Achyutram Bhandari Sangit Pratisthan Aalekh, 2026, Vol. 4, Issue 1. ISSN: 2990-7950 (Print), 3102-016X (Online)
Peer Reviewed Research Article
DOI: https://doi.org/10.3126/abspa.v4i1.96162

लोकगीतको परिचय र बहुआयामिक परिभाषा

गोकुल लेछर्बो लिम्बू

Corresponding Author: gokullimbu1@gmail.com
Citation: Limbu Gukul Lechharbo (2026), लोकगीतको परिचय र बहुआयामिक परिभाषा

लेखसार

'लोक' शब्दले जनसमूह, स्थान, समाज र जगत्‌लाई जनाउँछ । लोकसङ्गीतमा गायन, वादन र नृत्यको समष्टि समावेश हुन्छ । सङ्गीत मानव सभ्यता र संस्कृतिमा जीवन्त भूमिका राख्छ । वेद, उपनिषद्‌लगायतका ग्रन्थहरूमा र आधुनिक विद्वान्‌हरूको विचारले सङ्गीतको महत्व पुष्टि गर्छ। लोकगीत भनेको जनजीवनका भाव, अनुभव, संस्कृति र परम्परासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित गीत हो। यसमा हाँसो-खुसी, दुःख-सुख, मिलन-विछोड, उत्सव, प्रेम, करुणा, आशा-निराशा आदि भावहरू समेटिएका हुन्छन् । लोकगीत सरल, स्वाभाविक, मौखिक र लयात्मक रूपमा प्रस्तुत हुन्छ; कृत्रिमता रहित हुन्छ । कुनै विशेष रचनाकारको व्यक्तिगत स्वामित्व हुँदैन; समुदायकै साझा अनुभव र भावनाबाट सिर्जित हुन्छ । लोकगीतले समाजको पहिचान, परम्परा, संस्कार र जीवनशैलीको प्रतिनिधित्व गर्छ । लोकगीतले समुदायको सांस्कृतिक, सामाजिक र साहित्यिक मूल्य उजागर गर्छ । यो मौखिक परम्परामा पुस्तान्तरीत हुँदै आएको सांगीतिक र साहित्यिक विधा हो । लोकगीतले इतिहास, पर्व-चाड, जीवनका सुख-दुःख, प्रेम र उल्लासको सङ्गीतात्मक रूपान्तरण गर्दछ । यसले केवल मनोरञ्जन नभई समाज र संस्कृतिको जीवित अभिलेखको रूपमा काम गर्छ । लोकगीत कुनै विशेष स्थान, जाति वा समुदायको जीवन, अनुभव र संस्कृतिको प्रतिविम्ब हो । यो समुदायको साझा भावनाको स्वस्फुर्त, लयात्मक र मौखिक अभिव्यक्ति हो, जसले जनजीवन, परम्परा, संस्कृति र सामाजिक सम्बन्धको जीवन्त चित्रण गर्दछ ।

शब्दकुञ्जी: लोक, गेयात्मकता, लोकसमुदाय, लोक साहित्य, लोकगीत, लोकसंस्कृति, वैदिक साहित्य, लौकिक साहित्य ।

विषय प्रवेश

लोकगीत जनजीवनका भाव, अनुभव र संस्कृतिसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित गीत हो । लोकगीतहरू लोक समाजमा जन्मिएर त्यहीँका मानिसहरूको जीवनका हाँसो-खुसी, दुःख-सुख, मिलन-विछोड, र दैनिक संघर्षको सजीव चित्रण गर्छन् । लोकगीतमा कृत्रिमता हुँदैन बरु जनजीवनका सत्य अभिव्यक्तिहरू सरल र स्वाभाविक रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् । यसले कुनै एक

व्यक्ति होइन, सम्पूर्ण समुदायको भावना र संस्कृतिलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । समाजको पहिचान, परम्परा र संस्कारलाई उजागर गर्ने माध्यमको रूपमा लोकगीतको महत्व ठूलो छ । प्रस्तुत अध्ययनमा यिनै पक्षहरू लोकगीतको अर्थ, परिचय, परिभाषा बारे विस्तारपूर्वक अध्ययन र विश्लेषण गरिएको छ, जसबाट लोकगीतको सांस्कृतिक, सामाजिक र कलात्मक मूल्य स्पष्ट रूपमा प्रकट हुन्छ ।

अध्ययनको उद्देश्य

यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य लोकगीतसम्बन्धी प्राप्त विचारहरूको विश्लेषणमार्फत लोकगीतको वास्तविक परिचय र परिभाषा स्पष्ट पार्नु हो । यस अध्ययनमा विभिन्न दृष्टिकोण र सैद्धान्तिक आधारहरूलाई विश्लेषण गर्दै लोकगीतको परिचय, परिभाषा पहिचान गर्ने प्रयास गरिएको छ । विभिन्न विद्वान्हरूको विचारहरूको आधारमा लोकगीतको सामाजिक, सांस्कृतिक र साहित्यिक पक्ष उजागर गर्दै यसको व्यापक अर्थ, परिचय, परिभाषा स्थापित गर्नु नै यस अध्ययनको केन्द्रबिन्दु हो ।

अध्ययनको सीमा

यस अध्ययनको सिमा लोकगीतको परिचय र परिभाषासम्म सीमित गरिएको छ । अध्ययनले लोकगीतको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, स्वरूप, सामान्य परिचय प्रस्तुत गर्दै यसको अर्थ र परिभाषालाई स्पष्ट पार्ने प्रयास गरिएको छ । लोकगीतका विभिन्न पक्षमध्ये यस अध्ययनले विशेष रूपमा यसको परिचय र परिभाषात्मक पक्षमा ध्यान केन्द्रित गरेको छ, ताकि लोकगीतको मौलिकता र यसको सामाजिक सांस्कृतिक पहिचानलाई बुझ्न सहज होस् । यसरी, अध्ययनले व्यापक विश्लेषणका साथै लोकगीतको आधारभूत परिभाषा र परिचयलाई नै मुख्य विषय बनाएको छ ।

अध्ययन विधि

यस अध्ययनमा मुख्य रूपमा व्याख्यात्मक र वर्णनात्मक विधिहरूको प्रयोग गरिएको छ । व्याख्यात्मक विधिमार्फत विभिन्न विद्वानहरूले प्रस्तुत गरेका लोकगीत सम्बन्धी विचारहरूको विश्लेषण गरी तिनमा निहित अर्थ, सन्देश र दृष्टिकोणलाई स्पष्ट पारिएको छ । अध्ययनलाई तथ्यपूर्ण र विश्वसनीय बनाउनका लागि द्वितीय स्रोतहरू पुस्तक, अनुसन्धान पत्रपत्रिका, लेखहरूको प्रयोग गरिएको छ । यसरी, विभिन्न सैद्धान्तिक दृष्टिकोण र स्रोत सामग्रीहरूको समन्वयद्वारा लोकगीतको परिभाषा पहिचान गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

