ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ

ਪਉੜੀ ॥

ਇਹ ਪਉੜੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਦੀ, ਗਉੜੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੀ, ਬਾਣੀ 'ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ' ਵਿਚਲੀ ੪੫ਵੀਂ 'ਪਉੜੀ' ਹੈ, ਜੋ ਪੰਨਾ ੨੫੯ ਤੇ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੁਖ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੁਖ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੇ ਸੰਸਾਰਕ। ਅਧਿਆਤਮਕ ਦੁਖ, ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦੁਖ, ਜਨਮ ਮਰਣ ਦਾ ਗੇੜ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਦੂਰੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਵੀ ਦੁਖ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰਕ ਦੁਖ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢੇਪਾ, ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ, ਰੋਗ ਆਦਿ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਛਤ ਚੀਜਾਂ ਦਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਅਣਇੱਛਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਜੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆਂ ਹੈ।

ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਸ 'ਪਉੜੀ' ਵਿਚ ਦੁਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੋਹਿਆ ਸਗੋਂ ਸਿਧੇ ਹੀ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਰਣ ਬਾਰੇ ਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਾਕਈ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੀਰ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੀਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੀਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਧਰੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਆਦਿ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦਾ ਇਕ ਦਮ ਉਪਚਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕੰਮ ਇਥੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਲਲਾ ਲਾਵਉ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ ॥
ਦੂਖ ਦਰਦ ਤਿਹ ਮਿਟਹਿ ਖਿਨਾਹੂ॥

-- ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੇ ਅਖਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਇਹ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਲਾ ਅਖਰ ਤੋਂ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ 'ਅਉਖਧ', ਅਉਸ਼ਧੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲਗਾਈ ਜਾਈਏ, we keep on applying the medicine, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਿਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਪਚਾਰ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਏ।

ਆਦਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਮਨੁਖ, **ਖਸਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਮਾਇਕ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਨ ਵਿਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ**। ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਚਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - 'ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥...ਦੂਖ ਰੋਗ ਸਭ ਗਇਆ ਗਵਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਛੂਟਸਿ ਸਾਚੈ ਨਾਇ॥', ਅੰਕ ੧੨੫੬.

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਨਿੰਦਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਤ, ਭਗਤ, ਸਾਧੂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਬਹੁਤ ਵਡਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਦਾਰੂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਬਣਾਏ ਹਨ ਪਰ ਭਗਤ ਨਿੰਦਾ ਦਾ ਦਾਰੂ ਉਪਲਭਧ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵਖ ਵਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - 'ਅਵਖਧ ਸਭੇ ਕੀਤਿਅਨੁ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਦਾਰੂ ਨਾਹਿ॥ ਆਪਿ ਭੁਲਾਏ ਨਾਨਕਾ ਪਚਿ ਪਚਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ॥', ਪੰਨਾ ੩੧੫. ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ 'ਸੁਖਮਨੀ' ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੧੩ਵੀਂ ਅਸਟਪਦੀ ਵਿਚ ਸਾਧੂ, ਭਗਤ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਚਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਤ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਸਾਰੇ ਦੋਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਡਾ ਦੋਖ ਹੈ, ਸੰਤ ਦੇ ਨਿੰਦਕ ਨੂੰ, ਕੋਈ ਇਕ ਦੋ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਨ। ਸੰਤ ਨਿੰਦਕ ਨੂੰ ਪਰਮੇਸਰ ਦੀ ਮਾਰ

ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸੰਤ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਖਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - 'ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ॥..ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕ ਪਰਮੇਸੁਰਿ ਮਾਰਾ॥.. ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਦੋਖ ਮਹਿ ਦੋਖੁ॥ ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਉਸ ਕਾ ਭੀ ਹੋਇ ਮੋਖੁ॥', ਪੰਨਾ ੨੮੦. ਹੋਰ ਸਮੁਚੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਕੱਲੀ 'ਸੁਖਮਨੀ' ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਤ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤੇ ਪੂਰੇ ਅਠ ਪਦੇ ਅੰਕਤ ਹਨ।

ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ॥
ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ॥

-- ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਨਾਮ ਔਸ਼ਧੀ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਔਸ਼ਧੀ, ਦਵਾਈ, medicine ਲਾਂਦਾ apply ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਮਾਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਵੈਦ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲਭ ਲੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਤਨ ਵਿਚ ਸੁਖ ਆ ਵਸੇ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵੇਂ ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਸਫ਼ਲ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਅਖਵਾ ਲਏਂਗਾ - 'ਐਸਾ ਦਾਰੂ ਲੋੜਿ ਲਹੁ ਜਿਤੁ ਵੰਞੈ ਰੋਗਾ ਘਾਣਿ॥ ਜਿਤੁ ਦਾਰੂ ਰੋਗ ਉਠਿਅਹਿ ਤਨਿ ਸੁਖੁ ਵਸੈ ਆਇ॥ ਰੋਗੁ ਗਵਾਇਹਿ ਆਪਣਾ ਤ ਨਾਨਕ ਵੈਦੁ ਸਦਾਇ॥', ਅੰਕ ੧੨੭੯.

