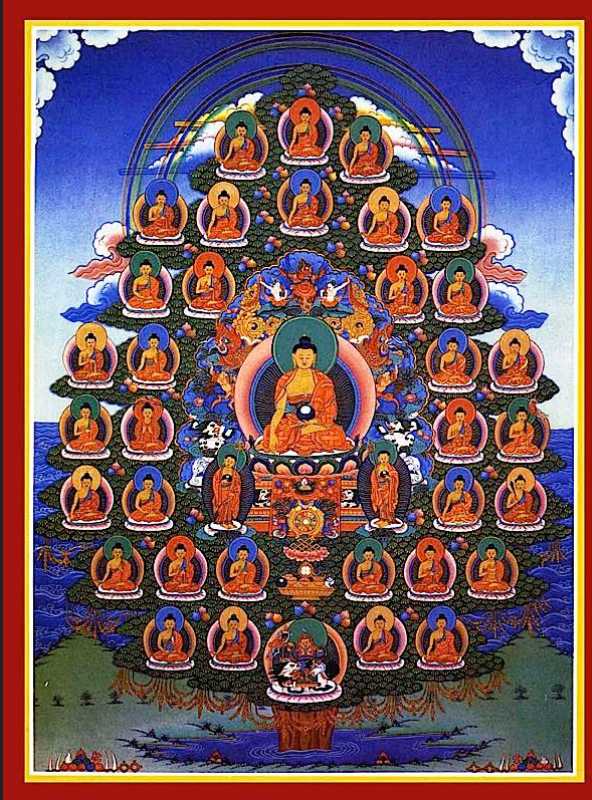


ཨོཾ། །ཀ་མོ། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི་སྣང་བ་བཤམས་པ།



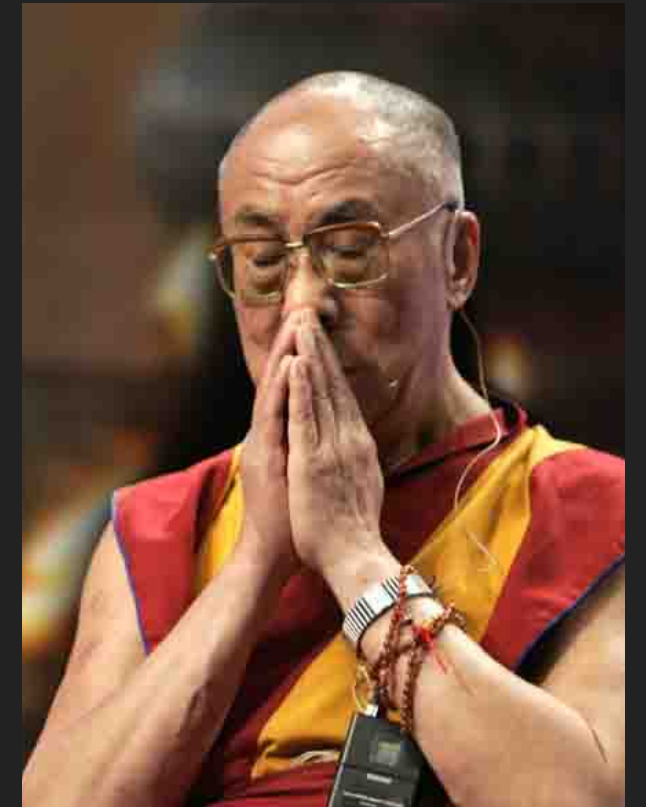
ཨོཾ། སྣང་བཤམས་བཞུགས་སོ།

Tung Shak

with His Holiness the Great 14th Dalai Lama

Sutra of the Three Heaps (སྣང་བོ་གསུམ་པའི་མདོ་)

The Bodhisattva's Confession of Downfalls or Confession of Downfalls



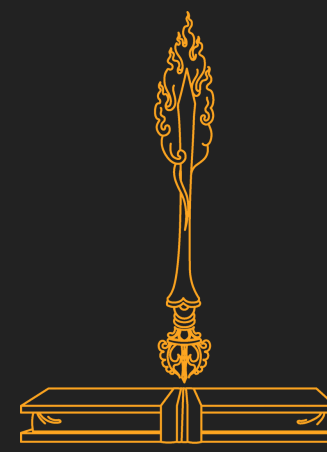
མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

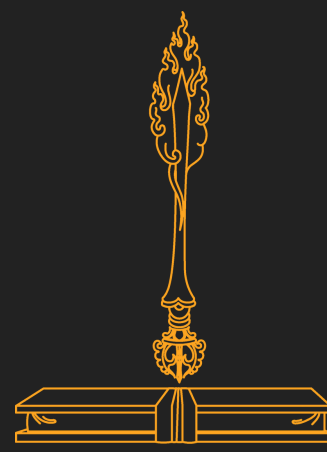
WWW.THONGDROL.ORG





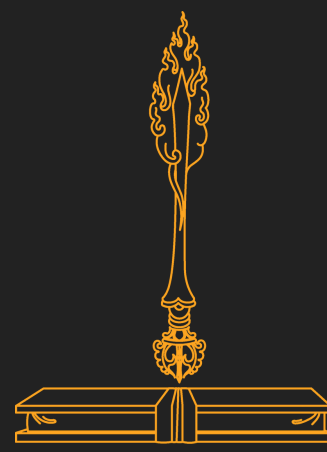
འཇུང་བཤགས། Tung Shak | Confession of Downfalls

Sutra of the Three Heaps (ལུང་པོ་གསུམ་པའི་མཛོ་) also known as the The Bodhisattva's Confession of Downfalls or Confession of Downfalls (Tung Shak), a method of purifying transgressions of vows and downfalls of the bodhisattva vow by invoking thirty-five buddhas of confession.

