

TIBET

Highest Railway in The World



**ทิเบต..หลังคาโลก ดินแดนแห่งกงล้อมนตร้าอันศักดิ์สิทธิ์
สัมผัสบรรยากาศการนั่งรถไฟท่องเที่ยวบนเส้นทางที่สูงที่สุดในโลก**

ชมเทือกเขาคุนลุนและดินแดนที่ธรรมชาติสรรค์สร้างเหมือนแดนสวรรค์บนดิน

สำหรับทางรถไฟสายทิเบต-ชิงไห่ ซึ่งเป็นเส้นทางรถไฟบนที่ราบสูงที่สูงที่สุดและยาว 1,142 กิโลเมตร สร้างเสร็จในเดือนตุลาคม ปีพ.ศ. 2548 เริ่มใช้งานวันที่ 1 กรกฎาคม 2549 โดยเส้นทางดังกล่าวเริ่มต้น จากเมืองซีหนิง (เมืองเอกมณฑลชิงไห่) ถึงเมือง ลาสซา (เมืองเอกเขตปกครองตนเองทิเบต) โดยส่วนหนึ่งของเส้นทางที่มีความยาวราว 960 กิโลเมตรได้สร้างอยู่บนความสูง มากกว่า 4,000 เมตรจนถึงสูงสุด 5,072 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ทำลายสถิติเส้นทางรถไฟที่สูงที่สุดในเปรู มาเป็นเส้นทางที่ สูงที่สุดในโลก ที่ส่วนใหญ่เป็นเขตที่ไม่มีผู้คนอาศัยและอากาศหนาวเย็น

**โปรแกรมนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หอบหืด
หากไม่แน่ใจ กรุณาปรึกษาแพทย์ก่อนการตัดสินใจ**

กำหนดการเดินทางของปี 2567 : (8 ท่านออกเดินทาง)

เดินทางวันที่ 28พ.ค.-03 มิ.ย. 2567 / วันที่ 23-29 กรกฎาคม 2567 / วันที่ 6-13 สิงหาคม 2567

- | | | |
|-------------|---|-----|
| 1) วันแรก : | กรุงเทพ - เฉิงตู - เมืองโบราณหวงหลงซี | (D) |
| 07.30 น. | พร้อมกันที่สนามบินสุวรรณภูมิ อาคารผู้โดยสารขาออก ชั้น 4 ประตู 2 เคาน์เตอร์ D สายการบินไทย โดยมีเจ้าหน้าที่และหัวหน้าทัวร์ของบริษัทฯ คอยให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกก่อนการเดินทาง | |
| 10.15 น. | เหินฟ้าสู่เมือง เฉิงตู ประเทศจีน โดยเที่ยวบินที่ TG618 (1015-1425) (อาหารกลางวันบนเครื่องบิน) | |
| 14.25 น. | เดินทางถึงสนามบินนานาชาติเฉิงตูชวงหลิว เมืองเฉิงตู เมืองหลวงของมณฑลเสฉวน
หลังผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรแล้ว นำท่านเดินทางไปชม เมืองโบราณหวงหลงซี เมืองเก่าแก่ที่
รัฐบาลจีนใช้เงินลงทุนเพื่อการอนุรักษ์และปรับปรุงพื้นที่กว่า 300 ล้านหยวน สร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์หมิง ตั้งอยู่ | |



ริมแม่น้ำหวงหลง ปัจจุบันอาคารบ้านเรือน โรงน้ำชา และวัดเก้าย่างคงรักษาไว้ตามรูปแบบดั้งเดิม ที่นี่ได้ถูกพัฒนา
ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ของเฉิงตู และเป็นสถานที่ในการถ่ายทำภาพยนตร์ของจีนอีกด้วย
เดินทางกลับเข้าไปในตัวเมืองเฉิงตู

คำ รับประทานอาหารค่ำ
จากนั้นนำท่านชมการแสดงโชว์ที่มีชื่อเสียงของชาวเฉิงตู **"โชว์เปลี่ยนหน้ากาก"** คณะที่ดีที่สุดเฉิงตู ซึ่งในอดีต
การแสดงเปลี่ยนหน้ากากนี้เป็นการแสดงที่ถูกถ่ายทอดเคล็ดลับให้เฉพาะในวงตระกูลเท่านั้น
เข้าพักที่โรงแรม **Intercontinental Chengdu Global Center 5*** หรือเทียบเท่า

2) วันที่สอง : เฉิงตู - ซีหนิง - ขิ่นร่งไฟ

(B,-,-)

เช้า รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

11.00 น. นำท่านเดินทางสู่สนามบินเฉิงตู อาคารโดยสารภายในประเทศ เพื่อเดินทางไปยังเมืองซีหนิง

อิสระ รับประทานอาหารกลางวันภายในสนามบิน

13.30 น. ออกเดินทางสู่ซีหนิง โดยสายการบินเสฉวน เที่ยวบินที่ 3U6345 (13.30-15.05)

15.05 น. เดินทางถึงเมืองซีหนิง

ซีหนิง อยู่ในเขตเชื่อมต่อระหว่างที่ราบสูงหวงถู่ (ที่ราบสูงดินเหลือง) กับที่ราบสูงชิงจั้ง (ที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบต)
ระหว่างเขตการเกษตรกับเขตปศุสัตว์ และระหว่างวัฒนธรรมอันกับวัฒนธรรมทิเบต เป็นเมืองศูนย์กลางเพียง
แห่งเดียวในที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบตที่มีจำนวนประชากร เกินกว่า 1 ล้านคน ซึ่งประกอบด้วย 34 ชนเผ่า เช่น ชน
เผ่าฮั่น หุย ทิเบต ถู่ มองโกล และซาลา ฯลฯ ขณะเดียวกัน ซีหนิงเป็นจุดที่ต้องแวะผ่านใน **"เส้นทางสายไหม"**
โบราณทางตอนใต้ และ **"เส้นทางโบราณซีอาน-ทิเบต"** นับตั้งแต่สมัยราชวงศ์ถัง (ค.ศ. 618-907) ของจีนเป็น
ต้นมา ซีหนิงเป็นเส้นทางคมนาคมสายสำคัญและเป็นเมืองสำคัญทางการทหารในภาคตะวันตกเฉียงเหนือของ
จีนจนได้รับสมญานามว่าเป็น **"ชัยภูมิระหว่างชิงไห่กับทิเบต"**

