गर्भोपनिषद् (અનુવાદ સહિત)

પ્રસ્તાવના

ગર્ભોપનિષદ એટલે માતૃત્વનો ચેતો વિસ્તાર

ગર્ભોપનિષદનું સંકલન **મધ્યયુગમાં (આશરે ૧૨ મી થી ૧૪ મી સદી દરમિયાન)** થયું હોવાનું માનવામાં આવે છે. યદ્યપિ વિષયવસ્તુ ખૂબ પ્રાચીન વૈદિક વિચારસરણી પર આધારિત છે, છતાં પણ શરીરની રચના અને તેના વિવિધ સ્થાનોનું આબેહૂબ વર્ણન કોઈને પણ આકર્ષિત કરે છે. ગર્ભની મનોભાવાનાઓને સુંદર રીતે વર્ણવ્યા છે. એક જીવ જગતમાં આવી રહ્યો છે તેને ગર્ભોપનિષદ્નાં ઋષિ શરીર વિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન સમજાવી રહ્યા છે.

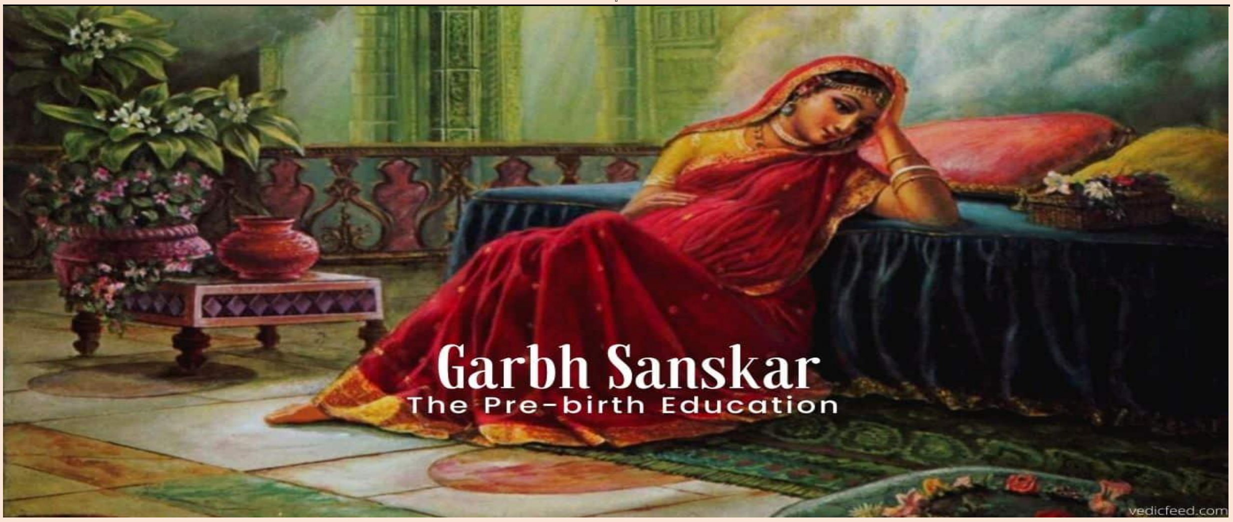
- *આ ઉપનિષદ અથર્વવેદનો ભાગ તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે.*
- *આરોગ્ય વિશ્વને ભારતીય જ્ઞાન પરંપરાએ આપેલું મહાન વિચાર પુષ્પ*
- *જન્મપૂર્વનો શારીરિક વિકાસ (Embryology)*
- *જન્મ સમયે ચેતનાની સ્થિતિ*
- *જીવનચક્ર, પૂર્વ જન્મ, માતૃ - પિતૃ બીજ અને જીવ વગેરેનું અપ્રતિમ આલેખન*
- *આ ઉપનિષદમાં ગર્ભસ્થ શિશુની અવસ્થા, ગર્ભવૃદ્ધિ, આત્માજ્ઞાન અને જન્મ પછીનું જીવન વગેરે માહિતી આપી છે.*

