

हनुमान चालीसा

सम्पूर्ण पाठ र सरल नेपाली अर्थ

गोस्वामी तुलसीदास

नेपाली अर्थ: उपेन्द्र धमाला

सम्पूर्ण पाठ

॥ दोहा ॥

श्रीगुरु चरन सरोज रज, निज मनु मुकुरु सुधारि।
बरनउँ रघुबर बिमल जसु, जो दायकु फल चारि॥

बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरौं पवन-कुमार।
बल बुधि बिद्या देहु मोहिं, हरहु कलेस बिकार॥

॥ चौपाई ॥

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर।
जय कपीस तिहुँ लोक उजागर॥१॥

राम दूत अतुलित बल धामा।
अञ्जनि-पुत्र पवनसुत नामा॥२॥

महाबीर बिक्रम बजरङ्गी।
कुमति निवार सुमति के सङ्गी॥३॥

कञ्चन बरन बिराज सुबेसा।
कानन कुण्डल कुञ्चित केसा॥४॥

हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै।
काँधे मूँज जनेउ साजै॥५॥

सङ्कर सुवन केसरीनन्दन।
तेज प्रताप महा जग बन्दन॥६॥

बिद्यावान गुनी अति चातुर।
राम काज करिबे को आतुर॥७॥

प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया।
राम लखन सीता मन बसिया॥८॥

सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा।
बिकट रूप धरि लङ्क जरावा॥९॥

भीम रूप धरि असुर सँहारे।
रामचन्द्र के काज सँवारे॥१०॥

लाय सञ्जीवन लखन जियाये।
श्रीरघुबीर हरषि उर लाये॥११॥

रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई।
तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई॥१२॥

सहस बदन तुम्हारो जस गावैं।
अस कहि श्रीपति कण्ठ लगावैं॥१३॥

सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा।
नारद सारद सहित अहीसा॥१४॥

जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते।
कबि कोबिद कहि सके कहाँ ते॥१५॥

तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा।
राम मिलाय राज पद दीन्हा॥१६॥

तुम्हरो मन्त्र बिभीषन माना।
लङ्केस्वर भए सब जग जाना॥१७॥

जुग सहस्र जोजन पर भानु।
लील्यो ताहि मधुर फल जानू॥१८॥

प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं।
जलधि लाँघि गये अचरज नाहीं॥१९॥

दुर्गम काज जगत के जेते।
सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते॥२०॥

राम दुआरे तुम रखवारे।
होत न आज्ञा बिनु पैसारे॥२१॥

सब सुख लहै तुम्हारी सरना।
तुम रच्छक काहू को डर ना॥२२॥

आपन तेज सम्हारो आपै।
तीनों लोक हाँक तें काँपै॥२३॥

भूत पिसाच निकट नहिं आवै।
महाबीर जब नाम सुनावै॥२४॥

नासै रोग हरै सब पीरा।
जपत निरन्तर हनुमत बीरा॥२५॥

सङ्कट तें हनुमान छुड़ावै।
मन क्रम बचन ध्यान जो लावै॥२६॥

सब पर राम तपस्वी राजा।
तिन के काज सकल तुम साजा॥२७॥

और मनोरथ जो कोई लावै।
सोई अमित जीवन फल पावै॥२८॥

चारों जुग परताप तुम्हारा।
है परसिद्ध जगत उजियारा॥२९॥

साधु सन्त के तुम रखवारे।
असुर निकन्दन राम दुलारे॥३०॥

अष्टसिद्धि नौ निधि के दाता।
अस बर दीन जानकी माता॥३१॥

राम रसायन तुम्हरे पासा।
सदा रहो रघुपति के दासा॥३२॥

तुम्हरे भजन राम को पावै।
जनम जनम के दुख बिसरावै॥३३॥

अन्त काल रघुबर पुर जाई।
जहाँ जन्म हरिभक्त कहाई॥३४॥

और देवता चित्त न धरई।
हनुमत सेइ सर्ब सुख करई॥३५॥

सङ्कट कटै मिटै सब पीरा।
जो सुमिरै हनुमत बलबीरा॥३६॥

जय जय जय हनुमान गोसाईं।
कृपा करहु गुरुदेव की नाईं॥३७॥

जो सत बार पाठ कर कोई।
छूटहि बन्दि महा सुख होई॥३८॥

जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा।
होय सिद्धि साखी गौरीसा॥३९॥

