International Journal of Sanskrit Research 2023; 9(6): 257-263

International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2023; 9(6): 257-263
© 2023 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 13-09-2023
Accepted: 21-10-2023

डॉ. ज्योति
सहायक आचार्या, संस्कृत एवं प्राच्य विद्या अध्ययन संस्थान, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत

डॉ. आशीष कुमार
सहायक आचार्य, संस्कृत-संकाय, मानविकी विद्यापीठ, इग्नू, दिल्ली, भारत

श्री तनजिन लोबजङ्ग
शोधच्छात्र, संस्कृत एवं प्राच्य विद्या अध्ययन संस्थान, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत

Corresponding Author:
डॉ. ज्योति
सहायक आचार्या, संस्कृत एवं प्राच्य विद्या अध्ययन संस्थान, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत

हिमाचल में बौद्ध तीर्थों का भौगोलिक एवं सांस्कृतिक-अध्ययन

डॉ. ज्योति, डॉ. आशीष कुमार और श्री तनजिन लोबजङ्ग

सारांश
हिमाचल प्रदेश, जिसे "देव भूमि" के नाम से जाना जाता है। राज्य की प्राकृतिक सुंदरता के बीच स्थित बौद्ध मठ न केवल धार्मिक आस्था के केंद्र हैं, बल्कि वे सांस्कृतिक धरोहर के महत्त्वपूर्ण स्तंभ भी हैं। रिवालसर, ताबो मठ, की मठ, कर्दांग मठ और धर्मशाला जैसे प्रमुख स्थलों का अध्ययन करते हुए, यह शोध पत्र दर्शाता है कि इन स्थलों ने न केवल बौद्ध धर्म और कला को संरक्षित किया है, बल्कि आधुनिक समाज में मानसिक शांति, आध्यात्मिक उन्नति को बढ़ावा दिया है और पर्यटन के माध्यम से आर्थिक लाभ भी प्रदान किया है। इन स्थलों की ऐतिहासिक और धार्मिक महत्ता को समझाते हुए,यह शोध पत्र भी दर्शाता है कि हिमाचल प्रदेश का यह क्षेत्र बौद्ध धार्मिकता और सांस्कृतिक विरासत का केन्द्र है।

कूटशब्द: मंत्रयान, मठ, शिखर, स्तूप, आध्यात्मिकता, प्रोत्साहित, रिन्पोछे, छेश्चु। रिवालसर, गुरु घंटाल मठ, कर्दांग मठ, की मठ, कुंगरी गोम्पा, ताबो मठ।

प्रस्तावना
बौद्धधर्म की स्थापना शाक्यमुनि गौतम बुद्ध द्वारा छठी शताब्दी ई.पू. में की गई थी। उनके महापरिनिर्वाण के पश्चात् अगली पाँच शताब्दियों में बौद्ध धर्म सम्पूर्ण भारतीय उपमहाद्वीप में और २००० सालों में मध्यपूर्व और दक्षिणपूर्वी एशिया महाद्वीप में भी फैल गया । आज बौद्धधर्म के तीन मुख्य संप्रदाय हैं - हीनयान, महायान व वज्रयान । दुनिया में आज बौद्ध धर्म के पेंतालिस करोड़ से अधिक अनुयायी हैं[1] । इस धर्म के अधिकांश अनुयायी चीन, कोरिया, जापान, श्रीलंका, नेपाल, भारत जैसे अनेक देशों में हैं। इस धर्म के संस्थापक गौतम बुद्ध के जन्म के विषय में विद्वानों का एक मत नहीं है, फिर भी ज्यादातर लोगों का मानना है कि इनका जन्म ५६३ ई. पू. में राजधानी कपिलवस्तु के निकट लुम्बिनी ग्राम में हुआ है।[2] यह स्थान वर्तमान नेपाल राज्य के अन्तर्गत भारत की सीमा से ७ किलोमीटर दूर है। यहाँ पर प्राप्त अशोक के

