OJAS AND BALA

PRESENTED BY :

Dr. Yamini Jain

Batch 2022

P. G. Department of Kriya Sharir

ओज

व्युत्पत्ति -

उब्ज धातु + असुन् प्रत्यय = ओजस

DEFINITION-

‘ तत्र रसादीनां शुक्रान्तानां धातूनां यत्परं
तेजस्तत् खल्वोजस्तदेव बलमित्युच्यते स्वशास्त्रसिद्धान्तात् ॥’

(सु.सू.15/24)

“ प्रथमं जायते ह्योजः शरीरेऽस्मिञ्छरीरिणाम् ।”

(च. सू. 17/75)

उत्पत्ति

भ्रमरैः फलपुष्पेभ्यो यथा संभ्रियते मधु ।

तद्वदोजः स्वकर्मभ्यो गुणैः संभ्रियते नृणाम् ।।

(च. सू. 17/74)

❑ ओज का स्वरूप –

सर्पिर्वर्णम् मधुरसं लाजगन्धि प्रजायते ॥

(च .सू 17/75)

स्निग्धम् सोमात्मकं शुद्धमीषलोहितपीतकम् ।

(अ.हृ

❑ ओज गुण -10

गुरु शीतं मृदु श्लक्ष्णं बहलं मधुरं स्थिरम् ।
प्रसन्नं पिच्छिलं स्निग्धमोजो दशगुणं स्मृतम् ।।

(च. चि. 24/31)

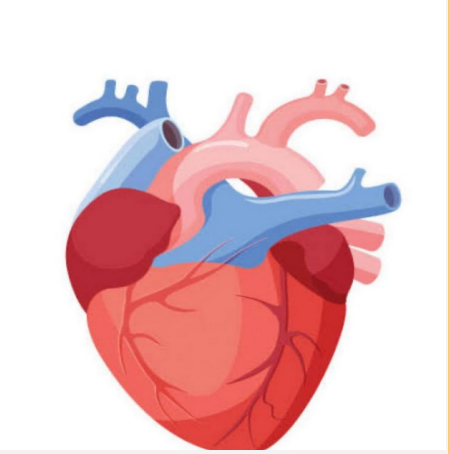
ओजः सोमात्मकं स्निग्धं शुक्लं शीतं स्थिरं सरम् ।
विविक्तं मृदु मृत्स्नं प्राणायतनमुत्तमम् च ।।

(सु.सू.15/26)

ओजः सर्वशरीरस्य स्निग्धं शीतं स्थिरं सरम् ।
सोमात्मकं शरीरस्य बलपुष्टिकरम् मतम् ॥

(शा.पु.5/36)

❑ ओज भेद, प्रमाण, स्थान -



ओज के दो भेद	प्रमाण	स्थान
पर ओज	8 बिन्दु	हृदय
अपर ओज	अर्ध अंजली	संपूर्ण शरीर

'अर्थे दश महामूलाः समासक्ता महाफलाः |'

(च. सू .30/3)

- हृदय से निकलने वाली दस रक्तवाहिनीया महामूला मानी है। इस शरीर में वे ही ओज का वहन और चारों तरफ धमन करती है |
- वाग्भट्ट अनुसार –ओज का स्थान सर्वप्रथम हृदय ही माना है |
- यह ओज हृदय मे स्थित होकर संपूर्ण शरीर मे फैला हुआ रहता है |

❑ ओज का कार्य

येनौजसा वर्तयन्ति प्रीणीताः सर्वदेहिनः ।
यदृते सर्वभूतानां जीवितं नावतिष्ठते ।।
यत्सारमादौ गर्भस्य यत्तद्भूर्भरसाद्रसः ।
संवर्त्तमानं हृदयं समाविशति यत्पुरा॥
यस्य नाशात्तु नाशोऽस्ति धारि यद् हृदयाश्रितम् ।
यच्छरीररसस्नेहः प्राणा यत्र प्रतिष्ठिताः ।।

(च. सू. 30/ 9 – 11)

- **ओज हृदय मे स्थित होकर जीवन धारण करने वाला है | अर्थात् रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करता है |**
- **इसमे प्राण प्रतिष्ठित होते है |ओज के नाश होने से शरीर नष्ट हो जाता है |क्योंकि रोग प्रतिरोधक क्षमता के बिना जीवन संभव नहीं है|**

- ✓ आचार्य सुश्रुत ने ओज को बल माना है |

  बल से माँस धातु स्थिर एवं पुष्ट होती है |

  सभी कार्यों को करने का सामर्थ्य प्राप्त होता है |

  स्वर एवं वर्ण निर्मल रहता है अर्थात् इन्हें निर्मल करता है।

  ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, बुद्धि एवं मन के कार्यों को ओज उत्तम प्रकार से करता है।

NOURISHMENT OF OJA

“पुष्यन्ति त्वाहार रसात् रसरुधिरमांसमेदोऽस्थि मज्जा शुक्रौजांसि च ।।”

(च. सू .28/4)

