



บทที่สาม

1. นีโอฮิวแมนนิสกับการพัฒนามนุษย์ทางด้านกายภาพ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกนี้ ล้วนมีความปรารถนาหรือความต้องการที่คล้ายคลึงกันประการหนึ่ง นั่นก็คือความสุข แต่มนุษย์แต่ละคนนั้นแสวงหาความสุขด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน บางคนพยายามแสวงหาความสุขด้วยการสร้างฐานะให้มั่นคง บางคนแสวงหาความสุขด้วยการหาคนมารัก มาเข้าใจ และบางคนก็แสวงหาความสุขด้วยการสะสมวัตถุ ชื่อเสียง ฯลฯ ด้วยวิธีการต่างๆ ความสุขจากสิ่งภายนอกทั้งหลายนี้เป็นความสุขอันไม่คงทนถาวร เมื่อฐานะ คนรัก หรือวัตถุต่างๆ ฯลฯหมดไป ความสุขก็จะหายไปด้วย

นีโอฮิวแมนนิสกล่าวว่า ความสุขที่แท้จริงถาวรของมนุษย์นั้น เป็นความสุขอันลึกซึ้งซึ่งภายในตัวของมนุษย์เอง ซึ่งจะสามารถบรรลุถึงได้โดยการพัฒนาชีวิตจากภายใน ทั้งทางด้าน กาย อารมณ์และจิตใจอันละเอียดอ่อน ที่เรียกกันว่าจิตวิญญาณ (Spirituality) ความสุขชนิดนี้เป็นความสุขอันสงบลึกซึ้ง เบิกบาน เต็มเปี่ยม และไม่เบื่อหน่าย ความสุขชนิดนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอก แต่ตั้งลึกอยู่ในจิตใจของมนุษย์แต่ละคน เมื่อจิตส่วนลึกเกิดความรู้สึกที่เต็มเปี่ยมและพอใจ มนุษย์ก็จะไม่รู้สึกรู้หายแม้ว่าจะขาดแคลนวัตถุต่างๆจากภายนอก ความสุขชนิดนี้เรียกกันว่า "อนันดา" (Ananda) ในภาษาสันสกฤต

อนันดา หรือความสุขที่สมบูรณ์ในส่วนลึกของจิตใจมนุษย์ จึงเป็นทั้งเป้าหมายชีวิตและเป้าหมายหลักทางการศึกษา ของแนวความคิดนีโอฮิวแมนนิส ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงควรที่จะพัฒนาศักยภาพของตนในทุกๆด้าน เพื่อที่จะสามารถบรรลุถึงความสุขสมบูรณ์ได้จากภายในดังที่ได้กล่าวมาแล้วได้ (เอกสารประกอบการบรรยายเกี่ยวกับวิชาโยคะศาสตร์ ของกลุ่มนีโอฮิวแมนนิส , ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ , 1)

มนุษย์ในสังคมปัจจุบันนี้ แม้ว่าจะมีความก้าวหน้าทางวัตถุมากมาย แต่ชีวิตของคนในสังคม กลับมีความสุขและมีความสุขสมบูรณ์ทางจิตใจน้อยลง ด้วยความแออัดและมลภาวะในเมือง ด้วยความกดดันของงาน ด้วยการรักษาและการออกกำลังกายด้วยการทานอาหารอย่างไม่ถูกต้องและมากเกินไป การมีสภาพแวดล้อมที่ไม่นำจิตใจให้เกิดความรื่นเริงสบายใจ สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนทำให้มนุษย์เสียสมดุลย์ทางด้านสุขภาพ ทั้งกายและจิตไป ด้วยเหตุนี้นีโอฮิวแมนนิสจึงได้เสนอวิธีการ ที่จะทำให้ชีวิตมีความสมดุลย์ขึ้นมาใหม่ โดยใช้วิธีการตามธรรมชาติ วิธีการพัฒนาชีวิตเหล่านี้ จะเริ่มด้วยการพัฒนาทางด้านร่างกายก่อน เพราะร่างกายนี้เปรียบเสมือนหนึ่งพาหนะที่จะนำมนุษย์ไปสู่เป้าหมายแห่งความสุขที่แท้จริงได้ ในการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้น จะต้องมีการระวังในเรื่องของการทานอาหารให้ถูกต้อง เพราะมันสามารถส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย อารมณ์และจิตวิญญาณของมนุษย์ได้

1. การ กินอาหารที่ถูกต้อ

โมเลกุลของอาหารที่มีความบริสุทธิ์ และมีความสดนั้น ย่อมจะย่อยแปรสภาพได้ง่าย สามารถก่อให้เกิดความสดชื่น และให้พลังงานที่สดใสแก่ร่างกายตลอดจนเนื้อเยื่อต่างๆ ได้ดี ส่วนโมเลกุลของอาหารที่มีความซับซ้อน ก็จะย่อยย่อยแปรสภาพได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากโมเลกุลของอาหารนั้น มีสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย ต่ออารมณ์และจิตใจ ประกอบอยู่ด้วยแล้ว ก็ย่อมก่อให้เกิดโทษภัย และทำลายสุขภาพของผู้บริโภค ได้มากยิ่งขึ้นกว่าประโยชน์ที่จะได้รับจากสารอาหารที่รับประทานเข้าไปเสียอีก นีโอสิวแมนนิสจึงได้เสนอว่า ประเภทของอาหารที่ กิน วิธีการปรุงอาหาร ตลอดจนวิธีการกินอาหารต่างๆ จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของร่างกาย อารมณ์และจิตใจของมนุษย์ได้ เช่น ถ้ามนุษย์ กินยาเสพติดให้โทษเข้าไป ระบบประสาท อวัยวะภายใน และจิตใจก็จะทำงานไม่เป็นปรกติ ถ้ามนุษย์ กินสารเคมีที่เป็นพิษเข้าไป ร่างกายก็อาจจะแสดงปฏิกิริยาต่อต้าน เช่น เกิดอาการลมพิษ ท้องเสีย มีนเมษายนขึ้น และหากสารพิษเหล่านั้นตกค้างสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายแล้ว ก็อาจจะเกิดเป็นมะเร็งหรือเนื้องอกร้ายได้ในระยะยาว เป็นต้น แต่หากมนุษย์ กินสารอาหารที่เป็นประโยชน์เข้าไป ร่างกายก็สามารถจะนำสารนั้นไปสร้างเป็นพลังงาน สร้างเนื้อเยื่อ ตลอดจนนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ในร่างกายได้ การปรุงอาหารอย่างถูกต้องจะทำให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์นั้น ดำรงอยู่ในอาหารที่มนุษย์ กินเข้าไปได้มากที่สุด และถ้ามนุษย์มีการ กินอาหารอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้ระบบการย่อยอาหารดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ การดูดซึมอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะมีประสิทธิภาพดี ส่งผลให้เกิดพัฒนาการที่ดีที่สุดต่อร่างกายมนุษย์ได้

นอกจากนี้การวิจัยทดลองใหม่ทางการแพทย์ก็ยังพบว่า การ กินอาหารนั้นมีผลกระทบต่ออารมณ์ จิตใจและความคิดของมนุษย์ด้วย เช่นการ กินอาหารที่มีส่วนประกอบของเล็คซีติน (Lecithin) จำนวนมาก (สารอาหารที่มีมากในถั่วเหลือง) จะสามารถทำให้ความจำดีขึ้นได้ ในขณะที่การ กินอาหารจำพวกที่มีคาร์โบไฮเดรตจำนวนมากและโปรตีนจำนวนน้อย จะทำให้สมองนั้นมีความเฉื่อย ตื้อและง่วงงุนเป็นเวลาหลายชั่วโมงหลังจากนั้น ทั้งนี้เพราะคาร์โบไฮเดรตจะกระตุ้นให้ร่างกายมีการผลิตอินซูลินจำนวนมาก ซึ่งระดับอินซูลินนี้จะส่งผลให้ระดับของฮอว์โมนเซโรโทนินในสมองมีมากขึ้นด้วย ทำให้สมองเกิดความทึบ ตื้อ เฉื่อยและง่วงงุนได้ (Avadhutike Anande Mitra Acarya , 1987, : 2) การควบคุมอาหารนั้น สามารถรักษาความกลัดกลุ้มใจและโรคจิตหลายชนิดให้หายได้ด้วย การใช้วิตามิน การลดจำนวนน้ำตาล และการเพิ่มอาหารธรรมชาติจะช่วยให้อาการไม่อยู่สุข และปัญหาทางการเรียนในเด็กเล็กลดลงได้อีกด้วย

สถาบันจูเวนิล (Juvenile institution) ในสหรัฐอเมริกา

ได้พบจากผลการทดลองว่า การเปลี่ยนอาหารที่ กิน จะสามารถส่งผลให้พฤติกรรมของผู้นทานเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ ผู้ที่ได้ลองเปลี่ยนการ กินอาหารจากแบบวีเจตริยานิสตาร และอาหารประเภทเนื้อสัตว์ มาสู่อาหารธรรมชาติ จะมีจิตใจที่โปร่งเบาสบายขึ้นตลอดจนมีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อโลกและตนเองด้วย (Paritosananda , 1988, :.45)

ทฤษฎีสัมพันธภาพของไอน์สไตน์ กล่าวว่าจักรวาลอันกว้างใหญ่นี้เต็มไปด้วยพลังงาน สสารแท้ที่จริงแล้ว ก็คือพลังงานอย่างหนึ่ง ที่มี การเคลื่อนที่อย่างช้าๆ ของแข็งจะเป็นพลังงานที่มีความถี่ต่ำที่สุด ของเหลวและแก๊สจะมีความถี่สูงขึ้น พลังงานที่มีความถี่สูง จะสามารถเคลื่อนที่ผ่านพลังงานที่มีความถี่ต่ำได้ ดังเช่น ที่แสงสามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ เสียงเคลื่อนที่ผ่านอากาศได้ และของเหลวสามารถซึมผ่านของแข็งได้ ในทำนองเดียวกัน อาหารที่เรา กินเข้าไปนั้น ก็เป็นพลังงานที่มีกระแสคลื่นและความถี่ที่แตกต่างกันไป อาหารที่มีกระแสคลื่นอันละเอียดอ่อน ก็จะส่งอิทธิพลให้จิตใจของผู้ กินมีความสงบ ความอ่อนโยน และละเอียดอ่อนได้ ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะกินอาหารที่ได้ ปลูก เลี้ยง ปรุงและ กินด้วยความอ่อนโยน ความละเอียดอ่อน ละมุนละไม

หลายพันปีมาแล้ว ที่โยคีต่างได้ใช้ความรู้เรื่องการถ่ายทอดพลังงานนี้ เพื่อเป็นหลักในการเลือก กินอาหารให้เหมาะสมกับตนมาโดยตลอด โยคีจะเลือก กินเฉพาะอาหารบางชนิด ที่ส่งผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี จิตใจมีความละเอียดอ่อน มีความสงบปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย และปัญญามีความเฉียบคม แจ่มใส บริสุทธิ์และง่ายต่อการตระหนักถึงสำนึกที่สูงส่งขึ้นเท่านั้น อาหารประเภทนี้เรียกว่าอาหารที่ดี หรือ Sentient Food เป็นอาหารที่ส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพร่างกาย และจิตใจ อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ดีที่สุด ของผู้ที่ต้องการแสวงหาความสุขสงบที่แท้จริงของชีวิต ได้แก่อาหารพวกเมล็ดธัญพืชทั้งหลายเช่น ข้าว ถั่ว และงาต่างๆ(ยกเว้นถั่วเขียวสีส้มที่มีอยู่ในประเทศอินเดีย และอาหารประเภทถั่วที่หุงต้มแล้ว เก็บทิ้งไว้นานเกินไป เป็นต้น) ผลไม้ทุกชนิด รากไม้ที่เป็นหัว เช่น เผือก มัน หัว เป็นต้น และผักทุกชนิด (ยกเว้น แครอทสีม่วง มะเขือขาว หัวหอม กระเทียม และเห็ดทุกชนิด) นมและผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด (ยกเว้นนมที่ได้จากแม่วัวลูกอ่อน) สมุนไพรและเครื่องเทศที่รสไม่จัดในจำนวนที่ไม่มากจนเกินไป เป็นต้น

อาหารบางชนิดจะส่งผลกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจ มีกิจกรรมมากขึ้น มีความตื่นตัวทางประสาท รู้สึกไม่อยู่สุข ไม่สามารถผ่อนคลาย และไม่สงบได้ อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่ กินกันตามค่านิยมในสังคมโดยทั่วไป แต่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกจิตใจให้มีความละเอียดอ่อนโดยการปฏิบัติภาวนา เพราะมันจะกระตุ้นให้จิตใจเกิดความวุ่นวาย ไม่สามารถเกิดความสุขสงบผ่อนคลายที่ละเอียดอ่อนได้ เราเรียกอาหารประเภทนี้ว่าอาหารกระตุ้น หรือ Mutative Food อาหารประเภทนี้จะได้แก่ อาหาร

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทุกชนิด (Caffeinated beverages) เช่น ชา กาแฟ ช็อกโกแลต และโกโก้ เป็นต้น เครื่องดื่มที่ผสมแก๊สคาร์บอนิค เช่น น้ำอัดลม ใคิก เบปซี่ เป็นต้น นอกจากนี้ยารักษาโรคหลายชนิด ตลอดจนสมุนไพรและเครื่องเทศร้อนในจำนวนมากเกินไป เครื่องเทศเผ็ดร้อน และอาหารหมักดองต่างๆ ก็จัดว่าเป็นอาหารกระตุ้นด้วย

อาหารบางชนิด นอกจากจะไม่ส่งผลดีต่ออารมณ์และจิตใจแล้ว ยังอาจให้โทษต่อร่างกายด้วย อาหารประเภทนี้จะให้พลังงานแห่งความเฉื่อยช้า ความทึบ ความตื้อ ซาดพลังงานและความกระตือรือร้น เราเรียกอาหารประเภทนี้ว่าอาหารเฉื่อยหรือ Static Food อาหารประเภทนี้จะเป็อาหารที่ ผู้ต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตนให้สมบูรณ์โดยรอบด้าน ควรจะหลีกเลี่ยงเสีย อาหารประเภทนี้ ได้แก่อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ใหญ่ เช่น วัว ควาย หมู แพะ แกะ หรือพวกสัตว์ปีก เช่น เป็ด ไก่ ห่าน ตลอดจนสัตว์น้ำเช่น ปลา ปู กุ้ง หอย ต่างๆ อาหารประเภทใช้ทุกชนิด อาหารพวกหัวหอม กระเทียม เห็ดและรากทุกชนิด อาหารหมัก หรืออาหารที่เน่าเสียต่างๆ ตลอดจน พวักยาสูบ ยาเสพติด และสุราเมรัยทุกชนิด ล้วนจัดประเภทอยู่ในอาหารเฉื่อยทั้งสิ้น

ผู้ที่ กินอาหารมังสวิวัติ (Vegetarians) บางกลุ่มนั้น ถือว่าอาหารพวกเห็ด เป็นอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีประโยชน์ อันจะใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ แต่อาหารจำพวกเห็ดนั้นก็สามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้ เห็ดเป็นพืชที่ไม่สามารถสังเคราะห์แสงสร้างอาหารด้วยตนเอง เห็ดไม่สามารถรับพลังงานโดยตรงจากแสงอาทิตย์ได้ แต่ต้องอาศัยสารอาหารจากซากของพืชและสัตว์อื่น ๆ ดังนั้นพลังงานที่ได้จากการ กินเห็ด จึงเป็นพลังงานที่มาจากซากพืชและสัตว์ ที่เต็มไปด้วยความเฉื่อยและหยุดนิ่ง นอกจากนี้แล้วเห็ดยังเป็นอาหารที่ย่อยยาก ทำให้จิตใจเกิดความเฉื่อย ทึบตื้อและง่วงงุนได้ อาหารจำพวกเห็ดนี้ จะส่งผลต่อสรีระของบุคคลแต่ละคนไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีร่างกายที่บริสุทธิ์และละเอียดอ่อนกว่า จะรู้สึกถึงโทษของอาหารจำพวกเห็ดได้มากกว่า

ส่วนเรื่องของหัวหอมและกระเทียมนั้น นายแพทย์หลายคนได้อธิบายว่า กระเทียมและหัวหอมนั้นสามารถเพิ่มกรดในเลือดและกระเพาะอาหารได้ ด้วยเหตุนี้ การ กินหัวหอมและกระเทียมจำนวนมาก ก็อาจทำให้เกิดโรคกระเพาะอักเสบขึ้นได้ นอกจากนี้เลือดที่มีความเป็นกรดนั้น (Acidity) ยังเป็นที่มาของโรคหลายชนิดด้วย (ดูเรื่องโทษของความเป็นกรดของร่างกาย) กระเทียมและหัวหอมยังทำให้ร่างกายเกิดความร้อนจำนวนมาก ซึ่งความร้อนนี้จะส่งผ่านไปยังจิตใจของมนุษย์ด้วย การ กินหัวหอมและกระเทียมจึง เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

ส่วนไขมันก็เป็นอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง (Cholesterol) เป็น

ปริมาณถึงสองเท่าของเนื้อสัตว์ ไชเรสเตอร์รอลนี้ เป็นเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจจะพัฒนาเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ง่ายด้วย นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการยังกล่าวไว้อีกว่า คุณประโยชน์ของการกินอาหารมังสวิรัตินั้น จะหมดสิ้นไป หากบุคคลนั้น กินไขในปริมาณที่มากเกินไป

แต่สภาพของร่างกายมนุษย์นั้น มีความแตกต่างกันไปตามลักษณะความแตกต่างกันทางด้านภูมิอากาศ... ทางด้านอายุวัย สุขภาพ และกิจกรรมของบุคคลแต่ละคน จึงทำให้บุคคลแต่ละคนนั้นต้องการอาหารที่ต่างชนิดกันไปด้วย เช่นผู้ป่วยบางราย อาจจะต้อง กินอาหารกระตุ้น หรืออาหารเจือยบางชนิดในลักษณะที่เป็นยาได้ หรือในประเทศเมืองหนาว ที่มีอากาศเย็นจัด ขนาดมีหิมะตกมาก ๆ ก็อาจถือว่าอาหารกระตุ้นนั้นเป็นอาหารที่ดี และอาหารเจือยกลายเป็นอาหารกระตุ้นได้ เป็นต้น (Shrii Shrii Ananda Murti , 1979, : 7-9)

โดยทั่วไปแล้ว นอกจากประเภทของอาหารที่ กิน จะส่งผลที่แตกต่างกันต่อจิตใจ อารมณ์และร่างกายของมนุษย์แล้ว วิธีการ กินอาหาร วิธีการออกกำลังกาย และการบริหารจัดการด้วยวิธีการปฏิบัติภาวนาต่าง ๆ ก็ยังสามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้อีกด้วย ข้อแนะนำเหล่านี้ จึงสามารถจะช่วยให้การรับประทาน อาหารนั้น เป็นไปได้อย่างถูกต้องขึ้น คือ

1. ขณะที่ กินอาหาร ควรจะมีการระลึกและตระหนักอยู่เสมอว่า อาหารเป็นเพียงสิ่งที่จะช่วยให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ต่อไปได้ด้วยดี ซึ่งร่างกายที่ดีก็เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตน จนบรรลุถึงอนันตาคันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้

2. วิธีการ กินอาหารนั้น มีความสำคัญเท่ากับชนิดของอาหารที่ กิน เลยทีเดียว หากบุคคล กินอาหารอย่างเร่งรีบ อย่างเหนื่อยหน่าย หรือในขณะที่ไม่มีความสุข จิตใจเต็มไปด้วยความกระวนกระวาย อาหารก็จะไม่ได้รับการย่อยอย่างเต็มที่ และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารก็จะสูญเสียไป เมื่อจิตใจรู้สึกเศร้าโศกและผิดหวัง ระบบต่างๆในร่างกายมนุษย์ก็จะทำงานอย่างไม่เป็นปกติไปด้วย หากจะคุณภาพถ่ายของกระเพาะอาหารของบุคคลที่กำลังมีความโกรธแล้ว ก็จะเห็นว่ามันมีอาการบวม แข็งและแดง ไม่มีการเคลื่อนไหวดังภาวะปกติ ซึ่งสภาพจิตใจและร่างกายเช่นนี้ กระเพาะจะทำกรย่อยอาหารไม่ได้ ดังนั้นเมื่อบุคคล กินอาหารในขณะที่มีจิตใจหดหู่ นอกจากอาหารจะไม่ย่อยแล้ว อาหารที่ไม่ย่อยเหล่านี้ ยังจะผลิตกรดและสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรจะ กินอาหาร เฉพาะเมื่อเวลาจิตใจมีความสงบ และผ่อนคลายเท่านั้น การเลือก กินอาหารในสถานที่ที่มีความสงบ สดใส ไม่มีเสียงตะโกนหรือสิ่งก่อกวนอารมณ์ การอาบน้ำครั้งตัวก่อนการรับประทานอาหาร การสงบจิตใจเล็กน้อยก่อนเริ่มรับประทานอาหาร และการนั่งลงอย่างเรียบร้อยแทนการยืน จึง

สามารถช่วยให้ร่างกายและจิตใจนั้น มีความสงบและผ่อนคลายขึ้นได้ ทำให้ระบบการย่อยอาหาร เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ การนั่งตัวตรงขณะกินอาหารนั้น จะทำให้พลังงานสามารถเคลื่อนอย่างสะดวกไปตามแนวกระดูกสันหลัง และจะทำให้ไม่มีแรงกดดันใดๆ เกิดขึ้นต่อระบบการย่อยอาหาร ดังนั้นเวลา กินอาหารหรือดื่มน้ำ บุคคลจึงควรอยู่ในท่านั่งเสมอ

3. อาหารจะอยู่ในกระเพาะอาหารประมาณ 4 ชั่วโมง ก่อนที่จะเคลื่อนไปสู่อวัยวะอื่น ช่วงเวลานี้ร่างกายจะค่อยๆ ละสมน้ำย่อยใหม่เพื่อการย่อยอาหารอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นถ้าบุคคล กินอาหารจุกจิกอยู่เสมอตลอดวัน น้ำย่อยจะสะสมได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ ดังนั้นบุคคลจึงควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา และควรหลีกเลี่ยง อาหารจุกจิกระหว่างมื้อ วิธีที่ดีที่สุดก็คือ กินอาหารเฉพาะเมื่อเวลาที่หิว (ไม่ควร กินอาหารในขณะที่ท้องอืดอยู่) และไม่ควร กินอาหารมากกว่า 4 มื้อต่อวัน การ กินอาหารจุกจิกระหว่างมื้อจะทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักขึ้น ท้องผูก และทำให้ร่างกายขาดพลังงานได้

4. การ กินอาหารร่วมกันเป็นหมู่ จะส่งผลที่ดีกว่าการ กินอาหารคนเดียว การแบ่งปันอาหารแก่กันและกันเมื่อมีโอกาसानวย จะช่วยให้บุคคลรู้จักเข้าสังคม ได้ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงความตระกละตระกราม และการ กินอาหารมากเกินไปได้ การ กินอาหารมากจนเกินไปจะทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนักมาก และอาจทำให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ด้วย ตามหลักโยคะศาสตร์แล้ว การ กินอาหารจำนวนมากจนเกินไป แม้ว่าอาหารดังกล่าวจะเป็นอาหารที่บริสุทธิ์ อาหารก็ จะไม่ได้รับการย่อยอย่างเต็มที่ จึงส่งผลเสียต่อระบบต่างๆ ในร่างกายได้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นี่ไอชิวแมนนิสเสนอว่า เมื่อเวลาหิวควร กินอาหารเพียงครึ่งกระเพาะเท่านั้น อีก 1/4 นั้นควรเติมด้วยน้ำ และที่เหลืออีก 1/4 นั้นให้เป็นที่ว่างสำหรับอากาศ ขณะหิว บุคคลไม่ควรรีบ กินจนเกินไป ร่างกายจะรู้สึกดีขึ้นเอง เมื่ออาหารพวกน้ำตาลและสารอาหารอื่นๆ ได้เข้าสู่กระแสเลือดและสมองแล้ว

5. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะช่วยให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพดีขึ้น โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ เพราะการย่อยอาหารประเภทนี้จะเริ่มต้นจากในปากเลยที่เดียว น้ำลายควรจะต้องคลุกเคล้าอาหารเหล่านี้ เพื่อเตรียมมันให้พร้อมสำหรับการย่อยในกระเพาะ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และการไม่กลืนอาหารเข้าไปอย่างเร่งรีบ จะทำให้อาหารได้รับการย่อยอย่างดีพอที่จะไม่ขับสารพิษใดๆ ที่จะรบกวนระบบการย่อยอาหารได้ น้ำลายมนุษย์นั้นมีความเป็นด่างมาก เมื่อผสมกับอาหารจึงสามารถที่จะช่วยให้อาหารมีฤทธิ์กลายเป็นกลางได้ และอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลางนั้น ก็เป็นอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโทษใดๆ ต่อร่างกายเหมือนอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดด้วย

6. วิธีการปรุงอาหารนั้น สามารถส่งผลต่อจิตใจของผู้ กินได้เช่นกัน
 ทุกคนที่จับต้องอาหารจะทิ้งกระแสดิ้นไว้กับอาหารด้วย และยิ่งบุคคลเป็นผู้ที่มีความอ่อน
 ไหวมากเท่าใด ก็จะได้รับผลกระทบจากกระแสดิ้นดังกล่าวมากเท่านั้น บุคคลจึงควร
 เลือกกินอาหารที่ปรุงโดยผู้ที่มีจิตใจเมตตา มีความสงบและบริสุทธิ์ และไม่ควรถูกกินอา
 หารที่หุงต้มจนจนเกินไป อาหารที่มีการปรุงแต่งอย่างวิจิตรพิสดาร ตลอดจน กินอาหาร
 มากประเภทจนเกินไป เพราะจะเท่ากับเป็นการบังคับให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก
 เกินไป ด้วยเหตุนี้โอโยยามเนิสจึงเสนอให้ กินอาหารไม่เกิน 4 ชนิดในแต่ละมื้อ และ
 อาหารที่ กินก็ควรเป็นอาหารที่เรียบง่าย และไม่มรสจัดจนเกินไป เมื่อบุคคลต้องการจะ
 ปรุงอาหารให้แก่ผู้ใด ก็ควรจะปรุงในขณะที่จิตใจมีความสุข มีความบริสุทธิ์และสงบด้วย

7. น้ำนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยทำความสะอาดร่างกายได้ตามธรรมชาติ ซึ่ง
 จะช่วยให้ร่างกายปลอดจากสารพิษและของเสียต่างๆ ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงจึงควร
 ดื่มน้ำหรือของเหลวอื่นๆประมาณ 3-4 ลิตรต่อวัน สำหรับผู้ที่ป่วยไข้ ควรที่จะดื่มน้ำวัน
 ละ 4-5 ลิตร และผู้ที่ป่วยเป็นโรคผิวหนังชนิดต่างๆนั้น ควรที่จะดื่มน้ำวันละ 5-6
 ลิตร หากบุคคลรู้จักการใช้น้ำอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว น้ำนั้นก็จะสามารถรักษาโรคได้
 ทุกชนิด บุคคลจึงควรที่จะรักษาสมดุขันธ์ของของเหลวในร่างกาย เพื่อที่จะช่วยให้การ
 ทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย เป็นไปได้อย่างปกติขึ้น (Shrii Prabhat
 Ranjan Sarker ,1986 , :93) หากบุคคลไม่คุ้นเคยกับการดื่มน้ำมากๆ ควรจะเพิ่ม
 ทีละน้อย กระทั่งกลายเป็นนิสัย โดยอาจจะดื่มครั้งละครึ่งถึงหนึ่งแก้ว วันละหลายครั้ง
 ตลอดวัน แต่ในขณะที่รับประทานอาหารนั้น ไม่ควรที่จะดื่มน้ำมากจนเกินไป มิฉะนั้นแล้ว
 น้ำย่อยอาหารจะเจือจางลง ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างไม่เต็มที่ได้ การดื่มน้ำ
 อย่างพอเพียงตลอดวัน จะช่วยให้ระบบขับถ่ายของเสีย และระบบการย่อยอาหารของ
 ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยทำให้อุณหภูมิของร่างกายมีความสมดุลยิ่งขึ้นอีกด้วย

การดื่มน้ำนั้นเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์ แต่การดื่มน้ำผสมกับมะนาว และ
 เกลืออย่างละเล็กน้อย จะเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์ได้มากขึ้น การดื่มน้ำครั้งละมากๆนั้นจะ
 เป็นสิ่งที่อันตราย โดยเฉพาะกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ

8. หลังจาก ดินอาหาร บุคคลไม่ควรทำงานใช้แรงงาน หรือแรง
 งานสมองอย่างหนักโดยทันที เพราะเวลานี้ร่างกายต้องการพลังงานอย่างมากในการย่อย
 อาหาร มิฉะนั้นแล้ว การทำงานทางกายและทางสมองก็จะ เป็นไปได้อย่างไม่เต็มที่ และ
 การย่อยอาหารก็จะเป็นไปอย่างไม่เต็มที่ด้วย ซึ่งย่อมไม่ก่อให้เกิดผลดี นอกจากนี้แล้ว
 ก่อนกินอาหารบุคคลยังควรที่จะตรวจดูโพรงจมูกของตนด้วยว่า เปิดโล่งทางด้านใด หาก
 โพรงจมูกทางด้านซ้ายเปิดโล่ง บุคคลควร ดินเฉพาะอาหารที่ย่อยง่าย และดื่มน้ำผลไม้
 หรือของเหลวอื่นๆเท่านั้น แต่ถ้าโพรงจมูกด้านขวาเปิดโล่ง บุคคลจึงควรจะ กินอาหาร
 หนักได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้เพราะในร่างกายมนุษย์นั้นมีพลังงานที่เคลื่อนอยู่ 2ชนิด พลังงาน



ที่เคลื่อนที่ผ่านทางด้านโพรงจมูกซ้าย จะเป็นพลังที่เกี่ยวกับจิตใจที่สงบ ละเหยียดอ่อน และลึกซึ้ง ดังนั้นหากโพรงจมูกด้านซ้ายเปิดโล่ง บุคคลควรจะใช้เวลาในการฝึกจิต เช่น การภาวนาหรือการฝึกอาสนะ จะเป็นเวลาที่ทำให้การปฏิบัติส่งผลได้ดีที่สุด การกินอาหารหนักในขณะที่โพรงจมูกซ้ายเปิดโล่ง จะทำให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ได้ พลังงานชนิดที่ 2 ที่เคลื่อนที่ผ่านโพรงจมูกทางด้านขวานั้น จะเป็นพลังงานที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายภาพ การย่อยอาหาร ฯลฯ หลังจากการกินอาหารบุคคลจึงควรจะต้องสังเกตให้โพรงจมูกด้านขวาเปิดอยู่เสมอ โดยอาจใช้วิธีการนอนตะแคงไปทางด้านซ้ายช่วย จนกว่าโพรงจมูกด้านขวาจะเปิดโล่ง

10. บุคคลไม่ควร กินอาหารก่อนนอนหรือในเวลาตึกจนเกินไป มิฉะนั้นแล้ว ความร้อนจากการย่อยอาหารจะทำให้เกิดแก๊ส ซึ่งจะส่งผลทำให้สมองทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดการฝันร้ายต่างๆได้ การเดินเล่นในที่โล่งหรือการผ่อนคลายร่างกายให้สบายก่อนนอน จะช่วยให้การย่อยอาหารทำงานได้ดีและเร็วขึ้น และหากบุคคลรู้สึกหิวมากในเวลาก่อนนอน จนถึงขนาดนอนไม่หลับแล้ว ก็อาจดื่มนมอุ่นสักหนึ่งแก้วได้

11. อาหารที่ร้อนจนเกินไป จะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น และจะทำให้เอ็นไขว้ที่ย่อยอาหารนั้น ทำงานได้อย่างไม่เต็มที่ ทั้งนี้เพราะเอ็นไขว้หลายตัวนั้นจะทำงานเฉพาะเมื่อมีอุณหภูมิที่เหมาะสมเท่านั้น อาหารที่ร้อนเกินไปจะทำลายเอ็นไขว้บางตัวไปเสีย ดังนั้นบุคคลจึงควรปล่อยให้อาหารเย็นลงสักเล็กน้อยก่อนแล้วจึง กินส่วนอาหารที่เย็นจัดจนเกินไปนั้น จะทำให้กระเพาะและลำไส้เกิดการหดตัว ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปได้น้อยลงมากขึ้น นอกจากนี้อาหารหรือน้ำที่เย็นจัดยังอาจทำให้หลอดลมและหลอดเสียงเกิดการหดตัว และทำงานได้อย่างไม่เต็มที่ด้วย การดื่มน้ำเย็นจัดโดยทันทีในบางครั้ง ยังอาจทำให้เกิดอาการแพ้ต่างๆ แก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคหืดหอบได้ด้วย

12. เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารให้คงอยู่ในอาหารที่ท่านให้มากที่สุด บุคคลควร กินอาหารดังนี้คือ

- กินอาหารที่สด ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับธรรมชาติเดิมของอาหารนั้นให้มากที่สุด ไวตามิน และคุณค่าทางอาหารจำนวนมากจะถูกทำลายไปในระหว่างการหุงต้มที่นานจนเกินไป อาหารสดนั้นจะเต็มไปด้วยพลังชีวิตที่ร่างกายต้องการ นักปฏิบัติธรรมในสมัยโบราณนั้น จะเลี้ยงชีพด้วยอาหารสด เช่น ผักก่ำ ผลไม้ และรากไม้ต่างๆ ในป่าเขาเท่านั้น และชีวิตของโยคีเหล่านั้นก็ยืนยาวและมีสุขภาพดี ดังนั้นหากเป็นไปได้ การกินอาหารที่ไม่ผ่านขบวนการที่ซับซ้อน เช่น การหมัก การคอง การบรรจุกระป๋อง ฯลฯ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับพลังชีวิตสูง และเป็นการป้องกันภัยจากบรรดาสารเคมีที่เป็นพิษต่างๆได้ด้วย การหุงต้มอาหารนานจนเกินไปนั้น พลังชีวิตและวิตามินในอาหารจะถูกทำลายด้วยความร้อนได้ ดังนั้นการอบผักจึงให้คุณค่าทางอาหารได้มากกว่าการต้ม แต่หากมีกรณีจำเป็นที่จะต้องต้มผัก กิน ก็ไม่ควรจะเทน้ำต้มผักนั้นทิ้งเสีย

- กินอาหารที่ผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงรูปให้น้อยที่สุด ข้าวสารที่ขัดสีจนขาว แป้ง และน้ำตาลที่ฟอกจนขาวแล้วนั้น ให้คุณค่าทางอาหารน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับข้าวกล้อง แป้งข้าวสาลีที่ไม่ได้ขัดสีจนขาว น้ำผึ้ง และน้ำตาลอ้อย

- กินโปรตีนให้เพียงพอ แต่ไม่มากเกินไป การตีมนมวันละแก้ว หรือการ กินอาหารที่ทำจากถั่ว และ ถิ่นผัก ผลไม้สดวันละหลายๆ ร่างกายจะได้รับโปรตีนอย่างพอเพียงแล้ว การ กินอาหารโปรตีนมากจนเกินไปนั้น ร่างกายจะมีความเป็นกรดสูง (Acidity) ซึ่งจะทำให้เกิดโรคได้มากมาย จมูกข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารที่พิเศษมาก เพราะไม่เพียงแต่จะมีโปรตีนเท่านั้น แต่ยังมีวิตามินบี ในปริมาณที่สูงอีกด้วย ซึ่งวิตามินบีนี้จะช่วยให้ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จากโปรตีนได้เต็มที่

- การ กินอาหารจำพวกน้ำตาล และไขมันมากจนเกินไป จะทำให้ร่างกายมีความเป็นกรดสูง ถ้าเป็นไปได้ ควรใช้น้ำผึ้ง น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลอ้อยแทนน้ำตาล ผักก็เช่นกันควรจะทำกรีนนิ่ง อบหรือต้ม แทนการผัดด้วยน้ำมัน น้ำตาลที่ได้รับการฟอกจนขาวนั้น จะไม่มีวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยให้มันเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกาย เมื่อทานน้ำตาลทรายขาว หรืออาหารที่ประกอบจากน้ำตาลทรายขาว ร่างกายจึงต้องเสียวิตามินและแร่ธาตุจากอาหารชนิดอื่น เพื่อทำการแปรสภาพน้ำตาลนั้นอีกด้วย นอกจากนี้น้ำตาลยังสามารถเกาะอยู่ตามฟัน ทำให้เชื้อแบคทีเรียในปากนั้นมารวมกันอยู่ตามฟันเป็นจำนวนมาก กรดที่เป็นของเสียจากแบคทีเรียเหล่านี้จึงสามารถทำลายฟันให้ผุกร่อนลงได้ น้ำตาลจากผลไม้และเมล็ดธัญพืชนั้น จะค่อยๆได้รับการย่อยและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดทีละน้อย ทำให้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดอย่างกะทันหัน แต่การ กินน้ำตาลทรายขาวนั้น จะทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดนั้นสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และเมื่อระดับน้ำตาลที่สูงขึ้นอย่างกะทันหันนี้หมดไป บุคคลก็จะรู้สึกอ่อนล้าหรือเกิดอาการเพลียขึ้นอีก ทำให้ต้อง กินน้ำตาลเข้าไปอีก เพื่อบรรเทาอาการเพลียขึ้น ซึ่งก็จะสามารถช่วยได้เพียงครู่เดียวเท่านั้น ดังนั้นในขณะที่ร่างกายมีอาการอ่อนเพลียจึงควร กินอาหารที่มีโปรตีนสูง เพื่อให้ระดับพลังงานในร่างกายนั้นสูงขึ้น พร้อมกับที่ได้รับสารอาหารชนิดอื่นๆที่มีประโยชน์ด้วย การที่ระดับน้ำตาลในเลือดนั้นไม่มีความแน่นอน จะทำให้บุคคลมีอาการไม่ปกติ มีความสับสน วิงเวียนหรือปวดศีรษะได้ การ กินน้ำตาลเป็นประจำนั้น จะทำให้เกิดอาการติดเหมือนติดยาเสพติดได้ มิฉะนั้นแล้วก็จะเกิดอาการง่วงงุน ซึ่ม หรือเหม่อลอยได้ ระดับน้ำตาลในเลือดที่มีปริมาณมากจนเกินไปนั้นยังสามารถ ลดประสิทธิภาพในการทำงานของเม็ดเลือดขาว ที่ทำหน้าที่ต่อต้านการอักเสบต่างๆได้ และยังอาจทำให้เกิด เป็นโรคเบาหวานได้ง่ายด้วย ดังนั้นบุคคลจึงควรลดปริมาณการบริโภคน้ำตาลทรายขาวลง การเริ่มลดปริมาณน้ำตาลนั้น อาจทำได้โดยการ กินน้ำผึ้ง หรือผลไม้ที่มีรสหวานแทน เพื่อไม่ให้เกิดอ่อนเพลียโดยกะทันหัน

13. ในความเป็นจริงแล้วโรคภัยต่างๆนั้น ไม่ได้เกิดมาจากเชื้อไวรัส

หรือแบคทีเรียเป็นหลักเลย เชื้อโรคเหล่านี้อยู่รอบๆตัว และอยู่ในร่างกายของมนุษย์อยู่แล้วตลอดเวลา เมื่อมนุษย์ใช้ชีวิต กินอาหาร ใช้ความคิดและปล่อยให้ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นอย่างไม่ถูกต้อง อาการเจ็บป่วยทางกายและจิตใจก็ย่อมเกิดขึ้น และเมื่อใดที่มนุษย์สามารถรักษาสมาคมุขย์ ของการใช้ชีวิตให้ประสานกลมกลืนกับธรรมชาติได้ เมื่อนั้นโรคภัยต่างๆก็จะหายไปเอง เมื่อมนุษย์ปฏิบัติตนผิดกฎของธรรมชาติไป ร่างกายก็จะค่อยๆอ่อนแอลง และสารพิษและของเสียต่างๆก็จะค่อยๆสะสมมากขึ้น จนไม่สามารถที่จะต้านทานการโจมตีของเชื้อโรคต่างๆได้ ดังนั้นเหตุหลักที่สำคัญที่สุดของความเจ็บป่วยนั้นจึงอยู่ที่ความสามารถรักษาร่างกายให้คงความบริสุทธิ์ แข็งแรง และสมดุขย์ไว้ได้นั้นเอง

ในภาวะที่เป็นธรรมชาตินั้น ร่างกายจะมีความเป็นค่าเฉลี่ยน้อย มี PH หรือค่าแห่งความเป็นค่าประมาณ 7.4 สภาพเช่นนี้อวัยวะต่างๆในร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ของเสียและสารพิษจะได้รับการขับถ่ายออกไปอย่างสะดวก แต่เมื่อมีการทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดเข้าไปมากเกินไป จะทำให้เลือดและร่างกายมีความเป็นกรดมาก ซึ่งส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ตับ ม้าม ไตและหัวใจ ที่มีหน้าที่ทำความสะอาดเลือดนั้น ต้องทำงานหนักมากเกินไป จนในที่สุดก็จะเกิดความอ่อนแอ และทำให้เกิดโรคของอวัยวะเหล่านี้ได้ง่าย และเมื่ออวัยวะเหล่านี้อ่อนแอลง การขับสารพิษและของเสียออกจากเลือดและร่างกายนั้น ก็ไม่สามารถเป็นไปได้อย่างเต็มที่ สารพิษจึงตกอยู่ตามบริเวณข้อต่อและกล้ามเนื้อต่างๆในร่างกาย ก็ทำให้เกิดโรคเก๊าท์และรูมาติซึมขึ้นได้ ส่วนสารพิษที่พยายามจะขับออกมาทางผิวหนังนั้น ก็จะถูกกักอยู่และทำให้เกิดเป็นโรคผิวหนังต่างๆได้ นอกจากนี้สภาวะแห่งความเป็นกรดของร่างกาย ยังสามารถทำให้เกิดโรคได้หลายชนิดด้วย เช่น โรคเลือดวามะเร็ง อัมพาต การอักเสบต่างๆ วัณโรค ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหอบหืด และโรคภูมิแพ้อื่นๆ เป็นต้น ซึ่งในกรณีนี้วิธีการแก้ไขก็คือการลดอาหารที่มีความเป็นกรดสูง และการเพิ่มอาหารที่มีความเป็นค่าขึ้น

