

ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਇਸ ਅਜੋਕੇ ਯੁਗ ਵਿਚ (ਭਾਗ-੧੭)

Gurmat and science in present scenario (Part-17)

ਪੌਦੇ ਵੀ ਜੀਵ ਹਨ ਤੇ ਸੱਭ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਾਣੀ ਹੈ

Plants are also living beings and water is the basic requirement for life

ਆਮ ਲੋਕ ਇਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੌਦੇ ਨਿਰਜੀਵ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਤੀਰਾ ਵੀ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਅਕਸਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਲ ਜਾਂ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਿਰਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਕਸਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਨਿਰਜੀਵ ਨਹੀਂ।

ਪਰੋਸਪੈਰੋ ਅਲਪੀਨੀ (Prospero Alpini) ਨੇ 1580 ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਨਰ ਤੇ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਖਜ਼ੂਰ (Date Palm), ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਫਲ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਸਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ (1858 - 1937) ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਜੰਤਰ (Crescograph) ਨਾਲ ਵਿਖਾਇਆ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵਧੇ ਉਪਰ ਤਾਪਮਾਨ, ਰਸਾਇਣ, ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਂ 100 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਪੌਦੇ ਵੀ ਜੀਵ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਕਿਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ, ਕਿ ਸਾਰੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤਕ ਦੇ ਭਰਮਾਂ ਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਈ ਨਿਵੇਕਲੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਵੀ ਸਮਝਾ ਦਿਤੀਆਂ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਸੂਤਕ ਦਾ ਭਰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੂਤਕ ਫਿਰ ਸਭ ਥਾਈਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਹੇ ਤੇ ਲਕੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਜੀਵ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਜੀਵ ਗੋਹੇ ਤੇ ਲਕੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੰਮਦੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਨ ਦੇ ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਦਾਣੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦਾਣਾ ਵੀ ਜੀਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜੀਵ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਸਚਾਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ੫੦੦ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਤੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀਵ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਜਾਂ ਪੌਦਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਹਰਾ ਭਰਾ ਤੇ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੂਤਕ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਤਕ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਅੰਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜੀਵ ਜੰਮਦੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਤਕ ਦਾ ਭਰਮ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਂ ਸੂਤਕ ਮਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੀ ਧੋ ਕੇ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥ ਜੇ ਕਰਿ ਸੂਤਕ ਮੰਨੀਐ ਸਭ ਤੈ ਸੂਤਕੁ ਹੋਇ ॥ ਗੋਹੇ ਅਤੇ ਲਕੜੀ ਅੰਦਰਿ ਕੀੜਾ ਹੋਇ ॥ ਜੇਤੇ ਦਾਣੇ ਅੰਨ ਕੇ ਜੀਆ ਬਾਝੁ ਨ ਕੋਇ ॥ ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥ ਸੂਤਕੁ ਕਿਉ ਕਰਿ ਰਖੀਐ ਸੂਤਕੁ ਪਵੈ ਰਸੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਸੂਤਕੁ ਏਵ ਨ ਉਤਰੈ ਗਿਆਨੁ ਉਤਾਰੇ ਧੋਇ ॥੧॥ (੪੭੨-੪੭੩)

ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਜਿਥੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੀ, ਉਥੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਇਲਾਵਾ, ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ (Physics), ਰਸਾਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ (Chemistry), ਭੂਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨ (Geography), ਆਕਾਸ਼ ਮੰਡਲ (Astronomy), ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ (Biology), ਬਨਸਪਤੀ ਵਿਗਿਆਨ (Botany), ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Psychology), ਆਦਿ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੀ:-

