

**༣༡ ཁྲིད་ཡིག་ཏུ་བཞུགས་པའི་པགྱེད་ས་མཚན་གྱི་མཚན་གཞི་ལྟར་ཕྱག་དེབ་
སྤྲོད་ཀྱི་ཆུ་ཅི་ཡོད་ཀྱི་མཚན་གཞི་ལྟར།**

༣༡། ཏུ་ལའི་སྤྱི་མཐོང་དགེ་ཕྱི་ལས་གཞིའི་འོག་པགྱེད་ས་མཚན་གྱི་གསུང་འབུམ་ཕྱག་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཕྱག་སྒྲིག་སྤྱི་གསུང་གིས་
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོར་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མཐོང་དགེ་ཕྱི་ལས་བསྐྱུན་ཞུས་པའི་པ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་འབུམ་ཁག་ཅིག་གི་
མཚན་གཞི་དང་རིན་འབབ་གཤམ་གསལ།
ཁྲིད་བཟུང་གི་པ་མེད།

ཨང་།	ཕྱག་དེབ་ཀྱི་མཚན་བྱང་།	རིན་འབབ་ཉིན་སྟོན་།
༡	སྤྱི་མཚན་བདེ་སྤྱོད་དྲུང་མེད་དང་སྤྱི་མཚན་ཁྲིད་ཡིག་ཆེན་མོ་སྤྱན་བརྒྱན་མན་དག་གི་གཏེར་མཛོད་སྤྱགས་པའི་ཉམས་ ཁྲིད། ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱི་མཚན་ཁྲིད་ཡིག་ཆེན་མོའི་བཀའ་ཁྲིད།	༤༧༠
༢	ཨ་ཁུ་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་གསལ་འདུས་བསྐྱེད་ཚུགས་ཀྱི་ཁྲིད་ཡིག་དང་། རྒྱལ་འབྱོར་དག་རིམ། མདོར་བྱས། མདོ་བསྟེ། རྒྱལ་གཞུག་རིམ་པ། རྒྱལ་གཞུག་རིམ་པའི་རྒྱལ་བཤད། གསལ་བ་འདུས་པའི་ཆོག་བཅས་སྤྱགས་པའི་བཀའ་ ཁྲིད། ཁྲིད་ཀྱི་ཨ་ཁུ་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་གསལ་དང་། མདོར་བྱས། མདོ་བསྟེ། རྒྱལ་འབྱོར་དག་རིམ། རྒྱལ་ བཞུག་རིམ་པ་སྤྱགས་པའི་བཀའ་ཁྲིད།	༤༠༠
༣	མདོར་བྱས་དང་། མདོ་བསྟེ། རྒྱལ་འབྱོར་དག་རིམ། བསྐྱེད་རིམ་དངོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་བཞེ་སྤྱགས་པའི་བཀའ་ཁྲིད། ཁྲིད་ཀྱི་བསྐྱེད་རིམ་དངོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་སྤྱགས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད།	༢༤༥
༤	འཛིགས་བྱེད་ལྷ་བཟུགས་མཐོང་པོ་ཆེན་དང་། བསྐྱེད་འབར་མ། ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ། ལམ་གཙོ། འཛིགས་བྱེད་ སྤྱན་ལམ་བཅས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད། ཁྲིད་ཀྱི་འཛིགས་བྱེད་ལྷ་བཟུགས་མཐོང་པོ་ཆེན་སྤྱགས།	༤༤༠
༥	རིམ་ལྷ་གསལ་སྤྱོད་ཀྱི་བཤད་ལུང་དང་རིམ་ལྷ་གདན་ཚུགས་ཀྱི་དམར་ཁྲིད་ཀྱི་ལུང་རྒྱུད་སྤྱགས་པའི་བཀའ་ཁྲིད། ཁྲིད་ཀྱི་རིམ་ལྷ་གསལ་སྤྱོད་དང་རིམ་ལྷ་གདན་ཚུགས་སྤྱགས་པའི་བཀའ་ཁྲིད།	༥༡༠
༦	དབུ་མ་སྤྱིང་པོ་དང་དེའི་མཆན་འགྲེལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་དང་། དབུ་མ་འབྲོགས་ཆོག། འཇམ་དབྱངས་ཨ་ར་པ་ཅ་ནའི་རྩེས་ གནད་བཅས། ཁྲིད་ཀྱི་དབུ་མ་སྤྱིང་པོའི་མཆན་འགྲེལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་སྤྱགས།	༢༠༠

