

༡༡། །གནས་བརྒྱུད་ལམ་ཡིག།

འགྲུ་ལོག་དམ་ཚེས་དཔལ་བཟང་།

༡༠༠༥

ཚུམ་སྤྲིག་པས་བཀའ་འབྲོལ་མེད་པར།
གསར་བཙུག་དཔར་འབྲེམས་ཆེ་བླ་སྤྲུལ་གྱི་མི་ཚོགས་པ་བླགས་མང་འཁྱུ།

པར་བསྐྱུན་བདག་དབང་འགུལ་གྱི་དམ་ཚིམ་དཔལ་བཟང་།

2004 copyright Damchoe palsang

༡༠༠༥	ལོར་པར་ཐངས་དང་པོ།	པར་བསྐྱུན་སྤྲིན་བདག་འགུལ་གྱི་དམ་ཚིམ་དཔལ་བཟང་།	
	དེབ་གྲངས་ཉིས་སྟོང་།	༡༠༠༠	
༡༠༠༦	ལོར་པར་ཐངས་གཉིས་པ།	ཆོས་རིག་ལས་གྲུངས་ནས་དེབ་གྲངས་ཆིག་སྟོང་།	༡༠༠༠
༡༠༠༧	ལོར་པར་ཐངས་གསུམ་པ།	ཆོས་སྟོན་པར་བསྐྱུན་ཁང་ནས་དེབ་གྲངས་ཆིག་སྟོང་།	༡༠༠༠
༡༠༠༨	ལོར་པར་ཐངས་བཞི་པ།	ཆོས་རིག་ལས་གྲུངས་ནས་དེབ་གྲངས་ཆིག་སྟོང་།	༡༠༠༠
༡༠༠༩	ལོར་པར་ཐངས་བཞི་པ།	བླ་མ་དོན་རྒྱལ་ནས་དེབ་གྲངས་ལྔ་བརྒྱ་ཐམས་པ།	༥༠༠

Published by

Damchoe palsang (Tibetan History Reseacher)

Library of Tibetan Works & Archives

Gangchen Kyishong Dharamsala-176215

(H.P.) INDIA Email: dpgolok@yahoo.com

པར་ལས་སྤྲིན་བཙུག་པོ་ཆོས་སྟོན་པར་བསྐྱུན་ཁང་།

གནས་ཡིག་བླགས་མཁོ་ཡོད་ན་རྒྱལ་པས་འདི་གའི་ཁབ་བཟང་དང་ཁམས་ཐོག་འབྲེམས་གཏུག་གནང་རོགས་གནང་།

H.No.31 New Tibetan colony Majnu-ka-Tilla Delhi-110054 INDIA

Ph: 00 91 11 23810562 23811696 Cell ph: 9871182921

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

བླག་དཔེ་འདི་ཆོས་སྤྲིན་དུ་འབྲུལ་རྒྱུ་ལས། ཚོང་བསྐྱར་མི་ཚོགས་པ་དགོངས་འཇགས་ལྟ།

སྒྲིང་བརྗོད།

༡༡། དེང་སང་ཚུམ་པ་པོ་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ཡང་དཔེ་དཔ་གང་ཞིག་བརྩམས་ཀྱང་
དེར་སྒྲིང་བརྗོད་ཞིག་འབྲི་བའི་སྒོལ་དང་། དེར་བརྟན་ཕྱན་གྱིས་ཀྱང་ངོ་ཆ་སྒྲིང་
ནས་ཆོག་ཁ་ཤས་ཞུ་འདོད་སྒྲིམ། ཐོག་མར་དཔེ་དཔ་འདི་སྒོག་པ་པོས་མཐུན་དགོས་
པ་ནི་ངོས་རང་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་ཚུ་ཆད་གང་ཡང་མེད་པའི་སྒྲིན་པོ་བྲིམ་ཐབ་མ་ཟེན་པའི་
སྒྲིང་འཆལ་བཙུན་གཟུགས་ཀྱལ་ཁམས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། དགོད་པའི་
ཁ་ལ་བལྟས་ནས་དགོད། ཅུ་པའི་ཁ་ལ་བལྟས་ནས་ཅུ་ལྟ་བུ་ལས། མཆན་
ཉིད་ཆང་བའི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་མི་ཤེས། ཤེས་ཀྱང་མི་ཤེས་གསུངས་ནས་ཁེངས་
པ་བསྒྲུངས་མཁན་ཡོད་ལ། མི་ཤེས་ཤེས་བརྟུ་བྱེད་མཁན་དེ་ལས་མང་། ཕྱན་
ལ་མཆོན་ན་མ་ཤེས་པ་ངོ་མ་དེ་ཡིན། བརྗོད་པའི་ཆོག་ལ་མགོ་མཐུག་མཆན་
མཆོན་ཅི་གང་མེད། ཡིན་ནའང་སྐབས་སྤུ་བབ་པས། མི་འགྲན་པོང་བྱ་རྟ་
ལ་འགྲན་པའི་དཔེ་ལྟར། མཛོ་མེད་སྒྲིང་མོས་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་ཆགས།

གཙོ་བོ་དཔ་འདི་འབྲི་བའི་ཀུན་སྒྲོང་དང་། སན་ཡོན་མདོ་ཙམ་ཞིག་བཤད་པ་
ཡིན་ན། དགོ་སྒྲོར་གྱི་ལས་ཕྱན་བྱ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནའང་ཅི་མ་རུང་སྒྲིམ་པ་ལས། དཔལ་
འབྱོར་འདྲུ་འགོད་ཆེད་མིན། དཔ་དང་བརྟན་འཁོར་གཉིས་ཀ་བཟོ་རིན་མ་རྩ་ལས་
ཁི་བཟང་སྒྲིངས་མེད།

གནས་བསྐྱོར་ལམ་ཡིག་དང་། བརྟན་འཁོར་གཉིས་སྟོན་པའི་མཛད་ཆེན་དག་

གི་གོ་རིམ་ལྟར་བསྒྲིགས་ཡོད། མ་འོངས་པར་ནང་པའི་གནས་ཆེན་ཁག་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་མཁན་དང་། དགེ་སྦྱོར་གནས་སྒོར་པ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་དམིགས་ཏེ་གནས་
སོ་སོ་དོ་སྦྱོད་ཅམ་ལས། གནས་ཆེན་དག་གི་ཡོན་ཏན་གྱིས་མེད་ལ། སྟོམ་ལས་
པ་སྤུན་མི་ཆེར་ངལ་ཡང་གནས་ཆེན་གཅིག་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཅམ་ཡང་བརྟེན་མི་ཤེས།
ཞུ་དག་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནི། དཔལ་ལྷན་སྐྱ་སྒྲིལ་ཡིག་ཆ་དང་གིས་བོད་ཡིག་
ཐོག་ཞིབ་གཟུགས་ཞུ་དག་གནང་།

འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གྲོགས་བུ་མོ་ལུ་ན་ཤེས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་དབྱིན་བསྐྱར་ཐོག་མ་བྱས།
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཆོས་དགའི་སྐད་བསྐྱར་གྱི་ཁྱལ་པ་རུ་ཐ་བསོད་ནམས་
ཀྱིས་ཞུ་དག་དང་པོ་དང་། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཆོས་བསྐྱར་ལོ་རྒྱུ་དང་ནམས་
ཞིབ་ལས་རོགས་པ་བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་གིས་ཞུ་དག་གཉིས་པ་དང་ཐུབ་བརྟེན་དབྱིན་
བསྐྱར་བྱས། ༡ སྐྱ་སྒྲིལ་གྱི་དབྱིན་རིམ་གསུང་བསྐྱར་ལོ་རྒྱུ་པ་ལྟག་དོར་ལགས་
ནས་ཀྱང་ཞིབ་གཟུགས་གནང་།

ཙང་ཁ་བརྟན་འདྲིན་བདེ་ལྷན་གྱིས་ཀྱ་ཡིག་ཐོག་ཐབ་བསྐྱར་དང་། ཐེ་བན་
ནས་ཞུ་དག་དང་ཡིག་གཟུགས་བཞེ་བཅས་བྱས།
སྐྱ་སྒྲིལ་ཡིག་ཆ་དང་གིས་དགོངས་ཆར་སྟོབ་སྟོན་གནང་པ་བཞིན། ཕྱི་རིམ་བརྟན་
འཕྲིན་སྟེ་ཆོན་གྱི་པར་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་གནས་ཆེན་ཁག་གི་བརྟན་འཁོར་བཞེ་སྒྲིག་དང་།
བོད་སྐད་འབྲེལ་བཤད་པ་བདེ་སྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྟག་པ་ཆེ་རིང་དང་། ཀྱ་སྐད་
འབྲེལ་བཤད་པ་ནོ་མེའི་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་གི་བདེ་སྐྱེད་མེ་རྟོག་ཡིན།

དེ་ལྟར་སྒྲུབ་པས་མ་རྣམ་པར་དཀར་པའི་ལས་འདི། རྒྱལ་པའི་བརྟན་པ་རིན་
 བོ་ཆེ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་། དེ་འདྲིན་རིས་མེད་སྒྲིས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲུ་
 ཆོ་ཞབས་པད་བརྟན་ཅིང་། བྱུང་པར་དུ་འཕགས་མཆོག་ཕྱག་ན་པརྟོ་གངས་རི་རུ་
 བའི་བ་སྟོར་བའི་གདུལ་ཞིང་དུ་བསམ་བཞིན་མིའི་རྣམ་པར་རོལ་བ། ༡ རྒྱལ་
 དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་དོན་གྱི་སྤང་དུ། མཚན་ཡོངས་
 སུ་སྟོས་ན་ ༢ རྗེ་བརྟན་འཇམ་དཔལ་ངག་དབང་སྟོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བརྟན་འདྲིན་
 རྒྱ་མཆོ་སྤྱིད་གསུམ་དབང་བསྐྱར་མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྡེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་
 གི་སྒྲུ་ཆོ་བསྐལ་བརྒྱར་བརྟན་པ་དང་། ཕྱགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་མཐའ་དག་གིགས་
 མེད་ལྟན་གྱིས་ཁྱབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ། ༡གོང་ས་༢སྐུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་
 གིས་ནོ་སྡེ་ཞི་བདའི་བཟང་རྟགས་བཞེས་ནས་ལོ་ངོ་ ༡༥ བྱིང་སྤྱིལ་(༡༠༠༥) ལོའི་
 ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༠ ཏུས་ཆེན་བཟང་པོ་ལ། རྟེན་འབྲེལ་མ་བསྐྱིགས་རང་
 འབྲིག་གིས་གསུམ་འབངས་དམ་ཆོས་དཔལ་བཟང་གིས་མཆོད་སྦྲིན་དགོ་རྩར་དམིགས་
 ཏེ་པར་བརྟན་བཞགས།

III

དཀར་ཆག

གསལ་བཤད།	1
༡ ལུ་ཐིན།	5
༢ རྣམ་དག་གོང་།	6
༣ རྣམ་ཤེས་རྒྱ་ནག་།	8
༤ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	9
༥ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	11
༦ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	12
༧ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	14
༨ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	16
༩ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	18
༡༠ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	20
༡༡ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	21
༡༢ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	22
༡༣ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	23
༡༤ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	25
༡༥ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	27
༡༦ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	28
༡༧ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	29
༡༨ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྟ་།	30

	དཀར་ཆག	
༡༩	སྒྲིལ་ཅི།	སྒྲིལ་ཅི།..... 31
༢༠	ཨ་ལོ་རྒྱ།	ཨ་ལོ་རྒྱ།..... 33
༢༡	ཨ་ཇན་རྒྱ།	ཨ་ཇན་རྒྱ།..... 34
༢༢	རི་བོ་མ་ལ་ཡ།	རྩེ་ཏ་པུར་..... 36
༢༣	གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་འེ་གནས།	ཀམ་དེ་རི་ཁེབ་སི།..... 37
༢༤	མཆོ་པ་རྒྱ་ཅན།	ར་ཤལ་སར།..... 38
༢༥	ང་ལན་རྒྱ་ར།	རྒྱ་རམ་ས་ལ།..... 39
༢༦	ཉི་ལོ་ཀ་པུར།	ཉི་ལོ་ཀ་པུར།..... 40

༡༡། །ཐུ་མ་དང་མགོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་སྒོ་གསུམ་གསུམ་པ་ཆེན་
པོས་ཕྱག་འཆལ་ཞིང་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

ཐབས་མཁས་ཐུགས་རྗེས་ལྷུག་ཏུ་རིགས་འབྱུངས་ཤིང་། །

གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་བདུད་ཀྱི་དཔུང་འཛོམས་པ། །

གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ལྷ་བྱར་བརྗེད་པའི་སྒྲ། །

ལྷུག་ཏུ་ལྷ་པོ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

གང་གིས་དང་པོར་བྱང་ཆུབ་ཐུགས་བསྐྱེད་ནས། །

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཆོགས་གཉིས་རྫོགས་མཛད་ཅིང་། །

དུས་འདིར་མཛད་པ་ཀྱ་ཆེན་འགོ་བཡི། །

མགོན་གྱར་ཁྱོད་ལ་བདག་གིས་བསྟོད་པར་བགྱ། །

དེ་ཡང་ཕྱན་ལྷ་བྱུང་ཏིན་དབྱེན་སྐད་ཡིག་མི་ཤེས་མཁན། གནས་བསྐྱར་
ལ་ཕེབས་འདུན་ཆེ་ཡང་ལམ་རྒྱས་དང་གནས་ངོ་མི་ཟིན་པ་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན་
ཆེད་<<གནས་བསྐྱར་ལམ་ཡིག>>འདི་བཅུ་མས་ཤིང་། ཡོངས་གྲགས་གནས་
ཆེན་བརྒྱད་གནས་ཡིག་རྣམས་སུ་གསལ་ཞིང་། ཁག་གཅིག་ཁ་གསལ་བཀོད་
མེད་སྟབས། དེ་དག་དོན་དབྱེན་གྱི་སྐད་ཡིག་མཁྱེན་ཅིང་ལམ་རྒྱས་ཡོད་པ་འགས་
གྲགས་བྱས་ཏེ་ཕྱན་རང་གནས་ཆེན་སོ་སོར་ཆེད་དུ་མཛལ་བསྐྱར་དང་སྟབས་
བསྟུན་ཕྱི་ནང་གི་གནས་བཤད་ཁྲུངས་ལྷན་རྣམས་ལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་ཐེ་ཆོམ་ཆོད་
པ་ཞིག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་ཁུལ་ཡིན། ད་དུང་གནས་དང་འབྲེལ་བཤད་ར་
མ་འཕྲོད་པ་ཡོད་ངེས་ཅན་སོང་། ལྷོག་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱེད་དག་དང་དགོངས་
འཆར་གང་ལེགས་འདོན་གནང་ཡོང་པའི་རེ་བ་ལྟ་རྒྱ། གང་ཡིན་ཞེན་མ་དག་

རྒྱུན་འབྲམས་སུ་གུར་ནས་སྤྱོད་མང་པོ་མགོ་ཚེངས་སུ་འདུག་པར་གུར་ན་ཕན་
ལས་གནོད་ཆེ་བས་ཀྱན་གྱིས་ཐུགས་ཡང་སྤྱན་ཡང་མི་གཏོང་པར་མཁྱེན་མཁྱེན།

ཆོས་ཀྱོགས་ནམ་པ་ལགས། ནང་པའི་གནས་གང་དུ་སྤྱོད་བས་ཀྱང་དེར་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་གང་དང་གང་གནང་། རྒྱ་གར་པཎ་ཆེན་རིམ་བྱོན་གྱིས་བཀའ་
བསྟུ་གང་དང་གང་མཛད། རྒྱ་གར་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་ལ་སོགས་པ་དམ་པ་གོང་
མ་ནམས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡིན་ཏན་སོགས་ཤེས་ནས་དད་པ་ཡོང་བ་བྱེད་
ཐུབ་ན་ངེས་པ་དོན་གྱི་གནས་མཇལ་བར་ཆགས། དང་པོ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་
ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནམས་ཀྱིས་གནས་ནམས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། ད་ལྟའི་སྐབས་
སུ་གནས་ནམས་ཀྱིས་གང་ཟག་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན་པས་ན་གནས་
གང་དུ་སྤྱོད་བས་ཀྱང་གནས་དེའི་ཡིན་ཏན་ཆ་ཆང་སྒོར་ངེས་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱ་བ་ནི་
གནས་བསྐྱར་ལ་ཐེབས་པའི་ཉིང་དགོས་ཡིན།

གནས་བསྐྱར་རབ་འབྱེང་ཐ་གསུམ་གསུང་པ་ལྟར། དེང་སང་གནས་བསྐྱར་
ལ་འགོ་མཁན་ཤིན་ཏུ་མང་མོད་ཀྱང་། བྲེལ་བྲེལ་འཆབ་འཆུབ་ངང་གནས་མང་
པོ་གཡས་བསྐྱར་གཡོན་བཞག་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་ནི་ཆོགས་ཆེ་དོན་ཆུང་དུ་གུར་
བ་ཤིན་ཏུ་ཕངས་ཆེ། ལ་ལ་ཞིག་གིས་གནས་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱ་ལམ་དང་ལུགས་
སྟོལ་ཞིག་ཏུ་བཟུང་སྟེ། གནས་གང་དུ་ཐོན་ཀྱང་ཅི་བསམ་འདི་སྤྲུལ་མེད་པར་
སྤྲུལ་མེད་སུ་ཕྱི་མ་འབྱང་སྟེ་སྐྱོར་རྒྱུག་བྱེད་པ་ཅམ་ནི་འགྲོ་སྤང་ཟད་པ་ལས་
དངོས་གྲུབ་ཆེར་མི་འབྱུང་བར་གསུངས།

གནས་ཡིག་དཀར་ཆག་སྤྱིག་སྤངས་སྟོན་པའི་མཛད་ཆེན་ནམས་གཞིར་བྱས་
ཏེ་བྲིས་ན་ལེགས་ཞེས་ཆོས་ཀྱོགས་ལྷག་བསམ་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་དགོངས་
བསྐྱལ་བཞིན་བཀོད་ཡོད།

༡ ལུམྱུ་སྐྱ་བཟུམས། ༢ ནམ་དག་གྲོང་རབ་དུ་བྱང་། ༣ ཟུ་པོ་ནི་རྩ་
 ནར་ལོ་དུག་དཀའ་བ་སྤྱད། ༤ གནས་མཆོག་དེ་མི་གདན་དུ་མངོན་པར་ཚོགས་
 པར་སངས་ཀྱས། ༥ རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དབྱེན་ལྷུམ། ༦ ལྷ་རྩ་ཆ་སྤྱིར་བཀའ་
 དང་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར། ༧ བྱ་ཚོད་ལུང་པོའི་རི་ལ་བཀའ་བར་
 བ་མཆོན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར། ༨ ཡངས་པ་ཅན་དུ་བཀའ་བཅ་མ་
 ལེགས་པར་བྱེ་བའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར། ༩ ལྷ་ལྷན་སྐྱ་ཆེ་བྱིན་གྱིས་ཆབས།
 ༡༠ མཉན་ཡོད་དུ་བདུད་འདུལ་ཅིང་དབྱར་ཉེར་ཁྲར་བཞུགས། ༡༡ ལྷ་བབས་
 ཉི་ཡུམ་ལ་མངོན་པའི་སྤེ་སྒོད་གསུངས་པའི་སྤྲད་ལྷ་ཡུལ་དབྱར་གཅིག་བཞུགས་
 བཅང་སྤར་འཛམ་གླིང་དུ་བབས། ༡༢ ཀྱོ་ཤུལ་སྤོན་པོ་གདངས་ཅན་གྱིས་སངས་
 ཀྱས་གདན་དྲངས་ཏེ་ལོ་གཅིག་བཞུགས། ༡༣ ལྷ་མཆོག་གྲོང་དུ་སྐྱ་མུ་ངན་
 ལས་འདས་པའི་ཚུལ་མཛད་པ་བཅས་སོ། །

རི་སྤྲད་དུ་ལུང་ཐུན་ཆོགས་ལས། ང་འདས་པའི་འོག་དུ་གནས་བཞི་པོ་འདི་
 དག་རིགས་ཀྱི་བྱ་དང་བྱ་མོ་དད་པ་ཅན་ནམས་ཀྱིས་རི་སྤྲད་འཆོའི་བར་དུ་འགྲོ་
 བར་བྱ་ཞིང་དན་པར་འགྱུར་བ་བྱའོ། །བཞི་པོ་གང་ཞེ་ན། འདིར་ནི་བཙུང་
 རྩན་འདས་འབྱངས་སོ། །འདིར་ནི་བཙུང་རྩན་འདས་མངོན་པར་ཚོགས་པར་
 སངས་ཀྱས་སོ། །འདིར་ནི་བཙུང་རྩན་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནམ་པ་བཅུ་
 གཉིས་སུ་བསྐྱོར་རྟོ། །འདིར་ནི་བཙུང་རྩན་འདས་ཡོངས་སུ་མུ་ངན་ལས་འདས་
 པ་སྟེ། དགེ་སྤྲོད་དག་ང་འདས་པའི་འོག་དུ་འདིར་མཆོད་རྟེན་བསྐྱོར་བ་དང་།
 མཆོད་རྟེན་ལ་ཐུག་འཆལ་བ་དག་འོང་གི་དེ་དག་ལ་འདི་སྤྲད་ཅེས་བཛྲོད་པར་
 བྱ་སྟེ། ཞེས་པ་ནས། ང་ལ་དད་པས་དུས་བྱས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བདེ་འགྲོ་
 མཐོ་རིས་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་དུ་འགྲོའོ། །སོགས་ཀྱས་པར་གསུངས་སོ། །དེའི་སྤྲོད་