อาหารที่มีความเป็นกรดมากนั้น ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ขา กาแฟ แอลกอฮอล์ ซีส น้ำส้มสายชู อาหารหมักดองต่างๆ อาหารพวกแป้งและธัญพืช โดยเฉพาะพวกที่ถูกขัดสีจนขาว รวมทั้งอาหารที่ได้รับการสังเคราะห์ขึ้นอื่นๆ เช่น ข้าวเกรียบ ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และอาหารเสริมต่างๆ เป็นต้น เครื่องเทศ หอม กระเทียม เห็ด อาหารจำพวกถั่วบางชนิด เช่น ถั่วลิสง วอลนัท เป็นต้น อาหารที่เชื่อมด้วยน้ำตาล หรือผสมด้วยน้ำตาลจำนวนมาก เช่น แยม เยลลี่ น้ำเชื่อม ลูกกวาด ขนม ไอศกรีม ผลไม้กระป๋องและน้ำอัดลมต่างๆ เป็นต้น ตลอดจนอาหารที่ทอดหรือประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก

แต่ออาหารบางชนิดนั้น เมื่อมีการปรุงอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถลดความเป็นกรดลงได้ เช่น ขนมปัง หากได้รับการปิ้ง คาร์โบไฮเดรตในขนมปังก็จะเปลี่ยนเป็นสารฟรุคโตสหรือน้ำตาลในผลไม้ได้ ข้าวสาลีถ้ามีการแช่ในน้ำลึก 30 วันก็

ก่อนการ กิน แบ่งที่เป็นกรดจำนวนมากจะถูกล้างออก และมีอันตรายต่อร่างกายน้อยลง
ข้าวที่ไม่ได้ขัดสีจนขาวจะมีความเป็นกรดน้อยกว่า ข้าวหรือแบ่งที่ผ่านขบวนการขัดสีและ
แปรงรูปอย่างซับซ้อน นอกจากนี้นายแพทย์หลายคนยังแนะนำให้มีการงดอาหารจำพวกชอก
โกแล็ตด้วย ทั้งนี้เพราะชอกโกแล็ตนั้นมีเนยโกโก้ที่ย่อยสลายได้ยากมากผสมอยู่ด้วย การ
กินสารอาหารชนิดนี้มากจนเกินไปจะทำให้เกิดอาการท้องผูก หรือโรคผิวหนังได้

อาหารที่มีความเป็นด่างสูง เป็นอาหารที่ร่างกายควร กินเพิ่มมากขึ้น
ได้แก่ อาหารพวกผักแทบทุกชนิด โดยเฉพาะผักสีเขียว ตลอดจนน้ำซุ้ที่ได้จากการต้มผัก
เหล่านี้ ถั่วอกเป็นอาหารที่มีวิตามินและแร่ธาตุมาก และยังเป็นอาหารที่สามารถทำ
ความสะอาดร่างกายได้อย่างดีอีกด้วย ในจำนวนถั่วทั้งหมด ถั่วเหลืองจะเป็นถั่วที่มีความ
เป็นด่างมากที่สุด ซึ่งอาจใช้เป็นยาแก้ความเป็นกรดในร่างกายได้ นม น้ำผึ้ง และน้ำ
ตาลอ้อยหรือน้ำตาลทรายแดง ถั่วบางชนิด ผลไม้ โดยเฉพาะชนิดที่มีน้ำมากๆ จะเป็น
อาหารที่ย่อยได้ง่ายที่สุด จนนักโภชนาการถึงกับเรียกผลไม้ว่า เป็นอาหารที่สามารถปรับ
ความเป็นด่างในร่างกายได้อย่างดีที่สุด เป็นอาหารที่ทำความสะอาดร่างกายได้ดีที่สุด และ
เป็นยารักษาโรคที่มีความเป็นธรรมชาติมากที่สุด กระทั่งวงการสุขภาพของประเทศอังกฤษ
นั้น ถึงกับกล่าวว่า น้ำผลไม้ นั้น สามารถช่วยลดความเครียดได้ ช่วยรักษาโรคไต
โรคอ้วน และโรคไขข้ออักเสบได้ และหากได้ดื่มในปริมาณมากทุกวันก็จะสามารถช่วย
รักษาโรคกระเพาะ โรคท้องร่วงอย่างแรง โรคลม โรคลำไส้ ฯลฯ ได้

ซึ่งผลไม้ต่างชนิด มีคุณประโยชน์ที่พิเศษต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้คือ

- มะละกอนั้น จะมีเอ็นไซม์ชื่อ ปาปาอิน (Papain) ที่สามารถช่วย
ในการย่อยอาหาร และช่วยในการรักษากระเพาะอาหารได้

- แอปเปิ้ล เป็นผลไม้ที่มีสารจำพวกโปแตสเซียมจำนวนมาก ซึ่งจะ
ช่วยในการปรับให้สารพิษในปากนั้น เกิดความเป็นกลางได้ แอปเปิ้ลยังเป็นผลไม้ที่ช่วย
ในการทำความสะอาดเหงือกและฟันได้อย่างดีอีกด้วย

- มะเดื่อ เป็นผลไม้ที่มีเอ็นไซม์ชื่อว่า ฟิซิน ซึ่งจะช่วยละลายสาร
พิษในกระเพาะเลือดได้ มะเดื่อยังประกอบด้วยสารเซราโตนิน ซึ่งสามารถช่วยให้จิตใจมี
ความเข้มแข็งได้ด้วย นักบวชและปัญญาชนในยุคโบราณ เคย กินแต่ผลมะเดื่อและน้ำ
เป็นอาหารเป็นเวลาหลายวัน เพื่อให้สามารถบรรลุถึงสภาวะจิตระดับพิเศษได้

- ลิ้นประด ผะกอบด้วยสารโบรมะลิน (Bromelin) ซึ่งสามารถที่
จะทำความสะอาดตับอ่อนได้

- มะเขือเทศ เป็นอาหารที่มีความเป็นด่างสูง เมื่อ กินแล้วจะ
สามารถช่วยทำให้อาหารที่มีความเป็นกรดสูงนั้น มีความเป็นกลางมากขึ้น

- กล้วย เป็นผลไม้ที่ประกอบด้วยสารโปตัสเซียมจำนวนมาก สารนี้
จะช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น และเมื่อ กินกล้วยผสมกับนม จะให้สารอาหารที่มี

คุณประโยชน์สูงมาก

- มะพร้าว เป็นอาหารที่มีความเป็นต่างสูงมาก น้ำมะพร้าวและกะทิ นั้นสามารถรักษาโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไปได้

- บัวย เป็นอาหารที่มีวิตามินเอ และธาตุเหล็กจำนวนมาก

- มะนาว เป็นผลไม้ที่มีความเป็นต่างสูงมาก ดังนั้นโยคีโบราณจึงได้กำหนดให้ใช้น้ำมะนาวเป็นยาในการรักษาโรคแทบทุกชนิด โดยการเติมน้ำมะนาวผสมเกลือหรือน้ำผึ้งเป็นประจำ แม้ว่ามะนาวหรือส้มนั้นจะเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นกรดในตัวของมันเอง แต่มันจะช่วยให้เกิดปฏิกิริยาที่มีความเป็นต่างในระหว่างการย่อยได้ ดังนั้นในการเติมน้ำมะนาวหรือน้ำส้ม จึงควรต้องผสมกับเกลือเสมอ เพื่อให้มีฤทธิ์เป็นกลางขึ้น มะนาวและส้มนี้ สามารถทำความสะอาดเลือดและอวัยวะต่างๆภายในร่างกายได้ดี และยังมีวิตามินซีสูงอีกด้วย

- เบอร์รี่ต่างๆ เช่นสตรอเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ ฯลฯ นั้น เป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นต่างถ้า กินเมื่อสุก มันนั้นแล้วก็จะกลับมีฤทธิ์เป็นกรดได้

บุคคลควรจะ กินอาหารที่มีความเป็นต่าง ในปริมาณที่มากกว่าอาหารที่มีความเป็นกรด หลักการ กินอาหารที่ถูกต้องนั้น บุคคลควรจะ กินอาหารที่มีความเป็นกรดให้น้อยที่สุด

การ กินอาหารที่ถูกต้องนั้น บุคคลควรจะต้อง กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และในอาหารที่จัดว่าเป็นอาหารที่ดีนั้น ก็สามารถให้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ได้ด้วย ผัก ผัก นม และเมล็ดธัญพืช นอกจากจะสามารถให้โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตแล้วยังสามารถให้สารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุชนิดอื่นๆที่มีประโยชน์แก่ร่างกายได้ดังนี้คือ

- ไขมัน เป็นแหล่งสะสมพลังงานตามส่วนต่างๆของร่างกาย ไว้ใช้ในยามขาดแคลน ไขมันยังสามารถให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้อีกด้วย อาหารที่ให้ไขมันได้แก่น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น นม เนย และถั่วต่างๆ ไขมันเหล่านี้จะไม่ก่อให้เกิดโคเลสเตอรอลที่อุดตันในเส้นเลือด

- แร่ธาตุต่างๆนั้น มีบทบาทที่สำคัญต่อการทำงานของร่างกายมนุษย์มาก แร่ธาตุเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อปฏิกิริยาเคมีทั้งหลายในร่างกาย ต่อการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ ประสาท และเม็ดเลือด แร่ธาตุต่างๆยังจำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาท อีกด้วย แร่ธาตุที่สำคัญได้แก่

ธาตุเหล็กเป็นธาตุสำคัญที่ช่วยเป็นตัวกลางในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆทั่วร่างกาย การขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย วิงเวียน หายใจไม่สะดวก ซ้ำซึมและเกิดความทึบตือของสมอง การตรวจเลือด จะสามารถทำให้ทราบว่าร่างกายนั้น ขาดธาตุเหล็กหรือไม่ อาหารที่มีธาตุเหล็กมากจะได้แก่ ผักใบสีเขียว ถั่วเหลือง ผลไม้แห้ง ถั่ว ขนมหงอกข้าวสาลี และ



จมูกข้าวสาลี (Wheat germ) ซึ่งเป็นส่วนที่มีคุณค่ามากที่สุดของข้าวสาลี

แคลเซียม เป็นสารที่จำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟัน ทำให้เลือดแข็งตัวได้ เป็นสารที่ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาทางชีววิทยาในร่างกาย และยังช่วยให้การส่งกระแสความรู้สึกไปตามระบบประสาทในร่างกาย ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการขาดอาหารพวกแคลเซียม อาจทำให้เกิดอาการปวดหลัง ประสาทเสีย เครียด หงุดหงิด ฯลฯ ได้ เมื่อเกิดอาการดังกล่าว บุคคลจึงควร กินอาหารพวกนม ถั่วเหลือง มันแกวดิบ งา บอคาเคอร์รี่ บิวาแห้ง และผักสีเขียวบางชนิด

ไอโอดีน เป็นสารที่จำเป็นต่อการทำงานของต่อมธัยรอยด์ ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่มีความสำคัญที่สุดต่อมหนึ่งในร่างกายมนุษย์ การขาดไอโอดีนจะทำให้ต่อมธัยรอยด์ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ทำให้ปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย และการเจริญเติบโตนั้นไม่เต็มที่ การขาดขาดไอโอดีน จะทำให้ความดันโลหิตต่ำ เกิดโรคอ้วนและโรคคอหอยพอกได้ง่าย อาหารที่มีไอโอดีนสูงได้แก่ อาหารพวกสาหร่ายทะเล มันแกว นม หัวผักกาด และเกลือไอโอดีน เป็นต้น

โซเดียมและโปตัสเซียม จะเป็นสารที่ช่วยปรับระดับความเป็นกรดต่างในร่างกายได้อย่างดี สารทั้งสองสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลายได้ การขาดขาดโปตัสเซียมนั้น อาจทำให้เกิดเป็นตะคริวหรืออาการตึงเครียดตามกล้ามเนื้อได้ง่าย การ กินโซเดียมจากเกลือแกงจำนวนมากเกินไป จะไปลดสารโปตัสเซียมในร่างกายได้ ดังนั้นการทานเกลือจำนวนมากจนเกินไป ก็อาจเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อเกิดความเครียดขึ้นได้ โปตัสเซียมนั้นสามารถละลายได้ดีในน้ำ ดังนั้นเมื่อทำการต้มผักที่มีโปตัสเซียม ควรต้มน้ำต้มผักให้หมดด้วย อาหารที่มีโปตัสเซียมจำนวนมากนั้นได้แก่ ผักจำพวกถั่ว ถั่วงอก บอคาเคอร์รี่ แครอท ถั่วเหลือง ผักทอง อินทผลัม เป็นต้น

ฟอสฟอรัส เป็นสารที่จำเป็นต่อพลังงานทางด้านปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย มีมากใน อาหารจำพวกนม ยีสต์ รำข้าว และรำข้าวสาลี ในถั่วและเมล็ดธัญพืชต่างๆ

แมกนีเซียม เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่เท่ากับแคลเซียม อาหารที่มีแมกนีเซียมมากจะ ได้แก่ ถั่วต่างๆ เมล็ดธัญพืชและผักใบสีเขียว

- วิตามินบี นั้น ไม่ใช่อาหาร แต่เป็นสารที่มีความจำเป็นต่อการกระตุ้นให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาเคมีต่างๆ หากร่างกายขาดวิตามินไป ก็จะทำให้เกิดโรคได้หลายชนิด วิตามินที่สำคัญนั้นได้แก่

วิตามินเอ เป็นสารที่ช่วยในการบำรุงสายตา เมื่อขาดจะทำให้เกิดอาการตามัวพร่าในเวลากลางคืน ผู้ที่ทำงานใช้สายตามากๆนั้น มีความต้องการอาหารที่มีวิตามินเอสูง มิฉะนั้นแล้วสายตาก็อาจเสียได้ นอกจากนี้วิตามินเอยังช่วยบำรุงผิวหนังและเส้นผมอีกด้วย การขาดวิตามินเอ จะทำให้เกิดผิว รังแค ผิวหยาบแห้งกร้าน

ผมกรอบและแตกปลาย และเส้นหลุดลอกได้ง่าย วิตามินเอยังช่วยบำรุงเนื้อเยื่อตามทาง
เดินการหายใจและส่วนอื่นๆของร่างกายได้อีกด้วย เมื่อขาดวิตามินเอจึงสามารถทำให้
เกิดอาการอักเสบขึ้นในบริเวณดังกล่าวได้ อาหารที่มีวิตามินเอมาก ได้แก่ แครอทดิบ
และผักใบเขียว มันเทศ บดกเคอร์รี่ ฟักทอง บัวและนม เป็นต้น

วิตามินบี เป็นสารที่มีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายมาก ทั้งใน
เรื่องของการเจริญเติบโต ปฏิกริยาเคมีในร่างกาย ระบบประสาท และการทำงานของ
ของไต นอกจากนี้เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายยังต้องการที่จะได้รับวิตามินบีอีกด้วย การขาด
วิตามินบีจะทำให้เด็กไม่เจริญเติบโต ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด โศกเศร้า ซึม สับสน
กังวล เจ้าอารมณ์ การหายใจไม่สะดวก และเจ็บคอได้ อาหารที่มีวิตามินบีรวม
จำนวนมากได้แก่ ผักใบเขียว เมล็ดธัญพืช ยีสต์ จมูกข้าวสาลี และถั่วถั่วเหลือง เป็นต้น
วิตามินบี นั้น เป็นสารที่ละลายได้ดีในน้ำ ดังนั้นเมื่อมีการรับประทานอาหาร ควรดื่มน้ำตามเหล่านี้น
นั้นลงไปด้วย

วิตามินบี 3 หรือไนอาซิน หากบุคคลรู้สึกเศร้าหรือหงุดหงิดโดยไม่มี
สาเหตุแล้ว อาจเกิดเพราะการขาดวิตามินบี 3 ก็ได้ ทั้งนี้เพราะวิตามินบี 3 นั้น จะทำ
หน้าที่ช่วยให้สารอาหารที่กินเข้าไป ให้พลังงานออกมา เมื่อขาดวิตามินบี 3 ร่างกาย
ไม่ได้รับพลังงานจากอาหารที่กินเข้าไปอย่างเต็มที่ ก็จะเกิดเป็นอาการ หวาดกลัว
กระวนกระวาย และเกิดความสับสนในจิตใจขึ้นได้ ผู้ป่วยที่ขาดวิตามินบี 3 จะรู้สึก
เครียด เจ้าอารมณ์ ซึมเศร้า และมีความโศกเศร้ามาก แต่อาการเหล่านี้ก็จะหายไป เมื่อ
ผู้ป่วยได้ กินอาหารที่มีวิตามินบี 3 เข้าไป เช่นอาหารพวกยีสต์ ถั่วลิสง และรำข้าว
สาลี เป็นต้น

วิตามินบี 2 เป็นสารที่จำเป็นต่อการสร้างและใช้โปรตีน ที่มีความ
จำเป็นต่อร่างกาย หากขาดวิตามินบี 2 จะทำให้ร่างกายเกิดอาการเมื่อยล้า ริมฝีปาก
แห้งและร่อน ผิวแห้งกร้าน ตาแฉะและแสงไม่ชัด อาหารที่มีวิตามินบี 2 จำนวนมาก
ได้แก่ ยีสต์ อัลมอนต์ จมูกข้าวสาลี นม และถั่วลิสง เป็นต้น

วิตามินบี 1 เป็นสารที่ช่วยในการสร้างพลังงานจากสารอาหารที่ร่าง
กายกินเข้าไป เหมือนวิตามินบี 3 ช่วยปรับระดับความดันโลหิต และทำให้ระบบประ
สาททำงานได้ดีขึ้น หากขาดจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายสร้างกรดพิษที่
ทำลายการทำงานของสมองและระบบประสาท ทำให้หงุดหงิด ซึมเศร้า โศก นอนไม่
หลับ ท้องผูก ระบบการย่อยอาหารและหัวใจทำงานผิดปกติ ความดันโลหิตต่ำ ปวดหัว
รุนแรง อาเจียน มีอาการทางประสาท และบางครั้งจะรู้สึกอ่อนเพลียจนไม่สามารถ
จะเดินได้ หากมีการ กินวิตามินบี 1 อย่างพอเพียง อาการเหล่านี้จะหายไป บุคคลจะ
รู้สึกเบิกบาน มีชีวิตชีวา และมีความตื่นตัวขึ้น อาหารที่มีวิตามินบี 1 มากได้แก่ จมูก
ข้าวสาลี ถั่วต่างๆ ถั่วเหลือง และข้าวกล้อง เป็นต้น

วิตามินบี 12 เป็นสารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การสร้างเม็ดโลหิต และความแข็งแรงของเนื้อเยื่อต่างๆ หากขาดสารนี้ ร่างกายจะเป็นโรคโลหิตจาง วิตามินชนิดนี้เป็นวิตามินที่อาหารจำพวกพืชผักไม่ค่อยมี นายแพทย์จึงต้องคอยย้ำเตือนให้ผู้กินอาหารมังสวิรัตได้รับประทานวิตามินบี 12 บ้าง ซึ่งจะมีอยู่ใน นม นมถั่วเหลือง และจมูกข้าวสาลี และแม้ว่าบางครั้งที่บุคคลไม่ทานวิตามินก็เพียงพอ แแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในร่างกายบางชนิด ก็จะช่วยสังเคราะห์วิตามินบีให้เอง การกินอาหารจำพวกนม เช่น โยเกิร์ต จึงสามารถช่วยให้แบคทีเรียที่มีประโยชน์เหล่านี้ ดำรงอยู่ในร่างกายต่อไปได้ เมื่อบุคคลกินยาจำพวกปฏิชีวนะเข้าไป จะทำลายแบคทีเรียในลำไส้เหล่านี้ให้หมดไปด้วย บุคคลจึงควร กินโยเกิร์ตจำนวนมากหลังจากที่ได้หยุดทานยาปฏิชีวนะแล้ว หรือมีละอุนก็ควรจะ กินวิตามินบี เป็นเวลาสักระยะหนึ่ง

วิตามินซี จะเป็นสารที่ช่วยในการประสานเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ เข้าด้วยกัน หากขาดวิตามินซี ผนังของเส้นเลือดจะอ่อนแอ และปล่อยให้เลือดไหลเข้าไปในเนื้อเยื่อได้ ทำให้เกิดอาการเรียวคล้ำเป็นจ้ำๆ เลือดออกตามไรฟัน และปวดตามกระดูกข้อต่อต่างๆ ได้ อาการหลายชนิดของความแก่ก่อนวัย เช่น รอยเหี่ยวย่น ฟันโยก และกระดูกเปราะ จะเป็นอาการของการขาดวิตามินซี วิตามินซีนั้น ก็เป็นสารอีกชนิดหนึ่ง ที่ช่วยในการดูดซึมของสารอาหารชนิดอื่นๆ ได้ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ผู้ป่วยที่เป็นโรคโลหิตจางบางรายอาจจะ เป็นเพราะขาดวิตามินซี ไม่ใช่ขาดเหล็ก วิตามินซีจะช่วยบำรุงสายตา ช่วยรักษาเลนส์ลูกตาและโรคเกี่ยวกับตาสั้นได้ ที่สำคัญที่สุดก็คือวิตามินซีจะช่วยชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ โดยมันจะรวมตัวกับสารพิษและของเสียต่างๆ ในร่างกาย แล้วขับออกมา ในระหว่างที่มีการป่วยไข้ หากให้ผู้ป่วย กินวิตามินซีมากๆ จะทำให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้นกว่าปรกติ และหลังจากที่มีการ กินยาแผนปัจจุบันจำนวนมากจนร่างกายหายดีแล้ว บุคคลควร กินวิตามินซีมากๆ เพื่อขับผลข้างเคียงจากยาที่ยังอาจตกค้างอยู่ตามร่างกายออกมาด้วย

ดร. เฟรด เครนเนอร์ แห่งสหรัฐอเมริกา ได้พบความสำเร็จอย่างสูง จากการรักษาโรคโดยการให้วิตามินซี นายแพทย์ผู้นี้ ได้ให้ยาปฏิชีวนะจำนวนมากแก่ผู้ป่วย แต่อาการป่วยไข้ของผู้ป่วยก็มีได้ลดลงเลย แต่ภายหลังที่ท่านได้ให้วิตามินซีให้แก่ผู้ป่วย เพียงไม่กี่ชั่วโมง ก็ปรากฏว่าอาการไข้ของผู้ป่วยลดลงจนถึงระดับปรกติ และ 2-3 วันต่อมา คนไข้ก็สามารถกลับบ้านได้ และเมื่อมีการตรวจเลือดและปัสสาวะของผู้ป่วยก็ไม่พบว่า มีวิตามินซีในเลือดหลงเหลืออยู่เลย ดร. เครนเนอร์ จึงเชื่อว่าวิตามินซีจะรวมตัวกับเชื้อโรคหรือไวรัส แล้วขับออกมาจากร่างกาย ทำให้อาการป่วยไข้ต่างๆ ของผู้ป่วยลดลง

ผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก หากเอาผ้าชุบวิตามินซีปิดแผลไว้ อาการปวดแสบปวดร้อนต่างๆ จะหายไป และแผลจะรักษาได้เร็วขึ้น ยาพิษ พิษงูหรือแมลงต่อย พิษของเกาวัลย์ และสารเคมีที่เป็นพิษ จะบรรเทาลงเมื่อมีการ กินวิตามินซี

Tables of Food Composition

FOOD	Approximate measure	Wgt. in grams	Calories	Protein grams	Carbohydrate grams	Fiber grams	Fat grams	MINERALS					VITAMINS				
								Iron mg.	Calcium mg.	Phosphorus mg.	Potassium mg.	Sodium mg.	A units	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.
DAIRY PRODUCTS																	
Cow's milk, whole	1 qt.	976	660	32	48	0	40	.4	1,110	930	210	75	1,560	.32	1.7	.8	6
skin	1 qt.	984	360	36	52	0	t	.4	1,192	940	215	78	0	.4	1.7	.8	6
Buttermilk, cultured	1 cup	246	127	9	13	0	5	.1	298	270	52	19	180	.1	.4	.2	2
skin, non-instant	2/3 cup	85	290	30	42	0	t	.4	1,040	940	210	75	t	.2	1.4	.7	t
(Powdered milk)																	
Yogurt, of partially skim milk	1 cup	250	120	8	13	0	4	.1	295	270	50	19	170	.1	.4	.2	t
Ice cream, commercial	1 cup	188	300	6	29	0	18	.1	175	150	.70	140	740	.18	.3	.1	t
Cheese, cottage	1 cup	225	240	30	6	0	11	.9	207	360	170	625	430	.1	.6	.2	0
Cheddar, grated	1/2 cup	56	226	14	1	0	19	.6	435	390	90	540	700	t	.2	t	0
Cream cheese	1 oz.	28	105	.2	1	0	11	.1	18	170	25	180	440	t	.1	1	0
OILS, FATS, AND SHORTENINGS																	
Butter	1 T.	14	100	t	t	0	11	t	3	0	4	120	460	0	t	0	0
Oils																	
Corn, soy, peanut																	
cottonseed	1 T.	14	125	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Olive	1 T.	14	125	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Safflower, sunflower seed, walnut	1 T.	14	125	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VEGETABLES																	
Artichoke, globe	1 large	100	8.44	2	10†	2	t	1.3	50	69	300	30	150	t	t	.7	8
Asparagus, green	6 spears	96	18	1	3	.5	t	1.7	18	43	130	3	700	t	t	.9	18
Beans, green snap	1 cup	125	25	1	6	.6	t	.9	45	20	204	2	830	t	.1	.6	18
Lima, green	1 cup	160	140	8	24	3	t	2.5	44	105	320	2	290	.2	.1	1.9	15

† Indicates trace only.
 ‡ Richest source of arachidonic acid.
 † Largely Inulin

SOURCE : U.S. Department of Agriculture, Agriculture Handbook No. 8.

TABLES OF FOOD COMPOSITION

FOOD	Approximate measure	Wgt. in grams	Calories	Protein grams	Carbohydrate grams	Fiber grams	Fat grams	MINERALS						VITAMINS				
								Iron mg.	Calcium mg.	Phosphorus mg.	Potassium mg.	Sodium mg.	A units	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
Bean sprouts, uncooked	1 cup	50	17	1	3	.3	t	3.8	19	170	514	3	40	.2	.1	1.3	t	
Beet greens, steamed	1 cup	100	27	2	6	1.4	t	3.2	118	45	332	76	5,100	t	.1	.3	30	
Beetroots, boiled	1 cup	165	68	1	12	.8	t	1	24	44	324	64	30	t	t	.5	10	
Broccoli, steamed	1 cup	150	45	5	8	1.9	t	2.1	190	100	405	15	5,100	t	.2	1.2	105	
Brussels sprouts, steamed	1 cup	130	60	6	12	1.7	t	1.7	44	95	400	14	520	t	.1	.6	60	
Cabbage, steamed	1 cup	170	40	2	9	1.3	t	.8	78	50	240	23	150	t	t	.3	56	
Carrots																		
Cooked, sliced	1 cup	150	45	1	10	.9	t	.9	38	55	600	75	18,130	t	t	.7	6	
Raw, grated	1 cup	110	45	1	10	1.2	t	.9	43	29	410	51	13,000	t	t	.7	7	
Gaulflower, steamed	1 cup	120	30	3	6	1	t	1.2	26	84	220	11	100	t	.1	.6	34	
Celery, cooked, sliced	1 cup	100	20	1	4	1	t	.5	54	40	300	80	0	t	t	.4	7	
Collards, steamed																		
Leaves	1 cup	150	51	5	8	.2	t	1.2	282	75	393	40	11,700	t	.2	1.5	55	
Corn, steamed	1 ear	100	92	3	21	.8	1	.5	4	120	300	t	300	t	t	1.1	12	
Cucumbers, 1/8" slices	6	50	6	t	1	.2	0	.1	5	9	80	3	0	t	t	.1	4	
Dandelion greens, steamed	1 cup	180	80	5	16	3.2	1	5.6	337	126	760	130	27,300	.3	.2	1.3	29	
Eggplant, steamed	1 cup	180	30	2	9	1.2	t	.9	17	60	390	2	10	t	t	.3	8	
Kale, steamed	1 cup	110	45	4	8	.9	1	1.3	130	57	260	29	8,000	t	.2	.5	60	
Kohlrabi, raw, sliced	1 cup	140	40	2	9	1.5	t	.8	66	70	520	10	t	t	t	.5	85	
Lentils	1 cup	200	212	15	38	2.4	t	4.1	50	238	505	15	40	t	t	1.6	0	
Lettuce, loose leaf, green	1/4 head	100	14	1	2	.5	t	2	35	26	260	9	1,900	t	t	.8	18	
Okra, sliced, steamed	1 1/3 cups	100	32	1	7	1	t	.7	82	62	370	1	700	t	t	.8	20	
Parsley, chopped, raw	2T.	7	2	t	1	t	t	.4	14	7	80	1	580	t	t	.2	14	
Parsnips, steamed	1 cup	155	95	2	22	3	1	1.1	88	120	570	11	0	t	.2	.3	19	

t indicates trace only.



TABLES OF FOOD COMPOSITION

FOOD	Approximate measure	Wgt. in grams	Calo- ries	Pro- tein grams	Carbo- hydrate grams	Fiber grams	Iron mg.	MINERALS					VITAMINS				
								Cal- cium mg.	Phos- phorus mg.	Potas- sium mg.	Sodium mg.	A units	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
Peas, fresh, steamed	1 cup	100	70	5	12	2.2	1.9	22	122	290	1	950	.3	.1	2.3	24	
Split, cooked	1/2 cup	100	115	8	21	.4	1.7	11	89	296	13	40	.2	†	.9	0	
Peppers, green	1 large	100	25	1	6	1.4	.4	11	25	170	†	370	†	†	.8	120	
Potatoes, baked	1 med.	100	100	2	22	.5	.7	13	66	500	4	10	.1	†	1.2	15	
French-fried	10 pieces	60	155	1	20	.4	.7	9	6	510	6	0	†	†	1.8	8	
Potato Chips	10	20	110	1	10	†	.4	6	38	210	200	†	†	†	.6	0	
Radishes, raw	5 small	50	10	†	2	.3	.5	5	53	130	4	15	†	†	.1	12	
Rutabagas, diced	2/3 cup	100	32	†	8	1.4	.4	40	35	170	4	350	†	†	.7	21	
Soybeans, unseasoned	1 cup	200	260	22	20	3.2	5.4	150	360	1,080	4	60	.4	.1	1.2	0	
Spinach, steamed	1 cup	100	26	3	3	†	.2	124	33	470	74	11,800	.1	.2	.6	30	
Squash	1 cup	210	35	1	8	.6	.8	8	32	480	8	700	†	.1	1.3	24	
Sweet potatoes, baked	1 med.	110	155	2	36	1	1	36	58	300	12	8,900	.1	†	.7	24	
Tomatoes, Raw, 2 by 2½"	1 med.	150	30	1	†	.6	.9	16	40	360	5	2,600	†	†	.8	70	
Turnip greens, steamed	1 cup	145	45	4	8	1.8	3.5	375	75	—	—	15,300	.1	.6	1	90	
Turnips, steamed, sliced	1 cup	155	40	1	9	1.8	.8	62	51	345	87	†	†	†	.6	28	
Watercress, leaves and stems, raw	1 cup	50	9	1	1	.3	.8	75	27	140	25	2,500	†	1	.4	80	
FRUITS																	
Apple juice	1 cup	250	125	†	34	0	1.2	15	12	200	5	90	†	†	8	8	
Apple vinegar	1/3 cup	100	14	†	3	0	.6	6	9	100	1	0	0	0	0	0	
Apples, raw	1 med.	130	70	†	18	1	.4	8	13	130	1	50	†	†	†	3	
Apricots																	
Dried, uncooked	1/2 cup	75	220	4	50	1	4.1	50	75	780	19	8,000	†	.1	3	9	
Fresh	3 med.	114	55	1	14	.7	.5	18	30	280	1	2,900	†	†	.7	10	
Nectar, or juice	1 cup	250	140	1	36	2	.5	22	30	140	†	2,300	†	†	.5	7	

† Indicates trace only.

— No data available

TABLES OF FOOD COMPOSITION

FOOD	Approximate measure	Wgt. in grams	Calories	Protein grams	Carbohydrate grams	Fiber grams	Fat grams	MINERALS						VITAMINS				
								Iron mg.	Calcium mg.	Phosphorus mg.	Potassium mg.	Sodium mg.	A units	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
Avocado	1/2 large	108	185	2	6	1.8	18	.6	11	.12	600	4	310	.1	.2	1.7	15	
Banana	1 med.	150	85	1	23	.9	t	.7	8	.44	390	1	190	t	t	.7	10	
Blackberries, fresh	1 cup	144	85	2	19	6.6	1	1.3	46	.46	220	t	290	t	t	.5	30	
Cantaloupe	1/2 med.	380	40	1	9	2.2	t	.8	33	.64	910	40	6,000	t	t	1	50	
Cheerles, fresh, raw	1 cup	114	65	1	15	.3	t	.4	18	.20	270	1	620	t	t	.4	10	
Dates, dried	1 cup	178	505	4	134	3.6	t	5.7	105	.110	1,300	1	100	.1	.2	3.9	0	
Figs, dried, large, 2 by 1"	2	42	120	2	30	1.9	t	1.7	80	.55	390	15	40	.1	t	.3	0	
Fresh, raw	3 med.	114	90	2	22	1	t	.4	35	.20	110	1	90	t	t	.6	3	
Grapefruit, fresh, 5" diameter	1/2	285	50	1	14	1	t	.5	21	.54	290	4	10	t	t	.3	72	
Grapefruit juice	1 cup	250	100	1	24	1	t	1	20	.40	280	2	20	t	t	.4	84	
Grapes	1 cup	160	100	1	26	.7	t	.6	18	.30	240	6	120	t	t	.4	7	
Lemon juice, fresh	1 1/2 cup	125	30	t	10	t	t	.2	8	.13	80	4	20	t	t	.1	50	
Oranges, fresh, 3" diameter	1 med.	180	60	2	16	1	t	.5	50	.40	300	t	240	1	t	.3	75	
8 oz. or 1 glass	250	112	2	25	.2	t	t	.5	27	.42	500	2	500	2	t	1	129	
Papaya, fresh	1/2 med.	200	75	1	18	1.8	t	.5	40	.32	470	6	3,500	t	t	.6	8	
Peaches, fresh, raw	1 med.	114	35	1	10	.6	t	.5	9	.22	31	5	1,320†	t	t	1	7	
Pears, raw, 3 by 2 1/2"	1 med.	182	100	1	15	2	1	.5	13	.29	182	3	30	t	t	.2	7	
Perdurmons, Japanese	1 med.	125	75	1	20	2	t	.4	7	.28	310	1	2,710	t	t	.2	11	
Pineapple, raw, sliced	1 cup	140	75	1	19	.6	t	.4	22	.12	210	1	180	.1	t	.3	83	
Plums, Raw, 2" diameter	1	60	30	t	7	.2	t	.3	10	.10	100	t	200	t	t	.3	3	
Prunes, cooked	1 cup	270	300	3	81	.8	1	4.5	60	.100	810	10	1,800	t	.2	1.8	3	

† Indicates traces only.
‡ if yellow only

TABLES OF FOOD COMPOSITION

FOOD	Approximate measure	Wgt. in grams	Calories	Protein grams	Carbohydrate grams	Fiber grams	Fat grams	Iron mg.	MINERALS:					VITAMINS				
									Calcium mg.	Phosphorus mg.	Potassium mg.	Sodium mg.	A units	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
Raisins, dried	1/2 cup	80	230	2	62	.7	t	2.8	50	112	575	19	15	.1	t	.4	0	
Raspberries, raw, red	3/4 cup	100	57	t	14	5	t	.9	40	37	190	t	130	t	t	.3	24	
Rhubarb, cooked sweetened	1 cup	270	385	1	98	1.9	t	1.1	112	39	510	15	70	t	0	.2	17	
Strawberries, raw	1 cup	149	54	t	2	1.9	t	1.2	20	24	157	2	50	t	t	.5	59	
Tangerines, fresh	1 med.	114	40	1	10	1	t	.4	33	23	110	2	420	t	t	.2	39	
Watermelon, 4 by 8" wedge	1 wedge	925	120	2	29	3.6	1.	1.2	63	96	600	2	520	t	t	.2	8	
BREADS, CEREALS, GRAINS, AND GRAIN PRODUCTS																		
Biscuits, 2-1/2" diameters																		
Bread, cracked wheat	1 slice	38	130	3	13	t	4	.7	61	58	40	208	0	t	t	.7	0	
Rye	1 slice	23	60	2	12	.1	1	.4	16	25	50	125	0	t	t	.3	0	
White, 1-lb. loaf	1 lb. loaf	454	1,225	39	229	.9	15	10.9	318	662	720	2,655	0	1.1	.7	10.4	0	
Whole-wheat 1-lb. loaf	1 lb. loaf	454	1,100	48	216	67.5	14	10.4	449	1,083	810	2,880	0	1.2	1	12.9	0	
Corn meal, yellow	1 cup	118	360	9	74	1.6	4	1.8	6	178	284	1	500	t	.4	2	3	
Crackers, graham Soda, 2-1/2" square	2 med.	14	55	1	10	t	1	.3	3	56	45	90	0	t	t	.3	9	
Farina	2	11	45	1	3	t	1	.1	2	19	12	110	0	t	t	.3	9	
Flour, soy, full fat	1 cup	238	105	3	22	0	t	.8	31	29	20	33	0	.1	t	1	9	
Wheat, whole	1 cup	110	460	39	33	2.9	22	88	218	613	1,826	1	121	.9	.2	2.3	0	
Macaroni, cooked	1 cup	120	390	13	79	2.8	2	3.9	49	464	445	3	0	.6	.2	.2	59	
Nooodles	1 cup	140	155	5	32	.1	1	.6	11	82	276	1	0	t	t	.4	9	
Oatmeal, or rolled oats	1 cup	160	200	7	37	.1	2	1	16	52	-	-	60	t	t	.8	9	
Pancakes	1 cup	236	150	5	26	4.6	3	1.7	21	140	142	508	0	.2	t	.4	0	
Wheat, refined flour, 4" diam.	4	108	250	7	23	.1	9	1.3	158	159	135	470	110	.1	.1	.9	5	

t Indicates trace only
- No data available

TABLES OF FOOD COMPOSITION

FOOD	Approximate measure	Wt. in grams	Calories	Protein grams	Carbohydrate grams	Fiber grams	Fat grams	Iron mg.	Calcium mg.	MINERALS			Sodium mg.	VITAMINS			
										Phosphorus mg.	Potassium mg.	Units		B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.
Pizza, cheese, 1/8 of 14" diam.	1 section	75	180	8	23	†	6	7	157	147	96	525	570	1	.1	.8	9
Popcorn, with oil and salt	2 cups	28	152	3	20	.6	7	.8	4	90	—	646	0	†	†	.7	9
Puffed rice	1 cup	14	55	†	12	†	†	.3	2	82	57	†	0	†	†	.4	0
Rice, brown	1 cup	208	748	15	154	1.2	3	4	78	608	310	18	0	.6	.1	9.2	0
Converted	1 cup	187	677	14	142	.4	†	1.6	53	244	300	6	0	.3	†	7.6	0
White	1 cup	191	692	14	150	.3	†	1.6	46	258	247	4	0	†	†	1.8	0
Rice, polish	1/2 cup	50	132	6	23	1.2	6	8	35	553	357	†	0	.9	.2	14	0
Spaghetti with tomatoes and cheese	1 cup	250	210†	6	31	.5	5	2	45	135	407	955	830	†	†	1	19
Wheat germ	1 cup	68	245	17	31	2.5	7	5.5	57	744	550	5	0	1.4	.5	3.1	0
Wheat cereal, unrefined	1/4 cup	30	103	4	25	.7	1	1.1	15	130	126	1	0	.2	.1	1.4	0
DESSERTS AND SWEETS																	
Honey, strained	2 T.	42	120	†	30	0	0	.4	2	2	22	2	0	†	†	†	2
Jams, marmalades, preserves	1 T.	20	55	0	14	†	0	.1	14	†	19	3	†	†	†	†	1
Molasses, blackstrap	1 T.	20	45	0	11	0	0	2.3	116	14	585	19	0	†	†	†	0
cane, refined	1 T.	20	50	0	13	0	0	.9	30	9	185	3	0	0	0	0	0
Sugar, beet or cane	1 cup	200	770	0	199	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Brown, firm-packed, dark	1 cup	220	815	0	210	0	0	5.7	167	38	683	60	0	0	0	0	0
Syrup, maple	2 T.	40	100	0	25	0	0	.6	41	3	70	4	0	†	†	†	0

† Indicates trace only.
— No data available

TABLES OF FOOD COMPOSITION

FOOD	Approximate measure	Wgt. in grams	Calories	Protein grams	Carbohydrate grams	Fiber grams	Fat grams	MINERALS					VITAMINS				
								Iron mg.	Calcium mg.	Phosphorus mg.	Potassium mg.	Sodium mg.	A units	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.
NUTS, NUT PRODUCTS, AND SEEDS																	
Almonds, dried	1/2 cup	70	425	13	13	1.8	38	3.3	163	353	541	2	0	.2	.6	2.4	0
Brazil nuts, unsalted	1/2 cup	70	457	10	7	2.	47	2.3	124	464	476	1	1	.6	.1	1	0
Castlews, unsalted	1/2 cup	70	392	12	20	.9	32	2.9	29	242	325	408	70	.3	.1	1.2	0
Cocunut, shredded, sweetened	1/2 cup	50	274	1	26	2	20	1	8	56	176	0	0	t	t	.4	1
Peanut butter, natural	1/3 cup	50284		13	8	.9	24	1	30	204	337	2	0	.5	.1	7.9	0
Peanuts, roasted	1/3 cup	50	290	13	9	1.2	25	1	37	200	337	2.28	0	.2	.1	8.8	0
Pecans, raw, halves	1/2 cup	52	343	5	7	1.1	35	1.2	36	144	300	t8	60	.4	.1	.4	1
Sesame seeds, dry	1/2 cup	50	280	9	10	3.1	24	5.2	580	308	360	30	15	.4	.1	2.7	0
Sunflower seeds	1/2 cup	50	280	12	10	1.9	26	3.5	60	418	460	15	0	1.8	.2	13.6	0
Walnuts, English, raw	1/2 cup	50	325	7	8	1	32	1.5	50	190	225	1	15	.1	.1	4	1
BEVERAGES																	
Carbonated colas	12 oz.	346	137	0	38	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0	0	0
Fruit-flavored soda	12 oz.	346	161	0	42	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0	0	0
SUPPLEMENTARY FOODS																	
Powdered yeast, brewer's	1/4 cup	33	91	13	12	.6	t	5	70	584	631	40	t	5.2	1	12.9	0

t Indicates trace only.

- No data available

§ Add 200 mg for salted nuts.

