

TIBETAN BUDDHIST TEACHING

49 DAYS AFTER DEATH

49 NGÀY SAU KHI CHẾT

A concise presentation based on the traditional Bardo teachings

Bản trình bày cô đọng dựa trên giáo lý Bardo truyền thống

MILAREPADHARMA

Meaning of the Forty-Nine Days

Ý nghĩa của bốn mươi chín ngày

ENGLISH

In Tibetan Buddhist teachings, the interval between death and the next birth is commonly described as lasting no longer than seven weeks, or forty-nine days. This is a traditional maximum, not a fixed duration for every being. Rebirth may occur before the forty-ninth day. The number forty-nine expresses seven cycles of seven days within the intermediate state.

TIẾNG VIỆT

Trong giáo lý Phật giáo Tây Tạng, khoảng trung gian giữa cái chết và đời sống kế tiếp thường được mô tả là không kéo dài quá bảy tuần, tức bốn mươi chín ngày. Đây là thời hạn tối đa theo truyền thống, không phải khoảng thời gian cố định cho mọi chúng sinh. Sự tái sinh có thể xảy ra trước ngày thứ bốn mươi chín. Con số bốn mươi chín biểu thị bảy chu kỳ, mỗi chu kỳ bảy ngày, trong trạng thái trung gian.

Three Bardos Connected with Death

Ba Bardo liên hệ đến cái chết

ENGLISH

The forty-nine-day teaching is understood through three connected bardos: the bardo of dying, in which the ordinary functions of body and mind dissolve; the bardo of dharmata, in which luminosity and peaceful and wrathful manifestations arise; and the bardo of becoming, in which karmic tendencies move consciousness toward another birth.

TIẾNG VIỆT

Giáo lý về bốn mươi chín ngày được hiểu qua ba Bardo liên tục: Bardo lúc chết, trong đó các chức năng thông thường của thân và tâm tan rã; Bardo pháp tính, trong đó quang minh cùng những hiển lộ an bình và phẫn nộ sinh khởi; và Bardo trở thành, trong đó các tập khí nghiệp đưa tâm thức hướng đến một đời sống khác.

PHASE	TRADITIONAL DESCRIPTION	MÔ TẢ TRUYỀN THỐNG
Dying	Dissolution and clear light	Tan rã và ánh sáng trong suốt
Dharmata	Peaceful and wrathful manifestations	Các hiển lộ an bình và phẫn nộ
Becoming	Karmic movement toward rebirth	Nghiệp lực hướng đến tái sinh

At the Time of Death

Vào lúc chết

ENGLISH

The bardo of dying begins when the dying process becomes irreversible. Traditional accounts describe the dissolution of the elements, sense faculties, and coarse states of mind. As these cease, increasingly subtle states manifest. The culmination is the clear light of death. Recognition of its nature is presented as an opportunity for liberation; without recognition, the sequence continues into the bardo of dharmata.

TIẾNG VIỆT

Bardo lúc chết bắt đầu khi tiến trình chết trở nên không thể đảo ngược. Các bản văn truyền thống mô tả sự tan rã của các đại, các căn giác quan và những trạng thái tâm thô. Khi chúng chấm dứt, các trạng thái ngày càng vi tế hiển lộ. Điểm cuối là ánh sáng trong suốt của cái chết. Nhận ra bản tính của ánh sáng này được trình bày như một cơ hội giải thoát; nếu không nhận ra, tiến trình tiếp tục sang Bardo pháp tính.

How the Days Are Counted

Cách tính các ngày

ENGLISH

The day-by-day sequence belongs particularly to the ritual and visionary presentation of the Bardo Thödol. It should not be read as a universal physical calendar. The text itself repeatedly recognizes uncertainty about the exact time of death and the differing strength of karmic conditions. The numbered days provide the order in which the teachings are read and the manifestations are described.

TIẾNG VIỆT

Trình tự từng ngày đặc biệt thuộc cách trình bày nghi lễ và cảnh hiện của Bardo Thödol. Không nên hiểu đó là một lịch trình vật lý phổ quát. Chính bản văn nhiều lần thừa nhận sự không chắc chắn về thời điểm chết chính xác và sự khác nhau về sức mạnh của các duyên nghiệp. Các ngày được đánh số cho biết thứ tự đọc giáo huấn và thứ tự mô tả các hiển lộ.

Days 1-7: Peaceful Manifestations

Ngày 1-7: Các hiển lộ an bình

ENGLISH

In the Nyingma cycle revealed by Karma Lingpa, the first seven numbered days of the bardo of dharmata present the peaceful Buddha families and the knowledge-holding deities. The lights and forms are described as manifestations of enlightened awareness, not as independently existing worldly gods.

TIẾNG VIỆT

Trong bộ giáo pháp Nyingma do Karma Lingpa khám phá, bảy ngày đầu được đánh số của Bardo pháp tính trình bày các gia đình Phật an bình và các Bồ tôn Trì Minh. Ánh sáng và hình tướng được mô tả là những hiển lộ của giác tính giác ngộ, không phải các vị thần thế gian tồn tại độc lập.