དུ། རྣམ་ལྗོངས་སྤྱི་ཆོ་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ལོ་གནས། མཉན་ཡོད་བདུད་འདུལ་
བའི་གནས། བའ་ཁ་ས་ལྷ་ལས་བབས་པོ་གནས། རྒྱལ་པོ་ཁབ་དབྱེན་
རྒྱལ་པོ་གནས་ཏེ། བརྒྱད་པོ་དེ་ནི་གནས་ཆེན་བརྒྱད་ཅེས་གྲགས་པ་དག་ཡིན་
ལ། བདེ་གཤེགས་མཆོད་རྟེན་བརྒྱད་དུ་གྲགས་པ་དག་ཀྱང་། སྤར་གནས་ཆེན་
འདི་དག་ན་བཞུགས་པ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གསུང་རྩིས་པོ་ད་
གསུམ་པོ་ཤོག་ངོས་ ༣༡༩ །

༡ ལུམིནྱ།

ཟླ་བ་བཅུ་ཉེགས་སྤྲུའི་སྤྲུ་པོ་ནི། །

བཀྲ་ཤིས་ལུམིནྱེ་ཆ་ལ་དུ་བརྟམས་པའི་ཆོ། །

ཆངས་དང་བཟུ་བྱིན་གྱིས་བདུད་མཚན་མཚོག་ནི། །

བྱང་ཆུབ་རིགས་སུ་ངེས་མཛད་ཐུག་འཆལ་ལོ། །

ལུམིནྱ་ལ་དང་སང་རུ་མན་དེ་(Rumend)ཟེར། བལ་ཡུལ་གྱི་

སིཾ་ལྷེ་ལ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དེར། རྒྱ་བལ་ས་མཚམས་ནས་ལེ་དབར་ ༣༥ ཡོད།

དེར་སྐྱུ་འབྲུལ་མའི་སྐྱུ་བརྟན་དང་། ཆོས་རྒྱལ་ཨ་ཤ་གའི་རྩོ་རིང་། བྱང་ཆུབ་
ཤིང་གི་ཤུལ་རྟེན་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་ལྷ་ཁང་གསར་བཞེངས་བཅས་ཡོད།

༡) ཁྱོང་ཁྱེར་སེར་སྐྱུ་ནས་ཐེབས་པ་རྒྱལ་པོ་(ཤུད་རྫོང་དུ་ན) ཟས་གཙང་དང་།

བཅུན་མོ་(སྤྲ་ཡུ་དེ་ཙ) སྐྱུ་འབྲུལ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུ་སུ་སྐྱུ་ལོའི་རྫོན་གྱི་ལོ་ ༥༦༥ ལ།

རྫོན་པ་གྱི་ཕུ་རྒྱ་མ་མཚོག་ཀའི་ལ་བསྐྱུ་དང་ཉེ་བའི་**ལུམིནྱེ་ག་མ་ཞེས་པའི་ཆ་ལ་**

དུ་སྐྱུ་བརྟམས། རྒྱལ་སྤྲུལ་དོན་ཀྱན་གྱུ་བ་པ་ཞེས་མཚན་གསོལ། དེར་རྫོན་པ་

སྐྱུ་འབྲུངས་པའི་གནས་ཡིན། ཆོས་རྒྱལ་རྒྱ་ངན་མེད་ནང་པའི་བརྟམ་

པར་ཞུགས་ནས་ལེ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱི་རྩེས་སུ་གནས་དེར་ཐེབས།

༢) དན་གསོའི་རྟགས་སུ་བཅུགས་པའི་རྩོ་རིང་དོར་གནས་འདི་ལ་སངས་རྒྱས་

སྐྱུ་བརྟམས་ཞེས་འཁོད། དེར་ས་སྐྱུའི་དགོན་པ་ཞིག་ཀྱང་བཏབ་ཡོད།

༣) **མིམིནྱེན་མ་ཐུབ་ཕྱོགས་སུ་སྐྱུ་ལེ་ཐུག་ཙམ་གྱིས་ཁྱོང་ཁྱེར་སེར་སྐྱུའི་(ཀའི་ལ་**

བསྐྱུ་ཤུལ། དང་སང་ས་མིང་ལ་ཉི་ལོ་ར་ཀོ་ཏེ་ཟེར། རྫུ་མཚོག་ཁྱོང་ནས་རྒྱ་བལ་

ས་མཚམས་བར་སྐྱུ་ལོ་ ༡༩༦ དང་། མཉན་ཡོད་ནས་སྐྱུ་ལོ་ ༡༩༩ ཡིན།

༡ རྣམ་དག་གྲང་།

འཁོར་བའི་བྱ་བ་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །

ཁྱིམ་ནས་བྱུང་སྟེ་མཁའ་ལ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། །

མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་བྱུང་བྱུ་ཉིད་ལས་ཉིད། །

རབ་བྱ་བྱུང་བར་མཇུག་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་གྲང་ལ་ལའོ་རི་ཡུ་ནན་དན་གར་ཟེར། ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་
ལོ་རི་ཡུ་(Loriya)དང་། རྟེ་ཏུར་(Bihar)མངའ་རྒྱུ་ཁོངས། རོར་གདན་ནས་
གྲང་བྱེར་པ་ཏ་རྒྱ་བརྒྱད་མེད་ཏ་རི་ནས་རྟེ་ཏེ་ཡ་གྲང་བྱེར་ལ་འགྲོ་དགོས། དེ་ནས་
སྤྱི་ལེ་ ༣༥ སར་ལོ་རི་ཡུ་ཟེར། གྲང་གསལ་དེའི་རྩལ་ཉེར་རྣམ་དག་གྲང་
མཆོད་རྟེན་ཡིད།

༡) དེར་རྟེན་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དབུ་སྐྱ་བསེལ་ནས་རབ་བྱ་བྱུང་བའི་གནས་
ཡིན། སུར་རྟོན་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱིས་དུར་ཁྲོད་ཀྱི་གོས་དུར་སྒྲིག་ཅིག་ཕུལ་
བཞེས་ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཡིན་པར་བརྟུན། མཇུག་བ་ཅམ་གྱིས་དང་བ་འབྲེན་
པའི་མཆོད་རྟེན་བྱུང་འཕགས་ཞིག་དང་། བོངས་ཆད་མཐའ་སྐྱར་གོམ་པ་ ༥༣༠
དང་། རྟེ་རོས་སུ་མཆོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཀྱང་ཡིད། མཆོད་རྟེན་དབུ་ཅེ་བཞིག་
རལ་མོང་། སུར་གནས་དེར་ཡོང་མཁན་ཤིན་ཏུ་དགོན་ཟེར།

༢) མཆོད་རྟེན་ཤར་གྱི་ལམ་ཆེན་པར་ཕྱོགས་སུ་ཨ་ཤུ་ཀའི་རྩིང་སེལ་འོག་
རྟེ་རོས་སུ་པ་ལྷའི་ཡི་གེ་ཡིན་ཞེས་བཀོད་པ་དེ་ཡང་མཇུག་ཏུ་ཡིད། དབྱིན་
སྐད་དུ་ཨ་ཤུ་ཀའི་པི་ལར་(Ashoka pillar)ཞེས་ན་འཆོལ་སྤྱོད།

ཕྱ་མཆོག་གྲོང་དང་ལུ་མྱེ་རྩེ་གཉིས་ནས་འགོ་ན་ཐག་ཉེ། ག་ཡུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་
དབུས་སུ་ཡོད་པའི་རྣམ་དག་གྲོང་ཟེར་བ་དེ་ནི་མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་གྲོང་གི་དོད་
ཐུབ་ཡིན་པར་གྲགས། དེང་སང་ས་དེར་ཉིན་རྒྱུ་ལྔ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ལས།
ནང་པའི་གནས་རྟེན་འདིའི་རྣམ་པ་ཞིག་མ་མཐོང་། གྲོང་ཁྱེར་པར་ཆ་ནས་མེ་
འཁོར་ནང་འགོ་ན་རྟེན་དེ་ཡ་བར་སྦྱི་ལེ་ ༣༠༥ དང་། འབྲུལ་འཁོར་ནང་རྟེན་རྩེ་
གདན་ནས་ལོ་རི་ཡུ་བར་སྦྱི་ལེ་ ༤༡༣ ཡིན་ཟེར།

༡ ལུ་ལྷང་ནི་རལྟ།

བཙུན་པས་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པར་དགོངས་ནས་གྱང་། །

ཞི་ར་ཆུ་ཀའི་འགྲམ་དུ་ལོ་དུག་དུ། །

དཀའ་བ་སྤྱད་མཛད་བརྩོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ནས། །

བསམ་གཏན་མཆོག་བརྟེན་མཛད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

རྒྱུད་ཞི་རུ་ན། རིའི་གདན་ནས་བྱེ་མའི་ཁུ་འགམ་པར་བཞུགས་ནས་སོང་
 བཅ། རིམ་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཁུ་ནས་རྒྱུད་ཞི་རུ་ནར་ཕེབས་ནས་
 སོ་རྒྱུག་ལ་དཀའ་བ་ལྷུད་པའི་གནས་སོ། །

༡) བྱང་ཆུབ་ཤིང་དང་། རྩོན་པས་དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་སྤྱི་བརྩན་གསར་བ་
བཅས་མངལ་རྒྱ་ཡོད།

१) དེའི་བྱང་མར་ཉི་མཚམས་སུ་བྱམ་ཟེ་བྱ་མོ་ལེགས་སྐྱེས་མས་པ་རྟེན་གྱི་འོ་
མ་ལན་བདུན་དྲུ་ཉིང་ཁྲར་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་ཕུལ་བའི་གནས་སོ། །

༡) ལྷ་གཙང་བཀྲ་ཤིས་མཛེས་ལྷན་གྲིས་ལྷ་ཀླ་བུ་ཕུལ་བའི་གནས་དོར་གདན་
མདུན་གྱི་ཟམ་ཆེན་བཀལ་མ་ཐག་པ་དེ་ཡིན་ཟེར།

༩) དེང་སང་ཡི་ལ་རྒྱ་ཁེས་པ་ནས་ལྷོ་ཕྱོད་པ་སྐྱེ་བྱས་གསེལ་ཁེས་དང་།
ལྷོ་རྒྱ་ག་ཡུའི་ཕྱོགས་སུ་ལྷོ་ཕྱོད་པ་ལོ་བདུན་ཙམ་ལ་བཞུགས་གསུངས།

༤ གནས་མཆོག་དྲེ་གདན།

ཐོག་མ་མེད་ནས་འབད་པ་དོན་ཡོད་ཕྱིར། །

མ་ག་རྒྱ་ཡི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་བྱང་དུ། །

སྦྱིལ་ཀྱང་མི་གཡོ་མངོན་པར་སངས་རྒྱས་ནས། །

བྱང་ཆུབ་ཚྲོགས་པར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

ཁྱ་གར་སྐད་དུ། རྫོ་རྒྱ་ག་ཡུ། (Budha gaya) ཡོངས་གྲགས་སུ་དྲེ་ཆེ་གདན་
དེ། བེདུར་མངའ་སྡེའི་ག་ཡུ་གོང་ཁྱིར་ཁོངས་སུ་གཏོགས། དེར་སངས་རྒྱས་
བཙུམས་ཐུན་འདས་ལྟེང་རྒྱས་ནས་ཆུ་ཁྱུང་ནི་ར་ཐུ་རྒྱའི་འགྲམ་དུ་ལོ་དུག་དཀའ་
བ་སྦྱད་པའི་རྗེས། བྱང་ཆུབ་ཤིང་གི་བྱང་དུ་མངོན་པར་ཚྲོགས་པ་སངས་རྒྱས་
པའི་གནས་སོ། །

༡) གན་རྫོ་ལའམ་མཆོད་རྟེན་འདི་ཐོག་མར་བུམ་ཟེ་མོ་ཇ་སའི་བྱ་ཐ་ཆུང་གིས་
བཞེངས་པར་གྲགས་ལ། ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཀྱིས་བཞེངས་ཀྱང་ཟེར། གན་
རྫོ་ལའི་ཕེ་མའི་མཆོད་རྟེན་ཆུང་བ་དེ་ལྷ་སྦྱབ་ཀྱིས་བཞེངས་ཤིང་ནང་རྟེན་རྫོན་པའི་
རིང་བསྐལ་བྲེ་གང་བཞུགས་པ་དང་། སྒོར་ལམ་གྱི་དོའི་རྩ་སྒོར་བྲ་མིག་ཅན་
ལྷ་སྦྱབ་ཀྱིས་བཞེངས་པར་གྲགས། སུར་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་ཐོག་ཁང་དུ་ཆ་
སར་བཞུགས་པའི་རྫོ་བྱ་ཀྱུ་མུ་ནིའི་བཞུགས་ཁྱི་ཡོད་གསུངས།

༢) མཆོད་རྟེན་གྱི་རྫོ་འོར་ས་སྟེགས་གྲུ་བཞི་ཡངས་པོ་དེར་རྫོན་པའི་བཞུགས་
གདན་གྱི་ཚུ་ནམས་པོར་ཞེས་དང་།

༣) བར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་དབྱིབས་དབྱས་མའི་གན་རྫོ་ལ་དང་འབྲུ་པའི་མཆོད་

དེ་དཀར་པོ་དེ། རྟོན་པ་དང་པོར་བྱོན་སྐབས་དེར་བཞུགས་ཏེ་ཞལ་ནས་འོད་
ཟེར་སྒྲོས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཤིང་དངོས་མ་ཡིན་པ་གཞན་མཁས་བསྟེན་གསུངས་པའི་གནས་
ཡིན། དེ་ལ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་གན་རྩི་ལ་ཟེར།

༤) མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་སྒྲིའི་གཡས་སུ་སྒྲོལ་མའི་ལྷ་ཁང་ཡོད། དུགས་ཀྱི་
ཅིག་གསེབ་དུ་བཞུགས་པའི་སྒྲོལ་མའི་སྐུ་ཆུང་བ་དེ་རྩི་བོ་རྩེ་ལ་གསུང་བྱོན་པའི་
སྒྲོལ་མ་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

༥) རྩིའི་མཆོད་རྟེན་ཞེས་ཀྱུ་ལ་པོ་བཏང་བཟུང་གི་གནས། དེར་རྟོན་པ་ཞག་
བདུན་བཞུགས། དུས་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིན་ཆགས་པར་གྱུར་བའི་གནས་སོ། །མཆོ་
རྩེང་གི་སྒྲོ་ཆེན་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཀྱི་རྩི་རིང་ཡོད།

༦) རྩེ་བའི་ཕྱི་རོལ་ཤར་གྱི་དུར་ཁྲོད་ནང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་སྒྲོབ་དཔོན་སངས་
རྒྱས་ལོ་ཤེས་ཀྱིས་རྩི་ལ་བཞེངས་པའི་དུས་འཁོར་སྒྲོས་བསྐྱངས་རྩི་རྩེ་གདན་དུ་ཡོད་
ཅས་པ་དེ་རང་རེའི་ལོ་རྒྱུས་འགའ་ལས་བྱུང་བ་དེ་ཡིན་ནམ་སྟུམ། ཞེས་དག་
འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་གསུངས། ས་གནས་དེར་ད་དཀོད་པའི་དུར་ཁྲོད་ཟེར།

༧) མཆོད་རྟེན་བྱང་དངོས་ཀྱི་ལྷགས་པའི་ནང་གི་མཆོད་རྟེན་ཆུང་དུ་མཁས་སུ་
དབང་བཅོམ་པ་མང་པོའི་གདུང་བཞུགས་ཤིང་སྐྱ་སེན་སོགས་འཕང་ན་ངན་སོང་
གི་སྐྱེ་སྒྲོ་ཆོད་པར་གསུངས།

༨) མཆོད་རྟེན་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཉི་ཤོང་གིས་བཞེངས་པའི་རྟོན་པའི་སྐུ་བརྒྱན་
ཆེན་པོ་དང་། འབར་མ། འབྲུག་པ། རྒྱ་ནག་ཐེ་ལན་ཀྱི། བལ་ཡུལ། ཉི་ཤོང་
བཅས་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་། མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་བྱང་ཉེར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་པམ་
བདེ་ལོགས་བཤད་སྒྲིང་གི་ཡན་ལག་ རྩི་རྩེ་གདན་པོད་དགོན་དགའ་ལྡན་འཕེལ་
རྒྱས་སྒྲིང་སོགས་ཡོད། ག་ཡུ་གྲོང་ཁྱེར་ནས་རྩི་རྩེ་ག་ཡུ་བར་ལེ་དབར་དགུ་ཡིན།

५ རྒྱལ་པོའི་ཁབ།

རྒྱུ་གི་དོ་(Rajgir)ཞེས་པ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ། འདི་ནི་དབུས་འགྲུར་འཆང་ཞེས་
མ་ག་རྒྱའི་རྒྱལ་ས་སྒོ་བས་དང་ལྡན་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་གནས་ཆེན་ནང་ནས་
ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་དང་ལྡན་ཞེས་གསུངས། ལྷ་ལེན་ནས་ལེ་དབར་༡༡སར་ཡོད།

༡) རྒྱུ་ཆེན་གྱི་གནས་དེར་རྒྱུ་ཆེན་ཀྱན་དགའ་རྩ་བའི་བྱལ་དང་། རྒྱུ་ཆེན་ཡོད་
སའི་རི་དེ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཀྱི་རི་ལྡེ་ནང་བྲལ་ལ། ཞེས་རི་ངོས་ཡངས་བྱ་བ་དེ་
ཡིན། རྒྱུ་ཆེན་གྱི་ཁ་ཐུག་བྱང་ངོས་སུ་རི་པོ་སྐྱ་བསངས་ཡོད། རི་ཅེར་ཉི་ཉོང་
གེས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན་ཞིག་ཀྱང་མངལ་རྒྱུ་ཡོད།

༢) རྒྱལ་པོ་མ་སྐྱེས་དགས་སྐྱིན་བདག་མཛད་དེ་འོད་སྤང་ལ་སོགས་དབང་བཅོམ་
ལྷ་བརྒྱུ་འདུས་ཏེ་ཀྱན་དགའ་བོས་མདོ་སྤྲོད་དང་ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་འདུལ་བ། འོད་
སྤང་ཆེན་པོས་མདོན་པ་བཅས་ཀྱི་སྤྲོད་རྣམས་བཀའ་བརྒྱ་མཛད་པའི་བྲག་ལྷག་
ཀྱང་རྒྱུ་ཆེན་གྱི་ཐག་ཉེར་ཡོད།

༣) རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤོང་པོ་འཁོར་བརྒྱུ་ལྷག་དུ་མ་དང་བཅས་རྒྱལ་པོའི་
ཁབ་ནས་བྱུང་སྟེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བཞུགས་དང་བསྐྱོན་བཀྲར་བྱ་བའི་ཕྱིར་
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྐྱོན་སྤར་སོང་བ་ན། དེའི་གིང་རྒྱའི་འཁོར་ལོ་སའི་ནང་
དུ་བྱིང་བར་གྱུར་ཏོ། ཞེས་དང་། འཁོར་ལོའི་བྱལ་ད་ལྷ་མ་ཉམས་པར་བྱ་ནོད་
ཡུང་རིའི་སྒྲིའི་ཉེ་འགམ་དོར་གདན་ལ་འགྲོ་བའི་ལམ་ཆེན་གྱི་གཡོན་ཟུར་དུ་ཡོད་
པ་དེ་ཡིན་ཟེར།

༤ ལྷ་ར་ཏ་སྤྱི།

ཐུགས་རྗེས་འགོ་ལ་མུར་དུ་གཟིགས་ནས་ནི། །

ལྷ་ར་ཏ་སྤྱི་ལ་སོགས་གནས་མཆོག་དུ། །

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ནས་གདུལ་བྱ་ནམས། །

ཐེག་པ་གསུམ་ལ་འགོད་མཛད་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

ཡུལ་ལྷ་ར་ཏ་སྤྱི་འོང་ཁྱེར། གནས་ཆེན་སྤྱ་ར་རྒྱ་ཐ (Sarnath)། མངའ་
རྩེ་ཡུ་རྒྱར་པར་དེ་ག། (Uttar Pradesh) འོང་ཁྱེར་ལྷ་ར་ཏ་སྤྱི།

༡) ཡུལ་དང་སྤྱིང་ལུང་བ་རི་དྲགས་ཀྱི་ནགས་ཆལ། དེར་སྟོན་པས་ཆོས་འཁོར་
གསུམ་བསྐྱོར་བའི་དང་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་གནས་ཞེས་
གསུངས། སྟོན་ས་དེར་དགོན་ཆེན་ཞིག་ཆགས་པའི་ཤུལ་དང་། ཆོས་འཁོར་
བསྐྱོར་བའི་ཤུལ་ལ་མཆོད་རྟེན་རྒྱུད་དུ་དོའི་དྲ་མིག་གིས་བསྐྱོར་བ་ཞིག་ཡོད་། དེ་
དང་ཉེ་བ་ན་ཆོས་རྒྱལ་མུང་ན་མེད་ཀྱི་དོ་རིང་ཆག་གུམ་ཡོད་པ་དེའི་སྟེང་གི་ཡི་
གེ་ནམས་ལོ་ཉིས་སྟོང་སྟོན་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་པར་གྲགས།

༢) དེའི་གར་ངོས་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་དེ་རྣམ་ཀའི་མཆོད་རྟེན་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་
གུལ་འི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཞེངས་གསུངས་པར། གནས་དེའི་མཆོད་རྟེན་
ཆེ་ཤོས་སུ་བཅུ།

༣) དེའི་གར་ཕྱོགས་སུ་སིལ་ལའི་སྤྱིང་ནས་ཤེབས་པའི་སྤྱིང་བྱ་སྤྱིང་སྟོབས་ཅན་
དགེ་བསྟེན་ཆེན་པོ་རྣམ་པུ་ལས་བཞེངས་པའི་མུ་ལ་གན་རྟེ་ཀྱུ་ཏའི་གཙུག་ལག་
ཁང་ཡོད། ཕྱི་མཆོད་རྟེན་དང་ནང་ནང་གཙང་ཁང་དེར་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱི་རུས་

