

ਜਲ ਕੀ ਭੀਤਿ ਪਵਨ ਕਾ ਥੰਭਾ ਰਕਤ ਬੁੰਦ ਕਾ ਗਾਰਾ ॥

The body is a wall of water, supported by the pillars of air; the egg and sperm are the mortar.

ਹਾਡ ਮਾਸ ਨਾੜੀ ਕੇ ਪਿੰਜਰੁ ਪੰਖੀ ਬਸੈ ਬਿਚਾਰਾ ॥੧॥

The framework is made up of bones, flesh and veins; the poor soul-bird dwells within it. ||1||

ਪ੍ਰਾਨੀ ਕਿਆ ਮੇਰਾ ਕਿਆ ਤੇਰਾ ॥

O mortal, what is mine, and what is yours?

ਜੈਸੇ ਤਰਵਰ ਪੰਖਿ ਬਸੇਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

The soul is like a bird perched upon a tree. ||1||Pause||

ਰਾਖਹੁ ਕੰਧ ਉਸਾਰਹੁ ਨੀਵਾਂ ॥

You lay the foundation and build the walls.

ਸਾਢੇ ਤੀਨਿ ਹਾਥ ਤੇਰੀ ਸੀਵਾਂ ॥੨॥

But in the end, three and a half cubits will be your measured space. ||2||

ਬੰਕੇ ਬਾਲ ਪਾਗ ਸਿਰਿ ਡੇਰੀ ॥

You make your hair beautiful, and wear a stylish turban on your head.

ਇਹੁ ਤਨੁ ਹੋਇਗੋ ਭਸਮ ਕੀ ਢੇਰੀ ॥੩॥

But in the end, this body shall be reduced to a pile of ashes. ||3||

ਉਚੇ ਮੰਦਰ ਸੁੰਦਰ ਨਾਰੀ ॥

Your palaces are lofty, and your brides are beautiful.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥੪॥

But without the Lord's Name, you shall lose the game entirely. ||4||

ਮੇਰੀ ਜਾਤਿ ਕਮੀਨੀ ਪਾਂਤਿ ਕਮੀਨੀ ਓਛਾ ਜਨਮੁ ਹਮਾਰਾ ॥

My social status is low, my ancestry is low, and my life is wretched.

ਤੁਮ ਸਰਨਾਗਤਿ ਰਾਜਾ ਰਾਮ ਚੰਦ ਕਹਿ ਰਵਿਦਾਸ ਚਮਾਰਾ ॥੫॥੬॥

I have come to Your Sanctuary, O Luminous Lord, my King; so says Ravi Daas, the shoemaker. ||5||6||