པ	དབུ་མ་འཕུག་པ་དང། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ། ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་བཅས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད། གྲྭ་	420
༤	དབུ་མ་འཕུག་པ་ཙུ་བ་དང། རང་འབྲེལ། དཔྱོད་ས་པ་རབ་གསལ་གསུམ་སྒྲགས་པའི་བཀའ་ཁྲིད། གྲྭ་	640
༩	ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དེ་ལོ་ན་ཉིད་རབ་ཏུ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་སྐལ་བཟང་མིག་འབྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད། གྲྭ་ གྲྭ་སྟངས་སྐལ་བཟང་མིག་འབྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད། གྲྭ་	240
70	ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་ཕྱོགས་བསྒྲིགས། གྲྭ་	660
77	བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་དམར་ཁྲིད་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་བགྱོད་པའི་བདེ་ལམ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད། གྲྭ་ གྲྭ་ལམ་ རིམ་བདེ་ལམ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད། གྲྭ་	420
72	ཆོས་བརྒྱད་ལྡེའི་ལྟ་བའི་དཔྱོད་ས་པ་དང། ལྟ་མགུར་ཨ་མ་རོས་འཛིན་དང་ལྟ་ཁྲིད་དྲན་པ་བཞི་ལྟན་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད། གྲྭ་ གྲྭ་མགུར་ཨ་མ་རོས་འཛིན་དང་ལྟ་ཁྲིད་དྲན་པ་བཞི་ལྟན་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་སྟེགས། གྲྭ་	200
ཐོན་བསྟོམས་རིན་འབབ།		4,404

༄༅། རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མཐོན་གྱི་ལས་གཞིའི་ལོག་པ་ཤོད་ས་མཆོག་གི་གསུང་འབུམ་ཚུགས་སྤྱི་གཞི་ལང་གིས་ཚུགས་བསྐྱོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོར་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མཐོན་གྱི་ལས་པར་བསྐྱོན་ཞུས་པའི་ཕ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་འབུམ་ལག་ཅིག་གི་མཆོག་གཞུང་དང་རིན་འབབ་གཤམ་གསལ།

ལུང་།	ཕྱག་དེབ་གྱི་མཆོག་བྱང་།	རིན་འབབ་ཉིན་སྟོན་།
༡	ཕ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ལེགས་བཤད་གསུང་གི་ཉིང་ལ།	༡༢༠
༢	བཀའ་རྩོམ་བོད་འགྲུར་ལག་ཅིག་ལས་ཁོལ་དུ་བྱུང་བ། ཕ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ལེགས་བཤད་གཅེས་བཅུས།	༣༥༠
༣	མདོ་སྤྲུགས་གཞུང་ཆེན་ལག་གི་བཀའ་ཁྲིད་ལས་ཁོལ་དུ་བྱུང་བ། ཕ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ལེགས་བཤད་གཅེས་བཅུས།	༣༤༠
༤	བཀའ་རྩོམ་དང་བཀའ་ཁྲིད་ལག་ལས་ཁོལ་དུ་བྱུང་བ་ཕ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་སྟོན་གཅེས་བཅུས།	༥༠༠
༥	དབུ་མ་རིན་ཆེན་ཐེང་བའི་བཀའ་རྩོམ་ལག་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྤྱི་བཤད། ཉོད་ཆ།	༢༠༠
༦	དབུ་མ་རིན་ཆེན་ཐེང་བའི་བཀའ་ཁྲིད་ལག་ཚུགས་གཅིག་དུ་བསྐྱོགས་པ། སྟོད་ཆ།	༥༡༠
༧	དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་གྱི་འགྲེལ་བ།	༣༢༠
༨	བྲང་བ་དང་དེས་པའི་དོན་རྣམ་པར་བྱེ་བའི་བསྟན་བཅོས་ལེགས་བཤད་སྟོང་པོའི་བཀའ་ཁྲིད།	༥༥༠
༩	ལྷུ་ཆེན་དྲིལ་བུ་ལུགས་ཀྱི་དཔལ་འཁོར་ལོ་སྟོན་པའི་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད།	༣༤༠
༡༠	ས་རྒྱན་སྦྱར་བའི་བཀའ་ཁྲིད་དང་སྦྱོར་ཆོམས་སྦྱར་བའི་བཀའ་ཁྲིད།	༢༢༠

༡༡	སྤྱད་འཕུག་ཆེན་མོ་དང་ལམ་རིམ་གསེར་ལྷན་མ་སྒྲགས་པའི་བཀའ་ཁྲིད།	༧༢༠
༡༢	ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་སྤུལ་བའི་བཀའ་སློབ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།	༥༢༠
༡༣	ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ ནས་ ༢༠༠༥ ལོར་སྤུལ་བའི་བཀའ་སློབ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།	༥༤༠
༡༤	ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ནས་ ༢༠༠༦ ལོར་སྤུལ་བའི་བཀའ་སློབ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།	༦༢༠
སྤྱོད་བསྐྱེམས་ཕྱག་དེབ་ཀྱི་རིན་འབབ།		༢,༠༢༠

