ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਜਪੰਤਿ

ਕਾਚ ਕੋਟੰ ਰਚੰਤਿ ਤੋਯੰ ਲੇਪਨੰ ਰਕਤ ਚਰਮਣਹ ॥
ਨਵੰਤ ਦੁਆਰੰ ਭੀਤ ਰਹਿਤੰ ਬਾਇ ਰੂਪੰ ਅਸਥੰਭਨਹ ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ, ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਚੌਥਾ ਸਲੋਕ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਨਾ ੧੩੫੪ ਤੇ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੈ।

ਅਰਥ : ਇਹ ਮਨੁਖਾ ਸਰੀਰ, ਇਕ ਕੱਚਾ ਕਿਲਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ/ਵੀਰਜ ਦੇ ਗਾਰੇ ਨਾਲ ਲਿਪਿਆ ਹੋਇਆ, ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਮਨੁਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ੬੦ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਧ, ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਜੀਵ ਤਾਂ ੯੦ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤਕ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੀ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ , ਮਾਤਾ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲੇਪ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵੀ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ, ਮਾਤਾ ਦੇ ਲਹੂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਇਸ ਨੇ ਅਗ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਭਾਵ, ਨਾਸ ਹੋਣਾ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ - 'ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕਾ ਇਹੁ ਤਨੋ ਅਗਨੀ ਪਾਸਿ ਪਿਰਾਣੁ॥', ਪੰਨਾ ੬੩. ਹੋਰ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਅਤੇ ਵੀਰਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ - 'ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੰਜੋਗਿ ਉਪਾਏ ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਮਿਲਿ ਪਿੰਡੁ ਕਰੇ॥', ਪੰਨਾ ੧੦੧੩. ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਨੇ, ਪੰਨਾ ੬੫੯ ਤੇ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਵਿਵਰਣ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੰਧ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਥੰਮ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਾਂ ਦਾ ਰਕਤ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦੀ ਬੂੰਦ ਦਾ ਗਾਰਾ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਡੀਆਂ, ਮਾਸ, ਨਾੜੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪਿੰਜਰ, ਭਾਵ, ਢਾਂਚਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਰੂਪ, ਵਿਚਾਰਾ ਪੰਛੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - 'ਜਲ ਕੀ ਭੀਤਿ ਪਵਨ ਕਾ ਥੰਭਾ ਰਕਤ ਬੁੰਦ ਕਾ ਗਾਰਾ॥ ਹਾਡ ਮਾਸ ਨਾੜੀ ਕੋ ਪਿੰਜਰੁ ਪੰਖੀ ਬਸੈ ਬਿਚਾਰਾ॥' ਹਵਾ ਦਾ ਥੰਮ, ਅਜ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹਵਾ ਦੀ, ਇਕ ਖਿੰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ, ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ, ਸਾਰੀ ਨਿਰਮਾਤਾ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਢਹਿਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਹਵਾ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਰੂਪ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵੀ, ਪੰਨਾ ੪੦੨ ਤੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਕੋਠਰੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਮਨ ! ਤੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ। ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਖਿਚਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਕੇ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਣ, ਅਰਾਧਨਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - 'ਮਨ ਬੈਰਾਗੀ ਕਿਉ ਨ ਅਰਾਧੇ॥ ਕਾਚ ਕੋਠਰੀ ਮਾਹਿ ਤੂੰ ਬਸਤਾ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਿਆਧੇ॥' ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਤਾ ਦੇ ਲਹੂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦੀ ਬੂੰਦ ਤੋਂ ਮਨੁਖ ਮਾਤਾ ਦੀ ਜਠਰ ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਆਇਆ ਪਰ ਜੇ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿਤਾ, ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਿਆ ਤਾਂ ਕਦੇ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੁਖਾ ਜਨਮ ਹਾਰ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਏਗਾ - 'ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕਰਿ ਨਿੰਮਿਆ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਝਾਰਿ॥.. ਪ੍ਰਭ ਬਿਸਰਤ ਸੁਖੁ ਕਦੇ ਨਾਹਿ ਜਾਸਹਿ ਜਨਮੁ ਹਾਰਿ॥', ਪੰਨਾ ੭੦੬.

