Volume 12, Issue 01, 2026. pp. 25–34
Research Article
DOI: https://doi.org/10.3126/shodhmala.v12i1.100375

Shodhmala
शोधमाला

# नाम्क अनुष्ठान: रोल्पा र रूकुमका मगर समुदायको तुलनात्मक मानवशास्त्रीय अध्ययन

**बलबहादुर घर्तीमगर**
जलस्रोत तथा सिँचाइ विभाग

### लेखसार

यो अध्ययन रोल्पा र रूकुम जिल्लाका मगर समुदायमा प्रचलित नाम्क अनुष्ठानको तुलनात्मक सांस्कृतिक अध्ययनमा केन्द्रित छ। अध्ययनको उदेश्य नाम्क अनुष्ठानको उत्पत्ति, स्थानीय नाम, मिथकीय आधार, बुकी यात्रा, पुजारी व्यवस्था, बलि प्रथा, अनुष्ठान विधि तथा सामाजिक सांस्कृतिक महत्त्वको विश्लेषण गर्नु हो । अध्ययनमा गुणात्मक अनुसन्धान ढाँचा तथा इथ्नोग्राफिक अध्ययन विधिको उपयोग गरिएको छ । प्राथमिक तथ्याङ्कहरूमा सहभागी अवलोकन, अन्तरवार्ता तथा क्षेत्र अध्ययन र द्वितीय तथ्याङ्कहरूमा पुस्तक, लेख तथा अन्य विश्वसनीय स्रोतबाट सङ्कलन भएका तथ्याङ्कहरू छन् । अध्ययनले थबाङ, लुगुम, तकसेरा र काँक्रीमा नाम्क अनुष्ठानको मुल उदेश्य समान रहे पनि स्थानीय विश्वास, अनुष्ठान विधि, पुजारी छनौट, बुकी यात्रा, मिथक तथा सामाजिक अभ्यासमा उल्लेखनीय विविधता रहेको देखाएको छ । यी विविधताले स्थानीय स्तरमा रहेको भौगोलिक परिवेश, ऐतिहासिक अनुभव र सामाजिक संरचनाअनुसार एउटै सांस्कृतिक परम्पराले फरक स्वरूप ग्रहण गरेको पुष्टि गर्दछ। नाम्क अनुष्ठान प्रकृति संरक्षण, सामुदायिक एकता, सांस्कृतिक पहिचान तथा पुस्तान्तरण हुँदै आएको परम्परागत ज्ञान प्रणालीको महत्त्वपूर्ण माध्यमका रूपमा स्थापित भएको देखिन्छ। त्यसैले यस मौलिक सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण, अभिलेखिकरण तथा थप अनुसन्धान आवश्यक रहेको देखिन्छ।

*मुख्य शब्दावली* : नाम्क, मगर, भूमि पूजा, बुकी यात्रा, अनुष्ठान

***Article History***
Received: July 01, 2026
Accepted: August 10, 2026

***Email***
magarbbg@gmail.com

***Cite***
Gharti Magar, B. B. (2026). नाम्क अनुष्ठान: रोल्पा र रुकुमका मगर समुदायको तुलनात्मक मानवशास्त्रीय अध्ययन. *Shodhmala (शोधमाला)*, *12*(1), 25–34. https://doi.org/10.3126/shodhmala.v12i1.100375

## विषयपरिचय

संस्कृति समाज वा समुदायका मानिसहरूले पुस्तौंदेखि अपनाउँदै, सिक्दै र एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दै आएको भाषा, धर्म, विश्वास, मूल्य–मान्यता, परम्परा, रीतिरिवाज, कला, ज्ञान, सिप, खानपान, पहिरन र जीवनशैलीको समग्र स्वरूप हो । यसले समाजको पहिचान, जीवनपद्धति र सामूहिक मूल्य–मान्यतालाई प्रतिबिम्बित गर्दछ । संस्कृतिले मानिसको सोच्ने, बोल्ने, व्यवहार गर्ने र सामाजिक सम्बन्ध कायम गर्ने तरिकालाई पनि उजागर गर्छ। प्रसिद्ध मानवशास्त्री इ.बी. टायलरका अनुसार ज्ञान, विश्वास, कला, नैतिकता, कानुन, रीतिरिवाज तथा समाजको सदस्यका रूपमा मानिसले प्राप्त गरेका अन्य क्षमता र बानीहरूको समष्टि नै संस्कृति हो भनि परिभाषित गरेका छन् । यस अर्थमा संस्कृति कुनै समुदायको पहिचान, इतिहास र जीवनपद्धतिको महत्त्वपूर्ण आधार हो ।


Copyright © 2026: Magar Studies Center

आदिवासी समुदायको संस्कृति मानव र प्रकृतिको सम्बन्ध बुझ्नका लागि महत्त्वपूर्ण आधार मानिन्छ । विशेषतः, आदिवासी समुदायमा प्रचलित विभिन्न अनुष्ठान तथा सांस्कृतिक अभ्यासहरूले जैविक विविधता र प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षणसँगै सामुदायिक सहअस्तित्वलाई प्रवर्द्धन गर्दै आएका छन् । यस्ता अभ्यासहरू केवल धार्मिक तथा आध्यात्मिक आस्थामा मात्र सीमित नभई समुदायको जीवनपद्धति, प्रकृतिप्रतिको सम्मान र पुस्तौँदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएको परम्परागत ज्ञानको अभिन्न अङ्गका रूपमा निरन्तर अभ्यास हुँदैआएका छन् । वैश्विक रूपमा वातावरणीय सङ्कट, जलवायु परिवर्तन तथा सांस्कृतिक एकीकरण विस्तार हुँदै गएको सन्दर्भमा परम्परागत ज्ञान प्रणालीको अध्ययनको महत्त्व बढेर गएको छ । यो एक ज्ञान प्रणालीको अध्ययन मात्र नभई दीगो विकास र सास्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणसँग पनि जोडिएर आएका हुन्छ ।

