International Journal of Hindi Research
www.hindijournal.com
ISSN: 2455-2232
Received: 02-12-2025, Accepted: 01-01-2026, Published: 16-01-2026
Volume 12, Issue 1, 2026, Page No. 30-32

पूर्वोत्तर भारत में ताई समुदाय का अस्तित्व

चान्दम ओकेनजित सिंह
शोधार्थी, हिंदी विभाग, मणिपुर विश्वविद्यालय, कांचीपुर, मणिपुर, भारत

सारांश
ताई लोग मंगोलोइड मूल का एक जातीय समूह हैं, जो दक्षिणी चीन के यूनान क्षेत्र से निकलकर लाओस, वियतनाम, म्यांमार, थाईलैंड और भारत तक फैले हुए हैं। वे ताई–कादाई भाषा बोलते हैं और अपने पूर्वजों की पूजा तथा पारिवारिक मूल्यों को महत्व देते हैं। ताई समाज सांस्कृतिक रूप से समृद्ध है और यह समुदाय धान की खेती करने वालों में सबसे प्राचीन माना जाता है। इसलिए वे प्रायः बड़ी नदियों की घाटियों में बसते हैं जैसे– मेकोंग, सालविन, इरावदी और ब्रह्मपुत्र। पूर्वोत्तर भारत आठ राज्यों (अरुणाचल प्रदेश, असम, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, त्रिपुरा, सिक्किम) का समूह है, जिसे "आठ भाई–बहन" या अष्ठलक्ष्मी कहा जाता है। यह क्षेत्र भौगोलिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक दृष्टि से विशेष महत्व रखता है। यहाँ अनेक जनजातियाँ अपनी अलग भाषाओं, रीति–रिवाजों और परंपराओं को मानते चले आ रहे हैं। पूर्वी हिमालय और पटकाई–नागा पर्वत श्रृंखलाओं से घिरा यह क्षेत्र प्राकृतिक संसाधनों और जैव विविधता से भरपूर है और भारत को दक्षिण–पूर्व एशिया से जोड़ने वाला प्रमुख द्वार है। प्रस्तुत आलेख में पूर्वोत्तर राज्यों में निवास करने वाले 'ताई' समुदायों का संक्षिप्त परिचय दिया गया हैद्य

मूल शब्दः ऐतिहासिक विशिष्टता, सांस्कृतिक परम्परा, निष्ठापूर्वक, ताई, ताई कदाई, ताई अहोम, ताई आईतोन, ताई खामती, ताई खामयाङ, ताई फाके, ताई तुरुंग, ताई लाई

प्रस्तावना

ताई लोग मंगोलोइड मूल का एक जातीय समूह हैं, जो दक्षिणी चीन के यूनान से उत्पन्न होकर लाओस, वियतनाम, म्यांमार, थाईलैंड और भारत तक फैला। वे ताई–कादाई भाषाएँ बोलते हैं। वे अपने पूर्वजों की पूजा करते हैं अर्थात ताई समाज परिवार को विशेष महत्व देते हैं। ताई लोग अपने संपन्न सांस्कृतिक परम्पराओं के लिए गर्व महसूस करते हैं।

ताई लोग सबसे प्राचीन खाद्य धान की खेती करने वाले समुदायों में से एक है। धान की खेती उनकी पारंपरिक जीवनशैली है, इसी कारण वे मेकोङ, सालविन, इरावदी, ब्रह्मपुत्र आदि नदियों की घाटियों में बसते रहे। पूर्वोत्तर भारत के तीन राज्यों जैसे – असम, अरुणाचल प्रदेश और मणिपुर में 7 ताई समूह रहते हैं– 1) ताई आहोम, 2) ताई आईतोन, 3) ताई खामती, 4) ताई खामयाङ, 5) ताई फाके, 6) ताई तुरुंग, और 7) ताई लाई।

