Journal of Buddhist Studies (T.U)
Print ISSN: 3021–9973
Vol. 2, No. 2: 110-121, 2025
eJournal Site: https://cdbs.tu.edu.np/eJournal

Central Department of Buddhist Studies
Tribhuvan University
Kirtipur, Kathmandu, Nepal
DOI: https://doi.org/10.3126/jbuddhists.v2i2.84101

लाब्छी क्षेत्रको बौद्ध संस्कृति र मिलारेपा

डा. विजय प्रसाद मिश्र[१]
कल्पना पराजुली[२]

१. सहप्राध्यापक, इतिहास केन्द्रीय विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालय
२. लिपि अधिकृत, राष्ट्रिय अभिलेखालय

Article History: *Submitted: 09/12/ 2024 Reviewed: 09 / 04 / 2025 Accepted: 13 / 06 / 2025*
Corresponding Aurhor: *Kalpana Parajuli, Email: tilasmiprabhas@gmail.com*
Copyright 2024© Author/s and the Publisher

लेखसार

सन् १०४० मा तिब्बतको केरूङ नजिकै क्याङाचा भन्ने ठाउँमा जन्मेका मिलारेपा आफ्नो उमेरको ४० वर्षतिर दोलखा जिल्लाको उत्तरी भेगमा पर्ने बिगु गाउँ पालिकाको वडा नम्बर १ को लाब्छी क्षेत्रमा आएका थिए । उनको ८३ वर्षको उमेरमा लाब्छी क्षेत्रमै महापरिनिर्वाण भएको थियो । मिलारेपाको आगमन पछि लाब्छी क्षेत्रमा बौद्ध धर्म र संस्कृतिमा परेको प्रभावहरू खोजी गर्नु यस अनुसन्धानात्मक लेखको उद्देश्य रहेको छ । अनुसन्धानका लागि गुणात्मक विधिको प्रयोग गर्दै सरोकारवालाहरूसँग प्रत्यक्ष अन्तर्वार्ता, पुस्तक, जर्नलमा छापिएका अनुसन्धानात्मक लेख, पत्रपत्रिका र अनलाइनमा आएका समाचार र अन्य दस्तावेजहरूबाट सूचना संकलन गरी वर्णनात्मक तथा विश्लेषणात्मक लेखनशैली अवलम्बन गरिएको छ । अन्यत्र भन्दा दोलखाको लाब्छी क्षेत्रमा लामो समयसम्म साधना गरेका मिलारेपाले नाडीचक्रका साथै चण्डाली, मायादेह, स्वप्नयोग, प्रभास्वर, संक्रान्तियोग र परकाय प्रवेश लगायत षडधर्मको अभ्यास र साधना गरेका थिए । उनको गतिविधिले लाब्छीका गुफाहरू साधना स्थलहरूको रूपमा परिचित भएका छन् । त्यहाँ मिलारेपाले गरेको साधनाको कारणले स्थानीय जनतामा मार तथा दुष्ट शक्तिहरूबाट मुक्त पार्ने सिद्धका रूपमा उनी तथा उनका अनुयायीहरूलाई विश्वास गरेको पाइन्छ । हिमाली क्षेत्रमा प्रचलित बौद्ध धर्मका प्रायः जसो साधकहरूले जीवनमा एक पल्ट लाब्छीको भ्रमण गर्ने सपना देखेका हुन्छन् । अहिले पनि लाब्छीको भ्रमण गर्नेमा नेपाली बौद्धहरू भन्दा विदेशी बौद्धहरू बढि हुने गरेको पाइन्छ । यसले गर्दा यस क्षेत्रमा धार्मिक पर्यटन बढेसँगै आर्थिक गतिविधि पनि बढेको छ । बज्रयानी बौद्ध धर्ममा तीन महत्त्वपूर्ण र पवित्र तीर्थस्थलमध्ये लाब्छी पनि एउटा रहेको छ ।

शब्दकुञ्जिका : गुफा, तिसे, चारी, लाब्छी र चक्रसंवर ।

परिचय

मिलारेपाको जन्म तिब्बतको दक्षिण-पश्चिम भागको केरूङ नजिकै क्याङाचा (काङ्गचा) गाउँमा सन् १०४० मा भएको थियो (रोएरिक, १९७९) । उनको जन्मको नाम थोपागा थियो भने पछि गएर मिलारेपा नामले प्रशिद्ध भए (शेर्पा, २०१२) । बाल्यकालमा पिताको मृत्युपछि आफ्नो सम्पत्ति काका र फुपूले हडपेपछि मिलारेपाले बदलाको भावनाले शुरूमा कालाजादू मन्त्र मार्फत आफ्ना काकाको छोराको विवाह भोज खान आएकालाई मारेका थिए । फेरी असिना पानी बर्साएर वालीनाली नष्ट पारेपछि आत्मग्लानी भइ पापबाट मुक्ति पाउन गुरु मार्पाको निर्देशनमा रहेर कठोर साधना गरेका थिए (Heruka, 2010) । उनी साधना अभ्यासका लागि विभिन्न स्थानहरूको भ्रमण गर्ने क्रममा दोलखाको लाब्छीमा पनि आएका थिए ।

मिलारेपाका कारण चर्चित लाब्छी क्षेत्र दोलखा जिल्लाको उत्तरी भेगमा रहेको छ । यो हाल बिगु गाउँ पालिकाको वडा नम्बर १ अन्तर्गत पर्दछ । लामाबगरबाट दुई दिनको यात्रा पछि तिब्बतसँग जोडिएको प्रसिद्ध लाप्ची क्षेत्र पुग्न सकिन्छ (श्रेष्ठ, २०८०) । यो ४ हजार मिटरको उचाईमा रहेको छ । दोलखा जिल्लाको उत्तर पूर्वी बस्ती लामाबगरको उत्तरमा रहेको नेपाल र तिब्बतबीचको वर्तमान राजनीतिक सीमामा अवस्थित लाप्ची नेपालका तत्कालीन प्रधानमन्त्री विश्वेश्वर प्रसाद कोइरालाले सन् १९६० मा भएको चीन-नेपाल सीमा सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेपछि अहिले नेपालमा परेको छ (Buffetrille, 2021) । लाब्छीलाई लाप्ची, लाछी, लाछिय या लाब्छी भनेर लेख्ने गरेको पनि पाइन्छ ।

