<u>ओज विचार</u>

"ओजस्तेजद्युतिधरः प्रकाशात्माप्रतापनः।"

(श्रीविष्णुसहस्रनाम)

भगवान विष्णू हे विश्वाचे पालनकर्ते आहेत. त्रिमूर्तींमध्येही विष्णूंना संरक्षक देवतेचे स्थान आहे.विश्वाची उत्पत्ती, स्थिती, परिवर्तन करणारे असल्याने भगवान विष्णू हे सर्वोच्च स्थानी आहेत. जेव्हा जेव्हा जगाला वाईट,अराजक,विध्वंसक शक्तींचा धोका असतो, तेव्हा विष्णू अवतार घेऊन वैश्विक व्यवस्था पुनर्संचारित करतात आणि जगताचे रक्षण करतात. श्रीविष्णुसहस्रनाम या दिव्य स्तोत्रामध्ये भगवान विष्णू हे ओज,तेज ,द्युती(प्रकाशस्वरूप)धारण केलेले, प्रकाशस्वरूप आहेत, असे वर्णन आहे, हे आपण जाणतो.साक्षात विष्णू हे ओजस्वरूप आहेत, म्हणजेच ओज हे उत्कृष्ट तत्व आहे, हे लक्षात येते. यावरून, ज्याप्रमाणे, भगवान विष्णू सृष्टीचे पालक, रक्षक,नियंत्रक आहेत; त्याचप्रमाणे शरीररूपी सृष्टीचे नियमन करणारी शक्ती म्हणजे ओज ! ज्या रुपाने विष्णू आपल्या देहांत वास करतो, ते म्हणजे ओज!

"गामाविश्य च भूतानि धारयाम्यहमोजसा ।"

(भगवद्गीता १५/१३)

भगवद्गीतेमधील हे वचन आपणास परिचित आहे ."पृथ्वीवर व्यापून, मी माझ्या ओजाने सर्व जीवांचे धारण करतो," असे भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात.येथे "ओजसाम्" शब्दाचा अर्थ 'स्वबलेन' असा आहे. साक्षात ईश्वर या ओजरुपी ऊर्जेच्या सहाय्याने सृष्टीचे भरणपोषण करून विश्वाचे चक्र अव्याहतपणे सुरू ठेवत असतो.यावरून, ओज म्हणजे जीविताची सर्वोच्च शक्ती असून ते धारण कर्म करणारे, उत्कृष्ट बलस्वरुप आहे, हे समजते.

आयुर्वेदीय ग्रंथांमध्ये ओजाला दश प्राणायतनांपैकी एक मानले आहे.हे ओज प्राणांचा आधार असल्याने त्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.परंतु;याविषयी मर्यादित माहिती उपलब्ध असल्याने ,तसेच व्यवहारातही यावर तितकासा प्रकाश

टाकला जात नसल्याने,ओज म्हणजे नेमके काय?याबद्दल मनात संदिग्धता राहते.आधुनिक शास्त्रातील विविध संकल्पनांशी ओजाची तुलना केली जाते.पण,आयुर्वेदीय परिभाषेतून या विषयाचे सूक्ष्म अध्ययन केल्याशिवाय त्याची व्याप्ती समजणे शक्य नाही,हे खरे आहे !!शब्दकोशांमधून अभ्यास केला असता, ओज शब्दाचे पुढीलप्रमाणे अर्थ येतात -

•शब्दकल्पद्रुम - बल, दीप्ती,प्रकाश

•अमरकोश - प्रभा, छवि, द्युती, तेजस्, वीर्य, सार

• वाचस्पत्यम् - प्राणबल,सामर्थ्य,अवष्टंभे

•दोषधातूमल विज्ञान- ओजः तेजस्वी धातुः।

•Monier-Williams - vitality,energy,ability,power

ओज उत्पत्ती -

" प्रथमं जायते ह्योजः शरीरेऽस्मिञ्छरीरिणाम्" (च. सू 17/75)

शरीरधाऱ्यांच्या शरीरामध्ये सर्वप्रथम ओजाची उत्पत्ती होते, असे चरकाचार्य म्हणतात.शुक्रशोणितसंयोग व गर्भोत्पत्तीच्या वेळी ओज अस्तित्वात असते.ओजापासूनच पुढे गर्भपोषण व धारण कर्म होते. म्हणजेच, ओज हे जीवन कर्म करणारे तत्व आहे.सर्व जीवांच्या उत्पत्तीचे मूळ हे ओज आहे..ओजाच्या अभावात शुक्रशोणित संयोग हा निष्फल ठरतो.

