

108 adages

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108 自在語

of wisdom (I)

108 Buddhistische Weisheiten

འོན་ཡན་གྱི་ལེགས་ལུགས་བརྒྱ་དང་བརྒྱད།།

जीवन मुक्ति के १०८ मार्ग

慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴

面對它
接受它
處理它
放下它

聖嚴

*The four steps in dealing with any problem:
face it, accept it, deal with it, let it go.*

*Compassion has no enemies;
wisdom, no vexations.*

人
提
界
品

Becoming a Good Human Being _____Page

Aufwerten des Charakters 001~031
མིའི་གཤེན་རྒྱུད་ལྷུང་ལྷེན་འཕེན་སྐོར།
शील संवर

受
享
工
作

Enjoying Work _____Page

Freude an der Arbeit 033~059
ལས་དོན་བདེ་ལོ།
कार्य में आनंद पाना

人
平
安
生

Living Peacefully and Calmly _____Page

Leben in Frieden 061~091
བདེ་སྲིད་ལྱེ་མེ་ཅོ།
शांतीमय जीवन व्यतीत करना

人
福
幸
间

Happiness in this World _____Page

Glückliches Dasein 093~117
འཇིག་རྟེན་འདིར་མཐུན་ལྷུང་བཟང་འཛོམས།
सुखावती का निर्माण



人
提
界
品

Becoming a Good Human Being

Aufwerten des Charakters
མིའི་གཤེན་རྒྱུད་ལྷུང་ལྷེན་འཕེན་སྐོར།
शील संवर



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

*Wir haben wenige echte Bedürfnisse
und zu viele Wünsche.*

དགོས་མཁོ་མང་པོ་མི་འདུག དགོས་སེམས་ཉ་ཅང་མང་པོ།

हमारी जरूरतें कम और तृष्णाएं अधिक होती हैं।

What is most important is to be grateful for what you've been given and repay in kind – to benefit others is to benefit ourselves.

An erster Stelle stehen Dankbarkeit und Vergeltung erhaltener Wohltaten; Wenn man anderen Nutzen bringt, profitiert man selbst davon.

དྲིན་ཤེས་དྲིན་གཟོ་གཟོ་བོ། གཞན་ཕན་དེ་ནི་བདག་ཕན།

लोगों के उपकारों को कभी भी न भूलें।
उनके अहसानमंद रहे। दूसरों की सहायता करना,
अपनी मदद करना है।
उनकी भलाई में अपनी भी भलाई है।

知恩報恩為先，利人便是利己。



盡心盡力第一，不爭你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

Gib mit ganzem Herzen dein Bestes ohne darauf zu schauen, wer mehr gibt oder mehr gewinnt.

གང་ལྷན་ཅི་ལྷན་དང་པོ། ལྷོད་དང་འཇམ་མི་ཚོད།

काम में हमें अपने आपको पूर्णतः झोंक देना चाहिये बिना यह सोचे कि कौन ज्यादा काम कर रहा है या किसे ज्यादा लाभ हो रहा है।

Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.

Barmherzigkeit und Mitgefühl haben keine Feinde. Weisheit lässt keine Sorgen aufkommen.

སྤྱི་ཇི་ཡོད་ན་དག་པོ་མེད། ཤེས་རབ་ཡོད་ན་གདུང་བ་མེད།

करूणा और दयाभाव दुश्मन पैदा नहीं करती, न ही दुश्मन देखती है। प्रज्ञावान में जलन की भावना उत्पन्न नहीं होती है।

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。



忙人時間最多，
勤勞健康最好。

*The busiest have the most time;
the diligent, the best health.*

*Beschäftigte Menschen nutzen ihre
Zeit am besten. Fleißige Menschen
erfreuen sich bester Gesundheit.*

མེལ་བརྩོན་མི་ལ་དུས་ཚོད་མང། འབད་རྩོན་ལ་སྤྱན་པ་བྲལ།

व्यस्त लोग समय का सही उपयोग करते हैं।
अप्रमादी लोगों की सेहत सबसे अच्छी रहती है।

*The charitable are blessed;
the virtuous, happy.*

*Wer Almosen gibt, ist gesegnet.
Wer Gutes tut, lebt glücklich.*

སྤྱིན་པ་ཅན་ལ་བསོད་ནམས་ཡོད།
དག་སྤྱོད་ཅན་ལ་དགའ་བདེ་ཡོད།

जो लोग निस्वार्थ भाव से सेवा करते हैं उन्हें
सुभाषिण प्राप्त होता है। जो लोग अच्छे कर्म
करते हैं, वे सुखी रहते हैं।

布施的人有福，
行善的人快樂。



心量要大，自我要小。

Let the measure of your heart be great; the size of your ego, small.

Habe ein weites Herz und ein kleines Ego.

སློབ་ཆུ་ཆེ་དགོས། རང་འདོད་རྒྱུད་དགོས།

अपना दिल बड़ा होना चाहिये किंतु अहंकार छोटा।

When you can let it go, then you can pick it up. At ease letting it go or picking it up – then you are truly free.

Nur wer loslassen kann, kann sich auch auf etwas Neues einlassen. Wer sich sowohl auf etwas einlassen als auch loslassen kann, ist wahrhaft frei.

མར་འཇོག་ཐུབ་དགོས། གདོད་ལྷེན་སློང་ཐུབ།
སློབ་འཇོག་རང་དབང་། དེ་རང་དབང་གི་མི་རེད།

कुछ प्राप्त करने हेतु कुछ त्यागना पडता है।
यदि जो लाभ और हानी की परिस्थिती में शांति
नहीं खोते वे सच में ही विमुक्त हैं।

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。



識人識己識進退，時時身心平安；知福惜福多培福，處處廣結善緣。

Know yourself, know others; know when to advance, when to retreat; at all times maintain peace and equanimity in body and mind; know your blessings, use them wisely, strive to increase them; everywhere you go develop deep virtuous affinity with others.

Wer sich selbst und andere sowie die Sitten und Gepflogenheiten kennt, der wird in Leib und Seele einen beständigen Frieden haben. Kenne, schätze und fördere dein Glück und tue Gutes in jeder Hinsicht.

བདག་གཞན་དང་ཅི་འཇུག་ལྗོངས་ཤེས། ཏུས་རྣམས་
ཀུན་ཏུ་ལུས་སེམས་བདེ། བསོད་ནམས་ཤེས་དང་མང་
པོ་སོགས། ལྷོགས་ལྷོགས་ལས་འབྲེལ་བཟང་པོ་འཇོག།

स्वयं को, दुसरोको और दुनिया के रिवाज को जानो,
जिससे शारिरीक और मानसिक शांती प्राप्त होगी।
अपने कुशलकर्म को जाने, प्रमोदित होकर उनको
बढाएं और अच्छे कर्म करने के अवसर को ना छोडे।



話到口邊想一想，講話之前慢半拍。不是不說，而是要惜言慎語。

About to speak? Think for a moment. Slow your speech a bit. It's not that you should not speak, but rather that you should cherish what you say and choose your words with care.

Bevor du sprichst, überlege genau und wäge deine Worte sorgfältig ab. Es gilt nicht, den Mund zu halten, sondern achtsam und umsichtig zu sprechen.

སྐད་ཆ་སྒྲིལ་སྒྲོ་སྒོ་མེད་ཆོ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང། སྐད་ཆ་མ་བཤད་
སྒོ་བ་དུ་ཕྱི་འགྲུང་དགོས། སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཚོག་པ་མ་རེད།
འོན་ཀྱང་གཟུབ་ན་བྱས་ནས་བཤད་དགོས།

*कुछ बोलने से पहले दो बार सोच लें।
अपने शब्दों का प्रयोग सोच समझकर करें।*

In daily living it is better to think: "fine if I can have it, no matter if I can't"; thus transform suffering to joy and live a life of serenity.

Versuche, in deinem Leben folgende Einstellung zu entwickeln: „Erreiche ich, was ich will, ist es gut. Erreiche ich es nicht, ist es auch gut.“ Dies wird Bitterkeit in Glück verwandeln und das Leben leichter machen.

འཚོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡོད་ན་དེས་ཚོག་ མེད་ན་ཡང་
ཚོག་གི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་ན། སྐྱབ་བསྐྱལ་བ་དེ་བར་
བསྐྱར་ལུས། དེས་ན་རང་དབང་དང་བདེ་བ་ལ་རོལ།

*इस भावना को जीवन में बनाएं रखें कि जो
चाहा है वह प्राप्त हुआ है, जो नहीं प्राप्त
हुआ है, तो भी ठिक है। इससे आपका दुख
प्रसन्नता में परिवर्तित होने में मदद होगी।*

在生活中，不妨養成「能有，很好；沒有，也沒關係」的想法，便能轉苦為樂，便會比較自在了。



四安：安心、安身、安家、安業。

*The four contentments: mind at peace,
body at rest, family in harmony,
all enterprise at ease.*

*Es gibt vier Arten des Friedens:
Friede in Leib und Seele, Friede in der
Familie und in unseren Tätigkeiten.*

བདེ་བ་བཞི་ནི།། སེམས་བདེ། ལུས་བདེ།
ཁྱིམ་བདེ། བྱ་སྤྱོད་བདེ་བ།

अपने शील को संवारने के लिए अपने तन, मन,
परिवार और कृती को शांतिमय रखें।

*When you wish for something, ask
yourself these four questions: Is it
needed? Is it wanted? Is it obtainable?
Is it advisable?*

*Es gibt vier Arten des Verlangens:
Verlangen nach Dingen, die wir wirklich
brauchen und nach Dingen, die wir uns
wünschen. Verlangen nach Dingen,
die wir erreichen können und Dingen,
die wir erreichen müssen.*

དགོས་པ་བཞི་ནི། དགོས་པ། དགོས་སེམས།
དགོས་ན་ཐོབ་ཐུབ་པ། དགོས་ངེས།

अपने दिल की कामनायें पूरी करने के लिए अपने
आपसे यह पूछें कि क्या जो मेरी कामनाएं हैं,
क्या सच में मुझे उनकी जरूरत है? क्या मैं उन्हें
पा सकता हूं? क्या मुझे उन्हें पाना है?

四要：需要、想要、能要、該要。



四感：感恩、感謝、感化、感動。

The four attitudes to take towards others: grateful, thankful, transforming, inspiring.

