถีธรรมชาติ ที่นี้มีเส้นทางอาบป่าที่น่าสนใจ อย่างทางหลวงหมายเลข ๔๐๖๒ ที่มีลักษณะเป็นถนนเส้นเล็ก ๆ ลัดเลาะไปตามทิวเขาชันกาลาตีร์ อันเต็มไปด้วยสิ่งมีชีวิตที่หลากหลาย รวมถึงมีจุดชมสัตว์หายากที่ตั้งอยู่กลางป่าลึก และมีพื้นที่ให้นักท่องเที่ยวได้นั่งชুমสออง กล้องรอดูสัตว์ป่านานาพันธุ์ และนกหายาก อย่างนกเงือก ที่ว่ากันว่าเสียงร้องตอนจบท่อนคล้ายคลึง กับเสียงคนหัวเราะ เมื่อได้นั่งเียบ ๆ กลางป่าลึก ปล่อยใจว่างแต่เปิดหูฟังสรรพเสียงในธรรมชาติ กลับทำให้รู้สึกสงบมีสมาธิ วางใจนิ่งลงได้อย่างน่าประหลาด การพาตัวเองให้เข้ามาอยู่กลางป่าลึก ตามธรรมชาติยังช่วยคลายกังวล และทำให้รู้สึกสุขสบายใจ ซึ่งตรงกับงานศึกษาของมหาวิทยาลัยชิบะที่พบว่า การอยู่ท่ามกลางต้นไม้แค่เพียง ๓๐ นาที ก็ส่งผลเชิงบวกต่อร่างกายได้ เพราะช่วยให้ระบบประสาททำงานดีขึ้น ฮอโมนความเครียดลดลง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และความดันโลหิตลดต่ำลง เมื่อเทียบกับคนที่อาศัยอยู่ในเมืองและใช้ชีวิตทางไกลป่า

“มือใหม่อาบป่า  
ครึ่งวัน  
ก็เพียงพอ”

Forest  
Therapy



น้ำตกเฉลิมพระเกียรติ ร. ๙ ยะลา

ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญอีกแห่งของชาวเบตง มีชื่อเดิมที่ชาวบ้านเรียกกันว่าน้ำตกวังใหม่ มีลักษณะเป็นน้ำตกที่ตกลงมาจากผาสูงกว่า ๓๐ เมตร มีทั้งหมด ๕ ชั้น โดยชั้นที่ ๑ และ ๒ เป็นชั้นที่มีความสูงและสวยมากที่สุด หากอยากเข้าชมน้ำตกแห่งนี้ต้องใช้เส้นทางเดินเท้า เลียบเลาะธารน้ำเข้าไปในป่าดิบเขาระยะทาง ๗๐๐ เมตร จากนั้นจะเห็นผาน้ำตกสูงตั้งตระหง่าน มีศาลาให้นั่งพักผ่อนชมวิวอยู่ ๒ จุด ข้อดีของน้ำตกแห่งนี้ คือ บรรยากาศที่เงียบสงบ ไม่พลุกพล่าน ไม่มีร้านอาหารหรือร้านค้า ผู้ที่เดินทางมาที่นี่จึงควรเตรียมเครื่องดื่มหรืออาหารรองท้องมาด้วยตัวเอง สำหรับเส้นทางอาบป่าที่น้ำตกเฉลิมพระเกียรติ ร. ๙ เหมาะสำหรับผู้เล่นใจเริ่มทดลองอาบป่า ด้วยเส้นทาง

เดินเท้าไม่ไกลมาก ระยะทางประมาณ ๒.๕ กิโลเมตร ใช้เวลาเพียง ๒ ชั่วโมงนิด ๆ นับว่าเพียงพอแล้วกับการออกไปเปิดสัมผัสเพื่อรับรู้ถึงป่า รับพลังงานบวกจากแหล่งน้ำตกธรรมชาติ ค่อย ๆ ออกก้าวเดิน โดยไม่ต้องเร่งรีบ เมื่อยก็พัก เหนื่อยก็หยุดหาจุดนั่งสบายเหมาะ ๆ จิบชาหรือน้ำดื่มที่เตรียมมา เพราะแค่เรานั่งนิ่ง ๆ ปล่อยให้ร่างกายได้พัก ปล่อยใจให้ดื่มด่ำไปกับทัศนียภาพของป่าสมบูรณ์ที่โอบล้อมน้ำตกยิ่งใหญ่นี้ เรายังจะได้ซึมซับและเปิดรับเอาพลังงานดีจากผืนป่า รับรู้ถึงความร่มรื่น สุข สงบ ที่ธรรมชาติยิ่งใหญ่ส่งมอบให้แก่เราอย่างอ่อนโยน

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลอัยเยอร์เวง อำเภอเบตง  
จังหวัดยะลา

☎ ๐๗๓๒๑ ๓๗๒๒

🕒 ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👤 ทุกเพศ ไม่เหมาะกับเด็กและผู้สูงอายุ

📍 ๕.๙๕๓๖๑๔, ๑๐๑.๑๖๕๕๓๓



## วบบ้า ผ่านลิมฝีสทั้งห้า



### น้ำตกทรายขาว อุทยานแห่งชาติน้ำตกทรายขาว ปัตตานี

อุทยานแห่งชาติน้ำตกทรายขาว ตั้งอยู่แถบทิวเขาสันกาลาคีรี ครอบคลุมพื้นที่รอยต่อของ ๓ จังหวัดตอนใต้ อย่างปัตตานี ยะลา และสงขลา เป็นป่าดิบชื้นที่อุดมสมบูรณ์ และมีแหล่งน้ำธรรมชาติที่งดงามอย่าง “น้ำตกทรายขาว” ที่จุดกำเนิดสายน้ำมาจากยอดเขานางจันทร ไหลเลี้ยวผ่านผืนป่าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร เป็นผืนน้ำกว้างขวางหล่นลงจากผาสูงชันกว่า ๔๐ เมตร น้ำตกบางส่วนที่ไหลลดหลั่นเป็นชั้น ๆ มีหลายจุดกลายเป็นแอ่งน้ำลึกดูสะอาดใสจนมองเห็นตัวปลาว่ายทวนไปมา เหมาะทั้งการเล่นน้ำหรือนั่งแช่ขาพักผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากธรรมชาติป่าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแห่งนี้มีน้ำตกเคลื่อนไหวไปตามลำธารดังคล้ายไม่มีวันสิ้นสุด แต่เมื่อกระทบจิตแล้วกลับทำให้เย็นสดชื่นปลอดโปร่ง ตั้งแต่ย่างกรายเข้าใกล้ นอกจากพักผ่อนน้ำตกได้สบายแล้ว ที่นี่ยังมีเส้นทางเดินอบบ้าทั้งแบบระยะสั้น และระยะยาวมุ่งสู่ยอดเขาสันกาลาคีรี ที่ไม่เพียงมีพันธุ์ไม้แปลกตา นกป่าหายากให้ชมเท่านั้น ระหว่างเส้นทางยังมีสถานที่ที่ทั้งสวยและเต็มไปด้วยเรื่องเล่าแห่งศรัทธา อย่างผาพญางู ผาหินคล้ายหัวงูสูงใหญ่เกือบเท่าตึก ๔ ชั้น ที่ชาวบ้านเชื่อว่าพญางูคอยปกป้องคุ้มครองชาวบ้านให้ร่มเย็นเป็นสุข ถ้าวีปัสสนาเขารังเกียบ ที่หลวงปู่ทวดเคยมานั่งวิปัสสนา และจุดชมวิวยอดเขาหินช้าง ที่นอกจากเหมาะขึ้นไปชมวิวทะเลหมอก ชมทิวทัศน์เมืองปัตตานีและแหลมตาชีแล้ว ยังสามารถกราบไหว้ขอพรพระพุทธรูปมหามุนีบทโลกนาถได้อีกด้วย

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลทรายขาว อำเภอโคกโพธิ์  
จังหวัดปัตตานี

☎ ๐ ๙๓๔๒ ๐๒๙๕

🕒 ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๖.๖๕๗๑๔๖, ๑๐๑.๐๕๕๖๓๒





# ถ้าเหนื่อยล้า...อยากพักให้มากทะเล



เคยสงสัยกันบ้างไหม ทำไมทะเลถึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติแห่งแรกที่เรานึกถึง

