

## VÔ NGÃ LÀ GÌ? – Bhante Vimalaramsi

*Việc cá nhân hóa những suy nghĩ và cảm thọ là nơi “bản ngã” sống.*

Tôi thực hành Phật Pháp từ 1974 và trở thành tu sĩ Phật giáo từ 1986. Cách tôi tiếp cận Phật Pháp là thông qua việc thực hành thiền Vipassana. Biện pháp nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu ba đặc tính hay ba quy luật của vạn vật.

Những luật này là: Anicca, Dukkha, Anatta (vô thường, bất toại nguyện, vô ngã). Đó là mọi thứ đều vô thường, là nguồn gốc của bất toại nguyện và không có gì là tôi. Khi tôi tham dự hết khóa thiền nhập thất này đến khóa thiền nhập thất khác, tôi được nghe nhiều cách diễn đạt về 3 đặc tính này, nhiều cách có vẻ hợp lý và thậm chí hấp dẫn. Tôi nghe rất nhiều Pháp thoại và thấy từ Anatta được dịch là “không phải tôi, không phải của tôi, không phải bản ngã của tôi, không phải linh hồn tôi”. Cách dịch này có vẻ hấp dẫn nhưng tôi không thực sự hiểu.

Và rồi tôi được nghe mình cần phải tìm nén “bản ngã” hoặc “cái tôi” và sống trong khoảng khắc hiện tại. Điều này lại càng khiến tôi bị rối. Có thiền sư dạy “bản ngã” hay “cái tôi” là thứ không tốt và mình không nên tuân theo nó. Tôi luôn có câu hỏi: “bản ngã” là gì và tại sao nó tệ hại mà vốn là nó không tồn tại?

Sau nhiều năm, vấn đề về “cái tôi” hay “bản ngã” ngày càng khó hiểu. Làm thế nào một người có thể tìm nén “cái tôi” nếu nó không có? Có nhà tâm lý trị liệu có quan điểm là những người bị khủng hoảng tinh thần, “cái tôi” phải được xây dựng trước khi được buông bỏ. Rồi rất nhiều ý tưởng/ khái niệm khác nhau về “cái tôi” và “bản ngã” và tại sao chúng ta có bản năng, bản ngã và siêu ngã (*người dịch: quan điểm của nhà tâm lý học Freud*). Điều này khiến vấn đề càng mù mịt.

Sau một thời gian, tôi dừng nói về “cái tôi” là gì và nó đến từ đâu. Thành thật, tôi không hiểu rõ lắm. Có những trường phái rèn luyện tâm như Bà La Môn (Ấn Độ Giáo), Hồi Giáo, và Thiên Chúa Giáo có những phương pháp đặc thù để khiến “cái tôi” hay “quan điểm về cái tôi” nhỏ lại. Mỗi khi câu hỏi về liệu có linh hồn hay không xuất hiện, thì dường như người ta có ý tưởng về việc có một cái “bản ngã” hay “cái tôi” vĩnh cửu nào đó, rồi mô tả nó theo nhiều cách mà không đào sâu bản chất. Làm thế nào mà chúng ta có thể hiểu được “bản ngã” hay “cái tôi” nếu không rõ ràng về việc nó là gì và nó phát sinh như thế nào?

Dường như tất cả mọi người đều tỏ tường, bởi vì “cái tôi” hay “bản ngã” là từ rất thông dụng!

Tôi thắc mắc việc này trong hơn 20 năm, cho đến khi bắt đầu nhìn sâu vào các văn bản Phật học gốc (Kinh điển Pali nguyên thủy). Tôi nghiên cứu về Giáo lý duyên khởi (trong rất nhiều năm) và

nghĩ rằng câu trả lời nằm ở đây. Bởi vì Giáo lý duyên khởi là phần quan trọng nhất của Dhamma (Giáo lý duyên khởi là phiên bản chi tiết của Tứ Diệu Đế). May mắn thay, tôi bắt đầu thấy bản dịch tiếng Anh trong những năm 1900 có vấn đề. Tôi sử dụng nhiều loại từ điển Pali – Anh, mong rằng sẽ có những định nghĩa rõ ràng về Anatta. Khoảng thời gian đó, tôi đang hành thiền miên mật với việc sử dụng những bài Kinh gốc làm hướng dẫn. Và từ đó, câu trả lời mới trở nên rõ ràng.