<http://www.sikhmarg.com/2012/1125-nanak-gian.html>,

ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਬਦ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਸਬੰਧੀ ਮਾਲਣ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੂਰਤੀ ਅੱਗੇ ਭੇਟਾ ਧਰਨ ਲਈ ਮਾਲਣ ਪੱਤੇ ਤੋੜਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪੱਤੇ ਵਿਚ ਜਿੰਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਪੱਥਰ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਖਾਤਰ ਮਾਲਣ ਪੱਤੇ ਤੋੜਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੱਥਰ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਨਿਰਜੀਵ ਹੈ। ਇਕ ਨਿਰਜੀਵ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਮਾਲਣ ਭੁੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਇਸ਼ਟ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ।

“ਪਾਤੀ ਤੋਰੈ ਮਾਲਿਨੀ ਪਾਤੀ ਪਾਤੀ ਜੀਉ ॥ ਜਿਸੁ ਪਾਹਨ ਕਉ ਪਾਤੀ ਤੋਰੈ ਸੇ ਪਾਹਨ ਨਿਰਜੀਉ ॥੧॥ ਭੁਲੀ ਮਾਲਿਨੀ ਹੈ ਏਉ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਾਗਤਾ ਹੈ ਏਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥” (੪੭੯)

ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਫੁੱਲ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਗੁਨਾਹ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਫੁੱਲ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਕੁਰਬਾਨੀ ਸਬੰਧੀ ਭਰਮ ਦੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਲਣ ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਣ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪਈ ਹੈ, ਤੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ ਕਈ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਇਹ ਨਵੀਂ ਰੀਤ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਦਾ ਥਾਲ ਲਿਆ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਭੋਗ ਲਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਕੇ ਨਿਰਾਦਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ? ਪੰਥ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲੋਕ ਜੀਉਂਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮਰ ਗਏ ਪਿਤਰਾਂ ਨਿਮਿਤ ਹਰ ਸਾਲ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰੇ ਪਿਤਰ ਭਲਾ ਸਰਾਧਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਾਂ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਸਵਾਲ ਪੁਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਿਤਰਾਂ ਦੇ ਨਿਮਿਤ ਸਰਾਧ ਖੁਆਉਣ ਨਾਲ ਪਿਛੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਖ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸੇ ਭਰਮ ਤੇ ਵਹਿਮ ਵਿਚ ਖਜਲ ਖੁਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਤਰਾਂ ਨਿਮਿਤ ਸਰਾਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਖ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਲੋਕ ਉਸ ਦੇਵੀ ਜਾਂ ਦੇਵਤੇ ਅੱਗੇ ਬੱਕਰੇ ਆਦਿਕ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਰ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਧਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਮੰਗ ਕੇ ਤੇ ਕੁਝ ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਲੋਕਾਚਾਰੀ ਤੇ ਰਸਮਾਂ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਅੱਗੇ ਭੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਿਰਜਿੰਦ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਜਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਜੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਿਮੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ‘ਕੁਸ਼ਲ’ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕੁਲ ਰਹਿਤ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਸਦਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਲਪਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਜੀਉ ਕਾਟਹਿ ਨਿਰਜੀਉ ਪੁਜਹਿ ਅੰਤ ਕਾਲ ਕਉ ਭਾਰੀ ॥ ਰਾਮ ਨਾਮ ਕੀ ਗਤਿ ਨਹੀ ਜਾਨੀ ਭੈ ਭੂਬੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥੩॥ ਦੇਵੀ ਦੇਵਾ ਪੁਜਹਿ ਡੋਲਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨਹੀ ਜਾਨਾ ॥ ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਅਕੁਲ ਨਹੀ ਚੇਤਿਆ ਬਿਖਿਆ ਸਿਉ ਲਪਟਾਨਾ ॥੪॥੧॥੪੫॥ (੩੩੨)

ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਨਾਂ 1289-1290 ਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ, ਕਿ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੀਵ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੀ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰਕਤ ਤੇ ਮਾਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦ ਤੋਂ ਜੀਵ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇ ਹੀ ਮਾਸ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਪੁਤਲੇ ਵਿਚ ਜਾਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਜੀਭ-ਰੂਪੀ ਮਾਸ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਸ ਦਾ ਵਾਸਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਜੋ ਵੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਜੂਸ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜੂਸ ਸਦਕਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਸੈਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਸ ਹੀ ਹਨ। ਇਹੀ ਜੂਸ ਮਾਤਾ ਦੇ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਣਤਰ ਭਾਵ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ, ਸਭ ਕੁਝ ਮਾਸ ਹੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਰੂਪੀ ਮਾਸ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਸ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੀ ਮਾਸ ਦਾ ਹੈ, ਜੀਭ ਵੀ ਮਾਸ ਦੀ ਹੈ, ਮਾਸ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਆਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਰੂਪੀ ਮਾਸ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਸ ਰੂਪੀ ਬੱਚਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਨ। **ਮਾਸ ਖਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜੇਕਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਸਮਝੀਏ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦਾ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਜੀਵ ਦਾ ਮਾਸ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤਕ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਵਾਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਂਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮ: ੧ ॥ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਹੁ ਨਿੰਮਿਆ ਮਾਸੈ ਅੰਦਰਿ ਵਾਸੁ ॥ ਜੀਉ ਪਾਇ ਮਾਸੁ ਮੁਹਿ ਮਿਲਿਆ ਹਭੁ ਚੰਮੁ ਤਨੁ ਮਾਸੁ ॥ ਮਾਸਹੁ ਬਾਹਰਿ ਕਵਿਆ ਮੰਮਾ ਮਾਸੁ ਗਿਰਾਸੁ ॥ ਮੁਹੁ ਮਾਸੈ ਕਾ ਜੀਭ ਮਾਸੈ ਕੀ ਮਾਸੈ ਅੰਦਰਿ ਸਾਸੁ ॥ ਵਡਾ ਹੋਆ ਵੀਆਹਿਆ ਘਰਿ ਲੈ ਆਇਆ ਮਾਸੁ ॥

**ਮਾਸਹੁ ਹੀ ਮਾਸੁ ਉਪਜੈ ਮਾਸਹੁ ਸਭੋ ਸਾਕੁ ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝੀਐ ਤਾਂ ਕੋ ਆਵੈ ਰਾਸਿ ॥ ਆਪਿ ਛੁਟੇ ਨਹ ਛੁਟੀਐ ਨਾਨਕ
ਬਚਨਿ ਬਿਣਾਸੁ ॥੧॥ (੧੨੮੯)**

ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਮਾਸ ਦਾ ਤਿਆਗੀ ਮੂਰਖ, ਮਾਸ ਮਾਸ ਆਖ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮਾਸ ਤੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਦੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਪਾਪ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਕਲਾਸ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਦਾਰ ਤੇ ਬੇਜਾਨਦਾਰ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ? ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਤੇ ਪੌਦੇ ਦੋਵੇਂ ਜਾਨਦਾਰ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਸਚਾਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਾਈ ਸੀ, ਕਿ ਮਾਸ ਤੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ। ਪਰੰਤੂ ਅਫਸੋਸ ਕਿ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਨਾ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਮਝ ਸਕੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਇੰਸ ਦਾ।

**ਮਃ ੧ ॥ ਮਾਸੁ ਮਾਸੁ ਕਰਿ ਮੂਰਖੁ ਝਗੜੇ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ॥ ਕਉਣੁ ਮਾਸੁ ਕਉਣੁ ਸਾਗੁ ਕਹਾਵੈ ਕਿਸੁ ਮਹਿ ਪਾਪ ਸਮਾਣੈ ॥
(੧੨੮੯)**