มีผลการศึกษามากมายเชื่อว่า ท้องทะเลคือสถานที่ที่สิ่งมีชีวิตอุบัติขึ้นเป็นครั้งแรก ตั้งแต่เมื่อ ๔,๐๐๐ ล้านปีก่อน การเกิดวิวัฒนาการต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นในท้องทะเล โดยสิ่งมีชีวิตบางสายพันธุ์ได้อพยพขึ้นมาบนบก เมื่อพันล้านปีที่ผ่านมา หากจะกล่าวว่ ท้องทะเลคือต้นกำเนิดของทุกสิ่งมีชีวิตในโลก ก็คงไปได้มากเกินไป หรือนี่จะเป็นคำตอบของอาการโหยหาทะเล ? เพราะลึก ๆ แล้วโบลูกกลับที่ฝังแน่นใน DNA ยังคงยัร่ำร้อง ให้เราหวนคืนสู่บ้านหลังแรกหลังห่างหายไป และทะเลก็คงคิดถึงเราเหมือนกัน จึงยังคอยบอประโยชน์ ให้สิ่งดี ๆ กับเราเสมอ

cean  
Therapy







ประโยชน์จากการบำบัดด้วยน้ำทะเล (Thalassotherapy) ที่ได้จากการอาบ แช่ ต้ม หรือสูดดมอากาศทะเลเข้าไปในปอด ทางกายแพทย์กล่าวว่า ส่วนประกอบของเกลือแร่ในเลือดของคนมีสัดส่วนที่เหมือนกันกับน้ำทะเล ดังนั้น การได้ลงแช่ในน้ำทะเลจึงเป็นการแลกเปลี่ยนเกลือแร่ระหว่างตัวเรากับทะเล เมื่อร่างกายได้รับแร่ธาตุมาเติมเต็มส่วนที่ขาดหาย จึงทำให้สุขภาพดีขึ้น นอกจากนี้ น้ำทะเลยังถือเป็นแอสตริงเจนต์ (Astringent) ธรรมชาติ ที่ช่วยสมานผิว รักษาอาการผิวแห้งอักเสบ ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น ส่วนเกลือจากทะเลก็ช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวเพื่อป้องกันการหย่อนคล้อยชะลอการเกิดริ้วรอย ให้ความชุ่มชื้น มอบความหนุ่มสาวกลับคืนสู่เรา

ประโยชน์จากทรายบำบัด (Beach Therapy) โดยการวิ่งเล่นปล่อยเท้าเปลือยเปล่าสัมผัสเม็ดทราย หรือขุดหลุมฝังตัวนอนลงในผืนทราย ไม่ได้เป็นเพียงการเล่นสนุกครั้งวัยเด็ก เพราะกิจกรรมเหล่านี้ เป็นอีกของขวัญจากธรรมชาติ ที่มหาสมุทรมอบให้แก่เรา ด้วยความหยาบกำลั่งดีของเม็ดทราย รวมเข้ากับแร่ธาตุในทรายและน้ำทะเล จึงเป็นสคริปชันเยี่ยมจากธรรมชาติ ช่วยผลิตเซลล์ผิว กระตุ้นรูขุมขนให้ขับของเสียออกมาได้ดีขึ้น แคชโลมผิวด้วยน้ำทะเลพอเปียก แล้วกอบทรายมาถูส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเบามือ เพียงเท่านั้น ผิวพรรณก็จะดูสดใสมีชีวิตชีวา ส่วนการฝังทราย ถ้าต้องการให้ได้ผลดีและถูกต้องที่สุด ควรเลือกฝังตัวในจุดที่มีทั้งทะเลและภูเขาเลือกนอนโดยหันศีรษะหาภูเขา ปลายเท้าชี้ลงทะเล จากนั้นขุดหลุมลึกพอประมาณที่ฝังได้พอดีแล้ว ค่อย ๆ กลบทรายให้ทั่วร่างกาย เหลือไว้แค่ส่วนศีรษะ ใช้เวลา ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง ขณะนอนฝังทราย ถ้ารู้สึกว่าร่างกายส่วนไหนเด่นตบ ๆ แปลว่าส่วนนั้นกำลังมีปัญหา และทรายกำลังช่วยเข้าฟื้นฟู

ประโยชน์จากการบำบัดด้วยกิจกรรมโต้คลื่น (Surf Therapy) หรือกิจกรรมทางน้ำอื่น ๆ อย่างการพายเรือคายัค หรือการเล่น SUP (Stand Up Paddle Board) พายเรือบนบอร์ดลอยน้ำ ที่ต่อยอดมาจากการพายเรือคายัค และเล่นเซิร์ฟ ถือเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่ได้สร้างความสมดุลให้กับร่างกายโดยการใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเล่น ซึ่งกิจกรรมทางน้ำเหล่านี้นอกจากจะให้ผลดีทั้งในแง่ของการออกกำลังกายแล้ว ยังให้ทั้งความสุข ทำท่ายช่วยให้คุณได้ฝึกสมาธิ และใช้เวลาเปิดรับประโยชน์จากผืนน้ำทะเลได้นานยิ่งขึ้น โดยมีงานวิจัยสนับสนุนว่า กิจกรรมฝึกสมาธิเหล่านี้ สามารถช่วยบรรเทาโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง หรือบรรเทาอาการป่วยทางจิตอย่างโรคซึมเศร้าให้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดภายใน ๕ สัปดาห์

ด้วยประโยชน์มหาศาลที่มนุษย์ได้รับจากท้องทะเล ทั้งเป็นสถานที่ช่วยเยียวยา ช่วยกอบกู้ร่างกาย และปลอบประโลมจิตใจแล้ว ท้องทะเลยังทำหน้าที่ประจักษ์อ้อมกอดรักจากแม่ที่เป็นผู้ให้ เหมือนเป็นบ้านเกิดที่ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เรายังอยากหวนกลับมาหยุดพักรักษาร่างกายและจิตใจอยู่ดี



## “ได้คลื่นบำบัด ณ ชายหาดสุดคุณ”



**Memories Beach (หาดปะการัง) พังงา**

พังงามีชายหาดลับที่นักได้คลื่นกล่าวขานว่าเป็น Surf Spot ที่ดีติดอันดับต้น ๆ ของไทย ถ้าอยากยืนได้คลื่นจับแผ่นน้ำลอดฝ่าอุโมงค์ ควรมาที่ Memories Beach หรือหาดปะการัง จะได้เห็นภาพของชายหาดสวยทอดตัวยาวเหยียด เรียงรายไปด้วยอุปกรณ์ได้คลื่น บาร์ ร้านอาหาร และบังกละโล จนเผลอจินตนาการไปไกลว่ากำลังเดินย่ำทรายอยู่บนอยู่แถวเซิร์ฟแคมป์กลางป่าสนในหาดต่างประเทศ โดยช่วงเวลาที่ได้คลื่นได้สนุกที่สุดของที่นี่ คือ เดือนพฤษภาคม-ตุลาคม แต่สามารถมาเล่นเซิร์ฟ หรือลงคอร์สเรียนได้คลื่นที่หาดนี้ได้ตลอดปี โดยสามารถเลือกแค่เรียนเซิร์ฟอย่างเดียว หรือเลือกเป็นแพ็คเกจที่รวมเรียนเซิร์ฟ อาหาร และที่พัก ครูสอนเซิร์ฟเป็นนักเล่นเซิร์ฟที่มีความเชี่ยวชาญ นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันไว้ช่วยเช็คคลื่นได้อย่างแม่นยำ ส่วนในวันที่ไม่ได้คลื่น กิจกรรมพาย SUP ยืนบนบอร์ดจ้วงไม้พายลงน้ำออกไปปะทะลมเลยมีย่นบำบัดดวงตาด้วยแสงอาทิตย์อัสดงงาม ๆ เป็นอีกตัวเลือกให้ลองทำกิจกรรมท้าทายร่างกาย และเสริมสร้างสมาธิบำบัดจิตใจไปพร้อมกัน

### รายละเอียด

🏠 ตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า  
จังหวัดพังงา

☎ ๐๙ ๓๕๗๘ ๕๔๔๖

🕒 ๑๐.๐๐-๒๑.๓๐ น.

