

॥ ॐ श्री गणेशाय नमः ॥ ॥ श्री माँ गंगा नमः ॥

श्री गंगा चालीसा

Ganga Chalisa — दोहा, ४० चौपाई, सरल हिंदी भावार्थ एवं पाठ विधि सहित

रचयिता: सुंदरदास (परंपरागत) ✓ निःशुल्क प्रामाणिक PDF

॥ प्रारंभिक दोहा ॥

दोहा १

जय जय जय जग पावनी, जयति देवसरि गंग।
जय शिव जटा निवासिनी, अनुपम तुंग तरंग॥

भावार्थ: हे संपूर्ण जगत को पवित्र करने वाली और देवों की वंदनीय सरिता माँ गंगा! आपकी सदा जय हो। भगवान शिव की जटाओं में वास करने वाली तथा अनुपम व उत्तुंग तरंगों वाली हे कल्याणी माँ! आपकी निरंतर जय-जयकार हो।

॥ संपूर्ण चालीस चौपाइयाँ (सरल हिंदी भावार्थ सहित) ॥

चौपाई १

जय जय जननि हरनि अघ खानी।
आनन्द करनि गंग महरानी॥

अर्थ: हे समस्त पापों की खान (संसार के घोर पापों) को हरने वाली और भक्तों के हृदय में असीम आनंद का संचार करने वाली माँ गंगा महारानी! आपकी सदा ही जय हो।

चौपाई २

जय भागीरथि सुरसरि माता।
कलिमल मूल दलनि विख्याता॥

अर्थ: महाराज भागीरथ की घोर तपस्या से भूतल पर अवतरित होने वाली हे सुरसरि माता! आप कलियुग के समस्त पापों और मलों की जड़ को काट डालने वाली शक्ति के रूप में लोक-विख्यात हैं।

चौपाई ३

जय जय जह्नु सुता अघ हननी।
भीष्म की माता जग जननी॥

अर्थ: महर्षि जह्नु की पावन सुता (जाह्नवी), पापों का सर्वथा नाश करने वाली, पितामह भीष्म की जन्मदात्री और संपूर्ण जगत का पालन करने वाली हे जगजननी माँ! आपकी जय हो।

चौपाई ४

धवल कमल दल सम तनु साजे।
लखि शत शरद चन्द्र छवि लाजे॥

अर्थ: आपका पावन स्वरूप श्वेत कमलदल के समान अत्यंत निर्मल और कांतियुक्त सुशोभित है, जिसकी दिव्य आभा को देखकर सैकड़ों शरद पूर्णिमा के चंद्रमा का सौंदर्य भी लज्जित हो जाता है।

चौपाई ५

वाहन मकर विमल शुचि सोहै।
अमिय कलश कर लखि मन मोहै॥

अर्थ: आपका पवित्र वाहन मकर (मगरमच्छ) अत्यंत सुंदर प्रतीत होता है, और आपके कर-कमलों में अमृत से भरा पावन कलश देखकर समस्त भक्तों का मन मुग्ध हो जाता है।

चौपाई ६

जड़ित रत्न कंचन आभूषण।
हिय मणि हार हरणि तम दूषण॥

अर्थ: आप स्वर्ण और अमूल्य रत्नों से जड़े आभूषणों से सुसज्जित हैं; आपके वक्षस्थल पर दैदीप्यमान मणियों का पावन हार अज्ञान रूपी अंधकार और समस्त दोषों को हरने वाला है।

चौपाई ७

जग पावनि त्रय ताप नसावनि।
तरल तरंग तुंग मन भावनि॥

अर्थ: आप संपूर्ण संसार को पवित्र करने वाली तथा जीवों के तीनों तापों (आधिभौतिक, आधिदैविक, और आध्यात्मिक) का समूल नाश करने वाली हैं; आपकी चंचल और ऊंची लहरें मन को परम आह्लाद देती हैं।

चौपाई ८

जो गणपति अति पूज्य प्रधाना।
तिहुं ते प्रथम गंग अस्नाना॥

अर्थ: जिन प्रथम पूज्य देवाधिदेव श्री गणेश जी की सर्वत्र अग्रपूजा होती है, वे भी पूजा से पूर्व आपकी पावन धारा में स्नान करके ही पूजन विधि का प्रारंभ करते हैं।