लोक शब्दको अर्थ

ब्रह्माण्डको कुनै एक भाग अथवा खण्ड संसार, जगत्, दुनियाँ, समान संस्कृति, भावना र सामाजिक स्थिति भएका खास भौगोलिक एकाईमा रहने मानिसको समुदाय, जनसमूह हो

(नेपाली बृहत् शब्दकोश, २०७२: १२२०) । लोक शब्दको प्रचलन प्राचीन कालदेखि नै विभिन्न रुपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । वैदिक कालदेखि लोक शब्द जनको पर्यायवाची शब्दका रुपमा प्रयोग गरिएको छ । ऋग्वेदमा प्रयुक्त देहि लोकम्का अनुसार लोकको प्रयोग स्थानका अर्थमा पनि भएको छ । संहिता, ब्राह्मणग्रन्थ र उपनिषद्हरूमा लोक शब्दलाई मूलतः जगत् वा ब्रह्माण्डका रुपमा ग्रहण गरिएको र समयान्तरमा यस शब्दलाई मूलतः जगत् वा ब्रह्माण्डका रुपमा ग्रहण गरिएको छ । समयान्तरमा यस शब्दले स्वतन्त्र अर्थ लिदै गएको स्पष्ट हुन्छ । वैदिक साहित्यमा समेत चर्चित लोक शब्द उत्तरवैदिक कालमा वेद भिन्न भन्ने रुढ अर्थ लिँदै वेद र लोकजस्ता विपरीतार्थी प्रकृतिमा पनि परिभाषित हुँदै आएको छ । वैदिक साहित्य र लौकिक साहित्य भन्ने भेदले यस कुराको पुष्टि गर्छ । फलस्वरुप रामायण, महाभारत र भगवद्गीताजस्ता ग्रन्थहरूमा लोक शब्द वेदइतर काव्यसृजनाका सन्दर्भमा समेत अभिहित हुन पुगेको छ । ऐतिहासिक क्रममा पनि अशोकको शिलालेखमा आइपुग्दा यस शब्दको प्रयोग समस्त प्रजाजनका हितका निम्ति भएको पाइन्छ (श्रीवास्तव, सन् १९७५:९) । यसरी प्राचीनकालदेखि नै लोक शब्दको प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ ।

लोक शब्दलाई मुख्यतय जन र ठाउँ गरी दुई अर्थमा प्रयोग हुँदै आएको छ । लोक–जन= लोकविश्वास, लोकप्रथा, लोकधर्म, लोककल्याण, लोककला आदि लोकलाई–ठाउँको स्थानमा पनि प्रयोग गरिएको छ । पृथ्वीलोक, स्वर्गलोक, सत्यलोक, मर्त्यलोक, मृत्युलोक, परलोक आदिको रुपमा प्रयोग हुदै आएको छ । ऋग्वेदमा लोकलाई जन, ठाउँ (जीव, स्थान)को रुपमा प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ । अथर्ववेदमा ठाउँ (पार्थिवलोक, दिव्यलोक)को रुपमा, उपनिषद्मा ठाउँ (प्रत्येक वस्तुमा व्याप्त)को रुपमा, अष्टाध्यायी ठाउँ (लौकिक, सार्वलौकिक)को रुपमा नाट्यशास्त्रमा जन (साधारण जनता)को रुपमा, महाभारतमा जन (सामान्य जनता)को रुपमा, गीतामा जन (साधारण जनता)को रुपमा, बौद्ध दर्शनमा जन (समस्त मानव)को रुपमा प्रयोग भएको पाइन्छ (लुइटेल, २०६८: १) । लोक शब्दको अर्थविस्तार हुँदै जाँदा त्यसले विभिन्न अर्थग्रहण गरेको छ । शब्दकोशहरूमा यस शब्दको भिन्न–भिन्न अर्थ दिइएको छन्, जस्तो संसार, जगत्, प्रदेश, दुनियाँ, जनता, समाज आदि लोककै विविध अर्थ हुन् । अमरकोशमा लोकस्तु भुवने जने (३, नार्थवर्ग, श्लो. २) भनेर लोक शब्दको अर्थ संसार र जनतालाई बताइएको छ । यस प्रकार लोक शब्दले व्याप्ति लिँदा विभिन्न अर्थ अँगालेको र निकै ठूलो परिधि ओगटेको पाइन्छ । प्रायः यस शब्दका दुई वटा अर्थ विशेष रुपमा प्रचलित देखिन्छन्, एउटा विशाल भूमिका साथै त्यसअन्तर्गत आउने स्थानविशेष र अर्को लोकव्यवहारमा रमाउने जनसामान्य (पराजुली, २०६४: १७) । भूत, वर्तमान र भविष्य तीनै कालका जनसमुदायलाई समेट्ने लोक शब्दमा सबैतिर फन्को मार्न सक्ने विशेष व्याप्ति निहित छ । वस्तुतः विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एकाइको समष्टिरुप मानवजगत् हो । यसमा जनतामात्र नभएर भूमि, देश, गाउँ, बस्ती, समुदाय धेरै थोक हुन्छन् तापनि संस्कृति र साहित्यका सन्दर्भमा लोक शब्दले लोकभूमिलाई नै अँगालेको छ र यस शब्दले जनसामान्यसितै सम्बन्ध

ISSN: 2990-7950 (Print), 3102-016X (Online) **Achyutram Bhandari Sangit Pratisthan Aalekh, 2026, Vol. 4, Issue 1.**
Peer Reviewed Research Article

गाँसेको छ । यसरी विविध रुपमा लोकसंस्कृति, लोकसाहित्य एवं लोकसङ्गीतजस्ता जनताका व्यवहार र बोलीसँग गाँसिएको लोक शब्दको अर्थ पनि जनसाधारणका रुपमा नै प्रचलित भएर यसले आ^नै प्रकारको महत्वपूर्ण परिचय दिने गरेको छ । सामान्यतया जनसाधारण भन्ने अर्थमा लोक शब्द अर्थ बहुप्रचलित र चर्चित हुन पुगेको छ । यसैले विशेष भूखण्डमा बसोबास गर्ने सर्वसामान्य जनता लोक हुन । उनीहरूका संस्कृति, साहित्य, सङ्गीत, गीत नै लोकसंस्कृति, लोकसाहित्य, लोकसङ्गीत, लोकगीत हुन् ।