नेपालमा बसोबास गर्ने मगर समुदायले करिब ५,००० वर्षदेखि कृषि अभ्यास गर्दै आएको, करिब ३,५०० वर्षअघिदेखि तामाको उत्खनन तथा प्रयोग गर्दै आएको र करिब २,५०० वर्षअघिदेखि फलामको उत्खनन तथा प्रयोगमा संलग्न रही केन्द्रीय हिमाली सभ्यताको विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको मानिन्छ (घर्तीमगर र रोकामगर, २०८२) । मगर समुदाय केन्द्रीय हिमाली सभ्यताको सर्जकको रूपमा रहेको छ । मुख्यतः नेपालको मध्य पहाडमा बसोबास गर्ने यो समुदाय अहिल ७७ वटै जिल्ला र विश्वका धेरै देशमा विस्तार भएको छ । मगर समाजको सामाजिक उद्विकासको क्रममा संस्कृतीकरणको व्यापक प्रभाव परेपनि मगर समुदायको ठूलो हिस्सा अझै पनि प्रकृतिलाई पूजा गर्ने गर्दछ। पश्चिम नेपालका पहाडी ग्रामिण क्षेत्रमा अझै पनि मगर समुदायको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक जीवन प्रकृतिकसँग घनिष्ठ रूपमा जोडिएको छ । प्रकृतिका विभिन्न अवयवहरू—पहाड पर्वत, नदीनाला, तालतलैया, भूमि एवम् रूख विरूवा तथा पत्थर पर्वतीय कण्डराहरू मानिस जस्तै जीवित छन् । यी तत्त्वहरूमा जीवन छ भन्ने मान्यताका साथ यी समुदायमा विभिन्न उत्सव र अनुष्ठानका माध्यमबाट प्रकृतिसँग अन्तरक्रिया गरेका हुन्छन् । यी मध्ये 'नाम्क' प्रकृतिसँग गरिने एक महत्त्वपूर्ण अन्तरक्रिया हो । यो अनुष्ठानबाट प्रकृतिसँग समुदायको संरक्षण, रोगव्याधीबाट सुरक्षा, प्राकृतिक विपद् न्युनीकरण तथा सामाजिक एकताको ध्येय राखिएको हुन्छ ।

'नाम्क' मगर खामको मुल धातु 'नाम' बाट व्युत्पत्ति भएको हो । 'नाम्' भनेको भूमि वा जमिन हो भने 'क' भनेको थाम्नु हो । अर्थात नाम्कको शब्दिक नेपाली रूप भूमिलाई थाम्नु भन्ने हो (घर्तीमगर, २०८१) । बर्खाको समयमा बाढीपहिरो जस्ता प्राकृतिक विपत्तीबाट गाउँ बस्ती, खेती तथा पशुहरूको सुरक्षाका लागि जमिन थाम्ने अनुष्ठानको रूपमा लिइन्छ ।

नाम्क अनुष्ठान विशेष गरी भौगोलिक हिसाबले रोल्पा, रूकुम, बाग्लुङ, म्याग्दीलगायतका जिल्लामा हुने गर्दछ । यो लेख रोल्पा र रूकुममा प्रचलित नाम्क अनुष्ठानको विषयमा केन्द्रित छ । अन्य स्थानका अनुष्ठानहरूमा स्थानीय विशिष्टताका रूपमा थप अध्ययन गर्नुपर्ने भएकोले रोल्पा र रूकुम जिल्लाका मगर खाम, पर्वते भाषिका समुदायमा प्रचलित अनुष्ठानलाई विश्लेषणको विषयवस्तु बनाइएको छ ।

अध्ययन क्षेत्रमा पनि भूमि पूजाको नाम, अनुष्ठान विधि, समय तथा स्थानीय विश्वास प्रणालीका आधारमा स्थानअनुसार विशिष्टता रहेको छ । पछिल्लो समयमा ती स्थानका अतिरिक्त दाङ, काठमाडौँ एवम् नेपालबाहिर समेत यो अनुष्ठानको विस्तार व्यापक रूपमा भएको छ । मुल स्थानभन्दा बाहिर अनुष्ठान भन्दा पनि उत्सवको रूपमा विस्तार भएको छ । अध्ययन क्षेत्रमा यसको सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवम् आध्यात्मिक महत्त्व बढी छ ।

अध्ययन क्षेत्रमा विभिन्न विद्वानहरूले सामाजिक, आर्थिक र पर्यावरणीय दृष्टिकोणमा अध्ययन गरेका छन् । नाम्ककै विषयमा पनि खोज तथा अध्ययन भएको पाइन्छ । अगस्त मोनलार (Monlar, 1981) ले थबाङका मगर समुदायमा पर्यावरणीय दृष्टिकोणबाट सामाजिक

आर्थिक जीवनको अध्ययन गरेका थिए । उनले विशेषत प्राकृतिक वातावरणले आर्थिक रणनीति, पशुपालन, कृषि प्रणाली तथा सामाजिक सङ्गठन तय गर्ने कुरा बताएका छन् । उनले आफ्नो अध्ययनमा भूमि पूजाको सम्बन्धमा खासै चर्चा गरेको पाइँदैन । Waters (2002) ले रूकुमपूर्वको तकसेरामा मगर समुदायको भाषाको अध्ययन गरेका छन् । उनले मगर समुदायको सामाजिक संरचना, धार्मिक विश्वास, प्राकृतिक स्रोतको उपयोग तथा सामाजिक सङ्गठनको बारेमा चर्चा गरे । उनले आफ्नो अध्ययनमा भूमि पूजाको चर्चा उल्लेख्य रूपमा गरेको पाइँदैन । बलबहादुर घर्तीमगर (२०७१) ले मगर संस्कार पुस्तकमा मगर समुदायको जन्मदेखि मृत्युसम्मको कर्म संस्कारको विधि चर्चा गरिएको भएपनि विभिन्न क्षेत्रीय समुदायमा रहेको विभिन्नता बारेमा विश्लेषण सीमित छ।

नेपाल मगर संघ (२०८०) ले भूमि पूजाको विस्तृत दस्तावेज प्रस्तुत गरेको छ। तथापि उक्त पुस्तकमा स्थानीय अनुष्ठान विधि र नाचको बारेमा चर्चा गरिएको छ । पुस्तकमा विभिन्न क्षेत्रको अनुष्ठानको चरण, विधि, बुकी यात्रा, बलि प्रथा, स्थानीय विश्वास प्रणाली, स्थानीय नाचलगायतका विषयवस्तुको विस्तृत विवरण उपलब्ध गराएपनि गाउँहरूबीचको तुलनात्मक विश्लेषण रहेको देखिदैन। देविका घर्तीमगर (२०७३) ले रिडीपारिका मगर समुदायमा प्रचलित भूमि अनुष्ठानको बारेमा गोरखापत्रमा लेख प्रकाशित गरी अनुष्ठानको समसामयिक अवस्था, यसको संरक्षण तथा परिवर्तका विषयमा सार्वजनिक बहस सृजना गरेकी छन्। जीवन प्रवेश रोकामगर (२०७८) को रोल्पा रूकुम र बाग्लुङका मगर जातिको सामाजिक सांस्कृतिक भाषिक सन्दर्भको पुस्तकमा भूमि पूजाको चर्चा भएपनि यसको व्याख्यात्मक र विवरणात्मक अध्ययन मात्र रहेको देखिन्छ। मगर जातिको मानवशास्त्रीय वृत्तान्त नामक पुस्तकमा भूमि पूजाको विस्तृत आलेख प्रस्तुत गरेको देखिन्छ । सो लेखमा थबाङ, लुगुम, काँक्री र तकसेराको अनुष्ठान विधि विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ । तुलनात्मक अध्ययन गरेको देखिएपनि समानता र भिन्नतालाई पर्याप्त विश्लेषण भएको देखिँदैन (घर्तीमगर र रोकामगर, २०८२)।