Es gibt vier Arten der geistlichen Bewegung: tiefe Dankbarkeit für große Dinge, Dankbarkeit für Gefälligkeiten, Läuterung anderer Menschen durch das eigene vorbildhafte Beispiel und Rührung.

མི་ལ་རྣམ་པ་སྟོན་སྤངས་བཞི་ནི། བཀའ་འདྲིན་སྤྲོད་བཅངས།
སྤྲོད་ཆེ་ཆུང་གི་བཀའ་ལྟར་སྤྲོད་པ། སྤྲོད་འཇུག།

दूसरों से अच्छा व्यवहार बनाए रखने के लिए आपको अपने आसपास की व्यवस्था और स्थिती के लिए कृतज्ञ होना चाहिए क्योंकि उन्ही के कारण आपने सब कुछ सीखा है, पाया है और अनुभव किया है। धम्माचरणसे स्वयं का विकास करे और दूसरोंको स्वयं के आदर्शपूर्ण व्यवहार से प्रेरित करें।

The four steps in dealing with any problem: face it, accept it, deal with it, let it go.

Es gibt vier Arten, mit einer Schwierigkeit umzugehen: Stell dich ihr, nimm sie an, befasse dich damit und lasse sie schließlich los.

དོན་གནད་ཐག་གཅོད་ཚུལ་གོ་རིམ་བཞི་ནི། བློ་བྱོལ་མི་བྱེད།
ངོས་ལེན། ཐག་གཅོད་པ། མཚམས་འཇོག་པ།

जीवन में जब भी परेशानी सामने आये तो यह चार कदम उठाएं – सामना करें, स्वीकार करें, कार्य करें और उपेक्षा में रहें।

四它：面對它、接受它、處理它、放下它。



四福：知福、惜福、培福、種福。

*The four keys to good fortune:
know what you are blessed with,
cherish it, help it grow, and plant
seeds for future blessings.*

*Auf vier Arten sollst du mit Glück
umgehen: Wisse, wo dein Glück
liegt, würdige es, fördere es und
säe den Samen des Glücks, damit es
weiterwachsen kann.*

བསོད་ནམས་བཞི་ནི། བསོད་ནམས་ཤེས་པ།
བསོད་ནམས་གཅེས་སྤྲུལ། བསོད་ནམས་སྦྱེལ་བ།
བསོད་ནམས་སློབ།

अपने कुशलकर्म को बढ़ाने के लिए,
कुशलकर्म को जाने, मुदितापूर्ण रहे, उसे
बढ़ाएं और कुशलकर्म के नए बीज बोएं।

*If possible and permissible, seek
after it; if impossible and forbidden,
keep away from it.*

*Was du erlangen kannst und darfst,
das strebe an. Strebe jedoch niemals
das an, was du nicht erlangen kannst
oder nicht erlangen sollst.*

ཉེད་སྲུབ་པ་དང་དགོས་ངེས་ཡིན་ན་དགོས།
ཉེད་མི་སྲུབ་པ་དང་དགོས་ངེས་མིན་ན་མི་དགོས།

जो आप पा सकते हैं, उसीको पाने की चेष्टा
करें। जो नहीं पा सकते या जो आपको नहीं
पाना चाहिये उसके पीछे कभी भी न दौड़े।

能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。



感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

*With gratitude we grow;
repayment of kindness leads to success.*

*Dankbarkeit kann uns wachsen
lassen. Vergeltung von Wohltaten
verschafft uns Erfolg.*

དྲིན་ཅན་གྱིས་ངེད་ལྷན་སྐྱེད་ཐོབ།
དྲིན་འཇམ་གྱིས་ངེད་ལྷན་སྐྱེད་ཐོབ།

कृतज्ञता हमें आगे बढ़ा सकती है।
ऋण चुकाना हमें सफल होने में मदद कर सकता है।

*Be thankful at every opportunity:
good and bad fortune are both allies.*

*Sei dankbar für die vielen Chancen,
die du in deinem Leben erhältst.
Denn gute sowie schlechte Fügungen
helfen uns zu wachsen.*

གོ་སྐབས་སྤུང་མི་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཚེ་ལུ་དགོས།
མཐུན་སྐྱེད་དང་འགལ་སྐྱེད་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཚེ་ལོན།

अपने आपको सुधारने या सफल बनाने के लिये
हमें जो मौका मिलता है, हमें उसे धन्यवाद करना
चाहिये। बुरी और अच्छी परिस्थितियाँ दोनों ही
हमारे शुभचिन्तक होते हैं।

感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。



遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。

Rejoice when you encounter good, praise it, encourage it to spread, but take care to learn with an open mind.

Wenn Gutes geschieht, erfreue dich daran, preise es, lasse dich davon ermuntern und lerne auf bescheidene Weise daraus.

ཀུམ་དཀར་གྱི་བྱ་བ་འཕྲད་ཚེ་དེལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་
དང་བསྟོན་པ་ ལྷག་འདེབས་བྱས་ནས་ང་རྒྱལ་མེད་
པའི་ངང་སློབ་དགོས།

जब हमारे साथ कुछ अच्छा होता है तो हमें उस अच्छी चीज का आनंद लेना चाहिये, उसकी प्रशंसा करनी चाहिये, उससे उत्साहित होना चाहिये, और उससे मिलने वाली सीख को सहजभाव से अपनाना चाहिये।

More praise and less criticism! Cut down the karma that comes from what you say.

Weniger Kritik und mehr Lob vermeiden das negative Karma deiner Worte.

གཞན་ལ་སྟོན་བཅོལ་ཉུང་བ་དང་བསྟོན་པ་མང་བ་
དེ་ནི་ཁའི་ཉེས་པ་མི་བསགས་པའི་ཐབས་དམ་པ་ཡིན།

निंदा न करना और प्रशंसा करना हमारे प्रगतिपथ में गलत वाणी के कर्मों के निर्माण को रोकता है।

少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。



平常心就是最自在、最愉快的心。

An ordinary mind is a mind of utmost freedom, utmost joy.

Ein ausgeglichenes Gemüt ist ein Gemüt mit äußerster Freiheit und größter Freude.

དཀྱུས་མའི་སེམས་ནི་རང་དབང་གི་མཚོག་དང་
སེམས་བདེ་བའི་མཚོག་ཡིན།

*केवलचित्त ही विमुक्ती और अद्वितीय
आनंद की मनोदशा होती है।*

A true step on the path merits more than a hundred shallow words adorned with tinsel.

Ein entschlossener Schritt nach vorn spricht lauter als hundert schöne, aber leere, Worte.

ཁ་སྤོང་བརྒྱ་བཤད་པ་བས་གཟབ་ནན་ངང་གོམ་
གཅིག་བསྐོད་པ་དགའ།

*एक ठोस कदम बहुत सारे बड़े-
बड़े शब्दों से बेहतर होता है।*

踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮話。



知道自己的缺點愈多，成長的速度愈快，對自己的信心也就愈堅定。

The more you come to know your weaknesses, the faster you will grow, with your self-confidence unwavering.

Je besser du deine Schwächen kennst, desto schneller wirst du dich weiterentwickeln und desto unerschütterlicher wird dein Selbstvertrauen sein.

རང་སྐྱོན་ཇི་མཐོང་སྐྱོད་ཐོན་ཇི་མཐོགས།
དེ་ནས་རང་སེམས་ཡང་ཇི་བརྟན་འགྱུར།

आप अपने अंदर की जितनी ज्यादा कमजोरियों को खोजेंगे, उतनी ही जल्दी आप खुद को प्रगतिपथ पर लायेंगे और अपने आत्म विश्वास को बढ़ायेंगे।

Look more, listen more; speak less, act fast; spend slow.

Halte Augen und Ohren weit offen, aber den Mund geschlossen. Sei flink mit Händen und Füßen, aber zurückhaltend im Geld ausgeben.

མང་པོ་ཉེན་ལ་མང་པོ་སྒྲོས་འོན་ཀྱང་རྒྱ་ཚུལ་མང་པོ་མ་
བཤད། ཀྱང་ལག་མཐོགས་དགོས་འོན་ཀྱང་དངུལ་
སྒྲོར་བེད་སྒྲིང་དལ་དགོས།

अपनी आंखों और कानों को पूरी तरह से खुला रखो और अपनी जबान को बंद। अपने हाथ और पैर हमेशा फुर्तीले रखो लेकिन व्यय में सावधानी बर्ते।

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。



唯有體驗了艱苦的境遇，才會精進奮發的心。

Only after you encounter affliction and adversity will you summon the mind of diligence.

Nur wer Schwerstes durchlitten hat, wird wirklich unaufhaltbar seine Ziele verfolgen können.

དཀའ་ཚོགས་ངལ་དུབ་མྱོང་ནས་དག་དོད་བརྩོན་
འགྲུས་དཔལ་ངར་འབར་འོང།

*कठिनाइयों का सामना करने के बाद ही
ओजपूर्ण कर्मठता उत्पन्न होगी।*

Be solid and forthright; have a great open heart; be sure and steady in accomplishment, with vision penetrating and far-reaching.

Steh mit beiden Beinen auf dem Boden und bleibe offen und tolerant; sei zuverlässig und weitsichtig.