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๘.๗๑๙๗๔๘, ๙๘.๒๓๔๗๒๘



## “ สุดลมหายใจพิสุทธ์แห่งท้องทะเล ”



อ่าวใหญ่ เกาะพยาม สบอง

### รายละเอียด

🏠 ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมืองระนอง  
จังหวัดระนอง

☎ ๐ ๙๗๘๑ ๐๖๙๕

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๙.๗๕๑๗๕, ๙๘.๕๐๓๑๑

เกาะพยาม ถือว่าโด่งดังมานานแล้วในหมู่นักได้คลื่นจากต่างประเทศ เพราะบรรยากาศดี คลื่นสวย โดยมีคลื่นขนาดตั้งแต่ ๐.๕-๒ เมตร เหมาะกับผู้ที่ชื่นชอบการโต้คลื่นด้วย Longboard เน้นการเล่นแบบไชว์ที่กะลี่ยา ซึ่งหากลองได้มาเล่นเซิร์ฟที่นี่แล้ว จะหลงรักและคิดถึงเกาะพยาม เสมอแม้ฤดูกาลโต้คลื่นจะจบลง โดยเฉพาะแควอ่าวใหญ่ที่มีหาดทรายสีขาวนวลตาตึงโค้ง กว้างไกล บ่อยครั้งจะหอบคลื่นสูงมาถึงน้ำตื้น ทำให้เหมาะกับการโต้คลื่น ตั้งแต่กลางเดือน ตุลาคมถึงกลางเดือนธันวาคม และอีกช่วง คือ เดือนเมษายน-พฤษภาคม ด้วยบรรยากาศที่ เยียบสงบและสะอาดของเกาะพยาม แคได้มาเดินให้ผืนทรายช่วยสครับเท้า พร้อมสุดลมหายใจ รับกลิ่นอายเค็มจาง ๆ ก็ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้อย่างวิเศษ แนะนำว่าหากมีปัญหาาระบบทาง เดินหายใจ ลองค่อย ๆ ให้มือประสานตักน้ำทะเลขึ้นมาจ่อใกล้จมูก สุดลมหายใจเข้าไปลึก ๆ กลิ่นอายทะเลจากธรรมชาติ ก็คือตัวช่วยทำความสะอาดไซนัส เปิดเส้นทางลมทำให้โพรงจมูก ไปร่งโล่งได้อย่างดี





“ให้สิฟ้า เยียวยาหัวใจเรา”



หาดป่าตอง ภูเก็ต

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลป่าตอง อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต

☎ ๐ ๗๖๒๒ ๑๗๖๕

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๗.๘๙๖๐๕๕, ๙๘.๒๙๕๓๘๗

ด้วยลักษณะที่เป็นหาดเปิด รับลมจากทะเลอันดามัน มีคลื่นม้วนเข้าฝั่งอย่างต่อเนื่อง ความสูงของคลื่นมีตั้งแต่ ๐.๕-๓ เมตร เรียกได้ว่ามีขนาดเหมาะกับนักโต้คลื่นแทบทุกระดับ หาดป่าตอง จึงเป็นอีกจุดหมายหนึ่งที่นักโต้คลื่นต้องมาเยือนสักครั้ง เพราะขนาดของคลื่น มีคุณภาพ ยิ่งในวันที่ลมและอากาศเป็นใจ จะมีคลื่นเยาะและซัดเข้าฝั่งอย่างต่อเนื่อง นักโต้คลื่น จะเล่นเซิร์ฟได้อย่างสนุกสนาน ส่วนคนเพิ่งเริ่มเล่น จุดที่เหมาะสมที่สุดของการเล่นเซิร์ฟอยู่ทางด้าน ทิศเหนือของหาด เพราะบริเวณนั้นคลื่นไม่ใหญ่เกินไป นักเซิร์ฟมือใหม่สามารถหัดเล่นได้ง่าย ส่วนใครอยากเรียนโต้คลื่นแบบจริงจัง แนะนำเรียนที่ Andaman Sea Surf Patong เพราะเป็นสถาบัน ที่น่าเชื่อถือในระดับสากล นอกจากความสนุกของการโต้คลื่นเซิร์ฟที่หาดป่าตองแล้ว ความสดใส ของทะเลอันดามันที่หาดนี้ ยังช่วยให้เราได้ปล่อยใจ ปรับสายตาให้พักด้วยการมองไปยังที่ไกล ๆ มองประกายสีฟ้าสดใสของทะเลและท้องฟ้า

ทะเลทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายอย่างประหลาด สบายใจอย่างบอกไม่ถูก ตรงกับผลวิจัยที่ว่า ยิ่งได้เห็น หรืออยู่ในที่โล่งสีฟ้า (Blue Space) มากเท่าไร ก็ยิ่งมีสุขภาพจิตดีมากขึ้น



## “ ไม่เชิฟ...ก็สครับ ”



หาดกะตะ ภูเก็ต

### รายละเอียด

🏠 ตำบลกะรน อำเภอเมืองภูเก็ต  
จังหวัดภูเก็ต

☎ ๐ ๙๖๒๒ ๑๙๖๕

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๗.๘๒๐๕๕๓, ๙๘.๒๙๗๖๑๗

ใครที่มองหาสถานที่เล่นเซิร์ฟที่สะดวก และเดินทางง่าย มีบริการครบทุกอย่าง “หาดกะตะ” คือสถานที่ที่ดีที่สุด ขนาดคลื่นของหาดนี้ ถึงแม้ไม่ได้ขนาดใหญ่มาก แต่มีไลน์คลื่นที่ค่อย ๆ แตกตัวไล่กันไปอย่างสวยงาม และหน้าตัดยังโค้งพองเหมาะ นักโต้คลื่นสามารถ Take off ขึ้นจับคลื่นได้อย่างสบาย นักเล่นเซิร์ฟอาจต้องใช้เวลามองหาทำเลเสียหน่อย เพราะคลื่นค่อนข้างชิด ทำให้การหาจังหวะกลับตัวรอจับคลื่นค่อนข้างยาก ถูที่เหมาะกับการโต้คลื่นของหาดกะตะ คือเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ถึงแม้ไม่ได้มาเล่นเซิร์ฟ แต่แค่มาเดินทอดน่องเท้าเปล่า สดริบเท้ากับทรายเม็ดขาวละเอียดของหาดกะตะ หรือนั่งลงนั่ง ๆ และลองสครับผิวริมทะเล ก็จะช่วยทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย แถมยังช่วยลดเซลล์ผิวหนังเก่า กระตุ้นเซลล์ใหม่ ทำให้ผิวพรรณสดชื่นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

# “ สัมผัสคลื่นสวยทรงพลังที่สุดในอ่าวไทย ”

Ocean  
Therapy



หาดเจอง เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี

ที่นี่คือชายหาดที่เราหวดให้เป็นอันดับ ๑ ของเกาะสมุย ด้วยความยาวของหาดกว่า ๕ กิโลเมตร มีหาดทรายที่ขาวสวยละเอียด แลมน้ำทะเลยังใสมาก หาดเจองจึงไม่เคยไร้ซึ่งนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก และเป็นจุดหมายที่นักล่าคลื่นทั้งหลายไม่มีทางมองข้าม เพราะขึ้นชื่อว่า มีคลื่นสวยและใหญ่ที่สุดในอ่าวไทย แลมนเป็นหนึ่งในไม่กี่หาดที่เล่นบอร์ดสั้น แบบโต้คลื่นไวด์ได้ดี เรียกว่าเป็นหาดที่เหมาะสมสำหรับนักโต้คลื่นทุกระดับ แลมนเดียวนี้หาดเจองก็มีร้านให้เช่ากระดานโต้คลื่น และมีคลาสเรียนโต้คลื่นหลายแห่ง ถู้อโต้คลื่นของหาดเจอง คือ ช่วงเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ เรียกได้ว่าพลังคลื่นทะเลของที่นี่ไม่เพียงแค่ส่งผ่านคลื่นลูกใหญ่ มาเอาใจนักโต้คลื่น แต่ยังส่งมอบพลังแห่งความสุขสงบตามทฤษฎี Blue Mind ที่เชื่อว่าเมื่อเราได้อยู่ใกล้น้ำ สมองจะสร้างสารเคมีดี ที่มีผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้จิตใจสงบ และยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ฮอรโมนแห่งความเครียดได้อย่างคาดไม่ถึง

## รายละเอียด

🏠 ตำบลมะเร็ต อำเภอเกาะสมุย  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

☎ ๐ ๗๗๒๙ ๓๖๑๒

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๙.๕๒๑๖๒๖, ๑๐๐.๐๕๙๙๖๑



“ พาย SUP  
ออกไปกลางทะเล  
ผ่อนคลายหัวใจ  
ให้เนิบช้า ”



#### รายละเอียด

🏠 ตำบลเกาะเต่า อำเภอเกาะพะงัน  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

☎ ๐ ๗๗๒๔ ๓๖๑๒

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๐.๐๙๔๑๓๖, ๙๙.๘๔๐๕๕๓



#### เกาะเต่า สุราษฎร์ธานี

นอกเหนือจากการดำน้ำที่ทำให้เกาะเต่าเปรียบดังสวรรค์และเป็นที่พักของมือใหม่หัดดำน้ำแล้ว ที่นี่ยังมีอีกกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย นั่นคือการเล่น SUP ตามชายหาดเกาะเต่า โดยเฉพาะบริเวณหาดทรายรี ซึ่งเป็นหาดยอดนิยมที่คึกคักไปด้วยนักท่องเที่ยวและร้านรวงต่าง ๆ มีร้านที่ให้บริการการเล่น SUP ทั้งแบบให้บริการเช่าอย่างเดียวและให้บริการสอนพร้อมครูฝึกที่ชำนาญ ผู้ที่หัดเล่น SUP ครั้งแรก สามารถใช้เวลาฝึกเพียง ๑๕ นาที ก็พอจะมีทักษะพร้อมออกไปโฉบเล่นยืนพายเรือบนบอร์ด ค่อย ๆ เริ่มจากการได้คลื่นเบา ๆ การเล่น SUP มีหลากหลายรูปแบบให้เลือก ทั้งแบบพาย SUP ชมรอบเกาะเต่าแบบชิล ๆ การฝึกเล่นโยคะ-ออกกำลังกายกำหนดสมาธิบนบอร์ด หรือจะพายออกไปชมดวงอาทิตย์ตกเสียบบ ๆ เพื่อชมวิວอันน่าตื่นมรยใจ ทำให้ง่ายกายได้เปิดรับพลังธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่จากทะเลที่พร้อมช่วยบำบัดฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของเราให้สดใสขึ้นได้อย่างเต็มที่

