

# 关于这颗心

戒·定·慧

[泰]阿姜查 著

赖隆彦 译

平静祥和的心是人类成就的真实表征。

# Chah Phothiyan

Food for the Heart

海南出版社

# 关于这颗心：

戒·定·慧

[泰] 阿姜查 著

赖隆彦 译

海南出版社

FOOD FOR THE HEART; The Collected Teachings of Ajahn Chah  
Copyright©2002 by Wisdom Publications  
Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese  
Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.  
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Hainan Publishing House  
ALL RIGHTS RESERVED.

著作权合同登记号：图字30-2007-044号

### 图书在版编目 (CIP) 数据

关于这颗心：戒·定·慧 / (泰)阿姜查著；赖隆彦译. —海口：海南出版社，2008.2  
ISBN 978-7-80700-146-1

I .关... II .①阿...②赖... III .佛教—通俗读物 IV .B94.49

中国版本图书馆CIP数据核字. (2008)第012131号

### 关于这颗心：戒·定·慧

作 者：(泰)阿姜查(Ajahn Chah)

译 者：赖隆彦

出 版 人：苏 斌 刘 靖

总 策 划：立品图书

责任编辑：杨力虹

特约编辑：王鸣迪

装帧设计：陆智昌

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市华晨印务有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：24

字 数：332 千

书 号：ISBN 978-7-80700-146-1

定 价：48.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有、请勿翻印、转载、违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-saṃbuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-saṃbuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-saṃbuddhassa

皈敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

皈敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

皈敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

## 推荐序 这本书将改变你的生命

我不知道如何介绍这位我所见过的最有智慧的人。只要有他在的地方，就有机锋与活力、率真与实话、庄严与亲密，以及幽默与严肃的戒律、动人的悲心与自然的解脱。阿姜阿玛洛（Ajahn Amaro）对本书精彩的导读，将他描写得很传神。

阿姜查的多数教导，是借由举例、譬喻与活泼的对话所作的即时开示。他的教导直接而诚恳，没有任何保留。“观察人世间的苦因，它就像这样。”他会如此说，而将我们的心导向实相。因为他是个拥有十八般武艺的巧师，他与每位访客都坦诚相见，对眼前的处境皆保持幽默与直观，因此，很难完全用语言捕捉他教学的活力。所幸他的遗产还包括近两百座寺院、许多活生生的优秀传法弟子、数百卷泰语录音带以及数百万个被其智慧感动的人。

在这些篇章中，你将发现阿姜查的另外一面，有条不紊与略微严肃的一面，它们主要是针对比丘、比丘尼与访客团体所作的比较有系统的长篇开示。在这些教导中，他邀请我们所有人省察教法的本质，思维它们，并将之谨记在心。在这本书中，他不厌其烦地提醒我们，无论我们是谁，生命的状态都是不确定的，“如果死亡在你里面，那么你可以逃到哪里去呢？无论是否害怕，你都一样会死：死亡是无法逃避的。”以这个事实为基础，他举出超越生死轮回的解脱之道。“这是重点：你应该持续思维，直到放下为止。那里一无所有，超越善恶、来去与生灭。训练这颗心，安住于无为法中。”他宣称，“解脱是可能的。”

那些遵循这位亲爱导师教导的人，都一定愿意探索他们自己的心，把结松开，放下执著、恐惧与我见。“如果你真的了解，则无论你过的是哪种生活，

你时时刻刻都可以修行。为何不试试看呢？”阿姜查建议，“它将改变你的生命！”

愿阿姜查所传达的慈悲佛陀的祝福，能充实你的心灵，并利益十方一切众生。

献上我诚挚的敬意。

杰克·康菲尔德

2002年于加州灵岩禅修中心

# 导论 灭苦之道

## 阿姜查开示一景

夜幕逐渐低垂，森林中响起无数蟋蟀与知了一波波奇异的叫声，稀疏的星光在树梢闪烁。在愈来愈昏暗的天色中，有片温暖的灯光，发自一对煤油灯，照亮了高脚茅棚下的空间。灯光下，十几个人聚集在一个矮小结实的比丘旁，他盘腿坐在藤椅上。空气中弥漫着祥和的气氛，阿姜查正在开示。

