

# ༄༅། །སྟོབས་བཞི་བཤགས་བསྐྱམས་བྱ་ཚུལ་བཞུགས།

## A Method of Confessing and Pledging through the Four Powers

by Lobzang Chökyi Gyaltsen

ན་མོ་གུ་རུ་མཉུ་གྲོ་ལྡེ་ཡ།

Namo guru mañjughoṣāya!

སྡིག་པ་བཤགས་པར་འདོད་པས། སྡིག་ལྟང་གི་གཉེན་པོ་ལྷེ་མེད་པ། སྟོབས་བཞིའི་སྡིང་པོ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ནི། གནས་  
བྱི་དོར་བྱས་ཏེ། སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་ཀྱི་རྟེན་བཀའ། མཚོན་པ་རྒྱས་པར་བཤམས། རང་ཉིད་སྟོན་བདེ་བ་ལ་འདུག་སྟེ། སྐྱུབས་  
འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁ་ཚམ་ཚིག་ཚམ་མ་ཡིན་པ། རྒྱུད་དང་འབྲེས་ངེས་ཅི་མང་བྱས་ལ། ཕྱོགས་དུས་ཀྱུན་ལྱབ་སྐྱུབས་གསུམ་  
བཀའ་སྟོན་བཅས། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་སྐྱུན་བྲངས། ལྷ་མ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་གང་བར་བཞུགས་པར་  
བསམས་ལ། ཇི་སྟེན་དག་ཕྱོགས་བརྩའི་འཇིག་རྟེན་ན། ཞེས་པ་ནས། ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བུྲོའོ། ཞེས་  
བདུན་རྒྱུ་དག་དམིགས་པ་དང་བཅས་པས་སྤུལ། དེ་ནས་ཉེས་ཅན་ལ་བྲག་པོ་ལ་རྟེན་འཆའ་བ་ལྟར། རང་གཞན་སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་སྡིག་ལྟང་དང་། དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་དན་སོང་གསུམ་དང་། འཁོར་བའི་  
འཇིགས་པ་ཉེན་ནས། སྐྱུབས་བསྐྱེད་པ་མེད་པ། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་ལྷ་མ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྟོ་སྟོང་བྲང་གསུམ་  
གཏད་ནས། གཙོ་བོ་རྒྱལ་བ་འགོ་བའི་མགོན། ཞེས་སོགས་ལན་གསུམ་བརྗོད་པ་ནི། སྐྱུབ་པ་པོས་བསམ་ཤེས་ན། སྟོབས་  
གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཚང་ལོང་། ལྷ་དཔར་འདི་ཡན། རྟེན་གྱི་སྟོབས་གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

*For those who wish to confess misdeeds, what follows is the incomparable remedy for harmful actions and downfalls. The way to practise the essence of the four powers is as follows. Clean the place of practice, set up supports of enlightened body, speech and mind, and arrange extensive offerings before them. Settle on a comfortable seat, and take refuge and generate bodhicitta as many times as possible, ensuring that you do not merely mouth the words but really integrate the practice with your mind. Invite the field of merit with the lines beginning, “Three Jewels, together with your attendants, pervading the whole of space and time...” Consider that the guru and Three Jewels are present, filling the space before you. Then offer the seven branches, with pure visualization, using the lines from, “In all the worlds throughout the ten directions” to “All this I dedicate towards complete awakening”. Then, like a forceful culprit relying on a form of support, consider how you and others—all sentient beings—have committed misdeeds and accumulated downfalls throughout beginningless time. As a result, you risk falling into the three lower realms and experiencing the terrors of samsāra. You must therefore rely on the unfailing refuge, the guru and Three Jewels in the sky before you, and entrust yourself entirely, heart and soul, to them. Recite the lines beginning “Leader, victorious one, protector of all...” three times. If, as a practitioner, you know how to direct your motivation, all the other powers are complete here too, but the practice up to here relates mainly to the power of support.*