पूर्वोत्तर भारत में आठ राज्य शामिल हैं: अरुणाचल प्रदेश, असम, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, त्रिपुरा, और सिक्किम। इन्हें आठ भाई–बहनों (सात बहनें और एक भाई) या अष्ठलक्ष्मी कहा जाता है।[1] यह क्षेत्र पश्चिम बंगाल के संकरे सिलिगुरी कोरिडोर के द्वारा देश के शेष हिस्से से जुड़ा हुआ है। पूर्वोत्तर भारत अपनी भौगोलिक स्थिति तथा अपनी सांस्कृतिक और ऐतिहासिक विशिष्टता के कारण विशेष महत्व रखता है। यहाँ अनेक जनजातियाँ और समुदाय अपनी–अपनी भाषाएँ, रीति–रिवाज, संस्कृति और परम्पराएँ अपनाए हुए हैं।

पहाड़ों और सुन्दर नदियों से घिरे ये राज्य पूर्वी हिमालय पर्वत श्रृंखलाओं और पटकाई–नागा पहाड़ियों की श्रेणी में आते हैं। यहाँ ब्रह्मपुत्र–बराक नदी की घाटियाँ भी पाई जाती हैं। प्राकृतिक संसाधनों और विविध वनस्पतियों तथा जीव–जंतुओं से समृद्ध यह क्षेत्र भारत के पूर्व और दक्षिण–पूर्व एशिया का द्वार हैं।

'ताई' एक जातीय समूह को संदर्भित करता हैद्य यह शब्द केवल एक जाति का नाम न होकर एक व्यापक सांस्कृतिक एवं भाषाई समूह का प्रतिनिधित्व करता है। अपने पूर्वजों की आत्माओं की पूजा करना/उपासना करना ताई लोगों की संस्कृति में गहराई से जुड़ी एक विशेष और प्राचीन परंपरा है। ताई समुदाय अपने दिवंगत रिश्तेदारों और माता–पिता की आराधना करता आ रहा हैद्य उनका विश्वास है कि ये पूर्वज शक्तिशाली आध्यात्मिक सत्ता के तरित होकर देवतुल्य दर्जा प्राप्त कर लेते हैंद्य उल्लेखनीय है कि ताई समुदाय अपने परिवार को अत्यंत महत्व देता है।[2]

चीन में हान राजवंश का काल ताई समूह के निर्माण में सबसे महत्वपूर्ण काल है क्योंकि उस समय से ताई का इतिहास में स्पष्ट रूप से वर्णित किया जाता है। अतः ताई का मूल स्थान यूनान में है। हान राजवंश के बाद ताई के पूर्वज धीरे–धीरे होंगहे नदी (नाम ताऊ), लान्चांग नदी (माए नाम्खुंग) और रुईली नदी (नाम माइलंग) के जरिए लाओस, वियतनाम ,म्यांमार और आगे थाईलैंड और भारत की ओर चले गए।[3] वे दक्षिणपूर्व एशिया के विस्तृत भूभाग में निवास करते हैं। पश्चिम में पूर्वोत्तर भारत से पूर्व में हैनान द्वीप तक और उत्तर में चाइना के गुआंग्जी से दक्षिण में थाईलैंड तक फैली हुई है। सामान्यतः ताई लोग घाटी में रहने वाले चावल उत्पादक प्रतीत होते हैं। माना जाता है कि यूनान चावल की खेती का प्रारंभिक स्थान है और ताई चावल की खेती करने वाले सबसे पुराने जातीय समूहों में से एक है। चावल की खेती ताई लोगों की पारंपरिक जीवन शैली है। यही विशेष कारण रहा होगा कि ताई लोग उपरी मेकोंग, साल्विन, उपरी लाल और काली नदियों, मी नाम, इरावदी, चिन्द्विन और उपरी ब्रम्हपुत्र की कई घाटियों को अपना निवास स्थान बनाते रहे।

आज ताई समुदाय की आबादी लगभग १०० मिलियन के आस–पास हैं। उनमें से थाईलैंड में ६८ मिलियन, चीन में २० मिलियन, लाओस में ५ मिलियन, वियतनाम में ३ मिलियन, म्यांमार में ४ मिलियन और पूर्वोत्तर भारत में २ मिलियन वास करते हैं।[4] ताई को लोग अलग – अलग नामों से जाना जाता हैं। जैसे १) चीन में दाई, जुआंग, बुयी, माओनम आदि २) थाईलैंड में मुख्य रूप से ताई तीन शाखाएं शामिल हैं – ताई याई या ताई लुआंग, ताई नोई, ताई युआन और ताई दाम। थाईलैंड में मुख्य रूप से ताई समुदाय के लोग निवास करते हैं। महिदोल विश्वविद्यालय भाषाई संकाय ने थाईलैंड में शान, ल्यू, सोंग, युआन, ताई योंग, ताई या, ताई बाई, थाई और सेन्ट्रल ताई सहित बीस ताई भाषाई समूहों को वर्गीकृत किया है। ३) म्यांमार में ताई शान अपने आप को उस स्थान के अनुसार संदर्भित करते