हालसम्म भएका अध्ययनहरूको विश्लेषण गर्दा नाम्क अनुष्ठानको वर्णन गरेको भएपनि विभिन्न गाउँहरूबीचको तुलनात्मक विश्लेषण, सामाजिक परिवर्तनको प्रभाव तथा स्थानीय विविधताको व्याख्या पर्याप्त रूपमा गरेको पाइँदैन। अनुसन्धानको यो कमिलाई पूरा गर्नका लागि यो अध्ययन गरिएको हो।

## अध्ययनको उद्देश्य

यस अध्ययनको उदेश्य नाम्क अनुष्ठानका स्थानीय विविधता पहिचान गर्नु, विभिन्न गाउँहरूमा प्रचलनमा रहेका अनुष्ठान विधिको तुलना गर्नु र अनुष्ठानको सामाजिक सांस्कृतिक महत्त्व विश्लेषण गर्नु रहेको छ।

## अध्ययनविधि

यो अध्ययनको लागि गुणात्मक अनुसन्धान ढाँचा अवलम्बन गरिएको छ। अध्ययन क्षेत्र रोल्पा र रूकुमका मुख्य गाउँहरू थबाङ, लुगुम, कांक्री र तकसेरा क्षेत्र हो । यसका लागि इथ्नोग्राफिक अध्ययन विधि अबलम्बन गरिएको छ । समुदायको जीवनशैली, विश्वास प्रणाली, सांस्कृतिक अभ्यास र स्थानीय ज्ञानलाई उनीहरूकै सामाजिक सांस्कृतिक परिवेशमा बुझ्न सघाएको छ।

अध्ययनका लागि प्राथमिक र द्वितीय दुवै प्रकारका तथ्याङ्कहरू प्रयोग गरिएको छ। प्राथमिक तथ्याङ्कहरू सहभागी अवलोकन, अध्ययन क्षेत्रका पाका मानिसहरू— पूजारी, सांस्कृतिक अभियान्ता तथा अनुष्ठानमा सहभागीहरूसँग अन्तरवार्ता गरिएको छ । यस्तै विभिन्न गाउँ, दाङ, काठमाडौँलगायतका स्थानमा अनुष्ठान कार्य, नृत्य, बलि प्रक्रियाको बारेमा प्रत्यक्ष अवलोकन गरिएको छ।

यस्तै द्वितीय स्रोतमा विभिन्न संघ संस्था र पालिकाहरूको स्मारिका, पुस्तक, लेख, संस्कृति सम्बन्धी प्रकाशित ग्रन्थहरू, डिजिटल सामग्रीहरू, युट्युब र फेसबुक लगायतमा प्रकाशित विश्वसनीय सूचनाहरूलाई उपयोग गरिएको छ।

अध्ययन क्षेत्रको छनोट नमुना छनोट विधिका आधारमा गरिएको छ। छनोट गरिएका क्षेत्रहरूमध्ये रोल्पा जिल्लाको थबाङ तथा रुकुम जिल्लाका लुगुम, काँक्री र

तकसेरा नाम्क पूजाका प्रमुख तथा केन्द्रीय क्षेत्रका रूपमा रहेका छन् । तथ्याङ्क विश्लेषणका लागि वर्णनात्मक र तुलनात्मक विधिको अवलम्बन गरिएको छ । यो अध्ययनमा नाम्क अनुष्ठानको विविध नाम, मिथकीय आधार, अनुष्ठान विधि, पूजारी व्यवस्था, बलि प्रणाली र सामाजिक सहभागिताको आधारमा समानता र भिन्नता विश्लेषण गरिएको छ । यो अध्ययनले अध्ययन क्षेत्र भन्दा बाहिर प्रचलित नाम्क अनुष्ठानका विविध पक्षलाई समेटेको छैन ।

Cavalli-Sforza & Feldman (1981) को सांस्कृतिक प्रसारण सिद्धान्त (Cultural Transmission Theory) र Steward (1955) को सांस्कृतिक अनुकूलन (Cultural Adaptation) लाई यो अध्ययन विश्लेषणको सैद्रान्तिक आधारको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

## अध्ययनको विमर्श

अध्ययन गरिएका चारवटै बस्तीमा नाम्क अनुष्ठानका मौलिक नाम तथा प्रचलन रहेको पाइयो । अनुष्ठानको समय, मिथक, पवित्र बुकी यात्रा, पुजारी छनोट, बलि प्रथा र सामाजिक सहभागितामा स्थानीय विशिष्टता देखिन्छ । यी आयाममा रहेका समानता र भिन्नतालाई सरल रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

**तालिका १**

*नाम्क अनुष्ठानको स्थानीय नामाकरण*

| विषय | गाउँ | | | | टिप्पणी |
|---|---|---|---|---|---|
| | थबाङ | लुगुम | तकसेरा | काँक्री | |
| अनुष्ठानको स्थानीय नाम | भुम्या | भुमे | भुल्कु/बल | बल्क | भिन्न भिन्न |
| बलि दिइने जनावर | बोका | साँढा | साँढा | साँढा | भिन्न भिन्न |
| बलिलाई पुकारिने स्थानीय शब्द | भुम्या | भुमे | बल | बल्क | स्थानीय विशिष्टता |

