ह्योल्मो समुदायको संस्कृति र परिवर्तित आयाम

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय अन्तर्गत

नेपाली इतिहास,संस्कृति तथा पुरातत्त्व विषयमा

विद्यावारिधि उपाधिका लागि प्रस्तुत

शोधप्रबन्ध

शोधकर्ता

प्रेमध्वज लामा

विद्यावारिधि दर्ता.नं ५९/२०७४

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

काठमाडौं, नेपाल

२०७८

शोधप्रबन्ध समितिको सिफारिस पत्र

श्री प्रेमध्वज लामाले हाम्रो निर्देशनमा त्रिभुवन विश्वविद्यालय, मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय अन्तर्गत नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्त्व विषयको विद्यावारिधि उपाधिको लागि **"ह्योल्मो समुदायको संस्कृति र परिवर्तित आयाम"** शीर्षकमा शोधप्रबन्ध तयार गरेका छन् । प्रस्तुत शोधप्रबन्ध विधावारिधि उपाधिका लागि मूल्याङ्कन गर्न सिफारिस गर्दछौं ।

शोधप्रबन्ध समिति

....

प्रा.डा. डिल्लीबहादुर ओली

शोधनिर्देशक

....

सहप्राध्यापक डा. लोकनाथ दुलाल

सहनिर्देशक

मिति :.........................

प्रतिबद्धता

त्रिभुवन विश्वविद्याय, मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय डीनको कार्यालयमा विद्यावारिधि उपाधिका लागि प्रस्तुत **"ह्योल्मो समुदायको संस्कृति तथा परिर्वतित आयाम"** शीर्षकको शोधप्रबन्ध मैले शोधनिर्देशकको निर्देशनमा रही सम्पन्न गरेको पूर्णतः मौलिक कार्य हो । यस शोधप्रबन्ध लेखनका क्रममा विभिन्न स्रोतबाट सामग्री सङकलन गरी तिनको उपयोग गरेको छु । स्रोत सामग्रीहरू उपलव्ध गराउनेहरू प्रति म आभार ब्यक्त गर्दछु । यस शोधप्रबन्धमा प्रस्तुत गरिएका तथ्यहरूलाई यसअघि कुनै उपाधि अथवा अन्य प्रयोजनका निम्ति प्रस्तुत गरिएको छैन । यस शोधप्रबन्धको कुनै अंश लेखका रूपमा नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्त्व केन्द्रीय विभागद्वारा प्रकाशित NEPALESE CULTURE (A Peer Reviewed Journal) र Prodfessional Heop Desk Research Centreको The Next Era (Multidisplinary Peer Reviewed Research Journal) जर्नलमा प्रकाशित गरेको छु । त्यसरी प्रकाशित भएको लेखलाई यसैसाथ संग्लन गरी पेश गरेको छु । मैले यहाँ प्रस्तुत गरेको प्रतिबद्धताको विपरीत कुनै प्रमाण भेटिएमा त्यसप्रति म पूर्णः रूपमा जिम्मेवार रहनेछु ।

शोधकर्ता

प्रेमध्वज लामा

त्रि.वि. दर्ता नं.४९/२०७४

कृतज्ञताज्ञापन

नेपालको चिनारी जातीयता तथा भौगोलिक विविधताको संरचना हो । तिनीहरूले अँगालेको परम्परागत संस्कृतिबाट नेपालको मौलिक संस्कृति निर्माण भएको छ । जातीय संस्कृतिको समृद्धिबिना नेपाली संस्कृतिको निर्माण हुन सक्दैन । यस्तैगरी जातीय संस्कृति लोप भयो भने नेपाली संस्कृति पनि लोप हुने देखिन्छ । यही वास्तविकतालाई आत्मसात् गरी नेपालको प्राचीन जाति ह्योल्मो समुदायको थातथलोका रूपमा रहेको हेलम्बुका ह्योल्मो समुदायको इतिहास, मूर्त तथा अमूर्त संस्कृति र वर्तमान समयमा परम्परागत संस्कृतिमा आएको परिवर्तित अवस्थालाई प्रकाशमा ल्याउनका निमित्त यो शोधकार्य सम्पन्न गरिएको छ । हेलम्बु, काठमाडौँ, रामेछाप र इलाममा रहेका ह्योल्मो समुदायको सांस्कृतिक सम्पन्नता र विविधताको अध्ययन-अनुसन्धान गर्नु निश्चय नै जटिल कार्य हो । मेरो एक्लो प्रयासले मात्र यो कार्य सम्भव थिएन । अतः यसका निम्ति आदरणीय गुरूवर्ग, इष्टमित्र, विभिन्न सम्बद्ध संघ-संस्थाहरू तथा विभिन्न ह्योल्मो समुदायका विज्ञ तथा मान्यजनहरू बाट प्राप्त प्रेरणा र सहयोगबाट नै यो कार्य सम्पन्न भएको हो ।

यसका निम्ति सर्वप्रथम आफ्नो अति व्यस्तताका अतिरिक्त पनि मलाई सधैँ हौसला र प्रेरणा प्रदान गर्दै यस अध्ययनको योजना,सामग्रीको समायोजन तथा शोधप्रबन्धका लागि मार्ग निर्देशनका साथै अवलोकनका लागि अनुसन्धान क्षेत्र हेलम्बुमा पुगी अन्तर्वार्ता, अवलोकनका लागि प्रत्यक्ष सहभागी भई महत्त्वपूर्ण सहयोग गर्नु हुने श्रद्धेयगुरू शोधनिर्देशक प्रा.डा. डिल्लीबहादुर ओलीप्रति आभार व्यक्त गर्दछु । त्यसैगरी यस शोधप्रबन्धलाई परिकृत रूप दिन विद्वतापूर्ण अमूल्य सल्लाह,सुझाव र मार्गनिर्देशन दिनुहुने आदरणीय गुरू तथा यस शोधप्रबन्धको सहनिर्देशक सहप्राध्यापक डा.लोकनाथ दुलालप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । साथै उहाँले शुरूदेखि नै प्रदान गर्नुभएको प्रेरणा र हौसला मेरा लागि अविस्मरणीय रहनेछ । यस शोधप्रबन्धलाई अगाडि बढाउनका निम्ति महत्त्व पूर्ण सल्लाह र सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने त्रिभुवन विश्वविद्यालय, नेपाली इतिहास,संस्कृति तथा पुरातत्त्व केन्द्रीय विभाग प्रमुख आदरणीय गुरुप्रा.डा.मदनकुमार रिमालका साथैप्रा.डा पेशल दाहाल, प्रा.डा.बीणा पौडेल, प्रा.डा माला मल्ल, सह-प्राध्यापक डा.महेशकुमार आर्चाय, सह-प्राध्यापक डा.पुनम राणा तथा नेपाल र एसियाली अनुसन्धान केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक सहप्राध्यापक डा.मृग्रेन्द्रबहादुर कार्कीज्यूप्रति पनि हार्दिक कृतज्ञता तथा आभार व्यक्त गर्दछु । यस्तैगरी यस शीर्षकमा शोधप्रबन्ध गर्न अनुमति दिने मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्कायका तत्कालीन डीन प्रा.डा. शिवलाल भुषाल तथा सहायक डीन सहप्राध्यापक डा.भीमराज सुवाल लगायत विषय समितिका सम्पूर्ण गुरूहरूप्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

यस शोधप्रबन्धका लागि सामग्री सङकलन गर्ने सिलसिलामा त्रि.वि.केन्द्रीय पुस्तकालय, त्रि.वि.नेपाल र एसियाली अनुसन्धान केन्द्र, नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्त्व केन्द्रीय विभागको पुस्तकालय, पुरातत्त्व विभागको पुस्तकालय,पाटन संयुक्त क्याम्पसको पुस्तकालय, नेपाल ह्योल्मो समाज

