

Dissertation Title : A Comparative Study of the Meditation Techniques Between Thai and Chinese Buddhist Traditions

Researcher : Mrs. Lei Xiaoli

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

- : Asst. Prof. Dr. Phra Suthithammanuwat
- : Asst. Prof. Dr. Sudarat Bantaokul
- : Assoc. Prof. Dr. Xuan Fang

Date of Graduation : 31 May 2016

Abstract

This dissertation is a comparative study of the Meditation Techniques of Thai and Chinese Buddhist Traditions. This dissertation has three objectives: (1) To study the meditation practice in the Pali Tipitaka and canonical texts, as well as the meditation techniques in the Thai Buddhist tradition. (2) To study the meditation practice in the Chinese Tripitaka and canonical texts, and meditation techniques in the Chinese Buddhist tradition as well. (3) To study the similarities and differences of meditation techniques between Thai and Chinese Buddhist traditions, and the integration and exchanges between them.

Chapter I of this dissertation introduces the background and objectives of this research. It is pointed out that there has been a lot of research figuring out the texts involved in meditation practices as well as the development of meditation techniques in Thai and Chinese Buddhist traditions respectively. However, a systematic comparative study is still in need to find the similarities and differences between them. The main aim of this research is to do comparative research on the basis of the respective study of meditation practice and meditation techniques in both traditions. On the whole, this aim has been achieved, which will be concluded as follows.

Chapter II, “Meditation Techniques in the Thai Buddhist Tradition” firstly has reviewed the suttas and commentaries about meditation practices in the Pāli canon, based on the Ānāpānasati Sutta,

Satipaṭṭhāna Sutta and the Visudhimagga. This research finds that the Ānāpānasati Sutta includes both the calm meditation and insight meditation, while the Satipaṭṭhāna Sutta covers only insight meditation. The Visudhimagga develops the contemplation on breathing in the former two suttas by adding counting breaths. Having gotten a clear idea of meditation practice in the scriptures, this chapter also surveys the main meditation techniques prevalent in modern Thailand, including four groups: contemplation on breathing in and out, contemplation on the rising and falling of the abdomen, contemplation on some part of the body, and contemplation on the image of a Crystal Ball. In general, the instructions of modern meditation masters follow the Buddha's teachings in the scriptures, but also made some innovations on the basis of their personal experience. It is found in this chapter that Theravada meditation techniques pay much more attention to a progressive development; on the basis of the instructions in the scriptures, meditation masters made some innovations; it also teaches how to choose suitable meditation subjects according to one's own capabilities.

Chapter III of this dissertation studies the meditation techniques in the Chinese Buddhist tradition in three stages. The first stage is the translation of sūtras involving meditation from India and the practice of these Indian meditation techniques mentioned in China, finding that though Mahāyāna meditation techniques were also followed, the Theravāda meditation techniques were mainly focused on. The second stage is the sinicization of Indian meditation techniques, that is, the study and innovation of Indian meditation techniques by Chinese meditation masters. The third stage is the practice of meditation techniques in modern Chinese Buddhism. Counting the breaths and contemplation on the impurities are still practiced by Chinese meditators. However, Chinese meditation techniques such as Kan-hua-tou, Mo-zhao Chan, Nian-fo are paid more and more attention to. This chapter helps to understand the development and changes of meditation techniques in the Chinese Buddhist tradition, and its adjustment in response to social changes.

Chapter IV is a comparative study of the meditation techniques and its practices between Thai and Chinese Buddhist traditions. In organizational form, both Thai and Chinese meditation masters are working to bring meditation techniques out of the forest into people's daily life. However, meditation courses in Thailand are mainly organized by meditation centers, while in China, temples are mainly responsible for

meditation courses. On a theoretical basis, both of these two traditions emphasize that scriptural studies are not necessary before meditating, and Nibbāna is available in this lifetime, in order to attract more participants. In practice, Mahāyāna Buddhist concepts are borrowed by Thai meditation masters to build their system of Buddhist practice, and Thai meditation techniques are brought into China and have become more and more popular there. There are both similarities and differences between Thai and Chinese meditation techniques, based on which exchanges and integrations are going on between them.

The last chapter discusses the conclusion of this research, and gives the suggestion for further research in this interesting field.

In general, this dissertation has accomplished the three objectives, and begins a new angle of study on meditation practice and meditation techniques in Buddhism.

