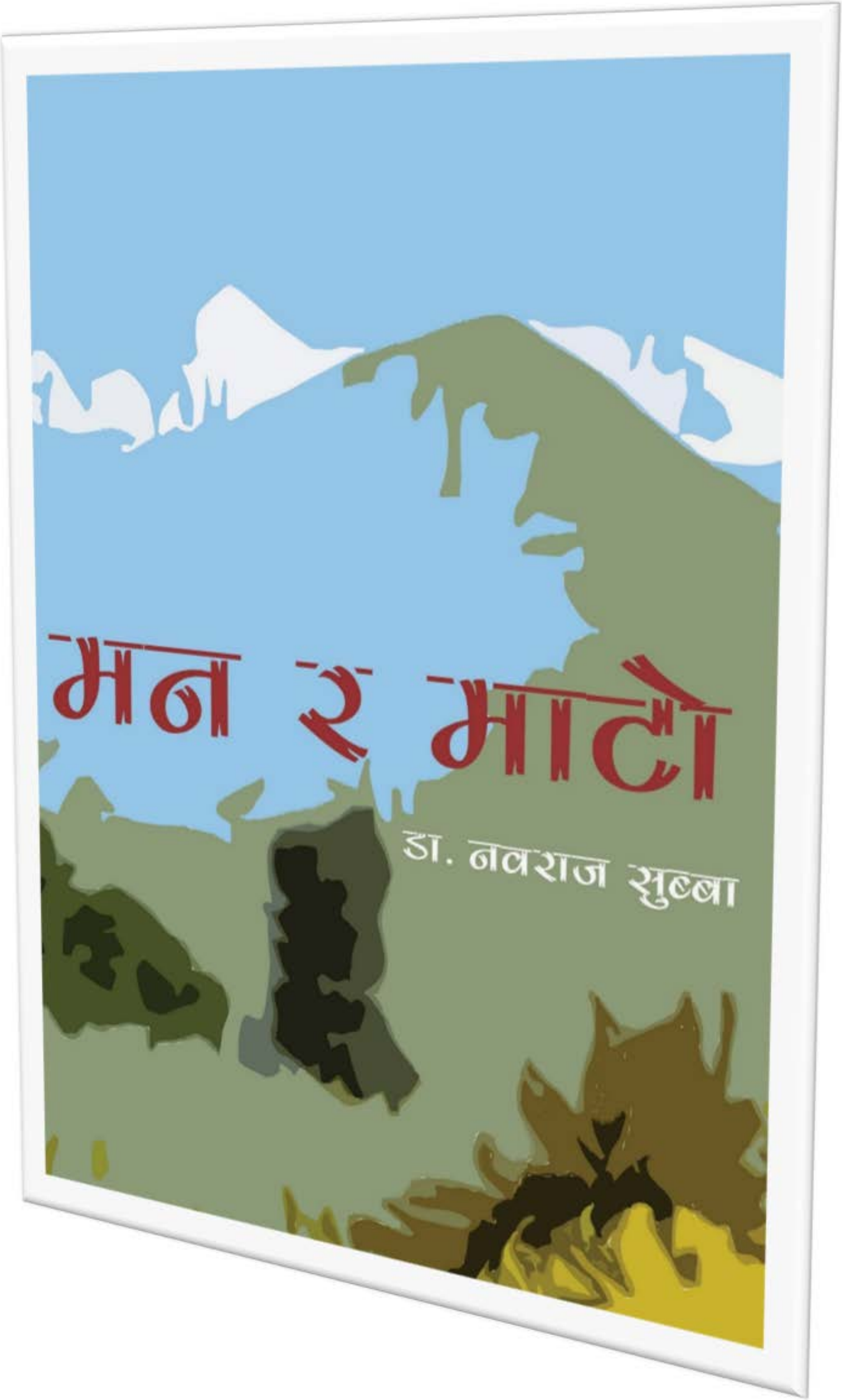
मन र माटो
डा. नवराज सुब्बा

मन र माटो

(गीत तथा गजलसङ्ग्रह)

डा. नवराज सुब्बा

प्रकाशक

पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठान

विराटनगर, नेपाल

कृति : मन र माटो

लेखक : डा. नवराज सुब्बा

विधा : गीत, गजल

प्रकाशक : पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठान, विराटनगर

सर्वाधिकार : लेखकमा सुरक्षित

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०७३

मुद्रक : प्रिन्टिङ सोलुसन

मूल्य : १२५/–

ISBN No. : 978-9937-8949-6-8.

eBook: Hamro Idea, Biratnagar, Nepal, 2021

An anthology of Songs and Ghazals

Mann Ra Mato: Dr. Nawa Raj Subba

प्रकाशकीय

नवराज सुब्बा नेपाली भाषा, साहित्य, गीत र सङ्गीत क्षेत्रमा आफूलाई समर्पित गर्ने सिर्जनशील स्रष्टा हुन् । नेपाली साहित्यको आँगनमा कविता, गीत, निबन्ध विधा मार्फत उनले आफ्नो प्रबल उपस्थिति जनाइसकेका छन् । प्रकृति, जीवन र समयका विविध छायाहरू उनका लेखनका विशेषता हुन् । जहाँ हामी, हामी बाँचेको समय, परिवेश र हामी हुर्किएको भूगोग प्रतिबिम्बित भएको पाउँछौं । उनका हरेक कविता, निबन्ध र गीतमा हाम्रै माटोको मौलिक सुवास रहेका छन् ।

एउटा नदी जस्तै शान्त शालीन प्रवाहमा अविरल बग्ने उनका सरल रचनाले सँधैं हाम्रो हृदयलाई संवेदित पार्छन् । एउटा आनन्द र शीतलताको अनुभूति दिन्छन् । साहित्यको शक्ति भनेको यही हो सायद ।

जीवनका विविध बिम्व प्रतिबिम्व बिम्वित भाव र अनुभूति 'जीवन मेरो शब्दकोशमा' शीर्षकको उनका

कवितासङ्ग्रहमा हामीले पढिसकेका छौं । ‘मनको मझेरी’ निबन्धसङ्ग्रहमा आफ्ना अतीत, आफू हुर्किएको आँगन, त्यहाँको सुखदुःखका दृश्य परिदृश्य समाहित छन् । ‘बीच बाटोमा ब्यूँझेर’ कवितासङ्ग्रहमा समय, प्रकृतिको सुन्दर चित्र कोरेका छन् कविले । ‘सहिदलाई सलाम’ गीतसङ्ग्रहमा सहिदको त्याग समर्पणका गाथा बोल्छन् । जसको त्याग समर्पणकै प्रतिफल अहिले हामी अँध्यारो जीवनबाट मुक्त छौं र उज्यालोको अनुभूति गरिरहेका छौं । ती सहिदलाई अभिवादन गर्छन कवि ।

जीवनको आधा शताब्दी छिचोलेका कवि नवराज सुब्बा आधा शताब्दीका प्राप्ति अप्राप्तिलाई ‘यात्रा आधा शताब्दीको’ कवितासङ्ग्रहमा संचयन गरेका छन् । ‘देशको माया’, ‘हामी पहिले नेपाली’ जस्ता राष्ट्रप्रेम बोकेका उनका गीत सङ्गीत अडियोले राष्ट्रियता, समानता, आपसी सद्भाव र आत्मीयताको जीवन्त सन्देश बोकेका छन् । यसले हामी सबै नेपाली हुनुको अर्थ र औचित्यलाई प्रमाणित गरेको छ । ‘लुकेको रहर’, ‘अमूल्य जीवन’, ‘बहारसङ्ग’ जस्ता गीत, गजलका एल्बम्, ‘हिमालैमा हिउँ’ लोकगीत एल्बम्ले उनी

कविता, निबन्ध विधामा मात्र नभएर गीत सिर्जना विधामा पनि उत्तिकै शक्तिशाली छन् । 'चित्कार' मुक्तकसङ्ग्रहमा प्रेम, विसङ्गति, राजनैतिक दुश्चक्र आदि विषयलाई सूक्ष्म रूपमा अभिव्यक्त गरेका छन् ।

समयलाई राम्ररी भोगेका छन् यी स्रष्टाले जुन भोगाइको चित्रण 'समयको स्वाद' निबन्धसङ्ग्रहमा पढ्न पाइन्छ । प्रतिबिम्ब भाग १,२,३,४ मा संग्रहित गीत सङ्गीतको भिडियोमा पनि उनका सिप सिर्जनाका कुशल बान्की देख्न सकिन्छ । यसका अतिरिक्त जनस्वास्थ्य सम्बन्धी उनका अन्य ५ कृतिले उनी साहित्यको क्षेत्रमा मात्र नभएर एक कुशल स्वास्थ्यकर्मी पनि हुन् भन्ने प्रमाणित गर्दछ ।

