ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ

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

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਗੋਂਡ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਨਾ ੮੬੫ ਤੇ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ/ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅੰਕਤ ਹਨ।

(ਪਹਿਲੇ ਰਹਾਉ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ ।)

-- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਗੋਂਡ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੇ ਇਸ 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। ਇਹ 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ' ਜਪਣਾ, ਸਿਮਰਣ ਕਰਨਾ 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।

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 **ਗੁਰਮੰਤਰ** 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**'। ਸਿਖ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 'ਵਾਹਗੁਰੂ' (ਜਾਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ') ਮੰਤਰ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਦੀਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜ ਇਹ ਵਿਧੀ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਅਜ ਦੇ ਕਈ ਅਖਉਤੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬੀ ਵਿਦਿਆ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।

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 **ਗੁਰਜੋਤਿ** ਰੂਪ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸਤਤਿ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਮਸਕਾਰ ਵੀ। ਸਗੋਂ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਹਾਤਮਾ ਕੌਣ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਕੌਣ। ਗੁਰਜੋਤ ਰੂਪੀ ਮਹਾਤਮਾ ਖ਼ੁਦ ਨਾਰਾਇਣ ਰੂਪ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ- 'ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ॥', ਪੰਨਾ ੯੬੯. ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਭੇਦਤਾ ਇਉਂ ਦਸੀ ਹੈ - 'ਨਾਮੇ ਨਾਰਾਇਨ ਨਾਹੀ ਭੇਦੁ॥', ਪੰਨਾ ੧੧੬੬ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਬੀਠਲ ਠੀਕ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਦਾ ਬਿੰਬ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ - 'ਪਾਨੀ ਮਾਹਿ ਦੇਖੁ ਮੁਖੁ ਜੈਸਾ॥ ਨਾਮੇ ਕੋ ਸੁਆਮੀ ਬੀਠਲੁ ਐਸਾ॥', ਪੰਨਾ ੧੩੧੮. ਭਾਵ, ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਮੁਖ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਬਿੰਬ ਹੈ।

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 ਸੰਗਤਿ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ..** ਦਾ ਉਚਾਰਣ, ਭਾਵ, ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ, ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ। ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲ, ਪਵਿਤਰ ਅਤੇ ਪਰਿਪੂਰਣ, ਮੁਕੰਮਲ ਕਾਰਜ ਹੈ੧।ਰਹਾਉ।

ਇਸੇ ਭਾਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ', ਭਾਵ, **ਗੁਰਮੰਤਰ** ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਪ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਜ ਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਆਪ ਨਿਰੰਕਾਰ ਵਸਦਾ ਹੈ - 'ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ॥', ਅੰਕ ੨੬੨. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਪ, ਤਪ, ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ - 'ਜਾਪ ਤਾਪ ਕੋਟਿ ਲਖ ਪੂਜਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਣ ਤੁਲਿ ਨ ਲਾਇਣ॥', ਪੰਨਾ ੯੭੯. ਇਸੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਤਮ ਧਰਮ ਮੰਨਿਆਂ ਹੈ - 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਤ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਭਰਮਾ॥ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਲੈ ਊਤਮ ਧਰਮਾ॥', ਪੰਨਾ ੮੭੪.

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' ਦੇ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਧਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਇਕੱਠਾ

ਕਰ ਲੈ। ਇਸੇ 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ', ਭਾਵ, **ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ..** ਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਇੰਞ ਸਿਮਰਣ ਕਰ ਕਿ ਇਹੀ ਤੇਰਾ ਆਹਾਰ ਬਣ ਜਾਏ। ਇੰਞ **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 ਸਮਝਾ ਦਿਤੀ ਹੈ।੨।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਭਰ ਲੈਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ – 'ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ॥', ਪੰਨਾ ੨੯੫. ਹੋਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਲਾਹਾ ਖਟ ਕੇ ਲੈ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਅਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦੇਸ ਰਹਿਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – 'ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ॥', ਪੰਨਾ ੧੩. ਹੋਰ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਗਤ ਦੀ ਲਗੀ ਭੁਖ ਦਾ ਅਹਾਰ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ – 'ਜਨ ਕੀ ਭੂਖ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਅਹਾਰੁ॥ ਤੂੰ ਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭ ਦੇਵਣਹਾਰੁ॥', ਪੰਨਾ ੭੪੩.