ཆེན་པ་གཉིས་བཞགས། གཅིག་དོ་འཛིག་གི་ཡུལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་རྫིང་བཞིག་
 ལས་ཐོབ་ཅིང་། གཅིག་ཤོས་སྟོ་ཕྱགས་དཔལ་གྱི་རི་ནས་རྫོང་པ་སྟེ། རིན་པོ་
 ཆེའི་གཙུང་དང་རྩོམ་དུ་བཅུག་པའི་ཕྱི་ལ་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་རུས་ཡིན་ཅོ་ཞེས།
 ལོ་ཉིས་སྟོང་སྟོན་ཡིག་ཤར་བཏབ་པ་བཅས་ཡོད་པས་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ་མེད་ཡིན་ཞེས་
 བཀོད། དགེ་བསྟན་ཆེན་པོ་རྣམ་པ་ལ་ཕྱིས་སུ་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞེས་གསུངས།
 ༤) ལོ་རེའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ པའི་པོད་ཆོས་བཙུག་པོ་ལྟེ་ཟླ་བ་ཉ་གང་བ་དང་འཆར་
 ཅན་རིང་བསྐལ་ལ་མཇུག་ཐུབ། སྐབས་དེར་ཕྱགས་ཀྱི་གནས་མཇུག་བ་མང་
 པོ་ཡོད།

༥) མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་སྟོ་རྒྱུབ་ཀྱི་ལེ་དབར་གཅིག་མཐོན་ཅོ་མ་གྱི་སར་
 ཡོད་པའི་མཆོད་རྟེན་ཞིག་པོ་དེ་འཁོར་ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ། དང་པོ་སྟོན་པ་ལ་མཇུག་
 བའི་ས་ཡིན་ཟེར་ཞིང་། མཆོད་རྟེན་ཅེའི་ཁང་བ་བྱུར་བཀྱུད་ཆོ་སྟོས་རྣམས་ཀྱིས་
 བྱས་གསུངས། དེ་ནས་ཚུར་ཡོང་བའི་ལམ་གྱི་གཡས་ཕྱགས་སུ་གནའ་རྫས་
 འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཡོད།

༦) མཆོད་རྟེན་གྱི་སྟོར་སྐྱེ་ལེ་གཅིག་ལྷག་སར་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྟེ་པོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་
 སྟོབ་གྱ་ཆེན་མོ་ཡོད། དེར་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་བཀའ་བསྟན་གཙུག་ལག་
 ཤིན་ཏུ་མང་། བོ་རྒྱ་གྲུ་ཡ་ནས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྟེ་སྐྱེ་ལེ་ ༡༡༡ ཡིན་ལ། མེ་འཁོར་
 དང་འབྲུལ་འཁོར་གང་རུང་ནང་འགྲོ་ཆོག

• བྱ་ཚྭ་ཕུང་པོའི་རི།

གྲི་རྩ་ཀུ་ཏ་ (Gridhakuti) བྱ་བཞི་བྱ་ཚྭ་ཕུང་པོའི་རི་ཡིན། དེ་ནི་རྩོན་པ་
ཐུགས་རྩེ་ཅན་གྲིས་ཆོས་འཁོར་གསུམ་བསྐྱར་བའི་བར་བ། འཁོར་རབ་འབྱོར་
དང་བུམས་པ་ལ་སོགས་པ་ལ། ཡུམ་ཆེན་མོ་གེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་
མདོ་གསུངས་པའི་གནས་སོ། །

༡) འགྲུལ་འཁོར་ས་ཚུགས་ནས་འགྲོ་བདེ་བའི་རྒྱང་ལམ་ནང་སོང་ན་དང་པོ་
རྩོན་པས་མདོ་གསུང་སའི་གནས་རི་ལ་མངལ། དེ་ནས་རྒྱང་ཐང་སོང་ན་རི་ཅིའི་
ཉི་རྟོང་གི་མཆོད་རྟེན་སར་སྐྱབས།

༢) ཡང་ཐང་ཀར་སྒོག་སྐྱེལ་འགྲུལ་སྐྱམ་ནང་བསྐྱོད་ནས་ཉི་རྟོང་མཆོད་རྟེན་
ལ་མངལ་ཡང་ཆོག སྐར་རབ་བྱུང་ ༡༩ པའི་ཁུ་ (ལུགས) གླུལ་ལོའི་ (༡༧༠༡)
ས་ག་རྒྱ་བའི་ཆོས་ལ། ལུ་ལྷ་དབང་སྐུ་སྤེང་དུག་པ་རིག་འཛིན་ཆངས་དབངས་
རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གནས་དེར་བྱོན་སྐབས་ཀྱི་གཟིགས་སྒྲུང་ལ། བྱ་ཚྭ་ཕུང་པོའི་
རི་དེ་ཐ་མལ་གྱི་རི་ལྷ་བུའི་ས་རྩོད་བྲག་སོགས་ལས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར་ལུ་ལྷ་པོ་
ཏི་སྤངས་པ་འབའ་ཞིག་དུ་མཐོང་ནས། ཞེས་གསང་ནམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར། དག་
པའི་གཟིགས་སྒྲུང་དང་མ་དག་པའི་ངོ་བོ་གཉིས་ཐ་དད་ཡིན་ཅིང་། སྐུར་ཐུན་
མོང་གིས་མཐོང་རྒྱལ་ལ་དྲི་བ་དྲི་ལན་བྱ་རུང་། ཐུན་མིན་གྱི་གཟིགས་སྒྲུང་ལ་
དྲི་བ་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་པར་ཞིབ་
མོ་ཞིག་མཛོད་གསུང་པ་མེན་ནམ་སྙམ། ཆོས་ལ་དག་སྒྲུང་དང་། ཀང་ཟག་ལ་དབྱེད་
པ་གསུངས་པ་ལྟར་ཆོས་ཆོས་བཞིན་བསྐྱབ་གལ་ཆེ། ང་ཆོའི་མིག་ལམ་ལ་ལྷ་
ཁང་བྲ་ལམ་མེ་ཞིག་དང་། སྐུ་རྟེན་གསུང་རྟེན་མཐོང་རྒྱ་མེད་ཆོ་སྒྲུང་བ་མ་དག་

པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ད་ལྟ་གནས་ནམས་ཀྱིས་གང་ཟག་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པའི་དུས་
ཚོད་ཡིན་པས་སོ་སོས་དག་སྒྲུང་ན་ཀན་མོ་བྱི་སོས་སངས་ཀྱས་ཟེར་བ་ལྟར་
ཡིན།

१ ཡངས་པ་ཅན།

ཡངས་པ་ཅན་ལ་བེ་ཤའི་(Vaishali) ཟེར། རྟི་རྩར་མངའ་རྡེའི་(Bihar) ཁོངས་
སྤངས་པུར་དང་ཉེ་བའི་ས་ཁུལ་རེད། ཡངས་པ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་ལ་སངས་རྒྱུས་
ཐོངས་གསུམ་ཞབས་བཅགས་པར་གྲགས་ལ།

༡) སྤུ་ཆོགས་ཀྱིས་སྤང་ཅི་ཕུལ་ཞིང་སྟོན་པས་མ་འོངས་པ་ན་སངས་རྒྱུས་
སྤང་ཅིའི་དབྱངས་ཞེས་བྱ་བར་ལུང་བསྟན་པའི་གནས་ཏེ་གནས་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་
ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་སངས་རྒྱུས་ཉིད་མི་རིང་བར་སྐྱ་མུ་
ངན་ལས་འདའ་བར་ལུང་བསྟན་པ་དང་། སྐྱ་མུ་ངན་ལས་འདས་རྗེས་སྐྱ་གདུང་
ཆ་བརྒྱད་དུ་བགོས་པ་ལས་ལི་ཙུ་བྲེའི་སྐལ་བའི་རིང་བསྐལ་བཞུགས་པའི་མཆོད་
རྟེན་ཡང་དེར་བཞེངས།

༢) སྐན་ཆའི་མདོ་དང་། ཆོས་འཁོར་གསུམ་གྱི་ཐ་མ་ལེགས་པར་ནམ་པར་
ཕྱེ་བའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱར་བའི་གནས་ཡིན། སངས་རྒྱུས་མུ་ངན་ལས་འདས་
ནས་ལོ་བརྒྱ་དང་བཅུའི་རྗེས་སུ་ཆོས་རྒྱལ་ཨ་ཤོ་ཀའི་ཡོན་ཤུར་ཏེ། གྲགས་པ་
ལ་སོགས་པའི་དག་བཅོམ་པ་བདུན་བརྒྱུ་གཉིས་པ་མཛད་པའི་གནས་
ཡིན། ཞོན་ཅང་གིས་ཆོས་རྒྱལ་ཨ་ཤོ་ཀའི་རྩིང་ཞིག་ཡངས་པ་ཅན་དུ་ཡོད་
ཅས་བརྗོད་པར་གཞིགས་ན། དེར་ཡོད་རྩིང་སེལ་ཏེ་ཉོག་ཅན་དེ་ཆོས་
རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཀྱི་རྩིང་མིན་ནམ་གསུངས།

༣) མཆོད་རྟེན་དང་རྩིང་གི་རྩོད་སྐྱོད་ཐག་མི་རིང་པའི་སར་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་
རང་སྤྱེལ་ཐོན་པའི་གནས་ཤུལ་ལྷགས་ཡིབས་ཅན་ཡོད།

༤) དེ་དང་ཉེ་བའི་རྩོར་རྗེང་བུ་རྒྱུང་བཞིག་ཡོད་པའི་སྤུ་ཆེའི་རྗེང་བུ་ཞེས་

དང་། གནས་དེར་སྤྱུ་མང་པོས་སངས་རྒྱུ་གྱི་ཆེད་དུ་རྫིང་བྱ་དེ་ཉིད་བྱས་པར་
གསུངས།

༥) ཡངས་པ་ཅན་གྱི་དོད་བྱུ་ཞིག་ག་ཡུ་ཁྱོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱབ་ངོས་རི་ཅེར་ཡོད།
དངོས་དང་དོད་བྱུ་གང་ཡིན་ཡང་དད་པ་ཡོད་ན་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས་
ཡིན།

༦) ཁྱོང་ཁྱེར་པར་ཆའམ་པ་ཏ་རྒྱ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་ཨ་ཤོ་ཀའམ། ཟུང་ན་མེད་
ཅས་འཛམ་བུ་སྤྱིང་དུ་མཆོད་རྟེན་བྱེ་བ་བཞེངས་མཁན་ཁོང་སྐུ་བརྟམས་པའི་ཡུལ་
དང་རྒྱལ་ས་ཡིན། སྤོན་ཁྱོང་ཁྱེར་པ་ཏ་ལ་དུ་ཏ་ཞེས་བོད་སྐད་དུ་སྐྱེ་ནར་བུའི་
ཁྱོང་ཁྱེར་བྱ་བར་གྲགས། པར་ཆ་ནས་བེ་ག་ལི་བར་སྤྱི་ལེ་ ༡༠༩ དང་། རོ་
རྩེ་གདན་ནས་པར་ཆ་བར་སྤྱི་ལེ་ ༡༣༥ ཡིན།

८ མཉན་ཡོད།

གཞན་གྱི་མི་ལ་བ་ངན་པ་ཚར་བཅད་ནས། །
མུ་སྟེགས་སྟོན་པ་དུག་དང་ལྷས་བྱིན་སོགས། །
འཁོར་མོ་འཇིག་གི་ཡུལ་དུ་བདུད་ནམས་བདུལ། །
ཐུབ་པ་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །
སྲིད་པ་གསུམ་ན་དཔེ་མེད་ཡོན་ཏན་གྱིས། །
མཉན་དུ་ཡོད་པར་ཆོ་འཕུལ་ཆེན་པོ་བརྟན། །
ལྷ་མི་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱིས་རབ་མཆོད་དེ།
བརྟན་པ་རྒྱས་པར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

མཉན་ཡོད་ལ་ཤྲཱ་ཏི་(Shravasti)ཞེས་སོ། །དང་སངས་ས་ནེ་ཏ་མ་ནེད་ཟེར།
ཨུ་ཏྲར་པར་དེ་ཤི་(Uttar Pradesh)ཁོངས་སྡེ་རེ་ཅ་ཟེར་བའི་ས་གནས་
དང་། སྤྱི་རྒྱུ་ཆ་མི་ནས་འགྲོ་ན་མཆོན་གཅིག་ཅུ་མ་གྱི་ལམ་ཡིན།
༡) མཉན་ཡོད་ནི་སྟོན་པའི་བཞུགས་གནས་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ།
རྡོ་ཏ་བ་ན་ཞེས་པ་དགེ་འདུན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་དང་། རྒྱལ་བྱེད་ཆལ་རང་
ལ་དབྱར་ཉི་ཤུ་དང་། རི་དྲགས་འཛིན་མའི་ཤར་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བར་དབྱར་
ལྷ་སྟེ་ཁྲིན་དབྱར་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷར་བཞུགས། མཆོག་བྱུང་གཉིས། ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ།
གནས་བཟན་བཅུ་དུག འོད་སྤང་། འཆར་ཀ་རྟ་ཐུལ་ལ་སོགས་པ་སྟོན་པའི་
འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་ཉན་ཐོས་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ཅུ་ཞེས་གྲགས་པ་ནམས་ཀྱང་པལ་མོ་
ཆེ་གནས་འདིར་ཡུན་རིང་བཞུགས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོ་འཕུལ་ཆེན་པོ་བརྟན་
ནས་མུ་སྟེགས་པ་རྟོག་གི་སྤྱི་བའི་སྟོན་པ་དུག་པམ་པར་མཛད་པའི་གནས་ཀྱང་

འདི་ཡིན།

༡) རྒྱལ་བྱེད་ཚལ་ནས་བྱང་དུ་སྔོང་ན་ས་ལྷགས་ཞིག་པོ་ཡོད། དེ་ནས་ཡར་
བརྒྱས་ན་ས་ཡག་གི་སྤུ་འགའ་བརྩིགས་པ་དེ་ནི་བདུད་བདུལ་སའི་གནས་ཞེས་
བཤད། སོར་སྤང་ཅན་དང་ལྷས་བྱིན་གཉིས་ཀྱང་གནས་འདི་ནས་སངས་རྒྱལ་
ཀྱི་གཟི་བྱན་མ་བཟོད་པར་ཆོས་སྒྲོར་ཞུགས་པར་བཤད་ཀྱང་ཁྱུངས་དག་ཡིག་
ཚང་ནི་མ་མཐོང་།

༡༠ ལྷ་བབས།

ལྷ་ལས་བབས་པའི་གནས་ལ་སང་ཁ་ལ་ཞེས་དང་། སན་ཀན་སི་ཡ་
(Sankansya)ཡང་ཟེར། མངའ་ཇེ་ཡུ་ཏྱར་པར་དེ་ཤིང་(Uttar Pradesh)
ཁོངས། འབྲུལ་འཁོར་ནང་ཟླ་དེ་གར་(Fateh garh)ནས་ཐག་ཉེ་ལ། མེ་འཁོར་
ནང་སོང་ན་པ་ཁ་རྒྱའི་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ནས་སྤྱི་ལེ་ ༡༡ སར་སྤྲོན་གི་ས་
ཞེས་བརྗོད་ན་གནས་རྟེན་སྤ།

༡) དེ་ནི་སྟོན་པས་ཡུམ་དང་སུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་གྱི་ལྷ་རྣམས་ལ་མངོན་པའི་སྤྲེ་
སྟོན་གསུང་པའི་སྤྲེ་ལྷ་ཡུལ་དུ་དབྱར་གཅིག་བཞུགས་ཤིང་སྤར་འཛམ་བུ་སྤྲེང་
གི་གྲོང་བྱུར་གསལ་ལྡན་དུ་བབས་པའི་གནས་ཡིན། དེ་ཡང་མཉན་ཡོད་དུ་ཆོ་
འཕུལ་ཆེན་པོ་བཞུན་པའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བར་གསུངས། མདོ་ལས་གསུངས་པའི་
གནས་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས་ཆེན་ཡང་དེ་ཡིན།
དེང་སང་ལྷ་བབས་མཆོད་རྟེན་གྱི་རྩེར་གཅེར་བུའི་སྟོན་པ་ཡིན་སྐད་ཀྱི་ལྷ་ཁང་
ཆུང་བ་བཞེངས་ཡོད།

༢) མཐོ་ཆད་བླ་དུག་ལྷག་ཡོད་པའི་སྤང་ཆེན་རྟོག་ལྡན་གྱི་ཀ་བ་དེ་ཆོས་རྒྱལ་
ལྷ་ངན་མེད་ཀྱི་རྟོ་རིང་སྤང་པའི་རྟོག་ཅན་ཡིན་ཞེས་བཤད། རྩེ་ལི་ནས་འགོ་ན་
ལྷ་བབས་ཀྱི་གནས་ལ་ཆུ་ཆོད་དུག་གི་ལམ་ཡིན་ཟེར། ལྷ་ར་ན་སྤྲོ་ནས་མཆོན་
གཅིག་ལྷག་གི་ལམ། ས་དེར་མགོ་ན་ཁང་ཟ་ཁང་གང་ཡང་མེད། གནས་
མཛལ་འགོ་མཁན་གྱིས་བཟའ་ཆས་ཁྲར་ན་ལེགས།

११ ཀྱི་ཤེལ་མེ་ལྷ་མོ་

ཀྱི་ཤེལ་མེ་ལྷ་མོ་ (Uttar Pradesh) ཁོངས། ལྷ་མོ་ལྷ་
སྤྱི་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ ༡༩༩ དང་། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
(Baberu) ལྷ་མོ་ ༩༠ སར་ཀྱི་ཤེལ་མེ་ལྷ་མོ་

༡) ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

༢) ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

༣) ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

११ རྒྱལ་རྒྱུ་

རྒྱལ་རྒྱུ་ནི་ (Nalanda) Bihar རྫོན་རྒྱ་གར་གྱི་ཆོས་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་
པོ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་ནག་གི་བཙུན་པ་ཐང་སིན་ཅང་ཕེབས་དུས་ཀྱི་དགེ་སློང་ཁྱི་
ཕྱག་ཙམ་བཞུགས་པར་གསུངས། གནས་ཡིག་འགའ་ཤེས་སངས་རྒྱལ་ཞལ་
བཞུགས་སྐབས་གནས་དེར་ལན་དུ་མ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཞེས་འཁོད།

१) སློབ་དཔོན་ལྷ་སྒྱུབ། ལྷ་རུ་དེ་མ། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོ། སློབ་དཔོན་ལྷ་
བ་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྫོན་གྱི་པ་རྩེད་ཆེན་པོ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོན་པ་
འདི་ནས་ཕེབས་པ་ཤ་ཉག་ཡིན། བོད་དང་རྒྱ་ནག་དུ་དམ་པའི་ཆོས་དར་བའང་
དང་པོ་དགོན་པ་འདི་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་གསུངས། དགོན་གྲུལ་དང་གཙུག་ལག་
ཁང་ཞིག་རལ་སྤང་བའི་རྩེས་གྲུལ་མང་པོ་ཡོད། རྫོན་ལུ་མཆོམས་སུ་མཆོད་རྟེན་
གྲུ་བཞི་དཔང་མཐོ་བའི་ཕྱི་ཁྱིམ་སློབ་འབྲས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་དང་དེའི་རི་མོ་དག་
མཛེས་སྒྱུ་ཁྱེན་ཞིང་དང་ཁྱེན་དང་བ་འདྲེན་པའི་མིག་རྒྱན་དུ་མཇལ་བ་རྒྱ་ཡོད།
སློབ་དཔོན་ལྷ་སྒྱུབ་དང་པོ་དགོན་པ་འདི་ནས་རབ་དུ་བྱུང་། སྤྱི་རིེ་བྱ་འབྲངས་
ཡུལ་ཡང་རྒྱལ་རྒྱུ་ཡིན་འདུག

२) རང་རེའི་ལོ་ཙཱ་བ་ཐུ་མི་སི་ལྷོ་ཏ་གནས་འདིར་ལོ་དུག་ལ་བཞུགས།

ॢ) གནས་དང་ཉེ་བའི་ལམ་ཆེན་པོར་ངོས་སུ་གནའ་རྩེས་རྟེན་རྫིང་གི་འགྲེམས་
རྫོན་ཁང་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་གནའ་རྩེས་མང་ལ་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་རྒྱ་
ལེ་ལས་གྲུབ་པའི་ཐུབ་སྐྱེ་དང་། གུ་པུའི་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་རིས་སོགས་མཇལ་ས་
ཡོད། བེད་མང་འཕྲེའི་པ་ཏ་ན་གྲོང་ཁྱེར་དང་ཐག་ཉེ། རྩེ་མེ་གདན་ནས་
རྒྱལ་རྒྱུ་སྤྱི་ལེ་ १०९ དང་དེ་ནས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ལ་སྤྱི་ལེ་ ११ ཡིན།

༡༡ ལྷ་མཚོག་གྲོང་།

ལེ་ལོ་ཅན་རྣམས་ཚོས་ལ་བསྐྱལ་བའི་ཕྱིར། །

ལྷ་མཚོག་གྲོང་གི་ས་གནི་གཙང་མ་རུ། །

འཆི་མེད་དོ་རྩེ་ལྷ་བུའི་སྐྱ་བཞིག་ནས། །

ལྷ་ངན་འདའ་བར་མཛད་ལ་ཐུག་འཆའ་ལོ། །

ལྷ་མཚོག་གྲོང་ལ་ཀུ་ཤིན་གར་(Kushinagar)ཟེར། མངའ་སྡེ་ཨུ་ཏར་པར་
དེ་གི་(UttarPradesh)ཡིན།