सामान्यीकरण गर्ने हो भने यो पूजा भूमि पूजा हो । थबाङमा प्रचलित नाम्कले यो कुरालाई पुष्टि गरेको छ । परापूर्वकालदेखि जमिनलाई एक आश्रयस्थल मात्र नभएर जीवन्त शक्तिको रूपमा विश्वास गर्ने गरेको यसले देखाउँछ । नामाकरणको भिन्नता अनुष्ठानको मुल पक्षभन्दा पनि अनुष्ठानका लागि अनुष्ठानको पक्षलाई टकराइने बस्तुमा आधारित रहेको पाइन्छ । नाम भूमिलाई चढाइने बलिमा आधारित छ । नामलाई चढाइने जनावर चोखो पानी र बुकी फूलले सिङ्गारेपछि यसको स्वरूप रूपान्तरण हुन्छ । थबाङमा बोकालाई मठमा लगेर चोखो पानीले मन्छाएपछि बोका भूम्यामा रूपान्तरण हुन्छ । यसलाई मठबाट बलि दिने चोखो स्थानसम्म पुऱ्याएर बलि दिने समयसम्म भुम्या भनिन्छ । अर्थात बलिलाई स्थानीय रूपमा भुम्या भनिन्छ ।

यस्तै लुगममा साँढालाई मादैमा चोखो पानीले मन्छाएर लिस्स खुवाइ बुकी फुलले सिङ्गारेपछि भूमे बन्दछ । लुगुममा बलि चढाइने साँढा भूमेमा रूपान्तरण भएपछि यो बलि दिने स्थान छालघा पुऱ्याउँदासम्म भूमेको रूप ग्रहण गर्दछ । मानिसहरूले साँढालाई राक्षसको आत्मा चढिसकेको बलिको रूपमा मान्दछन् । भुमे हिड्ने बाटो, भुमे डोऱ्याउने र भुमेको बलि चढाउनेलगायतका अवधारणाले भुमे राक्षसलाई खुशी पार्न बार्षिक रूपमा चढाइने बलि हो । तकसेरामा बलिलाई बल भनिन्छ । कसै–कसैले भुल्कु पनि भन्दछन् । यहाँ चौतारे थानमा

पाठालाई चोखो पानीले मन्छाएपछि यो बलको रूपमा परिणत हुन्छ। बलि नचढाउँदासम्म साँढा बलको रूपमा रहन्छ। यस्तै काँक्रीमा पनि अनुष्ठानमा चढाइने साँढालाई चोखो पानीले मन्छाएपछि बल्कमा रूपान्तन्तरण हुन्छ। यो बलि नचढाउँदासम्म मात्र कायम रहन्छ।

यसरी नाम अनुष्ठानमा देखिएको विविधता अनुष्ठानको मुल पक्षभन्दा पनि अनुष्ठानका लागि चढाइने बलिमा आधारित छ। शक्तिपिठलाई चढाइने विभिन्न प्रसादहरू भिन्न–भिन्न नामका हुन सक्छन्। यो सम्प्रदाय, देवता र स्थानअनुसार फरक हुन सक्छ। यस सन्दर्भमा मुख्य प्रश्न भनेको अनुष्ठान कसलाई र किन गरिन्छ तथा त्यसबाट के अपेक्षा गरिन्छ भन्ने हो। अनुष्ठानका क्रममा के चढाइन्छ वा कुन विधिबाट चढाइन्छ भन्ने पक्षलाई तुलनात्मक रूपमा कम महत्त्व दिइन्छ।

**तालिका २**

*नाम्क अनुष्ठानमा बुकी यात्रा*

| विषय | गाउँ | | | | टिप्पणी |
|---|---|---|---|---|---|
| | थबाङ | लुगुम | तकसेरा | काँक्री | |
| बुकी यात्राबाट फर्कने दिन | अषाढ १ | अषाढ १ | अषाढ १ | अषाढ १ | एक समय |
| बुकी भ्रमणको स्थान | जलजला | नोगोपो | जेठीतिला | दुधेगोङ | स्थानीयलेकको धुरी |
| बुकी यात्री | मुलथाङ्गे, पुजारी र बाजा बजाउने | नोगबाङ्गे नोगोबाङ्गेनीहरू रबाजाबजाउनेहरू | धागो बाँधेर बाचा गरेका युवायुवती, पुजारी र बाजा बजाउनेहरू | अविवाहित युवतीयुवाहरू, पुजारी र बाजा बजाउनेहरू | भिन्न भिन्न रूपमा गठन |

नाम्क अनुष्ठानको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको बुकी यात्रा हो। अध्ययन क्षेत्रमा बुकी यात्रा पूजाको अभिन्न पक्षको रूपमा रहेको पाइएको छ। बुकी यात्रा ठाउँअनुसार फरक–फरक समयमा प्रारम्भ भएपनि यात्राको अन्त अषाढ १ गते हुन्छ। बुकी यात्रामा थबाङको जलजला पुग्ने गरिन्छ। लुगुममा नोगोपो, तकसेरामा जेठीतिला र काँक्रीमा दुधेगोङ पुग्ने प्रचलन छ। यो यात्रालाई अनुष्ठानको पवित्र यात्राको रूपमा लिइन्छ। थबाङमा जलजलाका देवतालाई धारधूप दिने, लुगुममा नोगोपोका आफ्ना खलकअनुसारका पूर्वजहरूलाई मान गर्ने, तकसेरामा दुधेगोङको जलाखीमा पुगेर पूर्वजहरूको अनुष्ठान र गाउँका पाका मानिसहरूको सुस्वास्थ्यको कामन गर्ने र काँक्रीमा आफ्ना पूर्वजहरूको मान मर्यादा गर्ने परम्परा छ। यसका साथै बुकीका सुन्दर फूलहरू सङ्कलन गरी गाउँ ल्याउनु पर्छ। पवित्र बुकी यात्रा सबै गाउँमा प्रचलनमा छ।

बुकी यात्रामा सबैतिर युवायुवती, बाजा बजाउने र पुजारी जाने प्रचलन छ। थबाङमा विशेषत त प्रथाजनित संस्था मुलथाङ्गेले बुकी यात्राको नेतृत्व गर्दछ। लगुगुमा नोगोबाङ्गे नोगोबाङ्गेनीहरूले यो यात्राको नेतृत्व गर्दछन्। यस्तै तकसेरामा बाचाबन्धन कसेका युवायुवतीले यो यात्राको नेतृत्व गर्दछन्। काँक्रीमा पनि युवायुवतीहरू नै नेतृत्व गर्दछन्। बुकी यात्रा सरल हुँदैन्। उचाइमा पुग्नु पर्ने भएकोले युवायुवतीहरू मात्र जान सक्छन्। लेक लाग्ने हुँदा शारीरिक रूपमा कमजोर मानिसहरू बुकी यात्रामा जान सक्दैनन्। बुकी यात्रा एक प्रतिज्ञाको रूपमा अध्ययन क्षेत्रमा रहेको देखिन्छ।