"यत् सारमादौ गर्भस्य यत्तद्गर्भरसाद्रसः|

संवर्तमानं हृदयं समाविशति यत् पुरा ||"(च सू 30/10)

गर्भोत्पत्तीच्या प्रक्रियेमध्ये प्रारंभी शुक्रशोणिताच्या सार स्वरुपात ओज उपस्थित असते.त्यानंतर गर्भपोषणार्थ सार रसाच्या स्वरुपात असणारे ओज, हृदय उत्पन्न झाल्यानंतर हृदयामध्ये आश्रित राहते.चक्रपाणिंनुसार - गर्भाधानाच्या वेळी मातापित्यांच्या बीजामध्ये ओज असते.गर्भ कलल स्वरुपात असताना सार रसाच्या स्वरुपात असणारे ओज गर्भ पोषणाचे कार्य करते .त्यानंतर अवयव उत्पत्तीच्या प्रक्रियेत स्वलक्षणयुक्त ओज उपस्थित असते.या अवस्थेत ओज

शरीर अवयव व इंद्रियांची पुष्टी करून त्यांना कार्यक्षम होण्यास सहाय्यक असते.या सर्वावस्थाव्यापकत्वामुळे ओजाला अतिशय महत्वाचे स्थान आहे.अशाप्रकारे जीव उत्पत्तीच्या सर्व अवस्थांमध्ये ओज पोषण, धारणाचे कर्म करते. गर्भावस्थेच्या अष्टम मासामध्ये ओज हे गर्भ व माता या दोहोंचे बल राखण्यासाठी संचारी अवस्थेत असते.गर्भामध्ये पूर्णतः ओज उपस्थित नसताना,अकाली प्रसव झाल्यास गर्भ मृत होतो..अथवा ते बालक दुर्बल असते.यावरून, वारंवार होणारे गर्भपात,गर्भस्राव,गर्भविकृती,मृतगर्भ यांमध्ये ओजाचा अवश्य विचार करावा, हे लक्षात येते.या अवस्थेत माता पित्यांच्या ओजाचे परीक्षण करून त्यानुरुप ओजोवर्धक चिकित्सा करावी.

" शुक्रस्य सारमोजः अत्यन्तशुद्धतयाऽस्य मलाभावः।" (अ.सं.शा ६/३६)

संग्रहकारांनी ओजाची उत्पत्ती ही शुक्राच्या सार भागापासून सांगितली आहे. सार म्हणजे 'विशुद्धतर' भाग होय.शुक्र हा सप्तम धातू आहे. धातूपरिणमन प्रक्रियेमध्ये शुक्र उत्पत्तीसाठी तत्पूर्वीच्या धातूंचे पोषण,परिणमन व्हावे लागते.या प्रक्रियेत शुक्र शेवटचा धातू असल्याने त्याची उत्पत्ती होताना मलांचे प्रमाण अतिशय कमी व सार भाग (शुक्र) तुलनेने अधिक उत्पन्न होतो.हे शुक्र स्निग्ध,मधुर, मधुगंधी, पिच्छिल,गुरू, सौम्य स्वभावी असते.या शुक्रामधील 'सार', उत्कृष्ट भाग, ज्यामध्ये मलांचा अभाव असतो, जो पूर्णतः शुद्ध, प्राणांचे पोषण करणारा आहे,अशा ओजाची उत्पत्ती होते.या ओजातील स्निग्धादि गुणांचे स्वरूप हे शुक्राच्या तुलनेत अधिक उत्कृष्ट, निर्मळ असते.

चरकाचार्यांनीही ग्रहणीचिकित्सा अध्यायात शुक्राचे ओजोजनकत्व स्पष्ट केले आहे.

"ततः पुनः पच्यमानादुपमलो नोत्पद्यते सहस्रधाध्मातसुवर्णवत्, स्थूलो भागः शुक्रमेव, स्नेहभागः सूक्ष्मस्तेजोभूतमोजः।"

(सु. सू.14/10 डल्हण)

डल्हणांनीही "शुक्र हे साररूप असल्याने त्यापासून इतर धातूंप्रमाणे उपमल उत्पन्न न होता, सहस्रवेळा तप्त केलेल्या सुवर्णाप्रमाणे शुक्र हे स्थूल स्वरुपात व ओज हे सूक्ष्म, तेजोमय अशा स्नेह स्वरुपात उत्पन्न होते", असे म्हटले आहे. अष्टांगहृदयात मात्र, ओजाला शुक्राचा मल म्हटले आहे.