सङ्गीत

लोकगीतलाई परिभाषित गर्दै गर्दा यहाँ सङ्गीतको चर्चा आवश्यक छ । सङ्गीतको उत्पति वेदका निर्माता ब्रह्मद्वारा भएको हो । यो कला ब्रह्मले शिवलाई दिए र शिवद्वारा सरस्वतीलाई प्राप्त भयो । सरस्वतीलाई वीणा–पुस्तक धारिणी भनेर सङ्गीत र साहित्यकी अधिष्ठात्री मानिएको छ । सरस्वतीद्वारा संङगीतको कला नारदलाई प्राप्त भयो । नारदले स्वर्गको गन्धर्व, किन्नर तथा अप्सरालाई सङ्गीत शिक्षा दिए । यसरी नै भरत, नारद, हनूमान आदि ऋषि संङ्गीतकलामा पारङ्गत भई भू–लोक (पृथ्वी)मा सङ्गीतकलाको प्रचारको लागि अवतरित भए (वसंत, सन् २००७ः १०) । वसंतका अनुसार गन्धर्वलाई गाउने, किन्नरलाई बजाउने र अप्सरालाई नाच्ने पात्रको रुपमा स्थापित गरी शिक्षा दीक्षा दिइएको स्पष्ट हुन आउँछ । यसरी सङ्गीतलाई पारिभाषिक रुपमा अध्ययन गर्दा उत्पत्तिदेखि नै गायन, बादन र नृत्यलाई एउटै संङ्गीतको रूपमा प्रारम्भ भएको स्पष्ट हुन्छ । सङ्गीत रत्नाकरका अनुसार गीतं वाद्यं च नृत्यं त्रयं सङ्गीतमुच्यते अर्थात् गायन, वादन र नृत्यको संगमलाई सङ्गीत भनिन्छ । गायन, वादन र नृत्य यी तीन कुराको समष्टिरुप नै सङ्गीत हो ।

योगशिखोपनिषद् अनुसार “पूजात् कोटि गुणं स्तोत्र, स्तोत्रंकोटि गुणं जपः, जपात् कोटि गुणम् गानं, गानात्परम् नाही” अर्थात् पूजाभन्दा करोडौं गुणा श्रेष्ठ स्तोत्र, स्तोत्रभन्दा करोडौं गुणा श्रेष्ठ जप, जपभन्दा करोडौं गुणा श्रेष्ठ गायन, ईश्वर स्तुतिका लागि गायनभन्दा अन्य कुनै श्रेष्ठ साधन छैन । यसरी योगशिखोपनिषद्ले संसारमा ईश्वर प्राप्तिको आराधना गर्ने सर्वश्रेष्ठ साधन सङ्गीतलाई मानेका छन् । श्रीमद्भागवद्गीतामा श्रीकृष्णले “वेदानां सामवेदोऽस्मि” अर्थात् वेदहरूमा म सामवेद (गान) हूँ भनेका छन् । त्यसैगरी, “नाऽहं वसामि वैकुण्ठे, योगिनां हृदये न च । मद्भक्तायत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ।” अर्थात् भगवान् विष्णु नारदजीलाई भन्नुहुन्छ कि हे नारद ! न त म वैकुण्ठमा रहन्छु, न त योगीहरूको हृदयमा, अपितु मेरो भक्त जहाँ गायन गर्दछ म त्यहीँ निवास गर्दछु भनेका छन् (पं.अहोबल, सङ्गीत पारिजात)।

ग्रीकका वैज्ञानिक पायथागोरसले “विश्वको अणु-अणुमा सङ्गीत व्याप्त रहेको हुन्छ” भनेका छन् । प्लेटोले “समग्र विज्ञानको मूल आधार सङ्गीत हो” भनेका छन् । त्यसै गरी प्लेटोले “कुनै पनि देशको संस्कृति तथा सभ्यता अनुमान गर्न त्यस देशको सङ्गीत कलाको अवस्थाले

दर्शाउँदछ ।" भनेका छन् । लैडनले "सङ्गीत विश्व भाषा हो" भनेका छन् । रविन्द्रनाथ टैगोरले "शब्दको अन्त्य सङ्गीतको प्रारम्भ हो" भनेका छन् (यमन, २०१५:६-७) । माथि उल्लिखित विषयहरूबाट सङ्गीत मानव सभ्यताका लागि महत्वपूर्ण विषय रहेको स्पष्ट हुन्छ ।

लोकको अर्थ कुनै पनि भूभाग वा त्यहाँ बस्ने मानवजातिहरूको समूह भन्ने बुझाउँदछ । यस अर्थमा लोक शब्दले एकातिर धरातल बुझाउँदछ भने अर्कातिर धरातलमा बसोबास गर्ने मानवसमूह भन्ने अर्थ दिन्छ । लोकसङ्गीतले कुनै पनि भूभागमा बसोबास गर्ने मानवसमूदायको आफ्नो परम्परागत लोगगीत, लोकवाद्य र लोकनृत्यलाई बुझाउँदछ । लोकसङ्गीत भनेको लोकगीत, लोकवाद्य, लोकनृत्य हुन् । लोकसङ्गीतभित्रको लोकगीतमा यो शोध केन्द्रीत रहेको छ ।

लोकगीतको परिचय, परिभाषा

लोक र गीत शब्दमा षष्ठी तत्पुरुष समास भई लोकगीत शब्दको निर्माण भएको हो जसको अर्थ लोकबासीहरूको गीत अथवा लोक समुदायको भावना मुखरीत भएको गीत भन्ने हुन्छ । लोक शब्दले मुख्यतः स्थानसँग सम्बन्धित विश्व, जगत्, समाज र त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिस अर्थात् जनसमाज भन्ने बुझाउँदछ । उक्त स्थान अर्थात् जगत्मा बसोबास गर्ने जनसमाजले गुनगुनाउँदै आएको लयात्मक मौखिक अभिव्यक्ति नै लोकगीत हो । लोकगीत लोकसमुदायले परम्परागत रुपमा गाउँदै सुनाउँदै आएको गेयात्मक लोकसाहित्यको सशक्त विद्या लोकगीत हो । लोकगीतमा लोकसमुदायका लोकपरिवेश, लोकविश्वास, लोक पहिचान, जीवनका दुःख, सुख, आसु, हाँसो, मिलन, विछोड, उकाली, ओराली आदिले स्थान पाउँदछ । लोकगीतले आफ्नै विषय, परिवेश, आफ्नै भावहरू पोखिरहेको हुनाले लोकगीत लोकसमुदायमा सर्वाधिक लोकप्रिय बनेको हुन्छ । लोकगीतलाई विभिन्न लेखक, अनुसन्धाता, विद्वान्हरूले विभिन्न समय र सन्दर्भहरूमा परिभाषित गरेका छन् । जसलाई निम्नानुसार चर्चा गरिएको छ ।

काजिमान कन्दङ्वाका अनुसार लोकगीतलाई जनगीतको रुपमा परिभाषित गर्न रुचाउने लोक साहित्यका अनुसन्धाता काजीमान कन्दङ्वाले जन कविता त्यसलाई भनिन्छ जहाँ जनसमूहका भावनाहरू लयदार भाषामा खुलुलु बगेका हुन्छन् । त्यसैलाई जनगीत वा लोकगीत भन्दछन् (कन्दङ्वा, २०२०:१०) ।