तुलसीदास सदा हरि चेरा।
कीजै नाथ हृदय महँ डेरा॥४०॥

॥ दोहा ॥

पवनतनय सङ्कट हरन, मङ्गल मूरति रूप।
राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप॥

नेपाली अर्थसहित

दोहा १

श्रीगुरु चरन सरोज रज, निज मनु मुकुरु सुधारि।
बरनउँ रघुबर बिमल जसु, जो दायकु फल चारि॥

अर्थ: श्रीगुरुका चरणकमलको धूलोले आफ्नो मनरूपी ऐना सफा गरेर म रघुवंशका श्रेष्ठ श्रीरामको निर्मल यशको वर्णन गर्छु, जसले धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष चारै फल दिन्छ।

शब्दार्थ: सरोज: कमल · रज: धूलो · मुकुरु: ऐना · रघुबर: रघुवंशका श्रेष्ठ, श्रीराम · फल चारि: धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष

दोहा २

बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरौं पवन-कुमार।
बल बुधि बिद्या देहु मोहिं, हरहु कलेस बिकार॥

अर्थ: आफूलाई बुद्धिहीन जानेर म पवनपुत्र हनुमानको स्मरण गर्छु। हे हनुमान! मलाई बल, बुद्धि र विद्या दिनुहोस्, र मेरा दुःख र मनका विकार हटाइदिनुहोस्।

शब्दार्थ: सुमिरौं: स्मरण गर्छु · पवन-कुमार: वायुदेवका पुत्र, हनुमान · कलेस: क्लेश, दुःख · बिकार: विकार, मनका दोष

चौपाई १

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर।
जय कपीस तिहुँ लोक उजागर॥

अर्थ: ज्ञान र गुणका सागर हनुमान! तपाईंको जय होस्। तीनै लोकमा प्रसिद्ध वानरराज! तपाईंको जय होस्।

शब्दार्थ: कपीस: कपि अर्थात् वानरहरूका स्वामी · तिहुँ लोक: तीनै लोक · उजागर: प्रसिद्ध, उज्यालो पार्ने

चौपाई २

राम दूत अतुलित बल धामा।

अञ्जनि-पुत्र पवनसुत नामा॥

अर्थ: तपाईं श्रीरामका दूत र अतुलनीय बलका भण्डार हुनुहुन्छ। तपाईं अञ्जनीपुत्र र पवनसुत नामले चिनिनुहुन्छ।

शब्दार्थ: अतुलित: जसको तुलना हुँदैन · धामा: भण्डार, घर

चौपाई ३

महाबीर बिक्रम बजरङ्गी।

कुमति निवार सुमति के सङ्गी॥

अर्थ: तपाईं महावीर, पराक्रमी र वज्रजस्तो बलियो शरीर भएका बजरङ्गी हुनुहुन्छ। तपाईं खराब बुद्धि हटाउनुहुन्छ र असल बुद्धि भएकाहरूको साथी हुनुहुन्छ।

शब्दार्थ: बिक्रम: पराक्रम · बजरङ्गी: वज्रजस्तो अङ्ग भएका · कुमति: खराब बुद्धि · सुमति: असल बुद्धि

चौपाई ४

कञ्चन बरन बिराज सुबेसा।

कानन कुण्डल कुञ्चित केसा॥

अर्थ: तपाईंको शरीर सुनको रङजस्तो छ र तपाईं सुन्दर वेशमा शोभायमान हुनुहुन्छ। तपाईंका कानमा कुण्डल छन् र कपाल घुम्रिएको छ।

