

ང་ནི་སྤྱང་པོ་ལ་དམིགས་ནས།
བདེན་པར་གྲུབ་པར་སྤང་བ་ཡི།
སྤང་བ་དེ་ལྟར་མ་གྲུབ་པར།
ཚད་མས་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་ན་ནི།
གཞོན་གྱི་གཞན་དུ་མ་ཡིན་ལོ།

སྤང་པོ་ལ་དམིགས་ངའོ་ཞེས།
དེ་ཡི་བདེན་གྲུབ་བཀག་ཙམ་གྱི།
མེད་དགག་འཛིན་སྤངས་ཡུལ་བྱས་ནས།
ཤུགས་མ་ཉམས་ཤིང་གསལ་ངར་ལྡན།
བྱིང་མོད་བལ་ཞིང་མཚན་འཛིན་ཞིག།

སྤང་པོ་ལ་ནི་དམིགས་ནས་ནི།
ང་མེད་ཡུལ་དུ་ཤར་བ་ཡི།
འཛིན་སྤངས་སྦྱོང་ལ་མཁས་ན་ནི།
ང་དང་འཛིན་སྤངས་འགལ་བ་སྟེ།
ང་ནི་འབྲུད་པར་རྣམ་མོད་ཀྱང་།
དེ་འདྲ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ།

Если ты посредством достоверного знания обрел уверенность в том,
Что видимость истинного существующего «я»,
Возникающая при восприятии совокупностей,
Не существует так, [как кажется],
То [эта уверенность] наносит ущерб [цеплянию за истинное
существование «я»].
По-другому это невозможно.

Если же, взирая на совокупности, возникает мысль «я»,
И ты делаешь это «я» объектом восприятия¹ неутверждающего
отрицания²,
Которое лишь опровергающего истинное существование,
При этом осознание полно энергии, ясности и остроты,
Свободно от летаргии и возбуждения,
Тогда ты разрушаешь объективное существования [«я»].

Если, наблюдая совокупности,
Ты искусен в поддержании восприятия,
Объектом которого служит отсутствие «я»,
Так как такое восприятие полностью противоположно по своему
способу восприятия [цеплянию за] «я»,
Оно может устранить представление об [истинно существующем]
«я».
Однако таких людей так же мало, как звезд, видимых днем.

¹ Объект способа восприятия (тиб. 'dzin stnags kyī yul) – это явление, существующее именно так, как его воспринимает сознание, верно постигающее факты.

² Неутверждающее отрицание (тиб. med dgag) – отрицание, которое опровергает нечто как несуществующее, не предлагая ничего положительного вместо отрицаемого.