ઈશ્વરી કૃપાથી પ્રાપ્ત થયેલું દિવ્ય જ્ઞાન !

વાળની લેવાની કાળજી

(Hair-care - Gujarati)

ગ્રંથનું મનોગત

પહેલાના સમયમાં સ્ત્રીઓ સ્નાન કરતા પહેલાં શણગારપેટી સામે બેસીને કેશકલાપ કરતી હતી, ગૂંચ કાઢીને તે વાળ ચુલામાં નાખતી હતી અને વાળ છૂટા મૂકીને બહાર જતી નહોતી. બા અથવા દાદીબા પાસેથી વાળના સંદર્ભમાં આવા પકારના સંસ્કાર (આચાર) સહેલાઈથી દિકરીઓ પર થતા હતા. પ્રત્યેક માસમાં (મહિને) છોકરાઓને પણ વાળ કાપવા માટે વાળંદ (હજામ) પાસે મોકલવામાં આવતા હતા. સ્નાન કર્યા પછી વાળને તેલ લગાડવાનો પરિપાઠ પણ બાપુજી પાસેથી દિકરાને ભણાવવામાં આવતો હતો. વચ્ચેના સમયગાળામાં ધર્મશિક્ષણના અભાવને કારણે હિંદુઓ પાસેથી ધાર્મિક આચાર અને પરંપરા ધીરે-ધીરે પડતી મૂકાઈ અથવા તેના વિશે અનાસ્થા રાખવી, એવું બન્યું. આમાંથી જ સાંસ્કૃતિક સ્તર પર હિંદુ સમાજની હાનિ તો થઈ જ; તે ઉપરાંત આધ્યાત્મિક હાનિ વધારે થઈ.

માનવી શરીરમાં કુદરતે કરેલી વાળની યોજના માત્ર સૌંદર્યવર્ધન માટે જ નથી, પણ વાળના માધ્યમ દ્વારા ઈશ્વરી ચૈતન્ય ગ્રહણ કરવું અને જીવની સાત્વિકતા વધારવી, એ માટે પણ છે. આ ગ્રંથમાં વાળનું આરોગ્ય જાળવવા માટે લેવાનો આહાર, કરવાના વ્યાયામ ઈત્યાદિનો ઉહાપોહ કર્યો છે જ, તે ઉપરાંત વાળના માધ્યમ દ્વારા ઈશ્વરી ચૈતન્ય ગ્રહણ કરીને અનિષ્ટ શક્તિઓનાં આક્રમણો સામે જીવનું રક્ષણ કેવી રીતે થાય છે, તેનું પણ શાસ્ત્રીય વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

વર્તમાનમાં સ્ત્રી-પુરુષની કેશભૂષા તરફ જોવાનો મોટાભાગના સમાજનો દૃષ્ટિકોણ કેવળ સૌંદર્યવર્ધનનો જ થયો છે. એ જ ધોખાની ટકોરી વગાડે છે. સ્ત્રીએ વાળ કાપવા, કેશ ખુલ્લા છોડીને હરવું-ફરવું આના જેવી કૃતિઓ સૌંદર્યવર્ધનની દૃષ્ટિએ જોતાં ભલે જીવને ગમતી હોય, તેમ છતાં તેને લીધે અનિષ્ટ શક્તિઓનાં આક્રમણોને આમંત્રણ આપવા જેવું જ છે. વાળને લગતી આવી અહિતકારી કૃતિઓ ટાળીને વાળની ગૂંચ બે દિવસ પછી બહાર નાખવી, રસાયણિક દ્રવરૂપ સાબુથી (શૅમ્પુથી) વાળ ધોવાને બદલે આયુર્વેદિક ઘટકોની સહાયતાથી અથવા આયુર્વેદિક સાબુથી વાળ ધોવા એના જેવી યોગ્ય કૃતિઓ વિશેનું માર્ગદર્શન આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવ્યું છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ આ બન્નેના શરીરનો અવિભાજ્ય ઘટક રહેલા વાળના સંદર્ભમાં વાચકોને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ મળી રહે અને તેમની પાસેથી આ ગ્રંથમાં કહેવામાં આવેલા આચારોનું પાલન થાય, એ જ શ્રી ગુરુચરણોમાં પ્રાર્થના ! - સંકલક

અનુક્રમણિકા

(કેટલાક વિશિષ્ટપૂર્ણ સૂત્રો * ચિન્હથી દર્શાવ્યા છે.)