नेपाली भाषा साहित्यको उत्थानका लागि स्थापित यस प्रतिष्ठानले समय समयमा नेपाली भाषाका विविध विधाका कृतिहरू प्रकाशन गर्दै नेपाली भाषा साहित्यको क्षेत्रमा समर्पित स्रष्टाहरूलाई सम्मान गर्दै आएको छ । यसै अनुरुप कवि/गीतकार/निबन्धकार/जन स्वास्थ्यविज्ञ नवराज सुब्बाको 'मन र माटो' शीर्षकको यो गीतसङ्ग्रह

कृति प्रकाशन गर्ने अवसर दिएकोमा हामी स्रष्टाप्रति आभारी छौं ।

यसभित्र सुब्बाका विविध विषयका गीत, गजल रहेका छन् । उनका अन्य कृतिले झैं यस कृतिले पनि सहृदयी पाठकको मन र विश्वास जित्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं । प्रतिष्ठानको ६३ औं कृतिको रूपमा यो कृतिलाई प्रकाशनको सूचीमा राख्न पाउँदा हामीलाई खुशी लागेको छ । यो सुन्दर सिर्जनाका लागि स्रष्टा नवराज सुब्बालाई हार्दिक बधाई सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं ।

विवश पोखरेल
अध्यक्ष, पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठान
विराटनगर

मन र माटोको बाटो

बुलु मुकारुङ

कवि/गीतकार डा.नवराज सुब्बाजीको फोन आउँदा म दिपायल–डोटी जाने तयारीमा थिएँ । सुब्बाजीको फोन वृतान्तअनुसार गीत र गजल कृतिको मन्तव्य लेख्नुपर्ने जिम्मेवारी थियो मेरो । पुराना मित्र, गायक र कवि, अहिलेका चर्चित गीतकार सुब्बाजीलाई साहित्य क्षेत्रको विविध मोड र आयामहरूमा भेट्दै, बुझ्दै र पर्गेल्दै नआएको होइन । गीतकारका रूपमा उनी यसै पनि स्थापित भइसकेका व्यक्तित्व हुन् ।

हामी झन्डै चालीस सालअघि नै परिचय र चिनजानको साइनोमा गाँसिएको समकालीन बन्धु हौं । समय परिस्थितिले हामीलाई निक्कै लामै समय पर...पर...बनायो । तर सिर्जना वा रचनाका सिकञ्जाले हामीलाई एकअर्कामा

धनु र ताँदोझैं जोडिरह्यो । यसका प्रत्यक्ष गवाही गायक/सङ्गीतकार सूर्य थुलुङ छन् । थुलुङ र सुब्बाजीको गीताङ्ग गला–यात्रा युगलबन्दी भएर पनि निक्कै अगाडि बढेको हो रेडियो नेपालमार्फत् । आज त्यो एउटा इतिहासको पृष्ट नै भइसक्यो ।

डा. सुब्बाले गजलजस्तो विपुल, बहुचर्चित र विहङ्गम क्षेत्र–सन्दर्भमा पनि आफ्नो चेतनशील कमल चलाउन थाल्नुले भने मलाई आश्चर्यचकित नै पारेको छ यसबेला । 'मन र माटो' काव्यकृतिको पाण्डुलिपि मेरा अगाडि छ ।

सिकारीले बनेल मारेर कताबाट चिरुँ ? कताबाट फोरुँ ? र कताको छेकु–फिला छुट्ट्याऊँ जस्तै भएको छ मलाई । यो सिङ्गो र सग्लो कृतिरुपी सिकार हो । तर कसाईले झैं जहाँ पायो त्यहींबाट चिर्नु पनि भएन । द्विविधाले झ्याप्पै समातेको छ, जसरी फेदाङबा, बिजुवा वा नाक्छुङलाई आङमा वीर चढ्दछ, उसै भएको छ अहिले मलाई । मेरा लागि यो कुनै इम्तिहान हो कि ? जस्तो भएको समीक्षा लेखनको । किनकि यस कृतिभित्र काव्यका भिन्नभिन्न

उपविधाको मेसो–मेहरो समातेर रचिएका गीति रचनाहरूसहित गजल पनि छन् ।

यसबेला म सुदुरपश्चिममा छु । अर्थात् डोटी जिल्लाको दिपायल रेडियो नेपाल क्षेत्रीय प्रसारण केन्द्रमा । जागिरे जीवनको अनुदात्त अवरोहण चलिरहेको छ । यसैबेला मलाई रेडियो नेपाल व्यवस्थापनले यस केन्द्रको जिम्मेवारी दिएको छ । यो खुसी, आश्चर्य र जोखिम सबै मेरा लागि चुनौती भएका छन् । एक सुदूरपश्चिमको अपरिचित समाज र संस्कृतिसँग जोडिनु छ भने अर्को आफ्नो कार्यालयले दिएको जिम्मेवारी सफलतापूर्वक बहन गर्नुपर्ने छ ।

तेस्रो चुनौती 'मन र माटो' कृतिको साङ्गोपाङ्गो समीक्षा गरिपठाउनु छ । यो मेरा लागि सबैभन्दा खुसीको कुरा हो । यद्यपि, मेरो मनोग्रन्थी ठीक स्थानमा बस्न सकेको छैन । नवीन ठाउँको कार्य व्यस्तताले पनि हुनसक्छ । निक्कै लामो समय मैले लिइसकेँ मन्तव्यका लागि । मन ठेगानमा थिएन मेरो यसपालिको दसैं–तिहारदेखि नै । कृतिभित्र घोरिनु त मन ठेगानमा हुनुपर्यो नि । मन त्यसै पनि

बेठेगानको हुन्छ, त्यसलाई ठीक थलोमा ल्याउन त यस्तै कृति हुनुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ ।

अस्ति भर्खरै मैले क्षमा मागेँ, डा. सुब्बाजीसँग ढिला भएकोमा.....। उनको शालीनता, भद्रता अनि धैर्यता म बुझ्दछु । अधीर मान्छे कवि हुनै सक्दैन भन्ने मेरो निष्कर्ष पनि हो । वर्षा हुनेबित्तिकै जमिनबाट दूबो पनि पलाउँदैन । त्यसलाई पनि निश्चित तापक्रम चाहिन्छ । मेरो जुम्सोपना त्यही तापक्रम नपुगेको समय हो । कविभित्र शालीनता मात्रै हुँदैन सिर्जनाको । विद्रोहको विस्फोट पनि हुन्छ । यी रचनाहरू त्यही विस्फोट हुन् । जो धर्तीबाट निस्किने लाभा (म्याग्मा) जस्तै हुन्छ । आक्रोशको आगो हुन्छ कविसँग । र निस्किन्छ धुँवा भएर, लेदो र मुस्लो भएर सिर्जनाहरू ।

संसारको कुनै जेलमा थुन्न नसकिने मन र विश्वभरिका मान्छेले टेक्ने तर प्रिय वस्तु धर्तीका विशद् विषयमा गीत, कविता वा गजल लेख्नु विषय–वस्तुका हिसाबले गहनतम् देखिन्छ । किन यही विषय–वस्तुलाई लिए कवि/गीतकार वा गायक नवराज सुब्बाले ? मलाई एउटा खुल्दुली

भइरहन्छ । र म सोच्छु, कवि मन कति खतरनाक हुन्छ । त्यो तरलमा पानीजस्तो हुन्छ । र, बग्छ भीर, पहरा, पहिरो, बाटो, घाटो, खोला, खोल्सा केही नभनी । रङ्गविहीन आकाशजस्तो विशाल पनि हुन्छ । त्यही लाभालाई थिच्न वा दबाउन सक्ने र त्यसलाई पेलेर गीत, कविता वा गजल निष्पादन गर्न सक्ने सामथ्र्य कविसँग हुन्छ । जो कवि डा. सुब्बासँग निहित कुराहरू हुन् ।

जसरी कोलले उखु पेलेर मीठो गुण–रस निकाल्छ, त्यसरी नै कवि हृदयले आफ्रा आवेगहरूलाई विसर्जन गर्न रचनाहरूलाई मीठो रसको रूपमा चेतनशील आम–मानिसमाझ राखिदिने–चखाइदिने गर्दछन् । डा. सुब्बाका रचनाहरू तिनै मीठा रस हुन् । जसलाई आरामले रसस्वादन गर्न सकिन्छ । उनका रचनाहरूले पक्रेको बाटो त्यही हो, कृतिमाथि विचरण गर्दा म त्यो निचोडमा पुगेँ ।

हामीले गीतबारे आ–आफ्रा धारणा कसरी बनाउँछौं ? वा कुनै सिर्जनाबारे एउटा पाठक वा भोक्ताले कसरी उसको दृष्टिकोण निर्माण गर्दछ । या कुनै कृतिभित्रको रचना

