

काठमाण्डौ, जि. प्र. का. द. न. ८४।०५४।५५

नेपाली लोकबाजा सङ्ग्रहालयको द्वैमासिक प्रकाशन

प्रधान सम्पादक

रामप्रसाद कँडेल

सम्पादक

नन्दा शर्मा

सल्लाहकार

कुवेर व. राउत क्षेत्री

मधुसूदन गिरी

चक्रपाणि शर्मा

चक्र खड्का

प्रेमदेव गिरी

आवरण/कम्प्युटर सेटिङ

विजय परियार

कार्यालय

नेपाली लोकबाजा सङ्ग्रहालय, महादेव वहाल त्रिपुरश्वर,
काठमाण्डौ

पो. ब. न. ४८२९

Email: lokbaja@gmail.com

Web. www.nepalmusicmuseum.org

The lure of the murchungaa

This short documentary film celebrates Music Museum of Nepal's participation in The 1st World Mouth Harp Festival at Arambol Beach, Goa, India from 7-8th Feb 2013.

The mouth harp or, '*murchungaa*' in Nepali, has a long-standing popularity and is thought to be one of the oldest folk musical instruments in the world going back to at least the 4th century BC. It is native to Asia but its melodies seem to have an intangible hypnotic lure for many diverse societies and cultures on all continents.

Five representatives of the museum (Ram Prasad Kadel, Homenath Bhandari, Subhas Bista, Rajan Kandel and Madhu Saran Shrestha) made the 3 day journey from Kathmandu, via Bhairawa, Gorakhpur, and Mumbai. Their destination, on the sunny coast of the Pacific Ocean, was a well chosen location for the festival as it is visited by thousands of 'hippies' and other music loving tourists, from different parts of the globe, every year.

Both solo artists and ensembles, from varied music cultures, took to the stage to share their expertise and love of this instrument with a very appreciative international audience, which applauded and danced way into the night of each day.

On the second day, a paper titled 'Tantric Secrets of the Muchungaa' presented by Ram Prasad Kadel created much interest and enquiry as did the film produced by Music Museum of Nepal showing the traditional craft of *murchungaa* manufacture in Nepal. Mouth Harps of every shape and size were brought, to this festival, to be played, shared and/or traded and the event proved to be a wonderful occasion for inter and intra cultural exchange as more than 300 musicians, music trainers, instrument makers and researchers, from 35 different countries worldwide, took part.

The *murchungaa* was shown to be a highly versatile instrument with a distinctive and evocative sound that can harmonise with any other musical instruments including the human voice. It is easy to make, easy to play and easy to carry about but when its characteristic tones

are added to any musical piece the resultant change in quality of sound is akin to adding salt or spice to vegetables.

बुद्ध बाणी

बुद्ध-शासन अर्थात् बुद्ध धर्म =

१) सब्ब पापस्स अकारण कुसलस्स उपसंपदा ।

सचित्त स ...परियोद पनं - एतं बुद्धान शासनम्

१) अर्थ - कोसै प्रकार को पाप न गर्नु कुशल धर्महरु अर्थात् राम्रो धर्म पुण्यहरुलाई गट्ठा पारनु, अरु आफ्नो चित्त शुद्ध राख्नु - यही बुद्धको शिक्षा छ =

(२) अनुपवादो अनुपघातो - पातिमोक्खे च संवरो,

च भत्तस्मि - पंतञ्च सयनासन ।

अधिचित्ते च आयोगो -एवं बुद्धान सासन ।

(२) निदा नगर्नु (२) हिंसा नगर्नु (३) आचार-नियमहरुमा आफुलाई बाँचेर राख्नु (४) मित भोजन अर्थात् सात्विक भोजन गर्नु (५) एकांतमा बस्नु (६) चित्तलाई योगमा लाउनु यहि बुद्धको शिक्षा यमहरुमा आफुलाई बाँचेर राख्नु (४) मित भोजन अर्थात् सात्विक भोजन गर्नु (५) एकांतमा बस्नु (६) चित्तलाई योगमा लाउनु यहि बुद्धको शिक्षा छ =

महामंगल

१) मुखहरु का सहवास अर्थात् संगती बाट टाढा रहनु, सत्पण्डित हरु का सत्संग गर्नु, अरु पुज्यजन हरुको पूजा गर्नु नै उत्तम मंगल छ =

२) आफुलाई अनुकुल परने देश मा बास गर्नु, पुण्य राम्रो धर्म लाई जम्मा गर्नु, राम्रो धर्म को बाटो मा मनलाई दृढ अर्थात्

बलीयो बनाउनु यही उत्तम मंगल छ =

३) विद्या अरु कला को संपादन र सद्व्यवहार को अभ्यास तथा समय अनुकूल राम्रो बचन बोलनु नै उत्तम मंगल छ =

४) आमा बाबु को सेवा,स्वास्ती केटा केटीको सम्भार र कौनै प्रकार को पाप नहुने काम गर्नु नै उत्तम मंगल छ =

५) सबैको आदर गर्नु, सबै मा निहुरेर बस्नु, सन्तुष्ट रहनु, कृतज्ञ रहनु, सधै सधै सद्धर्म लाई सुन्नु नै उत्तम मंगल छ =

६) सबै माथी क्षमा राख्नु, सबै सङ्ग मीठो बचन बोलनु, संत महात्मा हरुका संगत गर्नु अरु सधै भरी धर्म चर्चा गर्नु नै उत्तम मंगल छ =

७) तप,ब्रह्मचर्य,आर्यसत्यहरु को ज्ञान तथा निर्वारणपद मा पुग्नु साक्षात् गर्नु नै उत्तम मंगल छ =

आर्य सत्य

दुःख र सुःख उठने र दुख को नाश अरु दुख को ना कुन बाछो ले हुन्छ इनै कुरा हरु को खोजी गर्ने = इनै चार विचारलाइ भगवान बुद्धले (आर्यसत्य चतुष्टय) भनेका छन् =

१-७ सु. नि. (महामंगल सुत्त)

आर्यसत्य-चतुष्टय

१) पहिला आर्यसत्य भने को दुख हो, संसार मा जन्म लीनु दुःख हो, जरा, व्याधि दुख हो, मृत्यु दुख हो, अप्रिय लाई भेटाउनु दुख हो, प्रिय सङ्ग विछुट हुनु पनि दुःख हो, चाहियको

अर्थात् जस्लाइ हामी चाह सङ्ग खोज गछौं, त्यो पाउन पनि दुःखै हुन्छ । संक्षेप मा रुप, वेदना, संज्ञा, संस्कार अरु विज्ञान इनी पांचै दुःख दायक छन् =

२) दुःखसमुदय नाम भएको अर्को आर्यसत्य यो तृष्णा हो, जौना प्रथम भनी सके को दुःख हरु का मुल यहि तृष्णा हो, यो तृष्णा राग को सङ्ग सङ्गै जन्म लिन्छ । सांसारिक भोगहरु लाइ भोग गर्ने तृष्णा, स्वर्गलोकमा जाउँ भन्ने तृष्णा, आत्महत्या गरेर संसार बाट लुप्त भै जाउँ भन्ने तृष्णा, इनै तीन तृष्णाले गर्दा मनुष्य ले अनेक पाप कर्म गर्दा छन् अनी दुःख पाउँछ =

३) तीसरा आर्यसत्य दुःखनिरोध अर्थात् दुःखलाई नाश ग-यो भने निर्वाण प्राप्त हुन्छ , देह लाइ दंड दियर वा भोगविलास मा लिप्त भइ बस्ने ले मोक्ष प्राप्त गर्नु सक्तिन =

४) चौथा आर्य सत्य दुःख हरु लाइ नाश कौना प्रकार ले गर्ने हो भन्ने विचार लाइ चौथा आर्यसत्य भन्छन् =एस चतुर्थ आर्य सत्य लाइ अष्टांगिक मार्ग पनि भन्दछन् उनै अष्टांगिक अर्थात् आठ प्रकार का बाटो ई हुन् :

१) सम्यक दष्टि (२) सम्यक् संकल्प (३) सम्यक् वचन (४) सम्यक् कर्मान्त (५) सम्यक आजीव (६) सम्यक् व्यायाम (७) सम्यक् स्मृति र (८) सम्यक् समाधि=

इनै आठ बाटोमा हिडनाले दुखको नाश हुन्छ



- ५) दुःख नाम को पहिला आर्यसत्य पहिलेका धर्म हरु मा कहिले सुनेनौ, यस कारण यो दुःख नाम को दुःखसमुदय नाम को आर्यसत्य परिज्ञेय छ , एसलाइ राम्रो गरी बुझ्नु =
- ६) दुःखसमुदय नाम को दुसरा आर्यसत्य अघी-अघी का धर्मशास्त्र हरु मा सुनेन यो दुःखसमुदय नाम को आर्यसत्य त्याज्य छ, एसलाई खूब विचार गर्नु =
- ७) दुःख निरोध नाम को दुसरा आर्यसत्य कौनै धर्ममा अहिले सम्म सुनेन एस कारण यस दुःख निरोध नाम को आर्यसत्य लाइ साक्षात् गर्नु अर्थात् प्रकट गर्ने बुझ्ने कतव्य छ =
- ८) दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा अर्थात् दुःख लाइ नाश गर्ने बाटो, एस नाम को चौथा आर्यसत्य पनि अघी का धर्मशास्त्र हरु मा सुनेन, एस कारण यो दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा नाम को आर्यसत्य भावना गर्ने योग्य छ =
- ९) एस आर्यसत्य चतुष्टयले गर्दा मेरो अंतर आत्मा को आँखा,

