

1. Zur Erinnerung an die Dringlichkeit, den Dharma zu praktizieren und die Kontemplation der Schwierigkeit, ein menschliches Leben zu erreichen:

Dieses wertvolle und kostbare Leben ist sehr schwer zu erlangen,
Es birgt die Möglichkeit das Ziel menschlichen Existenz zu erreichen.
Wenn dieses Ziel nicht jetzt erreicht wird
Bei welcher Gelegenheit denn jemals sonst?

2. Die Betrachtung von Vergänglichkeit und Tod:

Die drei Welten sind vergänglich wie Herbstwolken.
Du siehst Geburt und Tod der Wesen wie ein Drama vor Deinen Augen.
Das Leben der Wesen schwindet so rasch wie ein Blitz am Himmel.
Es vergeht ebenso schnell, wie Wasser vom steilen Berg herabstürzt.

3. Die Betrachtung von karmischer Ursache und Wirkung:

Wenn ihre Zeit gekommen ist, scheiden auch Herrscher dahin,
Ebenso alles Schöne, Deine Lieben und Deine Freunde.
Aber überall dort, wo Menschen sind, wo immer sie erscheinen,
folgt ihnen ihr Karma gleichsam wie ein Schatten.

Die Betrachtung der Probleme von Samsara:

4. Durch die Macht von Verlangen, Entstehen und Unwissenheit,
kreisen die Wesen hilflos durch die sechs Daseinsbereiche
Von Menschen, Göttern, Titanen und den drei unteren Existenzen.
Es ist wie das unablässige Formen auf einer Töpferscheibe.

Die drei Welten lodern im leidvollen Feuer von Alter und Krankheit.
Es gibt keinen Schutz vor dem heftig brennenden Feuer des Todes.
Wesen, die in dieser Welt entstehen, sind immer verblendet.
Sie sind gefangen wie Bienen, die in einem Glase umhersummen.

To urge the mind to the dharma, the contemplation of the difficulty of obtaining a free and favorable human life:

This free and favorable life, very difficult to obtain,
Brings the accomplishment of the purpose of human existence.
If the benefits are not achieved now,
How will such an opportunity arise later?

The contemplation of impermanence and death:

The three worlds are impermanent like the clouds of autumn.
The birth and death of beings are like a drama you are watching.
The life of beings passes like a flash of lightning in the sky.
It goes quickly, like water tumbling down a steep mountain.

The contemplation of karmic cause and effect:

When their time comes, even sovereigns pass away,
And enjoyments, loved ones, and friends cannot follow after.
But wherever beings are, wherever they go,
Karma follows after them like a shadow.

The contemplation of the faults of samsara:

Through the power of craving, becoming, and ignorance,
Beings circle helplessly through the five realms
Of humans, gods, and the three lower existences.
It is like the spinning of a potter's wheel.

The three worlds blaze with the sufferings of old age and sickness.
There is no protection here from the fiercely blazing fires of death.
Beings who arise in this world are ever deluded.
They are like bees trapped in a vase, circling.