



## ਹਨੂੰਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ਪੰਜਾਬੀ

ਦੋਹਾ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਚਰਣ ਸਰੋਜ ਰਜ, ਨਿਜ ਮਨ ਮੁਕੁਰ ਸੁਧਾਰ ।  
ਬਰਨੋ ਰਘੁਵਰ ਬਿਮਲ ਜਸੁ, ਜੋ ਦਾਯਕ ਫਲ ਚਾਰਿ ॥

ਬੁਦਧਿਹੀਨ ਤਨੁ ਜਾਨਿ ਕੇ, ਸੁਮਿਰੋ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ।  
ਬਲ ਬੁਦਧਿ ਵਿਦਯਾ ਦੇਹੁ ਮੋਹਿ ਹਰਹੁ ਕਲੇਸ਼ ਵਿਕਾਰ ॥

ਚੌਪਾਈ

ਜਯ ਹਨੁਮਾਨ ਜ੍ਵਾਨ ਗੁਣ ਸਾਗਰ ।  
ਜਯ ਕਪੀਸ਼ ਤਿਹੁ ਲੋਕ ਉਜਾਗਰ ॥ 1 ॥

ਰਾਮਦੂਤ ਅਤੁਲਿਤ ਬਲਧਾਮਾ ।  
ਅੰਜਨਿ ਪੁਤ੍ਰ ਪਵਨਸੁਤ ਨਾਮਾ ॥ 2 ॥

ਮਹਾਵੀਰ ਵਿਕ੍ਰਮ ਬਜਰੰਗੀ ।  
ਕੁਮਤਿ ਨਿਵਾਰ ਸੁਮਤਿ ਕੇ ਸੰਗੀ ॥ 3 ॥

ਕੰਚਨ ਵਰਣ ਵਿਰਾਜ ਸੁਵੇਸ਼ਾ ।  
ਕਾਨਨ ਕੁੰਡਲ ਕੁੰਚਿਤ ਕੇਸ਼ਾ ॥ 4 ॥

ਹਾਥਵਜ੍ਰੁ ਔ ਪ੍ਰਯਾ ਵਿਰਾਜੈ ।  
ਕਾਂਥੇ ਮੁੰਜ ਜਨੇਵੂ ਸਾਜੈ ॥ 5 ॥

ਸ਼ੰਕਰ ਸੁਵਨ ਕੇਸਰੀ ਨੰਦਨ ।  
ਤੇਜ ਪ੍ਰਤਾਪ ਮਹਾਜਗ ਵੰਦਨ ॥ 6 ॥

ਵਿਦਯਾਵਾਨ ਗੁਣੀ ਅਤਿ ਚਾਤੁਰ ।  
ਰਾਮ ਕਾਜ ਕਰਿਵੇ ਕੇ ਆਤੁਰ ॥ 7 ॥

ਪ੍ਰਭ ਚਰਿਤ੍ਰ ਸੁਨਿਵੇ ਕੇ ਰਸਿਯਾ ।  
ਰਾਮਲਖਨ ਸੀਤਾ ਮਨ ਬਸਿਯਾ ॥ 8 ॥

ਸੂਕ੍ਸ਼ਮ ਰੂਪਧਰਿ ਸਿਯਹਿ ਦਿਖਾਵਾ ।  
ਵਿਕਟ ਰੂਪਧਰਿ ਲੰਕ ਜਲਾਵਾ ॥ 9 ॥

ਭੀਮ ਰੂਪਧਰਿ ਅਸੁਰ ਸੰਹਾਰੇ ।  
ਰਾਮਚੰਦ੍ਰ ਕੇ ਕਾਜ ਸੰਵਾਰੇ ॥ 10 ॥

ਲਾਯ ਸੰਜੀਵਨ ਲਖਨ ਜਿਯਾਯੇ ।  
ਸ਼੍ਰੀ ਰਘੁਵੀਰ ਹਰਸਿ ਉਰਲਾਯੇ ॥ 11 ॥

ਰਘੁਪਤਿ ਕੀਨ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਬਡਾਯੀ (ਈ) ।  
ਤੁਮ ਮਮ ਪ੍ਰਿਯ ਭਰਤ ਸਮ ਭਾਯੀ ॥ 12 ॥

ਸਹਸ੍ਰ ਵਦਨ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਯਸ਼ਗਾਵੈ ।  
ਅਸ ਕਹਿ ਸ਼੍ਰੀਪਤਿ ਕੰਠ ਲਗਾਵੈ ॥ 13 ॥