# “ ลอยตัวในน้ำทะเล ช่วยสมองคิดเรื่องสร้างสรรค์ ”



**หาดสิชล นครศรีธรรมราช**

หาดสิชล ตั้งอยู่ในอำเภอสิชล ซึ่งเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของคนแถบนี้มานาน และถือเป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีเสน่ห์เฉพาะตัว ในแบบเมืองคอน คนน่ารัก ของกินอร่อย เต็มไปด้วยชีวิตชีวา ยิ่งทุกวันนี้มีคนรุ่นใหม่กลับมาอาศัยอยู่กันมากขึ้น อำเภอเล็ก ๆ แห่งนี้ เลยถูกแต่งแต้มให้เต็มไปด้วยสีสัน หาดสิชลมีลักษณะเป็นชายหาดโค้งยาว ทิวทัศน์สวยงาม ทราวยละเอียด น้ำทะเลใส ลาดชันน้อย ทำให้ลงเล่นน้ำได้สนุก และค่อนข้างปลอดภัย ข้อดีอีกอย่างของที่นี่คือ หาดหันหน้าออกทางทิศตะวันออก เหมาะกับการตื่นเช้า

เพื่อมารับพลังอรุณ ชมดวงอาทิตย์ค่อย ๆ โผล่พ้นฟ้า แดงมบรรยากาศโดยรวมที่เรียบง่าย ทำให้เหมาะกับการใช้น้ำทะเลบำบัด (Thalassotherapy) ให้ช่วยคืนความเป็นหนุ่มเป็นสาว ทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวยขึ้นมาใหม่ เพราะในน้ำทะเลมีแร่ธาตุที่ดีต่อร่างกายมากมาย ทั้งยังช่วยบำรุงเซลล์ ทำให้ร่างกายทำงานได้ดี แคลลงน้ำปล่อยกายลอยตัวนิ่ง ๆ ในทะเล ตัดขาดจากทุกสิ่งในโลกภายนอก ก็จะช่วยให้สมองทั้ง ๒ ซีกเกิดความผ่อนคลายอย่างสูง มีผลช่วยบำบัดความเครียด และทำให้สมองปลอดโปร่ง

## รายละเอียด

🏠 ตำบลสิชล อำเภอสิชล  
จังหวัดนครศรีธรรมราช

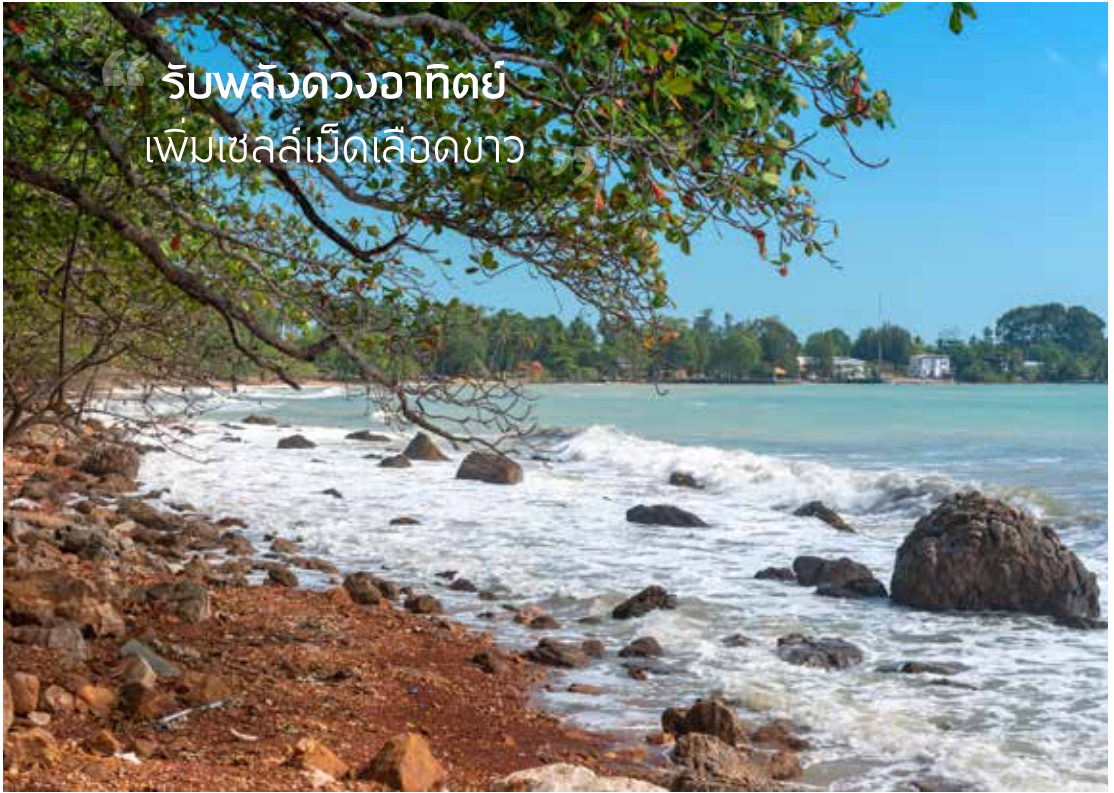
☎ ๐ ๗๕๓๔ ๒๖๒๑

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๙.๐๐๙๐๐๙, ๙๙.๙๙๑๙๑๕

## รับพลังดวงอาทิตย์ เพิ่มเซลล์เม็ดเลือดขาว



### หาดหินงาม นครศรีธรรมราช

หาดหินงามอยู่ติดกับหาดลิซล เป็นชายหาดที่มีทั้งหาดหินและหาดทรายสีนวล เป็นหาดที่มีคลื่นเสถียรเหมาะสำหรับการโต้คลื่นด้วย Short Board กระดานสั้นที่โต้คลื่นได้ไว เพราะมีคลื่นใหญ่ เล่นได้อย่างสนุกและสะใจ โดยในช่วง High Season ของการเล่นเซิร์ฟ อยู่ช่วงเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ นอกจากนี้ บริเวณริมทะเลยังเป็นที่ตั้งของ Surf Café ซิล ๆ และโรงแรมที่นักโต้คลื่นนิยมเข้าพัก มีชั้นเรียนสอนโต้คลื่นโดยครูผู้ชำนาญ หรือหากอยากเช่าแค่กระดานโต้คลื่นแล้ววิ่งลงทะเล ไปสัมผัสสเกลียวคลื่น ที่นี่ก็มีบริการ หรือจะพายเรือคายัค หรือพาย SUP ดูบ้าง ก็เป็นอีกกิจกรรมที่มีบนหาด แต่ถ้าร่างกายเริ่มล้า ลองหยุดพักจากการทำกิจกรรม มานั่งนิ่ง ๆ เปิดรับพลังงานและวิตามินดีจากแสงอาทิตย์อ่อนริมทะเล ที่ว่ากันว่าจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีผลต่อการเพิ่มของจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาว ที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ ต่อสู้กับโรค และยังเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ส่งผลให้ระดับพลังงานเพิ่มสูง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลลิซล อำเภอลิซล  
จังหวัดนครศรีธรรมราช

☎ ๐ ๗๕๓๔ ๒๖๒๑

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๙.๐๐๐๒๓๘, ๙๙.๙๑๙๒๐๗





“ปรับสมดุลในพื้นที่”