ગર્ભોપનિષદની મુખ્ય વિશેષતાઓ

- ગર્ભ નિર્માણ અને તેના સ્થાનો અંગેની સટીક માહિતી

- ૧ થી ૯ મહિના સુધીના **ભ્રૂણ વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ**
- માતાના આહાર, ચિત્ત, પ્રાર્થના અને તેની ભ્રૂણ પર પડતી અસરો અંગેનું નિરૂપણ
- જન્મ પહેલાં ગર્ભબાળ દ્વારા "સ્મરણ" તથા "વિસ્મરણ" નું વર્ણન
- જીવન–મરણ–કર્મ ચક્ર અંગે સંક્ષિપ્ત દર્શન

ગર્ભખંડ બને બાળક માટે છે વર્ગખંડ



- ગર્ભ ધારણ એક શ્રેષ્ઠ અને પવિત્ર કાર્ય છે.
- ઉત્તમ પ્રકારના પશુ કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવાં તથા ઉત્તમ વૃક્ષો કેવી રીત પેદા કરવા તે માટે સમાજમાં વિચારણા અવશ્ય થાય છે, પરંતુ ઉત્તમ મનુષ્યનું નિર્માણ કેવી રીતે કરવું એ વિષે ગંભીરતાથી કોઈ વિચાર કરવામાં આવતો નથી.
- ગર્ભવિદ્યા વિશે ભારતીય આચાર શું છે, એ જાણવું પ્રત્યેક દંપતી માટે અતિ આવશ્યક છે. ચરિત્રનિર્માણનો પ્રારંભ ગર્ભાધાન પૂર્વે અર્થાત્ સ્ત્રી-પુરુષની સંતાન-ઈચ્છાથી જ થઈ જાય છે.
- જેમ મકાન બનાવતાં પહેલાં જ એના સ્વરૂપની યોજના બની જાય છે કે મકાન કેવું હશે. સારું મજબૂત મકાન બનાવવા માટે ઈંટ, ચૂનો, રેતી ઉત્તમ પ્રકારનાં જ હોય, એનો પણ પહેલેથી જ વિચાર કરવામાં આવે છે. સારો પાક મેળવવા માટે ખેડૂત પણ પહેલેથી જ વિચાર કરે છે. તે સારું બી એકઠું કરે છે, ખેતરને શુદ્ધ કરે છે અને પરિશ્રમ

પણ વધુમાં વધુ કરે છે. ઋતુ વગર પણ કોઈ ચીજ સારું ફળ આપતી નથી, આથી ઋતુનું પણ ધ્યાન રાખવું પડે છે.

ગર્ભોપનિષદ પ્રારંભ

સૌનું કલ્યાણ થાઓ

શ્લોક

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सहवीर्यं करवावहै। तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ૐ આપણાં બંનેનું રક્ષણ થાઓ. આપણાં બંનેનું પોષણ થાઓ. આપણે શક્તિપૂર્વક સહયોગથી કાર્યરત થઈએ.આપણો સ્વાધ્યાય સ્ફૂર્તિદાયક અને અસરકર્તા બની રહે. આપણે પરસ્પર દ્વેષ રાખનારા ન થઈએ. ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

પંચભૂતાત્મક શરીર

ॐ पञ्चात्मकं पञ्चसु वर्तमानं षडाश्रयं षड्गुणयुक्तम् । तत्सप्तधातु त्रिमलं द्वियोनि चतुर्विधाहारमयं शरीरं ॥

- આ શરીર (સ્ત્રી - પુરુષ) પંચાત્મક, પંચમહાભૂતમાંથી બનેલું છે,
- છ રસ પર આધારિત,
- છ ગુણોથી સંકલિત (ત્રિગુણ + ત્રિદોષની) ,
- સપ્તધાતુ (રસ , રક્ત, માંસ , મેદ, અસ્થિ, મજ્જા) તથા
- ત્રિગુણયુક્ત,
- બે યોનિ ધરાવતું (સ્ત્રી અને પુરુષ) અને
- ચાર પ્રકારના આહારોથી પોષાયેલું છે.