"कफः पित्तं मलाः खेषु प्रस्वेदो नखरोम च।

स्नेहोऽक्षित्वग्विशामोजो धातूनां क्रमशो मलाः।।"(अ.हृ शा. 3/63)

यामुळे संदिग्धता उत्पन्न होते. प्रसादरूप असणाऱ्या घटकाला मल का संबोधले असावे, याचे उत्तर हेमाद्रींच्या टीकेत मिळते .

"योनौ निषिक्तस्य शुक्रस्य सारो गर्भः; मल ओज, मलत्वं च गर्भापेक्षया। रसाद्यपेक्षया तु सारत्वमेव" (अ.हृ.सू 11.)"

शुक्रशोणित संयोगाच्या वेळी सार स्वरुपात गर्भ उत्पत्ती होते. शेष भाग हा ओजस्वरुप राहतो. येथे गर्भ प्रधान असल्याने ओजाचे मलत्व हे गर्भाच्या सापेक्ष आहे. रसादींच्या तुलनेने ओज हे सार स्वरूपच आहे.

तसेच शारंगधरांनी ओजाला शुक्राचा उपधातु म्हटले असल्याने पुनः संदिग्धता उत्पन्न होते.यावर,चक्रपाणिंनी भाष्य केले आहे.

"धातुर्हि धारणपोषणयोगाद्भवति, ओजस्तु देहधारकं सदपि न देहपोषकं, तेन नाष्टमो धातुरोजः|"

(च.सू. 30/7, चक्र.)

ओज हे शरीराचे धारण करते.परंतु अल्पमात्रेमुळे ते मांसादिंप्रमाणे संपूर्ण शरीराचे पोषण करत नाही, त्यामुळे अष्टम धातू न म्हणता उपधातू ही संज्ञा दिली आहे.

वरील संदर्भावरून - ओज हा शरीरधारण, पोषण करणाऱ्या धातूंमधील उत्कृष्ट भाग आहे. त्यास चरकाचार्यांनी 'धारि' म्हटले आहे.

"धारीति जीवधारकसंयोगिभ्यः प्रधानत्वात्|" (च.सू. 30/11,चक्र.)

म्हणजेच गर्भोत्पत्ती ते मृत्यूपर्यंत ओज जीविताला स्थिर ठेवण्याचे,आयुष्य कर्म करते.ओजस्वी व्यक्ती या निरोगी तसेच दीर्घायुषी असतात,याची अनेक उदाहरणे आपण बघतो.भ्रमर ज्याप्रमाणे फळे, पुष्प यंमधील सार गोळा करून मधु तयार करतो, त्याचप्रमाणे धातूंमधील सारवान भाग मिळून ओज उत्पन्न होते.ओज हे गर्भावस्थेपासून उपस्थित असले,तरी आहार, विहारीय विविध हेतूंनी त्याचा क्षयही होत असतो..मग या क्षीण झालेल्या ओजाचे पुनः पोषण, वर्धन करून ही झीज भरून काढली जाते.यामध्ये आहार आणि अग्नि यांची भूमिका अतिशय महत्त्वाची असते.

आहार आणि ओज उत्पत्ती -

"प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णौजसां च |"(सु.सू 1/28)

आहार हा प्राण्यांच्या बल,वर्ण आणि ओजाचा संभवहेतू आहे.या भावांची उत्पत्ती व पोषण हे आहाराद्वारे अव्याहतपणे सुरू असते.प्रकृती व कालानुरूप,मात्रावत,योग्य विधीने (अष्टविध आहरविधी विशेषायतने, आहारविधीविधान आदि नियम पाळून) सेवन केलेला, षड्रसयुक्त ,मधुर प्रायः आहार हा ओजस्कर असतो.या आहाराचे अग्निद्वारे परिणमन होऊन रसादिधातू निर्माण होतात.या प्रक्रियेत उत्पन्न होणाऱ्या धातूंचे सार असारत्व हे आहारावर अवलंबून असते.योग्य आहारातून उत्तम धातूनिर्मिती होते..परिणामी धातूंचा सार असलेल्या ओजाचेही पोषण,वृद्धी होते.

