Volume 11, Issue 01, 2026. pp. 63–67
Research Article

Shodhmala
शोधमाला

पाल्पा, जल्पाका सारू मगरहरूको कुलपूजाका अभ्यासहरू

नरमाया थापा, पि.एच्.डी.
अध्यक्ष, मगर पब्लिकेसन फाउन्डेसन

लेखसार

जात, थर, वंश, गोत्र तथा भौगोलिक स्थानअनुसार कुलपूजाका परम्परा र विधिहरू फरक–फरक पाइन्छन् । पाल्पा जिल्लाको जल्पा क्षेत्रमा बसोबास गर्ने काला सारू मगर समुदायमा प्रचलित कुलपूजा विशिष्ट सांस्कृतिक पहिचान बोकेको परम्परा हो । जल्पा वापानका काला सारू वंशजहरूले गाउँभन्दा केही टाढा डाँडातिर कुलपूजा सम्पन्न गर्ने चलन रहेको छ। यस पूजामा कुखुरा बलि दिने र दाजुभाइहरूमध्ये जेठो सदस्यबाट पूजाको नेतृत्व गर्ने परम्परा पालना गरिन्छ। सन्तानहरूले आ–आफ्नो भाकलअनुसार छुट्टाछुट्टै बलि दिए तापनि बलि दिइएको मासु एकै स्थानमा पकाई वंशज तथा आमन्त्रित पाहुनाहरूले सामूहिक रूपमा ग्रहण गर्दछन् । यस अवसरमा सानो–ठूलो तथा धनी–गरिबबीच कुनै भेदभाव हुँदैन, जसले सामाजिक समता र आपसी सद्भावलाई प्रतिविम्बित गर्दछ। पूजा सम्पन्नपछि नाचगान, भोज तथा परम्परागत रक्सी सेवन गर्ने चलन छ। मान्यताअनुसार पूजाको मासु राति १२ बजेसम्म सेवन गरिसक्नुपर्ने र बाँकी अंश गाड्ने परम्परा रहेको छ। यस अध्ययनमा गुणात्मक अनुसन्धान विधि अपनाई कुलपूजासम्बन्धी अवधारणा र अभ्यासहरूको अध्ययन गरिएको छ। अध्ययनले काला सारू मगर समुदायको कुलपूजाले सांस्कृतिक निरन्तरता, सामाजिक एकता र मौलिक पहिचानको संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्दछ।

मुख्य शब्दवाली : कुलदेवता, कुलपूजा, संस्कार, संस्कृति, थान

Article History
Received: 2025 October 10
Accepted: 2025 December 18

Email
thapa.narmaya@yahoo.com

Cite
Thapa, N. (2026). पाल्पा, जल्पाका सारू मगरहरूको कुल पूजाका अभ्यासहरू. *Shodhmala (शोधमाला)*, *11*(1), 63–67.

विषय परिचय

मानिसहरू आफ्नो परिवार, वंश वा गोत्रको रक्षाका लागि कुलपूजा गर्ने गर्छन् । कुलपूजालाई वंश पूजा पनि भन्न सकिन्छ। जात, थर, वंश, गोत्र, सामाजिक रीतिरिवाज तथा ठाउँ हेरी कुलपूजा गर्ने चलन फरक फरक छन् । एकै जात र एकै थर भएता पनि पूजा गर्ने चलन फरक हुन्छ। नेपाली शब्द कोषले कुलपूजालाई यसरी परिभाषा गरेको छ, "कुलपूजा (कुल देवताको पूजा वा कुलदेउताको अराधाना) नेपाली हिन्दू परम्परामा परिवार, वंश वा गोत्रको रक्षक देउता (कुलदेवता/कुलदेवी) प्रति समर्पित पूजा हो । यो पूजा आफ्नो वंश, परम्परा र मूल पूर्वजप्रति श्रद्धा प्रकट गर्ने धार्मिक–संस्कारिक अभ्यास हो ।" विकिपिडिया अनुसार, "कुलदेवताको पूजा भनेको आफ्ना देवतालाई खुसी बनाउनका लागि गरिने संस्कार हो।कुलपूजा भनेको कुलको परम्परा वा शास्त्रीय विधिअनुसार पितृ, ख्याति प्राप्त पुर्खा, कुलका संरक्षक देवता तथा स्थानीय देवीदेवताको निश्चित तिथिमा गरिने पूजा हो।" पण्डित दुलाल नारायणका अनुसार, "कुलपूजा हाम्रो सनातन परम्परामा प्रचलित