༄༅། ལྷ་ལའི་སྒྲ་མའི་དགེ་ཅུའི་ལས་གཞིའི་འོག་ཡོད་པ་མཆོག་གི་གསུང་འབུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༦ ལོར་ལྷ་ལའི་སྒྲ་མའི་དགེ་ཅུམ་བསྐྱར་དུ་པར་བསྐྱོད་ཞུས་པའི་འཛིགས་བྱེད་དཔའ་བོ་གཅིག་པའི་བསྐྱེད་ཚྭ་གས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད་ཀྱི་ཟིན་འབབ་གཤམ་གསལ།		
ཨང་།	ཕྱག་དེབ་ཀྱི་མཆོན་བྱང་།	ཟིན་འབབ་ཉིན་སྟོན་།
༡	འཛིགས་བྱེད་དཔའ་བོ་གཅིག་པའི་བསྐྱེད་ཚྭ་གས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད་།	༦༦༠

༡༩༥༥ ལྷ་ལའི་སྐྱ་མའི་དགེ་མཉམས་གཞིའི་འོག་བོད་ཀྱི་སྐྱ་སྐུར་དང་ཉམས་ཞིབ་ལྷན་ཁང་གིས་པར་བསྐྱར་བའི་གསུང་རྒྱུ་མཐོང་བོད་འགྲུར་བྱས་པའི་དཔེ་ཚོགས།
 ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ནང་ ༢༠༢༤ ལོ་མོ་མོར་པར་བསྐྱར་བྱས་པ་བོད་དང་པོ་ནས་ཉེར་གཅིག་བར་གྱི་མཚན་གཞུང་དང་རིན་འབབ་གཤམ་གསལ།

ལུང་།	བྱག་དེབ་ཀྱི་མཚན་བྱང་།		རིན་འབབ་ཉིན་སྟོན་།
༡	གུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ། རྟོ།	An Open Heart	༡༢༠
༢	ཁོང་ཁྱོད་ཐོས་ཐབས། རྟོ།	Healing Anger	༢༠༠
༣	འཚོ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་དགའ་སྟོན་དང་འཚེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཞི་བདེ། རྟོ།	The Joy of Living and Dying in Peace	༢༡༠
༤	འཚོ་བའི་དོན་སྦྱང་འཚོལ་བ། རྟོ།	How to Practise	༡༥༠
༥	ཤེས་རབ་སྦྱང་པོའི་བཀའ་ཁྲིད། རྟོ།	Essence of the Heart Sutra	༡༤༠
༦	ལམ་གསལ་སྟོན་མེ། རྟོ།	Lighting the Way	༡༡༠
༧	མེས་པོས་སྐྱོད་གི་སྒྲོབ་གསོ། རྟོ།	Transforming the Mind	༡༥༠
༨	སྒྱུ་དྲ་འཕྲག་གི་བཀའ་ཁྲིད་སྐྱག་རུམ་སྟོག་འགྲུ། རྟོ།	A Flash of Lightning in the Dark of Night	༡༥༠
༩	སྒྲོམ་རིམ་བར་པའི་དཔོན་པོ་འགྲུལ། རྟོ།	Stages of Meditation	༡༤༠
༡༠	བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ལྷ་བ་དང་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་བཤད། རྟོ།	The World of Tibetan Buddhism	༡༤༠
༡༡	ཆོས་ལུགས་མཐུན་སྦྱེལ་གྱི་ཡང་དག་པའི་ལམ་བུ། རྟོ།	Towards the True Kinship of Faiths	༢༡༠
༡༢	ལྷ་ལའི་སྐྱ་མ་གལ་གནད་ཆེད་དོན་ཅི་ཡིན། རྟོ།	Why the Dalai Lama Matters	༢༥༠
༡༣	གསར་བརྒྱུད་འབོད་པ། རྟོ།	A Call for Revolution	༡༠༠
༡༤	དགའ་སྟོན་གླེགས་བུ། རྟོ།	Book of Joy (Vol-1)	༡༩༠

༡༥	དགའ་སྤྱི་སྒྲིགས་བུ། སྒྲིག་ཆ། རྒྱ་ཡི།	Book of Joy (Vol-2)	༡༧༠
༡༦	དཀྱིལ་ཡངས་ལྡན་པའི་ཤེས་རབ། རྒྱ་ཡི།	Wisdom of Forgiveness	༢༠༠
༡༧	བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པའི་ཤེས་རབ། རྒྱ་ཡི།	Wisdom of Compassion	༢༥༠
༡༨	བདེ་སྤྱི་དཀྱིལ་པའི་མན་ངག། རྒྱ་ཡི།	The Essence of Happiness	༡༡༠
༡༩	ཤེས་རབ་དང་ཞི་བདེའི་ལམ་བུ། རྒྱ་ཡི།	Path of Wisdom and Path of Peace	༡༩༠
༢༠	འཆམ་མཐུན་གྱི་འཛིག་རྟེན། རྒྱ་ཡི།	Worlds in Harmony	༡༥༠
༢༡	བྱམས་བརྩེ་དང་དཀྱིལ་ཡངས། རྒྱ་ཡི།	Warm Heart, Open Mind	༡༢༠
ཚུན་བསྐྱེད་མས་རྩན་འབབ།			༣,༤༢༠