Thông qua thực hành, tôi phát hiện mình không thể dựa dẫm vào bất kỳ bản chú giải nào về thiền, mà phải đi thẳng vào bài Kinh Satipatthana (4 nền tảng Chánh niệm) để có được hướng dẫn rõ ràng về việc thực hành Chánh niệm hơi thở. Tôi đã đối chiếu một số bản dịch khác nhau của bài Kinh và phát hiện những khác biệt lớn trong cách thực hành thiền theo Kinh điển và cách được dạy trong sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga). Quyển Thanh Tịnh Đạo vốn được coi là bách khoa thư về Thiền Phật học. Tuy nhiên, có rất nhiều hướng dẫn khác với những bài Kinh nguyên thủy.

Tôi nhận thấy hướng dẫn cốt lõi hành thiền chỉ nằm trong bốn câu ngắn. Đó là *Thở vô dài, vị ấy biết: “Tôi thở vô dài”*. Hay *thở ra dài, vị ấy biết: “Tôi thở ra dài”*. Hay *thở vô ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở vô ngắn”*. Hay *thở ra ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở ra ngắn”*. Điều này nói với tôi, từ khóa ở đây là **biết (nhận biết)**, không phải việc tập trung vào hơi thở ở đầu mũi, ở dưới mũi trên môi trên, hay tại vùng bụng, hay hướng dẫn tập trung toàn bộ sự chú ý vào hơi thở và bỏ qua mọi điều khác. Đoạn này chỉ đơn giản mô tả người thực hành **nhận biết** khi nào thì có hơi thở dài hay thở ngắn, hoặc **biết** khi nào thở chậm hay nhanh, hoặc **biết** khi nào thì thô trực hay vi tế.

Hướng dẫn tiếp theo là: *“vị ấy tập: Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô; Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra”*. Và từ khóa là **vị ấy tập**. Việc thực hành bắt đầu có sự tác động. Và đây cũng là nơi các bản dịch bắt đầu có sự bất đồng vì dịch giả đưa quan điểm của họ vào bài Kinh. Ví dụ họ cho thêm vào ngoặc kép [của hơi thở]. Việc bổ sung này thay đổi hoàn toàn quá trình thực hành và gây bối rối. Cái ngoặc kép [của hơi thở] có xu hướng khiến hành giả bỏ qua cơ thể, và chỉ tập trung vào “chiều dài của hơi thở - breath body”. Nhưng khi việc thêm thắt được loại ra thì câu này có nghĩa là cả cơ thể vật lý. Điều này hợp lý hơn nhiều. Nói cách khác, với hơi thở vào và thở ra, hành giả nên cảm nhận toàn bộ cơ thể. Điều này cũng phù hợp với đoạn hướng dẫn tiếp theo:

*“An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.* Câu hướng dẫn cuối này bị “bơ” hoàn toàn bởi Thanh Tịnh Đạo và một số bản chú giải khác. Điều này khiến linh cảm của tôi về việc quay lại và thực hành theo bản Kinh gốc là chính xác. Dù hành giả sử dụng hơi thở là đề mục hành thiền thì còn nhiều việc để làm. Như Giáo lý duyên khởi cho biết, chúng ta có cả thân và tâm và cả hai cần được an tịnh (thư giãn). Nếu có căng thẳng hay căng cứng (tension or tightness) bất kì nơi nào trên cơ thể, hướng dẫn yêu cầu chúng ta cần thư giãn hay an tịnh chúng. Đây là một ý tưởng cách mạng về hướng dẫn hành thiền của Đức Phật. Khi hành giả thực hành thiền tập trung vào một điểm, đề mục trở thành điểm hút mạnh mẽ đến mức cơ thể và

cảm giác (cảm thọ) không thể quan sát được. Việc này do khi chú tâm cao độ vào một điểm, cơ thể bị bỏ qua hoặc mặc kệ.