चौपाई ९

ब्रह्म कमण्डल वासिनी देवी।
श्री प्रभु पद पंकज सुख सेवी॥

अर्थ: हे देवी! आप सृष्टिकर्ता ब्रह्मा जी के कमंडल में वास करने वाली हैं और वैकुंठपति भगवान श्रीहरि विष्णु के चरणकमलों की निरंतर सुखपूर्वक सेवा करने वाली परम शक्ति हैं।

चौपाई १०

साठि सहस्र सगर सुत तारे।
गंगा सागर तीरथ धारे॥

अर्थ: कपिल मुनि के शाप से भस्म हुए राजा सगर के साठ हजार पुत्रों का आपने केवल अपने पावन स्पर्श से उद्धार किया और जहां आप समुद्र से मिलीं, वह स्थान 'गंगा सागर' महातीर्थ बना।

चौपाई ११

अगम तरंग उठ्यो मन भावन।
लखि तीरथ हरिद्वार सुहावन॥

अर्थ: जब आपकी अगम्य और मनोहारी पावन धारा हिमालय की गोद से निकलकर हरिद्वार तीर्थ पहुंची, तो उस दिव्य धाम की छटा देखकर मन आनंद से झूम उठा।

चौपाई १२

तीरथ राज प्रयाग अक्षैवट।
धरयो मातु पुनि काशी करवट॥

अर्थ: इसके पश्चात आप तीर्थराज प्रयाग और अक्षयवट को पावन करती हुई मोक्षनगरी काशी में पधारीं, जहां आपने अर्धचंद्राकार स्वरूप लेकर काशी करवट का पावन पुण्य फल प्रदान किया।

चौपाई १३

धनि धनि सुरसरि स्वर्ग की सीढ़ी।
तारणि अमित पितृ पद पीढ़ी॥

अर्थ: हे सुरसरि! आप धन्य हैं, आप साधारण मनुष्यों के लिए स्वर्ग की साक्षात सीढ़ी हैं, जो असंख्य पीढ़ियों के पितरों का उद्धार कर उन्हें मोक्ष पद प्रदान करती हैं।

चौपाई १४

भागीरथ तप कियो अपारा।
दियो ब्रह्म तब सुरसरि धारा॥

अर्थ: जब इक्ष्वाकु वंश के परम तपस्वी राजा भागीरथ ने घोर तपस्या की, तब प्रसन्न होकर ब्रह्मा जी ने अपने कमंडल से आपकी पावन धारा को मुक्त किया।

चौपाई १५

जब जग जननी चलीं लहराई।
शंभु जटा महं रहीं समाई॥

अर्थ: स्वर्ग से जब आप प्रचंड वेग के साथ हहराती हुई पृथ्वी की ओर बढ़ीं, तब आपके अपार वेग को संभालने के लिए देवाधिदेव भगवान शिव ने आपको अपनी जटाओं में समाहित कर लिया।

चौपाई १६

वर्ष पर्यन्त गंग महरानी।
रहीं शंभु की जटा भुलानी॥

अर्थ: हे माँ गंगा महारानी! भगवान शिव के असीम वैराग्य और जटा-जाल की सघनता में आप पूरे एक वर्ष तक वहीं रमी और समाई रहीं।

चौपाई १७

पुनि भागीरथ शंभुहिं ध्यायो।
तब इक बूंद जटा से पायो॥

अर्थ: तब राजा भागीरथ ने पुनः भगवान आशुतोष शिव की स्तुति और ध्यान किया, जिससे प्रसन्न होकर महादेव ने अपनी जटा से आपकी केवल एक पावन बूंद को पृथ्वी पर प्रवाहित होने दिया।

चौपाई १८

ताते मातु भईं त्रय धारा।
मृत्यु लोक नभ अरु पातारा॥

अर्थ: उस एक दिव्य बूंद से ही आपकी तीन अलौकिक धाराएं प्रकट हुईं — एक मृत्युलोक (पृथ्वी) पर, दूसरी स्वर्गलोक (आकाश) में और तीसरी पाताललोक में।

चौपाई १९

गईं पाताल प्रभावति नामा।
मन्दाकिनी गई गगन ललामा॥

अर्थ: पाताल लोक में जाने वाली आपकी पावन धारा 'प्रभावती' कहलाई, आकाश मार्ग में देवताओं को पावन करने वाली धारा 'मंदाकिनी' नाम से प्रसिद्ध हुई।