༡) གནས་དེར་རྟོན་པ་ཐུགས་རྩེ་ཅན་དགྲུང་གྲངས་བརྒྱད་ཅུ་བཞེས་སྐབས་
གདུལ་བྱ་ཐུན་མོང་གི་སྤང་རོར་ཤིང་སྤེལ་བྱུང་གི་བར། ལྷ་ངན་ལས་འདས་
པའི་ཚུལ་མཛད་པའི་གནས་འཁྲལ་མེད་ཡིན་པར་བརྟན། དེར་དང་པོ་ཚོས་
ཀྱལ་ལྷ་ངན་མེད་ཀྱིས་པ་རི་ནིར་སྦ་ནའི་མཚོད་རྟེན་བཞེངས་པ་ཡུན་རིང་བར་
ས་འོག་དུ་ལུས། གུ་ཤིའི་དུས་སྐབས་སུ་བསྐྱར་བཞེངས་བྱས་པར་གྲགས། ལྷ་
ཁང་དེར་རྟོན་པ་ལྷ་ངན་ལས་འདས་པའི་སྐྱ་བརྟན་གཟེ་འོད་འཕྲོ་བཞིག་མཛའ་
ས་ཡོད། འཕྲོས་བཤད་སྐྱ་གདུང་ལྷ་ཁང་འགྲམ་ལ་རྣམ་ཀྱལ་གྲུ་ཆང་གི་ཡན་ལག་
བོད་དགོན་ཐུན་ཚོགས་ཚོས་འཕེལ་སྤྱོད་ཡོད། གནས་བསྐྱོར་བ་རྣམས་ལ་ཕན་
ཕྱིར་དགོན་པའི་མགྲོན་ཁང་སྤྲེལ་གཏོང་བ་དང་། ལྷ་མེད་རྣམས་ལ་མེ་འཁོར་
དང་འགྲལ་འཁོར་གྱི་འཛིན་བྱང་ཉི་ལ་སོགས་མཐུན་འགྱུར་གང་ལེགས་བྱེད་པ་
བསྐྱགས་འོས་སུ་མཆིས།

༢) སྐྱ་གདུང་ལྷ་ཁང་ནས་ཤར་ཕྱོགས་ལེ་དབར་གཉིས་ཀྱི་སར་རྟོན་པའི་སྐྱ་
གདུང་ཞུགས་ལ་བཞུགས་པའི་གནས་ཡིན། དེར་སྐུ་ལྷ་ཀྱུ་འབར་རྣམས་བྱ་བའི་

ས་མཆོད་ཏེན་ཡོད། གུད་ཀྱིས་དབུ་རྒྱ་བཅིང་པའི་མཆོད་ཏེན་ཞེས་མདོ་
 ལས་འབྱུང་བ་དེ་ལགས་གསུངས། ཡོངས་གྲགས་ས་དེར་རམ་ཐུར་ཟེར། སལ་
 སྐད་ལ་ཏེན་པའི་སྐུ་མུང་སྒྱིན་བསྟེན་བྱེད་པའི་གནས། དེ་ངེས་པར་དུ་མངལ་
 ཐུབ་པ་བྱ་དགོས། སྤྱི་རྒྱ་ཐ་ནས་ལྷ་མཆོག་གྲོང་བར་སྒྱེ་ལེ་ ༡༥༧ ཡིན།
 ༡) ལྷ་མཆོག་གྲོང་ནས་དོ་རིས་ལ་འགོ་བའི་ལམ་བརྒྱད་སྒྱེ་ལེ་ ༡༡ སར།
 སྤྱི་ཁྱེ་ལེ་ཞེས་པ་ཏེན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསོལ་ཆོགས་ཐ་མ་བཞེས་པའི་
 གནས་ཡིན་པར་གྲགས། གནས་དེར་མངལ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་དགོན།

ག་ཡུ་གོང་ཁྱིར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་ལེ་ ༡༥ སར་ཉེང་རྒྱས་འོད་སྤྱང་ཆེན་
 པོའི་སྤྱན་མཆེད་ཆུ་ཁྱང་འོད་སྤྱང་དང་ག་ཡུ་འོད་སྤྱང་གི་གནས། རྒྱ་གར་སྐད་
 ཏུ་ས་དེར་བུ་ར་བར་ཟེར། ཉེང་རྒྱས་འོད་སྤྱང་ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཏུ། ལུ་རུ་པེ་
 ལཱ། ཁོང་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་ནས་རབ་དུ་བྱུང་པ་དང་གཡང་
 བཞི་དང་ཤིང་ཤུན། འཁར་བ་སོགས་ཆུ་ཁྱང་ནི་ར་ལྷ་རྒྱར་གཡུག་ནས་ཁྱིར་བ་
 སྤྱན་གཉིས་ཀྱིས་མཐོང་། ཉེང་རྒྱས་འོད་སྤྱང་ཆོམ་རྒྱན་ནམ་མེ་རྒྱས་འཛིགས་
 པར་སྒྲིམ་ནས་བཅུ་ལ། ཉེང་རྒྱས་འོད་སྤྱང་རལ་བ་ཅན་སྒྲིམ་སྤྱར་བཞོས་ནས་
 འཁོར་ཁྲ་བརྒྱ་དང་བཅས། བཅོམ་ཁྲན་འདས་ཀྱི་ཞལ་ཁྲ་ནས་ཆོས་མཉན་པ་
 མཐོང་། སྤྱན་ག་ཡུ་འོད་སྤྱང་དང་ཆུ་ཁྱང་འོད་སྤྱང་གཉིས་ཀྱང་དགེ་སྤྱོད་ཆེན་
 པོའི་མདུན་ནས་རབ་དུ་བྱུང་ཞེས། བཟུང་འགྱུར་མདོ་ལྷ་ཅ་པ་མདོན་པར་འབྱུང་
 བའི་མདོ་ལས་གསུངས།

༡) ཆོས་རྒྱལ་ཨ་ཤོ་ཀ་རྒྱལ་པོ་གནང་ནས་ཁྱི་ལོ་ ༡༣ པའི་ཉེན་འབྲེལ་སྐབས་
 སུ་ཨ་ཇི་བི་ཀ་ཡ་ཞེས་པའི་བྲག་ཕྱག་གཉིས་དང་། ཁྱི་ལོ་ ༡༧ སྐབས་སུ་བྲག་
 ཕྱག་གཅིག་བཅས་གསར་བཞེངས་མཛད་པ་དེར་ཡོད། རི་རྩར་གནའ་རྩས་
 འགྲེམས་སྟོན་ཁང་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་དང་། གསར་དུ་བཞེངས་ཟེར་བའི་སེལླེའི་
 རྟོག་ཅན་རྩི་རིང་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

༢) དེ་ནས་ཡར་ག་ཡུ་ཡོང་ལམ་དུ་ཀླ་བ་གྲོལ་པ་བད་ཞེས། བྲག་རི་བཞི་དང་
 ཆགས་པ་ཞིག་ཐང་དཀྱིལ་དུ་ཡོད། དེའི་མདུན་ཁྱག་ལ་སྟོན་གྱི་དགོན་ཤུལ་
 དང་། རྩི་ནག་གིས་བཞེངས་པའི་སྟོན་པའི་སྤྱ་བརྒྱན་ཆེན་པོ་ཞིག་མཛལ་ས་

དང་། རྫོང་རིང་གི་ཀ་བ་འགྲེལ་མ་ལང་བྱས་པ་འགའ་ཡང་མཐོང་བྱུང་ཡོད།
༡) གྲུ་ཡ་གོ་རིའི་གནས་ནི་ག་ཡུ་གོང་ཁྱེར་རང་ལ་ཡོད། རྒྱ་གར་བས་ས་དེ་
ལ་རམ་སེལ་ཟེར། གནས་རིའི་ཕྱིར་དེང་སང་ཉིན་རྒྱུ་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་
ལ། རྒྱུ་ལྷ་ཁང་པ་ཞེས་བཞུགས་སྐབས་ག་ཡུ་གོ་རིའི་ནས་ག་ཡུ་གོ་རིའི་མདོ་དང་།
སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ། རྒྱུ་ཆེན་པོའི་མདོ། ར་བོ་ཆེའི་མདོ་སོགས་གསུངས།
གནས་དེ་གསུམ་རྩེ་རྩེ་གདན་དང་ཉེ་ཕྱོགས་ཡིན་ནའང་ཕལ་མོ་ཆེས་ལུས་འདུག

༡༥ དུར་ཁྱིད་བསེལ་བ་ཚལ།

དུར་ཁྱིད་བསེལ་བ་ཚལ། ས་དེར་རྒྱ་གར་བས་དུ་གླ་མྱི་ (Durgashri) ཟེར།
དེ་རྗེ་གདན་ནས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་སྒྱུ་ལེ་ ༥ ཙམ་གྱི་ལམ་ཡིན།

༡) རི་སྐོད་དུ་དཔལ་ལྷན་གྱི་བའི་བའི་སྐྱབ་ཕུག་དང་། སྐྱབ་ཕུག་གི་སྐོ་ལ་
མགོན་པོའི་གྲ་ཤིང་ཟེར་བ་ཙན་དན་རྒྱང་གཅིག་སྐྱེས་ཡོད། དེའི་ཐད་ཐག་དེའི་
ངོས་སུ་ཨོ་ཡིག་དང་ཨ་ཡིག་རང་ཕྱོན་མཐུན་སྤང་དུ་ཡོད།

༢) ཡང་འོད་མའི་ཚལ་གྱི་རི་པོའི་ནང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐང་གི་གཡས་གཡོན་ནས་
འོང་པའི་སྐོ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཕྱན་བརྒྱད་དེ་ཡར་སོང་ན་ནག་པོ་ཅིག་པའི་རི་ཡོད་ཅིང་།
དེའི་མདུན་གྱི་ཐང་གི་ནགས་ཚལ་དེ། ཤི་ཏ་བ་ན། མདོ་ལས་གསུངས་པའི་
བསེལ་བ་ཚལ་ཡིན། རྣོན་པ་ག་ཡུ་གོ་རི་ནས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དུ་ཕྱོན་པའི་སྐབས་
བསེལ་བ་ཚལ་དེར་ཞག་གཅིག་བཞུགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤྱིང་པོ་
(ཤེམ་སྤྱིང་) འོངས་ནས་ཐོག་མར་མཇལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ཅིང་། ཆ་གསུམ་
ལོའི་རྒྱུ་ཐར་དུ། དུར་ཁྱིད་བསེལ་བ་ཚལ་ནི་ན་ལེན་དུ་རྒྱབ་བྱང་ན་ནགས་སྐྱེལ་
པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་དཀྱིལ་ན་ནགས་མེད་པའི་(ས) རྣོང་ཆེ་བ་ཞིག་འདུག་གོ། ཞེས་
དང་གོང་དུ་སྒྲོས་མ་ཐག་པ་དུར་ཁྱིད་བསེལ་བ་ཚལ་དངོས་དང་། དེ་རྗེ་གདན་
གྱི་ཉེ་འཁྲིམ་སུ་ཡོད་པའི་བསེལ་བ་ཚལ་དེ་ནི་དོད་ཐུབ་ཅིག་ཡིན་པར་སྤང་གསུང་།
འདིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་ཁྱིད་བརྒྱད་བཞུན་པའི་ནང་དུ། བསེལ་བ་ཚལ་དུ་
བདུད་ཅིའི་སྐྱབ་པ་མཇེད་པ་བདུད་ཅི་ཡོན་ཏན་ལྷ་ཆོགས་ཞལ་གཟིགས་ཐོབ་
ཅེས་སོགས་གསུང་པའི་གནས་ཡང་ཡིན་པར་བརྟེན།

༡༧ འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་ཁྱོད།

འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་ཁྱོད་ནི་དེ་མེ་གདན་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད།
དེ་མེ་གདན་ནས་ཚུ་ཚོད་གསུམ་ཙམ་སོང་བའི་སར་གྲོང་གསེབ་ཞིག་དུ་བོན་པ་
དང་འགྲུལ་འཁོར་ལམ་མེད། དེ་ནས་རྒྱང་ཐང་ལ་འགྲོད་གོས། རི་མགོར་དོ་
སྒྲུང་ཞིག་དུ་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་ཁྱོད་ཡོད། དེའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་
ལྷ་ཁང་ཞིག་ཀྱང་བཞེངས། རི་ཕྱོད་མཐོ་སར་འགྲོ་བའི་ལམ་ལ། དོ་ངོར་བརྟོས་
པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་འགའ་མང་ལ་རྒྱ་ཡོད། དུར་ཁྱོད་ཀྱི་ཕར་ཕྱོགས་
ལྷོ་བོ་དེ་དོས་སུ་སྐུ་སྐུ་བའི་སྐུ་བ་ལྷན་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། དེའི་ཤོད་དུ་མཚོ་རྫིང་
ཞིག་ཀྱང་ཡོད། འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་ཁྱོད་ཀྱི་གནས་ཡིག་དང་ངག་རྒྱན་
གང་ཡང་ལག་སོན་མ་བྱུང་བས་དོབ་བཤད་མ་ཐོད།

༡༥ འབྲས་སྤངས་མཆོད་རྟེན།

དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤངས་མཆོད་རྟེན་ལ་ཨ་མར་ཤ་རྟེ་ (Amarvati) དང་ཟེར་
བ་དང་། ཨན་ད་ར་པར་དེ་ཤའི་ (Andhra Pradesh) ཁོངས་ཀྱི་ཕི་ཇ་ཡ་ཤ་
དུ་ས་གནས་སུ་ཡོད། རྒྱ་དུར་གྲོང་ཁྱེར་ནས་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ཙམ་གྱི་སར་ཡོད་
ཅིང་། སྤར་ས་དེའི་འཁོར་ལམ་ཡག་པོ་མི་འདུག

༡) གནས་དེར་ཆོས་རྒྱལ་ཁྱབ་བཟང་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན། སྟོན་
པས་དུས་འཁོར་ཙ་རྒྱུད་གསུངས་པའི་བཤད་རྒྱུན་དང་། འབྲས་སྤངས་མཆོད་
རྟེན་གྱི་དོད་ཐུབ་ཞིག་ས་དེ་གའི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་བཞུགས་ཡོད།

༢) དེ་དང་ཉེ་བའི་ས་ཡག་དང་དོ་རྩིག་བརྒྱབས་པའི་ས་ཡུང་ནི་སྤར་གྱི་མཆོད་
རྟེན་གྲལ་ཡིན་པར་བརྟེན།

༡༩ རྩོུགས་དཔལ་ཨ།

རྫོ་ཐུགས་དཔལ་ཅི་ལ་མ་དུ་ཅི་ཏ་ཡ་ (Maha cetiya) ཟེར། མངའ་སྡེ་ཨན་
 ད་ར་པར་དེ་གི་ཁོངས། རྫོ་གུར་ཏུ་རྫོ་ཀོན་ཏ་ (Nagarjunakonda) ཡིན།
 འབྲས་སྤངས་མཆོད་རྟེན་ནས་འབྲུལ་འཁོར་ནང་ཆུ་ཆོད་གཅིག་ཙམ་གྱིས་། མཆོ་
 གྲུ་ནང་ཆུ་ཆོད་གཅིག་ལ་སོང་ན་ལྷ་སྦྱུབ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་བཞུགས་གནས་ལ་སྦྲེབས།
 ༡) སྦོབ་དཔོན་ལྷ་སྦྱུབ་བ་ཇིས་ཁྲར་ནས་ཆུ་པོར་བཞུགས་བ་དང་། བ་ཇི་ཡུལ་
 གི་རྒྱལ་པོ་སྤུལ་ཉུན་རྫོ་ཞེས་བྱ་བར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པ། གནས་འདི་ནས་རྒྱལ་
 པོ་སྤུལ་ཉུན་རྫོ་འཁོར་བར་ངེས་འབྱུང་སྤྱེས་ནས་རྒྱལ་སྤིང་སྤང་རྒྱ་སྦོབ་དཔོན་ལ་
 ཞུས་པ་སོགས་དང་། གནས་དེར་སྦོམ་སྦྱུབ་མངོན་ནས་ཡུན་རིང་བཞུགས་ཅེས་
 དང་། ཡང་། སྦོན་གྱི་གནོད་སྦྱིན་མོ་བརྟན་གྱིས་སྦོབ་དཔོན་(ལྷ་སྦྱུབ་)གི་
 སྦྱ་ལུས་བསྐྱངས་ནས་ད་རྫོ་ཡང་ཡོད་དོ། ཞེས་དང་། ཡང་ཟ་མའི་གདུང་
 འཆོབ་ཏུ་སྦྱུའི་བྱང་རྒྱལ་བཞུགས་པའི་འོད་རླབས་འཕྲོ་བ་ཆེར་ཙམ་ད་རྫོ་ཡང་
 ཡོད་དོ། ། ཞེས་གྲུབ་ཆེན་བརྟན་ཅུའི་རྣམ་ཐར་གྱི་གར་པར་མ་ཤོག་ངོས་ ༥༩
 ལ་གསལ།

[illegible]

१८ སྐྱུ་ཅི།

སྐྱུ་ཅི། (Sanchi)IO)མངའ་སྡེ་མ་ཏུ་པ་དེ་ཤིའི་ (Madhya Pradesh)
རྫོང་བུལ་ས་གནས་ཁོངས་སུ་གཏོགས། ལྷོ་ལི་ནས་མེ་འཁོར་ནང་མོང་ན་མཚན་
གཅིག་གི་ལམ་དང་། ལྷ་མ་རྟེན་ས་མེ་འཁོར་ནང་འགོ་ན་སྤྱི་ལེ་ ༥༤༧ །
༡) གནས་འདི་རྒྱ་གར་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ནང་པའི་གནས་ཆེན་ཞིག་དུ་
བརྟེ། སི་རྒྱ་ལའི་ལོ་རྒྱུས་རྣམ་ཐར་ནང་སྐྱུ་ཅི་མིང་ལ་ཅི་དྲི་ཡ་གི་རི་མཚོད་རྟེན་
ཁོང་ཟེར། གནས་དེ་ནི་ཨ་ཤོ་ཀ་ས་ཆོང་པའི་བུ་མོ་ཁབ་དུ་བཞེས་ནས་ཅི་དྲི་ཡ་
གི་རིའི་རྩེར་དཀོན་པ་བཞེངས་པ་དེ་ཡིན་གསུངས། ཆོང་པའི་བུ་མོར་འབྲུངས་
པའི་ཨ་ཤོ་ཀའི་སྤྲས་མཛེན་དུ་སི་རྒྱ་ལར་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའང་གནས་འདི་ནས་
ཕེབས་པར་བཤད། སྐྱུ་ཅིའི་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ཆུང་བ་ནས་ཕར་བརྒྱས་
ན་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་ཐོད་དུ་སྐྱུ་ཅི་མཐོང་བྱལ། དེར་ཡོད་མཚོད་རྟེན་རྣམས་
སྤྱི་ལོའི་ལྷོ་ནུ་ཀྱི་ལོ་གསུམ་དང་། སྤྱི་ལོའི་རྩེས་ཀྱི་ལོ་ ༡༣༠༠ ནང་བཞེངས་པ་
ཤ་རྟག་ཡིན། དབུས་ཀྱི་མཚོད་རྟེན་མཐའ་སྐྱོར་དུ་དོའི་དུ་མིག་ཅན་གྱི་རྩ་བ་བསྐྱོར།
མཚོད་རྟེན་ཅེ་མོར་དོའི་དུ་མིག་བང་རིམ་གསུམ་གྱི་ཁང་བཟང་གི་དོག་གདུགས་
གསུམ་བརྟེགས་ཅན་དེ་མཐོང་མ་ཐག དམ་པའི་རིང་བསྐལ་བཞུགས་པའི་གནས་
དང་མཚོད་རྟེན་འདི་ངོ་མཚར་ཆེའི་སྤྲས་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་། མཚོད་རྟེན་གྱི་ཕྱོགས་
བཞིའི་དོའི་སྒོ་ཆེན་ལ་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བའི་རྟོས་རིས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་མད་དུ་བྱུང་བ་
དུ་མ་ཡོད། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱི་ས་རབས་མཛད་ཆེན་ཁག་དང་། ཆོས་རྒྱལ་ཨ་
ཤོ་ཀ་ཐོག་མར་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཕེབས་པ་ལ་སོགས་པའི་རི་མོ་དང་གནས་གཞན་
དུ་མ་གསལ་བའི་ཨ་ཤོ་ཀའི་མཛད་རྩེས་རྣམ་ཐར་མང་པོ་ཕེབས་རིས་སུ་བཀོད།
སྒོ་ཆེན་རེ་རེའི་སྒོ་པད་གསུམ་བརྟེགས་ཐོག་སེལ་དང་སྒྲུང་ཆེན་གཉིས་གཉིས་རྒྱབ་

གཤེབ་བྱས་ཏེ་འགྱུར་སྐབས་སུ་ཡོད་པ། ད་དུང་མ་བྱ་སོགས་འདབ་ཆགས་མང་
པོ་ལྡེབས་རིས་སུ་བཞོས་འདུག།

༡) མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་བྱང་དུ་མཆོད་རྟེན་ཨང་གངས་གསུམ་པའི་ནང་དུ་
སྟོན་པའི་ཉན་ཐོས་ཆེན་པོ་ག་རིའི་བྱ་དང་། མོ་འུ་འགལ་གྱི་བྱ་འམ་མྱོགལ་
ཡ་ན་པུ་ཏ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་རིང་བསྐྱེལ་བཞུགས་ཡོད་ཅེས་གསུངས། ཡོངས་གྲགས་
སུ་མཆོག་ཟུང་གཉིས་དང་། སྟོན་པའི་ཉན་ཐོས་ཆེན་པོ་རྣམ་གཉིས་ཅེས་སོ། །སན་
ཅི་ལ་རྩོན་དགོན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྟགས་སུ་གྱུ་སྐྱེའི་སྐབས་སུ་བཞེངས་པའི་དགོན་
འུལ་ཞིག་རལ་སོང་ཞེས་འཁོད་འདུག ད་ལྟ་འདུ་ཁང་ཞིག་པོ་དང་རྩི་རིང་གི་
ཀ་བ། ཁྲ་ཤག་གི་འུལ་བཅས་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།