केन्द्रीय कार्यालय आदिबाट महत्त्वपूर्ण सहयोग प्राप्त भएको छ । अतः ती संस्थाहरू र ती संस्थासँग सम्बन्धित सम्पूर्ण महानुभावहरू प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

प्रस्तुत शोधप्रबन्ध मूलतः स्थलगत अध्ययन, अवलोकन र सर्वेक्षणमा आधारित रहेको छ । स्थलगत सर्वेक्षणका क्रममाः हेलम्बुको ह्योल्मो समुदाय, रामेछापको ह्योल्मो समुदाय तथा काठमाडौं र इलामको ह्योल्मो समुदायका मान्यजनहरूले प्रस्तुत शोधप्रबन्ध तयार गर्न गर्नुभएको सहयोग अविस्मरणीय रहेको छ । विशेषगरी हेलम्बु गाउँपालिकाका अध्यक्ष निमा ग्याल्जेन शेर्पा (ह्योल्मो), प्रदेश नं ३ का सांसदनिमा लामा (ह्योल्मो),पूर्व नेपाल ह्योल्मो समाजका केन्द्रीय महासचिव दावा ग्याल्बु ह्योल्मो, लामागुरू पासाङ तेम्बा, चिरी गोन्पाको प्रमुख लामा सांङ्गे ह्योल्मो र मेलम्चीघ्याङ माध्यमिक विद्यालयका प्रधानअध्यापक पूर्णबहादुर गौतम लगायतका व्यक्तित्त्वहरूलाई विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । त्यसैगरी रामेछाप निवासी नेपाल ह्योल्मो समाज संघका केन्द्रीय महासचिव केसाङ लामा ह्योल्मो,नोर्साङ ह्योल्मो,पासाङ ह्योल्मो,मिनुर ह्योल्मो,विशाल ह्योल्मो,टीकाराम ह्योल्मो लगायतका महानुभावहरू प्रति पनि हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । यसैगरी इलाम जिल्ला निवासी नेपाल ह्योल्मो समाज संघका जिल्ला अध्यक्ष सोनाम ह्योल्मो र पूर्व अध्यक्ष दोर्जे ह्योल्मो (लामा) ज्यूलाई समेत धन्यवाद दिन चाहन्छु । उहाँहरूले मेरो शोधप्रबन्धका लागि गरेको सहयोगलाई कुनै शब्दले वर्णन गर्न असमर्थ रहेको छु । त्यसका लागि सम्पूर्ण मान्यजनहरू प्रति सदैव आभारी रहिरहनेछु । मलाई उच्च शिक्षाआर्जन गर्न सदा प्रेरणा दिनुहुने तथा शोधप्रबन्ध सम्पन्न गर्न सक्षम बनाउनु हुने मेरा श्रद्धेय दाइ लवाङ लामा प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । मेरो अध्ययन-अनुसन्धानमा सदा उत्साह थपी सम्पूर्ण जिम्मेवारी आफ्नो काँधमा राखेरसहयोग गर्ने मेरी श्रीमती लमु तामाङ,छोरी छिरिङ डोल्मा लामा,भतिजा टासी लामा,भतिजी अन्जु लामा, कुमारी लामा, कर्साङ लामा उर्मिला लामार मीना लामालाई पनि विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस शोधप्रबन्धका लागि स्थलगत अध्ययनका क्रममा सहयोग गर्ने श्याम मदन के.सी, गोविन्द न्यौपाने र वासु अधिकारी प्रति पनि आभार व्यक्त गर्छु । अन्तमा प्रस्तुत शोधप्रबन्धलाई व्यवस्थित ढङ्गबाट सेटिङ मिलाइ दिने राजेन्द्रलाई धन्यवाद छ ।

प्रेमध्वज लामा
नेपाली इतिहास,संस्कृति तथा पुरातत्त्व केन्द्रीय विभाग
कीर्तिपुर,काठमाडौं
मिति :

शोधसार

१. पृष्ठभूमि

संस्कृति जीवनयापनको प्रक्रिया हो । कुनै पनि व्यक्तिलाई सामाजिकीकरण गर्दै उसलाई त्यस समाजको सदस्य बनाउन संस्कृतिले अहम् भूमिका खेलेको हुन्छ । जातीय, सामाजिक एवम् संस्कृतिक पहिचानको एउटा महत्त्वपूर्ण आधार भनेको संस्कृति नै हो जुन वातावरणीय परिस्थितिले निर्धारित हुन्छ । संस्कृति राष्ट्रियताको मापक पनि हो । सांस्कृतिक प्रतीकहरूका माध्यमबाट राष्ट्रियताको बोध हुने गर्दछ । नेपालमा १२७ जातजाति र १०३ भाषाभाषी रहेको समष्टिगत सांस्कृतिक संरचनाले राष्ट्रिय संस्कृतिको निर्माणमा योगदान दिएको छ । अल्पसंख्यक एवम् लोपोन्मुख जातिका रूपमा सूचीकृत ह्योल्मो संस्कृतिले नेपालको राष्ट्रिय संस्कृतिको निर्माणमा विशेष योगदान दिएको छ ।

नेपालमा आदिवासी जनजातिको सांस्कृतिक एवम् सामाजिक इतिहासबारे निकै कम मात्रामा मात्र अध्ययन-अनुसन्धान भएको देखिन्छ । केही विदेशी विद्वान्हरूले मानवशास्त्री आधारबाट नेपालको जातीय संस्कृतिको अध्ययनको सुरूवात गरेतापनि त्यो पर्याप्त छैन । केही स्वदेशी लेखकहरूले जनजातिबारे अध्ययनमा केन्द्रित रहेर केही अनुसन्धान गरेतापनि त्यो संक्षिप्त र परिचयात्मक प्रकृतिको मात्र रहेको देखिन्छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा स्थापना भएका समाजशास्त्र, मानवशास्त्र, तथा संस्कृति र पुरातत्त्व विभागमा आवद्ध रही स्नातकोत्तर तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले आंशिक परिपूर्तिका लागि तयार गर्ने शोधपत्रहरूमा जातीय अध्ययनलाई केही मात्रामा जोड दिइएको पाइन्छ । स्नातकोत्तर तहका लागि तयार गरिने शोधपत्र संक्षिप्त परिचयात्मक मात्र हुने हुनाले तिनमा जातीय इतिहासको समग्रता नआएको देखिन्छ । तर विद्यावारिधि उपाधिका लागि तयार गरिएका शोधप्रबन्धहरूमा पनि कमै मात्रामा जातीय अध्ययन-अनुसन्धानले स्थान पाएका छन् । पछिल्लो कालमा नेपाल प्रज्ञाप्रतिष्ठान, संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय, राष्ट्रिय आदिवासी तथा जनजाति प्रतिष्ठान, भाषा आयोग लगायतका सरकारी एवम् गैरसरकारी संघ-संस्थाहरूले जातीय इतिहासको अध्ययनमा जोड दिएका छन्, तर ती प्रयासहरू पनि अपर्याप्त नै छन् ।

