

“Follow the Call of the Gibbon”
รายละเอียดงานภาวนาเพื่อสุขภาพตามแนวทางของหลวงปู่ ดิษ นัท อัมภ์
วันเสาร์ที่ 16 – วันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

งานภาวนานี้จัดขึ้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน เส้นทางที่เราจะเดินท่านจะพบกับความสวยงามที่ท่านกำลังมองหา

งานภาวนานี้เป็นการ “ดูแลร่างกายและจิตใจ” ภาวนากับการปีนเขาตามเส้นทางธรรมชาติที่มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยเราจะบริโภคอย่างเหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อการภาวนา ในการเดินทางร่วมกันนี้เราตั้งใจที่จะพัฒนาความตระหนักรู้ของการพึ่งพากันระหว่างอาหารที่เราบริโภค ร่างกาย จิตใจและสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ เพื่อรักษาร่างกายที่แข็งแรงจิตใจที่กระจ่างใส เราจะบริโภคอาหารมังสวิรัติที่ไม่หนักและออร์แกนิก เราจะเดินป่าเพื่อให้ร่างกายของเรามีพลังงานสำรองและฟื้นฟูตัวเองตามเส้นทางธรรมชาติที่สวยงามและท้าทาย พระธรรมจารย์อาวุโสพิบูล จากหมู่บ้านพลัมฝรั่งเศสจะเป็นผู้นำการภาวนาตลอดเส้นทาง

การเดินทางครั้งนี้เราจะได้ฝึกจากคำสอน นั่งสมาธิ เดินสมาธิในความเงียบ รับประทานอาหารอย่างมีสติและการปฏิบัติอื่นๆ ที่เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เราจะมีส่วนสนทนาทุกวันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน เพื่อฟังและดูแลกันและกันอย่างลึกซึ้ง เราจะปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ดิษ นัท อัมภ์ เราขอเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านฝึกปฏิบัติข้ออบรมสติ 5 ประการด้วยกัน

อาหารและที่พักดูแลโดยครอบครัวชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยงในแต่ละหมู่บ้านตามเส้นทาง เราจะพักค้างคืนในบ้านของพวกเขา

โปรดทราบ!!! เส้นทางนี้เป็นเส้นทางใหม่ที่เราสำหรับ “Follow the Call of the Gibbon” เราจะร่วมเดินบนเส้นทางนี้ไปด้วยกัน และ งานภาวนานี้เปิดรับเพียง 20 ท่านเท่านั้น

ท่านสามารถเข้าพักที่สถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปู้ได้ก่อนและหลังงานภาวนา หากท่านต้องการเข้าพักที่สถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปู้ โปรดแจ้งให้เราทราบล่วงหน้าทีอีเมล sanghasompou@pm.me
รายละเอียดการเดินทางสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ <https://bit.ly/3qpGF1m>

รายละเอียดกิจกรรม

เสาร์ที่ 16 ธ.ค. 66 เวลา 17:30 น. พบปะพูดคุย เข้าพักในโรงแรมที่ท่านติดต่อไว้
อาทิตย์ที่ 17 ธ.ค. 66 เวลา 06:00 น. เริ่มออกเดินทางจากตัวเมืองแม่ฮ่องสอน
ศุกร์ที่ 22 ธ.ค. 66 เวลา 17:30 น. กลับเข้าตัวเมืองแม่ฮ่องสอน

กิจกรรมประจำวัน

04:45 – 07:15 น. ภาวนาช่วงเช้า (กราบสัมพัสพื้นดิน นั่งสมาธิ สมนธารธรรม)
08:00 – 16:30 น. ภาวนาด้วยการเดินป่า ผ่อนคลาย และรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ
18:00 – 19:30 น. ภาวนาช่วงค่ำ (นั่งสมาธิ สมนธารธรรม อยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ)
งานภาวนานี้ใช้ภาษาอังกฤษและฝรั่งเศส

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ควรมีร่างกายแข็งแรงในระดับ 4-5 (รายละเอียดด้านล่าง) ค้นเคยกับการเดินป่า 5 - 6 ชั่วโมงต่อวันติดต่อกันหลายวัน สองวันแรกและวันสุดท้ายเส้นทางเดินอยู่ในระดับที่เดินง่าย วันอื่นๆ เส้นทางเดินอยู่ในระดับที่ยากนิดหน่อย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องแบกสัมภาระด้วยตนเองตลอดเส้นทาง

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม

4,900 บาท รวมการเดินทางของพระธรรมจารย์พิบูลและนักบวชจากหมู่บ้านพลัม ค่าที่พักและอาหาร ค่าเดินทางของผู้นำทางท้องถิ่นระหว่างวันที่ 17 – 22 ธ.ค. 66

ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกสถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปู้จำนวน 600 บาทต่อปี เราจะนำเงินจำนวนนี้ไปใช้ในการบำรุงรักษาและพัฒนาสถานที่ให้มีความพร้อมและเหมาะสมต่อการภาวนา นอกจากนี้ยังเป็นเปิดโอกาสให้ท่านได้ปฏิบัติกรให้ทานและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เช่นกัน

ท่านสามารถลงทะเบียนดาวน์โหลดแบบฟอร์มจาก <https://bit.ly/44XluD2>

เมื่อท่านกรอกแบบฟอร์มเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งแบบฟอร์มไปที่ sanghasompou@pm.me เราจะส่งเมลกลับไปให้ท่านพร้อมทั้งรายละเอียดการโอนเงินค่าลงทะเบียน

การลงทะเบียนจะสมบูรณ์เมื่อท่านได้รับอีเมลยืนยันหลังจากที่ท่านส่งหลักฐานการโอนเงิน

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- เป้สะพายหลังสำหรับของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น ซึ่งรวมถึงอาหารและน้ำที่ท่านจะได้รับในแต่ละวัน ท่านจะต้องแบกสัมภาระของท่านตลอดกิจกรรมด้วยตนเอง ขอให้แนะนำให้ท่านเลือกใช้เป้ที่มีน้ำหนักรวมสัมภาระและอาหารไม่เกิน 5 กิโลกรัม หรือน้ำหนักเป้ตามประสบการณ์ที่ท่านเคยใช้ในการเดินป่า
- กระติกสำหรับใส่น้ำดื่มที่เพียงพอสำหรับ 1 วัน
- รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการเดินป่า ควรเป็นรองเท้าที่ท่านเคยใช้งานมาก่อน ไม่ควรเป็นรองเท้าใหม่ที่ไม่ผ่านการใช้งาน เราจะเดินในลำธารเล็กๆ ระหว่างทาง
- เสื้อหนาวสำหรับตอนเช้าที่มีอากาศเย็น กลางคืนอาจมีอุณหภูมิ 10 องศาเซลเซียส ระหว่างวันอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 25 – 30 องศาเซลเซียส
- เสื้อกันฝนหรือเสื้อกันลม (ฝนตกน้อยมาก อาจมีลมแรงและเย็น)
- หมวก โฟฉายสวมศีรษะ
- ถุงนอนอาจไม่จำเป็นนัก บ้านที่ไปพักมีผ้าห่มให้ ท่านอาจเตรียมผ้าปูที่นอนไปด้วย
- ไม่ทำเดินป่าเป็นสิ่งจำเป็น ท่านสามารถเช่าจากเราได้
- ยาประจำตัวและชุดปฐมพยาบาลสำหรับตัวท่านเอง
- สิ่งที่สำคัญมาก : มองโลกในแง่ดี อดทน และยืดหยุ่น @

หมายเหตุ เนื่องจากเราจะพักในบ้านที่อยู่อาศัยจริงของคนท้องถิ่น เราจึงไม่มีห้องสำหรับการพักผ่อน

ระดับความยากในการเดิน

ระดับ 6 สภาพร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม มีความคุ้นเคยกับการเดินป่าที่ยากและไกล

ระดับ 5 ร่างกายแข็งแรงดีมาจากการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (cardio workout) เป็นประจำ อย่างน้อย 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ระดับ 4 ร่างกายแข็งแรงดี สามารถเดิน 5 – 6 ชั่วโมงต่อวัน บนเส้นทางที่มีความชันพอสมควร

ระดับ 3 ร่างกายแข็งแรงปกติ เดินได้ 3 – 4 ชั่วโมงต่อวันบนเส้นทางที่ชันไม่มากนัก

ระดับ 2 ร่างกายแข็งแรงพอควร สามารถเดินได้ 2 – 3 ชั่วโมงบนพื้นราบ

ระดับ 1 ร่างกายที่มีความแข็งแรงทั่วไปไม่มีอาการเฉพาะเจาะจง สามารถเดินได้ 1 ชั่วโมงบนพื้นราบ

หมายเหตุ กิจกรรมที่จัดโดยสังฆะสวนสัมปฐิไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อพิชิตความแข็งแกร่งของร่างกาย อย่างไรก็ตามเราขอให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตรวจสอบสมรรถนะของร่างกายก่อนลงทะเบียน ท่านจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นจากสภาพร่างกายของท่านระหว่างการภาวนาและท่านจะต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการเดินทางกลับแม่ฮ่องสอนในระหว่างการภาวนาหากมีเหตุสุดวิสัยที่เกิดขึ้นกับท่าน