དོན་ཅི་མེད་ལྟེང་འདོད་ཡོད་ན། སེམས་རྒྱ་ཆེ་དགོས།
བརྟན་བརྩིང་གི་བྱ་བ་སྦྱབ་འདོད་ཡོད་ན། མིག་རྒྱ་ཆེ་རིད་དགོས།

*हमें हमेशा व्यावहारिक और ऊंचे सोच रखनी
चाहिये। हमारी दृष्टि विशाल और तीक्ष्ण होनी चाहिये।*

踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。



享受工作

Enjoying Work

Freude an der Arbeit

ལས་དོན་བདེ་ལོ།

कार्य में आनंद पाना

享受工作

忙而不亂，累而不疲。

*Busy but not in disarray;
tired but not worn out.*

*Beschäftigt sein, ohne die
Orientierung zu verlieren und müde
sein, ohne sich ausgebrannt zu fühlen.*

བྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་འཁྲུག་ཟིང་མེད་པ།
དཀའ་ལས་ཡོད་ཀྱང་ངལ་དུ་བ་མེད་པ།

बिना अव्यवस्थित हुए व्यस्त रहो और हतोत्साहित
होकर अपने आपको थका महसूस न करो।

忙得快樂，累得歡喜。

*Be happy being busy!
Even when you're tired, be joyful.*

*Beschäftigt, aber glücklich.
Müde, aber fröhlich.*

བྲེལ་བ་འདི་ངང་བདེ་སྲིད། ངལ་དུ་བ་ངང་སེམས་དགའ།

व्यस्त रहो लेकिन खुशी के साथ,
थक जाओ लेकिन आनंदपूर्ण रहो।

受
享
作

「忙」沒關係，不「煩」就好。

*Busy? No matter. No vexation.
All is well.*

*Beschäftigt zu sein ist akzeptabel,
solange es nicht mit Missmut und
Verdruss einhergeht.*

བྱེལ་ཡང་མི་གཞོན། སེམས་བདེ་ན་དེས་ཚོགས།

व्यस्त रहना बेहतर है किंतु अपने व्यस्त
रहने को बुरा मत मानो।

*Work quickly, not anxiously;
mind and body relaxed and unbound.*

*Arbeite zügig und nicht hektisch.
Bewahre dir einen entspannten
Körper und eine ausgeglichene Seele.*

བྱ་ལས་མགྱོགས་དགོས་ན་ཡང་བྲེལ་འཚབ་མ་ལང།
ལུས་སེམས་གྲིམ་པ་མེད་པར་བློད་དགོས།

तेजी से काम करो लेकिन तनाव में न रहो।
अपने तन और मन को शांत रखो।
कभी भी अशांत अवस्था में न आओ।

工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。



應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。

Finish your work quickly, but in an orderly manner; don't become nervous trying to compete with time itself.

Wenn du beschäftigt bist, arbeite zügig und ordentlich; lasse dich nie auf einen nervösen Wettlauf mit der Zeit ein.

བྲེལ་ཡང་གོ་རིམ་དང་ལྡན་པས་བྱ་ལས་སྐྱབ་དགོས།
བྲེལ་བ་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་དུས་ཚོད་ཉལ་བཅད་མ་བྱེད།

व्यवस्थित ढंग से काम करो। घबराकर जल्दबाजी से किसी काम को समय के साथ समाप्त करने की कोशिश न करो। जल्दी का काम शैतान का होता है।

Don't measure success and failure by wealth or poverty; work only to benefit yourself and others with all your heart and strength.

Erfolg und Misserfolg lassen sich nicht anhand von Wohlstand und Status messen. Was zählt ist, sich und anderen, aus ganzem Herzen und mit voller Kraft, Gutes zu tun.

ལུག་དབུལ་གྱིས་མཚོག་དམན་དང་རྒྱལ་པོའི་གྱི་དབྱེ་བ་མ་བྱེད།
གང་སྐྱབ་ཅི་སྐྱབ་གྱིས་བདག་གཞན་ལ་ཕན་པ་སྐྱབས།

सफलता और लाभ की तुलना धन और पद के आधार पर नहीं करनी चाहिये। मापदंड का आधार यह है कि हम अपने आप और दूसरों को सबसे अधिक लाभ कैसे दे सकते हैं।

不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。



任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。

Work hard and others may resent you, take up a task and risk criticism; compassion lies within harsh words, treasure buried deep within criticism.

Wer schwierige Aufgaben angeht, wird Ärger und Kritik ertragen müssen. Fehlschläge können uns barmherziger und geduldiger machen. Kritik enthält oft goldenen Rat.

དཀའ་ལས་བྱེད་ཐུབ་པ་ནམས་ནི་སྤང་ཚིག་ཡང་བཟོད་ཐུབ།
 ལས་བྱེད་མི་ནམས་ངེས་པར་སློན་བཟོད་རེ་འབྱུང་ཤིང།
 སྤང་ཚིག་ནང་ན་བྱམས་དང་བཟོད་པ་ཡོད།
 སློན་བཟོད་ནང་ན་གསེར་དང་གཡུ་མཚོག་ཡོད།

जटिल काम को हाथ में लेना मतलब शिकायतों और आलोचना को स्वीकार करने के लिये तैयार रहना। शिकायतें सहानुभूति और सहनशीलता को प्रोत्साहित कर सकती हैं और आलोचनाएं साधारणतः नेक सलाह अपने साथ लाती हैं।

Be at ease in all encounters; give of yourself, as conditions permit.

Passe dich flexibel den Gegebenheiten an und gib, wo immer es geht.

ཡུལ་གང་ལ་གནས་ཀྱང་ཡིད་ཚིམ་པ།
མི་གང་དང་འཕྲད་ཀྱང་གར་བབ་འབྲུལ་བ།

किसी भी स्थिति में अपने धैर्य को खोने न दो।
जब स्थिति अनुरूप देने की भावना रखें।

The three acts of success: accord with causes and conditions, act decisively when they arise, shape the future.

Die drei Stufen zum Erfolg: Folge der Fügung. Ergreife die Gelegenheit und erschaffe dir die Möglichkeit.

སུན་ཚོགས་སྐབ་པ་ལ་བྱ་རེམ་གསུམ། རྒྱ་རྒྱུ་དང་མཐུན་པ།
རྒྱ་རྒྱུ་མི་གཏོང་བ། རྒྱ་རྒྱུ་གཏོང་བ།

सफलता के त्रिकोणीय सूत्र: स्थिती और
परिस्थिती के अनुसार अपने आपको बदलो,
उन्हें अपने वश में करो और वे वश में न आये
तो अच्छी स्थिती और परिस्थिती उत्पन्न करो।

受
享
作

見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。

*Seize opportunity when it arises,
create it when it doesn't exist; but
when the time is not ripe, don't take
unnecessary action.*

*Ergreife günstige Gelegenheiten.
Gibt es keine solchen, so erschaffe sie.
Ist die Zeit dafür jedoch noch nicht
reif, so erzwinge nichts.*

སྐབས་ལེགས་མཐོང་ན་མི་གཏོང། སྐབས་མེད་ན་གཏོང།
དགོས། གལ་ཏེ་སྐབས་མ་འཁེལ་བ་ལ་ལུ་ཉམ་མི་རུང།

जैसे ही समयोचित परिस्थिती को देखो वैसे
ही उसे पकड लो। अनुकूल परिस्थितियों
को पैदा करते रहो किंतु किसी भी चीज को
बलपूर्वक हासिल न करो।

*Life's ups and downs are the stuff
of growth and development.*

*Die Hochs und Tiefs im Leben
schenken uns bereichernde
Erfahrungen im Hinblick auf
unsere Entwicklung.*

མི་ཚོ་ཡི་འཕྲོད་ཚུན་བཅས་ཅད་སྐྱེད་ཐོན་གྱི་ཉམས་ཚུང་ཡིན།

जीवन की कटु और अच्छी परिस्थितीयाँ
हमारे विकास के लिये लाभदायक है।

人生的起起落落，都是成長的經驗。



用智慧處理事，
以慈悲關懷人。

*Do what you have to do with
wisdom; treat people with care
and compassion.*

*Handhabe deine Angelegenheiten
mit Weisheit und begegne deinen
Nächsten mit Barmherzigkeit.*

བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས།
སྤྲིང་རྗེ་ཡིས་གཞན་ལ་རོགས་དཔེ་བྱེད་དགོས།

*बुद्धिमत्ता के साथ अपने काम को पूर्ण
करो और करुणा के साथ लोगों का
ख्याल और देखभाल करो।*

*When you are off balance,
always right yourself with wisdom,
everywhere you go, use compassion
to make life easy for others.*

*Mit Weisheit verbessere stetig
deine Fehler und mit Anteilnahme
komme deinen Mitmenschen in
jeder Hinsicht entgegen.*

ཡུལ་དུས་བྱ་བ་ཡོ་བ་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་ཀྱིས་འཚོས་དགོས།
ཡུལ་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་མི་ལ་སྦྲུབ་བའདེ་སྤྲད་དགོས།

*विचलताओं को अकलमंदी से सुधारो और
करुणा से दूसरों की जरूरतों को समझने और
पूरी करने की कोशिश करो।*

以智慧時時修正偏差，
以慈悲處處給人方便。



慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

*Je tiefer unsere Mitgefühl und
je größer unsere Weisheit umso
kleiner unser Verdruss.*

བྱམས་དང་སྣོང་རྗེ་ཇི་ཇི་ཤེས་རབ་ཇི་ཇི་དོན་སྟོན་
མོངས་ཀྱང་ཇི་ཇི་དུ་འགྲོ།

हमारी जितनी गहरी कारुण्यता होगी
उतनी ही महान बुद्धिमत्ता और उतनी ही
कम हमारी जलन होगी।

*Face whatever is in front of you,
act with wisdom, treat people with
compassion; forget benefit, harm, gain,
and loss, and vexations will diminish.*

*Begegnest du jeder Situation
mit Weisheit und jedem deiner
Mitmenschen mit Barmherzigkeit,
ohne auf den eigenen Verlust oder
Nutzen zu achten, so wirst du
keinen Kummer haben.*

གནས་ཚུལ་མང་པོ་འཕྲད་ཆོ། །ཤེས་རབ་ལོ་ནས་ཐག་གཅོད།
བྱམས་སྣོང་རྗེ་ཡིས་མི་ལ་རྣམ་འགྲུར་སྟོན།
བདག་གི་ལོ་ཡན་ལོ་ན་ལ་མ་ལྟ་དང་དོན་སྟོན་སེམས་བདེ།

बिना किसी स्वार्थभाव से लोगों के प्रज्ञा और
करुणा का बर्ताव करो। इससे तुम्हें किसी भी
मानसिक आश्रव का शिकार नहीं होना पड़ेगा।

面對許多的情況，只管用智慧處理事，以慈悲對待他人，而不擔心自己的利害得失，就不會有煩惱了。

受
享
作

心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

*An ordinary mind bends to
circumstances; a sage mind
transforms circumstances.*

*Seinen Geist von den Umständen
dominieren zu lassen, ist menschlich.
Den Geist jedoch die Umstände
bestimmen zu lassen, ist tugendhaft.*

सोमस'सु'अ'ह्रै'सु'अ'स'व'वै'स'सु'द'न'
सु'अ'सोमस'अ'ह्रै'सु'अ'स'व'वै'अ'स'ग'स'अ'अ'न'

दिमाग की अवस्था को परिस्थितियों के
द्वारा निर्धारित करने वाला साधारण मानव
है, लेकिन परिस्थितियों को अपने वश में
लाने वाला अर्हत होता है।