DAY	ENGLISH	TIẾNG VIỆT
1	Vairocana and the central Buddha family	Đức Đại Nhật Như Lai và gia đình Phật trung tâm
2	Vajrasattva-Akshobhya and the vajra family	Đức Kim Cang Tát Đỏa-Bất Động và gia đình Kim Cang
3	Ratnasambhava and the jewel family	Đức Bảo Sanh và gia đình Bảo
4	Amitabha and the lotus family	Đức A Di Đà và gia đình Liên Hoa
5	Amoghasiddhi and the action family	Đức Bất Không Thành Tựu và gia đình Nghiệp
6	The peaceful deities of the five Buddha families appear together	Các Bồ tôn an bình của năm gia đình Phật đồng thời hiển lộ
7	The knowledge-holding deities and their retinues	Các Bồ tôn Trì Minh và quyến thuộc

ENGLISH

Each appearance is accompanied by the wisdom radiance of a Buddha family and by dimmer appearances associated with conditioned existence. Recognition is described as liberation; attraction to habitual appearances continues the movement of the bardo.

TIẾNG VIỆT

Mỗi sự hiển lộ đi cùng ánh sáng trí tuệ của một gia đình Phật và những ánh sáng mờ hơn liên hệ với hiện hữu hữu vi. Sự nhận ra được mô tả là giải thoát; sự lôi cuốn bởi các cảnh hiện tập khí khiến tiến trình Bardo tiếp tục.

Days 8-14: Wrathful Manifestations

Ngày 8-14: Các hiển lộ phẫn nộ

ENGLISH

From the eighth through the fourteenth day, the same enlightened qualities are described in forceful or wrathful forms. Peaceful and wrathful forms are not opposing beings: in the text they are inseparable manifestations of awareness. Their terrifying appearance reflects the failure to recognize the nature of what arises.

TIẾNG VIỆT

Từ ngày thứ tám đến ngày thứ mười bốn, chính những phẩm tính giác ngộ ấy được mô tả dưới các hình tướng mãnh liệt hay phẫn nộ. Hình tướng an bình và phẫn nộ không phải những chúng sinh đối nghịch nhau: trong bản văn, chúng là những hiển lộ không tách lìa của giác tính. Dáng vẻ đáng sợ phản ánh sự không nhận ra bản tính của điều đang sinh khởi.

DAY	ENGLISH	TIẾNG VIỆT
8	Buddha Heruka, the central wrathful manifestation	Phật Heruka, hiển lộ phẫn nộ trung tâm
9	Vajra Heruka	Kim Cang Heruka
10	Ratna Heruka	Bảo Heruka
11	Padma Heruka	Liên Hoa Heruka
12	Karma Heruka	Nghiệp Heruka
13	Wrathful female deities and attendant manifestations	Các nữ Bồ tôn phẫn nộ và những hiển lộ quyến thuộc
14	The further wrathful retinue completes the described cycle	Quyển thuộc phẫn nộ tiếp theo hoàn tất chu kỳ được mô tả

ENGLISH

The cycle is traditionally summarized as forty-two peaceful and fifty-eight wrathful deities. They are presented as expressions of the awakened qualities of one’s own awareness.

TIẾNG VIỆT

Chu kỳ này theo truyền thống được tóm lược thành bốn mươi hai Bồ tôn an bình và năm mươi tám Bồ tôn phẫn nộ. Các Ngài được trình bày như những biểu hiện của các phẩm tính giác ngộ nơi chính giác tính của mình.

Days 15-49: The Bardo of Becoming

Ngày 15-49: Bardo trở thành

ENGLISH

After the manifestations of the bardo of dharmata, the teachings describe the bardo of becoming. Consciousness is said to have a mental body, to move rapidly, and to be strongly affected by habitual tendencies and karmic forces. Experiences of fear, pursuit, judgment, light, sound, and possible places of rebirth are described. These appearances are karmically conditioned and are not identical for every being.

TIẾNG VIỆT

Sau các hiển lộ của Bardo pháp tính, giáo lý mô tả Bardo trở thành. Tâm thức được nói là mang một thân do tâm, di chuyển nhanh chóng và chịu ảnh hưởng mạnh của tập khí cùng nghiệp lực. Các kinh nghiệm về sợ hãi, bị truy đuổi, phán xét, ánh sáng, âm thanh và những nơi có thể tái sinh được mô tả. Những cảnh hiện này do nghiệp chi phối và không giống hệt nhau đối với mọi chúng sinh.

No Fixed Event for Every Remaining Day

Không có sự kiện cố định cho từng ngày còn lại

ENGLISH

The Bardo Thödol does not assign a separate universal event to each day from fifteen to forty-nine. Its instructions concerning the bardo of becoming describe recurring karmic appearances, the six realms, signs of the future birth, and the process of entering a womb. Therefore, a rigid chart claiming one distinct event for every one of these days would go beyond the source text.