**तालिका ३**

*नाम्क अनुष्ठानमा पुजारी र पुजारी छनौट विधि*

| विषय | गाउँ | | | | टिप्पणी |
|---|---|---|---|---|---|
| | थबाङ | लुगुम | तकसेरा | काँक्री | |
| मूल पूजारी | झाँक्री र बुढा खलक | सिर्पाली कामी खलक | ग्रहदशा हेरेर छनौट | रम्जाली रोका खलक | भिन्न भिन्न रूपमा निर्धारण |
| बलि डोऱ्याउने | मुलथाङ्गे | ग्रहदशा हेरेर छनौट | बाह्रघरे मुखीयाको घरमा डोरी पुऱ्याउने जेठी कान्छी पऱ्याल | युवाहरू | भिन्न भिन्न रूपमा निर्धारण |
| पूजारी छनौट विधि | वंशाणुगत | वंशाणुगत र जैसीद्वारा ग्रह हरेर | जैसीद्वारा छनौट | वंशाणुगत | भिन्न भिन्न रूपमा निर्धारण |

नाम्क अनुष्ठानमा पुजारी छनौट विधि ठाउँअनुसार फरक फरक छ। थबाङमा वंशाणुगत पुजारीको परम्परा छ । मूल पुजारीको रूपमा झाँक्री र बुढा खलकले परापूर्वकालदेखि पुजारीको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । थबाङको पुजारी प्रथा परापूर्वकालदेखि पुजारीको भूमिका आफ्नो सन्तान दरसन्तानमा सर्दै जान्छ । लुगुममा पुजारीको प्रथा वंशाणुगत रूपमा छनौट हुने विधि छ। मुल पुजारी वंशाणुगत छ। सिर्पाली कामी खलक यो अनुष्ठानका मूल पुजारीको भूमिकामा रहन्छ। परापूर्वकालदेखि सिर्पाली खलकमा पुजारीको भूमिका सन्तान दरसन्तानमा सर्दै आएको हो। भुमे डोऱ्याउने, धपाउने र बलि हान्ने व्यक्ति भने जैसीले ग्रहदशा हेरेर मात्र जोकसैलाई छनौट गर्दछ।

तकसेरामा पुजारी छनौट जैसीबाट तय हुन्छ। यो पनि ग्रहदशा हेरेर तय हुन्छ। बलि डोऱ्याउन भने बैसाख पूर्णिमाको दिने बलि दिने पाठा डोऱ्याउनका लागि जेठी र कान्छी पऱ्यालबाट जुन खलकले पहिले बाह्रघरे मुखियाको घरमा डोरी पुऱ्याउँछ उसले डोऱ्याउन पाउँछ। काँक्रीमा पुजारी रम्मजाली रोकाहरू छन्। यहाँको पुजारी प्रथा वंशाणुगत हो । परापूर्वकालदेखि यहाँको पुजारी रम्जाली रोकाहरूमै निरन्तर रहेको देखिन्छ।

पुजारी र पुजारी छनौटले त्यहाँको स्थानीय शक्ति गतिशीलतालाई प्रकट गर्दछ। थबाङमा झाँक्री र बुढा, लुगुममा सिर्पाली कामी, तकसेरामा जैसी एवम् बाह्रघरे मुखीया र काँक्रीमा रम्जाली रोकाहरूको स्थानीय मामलामा निर्णायक भूमिका रहने देखिन्छ । कतिपय गाउँमा स्थानीय राजनैतिक र आर्थिक शक्ति तथा कतिपय गाउँमा यसका अलावा आध्यात्मिक शक्तिसमेतको प्रभाव परापूर्वकालदेखि रहेको देखिन्छ।

**तालिका ४**

*नाम्क अनुष्ठानमा अनुष्ठान विधि*

| विषय | गाउँ | | | | टिप्पणी |
|---|---|---|---|---|---|
| | थबाङ | लुगुम | तकसेरा | काँक्री | |
| बलि मन्छाउने स्थल | मठ | मादै | चौतारेथान | भुमेथान | पवित्र स्थल |
| बलि दिने स्थान | चोखो जमिन | छालाघा | भुमेथान | भुमेथान | पवित्र स्थल |

थबाङमा गाउँमाथिको मठ, लुगुममा मादै, तकसेरामा चौतारेथान र काँक्रीमा भुमेथानमा बलि मन्छाउने कार्य हुन्छ । यी सबै त्यहाँको स्थानीय पवित्र स्थल हुन् । यी स्थानबाट बलि भूमिको भोकको रूपमा रूपान्तरण भई आध्यात्मिक नाम ग्रहण गर्दछ। बलि दिने स्थान थबाङमा चोखो जमिन हो । लुगुममा छालाघा, तकसेरामा भुमेथान र काँक्रीमा पनि भुमेथानमा हो । यी सबै स्थानमा बलि दिनका लागि तोकिएका स्थान हुन् । यी सबै स्थानमा बलि मन्छाउने र बलि दिने स्थानहरू फरक फरक छन् । सामान्य त बलि मन्छाउने काम गाउँको एक छेउँमा र बलि दिने गाउँ पार गरेर अर्को छेउँमा रहेको पाइन्छ । बलिको रूप रूपान्तरण गरी गाउँ परिक्रमासहित गाउँबाहिर निकाल्दा गाउँको सबै खराब तत्त्व बलिसँगै बाहिरिने विश्वासका साथ सबै जसो गाउँमा यसको अभ्यास रहेको देखिन्छ।

**तालिका ५**

*नाम्क अनुष्ठानका प्रचलित स्थानीय मिथक र अनुष्ठानका अपेक्षा*

| विषय | गाउँ | | | | टिप्पणी |
|---|---|---|---|---|---|
| | थबाङ | लुगुम | तकसेरा | काँक्री | |
| मिथक | भुबरी र नामचुन | नरभक्षी सर्प | – | सिद्र चौरासी रिसाएर आएको विपत्ति | भिन्न भिन्न रहेको |
| अपेक्षा | बाढी पहिरो रोगव्याधीबाट मुक्त | प्रेतात्मा र नरभक्षी सर्पको प्रभावबाट मुक्त | शान्ति कायम र दीर्घायु | प्राकृतिक विपद्बाट सुरक्षा | सारमा एकै खालको |

