ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ ਹਰਿ ਕੇ ਦਾਸ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ ਹਰਿ ਕੇ ਦਾਸ॥

ਜਿਨ ਮਿਲਿਆ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸੁ॥੧॥

ਇਹ ਸ਼ਬਦ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗਉੜੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪੰਨਾ ੨੦੦ ਤੇ ਅੰਕਿਤ ਹੈ।

– ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਦਾਸ, ਭਾਵ, ਸੰਤ, ਭਗਤ, ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ, ਭਾਵ, ਪਰਮ ਪੱਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਰਿ ਕੇ ਦਾਸਾਂ, ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ ੫੦੮ ਤੇ, ਫੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਮ ਮਨੁਖ ਮਾਇਆ ਮਮਤਾ ਵਿਚ ਫ਼ਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਊਣ ਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਪਰ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਰ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਪਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ – 'ਇਹੁ ਜਗਤੁ ਮਮਤਾ ਮੁਆ ਜੀਵਣ ਕੀ ਬਿਧਿ ਨਾਹਿ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਤਾਂ ਜੀਵਣ ਪਦਵੀ ਪਾਹਿ॥' ਪੰਨਾ ੫੫੬ ਤੇ, ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤਿ, ਇੰਞ ਦਸੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਖਸਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ, ਸਦਾ ਤੋਂ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਸਚੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਲਿਵ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਿਰ ਮਨੁਖ ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਹ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇੰਞ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਪਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਚ-ਪਦਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – 'ਧੁਰਿ ਖਸਮੈ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਪਇਆ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰਿ ਚੇਤਿਆ ਨ ਜਾਇ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਅੰਤਰਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਦਾ ਰਹਿਆ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਦਮਿ ਦਮਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲਦਾ ਦੰਮੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਇ॥ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਾ ਭਉ ਗਇਆ ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ ਪਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਮਰਤਬਾ ਤਿਸ ਨੋ ਦੇਇ ਜਿਸ ਨੋ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਰਜਾਇ॥'

– ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਾਸ, ਭਾਵ, ਭਗਤ ਜਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਚਾਨਣ, ਭਾਵ ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।੧।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਨੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਵਿਤਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਲਾ ਫ਼ਤਹਿ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਭਾਵ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰਮ ਪੱਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ – 'ਦਰਸਨਿ ਤੇਰੈ ਭਵਨ ਪੁਨੀਤਾ॥ ਆਤਮ ਗੜੁ ਬਿਖਮੁ ਤਿਨਾ ਹੀ ਜੀਤਾ॥', ਅੰਕ ੯੯. ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਭਗਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ, ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਰੌਸ਼ਨ ਹਨ– 'ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਦਾਸ॥ ਤਿਨ ਹੋਵਤ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ॥'

ਹਰਿ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸੁਨਿ ਮਨ ਕਾਨੀ॥

ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਦੁਆਰ ਪਰਾਨੀ॥੧॥ਰਹਾਉ॥

- ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ! ਵਾਹਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਭਾਵ, ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਿਆ ਕਰ। 'ਕੰਨ ਦੇ ਕੇ ਗਲ ਸੁਣਨਾ' ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ, concentration ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਗਤ, ਸਾਧੂ ਮਿਤਰ ਜੀ, ਅਧਿਆਤਮ ਰਾਹ ਦੇ ਪਾਂਧੀਓ ! ਆਓ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ, ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰੀਏ' - 'ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ॥ ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ॥'

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਇੰਞ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੁਣੇ ਹੀ ਨਾ, ਭਾਵ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਮੰਤਰ ਤੇ ਜਾਪ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਪੂਰਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਥੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਚੁਪਚਾਪ ਹੋ ਕੇ, ਚਬ ਚਬ ਕੇ ਪੀਣਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਸਦਾ ਰਖੀ ਰਖਣਾ ਹੈ - '**ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਇ ਵਿਣੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਸੁਣਈ ਬੋਲਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਲੈ ਪਿਰਮ ਪਿਆਲਾ ਚਪਿ ਚਬੋਲਾ॥**' ਵਾਰਾਂ ੪:੧੭. ਇਥੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ **ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ** '**ਵਾਹਿਗੁਰੂ**' ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਚਪਿ ਚਬੋਲਾ' ਸ਼ਬਦ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਖਿਲਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਚੁਪਚਾਪ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਕਥਨ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਅਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਹੀਂ।

- ਜੇ ਮਨੁਖ, ਧਿਆਨ ਜੋੜ ਕੇ, ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਲਏ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁਖ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦੁਆਰ ਤਕ ਅਪੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ੧। ਰਹਾਉ।