आस्वादन गरिसकेपछि कस्तो प्रभाव पर्दछ ? कस्तो भाव उत्पन्न हुन्छ ? भन्ने कुरा नै वास्तबमा कृति वा रचनाको सम्मोहन शक्ति हो । तर मेरो अर्कै अवधारणा पनि छ । कविले आफ्नै परिस्थिति र परिवेशलाई समेटेर वा अनुभूत गरेर रचना निष्पात गर्दछ । र पाठक वा समीक्षकले अर्कै परिवेश वा बिन्दुबाट मूल्याङ्कन गर्दछ । नेपाली साहित्य क्षेत्रमा रहेको खाडल यही हो । कविकै क्षण, कविकै अनुभूति र कविकै पल–परिवेशलाई पक्रन नसक्नु नै आजको नेपाली साहित्य समालोचनाको कमजोरी हो ।

मूलतः डा.सुब्बा लिम्बू संस्कार–संस्कृतिबाट हुर्के–बढेका तर नेपाली भाषा प्रचलनबाट पोख्त भएका प्रज्ञानी हुन् । आफ्नो मातृभाषा लिम्बूलाई अष्पृष्य खाँदमा जखेर नेपाली भाषाका माध्यमबाट अगाडि बढ्नु चानचुने कुरा होइन । यस कुरालाई नेपाली नै मातृभाषीले सामान्यकृत ढंगबाट हेरेका होलान् । तर नेपाली मातृभाषा भएकाले एकैचोटी बंगाली, उर्दू वा चिनिया अथवा अंग्रेजी भाषामा रचना गर्न थाल्यो भने त्यसको जोखिम अनि मिठास्मर्दन त्यत्तिकै हुने सम्भावना रहन्छ । यद्यपि, कवि डा. सुब्बा आमनेपाली

जनमा भिज्ने प्रचेष्टाका साथ आफ्ना रचना, सिर्जना वा कृति लिएर नेपाली भूमि, भाव र भावनालाई उजिल्याउन चाहन्छन् । मातृभाषा लिम्बूलाई कुनै चोक–चुङ्गेतिर थन्काएर नेपाली हुनुको गर्वले छाती फुकाएर अगाडि बढेका छन् सिर्जनाको मूलबाटोतर्फ............।

'मन र माटो' कृतिको आमुख ललाट हो । माथा हो कृतिको, शिरपोष मुकुट हो अनि कृतिको नाम अर्थात् ब्यानर हो । जस्ले प्रतीकात्मक रुपमा समूल कृतिको प्रतिनिधित्व पनि गर्दछ । कृतिभित्र क्रमशः आठवटा देशभक्ति गीतहरू, पाँचवटा स्वास्थ्य तथा खेलकुदसम्बन्धी गीतहरू, पाँचवटै बाल तथा संस्थासम्बन्धी गीतहरू, दसैं, होली, नववर्ष गरी सत्रवटा गीतहरू गीतको क्रममा छन् भने अन्त्यमा एक दर्जन गजल शीर्षकमा नवीन रचनाहरू सङ्गृहित छन् । जुन रचनाहरूले विविध विषय–वस्तु, सन्दर्भ, संस्कृति, प्रचलन, परम्परा, स्थानादि र आयामहरू उरालेको देखिन्छ । जसलाई हामी सुब्बा शैलीको सुन्दर काव्य परिकल्पना भन्न पनि सक्दछौं । कृति दारुण र दुरुह लाग्दैन । किनकि सरल र सविनय ढाँचामा रचनाहरू उपस्थित छन् । कविका

स्वभावसँग सललल.. बगेका छन् रचनाहरु । अर्थात् बुझ्न जटिल छैन । पढ्दै जाने क्रममा आफैले रचना गरेको हो भन्ने भान पर्छ पाठकलाई । यही हो कविको सरल शक्ति पनि ।

एउटा कवि हृदयलाई कहिले, किन र कसरी प्रेरित गर्दछ कविता रच्नलाई ? कुन मोड र मुडले उद्वेलित गर्दछ ? कस्तो परिवेशमा कवि लेख्न बाध्य हुन्छ ? कुन परिस्थितिले उसलाई चिमोट्छ ? निचोर्छ ? अनि कुत्कुत्याउँछ कवितातर्फ.....। र लेखिन्छन् गीत, गजलादि । कस्तो याममा कवि हृदय पोखिन्छ ...सललल........रचनाका लहरहरूमा ।

यही हो कुनै कवि वा समीक्षकले अथवा पाठकले भन्न नसक्ने कुरा पनि । कहिलेकाहीँ कवि लेख्न बस्दा एक हरफ पनि लेख्न सक्दैन । र, उ केवल रुमलिएर, घोरिएर वा समय व्यतीत गरेर मात्रै बिताउन पुग्छ भने कहिलेकाहीँ सरासर एक–दुई होइन चार, पाँचवटा रचना त्यो पनि सबल र शक्तिशाली सिर्जना तयार गर्न सक्छ । सायद, कवि

डा.सुब्बालाई पनि यस्तो अनुभूति भएको हुनसक्छ । उनका केही रचनाका अंश यहाँ उद्दत गर्न सान्दर्भिक रहला.....।

हामी पहिले नेपाली अनि मात्र अरु

देश टुक्रिन दिदैनौं ज्यान दिन्छौं बरु ।

यसैगरी अर्को गीतको अंशः

जन्मियौं हामी नेपालमा, नेपालमैं बाँच्न पाऊँ

बाँचुञ्जेल हामी नेपाली, नेपाली भई मर्न पाऊँ ।

यही क्रममा अर्को गीतको अंशः

हामीले माया नगरे यो देशलाई माया को गर्ला

देशमा शान्ति नछाए सुख समृद्धि कहाँ आउला ।

राष्ट्रभक्तिका अनेकन् गीतहरु रचिएका छन् । विभिन्न विषय र सन्दर्भलाई उजिल्याउने खालका देश–वन्दना गीत आज मात्र लेखिएका होइनन् । प्रत्येक युग, प्रत्येक शताब्दी र प्रत्येक समयले नै लेख्न विवश तुल्याउने रचना नै राष्ट्रभक्ति गीत हो । देशद्रोहीले राष्ट्र–वन्दना गर्न सक्दैन । माटो, भूमि वा आफू जन्मेको धर्ती भुल्ने कुनै पनि व्यक्ति बाँचेर पनि मृत्युतुल्य हुन्छ । बलभद्र, अमरसिंह, भक्ति थापाले पुर्याएको बलिदान कम मूल्यवान देखिंदैन । त्यही बलिदान वा

योगदान नै आजको अमरगीत हो । गीतकार डा. सुब्बा हामी भएर सोच्दछन् । हाम्रो भनेर बाँच्दछन् । र मनभित्र अदेखा रहने अहम् छिमल्दै देश गौरवको समर्पित बिरुवा रोप्न लालायित हुन्छन् देशभक्ति गीतहरूमा ।

भौतिक अर्थात् प्रकृति परिवेशले गल्र्याम्म अँगालो हाल्दा कवि/गीतकार मन रचना तहको उठान बिन्दुमा पुग्दछ । लाग्छ, कवि सधैं गीत सोच्दछ र आफ्ना सिद्धहस्त औंला अनि विचारलाई सन्तुलन गर्दै गीति चेतको गहिराइमा समाहित हुन्छ । कवि सधैं आफ्नो पृथक पहिचान रहोस् भन्ने हेतुले रचनाहरू प्रक्षेपित गर्न उद्यत हुन्छ । गीतिकारिताका माध्यमद्वारा भिन्न परिचय साथै शैली निर्माणमा हुन्छ कुनै पनि कवि ।

त्यस्तै मार्गमा हिँडेका छन् सर्जक सुब्बा । कुनै रचना स्वास्थ्यसम्बन्धी, त कुनै रचना खेलकुदसँग सम्बन्धित भएर रचिनु उनले छनौट गरी पठाएको भिन्न पक्ष हो, बाटो हो र खोल्न खोजेको राजमार्ग पनि हो । जो अन्य गीतकारले यसरी कुनै आफ्ना कृतिहरूमा समाविष्ट गरेको देखिंदैन ।

सूचना, सन्देश वा जानकारी दिई सजक तुल्याउने गीतकार डा.सुब्बाका प्रयत्न निष्काम कहिल्यै हुने छैनन् । गीतले भन्दछः–

अमूल्य यो जीवनलाई नफालौं है खेर
दुर्व्यसनलाई चिनेर टाढै बसौं हेर ।
धुम्रपान मद्यपान अनि लागूपदार्थ
मानिसको जीवनलाई बनाउँछ व्यर्थ ।
खेल खेलौं मिलिजुली अनि नाचगान
सिर्जना या समाजसेवा सार्थक जीवन ।