ज्ञान प्रज्ञा अरु अलौकिक विद्याहरु उत्पन्न भए =

१०) जहिले देखी मलाई इनी चारै आर्यसत्यको सुविशुद्ध अर्थात् छर्लङ्ग ज्ञान दर्शन भयो, उहिले देखी मैले देवलोक मा, परलोक अर्थात् विषयी लोकमा, भ्रमण जगत् अरु ब्रह्मण हरुमा देउता अरु मनुष्य मा यो प्रकट गरे कि मलाई मोक्षज्ञान प्राप्त भयो म शुद्ध बुद्धिवाला भएँ, मेरो चित्त मा कौनै प्रकार को विकार रहेन, अब म मुक्त भएँ अब देखी मेरो अर्को जन्म छैन, यहि अन्तिम जन्म हो =

११) साधु संत हरु ले इ दुइ अंत हरु को राम्रो विचार राख्नु=पहिला अत कामवासना हरु मा काम सुःख को लागी हुनु,यो अंत अत्यन्त हीन नीच अर्थात् आध्यात्मिक बाटो मा नहिड्न दिने बलियो बाड हो, अर्को अंत हो शरीरलाई दंड दियर दुःख पठाउनु, यो पनि सेवन नगर्न योग्य महा अनर्थ को काम हो, इनी दुवै अंत लाइ त्यागेर मध्यमा प्रतिपदा (अष्टांगिक मार्ग) लाइ ग्रहण गरुन यो मध्यमा, अभिज्ञान, संबोधन,र निर्वाण प्राप्त हुन्छ =

१-११ बु. चः (धर्मचक्र सुत्र)

अष्टांगिक मार्ग

१) सम्यक् दृष्टि, सम्यक् संकल्प,सम्यक् वचन,सम्यक् कर्मान्त,सम्यक् आजीव,सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति,और सम्यक् समाधि,इ अष्टांगिक मार्ग अथात् आठ बाटो छन् =

२) सम्यक् दृष्टि = दुःख को हुनु, दुख कसोरी उत्पन्न भयो तेस्को ज्ञान हुनु, दुख नाश गर्ने कुराको ज्ञान हुनु, कसोरी दुख नाश हुन्छ तेस बाटो को ज्ञान हुनु, एस आर्य सत्य

चतुष्टयको सम्यक् ज्ञान लाई सम्यक् दृष्टि भन्दछन् =

३) सम्यक् संकल्प = निष्कर्मता सम्बन्धी अर्थात् मन मा कौनै प्रकारको इच्छा न राखी अनाशक्ति (आसक्त नहुने) संकल्प, अहिंसा अर्थात् कसैको मन न दुखाउने, कसैको हत्या नगर्ने सम्बन्धी संकल्प, अरु अद्रोह अर्थात् कसैसङ्ग विरोध न गर्ने सम्बन्धी संकल्प,इनलाई सम्यक् संकल्प भन्दछन् =

४) सम्यक् वचन, असत्य कुरा (भुटा फटा कुरा) त्याग्नु सारो कठोर वचनलाई छाड्नु, धेरै न चाहिँदो कुरा न गर्नु एसलाई सम्यक् वचन भन्दछन् =

५) सम्यक् कर्मान्त = प्राणी हरुको हत्यादि लाई नगर्नु एसैलाई सम्यक् कर्मान्त भन्दछन् =

६) सम्यक् आजीव = आजीविका गर्दा कसै माथी पीर बाधा न पर्ने गरी सात्विक आजीविका गर्नु एसैलाई सम्यक् आजीव भन्दछन् =

७) सम्यक् व्यायाम = अकुशल धर्म अर्थात् पाप न हुन दिने निश्चय गर्नु परिश्रम गर्नु उद्योग गर्नु चित लाई समाउनु रोक्नु सत्कर्म को उत्पत्ती गरेर उसलाई सधैं परिपूर्ण पार्ने र सधैं स्थित रहोस् भन्ने मन मा उत्साह सहित निश्चय गरेर उद्योग गर्नु एसै लाई सम्यक् व्यायाम भन्दछन् =

८) सम्यक् स्मृति = देह को धर्म लाई अनुभव गर्नु तथा उद्योगी सबै ज्ञान हरुलाई अनुभव गरेर लोभ अरु मानसिक संताप लाई छाडेर जगत् मा रहनु एस लाई सम्यक् स्मृति भन्दछन् =

९) सम्यक् समाधि = कुशल धर्म अर्थात् मन को शुभ विचार धारा मा विस्वास राख्नु एसलाई सम्यक् समाधि भन्दछन् =

१०) एस सम्यक् समाधिको प्रथम, द्वितीय, तृतीय र चतुर्थ ध्यान रुपी चार पकडन्डी बाटो छन् =

प्रथम ध्यान मा वितर्क र विचार लोप भएर प्रीति, सुख र एकाग्रता कै प्रयत्न रहन्छ =

दुसरा ध्यान मा वितर्क र विचार लोप भएर प्रीति, सुख र एकाग्रता कै प्रयत्न रहन्छ =

तीसरा ध्यान मा प्रीति पनि हराएर सुख र एकाग्रता को मात्र प्रयत्न रहन्छ =

चौथा ध्यान मा सुख पनि लुप्त भएर विरक्त उदासी र उकाग्रता कै प्रयत्न रहन्छ =

११) अमृत तर्फ लियर जाने बाटो हरु मा अष्टांगिक मार्ग परम मंगलमय छ =

१२) दुःख आर्यसत्य, दुख समुदय आर्यसत्य, दुख निरोध आर्य सत्य, दुःख निरोध गामि मार्ग आर्यसत्य को ज्ञान न हुना ले युगयुगान्तर देखी को बोध हुनाले दुख को जडो भेट्टायुं =
अरु हाम्रो पुनर्जन्म अब देखी हुंदैन =

१-१० दी. नी.(महासति पट्ठान सुत्त)

११ म.नि.(मांगदिय सत्तन्त)

१२ दी.नि.(महापरि सनब्बारण सुत्त)



जागृति का चार साधन

(चार स्मृत्युपस्थान)

१) शुद्ध हुन को लागी, शोक अरु दुख बाट तर्न को लागी
दौर्मनस्य अर्थात् मानसिक दुख लाई नाश गर्नु को लागी
सत्मार्ग प्राप्त गर्नको लागी र निर्वाण पद अनुभव गर्नको
लागि, स्मृत्युपस्थान को बाटो मात्र एक सोभो बाटो छ =

२) चार स्मृत्युपस्थान इनी हुन् =

१) आफ्नो देह को यथार्थ रिति ले जांच गर्नु =

२) वेदना को यथार्थ रिति ले जांच गर्नु =

३) चित्त को यथार्थ रीति ले जांच गर्नु =

४) मनोवृत्ति हरु को यथार्थ रीती ले जांच गर्नु =

इनै चार स्मृत्युपस्थान अर्थात् जागृति का श्रेष्ठ साधन हुन् =

३) सुनसान ठाउँ मा कसै रुख को मुनी एकान्त मा आसन
जमायर गरदन देखी कम्मर सम्म शरीर लाई सोभो राखी
जौना भिक्षु जागृत अन्तःकर्ण ले बाहिर को सास लाई भित्र

तान्दछ, अनि भित्र को सास लाई बाहिर फाल्दछ - उस्को आउने श्वास र जाने श्वास लामो छ वा छोटो छ, जस्लाई पुरा स्मृति रहन्छ, जागृति पुर्वक जस्ले आफ्नो आउने श्वास र जाने श्वास को अभ्यास गर्छ, उस्ले आफ्नो आउने र जाने श्वास लाइ राम्रो गरी बुझ्दछ जस्तो प्रकारले आउने र जाने श्वास लाइ उस्ले बुझ्दछ - उस्तै प्रकार उस्ले आफ्नो देह को पनि यथार्थ रीति ले जांच गर्छ =

४) जाने बेलामा उस्लाई म जादै छु भन्ने स्मरण हुन्छ, उभिदा म उभिए को छु भन्ने स्मरण राख्दछ, ओछ्यान मा सुत्दा म सुते को छु भन्ने स्मरण राख्दछ, अर्थात् उस्ले देह को यथार्थ रीति ले जांच गर्छ =

५) उसले आफ्नो देह को नंड देखी टुपी सम्म जांच गर्छ, कपाल, रौं, नड, दात, गाला, मासु, स्नायु, अस्थि, मज्जा, मुत्राशय, कलेजो, मुटु, फोक्सो, भुडी, आन्द्रा, गुहु, मुत, पित्त, कफ, पीप, रक्त, पसीना, कचेरा, आंसु, बोसो, थुक, राल, सिँगान एस्ता अपवित्र चीज एस शरिर मा छ भन्ने जांच गर्छ =

६) काया का भेद बुझेका कायानुपशयी योगी हरुले आफ्नो देह को भित्र का एक एक पदार्थ को एसोरी जांच पडताल गर्दछन्, जसोरी हामी हरुले अन्न का पोका हरु फुकायर, यो चाँवल हो यो मांस हो यो मकै हो, यो धान हो, यो तिल हो भनी थाह गर्छौं =

७) उस्ता कायानुपशयी भिक्षु हरु स्मशान भुमी मा (मसानघनटमा) गएर अनेक प्रकार का मुर्दा हरु लाइ हेर्दछ=