Khi tôi bắt đầu thử nghiệm thiền theo cách này [Kinh], tôi bắt đầu thấy với từng suy nghĩ hay cảm giác [bất kể đó là thiện hay bất thiện] đều tạo gợn căng thẳng trong đầu. Đây là căng thẳng rất vi tế mà 20 năm thực hành Vipassana chưa bao giờ đề cập đến hoặc thậm chí không nhận thấy.

Do trực tiếp thấy điều này, tôi bắt đầu thư giãn cái căng thẳng trong đầu cũng như trong cơ thể. Khi tôi thấy không còn bất kì căng thẳng nào trong cơ thể và đầu, tôi vẫn có thể thư giãn sâu hơn. Và thế là, hít vào thư giãn, thở ra thư giãn... có suy nghĩ phát sinh, buông nó đi, thư giãn, nhẹ nhàng đưa chú tâm quay trở lại hơi thở và tiếp tục thư giãn. Nếu một cảm thọ xuất hiện trong tâm hay cơ thể, tâm luôn luôn bám theo nó, và bám chặt nó bằng một “nắm tinh thần” (*người dịch chú thích: nét căng thẳng cực vi tế*). Tôi bắt đầu phát hiện ra đây là một dạng sân (ghét bỏ - không thích) đối với cảm thọ và điều này tạo ra suy nghĩ về cảm thọ đó. Tại sao tôi không thích nó và muốn nó biến đi... Vì vậy tôi buông suy nghĩ, có nghĩa là không quan tâm đến suy nghĩ nữa... rồi thư giãn cái căng thẳng trong đầu/cơ thể... tiếp theo tôi để nguyên cái sân với cảm thọ (ghét bỏ với cảm thọ) ở đó, mà không cố gắng thay đổi nó hay xua đuổi nó. Cứ để cái sân trôi nổi như bong bóng trong không khí, không cần định hướng.

Tôi phát hiện ra rằng sự thật của hiện tại là khi *cảm thọ xuất hiện, nó ở đó*. Cho dù tôi có thích hay không, và tại sao phải đấu tranh làm gì... cứ để nó ở đó mà không chống cự, và thư giãn cái căng thẳng xung quanh cảm thọ đó và căng thẳng trong đầu... Tôi cho phép cảm giác ở đó mà không cần thích hay không thích. Tiếp theo, tôi nhẹ nhàng đưa sự chú ý của mình quay về với hơi thở và thư giãn, hít vào thư giãn... thở ra thư giãn. Cảm thọ sẽ không đi mất, và rồi tâm sẽ bị nó cuốn lấy và căng thẳng lại xuất hiện. Vậy làm gì? Hãy lặp lại quy trình, cho dù tâm bị dính mắc vào cảm thọ bao nhiêu lần chăng nữa.

Tôi bắt đầu nhìn kỹ hơn vào cách thức tâm mình hoạt động, và cách căng thẳng nảy sinh thế nào. Nó xuất hiện trước khi suy nghĩ phát sinh và mọi việc trở nên rất rõ ràng đây là lý do để hành thiền. Thực hành thiền để quan sát và hiểu được cách tâm phát sinh, di chuyển và biến mất (sinh, trụ, diệt).