cc BY NC

Copyright©2026: Magar Studies Center

धार्मिक कर्मकाण्डहरू मध्ये एक हो। कुल अर्थात पुर्खा, वंश, वंशज, पितृहरू वा पूर्वजहरू प्रति श्रद्धा, सम्मान र कृतज्ञता व्यक्त गर्ने परम्परागत धार्मिक क्रिया नै कुलपूजा हो (पण्डित, नारायण, २०८२) ।" आ–आफ्नो जात, वंशअनुसार कुलपूजा निश्चित समय र तिथिमा गर्ने गरिन्छ।

कुलपूजा हरेक वर्ष, दुई वर्षमा एक पटक, तीन वर्षमा वा पाँच वर्षमा गर्ने चलन छ। कुलपूजामा बोका, भेडा, कुखुरा, परेवा बलि दिने चलन छ। भिन्न भिन्न जातमा मात्र नभइ, मगरहरूभित्र तथा एकै थर वा एकै गोत्र भएका मगरहरूको पनि कुलपूजा गर्ने चलन फरक फरक छ। मगरहरूले कुलपूजा गर्ने ठाउँ पनि फरक फरक छ। कुलपूजा घरमा, खेतबारी, पँधेरा, खोला, जङ्गल, मन्दिरमा गर्ने चलन छ। टिका थापा मगर (मंसिर २०८२) भन्नुहुन्छ, पाल्पा जिल्ला आरेक भाञ्ज्याङ्का बगाले मगरहरूले कुलपूजा बारीमा गर्छन् भने पाल्पा पाखान्दिका सोमै मगरहरूले कुलपूजा घरमा गर्छन्। उनीहरूले पनि कुलपूजा वर्षको एक पटक गर्ने गर्छन् र मगरहरू सबैलाई पूजाको मासु खान दिन तथा दुइचार दिन राख्न पनि मिल्छ । त्यसरी नै कुलपूजाको मासु खान दिने चलन पनि फरक फरक छ। बगाले मगरहरू र सोमै मगरहरूको कुलपूजाको मासु मगरहरूलाई मात्र खान दिइन्छ तथा पूजाको मासु भने बाहिर लैजान तथा धेरै दिनसम्म पनि राख्न सकिन्छ। पाल्पा सिलुवाका सारू मगरहरूको कुलपूजा फरक छ। असबीर सारू मगर भन्नुहुन्छ, एक वर्षमा कुलपूजा गरेमा, पूजाको मासु त्यही दिन खानुपर्छ, दुई र्षमा गरेमा पूजाको मासु दुई दिनसम्म र तीन वर्षमा पूजा गरेमा तीन दिनसम्म पूजाको मासु खान हुन्छ। महिनावारी भएका महिलाहरू तीन दिन भएको छ भने खान दिइन्छ (मगर, २०२५) । तर जल्पाली सारू मगरहरूको कुलपूजा गर्ने चलन अलि फरक छ। कुलपूजा नेपाली समाजमा सांस्कृतिक पहिचान र सामाजिक एकताको महत्वपूर्ण आधार हो। पाल्पाको जल्पा क्षेत्रमा बसोबास गर्ने काला सारू मगर समुदायमा प्रचलित कुलपूजा विशिष्ट विधि, सामूहिक सहभागिता र भेदभावरहित अभ्यासबाट सामाजिक सद्भाव र मौलिक पहिचानलाई निरन्तरता दिने परम्परा हो, जसको अध्ययनमार्फत यस लेखले यसको सांस्कृतिक महत्व उजागर गर्ने प्रयास गरिएको छ।

समस्या कथन

नेपालका आदिवासी समुदायहरूमा प्रचलित कुलपूजा परम्पराले सांस्कृतिक पहिचान, सामाजिक एकता र धार्मिक विश्वासलाई जीवन्त राख्दै आएको छ । तर आधुनिकता, बसाइँसराइ र सामाजिक परिवर्तनका कारण काला सारू मगर समुदायको कुलपूजासम्बन्धी मौलिक अवधारणा र अभ्यासहरू क्रमशः ओझेलमा पर्दै गएका छन्। यस परम्पराको संरचना, विधि र सामाजिक अर्थबारे व्यवस्थित अध्ययनको अभाव देखिन्छ। त्यसैले काला सारू मगर समुदायको कुलपूजाको वास्तविक स्वरूप र यसको सांस्कृतिक महत्त्वबारे अनुसन्धान आवश्यक रहेको छ।

