

# Cosmology & Consciousness II Knowing & Action

A dialogue between scientists & buddhist scholars



Songtsen Library, Dehradun, UK

15th - 17th November, 2013



བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།  
library of Tibetan Works & Archives



Sager Family  
Traveling Foundation + Roadshow

JOHN TEMPLETON FOUNDATION  
SUPPORTING SCIENCE - INVESTING IN THE BIG QUESTIONS

# ཚོགས་འདུའི་སྒྲིབ་བཤམ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༠ ལོར་ཡལོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་རྒྱ་གར་ནང་བཙན་ཤོལ་  
 བོད་མིའི་སྒྲིབ་ཚོགས་ཁོང་དགོན་རྗེ་ཁག་གི་བྱ་བ་ཚུན་ཅན་ས་ལ་ཚོན་རིག་སློབ་སྦྱོང་གུ་དགོས་  
 བ་དང་། མཐར་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལུ་དོན་གཉེར་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་  
 བྱིང་ཚོན་རིག་སྦྱོང་བརྟེན་མེད་ཁྱིད་དགོས་པའི་སློབ་ཀྱི་འཆར་སྤང་དང་ལམ་རྩོལ་བཀའ་སློབ་  
 བེད་ས་ཡོད། ཚོན་རིག་བ་དང་བཟོ་སྐྱེད་གནང་རྒྱུར་ཡལོང་ས་མཚོག་གི་རིང་ནས་སྤྱིར་བཏུ་  
 བརྒྱལ་ས་པའི་ལུགས་དགོངས་གཞིར་བརྟེན་ཉེ། ཉིན་གསུམ་རིང་གི་ཚོགས་འདུའི་དགོས་  
 དམིགས་ལྱང་སེམས་དོན་རིག་བ་དང་ཚོན་རིག་གི་དཔུང་ཞིབ་ནང་ལན་ཚུན་སློབ་སྦྱོང་གོང་  
 འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ནང་པའི་མཁས་པ་དང་། ལུབ་ཕྱོགས་དང་རྒྱ་  
 གར་གྱི་ཚོན་རིག་པ། ཤེས་ཡོན་པ་བཙས་ལུན་འཛོམས་གནང་བའི་སློབ་ས་ར་ཚོའི་ཕྱན་ལོང་  
 དང་གཞི་མཐུན་གྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོག་བསྐྱོད་གནང་རྒྱ་དང་། ཚོགས་འདུ་འདི་ནས་སེམས་  
 དོན་གྱི་རིན་ཐང་དང་ཚོན་རིག་གི་དཔུང་ཞིབ་ནང་སློབ་སྦྱོང་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།

## ཚོགས་འདུའི་བརྗོད་གཞི་ཁག་གསལ་གསལ།

༡) ད་ཚོས་ཤེས་བྱ་རི་ལྟར་ཤེས་རྟོགས་ལུབ་བཅ། ཚོན་རིག་དང་ནང་པའི་བསམ་སློབ་ལམ་  
 ལུགས་ནས་རང་བྱུང་གི་འདིག་ཉེན་ལ་དོས་འཛིན་དང་ཤེས་རྟོགས་རི་ལྟར་བྱེད་དམ། དེའི་

ཤེས་རྟོགས་ནང་སྲོགས་གཉེས་ཀའི་རྣམས་སྟོབས་དང་བཅད་མཚམས་གང་ཡོད་དམ། ལམ་  
ལུགས་གཉེས་ཀའི་དབར་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་དེའི་རིགས་ལམ་གྱི་གནས་བབས་གང་ཡིན་ནམ།  
ང་ཚོས་དངོས་ཡོད་དང་དངོས་མིན་དབར་ལ་དབྱེ་འབྲེད་རི་ལྟར་བྱེད་དམ།

༡) ང་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་རྒྱ་སྐྱེད་རི་ལྟར་བྱེད་དམ། ལུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་དང་དབང་ཅ་  
ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ནས་ནང་ཚོས་དང་བསམ་སྐྱོམ་གྱི་ལམ་ལུགས་གཞན་གྱི་གོ་རྟོགས་  
ལ་སྐྱེལ་སྐྱོར་རི་ལྟར་བྱེད་དམ། ཐབས་ལམ་གང་གི་ཚོགས་ནས་ང་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་རྒྱ་སྐྱེད་  
གཏོང་བྱེད་བམ། ཚན་ཅལ་གསར་བས་སྐྱེལ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་སྐབས་འདི་གོག་ང་ཚོའི་སེམས་དེ་  
རྒྱ་སྐྱེད་རི་ལྟར་བྱེད་བམ། ཚན་ཅལ་འདི་དག་བརྒྱད་ནས་ང་ཚོའི་སེམས་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་པར་  
བཅད་མཚམས་གང་དག་ཡོད་དམ།

༢) ང་ཚོས་ལག་བརྟུང་རི་ལྟར་བྱེད་ལམ། ང་ཚོས་རྫོགས་འཇིང་ཆེ་བའི་ཀུན་སྐྱོད་དང་བཟང་  
སྐྱོད་གྱི་གནད་དོན་ལ་བཞོན་འདོམས་རི་ལྟར་བྱེད་དམ། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བཟང་སྐྱོད་ཡིན་  
དང་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་རི་ལྟར་བྱེད་དམ། ཤེས་བྱ་དང་ལག་བརྟུང་བར་གྱི་མཐུན་སྐྱོར་དེ་  
གང་ཡིན་ནམ། ཚད་མཐོ་བའི་ཤེས་བྱས་ཀུན་སྐྱོད་ཀྱི་གཤིས་ཀ་གོང་མཐོར་གཏོང་གི་ཡོད་  
དམ། ཤེས་བྱ་དང་བདེ་སྐྱིད་གཉེས་ཀ་རྣམས་འདི་མིའི་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ལེགས་པར་  
བསྐྱེད་སྐྱོད་བསམ་སྐྱོམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཁག་དང་ཚན་རིག་ནས་མཉམ་ལས་རི་ལྟར་བྱེད་  
བམ།

**ཚོགས་འདུའི་རྒྱུད།**

ཨ་རིའི་སན་སྤ་རན་སེ་ཁོའི་ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་བཤམས་མཛོད་ཁང་དང་རྒྱ་ས་ཡོད་གྱི་  
དཔེ་མཛོད་ཁང་གཉེས་གྱིས་གོ་སྐྱིག་འོག་ལེན་ལེན་ཐེབས་ཅུ་དང་། ད་བར་རྟོགས་རམ་  
གནང་དང་གནང་མུས་ཡིན་པའི་སེ་རྣམས་ཀྱིས་ཚང་གཉེས་ནས་མཐུན་འགྱུར་རྟོགས་རམ་  
གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོགས་འདུ་འདི་བཞིན་གོ་སྐྱིག་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པ་བྱུང་ཡོད།

# ཉིན་དང་པོ། འཚོ་ས་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས་ཚོགས་ཕྱིན་དམ།

གཟུང་བ་སངས། ཟླ་བ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༥ ༢༠༡༣

## ཚོགས་འདུས་དང་པོ། རྒྱ་ཡི་ཡུལ་ཚོད། ༧༡༠༠ བས་ ༡༠༡༣༠

དབུ་འབྲེད་ཞལ་འདོན་ཏེ་དབྱེད་ས།  
མེ་བས་བསྐྱེད་དང་རོ་སྒྲོན་གསུང་བཤད།  
དགེ་བཤེས་ལྷན་དོར་ལགས་དང་རོག་ལཱ་སྡེ་ལེ་མེ་མིའི་རྩོན་སོན།

རྒྱ་ཡི་ཡུལ་ཚོད་ ༧༡༥༥ བས་ ༡༠༡༣༠

## བརྗོད་གཞི། ཅན་པའི་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་སྐབས་བཤད་

### པའི་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འབྱུག་ཚུལ།

དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་པ་འཕགས་མཚོག  
འབྲས་སྐྱེད་སྒོ་མང།

## བརྗོད་དོན་ལྷིང་པོ།

དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་པ་འཕགས་མཚོག་ལགས་ནས་ནང་དོན་རིག་པ་ལས་གསུངས་པའི་ཤེས་  
པ་ཡུལ་ལ་འབྱུག་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་ཆེས་གཏིང་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བས་འདིར་ཡོད་ཚད་

བརྗོད་པར་མི་རྣམས་ཀྱི་ཚད་མ་དེ་ག་པའི་སློབ་དཔོན་ཚོ་གསུངས་སྐར་ཚོས་གྲགས་སོགས་དང་  
 བོད་ཀྱི་ཚད་མ་པ་སློབ་དཔོན་ཚོ་བ་ཚོས་ཀྱི་སེང་གེ་སོགས་ཀྱིས་མངོན་སུམ་རྗེས་དཔག་  
 སོགས་སློ་ཡང་དག་པ་དང་ལོག་ཤེས་སོགས་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་སློབ་ཆུང་གཞག་གྱེ་  
 བས་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་གསུངས་འདུག་པ་ལྟར། སློ་དེ་ག་བདུན་གྱི་སློ་ནས་ཡུལ་ལ་  
 འཇུག་ཚུལ་མདོ་ཅམ་ཞུས་ན། གཞུང་ལུགས་ལས་རྗེ་སྐད་གསུངས་པ་བཞིན་ལག་ལེན་སྤོང་  
 པའི་ར་སློབ་བྱེད་བདེ་བ་མ་ཟད། ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་རྣམ་གྲངས་དང་དེ་དག་གི་བྱེད་  
 ལས། ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་དབྱེ་མཚམས་ལས་འཕྲོས་པའི་ཚད་མ་ཚད་མར་ཤེས་པའི་  
 ཐབས་པལ་ཆེར་འདུས་པས་གོ་སློབས་དང་གཞན་དུ་ལྷིགས་པའི་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་།  
 རྒྱུར་སློབ་གང་ཞིག་ཡུལ་ལ་འཇུག་སྐབས་གོ་རིམ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ལོག་ཤེས་  
 བས་མཐོ་བཅུགས་ཉེ་མངོན་སུམ་བར་འཇུག་པའི་རིམ་པ་འདི་སློབ་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ཐག་  
 རིང་ལོས་དེ་ཡིན། ལོག་ཤེས་ནས་མཐོ་འཇུགས་དགོས་པའི་དེས་པ་མེད། སྐབས་དེ་ཐེ་  
 ཚོམ་ནས་འཇུག་པ་ཡོད་ལ། ཡིད་དཔྱོད་དང་རྗེས་དཔག་ནས་འཇུག་པའང་ཡོད་པ་མ་ཟད།  
 ཐད་ཀར་མངོན་སུམ་ནས་འཇུག་པ་ཡང་ཡོད་གི་ཡོད་པར་ཚོས་སྤོང་བས་བྱུབ། འོན་ཀྱང་  
 འདིར་ཐོག་མར་མི་པལ་པའི་སློབ་བྱེད་གྲག་པ་གཅིག་ལོག་ཤེས་ནས་མངོན་སུམ་བར་རིམ་  
 ཀྱིས་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་མདོ་ཅམ་ཞུ་ན། དེ་ཡང་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་སྐྱོངས་པའི་མི་  
 ཤེས་པའི་དབང་གིས་ཡུལ་དེར་སློབ་འདོགས་དང་སྐྱུར་འདེབས་ཀྱི་ལོག་ཤེས་འབྱུང་ཞིང་། རྒྱ་  
 མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་སློབ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་བས་རིམ་བཞིན་ཐེ་ཚོམ་དང་ཡིད་དཔྱོད་རྗེས་  
 དཔག་རྣམས་སླེ་ཞིང་། རྗེས་དཔག་གི་རྒྱན་ཡང་ཡང་གོམས་པས་བཅད་ཤེས་དང་མངོན་  
 སུམ་རིམ་གྱིས་འབྱུང་པའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡོད་ལ། རིམ་པ་འདི་ནི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཚོས་གང་  
 དང་གང་ཡིན་རུང་ཚོས་དེའི་གནས་ལུགས་རི་བཞིན་མ་ཤེས་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཚོས་དེའི་  
 གནས་ལུགས་ཤེས་ཐབས་བྱེད་པ་དང་པལ་ཆེར་འབྲུབ་ཡོད། འདི་ལྟར་རིམ་གྱིས་འཇུག་  
 ཚུལ་བཤད་པའི་ལུགས་ལ་སློབ་དེ་དག་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གང་ཡིན་གྱི་དབྱེ་མཚམས་ཡང་

གསལ་རྟོགས་སྐྱབ། ཤེས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་སུ་འདྲ་  
 ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་རྟོགས་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་བར་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དེ། དབང་ཤེས་རྣམས་  
 ཀྱིས་ཡུལ་རྟོགས་པ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་གསུམ་ཚང་དགོས་པ་ཡིན།  
 ཡང་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་རིམ་བ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ནི། སེལ་བ་དང་སྐྱབ་པའི་  
 རྣོ་ནས་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་དེ་ཡིན་ལ། རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་རྣམས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་  
 ཆེ་ཡུལ་དེ་ཐད་ཀར་རྗེན་ཆར་དུ་རིག་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་སྐྱབ་པའི་རྣོ་ནས་འཇུག་པ་ཞེས་  
 བརྗོད། རྟོག་པ་རྣམས་རང་ཉིད་གང་ལ་འཇུག་པའི་ཆེ་ཡུལ་དེ་ཐད་ཀར་རྗེན་འཆར་དུ་འཆར་  
 མི་སྐྱབ་པར་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་གང་ལ་འཇུག་པའི་ཡུལ་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་སྐྱབ་  
 ཆ་ཞིག་འཕམ་ལ་དུ་བར་རྣོས་རྣོས་ཉེ་སྐྱབ་ཆ་དེ་གཟུང་ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་རྣོ་ནས་ཡུལ་དེ་ལ་  
 འཇུག་གི་ཡོད། དེ་ལ་སེལ་བས་རྣོ་ནས་འཇུག་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རྟོག་པ་བཞིན་དུ་  
 བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རྣམས་ཀྱང་རང་ཡུལ་ལ་སེལ་བའི་རྣོ་ནས་འཇུག་པ་ཡིན།  
 (གཏམ་བཤད་སྐར་མ་ ༣༥ དང་འི་བ་འིས་ལན་ལ་སྐར་མ་༡༠)

གསོལ་ཁའི་བར་གསེང་། ༡༠༡༠ ར་ས་ ༡༡༠༠

ཆོ་གས་དུས་གཉིས་ལ། རྒྱལ་ཚོད་ ༡༡༠༠ ར་ས་ རྒྱལ་ཚོད་ ༡༡༡༠  
 རྒྱའི་རྒྱལ་ཚོད་ ༡༡༠༠ ར་ས་ ༡༡༢༥

བརྗོད་གཞི། ང་ཚོས་ག་རེ་ཤེས་པ་དེ་ཅི་སྐྱབ་ཤེས་སམ།

སྐོབ་དཔོན་ཁི་རི་མི་ཨེམ་པི་ལགས།  
 ཨ་རི་རྩོ་ན་གཞུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་གི་སྐར་དཔུང་ཕྱེ་ཆེན་གྱི་སྐོབ་དཔོན་ཆེན་མོ།

བརྗོད་དོན་སྐྱོད་པོ།

ཚོན་རིག་མི་རང་གྲུང་གི་འཛིག་རྟེན་ཤེས་རྟོགས་སྤྱིར་འབྲུན་དུ་མེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་  
 དང་། མི་ལོ་ ༣༥༠༠ ཡར་སློན་དུ་དེའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཉེ་ཨང་ཅིས་དང་ལྷ་གྲུབ་དར་བ་ནས་  
 བརྒྱད་། བེམ་རྣམས་སྤོའི་བཞོད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་འབེལ་  
 འབྲུང་། རྒྱེ་དངོས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་གཞུགས་དང་བྲེད་ལས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ཇི་ཡིན་སོགས་  
 ལུས་སྟོབས་ཆེ་བའི་རྣམས་གཞག་ཁག་གི་དོན་རྟོགས་སྤྱིར་ཚོན་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་སྤྱིན་ཡོད།  
 རྣམས་གཞག་འདི་དག་གི་བཞོལ་སྟོན་ལས་དེར་རབས་ཚན་ཅལ་འགོ་རྒྱགས་པ་དང་། དེས་  
 འགོ་བ་མི་རྣམས་དབུལ་འཕོང་དང་འབྲུབ་ཆོལ་བྲེད་པའི་ནད་རིགས་ལས་འགོལ་བའི་ནད་  
 གོམ་སྣངས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱིན་ཡོད། གྲུབ་འབྲས་འདི་ཀྱན་སོན་ཡོད་ནའང་། ཚོན་རིག་དང་  
 བད་ཚེས་ཀྱི་རྣམས་གཞག་འགའ་ཞིག་གོ་དོན་རྟོགས་མི་སྲུབ་པ་དང་། གཞན་འགའ་ལག་ལེན་  
 ཐོག་ནས་ཤེས་རྟོགས་མི་སྲུབ་པའི་བཅད་མཚམས་ཡོད་སྟེད། གཏམ་བཤད་འདི་ནས་ཚོན་  
 རིག་གི་ལུས་སྟོབས་དང་བཅད་མཚམས་སྐོར་ལ་བཤད་རྒྱ་དང་། ཤེས་བྱའི་བཅད་མཚམས་  
 དེ་གང་དུ་གནས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེར་རྒྱུ་ཡིན།

(གཏམ་བཤད་སྐར་མ་ ༣༥ དང་བྱི་བ་བྱིས་ལན་ལ་སྐར་མ་ ༡༠)

སྤྱི་ལོ་ལྷག་ཚེད་ ༡༡༧༥ ལས་ རྒྱ་བཞུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ ༡༣༡༣༠

བརྗོད་གཞི། ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ཤེས་རྟོགས།

སློན་པ་བཞོད་ནམས་སྟོལ་མ།  
 ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློན་པ། དབུས་སློན་ཅིས་ཁང་།



བརྗོད་དོན་ཚིག་པོ།

སྐྱེ་བ་བསོད་ནམས་སྐྱོལ་མ་ལགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་དུག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་ང་  
ཚོས་རི་ལྗང་ལེས་རྟོགས་ལུང་བ་དང་། བོད་ལུགས་གསོ་དུག་ནས་ནད་པའི་ནད་གཞི་དོས་  
འཛིན་དང་ནད་རྟགས་ཚོད་པར་ལོ་ཚས་གང་བཞོལ་སྐྱོད་བྱེད་པ། གསོ་དུག་དེ་ལུང་ལུང་གས་  
པའི་སྐྱེ་བཙུག་ཐབས་ལམ་དང་རི་ལྗང་དུལ་བལྟུང་བྱེད་པ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་དུག་པའི་པན་  
ལུས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོབས་གང་དང་གང་ཡིན་པ། (གནད་དོན་ཅི་ཞིག་གི་སོག་བོད་སྐྱེ་བའི་པན་  
ལུས་སོན་ལོས་ཡིན་པ་དང་།) བོད་སྐྱེ་བའི་བཅད་མཚམས་གང་ཡིན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ངོ་  
སྐྱོད་གནང་གྱུ།

(གཏམ་བཤད་སྐར་མ་ ༣༥ དང་བི་བ་བིས་ལན་ལ་སྐར་མ་༡༠)

ཉིན་དུང་གསོལ་ཚེགས། རྒྱ་བྱེད་ལུག་ཚོད་ ༡༡༡༠ ནས་ ༡༡༠༠

ཚེགས་དུས་གསུམ་པ། རྒྱ་བྱེད་ལུག་ཚོད་ ༡༡༠༠ ནས་༡༡༡༠

ལུག་ཚོད་ ༡༡༠༠ ནས་ ༣༡༠༠

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བསྟུན།

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བསྟུན་གནང་མཁན། སྐོབ་དཔོན་ཁྱི་རི་མི་ཨེམ་མི། སྐྱེ་བ་བསོད་  
ནམས་སྐྱོལ་མ། དགེ་བཤེས་བསྟན་པ་འཕགས་མཚོག  
ཚོགས་འདུའི་ལྗངས་འཛིན་པ། རྟོག་ལཱ་ཨེ་དུག་ཅེ་རི་ལང།  
བསོ་སྐོར་དུས་ལུག་སྐར་མ་ ༤༠།



གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་། རྒྱལ་ཚོང་ ༡༠༠ རྣམ་ ༡༡༩༠

ཚོགས་དྲུས་བཞི་པ། རྒྱལ་ཚོང་ ༡༡༩༠ རྣམ་ ༤༡༩༠

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང་།

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང་གནང་མཁན། རྒྱལ་ཁབ་ཨེ་རི་ག་ཅེ་རི་ལས། ཟུལ་ཤེས་རྩོ་ཤེས།

རྒྱལ་ཁབ་ར་རེ་ལི་ཀ་ལུ་ཏུ་རི་རན་གན།

ཚོགས་འདུའི་སྐབས་འཛིན་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཁི་རི་སི་ཨེ་མ་ལི།

བཞོ་སྐྱོང་དྲུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༤༠ །



བས་གཞུང་ལུགས་ལོ་ལོའི་བར་བཟོ་སྐྱེད་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རེས་རྒྱབས་ནང་དོན་ཚ་ཚང་  
 རྟོགས་མི་རྒྱབ་པའམ་གོ་བོ་དང་སྤེལ་གཞུང་ལུགས་བྱི་སྤོལ་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱབས་  
 དེ་བོད་ཡིག་གི་བརྗེས་བྲིས་ཚན་རིག་གི་བརྗེས་བྲིས་ཚན་ཚོལ་བ་དང་། ཡང་  
 རྒྱབས་དེ་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་བྱི་བརྗེས་ཚང་མང་དག་ཅིག་ལ་ཨོན་ཡིག་ནས་དེ་དག་དང་  
 མཉམ་པའི་མིང་ཚིག་མེད་པ་དེ་འབྲེལ་ཡོང་གི་ཡོད། ད་ཚོས་རེས་ཚིག་མི་འབྲེལ་གཉིས་བྱི་  
 རྒྱུ་ལ་གཅིག་བྲུ་མི་འོད་པར། མིང་ཚིག་འབྲེལ་མཚུངས་སྤང་ཡང་དུག་གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ས་  
 ལས་དོན་ལ་རྫོངས་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་འོད་བྱི་ཡོད། གོ་དོན་འཛོལ་མེད་ཅེས་བ་ནི་དུག་  
 གཞུང་སོ་སོ་དང་དུག་གཞུང་སོ་སོའི་མིང་ཚིག་དེ་དང་དེའི་གོ་དོན་བརྗེས་ཚུལ་ལ་གནས་  
 ཡོད། གནང་དོན་འདི་དག་གི་ཤེས་རྟོགས་ལས་གོ་བོ་དང་ལོག་རྟོགས་མེད་ལྷན་པའི་པན་  
 རོགས་བྱེད། མིང་ཚིག་དེ་ཚོར་གོ་དོན་མི་འབྲེལ་པ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་དེས་ད་ཚོར་  
 ཡིད་གཟབ་བྱ་དགོས་པའི་སྤུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ཀྱང་། དེ་དག་དངོས་སུ་ཤེས་རྟོགས་  
 རྒྱབ་པར་དུས་ཚོད་འགོར་བྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ད་ཚོ་བཤམ་མཁན་དང་ཉན་མཁན་ཡིན་པའི་  
 དོས་ནས་ཡིད་གཟབ་དང་ཐད་ཀར་མཛུགས་སྐྱོན་བྱེད་པར་མ་སྤོགས་ན། ད་ཚོས་ནང་ཚོས་  
 དང་ཚན་རིག་གི་བར་ལ་ལུས་པ་ཆེ་པའི་འབྲེལ་ལས་བརྒྱུན་རྒྱབ།

(གཏམ་བཤམ་རྒྱུར་མ་ ༣༥ དང་ཁྱི་པ་ཁྱིས་ལན་ལ་རྒྱུར་མ་ ༡༠)

སྤོལ་བྲུག་ཚོད་ ༤༡༥ བས་ ༡༠༡ ༣༠

བརྗེད་ཤིང། དེར་རྒྱབས་དབང་རྩ་ཚན་རིག་གི་རྩོད་དོན་ལས་བསམ་སྐོམ་  
 ཉམས་མེན་བྱིས་སྲུང་པར་བྲུག་སྐྱོན་རྒྱུར་ཡོད་རྒྱལ།

རྩོམ་འདྲི་འཇུག་གི་སྒྲིག་འཇུག་

ཉར་མཁ་རྒྱུན་དབྱེད་གཞུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་གི་དམིགས་བསམ་ཉམས་ཞིབ་པ།

བརྗོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་

ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་འབྲེལ་པའི་བསམ་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན། དཔེར་ན། ཞི་གནས་  
 དང་ལྷན་མཐོང་གི་སྐོམ་དང་། ཡང་ན་སྐོམ་སྐོར་གི་ཐབས་ལས་བརྒྱུད་ནས་སྐྱེ་བའི་བྱམས་པ་  
 དང་སྤྱིར་རྗེ་ལོགས་ཅི་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ལ་སྐྱད་པའི་འགོ་ལུགས་ལ་བརྟེན་དུས་ཀྱི་དུས་པོ་  
 བང་དང་ཞེན་ཆེ་བའི་བརྗོད་པའི་གཞི་གཅིག་ཆགས་ཡོད། གཏམ་བཤམ་འདི་ནས་ལྷང་གཞོན་  
 གསར་དུ་བཞུགས་པའི་བསམ་སྐོམ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅེ་ཚོན་རིག་གི་ཞིང་སའི་ནང་ཉེ་  
 དུས་འཚོལ་རྒྱུད་སྐོར་གྱི་སྤྱི་བཤམ་འདི་སྐོར་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེས་བསམ་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་  
 ཚོགས་པའི་ནང་སྐྱད་པའི་ཐོག་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཡོད་ཐད་ཚོན་རིག་གི་བརྟེན་དུས་ལ་དོ་ལྷང་  
 གྱུར་གྱི་ཡོད། རྗོད་པའི་འགྲུབ་ཀྱི་བརྒྱུད་པའི་ནང་སྐྱད་པའི་བར་ལེན་གྱི་སྐོར་སྐྱོད་ཐོག་  
 བསྐྱར་ཞིབ་མདོར་ཅོམ་གྱུར་དང་། དེས་བསམ་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་ནས་སྐྱད་པའི་  
 ཆགས་བཤོད་དང་དེའི་གྱུར་ལས་ཐོག་དངོས་སུ་འགྲུབ་པ་གཏོང་བ་སྐོར་གྱི་ཡོད། ད་ལྟ་བར་  
 གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་ལས་སྐོམ་སྐྱེ་བའི་ཉམས་ལེན་ལྷན་རིང་སྐོར་མཁན་རྣམས་སྐོམ་སྐྱེ་བའི་  
 གྱུར་མཁན་དང་བསྐྱར་ན། ཉམས་ལེན་པ་ཚོའི་སྐྱད་པའི་ཆགས་རིམ་གྱི་གནས་ཀྱི་འགྲུབ་པ་  
 འགའ་དང་སྐྱད་པའི་གྱུར་ལས་གྱི་བཤོད་པ་གཉིས་ཀའི་ཆ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་སྐོར་གྱི་  
 ཡོད། ལྷན་དོན་དུ་སྐོམ་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐོར་བརྗོད་ནང་ཐོག་མར་ལུགས་པ་ནས་སྐོམ་ལས་  
 དུས་ཚོད་ལྷང་དུ་ཅོམ་གྱི་རྗེས་ལའང་སྐྱད་པའི་ནང་འགྲུབ་པ་ཐེབས་པ་ནི་ལྷང་སྐྱེལ་འཕེར་  
 རིས་ཡོད། མདོར་ན། ཉམས་ལེན་འདི་དག་ནས་རྗོད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་ལྷ་རྒྱལ་ཐོག་བསམ་  
 སྐོམ་ཉམས་ལེན་གྱིས་སྐྱད་པའི་ནང་ཤུགས་རྒྱུན་གྱུར་བ་དེ་དགོས་དོན་ལྷང་ཚད་འཇམ་སྐྱེ་  
 རུང་ཡིན་པ་སྐོར་གྱི་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདིར་སྐྱད་པའི་བྱ་བ་ནི་ལྷང་གྱུར་གྱུར་དང་། དེ་ནི་ལྷང་  
 སྐོར་བརྗོད་ཀྱི་ཚུལ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ཐད་བརྟེན་དོན་རྒྱུ་ཆེ་ཡོད།

(གཏམ་བཤམ་སྐྱད་པའི་ ༣༥ དང་བེ་བེས་ལན་ལ་སྐྱར་མ་༡༠)

གསོལ་ཇའི་བར་གསོང་། ལྷ་རྫོང་ཕྱག་ཚེད་ ༡༠༡༠ ནས་ ༡༡༠༠

ཚོགས་དུས་གཉིས་ལ། ཕྱག་ཚེད་ ༡༡༠༠ ནས་ ༡༡༡༠

ལྷ་རྫོང་ཕྱག་ཚེད་ ༡༡༠༠ ནས་ ༡༡༤༥

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང།

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང་གནང་མཁན། རྟོག་པར་ཁི་རིས་ཨིམ་པོ། རྟོག་པར་རྟེལ་ཁི་རྫོང་  
སི། ཀམ་ལུབ་བསྟན།

ཚོགས་འདུའི་སྐངས་འཛིན་པ། རྟོག་པར་ར་རེ་ལོ་ཀ་སྐུ་རྒྱ་རི་རན་གན།

(བཟོ་སྐྱེད་དུས་ཕྱན་སྐར་མ་ ༤༥)

ཕྱག་ཚེད་ ༡༡༤༥ ནས་ ༡༡༣༠

བརྗོད་གཞི། ཚོས་ཚན་དོན་གཉེར་བ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་

བསམ་སྒྲོམ་དང་ཚན་ཤིག

རྟོག་པར་ར་རེ་ལོ་ཀ་སྐུ་རྒྱ་རི་རན་གན།

བྱ་གར་ཚན་ཤིག་བརྟེན་གནས་ཁང་གི་སྐོབ་དཔོན།

བརྗོད་དོན་སྐྱེད་པོ།

ཚན་ཤིག་དང་བསམ་སྒྲོམ་ལས་ཕྱགས་བར་གྱི་བཟོ་སྐྱེད་ལས་ཚེ་བའི་ནང་ཚན་ཤིག་གི་དེང་  
རབས་དང་བསམ་སྒྲོམ་གི་གནའ་རབས་ལོག་ལ་རོས་འཛིན་གྱིས་བྱ་གར་གྱི་ཡོད། དའི་གཏམ་བཤམ་



ང་གང་དུ་སྐྱོད་པའི་ན་པ་ཁྱེད་ཚོས་མཐོང་ལུག་ བསམ་སྐོམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཁག་གིས་ལོ་ལོ་སྟོན་ལྷན་ལྷན་རིང་རང་ཉིད་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་རྒྱུ་ལེ་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་ཡོད་ཅིང་། རང་ཉིད་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་དགོས་པར་འཕྲད་དུས་དེ་དག་ལས་ང་ཚོར་ནམ་གཞག་གི་སྐོམ་གཞི་དང་བཟང་སྐོད་གྱི་ལམ་སྟོན་ཞིག་སྤྲད་ཡོད། རའི་ཡིད་ཆེས་ལ་འཆར་ལོའི་ལོ་ལས་ནང་བསམ་སྐོམ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་གཙོ་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་འགྲུང་རྒྱུ་དང་། དེ་ནི་སྤྱུལ་བསྐྱུལ་ལས་སྐོམ་འདོད་ལྱེད་པའི་སྐྱེ་བོ་ཚོའི་ཡིད་ཀྱི་དང་བ་འདེན་ལུལ་ཅོམ་མ་ཟད། ད་དུང་ཁེ་ལས་སྡེ་ཚན་དཔེར་ན་རྩ་རྩལ་ལྟ་བུས་ཐོན་སྐྱེད་བསྐྱུར་རྒྱ་དང་སྐྱབས་གང་ཟག་སྐྱེར་གྱི་སྐོང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་གངས་ཐོ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་བསྐྱུར་བ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། རའི་གཏམ་བཤད་གྱི་དམིགས་ལུལ་ནི་གུ་ཏུ་དང་རྩ་རྩལ་གཉེས་མཉམ་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

འགྲུང་འགྲུང་ནི་ཚོས་ཚན་དོན་གཉེར་བ་ལ་དབང་བ་ཡིན། ཚོས་ཚན་དོན་གཉེར་བ་ནི་བསམ་སྐོམ་གྱི་རྟོག་ཞིབ་ལས་བསྐྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་གོ་རྟོགས་གཏོང་བའ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་མཉམ་སྡེ་བ་ལྱེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་དང་དུས་མཚུངས་གང་ཟག་དེ་ནི་ཚན་རིག་དང་ཚན་ཅུལ་གྱི་སྐད་ཡིག་བདེ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། རའི་གཏམ་བཤད་ནས་འཆར་སྐྱང་གསར་པ་འདིར་གཏོགས་པའི་ཚན་རིག་དང་བསམ་སྐོམ་གྱི་གནད་དོན་ནམས་སྐྱེད་སྐོར་བྱ་རྒྱུ་དང་། ར་ཚོས་ལག་བསྐྱར་ལྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་བར་གོ་བརྟེན་སྐོར་བ་བརྒྱུད་འཆར་སྐྱང་འདི་མཁུན་དུ་གྲངས་ཉེ་འགྲུང་འགྲུང་གིས་ཅི་ཞིག་བསྐྱེད་མིན་ཐོག་བསམ་ཞིབ་གང་འཚམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཉིན་དགུང་གསོལ་ཚེ་གས། ཟ࿳་དྲུ་འེ་ཟ࿳་ཚེ་ད་ ༡༩༩༠ ལོ་མ་ ༡༡༠༠



ཚོགས་དྲུག་གསུམ་ལ། ལྷོ་རྩི་ལྷག་ཚོད་ ༩༡༠༠ རྗེས་ཀྱི་༩༠

ལྷག་ཚོད་ ༩༡༠༠ རྗེས་ ༩༡༣༥

བཟོད་གཞི། ར་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་ལ་རྒྱ་རྒྱུད་དང་ལྷ་དམ་འཇིན་བྱེད་ལ།

དགེ་བཤེས་ལྷག་རྒྱུད་།

རྣམ་ཐོད་ཀྱི་དགེ་བཟོད་ཁང་གི་འགན་འཇིན།

བཟོད་དོན་རྩིས་ལོ།

དགེ་བཤེས་ལྷག་རྒྱུད་ལགས་ཀྱིས་ར་ཚོའི་དབང་པོ་ལུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་སོགས་ནང་པའི་རྣ་  
བྱུང་དང་དེའི་ལྷ་རྒྱུད་ནས་ར་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་འཇིན་པ་དང་དེའི་བྱུང་པ་རྒྱ་རྒྱུད་རི་ལྷ་ར་  
ལུལ་བཟ། འཇིག་རྟེན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ནང་ར་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་དབང་པོའི་བྱེད་ལས་  
གང་ཡིན་ནམ། བདེན་པའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་ནམ། ཚོར་ཤེས་དབང་པོ་ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ར་ཚོས་བདེན་པའི་རང་བཞིན་ལ་ངོས་འཇིན་དང་ཤེས་རྟོགས་སྐབ་བཟ། ཚོར་ཤེས་དབང་  
པོ་ལྷ་པོ་འདི་དག་ལས་གཞན་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྲུང་ས་གསུང་བ་ཡོད་དམ། དབང་ཅེ་ཚོན་  
རིག་པས་འཕྲེལ་རྒྱས་བཏང་བའི་ཚན་ཅུལ་གསུང་བ་དེ་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་རྒྱ་རྒྱུད་  
དང་རྒྱེལ་རྒྱུར་རི་ལྷ་ར་བྱེད་དམ། ཞེས་པ་སོགས་གནད་དོན་འདི་དག་གི་ཚོགས་གྲས་བཤུད་  
གནང་རྒྱུ་ཡིན།

(གཏམ་བཤུད་སྐར་མ་ ༣༥ དང་བེ་བ་བེས་ལན་ལ་སྐར་མ་༡༠)

ལྷག་ཚོད་ ༩༡༣༥ རྗེས་ ༩༡༣༠

བརྒྱན་གཞི། བྱང་གི་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཇུག་ཁྲག

ནི་ལྟ་མེད་ཉ།

གཞུག་ལག་སློབ་མའི་ཉམས་ཞིབ་པ། རྒྱ་གར་ཚན་རིག་བསྐྱེད་གནས་ཁང་།

བརྒྱན་དོན་སྟོན་པོ།

ཉེ་བའི་ཆར་སྐྱབ་པ་དང་འཇུག་ཆས་ཀྱི་སྐྱེལ་སྐྱོར་ཚོགས་སྐྱེད་མ་ཡུལ་བའི་ཉམས་ཞིབ་མང་པོ་  
བྱས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་ཡོངས་ནས་ར་ཚོས་སྐྱབ་པ་དང་འཇུག་ཆས་ཀྱི་སྐྱེལ་སྐྱོར་དེར་ཅི་ཞིག་  
འབོད་སྲིད་དམ། འདིར་སྐྱབ་པ་དང་འཇུག་ཆས་གཉིས་ཀའི་སྐྱེལ་སྐྱོར་རྒྱུད་ཡོད་པ། དེར་  
སྐྱབ་པས་འཇུག་ཆས་ལ་བཞོན་འདོན་སྐྱེད་དང་། མ་ཟད་རྩོད་ཤེས་དབང་བོའི་ཚབ་ཏུ་ཡོ་ཆས་  
བཞོལ་ཉེ་བཅས་མའི་རྩོད་ཤེས་དེ་དག་གིས་ར་ཚོའི་དབང་བོ་དངོས་ཀྱི་ལུས་པ་རྒྱ་སྐྱེད་  
གཏོང་གི་ཡོད། སྐྱེལ་སྐྱོར་བྱེད་ཚུལ་འདི་རིགས་ནི་བཟོ་ལས་རིག་པའི་ལག་རྩལ་གཙོ་བོར་  
མཚོང་སྟེ་ལྟ་བུའི་དང་འབྲེལ་བའི་ཤི་བ་ཁག་ལ་སྐྱབ་མེད་བཏང་ཡོད། དས་གཏམ་བཤད་འདི་  
ནས་ཤི་བ་འདི་དག་འགའ་ཞིག་ལ་ར་ཚོའི་བཟག་དབྱུང་ཁང་ནང་གསར་དུ་སྐྱེལ་སྐྱོར་བྱས་  
པའི་དོན་གཞན་ཚོགས་སྐྱེད་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

ར་ཚོས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་གང་ཟག་གཅིག་གིས་དེ་  
འདྲའི་སྐྱེལ་སྐྱོར་ལ་གོམས་འདུས་བྱ་དུས་སྐྱབ་པ་ནི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་གཉེར་མཁན་དེ་ཡིན་  
ནམ། ཡང་ན། གོ་ཡུལ་སྐྱོད་མི་སྲུབ་པའི་བྱེད་ལས་དང་ཀུན་ཁབ་ཀྱི་སྐྱབ་ཚུལ་གཞན་དེ་རྩོད་  
བྱེད་ལས་གང་ཡིན་ནམ། རྩད་ཞིབ་འདི་དག་བརྒྱན་ར་ཚོས་རྒྱ་སྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་དང་། སེམས་དང་། སྐྱབ་པ། ལུས་དང་ཁོར་ཡུག་བཅས་ཀྱི་མ་ལག་དབར་ལ་འབྲེལ་  
བ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁག་གོང་འབེལ་སྲུབ་པའི་དེ་བ་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་རྩོམ་སྐྱེལ་སྐྱོད་འདིས་ལག་ལེན་བསྟར་མཁན་གང་ཟག་གཉིས་སྐྱེལ་མཚུངས་  
ཀྱིས་སྨྲ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ག་བཞོད་དེའི་སྐོག་ནས་གང་ཟག་གཉིས་གིས་གཞན་དེའི་  
སྨྲ་བའི་ལྟེན་ལས་ལ་ཉན་འཛོག་སྲུབ་པ་ལྟེན་གྱི་ཡོད། འཕྲོ་ལྷགས་འདིའི་ཆགས་བཞོད་  
ནང་ལག་བསྟར་མཁན་དེའི་འདུན་པ་གང་འདྲ་ཡིན་པ་རྩོམ་ཤེས་ཚོགས་ལྟེན་རྒྱ་དང་། མ་  
ཟད་སྨྲ་བའི་སྐབས་དེ་རྩོམ་དབང་པོའི་ལུང་གྱི་ཆ་གས་ལྟ་བུ་བཟོས་ཏེ། ཚན་རིག་དང་  
མྱོང་བའི་དབྱེད་ཞིབ་གྱི་ཆེད་དུ་འདི་ག་རྟེན་གསར་བ་མིལ་པོ་ཞིག་སྐོ་འཕྲེད་རྒྱུའི་རེ་བ་ལྟེད་  
གྱི་ཡོད།

(གཏམ་བཤད་སྐར་མ་ ༣༥ དང་གི་བ་བིས་ལན་ལ་སྐར་མ་ ༡༠)

གསོལ་རུའི་བར་གསེད། ལྷག་ཚེད་ ༡༡༩༠ ཉན་མ་ ༤༡༠༠

ཚོགས་སྐོར་སྐོར་བཞི་བ། ལྷག་ཚེད་ ༤༡༠༠ ཉན་མ་ ༥༡༠༠

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང་།

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང་གནང་མཁན། བོ་ལྷན་སིའི་ཏ། དགོ་བཤེས་ལྷག་ཚོད། རྒྱ་ག་  
ལར་ཨེ་རིག་ཅེ་རི་ལར། རྒྱ་ག་ལར་ར་རེ་ལི་ག་སྲ་རུ་རི་རན་གན།  
ཚོགས་འདུའི་སྐོར་སྐོར་བཞི་བ། རྒྱ་ག་ལར་ལི་རི་སི་ཨེ་མ་ལི།

བཟོ་སྐོར་དུས་ལྷན་སྐར་མ་ ༤༠༡



# ཉིན་གསུམ་པ། ང་ཚོས་ལག་བརྟུང་ཁྱི་འདྲ་བྱེད།

རེ་གཟའ་ཉི་མ། ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༧

ཚེས་མེད་ལོ་དང་པོ། ༧༡༠༠་ ཉན་ ༡༠༡༩༠

བརྒྱུད་གཞི། དབང་ཚེ་འཕྲུལ་རིག་ རེ་བ་དང་དཀའ་ཚེ་གས།

སློབ་དཔོན་ཨེ་ལེ་ཅཱ་ལཱ།

མ་གཏི་ལཱ་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

ལྷོ་དངོས་བཟོ་ལས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ།

བརྒྱུད་དོན་སྒྲིབ་པ།

འཛམ་གླིང་ནང་དབང་ཚེ་འཕྲུལ་སློབ་པོ་ག་པའི་མི་ཐེང་འབྲུམ་གཅིག་ཅུ་ལོ་དུ། ཨ་རི་གཅིག་ལུ་འཛམ་གླིང་འཕྲུལ་སློབ་པའཕྲུལ་སློབ་ཀྱི་རྒྱུན་པས་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ཅུ་ཚོ་དེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་འི་རིང་བལྟ་སློབ་བྱེད་དགོས་མཁན་ཚོ་འི་ཆེད་དུ་ཨ་ལྷོ་རེ་འཕྲུམ་ལྷ་བརྒྱུ་ཅུ་མུ་ཅུ་གྱི་འགོ་ལོན་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དབང་ཚེ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་ཚོར་འཕྲུལ་རིག་གི་རོགས་འདེགས་དགོས་པ་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་ཁོང་ཚོར་རོགས་འདེགས་ཆེད་དབང་ཚེ་མ་ལག་དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པའི་ལོ་ཚས་དང་མ་ལག་བཟོ་སྐྱབ་ཐད་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ཡང་རྒྱས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བཏང་ཡོད། ལྷིང་ཚན་རིག་པ་དང་བཟོ་བཞོལ་བ་ཚོས་དབང་ཚེ་







བསམ་ཚོར་གཏོང་ཚུགས་ལ་བརྒྱུར་བཅོས་ཤེད་པ་དེས་ལུས་པ་ལྷག་མ་ཞིག་སྤྱིན་ཡོད། ང་  
 ཚོ་ཨོང་ཀེར་ལ་ཡོད་མཁན་ཚོས་སྤྱི་འཇུག་རྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་དེ་བཞིན་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་  
 དང་འབྲེལ་བ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་གོང་མཚོར་གཏོང་བྱུང་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་ནང་ལ་  
 ཇི་ཅུམ་སྤྱོད་པ་དེ་ཚོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ནང་མི་ཚེའི་སྤྱི་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བྱུང། དེའི་  
 གཏམ་བཤད་འདིས་ང་ཚོས་དངོས་ཡོད་དང་ལྷན་ཏུ་མི་ཚེ་ཇི་འདྲ་སྤྱེལ་མིན་དང་། སྐྱོབ་ལུ་  
 དང་མཐོ་སྐྱོབ་སོགས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་དང་། བོ་རྟོགས་ཞན་པ་དང་ཚོར་སེམས་  
 མེད་པ། དང་བདེན་མེད་པ། དགོ་ཆུན་འོས་སྤོང་སྤོང། ལས་ཀ་དང་། ཡིག་རྒྱགས། ཡང་  
 མོལ། བཅས་ཀྱི་ཐད་གསལ་བཤད་ཤེད་རྒྱ་ཡིན། དེ་དང་ཚུགས་མཚུངས་གཅེས་པར་འཇིན་  
 པའི་བདག་གི་ལུ་བ་ལས་སེམས་བྱུགས་འཕེལ་བྱུང། རོ་མཉམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་དབང་ཅའི་  
 གནས་བབ་འདྲ་མིན་ལ་སྤོ་སེམས་སྣན་པའི་སྤྱ་བུ་དང་སྤོ་བ་སྤྱུག་གི་དགོས་མཁོ་འདྲ་མིན་  
 ཤེས་ཚོར་བྱུང་བའི་དགོ་ཆུན་དང་། དེ་བཞིན་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ནི་སྤྱི་བཙུན་ཤེད་པའི་གནས་  
 སྤངས་ཤིག་ལས་དབྱེ་འབྲེད་ཤེད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་མི་འཇིན་པའི་ཁོར་ལུག་སྤྱན་  
 དགོས་རྒྱ་དེ་ཡིན།

(གཏམ་བཤད་སྐར་མ་ ༣༥ དང་བི་བ་བིས་ལན་ལ་སྐར་མ་ ༡༠)

གསོལ་ཆའི་བར་གཤེད། ༡༠།༩༠ ཅས་ ༡༡།༠༠

ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པ། རྒྱུ་ཚོད་ ༡༡།༠༠ ཅས་ ༡༣།༠༠

བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང་།

མཉམ་ཞུགས་ཐོས་ཐོལ་གནང་མཁན། རྒྱལ་ཁབ་ཞེ་རིག་ལགས། རྗེ་ལ་ཨོ་ཏེ་ལོ་ལེ་ལེ་ལེ་  
 རེས་རྗེ་ཤེས།

སྤངས་འཇིན་གནང་མཁན། བོ་བི་ས་གར།

གོས་མོལ་དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༠༥

ཉིན་དུང་འགྲེལ་ཆེ་གས། ༡༡༡༠ ཉན་ ༡༡༠༠

ཆེ་གས་ཐོངས་འཇགས་ལ། ༡༡༡༠ ཉན་ ༡༡༡༥

༡༡༣༠ ཉན་ ༡༡༡༥

འཇུག་འཇུག། འཇུག་འཇུག་དང་། མི་ག་ཉན་མི་ག་ལ་འཇུག་འཇུག་ལ་འཇུག་ལ་  
མི་ཉི་ཐངས་ལམ་གསར་མ།

མོ་མི་མེ་སྐར་།

འཇུག་དོན་ཉིང་ལོ།

མོ་ལོ་འཇུག་ལུག་གཅིག་ཅེས་རིང་མེ་སྐར་ཐོབས་ཅས་མི་འག་ལུན་དབར་འབྲེལ་ལམ་གསར་  
འཇུགས་དང་ཆོང་ལས་ཀྱི་གོ་ཉོགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས་ཤིག་ལ་དམིགས་བཅའ་ལས་  
གཞི་གཉེར་ཡོད། དེ་ནི་མི་སྐར་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་གཞན་གྱི་རོགས་དུལ་ཐོག་ནས་ཁེ་  
འབབ་ཐོབ་ཐབས་ཅེས་མ་ཡིན་པར་རང་གི་ལུས་ལ་དང་དུས་ཚོད་ལོགས་བཏང་བའི་ཐོག་  
ནས་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཐབས་ལྟར་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་དུལ་གྱི་ཞལ་འདེབས་སྒྲོད་ལ་དང་  
མོ་མེའི་གསོལ་ཆེ་གས་ལ་བཅར་རྒྱ་ཅེས་ཀྱི་ལམ་སྐོལ་ལས་ཆེས་ཐ་དད་ཅིག་རེད། འདི་ནི་  
མཐུན་རྐྱེན་ཚད་ཅན་ལས་མེད་པ་དེ་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེན་ལའི་ཐག་གཅོད་ལྟར་ལར་ཆོང་གི་ཐབས་  
ལུས་ལག་བསྟར་སྒྲོད་རྒྱ་དེ་ཡིན། སེ་སྐར་གྱི་ལྷ་སྐྱེད་ལ་ནི་ཐད་ཀར་འབྲད་པའི་ལྷོད་པ་ལས་  
བཟང་ཉེ་ཡིད་ཐབ་རང་སྐྱི་ཆོགས་ལ་འབྲད་བཞིན་པའི་དོན་རྐྱེན་ནང་རང་ཉིད་མི་ལ་བར་ལྟར་  
རྒྱ་དེ་ཡིན། མིག་གིས་མིག་བལྟ་བ་དང་། ལག་ནས་ལག་སྐྱེལ་ཉེ་གཞན་གྱི་གནས་བབ་ཆོང་

བ་དང་རང་གི་གནས་བབ་གཞན་གྱིས་ཚོར་འཇུག་ཏེ་སྐྱོན་སྐྱོན་སྤྱི་ལ་སྐྱོན་བའི་བདེ་ཐབས་  
ཚེད་བཟང་ཕྱོགས་འགྲུར་བ་སྐྱོན་ཐབས་བྱེད་སྐྱོད་ཀྱི་ཡིན། འདི་ནི་རྩོགས་པ་བྱེད་པ་ཙམ་མ་  
ཡིན་པར་མི་ཚེ་ཚ་ཚང་བ་སྐྱེལ་བའི་ཐབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད།

(གཏམ་བཤད་སྐར་མ་ ༣༥ དང་བྱི་བ་བྱིས་ལན་ལ་སྐར་མ་༡༠)

བྲག་ཚོད་ ༣༡༡༥ ཅས་ ༣༡༡༥

### བཞུགས་མོལ་བཀའ་བཟུང།

མཉམ་ཞུགས་མོས་མོལ་གནང་མཁན་ཁག་ བསོད་ནམས་སྐོལ་མ། རྩ་རེ་ལྷི་སྤེལ་ཁྱོ་  
ཁྱོ་  
འབགས་མཚོག་ རྩོག་ཁྱེད་ཨེ་ལྷི་ག་ རོ་བོ་ས་གར། གི་ག།  
སྤངས་འཛིན་ག། རྩོག་ཁྱེད་ཁི་རི་སི།

# བཤོ་སྐྱོད་ནང་གཏམ་བཤད་བྱེད་མཁའ་ཚེའི་མོ་རྒྱལ།

དགེ་བཤེས་བསྟན་པ་འཕགས་མཚོ་ག

ཕྱི་མོ་ ༡༩༧༠ མོར་འབྲས་སྐྱེད་སྐྱོད་མང་གྲུ་ཚང་དུ་ཚོས་སྐོར་ལྷགས་ཏེ་ཕྱི་མོ་ ༡༩༩༠  
བར་བསྐྱེད་རྒྱུ་འདྲིན་གྲུ་ལས་བཀའ་སྐྱེད་བར་རིམ་གྱིས་འགྲིམས་ཏེ་བཀའ་པོད་ལྷའི་རབས་  
འབྲུམས་པ་ཚོན། ༡༩༩༡ ལས་དགེ་ལྷགས་རྒྱལ་སྐྱོད་དུ་ལྷགས་ཏེ། ༡༩༩༩ མོར་དགེ་  
བཤེས་ལྷ་རམས་པའི་དམ་བཅའ་བཞག ༡༩༩༧ མོར་རྒྱུད་སྐྱེད་དུ་ལྷགས་ཏེ། ༡༩༩༩ མོར་  
སྐྱེད་ཀྱི་ལྷ་རམས་པའི་དམ་བཅའ་བཞག བཀའ་རམས་སྐྱོར་དཔོན། རྒྱ་མ་གཞུང་ལས་པ།  
རྒྱ་སྐྱེད་དང་སྐོ་མང་གི་དགེ་བསྐྱོས་བཅས་ཀྱི་ལས་ཁུར་ལྷས་ལྷོང་། ༢༠༠༠ མོ་ནས་བཟུང་  
༢༠༡༢ བར་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོ་དུ་ཁང་གི་ཚན་རིག་ཟབ་སྐྱོད་ཚོག་ལྷགས་ཏེ་ ༢༠༠༧ མོར་ཚན་  
རིག་ལ་མཁས་པའི་གྲུའི་དགེ་སྐྱོར་ཞེས་པའི་ལག་འཁྲེད་དང་། ༢༠༡༢ མོར་ཨེ་མོ་རིའི་  
ཟབ་སྐྱོར་མཐར་ཕྱིན། ཕྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་རྒྱུ་ལྷ་ཚང་གི་ཚོགས་པ་གསར་འབྲེགས་  
ཀྱི་འགན་འདྲིན། དུང་ཡིག ཚིས་པ་དདུལ་གཉེར་སོགས་ལོ་ཉེ་ཕུ་ལྷག་ཅས་རིང་ཞབས་ལུ་  
སྐྱེད་ལྷོང་། ལྷན་དུ་གྲུ་ཚང་དུ་དཔེ་འཁྲེད་དགེ་ལྷན་ལྷས་ནས་སྐྱོད་ཀྱི་ལོད།

ཁི་རི་མི་ཨེམ་པི།

ཁོང་གི་ཨ་མ་དེ་རྗེས་ལ་གུ་ལ་ལག་སྐྱོད་གཉེན་ཁང་གི་རྒྱུ་དཔྱད་ཕྱི་ཚུན་གྱི་འགན་འཛིན་གཞི་བཞུགས་པ་དང་ཆེ་མཐོ་འོ་སྐྱོད་དཔོན་ཞིག་དང་སྐྱོད་གཉེན་ཁང་དེའི་ཤེས་ཡོན་ལས་གཞིའི་འགན་འཛིན་ཡང་ཡིན། ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་ལྟེན་ལུགས་ཀྱི། མཐོང་ཚོས་སྤྱོད་པའི་སྐྱོད་སྐྱོད་རིག་པ་དང་། འཕྲིན་ལུགས་ཀྱི་དང་ཤེས། དགུ་ཚིགས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་འཕེལ་འགྱུར་འགྱུར་རྒྱུ་སྐྱོད་ཡིན། ཚོས་ཤོག་བརྒྱ་དང་རྒྱ་ཚུ་བར་སྐྱོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་བཟོ་སྐྱོད་ཚོགས་འདུ་རྒྱ་ཚུ་ཚམ་རྒྱ་གཉེན་བཟང་དང་ཚོས་ཡིག་སྐྱོད་ཡོད། ཁོང་གི་ལས་གཞི་དེ་བཞིན་ཨ་མ་དེའི་གནས་རིག་བརྗེ་གནས་ཁང་དང་རྒྱལ་ནང་སྐྱོད་ཁང་གཉིས་ནས་ཨ་མོར་ས་ཡ་ཉི་ཤུའི་འགོ་བློན་བཏང་ནས་རོགས་རམ་ལྟེན་བཞིན་ཡོད། སྐྱོད་དཔོན་ཞིག་གི་ཆ་ནས་ད་བར་སྐྱོད་ཁྲིད་ཀྱི་གཞེངས་ཉུགས་བརྒྱ་གཅིག་ཚམ་རྗོད་པ་དང་སྐྱོད་གཞི་འཆར་འགོད་དང་འགྲུལ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་འབྲེལ་བ་དམ་ཐབ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་གི་ཨ་མ་དེའི་རྒྱུ་དཔྱད་ཚོགས་ཕྱིའི་འགན་འཛིན་གཞི་བཞུགས་པ་དང་། རྒྱལ་ནང་སྐྱོད་སྐྱོད་ཁང་གི་ཆེད་བརྟེན་སྐྱོད་ཁྲིད་མཁས་དབང་ཡང་ཡིན། ཁོང་གིས་སྐྱོད་སྐྱོད་རིག་པ་དང་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་དངོས་རིག་པའི་སྐྱོད་སྐྱོད་ཐགས་ཆེ་བའི་ཚོས་ཤོག་སྐྱོད་རྒྱ་ལ་བར་སྐྱོད་བྱས་པ་དང་རོ་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོད་དེབ་གཉིས་གསར་ཚོས་གནང་ཡོད། དེ་བཞིན་ཚོན་རིག་གི་དེབ་གསུམ་བརྒྱམས་ཡོད་པ་ལས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱོད་སྐྱོད་ཅེས་པ་བར་སྐྱོད་བྱས་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་མཇུག་རྗེས་སྐྱོད་བསྐྱུས་སམ། ཞེས་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་འགོ་རྗེས་སྐྱོད་ཚུགས་སམ། ཞེས་པ་གསར་ཚོས་གནང་བ་བཅས་ཡིན། དེ་བཞིན་ད་ཆ་དཔེ་དེབ་གཞན་གསུམ་འབྲི་ཚོས་ལྟེན་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་བཟུང་དགོ་འདུན་པའི་ཆེད་དུ་ཚོན་རིག་གི་ལས་གཞིའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་ལྟེན་བཞིན་པ་བཅས་ཡིན།

བསོད་ནམ་སྐྱོད་ལ།

སྐྱོད་པ་བསོད་ནམས་སྐྱོད་ལ་མ་ཞི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་བལ་ཡུལ་ནང་སྐྱེས་པ་དང་། མ་སྐུ་རི་

བོད་ཁྲིམ་ནང་འདྲིན་རིམ་བརྒྱུ་གཉིས་པར་གཞི་རིམ་སློབ་གཉེར་བྱས། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོར་  
 རྒྱ་གར་པན་ཇབ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་མཁར་ཕྱིན། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༩༣  
 ལོར་བོད་གཞུང་དབུས་སློབ་ཚིས་ཁང་དུ་སློབ་གཉེར་ཆེད་འཇུག་ལྷགས་གནང་བ་དང་  
 ལྷོ་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་སློབ་མཁར་ཕྱིན། དེ་ནས་བཟུང་ད་བར་དབུས་སློབ་ཚིས་ཁང་དང་ཡན་  
 ལག་སྡེ་ཚོན་ཁག་གི་ནང་སྐྱུར་དང་འདྲིན་སློབ་གི་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་པ་ལས་བརྒྱུད་བཞི་  
 ཞིན་ཡིག་ནང་པལ་སྐྱུར་དང་སློབ་པ་མཉམ་གསུམ་ཁག་གི་སྐད་སྐྱུར་གྱི་དྲུང་ལ་འོགས་ཡིན།  
 ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོར་ ༢༠༡༢ ལོར་སློབ་ཚིས་ཁང་གི་སྐྱུར་སྡེ་ཚོན་གྱི་འགན་འདྲིན་དང་། ཆེ་  
 མཐོ་རིམ་སློབ་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཞིན་གྱི་ལས་ཁུར་ལྷན་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་དབུས་  
 སློབ་ཚིས་ཁང་གི་པལ་སྐྱུར་སྡེ་ཚོན་གྱི་འགན་འདྲིན་གནང་བཞིན་པ་བཅས་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་རིམ་བུ་གཞི

ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་ཁོང་དོ་སྐྱོད་གྱི་དྲུང་ལ་འོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཚོན་རིམ་བུ་དང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་  
 བཞག་སློབ་ཡིན། ཁོང་གི་ད་ལྟའི་ལས་གཞི་ནི་རྒྱ་ལྷན་གྱི་ཚོད་པ་དང་ཚིས་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ།  
 དེ་བཞིན་མངོན་སུམ་རྣོགས་ཞིབ་བཅས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ལོ་རྣོགས་ཚོན་རིམ་  
 དང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་མང་འཕྲད་བཞིན་པའི་སློབ་རྒྱུན་དཀའ་ངལ་ལས། སྐད་ཡིག་གི་  
 གྱུར་ལས་དང་། ཡིད་ཆེས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན། ཀུན་སློབ་དང་ཤེས་པའི་གནས་ལྷགས་བཅས་ཡིན།

སྡེ་ལ་ཁྲེས་རྩོད་ཀྱི་སྐབས་

ཁོང་གི་དབང་ཅའི་ཚོན་རིམ་པ་ཞིག་དང་སློབ་སྦྱང་ཚོན་རིམ་དང་བཟོ་བཞོད་རིམ་པར་སློབ་  
 བརྒྱུད་གྱི་དྲུང་མཁའ་ཞིག་ཡིན། ད་ཆ་ཁོང་གིས་ཕྱི་ལོ་རྣོགས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཁག་ཡར་  
 ཐོན་ཅན་གྱི་སྐད་པའི་པར་ལོན་གྱི་ཚུལ་དང་། རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་ནང་ལུས་  
 ཁམས་ཀྱི་ཆོད་འཇུག་གྱིས་པའི་ཐོག་ནས་དབང་ཅ་ཚོན་རིམ་གི་དབྱེད་པ་གྱི་དྲུང་བཞིན་ཡོད།

ཁོང་གིས་དོ་སྣང་དམིགས་བསལ་བྱེད་ཡུལ་ནི་སློབ་སློབ་ཉམས་ལེན་ཁག་གི་ནང་གསལ་ཡུལ་  
 རྟོགས་ཐབས་ལས་ཁག་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་བཞི་ཙམ་གྱི་ནང་ཨེ་མོ་རེ་གཙུག་ལག་སློབ་  
 གཉེར་ཁང་གི་དགེ་བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་དང་ཨ་རི་རྩོ་ན་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་  
 ཁང་གི་ཅལ་སི་རེ་སན་རྣམས་གཉིས་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཚོགས་ལུགས་རྟོགས་གཞིར་བཟུང་  
 གི་སྤྱི་ཚེའི་སློབ་བཟང་ཞེས་པའི་ལས་གཞིའི་ཚོགས་ལུགས་ལས་གནང་ལུས་དང་ལས་གཞི་འདི་  
 བོ་བུལ་ལྷན་བཟུང་རིང་རིས་མེད་སློབ་བཟང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་དང་དེ་ཡང་སློབ་སློབ་ཉམས་  
 ལེན་གཞིར་བཞག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷན་བས་སེམས་ཚེར་ཡ་ལན་བྱེད་ཚུལ་དང་ལུས་  
 ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཡ་ལན་བྱེད་ཚུལ་བཟང་ཉམས་ལེན་འདིས་ཁྲུང་པར་  
 བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁོང་གི་སེམས་དང་སློབ་གི་ཚོགས་པའི་སྡེ་རེ་ལ་ཉམས་ཞིབ་གྱི་  
 གཞེངས་རྟགས་སོབ་མཁན་ཞིག་དང་དེ་ཡང་རྩོ་རྩོ་ཐོག་པའི་ཉམས་ལེན་ཚད་ལྷན་ཡོད་མཁན་  
 ཚོས་དམིགས་པ་ཅེ་གཅིག་བསྟེན་པའི་སྐབས་སུ་དབང་ཅ་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་  
 སློབ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞེངས་རྟགས་སོབ་པ་ཞིག་རེད། ཡང་  
 བོད་དང་ཨེ་མོ་རེའི་ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ལས་བྱ་ཞིག་དང་ལས་  
 འཆར་འདི་ནི་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ལས་སྟོན་ལོག་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གོ་སྐྱིག་སོག་ལག་  
 བསྟར་འགོ་བཞིན་པ་ཞིག་དང་། དམིགས་ཡུལ་ནི་བོད་ཀྱི་དགོན་ཕྱེ་ཁག་གི་ནང་གཅིག་སྟེང་  
 རང་འཚོ་སྐབ་པའི་ཚན་རིག་སློབ་སྦྱོང་ཅིག་ཡོང་བ་བྱེད་སྐྱེ་དེ་ཡིན།

ནི་ལོ་ལོ་ལོ་

ཁོང་གི་རྒྱ་གར་སྐྱེད་ཡོང་སྐྱོང་ཁྱིམ་ནང་གཏན་གཞི་བྱས་པའི་རྒྱལ་ནང་མཚོ་རིམ་སློབ་གཉེར་  
 ཁང་ཞེས་པ་དེར་ཡུལ་རྟོགས་ལས་གཞིར་སློབ་གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི་སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་  
 མ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལས་བཟུང་སློབ་དཔོན་གྱི་ལག་ཁྲེད་ཆེད་སྐྱབས་ལས་གནང་  
 བཞིན་པ་དང་སྐབས་དེའི་རིང་ཁོང་གིས་སྐྱེད་རྟགས་ཀྱི་ལྷ་སྐབས་སློབ་དང་དེ་བཞིན་གཅིག་



སྤྱད་ཕྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གཞུང་འབྲེལ་མཉམ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་སྐོར་གཉེར་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལྟ་བུ་བཞག་ཚུལ་དང་བཟག་དབྱེད་བྱེད་ཚུལ། ཚོར་ལེ་ས་ཀྱི་སྤྱེད་ཚུལ་སོགས་ཡིན་ལ། དེ་མི་དེ་ཚོར་ཡོད་པའི་དབང་ཚོར་ཀྱི་སྤྱེད་དུ་བཅོས་མའི་དངོས་པོ་གཞན་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་རེད། ལས་ཞོར་དུ་ཚོར་ལེ་ས་ཀྱི་སྤྱེད་གཏོར་ཐབས་སུ་འབྲུལ་ཆས་ལེད་སྤྱོད་གཏོར་ཚུལ་སྐོར་བསམ་སྐོར་གཏོར་བཞིན་སྤོང་བ་དང་། ད་བར་དེ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གཉིས་གསར་སྐྱབ་བྱས་ཡོད་པ་ལས་གཅིག་མི་བྲག་ཅའི་ལམ་ནས་ཤོ་ས་ལེ་ས་རྒྱུས་བྱེད་ཚུལ་དང་གཞན་དེ་མི་དབང་ཚའི་ལ་ལན་བྱེད་ཚུལ་སྐོར་ཡིན།

གཞན་སྤྱོད་བཟུང་།

ཁོང་མི་མོད་སྐོར་ས་ནག་ཚུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་དུ་གསར་ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་སྤྱེས་ཤིང་པོ་ན་བཅའི་སྐབས་བཅོན་ཤོལ་དུ་སྤྱེས་པས་ནས་མོད་མིམ་སྐོར་བ་བྲ་ཁག་གི་ནང་གཞི་རིམ་གྱི་སྐོར་གཉེར་དང་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཅིག་དང་བཅུ་གཉིས་རིང་ཆོན་རིག་སྐོར་གཉེར་བྱས། དེ་རྗེས་ཆེ་མི་གཙུག་ལག་སྐོར་གཉེར་ཁང་དུ་དེ་མི་མོད་མིམ་སྐོར་ཡིག་ཚོགས་མཚོ་རིམ་སྐོར་མཐར་ཕྱིན། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ ལོར་རྒྱ་ས་མོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གིས་ཤོ་སྤྱི་ག་ལོག་ཟླ་བ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་སྤྱོད་ཐབ་སྤོང་ཞིག་དུ་མཉམ་ཞུགས་དང་དེ་ནས་བརྗེད་ད་བར་མོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གི་ཆོན་རིག་སྤྱེ་ཆོན་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱུག་ལས་གནང་སྤྱོད་ཡིན། དཔེ་མཚོད་ཁང་གི་ཤོ་སྤྱི་ག་ལོག་མོད་ཀྱི་དཔོན་སྤྱེ་ཁག་ལ་དམིགས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཐབ་སྤོང་དང་ལས་གཞི་དུ་མར་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ཡིག་སྤྱོད་ཀྱི་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་པ་ལས། སྐོར་དཔོན་མན་མི་མིལ་ལགས་ཀྱིས་བཅསས་གནང་བའི་བྱུག་དེའ། མོད་བརྗེད་ནང་བསྟན་དང་དེ་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་ཅེས་པ་དེ་བཞིན་གཞན་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་གནང་བའི་གསར་ཐོན་དཔེ་དེབ་ཅིག་ཡིན། ལོ་མང་རིང་མོད་ཀྱི་དཔོན་སྤྱེ་དང་ཆོན་རིག་པའི་ཚོགས་སྤྱེ་ཁག་དང་མཉམ་ལས་གནང་བའི་ཉམས་སྤོང་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོགས་པན་ཚུན་བར་གོ་རྒྱུས་ཡོང་བར་སྤྱོད་དང་རིག་གཞུང་གི་འགོག་

རྒྱུན་བྱེད་རྒྱུས་དང་དེ་དག་ལས་བཟུལ་ནས་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱུས་སྐོར་གཏམ་སྐོར་བྱེད་རྒྱ།

ཨ་རིག་ཅ་ཏེ་ལང།

ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་གྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་དང་། སྐད་པས་ན་ཟུག་ཡ་  
ལན་བྱེད་རྒྱུས་དང་རྗེ་ཤིང་ལས་ཐོབ་པའི་དབང་ཅའི་རྩམ་རིག་གསུང་གི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་  
ཤུགས་སྐྱེན་བྱེད་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་རྩ་ཤིང་འོན་གཙུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་སློབ་དཔོན་གྱི་ཕྱག་ཁྲིར་ཐོབ། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ ༡༩༥༩ བར་  
རྒྱལ་བདེ་བ་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་གནས་ཁང་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དང་། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་  
༡༩༥༧ བར་མེ་ས་ཚུ་མེ་ཏེ་མི་དམངས་སྐྱོན་ཁང་གི་དབང་ཅ་གཤམ་བཅོས་སྡེ་ཚན་བདེ་བ་ཕྱག་  
ལས་གནང་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་ཚོར་བ་དང་འགྲུལ་སྐྱོད་དབང་ཅའི་བཟོ་ལས་བསྟེན་གནས་  
ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་སྐྱེ་དངོས་བཟོ་ལས་སྡེ་ཚན་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་སློབ་དཔོན་ཡིན། དེ་  
བཞིན་རྩ་ཤིང་འོན་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྱིད་པ་དང་ན་ཟུག་སྐྱོན་དབྱེད་སྡེ་ཚན་གྱི་  
ཚོགས་མི་དང་དེ་བཞིན་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་གའི་དབང་ཅ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་གསལ་སྐྱོད་  
མཐོ་རིམ་ལས་འཆར་གྱི་ཚོགས་མི་ཡང་ཡིན། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་དང་ཞོར་  
དུ་སློབ་དགེ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་  
གཉིས་བར་གྱི་སློབ་མ་ཚོར་སྐད་པའི་སྐོར་རོ་སྐོར་སློབ་གཞི་འཆར་འགོད་བྱེད་རྒྱ་སོགས་  
ཕྱག་ལས་མང་དག་ཅིག་གནང་བཞིན་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་སྐྱོན་པའི་དུ་ཚོགས་ཀྱིས་པ་ཚོའི་  
ཆེད་གྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ཅེས་པ་དེ་ལོ་ལྟར་འཛུགས་སྐོར་ས་ཕོགས་གང་ས་ནས་སློབ་ཕྲུག་  
དང་དགེ་ཚུལ་ས་ཡ་མང་པོས་བེད་སྤོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་བཅས་སོ།

མེ་མ་ཨོ་ལོ་རོ་ཡི།

ཁོང་གི་ཨོར་གི་ཏེ་ཐེབས་ཅ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་དང་གསར་འཛུགས་གནང་མཁན་དང་

དམིགས་བསལ་ཤེས་ཡོན་ཐད་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱི་རིང་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད། མོས་  
 སློབ་ཁྲིད་གྱི་ལས་གཞི་དེ་བཞིན་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་འགོ་བརྩམས་པ་དང་ཤེས་ཡོན་ཐད་  
 དམིགས་བསལ་བསྟོར་དགོས་པའི་སློབ་མ་ཚོར་སློབ་ཁྲིད་བྱས་པའི་ཚོག་ནས་ད་ཆ་ར་  
 ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཅིག་སྡུད་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་གསུམ་ལྟེ་  
 ཆགས་ཡོད། དམིགས་བསལ་གྱི་མཐུན་ཚུན་དགོས་པའི་སློབ་མ་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཕྱག་ལས་  
 གནང་རྒྱ་ཉི་འོང་གི་ལས་ཀའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཡིན། དམིགས་བསལ་གྱི་མཐུན་  
 ཚུན་དགོས་པའི་གནས་སྡངས་འདི་རྒྱ་གར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྤང་མེད་དང་གོ་ལོག་བྱེད་པའི་  
 གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ་འོང་ཚོའི་ཆེད་སློབ་གསོ་གཞིར་བརྒྱབ་གི་གནས་བབ་ནས་ཐོབ་  
 ཐང་གཞིར་བརྒྱབ་གི་གནས་བབ་ཞིག་ཏུ་མཁུན་སློབ་ཡོང་བར་རྒྱར་བཞུག་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཁྲིད་  
 བྱེད་པོ་ཡོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་གཅིག་སྡུད་གྱི་ལས་གཞིར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་ལས་  
 མི་དགོས་པའི་ཕྱག་ལས་ཤིག་དང་འདས་པའི་ལོ་ཡུན་ཁོད་གནས་སྡངས་འདི་འོང་གིས་དཔེ་  
 སློན་བྱས་ཡོད། འོང་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐད་སློབ་དཔོན་གྱི་ཕྱག་ཁྲེར་ཡོད་པ་ཞིག་  
 དང་དམིགས་བསལ་ཤེས་ཡོན་ཐད་མཚོ་རིམ་ལག་ཁྲེར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།





བེ་ར་སི་ཚོན་སོན།

བེ་ར་སི་ཚོན་སོན་ནི་ཚོན་རིག་པ་དང་ཡེ་ས་ཡོན་སློབ་སློན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁོར་ཡུལ་ཚོན་  
 རིག་ཐོག་སློབ་གཉེར་བྱེད་སློབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་ཡག་བཟུང་སློབ་ཁྲིད་པ་དགའ་ལོས་  
 ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་པོད་ཀྱི་གྲ་བཅུན་ཚོར་ཚོན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོར་སྤྱི་  
 ལོ་ ༡༩༩༩ ལས་༢༠༠༡ བར་ལོ་གཉིས་རིང་རྩ་ས་བསྐྱེད་ནས་བྱུག་ལས་གནང་སློབ་པ་དང་  
 རྒྱལ་ས་དེར་བོད་ཀྱི་དགེ་མཚོད་ཁང་གིས་དགེ་འདུན་པའི་ཆེད་དུ་ཚོན་རིག་ཅེས་པའི་ལས་  
 གཞི་དེར་འགོ་འཇུགས་བྱེད་པར་བྱུག་རོགས་གནང་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ལོར་བར་གི་ཡི་  
 གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཁོར་ཡུལ་བཟོ་ལས་རིག་པའི་ཐོག་འདུམ་རམས་པའི་སློབ་  
 མཐར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་ཁ་ལི་ཐོར་ནི་ཡ་ཁོར་ཡུལ་སྐྱེད་སློབ་བསྐྱེད་གནས་ཁང་དུ་ཚུའི་སྤྱི་ཚོན་  
 དང་ཁ་ལི་ཐོར་ནི་ཡ་བྱང་ཁུལ་དུ་ཚུའི་ནང་དེད་ལ་ཚུའི་འབག་བཅོལ་སློབ་བཟུ་རྟོགས་ཆེད་  
 བྱུག་ལས་གནང་སློབ་། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ ལས་ ༢༠༠༩ བར་རྒྱ་མཚོའི་རྩས་སློབ་རིག་པའི་  
 བཟུག་དབྱེད་ཁང་དུ་བྱུག་ལས་གནང་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོར་ཞེག་སི་ཐོར་ལོ་རམ་གི་  
 དགེ་ལྡན་སློབ་བརྒྱུད་ཁང་དུ་བྱུག་ལས་གནང་འགོ་བཅུགས། དེར་དགེ་ལྡན་དང་སྐྱེ་ཅལ་བ།  
 འབྲེམས་སློབ་བཟོ་ལས་པ་སོགས་དང་ལྷན་དུ་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་དགེ་  
 འདུན་ཆེད་དུ་ཚོན་རིག་དང་ཚོན་རིག་སྤྲེ་ཁྲིད་གཙོ་སློབ་ཁང་སོགས་དང་འབྲེམ་པའི་ཐབ་  
 སློབ་དང་འབྲེམས་སློབ། ཚོན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལྷག་གི་ཉམས་  
 སློབ་ཡོད།

## CONFERENCE OVERVIEW:

In 2000, His Holiness the Dalai Lama provided a vision and directive for the exiled Tibetan monastic community in India to engage science, and to initiate science trainings that would eventually support new learning at the frontiers of science and Buddhism.

“Cosmology and Consciousness II – Knowing and Action” is the second conference in a four part series made possible by the generous funding of the Templeton Foundation. The conference series convenes Buddhist scholars, and western and Indian scientists in a 3-day dialogue to promote the integration of spiritual values and scientific investigations. The first conference, “Cosmology and Consciousness – a Dialogue a Dialogue between Buddhist Scholars and Scientists on Mind and Matter” was held in Dharamsala, in December, 2011, and was inaugurated by His Holiness the Dalai Lama.

How do we know, and how do we know how to act? What are the tools that scientific and contemplative traditions utilize for examining the human condition and the cosmos? How do we acquire and integrate knowledge and information to expand our awareness? New ethical dilemmas arise as science advances. What is the greater good and our responsibility to one another in a rapidly modernizing world? Most recently in the field of neuroscience, neuroethics has emerged a

topic of scientific and philosophical inquiry. The interaction of brains and machines and tailored pharmaceutical drugs have a great potential to alter and enhance our human experience, but also present serious ethical challenges.

**This years conference themes include:**

1. How Do We Know? How do science and Buddhist contemplative traditions know and understand the natural world, what are the strengths and limitations of each for knowing. What is the epistemological status of knowledge between traditions? How do we distinguish between the real and unreal?
2. How Do We Extend Our Knowing? How do concepts from the cognitive sciences and neurobiology interface with concepts from Buddhism? In what ways can we extend our senses - how does our mind extend into new technologies that interface with our brains? What are the limits for extending our senses?
3. How Do We Act? How do we navigate complex moral and ethical issues? How do we decide what is moral and what is not moral? What is the connection between knowledge and action – does increased knowledge increase ethical behavior? How can contemplative traditions and science work together to best serve humanity – providing both knowledge and happiness? What interventions are needed?

Our understanding of both cosmology and neuroscience has progressed substantially in recent years as the result of technological advances. A universe that stretches thousands times further than we can see, the possibilities of the multiverse, exoplanets and for life afar, all emerged as real scientific possibilities in recent decades. At our inner frontiers, the findings of neuroscience bring new light to the notions of consciousness and moral sensibility. These two strands, cosmos and consciousness, are closer linked than they may first appear. The role of the brain may be paramount for understanding the



universe, the universe within, and how we shape our actions as individuals and as a species.

### **About the Conference:**

The partners in organizing this conference include the Exploratorium (in San Francisco, USA), the Library of Tibetan Works and Archives (in Dharamsala, India), and made possible from a grant from the Templeton Foundation, and the ongoing generous support of the Sager Family Foundation.



## DAY ONE – HOW DO WE KNOW?

Friday, November 15, 2013

Session 1 – 9:00 AM to 10:30 AM

Chanting (Opening Prayers) & Lighting of the Butter Lamp

Welcome and Introduction

*Geshe Lhakdor and Bryce Johnson*

(9:45 AM to 10:30 AM)

### **Engaging the World**

*Geshe Tenpa Phakchok*

Drepung Gomang Monastic University

### **Abstract:**

How the mind engages with objective world has very detailed descriptions in Buddhist tradition and I will try to cover some points about how we examine the world through seven types of mind. There are specific ways by which one particular mind engages with the objective world and roles played by that type of mind. When we talk about the mind engaging with the objective world, we need to talk about

how we perceive things and here comes the Buddhist epistemology. I will talk about what is a valid cognition and what is mistaken cognition, and also how we know a valid cognition is valid. There is a sequence of the way the mind engages with the object starting from the mistaken state to the valid cognition. First out of ignorance, one either exaggerates or belittles the object and thus a mistaken perception arises. Then through logical analysis and deeper reflection, the mistaken mind gradually transforms successively into doubt, correct assumption, inferential cognition, and finally into direct perception. The process of the mind engaging into the object could be conceptual as well as non-conceptual. It could also be engaging through the process of elimination and affirmation. This process of the mind engaging into the object is very similar to the scientific explanation of the cognition of the object.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

*Tea Break – 10:30 AM to 11:00 AM*

Session 2 – 11:00 AM to 12:30 PM

(11:00 AM to 11:45 AM)

## **How We Know What We Know**

*Christopher Impey*

University Distinguished Professor, Department of Astronomy  
University of Arizona

### **Abstract:**

Science is unparalleled as a method for knowing and understanding the natural world. From its origins with the birth of mathematics and

---

philosophy 2,500 years ago, it has grown to encompass robust theories of the microscopic structure of matter, the origin and evolution of the universe, and the mechanism for the evolution of function and form in living organisms. Applications of these theories have led to modern technology and huge strides in raising humans out of poverty and in combating disease. For all this success, science has limits and there are some things that are unknowable in principle and others that may be unknowable in practice. This talk will cover the strengths and limitations of science and give a sense of where the limits of knowledge lie.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

(11:45 AM to 12:30 PM)

## **Knowing in Tibetan Medicine**

*Sonam Dolma*

Tibetan Medical Doctor, Men-Tsee-Khang Institute

### **Abstract:**

The Tibetan medical system is based on a set of established theories and principles that describe the subtle relationship between the macrocosmic and the microcosmic world. The diagnostic methods adopted in Tibetan medicine is devoid of any equipment and instruments. By merely touching, looking and talking with a patients, a Tibetan doctor can identify a variety of health issues and risks facing the patient. Tibetan medical text explains in great length the diagnostic principles and methods which needs to be adopted in treating a patient. In my presentation, I will touch on some of the important factors of the diagnostic methods, as well as the effectiveness and the limitation of Tibetan Medicine in the modern world.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

*Lunch Break – 12:30 PM to 2:00 PM*

Session 3 – 2:00 PM to 3:30 PM  
(2:00 PM to 3:00 PM)

**Panel Discussion**

Panelists: Geshe Tenpa Phakchok, Christopher Impey, Sonam Dolma  
Moderator: Eric Chudler (Discussion Time 60 minutes)

*Tea Break – 3:00 PM to 3:30 PM*

Session 4 – 3:30 PM to 4:30 PM  
(3:30 PM to 4:30 PM)

**Panel Discussion**

Panelists: Eric Chudler, Gaëlle Desbordes, Rajesh Kasturirangan  
Moderator: Christopher Impey (Discussion Time 60 minutes)

## DAY TWO – HOW DO WE EXTEND OUR KNOWING?

Saturday, November 16, 2013

Session 1 – 9:00 AM to 10:30 AM

(9:00 AM to 9:45 AM)

### **Cultural Subjectivity – Building Bridges Between Science and Buddhism**

*Karma Thupten*

Science Staff, Library of Tibetan Works & Archives

#### **Abstract:**

The connection and relationship between English and Tibetan language is relatively new. Until recently these languages and cultures were highly isolated. In the last decade many scientific words have been coined in Tibetan, and likewise, many words from Buddhist philosophy have been coined in English. However, there are often significant differences between these words that can lead to great misunderstanding during dialogue and exchanges between traditions. Often equivalent terms do not exist. Sometimes one Tibetan term can be used for four or five scientific terms, and sometimes there are numer-

ous terms from the Buddhist tradition that are without an English equivalent. We are not only talking about two different definitions but cultural backgrounds that can confuse understanding of words that may appear similar. The correct meaning, is often unique to the culture and the cultural connotation of the words. Understanding these issues can help avoid misunderstandings and misconceptions. Just knowing that they have different meanings might encourage you to be cautious. But to really understand, it takes time. If we are careful as speakers and as listeners, and avoid jumping to conclusions, we can build more effective bridges between Buddhism and science.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

(9:45 AM to 10:30 AM)

## **Recent findings from neuroscience on how contemplative practices affect the brain**

*Gaëlle Desbordes*

Research Fellow, Center for Biomedical Imaging, Harvard Medical School

### **Abstract:**

Contemplative practices derived from the Buddhist traditions, such as shamatha-vipashyana meditation or the cultivation of loving-kindness and compassion through lo-jong methods, have become a topic of significant interest for scientists investigating how the human brain works. This talk will provide an overview of recent scientific research within the burgeoning field of contemplative neuroscience, which concerns itself with the scientific investigation of the effects on the brain of various forms of contemplative practice. We will briefly re-



---

view brain imaging studies from the past decade which indicate that contemplative practices may indeed change the brain structure and how the brain functions. Several studies to date suggest that individuals with extensive meditation experience exhibit differences in their brains compared to non-practitioners, both in terms of anatomy of specific brain regions, and in terms of patterns of brain activity. In addition, there is mounting evidence that training in meditative practices yields changes in the brain that can be measured over time in beginning practitioners after only a few months – or even shorter periods of time. Overall, these studies point to the general notion that contemplative practices affect the brain in measurable, objective ways. This finding has major implications towards understanding how the brain works and how it can be trained.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

***Tea Break – 10:30 AM to 11:00 AM***

Session 2 – 11:00 AM to 12:30 PM

(11:00 AM to 11:45 AM)

**Panel Discussion**

Panelists: Karma Thupten, Christopher Impey, Gaëlle Desbordes  
Moderator: Rajesh Kasturirangan (Discussion Time 45 minutes)

(11:45 AM to 12:30 PM)

**Dharmanauts: Contemplation and Science in the 21st Century**

*Rajesh Kasturirangan*

Professor, National Institute for Advanced Studies, Indian Institute of Science

**Abstract:**

Much of the dialog between science and contemplative traditions assumes that science is modern and contemplation is ancient. In my presentation, I want to reverse the relationship between the two, that when it comes to certain key developments of the 21st century, contemplative traditions are the future, while scientific inquiry is still stuck in the past, and that much progress will come out of recognizing this role reversal.

What do I mean by the provocative statement? For most of the last four hundred years, science has rejected the study of subjectivity, consciousness, and being and concentrated on third-person objective inquiry instead. The objective method has been remarkably successful, but it's reaching its limits now. Further, the great challenges of the 21st century are either centrally tied to subjectivity – such as the study of the brain – or tied to human impact on nature – such as climate change. Technological advances in big data, neuro-engineering and synthetic biology also promise dramatic changes in who we are as much as what we know. The sciences, because of their focus on third person inquiry, are uncomfortable with studying practices that lead to self-transformation. That's a glaring fault at a time when scientific and technical progress promises massive self-transformation.

Contemplative traditions have engaged with practices of self-transformation for millennia. They provide us both with a theoretical framework and with a moral compass when it comes to self-transformation. I believe that in the coming years, contemplative understanding will (or should!) become mainstream, of great interest not only to people seeking the end of suffering, but also companies like Google that will create products and collect data about first person experience

at a massive scale.

The future belongs to the Dharmanaut; a person who combines a deep understanding of the fundamental issues raised by contemplative inquiry, but who is simultaneously fluent in the language of science and technology. My presentation will cover the scientific and contemplative issues involved in this new imagination, hint at work that we are doing to take this vision forward and speculate (somewhat wildly) on what the future might bring.

*Lunch Break – 12:30 PM to 2:00 PM*

Session 3 – 2:00 PM to 3:30 PM

(2:00 PM to 2:45 PM)

**Extending and Restraining Our Senses**

*Geshe Lhakdor*

Director, Library of Tibetan Works and Archives

**Abstract:**

Within the realm of forms the five senses are termed as internal forms as they can be perceived by only mental consciousness. The sense organs do not refer to the gross external organ but to the actual physical mechanism of perception. Each of the senses (eye, ear, nose, tongue, body, and mind) have a different consciousness, that is at each moment of experience there is different experience as well as a different object of experience. The importance of the role played by these sense cannot be downplayed. Even in the briefest of experiences, each of the six sense consciousness occur: one sees, hears, tastes, smells, touches, and one thinks. However in Buddhism, unchecked desires are like the rubber band and stops only when it breaks. The five senses are

the outlets allowing you to engage in the sensual objects. If our inner consciousness has no say then our senses, mind, and intellect will not know where to draw the line. Therefore one of the important conditions for successful meditation is putting restraint on the sense outlets. Real happiness does not come from sensual pleasures. Gratification of the senses leads to more desires which actually act as fuel to the fire. If seeking happiness is a natural human instinct, what really makes one happy is not self-indulgence, but transcending sensual desires and finding fulfillment in a higher spiritual plane and bringing happiness to others. We need to respond carefully to situations in life. A great many of our physical sicknesses could be avoided if we could only change our attitudes. Happiness, at its core, is about discovering meaning, and counting your blessings, not your woes.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

(2:45 PM to 3:30 PM)

## **The Hum of the Universe Within**

*Nishant Seth*

Graduate Student Researcher, National Institute for Advanced Studies, Indian Institute of Science

### **Abstract:**

In recent years a lot of groundbreaking work has been done in the area of brain-machine interfaces (BMI), and more generally, what we may call brain-body-machine interfaces. This includes both BMIs where brains control machines, as well as Sensory Substitution Devices where artificial sensors extend the abilities of existing sense organs. These interfaces have chiefly been seen as feats of engineering, while the philosophical questions they raise have been ignored. In this pres-

---

entation I will frame some of these questions in the context of a novel interface designed in our lab.

The central question we're exploring is whether the brain is the sole player when a person adapts to such an interface, what about the role of agency and other intentional phenomena that can't be localized in space? Through this line of enquiry we hope to build on the extended mind hypothesis and related ideas that try to understand the relationship between the mind and the dynamics of the brain-body-environment system.

Specifically our interface connects two users by enabling one to 'listen' to the other's brain-activity in a natural setting. We want to study how the users' intentions structure the dynamics of this system. Also, by making brainwaves a part of our perceptual domain, we hope to open up a whole new world for scientific and experiential exploration.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

### ***Tea Break – 3:30 PM to 4:00 PM***

Session 4 – 4:00 PM to 5:00 PM

## **Panel Discussion**

Panelists: Karma Thupten, Geshe Lhakdor, Rajesh Kasturirangan, Nishant Seth, Eric Chudler.

Moderator: Christopher Impey (Discussion Time 60 minutes)



## DAY THREE – HOW DO WE ACT?

Sunday, November 17, 2013

Session 1 – 9:00 AM to 10:30 AM

(9:00 AM to 9:45 AM)

### **Neurotechnology: Promises and Perils**

*Eric Chudler*

Research Associate Professor, Department of Bioengineering, Executive Director, Center for Sensorimotor Neural Engineering, University of Washington, Seattle

#### **Abstract:**

Neurological disorders affect approximately 1 billion worldwide. In the United States alone, movement disorders that require 24 hour care, 7 days a week, cost \$500 billion each year. There is a clear need for technologies to assist people with neurological problems and tremendous progress has been made by researchers to build systems and devices that interact with the nervous system to assist these patients. Although scientists and engineers “can” develop these new neurotechnologies, many ethical concerns and questions about how research-

ers “should” proceed are raised. The current state of neurotechnology research and the following neuroethical issues and questions raised by this research will be discussed.

- Privacy/security: what type of information should be collected from neurotechnologies; who should have access to the information; how can the device be protected from outside interference.
- Normality: what is the difference between an abnormality and a difference in neurological function; acceptance of differences; what are the benefits of neurodiversity; will new technologies be accepted by end-users.
- Authority/control: who decides how neurotechnology is controlled; how much autonomy is given to the device.
- Identity: when does a device become part of a person
- Responsibility: who or what is responsible for the actions of a machine; what happens if the device fails or injures someone.
- Justice: who will have access to the technology; who will decide how a device is used; do the benefits of the technology outweigh the side effects; is there a difference between repair and enhancement of the nervous system; what responsibilities do researchers have with regard to how their devices are used.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

(9:45 AM to 10:30 AM)

## **The Road Less Travelled**

*Geet Oberoi*

President and Founder, Orkids Foundation

### **Abstract:**



---

Until very recent times, contemplative practices have been believed to be the privilege of the learned few. The so called common man delved in spirituality usually when in a place of worship or when on a pilgrimage. Spirituality and living our lives at its best were compartmentalized, like two linear parallels, never meant to intersect. Ten years ago to say that I could integrate spiritual teaching and education, would have been scorned at. However that didn't stop certain individuals and institutions to put into practice their beliefs. Orkids is an organization which has been working in the field of special education for almost 20 years. Starting with providing services like remedial education to children, Orkids expanded into professional development. Our vision of making education possible for all children irrespective of ability was reinforced by being instrumental in changing the mind-sets and quality of skills of the trained professional. We at Orkids believe that gaining knowledge about the outer universe can be further enhanced if we are in touch with our inner universe. The more we go within, the better we are at living our best in this world. My presentation will throw light on how we work with the realities and practicalities of our world of schools and colleges, lack of awareness, insensitivity, lack of accountability, teacher trainings, jobs, exams, marks, grades and the list goes on. And at the same time how we gain strength from our strong empowered self which holds happiness dearly. A balancing act - an act which has over time produced children who are proud of their diverse neurodevelopmental profile, teachers who are sensitive to all needs of all children and an environment which believes that differences are criteria for celebration and not segregation.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

***Tea Break – 10:30 AM to 11:00 AM***

Session 2 – 11:00 AM to 12:00 PM

(11:00 AM to 12:00 PM)

### **Panel Discussion**

Panelists: Eric Chudler, Geet Oberoi, Gaëlle Desbordes

Moderator: Bobby Sager (Discussion Time 60 minutes)

***Lunch Break – 12:00 PM to 1:30 PM***

Session 3 – 1:30 PM to 3:15 PM

(1:30 PM to 2:15 PM)

### **Hands-on, Eyeball-to-Eyeball – The New Philanthropy**

*Bobby Sager*

President and Founder, Sager Family Foundation

#### **Abstract:**

For over a decade, the Sager Foundation has employed a special brand of philanthropy that focuses on building personal connections and leveraging business sensibilities. For the individual, this means contributing your time, energy and talents, rather than just your money to maximize the return on investment you get from philanthropy. This is far from the tradition of writing a check and going to an annual dinner. It is about accountability, and applying business skills to make strategic and smart decisions about how to cleverly deploy limited resources. The Sager's approach emphasizes going beyond our immediate bubble of experience, to listen carefully, and to immerse oneself in the issues facing the community. By being hands-on, looking people in their eyes, feeling their humanity, and letting them feel

yours, vibrant and open relationships that bring about change for the greater good are established. It isn't just helping, it's a way to live life to the fullest.

*(Talk Duration 35 minutes + 10 minutes for Q&A)*

(2:15 PM to 3:15 PM)

### **Panel Discussion**

Panelists: Bobby Sager, Geshe Tenpa Phakchok, Christopher Impey, Sonam Dolma, Rajesh Kasturirangan, Gaëlle Desbordes, Karma Thupten, Nishant Seth, Geshe Lhakdor, Geet Oberoi.

Moderator: Chris Impey (Discussion Time 60 minutes)



## CONFERENCE PRESENTERS BIOS

### **Geshe Tenpa Phakchok**

Tenpa Phakchok was born in India and became a monk in 1970 at Drepung Gomang Monastery in south India, where he studied continuously for 20 years until finishing his traditional studies in 1990. In 1991, he enrolled for Gelukpa examination and finished his Lharampa degree in 1996. In 1997, Geshe Tenpa joined Gyumed Tantric University to study Tantra and received his Tantric Lharampa degree in 1999. He had served his monastery in various administrative and spiritual positions, including Lama Shunglepa and the disciplinary master. Since 2000, Geshe Tenpa has also been closely involved in the various science education programs initiated by the Library of Tibetan Works and Archives, including the Emory Tibet Science Initiative and the Science for Monks Program. Geshe Tenpa spends most of the his teaching Buddhist philosophy at his home monastery in South India.

### **Christopher Impey**

Chris Impey is a University Distinguished Professor and Deputy Head of the Department at the University of Arizona, in charge of academic

programs. His research is on observational cosmology, gravitational lensing, and the evolution and structure of galaxies. He has over 160 refereed publications and 60 conference proceedings, and his work has been supported by \$20 million in grants from NASA and the NSF. As a professor, he has won eleven teaching awards, and has been heavily involved in curriculum and instructional technology development. Chris is a past Vice President of the American Astronomical Society. He has also been an NSF Distinguished Teaching Scholar, a Phi Beta Kappa Visiting Scholar, and the Carnegie Council on Teaching's Arizona Professor of the Year. Chris has written over thirty popular articles on cosmology and astrobiology and authored two introductory textbooks. He has published three popular science books: *The Living Cosmos* (2007, Random House), *How It Ends* (2010, Norton) and *How It Began* (2012, Norton). He has three more popular books in preparation. He was a co-chair of the Education and Public Outreach Study Group for the Astronomy Decadal Survey of the National Academy of Sciences. In 2009, he was elected a Fellow of the American Association for the Advancement of Science. He has participated in the Science for Monks program since 2008.

## **Sonam Dolma**

Sonam Dolma is a Tibetan medical doctor with Men-Tsee-Khang, the Tibetan Medical Institute, in Dharamsala. Sonam completed her BA and MA from Punjab University, Chandigarh. Sonam went on to study Tibetan Medicine for 6 years at Men-Tsee-Khang, from 1992-1997. Dr Sonam has studied under some of the most prominent Tibetan medical doctors and completed her Menrampa degree in Tibetan Medicine in 2009. Dr Sonam has also worked as a translator, where she has translated fundamental medical texts such as the 'Four Tantras' from Tibetan into English. From 2010 to 2012, Dr. Sonam

---

served as the vice-chairman of the Central Council of Tibetan Medicine, as well as head of the Translation Department at Men-Tsee-Khang. Dr. Sonam is currently serving as head of Men-Tsee-Khang's Documentation & Publication department in Dharamasala where she continues to practice Tibetan medicine.

### **Rajesh Kasturirangan**

Rajesh Kasturirangan research interests are in cognitive science and philosophy of mind. His current work relates to applying a combination of philosophical argument, mathematical techniques and empirical observations to classical problems in cognitive science and the philosophy of mind such as the semantics of natural languages, the epistemology of beliefs and the structure of intentionality and consciousness.

### **Gaëlle Desbordes**

Gaëlle Desbordes is a research fellow at the Athinoula A. Martinos Center for Biomedical Imaging within the Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, and a visiting scholar at Boston University. Trained as a neuroscientist (PhD, Boston University) and with previous postgraduate training in engineering and computer science, Dr. Desbordes's current research focuses on the neuroscientific investigation of contemplative practices, using advanced methods in brain imaging (especially functional MRI) and physiological measurements of the autonomic nervous system. She is particularly interested in contemplative methods for cultivating loving-kindness and compassion (e.g., Tibetan lo-jong practices). For the past four years, Dr. Desbordes has worked in collaboration with Geshe Lobsang Tenzin Negi (Emory University) and Dr. Charles Raison (University of

Arizona) on a scientific study that examines how Cognitively-Based Compassion Training (CBCT), an 8-week secular training program based on lo-jong practices, affects emotional processing in the brains of participants and their physiological response to psychosocial stress. In addition, Dr. Desbordes is the recipient of a Francisco J. Varela Research Award from the Mind and Life Institute for an ongoing study of the neural and physiological correlates of visualization practices in experienced Vajrayana practitioners. She is also on the neuroscience faculty at the Emory-Tibet Science Initiative—an ongoing effort overseen by His Holiness the Dalai Lama and the Library of Tibetan Works and Archives aimed at implementing a comprehensive and sustainable science curriculum for Tibetan monastics.

## **Nishant Seth**

Nishant Seth is a PhD Student in the Cognition Program at the National Institute of Advanced Studies, Bangalore. He completed his undergraduate studies in Biological Sciences and Electronic Engineering at BITS-Pilani, Rajasthan. Nishant has been part of the Doctoral Program since 2012, during which he has taken short courses on the Philosophy of Language and Signs, Embodied Cognition, Non-Linear Dynamics, Complex Systems, and Interdisciplinarity, among others. His research involves philosophizing about, and experimenting with, perceptual extensions. These are artificial interfaces that change, or add to, our existing senses. During work hours, Nishant can be found toying with ideas and electronics to improve or test out a new perceptual extension. Over the past year he has built two such interfaces, one for echolocation, and another for neural-feedback.

## **Karma Thupten**



---

Karma Thupten was born in Tibet to a nomadic family and left for India in the pursuit of freedom and education at the age of ten. He did his schooling from the Tibetan Children's Village Schools and later Delhi University where he received a Bachelors in English Literature. In 2006, he joined a translation training program at Library of Tibetan Works and Archives and shortly after was hired by the Library's Science Department as a research and translation officer. Karma has organized and translated various programs related with the promotion of scientific education in Tibetan monastic communities, helping build bridges between scientific and Tibetan Buddhist communities. Karma has also undertaken various science publications of the Library, including his latest translation "Tibetan Buddhism and the Modern Physics: Towards a union of love and Knowledge" by Professor Victor Mansfield. Based on his many years of experience with both Tibetan monastics and western scientific community, he sees that language and cultural subjectivity of these two traditions often become an obstacle for understanding each other that limit the scope of collaboration. He is interested in approaches that clear these source of misconceptions and further the development of this fruitful collaboration.

### **Eric Chudler**

Eric H. Chudler is a research neuroscientist interested in how the brain processes information about pain and nociception and how neuroactive chemicals from plants affect the nervous system. Eric received his Ph.D. from the Department of Psychology at the University of Washington in Seattle in 1985. He has worked at the National Institutes of Health in Bethesda, MD (1986-1989) and in the Department of Neurosurgery at Massachusetts General Hospital in Boston, MA (1989-1991). He is currently a research associate profes-

sor in the Department of Bioengineering and the executive director of Center for Sensorimotor Neural Engineering. He is also a faculty member in the Department of Anesthesiology & Pain Medicine and the Graduate Program of Neurobiology and Behavior at the University of Washington. In addition to performing basic neuroscience research, Eric works with other neuroscientists and classroom teachers to develop educational materials to help K-12 students learn about the brain. His web site, Neuroscience for Kids, is accessed millions of times each year by students and teachers from around the world.

## **Bobby Sager**

Bobby Sager is a tough-minded businessman who made a fortune by seeing opportunity where others have not. Bobby was a driving force behind the spectacular growth of Gordon Brothers Group. Bobby joined Gordon Brothers in 1986 when it was a small Boston-based jewelry business. Today, Gordon Brothers is a preeminent global financial services business conducting over \$10 billion of transactions annually, with over 10 offices in North America, Europe and Asia. Bobby currently serves as Chairman of the Board of Directors of Polaroid. In 2000, Bobby and his wife and kids founded the Sager Family Traveling Foundation & Roadshow. Three dozen trips later, the Sagers have established their own special brand of hands-on, eyeball-to-eyeball philanthropy. Their philanthropy uses business principles and business accountability, whether it's fostering entrepreneurship in Rwanda and Palestine, training teachers in Pakistan or a leadership program for Tibetan monks. Bobby has also been a pioneer in catalyzing Young Presidents' Organization (YPO) as a platform to make a difference. YPO is a global network of 20,000 business leaders in 120 countries whose companies' sales are equivalent to the world's third

largest economy.

## **Geet Oberoi**

Geet Oberoi, Founder President, Orkids Foundation Society, has been working in the field of special education for almost 20 years. She started her teaching career in 1994 teaching children with special education needs as a special educator and today is one of the front-runner crusader for Inclusive education in our society in the real sense of the word. Geet's tenacity and the determination to be a true advocate for children with special needs has always been the underpinning of her endeavors. Special needs is a much misunderstood and ignored reality in the Indian society and needs crusaders who can work relentlessly towards the shift from a 'charity-based' model to a 'rights-based' model of society. It is a task needing persons who believe inclusion is a way of life and Geet has exhibited that over the years. Geet has a Doctorate in psychology (Learning Disabilities), a Masters' degree in Psychology and Diploma in Special Education.



## CONFERENCE ORGANIZERS

### **Geshe Lhakdor**

Geshe Lhakdor is the director of the Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala, India. A distinguished Buddhist scholar, he was the English translator for His Holiness, the 14th Dalai Lama, from 1989 to 2005. He has co-translated and co-produced several books by the Dalai Lama. From 1976 to 1986, Lhakdor studied specialized Buddhist philosophy in the Institute of Buddhist Dialectics, Dharamsala and received the Master of Prajnaparamita in 1982. He also received the Master of Madhyamika in 1989 and the Master of Philosophy from the University of Delhi. Since 2002, Geshe Lhakdor has been an Honorary Professor at the University of British Columbia, Vancouver, Canada. In 2008, he was also conferred an Honorary Professorship by the University of Delhi, Department of Psychology.

### **Bryce Johnson**

Bryce Johnson is a scientist-educator with a background in environmental science and a love of inquiry, hands-on learning, and teaching Tibetan monastics science. Bryce lived and worked in Dharamsala, India for two years from 1999-2001 where he helped the Library of Tibetan Works and Archives launch the Science for Monks program.

He received a BS in 1997 and MS in 1999 from UC Santa Barbara, in Mechanical Engineering. In 2007, he completed a Ph.D. in Environmental Engineering from UC Berkeley. Bryce has worked as a scientist for the California Environmental Protection Agency on water quality issues related to mercury contamination in Northern California. In 2008 and 2009 he worked as a Postdoctoral Fellow in a marine chemistry lab at Texas A&M University in Galveston. Bryce joined the Exploratorium's Teacher Institute in 2010. At the Exploratorium, Bryce has worked with teachers, artists, and exhibit developers on investigations into San Francisco Bay, with an emphasis on the connection between humans and their impact on aquatic environments. Bryce has over 12-years of experience directing and implementing institutes, exhibitions, and teacher trainings for the Science for Monks program in India, and is currently a Staff Scientist at the Exploratorium.

