

Guideline การเตรียมตัว

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

ทริป พุทธคยาเป็นใจ
18-24 มีนาคม 2563



เวลา และ สถานที่นัดหมาย

วันพุธที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563 เวลา 22.30 น. (สีหุ่มครึ่ง)

พบกันที่ สนามบินสุวรรณภูมิ ชั้น 4 ประตู 10 บริเวณที่นั่งหน้าประตู

ถึงสนามบินแล้ว ถ้าหากันไม่เจอ

กรุณาโทรหา ปลา หรือ น้อย 0816928233 , 0898119139



รายละเอียดเที่ยวบิน

วันพฤหัสบดี 19 มีนาคม 63	กรุงเทพ-โคลกัตตา	สายการบิน Indigo	เที่ยวบินที่ 6E78	(02.05-03.20 น.)
วันพฤหัสบดี 19 มีนาคม 63	โคลกัตตา-พาราณสี	สายการบิน Indigo	เที่ยวบินที่ 6E713	(08.05-09.30 น.)
วันอังคาร 24 มีนาคม 63	พุทธคยา-โคลกัตตา	สายการบิน Indigo	เที่ยวบินที่ 6E7716	(15.20-16.40 น.)
วันอังคาร 24 มีนาคม 63	โคลกัตตา-กรุงเทพ	สายการบิน Indigo	เที่ยวบินที่ 6E77	(20.50-01.05 น.)

* กลับถึงสุวรรณภูมิ วันพุธ 25 มีนาคม เวลา 01.05 น. (ตีหนึ่ง)

วันแรกที่สนามบิน

ลงเครื่องที่สนามบินโคลกัตตา เวลาท้องถิ่น 03.20 น.
ผ่าน ตม. และ รับกระเป๋าเดินทาง
ไปต่อเครื่อง โหลดกระเป๋า แล้วรอขึ้นเครื่องไปพาราณสี เครื่องออก 08.05 น.

เตรียมชุดล้างหน้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน อุปกรณ์ส่วนตัว แยกแพ็คเกจให้หยิบง่าย ๆ
จะใส่กระเป๋าใบเล็ก หรือ ใส่กระเป๋าเดินทางใบใหญ่ ก็ได้
ถ้าจะใส่กระเป๋าใบเล็ก ถือขึ้นเครื่อง ให้ระวังเรื่องของเหลว
ยาสีฟัน โฟมล้างหน้า เจล หรือของเหลวอื่นๆ ห้ามเกิน 100 มิลลิลิตร
(ดูจากปริมาณระบุที่สลากบรรจุภัณฑ์)

ซิมการ์ด (เล่นเน็ต)

ถ้าต้องการเล่นเน็ต สามารถใช้ **free wifi**
ได้เฉพาะที่ อุณา วัดไทยพุทธคยา ตามเวลาที่วัดกำหนด
แต่สัญญาณไม่ค่อยดี บางวัน เนท สม่ !!

แนะนำว่า ถ้าต้องการเล่นเน็ต ตลอดเวลา
ควรซื้อซิมหรือเปิดโรมมิ่งไปจากประเทศไทย
สามารถทำได้ ด้วยการซื้อซิม หรือซื้ออินเทอร์เน็ตแพ็คเกจ ไปจากไทย
(ใช้ได้ทุกค่ายมือถือ)

แนะนำ **SIM2Fly** ของ **AIS** สัญญาณแรง และ ไม่ค่อยมีปัญหา
หาซื้อได้ที่ ร้าน AIS ทุกสาขา (ง่ายและสะดวก)
ที่สนามบินสุวรรณภูมิ มีขายที่ชั้น 4 (แต่ต้องต่อคิวชื้อนาน)