लक्ष्मण लोहनीका अनुसार लोकगीत हरेक समाजको दुःख, सुख, अनुभुतिले भरिएको एक मौखिक इतिहास हो । लोकगीत भावुक हृदयको स्पन्दनशील लयदार कवितामय सामूहित ध्वनि हो (लोहनी, २०२२:२३) । प्रदिप रिमालका अनुसार लोकसंस्कृतिको महत्वपूर्ण अङ्ग लोकगीत हो । लोकगीतका भाका र भावहरूले जातीय परम्परालाई चिनाएर राष्ट्रिय एकताको गाँठो कस्ने काममा ठूलो मद्दत पुऱ्याउन सक्दछ । लोकगीत पुस्तौँपुस्तादेखि जनजिब्रोमा झुन्डिदै आएको हुन्छ (रिमाल, २०२८:१) । दयाराम श्रेष्ठका अनुसार लोकगीत आकारमा छोटा गाउन र कथ्न सजिलो मनोरञ्जन तुरुन्तै उत्पन्न गराई हँसाउन र रुवाउन सक्ने हुनाले सर्वसाधारणमा पनि लोकप्रिय

बनेको हुन्छ (श्रेष्ठ, २०२८:१५) । धर्मराज थापाका अनुसार लोकगीत भनेको शास्त्रीय विधि विधानले नबाधीकन स्वतन्त्र रुपमा आफ्नै मनको गुनगुनाहटबाट हृदयको स्पन्दनमा आफ्नै भाका र लयले सुसेलिएका मौलिक गीतिधारा हो (थापा, २०३०:१०) ।

वासुदेव त्रिपाठीका अनुसार निश्छल, निर्मल भाव प्रवाही लोकगीत प्रत्येक समाज र जातिको जीवित इतिहास हो । यो सस्तो र क्षणिक आवेग र सस्तो मनोरञ्जनको साधन मात्र होइन यद्यपि लोकगीतमा युवक, युवतीहरूको प्रेम, उल्लास, वेदना मुखरित भएका हुन्छन् (त्रिपाठी, २०३१:३) । मोतिलाल पराजुलीका अनुसार लोकहृदयका ऊर्वर फाँटमा अनुभूतिको अन्नबालीहरूको फैलावटमा जब प्रकृति समाजको विकराल ताडना हुन्छ वा प्राकृतिक वस्तुको स्वभावजन्य मिलन वा प्राप्ति हुन्छ, त्यहाँ लोकहृदयमा एउटा प्रतिक्रिया जन्मन्छ। त्यो प्रतिक्रियलाई लोककविहरूले पारसमणिले झैँ एउटा सुन्दर र कोमल बनाउदै त्यसको स्वरुप बदलिदिन्छन् । यही भाव बदल्ने लोकलयात्मक कलालाई हामी लोकगीत भन्ने गर्दछौ (पराजुली, २०४९:१०) । कृष्णप्रसाद पराजुलीकाअनुसार लोकगीत लोकहृदयको स्वस्फूर्त सुकोमल लयात्मक अभिव्यक्ति हो । लोकजीवनको रागात्मक प्रवृत्तिका क्रममा मानव सभ्यता र संस्कृतिमा प्रकाश पार्दै मौखिक परम्परामा जीवन्त रहेर जातीय जीवनलाई चिनाउँदै लोकको साझा ढुकढुकी हुनु यसको गरिमा हो । धर्तिका काखमा सुखदुःख भोग्दै रमाएका असङ्ख्य जनताका हृदयमा कलकलाउने र तिनका सुरिला कण्ठमा सलबलाउने अविच्छिन्न तथा सहज गीतिप्रवाह नै लोकगीत हो (पराजुली, २०५७:६९) । जीवेन्द्रदेव गिरीकाअनुसार लोकगीतहरू वस्तु पक्षभन्दा भाव पक्ष र मस्तिष्कभन्दा हृदयसँग टाँसिएका हुन्छन् । फलतः लोकगीतहरू सुईरो रोपिएझैँ मान्छेका हृदयमा रोपिन्छन् (गिरी, २०५७:२५) ।

चुडामणि बन्धुकाअनुसार लोकगीत रागात्मक हुन्छ । मानव हृदयमा रहेका प्रेम, करुणा, आशा, निराशा, हर्ष पीडा आदिको अभिव्यक्ति लोकगीतमा हुन्छ, यस्ता अभिव्यक्तिहरूले गीत सुन्ने र गाउनेहरूको हृदयलाई रसमय बनाउँदछ । जतिसुकै कठोर हृदय भएकालाई पनि सहृदयी बनाउनु लोकगीतको विशेषता हो (बन्धु, २०५८: ११५) । हिरण्य भोजपुरेका अनुसार आआफ्नै सामान्य हाँसो खुसीको रहर बोक्ने सामान्य लोकका यिनै सामान्य मान्छेमान्छेको मनबाट मूल फुटेर कण्ठ र मुखको बाटो शब्द र स्वर बनेर वातावरणलाई रसिलो बनाउने गीत नै लोकगीत हो (भोजपुरे, २०६०:४) । देवेन्द्र प्रसाद भट्टका अनुसार लोकगीत भनेको परम्परादेखि लोकजनमानसमा झाँगिदै र हाँगिदै आएको स्वतः स्फूर्त रूपमा उब्जिएको अज्ञात रचनकारद्वारा रचित लयात्मक र गेयात्मक विधा हो (भट्ट, २०७९: ३१) ।

यज्ञराज उपाध्यायका अनुसार लोकगीत लोकहृदयको विशाल पोखरीमा तरङ्गीत हुने कोमल र सुललित लयको तरङ्ग हो । जसमा लोक भोगाईका सुखदुःख, मायाप्रीति, आँसुहाँसो, हर्षविस्मात्का साथै संस्कारसंस्कृतिका असङ्ख्य भावहरू तैरिरहेका हुन्छन् । ती तैरिरहेका असङ्ख्य भावहरू लोकगायकको कोकिलकण्ठको बाटो हुँदै सुमधुर स्वरको माध्यम बनेर मुखबाट