कोइ मुर्दा सुन्निय का छन्, कसै मुर्दा लाइ काग चील गीद्ध र
कुकुर स्याल ले खादै छन् कसै को सेतै करंङ्ग मात्र देखिन्छ,
कसैको हाड मा आंखा का गहिरा खोपिल्टा मात्र देखिन्छ,
यस्ता डरलाग्दा मुर्दा हरु लाइ देख्दा उसले आफ्नो मन मा
विचार गर्छ कि ओहो,मेरो पनि एक दिन एस्तै दशा हुनेछ, यो
काया अमर छैन एक दिन अवश्य यहि गती हुने भो =

उसले स्मरण गर्छ कि यो देह अवश्य एक दिन नाश हुने छ
एस्को सधैं विचार राख्छ =

तेस्तो हुनाले उस्को दुनियां संसार तर्फ कत्ती पनि माया
रहन्न,निर्माही भइ जान्छ =

एस्तो प्रकार ले उसले आफ्नो देह को यथार्थ रीति ले जांच
गर्दछ =

८) कोसै भिक्षु ले आफ्नो वेदना हरु को यथार्थ रीति ले जाँच
गर्छन्, जुन बेला उसले सुखकारी वेदना को अनुभव गर्छ
उसबेला उसलाइ थाह हुन्छ कि मैले सुखकारी वेदना को
अनुभव गर्दै छु =

जुन बेला दुख दिने वेदना को अनुभव गर्दछ उसबेला उसलाइ
थाह हुन्छ कि मैले दुख दिने वेदना को अनुभव गरदै छु =

जुन बेला सुख र दुख न भए को वेदना लाइ अनुभव गर्दछ
उसबेला उसलाइ थाह हुन्छ कि मैले सुख दुख रहित वेदनाको
अनुभव गर्दै छु =

उसलाइ यस कुरा को ज्ञान रहन्छ कि मैले इ वेदना हरु लोभ
वश भइ अनुभव गर्दै छु वा निर्लोभ भइ =

एस प्रकार यथार्थ रीति ले भित्र र बाहिर का वेदना हरु को जांच गर्दछ - उसले देख्छ कि वेदना उत्पन्न भए पछि नाश पनि अवश्य होला उसलाइ स्मरण रहन्छ कि उसको अङ्ग मा वेदना छ=

स्मृति अरु ज्ञान प्राप्त गर्नु को लागी उ वेदनानुपश्यी योगी अनासक्त (निर्मोहि) भइ जान्छ, एस लोक को कसै वस्तु मा वेदना मोह रहंदैन=

९) कोसै भिक्षु ले आफ्नो चित्त को यथार्थ रीति ले जांच गर्छ, मेरो चित्त सकाम छ वा निष्काम सद्वेष छ वा विगत द्वेष, मोह मा छ वा निर्मोह समहित (एकाग्र) छ वा असमाहित, विमुक्त छ वा अविमुक्त, इत्यादि जम्मै अवस्था लाइ बुझ्दछ = एस प्रकार उस लाइ आफ्नो र पराया चित्त को परिज्ञान भइ जान्छ, उसले जान्द छ कि चित्त को स्वभाव चंचल हुन्छ, केन एस्तो चंचल छ भन्ने उसलाइ स्मृति रहन्छ = केवल स्मृति र ज्ञान प्राप्त गर्नको लागी उसले कसै वस्तु मा मोह राख्दैन, एस्तो प्रकार ले उ चित्तानुपश्यी (चिनको अन्त पाइसकेको) योगी चित्त को यथार्थ रीति ले खोजी गर्दछ=

१०) कोसै भिक्षु ले आफ्नो मनोवृत्ति हरु को यथार्थ रीति ले जांच गर्छ, उस्ले एस कुराको ठीक-ठीक खोजी गर्छ कि उसको अन्तःकरण मा काम विकार, द्वेष वृद्धि, आलस्य, रोग, और शंका इ पांच ज्ञान मा बाधा पार्ने विकार हरु त बढेको छैन = इनी विकार हरु को उत्पत्ति कसोरी हुन्छ, इनको नाश कसोरी गरिन्छ, फेरी कहिले पनि इनी विकार हरु को उत्पत्ति

न होस तेस्को के उपाय हो,इनी जम्मै कुरालाई उसले बुभ्दछ= एस प्रकार ले इनी पांच मन का वृत्ति हरु को यथार्थ रीति ले जांच गर्छ =

११) फेरी उसले पांच सकन्ध हरु को यथार्थ रीति ले जांच गर्छ=रुप, बेदना, संज्ञा, संस्कार अरु विज्ञान, इनी पांच सकन्ध हरुको उत्पत्ति र नाश कसोरी हुन्छ, उसले सबै बभ्दछ = एस प्रकार उ धर्मानुपश्यी (धर्मलाइ बुझी सकेको) भिक्षु भित्र र बाहिर का जम्मै सकन्ध हरु का जांच गरदछ=

१२) फेरी उसले आंखा,रुप, इत्यादि आध्यात्मिक र बाहिर का विषय हरु लाई यथार्थ रिति ले खोजी गर्छ, आंखा मा देख्न को शक्ति, छाला मा छुने अनुभव मा उठने लहर, इनी हरु के हुन, इनी हरु को आपस मा मेल हुंदा कुन कुन विषय उत्पन्न हुन्छ, उनी विषय लाइ फेरी नाश कसोरी गर्ने हो फेरी इनी विषय हरु कहिले उत्पन्न न हुने हुन् तेस्को के उपाए हो, इनी जम्मै कुरा लाइ उसले बुभ्दछ =

(१२) फेरी उसले सात बोध्यागहरुको यथार्थ रीतिले खोजी गर्छ = स्मृति, धर्म, प्रविचय (धर्मको संग्रह) वीर्य, (उद्योग) प्रीति, प्रश्रन्थि (शान्ति) समाधि र उपेक्षा अर्थात् बैराग, इनी सात धर्म मेरो अंतःकरणमा छन् कि छैनन्, यदि छैनन् भने इ सात बोध्यांग धर्महरु कसोरी उत्पन्न गर्ने हो अनि उत्पन्न भइ सके का बोध्यांगहरु लाई कौना प्रकारले सुरक्षित राखेर अंतसम्म अंतसम्म पु-याउने हो, इनी जम्मै कुरालाइ उसले बुभ्दछ = एस रिति ले उस भिक्षु ले भित्र र बाहिर का जम्मै मनका लहर हरु को जांच गर्दछ =

१३) एस भन्दा बाहेक उस भिक्षु ले चार आर्य सत्यहरु को फेरी जांच गर्दछ = यो दुख हो, यो दुख उत्पन्न हुने कारण हो, यो दुख को नाश हो, यो दुख नाश गर्ने बाटो हो भनी राम्रो गरी बुझ्दछ = एस प्रकार उस भिक्षु ले भित्र र बाहिर का जम्मै गुण अवगुण विषय विकार हरु को जांच गर्दछ =

१४) इनी चार स्मृति उपस्थान हरु ले बताए अनुसार सात बर्ष सम्म भावना गरना ले भिक्षु लाइ अर्हत्पद, प्राप्त निस्सै हुने भो, तेती प्राप्त न भए ता पनि अनागामी (अर्थात् काम भोग र क्रोध इत्यादि का त्यागी) त अवश्य हुने भो उसलाइ फेरी एस मा जन्म लिनु पर्दैन =

१५) सात बर्ष पनि जान देउ, माथी का भनाइ अनुसार जौना भिक्षु ले इनी चार स्मृति उपस्थान हरु का भावना छ बर्ष, पांच बर्ष, चार बर्ष, तीन बर्ष, दुइ बर्ष, एक बर्ष, तेती पनि न भए सात मास, छ मास, पांच मास, चार मास, तीन मास, दो मास, एक मास, तेती पनि न भए एक साता पनि यथार्थ रीति ले एसको भावना गन्यो भने उस्लाइ अर्हत्पदको प्राप्ति हुने भो, न भए अनागामी त हुनै छ =

१६) इनी चारस्मृति उपस्थान हरु को बाटो,शोक दुर गर्नु कष्ट लाइ हटाउनु को लागी, दुख र मानसिक दुख लाइ नाश गर्नु को लागी,सत्य प्राप्त गर्नु को लागी, निर्वाण पद मा पुगनु को लागी सोभो बाटो छ =

१-१६.मः नि.(सति पट्टान सुत्तन्त)

अंतिम उपदेश

१) हे भिक्षु हो ! जहां सम्म तिमि हरु बारम्बार गठै भयर संघ

को कार्य गर्दै रहौला, जहिले सम्म तिमि हरु मा एकता रहला,
गठै भयर संघ लाइ चलाउदै रहौला, जहां सम्म संघ को कसै
नियम लाइ भंग गरने छैनौ, जहिले सम्म मा संघ का बृद्ध
भिक्षु हरु को मान गर्दै रहौला, जैले सम्म तिमि हरु तष्णा को
जालो मा बल्किने छैनौ, जहिले सम्म एकान्त मा बस्ने मन
गरौला सबै साथी तिमि हरु को उन्नति नै हुँदै जाला =

२) हे भिक्षु हो ! अभ्युन्नति को इ सात नियम म बनाउँछु
एस्लाइ न बिसिनु = १) गृह संबन्धी निजी काम मा आनंद न
मान्नु २) व्यर्थ मा विवाद गर्ना मा मन न लाउनु ३) निन्द्रे
मा समय न बिताउनु ४) हाट बजार मेला यात्रा हुल हाल
मा रमाइलो न मान्नु ५) दुर्वासना हरु को वश मा न पर्नु ६)
दुष्ट को संगती न गर्नु ७) समाधि मा अलिकती सफलता
पाएँ भनेर विचै मा न छाड्नु =

