



Một ngày qua đi - Một đời ngắn lại

ISSN: 2734-9195 15:45 29/10/2026

Tiếng chuông chùa, câu kinh lời kệ, không làm thời gian dừng lại, cũng không làm mạng sống dài thêm. Nhưng lời kinh có thể nhắc người đang mê mờ nhớ rằng mình vẫn còn cơ hội tỉnh thức.

Suy niệm về vô thường, tinh tấn và sự tỉnh thức trong đời tu

Có những câu kệ trong các thời kinh, được người xuất gia tụng đọc năm này qua năm khác, đọc lâu đến nỗi từng chữ gần như đã trở thành quen thuộc. Nhưng cũng chính vì quá quen thuộc nên đôi khi ta chỉ còn nhớ âm thanh mà quên lắng nghe điều đang được đánh thức ở phía sau những âm thanh ấy.

Mỗi buổi thời kinh chiều, đại chúng cùng cất tiếng tụng bài kệ cảnh tỉnh sau đây:

"是日已過 命亦隨滅 如少水魚 斯有何樂

大眾 當勤精進 如救頭然 但念無常 慎勿放逸."

Âm Hán Việt:

"Thị nhật dĩ quá, mạng diệt tùy giảm; Như thiếu thủy ngư, tư hữu hà lạc?

Đại chúng! Đương cần tinh tấn, như cứu đầu nhiên; Đán niệm vô thường, thận vật phóng dật."

Nghĩa là: "Ngày nay lại qua rồi, mạng sống theo giảm mất; như cá ở nơi nước cạn, vui thú còn có gì! Đại chúng! hãy tinh tấn, như cứu lửa đang cháy trên đầu; hãy chỉ nhớ cảnh vô thường, chớ có tâm phóng dật (1)."

Bốn câu đầu của bài kệ được lưu truyền rộng rãi trong Phật giáo Hán truyền; hình ảnh con cá ở nơi nước cạn cũng xuất hiện trong Xuất Diệu Kinh (2). Về sau, bản tụng quen thuộc trong Thiền môn kết hợp lời sách tấn tinh tấn và vô phóng dật, trở thành một phần của nghi thức tụng lâm. Vì vậy, bên cạnh việc tìm hiểu nguồn văn bản, điều quan trọng hơn là nhận ra mạch tu tập được gìn giữ qua nhiều thế hệ: thấy vô thường để phát tâm, tinh tấn để chuyển hóa, và không

phóng dật để đi sâu trên đường tu.

Từ bài kệ, bài viết lần lượt quán chiếu từng câu, đồng thời trở lại hai điều người tu hôm nay dễ quên: học nhiều chưa chắc đã chuyển hóa nhiều; nhớ vô thường không phải để sợ hãi, mà để sống tỉnh thức.

1. “*Thị nhật dĩ quá, mạng diệt tùy giảm*”: Mỗi ngày trôi qua, mạng sống giảm theo

“是日已過” nghĩa là hôm nay đã qua. Ngày hôm qua, tháng trước, năm trước rồi tuổi trẻ cũng lặng lẽ đi qua, không chờ đợi một ai. Có cuộc gặp chỉ còn trong ký ức, có lời muốn nói đến khi nhận ra thì đã muộn. Ta thường nghĩ mình vừa sống thêm một ngày; nhưng nhìn từ vô thường, quỹ thời gian còn lại cũng vơi đi một ngày.

“命亦隨滅” nghĩa là mạng sống theo đó mà giảm. Ở đây, “*mạng*” là mạng sống hay thọ mạng của con người. Câu kệ không nhằm khiến ta nặng lòng vì thời gian trôi đi, mà nhắc mỗi người nhìn lại cách mình đang sống: từng ngày, từng giờ, từng ý nghĩ có được dùng cho việc tu học và chuyển hóa hay không.