अग्नि आणि ओज उत्पत्ती -

"यदन्नं देहधात्वोजोबलवर्णादिपोषणम् ।

तत्राग्निर्हेतुराहारान्न ह्यपक्वाद्रसादयः ।।"

(अ.हृ.शा 3/54)

ओजनिर्मिती हे प्राकृत अग्नीच्या कर्मांपैकी एक महत्वाचे कर्म आहे.ओज उत्पत्तीचे मूळ हे जरी आहारावर अवलंबून असले,तरी त्यामध्ये अग्नि हेही कारण आहे.अपक्व आहाराचे स्थिर शरीरघटकांमध्ये रुपांतर अग्नीमुळेच होते.अग्नि विकृत असल्यास अपक्व आहारामुळे रसादींचे पोषण होत नाही.

अशाप्रकारे, सम्यक आहार व उत्तम अग्निबल हे ओजाच्या उत्पत्तीमध्ये मूलभूत आहेत.

ओजाचे स्वरूप -

"ओज : सोमात्मकं स्निग्धं शुक्लं शीतं स्थिरं सरम् ।

विविक्तं मृदु मृत्स्नं च प्राणायतनमुत्तमम् ।।"

(सु.सू. 15/21)

सोमतत्व हे पोषण करणारे, बलदायी, इंद्रिय व मनः प्रसाद उत्पन्न करणारे आहे. ओजही याच स्वरुपाचे असून ते स्थूल देह, सूक्ष्म इंद्रिये व उभयेन्द्रिय मन यांचे प्रीणन करते. याशिवाय स्थिर स्वभावाने शरीर अवयव व मनाचे स्थैर्य उत्पन्न करून शरीराची स्थिती कायम ठेवते. सर गुणाने देहव्यापी असते."विविक्त" स्वरुपाने ओजातील स्निग्धशीतादि गुणांच्या श्रेष्ठत्वाला डल्हणांनी प्रतिपादित केले आहे.तसेच हारणचन्द्रांनी - **"विविक्तं पूतं निर्मलमिति**

यावत्" असे वर्णन केले आहे.हे ओजाचे विशुद्धत्व दर्शवते. मृत्स्न गुणामुळे पैच्छिल्य लक्षात येते,ज्यामुळे ओज हे बलसंधान कर्म करते.

चरकाचार्यांनीही ओजाचे वर्णन करताना सर्पिर्वर्णसम, मधुरस, लाजासमगंधी असे स्वरूप सांगितले आहे.ओजाचा इषत् लोहित पीत वर्ण हा जीवशोणितांश,तेज यांची उपस्थिती दर्शवतो.अर्थातच, प्रीणन, जीवन करणाऱ्या गुणांनी युक्त असे हे ओज आहे. माधुर्यस्वभावामुळे पुष्टी, बलसंधान करून प्राणधारणाचे अत्युच्च कर्म ओज करते.त्यामुळेच अग्नीसोमीय प्राणांचे श्रेष्ठ स्थान ओजाला म्हटले आहे.

"गुरु शीतं मृदु श्लक्ष्णं बहलं मधुरं स्थिरम्|

प्रसन्नं पिच्छिलं स्निग्धमोजो दशगुणं स्मृतम्||"

(च.चि.२४/३१)

मदात्यय चिकित्सेत वर्णित ओजाचे गुरुशीतादि दश गुण हे क्षीर व ओज यांमधील साधर्म्य दर्शवितात. म्हणून, पय हे श्रेष्ठ ओजस्कर आहे. ओज हे 'सौम्य व 'तेजस्वरूप" असे दोन्ही कसे ? असा प्रश्न पडतो. येथे तेज शब्दाचा औष्ण्य हा अर्थ नसून "दीप्ती", "प्रकाश" असा अर्थ अपेक्षित आहे.

ओजाची अभिव्यक्ती -

ओजाचा समग्र अर्थ समजावून घेण्यासाठी गुण कर्मतः ओजशी साधर्म्य असणाऱ्या घटकांचे अध्ययन करणे आवश्यक आहे.वेगवेगळ्या ग्रंथकारांनी विशिष्ट घटकांना ओज म्हणून संबोधले आहे.यामध्ये उत्पत्ती,स्वरूप,कर्म आदिंचा विचार करून हे साम्य प्रतिपादित केले आहे. ओजाचे परीक्षण करता यावे,यासाठी पुढील घटक उपयुक्त आहेत.

" धातूनां तेजसि रसे तथा जीवितशोणिते ।

श्लेष्माणि प्राकृत वैदयैः ओज : शब्द प्रकीर्तितः ॥"

(अ.हृ.सू.११/५८,हेमाद्री)

रस,जीवशोणित आणि श्लेष्मा यांना ओज असे संबोधले जाते.

1.रस -

"रसश्चौज संख्यातः । (च.नि. 4/7)"

ओजो संख्यात इति ओजोरुप एव । (चक्र.)