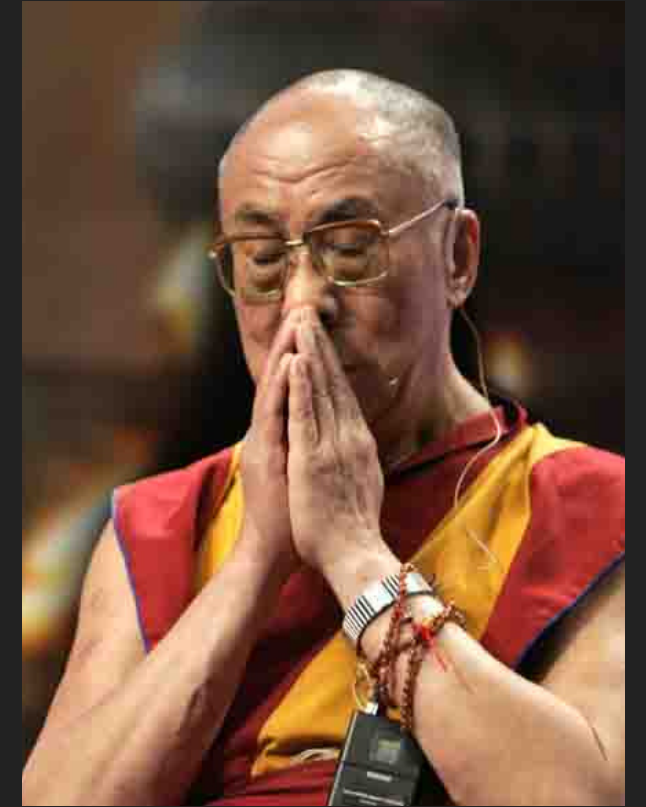


Origin of the Sutra

A group of thirty-five monks who had taken the bodhisattva vow and had accidentally caused the death of a child while they were out begging for alms went to Upali, one of the closest disciples of the Buddha, and asked him to request from the Buddha a method of confessing and purifying what they had done. The Buddha then spoke this sutra, and as he did so, light radiated from his body and thirty-four other buddhas appeared in the space all around him. The thirty-five monks prostrated before these buddhas, made offerings, confessed their misdeed, took refuge and re-awakened bodhichitta.



འདུས་ཉག་ཏུ།
 ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
 །ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དགོ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

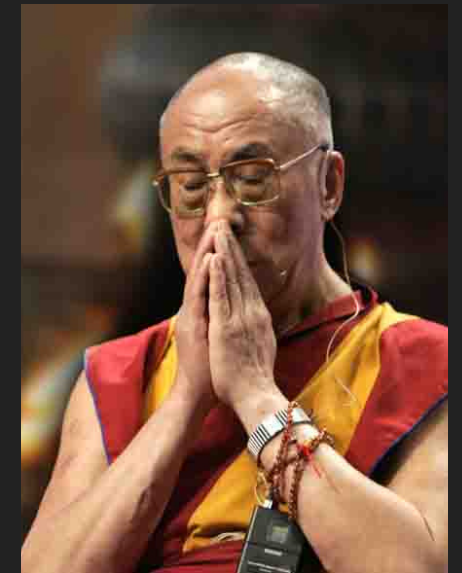


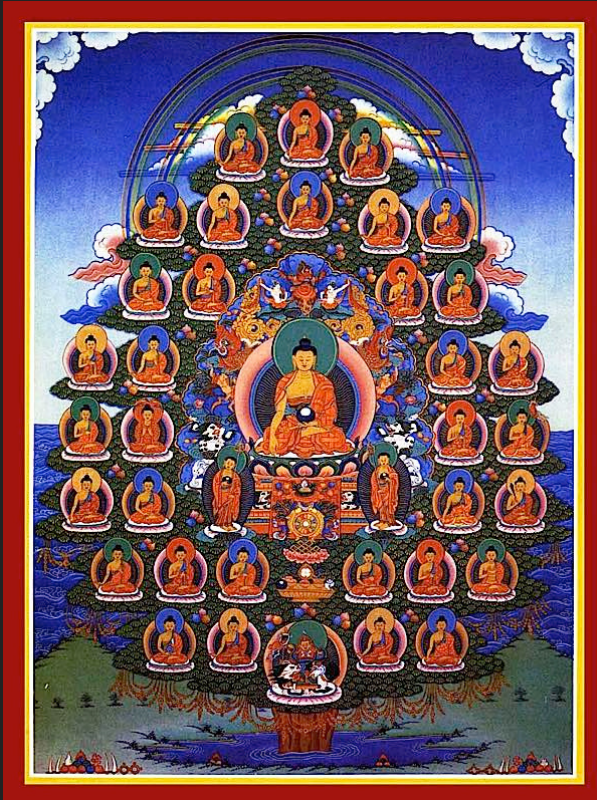
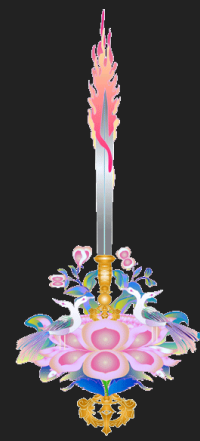


། བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ལྷུང་བཤམ་
པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

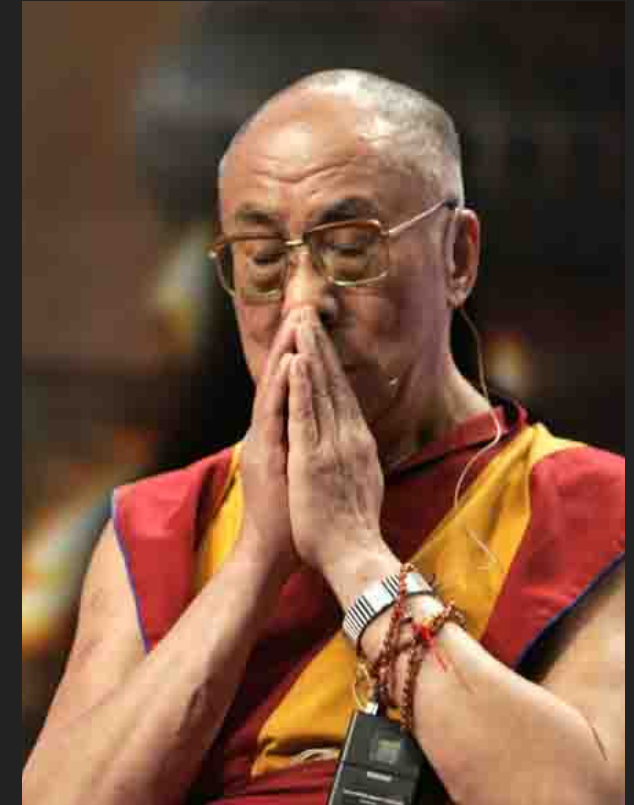


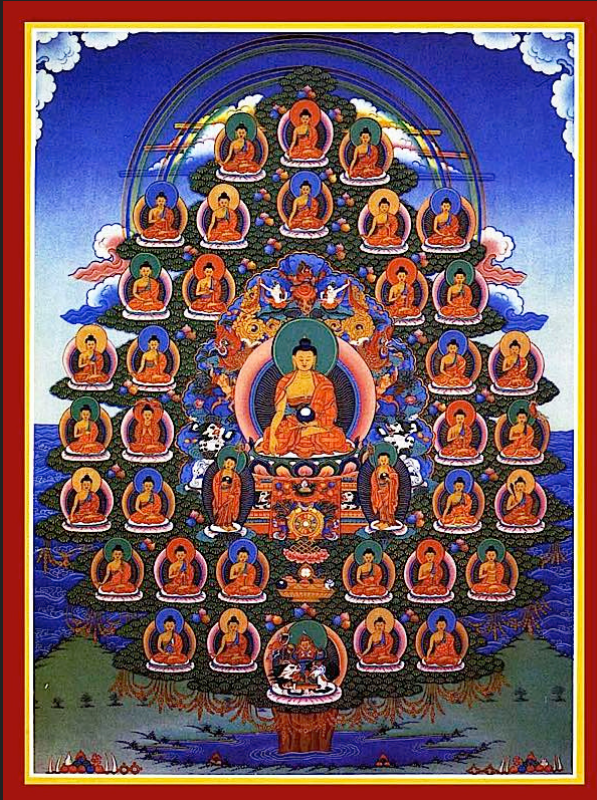
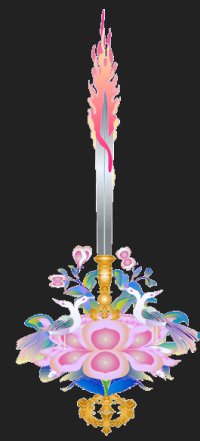
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དོ་རྗེའི་སྣང་པོ་རབ་དུ་འཇོམས་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིན་ཆེན་འོད་འཕྲོ་བ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྐྱུ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