शब्दार्थ: कञ्चन: सुन · बरन: वर्ण, रङ · कानन: कानमा · कुञ्चित: घुम्रिएको

चौपाई ५

हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै।

काँधे मूँज जनेउ साजै॥

अर्थ: तपाईंका हातमा वज्र र ध्वजा शोभिन्छन्, र काँधमा मूँजको जनै सजिएको छ।

शब्दार्थ: बज्र: वज्र, हनुमानको गदा · मूँज: एक प्रकारको घाँस, जसबाट जनै बनाइन्छ

चौपाई ६

सङ्कर सुवन केसरीनन्दन।

तेज प्रताप महा जग बन्दन॥

अर्थ: तपाईं शङ्करका अंश र वानरराज केसरीका छोरा हुनुहुन्छ। तपाईंको तेज र प्रतापलाई सारा संसार वन्दना गर्छ।

शब्दार्थ: सङ्कर सुवन: शिवका अंश (हनुमानलाई रुद्रावतार मानिन्छ) · केसरीनन्दन: केसरीका पुत्र

चौपाई ७

बिद्यावान गुनी अति चातुर।

राम काज करिबे को आतुर॥

अर्थ: तपाईं विद्वान्, गुणी र अत्यन्त चतुर हुनुहुन्छ, र श्रीरामको काम गर्न सधैँ तत्पर रहनुहुन्छ।

शब्दार्थ: चातुर: चतुर · आतुर: उत्सुक, तत्पर

चौपाई ८

प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया।

राम लखन सीता मन बसिया॥

अर्थ: तपाईं प्रभु श्रीरामको चरित्र सुन्न रमाउनुहुन्छ। राम, लक्ष्मण र सीता तपाईंको मनमा बस्नुहुन्छ।

शब्दार्थ: रसिया: रस लिने, रमाउने · लखन: लक्ष्मण

चौपाई ९

सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा।

बिकट रूप धरि लङ्क जरावा॥

अर्थ: तपाईंले सानो रूप धारण गरेर सीतालाई दर्शन दिनुभयो, र विकराल रूप धारण गरेर लङ्का जलाउनुभयो।

शब्दार्थ: सियहिं: सीतालाई · बिकट: विकराल, डरलाग्दो · जरावा: जलायो

चौपाई १०

भीम रूप धरि असुर सँहारे।

रामचन्द्र के काज सँवारे॥

अर्थ: तपाईंले भयङ्कर रूप धारण गरेर राक्षसहरूको संहार गर्नुभयो, र श्रीरामचन्द्रका काम पूरा गर्नुभयो।

शब्दार्थ: भीम: भयङ्कर, विशाल · सँवारे: बनाए, पूरा गरे

चौपाई ११

लाय सञ्जीवन लखन जियाये।

श्रीरघुबीर हरषि उर लाये॥

अर्थ: सञ्जीवनी बुटी ल्याएर तपाईंले लक्ष्मणलाई बचाउनुभयो। त्यसपछि श्रीरामले खुसी हुँदै तपाईंलाई छातीमा टाँस्नुभयो।

शब्दार्थ: सञ्जीवन: सञ्जीवनी बुटी · जियाये: जीवित गराए · हरषि: हर्षित भएर · उर: छाती

चौपाई १२

रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई।

तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई॥

अर्थ: श्रीरामले तपाईंको धेरै प्रशंसा गर्नुभयो र भन्नुभयो, "तिमी मेरा लागि भरतजस्तै प्यारा भाइ हौ।"

शब्दार्थ: रघुपति: श्रीराम · बड़ाई: प्रशंसा · सम: समान

चौपाई १३

सहस बदन तुम्हारो जस गावैं।

अस कहि श्रीपति कण्ठ लगावैं॥

अर्थ: "हजार मुख भएका शेषनाग पनि तिम्रो यश गाउँछन्" भन्दै श्रीरामले तपाईंलाई अँगालो हाल्नुभयो।