चक्रसंवरको अभ्यास गर्नेहरूका लागि तीन तीर्थहरू अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । कायको प्रतिकका रूपमा तिसे पर्वत (कैलाश), वाक्को प्रतिकको रूपमा लाब्छी र चित्तको प्रतिकका रूपमा चारी । चक्रसम्वरको अभ्यास गर्ने साधकले यी तीनै क्षेत्रको तीर्थाटन गरेमा मात्रै तीर्थ पूर्ण हुने मान्यता राखेको पाइन्छ (पुण्यप्रसाद पराजुली, अन्तरवार्ता, २०८१ फागुन १३) । मिलारेपा पनि गुरु मार्पाको आज्ञा र बौद्ध धर्म र चक्रसम्वरको अभ्यासीहरूको पवित्र र पुग्नै पर्ने स्थान भएकाले लाब्छीमा आएको पाइन्छ । मिलारेपाले साधनाको धेरै जसो समय यही क्षेत्रमा बिताएका कारण पनि यस क्षेत्रको धार्मिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा विशेष प्रभाव परेको पाइन्छ ।

मिलारेपाले गरेका गतिविधिहरूको बारेमा पुस्तक, जर्नलहरूमा अनुसन्धानात्मक लेखहरू प्रकाशन भएता पनि उनले दोलखाको लाब्छी क्षेत्रमा गरेका गतिविधिहरू, गुफामा गरेको कठोर साधनाका क्रममा षडधर्मको अभ्यास गरी आफ्ना अनुयायीहरूलाई दिएका उपदेशका कारणले लाब्छी क्षेत्रको बौद्ध धर्म र संस्कृतिमा परेको प्रभावहरूको बारेमा अनुसन्धान गरेको नपाइएकोले उक्त समस्या समाधान गर्नका लागि यो अनुसन्धान गरिएको हो । त्यसैले मिलारेपा दोलखाको लाब्छी क्षेत्रमा आएर गरेका गतिविधिहरूले त्यस क्षेत्रको बौद्ध धर्म र संस्कृतिमा परेको प्रभावहरूको बारेमा खोजी गर्नु नै यस अनुसन्धानको उद्देश्य रहेको छ ।

यो अनुसन्धान गुणात्मक ढाँचामा द्वितीय स्रोतका रूपमा मिलारेपाका बारेमा प्रकाशित पुस्तक, अनुसन्धानात्मक जर्नलहरू, पत्रपत्रिकामा प्रकाशित समाचारहरू र प्राथमिक स्रोतका रूपमा उनका अनुयायीहरू

र धर्मका विज्ञहरूसंग गरिएका अन्तर्वार्ताका आधारमा सङ्कलित जानकारीहरूलाई ऐतिहासिक क्रमबद्धताका आधारमा व्याख्यात्मक शैलीमा “लाब्छी क्षेत्रको बौद्ध संस्कृति र मिलारेपा” शीर्षकमा विश्लेषण गरिएको छ ।

ईशाको सातौ शताब्दीमा राजकुमारी भृकुटीको प्रेरणाले राजा श्रोङ् चेन गाम्पोले बौद्ध धर्म तिब्बतमा प्रवेश गराएका थिए । आठौं शताब्दीमा राजा ठ्रिसोङ देउचेनको निमन्त्रणामा भारत वर्षका पद्मसंभव, शान्तरक्षित लगायत गुरुहरूले तिब्बतमा बौद्ध धर्मको विस्तार गरेका थिए । त्यसै क्रममा एघारौं शताब्दी भन्दा पहिला विकसित बौद्ध धर्मलाइ न्यिंङ्मा (प्राचीन मत) र त्यसपछि विकसित बौद्ध धर्मलाई सारमा(नयाँ मत) भनिन्छ । सारमा अन्तर्गत साक्या, काग्युद् र गेलुग परम्पराहरू पर्दछन् । तिनीहरू मध्ये काग्युद् परम्पराका तीन तिब्बती संस्थापकहरू मध्ये मिलारेपालाई एक मानिन्छ (पराजुली, २०२३) । अहिले नेपाल, तिब्वत तथा अन्यत्र पनि यो सम्प्रदाय फैलिइरहेको पाइन्छ । उनै मिलारेपाका धार्मिक गतिबिधिहरू मध्ये लाब्छी क्षेत्रमा उनले गरेका योगदानको विषयमा यहाँ अनुसन्धान गरिएको छ ।

मिलारेपाको संक्षिप्त परिचय

तिब्बतका एक धनी व्यक्ति शेराव ग्याल्छेन छोरो जन्मेको खबर सुनेर साह्रै खुसी भएर छोराको नाम “थोपागा” (सुन्दैमा आनन्द) राखे (शेर्पा, २०१२) । थोपागाको कुल मिला थियो । तिनै मिला कुलमा जन्मेका व्यक्ति पछि सुतिको बर्को (रे-भोट भाषामा) मात्र ओढेर हिमालमा बस्न सक्ने व्यक्ति (पा-भोट भाषामा) भएपछि मिलारेपा नामले चिनिए (पराजुली, २०७१) । तिनै थोपागा नै पछि मिलारेपाका नामले प्रसिद्ध भए । नामको अगाडि भट्टारक, जेचुन, योगेश्वर जस्ता पदवी जोडेर उनलाई सम्बोधन गरिन्छ । उनको पिताको निधन पछि उनका काका र फुपूले उनको सवै सम्पत्ति हरण गरिदिए । यही अन्यायपूर्ण घटना नै उनको जीवन वदलिने प्रस्थानविन्दु बन्न पुग्यो (Heruka, 2010) । उनको बाल्यकाल सुखमय रहेता पनि पिताको निधन पश्चात् उनका आफन्तले असाध्यै दु:ख दिएका थिए । त्यसको बदला लिनका लागि आफ्नी आमाको आग्रहमा कुविद्या सिकेर असिना पार्ने, मान्छे मार्ने लगायतका पाप कर्महरू गरे । उक्त कुविद्याको प्रयोग गरेर आफ्ना काकाको छोराको विवाहको अवसरमा ३५ जना मानिसहरू मारे । यसरी घोर अकुशल कर्महरू गरेर थोगापाको प्रारम्भिक जीवन वितेको थियो (पराजुली, २०२३) । पछि गुरु मार्पाको संगतमा पुगेपछि विभिन्न प्रकारका साधना विधि सिकेर पाप शोधन गरे पछि उनलाई एकै जीवनमा बुद्धत्व प्राप्त भएको थियो । तिनै सिद्ध योगी मिलारेपाले आफ्ना गुरु मार्पाको आदेश र आफ्नै साधनाका समयमा आउने सङ्केतका कारण साधनाका क्रममा सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बुमा रहेको ताग्फुग सेङ्गे जोङ गुफा, भक्तपुरको ल्हासापाको, मनाङको निसाङ क्षेत्र, उत्तरी गोर्खाका नुब्री र चुम क्षेत्र, मुस्ताङ, नुवाकोट, रसुवा र दोलखाको लाब्छी क्षेत्रमा मिलारेपाले तपस्या गरेका थिए (पराजुली, २०८१) । यही क्रममा लाब्छी क्षेत्रमा मिलारेपाले गरेका साधनाहरूको यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