Thế mà ta vẫn hay hẹn với ngày mai: ngày mai tôi sẽ tu, sẽ học kinh, sẽ sửa mình, sẽ nói lời xin lỗi, sẽ dành thêm thời gian cho tu tập, rồi ngày mai nối tiếp một ngày mai khác. Cổ nhân đã có câu nhắc rằng:

"莫待老來方學道 孤墳多是少年人."

Mạc đãi lão lai phương học đạo, Cô phần đa thị thiếu niên nhân. Nghĩa là: “*Đừng chờ đến già mới học đạo, mộ hoang lắm kẻ tuổi còn xanh* (3).”

Ngày mai chưa chắc thuộc về ta, nên người biết tu không cần chờ một thời điểm hoàn hảo mới bắt đầu. Điều ta có thể nắm chắc nhất là giây phút đang có mặt. Thấy được vậy, ta không sống hấp tấp hơn mà cẩn trọng hơn: ăn một bữa cơm trong tỉnh thức, tụng một thời kinh với tâm chân thành, hay biết dừng lại trước khi nói lời làm tổn thương người khác. Những việc nhỏ ấy trở nên quý giá khi được thực hiện trong ý thức rằng đời người không dài vô tận.

Lời nhắc ấy không riêng của bài kệ này. Kinh Đại Bát Niết-bàn cũng ghi lại một bài kệ nổi tiếng:

"諸行無常 是生滅法 生滅滅已 寂滅為樂."

Chư hành vô thường, thị sinh diệt pháp; sinh diệt diệt dĩ, tịch diệt vi lạc. Nghĩa là: “*Các hành vô thường, là pháp sinh diệt; sinh diệt diệt rồi, tịch diệt là vui* (4).”

Vô thường, vì thế, không phải một triết lý chỉ để buồn, mà là tiếng chuông đánh thức. Nếu đời người không bền lâu, sao còn phung phí thời gian? Nếu gặp gỡ rồi chia lìa, sao còn để người bên cạnh chịu những lời cay nghiệt của mình? “*Một ngày qua đi*” không phải lời than rằng đời quá ngắn, mà là lời nhắc hãy sống xứng đáng với nhân duyên được làm người và được học đạo.



Ảnh sưu tầm.

2. “*Như thiếu thủy ngư, tư hữu hà lạc*”: như cá ở nơi nước cạn, vui thú còn có gì!

Sau một ngày, ta không chỉ mất đi hai mươi bốn giờ trên chiếc đồng hồ; một phần mạng sống cũng đã qua và không thể lấy lại. Hình ảnh “如少水魚” nghĩa là con cá ở nơi nước cạn là lời sách tấn sâu sắc. Cá vẫn bơi, tìm thức ăn, tranh giành từng ngụm nước, cũng như con người vẫn lo toan, làm việc, vui buồn và theo đuổi điều mình mong muốn. Nhưng phía dưới mọi chuyển động ấy là một sự thật: nước đang cạn dần.

Con cá có biết hay không, mực nước vẫn hạ xuống. Con người cũng vậy. Khi còn trẻ, ta tưởng tuổi già còn xa; lúc khỏe mạnh, ta nghĩ bệnh tật chỉ xảy đến với người khác; khi cha mẹ còn hiện diện, ta tưởng vẫn còn nhiều dịp trở về. Đến khi sự việc đổi thay, ta mới hiểu có những điều mất rồi không thể gọi lại. Vô thường thường đến lặng lẽ: qua một sợi tóc bạc, một bước chân chậm lại, một lần chia tay, hay nén nhang tiễn người thân.

Câu “斯有何樂” nghĩa là còn có gì đáng vui? không nên được hiểu như lời bi quan về cuộc sống. Phật pháp không phủ nhận những niềm vui chân chính, mà gợi ta tự hỏi nên đặt hạnh phúc ở đâu khi mọi thứ mình nắm giữ đều chịu sự đổi thay.

