

# Guideline การเตรียมตัว

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

## ทริปแสงบุญ สังฆนียสถาน

4-12 มีนาคม 2566



## เวลา และ สถานที่นัดหมาย

วันเสาร์ที่ 4 มีนาคม พ.ศ. 2566 เวลา 08.00 น. (แปดโมงเช้า)

พบกันที่ สนามบินสุวรรณภูมิ ชั้น 4 หาดที่นั่งว่างๆ รอบบริเวณที่นั่งหน้าประตู 4-5  
จะนัดจุดรวมพลที่ชัดเจนอีกครั้งเมื่อไปถึงสนามบินแล้ว

ถึงสนามบินแล้ว ถ้าหากันไม่เจอ

กรุณาโทรหา ปลา หรือ นุ้ย 0816928233 , 0898119139

## รายละเอียดเที่ยวบิน

|         | วันที่       | เส้นทาง         | สายการบิน   | เที่ยวบิน | เวลาเครื่องออก | เวลาเครื่องถึง |
|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------|----------------|----------------|
| เสาร์   | 4 มีนาคม 66  | กรุงเทพ-พุทธคยา | ไทยสมายล์   | WE327     | 12.20 น.       | 14.00 น.       |
| เสาร์   | 11 มีนาคม 66 | ลักเนา-เดลี     | แอร์อินเดีย | AI812     | 20.25 น.       | 21.35 น.       |
| อาทิตย์ | 12 มีนาคม 66 | เดลี-กรุงเทพ    | การบินไทย   | TG332     | 03.30 น.       | 09.00 น.       |

\* กลับถึงสุวรรณภูมิ เช้าวันอาทิตย์ที่ 12 มีนาคม เวลา 09.00 น.

## วันแรกที่สนามบิน

### คำเตือน -

- กระเป๋าใบเล็กที่ถือขึ้นเครื่อง  
ให้ระวังเรื่อง ปริมาณของเหลว ยาสีฟัน โฟมล้างหน้า เจล หรือของเหลวอื่นๆ  
**X ห้ามเกิน 100 มิลลิลิตร** (ดูจากปริมาณระบุที่สลากบรรจุภัณฑ์)
- Power Bank** , แบตเตอรี่กล้อง และ ถ่านไฟฉาย  
ให้ถือขึ้นเครื่อง **X ห้ามนำใส่กระเป๋าเดินทางใบใหญ่**

## ซิมการ์ด (เล่นเน็ต)

ถ้าต้องการเล่นเน็ต ในขณะที่อยู่อินเดีย-เนปาล  
ให้ซื้อ ซิมและอินเทอร์เน็ตแพ็คเกจ ไปจากไทย)

แนะนำ **SIM2Fly** ของ **AIS**

สัญญาณแรงที่สุด และ ไม่ค่อยมีปัญหา  
หาซื้อได้ที่ ร้าน AIS ทุกสาขา (ง่ายและสะดวก)  
ราคา 399 บาท เน็ต 4 GB ใช้ได้ 8 วัน





## การแลกเงิน ใช้เงินสกุล อินเดียรูปี เท่านั้น

### วิธีแลกเงิน

1. แลกเงินรูปี ไปจากไทยได้เลย ร้านแลกเงินที่แนะนำ คือ ร้านซูเปอร์ริชไทยแลนด์ (สีเขียว) สาขาราชดำริ <https://www.superrichthailand.com>
2. เตรียม "เงินบาท" ไปจากไทย แล้วค่อยไปแลกเงินรูปี เมื่อเดินทางไปอินเดีย (แลกกับโค้ดหรือหัวหน้าตัว หรือร้านแลกเงินที่พุทธคยา)
3. ผาบทัวร์แลก ติดต่อ คุณนัย 0816928233 แจ้งยอดเงินที่ต้องการล่วงหน้าก่อนเดินทาง  
\* ไม่คิดค่าบริการ , ไม่บวกคอมมิชชั่น , ให้เรทเท่าที่แลกมาได้



**แบงค์ย่อยเงินรูปี** สำหรับใช้จ่ายซื้อของเบ็ดเตล็ด (แบงค์ 10 , 20 หรือ 100 รูปี)  
ทัวร์จะเตรียมไว้ให้ที่อินเดีย สามารถแลกกับทีมงานได้ เมื่อไปถึงที่อินเดีย



## อุณหภูมิ & สภาพอากาศ

**เดือนพฤศจิกายน อุณหภูมิเฉลี่ย 25-35 องศา**

โดยทั่วไป อากาศเย็นสบาย ร้อนๆตอนกลางวัน เวลาเย็นกลางแจ้ง  
ในตอนเช้าและตอนค่ำ อุณหภูมิจะลดต่ำลงเล็กน้อย  
ค่าเตือน! แดดแรงมาก มีฝุ่นมาก อากาศค่อนข้างแห้ง

