Volume 11, Issue 01, 2026. pp. 41–49
Research Article

Shodhmala
शोधमाला

तराली मगरहरूको अमूर्त संस्कृति रुङ्मा पर्व

माया हिस्की
अनुसन्धाता तथा लेखा अधिकृत, आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान

लेखसार

प्रस्तुत अध्ययन तराली मगर समुदायको अमूर्त संस्कृतिअन्तर्गत पर्ने रुङ्मा (चैती) पर्वको परिचयात्मक तथा विश्लेषणात्मक अध्ययनमा केन्द्रित रहेको छ। लेख अमूर्त संस्कृतिको वर्तमान अवस्था कस्तो छ भन्ने मूल समस्यामा आधारित छ। तराली मगर समाजमा प्रचलित चैती पर्वको वास्तविक स्वरूप पहिचान गर्नु यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य हो। अध्ययनमा डोल्पा जिल्लाका तराली मगर समुदायको संस्कृतिलाई मात्र समेटिएको छ। यस अनुसन्धानका लागि काइके गाउँपालिकालाई अध्ययन क्षेत्रका रूपमा छनोट गरिएको छ। यहाँका मगर समुदायले रहनसहन, भाषा, भेषभूषा, सामाजिक मूल्य–मान्यता, विश्वास, मिथक, कल्पना र परम्पराबाट विकसित संस्कृतिलाई नवपुस्तामा निरन्तर हस्तान्तरण गर्दै आएका छन् । समूहगत ज्ञान, सिप, मूल्य र परम्पराको निरन्तरता नै संस्कृति हो, जसले मूर्त र अमूर्त दुवै पक्ष समेट्छ। परम्परा, भाषा, कला, नृत्य, कथा, मिथक, ज्ञान र सिप अमूर्त सांस्कृतिक तत्व हुन् भने तिनलाई रूप दिने भौतिक पक्ष मूर्त संस्कृति हो। सामाजिक मूल्य–मान्यतालाई उत्सवका रूपमा सम्पन्न गरिने रीतिरिवाज नै अमूर्त संस्कृति हो। रुङ्मा (चैती) पर्व यसैको प्रतिनिधि उदाहरण हो। अध्ययनका लागि अन्तर्वार्ता, सामूहिक छलफल, प्रत्यक्ष अवलोकन, साहित्य समीक्षा तथा दृश्य अभिलेखीकरणमार्फत तथ्य सङ्कलन गरिएको छ। काइके गाउँपालिकाको गुम्बातारा गाउँमा बसोबास गर्ने तराली मगर समुदायलाई अध्ययनको केन्द्र बनाइ रुङ्मा पर्वको सांस्कृतिक महत्त्व, संरचना र निरन्तरताको विश्लेषण गरिएको छ।

मुख्यशब्दावली : अमूर्त, रुङ्मा (चैती), तराली, च्योहोपता, डाँके

Article History
Received: 2025 November 10
Accepted: 2026 January 08

Email
hiski88magar@yahoo .com

Cite
Hiski, M. (2026). तराली मगरहरूको अमूर्त संस्कृति रुङ्मा पर्व. *Shodhmala* (*शोधमाला*), *11*(1), 41–49.

विषय परिचय

नेपालको राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा १४२ जाति र १२४ मातृभाषा रहेको पाइन्छ (रा.त.का, २०७८)। नेपालमा रहेका विभिन्न जाति मध्ये आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान (आजउराप्र) ऐन २०५८ ले ६० जातिलाई आदिवासी जनजाति भनेर सूचीकृत गरेको छ । जस मध्ये मगर जाति पनि एक हो । नेपालको ७७ वटै जिल्लामा छरिएर रहेका मगरहरूको कुल जनसङ्ख्या २०१२३५६ रहेको छ (राष्ट्रिय जनगणना २०७८)। त्यस मध्ये डोल्पा जिल्लाको काईके गाउँकालिकामा तराली मगर हरूको जनसङ्ख्या ३७१८ छ (काईके गाउँकालिका पार्श्वचित्र, २०७७) तारा क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसलाई तराली भनिन्छ।

Copyright©2026: Magar Studies Center

आदिवासी जनजातिहरूको आफ्नै भाषा धर्म, भेषभूषा, रहनसहन, रीतिरिबाज, विश्वास र परम्परा छ। जसले उनीहरूलाई विशिष्ट पहिचान दिएको छ (आजउराप्र ऐन, २०५८)। यही रहनसहन र पहिचानले नै समाज वा समुदायको निर्माण हुन्छ। "समूह विना मानिसको एक्लो परिचय वा अस्तित्व सम्भव हुँदैन। अतः समूहमा आफ्नो स्थान सुरक्षित राख्न पनि मानिसले संस्कारहरूको रचना गर्दछ तर उसको एक प्रमुख ध्येय विविध प्रतीकहरूको प्रयोगले ईश्वरीय शक्तिको उपासना नै हुन्छ (खत्री, २०५५ पृ. १३५)। संस्कार र रीतिरिवाजले नै मानिसहरू एकै ठाँउमा मिलेर बस्ने तथा अर्को समूहभन्दा भिन्न रूपमा चिनिने गर्दछन्। समूह समूहगत जीवनपद्धति, रीतिरिवाज, परम्परा, मूल्य मान्यता, विश्वासको विकास हुँदै गएको हुन्छ र त्यसबाट संस्कृतिको निर्माण भएको हुन्छ, र समाज निर्मित संस्कृतिलाई पछिल्ला पुस्तामा पुस्तान्तरण गर्दै जान्छ (श्रीसमगर, २०६७)।

समस्या कथन

संस्कृति समुदायको पहिचान र सामाजिक निरन्तरताको आधार हो। तर आधुनिक परिवर्तन, शिक्षा, सञ्चार र बसाइँसराइका कारण स्थानीय परम्परागत सांस्कृतिक अभ्यासहरू कमजोर बन्दै गएका छन्। डोल्पा जिल्लामा बसोबास गर्ने तराली मगर समुदायको अमूर्त संस्कृति पनि यस्तै परिवर्तनको प्रभावमा परिरहेको छ, तर यसको वर्तमान अवस्था, संरचना र पुस्तान्तरण प्रक्रिया अझै पर्याप्त रूपमा अध्ययन भएको छैन। त्यसैले तराली मगर समुदायको अमूर्त संस्कृतिको अध्ययन गर्नु यस अनुसन्धानको मूल समस्या हो।