ਇਕ ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ, ਘਾਲਣਾ, ਮਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵਡੇ ਵਡੇ ਰਿਖੀਆਂ, ਮੁਨੀਆਂ, ਤਪੱਸਵੀਆਂ ਨੇ ਬੜੀਆਂ ਭਗਤੀਆਂ ਕਰ ਕਰ ਕੇ, ਇਕਾਗਰ ਚਿਤਤਾ, ਬਹੁਤ ਮਸ਼ੱਕਤ ਘਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ, ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋਏ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ, ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ ਵਿਚ, ਫੁਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮਰਣ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਅਜਿਹਾ ਇਕ ਖਿੰਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੁਰਤਿ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁਖ, ਮੁੜ ਕੇ ਕਾਲ ਵਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਭਾਵ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - 'ਏਕ ਚਿਤ ਜਿਹ ਇਕ ਛਿਨ ਧਿਆਇਓ॥ ਕਾਲ ਫਾਸ ਕੇ ਬੀਚ ਨ ਆਇਓ॥'

ਆਠ ਪਹਰ ਧਿਆਈਐ ਗੋਪਾਲੁ॥

ਨਾਨਕ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਨਿਹਾਲੁ॥੨॥੧੦੧॥੧੭੦॥

- ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਗੋਪਾਲ, ਵਾਹਗੁਰੂ ਨੂੰ ਧਿਆਈਏ, ਭਾਵ, ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਰੀਏ।

ਦਿਨ ਦੇ ਅਠ ਪਹਿਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਪਹਿਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਠ ਪਹਿਰ ਵਿਚ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ, ਚੌਵੀ ਦੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਕਤ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਮਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ, ਕੋਈ ਅਸਾਨ ਖੇਡ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਅਵੱਸਥਾ ਤਾਂ ਸਿਮਰਣ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਸਾਧੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਵੱਸਥਾ ਨੂੰ,

ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ, ਜਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਲਕਾ ਗੇੜਨਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਜਲ (ਨਾਮ) ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ, ਆਪ ਮੁਹਾਰਾ ਫੁਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਰੋਕਿਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਵਗਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਗਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ, 'ਗੋਪਾਲ' ਇਥੇ, ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ, ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਫ਼ਜ਼, ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਗੁਰ-ਜੋਤਿ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। 'ਗੋਪਾਲ' ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਕ ਅਰਥ '**ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਾਲਣ ਵਾਲਾ**' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ '**ਗੋ**' ਲਫ਼ਜ਼, ਗਊ ਲਈ ਵੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਲਈ ਵੀ, ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਗਊਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰਣ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਵੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਗੋਪਾਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੁਰ-ਜੋਤਿ ਰੂਪ ਤਾਂ ਹਨ ਹੀ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਗਊ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ 'ਗੋਪਾਲ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ 'ਕਾਇਨਾਤ ਦਾ ਪਾਲਕ' ਅਰਥ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਧਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਤਾਂ ਹੋਣੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਞ, ਉਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮਨੁਖ, ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ, ਉਹ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਨੇ, ਪੰਨਾ ੯੭੭ ਤੇ, ਫੁਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਹਰੀ ਦੇ, ਉਸ ਹਰੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਮਸਤ ਹੋ ਗਈ, ਹੋਸ਼ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ, ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਗਈ, ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਗਈ - 'ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮਿਲੇ ਭਏ ਗਲਤਾਨ ਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ॥' ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸੇ ਸਮੁਚੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਨਿਹਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਦਾ ਵਿਸਮਾਦੀ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ - 'ਹਰਿ ਆਪਨੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਆਪਿ ਗ੍ਰਿਹਿ ਆਇਓ ਹਮ ਹਰਿ ਕੀ ਗੁਰ ਕੀਈ ਹੈ ਬਸੀਠੀ ਹਮ ਹਰਿ ਦੇਖੇ ਭਈ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ॥' ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਵੀ, ਸਾਰੇ ਕਬਿਤ ੯ ਵਿਚ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਖੂਬਿ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ - 'ਦਰਸਨ ਦੇਖਤ ਹੀ ਸੁਧਿ ਕੀ ਨ ਸੁਧਿ ਰਹੀ ਬੁਧਿ ਕੀ ਨ ਬੁਧਿ ਰਹੀ ਮਤਿ ਮੈ ਨ ਮਤਿ ਹੈ॥'

ਸੋ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਦੇ ਦਾਸ ਜਾਂ ਭਗਤ, ਹਰ ਵਕਤ ਭਗਤੀ, ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।