[1] World Population Review 2024
[2] गौतम बुद्ध जीवन-परिचय और शिक्षा पृष्ठ. ०१

रुम्मिन्नदेई स्तम्भ लेख से ज्ञात होता है कि यहाँ बुद्ध का जन्म हुआ था[3]। सुत्तनिपात में शाक्यों को हिमालय के निकट कोशल में रहने वाले गौतम गोत्र के लोगों को क्षत्रिय कहा गया है। बौद्ध दर्शन का एक विशिष्ट सम्प्रदाय महायान का इस क्षेत्र में विशेष प्रभाव देखा जा सकता है, क्योंकि महायान के जो सिद्धांत बौद्धदर्शन में मिलते हैं, उन सिद्धांतो का अधिक प्रभाव यहाँ के जनमानस में दृष्टिगत होता है। इतिहासकारों का मानना है कि हिमाचल में भी मौर्ययुग में बौद्ध धर्म प्रवेश कर चुका था। हिमालय में बौद्ध धर्म के आगमन पर राहुल सांकृत्यायन लिखते हैं कि "तिब्बत में बौद्ध धर्म की स्थापना तथा तिब्बतीय साहित्य का प्रारम्भ भोट-साम्राज्य के संस्थापक सोङ्चन-गेम्भो ने किया था"[4]। अशोक के समय में भी बौद्ध धर्म के प्रचारक दूर-दूर तक पहुँचे। भारत और अन्य देशों में बौद्ध धर्म का प्रचार-प्रसार करने का श्रेय मौर्ययुग के शासक अशोक को ही जाता है। परन्तु हिमालय में सोङ्चेन गेम्भो को बौद्ध धर्म के साथ-साथ तिब्बतीय साहित्य का भी प्रचारक माना गया है। अत: माना जाता है कि किन्नौर में बौद्ध धर्म के प्रचारक के रूप में भोट एवं तिब्बति भिक्षुओं ने अहम् भूमिका निभाई है। राहुल सांकृत्यायन अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि हिमाचल में बौद्ध धर्म को मानने वाले लोग किन्नौर, स्पिति, लाहुल में पाये जाते हैं, जिनमें स्पिति के लोगों की भाषा भी तिब्बति है।[5] हिमाचल प्रदेश सीमावर्ती क्षेत्र होने के कारण यहाँ पर तीन स्थलों में तिब्बतीय एवं बौद्ध धर्म को मानने वाले लोग अधिक हैं। हिमाचल में भी लाहौली लोग तिब्बत से प्रभावित बौद्ध धर्म को मानते हैं एवं साथ ही हिन्दू धर्म को भी मानते हैं। स्पिति के लोग तिब्बति महायान-मंत्रयान बौद्ध धर्म को मानते हैं लेकिन यहाँ पर लाहौल और किन्नौर कि तरह हिन्दू धर्म का प्रभाव नहीं दिखता है।[6]

भारतीय स्थापत्य में हिन्दू मन्दिरों का विशेष स्थान है। भारत को सामान्य रूप से एवं हिमाचल प्रदेश को विशेष रूप से धर्मों तथा देवताओं की भूमि या "देव भूमि" के नाम से जाना जाता है।[7] हिमाचल प्रदेश भारत की उत्तरी पश्चिम भूभाग में स्थित एक अद्वितीय और प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर राज्य है। यहाँ के शिखर, घाटियाँ, नदियाँ और प्राकृतिक दृश्य दुनियाभर के लोगों को आकर्षित करते हैं। इसके साथ ही हिमाचल प्रदेश बौद्ध धर्म के प्रमुख तीर्थ स्थलों में से भी एक है। यहाँ के बौद्ध तीर्थ स्थल हमें धार्मिकता के साथ-साथ आध्यात्मिकता का भी अनुभव करवाते हैं। यहाँ पर अनेक स्तूप, और बौद्ध विहार, और प्राचीन बौद्ध संग्रहालय हैं, जो बौद्ध गुरुओं और संतों की महत्त्वपूर्ण स्मृतियों का साक्षात्कर करवाते हैं। हिमाचल प्रदेश में बौद्ध तीर्थ स्थल आध्यात्मिक उन्नति का एक केन्द्र माना जाता है। किन्नौर और लाहौल स्पिति की घाटियों में बौद्ध परम्पराओं की मान्यता अधिक है। यहाँ के पहाड़ों में बहुत ही सुन्दर बौद्ध मठ बनाये गये हैं । यह बौद्ध मठ बौद्ध साहित्य की मुख्य धरोहर हैं, जहाँ बौद्ध साहित्य की बहुत सुन्दर कलाकृतियाँ । हिमाचल प्रदेश में इन बौद्ध मठों का निर्माण गुगे राज्य के धर्मराज के आग्रह करने पर महानुवादक रत्न-भद्र ने किया था।[8] इन मठों में लाहौल में जोलिङ, स्पीति में लालुङ, ताबो, एवं लरि, किन्नौर में नाको, पुह, रोपा, सुन्नम, कानम, चारङ, मोने, होपुलङ आदि मठों में रत्नभद्र ने बौद्ध विहारों की स्थापना की थी। इसके अतिरिक्त रत्नभद्र के द्वारा किन्नौर में चुलिङ, चांगो, रिब्बा, छितकुल के बौद्ध विहार का निर्माण करवाया गया।[9] इनमे मुख्यतः - रिवालसर, गुरु घंटाल मठ, कर्दांग मठ, की मठ, कुंगरी मठ, ताबो मठ, धर्मशाला इत्यादि अनेक बौद्ध मठ हैं जिनका इस शोध पत्र मे भौगोलिक एवं सांस्कृतिक अध्ययन किया गया है, साथ ही आधुनिक समाज में इन तीर्थों के महत्त्व पर भी प्रकाश डाला गया है।