२. समस्या कथन

पूर्वकार्यको पर्यावलोकन कुनै पनि विषयको अध्ययन-अनुसन्धानमा प्रवेश गर्नुपूर्व त्यस विषयमा पहिलेका विषयविज्ञ तथा अनुसन्धानकर्ताहरूबाट के विषयमा शीर्षकमा अध्ययन-अनुसन्धान भएको छ ? के कति सम्बद्घ लेख तथा पुस्तकहरू प्रकाशित भएका छन् ? निष्कर्ष कस्तो निकालिएको छ ? प्रकाशनका उद्देश्य के-के थिए? तिनका स्वरूप र सङगठन कस्ता छन् ? समग्रमा प्रकाशनबाट सम्बन्धित विषयमा के कस्ता तथ्याङ्क र सूचनाहरू प्रकाशमा आएका छन् ? आदिबारे विवेचना र मूल्याङ्कन गर्नु आवश्यक हुन्छ । पूर्वकार्यहरूको समीक्षाबाट नै शोध-समस्याको पहिचान र अध्ययनको पुष्टि हुन सक्दछ । पुर्व कार्यको पर्यावलोकन तिन किसिमले गरिएको छ :

(क) सैद्धान्तिक साहित्यको पर्यावलोकन,

(ख) प्रयोगात्मक साहित्यको पर्यावलोकन, र

(ग) प्रस्तुत् समस्यासँग सम्वद्ध साहित्यको पर्मावलोकन ।

प्रस्तुत पर्यावलोकनहरूबाट शोधप्रबन्धको अनुसन्धान अन्तराल निकालिएको छ ।

एकातिर तामाङलगायत केही समुदायसँग समानता हुनु, अर्कोतिर ह्योल्मो समुदायले आफूलाई तामाङ समुदायभन्दा सामाजिक रूपमा उच्च स्थान दिन खोज्नु पनि उनीहरूका बारेमा अनुसन्धानको विषय भएको छ । ह्योल्मो समुदायको भाषा तथा संस्कृतिको विस्तारै लोप हुँदै गएको सङकेत पाइन्छ । यस सन्दर्भमा ह्योल्मो समुदायको भाषा र संस्कृतिको संरक्षणका लागि विस्तृत अध्ययन र अनुसन्धान हुनु आवश्यक रहेको छ । त्यस्तै परम्परागत रूपमा कसैले ह्योल्मो समुदायलाई शेर्पा समुदायका रूपमा पनि बुझ्ने गर्दछन् । यस समस्त प्रश्नहरूको निराकरण गर्न यस शोधप्रबन्धमा निम्न लिखित शोधप्रश्नहरू निर्माण गरिएका छन् :

१. ह्योल्मो समुदायमा प्रचलित मूर्त सांस्कृतिक सम्पदाहरू के-के छन् ?

२. ह्योल्मो समुदायमा अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाहरू कस्ता छन् ?

३. किन ह्योल्मो समुदायको परम्परागत संस्कृतिमा परिवर्तन आएको हो ?

३. अध्ययनका उद्देश्यहरू

यसकारण ह्योल्मो समुदायको सांस्कृतिक इतिहासलाई उजागर गर्ने उद्देश्यले यो शोधप्रबन्ध तयार गरिएको हो । यस अध्ययनको केन्द्र हेलम्बु रहेको छ । ह्योल्मो समुदायको प्राचीन थातथलो हेलम्बु नै हो । यस अध्ययनले देशैभरिका ह्योल्मो जातिको सांस्कृतिक इतिहासलाई प्रतिनिधित्त्व गरेको छ । जाति, जनजाति तथा तिनका जातीय तथा सांस्कृतिक इतिहास राष्ट्रिय संस्कृतिका आधार हुन् । जाति, जनजातिहरूका सम्पदा र संस्कृतिको संरक्षणले नै उनीहरूको महत्तालाई उजागर गरेको हुन्छ । आदिवासी जनजातिहरूको समाजशास्त्रीय एवम् मानवशास्त्रीय अध्ययनबाट उनीहरूको इतिहास र वर्तमान वस्तुस्थितिको बारेमा जानकारी हुन्छ । त्यस्तै योजनाविद्हरूलाई नीति-निर्देशिका बनाउन र कार्यान्वयनका प्रक्रियाहरूलाई अगाडि बढाउन अनुसन्धानमूलक शोधप्रबन्धहरूले महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको हुन्छ । विशेष गरी ह्योल्मो समुदायको बारेमा विस्तृत अध्ययन-अनुसन्धान नभएको हुँदा प्रस्तुत शोधप्रबन्धमा अल्पसंख्यक र लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका ह्योल्मो समुदायको सांस्कृतिक इतिहासको अध्ययन गरिएको छ । यस अध्ययनका उद्देश्यहरू यसप्रकार रहेका छन् :

१. ह्योल्मो समुदायको मूर्त सांस्कृतिक सम्पदाका बारेमा तथ्य प्राप्त गर्नु,

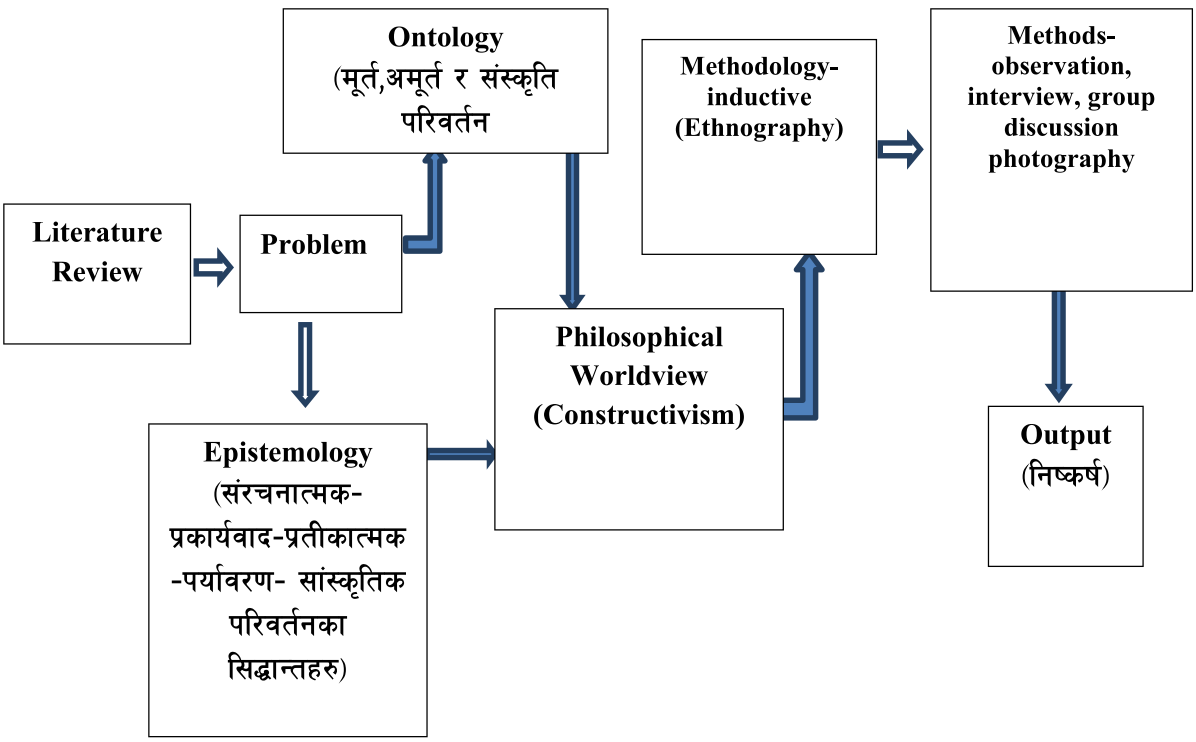
२. ह्योल्मो समुदायको अमूर्त संस्कृतिका बारेमा पहिचान गर्नु,र