अनुसन्धानको उद्देश्य

यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य तराली मगर समाजमा प्रचलित रुङ्मा (चैती) पर्वको वास्तविक स्वरूप पहिचान गर्नु हो। साथै काइके गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने तराली मगर समुदायमा रुङ्मा पर्वको सांस्कृतिक महत्त्व, संरचना र निरन्तरताको विश्लेषण गर्नु पनि अध्ययनका विशिष्ट उद्देश्यहरू हुन्।

अध्ययन विधि

यस लेखमा मुख्यतः गुणात्मक अनुसन्धान विधि अपनाइएको छ। अध्ययनका लागि डोल्पा जिल्लाको काइके गाउँपालिकास्थित गुम्बातारा क्षेत्रलाई अनुसन्धानको केन्द्रविन्दुका रूपमा चयन गरिएको छ। उक्त क्षेत्रमा बसोबास गर्ने तराली मगर समुदायमा प्रचलित अमूर्त संस्कृतिको अध्ययन गर्ने क्रममा अन्तर्वार्ता, अवलोकन तथा प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गरिएको छ। यस अनुसन्धानमा तराली मगर समुदायका सांस्कृतिक अभ्यास, विश्वास र परम्परालाई प्राथमिक स्रोत सामग्रीका रूपमा उपयोग गरिएको छ भने संस्कार र संस्कृतिसम्बन्धी विभिन्न प्रकाशित खोज, अध्ययन तथा अनुसन्धानलाई द्वितीयक स्रोत सामग्रीका रूपमा प्रयोग गरी अध्ययनलाई व्यवस्थित र पूर्ण बनाइएको छ।

विशेषतः रुङ्मा पर्व (चैती पूजा) डोल्पा जिल्लाका मगर समुदायले मात्र मनाउने विशिष्ट पर्व हो, जसको मुख्य समय चैत्र महिना हो। यस अध्ययनमा तराली मगरहरूले रुङ्मा पर्व मनाउने विधि, त्यससँग सम्बन्धित विश्वास, मान्यता तथा पुस्तान्तरणको प्रक्रियालाई उजागर गर्ने प्रयास गरिएको छ। यद्यपि डोल्पा जिल्लामा बसोबास गर्ने मगर समुदायका आफ्नै अन्य पर्वहरू पनि रहेका छन्, तर अन्य क्षेत्रका मगर समुदायभन्दा केही पृथक पहिचान बोकेको अमूर्त संस्कृति अन्तर्गत पर्ने रुङ्मा पर्वको खोज र विश्लेषणलाई नै यस अध्ययन विधिमा विशेष रूपमा समेटिएको छ।

अमूर्त संस्कृतिको अवधारणा

मानव जातिले आफ्नो जीवनयापनका क्रममा रहन सहन, भेषभूषा, भाषा, समाजिक मूल्यमान्यता, विश्वास, मिथक, कल्पना र परम्पराबाट संस्कृति जन्माउँछ र नव पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दै जान्छ। यसरी समुदाय, समूहगत ज्ञान, सिप, मूल्यमान्यता र परम्पराले निरन्तरता पाउनु नै संस्कृतिको परिचायक आधार हो। संस्कृति मूलतः दुई प्रकारका हुन्छन् : ती हुन् मूर्त र अमूर्त। अमूर्त संस्कृति वास्तवमा मूर्त संस्कृतिको प्रतिविम्ब हो। जसको

अभावमा कुनै पनि संस्कृतिले पूर्णता प्राप्त गर्न सक्दैन। अमूर्त संस्कृतिलाई छुन र देख्न सकिँदैन, यसलाई अनुभूत मात्र गर्न सकिन्छ (धिमाल, २०७०) । कुनै समाजमा रहेको परम्परा, भाषा, भेषभूषा, ज्ञान, सिप, मिथक, कला, नृत्य, कथा आदि अमूर्त तत्व हुन् भने त्यसलाई प्रस्तुत गर्ने, सारमा ढाल्ने र अर्थ दिने काम भौतिक तत्वले गर्दछ। समाजमा समाजिक हितका लागि विभिन्न प्रकारका क्रियाकलापहरू गरिन्छ। यस्ता क्रियाकलापमा समाजिक जीवन, विश्वास, धर्म, इतिहास, पहिचान, प्रकृतिसँगको सामिप्यता, सामूहिक मूल्यमान्यता आदिलाई नृत्य, संगीत, गीत, विश्वास, अभिनय, भेषभूषा आदिबाट प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ। यहि नै व्यक्ति वा समुदायको अभिन्न र विशिष्ट पहिचान हो । समाजिक मूल्यमान्यतालाई उत्सवका रूपमा सम्पन्न गरिने रीतिरिवाज नै वास्तवमा संस्कृति हो । यसरी ग्रन्थ वा मौखिक रूपमा रहेको कला, कल्पना, मूल्यमान्यता, परम्परागत सिप नै अमूर्त संस्कृति हुन (श्रीसमगर, २०६७)। मगर जातिलाई भाषिक रूपमा ढुट, खाम, काईके र पोईके गरी चारवटा भाषामा विभाजन गरेको पाईन्छ (राष्ट्रिय जनगणना, २०७८) । त्यसमध्ये गण्डक क्षेत्रमा बोलिने भाषालाई ढुट, रोल्पा, रुकुम आदि जिल्लामा वोलिने भाषालाई खाम र डोल्पा लगायतका क्षेत्रमा बोलिने मगर भाषालाई काईके/पोईके भन्ने गरिन्छ (बुढामगर, २०८०, पृ. ९७)। डोल्पाका मगर जातिको रुङ्मा (चैती पूजा) पर्व मनाउने परम्परा पनि एउटा महत्त्वपूर्ण संस्कृति हो (बुढामगर, २०८०, पृ. ६९)। यस अध्ययनमा डोल्पा जिल्लाका मगर जातिको संस्कार संस्कृतिलाई उजागर गर्ने प्रयास गरिएको छ।

रुङ्मा पर्वको परिचय

रुङ्मा पर्व नेपालका डोल्पा जिल्लामा बसोबास गर्ने मगर समुदायको एक महत्त्वपूर्ण परम्परागत तथा सांस्कृतिक पर्व हो। यो पर्व आदिवासी विश्वास, संस्कार र प्रकृतिसँग जोडिएको जीवनदृष्टिमा गहिरो रूपमा आधारित छ । रुङ्मा पर्वले मगर समुदायको भूमि, पूर्वज र आध्यात्मिक शक्तिसँगको घनिष्ठ सम्बन्धलाई प्रतिविम्बित गर्दछ। सामूहिक पूजा, सामाजिक एकता र सांस्कृतिक अभिव्यक्तिको अवसरका रूपमा मनाइने यो पर्व समुदायको जीवनचक्रका महत्त्वपूर्ण मौसमी तथा संस्कारगत समयसँग सम्बन्धित छ।