การแลกเงิน ใช้เงินสกุล อินเดียรูป เท่านั้น

วิธีแลกเงิน

1. แลกเงินรูป ไปจากไทยได้เลย ร้านแลกเงินที่แนะนำ คือ ร้านซูเปอร์ริชไทยแลนด์ (สีเขียว) สาขาราชดำริ <https://www.superrichthailand.com>
2. เตรียม "เงินบาท" ไปจากไทย แล้วค่อยไปแลกเงินรูป เมื่อเดินทางไปถึงอินเดีย (แลกกับไกด์หรือหัวหน้าทัวร์ หรือร้านแลกเงินที่พุทธคยา)
3. ผากทัวร์แลก ติดต่อ คุณนัย 0816928233 แจ้งยอดเงินที่ต้องการล่วงหน้าก่อนเดินทาง
*ไม่คิดค่าบริการ , ไม่บวกคอมมิชชั่น , ให้เรทเท่าที่แลกมาได้



แบงค์ย่อยเงินรูป สำหรับใช้จ่ายซื้อของเบ็ดเตล็ด (แบงค์ 10 , 20 หรือ 100 รูป)
ทัวร์จะเตรียมไว้ให้ที่อินเดีย สามารถแลกกับทีมงานได้ เมื่อไปถึงที่อินเดีย



อุณหภูมิ & สภาพอากาศ

เดือนตุลาคม อุณหภูมิเฉลี่ย 25-35 องศา

ในตอนเช้าและเย็น อุณหภูมิจะลงต่ำเล็กน้อย อากาศเย็นสบาย
ในตอนกลางวัน อาจจะร้อนๆ แดดแรง (บางวันอาจมีฝนตก)
โดยทั่วไป **มีฝุ่นมาก** อากาศค่อนข้างแห้ง



การเตรียมเสื้อผ้า & รองเท้า

เสื้อผ้า ใส่ตามสะดวก เสื้อสีอะไรก็ได้ตามแต่ชอบ
ไม่ได้บังคับใส่ชุดขาว (แต่คนที่ไปสวนใหญ่ชอบใส่ชุดขาว)
แต่ควรเป็นชุด **สีอ่อนๆ** ที่สุภาพเรียบร้อย
ดูงดงามเหมาะสมในการเข้าวัดปฏิบัติธรรม
ไม่ควรใส่กางเกงขาสั้นหรือกระโปรงสั้น เนื้อเบา
สุภาพสตรีห้ามใส่เสื้อคอลึก ควรเลือกใส่เสื้อผ้าหลวมๆ สบายๆ



รองเท้า ใส่ตามสะดวก เลือกที่ใส่สบาย เดินสะดวก ถอดใส่ได้ง่าย

เพราะต้องใส่ๆ ถอดๆ กันอยู่บ่อยๆ *ควรมี **รองเท้าแตะ** ไปด้วย
รองเท้าสำคัญมากสำหรับการเดินทาง กรุณาเลือกให้เหมาะสมและดูแลให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ
คู่รักคู่หวง ไม่ควรเอาไป **ระวังรองเท้าหาย**

ของที่ต้องเตรียมไว้ในรถ ขณะเดินทาง

ระหว่างเดินทาง ควรมีกระเป๋าหรือเป้ใบเล็ก
ใส่ของจำเป็น หยิบฉวยได้ง่าย ไว้บนรถสักใบ
เพราะกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ อาจต้องเก็บไว้ข้างใต้รถ
ไม่สะดวกให้หยิบของระหว่างทาง



1. เสื้อ Jacket สักตัว ไว้กันหนาวบนรถ ผ้าพันคอ หมวก ติดรถไว้ให้หยิบง่ายๆ ในวันที่ต้องนั่งรถกันนานหลายชั่วโมง
แอร์บนรถ หนาวและเย็นมาก ปรับหรือไม่ได้ ลมแอร์เย็นๆเป่าลงหัวเวลานั่งรถ ระวังไม่สบาย
2. เตรียม power bank , สายชาร์ต
3. ผ้ากันฝุ่น ยาสามัญประจำตัว และ ของจำเป็นส่วนตัว อื่น ๆ