这群人可说是形形色色：最靠近阿姜查（或称隆波 [Luang Por]，尊贵的父亲，是学生对他的昵称）的是群比丘与沙弥，多数是泰国人与老挝人，但其中还夹杂着几个白人——一个加拿大人、两个美国人、一个年轻的澳大利亚人以及一个英国人。在阿姜查前面，坐着一对衣着入时的中年夫妇——女的绑着头巾并佩戴金饰，男的则衣着笔挺——他是远道而来的国会议员；他们趁公务之便，前来致敬并供养寺院。

在他们后方不远处，有群为数可观的当地村民，散布在两侧。他们的衬衫与外衣都磨平了，瘦削四肢上的皮肤晒得黝黑与发皱——像当地贫瘠的土地一样干枯。其中有些人是隆波儿时抓青蛙与爬树的玩伴，在他出家之前，每年播种与雨季结束收割时，他们都会互相帮忙。靠近后方的一侧，是一位来自瑞士弗莱堡（Freiburg）的教授，她和另一位同修会的朋友一起前来研究佛教；女众分院的一位美国八戒女<sup>[1]</sup>陪她前来，担任她的向导与翻译。

她们身旁坐着其他三四位八戒女，是来自女众分院的长老八戒女，她们借

此机会前来向阿姜查请教一些女众道场的事务，并请他到森林另一处对女众团体说法，距离他上次拜访，已过了好几天。她们在那里已待了好几个小时，因此在致敬后，便与来自女众道场的其他访客一起告辞——她们要赶在入夜前离开，时间已有些晚了。

靠近后方，在灯光尽头处，坐着一个板着脸的约三十几岁的青年。他侧着身体，显得有些尴尬与别扭。他是当地的流氓，瞧不起一切有关宗教的事物，不过却勉强对隆波表达尊敬；可能是源于这位比丘强硬的风格以及安忍的力量，以及他认为在所有宗教人上中，他是真正有内涵的——“他可能是全省唯一值得礼敬的人”。

他愤怒与沮丧，得了心病。一周之前，跟着他一起混帮派且出生入死的心爱兄弟，染患疟疾去世了。从那时起，他就感觉心如刀割，人生乏味。“若他是在打斗时被刀砍死的，我至少还能报仇——现在我能做什么，找出叮他的蚊子并杀死它吗？”“为何不去看看隆波查呢？”一个朋友这么对他说，因此他来了。

隆波在说教时爽朗地笑着，手上拿着一个玻璃杯阐释他的比喻。他已注意到阴暗角落里那个别扭的青年，于是他极力哄劝他到前面来，就好像是在钓一尾难缠与机警的鱼；接下来，这流氓将头埋在隆波的手里，如婴儿般哭泣；接着，他对于他的自大与执著感到好笑，了解到自己并非第一个或唯一一个失去兄弟的人，愤怒与哀伤的眼泪，于是转变成宽心的眼泪。

这一切都发生在二十个陌生人的面前，不过气氛却显得安全与值得信赖。虽然他们来自各行各业与世界各地，不过此时此地都是“同行法侣”（sahadhammika），以佛教的术语来说，他们都是“老、病、死的兄弟姐妹”，所以同是一家。

## 阿姜查的教导风格

这种场景，在阿姜查传法的三十年中，上演了无数次。有些具有远见的人，经常会在這時带着录音机（并设法找到足够的电池），因此才能捕捉到收集在



本书中的一些谈话。

读者在阅读书中长篇开示时也应知道，这种情况并不罕见，尤其是在这些非正式的谈话中，无论教学的连贯性，或所针对的对象，都是高度自发与无法预测的。阿姜查在教导时，在许多方面都很像是乐团指挥：不只要领导和谐声响的连贯性，且要注意在场人员的个性与心情；在心中融和他们的语言、感觉与问题，然后自然地作出反应。

