

This dissertation has been conducted to study Buddhist meditation retreats suitable for foreigners in Thailand. The objectives of the research are: (1) to study Theravada Buddhist meditation, (2) to study Buddhist meditation retreats for foreigners in Thailand, (3) to develop a suitable model for Buddhist meditation retreats. The research methodology is documentary research with participant observations and in-depth interviews. It uses, as case studies, Wat Mahādhātu (Section 5), the Middle Way Meditation Retreat, the International Dhamma Hermitage (IDH), and Wat Pah Nanachat.

The result of the study shows how foreign-practitioner's meditation practice is affected, through an introduction to Theravada Buddhist teachings at the above-named Thai Meditation Centres. Data is collected on application of meditation skills, following a structural progression based on the development of both tranquillity and

insight and factors that support meditation practice as follow: severing the ten impediments (palibodhas), having good friends (kalyānamitta), finding a subject suitable to a temperament, and having things favourable to mental development (sappāya). Additionally, the study of Buddhist meditation retreats for foreigners in Thailand shows that meditation retreats and temples with meditation practices for foreigners should offer separate classes for students at different levels - visitors, beginners, intermediates and advanced meditation practitioners - and also offer an ordination programme. In addition, they should apply the concept of sappāya or factors favourable to mental development to support the retreat.

ชื่อวิทยานิพนธ์ : รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย

ผู้วิจัย : นางสาวดวงกมล ทองคนารักษ์

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ผศ.ดร.พระสุธีธรรมมานูวัตร (เทียบ สิริญาโน/มาลัย)

ป.ธ. ๘, M.A., Ph.D (Pāli)

: ผศ.ดร.รท.บรรจบ บรรณรุจิ

ป.ธ. ๘, พธ.บ., อ.ม., Ph.D (Buddhist Philosophy)

: ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

ป.ธ. ๘, พธ.บ., พธ.ม., Ph.D (Pāli & Buddhist Study)

วันสำเร็จการศึกษา : 30 March 2011

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องรูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ข้อ (๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ข้อ(๒) เพื่อศึกษาโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทยและข้อ(๓)เพื่อพัฒนารูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งใช้วิธีการสังเกตโดยมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth-Interview) จากกรณีศึกษา โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับชาวต่างประเทศ วัดมหาธาตุ (คณะ ๕), โครงการปฏิบัติธรรม “The Middle Way Meditation Retreat”, ณ สวนป่าหิมวันต์ อ.กุเรือ จ.เลย, โครงการปฏิบัติธรรมสวนโมกขนิมิตานาชาติ (International Dhamma Hermitage), จ.สุราษฎร์ธานี และวัดป่านานาชาติ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

ผลการวิจัยพบว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งสมถและวิปัสสนา ตลอดจนปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่นการตัดปณิโคธ การแสวงหาภิกษุสงฆ์ การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย ควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัด

คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักทอ้งที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม โครงการ
ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรม
ปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปป
ปายะ ๘ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม

Acknowledgement

I would like to extend my deep gratitude to the kind support of my thesis supervisor, Asst. Prof. Dr. Phra Suthithammanuwat, Asst. Prof. Dr. Banjob Bannarужи and Asst. Prof. Dr. Samiddhipol Netnimit who gave me excellent advice. I also wish to express my gratitude to Venerable Neil Bhaddako from Wat Phra Dhammakaya, who also gave me excellent recommendations.

I am also grateful to Mr. Anthony Leon Mac Gregor and Mr. Nicolas Revire who volunteered to advise and edit my thesis. My thanks also to my family and friends who encouraged me to pursue my education.