หาดม่วงงาม สงขลา

#### รายละเอียด

🏠 ตำบลม่วงงาม อำเภอสทิงพระ  
จังหวัดสงขลา

☎ ๐ ๗๕๔๘ ๕๕๓๗

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๗.๓๕๓๓๐๑, ๑๐๐.๕๙๐๗๑๕

มีลักษณะเป็นหาดทรายขาวละเอียดอยู่ติดกับอ่าวไทย ที่มีทั้งน้ำทะเลใสคุณภาพดี และอากาศบริสุทธิ์ที่วนเวียนอยู่รายรอบ ทำให้เหมาะกับการเปิดศูนย์ดูแลสุขภาพรูปแบบใหม่ ซึ่งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงงาม ใช้วิธีบำบัดและเยียวยาร่างกายและจิตใจที่อ่อนล้า ด้วยวิธีฝังทราย (Sand Bath Therapy) หรือเรียกแบบสากลว่าการอาบทราย ร่วมกับวารีบำบัด โดยส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเหน็บชา ผู้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค อัมพฤกษ์ อัมพาต ผู้เป็นโรคภูมิแพ้ ปวดข้อ ข้ออักเสบ หอบหืด นอนไม่หลับ ซึ่งสามารถใช้วิธีฝังทรายบำบัดเพื่อเยียวยาได้ทั้งสิ้น เริ่มด้วยการยืดเส้นยืดสาย จากนั้นชุดหลุมทรายลึกพอดีตัว ก่อนนอนลงไปนอนหลุม พร้อมกับกลบทรายให้เหลือแค่ศีรษะ โดยใช้เวลา ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง การฝังทรายจะช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น ช่วยสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ถูกขับออก สำหรับผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตสามารถใช้วิธีวารีบำบัดมาเยียวยาควบคู่ โดยการลงแช่น้ำและออกกำลังกายในน้ำทะเล เพื่อช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อให้ดียิ่งขึ้น

# “ Surf Spot ลับสุดท้าทาย ”



## หาดสมิหลา-หาดนาทับ สงขลา

### รายละเอียด

🏠 ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา  
จังหวัดสงขลา / ตำบลนาทับ  
อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

☎ ๐ ๗๕๓๑ ๑๕๗๓

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👥 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๗.๒๑๕๔๒๖, ๑๐๐.๕๑๕๗๒๔

สองชายหาดสองอารมณ์สนุก คืออีกจุดหมายของนักล่าคลื่น เพราะเมื่อจุดได้คลื่นอื่น ๆ ในไทยปิดฤดูกาลลง นักโต้คลื่นทั้งหลายก็จะพากันมาโต้คลื่นที่หาดสมิหลา ถึงคลื่นของที่นี่จะดูไร้ระเบียบ หรือไม่ได้สวยงามจนชวนตะลึง แต่ก็มีเสน่ห์เฉพาะตัวตรงที่คลื่นมีรูปแบบที่หลากหลายไม่จำเจ ส่วนชายหาดนั้นลาดชันน้อย จึงปลอดภัยสำหรับนักเซิร์ฟมือใหม่ ที่นี่เป็นเหมือนที่หย่อนใจเบา ๆ หลังจากนักเซิร์ฟผ่านคลื่นหนักหน่วงมาจากฝั่งทะเลอันดามัน ส่วนหาดนาทับจัดเป็น Surf Spot ลับ ที่เป็นขั้วตรงข้ามกับหาดสมิหลา โดยเฉพาะในช่วงมรสุมประจำฤดูกาล ทั้งลมทั้งคลื่นของที่นี่จะแรงมาก โดยจะหอบเอาคลื่นสีน้ำตาลลูกใหญ่สุดท้าทาย มาฟาดเข้ากับเขื่อนหินยักษ์ตลอดแนวชายหาดลูกแล้วลูกเล่า นักโต้คลื่นต้องทั้งตื่นตัวและใจเย็นอดทนคอยจังหวะคลื่นที่จุด Line up ก่อนว่ายสวนคลื่นเฉียดออกไปจากเขื่อนหินเพื่อจับคลื่นและ Take off ตัวขึ้นยืนบนกระดานให้ได้ คลื่นของหาดนาทับจึงเต็มไปด้วยพลังความท้าทายเหมาะกับนักโต้คลื่นที่มีประสบการณ์พอตัว



“ โตคลื่นสนุกบนยอดคลื่นสวยคลื่น ”



หาดเขาตะเกียบ ประจวบคีรีขันธ์

**รายละเอียด**

ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน  
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

๐ ๓๒๖๑ ๑๕๕๓

เปิด ๒๔ ชั่วโมง

ทุกเพศทุกวัย

๑๒.๕๑๐๖๘๖, ๙๙.๙๗๘๑๗๖

แหล่งโต้คลื่นน้องใหม่ ประจวบภาคใต้ เพิ่งถูกค้นพบไม่นานว่าทะเลที่นี่ก็มีคลื่นสวย ๆ ให้เล่นโต้คลื่นได้สนุกเช่นกัน หลังจากมีการก่อตั้งเซิร์ฟคลับขึ้นมาไม่นาน การเล่นโต้คลื่นก็กลายเป็นกิจกรรมยอดนิยมของที่นี่ขึ้นมาทันที ด้วยลมทะเลของหาดที่ค่อนข้างแรง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของชายหาดที่ทอดตัวยาวไปตามแนวทะเลอ่าวไทยฝั่งตะวันตก จึงทำให้หาดเขาตะเกียบเป็นชายหาดที่นักโต้คลื่นต่างรู้จักกันดีว่า ถ้าอยากโต้คลื่นในฤดูหนาวต้องไม่พลาดการเล่นเซิร์ฟที่นี่ ในช่วงเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ โดยเฉพาะในช่วงเช้า ถือได้ว่าเป็นช่วงที่ลักษณะของคลื่นจะสวยและสะอาดเป็นพิเศษ และความสูงของคลื่นก็ไม่มากจนเกินไป อยู่ที่ ๐.๕-๑.๕ เมตร จึงเหมาะสำหรับมือใหม่ ตั้งแต่ระดับเริ่มต้นไปจนถึงปานกลาง





# “พลังแห่ง การเยียวยา”



## หาดกบินทร์และหาดแม่รำพึง ระยอง

ที่นี่ไม่ใช่แค่ชายหาดยอดนิยม แต่ยังเป็นหาดสวยอีกหาดที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มเล่นเซิร์ฟ ด้วยการเดินทางที่สะดวก ขับรถแค่ไม่กี่ชั่วโมงจากกรุงเทพฯ แถมมาถึงยังมีเซิร์ฟคลับที่พร้อมให้บริการแบบครบวงจร เปิดให้เช่ากระดานโต้คลื่น เปิดสอนเล่นโต้คลื่น และมีกิจกรรมอีกหลายแบบให้ร่วมสนุก หาดแม่รำพึงจึงเป็นอีกหนึ่งจุดหมายที่เหมาะสมจะมากสำหรับคนที่อยากลองหัดเล่นเซิร์ฟ ด้วยพื้นที่หน้าหาดกว้างขวางทำให้หาจุดเล่นเซิร์ฟเหมาะ ๆ ได้ทั่ว ไม่ต้องกังวลมากว่าจะไปแย่งคลื่นกับใคร ลมที่นี่ไม่ได้อแรงจนตัวปลิว แถมลักษณะคลื่นแบบหน้าตัดขนาดย่อม ทำให้นักเซิร์ฟหน้าใหม่หัดพายเข้าไปหาจังหวะทดลองหัดจับคลื่นได้ง่าย ไม่ต้องเหนื่อยล้า เหนื่อยสู้กับคลื่นมากเกินไปจนอาพาหนหมดกำลังใจหัดเล่นไปเสียก่อน พุดง่าย ๆ ว่าถ้าหัดโต้คลื่นที่นี่ คุณจะมีโอกาสได้สัมผัสกับโมเมนต์อิสระของการได้ลอยอยู่เหนือคลื่นเร็วขึ้นกว่าไปหัดเล่นที่หาดอื่นแน่ ๆ สำหรับมือใหม่ที่อ่านแล้วคันไม้คันมือ อยากลองมาเริ่มเล่นเซิร์ฟที่นี่ เจ้าถิ่นแนะนำว่าช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการเล่นเซิร์ฟที่หาดนี้ จะอยู่ในช่วงเช้าตรู่ ๖-๘ โมง เพราะคลื่นสวย แดดยังไม่แรง ที่สำคัญทะเลสงบมาก เรียกได้ว่านักท่องเที่ยวมาเล่นกับบรรยากาศในช่วงสาย แค่นี้มานั่งริมหาดสุดลมหายใจรับกลิ่นทะเล มองคลื่นมองฟ้า ปลดปล่อยให้ลอยออกไป ได้สัมผัสความสุขสบาย ๆ แบบนี้ ก็คุ้มค่ากับการตื่นเช้าพาตัวเองมาเยือนทะเลระยองแล้ว

