

Teachings of His Holiness

The 11th Panchen Lama



PEACE and Social Harmony

as told to
Laurence J. Brahm

China Tibetology Publishing House



Teachings of His Holiness

The 11th Panchen Lama

PEACE and
SOCIAL HARMONY

English/汉文/བོད་ཡིག

as told to
Laurence J. Brahm

图书在版编目(CIP)数据

圣者箴言:第十一世班禅额尔德尼对龙安志如是说:英、汉、藏/龙安志著;

窦岩摄影. —北京:中国藏学出版社,2008.5

ISBN 978-7-80253-031-7

I. 圣... II. ①龙...②窦... III. 班禅十一世—语录—

英、汉、藏 IV. B949.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072320 号

圣者箴言

和平·和谐·慈悲·博爱

——第十一世班禅额尔德尼对龙安志如是说

(英、汉、藏)

作 者	龙安志
摄 影	窦 岩
汉 译 者	张 红
藏 译 者	郑 堆
出版发行	中国藏学出版社
印 刷	北京达利顺捷印务有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	6.75
字 数	80 千
插 图	94
印 次	2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	3000 册
书 号	ISBN 978-7-80253-031-7/B·75

定 价: 45.00 元

编者前言

本书作者龙安志 (Laurence J. Brahm) 是一位美国人，曾多次游历于西藏和其他藏区，并有反映当地山水、人物的《寻找香格里拉》《与神山对话》等多部专著及影视作品问世。

随着游历的深入，龙安志对藏族文化的兴趣日渐加深，更由于机缘偶遇，他访问了十一世班禅额尔德尼·确吉杰布，记录了十一世班禅对于和平、和谐、慈悲和博爱的见解。我们以英、汉、藏三种文字合版配图出版，以便广大读者从中领略这位藏传佛教活佛的风采和对于世界的祝福。

ཚུམ་སྒྲིག་པའི་སྐོར་འགྲོའི་གཏམ།

དེ་བུ་འདི་འི་ཚུམ་པ་པོ་ལའོ་རེ་ན་མེ་བ་རམ་ (Laurence J. Brahm) འི་ཨ་མེ་རུ་ཁའི་མི་ཡིན་ལ། ཁོང་གི་པོ་དང་རྒྱུང་སྐྱེད་པ་དང་པོ་དང་གྲི་མ་ལུལ་གཞན་དག་ཏུ་སྐོང་ས་མང་པོར་སྐྱེད་ས་རྒྱུར་ཕེབས་སྐྱེད་པར་མ་ཟད། དུལ་ཁམས་དེ་དག་གི་རི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱ་མཚོ་ནི་པའི་ཆེད་ཚོམ་ «གནས་རི་དང་སྐོང་མོལ།» དེོས་པ་བསྐོག་བརྟན་ «ཤམ་རྩེ་ལ་འཚོ་ལ་བ་» མོགས་བརྩམས་ཚོས་མང་པོ་ཚོམ་གནང་མཛད་ཡོད། དུས་ལུན་རིང་པོར་པོ་དང་གྲི་མ་གནས་དག་ཏུ་སྐོང་ས་རྒྱར་ཕེབས་པ་དང་བརྟན་ནས་ཁོང་གི་དེ་པོ་དང་གྲི་མིག་གནས་ལ་དག་འཕོ་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཀུན་གཟིགས་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེད་བརྟན་གཅིག་པ་ཚོས་གྲི་རྒྱལ་པོ་མཚོག་དང་ཡས་རྒྱལ་གྱིས་མཛུལ་ཏེ་བཅར་འདྲིའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བས། ཁོང་གིས་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ཞི་བདེ་དང་། འཆས་མཐུན། བུམས་བཅེ་སྤྱི་ཆེའི་རྒྱར་གྲི་དམངས་པ་ཟིན་པོ་འགོད་ཐུབ་པ་བྱུང་། ད་ལྟང་ཚོས་ཀུན་གཟིགས་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་འཛུལ་སྤྱིར་གྱི་སྐོར་འགྲོ་ཀུན་ལ་བཅིངས་པའི་བུམས་བཅེ་དང་སྐོར་འདྲུན་བཅས་བཞོད་པའི་བརྩམས་ཚོས་འདི་རྒྱ་པོ་དང་དབྱིན་གསུམ་གྱི་ཡིག་རིགས་དང་འདྲ་པར་སྒྲགས་མའི་ཐོག་ནས་པར་དུ་བརྟན་ཏེ་རྒྱ་ཆེའི་སྐོག་པ་པོ་རྩམས་གྱི་སྐུན་སྦྲར་སུལ་བ་ཡིན།

Foreword

The author of the book, Laurence J. Brahm, is an American who has traveled many times in Tibet and other Tibetan areas. He is also the author of several books and films, such as *Searching for Shangri-la* and *Conversations with Sacred Mountains*, etc. on Tibetan landscapes and characters.

Thanks to his increasing interest in Tibetan culture along with his journeys there and the opportunities to visit the 11th Panchen Lama Chokyi Gyalpo, Mr. Brahm recorded the Panchen Lama's views on peace, harmony, compassion, and universal love. Written in English, Chinese and Tibetan languages, and illustrated with a lot of pictures, this book provides readers an opportunity to appreciate the great personality of the Tibetan Buddhist Rinpoche and his blessing to the world.

Editor

Sections



**Enter Tashilumbo Monastery
PALACE OF THE PANCHEN LAMA . . . 6**

**The Secret Realm
OF SHAMBHALA . . . 24**

**Kings of Shambhala and
THE PANCHEN LAMAS . . . 28**

**Panchen Lama on
Finding SHAMBHALA . . . 41**

**Panchen Lama on
CREATING NEW SOCIETY . . . 53**

**Panchen Lama on
POSITIVE ACTION . . . 59**

**Panchen Lama on
SOCIAL HARMONY . . . 65**

**Panchen Lama on
ENVIRONMENTAL PROTECTION . . . 70**

**Panchen Lama on
SEEKING NEW VALUES . . . 76**

**Panchen Lama on
LIVING A LIFE OF COMPASSION . . . 83**

**Panchen Lama on
UNLIMITED LOVE...89**

**Panchen Lama on
PEACE...95**

**Panchen Lama on
CAUSATIONAL EFFECT...101**

**Panchen Lama on
CULTURAL DIVERSITY...109**

**Panchen Lama on
DETERMINATION . . . 115**

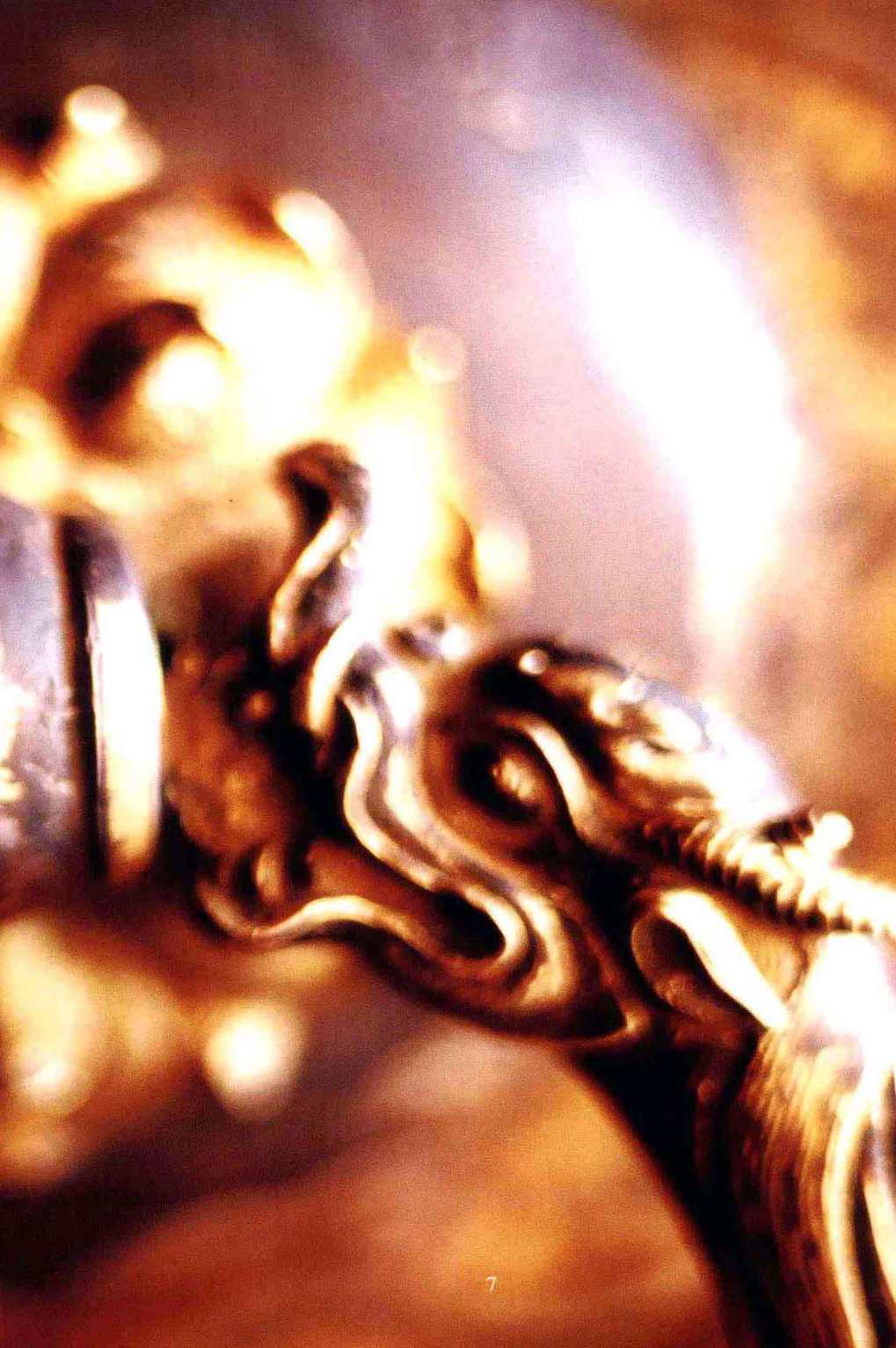
**Panchen Lama on
MEDITATION . . . 121**

