

Phỏng vấn thiền sư Bhante Gunaratana

PHỎNG VẤN THIỀN SƯ BHANTE GUNARATANA

Tricycle: Hiện tại, ở Tây phương, nhiều người cho rằng sự phân biệt giữa đời sống của người tu sĩ và người cư sĩ như ở Á Châu đã lỗi thời, không còn thích hợp, không có vị trí nào ở Tây phương.

Bhante Gunaratana: Cuộc sống của người xuất gia tốt hơn, không phải vì mục đích chính trị hay cho một quyền lực nào, nhưng tốt hơn cho việc phát triển tâm linh. Đời sống nơi tu viện nuôi dưỡng, hỗ trợ tâm tu tập. Nếu bạn muốn sống cuộc sống thế tục, thì không thể gọi đó là đời sống xuất gia, và bạn cũng không thể hy vọng là mình có thể tu tập một cách tốt nhất. Ngày nay cuộc sống tạo ra nhiều mối tương quan, khiến người ta lâm vào những hoàn cảnh khó khăn, phức tạp về tình cảm hay điều gì đó. Mỗi cá nhân có quá nhiều bổn phận, quá nhiều việc phải làm. Trong khi chúng ta cần phải có không gian để trưởng thành, để cải thiện sự thực hành tâm linh. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói, “*Hãy giảm bớt các bổn phận.*” Khi có ít bổn phận hơn, hãy giảm bớt công việc. Khi có ít công việc phải làm, ta có nhiều thời gian để tu tập hơn, ta không phải luôn sống trong căng thẳng, lo âu, bức xúc, khiến sức khỏe của ta bị ảnh hưởng.

Tricycle: Ở thời đại mới này, có cách gì để khuyến khích người ta sống theo đời sống của người xuất gia?

Bhante Gunaratana: Một số truyền thống nơi tu viện cũng đã được sửa đổi. Người tu sĩ không cần phải hoàn toàn tách rời khỏi xã hội mà họ đang sống. Ngay chính trong tu viện, cũng có một số điều có thể thay đổi để làm cho cuộc sống nơi đó sinh động hơn. Thời trước, cuộc sống nơi tu viện có vẻ rất tăm tối,

đầy khổ hạnh. Các vị tu sĩ ngồi dưới gốc cây hay trong hang động để hành thiền suốt ngày. Một trong những điều mà ở đây chúng tôi thường bị một số tu viện quá nghiêm khắc phê bình, là chúng tôi quá thoáng. Không phải là chúng tôi đã quên cuộc sống ở tu viện phải như thế nào, nhưng chúng tôi cố gắng làm cho nó hiện đại bằng cách tạo ra một số sửa đổi.

Tricycle : Thí dụ như là?

Bhante Gunaratana: Chúng tôi cũng lái xe nếu cần. Đôi khi chúng tôi cũng đi chợ nếu không có ai khác làm việc đó. Và chúng tôi cũng có những vị tăng và ni sống ở cùng một trú xứ. Miễn là chúng tôi gìn giữ giới luật, thì những sự sửa đổi này là có thể chấp nhận được. Đôi khi người ta nói rằng, tất cả mọi giới luật tôn giáo, không chỉ là giới luật của người xuất gia, đều đã lỗi thời... Ở một số nơi, hay một số xã hội, đạo đức không còn là vấn đề quan trọng nữa, vì người ta không muốn tự kỷ luật mình. Họ không muốn có trách nhiệm, không tôn trọng sự chân chất, thật thà. Nhưng những đức tính này chẳng bao giờ lỗi thời. Chúng tôi muốn gìn giữ cái cốt lõi. Sửa đổi không có nghĩa là để mặc cho ai muốn làm gì thì làm. Những giới luật do Đức Phật đề ra đều là vì lợi ích của chúng ta. Tất cả những giới luật mà chúng ta gìn giữ là để thanh tịnh hóa tâm. Không có sự thanh tịnh hóa của tâm, chúng ta không bao giờ đạt được định, tuệ, tri thức, và chẳng bao giờ có thể tháo gỡ được sự bức bối, khó chịu tâm lý tiềm ẩn.

Tricycle: Ở Tây phương có một quan niệm tâm lý chung cho rằng cuộc sống độc thân là không lành mạnh. Do đó đời sống xuất gia thu hút không phải những người muốn đi tìm một lời

giải cho vấn đề tâm linh mà là những người có vấn đề về tình dục.

