ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਬਾਗੇ ਕਾਪੜ ਬੋਲੈ ਬੈਣ ॥ ਲੰਮਾ ਨਕੁ ਕਾਲੇ ਤੇਰੇ ਨੈਣ ॥ ਕਬਹੂੰ ਸਾਹਿਬੁ ਦੇਖਿਆ ਭੈਣ ॥੧॥ ਊਡਾਂ ਊਡਿ ਚੜਾਂ ਅਸਮਾਨਿ ॥ ਸਾਹਿਬ ਸੰਮ੍ਰਿਥ ਤੇਰੈ ਤਾਣਿ ॥ ਜਲਿ ਥਲਿ ਡੂੰਗਰਿ ਦੇਖਾਂ ਤੀਰ ॥ ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਸਾਹਿਬੁ ਬੀਰ ॥ ੨॥ ਜਿਨਿ ਤਨੁ ਸਾਜਿ ਦੀਏ ਨਾਲਿ ਖੰਭ ॥ ਅਤਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਉਡਣੈ ਕੀ ਡੰਝ ॥ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੰਧਾਂ ਧੀਰ ॥ ਜਿਉ ਵੇਖਾਲੇ ਤਿਉ ਵੇਖਾਂ ਬੀਰ ॥੩॥ ਨ ਇਹੁ ਤਨੁ ਜਾਇਗਾ ਨ ਜਾਹਿਗੇ ਖੰਭ ॥ ਪਉਣੈ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਕਾ ਸਨਬੰਧ ॥ ਨਾਨਕ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਜਪੀਐ ਕਰਿ ਗੁਰੁ ਪੀਰੁ ॥ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ॥੪॥੪॥੯॥ {ਪੰਨਾ 1257}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਬਾਗੇ—ਬੱਗੇ, ਚਿੱਟੇ। ਕਾਪੜ—ਕੱਪੜੇ, ਖੰਭ। ਬੈਣ—(ਮਿੱਠੇ) ਬੋਲ। ਬੋਲੈ—ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਨੈਣ—ਅੱਖਾਂ। ਭੈਣ—ਹੇ ਭੈਣ!।1।

ਊਡਾਂ—ਮੈਂ ਉੱਡਦੀ ਹਾਂ। ਊਡਿ—ਉੱਡ ਕੇ। ਚੜਾਂ—ਮੈਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹਾਂ। ਅਸਮਾਨਿ—ਅਸਮਾਨ ਵਿਚ। ਸਾਹਿਬ—ਹੇ ਸਾਹਿਬ! ਤੇਰੈ ਤਾਣਿ—ਤੇਰੇ ਦਿੱਤੇ ਤਾਣ ਤੇ, ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ। ਡੂੰਗਰਿ—ਪਹਾੜ ਵਿਚ। ਦੇਖਾਂ—ਮੈਂ ਵੇਖਦੀ ਹਾਂ। ਤੀਰ—ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ। ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ—ਥਾਨ ਥਾਨ ਅੰਤਰਿ, ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਚ। ਬੀਰ—ਹੇ ਵੀਰ!।2।

ਜਿਨਿ—ਜਿਸ (ਪ੍ਰਭੂ) ਨੇ। ਸਾਜਿ—ਸਾਜ ਕੇ, ਬਣਾ ਕੇ। ਅਤਿ—ਬਹੁਤ। ਉਡਨੈ ਕੀ ਡੰਝ—ਭਟਕਣ ਦੀ ਤਾਂਘ। ਡੰਝ—ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ। ਬੰਧਾਂ ਧੀਰ—ਮੈਂ ਧੀਰਜ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਹਾਂ। ਬੀਰ—ਹੇ ਵੀਰ!।3।

ਨ ਜਾਇਗਾ—ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭੇਗਾ। ਸਨਬੰਧ—ਮੇਲ। ਕਰਮੁ—ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼। ਕਰਿ—ਕਰ ਕੇ, ਧਾਰ ਕੇ। ਸਚਿ—ਸੱਚ ਵਿਚ, ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ।4।

ਅਰਥ:- (ਜਿਵੇਂ) ਚਿੱਟੇ ਖੰਭਾਂ ਵਾਲੀ (ਕੂੰਜ ਮਿੱਠੇ) ਬੋਲ ਬੋਲਦੀ ਹੈ (ਤਿਵੇਂ) ਹੇ ਭੈਣ! (ਤੇਰਾ ਭੀ ਸੋਹਣਾ ਰੰਗ ਹੈ, ਬੋਲ ਭੀ ਮਿੱਠੇ ਹਨ, ਤੇਰੇ ਨਕਸ਼ ਭੀ ਤਿੱਖੇ ਹਨ) ਤੇਰਾ ਨੱਕ ਲੰਮਾ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਨੇਤ੍ਰ ਕਾਲੇ ਹਨ (ਭਾਵ, ਹੇ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ! ਤੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸੋਹਣੇ ਤਿੱਖੇ ਨਕਸ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਸੋਹਣਾ ਸਰੀਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਦਾਤਿ ਦਿੱਤੀ ਹੈ) ਤੂੰ ਕਦੇ ਉਸ ਮਾਲਕ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਭੀ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਕਿ ਨਹੀਂ)?।1।

ਹੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ (ਕੂੰਜ) ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ (ਤੇਰੇ ਦਿੱਤੇ ਖੰਭਾਂ ਨਾਲ) ਉੱਡਦੀ ਹਾਂ, ਤੇ ਉੱਡ ਕੇ ਅਸਮਾਨ ਵਿਚ ਅੱਪੜਦੀ ਹਾਂ (ਭਾਵ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜੇ ਮੈਂ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਹਨਾਂ ਸੋਹਣੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਇਸ ਸੋਹਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਾਣ ਭੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਭੀ ਇਹ ਸੋਹਣੇ ਅੰਗ ਤੇਰੇ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹ ਸੋਹਣਾ ਸਰੀਰ ਤੇਰਾ ਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)।

ਹੇ ਵੀਰ! (ਉਸ ਦਾਤੇ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ) ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਧਰਤੀ ਵਿਚ, ਪਹਾੜ ਵਿਚ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ (ਜਿੱਧਰ ਭੀ) ਵੇਖਦੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਮਾਲਕ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਵੀਰ! ਜਿਸ (ਮਾਲਕ) ਨੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੋਹਣੇ (ਤਿੱਖੇ ਨਕਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ) ਅੰਗ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, (ਮਾਇਆ ਦੀ) ਬਹੁਤੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਭੀ ਉਸੇ ਨੇ ਲਾਈ ਹੈ, ਭਟਕਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਭੀ ਉਸੇ ਨੇ (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਾਲਕ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਲੋਂ) ਧੀਰਜ ਫੜਦੀ ਹਾਂ (ਮੈਂ ਭਟਕਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ), ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਦਰਸਨ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਮੈਂ ਦਰਸਨ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।3।

(ਹੇ ਵੀਰ!) ਨਾਹ ਇਹ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਨਾਲ ਨਿਭੇਗਾ, ਨਾਹ ਇਹ ਸੋਹਣੇ ਅੰਗ ਹੀ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਅੱਗ ਆਦਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਤ ਖਿੰਡ ਜਾਣਗੇ, ਸਰੀਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਇਗਾ)। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਦੋਂ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਗੁਰੂ-ਪੀਰ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਕੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਉਸ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਮਾਲਕ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਤਦੋਂ ਇਹ ਸੋਹਣੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ ਭਟਕਣੋਂ ਹਟ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ)।4। 4।9।