Một lần nữa, tôi xem lại quá trình Giáo lý Duyên Khởi biểu hiện. Tôi nhận ra rằng tôi có thân và tâm bởi vì tôi liên tục thư giãn chúng. Tiếp theo tôi thấy sáu cửa giác quan (**lục nhập**) nơi mà **Xúc** được tạo ra khi có sự gặp gỡ với yếu tố bên ngoài. *Ví dụ như màu sắc + nhãn thức + mắt = Xúc*. Tiếp theo cảm giác (**Thọ**) phát sinh hoặc dễ chịu hoặc khó chịu hoặc trung tính [bao gồm cả cảm thọ trên cơ thể và trong tâm]. Bây giờ tôi bắt đầu quan sát được phần thực sự thú vị: **nơi và cách mà “Tham ái” phát sinh**.

“**Tham ái** – craving - tanha” là một từ thường được sử dụng trong Phật học nhưng hiếm khi được định nghĩa rõ ràng. Các thiền sư thường chia sẻ “**tham ái**” là tâm ham muốn. Còn giờ đây tôi trực tiếp quan sát được nó qua việc thực hành thiền. Đó là nơi mà cái tâm “thích” hay “không thích” phát sinh và cũng là nơi mà căng thẳng phát sinh.

Tiếp đó là “**Thủ** - Clinging - Upadana” (*Chấp thủ - bám víu – dính mắc*) và lại thêm một thuật ngữ với rất nhiều định nghĩa không rõ ràng. Rất nhiều thiền sư nhấn mạnh mình cần phải buông bỏ “**Thủ**” bởi vì đây là nơi của những dính mắc. Tất cả mọi người đều không muốn bị dính mắc. Tuy nhiên tôi nhận thấy từ “**Thủ**” thực ra là nói đến **những suy nghĩ về việc tại sao mình thích hay không thích “tham ái”**. “**Thủ**” là những suy nghĩ... hay câu chuyện mà tâm trí tạo ra về việc tại sao mình thích hay không thích cái “**tham ái**”.

Bây giờ, hãy quay lại câu hỏi ban đầu về Anatta và định nghĩa. Khi tôi bắt đầu quan sát cách tâm hoạt động và cách nó di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác, tôi thấy có một quy trình phát sinh; và đó không phải là “cái tôi” là gì hay tại sao có “cái tôi” mà là **làm thế nào để dừng “tham ái” phát sinh**. Câu hỏi thực sự cần được đề cập là LÀM THẾ NÀO mà “tham ái” phát sinh và biểu hiện; và làm thế nào để mình buông nó, để rồi không còn sự bất toại nguyện?

Khi mà “tham ái” phát sinh trong đầu hành giả [được biểu hiện là căng thẳng hay thắt chặt – tension or tightness], nó cũng sẽ xuất hiện trong tâm [được biểu hiện là cảm thọ căng thẳng] và cái **căng thẳng này là biểu hiện vi tế của ý tưởng sai lầm “cái tôi” hay “bản ngã” phát sinh**. Nó là tâm “**tôi thích**” hoặc “**tôi không thích**”! Và “chấp thủ” phát sinh với đầy những suy nghĩ về việc thích hay không thích. Nhưng thậm chí với việc này, mọi thứ vẫn chưa rõ ràng lắm.

Hãy quay lại với ba đặc tính của vạn vật và xoay góc nhìn về định nghĩa. Anicca – vô thường – thay đổi; Dukkha – khổ - bất toại nguyện; Anatta – bản chất tự nhiên (impersonal nature) của mọi điều phát sinh. Cái căng thẳng hay “tham ái” hay “tâm thích hay không thích” có chứa ý tưởng rằng đó là “của tôi” hay “tôi”. Khi hành giả buông cái căng thẳng này, điều gì sẽ xảy ra trong tâm?

