ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥ ਆਪੇ ਥੰਮੈ ਸਚਾ ਸੋਈ ॥ ੧॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੁ ॥ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥੁ ਅਪਾਰੁ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਭ ਰੋਗ ਮਿਟਾਵੇ ਨਵਾ ਨਿਰੋਆ ॥ ਨਾਨਕ ਰਖਾ ਆਪੇ ਹੋਆ ॥੨॥੩੩॥੩੯॥ {ਪੰਨਾ 744}

ਪਦਅਰਥ:- ਥੰਮੈ—ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਆਪੇ—ਆਪ ਹੀ। ਸਚਾ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਸੋਈ—ਉਹ (ਪ੍ਰਭੂ) ਹੀ।1।

ਆਧਾਰੁ—ਆਸਰਾ। ਕਰਣ ਕਾਰਣ—ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ। ਸਮਰਥੁ—ਸਭ ਤਾਕਤਾਂ ਵਾਲਾ। ਅਪਾਰੁ—ਬੇਅੰਤ।1। ਰਹਾਉ।

ਨਿਰੋਆ—ਨਿ-ਰੋਗ, ਰੋਗ-ਰਹਿਤ। ਰਖਾ—ਰਾਖਾ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦਾ ਪਾਰਲਾ ਬੰਨਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਮੇਰਾ ਆਸਰਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਉਹ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ (ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ) ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ (ਜੋ ਵਿਕਾਰਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕੇ)।1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਾਖਾ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਆ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।2। 33। 39।