ਸਨਕਾਦਿਕ ਬ੍ਰਹਮਾਦਿ ਮੁਨੀਸ਼ਾ ।  
ਨਾਰਦ ਸ਼ਾਰਦ ਸਹਿਤ ਅਹੀਸ਼ਾ ॥ 14 ॥

ਯਮ ਕੁਬੇਰ ਦਿਗਪਾਲ ਜਹਾਂ ਤੇ ।  
ਕਵਿ ਕੋਵਿਦ ਕਹਿ ਸਕੇ ਕਹਾਂ ਤੇ ॥ 15 ॥

ਤੁਮ ਉਪਕਾਰ ਸੁਗ੍ਰੀਵਹਿ ਕੀਨ੍ਹਾ ।  
ਰਾਮ ਮਿਲਾਯ ਰਾਜਪਦ ਦੀਨ੍ਹਾ ॥ 16 ॥

ਤੁਮਰੇ ਮੰਤ੍ਰ ਵਿਭੀਸ਼ਣ ਮਾਨਾ ।  
ਲੰਕੇਸ਼੍ਵਰ ਭਯੇ ਸਬ ਜਗ ਜਾਨਾ ॥ 17 ॥

ਯੁਗ ਸਹਸ੍ਰ ਯੋਜਨ ਪਰ ਭਾਨ੍ਹੁ ।  
ਲੀਲਯੇ ਤਾਹਿ ਮਧੁਰ ਫਲ ਜਾਨ੍ਹੁ ॥ 18 ॥

ਪ੍ਰਭੁ ਮੁਦ੍ਰਿਕਾ ਮੇਲਿ ਮੁਖ ਮਾਹੀ ।  
ਜਲਧਿ ਲਾਂਘਿ ਗਯੇ ਅਚਰਜ ਨਾਹੀ ॥ 19 ॥

ਦੁਰ੍ਗਮ ਕਾਜ ਜਗਤ ਕੇ ਜੇਤੇ ।  
ਸੁਗਮ ਅਨੁਗ੍ਰਹ ਤੁਮਰੇ ਤੇਤੇ ॥ 20 ॥

ਰਾਮ ਦੁਆਰੇ ਤੁਮ ਰਖਵਾਰੇ ।  
ਹੋਤ ਨ ਆਜ੍ਞਾ ਬਿਨੁ ਪੈਸਾਰੇ ॥ 21 ॥

ਸਬ ਸੁਖ ਲਹੈ ਤੁਮਾਰੀ ਸ਼ਰਣਾ ।  
ਤੁਮ ਰਕ੍ਸ਼ਕ ਕਾਹੂ ਕੇ ਡਰ ਨਾ ॥ 22 ॥

ਆਪਨ ਤੇਜ ਸਮੁਰੇ ਆਪੈ ।  
ਤੀਨੋਂ ਲੋਕ ਹਾਂਕ ਤੇ ਕਾਂਪੈ ॥ 23 ॥

ਭੂਤ ਪਿਸ਼ਾਚ ਨਿਕਟ ਨਹਿ ਆਵੈ ।  
ਮਹਵੀਰ ਜਬ ਨਾਮ ਸੁਨਾਵੈ ॥ 24 ॥

ਨਾਸੈ ਰੋਗ ਹਰੈ ਸਬ ਪੀਰਾ ।  
ਜਪਤ ਨਿਰੰਤਰ ਹਨੁਮਤ ਵੀਰਾ ॥ 25 ॥

ਸੰਕਟ ਸੇ ਹਨੁਮਾਨ ਛੁਡਾਵੈ ।  
ਮਨ ਕ੍ਰਮ ਵਚਨ ਧਿਆਨ ਜੋ ਲਾਵੈ ॥ 26 ॥

ਸਬ ਪਰ ਰਾਮ ਤਪਸ੍ਵੀ ਰਾਜਾ ।  
ਤਿਨਕੇ ਕਾਜ ਸਕਲ ਤੁਮ ਸਾਜਾ ॥ 27 ॥

ਔਰ ਮਨੋਰਥ ਜੋ ਕੇਯਿ ਲਾਵੈ ।  
ਤਾਸੁ ਅਮਿਤ ਜੀਵਨ ਫਲ ਪਾਵੈ ॥ 28 ॥

ਚਾਰੇ ਯੁਗ ਪ੍ਰਤਾਪ ਤੁਮਾਰਾ ।  
ਹੈ ਪ੍ਰਸਿਦ੍ਧ ਜਗਤ ਉਜਯਾਰਾ ॥ 29 ॥

ਸਾਧੁ ਸੰਤ ਕੇ ਤੁਮ ਰਖਵਾਰੇ ।  
ਅਸੁਰ ਨਿਕੰਦਨ ਰਾਮ ਦੁਲਾਰੇ ॥ 30 ॥

ਅਸ਼੍ਰੁਠਸਿਦ੍ਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ਕੇ ਦਾਤਾ ।  
ਅਸ ਵਰ ਦੀਨੁ ਜਾਨਕੀ ਮਾਤਾ ॥ 31 ॥