Bhante Gunaratana: Ngược lại, chúng tôi thấy rằng những người lúc nào cũng nghĩ đến tình dục mới có vấn đề. Ở đâu cũng thế. Chạy theo những đòi hỏi của bản năng và buông xuôi theo chúng thì cũng không phải là lành mạnh. Người đã tự rèn luyện mình một cách nghiêm túc, đầy chánh niệm để kiểm chế bản thân, cũng như tự kỷ luật mình, có thể sống một cuộc sống rất lành mạnh. Người ta cố gắng biện minh cho lòng tham, sân, si. Nhiều người trở nên u mê.

Tricycle: U mê?

Bhante Gunaratana: Trong tiếng Pali đó là *Galibalisso*. *Gali* có nghĩa là nuốt, *balisso* có nghĩa là miếng mồi. Khi bạn quan niệm rằng bạn không cần phải tự kiểm chế mình, rằng bất cứ khi nào bạn cảm thấy có sự thôi thúc về tình dục thì bạn đi tìm và giao hợp với bất cứ ai bạn thích. Hay khi giận dữ, bạn có thể biểu lộ lòng sân hận bằng bất cứ phương cách gì bạn muốn, kể cả dùng bạo lực nếu bạn thích. Những quan niệm, cách hành xử như thế sẽ đưa xã hội xuống dốc. Sự có cảm giác rằng đó là những gì đang xảy ra. Cố gắng đề cao giới luật, lòng chân thật, tín ngưỡng tôn giáo v.v...; những điều như thế đã trở thành giống như muốn ngăn chặn một dòng nước chảy với một tờ giấy. Tâm chúng ta giống như nước chảy. Nước luôn chảy xuống, nó chẳng bao giờ tự lực đi lên. Tương tự, tâm dễ hướng đến những điều sai trái. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng sự thực hành Pháp thực sự giống như “đi ngược dòng”. Không phải là một việc dễ dàng.

Tricycle: Điều đó đúng đối với người xuất gia cũng như người tại gia phải không, thưa Sư?

Bhante Gunaratana: Đúng, nhưng mục đích duy nhất của đời sống xuất gia là tạo cơ hội cho con người tự kỷ luật mình. Tu viện cũng giống như một phòng thí nghiệm. Chúng ta không muốn ở mọi góc ngách đều phải có các phòng thí nghiệm, nhưng phải có ở một số nơi, một số không gian có kiểm soát để người ta có thể phát triển, nếu người đó thực sự muốn tu tập để nội tâm được an lạc. Nước Mỹ vẫn còn giống như một đứa trẻ mới lớn, còn vị thành niên, chỉ lo cố gắng để phát triển, nhưng trạng thái chưa trưởng thành về mặt tâm linh của nó lại được coi như là khuôn mẫu cho cả thế giới noi theo. Sư không nghĩ đó là một cách suy nghĩ đúng đắn. Chỉ khi nào chúng ta đạt được trạng thái tự do và có trách nhiệm thì lúc đó tất cả chúng ta mới được bình đẳng.

Tricycle: Chúng ta sanh ra không bình đẳng sao?

Bhante Gunaratana: Chúng ta sanh ra không bình đẳng. Chúng ta không được tạo ra một cách bình đẳng. Chúng ta có sự khác biệt do nghiệp quả. Chúng ta sanh ra khác nhau, sống khác nhau và chết khác nhau, vì nghiệp chúng ta khác nhau. Nghiệp phân chúng ta thành ra giàu nghèo, sang hèn, có học và vô học, đẹp xấu, khéo léo và vụng về, v.v... Nhưng khi chúng ta gia nhập tăng đoàn hay ni đoàn, ta buông bỏ sự phân biệt và trở nên bình đẳng. Và khi đạt được giác ngộ, tất cả mọi người đều bình đẳng. Không có sự khác biệt trong việc đạt được giác ngộ. Khi chúng ta đạt được niết bàn, tất cả chúng ta đều bình đẳng.

Tricycle:Phật giáo Nguyên thủy có một lịch sử lâu dài về sự bất bình đẳng giữa các giới, ngay chính trong lãnh vực giác ngộ tâm linh. Đúng ra theo như tôi hiểu, thì nữ tu không được thọ đại giới trong truyền thống Nam tông.