เข้าไป นายแพทย์หลายคนจึงเรียกวิตามินซีว่า เป็นยามหัศจรรย์ วิตามินซียังช่วยขับของเสียและสารพิษออกจากกล้ามเนื้อและร่างกายได้ด้วย ทหารเดินป่าที่มีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เมื่อได้กินวิตามินซีเข้าไป จะรู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้น ตะคริวและความเมื่อยล้าตามขาจะหายไป ส่วนทหารที่ไม่ได้รับวิตามินซีจะรู้สึกหมดเรี่ยวแรง เหนื่อยอ่อนเกิดความเมื่อยล้าและเป็นตะคริวได้ง่าย

วิตามินซียังช่วยบรรเทาอาการผดผื่น หดหู่ และความเครียดต่างๆ จากจิตใจได้ด้วย เพราะหากร่างกายมีสารพิษสะสมอยู่จำนวนมาก ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อระบบประสาท และอารมณ์ต่างๆ ได้

อาหารที่ประกอบด้วยวิตามินซีได้แก่ ผลไม้รสเปรี้ยวเช่นมะนาว ส้ม องุ่น มะขาม ฯลฯ พริกหยวก มะเขือเทศ ผักใบเขียว ฯลฯ วิตามินซีนั้นหากถูกความร้อน ออกซิเจน แสงสว่างหรือสารที่มีความเป็นด่างแล้ว ก็จะถูกทำลายอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเมื่อปอกเปลือกหรือหั่นผักเสร็จแล้วควรจะปรุงและกินทันที

วิตามินดี จะเป็นสารที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ช่วยในการสร้างกระดูกและช่วยบำรุงระบบประสาท เมื่อขาดวิตามินดีจะทำให้เกิดโรคกระดูก ผื่น เหนียงอก และโรคที่เกี่ยวกับระบบประสาทได้ วิตามินดีมีอยู่มากในอาหารจำพวกนมและเนย และยังสามารถสังเคราะห์ให้เกิดขึ้นตามผิวหนังได้ เมื่อมีการรวมตัวของแสงอุลตราไวโอเล็ต

วิตามินอี เป็นสารที่ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของโลหิต ช่วยรักษาออกซิเจนไม่ให้สูญเสียไปในการรวมตัวกับสารพวกไขมันที่ทานเข้าไป วิตามินอีจะช่วยให้บุคคลมีความแข็งแรงและอดทนได้มากขึ้น วิตามินอีจึงสามารถช่วยผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่เกี่ยวกับการขาดออกซิเจนได้มาก เช่นผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืด เป็นต้น วิตามินอีจะช่วยให้เลือดในหลอดเลือดไม่แข็งตัว จึงสามารถช่วยป้องกันโรคเส้นโลหิตตีบตัน ตลอดจนโรคหัวใจได้ ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ซึ่งจะช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดีได้ หญิงมีครรภ์ที่ขาดวิตามินอีอาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด และทารกที่คลอดออกมาก็มักจะมีกล้ามเนื้อที่ไม่แข็งแรง และหัดเดินได้ยาก วิตามินอีมีอยู่มากในน้ำมันจากถั่วและเมล็ดธัญพืช แต่คุณค่าของวิตามินอีมักจะหมดไปกับการผัดหรือทอด ถั่วต่างๆ จมูกข้าวสาลี ผักใบเขียว มันฝรั่งและเนยนั้นก็มีวิตามินอีมากเช่นกัน (Avadhutike Ananda Mitra Acarya, 1987: 169-78)

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์กับโครงสร้างของมนุษย์

หลักโภชนาการนั้นมักกล่าวว่า อาหารประเภทเนื้อสัตว์นั้น เป็นอาหารโปรตีนที่มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ถ้าหากร่างกายขาดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไป ร่างกายก็จะไม่สมบูรณ์ เป็นโรคกระดูกแกรน และสมองก็บวม เป็นต้น แต่จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และโภชนาการสมัยใหม่ ตลอดจนสถิติและหลักฐานทางประวัติศาสตร์ต่างๆ ทำให้เห็นโอฮิวแมนนิสอธิบายได้ว่า ร่างกายจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงและปลอดภัยกว่า หากมนุษย์จะสามารถหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้

นี่โยฮิวแมนนิสกล่าวว่่า บรรพบุรุษของมนุษย์แต่เดิมมา เป็นผู้ที่ กินอาหารพวก ผัก ผลไม้และ เมล็ดพืชพันธุ์ต่างๆเป็นหลักมาโดยตลอด มนุษย์เริ่ม กินเนื้อสัตว์เป็นครั้งแรก เมื่อเกิดยุคน้ำแข็งขึ้น ทั้งนี้เพราะในยุคน้ำแข็งอาหารที่เคยมีความอุดมสมบูรณ์อยู่ตามธรรมชาติจะเริ่มขาดแคลน ไม่พอเพียง จึงทำให้มนุษย์เริ่มที่จะล่าหาเนื้อสัตว์มา กิน เพื่อการประทังชีวิตให้อยู่รอดได้ แต่เมื่อยุคน้ำแข็งได้ผ่านพ้นไป การ กินเนื้อสัตว์ของมนุษย์ก็ยังคงดำรงต่อมาเรื่อยๆเป็นธรรมเนียมจนถึงปัจจุบัน ความเคยชินต่อรสชาติของเนื้อสัตว์ ความเชื่อที่ว่า เนื้อสัตว์เป็นอาหารจำเป็น ที่ร่างกายจะขาดไม่ได้ ความเชื่อที่ว่าเนื้อสัตว์เป็นอาหารสำคัญ ที่สารอาหารอื่นๆไม่สามารถทดแทนได้ ตลอดจนความไม่ตระหนักถึงโทษที่จะเกิดขึ้นจากการ กินเนื้อสัตว์ เหล่านี้จึง เป็นเหตุให้มนุษย์ในปัจจุบัน ยังคง กินเนื้อสัตว์กันมาโดยตลอด

หากจะแบ่งพวกของสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง ตามลักษณะของอาหารที่สัตว์เหล่านั้นกินแล้ว จะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. สัตว์ที่ กินเนื้อเป็นอาหาร
2. สัตว์ที่ กินผัก หญ้าและใบไม้เป็นอาหาร
3. สัตว์ที่ กินแต่ผลไม้เป็นอาหาร

นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องโครงสร้างของมนุษย์ และสัตว์ทั้งสามประเภทนี้ดูอย่างละเอียด ก็ค้นพบว่า ที่จริงแล้วโครงสร้างทางกายภาพของมนุษย์นั้นคล้ายคลึงกับ โครงสร้างของสัตว์ที่ กินผักหญ้าและใบไม้ และสัตว์ที่ กินผลไม้เป็นหลัก ส่วนสัตว์ที่กินเนื้อนั้น มีโครงสร้างทางกายภาพที่แตกต่างออกไปจากสัตว์ประเภทอื่นอย่างมาก ตามตารางเปรียบเทียบในหน้าถัดไปนี้คือ (กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม, ๑๕๖: ๑๖ ปกหน้า,หลัง)

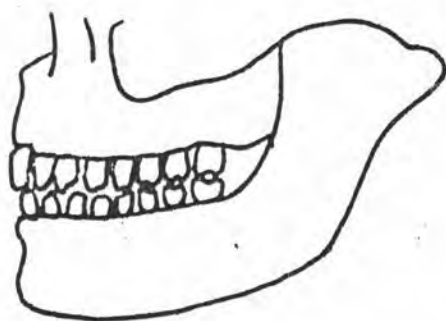
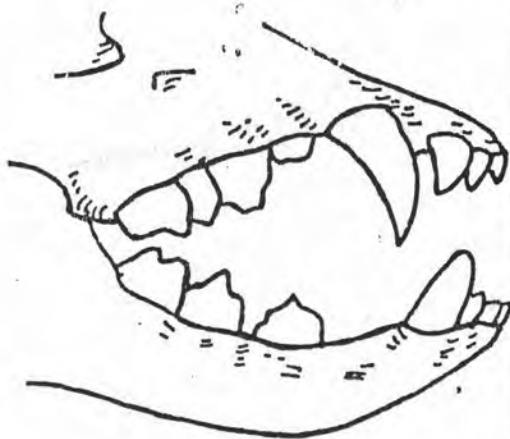
จากตารางจะเห็นว่า โครงสร้างทางกายภาพของมนุษย์ มีความคล้ายคลึงกับสัตว์ที่กินพืช มากกว่าสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร หากจะลองพิจารณาโดยละเอียดเรื่องโครงสร้างทางกายภาพของสัตว์ที่กินพืชและสัตว์ที่กินเนื้อ เป็นอาหารดู จะทำให้เกิดความเข้าใจได้มากขึ้น ดังนี้คือ

สัตว์ที่ กินเนื้อเป็นอาหาร เช่นสิงโต หมา เสือ แมว ฯลฯ นั้น มีลำไส้สั้น ขนาดเพียงสามเท่าของความยาวของร่างกาย ทั้งนี้เพราะอาหารจำพวกเนื้อ สามารถนำเสี้ยวได้อย่างรวดเร็ว และอาหารที่นำเสี้ยวแล้วเหล่านี้ เป็นสิ่งที่มีพิษต่อร่างกาย หากสิ่งนำเสี้ยวต้องดำรงอยู่ในร่างกายเป็นเวลานาน ก็จะเป็นโอกาสให้สารพิษต่างๆสามารถสะสมอยู่ในร่างกายได้มากขึ้น

อาหารจำพวกเนื้อนั้นมีความเหนียวและย่อยสลายได้ยาก สัตว์ที่ กินเนื้อเป็นอาหาร จึงมีกรดเกลือเข้มข้นในกระเพาะอาหาร เพื่อช่วยในการย่อยสลาย (อ่านต่อหน้า 64)



สัตว์ที่ กินเนื้อ	สัตว์ที่ กินผักหญ้าและใบไม้	สัตว์ที่ กินผลไม้	มนุษย์
1. มีกรงเล็บ	ไม่มีกรงเล็บ	ไม่มีกรงเล็บ	ไม่มีกรงเล็บ
2. ไม่มีรูต่อมเหงื่อบนผิวหนังจึงต้องใช้ลิ้นช่วยระบายเหงื่อ เพื่อปรับระดับอุณหภูมิของร่างกาย	มีต่อมเหงื่อลึ้นๆต่อมตามผิวหนังช่วยระบายความร้อน ปรับอุณหภูมิของร่างกาย	มีต่อมเหงื่อ ลึ้นๆต่อมตามผิวหนังช่วยระบายความร้อน	มีต่อมเหงื่อ ลึ้นๆต่อมตามผิวหนังช่วยระบายความร้อน
3. มีฟันหน้าที่แหลมคม เป็นเขี้ยว เพื่อช่วยในการฉีกกัดอาหาร เนื้อสัตว์ให้ขาด	ฟันหน้าไม่แหลมคม เป็นเขี้ยว	ฟันหน้าไม่แหลมคม เป็นเขี้ยว	ฟันหน้าไม่แหลมคม เป็นเขี้ยว
4. ต่อมน้ำลายมีขนาดเล็ก ไม่มีการย่อยอาหารในปาก	ต่อมน้ำลายมีพัฒนาการดีแล้ว เพื่อช่วยการย่อยอาหารในปาก	ต่อมน้ำลายมีพัฒนาการดีแล้ว เพื่อช่วยย่อยอาหารในปาก	ต่อมน้ำลายมีพัฒนาการดีแล้ว เพื่อช่วยย่อยอาหารในปาก
5. น้ำลายมีฤทธิ์ เป็นกรด ไม่มีเอ็นไซม์ไทยาลินช่วยย่อยอาหารพืชในปาก	น้ำลายมีฤทธิ์ เป็นด่าง มีเอ็นไซม์ไทยาลินช่วยย่อยอาหารพืชในปาก	น้ำลายมีฤทธิ์ เป็นด่าง มีเอ็นไซม์ไทยาลิน ช่วยย่อยอาหารพืช	น้ำลายมีฤทธิ์ เป็นด่าง มีเอ็นไซม์ไทยาลิน ช่วยย่อยอาหารพืช
6. ไม่มีฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหารพวกถั่ว	มีฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหารพวกถั่ว	มีฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหารพวกถั่ว	มีฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหารพวกถั่ว
7. มีกรดเกลือที่เข้มข้นในกระเพาะ เพื่อช่วยในการย่อยเนื้อและกระดูก	กรดในกระเพาะ มีฤทธิ์อ่อนกว่าในสัตว์กินเนื้อ 20 เท่า	กรดในกระเพาะ มีฤทธิ์อ่อนกว่าในสัตว์กินเนื้อ 20 เท่า	กรดในกระเพาะ มีฤทธิ์อ่อนกว่าในสัตว์กินเนื้อ 20 เท่า
8. ลำไส้มีขนาดยาวเป็น 3 เท่าของความยาวร่างกายเพื่อว่าอาหารพวกเนื้อสัตว์ที่นำเสียบางส่วนจะได้ออกมาจากร่างกายอย่างรวดเร็ว	ลำไส้มีขนาดยาวเป็น 10 เท่าของความยาวร่างกาย อาหารพืชที่นำเสียบ้างสามารถค้างอยู่ในร่างกายได้นาน	ลำไส้มีขนาดยาวเป็น 12 เท่าของความยาวร่างกาย อาหารพืชที่นำเสียบ้างสามารถค้างอยู่ในร่างกายได้นาน	ลำไส้มีขนาดยาวเป็น 12 เท่าของความยาวร่างกาย อาหารพืชที่นำเสียบ้างสามารถค้างอยู่ในร่างกายได้นาน



เนื้อเยื่อและกระดูกสัตว์ให้เปื่อยได้ นอกจากนี้สัตว์กินเนื้อเป็นอาหารยังมีกรงเล็บ และมีฟันหน้าที่แหลมคมเป็นเขี้ยว เพื่อช่วยในการฆ่า จับ กัดและฉีกอาหารพวกเนื้อสดให้ขาดได้ง่าย สัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหารไม่มีฟันกรามหลังที่ใหญ่และแบน เพื่อช่วยในการบดเคี้ยวอาหารพวกเมล็ดธัญพืช ในปากของสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหารนั้น ยังไม่มีต่อมน้ำลายที่พัฒนาแล้ว ตลอดจนเอ็นไซม์ไทโกลินเพื่อช่วยในการย่อยอาหารพวกเมล็ดธัญพืช ก่อนการย่อยอีกครั้งในกระเพาะเลย

นอกจากนี้สัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหารมักจะหากินในเวลากลางคืนที่มีอากาศเย็น และหลับนอนในเวลากลางวันที่มีอากาศร้อน สัตว์พวกนี้จึงไม่จำเป็นต้องมีรูต่อมเหงื่อจำนวนมากมายตามผิวหนัง เพื่อช่วยในการระบายความร้อนในขณะทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย แต่จะใช้เส้นเพื่อช่วยระบายเหงื่อ ในการปรับอุณหภูมิของร่างกายแทน

สัตว์ที่กินพืชเป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพวกที่กินผักหญ้าและใบไม้เป็นอาหาร หรือจะเป็นพวกที่กินผลไม้เป็นอาหาร เช่น ช้าง วัว แกะ แพะ อูฐ ลิง ฯลฯ สัตว์กลุ่มนี้จะกินอาหารที่มีกากและเส้นใยมาก (Fiber) การย่อยอาหารของสัตว์กลุ่มนี้เริ่มต้นตั้งแต่ในปาก โดยจะมีต่อมน้ำลายที่พัฒนาแล้ว และมีเอ็นไซม์ไทโกลินที่จะช่วยในการย่อยอาหารประเภทเมล็ดธัญพืชเสียชิ้นหนึ่ง ก่อนที่จะมีการส่งไปย่อยต่อในกระเพาะอาหาร สัตว์กลุ่มนี้ยังมีฟันกรามเฉพาะถึง 24 ซี่ ฟันกรามเหล่านี้มีลักษณะใหญ่และแบน เหมาะสำหรับการช่วยบดเคี้ยวอาหารพวกเส้นใยให้แตกละเอียดลงได้ การดื่มน้ำของสัตว์กลุ่มนี้ จะใช้วิธีการดูดน้ำเข้าไปในปากผ่านลงไปในลำคอเลย ส่วนสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหารนั้น จะใช้เส้นเสี้ยวตัวค้ำเข้าไปในปากทีละน้อย

อาหารจำพวกพืชนั้น กว่าจะเกิดการเน่าเสีย จะใช้เวลายาวนาน สัตว์ที่กินพืชเป็นอาหารจึงเป็นสัตว์ที่มีลำไส้ขนาดยาว ประมาณได้ถึง 10 เท่าของความยาวร่างกาย การกินพืชเข้าไปแม้จะใช้เวลายาวนานอยู่ในระบบการย่อยอาหาร ก็จะไม่เน่าเสีย หรือก่อให้เกิดสารพิษอันเป็นโทษต่อร่างกายแต่อย่างใด ตรงกันข้ามหากสัตว์ที่กินพืชเป็นอาหาร กินเนื้อเข้าไป ร่างกายของสัตว์พวกนี้กลับไม่สามารถย่อยสลายสารอาหารบางอย่างได้ ดังเช่นที่ ดร. วิลเลียม คอยลินส์ แห่งศูนย์การแพทย์ไมโมเนดิส นิวเจอร์ซีย์ ได้ค้นพบว่า "ร่างกายของสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร มีความสามารถในการทำลายสารพวกไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอลจากเนื้อสัตว์ที่กินเข้าไปได้" ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหารนั้น มีน้ำย่อยที่เป็นกรดเกลือเข้มข้นถึง 20 ชนิด เท่าของที่สัตว์ที่กินพืชเป็นอาหารก็ได้ จากการวิจัยทดลองเรื่องอาหารสัตว์ต่อมา พบว่า หากเติมไขมันสัตว์ครึ่งปอนด์ ลงในอาหารของกระต่ายทุกวัน เป็นเวลา 2 เดือน กระต่ายจะมีไขมันเกาะตามหลอดเลือด และป่วยเป็นโรคหลอดเลือดก่ต่างได้ (Atherosclerosis) อนึ่งหากเนื้อสัตว์ต้องอยู่ในระบบการย่อยอาหารที่มีขนาดยาว ที่ไม่มีกรดใน

การย่อยอาหารที่เข้มข้น จะใช้เวลาจนถึง 5 วัน กว่าที่เนื้อจะย่อยได้หมด การเน่าเสียที่เกิดขึ้น จึงก่อให้เกิดมีสารพิษสะสมอยู่ในร่างกาย จนเป็นเหตุให้เกิดโรคชนิดต่างๆได้

โครงสร้างทางกายภาพของมนุษย์นั้น คล้ายคลึงกับสัตว์ที่ กินพืชเป็นอาหาร อย่างเห็นได้ชัด ตามตารางเปรียบเทียบ ดังนั้นถ้าจะพิจารณาตามหลักการ และเหตุผลทางวิทยาศาสตร์แล้ว มนุษย์ก็ควรที่จะ กินอาหารจำพวกพืช มากกว่าอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ อันจะนำมาซึ่งโรคภัยบางชนิด ตลอดจนการสะสมสารพิษต่างๆในร่างกายได้ (Avadhutika Anandamitra Acarya, Barbara Parham, 1986, 13-11)

อันตรายจากการทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์

จากการศึกษาสถิติที่บันทึกเกี่ยวกับ เรื่องอายุขัยโดยเฉลี่ยของมนุษย์แล้ว จะพบว่า มนุษย์เผ่าพันธุ์ที่ กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก จะมีอายุสั้นกว่ามนุษย์เผ่าพันธุ์อื่น และมนุษย์เผ่าพันธุ์ที่ กินพืชเป็นอาหารหลัก จะมีอายุยืนยาวกว่ามนุษย์เผ่าพันธุ์อื่น เช่น ชาวเอสกีโมที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยเนื้อและไขมันของสัตว์จำนวนมาก จะแก่เร็วและมีอายุสั้น โดยเฉลี่ยแล้วเอสกีโมจะมีอายุเพียง 27ปีเศษเท่านั้น ชาวเคอร์กีซซึ่งอาศัยอยู่ในประเทศรัสเซียแถบตะวันออก ที่มีอากาศหนาวเย็นมาก จำเป็นจะต้องทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก ชาวเผ่านี้ก็เช่นกัน จะแก่เร็วและมีอายุโดยเฉลี่ยสั้นเหมือนชาวเอสกีโม จากการสำรวจไม่ปรากฏว่า พบชาวเคอร์กีซมีอายุมากกว่า 40 ปีเลย สำหรับชาวยันซาในประเทศปาเลสไตน์ ชนเผ่าโอโตมิในประเทศเม็กซิโก และชนเผ่าพื้นเมืองทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศอเมริกา ฯลฯ จะเป็นกลุ่มชนที่ กินอาหารพืชเป็นหลัก โดยที่แทบจะไม่ทานเนื้อสัตว์กันเลย กลุ่มคนเหล่านี้โดยปรกติแล้ว จะมีสุขภาพพลานามัยที่ดี และจะมีอายุยืนยาวถึง 110 ปี หรือมากกว่านั้นด้วย

จากการสำรวจสถิติ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพอนามัยของประชากรโลกพบว่า ประชากรของประเทศที่มีการ กินเนื้อสัตว์มาก จะมีสถิติของผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจและมะเร็ง สูงกว่าประชากรของประเทศที่มีการ กินเนื้อสัตว์น้อยกว่าด้วย ซึ่งเมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้วิเคราะห์หาสาเหตุ ก็พบว่า เนื้อสัตว์ที่มนุษย์ กินเข้าไปนั้น มีสารเคมีเจือปนอยู่มากมาย สารเคมีเหล่านี้สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆของสัตว์ จากอาหารที่สัตว์ กินเข้าไประหว่างการดำรงชีวิต และเมื่อสัตว์ถูกฆ่า ก็จะมีสารเคมีที่เป็นพิษมากขึ้นในเลือดและเนื้อเยื่อของสัตว์ที่ตาย นอกจากนี้ในการจะกนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์มิให้เน่าเสียได้ง่าย ยังมีกรรมพันธุ์และฉาบสารเคมีที่เป็นพิษบางอย่างเพิ่มเติมขึ้นอีกด้วย

การใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง เพื่อรักษาพืชพันธุ์ ในเกษตรกรรมสมัยปัจจุบันนั้น มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย และใช้กันในปริมาณที่มากเกินไปที่กำหนด

ไว้ว่าจะปลอดภัยต่อการบริโภค เมื่อซื้อผักผลไม้มา กิน จึงควรจะต้องมีความระมัดระวังถึงปัญหาเรื่องนี้ โดยจะต้องมีการล้างผักและผลไม้อย่างระมัดระวังก่อน เพื่อลดปริมาณสารพิษลง แต่ถ้ามนุษย์กินเนื้อสัตว์ เช่น วัว หมู ไก่ ปลา ฯลฯ ที่ กินพืชผักเป็นอาหาร พืชผักที่สัตว์กิน ก็ย่อมมีสารพิษเจือปนอยู่ โดยที่ผู้เลี้ยงสัตว์ไม่ได้ผลิตมันที่จะล้างพืชผักเหล่านั้นให้สะอาดเลย สารพิษต่างๆจึงมีโอกาสที่จะสะสมอยู่ในตัวสัตว์เรื่อยๆ จนกระทั่งในเนื้อสัตว์มีปริมาณสารพิษที่สะสมอยู่มาก นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในเนื้อสัตว์นั้นมีปริมาณสารพิษสูงกว่าในพืชผักถึง 13 เท่า

หนังสือพิมพ์ชิคาโก ทริบูน (Chicago Tribune) ได้เสนอข่าวเรื่อง ชีวิตของสัตว์บางประเภทที่ถูกเลี้ยง ด้วยระบบโรงงานอุตสาหกรรมปศุสัตว์แบบใหม่ ที่จะต้องมีการควบคุมพันธุ์สัตว์ด้วยสารเคมี มีการกระตุ้นการเจริญเติบโตของสัตว์ด้วยยา สารเคมีและอาหารบำรุงต่างๆ สัตว์เหล่านี้จะถูกกักอยู่ในบริเวณจำกัด โดยไม่มีโอกาสที่จะออกกำลังกาย ได้รับอากาศบริสุทธิ์ หรือเติบโตขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติเลย การเลี้ยงสัตว์โดยวิธีนี้แม้จะทำให้สัตว์ที่เลี้ยงมีน้ำหนักดี และสามารถขายได้ในเวลาอันรวดเร็ว แต่ก็เป็นการทำลายความแข็งแรงตามธรรมชาติของสัตว์ และทำให้ระบบสารเคมีในตัวสัตว์เสียสมดุลไป สัตว์เหล่านี้จึงเกิดความผิดปกติทางรูปร่าง และมีสารเคมีที่เป็นพิษ สะสมอยู่ตามเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆเต็มไปหมด จนเกิดเป็นเนื้องอกร้ายจำนวนมากกว่าระดับปกติ และเมื่อสัตว์เหล่านั้นตายลง เจ้าของโรงงานชำแหละเนื้อก็จะตัดเพียงเฉพาะเนื้อร้ายส่วนนั้นออก แล้วขายเนื้อและอวัยวะส่วนอื่นที่อาจมีสารพิษสะสมอยู่ไปตามปกติ ในกรณีนี้ไต้หวันนักวิทยาศาสตร์ทดลองนำตับของสัตว์ที่ตายเพราะเป็นโรคไปเลี้ยงปลา ผลปรากฏว่า ปลาที่ถูกทดลองเกิดเป็นโรคมะเร็งขึ้น ซึ่งที่เป็นอันตรายยิ่งกว่านั้นก็คือ เจ้าของโรงงานบางราย ยังนำเอาเนื้อร้ายเหล่านั้น บดผสมทำเป็นอาหารพวกไส้กรอก และเคซีสแล้วห่ออย่างสละสลวย ติดป้ายสลากชื่อว่าเป็นเนื้อดีขายให้แก่ผู้บริโภคโดยทั่วไปอีกด้วย

ตามปกติเนื้อของสัตว์ที่ตายแล้ว จะคงความสดอยู่ได้ไม่นาน ก็จะแปรสภาพเปลี่ยนเป็นสีเทาอมเขียว ผู้ที่ทำอุตสาหกรรมขายเนื้อเมื่อเผชิญกับปัญหาเช่นนี้ก็พยายามแก้ปัญหา โดยการกลบเกลื่อนสีที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยสารเคมีชนิดต่างๆ เช่น การใช้สารพวกไนไตรต์ ไนเตรด ฯลฯ เพื่อที่จะถนอมสีของเนื้อให้แดงสดอยู่ได้นาน ซึ่งสารถนอมอาหารเหล่านี้ มีการวิจัยค้นพบว่า เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งขึ้นได้ ดร. วิลเลียม ลินนส์กี ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคมะเร็งในสหรัฐอเมริกา ถึงกับกล่าวว่า "ผมไม่ยอมแม้แต่จะให้แมวของผม กินอาหารที่มีไนเตรดผสมอยู่"

ทันทีที่สัตว์เสียชีวิต ร่างกายของมันจะมีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โปรตีนในตัวจะมีการจับกันเป็นก้อน และปล่อยเอนไซม์ที่เป็นพิษออกมา ทำให้เนื้อสัตว์มีการเน่าเสียอย่างรวดเร็ว ผิดกับพวกพืชที่มีการเน่าเสียช้ากว่ามาก ถ้าเราทิ้ง

เนื้อสัตว์หรืออกไข่ทั้งไว้ในตู้เย็น ไม่นานเราก็จะได้กลิ่นบูดเน่าจากเนื้อและไข่เน่า ในกระบวนการค้าอาหารสัตว์ เนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่าจะถูกเก็บไว้ในห้องเย็น ส่งต่อไปที่โรงฆ่าและเนื้อ ส่งต่อไปตั้งขายที่ตลาดหรือซูเปอร์มาเก็ต รอให้มีผู้ซื้อไปเก็บไว้ในตู้เย็นที่บ้าน ถ้าจะมีการเตรียมเป็นอาหารที่จะนำมาบริโภค ก็มีขบวนการที่ยาวนาน และเมื่อมนุษย์กินเนื้อสัตว์เหล่านั้นเข้าไป มันก็จะดำรงอยู่ในร่างกายอีกเป็นเวลายาวนานกว่าจะขับถ่ายออกมาจะใช้เวลาถึง 5 วัน ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีลำไส้ยาวเป็น 12 เท่าของความยาวร่างกาย และน้ำย่อยในกระเพาะนั้น ก็มีฤทธิ์แรงกว่าสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหารถึง 20 เท่า การย่อยอาหารพวกเนื้อในร่างกายมนุษย์จึงใช้เวลายาวนาน ในขณะที่การย่อยอาหารพืชจะใช้เวลาเพียงวันเศษเท่านั้น การกินเนื้ออยู่เสมอจึงทำให้วัยชะย่อยอาหารต้องสัมพันธ์กับสภาวะที่เน่าเสียเป็นประจำ และทำให้ระบบทางเดินอาหารต้องทำงานผิดปกติไป นอกจากนี้สภาวะที่เน่าเสียยังเหมาะแก่การติดและแพร่เชื้อโรค เช่น แบคทีเรียได้อีกด้วย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล . 2528, 21-30)

สถิติการบริโภคเนื้อสัตว์ ในประเทศสหรัฐอเมริกาเมื่อตราสูงมาก และอัตราผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งในลำไส้เน่า ก็มีมากเช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีการสำรวจพบว่า ประชากรหนึ่งในทุกสองคนจะป่วยด้วยโรคหัวใจ หรือโรคที่มีความสัมพันธ์กับหลอดเลือดด้วย รายงานในปี 2504 วารสารสมาคมทางการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า "อาหารจากสัตว์ทั้งหลาย สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ถึง 90-97%" ทั้งนี้เพราะว่าไขมันสัตว์เป็นไขมันที่ไม่สามารถละลายตัวได้ดีในร่างกายของมนุษย์ เมื่อไม่สามารถจะละลายตัวได้ ก็จะค่อยๆสะสมอยู่ในร่างกาย โดยจะเกาะอยู่ตามผนังของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบตันลง เลือดไม่สามารถไหลผ่านได้อย่างสะดวก เรียกว่าโรคหลอดเลือดกระต้าง ซึ่งโรคนี้ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากกว่าเดิมหลายเท่า เพื่อสูบน้ำโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ความดันโลหิตจึงสูงขึ้น และในไม่ช้าก็จะเกิดโรคหัวใจเกิดเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า ค่าความดันเฉลี่ยของผู้ที่กินพืชเป็นอาหารนั้น มีระดับที่ต่ำกว่ากลุ่มผู้ที่กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารอยู่มาก และแพทย์ในปัจจุบันก็ยอมรับกันมากขึ้นทุกทีแล้วว่า การบริโภคเนื้อสัตว์ เป็นเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ ดังนั้นวิธีการที่ง่ายที่สุดและเป็นธรรมชาติมากที่สุด ที่จะใช้รักษาโรคหัวใจก็คือ การจำกัดปริมาณเนื้อสัตว์ลง หรือการให้ผู้ป่วยงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์เสีย นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์ยังพบว่ากากและเส้นใยของอาหารพืช จะช่วยลดไขมันที่ติดเกาะตามเส้นเลือดได้ ดร.ยู.ดี. ริจิสเตอร์ หัวหน้าภาควิชาโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยลามาลินดา ในรัฐแคลิฟอร์เนีย กล่าวว่าเมื่อได้ทดลองให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารประเภทถั่วและเมล็ดธัญพืชแล้ว ระดับไขมันในเส้นเลือดของผู้ป่วยก็ลดลงได้มาก โดยที่ไม่ต้องลดอาหารพวกไขมันจากเนยเลย

กลุ่มแพทย์และนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ตรวจร่างกายของ

ชาวบ้านในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในเทือกเขาของประเทศเอกวาดอร์ ซึ่งโดยปกติแล้วคนในหมู่บ้านนี้ จะไม่มีการ กินเนื้อสัตว์กันเลย ผลจากการสำรวจพบว่าคนในหมู่บ้านนี้ มีอายุยืนยาวผิดปกติหลายคนมีอายุเกินกว่า 100 ปี และเมื่อมีการตรวจร่างกาย เฉพาะผู้ที่มีอายุสูงกว่า 75 ปี ก็พบว่ามีเพียง 2 คนเท่านั้นที่เป็นโรคหัวใจ ซึ่งเมื่อนำมา เทียบกับการตรวจร่างกายของผู้ที่มีอายุมากกว่า 75 ปี ในหมู่ประชากรของสหรัฐโดยทั่วไป แล้ว ก็พบว่ามีประชากรคนแก่จำนวนถึง 95% ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ

ในประเทศอังกฤษนั้น บริษัทประกันชีวิตจะคิดเบี้ยประกันชีวิตในราคา ที่ต่ำกว่าแก่ผู้ที่บริโภคพืชเป็นอาหาร ทั้งนี้เพราะผู้บริโภคพืชมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่า ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ บริษัทประกันชีวิตจึงสามารถลดความเสี่ยงที่จะต้องจ่ายค่าประกันแก่ บุคคลกลุ่มนี้ลง

โดยปกติแล้ว ในเนื้อสัตว์จะมีสารยูเรียและกรดยูริกอยู่มาก (สาร ประกอบพวกไนโตรเจน) สารเหล่านี้เป็นสารพิษที่ร่างกายจะต้องขับออกทางไต และ จากการศึกษาดทดลองก็พบว่า ปัสสาวะของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ มีปริมาณสารยูเรียมากกว่าผู้ บริโภคพืชถึงสามเท่า ไตของผู้บริโภคเนื้อสัตว์จึงต้องทำงานหนักกว่าไตของผู้บริโภคพืชถึง สามเท่า เพื่อที่จะกำจัดสารยูเรียออกจากร่างกาย และถ้าหากไตไม่สามารถทำหน้าที่ ได้ อย่างสมบูรณ์แล้ว กรดยูริกที่ไม่ได้ถูกทำลาย ก็จะไหลไปตามกระแสเลือด ไปตามส่วน ต่างๆของร่างกาย กล้ามเนื้อตามร่างกายก็จะดูดซึมกรดยูริกนี้สะสมไว้ เมื่อกรดยูริกมี การแข็งตัวและก่อรูปเป็นผลึกขึ้น ตามข้อต่อของกระดูกต่างๆ ก็จะเกิดเป็นอาการเจ็บ ปวดตามข้อ และตามกล้ามเนื้อ เรียกว่าโรคเกาต์หรือโรคไขข้ออักเสบ และถ้ากรดยู-ริกไปสะสมอยู่ตามเส้นประสาท ก็จะทำให้เกิดโรคเส้นประสาทอักเสบ เกิดเป็นอาการ ปวดตามเส้นประสาทขึ้น

เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่แทบจะไม่มีกากหรือเส้นใย (Fiber) เลย ทำให้อาหารชนิดนี้เคลื่อนไปตามทางเดินอาหารได้ช้ามาก (ช้ากว่าอาหารพืชถึง 4 เท่า) นี้เป็นเหตุให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรังขึ้น ในหมู่ของผู้บริโภคเนื้อสัตว์เป็นประจำ จาก การวิจัยนักวิทยาศาสตร์พบว่า มนุษย์ต้องการอาหารที่มีกากและเส้นใย ซึ่งหมายถึงอา-หารประเภทผัก เมล็ดธัญพืชและผลไม้ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติตาม ธรรมชาติ และเพื่อช่วยในการยับยั้งไม่ให้เกิดโรคอีกหลายชนิดคือ โรคไส้ติ่งอักเสบ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคหัวใจ และโรคอ้วน เป็นต้น

แพทย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ยังได้ทำการวิจัยและรายงานผลว่า อาหารจากพืชสามารถช่วยลดการเป็นหัวใจ และอาการภูมิแพ้ต่างๆได้เป็นอย่างดี

การ กินอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทาง ภายของมนุษย์ ตามที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของ ผู้กินอีกด้วย กล่าวกันว่า ก่อนที่สัตว์เหล่านี้จะถูกฆ่า สัตว์เหล่านี้โดยเฉพาะสัตว์ที่มีการ

พัฒนาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกสูงแล้ว เช่นว่าหรือหมู จะเกิดความกลัวอย่างสุดขีด และมีการตื่นรนเพื่อปกป้องชีวิตของตนอย่างสุดฤทธิ์ ยอร์โมนที่เป็นพิษเช่น แอดรีนาลินจะ ถูกขับออกมาอย่างมากมาย เนื่องจากอารมณ์รุนแรงอันเต็มไปด้วยความโกรธ ความกลัว และความเครียดของสัตว์เหล่านั้น ทำให้ขบวนการชีวเคมีในตัวสัตว์ มีการเปลี่ยนแปลง ไปอย่างมาก เมื่อมนุษย์ กินสัตว์ที่ถูกฆ่าเหล่านั้นเข้าไป ปริมาณยอร์โมนเป็นพิษจำนวนมากที่สะสมอยู่ในเนื้อสัตว์เหล่านั้น ก็จะตกค้างอยู่ในร่างกายของมนุษย์ด้วย ทำให้มนุษย์ ที่กินเนื้อสัตว์เข้าไป มีอารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ และมีความตึงเครียดได้มากกว่าเดิม

ผู้คนโดยทั่วไปมักจะเชื่อกันว่า หากมนุษย์ไม่ได้ กินเนื้อสัตว์แล้ว ร่างกายจะอ่อนแอ เชื่องช้า และสมองจะเชื่องซึม ทึบตื้อไป แต่เมื่อมีการศึกษาเรื่องสุขภาพของ กลุ่มผู้ที่บริโภคอาหารพืชอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ เทียบกับกลุ่มผู้ที่บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์แล้ว ก็ปรากฏผลว่า กลุ่มผู้ที่บริโภคพืชจะมีความคล่องแคล่ว แข็งแรง ว่องไวและทรหดกว่าผู้ที่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์ อย่างมากดังนี้คือ

ดร. เอช. สคูทีเตน แห่งมหาวิทยาลัยเบลเยียม ได้ทดสอบเรื่องความทรหด ความแข็งแรง และความรวดเร็วในการฟื้นตัวจากความอ่อนเพลีย ก็ปรากฏว่า ผลการทดลองของกลุ่มคนที่บริโภคพืชนั้น ดีกว่ากลุ่มคนที่บริโภคเนื้อถึง 3 เท่า

ดร. เออร์วิง ฟิชเชอร์ จากมหาวิทยาลัยเยล ได้ทำการทดสอบเรื่องความทรหดของนักกีฬา อาจารย์ แพทย์ และพยาบาลของมหาวิทยาลัย เมื่อปี 2449 และ 2450 ก็ปรากฏผลว่า กลุ่มผู้บริโภคน้ำมันผลดีกว่าผู้บริโภคน้ำมันถึงสองเท่า

ต่อมา เจ. เอช. เค็ลลอค แห่งสถานเสริมสุขภาพแบดเทิลคริก ในรัฐมิชิแกน ได้ทำการทดลองในทำนองเดียวกัน ก็ให้ผลสรุปที่สนับสนุนผลการทดลองของ ดร. ฟิชเชอร์

ดร. เจ. ไอโอเตย์โก และวี. คิปานี จากมหาวิทยาลัยบัสเซล ก็ได้ทำการทดลองทำนองเดียวกับ ดร. ฟิชเชอร์ ผลปรากฏว่า กลุ่มผู้บริโภคน้ำมันสามารถใช้ผลกำลังได้ทรหดกว่ากลุ่มผู้บริโภคน้ำมันถึง 2-3 เท่า และกลุ่มผู้บริโภคน้ำมันยังใช้เวลาในการฟื้นตัวจากความอ่อนเพลีย หลังจากการทดสอบเพียง 1 ใน 5 ของเวลาที่กลุ่มผู้ที่กินเนื้อสัตว์ใช้ (อ้างถึงใน เกียรติธรรม อ๋ามาตยกุล . 2528, หน้า 32-36)

คนจำนวนมากมักจะกังวลว่า หากไม่ได้ กินเนื้อสัตว์แล้ว ร่างกาย จะไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีน ทั้งนี้เป็นเพราะความเชื่อที่เกิดขึ้นจากผลการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ ในปี พ.ศ. 2493 ที่ได้แบ่งแยกอาหารประเภทโปรตีนไว้ว่า โปรตีนจากสัตว์เป็นโปรตีนชั้นหนึ่ง เพราะมีกรดอะมิโนครบทั้ง 8 ชนิด และโปรตีนจากพืชเป็นโปรตีนชั้นสอง เนื่องจากมีกรดอะมิโนไม่ครบ 8 ชนิด

โปรตีนนั้นแล้วข้างขึ้นมาจากโมเลกุลของสารอาหารที่เรียกว่ากรดอะมิโน เมื่อโปรตีนได้รับการย่อยจะมีการแตกตัวออกเป็นกรดอะมิโนจำนวนมากมายาว 22 ชนิด

แต่กรดอมิโนที่สำคัญที่ร่างกายจะขาดเสียมิได้นั้นมีอยู่ 8 ชนิด หากกรดอมิโนชนิดใดชนิดหนึ่งขาดไป ร่างกายก็จะไม่สามารถใช้ประโยชน์จากกรดอมิโนอื่นๆได้ ดังนั้นกรดอมิโนทั้ง 8 ชนิด นี้ร่างกายจึงต้องการพร้อมกันในมือเดียวกัน นอกจากนี้สัดส่วนของกรดอมิโนยังต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมอีกด้วย ร่างกายจึงจะได้สารอาหารที่ครบถ้วน จากการทดลองในปี 2497 นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า เมื่อมีการกินอาหารจำพวกนมร่วมกับอาหารพวกเมล็ดธัญพืชแล้ว ก็จะสามารถให้สารโปรตีนที่มีกรดอมิโนครบทั้ง 8 ชนิด อันเป็นโปรตีนที่มีความสมบูรณ์ต่อร่างกายขึ้นได้เช่นกัน (Avadhutika Ananda Mitra Acarya ,1986, p35-38) การนำพืช 2-3 ชนิดมา กินรวมกัน ก็จะสามารถให้โปรตีนที่มีความสมบูรณ์ได้เช่นกัน คือ

- นมกับ ข้าว ข้าวสาลี ถั่วลิสง งา หรือมันเทศ
- ถั่วกับข้าว ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ตหรืองา
- ผักจำพวกถั่วกับข้าว เมล็ดธัญพืช ถั่วหรืองา