*Big duck swims, big wake; little
duck swims, little wake. No duck in
the water? No wake at all.*

*Große Enten bahnen breite Wege,
kleine Enten schmale Pfade. Wer
jedoch gar nicht schwimmt, bahnt
überhaupt keinen Weg.*

कु'अ'के'व'सु'अ'व'अ'ह्रै'सु'अ'स'व'वै'स'सु'द'न'
कु'अ'कु'अ'सु'अ'व'अ'ह्रै'सु'अ'स'व'वै'स'सु'द'न'
कु'अ'स'सु'अ'व'अ'ह्रै'सु'अ'स'व'वै'स'सु'द'न'

छोटे और बड़े दोनों बतख पानी के बहाव को
काटते हैं। दोनों ही दूसरे किनारे अपने बल पर
ही जाते हैं। किंतु यह तभी संभव होता है जब वे
दोनों खुद अपने पैर चलाकर आगे बढ़ें।

大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。

受
作

山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

*Can't move the mountain? Build a road! Road blocked? Start climbing!
Can't climb? Shift your mind!*

*Lässt sich der Berg nicht versetzen,
so baue eine Straße um ihn herum.
Kommst du auf der Straße nicht
weiter, so ändere deinen Weg. Hilft
jedoch auch dies nichts, so ändere
deine Einstellung.*

दे'खी'अर्से'अद'अद'अर्से'। अद'खी'अर्से'अद'अर्से'।
खी'अर्से'अद'अद'अर्से'।

यदि पहाड रास्ते में आ जाएं तो पहाड के बाजू में रास्ता निर्माण करना चाहिये। यदि सडक नहीं मुडे तो हमें रास्ता ही बदल देना होगा और यदि हम अपने रास्ते को परिवर्तित करने में भी असमर्थ है तो हमें अपने मन को बदलना चाहिये।

True diligence doesn't mean placing your life at risk. It is simply unwavering persistence.

Ehrgeiz bedeutet nicht, uns bis zur Erschöpfung zu verausgaben, sondern unermüdliche Ausdauer zu beweisen.

च'कुँ'अर्से'अद'अद'अर्से'। अद'खी'अर्से'अद'अर्से'।
खी'अर्से'अद'अद'अर्से'।

कर्मठता यह नहीं कहती है कि अपनी सीमा के पार जाओ, बस अपनी दृढ़ता को बनाये रखो।

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

受
享
工作

那 船過水無痕，鳥飛不留影，成敗得失都不會引起心情的波動，
就是自在解脫的大智慧。

A boat passes, its wake disappears; a bird flies, its shadow departs. Whether you gain or lose, succeed or fail – emotions do not stir: this is the great wisdom of freedom and liberation.

Ein Schiff hinterlässt keinen Abdruck im Wasser. Ein Vogel fliegt durch die Lüfte ohne eine Spur zu ziehen. Wenn Erfolg und Misserfolg, Gewinn und Verlust unser Herz unberührt lassen, liegt darin die größte Weisheit der Befreiung und des Loslassens.

ལྷ་གྲུ་ཡི་རྗེས་མེད། མཁའ་ལ་བྱ་ཡི་བྱལ་མེད།
དེ་བཞིན་དུ་ཁེ་ཕམ་ཐོབ་ཤོར་གང་གིས་ཀྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་མི་
གཞོན་པ་ནི་རང་དབང་ཅན་དང་ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་ཅན་ཡིན།

चलता हुआ जहाज पानी में अपना कोई निशान नहीं छोड़ता। उड़ने वाला पक्षी आकाश में अपना कोई निशान नहीं छोड़ता उसी प्रकार आने वाली सफलता, असफलता, फायदा या नुकसान समझदार या त्यागी व्यक्ति के दिल पर कोई निशान नहीं छोड़ते।

Making life easier for others is making your life easier for yourself.

Wer anderen gefällig ist, erweist sich damit auch selbst einen Gefallen.

གཞན་ལ་སྦྱབས་བདེ་སྤྲད་པ་དེ་ནི་བདག་ལ་ཇུས་བདེ་
སྤྲད་པ་དང་མཚུངས།

दूसरों के साथ अनुकूल बने रहना ही अपने साथ अनुकूल बने रहना है।

給人方便等於給自己方便。



甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蠢。

The noble one suffers mistreatment willingly; the fool is humiliated by what he suffers.

Wer bereitwillig offene Schikanen erträgt, hat ein edles Herz. Wer jedoch gekränkt ist und heimtückische Schikanen geschehen lässt, ist ein Narr.

དངོས་སུ་གྲོང་གུན་གསལ་ཡང་འདོད་པ་ནི་སྤྱིང་རྗེ་ཅན་ཡིན།
མི་འདོད་ཀྱང་འཕྱ་སྤོད་དང་གྲོང་གུན་རག་པ་ནི་སྤྱིང་པོ་ཡིན།

जो खुले रूप से कष्ट सहन करने के लिये तैयार रहता है वह महान व्यक्ति है। यदि वह कष्ट सहन करने में अपमान और चोट महसूस करते हैं तो वह मुर्ख है।

Pressure usually comes from too much concern with what we encounter around us as well as how people judge us.

Druck entsteht meist, wenn man äußere Umstände, aber auch Urteile anderer zu wichtig nimmt.

གཞོན་ལྷན་པ་མཁུ་ཆེ་བ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ལ་ལྷག་
པར་ཞེན་ཆེ་བས་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་སྤྱི་བརྗོད་ལ་
ལྷག་པར་ཞེན་པས་གཞོན་ལྷན་པ་འབྱུང་བ་ཡིན།

दूसरों के सुझाव और बातों पर ज़रूरत से ज्यादा ध्यान देने से हमारे दिल के ऊपर दबाव बढ़ता है।

壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。



用感恩的心、用報恩的心，來做服務的工作，便不會感到倦怠與疲累。

Serve others with a mind of gratitude and reciprocity and you will be neither tired nor weary.

Habe Dankbarkeit im Herzen und revanchiere dich für alles Gute, was dir getan wurde. Bewahre dir eine dienende Haltung in der Arbeit. Dann wirst du dich weder seelisch noch körperlich erschöpft fühlen.

གལ་ཏེ་རྩིན་པོ་དང་རྩིན་པོ་འཇམ་གྱི་སེམས་ཀྱིས་
གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་ལུས་ན་ དེ་ནས་དཀའ་
སེམས་དང་ངལ་དུ་བ་གྱི་སེམས་ཡོད་པ་མ་རེད།

यदि हम अपनी सेवा कृतज्ञता के साथ और पूरे आभारपूर्वक प्रस्तुत करें तो हमें थकान महसूस नहीं होगी।

Help others with the strength of your mind and body, with your wealth and wisdom – always and everywhere with a thankful mind.

Immer und unter allen Umständen sollst du dir ein dankbares Herz bewahren und dein Vermögen, deine Körperkraft, deine Weisheit und deine Herzenskraft der Welt zum Geschenk machen.

ཡུལ་དུས་གང་དུ་འད་རྩིན་པོ་གྱི་སེམས་དང་།
དཔལ་འབྱོར་དང་ལུས་སྟོབས་དང་ ཤེས་རབ་དང་སེམས་
སྟོབས་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་ལུ་དཔོན།

*अपने आपको हमेशा कुतज्ञ मानो,
धन्य मानो ओर अपने धन, दौलत, शारिरीक
शक्ति, बुद्धिमत्ता, मानसिक प्रयास और प्रज्ञा को
लोगों की सेवा में उपयोगी बनाओ।*

隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。



平安人生

Living Peacefully and Calmly

Leben in Frieden

བདེ་སྲིད་ལྷི་མོ།

शांतीमय जीवन व्यतीत करना



生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。

*The meaning of life lies in serving;
the value of life in giving.*

*Die Bedeutung des Lebens liegt
im Dienen. Der Wert des Lebens
liegt in der Hingabe.*

མི་ཚེ་ཡི་དོན་གནད་ནི་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་
ལུ་བ་དང། འཚོ་བའི་རིན་ཐང་ནི་ལན་ལ་རེ་བ་
མེད་པས་འབྲུལ་བ་ཡིན།

*जीवन का अर्थ सेवा में है।
जीवन की कीमत बांटने में।*

*The aim of life is to receive karmic
retribution, fulfill vows, and make
new ones.*

*Das Ziel des menschlichen
Lebens ist es, ein gutes Karma zu
erlangen; alte Gelübde zu erfüllen
und neue zu machen.*

མི་ཚེ་འདིར་འོང་བའི་དམིགས་ལུལ་ནི་འབྲས་བུ་ལ་སྦྱོང་པ་
དང། མྱོན་ལམ་ལན་ལྗོག་དང་མྱོན་ལམ་འདེབས་པ་ཡིན།

*जीवन का उद्देश्य अपने गत कर्मों को स्वीकार
करना, अपनी पुरानी प्रतिज्ञाओं को पूरी करना,
और नई प्रतिज्ञाओं को लेने में है।*

人生的目標，是來受報、還願、發願的。

人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。

The value of life is not in duration but in contribution.

Der Wert des Menschen liegt nicht in der Länge seines Lebens, sondern im Umfang seiner Beiträge.

མི་ཡི་དེེེ་ཐང་ཆེ་ཆུང་ནི་ཆེ་དེེ་ཐང་གིས་མི་འབྲེད།
བྱས་ཇེས་ཡོད་མེད་ཀྱིས་ཁྱད་པར་ཡིན།

हमारी जीवन सफलता लंबी आयु में नहीं है, हमने क्या योगदान किया है यह ज्यादा महत्वपूर्ण है।

過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。

The past is an illusion; the future, a dream; the present, essential.

Die Vergangenheit ist schon nicht mehr Wirklichkeit, die Zukunft noch ein Traum – am wichtigsten ist es, die Gegenwart anzupacken.