## การเตรียมเสื้อผ้า & รองเท้า



**เสื้อผ้า** ใส่ตามสะดวก เสื้อสีอะไรก็ได้ตามแต่ชอบ  
**ไม่ได้บังคับใส่ชุดขาว (แต่คนที่ไปสวนใหญ่ชอบใส่ชุดขาว)**  
แต่ควรเป็นชุด สีส่อนๆ ที่สุภาพเรียบร้อย  
ดูงดงามเหมาะสมในการเข้าวัดปฏิบัติธรรม  
ไม่ควรใส่กางเกงขาสั้นหรือกระโปรงสั้น เนื้อผ้า  
สุภาพสตรีห้ามใส่เสื้อคอลึก ควรเลือกใส่เสื้อผ้าหลวมๆ สบายๆ



**รองเท้า** ใส่ตามสะดวก เลือกที่ใส่สบาย เดินสะดวก ถอดใส่ได้ง่าย  
เพราะต้องใส่ 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 เราต้องนั่งรถกันนานหลายชั่วโมง  
**แอร์บนรถ หนาวและเย็นมาก** ปรับหรืไม่ได้ ลมแอร์เย็นๆเป่าลงหัวเวลานั่งรถ ระวังไม่สบาย
2. เตรียม power bank , สายชาร์ต
3. Mask หรือ หน้ากากผ้า ป้องกันโควิด ป้องกันฝุ่น ยาสามัญประจำตัว และ ของจำเป็นส่วนตัว อื่น ๆ

# กระเป๋าเดินทาง



**คำเตือน..** เนื่องจากมันเป็น ประเทศอินเดีย

กระเป๋าเดินทางของเรา มีความเสี่ยงสูงที่จะยับเยินเสียหาย จากการเดินทาง  
ดังนั้น ถ้ามันเป็นกระเป๋าใบรัก ใบเก่ง ที่รักมาก หวงมาก ก็ไม่ควรเอาไป  
ควรรักษาให้มันเย็นๆ ไหมๆจะดีที่สุด ถ้ามันขาด มันเป็นรอย มันแตกหักเสียหาย  
จะได้ไม่เสียใจและเสียต๋าย



กระเป๋าลาก สามารถใช้ได้  
แต่ขนาดไม่ควรเกิน 26 นิ้ว

## 1. กระเป๋าเดินทางใบใหญ่ (โหลดใต้เครื่อง)

ใช้ตามที่สะดวก เพราะเราใช้รถเหมาตลอดเส้นทาง  
ไม่ต้องแบกเอง แต่ก็ไม่ควรจะมีขนาดใหญ่โตมากเกินไป  
เพราะกระเป๋าจะต้องยกขึ้นลงจากรถเกือบทุกวัน  
ถ้าหนักหรือใหญ่เกินไป อาจจะล้นหล่น ตอนยกขึ้นลง  
อาจเกิดเหตุ หูหรือล้อกระเป๋าแตกหักเสียหายได้

กระเป๋าที่โหลดใต้เครื่อง “ไม่จำกัด” จำนวนกระเป๋า  
แต่จำกัดน้ำหนัก **ไม่เกิน 20 กิโลกรัม** ต่อท่าน

## 2. กระเป๋าพกพา (ถือขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก ใส่พาสปอร์ต เงิน กล้องถ่ายรูป  
สิ่งของจำเป็น และของมีค่าส่วนตัว  
สามารถถือได้ 1-2 ใบ

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



กระเป๋าที่ถือขึ้นเครื่อง  
กำหนดน้ำหนัก รวมทุกใบ  
ไม่เกิน 7 กิโลกรัม

- **ข้อควรทำ** การพับที่วัด เป็นห้องพักแยก ชาย-หญิง  
ท่านใดที่เดินทางเป็นครอบครัว สามีและภรรยา  
**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 สูงๆ ไปเลย

ลิปมัน อากาศแห้งมาก ปากอาจแห้งจนแตก ควรพกไปด้วย

ผ้าอนามัย สาวๆ ไม่ควรลืม เพราะว่าจะหาซื้อลำบาก ยี่ห้อไม่คุ้นเคย

กระดาดขี้ขลุ่ย ขี้ขลุ่ยเปียก พกไปใช้ส่วนตัว ที่อินเดียหาซื้อยาก



เบาะรองนั่ง ส่วนตัวตามที่ชอบ

ใช้เวลาสวดมนต์หรือปฏิบัติธรรม

(ถ้ามีผ้ารองนั่งให้ แต่เป็นผ้าผืนบางๆ คนละผืน เท่านั้น)