रिवालसर

रिवालसर हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले में स्थित बौद्धों का एक धार्मिक स्थल है । यह स्थान मंडी से २० कि.

[3]हिद बुधे जाते (रुम्मिन्नदेई स्तम्भ लेख नेपाल)

[4] किन्नौर जीवन और संस्कृति पृष्ठ. २३

[5] राहुल सांकृत्यायन, हिमाचल भाग-१, पृष्ठ. ९१

[6] राहुल सांकृत्यायन हिमांचल भाग-१, पृष्ठ-३९१

[7] हिमाचल प्रदेश एक परिचय, जग मोहन बलोखरा, पृष्ठ सं. १३७

[8] महानुवादक रत्नभद्र, विद्या सागर नेगी, हिमाचल कला संस्कृति भाषा अकादमी, क्लिफ एण्डएस्टेट शिमला,२०१२ पृष्ठ सं.१२

[9] महानुवादक रत्नभद्र पृष्ठ. १२

मी. दूर उत्तर पश्चिम में स्थित है। जन श्रुति के अनुसार गुरु पद्म सम्भव ने यहाँ पर बौद्ध धर्म का प्रचार-प्रसार किया। भूटान एवं तिब्बत मे बौद्ध धर्म का प्रचार-प्रसार आठवीं शताब्दी में गुरु पद्म सम्भव ने ही किया था, उनको वहाँ गुरु रिन्पोछे के नाम से जाना जाता है।[10]

रिवालसर के सन्दर्भ में यह जन श्रुति प्रचलित है कि मंडी के राजा अर्शधर को यह पता चला कि उनकी पूत्री ने गुरु पद्म सम्भव से बौद्ध धर्म की शिक्षा ली है, तो राजा अर्शधर ने गुरु पद्म सम्भव को आग में जलाने का आदेश दिया क्योंकि उस समय बौद्ध धर्म का प्रचार प्रसार अधिक न होने के कारण इस धर्म को शंका की दृष्टि से देखा जाता था। राजा ने बहुत बड़ी चिता बनाई जो कि सात दिन तक जलती रही । उसके बाद उस जगह पर स्वतः ही एक झील का निर्माण हुआ, जिसमें से एक कमल के फूल में से गुरु पद्म सम्भव आठ वर्षीय किशोर के रूप में प्रकट हुए। यह झील आज भी रिवालसर शहर में स्थित है और रिवालसर को गुरु पद्म सम्भव जी का स्थान माना जाता है।

यहाँ गुरु पद्म सम्भव के जन्मोत्सव पर छेश्चू मेला का आयोजन होता है और यह त्रिदिवसीय मेला एक राज्यस्तरीय मेला है, जिसमें देश दुनिया से हजारों बौद्ध अनुयायी भाग लेते हैं। इस मेले के समापन पर निगम आपा बौद्ध मठ में नया झंडा चढ़ाया जाता है ।

वर्तमान समय में इस तीर्थ-स्थल पर लोग मानसिक शान्ति और आध्यात्मिक उन्नति के लिए आते हैं और यहाँ पर बौद्ध शिक्षा ग्रहण करते हैं।

ताबो मठ

ताबो-मठ हिमाचल प्रदेश के लाहौल-स्पिति जिले में स्थित है । यह मठ समुद्र तल से ३२८० मी. की ऊँचाई पर बना है, इस मठ की स्थापना रिङचेन जङपो ने ९९६ ई. में की गई थी।