बाहिर निस्कन्छन् र एक कान दुई कान मैदान हुँदै लाखौं जनमानसको कानमा ठोक्किन पुग्दछ । कानमा ठोक्किएका स्पन्दनशील, लयदार र कर्णप्रिय ध्वनीहरू सबैका साझा एवं सदाबहार सुसेली बनेर जनजिब्रोमा झुन्डिएर पुस्तान्तरित हुँदै युगौँसम्म जीवन्त रहन्छन् (उपाध्याय, २०८०:२९) । धुवेशचन्द्र रेग्मीका अनुसार लोकगीत आफ्नो रुप, विधा आफैले जन्माउन सक्ने प्राकृतिक कविता हो । जसमा माटोको सुगन्ध हुन्छ, वनपाखाको भाका हुन्छ, जनजीवनका लयहरू पुस्तान्तरण हुँदै गइरहेको हुन्छ । लोकगीतमा हर्ष, विस्मात्, प्रेम, वियोग, ऐतिहासिकता, चाडपर्वका वर्णन तथा सामाजिक रीतिरिवाज तथा जनसमुदायका दैनन्दिनका भावना प्रस्फुटित हुन्छन् । यस्तो सङ्गीतलाई जनगीत वा जनकविता पनि भनिन्छ । नेपालमा प्रचलित लोकगीतहरूलाई कर्मका आधारमा सकर्मक र अकर्मक गरी दुई प्रकारमा विभाजन गरेका छन् । सकर्मक लोकगीतमा यसका पात्र गीत गाउँदा कुनै कर्म गरिरहेका हुन्छन् भने अकर्मक लोकगीतमा कुनै कर्म नगरी केवल गीतमात्र गाइरहेका हुन्छन् । नेपालमा प्रचलित गीत तथा नृत्यहरूको विषयमा चर्चा गरेका छन् । नेपाली लोक सङ्गीत र लोक नृत्यको बारेमा उल्लेख गरेका छन् । लोकमा परम्परादेखि चलिआएको सङ्गीतलाई लोकसङ्गीत भनेका छन् । लोकसङ्गीतहरू समाजमा आफै हुर्कन्छ, संरक्षित हुन्छ, देशको राजनितिक वा भौगोलिक, प्रादेशिक सिमाको बन्धनले बाँध्न वा छेक्न सक्दैन भनेका छन् । लोकगीतमा हर्ष, विस्मात्, प्रेम, वियोग, ऐतिहासिक विषयवस्तु, चाडपर्वको वर्णन तथा सामाजिक रीतिरिवाजका विषय वस्तु र जनसमुदायका भावनाहरू प्रस्फुटित भएका हुन्छन भनेका छन् (रेग्मी, २०८०:५५) ।

तेजप्रकाश श्रेष्ठकाअनुसार गीत आत्माको वस्तु हो, आत्माको गुलाफपाते कोठाभित्रको अन्तर सागर लहरको कलकल निनाद (आवाज) हो । लोकगीत छहरा छाँगाको छङछङ र खोलानालाको कलकल बग्ने पानी झै निर्मल र स्वच्छन्द हुन्छ । लोकगीतमा लोक गायकले स्वच्छ र कञ्चन हृदयको परिचय दिदा गीतका गेडा भुईमा पर्न नपाउँदै भाका छोपेर अर्का गायक गायिकाले प्रत्युत्तरमा सङ्गीतमय गीत गुन्जाईदिन सक्छन् । लोकगीत खोलाको पानीझैँ सलल बगिदिन्छ । लोकगीत मानव हृदयको चोखो अभिव्यक्ति हो जो लोकसंस्कृतिसँग आबद्ध रहेको हुन्छ । जनमानसको चोखो माया प्रीति, दुःख, पीर, हाँसो र उल्लासको भाव अभिव्यक्ति नै लोकगीत हो । यो स्वतः गुन्जित हुन पुग्छ (श्रेष्ठ, २०४४:४५) ।

राल्फ भी विलियम्सकाअनुसार लोकगीत न नयाँ हुन्छ, न पुरानो, लोकगीत त त्यो जङ्गली वृक्ष जस्तै हो, जसका जरा भुलकालको भुईमा पर भित्रसम्म गाडिएका हुन्छन् अनि तिनका नयाँनयाँ हाँगामा निरन्तर हरिया पात लाग्दछन्, पालुवा चढ्दछन् र फल लाग्दछ । पर्सीका अनुसार आदिमानवको उल्लासमय सङ्गीतलाई नै लोकगीत भनिन्छ । ग्रीमका अनुसार लोकगीत त स्वयम्भू (स्वतः जन्मा) हो भनेका छन् । म्यक्सिम गोर्कीका अनुसार लोकगीत मासिको स्वतः प्रवाहित सिर्जनात्मक शक्तिबाट उत्पन्न भएको हुन्छ, यो अत्यन्त स्वभाविक हुन्छ भनेका छन् । सत्यमोहन जोशीकाअनुसार लोकगीत भनेको त्यो सङ्गीत वा गीत हो जुन

मातृभाषाका नाताले मानव समाजमा नैसर्गिक रुपले सुख, दुःखका अभावमा दया, माया, प्रेमभाव अभिव्यक्त हुँदा स्वयमेव उद्‌गारको रुपमा निस्केर तरजमा काव्यमयी शैली भई सृजना हुन्छन् । लिपोल्ड स्टोकस्कीका अनुसार लोकगीत साधारण तथा प्रकृति प्रेमी मानिसहरूको हृदय र मस्तिष्कको उपज हो, जुन सोझो र इमान्दार भावनाबाट प्रेरित हुन्छ । एलाल्लो म्याक्सका अनुसार लोकसङ्गीत वास्तवमा धारा प्रवाहित प्रदर्शन परम्परा हो, जुन प्रवाहमा समयसमयमा नयाँनयाँ मुना पलाउँछन् अनि पुराना छुट्टिएर जान्छन् । परिवर्तनशील हुँदाहुँदै पनि यसको मूल रुप सधैँ एकनास हुन्छ । क्रमिक विकासको परम्पराले लोकगीतमा निकै ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ ।

कुञ्जविहारी दासका अनुसार लोकगीत तिनीहरूको जीवनको अनायास प्रवाहात्मक अभिव्यक्ति हो, जुन सुसंस्कृत तथा सुसभ्य प्रभावहरूबाट बाहिर रहेर कम या बढी आदिम आवस्थामा रहन्छ । सन्तराम अनिलका अनुसार लोकगीत सामान्य जनताका संवेलनशील भावुक हृदयका त्यस्ता उद्‌गार हुन्, जुन सङ्गीतका सुदृढ धारामा छन्दोबद्ध भएर प्रवाहित हुन्छन् र तिनले लोकगीतको नाम धारण गर्छन् । सत्येन्द्रका अनुसार जुन गीत लोकमानसको अभिव्यक्ति हुन्छ अथवा जसमा लोकमानसको आभास पनि हुन्छ त्यो गीत लोकगीतअन्तर्गत पर्न आउँछ भनेका छन् । वासुदेवशरण अग्रवालका अनुसार लोकगीत कुनै संस्कृतिको मौखिक चित्र हुन् । देवेन्द्र सत्यार्थीका अनुसार लोकगीतको मूल (विज) जातीय सङ्गीत हो भनेका छन् । सदाशिव कृष्ण फड्केका अनुसार शास्त्रीय नियमहरूलाई वास्ता नगरी सामान्य लोक व्यवहारको उपयोगमा ल्याउनका लागि मानव आफ्नो आनन्दको तरङ्गमा जुन छन्दोबद्ध वाणी सहज, उद्‌भव गर्दछ, त्यहि नै लोकगीत हो ।