ในกรณีนี้จะเห็นได้ว่าอาหารพื้นเมืองในท้องถิ่นต่างๆทั่วโลกนั้น เช่น ข้าวและเต้าหู้หรือถั่ว ของชาวจีนและอินเดีย ข้าวโพดและถั่วของชาวอเมริกาใต้และอาฟริกันนั้น ก็สามารถให้โปรตีนที่มีกรดอมิโนครบถ้วนได้เช่นกัน ดังนั้นร่างกายจึงสามารถที่จะได้รับโปรตีนที่ครบถ้วนโดย ไม่ต้องกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อันมีสารเคมีที่เป็นพิษเลย และหากจะพิจารณาตามปริมาณโปรตีนในอาหารแต่ละชนิดดู อย่างละเอียดแล้ว ก็จะพบว่าเมล็ดธัญพืชต่างๆนั้น มีโปรตีนอยู่ประมาณ 8-12% ถั่วเหลืองมีโปรตีนอยู่ถึง 40% ถั่วอื่นๆ มีโปรตีนประมาณ 30% แต่เนื้อสัตว์กลับมีโปรตีนที่ร่างกายนำไปใช้ได้เพียง 20% เท่านั้น นอกจากนี้เนื้อสัตว์บางชนิดก็ยังมีโปรตีนที่มีกรดอมิโนที่สำคัญไม่ครบ 8 ชนิดด้วยเช่นกัน ในถั่วเหลืองน้ำหนักเท่ากับเนื้อสัตว์ ถั่วเหลืองจะให้โปรตีนมากกว่าถึง 2 เท่า และโปรตีนจากถั่วเหลือง ยังสามารถได้รับการดูดซึมจากระบบการย่อยอาหารได้ดีกว่าอีกด้วย เพราะไม่มีไขมันที่ย่อยยาก ไม่มีไฮโดรเจนซัลไฟด์ ไม่มีกรดยูริก และไม่มีสารเคมีที่เป็นพิษหรือโรคสัตว์ต่างๆ นอกจากนี้ถั่วเหลืองยังประกอบด้วยวิตามินบี ดี และเอ จำนวนมากอีกด้วย ในถั่วเหลืองนั้นยังมีสารเล็คซิธิน ซึ่งสามารถจะกระตุ้นเมตาบอลิซึม (Metabolism) ตามเซลล์ต่างๆทั่วร่างกาย ทำให้บุคคลมีความจำและพลังจิตที่ดีขึ้นได้ เพราะมันสามารถบำรุงเซลล์สมองและระบบประสาท ทำให้อวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆแข็งแรง ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและระบบการหายใจดีขึ้น ทำให้กระดูกแข็งแรงและฟื้นจากไข้ได้เร็วขึ้น ชาวตะวันตกจำนวนมากในปัจจุบัน เริ่มหันมาสนใจโปรตีนจากถั่วเหลืองกันมากขึ้น อาจเป็นเพราะเห็นตัวอย่างจากชาวจีนที่มีร่างกายแข็งแรง ย่อมเยาว์และมีอายุยืนก็ได้

ดอกเตอร์ เฟรดเดอริค ลแดร์ แห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผู้ที่ กินอาหารมังสวิรัตินี้ในปี 2515 พบว่า ชาย หญิง วัยรุ่นและแม้แต่

หญิงมีครรภ์ที่ กินอาหารมังสวิรัตืแทบทุกกลุ่ม มีการ กินอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไปเกินกว่าสองเท่าของโปรตีนที่ร่างกายต้องการ นักวิทยาศาสตร์พบว่า เมื่อมีการ กินอาหารจำพวกพืชผัก นมและเมล็ดธัญพืช ในสัดส่วนใดก็ตาม จะไม่มีอาการของการขาดโปรตีนเลย แต่ตามที่หนังสือพิมพ์ได้ลงข่าวเกี่ยวกับการขาดอาหารของคนยากจนในประเทศด้อยพัฒนานั้น ต่างได้ตำหนิว่า คนเหล่านี้ขาดอาหารโปรตีนเพราะไม่ได้ านอาหารเนื้อสัตว์อย่างเพียงพอ ทำให้มีการเข้าใจผิดว่า การ กินอาหารเฉพาะพวกพืชผักและเมล็ดธัญพืชแล้ว จะทำให้เป็นโรคขาดอาหารขึ้น แต่ในความเป็นจริงนั้น นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาพบว่า การที่คนยากจนนั้นเป็นโรคขาดอาหารก็เพราะว่า มีการ กินอาหารอย่างไม่พอเพียง เช่น การ กินแต่ข้าว หรือหัวเผือกหัวมันแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ส่วนคนที่มีการ กินอาหารพืชผัก นม และเมล็ดธัญพืชอย่างครบถ้วนนั้น กลับเป็นบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงกว่าคนที่ กินเนื้อสัตว์เสียอีก

อาหารพืชนั้นเป็นอาหารที่มีความสด และสามารถดำรงความสด ความไม่เน่าเสียอยู่ได้นานกว่าอาหารสัตว์ อาหารที่สดนั้นย่อมประกอบด้วยสารอาหารที่สด มีพลังงานสูง และมีพิษภัยน้อยไปเลียงเซลล์ตามต่างๆของร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถเจริญเติบโต มีความสดชื่น และมีพลังชีวิตได้มากกว่าการ กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ กลุ่มนี้โอฮิวแมนนิสจึงพยายามสนับสนุนให้คนทั่วไปหันมา กินอาหารพืชให้มากขึ้น ด้วยเหตุที่ว่า อาหารพืชนอกจากจะให้ความปลอดภัยแก่ร่างกายมากกว่าแล้ว ยังสามารถจะให้พลังงานและพลังชีวิตได้มากกว่าอาหาร เนื้อสัตว์อีกด้วย

การ กินอาหารที่ถูกต้องกับการใช้ทรัพยากรของโลกอย่างถูกต้อง

การ กินพืชเป็นอาหาร นอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์มากกว่าแล้ว ยังเกิดผลต่อระบบเศรษฐกิจ การแบ่งสรรทรัพยากร และระบบคุณค่าทางจริยธรรมมากกว่าการ กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารอีกด้วยดังนี้คือ

จีน เมเยอร์ นักวิจัยทางโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ทำการประเมินไว้ว่า หากมีการลดการผลิตเนื้อสัตว์ลงประมาณ 10% ของการผลิตเนื้อสัตว์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็จะสามารถผลิตเมล็ดธัญพืชเพื่อเลี้ยงคนได้จำนวน 60 ล้านคนเลยทีเดียว ความจริงที่น่าตกใจอย่างมากเรื่องหนึ่งในปัจจุบันก็คือ อาหารจำพวกเมล็ดธัญพืช จำนวน 80-90 % ที่ปลูกในอเมริกานั้น ได้ใช้ไปสำหรับการเลี้ยงสัตว์เท่านั้น เมื่อประมาณ 20 ปีที่ผ่านมา นั้น ชาวอเมริกันหนึ่งคนจะ กินเนื้อสัตว์ประมาณ 50 ปอนด์ต่อปี แต่ในปัจจุบันชาวอเมริกันหนึ่งคนจะ กินเนื้อวัวถึง 120 ปอนด์ต่อปี ทั้งนี้ไม่ได้นับปริมาณเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆที่ กินเข้าไปด้วย ชาวอเมริกันโดยทั่วไปนั้น กินโปรตีนมากกว่าสองเท่าของปริมาณที่ร่างกายต้องการทุกวัน

ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ นักโภชนาการและนักเศรษฐศาสตร์ของ



โลกจำนวนมาก ส่วนยอมรับกันว่าปัญหาการขาดแคลนอาหารของโลกนั้น เกิดจากการใช้ทรัพยากรของโลกอย่างไม่ถูกต้อง ลักษณะการ กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารนั้น ก็เป็นเหตุหลักเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดวิกฤตการณ์ทางการขาดแคลนอาหารดังกล่าว นักวิทยาศาสตร์ได้มีการเสนอว่า หากประชากรโลกหันมา กินอาหารพืชให้มากขึ้น ก็จะสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวให้หมดไปได้

โปรตีนจากเนื้อสัตว์นั้นมีต้นทุนการผลิตสูงถึง 20 เท่าของการผลิตโปรตีนจากพืช และในจำนวนโปรตีนที่ผลิตได้นี้ ร่างกายมนุษย์จะได้พลังงานและประโยชน์จากมันเพียง 10% เท่านั้น ซึ่งหมายความว่าส่วนที่เหลืออีก 90% จะเป็นการสูญเสียเปล่าไป

ที่ดิน 1 เอเคอร์ที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์นั้น หากสามารถผลิตเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนได้เพียง 1 ปอนด์เท่านั้น แต่ถ้ามมีการใช้ที่ดินดังกล่าวในการปลูกข้าวเหลือง ก็จะสามารถผลิตโปรตีนได้ถึง 17 ปอนด์ นอกจากนี้การใช้น้ำในการเลี้ยงสัตว์ ยังใช้น้ำปริมาณมากกว่าการปลูกพืชถึง 8 เท่าด้วย ซึ่งก็หมายถึงการเลี้ยงสัตว์เพื่อใช้เป็นอาหารนั้น จะเป็นการใช้ทรัพยากรที่ดินและน้ำอย่างไม่ถูกต้อง ในขณะที่คนจำนวนนับล้านคนในโลกกำลังอดอยาก และขาดแคลนอาหาร คนที่มั่งมีจำนวนน้อยก็กำลังใช้ที่ดิน น้ำ และเมล็ดพันธุ์พืชที่ผลิตมาได้อย่างไม่เพียงพอ เพียงเพื่อจะสามารถกินเนื้อสัตว์ได้ ชาวอเมริกันได้บริโภคเมล็ดพันธุ์พืชจำนวนมากกว่า 1 ตัน ต่อคนใน 1 ปี (โดยผ่านทาง การกินเนื้อสัตว์) ในขณะที่ชาวโลกธรรมดาอื่นๆจะ กินเมล็ดพันธุ์พืชเพียง 400 ปอนด์ ต่อคนใน 1 ปี

นายเคิร์ต วิลไฮม์ เลขาธิการของสหประชาชาติ ได้กล่าวว่า การบริโภคอาหารของประเทศที่มั่งคั่งนั้น เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการขาดแคลนอาหารในประเทศต่างๆทั่วโลก ซึ่งสหประชาชาติก็ได้เสนอให้ประเทศเหล่านี้ ลดปริมาณการบริโภคเนื้อสัตว์ลง

นักวิทยาศาสตร์หลายท่าน ได้ให้ข้อเสนอแก่วิกฤตการณ์การขาดแคลนอาหารของโลกว่า จะทำได้โดยการค่อยๆเปลี่ยนนิสัยการ กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ของประชากร ให้หันมาบริโภคพืชมากขึ้น สถาบันการวิจัยเรื่องอาหารและการพัฒนาได้แสดงให้เห็นว่า ไม่มีประเทศใดในโลกที่จะไม่สามารถเลี้ยงตนเองจากทรัพยากรธรรมชาติของตนเอง แต่เนื่องจากไม่มีการประสานกัน ในเรื่องของการขาดแคลนอาหารและการใช้ทรัพยากรที่ดิน ปัญหาต่างๆจึงได้เกิดขึ้น

อุตสาหกรรมที่ใหญ่ที่สุดในปัจจุบันนี้ ได้แก่ อุตสาหกรรมในการผลิตอาหาร แต่อุตสาหกรรมการผลิตอาหารในปัจจุบัน ก็เริ่มมีแนวโน้มที่จะอยู่ในการควบคุมของบรรษัทอุตสาหกรรมข้ามชาติจำนวนไม่กี่แห่ง ทั้งนี้เพราะบรรษัทเหล่านี้สามารถควบคุมการผลิตเครื่องจักรฟ่อนแรงที่ใช้ในการเกษตรกรรม ควบคุมการผลิตปุ๋ยและยาฆ่าแมลง พันธุ์พืชและสัตว์ อาหารสัตว์ ตลอดจนไปถึงโรงงานแปรรูปอาหาร และตลาดการค้า

อาหารอีกด้วย อิทธิพลของบริษัทเหล่านี้ ทำให้เกษตรกรรายย่อยไม่สามารถอยู่รอดในตลาดการแข่งขันได้ จึงต้องละทิ้งอาชีพทางด้านนี้ไป เปิดโอกาสให้บริษัทอุตสาหกรรมมีโอกาสผูกขาดและกักตุนสินค้า ทำให้ราคาสินค้านั้นสูงขึ้น กระทรวงเกษตรกรรมของสหรัฐอเมริกา ก็ได้เปิดเผยว่า ระบบการเกษตรที่ดำเนินการโดยเกษตรกรรายย่อยนั้นสามารถทำให้ราคาผลผลิตถูกกว่า และทำให้การผลิตมีประสิทธิภาพมากกว่าด้วย ปัจจุบันการค้าเมล็ดพันธุ์พืชจำนวน 90% ของสหรัฐนั้น อยู่ในมือของบริษัทยักษ์ใหญ่เพียง 6 แห่งเท่านั้น

ในปัจจุบัน บริษัทข้ามชาติกว้านซื้อที่ดินจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ จากการวิจัยศึกษาพบว่าที่ดินจำนวน 80 % ของประเทศ 83 แห่งในปัจจุบัน อยู่ในมือของประชากรเพียง 3% เท่านั้น ซึ่งการใช้ทรัพยากรที่ดินดังกล่าวก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อการผลิตอาหารเพื่อการบริโภคของประชากรส่วนใหญ่ด้วย แต่จะนำไปใช้ในการปลูกพืชการค้าอื่นๆ เช่น ชา กาแฟ ยาสูบ ดอกไม้ ฯลฯ นอกจากนี้ประเทศที่มั่งมี ยังซื้อเมล็ดพันธุ์พืชเพื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภคจำนวนมากขึ้นทุกปีด้วย

เด็กในประเทศแถบอเมริกากลางจำนวน 70% นั้น อยู่ในสภาพของการขาดแคลนอาหาร ในขณะที่ที่ดินจำนวน 50% ของประเทศแถบนี้ ใช้ไปในการปลูกพืชการค้าต่างๆ - ซึ่งจะโตและขยายพันธ์อย่างรวดเร็ว ให้ผลกำไรมาก แต่ไม่ได้ให้ผลประโยชน์แก่การอยู่รอดของประชากรเลย บริษัทข้ามชาติจะใช้ที่ดินที่อุดมสมบูรณ์ของประเทศในการปลูกพืชการค้า ส่วนประชากรจะใช้ที่ดินที่เหลือที่ไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ ลาดชัน ฝักรวด เหวะปลูกยาก และให้ผลผลิตน้อย ในการปลูกพืชเพื่อการบริโภคของตน

สรุปประเด็นที่สำคัญ

1. ประเภทของอาหารที่ กินนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจและความคิดของมนุษย์ด้วย อาหารนั้นแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ
 - อาหารที่ดีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์
 - อาหารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายและจิตใจ เกิดความตื่นตัว รู้สึกไม่อยู่สุข ไม่สามารถผ่อนคลายและไม่สามารถสงบได้
 - อาหารเผื่อยที่นอกจากจะทำให้อารมณ์และจิตใจเกิดความขุ่นมัวกับซ้ำแล้ว ยังอาจให้โทษต่อร่างกายด้วย
2. วิธีการกินอาหารมีความสำคัญ และสามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้
3. มนุษย์ควรที่จะกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่พืชและผลิตภัณฑ์จากนม ก็สามารถให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการได้อย่างครบถ้วน
4. มนุษย์มีโครงสร้างทางกายภาพที่เหมาะสมกับการกินอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้ มากกว่าการกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์

5. ในเนื้อสัตว์มีสารเคมีที่เป็นพิษสะสมอยู่มากกว่าในพืช จึงสามารถทำให้ผู้กินเนื้อสัตว์เกิดโรคร้ายต่างๆได้ง่ายและมากกว่า ตลอดจนมีอายุที่สั้นกว่าบุคคลที่กินพืชผักเป็นอาหาร

6. ผู้ที่กินพืชเป็นอาหารมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าผู้ที่กินเนื้อเป็นอาหาร

7. ถ้ามีการจัดสรรในเรื่องการใช้ทรัพยากรต่างๆในโลกอย่างถูกต้อง จะช่วยให้มนุษย์สามารถผลิตสารอาหารได้อย่างพอเพียง ที่จะแก้ปัญหาการขาดแคลนอาหารของมนุษย์ในโลกได้

8. การกินอาหารจำพวกพืช มีความสอดคล้องกับความเชื่อทางค่านิยมจริยธรรมของมนุษย์ มากกว่าการกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์

9. การนำเสนอเรื่องอาหารมังสวิริติของกลุ่มนีโอฮิวแมนนิส นั้น มีความแตกต่างจากการนำเสนอเรื่องมังสวิริติของกลุ่มที่กินมังสวิริติอื่นๆ

การวิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องการกินอาหารตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส

1. ประเภทของอาหารที่กินนั้น มีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจและความคิดของมนุษย์ด้วย เช่นหากกินยาเสพติด เสพสุรา หรือสูบบุหรี่เข้าไป ก็จะเกิดโทษ ทำให้เกิดอาการผิดปกติ ทางร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งปรากฏการณ์นี้เป็นสิ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจน และได้รับการยอมรับอย่างทั่วไป แต่หากมนุษย์กินอาหารที่ให้โทษน้อยกว่าสิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้น ก็อาจจะส่งผลร้ายอย่างช้าจนมนุษย์ไม่สามารถที่จะมองเห็นและรู้สึกได้อย่างชัดเจนนัก เช่น การกินสารเคมีเป็นพิษจะเป็นเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็ง ผู้กินอาจจะไม่รู้สึกว่ามีความผิดปกติทางร่างกายเลยก็ได้ หลังจากที่เขาทานอาหารเหล่านั้นเข้าไป ต่อเมื่อเวลาผ่านไปนาน จนสารเป็นพิษเกิดการสะสมจนถึงจุดที่เกิดโทษต่อร่างกาย จึงเกิดเป็นโรคต่างๆขึ้น การกินอาหารที่มีไขมันที่มีไเรลเตอรอลมาก ผู้กินอาจจะไม่รู้สึกผิดปกติโดยทันที แต่เมื่อกินเป็นเวลานานระยะหนึ่ง ก็อาจตรวจร่างกายพบว่าเกิดเป็นโรคเส้นโลหิตตีบตัน ความดันโลหิตสูง หรือเป็นโรคหัวใจได้ ผู้ที่กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากๆ อาจจะรู้สึกเกิดความผิดปกติโดยเลยก็ได้ แต่เมื่อร่างกายมีการสะสมกรดไขมันมากขึ้นเรื่อยๆ และนานเข้า ก็อาจเกิดอาการของโรคไขข้ออักเสบ ผู้กิน อาจจะไม่ได้เฉลียวใจเลยว่าโรคต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเกิดมาจากการกินสารอาหารที่ไม่ถูกต้องเข้าไป ในปริมาณที่มากเกินไป ทั้งนี้เพราะสารเหล่านี้เป็นสิ่งที่ค่อยๆสะสม และจะส่งผลต่อการทำงานของร่างกายอย่างช้าๆ จนผู้กินไม่รู้สึกตัวเลยว่า ตนได้กินสารอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเข้าไป ซึ่งผู้กินก็อาจจะคิดว่า โรคต่างๆนั้นเกิดจากสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงเท่านั้นก็ได้ คนในปัจจุบันมักเข้าใจว่าโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆนั้น เกิดมาจากการมีสุขภาพหรือมีอวัยวะต่างๆที่ไม่แข็งแรง แต่ไม่ได้คิดว่าการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องนั้น จะเป็นสิ่งที่บั่นทอนประสิทธิภาพในการ

ทำงานของอวัยวะต่างๆไป ซึ่งเรื่องนี้การตรวจวัดทางการแพทย์ และการบันทึกสถิติเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและอาหารที่กินเท่านั้น จึงจะสามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนได้ว่า การกินอาหารประเภทใด จะส่งผลให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพที่สูงขึ้นของอวัยวะต่างๆ และการกินอาหารประเภทใดจะส่งผลบั่นทอนสุขภาพของอวัยวะต่างๆ เป็นต้น

ที่นี้ไอชิวแมนนิสได้จำแนกว่าอาหาร สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

- อาหารที่ดีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ซึ่งได้แก่อาหารประเภทพืช ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากนม

- อาหารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายและจิตใจ เกิดความตื่นตัว รู้สึกไม่อยู่สุข ไม่สามารถผ่อนคลายและไม่สามารถสงบได้ ซึ่งได้แก่ อาหารพวกชา กาแฟ น้ำอัดลม โกโก้ ฯลฯ

- อาหารเฉื่อยที่นอกจากจะทำให้อารมณ์และจิตใจเกิดความขุ่นมัวทึบช้าแล้ว ยังอาจให้โทษต่อร่างกายด้วย ซึ่งได้แก่อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ สุรา ยาเสพติด อาหารที่เน่าเสีย หนืด ไซ้ หอม กระเทียม ฯลฯ

เหตุที่นี้ไอชิวแมนนิสมีการแบ่งประเภทของอาหารที่กินในลักษณะนี้อาจจะเป็นเพราะ

1.อาหารต่างชนิด มีฤทธิ์ความเป็นกรด ต่างที่แตกต่างกัน ในภาวะปรกติ ร่างกายจะมีความเป็นด่างเล็กน้อย คือมี PH หรือค่าแห่งความเป็นด่างประมาณ 7.4 สถานะเช่นนี้ อวัยวะต่างๆในร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ของเสียและสารพิษจะได้รับการขับถ่ายออกไปอย่างสะดวก แต่เมื่อมีการกินอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดเข้าไปมากจนเกินไป จะทำให้เลือดและร่างกายมีความเป็นกรดมาก ซึ่งส่งผลให้อวัยวะพวกตับ ม้าม ไต และหัวใจ ที่มีหน้าที่ทำความสะอาดเลือดนั้น ต้องทำงานหนักมากจนเกินไป จึงเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานลง และเกิดอาการผิดปกติของอวัยวะเหล่านี้ขึ้น ทำให้การขับถ่ายของเสียเกิดขึ้นอย่างไม่เต็มที่ ของเสียจึงสามารถตกค้างสะสมอยู่ในร่างกายได้ ทำให้เกิดเป็นโรคต่างๆได้มากมาย (ดูหน้า 47)

ซึ่งอาหารที่มีความเป็นกรดมากนั้น ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ชา กาแฟ แอลกอฮอล์ ซีส น้ำส้มสายชู อาหารหมักดองต่างๆ อาหารจำพวกแป้งและเมล็ดธัญพืชที่ได้รับการขัดสีจนขาว รวมทั้งอาหารที่ได้รับการสังเคราะห์ขึ้นอื่นๆ เช่น ข้าวเกรียบ ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และอาหารเสริมต่างๆ เครื่องเทศ หอม หนืด กระเทียม อาหารที่เชื่อมด้วยน้ำตาล หรือผสมด้วยน้ำตาลจำนวนมาก เช่น แยม เยลลี่ น้ำเชื่อม ลูกกวาด ขนม ไอศกรีม ผลไม้กระป๋องและน้ำอัดลมต่างๆ อาหารจำพวกถั่วบางชนิด เช่น ถั่วลิสง และอะอลันท์ เป็นต้น

และอาหารที่มีความเป็นด่างมากนั้นจะได้แก่ อาหารจำพวกผักแทบทุก

ชนิด โดยเฉพาะพวกผักใบเขียว ตลอดจนน้ำซุ้ที่ได้จากการต้มผักเหล่านี้ ถ้างอก ถั่วเหลือง นม น้ำผึ้ง น้ำตาลอ้อย ถั่วบางชนิด ผลไม้ โดยเฉพาะชนิดที่มีน้ำมาก เป็นต้น ซึ่งผลไม้เหล่านี้จะช่วยปรับความเป็นด่าง ตามสภาพปรกติของร่างกายให้เกิดขึ้นได้อย่างดีที่สุด

เมื่อมีการจำแนกแล้วก็จะเห็นว่า อาหารที่ติดกลุ่มแรกนั้น ส่วนใหญ่จะมีความเป็นด่างสูง แม้ว่า จะมีอาหารบางชนิดในกลุ่มนี้เช่นกันที่มีความเป็นกรด เช่น แป้งที่ขัดสีจนขาวแล้ว ถั่วลิสง และน้ำตาลทรายในปริมาณที่มากเกินไป เป็นต้น ซึ่งหากบุคคลกินแต่อาหารในกลุ่มนี้ ก็จะมีการปรับสมดุลกับอาหารที่มีความเป็นด่าง ทำให้ร่างกายเกิดสภาพที่เป็นปรกติได้ จึงไม่ก่อให้เกิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพจนเกินไป แต่หากบุคคลกินอาหารในกลุ่มที่สามและสอง มากจนเกินไป ร่างกายก็จะมีความเป็นกรดสูง เพราะอาหารในกลุ่มที่สามและสองนั้น ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีความเป็นกรดสูง จึงสามารถทำให้ร่างกายเสียสมดุลแห่งความเป็นกรดและด่างไปได้ จนเกิดเป็นโทษต่อร่างกาย ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว

2. อาหารในกลุ่มแรก เป็นอาหารที่สามารถย่อยสลายได้หมด และส่วนมากจะมีเส้นใยที่ช่วยให้การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายนั้น เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะที่อาหารกลุ่มที่สามและสองนั้น ไม่สามารถที่จะได้รับการย่อยสลายได้หมด เช่น ไขมันพวกโคเรสเตอรอลจากเนื้อสัตว์นั้น เป็นสารที่ร่างกายไม่สามารถที่จะย่อยสลายได้ ในโกโก้หรือช็อกโกแลตนั้น ก็มีไขมันบางอย่างที่ร่างกายไม่สามารถที่จะย่อยสลายได้ นอกจากนั้นในเนื้อสัตว์ยังมีสารจำพวกกรดยูริกอยู่จำนวนมาก ซึ่งหากกินมากเกินไป ร่างกายก็ไม่สามารถที่จะขับสารเหล่านี้ออกมาได้หมด ซึ่งในระยะยาวหากสารเหล่านี้สะสมอยู่ในร่างกายนานเข้า ก็จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ โรคผิวหนัง ฯลฯ ได้

3. การจำแนกอาหารออกเป็นสามประเภทเช่นนี้ กระทำโดยโยคีผู้ที่มีการสังเกตตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างละเอียด ตลอดจนมีการฝึกตนด้วยวิธีการต่างๆ มากมาย แล้วจึงนำผลจากการสังเกตปฏิบัติที่อาหารชนิดต่างๆ ส่งผลต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ สุขภาพ อารมณ์ การฝึกสมาธิ ฯลฯ นั้นมาสรุปให้เป็นข้อปฏิบัติแก่ ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจและปัญญาที่ดี นำไปปฏิบัติตามอีกทีหนึ่ง

โยคินั้น เป็นผู้มีวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากคนสามัญ ทั้งในแง่ของการดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและตนเอง วิถีชีวิตที่มุ่งสู่การสังเกตตนเองด้านใน ทำให้โยคีเหล่านี้รู้สึกถึงผลกระทบของสิ่งต่างๆ ต่อร่างกาย และจิตใจได้ชัดเจนกว่าคนธรรมดาที่มักจะใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ ตามความเคยชินที่มักจะมีความรู้สึกที่โลดแล่นไปกับสิ่งต่างๆ นอกตัว จนทำให้ความรู้สึกตระหนกภายในนั้นไม่ชัดเจน จนไม่สามารถตระหนักถึงโทษของ

อาหารที่ กิน เข้าไปอย่างที่บรรดาโยคีตระหนักถึงได้ ซึ่งหากการสังเกตของโยคีเป็นจริง ความรู้นี้ก็จะ เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมากในการที่จะทานอาหารที่ถูกต้อง เพื่อสามารถ ที่จะพัฒนาตนเองทางด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจและปัญญาได้

2. วิธีการกินอาหารมีความสำคัญ และสามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้ เช่น เมื่อบุคคลกินอาหารในขณะที่จิตใจมีความกระวนกระวาย ความกังวล ความโกรธ หรือ กินอาหารจุบจิบก็เกินไปจนการผลิตน้ำย่อยของร่างกายเกิดขึ้นอย่างไม่เต็มที่ การกินอาหารมากเกินไป มีการใช้ร่างกายหรือสมองอย่างหนักทันทีหลังอาหาร ก็จะทำให้อาหารไม่ได้รับการย่อยอย่างเต็มที่ และอาหารที่ย่อยไม่หมดนั้น ก็จะสามารถกลายเป็นกรดและสารพิษที่มีโทษต่อร่างกายได้ด้วย เมื่อบุคคลกินอาหารที่ร้อนจนเกินไป ก็จะทำให้เอ็นไซม์ในการย่อยอาหารบางอย่างถูกทำลายลง เมื่อ กินอาหารหรือน้ำที่เย็นจัดจนเกินไปก็จะทำให้หลอดลม และหลอดเลือดเกิดการหดตัว ในผู้ป่วยที่เป็นโรคหืดหอบก็อาจจะเกิดอาการแพ้ต่างชนิดได้ และหากบุคคลมีการ กินอาหารก่อนนอน ก็อาจทำให้ฝันร้าย เพราะแก๊สที่เกิดจากการย่อยอาหารนั้นจะไปรบกวนสมองได้ เป็นต้น การกินอาหารที่สด เป็นธรรมชาติและผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามิน และคุณค่าทางอาหารได้อย่างเต็มที่ อาหารเหล่านี้มีสภาพที่เหมาะสมกับการทำงานตามธรรมชาติของร่างกายมนุษย์มากที่สุด ทั้งยังไม่ก่อให้เกิดอันตรายทางอ้อมอื่นต่อร่างกายอีกด้วย

3. พืชและผลิตภัณฑ์จากนม สามารถให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการ ได้อย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยปรกติแล้วคนทั่วไปมักจะกล่าวว่าการกินแต่เพียงพืชและผลิตภัณฑ์จากนมเท่านั้น อาจจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารจำพวกโปรตีน และวิตามิน บีไป แต่เมื่ออีวาแมนนิสก็ได้อ้างถึงการศึกษาทดลองของนักวิทยาศาสตร์ในปี 2497 ที่ได้ค้นพบว่า เมื่อมีการ กินอาหารจำพวกนมร่วมกับอาหารพวกเมล็ดธัญพืชแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารโปรตีนที่มีอยู่ในครบทั้ง 8 ชนิด อันเป็นโปรตีนที่มีความสมบูรณ์ต่อร่างกายได้เช่นกัน ดังนั้น การกินอาหารนมร่วมกับข้าว ข้าวสาลี ถั่วลิสง งา หรือมันเทศ การกินถั่วร่วมกับข้าว ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ตหรืองา การกินผักจำพวก ถั่วกับข้าว เมล็ดธัญพืช ถั่วหรืองา ฯลฯ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารโปรตีนอย่างครบถ้วนพอเพียงได้เช่นกัน และเมื่อมีการวิเคราะห์สารอาหารที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิดดู จะเห็นว่า ในบรรดาก้าวต่างชนิดนั้นมีโปรตีนถึง 30-40 % และเป็นโปรตีนที่ร่างกายนำไปใช้ได้จนหมดสิ้น แต่โปรตีนในเนื้อสัตว์นั้น กลับมีโปรตีนที่ร่างกายนำไปใช้ได้เพียง 20% เท่านั้น นอกจากนี้เนื้อสัตว์ยังประกอบด้วยไขมันที่ย่อยยาก กรดยูริค โซเรสเทอรอล สารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย และฮอร์โมนอดรีนาลินที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์อีกด้วย

ส่วนวิตามินบีที่ผู้ที่ กินอาหารจำพวกพืชและนมมักจะขาดอยู่เสมอ นั้น ก็

มีอยู่ครบถ้วนในอาหารจำพวกพืชผักและนมแล้วเช่นกัน เช่น ผักใบสีเขียว ยีสต์ จมูกข้าวสาลี ถั่วดอก นม ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง ฯลฯ นอกจากนี้ในร่างกายยังมีแบคทีเรียบางชนิดที่สามารถช่วยสังเคราะห์วิตามินบีขึ้นเองได้ด้วย การกินอาหารจำพวกโยเกิร์ตจึงสามารถช่วยให้แบคทีเรียเหล่านี้มีการเจริญเติบโตขึ้นได้เองอีกด้วย การที่บุคคลที่กินอาหารมังสวิรัตส่วนมากนั้นขาดอาหารจำพวกวิตามินบี ก็อาจจะเป็นเพราะว่าคนเหล่านี้ไม่ค่อยคุ้นเคยกับการ กินยีสต์ จมูกข้าวสาลี ถั่วดอก ข้าวกล้องหรือโยเกิร์ตนั่นเอง จึงทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นไป แต่ปัญหาต่างๆจะหมดไปเมื่อบุคคลหันมา กินอาหารเหล่านี้มากขึ้น

นีโอฮิวแมนนิสมีน มีความเห็นเช่นเดียวกับนักโภชนาการอื่นๆ ในเรื่องเกี่ยวกับการ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อการรักษาร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และนีโอฮิวแมนนิสก็เห็นด้วยกับนักโภชนาการโดยทั่วไปว่า การขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งนั้น สามารถทำให้ร่างกายเกิดความอ่อนแอ และเกิดโรคทางกายและจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นได้ แต่นีโอฮิวแมนนิสเห็นว่าการ กินอาหารจำพวกพืชและนม นั้น ก็สามารถที่จะให้สารอาหารได้อย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยไม่ต้องเสี่ยงกับอันตรายที่จะได้รับจากการ กินอาหารประเภทที่สามเลย

ในเรื่องของการขาดสารอาหารนั้น นักวิทยาศาสตร์น่าจะทำการตรวจร่างกายของผู้ที่ กินอาหารมังสวิรัตในปัจจุบัน เช่น การ กินอาหารของกลุ่มสันตือโลก กลุ่มเซเวนเดย์ เอ็ดเวนทิส หรือกลุ่มที่ได้ทดลอง กินอาหารแบบนี้โอฮิวแมนนิสคิดว่า คนเหล่านี้มีการขาดสารอาหารอย่างใดหรือไม่ และอาจจะมีการทดสอบร่างกายเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ที่ กินอาหารตามปกติ ว่ากลุ่มใดจะมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีภูมิต้านทานโรคมากกว่ากัน โดยมีการบันทึกไว้เป็นสถิติด้วย อาจทำการทดลอง โดยให้มีการทดลอง กินอาหารแบบนี้โอฮิวแมนนิสอย่างจริงจัง แล้วทำการตรวจร่างกายว่ามีการขาดสารอาหารต่างหรือไม่ว่างใด ตลอดจนทำการตรวจสารพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกาย เปรียบเทียบกับสารพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกายของผู้ที่ กินอาหารตามปกติด้วย นอกจากนี้ผู้ที่ทดลอง กินอาหารอาจจะมีการทำบันทึกความรู้สึกด้วยว่า หลังจากที่ได้ทดลอง กินอาหารแบบนี้โอฮิวแมนนิสแล้ว มีความเปลี่ยนแปลงในเรื่องของสุขภาพและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆอย่างไรบ้าง เป็นต้น

4. จากตารางในหน้า 62 ซึ่งให้เห็นว่า มนุษย์มีโครงสร้างทางกายภาพที่เหมาะสมกับการ กินอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้ มากกว่าการ กินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เพราะโครงสร้างทางกายภาพของมนุษย์นั้นคล้ายคลึงกับสัตว์ที่ กินพืชและผลไม้เป็นอาหารมากกว่าสัตว์ที่กินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร จากการศึกษาเรื่องโครงสร้างดังกล่าว จะเห็นว่าหากสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร เช่น เสือ แมว หมา ฯลฯ นั้นกินเนื้อเป็นอาหาร ร่างกายของมันก็สามารถที่จะย่อยสลายเนื้อได้หมด และสามารถขับกากอาหาร

ออกมาได้เร็ว ทำให้สารพิษต่างๆในเนื้อสัตว์นั้นสะสมอยู่ในสัตว์เหล่านี้ได้น้อย แต่หากมนุษย์ซึ่งมีโครงสร้างทางกายภาพที่แตกต่างออกไป กินอาหารจำพวกเนื้อ ก็จะไม่สามารถย่อยสลายเนื้อได้หมด และจะมีสารอาหารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายบางอย่างเหลืออยู่ เช่น ไนเรส เทอรอล ไขมันบางชนิด กรดยูริก ฯลฯ นอกจากนี้โครงสร้างทางกายภาพของมนุษย์ยังใช้เวลาในการย่อยอาหารที่นาน ทำให้อาหารจำพวกเนื้อต้องตกค้างอยู่ในร่างกายเป็นเวลานาน ซึ่งอาหารจำพวกเนื้อเป็นอาหารที่เน่าเสียได้อย่างรวดเร็ว อาการเน่าเสียของเนื้อที่เกิดขึ้นในระบบการย่อยอาหารของมนุษย์ ก็จะก่อให้เกิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างมากได้ด้วย ดังนั้นหากจะพิจารณาในลักษณะทางด้านโครงสร้างแล้ว มนุษย์ก็ไม่ควรที่จะกินอาหารจำพวกเนื้อเป็นอาหารเลย หากสามารถกินอาหารจำพวกพืชและนมแทนได้

5. เนื้อสัตว์นั้นเป็นยอดบนสุดของลูกโซ่อาหาร ดังนั้นหากอาหารพืชในปัจจุบันมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์สะสมอยู่ สัตว์ซึ่งกินพืชเป็นอาหารก็สามารถที่จะสะสมสารพิษเหล่านั้นไว้ในร่างกายของตนได้เช่นเดียวกับมนุษย์ ซึ่งเมื่อมนุษย์กินสัตว์เหล่านั้นเข้าไป ก็เท่ากับได้กินสารพิษที่สะสมมาตลอดชีวิตของสัตว์เหล่านั้นเข้าไปด้วย อันตรายจากสารพิษในเนื้อสัตว์จึงมีมากกว่าในพืช โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่การเลี้ยงสัตว์ในปัจจุบันนั้น มีการใช้ฮอร์โมนและวิธีการที่ผิดธรรมชาติต่างๆในการเลี้ยงสัตว์ ให้เติบโตเร็วและให้ผลกำไรมาก จึงยิ่งทำให้ในเนื้อสัตว์มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์มากขึ้นด้วย อีกทั้งขบวนการในการถนอมอาหารต่างๆ ยังมีการเพิ่มสารเคมีที่เป็นอันตรายลงในเนื้อสัตว์มากยิ่งขึ้นอีก การกินอาหารเนื้อในปัจจุบัน จึงเป็นสิ่งที่มีความอันตรายต่อสุขภาพมาก ดังที่นักวิทยาศาสตร์พบว่าในเนื้อสัตว์นั้น มีปริมาณสารพิษสูงกว่าในพืชผักถึง 13 เท่า

นอกจากนี้การกินเนื้อสัตว์ ยังส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของผู้กินอีกด้วย เพราะก่อนที่จะถูกฆ่า สัตว์ต่างๆที่มีอารมณ์และจิตใจที่พัฒนามากกว่าพืชเหล่านี้ จะเกิดความกลัว ความโกรธเกลียด ความเครียดและความตกใจอย่างสุดขีด ทำให้ร่างกายของสัตว์ที่ถูกฆ่าผลิตฮอร์โมนที่เป็นพิษต่างๆ เช่น อดรีนาลิน ฯลฯ ซึ่งทำให้ขบวนการชีวเคมีในตัวสัตว์ เกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย เมื่อมนุษย์กินสัตว์เหล่านี้เข้าไป ก็จะทำให้เกิดกับ ฮอร์โมนต่างๆเหล่านั้นเข้าไปด้วยเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดความไม่สงบทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งการแพทย์ในสมัยปัจจุบันนี้ค้นพบแล้วว่า ระดับสมมูลย์ของฮอร์โมนชนิดต่างๆในร่างกายนั้น ส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์เป็นอย่างมาก เช่นผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียดและนอนไม่หลับจำนวนมาก แพทย์จะทำการรักษาโดยการให้ ฮอร์โมนบางชนิดที่ช่วยให้อารมณ์เกิดความสงบผ่อนคลายเข้าไป เป็นต้น ดังนั้นการกินเนื้อสัตว์จึงสามารถทำให้ผู้กินเนื้อสัตว์เกิดโรคภัยต่างๆได้ง่ายและมากกว่าผู้ที่กินพืช ผักและนมเป็นอาหาร

จากสถิติที่วัดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและอายุขัยนั้น จะเห็นได้ว่าผู้ที่กินอาหารเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมาก เช่นชาวเอสกีโม ชาวเคอร์กีช ฯลฯ จะมีชีวิตที่สั้นประมาณ 28-40 ปีเท่านั้น และมีสุขภาพที่เสื่อมโทรมเร็วกว่า ผู้ที่กินอาหารประเภทพืชผักเป็นจำนวนมาก เช่นเผ่าฮินซา เผ่าโอโตมิ ฯลฯ ซึ่งจะมีชีวิตที่ยืนยาวมากกว่า 100ปีขึ้นไป ในขณะที่ยังคงมีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่

ผู้ที่กินอาหารประเภทพืชผักมีสถิติการเป็นโรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดน้อยกว่าผู้ที่กินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร ดังการวิจัยของแพทย์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่พบว่า ชาวเขาที่มีการกินเนื้อสัตว์น้อยมากจะมีสถิติการเป็นโรคหัวใจในผู้สูงอายุเพียง 1-2% ในขณะที่ชาวอเมริกันโดยทั่วไปมีสถิติการเป็นโรคหัวใจในผู้สูงอายุถึง 85% เป็นต้น

สารยูริคในพืชยังมีน้อยกว่าในเนื้อสัตว์ถึงประมาณสามเท่า จึงทำให้ผู้ที่กินพืชมีโอกาสในการเกิดโรคไขข้ออักเสบ เส้นประสาทอักเสบ และโรคไตได้น้อยกว่าผู้ที่กินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร นอกจากนี้การกินพืชยังทำให้สภาพความเป็นกรดและด่างในร่างกาย อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกว่าการกินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร ทำให้การขับถ่ายของเสียเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์ โดยที่อวัยวะที่ทำหน้าที่ในการขับถ่าย ไม่ต้องทำงานหนักมากเกินไปจนเสื่อมสมรรถภาพ อันจะก่อให้เกิดปัญหาเรื่องโรคต่างๆตามมาอีกมากมายได้

หากจะวิเคราะห์ในด้านของหลักการทางวิทยาศาสตร์ และหลักการทางด้านสุขภาพอนามัยแล้ว ก็จะทำให้เห็นว่าวิธีการนำเสนอแนวคิดของกลุ่มนีโอฮิวแมนนิสนั้นก็มิใช่เหตุผลและมีหลักฐานการทดลองทางวิทยาศาสตร์ในการอ้างอิง เพียงแต่ว่าเหตุผลและผลการทดลองเหล่านี้ยังไม่ได้มีการยอมรับกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเท่านั้น นอกจากนี้ข้อมูลและผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่นีโอฮิวแมนนิสนำมาอ้างนั้น ยังมีความขัดแย้งกับผลการทดลองที่มนุษย์ในปัจจุบันเชื่อถือกันอย่างแพร่หลายอีกด้วย ซึ่งในประเด็นนี้นักวิทยาศาสตร์และนักโภชนาการในปัจจุบัน ควรจะต้องมีการทดลองค้นคว้าในห้องวิทยาศาสตร์ เพื่อแยกแยะ และตรวจวิเคราะห์อาหารและสารพิษ ตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสอย่างละเอียด ว่าข้อมูลและการทดลองของนีโอฮิวแมนนิสนั้นมีความเป็นจริงเพียงใด และหากเป็นจริง ก็อาจจะมีการทดลองต่อไปเพื่อหามาตรฐานว่าการกินอาหารแบบนี้ ต้องกินในปริมาณและสัดส่วนอย่างไร จึงจะมีความเหมาะสมกับพัฒนาการของมนุษย์ที่สุด และเมื่อได้มีการค้นคว้าทดลองแล้ว ผลจากการทดลองเหล่านี้ ก็ควรจะมีการนำมาใช้ในการปรับปรุงหลักสูตรและข้อมูลทางการศึกษา ให้มีความถูกต้องและมีความเหมาะสมต่อพัฒนาการของมนุษย์โดยรอบด้านได้มากขึ้นต่อไป

การนำเสนอแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสเป็นทฤษฎีแก๊ (Antithesis) ของทฤษฎี (Thesis) ที่มีการเชื่อถืออยู่ในปัจจุบัน ซึ่งเมื่อข้อมูลทั้งสองมีความขัดแย้งกัน ผู้ที่ต้องการที่จะทราบความจริง จึงมีหน้าที่ที่จะต้องทำการค้นคว้าทดลอง จนได้ทฤษฎีใหม่

(Synthesis) ขึ้น เป็นลักษณะความก้าวหน้าทางวิทยาการ เพื่อจะได้มีการใช้อย่างแพร่หลายกันต่อไป

6. จากการทดลองของ ดร. เอช. สคูทีเดน แห่งมหาวิทยาลัยเบลเยียม ดร. เออร์วิง ฟิชเชอร์ แห่งมหาวิทยาลัยเยล เจ. เอช. เค็ลลอก แห่งสถานเสริมสุขภาพแบดเคิลคริกในรัฐมิชิแกน และดร. เจ. ไอโอเทย์โก และว. คิปานี จากมหาวิทยาลัยบรัสเซล ในหน้า 69 ต่างมีผลที่สอดคล้องกันว่า ผู้ที่ กินพืช เป็นอาหารนั้นมีความทรหด มีสุขภาพที่แข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไว และมีความรวดเร็วในการฟื้นตัวจากความอ่อนเพลีย มากกว่าผู้ที่ กินเนื้อเป็นอาหาร

7. ดร. เฟรดเคอร์ริค สแตร์ แห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ได้ทำการวิจัยในปี 2515 พบว่า ผู้ที่ กินอาหารมังสวิรัติตบทุกกลุ่ม มีการกินอาหารประเภทโปรตีนมากเกินกว่า 2 เท่าของโปรตีนที่ร่างกายต้องการ ไม่ว่าจะเป็ชาย หญิง คนในวัยรุ่น และแม้แต่หญิงมีครรภ์ก็ตาม นักวิทยาศาสตร์พบว่าเมื่อมีการ กินอาหารจำพวกพืช ผัก นมและเมล็ดธัญพืชด้วยกัน ในสัดส่วนใดก็ตาม จะไม่เกิดอาการขาดอาหารโปรตีนเลย ดังนั้นปัญหาในเรื่องโรคขาดอาหารจึงไม่ได้อยู่ที่การไม่ได้ กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แต่อยู่ที่มีการ กินอาหารอย่างไม่พอเพียง เช่นมีการ กินแต่ข้าว หัวเผือก หรือมันแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ฉะนั้นหากมีการส่งเสริมให้ผู้ที่เป็โรคขาดอาหารกินอาหารจำพวกนม พืชผัก และเมล็ดธัญพืชร่วมกัน ก็จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องการขาดอาหารได้ แต่ปัญหาที่ค้นพบจากการศึกษาวิจัยก็คือ ที่ดินจำนวนกว่า 80% ของประเทศ 83 แห่ง ในปัจจุบัน อยู่ในมือของประชากรเพียง 3% เท่านั้น ซึ่งการใช้ทรัพยากรที่ดินดังกล่าวก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อการผลิตอาหารเพื่อการบริโภคของประชากรส่วนใหญ่ด้วย แต่จะนำไปใช้ในการปลูกพืชการค้าอื่นๆเช่น ชา กาแฟ ยาสูบ ดอกไม้ ฯลฯ อันเป็สิ่งฟุ่มเฟือยเพื่อสนองตลาดความต้องการของคนมั่งมีเท่านั้น นอกจากนี้เมล็ดธัญพืชที่ได้มาจากการใช้ที่ดินที่เหลือ ยังนำไปใช้ในการเลี้ยงสัตว์อีก ดังเช่นที่เมล็ดธัญพืชจำนวน 80-90% ที่ปลูกได้ในอเมริกานั้น จะใช้ในการเลี้ยงสัตว์เพื่อป้อนตลาดอาหารโปรตีนให้แก่คนมั่งมีเท่านั้น และในการผลิตโปรตีนจากเนื้อสัตว์นั้น ก็มีต้นทุนในการผลิตสูงถึง 20 เท่าของการผลิตโปรตีนจากพืช ที่ดิน 1 เอเคอร์ที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์นั้น จะสามารถผลิตเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนได้เพียง 1 ปอนด์ ในขณะที่หากมีการใช้ที่ดินดังกล่าวในการปลูกถั่วเหลือง ก็จะสามารถผลิตโปรตีนได้ถึง 17 ปอนด์ น้ำที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์ก็เช่นกัน หากมีการนำไปปลูกพืช ก็จะสามารถประหยัดได้ถึง 8 เท่า ดังนั้นในการผลิตโปรตีนจากเนื้อสัตว์จึงเป็นการใช้ทรัพยากรที่ดินและน้ำอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งจิม เมเยอร์นักโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ได้ประเมินไว้ว่า หากมีการลดการผลิตเนื้อสัตว์ลงประมาณ 10 % ของที่เป็นอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็จะสามารถผลิตเมล็ดธัญพืชเพื่อเลี้ยงคนได้ถึง 60 ล้านคนเลยทีเดียว ดังนั้นถ้ามีการจัดสรรในเรื่องการใช้ทรัพยากรต่างๆในโลกอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะ

ช่วยให้มนุษย์สามารถผลิตสารอาหารได้อย่างพอเพียง ที่จะแก้ปัญหาการขาดแคลนอาหารของมนุษย์ในโลกได้

8. ศาสนาทุกศาสนาในโลก ล้วนสอนให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นทั้งสิ้น เช่น ในพุทธศาสนาก็มีการสอนในเรื่องหลักแห่งความเมตตา และศีลเรื่องการห้ามฆ่าสัตว์ ในคริสต์ศาสนาก็จะสอนในเรื่องของความรัก ให้รักชีวิตอื่น ๆ เหมือนหนึ่งรักชีวิตของตนเอง ในศาสนาฮินดูก็จะเน้นเรื่องหลักอหิงสา ที่พยายามจะไม่เบียดเบียน ทำร้ายชีวิตอื่น ๆ ให้ต้องเดือดร้อน ซึ่งหากจะพิจารณาให้ดีแล้ว ก็จะเห็นว่าการกินอาหารจำพวกพืชนั้น มีความสอดคล้องกับความเชื่อและอุดมคติทางด้านจริยธรรมของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดๆ มากกว่าการกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์

นีโอฮิวแมนนิสนอกจากจะสนใจในเรื่องของวิทยาการและระบบคุณค่าทางจิตใจแล้ว ยังมีอุดมคติทางด้านสังคมอีกด้วย ที่ต้องการให้เห็นสรรพสิ่งทุกอย่างในจักรวาล มีการเกื้อกูลกันประหนึ่งสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน การนำเสนอแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสจึงมีการคำนึงว่า สัตว์ที่มนุษย์กินเป็นอาหารนั้น ต่างก็มีชีวิตจิตใจและความรู้สึกด้วย สัตว์ไม่ใช่วัตถุ และไม่ใช่สิ่งที่เกิดมาเพียงเพื่อเป็นอาหาร เป็นพาหนะ ใช้งานหรือเป็นเครื่องเล่นของมนุษย์เท่านั้น แต่สัตว์มีวิถีชีวิตตามธรรมชาติที่เป็นตัวของตัวเอง สัตว์ต้องการอิสรภาพ และต้องการที่จะใช้ชีวิตเหมือนมนุษย์เช่นกัน แต่โรงเลี้ยงสัตว์ และโรงฆ่าสัตว์ในปัจจุบันนั้น มีความรู้สึกที่สัตว์เป็นเพียงสิ่งที่จะนำรายได้ทางเศรษฐกิจมาให้แก่คนเท่านั้น จึงมีการทรมานสัตว์ให้ต้องเติบโตขึ้นอย่างไม่เป็นธรรมชาติ มีการควบคุมให้สัตว์กินอาหารมากเกินไปที่สัตว์ต้องการ มีการเสริมฮอร์โมนและสารเคมีบางชนิดเพื่อเร่งให้สัตว์เติบโตได้เร็วกว่าปรกติ สัตว์จะถูกกำหนดให้มีกิจกรรมทางกายภาพน้อยที่สุด เพื่อจะได้มีการสูญเสียพลังงานและน้ำหนักไปน้อยที่สุด สัตว์จะถูกควบคุมเรื่องพันธุ์ เพื่อสร้างการผูกขาดทางการค้า สัตว์ในปัจจุบันจึงเกิดมาเพียงเพื่อเป็น "ชีวิต" ที่มนุษย์จะใช้เป็น "วัตถุ" ในการประกอบอาหารเท่านั้น โรงงานได้ทำหน้าที่เตรียมสัตว์ที่มีชีวิตและความรู้สึก ให้กลายเป็น "วัตถุ" ที่ใช้สำหรับปรุงอาหารให้แก่คนในสังคมแล้ว จึงทำให้มนุษย์กินเนื้อสัตว์โดยไม่มีโอกาสที่จะสัมผัส หรือรู้สึกถึงความมีชีวิตและความห่วงแหนชีวิตของสัตว์ต่างๆเลย มนุษย์ในปัจจุบันจึงสามารถกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารได้อย่างไม่รู้สึกว่าเป็นการกระทำที่เบียดเบียนชีวิต หรือขาดความเมตตาอย่างไรเลย ประกอบกับหลักวิทยาการที่เน้นย้ำ ให้มนุษย์กลัวว่าการขาดอาหารเนื้อสัตว์จะทำให้ตนเติบโตขึ้นอย่างไม่สมบูรณ์ แข็งแรง และมีสติปัญญาที่เฉื่อยช้า ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงได้ละเมิดสิทธิแห่งการใช้ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติของสัตว์ต่างๆไปได้ โดยไม่รู้สึกว่าเป็นการกระทำที่ผิดจริยธรรมแต่อย่างใด

การใช้ชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันนั้น ได้ดำเนินไปตามกาลไกลของสังคมเท่านั้น มีการผูกพันธ์กับการค้า การซื้อขายไป การโฆษณา และระบบสื่อมวลชน



คนที่ชลอให้ชีวิตมนุษย์ดำรงอยู่ในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ ชีวิตมนุษย์กลายเป็นขึ้น ส่วนเล็กที่ไม่มีความหมายนัก มนุษย์ในปัจจุบันมีอำนาจที่จะกำหนดระบบคุณค่าเกี่ยวกับชีวิต และจริยธรรมน้อยมาก เพราะมนุษย์ไม่ทราบถึงความเป็นไปของระบบสังคมที่ซับซ้อนทั้งหมด ดังเช่นที่คนส่วนใหญ่ไม่เคยทราบเลยว่าการผลิตเนื้อสัตว์ และวิถีชีวิตที่ฟุ่มเฟือยของคนนั้น จะเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดไปอย่างไม่ถูกต้อง จนเป็นเหตุให้มนุษย์จำนวนล้านๆคนในโลกต้องขาดแคลนอาหารไป นีโอฮิวแมนนิสได้คำนึงว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ความมีสิทธิ์ที่จะได้รับความจำเป็นขั้นพื้นฐาน เพื่อความอยู่รอดของชีวิตคนได้อย่างพอเพียง ปัญหาเรื่องการขาดแคลนอาหารจึงเป็นปัญหาใหญ่ ที่ควรจะได้รับการแก้ไขให้หมดไป ซึ่งทางหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือ การลดการผลิตและการ กินเนื้อสัตว์ลง ดังนั้นการทานอาหารแบบนีโอฮิวแมนนิสจึงมีความเหมาะสม ต่ออุดมคติทางด้านจริยธรรมของมนุษย์ได้มากกว่า การกินอาหารประเภทอื่น อย่างเห็นได้ชัด

๑. การนำเสนอแนวคิดเรื่องการกินอาหารของนีโอฮิวแมนนิสนั้น มีความแตกต่างจากการนำเสนอในเรื่องการ กินอาหารแบบมังสวิวัติของกลุ่มอื่นๆคือ

1. ไม่ได้เน้นเฉพาะในเรื่องของหลักคุณธรรม แต่เน้นในเรื่องของโภชนาการ โดยใช้หลักฐานและเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มาช่วยยืนยันให้ ข้อมูลที่นำเสนอมีความน่าเชื่อถือขึ้น

2. นีโอฮิวแมนนิสไม่กินอาหารบางจำพวก เช่น เห็ด เพราะเป็นพืชที่ไม่สามารถสังเคราะห์แสงเองได้ แต่ต้องดึงเอาสารอาหารจากซากของสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้ว ซึ่งนีโอฮิวแมนนิสเห็นว่าสารอาหารเหล่านั้น เป็นสารอาหารที่ไม่สด และให้พลังงานแห่งความเฉื่อยช้า ดังที่อาจเห็นได้ว่า เห็ดบางจำพวกนั้นเป็นโทษต่อร่างกายมนุษย์ ทำให้เมาหรืออาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

กระเทียมและหัวหอมนั้น ก็เป็นอาหารที่สามารถเพิ่มกรดในเลือดและในกระเพาะอาหารได้ ซึ่งเลือดที่มีความเป็นกรดนั้น ยังเป็นที่มาของโรคหลายชนิดด้วย (ดูหน้า 41) การ กินหัวหอมหรือกระเทียมจำนวนมาก ยังอาจทำให้เกิดโรคกระเพาะอักเสบ และทำให้ร่างกายเกิดความร้อนจำนวนมากขึ้น ซึ่งความร้อนนี้มีอิทธิพลต่อจิตใจของมนุษย์ด้วย นีโอฮิวแมนนิสจึงไม่สนับสนุนให้มีการ กินหัวหอมหรือกระเทียมเป็นอาหาร แต่สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเฉพาะบางอย่าง ก็อาจจะมีการใช้กระเทียมกินเป็นยาได้ เป็นต้น

ไข่ เป็นอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง ซึ่งร่างกายมนุษย์ย่อยสลายไม่ได้สูงมาก โดยมีปริมาณเป็นสองเท่าของอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ซึ่งหากกินมากจะทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับเรื่องของเส้นโลหิตและความดันต่างๆได้ นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ ยังกล่าวไว้ว่า คุณสมบัติของการ กินอาหารมังสวิวัตินั้น จะหมดสิ้นไปหากบุคคลกินไข่ในปริมาณที่มากเกินไปด้วย

3. นิโอฮิวแมนนิสเน้นย้ำในเรื่องหลักทางโภชนาการ ว่าผู้ที่จะมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ได้นั้น จะต้อง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยมีการแจกแจงรายละเอียดให้เห็นด้วยว่า อาหารแต่ละหมู่นั้น มีอยู่ในอาหารชนิดใด และมีการอธิบายโดยละเอียดถึง เรื่องของโครงสร้างการทำงานของร่างกายและอาหารชนิดต่างๆด้วยว่า มีลักษณะของความเป็นกรดและด่าง วิธีการแปรสภาพอาหาร และการปรุงอาหารจะเปลี่ยนสภาพของสารอาหารชนิดต่างๆให้ดีขึ้นและเสื่อมลงอย่างไร ซึ่งการนำเสนอเช่นนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการการ กินอาหารอย่างถูกต้อง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทางด้านสุขภาพอนามัยได้

จากข้อสรุปและเหตุผลที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ชี้ให้เห็นว่า การกินอาหารแบบนี้โอฮิวแมนนิสเน้น จะสามารถช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น เสี่ยงอันตรายต่อการสะสมสารเคมีที่เป็นพิษน้อยกว่า และช่วยให้มนุษย์คนอื่นๆในสังคมได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนได้โดยทางอ้อมด้วย แต่ปัญหาประการหนึ่งซึ่งอาจจะมีขึ้นได้ ในการกินอาหารแบบนี้โอฮิวแมนนิสก็คือ ความเคยชินกับรสชาติของอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นิสัยการกินอาหาร ตลอดจนความสะดวกสบายในการซื้อหาอาหารสำเร็จรูปในปัจจุบัน จะทำให้การเปลี่ยนอาหารที่ท่านเคยกินได้ยากไป ซึ่งในเรื่องนี้กลุ่มนิโอฮิวแมนนิสในต่างประเทศ และกลุ่มผู้กินอาหารมังสวิรัตต่างๆ ก็ได้จัดให้มีกิจกรรมเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนนิสัยในการกินอาหารนั้น เป็นไปได้อย่างง่ายดาย และสะดวกขึ้นคือ

1. การจัดให้มีร้านขายอาหารที่ถูกต้องแบบสำเร็จรูปขึ้น โดยมีการปรุงรสของอาหารให้สอดคล้องกับความเคยชินในรสชาติการกินอาหารแบบเดิม ของคนทั่วไปขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้สนใจสามารถเปลี่ยนนิสัยการกินอาหารของตนได้อย่างสะดวกขึ้น

2. การจัดให้มีนิทรรศการ การอภิปราย ภาพยนตร์สารคดี หนังสือเผยแพร่ ใช้หลักการศึกษานอกโรงเรียนในการสนับสนุนให้คนทั่วไปมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการอย่างถูกต้องขึ้น ตลอดจนมีการทดลองวิจัยเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ และการทดลองใหม่ๆ เพื่อจูงใจให้คนหันมาสนใจการกินอาหารที่ถูกต้องได้มากขึ้น

3. การกินอาหารเป็นกลุ่ม จะช่วยให้ผู้กินเกิดกำลังใจ มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกละเอียดเปลี่ยนวิธีการประกอบอาหาร และสามารถที่จะเปลี่ยนนิสัยการกินอาหารได้ง่ายขึ้น

ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า หากนักวิทยาศาสตร์มีการทดลองที่ชัดเจน จนมีการยืนยันอย่างแน่นอนมากขึ้นแล้ว ก็น่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเกี่ยวกับโภชนาการในระบบการศึกษา โดยมีการเน้นลักษณะการกินอาหารที่ถูกสุขอนามัย เพื่อให้คนในสังคมโดยทั่วไปสามารถรับรู้และเข้าใจได้มากขึ้น

1.2 การออกกำลังกายแบบโยคะและการนวด แบบนีโอฮิวแมนนิส

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า การออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายนั้น จะต้องฝึกอย่างถูกต้อง ไม่หักโหมจนเกินไป และต้องรู้จักเลือกชนิดของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย วัย เพศ ฯลฯ ที่แตกต่างกันไปด้วย

นีโอฮิวแมนนิสได้เสนอวิธีการออกกำลังกายแบบหนึ่ง ซึ่งกล่าวว่า เหมาะสมกับมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายชนิดนี้ไม่เพียงแต่ทำให้กล้ามเนื้อ และอวัยวะภายนอกแข็งแรงสมบูรณ์เท่านั้น ยังจะเป็นการบริหารอวัยวะภายใน ตลอดจนไปจนถึงระบบต่อมไร้ท่อ ที่เป็นศูนย์กลางควบคุมการหลั่งฮอร์โมน ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ และจิตใจของผู้ฝึกโดยตรงอีกทีหนึ่งด้วย การออกกำลังกายแบบนี้ นีโอฮิวแมนนิสนี้เรียกว่า "อาสนะ"

คำว่า "อาสนะ" นี้มาจากภาษาสันสกฤต แปลตามตัวอักษรแล้วหมายถึง "ท่าที่ทำให้บุคคลรู้สึกสบาย" อาสนะเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ที่จะต้องมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ จึงจะทำให้ร่างกายสามารถคงความสมบูรณ์ แข็งแรง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่จริงแล้วเป้าหมายของการฝึกอาสนะนั้น ไม่ใช่เพียงอยู่ที่การทำให้ร่างกายแข็งแรงหรือเป็นการรักษาโรคโดยทั่วไปเท่านั้น แต่การฝึกอาสนะจะเป็นการปรับร่างกาย ให้มีสภาพ ที่เหมาะสมกับจิตที่ละเอียดอ่อนขึ้นจากการฝึกภาวนา และจะช่วยให้การฝึกภาวนานั้นมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้นได้ด้วย เมื่อมนุษย์มีการฝึกจิตและกายอย่างสมบูรณ์แล้ว ความสุขสงบจากภายในที่เรียกว่า "อนันตา" นั้น ก็ย่อมสามารถจะบรรลุถึงได้

ร่างกายและจิตใจนั้น เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง จิตใจ จะสั่งให้ร่างกายกระทำการต่างๆตามแต่อารมณ์ความรู้สึก (Vrttis ในภาษาสันสกฤต) ที่มีอยู่ ซึ่งความรู้สึกต่างๆของมนุษย์เหล่านี้ เกิดขึ้นเพราะได้รับอิทธิพลมาจากฮอร์โมน ที่ผลิตมาจากต่อมไร้ท่อต่างๆทั่วร่างกาย ยามใดก็ตามที่ต่อมไร้ท่อทำงานไม่เป็นปกติขึ้น เช่น เมื่อมีการผลิตฮอร์โมนที่ไม่สมดุลย์เหมาะสม ความรู้สึกหวั่นไหวทางอารมณ์ต่างๆก็จะปรากฏขึ้น ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเหตุให้มนุษย์หลายคน แม้อยากจะทำตนเป็นคนดีมีศีลธรรม แต่เมื่อไม่สามารถจะควบคุมอารมณ์ต่างๆของตนได้ การทำความดีก็เป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก หลายคนแม้จะรู้ว่าจิตใจที่แน่นแฟ้น สงบนิ่งและมีสมาธิเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ไม่สามารถจะควบคุมจิตใจของตนให้สงบลงได้ จิตใจมักจะฟุ้งกระจายออกไปตาม เรื่องตื่นเต้นเร้าใจ ที่ผ่านเข้ามาสู่ชีวิตของแต่ละคน ดังนั้นหากบุคคลต้องการที่จะควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนไม่สงบของตนให้ลดน้อยลง ก็จะต้องมีการชำระรักษาต่อมไร้ท่อต่างๆให้บริสุทธิ์ เพื่อให้มันสามารถทำงานตามปกติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสมดุลย์ ด้วยการฝึกอาสนะ ดังนั้นการฝึกอาสนะจึง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการฝึกจิตมาก โดยจะช่วยให้จิตสามารถสัมผัสถึงความสุขที่แท้จริงในตนเองได้ง่ายขึ้น

ร่างกายและจิตใจของมนุษย์แต่ละคนนั้น ล้วนแต่มีความแตกต่างกันไป บุคคลแต่ละคนจึงไม่จำเป็นที่จะต้องฝึกอาสนะท่าเดียวกัน ท่าอาสนะทั้งหมดนั้น มีอยู่ประมาณ 50,000 ท่า แต่อาสนะที่กลุ่มนิโอยาแมนนิสเน้นสอน จะมีอยู่เพียงประมาณ 50 ท่าเท่านั้น โดยจะเลือกเฉพาะท่าอาสนะที่ไม่เสี่ยงต่ออันตรายในการฝึก และเฉพาะท่าที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากายและใจ ให้เกิดความสมดุลย์และเหมาะสมแก่การฝึกภาวนาในระดับต่อไป (Shrii Shrii Ananda Murti, 1979, p23-24) บุคคลไม่จำเป็นจะต้องฝึกอาสนะทุกท่า แต่ควรที่จะเลือกฝึกเฉพาะท่าที่เหมาะสมกับ สภาพปัญหาทางร่างกายและจิตใจของแต่ละคนไป โดยจะต้องมีการปรึกษากับอาจารย์ก่อน

เรื่องโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์นั้นมีอยู่หลายชนิด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญหาที่สำคัญจึงคือวิธีที่จะทำให้ผู้ป่วยสามารถหายจากโรคได้โดยเกิดขาดการและมีความเสี่ยงภัยน้อยที่สุด โดยแพทย์อาจใช้ยา การผ่าตัด หรือแพทย์อาจเพียงแต่ให้ผู้ป่วยทานอาหารที่ถูกต้อง หรือออกกำลังกายที่เหมาะสมเท่านั้น ตามแต่อาการและสภาพร่างกายของผู้ป่วยแต่ละคนไป

การฝึกอาสนะท่าต่าง ๆ นั้น เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้อาการผิดปกติของร่างกาย กลับคืนเป็นปกติตามธรรมชาติได้ แต่กระนั้นการฝึกอาสนะ ก็ไม่ควรที่จะฝึกเองโดยการอ่านจากหนังสือ แต่ควรที่จะเรียนจากอาจารย์ ผู้ได้รับการฝึกให้เข้าใจเรื่องเกี่ยวกับอาสนะมาดีแล้ว (Shrii Prabhat Ranjen Sarker, 1983, p1-2)

การออกกำลังกายที่เรียกว่าอาสนะนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ค้นพบมาแล้วเป็นเวลาร่วมพันปี โยคีที่ฝึกการภาวนาอยู่ในป่าลึก สังเกตเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายในป่าล้วนมีสุขภาพดี มีความแจ่มใส และมีความกระปรี้กระเปร่ามาก และเมื่อได้เฝ้าติดตามสังเกตพฤติกรรมของสัตว์เหล่านั้นเป็นเวลานาน ก็เข้าใจถึงการเฝ้ารักษาดูแลตนเอง ตลอดจนวิธีการพักผ่อนและกิจกรรมตามธรรมชาติต่างๆของสัตว์ในป่า บรรดาโยคีที่ได้ทดลองนำท่าทางของสัตว์ต่างๆเหล่านั้นมาฝึกฝน และตัดแปลง ก็พบว่าท่าทางเหล่านั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ด้วย จึงได้จัดเป็นระบบการออกกำลังกายขึ้นเรียกว่า "อาสนะ" ท่าอาสนะจำนวนมากในปัจจุบัน ยังคงเรียกตามชื่อสัตว์ที่เป็นที่มาของท่าทางต่างๆด้วย เช่น ท่างูเห่า ท่านกยูง ท่าสิงโต ท่ากบ ท่ากระต่าย ท่าเต่าและท่าปลา เป็นต้น

การฝึกอาสนะนั้น เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานอย่างมากมาย ในการฝึกเหมือนกีฬาทั่วไปในสมัยปัจจุบัน การหายใจที่ลึกและช้าของการฝึกอาสนะ จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ ช่วยให้ระบบการสูบฉีดโลหิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้สามารถนำอาหารไปเลี้ยงเซลล์ ตามอวัยวะต่างๆได้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถขับสารพิษออกจากอวัยวะ และซ่อมไว้ที่ต่างๆภายในร่างกายได้ดีขึ้น ดังนั้นหลังจากที่ฝึกอาสนะ ร่างกายจึงย่อมได้รับพลังงานมากขึ้น มีความกระฉับกระฉ่องมากขึ้น และรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้นด้วย

นีโอฮิวแมนนิสอธิบายว่า ร่างกายของมนุษย์นั้นประกอบขึ้นด้วยธาตุ 5 ชนิดคือ ธาตุอากาศ (Ethereal หรือ Akasha ในภาษาสันสกฤต) ธาตุลม (Aerial) ธาตุไฟ (Luminous) ธาตุน้ำ (Liquid) และธาตุดิน (Solid) ซึ่งถ้าหากองค์ประกอบของธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เกิดความผิดปกติหรือไม่สมดุลขึ้น ก็จะเป็นการเจ็บป่วยทางร่างกาย ธาตุต่างๆ เหล่านี้จะถูกควบคุมโดยศูนย์พลังในร่างกายที่เรียกว่า "จักรา" (Cakra) จักราเหล่านี้เป็นสิ่งที่ละเอียด ละเอียดอ่อนยิ่งกว่าระบบประสาททางกายภาพของมนุษย์ และแม้ว่ามนุษย์จะไม่สามารถมองเห็นจักราต่างๆ เหล่านี้ได้ด้วยตาเปล่า แต่ ก็สามารถพัฒนาจิตของตนให้ละเอียดอ่อนขึ้นได้ ด้วยกระบวนการทางภาวนาต่างๆ จนสามารถรู้สึกและสัมผัสถึงจักราต่างๆ เหล่านี้ได้

จักราหรือศูนย์พลังในร่างกายนี้ จะทำหน้าที่ควบคุมสมดุลและการทำงานอย่างเหมาะสมของธาตุต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ จักราเหล่านี้มีอยู่ทั้งหมด 7 ศูนย์ ตั้งอยู่ตามตำแหน่งของต่อมไร้ท่อที่สำคัญๆ ของร่างกายมนุษย์ คือ

1. มูลาadhara จักรา (Muladhara Cakra) ตำแหน่งอยู่บริเวณปลายสุดของกระดูกสันหลัง ช่วงล่าง ทำหน้าที่ควบคุมการขับถ่ายของเสีย และควบคุมความสมดุลของธาตุดิน ในร่างกายมนุษย์

2. สวัธิสธานา จักรา (Svadhishthana Cakra) ตำแหน่งอยู่สูงกว่าจักราแรกเล็กน้อย ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะเพศ และสมดุลของธาตุน้ำในร่างกายมนุษย์

3. มณีปุระ จักรา (Manipura Cakra) ตำแหน่งอยู่ที่สะดือ ทำหน้าที่ควบคุมระบบการย่อยอาหาร และสมดุลของธาตุไฟในร่างกายมนุษย์

4. อนาหัท จักรา (Anahata Cakra) ตำแหน่งอยู่บริเวณกึ่งกลางของทรวงอก ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนของโลหิต และสมดุลของธาตุลมในร่างกายมนุษย์

5. วิชูดหา จักรา (Vishuddha Cakra) มีตำแหน่งอยู่บริเวณกึ่งกลางของคอหอย ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของหลอดคอ การทำงานของจักราอื่นๆ ที่ต่ำกว่าทั้งหมด และควบคุมสมดุลของธาตุอากาศในร่างกายมนุษย์ วิชูดหา จักราจึงทำหน้าที่ประสานงานให้พลังงานจากจักราต่างๆ ในร่างกาย สามารถดำเนินงานได้ด้วยความสะดวกคล่องกัน

6. อเกียนา จักรา (Ajina Cakra) ตำแหน่งอยู่ที่หว่างคิ้ว บางครั้งมีผู้เรียกจักรานี้ว่า เป็น "ตาที่ 3" ด้วย จักรานี้เป็นที่อยู่ของจิต และทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของจิต

7. สหัสราธา จักรา (Sahasrara Cakra) ตำแหน่งอยู่ที่กระหม่อม หรือจุดกึ่งกลางศรีษะ เป็นที่อยู่ของสำนักบรสิฐหรือจิตวิญญาณ จักรานี้เป็นจักรา

ที่มีความละเอียดอ่อนที่สุด ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของจักราทั้งหมด และเป็นศูนย์กลางการควบคุมอวัยวะทั่วร่างกายมนุษย์ด้วย

สุขภาพทางกาย ใจ และจิตวิญญาณของมนุษย์นั้น จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อ การทำงานของจักราต่างๆมีความสมดุลย์ สามารถควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกายให้ทำงานได้อย่างปรกติ แต่เมื่อจักราใดเกิดความอ่อนแอลง และมีการไหลเวียนของพลังงานที่ไม่สมดุลย์ขึ้น ก็จะทำให้เกิดความเจ็บไข้ชนิดต่างๆได้ การฝึกอาสนะที่เหมาะสมนั้น จะสามารถปรับการทำงานของจักราต่างๆ ให้เป็นปรกติและทำงานได้สมดุลย์ขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ ผู้ที่ต้องการจะฝึกอาสนะ ควรจะต้องปรึกษากับอาจารย์ ที่ได้รับการฝึกฝนจนเชี่ยวชาญในเรื่องเกี่ยวกับอาสนะ ให้เลือกทำอาสนะ และแนะนำวิธีการฝึกอาสนะให้เสียก่อน มิฉะนั้นแล้วก็จะเป็นการเสียเวลา หรืออาจจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้

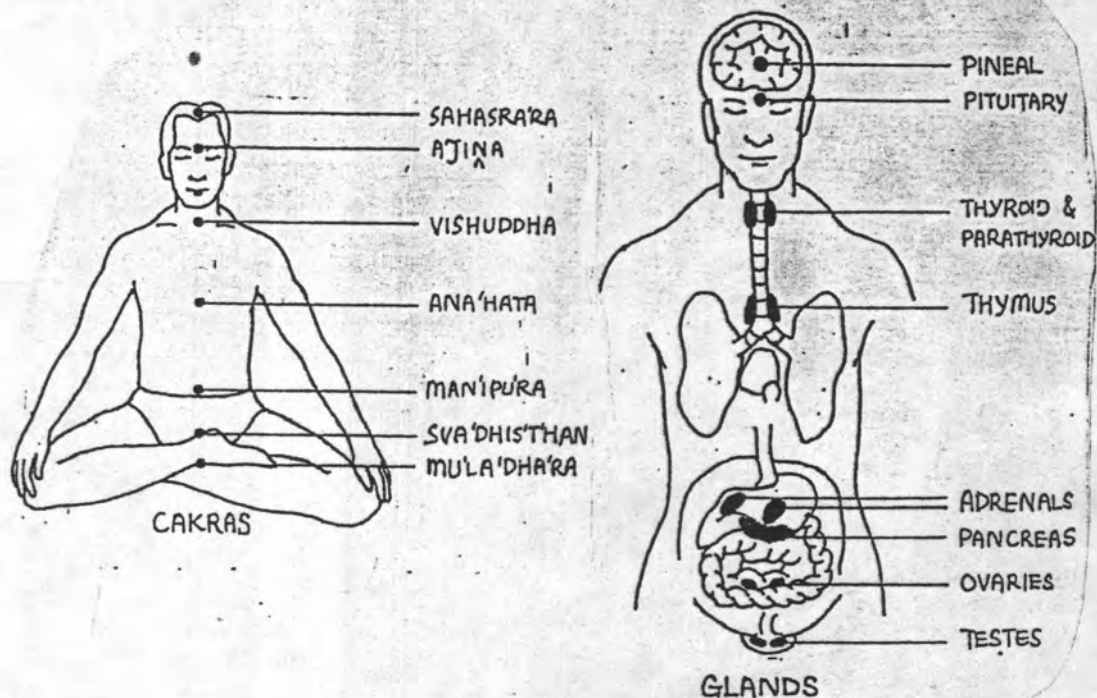
ร่างกายนั้น เป็นชั้นนอกสุดของจิตใจ มีความสัมพันธ์กับจิตใจอย่างลึกซึ้ง อย่างยากที่จะแยกออกจากกันได้ ดังนั้นถ้าหากจิตใจได้รับการพัฒนาให้ละเอียดอ่อนขึ้น ในขณะที่กายยังคงหยาบอยู่ ความขัดแย้งและความสมดุลย์ของธาตุต่างๆในร่างกายก็จะเสียไป อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย หรือทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะปรับจิตใจให้สัมพันธ์กับโลกแห่งความจริงได้ ดังนั้นหากต้องการให้การฝึกภาวนาประสบผลดีขึ้น ผู้ฝึกก็ต้องคำนึงถึง การฝึกร่างกายให้มีความบริสุทธิ์ละเอียดอ่อนขึ้นด้วย ให้มีความสอดคล้องกับจิตที่จะมีการพัฒนาขึ้น และเมื่อองค์ประกอบทั้งทางด้านกายและจิตของมนุษย์ ได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างสมดุลย์เหมาะสม มนุษย์ก็ย่อมสามารถรู้สึกถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้รวดเร็วขึ้น

ต่อมไร้ท่อต่างๆในร่างกายมนุษย์นั้น เป็นแหล่งผลิตสารเคมีที่เรียกว่าฮอร์โมน เพื่อส่งกระจายเข้าสู่กระแสเลือดและระบบน้ำเหลือง นักวิทยาศาสตร์พบว่า ฮอร์โมนมีอิทธิพลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายมนุษย์อย่างมาก ทั้งในเรื่องของการเจริญเติบโต การย่อยอาหาร ระดับพลังงาน และระดับความร้อนในร่างกาย ความต้องการทางเพศ ตลอดจนเรื่องความสมดุลย์ของน้ำและของเหลวในร่างกาย ฯลฯ เป็นต้น

ต่อมไร้ท่อและจักราต่างๆ มีการทำงานที่เกี่ยวข้องกันอย่างลึกซึ้ง จักราจะกระตุ้นให้ต่อมไร้ท่อต่างๆผลิตฮอร์โมนขึ้น จักราก็ละเอียดอ่อนจะควบคุมการทำงานของจักราที่หยาบกว่า ต่อมไร้ท่อที่อยู่ในตำแหน่งของจักราที่ละเอียดอ่อน ก็มีอิทธิพลต่อการทำงานของต่อมไร้ท่ออื่นๆ ที่อยู่ตำแหน่งของจักราอื่นๆที่หยาบกว่าด้วย

เมื่อต่อมไร้ท่อต่างๆสามารถทำงานได้ตามปรกติ และมีการผลิตฮอร์โมนที่สมดุลย์ ร่างกายก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจจะสงบ แน่วแน่และมีพลัง สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆได้ดี แต่เมื่อต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติไป การผลิตฮอร์โมน

จะไม่สมคลุ้ย ทำให้เกิดเป็นความป่วยไข้ทางกาย หรือทางค่านจิตใจขึ้นได้



ในร่างกายนมนุษย์นั้นมีต่อมไร้ท่ออยู่มากมาย แต่ละต่อมมีความสำคัญ และมีการทำงานดังนี้คือ

1. ต่อมไพเนียล (Pineal) เป็นต่อมที่มีความสำคัญมากที่สุดในร่างกาย ทำงานควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่ออื่นๆอีกทีหนึ่ง ต่อมไพเนียลนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของสัทธราจกรา อันเป็นจักรที่เป็นที่อยู่ของสำนึกบริสุทธิ์ ที่ควบคุมความคิดของมนุษย์ นักวิทยาศาสตร์วิจัยพบว่า ต่อมไพเนียลสามารถผลิตฮอร์โมนที่ละเอียดอ่อน 2 ชนิด คือเมลาโตนิน (Melatonin) และเซราโตนิน (Serotonin) ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะอื่นๆในร่างกายอีกมากมาย สารเมลาโตนินนี้ทำงานควบคุมเกี่ยวกับเรื่องกิจกรรมทางเพศ ความสมคลุ้ยของความรู้สึกทางเพศ ตลอดจนจังหวะการทำงานของร่างกายโดยทั่วไป เช่นการนอนหลับและการตื่น เป็นต้น ส่วนเซราโตนินนั้น จะทำงานเกี่ยวเนื่องกับการใช้ความความคิดและเหตุผลต่างๆ

ถ้าหากมีการพัฒนาต่อมไพเนียลนี้ให้แข็งแรงขึ้น โดยการฝึกสมาธิ และการฝึกอาสนะที่เหมาะสมแล้ว มนุษย์ก็จะสามารถตระหนักถึงความสงบสุขอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งภายในตนเองได้ และยังอาจจะสามารถพัฒนาพลังจิตพิเศษ ที่ทำให้บุคคลสามารถตระหนักถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ตลอดจนสามารถเข้าใจความรู้สึกส่วนลึก และความคิดของผู้อื่นได้ด้วย

ต่อมไฝเนี่ยลนี้มีความไวต่อแสงมาก ในยามกลางคืนต่อมไฝเนี่ยลจะผลิตสารเมลาโตนินในปริมาณที่มากกว่าเซราโตนิน ระดับฮอร์โมนเช่นนี้ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายมาก มนุษย์จึงรู้สึกกว้างและหลับสบาย แต่ในเวลากลางวันนั้น ต่อมไฝเนี่ยลจะกลับผลิตฮอร์โมนเซราโตนินมากกว่าเมลาโตนิน ทำให้มนุษย์มีความวุ่นวาย และชอบประกอบกิจกรรมต่างๆมากกว่า จากการทดลองยังพบว่า สีเขียวนั้นสามารถช่วยลดปริมาณของสารเซราโตนินได้ ซึ่งเรื่องนี้คงจะมีความเกี่ยวข้องกับการที่สีเขียวสามารถช่วยให้มนุษย์มีอาการที่ผ่อนคลายขึ้นด้วย

การฝึกสมาธิภาวนาและอาสนะนั้น สามารถทำให้การผลิตสารเมลาโตนินสูงขึ้น และการผลิตสารเซราโตนินน้อยลง อันจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย มีความสงบ และมีความสุขมากขึ้นได้

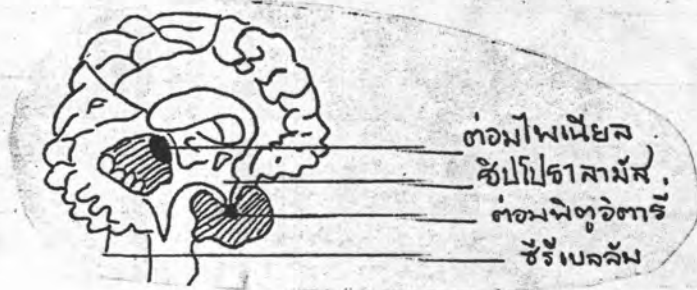
นักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองพบว่า เมื่อให้คนใช้ กิณยาหรือสารเคมีบางชนิดที่สามารถสกัดกั้น อิทธิพลของเซราโตนินต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายมนุษย์เข้าไป จะทำให้บุคคลผู้นั้นมีสภาพจิตใจที่สงบขึ้น จนสามารถสัมผัสกับสภาวะของสำนักที่มีความบริสุทธิ์ ความสว่าง ความสุขสงบ และเบิกบานอย่างที่สุด เป็นความรู้สึกเหมือนหนึ่งว่าตนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจักรวาลอันกว้างใหญ่ ซึ่งนักจิตวิทยาเรียกสภาวะจิตเช่นนี้ว่า สภาวะการหลอมละลายของอัตตา เป็นภาวะความรู้สึกที่บุคคลจะไม่รู้สึกแบ่งแยก กับสิ่งใดที่อยู่รอบๆตัวของเขไปอีกต่อไป

โยคี นักพรต และนักบวช ในนิกายต่างๆ ในทุกยุคสมัย ต่างได้เคยอธิบายสภาวะจิตที่บริสุทธิ์สงบและเป็นสากลนี้ไว้ เรียกกันว่าเป็นภาวะ "สมาธิ" (Samadhi) ประเด็นนี้ทำให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่า หากปริมาณของฮอร์โมนเซราโตนินลดน้อยลง ร่างกายและจิตใจมนุษย์จะรู้สึกผ่อนคลาย และถ้าหากจะลดฮอร์โมนชนิดนี้ลงให้เหลือเพียงเล็กน้อยเท่านั้น มนุษย์ก็อาจจะประสบกับสภาวะแห่งจิตสำนึกสากลอันละเอียดอ่อนได้