༡) ཅུད་གཙོད་བྱས་ན་སན་ཅི་ནས་ཐག་མི་རིང་པར་སློ་ན་རི་ཞེས་པ་དང་།
སཏ་དྲ་ར་ཞེས་པ། རྩོ་ཇ་པུར་ཞེས་པ། ཨན་དྲར་ཞེས་པ་སོགས་སུ་རིང་བསྐྱེལ་
གནས་པའི་མཆོད་རྟེན་དང་། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་བཅས་ཡོད་པ་གནས་ཡིག་
འགར་གསལ།

༡༠ ཨ་ལོ་རྒྱ།

ཨ་ལོ་རྒྱ། (Ellora) མ་རྒྱ་ར་ག་ཏྲ་ (Maharashtra) མངའ་རྒྱུ་ཨ་ལོ་རྒྱ་
རྒྱ་དའི་ (Auran gabad) གྲོང་ཁྱིམ་དང་ཐག་ཉེ། གནས་ཆེན་ཨ་ལོ་རྒྱའི་བྲག་
ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས་ནང་པའི་ཕྱག་པ་དང་། གཞན་དག་རྣམ་མཉན་ (བཅུ་བེ) དང་།
རྩྭ་ (མུ་སྒྲིགས་པའི་ཆོས་ལུགས་) ཞེས་པའི་བྲག་ཕྱག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༥༥༠
ནས་ ༥༥༠ བར་ཨ་ལོ་རྒྱའི་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་རིང་བཞུགས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།
བྲག་ཕྱག་ཨང་ ༡༠ བཞི་བེ་གྲ་ཀམ་འི་ཕྱག་པ་དང་། བྲག་ཕྱག་ཨང་ ༡ པར་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ། གཞན་ཡང་ཉིན་ལྟ་ལ་ བྲག་ཕྱག་
སོགས་ཕྱག་པ་ཕལ་མེ་ཆེར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་མངལ་རྒྱ་ཡོད། གྲོང་ཁྱིམ་
ཨ་ལོ་རྒྱ་རྒྱ་ད་ནས་རྒྱ་ཆོད་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་སར་ཨ་ལོ་ར་ཡོད། ཨ་ལོ་རའི་བྲག་
ཕྱག་གི་ལ་ག་ཟེར་བཞི་ཉིན་རྒྱུ་ལྷ་ཁང་ཆེ་ཤོས་དང་མཛེས་ཅུ་ལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་རྣམས་
པ་དེ་ཁོ་ན་ཡིན། འགྲུལ་འཁོར་ལས་བབས་མ་ཐག་རྣམས་ཁང་འདི་ལ་ཐུག་ནང་
དུ་སངས་རྒྱས་སྤྱོགས་བཞི་མཆམས་བརྒྱད་ལ་ཞིབ་བཞུགས་ན། རོ་མཆར་ཆེ་ལ་
འདི་འདྲ་ཞིག་ག་འདྲ་བྲས་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ་སྐྱམ་པའི་ཆོར་བ་དབང་མེད་
དུ་སྐྱེ་ངེས་ཅན་ཡིན། ཨ་ལོ་རྒྱ་རྒྱ་ད་ནས་ཨ་ལོ་ར་ལ་རྒྱ་ཆོད་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་ལམ་
ཐག་དང་། ཨ་རྩ་དར་རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ལྷག་འགྲོ་དགོས།

༡༡ ཨ་ཇན་རྒྱ།

ཨ་ཇན་རྒྱ། (Ajanta) ཨེ་ལོ་རྒྱ་དང་མངའ་སྡེ་གཅིག སྤྱིར་ལུང་པ་གཏོགས་
པོ་ཁ་ལྟོར་བརྟན་ཞིག་དུ་བྲག་ལྗེ་བས་གཅིག་ལ་བཞེངས་པའི་ཕྱག་པ་ཆེ་ཆུང་ཉེར་
བདུན་ཡོད། བྲག་ཕྱག་རྣམས་ནང་པའི་གནས་ཁོ་ན་རེད། བྲག་ཕྱག་སྤྱི་ནང་
གི་རི་མོ་རྣམས་ཆོན་ལྗན་དང་ཆོན་ལྗན་མིན་པའང་ཡོད། ལ་ལ་འདྲུ་ཁང་། ལ་
ལ་གཙུག་ལག་ཁང་། ལ་ལ་སྐྱབ་ཕྱག་ དཔེར་ན། བྲག་ཕྱག་དང་པོར་ཐུགས་
རྩེ་ཆེན་པོ་ཁ་སར་པ་ཆོའི་སྒྲ་ཁང་ཡིན་ལ་དེའི་སྤྱི་ནང་གི་བཟོ་བཀོད་ནི་སྒོ་ཡུལ་ལས་
འདས་པ་ཞིག་ཡིན། བྲག་ཕྱག་ ༡ པ་ཙ་ཆེན་པོ་བྱེད། རྒྱ་མཚན་མ་ཤེས།
ནང་གི་ལྗེ་བས་རིས་ཆོན་མདོག་ཅན་དང་ཕྱག་སྤྱི་ཆོན་སྤྱི་མེད། བྲག་ཕྱག་ ༣
པ་ལས་ཁྲུངས་ཡིན། བྲག་ཕྱག་ ༤ བར་ནི་ལས་གུབ་པའི་ཀ་བ་ ༣༡ ཡོད་
པའི་ཆོམས་ཆེན་ཡིན། ཀ་བ་རེ་རེའི་སྒོ་མ་ཆད་འདོམ་གསུམ་ཅམ་ཡིན་ལ། སོ་
སོས་མ་མཐོང་ཆེ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། བྲག་ཕྱག་ ༥ པར་
སྟོན་པ་དཀྱིལ་ཀྱང་བཞུགས་པའི་སྐྱབ་བརྟན་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་དེའི་སྒོ་འཕྲུར་དུ་སྟོན་
པའི་སྐྱབ་བརྟན་འགའ་བཞུགས། བྲག་ཕྱག་ ༦ པའི་ནང་མཆོད་རྟེན་ཞིག་
དང་ཆོན་མདོག་ལྗེ་བས་རིས་ཡོད། བྲག་ཕྱག་ཨང་ ༡༢ པ་ཆོམས་ཆེན་ཡིན་
ལ། དེའི་ནང་གི་དེའི་མཆོད་རྟེན་དང་མཛེས་སྤྱད་ལྗན་པའི་ཀ་བ་བཅས་བྲག་
གཞི་གཅིག་ལས་གུབ་པ། བྲག་ཕྱག་ ༡༣ པའི་ནང་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་བརྟན་མས་
པ་དང་བཙུན་མོ་གཤམ་འཛིན་མ་དང་སྤྱས་སྐྱབ་གཅན་འཛིན་གྱི་ལྗེ་བས་རིས་བཅས།
བྲག་ཕྱག་ ༡༤ པའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་བརྟན་ལས་འདས་པའི་སྐྱབ་བརྟན་བཞུགས།
བྲག་ཕྱག་འགའ་ཞིག་གསོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། བྲག་ཕྱག་རེ་གཉིས་སྒོ་མི་བྱེ།
ནང་བཟོ་བརྟན་འགུབ་མེད་པའི་བྲག་ཕྱག་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་དོ། ལུས་རྩེ་ནས་

ཇལ་ག་འོན་དང་དེ་ནས་ཨ་ཇན་རྒྱ་བར་མེ་འཁོར་ནང་འགོ་ན་ལམ་ཐག་སྒྱི་ལེ་
༡༧༩ ཡིན།

༡༡ རི་པོ་མ་ལ་ཡ།

རི་པོ་མ་ལ་ཡ། རྟེན་པུར་ཟེར། རྒྱ་གར་རྩོམ་པ་ལས་ཀྱི་ཀ་ར་ན་ཏ་ཀ་ (Karnataka) མངའ་རྒྱུ་རྟེན་པ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སུ་ཡོད། གནས་དེར་པ་དམ་པའི་སྤྱོད་པ་ལྷན་ཡོད་པའི་ཞུགས་པ་ལས། རྒྱ་གར་ཡོངས་གྲགས་ནང་པའི་གནས་ཞིག་ལ་ རོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་དེ་སྤྱི་མཐོང་ཐོས་མ་བྱུང་། གནས་དེར་མངའ་སྤྱོད་འགྲོ་མཁན་མང་རབ་འདུག རི་པོ་མ་ལ་ཡ་གནས་རྩྭ་གསལ་འབར་བའི་ཆེར། བདུད་པོ་མ་ཏྱི་རི་དྲ་དག་པོས་བསྐྱེད། ཞེས་གསུང་པའི་རི་པོ་མ་ལ་ཡ་མིན་པའི་རྩྭ་གསལ་འཛིན་མཁན་མང་ཞིང་། དད་པ་ཅན་ལ་པད་འབྱུང་འདུ་འབྲལ་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ས་ཐོབ་ཀྱི་སྤྱི་བྱ་དམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས་ཡིན་པེས་ལ། དད་པ་དག་སྤང་ཡོད་ན་བྱུང་པར་ཡེ་མེད་སྟུང་། ས་དེར་གདན་ས་ཆེན་པོ་སེ་ར་ཐེག་ཆེན་གླིང་དང་། ཐེག་མཆོག་རྣམ་གྲོལ་གླིང་དགོན་པ་དང་། བཀྲ་ཤིས་རྒྱུན་པོའི་དགོན་པ་བཅས་ཡོད།

༡༡ ཀན་ནེ་ཨི་ཁེ་བ་སི།

ཀན་ནེ་ཨི་ཁེ་བ་སི། (Kanheri Caves) མ་དུ་ར་ག་ཏུ་འེ་མང་འ་རྩེ་འི་རྩམ་རྩེ་འམ་
མུམ་ཐེ་ (Mumbai) ཁྲོང་ཁྲིར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་མེ་ལེ་བར་བྱུང་གི་སར་ཡོད། ཡོངས་
གྲགས་སུ་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་ཅུ་འི་ཕུག་པ་ཟེར། བྲག་ཕུག་གོང་འོག་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་
ཡོད་ཅིང་། བྲག་ཕུག་ལ་ལ་ནི་དགོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འདུ་ཁང་ཡིན། བྲག་
ཕུག་ཕལ་མོ་ཆེ་སྐབ་ཕུག་ལོས་ཡིན་སྐམ་པ་ཡོད། བྲག་ཕུག་རེ་བྱུང་ལ་སངས་
རྒྱལ་གྱི་སྐུ་བརྙན་གྲང་བཞུགས། རྩམ་རྩེ་འི་གར་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་རྒྱ་ཚོང་
ཕྱེད་གྱི་སར་ཡོད་པའི་བྲག་ཕུག་དག་ནི་དེ་ན་རྒྱུ་ལྷ་ཁང་ཁོ་ན་ལས་ནང་པ་ཡིན་
པ་གཅིག་གྲང་མ་མཐོང་། ཡོངས་གྲགས་ནང་པ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད་ཟེར།

༡༧ མཆོ་པརྩ་ཅན།

ཨོ་ཀྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་བྱང་མཆོམས། །

པརྩ་གེ་སར་སྤྲོད་པོ་ལ། །

ཡ་མཆོན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས། །

པརྩ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སྟུ་གྲགས། །

མཆོ་པརྩ་ཅན་ལ་ཀྱུ་གར་སྐད་དུ་ར་ཤལ་སར་(Rawalsar)ཟེར། ཉི་
མ་ཅལ་(Himachal)མངའ་སྡེའི་མཆ་ཉིའི་ཁོངས་སྟུ་གདོགས། རྩ་རམ་ས་ལ་
ནས་འགྲུལ་འཁོར་ནང་སོང་ན་ཆུ་ཆོད་ ༦ ཅམ་དང་། སྤོན་གྱི་ཟ་དོར་ཀྱལ་
པོའི་པོ་བྱང་མཆ་ཉིའི་ཀྱལ་ས་ལ་ཡོད་པ་དང་ས་དེ་གའི་གོང་ཁྱེར་རྩིང་གོས་སྟུ་བཅི།
༡) ཟ་དོར་མཆོ་པརྩ་ཅན་ནི་སྤོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྩ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་ཟ་དོར་
སྟུ་མོ་མན་རྩ་ར་བ་སོགས་རྗེས་སྟུ་བཟུང་ནས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བཞིན་
པ་ཟ་དོར་ཀྱལ་པོས་གསན་མ་ཐག་སྤོབ་དཔོན་ཡབ་ཡུམ་གྱིས་འདོད་ལོག་བྱེད་
པར་མཐོང་ནས་སྤོབ་དཔོན་གསོན་བསྟེན་བཏང་། འབྱུང་བ་མེ་ཡིས་མཆོགས་
པར་མེ་དཔུང་མཆོ་རུ་བསྐྱར་བའི་སྐབས་གྱུ་རུ་པརྩ་སམ་རྩ་ཤ་ཞེས་གྲགས་སོ། །
༢) མཆོ་པརྩ་ཅན་གྱི་རི་ཚུའི་བྲག་ཕྱག་ནི་སྤོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་གྱུ་རུ་པརྩ་འབྱུང་
གནས་སྟུ་མཆོམས་ལ་བཞུགས་གནས་དང་། དེའི་འབྲིས་སྟུ་ལྷ་ལྷམ་མན་རྩ་
ར་བའི་སྐབས་ཕྱག་ཀྱང་ཡོད།
མཆ་ཉིའི་གོང་ཁྱེར་གྱི་ཟམ་སྡེའི་ཐད་དུ་མན་རྩ་ར་བ་ཁྲིམས་ལ་སྐྱར་བའི་བཅོན་
དོང་ཡོད། སྤོབ་དཔོན་གསོན་བསྟེན་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་མན་རྩ་ར་བ་ཡང་
མེ་ལོ་ཉར་སྡེའི་ཉེས་ཁྲིམས་བཅད་པར་གྲགས།

༡༥ ཇ་ལེན་རྩ་ར།

ཇ་ལེན་རྩ་ར། (Jalandher) ཉི་མ་ཅལ་ (Himachal) མངའ་སྡེའི་ཀླུང་ར་
རྫོང་ཁོངས། ཡོངས་གྲགས་སུ་རྩ་རམ་ས་ལ་ཞེས་སོ། །

༡) འདི་རྩ་གར་གྱི་ནང་པའི་གནས་ཆེན་ཉེར་བཞིའི་ནང་གི་རྒྱུ་ཕྱིགས་ཇ་ལན་
རྩ་ར་ཞེས་བྱ་བའི་གནས་གྲགས་ཆེན་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྤར་རྩེ་གོང་ཆང་པ་གནས་
འདིར་ལོ་ཕྱེད་ཅུ་མ་བཞུགས་པ་གནས་ཡིག་སོགས་ལ་གསལ་ཞིང་ཐེ་ཆོམ་
ཐམས་ཅད་ཆོད་གསུང་།

༡) རང་ཅག་ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་གནས་དམ་པ།
༢ སྐབས་མགོན་ ༢ རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་
ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱེས་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོའི་བཞུགས་སྐར་གཙོ་བོ་རྩ་རམ་ས་ལ་
ཞེས་བྱ་བའང་ཡུལ་འདི་ཉིད་ཡིན།

༡) རྩ་རམ་ས་ལ་དང་ཉེ་བའི་ཀླུང་ར་རྫོང་གི་རི་རྒྱུ་ཏུ་ཆོས་རྒྱལ་མ་གོ་ཀའི་
ཕོ་བྲང་གི་ཕུལ་ཡོད། དེ་ནི་བྱ་མགུན་སྤོན་ལྷ་བའི་རྟོགས་པ་བརྫོང་པའི་
ནང་། ཇ་ལེན་རྩ་རའི་ཆོས་རྒྱལ་མ་གོ་ཀའི་ཕོ་བྲང་ཡིན་སྟེ་ལ། མ་དུ་མ་ཉི་
མ་ཞེས་པ་ཆོས་རྒྱལ་མ་གོ་ཀའི་སྤྲེལ་མོ་འཕགས་མ་སྐྱོ་གྲོས་མའི་འཁྲུངས་གཞིས་
ཀྱང་ཡིན།

༢) ཀླུང་ར་རྫོང་དཀྱིལ་དུ་ཉིན་རྒྱུ་ཁྲུང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཕྱི་ནང་གཉིས་
ཀྱིས་རྩ་ཆེན་པོ་ཕྱེད་པའི་རྩེ་རྩེ་ཕག་མོའི་སྐྱེ་རྩེ་ཞིག་ཀྱང་མངལ་བྱ་ཡོད།

༡༦ གུ་རུ་རྩི་ལི་པ།

གུ་བ་ཆེན་གུ་རུ་རྩི་ལི་པ། མངའ་སྡེ་དུ་མ་ཅལ། (Himachal) གུ་བ་
ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་ཙ་བཞིའི་ཡ་གུ་ལ་གུ་བ་ཆེན་རྩི་ལི་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཁོང་གི་སྐྱབ་གནས་
རྩ་རམ་ས་ལ་ནས་ཕུ་གན་གོ་ར་འགོ་བའི་ལམ་ཁར་ཏི་ལོ་ཀ་ཕུར་(Tilokpur)ཞེས་
པའི་གོང་གསེབ་ཞིག་གི་ཕུ་རོགས་སུ་ཡོད། ལྷར་ཡུལ་དེ་སྟཔའི་ཞེས་དང་།
གནས་དེར་གུ་བ་ཆེན་རྩི་ལི་པས་ལོ་དུག་ལ་བསྐྱེད་རྫོགས་ཟུང་དུ་འདུག་སྟེ་མཐར་
གུ་བ་པ་བརྟེས། ཅ་རོ་པའི་བྲ་མ་གུ་བ་ཆེན་ཏི་ལོ་པ་དང་། ཏི་ལ་བདུང་མཁན་
གུ་བ་ཆེན་རྩི་ལི་པ་གཉིས། ཁ་ཅིག་གིས་གུ་བ་ཆེན་རྩི་ལི་པ་གཉིས་མི་གཅིག་དུ་འཛིན་
པ་ལ། གུ་བ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུའི་མངའ་རྩིས་ལ་གཟུགས་དང་སོ་སོར་རྫོགས་ཐུབ།
གུ་བ་ཆེན་རྩི་ལི་པས་ཏི་ལ་དུང་རྫོད་ཡིན་ཟེར་བའི་གིང་གཏུན། ད་ལྟའི་ཏི་ལོ་ཀ་
ཕུར་བཙུན་དགོན་ཀམ་སྐྱབ་བརྒྱད་དར་རྒྱས་སྤང་དུ་མངའ་བ་རྒྱུ་ཡོད།

སྐྱེས་པ།

ཅུ་མ་པ་ཐོས་པའི་རིན་བབས་དང་། །

ཕ་མའི་བཀའ་བྲིན་བསབ་པའི་ཕྱིར། །

སོར་སོ་འགུལ་བའི་ལག་རྩིས་ཅམ། །

ཡོངས་འདི་འཇམ་དབྱངས་ཁོ་ནའི་བྲིན།།

གོང་མ་དག་ལ་མི་མཁོ་ཞིང་། །

རང་དང་སྐལ་མཉམ་གནས་བསྐྱེར་པར། །

བྱིས་པ་འདུག་པའི་འབབ་སྟེགས་སུ། །

ཕན་སྐྱོས་དེབ་ཆུང་འདི་ཉིད་བཙུམས། །

རབ་བྱུང་བརྒྱ་པ་ལྷན་པའི་ཆུ་ཉི་ལོའི་ས་ག་ཟླ་པའི་ཆོས་གཅིག་ཉིན་(༡༠༠༡ ལ་༡༡)འགོ་
བརྒྱམས། ལོ་དེའི་བོད་ཟླ་ ༡༡ ཟྱེ་མའི་ཆོས་བཅོ་ལྔའི་(༡༠༠༡ ༡༡༡༥)ཉིན། གནས་ཆེན་དོ་
རྗེ་གདན་གྱི་ལྷོ་ཉེའི་མཆོ་རྒྱུད་རྒྱུའི་རྒྱལ་པོ་བཏང་བ་བྱུང་གི་གནས་སུ་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་ནས་མཇུག་
གྲུབ་པར་བྱས་སོ།། དཔྱད་དགེ་སྤོང་གི་རྒྱལ་འཆའ་པ་དམ་ཆོས་དཔལ་བཟང་གིས། མཛུགས་

ཟུར་བརྟའི་དཔེ་དེབ།

- ༡ ཐུབ་བརྟེན།
- ༢ མངོན་པར་བྱུང་བའི་མདོ། (མདོ་ཅ་པ།)
- ༣ ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྲབ་མཛོད་དང་པོ།
- ༤ དགེ་ཆོས་གསུང་ཚོམ་དེབ་གསུམ་པ།
- ༥ འབྲས་ལྗོངས་ནས་བཏོན་པའི་གནས་ཡིག
- ༦ རེ་ཁ་སྒོ་བརྟེན་གྱི་གནས་ཡིག
- ༧ ཐུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུའི་རྣམ་ཐར།
- ༨ བལ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཡིག

ཆེད་བརྗོད།

སྤར་ནས་གནས་བསྐྱར་ལམ་ཡིག་འདི། རྒྱ་དབྱེན་ལ་བསྐྱར་མཁན་ཞིག་བྱུང་
ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲུལ་ཡོད་ཐོག་དོ་སྤར་ཅན་ཁག་གཅིག་གིས་རྒྱ་དབྱེན་སྤར་ཡིག་
ལ་ཕབ་བསྐྱར་བྱས་ན་མང་པོར་དགེ་བསྐྱལ་ཡོང་ས་རེད་ཅེས། ཡང་ཡང་དཔྱད་