Bhante Gunaratana: Đó là một sự sửa đổi mà tôi muốn đề nghị. Chúng tôi cũng gặp nhiều khó khăn khi muốn đưa các vị nữ tu sĩ thọ đại giới vào trong chúng. Nó đã trở thành một vấn đề gây tranh cãi vì có nhiều phụ nữ muốn tu theo Nguyên thủy và muốn được thọ đại giới, nhưng cho đến bây giờ điều đó vẫn chưa thực hiện được.

Tricycle: Sự chống đối là do đâu?

Bhante Gunaratana: Là từ các trường phái Phật giáo Nguyên Thủy.

Tricycle: Vì truyền thống?

Bhante Gunaratana: Vâng. Đúng ra truyền thống để cho người nữ được thọ đại giới trước kia đã có, nhưng sau này biến mất.

Tricycle: Như thế thì những nữ tu sĩ Nguyên thủy ngày nay thọ giới như thế nào?

Bhante Gunaratana : Họ không thọ đại giới, nhưng thọ giới Sadi. Trong một quốc gia mà Phật giáo vẫn còn mới mẻ như Mỹ, thì việc để cho các nữ tu được thọ đại giới cần được thiết lập.

Tricycle : Các huynh đệ của Sư ở Sri Lanka sẽ nghĩ thế nào về quan điểm của Sư trong việc này? Liệu họ có nghĩ rằng, “Ồ, có thể là ông ấy đã sống quá lâu ở Tây phương?”

Bhante Gunaratana: (cười) Vâng, đúng vậy. Tuy nhiên trong bài kinh Kalama nổi tiếng, Đức Phật đã khuyên, “*Đừng tin vào truyền thống, đừng chỉ tin vào những gì được nghe. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì chúng được nói đến trong kinh điển. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì vị thầy có vẻ là một người thành thật, đáng tôn kính. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì vì nó có vẻ tri thức, lô gic hay triết lý. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì bạn thấy thích hợp. Hãy tự xét bằng chính kinh nghiệm của mình, quán sát, điều tra, thảo luận, suy nghĩ về điều đó và đặt câu hỏi. Chỉ lúc đó, nếu những gì bạn đã học được tốt cho bạn, tốt cho người, tốt cho cả hai, thì hãy chấp nhận nó. Nếu nó không tốt cho bạn, không tốt cho người, không tốt cho cả hai, thì hãy buông bỏ nó*”. Vì thế sự tự do được tìm hiểu là điều Đức Phật luôn khuyến khích. Do đó dựa trên những lời dạy này, Sư đã đưa ra đề nghị đó.

Tricycle: Tôi chắc rằng nhiều phụ nữ ở Tây phương và Á châu rất ủng hộ quan điểm này. Ngay cả trong những xã hội chấp nhận cho nữ tu sĩ được thọ đại giới, thì giới luật dành cho ni vẫn nhiều hơn gấp đôi cho tăng, và ni vẫn bị coi là thấp kém hơn tăng. Ngay chính ở đây (Trung Tâm Bhavana), tôi đã quan sát thấy các tăng sĩ rời thiền đường trước các nữ tu sĩ, và thức ăn được mang đến phục vụ họ trước.

Bhante Gunaratana: Ở đây chúng tôi không có các nữ tu sĩ thọ đại giới. Tất cả những phụ nữ ở đây đều là nữ tu. Theo thứ bậc ở

tu viện, thì người nào ở trong tăng đoàn lâu nhất được coi là trưởng lão nhất, và người đó dẫn dắt tăng đoàn, người đó đi trước, người đó ngồi trước. Cấp bậc được xếp đặt dựa trên thời gian tu hành của họ.

Tricycle: Nếu việc truyền giới đầy đủ cho các ni được thành hình, Sư có ủng hộ việc hoàn toàn bình đẳng giữa tăng và ni?

Bhante Gunaratana: Sư hỗ trợ điều đó. Sư tán đồng điều đó. Một vị tỳ kheo ni đã thọ đầy đủ các giới, phải có cùng quyền hạn như các tỳ kheo đã thọ đại giới khác. Đó là sự bình đẳng mà Sư ủng hộ. Đức Phật đã chế ra thêm một số giới cho các chư ni, vì ở thời Ngài còn tại thế, nếu Ngài không làm như thế, không tạo ra thêm một số giới luật cho nữ tu sĩ, thì đã có sự chống đối mãnh liệt, sự nổi dậy từ các vị tăng khác cũng như từ giới cư sĩ. Để tránh những tình huống đó, Đức Phật đã đặt ra những điều luật này. Nhưng trong xã hội mới ngày nay, những điều đó có thể được châm chế.