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਖਾਧਿਆਂ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - 'ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਪਿ ਅਉਖਧ ਖਾਧਿਆ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਤੇ ਦੁਖਾ ਘਾਣਿ॥', ਪੰਨਾ ੬੫੧. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮਤਿ ਪਿਛੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰਲੇ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਗਰ ਭਜਿਆ ਫ਼ਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ - 'ਮਨਮੁਖ ਕਰਣ ਪਲਾਵ ਕਰਿ ਭਰਮੇ ਸਭਿ ਅਉਖਧ ਦਾਰੂ ਲਾਇ ਜੀਉ॥', ਪੰਨਾ ੪੪੭. ਜਦ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਮੁਖ ਵਿਚ 'ਹਰਿ ਹਰਿ', **ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ...** ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਦਿਤੀ ਹੈ ਉਹ ਪਾਪੀਆਂ ਤੋਂ ਪਵਿਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - '**ਹਰਿ ਹਰਿ** ਨਾਮੁ ਦੀਓ ਮੁਖਿ ਅਉਖਧੁ ਜਨ ਨਾਨਕ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤਿ॥', ਅੰਕ ੧੨੯੬.

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ, ਦਵਾਈ, medicine ਹੈ - 'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥', ਪੰਨਾ ੨੭੪. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਤਕ ਬਚਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਭਿਆਨਕ ਦੁਖ, ਅਨੇਕਾਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਤਲ, ਭਾਵ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜੀਵ ਹਤਿਆ, ਜਨਮਾਂ-ਬਧੀ ਕੰਗਾਲੀ, ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਪੁਆੜੇ ਆਦਿ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਪਣ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਣ ਨਾਲ ਇੰਞ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਸਮੂਹ ਲਕੜਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - 'ਘੋਰ ਦੁਖੵੰ ਅਨਿਕ ਹਤੵੰ ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖੵਾਦੰ॥ ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਨਕ ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤ॥', ਪੰਨਾ ੧੩੫੫.

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਵੈਦ, Doctor ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹਥ ਹੈ, ਉਹ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਾਹ ਖੋਹ ਲਵੇ - 'ਕਬੀਰ ਬੈਦੁ ਕਹੈ ਹਉ ਹੀ ਭਲਾ ਦਾਰੂ ਮੇਰੈ ਵਸਿ॥ ਇਹ ਤਉ ਬਸਤੁ ਗੁਪਾਲ ਕੀ ਜਬ ਭਾਵੈ ਲੇਇ ਖਸਿ॥੭੯॥', ਅੰਕ ੧੩੬੮.

ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ॥

-- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਔਸ਼ਧੀ, ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ - 'ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ॥ ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ॥', ਪੰਨਾ ੨੯੩.

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਖੂਹ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਸਬਦ (ਵਾਹਗੁਰੂ) ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਇਸਤਰੀ, ਇਸੇ ਅੰਦਰ ਪਏ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ, ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਕਢ ਕੇ ਪੀਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਔਸ਼ਧੀ ਇੰਵ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - 'ਅੰਤਰਿ ਖੂਹਟਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਭਰਿਆ ਸਬਦੇ ਕਾਢਿ ਪੀਐ ਪਨਿਹਾਰੀ॥', ਪੰਨਾ ੫੭੦.

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਔਸ਼ਧੀ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਰ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ/ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਔਸ਼ਧੀ ਦਾ ਬੀਜ ਫੁਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਭ ਦੁਖ ਦਰਦ ਨਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - 'ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਵਾਵੈ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸੈ॥ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਤਿਹ ਨਾਨਕ ਨਸੈ॥', ਪੰਨਾ ੧੭੯. ਹੋਰ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਔਸ਼ਧੀ ਦੇਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀ ਜਾਣ। ਪਰ ਔਸ਼ਧੀ ਤਾਂ ਰਾਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਉਸ ਔਸ਼ਧੀ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਏ - 'ਵੈਦਾ ਸੰਦਾ ਸੰਗੁ ਇਕਠਾ ਹੋਇਆ॥ ਅਉਖਦ ਆਏ ਰਾਸਿ ਵਿਚਿ ਆਪਿ ਖਲੋਇਆ॥ ਜੋ ਜੋ ਓਨਾ ਕਰਮ ਸੁਕਰਮ ਹੋਇ ਪਸਰਿਆ॥ ਹਰਿਹਾਂ ਦੂਖ ਪਾਪ ਸਭਿ ਤਨ ਤੇ ਖਿਸਰਿਆ॥', ਪੰਨਾ ੧੩੬੩. ਸੰਤ, ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਜਦੋਂ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਔਸ਼ਧੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਣੀ ਤਾਰਾਲੋਚਨ ਦੀ ਖੜਾਉਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ, ਰਾਜਾ ਹਰੀ ਚੰਦ ਚੁਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧ, ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਲਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਉਸ ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਚੁਕੀ ਗਈ ਪੁਰਾਣੀ ਖੜਾਉਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਖੜਾਉਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਗਈ - 'ਰਾਣੀ ਪਹੁਤੀ ਸੰਗਤੀ ਰਾਜੇ ਖੜੀ ਖੜਾਉ ਨੀਸਾਣੀ॥ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਆਰਾਧਿਆ ਜੋੜੀ ਜੁੜੀ ਖੜਾਉ ਪੁਰਾਣੀ॥..ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਟਹੁ ਕੁਰਬਾਣੀ॥', ਵਾਰ ੧੦:੬.