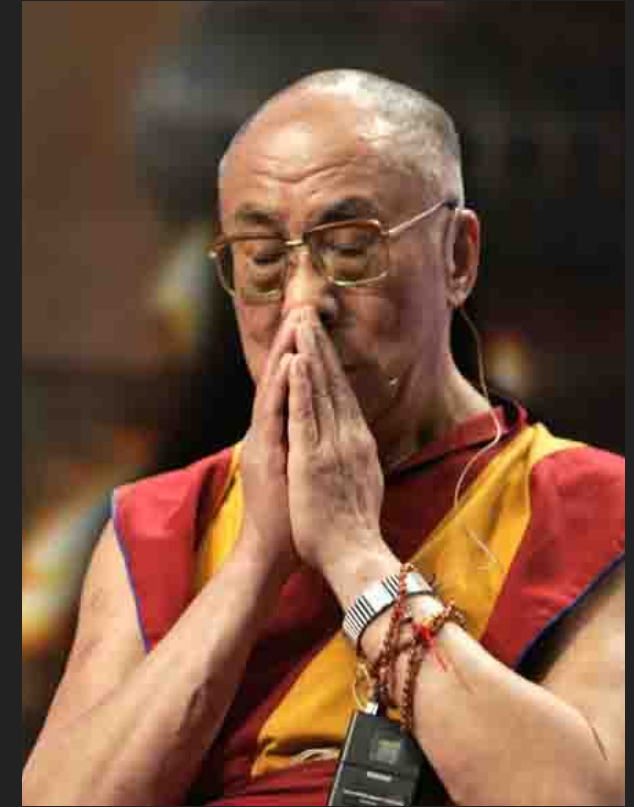


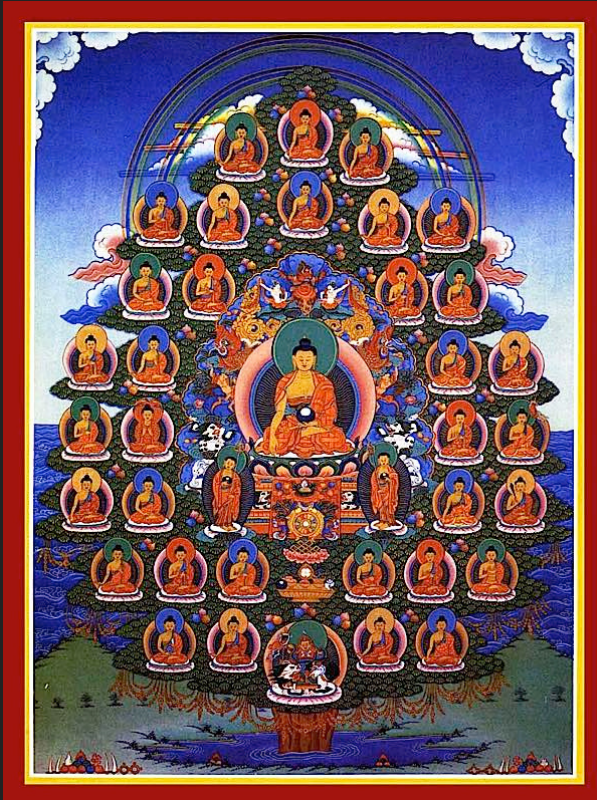
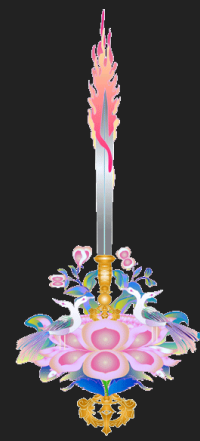
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དཔལ་བོའི་སྡེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དཔལ་དགྲེས་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིན་ཆེན་མེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིན་ཆེན་ལྷ་འོད་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