❑ ओज क्षय कारण -

अभिघातात् क्षयात् कोपाच्छोकाद्धयानान् च श्रमात् क्षुधः ।
ओजः संक्षीयते ह्येभ्यो धातुग्रहणनिःसृतम् : ।
तेजः समीरितं तस्माद्विस्रंसयति देहिनः ।।

(सु .सू.15/28)

➢उक्त कारणों से शरीर में वायु की वृद्धि होती है एवं यह बड़ी हुई चलायमान वायु ओज को अपने धातु ग्रहण स्थान अर्थात् हृदय एवं धमनियों से निकालकर शरीर के प्राकृतिक कार्यों से वंचित करती है ।

SLIDE TITLE

अपक्षरण की अवस्थाएं

1. विस्रंस

2. व्यापत्
3. क्षय

1. विस्रंस -

SLIDE TITE

संधिविश्लेषोगात्राणां सदनं दोषच्च्यवनं क्रियाऽसन्निरोधश्च्च विस्रंसे......

(सु. सू. 15/24)

➢ विश्लेष- संधियों का विश्लेष (पीड़ा) होना।

➢गात्रसदन - शरीर के अंगों में शिथिलता या पीडा का होना।

➢क्रिया-सन्निरोधश्च्च - शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं का ठीक न होना।

SLIDE TITLE

2. व्यापत् -

स्तब्धगुरुगात्रता वातशोफो वर्णभेदो

ग्लानिस्तन्द्रा निद्रा च व्यापन्ने ,...

(सु सू 15/28)

3. ओज क्षय -

मूर्च्छा मांसक्षयो मोहः प्रलापो मरणमिति च क्षये ||

आचार्य चरक –

SLIDE TITE

विभेतिदुर्बलोऽभीक्ष्णं ध्यायति व्यथितेन्द्रियः।

दुश्छायो दुर्मना रुक्षः क्षामश्चैवोजसः क्षये ।।

(च. सू. 17/73)

- अकारण डरना
- दुर्बलता
- निरन्तर चिन्ता युक्त
- व्यथित इन्द्रिय वाला

❑ ओज वृद्धि के लक्षण –

"ओजोवृद्धौ हि देहस्य तुष्टिपुष्टिबलोदयाः" ||

(अ. सं. सू. 19/40)

- **ओज की वृद्धि होने पर शरीर में तुष्टि (संतोष, मन की प्रसन्नता),**
- **अंगों की पुष्टि (अंगावयवों का पोषण)**
- **शरीर में बल उत्पन्न होता है।**

बल

बलं ह्यलं दोषहरम् ।

(च. चि. 3/16)

- आचार्य सुश्रुत ने ओज को बल माना है |
- जबकि आचार्य चरक ने प्राकृत श्लेष्मा को बल [ओज] एवं विकृत श्लेष्मा को मल(रोग उत्पादक) कहा है |

प्राकृतस्तु बलं श्लेष्मा विकृतो मल उच्यते ।

(च सू 18 /117)

त्रिविधं बलमिति-सहजं, कालजं, युक्तिकृतं च|

1. सहज बल
2. कालज बल
3. युक्तिकृत

1. सहज बल-

सहजं यच्छरीरसत्वयोः प्राकृतं,....

- जो शरीर और सत्व (मन) का प्राकृत (स्वाभाविक बल) बल होता है।
- यह बल जन्म से ही माता-पिता के शरीर एवं मन के अनुसार उत्पन्न होता है ।

2.कालज बल-

कालकृतमृतुविभागजं वयः कृतं च,.....

यह बल ऋतु विभाग तथा वय के अनुसार होता है।

आदावन्ते च दौर्बल्यं विसर्गादानयोर्नृणाम्।
मध्ये मध्यबलं त्वन्ते श्रेष्ठमग्रे च निर्दिशेत् ॥ (च. सू. 6/8)

हेमन्त एवं शिशिर – शरीर में श्रेष्ठ बल रहता है |

शरद एवं वसन्त - मध्यम बल,

ग्रीष्म ऋतु, वर्षा ऋतु -अल्प बल

3.युक्तिकृत बल-

युक्तिकृतं पुनस्तद् यदाहारचेष्टायोगजम् ।।

(च. सू 11/36)

- **आहार-विहार आदि के प्रयोगों द्वारा**
- **रसायन एवं वाजीकरण योगों से प्राप्त होने वाला बल,**
- **अर्थात् आहारों (विविध प्रकार के भोज्य पदार्थों) से उपार्जित (प्राप्त) बल और विहारों (व्यायाम एवं आसन विशेषों) के प्रयोग से अर्जित (प्राप्त) बल है|**

त्रयो दोषा बलस्योक्ता व्यापद्विस्रंसनक्षयाः|

विश्लेषसादौ गात्राणां दोषविस्रंसनं श्रमः |
अप्राचुर्य क्रियाणां च बल विस्रंसलक्षणम् ||

स्तब्धताऽङ्गेषु ग्लानिर्वर्णस्य भेदनम् |
तन्द्रा निद्रा वातशोफो बलव्यापदि लक्षणम् ||

मूर्च्छा मांसक्षयो मोहः प्रलापोऽज्ञानमेव च |
.....मरणं च बलक्षय ||

(सु.सू.15/30-33)

Thank you