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ॥
ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ॥੪੫॥

-- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਅਗੇ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਔਸ਼ਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦਸਿਆ, ਦਿਤਾ ਸੰਜਮ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਫ਼ਿਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪਦਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਹਦੀ ਪੂਜਾ, ਉਚੇ ਆਚਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਹਦਾ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕਾਹਦਾ ਜਨੇਊ। ਭਾਵ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਰੂਪੀ ਸੰਜਮ ਹੀ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਉਪਾਅ

ਹੈ - 'ਪਤਿ ਵਿਣੁ ਪੂਜਾ ਸਤ ਵਿਣੁ ਸੰਜਮੁ ਜਤ ਵਿਣੁ ਕਾਹੇ ਜਨੇਊ॥', ਪੰਨਾ ੯੦੩. ਪਤਿ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇ ਮਹਾਰਾਜ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ elaborate ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਵਸ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਪਲੇ ਸਹੀ ਮੱਤ (ਅਕਲ), ਪਤਿ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਸੋਭਾ, ਇਜ਼ੱਤ, ਆਬਰੂ) ਅਤੇ ਧਨ (ਅਮੀਰੀ) ਹੈ - 'ਤਿਨ ਮਤਿ ਤਿਨ ਪਤਿ ਤਿਨ ਧਨੁ ਪਲੈ ਜਿਨ ਹਿਰਦੈ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥', ਪੰਨਾ ੧੫. ਸੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਬੰਦਖਲਾਸੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਨੇ ਰਾਤੀਂ ਰਾਮ ਨਾਮ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਜਪ ਵੀ ਹੈ, ਤਪ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵੀ ਹੈ - 'ਅਹਿਨਿਸਿ ਰਾਮ ਰਹਹੁ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਏਹੁ ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਸਾਰਾ ਹੇ॥', ਪੰਨਾ ੧੦੩੦.

ਅਗੋਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਰੂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਸਚ, ਸੰਜਮ ਤੇ ਉਚੀ ਕਰਣੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - 'ਸਚੁ ਸੰਜਮੁ ਕਰਣੀ ਸੋ ਕਰੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਪਰਗਾਸੁ॥', ਪੰਨਾ ੨੬, ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - 'ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਭਾਣਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਕਰਮੀ ਪਲੈ ਪਾਇ॥', ਪੰਨਾ ੮੮. ਜੇ ਮਨੁਖ ਸਚੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਚ, ਭਾਵ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - 'ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਛੈ ਸਚੁ ਸੰਜਮੁ ਕਮਾਵੈ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਤਿਸੁ ਜਾਏ॥', ਪੰਨਾ ੫੧੨. ਜਪ ਤਪ ਤੇ ਸੰਜਮ, ਇਹ ਸਭ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਵਸਣ ਸਦਕਾ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ - 'ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਸਭੁ ਗੁਰ ਤੇ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਨਾਮੁ ਵਸਾਈ॥', ਪੰਨਾ ੬੦੨. ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਤਾਂ ਨਿਰਨਾ ਹੀ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਸਬਦ, ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਜਪ, ਤਪ, ਸੰਜਮ ਹਨ ਹੀ ਨਹੀਂ - 'ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਹੋਰੁ ਕੋਈ ਨਾਹੀ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਨ ਕਮਾਹੀ॥', ਪੰਨਾ ੧੦੬੦.
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤ, ਭਗਤ ਦੀ ਟਹਿਲ ਕਮਾਉਣ, ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸੰਜਮ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - 'ਹਸਤ ਚਰਨ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕਮਾਈਐ॥ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਸੰਜਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਪਾਈਐ॥', ਪੰਨਾ ੨੯੯. ਪਰ ਜਪ ਤਪ ਸੰਜਮ ਵੀ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - 'ਭਾਣੈ ਜਪ ਤਪ ਸੰਜਮੋ ਭਾਣੈ ਹੀ ਕਢਿ ਲੇਇ॥..ਭਾਣੈ ਹੀ ਜਿਸੁ ਭਗਤੀ ਲਾਏ ਨਾਨਕ ਵਿਰਲੇ ਹੇ॥', ਪੰਨਾ ੯੬੩.

ਇਸ ਲਈ **ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ**.. ਜਪੀਏ, ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ '**ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ॥**'