रुङ्मा पर्वका अवसरमा मगर समुदायले शान्ति, स्वास्थ्य, कृषि समृद्धि तथा मानव र प्रकृतिबीचको सद्भावका लागि पूर्वजपूजा तथा धार्मिक अनुष्ठान सम्पन्न गर्दछ । परम्परागत गीत, नृत्य, मौखिक मन्त्र, स्वदेशी पहिरन र संस्कारगत अभ्यासहरू यस पर्वका मुख्य विशेषता हुन्, जसले मगर पहिचान र सांस्कृतिक सम्पदालाई जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्छन् । समुदायका ज्येष्ठ सदस्यहरूले यस्ता संस्कारमार्फत युवापुस्तामा स्वदेशी ज्ञान, मूल्य–मान्यता र इतिहास हस्तान्तरण गर्ने महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछन्।

समुदायले आफ्नो सुखदुःख साटासाट गर्ने, एक आपसमा सद्भावको सृजना गरी खुशी साटासाट गरेर एकै ठाँउमा मिठो चोखो पकाएर बाँडीचुडी खाने क्रममा नै संस्कृति र संस्कारको जन्म भएको देखिन्छ। यसै सन्दर्भमा तराली (डोल्पाली) मगर जातिमा प्रचलित रुङ्मा पर्व पनि विकसित भएको पाइन्छ। तराली मगरले मनाउदै आएको आफ्नो संस्कृतिको रूपमा रुङ्मा पर्व देखापरेको छ। यो पर्व वर्षमा दुई पटक मनाउने गरिन्छ। एक पटक मंसिर पुस महिना र अर्को चैत्र महिनामा । पुसमाघ महिनामा लगभग २० दिनसम्म रूपक रूपमा जम्मा भई मनाउने गरिन्छ भने चैत्र महिनामा मनाउने रुङ्मा पर्व तीन दिन सम्म मनाउने गरिन्छ । यो पर्व गाँउ भरिका घरधुरीले पालै पालो गरी मनाउने गरिन्छ। जसलाई रुङ्मा बोक्ने भनिन्छ (मोहन प्रसाद बुढा– गाउँका जान्ने मान्ने)। डोल्पा जिल्लाको गुम्बातारा गाँउमा करिब ९२ घरधुरी रहेकोमा ३० प्रतिशत घरले रुङ्मा वोक्ने पर्व मान्छन् भने बाँकीले नबोकी मनाउने गरेको वताउँछन्। ती मनाउने घरधुरीले हरेक वर्ष पालै पालो गरी मनाउने गर्दछन्। जसमा आफ्नो जीवनकालमा २ पटक देखि ३ पटकसम्म वोक्ने चलन छ। घरका छोरा मान्छेलाई काँधमा बोकी मनाउने हुदाँ छोराको भुमिका अहम रहेको हुन्छ भने महिलाहरूको भुमिका सहायक हुन्छ (मोहन प्रसाद बुढा– गाउँका जान्ने मान्ने)।

समग्रमा, रुङ्मा पर्व डोल्पाका मगर समुदायको अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाको एक महत्त्वपूर्ण प्रतीक हो। यसले प्राचीन परम्परा र विश्वास प्रणालीको संरक्षण गर्नुका साथै सामाजिक एकता, सांस्कृतिक निरन्तरता र हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मगर समुदायको सामूहिक पहिचानलाई सुदृढ बनाउँछ।

रुङ्मा पर्वको उत्पत्ति/ विश्वास

डोल्पा जिल्लाका मगरहरूले मान्दै आएको रुङ्मा पर्वको उत्पत्ति भएको विषयमा सबैको एउटै मत रहेको पाइन्छ । डोल्पामा अवस्थित पुथा हिमालको काखमा च्योहोपोता देवता रहेको र उनी नै त्यस ठाँउको रक्षक भएकाले त्यहाँका समुदाय, जातीहरू बस्न सकेको कुरा स्थानीय मानिसहरू बताउँछन्। यस पर्वको उत्पत्ति गौतम बुद्धको समयमा भएको मानिन्छ। त्यतिबेला साम्मे गुम्बा बनाउँदा भुतप्रेतहरूले निकै सताएको र हरेक विधि अपनाउदा पनि गुम्बा निर्माण गर्न नसकिएको जनविश्वास रहेको छ। उक्त स्थानमा हरेक दिन पर्खाल लगाउने काम गरेपनि भोलिपल्ट सो पर्खाल भत्किएपछि भूतप्रेतलाई कसरी नियन्त्रण राख्न सकिन्छ र गुम्बा निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा रिम्पोछेले पत्ता लगाए । गुम्बा निर्माण गर्दा त्यस प्रेतको आँखा छल्नका लागि विभिन्न क्रियाकलाप गर्दै जाँदा गुम्बा निर्माण गर्न सकिएकाले त्यही क्रियाकलापबाट नै रुङ्मा पर्वको जन्म भएको जनविश्वास छ (मोहन प्रसाद बुढा– गाउँका जान्ने मान्ने, तथा सूचनादाताहरू)।

करिव २००० वर्ष पहिला साम्य गुम्बा निर्माण गर्ने समयमा विभिन्न क्रियाकलाप गर्दै जाँदा गीतको जन्म भएको र त्यही गीतमा विभिन्न पोसाक धारण गरी नाच्ने परम्पराको विकास भएको जनविश्वास छ। रुङ्मा नाच्ने मानिसको पोसाक शिरदेखि पाउसम्म जामा जस्तो सेतो हुने र टाउकोमा सेतो फेता गुथ्ने चलन छ। फेतामाथि मयूरको प्वाँख, एक हात कपडा र तीनवटा देवताको फोटो बनाउने चलन छ। ती देवताको नाम छ्यूकुगउवाथाई, ल्हुङ्कुजुक्चे छेम्वो र टुल्कु पेमा रहेको देखिन्छ (मोहन प्रसाद बुढा– गाउँका जान्ने मान्ने)। नाँच्ने मानिसले छुरी जस्तै देखिने फूलहरू भरिएको किटी भिरेर, खुट्टामा भेडाको जुत्ता (मोजा) लगाउने गर्दछ। त्यस्तै दोस्रोलाई सिल्डीन भनिन्छ, उसको पहिरन पनि पहिलोको जस्तै हुन्छ। तेस्रो/अन्तिम व्यक्तिलाई डा र वोन भनिन्छ। जसको पोसाक सेतो रङ्गको नैनासुटको दौरासुरुवाल लगाएर दुबैतिर मोडेको र ढ्याङ्ग्रो बोकेको हुन्छ। यो नाँच नाच्दा नयाँ घरको एक जना र पुरानो घरको एक जना गरी रूपक रूपमा नाँच्दा च्योहोपोता देवता खुशी हुने र गाँउमा कहिले पनि दुःख नपर्ने मान्यता रहेको हुदाँ यो रुङ्मा पर्वको जन्म भएको उनीहरूको विश्वास छ (मोहन प्रसाद बुढा, चन्द्र प्रसाद बुढा गाउँका जान्ने मान्ने)।

