

ઇગ્દ્રે' દરમ્મં નીં ભામાડાપો ર્દેડન ઈંતનાનપો મપે ર્ગડે નીં,
જાનપ, પૂાઠા, યાન, સુન, ઝરત્મં ર્દરથ ઇંદેધાતનપ ંદાપ
આપ્તીથ ભૂર્દેધાતનપ્ નપ્દે ર્દેતપ નન સુનુ દરન ર્દરથાંદેનપ.

સુ આપ્તીથ ઝીંમ્ સ્કાંનપથ પાઠં ઢેરનીયાન
ઝીંમ્પનીધદે ર્દરથપ.

ઇં ઝીંમ્ ઉપનીધદેપો યાંભાત્ત્ત્ ઈંભાથપાનપન આપ્તીથ
ઝીંમ્પાનુ ઇમ્મંથ ર્દરથપ.

મ્મિ નીં ઝીંમ્મં ંભાભાભ નપા.

મ્મરવ્વજાઠ મપે ઝીંમ્પાનપ ંભાભાભ નમ્મથાનપા.

મ્મરવ્વજાઠ ઝીંમ્ સ્કાંન યાપડડપનીરત મપાંદેનપ,
યાપડાનીરત મપાંદેનપ.

ઇપ ંપાપત ંભામ્મં સ્કાંન ભાભડે વીજેરતપ,
ઉપનીધદે ન' ઇમ્મપ્મપથ થ્ચભા જાડપો ંભાત્ત્તપ,
મ્મરભાનુ યાંભા જાભાભાપન, યાંભા ભાત્ત્તિયાનપન ર્દરથ
મ્મપા ભાપ્મપજાપન યાંદેસ્ક', સુ' ંભાથાપ ભાભડંદેનપ, નમ્મડંદેનપ મ્મમ્મ
ઈનપ નાભાંમ્મપા ભાંતિ મ્મિાંદેનપ.

નમ્મરવ્વજાઠ ઉડંથ નાભાભાભીપ ર્દરન નીં, તીયાનપ' ઉપનીધદે
(નમ્મરવ્વજાઠ મપે)

**One Who Must Know the Life style
Keno Upanishad**

Pupils Free Edition



**મ્મપા ભાપ્મપ યાંદેસ્ક' ંભા થ્ચભા નમ્મડે®
Maha Guru Sarvagya Raja Yoga Kendra®
www.learnsourashtri.org**

ઇગ્દૃં' દરમો નીં ભામાડાપો દીંડન ધીંતનાનપો મપે લેગડી નીં,
 ઠાનપ, પ્રાભા, પાન, સુગ, ઊરતો લેરથ ઇદેંધોતનપ ઇંદાપ
 આપનીથ ભૂદેંધનપ્ નપેધી લેલપ નન સુગ્દુ દરપ લેરથાંદેનપ.

સુ આપનીથ ઊંધુ સ્કાંનપથ પાઠો લેલનીપાન
 ઊંધુપનીથલ લેલપાપ.

ઇં ઊંધુ ડપનીથલપો પાંભનપ ઠીભથપાનનપન આપનીથ
 ઊંધુપાપ્ દીગમંથ લેલપાપ.

ઘી નીં ઊંધુ ઇતભભા નપા.

ઘરવપાચીત મપે ઊંધુપાપ ઇતભભા નગમથાનપા.

ઘરવપાચીત ઊંધુ સ્કાંન પપડકાનનપ મપાંદેનપ,
 પપડાનનપ મપાંદેનપ.

ઇપ ઇપાન આપ્તો સ્કાંન નભડી વીલેનપ,
 ડપનીથલ ન' દીગમપથ થંચી ઠાડપો ધનનપ,
 ઘચીપ્ પપેત ઠતભભાન, પપેત ભાનીઆનપન લેરથ
 ઘપા ભામપજેન પપેલે, સુ' આપથાપ નભડંદેનપ,
 નગમંદેનપ, ઘગા.

કીનપ નાતોપાપ ભાંતી ઘીંદેનપ.

(૪.૬)

નચનરડંન સુગ'ન ઇલ્યાનપ નન નભભાંકડ માપ નીં, નભભા
 પાપન આપનાપાપ પપડકી નીં,
 નગન ઇનંતો નન મપાનીપાન પપેલપાપ નથ નીં,
 પંરદેતી મપાપા. પંરદેતી કીમ પપા.