กระเป๋าเดินทาง ควรมี 2 ใบ



คำเตือน.. เนื่องจากว่ามันเป็น ประเทศอินเดีย
กระเป๋าเดินทางของเรา มีความเสี่ยงสูงที่จะยับเยินเสียหาย จากการเดินทาง
ดังนั้น ถ้ามันเป็นกระเป๋าใบรัก ใบเก่ง ที่รักมาก หวงมาก ก็ไม่ควรเอาไป
ควรรใช้ใบที่มันเย็นๆ โทรมๆจะดีที่สุด ถ้ามันขาด มันเป็นรอย มันแตกหักเสียหาย
จะได้ไม่เสียใจและเสียตาย

กระเป๋าที่โหลดใต้เครื่อง ไม่จำกัดจำนวนกระเป๋า
แต่จำกัดน้ำหนัก **ไม่เกิน 20 กิโลกรัม** ต่อท่าน



กระเป๋าลาก สามารถใช้ได้
แต่ขนาดไม่ควรเกิน 26 นิ้ว

ใบที่ 1 กระเป๋าเดินทางใบใหญ่ (โหลดใต้เครื่อง)

ใช้ตามที่สะดวก เพราะเราใช้รถเหมาตลอดเส้นทาง
ไม่ต้องแบกเอง แต่ก็ไม่ควรจะมีขนาดใหญ่โตมากเกินไป
เพราะกระเป๋าจะต้องยกขึ้นยกลงจากรถเกือบทุกวัน
ถ้าหนักหรือใหญ่เกินไป อาจจะทำให้ล้น ตอนยกขึ้นลง
อาจเกิดเหตุ หูหรือล้อกระเป๋าแตกหักเสียหายได้



กระเป๋าที่ถือขึ้นเครื่อง
กำหนดน้ำหนัก รวมทุกใบ
ไม่เกิน 7 กิโลกรัม

ใบที่ 2 กระเป๋าพกพา (ถือขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก ใส่พาสปอร์ต เงิน กล้องถ่ายรูป
สิ่งของจำเป็น และของมีค่าส่วนตัว

ปล. ให้ระวังเรื่องของเหลว
ยาสีฟัน โฟมล้างหน้า เจล หรือของเหลวอื่นๆ
ห้ามเกิน 100 มิลลิลิตร
(ดูจากปริมาณระบุที่สลากบรรจุภัณฑ์)

- **ข้อควรทำ** การพักที่วัด เป็นห้องพักแยก ชาย-หญิง
ท่านใดที่เดินทางเป็นครอบครัว สามิและภรรยา
กรุณาจัดกระเป๋าแยกชุดอุปกรณ์ส่วนตัว ของใครของมัน
จำนวนเตียงต่อห้อง แล้วแต่ทางวัดจะจัดให้
ไม่สามารถเลือก หรือ กำหนดเองได้



ปลั๊กไฟ ปลั๊กพ่วง

ปลั๊กแปลงขาเสียบ เตรียมไปด้วย เพราะที่อินเดียส่วนใหญ่ใช้ปลั๊กขากลม ถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าของท่าน (โดยเฉพาะที่ชาร์ตกล้อง) เป็นแบบขาแบนจะหาที่เสียบยากหน่อย ควรหาปลั๊กพ่วงเล็กๆ ติดไปด้วย เพราะถ้าต้องชาร์ตหลายคน จะได้ไม่มีปัญหา



ลักษณะปลั๊กไฟ ที่อินเดีย เป็นแบบนี้



ตัวอย่างปลั๊กเสียบ ที่นำไปใช้ที่อินเดียได้



ตัวอย่างปลั๊กพ่วง ที่ควรนำไปด้วย



ควรเอาอะไรไปอีกบ้าง ?