हैं जहाँ वे रहते हैं। उदाहरण के लिए नाम माओ नदी के किनारे रहने वाले ताई स्वयं को ताई माओ कहते हैं। इसी प्रकार पूर्वी शान राज्य में नाम खुन (खुन नदी) के किनारे रहने वाले ताई खुन कहा जाता हैं। ताई पहाड़ी लोगों को ताई लोई (पर्वत ताई) कहा जाता हैं और ताई घाटी को ताई ह्वे। ४) वियतनाम में ताई जाति को रंग और निवास स्थान के आधार पर शाखाओं में विभाजित किया गया है। सफेद ताई मुख्यतः उत्तरी वियतनाम में बसे हुए हैं; इन्हें ताई बाँध, नुआ, खाओ, लाओ, ल्यु, देंग, जिया, नोंग और बॉय कहा जाता हैं। ५) लाओस में ताई आम तौर पर ऊँची घाटियों और उत्तर पश्चिम के निकटवर्ती हिस्सों में रहते हैं। यहाँ के ताई में नेउआ, ल्यु, लाल ताई, काली ताई और फु ताई शामिल हैं ।[5] काली ताई को आम तौर पर विशिष्ट माना जाता हैं क्योंकि उनके द्वारा ताई समुदाय के पारंपरिक तौर–तरीकों को बहुत ही निष्ठापूर्वक सुरक्षित किया गया हैं।

भारत में ताई समुदाय पूर्वोत्तर भारत के तीन राज्यों अर्थात अरुणाचल प्रदेश, असम और मणिपुर में निवास करते हैं। ताई समुदाय के कुल सात समूह इन तीन राज्यों में निवास करते हैंद्य उनका संक्षिप्त परिचय निम्नप्रकार से हैं–

1. **ताई अहोम:** अहोम महान ताई जाति की एक शाखा है। वे ब्रह्मपुत्र नदी घाटी के उपरी क्षेत्रों में तेरहवीं शताब्दी के शुरुआती वर्षों में प्रवास कर आया और स्थानीय निवासियों को अधीन करके एक शक्तिशाली ताई राज्य की स्थापना की। ताई अहोम के वृत्तांतों में दर्ज हैं कि १२१५ ईस्वी में ताई माओ लोगों का एक समूह मुओंग–माओ (जो वर्तमान में चीन के युन्नान प्रान्त के देहोंग दाई जिंगफ़ो स्वायत्त क्षेत्र में स्थित रुईली कहलाता हैं) से आया। उनका नेतृत्व राजकुमार चाओ–लुंग सुकाफा ने किया और उन्होंने ब्रह्मपुत्र नदी के उपरी क्षेत्र में स्थानीय मुखियों को पराजित करके एक रियासत स्थापित की। इस प्रकार चाओ–लुंग सुकाफा को अहोम वंश का संस्थापक माने जाते हैं। अतः जब भी अहोम का नाम लिया जाता है तो महानायक "सुकाफा" का नाम स्मरण हो जाता हैं। अहोमों ने असम पर लगभग ६०० वर्ष (१२२८–१८२६ ई.) तक एक ही राजवंश का निर्बाध शासन किया ।[6] वर्तमान में असम के ऊपरी हिस्सों में अहोम लोग मुख्य रूप से निवास करते हैं; जिनमें शिवसागर, जोरहाट, गोलाघाट, डिब्रूगढ़, तिनसुकिया, लखीमपुर और धेमाजी शामिल हैं।

ताई अहोम की मूल भाषा १३वीं सदी में मुओं माओ क्षेत्र में बोली जाने वाली ताई माओ थी, जो १६वीं सदी के मध्य तक बिना बड़े बदलाव के प्रचलित रही। बाद में स्थानीय भाषाओं के प्रभाव से यह लुप्त हो गई और असमिया को दैनिक भाषा के रूप में अपना लिया गया। वर्तमान में यह भाषा केवल धार्मिक व ऐतिहासिक ग्रंथों में सुरक्षित है और एक मृत भाषा मानी जाती है, हालाँकि इसे पुनर्जीवित करने के प्रयास जारी हैं।[7]