अनुसन्धान उद्देश्य

काला सारू मगर समुदायमा प्रचलित कुलपूजासम्बन्धी अवधारणा, विधि र सामाजिक अभ्यासको अध्ययन गर्नु यस अनुसनधानको उद्देश्य रहे को छ।

अध्ययन विधि

यस अध्ययनमा गुणात्मक अनुसन्धान ढाँचा अपनाइएको छ, जसले अध्ययन विषयसँग सम्बन्धित व्यवहारिक र सैद्धान्तिक पक्षलाई समान रूपमा महत्व दिएको छ। तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि गहन अन्तरवार्ता र प्रत्यक्ष अवलोकन विधि प्रयोग गरिएको छ। समुदायका सदस्यहरूको विचार, भावना र अनुभवलाई समेट्न मौखिक तथा संकेतात्मक प्रश्नोत्तर प्रविधिबाट अन्तरवार्ता सञ्चालन गरिएको थियो । विभिन्न स्थानमा प्रचलित कुलपूजाका अभ्यासबारे तीन जना प्रमुख सूचनादातासँग गहन अन्तरवार्ता लिइएको छ। यसैगरी, कुलपूजासम्बन्धी गतिविधिहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गरी समुदायिक परिवेशमै अभ्यासको यथार्थ स्वरूप अध्ययन गरिएको छ। अवलोकन विधिले समुदायका सांस्कृतिक क्रियाकलाप, जीवन अनुभव, व्यवहार र अभ्यासलाई स्वाभाविक परिवेशमै बुझ्न सहयोग पुऱ्याएको छ। यसरी अन्तरवार्ता र

अवलोकनको संयोजनबाट कुलपूजासम्बन्धी अवधारणा र अभ्यासहरूको गहिरो अध्ययन गरिएको छ।

जल्पाली सारू मगरहरूको कुलपूजा

पाल्पा जिल्ला, जल्पा भेरूदी (वापान) का सारू मगरहरू काला सारू हुन्। उनीहरूका हजुरबाबाहरू पाँच भाइ थिए। सारूहरूले आफ्नो कुलपूजा वर्षको एक पटक गर्दछन् भने उनीहरूको गोत्र आत्रेय हो। कुलपूजामा सबै दाजुभाइहरू एक ठाउँमा जम्मा हुनुपर्छ भन्ने मान्यता छ। कुलपूजामा मार दिनुपर्ने भेडा हो तर भेडा पालन नगर्ने र खोज्न जान गाह्रो भएकोले सारू मगरहरूले कुभिण्डोलाई भेडा मानी कुखुरा पूजा गर्ने चलन छ। सारू मगरहरूले कुलपूजा वर्षको एक पटक गर्छन्। कुलपूजा दाजुभाइहरू मध्ये सबैभन्दा जेठाबाट गर्ने गरिन्छ। पहिला पहिला खोला वा पँधेरामा सबैजना जम्मा भई कुलपूजा गर्ने गर्थे। पाँच दाजुभाइका छोराछोरी तथा नातीनातीनाहरू धेरै टाढाटाढा बसाई सराई भएकोले एक ठाउँमा जम्मा भएर पूजा गर्न गाह्रो भएकोले अहिले पूजा छुट्टै गर्छन्। जेठा बाजेका आठ भाइ छोराहरू र एक छोरीतिर मात्र ३३ (१८ जना नातीहरू र १५ जना नातीहरू) छन्। जेठातिरका सन्तानहरूले आजकाल कुलपूजा वापान गाउँको पँधेरा नजिकै मेहेलको रूखमुनी खरको सानो घर बनाई पूजा गर्छन्। पहिला पहिला बाजेहरूको पालामा कुलदेवता बन्दकोठा वा मन्दिरभित्र नबस्ने विश्वासका साथ कुलदेवतालाई खुल्ला ठाउँमा थान बनाई पूजा गर्ने चलन निरन्तरता हुदै आएको भएता पनि हालसालै ब्यवस्थित तवरले कुलपूजाका लागि सबै मिलेर गाउँको मेहेलको रूख नजीकै कुल देवताको मन्दिर निर्माण गर्दैछन् । कुलपूजा हरेक वर्षको मंसीर महिनाको पूर्णिमाको पांचौ दिन अर्थात पञ्चमीमा गर्ने चलन रहेता पनि कुनै वर्ष जेष्ठ महिनामा गर्ने गरिएको छ। हरेक छुट्टिएको परिवारले हरेक वर्ष कम्तिमा एउटा कुखुरा पूजा गर्नुपर्छ। भाकल भएका परिवारले थप कुखुरा र उन्नति प्रगतिका आधारमा खुशीले थप कुखुरा पूजा गर्ने चलन रहेको छ। यदि सोही वर्षभित्र सन्तानका दाजुभाइ मध्येका कोही मरेका छन् भने कुलपूजा स्थगित गर्ने गरिन्छ। भाकल गरेका वा कुलपूजाका लागि राखेको कुखुराहरू बेच्न तथा खान हुदैन। भाकल गरेको कुखुराहरू छिपिएर बस्छन् र अर्को सालको कुलपूजामा पूजा गरिन्छ। त्यसैले कुनै वर्ष कुनै परिवारको १०/१२ वटासम्म कुखुरा पूजाको लागि बलि दिने गरिन्छ। कुलपूजामा घर वा गाउँभन्दा टाढा भएका सबै दाजुभाइहरू जम्मा हुन्छन् र एकै ठाउँमा पूजा गर्छन्।