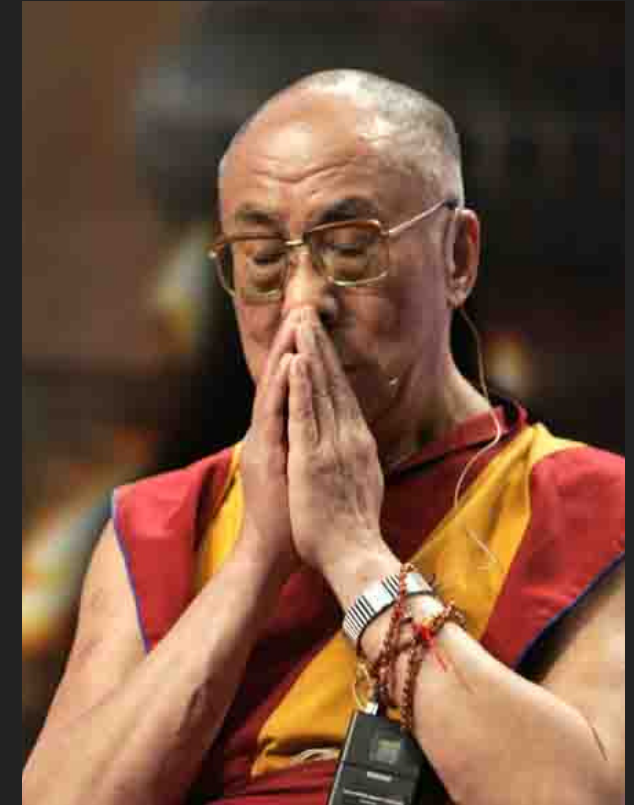


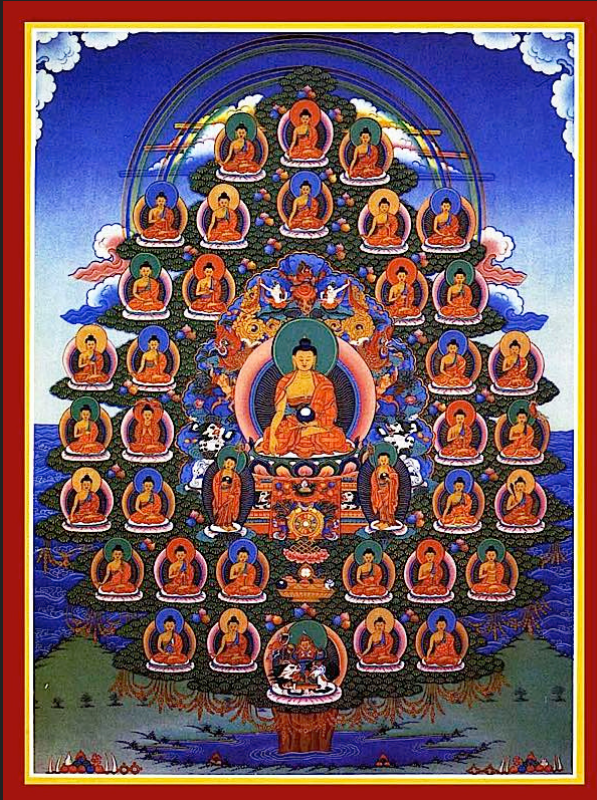
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཐོང་བ་དོན་ཡོད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིན་ཆེན་ལྷ་བ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དེ་མ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབལ་སྦྱིན་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།



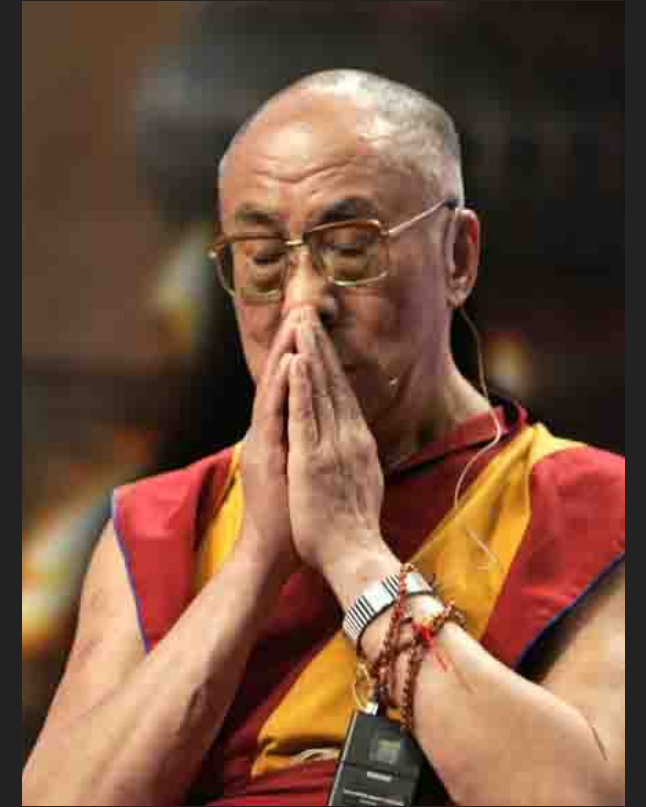


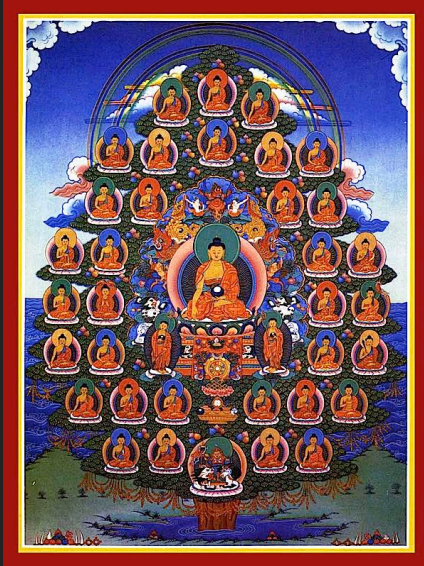
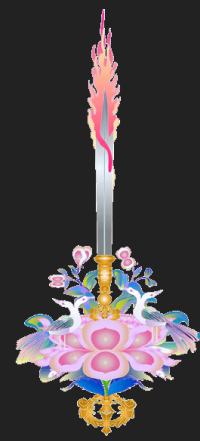
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཚངས་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཚངས་པའི་བྱིན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཚུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཚུ་སྣའི་སྣ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།





། དེ་བཞིན་གསེབ་གསུམ་པ་དཔལ་བཟང་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གསེབ་གསུམ་པ་ཚན་དན་དཔལ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གསེབ་གསུམ་པ་གཟི་བརྗིད་མཐའ་ཡས་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གསེབ་གསུམ་པ་འོད་དཔལ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ།