བསྐྱལ་བྱས་པར་བརྟེན། སྤན་གྱི་ལས་རོགས་པ་ཙོང་ཁ་བརྟན་འཛིན་བདེ་ལྷན་
 གྱིས་རྒྱ་ཡིག་ལ་ཕབ་བསྐྱར་དང་། འབྲུག་ཡུལ་ནས་ཆོས་གྲོགས་མི་ན་ཤེས་(ཆོ་
 རིང་དབྱངས་སྒྲོན) ནས་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ཕབ་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པ་སློབ་དེ་པོ་བྱང་།
 ཁོང་གཉིས་ལ་ཁ་ཙམ་མིན་པར་སྟིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ།

གནས་བསྐྱོར་ལམ་ཡིག་པར་ཐངས་དང་པོར། དེབ་གྲངས་ཆར་ ༡༠༠༠
 དང་། གནས་བསྐྱོར་ལམ་ཡིག་གི་བརྟན་འཛིན་འཁོར་ཤོག་གྲངས་ ༥༠༠ པར་
 བསྐྱར་འགྲེམས་སྤེལ་བྱ་རྒྱ་ལགས་ན། སྤན་གྱི་མག་པ་དར་རྒྱས་ཁྱིམ་ཆང་ཕ་
 བུ་ཐུན་མོང་ནས་རྒྱ་སྐོར་ཆེག་བྲི་ཐམ་པ་དག་བསྐྱལ་སྤྱིན་བདག་བྱས། ཆོས་འདིས་
 འདས་མ་མ་ནན་ཀུན་མཆོ་དང་། ངག་ལྷ། ཁང་ཆོ་དབང་། སྐལ་བཟང་ལུལ་
 བྱང་བཅས་ཀྱི་གཙོས་མ་གྱུར་མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགེ་ཙུ་རྒྱ་ཆེན་པོར་བརྟེན། །

༡༠༠༩ ལོའི་ལྷ་༡༠ ཆོས་ ༣༥ ལ་

GUIDE TO SACRED BUDDHIST PLACES

Golog Damchoe Palsang.
2004

1. Lumbini	Lumbini	49
2. Loriyanandangir	Namdthagdrong	50
3. Nerañña	Chuwo Nerañña	51
4. Bodhgaya	Nechog Dorjeden	51
5. Rajgir	Gyalpoi khab	53
6. Sarnath	Varanasi	54
7. Gridhakuta	Jago Phungpoi ri	55
8. Vaishali	Yangpachen	56
9. Shravasti	Nyanyod	57
10. Sankasya	Lhabab	58
11. Koshambi	Koshambi	58
12. Nalanda	Nalenda	59
13. Kushinagar	Tsachogdrong	60
14. Barabar	Barabar	61
15. Durgashri	Durthrod Silwatshal	62
16. Jigsurungwa	Jigsurungwa durthro	63
17. Amarwati	Drepung chorten	63
18. Nagarjunagonda	Lhochog palri	63
19. Sanchi	Sanchi	64
20. Ellora	Ellora	65
21. Ajanta	Ajanta	66
22. Bhetapur	Riwo Malaya	67
23. Kenheri caves	Drupchen Gyachui ne	67
24. Rawalsar	Tso Pema	67
25. Jalandhara	Jalandhara	68

*You vanquished the forces of evil who others could not subdue;
And you possess a magnificent body like a mountain of gold
To you I prostrate, O king of Shakyas!*

*Initially you developed Bodhicitta, the mind of enlightenment
Then you perfected the two-fold accumulations—merits and wisdom,
Becoming the sole savior of infinite beings in this aeon
To you, I deeply pray.*

The Tibetan version of 'A Guide to Holy places' is actually written to guide those who are like me with no knowledge of either Hindi or English, who face difficulty in finding the route to the great holy places and identifying them. There are clear guide books on the famous eight great holy places, but there are some holy places, the history of which is still vague.

Referring to the books in Hindi and English and to other guide books, I intend to make this guide book as authentic as possible and to clear away doubts that many of us have. Should any errors or discrepancies arise in this book, I request the readers to send their comments, corrections and suggestions, so that it does not create doubts and ambiguities to pilgrims and tourists.

Dharma friends, when you visit Buddhist holy places, you should know the events that took place there, the scriptures or discourses that were compiled there by the great pandits, the great teachings that were given and the practices followed by the eighty Mahasiddhas and so forth. These places were first blessed by Buddhās and Bodhisattvas. This is the time when people in turn will be blessed by their visits to these holy places. If pilgrims are well informed about these places before their visits, then their visit will be worthwhile.

There are three kinds of pilgrimage – mediocre, superior and very superior. Nowadays, though many people go on pilgrimage, most

of them do it in a hurried unorganized way. It is really saddening to know that the benefit these people gain is very small and disproportionate to the great difficulties they undergo to reach these holy places. Some people go on pilgrimage simply to follow the tradition of visiting those places without even understanding their importance. Pilgrimage of this kind is mostly a waste of money without any benefit.

My very good friends suggested that it would be beneficial to write a guide book to holy places, referring to all the catalogues of holy places. Following their advice, I have written on the following places:

1. Lumbini - the birthplace of Buddha
2. Namdak-drong - the place where Buddha left the life of a householder and became a monk
3. Niranjana - the place where Buddha practiced austerities for six years.
4. Bodhgaya - the place where Buddha attained enlightenment
5. Rajgir - the place where Buddha reconciled the divided Sangha
6. Varanasi - the place of the first turning of the wheel of Dharma
7. Gridhakuti - the place of the second turning of the wheel of Dharma
8. Vaishali - the place of the third turning of the wheel of Dharma
9. Nalanda - the place where Buddha blessed with long life
10. Shravasti - the place where Buddha in order to subdue evils, spent the summer retreat for twenty-five years.
11. Sankasya - the place where Buddha, after spending one summer in the thirty-third heaven giving the three categories of teachings to his mother, stepped down to earth again.
12. Kaushambi - the place where Buddha was invited by the minister, known as Dangchen in Tibetan, and spent one year.
13. Kushinagar - the place where Buddha passed away and

entered Mahaparinirvana

In *Agama-kshudraka* (*Lung phran tshogs*) the Buddha said, "After I die, righteous men and women with faith should visit and remember these four great places and lead their lives accordingly. The four great places are where the Buddha was born; the Buddha attained Enlightenment; the Buddha turned the wheel of the teachings revealing the twelve links of dependent origination; and the Buddha passed into Mahaparinirvana. O Bikshus! After I pass away, there will be those who circumambulates these stupas, offers prostrations, chants their prayers and has faith in me will go to a higher realm." The Buddha made several similar statements in other sutras. Four other equally important places are Nalanda, the place blessed with long life, Shravasti, the place where heretics were subjugated, Sankashya, the place where the Buddha descended from the thirty-three heaven, and finally Rajgir, the place of reconciliation. These places are considered as the eight great Buddhist holy places as Buddha lived in these places.¹

¹dGe chos gsung rtsom, Vol. 3, p.314

Lumbini: the birthplace

*I prostrate to the son of Shakya,
Who took birth, after ten full months, in the propitious Lumbini grove.
The Brahma and Shakra came to pay homage
And you with your great signs proved that you belonged to the lineage of
enlightenment.*

The place is currently known as Rumendi. In Sino Lila in Nepal, which is about 12 kms. from the India-Nepal border is the image of Mayadevi, an Ashoka pillar and a newly constructed temple on the remnants of the banyan tree.

1. Prince Gautama was born to King Suddhodhana from Kapilavastu and Queen Mayadevi in the year 566 in the garden of Lumbini near Kapilavastu. The name he was given, when translated into Tibetan, was Donkun Drub.

This is the sacred place where the Buddha was born. King Ashoka visited this place twenty years after he became a Buddhist.

2. A pillar was erected in this place to commemorate the birth of the Buddha. The inscriptions on the pillar indicate that Buddha was born here.
3. Towards the north of Lumbini, 5-6 kms away, the ruins of Kapilavastu can be visited. Nowadays, the place is called Tilora Koti. The distance from Kushinagar to the India-Nepal border is 146 kms; it is 188 kms. from Shravasti and 305 kms. from Varanasi.

Loriyanandangir

*I prostrate to you, who seeing worldly affairs as essenceless
Renounced the life of a lay householder
Setting forth to stupas of Namdak-drong
You sought ordination from yourself, to become a monk.*

Namdak-drong (the immaculate town) is presently located in Loriyanandhanhagir. It is located in the place Loriya in Bihar. The route is from Bodhagaya to Patna via Modehari and Bedeya village. From there it is 25 kms. to Loriya. To the west of this village is the stupa of Namdak-drong.

1. This was the place where Buddha, after having cut his hair, became monk. It is said that a hunter came along and gave him a piece of saffron cloth in this very place. It is indeed a huge Stupa. It has seven hundred and thirty steps in its circumference. The top of the Stupa has been destroyed. To the south of the stupa is a small lake. It is said that not many people visited it in the past.
2. Towards the east of the Stupa outside the mainroad is the

Ashoka Pillar with lion's image on the top and the inscription written in Pali. The place itself is commonly known as the Ashoka Pillar. The route is shorter from Kushinagar and Lumbini. A village called Namdak-drong in the heart of Gaya is also considered as Namdak-drong. Nowadays in this place there is a big Hindu temple, and nothing that seem to be a Buddhist place is seen. It is 205 kms. to Bediya from Patna by train and from Bodhgaya by road to Loriya is 412 kms.

Neranjna

*I prostrate to you, who aspiring to attain enlightenment
Dwelt in austerity at Niranjana River for six long years,
Having attained the perfection of perseverance,
You attained the highest stage of concentration.*

Across the sandy bank to the river Niranjana from Bodhgaya via Tengi is the place where Buddha underwent penance for six years.

1. One can visit the bodhi tree and a new image of Buddha practicing austerities.
2. Towards the north-east direction is the place where a Brahmin girl, called Sujata, offered the Buddha milk collected from a thousand cows and skimmed seven times.
3. Across the great bridge in the front of Bodhgaya is the place where someone known in Tibetan as Tsatsang Tashi Zedan offered *kusha* grass to the Buddha.
4. It has been said that the Buddha lived there for seven years.

Bodhgaya

*I prostrate to the one, who to bring fruit to the inconceivable efforts
Sat under the Bodhi tree in Magadha.*

*Seated in cross-legged posture you attained the enlightenment
To become the supreme Buddha.*

It is known as Bodhgaya in India and in Tibetan as Dorje-dhan. It is in Bihar within the jurisdiction of Gaya city. After six years of austerities on the riverbank of Niranjana, he went to Bodhgaya and sat under the bodhi tree where he attained Enlightenment.

1. Gandola Stupa at Bodhgaya is believed to have been built by the youngest son of a Brahmin lady Zasa. It is also said that King Ashoka built it. The pinnacle of the stupa was built by Nagarjuna. Some of the Buddha's relics have been interred in the stupa. The fencing wall around the stupa is also believed to have been built by Nagarjuna. It is said there is a throne in the upper storey that belonged to famous statue of the Buddha Shakyamuni of Lhasa.
2. To the south of the stupa is a wide square courtyard where the grass that served as Buddha's mat was scattered.
3. To the east of the stupa is a white stupa similar to that of Gandola and it is the place where Buddha burned down all the banyan trees that were not genuine with rays radiating from his mouth. This is the reason why the place is called 'Gandola the Radiates Rays of Light'.
4. Towards the right of the stupa is a temple of the goddess Tara. The small image of Tara in the niche is said to be the very image that spoke to which the Lord Atisha at Bodhgaya.
5. The lake in the south is believed to be the residing place of the Naga king called Tangzung in Tibetan. The Buddha is said to have stayed there for seven days. It is a very sacred place as the sky remained shrouded with clouds for an unusual period of time. In front of the entrance to the walled lake stands the Ashoka Pillar.

-
6. One can visit a Mandala drawn on a round stone in front of the stupa. It is believed to have been drawn by a Tibetan master Sangey Yeshey. It was a cremation ground and is commonly known in Tibetan as the Ha Ha Goepa. Most pilgrims miss this place.
 7. Towards the north of the stupa are smaller stupas, containing relics such as the nails and hair of Arhats. It is believed that if we throw our hair and nails there, we will be born in the higher realms.
 8. It is in Bodh Gaya, that Guru Padmasambhava manifested in the form of Guru Senge Dadok and defeated the heretics.
 9. Towards the north of the stupa is a big image of the Buddha, erected by Japanese devotees, and there are temples of Burma, Bhutan, China, Thailand, Nepal and Japan. It is 9 kms. from Bodhgaya to the town of Gaya.

Rajgir

Rajgir (Tib. Gyalpoe Khab) was the powerful capital of Magadha. It is 11 km from Nalanda.

1. In the center of the town is a hot spring, where the ruins of the ancient enclosure can be seen even today. The hill, where the hot spring is situated, is one of the five great hills and it is called Ngoyang in Tibetan. To the north of the hot spring is hill called Kyasang in Tibetan. On the top of the hill is a stupa built by the Japanese.
2. Not far from the hot spring is a cave, where, under the patronage of king Ajatashatru of Magadha, the great Shravakas Ananda, Upali and Mahakashyapa compiled the

Sutra, Vinaya and Abhidharma respectively amidst an assembly of 500 Arhats.

3. While the King Bimbisara and his retinue went to pay homage to the Buddha, the wheel of the chariot, in which the king was seated, sank into the ground. The print of the wheel is still seen on the way to Bodhgaya from Gridhakuta.

Sarnath

*I prostrate to you, who through your compassion for all
Turned the wheel of Dharma
In Varanasi and other holy places
To lead all followers through the paths of Three Vehicles.*

A small village known as Sarnath near Varanasi in Uttar Pradesh is one of the Buddhist holy places.

1. The Buddha turned the first wheel of the teachings on the Four Noble Truths in the deer park near the village of Sarnath. The ruins of a big temple built there a long time ago can be seen. On the spot where the Buddha taught stands a small stupa. Near the stupa is the Ashoka Pillar on which is writing that is two thousand years old.
2. Towards the east of the Ashoka pillar is the Dhamekh stupa, which was built during the Gupta period. It is one of the biggest stupas in that area.
3. To the east of Dhamekh Stupa is Mulagandhkuti Vihar built by great Dharmapala who came from Sri Lanka. It has the shape of a stupa externally and internally is a big hall with a small library and a shrine. Two bone relics of the Buddha are said to have been enshrined there. One of them was brought from the stupa in the village of Taxila

(Tib. Do-jog) and other one from Nagarjunakonda. They are encased in an amulet box made of precious jewels and placed in a stone frame outside of which is an inscription written two thousand years ago stating "This is Buddha's bone." It was the place where Dharmapala took full ordination.

4. On full moon day during the eleventh month of every year these relics are displayed for public view. At that time many people from different places come there.
5. To the South-west of this main stupa, at a distance of about half a kilometer is the ruin of a stupa, which is said to be the spot where the first five disciples met the Buddha for the first time. On the way to this place on the right side is a museum of antique objects.
6. To the South of the stupa, at a distance of more than a mile is the Central Institute of Tibetan Higher studies. It has a big library that houses a number of Buddhist scriptures. It is 221kms from Bodhgaya to Varanasi and is accessible both by train and bus.

Gridhakuta

This is the place where the Buddha turned the second wheel of the teachings and taught the Perfection of Wisdom Sutras to his disciples like Subhuti and Maitreya and many others.

1. Motor vehicles can reach to a certain point comfortably and from there it is some walking distance to the Buddha's preaching place. The Japanese stupa is not very far from there.
2. One has to go by a chairlift in order to see the Japanese stupa. In the Water Iron-snake year corresponding to 1701,

on the fifteenth day of the fourth Tibetan month, when the sixth Dalai Lama Rigzin Tsangyang Gyatso visited this place, to his eyes the cliff appeared to be a piled high with scriptures written in Sanskrit script. It is true that virtuous beings see things differently than those who are not virtuous do. It is possible to discuss what is within our capacity to understand but it is difficult to understand what is beyond our ordinary intelligence. One should understand this difference. One must have unwavering faith in the teachings. We ordinary people always prefer colorful temples and have no feelings of faith when we see ruins and empty temples.

Vaishali

Vaishali is located near the place called Mujabpur. It is said that the Buddha came to this place three times.

1. The place is one of the eight great holy places, as it was here that a group of monkeys offered honey to the Buddha. The Buddha prophesied that (in Tibetan) the place would be known as Sangay Drangtsi'i Yang. After he passed away one of his relics taken by Licchava was interred in the stupa built there and this stupa is one of the eight great reliquary stupas.
2. It is the place where the sutra of the Medicine Buddha was taught and where the third turning of the wheel of the teachings took place. One hundred and ten years after the Buddha passed away, the second compilation of the teachings by seven hundred Arhats took place under the patronage of King Ashoka. There is a pillar with a lion image on the top. It could have been built by King Ashoka. (This may be this pillar that the Chinese traveler Huein Tsang mentioned).

-
3. To the south of the stupa and the pillar is a symbol of iron spokes believed to have been miraculously created by Buddha.
 4. Near this place to the south is a small pond known as monkey pond. It is said that monkeys dug out this pond for Buddha.
 5. To the west of Gaya, on the top of a hill is a place also regarded as Vaishali. People with faith take them both as one and the same.
 6. It is 102 kms from Patna (Patliputra, Tib. Kyanar Bui Drongkher), the birthplace and capital of King Ashoka, who is known for building many famous stupas that once dotted the place. Patna is 125 kms from Bodh Gaya.

Shravasti

Shravasti (*Tib.* Nyenyoe) Nowadays the place is known by the name Sahetamahad. It is in a small town called Baretsa in Uttar Pradesh. It is one night's journey to Shravasti from Varanasi.

1. Shravasti is one of the main places where the Buddha spent his life. The Buddha spent twenty years of summer retreat in the courtyard of Jetavana Sangha and in the palace gardens. He spent five years in the eastern garden of the deer park. Thus, altogether he spent twenty-five years there. Shariputra, Maugalyana, the five disciples, the sixteen Arhats, Kashyapa, Udayin, Ashvapa and the eighty Arhats, who were the Buddha's disciples, are said to have lived here for a long time. This is also the place where the Buddha showed great miracles and defeated six heretics in this place.
2. To the north of the palace gardens is a brick wall, which is

said to be the place where Buddha tamed the evil forces (Mara). It was the place where Angulimala and Devadatta, after generating faith in the Buddha, accepted the teachings. So far there is no written manuscript to confirm this.

Sankansya

This place is called Sankansya, also known as Sankhala, and is in Uttar Pradesh. It is nearer from Fatehgarh by road. It is 11 kms from Pakhan railway station.

1. The Buddha, having spent one summer retreat in the thirty-third heaven (where Buddha gave teachings on higher knowledge to his mother and the gods of that heaven), stepped down here in this. This place is called Lhabab in Tibetan. The Buddha is said to have gone there after he subdued heretics at Shravasti. It is one of the eight blessed holy places mentioned in the sutras. There is a small Jain temple built on a mound.
2. There is a pillar with an image of elephant measuring more than six feet on the top, which was built by King Ashoka. From Delhi it takes six hours to reach this place by road. It is 500 kms. from Varanasi. There are no hotels or shops, so all visitors are advised to carry necessary food and bedding.

Kaushambhi

It is in Uttar Pradesh. From Varanasi it is 132 kms. to Allahabad and from there it is 40 kms. to Baberu, where Kaushambhi is located.

1. There are remains of a temple and an Ashoka pillar surrounded by iron fence. To the east, not far from there, are

the remains of an old village surrounded by fence.

2. A minister of Kaushambhi called Dangchen in Tibetan invited the Buddha to Kaushambhi and he is said to have stayed there for one year. To the south of the remains of the temple is a Jain temple.
3. Allahabad is located at the confluence of the rivers Yamuna and Ganga. The confluence is regarded as very sacred by Hindus.

Nalanda

Nalanda is one of the principal centers of Buddhism. At the time when Chinese pilgrim Tsunpa Thangsen visited this place, thousands of monks lived there. Some sources report that the Buddha visited this place many times.

1. Nagarjuna, Aryadeva, Shantaraksita, Chandrakirti and many other great Buddhist masters came from Nalanda monastery.
2. It is also said that Buddhism had spread to Tibet and China from here. There are many ruins of Nalanda University and surrounding temples. On the south-west perimeter is a square-shaped stupa. You will see beautiful images of the Buddha, of stupas and of gods carved on the walls of the stupa. Arya Nagarjuna was ordained in this monastery and it is also the place where Shariputra was born.
3. A Tibetan translator Thumi Sambhota stayed here for six years.
4. Not very far from this place, towards the big road, is a museum, where antique images of the Buddha made of

bronze are kept. The writing of the Gupta period is displayed there, and seeing it will certainly benefit those wishing to know more. It is nearer from Patna. It is 164 kms. from Bodhgaya and 11 kms. from Rajgir.

Kushinagar

*I prostrate to you, who to lead lazy ones in the Dharma
Disassembled the indestructible adamantite-hard body
And passed beyond sorrow
In the pure land of Kushinagar.*

Kushinagar (Tib. Tsachok Drong) is situated in Uttar Pradesh.

1. This was the place where at the age of eighty the Buddha entered Mahaparinirvana between two Sal trees. Some remains of the Mahaparinirvana stupa built by King Ashoka can still be seen. It is said that the place was restored later during the Gupta period. Here one can visit a splendid image of the Buddha in the posture of Mahaparinirvana. Near this temple is Phuntshog Chopheling temple, a branch of Namgyal Monastery. To benefit visitors, there is a guesthouse where they can stay free of cost. Information is provided regarding transport facilities.
2. The place where Buddha's last rites were performed lies at about 2 kms to the east of the reliquary temple. There is the Mulakuta Bandana stupa, made of piled earth, which is believed to be the stupa with head ornament mentioned in the sutra. This place is known as Rambar and also simply as 'the place where Buddha's last rites were performed'. One must try to visit this place. Kushinagar is 359 kms. from Sarnath.

-
3. On the way to Doreya from Kushinagar, a distance of 22 kms., is a place called Sathiya where the Buddha had his last meal. Very few people visit this place.