18.15 น. เดินทางถึงสถานีรถไฟ

19.45 น. นำท่านขึ้นรถไฟขบวน **Z265** มุ่งหน้าสู่กรุงลาซา ดินแดนหลังคาโลกอันศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธมหายาน
พักผ่อนบนรถไฟ

ขบวนรถไฟแล่นออกนอกเมืองซีหนิง ผ่านทะเลสาบชิงไห่ ทะเลสาบชิงไห่ (Qinghai Lake) เป็นทะเลสาบน้ำเค็ม
ใหญ่ที่สุดของประเทศจีน อยู่ในมณฑลชิงไห่ สหประชาชาติจัดให้เป็น **"พื้นที่ชุ่มน้ำแหล่งสำคัญของโลก"** มีจุดเด่น
คือ มีน้ำไหลเข้าอย่างเดียว โดยมีพื้นที่ทั้งหมด 4,500 ตารางกิโลเมตร อยู่เหนือระดับน้ำทะเล 3,196 เมตร มี
ความยาวจากตะวันตกถึงตะวันออก 106 กิโลเมตร และมีความกว้างจากเหนือถึงใต้ 63 กิโลเมตร น้ำลึกโดย
เฉลี่ย 19 เมตร และลึกที่สุด 39 เมตร โดยมีภูเขาโอบล้อมอยู่ทุกทิศทาง

(บนขบวนรถไฟมีอ่างล้างหน้า แปร่งฟัน และน้ำอุ่นบริการตลอด 24 ชั่วโมง)

ภายในตู้รถไฟมีเครื่องทำความร้อน หรือ ฮีตเตอร์ติดตั้ง และท่อออกซิเจน บริการตลอด 24 ชั่วโมง

3) วันที่สาม : ที่ราบสูงชิงไห่ - เก๋อเอ๋อร์มู่ - เทือกเขาคุนลุน - ลาซา

(D)

05.30 น. ขบวนรถไฟนำท่านเดินทางถึงสถานีเก๋อเอ๋อร์มู่ เมืองเก๋อเอ๋อร์มู่เป็นไข่มุกดวงใหม่แห่งหลังคาโลก ห่างจากเมือง
ซีหนิง 800 กม. อยู่บนที่ราบสูงทิเบต-ชิงไห่และเชิงเขาคุนลุน เป็นเมืองที่มีพื้นที่ปกครองมากที่สุดของโลก และมี
ประวัติศาสตร์ยาวนานมากถึง 2,800 กว่าปี ตัวเมืองสร้างขึ้นในปี 1953 ตอนที่ทหารเหมาเจ๋อตุง สร้างทางหลวง
เพื่อขนส่งสิ่งจำเป็นให้เข้าทิเบตได้ง่ายขึ้น เป็นเมืองใหญ่อันดับสามของหลังคาโลก รองลงมาจากลาซาและซีหนิง

06.00 น. ขบวนรถไฟเริ่มเคลื่อนออกจากสถานีเก๋อเอ๋อร์มู่



รถไฟออกจากเมืองเกอเออร์มู่ประมาณ 60 กม. ผ่านทะเลสาบเกลือฉา เออร์ อัน เป็นทะเลสาบน้ำเกลือที่ใหญ่เป็นอันดับสองของโลก

มุ่งหน้าสู่ที่ราบสูงหลังคาโลก ก่อนขึ้นหลังคาโลกโปรดอย่ากังวลเรื่องออกซิเจน เพราะอยู่ในรถไฟที่ปิดมิดชิดมีระบบออกซิเจนทั้งในห้องพักบริเวณหัวเตียงและส่วนกลางตรงบริเวณทางเดิน หากท่านรู้สึกหายใจลำบาก บนรถไฟมีท่อออกซิเจนไว้บริการ

อิสระอาหารเข้าบนรถไฟ

08.30 น. รถไฟผ่านเขาหิมะยู จู (YU ZHU MTN. สูง 4,100 เมตร) เขาหิมะยู จูเป็นที่ตั้งของยอดเขาคุนลุ้นที่มีความสูงกว่าระดับน้ำทะเลถึง 6,178 เมตร แม้เดือนกรกฎาคม(หน้าร้อนสุดของจีน)ก็ยังมองเห็นปรากฏการณ์หลากหลายที่เปลี่ยนแปลงจากแสงแดดส่องหิมะและธารน้ำแข็งที่อยู่บนเขา เมื่อเข้าสู่หน้าร้อน น้ำแข็งกับหิมะละลายกลายเป็นแหล่งเกิดของน้ำพุคุนลุ้น และแม่น้ำเกอเออร์มู่ ในช่วงหน้าหนาวที่หลังคาโลกเต็มไปด้วยหิมะ แต่เขาหิมะยู จูจะ สวยงามกว่าใครเพื่อน จึงกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวดึงดูดสายตาของนักท่องเที่ยวทั่วโลก เพื่ออกเขาคุนลุ้นแห่งนี้ับเป็นกระดูกสันหลังของภูเขาทั้งหลายของประเทศจีน รวมความยาว 2,400 กิโลเมตร กว้าง 70 กิโลเมตร มีความสูงเฉลี่ย 5,000 เมตร ยอดเขาสูงสุดสูงถึง 7,719 เมตรจากระดับน้ำทะเล ในนิทานโบราณจีนมักจะเรียกเป็นซีฟงร่มงกร เป็นต้นกำเนิดของลัทธิเต๋า ชาวจีนจึงนับให้เป็นแหล่งเกิดความคิดวิโลกว่า 5,000 ปีของประเทศจีน รอดอุโมงค์คุนลุ้นซึ่งยาวถึง 1,684 เมตร สูงจากระดับน้ำทะเล 4,648 เมตร ช่วงหนาวสุดติดลบ 30 องศา เป็นอุโมงค์ที่ยาวสุดในเขตดินน้ำแข็ง