शब्दार्थ: सहस बदन: हजार मुख भएका शेषनाग · श्रीपति: लक्ष्मीपति, श्रीराम · कण्ठ लगावैं: अँगालो हाल्छन्

चौपाई १४

सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा।

नारद सारद सहित अहीसा॥

अर्थ: सनक आदि ऋषि, ब्रह्मा आदि देवता, ठूला मुनिहरू, नारद, सरस्वती र शेषनाग पनि तपाईंको यश गाउँछन्।

शब्दार्थ: सनकादिक: सनक आदि चार ऋषिकुमार · सारद: शारदा, सरस्वती · अहीसा: नागहरूका राजा, शेषनाग

चौपाई १५

जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते।

कबि कोबिद कहि सके कहाँ ते॥

अर्थ: यमराज, कुबेर र दिशाका रक्षक दिक्पालहरूले समेत तपाईंको यशको पूरा वर्णन गर्न सक्दैनन् भने कवि र विद्वान्ले कसरी सक्लान्?

शब्दार्थ: जम: यमराज · दिगपाल: दिशाका रक्षक देवता · कोबिद: विद्वान्

चौपाई १६

तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा।

राम मिलाय राज पद दीन्हा॥

अर्थ: तपाईंले सुग्रीवमाथि ठूलो उपकार गर्नुभयो। उनलाई श्रीरामसँग भेट गराएर राजपद दिलाउनुभयो।

शब्दार्थ: सुग्रीवहिं: सुग्रीवलाई · राज पद: राजाको पद

चौपाई १७

तुम्हरो मन्त्र बिभीषन माना।

लङ्केस्वर भए सब जग जाना॥

अर्थ: विभीषणले तपाईंको सल्लाह मान्नुभयो र लङ्काका राजा बन्नुभयो। यो कुरा सारा संसारलाई थाहा छ।

शब्दार्थ: मन्त्र: सल्लाह · लङ्केस्वर: लङ्काका राजा

चौपाई १८

जुग सहस्र जोजन पर भानु।

लील्यो ताहि मधुर फल जानू॥

अर्थ: हजारौँ योजन टाढा रहेको सूर्यलाई तपाईंले मीठो फल ठानेर निल्नुभयो।

शब्दार्थ: जोजन: योजन, दूरीको पुरानो नाप · भानु: सूर्य · लील्यो: निल्यो

चौपाई १९

प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं।

जलधि लाँघि गये अचरज नाहीं॥

अर्थ: प्रभु श्रीरामको औँठी मुखमा राखेर तपाईंले समुद्र नाघ्नुभयो। तपाईंका लागि यसमा कुनै अचम्म छैन।

शब्दार्थ: मुद्रिका: औँठी · मेलि: राखेर · जलधि: समुद्र · लाँघि: नाघेर

चौपाई २०

दुर्गम काज जगत के जेते।

सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते॥

अर्थ: संसारका जति पनि कठिन काम छन्, ती सबै तपाईंको कृपाले सजिला हुन्छन्।

शब्दार्थ: दुर्गम: कठिन · जेते: जति · सुगम: सजिलो · अनुग्रह: कृपा · तेते: त्यति

चौपाई २१

राम दुआरे तुम रखवारे।

होत न आज्ञा बिनु पैसारे॥

अर्थ: तपाईं श्रीरामको ढोकाका रक्षक हुनुहुन्छ। तपाईंको आज्ञाबिना त्यहाँ कोही पस्न पाउँदैन।

शब्दार्थ: दुआरे: ढोकामा · रखवारे: रक्षक · पैसारे: प्रवेश

चौपाई २२

सब सुख लहै तुम्हारी सरना।

तुम रच्छक काहू को डर ना॥

अर्थ: तपाईंको शरणमा आउनेले सबै सुख पाउँछ। तपाईं रक्षक भएपछि कसैसँग डराउनु पर्दैन।