Barabar

Fifteen miles north of Gaya is the holy place of two brothers, known in Tibetan as Chulung Woesung and Gaya Woesung. It is known as Barabar in India. Its old name was Uruvela. Their brother, Tengay Wo Sung, became a monk after recognizing the vast knowledge of the Buddha. On the other side of the place his brothers and others saw skins, barks and staffs thrown in the river Niranjana. They then feared that their brother could be in trouble, so they searched for him. But when they reached the place, they found their brother in monk's robes, sitting with five hundred monks, listening to the Buddha's teaching. After this the two brothers also took ordination before a large assembly of the spiritual community. This is recounted in volume CA of *mDo sde* section of Tengyur.

1. During the 12th year of King Ashoka's reign, he built two caves known as Ajibhikaya and, later, another one in his 21st year. The caves are in this place. On the hill is a small museum of antiquities. There is also a newly erected stone pillar with the image of lion on the top.
2. A little further from the place is a rock known in Tibetan as *Kawa Dolpa* in the center of an open space. In front of the rock are the ruins of an old temple and an image of the Buddha made of black stone. One will see many tilting stone pillars there.
3. Gayagori is in the town of Gaya itself. The Indian people know the place by the name Ramsil. On the hill is a big Hindu temple. This is the very place where the Buddha taught sutras like *Gayagori Sutra* (Gayagori Dho), *Mahaparinirvana sutra* (Tharpa Chenpoe Dho), *Mahamega sutra* (Trin Chenmoe Dho) and *Mahaberi sutra* (Ngawoche'i

Dho). The place is near to Bodhgaya, yet many miss it.

Durgashri

Sitavana (*Tib.* Silwa Tsal) is located at 7 kms. east of Bodhgaya.

1. Near the top of the hill is a meditation cave of the glorious Shavari. At the door stands a life tree of the six-armed Mahakala and on the rock are the same syllables OM and AH, which are believed to be self-originated.
2. A water from south flows from either sides of the inner recess of Durgashri hill. A little further from the place is another hill called Nagpo Tseppai Ri in Tibetan. The forest in front of this hill is called Sitavana in the sutras. It is said that when the Buddha was on the way to Rajgir from Gayagori, he spent one night in this forest. King Bimbisara is believed to have met the Buddha here for the first time. Chaglo, in his biography wrote, "to the north-west of Nalanda there is an empty space inside the dense forest known as Sitavan, which is actually the real one, but many of us take the one in Bodhgaya as the real". This has to be researched further. In the section of concise scripture of *Pad ma bKa' thang*, it is written that, " here in the cremation ground of Sitavana, Guru Padmasambhava meditated on *bDud rtsi*; saw vision of all the gods of *bDud rtsi*." The text further states: "in the south of cremation ground, underwent penance after renouncing the royal life". The sutra also reports that Guru Rinpoche taught Yogini living in these eight cremation grounds. It also could be the place where Guru Rinpoche after subduing gods and demons, put them under the vows to protect the Buddha's teachings. Probably, after this event, Guru Rinpoche came to be known as "Guru Light of the Sun".

Jigsu Rungwae Durthro

Jigsu Rungwae Durthro (Lit. the frightening charnel ground) is located to the south-west of Bodhgaya. After travelling for a distance of about three hours, one has to walk to the top of the nearby hill as there is no motorable road to reach Jigsu Rungwae Durthro. Just near the cremation ground is a Hindu temple. On climbing further, one will see rocks on which images of the Buddha have been carved. To the west of the cremation ground is a meditation cave, said to belong to Nagarjuna. Below the cave is a lake. There are very few written sources about this cremation ground and not much could be drawn from the few sources.

Amravati

Amravati is known as Palden Drepung in Tibetan. It is situated close to Vijayawada in Andhra Pradesh. It is about one hour journey from Guntur.

1. As requested by the Dharma king called Dawa Zangpo in Tibetan, the Buddha taught the *Kalachakra Root Tantra* (*Dus 'khor rtsa rgyud*) in this place. There is a museum at the site where the Amravati stupa was built.
2. Near the museum are the remains of an old stupa erected out of mud bricks and stones.

Nagarjunakonda

Nagarjunakonda (*Tib.* Lhochok Palgyi Ri) is in southern state of Andhra Pradesh. It takes one hour by road from Amravati Stupa to Nagarjunakonda. A further hour's journey by boat will take you to the living place of Nagarjuna and his disciple Aryadeva.

1. A cowherd is said to have carried Nagarjuna across the river on his back. It is said that the cowherd in his next life was born as the king Sal Bandha. In due course the king,

having realized the misery of this worldly life, told the master Nagarjuna that he would renounce his royal life and adopt the spiritual life. He is said to have spent a long time meditating here. The body of Nagarjuna, believed to be under the protection of eight female spirits, is still there. It is said that, even though the master is no longer in living in human form, his representative, Nagabodhi's presence is still there in the form of moon rays. This has been mentioned in the *Biography of Eighty Mahasiddhas*.

2. Before 1958, there was only a river flowing nearby the site and there was no lake. Now the ruins of Maha Chaitya stands like an empty isle in the middle of the lake, formed by the collection of water from the river.
3. There is a museum looked after by Army welfare. In the ruins of the old temple is a larger than life-sized image of the Buddha. There is a small hut and a deep pool believed to be the place where Nagarjuna stayed.

Sanchi

Sanchi is in Madhya Pradesh. It is situated in Bhopal. From Delhi it is an overnight journey by train. It is 549 km. from Mumbai.

1. This place is considered one of the foremost Buddhist places in India. In the history of Singala, Sanchi is mentioned as Chaitya Giri (Tib. Chorten Drong, meaning 'town of Stupas' or 'mountain of Stupas'). King Ashoka, after marrying the daughter of a merchant, built a temple on the top of the Chaitya Giri. Prince Mahendra, Ashoka's son born from the merchant's daughter that started religious activities in Sri Lanka, also said to have gone from this place. One can see Sanchi stupa on a small hill to the east of Sanchi station. All the stupas here were certainly built between third and the twelfth centuries. The stupa in

the centre is surrounded by wall fencing. On the top of the stupa is another three storeyed similar wall enclosure with three umbrellas stacked one over the other. Seeing the place with the relics of enlightened persons and the stupa itself gave me a feeling of the sacred. The great stone entrances on all four sides are carved with different uniquely beautiful images executed in a highly skillful manner. The mural paintings depicting the Buddha's life, King Ashoka's first visit to Bodhgaya and his activities, show clearly what is not clear in other places. On the top of the three slabs at each entrance, one can see the images of animals like lions and elephants placed back to back. There are also images of different birds like peacock painted on the wall.

2. The third stupa to the north of the great stupa is the one where the relics of the Buddha's great disciples Shariputra and Maugalyana are placed. They are known in Tibetan as Chogzung-nyi (two supreme disciples) and also Tonpai Nyanthoe Chenpo Namnyi (two great Sharavaka-disciple of Buddha). The remains of an old monastery built during the Gupta period can still be seen. We can also see the ruins of the assembly hall, a pillar and the monks' quarters.
3. According to some guide books not very far from Sanchi there are places by the name of Sonari, Satdhara, Bhojapur and Indhar, where more reliquary stupas and museums can be found.

Ellora

Ellora is located near Arungabad in Maharashtra.

There are twelve caves belonging to the Buddhist tradition and others belonging to the Brahmin and Jain traditions. It is believed that these caves were created between 550 to 750, namely within

a two hundred year period. The tenth cave belonged to Vishvakrama. The second cave has a huge image of the Buddha. There is the Tingthal cave and others where one can see many images of the Buddha. From Arungabad, it takes half an hour to Ellora. Kolasa cave is the biggest Hindu temple and the most beautiful. It is just at the bus stop. If one examines the inside of the temple, one cannot stop wondering how it was constructed. It takes half an hour from Aurangabad to Ellora and one hour to reach Ajanta.

Ajanta

This is in Maharashtra. After crossing clustered villages facing towards the south, one reaches a rock-face where twenty-seven caves have been created. These caves belonged to Buddhist tradition. Some of the pictures on the wall are coloured and others are not. Some of the caves are assembly halls, some are temples and some are meditation caves. For example – the first cave is the temple of the Lord of compassion, Kasapani and the exterior and interior designs are so beautiful they surpass imagination. The second one is regarded as very important but the actual reason is not known. The mural painting inside the cave is colourful and there is no image of Buddha here. The third cave houses the administrative office. The fourth cave is a large assembly hall constructed with thirty-two pillars. The breadth of each pillar is three times the length of both arms fully stretched. It is difficult to believe if you don't see it for yourself. The seventh cave has a huge image of the Buddha seated crossed-legged and at the door of the cave are a few images of the Buddha. In the ninth cave is a shrine. This cave contains colourful mural paintings. The sixteenth cave is another huge assembly hall. Inside the hall, there is a stone stupa and a beautiful huge pillar carved out of solid rock. The seventeenth cave has mural paintings depicting the birth of the Buddha, Queen Mayadevi and Prince Rahula. In the twenty-sixth cave there is an image of the Buddha in the posture of Mahaparinirvana. Some of the caves are under renovation and some remained closed. There is only one cave without any decorations. The distance from Jhalkhaog

to Ajanta is 298 kms by train.

Bhetapur

Malaya (Tib. Riwo Malaya) is a range of low mountains lying close to Bhetapur in Karnataka. The place is believed to be a meditation cave of Pha Dampa Sangye. This place is one of the Buddhist sites hardly seen or heard before by even the regular pilgrims and tourists. Many people come to this place on pilgrimage. Riwo Malaya is the place where Madran Rida, the demon, was subdued and killed by Padmasambhava. Given that it is difficult to spot the place where these events had taken place, the entire range of Malaya mountain can be considered sacred as it is blessed by numerous practitioners. Major Tibetan monasteries such as Sera, Namdrol Ling and Tashi Lunpo are built in the Malaya.

Kenheri Caves

The Kenheri caves are located in Mumbai in Maharashtra. The place is eight miles away from north Mumbai and are known as the caves of eighty Mahasiddhas. There are altogether one hundred and eight caves. Some of these caves are big assembly halls and many look like meditation caves. There are images placed in some of these caves. Half an hour's drive towards the east is a cave sacred to the Hindu tradition.

Rewalsar

Rewalsar is known as Tso Pema in Tibetan. It is located near Mandi in Himachal Pradesh. It is six hours' drive from Dharamsala. King Zhor's palace was in Mandi, which is now one of the oldest towns.

1. The princess Mandarava, the princess and others in Bengal followed Guru Padmasambhava and participated in turning the wheel of Dharma. The king was not happy

with this and tried to burn Guru Padmasambhava alive. But the fire turned into a lake and the Guru was seen standing on a lotus flower.

2. On the top of the hill overlooking the Lotus Lake is a cave where there is a huge image of Guru Padmasambhava in meditation posture. Next to the cave, there is a meditation cave of the Lady Mandarava. In Mandi near the bridge is the prison where Princess Mandarava was kept for twenty-five years as a punishment by the king.

Jalandhar

It is located in the Kangra District in Himachal Pradesh.

- 1 This is one of the twenty-four holy places in India. Je Goetsangpa is said to have lived there for half a year.
- 2 It is the place where His Holiness the 14th Dalai Lama is presently residing.
3. One can still see the ruins of King Mashoka's palace behind the hill of Kangra Valley. We can also see the ruins of the place where Queen Phagma Lodoe, the mother of Prince Chockyi Gawa was born. Queen Phagma Lodoe was also called Mahamati and was the daughter of the King Mashoka.
4. In the center of Kangra valley is a big Hindu temple, which contains an image of Vajravarahi (Tib. Dorje Phagmo), considered very important both by Hindus and Buddhists.

Translated from the Tibetan by Meenakshi Rai.

朝聖指南

果洛丹曲巴桑 編

目錄

• 1	藍毗尼	75
• 2	清淨城（羅日雅）	76
• 3	尼連禪河	77
• 4	菩提伽耶	77
• 5	王舍城	79
• 6	波羅奈斯	80
• 7	耆闍崛山（靈鷲山）	81
• 8	毗舍離城（莊嚴城）	81
• 9	舍衛國祇陀園	82
• 10	僧伽施	83
• 11	橋閃彌	84
• 12	那爛陀	84
• 13	拘尸納城	85
• 14	巴若巴若	86
• 15	尸多婆那	87
• 16	堪畏尸林	88
• 17	阿麥瓦迪（米積佛塔）	88
• 18	龍樹山	88
• 19	聖地珊支	89
• 20	依羅拉石窟	90
• 21	阿旃多石窟	91
• 22	香山瑪拉雅	91
• 23	甘亥日石窟	92
• 24	聖地蓮花湖	92
• 25	伽爛達	93
• 26	帝洛巴	94
• 27	噶夏普巴	94

以身語意虔誠禮敬並皈依怙主文殊菩薩

頌云：

悲智方便生於釋迦族
無為他勝摧滅魔軍眷
猶如黃金妙高威嚴身
釋迦之王我虔誠禮敬
釋尊汝初發菩提心已
修持圓滿福慧二資糧
彼時行持事業極廣大
成為眾生怙主我讚嘆

如同我等，既不懂英語又不懂印度語者，為了實現朝聖的強烈願望，編寫了這本【朝聖指南】小冊子。將通常印度八大聖地，均於各部朝聖指南書籍之中介紹，但因某些聖地未作詳細介紹，鑒於此本人與一些懂印度語及英語的朝聖者，以及熟悉各聖地的朝聖者一起有緣朝拜各聖地，借此良機以確鑿的內外道朝聖指南為主要參考資料，進行編纂了這本小冊子。但相信從中必有一些不詳之處，敬請讀者給予批評指教。因為以訛傳訛，會給眾人帶來昏憤，便成為惡趣之因。

本人在此敬請各位法友：不論您朝聖到那裡，首先要了解其聖地之由來，是否是曾經佛陀所作事業之地？是歷代印度智者結集佛陀言教之地？還是印度八十大聖居住地等。在了知諸先賢與眾不同之功德前提下，才能產生您對聖地的信仰，有了這個信仰，才能實現您真正圓滿的朝聖。當初，佛陀及諸菩薩加持這些聖地，今

天諸聖地加持我等之時，尤其要了解各聖地之由來、功德，是您朝聖中的最大需要和功德。

依朝聖分上中下三等之說，當今朝聖者日益增多。但是，大多數匆匆忙忙，只是走馬看花，如此朝聖便是勞而無獲。也有一些人

把朝聖作為一種旅遊觀光，到了聖地心猿意馬，後追前行，匆匆趕道，正是浪費金錢而得不到可喜成就。

編纂這本朝聖小冊子，也是諸法友的意願。順序是按朝聖指南目錄進行編排的。

1. 佛陀出世地—藍毗尼
2. 佛陀剃度出家地—清淨城
3. 六年苦行地—尼連禪河
4. 成佛地—菩提伽耶
5. 僧伽和好—王舍城
6. 初轉法輪—婆羅奈斯
7. 再轉法輪—耆闍崛山
8. 三轉法輪—莊嚴城
9. 加持地—那爛陀
10. 顯神通處—舍衛國祇陀園
11. 降神處—桑伽尸國（曲女城）
12. 橋賞彌大臣邀請佛陀在此住
13. 佛入滅處—拘尸那國 住一年—橋賞彌

在佛陀的一些授記中：【吾入滅後各虔誠之善男子善女子朝聖並隨念四聖地，直至壽盡。此四聖地為：世尊之出世地、世尊之成佛地、世尊之三轉法輪地、世尊之入

涅槃地。吾入滅後比丘眾將在此轉繞佛塔、頂禮佛塔，對此而言，信奉吾者均往生極樂天界。】此外尚有：佛陀加持地為那爛陀、降魔地為舍衛國祇陀園、降神處為曲女城、僧伽和好處為王舍城。上述這些聖地統稱為八大聖地。如來八大佛塔亦在八大聖地。（摘自根敦群培的著作第三卷 314 頁。）

（一）藍毗尼

頌云：

十月圓滿釋迦之太子
誕生吉祥藍毗尼園時
梵天帝釋恭敬斷聖相
確為菩提種姓我頂禮

迦毗羅衛城當今稱熱滿智 (Rumend)。在今尼泊爾西部索那里二十五公里處。那裡有佛母摩耶夫人像，以菩提樹遺址為基地建立神殿，以及還有印度阿育王的石碑。這裡當地人稱「索那里」。

1. 迦毗羅衛城的淨飯王與摩耶夫人之子喬達摩生於公元前 566 年，於迦毗羅衛城附近的藍毗尼花園中，乳名稱悉達多。阿育王信仰佛教二十年後曾駕臨此地。
2. 為紀念佛陀降世，在那裡建立石碑，寫有【佛陀出世地】的記載。附近還有一座薩迦派寺院。
3. 從迦毗羅衛城以西的五、六公里處，有佛陀出世的藍毗尼花園。當今此地稱「迪羅日阿果智」。從此地入印到拘尸納城有 146 公里，到舍衛國祇陀園有 188 公里，到婆羅奈斯有 305 公里。

(二) 清淨城

頌云：

觀見輪迴之事不真實
由天空從俗家出離去
於清淨塔前由己為己
落髮剃度出家我頂禮

清淨城，位於阿奴摩河岸，今稱羅日雅南達噶，地區名為羅日雅 Loriya，今屬印度比哈爾省管轄。從菩提伽耶乘火車經過巴扎那、摩迪哈目到貝迪雅市。貝迪雅市以西北方向 25 公里處就是羅日雅聖地。那裡便是一小村莊，村莊西端有清淨佛塔。

1. 阿奴摩河岸的清淨佛塔所在地是佛陀剃度出家之地，也是原先顯示獵人像者從屍林中揀到一片赤黃色夏布供養給佛陀的地方。無論怎樣這裡給人的感覺的確與眾不同，令人超凡脫俗，信仰之心油然而生。此塔繞週一圈有 730 步，佛塔南側有一小池塘。此塔頂已毀滅，據說過去來這裡的朝聖者很少。
2. 佛塔東側的不遠處有阿育王的獅子頂飾石碑，碑文是古印度巴里文。用英語對印度人問「Ashoka Pillar」會馬上找到它。從拘尸那城或迦毗羅衛城到此地最近。當今這裡只有一座很大的印度教神殿以外，再也看不到任何佛教神物。從菩提伽耶乘車到羅日雅有 412 公里。

（三）尼連禪河

頌云：

思惟欲精進成就菩提
六年中於尼連禪河畔
苦行已精進臻至究竟
獲得最勝禪定我頂禮

尼連禪河，位於菩提伽耶東兩公里處，那裡是佛陀六年苦行之地。

1. 此地有菩提樹及佛陀六年苦行時的佛像可朝拜。
2. 尼連禪河附近的東北側，有妙生女從一千黃牛乳中提煉出的精華獻給佛陀紀念地。
3. 蘇諦耶給佛陀供養一束芒草為坐墊的地方。據說是在今菩提伽耶以東的大橋東端。
4. 位於此地東北側，今稱里拉堅地方是佛陀沐浴之地。總之，在伽耶附近佛陀靜住七年。

（四）聖地金剛座

頌云：

為令無始來精進具義
於瑪噶達菩提樹之前
跏趺不動現證佛陀果
圓滿實證菩提我頂禮

菩提伽耶印度語稱(Bodhgaya)，通常稱金剛座。今屬印度貝亥爾省管轄的伽耶市以南九公里處。佛陀在尼連禪河旁苦行六年後，在伽耶菩提樹下成等正覺。

1. 據說當初菩提伽耶佛塔修建者是婆羅門摩迦薩之幼子，也有人說是阿育王所建。龍樹菩薩建立了塔頂之小佛塔，其內藏有佛陀舍利多達一藏升之說。佛塔外圍的石欄亦為隆樹菩薩所建。據說原先塔頂內曾安置拉薩釋迦牟尼佛像。
2. 佛塔南側有一四方平台，據說是佛陀之坐墊芒草拋棄之地。
3. 佛塔之東側有一尊白塔，當初佛陀盤坐于此地後尊容發光，除菩提樹之外其

他全被以光燒毀。故此，這個塔便稱發光塔。

5. 佛塔南側有度母神殿，壁面內端有一尊度母小佛像，據說此佛像是從前呼喚阿迪峽尊者的那尊度母。
6. 佛塔南側的池塘是龍王目支鄰陀之宮殿，佛陀在此靜住七夜，以神通聚集不時雲霧。池塘門外有阿育王石碑。
7. 佛塔石欄外圍，以東屍林中的立體石刻壇城為最。根據根敦群培大師所言：「一些西藏歷史書籍中記載：此立體石刻壇城，很可能是桑吉耶希大師所建。」也有人認為：此地便是狂笑寒林。遺憾的是這裡朝聖者甚少。
8. 佛塔北側鐵欄中的那些小型佛塔內，安置著眾多阿羅漢的遺體。若朝聖者在那裡棄放指甲、頭髮之類的東西可斷除惡道的說法。
9. 原先，蓮花生大師在菩提伽耶，以教與理對正要毀壞佛教的五百外道教徒進行折服謬論，並以威猛真言霹靂燃燒這些外道教徒，之後此地便稱蓮花生獅子吼聖地。

-
10. 佛塔以西大約三公里處，由日本修建的一尊大型佛陀佛像。這裡還有緬甸、不丹、中國、泰國、尼泊爾及日本的佛教神殿。也有西藏佛教寺院噶丹佩吉林等。

（五）王舍城

王舍城(Rajgir)是古印度中部最強大的摩竭陀國之首都，也是最著名的聖地一。從這裡到那爛陀有 11 公里。

1. 此地有眾喜園溫泉遺址。溫泉位於王舍城五座山之一的貝布里山下。對面是白淨山，山頂有一座日本修建的佛塔。
2. 眾喜園溫泉附近有一山洞，這裡是印度阿闍世王作施主，由五百阿羅漢中阿難陀結集經藏，光欽尊者結集論藏，其他弟子結集律藏之地。
3. 摩竭陀國的影勝王及其眾多隨眾家眷為供養及親近佛陀，駕車前往佛陀足前時，岩石上留下的轍跡至今還在靈鷲山南麓通往菩提伽耶公路右側尚能清晰可見。

