ਰਾਮ ਰਾਮ ਬੋਲਿ ਰਾਮ ਰਾਮ:

ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਰਾਮ ਰਾਮ ਸੰਗਿ ਕਰਿ ਬਿਉਹਾਰ ॥
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ ॥
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਇ ॥
ਰਮਤ ਰਾਮੁ ਸਭ ਰਹਿਓ ਸਮਾਇ ॥੧॥

(ਪਹਿਲੇ ਰਹਾਉ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ।)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਗੋਂਡ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਦੇ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਨ ! ਤੂੰ ਰਾਮ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ/ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਉਹਾਰ ਰਖ, ਭਾਵ ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਰੀ ਜਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਰਾਮ ਰਾਮ (ਜਾਂ 'ਹਰਿ ਹਰਿ') ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧ ਵੇਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਪ ਕਰੀ ਜਾਣਾ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਪ, ਭਾਵ, ਸਿਮਰਣ। ਦੂਜੀ ਪੰਕਤੀ ਵਿਚ ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ੩ ਵੇਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ 'ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਤੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਰੱਟਾ ਲਗਾਉਣਾ' । ਇਹ ਗਲ ਅਜ ਦੇ ਕਈ ਅਖਉਤੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬੀ ਵਿਦਿਆ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਅਸਲ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਪਣਾ, ਭਾਵ, ਸਿਮਰਣ, ਹੀ ਮਨੁਖ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਰਾਮ ਸਭ ਜਗਤ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਜੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।੧।

ਨੋਟ:

੧. ਕੀਰਤਨ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੱਸ ਕਰਨਾ।

੨. ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ 'ਰਾਮ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੇਰ ਆਉਣ ਦਾ ਇਹੀ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਿਮਰਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।
੩. ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਆਇਆ ਹੈ, ਦਸਰਥ ਪੁਤਰ, ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਜੀ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੇ ਪਦੇ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪੰਕਤੀ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰਾਮ ਜੋ ਸਭ ਪਾਸੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, Immanent ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਸ਼ਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਰਾਮ, ਹਰਿ, ਗੋਬਿੰਦ, ਮੁਰਾਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਿਫ਼ਾਤੀ ਨਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਗੁਰ ਜੋਤਿ ਰੂਪ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸਤਤਿ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਮਸਕਾਰ ਵੀ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਹਾਤਮਾ ਕੌਣ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਕੌਣ। ਜਿਵੇਂ ੯੬੯ ਪੰਨੇ ਤੇ, ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ – 'ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ।।'
੪. 'ਰਾਮ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਤਾਂ ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰ ਦੀਖਸ਼ਾ ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜਿਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਥੇ ਲਿਖ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦੀਖਿਆ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ (ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ) ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਕ ਜਾਣੀ ਸੀ।
੫. ਨਾਲੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਖਾਂ ਲਈ ਹੀ ਸੰਬੋਧਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਣੀ ਸੀ। ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਾਂ ਸਰਬੱਤ ਲਈ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਸਿਖਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਬੋਲਹੁ ਰਾਮ ॥
ਸਭ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ॥੧॥
ਰਹਾਉ ॥

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਾਰਜ ਹੈ – ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦਾ ਉਚਾਰਣ, ਭਾਵ, ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ, ਭਾਵ, ਸਿਮਰਨ।੧।ਰਹਾਉ।

ਇਸੇ ਭਾਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ, ਭਾਵ, ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਪ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰਾਮ ਰਾਮ ਧਨੁ ਸੰਚਿ ਭੰਡਾਰ ॥
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਕਰਿ ਆਹਾਰ ॥
ਰਾਮ ਰਾਮ ਵੀਸਰਿ ਨਹੀ ਜਾਇ ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬਤਾਇ ॥੨॥

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ! ਤੂੰ ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ, ਭਾਵ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਧਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈ। ਇਸੇ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ, ਭਾਵ, ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਇੰਵ ਸਿਮਰਣ ਕਰ ਕਿ ਇਹੀ ਤੇਰਾ ਆਹਾਰ ਬਣ ਜਾਏ।
ਇੰਵ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦਾ ਇਤਨਾ ਰੱਟਾ ਪਕਾ ਕਰ ਲੈ ਕਿ ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲ ਨਾ ਜਾਏ। ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹੀ ਗਲ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿਤੀ ਹੈ।੨।

ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਦਾ ਸਹਾਇ ॥
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥
ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ॥
ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਬਿਖ ਗਏ ॥੩॥

ਇਹੀ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ.... ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਸਦਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਜਾਪ ਜਪਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਾਪ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।੩।

ਰਮਤ ਰਾਮ ਜਨਮ ਮਰਣੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥
ਉਚਰਤ ਰਾਮ ਭੈ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੈ ॥
ਸਭ ਤੇ ਊਚ ਰਾਮ ਪਰਗਾਸ ॥
ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਜਪਿ ਨਾਨਕ
ਦਾਸ ॥੪॥੮॥੧੦॥

ਰਾਮ ਦੇ, ਭਾਵ, ਵਾਹਗੁਰੂ ਸਿਮਰਣ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰਮ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਚਾਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਭੈਅ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਰਾਮ ਦਾ ਚਾਨਣ, ਭਾਵ, ਜੋ ਗਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੰਚਮ ਨਾਨਕ, ਦਿਨ ਰਾਤ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਜਪਣ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਜਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।੪।੮।੧੦।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ – 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਬੋਲਿ ਰਾਮ ਰਾਮ।। ਤਿਆਗਹੁ ਮਨ ਕੇ ਸਗਲ ਕਾਮ।।'

ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪੰਨਾ ੧੩੨੩ ਤੇ ਇਵ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ – 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਰਸ ਰਸਿਕ ਗਟਕ ਨਿਤ ਪੀਜੈ।।'

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵੀ ੧੩੫੨ ਪੰਨੇ ਤੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਅਲਫ਼ਾਜ਼ ਹਨ – 'ਰਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਇਹੈ ਤੇਰੈ ਕਾਜਿ ਹੈ।।'

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।