ਅਰਥ : ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੌਂ ਬੂਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤਖ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹਨ, ਭਾਵ, ਖੁਲੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰੂਪ ਥੰਮਲਿਆਂ ਨੇ ਥੰਮਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ, ਪੰਨਾ ੩੪੩ ਤੇ, ਬਚਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੌਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹਨ,

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਕੇ ਲੋਭ ਮੋਹ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਨੱਥ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜੁਗ ਜੁਗ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ, ਅਮਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - 'ਨਉਮੀ ਨਵੈ ਦੁਆਰ ਕਉ ਸਾਧਿ॥ ਬਹਤੀ ਮਨਸਾ ਰਾਖਹੁ ਬਾਂਧਿ॥ ਲੋਭ ਮੋਹ ਸਭ ਬੀਸਰਿ ਜਾਹੁ॥ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਜੀਵਹੁ ਅਮਰ ਫਲ ਖਾਹੁ॥'

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਧ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਖਿੰਨ ਲਈ ਜੇ ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਭ ਆਕਾਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ, collapse ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੰ ਨਹ ਸਿਮਰੰਤਿ ਅਗਿਆਨੀ ਜਾਨੰਤਿ ਅਸਥਿਰੰ ॥
ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਉਧਰੰਤ ਸਾਧ ਸਰਣ ਨਾਨਕ ॥

ਅਰਥ : ਅਗਿਆਨੀ, ਮੂਰਖ, ਨਾ ਸਮਝ ਮਨੁਖ, ਗੋਬਿੰਦ, ਭਾਵ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹਾਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਸਦੀਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ('ਗੋਬਿੰਦ' ਸ਼ਬਦ, 'ਗੋ', ਭਾਵ, 'ਗਊ', ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ 'ਬਿੰਦ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਪਾਲਣਹਾਰ', 'ਲਾਭ ਦੇਣ ਵਾਲਾ' ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮੁਚਾ ਭਾਵ ਸ੍ਰੀ 'ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ' ਜੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਥੋਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਹੈ।)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ ੧੩੫੩ ਤੇ, ਫੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਤਨ ਤੂੰ ਸਦੀਵੀ ਮੰਨੀ ਬੈਠਾ ਹੈਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਖੇਹ ਹੋਇਆ ਸਮਝ। ਹੇ ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਨਿਰਲੱਜ ! ਤੂੰ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - 'ਅਸਥਿਰ ਜੋ ਮਾਨਿਓ ਦੇਹ ਸੋ ਤਉ ਤੇਰਉ ਹੋਇ ਹੈ ਖੇਹ॥ ਕਿਉ ਨ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਲੇਹਿ ਮੂਰਖ ਨਿਲਾਜ ਰੇ॥'

ਅਰਥ : ਪੰਜਵੇਂ ਨਾਨਕ, ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣੀ ਪਿਆਂ ਹੀ ਇਸ ਦੁਰਲਭ ਸਰੀਰ, ਭਾਵ, ਮਨੁਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨੁਖਾ ਜਨਮ ਦੁਰਲਭ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਪਕ ਕੇ ਦਰੱਖਤ ਤੋਂ ਡਿਗਿਆ ਫ਼ਲ, ਮੁੜ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ, ਪੰਨਾ ੧੩੬੬ ਤੇ, ਇੰਵ ਬਚਨ ਹਨ - 'ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ॥ ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ॥' ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ, ਪੰਨਾ ੧੩ ਤੇ, ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੇਲਾ, ਭਾਵ, ਮਨੁਖਾ ਜਨਮ, ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਣ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਥੇ, ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਇਥੋਂ ਸਿਮਰਣ ਰੂਪੀ ਲਾਹਾ ਖੱਟ ਕੇ, ਅਗੇ ਜਾਈਏ - 'ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ॥ ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ॥' ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਣ ਨਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਪਾਪ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਜਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - 'ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਿਟੈ॥ ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਛੁਟੈ॥' ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਅਤੇ ਸਿਮਰਣ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ। ਮਹਾਰਾਜ ਫੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲੋੜੀਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਧੂ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਧੂ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹੀ 'ਪਾਰਗਰਾਮ', ਭਾਵ ਭਵਜਲ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ

ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ - 'ਜੇ ਲੋੜਹਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਭਾਈ।। ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰਹਿ ਬਤਾਈ॥ ਊਹਾ ਜਪੀਐ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਪਾਰਗਰਾਮ॥', ਪੰਨਾ ੧੧੮੨.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਜਪੰਤਿ ॥੪॥

ਅਰਥ : ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ ਇਸ ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ, ਮਨੁਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ - 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ...', ਭਾਵ, ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ... ਜਪਦਾ ਹੈ।੪।

ਇਥੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ... ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਪ ਕਰ ਕੇ ਕਰੀਦਾ ਹੈ।

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਸ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧੂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੀ ਪੂਰਣ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰ ਵਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਨਾਲ, ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਈ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਿੰਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਦਿ - 'ਸੰਤ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਿਟੇ ਅਘ ਕੋਟ॥ ਸੰਤ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੇ ਛੋਟ॥ ਸੰਤ ਕਾ ਦਰਸੁ ਪੂਰਨ ਇਸਨਾਨੁ॥ **ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਪੀਐ ਨਾਮੁ॥**..ਸੰਤ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਆਏ ਵਸਿ ਪੰਚਾ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਲੈ ਸੰਚਾ॥', ਪੰਨਾ ੧੮੯.

ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਪੰਨਾ ੪੦੯ ਤੇ, ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ... ਜਪੀਏ, ਜਿਹੜਾ, ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਪਈਏ, ਅਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਛੁਟਣ ਦੀ ਇਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਵਿਧੀ ਹੈ' - 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਨੀ ਹਾਂ॥ ਜਪੀਐ ਸਹਜ ਧੁਨੀ ਹਾਂ॥ ਸਾਧੂ ਰਸਨ ਭਨੀ ਹਾਂ॥ ਛੂਟਨ ਬਿਧਿ ਸੁਨੀ ਹਾਂ॥' ਇਥੇ 'ਰਸਨ' ਦਾ ਅਰਥ 'ਸ਼ਰਣ' ਹੈ। ੭੪੧ ਪੰਨੇ ਤੇ, ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਸਜਣ ! ਸਾਧੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਔਖੇ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਿਆ ਜਾ ਸਕੀਦਾ ਹੈ - 'ਸੁਣਿ ਸਾਜਨ ਇਉ ਦੁਤਰੁ ਤਰੀਐ॥ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਰੀਐ॥'

ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਵੀ, ਪੰਨਾ ੪੮੭ ਤੇ, ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਕਿ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ... ਜਪਣ ਨਾਲ, ਇੰਵ ਸਿਮਰਣ ਕਰਣ ਨਾਲ ਕਈ ਜਨਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੋ ਗਿਆ - 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਜਨ ਗਏ ਨਿਸਤਰਿ ਤਰੇ॥' ਇਸ ਬੰਦ ਤੋਂ ਅਗੋਂ ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੰਵ, ਸਿਮਰਣ ਕਰਣ ਨਾਲ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ, ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ, ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋਇਆ - 'ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕਬੀਰ ਉਜਾਗਰ॥......'

ਸੋ ਭਗਤ ਜੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਕਚੀ ਕੋਠੀ ਹੈ, ਬਿਨਸ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਧੂ, ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤਿ, ਸ਼ਰਣ ਲੈਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ.. ਨਾਮ ਜਪਾਉਣਾ ਹੈ।