रुङ्मा पर्व मनाउने समय

रुङ्मा पर्व बार्षिक रूपमा एकपटक चैत्र महिनामा मनाउने गरिन्छ। तिथि निकाल्दा तिब्बतियन पात्रो हेरेर आकाशको चन्द्रमालाई हेरेर तय गर्ने गरिन्छ। यो पर्व धेरै दिनसम्म मनाउने गरिन्छ। रुङ्मा पर्वमा उनीहरूको इष्ट देवता च्योहोपता देवतालाई पुज्ने गरिन्छ। जुन उनीहरूको कुलदेवता हो (सूचनादाताहरूः मोहन प्रसाद बुढा, चन्द्र प्रसाद बुढा गाउँका जान्ने मान्ने)। डोल्पा जिल्लाको एक हिमश्रृङ्खलाको नाम पुथा हिमाल छ। त्यही हिमालको काखमा उनीहरूले पूजा गर्ने कुलदेवताको वास रहेको छ। च्योहोपता हिउँदमा मधेसतिर सवारि हुने र वसन्त ॠतुको आगमनसँगै तिछुरोङ फर्किने भएकाले, स्वागत स्वरूप अनुसार यो पर्व मनाइन्छ (पृष्ठ–६८, तराली मगर संस्कृति)।

रुङ्मा पर्वका लागि आवश्यक सामग्रीहरू

- उवा र गहुँको सातु
- तिते फापरको छ्याङ
- मिठे फापरको रोटी
- सातुको डाके
- रुङ्मा पूजा गर्दा लगाउने लुगा र जुत्ता
- भावुर (मिठे फापरको जुलेवि जस्तो आकारको रोटी)
- किकिरा (फापरको पकौडा)
- लाप्जी रोटी
- मास्या वुटी (मसेर)

- सातुको पउ
- चौरीको ध्यू
- चरेसको कचौरा
- च्यौरु (चरेसको कचौरालाई ध्युले सजाएको भाँडा)
- चिनियाँ चामल
- जमरा (जौ छरेर उमारेको)

(श्रोतः–स्थानीय सूचनादाताहरू)

छ्याङ बनाउने तरिका

रुङ्मा बोक्ने घर दुई वटा हुन्छ, पुरानो घर र नयाँ घर । पुरानो घरमा सबै गाउँले मिलेल ३०/३० फाक्टिङ (जोख्ने भाडा) पुरानो घरमा तिते फापर दिन जान्छन्। उक्त काम माघ महिनामा नै गरिन्छ। उक्त जम्मा भएको फापर लगभग ४०० देखि ५०० फाक्टिङसम्म हुन्छ र त्यसैको छ्याङ बनाउने गरिन्छ। तर नयाँ घरमा सबै खर्च रुङ्मा बोक्ने घरले आफैँ गर्नुपर्छ। रुङ्मा बोक्ने नयाँ घरमा सबै कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ । मूख्य पूजा भनेको नयाँ घरमा हुने गर्दछ। (श्रोतः–स्थानीय सूचनादाताहरू)

रोटी, डाँके आदि बनाउने तरिका

सातुको पिठोबाट विभिन्न प्रकारका रोटीहरू तयार गर्नका लागि गाउँका सबैजना रुङ्मा वोक्ने नयाँ र पुरानो घरमा जाने गर्छन्। सबै गाउँले मिलेर रोटी वनाउने, डाँके बनाउने, रक्सी बनाउने काम रुङ्मा पर्व मनाउने भन्दा २/३ दिन अघि देखि गर्नेगर्छन्। त्यस्तै एक जना लामाले च्यौरू सिगार्ने काम गर्दछ। चरेसको कचौरालाई चौरीको ध्यूले बुट्टा भरी च्यौरु तयार पारिन्छ । जसमा प्रसाद स्वरूप छ्याङ राखेर खाने गरिन्छ । (श्रोतः–स्थानीय सूचनादाताहरू)

रुङ्मा पर्व बोक्ने दिनको तय

रुङ्मा पर्व बोक्नका लागि चिनियाँ पात्रो/ आकाशको चन्द्रमालाई हेरेर तय गरिन्छ । बुधबार र शुक्रवारका दिनलाई शुभ दिन मान्ने गरिन्छ । पुस माघ महिनामा च्योहोपता (कुल देवता) देवता तल बेँसीतिर झर्दछन् र उनको बिदाइका लागि यो पर्व मनाउने गरिन्छ भने चैत्र महिनामा आफ्नो वासस्थानमा फर्किन्छन् भन्ने मान्यताका साथ यो पर्व मनाउने गरिन्छ। विशेषत यो पर्व आफ्ना कुल देवतालाई खुसी बनाउने र घर तथा गाँउमा सुख शान्ति छाउँछ भन्ने मान्यताको आधारमा मनाउने गरेको पाइन्छ। (श्रोतः–स्थानीय सूचनादाताहरू)

रुङ्मा पर्व बोक्ने पर्वको पहिलो दिनको विधि

यस दिनमा गरिने विधिलाई खार्ची भनिन्छ। यस दिनभन्दा अघिल्लो दिनमा भाबुर, किकिरा,मसेरा, डाँकी आदि बनाई भोलि पल्टको खार्चीका लागि तयार गरिन्छ । यस दिनमा घर परिवार सबैको नाममा डाँके (सातुको लड्डु र मूर्ती) बनाई लामाद्धारा पूजा गरी सबै परिवारले छ्याङ र डाँके सगुन खाने गरिन्छ। गाँउभरिका ईष्टमित्र, छरछिमेकी, चेलिबेटीहरूलाई सगुन स्वरूप यहि डाँके,रोटी, छ्याङ आदि खानदिने गरिन्छ । टाढाका इष्टमित्र, गाउँले छरछिमेकीलाई खाना बनाएर खाने, ३ वर्ष पुरानो खसीको सुकुटी खान दिने गरिन्छ। भान्साको काम बिहानदेखि साँझसम्म हुन्छ, र साँझको खाना खाईसकेपछि गाउँलेहरू मिलेर नाचगान गर्दछन् । (श्रोतः–स्थानीय सूचनादाताहरू)