འདྲེན་པ་མཉུ་མེད་ཤུགས་རྒྱལ་པོ་དང་། །  
drenpa nyammé shakyé gyalpo dang  
Unequaled guide, king of the Śākyas,

དོ་རྗེ་སྟོང་པོས་རབ་དུ་འཇོམས་པ་སོགས། །  
dorjé nyingpö rabtu jompa sok  
Vajra Essence who Utterly Subdues

སངས་རྒྱལ་སོ་ལྔ་བདེ་གཤེགས་དཔའ་བོ་བདུན། །

sangye so nga deshek pawo dün

And the remainder of the thirty-five buddhas, together with the seven heroic sugatas,

སྟིགས་མའི་མགོན་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བརྒྱད། །

nyikmé gönpo deshyin shekpa gyé

Eight tathāgatas, protectors in this time of degeneration,

བསྐྱལ་བཟང་འདྲེན་པ་སྲུབ་པའི་ཉི་མ་སྟོང་། །

kalzang drenpa tubpé nyima tong

Thousand sun-like sages, guides for the Fortunate Aeon,

མར་མེ་མཛད་དང་སྲུབ་དབང་བྱམས་མགོན་སོགས། །

marmé dzé dang tubwang jam gön sok

Dīpaṃkara, lord of sages, protector Maitreya,

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །

dü sum gyalwa sé ché tamché la

And others—buddhas of the three times, together with your heirs,

ཕྱག་འཚལ་མཚོད་ཅིང་སྟིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཚི། །

chaktsal chö ching nying né kyab su chi

We pay homage to you, make offerings and sincerely take refuge:

བདག་ཅག་ངན་སོང་སྲིད་པའི་འཇིགས་ལས་སྐྱོབས། །

dakchak ngensong sipé jik lé kyob

Protect us from the lower realms and threats of existence!

ཞེས་དེ་ལྗང་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་བཛོད་པ་ནི། གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོད་པའི་སྐྱོབས་སོ།།

*Reciting this from the depth of your heart provides the antidotal power.*

ཕྱོགས་དུས་ཀུན་ཏུ་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་རྣམས་དང་། །

chok dü küntu shyukpé gyal nam dang

Victorious buddhas of every place and time,

སྲུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་རྒྱལ་སྲས་དཔའ་བོ་རྣམས། །

tukjé cheden gyalsé pawo nam

And great compassionate bodhisattva warriors,

བརྗེ་བའི་སྲུགས་ཀྱིས་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ། །

tsewé tuk kyi dak la gong su sol

Consider me with your loving wisdom minds.

བདག་གིས་ཐོག་མེད་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར། །

dak gi tokmé dü né danté bar

Throughout beginningless time until now,

དུག་གསུམ་དབང་གིས་མཚམས་མེད་ཉེ་བ་ལྷ། །

duk sum wang gi tsammé nyewa nga

Overpowered by the three poisons, I have committed the five boundless crimes,

མི་དགོ་བརྩུ་དང་མཚོག་གསུམ་དཀོར་ཕྱོགས་སོགས། །

mi gé chu dang chok sum kor trok sok

And ten unwholesome actions, plundered the property of the Three Jewels,

འཇིགས་རུང་ངན་སོང་གསུམ་དང་མི་ཁོམ་པའི། །

jikrung ngensong sum dang mikhompé

And carried out acts that lead to rebirth in fearsome destinies

གནས་སུ་སྐྱེ་འགྱུར་མི་དགོ་སྤྲིག་པའི་ལས། །

né su kyé gyur mi gedik pé lé

And inopportune states—both naturally negative deeds

བཅས་དང་རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། །

ché dang rangshyin khana mato ba

And those that involve an infringement of the rules.

བགྱིས་དང་བགྱིད་སྦྱུལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ། །

gyi dang gyi tsal jesu yirangwa

I have committed, requested and rejoiced at such acts.

གཞོན་ཞིང་འགྲོད་པས་འཆབ་ཅིང་མི་སྲེད་པར། །

nö shyng gyöpe chab ching mi bepar

With regret and remorse, I openly acknowledge all, withholding nothing.