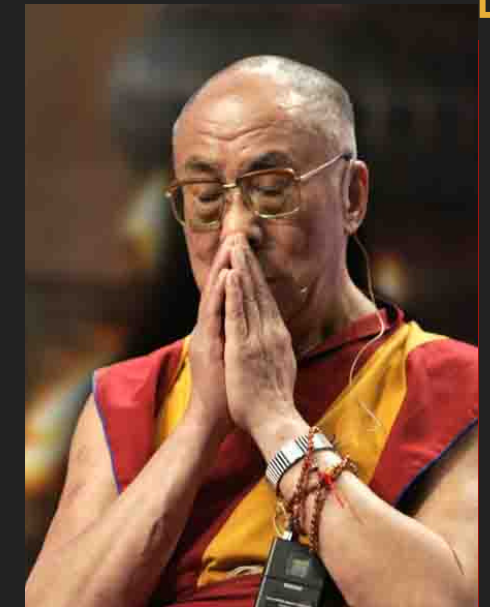


། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྷུང་ན་མེད་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྲིད་མེད་གྱི་བྱ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མེ་ཉོག་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཚངས་པའི་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་རྩལ་པའི་མངོན་པར་མཐུན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



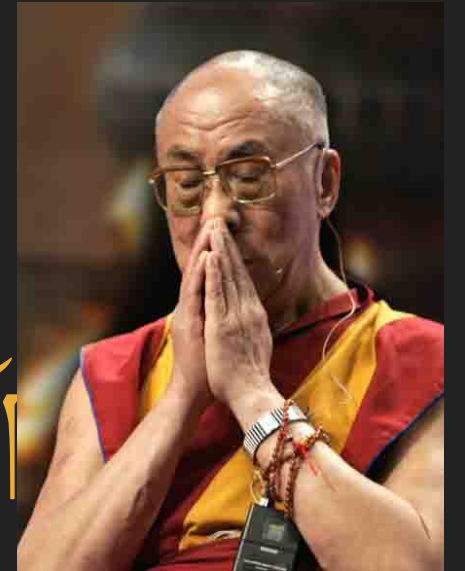


། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྐྱེ་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་རྒྱུ་ལ་པས་མངོན་པར་མཐུན་པ་ལ་ཕྱག་འཚུངས་ལོ།

། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྗེར་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚུངས་ལོ།

། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དྲན་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚུངས་ལོ།

། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཚན་དཔལ་གྱི་རྟུ་ཡོངས་གྲགས་ལ་ཕྱག་འཚུངས་ལོ།





། དེ་བཞིན་གསལ་གསུམ་པ་དབང་པོའི་ཉོག་གི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གསལ་གསུམ་པ་ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་གཞོན་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གསལ་གསུམ་པ་གཡུལ་ལས་ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
། དེ་བཞིན་གསལ་གསུམ་པ་རྣམ་པར་གཞོན་པས་གསལ་གསུམ་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



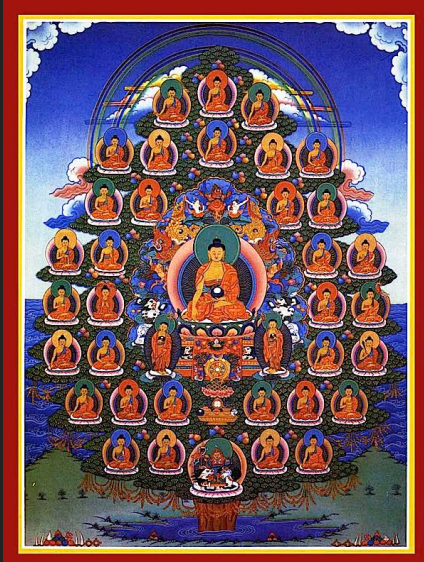
། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཀུན་ནས་སྣང་བ་བཀོད་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
 ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིན་ཆེན་པོས་རྣམ་པར་གཞོན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
 ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་དང་
 བསྐྱེད་པ་རབ་ཏུ་བཞུགས་པ་རི་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



། དེ་དག་ལ་སོགས་པ་ལྷོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙུམ་
 པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་གང་ཇི་སྟོན་ཅིག་བཞུགས་
 ཏེ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་.....
 དགོངས་སུ་བསོལ། །བདག་གི་སྐྱེ་བ་འདི་དང་། །སྐྱེ་བ་ཐོག་མའི་ཐ་མ་མ་མཆིས་པ་ནས་
 འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེས་ནས་ཐམས་ཅད་དུ་སྟོན་པའི་ལས་བགྱིས་པ་དང་།



། བགྱིད་དུ་བསྐྱེལ་བ་དང། ། བགྱིད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡིད་རང་བའམ། ། མཚོན་ཉེན་གྱི་དགོར་རམ།
། དགོ་འདུན་གྱི་དགོར་རམ། ། རྗེས་སུ་བཅུ་ཉེན་གྱི་དགོར་རྗེས་སུ་བཅུ་ཉེན་གྱི་དགོར་རམ།
། འཕྲོག་དུ་བཅུ་གུ་བཅུ་ཉེན་གྱི་དགོར་རམ། ། འཕྲོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡིད་རང་བའམ། ། མཚོན་ཉེན་གྱི་དགོར་རམ།
། འཕྲོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡིད་རང་བའམ། ། འཕྲོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡིད་རང་བའམ།