३) अभ्युन्नति, का सात नियम भन्छु सुन =

१) श्रद्धालु बन्नु २) पाप कर्म देखी लज्जा मान्नु ३) लोकपवाद
देखि डराउनु ४) विध्या संचय गर्नु ५) सत्कर्म गर्नु मा
उत्साह राख्नु ६) स्मृति लाइ जाग्रत राख्नु ७) प्रज्ञावान् रहनु
=

४) शील भ्रष्ट मनुष्य लाइ पांच प्रकार को हानी पुग्छ =

१) दुराचार ले संपति नाश हुन्छ २) अपकीर्ति फिजिन्छ ३) कसै
सभा मा उसको आदर हुदैन, प्रभाव पर्दैन ४) शांति ले मर्दैन
५) मरे पछि दुर्गति प्राप्त गर्छ =

५) सदाचारी लाइ सदाचार ले गर्दा पांच प्रकार को लाभ हुन्छ
= १) संपति बढ्छ २) कीर्ति बढ्छ ३) सभा मा प्रभाव पर्छ

- ४) शांति ले मर्छ ५) मरे पछि सुगति प्राप्त गर्छ =
- ६) आब तिमि हरु आफ्नो आफै लाइ आफ्नो अवलंबन बनाउ,
 एस संज्ञा समुद्र मा आफ्नो मनै लाइ द्वीप बनाऊ धर्म लाइ
 आफ्नै आत्मा को शरण मा जाऊ, धर्म को शरण मा जाऊ
 = जस्ले मैत्री, मुदिता, करुणा र उपेक्षा इनै चार स्मृति
 उपस्थान हरु को भावना गर्दछ = उसले आफ्नो लागी
 आत्मद्विप बनाउंदछ = यहि आत्मशरण हो, यहि धर्मशरण हो
 =
- ७) हे भिक्षु हो, तिमि हरु को ब्रह्मचर्य चिरस्थायी रहोस्, और
 यदि तिमि हरु लाइ एस्तो अनुभव होस् कि, तिमि हरु को तेर
 ब्रह्मचर्य द्वारा धेरै मनुष्य को कल्याण भयो = धेरै मनुष्य
 सुखी भए भने मैले सिखाए को कुशल धर्म लाइ सम्यक् रिति
 ले अध्ययन र उसको शुद्ध भावना गर्नु =
- ८) जौना मनुष्य मेरो उपदेश अनुसार सावधानी ले धर्म को
 आचरण गर्ला,उ पुर्नजन्म बाट बाच्ने छ, उसको दुख नाश भइ
 जाला =
- ९) मेरो परि निर्वाण पछि मेरो शरीर को पुजा गर्ने भिंजो मा
 न पर्नु मैले तिमि हरु लाइ जौना सत्मार्ग बताए को छु, उसी
 कै अनुसार उसै मा हिड्ने प्रयत्न गर्नु =
- १०) तिमि हरु को मन मा यो विचार आउने भो कि बुद्ध को
 देहावसान भए पछि, हाम्रो कोइ शासन कर्ता हो =
- ११) मैले तिमि हरु लाइ भन्दै छु कि संस्कार अर्थात् कृत वस्तु
 नाशवान् छन, एस कारण सावधानी ले जीवन को लक्ष्य लाइ
 संपादन गर्नु =



शुक्ति - कण

- १) अरु को त्रुटि हरु वा कृत्य, अकृत्य को खोजी मा न नहनु,
बरु आफ्नै त्रुटि र कृत्य अकृत्य मै विचार गरनु =
- २) उस्तो काम कहिले न गरनु जस्लाइ गर्दा पछि पछुतो परोस्
अरु जस्को फल रुंदै कराउदै भोग्न परोस् =
- ३) उस्तै काम गर्नु, जस्लाइ गर्दा पछि पछुतो न परोस्, अरु
जस्को फल मनुष्य ले हर्ष सहित ग्रहण गरुन् =
- ४) पाप कर्म दुध मै तुरुन्तै जम्दैन्, उ त खरानी ले छोप्पिय
को आगो भैं अलि अलि डढेर मुर्ख मनुष्य को पछि लाग्छ =

- ५) जस्तो ठुला ठुला पर्वत हुरी बतास चल्दा हल्लिदैन्, उस्तै बुद्धिमान् हरु कसैले निन्दा गर्दा वा आफ्नो बडाइ सुन्दा विचलित हुंदैन =
- ६) उनै पुरुष शीलवान् और धार्मिक हुन्, जस्ले आफ्नो लागी वा अरु को लागी, पुत्र धन,आदी को रक्षा गर्दैन्, अरु जस्ले धर्म बाट आफ्नो समृद्धि को रक्षा राख्दैन् =
- ७) हजारौं अनर्थक कुरा हरु भन्दा एउटो सार्थक पद नै श्रेष्ठ छ जस्लाइ सुन्दा शान्ति प्राप्त हुन्छ =
- ८) जौना अभिवादन शील अरु सधैं बुढा पुराना का सेवा गर्ने हुन्छन्, उस्ता को चारै धर्म बढ्छन् = आयु, वर्ण, सुख र बल =
- ९) एक दिन को सदाचार युक्त, ज्ञान पूर्वक बांच्नु, सयै वर्ष शील रहित औ अस्माहित जीवन भन्दा राम्रो हुन्छ =
- १०) यो बुझेर पाप को अवहेलना न गरुन् कि त्यो फर्केर मेरो सङ्गमा आउने छैन = एक एक थोपा पानी ले घडा भरिन्छ = एसै प्रकार मुख मनुष्य हरु ले यदि अलि अलि पनि पाप संचय गर्दै रहला,त उ एक दिन पाप समुद्र मा डुब्छ =
- ११) जस्ले शुद्ध पवित्र र निर्दोष नमुष्य लाइ दोष लगाउँदछ,उस्को पाप उसै मुख सङ्ग फर्केर आउँछ = जस्तो आकाश तर्फ फाले को धुलो आफ्नै माथी पर्दछ =
- १२) मनुष्य स्वयं आफ्नो स्वांमी छन्, अरु मनुष्यं कोइ सहायक वा स्वामी हुन सक्तिन = आफ्नो आफै लाइ जस्ले दमन गर्द छ, उस्ले सजिलै एउटा दुर्लभ सहायक प्राप्त गरि हाल्छ =

- १३) अनुचित र अहितकर कर्म हरु गर्नु सजिलो हुन्छ = तर
हितकर र शुभ कर्म अति अफटयारो हुन्छ =
- १४) जौना प्रमाद बाट बाहिर निस्कन्छ, उस्लाइ बादल हरु
लाइ च्यातेर निकले को चन्द्रमा भैं बुझ्नु =
- १५) जस्ले आफ्नो गरेको पाप हरु लाइ पुण्य ले ढाक छोप गरि
दिन्छ = उस्लाइ पनि बादल चिरेर निकले को चन्द्रमा भैं
बुझ्नु =
- १६) जस्ले धर्म छाडदिएको
- १६) जस्ले धर्म छाडदिएको
- १६) जस्ले धर्म छाडदिएको छ = जस्तो भुट बोलछ, जस्ले
परलोक को खिल्लि गर्छ,उस्को लागि कौनै पाप अकरणीय
छैन =



लोककवि अलि मियाँ

लोककवि अलि मियाँलाई सरस्वति माताकै फारो पुगले संबोधन गर्दा काम अनुसारको नाम ठीक्क जुराउन मिल्दछ । यिनी बाजे प्रताप मियाँका भाग्यशाली नाति र पीता दीनमोहम्मद र माता जहुरा ले कुखुरी माउले जस्तै १३ जनाको बगालमा हुर्काएका चल्ला हुन् । कतिचोटी यिनलाई कालरुपि चील रब बाजले गाँजेर लैजान भुम्टा कसे होलान् । आफ्नो बालक कालको दर्दनाक अवस्था पोखरा वडा नं.१३ को कुँडहरमा ठडिएको दुई पाखे धनसार खरको भोपडिमा रहँदा बस्दा यिनले आफु मुस्लिम रहम का धर्मकर्मको भाषा र संस्कृतिको भए तापनि नेपालि सरल भाषामा गुँथिएका लोकगीतको माला (शैली) मा आकर्षित बनेर यसरी दुइटै लीगमा आफ्नो जिन्दगीको तुफान रेल कुदाएका छन् ।

किस्मतको ढोका मारेको ताल्चा जिन्दगी अल्लारे

पर्वतै फोरी पसिना छरी खाँदैछ बल्लरे ।

रुन्छन् मसा क्यै छैन आँटिमा बित्यो जीवन अँधेरो पाटीमा

किलिप काँटा चुराको पसल फिजाएर स्वास्नीमानिसले नागिनी चुल्ठोमा गुनकेसरीको फूल घुसार्ने

काली नागीनीका भैं लरकेका चुल्ठीमा शोभित

एभाँती को चिन्ह रातो धागोमा बत्तुले बाँकी काचोपी

भरेर दिन रात ज्यान फाल्ने काम यिनले गरे । संवत् १९६६

सालमा यिनकै स्वाभिमानी खरको भोपडीमा अलिलाई पहिलो पटक भेटेर काठमाण्डौं तर्फ हानिएको थिएँ । त्यतिखेरको सम्झना हरियै छ ।