### รายละเอียด



ตำบลตะพง อำเภอเมืองระยอง  
จังหวัดระยอง



๐ ๓๘๖๑ ๘๙๖๘



เปิด ๒๔ ชั่วโมง

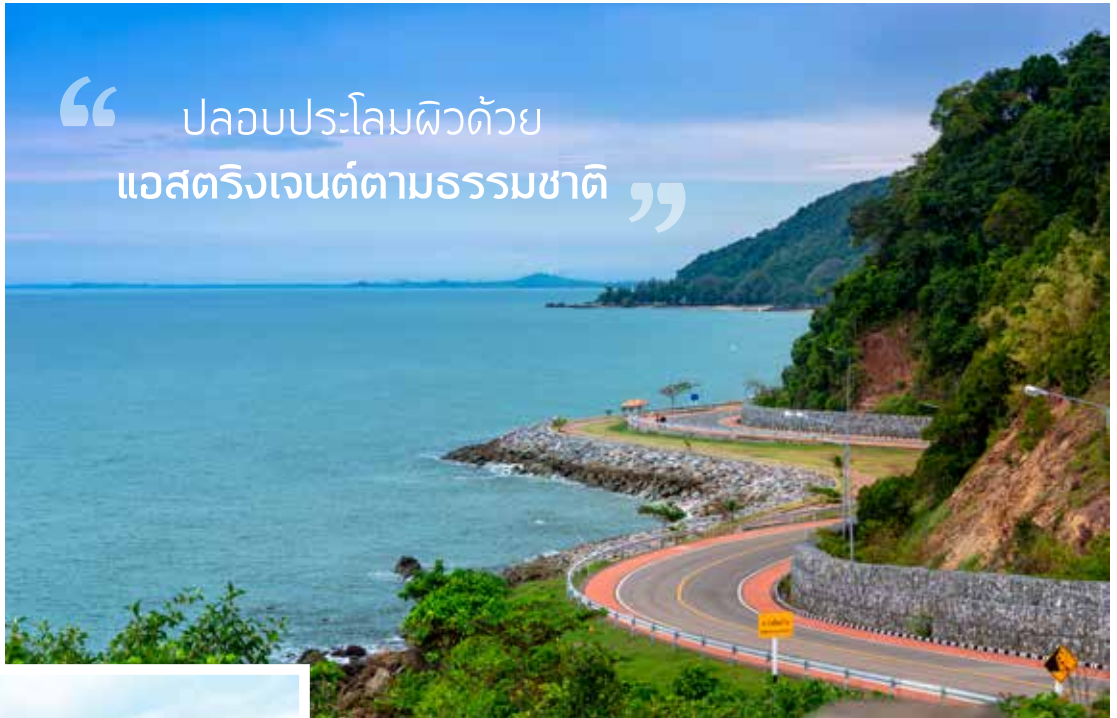


ทุกเพศทุกวัย



๑๒.๕๙๗๖๖๐, ๑๐๑.๔๑๕๕๙๗

# “ ปลอดภัยตามธรรมชาติ ”



## หาดคุ้งวิมาน จันทบุรี

หาดทรายละเอียดสีทอง สลับกับโขดหินรูปทรงแปลกตา ที่นี่ถือเป็นที่พักผ่อนตากอากาศชื่อดังและแน่นอน เป็นอีกชายหาดของอ่าวไทยที่อยู่ไม่ไกลกรุง แถมยังเหมาะกับการเล่นเซิร์ฟ ทว่านักเล่นเซิร์ฟที่จะมาได้คลื่นที่นี่ควรเป็นนักเล่นที่มีความเชี่ยวชาญในการโต้คลื่นระดับหนึ่ง เพราะหาดคุ้งวิมานมีคลื่นลมค่อนข้างแรง และเปิดรับคลื่นถึง ๒ ฤดู คือฤดูมรสุมที่เป็นฤดูหลักของการเล่นเซิร์ฟ คลื่นในช่วงนี้จะเข้ามาเยอะ เรียกว่าโต้คลื่นมันและสนุกมาก ส่วนในฤดูหนาว คลื่นสวยงามดี แต่ติดตรงที่มีจำนวนค่อนข้างน้อย พายจ้วง ๆ ออกไปรอคลื่น นาน ๆ จะพัดเข้ามาที่ ก็ยังถือว่ามีคลื่นพอให้ได้เล่นแบบหายคิดถึง และด้วยบรรยากาศโดยรวมของหาดนี้ที่ยังค่อนข้างสงบ คนไม่พลุกพล่าน ทำให้หาดคุ้งวิมานมีชื่อเสียงในการเป็นจุดชมวิวดวงอาทิตย์ตกที่สวยงาม หลังเล่นน้ำ เล่นเซิร์ฟ จนหมดแรง ให้นั่งลงนิ่ง ๆ ปล่อยให้เบา ๆ ฟังเสียงคลื่นกระทบเข้าหาฝั่ง ที่มีผลวิชัยยืนยันกันมาแล้วว่า เสียงคลื่นจะกระตุ้นสมองส่วนควบคุมอารมณ์ และช่วยทำให้คนเรา อารมณ์ดีขึ้นได้ นอกจากนี้ การนั่งชื่นชมแสงสีสวย ๆ ของอาทิตย์อัสดงก่อนลาลับขอบฟ้า ยังถือเป็นอีกหนึ่งโมเมนต์ดี ๆ ที่นอกจากจะดีต่อใจแล้ว แสงบาง ๆ แบบนี้ยังช่วยบำบัดสายตา คลายความอ่อนล้า ถือเป็นอีกหนึ่งการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจที่ทะเลช่วยบำบัดเราอย่างได้ผลจริง ๆ

### รายละเอียด

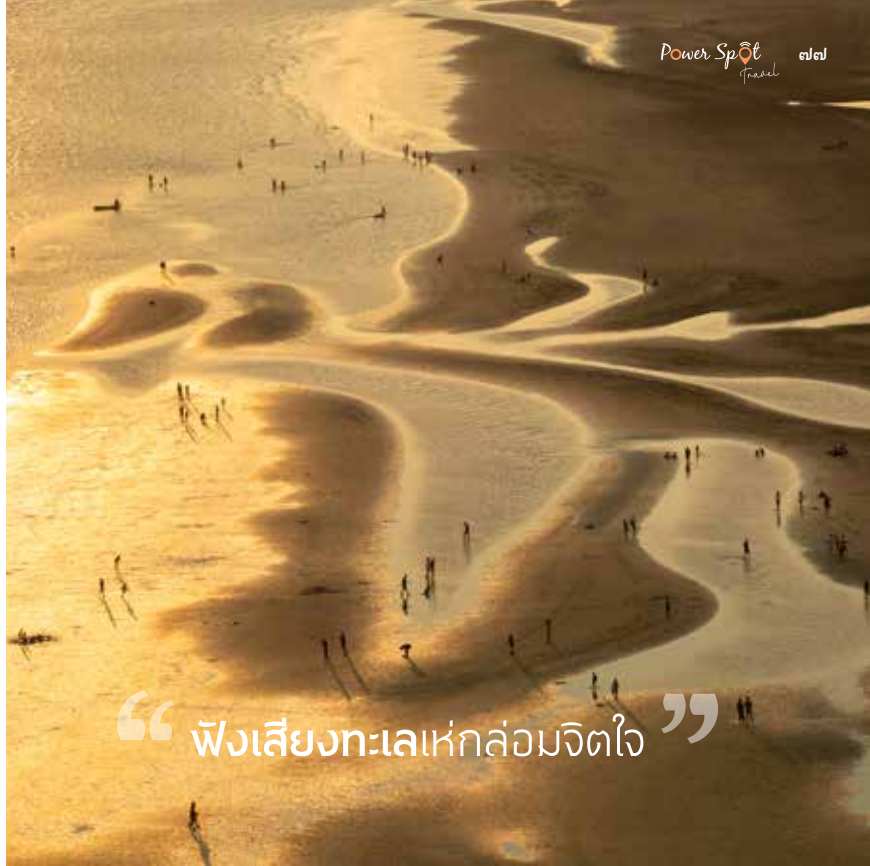
🏠 ตำบลสนมไชย อำเภอนายายอาม  
จังหวัดจันทบุรี

☎ ๐ ๓๙๓๒ ๕๙๕๕

🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๒.๕๙๓๔๖, ๑๐๑.๘๗๙๗๕๔



“ ฟังเสียงทะเลแห่กล่อมจิตใจ ”



หาดเจ้าหลาว จันทบุรี

#### รายละเอียด

- 🏠 ตำบลคลองซุด อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี
- ☎ ๐ ๓๙๓๒ ๕๙๕๕
- 🕒 เปิด ๒๔ ชั่วโมง
- 👥 ทุกเพศทุกวัย
- 📍 ๑๒.๕๓๓๗๒๑, ๑๐๑.๙๕๐๔๙๙