रुङ्मा पर्व बोक्ने पर्वको दोस्रो दिनको विधि

रुङ्मा पर्वको दोस्रो दिन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। बिहानदेखि पाहुँनाका लागि खाना बनाएर खुलाउने टोलि घरमा आउने र सबै काम गर्ने गर्दछ। त्यस दिनमा बिहान देवताको थानमा जानका लागि एक जना मान्छे तयार गरिन्छ। च्योहोपता देवताको थानमा जानका लागि चिनियाँ चामल, जमरा, चौरीको ध्यू , धजा र छ्याङ् लिएर नयाँ घर र पुरानो घरबाट एक/एक जना जाने गर्दछन् र च्योहोपता देवताको (कुल देवता) थानमा एकजना पोम्वो (पूजारी) हुन्छ। उसैले सबै पूजा गर्दछ। दुबै घरदेखि लगेको ध्यू, चिनियाँ चामल जमरा आदिले थानको वरिपरि पूजा गरी ढाचौ (लिङ्गो)मा ध्यू लगाई धजा बाँधी पूजा गर्ने गर्दछ र पूजा सकेपछि उपस्थित सबैलाई ध्यूको टिका र जमरा लगाइन्छ । पहिलो पूजा कुल देवतालाई गरिसकेपछि पूजारीले प्रसाद स्वरूप छ्याङ खानेगर्दछ र सहभागी सबैले छ्याङ खाने गर्दछन् । उक्त पूजा सकेपछि नयाँ

धजा ढाचौमा बाँधेर पुरानो धजा र केही छ्याङ बचाएर अनिवार्य रूपमा घर लैजानुपर्छ । खाली भाँडा भएमा देवताले आशीर्वाद दिएको मानिदैन र छ्याङको खाली भाँडा लगे घरवालाले स्वीकार्दैन । यसरी च्योहोपता देवतालाई पूजा गरिसकेपछि दुबै घरका व्यक्तिहरू फर्केर जान्छन् त्यसपछि घरमा लामाद्वारा पूजा गरी सातुको डाँके, दुबै घरमा साँझको लागि तयारी गर्दछन्। १५ दिन पहिला छरेर उमारेको जमराको मुठा बनाउने, रुङ् बोक्ने व्यक्तिका लागि फेटा तैयार गर्ने, पोसाक तयार गर्ने, महिलाहरूले परम्परागत घलेकी र वर्को बोक्नका लागि केशमा उनको धागोले तैयार गरेको डोरीले केशलाई बाटेर आठ दशवटा वर्को (पछ्यौरी) अडाउनका लागि केश सिंगार्ने गर्दछन् । यसरी बाट्ने तरिकालाई क्यू भनिन्छ । त्यस्तै मुख्य लामाले मूल पूजा कोठामा काँसका कचौराहरू चौरीको ध्यूले सजाउने काम गरी पुनः विधिवत रूपमा पूजा गर्दछन् । रुङ्मा बोक्ने घरका पुरुषहरूको पोसाक शिरदेखि पाउसम्म सेतो रङ्गको हुनुपर्दछ। यी सबै कार्य सकिएपछि पाहुनाहरूलाई भोजन गराइन्छ। रुङ्मा बोक्ने पर्व रातको समयमा निकालिने भएकाले साँझ पुनः सबै परिवार, इष्टमित्रहरू पूजा कोठामा जम्मा भएर कुल देवतालाई पूजा गरी डाँके, अन्य रोटीका परिकारहरू र छ्याङ सबैले खाने गर्दछन् । रोटीका परिकार र छ्याङ विशेष सगुन भएकाले सबै आगन्तुक पाहुनाहरूलाई सत्कार स्वरूप दिने चलन छ । चेलिबेटीहरूले रुङ्मा बोक्ने घरका सबै परिवारलाई टीका र खादा लगाइदिन्छन् र आफूले सकेको उपहार स्वरूप पैसा दिने गर्दछन्।

यस पर्वमा रुङ्माको पुरानो घरको दुईजना मानिस फेता गुथेर नयाँ रुङ्मा बोक्ने घरमा निमन्त्रणा दिन आउँछन् । उनीहरूलाई स्वागत स्वरूप डाँके र छ्याङ दिएर टासी टासी गर्नुपर्छ। उनीहरूको सत्कारपछि बिदाई गरिन्छ र बल्ल रुङ्मा बोक्ने व्यक्तिहरूले कपडा लगाउने काम सुरु हुन्छ। पुरुषहरूले सेतो दौरा सुरुवाल, ऊनको पटुकी, पटुकीमा खुकुरी भिर्ने तथा दिनमा तयार गरेको रातो रिवनले मोडेको फेता र जमराका मुठाले अनुहारलाई घेरेर सिउरिने र दुम्सीको काँडा निधारको सोझो सिउरेर तैयार हुन्छन् । महिलाहरूले पुस्तौंपुस्ता पुराना रमाला (लुङ्की) र घुपसे लगाउने गर्दछन् । रातो मखमलको चोली, रमाला र टाउकोमा वर्षौं पुराना ५/६ वटा वर्को लगाइन्छ भने पुराना गरगहना झपक्क लगाएर तयार हुन्छन्। महिलाहरूले लगाउने रमाला र घुपसेहरू वहुमूल्य हुन्छन्। जुन पुस्तान्तरण हुँदै आएकाले यो पोसाक अति नै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यसरी तयार भैसकेपछि नयाँ रुङ्मा बोक्ने घरबाट लाबा लस्कर लागेर पुरानो रुङ्मा बोक्ने घरमा प्रस्थान गरिन्छ । यस समयमा साइतको बन्दुक पड्काउने गरिन्छ।