बालगीतः-

हाम्रो पहिलो पाइला चार दिवालले नरोक
सुन्दर हाम्रो भविष्य झ्यालखानामा नछेक ।

'मन र माटो' गीति कृतिमा आमाको गीत, रोटरीको गीत, संस्थादिका गीत, बाल, बालापनका गीत, प्रेम–प्रणय, मिलन, बिछोड, दुःख–दर्द, प्रेमिल समय आदि विषय–वस्तुसँग आबद्ध रचना छन् । जसले विभिन्न समयको प्रतिनिधित्वसमेत गर्दछ । गीतकार आफ्नी अभिन्न मायालुलाई फूलको रुपमा देख्दछन् । विश्वभरि फूल नै

माया र प्रेमको प्रतीक मानिन्छ । जूनलाई पनि मायालुको रूपमा हेरिन्छ । फूल धर्तीको उपज र जून सौर्य संसारको ठूलो तारा ।

पश्चिमा मुलुकले पूर्ण चन्द्रलाई (Full moon) प्रेम–सम्मोहन र मधुमास (Honey moon) का रूपमा लिने गर्दछन् । प्रेम–प्रसङ्गलाई अथ्र्याउने फूलमुन अनि हनिमुन नेपाली समाजको सभ्यताले पनि भेट्न थालेको देखिन्छ । यस्तै यस्तै विश्व संस्कृति सभ्यता सर्दै जाने छन् अनि लेखिने छन् भिन्नभिन्न सन्दर्भका गीतहरुः-

फूललाई देख्दा तिम्रै याद आउँछ
जूनलाई देख्दा तिम्रै याद आउँछ ।

इतिहास उत्खनन्को अभ्यासले गीतको टुंगो सुवानन्दसम्म र गजलको मोतीरामभन्दा अगाडि लान सकेको देखिंदैन नेपाली गीत वा गजलका आयामहरू खोतल्दा । यस युगभन्दा पनि अगाडि खोजी–नीतिमा जानुपर्ने भइसक्यो । मैले दुई पैसा माना घिउ खाएको थिएँ, मेरो हात सुङसुङ भनेर पार पाउने स्थिति देखिंदैन । अझै हामीले नेपाली

भाषी इतरबाट गीत, कविता वा गजल लेख्नेहरूको अध्ययन–मनन् गर्नैपर्ने भइसक्यो । यो क्रम अगाडि बढेको अहिले होइन । जो–जो अनि जसरी यस काव्य क्षेत्रमा देखाएका अन्य मातृभाषीहरू छन् वा छौं तिनले रचनाका माध्यमबाट हस्तक्षेपकारी भूमिका निर्वाह गरिसकेका छन् भन्दा अत्युक्ति हुँदैन ।

इन्द्रबहादुर राई, शिवकुमार राई, भूपी शेरचन, बैरागी काइँला, पवन चामलिङ, भीमदर्शन रोका, अच्छा राई रसिक, परशु प्रधान, गणेश रसिक, हिरण्य भोजपुरे, कृष्णभूषण बल, कृष्ण जोशी, सरुभक्त, शङ्कर फागो, तुलसी सुब्बा अपतन, शिवशङ्कर थापा मगर, विक्रम सुब्बा, जसराज किराती, जस योञ्जन प्यासी, बलि सुब्बा, वीरु बङ्देल, श्रवण मुकारुङ, आदि साथै आजभन्दा झन्डै दुई सय वर्ष अघिका हाजिरमान राईसमेतको भूमिका महत्वपूर्ण देखिन्छ । नेपाली भाषाकै माध्यमबाट आ–आफ्ना रचनाद्वारा पहिचान, परिचय र अस्तित्व कायम गर्न सक्षम देखिन्छन् । यही सिर्जनात्मक बाटोमा डा.नवराज सुब्बालाई भेटिनु स्वागतयोग्य छ ।

अन्त्यमा, फारसी गजलकारहरूले गजल मात्र लेखेनन् तरन्नुम गायनको पनि विकास गरिदिए । जसले गजल गायन विधासँग आबद्ध छ है भन्ने संकेत पनि गर्दछ । साथै तखल्लुस प्रयोग गजल विधाको मौलिक शैली पनि हो । जसले गजलकार विलुप्त हुन पाउँदैन । नेपाली गजलको दुनियाँ विशद् भएर फैलिँदै जाँदैछ । जति कुँद्यो प्रस्तार मूर्ति उति नै आकृति देखिने गर्दछ । साधना, समर्पण र समयलाई नसमात्ने कुनै पनि व्यक्तिले बितेको समय सम्झेर पछुताउनु मात्रै पर्ने हुन्छ । सर्जक डा. सुब्बालाई पश्चतापले कहिल्यै सताउने छैन । जाँगर, निरन्तरता र अध्ययन प्रत्येक लक्ष्य भेदनको अचुक ओखती नै हो । बस उनकै गजलको शेरबाट टुङ्ग्याउँछु ।

अँध्यारो छ खुल्लमखुल्ला चोर्न पसे हुन्छ
आफन्तलाई छानीछानी छुरा धसे हुन्छ ।

समूहगाड, दिपायल, डोटी
२०७२ माघ २४ ।

लेखकीय

“मन र माटो” गीतगजलसङ्ग्रह नेपाली मन र माटोलाई मध्यनजरमा राखेर जीवन जगतका विविध आयाम समेट्न गरिएको प्रयासअन्तर्गत संकलित फुटकर गीतहरूको सङ्ग्रह हो । यो गीतगजलमाला प्रकाशनको दृष्टिले मेरो दोस्रो गीतिसङ्ग्रह हो । गीत, गजल गाउनलाई लेखियो तर सबै गीत, गजल गाउन तत्काल सम्भव हुँदैनन् । मैले आधा दर्जन गीति एल्बम् र पहिलो गीतिसङ्ग्रह स्रोता तथा पाठकसमक्ष प्रस्तुत गरें । यस सङ्ग्रहका कतिपय गीत, गजल ती एल्बमहरूमा पनि संग्रहित छन् । यसरी संगीत तथा स्वरबद्ध भएका तथा हुन बाँकी रहेका गीत र गजलसमेतको समष्टिगत यो गीतिसङ्ग्रह पाठकसामू राख्ने चेष्टा गर्दैछु ।

भावनामा रूमलिंदा मलाई समयको चाहना, देशको माया र जीवन जगतप्रतिको कर्तव्यबोधले कहिल्यै साथ छोडेन जसले मलाई देशभक्तिगीत कोर्न प्रेरित गर्यो । अझ भनौं जीवन जगतका विविध आयाम समेटेर गीतको फाँट

फैलाउन अभिप्रेरित तुल्यायो । त्यति मात्र हैन यसले मलाई एल्बम् र पुस्तक प्रकाशन गर्न निरन्तर प्रेरित पनि गरिरह्यो । केवल साहित्य साधनाले मात्र सायद धीत नमरेर होला म गीतसंगीतप्रति पनि लालायित रहें र प्यास मेटाउन म गीतसंगीतको महासागरमा अघि बढें । मेरा गीत रचनामा मेरा सहकर्मी साथीहरूले संगीत र स्वर दिएर मलाई साथ दिए । त्यसमाथि श्रोता र पाठकको मायाले मलाई यस क्षेत्रमा अघि बढ्न हौसला प्रदान गरेका छन् । यसका लागि म मेरा सांगीतिक सहयात्रीहरू, स्रोता तथा पाठकहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

अन्तमा, प्रस्तुत गीतगजलमाला आफ्ना गहन विचार तथा सारगर्भित भनाइ राखिदिने वरिष्ठ संगीतकार तथा अन्वेषक श्री बुलु मुकारुङज्यूलाई हार्दिक आभार तथा धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । गीतिसङ्ग्रह प्रकाशित गरिदिने प्रकाशक पूर्वान्चल साहित्य प्रतिष्ठानलाई विशेष धन्यवाद ।

डा. नवराज सुब्बा

शान्तिचौक, विराटनगर–६, मोरङ, वि.स. २०७३

विषय–सूची

मन र माटो	1
प्रकाशकीय	3
मन र माटोको बाटो	7
लेखकीय	21
विषय–सूची	23
हामी पहिले नेपाली	27
नेपालमैं बाँच्न पाऊँ	28
एकताको गीत	29
नेपाली माया	30
आमाको काख	31
देशको माया	32
मोरङ गीत	33
मजदुर गीत	34
अमूल्य जीवन	35

खोप गीत	36
खेलकूद गीत	37
स्वस्थ सुन्दर जीवन	38
रमाइलो खेलकूद गीत	39
विराटनगर गीत	40
रोटरी गीत	41
हङकङ नेपाली महासंघ गीत	42
बुद्ध आमा समूह गीत	43
जेलभित्रका बालबालिका गीत	44
बोलूँ बोलूँ लाग्छ	45
यादमा बालापन	46
देऊ बालापन	47
बोलूँ बोलूँ लाग्छ	48
याद आउँछ	49
एक्लै बाँचेको	50