३. ह्योल्मो समुदायमा देखिएको सांस्कृतिक परिवर्तनका कारक तत्त्वहरूको विश्लेषण गर्नु,

यी उद्देश्यहरू प्राप्तिका लागि नै प्रस्तुत शोधप्रबन्ध प्रतिबद्ध रहेको छ। माथि उल्लिखित उद्देश्य प्राप्तिका लागि उययुक्त अनुसन्धान विधि प्रयोग गरी यो अनुसन्धान कार्य सम्पन्न गरिएको छ। जातीय अनुसन्धानका आफ्नै विधि र पद्धति हुन्छन्। आगमन विधिका विभिन्न पद्धतिहरूमध्ये यस शोधप्रबन्धको लागि जन-जातीय अनुसन्धान पद्धतिको प्रयोग गरिएको छ। विशेष गरी गुणात्मक पद्धति अँगालेर स्थलगत कार्य अन्तर्गत विभिन्न उपकरणहरू प्रयोग गरी सामग्री सङ्कालिन गरिएको छ।

४. अवधारणात्मक ढाँचा

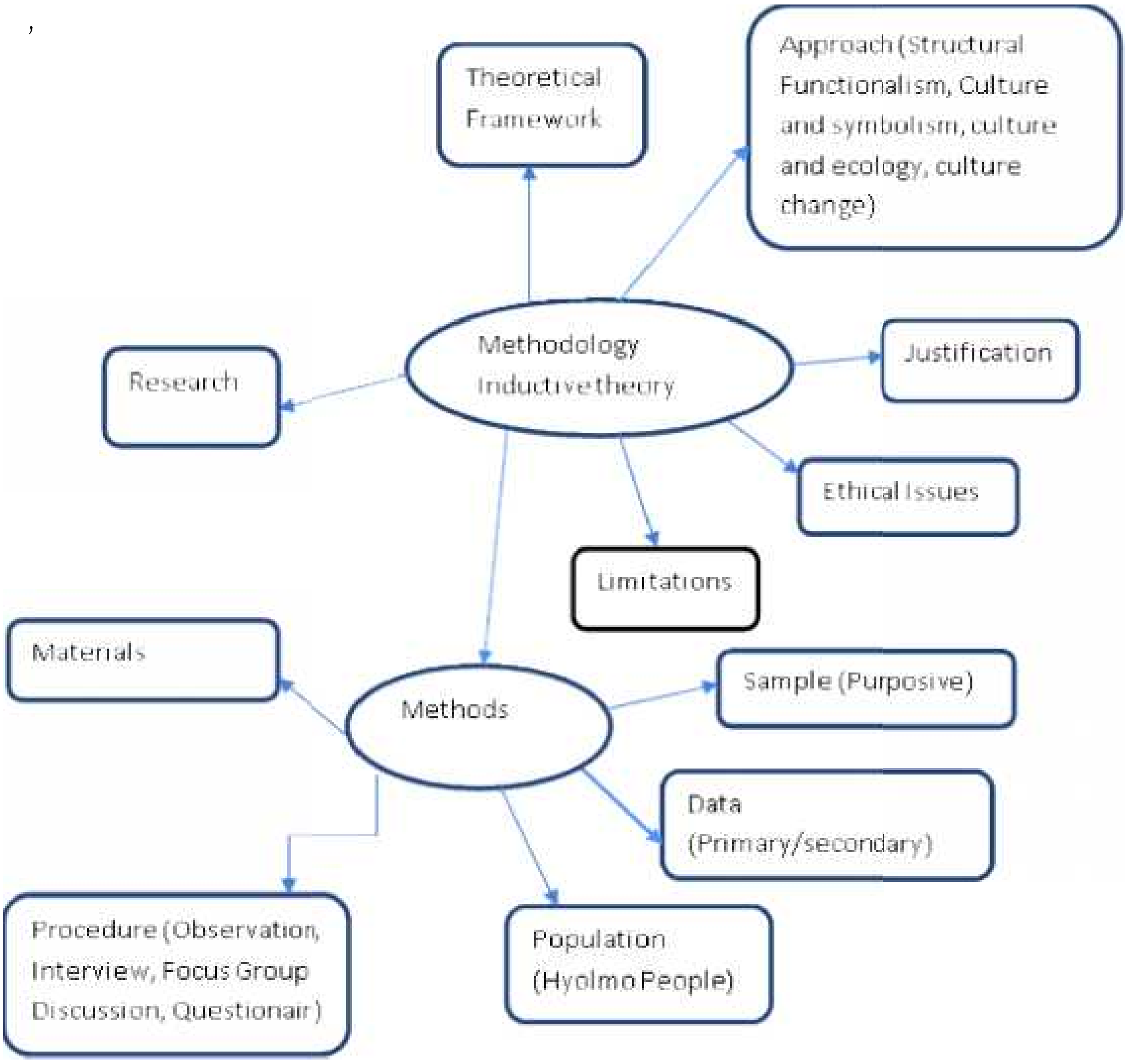
अवधारणात्मक ढाँचा त्यस्तो तर्कयुक्त संरचना हो जसले अध्ययन-अनुसन्धानका विषयवस्तुहरू बिचको सम्बन्धलाई मार्गचित्रका रूपमा देखाउँछ वा प्रदर्शन गर्दछ (Grant & Osanlo, 2014)। त्यसैले यस शोधप्रबन्धमा सम्बन्धित विषय, विभिन्न मानवशास्त्रीय तथा समाजशास्त्रीय सिद्धान्तहरूका साथै विषयसँग सम्बन्धित पूर्वसाहित्यलाई मध्यनजरमा राखेर निम्नानुसारको ढाँचा तयार पारिएको छ :



५. अनुसन्धान विधि

प्रस्तुत शोधप्रवन्धमा गुणात्मक शोध पद्धतिद्वारा (Qualitative Research Method) तथ्याङ्क सङकलन गरिएको छ । मानवीय गुण, व्यवहार तथा संस्कृतिको अध्ययन विधि अर्थात् जनजातीय अध्ययन विधि (Ethnographic Study) को अनुसरण गरी शोधप्रबन्ध तयार पारिएको छ । यस शोधप्रबन्धमा उद्देश्यमूलक नमुना छनौट विधि अपनाइएको छ भने तथ्याङ्क सङकलनका लागि सहभागीमूलक अवलोकन, अन्त्वार्ता, लक्षित समूहसँग छलफल (Focus Group Discussion) विधि अपनाइएको छ ।

,



यस शोधप्रबन्धमा पुरातात्त्विक अन्वेषणका विधिबाट शोधकार्य पूरा गरिएको छ । विशेष गरी यस शोधप्रबन्धको तयारीमा स्थलगत अध्ययनलाई विशेष जोड दिइएको छ । हेलम्बु क्षेत्रमा रहेका पद्मसम्भवले साधना गरेको गुफा, डाकिनी गुफा, मिलारेपाले साधना गरेका गुफा, शेर्माथाङस्थित पद्मसम्भवको छ्योर्तेन, चिरी गोन्पा, मेलम्चीघ्याङ, तार्केघ्याङ लगायत ऐतिहासिक गोन्पाहरूको स्थलगत अवलोकन, गोन्पाका लामाहरूसँग अन्तरङ्ग अन्त्व र्ता एवम् फोटोग्राफीका माध्यमबाट तथ्याङ्क सङकलन गरी विश्लेषण गरिएको छ ।