ทองคำเปลว สำหรับปิดทองบูชาตามที่ต่างๆ

รองเท้าแตะ ควรมีไปใส่เดินในวัด แต่อย่าเอาคู่ใหม่ๆ ไป เดี่ยวหาย

กระติกน้ำ ใส่น้ำร้อนหรือน้ำเย็น พกพาไว้เป็นส่วนตัว

ร่มคันเล็กๆ ช่วยได้ทั้งในวันที่ฝนตกหรือแดดออก

ไฟฉาย จำเป็นอย่างยิ่ง ไฟดับบ่อยมาก พกไฟฉายส่วนตัวไปด้วย

ที่ชาร์ตแบตเตอรี่ ทั้งของกล้องและโทรศัพท์มือถือ

ไม้หนีบ เวลาตากผ้าผืนเล็กๆ ในที่พัก หนีบไว้กันปลิว

ไม้แขวนเสื้อ ติดไปสัก 2-3 อัน ไว้แขวนเสื้อผ้า

ถุงพลาสติก ไว้ใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้ว เป็นถุงขยะ หรือใส่ของก็ได้

ถุงใส่ของ Shopping Bag ลดโลกร้อนเวลา Shopping  
ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว ไว้กินบนรถ เพื่อทิวระหว่างทาง

Mask ผ้าปิดจมูกกัน Covid กันฝุ่น ควรมีสำรองเผื่อไปเยอะๆ



ยาประจำตัว สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว

ยาทาแก้คันยุง เตรียมไปด้วย ยุงค่อนข้างเยอะ

เจลล้างมือ ทำความสะอาดมือบ่อยๆ

## ของใช้ส่วนตัว

ต้องมีของใช้ส่วนตัวไปเองด้วย อย่าลืมว่าเราไปพักวัด ไม่ได้พักโรงแรม ++ ที่วัดไม่มีอะไรให้เลย ++  
ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ครีมนวดผม ยาสระผม ครีมนวดผม หมวกคลุมผม ผ้าเช็ดตัว  
ต้องเตรียมไปเองทุกสิ่ง



## เงินทิป tips



✚ เติยกกระเป๋าทัวร์ ให้ทิป 20 รูปี (ต่อกระเป๋า 1 ใบ)

✚ 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 วัน หรือตามแต่พอใจ (ไม่บังคับ)

## การจัดเตรียมผ้าห่มองค์พระ

ทั้งนี้ การถวายผ้าห่มองค์พระ ตามที่ต่างุณั้น ทางทีมงานได้จัดเตรียมไว้ให้แล้ว เป็นกองกลางให้ทุกท่านได้ถวายร่วมกัน แต่หากท่านใดที่ต้องการ เตรียมไปถวายเป็นการส่วนตัว ให้จัดเตรียมผ้าตามนี้



### ผ้าห่มบูชา หลวงพ่อพุทธเมตตา (พุทธคยา)

ให้ถวายเป็น ชุดผ้าไตรจีวร จำนวน 1 ชุด

หาซื้อหรือบูชาได้จากร้านส่งผลกระทบต่อ

ให้แจ้งคนขายว่า ชื่อ ไตรครอง สัพพะราชานิยม 1 ชุด

(ไตรครอง ประกอบด้วย สังฆาฏิ จีวร สบง อังสะ ผ้ารัดอก รัดประคด และผ้ากราบ)



### ผ้าห่มบูชา หลวงพ่อดำ (นาลันทา)

ให้ตัดเย็บด้วย ผ้าสีเหลืองทอง งดงามตามที่ชอบ

ขนาดประมาณ กว้าง 1 เมตร ยาว 3.50 เมตร

จะห่มได้งามพอดี

ควรเตรียมเข็มกลัดตัวใหญ่ๆ ไปกลัดด้วย 2-3 ตัว



### ผ้าห่มบูชา พระพุทธปรินิพพาน (กุสินารา)

(พระพุทธรูปปางอนุฉิตสีหไสยาสน์ คือปางเสด็จบรรทมครั้งสุดท้าย ภายใน วิหารปรินิพพาน เมืองกุสินารา)