थिचिएको थिएँ म	51
जिन्दगानी	52
भूल मन पर्छ	53
प्रिय	54
गीतै घन्केन	55
थाहा छैन	56
अचम्ममा परें	57
म बाध्य छु	58
सजिलो गाह्रो	59
होली गीत	60
दशैं गीत	61
नववर्ष गीत	62
कठैबरी बे (लोकलयमा आधारित)	63
रहर (गजल)	64
दुई दिनको चोला (गजल)	65

तिमीलाई माया गर्दा (गजल) 66

जाली माया (गजल) 67

साक्षी छैन (गजल) 68

अब के गरौं (गजल) 69

मृत्युको आभास (गजल) 70

देउरालीमा (गजल) 71

गुनका कुरा (गजल) 72

जसरी जित्नै परेपछि (गजल) 73

म (गजल) 74

तिमी मानेनौं (गजल) 75

हामी पहिले नेपाली

हामी पहिले नेपाली अनि मात्र अरु
देश टुक्रिन दिदैनौं ज्यान दिन्छौं बरु ।

नेपाली चिनाउने हिमाल सगरमाथा
अरनिको कला र गोर्खाली वीरगाथा
अखण्ड यो भूखण्ड हो यही स्वाभिमान
फुट्नलाई हैन जुट्नलाई गरौं बलिदान ।

माघीनाच, धाननाच, सिरुवा अनि रोदी
झाँगडनाच, देउडा, झिंन्झिया हुन् ढुकढुकी
हामीलाई बचाउने संस्कृति छ महान्
फुट्नलाई हैन जुट्नलाई गरौं बलिदान ।

नेपालमैं बाँच्न पाऊँ

जन्मियौं हामी नेपालमा, नेपालमैं बाँच्न पाऊँ
बाँचुन्जेल हामी नेपाली, नेपाली भई मर्न पाऊँ ।

यी आँखा, मन उघ्रन्छन् हिमाल हाँसेको देखे
बलिया बन्छन् यी पाउ पहाड पाखालाई टेके
सभ्यता, समृद्धि मौ◌ैलाउने यो मधेसमा रमाऔं
बाँचुन्जेल हामी नेपाली, नेपाली भई मर्न पाऊँ ।

आमाको छाया, मायामा, देशभक्तिमा रमाऔं
सम्मान गरौं पहिचान एकतालाई बचाऔं
नेपालीपनले बचाउँछ जहाँ तहाँ हामी जाऔं
बाँचुन्जेल हामी नेपाली, नेपाली भई मर्न पाऊँ ।

एकताको गीत

गीत गाऔं एकताको,
गीत गाऔं वीरताको
हे ! पराक्रमी नेपाली
लौ नाचौं राष्ट्रियताको ।

स्वतन्त्रता हाम्रो गीत
जनताको सदा जीत
जोगाउँछौं हाम्रो हित
कर्मसित राम्रो प्रीत ।

अनेकतामा एकता
भावनामा पवित्रता
पहिचान विविधता
उर्बरता सुन्दरता ।

नेपाली माया

जुनै आकाशमुनि म हिमाली छाया देख्छु
जहाँ पुगे'नि छाम्दा नेपाली माया भेट्छु ।

हामीलाई चिनाउने पुर्खाको वीरता छ
आफूलाई सम्झाउने माटोको ममता छ
बाडुली लाग्दा खेरी म तिमीलाई सम्झन्छु
जहाँ पुगे'नि छाम्दा नेपाली माया भेट्छु ।

सात समुन्द्र तरें अनगिन्ती रात गनें
घर फर्कने त्यो दिन नखोसी देऊ भनें
जता पुगे'नि म त हिमाली छाया देख्छु
जहाँ पुगे'नि छाम्दा नेपाली माया भेट्छु ।

आमाको काख

अरूको लाख आमाको काख कसरी खोसियो◌े
जलेझैं भयो मनमा आगो कसरी झोसियो ।

यो मनमै बस नबस वनमा न त काँढामा
फैलाएँ छाती आएर बस नजाऊ डाँडामा ।

मलाई यो के भो आमाको मन बुझ्न सकिन
उनको पीरको थाप्लोको नाम्लो बोक्न सकिन ।

आमाको चिनो घाँटीमा मेरो एउटा बुटी छ
अड्किन्छ गला के भयो होला सारै हुटहुटी छ ।

देशको माया

हामीले माया नगरे यो देशलाई माया को गर्ला
देशमा शान्ति नछाए सुख समृद्धि कहाँ आउला ।

शिरमा हाम्रो हाँसेको देखिन्छ सुन्दर हिमाल
नेपाली ओंठमा खुलेको प्रकृति लाली निर्मल ।

अनेकतामा एकता भावना जोगाई राखौंला
देशका लागि युवामन मिलेर अघि बढौंला ।

धुकधुकी देशको भन्नु सुनौं आफ्नो धडकन
वीरताको हाम्रो हिमाल बचाऊँ है नेपालीपन ।

मोरङ गीत

पौराणिक, ऐतिहासिक, राजनीतिक संगम
आधुनिक शिक्षा, स्वास्थ्य, औद्योगिक मोरङ
चेतनाको बीऊ छर्छ कृषिभूमि मोरङ
हाम्रो मोरङ, राम्रो मोरङ, सबको मोरङ ।

धनपालगढी, गोग्राहा, रानी, बुधनगर
विराट गौरव समेट्छ यो विराटनगर
राजारानी पोखरी जेफालेडाँडा मनोरम
बेतना, हसिना सिमसार, रंगेली, मोरङ ।

सबै जाति मिलेर बनेको हाम्रो फुलबारी
छाती यसको चौडा छ अवसर बराबरी
आर्य, कोच, किरात इतिहास बोक्छ मैदान
गौरवपूर्ण यो नाता भुल्दैन हाम्रो मोरङ ।

मजदुर गीत

मजदुर हामी विश्वका एक जुट हुन्छौं
मई एकको भावनालाई साकार पार्छौं ।

कर्म हाम्रो धर्म हो संघर्षशील जीवन
श्रम हाम्रो पूजा हो बचाउँने छौं जीवन ।

आफूसँगै हामी यो संसारलाई बदल्छौं
पसिनाले सिंचेर धरतीलाई सिंगार्छौं ।

जनताको हित निम्ति एकजुट हुन्छौं
सबै मिली समृद्धिको ढोका हामी खोल्छौं ।

अमूल्य जीवन

अमूल्य यो जीवनलाई नफालौं है खेर
दुव्यसनलाई चिनेर टाढै बसौं हेर ।

धुम्रपान मद्यपान अनि लागुपदार्थ
मानिसको जीवनलाई बनाउँछ ब्यर्थ ।

खेल खेलौं मिलिजुली अनि नाचगान
सिर्जना या समाजसेवा सार्थक जीवन ।

सकारात्मक सोंच राखौं अनि सुन्दर भविष्य
आफूलाई गर्नुपर्छ आफैद्वारा सहयोग ।

खोप गीत

घेर्नु पर्छ बार्नु पर्छ साना बोटविरुवा
खोप लाउन लैजाऔं हाम्रा बालबालिका ।

जन्मेदेखि एक वर्षमा पूर्ण खोप लगाऔं
अकालमा मर्नबाट शिशुलाई बचाऔं ।

लाग्न दिन्न खोपले भ्यागुत्ते र क्षयरोग
दादुरा, धनुष्टङ्कार घातक अन्य रोग ।

खोप मिल्छ निःशुल्क जाऔं खोपकेन्द्रमा
लानुपर्छ छोराछोरी बोकौं नातिनातिना ।

खेलकूद गीत

जिन्दगी यो एउटा रमाइलो खेल हो
जीत हार स्वीकार्ने मित्रता र मेल हो ।

नारी–पुरुष भेद्भाव पर्खाल जो तोड्दैछौं
मानवीय उत्कृष्टता उदाहरण बन्दैछौं ।

हिमाल जस्तो शिर छ तराई जस्तो छाती
देशको नाम राख्ने छौं हातमा झन्डा बोकी ।

स्वस्थ सुन्दर जीवन

खेल खेल्दै बनाऔं स्वस्थ सुन्दर जीवन
गरौं स्वस्थ प्रतिस्पर्धा मान्दै अनुशासन ।

सामूहिक भावना नै खेलको गहना हो
प्रतिद्वन्द्वी खेलमा मात्र मित्रता चाहना हो ।

हार होस् वा जीत होस् यो हो प्रतियोगिता
खेल खेल्छौं मिलेर लक्ष्य हरदम् उत्कृष्टता ।