TIẾNG VIỆT

Bardo Thödol không ấn định một sự kiện phổ quát riêng biệt cho từng ngày từ ngày mười lăm đến ngày bốn mươi chín. Những giáo huấn về Bardo trở thành mô tả các cảnh hiện nghiệp lặp lại, sáu cõi, các dấu hiệu của đời sống tương lai và tiến trình đi vào thai tạng. Vì vậy, một bảng cứng nhắc cho rằng mỗi ngày trong giai đoạn này có một sự kiện riêng sẽ vượt quá nội dung của bản văn nguồn.

The Seven Weekly Cycles

Bảy chu kỳ bảy ngày

ENGLISH

The seven-week structure expresses the traditional outer limit of the intermediate state. Weekly observances for the deceased developed around this framework. The sequence below indicates the passage of time; it does not claim that all beings undergo the same experience during each week.

TIẾNG VIỆT

Cấu trúc bảy tuần biểu thị giới hạn ngoài theo truyền thống của trạng thái trung gian. Các nghi lễ hằng tuần dành cho người chết phát triển dựa trên khuôn khổ này. Trình tự dưới đây chỉ sự trôi qua của thời gian; nó không khẳng định rằng mọi chúng sinh đều trải qua cùng một kinh nghiệm trong mỗi tuần.

CYCLE	DAYS	TRADITIONAL FRAME	KHUNG TRUYỀN THỐNG
1	1-7	Peaceful manifestations	Các hiển lộ an bình
2	8-14	Wrathful manifestations	Các hiển lộ phẫn nộ
3	15-21	Bardo of becoming	Bardo trở thành
4	22-28	Bardo of becoming	Bardo trở thành
5	29-35	Bardo of becoming	Bardo trở thành
6	36-42	Bardo of becoming	Bardo trở thành
7	43-49	Bardo of becoming; rebirth by or before its end	Bardo trở thành; tái sinh vào hoặc trước khi kết thúc

ENGLISH

In Tibetan communities, texts, prayers, offerings, and meritorious acts may be dedicated to the deceased during these seven-day intervals, especially through the forty-ninth day. The exact rites differ by lineage, monastery, region, and family tradition.

TIẾNG VIỆT

Trong các cộng đồng Tây Tạng, kinh văn, lời nguyện, phẩm vật cúng dường và các thiện hạnh có thể được hồi hướng cho người chết vào những chu kỳ bảy ngày này, đặc biệt cho đến ngày thứ bốn mươi chín. Nghi lễ cụ thể khác nhau tùy truyền thừa, tu viện, vùng miền và truyền thống gia đình.

Completion of the Intermediate State

Sự kết thúc của trạng thái trung gian

ENGLISH

The bardo of becoming ends when the connection with the next life is established. Tibetan Buddhist descriptions speak of attraction and aversion arising in relation to future parents and of entry into one of the modes of rebirth according to karmic conditions. The forty-ninth day is therefore a traditional final boundary, not a guaranteed date on which rebirth must occur.

TIẾNG VIỆT

Bardo trở thành chấm dứt khi sự nối kết với đời sống kế tiếp được thiết lập. Các mô tả Phật giáo Tây Tạng nói đến tham luyến và sân hận sinh khởi liên hệ với cha mẹ tương lai, cùng sự đi vào một trong các hình thức tái sinh tùy theo duyên nghiệp. Vì vậy, ngày thứ bốn mươi chín là giới hạn cuối theo truyền thống, không phải ngày chắc chắn mà sự tái sinh bắt buộc phải xảy ra.

Textual Basis / Cơ sở văn bản

This presentation follows the Nyingma bardo cycle revealed by Karma Lingpa, especially Liberation through Hearing in the Intermediate State (Bardo Thödol). The numbered manifestations belong to this specific textual and ritual tradition; other Tibetan lineages may organize explanations and rites differently.

Bản trình bày này theo bộ giáo pháp Bardo Nyingma do Karma Lingpa khám phá, đặc biệt là Giải thoát nhờ nghe trong trạng thái trung gian (Bardo Thödol). Các hiển lộ được đánh số thuộc truyền thống văn bản và nghi lễ cụ thể này; những truyền thừa Tây Tạng khác có thể sắp xếp phân giải thích và nghi lễ theo cách khác.

Reference Editions / Các ấn bản tham khảo

- The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation by Hearing in the Intermediate States, composed by Padmasambhava, revealed by Karma Lingpa, translated by Gyurme Dorje; edited by Graham Coleman and Thupten Jinpa. Penguin Classics, 2006.
- The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo, translated by Francesca Fremantle and Chögyam Trungpa. Shambhala, 1975.
- Dzogchen Ponlop, Mind Beyond Death. Snow Lion, 2006.

End / Hết