પંચમહાભૂતો શું છે ?

भवति पञ्चात्मकमिति कस्मात् पृथिव्यापस्तेजोवायुराकाशमिति अस्मिन्पश्चात्मके शरीरे का पृथिवी का आपः किं तेजः को बायुः किमाकाशम् । तत्र यत्कठिनं सा पृथिवी यद्द्रव तदापो यदुष्णं तत्तेजो यत्सञ्चरति स वायुः यत्सुषिरं तदाकाशमित्युच्यते ॥

તે પંચાત્મક કેવી રીતે છે? પૃથ્વી,જળ,અગ્નિ,વાયુ અને આકાશ એ પંચ મહાભૂતોને કારણે. આ પંચાત્મક શરીરમાં પૃથ્વી શું? પાણી શું? અગ્નિ શું? આકાશ શું ? વાયુ શું ?

- જે કંઈ સખત છે તે પૃથ્વી છે,
- જે પ્રવાહી છે તે પાણી છે,
- જે કંઈ પણ ઉષ્ણ છે તે અગ્નિ છે,
- જેને ગતિ છે તે હવા છે અને
- જે અવકાશ છે, ખાલી જગ્યા છે તે આકાશ છે.

પંચમહાભૂતોની ઓળખ

तब पृथिवी धारणे आपः पिण्डीकरणे तेजः प्रकाशने वायुर्गमने आकाशमवकाशप्रदाने । पृथक् श्रोत्रे शब्दोपलब्धौ त्वक् स्पर्श चक्षुषी रुपे जिह्वा रसने नासिकाऽऽघ्राणे उपस्थश्चानन्दनेपानमुत्सर्गे बुद्ध्या बुद्ध्यति मनसा सङ्कल्पयति वाचा बदति ।

પંચમહાભૂતોનો જ્ઞાનેન્દ્રિયો/ કર્મેન્દ્રિયો સાથેનો સંબંધ

એમાં ......

- પૃથ્વી આધાર માટે,
- પાણી (સર્વને) એકરૂપ કરવા માટે,
- અગ્નિ તેજ માટે,
- હવા હલન ચલન માટે, અને
- આકાશ મોકળાશ માટે છે.
- બીજી રીતે કાન શબ્દ (અવાજ) સાંભળવા માટે,
- ત્વચા સ્પર્શ માટે,
- આંખ જોવા માટે,
- જીભ સ્વાદ ઓળખવા માટે અને
- નાક સૂંઘવા માટે છે.
- જનનેન્દ્રિય આનંદ માટે છે.
- અપાન (વાયુ) ઉત્સર્ગ માટે છે.
- માણસ બુદ્ધિથી જાણે છે. મનથી સંકલ્પ કરે છે અને (વાણી) શબ્દ વડે તેનું ઉચ્ચારણ કરે છે.

ષડરસ , ધ્વનિ અને પ્રાર્થના

મંત્ર - ૧

षडाश्रयमिति कस्मात् मधुराम्ललवणतिक्तकटुकषायरसान्विन्दते । षड्जर्षभगान्धारमध्यमपञ्चम धैवतनिषादाश्चेति । इष्टानिष्टशब्दसंज्ञाः प्रणिधानादृशविधा भवन्ति ॥ १ ॥

અનુવાદ- આ ષડરસ (સ્વાદ)નો આધાર કયો છે ?

- એ ષડરસ એટલે અન્નના છ સ્વાદ. મધુર, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો અને તૂરો. તથા
- ષડજ એટલે રિષભ, ગંધાર, મધ્યમ, પંચમ,ધૈવત, નિષાદ એકત્રિત રીતે ઈષ્ટ કે અનિષ્ટ ધ્વનિ અને પ્રાર્થના સાથે દસ પ્રકાર બનાવે છે.