Tricycle: Những sự châm chế mà Sư đã đề nghị có thể áp dụng ở Á châu không?

Bhante Gunaratana: Theo Sư nghĩ thì ở Á châu việc truyền đại giới cho người nữ sẽ chẳng bao giờ xảy ra vì truyền thống, thói quen quá sâu đậm. Điều đó chỉ có thể xảy ra ở những xã hội giống như xã hội này (Mỹ), nơi Phật giáo vẫn còn là điều mới mẻ. Một khi nó đã được thiết lập ở nơi này thì có thể từ từ nó sẽ được lan truyền sang những cộng đồng Phật giáo Á châu.

Tricycle: Thế những điều gì Sư nghĩ là không nên thay đổi?

Bhante Gunaratana: Pháp có thể được chuyển dịch sang những ngôn từ mới mẻ, đơn giản. Nhưng ý nghĩa của nó không được thay đổi tùy tiện. Một số hình thức, nghi lễ có thể thay đổi, nhưng việc mặc y áo không nên thay đổi. Ngay chính trong thời của Đức Phật, y phục của người cư sĩ hoàn toàn khác với y áo của các vị tu sĩ. Và ngày nay cũng thế. Chiếc y này che chở cho chúng tôi. Con người chúng tôi không phải là hoàn toàn, nên khi chúng tôi mang y áo, nó nhắc nhở chúng tôi đến vị trí của mình, ngăn chặn chúng tôi không đi vào những hoàn cảnh xấu, làm những điều xấu.

Tricycle: Một số cộng đồng Nguyên thủy khác đã sửa đổi một số truyền thống như chỉ tụng đọc bằng tiếng Pali hay không ăn sau giờ Ngọ; tại sao Sư lại muốn duy trì những nghi lễ này?

Bhante Gunaratana: Nếu không duy trì hình thức của Phật giáo Nguyên thủy, thì dần dần người ta sẽ không biết chúng như thế nào.

Tricycle: Điều gì thật sự khác biệt giữa truyền thống Nguyên thủy với Đại thừa Phật giáo?

Bhante Gunaratana: Truyền thống Nguyên thủy cố gắng duy trì Phật giáo theo như trong các kinh điển Pali. Phật giáo Nguyên thủy nhấn mạnh đến sự thực hành giới, định và tuệ, y cứ sát sao theo lời Phật dạy càng nhiều càng tốt. Là những người Phật tử tu theo truyền thống Nguyên thủy, chúng tôi cố gắng để gìn giữ tiếng Pali, sử dụng tiếng Pali khi thuyết pháp, cũng như trong các nghi lễ cúng tụng hằng ngày.

Tricycle: Duy trì ngôn ngữ của Đức Phật có ích lợi gì?

Bhante Gunaratana: Điều ích lợi là khi chúng ta có bất cứ mối nghi ngờ, thắc mắc gì về những lời Phật dạy, bất cứ lãnh vực nào còn gây khó hiểu, ta luôn có thể tra xét lại trong đại tạng kinh Pali. Chúng tôi luôn duy trì tiếng Pali như một ngôn ngữ tham khảo để làm rõ một số thuật ngữ trong Phật giáo. Nếu không có một căn bản như vậy, hay tương tự như vậy, chúng ta phải dựa vào các bản dịch, mà nếu người dịch có phạm lầm lỗi nào, thì sai lầm đó sẽ được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Điều đó đã xảy ra đối với một số hệ phái Phật giáo khác, vì không thông ngôn ngữ truyền thống, họ phải đọc các bản dịch hay giảng giải đã tam sao, thất bản, không còn giữ được ý nghĩa nguyên thủy. Giáo lý nguyên thủy được duy trì bằng ngôn ngữ Pali truyền thống. Không thể nghi ngờ gì về điều đó.

Tricycle: Nhiều người nghĩ Phật giáo Nguyên thủy thiếu vắng hạnh nguyện Bồ Tát, hạnh nguyện muốn cứu giúp tất cả chúng sanh và luôn đặt người khác trước bản thân, do đó đã làm suy giảm vai trò của tâm từ bi như chúng ta thấy trong các truyền thống khác. Sự có thể nói thêm về điều đó không?