मिलारेपा र काग्युद परम्परा (Kagyud Tradition)

काग्युद-पा को तात्पर्य आगम या बुद्ध वचन अनुसरण गर्ने सम्प्रदाय हुन्छ । यो आगम सम्प्रदाय भारतीय चौरासी सिद्ध परम्पराका तिलोपा र नारोपासँग जोडिएको छ । तिब्बतमा यो सम्प्रदायको स्थापना महासिद्ध मार्पा (सन् १०१२-१०९७) ले एघारौं शताब्दीमा गरेका थिए (नेगी, १९९६) । पछि मार्पा लोचपाका चेला योगी मिलारेपा र उनका चेला गम्पोपाले यसको अझ विकास र विस्तार गरेका थिए । यसमा महामुद्रा र नारोपाको षड्धर्मको अभ्यास गरिन्छ । चण्डाली (तुम्मो), मायादेह (ग्युलु), स्वप्नयोग (मिलाम्), प्रभास्वर (होसाल), संक्रान्तियोग (फोवा), र परकाय प्रवेश (डोङ् ज्युग) लाई नारोपाका षडधर्म वा नारोपाको षडयोग (नारो छ्यो डुग्) पनि भनिन्छ (योल्मो, २०७८) । मार्पाले नारोपाबाट सिकेका यी धर्महरू आफ्ना चेला मिलारेपालाई सिकाएका थिए । तिनीहरूको अभ्यास गर्ने क्रममा मिलारेपा लाब्छी क्षेत्र आएका थिए ।

मार्पाको प्रभावले उनका चेलाहरू बढ्दै गए । उनले बौद्ध धर्म भित्र एक नयाँ मतको विकास गरेका थिए जसलाई तिब्बती बौद्ध धर्ममा कग्युपा मत भनिन्छ (कुँवर, सन् १९९९) । मार्पाका विभिन्न चेलाचेलीहरू मध्ये मिलारेपाको नाम उल्लेखनीय छ ।

मिलारेपाका शिष्य गम्पोपा (दाग्पो ल्हार्जे) ले यो परम्परालाई सङ्गठित गरेका थिए । गम्पोपाका प्रमुख चार शिष्यहरूबाट कर्मा काग्यु, बारोम काग्यु, फाग्डु काग्यु र छाल्पा काग्यु नामका चार प्रमुख काग्युद परम्परा विकसित भए (योल्मो, २०७८) । यसरी काग्युद परम्परामा चार शिष्यहरूबाट चार परम्पराको विकास भएको थियो ।

त्यस्तै फाग्डु गुरु वंश परम्परा अन्तर्गत डिगुङ काग्यु, डुक्पा काग्यु, तागलुङ काग्यु, थारोफा काग्यु, येल्पा काग्यु, मार्पा काग्यु, यातङ काग्यु, शुग्सेब काग्यु जस्ता साना ८ उप परम्पराहरूको विकास भयो । यो परम्पराका चार प्रमुख र आठ उप परम्परा गरी १२ परम्परा छन् । यी सबै काग्यु पम्पराका साधक तथा साधिकाहरू अभ्यासको क्रममा मिलारेपा लगायतका गुरुहरूले अभ्यास गरेका गुफाहरूमा गइ साधना गर्दछन् । यसै क्रममा दोलखा जिल्लाको लाब्छी क्षेत्रमा यो परम्पराका अभ्यासीहरूको आगमन तथा अभ्यासको विषयमा यहाँ अनुसन्धान गएिको ।

लाब्छीको परिचय

लाब्छी हिमाल नेपालको पूर्वी भागमा तिब्बतसँगको सीमामा करिब ४८५० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ । लाब्छी तिब्बती भाषाको लाछीबाट अपभ्रंश भएर बनेको हो । ला भनेको भञ्ज्याङ र छि भनेको पारीपट्टी वा वाहिर भन्ने अर्थ लाग्छ । लाब्छी तिब्बती भेगबाट हेर्दा हिमालको अर्कोपट्टी वा पारिपट्टी पर्दछ । भञ्ज्याङ पारि भन्ने गरेको र यहि नै नाम जनवोलिमा आइरहेपछि लाब्छी भएको हुन गयो (पुण्यप्रसाद पराजुली, अन्तरवार्ता, २०८१ फागुन १३) । यहाँ पहिलेदेखि नै साधना गर्न आउने योगीहरू र चौंरीपालक (डोक्पा) मात्रै बस्ने गर्दथे । यो लाप्ची गाउँ करिव २४/२५ घरधुरी रहेको एउटा सानो

गाउँ हो (श्रेष्ठ, २०८०) । तर हाल ९ घर रहेको र गत निर्वाचनमा ४२ मतदाता मात्रै रहेको थियो । लाब्छी विकट र दुर्गम गाउँ हो । अहिलेसम्म पनि यहाँ विजुली र टेलिफोन सुविधा रहेको छैन ।

उच्च हिमाली क्षेत्र भएकाले उब्जनी कम हुन्छ । लाब्छीका बासिन्दाहरू बैशाखदेखि कार्तिकसम्म बस्ने र जाडोका कारण मंसिरदेखि चैत्रसम्म तल लुम्नाङमा झरेर बस्ने गर्दछन् । यहाँका मानिसहरू तिब्बतबाट पिठो र नून ल्याएर खाने गर्दछन् । यहाँको बासिन्दाको मुख्य पेशा पशुपालन हो । दुध र दुधका परिकारका लागि चौंरी पाल्ने गर्दछन् । उब्जाउ जमिन कम भएकाले चौरी पालन नै यहाँको प्रमुख पेशा हो । यस गाउँमा शेर्पा जाति मात्रैको बसोबास रहेको छ ।