ท่าอาสนะและเทคนิคในการภาวนาแบบตะวันออกนั้น ล้วนสามารถช่วยให้การทำงานของต่อมไฝเนี่ยลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อว่ามนุษย์จะสามารถบรรลุถึงจิตสำนึกระดับพิเศษ ที่บริสุทธิ์สงบล้ำลึกนั้นได้

2. ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) เป็นต่อมที่แพทย์ถือว่ามีความสำคัญต่อร่างกายมาก ทำหน้าที่ส่งผ่านคลื่นที่เกิดขึ้นจากอวัยวะของสมองที่เรียกว่าฮิปโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำหน้าที่เชื่อมต่อระบบประสาทให้ทำงานประสานกับระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ เพื่อสั่งให้อวัยวะต่างๆแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ตามแต่อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ต่อมพิทูอิทารีนั้น จะส่งผ่านข่าวสารจากฮิปโปทาลามัส ไปสู่ต่อมไร้ท่อต่างๆทั่วร่างกาย ฮอร์โมนของต่อมพิทูอิทารีจึงมีส่วนที่ส่งอิทธิพลต่อระบบการขับถ่าย ระบบไหลเวียนของโลหิต การทำงานในสภาพปรกติของไต การเจริญเติบโตของร่างกาย ตลอดจนการควบคุมสม-

คลัยความร้อนในร่างกายมนุษย์ด้วย ซึ่งถ้าหากต่อมพิทูอิตารีเกิดความผิดปกติขึ้น ผลลิตฮอร์โมนในปริมาณที่ไม่พอเหมาะแล้ว ก็อาจทำให้เกิดความผิดปกติในการเจริญเติบโตได้ เช่น เกิดโรคอ้วนเกินขนาด โรคคนยักซ์ หรือโรคกระดูกแกรนได้ เป็นต้น



3. ต่อมธัยรอยด์และต่อมพาราธัยรอยด์ (Thyroid and Parathyroid) ต่อมธัยรอยด์มีตำแหน่งอยู่ที่ ด้านข้างของกล่องเสียงทั้งสอง ทำหน้าที่ควบคุมอัตราการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย ควบคุมระดับความร้อน และระดับพลังงานในร่างกาย ให้มีความสม่ำเสมอ และยังควบคุมการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ตลอดจนอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับขบวนการขับถ่ายของเสียของร่างกายด้วย

ถ้าหากต่อมธัยรอยด์ผลิตฮอร์โมนในปริมาณที่มากกว่าปกติ ก็จะทำให้เกิดการรบกวนระบบประสาทได้ ทำให้เกิดกสในลำไส้ นอนไม่หลับ กระวนกระวาย เหงื่อออกมากผิดปกติ ซีดจเรตั้นเร็วและช้า หัวใจเต้นผิดปกติ น้ำหนักลด และอุณหภูมิร่างกาย และหากต่อมธัยรอยด์ผลิตฮอร์โมนปริมาณที่ต่ำกว่าปกติ ก็จะทำให้กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกายเฉื่อยลง ซีดจเรตั้นช้า อุณหภูมิของร่างกายจะต่ำ เกิดอาการเบื่ออาหาร การพูดจะช้ากว่าปกติ จิตใจและสมองจะตื้อทึบ และยังอาจจะเกิดอาการอ้วนได้อีกด้วย

ส่วนต่อมพาราธัยรอยด์นั้น จะควบคุมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของแคลเซียมและฟอสฟอรัสในร่างกายมนุษย์

4. ต่อมธัยมัส (Thymus) เป็นต่อมที่อยู่ด้านหลังของกระดูกทรวงอก ในวัยเด็ก ต่อมนี้จะมีขนาดใหญ่มาก แต่เมื่อมนุษย์มีการเจริญเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่น ต่อมธัยมัสจะหดเล็กลงเหลือเพียง 1 ใน 4 ของขนาดเดิมเท่านั้น ต่อมธัยมัสทำหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องภูมิคุ้มกัน และการปกป้องร่างกายไม่ให้เกิดโรค แต่รายละเอียดที่เกี่ยวกับกลไกการทำงานของต่อมธัยมัสนั้น ยังไม่มีการวิจัยใดๆเป็นหลักฐานที่ปรากฏ

5. ต่อมอดรีนัล (Adrenal) มีตำแหน่งอยู่บริเวณด้านบนของไต ทำงานเกี่ยวกับการควบคุมเรื่องพลังงาน และความร้อนที่เกิดขึ้นล้นพลันในร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้บุคคลแสดงอาการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ในสองลักษณะคือ การหันหน้าเข้าต่อสู้หรือการวิ่งหนีเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่เฉพาะหน้า

เมื่อประสบกับภาวะวิกฤตการณ์ สมองจะสั่งงานให้ต่อมไร้ท่อต่างๆ

ผลิตฮอร์โมนเข้าสู่กระแสเลือด ฮอร์โมนอดรีนาลิน (Adrenalin) จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หลอดเลือดขยายตัวมากขึ้น จนสามารถนำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มากขึ้น และทำให้ตับปล่อยน้ำตาลที่สะสมอยู่ ออกมาสู่กล้ามเนื้อ ในยามตกใจกล้ามเนื้อจึงมีพลังมากกว่าปรกติ ต่อมาเนื้อจะขยายกว้าง เพื่อให้สามารถระบายความร้อนจากร่างกายได้สะดวก ฮอร์โมนนี้จะทำให้การทำงานของระบบการย่อยอาหารของร่างกายช้าลง จนจะลุกชัน และมีตาโต ทั้งนี้เพื่อให้คุณมีความน่าสะพรึงกลัวต่อผู้อื่น เพื่อเป็นการป้องกันตัวตามธรรมชาติของมนุษย์

บุคคลที่ต่อมอดรีนัล ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอดรีนาลินได้อย่างพอเพียง จะประสบกับปัญหาเมื่อมีเหตุการณ์คับขันต่างๆเกิดขึ้น และผู้ที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนอดรีนาลินออกมา มากจนเกินไป ก็จะถูกกลายเป็นคนที่มีความตึงเครียดทางประสาทชนิดเรื้อรังได้

6. ต่อมอ่อน (Pancreas) อยู่บริเวณใต้กระเพาะอาหาร ทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อยให้แก่ลำไส้เล็ก ต่อมาทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ที่สามารถช่วยลดปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดได้ และหากต่อมอ่อนของผู้ใดทำหน้าที่บกพร่อง ก็จะทำให้ผู้นั้นเกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้น

7. ต่อมโกนาดส์ (Gonads) ต่อมโกนาดส์ ได้แก่รังไข่ (Ovaries) ของเพศหญิง และอัณฑะ (Testes) ของชาย ทำงานควบคุมเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศทั้งหมดของร่างกาย ในสตรีเพศรังไข่จะอยู่ในบริเวณท้องน้อย และในบุรุษเพศอัณฑะก็จะอยู่ในถุงที่ห้อยอยู่ข้างอวัยวะสืบพันธุ์ชาย

ต่อมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ผลิตสเปิร์ม (Sperm) และไข่อ่อน (Egg) เท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจนในชาย (Androgens) และฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogens) ในหญิงอีกด้วย ฮอร์โมนทั้งสองจะควบคุมพัฒนาการของร่างกาย และควบคุมความเป็นเพศชายและหญิงในแต่ละปัจเจกบุคคลอีกด้วย

แอนโดรเจน จะช่วยให้ร่างกายผลิตกล้ามเนื้อมากขึ้น ช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างก้าวร้าวรุนแรง ส่วนเอสโตรเจนจะช่วยให้ร่างกายผลิตไขมันที่อ่อนนุ่ม และช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่สงบ เชื่องช้าด้วย ในร่างกายของมนุษย์ทุกคน ทั้งเพศชายและหญิงนั้น จะมีการผลิตทั้งฮอร์โมนแอนโดรเจนและเอสโตรเจนสองอย่างและสมดุลย์ของฮอร์โมนทั้งสองนี้ จะช่วยให้เกิดความสมดุลย์ในบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลได้

การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายทุกระบบ เนื้อเยื่อและเซลล์ทุกเซลล์ ล้วนถูกควบคุมโดยระบบฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อทั้งสิ้น ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตที่เป็นปรกติ และสามารถทำงานได้อย่างราบรื่น ก็เพียงเมื่อต่อมไร้ท่อมมีการผลิตฮอร์โมนที่สมดุลย์เท่านั้น ทำอาสนะของโยคี ที่มีการบิดตัว การโค้งโค้ง การควบคุมลมหายใจเป็นช่วงๆ จะส่งแรงกดดันต่ออวัยวะเฉพาะ ในร่างกายส่วนต่างๆ ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ต่อมไร้ท่อมในตำแหน่งนั้น ได้รับการบริหารให้ทำงานได้ดีขึ้น มีการผลิตฮอร์โมนใน

ปริมาณที่เหมาะสม ต่อคลายภาพของร่างกายได้มากขึ้น ซึ่งถ้าบุคคลมีการฝึกอาสนะเหล่านี้ อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ก็จะทำให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้นได้

จิตมนุษย์นั้น มีอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ (Vrttis) อยู่ถึงประมาณ 50 ชนิด ความรู้สึกต่างๆเหล่านี้ เกิดมาจากต่อมย่อยที่อยู่รายรอบศูนย์พลังงานของร่างกาย คือจักรวาลทั้ง 7 ต่อมย่อยเหล่านี้ บางต่อมมีความละเอียดอ่อนมาก มากยิ่งกว่าต่อม ไร้อื่นเสียอีก ซึ่งมนุษย์จะสามารถสัมผัสได้ด้วย จิตที่พัฒนาแล้วเท่านั้น

อารมณ์ความรู้สึกต่างๆของมนุษย์ เช่น ความกลัว ความโศกเศร้า ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา ฯลฯ นั้นล้วนเกิดจากความบกพร่องของต่อมย่อยเหล่านี้ทั้งสิ้น ต่อมเหล่านี้จะส่งกระแสคลื่นที่มีอิทธิพลรบกวน ต่อระบบประสาททั่วร่างกายมนุษย์ ความตกใจหรือความเสียใจที่เกิดขึ้นฉับพลัน เช่น เมื่อได้ข่าวว่าคนที่รัก เสียชีวิต ข่าวร้ายต่างๆที่สมองรับรู้ จะทำให้ต่อมเหล่านี้เกิดความผิดปกติขึ้น มีการผลิตฮอร์โมนและสารเคมีต่างๆอย่างไม่สมคลุ้ย ตลอดจนจะส่งกระแสคลื่นที่รบกวนเข้าสู่ กระแสโลหิต ทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆผิดปกติไป ความดันโลหิตอาจจะสูงขึ้น หัวใจอาจจะรู้สึกปวดเจ็บหรือเต้นเร็วและแรงขึ้น ประสาทอาจจะทำงานผิดปกติ การผลิตน้ำย่อยอาหารเกิดความไม่สมคลุ้ย คาโบน ชนลุก ไบหน้าร้อนผ่าว มือกำแน่น กล้ามเนื้อท้องมีการหดตัว เกิดความเสียวสยองในท้องน้อย คอหอยตีบตัน รู้สึกร้อนผ่าว ไปทั้งตัว รู้สึกเย็นสั่นหลังวาบ บางคนก็อาจเกิดโรคหัวใจวาย และเสียชีวิตได้ ความกดดันทางอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ ในระยะยาว จะทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยที่ร้ายแรงขึ้นได้ เช่น โรคกระเพาะอักเสบ เส้นเลือดหัวใจตีบตัน ปอดบวม ไล้ตั้งอักเสบ เบาหวาน หิด หอบ หรือเกิดเป็นโรคจิตชนิดที่ชอบเก็บตัว เป็นต้น

ในประเทศอเมริกา มีสถิติของผู้ป่วยจำนวนมากถึง 50% ที่เข้าพบแพทย์ ด้วยโรคที่มีเหตุมาจากความผิดปกติทางอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ

การออกกำลังกายในปัจจุบันนี้มีอยู่หลายชนิด ส่วนใหญ่เน้นที่การเคลื่อนไหว การยืดหดกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วและหนักหน่วง มีลักษณะที่แข่งขัน ซึ่งดีจึงเด่นกันสูง การออกกำลังกายเหล่านี้ ก่อให้เกิดความตึงตึงเร้าใจ ทำให้ต่อมอดรีนัล ผลิตอดรีนาลินเข้าสู่กระแสเลือดมากขึ้น ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น และเมื่อกกล้ามเนื้อมีการหดตัว น้ำตาลที่ถูกสะสมไว้ในกล้ามเนื้อจะถูกทำลายลง เปลี่ยนเป็นกรดแลคติกและพลังงานส่วนเกินที่ปลดปล่อยออกมา กรดแลคติกนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงต่อ โดยผลกับออกซิเจน กลายเป็นน้ำและคาร์บอนไดออกไซด์ ในการออกกำลังกายที่รวดเร็วและหนักหน่วงอย่างในปัจจุบัน ปอดจะต้องทำงานหนักขึ้นเรื่อยๆ เพื่อที่จะสามารถรับออกซิเจนให้พอเพียง กับความต้องการของกล้ามเนื้อ ในการเปลี่ยนแปลงกรดแลคติกเหล่านี้ให้เป็นน้ำและคาร์บอนไดออกไซด์ ดังนั้นหากมีการออกกำลังกายที่ความหนักหน่วงมากๆ แม้ว่าจะมีการหายใจที่ลึกและถี่เพียงใด ๒๐ ก็จะไม่สามารถรวบรวมออกซิเจน

ให้พอเพียงได้ จึงทำให้มีการดแลกติกเหลือตกค้าง สะสมอยู่ตามกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการล้าและเจ็บปวดเป็นตะคริวขึ้นได้

การออกกำลังกายแบบสมัยใหม่นี้ จะมีการหดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการหดกล้ามเนื้อนี้จะบีบเส้นโลหิต ช่วยบีบให้โลหิตกลับไปสู่หัวใจได้เร็วขึ้น ทำให้หัวใจเต้นแรงกว่าปรกติ เมื่อหัวใจเต้นแรงขึ้น ก็จะสามารถบีบให้โลหิตไหลไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น และจะกระตุ้นให้การหายใจนั้น เร็วและลึกขึ้น ช่วยให้ปอดสามารถระบายอากาศได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น และร่างกายจะได้รับพลังงานมากขึ้น แต่การออกกำลังกายแบบใหม่นั้นส่วนใหญ่จะฝึกกันอย่างรวดเร็วและหนักหน่วง ร่างกายจึงต้องจ่ายพลังงานออกไปจำนวนมากเช่นกัน เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว พลังงานที่สะสมไว้ก็จะหมดไปด้วย จึงต้องมีการพักผ่อนเพื่อการสะสมพลังงานขึ้นใหม่ หลังจากที่ออกกำลังกาย และแม้ว่าการออกกำลังกายแบบสมัยใหม่ จะทำให้ปอดทำงานมากขึ้น ทำให้มีการหายใจเร็วขึ้น แต่การหายใจแบบนี้ก็ดำเนินไปอย่างไม่เป็นระบบและไม่สม่ำเสมอ

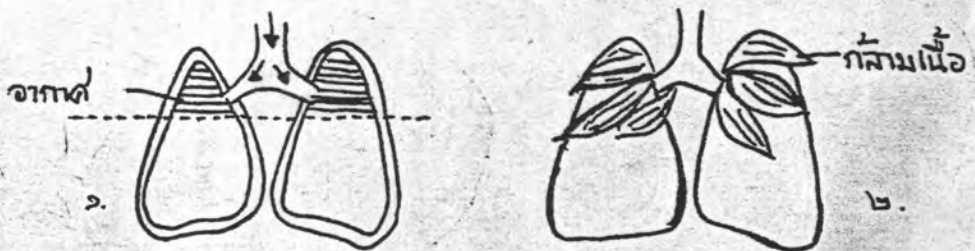
ในการออกกำลังกายแบบปัจจุบันนั้น กล้ามเนื้อบางส่วน แทบจะไม่ได้ได้รับการบริหารเลย เช่นกล้ามเนื้อแถบซี่โครง และกล้ามเนื้อช่องท้อง เป็นต้น ในชีวิตมนุษย์เรา ไม่ว่าจะ เป็นในยามหลับหรือขณะกำลังพักผ่อน กล้ามเนื้อจะไม่อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายอย่างเต็มที่เลย จะต้องมีความเครียดพื้นฐาน (Basal Tension) อยู่ระดับหนึ่งเสมอ เรียกว่าระดับกล้ามเนื้อ (Muscular Tone) ความเครียดนี้มีขึ้นเพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถรักษารูปร่าง และท่าทางตามปรกติของร่างกายไว้ ดังนั้นแม้ในขณะที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวเลย กล้ามเนื้อก็ยังคงต้องใช้พลังงานจำนวนหนึ่งอยู่เสมอ

ส่วนการออกกำลังกายแบบอาสนะนั้น จะต้องมีการหดกล้ามเนื้อทุกส่วนอย่างช้าๆ และดำรงกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาวะบีบตัวนั้น เป็นช่วงเวลาหนึ่ง ให้กล้ามเนื้อจะเกิดความเครียดอย่างเต็มที่ จากนั้นจะตามด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช้าๆ และท้ายที่สุด ก็จะมีการนวดกล้ามเนื้อ และการพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง กล้ามเนื้อที่ได้รับการบริหารให้เกิดความเครียดเต็มที่เช่นนี้ เมื่อเริ่มมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลง จะเกิดแรงเหวี่ยงกลับให้มีการผ่อนคลายได้อย่างมาก และเมื่อการฝึกคิดตามด้วยการพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง มีการผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและจิตใจ โดยใช้จินตนาการช่วย วิธีนี้จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดภาวะที่มีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ขึ้นได้ การฝึกอาสนะจึงช่วยให้มนุษย์รู้สึกพักผ่อนได้มากยิ่งขึ้นกว่าการนอนหลับ หรือการพักผ่อนธรรมดาได้

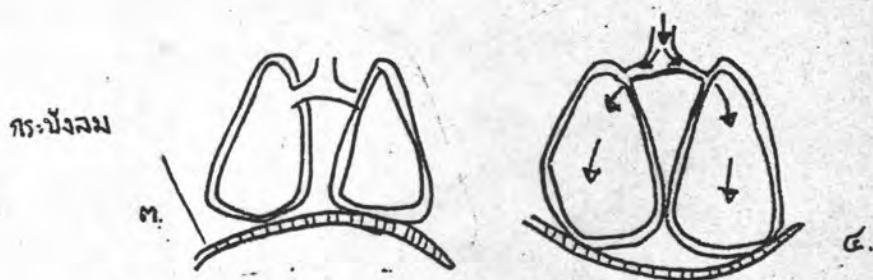
การฝึกอาสนะนั้นกล้ามเนื้อจะมีการบีบตัว ทำให้มีการบีบเส้นโลหิตส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจเต็มที่ อย่างเป็นจังหวะ หัวใจจะเต้นแรงขึ้น และมีการส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้เต็มที่ขึ้น ระบบการไหลเวียนของโลหิตโดยทั่วไปจะดีขึ้น มีจังหวะสม่ำเสมอ ไม่กระตุกหรือกระชากกระชั้น ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายได้รับสาร

อาหารและออกซิเจน ได้อย่างทั่วถึงพอเพียง และยังสามารรถขับสารพิษต่างๆออกจากเนื้อเยื่อ ไปสู่อวัยวะขับถ่ายของเสียต่างๆได้ดีขึ้น ทำอาสนะบางท่าเช่น ทำยืนไหล่นหรือสารวางกาลนะ (Sarvangasana) นั้น จะช่วยให้ลิ้นหัวใจที่เคยทำงานอยู่ตลอดเวลา แม้ในยามนอนหลับนั้น ได้ พักผ่อนบ้าง เนื่องจากการฝึกทำนี้เลือดจะไหลไปเลี้ยงหัวใจได้สะดวกและมากขึ้น โดยที่หัวใจไม่ต้องทำงานสูบน้ำโลหิตอย่างหนัก กลุ่มเส้นเลือดฝอยที่อยู่ตามร่างกายส่วนล่าง ก็จะสามารถระบายโลหิตที่คั่งค้างอยู่ตามปลายเส้นเลือดได้อย่างหมดสิ้น ทำให้ไม่เกิดโรคเส้นเลือดอุดตันตามนองและขา หรือเกิดโรคลิ้นหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ การฝึกทำนี้ยังทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองได้มากในขณะที่ฝึก ทำให้เซลล์สมองได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างเต็มที่ สมองนั้นโดยปกติจะต้องการออกซิเจนมากกว่าอวัยวะส่วนอื่นถึงสามเท่า ซึ่งหากสมองไม่ได้รับออกซิเจนอย่างพอเพียงแล้ว จะทำให้กระบวนการคิดเชิงซ้าลง จิตใจเหื่องหงอย ซึมเซา และถ้าหากปราศจากออกซิเจนแล้ว เซลล์สมองจะตายภายในเวลา 4 นาทีเท่านั้น

ปอดนั้นมีลักษณะเหมือนฟองน้ำ ที่มีเนื้อเยื่อเป็นรูพรุนเต็มไปหมด มีความยืดหยุ่นสูง และประกอบด้วยถุงลมเล็กๆจำนวนมากนับไม่ถ้วน เมื่อเราหายใจเข้า อากาศจะผ่านเข้าสู่ร่างกายทางช่องจมูก เข้าสู่หลอดลม ซึ่งจะนำอากาศไปยังปอดทั้งสองข้าง อากาศที่เราหายใจเข้านี้จะไปสิ้นสุดในถุงลมปอดเล็กๆจำนวนมากมาย ถุงลมเล็กๆเหล่านี้ จะถ่ายออกซิเจนให้แก่เลือดที่หัวใจส่งมาพอกในปอด และรับเอาคาร์บอนไดออกไซด์จากเลือดที่เสียไว้ ในขณะที่หายใจออก ถ้าปอดไม่สามารถจะขับอากาศเสีย ที่เกิดจากการสะสมคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมแล้ว อากาศบริสุทธิ์ก็จะไม่สามารถไหลเข้าไปแทนที่อากาศเสียได้เลย แพทย์กล่าวว่า คนส่วนใหญ่ใช้น้ใช้ปอดทำงานเพียงครึ่งหนึ่งหรือเพียง 1 ใน 3 เท่านั้น (ดูภาพที่ 1) ทั้งนี้เพราะการหายใจที่ตื้น และถื้นนั้น จะไม่สามารถทำให้ปอดรับอากาศได้อย่างเต็มที่ ส่วนใหญ่ของปอดที่ไม่ได้ทำงาน จึงเต็มไปด้วยอากาศเสียที่หมักหมมหยุดนิ่งและคาร์บอนไดออกไซด์ สภาพเช่นนี้เป็นแหล่งแพร่กระจายที่สำคัญของแบคทีเรีย ที่จะทำลายเนื้อเยื่อที่อ่อนแอ และทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่นวัณโรค หรือหวัด ฯลฯ ได้



การหายใจที่ไม่ถูกต้องนั้น ร่างกายจะใช้เพียงกล้ามเนื้อไหล่และกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกในการขยายส่วนบนของปอด (ภาพที่ 2) ในเวลาที่หายใจเข้า การหายใจในลักษณะนี้ จะทำให้ปอดส่วนบนเท่านั้นได้รับอากาศใหม่ที่สดชื่น แต่การหายใจที่ลึกและยาวแบบโยคี จะเป็นการหายใจที่ใช้กระบังลม กระบังลมนั้นเป็นกล้ามเนื้อโค้ง ที่อยู่ที่ส่วนล่างของปอด (ดูภาพที่ 3) เมื่อเราหดกล้ามเนื้อนี้ให้โค้งลง ปอดส่วนล่างก็จะขยายตัวให้อากาศไหลเข้าสู่ปอดได้อย่างเต็มที่ (ดูภาพที่ 4) การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วย จะทำให้ปอดทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และเมื่อร่างกายได้รับอากาศและออกซิเจนเข้าไปมากขึ้น ร่างกายก็จะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และมีพลังงานมากขึ้น



การหายใจที่ถูกต้องนั้น เมื่อเวลาหายใจเข้า ปอดจะมีการขยายตัวเต็มที่ ผลักให้อวัยวะในช่องท้องขยายยื่นออกมาทางด้านหน้าท้องเล็กน้อย หน้าท้องจึงยื่นออก และเมื่อมีการหายใจออก ปอดจะมีการหดตัวอย่างเต็มที่ อวัยวะในช่องท้องจะขยายไปทางปอดมากขึ้น ทำให้ท้องยุบลงเล็กน้อย

ลมหายใจนั้น เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด กับระบบความคิด และอารมณ์ของมนุษย์ด้วย ในขณะที่เรากำลังคิดถึงสิ่งที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง ละมุนละไม ขณะที่จิตใจมีความสุขสงบ เบิกบาน ลมหายใจของเราจะลึกและยาว แต่ในขณะที่เรากำลังลี้ลั่นวุ่นวาย มีอารมณ์ตื่นเต้น กระวนกระวาย โกรธ หรือเกลียดรุนแรง ลมหายใจของเราก็จะสั้นและถี่ขึ้น การหายใจที่ผิดปรกติ จะส่งผลต่อเนื้อให้ความหงุดหงิด ความกระวนกระวายใจนั้นเพิ่มสูงขึ้น เกิดเป็นอาการทางประสาท หรือเป็นโรคนอนไม่หลับ ฯลฯ ขึ้นได้ นายแพทย์ ดร. บีเตอร์ สเคนโครน ได้สอนให้ผู้ป่วยที่มีความกระวนกระวายใจ ความกังวลใจสูง ได้ฝึกหายใจในลักษณะที่ลึกและยาวขึ้นอย่างถูกต้อง ก็ปรากฏว่าได้ผลดีมาก คนไข้บางคนสามารถเลิกใช้ยาประเภทระงับประสาท ยากล่อมประสาท หรือยานอนหลับไปได้เลย

การออกกำลังกายแบบอาสนะ จะเป็นการออกกำลังกายที่ฝึกได้ลำพังคนเดียว มีการหดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ต่อเนื่องด้วยการคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ การ

เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ จะไม่ก่อให้เกิดความตึงเครียดต่อระบบหัวใจ การเคลื่อนไหวช้าๆ จะทำให้ปอด สามารถรวบรวมออกซิเจนเพื่อทำลายกรดแลคติกตามกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอ ทำให้ไม่เกิดเป็นความเมื่อยล้าหรือตะคริวตามกล้ามเนื้อแต่อย่างใด เมื่อเริ่มฝึกนั้น ผู้ฝึกอาจจะรู้สึกว่าการทำอาสนะนั้นสามารถปฏิบัติให้ถูกต้องได้ยาก ทั้งนี้เพราะความผิดและสารพิษที่ตกค้างอยู่ตามข้อต่อต่างๆ นั้นยังมีอยู่มาก แต่เมื่อมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอไปสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกว่าสามารถทำท่าอาสนะต่างๆ ได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ท่าอาสนะต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เกิดต่อมไร้ท่อภายในร่างกาย ทำให้ต่อมเหล่านี้แข็งแรง มีการผลิตฮอร์โมนที่สมดุล จึงสามารถช่วยให้จิตใจเกิดความสุข และมีความสงบมากขึ้นได้ การบริหารกายแบบอาสนะนั้น เป็นการฝึกที่เป็นไปอย่างช้าๆ ไม่หักโหม เมื่อฝึกเสร็จก็ยังมีพลังงานเหลืออยู่ การฝึกอาสนะจึงเป็นการสะสมพลังงานของร่างกายได้ด้วย

กระดูกสันหลังนั้นเป็นแกนที่สำคัญต่อร่างกายมนุษย์มาก ทำหน้าที่ช่วยรับน้ำหนักของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวไปได้หลายทิศทาง ทั้งการยืน การบิดตัว การเหวี่ยงตัวไปข้างๆ หรือการก้มโน้มตัวต่างๆ ตามแนวกระดูกสันหลังที่ยาว กระดูกแต่ละท่อนั้น จะมีรูอยู่ตรงกลาง ในรูนี้จะเป็นที่อยู่ของไขสันหลัง ที่มีความเกี่ยวเนื่องติดต่อกับสมอง เส้นไขสันหลังนี้ประกอบไปด้วยเส้นประสาทจำนวนมากมาย ที่วิ่งเข้าและออกระหว่างกระดูกแต่ละข้อ เส้นประสาทเหล่านี้จะทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะรับความรู้สึกทั้ง 5 และอวัยวะที่ทำหน้าที่สื่อสารให้กับโลกภายนอกทั้ง 5

มนุษย์นั้นมีอิริยาบถพื้นฐานอยู่ 3 อย่างคือ การยืน การนั่ง และการนอนราบ กระดูกสันหลังนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่ออิริยาบถต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะในยามที่จะนั่งและยืน กระดูกสันหลังจะช่วยให้การทรงตัวของร่างกายนั้นอยู่ในสภาพที่ดีได้ ดังนั้นหากมนุษย์ไม่ได้ยืน นั่ง หรือนอนในท่าที่ถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้เกิดแรงกดดันต่อกระดูกสันหลัง ทำให้เกิดอาการปวดหลังขึ้นได้ นอกจากนี้การยืน การนั่ง และการนอนในท่าที่ถูกต้อง ยังจะทำให้ไขสันหลังและเส้นประสาทตามแนวกระดูกสันหลัง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความประสานกลมกลืนกันได้ดีด้วยการหายใจนั้นจะทำได้สะดวกขึ้น เพราะปอดสามารถจะขยายตัวได้อย่างเต็มที่ การฝึกให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรงเสมอ นอกจากจะส่งผลดีต่อร่างกายแล้ว ยังส่งผลต่อการมีบุคลิกภาพและความมีสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย บุคคลผู้มีความโศกเศร้าอยู่เสมอ มักจะเดินคอคดหลังโค้ง ก่อให้เกิดแรงกดดันถาวรต่อกระดูกสันหลัง เกิดเป็นโรคปวดหลังเรื้อรัง อันส่งผลรบกวนให้จิตใจเกิดความกังวลลึกลับได้มากขึ้น โยคีจึงมักฝึกให้อิริยาบถของคนไม่ว่าในขณะยืนหรือนั่ง ให้มีกระดูกสันหลังอยู่ในลักษณะแนวตรงเสมอ ส่วนการนอนนั้น ควรจะอยู่ในลักษณะตะแคงขวาหลังตรง ซึ่งทำนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีการผ่อนคลายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้กระดูกค้ำยันไขว้ลง อันส่งผลต่อการมีสภาวะจิตที่สงบได้ด้วย

ความยืดหยุ่นคล่องตัวของมนุษย์ที่เคยมีมาในวัยเด็กนั้น จะลดน้อยลงเรื่อยๆ เมื่อบุคคลมีอายุสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะเมื่อร่างกายอยู่ในอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง พังผืดและเส้นเอ็นต่างๆของร่างกาย จะอยู่ในสภาวะตึงหรือหดนานเกินไป สภาวะที่ไม่เหมาะสมเช่นนี้ ในระยะยาวจะทำให้เส้นเอ็นเสื่อมสมรรถภาพ เกิดการหดตัวและกระด้างขึ้น ทำให้ความยืดหยุ่นคล่องตัวของร่างกายลดน้อยลงไป การออกกำลังกายแบบอาสนะ จึงสามารถบริหารเส้นเอ็นและพังผืดเหล่านี้ ให้มีการยืดและหดตัวและคงความยืดหยุ่นไว้ได้ นอกจากนี้ท่าอาสนะยังสามารถช่วยขับสารเคมีส่วนเกินที่เป็นพิษ เช่นแคลเซียม ที่เกาะอยู่ตามข้อต่อต่างๆในร่างกายให้หมดไปได้ด้วย ซึ่งนี่ก็จะส่งผลให้ร่างกายสามารถคงความคล่องตัวและความยืดหยุ่นได้อย่างวัยเด็กไว้ได้

ความกดดันซ้ำๆอันประณีตของอาสนะท่าต่างๆ ต่อต่อมทั้งหลายในร่างกาย ติดตามด้วยการนวดร่างกายและปลายประสาทที่ฝ่ามือฝ่าเท้า รวมทั้งการนวดนวดที่ลึกซึ่งหลังการฝึก จะช่วยรักษาให้การทำงานของต่อมต่างๆนั้น เป็นปกติขึ้น มีการผลิตฮอร์โมนในปริมาณที่สมดุลย์ จิตใจจะมีความผ่อนคลายจากความผันผวนของอารมณ์ต่างๆ และสามารถจะช่วยให้บุคคลบรรลุถึงความสงบสุขอันล้ำลึกได้

เมื่อเริ่มฝึกอาสนะ บุคคลอาจไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ ตามที่ครูฝึกหรือหนังสือได้อธิบายไว้ แต่บุคคลก็ไม่ควรที่จะหักโหมหรือฝืนร่างกายมากเกินไป บุคคลควรจะปฏิบัติ เพียงให้พอเหมาะกับสภาพของร่างกายในขณะหนึ่งๆเท่านั้น มิฉะนั้นแล้ว ก็อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ กระทั่งทำให้ไม่สามารถจะฝึกอาสนะได้เป็นเวลานาน แม้แต่ผู้ที่ได้ฝึกการออกกำลังกายแบบสมัยใหม่อยู่เป็นประจำ เมื่อจะฝึกอาสนะ ก็ต้องเริ่มฝึกอาสนะนี้อย่างค่อยเป็นค่อยไปเช่นกัน ทั้งนี้เพราะอาสนะเป็นการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างไปจากกีฬาแบบตะวันตก ตลอดจนการออกกำลังกายแบบอื่นด้วย

หลังจากการผ่าตัดใหม่ๆ บุคคลไม่ควรจะฝึกอาสนะ จนกระทั่งความรู้สึกเจ็บปวดที่แผลจะหายไป และเมื่อใดก็ตามที่ขณะฝึกอาสนะแล้ว เกิดความรู้สึกเจ็บปวดในบริเวณใดขึ้น บุคคลก็ควรที่จะดฝึกในทันที และพักจนกระทั่งอาการเจ็บปวดต่างๆ เหล่านั้นหายไป บุคคลจะสามารถฝึกอาสนะได้คราวเมื่อ รู้สึกว่าสามารถทำท่านั้นๆได้อย่างสะดวกสบายเท่านั้น และหลังจากที่ฝึกอาสนะเสร็จแต่ละท่า บุคคลก็ควรที่จะพักเล็กน้อย เพื่อให้การเต้นของหัวใจและลมหายใจ ช้าและสงบลงเล็กน้อยแล้วจึงฝึกทำอื่นต่อไป การฝึกอาสนะที่ถูกต้องควรจะทำให้บุคคลจะรู้สึกสดชื่น และมีชีวิตชีวาขึ้นหลังการฝึก ไม่ใช่รู้สึกหมดแรง หากมีการฝึกอาสนะอย่างระมัดระวัง และมีการสังเกตความประสานกลมกลืนกันของร่างกายตนเอง เป็นระยะเวลาช่วงหนึ่ง บุคคลจะพบว่าร่างกายของตนจะแข็งแรงขึ้น มีความยืดหยุ่นและมีพลังงานมากขึ้นได้

การฝืนตัวร่างกายให้ทำท่าต่างๆได้ ไม่ใช่ข้อดีที่ถูกต้อง แต่ความเกียจคร้านก็ไม่ใช่ผลดีต่อพัฒนาการของร่างกายเช่นกัน การฝึกอาสนะจึงควรต้อง

กระทำอย่างต่อเนื่อง ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ข้ามขั้นตอน และไม่ทำหยุดๆ หรือเปลี่ยน การฝึกจากทำโน้นมาทำนี่อยู่เสมอ ผลดีของอาสนะนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนท่าที่บุคคลฝึก แต่ขึ้นอยู่กับว่า บุคคลสามารถฝึกท่าต่าง ๆ นั้น ได้อย่างถูกต้องเพียงใด การฝึกอาสนะจึง ควรทำอย่างช้าๆ ผ่อนคลาย มีจังหวะไม่เร่งรีบ มีการหายใจอย่างถูกต้อง และผ่อนคลายใจให้สบายประหนึ่งว่า ฝึกอยู่คนเดียว ในอากาศอันสงบ กว้างใหญ่ และเป็นอมตะ

การฝึกอาสนะควรฝึกวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าเพื่อเตรียมร่างกาย ให้สามารถเผชิญกับงานหนัก ที่จะเข้ามาในแต่ละวัน และในตอนเย็นเพื่อผ่อนคลายร่างกาย ให้ได้รับความสงบ ชำระร่างกายภายในให้บริสุทธิ์สะอาด เพื่อเตรียมให้เราสามารถ ผักผ่อนได้อย่างลึกซึ้ง

ก่อนการฝึกอาสนะ ควรจะต้องชำระร่างกายให้สะอาดโดยการอาบน้ำ หรืออาบน้ำครึ่งตัวที่เรียกว่า เวียปัก เซาซา (Vyapake Shaucha) ซึ่งทำได้โดยการล้างขาส่วนตั้งแต่หัวเข่าลงไป ล้างแขนส่วนตั้งแต่ข้อศอกลงไป ล้างอวัยวะสืบพันธุ์ ล้างลูกตาโดยการจุ่มน้ำเข้าลูกตาจำนวน 12 ครั้ง ล้างหน้า ช่องปาก ใบหู ลำคอ และล้างรูจมูกโดยการสูดน้ำเข้าทางรูจมูกแล้วคายออกทางปาก (การล้างรูจมูกโดยวิธีนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดไซนัส และการเป็นหวัดได้) การอาบน้ำนี้ก็เพื่อว่า ร่างกายจะได้มีความสะอาด สดชื่น มีอุณหภูมิลดลงและมีความสงบมากขึ้นได้ เมื่อบุคคลฝึกอาสนะ ร่างกายจะขับน้ำมันธรรมชาติออกมาตามผิวหนัง และเมื่อบุคคลนวดร่างกายหลังการฝึกอาสนะ น้ำมันตามผิวหนังที่สะอาดปราศจากสิ่งสกปรกต่างๆ เหล่านี้ ก็จะกลับคืนเข้าไปบำรุงผิวหนังได้อีก หลังจากการฝึกอาสนะ บุคคลไม่ควรจะอาบน้ำทันที ทั้งนี้เพราะการฝึกอาสนะ จะทำให้ร่างกายจะเกิดพลังงานความร้อนขึ้น เมื่อนั่งหรืออาบน้ำทันที จะทำให้ร่างกายต้องปรับตัวอย่างกะทันหัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการหนาวสั่นและเป็นหวัดได้ อนึ่ง การอาบน้ำทันที ยังจะเป็นการล้างเอาน้ำมันธรรมชาติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายนี้ออกไปด้วย หลังการฝึกอาสนะจึงไม่ควรที่จะแช่ตัวน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที การฝึกอาสนะนั้นจะต้องฝึกบนเสื่อ หรือผ้าปูรอง เพื่อไม่ให้สิ่งสกปรกและความเย็นบนพื้นห้อง สัมผัสกับร่างกายได้

ก่อนฝึกอาสนะควรจะสังเกตอุณหภูมิของตนเองเสียก่อน ว่าสามารถหายใจได้อย่างสะดวก ปลอดโปร่งและไม่ติดขัดหรือไม่ โดยเฉพาะโพรงจมูกด้านซ้าย เมื่อโพรงจมูกด้านซ้ายเปิดโล่ง ร่างกายจะเหมาะสมสำหรับกิจกรรมที่สงบ ลึกซึ้ง และละเอียดอ่อน เช่นการฝึกอาสนะหรือการปฏิบัติภาวนา แต่เมื่อโพรงจมูกด้านขวาเปิดโล่ง ร่างกายจะเหมาะสมกับกิจกรรมทางกายภาพ เช่น การกิน การเล่น การย่อยอาหาร ฯลฯ เป็นต้น ดังนั้นก่อนจะฝึกอาสนะ จึงควรจะต้องมีการตรวจสอบว่าโพรงจมูกด้านซ้ายของผู้นั้นเปิดโล่งหรือไม่ เพื่อให้การฝึกอาสนะนั้น เกิดผลได้อย่างเต็มที่ หากตรวจพบว่าโพรงจมูกด้านซ้ายติดขัด ก็ควรทำให้โล่งขึ้น โดยใช้วิธีดังต่อไปนี้แล้วจึงเริ่มฝึกอาสนะ

1. นอนตะแคงขวา พักศีรษะบนแขนขวาที่พับขึ้นรองศีรษะ อยู่ในท่า
นี้จนกว่าจุกด้านซ้ายจะโล่ง เปิดออก



2. นั่งตัวตรง ดึงส้นเท้าซ้ายเข้าหาลำตัว ให้เข้าขาข้างขึ้นขณะที่ฝ่า
เท้าเหยียบพื้นสนิท พักรักแร้ขวาลงบนเข่าขวา ขณะที่หายใจเข้าออก ให้น้ำหนักของรัก
แร้กดลงบนเข่าขวา จนกว่าจุกด้านซ้ายจะเปิดโล่ง

3. ฝึกการภาวนากระทั่งจิตใจสงบ มีความละเอียดอ่อนขึ้น รุกมุก
ด้านซ้ายจะเปิดโล่งเอง

การฝึกอาสนะไม่ควรฝึกในที่โล่ง เพราะอากาศเย็นที่กระทบร่างกาย
อาจทำให้ผู้ฝึกเป็นหวัดได้ ส่วนการฝึกอาสนะในที่แจ้งนั้น แสงอาทิตย์จะทำลายน้ำมัน
ธรรมชาติที่ออกมาตามผิวหนังในขณะที่ฝึก บุคคลจึงควรฝึกอาสนะในห้องที่สะอาด มีอา
ภาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่น ควัน ตลอดจนสารพิษและยาฆ่าแมลงต่างๆ ในการฝึก
อาสนะนั้น ผู้ฝึกควรสวมเสื้อผ้าให้น้อยชิ้นที่สุด ทั้งนี้เพราะเสื้อผ้าที่สวมใส่จะดูดซับเอาน้ำ
มันธรรมชาติ ที่ออกมาตามผิวหนังในขณะที่ฝึกไปหมด บุคคลจึงควรสวมเพียงชุดชั้นในใน
การฝึกอาสนะเท่านั้น เข็มขัด สร้อย นาฬิกา แหวน ฯลฯ ก็ควรถอดเก็บไว้ ไม่
ควรสวมใส่ในขณะที่ฝึก