नवीं शताब्दी में ताबो मठ को बौद्ध धर्म के प्रचार प्रसार के लिए सम्पूर्ण राज्य में महत्त्वपूर्ण केन्द्र माना गया था। जिसमें भित्ति चित्रण की बहुमूल्य निधि सुरक्षित है।

[10] हिमाचल प्रदेश एक परिचय, पृष्ठ सं. १४८

यहाँ चट्टानों को खोद कर अनेक गुफाओं का निर्माण किया गया है। जिसकी तुलना विश्व विख्यात भित्ति चित्र अजन्ता, एलोरा और बाग की गुफाओं से की गयी है, जिसमें बौद्ध भिक्षु ध्यान लगाते हैं।[11]

ताबो मठ अपनी प्राचीनता तथा सांस्कृतिक महत्ता के लिए प्रसिद्ध है। इस मठ में कुल ९ देवालय हैं एवं इस मठ की दीवारों में महात्मा बुद्ध के जीवन को चित्रों के माध्यम से बताया गया है। यह मठ हिमालय की अजंता के नाम से प्रसिद्ध है। यह क्षेत्र अपनी दुर्गम भौगोलिक स्थितियों और ठंडे रेगिस्तानी के लिए भी जाना जाता है, जो इसे विशेष और अनुठा बनाता है। महात्मा बुद्ध के अलावा विभिन्न बोधिसत्वों की कहानियाँ यहाँ प्राप्त होती हैं । वर्तमान समय में इस मठ में आत्मज्ञान हेतु, बौद्ध कला और संस्कृति को जानने के लिए, शान्ति और ध्यान के लिए, बौद्ध धर्म विषयक अध्ययन और शोध आदि के लिए यह मठ महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस कारण इस मठ में लोगों का आवागमन अधिक देखने को मिलता है, जिससे पर्यटन के साथ-साथ लोगों को रोजगार एवं स्थानीय अर्थव्यवस्था को लाभ मिलता है।

की मठ

यह बौद्ध मठ हिमाचल के स्पिति जिले में सबसे प्राचीन बौद्ध मठों में से एक है। इस मठ की स्थापना ग्यल्वे जुंगे ने ११ शताब्दी में की थी। यह स्पिति घाटी का सबसे बड़ा बौद्ध मठ है जो कि लामाओं का सबसे बड़ा धार्मिक प्रशिक्षण केन्द्र है। १९७५ ई. में एक भीषण भूकंप आने के कारण यह मठ काफी क्षतिग्रस्त हो गया था, परन्तु भारतीय पुरातत्त्व सर्वेक्षण एवं राज्य लोक निर्माण विभाग के द्वारा इस मठ का पुनर्निर्माण किया गया। यह मठ समुद्र तल से ४१६६ मी. की ऊँचाई पर एक पहाड़ी की चोटी पर स्थित है। यह मठ गेलुग्पा सम्प्रदाय से सम्बन्धित है । इस सम्प्रदाय को तिब्बतीय बौद्ध धर्म का येलो हैट सम्प्रदाय भी कहा जाता है। इस सम्प्रदाय से सम्बन्धित होने के कारण इस मठ का अपर नाम की गोन्पा है, और यहाँ पर साथ ही तिब्बती शैली की मूर्तिकला और वास्तुकला का अद्वितीय उदाहरण देखने को मिलता है। थांका चित्रकला और भित्तिचित्र यहाँ की कला का महत्त्वपूर्ण हिस्सा है, जो यहाँ सांस्कृतिक और धार्मिक कथाओं को दर्शाती हैं।

कर्दांग मठ

कर्दांग मठ हिमाचल प्रदेश के प्रमुख धार्मिक स्थलों में से एक है । यह मठ हिमाचल के लाहौल-स्पिति जिले के कर्दांग गाँव में स्थित है। यह मठ द्रुक्पा वंश की सबसे

[11] हिमाचल प्रदेश एक परिचय, जग-मोहन बलोखरा, पृष्ठ सं.१४०

पुरानी सम्पत्ति में से एक है, जो ९०० साल पुराना है। यह मठ समुद्र तट से ३५०० मी. की ऊँचाई पर एवं चन्द्रभागा नदी के किनारे पर स्थित है।

इस मठ के गर्भ गृह में शाक्यवंशीय गौतम बुद्ध एवं उनकी दांई ओर पद्म सम्भव तथा वज्र धारा की मूर्तियाँ विद्यमान हैं।