List of Abbreviations

A	Aṅguttara-nikāya
D	Dīgha-nikāya
M	Majjhima-nikāya
S	Saṃyutta-nikāya
Sn	Sutta-nipāta
V	Vinaya
Vbh	Vibbhaṅga

Other Abbreviations:

ed.	Edited by
etc.	et cetera / and other
ibid.	ibidem / in the same book
n.d.	no date
n.p.	no place
no.	number
op.cit	opere citato/ as referred
p.	page
PTS.	Pali Text Society
tr.	translator/ translated by
vol (s)	volume (s)

Table of Contents

	Page No.
Abstract	i
Acknowledgment	v
List of Abbreviations	vi
Table of Contents	vii
Content of Figures	xii
Content of Table	xiii
Chapter I: Introduction	1
1.1 Background and Significance of Study	1
1.2 Objectives of the Research	4
1.3 Statement of Problems	4
1.4 Scopes of Research	4
1.5 Definition of Terms Used in the Research	5
1.6 Review of Related Literature and Research	6
1.7 Research Methodology	17
1.8 Expected Benefits	20
 Chapter II: Buddhist Meditation in Theravada Buddhism	 21
2.1 Meditation Practice	21
2.1.1 Tranquillity Meditation	23
2.1.1.1 The Ten Meditation Devices (kasiṇa)	34
2.1.1.2 The Ten Kinds of Foulness (asubha)	34
2.1.1.3 The Ten Kinds of Recollections (anussati)	40
2.1.1.4 The Four Divine Abidings (brahmavihāras)	53

2.1.1.5	Perception of Repulsiveness in Nutriment (āhāre paṭikūlasaññā)	54
2.1.1.6	Defining of the Four Elements (catudhātuvavaṭṭhānaṃ)	56
2.1.1.7	The Immaterial States (arūppa)	58
2.1.2	Insight Meditation	59
2.1.2.1	The Ground and Objects of Insight Meditation	59
2.1.2.2	The Roots of Insight Meditation	63
2.1.2.3	Practice of Insight Meditation	63
2.2	Factors Supporting Practice	65
2.2.1	Cutting off Worries (Ten Palibodhas)	65
2.2.2	Having Good Friends (kalyānamitta)	67
2.2.3	Finding Objects Suitable for One Own's Intrinsic Behaviour	69
2.2.4	Beneficial Factors for Mental Development	71
2.3	Conclusion to Chapter 2	79
Chapter III	Buddhist Meditation Retreats for Foreigners in Thailand	84
3.1	Wat Mahādhātu, (Section 5) Meditation Centre	86
3.1.1	Wat Mahādhātu, (Section 5) Background	86
3.1.1.1	Meditation Teaching	88
3.1.1.2	Meditation Retreat Schedule	90
3.1.1.3	Factors Supporting the Meditation Retreat	92
3.1.2	Analysis of Wat Mahādhātu, Based on Theravada Buddhism	95
3.1.2.1	Analysis of Meditation Teaching	95
3.1.2.2	Analysis of Beneficial Factors for the Meditation Retreat	97
3.1.3	Analysis of Result of Interviews	102
3.1.3.1	Analysis of the Reasons why the Practitioners Practise Meditation at this Centre	102
3.1.3.2	Analysis of Result of Meditation	103

3.2	The Middle Way Meditation Retreat	105
3.2.1	The Middle Way Meditation Retreat Background	105
3.2.1.1	Meditation Teaching	107
3.2.1.2	Meditation Retreat Schedule	110
3.2.1.3	Factors Supporting Meditation Retreat	112
3.2.2	Analysis of the Middle Way Meditation Retreat, Based on Theravada Buddhism	117
3.2.2.1	Analysis of Meditation Teaching	117
3.2.2.2	Analysis of Beneficial Factors for the Meditation Retreat	118
3.2.3	Analysis of Result of Interviews	123
3.2.3.1	Analysis of the Reasons why the Practitioners Practise Meditation at this Centre	123
3.2.3.2	Analysis of Result of Meditation	124
3.3	International Dhamma Hermitage (IDH) of Suan Mokkh	127
3.3.1	International Dhamma Hermitage (IDH) Background	127
3.3.1.1	Meditation Teaching	130
3.3.1.2	Meditation Retreat Schedule	131
3.3.1.3	Factors Supporting Meditation Retreat	133
3.3.2	Analysis of the International Dhamma Hermitage, Based on Theravada Buddhism	136
3.3.2.1	Analysis of Meditation Teaching	136
3.3.2.2	Analysis of Beneficial Factors for the Meditation Retreat	139
3.3.3	Analysis of Result of Interviews	146
3.3.3.1	Analysis of the Reasons why the Practitioners Practise Meditation at this Centre	146
3.3.3.2	Analysis of Result of Meditation	147