对聚集在他身边的群众，前一刻他可能正在用剥芒果皮的对错方式打比方，下一刻则以同样就事论事的亲切态度，转而描述究竟实相的本质。前一刻他可能板着脸孔冷淡对待骄傲自大者，下一刻则对于害羞者展现和蔼与温柔的态度。有时，他可能正与村里来的老朋友谈笑，一转身，则盯着某名贪污的上校，恳切地告诫他解脱道上诚实的重要性。几分钟前他可能正在责骂某位穿着邋遢的比丘，接着，让衣服从肩上滑下，露出圆滚滚的肚子。若有人提出机巧的学术问题，想与他作高深的哲学对话以展现才智时，他们经常发现，隆波会将假牙取下，交给随侍的比丘清洗。与他对话者，接着必须通过大师的测试，在清洁的假牙装回去之前，通过紧闭的大嘴唇回应他深奥的问题。

这本合辑中的一些谈话，即出现在这样一种自然的场合，其他的谈话，则是在比较正式的场合，如诵戒结束后，或僧俗二众于朔望之日的集会，无论是前者或后者，阿姜查从未事先准备。本书中没有任何字是说话前预设好的，他觉得这是个重要的原则，教师的职责是根据当时的需要而说法——“若非活在当下，那就不是法。”他这么说。

有次，他邀请年轻的阿姜苏美多（Ajahn Sumedho，他的首位西方弟子）对巴蓬寺的大众谈话。这是一次震撼教育，不只必须对几百个已习惯阿姜查高水准机智与智慧的听众发表谈话，还必须使用三四年前才刚开始学习的泰语。阿姜苏美多的内心充满恐惧与想法，他曾研究过六道轮回对应心理层次的关系（嗔恨对地狱，欲乐对天堂等），他判断这会是个好主题，并已想好如何遣词用字。在那个重要的夜晚，他自认为发表了一次漂亮的谈话，隔天许多比丘都前来向他致意，称赞他的谈话。他觉得松了一口气，且颇为自得。不久之后，在一个

安静的时刻，阿姜查向他示意，直盯着他瞧，然后温和地对他说：“不要再那么做了。”

这种教导风格并非阿姜查所独有，而是泰国森林传统广泛采用的方式。也许在此有必要先说明这传承的特性与起源，那将更有助于我们了解阿姜查智慧生起的背景。

## 在森林觉悟的森林传统

森林禅修传统可说在佛陀出生之前就已存在，在他之前的印度与喜马拉雅山区，不乏为了追求精神解脱而离开城市与村庄，独自到山区与森林旷野去的人。就跳脱世间的价值而言，这是项很有意义的举动。森林是个野生自然的地方，在那里只有罪犯、疯子、贱民和离俗的宗教追寻者——那是个不受物质文明影响的地区，因此适合开发超越物质文明的心灵层面。

当菩萨（即得道前的释迦牟尼）于二十九岁离开宫廷时，他便进入森林接受当时瑜伽苦行的训练。这是个大家耳熟能详的故事，他因为不满最初接受的教导而离开老师，去寻找自己的道路。他确实办到了，在位于现在印度比哈尔邦（Bihar）的菩提伽耶（Bodhi Gaya），尼连禅河<sup>[2]</sup>畔的菩提树下，发现了真理的准绳，他称之为“中道”。

佛陀经常被描绘成在森林诞生，在森林觉悟，一辈子都在森林中生活与讲学。若可以选择，森林是他最优先挑选的生活环境，因为他说：“如来乐于隐处。”现在大家熟知的泰国森林传统，遵循的是佛陀所鼓吹的精神生活，且依据佛陀时代的标准修行。它是佛教的南传支派，经常被称为“上座部”（Theravāda）。