कृष्णकालेजस्तो कल्सौंको अनुहार, भर्खरैका जुंगाको रेखी बसेको ठिटो, घुम्रीएको कालो कपाल ,भादगाउँले टोपि कमिज र लुङ्गी कछाडमा कंवरपेटी बाँधेको, कण्ठको धनी भावनाको सेतीगंगा किनार किनार मूल फुटाउँदै बग्ने दूधकोशी, विजयपुर खोलाजस्ता ।पहाडी लैलाहरु पोथिका बगीलमा मिसिएर नाच्ने मुजुरका भालेजस्तो लोकगितको दोहोरी गीतमा जम्ने भजनलाई कसले पो बिसर्ला । सबैलाई माहुरीले जस्तो गीतको घर चुसेर भुन्भुनाउने कविलाई कसले पो मन नपराउला । धेरैले आफ्नो छातीको रंगिन पाल्कीदार पोतेको लुर्कन नै ठाने अलि मियाँलाई ।

गोरखा, पोखरा, पाल्पा, गुल्मीका भनौं रिसिङ्-घिरिङका हटियाहरुमा मियाँहरुका वंश-बगाल चुरा पोतेकै व्यापार गरेर छरिएका छन् ।

यिनीहरु चारजात छत्तीस वर्णकै फूलबारी भित्रका उन्नतशील सन्तान हुन् । वडामहाराजा पृथ्वीनारायण शाहले भन्नु भए अनुसार सबैलाई चेतना भया यो मुलुकलाई थामी खान्याछन् । यो दुई ढुंगाबीचको तरुलजस्तो नेपालको जातिय कलाकौशलको मौलिकताको मौलो आ-आफ्नै रीति-स्थितिको धूप-धूवारले नेपाली जनताबाटै पुजिन गैरहेकै छ ।

सन्१८१४ तदनुसार संवत् १८७१आषाढ२९ गते नेपालका

आदिकवि भानुभक्तको जन्म भएको हो । तनहुँ रम्घामा २० वर्षकै तन्देरी उमेरमा उनको जीवनमा वसन्तऋतुका भैं भानुभक्तले रामायणमा पनि सरल भाषा प्रयोग गरेका छन् । दुवै कविको उद्देश्य जनतासम्म पुग्ने थियो । ती दुवै प्रतिभा समान रूपले सफल भएका छन् ।

नेपालका सारा जनताले अँगालेका कवि को हुन् ? भन्नुपर्दा- भानुभक्त नै नेपाली साहित्य एवं भाषाका कवि आकाशमा टल्किएका धुव्रतारा जतिकै छन् ।

बाबुको नाम धनन्जय थियो । बाजे श्रीकृष्ण आचार्यको लालन-पालनले यिनले कवि हुने मौका पाएका हुन् ।

भर्जन्म घाँसतिर मन् दिई धन् कमायो ,
नाम् क्यै रहोस् पछि भनेर कुवा खनायो ।

घाँसी दरिद्र घरको तर बुद्धि कस्तो,
मो भानुभक्त धनि भैकन आज यस्तो ।

भन्ने यिनका प्रारम्भिक घाँसीबाट प्रेरित भएको कविता हो । यिनले १८५०मा जागिर पनि खाएका हुन् । मित्र तारापतिको सासुबुहारीका बाभाबाभ हुँदा बधु शिक्षा पनि रचना गरे । गजाधर सोतीको घरबुढी अलच्छिनकी रहिछन् भनेर बास बस्न नदिएको भोकमा सोतीकी बुढी युग-युग अलच्छिनीमा दरिन पुगिन् ।

रमानाथ उनको छोराको नाम हो - उनी पनि १९२५ मा स्वर्गवास भएका हुन् ।

आदिकवि भानभक्तको रामायणले कवि अलि मियाँलाई पनि चेतना दिएको थियो । अलिले भानुभक्तको रामायण पनि तत्तिकै मिठासपूर्ण भाका हालेर गाउँछन् । त्यसो त अर्काले गाएको रन्कोले अलि मियाँको हृदय छोएको थियो । उनले ‘अलि मियाँ संग्रहमा आफैले लेखेका छन् । “वैशाखको काफलमा पाकेका दाना टिपे भैं गीतका गेडा टिप्दथे र एकलै गाउँथे । म साथीहरुसंग डोको बोकेर वन दाउरा टिप्न जान्थे । वनको हरियालि र सुन्दर झरना अनि चराचुरुङ्गी बोलेको, बासेको सुन्दा उनलाई अचम्मको विरहले छोप्थ्यो र एकलै गाउँथे-

वनको सिस्नो , घट्टको पीठो मागेको खुर्सानी,
बाटो छ वनको चल्दछ रन्को कसरी बिसर्नी,
दाजु र भाई छीमेकी मीत्र सब देख्छु अँध्यारा ,
सुख र दुःख कोसीत पोखुँ बोल्दैनन् सँधेरा
नकरा वनको न्याउली तरी तँभन्दा म छुनी उराठ

वनमा समय समय मा पाईने तिजु, अँसेलु, काफल, चुत्रो, कटुस, भक्किम्लो आदि थरी-थरीका फलहरु अलि मियाँका लोकगीतमा वर्णित भएको पाइन्छ ।

मेलापात जाँदा खेताला जाँदा उनले खेतालीहरुसित (ॐ कुमारी) गाएको गीत सबैले राम्रो मान्दथे । जवानीको जोश र उमङ्गमा गीत गाएर मन हलुंगो पारेका थिए । जस्तै -

अैलेको दशै सरियो बसै धनीको गोठमा,
हिमालमा बादल बसेको जस्तै कलेटी ओठमा
आँखामा आँसु के खानु मासु यो वृन्दावनैमा
उडेर जाउँ कि चुडेर पठाउँ भैरछ मनैमा ।

यो रचना पनि एउटा पाखेवृद्धसित लेखिमागेर गाएका हुन् ।
किनभने उनलाई नेपाली अक्षर चिन्न “ घन घोटेर बन्चरो,
गल घोटेर सियो जस्तै थियो । केही अक्षर लेख्न जानेपछि मात्र
‘उनको विरक्तलहरी छापिएको हो । पछि भानुभक्तको रामायण
कै प्रभावले सरस्वतीको ढोका खोल्न उनलाई गाह्रो भएन ।

फगुपूर्णमा र शिवरात्रिको मेलामा दुराभाकाको सिर्जनकर्ता
द्यौबहादुर दुरा र लमजुगे गुरुङ्सिनीहरुसित लोकगीतमा खेलेको
दोहोरीलाई आजभोली रामप्रसाद पोखरे र बिमाकुमारी
लगाएतका दोहोरीले नेपालको भिमसेन स्तम्भसम्म उक्लेर जोर
बिजुली बिगुल फुकनै चारै दिशा झल्काई माथि उकालेको
देखिन्छ । २००० सालमा दास्रो महायुद्धको बेला अलि मियाँ
भारततिरै भर्ती भएर हुर्लिए । हिटलरको युद्ध चर्किएकै थियो ।
बर्मा रङ्गुलभन्दा पल्टिरै कम्पनी कम्पाउण्डर मिस्टर वाइटरका
अंग्रीजी अफिसरका साथ भीषण बम, गोला, बारुदबाट बाँचेर
मियाँ २००३ सालमा घर फर्केका हुन् । यसै युद्धको प्रभावमा
यिनले गाएका पनि छन्

देश छाडी विदेशीको ढोका कुरौ भने
मरे पनि नरकबासी मलको थुप्रो हुने

चाइएन दाए तिमौ छाता भैगो मलाई चुयाको स्याखु
देऊ

यिनका गीतहरु महेन्द्रलहरी, न्याउलीको पुकारा, पहाडको
उद्धार, सेतीको सुस्केरामा छापिएका छन् । ६/७ सालदेखि
पोखरा बजार वरिपरिका गाउँले बुढापाकाका हृदयमा अलि
मियाँका गीतहरु भरिएका हुन् ।

तारा पाखे र कवि ठाकुर सिग्देल, अनिल पौडेल यिनलाई
विशेष लोकसाहित्यको मार्गमा कुदाउने सहृदयी साथीहरु हुन्
। यिनलाई वासुदेव लुइँटेलले त भन् सवैका सामु प्रकाशनमा
ल्याइदिएका छन् । साँच्चै अलि मियाँ कवि सरुभक्त (ने.रा.प्र.का
सहृदयी प्राज्ञ) को पागल बस्तीको 'पागल' भन्दिए पनि हुन्छ ।
धर्तीले उचालेर आकाशले थिचेरको भारी बिसाउने ठाँउ कतै
नपाएको उकालोको भरिया जस्तो लोककवि अलि मियाँ हो ।
यिनका गुरु तिनै चारतारे (सत्य, कली, त्रैता, द्वापर) चारै युगको
सारङ्गी रेट्ने गाइने हुन् र शारदेश्वरीकी प्रतीक माता पोखराकी
प्रकृति हुन् । यिनैको वरदानले अलि मियाँका अमर छन् ।

मिति : २०६१ फगुन २

श्रीपञ्चमी

धर्मकुञ्ज, बाटुलेचौर, पोखरा



धिमाल जातिको प्रचलित बाजाहरुको नाम :-

१. उर्नी
२. घाल्टिङ
३. चाकाचुई
४. तुन्जाई
५. दोदरा
६. मेदिङ

७. सेरेन्ज

१. उर्नी :- यो धिमाल जातिमा पाइने मौलिक लोकबाजा हो । एक हात जति लामो काठ र नरिवलको गट्टामा जोडेर बनाइएको एक तारयुक्त बाजा हो । यो धिमालहरुको कुलदेवताको पूजा तथा अन्य पवित्र धार्मिक अनुष्ठानहरुमा नभइ नहुने महत्वपूर्ण बाजा हो उर्नी एकै औलाले तारमा रेटेर स्वर निकाली बजाइने सुर बाजा हो