འདས་པ་ནི་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་འདས་ཟེན། མ་འོང་པ་ནི་གསོག་བརྗེས་ཙམ། དེས་ན་གཙོ་བོ་ད་ལྟ་གོ་སྐབས་མ་ཤོར་བ་དགོས།

अतीत धुंधली यादों में परिवर्तित हो जाता है और भविष्य एक सपना ही रह जाता है। इसलिए वर्तमान में जिना और उसका सदुपयोग करना चाहिये।

不用牽掛過去，不必擔心未來，踏實於現在，就與過去和未來同在。

*There is no need to dwell in the past,
no necessity to worry about the
future: the enduring present holds
both past and future.*

*Mache dir keine Gedanken mehr
über die Vergangenheit, Sorge
dich nicht um die Zukunft. Lebe
beruhigt im Hier und Jetzt, dann
bist du mit der Vergangenheit
und der Zukunft verbunden.*

འདས་པ་ལ་སློབ་འཕྲུང་མི་དགོས། མ་འོངས་པ་ལ་
སེམས་ངལ་མི་དགོས། ད་ལྟ་ནི་ཆགས་སུ་བ་ན་
འདས་མ་འོངས་དང་མཉམ་སྦྲེན་ཡིན།

अपने अतीत (भूत) या भविष्य की चिंता
न करो । वर्तमान में जियो । इसी में आप
भूत और भविष्य से जुड़े रहोगे ।

*Wisdom is not simply knowledge,
nor experience, nor idle
speculation; it is an attitude that
transcends self-centeredness.*

*Weisheit ist weder Wissen,
Erfahrung, noch Dialektik, sondern
einfach nur die Fähigkeit, sich
selbst überwinden zu können.*

ཤེས་རབ་ནི་ཤེས་ཡོན་མ་རེད།
ཉམས་ཚུངས་དང་རྟོག་པ་ཡང་མ་རེད།
དེ་ནི་བདག་ལས་འདས་པའི་སྐྱབས་ཀྱིས་ཡིན།

प्रज्ञा न ज्ञान है, न अनुभव और न ही
प्रतिष्ठा। सच कहा जाए तो प्रज्ञा यह निर्लोभ
मानसिक अवस्था है।

智慧，不是知識、不是經驗、不是思辯，而是超越自我中心的態度。

積極人生，謙虛滿分；自我愈大，不安愈多。

Great accomplishment – complete humility; big ego – great insecurity.

Ein aktives Leben strebt Bescheidenheit an. Denn je größer das Ego, desto größer die Unsicherheiten.

དོ་བརྩོན་གྱི་མི་ཚོ་ནི་ཁེངས་རྒྱལ་མེད་པའི་སློ་ཡིན།
དེ་མིན་རང་འདོད་མེ་ཚེ་མི་བདེ་བ་མེ་མང་དུ་འགྱུར།

सफल जीवन की कुंजी नम्रता है।
अहम् के विस्तार से असुरक्षितता भी बढ़ती जाती है।

The superior settle their minds upon the Way; the average busy themselves with day to day living; the small-minded pursue fame, fortune and desire.

Edle Menschen streben nach der Lehre. Durchschnittliche Menschen erfüllen ihre Pflichten. Kleinmütige Menschen streben nach Ruhm, Reichtum und Genuss.

རབ་ཀྱི་མི་དེས་སེམས་ཉམས་ལེན་ལ་གཏོང།
འབྲང་གི་མི་དེས་སེམས་བྱ་ལས་ལ་གཏོང།
ཐ་མ་མི་དེས་སེམས་ཁེ་རྒྱལ་དང་འདོད་པ་ལ་གཏོང།

श्रेष्ठ लोग सत्य मार्ग पर चलते हैं, साधारण व्यक्ति अपने कर्तव्य पालन में लगे रहते हैं, और भटके हुए लोग धन दौलत के पीछे भागते रहते हैं।

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。



你是有那些身分的人，就應該做那些身分的事。

You have a particular role and responsibility in life; act accordingly.

Erfülle die Pflichten, welche dir durch deine dir eigene Identität auferlegt sind.

ལྷོད་ཀྱི་གོ་བབ་ག་འདྲ་ཡིན་པ་བཞིན་བྱ་ལས་ཀྱང་དེ
དང་མཐུན་པ་སྐྱབ་དགོས།

अपने जिम्मेवारी और स्थान को देखते हुए अपना कर्तव्य निभाए।

In calmness and tranquility make good use of this wondrous day! Tomorrow will shine!

In Frieden und Harmonie lebe das wunderschöne Heute und gehe frisch auf den neuen Morgen zu.

སྐྱོ་བག་མེབས་པ་དང་མཐུན་པོའི་ངང་ངོ་མཚར་བའི་དེ་རིང་
སྐབས་མ་ཤོར། དེ་ནས་སང་ཉིན་གསར་པ་ལ་བསྐོད་ཐུབ།

शांति और सुसंवाद से वर्तमान को जिओ और एक सुनहरे प्रभात की प्रतिक्षा करो।

在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。

擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

*Sorgen sind nur eine unnötige
Quälerei. Sorgfalt ist eine gute
Antriebskraft.*

མེམས་ཁལ་ནི་དོན་མེད་ཀྱི་སྐྱུག་སྒྲོང་ཡིན།
ཐབས་སྒོ་ཞེ་བ་སྐྱེད་ནི་བདེ་བའི་འགྲུལ་ཤུགས་ཡིན།

चिंता से पीडा बढती है और स्थिरता तथा
सोच समझ से सुरक्षितता।

*Wealth is like flowing water, and
giving like the digging of a well. Dig
deeper and more water flows in; give
more and wealth multiplies.*

*Reichtum ist so unbeständig wie
fließendes Wasser. Geben dagegen
ist wie das Graben eines Brunnens.
Je tiefer der Brunnen, desto mehr
das Wasser. Je mehr du gibst, desto
reicher wirst du sein.*

ཁོར་ཇས་ནི་ཚུ་རྒྱུན་ལྷ་བྱ་ཡིན། སྤྱིན་པ་ནི་ཐོན་པ་ཀོ་བ་ལྷ་
བྱ་ཡིན། དོང་གཏིང་ཇེ་ཟབ་ཚུ་ཡང་ཇེ་མང་ཡིན། དེ་བཞིན་
དུ་སྤྱིན་པ་ཇེ་མང་ཁོར་ཇས་ཀྱང་ཇེ་མང་དུ་འགྱུར།

धन एक बहते जल के समान है, दान और
पुण्य एक कुंआ खोदने के समान है। जितना
गहरा कुंआ होगा, उतना ही ज्यादा पानी उसमें
आ सकेगा। जितना ज्यादा दान दोगे उतना ही
ज्यादा धन आपको मिलेगा।

財富如流水，布施如挖井。井愈深，水愈多；布施的愈多，財富則愈大。



面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。

Live life this way: the best plan anticipates the worst scenario.

Im Leben müssen wir uns auf optimale Weise vorbereiten, aber auch bereit sein für das Schlimmste.

འཚོ་བ་རོལ་བ་ལ་རབ་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་དང་འབྲས་བུ་ལ་
ངན་ཤོས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དགོས།

जीवन में अच्छी तरह से तैयारियां करनी है। हमें हर बुरे समय का सामना करने की तैयारी रखनी है।

Even with a single breath remaining, hope is unlimited, and that is untold wealth.

So lange wir noch Atem haben, haben wir grenzenlose Hoffnung. Diese ist unser größter Reichtum.

ད་དུང་དབྱགས་གཅིག་ཡོད་ན་གོ་སྐབས་མ་ཤོར་དང་མཐའ་
མེད་ཀྱི་རེ་བ་ཡོད། མི་ཡི་ཚེ་སློག་དེ་ནི་ནོར་གྱི་མཚོག་ཡིན།

जब तक हम जीवित है तब तक हमें अनंत आशाएं नहीं खोनी चाहिए। हमारी सांस ही हमारी सबसे बड़ी पूंजी है।

只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。

救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。

超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。

A bodhisattva saves others from hardship and suffering; a great bodhisattva takes on hardship and suffering itself.

Three principles to transcend the suffering of birth, sickness and old age: a happy life, a healthy attitude towards sickness, hope in old age.

Wer Bedürftigen hilft und die Notleiden unterstützt, ist ein Bodhisattva. Wer jedoch selbst Bedürftigkeit und Leid erträgt, ist ein Großer Bodhisattva.

Um die Leiden von Geburt, Alter und Krankheit zu überwinden, gibt es drei Prinzipien: Lebe glücklich, begegne Krankheit mit gesundem Verstand und bewahre dir im Alter Hoffnung.

འཇིགས་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་པ་ལོ་ནི་བྱང་སེམས་ཡིན།
འཇིགས་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་འཁྲུང་བ་ནི་བྱང་སེམས་ཆེན་པོ་ཡིན།

སྐྱེ་ན་སྐྱུག་ཀྱིས་ཐབས་གསུམ་ནི། བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ།
ན་ཡང་བདེ་ཐང། ཀྱས་ཡང་འདོད་དོན་ཡོད་པ།

कष्टों का निवारण करने वाला एक बोधिसत्व है।
कष्ट झेलने वाला, पीडा आराम से सहन करने वाला एक महान बोधिसत्व है।

जीवन, बुढापा और बीमारी के कष्टों से ऊपर उठने के लिये तीन सिद्धांतों का पालन करो: खुशी से रहो, आशा से बुढापे को ग्रहण करो, और हौंसले से बीमारी का सामना करो।

超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。

Three principles to transcend death: don't seek it, don't fear it, don't wait for it.

Um die Leiden des Todes zu überwinden, gibt es drei Prinzipien: Niemals suche den Tod, niemals fürchte den Tod und niemals warte auf den Tod.

སྐྱེ་འཆི་ཀླུ་ལ་ཐབས་དོན་ཅུ་གསུམ་ལོ། རང་སློག་མ་གཙོ་
གཞོན་པ། འཆི་བ་ལ་མ་ཞེད། འཆི་བ་མ་སྐྱུག།

मृत्यू के भय से ऊपर उठने के लिए तीन सिद्धांतों का पालन करो: न मृत्यू को चुनो, न मृत्यू से डरो और न ही मृत्यू की प्रतीक्षा करो।

Death is neither a happy event nor a cause for mourning, but a call to practice our faith seriously.

Der Tod ist weder ein Anlass zum Feiern noch zum Trauern, sondern einzig und allein ein Anlass für würdevolle buddhistische Praxis.

