The Lam Rim Outlines Emphasized by Geshe Sonam (Part One)

Translated by Khedrup referencing Je Tsongkhapa’s Mid-Length Lam Rim and Pabongkha Rinpoche’s Liberation in the Palm of Your Hand, with gratitude to the very useful translation of Acharya Ngawang Yeshe (Ngari Institute, Ladakh).

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཁྲིད་ལ་བཞི། The Four Major Parts of the Stages of the Path to Enlightenment

ཆོས་ཁུངས་བཙུན་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ།

The greatness of the author, demonstrating that the teaching has an authentic source

གདམས་ངག་ལ་གུས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ།

The greatness of the dharma, to increase one’s respect for the instructions

ཆེ་བ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཆོས་ལ་ཉན་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ།

The way to teach and listen to the dharma that has these two greatnesses

གདམས་པ་དངོས་ཀྱི་སློབ་མ་ཇི་ལྟར་བཀྲི་བའི་རིམ་པ།

The stages in which disciples are to be guided (through) the actual instructions

ཆེ་བ་བཞི། The Four Greatnesses

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་དུ་རྟོགས་པའི་ཆེ་བ།

1.The greatness of (allowing you to) realize all the teachings are without contradiction

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་ངག་ཏུ་འཆར་བའི་ཆེ་བ།

2.The greatness of arising all the scriptures to present themselves to you as instructions

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་བླག་ཏུ་རྙེད་པའི་ཆེ་བ།

3.The greatness of allowing you to conveniently discern the intent of the Victorious One

ཉེས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་རང་འགགས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆེ་བ།

4.The greatness of allowing you to avoid the gravest misdeed (abandoning dharma)

ཁྱད་ཆོས་གསུམ། The Three Features

མདོ་སྔགས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་བསྡུས་ནས་བསྟན་པས་བརྗིད་བྱ་བ་མ་ཚང་བ་མེད་པ།

1. The Lam Rim is complete as it contains the all the topics of sutra and tantra with nothing lacking

སེམས་འདུལ་བའི་རིམ་པ་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་བསྟན་པས་ལག་ཏུ་བླང་བདེ་བ།

2. It is easy to cultivate as it emphasizes the steps for taming the mind

ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ལུགས་ལ་མཁས་པའི་བླ་མ་གཉིས་ཀྱི་གདམས་པས་བརྒྱན་ལུགས་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་པ།

3. It is eminent compared to other traditions as it contains the instructions of the two masters schooled in the traditions of the two charioteers

ཉན་ཚུལ་དངོས་ལ་གཉིས། The way to listen (to the dharma): 2 outlines

སྣོད་ཀྱི་སྐྱོན་གསུམ་སྤང་བ། a. Abandoning the three faults of a pot

སྣོད་ཁ་སྦུབ་པ་ལྟ་བུའི་སྐྱོན། 1. The fault of being like an upside-down pot

སྣོད་དྲི་མ་ཅན་ལྟ་བུའི་སྐྱོན། 2. The fault of being like a contaminated pot

སྣོད་ཞབས་རྡོལ་བ་ལྟ་བུའི་སྐྱོན། 3. The fault of being a leaky pot

འདུ་ཤེས་དྲུག། b. The Six Recognitions

རང་ལ་ནད་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས། 1. The recognition of oneself as being like a patient

དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྨན་གྱི་འདུ་ཤེས། 2. The recognition of the dharma as medicine

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་སྨན་པ་མཁས་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས། 3. The recognition of your teacher as being like a skilled physician.

ནན་ཏན་ཉམས་སུ་བླང་བ་ལ་ནད་འཚོ་བའི་འདུ་ཤེས། 4. The recognition that consistent practice will heal the illness

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་འདུ་ཤེས། 5. The recognition of the Tathagatas as holy beings

ཆོས་ཀྱི་ཚུལ་ལ་རིང་དུ་གནས་པའི་འདུ་ཤེས། 6. The recognition (wishing) that the dharma remain a long time

ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟན་པའི་ཚུལ།

The way to rely on the virtuous friend (teacher), the root of the path

a. ངེས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཅུང་ཟད་སྤྲོད་ཏེ་བཤད་པ།

A slight explanation to arise certainty

1. བླ་མའི་མཚན་ཉིད། Characteristics of the teacher (lama)
2. སློབ་མའི་མཚན་ཉིད། Characteristics of the student
3. བསྟེན་པའི་ཚུལ། The way to rely
4. བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན། The benefits of relying
5. མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་དམིགས། The drawbacks of not relying
6. དེ་དག་གི་དོན་བསྡུ་བའོ། A summary of the meaning (of the points)

བསྟེན་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། The way to rely has two points

བསམ་པས་བསྟེན་ཚུལ་དང། Relying by thought and

སྦྱོར་བའི་བསྟེན་ཚུལ། Relying by deed

b. སྐྱོང་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བསྟན་པ། A brief indication of the method of training

སྐྱོང་ཚུལ་དངོས། The actual method of training

1. ཐུན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་དང། What one actually does during the session
2. ཐུན་མཚམས་སུ་ཇི་ལྟར་བྱ་བའོ། What one actually does during the session break

a. ཐུན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ལ་གསུམ། What one actually does during the session has three (points)

i. སྦྱོར་བའི་ཆོས། The preparatory practices

ii. དངོས་གཞི་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱང་བ་དང། How to practice in the actual session

iii. མཇུག་ཏུ་ཇི་ལྟར་བ་བའོ། How to (practice) at the end/conclusion

1. སྦྱོར་བའི་ཆོས། The preparatory practices:

སྦྱོར་བའི་ཆོས་དྲུག། The Six Preparatory Practices

1. གནས་ཁང་བྱི་དོར་བྱས་ལ་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་དགྲམ་པ།

Clean (sweep) the place of practice and arrange representations of holy body, speech, and mind

1. མཆོད་པ་གཡོ་མེད་བཙལ་ལ་བཀོད་པ་མཛེས་པར་བཤམ་པ།

Beautifully lay out an arrangement of offerings, obtained without deceit

1. སྟན་བདེ་བ་ལ་ལུས་རྣམ་སྣང་གི་ཆོས་བདུན་ལྡན་དུ་འཁོད་དེ་དགེ་སེམས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ངང་ནས་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་སོགས་བྱ་བ།

Sitting on a comfortable seat in the seven point posture of Vairochana, with a virtuous mind go for refuge, generate bodhicitta and so forth

1. ཚོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་པ།

Visualize the field of accumulation

1. བསག་སྦྱང་གི་གནད་བསྡུས་ཡན་ལག་བདུན་པ་མཎྜལ་དང་བཅས་པ་འབུལ་བ།

Offer the seven limbs and mandala, which contain the essential points of accumulation and purification

1. གསོལ་་བ་འདེབས་པ་མན་ངག་བཞིན་རྒྱུད་དང་འདྲེས་ངེས་སུ་བྱ་བ་བཅས་སོ།།

Make supplications that definitely merge with your mindstream as explained in the instructions