



The Four Thoughts That Turn the Mind

*Human Life is Precious*

འདྲེན་པོ་བསྐྱེམ་གྱི་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི།

DANG PO GOM JA DAL JOR RIN CHHEN DI

First, this precious human birth,  
So favorable for the practice of dharma,

།ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སྲིད་རིས་དོན་ཡོད་གྱ། །

T'HOP KA JIK LA DA RE DÖN YÖ JA

Is difficult to obtain and easily lost.  
At this time, I must make this meaningful.

*Impermanence*

ལགཉིས་པ་སྣོད་བརུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང།  
NYI PA NÖ CHÜ T'HAM CHE MI TAK CHING

Second, the world and all its inhabitants are impermanent.

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཤི་ཆེ་རོ་རུ་འགྱུར།  
NAM CHHI CHHA ME SHI TS'HE RO RU GYUR

It is uncertain when I will die and become a corpse.

སྒྲིས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆེ་སྒྲིབ་ལུ་བུར་འད།  
GÖ SU DRO WAY TS'HE SOK CHHU BUR DRA

In particular, the life of each being is like a water bubble.

དེ་ལ་ཆོས་ཀྱིས་ཕན་ཕྱིར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ།  
DE LA CHHÖ KYI P'HEN CHHIR TSON PE DRUP

As it is only the dharma that can help me at that time,  
I must practice now with Diligence.

*Karmic Cause and Effect*

།གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བས།

SUM PA SHI TS'HE RANG WANG MI DU WAR

Third, at death there is no freedom , and karma takes its course.

།དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་དུ་འདེའ་བར་བྱ།

GE WAY JA WE TAK TU DA WAR JA

And always devote my time to wholesome actions.

།ལས་ནི་བདག་གིས་བྱ་མྱོག་པ་སྤངས།

LEN NI DAK GIR JA CHHIR DIK PA PANG

As I create my own karma, I should therefor abandon all unwholesome action.

།ཞིས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག།

ZHE SAM NYIN RE RANG GYÜ NYI LA TAK

With this in mind, I must observe my mind-stream each day.

*The Undependability of Samsara*

འབཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གྲོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས།

ZHI PA KHOR WAY NE DROK DE JOR SOK

Fourth, just like a feat before the executioner leads me to my death,

འགསོད་སར་བྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར།

SÖ SAR T'HRI PAY SHE MAY GA TÖN TAR

Cause me continual torment by means of the three sufferings.

སྤྱད་བཟུལ་གསུམ་གྱིས་དྲུ་མཚར་བའི་ཕྱིར།

DUK NGAL SUM GYI TAK TU NAR WAY CHHIR

The homes, friends, pleasures, and possessions of samsara,

ཞིན་འབྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་ཆུབ་བསྐྱབ།

ZHEN T'HRI CHE NE TSÖN PE JANG CHHUP DRUP

I must cut through all attachment and strive to attain enlightenment.