इस मठ में एक बहुत विशाल पुस्तकालय है, जिसमें कंग्यूर और तंग्यूर बौद्ध साहित्य के ग्रन्थ उपलब्ध हैं। इस मठ में सबसे अधिक लामा और जोमों का निवास स्थान है। इस मठ का पुनर्निमाण १९१२ ई. में लामा नोरबू रिनपोछे ने किया था। इन्होंने लामा कुंन्गा के साथ मिलकर इस मठ को एक उचित शैक्षिक और प्रशिक्षण प्रतिष्ठान में बदल दिया।

गुरु घंटाल मठ

गुरु घंटाल मठ हिमाचल प्रदेश के लाहौल-स्पिति जिले मे टुंडे गाँव की पहाड़ी पर स्थित है। यह बौद्ध मठ ८०० साल पुराना है । इस मठ को त्रिलोकि नाथ मन्दिर के नाम से भी जाना जाता है ।

इस मठ की स्थापना १२०० ईसवी मे गुरु पद्म सम्भव ने चन्द्रा और भागा नदी के संगम स्थल पर की थी। जिसमें गुरु पद्म सम्भव की मूर्ति, ब्रजेश्वरी देवी की मूर्ति, गौतम बुद्ध की मूर्ति और अवलोकितेश्वर की मूर्ति प्राप्त होती है।

इसके अतिरिक्त काले पत्थर से निर्मित काली माता की मूर्ति प्राप्त होती है, इस घंटाल मठ में बौद्ध शिल्प कला एवं हिन्दू शिल्प कला के सांस्कृतिक आयाम दिखाई पड़ते हैं।

कुंगरी मठ

कुंगरी मठ हिमाचल प्रदेश के लाहौल स्पिति जिले के पिन घाटी में स्थित एक महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थल है । यह मठ तिब्बति बौद्ध धर्म के निङमा सम्प्रदाय से सम्बन्धित है । यह मठ धार्मिक एवं आध्यात्मिक आयाम के साथ-साथ बौद्ध शिक्षा के क्षेत्र में भी महत्त्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। यह कुंगरी स्पिति का दूसरा सबसे पुराना बौद्ध मठ है । इस मठ का निर्माण १४वी. शताब्दी में हुआ था। लामा पद्म सम्भव ने इस मठ में महायान तांत्रिक बौद्ध धर्म की स्थापना की थी। इस मठ में कंग्यूर और तंग्यूर ३०० बौद्ध ग्रन्थों का भण्डार है।

कुंगरी गोन्पा तीन अलग-अलग आयताकारों मे बनाया गया है, सभी का प्रवेश द्वार पूर्वी दिशा की ओर है । उन सभी में प्राचीन तांत्रिक प्रकार की संरचना है । इनके भीतरी दीवारों पर बौद्ध प्रतीक चिह्नों की छवी बनी हुई है। कुंगरी गोन्पा में तलवार नृत्य और शैतान नृत्य करने वाले कई बुचेन हैं।

कुंगरी गोन्पा में छम त्यौहार को बहुत ही धूम धाम से मनाया जाता है । इस नृत्य में बौद्ध भिक्षु भाग लेते हैं।

धर्मशाला

धर्मशाला हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा जिले के ऊपरी भाग में, समुद्र तल से १४७५ मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। धर्मशाला हिमाचल प्रदेश की शीतकालीन राजधानी भी है। १९५९ में चीन द्वारा तिब्बत पर आक्रमण करने के बाद बौद्ध धर्म के १४वीं दलाई लामा (तेनजिन ग्यासो) अपने अनेक सहयोगियों एवं अनुयायियों के साथ जब भारत आये, तो उन्होंने सर्वप्रथम कुछ महीने मसूरी में व्यतीत किये, तत्पश्चात् भारत सरकार द्वारा उनको धर्मशाला में शरण दी गई ।[12] उसके बाद धर्मशाला स्थल बौद्ध धर्म से सम्बन्धित आध्यात्मिक गतिविधियों का केन्द्र बन गया। जिसके कारण यहाँ पर अनेक भारतीय एवं विदेशी बौद्ध धर्म को मानने वाले अनुयायी आते रहते हैं । धर्मशाला में नामग्याल गोन्पा नामक एक मठ है । इस मठ को दलाई लामा के मन्दिर के नाम से जाना जाता है ।