10.00 น. รถไฟวิ่งผ่าน สวนอนุรักษ์สัตว์เขอ เซอ ซี ลี เป็นสวนอนุรักษ์สัตว์ป่าที่มีพื้นที่กว้างสุด มีระดับน้ำทะเลสูงสุดและมีจำนวนสัตว์ป่ามากที่สุดของจีน มีเนื้อที่ 8.3 ตร.กม. ระดับเหนือน้ำทะเล 4,800 เมตรขึ้นไป อากาศหนาวตลอดทั้งปี อุณหภูมิเฉลี่ยทั้งปี -4 องศา หนาวสุด -40 องศา มีลมพัดแรงตลอดปี (30 เมตรต่อวินาที) มีสภาพอากาศรุนแรงทำให้เป็นเขตไม่มีใครคนพักอยู่อาศัยเลย เรียกว่าเป็นขั้วโลกแห่งที่สาม แต่กลับกลายเป็นสวนตามธรรมชาติที่อยู่ของสัตว์ชนิดต่างๆมากถึง 230 ชนิด เพื่อไม่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยของสัตว์ จำเป็นต้องสร้างสะพานลอยขึ้นเหนือพื้นดินเพื่อให้รถไฟวิ่งได้ อยู่ใต้สะพานซึ่งเป็นทุ่งหญ้าอันกว้างใหญ่แบบไร่ขอบเขตจำกัดรถไฟแล่นข้ามสะพานซึ่งสูงยาว 11.7 กิโลเมตร เพื่อข้ามแม่น้ำฉู่ หม่า เออร์ เป็นสะพานที่ยาวที่สุดของทางรถไฟสายยิ่งใหญ่แห่งนี้ ผ่านหมู่บ้านอุ่ฟ้าเหลียง (WUPAOLIANG) สูง 4,700 เมตร รอดอุโมงค์ลมไฟ เป็นอุโมงค์ที่มีระดับน้ำทะเลสูงสุดของโลก สูง 5,010 เมตร ยาว 1,338 เมตร พื้นดินของอุโมงค์ 80% เป็นดินน้ำแข็ง ใช้เวลา 10 เดือนสร้างเสร็จ มีนักวิชาการทั้งหมดสามรุ่นได้เก็บข้อมูล ณ ที่นี้นานถึง 73 ปี เพื่อเป็นข้อมูลศึกษาความเป็นไปได้ในการสร้างทางรถไฟเข้าสู่เมืองลาซา ชมทุ่งหญ้าบนเขาสูง ผ่านแม่น้ำโทงเทียน ซึ่งเป็นแม่น้ำลือชื่อสุดในเรื่องไขว้ ในฉากตอนที่พระถังซำจั๋งเดินทางไปเชิญพระไตรปิฎกจากอินเดียได้เดินทางผ่านที่นี่ พระไตรปิฎกโดนปลายักษ์กินไปหมด ต่อมาหลังจากได้พระไตรปิฎกคืนกลับมาแล้วจึงต้องนำมาตากแห้งบนสองฝั่งของแม่น้ำสายนี้ เป็นแม่น้ำสายต้นกำเนิดและแม่น้ำแยงซีเกียง เขาลังกู่ล่า อันยิ่งใหญ่มหัศจรรย์ ชมกลาเซียเจียงเก็นตี้หู่อยู่บนเขาเกอราตันตุงยาว 14 กิโลเมตร กว้าง 2 กิโลเมตร ซึ่งเป็นธารน้ำแข็งใหญ่

14.00 น. รถไฟจะแล่นช้าๆให้ท่านชมวิวช่องเขาถังกู่ล่า สูง 5,072 เมตร ซึ่งเป็นประตูเข้าสู่ดินแดนทิเบตและเป็นจุดที่สูงที่สุดที่รถไฟสายนี้แล่นผ่าน

รถไฟลงจากเขาถังกู่ล่ามายังทิกใต้ บริเวณเชิงเขาแห่งนี้ เป็น ทุ่งหญ้าเขียวถึง พื้นที่กว่า 6 แสนตารางกิโลเมตร ดูเหมือนผ้าอาตาสีเขียวผืนหนึ่งปูไว้บนที่ราบสูง รถไฟวิ่งท่ามกลางท้องทุ่งดอกหญ้าทุ่งมีสตาร์ด ขอบฟ้าสุดสายตาสองข้างทางรถไฟเป็นภาพแนวภูเขาหิมะตึกๆ กันยัดยาวไปตามเส้นขอบฟ้า นอกจากนั้นยังมีทะเลสาบน้อยใหญ่และน้ำพุร้อนอีกมากมายกระจายอยู่ในทุ่งหญ้า ในช่วงเวลาเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม จะพบเห็นชาวทิเบตแข่งม้าบนทุ่งหญ้าแห่งนี้จนถึงครึ่งเดือน มีนักท่องเที่ยวมาจากทั่วโลกชมงานแข่งม้า ณ ที่นี้ รถไฟแล่นผ่านเลียบริมทะเลสาบชัวนาซึ่งมีความสูงจากน้ำทะเล 4,300 เมตร รถไฟจะแล่นห่างจากทะเลสาบในระยะใกล้เป็นเวลานาน