૧.	દેહના વિવિધ ભાગો પર રહેલા વાળનું મહત્ત્વ	૧૩
૨.	વાળને કારણે થનારા લાભ	૧૯
૩.	પિંડશુદ્ધતાની પ્રક્રિયામાં વાળના શુદ્ધિકરણનું મહત્ત્વ	૨૨
૪.	પ્રાણી અને મનુષ્યના વાળ	૨૨
૫.	પ્રાણી, પુરુષ અને સ્ત્રીઓના વાળ	૨૩
૬.	ભારતીય અને પશ્ચિમીઓના વાળ	૨૪
૭.	વાળની નૈસર્ગિકતા અને સૌંદર્યની જાળવણી	૨૮
	* વાળને નિયમિતતાથી તેલ લગાડવાથી થનારા લાભ	૨૮
	* વાળ નિરોગી રાખવા માટે લેવાનો આહાર અને વ્યાયામ	૩૬
૮.	વાળ વધારવા	૩૭
	* પુરષોએ વાળ કેમ ન વધારવા અને સ્ત્રીએ વાળ કેમ વધારવા જોઈએ ?	૩૭
૯.	વાળ કાપવા	૪૧
	* પુરુષે વાળ કાપવા પાછળનું શાસ્ત્ર	૪૧
	* સ્ત્રીઓએ વાળ કપાવવાથી થનારી હાનિ	૪૩
	* સ્ત્રીઓએ ભમર શા માટે ન કોતરવી ?	૪૯
	* ચાતુર્માસમાં વાળ શા માટે ન કાપવા ?	૫૪
	* નખ, વાળ, દાઢી અને મૂછો શા માટે ન વધારવા ?	૫૫
૧૦.	સ્ત્રી અને પુરુષોએ માથાના વાળ ધોવા	૫૭
	* વાળ ધોવા માટે કયા ઘટકો વાપરવા ?	૫૮
	* વાળ નિયમિત રીતે ધોવાથી થનારા લાભ	૫૯
	* પૂર્ણિમા અને અમાસના દિવસે માથાના વાળ શા માટે ન ધોવા ?	૫૯
	* સનાતનના વાળરક્ષક ઉત્પાદનોની વિશિષ્ટતા અને ઉપયુક્તતા	૭૩
	* ગોમૂત્ર મિશ્રિત પાણીથી સ્નાન કરવાથી શું થાય છે ?	૭૬
	* વાળ છૂટા રાખીને બહાર શા માટે ન જવું ?	૮૧
૧૧.	વાળ સૂકવવા	૮૧
	* તડકે બેસીને વાળ સૂકવવા અને છેડાને ગાંઠ વાળવી	૮૧
	* વાળ સૂકવવા અથવા ઓળવા માટે વિદ્યુતયંત્રનો ઉપયોગ ન કરવો !	૮૨

૧૨.   વાળ ઓળવા, દાંતિયો અથવા કાંસકી અને વાળ આ વિશેના કેટલાક આચાર ૮૨
* વાળ ઓળવાની યોગ્ય પદ્ધતિ ૮૨
* દાંતિયા કરતાં કાંસકી ઉપયુક્ત ૮૬
* માથું ઓળીને પછી જ નહાવું આવશ્યક ૮૭
* વાળ ઓળ્યા પછી ખરી પડેલા વાળ તરત જ બહાર શા માટે ન ફેંકવા ? ૮૭
* ગૂંચની જૂડી પર થૂંકીને તે બાળવી ૮૮
* રાત્રે વાળ શા માટે ન ઓળવા ? ૮૯
૧૩. વાળની વિશિષ્ટતાઓ (સંન્યાસી, ઉન્નત અને દેવતાઓના વાળ સહિત) ૯૦
* ઉન્નતોના વાળ વડે નજર ઉતારવાથી જણાયેલો પરિણામ ૯૩
* ઉન્નતોના વાળમાંનું ચૈતન્ય વિજ્ઞાનના આધાર પર સિદ્ધ કરવું ૯૪
૧૪. વાળ સાથે સંબંધિત સંસ્કાર અને કેટલીક કૃતિઓ ૧૧૨
* શ્રાદ્ધની વેળાએ ક્ષૌરકર્મ શા માટે કરે છે ? ૧૧૩
* તીર્થસ્થળ પર જઈને મુંડન કરવા પાછળનું શાસ્ત્ર ૧૧૫
* કુટુંબી મૃત પામે તો પુરુષોએ વાળ પૂર્ણ રીતે કાપવા અને સ્ત્રીઓએ શા માટે ન કાપવા ? ૧૧૬