Danh vọng không bền, tiền tài không thể giữ mãi; hơn thua và được mất vừa thành đã bắt đầu đổi khác. Niềm vui sâu xa không nằm ở việc biến cái vô thường thành thường còn, mà ở khả năng sống tỉnh thức ngay giữa những đổi thay ấy.

Niềm vui ấy không đến từ việc nghĩ mãi về cái chết, mà từ chỗ thấy rõ các pháp do duyên sinh đều biến đổi, không thể nắm giữ như một thực thể thường còn. Đức Phật dạy quán năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường; cái vô thường không thể được xem là “ta” hay “của ta”. Quán sát như thật giúp người học Phật dần ly tham, giảm chấp thủ và hướng đến giải thoát (5).

Thấy vô thường, vì vậy, không chỉ là thấy đời người ngắn ngủi. Đó còn là dịp nhìn lại cái “ta” mà mình thường bảo vệ, tự ái và chấp giữ. Nếu biết mọi pháp đang đổi thay mà vẫn ôm chặt “ta” và “của ta”, thì sự quán chiếu vẫn chưa đi đến tận nguồn.

3. “Đại chúng! Đương cần tinh tấn, như cứu đầu nhiên”: Đại chúng hãy tinh tấn, như cứu lửa cháy trên đầu

Sau khi đánh thức ta bằng vô thường, bài kệ chuyển ngay sang điều cần làm: hãy siêng năng tu tập khẩn thiết như cứu lửa đang cháy trên đầu. Có ai gặp lửa cháy trên đầu mà lại hẹn đến ngày mai mới dập? Hình ảnh này cũng có trong kinh tạng Nam truyền, dùng để nhấn mạnh sự cấp thiết của việc đoạn trừ dục ái (6). Tập A-hàm cũng ghi lời sách tấn: “當勤修精進□ 猶如救頭然□ 勿得須臾懈□ 令死魔忽至” nghĩa là hãy siêng tu tinh tấn như cứu lửa cháy trên đầu, chớ buông lơi dù chỉ trong khoảnh khắc, kéo tử ma bất ngờ tìm đến (7).

Tinh tấn (vīriya) không có nghĩa là làm thật nhiều việc hay nói thật nhiều về đạo, mà là không để đời sống trôi qua vô ích. Có người bận rộn từ sáng đến tối mà tâm vẫn phóng dật; cũng có người chỉ làm những việc bình thường nhưng luôn tỉnh giác. Người tinh tấn biết lỗi thì sửa, thấy phiền não thì nhận diện, sân hận khởi thì dừng lại, tham muốn khởi thì nhìn sâu, gặp việc khó thì không vội bỏ cuộc. Nói về từ bi thì phải sống có từ bi; nói về nhân quả thì phải thận trọng trong từng hành động.

Tinh tấn cần có chính kiến soi đường. Nếu không, người tu dễ nôn nóng, chạy theo hình thức hoặc lấy sự cố gắng của mình để nuôi lớn một cái tôi mới mang tên “người tu”. Tinh tấn không phải càng làm nhiều càng tốt, mà là đi đúng đường và bền lòng trên đường ấy. Khi nhận ra tham, sân, si đang làm mình và người khác khổ, ta cần quay về sửa đổi, không viện cớ để trì hoãn.



Ảnh sưu tầm.

4. “Đán niệm vô thường, thận vật phóng dật”: hãy nhớ cảnh vô thường, chớ có tâm phóng dật

Nhớ vô thường không có nghĩa là ngày ngày nghĩ đến cái chết rồi sống trong bi quan, sợ hãi. Quán vô thường là để biết sống: biết thời gian có hạn thì dùng thời gian vào việc hữu ích; biết thân này mong manh thì giữ gìn giới hạnh; biết gặp nhau là nhân duyên thì đừng dễ dàng làm tổn thương nhau; biết danh lợi không bền thì không đánh đổi lương tâm vì danh lợi. Vô thường không làm đời sống nhỏ lại, mà khiến từng giây phút trở nên đáng quý hơn.