พอสมควร ท่านสามารถเก็บภาพความงดงามของทะเลสาบได้อย่างจุใจ ในช่วงเดือนสิงหาคมและกันยายน หย้า
ในริมน้ำสีแดงไปหมดตัดกับสีน้ำเงินของน้ำและสีขาวของหิมะบนยอดเขาริมทะเลสาบ บางครั้งอาจพบนกแปลก
ตาอันสวยงามเป็นฝูงๆ บินอยู่เหนือน้ำ

ถึงเมืองตังโง เมืองที่ตั้งอยู่ในทุ่งหญ้าทิเบต รอบๆเมืองเต็มไปด้วยเขาหิมะ

ถึงเมืองหยิง ปา จิง เป็นเมืองที่มีน้ำแร่ร้อนมากที่สุดในทิเบต ขณะนั่งบนรถไฟเห็นไอน้ำร้อนกำลังลอยขึ้นมา
จากตามพื้นทั่วไป

หลังจากรถไฟลอดออกจากอุโมงค์หยิง ปา จิง ซึ่งยาว 42.5 เมตร จากนั้นรถไฟจะแล่นข้ามสะพานแม่น้ำลาซา
เพื่อรอดอุโมงค์ หลัว อุโมงค์แห่งสุดท้ายที่รถไฟสายนี้ต้องแล่นผ่าน

19.20 น. ขบวนรถไฟถึงสถานีลาซา จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พักโรงแรม หลังจากเห็นเหนื่อยกับการนั่งรถไฟมาตลอดวัน
ค่า รับประทานอาหารค่ำ

เข้าพักที่โรงแรม **Intercontinental Resort Lhasa Paradise, an IHG Hotel 5*** หรือเทียบเท่า

4) วันที่สี่ : วัดกานเดน - ดำหนักนอร์บุลึงชา - พิพิธภัณฑทิเบต (B,L,D)

เช้า รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

นำท่านเดินทางสู่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือของกรุงลาซา 40 กิโลเมตร (บนเส้นทางเดียวกันนี้เป็นเส้นทางรถอีก
ทางหนึ่งที่มีผู้นิยมเดินทางสู่ทิเบตโดยเริ่มที่มณฑลยูนนาน) สู่ยอดเขาที่มีความสูง 4,500 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล
ก่อนถึงวัดกานเดนให้ท่านบันทึกภาพวัดในมุมแบบกว้าง ณ จุดชมวิว ท่านจะได้เห็นอาณาเขตของวัดที่ดูเหมือน
ตั้งอยู่บนหน้าผาสูงแล้ว ท่านได้ชื่นชมกับทัศนียภาพของธรรมชาติอันสวยงามของขุนเขาที่สลับซับซ้อนกว้างไกล
สุดตา **วัดกานเดน (GANDEN MONASTERY)** สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1409 โดยซงซาปา เป็นผู้ริเริ่มลามะนิกาย
หมวกเหลือง ซึ่งถือเป็นวัดแห่งแรกในนิกายหมวกเหลือง หรือ นิกายกานเดน เป็นสถาปัตยกรรมแบบทิเบตโดย
แท้จริง (กานเดน หมายถึง มีความสุขในภาษาทิเบต และยังเป็นชื่อเรียกของสวรรค์ของตะวันตก ซึ่งเป็นที่ประทับ
ของพระศรีอริยเมตไตรย (พระพุทธเจ้าในอนาคต)) วิหารที่ใหญ่ที่สุดมีพื้นที่ 1,600 ตร.ม. สามารถจุรองรับลามะ
ได้ถึง 3,500 รูป ในช่วงปี ค.ศ.1959 - 1966 ที่มีการปฏิวัติวัฒนธรรมของจีน วัดกานเดนได้รับความเสียหายจาก
ไฟไหม้และระเบิดโดยพวกขบวนการเรดการ์ด กองทัพแดง และได้บูรณะซ่อมแซมขึ้นใหม่ในภายหลัง

กลางวัน รับประทานอาหารกลางวัน

บ่าย นำชม **ดำหนักนอร์บุลึงชา** อันเป็นพระราชวังฤดูร้อนคู่กันกับพระราชวังฤดูหนาวโปตาลา ความหมายเดิมของ
ชื่อ นอร์บุลึงชา แปลว่า “สวนอัญมณี” สร้างขึ้นในช่วงหลังศตวรรษที่ 18 (ตรงกับปี พ.ศ. 2298 ก่อนกรุงศรี
อยุธยาจะแตก 12 ปี) โดยดาไลลามะที่ 7 สมัยต่อๆ มา ดะไลลามะองค์อื่นๆ ได้สร้างต่อเติมส่วนของตนเองขึ้นมา
เรื่อยๆ แม้แต่ดาไลลามะองค์ที่ 14 ก็ยังได้ต่อเติมพระราชวังของตนเองก่อนที่จะหนีออกจากทิเบต ในบริเวณโถง
รับรองมีบัลลังก์เทวราช และงานจิตรกรรมฝาผนังเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตในแง่มุมต่างๆ โดยมีกรอบเป็น
ภาพเขียนพุทธชาดก

จากนั้นนำท่านชม **พิพิธภัณฑทิเบต** สถานที่สะสมวัตถุโบราณ และภาพพระบฏสำคัญต่างๆ

ค่า รับประทานอาหารค่ำ HOT POT

เข้าพักที่โรงแรม **Intercontinental Resort Lhasa Paradise, an IHG Hotel 5*** หรือเทียบเท่า