चरकाचार्यांनी रसाला ओज म्हटले आहे.

"दश मूलसिरा हृत्स्थास्ताः सर्व सर्वतो वपुः ।

रसात्मकं वहन्त्योजस्तन्निबद्धं हि चेष्टितम् ।।"

(अ.हृ. शा 3/18)

आहारपरिणमनाच्या वेळी उत्पन्न होणारे ओज हे हृदयाश्रित दश सिरांद्वारे सर्व शरीरात वहन केले जाते.यालाच वाग्भट रसात्मक अशी संज्ञा देतात.

हेमाद्रिंनी 'रसात्मक' शब्दाचा अर्थ स्पष्ट केला आहे -

"आहाररसेन समगुणत्वात् आप्यायित अर्धांजलीपरिमाणं सर्वदेहव्यापि रसात्मकमुच्यते ।"

ओज हे आहार रसाच्या सम गुणाचे असल्याने ते सर्व शरीरात प्रसृत होऊन धात्वादींचे आप्यायन करते.येथे सर्वशरीरव्यापी ओजाचे वर्णन असून त्याची मात्रा अर्ध अंजली सांगितली आहे. यानुसार रस व ओज यांमधील साम्य लक्षात येते.

रस सारतेच्या लक्षणांमध्ये प्रसन्नत्वक, प्रभा, सुख, सौभाग्य, ऐश्वर्य, बुद्धि, विद्या, आरोग्य, आयुष्य, प्रहर्षण, ही लक्षणे ओजाशीही संबंध दर्शवतात तसेच, प्राकृत रस व ओज यांमध्ये 'हृदय' हे स्थानसाधर्म्यआहे. हृदयाश्रित रस व्यानवायूमार्फत सर्वशरीरभर जाऊन प्रीणन कर्म करतो.छांदोग्य उपनिषदांत मनाचे अन्नमयत्व वर्णन केले आहे. यावरुन ओज व अन्नापासून उत्पन्न झालेला रस यांचा अन्योन्य संबंध लक्षात येतो. ओजाच्या सम गुणांनी युक्त आहार घेतल्यास, रसाद्वारे मनाचे, परिणामी ओजाचे पोषण, वृद्धी होते.तसेच, आहाररस हाच ओजस्थान असणाऱ्या हृदयाची पुष्टी करतो.

"यस्माद्रसादोजो भवति स रसः सर्वधातुस्थानगतत्वात् तत्तद्धातुवन्मन्यत इति सर्वघातूनां स्नेह ओजः,

क्षीरे घृतमिव ।।"(भावप्रकाश)

भावप्रकाशकारांनीही सर्वधातूश्रित रसाचा स्नेह; म्हणजे ओज, असे म्हटले आहे.

2.जीवशोणित -

"रसधातोः परं धाम पच्यमानात् प्रसीदती।

सौम्यस्वभावं रक्ताग्रे यत्तदोजःप्रकीर्तितम् ।।"

(खारणादि)

रसधातूच्या पाकातून रक्ताची उत्पत्ती होत असताना आधी ओजाची उत्पत्ती होते, असे एक मत आहे.

रक्तसारतेच्या लक्षणांमध्ये तेज, श्रीमद्, भ्राजिष्णुता, मेधा, मनस्वित्व,स्निग्धता ही ओजासंबंधी लक्षणे आहेत.

"प्रसन्नवर्णेन्द्रियमिन्द्रियार्थानिच्छन्तमव्याहतपक्तृवेगम् ।

सुखान्वितं तु (पु)ष्टिबलोपपन्नं विशुद्धरक्तं पुरुषं वदन्ति ।।"

(च.सू.२४।१४)

ज्या व्यक्तीचा वर्ण प्राकृत,प्रसन्न आहे;इंद्रिये उत्तमरित्या स्वअर्थ ग्रहण करण्यास समर्थ आहेत;इंद्रिय विषय ग्रहणात ज्यास रुची आहे; जाठराग्नि योग्य कार्य करत असून मल मूत्रादिंचे वेग अदुष्ट आहेत. जो सुखी,संपन्न आहे;ज्याचे बल,अबाध आहे;अशा व्यक्तीचे रक्त विशुद्ध आहे,असे समजावे.अशा व्यक्ती या तेजस्वी असतात.

ओज व रक्त ही दोन्ही प्राणायतने आहेत. प्राकृत रक्तधातूचे जीवन कर्म असून,

"जीवनं इति ओजस्करम्" (अ हृ.सू.11/73 स.)

असा अरुणदत्तांनी निर्देश केला आहे.