[12] भारत के प्रमुख बौद्ध तीर्थ-स्थल पृष्ठ. २०८

इस मठ में पद्म सम्भव एवं भगवान बुद्ध की मूर्ति स्थित है ।

यह मठ प्रतिदिन सूर्योदय से सूर्यास्त तक खुला रहता है। इस मठ में नामग्यालमा स्तूप है, जो गुंबद्ध के आकार का है । इस स्तूप में भगवान बुद्ध के अवशेष हैं । इस स्तूप का निर्माण तिब्बत की आजादी के लिए लड़ने वाले सैनिकों की याद में बनाया गया था । ऐसा कहा जाता है कि इस स्तूप के दर्शन करने से आत्मा के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं।

निष्कर्ष

हिमाचल प्रदेश में स्थित बौद्ध तीर्थ स्थल न केवल धार्मिक आस्था और आध्यात्मिक उन्नति का स्रोत हैं, बल्कि ये स्थल भौगोलिक और सांस्कृतिक धरोहर को भी संरक्षित करते हैं। इस शोध पत्र में जिन मठों का अध्ययन किया गया है, वे बौद्ध धर्म की विभिन्न शाखाओं और उनके इतिहास को जीवंत रखते हुए, इस क्षेत्र की सांस्कृतिक विविधता को दर्शाते हैं। रिवालसर, ताबो मठ, की मठ, कर्दांग मठ, धर्मशाला जैसे प्रमुख बौद्ध स्थल हिमाचल प्रदेश के सांस्कृतिक और धार्मिक परिदृश्य में विशेष स्थान रखते हैं। इन स्थलों का आध्यात्मिक महत्त्व न केवल स्थानीय निवासियों के लिए बल्कि विश्वभर से आने वाले पर्यटकों और बौद्ध अनुयायियों के लिए भी है।

आधुनिक जीवन में इन स्थलों का महत्त्व और बढ़ गया है, क्योंकि ये स्थल मानसिक शांति, आत्मिक संतुलन, और आध्यात्मिक जागरूकता की खोज में आने वाले लोगों के लिए एक महत्त्वपूर्ण केंद्र बन चुके हैं। इसके अतिरिक्त, ये स्थल पर्यटन को प्रोत्साहित करते हुए स्थानीय समुदाय के लिए रोजगार और आर्थिक लाभ का स्रोत भी बन रहे हैं। तीर्थयात्रा और पर्यटन के इस संयोजन ने हिमाचल प्रदेश की सांस्कृतिक धरोहर को जीवंत बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है। इन स्थलों की आध्यात्मिक उपयोगिता न केवल धार्मिक अनुयायियों के लिए, बल्कि एक सार्वभौमिक मानवता के लिए भी है जो शांति, सहनशीलता, और आंतरिक संतुलन की ओर प्रेरित करती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Deuster R. H. (1939). Kanawar History & Culture of Kinnaur Published by Arun kumar Sharama. H. P. Academy of Arts, Culture and Languages, Shimla 171001.
2. Goenka S. N. (2011). Gautam buddha- Life Introduction and Education Published by Vipassana Research Institute, Igatpuri, Maharashtra 422403.
3. Raman Tulasi. (2011). Kinnaur: Jeevan aur Sanskriti. Himachal Academy of Arts, Culture & Languages, Shimla- 171001.
4. कर्म सिंह. (२०२०). हिमाचल प्रदेश जनजातीय लोक कथाएं (लाहुल स्पिति किन्नौर पांगी भरमौर), हिमाचल कला संस्कृति भाषा अकादमी, शिमला, १७१००१.
5. नेगी टाशी छेरिंग. (२००६). किन्नर देश का इतिहास, H. G. Publication, Madangir Village Market, New Delhi- 110062.
6. नेगी विद्या सागर. (२०१२). महानुवादक रत्नभद्र (लोछेन रिनछेन ज़ङ्-पो), हिमाचल कला संस्कृति भाषा अकादमी, शिमला- १७१००१.
7. बलोखरा जग मोहन. (२०२३). हिमाचल प्रदेश एक परिचय, H. G. Publication, Madangir Village Market, New Delhi- 110062.
8. शर्मा बंशी राम. (१९७६). किन्नर लोक साहित्य, ललित प्रकाशन लैहड़ी सरेल, बिलासपुर, हिमाचल-प्रदेश १७४०२७.
9. सांस्कृत्यायन राहुल. (१९४६). मेरी तिब्ब्त यात्रा, किताब-महल इलाहाबाद २११००३.