บุคคลไม่ควรฝึกอาสนะหลังอาหาร ทั้งนี้เพราะในเวลาหลังอาหาร
ร่างกายจะต้องการเลือดและพลังงาน เพื่อใช้ในการย่อยอาหารมาก แต่การฝึกอาสนะ
จะทำให้เลือดและพลังงานต่างๆ กลับไหลไปเลี้ยงเนื้อเยื่อและอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายแทน
ทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ อาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้
เหนื่อย และในบางกรณีการที่หัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติ ก็อาจทำให้เกิดหัวใจ
วายได้ อนึ่งในขณะที่ร่างกายกำลังย่อยอาหาร จิตใจก็จะไม่สงบเพียงพอที่จะทำให้การ
ฝึกอาสนะเกิดผลอย่างเต็มที่ได้ด้วย การฝึกอาสนะจึงควรปฏิบัติในขณะที่ท้องว่าง ในขณะที่
ที่ร่างกายมีความเบา สบาย จึงจะเกิดผลที่ดี

การทานอาหารทันทีหลังจากการฝึกอาสนะนั้น ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระ
ทำเช่นกัน ทั้งนี้เพราะหลังจากการฝึกอาสนะ เลือดและพลังงานจะอยู่ตามเนื้อเยื่อใน
อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากเรารับประทานอาหารเข้าไป เลือดและพลังงานก็จะ
กลับมารวมกันมากที่ระบบย่อยอาหารอีก ทำให้ผลดีที่ได้รับการฝึกอาสนะนั้นลดน้อยลงไป
หลังการฝึกอาสนะ จึงไม่ควรจะทานอาหารหรือคิมน้ำทันที ควรจะต้องคอยสักประมาณ
30 นาทีเสียก่อน อนึ่งอาหารของผู้ที่จะฝึกอาสนะนั้น ก็ควรจะเป็นอาหารบริสุทธิ์

(Sentient Food) ซึ่งได้แก่อาหารพวกพืชผัก นม ผลไม้ และเมล็ดธัญพืชเท่านั้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารเจือหรืออาหารกระตุ้นชนิดอื่น ๆ เสีย เพราะอาจมีสารเคมีเป็นพิษปะปนอยู่มาก เมื่อเลือกนำสารเคมีและฮอร์โมนที่เป็นพิษที่เจือปนมากับอาหาร ไปสู่เนื้อเยื่อตามอวัยวะต่างๆในร่างกาย ก็จะทำให้เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆไม่บริสุทธิ์ไปด้วย

การฝึกอาสนะจะส่งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ และมีอิทธิพลทำให้อารมณ์ของเพศหญิงมีความแปรปรวนได้มาก ในระหว่างที่มีรอบเดือน สตรีจึงไม่ควรฝึกอาสนะในช่วงที่มีรอบเดือน เพราะอาจทำให้เลือดออกมากเกินไป หรือเกิดมีประจำเดือนไม่ปกติขึ้นได้ สตรีโดยมากที่มักจะมีอาการปวดท้อง หรือเป็นตะคริวในระหว่างที่มีรอบเดือน เกิดเพราะความตึงเครียดตามแนวกล้ามเนื้อหลัง ที่มีการสะสมของเหล่าส่วนเกินไว้ในร่างกายมากจนเกินไป เมื่อมีการฝึกอาสนะทำพื้นฐานอยู่เป็นประจำ ยกเว้นในระหว่างที่มีรอบเดือนแล้ว ก็จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อหลังมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น ความเจ็บปวดที่มีเป็นปกติในช่วงที่มีประจำเดือนจึงลดน้อยลงได้

สตรีไม่ควรเริ่มฝึกอาสนะเมื่อกำลังตั้งครรภ์ แต่สำหรับผู้ที่มีการฝึกอาสนะเป็นประจำอยู่แล้ว ก็ควรจะหยุดการปฏิบัติอาสนะโดยเด็ดขาดเมื่อตั้งครรภ์ได้ 5 เดือน และเมื่อหลังจากการคลอดบุตรแล้วสองเดือน จึงควรเริ่มที่จะฝึกอาสนะอีกครั้งหนึ่ง อย่างไรก็ตามหญิงมีครรภ์ก็ยังควรฝึกสมาธิ ฝึกท่าคพอาสนะ (ท่าพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง) และมีการนวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกายอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะการปฏิบัติภาวนานั้น บุคคลควรจะต้องให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะอารมณ์ของแม่นั้น จะมีอิทธิพลต่อเด็กในท้องอย่างมาก หญิงมีครรภ์จึงควรจะรักษาอารมณ์ของตน ให้มีความสุขสงบอยู่เสมอ

หลังจากที่ฝึกอาสนะ บุคคลไม่ควรจะออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือฝึกสมาธิแบบปราณยาม (การฝึกภาวนาชนิดควบคุมลมหายใจแบบนิโอฮิวแมนนิส) โดยทันทีทันใด แต่หลังจากที่ฝึกอาสนะ ผู้ฝึกควรจะใช้เวลาสักครู่หนึ่งอยู่คนเดียวเงียบๆ โดยอาจจะออกเดินเล่นคนเดียวเงียบๆ เพื่อรักษาสภาวะที่สงบของจิต ให้สามารถคงอยู่กับผู้ฝึกได้นานที่สุด

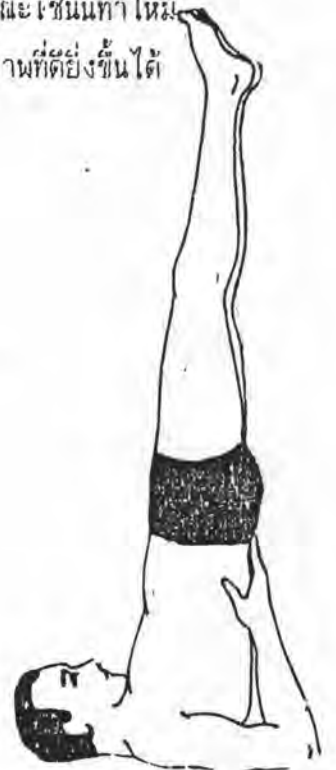
การฝึกอาสนะด้วยตนเอง โดยการอ่านจากหนังสือเกี่ยวกับโยคะนั้น เป็นสิ่งที่ดีอันตราย การฝึกอาสนะจึงควรจะฝึกจากอาชาเรียวครูผู้ที่ได้ฝึกมาแล้ว ทั้งนี้เพราะบุคคลไม่รู้ว่า การฝึกอาสนะแต่ละท่านั้น จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร มีวิธีการฝึกที่ถูกต้องอย่างไร มีท่าอาสนะใดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ ฯลฯ บุคคลแต่ละคนนั้นมีสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน มีระดับพลังงานที่แตกต่างกัน มีจักรวาลที่เข้มแข็งไม่เท่ากัน ระดับจิตของแต่ละบุคคลก็อยู่ในภาวะที่แตกต่างกัน การฝึกอาสนะจึงควรฝึกให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคลไป

อย่างไรก็ตาม ท่าอาสนะบางท่า ก็จัดว่าเป็นท่าอาสนะพื้นฐานที่จะช่วยให้บุคคลสามารถมีสุขภาพกายและจิตที่ดีได้ อาสนะเหล่านี้เป็นท่าที่คนทุกคนสามารถฝึกได้

ในชีวิตประจำวัน โดยไม่เกิดอันตรายใดๆทั้งสิ้น

ท่าอาสนะพื้นฐานสำหรับเพศชาย ได้แก่

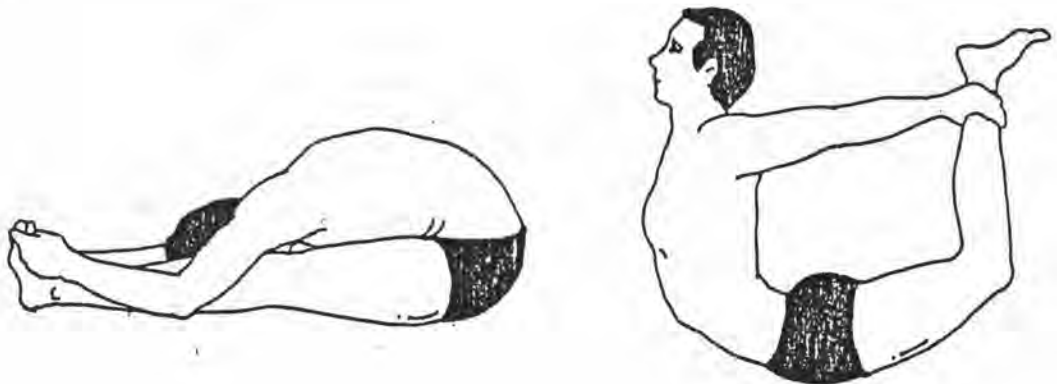
1. ท่ายืนไหล่ หรือสรวางกาสนะ (Shoulder Stand or Sarvaungasana) เริ่มด้วยการนอนตัวตรงหงายราบกับพื้น จากนั้นก็ค่อยขยกร่างกายส่วนล่างให้เท้าชี้ขึ้นฟ้า ปลายเท้าทั้งสองชิดกัน ใช้แขนทั้งสองข้างช่วยพยุงน้ำหนักของร่างกาย พักน้ำหนักของร่างกายให้อยู่บนหัวไหล่ ให้คางหดจรดติดหน้าอก ตามองอยู่ที่ปลายเท้า ดำรงอยู่ในท่านี้ 1-3 นาที ทำ 3 ครั้ง การบริหารท่านี้จะเป็นการยืดกล้ามเนื้อหลัง ทำให้ความเครียดในบริเวณกล้ามเนื้อหลังลดลง ทำให้อาการปวดหลังลดลงได้ การหดกล้ามเนื้อบนหน้าท้อง ของการบริหารท่านี้ จะช่วยลดไขมันในบริเวณหน้าท้องได้ และทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องที่ปรกติไม่ได้มีการใช้งาน ได้รับการบริหารบ้าง การหดกล้ามเนื้อลำคอบริเวณด้านหน้า พร้อมกับเกรดคางลงบนหน้าอก จะทำให้การกระจายของเลือดที่ไปเลี้ยงร่างกายส่วนบน มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยเส้นเลือดแดงจะไหลเลี้ยงสมองได้สะดวกขึ้น ในขณะที่เส้นเลือดดำจะไหลไปสู่หัวใจได้ช้าลง ลักษณะเช่นนี้ทำให้มีเลือดไหลไปอยู่ที่ต่อมธัยรอยด์มาก ทำให้ต่อมนี้ทำหน้าที่ได้ดีและมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นได้



2. ท่าปลาหรือมัสยามูตรา (Fish or Matsyemudra) ท่านี้ควรฝึกสลับกับท่ายืนไหล่ ใช้เวลาในการฝึกครั้งหนึ่งของเวลาที่ใช้ฝึกท่ายืนไหล่ โดยจะมีช่วงพักประมาณ 10 วินาที ก่อนที่จะฝึกท่ายืนไหล่รอบใหม่ ท่านี้ทำได้โดย ในขณะที่นอนราบอยู่ ให้จัดเท้าในท่าดอกบัว หรือบัวทาสนะ (Lotus or Padmasana) วางเท้าขวาบนตักซ้าย และขัดเอาเท้าซ้ายมาไว้บนตักขวา แอนหน้าอกขึ้น แขนงหน้าให้กระหม่อมจรดพื้นได้ มือแต่ละข้างจับที่นิ้วหัวแม่เท้าแต่ละข้าง ตามองที่ปลายจมูก ข้อศอกพักอยู่กับพื้นราบ ฝึกท่านี้ไม่นานกว่าครึ่งละ 2 นาทีครั้ง ฝึกสามครั้งสลับกับท่ายืนไหล่

3. ทำศีรษะถึงไหล่เต็มตัว หรือ ออกทตปัดนิมมตตาลสนะ (Full head to knee or Uttakatapascimottasana) เริ่มโดยนอนหงายราบกับพื้น เขยียดขาตรง ให้ขาทั้งสองแนบชิดติดกัน เขยียดแขนทั้งสองยืดออกไปเหนือศีรษะ ให้แขนอยู่แนบกับใบหู จากนั้นค่อยขยกลำตัวท่อนบนขึ้นพร้อมกับหายใจออก โค้งเอาใบหน้าซุกอยู่ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง คงอยู่ในท่าพับเอานี้ 8 วินาที ผีก 8 ครั้ง สำหรับท่านี้ควรจะระวังให้ขาทั้งสองข้างเขยียดตรง เข่าตึง พยายามเอื้อมมือให้จับปลายนิ้วเท้าแต่ละข้างให้ได้ ในระยะแรกอาจจะผีกได้ยาก หน้าอาจจะก้มได้ไม่ถึงหัวเข่า และมืออาจจะเอื้อมไปไม่ถึงปลายเท้า แต่เมื่อผีกไปเรื่อยๆจะสามารถทำได้เอง

การผีกท่านี้ต้องหายใจให้ลึกทั้งออกและเข้า และควรสังเกตให้ข้อศอกสามารถแตะถึงพื้นด้วย ก็จะยิ่งได้ผลดี ท่านี้จะช่วยให้กระดูกสันหลังสามารถเขยียดออกได้มากที่สุด และยังสามารส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อหลังได้ด้วย สำหรับผู้ที่ เป็นโรคเกี่ยวกับ ตับ ม้าม ไล้ตั้งและไล้เลื่อน ไม่ควรผีกท่านี้

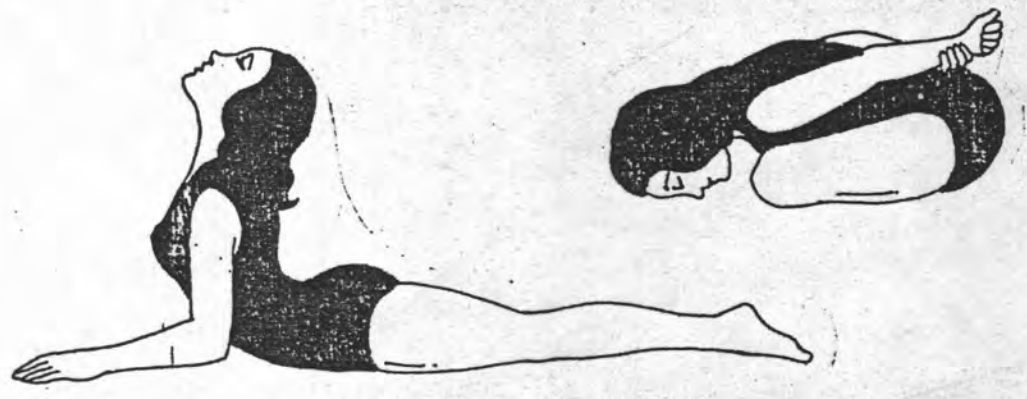


4. ท่าธนูหรือท่าเรือ (bow or boat หรือ Dhanurasana or Naukasana) ท่านี้เป็นท่าที่ตรงข้ามกับท่าศีรษะถึงเข่า เริ่มโดยการนอนคว่ำหน้าราบลงกับพื้น ผับขาอเข้ามาทางขาอ่อน เอื้อมมือไปจับข้อเท้าทั้งสองไว้ จากนั้นก็ให้ยกตัวให้แอ่นขึ้น ให้นำหนักตกอยู่ที่สะตือ ยืดคอและหน้าอกออกไปให้ไกลที่สุด มองตรงไปด้านหน้า หายใจเข้าขณะที่ยืดตัว คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที จึงกลับคืนสู่ท่าพักขณะหายใจออก ผีกท่านี้ 8 ครั้ง



ท่าอาสนะพื้นฐานสำหรับเพศหญิง สตรีควรฝึกท่าเหล่านี้เป็นประจำทุก
วัน วันละสองครั้ง

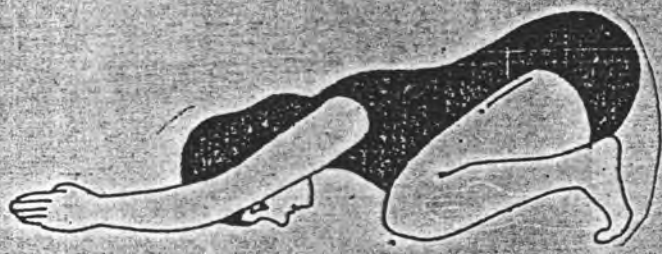
1. ท่างูเห่า หรือ บูจางกาสนะ (Cobra or Bhujangasana)
เริ่มโดยการนอนคว่ำราบกับพื้น ขาเหยียดตรง ใช้มือช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้ แขนงหน้า
ไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุด พร้อมกับหายใจเข้า คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที ตามองที่เพดาน
จากนั้นค่อยๆถอนกลับสู่ท่าพักพร้อมกับหายใจออกช้าๆ ฝึก 8 ครั้ง ท่านี้มีประโยชน์ต่อ
หัวใจ และระบอบรอบเดือนของเพศหญิงมาก การหายใจจะลึกและยาวขึ้น กล้ามเนื้อ
ท้อง หลัง และอวัยวะภายใน จะได้รับการนวดอย่างอ่อนโยน



2. ท่าโยกามูตรา (Yogamudra) เริ่มโดยการนั่งไขว่ขา
แล้วให้แขนออกข้างกาย เรียกการนั่งเช่นนี้ว่า "ท่านั่งทานอาหาร" หรือ โบจนาสนะ
(Bhojanasana) เอื้อมมือซ้ายไปทางด้านหลัง จากนั้นก็เอื้อมมือขวาไปจับข้อมือซ้ายไว้
หายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยๆก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายามยืดไปข้างหน้า
ให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ กระทั่งศีรษะสามารถจรดพื้นได้ก็จะดี คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที
จึงค่อยๆหายใจเข้า พักกลับท่าเดิม ทำ 8 ครั้ง

3. ท่ากราบยาว หรือตริกาประนาม (Long Salutation or
Driigha Pranam) ให้คุกเข่าลงนั่งอยู่บนส้นเท้า ประนมมือยึดออกไปเหนือศีรษะ
ให้แขนทั้งสองข้างแนบโหนุ หายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยๆก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจ
ออก พยายามยืดออกไปให้ไกลที่สุดกระทั่งศีรษะจรดพื้นได้ ทั้งนี้ก็ต้องยังคงนั่งอยู่
บนส้นเท้าเสมอ ดำรงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที จึงค่อยๆยืดตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม พร้อมกับ
หายใจเข้าช้าๆ โดยมือทั้งสองข้างจะต้องระวางให้แนบอยู่กับโหนุเสมอ ทำท่านี้ 8 ครั้ง

ท่าอาสนะเหล่านี้ นอกจากจะช่วยให้อาการปวดท้องของสตรีระหว่าง
รอบเดือนลดน้อยลง ช่วยให้การรอบเดือนมาตามปกติ ช่วยนวดกล้ามเนื้อท้อง และกระดูก
สันหลังแล้ว ยังช่วยให้สามารถนั่งอยู่ในท่าชดสมาธิ ฝึกการภาวนาได้ดีขึ้นอีกด้วย



การนวดร่างกายหลังการฝึกอาสนะ

การฝึกอาสนะจะทำให้ต่อมไขมันใต้ผิวหนัง ชับน้ำมันธรรมชาติออกมาภายนอก การนวดและลูบร่างกายหลังจากการฝึกอาสนะ จะช่วยให้ไขมันธรรมชาติเหล่านั้นกลับคืนไปบำรุงผิวหนังให้อ่อนนุ่ม ไม่แห้งกร้าน และมีน้ำมันตามธรรมชาติได้ การนวดร่างกายหลังการฝึกอาสนะ จะเท่ากับเป็นการนวดปลายเส้นประสาทตามผิวหนัง ซึ่งการทำเช่นนี้เป็นการกระตุ้นระบบประสาททั่วร่างกาย ให้มีความตื่นตัวมากขึ้น นอกจากนี้กล้ามเนื้อที่ได้รับการบีบรัด ก็จะคลายความเครียดพื้นฐานที่มีสะสมอยู่ตามปกติให้ลดน้อยลงได้

การนวดร่างกายหลังการฝึกอาสนะนี้ ยังมีประโยชน์อย่างสูงต่อระบบน้ำเหลืองของร่างกายด้วย น้ำเหลืองเป็นของเหลวใสที่อยู่ระหว่างเซลล์กับเส้นเลือดฝอยเป็นตัวประสานงานระหว่างเลือดกับเนื้อเยื่อ น้ำเหลืองจะทำหน้าที่ขจัดของเสียและเซลล์ที่ตายแล้วออกจากร่างกาย โดยการนำของเสียเหล่านี้เข้าสู่หลอดน้ำเหลือง ส่งต่อไปที่ต่อมน้ำเหลือง ในต่อมน้ำเหลืองก็จะมีเซลล์สีขาวที่ช่วยแยกเอาของเสียออกจากน้ำเหลืองไปสู่้าม ซึ่งจะย่อยสลายของเสียต่างๆ และขับออกทางไตต่อไป น้ำเหลืองที่บริสุทธิ์จากต่อมน้ำเหลืองจึงจะไหลไปรวมกับเลือดที่หัวใจ ระบบน้ำเหลืองเป็นระบบที่แยกออกจากระบบการไหลเวียนของโลหิต น้ำเหลืองจะมีการเคลื่อนที่อย่างช้าๆ โดยอาศัยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อช่วย การนวดร่างกายจึงสามารถช่วยให้ระบบการไหลเวียนของน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น การที่น้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น ก็จะทำให้เลือดและเนื้อเยื่อตามร่างกายมีความบริสุทธิ์มากขึ้นด้วย ต่อมน้ำเหลืองที่สำคัญจะได้แก่ ที่ลำคอ รักแร้ หัวเข่า และโคนขา เราจึงควรจะนวดบริเวณดังกล่าวด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่ง และเมื่อมีการนวดร่างกายโดยทั่วถึงแล้ว ก็ควรจะมีการนวดฝ่าเท้าอย่างระมัดระวังด้วย ทั้งนี้เพราะฝ่าเท้าเป็นที่ชุมนุมกันของปลายประสาท จากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายจำนวนมากมาย การนวดฝ่าเท้าจึงสามารถส่งผลที่ดีต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้

การนวดร่างกายหลังจากการฝึกอาสนะนั้น สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยมีวิธีการต่างๆดังต่อไปนี้คือ

1. นวดลูกตา โดยการถูกลมือทั้งสองข้างด้วยกันจนอุ่น แล้วนำมาประคบอังที่เปลือกตา กระทำ 3 ครั้ง ความอุ่นของสันมือจะทำให้เส้นเลือดฝอยที่เปลือกตาขยายตัว ทำให้มีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงเปลือกตาได้มากขึ้น



2. นวดกระหม่อม โดยการใช้ปลายนิ้วทั้งสองนวดศีรษะตั้งแต่บริเวณเหนือหน้าผาก ไล่ขึ้นไปจนถึงด้านหลัง กระทำ 3 ครั้ง



3. นวดหน้าผาก โดยใช้ปลายนิ้วทั้งสองลูบหน้าจากกึ่งกลางหน้าผากไปยังขมับทั้งสองข้าง กระทำ 3 ครั้ง



4. นวดคิ้วและกระโหลกตา โดยการใช้ปลายนิ้วลูบจากหว่างคิ้วไปตามขอบตา จนถึงหางตาทั้งสองข้าง กระทำ 3 ครั้ง



5. ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างกดที่หว่างคิ้ว และกดลากเรื่อยผ่านกระโหลกตามาถึงขมับ ลากวนรอบหูทั้งสองข้างต่อไปจนถึงท้ายทอย กระทำ 3 ครั้ง

6. หมุนนิ้วชี้ในหูทั้งสองข้างอย่างอ่อนโยน



7. ใช้สันมือต้อนอกทั้งสองข้าง นวดจุมูกจากด้านข้างจนถึงปลายจุมูก กระทำ 3 ครั้ง



8. ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้าง นวดจากบริเวณใต้ตาผ่านแก้มจนถึงโบน้าด้านข้าง จากนั้นให้พลิกมือเล็กน้อย ให้ปลายนิ้วกดแนบด้านข้างของลำคอไปจนถึงท้ายทอย จากนั้นลูบจากด้านหน้าของลำคอไปสู่ด้านหลังของลำคอ กระทำ 3 ครั้ง



9. ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้าง ลุกกดไปตามแนว
ขนาด จากใต้จมูกไปทางมุมปากทั้งสองข้าง กระทำ 3 ครั้ง



10. ใช้ฝ่ามือทั้งสองลูบจากด้านข้างของใบหน้า เรื่อย
ลงมาจนจรดกันที่ใต้คาง กระทำ 3 ครั้ง



11. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดล้าคอใต้คาง กดเรื่อย
ขึ้นมาตามแนวขากรรไกร จนถึงบริเวณใต้กหู กระทำ 3 ครั้ง
การนวดนี้จะเป็นทั้งการนวดต่อมน้ำเหลืองและต่อมน้ำลาย

12. ใช้ปลายฝ่ามือดันต้นคอด้านหลัง แล้วลากมือกด
ออกมาจนถึงด้านข้างของลำคอ กระทำ 3 ครั้ง



13. ชูแขนขึ้น แล้วใช้แขนอีกข้างลูกด้านในผ่านลง
มาจนถึงรักแร้ กระทำ 3 ครั้ง จากนั้นให้ขยำกล้ามเนื้อระหว่าง
กล้ามเนื้อหน้าอกและรักแร้ 3 ครั้ง



14. นวดไหล่และแขนส่วนบนโดยใช้แขนอีกข้างหนึ่งกด
ลูบหมุนเข้าหาลำตัว 3 ครั้ง จากนั้นให้ลูบแขนท่อนล่างในทิศ
ทางตรงข้าม ให้การลูบเป็นไปตามแนวของเส้นแขน กระทำ
3 ครั้ง

15. นวดฝ่ามือให้ทั่ว จากนั้นให้ใช้มือหมุนอีกข้างหมุนรอบนิ้วโดย
ไม่ให้ดึงปลายนิ้ว หรือหักนิ้ว



16. กระทำข้อ 13. 14. และ 15. กับแขนอีกข้างหนึ่ง



17. พับมือข้างหนึ่งข้ามหัวไหล่ลงไปทางด้านหลัง และพับมืออีกข้างหนึ่ง ไขว้หลังขึ้นไปพยายามจับกับมืออีกข้างหนึ่งที่กึ่งกลางหลัง แล้วลู่แผ่นหลังออกไป ตามทิศทางของมือ กระทำ 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง กระทำอีก 3 ครั้ง เพื่อเป็นการ นวดแนวสันหลัง

18. นวดทรวงอก โดยการใช่มือทั้งสองกดกลัมนี้อบริเวณนี้ ลู่เข้าสู่บริเวณหัวใจ กระทำ 3 ครั้ง



19. นวดลำตัวด้านหลังโดยใช่มือทั้งสองข้าง กดลู่ตั้งแต่ศีรษะลงมา จนถึงบั้นเอว กระทำ 3 ครั้ง



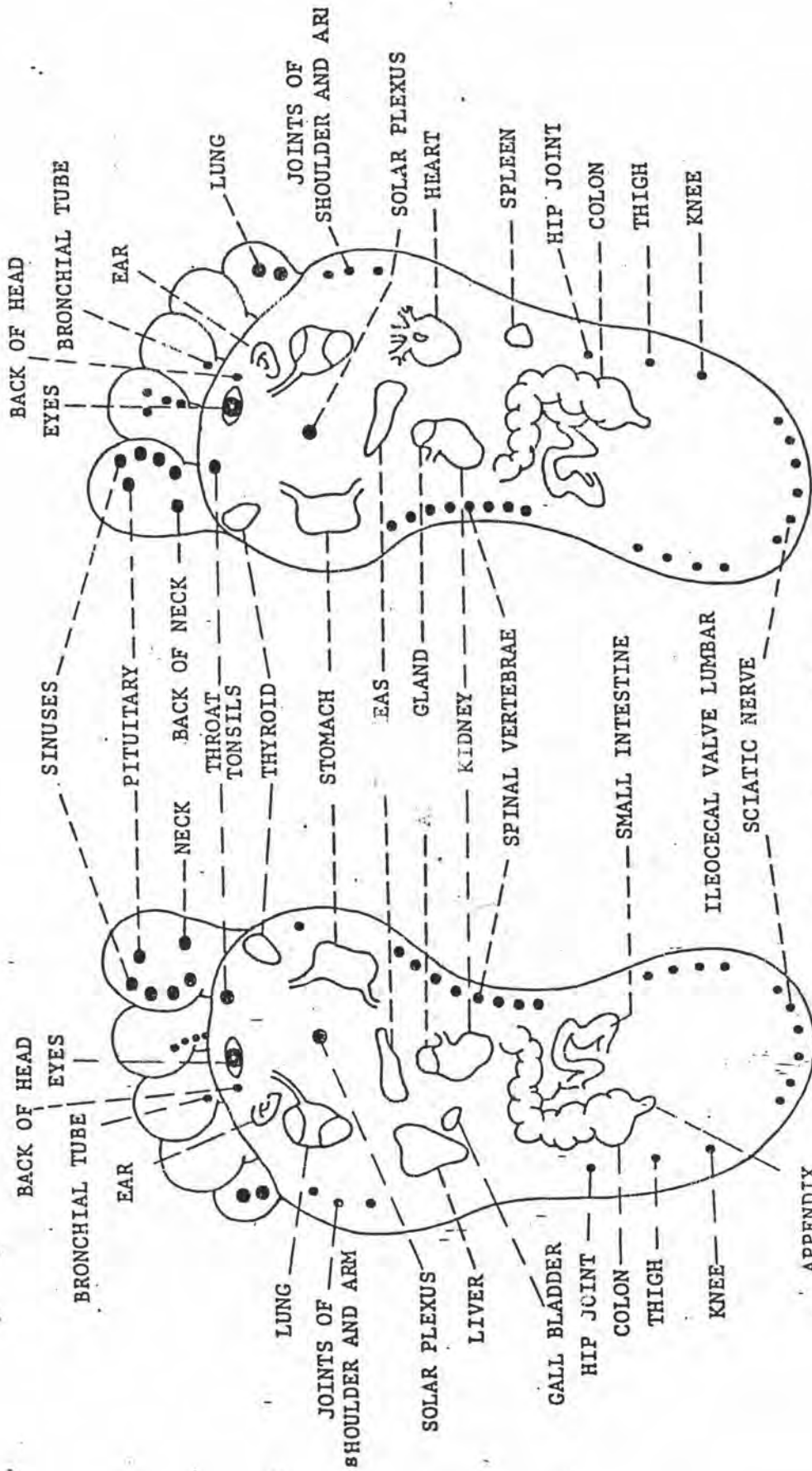
20. เอามือเท้าละเอว บีบขนาดอวัยวะภายในช่องท้องทั้งหมด พร้อมกับหายใจออก กระทำ 3 ครั้ง

21. นวดโคนขา โดยเฉพาะบริเวณที่ต้นขาติดต่อกับลำตัว เป็นการนวดต่อมน้ำเหลืองที่สำคัญแห่งหนึ่ง จากนั้นให้นวดที่น่องโดยเท้า ให้ลู่ตามแนวเส้นขนด้วย 3 ครั้ง



22. ใช้มือทั้งสองประกบที่หัวเข่า มือข้างหนึ่งซ้อนข้างใต้ มืออีกข้างหนึ่งหมุนหัวเข่าเบาๆ นวดหัวเข่าโดยใช้การเคลื่อนไหวของมือทั้งสองช่วย การนวดหัวเข่าเป็นการนวดต่อมน้ำเหลืองอีกแห่งหนึ่ง การนวดนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ปวดข้อเข่าได้





Foot Chart



23. นวดเส้นเท้า โดยเฉพาะบริเวณร้อยหาย
 24. นวดเท้าฝ่าเท้า
 25. นวดขาอีกข้างหนึ่ง ในลักษณะเดียวกัน

หลังจากที่ฝึกท่าอาสนะ และนวดทั่วร่างกายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกควรจะต้องฝึกท่าศพอาสนะ (Shavasana) หรือท่าของการพักผ่อนที่ลึกซึ้งนี้ต่อเนื่องด้วยเสมอไป และแม้ในช่วงที่ห้ามปฏิบัติท่าอาสนะอื่นๆ เช่น ในยามที่ป่วยไข้ ในยามที่มีรอบเดือน หรือในระหว่างตั้งครรภ์ ผู้ฝึกก็ยังสามารถฝึกเฉพาะท่าพักผ่อนที่ลึกซึ้งนี้ได้ ทั้งนี้เพราะการฝึกทำนี้ จะช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกได้อย่างแท้จริง

การฝึกท่าศพอาสนะนี้ทำได้โดย เริ่มจากการนอนหงายราบลงกับพื้น อาจใช้ผ้าห่มคลุมตัวลึกลงถึงเท้าอากาศหนาว ทอดแขนขาออกข้างลำตัว ให้อยู่ในสถานที่สบายๆ ฝ่ามือหงายขึ้น หลังตา และพักอย่างเต็มที่ ไม่ต้องเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใดๆทั้งสิ้น แม้แต่ลูกตา ผ่อนคลายจิตใจให้สงบ ไม่ต้องคิดหรือกังวลกับสิ่งใดทั้งสิ้น พักเท้า น่อง หัวเข่า ต้นขาอย่างเต็มที่ ไม่ให้มีความเครียดหรือความกดดันใดๆ จากนั้นพักเอว หน้าอก หลัง/มือ แขน หัวไหล่ ต้นคอ ใบหน้า และกระหม่อม พักอวัยวะภายในทั้งหมด ตับ กระเพาะ ม้าม หัวใจ ฯลฯ โดยใช้จินตนาการช่วย กระทั่งไม่มีความเครียดเหลืออยู่ที่ส่วนใดของร่างกายเลย ให้รู้สึกว่าร่างกายมีการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ทุกส่วน จากนั้นให้จิตของผู้ฝึกอยู่กับลมหายใจเท่านั้น เมื่อหายใจเข้าให้จินตนาการว่าหายใจเอาพลังงานที่สดชื่นแจ่มใส หายใจเอาความรักที่บริสุทธิ์เข้าไปจนเต็ม เมื่อหายใจออกให้จินตนาการว่า หายใจเอาความขุ่นมัว หมองเศร้า ความเหนื่อย อ่อนล้า ทั้งหมดออกมาช้าๆ ภาวนามันตรา (ถ้ามี) จินตนาการว่ารอบขั้ว เป็นมหาสมุทรแห่งความรัก แห่งสำนักอันบริสุทธิ์ เป็นความสดชื่นแจ่มใส ให้อยู่ในทำนองนี้จนเท่าที่ ต้องการ เมื่อต้องการจะเคลื่อนไหว ให้ค่อยขยับลิ้นคอขึ้น มองสิ่งรอบตัวช้าๆอย่างผ่อนคลาย จากนั้นให้พลิกตัวตะแคงขวา ก่อน แล้วจึงค่อยขยับลิ้นคอขึ้นช้าๆ

การฝึกทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อสามารถผ่อนคลายได้อย่างแท้จริง แม้แต่ความเครียดพื้นฐานที่มีอยู่ตามปกติในกล้ามเนื้อ ก็จะลดน้อยลง อัคราการเต้นของหัวใจจะช้าลงและมีความเครียดน้อยลง ความดันโลหิตจะลดลง ศูนย์ประสาทจะมีชีวิตชีวา มีความกระปรี้กระเปร่าขึ้น อารมณ์ขุ่นมัว ชัดข้อง และความวิตกกังวลจะลดน้อยลงอย่างมาก นายแพทย์ผู้หนึ่งได้ทดลองให้คนไข้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 47 คน ทดลองฝึกท่าพักผ่อนที่แท้จริงนี้ วันละ 30 นาที เป็นเวลา 40 สัปดาห์ ก็ปรากฏว่าคนไข้ทุกคนรู้สึก "อาการปวดศีรษะ วิงเวียน ประสาทเสีย ความงุนเจิง หงุดหงิด นอนไม่หลับต่างๆ" หายไป และเมื่อมีการตรวจวัดความดัน ความดันก็ลดลงจนเป็นระดับปกติได้

การออกกำลังกายที่นี้อธิวแมนนิสสนับสนุนนั้น ไม่ได้มีแต่เพียงการฝึก
อาสนะเท่านั้น ยังมีเรื่องของเคาซิกิและตานคาวา ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบที่มี
จังหวะเร็ว ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจ และระบบการ
ไหลเวียนของโลหิต ทำงานได้อย่างดีขึ้นเหมือนการวิ่งแล้ว ยังจะเป็นการช่วยให้ร่างกาย
ส่วนต่างๆมีความคล่องตัวมากขึ้น และยังช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท และสามารถใช้อ
จังหวะได้อย่างดีขึ้นด้วย

เคาซิกิ คำว่าเคาซิกินั้นมาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึงการ
ออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่างของมนุษย์ได้ การออกกำลังกายแบบนี้
ศรียะบาทเรนจังได้เริ่มคิดค้นขึ้นสอนในปี 2521 การออกกำลังกายนี้ประกอบด้วย
เคลื่อนไหวลำตัว การก้าวเท้า จังหวะและสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการคิดถึง และตั้งอุดมคติ
ไว้ในใจว่า "ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความ
ยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรงความดีงามอันเป็นอุดมคติไว้ได้"

การออกกำลังกายแบบเคาซิกินี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่าง
กายของมนุษย์มาก โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะเคาซิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืด
หยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ทำให้ประจำเดือนเป็นปกติ การฝึกเคาซิกินี้สามารถ
ฝึกได้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือน สำหรับหญิงที่มีครรภ์ การฝึกเคาซิกิเป็นประจำจะช่วยให้
คลอดง่าย เคาซิกิจะช่วยให้ผู้ฝึกมีอายุยืนยาวขึ้น สามารถช่วยรักษาสุขภาพให้มีความ
คล่องตัวได้จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี เคาซิกิจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิต
และการเต้นของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ข้อต่อต่างๆมีความคล่อง
ตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น เมื่อฝึก
เป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคจำนวน 22 ชนิด รวมทั้งโรคที่เกี่ยวกับ
การทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

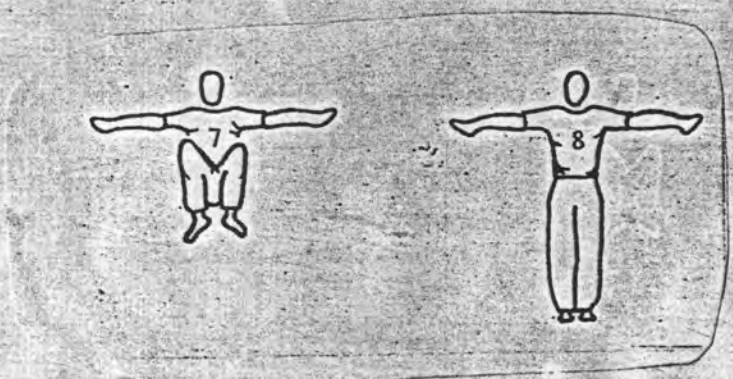
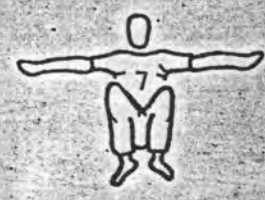
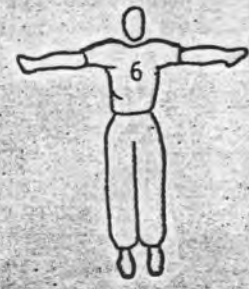
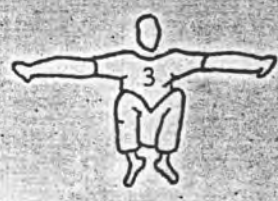
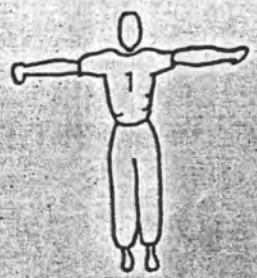
การฝึกเคาซิกิสามารถฝึกได้ตามรูปดังนี้คือ เริ่มโดยการชูมือประกบ
กันขึ้นเหนือศรีษะ แขนเหยียดตรงให้ลำแขนแนบกับโอบุหลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะ
และกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้นอีกเป็นจังหวะที่ 2
และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และ
คืนสู่ท่าประกบมือเหนือศรีษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้าน
ซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมาประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้น
ให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้น พร้อมกับก้มลง
เอามือที่ประกบกันนั้นแตะพื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศรีษะเป็นจังหวะ
ที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5
และกลับมาในท่าชูแขนประกบกันเหนือศรีษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้นให้ฝึกเท้าที่ก้าวสลับกัน
ไปมาลง แล้วอย่าทำเป็นจังหวะสองครั้งก่อนที่จะเริ่มฝึกรอบใหม่



ส่วนตานคาวานั้น เป็นการออกกำลังกายที่คิดค้นและเริ่มสอนโดยโยคี ชื่อชิวะ (Shiva) เมื่อประมาณ 7000 ปีที่ผ่านมาแล้ว ตานคาวามาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤต หมายถึงการกระโดดคล้อยจากระดับปกติ การออกกำลังกายแบบนี้ฝึกกันเฉพาะผู้ชายเท่านั้น ขณะที่ฝึกบุคคลควรจะระลึกอยู่เสมอว่า "ข้าพเจ้าจะเผชิญหน้ากับความกลัว เรื่องความตาย ซึ่งรายล้อมอยู่รอบตัวข้าพเจ้าทุกทิศทาง ข้าพเจ้าจะต่อสู้กับมันด้วยพลังของชีวิตและพลังของจิตใจอันมุ่งมั่น ไม่มีใครสามารถจะแยกข้าพเจ้าออกไปจากเป้าหมายชีวิตนั้นได้ ไม่มีพันธนาการใดที่จะสามารถเหนี่ยวรั้งข้าพเจ้า ไม่ให้มุ่งไปสู่จุดหมายปลายทางของข้าพเจ้าได้ ข้าพเจ้าจะกระโดดด้วยความเบิกบาน แข็งแกร่ง และกล้าหาญให้เข้ากับจังหวะของจักรวาล"

การออกกำลังกายแบบตานคาวา จะทำให้ส่วนด้านนอกของต่อมอดรีนัล ที่เรียกว่าคอร์เท็กซ์ (Cortex) ที่ผลิตฮอร์โมนเพศชาย เรียกว่า เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งช่วยให้ร่างกายของเพศชายมีขนมาก มีเสียงต่ำทุ้ม มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง มีหนวดและเครา และมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างก้าวร้าวกว่าสตรีเพศ ตานคาวายังช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิต การเต้นของหัวใจและการทำงานของปอดมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเท้า ขา น่อง หลัง คอ และแขนแข็งแรงขึ้นด้วย ตานคาวาจะช่วยลดโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจวาย โรคความดันโลหิตสูง และโรคปอดได้ ช่วยบริหารสมอง และช่วยให้ออกกำลังกายมากขึ้นด้วย