રંગ, સપ્તધાતુ (રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, હાડ અને વીર્ય) અને ગર્ભની નિર્મિતિ

शुक्लो रक्तः कृष्णो धूम्रः पीतः कपिलः पाण्डुर इति । सप्तधातुमिति कस्मात् देवदत्तस्य द्रव्यादिविषया जायन्ते ॥ परस्परं सौम्यगुणत्वात् षड्खिधो रसो रसाच्छोणितं शोणितान्मांसं मांसान्मेदो मेदसः । स्नावा स्नान्नोऽस्थीन्यस्थिभ्यो मज्जा मज्ञः शुक्रं शुक्रशोणितसंयोगादावर्तते गर्भो हृदि व्यवस्थां नयति ॥

અનુવાદ- એ શ્વેત, લાલ, કાળા, ભૂખરા, પીળા, રતાશ પડતા અને પીળાશ પડતા ફીકા રંગનું છે. જ્યારે દેવદત્ત વિષયનો આનંદ ઈચ્છે છે ત્યારે આ

- સપ્તધાતુ (રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, હાડ અને વીર્ય) શું છે? ત્રિગુણના યોગ્ય સંયોજનથી છ રસ (સ્વાદ) (મધુર, ખાટો, કડવો, તીખો, ખારો અને તૂરો) ની ઉત્પત્તિ થાય છે.
- આહારના રસમાંથી રક્ત બને છે. તેમાંથી માંસ, માંસમાંથી ચરબી, ચરબીમાંથી હાડકાં, મજ્જા અને મજ્જામાંથી શુક્ર અર્થાત્ વીર્ય બને છે.
- લોહી અને વીર્યના સંયોગથી ગર્ભનો જન્મ થાય છે અને
- હૃદય (માતાના તેમ જ ગર્ભના હૃદય ધબકારા) દ્વારા તેનો નિયમિત વિકાસ થાય છે.

સર્જનહારના નિયમ પ્રમાણે ગર્ભનો વિકાસ

મંત્ર - ૦૨

हृदयेऽन्तराग्निः अग्निस्थाने पित्तं पित्तस्थाने ह वायुः वायुस्थाने हृदयं प्राजापत्यात्क्रमात् ॥ २ ॥

અનુવાદ- (સપ્તધાતુ) હૃદયમાં છે જ્યાં આંતરગ્નિ છે; અગ્નિસ્થાને પિત્ત છે; પિત્તસ્થાને વાયુ તથા વાયુસ્થાને હૃદય છે. એ બધા જ સર્જનહારના નિયમ પ્રમાણે વિકાસ કરે

ગર્ભ વિકાસ - ૦૧ (ત્રણ માસ)

ऋतुकाले संप्रयोगादेकरात्रोपितं कलिलं भवति सप्तरात्रोषितं बुद्बुदं भवति अर्धमासाभ्यन्तरेण पिण्डोभवति मासाभ्यन्तरेण कठिनो भवति मासद्वयेन शिरः संपद्यते मासत्रयेण पादप्रवेशो भवति ।

અનુવાદ- ઋતુકાળે, યોગ્ય સમયે (સ્ત્રી અને પુરુષના) સંયોગથી સંભોગ પછીના

- એક દિવસરાત્રિ પછી ગર્ભ પ્રવાહી સ્વરૂપે હોય છે;
- સાત દિવસ પછી તે પરપોટો બને છે.
- પખવાડિયા પછી ઘન સ્વરૂપ બને છે અને
- એક મહિનામાં તે કઠણ બને છે.
- બે મહિનામાં તેનું માથું વિકસે છે અને
- ત્રણ મહિને પગ આવે છે.

अथ चतुर्थे मासे जठरकटिप्रदेशो भवति । पञ्चमे मासे पृष्ठवंशो भवति । षष्ठे मासे मुखनासिकाक्षिश्रोत्राणि भवन्ति ।

ગર્ભ વિકાસ - ૦૨ (૪ - ૬ માસ)

અનુવાદ--

- ચોથા મહિને પેટ અને કટિપ્રદેશ બને છે.
- પાંચમા મહિને પીઠ બને છે.
- છઠ્ઠા મહિને નાક, આંખ, અને કાનની રચના થાય છે.