यस्तैप्रकारले सूर्यकिरण पारिकका अनुसार आदिम मानव हृदयको ज्ञानको नाम लोकगीत हो । मानव जीवनको उल्लास, उमंग, करुणा, रोदन, उसको सुखदुःखको कथा यसमा चित्रित हुन्छ । कालीभक्त पन्तका अनुसार लोकगीत त्यो हो, जो गीत कसैका दबाब, धन, बक्सिस, लोभसमेतमा नपरी स्वयम् दुखित, पीडित, आक्रान्त, उद्धिग्न, सम्भ्रान्त, त्रस्त, जागृत, प्रफुल्लित, हर्षित, संयुक्त, वियुक्त समेत जो कोही जाति, व्यक्ति, लिङ्ग, समाज, जिल्ला, गाउँसमेतका नरनारीले कुनै पुस्तकी बन्धनमा नपरी बनाएको हो । लीलासिंह कर्माकाअनुसार जीवनमा आईपर्ने समस्या वा उत्सव जेमा पनि लोकगीतले नै आफ्नै भित्रि हृदयलाई बहलाउँदछन् । अतः लोकगीत जीवनको हरेक क्षेत्रमा निकटमात्र नरहेर स्पर्शमा नै आइरहेको हुन्छ । टेकबहादुर खत्रीका अनुसार लोकगीतमा जनताको सुख दुःखको अभिव्यक्ति हुन्छ भने त्यसमा आफ्ना भूखण्डका ऐतिहासिक एवं रोमाञ्चकारी घटनाहरूको पनि सजिव चित्रण भेटिन्छ । लोकगीत हृदय उद्‌गार हो भने त्यहि नै लोक जीवनको एक समसामयिक झलक पनि हो र यही नै लोकसंस्कृतिको आधार हो । हिन्दी साहित्य कोशका अनुसार लोकगीत वस्तुतः त्यही हुन सक्छ, जसमा रचयिताको निजी व्यक्तित्व हुँदैन । रचयिताले लोकमा तादात्म्य राख्छ र समस्त लोकको

व्यक्तित्व उत्रने र लोकले आफ्नै चिज भन्न थाले व्यक्तित्वहीन रचना गर्छ। त्यही रचना लोकको आफ्नो गीत हुन्छ। जुन गीत परम्परामा गासिन्छ र परम्पराले समय समयमा अनुकुल परिवर्तन गर्दै रहन्छ (लामिछाने, २०६८:१४)।

लोक साहित्यको विशाल क्षेत्रभित्र पर्ने विभिन्न विधाहरूमध्ये लोकगीत सबैभन्दा लोकप्रिय र जीवन्त विधा हो, जसलाई लोकपद्यअन्तर्गत राखिन्छ। यसको उपस्थिति संसारका जुनसुकै मुलुक, भाषा र संस्कृतिमा अनिवार्य रूपमा पाइन्छ। वास्तवमा लोकगीत लोकसाहित्य र लोकसङ्गीत दुवैको आदिम एवं प्राचीन विधा हो, जसको सुरुवात संसारमा लिपि वा लिखित रूपको विकास हुनुभन्दा धेरै पहिले—मानिसले बोली (वाणी) को प्रयोग गर्न थालेकै समयदेखि भएको हो। यसको सबैभन्दा ठूलो विशेषता भनेकै मौखिक परम्परा हो। लोकगीत कुनै लिखित दस्तावेजका रूपमा नभई एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सुनेर र सुनाएर (श्रुतिपरम्पराका आधारमा) हस्तान्तरण हुँदै अगाडि बढ्छ। यसरी अनवरत रूपमा पुस्तान्तरित हुने क्रममा लोकगीतमा सिंगो मानव, समाज र लोकजीवनको समग्र भोगाई, सुख-दुःख, जीवनपद्धति सजीव रूपमा प्रतिबिम्बित हुने गर्दछ।

मानव सभ्यताको प्रारम्भिक कालखण्डका आदिम मानिस, आजको एक्काइसौँ शताब्दीको अत्याधुनिक युगमा बाँचेका सभ्य मानिस सवैले आफ्ना अनुभव, विचार र आन्तरिक अनुभूतिहरूलाई प्रकट गर्ने चाहना सबैमा समान हुन्छ। समाजमा आफ्ना भावनात्मक विचारहरूलाई आम मानिसले बुझ्ने गरी सरल, सहज र आकर्षक ढंगले अभिव्यक्त गर्ने सबैभन्दा शक्तिशाली माध्यम नै लोकगीत हो। यो विधा स्वाभाविक रूपमै सङ्गीतात्मक, लयात्मक, सरल र सुमधुर (सरस) हुने भएकाले नै जनमानसको मन र मष्तिस्कमा सहजै बस्न सफल हुन्छ (राई, २०८१:२४)। यही अन्तर्निहित सरलता र गेयात्मक गुणका कारण लोकगीत समाजको तल्लो तहसम्म असाध्यै लोकप्रिय र सर्वस्वीकार्य बन्न पुगेको हुन्छ।

विभिन्न अध्येता, लोकसाहित्यकार तथा विद्वान्हरूले लोकगीतलाई आ-आफ्नै ढंगले परिभाषित गरेका छन्। ती तमाम धारणाहरूको साझा निष्कर्ष र सारलाई केलाउँदै लोकगीतलाई मानव समाजको एउटा अमूल्य सम्पदाका रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ। मूलतः लोकगीत भनेको कुनै विशिष्ट लोक अर्थात् निश्चित भूगोल र समाजमा बसोबास गर्ने सर्वसाधारण मानिसहरूका आन्तरिक सुखदुःख, आँसुहासो, उमङ्ग र जीवनका विविध अनुभूतिहरूको मौलिक, स्वतन्त्र र गाउन योग्य (गेयात्मक) अभिव्यक्ति हो। यसमा कृत्रिमता वा शास्त्रीय नियमहरूको बन्धन हुँदैन। लोकगीत मानव हृदयबाट स्वतः स्फूर्त रूपमा प्रस्फुटित हुने हुनाले असाध्यै सरल र मर्मस्पर्शी हुन्छ।

लोकगीत अनिवार्य रूपमा कुनै न कुनै जाति, समुदाय, संस्कृति, भौगोलिक परिवेश वा ऐतिहासिक पृष्ठभूमि कालखण्डसँग कसिलो गरी जोडिएको हुन्छ। हिमालको फेदीमा गाइने भोटे-सेलो वा झ्याउरे, पहाडी कन्दरामा गुञ्जने सालैजो वा रोइला र तराईको समथर मैदानमा गुञ्जने झिझिया वा माघौटा गीतहरू आ-आफ्नै माटोको सुगन्ध बोकेर जन्मेका हुन्छन्। त्यसैले,

लोकगीतलाई केवल मनोरञ्जनको साधन मात्र मान्नु अधुरो हुन जान्छ । लोकगीत सम्बन्धित लोक वा भूगोलमा युगौँदेखि बसोबास गर्दै आएका जाति र समुदायको सभ्यता, रहनसहन, प्रथा र संस्कृतिको एउटा सजीव एवं जीवन्त इतिहास हो, जसले इतिहासका लिखित दस्तावेजहरूले समेत समेट्न नसकेका भुइँमान्छेका यथार्थ कथाहरूलाई संरक्षण गरेको हुन्छ ।