६. निष्कर्ष

हेलम्बु क्षेत्र लामाबौद्धधर्मको ऐतिहासिक एवम् पवित्र तीर्थस्थल भएकाले आजका दिनसम्म पनि यस क्षेत्रमा प्राणी हिंसा गरिएको देखिदैन । यसकारण हेलम्बुले विश्वजगत्‌लाई नै शान्ति र अहिंसाको मार्गदर्शन गरेको छ । त्यस्तै ह्योल्मो समुदायको सांस्कृतिक परिवर्तनका अध्ययनका लागि हेलम्बु, काठमाडौं, रामेछाप र इलाम जिल्लामा वसोवास गरेका ह्योल्मो समुदायका मूर्त-अमूर्त संस्कृतिलाई प्रत्यक्ष रूपले स्थलगत अवलोकन तथा अन्त्व र्ता र सामूहिक छलफल गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गरी सांस्कृतिक परिवर्तनको अवस्थाका विषयमा विश्लेषण गरिएको छ ।

मानव निर्मित भवन, वस्तु, सम्पदा लगायत अन्य संरचना ठोस कलाकृति आदिलाई मूर्त वा भौतिक सम्पदा भनी परिभाषित गरिएको पाइन्छ । ह्योल्मो समुदायका सम्पूर्ण मूर्त सम्पदाहरूका बारे यहाँ विश्लेषण गरिएको छ ।

अमूर्त सँस्कृतिक सम्पदाको रूपमा भाषा, मौखिक परम्परा तथा अभिव्यक्त, अभियन कला, सामाजिक व्यवहार, अनुष्ठान तथा चाडपर्व, उत्सव, प्रकृति र ब्रह्माण्डासँग सम्बन्धित, ज्ञान तथा परम्परागत कालकौशल जस्ता अमूर्त वा अभौतिक सम्पदा भनी परिभाषित गरिएको पाइन्छ । ह्योल्मो समुदायका अमूर्त सांस्कृति सम्पदाहरूलाई यस अन्तर्गत विश्लेषण गरिएको छ ।

मूर्त तथा अमूर्त संस्कृति समय-कालखण्ड र परिस्थिति अनुसार परिवर्तन हुदैं जाने गर्दछ । विशेषगरी संस्कृतिको परिवर्तनमा उद्‌विकास, प्रगति, अनुकूलन, विकास, बसाइँ-प्रसार, सहरीकरण, औद्योगिकीकरण, नवीकरण, क्रान्ति, आधुनिकीकरण, पाश्चात्यकरण, परसंस्कृति, ग्रहण, आत्मसाक्षात्करण, राजनैतिक परिवर्तन, धार्मिक परिवर्तन लगायतका प्रमुख तत्त्वहरूले महत्त्व पूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका हुन्छन् ।

प्रस्तुत शोधप्रबन्धमा विशेष गरी ह्योल्मो समुदायको इतिहास, उनीहरूका जातीय पहिचानमा देखिएको विवाद र त्यसको निरूपण, उनीहरूका मूर्त-अमूर्त संस्कृति-सम्पदा र सांस्कृतिक परिवर्तनका कारकतत्त्व का विषयमा विश्लेषण गरिएको छ । यस आधारमा स्थानविशेष अर्थात् हेलम्बुमा बसोबास गरेको कारण ह्योल्मो नामकरण रहन गएको यस शोधप्रबन्धको निष्कर्ष हो । ह्योल्मो संस्कृतिको संरक्षणका लागि स्थानीय सरकार (हेलम्बु गाउँपालिका) ले विभिन्न प्रयासहरू गरेको देखिन्छ । विशेष गरी नेपालमा पहिलो पटक प्राथमिक तहका विद्यालयमा मातृभाषाका माध्यमबाट पठनपाठन सुरू गरी यस अभियानलाई अगाडि बढाइएको छ साथै ऐच्छिक विषयका रूपमा संस्कृत भाषा र सम्भोटा लिपिको अध्यापनका लागि विशेष पाठ्यक्रम निर्माण गरी शिक्षणकार्य सुरू गरिएको छ । यसले विशेषगरी संस्कृत भाषा, सम्भोटा लिपिको संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरो स्पष्ट छ ।

हेलम्बु क्षेत्रमा ह्योल्मो समुदाय कहिले आएको हो भन्ने प्रश्नलाई यस शोधप्रबन्धमा निरूपण गरिएको छ । लामाबौद्ध ग्रन्थ, धार्मिक पुस्तकहरू, हेलम्बु क्षेत्रका पुरातात्त्वि क संरचना लगायतका अन्य

प्राकृतिक गुफाहरू र त्यस क्षेत्रमा प्रचलित अनुश्रुतिका आधारमा आठौं शताब्दीमै ह्योल्मो समुदाय हेलम्बु क्षेत्रमा आएको देखिन्छ । यस तर्कलाई विदेशी लेखकहरूले पनि पुष्टि गरेका छन् । पद्मसम्भवयस क्षेत्रमा आएर तपस्या गरेको प्रसङगबाट ह्योल्मो इतिहासबारे जानकारी हुन्छ । त्यस्तै यस शोधप्रबन्धको अर्को महत्त्वपूर्ण उपलब्धि भनेको ह्योल्मो जातिको प्रामाणिकता माथिको प्रश्न र त्यसको निरूपण हो । पूर्व अनुसन्धानकर्ताहरूले ह्योल्मो समुदायलाई तामाङ, शेर्पा र कागते आदि नामले सम्बोधन गरेको देखिन्छ, तर यस शोधप्रबन्धमा शेर्पा जातिसँग ह्योल्मो समुदायसँग कुनै सम्बन्ध नरहेको देखिदैन तापनि तामाङ समुदायसँग केही थरहरूमा निकटता देखिन्छ भने बसोबासको हिसाबले पनि ह्योल्मो र तामाङबिच निकटता देखिन्छ भन्ने कुराको पुष्टि गरिएको छ । मूलरूपमा ह्योल्मो समुदायले नेपाली कागज उत्पादन गर्ने भएकाले पेसाको आधारमा उनीहरूलाई कागते (स्युवा) भनिएको हो । वास्तवमा उनीहरू कागते नभई ह्योल्मो नै हुन् भन्ने यस अनुसन्धानको निष्कर्ष रहेको छ । बुँदागत रूपमा भन्नुपर्दा यस शोधकार्यका निचोडहरू निम्नानुसार छन् :

१. हेलम्बु क्षेत्रमा आठौं शताब्दीदेखि नै लामाबौद्धधर्मको विकास र विस्तार भएको प्रमाणित भएको छ ।
२. लामाबौद्धधर्म र यसले निर्दिष्ट गरेका दार्शनिक आधारहरूलाई ह्योल्मो समुदायले आफ्नो जीवनपद्धतिको आधार बनाएको छ ।
३. ह्योल्मो समुदाय तामाङ, शेर्पा र कागते जाति नभई मौलिक पहिचानयुक्त ह्योल्मो जातिको रूपमा प्रमाणित भएको छ ।
४. आठौं शताब्दीमा नै हेलम्बु क्षेत्र बौद्ध शिक्षाको केन्द्रको रूपमा स्थापित भएको आधारमा हेलम्बु सभ्यताको इतिहास प्रमाणित भएको छ ।
५. ह्योल्मो जाति लामा गुरूको रूपमा हेलम्बु क्षेत्रमा आएको इतिहास प्रमाणित भएको छ ।
६. ह्योल्मो समुदाय स्थान विशेषको आधारबाट जातिको रूपमा परिचित भएको प्रमाणित भएको छ ।
७. हेलम्बुमा सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको सबैभन्दा प्राचीन गोन्पाहरू रहेको आधारबाट ह्योल्मो समुदायको प्राचीनतालाई प्रमाणित गर्न सकिन्छ ।
८. ह्योल्मो समुदायमा उनीहरूको आफ्नै धार्मिक तथा सामाजिक मूल्य-मान्यताहरू रहेका छन् ।
९. ह्योल्मो समुदाय गोन्पाका प्रमुख लामालाई धार्मिक नेताको रूपमा मानिन्छ ।
१०. ह्योल्मो समुदायमा गुठीको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको देखिन्छ ।
११. वसाईं-सराइ, आधुनिकीकरण, पश्चिमी संस्कृतिको प्रभाव, आधुनिक शिक्षा प्रणाली, आधुनिक विज्ञान-प्रविधि, वैदेशिक रोजगार, अन्तर्जातीय विवाह, धर्म परिवर्तन, राजनैतिक परिवर्तन, राज्यको विभेदकारी नीति, सहरीकरण, अन्य जातिसँगको अन्तरसम्बन्ध, परसंस्कृतीकरण, प्राकृतिक विपत्ति, द्वन्द्व, पर्यटन लगायतका कारणले ह्योल्मो समुदायको मौलिक सांस्कृतिक सम्पदाहरूमा परिवर्तन भएको देखिन्छ ।