Bhante Gunaratana: Trong khi cố gắng để đạt được giác ngộ, chúng ta phải giúp đỡ người khác. Không ai có thể làm khác được. Thí dụ, khi đang đi trên đường, ta gặp người cần được giúp đỡ. Thực phẩm, nước, người bệnh, hay gì đó. Chúng ta không thể chỉ nói: “Ồ, tôi đang trên đường đi, bạn phải đợi đến khi tôi đã hoàn thành cuộc hành trình. Không ai có thể nói như thế. Chúng ta phải giúp đỡ người ngay lập tức. Đạo đức, tình người bắt buộc chúng ta phải hành xử như thế. Đó là những gì

Đức Phật đã làm. Ngài đã trở thành hoàn hảo bằng cách làm những việc Ngài cần phải làm. Ngài tu tập ở trong xã hội loài người, với con người. Thuyết pháp, dạy dỗ, giúp đỡ, phụng sự và làm tất cả những gì Ngài phải làm để cứu giúp thế gian. Và sự giúp đỡ đó, sự tu tập đó đã đạt đến mức hoàn hảo. Chúng ta không cần phải đợi đến khi đạt được giác ngộ.

Tricycle: Sư có nghĩ rằng một số người Tây phương đã hiểu lầm Phật giáo Nguyên thủy vì sự thiếu vắng của một hạnh nguyện Bồ tát thực sự?

Bhante Gunaratana: Mặc dầu Phật giáo Nguyên thủy không có hạnh Bồ tát đặc biệt nào, trong thực tế chúng ta khó có thể bỏ qua việc giúp đỡ người khác. Mà việc giúp đỡ người khác cũng không chỉ dành riêng cho người Phật tử. Đâu chỉ có người Phật tử mới có tâm rộng lượng, đúng không? Đúng ra, cũng không chỉ con người mới có thể thực hành tâm rộng lượng. Chúng ta cũng đã chứng kiến thú vật chia sẻ đồ ăn với nhau. Phải phân biệt giữa Đại thừa và Tiểu thừa theo cách nhìn đó thì không thực tế chút nào. Điều thử thách chúng ta là làm sao để người ta hiểu được những giáo lý căn bản, như là vô thường, vô ngã, không nên tin vào một đấng tạo hóa. Khía cạnh thứ nhất, vô thường thì dễ rồi. Nếu ta đọc bất cứ cuốn sách gì về vật lý, hóa học, hay khoa học, ta sẽ biết tất cả về vô thường. Nhưng vô ngã và không tin có một đấng sáng tạo, hai điều này thật là vô cùng khó khăn để truyền đạt cho người.

Tricycle: Có thể nào một xã hội như là một tổng thể trở nên ít chấp ngã hơn, hay là đó chỉ là vấn đề tu tập của cá nhân?

Bhante Gunaratana: Thật ra đó là một vấn đề tu tập cá nhân.

Ngay cả trong thời Đức Phật, khi Ngài đã đạt được giác ngộ, thì tham, sân, si trong thời đó cũng không kém gì thời nay. Mục đích duy nhất của Ngài để đạt được giác ngộ là để phục vụ chúng sanh. Nhưng ngay khi đạt được giác ngộ, Ngài đã trở nên quá thất vọng. Ngài đã nghĩ : *«Làm sao ta có thể truyền pháp cho những người này? Họ quá vô minh, tham, sân, ganh tỵ, sợ hãi, căng thẳng, lo âu, và tham đắm, làm sao họ có thể hiểu được những điều này?»* Nhưng Đức Phật vì lòng từ bi, cũng bắt đầu giảng dạy. Ngài chẳng bao giờ có thể loại bỏ tất cả mọi khổ đau trên đời. Không bao giờ. Ngài có thể giúp một số người diệt bỏ được khổ đau, nhưng so với bao nhiêu người còn u mê trên thế giới, thì con số người đạt được giác ngộ không đáng kể. Ngày nay với dân số ngày càng tăng, nhiều của cải vật chất được sản xuất bởi những tiến bộ khoa học kỹ thuật, thì càng có nhiều thứ kích thích sự ham muốn, làm tăng trưởng lòng tham, ích kỷ, sợ hãi, lo âu, và căng thẳng của ta hơn. Thực ra ngày nay thực hành pháp thanh tịnh càng khó hơn. Nhưng đó không chỉ là vấn đề riêng của Phật giáo. Đó là vấn đề của tất cả mọi tôn giáo. Tín đồ thuộc nhiều tôn giáo đang cố gắng với tất cả khả năng của mình. Cùng lúc, trong thế giới vật chất, người ta cũng cố gắng để quảng bá các sản phẩm của họ, làm tăng thêm lòng tham của con người. Ngày càng có nhiều truyền hình, máy vi tính hơn, nhiều cái này hơn, nhiều cái kia hơn; vì thế chúng ta phải cạnh tranh với những thứ đó.