Nếu dừng lại ở sợ hãi thì sự quán chiếu chưa đi hết đường. Cuộc đối đáp giữa Thiền sư Vĩnh Gia Huyền Giác và Lục Tổ Huệ Năng gợi mở chiều sâu ấy. Vĩnh Gia thưa: “生死事大□ 無常迅速” Sinh tử sự đại, vô thường tấn tốc nghĩa là việc sinh tử là lớn, vô thường đến nhanh. Lục Tổ hỏi: “何不體取無生□ 了無速乎□ ” nghĩa là sao không thể nhận lý vô sinh để thấu suốt rằng vốn không có nhanh chậm? Vĩnh Gia đáp: “體即無生□ 了本無速” thể ấy chính là vô sinh; thấu suốt rồi thì vốn không có nhanh chậm (8).

Theo cách diễn giải của Thiền môn, cuộc đối đáp ấy gợi một trình tự: thấy vô thường để phát tâm tu; tu tập để quán sâu bản chất sinh diệt; rồi dần không còn mắc kẹt vào đối đãi sinh diệt. “Vô sinh” ở đây không có nghĩa là không được sinh ra, mà hướng đến cái thấy rằng các pháp do duyên hợp, không có một thực thể độc lập, cố định để nắm giữ. Đây không phải khái niệm chỉ dùng để tranh luận, mà là điều cần được soi chiếu trong tu tập, để bứt dưng lên cái

“ta” rồi từ đó sinh yêu ghét, thù xả và hơn thua. Tuy nhiên, đừng lấy chữ “vô sinh” làm cớ trì hoãn: với người đang tu học, điều cấp thiết vẫn là nhận diện và chuyển hóa phiền não ngay trong hiện tại.

Nếu vô thường là điều cần thấy, thì vô phóng dật là cách sống phải phát sinh từ cái thấy ấy. Phóng dật (pamāda) là buông lung, thiếu chính niệm, để tâm trôi theo thói quen và cảnh trần. Tăng Nhất A-hàm ghi lời Đức Phật dạy Tôn giả A-na-luật: “涅槃者以無放逸為食” nghĩa là Niết-bàn lấy vô phóng dật làm thức ăn; nương nơi vô phóng dật mà đi đến vô vi (9). Kinh Pháp Cú cũng dạy: không phóng dật là con đường bất tử, phóng dật là con đường dẫn đến cái chết (10). Lời dặn cuối cùng của Đức Phật đặt sự thật vô thường bên cạnh yêu cầu không phóng dật: các hành đều có tính hoại diệt, hãy tinh cần thành tựu (11).

Phóng dật không chỉ là bỏ bê công phu hay chạy theo thú vui thế gian. Nó còn là biết mình nóng giận mà vẫn để cơn giận lôi đi; biết lời nói sẽ làm người khác đau mà vẫn nói cho hả lòng; biết mình sai mà vẫn tìm cách biện minh. Tinh vi hơn, có khi người tu dùng chính kiến thức Phật pháp để che chở cho cái tôi. Cái tôi không mất đi, chỉ đổi áo; vì vậy, lấy việc tu làm nơi nuôi lớn bản ngã là một dạng phóng dật khó nhận ra nhất.

Ngày nay, kinh sách và bài giảng có thể tìm thấy dễ dàng trên internet, nhưng nghe nhiều chưa hẳn đã chuyển hóa sâu. Ta có thể thuộc nhiều thuật ngữ mà vẫn không thắng nổi một niệm tham; giảng về vô ngã mà vẫn tổn thương khi cái tôi bị chạm đến; nói về từ bi mà dùng lời nặng với người bất đồng, nói danh lợi là giả tạm nhưng mấy ai chịu buông? Bởi vậy, điều đáng hỏi sau nhiều năm học Phật không phải là ta nhớ được bao nhiêu câu kinh, mà là tham, sân, si đã giảm được bao nhiêu; lòng thương người đã rộng hơn chưa; và bàn tay đang nắm giữ cái “ta” đã nhẹ đi chưa.