། མི་དགོ་བ་བཅུ་འེ་ལས་གྱི་ལམ་ཡང་དག་པར་སྤང་བ་ལ་བཞུགས་པ་དང་།
 །འཇུག་ཏུ་བསྐྱེལ་བ་དང་། །འཇུག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡིད་རང་བའམ།
 །ལས་གྱི་བསྐྱེལས་པ་གང་གིས་བསྐྱེལས་ནས་བདག་སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བར་འཆི་བའམ།





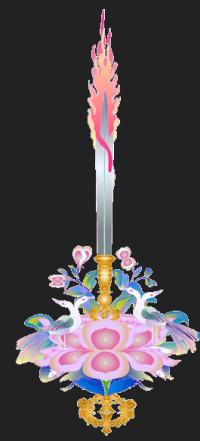
། དུད་འགྲོའི་སྐྱེས་གནས་སུ་མཆི་བའམ། ། ཡི་དྲགས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མཆི་བའམ།
། ཡུལ་མཐའ་ཁོབ་དུ་སྐྱེས་བའམ། ། ལྷ་སྐྱོར་སྐྱེས་བའམ། ། ལྷ་ཆེ་རིང་པོ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བའམ།
། དབང་པོ་མ་ཚང་བར་འགྱུར་བའམ། ། ལྷ་བར་ལོག་པར་འཇིན་པར་འགྱུར་བའམ།



། སངས་རྒྱལ་འབྲུང་བ་ལ་མཉེས་པར་མི་བགྱིད་པར་འགྱུར་བའི་ལས་ཀྱི་སྐྱེབ་པ་གང་ལགས་པ་དེ་དག་
 བམས་་་་ཅད་སངས་རྒྱལ་བཙེན་ལྡན་འདས་ཡེ་ཤེས་སུ་གྱུར་པ།
 །སྐྱུན་དུ་གྱུར་པ། །དབང་དུ་གྱུར་པ། །ཚད་མར་གྱུར་པ།
 །མཐུན་པས་གཟིགས་པ་དེ་དག་གི་སྐྱུན་སྒྲར་མཐོལ་ལོ། །འཆགས་སོ་མི་་་འཆབ་བོ། །མི་སྐྱེད་དོ།



། སྒྲོན་ཆད་ཀྱང་གཙོད་ཅིང་སྒྲོམ་པར་བགྱེ་ལགས་སོ།
། སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྡན་འདས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།
། བདག་གི་སྐྱེ་བ་འདི་དང་།
། སྐྱེ་བ་ཐོག་མའི་མཐའ་མ་མཆིས་པ་ནས་འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེ་གནས་གཞན་དག་དུ་སྐྱེན་པ།



། མཐའ་ན་དུད་འགྲོའི་སྐྱེས་གནས་སུ་སྐྱེས་པ་ལ་བས་ཁམ་གཅིག་ཅམ་བསྐྱལ་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་
ལགས་པ་དང་། །བདག་གི་ཚུལ་འབྲིམས་བསྐྱེདས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།
།བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཚངས་པར་སྐྱེད་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།
།བདག་གི་སེངས་ཅན་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པར་བགྱིས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།



། བདག་གི་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།
། བདག་གི་སྣ་ན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྩ་བ་གང་ལགས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱུས་ཤིང་བསྐྱེམས་ཏེ་བསྐྱེམས་ནས་སྣ་ན་མ་མཆིས་པ་དང་།
། གོང་ན་མ་མཆིས་པ་དང་། གོང་མའི་ཡང་གོང་མ།



། ལྷུང་མའི་ཡང་ལྷུང་མར་ཡོངས་སུ་བསྡོམས་ལྷུང་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་

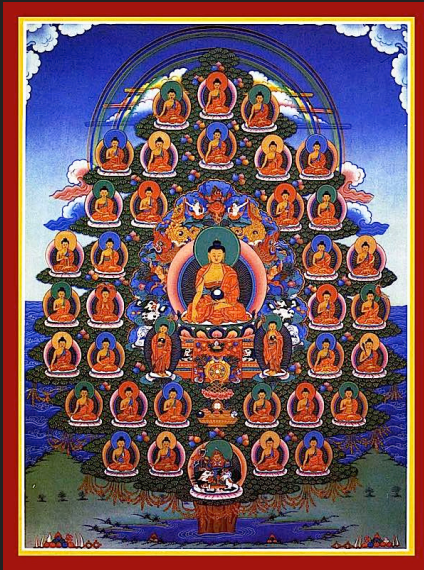
བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡོངས་སུ་བསྡོམས་བགྱིའོ།