འཆི་བ་ནི་བྲག་ཤིས་པའི་བྱ་བ་མིན་ཡང་མུ་རན་བྱེད་སློའང་མིན།
གཟི་བརྗིད་དང་ལྷན་པའི་རྣམ་དག་རྒྱུ་དགོ་ལས་ཤིག་ཡིན།

मृत्यू न तो शोक मनाने का, न ही उत्सव मनाने का अवसर है। मृत्यू उच्च धार्मिक तत्व को जीवन में लाने का अवसर है।

死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。

每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。

*Every child is a little bodhisattva
that helps his or her parents grow.*

*Jedes Kind ist ein kleiner Boddhisattva,
der seinen Eltern hilft, zu wachsen.*

བྱ་སྤྱུག་ཐམས་ཅད་ནི་ཕ་མ་རྣམས་ལ་རོགས་སྐྱོར་སྐྱབ་པའི་
གཞོན་ནུའི་བྱང་སེམས་ཤིག་སྟེ།

हर एक बच्चा एक छोटा बोधिसत्व होता है जो
अपने माता पिता के विकास के लिए मदद करता है।

*With teenagers: use care, not worry;
guidance, not control; communication,
not authority.*

*Um die Jugend sollen wir uns
kümmern, aber nicht sorgen. Wir
sollen sie anleiten, jedoch nicht
kontrollieren – wir sollen mit ihr
kommunizieren, anstatt sie zu
bevormunden.*

གཞོན་ནུ་རྣམས་ལ་སྤྱུགས་ལུང་དགོས་སྤྱུགས་ལྟལ་
མི་དགོས། འཇམ་ལྷིད་དགོས་ཚོད་འཛིན་མི་དགོས།
གོ་བསྐྱར་དགོས་དབང་གྲགས་མི་དགོས།

जवान बच्चों की देखभाल करना, उनका मार्गदर्शन
करना यह हमारा कर्तव्य है किन्तु उनको वश में
करना या उनके ऊपर हुक्म चलाना अच्छा नहीं है।

對青少年，要關心不要擔心，要誘導不要控制，用商量不用權威。

愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！

To truly love your children, give them your blessings rather than burden them with your worry!

Liebe deine Kinder. Statt dir Sorgen um sie zu machen, gib ihnen einfach deinen Segen!

ཁྱོད་ཀྱིས་སུ་ཕྱག་ལ་བརྗེ་བས་སེམས་ཁྲུལ་ལས་
སློབ་འདུན་ལུ་བ་དགལ།

अपने बच्चों से प्यार करो। उनकी चिन्ता करने के बजाय उन्हें अपनी सद्भावना और प्यार दो।

A couple's relationship should be based on mutual respect, not argument.

Die Ehe wird von der ehgemäßen Ethik bestimmt, nicht von der Logik.

ཁྱོ་ཕྱག་ནི་མི་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཡིན།
གནས་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་མིན།

पति पत्नी के बीच अच्छे संबंध उनके व्यवहार से बनते हैं, किसी शास्त्र से नहीं।

夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。

能不亂丟垃圾，隨時清檢垃圾，都是做的功德。

*Stop the litter, clutter and garbage!
Always clean up and pick up what
you can. These are virtuous acts.*

*Schon allein, wenn wir den Abfall nicht
unbedacht fallen lassen, sondern ihn
jederzeit einsammeln, ist dies bereits
eine verdienstvolle, tugendhafte Tat.*

གད་སྐྱིག་ས་རང་དག་མི་འདོར་བ་དང་དུས་ནམ་ཡང་
གཙང་མ་དང་སྐྱུག་ལུབ་ན་ཐམས་ཅད་དག་ལས་ཡིན།

कूड़ा कचरा साफ करना और उसे न
फैलाना एक बहुत बड़ी समाज सेवा है।

*Insight comes from wisdom;
good fortune, from merit.*

*Vision ist eine Frucht der
Weisheit. Gutes Schicksal ist
eine Frucht des Segens.*

མིག་རྒྱུང་ནི་ལྗེ་གི་ཤེས་རབ་ཡིན།
ལ་རྩེ་ནི་ལྗེ་གི་བསོད་ནམས་ཡིན།

प्रज्ञा से दृष्टी की प्राप्ति होती है,
अच्छी दशा सद्भावना से।

眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。

喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。

*We love to grasp what we love
and reject what we dislike; gain
and loss, gain and loss – vexations
are sure to come.*

*Eigene Vorlieben zu erhalten und
Widerwärtigkeiten zu vermeiden,
wird dich in ständiger Sorge um deinen
Gewinn und Verlust halten und dir auf
diese Weise Schwierigkeiten bringen.*

རང་སེམས་དགའ་བ་རྣམས་ནི་བདག་བཟུང་བྱེད།
མི་དགའ་བ་རྣམས་ནི་ཕྱིར་འདོར་བ་བྱེད།
ཐོབ་རེ་ཤོར་དོགས་བྱས་པས་སེམས་མི་བདེ་བ་མངའ་པོ་འབྱུང།

*इंसान को अपनी तृष्णा के पीछे नहीं भागना
चाहिए। तृष्णा इंसान का चैन ले लेती है और
आश्रवों को बढ़ाती है।*

*Having few desires bring riches
without worry.*

*Der Genügsame ist der wahrhaft
Reiche, da er bar jeder Sorge um
seinen Besitz ist.*

ཉག་པར་འདོད་རྒྱུད་ཚོག་ཤེས་པའི་མི་དེ།
ཤོར་དོགས་མེད་པའི་ཕུག་པོ་དེ་ཡིན།

जो लोग थोड़े में खुश है उन्हें तृष्णाएं नहीं होती है।

經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。

心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。

True suffering is a mind without peace or calm. Physical pain and illness are not necessarily suffering.

Wahres Leid ist, wenn das Herz keinen Frieden hat. Körperliche Krankheit dagegen muss nicht unbedingt Leid sein.

ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།
 སེམས་མི་བདེ་བ་ནི་དངོས་གནས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རེད།

शारिरीक कष्टों से हमेशा दुःख नहीं होता है।
 एक असंतुलित मन सदा दुख का कारण बनता है।

Know clearly that an unsettled mind is trouble. Right then and there – recite "Homage to Guan Yin, Bodhisattva Avalokitesavara" to calm your mind.

Wenn du bemerkst, dass dein Herz keinen Frieden findet und bitter ist, dann rezitiere den Namen Avalokiteshvaras, des Bodhisattvas des universellen Mitgeföhls. Dies wird deinem Herzen Frieden schenken.

སེམས་མི་བདེ་བ་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན་པ་ཤེས་ནས་སྐྱུར་དུ་
 ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་མཚན་ བཟླས་ནས་སེམས་བདེ་བར་གྱིས།

असंतुलित मन के कारण जो दुख होता है वह
 बुद्धानुस्मृति से खत्म हो सकता है।

明知心不平安是苦事，就趕快以持念「南無觀世音菩薩」來安心吧！

現在擁有的，就是最好的。擁有再多也無法滿足，就等於是窮人。

A rich man is content with what he has; a poor man accumulates and is never satisfied.

Was wir jetzt besitzen, sollte für uns das Beste sein. Wer niemals zufrieden ist mit dem, was er hat, der ist unabhängig von der Höhe seines Besitzes ein armer Mensch.

ད་ལྟ་རང་ལ་ཡོད་པ་དེས་ཚོག་པ་དེ་རབ་མཚོག་ཡིན།
 ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་ན་ཡང་
 ཡིད་མི་ཚེས་པ་དེ་དབུལ་པོ་དང་མཚུངས།

जो अभी हमारे पास है वह श्रेष्ठ है। यदि हम कभी संतुष्ट नहीं हो सकते तो हम हमेशा गरीब ही रहेंगे, चाहे हमारे पास कितनी भी दौलत हो।

Don't control emotions by suppressing them; calm them with contemplation, reciting Buddha's name, or prayer.

Versuche nicht, extreme Emotionen zu beherrschen, indem du sie unterdrückst. Die beste Art mit ihnen umzugehen, ist Kontemplation, Rezitation von Buddhas Namen und Gebet.

འགོག་གཞན་གྱིས་སློ་སྤྱོད་སྦྱར།
 ལྷ་སྐྱོམ་པ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་སློབ་དང་
 གསོལ་བ་འདེབས་པ་སོགས་ཀྱིས་སློ་སྤྱོད་བཅས་དགོས།

अपने अंदर की दुर्भावनाओं को दबाकर खत्म करने की कोशिश न करें। उन्हें बुद्धानुस्मृति से खत्म किया जा सकता है।

不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、用佛號、用祈禱，來化解情緒。



人福幸
人間

Happiness in this World

Glückliches Dasein

འཇིག་རྟེན་འདིར་མཐུན་རྟེན་བཟང་འཛོམས།།

सुखावती का निर्माण

好話大家說，好事大家做，好運大家轉。

*Kind words on everyone's lips!
Good deeds in everyone's heart!
Good fortune in everyone's life!*

*Wenn jeder Gutes spricht und Gutes
tut, dann wird sich das Schicksal
eines jeden zum Besseren wenden.*

བཟང་པོའི་སྐད་ཆ་བཤད། བཟང་པོའི་བྱ་བ་སྤྲོད།
དཔལ་གཡང་ཐམས་ཅད་འགྲུགས།

हमारी भावना यही रहे कि सब लोग अच्छे
वचन और अच्छे विचार रखें। अच्छे विचारों
और वचनों से सभी का भविष्य बदल सकता है।

大家說好話，大家做好事，大家轉好運。

*Let everyone speak kindly!
Let everyone do good deeds!
Let everyone's bad luck turn to good!*

*Jeder spreche gute Worte, jeder
vollbringe gute Taten, jeder wende so
sein Schicksal zum Besseren!*

ལྷན་རྒྱལ་གྱིས་སྐད་ཆ་བཟང་པོ་བཤད།
ལྷན་རྒྱལ་གྱིས་བྱ་བ་བཟང་པོ་སྤྲོད།
ལྷན་རྒྱལ་གྱིས་དཔལ་གཡང་ཐམས་ཅད་འགྲུགས།

अपने कुशल वचन, विचार और कर्म से
सभी का भाग्योदय हो सकता है।

就成為一個大大的好。

每人每天多說一句好話，多做一件好事，所有小小的好，

If everyday, everyone spoke another kind word, did another good deed, then all of these little beneficial acts would turn into a great, great good.

Wenn jeder jeden Tag ein gutes Wort mehr spricht, ein gutes Werk mehr tut, dann wird das viele kleine Gute zu einem großen Guten werden.