थबाङमा नाम्क अनुष्ठानसँग परापूर्वकालमा घटेका विभिन्न प्राकृतिक विपद्सँग जोडिएको छ । खास गरी भुबरी अर्थात महामारी र नामचुनसँग जोडिएको छ । थबाङको भूबनावटले के स्पष्ट पार्छ भने परापूर्वकालमा कुनै समय थबाङ त्यहाँको घीउभैको जोखिममा परेको हुनुपर्छ। थबाङ आफैमा थथ भएर तीनतर्फका खोलाका बीचमा अडिएको छ। यो गाउँ जोगाउनका लागि नामचुन प्रथाको अभ्यास प्रारम्भ भएको देखिन्छ। यस्तै थबाङको नाम्क अर्थात् जमिन थाम्ने अनुष्ठानको प्रारम्भ ५ सय बर्ष पुरानो हुन सक्ने देखिन्छ। सन् १५०५ मा मुस्ताङको लोमान्थाङ केन्द्र भएर गएको महाभूकम्पले पश्चिम नेपालमा ठूलो क्षति गरेको इतिहास छ। आज पनि स्थानीय मिथकहरू तालतलैया विस्फोट भएका र निर्माण भएका कहानीमा आधारित सुनिन्छन्। सम्भवतः थबाङ पनि यही विपद सामना गर्न नाम अनुष्ठानको प्रारम्भ भएको मान्न सकिन्छ।

लुगुममा नरभक्षी सर्पको कथा सुनिन्छ। सर्पले भूमे राक्षसी देवताको रूप धारण गरी गाउँका मानिसहरू खान थालेपछि त्यसलाई सिर्पाली कामीका पूर्खाले आफ्नो सनासोको प्रयोग गरी आध्यात्मिक शक्तिले सर्पलाई काबुमा ल्याएको कथा छ। सर्प काबुमा आएपछि उसको मागअनुसार हरेक बर्ष एक हाँसे साँढा बलि दिएर पूजा गर्ने परम्परा बसेको स्थानीय विश्वास छ। यस्तै लुगुममा मगर खलकले मात्र ओतन पूजा गर्ने परम्परा पनि छ। यो खासगरी पितृ पूजाको रूपमा गर्ने गरिन्छ।

तकसेरामा स्थानीय रूपमा यही पूजाका लागि भनेर फरक मिथक छैन । काँक्रीमा सिद्ध चौरासीको मिथक छ । त्यहाँ कुनै समय भुलबश मृतकको नाममा छाडिएको जुठो साँढा सिद्धलाई बलि दिँदा विपद् आइलागेपछि विधि पुऱ्याएर चोखो साँढाको बलि दिने चलन बस्यो। यसपछि विपद् रोकिएको र गाउँ सुरक्षित रहेको विश्वास छ।

प्रत्येक गाउँमा यस अनुष्ठानसँग सम्बन्धित अपेक्षा र उद्देश्यहरू केही फरक–फरक देखिन्छन् । विशेषतः थबाङमा बाढी, पहिरो तथा रोगव्याधिबाट गाउँलाई सुरक्षित राख्ने उद्देश्य प्रमुख रहेको पाइन्छ भने लुगुममा प्रेतात्मा तथा राक्षसी शक्तिबाट हुने सम्भावित हानीबाट संरक्षण

प्राप्त गर्ने विश्वास रहेको छ। त्यसैगरी, तकसेरामा शान्ति, सुख–समृद्धि तथा दीर्घायुको कामना गरिन्छ भने काँक्रीमा प्राकृतिक विपद्बाट गाउँ तथा समुदायलाई सुरक्षित राख्ने अभिलाषा प्रमुख देखिन्छ। यद्यपि यी सबै अध्ययन क्षेत्रका अनुष्ठानहरूमा 'मानिसको सुरक्षा र कल्याण' एउटा साझा र केन्द्रीय विषयका रूपमा प्रतिबिम्बित हुन्छ। मानिसको जीवन, समुदाय र अस्तित्वलाई सुरक्षित राख्न प्रकृति तथा प्राकृतिक शक्तिप्रति श्रद्धा व्यक्त गर्दै पूजा–आराधना गर्नु नै यस अनुष्ठानको मूल दार्शनिक पक्षका रूपमा देखिन्छ।

**केही विशिष्ट पक्षहरू**

थबाङमा प्रचलित 'नामचुन प्रथा' गाउँको सबैभन्दा ज्येष्ठ पुरुषसँग सम्बन्धित रहेको पाइन्छ । वर्तमान सन्दर्भमा आत्मदाहसँग जोडिएको यो प्रथा सुन्दा कठोर र निर्मम प्रतीत भए पनि यसको पछाडि गाउँको सुरक्षा र सामूहिक हितका लागि गरिने बलिदानको ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक परम्परा अन्तर्निहित रहेको देखिन्छ। यस अर्थमा, नामचुन हजारौँ वर्ष पुरानो आदिम सभ्यताको सांस्कृतिक अवशेषका रूपमा आजसम्म जीवन्त रहेको मानिन्छ । यद्यपि वर्तमान समयमा नामचुनको अभ्यास साङ्केतिक रूपमा मात्र सीमित भएको छ। समयक्रमसँगै यसको अर्थ, स्वरूप र अभ्यासमा परिवर्तन आएको छ र यसले बलिदानको परम्पराबाट सम्मान तथा स्मरणको सांस्कृतिक अभ्यासका रूपमा रूपान्तरण हुँदै गएको देखिन्छ।

थबाङमा झुनुङसँग सम्बन्धित लोकप्रिय मिथकसमेत प्रचलित छ। झुनुङलाई आज पनि थबाङमा स्थानीय पितृदेवताका रूपमा श्रद्धापूर्वक स्मरण गरिन्छ । उनी नाम्क अनुष्ठानलाई उत्सवमय र जीवन्त बनाउने प्रसिद्ध नोकोबाङ्गे नाचका सर्जकका रूपमा स्थानीय स्मृतिमा स्थापित छन्। स्थानीय कथनअनुसार, प्रारम्भिक समयमा नोकोबाङ्गे नाच व्यवस्थित स्वरूपमा थिएन। विशेषगरी 'नोको' अर्थात् वन लसुनको फसल सङ्कलन गर्न जाने युवायुवतीहरूले यसको प्रारम्भ गरेका थिए । थबाङका युवायुवतीहरू सामूहिक रूपमा जलजलामा वन लसुन सङ्कलन गर्न जाने र त्यहाँ केही दिन बसेर गीत गाउने तथा नाच्ने क्रममा यस नाचको विकास भएको बताइन्छ । प्रारम्भमा मुख र थाल बजाउँदै नाचिने यो परम्परालाई पछि झुनुङले दमाहको तालसँग समायोजन गरी २२ वटा चालाको व्यवस्थित स्वरूप प्रदान गरेको स्थानीय मान्यता छ।