## 上座部的传承

就简略的历史记载来看，佛陀去世后不久，便有一次大型的长老集会，

目的是结集教法与戒律，使用的标准语言被称为“经典语言”——巴利语（Pāli）<sup>1</sup>。百年之后，这些结集的教法便成为巴利藏经的核心，是后来佛教各派的共同基础。一百多年后，又进行了第二次结集，再次检视一切教法，试图调和各方意见。不过，结果是造成僧伽的第一次重大分裂。多数僧伽希望改变其中一些规则，包括允许出家人使用金钱。

少数团体对于这些可能的改变抱持谨慎的态度，他们宁可这么想：“嗯！不管它是否有意义，我们希望按照佛陀与他原始弟子们的方式去做。”那些小团体据悉是由长老（巴利语 *thera*，梵文 *sthavira*）们所组成。又过了大约一百三十年后，逐渐形成了上座部，其字面意思是长老们的说法，那已成为其一贯的宗旨。这种传统的特质可以如此形容：“无论好与坏，那都是佛陀制定的方式，因此，那也是我们要做的。”它一直拥有这种特殊的保守特质。

如同一切传统宗教与社会团体，一段时间后，佛教出现了许多派别。据传在佛陀灭后两百五十年，在印度阿育王的统治时期，对于佛陀教义持有不同见解的教派与传承，总共有十八个，也许还更多。在斯里兰卡也建立了一个传承，由于地处偏远，恰好避开印度的文化动乱，那是婆罗门教的复兴运动，以及从西方到东方的宗教冲击，这些全都造成了佛教思想新形式的崛起。这传承以它自己的方式发展，较少外来的输入与刺激。它发展出自己对巴利经典的注解与诠释，重点不在于发展新观点以面对其他信仰的挑战，而是增加对巴利经典细节的探讨。有些以譬喻为主，是为了吸引一般社会大众的心；有些则较哲理化与形而上化，诉求的对象是学者。

上座部佛教就是如此走出了自己的风格，尽管印度次大陆上有战争、饥荒与其他文化动乱，上座部还是保留原貌至今，主要是因为它最初是在一个比其他地方都更安全的避风港——斯里兰卡岛上建立的。虽然其他佛教部派也在此弘传，不过，上座部佛教始终是该岛的主要宗教。

该传承最后传播到南亚地区，传教士在不同时期从斯里兰卡与印度出发，到达泰国、柬埔寨、老挝，后来再从这些地方传入西方。上座部在这些地区传播时，仍维持以巴利藏经为信仰主轴的传统。当它在新国家建立时，始终对原

始教法保持强烈的尊重与敬意，并尊重佛陀与原始僧伽——最早的林住比丘们的生活形态，这模式就如此被代代传承下来。

## 森林传统的衰退与复兴

显然，千百年来政治情势起起伏伏，不过这传统始终维持不坠。当斯里兰卡的宗教出现危机时，一些泰国比丘就前来扶持；而当它在泰国衰退时，一些来自缅甸的比丘则前来挽救——数百年来，他们一直都相互扶持。因此这传承才能持续，且仍保有大部分的原始面貌。

除了衰退以外，这些循环的另一个层面是关于成功的问题。经常，当宗教顺利发展时，寺院会变富有，整个系统接着会虚胖与腐化，然后被它自己的重量压垮。此时，就会有个小团体说：“让我们重新回到根本上！”他们出离世间，进入森林，恢复遵守律法的原始标准，修习禅定，并研究原始教法。

注意这个循环很重要：进步、过度膨胀、腐化、改革，这过程在其他佛教国家的历史上也发生过很多次。中国的巴楚 (Patrul) 仁波切以及虚云老和尚（两者都生活在十九世纪末二十世纪初），这两位杰出人物的生活与修行，完全符合森林传统的精神。这两位大师选择过最简单的生活，且严格持戒，都是拥有高深禅定与智慧的老师。他们极力避免阶级与俗务的牵绊，通过智慧与戒德的纯粹力量，发挥深远的影响力。这也是泰国伟大森林阿姜们典型的生活形态。