หมวกกันแดด แว่นกันแดด

โลชั่นบำรุงผิว อากาศแห้งมาก

โลชั่นกันแดด แดดแรง เอาแบบค่า SPF สูงๆไปเลย

ลิปมัน อากาศแห้งมาก ปากอาจแห้งจนแตก ควรพกไปด้วย

ผ้าอนามัย สาวๆไม่ควรลืม เพราะจะหาซื้อลำบาก ยี่ห้อไม่คุ้นเคย

กระดาษทิชชู ทิชชูเปียก พกไปใช้ส่วนตัว ที่อินเดียหาซื้อยาก

ผ้าปิดจมูกกันฝุ่น ฝุ่นเยอะมาก ควรมีสำรองเผื่อไปเยอะๆ

ถุงนอน หรือ ผ้าห่ม

ควรมีติดไปด้วย ที่วัดมีผ้าห่มให้ แต่อาจอุ่นไม่พอ หรือ

ถ้ารู้สึกไม่สะอาดพอ ได้ใช้ผ้าห่มหรือถุงนอนของเราเอง จะสบายใจกว่า

ยาประจำตัว สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว

ยาทาภายนอก เตรียมไปด้วย ยุงค่อนข้างเยอะ

เจลล้างมือ ทำความสะอาดมือบ่อยๆ



ผ้ารองนั่ง เวลาสวดมนต์หรือปฏิบัติธรรม

ทองคำเปลว สำหรับปิดทองบูชาตามที่ต่างๆ

รองเท้าแตะ ควรมีไปใส่เดินในวัด แต่อย่าเอา

กระติกน้ำ ใส่น้ำร้อนหรือน้ำเย็น พกพาไว้เป็นส่วนตัว

ร่มคันเล็กๆ ช่วยได้ทั้งในวันที่ฝนตกหรือแดดออก

ไฟฉาย จำเป็นอย่างยิ่ง ไฟดับบ่อยมาก พกไฟฉายส่วนตัวไปด้วย

ที่ชาร์ตแบตเตอรี่ ทั้งของกล้องและโทรศัพท์มือถือ

ไม้หนีบ เวลาตากผ้านิดๆหน่อยๆในที่พัก หนีบไว้กันปลิว

ไม้แขวนเสื้อ ติดไปสักอัน ไว้แขวนเสื้อผ้า

ถุงพลาสติก ไว้ใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้ว เป็นถุงขยะ หรือใส่ของก็ได้

ถุงใส่ของ Shopping Bag ลดโลกร้อนเวลา Shopping

ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว ไว้กินบนรถ เผื่อหิวระหว่างทาง



ของใช้ส่วนตัว

ต้องมีของใช้ส่วนตัวไปเองด้วย อย่าลืมว่าเราไปพักวัด ไม่ได้พักโรงแรม ที่วัดไม่มีอะไรให้เลย

ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ครีมนวดผม ครีมนวดผม หมวกคลุมผม ผ้าเช็ดตัว

ต้องเตรียมไปเองทุกสิ่ง

เงินทิป tips

- ✦ เด็กยกกระเป๋าที่วัด หากอยากให้ทิป ส่วนใหญ่ก็จะให้กันราว 20 รูปี (ประมาณ 10 บาท) ต่อครั้ง
- ✦ ทีมงานอินเดีย (escort คนขับรถ เด็กกรร) รวมไว้ให้ทิปในวันสุดท้ายของการเดินทาง **เผื่อเงินไว้คนละ ประมาณ 800 บาท หรือ 1,600 รูปี** สำหรับ 8 วันในอินเดีย หรือตามแต่พอใจ (ไม่บังคับ) เราจะรวบรวมเงินทิปจากทุกคน แบ่งให้ escort คนขับและเด็กกรร ตามสัดส่วนที่เหมาะสม
- ✦ หัวหน้าทัวร์คนไทย **เผื่อเงินไว้คนละ ประมาณ 800 บาท** สำหรับ 8 วันในอินเดีย หรือตามแต่พอใจ (ไม่บังคับ)



บริเวณพระมหาเจดีย์ & ต้นพระศรีมหาโพธิ์



การถวายผ้าห่มพระ หลวงพ่พุทฺธเมตตา

(จัดเตรียมไปทำบุญ ตามแต่จิตศรัทธา ไม่บังคับ)