**Panchen Lama on
BEING BUDDHIST . . . 127**

**APPENDIX
Chinese and Tibetan Translations . . . 134**

Enter Tashilumbo Monastery Palace of the Panchen Lama







Remember, an idea can take you in unexpected directions. So never underestimate an idea.

What began as an experiment filmmaking in Tibet has now become a five year sojourn which continues. Maybe it will last a lifetime, maybe into the next.

I never expected by making a documentary about Shangri-la that I would actually go and look for it. The last thing I expected was following clues in searching for an ideal lost kingdom would take me into the depths of Tashilumbo Monastery in Shigatze. Here I came to study under the 11th Panchen Lama, a path seeking to apply Buddhist philosophy to modern lifestyle, and bring his ideas to the outside world.

This all began when filming the documentary "Searching for Shangri-la" in 2002-2003, I interviewed an elderly ethnic Mosu Rinpoche who was once the living Buddha of Drepung Monastery in Lhasa.

When I asked him where "Shangri-la" might be, he cursorily said, "It is Shambhala you are looking for. 'Shangri-la' is a western author's misunderstanding of Shambhala which is a core Tibetan Buddhist concept. It is not a place that anybody can just go to."

"Then how can one go to Shambhala?" I asked incredulously.

"You cannot. But some people who have reached the level of meditation can. The Panchen Lama can go there every night in his dreams when sleeping."

I did not understand and continued asking questions. The Rinpoche did not bother to answer anymore.

This abrupt meeting left an echo resounding in my mind. Where is Shambhala and what is the Panchen Lama's special connection to it?

The answer came a few months after filming, during a visit to Lhasa in November 2003. I was planning my next film on the subject of Shambhala and called a meeting of Tibetan scholars to advise on the script under draft.

The Tibetan scholars I met with recalled an ancient text written by the Sixth Panchen Lama (1738-1780) called "Shambhala Guidebook Sutra." The sutra served as a metaphysical guidebook for the journey to Shambhala.



If I really wanted to find Shambhala, they explained, then I should follow the route contained in this sutra guidebook. But the only possible place to find a copy of "Shambhala Guidebook Sutra" could be in Tashilumpo Monastery (founded in 1447), the seat of the Panchen Lamas. Tashilumpo is located in Shigatze, central Tibet, the holy city of the Panchen Lamas.