

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Malaar, First Mehl:

ਦੁਖ ਮਹੁਰਾ ਮਾਰਣ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥

Pain is the poison. The Lord's Name is the antidote.

ਸਿਲਾ ਸੰਤੋਖ ਪੀਸਣੁ ਹਥਿ ਦਾਨੁ ॥

Grind it up in the mortar of contentment, with the pestle of charitable giving.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਲੇਹੁ ਨ ਛੀਜੈ ਦੇਹੁ ॥

Take it each and every day, and your body shall not waste away.

ਅੰਤ ਕਾਲਿ ਜਮੁ ਮਾਰੈ ਠੇਹੁ ॥੧॥

At the very last instant, you shall strike down the Messenger of Death. ||1||

ਐਸਾ ਦਾਰੂ ਖਾਹਿ ਗਵਾਰ ॥

So take such medicine, O fool,

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤੇਰੇ ਜਾਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

by which your corruption shall be taken away. ||1||Pause||

ਰਾਜੁ ਮਾਲੁ ਜੋਬਨੁ ਸਭੁ ਛਾਂਵ ॥

Power, wealth and youth are all just shadows,

ਰਥਿ ਫਿਰੰਦੈ ਦੀਸਹਿ ਥਾਵ ॥

as are the vehicles you see moving around.

ਦੇਹੁ ਨ ਨਾਉ ਨੁ ਹੋਵੈ ਜਾਤਿ ॥

Neither your body, nor your fame, nor your social status shall go along with you.

ਓਥੈ ਦਿਹੁ ਐਥੈ ਸਭ ਰਾਤਿ ॥੨॥

In the next world it is day, while here, it is all night. ||2||

ਸਾਦ ਕਰਿ ਸਮਧਾਂ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਘਿਉ ਤੇਲੁ ॥

Let your taste for pleasures be the firewood, let your greed be the ghee,

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਗਨੀ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥

and your sexual desire and anger the cooking oil; burn them in the fire.

ਹੋਮ ਜਗ ਅਰੁ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ ॥

Some make burnt offerings, hold sacred feasts, and read the Puraanas.

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਪਰਵਾਣ ॥੩॥

Whatever pleases God is acceptable. ||3||

ਤਪੁ ਕਾਗਦੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਨੀਸਾਨੁ ॥

Intense meditation is the paper, and Your Name is the insignia.

ਜਿਨ ਕਉ ਲਿਖਿਆ ਏਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥

Those for whom this treasure is ordered,

ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਦਿਸਹਿ ਘਰਿ ਜਾਇ ॥

look wealthy when they reach their true home.

ਨਾਨਕ ਜਨਨੀ ਧੰਨੀ ਮਾਇ ॥੪॥੩॥੮॥

O Nanak, blessed is that mother who gave birth to them. ||4||3||8||