ทั้งนี้ การถวายผ้าห่มพระ หลวงพ่พุทฺธเมตตา นั้น ทางทีมงานได้จัดเตรียมไว้ให้แล้ว 1 ชุด เป็นกองกลางให้ทุกท่านได้ถวายร่วมกัน

ท่านใดที่ต้องการ เตรียมไปถวายเป็นการส่วนตัว ให้ถวายเป็น **ชุดผ้าไตรจีวร จำนวน 1 ชุด**

หาซื้อหรือบูชาได้จากร้านสังฆภัณฑ์ทั่วไป

ให้แจ้งคนขายว่า ชื่อ **ไตรครอง สีพระราชนิยม 1 ชุด**

(ไตรครอง ประกอบด้วย สังฆากุ จีวร สบง อังสะ ผ้ารัดอก รัดประคด และผ้ากราบ)



ต้องถอดรองเท้า

ภายในบริเวณ พระมหาเจดีย์พุทธคยา และ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ไม่อนุญาตให้ใส่รองเท้าเข้าไป ดังนั้นทุกท่านจะต้องถอดรองเท้าไว้ด้านนอก (สามารถใส่ถุงเท้าได้) ที่จุดถอดรองเท้า มีที่ฝากรองเท้าปลอดภัย ไม่ต้องกลัวหาย แต่จากจุดนี้ เดินเข้าไปภายในคอนข้างไกล

แต่ถ้าจะไปถอดใกล้ๆ จะไม่มีที่ฝากรองเท้า ต้องเสี่ยงดวงกันเอง ว่ารองเท้าที่ถอดไว้จะยังอยู่ หรือว่า หายไปแล้ว ท่านที่ใส่ถุงเท้า ควรเตรียมถุงเท้าไปหลายๆคู่ แนะนำให้ใส่รองเท้าแตะแบบสวม จะได้ถอดง่ายและใส่ถุงเท้าได้



ข้อห้าม

ที่ พระมหาเจดีย์พุทธคยา และ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ห้ามนำโทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด หรือ แท็บเล็ต ทุกยี่ห้อ ทุกรุ่น เข้าไปภายในบริเวณ โดยเด็ดขาด

ถ้าต้องการถ่ายรูป ให้ใช้เป็นกล้องถ่ายรูป และต้องซื้อบัตร **ค่ากล้อง** วันละ 100 รูปี ต่อ กล้อง



เก้าอี้สนาม รถเข็น

สำหรับท่านที่ขาหรือหัวเข่าไม่ค่อยดี ไม่สามารถนั่งกับพื้นได้ ควรจัดเตรียมเก้าอี้สนามไปด้วย เราเนั่งสวดมนต์กับพื้นกันทุกวัน

ถ้าไม่มีเก้าอี้เองจะลำบากสำหรับท่านที่ขาไม่ดี

ให้จัดเตรียมกันไปเอง เราไม่มีเตรียมให้

*ท่านที่ใช้รถเข็น ต้องมีคนไปช่วยเข็น ทางทัวร์ไม่สามารถจัดทีมงานไปเข็นให้ได้



คำเตือนมิฉฉาชีพ

ที่ พุทธคยา ปัจจุบันนี้ มีมิฉฉาชีพ คอนข้างเยอะ

- 1) ระหว่างทางจาก วัดไทยพุทธคยา ไป-กลับ พระมหาเจดีย์พุทธคยา มีมิฉฉาชีพ ล้วงกระเป๋า ให้พึงระวัง โดยเฉพาะเวลาเดิน หรือ นั่งรถสามล้อ โดยลำพัง
- 2) ภายในบริเวณ พระมหาเจดีย์พุทธคยา และ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ มีมิฉฉาชีพ ล้วงกระเป๋า ขโมยกระเป๋า เวลาเราเนั่งหลับตา ทำสมาธิหรือสวดมนต์ ให้พึงระวัง อย่าวางกระเป๋าไว้ใกล้ตัว
- 3) ที่ พระมหาเจดีย์พุทธคยา และ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ มีพระสงฆ์และสามเณรปลอม (คนอินเดียแต่งกายคล้ายพระสงฆ์หรือสามเณร) เช่น ทำที่เป็นเก็บโปโพธิ์ให้ แล้วมาขอเงินทำบุญ หรือ มาชวนคุยเพื่อขอเงินทำบุญ ให้พึงระวัง