2. **ताई आईतोन:** ताई आईतोन बौद्ध धर्म को मानने वाले भारत के सबसे छोटे ताई समूहों में से एक है। वे १६ वीं –१७ वीं एडी. में पटकाई पहारियों को पार करते हुए असम आये थे। लगभग ५००० ताई आईतोन असम में हैं। कार्बीआंगलोंग और गोलाघाट जिलों में आठ ताईएटन गांव हैं?। वे हैं – बोरगांव, बालीपाथेर, अहोमोनी, चाकीहोला, कालियानी, बोरहुला, डुबरानी और तेंगापानी । ताई आईतोन पारंपरिक रूप से खंभों पर निर्मित घरों में निवास करता है। यह समुदाय अपनी सांस्कृतिक विरासत और ताई भाषा तथा लिपि के संरक्षण हेतु सतत प्रयासरत है।[8] यद्यपि उनकी संख्या कम है, तथापि उन्होंने अपनी भाषा को अब तक जीवित बनाए रखा है। वे अपने परिवारों तथा समुदाय के भीतर आपसी संप्रेषण हेतु ताई भाषा का ही प्रयोग करते हैं।

3. **ताई खाम्ती:** खाम्ती भारत का दूसरा सबसे बड़ा ताई समूह है। ताई खामती मूल रूप से म्यांमार के काचिन राज्य के ह्कमती लोंग, मोगाऊं और म्यित्क्यिना क्षेत्रों तथा सैगांग डीविजन के ह्कमती जिले के निवासी हैं। भारत में, वे मुख्य रूप से अरुणाचल प्रदेश के नामसाई और चांगलोंग जिलों में बसते हैं। कुछ ताई खामती असम के लखीमपुर, धेमाजी और तिनसुकिया जिलों में भी पाए जाते हैं । वे थेरवाद बौद्ध धर्म के अनुयायी हैं और उनकी अपनी लिपि और भाषा है। यह लिपि म्यांमार की ताई शान लिपि से उत्पन्न हुई मानी जाती है।[9]

4. **ताई खाम्यांग:** ताई खाम्यांग दक्षिण पूर्व एशियाई ताई का उप समूह है। खाम्यांग स्वयं एक ताई शब्द है। कीटविज्ञान की दृष्टि से यह खाम (सोना) और यांग या जांग (रखना/होना) से बना है जिसका अर्थ है – "सोना रखने वाले लोग"। ताई खामयांग का राज्य बर्मा में १८ वीं शताब्दी के अंत तक था। वे सिंग्फो जनजाति उत्पीड़न के कारण १८ वीं शताब्दी के पहले चरण में असम की ओर चले गए। वे पटकाई पर्वतमाला को पार करके पहले सदिया में बसे, बाद में ऊपरी बर्मा के अन्य स्थानों से होते हुए असम में आए । असम में उन्होंने अपने चराइदेव, शिवसागर, जोरहाट, गोलाघाट और तिनसुकिया जिलों में अपने गाँव स्थापित किए। बुजुर्ग लोग अभी भी अपनी ताई भाषा पढ़ और लिख सकते हैं जिसका उपयोग धार्मिक उद्देश्यों के लिए किया जाता है। अनुमानित रूप से भारत में ताई खाम्यांग की जनसंख्या लगभग ७००० है ।[10]

5. **ताई फाके:** ताई फाके को ताई शाही परिवार के अधिकारियों के वंशज माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि वे १८ वीं शताब्दी में म्यांमार के शान साम्राज्य (मूंग माओ) से आए थे। असम में प्रवास से पहले, वे इरावदी के तट पर रहते थे। फाके शब्द है ताई शब्द फा (दीवार) और का (प्राचीन) से लिया गया है। वे मुख्य रूप से असम के डिब्रूगढ़ और तिनसुकिया जिलों में बसे हुए हैं, जिनमें नाम फाके, टोपहम फाके, मनमोमुख, नोंगलाई, मैन फी निएंग, बार्डुम्सा और निंगगाम गाँव शामिल हैं। उनमें से कुछ अरुणाचल प्रदेश में वागुम्म और मैनलुंगकुंग में भी बसे हुए हैं। ताई फाके की भाषा लगभग शान की भाषा के सामान हैं। इनकी अपनी लिपि है और उन्होंने अपनी पांडुलिपियों को भी सुरक्षित रखी है।, वर्तमान भारत में ताई फाके की आबादी ६००० है।[11]