(૪.૭)

નગભરત નાંધેલીયા ઠોડાં ડેરમાપો
દીઆ ડેરજેર ઘુની પાંભરતીયોથ જન પ્લેરતો ડોતો,
અતનથ શ્રીઘુઘુપથ ડપનીષદે ડેરપા. ઘંદીપન
અને ઇમ્ ઠોડાંપા ઇમ્ નગભરત બીરતીપ
ભાગી ઇરજાડ પાંભરજેર માપી.

(૪.૬)

ડોતો, તપા, ડેઘા, જાંઘ,
અ કીનથ પૂતીષડ જાંતીડ'૬ ની, અંબા જાભાભાન પ્લેજાપજો૭.
અતનથ કીનરતોજાંપા પ્લેરતે પીપ
અને મપારકો ડેરપાપ.

ઉગત બાંડો

(૧.૧)

ઉંગામપ જરંગાં ઘુરે ડેર જીં, પૂાઘાં ડેરમાપો
ઘરનતપ નાં પાપ જીં, તજમાં જીં
જરજીં ઘાયામાપો નાંડા માપ જીં,
ત'જ ઘુગાં પીપ પૂાઘા ડેરમાપી.
ઇપઅપી ડેરભાનતપા, જાનતપા પૂદાન ડેરથ જીં
ઘાયા ડેરથ અ પૂાઘાપીપ
અને ઉગાથ જાંઘ ડેરપાપ.

(૧.૨)

ભામીમાપો પ્લેજા, પ્લેજા ઘુની જીં, ડેથ પ્લેરતો.
જાન ઘુનજ પ્લેજાતપા અને ઘુનજ નજાંપૂ બનરતથ
જરજનંથ જીં, તજાતપીપ ડેરપા પ્લેજા જાન.
ઇપ પ્લેજામાપો પ્લેજા ઇંદેથાનતપીપ ઘાયા ડેરપાપ.
પ્લેજાતપા ઘાયા પ્લેજાપીપ ડેરપાપ. ત'જ પ્લેજાપ,
જાનતપા ઘાયા ડેરથ પ્લેજા જાન,

ଫିକ୍ସେଡ୍ ଅନୁମତି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଅନୁମତି,

ଜାଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ,

ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ, ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି.

ଯାହା ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ, ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି.

(୧.୩)

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି.

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି.

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି.

(୪.୫)

ଆଣିବୁ, ଆଣିବୁ ଅନୁମତି

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ.

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ,

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ,

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି,

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ.

ଆଣିବୁ, ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ,

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ.

(୪.୬)

ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ, ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଅନୁମତି

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ.

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ.

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ.

ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ ଯେଉଁଠି ଆଣିବୁ.

(8.3)

હોલિંગ, ઇંદોમ્મ પીલિય ડોહોન્ટા ગા પ્લરમ્મ ન્ત્રોરત હેઅપાન.

અન્ટા શ્રીમ્મુઅપ્પા ગામ્મીન્ટા ગી, પેરંદેરત્તિ
અન્ટા પીલિય ઉન્નંક હોન હેઅપાન.

(8.8)

ન્ત્રોત્ત્ર શ્રીમ્મુઅપ્પા ગામ્મી ન્ત્રોરત ગીરતીપાન આપીપ્પા
પીજાઈ ઇહમ ગામ્મીન્ટાપાનનંથઅપીલિય ઈળા અન્નિ અન્નાપ્પા.

અન્ના ઈળા ગોથ અન્ન :

મરુપા ગ' ઘીપ્પીનિગા બન્ટાથઅપીલિય હેઅપા.

અન્નાથઅપીલિય અધીરોહો નો હેઅપા.

(૧.8)

ગચ્ચનંથ હેરતો પાંબરત અપ્પા મન્નપી ગી,
હેરથ ની, અન્નિ, ગરગ'ન હોન હેરત ગન્મથા માપ ગી,
નન્નાથ શ્રીમ્મુ અન્નિ ના ગામ્મીન્ટાહો.
દેપ્પથ ગચ્ચનં નય, હેરતા ગરદેથી પીલિય
અ શ્રીમ્મુઅ ગા ઇન્નિ અન્ના મપ્પહો.