5. Đạo phải đi vào đời sống

Tinh thần ấy cũng được gợi lên qua câu chuyện về Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải. Tổ Đường Tập, quyển 14, kể rằng dù tuổi đã cao, Ngài vẫn cùng đại chúng lao tác. Người chủ sự thương thầy nên cất dụng cụ, Ngài không tìm được việc để làm nên “亦忘飧” quên cả bữa ăn. Từ đó lưu truyền câu: “一日不作□ 一日不食” nghĩa là một ngày không làm, một ngày không ăn (12).

Ý nghĩa câu chuyện không nằm ở việc lấy lao tác làm thành tích, càng không phải biến đời sống tu hành thành cuộc chạy đua hình thức. Điều đáng quý là tinh thần không sống thụ động trên sự cúng dường của người khác. Người xuất gia nhận sự cúng dường của tín thí thì cần trân trọng sự cúng dường ấy bằng

đời sống tu học, giữ gìn giới hạnh và phụng sự đại chúng. Lao động, học pháp hay hành trì đều có thể là phương tiện tu tập, miễn là được thực hiện trong tinh thức và trách nhiệm.

Câu chuyện Thiền sư Bách Trượng nhắc ta rằng tinh tấn không chỉ nằm trong thời kinh. Cách ta làm một việc nhỏ, gánh vác trách nhiệm chung và tiếp nhận sự cúng dường cũng cho thấy việc học Phật đã đi vào đời sống đến đâu.

Bài kệ chiều không đóng con người trong những lỗi lầm đã qua. Hôm qua sân giận thì hôm nay vẫn có thể tập từ bi; hôm qua làm sai thì hôm nay có thể nhận lỗi và sửa đổi. Điều cần thiết không phải là tự trách mình mãi, mà là không buông xuôi, không phóng dật và chịu bắt đầu từ việc nhỏ trước mắt.

Từ bài kệ, mỗi người có thể tự nhắc ba điều: quý thời gian, học đi đôi với hành và tinh tấn có chính kiến.

6. Thực hành từng ngày

Vô thường không chỉ nói về mất mát. Vì mọi thứ đều biến đổi, con người mới có thể chuyển hóa: một cơn giận có thể lắng xuống, một thói quen xấu có thể sửa dần, một ngày phóng dật không buộc ta phải tiếp tục phóng dật vào ngày kế tiếp. Thấy được điều ấy, ta vừa biết quý hiện tại, vừa không tuyệt vọng trước những điều mình chưa làm tốt.

Mỗi ngày, hãy dành ít phút để nhìn lại tâm mình. Hôm nay ta có bớt một lời làm đau người khác không? Có giữ được một niệm tỉnh thức không? Có nhận ra tập khí cũ đang trở lại không? Tu không phải lúc nào cũng là những thời khắc lớn lao. Có khi chỉ là im lặng đúng lúc, nhận lỗi không biện hộ, hoặc nhường bước trước điều mình vốn muốn tranh phần hơn. Những điều nhỏ ấy, nếu được lặp lại bằng chính niệm, sẽ dần làm nên sự chuyển hóa.

Sau thời kinh chiều hoặc trước khi ngủ, có thể thực hành ba việc đơn giản.

- Thứ nhất, nhìn lại: nhớ một lời nói hay việc làm hôm nay có thể đã khiến ai đó buồn, đồng thời nhận ra điều thiện mình đã làm được.
- Thứ hai, sám hối: gọi đúng tên lỗi lầm, không tự bào chữa nhưng cũng không chìm trong tự trách.
- Thứ ba, phát nguyện: chọn một việc nhỏ, cụ thể để thực hiện vào ngày mai, chẳng hạn không nói lời nặng với một người, hoặc đọc một trang kinh rồi ghi lại điều mình cần sửa.