झुनुङ गोठालोका रूपमा कार्यरत थिए र उनी रोका परिवारका गोठालो रहेको बताइन्छ । नाम्क अनुष्ठानको अवधिमा करिब एक महिनासम्म अवकाश पाउने अवसरलाई उपयोग गर्दै उनले नोकोबाङ्गे नाचलाई व्यवस्थित र विकसित गरेको स्थानीय विश्वास पाइन्छ। यस नाचका विभिन्न चालाहरूमासमेत गोठालो जीवन र दैनिकीको प्रत्यक्ष प्रभाव देखिन्छ। 'खर्गे कोन्या', 'बाच्छा पेन्या' लगायतका चालाहरू गोठालो जीवनसँग सम्बन्धित रहेको र ती चालाहरू आज पनि प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । स्थानीय सांस्कृतिक विश्वासअनुसार, अहिले पनि बाजा फुकाउँदा झुनुङलाई सम्झँदै मुलथाङ्गेले रक्सी चढाउने परम्परा कायम रहेको छ । यसरी स्थानीय मिथक, अनुष्ठान, नृत्य र सामुदायिक विश्वाससँग जोडिएको नोकोबाङ्गे नाच आज थबाङको सांस्कृतिक पहिचानको महत्त्वपूर्ण प्रतीकका रूपमा स्थापित हुनुका साथै राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म विस्तार हुँदै गएको देखिन्छ।

थबाङमा मुलथाङ्गे प्रथाजनित संस्था तुलनात्मक रूपमा व्यवस्थित र सुदृढ रहेको पाइन्छ, जसले नाम्क अनुष्ठानको प्रमुख व्यवस्थापकका रूपमा बुकी टिप्ने कार्यदेखि पूजाको व्यवस्थापन तथा परम्परागत नृत्य प्रस्तुतिसम्मका विभिन्न गतिविधिको समन्वय र सञ्चालन गर्दछ । युवा तथा युवतीहरूको सामूहिक सङ्गठनका रूपमा रहेको मुलथाङ्गेको नाम्क अनुष्ठानको निरन्तरता र व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका देखिन्छ। लुगुममा पनि नोगोबाङ्गे–नोगोबाङ्गेनी नामक युवायुवतीहरूको समूह रहेको भए पनि यसको भूमिका मुख्यतः बुकी यात्राको सञ्चालन र नृत्य प्रस्तुतिमा केन्द्रित रहेको पाइन्छ। यसको विपरीत, तकसेरा र काँक्रीमा मुलथाङ्गेजस्तो स्पष्ट संरचना, जिम्मेवारी विभाजन र संस्थागत भूमिकासहितको प्रथाजनित संस्थाको अस्तित्व देखिँदैन । यसबाट एउटै प्रकृतिको अनुष्ठान भए पनि यसको सञ्चालन, व्यवस्थापन

तथा सामाजिक संस्थागत संरचनामा गाउँअनुसार स्थानीय भिन्नता रहेको स्पष्ट हुन्छ।

तकसेरामा बुकी यात्रुहरूको स्मृतिमा बाटोमा विसौनी बनाउने प्रचलन रहेको पाइन्छ। यसले बुकी यात्राजस्तो कठिन तथा पवित्र यात्राको स्मृति भविष्यसम्म कायम रहोस् भन्ने भावलाई अभिव्यक्त गर्दछ। अन्य अध्ययन क्षेत्रमा भने यस्तो प्रचलन देखिँदैन। साथै, तकसेरामा बुकी यात्राका क्रममा दिवङ्गत भएका आफन्तहरूको सम्झनामासमेत बाटोमा विसौनी बनाउने चलन रहेको छ। यहाँ बुकी यात्रा जानुअघि बाचा गर्ने परम्परा रहेकाले बुकी यात्रा एक प्रकारको प्रतिज्ञाका रूपमा स्थापित भएको देखिन्छ।

काँक्रीमा अविवाहित युवतीहरू मात्र बुकी जान पाउने प्रचलन छ। विवाह भएपछि बुकी जान मिल्दैन । बुकीबाट गाउँ झर्दा सरालसिन्या गीत गाइन्छ। गीतमा बुकीका फूलको नाम र बेशीका फूलको नाम लिएर भाका हालेर गाउनुपर्छ। तकसेरामा स्यामो गीत गाउने चलन छ । यस्तै थबाङ र लुगममा पन्थ्यौली गीत गाउने चलन छ।

### सैद्धान्तिक दृष्टिबाट नाम्क अनुष्ठान

Cavalli-Sforza र Feldman (1981) को सांस्कृतिक प्रसारण सिद्धान्त (Cultural Transmission Theory) ले सांस्कृतिक ज्ञान, विश्वास, व्यवहार र अनुष्ठान एक पुस्ताबाट अर्को पुस्ता हस्तान्तरण हुँदा स्थानीय रूपमा परिवर्तन हुन्छन् भन्ने विश्वास गर्दछ। नाम्कको सन्दर्भमा भूमि तथा प्रकृतिसँग सम्बन्धित साझा परम्परा थबाङ, लुगुम, तकसेरा र काँक्रीमा पुस्तान्तरण हुँदै स्थानीय रूप विविधिकरण भएको देखिन्छ। नाम्क स्थानीयकरण र पुस्तान्तरण हुँदै जाँदा भुम्या, भुमे, भुल्कु बल र बल्क जस्ता स्वरूपमा स्थापित भए। पवित्र बुकीयात्रा, नाच र अनुष्ठान प्रक्रियामा विविधता आयो। स्थानीय मिथक प्रचलनमा आएको देखिन्छ।

Steward (1955) को सांस्कृतिक अनुकूलन (Cultural Adaptation) को अवधारणाले मानिस र समुदायले आफ्नो वातावरण, सामाजिक अवस्था तथा ऐतिहासिक परिस्थितिअनुसार सांस्कृतिक अभ्यासलाई अनुकूलित र रूपान्तरण गर्ने गर्दछ। नाम्कमा चारै स्थानमा बुकी यात्रा महत्त्वपूर्ण भए पनि जलजला, नोगोपो, जेठीतिला र दुधेगोङ जस्ता फरक पवित्र स्थल तथा स्थानीय पूजा–पद्धति रहेको पाइन्छ। यसले एउटै सांस्कृतिक मूल स्थानीय पर्यावरण, इतिहास र सामाजिक संरचनाअनुसार फरक व्यवहारिक रूपमा देखा परेकोको छ। यसले विविधता सृजना गरेको छ।