5) วันที่ห้า พระราชวังโปตาลา - วัดเชรา - วัดโจคัง - ตลาดบาร์มอร์ - โชว์ Princess Wencheng Large Live (B,L,D)

เช้า รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

นำชม **พระราชวังโปตาลา** ตั้งอยู่บนยอดเขาแดง (เดินขึ้นประมาณ 25-30 นาที) ซึ่งมีความสูงราว 117 เมตร
พระราชวังโปตาลาเป็นอาคารสูง 13 ชั้น ยาว 400 เมตร กว้าง 350 เมตร มีห้องหับต่างๆ เกือบ 1,000 ห้อง



เริ่มสร้างเมื่อคริสต์ศตวรรษที่ 7 โดยกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ที่ได้รวบรวมทิเบตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้สำเร็จ คือ กษัตริย์ซองเซิน กัมโป (Songtsen Gampo) แรกเริ่มต้องการเพียงจะสร้างเป็นตำหนักให้แก่มเหสีชาวจีน และชาวเนปาลของพระองค์เอง ต่อมาได้ใช้ป้อมแห่งนี้เป็นสถานที่ในการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า จวบจนกระทั่งสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นลामะ เป็นผู้ปกครองประเทศ ปัจจุบันส่วนก่อสร้างเดิม 2 หลังยังคงเหลือให้เห็นอยู่ท่ามกลางสิ่งก่อสร้างใหม่ต่อเติมในยุคหลัง อาคารที่ต่อเติมในช่วงหลังนี้ส่วนหลักๆ สร้างในสมัยของดาไลลามะที่ 5 ประมาณปี ค.ศ. 1645-1693 (องค์ดาไลลามะองค์ปัจจุบันคือ องค์ที่ 14 ซึ่งลี้ภัยไปอยู่ที่ธรรมศาลาในประเทศอินเดีย) เพื่อให้เป็นพระราชวังฤดูหนาว พระราชวังโปตาลา แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนของพระราชวังสีขาว, สีแดง และส่วนเชื่อมที่เป็นสีเหลือง โดยใช้พระราชวังสีขาวเป็นส่วนของสังฆาวาส พระราชวังสีแดงเป็นส่วนพุทธาวาสสำหรับใช้ทำกิจของสงฆ์และบรรจุพระศพขององค์ดาไลลามะ (องค์ที่ 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12 และ 13) และห้องสมุดที่ใช้สำหรับเก็บพระไตรปิฎก

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

บ่าย

นำชม **วัดเซรา (Sera Monastery)** ซึ่งอยู่ห่างไปทางเหนือ 5 กิโลเมตร บริเวณเชิงเขาตาติปู และสร้างขึ้นบนพื้นที่ซึ่งเคยเป็นที่ตั้งของกระท่อมที่พระชงฆาปาศึกษาธรรมและปฏิบัติกรรมฐาน ทางเหนือของเมืองลาซาขึ้นไปสร้างโดยศิษย์รูปหนึ่งของชงฆาปา (Tsong Khapa) เมื่อปี ค.ศ. 1419 (ชงฆาปา มีอายุอยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1357-1416 เป็นผู้ปฏิรูปและก่อตั้งพุทธศาสนา ลัทธิเกลูคปา (Gelugpa Sect) หรือ นิกายคุณธรรม ซึ่งนิยมเรียกนิกายหมวกเหลือง ตามประวัติเล่ากันว่า ชงฆาปา ก็คือพระอาจารย์ขององค์ดาไลลามะที่ 1 อารามแห่งนี้เคยมีพระจำวัดอยู่ถึงเกือบ 5,000 รูป เป็นอารามที่รู้จักกันดีทั่วทิเบต เนื่องจากมีสำนักสงฆ์ที่มีคุณภาพ ปัจจุบันมีพระจำวัดอยู่ประมาณ 300 รูป อาคารหลัก ๆ ของอารามยังคงอยู่ในสภาพดี เนื่องจากไม่ถูกทำลายลงในช่วงการปฏิวัติวัฒนธรรม ทุกๆวันช่วงบ่ายจะมีการฝึกฝนทางธรรมโดยการนั่งสมาธิ และการตอบคำถาม โดยที่ลามะแต่ละรูปจะมารวมตัวที่ลานวัด เพื่อทดสอบพระธรรมในรูปแบบการตั้ง “ปจฉา” และ “วิสัชนา” และอาจได้ชมพระที่วัดนี้