चौपाई २०

मृत्यु लोक जाह्नवी सुहावनि।
कलिमल हरणि अगम जग पावनि॥

अर्थ: और इस भूलोक (मृत्युलोक) पर महर्षि जह्नु की कृपा से आप मनभावन 'जाह्नवी' रूप में प्रवाहित हुईं, जो कलियुग के समस्त पापों को हरने वाली और संपूर्ण संसार को पावन करने वाली हैं।

चौपाई २१

धनि मइया तव महिमा भारी।
धर्म धुरी कलि कलुष कुठारी॥

अर्थ: हे माँ! आप धन्य हैं, आपकी महिमा अनंत और अपार है; आप सत्य और धर्म की धुरी हैं तथा कलियुग के घोर पापों व विकारों को समूल काटने के लिए कुठार (कुल्हाड़ी) के समान हैं।

चौपाई २२

मातु प्रभावति धनि मन्दाकिनी।
धनि सुरसरित सकल भयनासिनी॥

अर्थ: पाताल में प्रभावती और स्वर्ग में मंदाकिनी रूप में आप धन्य हैं; तथा भूलोक पर समस्त प्रकार के भय और संकटों का नाश करने वाली देवसरिता माँ गंगा! आप सदा वंदनीय हैं।

चौपाई २३

पान करत निर्मल गंगाजल।
पावत मन इच्छित अनन्त फल॥

अर्थ: आपके निर्मल और औषधीय अमृतमयी गंगाजल का केवल एक घूंट पान कर लेने से भी साधक को अपनी समस्त मनोकामनाओं की पूर्ति और अनंत पुण्यों का फल प्राप्त होता है।

चौपाई २४

पूरब जन्म पुण्य जब जागत।
तबहिं ध्यान गंगा महं लागत॥

अर्थ: जब मनुष्य के पूर्व जन्मों के संचित पुण्य उदय होते हैं, तभी उसके अंतःकरण में माँ गंगा के दर्शन, स्नान और पावन स्मरण का सच्चा भाव जागृत होता है।

चौपाई २५

जई पगु सुरसरि हेतु उठावहिं।
तइ जगि अश्वमेध फल पावहिं॥

अर्थ: गंगा स्नान या दर्शन के निमित्त भक्त जैसे ही एक-एक पग आगे बढ़ाता है, उसे प्रत्येक पग पर महायज्ञ अश्वमेध के समान अक्षय पुण्य फल प्राप्त होता है।

चौपाई २६

महा पतित जिन काहु न तारे।
तिन तारे इक नाम तिहारे॥

अर्थ: संसार के जिन महापापियों और पतित जनों को कोई अन्य साधन या विधि नहीं तार सकी, उन्हें भी केवल आपके एक पावन नाम 'गंगे' के उच्चारण ने भवसागर से पार उतार दिया।

चौपाई २७

शत योजनहु से जो ध्यावहिं।
निश्चय विष्णु लोक पद पावहिं॥

अर्थ: जो व्यक्ति सैकड़ों योजन (सैकड़ों मील) दूर बैठकर भी श्रद्धा से माँ गंगा का ध्यान और स्मरण करता है, वह देहत्याग के उपरांत निश्चित रूप से परम पावन वैकुंठ धाम को प्राप्त करता है।

चौपाई २८

नाम भजत अगणित अघ नाशै।
विमल ज्ञान बल बुद्धि प्रकाशै॥

अर्थ: आपके पावन नाम का जप करने से साधक के अनगिनत पाप भस्म हो जाते हैं और उसके अंतःकरण में निर्मल ज्ञान, आत्मबल और सात्विक बुद्धि का प्रकाश फैलता है।

चौपाई २९

जिमि धन मूल धर्म अरु दाना।
धर्म मूल गंगाजल पाना॥

अर्थ: जैसे धन का सच्चा सदुपयोग धर्म और सत्पात्र को दान देना है, वैसे ही समस्त धर्म और तपस्याओं का मूल आधार माँ गंगा के पावन जल का श्रद्धापूर्वक आचमन व पान करना है।

चौपाई ३०

तव गुण गुणन करत दुख भाजत।
गृह गृह सम्पत्ति सुमति विराजत॥

अर्थ: आपके दिव्य गुणों का गान और कीर्तन करने से जीवन के समस्त दुःख-दारिद्र्य दूर भाग जाते हैं और घर-घर में सुख-समृद्धि, शांति और सद्बुद्धि का वास होता है।