कुनै पनि समाजको पहिचान त्यसको मौलिक संस्कृतिसँग जोडिएको हुन्छ र लोकगीत त्यो संस्कृतिको मुटु हो । कुनै निश्चित स्थान, भूगोल, जाति वा समुदायको सामूहिक भावना र आवाज बोकेको गीत नै लोकगीत हो । यो गीत जति पुरानो हुँदै जान्छ, त्यति नै त्यो समाजको अभिन्न अङ्ग बन्दछ । त्यसैले, लोकगीत केवल एउटा सङ्गीतमात्र नभएर सम्बन्धित लोक (स्थान, भूगोल, जाति, समुदाय) को विशिष्ट पहिचान र गौरव पनि हो । जबसम्म लोकगीत जीवन्त रहन्छ, तबसम्म त्यो समुदायको अस्तित्व र मौलिकता पनि संसारको सामु गर्वका साथ टिकिरहन्छ ।

निष्कर्ष

लोकगीत भनेको लोक समुदायका मानिसहरूले आफ्नो दैनिक जीवन, अनुभव, भावना र संस्कृतिलाई मौखिक र लयात्मक रूपमा व्यक्त गरेको गीत हो । यसमा मानव जीवनका हाँसो, खुसी, दुःख, सुख, मिलन, विछोड, पर्व,उत्सव, प्रेम, करुणा, आशा, निराशाजस्ता भाव समाहित हुन्छन् । लोकगीतमा कृत्रिमता हुँदैन बरु यो सरल, स्वाभाविक र जनजीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुन्छ । लोकगीत मानव सभ्यतासँग जन्मिएको प्राकृतिक, मौखिक र लयात्मक अभिव्यक्ति हो । यो समुदायको साझा अनुभव र भावनालाई प्रतिनिधित्व गर्छ । लोकगीतले सांस्कृतिक, सामाजिक र साहित्यिक मूल्य उजागर गर्छ र समुदायको परम्परा, पहिचान र संस्कारको जीवित चित्रण हो । लोकगीत प्राचीन कालदेखि मौखिक परम्परामा पुस्तान्तरीत हुँदै आएको सांगीतिक र साहित्यिक विधा हो । यसमा गायन, वादन र नृत्यको समष्टि नै सङ्गीतको रूपमा समावेश हुन्छ । लोकगीत लोकहृदयको स्वतःस्फुर्त, कोमल र लयात्मक अभिव्यक्ति हो । यसले लोक समुदायको जीवन, भाव, परम्परा र सांस्कृतिक अनुभवको चित्रण गर्दछ । लोकगीतमा कुनै विशेष रचनाकारको व्यक्तिगत स्वामित्व हुँदैन; समुदायकै साझा अनुभव र भावनाबाट सिर्जित हुन्छ । यो समाजको मौलिक इतिहास, पर्व, चाड, प्रेम, पीडा, उल्लास र जीवनका विविध पक्षहरूको सङ्गीतात्मक रूपान्तरण हो ।

लोकगीत भनेको कुनै विशेष स्थान, समुदाय वा जातिसँग सम्बन्धित जनताको जीवन र संस्कृतिको प्रतिविम्ब हो । यसले त्यो समुदायको दैनिक जीवन, अनुभव, भावना, मूल्य र परम्परालाई स्पष्टरूपमा चित्रण गर्दछ । सङ्गीत, लय र मौखिक शैलीमार्फत लोकगीतले जनजीवनका सुख, दुःख, सामाजिक सम्बन्ध, उत्सव, चाडपर्व र सांस्कृतिक अभ्यासलाई जीवित रूपमा प्रस्तुत गर्दछ । यसरी लोकगीत केवल मनोरञ्जनको साधन नभई समाज र संस्कृतिको जीवित अभिलेखको रूपमा पनि काम गर्दछ ।

लोकगीत भनेको कुनै विशेष भौगोलिक स्थान, विशिष्ट मानव समुदाय वा जातिसँग घनिष्ठ रूपमा जोडिएको जनताको समग्र जीवन र संस्कृतिको ऐना हो । लोकगीत केवल एउटा गीतमात्र नभएर सम्बन्धित समाजको जीवन्त प्रतिविम्ब हो, जसले त्यो विशिष्ट समुदायको दैनिक जीवनशैली, पुस्ताौँदेखिको भोगाई, सामूहिक अनुभव, सांस्कृतिक मूल्यमान्यता र मौलिक परम्परालाई निकै स्पष्ट र जीवन्तरूपमा चित्रण गर्दछ । लोकगीतमा कृत्रिमता र शास्त्रीय जटिलता हुँदैन । लोकगीतमा माटोको सुगन्ध र समाजको वास्तविक यथार्थ लुकेको हुन्छ । मानव समाजका विविध आयामहरूलाई सङ्गीत, लयात्मकता र मौखिक शैलीमार्फत प्रस्फुटन गर्नु नै लोकगीतको मुख्य विशेषता हो । मानिसले आफ्नो कण्ठ र लयको सहायताले जनजीवनका अनेकौँ उकाली-ओराली, सुख-दुःखका अनुभूति, आपसी सामाजिक सम्बन्ध, आपसी भाइचारा, जातिय उत्सव, चाडपर्व तथा शदियौँदेखि चलिआएका सांस्कृतिक अभ्यासहरूलाई गीतका माध्यमबाट समाजमा जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्दछ । खेतीपाती गर्दा, मेलापात जाँदा, सुखमा रमाउँदा वा वियोगको पीडामा छटपटाउँदा, मानिसले आफ्ना भावनाहरूलाई लोकगीतकै मियोमा बाँधेर सुसेल्ने गर्दछ । यसै सन्दर्भ र गहिराईलाई केलाउँदा, लोकगीतलाई केवल क्षणिक मनोरञ्जन दिने वा मन बहलाउने साधनमात्र नभएर वास्तवमा, लोकगीत लिखित इतिहासले समेत समेट्न नसकेका भुइँमान्छेका इतिहास, सभ्यता, सामाजिक रूपान्तरण र संस्कृतिको एउटा अक्षुण्ण एवं जीवित अभिलेख हो । यसले विगतका संवेगहरूलाई वर्तमानसँग जोड्छ र भविष्यका लागि सुरक्षित राख्छ । संक्षेपमा भन्नुपर्दा, लोकगीत समाजको त्यो जीवन्त ढुकढुकी हो, जसले समुदायको अस्तित्व, इतिहास र पहिचानलाई पुस्तौँ-पुस्तासम्म मौखिक रूपमै भए पनि जीवन्त र सुरक्षित राख्ने गर्दछ ।

ISSN: 2990-7950 (Print), 3102-016X (Online) **Achyutram Bhandari Sangit Pratisthan Aalekh, 2026, Vol. 4, Issue 1.**
Peer Reviewed Research Article