ਰਾਮ ਰਸਾਯਨ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਪਾਸਾ ।  
ਸਦਾ ਰਹੇ ਰਘੁਪਤਿ ਕੇ ਦਾਸਾ ॥ 32 ॥

ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਭਜਨ ਰਾਮਕੋ ਪਾਵੈ ।  
ਜਨ੍ਮ ਜਨ੍ਮ ਕੇ ਦੁਖ ਬਿਸਰਾਵੈ ॥ 33 ॥

ਅੰਤ ਕਾਲ ਰਘੁਪਤਿ ਪੁਰਜਾਯੀ ।  
ਜਹਾਂ ਜਨ੍ਮ ਹਰਿਭਕ੍ਤ ਕਹਾਯੀ ॥ 34 ॥

ਔਰ ਦੇਵਤਾ ਚਿਤ੍ਤ ਨ ਧਰਯੀ ।  
ਹਨੁਮਤ ਸੇਯਿ ਸਰ੍ਵ ਸੁਖ ਕਰਯੀ ॥ 35 ॥

ਸੰਕਟ ਕ(ਹ)ਟੈ ਮਿਟੈ ਸਬ ਪੀਰਾ ।  
ਜੇ ਸੁਮਿਰੈ ਹਨੁਮਤ ਬਲ ਵੀਰਾ ॥ 36 ॥

ਜੈ ਜੈ ਜੈ ਹਨੁਮਾਨ ਗੋਸਾਯੀ ।  
ਕੂਰੁਇਪਾ ਕਰਹੁ ਗੁਰੁਦੇਵ ਕੀ ਨਾਯੀ ॥ 37 ॥

ਜੇ ਸ਼ਤ ਵਾਰ ਪਾਠ ਕਰ ਕੋਯੀ ।  
ਛੁਟਹਿ ਬੰਦਿ ਮਹਾ ਸੁਖ ਹੋਯੀ ॥ 38 ॥

ਜੇ ਯਹ ਪਡੈ ਹਨੁਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ।  
ਹੋਯ ਸਿਦ੍ਧਿ ਸਾਖੀ ਗੌਰੀਸ਼ਾ ॥ 39 ॥

ਤੁਲਸੀਦਾਸ ਸਦਾ ਹਰਿ ਚੇਰਾ ।  
ਕੀਜੈ ਨਾਥ ਹੁਰੁਇਦਯ ਮਹ ਡੇਰਾ ॥ 40 ॥

ਦੋਹਾ

ਪਵਨ ਤਨਯ ਸੰਕਟ ਹਰਨ ਮੰਗਲ ਮੂਰਤਿ ਰੂਪ ।  
ਰਾਮ ਲਖਨ ਸੀਤਾ ਸਹਿਤ ਹੁਦਯ ਬਸਹੁ ਸੁਰ ਭੂਪ ॥

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹਨੁਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ -



LEARN MORE

[www.hanumangi.com](http://www.hanumangi.com)

ਹਨੂਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਭਗਵਾਨ ਹਨੂਮਾਨ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਜਾਪ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਨੂਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ਦੇ 40 ਆਇਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਪ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਹਨੂਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ਦਾ ਜਾਪ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਨੂਮਾਨ ਜੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਖਾਸ ਦਿਨ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹਨੂਮਾਨ ਜੀ ਦਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨੂਮਾਨ ਜੀ ਦੀ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਨੂਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਗਵਾਨ ਹਨੂਮਾਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹਨੂਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ।

☞ [Hanuman Ji Ka Mantra](#)

☞ [Bajrang Baan Hindi](#)

☞ [Hanuman Ji Ki Aarti](#)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਗਵਾਨ ਹਨੂਮਾਨ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਨੂਮਾਨ ਜੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਹਨੂਮਾਨ ਜੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

[\*\*JOIN COMMITTEE\*\*](#)



[www.hanumangi.com](http://www.hanumangi.com)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ PDF ਵਿੱਚ ਹਨੂੰਮਾਨ ਜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ [hanumangi.com](http://hanumangi.com) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ [hanumangi.com](http://hanumangi.com) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ PDF ਵਿੱਚ ਹਨੂੰਮਾਨ ਜੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

[Donate Now](#)



UPI Id:

[hanumangi.com@ybl](mailto:hanumangi.com@ybl)

[www.hanumangi.com](http://www.hanumangi.com)