पूर्वमा छ्याङ्गादोर्जी हिमाल, पश्चिममा जेम्वेया, उत्तरमा द्वेजेक र दक्षिणमा खाङ्वामारे हिमाल भित्र आफ्नै प्रयत्नमा स्थापना गरिएको छ्योर ग्याफेलिङ गुम्बा अत्यन्त मनमोहक देखिन्छ (श्रेष्ठ, २०८०) । यो स्थान चारैतिर हिमालबाट घेरिएको अत्यन्तै सुन्दर र मनमोहक रहेको छ ।

लाब्छी क्षेत्रमा पद्मसम्भव, मिलारेपा लगायतका धर्म गुरुहरू आएर साधना गरेका हुनाले यसको महत्त्व बढेको छ (कर्मा होशेर, अन्तरवार्ता २०८१ फागुन २४) । यसलाई चक्रसंवरको वाक मण्डल र गोदावरी तीर्थ मानिन्छ । यो शताब्दीयौंदेखि सिद्ध र गुरुहरूको उपस्थितिले गर्दा भएको पवित्र स्थान पनि हो । मिलारेपा भन्दा अघि महासिद्ध सरह र पद्मसम्भवले लाब्छीको गुफामा ध्यान गरेका थिए । यो ठाउँ पवित्र र सिद्धहरूको तपस्थलीका रूपमा परापूर्वकालदेखि परिचित बनेको छ । यहाँ पवित्र झरनाहरू पनि रहेका छन् । (Lapchi-Drikung, 2023) । यो धर्म साधनाका लागि गुप्त क्षेत्र अर्थात् बेयुल पनि हो । तिब्बती भाषामा बेयुल भन्नाले गुप्त क्षेत्र वा ध्यान गर्नका लागि लुकाइएको क्षेत्र भन्ने बुझिन्छ । मंगोल आदि विधर्मीहरूको आक्रमणबाट बचेर सुरक्षित रूपमा हिमाल भन्दा दक्षिणपट्टी सुरक्षित रूपमा रहेर साधना गर्ने क्षेत्रलाई गुप्त क्षेत्र भनिन्छ ।

नेपालमा गुरु पद्मसम्भवले वताएका बेयुल क्षेत्रहरूमा सिन्धुपाल्चोकको योल्मो वा ह्योल्मो क्षेत्र, लाङटाङ हिमालको काखमा रहेको क्याङजीन उपत्यकालाई बेयुल नाम्गो दागामको रूपमा चिनिन्छ । त्यस्तै संखुवासभाको खेम्पालुङ बेयुल र दोलखाको लाब्छी क्षेत्र अर्थात् खाण्डो रोल्वालिङ पनि वेयुलमा पर्दछन् । त्यही बेयुल क्षेत्र पनि भएको र गुरु मार्पाको आदेश भएका कारण पनि मिलारेपा यस लाब्छी क्षेत्रमा साधना गर्नका लागि आएको पाइन्छ (पुण्यप्रसाद पराजुली, अन्तरवार्ता २०८१ चैत्र २३) । यहाँ ४० देखि ५० जना जति ध्यान बस्न मिल्ने खालका गुफा तथा साधना स्थलहरू रहेका छन् । विभिन्न गुफाहरूमा गरी बढिमा ३०० जना जतिले ध्यान साधना वा वस्न सक्नेसम्मको व्यवस्थापन हुन सकेको अनुभव स्थानीय कर्मा होशेरको रहेको छ ।

हालको लाब्छी गुम्बा भन्दा माथि तीनवटा शिखरहरू छन् जसलाई मञ्जुश्री, अवलोकितेश्वर र वज्रपाणीको निवास भएको पर्वत मानिन्छ । भोट भाषामा यी तीन वोधिसत्वलाई संयुक्त रूपमा रिक्-सुम गोन्पो भनिन्छ जसको अर्थ त्रिकुलनाथ हुन्छ (Dawa, 2019) । मञ्जुश्री पर्वत पहेंलो रंगको छ । बज्रपाणी पर्वत कालो रङ्गको र सेतो रङ्गको पर्वत अवलोकितेश्वर पर्वत हो । यसरी लाब्छी क्षेत्र महायान बुद्ध धर्मका तीन बोधिसत्वहरूको निवास रहेको तीर्थ मानिन्छ । लाब्छीको पहाड शिवलिंगको आकारमा छ ।

चक्रसम्वरतन्त्रका अनुसार वज्रदेहका २४ पीठहरू हुन्छन् । त्यस मध्ये यहाँ रहेको नेन्योन भन्ने ठाउँलाई वज्रदेहको देव्रे कान मानिन्छ । यसलाई संस्कृत भाषामा गोदावरी भनिन्छ । लामाबगरबाट लाब्छी नपुग्दै यो तीर्थ रहेको छ। यहाँ पनि मिलारेपाले ध्यान साधना गरेका थिए। अहिले पनि यहाँ ध्यान साधना गर्ने गरेको पाइन्छ ।

मिलारेपाका दोहामा लाब्छी :

मिलारेपा साधक या सिद्धपुरूष मात्रै नभएर कवि र गायक पनि थिए । उनका धार्मिक गीतहरूमा उनी गएका ठाउँहरूको परिवेशहरू पनि समेटिने गर्दथे। मिलारेपाका शतसहस्र दोहाहरू नामक ग्रन्थमा जम्मा ६१ अध्यायहरू रहेका छन् (Heruka, 2016)। यसमा तीन सय भन्दा बढि गीतहरू रहेका छन् । मिलारेपा साधनाको क्रममा लाब्छी क्षेत्रमा आएको कुरा उनले गाएका दोहाहरूको सङ्ग्रहमा उल्लेख गरिएको छ। उनका दोहाहरूमा उल्लेख भए अनुसार उनी पटक-पटक गरेर सात पटकसम्म लाब्छी आएको भेटिन्छ। अध्याय २ को गीतले लाछिय छ्युस्हाङ् तर्फ प्रस्थान गरेको प्रसंगबाट शुरू भएको छ। त्यस्तै अध्याय ३, ४, १९,२४,२८ र २९ हरूमा मिलारेपा र लाब्छीका प्रसंगहरू भेटिन्छन् (शाक्य, २०८०)। त्यस्तै अध्याय ४९ को गीतमा रेछुङ्पा र म लाब्छी घाङ्ग्रा जान्छौं भनिएको छ। अध्याय ५० को गीतमा लाब्छी र रामडिङ गुफाको प्रसंग रहेको छ। त्यस्तै अध्याय ५१ को गीत लाब्छीकै रामडिङमा गाएको प्रसंग भेटिन्छ (Stagg, 2016)। त्यस्तै मिलारेपाको जीवनी अन्तर्गत आठौं अध्यायमा तपश्चर्या र परार्थक्रियाको चर्चा गर्ने क्रममा गुरु मार्पाको आज्ञा शिरोधार्य गरी मिलारेपा लाब्छीमा भावना गर्न जानु भयो। महादेवता गणपतिलाई प्रतिज्ञावद्ध गराउन उहाँले लाछी छु जङ् गीत गाएर सुनाइदिनु भयो (शाक्य, सन् २००८)।