หาดเจ้าหลาวมีหาดทรายสีนวลที่ยาวสุดสายตาต่อเนื่องไปจนถึงหาดแหลมเสด็จ รอบพื้นที่ชายหาดมีต้นมะพร้าวขึ้นแซมสลับเป็นระยะ ๆ ยามน้ำทะเลลดในช่วงเย็น จะสามารถมองเห็นลอนทรายที่กว้างใหญ่ดูน่าประทับใจ ลักษณะคลื่นที่หาดเจ้าหลาวเหมาะสำหรับนักโต้คลื่นที่มีประสบการณ์ เพราะเป็นคลื่นสั้น ๆ เหมาะแก่การเล่น Short Board ถึงจะเป็นหาดที่มีชื่อเสียงแต่บรรยากาศของหาดเจ้าหลาวยังเงียบสงบและมีความเป็นส่วนตัว ทิวทัศน์ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่โล่งกว้าง เปิดช่องว่างเหมาะ ๆ ให้สามารถมานั่งปล่อยความคิดและสายตาให้เพลินไปกับเส้นขอบฟ้าจรดผืนทะเลราบเรียบ สีของท้องฟ้าโทนเย็นช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีเพียงเสียงคลื่นกระทบฝั่งเรื่อย ๆ ที่เคลื่อนไหวดัง แต่กลับทำให้รู้สึกถึงความสงบนิ่งสบายใจ เหมือนที่มีผลงานวิจัยว่า คลื่นทะเลมีโทนเสียงปานกลางถึงต่ำ ช่วยทำให้คนเรารู้สึกปลอดภัยเหมือนได้กลับไปเป็นทารกที่ถูกโอบอุ้มไว้ด้วยความรักในท้องแม่อีกครั้ง





## “ มหัศจรรย์ทรายดำบำบัด ”



หาดทรายดำ แลมจอบ ตรัง

ที่นี่คือหาดทรายสีดำ ๑ ใน ๕ ของโลก และเป็นแห่งเดียวในประเทศไทย หาดทรายสีดำแปลกตาดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมาจากทั่วสารทิศ ต้องรอจนน้ำลดจึงจะเป็นจังหวะที่สามารถมองเห็นริ้วทรายสีดำทอดยาวไปกับท้องทะเล ในเม็ดทรายดำนี้ มีส่วนผสมของแร่ไลโมนีต์ ที่เกิดจากการยุบสลายตัวของเศษดินแร่จากเหมืองพลอยในอำเภอบ่อไร่ และเปลือกหอยผสมด้วยแร่ควอตซ์ กิจกรรมที่ไม่ควรพลาดเมื่อได้มาเยือนหาดทรายดำแห่งนี้ คือ การพาร่างกายของเราให้เข้าไปสัมผัสทรายดำอันทรงประโยชน์จากธรรมชาติ ด้วยการเดินย่ำเท้าเปล่าลงบนทรายนุ่ม ซึ่งการเดินบนทรายจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ ที่รวมอยู่บนฝ่าเท้า หรือถ้ามีเวลา อยากรสกายตัวขั้นสุด ก็สามารถเลือกนั่งแช่เท้า หรือนอนหมกตัวในทรายดำ นำทรายดำมาพอกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เปรียบเสมือนได้นวดคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ประหนึ่งนอนทำสปาหรูท่ามกลางธรรมชาติ ด้วยพลังธรรมชาติบำบัด

### รายละเอียด



ตำบลแหลมจอบ อำเภอแหลมสิงห์  
จังหวัดตราด



๐ ๓๙๕๑ ๐๘๕๑



๐๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.



ทุกเพศทุกวัย



๑๒.๑๗๗๗๑, ๑๒.๕๐๕๙๕๐

# “สร้างเสริมสมาธิในสายน้ำ”



## SUP Station เกาะช้าง ตรัง

การเล่น SUP หรือการยืนพายเรือบนบอร์ดลอยน้ำสุดเท่ ถือเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยม เพราะเล่นง่ายและใช้แรงน้อยกว่าการเล่นเซิร์ฟ แต่ให้พีลความรู้สึกของอิสระที่ได้ล่องลอยอยู่เหนือผิวน้ำคล้าย ๆ กัน และถ้าคุณเป็นอีกหนึ่งคนที่กำลังสนใจอยากทดลองเล่น SUP เราอยากแนะนำให้ท่านเดินทางมาที่ SUP Station เกาะช้าง ที่ตั้งอยู่แถวช่วงหาดคลองพร้าว เพราะความโดดเด่นอย่างหนึ่งในการได้มาเล่น SUP ที่นี่ คือ ผู้เล่นสามารถเลือกได้ว่า จะพาย SUP ไปในเส้นทางไหน เส้นทางแรกสำหรับผู้ที่ชอบความท้าทาย แบบกายพร้อมใจพร้อม ควรเลือกพาย SUP ออกไปท่าแคด ท่าลม ได้คลื่นเบา ๆ บริเวณหน้าหาดคลองพร้าว เพราะเส้นทางนี้จะได้ออกแรงมากกว่า แต่ถ้าต้องการพาย SUP แบบชิล ๆ รักความสงบเรียบง่าย ควรเลือกเส้นทางคลองพร้าว ที่คุณจะได้ยืนพาย SUP ลัดเลาะ ชมวิว Unseen ของป่าโกงกาง ที่น้ำไหลนิ่งสงบทำให้พายง่าย เสียกว่าล่องเรือไปเรื่อย ๆ ได้ใช้เวลานิ่ง ๆ อยู่กับจังหวะการจ้วงพายของตัวเอง ฝึกสมาธิไปพร้อมกับเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย หรือแค่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปเงียบ ๆ ให้เราได้เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ถือว่าเป็นอีกหนึ่งกีฬาทางน้ำที่ช่วยก่อเกิดความสุขสงบขึ้นจากภายใน

### รายละเอียด

🏠 ตำบลเกาะช้าง อำเภอเกาะช้าง  
จังหวัดตราด

☎ ๐๖ ๕๕๐๕ ๐๐๗๐

🕒 ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.