आफ्नो मौलिक इतिहास, भाषा, लिपि तथा मूर्त-अमूर्त संस्कृति, संस्कार र सम्पदा भएको अल्पसंख्यक जाति नै ह्योल्मो समुदाय हो । त्यस्तै यस शोधप्रबन्धमा ह्योल्मो समुदायको जन्मदेखि मृत्युसंस्कारसम्मका धार्मिक, सांस्कृतिक एवम् सांस्कृतिक अनुष्ठान सम्पादनको प्रक्रियामा प्रयोग गरिने मूर्त सांस्कृतिक वस्तु र धार्मिक चर्या, पूजा, अनुष्ठान, गायन, अभिनय, नृत्य, संगीत तथा वाद्यवादन, लोकविश्वास जस्ता अमूर्त संस्कृतिका विविध आयामले उनीहरूको मौलिक संस्कृतिमा प्रकाश पारेको तथ्य प्रस्तुत गरिएको छ । विशेष गरी लामाबौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित सांस्कृतिक गतिविधि नै ह्योल्मो समुदायका दिनचर्या भएको विषयमा विवेचना गरिएको छ । त्यस्तै, ह्योल्मो समुदायको संस्कृतिमा के कारणले सङ्कट वा परिवर्तन आउँदैछ ? र ह्योल्मो संस्कृति र सम्पदाको संरक्षणका लागि केन्द्रीय सरकार र स्थानीय सरकार एवम् सरोकारवाला निकायले कस्तो भूमिका खेल्नुपर्छ भन्ने विषयमा पनि वहस गरिएको छ ।

ह्योल्मो समुदायको परिचय र यसको आदिम थातथलो पत्तो लगाउने काम यस शोधकार्यमा गरिएको छ । भाषागत तथा सांस्कृतिक निकटताका आधारमा यस सम्प्रदायको सम्बन्ध तिब्बतँग रहेको देखिन्छ । विदेशी लेखकहरूले तिब्बती क्षेत्रबाट नै ह्योल्मो समुदाय नेपालको हेलम्बु क्षेत्रमा बसाइँ सरी आएको उल्लेख गरेका छन् । ह्योल्मो समुदाय विशेष गरी लामाबौद्ध धर्मको अनुयायी भएको हुँदा प्रायः जसो बौद्ध पण्डितका रूपमा कार्य गर्ने सिलसिलामा हेलम्बु आएको हो भन्ने तर्क र प्रमाण पेश गर्न सकिन्छ । तामाङ समुदायका मानिसहरू लामा अध्ययनका लागि हेलम्बु जाने गर्दछन् । भुटान र सिक्किमबाट पनि लामा अध्ययनको लागि यस क्षेत्रमा आउने गरेको इतिहास छ । त्यसकारण तामाङ समुदायसँग यस सम्प्रदायको जजमान र पुरोहितको सम्बन्ध रहेको प्रमाणित हुन्छ ।

ह्योल्मो समुदायको धार्मिक एवम् सांस्कृतिक इतिहास, ह्योल्मो समुदायको नामकरणसम्बन्धी विवाद र त्यसको निरूपण, हेलम्बु सभ्यताको प्राचीनता र ह्योल्मो समुदायको सांस्कृतिक परिवर्तन र संरक्षणका उपायहरूका बारेमा समग्र विवेचना गर्नु नै यस शोधकार्यको लक्ष्य हो ।

विषयसूची

	पेज नं.
शोधप्रबन्ध समितिको सिफारिस पत्र	i
अनुमोदन पत्र	i i
प्रतिबद्धता	iii
कृतज्ञताज्ञापन	iv
शोधसार	vi
विषयसूची	xiii
तालिकाहरूको सूची	xvii
चित्रावलीको सूची	xviii
सङ्क्षेपीकृत शब्दसूची	xxi
नेपालको मानचित्र (अध्ययन क्षेत्र)	xxii
अध्ययन क्षेत्रको मानचित्र	xxiii

अध्याय : एक

परिचय

१.१	परिचय	१
१.२	समस्या कथन	४
१.३	अध्ययनका उद्देश्यहरू	५
१.४	अध्ययनको सीमा	५
१.५	अनुसन्धान क्षेत्र छनोटको औचित्य	५
१.६	अवधारणात्मक ढाँचा	६
१.७	शोध विधि	६
१.७.१	अनुसन्धान ढाँचा	७
१.७.२	जनसंख्या तथा नमुना छनौट विधि	८
१.७.३	तथ्याङ्क सङकलन विधि	८
१.७.३.१	प्राथमिक स्रोत	८
१.७.३.२	द्वितीयक स्रोत	१०
१.७.३.३	अनुसन्धानात्मक आचार	१०
१.७.३.४	तथ्याङक विश्लेषण	११

१.८ शोधप्रबन्धको रूपरेखा ११

अध्याय : दुई

पूर्व कार्यको पर्यावलोकन

२.१ पूर्वकार्यको पर्यावलोकन १२
२.१.१ सैद्धन्तिक साहित्यको पर्यावलोकन १२
२.१.२ प्रयोगात्मक साहित्यको सम्बद्ध साहित्यको पर्यावलोकन १५
२.१.३ प्रस्तुत समस्यासगँ पर्यावलोकन १८
२.२ अनुसन्धान अन्तराल ३६

अध्याय : तिन

ह्योल्मो समुदायको इतिहास एवम् सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको परिचय

३.१ ह्योल्मो समुदायको परिचय ३८
३.२ ह्योल्मो समुदायको इतिहास ३८
३.३ हेलम्बु गाउँपालिकाको परिचय ४२
३.३.१ हेलम्बुको जनसांख्यिक संरचना ४५
३.३.२ हेलम्बुको जातिगत संरचना ४५
३.३.३ भाषागत जनसंख्याको संरचना ४७
३.४ ह्योल्मो समुदायको जिल्लागत जनसंख्या ४८
३.५ सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको संक्षिप्त भौगोलिक परिचय ५०
३.५.१ जातीय जनसंख्या संरचना ५३
३.५.२ धर्मगत आधारमा जसांख्यिक संरचना ५५
३.५.३ भाषागत आधारमा सामाजिक संरचना ५६
३.६ विविध सांस्कृतिक गतिविधि ५७

अध्याय : चार

ह्योल्मो समुदायको मूर्त सांस्कृतिक सम्पदा

४.१ संस्कृतिको परिचय ५९
४.२ मूर्त सांस्कृतिक सम्पदा ६०
४.२.१ गोन्पाको (गुम्बा) परिभाषा ६७
४.२.२ हेलम्बुका गुम्बाहरू ६८
४.२.३ गुरू पद्मसम्भवले ध्यान-साधना गरेको गुफा ७२