पूजा गर्ने ठाउँलाई थान भन्दछन् । विहानै उठेर नुहाईवरी सबैभन्दा जेठा गोबर, अक्षता लिएर पूजा गर्ने थानमा जाने गर्छ। खर र निगालाको सानो मन्दिर बनाउँछ जसलाई थान भनिन्छ । थानलाई गोबर पानीले पोत्छ र दही र चामलको सेतो टिका बनाउँछ। सेतो टिका र पानीले कुखराको टाउमा छ्याप्छन्। यदि कुखुराले टाउको नहल्लाउँदासम्म छ्याप्ने चलन छ । कुखुराले टाउको हल्लायो भने भकाल पुरा हने विश्वास गरिन्छ । हरेक वर्ष थानलाई सिँगारेर कुलपूजा गर्छन्। अरू समयमा थान भएको ठाउँमा घाँस तथा दाउरा काट्न बन्देज गरिएको छ। मूल पूजारीले थान बनाउँदै गर्दा अन्य सबै सन्तानका परिवारहरू वर्षभरी भाकल गरेको कुखुराहरू लिएर थानमा आउँछन्। सवैको कुखुराहरू गणना गर्दा कम्तीमा ५०/६० वटा हुने गर्छ। पालोपालो गरेर भाकल अनुसार प्रत्येक घरबाट आ–आफ्नो कुखुरा पूजामा चढाउँछन्। एक घरको सकिएपछि अर्को घरको पालो आउँछ। पूजारीले कुखुरा काट्दै रगत थानमा चढाउँदै कुखुराको टाउको थानतिर र शरीरलाई जमीनमा फ्याकी दिन्छन्। काटेको कुखुरा उफ्रन्दै जतातते रगत लतपतिन्छ। सबैजना मिलेर काटेका कुखुराहरू समात्दै जमिनमा गाडेर राखिएका दाउराका किलाहरूमा उन्छन् । कुखुरा काटेर सकेपछि सबैजनाले पूजारीबाट सेतो टिका लगाउछन्।

कुखुराको टाउको खाने

पूजा गरेको कुखुराको टाउको केटा मान्छेहरूले मात्र खान पाउँछन्। पूजा भइसकेका कुखुराहरूको शरीर त्यहीं उमालिएको तातो पानीको सहायताले भुत्ल्याएंने कार्य हुन्छ। पूजा सकिएपछि महिलाहरू कुखुरा लिएर गाउँ फर्कन्छन् र खानेकुरा बनाउनतिर लाग्छन्। पुरूषहरू पूजा गरेकै ठाउँमा आगो बालेर सबै मिलीजुली कुखुराको