(૧.૫)

ગચ્ચનંથ અરનનાન્ હોન હેરત પહોનપી ગી, હેરથ ની, અન્નિ,
અરનનાન્ ગચ્ચનંથ ઇહમ નાલકક માપ ગી, નન્નાથ
શ્રીમ્મુ અન્નિ ના ગામ્મીન્ટાહો.
દેપ્પથ ગચ્ચનં નય, હેરતા ગરદેથી પીલિય
અ શ્રીમ્મુઅ ગા ઇન્નિ અન્ના મપ્પહો.

(૧.૬)

ગચ્ચનંથ અન્ના દેરતા ગ હોન પહો નપી ગી, હેરથ ની, અન્નિ,
અન્ના દેરતા ગરગ'ન હેરમ્પા પા માપ ગી, નન્નાથ
શ્રીમ્મુ અન્નિ ના ગામ્મીન્ટાહો.
દેપ્પથ ગચ્ચનં નય, હેરતા ગરદેથી પીલિય
અ શ્રીમ્મુઅ ગા ઇન્નિ અન્ના મપ્પહો.

(૩.૧૧)

ઉત્તરચીન, દેહલેખનન ઇંદ્રેમ્બાન્ વચીત
તગત્તથ થચ્ચ પ્વરમ્બાપી અગ્ન
ગૌથ અગ્નત્તથ ગુભીત્તત્તથ પાપીત્તત્તથી.
ઇંદ્રેમ્બ, દેહલેખ, અગ્ન અગ્ની ગીં, નીભીત્તના તીજ્જાતો,
થચ્ચ પ્વરમ્બાપી અગ્નત્તથ ત્તિપ્વમ્બાપી દેહ અંડેથ.

(૩.૧૨)

તગ્ગદેહીત્તથ, તગત્તથ અગ્નીથત્તથ,
પ્વે અગ્નત્તિપાન તગ્ગથિ ઉત્તત
ભાગી પિંભાંમ ગન પ્વત્તથ અગ્ની અગ્નત્તિપાન
દેહલેખન ગ' અગ્નિ વચીત
અગ્નથ થચ્ચ પ્વરમ્બાપી ગૌથ, ગચ્ચત્તથ ગન
પ્વત્તથ અગ્ની પાપીત્તત્તથાતો ભૂલેગ્ગ અગ્ની પિંભા માંપી.

દેહલેખ

(૨.૧)

ભાષ્યકોષ્ટક પિંભા માંપ :

ગચ્ચત્તથ ઉંડ'ગ'ગ ગુભીત્તત્તથ અગ્ની ત્તિ,
અગ્નત્તથ અગ્ની અગ્ની દેહલેખ માંપ ગીં,
અગ્ની, અગ' ગાગી ગત્તિ દેહલેખ માંપ અગ્ની
દેહલેખ માંપ ગીં, તગત્તથ અગ્નીત્તથ અગ્નીત્તથ અગ્નીત્તથ
દેહલેખ ગગ્મી ગુભીત્તત્તથ અગ્નીત્તથ અગ્નીત્તથ.

(૨.૨)

ભાષ્ય (ભાષ્ય) પાપીત્તથ :

અગ્ની અગ્નીત્તથ ગુભીત્તત્તથ માંપ અગ્ની, અગ્ની દેહલેખ માંપ.
અગ્ની, અગ્ની ગુભીત્તત્તથ અગ્ની ગીં, ગી,
ગુભીત્તના અગ્ની ગીં, તી, દેહલેખ ત્તિ.
અગ્ની અગ્ની ગુભીત્તના અગ્નીત્તથ દેહલેખ ગીં
ગુભીત્તત્તથ અગ્નીત્તથ દેહલેખ ગાગીત્તથ
અગ્ની પ્વત્તથ પ્વત્તથ પ્વત્તથ

(૩.૬)

ઇવ અગ્ર, ઇશ્વરનાચરિત્રમાય પૃથ્વી
પરણાં ન' થય પરમાપના
વિતરણીત અપય જયા અગ્ર પાપ્ય જેલોપો,
પરણાં ન' અગ્રની વિતરણીત ન' ૬ ની,
અગ્ર વાન અપણીતરત્ત દોતો,
અગ્ર દોત અત્ત થય પરમાપી અગ્રત્તથ
જોય અગ્રની વનત અપણીત નન પૂર્વે ઝડેય.