मिलारेपाका सहस्रगीतका ६१ मध्ये १२ वटा अध्यायमा लाब्छीका प्रसंगहरू पाइन्छन् । अध्याय २ "लाछिय छ्युस्हाङतर्फ प्रस्थान" को गीतले लाछिय छ्युस्हाङ् तर्फ जाँदै गर्दाको प्रसंग छ भने अध्याय ३ "हिमगीत" शीर्षकमा मिलारेपाले लाब्छीका बारेमा यसरी गीत गाएका छन् :

बाघ वर्षको अन्त्यमा र खरायो वर्षको प्रारम्भमा
वाग्यल सप्तर्षि मण्डलको पूर्ण मासमा
संसारका धर्महरूबाट विरक्तिएर
यस उच्चभूमि लाछिय हिमपर्वतको श्रृङ्खलामा
मनुष्य म पनि अरण्यवास अभ्यासका लागि आएँ (शाक्य, २०८०)।

अध्याय १९ मा "धाम्पा ग्याग्फुपासित भेट" शीर्षकमा मिलारेपाले चित्तकोका २१ मर्मवस्तुहरू नामको दोहा गाउनु भएको प्रसंग भेटिन्छ। दोहाको पहिलो पंक्ति यस प्रकार रहेको छ :

एक, गुह्य मन्त्र उपाय मार्गको महानता ।
दुई, गुरुको अववादको महानता ।
तीन, अभ्यासमा आफ्नो उद्यमशीलताको महानता ।

यी नै तीन महानता हुन ।
यो दोहा पनि लाब्छीबाट कैलाशतर्फ जाने बेलामा उनले गाएका थिए ।
अध्याय २९ मा "छेरिङ् छये ङाको जासुसी र प्रश्नोत्तरको क्रम" शीर्षकमा मिलारेपाको स्तुति गर्दै भन्छन्
हजुरको भावना अनुभूतिको स्तर कस्तो छ भनी मापन गर्नका लागि
परार साल ग्रीष्मऋतुको पहिलो महिनामा
हामीहरू लाछिय नायोय्न छ्युदो पुगेका थियौं (शाक्य, २०८०) ।

यसरी मिलारेपाका दोहाहरूमा धेरै ठाउँहरूमा लाब्छीका प्रसंगहरू आउने गर्दछन् । साधनाको धेरै समय लाब्छी क्षेत्रमा विताएका मिलारेपाको महापरिनिर्वाण पनि यही क्षेत्रमा भएको थियो (पुण्यप्रसाद पराजुली, अन्तरवार्ता २०८१ चैत्र २३) । मिलारेपाको अधिकांश समय लाब्छी क्षेत्रमा वित्नु र यही क्षेत्रका विषयवस्तुमा दोहामा प्रसंग भेटिन्छन् ।

लाब्छीमा मिलारेपासँग सम्बन्धित तीर्थ स्थलहरू

दुदुल फुग(गुफा) :

दुदुल फुगलाई लाब्छी गुफा पनि भनिन्छ। लाब्छी गुफा काङ गाउँबाट धेरै टाढा छैन। पहाडमा रहेको यो मिलारेपा गुफा पवित्र स्थान हो । यहाँ मिलारेपा हिउँ परेका कारण छ महिनासम्म अड्केका थिए । त्यही अवधिमा उनले तुम्मो (चण्डाली) को अभ्यास गरेका थिए । यसको साधनाले शरीरमा ताप पैदा गरी न्यानो पार्ने र पाप काट्न पनि मद्दत पुग्दछ। गुफालाई मिलारेपाको ध्यान गुफा वा मिलारेपाको आश्रम पनि भनिन्छ। तिब्बती बौद्ध धर्मको लागि यसको ठूलो महत्त्व छ र तिब्बती बौद्ध धर्मको इतिहासको एक प्रमुख व्यक्तित्व मिलारेपाको जीवनसँग नजिकबाट जोडिएको छ (लामा शेर्पा, २०६३)। यही गुफामा मारहरूलाई वशमा राखेका कारण तिब्बती भाषामा 'दु' भनेको मार र 'दुल' भनेको दमन वा वशमा राख्ने र 'फुग' भनेको गुफा भन्ने अर्थ लाग्दछ (शेर्पा, २०१६)। मार दमन गरेको गुफा अर्थात् दुदुल फुग नै मिलारेपाको साधना स्थल हो। यही गुफामा उनले लामो समय साधना गरेको मानिएको छ ।

मिलारेपाले आफ्ना चेला रेछुङ्पालाई आफूले ध्यान गरेका चार सुप्रसिद्ध गुफाहरूमा लाछी दुदुलफुग्लाई एक मानेका छन् (शाक्य, सन् २००८)। यहाँ मिलारेपाले छेरिङमाहरू (पाँच दीर्घायुका देवीहरू) लाई वशमा लिएर धर्मपालमा रूपान्तरण गराएको गुफा हो। दुदुलफुकको आकार बज्रयोगिनीको शरीरको आकार जस्तो देखिन्छ। यो बज्रयोगिनीको मण्डल हो । यहाँ आएर बज्रयोगिनीको साधना गरेमा छिटो सिद्धि हुन्छ (Dawa, 2019) । यस कारण पनि यो गुफा साधकहरूको रोजाइमा पर्ने गर्दछ ।