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਕ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਂਡਾ ਮਾਰ ਕੇ ਹੋਮ ਤੇ ਜੱਗ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜੇ ਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸ ਪਾਪ ਹੈ ਤਾਂ ਗੈਂਡੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਸ ਦੇ ਤਿਆਗੀ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਸ ਦੀ ਬੋ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਮਨਸੂਬੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਰਾਤੀਂ, ਧੋਖਾ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਸ ਨਾ ਖਾਣ ਦਾ ਇਹ ਪਖੰਡ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਧਰਮੀ ਮਨੁੱਖ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਸਚਾਈ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਸਮਝਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸੱਚ ਸੁਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਲਏ ਹੋਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਹ ਸੁਣੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਸੁਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਗਾਣਾ ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਜਾਗੇ ਨੂੰ ਜਗਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

**ਗੈਂਡਾ ਮਾਰਿ ਹੋਮ ਜਗ ਕੀਏ ਦੇਵਤਿਆ ਕੀ ਬਾਣੈ ॥ ਮਾਸੁ ਛੋਡਿ ਬੈਸਿ ਨਕੁ ਪਕੜਹਿ ਰਾਤੀ ਮਾਣਸ ਖਾਣੈ ॥ ਫੜੁ ਕਰਿ ਲੋਕਾਂ ਨੋ
ਦਿਖਲਾਵਹਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਨਹੀ ਸੁਝੈ ॥ ਨਾਨਕ ਅੰਧੇ ਸਿਉ ਕਿਆ ਕਹੀਐ ਕਹੈ ਨ ਕਹਿਆ ਬੁਝੈ ॥ (੧੨੮੯)**

ਅੰਨ੍ਹਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਭਾਵ, ਜੋ ਸੂਝਬੂਝ ਤੇ ਸਮਝ ਤੋਂ ਸੌਖਣਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਤਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ। ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਵੀ ਤਾਂ ਮਾਂ ਤੇ ਪਿਉ ਦੀ ਰੱਤ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਮੱਛੀ ਮਾਸ ਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੋਇਆ?

ਅੰਧਾ ਸੋਇ ਜਿ ਅੰਧੁ ਕਮਾਵੈ ਤਿਸੁ ਰਿਦੈ ਸਿ ਲੋਚਨ ਨਾਹੀ ॥ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਕੀ ਰਕਤੁ ਨਿਪੰਨੇ ਮਛੀ ਮਾਸੁ ਨ ਖਾਂਹੀ ॥ (੧੨੮੯, (੧੨੯੦)

ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਨਾਨੀ ਤੇ ਮਰਦ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਦੋਂ ਵੀ ਮਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਮੰਦ, ਭਾਵ, ਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਾਸ ਦੇ ਪੁਤਲੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਮੁੱਢ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਝਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਮਾਸ ਦਾ ਤਿਆਗੀ ਪੰਡਿਤ ਮਾਸ ਦੀ ਚਰਚਾ ਛੇੜ ਕੇ ਐਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਆਣਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਸੁਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਲਾ ਦੱਸੋ, ਪੰਡਿਤ ਜੀ! ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਮਾੜਾ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਵਰਤਿਆ ਮਾਸ ਚੰਗਾ? ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਮਾਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿੰਦ ਨੇ ਮਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਡੇਰਾ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਆਪ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਾ ਖਾਣ-ਜੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਵ, ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਤਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖਾਣ-ਜੋਗ ਚੀਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਾ ਹੈ, ਤਿਆਗਦੇ ਹਨ।

**ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖੈ ਜਾਂ ਨਿਸਿ ਮੇਲਾ ਓਥੈ ਮੰਧੁ ਕਮਾਹੀ ॥ ਮਾਸਹੁ ਨਿੰਮੇ ਮਾਸਹੁ ਜੰਮੇ ਹਮ ਮਾਸੈ ਕੇ ਭਾਂਡੇ ॥ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਛੁ ਸੁਝੈ ਨਾਹੀ
ਚਤੁਰੁ ਕਹਾਵੈ ਪਾਂਡੇ ॥ ਬਾਹਰ ਕਾ ਮਾਸੁ ਮੰਦਾ ਸੁਆਮੀ ਘਰ ਕਾ ਮਾਸੁ ਚੰਗੇਰਾ ॥ ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਮਾਸਹੁ ਹੋਏ ਜੀਇ ਲਇਆ ਵਾਸੇਰਾ ॥
ਅਭਖੁ ਭਖਹਿ ਭਖੁ ਤਜਿ ਛੋਡਹਿ ਅੰਧੁ ਗੁਰੁ ਜਿਨ ਕੇਰਾ ॥ (੧੨੯੦)**