टाउको तेलमा भुटेर झोल र भात खान्छन्। महिलाहरूलाई पूजा गरेको टाउको खान दिइन्दैन। महिलाहरूले कुलपूजा गरेको कुखुराको टाउको खाएमा अशुभ हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। टाउको झोल र भात खाएपछि केटा मान्छेहरू पनि गाउँ फर्किछन् । सारू मगरहरूले परम्परागत संस्कारलाई संस्थागत गर्दै आएकोले महिलाहरूलाई पूजाको सबै खाले मासु खान दिने भएता पनि टाउको खान नदिनु एक पक्षपाती संस्कार देखिन्छ तर महिलाहरूलाई टाउको खान नदिनुको खास कारणहरू यकिन भएको पाईदैन । महिलालाई टाउको खान किन दिंइदैन यो एक अनुसन्धानको विषय हो। कुखुराको टाउको पकाएर खानुको अर्थ भने पूजा गर्दा बढी समय लाग्ने र अरू अङ्गको मासुसँग बनाएर खाँदा समय लाग्ने तथा महिलालाई टाउको खुवाउन नमिल्ने कारणले हुंन सक्छ थानमै टाउकोको झोलसँग भात खाने चलन चलेको।

पूजाको खाना

भाकल अनुसारको सबैको पूजा सकेपछि पूजा गरेको सबै कुखुराहरू एकै ठाउँमा जम्मा गरेर राख्छन् । सारू मगरहरू सबै जना एकै ठाउँमा जम्मा हुन्छन् । पुरूषहरू भुत्ल्याएको कुखुरा काट्ने र पकाउने गर्छन् भने महिलाहरू खाना (भात, अचार) बनाउँछन्। पूजाको सबै कुखुराहरू काटेर एक ठाउँमा पकाउँछन् । कोही पात खुट्ने गर्छन् । घरघरबाट रक्सी र जाँड ल्याउँछन्। कोही कोहीले घरैबाट अचार बनाएर ल्याउँछन्। पाठपूजा सकेपछि सारूका सबै परिवार तथा आ–आफुले बोलाएका सबै पाहुनाहरू एकै ठाउँमा सँगै बसेर मासु, भात, अचार, जाँड, रक्सी, चिसो वा चिया खान्छन्। सबैका पाहुँना तथा चेलीबेटीहरूलाई एकै ठाउँमा राखेर खुवाउने हुदा आफन्तहरू चिन्ने मौका पनि मिल्छ। जुठो (मान्छे मरेको) वा सुड्का (बच्चा जम्मेर न्वारान नगरेको) वा महिनावारी भएका महिला बाहेक सबै मगर पाहुनाहरूलाई पूजाको मासु खान दिइन्छ तर यदि पाहुनाहरू अरू जातका, सुड्का परेका र महिनावारी भएका महिलाहरू भएमा उनीहरूको लागि छुट्टै कुखरा काटेर पूजाको मासु बनाएको भन्दा भिन्नै ठाउँमा खाना बनाएर खुवाईन्छ।

पाहुँना खुवाउने चलन

प्रत्येक सारू परिवारले आ–आफ्नो पाहुँनाहरू बोलाउँछन् र आएका सबैका पाहुनाहरूलाई एकै ठाउँमा राखेर खुवाउँछन् । पूजामा आएका सबै मगरहरूलाई पूजाको मासु, रक्सी, अचार, खाना तथा पूजामा भएका सबै खानेकुरा खान दिन्छन्। तर यदि आएका पाहुनाहरू अरू जातका भएमा, सुड्का परेका मगरहरू भएमा वा महिनावारी भएका महिलाहरू भएमा, उनीहरूलाई पूजाको मासु तथा पूजाको कुनै पनि खानेकुराहरू खान दिदैनन्। उनीहरूको लागि पूजाको खाना बनाएको घर वा ठाउँभन्दा छुट्टै ठाउँमा वा घरमा लगेर मासु, जाँड/रक्सी, चिसो वा चिया जे मिल्छ त्यही खुवाउँछन्। पाहुनाहरूले ल्याएको पाहुर (कोशेली) पूजा गरेकै ठाउँमा ल्याउँछन् र बाड्न मिल्ने पाहुरहरू जस्तै दही, रक्सी, जाँड, रोटी तथा फलफूल सबै जना मिलेर त्यही खान्छन्।

कुलपूजाको खाना कति समयसम्म खान मिल्छ ?