6. **ताई तुरुंग:** संख्यात्मक रूप से भारत में सबसे छोटा बौद्ध ताई समूह है। ताई तुरुंग की जनसंख्या ५००० से भी कम है। वे १८ वीं शताब्दी ईस्वीं के मध्य ऊपरी बर्मा (अब म्यांमार) से अहोम साम्राज्य में आए थे। प्रवास के दौरान वे सिंगफो लोगों द्वारा उन्हें पकड़ लिया गया और लगभग पांच वर्षों तक गुलाम बना लिया गया। इसलिए ताई तुरुंग उनकी संस्कृति, भाषा और जीवनशैली पर सिंगफो का बहुत प्रभाव है। दैनिक जीवन में वे ताई और सिंग्फो भाषा के मिश्रित रूप बोली का प्रयोग करते हैं। ताई तुरुंग ऊंचे फर्श वाले या स्टिल्टेड मकानों का निर्माण करते हैं अन्य ताई की तरह. प्रत्येक ताई तुरुंग गांव में एक मठ और अन्य प्रतिष्ठान हैं नौसिखियों और मंदिर के लड़कों के लिए छात्रावास भी होते हैं। वे असम में जोरहाट जिले, कार्बीआंगलोंग और गोलाघाट में बसे हुए हैं।[12]

7. **ताई लाई:** लाई समुदाय मणिपुर में बसे सबसे पुराने समुदायों में से एक है। आज भी उनकी उपस्थिथि मणिपुर के अलावा म्यांमार, मिजोराम, और चीन में पाई जाती हैं।[13] मणिपुर के प्रथम राजा पाखंबा (३३–१५४ ईस्वीं) से लेकर सातवें राजा नाओखम्बा (४११–४२८ ईस्वीं) तक लाई समुदाय से ही थे। तत्पश्चात राज–काज के संघर्ष में लाई समुदाय का पतन हुआ और अपनी पहचान के लिए लम्बे समय तक छुप–छुपकर संघर्ष करना पड़ा। कई संघर्षों के बावजूद लाई लोग अपनी पारंपरिक संस्कृति को जीवित रखते आ रहे हैं ।[14]

मौखिक इतिहास और परम्पराओं के अनुसार लाई समूह उत्तरी थाईलैंड के सिएंग्कन नामक स्थान से निकल पड़ा और मेकोंग नदी के किनारे–किनारे चलते हुए म्यांमार पहुँचा। वहाँ से उन्होंने सालवीन नदी पार की और शान राज्य में अवा झील के आसपास बस गए। यह स्थान जहाँ लाई लोग निवास करते थे, लाई हाका कहलाता था। यहीं से वे म्यांमार के चीन राज्य की ओर बढ़ा और अंत में मणिपुर घाटी पहुँचा।[15] लाई लोगों की अपनी एक लिपि है जिसे लाई–लिक कहा जाता है तथा उनकी पुस्तक को लाईदृसु कहा जाता है। यद्यपि उन्होंने अपनी लिपि को संरक्षित रखा, किन्तु प्रवास की लम्बी यात्रा के दौरान कई घटनाओं के कारण वे अपनी मूल भाषा को खो बैठे। दूसरी ओर सराहनीय बात यह है कि अनेक संघर्षों के बावजूद आज तक लाई लोग अपने पूर्वजों की परम्परा को सुरक्षित रखे हुए हैं।