रेछेन फुग(गुफा) :

यस गुफामा पनि मिलारेपा बसेका थिए। गुफा भित्र मन्दिर र मिलारेपाको पाउको छाप रहेको छ। नाम्खा ग्याल्छेन नामका महान गुरुले तीस वर्ष भन्दा बढि यही बसेका थिए (शेर्पा, २०१६) । मिलारेपाका

चेला रेछुङपाले मिलारेपाबाट यही गुफामा शिक्षा पाएका थिए । त्यसपछि यस गुफाको नाम रेछेन फुग (गुफा) भएको थियो । मिलारेपा रोङस्यारबाट उडेर रेछेन फुगमा ओर्लंदा यो पादचिन्ह बनेको थियो (Dawa, 2019) । यसकारण यो अर्को महत्त्वपूर्ण गुफा मानिन्छ ।

जे फुग(गुफा) :

लाब्छीमा रहेको अर्को पवित्र गुफा जे फुग हो जहाँ मिलारेपाको पादचिन्ह समेत रहेको छ । जे फुग लाब्छीको सबै भन्दा उचाईमा रहेको गुफा हो । गुफा बाहिर हल्का ओरालोमा मिलारेपा आकाशगमनमा जाँदा छाडेको पादचिन्ह रहेको छ । गुफाको दाँयातिर महाकालले मिलारेपालाई चढाएको पवित्र इनार छ । यो कुवाको पानीको सतह बर्षैभरी एकनासको रहन्छ अर्थात् न घट्छ न बढ्छ (Sherpa, 2016) । यो पानीको सतह एकनाशको भइरहने र मिलारेपाले आकाशगमन गर्दा प्रयोग भएको महत्त्वपूर्ण गुफा हो । मिलारेपामा आकाशमा उड्न सक्ने सिद्धि थियो । त्यसैको प्रतिकका रूपमा यहाँ रहेको पादचिन्हलाई लिइन्छ ।

लुङतेन फुग(गुफा) :

लुङतेन गुफा १३ औं शताब्दीमा जिग्तेन सुमगोन भन्ने गुरुले आफ्ना अनुयायी डोजिन याङडू पाल्ड्राक लगायतलाई लाब्छीमा ध्यान गर्न पठाएको गुफा हो । यो गुफा मानव मुटुलाई उल्टो पारिएको जस्तो आकारमा रहेको छ । यो गुफामा गुरुबाट ५५ हजार ५२५ जना अनुयायीहरूले ध्यान गर्न पठाइने भविष्यवाणी भएको मानिन्छ । पछि डोजिन याङडू पाल्ड्राकले आफ्ना गुरुको त्यो भविष्यवाणीको अनुसरण गरेको पाइन्छ । तिब्बती भाषामा 'लुङतेन' भनेको 'भविष्यवाणी' हो । पछि यो भविष्यवाणी सत्य सावित भयो । गुरु जितेन सुमगोनले भविष्यवाणी गरेकै संख्याका अनुयायीहरूले लाब्छीमा साधना गरे (क्जभचउब, द्दण्ज्ञट) । यो समय लाब्छीमा धर्म फैलिएको विशेष समय पनि थियो ।

बेपा होग गुफा र बेपा गोङ गुफा :

बेपा होग र बेपा गोङ गुफाहरू दुदुल फुग भन्दा माथि रहेका छन् । गुफा मंगोलियन घर जस्ता गुम्बज आकारका छन् । बेपा गुफा बेपा ओग गुफा माथि रहेको छ । बेपा गोङ फुगको पश्चिमपट्टी युथोक गुफा रहेको छ । यही युथोक योन्तेन गोन्पोलाई भैषज्य बुद्धको दर्शन प्राप्त भएको पनि बिश्वास गरिन्छ । ती युथोग राजा ठिसोङ देछेनको शाही चिकित्सक थिए (शेर्पा, २०१६) । यी गुफा लगायत यस क्षेत्रमा अन्य गुफाहरू पनि रहेका छन् ।

छोरा गेफेललिङ गुम्बा :

यो छोरा गेफेललिङ गुम्बा नै यस क्षेत्रको मुख्य गुम्बा हो । यो गुम्बा स्याब्कार छोग्ड्रुक राङडोल (सन् १७८१-१८५१) ले सन् १८३० मा बनाएका थिए (शेर्पा, २०१६) । उनी यहाँ आउनु भन्दा पहिले रेछेन फुग (गुम्बा) मा साधक तथा योगीहरूले प्रार्थना सभा गर्थे ।

रामदिङ नाम्गोमा गुफा :

यो गुफामा मिलारेपा ध्यान गरेर बसेको वेला मार सेनाहरू आएर ध्यानमा विघ्न पार्न खोज्दा भित्रैबाट चट्टान फुटाएर मिलारेपा माथि आएर सवै मारहरूलाई वशमा परेका थिए । चट्टान फुटाएको भाग अहिले पनि देखिन्छ । मिलारेपाको दोस्रो, तेस्रो, उन्चासौं, पचासौं र एकाउन्नौं अध्यायका गीतहरूमा यहाँको बारेमा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

मिलारेपाका कारण लाब्छी क्षेत्रमा परेको प्रभाव :

लाब्छीका गुफाहरूमा मिलारेपाले गरेका साधना तथा स्थानीय अमानुषी शक्तिहरूलाई दमन गरेको प्रसंगको आधारमा उनको परम्परासँग सम्बन्धित व्यक्तिहरू यहाँ आउन थालेपछि त्यहाँ धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रमा विशेष प्रभाव परेको पाइन्छ। लाब्छीमा भएका गुफाहरू प्रसिद्ध हुनुमा मिलारेपाको विशेष कारण रहेको छ (पुण्यप्रसाद पराजुली, अन्तरवार्ता २०८१ चैत्र २३) । उनी यहाँ आएर साधना गरिसकेपछि यस क्षेत्र प्रसिद्ध भएको हो ।

धार्मिक क्षेत्रमा परेको प्रभाव :

लाब्छी क्षेत्रमा ध्यान, साधना, गुफाबास तथा धर्म अभ्यास गर्नका लागि गुफा, गुम्बा, मठ तथा सघन ध्यान केन्द्रहरूको निर्माण गरिएका छन् । यसले बौद्ध धर्मको विकास र विस्तारमा बिशेष योगदान पुगेको छ ।