นำชม **วัดโจคัง** ภาษาจีนเรียก วัดต้าเจ้าซื่อ (Jokhang Temple) เป็นวัดที่ถือว่าเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวทิเบตทั้งมวล เพราะเมื่อมีพิธีถือศีลกัน พระลามะจำนวนมากก็จะเดินทางมารวมกันทำพิธีที่นี่ สร้างในสมัยของกษัตริย์ซองเซิน กัมโป (ปีค.ศ.620-649 เป็นผู้ที่รวมอาณาจักรทิเบตให้เป็นปึกแผ่น) เพื่อไว้เป็นที่ประดิษฐานของพระพุทธรูป ที่มเหสีชาวต่างชาติสององค์ของพระองค์ คือ เจ้าหญิงเหวินเฉิงแห่งจีน และเจ้าหญิงภริคุติแห่งเนปาลนำเข้ามายังทิเบต ศิลปะการก่อสร้างมีจุดเด่นตรงที่นำเอาศิลปะของ 4 ชาตินามผสมกันคือ ทิเบต จีน เนปาลและแคชเมียร์ มีตำนานเล่ากันว่า ก่อนที่กษัตริย์ซองเซิน กัมโป จะสร้างวัดต้าเจ้าซื่อหรือวัดโจคัง ได้อธิษฐานว่าพระองค์จะโยนแหวนขึ้นไปบนอากาศ หากแหวนนั้นตกลงที่ใดก็จะสร้างวัดลงตรงนั้น ปรากฏว่าแหวนลอยลงไปที่ตกในสระน้ำกระทบกับหินที่โผล่ขึ้นมา ทันใดนั้นเองภาพนิมิตของสถูปก็ปรากฏให้แก่คนทั่วไปได้เห็น จึงนับว่าเป็นนิมิตที่ดี กษัตริย์ซองเซิน กัมโป ก็เลยให้สร้างวัดลงตรงนั้นเอง ภายในวัดนี้เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่พระนางเหวินเฉิงนำมาจากประเทศจีนเมื่อ 1300 ปีก่อน ซึ่งได้รับการกราบไหว้และยอมรับกันอย่างมากกว่าศักดิ์สิทธิ์ที่สุด แม้แต่พวกขบวนการเรดการ์ด หรือกองทัพแดงที่ทำลายทุกอย่างตอนที่มีการปฏิวัติวัฒนธรรมจีนในประเทศจีน ยังไม่กล้าแตะต้องพระพุทธรูปองค์นี้เลย บริเวณหน้าวัดท่านจะเห็นชาวทิเบตจำนวนมากนอนกราบแบบอัสฐานคประดิษฐ์ ชาวทิเบตที่เดินเข้าแถวเพื่อเข้าไปด้านใน บ้างถือกระตักน้ำมันเนย บ้างถือถุงเนยแข็ง เพื่อไปเติมตะเกียงบูชาพระจากนั้นนำท่านออกมาเดินชมวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวทิเบตที่ถนนบาร์ซอร์หรือถนนแปดเหลี่ยม ที่ล้อมรอบวัดโจคัง และอิสระให้ท่านได้ช้อปปิ้ง ซื้อสินค้าพื้นเมืองอันหลากหลาย

ค่ำ

รับประทานอาหารค่ำ

หลังอาหารเย็น นำท่านชมสุดยอดการแสดงโชว์ **Princess Wencheng Large Live**

เข้าพักที่โรงแรม **Intercontinental Resort Lhasa Paradise, an IHG Hotel 5*** หรือเทียบเท่า



6) วันที่หก : ลาซา - ทะเลสาบยัมด็อก - วัดเพลกอร์ - เจดีย์คุมบูม - กังสเต - ชิกัตเซ (B,L,D)

เช้า รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
นำท่านออกเดินทางบนเส้นทางทิศตะวันตกสู่**เมืองกังสเต** บนเส้นทางส่วนหนึ่งของถนนสายมิตรภาพที่เชื่อมระหว่างเนปาลและทิเบต รถวิ่งลัดเลาะภูเขาและแม่น้ำยาร์ลุงหรือแม่น้ำพรหมบุตร ชมทิวทัศน์สองข้างทาง บนดินแดนหลังคาโลก นำท่านแวะชมทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่บนหลังคาโลก ครอบคลุมพื้นที่ 600 ตร.กม. ซึ่งสูงจากระดับน้ำทะเลถึง 4,641 เมตร นั่นคือ **ทะเลสาบยัมด็อก (YAMDOK TSO)** ตั้งอยู่ห่างจากเมืองลาซา 80 กม. เป็น 1 ใน 3 ทะเลสาบสวรรค์ของทิเบต น้ำใสจนเห็นภาพสะท้อนของภูเขา ท้องฟ้า เมฆ อย่างชัดเจน สีของน้ำในทะเลสาบออกสีเขียวอมฟ้า จนได้รับฉายาว่า ทะเลสาบเทอร์ควอยส์ ซึ่งหินเทอร์ควอยส์เป็นหินประดับที่มีค่ามากและพบเห็นได้มากในดินแดนแห่งนี้ (แต่จะจริงหรือปลอมก็ต้องพิสูจน์กันอีกทีนะ) จุดชมทะเลสาบสูง 4,990 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เป็นจุดสูงสุดที่เราลงไปยืนและเก็บภาพความประทับใจบนเส้นทางนี้ ได้เวลาพอสมควรเดินทางต่อ ระหว่างทางเราจะผ่านหมู่บ้านชาวทิเบตแท้ๆ ที่หาชมได้ยากแล้วในเมือง ความเป็นอยู่ของชาวบ้านที่อยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ถึงแม้ทุกวันนี้ความเจริญได้คืบคลานเข้ามาอย่างรวดเร็ว เรายังอาจได้พบเห็นวิถีความเป็นอยู่แบบดั้งเดิมอยู่บ้าง นับจากจีนได้นำความเจริญพุ่งตรงเข้าสู่ใจกลางเมืองลาซาในปัจจุบัน ทำให้ความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะหนุ่มสาวรุ่นใหม่ที่มาหางานในเมือง อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตในพระพุทธศาสนาของชาวทิเบต ยังคงไม่ได้ลดน้อยลงไป