"देहस्य रुधिरं मूलं रुधिरेणैवव धार्यते ।

तस्माद्यत्नेन संरक्ष्यं रक्त जीव इति स्थितिः।।"

(सु.सू.14/44)

रक्तविस्रावणाची मर्यादा सांगताना सुश्रुताचार्यांनी रक्त हे देहाचे मूळ असून तेच शरीर धारणाचे कर्म करते.त्यामुळे प्रयत्नपूर्वक त्याचे रक्षण करावे.रक्तामुळेच जीवित स्थिर राहते,असे म्हटले आहे.येथे डल्हणांनी

"मूलं इति उत्पत्तिस्थितीप्रलयेषु शोणितमेव हेतुः"

असे म्हटले आहे, रक्तामुळे जीवित स्थिर राहते. यावरून रक्त व ओज हे दोन्ही जीवनकर्म करून देहाचे धारण करतात, असे साधर्म्य लक्षात येते.

3.प्राकृत श्लेष्मा -

प्राकृतस्तु बलं श्लेष्मा विकृतो मल उच्यते । स चैवोजः स्मृतः काये ॥"

(च.सू. 17/117)

प्राकृत श्लेष्मा हेच बल आहे., यालाच ओज अशी संज्ञा आहे.गुरु शीत, मृदु,श्लक्ष्ण, बहल, मधुर, स्थिर प्रसन्न, पिच्छिल, स्निग्ध हे सर्व ओजाचे गुण हे प्राकृत श्लेष्मगुणांशी साम्य दर्शवतात. तसेच सौम्यत्व, स्थिरत्व, पुष्टी, स्निग्धता, बल,इन्द्रियतर्पण, क्षमा ही प्राकृत कफाची कर्मे आहेत.

"सोम एव शरीरे श्लेष्मान्तर्गतः कुपिताकुपितः शुभाशुभानि करोति; तद्यथा- दाढ्र्यं शैथिल्यमुपचयं कार्श्यमुत्साहमालस्यं वृषतां क्लीबतां ज्ञानमज्ञानं बुद्धिं मोहमेवमादीनि चापराणि द्वन्द्वानीति||"

(च. सू 12/12)

सोम(चन्द्र) श्लेष्मरुपामध्ये शरीरात राहून प्राकृत अवस्थेत शुभ अन्यथा अशुभ कर्मे करतो.शरीरस्नेहन,संधीबंध धारण,अंगांची दृढता, बृहण,बलस्थैर्य,पुष्टी,उत्साह,वृषत्व ही प्राकृत कफाची कर्मे आहेत.यासह क्षमा,मानसिक स्थिरता,ज्ञान,विवेक,अलोलुपता हे मानस भाव कफामुळेच प्रकट होतात. अप्राकृत अवस्थेत शैथिल्य, कृशता,आलस्य, नपुंसकत्व, अज्ञान,मोह हे अशुभ परिणाम होतात.

• तसेच सुश्रुताचार्यांनी साधक पित्त हे ओजस्कर आहे, असे वर्णन केले आहे (सु. सू 15/12)

येथे मेधा, बुद्धी, सात्विक अभिमान हे ओजाशी संबंधित आहेत.अन्य ग्रंथकारांच्या मते,याशिवाय "उष्मा" म्हणजे ओज,असे

डल्हण टीकेत वर्णन करतात.येथेही उष्मा शब्दाने शरीरातील तेज हा अर्थ अभिप्रेत आहे.

ओज-बल संबंध -

"तत्र रसादीना शुक्रान्तानां धातूनां यत् परं तेजस्तद् खल्वोजस्तदेव बलमित्युच्यते । स्वशास्त्रसिद्धान्तात्"

(सु.सू 15/29)

रसादि शुक्रान्त धातूंच्या साररूप ओजालाच 'बल' अशी संज्ञा सुश्रुतांनी दिली आहे.