४.२.४ डाकिनी गुफा (साङफुग) ७३

४.२.५गुरू मिलारेपाले ध्यान-साधन गरेको गुफा ७३

४.२.६ छ्योर्तेन (स्तुप) ७४

४.२.७ लुङदार (लुङता) ७६

४.२.८ परम्परागत सांस्कृतिक उपकरणहरू ७७

४.२.९ खेतीपाती र पशुपालन ८४

४.२.१० खानपान ८६

अध्याय : पाँच

ह्योल्मो समुदायको अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा

५.१ अमूर्त संस्कृतिको परिचय ८९

५.२ ह्योल्मो समुदायको अर्मूत सांस्कृतिक सम्पदा ९१

५.२.१ विवाह संस्कार ९४

५.२.२ सम्बन्ध विच्छेद (थाक्पा छ्येग्गेन) १०४

५.२.३ ह्योल्मो समुदायमा अन्त्येष्टि संस्कार १०४

५.२.४ धार्मिक मतमा ञिङमा सम्प्रदाय ११०

५.२.५ धार्मिक पर्वहरू १११

५.२.६ धुप (साङ) पूजा विधि ११८

५.२.७ ह्युलसाङ (थातथलो वा भूमिपूजा) ११९

५.२.८ लुसाङ पूजा (नाग पूजा) ११९

५.२.९ दोमाङ (धार्मिक ग्रन्थ) ११९

५.२.१० फोला दार्च्यो (कूलपूजा) १२०

५.२.११ कुरिम पूजा १२०

५.२.१२ बुद्धजयन्ती पूजा १२०

५.२.१३ लोसार पर्व १२१

५.२.१४ स्यालगरको (सगुन) महत्त्व १२५

५.२.१५ सामाजिक तथा सांस्कृतिक व्यवस्थापनमा गुठीको भूमिका १२४

५.२.१६ गुम्बामा लामाको मर्यादा १२७

५.२.१७ अतिथि सत्कार १२९

५.२.१८ सामाजिक संरचना १३०

५.२.१९ लिपि र भाषा १३५

५.२.२० थर विभाजन १३६
५.२.२१ ज्ञान तथा सीप १३८
५.२.२२ लामाले प्रयोग गर्ने वाद्यवादनका सामग्री १३८
५.२.२३ सांगीतिक सामग्री १३९
५.२.२४ धार्मिक नाच १४०
५.२.२५ सामाजिक नाच १४२
५.२.२६ परम्परागत उपचार विधि १४४

अध्याय : छ

ह्योल्मो समुदायको संस्कृतिको परिवर्तित आयाम

६.१ परिचय १४६
६.२ परिवर्तनका कारक तत्त्वहरू १४९
६.३ अन्तर्राष्ट्रिय समुदायको भूमिका १५३
६.४ राजनैतिक परिवर्तन १५३
६.५ गैरसरकारी संस्थाहरूको भूमिका १५५
६.६ ह्योल्मो समुदायमा आएकासांस्कृतिक परिवर्तनहरू १५६
६.६.१ मूर्त संस्कृतिमा आएको परिवर्तन १५७
६.६.२ अमूर्त संस्कृतिमा आएको परिवर्तन १६५

अध्याय : सात

सारांश र निष्कर्ष

७.१ पृष्ठभूमि १७५
७.२ अध्यायगत सारांश १७५
७.३ निष्कर्ष १८१
७.४ ल्योल्मो समुदायको सांस्कृतिक पहिचानको संरक्षणका उपायहरू १८६
परिशिष्ट **१८८**
सन्दर्भ सामग्रीहरू **१८८**

तालिकाहरूको सूची

		पेज नं.
१.	हेलम्बुको जनसंख्या विवरण	४५
२.	हेलम्बुको जातिगत विवरण	४६
३.	भाषागत जनसंख्या विवरण	४७
४.	ह्योल्मो समुमदायको सामाजिक वस्तुस्थिति	४८
५.	सिन्धुपाल्चोक जिल्लामा बसोबास गर्ने जातजातिहरू	५४

चित्रावलीको सूची

पेज नं.

चित्र नं. १	पद्मसंभवले साधना गरेको याङधाग छोम्मी डुव्फुग गुफा	२०६
चित्र नं. २	याङ धोग छोम्बी डुब्फुग गुफाभित्रको दृश्य	२०६
चित्र नं. ३	पद्म संभवको गुफाभित्र ढुङगामा रहेको शिरको छाप	२०७
चित्र नं. ४	गुफाभित्र गाउँपालिकाको अध्यक्ष निमा ग्यालजेन ल्होल्मोसँग शोधार्थी	२०७
चित्र नं. ५	डाकिनी गुफाको बाहिरी भागमा बसेको फोटो	२०८
चित्र नं. ६	मेलम्चीघ्याङ भूकम्पपछिको क्षेतिग्रस्त गोन्पा	२०८
चित्र नं. ७	पद्मसंभवको मेलम्ची घ्याङमाभित्र रहेको ढुङगको मणिमय घट्ट	२०९
चित्र नं ८	भूकम्पअघिको मिलरेपा गोन्पा	२०९
चित्र नं.९	मिलारेपाको नयाँ निर्माण गरिएको गोन्पाको अगाडि	२१०
चित्र नं. १०	मिलारेपाले साधना गरेको गुफामा दियो बाल्दै शोकर्ता	२१०
चित्र नं. ११	तार्केघ्याङको गोम्पाभित्र स्थानीयसँगको दृश्य	२११
चित्र नं.१२	तार्केघ्याङमा रहेको पाहुना घरमा अतिथि सत्कार ग्रहण गर्दै	२११
चित्र नं. १३	चिरी गोम्पाको प्रमुख साङगे लामा तथा स्थानीयसँग शोकर्ता	२१२
चित्र नं. १४	चिरी गोन्पामा बाकसमा राखेको गोरूको टाउको	२१२
चित्र नं. १५	चिरी गोन्पाभित्र राखिएका धार्मिक ग्रन्थहरू	२१३
चित्र नं. १६	गुफाभित्र तिन महिलाका लागि साधना बसेको लामा	२१३
चित्र नं. १७	ह्योल्मो समुदायको घरभित्रको सजावट	२१४
चित्र नं. १८	ह्योल्मो समुदायको पूजाको दराज	२१४
चित्र नं. १९	शोधनिर्देशकसँग तार्केघ्याङको अवलोकन गर्दै	२१५
चित्र नं. २०	तार्केघ्याङमा स्थानीय वाङ दोर्जे ह्योल्मोसँग शोधकर्ता	२१५
चित्र नं. २१	तार्केघ्याङमा शोधनिर्देशको साथमा स्थानीय कामी ह्योल्मो	२१६

चित्र नं. २२ भूकम्पभन्दा अगाडिकोचिरी गोन्पा २१६

चित्र नं. २३ चिरी गोन्पाको भत्किएको अवशेष अवलोकन गर्दै शोध निर्देशकसँग शोधकर्ता २१७