पुरानो रुङ्मा बोक्ने घरमा गाउँले तथा उनीहरूको इष्टमित्रहरूले नयाँ रुङ्मा बोक्ने घरवाट आएकाहरूलाई स्वागत गर्न बस्छन्। पुरानो घरमा पुगेपछि रुङ्मा बोक्ने पुरुषहरूलाई ओछ्यान लगाएर बसाल्दछन् भने महिलाहरू सबैलाई ती पुरुषहरूको पछाडि अप्सराका रूपमा उभ्याउने चलन छ। त्यस घरमा पनि आवश्यक सामाग्रीहरू नयाँ घरको जस्तै तयार गरिन्छ र दाउराको आगो बालेर पनि राखिन्छ। काठको पिरामा चामलका पाँचवटा भाग लगाएर च्यौरु (ध्यूले बुटा भरेका काँचका कचौराहरू) मा छ्याङ राखेर स्वागत गर्दछन्। सो छ्याङलाई बाँसको सुईरोले च्यौरुलाई नछोइकन खानुपर्दछ । यो छ्याङ खादा तीन पटकसम्म थपेर खानुपर्ने परम्परा छ । बाँसको सुईरोले च्यौरुलाई नछोइकन खानुपर्छ। छोएमा अशुभ हुन्छ भन्ने मान्यता छ। छ्याङ खाइसकेपछि उक्त बाँसको सुईरोलाई कम्मरको पटुकीमा सिउरिनु पर्छ । पुरानो रुङ्मा वालाको घरमा गाउँलेहरू सबैले देवताका स्वरूप नयाँ रुङ्मा बोक्नेलाई चढाउनका लागि ध्यू ल्याउने गर्दछन्। उक्त ध्यूलाई पुरुष रुङ्माका हात हातमा लगाइदिने र अन्य सहभागीहरूलाई पहेँलो टीका र चिनियाँ चामल मिसाएर बनाइएको टीका लगाइदिने चलन रहेको छ । ध्यू लगाइदिने मान्छे टुहुरो हुन नहुने भन्ने मान्यता रहेको छ। टीका लगाइ सकेपछि छ्याङ १६ वटा जावो (एक प्रकारको तामाको भाँडा) मा ल्याउनु पर्ने प्रथा छ। सो छ्याङ देवताको प्रसाद स्वरूप त्यहाँ सहभागी सबैले खानुपर्ने चलन छ । पुरानो घरमा स्वागत गर्दा चढाइएको च्यौरु को ध्यू काटेर नयाँवालाले

घर लैजाने चलन छ । यो कार्य सकिएपछि महिलाहरू जसले अप्सराको रूप धारण गरेका छन् उनीहरू घर फर्कन्छन् र महिलाहरू घर पुगेपछि पनि बन्दुक पड्काउने चलन छ। जसको अर्थ महिलाहरू घर पुगे भन्ने जानकारी दिएको मानिन्छ। बन्दुकको आवाज सुन्ने बित्तिकै पुरानो घरबाट रुङ्मालाई बोक्ने कार्य सुरु हुन्छ । रुङ्मालाई सबैजना मिलेर पालैपालो काँधमा बोकेर घर पुर्याउनु पर्ने हुन्छ यसरी पहिलो पटक रुङ्मालाई काँधमा बोक्ने मान्छे टुहुरो हुनुहुँदैन। त्यसपछि जो कोहीले पनि काँधमा बोक्न सक्छन्। पुरानो घरदेखि नयाँ घरसम्म रुङ्मालाई काँधमा बोकेरै पुर्याउनु पर्ने मान्यता छ। काँधमा बोकेर घर पुर्याएपछि काँधमा नै बसेर कम्मरमा सिउरेको बाँसको सुइरोले पुनः च्यौरुको छ्याङ पहिलाको विधिअनुसार नै पिएपछि गृह प्रवेश गरिन्छ। मूल पूजा गरिने कोठामा पुनः लामाले विधि पूर्वक पूजा गर्दछ । यसरी पूजा गरेपछि मनोकामना पूरा होस् भन्ने आसयले आशिक लाउन जान्ने महिला वा पुरुषले आशिर्वादका गीत गाउँदै नृत्य गर्ने प्रचलन रहेको छ। त्यसपछि सबै सहभागीहरूलाई छ्याङ र डाँके खान दिइन्छ। यो कार्य सकिएपछि पुनः नयाँ घरका दुई जना पुरुषहरू फेता लगाएर पुरानो घरमा निमन्त्रणा दिन जाने गर्दछन् र पुरानो घरबाट पाहुनाहरू प्रस्थान गर्छन्। नयाँ घरमा उनीहरूलाई छ्याङ, डाँके र भावुर खान दिएपछि गीत गाउने र नाचगान गरी उक्त दिनको विधि पुरा गरिन्छ। (श्रोतः–स्थानीय सूचनादाताहरू)

रुङ्मा पर्व बोक्ने पर्वको तेस्रो वा अन्तिम दिनको विधि

रुङ्मा पर्व बोकेको भोलि पल्ट वा तेस्रो दिनमा गरिने क्रियाकलाप/ कार्यलाई नाङ्कोरा भनिन्छ। कुलदेवतालाई घरमा भित्र्याइएको खुसियालीमा यस दिनमा खसि वोका र कुखुरा काटेर सबै गाँउले, ईष्टमित्र र चेलिवेटीहरूलाई भोज खुलाउने गरिन्छ । यस दिनमा गाँउले महिला, चेलिबेटी, टाढाका ईष्टमित्र महिलाहरूलाई रुङ्मा बोकेका व्यक्तिले नयाँ कपडा उपहार दिएर बिदाई गरिन्छ। यसरी रुङ्मा बोक्ने पर्व (चैती) को समापन गरिन्छ। यहि क्रम हरेक वर्ष दोहोरिँदै जाने र गाँउका सबैले पालै पालो वर्षेनी यो पर्वलाई बोक्ने परम्परा सदियौँदेखि चलि आएको छ। (श्रोतः–स्थानीय सूचनादाताहरू)

रुङ्मा पर्व बोक्ने (चैती) संस्कृतिको विश्लेषण

यस लेखमा डोल्पा जिल्लामा बसोवास गर्ने तराली मगरहरूको रुङ्मा पर्व बोक्ने परम्परा तथा चालचलन सम्बन्धी अमूर्त संस्कृतिलाई विभिन्न उपशीर्षकको आधारमा विभाजन गरी निम्न बमोजिम अध्ययन विश्लेषण गरिएको छ :