十九世纪中期以前，泰国佛教有各式各样的地方传统与修行，但精神生活则普遍堕落，不只戒律松弛，教法也混杂秘咒与万物有灵论，且几乎不再有人修定。除此之外，也许最重要的是，学者（不只是懒散、无知或困惑的比丘）所持的正统意见，皆认为在此时代不可能证悟涅槃，事实上，甚至连入定也不可能。

这是振兴森林传统者拒绝接受的事，也是导致他们被当时大长老僧伽会<sup>[3]</sup>视为异端与麻烦制造者的原因，其中许多人（包括阿姜查），受到他们自己上座部传统内多数研经比丘们的鄙视，因为森林比丘们主张“你无法从书本中得

到智慧”。

关于这点有必要多加阐述，否则读者或许会质疑，为何阿姜查在某种程度上反对研究——特别是上座部被认为是最尊敬佛语者。这对泰国森林僧的描述是个关键：决定将焦点放在生活风格与个人体验上，而反对书本（特别是注释书）。有人可能会觉得，这种想法过于放肆或自大，或可能是不学无术者的嫉妒表现，除非他了解到，学者的诠释正在将佛教带入黑洞中。总之，那是种有助于心灵的改革的情况，正是这种肥沃的土壤，促成森林传统的复兴。

## 阿姜曼影响了森林传统

若没有一位特殊大师的影响，泰国森林传统不可能存在于今日。他就是阿姜曼·布利达陀（Ajahn Mun Bhuridatta），1870年生于泰国紧邻老挝与柬埔寨的乌汶省（Ubon Province）。从当时到现在，那里都是不毛之地，不过也正是这块土地的贫瘠与人民的和善性格，成就了世间稀有的心灵深度。

阿姜曼年轻时拥有活泼的心智，他在即兴歌谣（泰文 morlam）等民俗艺术方面表现优异，并热衷于心灵修行。在成为比丘之后，前往追随当地一位杰出的森林比丘阿姜扫（Ajahn Sao），向他学习禅定，并了解到严持戒律对于心灵进步非常重要。他成为阿姜扫的弟子，积极投入修行。

这两个元素（即禅定与严格的戒律），虽然从现在有利的角度来看可能并不起眼，然而，当时戒律在整个地区已变得非常松弛，而禅定更是受到很大的怀疑——可能只有对黑暗艺术有兴趣的人，才会笨到去接近它，它被认为会让人发疯或使心灵着魔。

阿姜曼适时且成功地对许多人解释与证明禅定的功效，并成为僧团更高行为标准的典范。此外，虽然地处偏远，他仍成为全国最受敬重的心灵导师。几乎所有二十世纪泰国最有成就与最受尊敬的禅师，若不是直接师承于他，就是受到他的深刻影响，阿姜查也是其中之一。<sup>[4]</sup>

阿姜查出生在泰国东北部乌汶省农村一个和谐的大家庭。约九岁时，他选

择离开家里，到当地的寺院居住。他先出家成为沙弥，由于持续感受到宗教生活的召唤，在年满二十岁时便受具足戒。身为年轻的比丘，他研读了一些基本的法义、戒律与经典。之后，由于不满村庄寺院的戒律松弛，以及渴望得到禅定的指导，于是离开这些相对安全的限制，选择了头陀（tudong）比丘的苦行生活。他参访了几位当地的禅师，并在他们的指导下修行。他以头陀比丘的方式云游了好几年，睡在森林、岩穴与墓地里，并曾与阿姜曼有过一段短暂但充满悟性的相处时光。

## 阿姜查向阿姜曼请益

由帕翁努（Phra Ong Neung）比丘所作，即将出版的隆波查的传记《乌文的珍宝》或译《莲花中的珍宝》（*Uppalamani*）中有段关于他们相遇的重要描述：