चित्र नं. २४ चिरी गोन्पाको ऐतिहासिक धारा अवलोकन गर्दै शोधनिर्देशक २१७

चित्र नं. २५ चिरी गोन्पा प्रमुख साङगे लामासँग शोधनिर्देशक २१८

चित्र नं. २६ गुरू पद्मसम्भवको साधना गुफाको अवलोकन गर्दै शोधनिर्देशक २१८

चित्र नं. २७ प्रधानाध्यापक ज्यू, पूर्णबहादुर गौतमको निजी निवासमा छलफल गर्दै २१९

चित्र नं. २८ मेलम्चीघ्याङमा छलफलपछि सामूहिक तस्विर २१९

चित्र नं. २९ डाकिनी गुफाको अवलोकन गर्दै शोधनिर्देशकको साथमा शोधकर्ता २२०

चित्र नं. ३० मेलम्चीघ्याङ माध्यमिक विद्यालय अगाडी सामूहिक तस्विर २२०

चित्र नं. ३१ नेपाल ह्योल्मो समाजका पूर्व महासचिवसँग अन्तर्वार्ता लिंदै २२१

चित्र नं. ३२ लामा गुरू पासाङ तेम्बासँग अन्तर्वार्तामाथिको तस्वर २२१

चित्र.नं. ३३ प्रदेश सांसद् निमा लामा (ह्योल्मो) सँगको अन्तर्वाता २२२

चित्र नं. ३४ रामेछाप जिल्लाको गोकुलगङगामा अन्तर्वाता माथिको तस्विर २२२

चित्र. नं. ३५ भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको गोन्पा २२३

चित्र.नं. ३६ गोकुङ्गगङ्गा गाउँपालिकामा सामूहिक छलफल २२३

चित्र. नं. ३७ गोकुलगङगा वडा नं.५ पूजा गर्ने क्रममा लामासँग २२४

चित्र .नं. ३८ रामेछाप लिखुतामा कोशीमा इसाई पाष्टर नोसाङ ह्योल्मोसँग २२४

चित्र. नं ३९ लिखुतामाकोशीमा इसाईहरूसंग समूहिक छलफल २२५

चित्र .नं. ४० लिखुतामाकोशीका इसाई धर्मावलम्बीहरूले निर्माण गरेको चर्च २२५

चित्र. नं. ४१ लिखुतामाकोशीमा इसाई धर्मवलम्वीहरूले चर्चमा प्रार्थना गर्दै २२६

चित्र .नं. ४२ इलामको फिक्कलमा दोर्जो ह्योल्मोसँगअन्तर्वार्ता लिंदै २२६

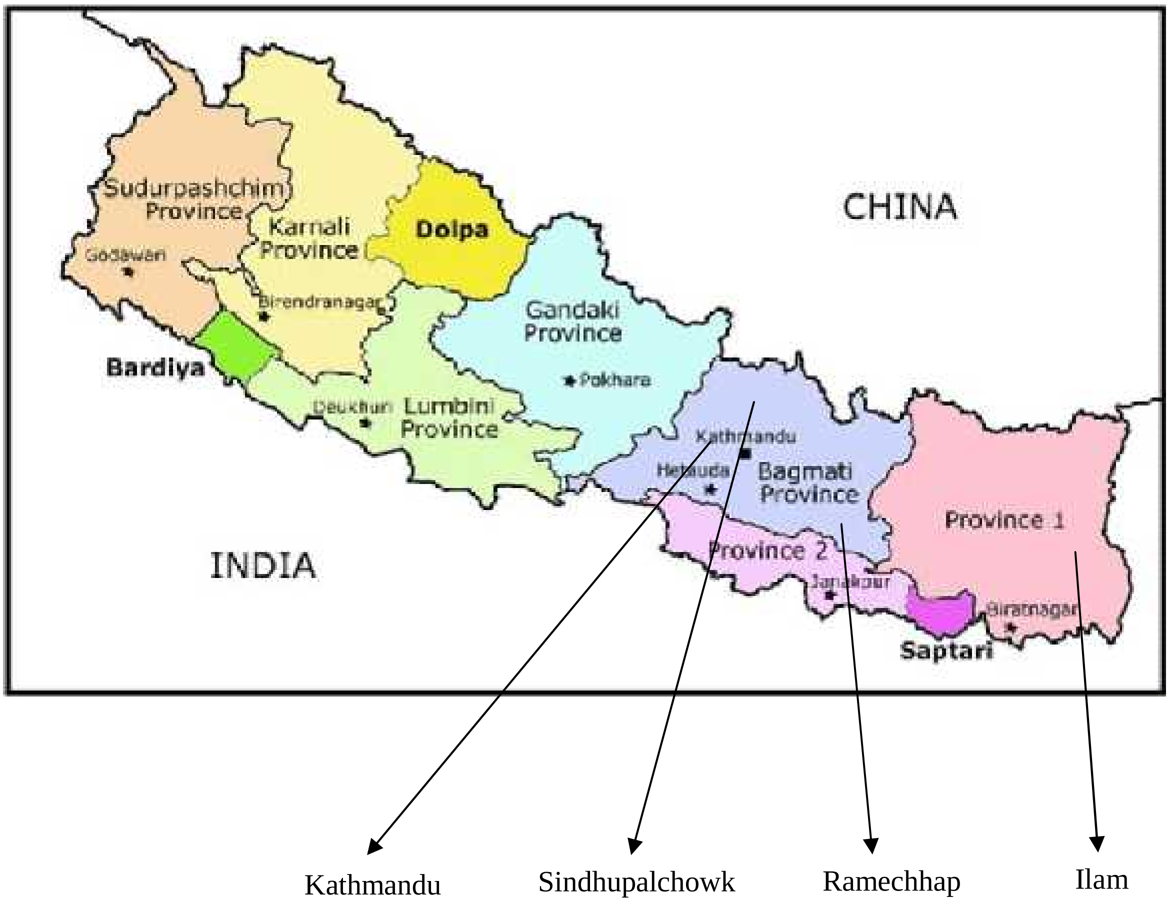
चित्र. नं. ४३ इलामको पशुपतिनगरमा गोन्पाको प्रमुख ग्याम्छो लामासँग २२७

चित्र. नं. ४४पशुपतिनगरमा ह्योल्मोसँग अन्तर्वातापछिको तस्विर २२७
चित्र .नं. ४५ नेपालह्योल्मो समाज इलाम जिल्ला अध्यक्ष सोनम ल्होल्मेसँग २२८
चित्र. नं. ४६ भूकम्पपछिको चिरी गोन्पामा रहेको छयोर्ते २२८
चित्र .नं. ४७ रामेछापको नोप्रामा नेपाली कागज उत्पादन गर्दै लयोल्मो २२९
चित्र नं. ४८ मृत्युको समय पूजापाठको क्रममा स्थदलगत अध्ययन गर्दै जावुडाडा २२९
चित्र नं ४९ दाहसंस्कारको क्रममा प्रमुख लामाद्वारा दागबत्ती दिँदै २३०
चित्र .नं. ५० लोसारमा परम्परागत भेषभुषामा सजिएका महिलाहरू २३०
चित्र नं. ५१ ह्योल्मो समुदायको परम्परागत गरगहनाहरू २३१
चित्र न. ५२ मेलम्चीघ्याङको आधुनिक शवगृह २३२
चित्र नं. ५३ बौद्ध तिनचुली ह्योल्मो गोन्पा २३२
चित्र नं. ५४ तिनचुली गोन्पामाफहरेमा ध्वजाहरू २३३

सङ्क्षेपीकृत शब्दसूची

सि. पा.	=	सिन्धुपाल्चोक
का.म. न. पा	=	काठमाडौं महानगरपालिका
गा.पा.	=	गाउँपालिका
न.पा.	=	नगरपालिका
व.अ.	=	वडा अध्यक्ष
वि.सं.	=	विक्रम संवत्
ई.सं.	=	ईस्वी संवत्

नेपालको मानचित्र (अध्ययन क्षेत्र)



अध्ययन क्षेत्रको मानचित्र