ગર્ભ વિકાસ - ૦૩ (૭ - ૯ માસ)

सप्तमे मासे जीवने संयुक्तो भवति । अष्टमे मासे सर्वसंपूर्णो भवति ।

અનુવાદ-

- સાતમા મહિને ગર્ભમાં જીવ આવે છે અને આઠમા મહિને તે સર્વ રીતે પરિપૂર્ણ બને છે.

पितुः रेतोऽतिरिक्तात् पुरुषो भवति ।

मातुः रेतोऽतिरिक्तात्त्रियो भवत्युभयोर्बीजतुल्यत्वान्नपुंसको भवति ।

પિતૃબીજ- માતૃબીજ

અનુવાદ- જો પિતાનું બીજ શક્તિશાળી હોય તો તે પુરુષ બને છે. માતૃબીજ વધુ બળવાન હોય તો સ્ત્રી બને છે અને જો બંને સમાન હોય તો તે નપુંસક બને છે.

બાળજન્મ અને વિકાસ પ્રક્રિયા

व्याकुलिमनसोऽन्धा खञ्जाः वामना भवन्ति ।

अन्योन्यवायुपरिपीडितशुक्रद्वैध्याद्विधा तनुः स्यात्ततो युग्माः प्रजायन्ते ।

- અનુવાદ - જો (સંભોગ સમયે) માતાપિતાનું મન વ્યાકુળ હોય તો બાળક આંધળું, પંગુ, કૂબડું, કે ઠીંગણું બને છે.
- જો પરસ્પર વાયુનું પ્રચલન થાય તો બીજ બે ભાગમાં પ્રવેશે છે જેના પરિણામે જોડિયાં બાળકો જન્મ છે.
- પંચાત્મક શરીરના સામર્થ્ય વડે પંચેન્દ્રિયોની શક્તિનું સર્જન થાય છે તથા તે અવિનાશી અક્ષર ૐકારનું ધ્યાન કરે છે. આ અક્ષરના જ્ઞાન વડે તે અષ્ટ પ્રકૃતિ (પાંચ ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર) અને પોતાના શરીરની સાથે સંકળાયેલાં તેના સોળ રૂપાંતરોને ઓળખે છે.

પૂર્વ જન્મનું સ્મરણ

મંત્ર - ૦૩

अथमात्राऽशितपीतनाडीसूत्रगतेन प्राण आप्यापते । अथ नवमे मासि सर्वलक्षणसंपूर्णो भवति पूर्वजातिः स्मरति कृताकृतं च कर्म विभाति शुभाशुभं च कर्म विन्दति ॥ ३॥

અનુવાદ-

- માતા જે કંઈ ખાય છે કે પીએ છે તે સ્નાયુ અને નાડી દ્વારા બાળક સુધી પહોંચે છે.
- તે તેના સંતોષ કે સમાધાનનું મૂળ હોય છે.
- નવમા મહિના દમિયાન બધાં જ બાહ્ય ચિહ્નો પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે.
- *તે પોતાનો પૂર્વજન્મ યાદ કરે છે તથા તેણે આચરેલાં સારાં કે નરસાં કાર્યોનો પુન:વિચાર કરે છે.*

ગર્ભાવાસની વ્યથા, પુનર્જન્મનું સ્મરણ અને ઉપાય !