शब्दार्थ: लहै: पाउँछ · सरना: शरण · काहू को: कसैको

चौपाई २३

आपन तेज सम्हारो आपै।

तीनों लोक हाँक तें काँपै॥

अर्थ: आफ्नो तेज तपाईं आफैँ मात्र सम्हाल्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको एउटै गर्जनले तीनै लोक काँप्छन्।

शब्दार्थ: आपै: आफैँ · हाँक: गर्जन, हुङ्कार

चौपाई २४

भूत पिसाच निकट नहिं आवै।

महाबीर जब नाम सुनावै॥

अर्थ: जब कसैले महावीर हनुमानको नाम लिन्छ, भूत र पिशाच उसको नजिक आउँदैनन्।

शब्दार्थ: निकट: नजिक

चौपाई २५

नासै रोग हरै सब पीरा।

जपत निरन्तर हनुमत बीरा॥

अर्थ: वीर हनुमानको निरन्तर जप गर्नाले सबै रोग नाश हुन्छन् र सबै पीडा हट्छन्।

शब्दार्थ: नासै: नाश गर्छ · पीरा: पीडा

चौपाई २६

सङ्कट तें हनुमान छुड़ावै।

मन क्रम बचन ध्यान जो लावै॥

अर्थ: जसले मन, कर्म र वचनले हनुमानको ध्यान गर्छ, उसलाई हनुमानले सङ्कटबाट छुटाउनुहुन्छ।

शब्दार्थ: क्रम: कर्म · बचन: वचन, बोली

चौपाई २७

सब पर राम तपस्वी राजा।

तिन के काज सकल तुम साजा॥

अर्थ: तपस्वी राजा श्रीराम सबैभन्दा श्रेष्ठ हुनुहुन्छ, र उहाँका सबै काम तपाईंले नै सम्पन्न गर्नुभयो।

शब्दार्थ: सब पर: सबैभन्दा माथि · सकल: सबै · साजा: सजाए, पूरा गरे

चौपाई २८

और मनोरथ जो कोई लावै।

सोई अमित जीवन फल पावै॥

अर्थ: जसले जुनसुकै मनोकामना लिएर तपाईंकहाँ आउँछ, उसले जीवनमा असीमित फल पाउँछ।

शब्दार्थ: मनोरथ: मनोकामना · अमित: असीमित

चौपाई २९

चारों जुग परताप तुम्हारा।

है परसिद्ध जगत उजियारा॥

अर्थ: चारै युगमा तपाईंको प्रताप रहन्छ, र तपाईंको यश सारा संसारमा प्रसिद्ध छ, जसले जगत्लाई उज्यालो पार्छ।

शब्दार्थ: चारों जुग: सत्य, त्रेता, द्वापर र कलि युग · परताप: प्रताप

चौपाई ३०

साधु सन्त के तुम रखवारे।

असुर निकन्दन राम दुलारे॥

अर्थ: तपाईं साधु-सन्तका रक्षक, राक्षसहरूका संहारक र श्रीरामका प्यारा हुनुहुन्छ।

शब्दार्थ: निकन्दन: नाश गर्ने · दुलारे: प्यारा

चौपाई ३१

अष्टसिद्धि नौ निधि के दाता।

अस बर दीन जानकी माता॥

अर्थ: तपाईं आठ सिद्धि र नौ निधि दिन सक्नुहुन्छ। यो वरदान तपाईंलाई जानकी मातालेदिनुभएको हो।

शब्दार्थ: अष्टसिद्धि: अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व र वशित्व · नौ निधि: कुबेरका नौ खजाना