✚ ควรตัดเย็บด้วย ผ้าสีเหลืองทอง งดงามตามที่ชอบ

ขนาด กว้าง 2 เมตร ยาว 5.50 เมตร จะห่มได้งามพอดี

## การทำบุญ ตามวัดไทยต่างๆ ที่เราเข้าพัก

### เงินทำบุญ (เตรียมไปทำบุญ ตามแต่จิตศรัทธา ไม่บังคับ)

- ✚ เงินทำบุญทอดผ้าป่า – ถวายตามกำลังศรัทธา
- ✚ เงินถวายพระธรรมวิทยากร จัดถวายตามกำลังศรัทธา เป็นทุนการศึกษาและปัจจัยใช้สอยส่วนตัว
- ✚ เงินทำบุญค่าธรรณิสงฆ์ การเข้าพักที่วัด ทางเราได้จัดเตรียมเงินทำบุญ ถวายเป็นค่าธรรณิสงฆ์ ค่าน้ำค่าไฟ ค่าอาหาร ไว้แล้วตามความเหมาะสม ถ้าใครต้องการจะทำบุญเพิ่มก็แล้วแต่ศรัทธา
- ✚ เงินทำบุญอื่นๆ เช่น บูชาพระ ถวายพระสงฆ์ หยอดตู้ทำบุญ เป็นต้น



### ของถวายวัด (เตรียมไปทำบุญ ตามแต่จิตศรัทธา ไม่บังคับ)

สิ่งของถวายวัด และ เครื่องบริขารถวายพระสงฆ์

เตรียมไปถวายตามกำลังศรัทธา ตัวอย่างเช่น

- ✚ ชุดผ้าไตรจีวร สัพพะราชานิยม (ไตรครอง ประกอบด้วย สังฆาฏิ จีวร สบง อังสะ ผ้ารัดอก รัดประคด และผ้ากราบ)
- ✚ โยวณดิน กาแฟ น้ำขิงชอง เช่น ทั้งแบบชง และ แบบ 3in1 พระไม่คอยมีเงิน
- ✚ อาหารแห้ง เช่น วุ้นเส้น เส้นหมี่ กุ้งแห้ง ปลาแห้ง ที่น้ำหนักไม่มาก



## บริเวณพระมหาเจดีย์ & ต้นพระศรีมหาโพธิ์

**ต้องถอดรองเท้า** ภายในบริเวณ พระมหาเจดีย์พุทธคยา และ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ไม่อนุญาตให้ใส่รองเท้าเข้าไป ดังนั้นทุกท่านจะต้องถอดรองเท้าไว้ด้านนอก (สามารถใส่ถุงเท้าได้) ที่จุดถอดรองเท้า มีที่ฝากรองเท้าปลอดภัย ไม่ต้องกลัวหาย แต่จากจุดนี้ เดินเข้าไปภายในค่อนข้างไกล

แต่ถ้าจะไปถอดใกล้ๆ จะไม่มีที่ฝากรองเท้า ต้องเสี่ยงดวงกันเอง ว่ารองเท้าที่ถอดไว้จะยังอยู่ หรือว่า หายไปแล้ว ท่านที่ใส่ถุงเท้า ควรเตรียมถุงเท้าไปหลายๆคู่ แนะนำให้ใส่รองเท้าแบบสวม จะได้ถอดง่ายๆและใส่ถุงเท้าได้



**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 ถ้าไม่มีเก้าอี้ท่านจะลำบากสำหรับท่านที่ขาไม่ดี ให้จัดเตรียมกันไปเอง เราไม่มีเตรียมให้

\*ท่านที่ไร้รถเข็น ต้องมีคนไปช่วยเข็น ทางทัวร์ไม่สามารถจัดทีมงานไปเข็นให้ได้



**โปรดระวัง  
มิจฉาชีพ**

**คำเตือนมิจฉาชีพ** ที่ พุทธคยา ปัจจุบันนี้ มีมิจฉาชีพ ค่อนข้างเยอะ

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

## การเข้าพักที่วัดไทย

### ห้องพัก

การพักที่วัด เป็นห้องพักแยก ชาย-หญิง ท่านใดที่เดินทางเป็นครอบครัว

**กรุณาจัดกระเป๋าแยกชุดอุปกรณ์ส่วนตัว** ของใครของมัน

จำนวนเตียงต่อห้อง แล้วแต่ทางวัดจะจัดให้ ไม่สามารถเลือก หรือ กำหนดเองได้

**ยุง** ค่อนข้างเยอะ เตรียมยาทากันยุงไปด้วย



### เวลารับประทานอาหาร

เนื่องจากอาจมีคณะผู้แสวงบุญ เข้าพักที่วัดหลายคณะ และด้วยพื้นที่มีจำกัด

ดังนั้นกรุณารักษาเวลาในการมารับประทานอาหาร ตามที่นัดหมาย

การไปผิดเวลา อาหารอาจหมด อดรับประทานก็เป็นได้



### ในวัด มีอุ้งน้ำให้บริการ น้ำร้อนน้ำเย็น

เปิดปิดเป็นเวลา ถ้าต้องการดื่ม น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น ในตอนกลางคืนหรือเช้ามืด

ควรเตรียมกระติกใส่น้ำไปด้วย ใช้กรอกน้ำดื่มไปกินในห้องนอน