༡༩། །ཏུ་ལའི་སྒྲ་མའི་དགོ་ཅུ་འཕམ་གཞིའི་འོག་པོ་དགྱི་སྒྲ་སྒྲུང་དང་ཉམས་ཞིབ་ལྟན་ཁང་གིས་པར་སྐྱུ་ལ་བའི་གསུང་རྩོམ་བོད་འགྲུར་ཞུས་པའི་དཔེ་ཚོགས།
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལོར་པར་བསྐྱུན་ཞུས་པའི་དེ་ཉམས་གཞིའི་ལོ་ལྷོ་བའི་མཚན་གཞི་ལྟར་དང་རིན་འབབ་གཤམ་གསལ།

ཨང་།	ཕུག་དེབ་གྱི་མཚན་བྱང་།		རིན་འབབ་རྟིན་སྒྲིལ་།
༡	དབུ་མའི་ལྟ་བུ། རྩ་༢༢༽	The Middle Way: Faith Grounded in Reason	༡༢༥
༢	ཤེས་རབ་གྱི་ཉམས་ལེན། རྩ་༢༣༽	Practicing Wisdom	༡༢༥
༣	ལམ་རིམ་གསལ་ཞུན་མའི་དོན་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་སྒྲ་འོད། རྩ་༢༤༽	The Path to Enlightenment	༡༢༥
༤	ཡང་དག་པའི་འཚོ་བར་འཕྲུག་པའི་བསྐྱབ་བྱ། རྩ་༢༥༽	Many Ways to Nirvana	༡༢༥
༥	ནང་པ་དང་ཡེ་ཤུ་བ་རྣམས་ལ་གནང་བའི་ཚམས་ལྷོགས་གྱི་བཀའ་སློབ། རྩ་༢༦༽	Spiritual Advice for Buddhists and Christians	༤༥
༦	སེམས་པ་བཟང་པོ། རྩ་༢༧༽	The Good Heart: a Buddhist Perspective on the Teachings of Jesus	༡༥༥
༧	ལྟ་བའི་སྒྲིག་འཕྲུགས་གྱི་པ་རྩལ། རྩ་༢༨༽	Beyond Dogma	༢༤༥
༨	བཀའ་ལན། རྩ་༢༩༽	Answers: Discussions with Western Buddhists	༡༠༠
༩	མི་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཡིད་ལ་སྒྲིམས། རྩ་༣༠༽	Imagine All the People	༡༢༥
༡༠	འགོ་ཁྲིད་གྱི་ལམ་བུ། རྩ་༣༡༽	Leader's Way	༡༤༥
༡༡	ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སེམས་པ། རྩ་༣༢༽	A Profound Mind: Cultivating Wisdom in everyday life	༡༤༥
༡༢	འཆི་བའི་རིམ་པ་སྟོན་པའི་ལེགས་བཤད་སྒྲ་མཉམ། རྩ་༣༣༽	Advice on Dying	༢༢༥
༡༣	བྱམས་བཅེད་མཉམ་སྦྲུང་གྱི་སྒྲིད་པ། རྩ་༣༤༽	Widening the circle of love	༢༢༠
༡༤	སྒྲུངས་པའི་སྒྲོ། རྩ་༣༥༽	Transformed Mind	༢༢༥

༡༥	སྒོ་སྤྱོད་ཉིམ་འཛོམས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད། ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་	Awakening the Mind,Lightening the Heart	༢༣༥
༡༦	སྒྲིམ་འཛོམས་ཀྱི་ཉིམ་འཛོམས་ལོན་བདེ་སྤྱོད་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད། ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་	The Union of Bliss and Emptiness	༡༤༠
༡༧	འཇིག་པ་འཇོལ་བ། ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་	The Heart of Meditation	༡༥༠
༡༨	རྩོག་མཆོག། ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་	Dzogchen	༢༤༠
༡༩	བྱམས་བརྟེན་དང་བདེ་སྤྱོད། ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་	The Worlds in Harmony, Happiness	༡༤༠
༢༠	སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག། ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་	Mind Science:An east-west Dialogue	༡༥༥
ཐོན་བསྐྱེད་མཁའ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་			༣, ༥༤༠