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคกรรมฐานระหว่างพุทธศาสนาในประเทศไทยและจีน

ผู้วิจัย : นางสาวเหลย เสี่ยวลี่

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ผศ.ดร. พระสุธีธรรมานวัตร

: ผศ.ดร. สุดารัตน์ บรรเทากุล

: รศ.ดร. เสวียน ฟาง

วันที่สำเร็จการศึกษา : ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคด้านการปฏิบัติกรรมฐานระหว่างพุทธศาสนาในประเทศไทยและจีน มีจุดประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามคัมภีร์บาลีและเทคนิคกรรมฐานในประเทศไทย ๒) ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามคัมภีร์พระไตรปิฎกจีนและเทคนิคกรรมฐานในประเทศจีน ๓) ศึกษาความเหมือนและความต่างเทคนิคกรรมฐานทางพุทธศาสนาระหว่างประเทศไทยและจีน การบูรณาการและการแลกเปลี่ยนของทั้งสองประเทศ

บทที่ ๑ แนะนำประวัติความเป็นมาของการวิจัยและจุดประสงค์การวิจัย โดยศึกษางานวิชาการต่างๆ ในปัจจุบันที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเทคนิคการปฏิบัติกรรมฐานทั้งในประเทศไทยและจีน จากนั้นทำการศึกษาเปรียบเทียบเชิงลึกความเหมือนและความต่างของทั้งสองระบบ โดยเป้าหมายหลักคือ ทำการเปรียบเทียบระบบกรรมฐานของทั้งสองประเทศ ได้ข้อสรุปดังต่อไปนี้

บทที่ ๒ กล่าวถึงเทคนิคการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย คือ ๑) ได้ทำการทบทวนเอกสารในคัมภีร์บาลีและอรรถกถาเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ในอานาปานสติสูตร สติปัฏฐานสูตร และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติสูตรเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนสติปัฏฐานสูตรเป็นวิปัสสนากรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว พื้นฐานการเจริญอานาปานสติตามอานาปานสติสูตรและสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพัฒนาไปเป็นสู่การกำหนดนับลมหายใจเข้าออก ๒) การปฏิบัติกรรมฐานที่ได้รับความนิยมในเมืองไทยในปัจจุบันแบ่งเป็น ๔ วิธีคือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดอุบาสวนพองพอง การกำหนดบางส่วนของกายและการกำหนดภาพนิมิตรูปแก้ว พบว่าโดยพื้นฐานยึดถือตามหลักการในคัมภีร์ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่บางส่วนได้สร้างนวัตกรรมตามประสบการณ์การปฏิบัติของแต่ละท่าน ผลการศึกษาพบว่าเทคนิค

การทำสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีพัฒนาการเป็นลำดับขั้นที่ชัดเจน โดยอาศัยพื้นฐานคำสอนในคัมภีร์ อาจารย์กรรมฐานบางท่านได้สร้างนวัตกรรมใหม่ โดยเลือกสอนกรรมฐานตามจริตที่เหมาะสมกับแต่ละคน

บทที่ ๓ เทคนิคการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศจีน แบ่งเป็น ๓ ส่วนคือ ๑) การแปลคัมภีร์กรรมฐานที่มาจากอินเดียและการปฏิบัติจริงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่าในช่วงนี้เทคนิคกรรมฐานที่มาจากอินเดียเป็นที่นิยมในประเทศจีน เทคนิคกรรมฐานแบบมหายานได้รับความนิยมแต่เพียงเล็กน้อย ส่วนเทคนิคกรรมฐานแบบเถรวาทจะได้รับความนิยมมากกว่า ๒) เทคนิคการปฏิบัติกรรมฐานที่มาจากอินเดีย ได้กลายเป็นกรรมฐานแบบจีนโดยอาจารย์กรรมฐานจีนที่ได้ศึกษาและสร้างเป็นนวัตกรรมขึ้นมาใหม่ ๓) เทคนิคการปฏิบัติกรรมฐานของพระพุทธศาสนาจีนในยุคปัจจุบัน นักปฏิบัติกรรมฐานจีนยังคงฝึกอานาปานสติโดยวิธีนับลมหายใจเข้าออกและอสุภกรรมฐาน อย่างไรก็ตามเทคนิคกรรมฐานของพุทธศาสนาจีนเช่นฉานฮัวโลว (กงอัน/โกอาน) โมเจ้าฉาน และเนี่ยนโฝว (บริกรรมพุทธานุสติ) เป็นต้นก็ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก บทนี้ได้กล่าวถึงพัฒนาการและการปรับเปลี่ยนเทคนิคกรรมฐานของพุทธศาสนาในจีน ตลอดจนเทคนิคกรรมฐานที่เหมาะสมกับสภาพสังคมจีนที่มีความเปลี่ยนแปลง