(૩.૭)

ન' ઉત્થાતપો, જોય વચીત ઝડે જો,
અગ્ર અપત્તપો વાનવિતરણીત અગ્રની ઝડે જો,
અગ્ર ઇડકેયાવી.

(૩.૮)

તોપચ વી જો, વાંવન નીલ્લેવવી :
ત્તે જચ વાન જયા, અગ્રની પાપની જો,
અનચવીય અપત્ત વગ્રીય અગ્ર દેવન નીલ્લેવવી :
ત્તે વીય જોય,
અગ્ર વીય વાનમીરજો અગ્રની અગ્ર અગ્રન.

(૨.૪)

૩૬ ઇવે અગ્રત્તથ નવીનવીતીય નન પૃથ્વી
અગ્રવીય વયથ અગ્રની વયથ,
ઈવેવય દેવચીતરત્ત નન મવીતીવાનવ'થ
વાનવિતરણીતરત્ત નન મવજથ ની, નથીવેવે દેવજથો.
ઈ વાનવગ્રીતપો અત્તથ વાનવિતરણીત વીમવન,
અગ્રવગ્રીત વીતી દેવ ઇશ્વરનાચરિત્રમાય
અગ્રવગ્રીત નવીતરત્ત અગ્રત્ત વચીય જોવીય વચનવય
અગ્રવયથ વરેવે વયન.

કેન્દ્ર ભાંડો

(૩.૧)

શ્રીષ્ઠો ઇન્દ્રવજ્રથ દેવેષામ વચીત્વો વીભ પરદેશી જી,
ત્વન્તે અમ્ભરતે પરદેદે માય.

દાપ ભગીષી પરદેશ શ્રીષ્ઠામ જા' ભાભાગ્ગીત દેવમ્ભો
દેવેષામ અમ્ભવંશ્યાંપી (દેવશ્રાંતે ઇન્દ્રે જાભાભાંપી).

અન્તરથ તીભાષ્યમ જાન દાપ પરદેશી જી, નવાન્ત,
અન્તરજા' ભાભાગ્ગીત દેવમ્ભો એવેશીત્વો દાપ દેવેશી જી,
જશ્વન્તે નય, દેવે,

અન્તરથ ભાગી અમ્ભવ જાનભય પ્વેતીપાન
હીંથિત્વ પીપ દેવપાપ.

(૩.૨)

દાપા ભગીષીનેતો અશ્રી પ્વેતીપાનજા' અન્તર શ્રીષ્ઠો ઇન્દ્રવજ્રથ,
અષ્ટે ભગીષી અશ્રીથે તેતો અંભાગાય પ્વેતો દેવેથ ઇન્દ્રવજ્રથ

દેવેશ્રાંતે દેવમ્ભો દેવેષામ જાન મયન્ત,

અશ્રી અન્તરથ થય પ્વેતીપાન જા' દેવમ્

જોથ જાન મયજ્ઞેશ ઇન્દ્રે આરેથેતો જાન જાભાભાં,

દેવમ્ પ્વેતીપાન જાન અન્તર પ્વે.

(૩.૩)

અન્તર દેવેષામ જાન,

અભી શ્રીષ્ઠેન્, જોત દેવે વચીત મય

થય પ્વેતીપાન જા' દેવમ્ જાન ઇન્દ્રે દેવેશી.

(૩.૪)

તીપાપ અભી શ્રીષ્ઠેન્ વી જી,

થય પ્વેતીપાન જા' વચીત પ્વેતીપાન નીભૂતી :

ઈ જાન જાભા જા, ઇન્દ્રે પાપને જી,

અન્તરથીય અપાન વચીત્વ ઇન્દ્રે દેવે નીભૂતી.

ઈ પીપ અભી,

અન્તર પીપ જાન દેવે ઇન્દ્રે ઇન્દ્રે અન્તર અન્તર.

(૩.૫)

થય પ્વેતીપાન અભી જા' વચીત પાપતી :

તરવચીત જાથ અદ્વિથે હીંથેતો પ્વેતી ?

અભી વચીત્વ પ્વેતીપાન દાપ :

ભાગેન્તો પ્વેતીપાન જા' જાનથજા' નય,

અન્તર વચીત્વ પ્વેતીપાન અમ્ભવ ઇન્દ્રે ઇન્દ્રેથીય.