कुलपूजाको मासु एकै दिनमा खानुपर्छ । पूजाको मासु तथा पूजाको लागि तयार गरेका खानेकुराहरू सारू मगरका सबै सन्तानहरूले तथा बोलाइएका पाहुनाहरूले रातिको १२ बजेसम्म खान पाउँछन् । सारू मगरका सन्तानहरू तथा पाहुँनाहरू मिलेर पूजाका मासु, तयार गरेको खाना तथा जाँड/रक्सी खाँदै रातिको १२ बजेसम्म नाचगान गरी रमाईलो गर्छन्। रातिको १२ बजेपछि पूजाको मासु, खाना, तरकारी, अचार तथा अन्य खानेकुरा बाँकी भएमा खाडल खनेर गाड्ने चलन छ । राती नाचगान सकिकन सबैजना आ–आफ्नो घरतिर लाग्छन् । यसरी जल्पा झेरूदीका जेठा सारूका सन्तानहरूले आज पनि कुलपूजा निकै रमाईलोसँग मनाउंने गर्छन्।

निष्कर्ष

प्रत्येक जात, थर, वंशको कुलपूजा गर्ने चालचलन फरक हुन्छ । एउटै जात, थर, वंश र गोत्र भएता पनि गाउँठाउँ अनुसार कुलपूजा गर्ने अभ्यासहरू फरक फरक पाईन्छ । मगरहरूको कुलपूजा फरकफरक छ । पूजा गर्ने पूजारी कतै दाजुभाइ मध्ये जेठो त कतै कन्या केटा वा कुवार नै हुन्छन्। पाल्पा जल्पाका काला सारू मगरहरूको कुलपूजा गर्ने चलन आफ्नै किसिमले फरक

छ। सारू मगरका सबै सन्तानहरूले आ–आफ्ना भाकल अनुसारको पूजा गरेता पनि सबै सन्ताहरू र उनीहरूको आफन्तहरू एकै ठाउँमा बसेर नाचगान तथा रमाईलो गर्दै पूजाको मासु सँगै खाने चलनले एक आपसको सहयोग, एकता तथा मित्रताको भाव जनाउँछन। कुखुराको टाउको खाने मामलामा काला सारूहरूले महिलाहरूलाई विभेद गरेको पाईन्छ। अर्कोतर्फ विशेषताका रूपमा सारूका सन्तानहरू जति व्यस्त तथा टाढा रहेता पनि वर्षको एक पटक सबैजना सन्ताहरू र उनीहरूका आफन्तहरूलाई कुलपूजाले एकै ठाउँमा जुराइदिन्छ। यो एकताले काला सारूका सन्तानहरू एक छन् भन्ने सन्देश पनि दिइरहेको छ। यो राम्रो कार्य सदासर्वदा चलिरहोस्।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

ओपिट्ज, एम. (१९८२). उत्तरी मगरहरूमा मृत्यु र नातासम्बन्ध, *कैलाश,* ९(४), पृ. ३७७–४२१।

गुरूङ, ह. (२००३). *त्रिशूल र वज्रः नेपाली राजनीतिक संस्कृतिको गतिशीलता*।

गुरूङ, ह. (२०५२). *नेपालका जातजाति र संस्कृति,* हिमालयन बुक्स।

थापा, टिका. (२०८२, मंसिर). *पाल्पा जिल्लामा मगर समुदायको कुलपूजा अभ्यास* (अन्तरर्वार्ता)।

नेपाली शब्दकोष. (२०६७). *कुलपूजा.* नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान.

पण्डित, नारायण डि. (२०८२, बैशाख २८). *सनातन परम्परामा कुलपूजा सम्बन्धी जानकारी* (अन्तरर्वार्ता)।

बिष्ट, डी. बी. (१९९१). *फेटालिज्म र विकासः नेपालको आधुनिकीकरण सङ्घर्ष* . ओरियन्ट लङ्कम्यान।

बिष्ट, डी. बी. (२०३६). *सबै जातको फूलबारी.* साझा प्रकाशन।

मगर, असबीर सारू. (२०२५). *जल्पाली सारू मगर समुदायको कुलपूजा अनुभव* (अन्तरर्वार्ता)।

मगर, ए. एस. (२०२५). *कुलपूजा* (अन्तरवार्ता) एन. थापा (अन्तरवार्ताकार)।

युनेस्को. (२०१०). *नेपालमा अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा र सामुदायिक धार्मिक अभ्यास.* युनेस्को काठमाडौं।

वाटर्स, डी. ई. (१९७५). खाम मगरहरूमा शमानीय परम्परा, *जर्नल अफ इनास,* २(१), पृ. १२३–१६७।