२. घाल्टिङ :- यो बाजा विशेष पूजाआजा तथा देवदेवीको मन्दिर (थान) मा पूजा गर्दा बजाइन्छ । यो देवदेवताको पूजाआजामा मात्र प्रयोग गर्ने भएकोले शुद्ध बाजा भनिन्छ ।

३. चाकाचुई :- चाकाचुई धिमाल जातिको परम्परागत लोकबाजा हो । काँसबाट बनाइने मुजुराजस्तै सानो आकारको यो बाजा दुई हातमा राखेर बजाउने गरिन्छ । यो बाजाको आवाज मसिना र सानो तर ज्यादै मनोहर मोहनी नै लगाउने खालको हुन्छ । यो बाजा परम्परागत रुपमा मनाउने चाड पर्वमा प्रयोग गरिन्छ ।

४. तुन्जाई :- तुन्जाई धिमाल जातिको लोकबाजा हो । यो धिमाल जातिको विभिन्न प्रकारका नाचहरुमा बजाइन्छ । यसको घेरा बलियो बाँसको चोयाबाट बनेको हुन्छ । यो करिब एक बित्ताको अर्धव्यासमा बनेको हुन्छ । एकातर्फ मात्र छालाले यो बाजालाई एउटा हातले समात्ने र अर्को हातले विभिन्न तालमा बजाइन्छ ।

५. दोदरा :- मौलिक संस्कृतिमा धनी धिमाल जातिको यो तारबाजा हो । पूर्वी तराईका अन्य जात-जातिहरुमा पनि यो बाजा लोकप्रिय र प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । यसमा ४ वटा तार

हुन्छ । आफ्नो छुट्टै विशेषता भएको यो बाजा हातका औला चालेर विभिन्न लोकलयको धुनमा बजाइन्छ ।

६. मेदिङ्ग :- मेदिङ्ग तालबाजा हो । यो बाजा कटहरको काठबाट बनेको हुन्छ । यसका दुवै मुखमा दुई तहमा छाला मोडिएको हुन्छ । यसलाई कम्मरमा राखेर दुवैतिर हातले ठोकी विभिन्न ताल बोलहरुमा बजाइन्छ । यो धिमाल जातिको मादलजस्तै ठूलो बाजा हो ।

७. सेरेन्जा :- आकारमा सारङ्गी जस्तै देखिने यो बाजा धिमाल जातिको बाजा हो र राजवंशीहरुले पनि आफ्ना लोकगीतहरुमा बजाउँछन् । यसमा ४ वटा तार हुन्छ र गजोले रेटेर बजाइन्छ । यो एक हात जति लामो हुन्छ । यसको शिरमा मयूरको मूर्ति जडिएको हुन्छ ।

कुस्ले जातिको प्रचलित बाजाहरुको नाम :-

१. कोकिल मुहाली
२. गुज्राटी मुहाली
३. धोलक
४. पूजा मुहाली
५. भमरा मुहाली
६. रोश मुहाली

१. कोकिल मुहाली :- यो कपाली जातिको बाजा हो । यसमा कोइलीको जस्तै मधुर, कर्णप्रिय सुर निस्कने भएकोले यसलाई कोकिल मुहाली भनिएको हुन सक्छ । कपाली जातिको सात

प्रकारका मुहालीमध्ये यो एक हो । नेवारी लोकगीतहरुमा यो बाजा बजाउदा अत्यन्तै मिठास र जीवन्तपूर्ण बन्दछ ।

२ गुज्राटी मुहाली :- यो कुस्ले जातिको बाजा हो । काठमाडौं उपत्यकाका कस्ले जातिले देवदेवीको रथयात्रा, सांस्कृतिक चाडपर्व र विशेष गरी भक्तपुरको विष्केट जात्रामा बजाइन्छ । यो नेवारहरुको विवाहमा पनि बजाउने गरिन्छ । प्रख्यात नेवारी लोकगीत राजतीमा समेत यो बाजाको उल्लेख गरिएको छ ।

३. धोलक :- धोलक कस्ले जातिको तालबाजा हो । यो बाजालाई दुवैतिर छालाले मोडिएको हुन्छ । विभिन्न तालहरुमा बजाउन सकिने यो बाजा ललितपुरमा प्रचलित छ । यो बाजा कपाली जातिले मुहालीसँगै बजाउँदछन् ।

४. पुजा मुहाली :- यो काठमाडौं उपत्यकाका कस्ले (कपाली) जातिको सुरबाजा हो । यसमा दू वटा प्वाल हुन्छ । बजाउदा ती सबै प्वालमा औंला राखेर विभिन्न स्वरमा बजाइन्छ । सतिसालको काठबाट बनाइने यो बाजा काठलाई गोलो बनाई यो बाजा बनाइन्छ । बिहान-बेलुकी सन्ध्या आरति गर्दा यो बाजा मन्दिहरुमा बजाइन्छ ।

५. भमरा मुहाली :- यो बाजा कपाली जातिको लोकबाजा हो । यो सुरबाजा अर्न्तगत पर्दछ । बजाउदा भमरा भनुभनाएको जस्तो स्वर आउने , सुनिने भएकोले यो बाजालाई भमरम मुहाली भनिएको हो । शस्त्रसम्मत नेवारी सङ्गीतका सबैजसो धून बजाउन सकिने यो बाजा श्रवण गर्दा ज्यादै मधुर तथा आनन्ददायक हुन्छ ।

६. रोश मुहाली :- यो कुस्ले जातिको बाजा हो । यो मुहाली

काठमाडौं उपत्यकामा महाकाली नाच, विभिन्न देवदेवीको रथयात्रा , देवाली आदिमा बजाइन्छ । यो बाजा सीधा लामो आकारको हुन्छ । र पौन नफेरी बजाइन्छ । यो विशेषः चैत्र महिनामा घाँटु, भरथरिको गाथा तथा अन्य चाड पर्वहरुमा बजाउने गरिन्छ सिपालु वाद्यवादकहरुले यो बाजा अनेकौ रागरगिनीहरु बजाएको पनि पाइन्छ । यसका ८ वटा प्वालमा औला चालेर बजाइन्छ ।

माभी जातिको प्रचलित बाजाहरु नाम :-

१. घण्ट घाँडो २. भुली ३. भाली

१. घण्ट घाँडो :- घण्ट घाँडो मकवानपुरका माभी जातिको अत्यन्त पवित्र लोकबाजा हो । माभी जातिले पितृहरुको वार्षिक श्राद्ध गर्दा टपरीमा घण्ट घाँडो स्थापना गरी फुल अक्षता तथा कुखुराको बलि दिई पूजा गर्दै यो बाजा बजाइन्छ ।

२. भुली :- यो माभी जातिको बाजा हो । मुख्यतया मृतकहरुको स्मृतिमा हुने संस्कारहरुमा यो बाजा बजाइन्छ । दुई वटा काँसको गोलो फलकको छेउमा रिंगै घंघुराहरु जडेर यो बाजा बनाइन्छ । रामेछाप सिन्धुलीतिर यो बाजा निकै प्रचलित छ ।

३. भाली :-भाली कोशी किनारका माभी जातिहरुको लोकबाजा हो । रामेछाप सिन्धुली आसपासका गाउँहरुमा पाइने यो बाजा त्रिशूलजस्तै हुन्छ । यो फलामबाट बन्दछ । त्रिशूलको माथिको बाहिरी भागमा काँसको घंघुरा प्वाल पारी जडिएको हुन्छ । विवाहको कुरा गर्न जाँदा आँगनमा केटापक्षकाले भुइँमा भाली गाडदछन् । यदि गाडियो भने कुरा अघि बढ्दछ, गडेन भने कुरा चल्दैन र विवाह पनि हुदैन ।

थकाली जातिको प्रचलित बाजाको नाम :-

१. खप्राड

२. घोटो

३. ढमकेन

१. खप्राड :- यो बाजा थकाली जातिको गौचन थर भएकाहरूको प्रमुख बाजा हो । पुरानो थर विभाजन अनुसार उनीहरूको मुख्य कार्य गोठालो हुनु हो । बन जंगलमा पाइने राते निगालोको ३ (तीन) वर्ष छिप्पिएको बोटबाट चोया निकाली खप्राड बनाइन्छ । बजाउँदा मुखले सास फेरी विभिन्न स्वर निकालिन्छ । यसलाई दुवै छेउमा समातेर झट्कारी बजाइन्छ ।

२. घोटो :- यो बाजा फलामबाट बनेको हुन्छ । थकाली जातिको छेपु धोईवा नाचमा यसलाई नर्तकीहरूले लगाउदछन् । यो पर्व जेठ महिनाको शुक्ल दशमीमा पर्दछ र यो चाडमा गाउँघरका सबै जसो तन्नेरीहरू जम्मा भएका हुन्छन् । यसलाई खुट्टामा लगाइन्छ नाचको पद चालमा यस्तै ताल बाजाको काम गर्दछ ।