सामाजिक बनोट र संस्कृतिमा आएको परिवर्तन

समय चलायमान हुनु प्राकृतिक नियम हो । समय परिस्थितिअनुसार हाम्रा परम्परित मौलिक संस्कार र संस्कृतिमा पनि परिवर्तन देखापर्न थालेको छ । त्यस्ता परिवर्तनले परम्परागत संस्कृतिमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने भएकाले कतिपय आदिवासी जनजातिहरूको मौलिक संस्कृति नै लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ। तराली मगर जातिमा पनि विभिन्न कारणले गर्दा परम्परागत मौलिक संस्कृतिमा परिवर्तन हुँदै आएको पाइन्छ । आदिमकाल देखि नै डोल्पाली थातथलोमा बसोबास गर्ने मगरहरूको मूख्य पेसा व्यापार रहेको पाइन्छ । भोटको सिमानासँग जोडिएको भूगोल भएको हुँदा सामाजिक रहनसहन, भेषभूषा, खानपान लगायतका संस्कृतिको सिमाना क्षेत्रको प्रभाव परेको देखिन्छ । रुङ्मा बोक्ने परम्पराअनुसार रुङ्माको पहिलो दिन (खार्ची गर्ने दिन) प्रत्येक घरपरिवारको नाममा कुखुरा (पुरुष भए पोथी, महिला भए भाले) काटेर कुलदेवतालाई भोग दिने प्रचलन थियो तर अहिले बुद्ध धर्मतिर आस्था रहेको कारण काटमार नगर्ने भनी सातुको डाँके बनाई यसैलाई कुखुराको प्रतिमूर्ति मानेर खार्ची मनाउने गर्दै आएको पाइन्छ। यसरी धार्मिक रूपमा रुङ्मा मनाउने विधिमा परिवर्तन भएको छ। त्यस्तै १०/१५ वर्ष पहिला उनीहरू वर्षभरि आफ्नो गाँउघर बसोवास गर्ने, च्याङ्ग्रा, भेडा, खसी आदि पाल्ने, राँडी पाखी बुन्ने कार्यमा व्यस्त थिए। उनीहरू हिउँदमा पोखरा, म्याग्दी, बाग्लुङ, पर्वत, स्याङ्जा, गुल्मी आदि जिल्लाहरूमा व्यापार गर्न जाने गर्दथे। आफूले उत्पादन गरेका सामाग्री तथा वस्तुहरू लिएर जाने गर्दथे । अहिलेका पुस्ताहरू यार्सागुम्बाको व्यवसायमा पनि संलग्न हुने गरेको पाइन्छ।

वर्षामा हिमालतिर यार्सा बटुल्न जाने र तुरुन्त बिक्री गरेर नगद पाउने भएकाले खेतीवाली लगाउनेतिर उनीहरूको खासै लगाव नभएको र पुराना पेसामा परिवर्तन आएको देखिन्छ। त्यस्तै विदेशमा जाने, बसाईँसराईँको तिव्र गतिले मिश्रित समाजिक संरचना, प्रविधि र विज्ञानको विकास, ज्ञान सिपमा आएको परिवर्तन, अन्तर्जातीय विवाह आदि कारणले गर्दा सामाजिक संस्कृतिमा परिवर्तन भएको देखिन्छ । यस्ता तत्वले यस समाजमा चलि आएको परम्परा, मौलिकता, भेषभूषा, खानपान, आदिलाई विस्थापित गराउँदै आधुनिक भेषभूषा, खानपान, संस्कृति, संस्कार र परम्परामा आधुनिकता तथा मूल्यमान्यतामा परिवर्तन भएको पाइन्छ। मोहन प्रसाद बुढा, वर्ष ६६ को भनाइअनुसार काइके गाउँपालिकामा मात्र मगरहरूको बसोबास भएको र उनीहरू सबैले यो पर्व आफ्ना कुल देवतालाई खुसी पार्ने भनी मनाउँदै आएको बताउँछन् । पहिला १० घरले मात्र यो पर्व मनाउन आरम्भ गरेकोमा अहिले आएर ३०/३५ घरले पालैपालो रुङ्मा बोक्ने गरेको छ । बन्द व्यापारमा जाँदा त्यस ठाउँका जनताहरूलाई च्योहोपता देवताको दृष्टिकोणले संरक्षण गर्दछ भन्ने मान्यताले उनैलाई आफ्नो कुल देवताको रूपमा मान्दै आएको हो । यसले रुङ्मा बोक्ने पर्वको सुरुवात १० वटा घरबाट ३०/३५ घरकाले बोक्ने संस्कृतिको विकास भएको छ भने संस्कार र परम्पराले निरन्तरता पाउँदै गएको देखिन्छ । रुङ्मा बोक्ने पर्वमा परम्पराअनुसार सेता पाइजामा तलदेखि माथिसम्म भएका पोसाक लगाइ तीनजना व्यक्तिहरू ढ्याङ्ग्रो ठोकेर गीत गाउँदै नाच्ने र गाउने गर्दथे तर त्यो संस्कृति ३०/४० वर्ष पहिलेदेखि लोप भएर गैसकेको कुरा ८५ बर्षे टावा बुढाले बताए। उनका अनुसार सिप र कला हस्तान्तरण हुन नसकेको हुँदा त्यस्ता संस्कृतिहरू लोप भएको देखिन्छ। त्यस्तै महिलाहरूले लगाउने परम्परागतका पोसाकहरू गरगहनाहरूमा पनि परिवर्तन आएको कुरा पनि उनी बताउँछन्।

रुङ्मा बोक्ने संस्कृतिको मूल मर्म

विशेषत रुङ्मा बोक्ने पर्व (चैती) नयाँ घरका व्यक्तिहरूलाई आफ्ना कुलदेवताको प्रतीक स्वरूप वर्षभरि पुज्ने परम्परा रहेको छ । परापूर्वकाल देखि गाउँभरिका मानिसहरूले प्रत्येक घरले पालैपालो च्योहोपता (कुलदेवता) देवताको रूप धारण गरी सेवा गर्नु नै रुङ्मा हो । यसो गर्दा कुलदेवता खुशी भई वर्षभरि त्यहाँका जनतालाई रक्षा गर्ने, व्यापार व्यवसाय राम्रो हुने, अन्नवाली सिप्रने, कुनै विपत गाउँमा आइनपर्ने भन्ने नै यस संस्कृतिको मर्म भएको वुझिन्छ।