निष्कर्षत

पूर्वोत्तर भारत में ताई समुदाय की उपस्थिति इस क्षेत्र की सांस्कृतिक विविधता और भारत–दक्षिण पूर्व एशिया के ऐतिहासिक संबंधों को दर्शाती है। मंगोलोइड मूल के ताई लोग चीन के युनान प्रांत से प्रवास कर असम, अरुणाचल प्रदेश और मणिपुर में बसे हैं। ताई अहोम, ताई खामती, ताई आईतोन, ताई फाके, ताई खाम्यांग, ताई तुरुंग और ताई लाई जैसे सात प्रमुख उप–समूह यहां निवास करते हैं। धान की खेती, थेरवाद बौद्ध धर्म, पूर्वजों की पूजा, पारिवारिक मूल्यों और विशिष्ट लिपि–भाषा के माध्यम से ताई समुदाय अपनी सांस्कृतिक पहचान को बनाए रखे हुए है। कुछ समूहों ने समय के साथ अपनी मूल भाषा खो दी, फिर भी परंपराओं और धार्मिक विश्वासों को संरक्षित किया है। यह समुदाय न केवल पूर्वोत्तर भारत की सांस्कृतिक विविधता का हिस्सा है, बल्कि भारत और दक्षिण–पूर्व एशिया के बीच सांस्कृतिक सेतु के रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सन्दर्भ सूची

1. "नार्थ ईस्ट इंडिया, पीपल, हिस्ट्री एंड कल्चर", फर्स्ट एडिशन (२०१७), प्रकाशक: पब्लिकेशन डिवीज़न, NCERT श्री औरोबिन्दो मार्ग नई दिल्ही–११००१६ (पृष्ठ–प्रीफेस–v),
2. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया" फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H.B. रोड,पानबाज़ार, गुवाहाटी–७८१००१,असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ–१२३)
3. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया" फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H.B. रोड,पानबाज़ार, गुवाहाटी–७८१००१,असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ–३)
4. दृपितिफात, "इंडियन जर्नल ऑफ़ ताई स्टडीज " (2013) – "द वर्ल्ड ऑफ़ ताईस अन ओवरव्यू" एडिटर दृगिरिन फूकोन, प्रकाशक: सेक्रेटरी इंस्टिट्यूट ऑफ़ ताई स्टडीज एंड रिसर्च, मोरानहात, असम, (पृष्ठ – १४०)
5. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया", फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H.B. रोड,पानबाज़ार, गुवाहाटी –७८१००१,असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ – ४६ से ६०)
6. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया", फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H. B. रोड,पानबाज़ार, गुवाहाटी –७८१००१, असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ – ६३ और ६५)
7. डॉ. बी. के. गोहैन, ओरिजिन ऑफ़ द ताई एंड चाओ लूँ सुकाफा (१६६६), ओम्सोंस पुब्लिकेसन, T–7, राजौरी गार्डन, नई दिल्ली– ११००२७, पृष्ठ– १००–१०४
8. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया" फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H. B. रोड, पानबाज़ार, गुवाहाटी –७८१००१,असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ – ६८)
9. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया", फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H.B. रोड,पानबाज़ार, गुवाहाटी –७८१००१, असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ – ६६)
10. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया", फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H.B. रोड, पानबाज़ार, गुवाहाटी –७८१००१, असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ – ७०)
11. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया", फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H.B. रोड, पानबाज़ार, गुवाहाटी –७८१००१, असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ – ७२)
12. गिरिन फूकोन, "ताईस ऑफ़ नार्थईस्ट इंडिया एंड साओथईस्ट एशिया", फर्स्ट एडिशन २०१६, रीप्रिंट २०२५, प्रकाशक: DVS पब्लिशर्स, H.B. रोड,पानबाज़ार, गुवाहाटी –७८१००१, असम, फ़ोन नो. ६००१३७६३१०, (पृष्ठ – ७३)
13. दिना और बीरेन, "लाई खोंगून लीबा", फर्स्ट एडिशन–२०१८, प्रकाशक: लाइ कम्युनिटी ऑफ़ मणिपुर, अवांग सेकमाई–७६५१३६, (पृष्ठ –४०)
14. दिना और बीरेन "फाइंडिंग द रूट्स", फर्स्ट एडिशन–२०१८ प्रकाशक: www.booksmango.com, E–mail: info@booksmango-com (पृष्ठ –३६)
15. दिना और बीरेन "फाइंडिंग द रूट्स", फर्स्ट एडिशन–२०१८ प्रकाशक: www.booksmango.com, E–mail: info@booksmango.com (पृष्ठ –५५)