**โปรดระวัง
มิฉฉาชีพ**

บริเวณวัดไทยพุทธคยา



เงินทำบุญ (เตรียมไปทำบุญ ตามแต่จิตศรัทธา ไม่บังคับ)

- ✦ **เงินทำบุญทอดผ้าป่า** – ถวายตามกำลังศรัทธา
- ✦ **เงินถวายพระธรรมวิทยากร** จัดถวายตามกำลังศรัทธา เป็นทุนการศึกษาและปัจจัยใช้สอยส่วนตัว
- ✦ **เงินทำบุญค้ำรถนิสงฆ์** การเข้าพักที่วัด ทางเราได้จัดเตรียมเงินทำบุญ ถวายเป็นค้ำรถนิสงฆ์ ค่าน้ำค่าไฟ ค่าอาหาร ไว้แล้วตามความเหมาะสม ถ้าใครต้องการจะทำบุญเพิ่มก็แล้วแต่ศรัทธา
- ✦ **เงินทำบุญอื่นๆ** เช่น บูชาพระ ถวายพระสงฆ์ หยอดตุ้มทำบุญ ให้ขอทาน ให้เด็กยากจน เป็นต้น



ซองถวายวัด (เตรียมไปทำบุญ ตามแต่จิตศรัทธา ไม่บังคับ)

สิ่งของถวายวัด และ เครื่องบริขารถวายพระสงฆ์
เตรียมไปถวายตามกำลังศรัทธา ตัวอย่างเช่น



- ✦ **ชุดผ้าไตรจีวร** สีพระราชาณิยม (ไตรครอง ประกอบด้วย สังฆาฏิ จีวร สบง อังสะ ผ้ารัดอก รัดประคุด และผ้ากราบ)
- ✦ **หมวกไหมพรมและถุงเท้า** แบบหน้าๆ สำหรับพระสงฆ์และแม่ชี ใส่ในฤดูหนาว
- ✦ **เครื่องดื่มสำเร็จรูป** เช่น กาแฟซอง 3in1 ถวายพระ
- ✦ **อาหารแห้ง** เช่น วุ้นเส้น เส้นหมี่ กุ้งแห้ง ปลาแห้ง ที่น้ำหนักไม่มาก

ห้องพัก

การพักที่วัด เป็นห้องพักแยก ชาย-หญิง
ท่านใดที่เดินทางเป็นครอบครัว

กรุณาจัดกระเป๋าแยกชุดอุปกรณ์ส่วนตัว ของใครของมัน
จำนวนเตียงต่อห้อง แล้วแต่ทางวัดจะจัดให้ ไม่สามารถเลือก หรือ กำหนดเองได้

ยุง ค่อนข้างเยอะ เตรียมยาทากันยุง ไปด้วย



เวลารับประทานอาหาร

เนื่องจากอาจมีคณะผู้แสวงบุญ เข้าพักที่วัดหลายคน และด้วยพื้นที่มีจำกัด
ดังนั้นกรุณารักษาเวลาในการมารับประทานอาหาร ตามที่นัดหมาย
การไปผิดเวลา อาหารอาจหมด อดรับประทานก็เป็นได้



อุ่นน้ำ ให้บริการ น้ำร้อนน้ำเย็น free WIFI

เปิดปิดเป็นเวลา ถ้าต้องการต้ม น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น ในตอนกลางคืนหรือเช้ามืด
ควรเตรียมกระติกใส่น้ำไปด้วย ใช้กรอกน้ำต้มไปกินในห้องนอน