མི་རིམ་ཉིན་རེར་སྐད་ཆ་བཟང་པོ་རེ་བཤད།
བྱ་བ་ལེགས་པོ་རེ་སྐྱབ་ན་དགོ་ལས་
ཚུང་ཚུང་དེ་ག་ལེར་དགོ་ལས་ཆེན་པོར་འགྱུར།

यदि सब लोग प्रतिदिन एक अच्छा शब्द बोलें
या अच्छा कार्य करें तो इससे एक अच्छे
समाज का निर्माण होगा।

An urgent task needs immediate attention? Be ready now!

Wenn eine dringende Aufgabe wartet, dann übernimm sie selbst.

ལྷན་དུ་སྐྱབ་དགོས་ཚུ་བྱ་བ་དང་གཞན་དག་གིས་
སྐྱབ་དགོས་ཚུ་དེ་དཔྱད་ཞེས་ནས་སྐྱབ་དགོས།

यदि कोई जरूरी कार्य अधूरा है,
तो आगे आकर आप कहें: “मैं इसे करूंगा।”

急須要做，正要做人的事，我來吧！

我
和
人
和
，
心
和
口
和
，
歡
歡
喜
喜
有
幸
福
。

內
和
外
和
，
因
和
緣
和
，
平
平
安
安
真
真
自
在
。

*Harmony with myself and others,
harmony in mind and speech,
and thus all will be blessed with
joy and happiness.*

*Harmony within and without,
harmony in causes and conditions,
and thus freedom,
peace and tranquility will follow.*

*Ist man in Harmonie mit sich
selbst und anderen Menschen, hat
man Harmonie im Herzen und im
Gespräch mit Anderen. So ist man
glücklich und voll Freude.*

*Ist man in Harmonie mit dem
Inneren wie dem Äußeren, mit den
Bedingungen wie mit den Ursachen,
so ist man voll Frieden und
wahrhaftig frei.*

བདག་གཞན་དང་མཐུན། སེམས་ཁ་དང་མཐུན།
དགའ་དགའ་སློ་སློ་བདེ་སྲིད་ལྟོན།

ནང་དང་ཕྱི་མཐུན། སྐྱུ་དང་སྐྱེན་མཐུན།
བདེ་བདེ་ཐང་ཐང་དང་དབང་ལྟོན།

*स्वयं व दूसरोंसे सुसंवाद बनाये रखें,
जिससे आपको आनंद और सुख की प्राप्ती होगी।*

*अंतरशांति और शांत वातावरण में हमें
सच में विमुक्ती है।*

自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。

*Seek a peaceful mind, and you
will find a peaceful refuge;
treasure others and you will find
fortune and happiness.*

*Wer inneren Frieden sucht,
wird Frieden finden. Wer mit
anderen Menschen mitfühlt, wird
ein glückliches Leben führen.*

རང་བདེ་འོན་ཀྱང་གཉེར་ཡོད་ན་བདེ་བ་ཐོབ།
གཞན་ལ་སྲུགས་ལུར་ཡོད་ན་བདེ་སྲིད་ལྡན།

अपने चित्त की शांति के लिए अपने जीवन
को शांतिपूर्वक जिएं। दूसरों की मदद करने
से आप खुशहाल रहेंगे।

*Character creates wealth;
giving creates savings.*

*Moralische Qualität gleicht
Reichtum. Geben gleicht Ansparen.*

མིའི་གཤིས་རྒྱུད་དེ་རྒྱ་ལོར་དང་འདྲ།
གཞན་ལ་སྲུགས་ལུར་དེ་གསོག་ཉར་དང་མཚུངས།

अच्छे गुण सम्पत्ति के समान होते हैं;
दान प्रदान बचत के समान होता है।

人品等於財富，奉獻等於積蓄。

奉獻即是修行，安心即是成就。

*Offering yourself is cultivation;
calming your mind is success.*

*Zu geben entspricht der
buddhistischen Praxis. Inneren
Frieden zu finden ist ihre Vollendung.*

གཞན་ལ་ལེགས་སྐྱེས་འབྲུལ་བ་དེ་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་རེད།
རང་གི་སེམས་བདེ་བ་དེ་སྐྱབ་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།

अपने आपको समर्पित करना ही निर्वाण का
मार्ग खोलना है। अंतः शांति प्राप्त करना ही
निर्वाण के मार्ग में सफल होना है।

*Great possessions don't necessarily
bring satisfaction; few possessions
don't necessarily lead to poverty.*

*Viel Besitz macht nicht unbedingt
zufrieden, ebenso macht wenig
Besitz nicht zwingend bedürftig.*

རྒྱ་ལོ་མང་བས་མིའི་སྒོ་ཚོམ་པ་ངེས་པ་མེད་ལ།
རྒྱ་ལོ་ཉུང་བས་མི་དབུལ་བའང་ངེས་པ་མེད་དོ།

जरूरतों से ज्यादा मिलने से हमें खुशी मिलेगी
यह आवश्यक नहीं। यदि हमारे पास धन
दौलत कम हो तो इसका अर्थ यह नहीं कि
हमारी ईच्छाएं अधूरी रह गयी।

擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。

現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。

Right now you gather what you have planted; what you harvest tomorrow, you plant at this moment.

Heute erntest du, was du gestern gesät hast. Die Saat von heute ist die Ernte von morgen.

ད་ལྟོ་ཐོབ་བྱ་དེ་སློན་བྱས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།
མ་འོངས་འཐོབ་བྱ་དེ་ད་ལྟོ་བྱེད་འབྲས་ཡིན།

जो भी हमने सुख और दुख पाया है,
वह कर्मों का नतीजा है।

The good are not lonely; the benevolent, happiest; ever and always help others and thus achieve the utmost happiness for yourself.

Gute Menschen sind nie einsam, freundliche Menschen sind die fröhlichsten. Wer immer und überall anderen hilft und dadurch sich selbst hilft, ist am glücklichsten.

མི་བཟང་པོ་དེ་ཡུལ་པོ་མི་ཡོང། མི་བཟང་པོ་དེ་ཤིན་ཏུ་སྲིད།
གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་བདག་གཞན་ལ་ཕན་པ་སྐྱབ་པའི་
མི་དེ་གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་ཤིན་ཏུ་སྲིད།

जो व्यक्ति दूसरों की मदद और सेवा करता
है वह अपने जीवन में खुश रहेगा।

好人不寂寞，善人最快乐，時時處處助人利己，時時處處你最幸福。

若希望人際關係相處得好，就要把心量放大，多接納人，多包容人。

If you wish to build good relationships with others, develop a broad mind, and become more tolerant and forgiving.

Wer gute zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen möchte, der erweitere seinen Horizont. Sei umgänglicher und toleranter.

གལ་ཏེ་མི་དང་མིའི་བར་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་དགོས་ན།
 སེམས་ཀྱི་ཆེད་གོས། མི་མང་པོ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།
 མི་མང་པོ་ལ་ཁོང་ཡངས་བྱེད་དགོས།

दूसरों से अच्छा रिश्ता बनाये रखने के लिए हमें खुले दिल और उच्च विचारों की ज़रूरत है। साथ-साथ में हमें सहनशीलता की भी आवश्यकता होगी।

When you change your way of thinking, what is around you will transform accordingly; nowhere in the world will you find absolute good or bad.

Ändere deine Denkweise, und die Welt wird sich dir neu zeigen: Es gibt nichts absolut Gutes und nichts absolut Schlechtes in dieser Welt.

གལ་ཏེ་རང་སེམས་བཅོས་བསྐྱར་བྱུང་ན།
 རྩི་ཡི་ཡུལ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྱུར་འགྲོ།
 འཇིག་རྟེན་འདིར་མཐའ་གཅིག་བཟང་པོ་དང་མཐའ་
 གཅིག་ངན་པའི་དངོས་པོ་མེད་དོ།

मन को बदलें और पूरी दुनिया में बदलाव पाएंगे। दुनिया में कोई भी चीज स्वभावतः बुरी या अच्छी नहीं होती, सिर्फ सोच ही है जो उसे अच्छा या बुरा बनाती है।

只要自己的心態改變，環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞。

人與人之間的相處之道，需要溝通，溝通不成則妥協，妥協不成時，你就原諒和容忍他吧。

The way to get along with others is to communicate effectively. When communication fails, compromise, when compromise fails, tolerate and forgive.

Gute zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen setzt Kommunikation voraus. Missglückt die Kommunikation, so versuche einen Kompromiss zu erreichen. Scheitert auch der Kompromiss, so vergib und sei nachsichtig.

མི་དང་མི་དེ་བར་མཉམ་སྲིད་འབྲེལ་རྒྱུ་ལ་ཞེ། མཐུན་སྲིད་དགོས། མཐུན་སྲིད་མ་ཏུ་སྐྱོད་ཅིང་འགྲིག་ཐབས་བྱེད་དགོས། འོས་མེད་འགྲིག་ཐབས་མ་ཏུ་སྐྱོད་ཅིང་ལ་བཟོད་སློམ་བྱེད་དགོས།

अच्छे संबंधों के लिए वार्तालाप जरूरी है। यदि वार्तालाप विफल हो जाए तो समझौता करें और यदि वह भी विफल हो जाए तो उन्हें माफ कर दें और बर्दाश्त करें।

大的要包容小的，小的要諒解大的。

The great must make allowance for the small; the small must be understanding toward the great.

Große sollen mit kleinen nachsichtig umgehen, kleine sollen große verstehen.

ཆེན་པོས་ཆུང་ལ་ཁོང་ཡངས་བྱེད་དགོས།
ཆུང་པུས་ཆེ་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་དགོས།

बड़ों को छोटी को बर्दाश्त करना चाहिए और छोटी को बड़ों को समझने की कोशिश करनी चाहिए।

以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。

Devote all your heart and strength to your family; commit your whole life to the enterprise at hand.

Setze dein ganzes Herz und deine ganze Kraft für deine Familie ein. Dein ganzes Leben widme deiner Karriere.

འབྲུང་གསུམ་འདོན་ནས་ལྷིམ་མི་གཟིགས་སྐྱོང་དང།
མི་ཚོ་ཤིལ་པོ་གལ་ཆེན་ལས་དོན་ལ་གཏོང་དགོས།

अपने परिवार के लिए अपना तन और मन समर्पित कर दो और अपनी आजीविका के लिए अपनी जिन्दगी।

The best way to guard against greed is to give more, to extend yourself more, and to share more with others.