3.4	Wat Pah Nanachat	150
3.4.1	Wat Pah Nanachat Background	150
3.4.1.1	Meditation Teaching	151
3.4.1.2	Meditation Retreat Schedule	151
3.4.1.3	Factors Supporting Meditation Retreat	153
3.4.2	Analysis of Wat Pah Nanachat, Based on Theravada Buddhism	156
3.4.2.1	Analysis of Meditation Teaching	156
3.4.2.2	Analysis of Beneficial Factors for the Meditation Retreat	157
3.4.3	Analysis of Result of Interviews	160
3.4.3.1	Analysis of the Reasons why the Practitioners Practise Meditation at this Centre	160
3.4.3.2	Analysis of Result of Meditation	161
3.5	Comparative Conclusion	162
Chapter IV:	Suitable Models of Meditation Retreats for Foreigners	166
4.1	Suitable Model for Wat Mahādhātu, (Section 5)	166
4.1.1	SWOT Analysis of Wat Mahādhātu, (Section 5)	166
4.1.2	Suggestion Model for Wat Mahādhātu, (Section 5)	169
4.1.3	Evaluation and Feedback of Developed Model	170
4.2	Suitable Model for the Middle Way Meditation Retreat	171
4.2.1	SWOT Analysis	171
4.2.2	Suggestion Model for the Middle Way Meditation Retreat	174
4.2.3	Evaluation and Feedback of Developed Model	175
4.3	Suitable Model for International Dhamma Hermitage (IDH)	177
4.3.1	SWOT Analysis	177
4.3.2	Suggestion Model for International Dhamma Hermitage	179
4.3.3	Evaluation and Feedback of Developed Model	180

4.4	Suitable Model for Wat Pah Nanachat	181
4.4.1	SWOT Analysis	181
4.4.2	Suggestion Model for Wat Pah Nanachat	183
4.4.3	Evaluation and Feedback of Developed Model	184
4.5	Guideline Models for Meditation Retreats for Foreigners in Thailand	185
4.5.1	Guideline Model for Visitor Centre	186
4.5.2	Guideline Model for Beginners	186
4.5.3	Guideline Model for Intermediates	188
4.5.4	Guideline Model for Advanced Level	190
Chapter V:	Conclusion and Suggestions	194
5.1	Conclusion	194
5.2	Suggestions	198
5.2.1	Suggestions for Meditation Centres	198
5.2.2	Suggestions for Further Research	199
	Bibliography	200
	Appendix A: Interview Questions	205
	Appendix B: IDH Schedule	206
	Biography	208

Content of Figures

	Page No
Figure 1: The Research Process	17
Figure 2: The Meditation Room at Section 5 Wat Mahādhātu	93
Figure 3: Food Serves at the Canteen of Wat Mahādhātu (Section5)	94
Figure 4: Walking Meditation at Wat Mahādhātu (section 5)	95
Figure 5: Percentage of the Participants of the Middle Way Meditation Retreat	106
Figure 6: The Centre of the Body	108
Figure 7: The Meditation Room	112
Figure 8: Artificial Waterfall	113
Figure 9: Participants Foreigner Retreat at IDH	128
Figure 10: The IDH dormitory	124
Figure 11: The IDH Meditation Hall	134
Figure 12: Food at IDH	135
Figure 13: Activity on Wan Phra (Buddha day)	152
Figure 14: The Resident of Wat Pah Nanachat's meditators	153
Figure 15: Relaxation area	154
Figure 16: Food Provide at Wat Pah Nanachat	155

Content of Tables

	Page No
Table 1: Number of Participant's from 1998 to 2009	88
Table 2: Number of Participants at the Middle Way Retreat	106
Table 3: Comparative of ānāpānasati and the Four Foundations of Mindfulness	138