रमाइलो खेलकूद गीत

खेलाडीको उर्वरभूमि यो देशको हो शान
पूर्वजको मान अनि चम्काउँछौं देशको नाम
औद्योगिक नगरमा ऐतिहासिक फुटबल महोत्सव
सद्भावको बिगुल फुक्छ यो विराट गोल्डकप ।

कर्मभूमि खेलमैदान जित्ने सबको लक्ष्य छ
मित्रतालाई फैलाउने सदा हाम्रो इच्छा छ
औद्योगिक नगरमा ऐतिहासिक खेल महोत्सव
सद्भावको बिगुल फुक्छ यो विराट गोल्डकप ।

गतिशील युवा हामी अनुशासन देखाउँछौं
कर्णधार हामी अब देशको मुहार फेर्नेछौं
औद्योगिक नगरमा ऐतिहासिक खेल महोत्सव
सद्भावको बिगुल फुक्छ यो विराट गोल्डकप ।

विराटनगर गीत

विराट हाम्रो नगरमा दिल खोली स्वागतम्
कर्मशील हात जोडी मन खोली स्वागतम्
शतवार्षिक उत्सवको विगुल फुक्छौं हामी
गोग्राहा विराटभूमिमा स्वागत गर्छौं हामी ।

प्रजातन्त्रिक पहिलो किरण पोखिएको नगरमा
देशप्रेमको उर्बरभूमि सुन्दर विराटनगरमा
शतवार्षिक उत्सवको विगुल फुक्छौं हामी
गोग्राहा विराटभूमिमा स्वागत गर्छौं हामी ।

पौराणिक तथा औद्योगिक, आधुनिक नगरमा
सबै जाति भाषा धर्म सस्कृतिको सहरमा
शतवार्षिक उत्सवको विगुल फुक्छौं हामी
गोग्राहा विराटभूमिमा स्वागत गर्छौं हामी ।

रोटरी गीत

सेवा गर्छ निस्वार्थ यो रोटरी नेपाल
मन बचन कर्मले हाम्रो छाती विशाल ।

बचाउँछ मानवता उठाउँछ हामीलाई
फैलाउँछ सद्भाव ब्यूँझाउँछ विश्वलाई
शुभारम्भ गर्छ सधैं यो रोटरी नेपाल
मन बचन कर्मले हाम्रो छाती विशाल ।

निरन्तर समर्पित आफ्नो कर्मभूमिमा
प्रतिबद्ध पाइलाहरू यो मातृभूमिमा
अघि बढ्ने संकल्प गर्छौं हामी मिलेर
मन बचन कर्मले हाम्रो छाती विशाल ।

हङकङ नेपाली महासंघ गीत

मन र माटोको पवित्र यो नाता
हाम्रो एकता हाम्रो सफलता
हङकङ नेपाली महासंघ
बसौं हामी मिलिजुलीसँग ।

आकाश हाम्रो यही धरतीमा बास
कर्मले डोर्यायो हामीलाई प्रवास ।

सगरमाथा गौरव शिरमा राख्दछौं
नेपाली पौरखलाई विश्वभरि छर्छौं ।

बुद्धभूमि, तपोभूमि, कर्मभूमिको मान
वीर गोरखाली हामी पुर्खाको राख्छौ शान ।

बुद्ध आमा समूह गीत

जहाँ जन्मे गौतम बुद्ध त्यही देशका हामी
हाम्रो गौरव वीरता गोरखाली जाति नामी
बुद्ध आमा समूहको स्वच्छ सुन्दर सपना
प्रवासी नेपाली मनमा एकता हाम्रो चाहना ।

सभ्यता र संस्कृतिको मीठो बोली शिष्टाचार
नेपाली दाजुभाइलाई सधैं हाम्रो नमस्कार
नेपाली हाम्रो संस्कृति लाग्छ अति नै माया
प्रवासी नेपाली मनमा एकता हाम्रो चाहना ।

चन्द्र सूर्य झन्डालाई सदा राख्छौं उचाली
शिर हाम्रो झुक्के छैन चम्कने छौं नेपाली
सगरमाथाको उच्चतामा पर्न दिन्नौ छाया
प्रवासी नेपाली मनमा एकता हाम्रो चाहना ।

जेलभित्रका बालबालिका गीत

हाम्रो पहिलो पाइला चार दिवालले नरोक
सुन्दर हाम्रो भविष्य झ्यालखानामा नछेक ।

कलिला हाम्रा हातमा कलम कापी थमाऊ
निर्दोष छौं बालबालिका स्वतन्त्र खेल्न पाऊँ
बाआमाको यो सजाय हामीलाई नदिइयोस्
यो देशका सन्तान हामी सुयोग्य बनाइयोस् ।

हामी बन्ने छौं हीरा अँध्यारोमा चम्कने छौं
फूल फुल्दछ हिलोमा कमलझैं फक्रने छौं
हाम्रो सुन्दर सपना चन्द्रमाझैं मुस्कुराउँछ
उज्यालो हाम्रो विपना सूर्यझैं झल्मलाउँछ ।

बोलूँ बोलूँ लाग्छ

ए बहार ! तिमीसंग बोलूँ बोलूँ लाग्छ
आँसु पुछी तिमीसँग हाँसू–हाँसू लाग्छ ।

कति–कति बत्तीहरु बल्न नै सकेन
जलेको यो मुटु भने निभ्न नै सकेन
जूनतारा ! तिमीसँग खेलूँ–खेलूँ लाग्छ
दुःखलाई लुकाएर बोलूँ–बोलूँ लाग्छ ।

मनमा फुल्ने फूलहरु सजाउन सकिन
वनमा रम्ने कोइली झैं गाउन सकिन
ए छहरा ! तिमीसँग नाँचू–नाँचू लाग्छ
मनको पीर पखालेर हाँसू–हाँसू लाग्छ ।

यादमा बालापन

यादमा हरपल खेल्छ मेरो प्यारो बालापन
सम्झना आइरहन्छ त्यो प्यारो बालापन ।

बामे सर्दासर्दै मैले माटो चुमेको थिएँ
ताते गर्दै गोडाले ढुङ्गा छामेको थिएँ

दूधको कराई कोरेको म टाढैबाट सुन्दथें
भोक लाग्दा अम्बालाई म टाढैबाट देख्दथें ।

देऊ बालापन

पुतलीझैं खेलाउँछु आज आफ्नै मन
सबै कुरा लैजाऊ देऊ बालापन ।

यो ज्यानको के भर आज हो कि भोलि
लैजाऊ बरु बैंश देऊ त्यो तोतेबोली
लोभी भए आँखा आज पापी भए मन
सबै कुरा लैजाऊ देऊ बालापन ।

कुक्कु खेल्ने गट्टा खेल्ने हे मेरा साथी
आउँला भन्थ्यौ हरायौ दोबाटोमा राखी
कुर्दाकुर्दै जोवन गयो दोधार भयो मन
सबै कुरा लैजाऊ देऊ बालापन ।

बोलूँ बोलूँ लाग्छ

ए बहार ! तिमीसंग बोलूँ बोलूँ लाग्छ
आँसु पुछी तिमीसँग हाँसू–हाँसू लाग्छ ।

कति–कति बत्तीहरु बल्न नै सकेन
जलेको यो मुटु भने निभ्न नै सकेन
जूनतारा ! तिमीसँग खेलूँ–खेलूँ लाग्छ
दुःखलाई लुकाएर बोलूँ–बोलूँ लाग्छ ।

मनमा फुल्ने फूलहरु सजाउन सकिन
वनमा रम्ने कोइली झैं गाउन सकिन
ए छहरा ! तिमीसँग नाँचू–नाँचू लाग्छ
मनको पीर पखालेर हाँसू–हाँसू लाग्छ ।

याद आउँछ

फूललाई देख्दा तिम्रै याद आउँछ
जूनलाई देख्दा तिम्रै याद आउँछ ।

साक्षी राखी खाएको बाचा र कसम
किन भुल्यौ तिमीले छट्पटियो यो मन
बहार जो देख्दा तिम्रै याद आउँछ
जूनलाई देख्दा तिम्रै याद आउँछ ।

एक्लै हुँदा पनि कल्पनामा पाउँछु
तिमीसँगै हर पल बाँच्न चाहन्छु
मीठो गीत सुन्दा तिम्रै याद आउँछ
जूनलाई देख्दा तिम्रै याद आउँछ ।

एक्लै बाँचेको

माया मारिएको मान्छे एक्लै बाँचेको
अलपत्र भाग्य बाटोमा आफैले टिपेको ।

म बाँचेको तिमीलााई मन नपर्ला
म हाँसेको झन् तिमीलाई मन नपर्ला
कुल्चेर गयौ छातीमा तर आफै उठेको
अलपत्र भाग्य बाटोमा आफैले टिपेको ।