Những điều bài kệ nhắc nhở, suy cho cùng, đều bắt đầu từ những việc bình dị trong đời sống hằng ngày: biết quý thời gian, bớt một lời hơn thua, giữ lòng từ ái và thường nhìn lại chính mình. Khi những lời kinh lắng sâu vào lòng, đôi khi chúng cũng hóa thành những vần thơ mộc mạc, nhắc ta sống chậm lại, thương nhau nhiều hơn và tinh tấn trên đường tu học

TIẾNG CHUÔNG VÔ THƯỜNG

*Tháng năm lặng lẽ trôi nhanh,
Thời gian in dấu tóc xanh phai dần.
Đường đời nếm trải bao lần,
Lời kinh soi sáng bước chân mỗi người.*

*Thôi đừng hơn thiệt, mỉm cười,
Một câu nóng giận, khiến người tổn thương.
Thân người mong manh như sương,
Chút hơi thở mỏng, còn vương nợ trần.*

*Quay đầu soi lại bản thân,
Nghe lời Phật dạy, chuyên cần mỗi ngày.
Nguyện lòng tỉnh thức từ nay,
Nuôi tâm từ ái, vun đầy thiện duyên.*

(Thích Chúc Xuân)

7. Lời kết

“是日已過 命亦隨滅” Nghĩa là: Ngày nay lại qua rồi, mạng sống theo giảm mất, không chỉ nói rằng thời gian đang trôi đi, mà còn nhắc ta tự hỏi sẽ sống thế nào trong những ngày còn lại. Ngày đã qua không thể lấy lại; điều ta còn làm được là dùng hiện tại để tu học, sửa mình và đem lại lợi ích cho người.

Quán vô thường giúp ta bớt chấp thủ, thấy rõ sự đổi thay của thân tâm và các pháp. Nhưng quán vô thường cần đi cùng chính kiến; tinh tấn cần đi cùng tỉnh giác; và vô phóng dật phải trở thành cách sống, chứ không chỉ là lời cảnh tỉnh tụng lên mỗi buổi chiều.

Tiếng chuông chùa, câu kinh lời kệ, không làm thời gian dừng lại, cũng không làm mạng sống dài thêm. Nhưng lời kinh có thể nhắc người đang mê mờ nhớ rằng mình vẫn còn cơ hội tỉnh thức. Điều đáng hỏi sau một ngày không phải ta đã bận rộn đến đâu, mà là tâm mình đã sống như thế nào.

Nếu trong một ngày, ta biết bớt một niệm tham, dùng một cơn sân, sửa một lỗi lầm, làm một việc lành và giữ được một phút tỉnh thức, thì ngày ấy không trôi qua vô ích. Đó cũng là điều sâu xa mà lời kệ vô thường muốn nhắc nhở.

"當勤精進□ 如救頭然□
但念無常□ 慎勿放逸."

"Đại chúng hãy tinh tấn, như cứu lửa cháy đầu;

Hãy nhớ cảnh vô thường, chớ có tâm phóng dật."

Một ngày nữa rồi sẽ qua, xin nguyện cho ngày hôm nay không đi qua một cách vô ích.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**

Chú thích:

(1) Bản dịch tiếng Việt trong bài là của Đại lão Hòa thượng Thích Trí Thủ.

(2) Xuất Diệu Kinh, 出曜經□ 卷第三□ 無常品下□, 姚秦竺佛念譯, □ 大正新脩大藏經□ 第 4, No. 212, tr. 621b24-25, chép: “是日已過□ 命則隨滅□ 如少水魚□ 斯有何樂□ ” Kệ này cũng xuất hiện ở quyển thứ hai, tr. 616b13-14. Bản tụng trong Thiền môn dùng “命亦隨滅”; Xuất Diệu Kinh chép “命則隨滅”, nghĩa căn bản không khác. Về sự lưu hành của bản tụng trong nghi thức tụng lâm, xin đối chiếu thêm □ 敕修百丈清規□ (1338), nơi bài kệ được biết đến với tên “Phổ Hiền Bồ Tát cảnh chúng kệ”.