३. ढमकेन :- ढमकेन बाजा थकाली जातिको प्रमुख लोकबाजा हो । यो डेड हात लामो हुन्छ । यसमा चारवटा तार हुन्छ । एक छेउको फो (भाले) र अर्को छेउको म्हो (पोथी) स्वर मिलाइएको हुन्छ । बीचका दुई तारलाई एकै स्वरमा मिलाइएको हुन्छ ।

यसको शिरभागमा शार्दूलको आकर्षक मूर्ति कुँदिएको हुन्छ ।
ढमकेन कतै तीन र पाँच तारको पनि हुन्छ ।

गाइने (गन्धर्व) जातिको प्रचलित बाजाको नाम :-

१. आरबाजो
२. ढोडे सारङ्गी
३. पोकेसारङ्गी
४. सल्यानी सारङ्गी

१. आरबाजो :- गाइने जातिको हालसम्म पाइएको सबैभन्दा पुरानो बाजा आरबाजा हो । यो बाजा सारङ्गी भन्दा पुरानो मानिन्छ । यसको ४ वटा तारलाई सा, प, सा सां मा मिलाइएको हुन्छ । यसको शिर भागमा ब्रह्माको शिरको मूर्ति राखिएको हुन्छ । चैतेती लगायतका पर्वमा गन्धर्वहरुले बजाइने यो बाजा लोपोन्मुख छ । गन्धर्वहरु आरबाजालाई भाले र सारङ्गीलाई पोथिबाजाको रूप मान्दछन् । यसलाई काखमा राखी नक्खीले कोट्याएर बजाइन्छ । यो बाजालाई गन्धर्वहरु तालबाजाको रूपमा प्रयोग गर्दछन् ।

२. ढोडे सारङ्गी :- सामान्य सारङ्गी भन्दा अलि ठूलो आकारमा पाइने ढोडे सारङ्गीको स्वर ज्यादै मीठो हुने भएकोले यसको सुरमा गीत गाउन सहज मानिन्छ । यो सारङ्गीमा चार वटा तारहरु हुन्छन् र त्यसलाई प. सा सा प स्वरमा मिलाइएको हुन्छ । विशेष गरी खिराको काठबाट बनाइएको सारङ्गी उत्तम

मानिन्छ । यस प्रकारको सारङ्गीको शिर भागमा कलशको बुट्टा कुँदिएको हुन्छ । बूढा गाइनेहरूले पनि यस किसिमको सारङ्गी प्रयोग गरेका छन् । गजो वा धनुको सहायताले रेटेर बजाइने यो तारबाजा अन्तर्गत सुरबाजा हो ।

३. पोकेसारङ्गी :- गाइने जातिले आफ्ना बच्चाहरूलाई सारङ्गी सिकाउन बनाइएको सानो आकारको विशेष सारङ्गी नै पोके सारङ्गी हो । सिकाइ प्रयोजनको लागि मात्र बनाइने भएकोले यो सारङ्गी विशेष कलात्मक ढङ्गको हुदैन । यो स्वर निकाल्न मात्र प्रयोग हुन्छ । अन्य सारङ्गी जस्तै यसमा पनि ४ तार नै हुन्छन् । पहिले - पहिले बच्चाहरू ४-६ महिनाको उमेर पुगेदेखि नै खेलौनाको रूपमा यस्ता खालका सारङ्गी बच्चाहरूलाई दिइन्थ्यो भन्ने कतै- कतै बूढाबूढीहरूबाट सुन्न पाइन्छ ।

४. सल्यानी सारङ्गी :- सल्यानतिरका गाइने जातिमा प्रचलित यो चारतारे सारङ्गी हो । यसको तल्लो भागमा सम्म (समथर) र चेप्टो खालको हुन्छ । यो बाजाको स्वरमा विशेष कम्पन आउछ ।

कसाई जातिको प्रचलित बाजाहरूको नाम :-

१. छुस्या

२. भयाली

३. नाय् खिँ

१. छुस्या :- यो कसाँई जातिको तालबाजा हो । काँसको पातलो पातबाट बनेको एक बित्ता अर्धव्यास भएको यो बाजा द्रुत तालमा बजाइने गरिन्छ । यो पातलो हुन्छ र ज्यादै तिखो स्वर निस्कन्छ । यो बाजा नाय् खिँ सँगै नेवार जातिको शव यात्रामा पनि शवको अगाडि अगाडि बजाउने गरिन्छ ।

२. भ्याली :- भ्याली नेपाली लोकबाजाहरुमा निकै प्रचलित तथा प्रसिद्ध तालबाजा हो । काँसबाट बनेको यो बाजा पहिले पहिले उपत्यकामा सरकारी सार्वजनिक सूचना दिन, सामुदायिक कार्यमा उपस्थित हुन तथा कुनै पनि सार्वजनिक सूचना दिन नाय् खिँ भ्याली पिटिन्थ्यो । ताचलबाजा अन्तर्गतको यो बाजा एक आपसमा दुई हातले ठोकेर ठूलो स्वर बजाइन्छ ।

३. नाय् खिँ :- नाय् खिँ उपत्यकाका नेवार जातिमध्येका कसाई समुदायको ज्यादै प्राचीन तालबाजा हो । यसको दुबैपट्टि छलाले मोडेको हुन्छ । विभिन्न चाडपर्व, साँस्कृतिक अनुष्ठानहरुमा तथा शवयात्रामा विभिन्न तालमा शवको अधिपछि रहेर चोकमा भिन्न-भिन्न तालमा नाय् खिँ बजाउने गरिन्छ ।

सन्त, योगी, जोगी, बैरागी, शैव, वैष्णव जातिहरुको प्रचलित बाजाहरुको नाम :

-

१. अखडानन्द नाद
२. ऋषिताल
३. एकतन्त्री वीणा
४. एकतारे
५. गरुड घण्ट
६. चिम्टा भयाली
७. छुमछुम
८. ढूङ्गे मुरली
९. नागफणी
१०. नागबेली
११. नादी
१२. विषाण नाद
१३. वैष्णाव घण्ट
१४. वीणा
१५. शृङ्गीतनाद
१६. त्रि- तन्त्री वीणा
१७. त्रिशूल घण्ट

१. अखण्डानन्द नाद :- यो बाजा नेपालमा नादको ध्यान गर्न

साधकहरुले प्रयोग गर्दछन् । यो काँसबाट बनेको बाजा हो । यो बाजा नाद प्राप्तिको लागी ध्यान गर्ने समय देब्रे हातले ठोकेर कानको नजिक राखेर बजाइने चलन छ । सिद्धि प्राप्त गर्ने साधनको रुपमा प्रयोग गरिने यो बाजा आजभोली सार्वजनिक ठड्गले प्रयोग भएको पाइँदैन ।

२. ऋषिताल :- यो तालबाजा हो । दुईवटा लामो र तीन अङ्गुल फराकिलो सतिसाल काठको फललाई डोरीले बाँधी छेउमा रुद्राक्ष सहितको बलियो धागोले बाधेर ऋषिताल बनाइन्छ । भजनमण्डलमा स्वस्ति वाचकले यो बाजा बीचमा औंला राखी बजाउँदछन् । विभिन्न ताल र मात्रामा यो बाजा बजाउन सकिन्छ ।

३. एक तन्त्री वीणा :- एक तन्त्री वीणा नेपाली समाजमा चलनचल्तीमा देखिएको पाइँदैन । तर मल्लकालको अन्तिम समय तथा रणबहादुर शाहका पालामा बनेका मठ-मन्दिरहरुमा कुँदिएका चित्रहरुमा यो एकतन्त्री वीणा प्रचलनमा थियो भन्न सकिन्छ । यो वीणा लगभग दुई हात लामो थियो जसको तल्लो भागमा एउटा मात्र तार जडि त्यसलाई दाहिने हातले कोट्याएर विभिन्न स्वर निकाली बजाइन्थ्यो ।

४. एकतारे :- सन्त, योगी वा वैरागीहरुले यो बाजा ईश्वरको भजनकीर्तन गर्दा बजाउने गर्दछन् । एउटा मात्र तारलाई डेढदेखि दुई हातसम्मको दण्डमा एउटा भाग डण्डी तुम्बोमा जोडी यो बाजा वैरागी, योगी वा सन्तहरुको प्रिय बाजा मानिन्छ

। भजनकीर्तन गर्दा तार कोट्याई मधुर आवाज निकालिन्छ ।
यसको तार मिलाउन टेप्पोमा काठको चुकुल जडिएको हुन्छ ।

५. गरुड घण्ट :- गरुड घण्ट वैष्णव सम्प्रदाय प्रसिद्ध बाजा हो । नेपालमा लिच्छिव कालदेखि वैष्णव देवदेवीको पूजाआजामा यो बजाउदै आएको अनुमान छ । यो घण्टको शिर भागमा गरुडको आकृति अङ्कित हुन्छ । गरुड विष्णु भगवानको वाहन भएको हुनाले यो घण्ट बजाउँदा विष्णु भगवान चाडै प्रसन्न भई भक्तको पुकार सुन्छ भन्ने मान्यता रहेको लोकमा यो बाजा प्रचलित रहेको छ । यो काँसबाट बन्दछ ।

६. चिम्टा भयाली :- वैरागी, जोगीहरुको यो बाजा फलामबाट बनाइन्छ । यसमा डेडदेखि दुई हात लामो चिम्टाको पातामा सात जोडी काँसका भयाली जोडिन्छ । यो बाजा बजाउदा भजनकीर्तनको तालमा छेउ र टुप्पोमा समाती हल्लाएर बजाइन्छ । बाहिर भिक्षाटनको लागी हिड्दा यसलाई लौरोको रुपमा समेत प्रयोग गरिन्छ भने धुनी जगाउदा आगोको कोइला समातेर गाँजा सल्काउने काम पनि यसैबाट हुन्छ ।