กลางวัน รับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างทาง

บ่าย บ่ายแก่ๆ เดินทางถึง **เมืองกังสเต** เมืองที่ใหญ่เป็นอันดับสามรองจากกรุงลาซาและเมืองชิกัตเซ เป็นหนึ่งในเมืองสำคัญบนเส้นทางการค้าไหมและขนส่งระหว่างทิเบตและอินเดีย เมืองกังสเตแห่งนี้เคยเป็นสถานที่ที่ทหารทิเบตต้านทานกองกำลังทหารจากอังกฤษ ซึ่งนำโดย Francis Younghusband นำชมอนุสาวรีย์ที่รำลึกถึงการต่อสู้ของทหารทิเบตที่มีเพียงดาบและทังโก้ที่ห้อยอยู่ที่หน้าอก
นำท่านชม **วัดเพลกอร์** สร้างในปีค.ศ.1418 ประกอบด้วยอารามน้อยใหญ่ 15 หลัง เชิญชมภาพทังก้าและรูปปั้นธรรมบาลที่ปกติจะเป็นภาพเขียน แต่ที่นี่จะเป็นรูปปั้น จากนั้นชมสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์ และเป็นสถาปัตยกรรมชิ้นเลิศที่ชาวทิเบตภาคภูมิใจ คือ **เจดีย์ เจียนเซ่คุมบูม (Gyangtse Kumbum Stupa)** ตรงกลางของสถูปนั้นเป็นสัญลักษณ์แทนหนทางอันศักดิ์สิทธิ์ที่จะนำไปสู่การปลดปล่อยทางวิญญาณหรือ มณฑลาลา (Mandala) และยังมีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่วาดไว้เมื่อศตวรรษที่ 15 โดยชาวเนปาล
จากนั้นเดินทางต่อไปยังเมือง **ชิกัตเซ** (3,900 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล) ห่างจากเมืองกังสเตราว 67 กิโลเมตร ซึ่งเป็นเมืองใหญ่เป็นอันดับสองรองจากลาซา

เย็น รับประทานอาหารเย็น

เข้าพักที่โรงแรม **Shigatse Qomo Langzong Hotel 4* หรือเทียบเท่า**

7) วันที่เจ็ด : ชิกัตเซ - วัดทาซิลุนโป - ลาซา -เฉิงตู (B,L,D)

เช้า รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
นำท่านชม **วัดทาซิลุนโป** 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายหมวกเหลือง หรือเกลุกปา อันประกอบด้วย วัดเตรบุง วัดเชรา วัดกานเดน และวัดคุมบูม วัดลาบั้ง ในเขตอัมโด วัดทาซิลุนโป เป็นสถานที่พำนักของปัญเณลามะ สร้างในสมัยค.ศ. 1447 โดยซงฆาปา ซึ่งเป็นสถานที่พำนักของปัญเณลามะ ผู้ที่เป็นอาจารย์ขององค์ดาไลลามะ ลงไปฟังว่า ปัจจุบันภายในบริเวณวัดท่านจะได้ชมสถูปขององค์ปัญเณลามะรวมถึงองค์ที่ 10 ซึ่งสร้างอย่างยิ่งใหญ่ ใช้ทองคำและเครื่องประดับที่มีค่ามหาศาล นำท่านชมสถานที่ประดิษฐานพระอริยมตไตรย หรือพระพุทธเจ้าในอนาคต ซึ่งมีขนาดใหญ่สูง 26 เมตร



2. บริษัท ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการ หรือจัดเส้นทางท่องเที่ยวได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม แต่จะยึดผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานะของสายการบิน เวลาการเดินทาง ไฟ โรงแรมที่พัก ภูมิอากาศ ภัยธรรมชาติ การนัดหยุดงาน ฯลฯ ตลอดจนสถานะทางเศรษฐกิจและสถานการณ์ทางการเมืองภายในของทิเบต อันเป็นสาเหตุให้ต้องเลื่อนการเดินทางหรือไม่สามารถจัดพาคณะท่องเที่ยวได้ตามรายการ



หมายเหตุ :

1. ตั๋วนอนบนรถไฟ ไม่สามารถระบุหมายเลขตู้และหมายเลขเตียงล่วงหน้า เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงการใช้ขบวนรถไฟ กรณีที่ไม่สามารถจัดหาเตียงนุ่มได้ บริษัทฯ จะแจ้งให้ท่านทราบล่วงหน้าก่อนการเดินทางอย่างน้อย 7 วัน
2. ลักษณะของเตียงนุ่ม ห้องประกอบด้วย 4 เตียง ผังละ 2 เตียง บนล่าง มีเบาะรองนุ่ม พร้อมหมอนและผ้าห่มชนิดหนา มีเครื่องทำความร้อนและท่อออกซิเจน มีทีวี ทุฟ่ง และมีประตูปิดมิดชิดเป็นสัดส่วน
3. บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกการเดินทางหรือการเปลี่ยนแปลงรายการหรือเปลี่ยนแปลงราคาได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม เวลาที่ใช้ในการเยี่ยมชมสถานที่ แต่จะยึดผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานะของสายการบิน การเดินทาง ไฟ โรงแรมที่พัก ภูมิอากาศ ภัยธรรมชาติ การนัดหยุดงาน ฯลฯ ตลอดจนสถานะทางเศรษฐกิจและการเมือง อันเป็นสาเหตุให้ต้องเลื่อนการเดินทางหรือไม่สามารถจัดพาคณะท่องเที่ยวได้ตามรายการ
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงราคาในกรณีที่คณะผู้เดินทางต่ำกว่า 10 ท่าน