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਾਸ ਦੇ ਪੁਤਲੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਮੁੱਢ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਝਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਮਾਸ ਦਾ ਤਿਆਗੀ ਪੰਡਿਤ ਮਾਸ ਦੀ ਚਰਚਾ ਛੇੜ ਕੇ ਐਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਆਣਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ। ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਮੁਸਲਮਾਨੀ ਮਜ਼ਹਬੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਾਸ ਵਰਤਣ ਦਾ

ਜਿਕਰ ਹੈ, ਜਗਤ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਸ ਵਰਤਿਆ ਚਲਿਆ ਆਇਆ ਹੈ। ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅੱਗ ਬਾਲਣੀ ਸਿੱਖੀ ਤੇ ਫਿਰ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ। ਜੱਗ ਵਿਚ, ਵਿਆਹ ਆਦਿਕ ਕਾਜ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵੇਲੇ ਮਾਸ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਹੁ ਨਿੰਮੇ ਮਾਸਹੁ ਜੰਮੇ ਹਮ ਮਾਸੈ ਕੇ ਭਾਂਡੇ ॥ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਛੁ ਸੁਝੈ ਨਾਹੀ ਚਤੁਰੁ ਕਹਾਵੈ ਪਾਂਡੇ ॥ ਮਾਸੁ ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਸੁ ਕਤੇਬੀ ਚਹੁ ਜੁਗਿ ਮਾਸੁ ਕਮਾਣਾ ॥ ਜਜਿ ਕਾਜਿ ਵੀਆਹਿ ਸੁਹਾਵੈ ਓਥੈ ਮਾਸੁ ਸਮਾਣਾ ॥ (੧੨੯੦)

ਜਨਾਨੀ, ਮਰਦ, ਸ਼ਾਹ, ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ, ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਨਰਕ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਤਿਆਗੀ ਪੰਡਿਤ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੇਖੋ, ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਅਜੀਬ ਤੇ ਧੱਕੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਨਰਕਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰਗ ਵਿਚ। ਪੰਡਿਤ ਬਹੁਤ ਚਤੁਰ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਤਾਂ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਨਿਪਜਹਿ ਮਾਸਹੁ ਪਾਤਿਸਾਹ ਸੁਲਤਾਨਾਂ ॥ ਜੇ ਓਇ ਦਿਸਹਿ ਨਰਕਿ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹ ਕਾ ਦਾਨੁ ਨ ਲੈਣਾ ॥ ਦੋਂਦਾ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਲੈਦੇ ਦੇਖਹੁ ਏਹੁ ਧਿਛਾਣਾ ॥ ਆਪਿ ਨ ਸੁਝੈ ਲੋਕੁ ਬੁਝਾਏ ਪਾਂਡੇ ਖਰਾ ਸਿਆਣਾ ॥ (੧੨੯੦)

ਹੇ ਪੰਡਿਤ! ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾਸ ਕਿਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਅੰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਮਾਦ ਗੰਨਾ ਉੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਪਾਹ ਉੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਭਾਵ, ਜੀਵ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਭਾਵ, ਬੇਅੰਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਸੱਚਾ ਤਿਆਗੀ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਚਸਕੇ ਛੱਡ ਕੇ ਤਿਆਗੀ ਬਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੈ ਤੇ ਅੰਨ ਕਮਾਦ ਆਦਿਕ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਪੰਗਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਚੰਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਥੇ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ।