། ཇི་ལྟར་འདས་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྡོམས་པ་དང་།

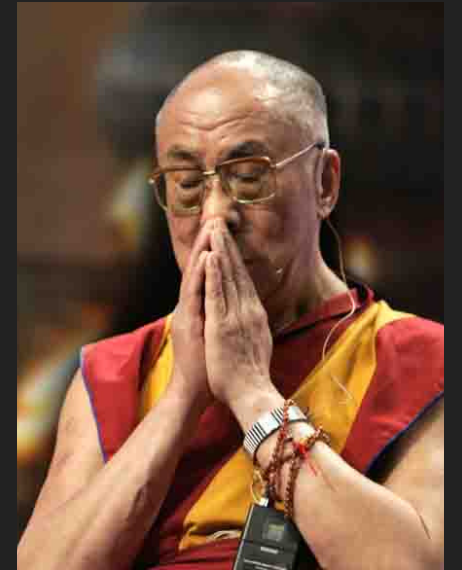
། ཇི་ལྟར་མ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྡོམས་པར་འགྱུར་བ་དང་།



། རི་ལྷུང་ད་ལྷུང་བཤམས་པའི་སངས་རྒྱལ་བཙུག་ལྷན་འདས་རྣམས་ཀྱི་
ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བར་མཇུག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གི་ཀྱང་ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བར་བགྱིའོ།
། ལྷིག་པ་ཐམ་ཅད་ནི་སོ་སོར་བཤམས་སོ།
། བསོད་ནམས་ཐམས་ཅད་ལ་ནི་རྗེས་སུ་ཡིད་རང་དོ།



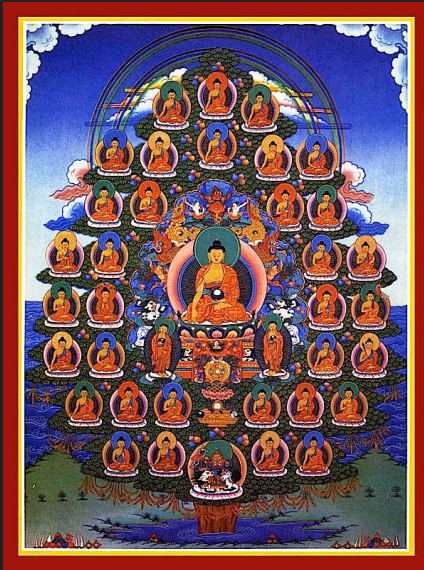
། སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ལ་ནི་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།
། བདག་གི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཚོག་དམ་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཅིག
། མི་མཚོག་རྒྱལ་བ་གང་དག་ད་ལྟར་བཞུགས་པ་དང་།



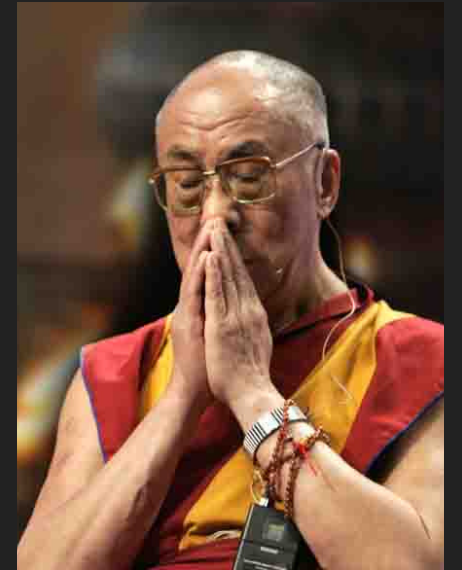
THONGDROL
liberation though seeing.



། ལྷུང་བཤམ་གསུམ།



། གང་དག་འདས་པ་དག་དང་དེ་བཞིན་གང་མ་གྱོན།
། ཡོན་ཏན་བསྐྱབས་པ་མཐོང་ཡས་རྒྱ་མཚོ་འདྲ་གུན་ལ།
། ཐལ་མོ་སྐྱུར་བར་བགྱིས་ཉེ་སྐྱབས་སུ་ཉེ་མཚེའོ། །



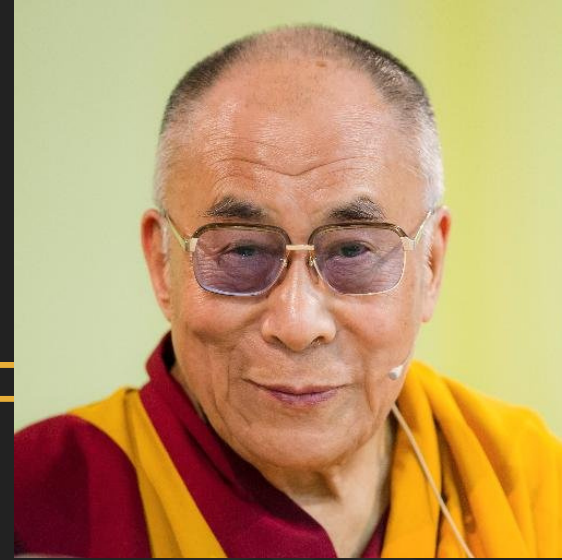
TUNG SHAK
CONFESSION OF DOWNFALLS

WWW.THONGDROL.ORG

མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing.



If you want others to be happy,
practice compassion.
If you want to be happy,
practice compassion.

- His Holiness the Great 14th Dalai Lama

WWW.THONGDROL.ORG

མཐོང་གྲོལ།

མཐོང་གྲོལ



THONGDROL
liberation through seeing
WWW.THONGDROL.ORG
LINGPA@THONGDROL.ORG