Và khi buông những căng thẳng xuất hiện trong cơ thể, cơ thể sẽ thư giãn. Tâm trí trở nên cởi mở, trái ngược với trạng thái đóng và khép kín, và rồi cơ thể cũng mềm hơn và được an tịnh (yêu tĩnh). Có cảm giác về việc mở rộng và cởi mở xuất hiện. Lúc này, hành giả có thể quan sát rất rõ khoảng khắc hiện tại và tâm trí được tự do (thoát) khỏi những niềm tin cá nhân là suy nghĩ, cảm thọ, cảm giác là của mình, là bản thân mình. Vì thế quá trình tự nhiên (impersonal nature) của mọi hiện tượng được quan sát rõ ràng. Nó chỉ là một show diễn hoặc một quy trình không có tính cá nhân. Hành giả không yêu cầu suy nghĩ hay cảm thọ phát sinh. Chúng tự phát sinh theo cách của chúng. Đó thật sự là **quá trình tự nhiên (impersonal process)**. Điều chúng ta làm trong khoảng khắc hiện tại là phát hiện ra mình có bất toại nguyện hay không.

Khi tôi đi sâu vào việc an tịnh (làm dịu, thư giãn) cả thân và tâm, những hiểu biết về cách mọi thứ vận hành, cách mà tôi tự tạo nên cái đau và bất toại ngoại, hiện lên trong tôi. Năm chướng ngại, lúc này, mang một ý nghĩa hoàn toàn khác bởi vì đây là nơi mà dính mắc “tôi” mạnh mẽ nhất. Tôi thấy rằng, với việc cho phép suy nghĩ và cảm thọ (cả thân và tâm) được biểu hiện tự nhiên, không cố gắng xua đuổi hay kiểm soát chúng, bằng cách để chúng được yên... rồi thư giãn.. rồi quay lại

đối tượng thực hành (hơi thở), cảm nhận cân bằng và an lạc sâu sắc sẽ xuất hiện rõ ràng. Tôi biết rằng việc **khám phá cách thức chướng ngại phát sinh** là mấu chốt để buông bỏ chúng. Tôi dừng lại việc đồng hóa cá nhân mình với mọi thứ (*vơ vào mình – take things personally*), và coi đó chỉ là một phần của quy trình, chứ không phải là câu chuyện cá nhân. Nó chỉ là một show diễn cuộc sống. Bất cứ khi nào hành giả buông được suy nghĩ, cảm thọ hay cảm giác, rồi thư giãn, và quay lại đối tượng hành thiền, họ đang thanh lọc tâm. Tại sao? Bởi vì họ đã buông bỏ những căng thẳng gây ra bởi niềm tin tất cả mọi thứ diễn ra với họ là việc riêng hay “là tôi” và họ sẽ thấy rõ ràng quy trình của tự nhiên. Cách chúng xử lý “tham ái” và “chấp chủ” sẽ cho kết quả chúng ta bất toại nguyện hay không.

*Câu hỏi thực sự là làm thế nào mà “tham ái” và “bản ngã” phát sinh và nó được biểu hiện như thế nào trong nhận thức và cơ thể chúng ta? Làm thế nào để chúng ta thấy được việc này, trong bất cứ điều gì phát sinh, là một phần của quy trình tự nhiên, thay vì nó là “của ta” để kiểm soát? Việc cá nhân hóa/ đồng hóa những suy nghĩ và cảm thọ là nơi “bản ngã” sống. Nhưng Phật Pháp cho ta thấy rằng, tất cả mọi thứ chỉ là một phần của quy trình tự nhiên, ta chỉ quan sát và buông bỏ.*

Thuật ngữ “buông bỏ” cũng cần được xem xét để tránh hiểu nhầm. Buông bỏ có nghĩa là để cho sự việc diễn ra tự nhiên mà không giữ chúng trong tâm hoặc để tâm bị dính líu liên quan.