सन्दर्भ सामाग्री

आचार्य, गोविन्द (२०६२). *लोकगीतको विश्लेषण,* काठमाण्डौ : पैरवी प्रकाशन ।

उपाध्याय, यज्ञराज (२०८०). *काली कर्णलीको लोकसाहित्य तथा संस्कृति,* काठमाण्डौ : बुकहिल पब्लिकेशन ।

कन्दङ्वा, काजिमान (२०२२). *नेपाली जनसाहित्य,* काठमाण्डौ : रोयल नेपाल एकेडेमी ।

गिरी, जीवेन्द्रदेव (२०६७). *नेपाली लोक साहित्यमा जनजीवन,* काठमाडौँ : एकता प्रकाशन ।

गोपाली, धनबहादुर (२०६१). *सङ्गीत सूत्र (भाग १),* काठमाण्डौ : रामकेशरी गोपाली, गोपाली प्रकाशन समिति ।

गोपाली, धनबहादुर (२०७१). *सङ्गीत सूत्र (भाग २),* काठमाण्डौ : रामकेशरी गोपाली ।

थापा, धर्मराज (२०३०). *गण्डकीका कोशेली,* काठमाण्डौ : श्री ५ को सरकार संस्कृति विभाग ।

थापा, धर्मराज (२०४१). *लोक–संस्कृतिको घेरामा लमजुङ्ग,* ललितपुर : साझा प्रकाशन ।

थापा, धर्मराज र हंसपुरे सवेदी (२०४१). *नेपाली लोकसंस्कृति संगोष्ठी २०२० (विवृति),* काठमाण्डौ : नेपाल राजकिय प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।

दर्नाल, रामशरण (२०६१). *नेपाली बाजा,* काठमाडौं, नेपाल : रत्न पुस्तक भण्डार ।

दिवस, तुलसी (२०३५). *प्रदर्शनकारी धिमाल लोकसंस्कृति,* काठमाडौँ : नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।

दिवस, तुलसी (२०३९). *धिमाल लोक धर्म र संस्कृति,* काठमाडौँ : नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।

दिवस, तुलसी (२०७२). *धिमाल लोकवार्ता तथा लोकजीवन,* काठमाडौँ : नेपाली लोकवार्ता तथा संस्कृति समाज ।

नेपाल प्रज्ञा–प्रतिष्ठान (२०७१). *नेपाली बृहत् शब्दकोश,* कमलादी, काठमाडौँ: नेपाल प्रज्ञा–प्रतिष्ठान ।

पराजुली, कृष्णप्रसाद (वि.सं.२०५७). *नेपाली लोकगीतको आलोक,* काठमाडौँ : विणा प्रकाशन प्रा.लि. ।

पराजुली, मोतिलाल (२०४९). *नेपाली लोकगाथा,* पोखरा : तारा पराजुली ।

पराजुली, मोतिलाल (२०६३). *नेपालमा प्रचलित नृत्य र नृत्यनाटिकाहरू,* ललितपुर : साझा प्रकाशन ।

पराजुली, मोतिलाल र गिरी, जीवेन्द्रदेव (२०६८). *नेपाली लोक साहित्यको रुपरेखा,* पुल्चोक, ललितपुर : साझा प्रकाशन ।

प्रधान, सकुन्तला (२०६२). *सङ्गीत सोपान,* काठमाडौँ : भुँडि पुराण प्रकाशन ।

बन्धु, चुडामणि (२०५८). *नेपाली लोक साहित्य,* काठमाडौँ, नेपाल : एकता बुक्स ।

बराल, कृष्णहरी (२०६०). *गीत सिद्धान्त र ईतिहास,* भोटाहिटी, काठमाण्डौ : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

बुढाथोकी, ताराबहादुर (२०७१). *अरुण उपत्यकाका लोकभाकाहरू,* नेपाल : लायन्स मनराम प्रतिष्ठान २००५ ।

भट्ट, देवेन्द्रप्रसाद (वि.सं.२०७९). *अछामको होरी,* काठमाण्डौ : शिखा बुक्स ।

भट्टराई, गोविन्दप्रसाद (२०३६). *भरतमुनिको नाट्यशास्त्र,* कमलादि, काठमाण्डौ : नेपाल प्रज्ञाप्रतिष्ठान ।

भाइसाव, बासुदेव (२०६५). *डोटी प्रदेशको लोकवाङ्मय कोश,* ललितपुर : साझा प्रकाशन ।

माबुहाङ्, अर्जुनबाबु (२०६९). *लिम्बू जातिको मुन्धुम र ईतिहास,* काठमाण्डौ : हरिश्चन्द्र माबुहाङ, भिम माबुहाङ ।

राई, भक्त २०८१). *नेपाली लोकगीतको परिचय,* ढोलाहिटी, ललितपुर : सोनु श्रेष्ठ राई ।

राई, भक्त साम्पाङ (२०७१). *किरात साम्पाङ पहिचानमा लोकगीतको भूमिका,* काठमाडौँ : नेपाली डायस्पोरा वाङ्मय प्रतिष्ठान ।

रिमाल, प्रदीप (२०५३). *साहित्य सङ्गीत कला,* काठमाडौँ : साझा प्रकाशन ।

रेग्मी, ध्रुवेशचन्द्र, (२०८०). *नेपाली सङ्गीत दरबार,* काठमाडौँ : बुकहिल पब्लिकेसन ।

लामिछाने, कपिलदेव (२०६८). *नेपाली लोकगीतको अध्ययन,* काठमाडौँ : विवेक सिर्जनशील प्रकाशन ।

लिम्बू, गोकुल लेछब्बो (२०७३). *किराँत लिम्बू संस्कृतिमा सङ्गीतको अध्ययन,* काठमाण्डौ : त्रि.वि. स्नातकोत्तर शोधपत्र ।

लुइटेल, खगेन्द्रप्रसाद (२०६८). *लोकसाहित्य परिचय,* काठमाडौँ : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

लोहनी, लक्ष्मण (२०२२). *रोधिघर,* दो.सं., काठमाण्डौ : रत्न पुतक भण्डार ।

वसंत, (सन् २००७). *सङ्गीत विशारद,* हाथरस(उ.प्र.): सङ्गीत कार्यलय ।

श्रेष्ठ, तेजप्रकाश (२०४४). *अछामी लोक साहित्य,* काठमाडौँ : रत्न पुस्तक भण्डार ।

श्रेष्ठ, दयाराम (२०२८). *प्रारम्भिक कालको नेपाली साहित्य इतिहास र परम्परा,* काठमाण्डौ : त्रिभुवन विश्वविद्यालय पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

त्रिपाठी, बासुदेव (२०३१). *सिंहावलोकन,* ललितपुर : साझा प्रकाशन ।

श्रीवास्तव, पूर्णिमा (सन् १९७५). *लोकगीतां में समाज,* जयपुरः मङ्गल प्रकाशन ।