ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ

ਘੋਰ ਦੁਖੵੰ ਅਨਿਕ ਹਤੵੰ ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖੵਾਦੰ॥

ਇਹ ਪੰਕਤੀਆਂ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਪੰਨਾ ੧੩੫੫ ਤੇ ਅੰਕਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਦੁਖ, ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਬਚਨ ਕੀਤੇ ਹਨ - 'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥'

-- ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਦੁਖ, ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਤਿਆ, ਭਾਵ, ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪਾਪ, ਜਨਮਾਂ-ਬਧੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਜਾਂ ਕੰਗਾਲੀ, ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਡੇ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼, ਫ਼ਸਾਦ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ :

ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਨਕ

ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤ॥੧੮॥

-- ਪੰਜਵੇਂ ਨਾਨਕ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਇੰਵ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਲਕੜੀ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਖਸਮ, ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਚਸਕਿਆਂ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਗ਼ਲਤਾਨ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਇਸ ਤਨ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਵਿਛੋੜਾ, ਭੁਖ, ਡਾਢੇ ਜਮਦੂਤ ਦਾ ਡਰ, ਤਨ ਦੇ ਰੋਗ ਆਦਿ ਦੁਖ ਦਸੇ ਹਨ - 'ਦੁਖੁ ਵੇਛੋੜਾ ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਭੂਖ॥ ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਸਕਤਵਾਰ ਜਮਦੂਤ॥ ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ ਲਗੈ ਤਨਿ ਧਾਇ॥..ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥' ਅਗੋਂ, ਉਪਾਅ ਵੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਗਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪ ਲਿਆ ਜਾਏ - 'ਦੂਖ ਰੋਗ ਸਭਿ ਗਇਆ ਗਵਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਛੂਟਸਿ ਸਾਚੈ ਨਾਇ॥', ਪੰਨਾ ੧੨੫੬. ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਮਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਨਾਮ ਭੁਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਨ ਦੇ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਵੀ। ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆ ਮਨੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਵਿਛੋੜੇ ਪਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਚਸਕਿਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਕੌੜੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ - 'ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ॥ ਵੇਮੁਖ ਹੋਏ ਰਾਮ ਤੇ ਲਗਨਿ ਜਨਮ ਵਿਜੋਗ॥ ਖਿਨ ਮਹਿ ਕਉੜੇ ਹੋਇ ਗਏ ਜਿਤੜੇ ਮਾਇਆ ਭੋਗ॥', ਪੰਨਾ ੧੩੫. ਮਹਾਰਾਜ ਹੋਰ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਣ, ਸਿਮਰਣ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ, ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਖ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - 'ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਕਰੇ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਤਨ ਮਹਿ ਰੋਗ॥', ਪੰਨਾ ੨੪੦. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼, ਸਭ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ।

ਮਹਾਰਾਜ, ੧੬੮ ਪੰਨੇ ਤੇ ਫੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ **ਬੁਢੇਪਾ, ਮੌਤ, ਬੁਖਾਰ, ਭਾਵ, ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੱਪ ਆਦਿ ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਸਭ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ** - '**ਜਰਾ ਮਰਾ ਤਾਪੁ ਸਿਰਤਿ ਸਾਪੁ ਸਭੁ ਹਰਿ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕੋਈ ਲਾਗਿ ਨ ਸਕੈ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕਾ ਲਾਇਆ॥**' ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ੫੫ ਪੰਨੇ ਤੇ ਬਚਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਦੇ ਕੁਝ ਵੀ ਵਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ - 'ਨਾਨਕ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਥੀਐ ਇਨਾ ਜੰਤਾ ਵਸਿ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ॥' ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕੱਦਰ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਰੋਣਾ ਹੀ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਹਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾ ਮਨੁਖ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - 'ਇਕਨ੍ਾ ਏਹੋ ਲਿਖਿਆ ਬਹਿ ਬਹਿ ਰੋਵਹਿ ਦੁਖ॥ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਥੀਐ ਨਾਨਕ ਕਿਆ ਮਾਨੁਖ॥', ਅੰਕ ੪੧੭.

ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਨੁਖ ਵੈਦਾਂ, ਹਕੀਮਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਆਦਿ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਸਿਆ/ਕੀਤਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਹੀ ਰਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਵਿਚ ਆਣ ਖਲੋਏ, ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ - 'ਵੈਦਾ ਸੰਦਾ ਸੰਗੁ ਇਕਠਾ ਹੋਇਆ॥ ਅਉਖਦ ਆਏ ਰਾਸਿ ਵਿਚਿ ਆਪਿ ਖਲੋਇਆ॥', ਪੰਨਾ ੧੩੬੩. ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਵੀ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਹਾਂ, highly qualified and experienced ਹਾਂ, ਰੋਗ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਨ ਤਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਦਿਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਖੋਹ ਸਕਦਾ ਹੈ - 'ਕਬੀਰ ਬੈਦੁ ਕਹੈ ਹਉ ਹੀ ਭਲਾ ਦਾਰੂ ਮੇਰੈ ਵਸਿ॥ ਇਹ ਤਉ ਬਸਤੁ ਗੁਪਾਲ ਕੀ ਜਬ ਭਾਵੈ ਲੇਇ ਖਸਿ॥', ਅੰਕ ੧੩੬੪.

ਹਾਂ ! ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਅਗੱਮ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਤੇਰਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਹੈ - 'ਸਭੁ ਕੋ ਤੇਰੈ ਵਸਿ ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ॥ ਤੂ ਭਗਤਾ ਕੈ ਵਸਿ ਭਗਤਾ ਤਾਣਿ ਤੇਰਾ॥', ਪੰਨਾ ੯੬੨. 'ਸੁਖਮਨੀ' ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਤ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਵੀ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ - 'ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕੋ ਸਰਬ ਰੋਗ॥' ਪਰ ਜੇ ਦਇਆਲੂ ਸੰਤ ਨੂੰ ਭਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿੰਦਕ ਦਾ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - 'ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਉਸ ਕਾ ਭੀ ਹੋਇ ਮੋਖੁ॥'

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ ੨੫੯ ਤੇ, 'ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ' ਬਾਣੀ ਦੀ ੪੫ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਵਾਹਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਹੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਫੁਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਦਾ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ, ਇਸ ਅਉਖਧ ਨੂੰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ - 'ਲਲਾ ਲਾਵਹੁ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ॥ ਦੂਖ ਦਰਦ ਤਿਹ ਮਿਟਹਿ ਖਿਨਾਹੂ॥ ਨਾਮ ਅਉਖਧ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ॥ ਤਾਹਿ

ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ॥'

ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਅਗੋਂ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹਰੀ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ - 'ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ॥' ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੀ ਦਿਤੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਵੀ ਦਸਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਰਾਜ ਵੀ ਅਗੋਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਕੁਝ ਸੰਜਮ ਵੀ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਨਾਲ, ਫ਼ਿਰ ਦੁਖ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ - 'ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ॥ ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ॥' ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਪੈਨ੍ਹਣ, ਸੌਣ ਆਦਿ (ways to live life) ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਤਿਆਂ ਤਨ ਵਿਚ ਪੀੜਾ ਜਾਂ/ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ - 'ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥...', ਅੰਕ ੧੬. ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਪੰਨਾ ੮੨੯ ਤੇ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਣ ਦਾ ਉਪਾਅ ਸਿਮਰਣ ਹੀ ਦਸਦੇ ਹਨ - '**ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੁਮਾਰੋ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤਨ ਤੇ ਰੋਗ ਖਏ॥**' ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਧਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ ਤਕ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਵੀ, ਹਰ ਮੁਸੀਬਤ, ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛਡਾਅ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - 'ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਨਿਤਿ ਧਿਆਵਹੁ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੋ ਅੰਤੀ ਅਉਸਰਿ ਲਏ ਛਡਾਇਆ॥', ਅੰਕ ੧੬੮.