👤 ทุกเพศทุกวัย

📍 ๑๒.๐๕๗๑๗๓, ๑๐๒.๒๙๒๐๒๖

# ข้อมูลติดต่อ

## การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

### ททท. สำนักงานกรุงเทพฯ

โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๖ ๒๗๒๐-๑

### ททท. สำนักงานเชียงใหม่

โทรศัพท์ : ๐ ๕๓๒๔ ๘๖๐๔-๕

### ททท. สำนักงานนครสวรรค์

โทรศัพท์ : ๐ ๕๖๒๒ ๑๘๑๑

### ททท. สำนักงานพิษณุโลก

โทรศัพท์ : ๐ ๕๕๒๕ ๒๗๔๒-๓, ๐ ๕๕๒๕ ๙๙๐๗

### ททท. สำนักงานอุทัยธานี

โทรศัพท์ : ๐ ๕๖๕๑ ๔๖๕๑-๒

### ททท. สำนักงานแม่ฮ่องสอน

โทรศัพท์ : ๐ ๕๓๖๑ ๒๙๘๒-๓

### ททท. สำนักงานแพร่

โทรศัพท์ : ๐ ๕๔๕๒ ๑๑๒๗

### ททท. สำนักงานนครราชสีมา

โทรศัพท์ : ๐ ๔๔๒๑ ๓๐๓๐, ๐ ๔๔๒๑ ๓๖๖๖

### ททท. สำนักงานนครพนม

โทรศัพท์ : ๐ ๔๒๕๑ ๓๔๙๐-๑

### ททท. สำนักงานเลย

โทรศัพท์ : ๐ ๔๒๘๑ ๒๘๑๒, ๐ ๔๒๘๑ ๑๔๐๕

### ททท. สำนักงานบุรีรัมย์

โทรศัพท์ : ๐ ๔๔๖๓ ๔๗๒๒-๓, ๐๖ ๒๕๙๕ ๘๐๓๐

### ททท. สำนักงานระยอง

โทรศัพท์ : ๐ ๓๘๖๕ ๕๔๒๐-๑

### ททท. สำนักงานจันทบุรี

โทรศัพท์ : ๐ ๓๙๔๘ ๐๒๒๐

### ททท. สำนักงานตราด

โทรศัพท์ : ๐ ๓๙๕๙ ๗๒๕๙-๖๐

### ททท. สำนักงานนครนายก

โทรศัพท์ : ๐ ๓๗๓๑ ๒๒๘๒, ๐ ๓๗๓๑ ๒๒๘๔

### ททท. สำนักงานราชบุรี

โทรศัพท์ : ๐ ๓๒๙๑ ๙๑๗๖-๘

### ททท. สำนักงานเพชรบุรี

โทรศัพท์ : ๐ ๓๒๔๗ ๑๐๐๕-๖

### ททท. สำนักงานสุพรรณบุรี

โทรศัพท์ : ๐ ๓๕๕๒ ๕๘๖๗, ๐ ๓๕๕๒ ๕๘๘๐

### ททท. สำนักงานสมุทรสงคราม

โทรศัพท์ : ๐ ๓๔๗๕ ๒๘๔๗-๘

### ททท. สำนักงานประจวบคีรีขันธ์

โทรศัพท์ : ๐ ๓๒๕๑ ๓๘๘๕, ๐ ๓๒๕๑ ๓๘๗๑

### ททท. สำนักงานหาดใหญ่

โทรศัพท์ : ๐ ๗๔๒๓ ๑๐๕๕, ๐ ๗๔๒๓ ๘๕๑๘

### ททท. สำนักงานนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ : ๐ ๗๕๓๔ ๖๕๑๕-๖

### ททท. สำนักงานชุมพร

โทรศัพท์ : ๐ ๗๗๕๐ ๒๗๗๕-๖, ๐ ๗๗๕๐ ๑๘๘๑

### ททท. สำนักงานสุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์ : ๐ ๗๗๒๘ ๘๘๑๗-๙

### ททท. สำนักงานเกาะสมุย

โทรศัพท์ : ๐ ๗๗๔๒ ๐๕๐๔

### ททท. สำนักงานพังงา

โทรศัพท์ : ๐ ๗๖๔๘ ๑๙๐๐-๒

### ททท. สำนักงานภูเก็ต

โทรศัพท์ : ๐ ๗๖๒๑ ๑๐๓๖, ๐ ๗๖๒๑ ๒๒๑๓

### ททท. สำนักงานราธิวาส

โทรศัพท์ : ๐ ๗๓๕๒ ๒๔๑๑, ๐ ๗๓๕๔ ๒๓๕๕

## อุทยานแห่งชาติ

ติดต่อที่พักอุทยานแห่งชาติทั่วประเทศ

<http://nps.dnp.go.th>

อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์ : ๐ ๕๓๒๖ ๘๕๕๐

อุทยานแห่งชาติเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

โทรศัพท์ : ๐๘ ๑๒๘๔ ๕๒๒๓

อุทยานแห่งชาติแม่เงา จังหวัดแพร่

โทรศัพท์ : ๐ ๓๒๔๕ ๙๒๙๓

อุทยานแห่งชาติภูเตย จังหวัดสุพรรณบุรี

โทรศัพท์ : ๐๘ ๑๙๓๔ ๒๒๔๐

อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า จังหวัดพิษณุโลก

โทรศัพท์ : ๐ ๕๕๒๓ ๓๕๒๗

อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

โทรศัพท์ : ๐๘ ๖๐๙๒ ๖๕๒๗, ๐๘ ๖๐๙๒ ๖๕๒๙

อุทยานแห่งชาติน้ำตกทรายขาว จังหวัดปัตตานี

โทรศัพท์ : ๐ ๗๓๓๓ ๙๑๓๘

อุทยานแห่งชาติทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี

โทรศัพท์ : ๐ ๓๗๒๑ ๙๔๐๘

อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว จังหวัดอุตรดิตถ์

โทรศัพท์ : ๐๙ ๕๖๒๙ ๙๕๒๘

อุทยานแห่งชาติแม่วงก์ จังหวัดกำแพงเพชร

โทรศัพท์ : ๐ ๕๕๗๖ ๖๐๒๗, ๐ ๕๕๗๖ ๖๐๒๔

เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าฮาลา-บาลา

จังหวัดยะลาและนราธิวาส

โทรศัพท์ : ๐๘ ๗๒๘๖ ๒๓๕๑

## กลุ่มอาบป่า

จังหวัดกาญจนบุรี

เดอะ เลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

โทรศัพท์ : ๐๖ ๓๘๗๕ ๕๓๘๐

Facebook : The Legacy River Kwai Resort

บ้านไร่ใจแก้ว

โทรศัพท์ : ๐๖ ๓๓๗๘ ๙๙๕๕

Facebook : บ้านไร่ใจแก้ว โฮมสเตย์แอนด์แคมป์ปิ้ง

บ้านกลางทุ่ง

โทรศัพท์ : ๐๘ ๙๙๑๙ ๙๐๙๓

ป่าชุมชนลุ่มสุม

โทรศัพท์ : ๐๘ ๕๗๒๒ ๗๑๔๑

ป่าชุมชนห้วยสะพาน

โทรศัพท์ : ๐๘ ๖๑๖๕ ๘๘๐๕



## ฝึกสอนและให้เช่าอุปกรณ์กีฬาทางน้ำ

## จังหวัดตราด

SUP Station Thailand (เกาะช้าง)

โทรศัพท์ : ๐๖ ๕๕๐๔ ๐๐๗๐

Facebook : SUP Station Koh Chang

## จังหวัดภูเก็ต

SUP Station Thailand

โทรศัพท์ : ๐๙ ๒๔๒๗ ๙๕๒๒

Facebook : SUP Station Thailand

## จังหวัดพังงา

Memories Beach Bar

โทรศัพท์ : ๐๙ ๓๕๗๘ ๕๘๔๖

www.memoriesbar-khaolak.com

## จังหวัดสงขลา

Samila Surf Club

โทรศัพท์ : ๐๘ ๑๙๙๐ ๙๙๗๘

Facebook : Samila Surf Club

## จังหวัดสุราษฎร์ธานี

Naish SUP Samui

โทรศัพท์ : ๐๘ ๖๙๔๗ ๗๒๓๓

Paddleboardsamui

โทรศัพท์ : ๐๖ ๕๕๐๓ ๐๘๗๓

www.paddleboardsamui.com

iSUP Samui

โทรศัพท์ : ๐๙ ๒๗๗๗ ๙๗๐๕

## จังหวัดภูเก็ต

phuketsurf.com

โทรศัพท์ : ๐๙ ๓๕๘๒ ๒๙๘๗

Facebook : phuketsurf.com

Surf House Phuket

โทรศัพท์ : ๐๘ ๘๑๕๖ ๑๕๕๕

Facebook : Surf House Phuket

## อันดามันซีเชิร์ฟ

โทรศัพท์ : ๐๘ ๙๙๗๓ ๒๑๖๑

Facebook : Andaman Sea Surf,Phuket/Thailand

## จังหวัดนครศรีธรรมราช

Sichon Cabana

โทรศัพท์ : ๐๖ ๓๕๒๕ ๗๑๗๗

Facebook : Sichon Cabana Beach Resort

## จังหวัดระนอง

Phayam Surfers

โทรศัพท์ : ๐๘ ๖๙๙๕ ๒๕๙๘

www.phayamsurfers.com

## จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

sea terrace huahin

โทรศัพท์ : ๐๖ ๑๑๙๔ ๒๙๕๙

Facebook : sea terrace huahin

Weekend Surf Club

โทรศัพท์ : ๐๙ ๓๖๙๕ ๙๓๒๘, ๐๘๗ ๐๖๓ ๕๕๑๐

Facebook : Weekend Surf Club

## จังหวัดสุราษฎร์ธานี

SUP Tao

โทรศัพท์ : ๐๙ ๓๓๔๘ ๗๖๖๑

Facebook : SUP Tao,Stand Up Paddle Boarding,-Koh Tao,Thailand

Goodtime Beach Bar

โทรศัพท์ : ๐๘ ๗๒๗๕ ๓๖๐๔

Facebook : Goodtime Beach Bar

Ban's Diving Resort

โทรศัพท์ : ๐ ๗๗๔๕ ๖๔๖๖

Facebook : Ban's diving resort

## จังหวัดจันทบุรี

Chivaree Resort

โทรศัพท์ : ๐๘ ๑๕๖๙ ๑๑๔๙

Facebook : chivareehotelandresort

Chanthaburi Surf Tribe

โทรศัพท์ : ๐๙ ๒๙๓๒ ๒๒๓๖

Facebook : Chanthaburi\_surf\_tribe

## จังหวัดระยอง

Laem Yah Rayong Surf club

โทรศัพท์ : ๐๘ ๙๔๐๕ ๐๕๒๒

Facebook : Laem Yah Rayong Surf Club

## เดินป่า

## จังหวัดบราซิเลีย

ฮาลาล แทรกกิง

โทรศัพท์ : ๐๖ ๔๗๒๔ ๐๑๑๗

Facebook : Halal Trekking

## แหล่งท่องเที่ยวชุมชน

โทรศัพท์ : ๐๙ ๓๗๒๕ ๐๙๖๙

## ผิงทราย

## จังหวัดสงขลา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงงาม

โทรศัพท์ : ๐ ๗๔๘๐ ๒๖๗๑

Facebook : รพ.สต. ม่วงงาม

## จังหวัดตราด

ศูนย์การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติหาดทรายดำ  
และป่าชายเลน

โทรศัพท์ : ๐ ๓๙๕๑ ๐๙๖๒

## บริการเรือหางยาว

## จังหวัดนครศรีธรรมราช

ท่าเรือแหลมประทับ อำเภอขนอม

โทรศัพท์ : ๐๘ ๗๒๘๒ ๗๗๖๑







Power Spot  
Travel



ฝ่ายสินค้าการท่องเที่ยว ด้านสินค้าและธุรกิจท่องเที่ยว  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย