

འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཐོབ་སྤྱོད་བྱུག་པ།

COSMOLOGY AND CONSCIOUSNESS VI



ལྷིང་རྗེ། དགེ་བ། བསེས་ལྷོད།

ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཁས་དབང་དབང་ཕྱི་བཟོ་སློང་།

**Compassion, Virtue and Character**

A dialogue between Buddhist scholars and Scientists

September 28 to 30, 2017

Norbulingka Institute, Dharamsala, India

སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩་ལོར་༧་ལོ་དང་ས་སྐྱབས་མགོན་མཆོག་གི་ཕྱི་ལོ་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་  
མཆོག་གིས་མ་འོངས་པར་བཅོན་ལྷོ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་བོད་པའི་དགོན་རྡེ་  
ལག་ལ་ཚན་རིག་སློབ་གསོ་དང་སྦྱོང་བརྩམས་སློབ་རྒྱུ་ལྡེ་སྤྱི་ལོ་ལྷིང་ལྷིང་མ་འོངས་  
པར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཞིས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསར་པར་ཕན་ཅུས་ཡོང་  
བའི་སྤྱུགས་བསམ་དང་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་བསྟུལ་ཡོད།

ཉིན་གསུམ་གྱི་རིག་གཞུང་བརྗེ་ལེན་གྱི་ཚོགས་འདུ་འདྲིར་རྒྱ་གར་དང་  
ཨ་རིའི་ནང་གི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཤོད་པའི་བཅུན་མ་རྒྱན་གས་གངས་སུམ་  
ཅུར་ཉེ་བ་དང་ལྷན་དུ་བཤོ་སྤོང་བྱེད་རྒྱ་དང་། བུ་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྤྱིང་པོ་  
སྤྱིང་རྗེ་དང་། དགེ་བ། གཤེས་སྦྱོང་བཅས་ཡིན་ཞིང་། བརྗེད་གཞི་འདི་དག་  
གཙོ་བོ་བཟུང་སྟོན་སྤྱིང་རྗེ་དང་། བདེ་སྦྱིད། བཀའ་རྒྱུ་བསམ་ཤེས། གཏུང་  
ལེན་གསུམ་དམིགས། མ་ཆགས་པ་བཅས་ཤེ་བའི་སེམས་དོན་ཉམས་ལེན་  
ཐད་འདི་བརྗེད་དང་བཤོ་སྤོང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ཚོགས་འདུ་འདྲི་ཉིད་བདུན་སྟོན་བཞིའི་རིང་བཅུན་མ་ཚོར་ཚན་རིག་  
ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་སུམ་ཟེན་པ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད། ཟབ་སྦྱོང་དེའི་ནང་སར་  
ཕྱིན་ཐོན་ཟེན་པའི་བཅུན་མ་གངས་༡༦ལ་ཆེས་ཐོག་མའི་ཚན་རིག་དོ་སྦྱོང་  
སློབ་ཁྲིད་བྱས་ཡོད། ཟབ་སྦྱོང་དེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩་ལོའི་ཆོས་༡༩ནས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩་  
ལོའི་ཆོས་༡༩བར་ཚུགས་ཟེན་ཅིང་། ཟབ་སྦྱོང་ནང་འདྲེལ་ཞུགས་གནང་མཁན་བཅུན་  
མ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོགས་འདུའི་བཤོ་སྤོང་སྟེ་འཁྲིད་གནང་གི་ཡོད། བཅུན་  
མ་རྣམས་ལ་ལྷ་གུ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་གཏོང་བའི་ཡོད་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་ཐོག་  
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་ལ་དོ་སྣང་བྱུགས་ཆེན་ཡོད་སྟབས་བཤོ་སྤོང་  
ལྷག་པོ་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་གྱི་ཡངས་པོ་ཡོང་ངེས་ཡིན།

# ཚོགས་རིམ་སྤེལ་སྒོར།

ཐེངས་འདིའི་བཤོ་སྤྱོད་ཚོགས་འདུ་འདི་བཞིན་ནང་པའི་མཁས་པ་དང་རྒྱ་གར་གྱི་དེ་བཞིན་ལུ་ཕྱོགས་པའི་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉེན་གསུམ་རིང་བཤོ་སྤྱོད་ཐོག་སེམས་དོན་གྱི་གལ་གནད་དང་ཚོན་རིག་པའི་བརྟུག་དཔུང་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བར་དམིགས་པའི་འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བཤོ་སྤྱོད་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་ལྷག་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཐེངས་འདིའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ནི། སྤྱིང་རྗེ་དང་། དགེ་བཤེས་ལྷོད་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཡིན།

འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བཤོ་སྤྱོད་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་བོ་དེ་ཡགོང་ས་སྐབས་མགོན་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མ་མཚོག་གིས་དབུ་འབྱེད་གནང་ཐོག་སྤྱི་ལོ་༡༠༡༡ལོའི་སྤྱི་ཟླ་༡༡པའི་ནང་རྣ་རམ་ས་ལར་ཚོགས་ཤིང་། དེ་དུས་ཚོན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབར་ལེམ་ཤེས་ཐོག་བཤོ་སྤྱོད་གནང་ཡོད། ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པ་དེ་སྤྱི་ལོ་༡༠༡༩ ལོར་ཇེ་ར་ཏུན་མོང་བཅོན་དཔེ་མཛོད་དུ་ཚོགས་ཤིང་། དེའི་སྐབས་གོ་རྟོགས་དང་ལག་ལེན་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་སྐོར་ལ་བཤོ་སྤྱོད་གནང་ཡོད། དེ་ནས་ཚོགས་འདུ་གསུམ་པ་དེ་༡༠༡༤ ལོར་རྣ་སར་ཚོགས་པ་དང་བཤོ་སྤྱོད་གི་བརྗོད་གཞི་མཐུན་འགྲུབ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཡིན། ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པ་དེ་སྤོང་ཉིད་དང་ཚད་རུལ་ལུགས་རིག་སྐོར་ཡིན་ཞིང་། ཚོགས་ལུལ་སྤེལ་གོ་བ་རྣམ་གྲོལ་སྤིང་དགོན་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལོར་ཚོགས། ཚོགས་འདུ་ཐེངས་ལྔ་པ་དེ་༡༠༡༦ ལོར་ཤེས་རབ་སྤིང་དགོན་པར་ཚོགས་པ་དང་། དེའི་སྐབས་ཀྱི་བཤོ་སྤྱོད་གི་བརྗོད་གཞི་ནི་ལྷོང་ཚོར་སྤངས་འཛིན་དང་བཅོས་བསྐྱར་སྐོར་ཡིན། ཐེངས་འདིའི་བཤོ་སྤྱོད་འདི་ཉིད་རྣ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ཨ་རི་ཁེ་ལི་མོར་ནི་ཡའི་དགེ་འདུན་པའི་ཚེད་ཀྱི་ཚོན་རིག་ཅེས་པའི་ཚོགས་པ་གཉིས་མཉམ་ལུབ་ཀྱིས་གོ་སྐྱིག་ཞུས་པ་དང་། དགོས་ངེས་ཀྱི་འགོ་བྱོན་རྣམས་དོན་ཤེས་པ་ལ་འཇར་ཐེབས་ཚ་ཚོགས་པ་དང་། རྒྱུན་དུ་སྦྱིན་བདག་གནང་མཁན་ས་སྐར་བྱིམ་ཚང་གི་ཐེབས་ཚ་གཉིས་ནས་གནང་།

ཉིན་དང་པོ། ཞོགས་པ།  
**ཚོགས་ཐུན་དང་པོ།**  
ཚུ་ཚོད། 09:30 ནས་ 10:30

དབང་འབྱེད་ཀྱི་ལྷོ་མཉམ་མཉམ།

འཚམས་འབྲི་དང་པོ་ལྷོ་ད།  
དགེ་བཤེས་ལྷག་ཚོར་དང་། ལྷི་ར་ལྷི་རོན་སོན།

ཚོགས་འདུའི་ལྷི་ར་དོན་ཐོག་གཏམ་བཤད་གཙུག་ལོན་གནང་མཁེན།  
སྤྱི་མགོན་གཙོ་བོ་བཀའ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་མཁའ་འགྲོ་ལགས།

📅 ཉིན་དང་པོ།  
ཕྱི་ལོ་ 2017 ལྷ་ 9 ཚེས་ 28

☕ གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་།  
10:30-11:00

🙏 ཉིན་གུང་གསོལ་ཚོགས།  
12:15-01:30

☕ གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་།  
03:00-03:30





གཞུང་པས་ཀྱི་པར་གུས་བཅི་དང་ནང་མི་དང་གོང་པ་བྱིས་མཆོས་དབར་  
 མཐུན་ལམ་ཡོད་པ། བྱིས་ཚང་གི་གནས་སྤངས་བཟང་བ་དང་ནང་མི་སྣེ་  
 འཛོམས་ཀྱིས་ནང་ཚང་གཅིག་ཏུ་གནས་པས་མ་ཟད་འཁོས་འབྱོར་ལེགས་  
 ཤིང་མཉམ་གནས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་པ་དང་ལྷག་པར་དཀོན་མཆོག་ལ་དང་  
 རྩོལ་ཡོད་པར་བརྟེན་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱའི་རྣམ་པ་ལྟན་ཡོད།  
 ཡང་བྱད་མེད་རེ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བ་ལ་ཉ་ཅང་འདོད་རྩོལ་ཆོས་པོ་  
 ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་བྱིས་ཚང་ནི་རྣམ་པ་ལྷན་  
 འཕར་མ་བསྐྱེད་པའི་གཞིར་འགྲུབ་ཡོད་འདུག ཡང་ཉམས་ཞིབ་སྟན་ཐོ་  
 གཞན་ཞིག་ཏུ་གོང་གསེབ་ཁུལ་གྱི་སྟ་སྐྱོ་ཟེར་བའི་ཚོ་ག་(དམངས་སྲོལ་  
 ཚོས་གཞན་མཉམ་གཏོང་།) ཞིག་གཏོང་སྲོལ་ཡོད་འདུག་པ་དེར་ཉམས་ཞིབ་  
 བྱས་པ་བརྒྱུད་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་གཞན་གཏོང་མཁན་ཚོས་  
 རྐབས་དེར་རང་ཉིད་སྤྱད་ལ་སྦྱོར་མཁན་གྱི་དབང་འོག་ནས་ཐར་བར་ངོས་  
 འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཚོ་ག་དེ་བརྒྱུད་ནང་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་བཟང་  
 ཏུ་འགོ་བ་དང་། སྟོན་མའི་རྣམ་པའི་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་ལྷགས་ཆེ་  
 ཡོང་བ་དང་། སྟ་སྐྱོ་ཟེར་བའི་ཚོས་འབྲེལ་མཉམ་འཛོམས་དེར་བྱད་མེད་  
 རྣམས་རང་བྱིས་ནས་ཐོན་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མཉམ་ཚུབ་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཐོག་  
 མཉམ་ཞུགས་ལྷགས་ཆེར་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ན་ཁྲུ་མཐུན་པ་ཚོ་དང་ལྟན་ཏུ་  
 དཀའ་ངལ་ཤོད་རེས་བྱེད་པ་བཅས་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་དུ་སྤྱད་དང་ཡུག་  
 མོ་ལ་སོགས་པའི་བྱིས་ཚང་རྣམས་ལ་ཞལ་འདེབས་བསྟེན་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་  
 ཡོད། ཡང་ཉམས་ཞིབ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འཁོད་གསལ་ལྟར་ན། ཚོས་ཕྱོགས་དང་  
 འབྲེལ་བའི་སྲོལ་རྒྱན་ལྷགས་སྲོལ་དེ་དག་གིས་དམིགས་བཀར་གོ་སྐྱོག་བྱས་  
 པའི་ལས་གཞི་གཞན་རྣམས་ལས་ལྷག་པའི་མན་རྣམས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་  
 འབྲེལ་ནས་ཞིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་བྱ་གཞག་ལས་གནས་ཚུལ་དངོས་སུ་མཁོ་  
 རྒྱབ་བྱས་པ་རྣམས་གཏམ་བཤད་ཀྱི་རྐབས་བཤད་སྦྱངས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ཉིན་དང་པོ། ཉིན་ལྔ་པ།

# ཚོགས་ཐུན་བཞེས་པ།

ཚུ་ཚོད། 3:30 ན་མ་ 4:30

## བཟོ་སྐྱོད་ལྗོངས་འགྲེལ་བཤེས་པ། ལྷོང་རྩེ་བསྐྱེད་ཚུལ།

ལྷོང་རྩེ་བསྐྱེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཐབས་ཚུལ་གཅིག་ནི་ང་  
ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་དང་བཟེ་སེམས་དྲན་ཏེ་ཁོང་མོར་ཐོག་  
མར་ལྷོང་རྩེ་བསྐྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་དགོས། དེ་རྗེས་རིམ་བཞིན་ཕྱུལ་གཞན་  
ལ་འཕོ་དགོས་ཤིང་མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་ལའང་ཁོང་ཚོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་  
དྲན་པར་བྱས་ནས་ལྷོང་རྩེ་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་དང་ཁོང་ཚོ་ཡང་སྐྱེ་བ་སྟོན་མར་  
རང་ཉིད་ཀྱི་མ་བུས་སྤོང་ཡོད་པ་དེ་སེམས་དགོས།

 ལྟར་མ། 60





# ཚོགས་བྱུང་གཉིས་པ།

ཚུ་ཚོད། 11:00 ནས་ 12:15

## མ་ཚགས་པའི་གོ་དོན་དང་དེ་མེས་ས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ འབྲེལ་བ་རྗེ་ལྟར་ཡོད་ཚུ་ལ།

ངེ་ཡོད་ས་ན། ཨ་ལྟར་ལལ། ། ལྟར་མ། 25 ། རྩི་བ་རྩིས་ལན། ལྟར་མ། 20

གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲངས་ཅན་པ་ནས་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པ་སོགས་ལྟེ་ལ་  
རྒྱན་ལྟ་བུ་ལག་གི་ནང་དུ་ནང་མེས་ས་ལམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡིན་པའི་  
ཚ་ནས་མ་ཚགས་པའི་གོ་དོན་ལ་དོ་སྣང་བྱགས་ཆེ་རྒྱད་ཡོད་ཅིང་། དེང་  
དུས་མེས་ས་ལམས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་མེས་ས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
ལེགས་པོ་ཡོང་བ་ལ་རི་ཅམ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཐོག་དཔུང་ཞིབ་ཐར་ཐོར་  
བྱས་ཡོད།

དེ་དག་ལྟར་ན་ཀྱང་འདྲ་བའི་ལྟ་བུ་གཉིས་ནས་མ་ཚགས་པ་དེ་  
ཉིད་མེས་ས་དུབ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ཡོང་རྒྱུ་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་༡༠༡༠ལོར་ས་ཏཱ་ཎ་དང་  
ཤེ་ཤར། སླེ་རལ་གསུམ་གྱིས་མ་ཚགས་པ་དེས་རང་ཉིད་ལ་བཅེ་གདུང་བྱེད་  
པ་དང་། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་དེ་འབྲེལ་བའི་ཐང་གོང་དུ་འགོ་  
བར་ཁྱད་པར་བཟོ་གི་ཡོད་ཚུ་ལ་བརྟེན་ཡོད།

ཉམས་ཞིབ་རིམ་པར་བྱས་པའི་ནང་ང་ཚོས་མ་ཚགས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྐོར་  
འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་གི་སྐོར་དང་ཉམས་ཞིབ་དེ་དག་གི་བྱུབ་  
འབྲས་རྣམས་གཏམ་བཤད་སྐབས་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

## བཟོ་སྐྲུན་ལྟེ་ལག་གསུམ་པ། བཟོད་པ།

བཟོད་པའི་གོ་དོན། བཟོད་པའི་དབྱེ་བ། ཁོང་ཁྱོད་དང་ཉེས་དམིགས། བཟོད་  
པའི་ཕན་ཡོན། བཟོད་པ་རྗེ་ལྟར་སྐོམ་ཚུ་ལ། བཟོད་པ་སྐོམ་པའི་ཡུལ།

། ལྟར་མ། 30















# བཟོ་སྐྱོང་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

## རྩོམ་སྒྲིག་ལཱ་གཏམ་བཤད་ལཱ།

ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུ་ལོངས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་དབང་ཅ་ཚན་རིག་བརྟེན་གནས་ཁང་གི་སྐྱོན་ལུགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་ཚོ་གྱི་ཡན་ལག་བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་ཡན་ལག་དུ་སློབ་དཔོན་གཞོན་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད། དེའི་སྡེ་དུ་ཁོང་ལ་ཀ་ནུ་ཚོགས་སྡེ་རྣམས་སྡེ་ལ་བརྟེན་ཞིབ་ཁང་དུ་ཉམས་ཞིབ་པ་དང་ཚབས་གཅིག་པུ་ན་རྒྱ་གར་འབྲུལ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ལས་བྱེད་དང་ཇམ་ཤཏ་ཤུར་ཏཏ་མོ་ཏཏ་སྐྱེར་ལས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་བཟུམས་པ་བཅས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་ཡོད། ཁོང་ལ་སྐྱོང་ལོ་རྒྱུ་ལོངས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་དབང་ཅ་ཚན་རིག་བརྟེན་གནས་ཁང་ནས་སྐྱོན་ལུགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་ཉེ་བའི་འབྲུམ་རམས་པ་དང་འབྲུམ་རམས་པའི་ལག་འཁྱེར་ཐོབ་ཡོད། ལྷིས་སུ་ཨ་རི་ཨ་ཤིང་ཏཏ་སེམས་ལུ་མི་སེ་སྐྱོན་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་མོ་ལྷ་ཏཏ་ཏཏ་འབྲུམ་རམས་རྗེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་། ལྷེང་ལོར་ས་མི་མི་མེ་ཀ་ནུ་ལོ་ག་ཨ་རུ་སན་ཐན་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཀྱང་འབྲུམ་རམས་རྗེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པའི་གོ་གནས་ཐོབ་ཡོད།

ཁོང་གིས་ཉམས་ཞིབ་གནང་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི། བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། མི་མང་གི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་སྡེ་ལོག་དང་ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ། སེམས་ཀྱི་གསོ་ཐབས། རྒྱ་གར་གྱི་ཡོ་ག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཡིན། དེང་སྐབས་ཁོང་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་རྒྱུ་ལྷ་ཤུབ་ནང་གི་མ་ཆགས་པ་དང་། ཚད་མེད་བཞི། ང་རྒྱལ། ཡོན་ཏན་གསུམ་བཅས་འབྲེལ་བའི་སློ་ནས་ཤེས་རབ་དང་བདེ་ཐང་གི་ཐོག་ལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་བཞིན་པ་ཡིན། རིག་གནས་ཚན་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ཁོང་གིས་ཕྱག་དེབ་དུ་མ་དཔར་འབྲེམས་ཞུས་ཡོད་པ་དང་། ཉེ་བའི་འབྲུམ་རམས་པ་དང་། འབྲུམ་རམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་ཡིན།

## མ་ཉི་ཏུ་རྒྱན་ནར་ཀར།

ཁོང་ནི་རིན་ཏུ་རྒྱལ་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་ཚེན་གྱི་རིན་ཏུ་གཤིས་སྦྱོང་ཚན་རིག་མཐོ་སློབ་ཀྱི་འགན་འཁུར་གཞོན་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་

# བཟོ་སྐྲུབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

ཡོད། ༡༠༡༩ ལོར་ཁོང་གིས་སློམ་སྦྱོར་གྱི་གར་འདུལ་རིག་སློབ་གཉེན་ཁང་  
ནས་ཡུལ་རྒྱལ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་འབྲུམ་རམས་པའི་སློབ་གཉེན་  
མཐར་སོན་ཞིང་། ཁོང་ལ་ལོ་བཞི་དང་ཕྱེད་ཀའི་ཉམས་ཞིབ་དང་ལོ་གཉིས་  
ཀྱི་དགེ་རྒྱུ་གི་ཉམས་ལྗོངས་ལྡན་ཡོད། དེ་ནས་ ༡༠༡༩ ལོར་ལྷོ་ལི་འདུལ་རིག་  
སློབ་གཉེན་ཁང་ནས་ཐོན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚད་སྟོན་བརྟག་  
ཞིབ་དང་དེ་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་  
བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་འབྲུམ་རམས་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཉམས་  
ཞིབ་མཐར་སོན་ཡོད།

ཁོང་གི་སློབ་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་ལག་བསྟར་བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་  
རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་ཚད་གཞལ་རིག་པ། བ་གཞོན་སྦྱིད་བསྐྱིད་།  
ཡུལ་རྒྱལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཡིན། ཁོང་མོའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་བ་  
ལྟུང་ནི། དངོས་མཐོང་དཔང་རྟགས། སེམས་ཁམས་ཚད་གཞལ་རིག་པ། བ་  
གཞོན་སྦྱིད་བསྐྱིད་བཅས་ཡིན། ད་ལྟོ་དངོས་མཐོང་དཔང་རྟགས་ཉམས་ཞིབ་  
བརྒྱུད་རིམ་ཁོང་དཔང་མིའི་བྲན་ཤེས་ཅི་གསལ་གཏོང་ཐབས་དང་། དཔང་  
མིས་བདེན་དོན་ངོས་འཛིན་མ་དོན་བ་བྱས་པ་དང་ངོས་འཛིན་དོན་སྐབས་  
དབང་རྩའི་འགྲོ་ལམ་ལ་བྱུང་པར་ཅི་འདྲ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་མེད་སྟོར་འཚོལ་  
ཞིབ་གནང་བཞིན་པ་དང་། བ་གཞོན་སྦྱིད་བསྐྱིད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཐད་བྱིམ་  
ཚང་དང་སློབ་གྲུའི་ནང་སེམས་ཁམས་ཉམས་ལུགས་འགྲོ་བཞིན་པའི་ན་  
གཞོན་རྣམས་ཅི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོར་ཉི་མ་  
བསྟར་ཆགས་སུ་འབྲེལ་བ་མ་འདྲུག་པ་བྱས་ཏེ་གསོ་ཐབས་སྟོར་འཚོལ་ཞིབ་  
གནང་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་སེམས་དོན་དང་ཤེས་རབ་སོགས་ན་གཞོན་  
ཚོའི་སེམས་ཁམས་ལ་གལ་གནད་དང་། ཁོང་ཚོར་སེམས་དོན་གཞི་རྩའི་  
བཟང་ཆ་རྣམས་ཅི་ལྟར་སྦྱོར་བས་ཐབས་ཡོད་མེད་སོགས་ལའང་ཐུགས་སྣང་  
གནང་གི་ཡོད།

འདྲི་བའི་གར་ལགས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་རྗེས་ལོག་བཅུ་བཞི་ཉམས་ཞིབ་པ་གཞན་གྱིས་བསྟར་  
ཞིབ་བྱས་པའི་དུས་དེབ་ནང་བཏོན་ཡོད་པ་དང་། ཕྱག་དེབ་གཉིས་ཟུར་དུ་  
བརྒྱུམས་གནང་ཡོད། དེ་དག་གཙོ་བོ་བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་  
དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚད་སྟོན་དང་དེའི་ངོས་འཛིན་བཅས་དང་།

# བཟོ་སྐྱོད་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

འབྲེལ་བའི་རིགས་ཡིན། གཞན་ཡང་ཁོང་རྒྱ་གར་གྱི་ལག་བསྟར་སེམས་  
ཁམས་རིག་པའི་སློབ་ཆེན་དུས་དེ་གི་བསྐྱར་ཞིབ་པ་ཡང་གནང་བཞིན་  
འདུག།

## དགེ་བཤེས་མ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱོན།

དགེ་བཤེས་མ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱོན་ལགས་ནི་ ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་  
ཚུགས་རྫོང་མུ་ཀ་ཤི་མིར་མངའ་སྡེའི་ནང་གི་ལ་དུགས་ཟངས་དཀར་དུ་  
འབྲུངས། ལོ་བཅུ་བདུན་རིང་རྒྱ་སར་ཡོད་པའི་བཙུན་དགོན་འཇམ་དབྱངས་  
ཚོས་སྤོང་དུ་ནང་བསྟན་རིག་གནས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གནང་མཐར་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥  
ལོར་བསྐྱབ་པ་མཐར་མོག་བྱུང་།

དགེ་བཤེས་མ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱོན་ལགས་ནི་༧གོང་ས་རྒྱལ་མགོན་ཏུ་  
ལའི་སླ་མ་མཚོག་གི་དྲུང་ནས་དགེ་བཤེས་མའི་ཕྱག་འཁྱེར་ཐོག་མར་བཞེས་  
མཁན་གྱི་བཙུན་མ་ཉི་ཤུའི་གྲས་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་དང་། ཨི་ཤི་ཡ་  
དང་། དེ་བཞིན་ཡོ་རོབ། བྱང་ཨ་མི་རི་ཀ་སོགས་སུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་འདུ་དང་  
བཤོ་སྤོང་ཁག་དུ་མར་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད་ཅིང་། ༡༩༩༩ ལོར་ ༡༩༩༩  
ལོའི་བར་ཨི་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱིས་གོ་སྐྱོད་ཞུས་པའི་  
རྒྱ་བ་གཅིག་གི་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་དང་ཚན་རིག་སླེ་ཚན་གྱིས་དགེ་འདུན་  
པའི་ཆེད་དུ་གོ་སྐྱོད་ཞུས་པའི་ཟབ་སྦྱོང་ཁག་དུ་འང་མཉམ་ཞུགས་གནང་། དེ་  
བཞིན་ཁོང་གིས་འཇམ་དབྱངས་ཚོས་སྤོང་བཙུན་དགོན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་ནང་  
ལོ་བདུན་དྲུང་ཡིག་གམ་འགན་འཛིན་གཞིན་པའི་ཕྱག་ལས་དང་། ལོ་གཉིས་  
རིང་རྗེས་པ། དེ་ནས་ལོ་གཅིག་སྐྱིད་འཇུགས་དོ་དམ་པ་དང་ལོ་གཅིག་དབུ་  
མཛད་བཅས་ལོ་མང་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབས་ཡོད།

## ཕལ་ཀེར། ཁན་ན།

ཁོང་གིས་བཟང་ཚུགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་སྤྱི་ལོར་ཡོད་པའི་རྒྱ་  
གར་འབྲུལ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་འབྲུམ་རམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གནང་  
སྟེ་མུ་མཐུད་རྒྱང་ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་གྲང་  
པའི་ཚན་རིག་བསྟེན་གནས་ཁང་ནས་བཟང་ཚུགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་  
དང་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེའི་སློབ་གསོ་དང་། ཉམས་ཞིབ། ལག་

# བཟོ་སྐྲུབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

བསྟར་བྱེད་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་གནང་སྟེ་ཕྱག་འཁྱེར་བཞེས། ཁོ་མོའི་འབྲུམ་རམས་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་འདྲིན་ཁང་ནང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུའི་བྱེད་སྟོན་ལག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྟབས་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་གྲྭ་ལག་ཏུ་བྱེད་སྟོན་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་ཡོད། དེ་བས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ས་གཙོ་བོ་ནི་ན་གཞོན་སྦྱོང་བསྐྱོང་ལེགས་པོ་ཡོང་ཐབས་དང་། ཁོང་ཚོའི་བདེ་ཐང་དང་ལྷག་པར་བཀའ་རྒྱ་བསམ་ཤེས་དང་། གཤེས་སྦྱོང་ཡར་རྒྱས་བཅས་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་ཤས་ནང་ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་གྲུབ་དོན་རྣམས་རྒྱ་གར་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲོད་ས་ཆ་དུ་མར་འབྲེམས་སྟེལ་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་ཉེ་བའི་གཙུག་ལག་རབ་འབྲུམས་དེ་ཅན་རྟེ་ལྷར་པན་ངམ་མཐོ་སློབ་ནས་ཐོན་ཡོད།

དེང་སྐབས་ཁོ་མོ་སྤྱི་ཚོགས་སྤོང་ཚོར་ཤེས་བྱ་དང་སྤོང་ཚོར་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཚོགས་པ་ལག་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྟེ་ལག་ལ་ལས་གཞི་འདྲ་མིན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མཐུན་ཞུན་སྦྱུང་རྒྱུའི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ཡང་ཆེད་ལས་པའི་ལྷན་ཚོགས་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་བ་ལས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོར་ཕྱག་ལས་འདས་པའི་ཚོང་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་ཉམས་སྦྱོང་ཡང་ལྡན་ཡོད།

## མ་ལེ་མ། རྟེན་པོ།

འབྲུམ་རམས་པ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ངོས་འདྲིན་ཡོད་པའི་སྤྲན་ཞབས་པ། གཞོན་སྟེས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྤྲན་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་པ། ཨ་རི་སྤྲན་ཞབས་ཚོགས་པའི་ཉམས་ཞིབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་འཁྱེར་དུ་མའི་བདག་པོ་སྤྲན་རམས་པ་ཕིན་ཏེ་ལགས་ནི་ཨེ་མོ་རི་ བེལ་ ཉོཾ་སན་ འུ་ཏེ་རམ་ སྤྲན་ཞབས་སློབ་གྲུའི་སློབ་དཔོན་གཞོན་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད།

༡༩༩༩ ལོར་ཨེ་མོ་རི་མ་འཇུལ་གོང་ལེ་སི་ བེལ་ཏན་ རི་སབ་ གསོ་རིག་སློབ་ཆེན་དུ་ཁི་ལེབ་ལེན་སྤྲན་ལུགས་དང་འཕྲོད་འགྲུར་ཚན་རིག་མཉམ་ལས་ཚོགས་པ་བརྒྱུད་མདུན་ལམ་ཡར་རྒྱས་སློབ་ཡོན་འོག་ལོ་བཞིར་སློབ་སྦྱོང་གནང་ཞིང་། དེར་ཁོ་མོར་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲན་ལུགས་ལག་བསྟར་ཉམས་ཞིབ་ཐང་གནང་ལ་འཁེལ་བའི་སྦྱོང་བརྟུན་ཐོབ་ཡོད། ཁོང་ན་གཞོན་ཀུན་

# བཟོ་སྐྱོད་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

སློབ་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་། སེམས་ངལ་གྱི་ནད་ཉམས་གདོང་ལེན་བྱ་ཐབས། ཕྱི་  
རོལ་གྱི་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་རོགས་རམ་བརྒྱུད་སེམས་ངལ་སེལ་  
ཐབས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་གཞོན་ཚོའི་ཀུན་  
སློབ་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཐོག་ཁོང་ཉིད་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་བྱུང་  
ཡོད། ལྷག་པར་ཁོང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་མང་གཞི་གདོང་མཁན་རྣམས་  
ལ་ཀུན་སློབ་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་འཕུལ་རིག་བཟོ་བསྐྱེད་དང་དེ་  
དག་འགྲེམས་སྲེལ་བྱ་ཐབས་ཐད་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།  
གམ་ལེག་སིང་།

ཁོང་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་འབྲུམ་རམས་པ་ཐོན་ཞིང་། ཟ෍་ལོ་  
༡༠༠༧ ལ་ཕྱི་ལོ་ནས་རྒྱ་གར་འཕུལ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་འཇུག་ཞུགས་  
གནང་། ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ནི། བཟང་ཕྱོགས་སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་རྣམས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་དེ་ཡོད་དང་། ཟ෍་ཚོགས་གྲངས་  
འབོར་མཐོ་དམན་གྱིས་ཤུགས་རྒྱན་དེ་འདྲ་བཟོ་བ། ཟ෍་ཚོར་རིག་པའི་  
བརྟག་དབྱེད། དེ་བཞིན་མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་  
པའི་ལས་གཞི་ལག་གི་ཕན་ལུས་བཅས་ཡིན། མ་ཟད་ཁོང་གིས་གོང་གསལ་ལ་  
བརྗོད་གཞི་ལག་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེད་ཚོམ་བདུན་བརྒྱ་ཅམ་སྲེལ་ཡོད་པ་  
རྣམས་རྒྱ་གར་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་གཞན་རྣམས་ལ་སྤྱུག་འབུལ་  
ཞུས་པའི་དུས་དེབ་ལག་ནང་དཔར་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་ཁོང་གིས་བཟང་  
ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་སློབ་བྲིད་དང་ཉམས་ཞིབ་ལས་གཞི་  
དུ་མ་ཞིག་གནང་ཁར་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལྷན་  
ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་པའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ་དང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་  
བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དུང་ཆེའི་ཕྱག་ལས་  
གནང་བཞིན་ཡོད།

## སྤྲིམ་ཞིབ་ རྒྱ་གར་རྒྱུ་མཁོ།

འབྲུམ་རམས་པ་སྤྲིམ་ཞིབ་རྒྱ་གར་རྒྱུ་མཁོ་ནི་མང་ཕན་ཚུན་རིག་ལྟོ་གནས་  
ཁང་གི་སློབ་གསོའི་དེས་སྟོན་པ་ཡིན། ཁོ་ཚོའི་ཚོམ་བྲིས་(GGSC Mag-  
azine, Huffington Post, Edutopia and ASCD's Ed-  
ucational Leadership) གཏམ་བཤད། ཟབ་སློབ་དང་འཛམ་གླིང་

# བཟོ་སྐྲུབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

ཡོངས་སུ་ཡོད་པའི་མང་པོ་ཚན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་སློབ་སྟོན་པའི་  
དབྱུང་ཁའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་སློབ་མ་དང་། དགེ་ཚུལ། འཛིན་སྐྱོང་བ་  
ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཚོལ་ཚོར་གྱི་བདེ་འཇགས་ཆེད་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་  
པའི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་མ་ཟད་སློབ་གྲུའི་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་གོམས་སྲོལ་བརྒྱན་  
པའི་ཐབས་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཉེ་བའི་ཆར་ཁོ་མོས་གནང་བའི་ལས་གཞིའི་ནང་  
འཚོ་བར་རམ་འདེགས་མཚོན་པའི་སྤྱི་ཚེད་ཚན་རིག་དང་། གཞན་སེམས།  
བཀའ་བློན། འཚོར་སྤང་། སྤྱི་ཚོགས་ཚོལ་ཚོར་གྱི་རིག་ཆུལ་གཞན་མཉམ་  
འདུག་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་དུ། སེམས་དང་ཚེ་སྲོག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ཚོགས་མི་  
ཡིན་པ་དང་། ཇི་མ་ཉེན་སན་ཚོགས་པའི་སློབ་འགྲོ་སློབ་མའི་བརྟན་འཕེལ་  
འཁྲབ་ཚན་གསར་བ། ལས་ཀའི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཚོལ་ཚོར་གྱི་ཤེས་བྱ་རྒྱ་སྐྱེལ་  
ཐོག་ལྟེ་ར་སེལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐུན་མོང་བྱང་འབྲེལ་གྱི་མི་གཤིས་སློབ་གཞིའི་  
སློབ་གྲྭ་ (The International School of Brussels on the  
Common Ground Collaborative character cur-  
riculum) རྒྱལ་སྤྱིའི་བན་ཀོག་སློབ་གྲྭ་ (International School  
of Bangkok) དང་བེ་ལ་ཨ་ལ་འོ་རྫོང་གི་ཆིག་སྤིལ་སློབ་གྲྭ་ (Palo  
Alto Unified School District on integrating social  
emotional learning into their work) ཕྱི་དང་ནང་ (In-  
side and Out) ཞེས་པའི་སློག་བརྟན་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་སྤྱི་གྲུའི་དཔེ་  
དེབ་ཚོལ་ཚོར་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ (The Emotions Survival  
Guide)བཅས་ཚུད་གྱི་ཡོད།

དགེ་ཚུལ་དང་སློབ་གྲུའི་འཛིན་སྐྱོང་བྱུང་བ་ལེགས་ཀྱི་ལགས་ནས་ཀེ་ལེ་  
ཨར་མོན་ཏེ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ (Claremont Graduate  
University) བས་ཤེས་ཡོན་དང་བཟང་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་  
འབྲུམ་རམས་པའི་བསྐྱབ་པ་ཐར་སོན། ཁོང་མོས་འབྲུམ་རམས་པའི་ཉམས་  
ཞེབ་གནང་སྐབས་རྒྱ་གར་དུ་ ཡུ་ཤེ་སེ་ཀོ་UNESCO བས་ཤེས་ཡོན་ཐོག་  
ཞེ་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ (Peace Education Prize) དང་སྤྱི་  
འགོ་རྒྱལ་སྤྱི་ཚོགས་མགོན་ཆེན་པོའི་ཕྱག་ནས་བསྐྱེལ་གནང་མཛད་པའི་  
འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀྱི་རེ་བའི་གཟེངས་རྟགས་(Hope of Human-  
ity Award) ཞེས་པའི་ལེགས་སྐྱེས་ཐོབ་མཁན་གྱི་སློབ་གྲུའི་ནང་སློབ་མ་

# བཟོ་སྐྲུབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

དང་ལྷན་དུ་བྱམས་སྐྱོང་གི་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་པར་དགེ་ཚུན་གྱི་རུས་པ་བསྐྱེད་ཐབས་ཐོག་རྒྱ་བ་གཉིས་རིང་ཉམས་ཞིབ་གནང་ནས་བཞུགས། ཁོང་གིས་གྲི་སར་པར་མ་ལོན་ཏེའི་ Kaiser Permanente's) བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་ལས་རིམ་ཐོག་མཉམ་ལས་གནང་བ་དང་རྗེས་སྐྱོད་ལྷན་པའི་འགྲུལ་བཅོས་ཚད་ལྡན་ཡོང་སྲིད་སྟོན་སྟོན་ཚོགས་པའི་སྐྱེས་ལོ་ལོའི་བཅོས་བསྐྱར་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེད་གཏམ་གྱི་ལས་རིམ་དུ་སྤྱ་གུའི་འཁྲབ་གཞུང་འབྲི་མཁན་དང་སྟོན་གཞི་འཆར་འགོད་པའི་ཚུལ་དུ་བྱུག་ལས་གནང་ཡོད།

## བཟོ་སྐྲུབ་སྟེ་ཁག་དུ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་པོད་པའི་བཙུན་མ་རྣམས་ཀྱི་སྐོར།

བཙུན་མ་རྣམས་ནི་བོད་བཙུན་ནང་བསྟན་མི་ཉམས་རྒྱུ་འདྲིན་གནས་པར་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་གར་དུ་བཅོན་ཕྱོད་དུ་སྐྱེབས་པ་ནས་བརྒྱུད་བོད་ནང་བཙུན་དགོན་མང་པོ་གཏོར་བཞིག་བཏང་པ་རྣམས་བསྐྱར་བཞེངས་དང་། བཙུན་དགོན་གསར་པ་མང་པོ་བརྒྱབས་ཡོད། ད་ལྟའི་ལྷན་ཚོགས་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་བཙུན་མ་ ༡༡རྣམས་ཀྱིས་བཙུན་དགོན་དུག་གི་སྐྱ་ཚབ་མཚོན་གྱི་ཡོད། བཙུན་མ་དེ་དག་གི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱིས་ཆ་སྐྱ་ཚོགས་དང་། བོད་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲུག་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་ཕྱོགས་འདྲ་མིན་ནས་ཡིན།

## བཙུན་དགོན་འཇམ་དབྱེས་ཚོས་སྤྱིང་ནས་ལྷན་ཚོགས་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན།

- བསྟན་འདྲིན་གཡུ་སྟོན།
- བསྟན་འདྲིན་ཚོས་ཉེད།
- དག་དབང་ཚོས་འདྲོམས།
- བསྟན་འདྲིན་ཉེ་སྟོན།

བཙུན་དགོན་འཇམ་དབྱེས་ཚོས་སྤྱིང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་བཙུན་མ་སྐར་མ་ལེགས་བཤད་མཚོ་མོས་བྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ལོར་གྱི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་བཙུན་

# བཟོ་སྐྱེང་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

མ་དང་བོད་པའི་བུ་མོར་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མ་ཐོབ་  
མཁན་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་སློབ་པའི་ཕྱིར་བཅུགས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་འཇམ་  
དབྱེངས་ཚོས་སྤྱིར་དུ་བཅུན་མ་ཉལ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བདུན་ཡོད།  
སློབ་གཉེར་ཁང་འདི་ནས་བསྐབ་པ་མཐར་ཕྱིར་པར་ལོ་ངོ་བཅུ་འགོད་པའི་  
སློབ་གཞིའི་སློམ་གཞི་དེ་དག་དགེ་བཤེས་ཀྱི་ཕྱག་འཁྱེར་ཐོབ་པའི་སློབ་གཞི་  
དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སློབ་གཞིར་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཙམ་མ་ཡིན་  
པར་སློམ་དང་། བོད་ཡིག་ཉིན་རི། དབྱིན་རི། ལོ་རྒྱུས། རྟོག་ཤེད། འཛིན་སྦྱོང་  
གི་རིག་ཚུལ་བཅས་སློབ་བྱིད་གནང་གི་ཡོད།

## བཅུན་དགོན་ཤུག་གསེབ་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན།

- ཚུལ་ཁྲིམས་དཔལ་སྦྱིད།
- བསྟན་འཛིན་སློལ་མ།

བཅུན་དགོན་ཤུག་གསེབ་ནི་ཚོས་བརྒྱུད་རྙིང་མ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཚོག་ཕྱག་  
ལེན་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཆེས་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཞིང་ཤུག་གསེབ་རྗེ་  
བཅུན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་སྟན་གྲགས་ཆེ་བའི་བུད་མེད་ཉམས་ལེན་  
པ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡོད། ཕྱི་ལོ་༡༧༥༧ལོའི་གོད་ཆགས་དང་རིག་གནས་  
གསར་བརྗེའི་རྗེས་སུ་བཅུན་མ་རྣམས་ཤུག་གསེབ་ནས་བཅོན་པོ་དབང་  
ཡོད་ཀྱིས་ཕྱིར་འབུད་ཅ་གཏོར་བཏང་། དེ་ལྟར་ནང་བཅུན་མ་རང་ངོས་  
ནས་བཅུན་དགོན་ཆེ་ཤས་ཙམ་བསྐྱར་གསེབ་བྱས་ཀྱང་རྒྱུའི་དཔོན་རིགས་ཀྱི་  
མནར་གཅོད་ཡང་ཡང་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། རྣ་རམས་ལམ་ཆགས་  
པའི་ཤུག་གསེབ་བཅུན་དགོན་དུ་སློབ་གཉེར་གནང་བཞིན་པའི་བཅུན་མ་  
མང་ཆེ་བ་ཤུག་གསེབ་མ་དགོན་ནས་ཡོང་བ་རེད། རྣ་རམས་ལམ་བཅུན་མ་  
རྣམས་ལ་ལོ་དགུའི་དུས་ཡུན་གྱི་སློབ་གཞིའི་ནང་དུ་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས།  
རིགས་ལམ། བོད་ཀྱི་རིག་གནས། དབྱིན་རིའི་སྐད་ཡིག་བཅས་སྦྱོང་བའི་གོ་  
སྐབས་ཡོད། བཅུན་དགོན་གྱི་སློབ་དཔོན་ནི་ལྷོ་ཕྱོགས་པད་ཚོར་རིན་པོ་ཆེའི་  
དགོན་པ་རྣམ་གྲོལ་སྤྱིང་ནས་ཡིན། བཅུན་མ་གྲངས་༡༩གྱིས་སློབ་དཔོན་གྱི་  
ཕྱག་འཁྱེར་བཞེས་པར་ལོ་ངོ་དགུ་ཙམ་འགོར་བའི་སློབ་གཞི་ལེགས་པར་  
མཐར་ཕྱིན་ཡོད།





# བཙོན་སྒྲིབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

## བཙོན་དཔོན་སློལ་མ་སྤྱིང་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན།

- ལྷོ་བཟང་ཚོས་སྤྱིད།
- བསྟན་འཛིན་ཉེ་སློན།
- བསྟན་འཛིན་ལྷ་གསལ།
- བསྟན་འཛིན་ཚོས་དབྱིངས།
- ལྟམ་བཟང་ལྟ་ལོ།
- བསྟན་དབྱངས་འཛོམས།
- བསྟན་འཛིན་དབང་ལོ།
- ཚོས་དབྱིངས་སློལ་མ།
- ཤེས་རབ་དབང་ལོ།
- ལྷོ་བཟང་སློལ་མ།
- ལྷོ་བཟང་ཚོས་འཛིན།
- ལྷོ་བཟང་སློལ་མ།
- ལྷོ་བཟང་སློལ་མ།

རྒྱ་རམ་ས་ལར་ཆགས་པའི་བཙོན་དཔོན་སློལ་མ་སྤྱིང་ནི་ཕྱི་ལོ་༡༠༠༥ལོར་  
 ལ་ཤོང་ས་མཚོག་གིས་དབུ་འབྱེད་གནང་བའི་ཚོས་ལྷགས་རིས་མེད་ཀྱི་  
 བཙོན་དཔོན་ཞིག་ཡིན། བཙོན་དཔོན་འདིར་བོད་ཀྱི་བཙོན་མའི་ལས་གཞི་  
 ཞེས་པས་རོགས་སྐྱོར་གནང་གི་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་ཚོས་ལྷགས་རིས་མེད་ཀྱི་  
 བོད་པའི་བཙོན་མ་ཚོར་ཆེས་མཐོའི་ནང་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་  
 ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་པོ་དེ་ཡིན། སློལ་མ་སྤྱིང་ནས་  
 སློལ་རྒྱན་གྱི་ནང་པའི་གཞུང་། ཚང་མ། བོད་ཡིག་དབྱིན་རི། གཞི་རིམ་ཨང་  
 ཚིག་སློབ་སློབ་ལུགས་ལོ་བཅུ་བདུན་རིང་གི་སློབ་གཞིར་སློབ་སྦྱོང་གནང་གི་  
 ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་བཙོན་མ་༡༧༠ཅམ་གཞུང་ལྷགས་སློབ་གཉེར། ཉམས་ལེན།  
 བཙོན་དཔོན་གྱི་ཕྱིད་སློབ་ཁག་དང་། རྟོ་སྐྱ་བཟོ་བ་དང་ལག་ཤེས་འདྲ་མིན་ལ་  
 སོགས་པ་བརྒྱུད་འཚོ་བ་རང་སློབ་གི་ལས་གཞི་ཁག་ལ་ཡོངས་སུ་འདུག་  
 བཞིན་ཡོད།

## བཙོན་དཔོན་འབྲི་ཁྱུང་བཀའ་བརྒྱུད་བསམ་གཏམ་སྤྱིང་ནས་མཉམ་ ཞུགས་གནང་མཁན།

- རྣམ་རྒྱལ་ཚོས་འཛོམས།

ཉེ་རུ་དུ་ཆགས་པའི་བཙོན་དཔོན་འབྲི་ཁྱུང་བཀའ་བརྒྱུད་བསམ་གཏམ་གཏན་  
 སྤྱིང་ནི་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༩ལོར་འབྲི་ཁྱུང་མཉམ་ཞུགས་མཉམ་ཞུགས་ཆེ་ཆང་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་  
 བས་གསར་འཇུགས་གནང་། འདི་ནི་འབྲི་ཁྱུང་བཀའ་བརྒྱུད་མཐོ་སློབ་ཀྱི་  
 མ་ལག་ཡིན་པ་དང་སློབ་གཉེར་གྱི་ལྷོ་གནས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སློལ་རྒྱན་  
 འབྲི་ཁྱུང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བཙོན་མའི་ལས་ལྷགས་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་

# བཟོ་སྐྲུབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན།

བྱེད་སའི་ལྷོ་གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ད་ལྟོ་ཆར་བཅུན་དགོན་འདི་སྐྱབ་སྡེ་  
དང་། མཐོ་སློབ་། དགོན་སྡེ་བཅས་སུ་དབྱེ་ཡོད། བཅུན་མ་ལོ་ན་ཚུལ་གསལ་ལག་  
དང་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་ཚན་སྐྱུང་བར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་མཁན་གྱི་བཅུན་མ་  
གསར་བ་རྣམས་ལ་དགོན་སྡེ་འི་ནང་སོ་སོར་རན་པའི་སློབ་སྐྱུང་གནང་བའི་  
གོ་སྐབས་ཡོད། དགོན་སྡེ་འི་བཅུན་མ་ཚོས་མཐོ་སློབ་ཀྱི་བཅུན་མ་དང་གཅིག་  
མཚུངས་ཀྱིས་ནང་ཚོས་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་བོད་ཡིག་དང་། དབྱིན་  
ཇི། ཨང་ཅིས་འདི་ན་སྤྱོད་ལོགས་སུ་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད། བསམ་གཏན་གྱི་དབྱེ་  
སློབ་གཉེར་གནང་མཁན་གྱི་བཅུན་མ་ཚོའི་སློབ་ཚན་ནི་བཀའ་བརྒྱུད་མཐོ་  
སློབ་ཀྱི་དགེ་འདུན་པ་ཚོའི་སྐྱོང་བའི་སློབ་ཚན་དང་གཅིག་པ་ཡིན། བཀའ་  
བརྒྱུད་མཐོ་སློབ་ཀྱི་དགེ་འདུན་པ་དང་བཅུན་མ་ཚོས་ལྷ་ལེན་ཐེངས་ལྷུ་  
འཛོམས་ཏེ་རིགས་ལམ་དང་ཚོད་སྐྱབ་ཀྱི་བརྟེན་གཙོ་བོ་ཡིན།





# Introduction

In 1999, His Holiness the 14th 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.

This conference, a 3-day cross-cultural exchange, brings together Indian and US based scientists in dialogue with nearly 30 senior Tibetan Buddhist nuns. “Compassion, Virtue and Character” are central to Buddhist mind training. Within this theme we are framing the dialogue around questions that engage the science of compassion, happiness, gratitude, awe, purpose, non-attachment, and spiritual practices broadly.

This conference is connected to a 4-week workshop that will be training the 26 nuns who have, or nearly completed their PhD in divinity, in a first time introductory science course. The course took place before the conference, from August 28th to September 23rd. The nuns from this course will be leading the panel discussions during the conference. The nuns have a deep interest in psychology and come from a strong philosophical tradition that encourages debate and the open exchange of ideas.

# About the Conference Series

“Cosmology and Consciousness VI – Compassion, Virtue and Character” is the sixth conference in a series that 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 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. Our second conference on “Knowing and Action” was held at the Songtsen Library in Dehradun in 2013, our third conference on “Harmony and Happiness” was held in Dharamsala in 2014, our fourth “Quantum Mechanics and Emptiness” was held at Namdroling Monastery in Bylakuppe in 2015, and our fifth conference on “Regulating & Transforming Emotions” was held at Sherabling Monastery in 2016.

This conference is organized by the Library of Tibetan Works and Archives (in Dharamsala, India), in partnership with Science for Monks (California, USA), and made possible from a grant from the John Templeton Foundation (Philadelphia, USA) and the ongoing generous support of the Sager Family Foundation (Boston, USA).

Day One : Morning

# SESSION 1

9:30 am to 10:30 am

## Chanting (Opening Prayers)

## Welcome and Introduction

Geshe Lhakdor and Bryce Johnson

## Keynote Address:

The Chief Guest: Kasur Rinchen Khando la

 Day One

28th September, 2017

 Tea Break

10:30am - 11:00am

 Lunch

12:15pm - 01:30pm

 Tea Break

03:00pm - 03:30pm



Day One : Morning

## SESSION 2

11:00 am to 12:15 pm

Moderator: Vicki Zakrzewski

### Challenges of practicing compassion in today's World

Tenzin Lhadron  25 Min  Q&A 20

Even though our world today rules by advanced modern experts in education and technology, compassion that has roots in every culture should play a vital role in every field, particularly in human society starting from individual, to a global scale. Although, there is no question how precious and valuable once being compassionate person, the question for us is: What does compassion mean? And how and in what way should we be compassionate person. Problems and difficulties that we have to face in everyday life are due to lack of skills in how to put compassion into action. It is not easy to put everything we know about compassion intellectually into practice, but we should keep trying and never give up our practice. Study on the subject of compassion is a great step to moving toward the betterment of oneself and others. The beauty of mother's love and compassion shown to her child is the best example of how to be a compassionate person, but in a deeper level, compassion should reach out also to those who hurt you.



Panel Discussion 1:

**COMPASSION & LOVING-KINDNESS**

What is compassion, a loving thought that wishes no suffering for all the sentient beings? What is loving-kindness, a thought that wishes all happiness/comfort to all the sentient beings? What are the reason why we need compassion?

 30 Minutes

Day One : Afternoon

## SESSION 3

1:30 pm to 3:00 pm

Panel Discussion 1:

### **COMPASSION & LOVING KINDNESS**


**(continued)**

 30 Minutes

#### **Well- Being of Indian Elderly Rural Women**

Kamlesh Singh  25 Min  Q&A 20

In a recent research, it has been reported that about 40.74% rural elderly women were slightly happy and satisfied with life (0-4 score); 41.22% of women were moderately happy and satisfied with life (5-7 score) and 18.04% women were highly happy and satisfied in life (8-10 score) at Cantril ladder's happiness and satisfaction questions (0-10 scale). Elderly rural women cited several socio-cultural factors/ reasons such as health issues faced either by themselves or a family member, death of spouse or male member (son or grandson), poor financial/economic household conditions, lack of earning family member/unemployment, daughter becoming a widow at an early age, alcohol consumption habits of son and spouse, inability of self to cope with loss of spouse, worried about one's own deteriorating health, inability to attend religious activities, and an uncertain future as cause of low level of well-being. Rural women, who scored high level on happiness and satisfaction, their responses were more positive and satisfactory such as children's employment and financial stability, chil-



dren respected elders, there was presence of cordial relationships amongst family members as well as with neighbours, joyful family circumstances, settled family, good economic conditions, residing in joint family, sense of belongingness, faith in God and it helped them face problems. Some women were highly contented, satisfied with social relations and they gained strength from their family, as facilitators of well-being. In another research, A rural religious practice -Satsang (singing religious folk songs in a group) has been explored and we observed that practitioners perceived that they were free from stressors during singing, healthier interpersonal relations, form of entertainment, strong social support, women's visit outside their homes, active involvement in pro-social behavior (as group makes joint donations in orphanages, widow homes and other similar places), sharing problems with age mates during the satsang (group gathering). Another research revealed that Spiritual/Religious existing practices were more effective than designed and delivered intervention programmes. Broadly, findings from the field (rural community) would be discussed in the presentation.

Day One : Afternoon

## SESSION 4

3:30 pm to 4:30 pm

Panel Discussion 2:

### **HOW TO GENERATE COMPASSION**

What are the different approaches for developing compassion? One method would be to remember the love and affection of our mother and then try to develop compassion towards her. Following that, slowly move to other objects, and eventually even to our enemies and develop compassion toward them by remembering their good qualities and the possibility of them being our mother in the past lives.

 60 Minutes

Moderator: Kamlesh Singh

[NUN GROUP THREE ON STAGE]


## **Science of Compassion Based Meditation To Promote Mental Health**


Melissa D Pinto  35 Min  Q&A 20


Cultivating compassion and building strong relationships with others are necessary for our survival and well-being. Extending compassion to our loved ones and those close to us is usually much easier than extending compassion to those outside our inner circle. The ability to soften the boundaries as to whom we extend compassion is a skill that can be trained using compassion meditation. Extending compassion to oneself and others has shown to be beneficial to mental health and well-being. This presentation aims to describe:

- (1) compassion and its benefit;
- (2) Cognitively-Based Compassion Training (CBCT), a compassion meditation protocol inspired by Lojong practice; and
- (3) current evidence to support compassion meditation, CBCT, as a means to promote mental health and well-being.

 Day Two  
29th September, 2017

 Tea Break  
10:30am - 11:00 am

 Lunch  
12:15 pm - 01:30 pm

 Tea Break  
03:00pm - 03:30pm

Day Two : Morning

## SESSION 2

11:00 am to 12:15 pm

### **Understanding Anasakti (non-attachment) and its Relationship with Mental Health**

Jyotsna agrawal 🗣️ 25 Min 🗣️ Q&A 20

Anasakti or non-attachment as a psychological quality has been greatly emphasized in the traditional Indian philosophy, ranging from Samkhya-Yoga school to Buddhism. In modern psychology, few studies have been conducted exploring how it is related to good mental health. It was found that anasakti/non-attachment is associated with better ability to manage stress, better health (Pande & Naidu 1992) and also with self-compassion, positive relationships along with higher well-being (Sahdra, Shaver & Brown, 2010). In a series of studies, we explored the phenomenon of anasakti, which would be discussed along with its implications, during the presentation.

Panel Discussion 3:

#### **PATIENCE**

Definition of patience, types of patience, afflictive nature and anger, benefits of patience, how to practice patience, object of patience.

🗣️ 30 Minutes









Day Three : Morning

## SESSION 2

11:00 am to 12:30 pm

### **The Science of a Meaningful Life: Awe, Purpose, and Gratitude**

Vicki Zakrzewski  25 Min  Q&A 20

Over the last 20 years, our scientific understanding of human development has skyrocketed—and it's creating a paradigm shift in how we shape our lives. Indeed, researchers have discovered that cultivating prosocial qualities such as awe, purpose, and gratitude lead to greater health, happiness, and connection to humanity. In this talk, Dr. Zakrzewski gives an introduction to these three keys to a meaningful life, offering a brief scientific perspective on how they are defined, studied, and strengthened through real-life techniques.

### **Spirituality, Spiritual Practices and Well-Being**

Mohita Junnarkar  25 Min  Q&A 20

Spirituality enhances well-being is an established scientific finding. In India several spiritual practices are followed such as Satsang, Brahmakumaris, Radha Swami, ISKCON et al. It is observed that followers of such practices possessed better scores on health indicators, quality of life and well-being. However, collecting scientific data is often challenging thus, resulting in lack of scientific documentation. As a solution to the data collection, main stream psychology does suggests ways to study these groups few techniques



Day Three : Afternoon

## SESSION 3

1:45 pm to 3:30 pm

### **Cultivating Social Emotional Skills in Children – Starting Young for Best Outcomes**

Pulkit Khanna 🎤 25 Min 🗣️ Q&A 20

Social emotional skills have an important place in positive psychology intervention literature. The importance of social and emotional skills as well as different approaches to nurture these in classrooms (e.g. Gratitude, Character Strengths, Mindfulness) will be discussed. We would look at the great potential of this field owing to neuroplasticity of the human brain. Further, findings from recent research involving classroom based programs will be shared. In conclusion, an open exchange is invited about how we could enhance these skills in youth with contributions from spiritually evolved practitioners and community.

Panel Discussion 6:

#### **MIND TRAINING**

What is mind training in the Buddhist tradition, including short-term and longer-term practices? How can we habituate with positive thoughts? How mind training is related to our health, how a good heart can have positive results, and how developing a good heart depends on motivation. How mind training also can benefit others. How Buddhist mind training methods are related or similar with those found in Indian and Western psychology?

🗣️ 45 Minutes

**Closing Remarks and Tea**

## Conference Presenters

**Jyotsna Agrawal** is an Assistant Professor in the Positive Psychology unit, Department of Clinical Psychology, at National Institute of Mental Health & Neuro Sciences (NIMHANS), Bangalore. Prior to NIMHANS she served as a faculty at Indian Institute of Technology, Patna, as a Research Officer at Community Empowerment Lab, Lucknow and as a Senior Officer at Tata Motors Ltd, Jamshedpur. She has M.Phil and Ph.D degrees in clinical psychology from National Institute of Mental Health & Neuro Sciences (NIMHANS), Bangalore. She was awarded Fogarty post-doctoral fellowship at Washington University, School of Medicine, St. Louis, USA and another postdoctoral fellowship at S-VYASA Yoga University, Bangalore. Her research interests include positive psychology, preventive and promotive approaches towards public mental health, psychotherapy, Indian psychology and yoga. She is currently studying wisdom and wellbeing, with respect to traditional Indian concepts of Anaskti (non-attachment), Brahmaviharas (four immeasurables), Ahamkara (egoism) and Triguna (Indian model of personality). She has several publications in the field and is also supervising M.Phil and Doctoral level research in this area.

**Mohita Junnarkar** currently working as Assistant Director at Jindal Institute of Behavioral Sciences, O. P. Jindal Global University. She completed her Ph.D. in Cognitive Psychology from IIT Bombay in 2013. She has about 4.5 years of research experience and 2 years

## Conference Presenters

of teaching experience. She has completed post-doctoral fellowship in the area of positive psychology focusing on assessment and validation of psychological scales from IIT Delhi in 2014. Her key teaching areas are applied positive psychology, psychometrics, adolescent development and cognitive psychology and her research areas are eyewitness testimony, psychometrics, and adolescent development. Currently in the area of eyewitness testimony she is investigating “how can eyewitness memory accuracy be enhanced and what is the difference in neuronal pathways for correct identification and misidentification by eyewitness?” in the field of adolescent development she is seeking answers to “how to identify the early signs of languishing mental health of adolescent at home and in school and how to communicate effectively with adolescents on day-to-day basis so that they flourish? Apart from seeking answers to these questions, she is also interested to explore the role of spirituality and wisdom in adolescent’s mental health and how smaller nuances of spirituality can be reached out to adolescents. She has published about 14 research papers in national and international peer reviewed indexed journals in the area of psychometric validation of positive psychology constructs and has a book chapter and two books to her credit. Currently, she is also serving as a reviewer for Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.

**Pulkit Khanna** completed her PhD with a specialization in Positive Psychology from Indian Institute of

## Conference Presenters

Technology (IIT- Delhi). She went on to pursue a certification in Positive Psychology (Research, Education and Application in Community Health) from NIMHANS, Bangalore. Her doctoral research pertained to classroom based interventions among Indian school students, which saw her engage in research and implementation of programs across diverse school settings. Her core interests lie in the area of well-being and positive youth development, particularly gratitude and character strengths. She has presented as well as published her research at various national and international platforms including the International Positive Psychology Association over the past few years. She did her Masters (Psychology) from Panjab University, Chandigarh. Presently, she is engaged with the area of social emotional learning and emotional intelligence – development and facilitation of programs for education and organization settings. Besides working in the academic domain, she also garnered exposure to the corporate setting during her stint as a Human Resources professional.