Die beste Art, sich Gier abzugewöhnen, ist mehr Almosen zu geben, sich mehr einzusetzen und mehr zu teilen.

འདོད་ཆགས་སྐྱོང་བའི་ཐབས་དམ་པ་ནི། སྤྱིན་པ་
མང་པོ་གཏོང། ལེགས་སྐྱེས་མང་པོ་འབྲུལ། མི་མང་
པོ་དང་མཉམ་པོ་ལོངས་སྤྱོད།

लोभ से दूर रहने के लिए अधिकाधिक दान करते रहें।

戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。

包容別人時，雙方的問題就解決了。

Disputes are best settled by tolerance.

Probleme mit anderen Menschen sind am besten durch gegenseitige Toleranz zu lösen.

མི་གཞན་ལ་ཁོང་ཡངས་བྱས་ཅོན་པ་ཚུན་བར་གནད་དོན་དེ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སེལ་འགྲོ།

मतभेद को दूर करने के लिए सहिष्णुता से कोई अच्छा साधन नहीं।

Two great tasks lie before Buddhists: to bring grace and beauty to the land in which they live and to help sentient beings grow spiritually.

Wer den Buddhismus studiert, hat zwei große Missionen: Das Land des Buddha zu heiligen und zur spirituellen Reifung aller Lebewesen beizutragen.

ཚོས་སློབ་མི་དེའི་ལས་འགན་གཉིས་ཡོད།
འིང་སྐྱབ་བ་དང་སེམས་ཅན་སློབ་པ་དོ།

बौद्ध धर्म को मानने वालों के दो लक्ष्य होने चाहिए: एक है बुद्धभूमी की प्रशंसा और दूसरा, सभी सजीवों को धम्ममार्ग में मदद करना।

學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。

要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。

*Be a bottomless receptacle for the
ills of the world; be a spotless mirror
that reflects the world as it is.*

*Sei ein Abfalleimer ohne Boden, durch
den überflüssige Worte hindurchfallen.
Lerne ein staubloser Spiegel zu sein,
der die Welt reflektiert, wie sie ist.*

གཏིང་མེད་གྱི་གད་སྐྱེགས་སྐྱུག་སྒོད་ལྟ་བུ་བྱེད་དགོས།
ཇུལ་མེད་གྱི་ལྗོངས་འཕྲོད་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་སྒོལ་དགོས།

बिन तल के लोटे के समान किसी बुरे विचार
को ठहरने न दिजीए। एक स्वच्छ आईने के
समान दुनिया को देखें।

*Wisdom comes at the moment when
vexations perish from the mind;
compassion is nothing more than
sharing benefits with others.*

*Kummer im Herzen zu lösen,
ist Weisheit. Gewinn mit Anderen
zu teilen, ist Barmherzigkeit.*

ཉེན་མོངས་དེ་རང་སེམས་ལ་དངས་ན་ཤེས་རབ་ཡོད།
ཕན་ས་གཞན་དང་མཉམ་སྲོད་དེ་ནི་བྱམས་བརྗེ་ཡིན།

अपने चित्तमल को दूर करना यह प्रज्ञा है
और दूसरों का हित करना यह करुणा है।

煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。

用慚愧心看自己，用感恩心看世界。

*Look at yourself with contrition;
at the world with gratitude.*

*Mit schamvollem Herzen schaue
auf dich selbst. Mit dankbarem
Herzen blicke auf die Welt.*

ངེཚ་ལྲོལ་ཡོད་ཀྱིས་རང་ལ་ལྟ།
དྲིན་ཚེར་བས་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ།

आत्मलज्जा से मन को परिक्षण करें और
कृतज्ञता से दुनिया का आलोकन करें।

*Purify your mind by curbing
desire; refine your community
with loving kindness for all.*

*Um dein Herz zu reinigen, drossle
deine Wünsche und sei genügsam.
Um die Gesellschaft zu reinigen, nimm
liebenden Anteil am Leben anderer.*

མི་སེམས་གཙང་བཟོ་འདོད་ན་འདོད་རླུང་ཚོག་ཤེས་དགོས།
སྤྱི་ཚོགས་གཙང་བཟོ་འདོད་ན་གཞན་ལ་སྤྲུགས་ལུང་དགོས།

अपने मन को शुद्ध रखने के लिए अपनी वासनाओं
को कम करें, अपने समाज को शुद्ध करने के लिए
आपसी भाईचारा और मैत्री बढ़ाएं।

淨化人心，少欲知足；淨化社會，關懷他人。

The Founder of Dharma Drum Mountain Master Sheng Yen (1930-2009)

Master Sheng Yen was one of the twentieth century's foremost Buddhist teachers, scholars and meditation masters, and was instrumental in the revival of Chinese Buddhism in modern times.

Master Sheng Yen became a novice Buddhist monk at the age of 13. After 15 years of rigorous scriptural study and meditation he entered into a solitary six-year meditation retreat to deepen his realization. He later received formal lineage transmission in both the Linji (Rinzai) and Caodong (Soto) lines of Chan (Zen) Buddhism.

Master Sheng Yen understood that advanced formal education would be required to revive Chinese monasticism and in 1969 he went to Japan to pursue graduate studies. In six years he obtained master's and doctor's degrees in Buddhist Literature from Rissho University, becoming the first monk to earn a doctorate in the history of Chinese Buddhism.

For the last thirty years of his life, he tirelessly devoted all of his energy to advancing Buddhist education, reviving the tradition of rigorous education for monks and nuns, leading intensive Chan meditation retreats worldwide, engaging in interfaith outreach, and working on behalf of world peace, youth development and the environment.

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

Tel: 886-2-2498-7171 Fax: 886-2-2498-9029

Address: No.555, Fagu Rd., Jinshan Dist., New Taipei City
208, Taiwan

Website: www.ddm.org.tw

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪中的行腳僧」聖嚴法師，被認為是「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一；充滿顛沛流離、考驗與轉折的人生，正是一場實踐佛法的歷程。

法師自幼體弱，十四歲狼山出家，歷經沙彌、學僧、軍旅生涯，於三十歲再度出家後，在山中閉關六年。而後為提高中國佛教地位，於不惑之齡留學日本。取得博士學位後，歷任大學教授、研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、僧伽大學與法鼓大學，積極培養佛教高等研究人才。

法師傳承禪門臨濟宗及曹洞宗法脈，深入經藏，融通各派，化世無礙；1975年起旅美弘化，此後長年駐錫美台兩地，並至世界各地指導禪修。1989年創建法鼓山，建立「世界佛教教育園區」，以「心靈環保」實踐「提昇人品，建設淨土」的理念，逐步擴建成海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系，為當代漢傳佛教開展輝煌的人間新貌。

法師擅長以現代語文和觀點普傳佛法，已有中英文著作百餘本，多種著作譯為多國語言流布，曾獲國家級文藝、學術、文化獎及其它多種獎項。

法鼓山世界佛教教育園區

電話：886-2-2498-7171 傳真：886-2-2498-9029

地址：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

網址：www.ddm.org.tw

Purpose of Sheng Yen Education Foundation

The foundation promotes educational initiatives that help people to know, stabilize, and purify their minds so that they can improve society. The foundation's mission is based on Master Sheng Yen's vision of "Uplifting the individual character of humanity and building a Pure Land on earth." The foundation pursues the following objectives:

1. To assemble, organize, research, categorize, classify, translate, compile, print, produce, and publish Master Sheng Yen's works, including books, publications, and audio-visual information, as well as to promote, propagate, and provide free copies of such works to people throughout the world in order to improve and enrich the individual and society, and to bring about a pure land on earth.
2. To draw upon Master Sheng Yen's vision in reviving Buddhist education, the foundation funds academic research on Buddhism, publication of Buddhist works and educational undertakings that seek to improve the well-being of humanity and society.

Master Sheng Yen believed that the realization of a pure land on earth hinges upon purifying the human mind, and that education is critical to this endeavor. The foundation hopes to play a part in providing the education that contributes to purifying society, and spreading the message of Buddhism so that peace and harmony prevail and a pure land on earth emerges.

聖嚴教育基金會 / 簡介

本基金會依循聖嚴法師「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念，推展淨化人心、淨化社會的教育事業；主要工作有：

- 一、整編聖嚴法師之著作、影音資訊等各種文獻文物，分門別類作研究、翻譯、編印、製作、發行等；並推廣、贈送至全球各社群，以期人類品質普遍提昇，推進人間淨土實現。
- 二、獎助、推動與聖嚴法師思想理念相契之佛教教育事業，如：佛教學術研究、佛教著作出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育工作。

聖嚴法師說，人間淨土的實現，在於人心的淨化；而人心的淨化，首重思想及理念的傳播與教育。本會自期透過有效的方法，讓聖嚴法師的思想、理念融入現在及未來的人類社會，傳達佛法平安的訊息，奉獻淨化的功能於紛擾的世界。

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.

TAIPEI, TAIWAN

Swift Code: BKTWTWTP122

Account No.: 122001009873

Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation

Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」
各項弘化推廣工作

Title: 108 adages of wisdom (I)
(English. German. Tibet. India. Chinese)-Paperback 1D

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Back calligraphy: Master Sheng Yen

Inner inscription: Wu Ping

Inner illustration: Chen Yung-Mo

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

Address: 2F, No. 48-6, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan

Tel: 886-2-2397-9300

Fax: 886-2-2393-5610

To request books for free distribution: 886-2-2397-5156

E-mail: syf@shengyen.org.tw

Website: www.shengyen.org.tw

All rights reserved. This book is produced for free distribution and not for sale. You are most welcome to copy, reproduce and circulate this book; we ask that you do not alter the content of this book as you do so.

First edition first print: September 2013 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-56-5

書名：聖嚴法師108自在語第一集
(英文、德文、西藏文、印度文、中文)－1D平裝本

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：黃篤生

封底題字：聖嚴法師

內頁題字：吳平

內頁插圖：陳永模

推廣流通：法鼓山護法總會

出版者：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓

電話：886-2-2397-9300

傳真：886-2-2393-5610

結緣書服務專線：886-2-2397-5156

E-mail：syf@shengyen.org.tw

網址：www.shengyen.org.tw

結緣用書·版權所有·108自在語歡迎流通翻印
～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2013年09月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-56-5



本書採用環保大豆油墨印製