बौद्ध धर्म भित्रका चार प्रमुख परम्पराका साझा योगीका रूपमा मिलारेपालाई मानिन्छ । अन्य सम्प्रदायका मान्छेहरू पनि मिलारेपा भन्ने वित्तिकै श्रद्धा प्रकट गर्दछन् । यसो भए तापनि मिलारेपालाई छेरिङ्माले काग्यु परम्परामै रहनु भनेर प्रतिज्ञा गराएकाले स्थानीय वासिन्दाहरू काग्यु सम्प्रदायमै रहन मन पराउँछन् । यो सम्प्रदायका अनुयायीहरू वाहिरी सहयोग लिनेमा कठोर छन् । सबै काम हाम्रो गुरु (मिलारेपा)ले नै गर्छन् भनेर विश्वास गरेको पाइन्छ (कर्मा होशेर, अन्तरवार्ता २०८१ फागुन २४) । धार्मिक कारणले स्थानीयहरू बढि स्वाभिमानी देखिन्छन् । यसरी लाब्छी गाउँ मिलारेपाको कारणले काग्युद् परम्पराको एक प्रमुख वस्ती बनेको छ ।

अहिलेको परिवेशमा पनि यदि संसारप्रति वैराग्य उत्पन्न भई कसैले मिलारेपाले गरे जस्तो साधना गर्नका लागि यस परम्परामा आगम, उपदेश र अभिषेक दिने परम्परा कायमै रहेको पाइन्छ (ठिन्ले दोर्जे, अन्तरवार्ता, २०८१ असोज १८) । ठिन्ले दोर्जेले पनि लामो समय लाब्छीमा गएर ध्यान साधना गरेका थिए । उनी जस्ता सयौं लामा तथा साधक साधिकाहरू मिलारेपाले देखाएको बाटोमा धर्म अभ्यास गर्न लाब्छी क्षेत्रमा आउने गर्दछन् । यसरी मिलारेपाको कारणले हिमाली क्षेत्रमा प्रचलित वज्रयान बौद्ध धर्मका अनुयायीहरू ठूलो संख्यामा लाब्छीमा आइरहेका छन् ।

सामाजिक क्षेत्रमा परेको प्रभाव

मिलारेपाका कारण लाब्छी क्षेत्रको सामाजिक जनजीवनमा पनि प्रभाव परेको छ । मिलारेपाका ध्यान साधना तथा मिलारेपालाई न्याय दिने सिद्ध, मार दमन गर्ने योगीका रूपमा समाजले स्वीकारेको छ। सामाजिक न्यायका लागि गुम्बा एक न्याय र सामाजिक सुव्यवस्था कायम गराउने संस्थाका रूपमा मानिएको छ ।

त्यहाँका बासिन्दाहरूले सिङक्योङ (क्षेत्रपाल) लाई पशुबली दिएर पुजा गर्ने गर्थे तर मिलारेपाको आगमन पछि यो प्रथा बन्द भयो । पशुबलीको ठाउँमा तोर्मा चढाउन थालियो । अहिले पनि प्रत्येक वर्ष असार महिनाको पहिलो हप्ता त्यहाँ कुलपुजा गरिन्छ । तर वली चढाइदैन् (कर्मा होशेर, अन्तरवार्ता २०८१ फागुन २४) । यस ठाउँमा मिलारेपाको जीवनीसँग सम्बन्धित गीत तथा नृत्यहरूको पनि प्रस्तुती गरिन्छ । यो पनि मिलारेपाको आगमन पनि देखिएको सामाजिक प्रभाव हो ।

आर्थिक क्षेत्रमा परेको प्रभाव

मिलारेपाले साधना गरेको स्थल भएको र महापरिनिर्वाण पनि यही क्षेत्रमा भएका कारणले यस क्षेत्रमा पर्यटकको उल्लेख्य बृद्धि भएको पाइन्छ । धार्मिक पर्यटनको बृद्धिले स्थानिय आर्थिक गतिविधिहरू बढेका छन् । ध्यान गर्न आएका साधकहरूलाई आवश्यक पर्ने दाउरा तथा अन्य बन्दोवस्तीका सामानहरू ल्याइदिने तथा सहयोग गर्ने कामहरूबाट पनि आर्थिक उपार्जनका कामहरू हुने गरेका छन् । लामावगरबाट भारी बोकाएरै लैजानु पर्ने हुनाले यसका माध्यमबाट हुने आय आर्जन पनि भैरहेका छन् (कर्मा होशेर, अन्तरवार्ता २०८१ फागुन २४) । होटेल, पसल लगायत खाना खाजाका पसलहरू पनि बढिरहेका छन् । यसले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाएको छ ।

मिलारेपाका कारण लाब्छी क्षेत्र हिमाली (तिब्बती) बौद्ध धर्मका अनुयायीहरूका लागि मात्र नभई विश्वभरका आध्यात्मिक पर्यटकहरूका लागि आकर्षणको केन्द्र बनेको छ । विभिन्न देशबाट लाब्छीको संस्कृति र धर्मका बारेमा अध्ययन गर्न तथा ध्यान साधना गर्नका लागि धार्मिक पर्यटकहरू आउने गरेका छन् । विभिन्न ट्राभल तथा टुर एजेन्सीहरूले विभिन्न खालका टुर प्याकेजको व्यवस्था गरेका छन । यसले लाब्छी गाउँको धार्मिक पर्यटनको विकासमा टेवा पुगेको छ । लाब्छीमा भएका धार्मिक स्थलहरूको महत्त्व र आकर्षणले पर्यटकहरूलाई आकर्षित गरिरहेको छ ।

समुद्री सतह भन्दा ४ हजार मिटर उचाइमा रहेको लाब्छी गुम्बामा बौद्ध धर्म सम्बन्धी बोधिसत्व ज्ञान प्राप्त गरेका धर्मगुरु मिलारेपाको जीवनीसँग जोडिएको गुम्बा करिब एक हजार वर्ष पहिले तिब्बती लामा टोबाले निर्माण गरेका हुन (श्रेष्ठ, २०८०) । यो गुम्बाका कारण मिलारेपा बारे जान्न र अध्ययन गर्न अनि धर्म अभ्यास गर्न चाहने धार्मिक पर्यटकहरूको आकर्षणको कारण बनेको छ ।