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

– – ਇਹੀ 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ' **ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ 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 ਦੇ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਾਪ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।੩।

ਪੰਜਵੇਂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਪਾਵਨ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਕਤ ਮਨ ਨਾਲ 'ਹਰਿ ਹਰਿ', ਭਾਵ, **ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ..** ਕਰ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਇਹੀ ਨਾਮ ਸਦਾ ਅੰਗਸੰਗਿ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡਾ ਸਹਾਈ, ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਗੇ ਜਾ ਕੇ hereafter ਸਾਨੂੰ ਜਮਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਛਡਾਅ ਲੈਂਦਾ ਹੈ – 'ਮੇਰੇ ਮਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥ ਨਾਮੁ ਸਹਾਈ ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਆਗੈ ਲਏ ਛਡਾਇ॥', ਪੰਨਾ ੪੫. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭਗਤੀ, ਭਾਵ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਜਾਣ, ਲਿਵ ਲਗਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੋਵੇਂ ਮੈਲ ਰਹਿਤ, ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – 'ਅਨਦਿਨੁ ਭਗਤੀ ਰਤਿਆ ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥', ਪੰਨਾ ੨੭.

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।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਦਮ ਨਾਲ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਮਾਲਦਾ, ਭਾਵ, ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਦਮ, ਸਾਹ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਭੈ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਨੁਖਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ 'ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ॥' ਹੈ - 'ਦਮਿ ਦਮਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲਦਾ ਦੰਮੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਇ॥ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਾ ਭਉ ਗਇਆ ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ ਪਾਇ॥', ਪੰਨਾ ੫੫੬.

ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪੰਨਾ ੧੩੨੩ ਤੇ ਇਵ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ - 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਰਸ ਰਸਿਕ ਗਟਕ ਨਿਤ ਪੀਜੈ॥' ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ' ਦੇ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਰਮਿਆ ਰਹਿ - 'ਰਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਾਪ॥ ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਲੋਭ ਮੋਹ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਹੰ ਤਾਪ॥', ਪੰਨਾ ੧੩੪੧. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵੀ ੧੩੫੨ ਪੰਨੇ ਤੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਪਾਵਨ ਅਲਫ਼ਾਜ਼ ਹਨ - 'ਰਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਇਹੈ ਤੇਰੈ ਕਾਜਿ ਹੈ॥' ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ - 'ਰਾਮ ਰਾਮ ਬੋਲਿ ਰਾਮ ਰਾਮ॥ ਤਿਆਗਹੁ ਮਨ ਕੇ ਸਗਲ ਕਾਮ॥' ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਰਾਮ' ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਹਰਿ' ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਹੈ - 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਜਪੈ ਵਡਭਾਗੀ॥', ਪੰਨਾ ੩੬੭. ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ - 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ॥ ਸੰਤ ਸੰਗਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਭਰਮੁ ਮੋਹੁ ਭਉ ਸਾਧੀਐ॥', ਪੰਨਾ ੨੧੧. ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ - 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਜਨ ਗਏ ਨਿਸਤਰਿ ਤਰੇ॥', ਪੰਨਾ ੪੮੭.

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਤਾਂ ਇਕ ਪੰਕਤੀ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਵਾਰਨ ਨੂੰ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਲਾਹਾ ਖੱਟ ਕੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕਿ ਅਗੇ ਵਸਣਾ ਸੁਹੇਲਾ ਹੋ ਜਾਏ - 'ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ॥'