पहाड ती अग्ला थिए खै कसरी कुल्चियौ
तरेर खोला लौरो झैं मलाई बिर्सियौ
छिर्के लायौ लडेर आफै नै उठेको
अलपत्र भाग्य बाटोमा आफैले टिपेको ।

थिचिएको थिएँ म

तिमीले देखेनौं यतिन्जेल नठान म थिइन
तिमीले भेटेनौ यतिन्जेल नठान म थिइन ।

देउरालीको ढुंगामुनि थिचिएको थिएँ म
मायालुको मुटुभित्र लुकी बसेको थिएँ म ।

कसैले रोपेर बिर्सेको माटोभित्र थिएँ म
कसैले कुल्चेको भुइँमा थिचिएको थिएँ म ।

कसैले फालेको कागजमा म बोलिरहेको थिएँ
तिमीले नदेखेको दृश्यमा म खेलिरहेको थिएँ ।

जिन्दगानी

पोखिएको पानीसरि भयो जिन्दगानी
जताजता भिरालो छ उतै बग्दै जाने ।

अन्जानैमा आफूलाई धेरै माया गरें
मन अलि दुखाई जीवन यात्रा गरें ।

तिमीलाई फूल ठानें तर रैछौ काँडा
अरूलाई दिन्न दोष दोषी आफ्नै आँखा ।

के लाग्छ र कसैलाई दशा लागेपछि
अरु हैन आफन्तले धोका दिएपछि ।

भूल मन पर्छ

चालै नपाई फक्रिएको फूल मनपर्छ
जानी जानी गरेको भूल मन पर्छ ।

वसन्तमा छरिएर मुस्काउने आशा
नशा साँच्चै लागेछ तिमी देख्छु जता
तिम्रै केशमा सिउरेको फूल मन पर्छ
जानी जानी गरेको भूल मन पर्छ ।

नसल्काऊ मुटु मेरो जल्या दियो सँगै
छाया मेरो तिम्रैपछि लाग्या थियो सँगै
अझै हान तीर मनमा शूल मन पर्छ
जानी जानी गरेको भूल मन पर्छ ।

प्रिय

आफूलाई छकाई हाँसिरहेछु प्रिय
नचाहेर पनि म बाँचिरहेछु प्रिय ।

देखेका ती सपना सारा झूटा रहेछन्
खाएका ती बाचा सब धोका रहेछन् ।

कति बेइमान रहेछ तिम्रो शहर
देखे पनि नदेखेझैं गर्छन् नजर ।

गीतै घन्केन

फूल फुल्यो बैंश झुल्यो मनै रन्केन
म त नाच्थें कोइलीको गीतै घन्केन ।

यसपालि वैशाख यो किन यति उराठ
शीतल खोस्नलाई आयो पापी बतास ।

पलाएन मनमा आशा आज नयाँ पालुवा
भरोसालाई नबनाऊ बगरको बालुवा ।

थाहा छैन

आफैलाई थाहा छैन म किन रोएँ
मुटुभित्र गढेको दाग आँसुले धोएँ ।

मैले आफ्नो ठानेछु हैन रैछ क्यार
मन भैगो अर्कैको चोरी लग्यौ प्यार ।

तिमीसँगै बिताउन साँचेको जीवन
तोडी गयौ बाचा मेरो बहकियो मन ।

गीत जति गाए पनि भाखा रित्तिएन
मनको बह उनीसित पोख्न सकिएन ।

अचम्ममा परें

नसोचेको भयो आज अचम्ममा परें
जितें शत्रु दुनियाँ आफ्नैसित हारें ।

देखाउन नमिल्ने अघेरोको पिलो
व्यवहारले बनायो ज्यान थिलथिलो ।

नगरेको हैन उसलाई सक्दो उपकार
पलाएन पालुवा न त सुन्दर विचार ।

म बाध्य छु

ढाँटिरहेछौ तर म बाध्य छु पत्याइदिन
बाँच्नुको नाममा आफैलाई छकाइदिन ।

हामी नाचेको आँगन माया नै हो भनेर
तिम्रो गाएको जीवन छाया नै हो भनेर
तिमी छलिरहेछौ म बाध्य छु अल्मलिन
बाँच्नुको नाममा आफैलाई छकाइदिन ।

जीवन भनेको यै हो हाँसिदेऊ भनेर
विश्वास दिलायौ प्रिय म तिम्रै हुँ भनेर
तिमी गाइरहेछौ विवश छु नाचिदिन
बाँच्नुको नाममा आफैलाई छकाइदिन ।

सजिलो गाह्रो

बाटो छ हिंड्नु सजिलो, गाह्रो छ कता नहिंड्नु
माया लाउनु सजिलो, गाह्रो कसलाई नलाउनु ।

बन्दूक चलाउनु सजिलो, गाह्रो कसलाई नताक्नु
चलाउनु कलम सजिलो, छ गाह्रो के के नलेख्नु ।

बोल्नु छ धेरै सजिलो, छ गाह्रो के कहाँ नबोल्नु
गाली त गर्नु सजिलो, गाह्रो छ कसलाई नगर्नु ।

मान्छे जगाउन सजिलो, गाह्रो छ जोगाई राख्न
उड्न झन् सजिलो, गाह्रो छ कतै नबहकिन ।

होली गीत

जीवन खुल्छ सँगमा होलीको सात रङ्गमा
नेपाली हाँसौं एक भई खेलौं होली उमङ्गमा
आयो होली, खेलौं होली, नाचौं होली,
होलीको रूपरङ्गमा ।

बाल, युवा, बृद्धमन सबमा उस्तै भाव छ
के मधेस, के पहाड मीठो सद्भाव छ
आयो होली, खेलौं होली, नाचौं होली
होलीको रूपरङ्गमा ।

रङ्गीविरङ्गी सपना फुल्ने हाम्रो मन यो
सप्तरङ्गी इन्द्रेनी झुल्ने यही जीवन हो
आयो होली, खेलौं होली, नाचौं होली
होलीको रूपरङ्गमा ।

दशैं गीत

निधारमा टीका र जमरा थाप्छौं आशीर्वचन
एकताको चाड दशैं मंगलमय शुभकामना ।

सयपत्री फूल फुल्यो रमाइलो भो आँगन
बाआमाको आशिशसंगै उच्च भयो भावना
परदेशी पनि घर फर्के रमाइलो भो जीवन
एकताको चाड दशैं मंगलमय शुभकामना ।

राम्रो लाउने मीठो खाने पर्व दशैं हेर न
मन सबका रमेका छन् जुटेका छन् खेल्न
जीवनमा शक्ति भर्ने शान्ति दिने मनमा
एकताको चाड दशैं मंगलमय शुभकामना ।

नववर्ष गीत

नववर्षको नौलो स्पर्श छ आज तन मनमा
यताउति खोज्छु तिमी दिनलाई शुभकामना ।

फूल पात डाली डुली जब गीत गाउछे चरी
होस हराउँदै जोस पलाउँछ आज यो मनभरि
फलोस् फुलोस् वैंश अब नबितो◌ेस् बेकारमा
यताउति खोज्छु तिमी दिनलाई शुभकामना ।

तिमीसँग भेट हुने दिन कैले आउँला भनी
यतिञ्जेल कुरें तिमीलाई दिन यो गनी गनी
स्वस्थ, सुख, समुन्नति म लेख्छु तिम्रै नाममा
यताउति खोज्छु तिमी दिनलाई शुभकामना ।

कठैबरी बे (लोकलयमा आधारित)

सबैले देख्छन् बन डढेको बे
तर कसले देख्छ मन डढेको बे ।

अचार्रै मीठो रामभेंडाको बे
सम्झना आउँछ उही बेलाको बे ।

रूखैमाथि चरी कठैबरी बे
आँसु झ¥यो बरर आँखैभरि बे ।

नोटः– लिम्बू लोकलय पालाममा आधारित रचना । ‘बे’ भन्नाले नेपालीमा ‘रे’ बुझ्न सकिन्छ ।

रहर (गजल)

मेरो एउटा घर छ लुकेको रहर छ
आफन्त बिछोडिँदै गएको सहर छ ।

पुरानो जो थोत्रो सायद म एक हुँ
फालिन बाँकी केवल एक पहर छ ।

हिंडाएँ ताते उसलाई लाठे बनाएँ
उसैले प्रहार त्यो गरेको ठहर छ ।

रोपेको छु फूल हालेको छु मलजल
नसम्झे है यसमा घोलेको जहर छ ।

दुई दिनको चोला (गजल)

दुई दिनको चोला यो हाँस्नु ठूलो रैछ
सबैभन्दा मुख्य कुरो बाँच्नु ठूलो रैछ ।

कर्मसितै लिनुपर्छ सन्तुष्टिको स्वाद
जीवनलाई गीत मानी नाच्नु ठूलो रैछ ।

मनमनै पखालेर निराशाको स्वाद
तीतो जति निचोरेर फाल्नु ठूलो रैछ ।

प्रेम बाँडे जीवनमा आइरहन्छ स्वाद
मीठो जति अरूलाई बाँड्नु ठूलो रैछ ।

तिमीलाई माया गर्दा (गजल)