**Tenzin Lhadron** was born in 1977 in the Zanskar valley of Ladakh, located in the northern region of India in Jammu and Kashmir State. In 2005, after more than 17 years, Lhadron completed her formal monastic education at Jamyang Choling Institute in Dharamsala. Geshe Chopa Tenzin Lhadron, was one of the first 20 Tibetan nuns to receive the equivalent of a PhD in Buddhist studies from His Holiness the Dalai Lama. Tenzin Lhadron has participating in a number



## Conference Presenters

of international conferences and seminars in Asia, Europe, North America, and conferences on Tibetan religion and the Gelugpa school of Tibetan Buddhism here in India. From 2009 to 2013, she attended an intensive 1-month science workshops organized by the Emory Tibet Science Initiative, as well as workshops organized by Science for Monks. Tenzin Lhadron has served in the Jamyang Choling Institute administration for many years, including seven years as the secretary or assistant director, two years as the accountant, a year as the disciplinarian, and a year as the chant leader.

**Melissa D. Pinto**, PhD, RN, FSAHM, FAAN, is an Assistant Professor at Emory University Nell Hodgson Woodruff School of Nursing. Prior to joining Emory in 2013, she completed a 4 year NIH KL2 Career Development Award through the Cleveland Clinical and Translational Science Collaborative at Case Western Reserve University School of Medicine. Here, she received cutting-edge training in multidisciplinary clinical research. Dr. Pinto has expertise in the area of adolescent and young adult behavioral health, self-management of depressive symptoms, and complementary behavioral interventions to alleviate depressed mood. Her innovative approach to behavioral health for young adults has been recognized nationally. Further, she has provided consultation to national policymakers regarding behavioral health technologies and their dissemination. Dr. Pinto is a Fellow of Society for Adolescent Health and Medicine and is a

## Conference Presenters

Fellow of the American Academy of Nursing.

**Kamlesh Singh**, Ph D (Psychology), joined IIT Delhi in 2004. Her main area of interest is Positive Psychology - How positive psychology's constructs are correlated with each other, effect of socio- demographic factors, psychological testing, development and validation of intervention modules in different sectors of population etc. She has to her credit 70 published papers in peer reviewed national and international journals and 14 book chapters. With her ongoing teaching and various research projects in positive psychology, she is also on board of directors of the International Positive Psychology Association. She is the Secretary of National Positive Psychology Association (India).

**Vicki Zakrzewski**, PhD, is the education director of the Greater Good Science Center. Her articles (GGSC Magazine, Huffington Post, Edutopia, and ASCD's Educational Leadership), talks, workshops, and GGSC Summer Institute for Educators around the world provide science-based ideas for promoting the social and emotional well-being of students, teachers, and administrators, as well as methods for creating positive school cultures. Examples of her recent consulting work for incorporating the life-enhancing science of compassion, empathy, gratitude, awe, and other social-emotional skills include: the Mind and Life Institute (of which she is a fellow), the Jim Henson Company on a new television show for preschoolers, the International School of Brussels on the Common

## Conference Presenters

Ground Collaborative character curriculum, the International School of Bangkok and Palo Alto Unified School District on integrating social-emotional learning into their work, and Pixar/Disney on The Emotions Survival Guide—a follow-up book for children based on the movie Inside Out. A former teacher and school administrator, Vicki earned her Ph.D. in Education and Positive Psychology from Claremont Graduate University. In her doctoral research, Vicki spent two months in India at a school awarded the Peace Education Prize by UNESCO and the Hope of Humanity Award by the Dalai Lama, researching their methods for developing teachers' ability to create caring relationships with students. She's previously worked with Kaiser Permanente's award-winning Educational Theatre Programs, the Ball Foundation's story project for personal transformation which helped bring systemic change to school districts, as a children's playwright for a worldwide humanitarian non-profit, and as a curriculum developer.

### About the Tibetan Buddhist Nuns Participating on the conference panels

Nuns are important part of the stewardship of Tibetan Buddhism. In India, dozens of nunneries have either been re-established (from nunneries that were destroyed in Tibet) or newly established since coming into exile. The 26 nuns that are participating in this conference represent six different nunneries. These nuns come from various parts of the Himalayan re-

# Conference Presenters

gion, including Tibet as well Nepal, Bhutan and locations within India.

## Jamyang Choeling Nunnery

- 👤 Tenzin Youdon
- 👤 Tenzin Chunyi
- 👤 Ngawang Chonzom
- 👤 Tenzin Nyidon

Jamyang Choeling Nunnery (Dharamsala) was founded by Karma Lekshe Tsomo (an American Buddhist nun) in 1988 to educate Himalayan Buddhist nuns and laywomen who would otherwise have no opportunity to receive any formal secular or spiritual education. Currently Jamyang Choeling has 136 nuns and 7 teachers. The Institute offers a study program that requires over 17 years of intense study to complete and is equivalent to the program of study required for a doctorate in Buddhist philosophy. The curriculum not only covers Buddhist philosophy but also includes courses in meditation, Tibetan, Hindi, English, Histories, computer and administration skills.

## Shugseb Nunnery






- 👤 Tsultrim Pelkyi
- 👤 Tenzin Dolma

Shugseb Nunnery (Dharamsala) is a Nyingma nunnery that traces its rituals and practices to some of the most illustrious female practitioners in Tibetan history, including Shugsep Jetsun Rinpoche (1852–1953), one of the most recognized female teachers in the

# Conference Presenters

history of Tibet. Following the Cultural Revolution in 1959, the nuns were forced to leave Shugsep and it was completely destroyed. Although the nunnery was partially rebuilt in the 1980s, by the nuns themselves, the nuns have faced frequent harassment by Chinese authorities. The majority of the nuns studying in Shugsep Nunnery in Dharamsala come from the original Shugsep. In Dharamsala, the nuns have the opportunity to participate in a nine-year academic program of Buddhist philosophy, debate, Tibetan language and English. Their teachers come from Penor Rinpoche's monastery, Namdroling, in southern India. Over 23 nuns have completed the nine-year course of study to reach the degree of Lopon.

## Jangchub Choeling Nunnery

-  Ngawang Choeling
-  Pema Choedon
-  Lobzang Chhodon
-  Shakya Yuden
-  Sherab Dolma

Jangchub Choeling Nunnery (Mundgod) is a Buddhist Center in Tibetan settlement of Mundgod, Southern India. Jangchub Choeling was established in 1987 upon the request of His Holiness the 14th Dalai Lama who recommended the construction of a nunnery in Mundgod that would to foster philosophical education and training. Today there is a growing population of nuns, currently 250 nuns, that take on multiple year courses in Buddhist philosophy.

# Conference Presenters

## Geden Choeling Nunnery

- 👤 Ngawang Lamdon
- 👤 Tenzin Dekyong
- 👤 Sonam Chosdol

Geden Choeling (Dharamsala), of the Gelugpa tradition, is the oldest nunnery in the Dharamsala area and is located in McLeod Ganj, Upper Dharamsala. The nunnery has absorbed a steady stream of refugee nuns since 1975 and is now home to about 140 nuns. The nunnery was started by several nuns who fled the Nechung Ri Nunnery in Tibet after it was destroyed during the Cultural Revolution. Those nuns collaborated with others from several other former nunneries in Tibet to build a new nunnery, and now has a well-established education system.

## Dolma Ling Nunnery

- 👤 Lobsang Choekyi
- 👤 Tenzin Nyidon
- 👤 Tenzin Desel
- 👤 Tenzin Choeying
- 👤 Kalsang Lhamo
- 👤 Pema Yangzom
- 👤 Tenzin Wangmo
- 👤 Choeying Dolma
- 👤 Sherab Wangmo
- 👤 Thupten Choezin
- 👤 Dechen Dolma
- 👤 Jangchup Wangmo

Dolma Ling Nunnery and Institute (Dharamsala) is a non-sectarian nunnery that was inaugurated by His Holiness the Dalai Lama in 2005. The nunnery is funded by the Tibetan Nuns Project and was the first institute dedicated specifically to higher Buddhist education for Tibetan Buddhist nuns from all traditions. Dolma Ling offers a 17-year curriculum of traditional Buddhist philosophy and debate as well as modern

# Conference Presenters

courses in Tibetan language, English, basic mathematics, and computer skills. Currently, almost 240 nuns are fully engaged in study, practice, nunnery work, and self-sufficiency projects such as tofu making and handicrafts.

## Drikung Kagyu Samtenling Nunnery

 Namgyal Chonzom

Drikung Kagyu Samtenling Nunnery (Dheradun) was founded by His Holiness Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche in 1992. The nunnery is a branch of Drikung Kagyu Institute and it functions as an educational center as well as a center to preserve and promote the traditional Drikung Kagyu nunnery system. At present the Nunnery is divided into Retreat, College, and Monastery. Some of the older nuns as well as some of the new ones who find it difficult to study along the college curriculum get the chance to receive appropriate education in the monastery section. The nuns in the Monastery attend the same Dharma classes as the nuns of the college, but they have separate classes for Tibetan, English, and Mathematics. The college nuns study at Samtenling and have the same subjects as the monks at Kagyu College. The monks and nuns meet once a month at the College to debate on Buddhist philosophy

# Conference Presenters

## ADDITIONAL PANNEL QUESTIONS

From Jyostna:

- 1.1. What is the role of deities in Tibetan Buddhism and is faith and surrender plays any role in growth and development and further enlightenment of people?
- 2.2. Is there a model of personality types in Buddhism?
- 3.3. Which texts talk more in detail about different helpful and unhelpful feelings and thinking patterns? Are these constant, or in some text even these are supposed to be overcome?