บทที่ ๔ ศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคกรรมฐานทางพุทธศาสนาระหว่างประเทศไทยและจีน โดยภาพรวมอาจารย์กรรมฐานทั้งจีนและไทย ล้วนออกจากป่าเพื่อนำเทคนิคกรรมฐานมาเผยแผ่แก่ประชาชนใช้ในชีวิตประจำวัน แต่องค์กรที่จัดฝึกกรรมฐานและวิธีการขององค์กรแตกต่างกัน โดยองค์กรที่จัดกรรมฐานในประเทศไทยมักจะเป็นศูนย์กรรมฐานโดยเฉพาะ แต่ในประเทศจีนจะจัดอยู่ภายในวัด ทั้งสองประเทศมีความเห็นว่าการฝึกกรรมฐานไม่จำเป็นต้องเรียนคัมภีร์ พระนิพพานสามารถบรรลุได้ในชาตินี้เป็นต้น มุ่งให้ประชาชนเข้าร่วมการปฏิบัติธรรม ในด้านการปฏิบัติจริง อาจารย์กรรมฐานในประเทศไทยได้หยิบยืมเอาแนวคิดแบบมหายานมาใช้ ส่วนในประเทศจีนปัจจุบันได้รับเอาเทคนิคกรรมฐานแบบเถรวาทเข้าไปปฏิบัติอย่างกว้างขวางมากมาย เหล่านี้คือความเหมือนและความแตกต่างระหว่างเทคนิคกรรมฐานของพุทธศาสนาไทยและจีน กรรมฐานทั้งสองประเทศจึงเป็นการแลกเปลี่ยนและผสมผสานกัน

บทสุดท้ายได้ทำการสรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะในการวิจัยในอนาคต

โดยทั่วไปงานวิจัยเล่มนี้ได้ผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ๓ ประการและให้มุมมองใหม่ของการศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานและเทคนิคกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

Acknowledgements

I am greatly indebted to Mahachulalongkornrajavidyalaya University to give me such a wonderful opportunity to do my Ph.D. Degree in Buddhist Studies in Thailand, which is such a fabulous Buddhist country. My profound gratitude is no limitation to The Most Ven. Prof. Dr. Phra Brahmapundit, the Rector of MCU. I am grateful to Phra Sophonvachiraphorn(Sawai), Vice-Rector for Foreign Affairs, for providing me free accommodation and all kinds of assistance. And my thanks go to all the Directors and other officers of the University as a whole.

I especially would like to express my most profound sincerity to the Dean of the Graduate School, Dr. Phramaha Somboon Vuddhikaro, for his valuable and important advice in my studies, and also to all the staff in the Graduate School, who always provide me with great beneficial assistance.

I would also like to thank Assist. Prof. Dr. Phra Suthithammanuwat, Dean of the Faculty of Buddhism, for being the chairperson of my Doctoral Degree Supervisory Committee, and also for his valuable academic advice.

My deepest thanks should be conveyed to Assist. Prof. Dr. Sudarat Bantaokul and Assoc. Prof. Dr. Xuan Fang, without whose introduction I will never have known MCU and come to study here, and without whose significant academic advice and suggestions I could never have finished my dissertation, and without the scholarship who found for me, I would never have finished my studies successfully.

I would also like to thank the Chongqing Huayan Foundation Scholarship from China and the Khyentse Foundation Scholarship from the USA to support my research.

I am further greatly indebted to my parents for giving me the opportunity to live in this beautiful world, and for always giving me their unconditional love. I am also grateful to my husband, Dr. Shi Jingpeng, to have his advice for my research and also lucky to have his love. Many times when I was depressed, he gave me confidence and encouraged me to continue my studies. Finally, I would like to give my sincere gratitude to my friends, both in China and in Thailand.

Mrs. Lei Xiaoli

April 2016

Table of Contents

	Page
Abstract in English	i
Abstract in Thai	iv
Acknowledgements	vi
Table of Contents	viii
List of Abbreviations	xii
Chapter I: Introduction	1
1.1 Background and Significance of the Problems	1
1.2 Objectives of the Research	5
1.3 Scope of the Research	5
1.4 Definition of the Terms Used in the Research	7
1.5 Review of Literatures and Research Works Concerned	8
1.6 Methodology of the Research	11
1.7 Expected Findings and Advantages of the Study	12
Chapter II: Meditation Techniques in the Thai Buddhist Tradition	14
2.1 Meditation Theory and Practices in the Pāli Tipiṭaka and Canonical Texts	15
2.1.1 Suttas Concerning Meditation in the Pāli Tipiṭaka	15
2.1.2 Meditation Practice in Exegetical Canonical Texts —Visuddhimagga (The Path of Purification)	31
2.1.3 Conclusion	38
2.2 Meditation Techniques in Thailand	41
2.2.1 Contemplation on Breathing-in and Breathing-out	42
2.2.1.1 Buddhadāsa Bhikkhu’s Technique	42
2.2.1.2 Thai Forest Tradition’s Technique	50
2.2.2 Contemplation on the Rising and Falling of the Abdomen	58