रुङ्मा बोक्ने संस्कारमा समयानुकुल परिवर्तन आएको देखिन्छ । परापूर्वकालमा पाइने खाद्यान्नहरू प्रयोग गरी बनाइएको छ्याङ,रक्सी, जाँड यथावत नै भएको देखिन्छ तर स्थानीय उत्पादनलाई बिस्थापित गरी तराईमा उत्पादन भएको चामल ल्याएर तीन दिनसम्म खाना बनाएर भोज लगाउने चलनको विकास हुँदै गएको देखिन्छ । त्यसैगरी आर्थिक रूपमा सम्पन्न हुनेले तीन दिनसम्म गाउँले सबैलाई बिहानदेखि साँझसम्म चामलको खाना, चिउरा, चाउचाउ आदि खुवाउने गर्दछन् । यदि भोजमा भात, चिउरा चाउचाउ नखुवाएमा उनीहरूले पाहुना र गाउँलेहरूको सत्कार राम्रो गरेन भन्ने संस्कारको विकास हुँदै गएको पाइन्छ। यस्ता संस्कारले गर्दा बिपन्न परिवारले रुङ्मा बोक्ने बेलामा आफू समाजमा अपहेलित भएको महसुस हुने भएकाले ऋण धन गरेर भए पनि सबै विधि गर्ने गरेको देखिन्छ, जसले गर्दा यो संस्कार एउटा व्ययभारको रूपमा पनि लिने गरेको मान्न सकिन्छ।

करिव ३०/४० वर्ष पहिला दुबैपट्टि मोडेको ढ्याङ्ग्रो बजाएर तीनजना पुरुषहरू पूर्णरूपमा पोसाक लगाएर नाच्नेगाउने गर्ने संस्कार रहेको कुरा सूचनादाता श्री मोहन प्रसाद बुढा बताउँछन् । यसरी नृत्य गर्दा तीनजना पुरुषहरूसँगै पुरानो रुङ्माका घरबाट एक जना र नयाँ रुङ्माका घरवाट एक जना अनिवार्य रूपमा सहभागी भएर नृत्य गर्नुपर्ने प्रचलन थियो तर अहिले यो संस्कार लोप भैसकेको छ। यो संस्कारको विशेष भूमिका रहेता पनि ज्ञान, सिप र कलाको हस्तान्तरण हुन नसक्दा र बसाँइसराईको तीव्रताले गर्दा यो विधि लोप नै भैसकेको देखिन्छ।

निष्कर्ष

रुङ्मा पर्व डोल्पाका मगर समुदायको अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाको जीवन्त अभिव्यक्ति हो। पुर्ख्यौली विश्वास, संस्कार, सङ्गीत, नृत्य र सामुदायिक अभ्यासमा गहिरो रूपमा जरा गाडेको यस पर्वले समुदायको विश्वदृष्टि, सामाजिक सद्भाव र प्रकृतिसँगको आध्यात्मिक सम्बन्धलाई प्रतिविम्बित गर्दछ। रुङ्मा केवल एक उत्सव मात्र नभई पुस्तौँदेखि पुस्तासम्म ज्ञान, मूल्य र पहिचान हस्तान्तरण हुने सामूहिक सांस्कृतिक प्रक्रियासमेत हो।

तीव्र सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिवर्तनको सन्दर्भमा डोल्पाका मगर समुदायको विशिष्ट सांस्कृतिक पहिचान संरक्षण गर्न रुङ्मा पर्वको संरक्षण र प्रवर्द्धन अत्यन्तै आवश्यक छ। रुङ्मा पर्वलाई अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा मान्यता दिनुले सांस्कृतिक विविधताप्रति सम्मान अभिवृद्धि गर्छ, सामुदायिक गौरव सुदृढ बनाउँछ र आदिवासी परम्पराको संरक्षणका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रयासमा योगदान पुऱ्याउँछ। दिगो अभिलेखीकरण, पुस्तान्तरणीय सहभागिता र संस्थागत सहयोगमार्फत रुङ्मा पर्वलाई भविष्यका पुस्ताका लागि जीवन्त सांस्कृतिक सम्पदाको प्रतीकका रूपमा निरन्तरता दिनु अपरिहार्य छ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

गुरुङ, चुनबहादुर (सम्पादन). (२०६१), *नेपालमा आदिवासी जनजातीय मातृभाषाको स्थितिः एक विश्लेषण.* आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान।

घर्तीमगर,बलबहादुर. (२०८०). *मगर संस्ककार* (प्रथम संस्करण). मगर प्रकाशन समिति, नेपाल मगर लेखक संघ,केन्द्रिय समिति,काठमाडौ।

चातेला धिमाल, सोम. (२०७०). *आदिवासी जनजातिका अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाका सवालहरू.* आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान।

पाण्डेय, मधुसुधन. (२०६५). *नेपालका जनजातिहरू,* (पाँचौ संस्करण). पैरवी प्रकाशन।

पुन, प्रतिभा. (२०७५), *धौलागिरि क्षेत्रको अमूर्त लोकसंस्कृति झाँक्री.* आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय।

बुढामगर, जगबहादुर. (२०८०). *तराली मगर संस्कृति,* (प्रथम संस्करण) मगर प्रकाशन समिति, नेपाल मगर लेखक संघ, केन्द्रिय समिति।

मगरबराल, केशरजंग. (२०८१). *पाल्पा, तनहुँ र स्याङ्जाका मगरहरूको संस्कृति.* मगर पब्लिपभसन फाउण्डेसन,काठमाण्डौ

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यलय. (२०७८). *राष्ट्रिय जनगणना २०७८।*

श्रीसमगर, मिन. (२०७४). *गलकोट खुवाक्षेत्रको मगर संस्कृति.* आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान नेपाल।

श्रीसमगर, मिन. (२०६७). *मगर जातिको चिनारी.* आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान।

परिशिष्ट १

स्थानीय/जातीय भाषिक शब्दहरू

रुङ्मा	:	तराली मगरहरूले मनाउने एक पर्व (कुल पूजा)
च्योहोपता	:	डोल्पा जिल्लाको एक हिमाल, जसलाई उनीहरू आ नो कुलदेवता मान्छन्
च्यौरु	:	चरेसको कचौरालाई ध्युले सजाएको भाँडा
सिम्वुहिल्ला	:	भूतप्रेत भएको ठाउँ
उर्केन न्हुप	:	पश्चिम
फाक्टिङ	:	जोख्ने भाडा (नापतौल गर्ने भाँडा)
किकिरा	:	फापरको पकौडा
भावुर	:	मिठे फापरको जुलेवि जस्तो आकारको रोटी
डाँके	:	सातुको पिठोले बनाइएको कुखुराको प्रतिमुर्ति