雨安居结束后，阿姜查与其他三位比丘、沙弥与两位在家人动身，长途跋涉走向伊桑（Ishan，泰国东北方）。他们在邦高（Bahn Gor）暂停，休息几天后，继续朝北展开两百五十公里的行脚。到了第十天，他们抵达塔帕农（That Panom）的大白塔——湄公河畔的一座古代遗迹，礼拜供奉在该处的佛陀舍利后，便继续行脚。沿途发现有森林寺，就留下来过夜。即使如此，那仍是一段艰辛的旅程，沙弥与在家人纷纷要求回头。当他们最后抵达阿姜曼的住处沛塘寺（Wat Peu Nong Nahny）<sup>[5]</sup>时，一行人只剩下三位比丘与一位在家人。

当他们走进寺院时，阿姜查立即被它祥和与幽静的气氛所感动。中央一座小会客厅，打扫得一尘不染，他们见到几位比丘正在安静地干活，散发出谨慎而沉着的优雅气质。这座寺院带给他前所未有的感觉——静默中充满着奇异的活力。阿姜查与他的同伴受到亲切的招呼，并被告知伞帐（泰文 glot，像伞一样的蚊帐）摆设的位置，然后，他们痛快地洗澡，洗去一路的尘垢。

到了晚上，这三位年轻比丘将双层袈裟整齐地披在左肩上，怀抱着既期待又畏惧的忐忑心情，前往会客木屋，向阿姜曼顶礼<sup>[6]</sup>。阿姜查双膝跪地爬向大师，另外两位比丘则在他的两侧，他们逐渐接近一个瘦小而年老，却坚毅如钻石般的身影。当阿姜查向他顶礼三次并选择适当的距离坐下时，不难想象阿姜曼深邃而澄澈的眼神是如何凝视着他；一位坐在阿姜曼身后的人慢慢挥舞扇子驱赶蚊子。当阿姜查的眼光向上时，瞥见阿姜曼的锁骨明显地突出于苍白皮肤上的袈裟，而他的薄唇则被蒟酱汁染红，与他奇异的光彩形成醒目的对比。基于比丘之间尊敬戒腊的习俗，阿姜曼首先询问访客，他们出家的时间，在哪些寺院修行，旅途的细节以及是否对修行有任何疑惑。阿姜查吞了一下口水说，是的，他有。他过去一直热心研究律典，不过却遇到挫折。戒律似乎太烦琐了，很难落实，似乎很难持守所有的规则，标准在哪里呢？阿姜曼向阿姜查建议，以“世间的两个护卫”——惭与愧<sup>[7]</sup>为他的基本原则。有了这两种美德，其他的就会随之而来。接着他便开始讲述戒、定、慧三学，四正勤<sup>[8]</sup>与五力<sup>[9]</sup>。他的眼睛半闭，声音愈来愈洪亮而迅速，如同逐步换向更高速的排挡。他斩钉截铁地描述实相与解脱之道，阿姜查与同伴听得浑然忘我。阿姜查后来说，虽然他走了一整天的路已筋疲力尽，听到阿姜曼的开示，他倦意全消；他的心变得平静而澄澈，觉得自己好像从座位上飘到了空中。直到深夜，阿姜曼才结束谈话。阿姜查回到伞帐，神采奕奕。

第二晚，阿姜曼给了他们更多的开示，阿姜查觉得他对修行已不再有任何疑惑。他生起前所未有的法喜，现在要做的只是把了解化成行动。确实，这两晚带给他最大的启发，是阿姜曼的训诫让他“见识实相”（sikkhibhuto）。但最清楚的解释，就是给了他一个至今仍欠缺却必要的修行背景或基础，即心本身与心里刹那生灭状态之间的区别。

“阿姜曼说，它们只是状态，因为不了解这点，我们才会将它们视为真的，视为心本身；事实上，它们都只是刹那的状态。当他那么说时，事情突然变清楚了。假设心中有快乐——对心本身而言，它是不同的事，是

不同的层次。若你了解这点，你就可以停止，可以将事情放下。当世俗谛（世间共许的实相）被如实看见时，它就是胜义谛（究竟的实相）。多数人把每件事都混为一谈，说成心本身，但事实上，有心的状态和对它们的觉知。若你了解这点，就差不多了。”