तिमीलाई माया गर्दा म त रित्तो प्याला बनेंछु
हराई चाबी बाटोमा म त बन्द ताला बनेंछु ।

दुई नयनमा बग्ने आँसु फरक भए कि कसो
आफूलाई मात्र घोच्ने म त तीखो भाला बनेंछु ।

सिउरिदिएको त्यो फूल ओइली झर्यो कि कसो
थाहै नपाई त्यो गलामा चुँडिएको माला बनेंछु ।

मलाई माया गर्ने केवल तिमी एउटी थियौ
ओढेकै थिएँ घामछाया म त हाड छाला बनेंछु ।

जाली माया (गजल)

जाली माया लाउनुरैछ चिनो रुमाल जाली दियौ
चोखो माया लाएकोथें प्रेमी पागल गाली दियौ ।

दिलमा कतै छैन मेरो मन काट्ने कैंची हजुर
किन आकाश उधारेर बादलले टाली दियौ ।

नयनमा बग्ने आँसु नुनिला छन् भन्थ्यौ हजुर
मनको सफा तलाउमा धमिलोपन हाली दियौ ।

सुरमा मैले ताने स्वर नाच्ने थियो पालो हजुर
परेलीका गाजल किन पखालेर फाली दियौ ।

साक्षी छैन (गजल)

साक्षी छैन प्रमाण छैन उजुर गर्ने ठाउँ छैन
कता–कता भौतारिनु नपुगेको गाउँ छैन ।

च्यातिदिएँ जलाइदिएँ खाएका ती बाचाहरु
कत्ति सारो निथ्रिएँछु अब कतै जाउँ छैन ।

तिम्रो यादमा के के लेखें सधैं सधैं तिमी देखें
तर आज बताउन लायक आफ्नो नाउँ छैन ।

स्वागतमा मैले आँखा झिम्मसम्म गरिनछु
झुक्किएर आँगनीमा टेक्ने उनको पाउ छैन ।

अब के गरौं (गजल)

मेरा सबै रहरहरु पूरा भए अब के गरौं
दिक्दार भए मसित सायद सब के गरौं ।

अलिकति बचेको यो ओठको खुशी लेऊ
आएन हात कसैको दुःखमा जब के गरौं ।

आफैलाई हेर्ने नजरले हेरें यो दुनियाँ
कर्केनजर पो लगाए उल्टै तब के गरौं ।

कामै पर्दा मात्र चाहिने रहेछु एक ढुँगा
बन्यो घर बिर्सियो छैन मतलब के गरौं ।

मृत्युको आभास (गजल)

त्यो मृत्युको आभास आइरहन्छ किन
कतै बोलाएझैं गीत गाइरहन्छ किन ।

म गीत गाउँदा गाउँदै ढली जान सक्छु
हरपल संगीत दिलमा छाइरहन्छ किन ।

लेख्दालेख्दै अक्षरले विस्तारै जलाइरहेछ
केवल दुखिरहने शव्द आइरहन्छ किन ।

सबैलाई बाँड्न रैछ यही मुटु प्यारो
फकाई कसैले हरदम खाइरहन्छ किन ।

देउरालीमा (गजल)

देउरालीमा बरपीपल आज बसेको देखिन
सुगन्ध खोज्दै कस्तुरी आफैमा पसेको देखिन ।

अमर भन्ने के छ र तैपनि रहर मेटिन्न
मर्दछ मान्छे निरन्तर कसैले डसेको देखिन ।

लक्ष्य हो सुख सम्पत्ति यो पनि म मान्दिन
दुःखमा हाँस्ने मानिस जीवनमा फसेको देखिन ।

देऊ मलाई दोष जति भारी भो कैले भन्दिन
बिलाई जान दिन्नथें तारा खसेको देखिन ।

गुनका कुरा (गजल)

कति सुनका कुरा गरौं अब गुनका कुरा
गर्मी भो प्रिय थालौं अब जूनका कुरा ।

चाहिया हो न्यानोपन खोजियो तिम्रो हृदय
आऊ देऊ अङ्गालो नगर उही ऊनका कुरा ।

आफन्त माया मारी पराय आफ्नो बनायौ
दाजुभाइ गरिरहेछन् रातदिन खुनका कुरा ।

छ हिसाव बाँकी अझै चुक्ता गर्न निकै छ
छिमेकीले बिर्सेनन् पैंचो दिया नुनका कुरा ।

जसरी जित्नै परेपछि (गजल)

अँध्यारो छ खुल्लमखुल्ला चोर्न पसे हुन्छ
आफन्तलाई छानीछानी छुरा धसे हुन्छ ।

उज्यालोमा खेल खेल्दा हार्ने भएपछि
नाक मुख मात्र ढाकेर ढुकी बसे हुन्छ ।

मन जित्ने खेलमा पछि परेपछि
बाटोमा ढाट तेर्स्याइ यात्रु डसे हुन्छ ।

जसरी'नि खेलमा तिम्ले जित्नै परेपछि
धमिलै छ पोखरी बल्छी कसे हुन्छ ।

म (गजल)

खाँदाखाँदै झुक्किएर खसेको गाँस हुँ म
सलादमा काटेर राखिएको घाँस हुँ म ।

झुकाउन नसकेको चढ्न पनि नमिल्ने
भीरैमा उभेको ठिङ्ग एक बाँस हुँ म ।

बगलीमा छुरा रैछन् मुखमा भने राम
हिलो पानी छुट्याउन नसक्ने हाँस हुँ म ।

जुनेलीमा पर्खिएँ बिछ्याएर आँखाहरू
प्रतीक्षामा बसेको एक्लो मधुमास हुँ म ।

लात खाएँ बात पाएँ दियौ जो उपहार
एउटा कविको अलिखित इतिहास हुँ म ।

तिमी मानेनौं (गजल)

जीवनयात्रा हो नटुटाऔं भने तिमी मानेनौं
यो मन हीरा हो नफुटाऔं भनें तिमी मानेनौं ।

अघि बसे या पछि बसे पनि आखिर पुगिन्छ
यो गाडी यात्रा हो नछुटाऔं भनें तिमी मानेनौं ।

बैंश आउँछ तर नहिंड्नु घोर्लेस्यालसित
मनको सतित्व नलुटाऔं भने तिमी मानेनौं ।

आफ्नै दाजुभाइसित नलडौं लडाइँ अति भो
रिस कुम्भकर्ण नउठाऔं भनें तिमी मानेनौं ।

नवराजले देखेन कान्ति कसैको मुहारमा
शान्ति सद्भाव नलुटाऔं भनें तिमी मानेनौं ।

नाम : डा. नवराज सुब्बा
जन्म : वि.स. २०१८ साल असोज १५ गते
जन्म स्थान : हाङपाङ, ताप्लेजुङ
शिक्षा : पिएच.डी.

लेखकका प्रकाशित अन्य कृतिहरू:

साहित्य

१. 'जीवन मेरो शब्दकोशमा' कवितासङ्ग्रह
२. 'बीच बाटोमा ब्यूँझेर' कवितासङ्ग्रह
३. 'यात्रा आधा शताब्दीको' कवितासङ्ग्रह
४. 'चीत्कार' मुक्तकसङ्ग्रह
५. 'सहिदलाई सलाम' गीतसङ्ग्रह
६. 'मनको मझेरी' निबन्धसङ्ग्रह
७. 'समयको स्वाद' निबन्धसङ्ग्रह

गीतसङ्गीत (अडियो)

१. 'देशको माया' देशभक्तिगीत एल्बम्
२. 'हामी पहिले नेपाली' देशभक्तिगीत एल्बम्
३. 'लुकेको रहर' गजल एल्बम्
४. 'अमूल्य जीवन' आधुनिकगीत एल्बम्
५. 'बहारसंग' आधुनिकगीत एल्बम्
६. 'हिमालैमा हिउँ' लोकगीत एल्बम्

गीतसङ्गीत (भिडियो)

१. प्रतिविम्ब, भाग-१, २, ३ र ४

जनस्वास्थ्यसम्बन्धी

१. जनस्वास्थ्य पाटा, बाटा र अनुभूति
२. जनस्वास्थ्यका सवालहरू
३. Health Seeking Behavior of Rajbanshi in Nepal
४. Assessment of Public Health Status of Eastern Development Region in Nepal (Co-writer)
५. Articles Published in International Journals

सम्पर्क:
dr.subba2015@gmail.com
www.nrsubba.com.np

978-9937-8949-6-8

978-9937-8949-6-8