འཇིགས་ཤིང་སྐྱེག་པས་མགོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་དྲུང་། །

jik shing trakpé gönpo nam kyid rung

Anxiously, I join my palms together before these great protectors,

སྒོ་གསུམ་གུས་པས་མཐལ་མོ་སྦྱར་བྱས་ཏེ། །

go sum güpé talmo jar jé té

Expressing devotion and respect physically, verbally and mentally.

བསམ་པ་ཐག་པས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཤགས། །

sampa takpé yang dang yang du shak

And sincerely and repeatedly, I offer this confession:

བཙེ་བའི་བྱུགས་ཀྱིས་འོངས་པར་གཟུང་དུ་གསོལ། །

tsewé tuk kyi nongpar zung du sol

In your loving wisdom, forgive these wrongs, I pray!

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་སེམས་པ་ནི། རྣམ་པར་སྲུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས་སོ།།

*Recite this and reflect on the meaning. This is the power of repentance.*

ཕོངས་པའི་གཉེན་མཚོག་སྐྱ་མེད་སྐྱབས་ཀྱི་སུལ། །

pongpé nyen chok lumé kyab kyi pul

Supreme remedy in deprivation, most excellent, unfailing refuge,

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་སྐུས་བཅས་རྣམས་ལ། །

dü sum deshek sé ché nam la

Bliss-gone buddhas of the three times together with your heirs,

མཚོག་ཏུ་གུས་པས་ཐལ་སྐྱར་གསོལ་བ་ནི། །

chok tu güpé taljar solwa ni

With the utmost devotion, I join my palms together and pledge:

ངན་སོང་ངན་འགོ་མི་ཁོམ་བརྒྱད་རྣམས་སུ། །

ngensong ngendro mikhom gyé nam su

That which leads to the various miseries and all that is unwished for

མི་འདོད་སྐྱུག་བསྐྱལ་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བའི་སྒོ། །

mindö dukngal natsok jungwé go

In the lower realms, evil destinies and eight inopportune states

ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་སྤྲིག་ལྷུང་མི་དགའི་ལས། །

lü ngak yi kyi diktung mi gé lé

Is non-virtuous action—downfalls and harmful deeds of body, speech and mind,

དེང་ནས་ཕྱིན་ཆད་ཤིན་ཏུ་ཐ་བ་ཡང་། །

deng né chinché shintu trawa yang

So from this moment on, I shall refrain from the slightest non-virtue,

མི་བཤྱིད་སྟོག་དང་བསྟོས་ཏེ་ཡང་དག་སྟོམ། །

mi gyi sok dang dö té yangdak dom

Even at the cost of my own life—this is my commitment!

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དོན་སེམས་པ་ནི། ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་སྟོག་པའི་སྟོབས་བསྐྱབ་པའི་ཉམས་ལེན་ནོ། །

*Recite this while considering the meaning. This is the practice that accomplishes the power of refraining from wrongdoing*

མཇུག་ཏུ་བསྟོར་བ་སྟོན་ལམ་གྱིས་རྒྱས་གང་བ། བཟོད་པར་གསོལ་ཏེ། རྟེན་ཡོད་ཚེ་བརྟན་བཞུགས་དང་། མེད་ན་གཤེགས་

སྐྱབས་ལོ་ལ། གཞན་ཡང་། རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བཟུངས་དང་། སངས་རྒྱལ་སོ་ལྷ་ལ་བརྟེན་པའི་ལྷ་བཤགས་གཉིས་ཀ་  
ལ་ཡང་སྟོབས་བཞི་ཚང་བས། སྤྲིག་བཤགས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཉམས་ལེན་འཚལ།

*As a conclusion, seal the practice with dedication and prayers of aspiration. Request forgiveness and if you have a supporting image request the deities to remain; if not, request their departure. Moreover, since the four powers are also complete in both the visualization and recitation of Vajrasattva and the confession of downfalls based on the thirty-five buddhas, and these are excellent methods of confessing misdeeds please practise them as well.*