चौपाई ३२

राम रसायन तुम्हरे पासा।

सदा रहो रघुपति के दासा॥

अर्थ: तपाईंसँग राम-नामरूपी अमृत छ। तपाईं सधैँ श्रीरामका सेवक भएर रहनुहुन्छ।

शब्दार्थ: रसायन: औषधि, अमृत · दासा: सेवक

चौपाई ३३

तुम्हरे भजन राम को पावै।

जनम जनम के दुख बिसरावै॥

अर्थ: तपाईंको भजन गर्नाले भक्तले श्रीरामलाई पाउँछ, र जन्म-जन्मका दुःख बिर्सन्छ।

शब्दार्थ: बिसरावै: बिर्साउँछ

चौपाई ३४

अन्त काल रघुबर पुर जाई।

जहाँ जन्म हरिभक्त कहाई॥

अर्थ: यस्तो भक्त अन्तिम समयमा श्रीरामको धाम जान्छ, र फेरि जन्म लिए पनि हरिभक्त कहलाउँछ।

शब्दार्थ: अन्त काल: मृत्युको समय · रघुबर पुर: श्रीरामको धाम

चौपाई ३५

और देवता चित्त न धरई।

हनुमत सेइ सर्ब सुख करई॥

अर्थ: अरू देवताको ध्यान नगरे पनि हनुमानको सेवा गर्नाले मात्र सबै सुख प्राप्त हुन्छ।

शब्दार्थ: चित्त न धरई: मनमा नराखे पनि · सेइ: सेवा गरेर

चौपाई ३६

सङ्कट कटै मिटै सब पीरा।

जो सुमिरै हनुमत बलबीरा॥

अर्थ: जसले बलवान् र वीर हनुमानको स्मरण गर्छ, उसका सबै सङ्कट कट्छन् र सबै पीडा मेटिन्छन्।

शब्दार्थ: सुमिरै: स्मरण गर्छ · बलबीरा: बलवान् र वीर

चौपाई ३७

जय जय जय हनुमान गोसाईं।

कृपा करहु गुरुदेव की नाईं॥

अर्थ: हे स्वामी हनुमान! तपाईंको जय होस्, जय होस्, जय होस्। गुरुले जस्तै ममाथि कृपा गर्नुहोस्।

शब्दार्थ: गोसाईं: स्वामी · नाईं: जस्तै

चौपाई ३८

जो सत बार पाठ कर कोई।

छूटहि बन्दि महा सुख होई॥

अर्थ: जसले यो चालीसा सय पटक पाठ गर्छ, ऊ बन्धनबाट मुक्त हुन्छ र उसलाई ठूलो सुख मिल्छ।

शब्दार्थ: सत बार: सय पटक · बन्दि: बन्धन

चौपाई ३८

जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा।

होय सिद्धि साखी गौरीसा॥

अर्थ: जसले यो हनुमान चालीसा पढ्छ, उसलाई सिद्धि प्राप्त हुन्छ। यसका साक्षी स्वयं गौरीपति शिव हुनुहुन्छ।

शब्दार्थ: साखी: साक्षी · गौरीसा: गौरी (पार्वती) का पति, शिव

चौपाई ४०

तुलसीदास सदा हरि चेरा।

कीजै नाथ हृदय महँ डेरा॥

अर्थ: तुलसीदास सधैँ श्रीहरिका सेवक हुनुहुन्छ। हे नाथ! मेरो हृदयमा वास गर्नुहोस्।

शब्दार्थ: चेरा: सेवक, चेला · डेरा: बास

अन्तिम दोहा

पवनतनय सङ्कट हरन, मङ्गल मूरति रूप।

राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप॥

अर्थ: हे पवनपुत्र! तपाईं सङ्कट हर्नुहुन्छ र तपाईंको रूप मङ्गलमय छ। हे देवताहरूका राजा! श्रीराम, लक्ष्मण र सीतासहित मेरो हृदयमा बस्नुहोस्।

शब्दार्थ: पवनतनय: पवनका पुत्र · मूरति: मूर्ति, रूप · सुर भूप: देवताहरूका राजा

यो PDF निःशुल्क हो, सबैसँग बाँड्नुहोस्।
upendradhamala.com.np/books/hanuman-chalisa