

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Malaar, First Mehl:

ਦੁਖੁ ਵੇਛੋੜਾ ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਭੂਖ ॥

The pain of separation - this is the hungry pain I feel.

ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਸਕਤਵਾਰ ਜਮਦੂਤ ॥

Another pain is the attack of the Messenger of Death.

ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ ਲਗੈ ਤਨਿ ਧਾਇ ॥

Another pain is the disease consuming my body.

ਵੈਦ ਨ ਭੋਲੇ ਦਾਰੂ ਲਾਇ ॥੧॥

O foolish doctor, don't give me medicine. ||1||

ਵੈਦ ਨ ਭੋਲੇ ਦਾਰੂ ਲਾਇ ॥

O foolish doctor, don't give me medicine.

ਦਰਦੁ ਹੋਵੈ ਦੁਖੁ ਰਹੈ ਸਰੀਰ ॥

The pain persists, and the body continues to suffer.

ਐਸਾ ਦਾਰੂ ਲਗੈ ਨ ਬੀਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Your medicine has no effect on me. ||1||Pause||

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ ॥

Forgetting his Lord and Master, the mortal enjoys sensual pleasures;

ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ ॥

then, disease rises up in his body.

ਮਨ ਅੰਧੇ ਕਉ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥

The blind mortal receives his punishment.

ਵੈਦ ਨ ਭੋਲੇ ਦਾਰੂ ਲਾਇ ॥੨॥

O foolish doctor, don't give me medicine. ||2||

ਚੰਦਨ ਕਾ ਫਲੁ ਚੰਦਨ ਵਾਸੁ ॥

The value of sandalwood lies in its fragrance.

ਮਾਣਸ ਕਾ ਫਲੁ ਘਟ ਮਹਿ ਸਾਸੁ ॥

The value of the human lasts only as long as the breath in the body.

ਸਾਸਿ ਗਇਐ ਕਾਇਆ ਢਲਿ ਪਾਇ ॥

When the breath is taken away, the body crumbles into dust.

ਤਾ ਕੈ ਪਾਛੈ ਕੋਇ ਨ ਖਾਇ ॥੩॥

After that, no one takes any food. ||3||

ਕੰਚਨ ਕਾਇਆ ਨਿਰਮਲ ਹੰਸੁ ॥

The mortal's body is golden, and the soul-swan is immaculate and pure,

ਜਿਸੁ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਅੰਸੁ ॥

if even a tiny particle of the Immaculate Naam is within.

ਦੁਖ ਰੋਗ ਸਭਿ ਗਇਆ ਗਵਾਇ ॥

All pain and disease are eradicated.

ਨਾਨਕ ਛੁਟਸਿ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੪॥੨॥੭॥

O Nanak, the mortal is saved through the True Name. ||4||2||7||