नानायोनिसहस्राणि दृष्ट्वा चैव ततो मया। आहारा विविधा भुक्ताः पीताश्च विविधाः स्तनाः। जातस्यैव मृतस्यैव जन्म चैव पुनः पुनः। अहो दुःखोदधौ मग्नः न पश्यामि प्रतिक्रियाम्। यन्मया परिजनस्यार्थे कृतं कर्म शुभाशुभम्। एकाकि तेन दह्यामि गतास्ते फलभोगिनः।

અનુવાદ- તે વિચારે છે : મેં અનેકવાર ગર્ભાવાસ સેવ્યો છે. અનેક પ્રકારનો ખોરાક ખાધો છે. અનેક માતાઓનાં ધાવણ પીધાં છે.વારંવાર જન્મ્યો છું અને મર્યો છું, ***હું દુ:ખમાં ડૂબ્યો છું પણ તેનો ઉપાય દેખાતો નથી.***

મુક્તિની પ્રાર્થના અને ઈશ્વરને કોલ

यदि योन्यां प्रमुञ्चामि सांख्यं योगं समाश्रये। अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम्। यदि योन्यां प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये महेश्वरम्। अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम्।

અનુવાદ- હું આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ તો હું અશુભનો નાશ કરનારા તથા મુક્તિ અપાવનારા સાંખ્યયોગનો આશ્રય લઈશ. જો આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ તો હું દુ:ખોનો નાશ કરનારા અને મુક્તિદાતા મહેશ્વરનો આશ્રય લઈશ.

મુક્તિની પ્રાર્થના- નારાયણનો આશ્રય

यदि योन्यां प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये भगवन्तं नारायणं देवम्।

अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम्। यदि योन्यां प्रमुञ्चामि ध्याये ब्रह्म सनातनम्।

અનુવાદ- જો હું આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ તો નારાયણના આશ્રયે જઈશ જે દુ:ખોનો નાશ કરીને મુક્તિ અપાવે છે. જો હું આ ગર્ભમાંથી બહાર આવીશ તો અનંત બ્રહ્મનું ધ્યાન ધરીશ.

પૂર્વજન્મનું વિસ્મરણ- માયાનું બંધન

મંત્ર - ૦૪

अथ जन्तुः स्त्रीयोनिशतं योनिद्वारि संप्राप्तो यन्त्रेणापीड्यमानो महता दुःखेन जातमात्रस्तु। वैष्णवेन वायुना संस्पृश्यते तदा न स्मरति जन्ममरणं न च कर्म शुभाशुभम् ॥४॥

અનુવાદ- જ્યારે તે જન્મનાળની સમીપ પહોંચે છે અને તેમાંથી કષ્ટપૂર્વક બહાર આવી જાય છે કે તરત જ તેને માયા વીંટળાઈ જાય છે, જેને લીધે તે પૂર્વજન્મ તેમ જ તે જન્મોમાં કરેલાળ સારાં અને નરસાં બધાં જ કર્મો ભીલી જાય છે.

શરીર રચનામાં - ત્રણ અગ્નિનું કાર્ય

शरीरमिति कस्मात् साक्षादग्रयो ह्यत्र श्रियन्ते ज्ञानाग्निर्दर्शनाग्निः कोष्ठाग्निरिति । तत्रकोष्ठाग्निर्नामाशितपीतलेह्यचोप्यं पचतीति । दर्शनाग्निः रुपादिनां दर्शनं करोति । ज्ञानाग्निः शुभाशुभं च कर्म विन्दति ।

અનુવાદ- આ દેહ 'શરીર' કેમ કહે છે?

- તેમાં ત્રણ અગ્નિ છે. જેમ કે જ્ઞાનાગ્નિ, દર્શનાગ્નિ અને કોષ્ઠાગ્નિ.
- આમાંથી કોષ્ઠાગ્નિ વડે ખોરાકનું પાચન થાય છે.
- દર્શનાગ્નિ કંઈ પણ જોવાની શક્તિ આપે છે.
- જ્ઞાનાગ્નિ એ અગ્નિ છે જે તેને સારાનરસાનો ભેદ કરવાની શક્તિ આપે છે.

યજ્ઞીય ક્રિયા

तत्र त्रीणिस्थानानि भवन्ति हृदये दक्षिणाग्निरुदरे गार्हपत्यं मुखमाह्वनीयमात्मा यजमानो मनो ब्रह्मा लोभादयः पशवी धृतिर्दीक्षा सन्तोषश्च बुद्धीन्द्रियाणि यज्ञपात्राणि कर्मेन्द्रियाणि हवींषि शिरः कपालं केशा दर्भा मुखमन्तर्वेदिः चतुष्कपालं शिरः षोडश पार्श्वदन्तोष्ठपटलानि ।

અનુવાદ- તે અગ્નિનાં ત્રણ સ્થાન છે.