## निष्कर्ष

रोल्पा र रूकुमका मगर समुदायमा प्रचलित नाम्क अनुष्ठान प्रकृति, संस्कृति, आस्था र सामुदायिक जीवनबीचको गहिरो अन्तरसम्बन्ध रहेको सांस्कृतिक सम्पदा हो। थबाङ, लुगुम, तकसेरा र काँक्रीमा प्रचलित नाम्क अनुष्ठानको तुलनात्मक विश्लेषणले प्रकृति, भूमि र मानव समुदायबीच सहअस्तित्व तथा सामूहिक कल्याण नै यो अनुष्ठानको मूल दार्शनिक आधार रहेको देखाउँछ। सबै गाउँमा अनुष्ठानको मूल उद्देश्य प्राकृतिक विपद्बाट सुरक्षा, रोगव्याधीको निवारण, सामुदायिक समृघि तथा सामाजिक एकताको कामना गर्नु हो। यति हुँदाहुँदै पनि स्थानीय इतिहास, भौगोलिक परिवेश, मिथक, पुजारी व्यवस्था, बुकी यात्रा, बलि प्रथा तथा अनुष्ठान विधिमा उल्लेखनीय विविधता रहेको छ।

अध्ययनले एउटा मूल संस्कृति विभिन्न स्थानमा स्थानीय सामाजिक संरचना, ऐतिहासिक अनुभव र वातावरणीय अवस्थाअनुसार फरक स्वरूपमा विकास भएको पुष्टि गरेको छ। यसले सांस्कृतिक प्रसारण र सांस्कृतिक अनुकूलनका प्रक्रियामार्फत नाम्क अनुष्ठान समय, स्थान र समुदायअनुसार परिवर्तन भएको छ । तथापि यसको मूल सांस्कृतिक मर्म भने निरन्तर कायम रहेको देखिन्छ । यसर्थ नाम्क अनुष्ठान धार्मिक वा सांस्कृतिक अभ्यास मात्र नभई प्रकृतिप्रति सम्मान, सामुदायिक उत्तरदायित्व, परम्परागत ज्ञान प्रणाली र मगर समुदायको सांस्कृतिक पहिचानलाई पुस्तान्तरण गर्ने प्रभावकारी माध्यमका रूपमा स्थापित भएको छ भन्दा अतियुक्त हुँदैन।

आधुनिकीकरण, बसाइँसराइ, जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन तथा सांस्कृतिक रूपान्तरणका कारण

यस अनुष्ठानका केही मौलिक पक्षहरू क्रमशः कमजोर हुँदै जाने सम्भावना छ। त्यसैले यसको मौलिक स्वरूप, स्थानीय विविधता र अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा रहेको ज्ञान प्रणालीको संरक्षण, अभिलेखीकरण तथा भावी पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न आवश्यक छ। यसका लागि राज्य, स्थानीय समुदाय, शैक्षिक संस्था र सांस्कृतिक सङ्गठनहरूको समन्वयात्मक प्रयास आवश्यक छ । साथै, नेपालका अन्य मगर समुदाय तथा सम्बन्धित आदिवासी समुदायमा प्रचलित समान प्रकृतिका भूमि पूजासम्बन्धी अनुष्ठानहरूको तुलनात्मक अध्ययनले यस क्षेत्रको सांस्कृतिक ज्ञानलाई अझ समृद्र बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गर्न सकिन्छ।

## सन्दर्भ सूची


घर्तीमगर, देविका. (२०७३ असार गते). भूमिको पूजा गर्दै रिडी पारीका मगर समुदाय, यस्तो छ भूमेको इतिहास. *थाहाखबर डटकम*।

घर्तीमगर, बलबहादुर. (२०७१). *मगर संस्कार.* आदिवासी जनजाति महासंघ।

घर्तीमगर, बलबहादुर. (२०८१ जेठ ३० गते). नाम्कः भूमि पूजाको मगर परम्परा. *गोल खबर*।

घर्तीमगर, बीरप्रसाद. (२०८०). भूमे पर्वको उद्गमस्थल र गाउँघरदेखि विदेशसम्मको यात्रा, पुनमगर, मनबहादुर (सम्पा.), *भूमे* (पेज ६४–७०). नेपाल मगर संघ।

घर्तीमगर, बलबहादुर र रोकामगर, माया. (२०८२). *मगर जातिको मानवशास्त्रीय वृत्तान्त.* पिपलतुङ रिसर्च एण्ड डेभलपमेन्ट हब।

घर्तीमगर, हर्कबहादुर. (२०८०). भूमे–लुगुम, पुनमगर, मनबहादुर (सम्पा.), *भूमे* (पेज १३–५८). नेपाल मगर संघ।

बुढामगर, अनिल. (२०८० असार १). भूमे पूजाको अस्तित्व हराउँदै. *गोरखापत्र दैनिक*।

मगर हिमाल, जे.आर. (२०७७). *रोल्पा रूकुम र बाग्लुङका मगरहरूको भाषा, साहित्य र संस्कृति.* समृद्र रोल्पा फाउण्डेशन।

रोकामगर, नविन. (२०८०). भूमि पर्वको महत्त्व र विस्तार. मनबहादुर पुनमगर (सम्पा.). *भूमे* (पेज १–६), नेपाल मगर संघ।

रोकामगर, मदन. (२०८०). भूमे (बल्क), पुनमगर, मनबहादुर (सम्पा.), *भूमे* (पेज ७१–९५), नेपाल मगर संघ।

Cavalli-Sforza, L. L., & Feldman, M. W. (1981). *Cultural transmission and evolution: A quantitative approach.* Princeton University Press.

Magar Museum. (n.d.). *भुम्या पर्वबारेमा संस्कृतिविद् बम कुमारी बुढा मगर* [Bhume Festival] [Video]. YouTube.

Mirror Nepal. (2020, October 12). *Balku* (Bhumi Puja) documentary #18 Magarat Cultural Festival [Video]. YouTube.

Molnar, A. K. (1981). Thabang: A historical and ecological perspective on a Magar village in central Nepal. In C. von Fürer-Haimendorf (Ed.), *Asian highland societies in anthropological perspective* (pp. 227–255). Sterling Publishers.

Steward, J. H. (1955). *Theory of culture change: The methodology of multilinear evolution.* University of Illinois Press.

Tylor, E. B. (1871). *Primitive culture: Researches into the development of mythology, philosophy, religion, language, art, and custom.* John Murray.

Watters, D. E. (2002). *A grammar of Kham.* Cambridge University Press.