(3). Câu “莫待老來方學道□ 孤墳多是少年人” được lưu truyền trong nhiều văn bản khuyến tu Đông Á và có các dị bản. Vì chưa có căn cứ chắc chắn để xác định một nguồn duy nhất, bài viết dùng câu này như lời cảnh tỉnh của cổ nhân, không xem là lời kinh nguyên thủy được xác nhận.

(4). Về “諸行無常□ 是生滅法□ 生滅滅已□ 寂滅為樂”: bài kệ này có trong Đại Bát Niết-bàn của truyền thống Bắc truyền (phẩm Thánh hạnh, trong chuyện tiền thân Đức Phật là đồng tử Tuyết Sơn). Truyền thống Nam truyền cũng có kệ tương ứng trong Kinh Đại Bát Niết-bàn (Trường Bộ 16, Mahāparinibbāna Sutta): Aniccā vata saṅkhārā uppādavayadhammino; uppajjitvā nirujjhanti tesam vūpasamo sukho. □ 雜阿含經□ 卷第三十四, kinh 956, T02, No. 99, tr. 244a6-7: “一切行無常□ 悉皆生滅法□ 有生無不盡□ 唯寂滅為樂□ ”

(5). Xem □ 雜阿含經□ 卷第三, kinh 84-86, T02, No. 99. Các kinh này triển khai rõ mạch quán năm uẩn là vô thường, vô thường là khổ, là pháp biến đổi; từ đó quán “非我□ 非我所” và đi đến giải thoát. Đây là cơ sở kinh điển cho việc nối quán vô thường với vô ngã trong bài viết.

(6). Về “như cứu lửa cháy trên đầu”. Tương Ưng Bộ 1.21 (Sattisutta): sattiyā viya omaṭṭho, ḍaḍḍhamāneva matthake, “như bị đâm bằng giáo, như lửa đang cháy trên đầu”, vị tỳ-kheo chính niệm sống để đoạn trừ dục ái.

(7). □ 雜阿含經□ 卷第三十九, kinh 1084, T02, No. 99, tr. 284b27-c7. Đức Phật nói: “當勤修精進□ 猶如救頭然□ 勿得須臾懈□ 令死魔忽至□ ”

(8). □ 六祖大師法寶壇經□ 卷一, “機緣第七”, T48, No. 2008, tr. 357b29-c18. Đoạn đối đáp ghi: “生死事大□ 無常迅速□ 何不體取無生□ 了無速乎□ 體即無生□ 了本無速□ ”

(9). □ 增壹阿含經□ 卷第三十一□ 力品第三十八之一□ , phần (五), T02, No. 125, tr. 718c29-719a21. Đức Phật dạy Tôn giả A-na-luật: “涅槃者以無放逸為食□ 乘無放逸□ 得至於無為□ ”

(10). Về Kinh Pháp Cú, kệ 21. Appamādo amatapadaṃ, pamādo maccuno padaṃ, không phóng dật là đường bất tử, phóng dật là đường của chết.

(11). Về lời dặn cuối cùng của Đức Phật. Trường Bộ 16: vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha, “các hành có tính hoại diệt, hãy lấy không phóng dật mà thành tựu”.

(12). □ 祖堂集□ 卷第十四, mục “百丈”, B25n0144. Truyện ghi Bách Trượng Hoài Hải dù tuổi cao vẫn cùng đại chúng lao tác; khi dụng cụ bị cất đi, Ngài không tìm được việc để làm nên “亦忘飧”, từ đó có câu “一日不作□ 一日不食”.