Tricycle: Làm sao chúng ta có thể bảo vệ Pháp một cách tốt nhất trong môi trường này?

Bhante Gunaratana: Người nào bảo vệ Pháp sẽ được Pháp bảo vệ, cũng giống như người bảo vệ cây dù sẽ được cây dù bảo vệ lại. Để bảo vệ Pháp, chúng ta cần làm gì? Mỗi cá nhân chúng ta

phải thực hành Pháp. Ai thực hành Pháp đến một mức độ nào, thì người đó sẽ được Pháp bảo vệ đến mức độ ấy. Chúng ta không bao giờ được bảo vệ bởi một thứ gì khác hơn, dầu chúng ta có mua bao nhiêu bảo hiểm, cần bao bảo vệ hay có bao nhiêu chìa khóa an toàn, . . . không bao giờ.

Tricycle: Sư có mục đích gì riêng cho bản thân không?

Bhante Gunaratana: Sư nghĩ Phật giáo giống như một thân cây. Cây phải có gốc rễ, lá, hoa, cành con, thân, vỏ cây, phần gỗ cứng và mềm, v.v... Chúng ta muốn được phần cốt lõi của Pháp, cũng giống như ta muốn được phần cốt lõi của cây. Mọi thứ khác đều có thể che đậy sự thật. Có quá nhiều thứ phủ vây chân Pháp (true Dhamma). Và chúng ta có thể dễ dàng bị lôi kéo, hoang mang, lạc lối bởi rất nhiều, rất nhiều hình thức của sự vật. Đức Phật đã dạy rất rõ: *«Khi vàng giả chưa xuất hiện ở chợ thì vàng thật sáng chói. Ngay khi vàng giả có mặt, không ai biết cái nào là vàng thật, cái nào là giả»*. Vì thế Sư muốn chỉ cho người ta thấy thứ vàng ròng này, để họ không bị lôi cuốn bởi tất cả những gì hào nhoáng, chói sáng. Đó là mục đích của Sư.

Người dịch: **Diệu Liên Lý Thu Linh**

Dịch theo tạp chí *Tricycle*, **An Interview with Bhante**

Henepola Gunaratana 2/2008

Nguồn: **Đạo Phật Ngày Nay**

Cuộc phỏng vấn này được thực hiện bởi bà Helen Tworok, Biên Tập Viên của Tạp chí Tricycle, tại Hội Bhavana vào tháng 11 năm 1994. Bhante trong tiếng Pali tương đương với từ Thượng Tọa (Reverend) trong tiếng Anh.

Thiền Sư Henepola Gunaratana xuất gia năm 12 tuổi ở Kandy, Sri Lanka. Tu tập làm sadi trong tám năm, tỳ kheo được bảy năm, sau đó Sư mới rời Sri Lanka vào năm 1954 để đến Ấn Độ phục vụ cho những người thuộc giai cấp hạ lưu. Năm 1968, Sư đến Mỹ và trở thành vị Tổng Thư Ký Danh Dự (Honorary General Secretary) của Hội Phật giáo, một tu viện ở Washington D.C. Trong thời gian đó, Sư cố gắng lấy bằng tiến sĩ về triết học ở Đại học American, nơi sau này Sư trở thành vị Tuyên Giáo Phật giáo ở đó. Sư đã hoằng pháp trên khắp thế giới trong hơn 40 năm. Sách của Sư gồm có Căn Bản Chánh Niệm (Mindfulness in Plain English), do nhà xuất bản Wisdom Publications phát hành (ND: Hiện nay, Sư đã xuất bản thêm 3 quyển nữa là: Hành Trình Đến Chánh Niệm (Journey to Mindfulness); Bát Chánh Đạo: Con Đường Đưa Đến Hạnh Phúc (Eight Mindful Steps To Happiness) và Con Đường Thiền Chỉ & Thiền Quán (The Path of Serenity and Insight). Năm 1988, Bhante Gunaratana trở thành chủ tịch của Hội Bhavana ở High View, phía tây tiểu bang Virginia. Trung tâm này khuyến khích việc tu thiền Quán (Vipassana) và đời sống xuất gia. (ND: Có thể xem thêm về cuộc đời của Sư trong quyển Hành Trình Đến Chánh Niệm-Tự truyện của Sư Gunaratana, NXB Phương Đông)