อัตราค่าบริการรวม

- ☞ ตัวเครื่องบิน ไป-กลับ กรุงเทพฯ-เฉิงตู-กรุงเทพฯ ชั้นประหยัด โดยสายการบินไทย
- ☞ ตัวเครื่องบิน เฉิงตู-ซีหนิง // ลาซา-เฉิงตู ชั้นประหยัดโดยสายการบินแอร์ไชน่า หรือ เสฉวนแอร์ไลน์
- ☞ ค่าตัวรถไฟตู้นอนเตียงนุ่ม 4 เตียงต่อห้อง เส้นทาง ซีหนิง – ลาซา
- ☞ ค่าภาษีสนามบินทุกแห่งตามรายการ
- ☞ ค่าใช้จ่ายในต่างประเทศ ประกอบด้วย
 - ค่าที่พักตามระบุในรายการ
 - ค่าอาหารตามระบุในรายการ (ไม่รวมค่าอาหารบนรถไฟ)
 - ค่ารถโค้ชนำเที่ยวตามรายการ
 - ค่าธรรมเนียมเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ ตามรายการ
- ☞ ค่าธรรมเนียมวีซ่าประเทศจีน และเพอร์มิตเข้าทิเบต
- ☞ ค่าน้ำหนักกระเป๋า 1 ใบ ไม่เกิน 20 กก.
- ☞ มัคคุเทศก์ท้องถิ่นพูดภาษาอังกฤษและหัวหน้าทัวร์จากบริษัท อำนวยความสะดวกตลอดการเดินทาง
- ☞ ค่าประกันอุบัติเหตุคุ้มครองชีวิตระหว่างการเดินทางในวงเงิน 1,000,000.- บาท ตามเงื่อนไขของกรมธรรม์
- ☞ ค่าทิปมัคคุเทศก์ท้องถิ่น พนักงานขับรถ พนักงานยกกระเป๋า
- ☞ น้ำดื่มตลอดรายการ

ค่าบริการไม่รวม

- ☞ ค่าอาหารบนรถไฟ
- ☞ ค่าธรรมเนียมหนังสือเดินทาง
- ☞ ค่าใช้จ่ายต่างๆ อาทิ ค่าอาหารและเครื่องดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นอกเหนือจากที่ระบุในรายการ

- ☞ ค่าโทรศัพท์ ค่าซักรีด ฯลฯ
- ☞ ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และค่าภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3% จากค่าบริการ

ข้อแนะนำสำหรับผู้ร่วมเดินทาง (โปรแกรมนี้สำหรับผู้รักการเดินทางอย่างแท้จริง)

ลาซา สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 3,500 - 4,000 เมตร บางช่วงสูงถึง 5,000 เมตร ปริมาณออกซิเจนจึงน้อยกว่าพื้นราบของกรุงเทพฯ เมื่อไปถึงเมืองลาซา พยายามเคลื่อนไหวช้าๆ โดยเฉพาะวันแรกไปถึง โปรดพักผ่อนเพื่อปรับร่างกายให้คุ้นเคยกับอากาศเบาบาง ปัญหาโรคแพ้ความสูงไม่เกี่ยวกับ เพศ, วัย, อายุ หรือ ความฟิต ผู้ใหญ่บางคนอาจไม่มีปัญหา แต่หนุ่มสาวอาจมีปัญหาก็คงเป็นได้

ข้อควรพึงปฏิบัติ และความเข้าใจก่อนการเดินทาง

1. ให้เตรียมการตรวจสภาพร่างกายให้สมบูรณ์ เนื่องจากทิเบตมีความกดอากาศสูง ท่านจะรู้สึกเหนื่อยง่าย
2. ดื่มน้ำแบบจิบให้บ่อยๆ และหายใจช้าๆ ลึกๆ
3. งดสูบบุหรี่เด็ดขาด หรือ ถ้างดไม่ได้ต้องสูบให้น้อยที่สุด
4. ถ้าตื่นนอนกลางดึกแล้วหายใจไม่ออก อย่าตกใจ เพราะร่างกายกำลังปรับตัวค่อย ๆ หายใจเข้าออกตามปกติ
5. โปรดเน้นตัวเองว่าเรื่องนี้ ไม่มีอันตราย นี่คือการปรับตัว
6. กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำของมัคคุเทศก์ท้องถิ่น และหัวหน้าทัวร์เพื่อให้การเดินทางเป็นไปด้วยดี

การสำรองที่นั่ง

- ชำระเงินมัดจำท่านละ 30,000 บาท พร้อมแจ้งชื่อ+สกุล เป็นภาษาอังกฤษ และ ขอสำเนาหนังสือเดินทาง
- ส่วนที่เหลือ ชำระทั้งหมดก่อนการเดินทาง 15 วัน

เงื่อนไขการยกเลิก

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 30 วันคืนค่าใช้จ่ายทั้งหมด หรือ หักค่าใช้จ่ายบางส่วน สำหรับกรู๊ปที่ต้องการันตีมัดจำกับสายการบิน หรือกรู๊ปที่มีการการันตีค่ามัดจำที่พักไม่ว่าโดยตรงหรือโดยการผ่านตัวแทนในประเทศหรือต่างประเทศซึ่งไม่อาจขอคืนเงินได้

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 15 วันขึ้นไป เก็บค่าใช้จ่าย 30,000 บาท

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 7-14 วัน เก็บค่าใช้จ่าย 50 % ของราคาทัวร์

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 1-6 วัน เก็บค่าบริการทั้งหมด 100 %

เงื่อนไขและความรับผิดชอบ

บริษัทเป็นเพียงตัวแทนการท่องเที่ยว สายการบิน และตัวแทนการท่องเที่ยวในต่างประเทศ ซึ่งไม่อาจรับผิดชอบต่อ

◇ ความเสียหายต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเจ้าหน้าที่บริษัทฯ อาทิ การนัดหยุดงาน การจลาจล เปลี่ยนแปลงกำหนดเวลาในตารางบิน ภัยธรรมชาติ ฯลฯ หรือค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้น ทั้งทางตรง หรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือ จากอุบัติเหตุต่างๆ ฯลฯ

◇ การตอบปฏิเสธการเข้าและออกเมืองของเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าหรือออกเมือง อันเนื่องมาจากมีสิ่งผิดกฎหมาย หรือเอกสารการเดินทางไม่ถูกต้อง หรือการถูกปฏิเสธในกรณีอื่นๆ