डल्हणांनुसार - परम तेज म्हणजे उत्कृष्ट बल होय.याला घृताप्रमाणे म्हटले आहे, ज्याप्रमाणे घृत संपूर्ण दुग्धाचा स्नेह आहे, त्याचप्रमाणे ओज संपूर्ण धातूंचा स्नेह आहे. उपचय,स्थैर्य ,धारण ,दीर्घायुष्य हे बलाशी संबंधित आहेत. या बलाचे कर्म पुढीलप्रमाणे- (सु.सू. 15/20)

स्थिरोपचित मांसता - सर्वधातुसारोपचय लक्षणेन

सर्वचेष्टासु अप्रतिघात - कायवाकमनोव्यापारेषु अप्रतिघात

स्वरवर्णप्रसादनम - प्रसाद इति नैर्मल्यम्

बाह्यानांमाभ्यन्तराणा च करणानामात्मकार्य प्रतिपत्तिः - बाह्यानां इति श्रोत्रादि... आभ्यन्तराणां मनोबुद्धिप्रभृतीनां बलकारणभूतमोजः॥

अशाप्रकारे स्थूल धातू ते सूक्ष्म इंद्रियांचे अव्याहत व्यापार ज्यामुळे सुरु राहतात, तेच हे ओजस्वरूप बल होय., डल्हण मात्र दोहोंमध्ये भेद सांगतात.चिकित्सेत एकता यावी,म्हणून असा अभेद केला असला तरी स्नेहभूत, उपचय लक्षण ओज हे रुप,रस,वीर्य युक्त आहे;तेच भारहरणादि शक्तीने ज्ञेय बल हे रुपादि विरहित आहे,असे त्यांचे मत आहे.

परंतु, ओज हे कारण व बल हे त्याचे कार्य, असे स्पष्ट आहे व

"कार्यकारणयोः अभेदः"

या न्यायाने दोन्हींत साधर्म्य असल्याने दोन्ही एकमेकांचे पर्याय आहेत, असेच म्हटले जाते.

• ओज हृदय संबंध-

"तत्परस्यौजसः स्थानं तत्र चैतन्यसंग्रहः ।

हृदयं महदर्थश्च तस्मादुक्तं चिकित्सकैः ।।" (च. सू.30/7)

ओजाचे विशेष स्थान हृदय आहे.हृदयातून ओजोवहन करणाऱ्या धमन्यांना 'महाफला' म्हटले आहे. ओजाचे स्थान असणाऱ्या हृदयाला 'महत्'अशी संज्ञा असून ते चैतन्याचे स्थान आहे.हृदयरक्षण उपक्रमांमध्येही ओजरक्षण, दुःखहेतुत्याग,ओजस्कर, हृदय अन्न सेवन यांचा निर्देश आहे. हृदयोपघात झाल्यास आशु ओजक्षय होऊन मृत्यू संभवतो.

•ओज - मन संबंध -

मनाचे पोषण करण्याचे काम ओजाचे आहे.ओजक्षयाच्या हेतूंमध्ये कोप, शोक, ध्यान हे महत्वाचे आहेत. ओजक्षय लक्षणांमध्ये मानस स्तरावरील लक्षणे दिसतात.

बिभेति	त्रस्यति। (हेमाद्रि) अकारणात् बिभेति। (दासपण्डित) बिभेति असत्यपि भयहेताविति शेषः। (ज्योतिषचन्द्र सरस्वती)
दुर्बलः	अकारणात् दौर्बल्यादियुक्तिश्चभवेत् । (इन्दु) हीनबलः भवति । (हेमाद्रि)
अभीक्ष्णं ध्यायति	ध्यानपरः भवति । (इन्दु)

	अभीक्ष्णं पुनः पुनरकस्मात् ध्यायति चिन्तयति। (हेमाद्रि)
व्यथितेन्द्रियः	अशक्तेन्द्रियः । इन्दु (अ.सं., अ.हृ.) हृदयादिस्थानेषु व्यथावान् (हेमाद्रि) सर्वेन्द्रियेषु पीडा भवति (गंगाधर)
दुर्मनः	मनोबलविहीनः । (चक्रपाणि) गतोत्साहः । (हेमाद्रि)

सुश्रुतांनी ओजक्षय लक्षणांत मोह,प्रलाप, अज्ञान यांचा उल्लेख केला आहे. सुखदुःखादि द्वंद्वात मनाला स्थिरता देणारे,ते ओज, असे हारणाचंद्रानी ओजाच्या स्थिरतेचे वर्णन केले आहे (सु.सू. 15/21).

• ओजाचे भेद -

पर आणि अपर हे ओजाचे 2 भेद आहेत. यांनाच अनुक्रमे प्रधान व अप्रधान अशी संज्ञा आहे.

पर ओजाचे प्रमाण अष्टबिंदू असून हृदय हे त्याचे स्थान आहे. अपर ओज हे अर्धाजंली प्रमाण असून ते सर्वशरीरव्यापी आहे. मधुमेहामध्ये मूत्रावाटे बाहेर पडणारे ओज, तसेच बिभेति.. आदि क्षय लक्षणे, यांमध्ये अपर ओज हाच अर्थ अभिप्रेत आहे . अपर ओजाचा प्रायः व्याधिउत्पत्तीशी संबंध आहे.