चौपाई ३१

गंगहि नेम सहित नित ध्यावत।
दुर्जनहुं सज्जन पद पावत॥

अर्थ: जो व्यक्ति नित्य नियमपूर्वक निष्ठा से माँ गंगा का ध्यान और स्मरण करता है, उस पर ऐसी कृपा होती है कि दुर्जन और कुटिल व्यक्ति भी सुधरकर सज्जन पद को प्राप्त हो जाता है।

चौपाई ३२

बुद्धिहीन विद्या बल पावै।
रोगी रोग मुक्त ह्वै जावै॥

अर्थ: बुद्धिहीन साधक को माँ की कृपा से उत्तम विद्या और विवेक प्राप्त होता है, तथा असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्ति भी रोग-मुक्त होकर दीर्घायु और निरोगी काया पाता है।

चौपाई ३३

गंगा गंगा जो नर कहहीं।
भूखे नंगे कबहुं न रहहीं॥

अर्थ: जो मनुष्य प्रेम और विश्वास के साथ निरंतर 'गंगा-गंगा' नाम का संकीर्तन करते हैं, वे कभी अन्न-वस्त्र के अभाव में नहीं रहते; माँ उनकी समस्त लौकिक आवश्यकताओं की पूर्ति करती हैं।

चौपाई ३४

निकसत ही मुख गंगा माई।
श्रवण दाबि यम चलहिं पराई॥

अर्थ: अंत समय में या जीवन में जिसके मुख से 'गंगा माई' का पावन नाम निकल जाता है, यमराज के दूत भी अपने कान बंद करके भयभीत होकर वहां से पलायन कर जाते हैं।

चौपाई ३५

महा अधिन अधमन कहं तारें।
भए नर्क के बन्द किवारें॥

अर्थ: आप अत्यंत दीन-हीन और पतित जनों को भी भवसागर से पार उतार देती हैं; आपके अनुग्रह से नरक के समस्त द्वार सदा के लिए बंद हो जाते हैं।

चौपाई ३६

जो नर जपै गंग शत नामा।
सकल सिद्धि पूरण ह्वै कामा॥

अर्थ: जो साधक माँ गंगा के पावन शतनाम (सौ दिव्य नामों) का श्रद्धा से जप करता है, उसकी समस्त सिद्धियां और शुभ मनोकामनाएं पूर्ण हो जाती हैं।

चौपाई ३७

सब सुख भोग परम पद पावहिं।
आवागमन रहित ह्वै जावहिं॥

अर्थ: वह इस लोक में समस्त धर्मसम्मत सुखों का उपभोग कर अंत में परम धाम को प्राप्त करता है और जन्म-मरण के बंधन (आवागमन) से सदा के लिए मुक्त हो जाता है।

चौपाई ३८

धनि मइया सुरसरि सुखदैनी।
धनि धनि तीरथ राज त्रिवेणी॥

अर्थ: हे समस्त सुखों को प्रदान करने वाली सुरसरि माँ! आप धन्य हैं; तथा गंगा, यमुना और सरस्वती के संगम से सुशोभित तीर्थराज प्रयाग की त्रिवेणी भी बारंबार धन्य है।

चौपाई ३९

ककरा ग्राम ऋषि दुर्वासा।
सुन्दरदास गंगा कर दासा॥

अर्थ: ऋषि दुर्वासा की तपोभूमि ककरा ग्राम के निवासी, माँ गंगा के अनन्य दास भक्त सुंदरदास जी ने इस पावन चालीसा की रचना की है।

चौपाई ४०

जो यह पढ़ै गंगा चालीसा।
मिलै भक्ति अविरल वागीसा॥

अर्थ: जो भी श्रद्धालु भक्त इस श्री गंगा चालीसा का नित्य पाठ करता है, उसे माँ गंगा की अविरल अनन्य भक्ति और वाणी की देवी माँ सरस्वती का असीम वरदान प्राप्त होता है।

॥ समापन दोहा ॥

समापन दोहा १

नित नव सुख सम्पत्ति लहैं, धरैं गंग का ध्यान।
अन्त समय सुरपुर बसै, सादर बैठि विमान॥