ཕན་བདེའི་འོད་སྟོང་སློབ་སླྱབ་བྱེད་ཅིང་། །  
མི་བཟད་སྐྱུག་བསུལ་གནས་ལྷགས་ཀྱི། །  
མདའ་ཆར་སྟོང་འབབས་སྤྲིག་ལྷུང་གི། །  
སྤྲིན་སྐྱུག་ནག་པོ་དགྲིགས་པ་ཡང་། །  
སྟོབས་བཞིའི་བཤགས་བསུམས་མན་ངག་གི། །  
འཕྱོར་བྱེད་དྲག་པོས་ཅིག་ཅར་འཛོམས། །  
དེའི་ཕྱིར་མངོན་མཐོ་ལེགས་བྲིས་མིའི། །  
བེ་རྒྱུ་ཡི་ཐེམ་སྐྱས་ལ། །  
འཛོགས་ཏེ་སྐྱེ་ཆ་ན་འཆི་སོགས། །  
གདུང་བའི་མིང་ཡང་མི་འབྱུང་ཞིང་། །  
འགོ་ལ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལྟར། །  
མཚོག་སྟོལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གྲོང་དུ། །  
བགྲོད་པར་འདོད་རྣམས་འདི་ལོང་ཞིག །

*Even if thick dark clouds of misdeeds and downfalls gather  
To obscure the brilliant sunlight of benefit and happiness,  
And bring a thunderous rain of unendurable suffering,  
This instruction on confessing and pledging through the four powers  
Scatters and powerfully disperses them in a single instant.  
Therefore, ascend the staircase of lapis lazuli,  
Leading to the higher realms and goodness,  
And even the names of such afflictions  
As birth, ageing, sickness and death will not arise.  
And since, like a wish-fulfilling jewel among beings,  
This bestows the supreme gift, all those wishing to travel  
To the city of omniscience should take it to heart!*

ཅེས་པ་འདི་ཡང་། རི་ཁྲོད་དགའ་ལྡན་མཁའ་ཚེན་པས། སྟོབས་བཞིའི་བཤགས་བསུམས་བྱེད་ཚུལ་མདོར་བསྐྱུས་རྒྱུན་དུ་ཁ་  
ཏོན་བྱས་ཚོག་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དགོས་ཞེས་ནན་གྱིས་བསྐྱུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་བཙུན་པ་སློབ་བཟང་ཚོས་ཀྱི་  
རྒྱལ་མཚན་གྱིས། བཟ་ཤིས་ལྷུན་པོའི་གཟིམས་ཁང་གི་ཡང་ཐོག་ཉི་འོད་འཁྲིལ་བར་འཕམ་དུ་བྲིས་པའོ།། ཨོ་ཡེ་རྣམ་ཏེ་དུ་  
པ་སྐྱེ་ལྷ་ཏེ་དུ་རྩེ་ལྷ་སྐྱེ་གཏོ་བྱ་ལ་དུ། ཏེ་ལྷ་ལྷ་ཡོ་ནི་རོ་རྩེ་ཨེ་ལྷ་སྐྱེ་ལྷ་སྐྱེ་ལྷ་སྐྱེ་ལྷ་སྐྱེ་ལྷ་སྐྱེ་ལྷ་སྐྱེ། །བཟ་ཤིས།

*Thus, when the great abbot of Ganden hermitage insistently requested a brief means of confessing and pledging based on the four powers that could be recited regularly, the wandering monk Lobzang Chökyi Gyaltsen wrote this at once in the place of gathering sunlight, the upper storey of his chamber of Tashilhunpo. Om ye dharmā hetu prabhāvā hetum teṣāṃ tathāgato hyavadat teṣāṃ ca yo nirodha evaṃ vādī mahāśramaṇaḥ svāhā. May auspiciousness reign!*

| Translated by Adam Pearcey, 2019.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Wed Aug 5 14:31:34 2020 GMT from  
<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/lobzang-chokyi-gyaltzen/four-powers-confession>



**LOTSAWA HOUSE**

DHARMA. ON THE HOUSE.