लाब्छी आध्यात्मिक साधकहरूका लागि विशेष स्थान हो । विशेष गरी बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित साधकहरूले ध्यान साधना गर्नका लागि यहाँ आउने गरेको पाइन्छ । छोटो र लामा साधना गर्नका लागि साधकहरू यहाँ आउँछन् । यो मिलारेपाका बारेमा अध्ययन गर्न आउने पर्यटकहरूका गन्तब्य पनि हो ।

त्यहाँ पुगिसकेपछि छोटो तथा लामो ध्यान साधनामा बस्ने या दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । लाब्छीमा भएका धार्मिक स्थलहरू, सुन्दर हिमाली दृश्य र गाउँघरको दृश्य हेर्न सकिन्छ ।

निष्कर्ष

लाब्छीका गुफाहरूमा साधना गरेका कारण मिलारेपाका अनुयायीहरू जीवनमा एकपटक यहाँको दुदुलफुक लगायतका गुफा दर्शन गर्न आउने चलन चलेको छ । लाब्छी क्षेत्रमा गुम्बा तथा साधना स्थलहरू थपिएका छन् । उनको साधनाले स्थानीय जनतामा मार तथा दुष्ट शक्तिहरूबाट मुक्त पार्ने सिद्धका रूपमा मिलारेपा र उनका अनुयायीहरूलाई विश्वास गरेको पाइन्छ ।

मिलारेपाको साधना कठोर तथा धर्म सिकाउने तरीका काव्यात्मक तथा जनप्रिय शैलीका कारण लोकप्रिय भयो । स्थानीय जनताहरूमा मिलारेपाले अन्यायका विरूद्ध तन्त्रवलका माध्यमबाट विद्रोह गर्ने साहस गरेका कारण सर्वसाधरण जनतामा उनी न्याय दिने देउता हुन भन्ने कुरा पनि स्थापित भएको छ । त्यसैले त्यहाँ जाने मध्ये केही न्यायका लागि पुकार गर्न जान्छन् । विश्व भरीबाट टुर प्याकेजको व्यवस्था गरेरै यहाँ आउनेहरूको संख्या उल्लेख्य नै रहने गरेको छ । लाब्छी मिलारेपाका बारेमा जान्न, अध्ययन गर्न र धर्म अभ्यास गर्न चाहने धार्मिक पर्यटकहरूको आकर्षणको केन्द्र बनेको छ ।

सन्दर्भ सामाग्री सूचीहरू

नेगी, रमेशचन्द्र (सन् १९९६), *पद्माकरपो-विरचिता पूर्वयोग-टिप्पणी,* केन्द्रीय उच्च तिब्बती-संस्थान ।

पराजुली, कल्पना (२०७१), महायोगी मिलारेपाको काठमाडौं उपत्यकाको यात्रा, राष्ट्रिय अभिलेखालय पराजुली, कल्पना (२०८१), भट्टारक महायोगी मिलारेपा र नेपाल सम्बन्ध, *हिसान जर्नल,* वि.सं. २०८१, मंसिर/पुस, भा.१०, अं. १ ।

बस्नेत, रूद्रबहादुर र गीता बहादुर श्रेष्ठ (२०७९), *हिमाली सम्पदा,* रूद्रबहादुर बस्नेत गीता बहादुर श्रेष्ठ ।

बज्राचार्य, धनबज्र र टेकबहादुर श्रेष्ठ (२०३२), *नुवाकोटको ऐतिहासिक रूपरेखा,* नेपाल र एशियाली अध्ययन संस्थान ।

योल्मो, दावा साङ्बो (२०७८), *बुद्धको अमृतमय वचन तथा बौद्ध परम्परा,* योल्मो कान्यिङ शेडुप लिङ गोन्पो

लामा (शेर्पा), खेम्पो ङवाङ वोशेर (२०६३), *हिमाली क्षेत्रको नेपाली बौद्ध परम्परा,* नेपाल र एशियाली अनुसन्धान केन्द्र ।

शाक्य, मीनवहादुर र मिलन शाक्य (सन् २००८), *मिलारेपाको जीवनी,* नागार्जुन इन्स्टिच्युट अफ एक्ज्याक्ट मेथड ।

शाक्य, मिलन (२०८०), *भट्टारक मिलारेपाका शतसहस्र दोहाहरू भाग १,* आनी राज्य प्रभा बुद्धाचार्य(शाक्य)।

श्रेष्ठ, अमन (२०८०), *दोलखा परिचय,* मधुवन प्रकाशन।

शेर्पा, निमा छिरिङ (सन् २०१२), *चार महान सिद्धको जीवनी,* धर्म चक्र कमिटी।

Dawa (2019). *Lapchi Snow Mountain*. Full Circle.

Dowman, Keith (1997). *The Sacred life of Tibet*, Harpercollins Publisher India.

Heruka, Tsangnyon. (2010). *The Life of Milarepa*. Penguin Books.

Heruka, Tsangnyon (2016). *The Hundred Thousand Songs of Milarepa.* Shambala publications.

Hubert, Toni. (1983). A Guide to the La-Phyi Mandala: Hostory, Landscape and Ritual in South-Western Tibet. In *Mandala and Landscape*., DK Printworld.

Kunwar, Rameshraj. (1999). *Himalayan Heritage*. Laxmi Kunwar .

Parajuli, Punya Prasad (2023). *Price of Compassion: Relevance of the Buddhism Today.* Dabali Theatre.

Ricard, Matthieu (1994). *The Life of Shabkar*. Shechen Publications.

Roerich, George N. (1979). *The Blue Annals*. Motilal Banarsidass.

Stagg, Christopher. (2016), *The Hundred Thousand Songs of Milarepa.* A New Translation, Shambhala Boulder.

Sherpa, Sangya (2016). An Analytical Study of Religious and Cultural Significance of Lapchi (Unpublished Research Paper). Lumbini Buddhist University, Lumbini College of Buddhist and Himalayan Studies.

Buffetrille, Katia (2021). Lapchi: a remote Tibetan holy place in Nepal – *CERS*. (n.d.). https://cers.org.hk/newsletter_articles/lapchi-a-remote-tibetan-holy-place-in-nepal/ 8:05 AM, २०८१ फागुन १५ गते हेरिएको।

Lapchi – Drikung. (2023, December 6). https://www.drikung.org/lapchi/ 8:05 AM, २०८१ फागुन १५ गते हेरिएको।