ਪਾਂਡੇ ਤੂ ਜਾਣੈ ਹੀ ਨਾਹੀ ਕਿਬਹੁ ਮਾਸੁ ਉਪੰਨਾ ॥ ਤੋਇਅਹੁ ਅੰਨੁ ਕਮਾਦੁ ਕਪਾਹਾਂ ਤੋਇਅਹੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਗੰਨਾ ॥ ਤੋਆ ਆਖੈ ਹਉ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਹਛਾ ਤੋਐ ਬਹੁਤੁ ਬਿਕਾਰਾ ॥ ਏਤੇ ਰਸ ਛੋਡਿ ਹੋਵੈ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਵਿਚਾਰਾ ॥੨॥ (੧੨੯੦)

ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੀ:-

<http://www.sikhmag.com/2006/1203-maas-maas-kar.html>,

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਵੀ ਇਊਗਲੀਨਾ (Euglena) ਵਰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲੱਭੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੀਵ ਤੇ ਪੌਦੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਿਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਇਊਗਲੀਨਾ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਕਲੋਰੋਪਲਾਸਟ (Chloroplast) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੋਟੋਸਿੰਥੇਸਿਸ (Photosynthesis) ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਿਠੇ ਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਲਾਵਾਂ ਤੇ ਖੰਡਿਆਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਵਧ ਕੇ ਹਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਟਰੋਪਰੋਟੀਕਲੀ (heterotrophically) ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਇਊਗਲੀਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਘੇਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਲੋਰੋਪਲਾਸਟ (Chloroplast) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੋਟੋਸਿੰਥੇਸਿਸ (Photosynthesis) ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਊਗਲੀਨਾ ਦੇ ਕਲੋਰੋਪਲਾਸਟ (Chloroplast) ਦੀਆਂ 3 ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਹਰੀ ਕਾਈ (green algae) ਦੇ ਕਲੋਰੋਪਲਾਸਟ (Chloroplast) ਦੀਆਂ 2 ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਊਗਲੀਨਾ ਘਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਊਗਲੀਨਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਲਾਲ ਅੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ (eyespot) ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤਰਫ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ, ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਦੇ ਵੀ ਜੀਵ ਹਨ ਤੇ ਸੱਭ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਾਣੀ ਹੈ।

- ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਊਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਲ ਜਾਂ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਰੋਸਪੈਰੋ ਅਲਪੀਨੀ (Prospero Alpini) ਨੇ 1580 ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਨਰ ਤੇ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਸਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ (1858 - 1937) ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਜੰਤਰ (Crescograph) ਨਾਲ ਵਿਖਾਇਆ ਕਿ ਆਮ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਂ 100 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਪੌਦੇ ਵੀ ਜੀਵ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਕਿਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਹਨ।
- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤਕ ਦੇ ਭਰਮਾਂ ਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਹਰੇਕ ਦਾਣੇ ਵਿਚ ਜੀਵ ਹਨ, ਤੇ ਸੱਭ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਾਣੀ ਹੈ।
- ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪੱਤੇ ਵਿਚ ਜਿੰਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਪੱਥਰ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਮਾਲਣ ਪੱਤੇ ਤੋੜਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੱਥਰ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਨਿਰਜੀਵ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਨਾਂ 1289-1290 ਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ, ਕਿ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
- ਮਾਸ ਖਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜੇਕਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਸਮਝੀਏ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦਾ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਚਾਈ ਸਮਝਾਈ ਸੀ, ਕਿ ਮਾਸ ਤੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ।
- ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਾਣੀ ਹੈ।

“ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ”

(ਡਾ: ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ)
ਆਰ ਐਚ ੧ / ਈ - ੮, ਸੈਕਟਰ - ੮,
ਵਾਸ਼ੀ, ਨਵੀਂ ਮੁੰਬਈ - ੪੦੦੭੦੩.

(Dr. Sarbjit Singh)
RH1 / E-8, Sector-8,
Vashi, Navi Mumbai - 400703.
Email = sarbjitsingh@yahoo.com
<http://www.sikhmag.com/article-dr-sarbjit.html>