Khi thực hành thiền theo hướng dẫn trong các bài kinh nguyên thủy, hành giả sẽ trải nghiệm được sự chấm dứt bất toại nguyện [Diệt đế - sự thật thứ 3] rất nhiều lần. Và mỗi lần hành giả có trải nghiệm này, việc thực hành trở nên sâu sắc hơn và sẽ trải nghiệm niềm vui (hỷ), hạnh phúc ( lạc), nhẹ nhõm (an tịnh) và cân bằng (xả) [Các yếu tố của tầng thiền] Hơn nữa vẻ đẹp của cách thiền này là hành giả ngày một cân bằng hơn trong cuộc sống. Tại sao? Bởi vì thiền không chỉ là ngồi bị động trên đệm. Thiền là quan sát các cử động của tâm và buông, thư giãn và quay trở về với làm những việc hàng ngày. Vì thế, chúng ta ngày một thêm an tĩnh và cân bằng.

Đề mục hành thiền có thể là hơi thở hoặc có thể là Tâm Từ. Nhưng tầm quan trọng của việc buông bỏ, thư giãn và quay trở lại với đề mục là cực kì quan trọng. Rất nhiều người học chia sẻ với tôi là nó không hiệu quả. Nhưng khi tôi hỏi lại, họ thường buông bỏ và thư giãn nhưng không qua lại đề mục. Vậy đương nhiên là nó sẽ không hiệu quả nếu như họ chỉ dùng một phần của hướng dẫn. Trong hoạt động hàng ngày điều quan trọng là theo đúng hướng dẫn và luôn quay về với đề mục hành thiền. Bằng cách này, họ có thể tự quan sát thấy những chuyển động của tâm và bắt đầu thấy cuộc sống là một phần của quy trình tự nhiên.

*(Ngày 17 tháng 1 năm 2003)*

Nguyên gốc tại: <https://library.dhammasukha.org/what-is-anatta.html>

### ***Giới thiệu ngắn về thầy Bhante Vimalaramsi***

Bhante Vimalaramsi là nhà sư người Mỹ với hơn 40 năm kinh nghiệm hành thiền. Ngài thường tổ chức các khóa thiền nhập thất tại Châu Âu, Châu Á và Bắc Mỹ. Bhante thành lập Trung Tâm Thiền Dhamma Sukha gần St. Louis, Missouri. Một vài đầu sách Ngài đã xuất bản "The Anapanasati Sutta: A Guide to Tranquil Wisdom Meditation", "Breath of Love", and "Moving Dhamma". Bhante là đại diện của Mỹ trong Hội nghị Phật Giáo Quốc tế (World Buddhist Summit) tại Kobe, Nhật.

### ***Giới thiệu về Bhante Vimalaramsi***

Bhante Vimalaramsi là nhà sư người Mỹ, quy y tại miền Bắc Thái Lan vào 1986, năm 40 tuổi. Ngài rời Mỹ để tìm cầu giải thoát qua hành thiền từ đầu thập niên 80 và quyết định từ bỏ toàn bộ sở hữu vật chất. Trước đó, khởi đầu từ 1974, Ngài tham dự những khóa thiền Vipassana tại California. Rồi ngài phục vụ dài hạn tại Trung tâm thiền tại San Jose, California cho tới năm 1977.

Bhante Vimalaramsi đã học dưới hướng dẫn của nhiều thiền sư nổi tiếng tại Châu Á. Trong số đó là Ngài U Pandita, U Lakkhana, U Silananda, U Janaka, U Dhammananda, U Dhammapia và Ngài gặp thầy Mahasi Sayadaw. Ngài cũng học tập dưới hướng dẫn của thầy Mingun Sayadaw, vị sư thuộc lòng toàn bộ Tam tạng Kinh điển, và ngài Sayadaw U Thatilla. Những vị thiền sư khác mà thầy dành nhiều thời gian cùng là cố hòa thượng K Sri Dhammananda, Bhante Punnaaji, Ajahn Yanitra, Ajahn Buddadasa, Ajahn Cha Lee, và Ajahn Santititho.