७. छुमछुम :- छुमछुम भजनकीर्तनको अवसरमा बजाइने तालबाजा हो । काँस धातुबाट बनेको स- साना १५-१७ वटा घुँघुरालाई रेशमको डोरीमा खुकुलो गरी बाँधी बाहिरी भागमा

मलमलको रातो वा पहेलो कपडाले पोको पारी बाँधिएको हुन्छ । विशेषगरी भजनकीर्तनहरुमा सङ्गीतको तालमा यसलाई दायाँ र बायाँ हातमा फलेर बजाइन्छ । यो बाजाको आवाज छुमछुम आउने भएकोले यसको नाम छुमछुम रहन गएको विश्वास गरिन्छ

८ **ढूङ्गे मुरली** :- यो बाजा बाँसुरी र मुरली जस्तै बाँस र निगालोबाट बनाइन्छ । सात वटा प्वल पारी कुनै ठेडी नराखी दुवैतिर खुल्ला बजाइन्छ । बजाउँदा तल्लो ओठमा मिलाएर राखी बजाइन्छ । यो योगीहरुले बजाउने बाजा हो ।

९. **नागफणी** :- नागफनी चागुनारायण, स्वर्गद्वारी र गोसाइकुण्डको मेलामा योगीहरुले बजाउँदै हिडेको देख्न सकिन्छ । यो बाजा चाँगुनारायणको मन्दिरमा नित्य पूजामा बजाउने गरिन्छ । तामाबाट बनेको सर्पजस्तै बाङ्गोटिङ्गो आकारको यो बाजा फुकेर बजाइन्छ । यो बाजा अन्य मन्दिरहरुमा पनि कत - कतै बजाएको पाइन्छ ।

१०. **नागबेली** :- बनमा पाइने एक प्रकारको धार्मिक तथा आयुर्वेदिक लहरा नागबेलीको नामबाट यो बाजाको नाम रहेको मानिन्छ । देवदेवताको दैनिक पूजा -अर्चनामा बजाइने यो बाजा तामाबाट बनेको र नागबेली आकारको हुन्छ । यो फुकेर

बजाइने सुरबाजा हो हाल यो बाजा गोसाइँकुण्डको जात्रा र नित्य पूजामा बजाउने गरिन्छ ।

११. नादी :- नादी नाथ सम्प्रदायमा प्रचलित बाजा हो । नाथसम्प्रदायमा गुरुबाट दीक्षा प्राप्त गरेपछि मात्र यो बाजा बजाउन पाइन्छ । यो कृष्णसारको सिंगबाट बन्दछ । नाथ योगीहरुले यो बाजा घाँटीमा लगाई गुरुआराधना गर्दा विभिन्न मुद्रा प्रदर्शन गरी बजाउँदछन् सबै नाथ योगीहरुको घाँटीमा यो बाजा हुन पर्दछ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

१२. विषाणनाद :- विषाणनाद शैव सम्प्रदायको बाजा हो । उहिले- उहिले यो बाजा शैव धर्म मान्ने सम्प्रदायले भगवान शिवको उपासना तथा पूजा आजामा बजाउने गर्दथे । यो बाजा त्रिशुल डामेर छाडेका नन्दीको सिङबाट बनाइन्थ्यो भनेर भनिन्छ ।

१३. वैष्णवघण्ट :- यो बाजा वैष्णव समुदायमा प्रिय र अनिवार्य मानिए पनि अन्य हिन्दु सम्प्रदायहरुको घरमा पनि बजाउने गरिन्छ । भगवान विष्णुको पूजा गर्दा बजाइने यस घण्टको शिर भागमा गरुडको मूर्ति वा शेष नागको मूर्ति राखिएको हुन्छ । त्यसैले यस घण्टीलाई वैष्णव घण्ट भनिएको हुन सक्दछ ।

१४. वीणा :- वीणा धार्मिक बाजा हो । हिन्दू धर्मकी विद्याकी

देवी सरस्वतीले हातमा यो बाजा लिएकी हुन्छिन् । यो प्रचिन बाजा हो । यसमा एकदेखि सय वटा तार जडिएको हन्थ्यो भनिन्छ । पुरानो नेपाली मूर्ती कलामा तीनदेखि पाँचवटा सम्म मात्र तार देखिन्छ । यसको शिरमा हाँस वा मयूरको मूर्ती कुँदिएको हुन्छ । तर उपत्यकाका र तिब्बती शैलीका पौवा चित्रकलामा शिरमा शार्दूलको मूर्ती कुँदिएको हुन्छ । यसलाई बजाउन देब्रे हातका औलाले तारलाई थिच्ने दाहिने औलाले तारलाई कोट्याएर बजाइने गरिन्छ ।

१५. शृङ्गीनाद :- शृङ्गीनाद नाथ सम्प्रदायको बाजा हो । जोगीहरुले कार्तिक र चैत्र महिनामा बखान गर्दाखेरी तीन पटक शृङ्गीनाद फुकेर बखान गर्न सुरु गर्छन । यो बाजा कृष्णसारको सिङबाट बनाउने गरिन्छ । यो बाजा बजाएरपछि भूत, प्रेत, पिचास, बोक्सी, वीर, वेताल, डंकिनी, छेदभेद भाग्दछन भनिन्छ । बखान गरी शृङ्गीनाद बजाएको घरमा देवदेवीको बास हुन्छ भनिन्छ ।

१६. त्रि- तन्त्री वीणा :- विद्याकी देवी सरस्वतीले बजाउने त्रि-तन्त्री वीणा विभिन्न देवदेविको मन्दिरहरुको ढुङ्गाको मूर्तीहरुमा देख्न पाइन्छ । तीनवटा तार युक्त यो धार्मिक बाजा हो ।

१७. त्रिशुल घण्ट :- त्रिशुल घण्ट शैव सम्प्रदायको बाजा हो । काँसबाट बनेको यो भगवान शिवलाई गुरु मानी पस्जापाठ गर्ने वा आराधाना गर्ने शैव सम्प्रदायको सबैजसो साधनामा बजाइने

गरिन्छ । यो घण्टको माथिल्लो समाउने भागमा त्रिशुल बनाइएको हुन्छ । यो विभिन्न पूजाआजा तथा दैनिक भजनहरुमा समेत बजाइन्छ ।

बालबालीकाका प्रचलित बाजाहरुको नामहरु :-

१. इन्द्रेणी बाजा २. कोया ३. जौं नली ४. दुर्गा डमरु ५. नुपुर ६. पटपे ७. पिपरी ८. प्याँ प्याँ ९. बिल्लौरी १०. मोहोला

१. इन्द्रेणी बाजा :- इन्द्रेणी बाजा इन्द्रेणी फलको बाहिरी भागबाट बन्दछ । पूर्वी पहाडको खोंचमा फल्ने इन्द्रेणी लहराको फललाई भित्रको गुदी र बीउ चारवटा प्वालबाट निकालेर बनाइन्छ । भेटनुतर्फ मुखले फुक्ने चार वटा बनाई फुक्ने र चार वटा प्वालमा औंलाले छोप्दै यो बाजा बजाइन्छ । हाल यो बाजा लुप्त प्राय भैसकेको छ ।

२. कोया :- कोया बालकहरुको बाजा हो । भरखरै उमेरको आँपको कोयालाई निकाली घोटेर प्वाल निकाली कोया बाजा बनाइन्छ । विभिन्न भाका र आवाज निकाली फुकेर यो बाजा बजाइन्छ । यो गाँउघरतिरका बालकहरुले साउन भदौ महिनामा बजाउने गर्दछन् ।

३. जौं नली :- जौं नली हरियो जौंको डाँठलाई काटेर बनाइन्छ र यसको लागी अलि मोटो खालको जौंको एक बित्ता लामो डाँठ

वा नली छान्नु पर्दछ र बजाउदा पिं पिं आवाज आउने यो बाजा कुनै कुनै ठाँउमा गहुँको नलीबाट पनि बनाइन्छ र विशेष गरी यो बाजा बच्चाहरुले बजाउने खेलाउने बाजा हो ।

४. दुर्गा डमरु :- यो माटोबाट बनेको समाउन बिड सहित भएको डमरु हो । काठमाडौं उपत्यकामा नवरथा सुरु भएपछि बच्चाहरुले बजाउने गर्दछ । यो निकै पुरानो मौलिक बाजा हो । पट्पट् डमरु बजेपछि काठमाडौंमा दशै आएको भान हुन्छ ।

५. नुपुर :- नुपुर पहाडि क्षेत्रमा बालबालिकाको न्वारनपछि लगाइदिने बाजा हो । यो कालो रिठ्ठाको गेडाबाट बन्दछ । दुई हातमा तीन-तीन वटा प्वाल पारेका रिठ्ठाको गेडा कालो धागोले उनेर कम्मरमा पाँच वटाकन्धनीमा बाँधिन्छ । बच्चाहरुले कसैको कुदुष्टि नलागोस भनी हाम्रा पुर्खाहरुले नुपुर लगाई दिने गरेको हुनुपर्छ । बच्चा ६ वर्षको भएपछि यसलाई निकालेर देवमन्दिर, तीर्थ, वा योगीहरुलाई दक्षिणा सहित चढाइने परम्परा रहेको छ ।