हृदयाश्रित पर ओज हे शुक्रशोणितसंयोग व जीवात्मा प्रवेश या प्रक्रियेत स्थिरत्त्व आणते. यामुळेच स्थूलदेह व जीवात्मा संयोग घडून येतो. या अष्टबिंद्वात्मक ओजाचा क्षय; म्हणजेच मृत्यू होय. (गंगाधरांनी १ बिंदू हे कर्षासमान सांगितले असल्याने, त्यांच्यानुसार अष्टबिंदू हे एकूण अर्धाजली प्रमाणच होते.)

•ओज परीक्षण,व्यवहार -

आहारीय हेतुंमध्ये हीन मात्रा भोजन हे ओजक्षयकर आहे.त्याच बरोबर कटु,रुक्ष,विदाहि, शुष्क,पर्युषित आहार हा ओजक्षयकर आहे.विहारात चिंता,क्रोध,भय,शोक, अतिआयास,जागरण,श्रम,अतिव्यवाय आदि घटक ओजावर विपरीत परिणाम करतात.ओज क्षयाची शंका येत असल्यास या घटकांचा विचार करावा.याउलट सम्यक आहार,योग्य व्यायाम,ध्यान,प्राणायाम,उत्तम छंद जोपासणे,सद्वृत्त पालन हे ओजस्कर आहे.यासह अग्निबलाचे परीक्षणही महत्वाचे

आहे.मानस व्याधींमध्ये योग्य समुपदेशन,आश्वासन,ओजवर्धक औषधे हे उपयुक्त ठरते. काश्यपांनी ओजसाराचा उल्लेख केला आहे.वरील निकषांव्यतिरिक्त नेत्र,त्वक,मांस,शुक्र,रक्त आदींचे परीक्षणही उपयुक्त आहे.

•ओज - व्याधी संबंध -

ज्वर	ओजोशन , प्रत्येक अवस्थेत ओजरक्षण महत्वाचे	सर्पिपान,सिद्धक्षीर, मणीधारण, विष्णूसहस्त्रनामपाठ
मधुमेह	मूत्रावाटे ओज शरीराबाहेर जाते	संतर्पणमेव कार्यम्, धान्वन्तर घृत
कास	वातज कास, क्षतज कास यांत ओजक्षय हे लक्षण	घृत - अमृतप्राश,नागबला, लेहकल्पना
राजयक्ष्मा	शुक्रौजदेहसंक्षयात्	बलरक्षण उपाय
मदात्यय	विहत ओजसः	ओज तुल्यगुण क्षीरपान
पाण्डु	ओजसश्च गुणक्षयः	घृत प्रधान - कल्याणक, पञ्चगव्य, दाडिमादि आदि.
रक्तार्श	हतौजः	प्रसादन,रक्तस्थापन
विष	आशु ओजक्षय व मृत्यू	सुवर्ण प्रयोग (सुवर्ण हे ओजस्कर)

ओजाचे महत्त्व-

यन्नाशे नियतं नाशो यस्मिंस्तिष्ठत्ति तिष्ठति ।

(अ.हृ.सू 11/7)

वातपित्तकफ हे सम अवस्थेत असतील, तरीही ओजाच्या अभावात् देहधारणास असमर्थ आहेत. ओजाचा नाश झाल्यास शरीराचा निश्चित नाश होतो. दासपंडितांनी बुद्धि, मेधा, अहंकार यां भावांचे प्रकटीकरण ओजामुळेच होते, असे म्हटले आहे. कायिक, वाचिक, मानसिक व्यापार ओजामुळेच अप्रतिहत रूपाने होतात. ओज देहातील प्रत्येक अवयवाचे प्रीणन करते. मांसप्रभृती धातूंचा उपचयही ओजामुळेच शक्य आहे. याशिवाय 'प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः' ही

अवस्था निर्माण करणे, टिकवणे यासाठी ओज महत्वाचे आहे. प्राणधारण सामर्थ्य असल्याने ओजाला धात्वादिंशिवाय वेगळे स्थान आहे. विस्रंस, व्यापद या विकृतींमध्ये ओजाच्या प्राकृत कर्मांची हानी होते. ओज अत्यर्थ क्षीण होऊन शेवटी मृत्यू येतो.त्यामुळे दीर्घ,निरोगी,संपन्न आयुष्याची कामना ठेऊन प्रयत्नपूर्वक ओजाचे पालन करावे !!