2.2.3 Contemplation of the Movement of the Body	64
2.2.4 Contemplation on the Image of a Crystal Ball	69
2.2.5 Section Conclusion	80
2.3 Chapter Conclusion	81
Chapter III: Meditation Techniques in Chinese Buddhist Tradition	84
3.1 Meditation Practices in the Tripiṭaka and Canonical Texts	84
3.1.1 Sūtras Involving Meditation in Chinese Āgama	85
3.1.1.1 Smṛtyupasthāna Sūtra	85
3.1.1.2 Ānāpānasmṛti Sūtra	90
3.1.2 Meditation Sutras in the Sūtrasannipāta Division	96
3.1.3 Conclusion	108
3.2 Meditation Techniques in Chinese Buddhist Schools----Sinicization of Indian Meditation Techniques	111
3.2.1 Meditation Techniques in the Chan School	111
3.2.1.1 An Overview of the Chan School	111
3.2.1.2 Meditation Techniques in the Chan School	115
3.2.2 Meditation Techniques in the Pure Land School	123
3.2.2.1 An Overview of the Pure Land School	123
3.2.2.2 Meditation Techniques in the Pure Land School: Nian-fo (Recitation of Buddha's Name)	128
3.2.3 Meditation Techniques in the Tiantai School	131
3.2.3.1 An Overview of the Tiantai School	132
3.2.3.2 Meditation Technique in the Tiantai School: Zhi-guan	134
3.3 Meditation Techniques in Modern China	140
3.3.1 Contemplation on the Breath	140
3.3.2 Contemplation on the Impurity	143
3.3.3 Kan-hua Chan	146
3.3.4 Mo-zhao Chan	148

3.3.5 Nian-fo	150
3.4 Conclusion	154
Chapter IV: The Similarities and Differences of Meditation Techniques Between Thai and Chinese Buddhist Traditions	157
4.1 The Similarities and Differences of Meditation Techniques Between Thai and Chinese Buddhist Traditions	157
4.1.1 Comparison of the Way to Organize Meditation in Thai and Chinese Buddhist Traditions	157
4.1.1.1 Life Style: Forest Dwelling or Village Dwelling	158
4.1.1.2 Organizational Form	161
4.1.2 Comparison of Theoretical Basis for Thai and Chinese Buddhist Meditation Techniques	165
4.1.2.1 Traditional Scriptural Studies	165
4.1.2.2 The Theory of Nibbāna	173
4.1.3 Comparison of Meditation Techniques in Thai and Chinese Buddhist Traditions	184
4.1.3.1 Contemplation on the Breathing	184
4.1.3.2 Recitation of the “Buddho” and Nian-fo	188
4.2 Integration and Exchanges of Meditation Techniques Between Thai and Chinese Buddhist Traditions	191
4.2.1 Exchanges of meditational Theory Between Thai and Chinese meditators	191
4.2.1.1 Buddhādāsa Bhikkhu and Chan Meditation	191
4.2.1.2 The Dhammakāya and Buddha-Nature	196
4.2.1.3 Luangpor Teean and Buddha-Nature, Sudden Enlightenment	199
4.2.1.4 Conclusion	202
4.2.2 The Present Situation of Meditation Practice in Thailand and China	204

4.2.2.1 The Present Development of Meditation Techniques in China	204
4.2.2.2 The Present Development of Meditation Techniques in Thailand	212
4.2.2.3 Some Characteristics of the Development of Meditation Techniques in Thailand and China	214
4.3 Conclusion	219
Chapter V: Conclusion and Suggestion	222
5.1 Conclusion	222
5.2 Suggestion for Further Research	226
Bibliography	229
Researcher's Biography	244

List of Abbreviations

In quoting the Pāli sources, the references are given according to the volume and page number of the PTS edition.

Sources

A	Aṅguttara Nikāya
D	Dīgha Nikāya
M	Majjhima Nikāya
S	Saṃyutta-nikāya

Examples:

(1) M I 81.
M= Majjhima Nikāya
I=Volume number
81= page number

Other Abbreviations

AD	Anno Domini
BPS	Buddhist Publication Society
CBETA	Chinese Buddhist Electronic Text Association
Ed.	edited by
Etc.	et cetera/ and others
Ibid.	ibidem/ in the same book
MCU	Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Op.cit	opera citato/as referred
p.	page
PED	Pali-English Dictionary
pp.	pages
PTS	Pāli Text Society
Trans.	Translated by
Vol (s)	Volumes (s)