到了第三天，阿姜查顶礼阿姜曼后，就带着他的伙伴告辞，再次进入普潘（Poopahn）偏僻的森林中。他就此离开沛塘寺，再也没有回来过<sup>[10]</sup>；不过，他的内心满怀启发，一生受用不尽。

## 建立森林修行体系

1954年，在经历过许多年的行脚与修行后，他受邀前往靠近出生地邦高村旁的浓密森林安居。这片树林无人居住，是公认的毒蛇、老虎与鬼魅的出没处，就如他所说的，是最适合森林比丘居住的理想地点。一座大型寺院围绕着阿姜查建立起来，愈来愈多的比丘、八戒女与在家居士前来听他说法，并留下来和他一起修行。如今在泰国与西方，共有超过两百座山丘与森林分院住着他的弟子们，在那里禅修与传法。

虽然阿姜查在1992年逝世，他所建立的修行体系仍持续在巴蓬寺与其分院流传。通常一天有两次团体禅修，且有时会有一位资深教师开示，禅修的核心是生活的方式。出家人除了劳动之外，还要染整与缝补自己的袈裟，尽量做到自给自足，并维持寺院建筑与地面的整洁。他们过着简朴的生活，遵从托钵与日中一食，以及限制私人财物的头陀苦行。森林各处散布着独居的比丘与八戒女，禅修的茅棚，他们还在树下干净的地方练习行禅。

在西方一些寺院及泰国少数寺院中，禅修中心的地理位置即说明其风格可能略有差异。例如，瑞士的分院是坐落在山脚下村庄里的老旧木造旅馆。虽然如此，简朴、安静与严谨的精神，仍是它们一贯的基调。严格持守戒律，在和谐与有条不紊的团体中，过简易与单纯的生活，以便让戒、定、慧能善巧与持续地增长。



除了住在固定场所的寺院生活之外，在乡间行脚、朝圣或寻找独修静处的头陀行，仍被认为是修行的重点。虽然泰国的森林正在快速消失<sup>[11]</sup>，过去在行脚时经常会遇到的老虎与其他野生动物也几乎绝迹，不过，这种生活与修行方式仍可能持续下去。

这种修法不只在泰国被阿姜查及其弟子与其他森林僧保存下来，它也在印度与其他许多西方国家，被他的比丘与八戒女弟子们延续着。例如向当地居民托钵维生，只在日出与中午之间进食，不携带或使用金钱，以及睡在任何能找得到的遮蔽处。

智慧是一种生活与存在的方式，阿姜查努力将简单的出家生活形式完整地保存下来，以便现代人依然能学习与修行佛法。

## 阿姜查对西方人的教导

有个广泛流传并已得到证实的故事。1967年，在新出家的阿姜苏美多抵达并请求阿姜查指导之前不久，阿姜查开始在森林里建造一座新茅棚。正当要安置角落的柱子时，一个帮忙的村民问道：“噢？隆波！我们为何要盖这么高？屋顶比平常高出很多呢！”他很困惑，这种建筑的空间通常都设计成足以让一个人安住即可，一般是八乘十尺见方，屋顶的高度则大约七尺。

“别担心，不会浪费的，”他回答，“有天，一些西方比丘会前来此地，他们比我们高很多。”

在这第一位西方学生抵达后，人潮即连年和缓而持续地涌入阿姜查寺院的大门。从一开始，他就决定不给这些外国人任何特殊待遇，而是让他们尽量适应当地的气候、食物与文化，并进一步利用任何他们可能感到的不适，来开发其智慧与耐心。智慧与耐心，是他认为修行进步的核心特质。

尽管有让僧团处于单一和谐标准下的重要考量，不给西方人任何特殊待遇，但1975年，在因缘际会之下，国际丛林寺（Wat Pah Nanachat）仍然在巴蓬寺附近建立，专供西方人修行。