- હૃદયમાં દક્ષિણાગ્નિ,
- ઉદરમાં ગાર્હપત્ય તથા
- મુખમાં આહવનીય અગ્નિ છે.
- આત્મા એ યજમાન (ત્યાગ કરનાર) છે.
- મન બ્રહ્મા (કર્તા) છે.
- લોભ (ક્રોધ, ઈર્ષા) વગેરે (યજ્ઞના) પશુઓ છે.
- મન:શક્તિ સંકલ્પ છે;
- સંતોષ અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો(યજ્ઞની) સમિધા (હવિ કે ભાત જેવી) છે.
- મસ્તક કે કપાળ યજ્ઞપાત્રો છે.
- માથા પરના વાળ દર્ભ (યજ્ઞમાં વપરાતું સૂકું ઘાસ) છે.
- મુખ એ ચતુર્વેદી છે.
- માથું એ ચાર ખૂણા છે તથા
- ઓષ્ઠદ્વય અને દંતપંક્તિ યજ્ઞનાં સોળ ખાનાં છે.

શરીર રચના

सप्तोत्तरं मर्मशतं साशीतिकं सनवकं स्नायुशतं सप्त शिराशतानि पञ्च मज्जाशतानि । अस्थीनि च ह वै त्रीणि शतानि षष्टिश्चार्धचतस्रो रोमाणि कोट्यो हृदयं पलान्यष्टौ द्वादश पलानि । जिह्वा पित्तप्रस्थं कफस्याढकं शुक्लं कुडवं मेदः प्रस्थी द्वावनियतं मूत्रपुरीषामाहारपरिमाणात् ॥५॥

અનુવાદ-

- તે (માનવશરીર)માં ૧૦૭ મર્મસ્થાનો (નબળાં કે સંવેદનશીલ સ્થાનો) હોય છે.
- ૧૮૦ સાંધા,
- ૧૦૯ સ્નાયુ,
- ૭૦૦ શિરા,
- ૫૦૦ મજ્જા,
- ૩૬૦ હાડકાં તથા
- ૪૫ અબજ વાળ હોય છે.
- હૃદયનું વજન ૮ પલ (વજનનું માપ ૧ પલ = ૪ કર્ષ =૧૬ તોલા) અને
- જીભનું ૧૨ પલ હોય છે. (જીભ પાચકરસો માટેનું સ્થાન છે) તેમા
- પાચક રસો ૧ શેર (પ્રસ્થ),
- ૧ પાલી(અનાજનું એક માપ)(૧ પાલી = ૪ શેર) કફ હોય છે.
- તેમાં સાકરનું વજન એક કુડવ(પ્રસ્થનો ૧/૪ ભાગ = પા શેર) અને
- મેદનું વજન ૨ પ્રસ્થ (બે શેર) જેટલું હોય છે.
- શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા મળમૂત્રનું પ્રમાણ લેવાતા ખોરાક પર આધારિત હોય છે.

(૧ પલ = ૪૫.૫ ગ્રામ; ૧ પ્રસ્થ = ૭૨૮ ગ્રામ) (૧ આઢક = ૨૯૧૨ ગ્રામ; ૧ કુડવ = ૧૮૨ ગ્રામ)

पैपलादं मोक्षशास्त्रं परिसमाप्तं ઋષિ પિપ્પલાદ દ્વારા રચિત મોક્ષશાસ્ત્ર પરિસમાપ્ત

ॐ इति गर्भोपनिषत्समाप्ता ॥ ૐ ઈતિ ગર્ભોપનિષદ સમાપ્ત

સંકલન -ડૉ. રાકેશકુમાર પટેલ (અધ્યક્ષ, પ્રિનેટલ કેર વિભાગ)