Bhante thực hành Vipassana rất miên mật trong 20 năm đầu tiên dưới hướng dẫn của U Pandia & U Janaka. Cuối cùng, khoảng năm 1990 Ngài được yêu cầu trở thành thiền sư vì đã đạt đến đích cuối cùng của thực hành theo hướng dẫn của các Sayadaws. Ngài do dự vì thấy mình chưa “hết khổ”. Ngài cũng cảm thấy chưa có sự thay đổi tính cách về bản chất như việc Giác ngộ nên đem lại, dù đã trải qua 16 bậc Tuệ Minh Sát, như hướng dẫn của Sư Mahasi Sayadaw.

### **Thay đổi con đường**

Từ 1992 đến 2000, ngài dành toàn bộ thời gian để “kinh nghiệm trực tiếp bằng nghiên cứu Kinh điển và hành thiền”. Giai đoạn đầu, Ngài trú tại thiền viện với K Sri Dhammananda tại Malaysia và dạy thiền Tâm Từ. Rồi ngài có sự chuyển đổi con đường thực sự khi gặp vị hòa thượng Sri Lanka, Bhante Punnaaji, cũng tại Malaysia. Sư Punnaaji khuyên “Hãy chỉ đọc Kinh, rồi thực hành”. Điều này cực kì quan trọng với Bhante Vimalaramsi, vì những bản chú giải ảnh hưởng rất lớn tới cách Bhante đón nhận Dhamma trong giai đoạn đó.

Khi Bhante nghe lời khuyên của Bhante Punnaaji, Ngài tự khám phá tính hệ thống tự nhiên của Phật Pháp. Trong từng bài Kinh, Ngài thấy những yếu tố của Tứ Diệu Đế, của Bát Chánh Đạo và Giáo Lý Duyên Khởi (Thập Nhị Nhân Duyên). Giáo lý Duyên Khởi là cốt lõi trong lời Đức Phật dạy. Ngài phát hiện ra từ “Sutta”, theo nghĩa đen, là “sợi chỉ” và nhiều sợi chỉ gộp lại, sẽ tạo thành

bộ quần áo hoàn chỉnh; một sợi chỉ không tương đương bộ quần áo. Thông qua trải nghiệm thực tế, Bát Chánh Đạo trở nên sống động và rõ ràng. Và khi Ngài nhận ra Dhamma, Ngài cầm Trung Bộ Kinh tới một hang động ở Thái Lan, và dành 3 tháng, với một con rắn hổ mang làm bạn đồng hành, đọc và thực hành chỉ theo Kinh hướng dẫn. Trong thời gian ngắn, Ngài chia sẻ, Ngài có những trải nghiệm thiền sâu chưa bao giờ được như vậy. Dự định hai tuần nghiên cứu Kinh điển, biến thành ba tháng thực hành miên mật. Trong khoảng thời gian này, T.W.I.M hay Thiền Quán Trí Huệ Tĩnh chỉ dựa trên Kinh điển nguyên thủy ra đời. Ngài phát hiện ra cách nhìn nhận về Jhana hoàn toàn khác. Nibbana là khả thi ngay trong đời này!

### **Mở Trung tâm thiền tại Mỹ**

Vào năm 2002, một thửa đất được cúng dường tới Ngài. Năm 2003 Ngài thành lập United International Buddha Dhamma Society [UIBDS] và sáng lập Trung tâm thiền Dhamma Sukha (DSMC) vào 2004. Hiện tại, Ngài cư ngụ và giảng dạy tại Trung tâm, khu vực Missouri, phía Nam St. Louis. Ngài tổ chức các khóa thiền tại Châu Á và Châu Âu trong những tháng mùa đông.

Bhante cũng thường tổ chức các khóa thiền tại Malaysia, Đức, Indonesia, Hàn Quốc, Sri Lanka và nhiều địa điểm tại Mỹ. Các bài Pháp thoại của Ngài được ghi lại, và được đăng tải trên youtube hoặc thư viện trực tuyến Dhamma trên website. Các bản dịch sang nhiều ngôn ngữ khác cũng được đăng tải tại đây.