

身體的調整和準備工作：

在沒有出發之前請記得先做好牙務，免得到禪林時才牙痛，不僅需要花費更多，也會干擾到禪修。可以考慮打些預防針如 A、B 型肝炎。不過，令人關注的瘧疾（Malaria）是沒有預防針可打的，唯有以提高身體的免疫能力來防備。不過現代醫學進步，如果真的染上瘧疾也會有特效藥治療，不必擔心，因為在禪林很少聽到有人死於瘧疾。在帕奧禪林，蚊子會在雨季期間大量滋生，所以雨季時要多注意健康，多喝水和多做運動。有建議多生吃木瓜葉與五葉參¹以助提升身體免疫力。「尿療法」（喝尿）也是不少行者的有效經驗。其他則有外用的蚊香、防蚊液，不過效果不佳。

下痢也是在禪林常見的疾病，剛到禪林的外國禪修者有可能會出現水土不服現象。一些緬甸菜式比較油膩，如果不大適應吃緬甸菜的話，禪林也有三種比較清淡的菜肴供外國禪修者選擇，不須特地在飲食方面作些調整，依個人的喜好。一般上，緬甸人與大馬人的飲食習慣相差並不大。



「五葉參」又有「南方人參」之美稱

¹ 五葉參又有南方人參之美稱，為帕奧禪林常見的藤狀灌木，通常在雨季時期會茂盛滋長。五葉參作為藥用和食用植物已有五百多年歷史，由於內含八十三種珍貴的五葉參皂甙，其中四種和高麗參的人參皂甙成份完全相同，有類似人參的功效，卻沒有過量服用人參的不良副作用，清熱而不寒、進補而不燥，具有抗癌、抑瘤、降血脂、抑制脂肪和膽固醇的過多增加，增強免疫功能，抑制過氧化脂、護肝、有抑制膽石形成的作用，尤其對失眠、便秘、糖尿病、高血壓等各種炎症有奇特療效，對緊張、疲勞、腸胃不適等有顯著的功效。在帕奧禪林的沙馬內拉與在家眾時常採集五葉參與其他野生草藥來供養比庫以累積善業（在比庫戒律的巴吉帝亞 pācittiya 中，比庫是不允許採摘任何果實、葉子、蔬菜或草藥）。

在禪林睡的是鋪上草席的硬板床或地鋪，這對於在家從小就已經習慣睡床墊、彈簧床的人來說難免會睡得腰酸背痛了（在學睡了差不多半年才習慣呢）。如果您現在就開始改睡硬板床那將會更好，睡硬板床也有益健康。再者，離開舒適的床墊能減低對睡眠的貪著和賴床的惡習，讓我們不會浪費太多的時間在床上。日常生活的作息要有規律，儘量早睡早起，我們可以依以下的禪林作息表作一些調整。

作息表

（緬甸時間，大馬時間加一個半小時）

時間	作息
03:30	起床
04:00~05:30	早課與共修
05:45	早餐托鉢（具體時間依明相而定）
07:00~07:30	打掃與個人時間
07:30~09:00	共修
09:00~10:00	禪修報告、經行與個人時間
10:10	午餐托鉢
13:00~14:30	共修
14:30~15:30	經行
15:30~17:00	共修
17:00~18:00	禪修報告、作務與個人時間
18:00~19:30	晚課與共修
19:45~20:45	佛法開示（緬語）

（2007年1月更新）