- （六）婆羅奈斯

頌云：

慈悲迅急垂見眾生已
於瓦拉那西等殊勝處
轉動法輪調伏諸化眾
置彼等於三乘我頂禮

婆羅奈斯(Sarnath)亦稱瓦拉那西，今屬印度俄赤爾省管轄。

1. 這裡的鹿野苑，便是佛陀初轉法輪四聖諦之地，此地有石欄圍著的小佛塔尊。另外，這裡還有一座很大的寺院遺跡，附近還有阿育王的石碑碎塊等。
2. 以東不遠處有達摩噶佛塔，據說此佛塔建於印度古布迪王朝（大約於公元六世紀。）也是婆羅奈斯最大的佛塔之一。
3. 再以東有斯里蘭卡大居士達摩巴拉所建的姆拉甘迪古扎寺，外為佛塔，塔內有佛殿，殿內有佛陀的遺骨兩坨裝在用珠寶裝飾的石製盒子內，外用印度文寫有『佛陀遺骨』的記載。其來歷分別是多喬地方的一尊舊佛塔及印度南方龍樹山上，屬真佛陀遺骨。據說達摩巴拉居士後來便在此剃度出家了。
4. 每年藏曆十一月十五日來自各地的朝聖者可朝拜此聖地舍利。
5. 佛塔西南側約一公里處有一尊殘破的佛塔，那便是五比丘在鹿野苑初見佛陀之地。（依玄奘大師所記，此塔古時稱迎佛塔。）此塔頂部的八角神殿，是外道教徒所建。在此不遠處的左側，有印度古董展覽館。

-
6. 佛塔以南的兩公里處有流亡藏政府的一所高級學院，從菩提伽耶到婆羅奈斯間有 221 公里，朝聖者可乘火車或公共汽車均可。

（七）耆闍崛山

耆闍崛山(Gridhakuti)，亦稱靈鷲山。佛陀曾在此山再轉法輪，為了弟子須菩提及彌勒佛等傳授【般若波羅蜜多經】。

1. 從車站步行上山，可以直接到達佛陀傳法處的靈鷲山，再到西側山頂，那裡有一尊由日本所建的佛塔。
2. 若乘電動吊車，首先可到達日本所建佛塔處。據『六世達賴喇嘛倉央嘉措秘傳』，第十二繞雄辛巳年四月，第六世達賴喇嘛仁增倉央嘉措到靈鷲山時，這裡所見到的不是岩石和沙石構成的山，而是古印度天成體梵文卷聚集成山的記載。一般世人依各自的善根差別有淨相和不淨相之分，今天我們這裡所見到的是沙石構成的山，是不淨相。但在聖地加持各有情的今天，只要有【普賢上師言教】中所講的老婦人那般對狗牙生起佛牙的強烈信心力，便可現淨相。

（八）毗舍離城

毗舍離城(Vaishali)，亦稱莊嚴城。佛陀曾三次駕臨此地，今屬印度貝亥爾省管轄。

-
1. 這裡是群猴供養蜂蜜給佛陀之地，也是八大聖地中佛陀所授記，未來在此地將出世蜜音佛，並授記不久之後，佛陀將要入涅槃。這裡還有毗耶離之舍利佛塔。
 2. 藥師經及三轉法輪的最後一次，教廣分別法輪是在此地舉行。佛陀入涅槃後一百一十年，阿育王為施主，由耶舍等七百阿羅漢第二次結集三藏。根據玄奘大師所記：阿育王石柱在毗舍離城的說法，也許這裡的獅子頂飾之石碑正是阿育王石柱。
 3. 石碑南側不遠處，有佛陀舍利出土遺址由鐵欄圍成的小亭便在此。
 4. 在此以南，有一小池塘，稱猴子池塘。此地有很多猴子，據說那池塘是這裡的猴子為佛陀沐浴而建。
 5. 在伽耶市以西的山頂有一地方可代替莊嚴城之說。不論是真還是代替物，只要您有信心，就有加持力。
 6. 巴扎那市是印度阿育王出生地，也是這裡的首都。從巴扎那到貝夏里有 120 公里，從菩提伽耶到巴扎那有 125 公里。

（九）舍衛國祇陀園

頌云：

為摧滅其餘惡諍論故
外道六師提婆達多等
諸魔於扣莫吉被降伏
能仁戰勝魔敵我頂禮
以三世間無比之功德

於舍衛城顯現大神變
人天一切眾生皆供養
致使佛教興盛我頂禮

舍衛國祇陀園(Shravasti)，今稱海扎瑪亥爾，是印度額達爾省管轄。從婆羅奈斯乘火車一夜可到達此地。

1. 舍衛國祇陀園是佛陀居住的主要地方，這裡的祇園精舍內佛陀曾住了二十個夏季，以東的精舍內住五個夏季，總共在這裡佛陀住了二十五個夏季。佛陀弟子二勝、五比丘、十六尊者、欽光佛、鄔陀夷等八十大聞聲弟子的大部份都長期居住在這裡。佛陀在這裡以神通戰勝外道論議派的六大導師。
2. 祇陀園北側有幾所紅磚砌成的小屋，據說這裡是佛陀調伏魔怪及央掘摩羅和提婆達多從佛出家之地。但這只是口傳而已，未找到可靠資料記載。

(十) 天降一僧伽施國

天降聖地亦稱僧伽施國，即曲女城(Sankansya)，今屬印度額達爾省管轄。從凡迪噶車站乘車較近，從巴卡納火車站到僧伽施國間有 11 公里。

-
1. 佛陀為母親及忉利天之有情傳授論藏，在那裡夏住完後返回南瞻部洲之僧伽施國。依顯教這裡也是八大聖地之一，如今天降塔頂部已建有裸形派神殿。
 2. 這裡有一大象飾頂的石碑高六肘，據說這石碑為阿育王所建。從新德里乘車到僧伽施國需要六個小時，從婆羅奈斯到僧伽施國間有 500 公里，此聖地無旅館及飯店，朝聖者事先要準備好足夠的食物及飲料。

（十一）橋閃彌

聖地橋閃彌今屬額達爾省管轄，從婆羅奈斯到阿拉哈瓦達間有 132 公里，從阿拉哈瓦達到巴白如 Baberu 間有 40 公里，聖地橋閃彌便在巴白如地方。

1. 此地有一些寺院遺跡及阿育王石柱。以東不遠處有城牆和古城遺跡清晰可見。
2. 據說橋閃彌某大臣邀請佛陀到此地居住一年。寺院遺跡南側有一座裸形派神殿。
3. 雅穆那河與恒河匯合處，印度教徒視為極神聖之地，那裡有阿拉哈瓦達市。

（十二）那爛陀

那爛陀(Nalanda)是印度佛教寺院中最著名的寺院，中國唐朝玄奘大師曾留學這裡時寺院有萬人僧侶之說。一些古籍中記載：佛陀在世時曾多次駕臨此地。

-
1. 龍樹菩薩、阿耶提婆、論師希瓦措、月稱大師等許多著名佛教大師都出於那爛陀。
 2. 當初佛教在中國和西藏的盛行也是從那爛陀傳播而來的，這裡有很多寺院建築物遺跡，西南角有一尊四方形佛塔，壁面上那美不勝收的符雕，使人觸目生信。據說龍樹菩薩當初也在那爛陀剃度出家，佛陀座前十大聞聲弟子之一的舍利子的出生地也是這裡。
 3. 西藏騰彌桑布扎曾在那爛陀留學六年。
 4. 佛塔對面有一所古董展覽館，內有許多宗教法器、青銅佛像、石製佛像，以及印度古布迪王朝時期的文字等。這裡與巴扎那市很近，從菩提伽耶到那爛陀間有 164 公里，到王舍城有 11 公里。

（十三）拘尸那城

頌云：

為快速激勵諸懈怠者
於乾淨地拘尸那城中
如金剛無死之身逝已
脫離憂苦涅槃我頂禮

拘尸納城(Kushinagar)，今屬額迪爾省管轄。

1. 這裡是佛陀享年八十歲時為有情顯示涅槃之地。當初阿育王在這裡建立的一尊佛塔多年陷於地下之說，古布迪王朝時又得到重建。這裡的神殿中有一尊佛光四射熠熠生輝的佛陀涅槃像。插言：這裡有一所西藏寺院，名叫彭措林，該寺專門為朝聖者提供

-
2. 免費住宿，還為無力購買車票的朝聖者，寺院為他們購買車票等提供順緣，這實在值得贊許隨喜。
 3. 此神殿以東 2 公里處，是末羅王的拘尸納城外婆羅樹林是佛陀遺體火化處，此地建有涅槃塔供奉遺骨于此，現存之涅槃塔稱冉巴佛塔，此塔是顯教中所提及的矮力士頭飾塔。從薩日阿那它到拘尸那城間有 349 公里。
 4. 從拘尸那城經過多熱雅途中 22 公里處有一聖地叫薩查雅，據說此地是佛陀與弟子共進最後一餐之地，這裡朝聖者甚少。

（十四）巴若巴若

伽耶市以北的 15 公里處，有優樓頻羅伽葉之兩位弟弟，那提伽葉和伽葉尊者之地，印度語對此地稱巴若巴若。優樓頻羅伽葉見到佛陀之功德後，便轉信為釋迦牟尼，並在佛陀足下剃度出家，他把全人皮、樹皮、騰杖等外道法器全扔到尼連禪河中，兩位弟弟見到哥哥的法器在河水中流淌時，以為哥哥優樓頻羅伽葉被盜匪或水火毀滅了，便開始尋找尸體。後來發現哥哥優樓頻羅伽葉身著袈裟與五百弟子一起在佛陀足前聽法。爾後，二位弟弟也在世尊足下剃度為僧。上述記載於【現證菩提經】中。

1. 此地有阿育王即位 12 年後建立的阿吉布噶雅的兩個修行山洞，即位 21 年後又建立一個修行洞。山腳有一所古董展覽館及新建立的獅子頂飾石碑。
2. 從此地返回伽耶市途中不遠處，有一座極為壯觀的石山出現在平地上，此山叫噶瓦昭巴拜，山前有寺院遺跡和青石所製的佛陀像，以及一些東倒西歪的石柱。

-
3. 聖地噶雅果日便在伽耶市內，印度人稱此地為然薩爾。山頂有一座很大的印度教神殿。原先佛陀曾在這裡講授【噶雅果日經】、【別解脫經】、【琉璃經】、【大法鼓經】等。雖這三個聖地與菩提伽耶很接近，但大多數朝聖者忽漏了此聖地。

（十五）尸多婆那

尸多婆那寒林(Durgashri)，位於菩提伽耶以東七公里處。

1. 此聖地山腰有具德獵人之修行洞，洞口有一棵檀香樹，稱怙主神樹。岩石上天然生成的__字處處可見。
2. 從竹林精舍山左右平地之南側溪流而上，便可到納布扎拜山，即黑積山。此山前的平地上有一森林稱希達瓦那，這正是顯教所講的寒林尸多婆那。過去佛陀從噶雅果日到王舍城時，曾在此地住過一夜，記載有：當時這裡影勝王初次前來拜見佛陀的故事。『喬洛傳』中：「尸多婆那寒林在那爛陀西北的大森林中心有一空地便是。」據說這與上述之寒林可代替。八大堪畏尸林指南曰：「尸多婆那寒林修甘露，甘露功德神眾被親見。」又云：「南方尸多婆那寒林中，舍離國政禁行尋解脫。」依此蓮花生大師在八大尸林中為眾多空行女傳授密法，並調伏所有鬼神收伏為護法，就此共許日光蓮花大師之稱號。

（十六）堪畏尸林

堪畏尸林位於菩提迦耶西南方。從菩提伽耶乘車行駛三小時便到達一小村莊。到此地需要步行上山，山上有一座巨大的磐石，磐石上部較平坦，那便是堪畏尸林。附近有一些印度教神殿。通往山頂的路旁岩石上刻有佛像，尸林西側山坡上有一山洞，稱龍樹菩薩修行山洞，下面磐石凹陷處自然形成一小池，持水蔥綠，鮮艷奪目，此景實在神妙莫測。因手頭資料不足，不敢妄加言論。

（十七）米積佛塔

米積佛塔，印度稱阿摩羅鉢迪(Amarvati)，今屬安達爾省管轄。從功杜市乘車一小時便到達此地。

1. 依妙月王的請求，佛陀在此地講授【時輪根本經】。今米積佛塔的代替物建立在此地展覽館內。
2. 據說在此附近有磚和石塊堆積的古佛塔遺跡。

（十八）龍樹山

龍樹山，印度語稱摩訶支達雅(Mahacetiya)，今屬安達爾省管轄的那噶居那岡札(Nagarjunakonda)。從阿摩羅鉢迪乘車一小時後，再乘船一小時便到達龍樹師徒修行地。

-
1. 此地龍樹菩薩曾身背牧人涉水渡河，並加持那裡的國王瑟苾達，國王對輪迴心生厭離，請求龍樹菩薩他將捨棄國政從佛修行。另外，原先八位夜叉女在這裡守護龍樹菩薩，據說她們現在仍然尚在。依印度出版的【八十大聖傳記】第 73 頁：「龍菩提為承嗣上師龍樹菩薩，而居住此地所發出的光，猶如夜間月光至今尚存。」
 2. 公元 1958 年前這一帶只有河流而沒有湖泊，如今龍樹山卻成為四周湖水環繞的幽靜之地。
 3. 這裡有一座印度軍警守護的展覽館，附近的古寺遺跡處有一尊站立的石製佛像，高達八尺多。還有龍樹菩薩的石屋，以及有一很深的沐浴池。

（十九）聖地珊支

聖地珊支(Sanchi)，今屬瑪蒂雅省管轄。從新德里乘火車南行一夜可到達此地，從孟買乘火車向東北行駛 549 公里便到聖地珊支。

1. 珊支是印度境內最著名的佛教聖地，根據斯里蘭卡歷史記載：珊支稱支迪雅古日，在那裡阿育王迎娶商人之女為妻，並在山頂建立佛教寺院。此聖地所建立的圓形佛塔，有的建於公元前 3 年，有的建於公元 1200 年中。中心佛塔周圍以石欄圍繞而成，圓形塔頂用石欄圍成四方，其中心頂部亦用石雕之三層寶傘作頂飾，美不勝收，見到這佛陀舍利安置之地及此佛塔後，深感驚奇。佛塔四周各有不同圖案的浮雕藝術所裝飾的石門，這些圖案有的是佛陀之

本生功德，有的是阿育王初次駕臨菩提伽耶的情景，各門楣均有三層，兩端有獅子和大象圖案浮雕。另外，還有孔雀及其他鳥類等浮雕，目不暇給，眼花撩亂，其他聖地難以發現的奇絕浮雕，在此琳琅滿目，應有盡有。

2. 此佛塔北側之第三號佛塔內，珍藏著佛陀弟子舍利子與目犍連兩位尊者的舍利之說。這裡尚有古布迪王朝時期的古寺遺跡，今天還可以見到一些毀壞的神殿、僧舍、石柱等殘垣斷壁。
3. 據詢問得知，附近尚有索那山、薩達拉、波札布、安戴爾等聖地就有舍利子佛塔及展覽館等。

（二十）依羅拉石窟

依羅拉石窟(Ellora)，位於摩訶日阿悉達(Maharashtra)地區的奧日安噶巴迪市(Aurangabad)附近。此聖地有十二座石窟，其中有佛教、婆羅門教及教石窟。據說這些石窟是公元 550 至公元 750 年的二百年中所建立起來的，從中第十號為毗首羯摩石窟，二號石窟中有一尊巨大的石製佛像。這裡大部分為佛教石窟。格拉夏之稱的大石窟是印度教神殿，殿內石刻浮栩栩如生，技藝精細巧妙，鬼斧神工，給人以不是人工所能製成的感覺。從依羅拉石窟乘車一小時可達阿旃多石窟。這兩座石窟是印度的藝術寶庫，也是全人類的藝術寶庫。

（二十一）阿旃多石窟

阿旃多石窟(Ajanta)，與上述依羅拉石窟為同一地區管轄。此地是一向南川谷的壁面所建的二十七座石窟，此石窟全為佛教聖地。其中有的是佛殿，有的是經堂，還有的是修行洞，如：一號石窟是觀音菩薩化身羯薩流波尼神殿，如此精細逼真的石刻浮雕，實在令人不可思議。二號石窟據說極為珍貴，但遺憾的是本人未能了解到如此珍貴石窟之內藏含義。三號石窟是這裡的工作人員及保衛人員辦公室。四號石窟是由三十二個巨大的石刻浮雕石柱構成的宏大神殿，每根石柱周長有三，其規模實在讓人難以置信。七號石窟內有一尊巨大的石製佛陀跏趺坐像，其殿門抱廈也有一些佛像。九號石窟內有一尊佛塔及一些彩色壁畫。十六號石窟是一大廳，廳內的石製佛塔及精美浮雕裝飾的石柱各出一塊巨石刻製而成。十七號石窟內有佛陀出世壁畫，妃子耶輸陀羅和太子羅睺羅的壁畫。二十六號石窟內有佛陀涅槃像。其他石窟正在維修，其中兩個石窟禁止入內。從孟買到阿旃多石窟有 298 公里。

（二十二）香山瑪拉雅

香山瑪拉雅位於印度南方卡那札卡地區的拜古地方。此地只有帕·當巴桑杰的修行洞之外，沒有其他佛教聖地。但是，這裡朝聖者甚多。云：「瑪拉雅香山霹靂燃燒之頂，威猛法力征服瑪詹日札魔」，依此偈句，便認為此地是香山瑪拉雅。如同所言：「心生信仰者蓮

花生與其無離合」。無論怎樣這裡必定是證地菩薩加持之地，只要我們有信仰，清淨現分，便無任何差別。

此地有西藏三大寺之一的色拉寺，還有塔克喬南照寺（意為：妙乘證得解脫寺）及扎西倫布寺。

（二十三）甘亥日石窟

甘亥日石窟（Kanheri Caves）位於孟買市（Bombay）以北約五公里處，通常認為這裡是印度八十大聖之修行地。這裡共有一百零八座石窟，其中有的是經堂，有的相似修行洞，一些石窟中尚有佛像。另外，孟買以東某些島上還有類似石窟，據說那些皆為印度教神殿。

（二十四）聖地蓮花湖

頌云：

鄔堅剎土西北隅
蓮花蕊心胚叢中
證得稀奇勝悉地
稱之尊名蓮花生

蓮花湖印度語稱日阿威薩(Rewalsar)，今屬亥瑪慶省(Himachal)管轄。從達蘭薩拉乘車向東行駛六小時便可達蓮花湖聖地，歷史上這裡是印度薩霍爾王統治區。

1. 此聖地是從前蓮花生大師駕臨薩霍爾地，為薩霍爾公主曼達拉威講授教法時，薩霍爾王誤認為蓮花生大師在誘騙公主，便以活焚酷刑處死蓮花生大師。但大師用神通力將火變為水，形成蓮花湖。稱大師為古如桑布瓦，意為蓮花生大師。
2. 蓮花湖西側有一座山，此山頂有蓮花生大師修行洞，洞內有蓮花生大師的巨大佛像。附近還有公主曼達拉威修行洞。在薩霍爾王國首都曼迪市橋頭附近有薩霍爾王懲罰公主曼達拉威時的地牢，據說當時給公主判了二十五年刑罰。

(二十五) 伽爛達

伽爛達(Jalandhe)聖地今屬亥瑪慶省(Himachal)管轄。

1. 根據朝聖指南：這裡是二十四聖地之一的印度西部伽爛達聖地，果蒼巴大師在此地居住近半年。
2. 第十四世達賴喇嘛之流亡根據地在達蘭薩拉。
3. 達蘭薩拉以南的崗日阿城背部有法王瑪旭噶王宮遺跡，那裡也是王太子法喜之母—聖母智慧女的出生地。【珍恩達瓦傳奇】中記載：「伽爛達是法王瑪旭噶王宮，聖母摩訶瑪迪瑪是法王瑪旭噶之女，亦稱聖母智慧女。」

-
4. 崗日阿城中心有一座印度教大神殿，殿內有金剛亥母佛像，此佛像便成為印度教及佛教二者的共同信仰處。

（二十六）迪洛巴

1. 屬於古印度八十四位大成就者之一的迪洛巴尊者之修行洞位於印度北方的亥瑪慶省境內。從達蘭薩拉到巴旦科赤途中要經過所謂迪洛巴的村莊，此聖地便在那裡由東向西流淌的小河邊。原先這一帶稱「薩達布日」。大成就者迪洛巴在那裡修行密宗生圓次第長達六年後獲得大成就。一些人對那洛巴上師德洛巴與這裡所講的，也曾做過榨油工的帝洛巴混為一談，兩者是否是同一人，在【八十大成就者傳記】中各有詳細記載。

如今我們還可以瞻仰在這裡的噶舉派尼姑寺收藏當時帝洛巴曾做榨油工時的木製用具。

（二十七）噶夏普巴

1. 翻越古里姆那勒北部的若唐山口，便抵達此聖地。
2. 那裡有三世主觀世音菩薩的佛像。
3. 據說附近有印度二十四聖地之一的瑪日達聖地。

云：

食糴粑之實有價，及報父母之恩德。
動筆留下此手跡，皆為文殊之恩惠。
先輩對此甚無需，然同我等朝聖者。
以作幼童入門基，利他之心編此書。

第十七繞雄水馬年藏曆四月一日（公元 2002 年 5 月 13 日）開始編寫，本年藏曆十一月十五日（公元 2003 年 1 月 16 日），比丘丹曲巴桑在聖地金剛座之龍王目支鄰陀池旁編寫完成。吉祥圓滿！

夏爾宗德丹譯

2003. 10. 25

參考資料：

【已離經】、【遍及所知】第一品、【八十聖者傳記】、【根敦群培著作】第三集，尼泊爾及錫金出版的【聖地指南】，以及【日喀洛旦朝聖指南】。