भावार्थ: जो मनुष्य नित्य-प्रति माँ गंगा का ध्यान और स्मरण करता है, वह जीवन भर नित्य नवीन सुख-समृद्धि पाता है और अंत समय में आदरपूर्वक दिव्य विमान में बैठकर देवलोक (सुरपुर) में वास करता है।

समापन दोहा २

संवत् भुज नभ दिशि, राम जन्म दिन चैत्र।
पूरण चालीसा कियो, हरि भक्तन हित नैत्र॥

भावार्थ: श्रीराम नवमी के पावन चैत्र दिवस पर प्रभुभक्तों के कल्याण और आध्यात्मिक नेत्र (ज्ञान) खोलने के लिए इस चालीसा की रचना पूर्ण की गई।

🪔 नित्य पाठ विधि एवं नियम

- **पवित्र स्नान एवं शुचिता:** प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व उठकर स्नानादि से निवृत्त हों। यदि गंगा तट पर उपस्थित हों तो गंगा में तीन डुबकी लगाकर वहीं तट पर पाठ करें। यदि घर पर हों, तो साधारण जल में कुछ बूंद गंगाजल मिलाकर स्नान करें।
- **आसन एवं दिशा:** स्वच्छ श्वेत अथवा पीले वस्त्र धारण करें। उत्तर अथवा पूर्व दिशा की ओर मुख करके कुशा या ऊनी आसन पर बैठें।
- **गंगाजल की स्थापना:** पूजा की चौकी पर माँ गंगा का चित्र स्थापित करें और तांबे अथवा पीतल के पात्र में शुद्ध जल व थोड़ा गंगाजल भरकर सामने रखें। उसमें अक्षत और श्वेत पुष्प अर्पित करें।
- **दीप एवं नैवेद्य:** गाय के शुद्ध घी का दीपक और सुगंधित धूप प्रज्वलित करें। माँ गंगा को सफेद पुष्प (कमल, चमेली या गेंदा), सफेद चंदन, धूप, दीप और नैवेद्य में बताशा, खीर या सफेद मिष्ठान्न व मौसमी फल अर्पित करें।
- **एकाग्र पाठ:** दोनों हाथ जोड़कर पहले माँ गंगा का ध्यान करें। इसके उपरांत शांत, स्पष्ट और मधुर स्वर में दोहे, 40 चौपाइयों और समापन दोहों का पाठ करें।

🌸 पाठ के अद्भुत लाभ

- **त्रिताप और समस्त पापों का समूल नाश:** *"जग पावनि त्रय ताप नसावनि, तरल तरंग तुंग मन भावनि"* — मनुष्य के जाने-अनजाने किए गए कायिक, वाचिक और मानसिक पाप माँ गंगा के स्मरण मात्र से भस्म हो जाते हैं और तीनों ताप (दैहिक, दैविक, भौतिक) शांत होते हैं।
- **असाध्य रोगों से मुक्ति एवं दीर्घायु:** *"बुद्धिहीन विद्या बल पावै, रोगी रोग मुक्त ह्वै जावै"* — गंगाजल और गंगा चालीसा का पाठ शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता और मानसिक आत्मबल को बढ़ाकर असाध्य व्याधियों से रक्षा करता है।
- **अन्न-वस्त्र और दरिद्रता का अभाव नहीं:** *"गंगा गंगा जो नर कहहीं, भूखे नंगे कबहुं न रहहीं"* — जो भक्त निरंतर गंगा नाम का संकीर्तन करते हैं, उनके घर में कभी अन्न, धन और वस्त्र का अभाव नहीं होता; माँ अन्नपूर्णा की भांति उनका भरण-पोषण करती हैं।
- **यम-भय और अकाल मृत्यु से सुरक्षा:** *"निकसत ही मुख गंगा माई, श्रवण दाबि यम चलहिं पराई"* — माँ गंगा का नाम अंतःकरण में अभय की ज्योति जलाता है, जिससे साधक को दुःस्वप्न, अकाल मृत्यु और यमदूतों का कोई भय नहीं रहता।
- **पितृ दोष शांति और पूर्वजों की सद्गति:** *"धनि धनि सुरसरि स्वर्ग की सीढ़ी, तारणि अमित पितृ पद पीढ़ी"* — यदि कुंडली में पितृ दोष हो या पूर्वज अशांत हों, तो गंगा चालीसा का पाठ उनके उद्धार का साक्षात माध्यम बनता है।