บุคคลควรจะฝึกตานคาวาทุกเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 5 นาที ตานคาวาเป็นการเต้นที่แสดงถึงการต่อสู้ระหว่างชีวิตและความตาย ในสมัยโบราณเมื่อของผู้เต้นจะถือสัญลักษณ์แห่งชีวิต ได้แก่กัมมิด ตรีศูลหรือดาบไว้ข้างขวา และถือสัญลักษณ์แห่งความตายได้แก่กุ คบเพลิง และกระโหลกศีรษะของมนุษย์ไว้ในมือซ้าย ผู้เต้นจะกางแขนทั้งสองออกข้างลำตัวให้ขนานกับพื้นดิน จากนั้นให้เขย่งเท้าขึ้น เหยียดแขนให้ตรง จากนั้นให้กระโดดตัวลอยขึ้น ให้ส้นเท้าแตะกุด้านหลังของขาส่วบน และเมื่อถึงพื้นให้ใช้น้ำเท้าลงในท่าหนึ่งอย่างๆ ดึงหัวเข่าให้มาถึงหน้าอก ในขณะที่กระโดดขึ้นอีกครั้งหนึ่งเมื่อถึงพื้นให้ยืนตัวตรง ยกขาขวาไว้เหยียดขึ้นไปทางซ้ายพร้อมกับกระโดด จากนั้นเหยียดขาขวากลับมายืนพร้อมกับเหยียดขาซ้ายไว้มาทางขวา เต้นสลับเท้าไปให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าต้องการจะเลิก จึงให้ยืนตรง กระโดดลงนั่งอย่างๆและจึงยืนขึ้น ดังในภาพต่อไปนี้



สรุปประเด็นที่สำคัญ

1. การฝึกอาสนะจะช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจ และระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำงานได้ดีขึ้น

2. การฝึกอาสนะมีผลต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพทางกายและใจที่ดีขึ้น

3. การฝึกอาสนะเป็นการออกกำลังกาย ที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง จึงทำให้ผู้ฝึกเกิดความสดชื่น มีสมาธิและมีพลังงานมากขึ้นหลังจากที่ฝึกเสร็จ

4. การฝึกอาสนะจะช่วยให้อกกล้ามเนื้อ กระดูกสันหลัง เส้นเอ็น ข้อต่อและพังผืดต่างๆ ในร่างกายมีความยืดหยุ่นได้มากขึ้น การฝึกอาสนะจึงช่วยให้ผู้ฝึกคลายความปวดเมื่อยและมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นได้

5. เมื่อพิจารณาอย่างละเอียดแล้ว การออกกำลังกายแบบนีโอฮิวแมนนิส เป็นการออกกำลังกายที่ดีกว่าการออกกำลังกายแบบอื่นๆ

6. การฝึกอาสนะแบบนีโอฮิวแมนนิสมีการศึกษา ถึงผลกระทบที่ท่าอาสนะมีต่อร่างกายอย่างละเอียด จึงมีข้อกำหนดและมีความแตกต่างจากการฝึกโยคะแบบอื่นๆ ซึ่งข้อกำหนดและความแตกต่างเหล่านี้มีความสำคัญ ที่ผู้ฝึกอาสนะทุกคนควรจะต้องเข้าใจ

การวิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายแบบนีโอฮิวแมนนิส

1. ในการหายใจตามปรกตินั้น คนส่วนใหญ่จะใช้ปอดเพียงครึ่งหนึ่งหรือหนึ่งในสามเท่านั้น โดยใช้เพียงกล้ามเนื้อไหล่และกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกในการขยายส่วนบนของปอด ในเวลาที่หายใจเข้า แต่ในการฝึกอาสนะ ผู้ฝึกจะต้องหัดหายใจลึกและยาวอย่างโยคี ซึ่งเป็นการหายใจที่ใช้กระบังลม กล้ามเนื้อโค้งที่อยู่ส่วนล่างของปอด เมื่อผู้ฝึกหัดกล้ามเนื้อนี้ให้โค้งลง ปอดส่วนล่างก็จะขยายตัว ทำให้อากาศไหลสู่ปอดได้อย่างเต็มที่ การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วย จะทำให้ปอดทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ การฝึกอาสนะนี้จะต้องมีการหายใจเข้าออกที่ลึกและยาวเป็นปกติไปตามลักษณะท่าที่จะช่วยยืดขยายปอดได้อย่างเต็มที่ สลับกับการหดตัวไล่อากาศออกจากปอดได้อย่างหมดสิ้น การฝึกอาสนะจึงช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดีขึ้น (ดูหน้า ๙5-๙6) ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ หัวใจจึงสามารถพอกเลือดให้มีความบริสุทธิ์มากขึ้นได้ เซลล์ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก็จะได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้เซลล์ มีความสดชื่นมากขึ้นได้ การฝึกอาสนะนั้น กล้ามเนื้อจะมีการบีบตัว ทำให้เส้นโลหิตมีการขับสิ่งสกปรกออกไปเลี้ยงหัวใจอย่างเต็มที่ อย่างเป็นจังหวะ หัวใจก็จะเต้นแรงขึ้น และมีการส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เต็มที่ขึ้น ระบบการไหลเวียนของโลหิตโดยทั่วไปก็จะดีขึ้นและมีจังหวะสม่ำเสมอ ไม่กระตุกหรือกระชากกระชั้น ทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ

ในร่างกายได้รับสารอาหารและออกซิเจนได้อย่างทั่วถึงพอเพียง และยังสามารถขับสารพิษต่างๆ ออกจากเนื้อเยื่อ ไปสู่อวัยวะขับถ่ายของเสียต่างๆ ได้ดีขึ้นด้วย ทำอาสนะบางท่า เช่น ท่ายืนไหล จะช่วยให้สิ้นหัวใจที่ต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาแม้ในยามนอนหลับนั้น ได้รับการพักผ่อนบ้าง เนื่องจากการฝึกทำนี้ เลือดจะไหลไปเลี้ยงหัวใจได้สะดวกมากขึ้น โดยที่หัวใจไม่ต้องทำงานสูบลือดโลหิตอย่างหนัก กลุ่มเส้นเลือดฝอยที่อยู่ตามร่างกายส่วนล่าง ก็จะสามารถระบายโลหิตที่ตกค้างอยู่ตามปลายเส้นเลือดได้อย่างหมดสิ้น จึงช่วยให้ไม่เกิดอาการคั่งของโลหิตตามบริเวณขาและน่อง และทำให้ไม่เกิดโรคเส้นเลือดขอดสมรรถภาพ ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

2. ทำอาสนะที่จะค้างอยู่ในลักษณะเฉพาะต่างๆ ในช่วงเวลาระยะหนึ่ง จะทำให้เลือดเก่าไหลออกจากอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อที่ถูกกดอย่างช้าๆ จนหมด และเมื่อผู้ฝึกมีการผ่อนคลายสู่ท่าปรกติ เลือดใหม่ก็จะไหลเข้าไปเลี้ยงอวัยวะและต่อมไร้ท่อนั้นอย่างเต็มที่ ซึ่งจะเป็นวิธีการทำความสะอาด และบำรุงให้อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ต่อมไร้ท่อต่างๆ นั้นเป็นแหล่งผลิตสารเคมีที่เรียกว่าฮอร์โมน เพื่อส่งกระจายเข้าสู่กระแสเลือดและระบบน้ำเหลือง ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พบว่าฮอร์โมนมีอิทธิพลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายนมนุษย์เป็นอย่างมาก ทั้งในเรื่องของการเจริญเติบโต การย่อยอาหาร ระดับพลังงานและระดับความร้อนในร่างกาย ความต้องการทางเพศ ตลอดจนเรื่องความสมดุลของน้ำและของเหลวในร่างกาย ฯลฯ เมื่อต่อมไร้ท่อต่างๆ สามารถทำงานได้ตามปรกติ มีการผลิตฮอร์โมนที่สมดุล ร่างกายก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจจะมีความสงบ แน่วแน่และมีพลัง สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ดี (ดูหน้า ๙๕-๙๖)

3. การฝึกอาสนะเป็นการออกกำลังกาย ที่มีการยืดและหดกล้ามเนื้อต่างๆ อย่างช้าๆ ไม่มีลักษณะที่แข่งขัน จึงดีขิงเด่นที่ก่อให้เกิดความตื่นตัวเร้าใจ จนทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านอารมณ์ ตรงข้ามการเคลื่อนไหวที่ช้า การหายใจที่ลึกและยาว กลับช่วยให้จิตใจของผู้ฝึกมีความสงบมากขึ้นในระหว่างการฝึก จิตใจที่จดจ่ออยู่กับกิริยาอาการและความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามร่างกายส่วนต่างๆ ยังเป็นการฝึกสติ ให้เกิดความรู้ตัวโดยทั่วขึ้นพร้อมๆ กับการออกกำลังกาย การนวดหลังการฝึกอาสนะ นอกจากจะคืนน้ำมันและฮอร์โมนตามธรรมชาติสู่ผิวหนึ่งแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ต่อมน้ำเหลืองขับน้ำเหลืองให้เคลื่อนไปทำงานขับของเสียออกจากส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดการคลายตัวอย่างแท้จริง ทั้งนี้เพราะกล้ามเนื้อจะเริ่มคลายตัวก็ต่อเมื่อได้เกิดความเครียดขึ้นอย่างที่สุดแล้ว การนวดจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายอย่างที่สุด จากนั้นเมื่อกกล้ามเนื้อเริ่มคลายตัวตามธรรมชาติ ผู้ฝึกก็จะเริ่มฝึกท่าอาสนะและใช้จินตนาการที่สละโล ช่วยให้อาสนะและจิตใจเกิดการผ่อนคลายอย่างถึงที่สุด การฝึกอาสนะจึงช่วย

ให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสดชื่น มีสมาธิ และมีพลังงานมากขึ้นหลังจากที่ฝึกเสร็จได้

4. เมื่อสังเกตจากอิริยาบถต่างๆในชีวิตประจำวัน จะเห็นว่ากล้ามเนื้อบางส่วนนั้น แทบจะไม่ได้ได้รับการบริหารเลย เช่นกล้ามเนื้อซี่โครง กล้ามเนื้อช่องท้อง กระดูกสันหลัง ข้อต่อ ฯลฯ อิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง จะทำให้พังผืดและเส้นเอ็นต่างๆของร่างกาย อยู่ในสภาวะที่ยึดหรือหดนานเกินไป ซึ่งในระยะยาวจะทำให้เส้นเอ็นเสื่อมสมรรถภาพ เกิดการหดตัวและกระด้างขึ้น ทำให้ความยืดหยุ่นคล่องตัวของร่างกายลดน้อยลง การฝึกอาสนะจะช่วยให้อาสนะกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นแทบทุกส่วนได้รับการยืดขยายอย่างช้าๆ และคลายตัวลงช้าๆ จึงมีการปรับตัวจนมีความยืดหยุ่นขึ้น นอกจากนี้กล้ามเนื้อของร่างกาย ก็จะไม่เคยอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายอย่างเต็มที่เลย ไม่ว่าจะในยามหลับหรือตื่น ความเครียดพื้นฐานของกล้ามเนื้อ จะมีอยู่ในระดับหนึ่งเสมอ เพื่อรักษาท่าทางตามปกติของร่างกายไว้ แต่การนวดและการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งโดยใช้จินตนาการช่วย หลังการฝึกอาสนะจะช่วยให้ความเครียดพื้นฐานที่มีอยู่ตามปกติในกล้ามเนื้อนั้นลดลงได้อย่างมากด้วย การฝึกอาสนะส่วนมาก จะฝึกโดยให้กระดูกสันหลังอยู่ในลักษณะแนวตรงเสมอ ทำให้ไขสันหลังและเส้นประสาทตามแนวกระดูกสันหลัง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ปลอดสามารถขยายตัวได้อย่างเต็มที่ ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ดี และไม่เป็นโรคปวดหลัง ฯลฯ ได้

ระบบไหลเวียนของโลหิตที่ดีขึ้นจากการฝึก ยังช่วยทำให้เลือดสามารถไปเลี้ยงและขับสารพิษต่างๆตามข้อต่อได้ดีขึ้นด้วย ผู้ฝึกอาสนะ เป็นเวลาระยะหนึ่งจึงรู้สึกได้ว่าตนมีความคล่องตัว และอาการปวดเมื่อยตึงตืดตามข้อต่อต่างๆนั้นลดน้อยลงได้ ดังนั้นการฝึกอาสนะจึงช่วยให้อาสนะกล้ามเนื้อ กระดูกสันหลัง เส้นเอ็น ข้อต่อและพังผืดต่างๆในร่างกายมีความยืดหยุ่นได้มากขึ้น การฝึกอาสนะจึงช่วยให้ผู้ฝึกคลายความปวดเมื่อยและมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นได้

5. การออกกำลังกายโดยทั่วไปนั้น ดีกว่าการฝึกอาสนะที่สามารถทำให้กล้ามเนื้อเติบโต และเกิดกำลังความแข็งแรงมากขึ้นได้ในระยะยาว ทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยให้หัวใจมีความแข็งแรงขึ้น และมีระบบการไหลเวียนของโลหิตที่ดีขึ้น แต่การออกกำลังกายแบบนีโอฮิวแมนนิสึนั้น ไม่ใช่เน้นแต่ในเรื่องของการฝึกอาสนะที่มีท่าทางที่ช้าและผ่อนคลายเท่านั้น นีโอฮิวแมนนิสึยังมีการสอนการออกกำลังกายอย่างรวดเร็วและใช้กำลังค่อนข้างมาก คือเคาซิกิ และตาดาวา ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์คล้ายกับแอโรบิก แคนซ์ ซึ่งผู้ฝึกจะสามารถพัฒนาทักษะในเรื่องของจังหวะไปพร้อมกับท่ากายบริหาร แต่ยังเป็นการแทรกแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องของอุคมคติไว้ในการออกกำลังกายอีกด้วย โดยที่ผู้ฝึกจะคิดถึงเรื่องของการเอาชนะความอ่อนแอและความไม่มั่นใจในตนเอง คิดถึงเรื่องของความมุ่งมั่นที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง อย่าง

ไม่ย่อท้อไปด้วย การออกกำลังกายเช่นนี้ จะช่วยให้กล้ามเนื้อและหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น มีทักษะในเรื่องจังหวะดีขึ้น และจิตใจมีความมุ่งมั่นกล้าหาญได้มากขึ้นด้วย

ผู้ที่รักความสนุกสนานส่วนใหญ่ อาจไม่ชอบการออกกำลังกายแบบนี้ แต่บางครั้งนี่โอฮิวแมนนิสก็ได้จัดให้มีการแข่งขันเต้นเคาซิกิ และตาคาวาคัย ซึ่งผู้ที่ชนะก็จะได้แก่ผู้ที่สามารถควบคุมท่าเต้นของตนได้ถูกต้อง และถูกจังหวะแม้ว่าจะมีการเร่งให้เร็วขึ้นหรือผ่อนให้ช้าลงก็ตาม ผู้ชนะจะเป็นผู้ที่เต้นได้นานที่สุด ถูกต้องและสวยงามที่สุด ซึ่งการที่จะทำได้ผู้เต้นจะต้องมีทั้งสติที่มั่นคง มีทักษะเรื่องจังหวะดี มีสมาธิ ไม่อวกแวกจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และมีร่างกายที่แข็งแรงด้วย

นอกจากนี้โอฮิวแมนนิสยังได้เสนอการออกกำลังกายแบบอาสนะ ที่เป็นการออกกำลังกายที่ช้า ไม่ต้องใช้พลังงานมาก แต่ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่งผลต่อการผลิตฮอร์โมนที่สมดุล ซึ่งจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึกต่างๆของผู้ฝึกอีกทีหนึ่ง การฝึกอาสนะนอกจากจะไม่เสียพลังงานมากเหมือนการออกกำลังกายแบบอื่นแล้ว และยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจได้ด้วย เป็นการออกกำลังกายที่กระทำได้แม้จะอยู่เพียงคนเดียว หรือจะฝึกเป็นหมู่กลุ่ม ใช้เวลาน้อย ช่วยให้เกิดความรู้สึกตัวชัดเจน การฝึกไม่ทำให้เกิดการสะสมของกรดแลคติกตามกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือตะคริวต่างๆขึ้น การฝึกจะทำให้เส้นเอ็นตามข้อต่อและผังผืดทั่วร่างกายมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ทำให้ร่างกายคงสภาพความคล่องตัว และความไม่ปวดเมื่อยไว้ได้นาน กระดูกสันหลังจะได้รับการบริหาร และระบบทางเดินน้ำเหลืองจะทำงานได้ดีขึ้น และที่สำคัญที่สุดคืออาสนะจะช่วยให้การทำงานของต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายในต่างๆทำงานได้อย่างเป็นปกติขึ้น

การออกกำลังกายแบบนีโอฮิวแมนนิสนั้น มีการปรับให้เข้ากับสภาพร่างกายของคนทุกเพศ ทุกวัยด้วย เช่นในวัยเด็กก็จะไม่มีการเน้นในเรื่องของลมหายใจ สติการรู้สึกตัว และจินตนาการในเรื่องของความสงบที่เป็นนามธรรมมากนัก แต่จะเน้นในเรื่องของจินตนาการที่สนุกสนาน เหมือนกับการเล่นไปพร้อมกับทำกายบริหารด้วย เช่น การสมมุติว่าตนเองเป็น งู เต่า นก ผีเสื้อ อูฐ ตั๊กแตน ธนู สิงโต ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินไปกับการฝึกด้วย ในวัยผู้ใหญ่การสอนก็จะเน้นในเรื่องของท่าที่ถูกต้อง ความนิ่ง ลมหายใจที่ลึกและยาว ความคิดในสิ่งที่ตั้งใจ และจินตนาการเกี่ยวกับนามธรรมที่ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจะช่วยชีวิตที่ค่อนข้างเครียดและวุ่นวายของวัยผู้ใหญ่ขึ้น เกิดความสงบลงได้ในช่วงเวลาละหนึ่ง ทำให้ผู้ฝึกเกิดความผ่อนคลายอย่างแท้จริงได้ สำหรับในวัยชรา นั้น ทำอาสนะก็มีการปรับให้อยู่ในลักษณะที่ง่ายขึ้น ไม่โลดโผนนัก แต่ก็สามารถส่งประโยชน์ต่อการทำงานของอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆได้เช่นกัน ตลอดจนการนวดต่างๆ และการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งโดยใช้จินตนาการและเสียงเพลงที่อ่อนโยนช่วย ก็สามารถจะก่อให้เกิด

ประโยชน์แก่บุคคลที่มีความไม่พร้อมทางด้านร่างกายได้มากขึ้นด้วย

นี่โอฮิวแมนนิสเน้นว่าการฝึกอาสนะนั้น จะเป็นการเตรียมสภาพร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ให้มีความสมดุล อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการฝึกจิตให้สามารถตระหนักถึงความสุขสงบที่แท้จริง ที่มีความลึกซึ้งได้มากขึ้นด้วย เป้าหมายของการออกกำลังกายแบบนีโอฮิวแมนนิส จึงไม่ใช่อยู่ที่การบริหารกล้ามเนื้อ การพัฒนาทางด้านร่างกาย และความสนุกสนานต่างๆ แต่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการเตรียมตนเองให้เกิดความสงบ ความมีสุขภาพดี และมีสมดุลทางอารมณ์ เพื่อจะได้สามารถฝึกจิตใจและปัญญาให้มีความละเอียดอ่อนขึ้นได้

ชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน จะรู้เพียงสิ่งที่มาสัมพันธ์กับชีวิตตน ตามที่ผู้ควบคุมระบบการศึกษา และการสื่อสารมวลชนต้องการให้มนุษย์รู้และเชื่อ เพื่อการดำรงอยู่ของสังคมแบบเดิม จนทำให้ความเคยชินกับระบบเศรษฐกิจการค้าและการบริโภควัตถุ นั้น มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์สูงมาก มนุษย์ในปัจจุบันมีความสนใจในเรื่องของความละเอียดอ่อนทางจิตใจ ความสงบและความตระหนักรู้ภายในตนเองน้อยมาก กิจกรรมทุกด้านของมนุษย์จึงเป็นไปอย่างรวดเร็วและฉาบฉวย แม้แต่การออกกำลังกายในปัจจุบัน ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อการทำให้ร่างกายมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้นเท่านั้น แต่จะเป็นเรื่องของการแข่งขัน การเอาชนะ การชิงดีชิงเด่น และเรื่องของความสนุกสนานเพลิดเพลินมากก่า จนทำให้สาระประโยชน์ที่แท้จริงของการออกกำลังกายนั้น เริ่มที่จะสูญหายไป ลักษณะการออกกำลังกายในปัจจุบันจึงเป็นไปในเรื่องของการค้า การแข่งขัน การเข้าสังคม และความนิยมเกี่ยวกับเรื่องความงาม มากกว่าที่จะมีความเข้าใจในเรื่องระบบการทำงาน ของร่างกายและจิตใจมนุษย์อย่างแท้จริง การนำเสนอเรื่องการออกกำลังกายของนีโอฮิวแมนนิส จึงเป็นสิ่งที่สามารถจะกระตุ้นให้มนุษย์เริ่มหันมาสนใจเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม และเป็นวิชาการมากขึ้นได้ เมื่อพิจารณาอย่างละเอียดแล้ว การออกกำลังกายแบบนีโอฮิวแมนนิส จึงเป็นการออกกำลังกายที่ดีกว่าการออกกำลังกายแบบอื่นๆ

6. การฝึกอาสนะแบบนีโอฮิวแมนนิสมีการศึกษา ถึงผลกระทบที่ท่าอาสนะมีต่อร่างกายอย่างละเอียด จึงมีข้อกำหนดและความแตกต่างจากการฝึกโยคะแบบอื่นๆ ซึ่งข้อกำหนดและความแตกต่างเหล่านี้มีความสำคัญ ที่ผู้ฝึกอาสนะทุกคนควรจะต้องเข้าใจคือ

- ควรฝึกบนเสื่อหรือผ้าห่ม เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองและความเย็นจากพื้น เข้าสู่ร่างกายจากการสัมผัสได้ ในเวลาฝึกอาสนะนั้น รูขุมขนจะเปิดกว้างกว่าปรกติ ซึ่งจะทำให้ร่างกายสามารถรับฝุ่นละอองและความเย็นได้มากกว่าปรกติ ทำให้เกิดเป็นหวัดหรือรับเชื้อโรคต่างๆ เข้าไปได้

- ไม่ควรฝึกกลางแจ้ง แต่ฝึกในห้องที่มีอากาศถ่ายเทอย่างสะดวก

เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายกระทบความเย็น หรือความร้อนจากลมหรือแดดโดยตรงในขณะที่ที่ฝึก เพราะอาจจะทำให้ร่างกายเสียสมดุลย์ความร้อนได้

- ควรใส่เสื้อผ้าที่สบาย เพื่อจะได้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก และควรใส่ให้น้อยชิ้นที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำมันและฮอร์โมนที่ถูกขับออกมาบริเวณผิวหนัง ถูกดูดซับโดยเสื้อผ้าไปเสีย

- ก่อนฝึกควรจะลูบเนื้อลุ่มตัว ลูบหน้า ลูบตา ด้วยน้ำเพื่อทำความสะอาดผิวหนัง และอวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา ลูกตา ช่องปาก ช่องจมูก หู ฯลฯ ให้สะอาดเสียก่อน เพื่อให้ร่างกายสามารถที่จะรับเอาอากาศที่สดชื่น เข้าไปจากการหายใจที่ลึกและยาวได้ ป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกต่างๆ ที่เกาะอยู่ตามแขนขา เข้าสู่ร่างกายในขณะที่ฝึกได้ นอกจากนี้การลูบเนื้อลุ่มตัวด้วยน้ำ ยังเป็นการปรับอุณหภูมิของร่างกายให้เย็นลง ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจมีความสงบขึ้น พร้อมทั้งจะฝึกอาสนะและสมาธิได้ดีขึ้นด้วย

- ไม่ควรฝึกในขณะที่ท้องกำลังอึดอยู่ เพราะในการย่อยอาหารนั้นร่างกายต้องใช้พลังจำนวนมาก การฝึกอาสนะจะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปได้อย่างไม่เต็มที่ ซึ่งจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้

- หลังจากฝึกอาสนะ ไม่ควรที่จะสัมผัสหรือดื่มน้ำ และทานอาหารโดยทันที เพราะในขณะที่ฝึก ร่างกายจะเกิดความร้อนขึ้นระดับหนึ่ง การสัมผัสหรือดื่มน้ำจะเป็นการทำให้ร่างกายเปลี่ยนอุณหภูมิอย่างกะทันหัน ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อระบบประสาทและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ในการฝึกอาสนะจะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกายอย่างเต็มที่ หากมีการทานอาหารหลังจากที่ฝึกโดยทันที จะทำให้เลือดที่ไหลเวียนไปทั่วร่างกายนั้น ย้อนกลับมาย่อยอาหารที่กระเพาะ ทำให้ประโยชน์ที่ควรจะได้จากการฝึกอาสนะนั้นลดน้อยลงไป

- ควรจะมีการนวดตัวหลังจากที่ฝึกอาสนะ เพื่อเป็นการคืนน้ำมันและฮอร์โมนธรรมชาติที่ออกมาตามผิวหนังในขณะที่ฝึกนั้น เข้าสู่ร่างกาย และหลังจากการนวดควรจะมีการฝึกท่าศพอาสนะ เพื่อทำให้ร่างกาย กล้ามเนื้อและจิตใจเกิดความผ่อนคลายอย่างแท้จริง โดยใช้จินตนาการช่วย

- ผู้ที่ต้องการฝึกทำนิสคารของอาสนะ ควรที่จะต้องทานเฉพาะอาหารที่ถูกต้อง เพราะการฝึกอาสนะนั้น จะช่วยให้เลือดสามารถนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น หากผู้ฝึกมีการทานสารอาหารที่ไม่เหมาะสมเข้าไป สารอาหารนั้นๆ ก็ย่อมสามารถกระจายไปอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลร้ายต่อร่างกายได้ดีขึ้นด้วย ดังนั้นสำหรับผู้ที่ไม่ได้ทานอาหารอย่างถูกต้อง จึงควรฝึกเฉพาะอาสนะเท่านั้นฐาน ที่เป็นประโยชน์แต่ไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายเท่านั้น

- หลังการผ่าตัดใหม่ๆ บุคคลไม่ควรที่จะฝึกอาสนะ แต่ควร- อดใจ

รู้สึกเจ็บที่แผล หายดีแล้วและเมื่อฝึกอาสนะแล้ว เกิดความรู้สึกเจ็บปวดในบริเวณใด
ขึ้น ผู้ฝึกการที่จะหยุดทันที

- ในระหว่างที่มีประจำเดือน สตรีไม่ควรฝึกอาสนะ เพราะจะเป็น
การกระตุ้น ทำให้ต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายในทำงานอย่างผิดปกติขึ้นได้

- สตรีที่มีครรภ์ครบ 5 เดือน ควรหยุดการฝึกอาสนะ และเริ่มฝึก
ใหม่เมื่อคลอดแล้วได้สองเดือน เพื่อไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อเด็ก และอวัยวะ
ต่างๆภายในร่างกาย

ด้วยเหตุต่างๆดังที่ได้กล่าวอ้างมาข้างต้น นี้โอฮิวแมนนิสจึงไม่แนะนำ
ให้ผู้ฝึกอาสนะ หักเอาเองจากการอ่านหนังสือ เพราะท่าอาสนะต่างๆนั้น มีผลต่อร่าง
กายและจิตใจอย่างละเอียดอ่อน การฝึกจึงควรที่จะฝึกอย่างถูกต้องและเข้าใจ โดยมีผู้
แนะนำที่ชำนาญ นอกจากนี้การฝึกอาสนะยังสามารถช่วยรักษาโรคที่เกิดขึ้นชนิดต่างๆได้อีก
ด้วย การเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ จะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถฝึกท่าที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
และจิตใจของตนได้ เช่น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคทางกายบางชนิด ก็เหมาะที่จะฝึกท่าอาสนะ
เฉพาะบางอย่าง และห้ามฝึกท่าอาสนะบางอย่าง ผู้ที่มีกจะเกิดอารมณ์ที่ผิดปกติบางชนิด
เมื่อฝึกอาสนะบางท่า อารมณ์เหล่านั้นก็จะหมดไป ซึ่งอิทธิพลของท่าต่างๆที่จะส่งผลต่อ
ร่างกายและจิตใจอย่างไรนั้น เป็นความรู้ที่ได้สะสมมาตั้งแต่โยคีในยุคโบราณมาแล้ว

นีโอฮิวแมนนิสยังได้รวมอาสนะท่าต่างๆเป็นหมวดหมู่ และตัดทำที่เป็น
อันตราย แต่เกิดประโยชน์ได้เท่ากับหรือน้อยกว่าท่าอาสนะอื่น ๆ ออกไปด้วย ทั้งนี้เพราะ
ประโยชน์จากการฝึกอาสนะนั้น ไม่ได้อยู่ที่ความยากหรือจำนวนท่าที่ฝึก แต่อยู่ที่ความถูก
ต้องในการฝึก ความนิ่ง ความสงบ การหายใจที่ถูกต้อง และการคิดในทางที่ดีงามนั้น
เอง การฝึกท่าที่เสี่ยงอันตรายบางท่า นอกจากจะให้ประโยชน์น้อยกว่าการฝึกอาสนะท่า
อื่นๆแล้ว ยังอาจทำให้เกิดเป็นอันตรายแก่ผู้ฝึกอย่างไม่ถูกต้องได้ด้วย

ผู้วิจัยเห็นว่าการสอนโยคะของกลุ่มต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันนั้น ส่วน
ใหญ่เน้นไปในเรื่องของการเสริมความงาม และท่าฝึกที่ดูแปลกและสง่า ซึ่งสิ่งที่กลุ่ม
ต่างๆนั้นเน้น ไม่ใช่เป็นประโยชน์ที่แท้จริงของการฝึกอาสนะ ส่วนนีโอฮิวแมนนิสนั้นได้
เน้นถึงประโยชน์ที่แท้จริงของการฝึกอาสนะ ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดี
ของร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด ตลอดจนมีการศึกษาอย่างละเอียดถึงผลของอาสนะ
ที่จะเกิดแก่ร่างกาย รวมไปถึงการใช้อาสนะในการรักษาโรคต่างๆด้วย ซึ่งรายละเอียด
เกี่ยวกับประโยชน์ โทษ และผลของอาสนะต่อร่างกายนี้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากต่อ
การนำมาพัฒนาชีวิตทางด้านกายภาพ

ผู้วิจัยเห็นว่า จากข้อมูลทีนีโอฮิวแมนนิสได้นำเสนอมา วิทยาศาสตร์
น่าจะมีการศึกษาค้นคว้าออกมาให้มีความกระจ่างขึ้นโดย

1. ศึกษาการทำงานของต่อมไร้ท่ออย่างละเอียด ว่ามีการทำงาน

อย่างไร ก็เกิดความเปลี่ยนแปลงไปด้วยเหตุใดบ้าง การทำงานที่เปลี่ยนแปลงไปของต่อมไร้ท่อ นั้น ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก และการเกิดโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ได้อย่างไรบ้าง ดังที่ กลุ่มนีโอฮิวแมนนิสได้เริ่มที่จะวิจัย โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของต่อมไร้ท่อ ในการรักษาโรคเอดส์ ว่าเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมธัยมัส เป็นต้น

2. ควรจะมีศึกษาว่า การฝึกทำอาสนะ เหล่านี้ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ และระบบต่อมไร้ท่อในร่างกายอย่างไร และควรจะมีการทดลองใช้การฝึกทำอาสนะ เหล่านี้ช่วยในการรักษาโรคต่างๆได้ด้วย หากการทดลองเหล่านี้เกิดผลได้จริง ตามข้อมูลที่แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสได้เสนอไว้ ก็ควรที่จะมีการส่งเสริมให้มีการฝึกอาสนะกันมากขึ้น โดยใช้วิธีการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนช่วย เพื่อลดปัญหาทางการสาธารณสุขลง โรคภัยไข้เจ็บต่างๆของมนุษย์นั้น ไม่ใช่เกิดจากเชื้อโรคแต่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการที่ร่างกายมีความอ่อนแอ และอวัยวะต่างๆมีการทำงานที่ผิดปกติไป ดังนั้นเมื่อบุคคลได้มีการปรับนิสัยในการทานอาหารและการออกกำลังกายของตน จนทำให้ร่างกายมีสภาพที่แข็งแรงและเหมาะสมแล้ว ปัญหาเรื่องความป่วยไข้ต่างๆก็ย่อมไม่เกิดขึ้น

หากมนุษย์พึ่งแต่ยารักษาโรค เมื่ออาการป่วยต่างๆหายไปเพราะฤทธิ์ยา แต่นิสัยการใช้ชีวิตยังคงเป็นเหมือนเดิมอยู่ ก็ย่อมทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่อ่อนแอและไม่เหมาะสม จนง่ายต่อการเกิดโรคต่างๆขึ้นได้อีก การทานยาจึงมิใช่เป็นการรักษาได้อย่างถาวร เท่ากับการปรับวิถีชีวิตให้มีความถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้การใช้ยาเพื่อรักษาโรคในปัจจุบัน ยังต้องระวังในเรื่องของผลข้างเคียงของยาต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆอีกด้วย ซึ่งการทำให้อาการของโรคชนิดหนึ่งหายไป อาจทำให้เกิดอาการของโรคชนิดอื่นขึ้นได้ เป็นต้น

3. หลักการปฏิบัติตน 16 ประการของไวโอยาแมนนิส

ในปัจจุบันโครงสร้างของสังคมนั้นมีความซับซ้อนมาก ทุกหนทุกแห่งต่างเต็มไปด้วยบรรยากาศแวดล้อมของวัตถุนิยม ที่ค่อนข้างจมปลัก สภาพของสังคมที่เป็นเช่นนี้ เป็นการยากที่มนุษย์จะดำรงจิตใจของตน ให้มีความสมดุลย์อยู่ในศีลธรรมได้โดยไม่มีเป้าหมายในเรื่องความสุขที่แท้จริงเป็นหลักยึด การปฏิบัติธรรมโดยวิธีต่างๆ เป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้มนุษย์มีจิตใจที่สงบปล้ำลึก มีสำนึกที่บริสุทธิ์ลึกซึ้ง และมีปัญญาที่แจ่มแจ้งได้ จนอิทธิพลของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ เช่นความโกรธ ความกลัว ความหึงหวง ความกระวนกระวาย ความผูกพันธ์ ความยึดมั่นถือมั่น ฯลฯ นั้นลดอำนาจและความรุนแรงลงได้ การฝึกสมาธิ (Spiritual Practice หรือ Sadhana ในภาษาสันสกฤต) จะช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตที่นำด้วยสติสำนึก ปัญญาและศีลธรรมได้ โดยไม่ปล่อยให้สัญชาตญาณและอารมณ์ต่างๆ นำไป

ดังนั้น หากมนุษย์ไม่ได้ฝึกในเรื่องของการภาวนาแล้ว ก็ยากที่จะกระทำตนให้ เป็นคนที่มีศีลธรรมได้อย่างแท้จริงและมีความสุข และหากสังคมของมนุษย์ในยุคใด มีผู้ที่ไม่มีเป้าหมายเรื่องความสุขที่แท้จริงของชีวิตเป็นผู้นำแล้ว สังคมนั้นย่อมไม่สามารถดำเนินไปด้วยดีได้ยาวนานนัก ดังที่บุคคลหลายคนในสังคม แม้จะเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรงและมีปัญญาดี แต่ก็ เป็นคนที่ค่อนข้างจะแสวงหาผลประโยชน์เพียงเพื่อตนเอง เอาตนเองเป็นศูนย์กลางของกิจกรรมต่างๆ ของตน บุคคลเหล่านี้จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ และมักจะเกิดความขัดแย้งกับสังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้ง่าย สำหรับบุคคลบางคนก็เช่นกัน แม้จะมีปัญญา มีศีลธรรม มีสุขภาพทั่วไปทางร่างกายที่แข็งแรงดี ตลอดจนมีงานอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมก็ตาม แต่ไม่ว่ามนุษย์จะได้รับความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่เพียงใดในชีวิต หากยังไม่สามารถบรรลุถึงความสุขอันบริบูรณ์แล้ว ก็ยังรู้สึกว่างบางสิ่งบางอย่างในชีวิตได้ขาดหายไป มนุษย์จึงควรจะต้องมีการยกระดับจิตวิญญาณของตน เพื่อให้ตนสามารถเข้าใจตนเองได้ดี และสามารถบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้

สัตว์ทั้งหลายนั้น ล้วนมีธรรมชาติที่จะดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณเท่านั้น มิได้มีความรู้สึก ความสำนึกหรือความรู้สึกผิดชอบชั่วดีเลย แต่มนุษย์นั้นมีและสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติเรื่องสติสำนึก ตลอดจนความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนให้สมบูรณ์ขึ้นได้ เพราะมนุษย์นั้นมีโครงสร้างที่ประกอบไปด้วยอารมณ์และความรู้สึกมากมาย มนุษย์มีความทะเยอทะยาน ความมุ่งหวัง และมีสัญชาตญาณอย่างสัตว์ประกอบอยู่ด้วย หากมนุษย์ใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ โดยการนำของสัญชาตญาณแล้ว ชีวิตก็จะเสื่อมถอยลง ดังนั้นศรีพระบาทเรณัจฉิน จึงได้วางหลักในการปฏิบัติตน 16 ประการขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติตามสามารถจะเอาชนะสัญชาตญาณอย่างสัตว์ของตนได้ ตลอดจนสามารถพัฒนาศักยภาพภายในจนบรรลุถึงความสุขอันสมบูรณ์ของชีวิตได้

ศรีพระบาทเรนจันกล่าวว่า สวัสดิภาพของมนุษย์ในทุกด้าน ทั้งทางด้านกายภาพ อารมณ์ จิตวิญญาณ คุณธรรมและด้านสังคมต่างๆ ล้วนมีพื้นฐานอยู่บนหลัก 16 ประการทั้งสิ้น หลัก 16 ประการนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษาและทุกศาสนา สามารถปฏิบัติตามได้ หลักการเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการโดยรอบด้าน ของทั้งปัจเจกบุคคลและสังคมโดยรวม

หลักข้อ 1-8 บางส่วนของหลักข้อ 9 และข้อ 16 จะช่วยให้พัฒนาการทางด้านร่างกายของมนุษย์เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม หลักข้อ 8 และข้อ 9 จะช่วยให้มนุษย์เกิดพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งทางด้านกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ และหลักการข้อ 10-16 นอกจากจะช่วยเรื่องการพัฒนาการทางด้านกายและปัญญาแล้ว ยังช่วยให้บุคคลสามารถมีความมั่นคงในคุณธรรม มีความคิดที่ตั้งงามต่อการสร้างสรรค์สังคมได้มากขึ้น (Acarya Shraddhananda Avadhuta :1987 :1-19)

คุณสมบัติพิเศษของหลักปฏิบัติเหล่านี้ สร้างขึ้นโดยมีการพิจารณาถึงความต้องการทางด้านร่างกาย จิตวิทยา ศีลธรรม จิตวิญญาณ และชีวภาพของมนุษย์ชาติ โดยทั่วไปเป็นหลักเพื่อให้มนุษย์ในทุกถิ่นฐานทุกหมู่กลุ่มและความเชื่อสามารถปฏิบัติตามได้ หลัก 16 ประการนี้มีพื้นฐานมาจากการค้นคว้าศึกษาโดยละเอียด ทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้ จึงสามารถตระหนักถึงผลของมันได้เองตามธรรมชาติ หลักการทั้ง 16 ประการนี้ได้แก่

1.การใช้ น้ำ (Use of Water) มนุษย์สามารถใช้น้ำได้ 2 ทาง คือ การใช้น้ำภายนอกและภายใน โดยปรกติแล้วน้ำที่มนุษย์ใช้นั้น จะมีมีลักษณะอยู่ 3 สถานะคือ

- 1.น้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิของร่างกาย เรียกว่าน้ำอุ่น (Warm Water)
- 2.น้ำที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย เรียกว่าน้ำเย็น (Cold Water)
- 3.น้ำที่มีอุณหภูมิเท่ากันหรือใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย (Luke warm Water)

สำหรับการใช้น้ำภายนอก ควรใช้น้ำเย็นเท่านั้น แต่ในช่วงที่ร่างกายไม่เป็นปรกติเช่น ยามที่ป่วยไข้ หรือในยามที่มีอากาศหนาวเย็น บุคคลอาจจะใช้น้ำที่มีอุณหภูมิเท่ากับร่างกายได้ ส่วนน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนนั้น ไม่ควรใช้กับร่างกายภายนอกเลย เพราะมันจะทำให้ทำลายความนุ่มนวลของผิวให้หายาลง และทำให้ผิวหนังหดรัด เกิดเป็นความแห้งกร้านและแตกได้

ส่วนการใช้น้ำภายในร่างกายต่างๆ เช่นการดื่มน้ำนั้น มนุษย์จะใช้น้ำประเภทใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับความชอบและโอกาสของแต่ละบุคคล

หลังจากการซบถ่ายของเสีย บุคคลควรจะต้องล้างอวัยวะซบถ่ายด้วยน้ำเย็นทุกครั้ง เพื่อเป็นการซบของเสียไม่ให้สะสมอยู่ได้ ตามปรกติแล้วปัสสาวะจะมีความร้อน ทำให้ไตและกระเพาะปัสสาวะขยายตัว แต่เมื่อเราใช้น้ำเย็นล้างอวัยวะซบถ่าย จะทำให้ไตและกระเพาะปัสสาวะหดตัว ซบเอาปัสสาวะที่ตกค้างอยู่ทั้งหมดออกมา ทำให้โอกาสที่จะเกิดนิ่วนั้นมีน้อยลง น้ำจะทำให้บริเวณอวัยวะซบถ่ายนั้นเย็นลงได้ พลังงานความร้อนที่ตกค้างอยู่ในบริเวณอวัยวะซบถ่ายนั้น สามารถที่จะกระตุ้นให้จักราที่อยู่ในบริเวณส่วนล่างของร่างกายทำงานผิดปกติได้ ซึ่งจะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดอาการทางเพศ เกิดโรคเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ และทำให้มนุษย์สูญเสียพลังงานไปกับกิจกรรมที่ไม่เป็นการพัฒนาศักยภาพของตนได้ง่ายขึ้น

น้ำนอกจากจะสามารถชำระอวัยวะซบถ่ายได้ดีกว่ากระดากหรือสิ่งอื่นๆ แล้ว ยังสามารถช่วยให้การซบถ่าย เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย บุคคลจึงควรมีชวดน้ำเล็ทที่เรียกว่า เซาชามันจูชา (Shaoca Manjucha) ติดตัวอยู่เสมอ เซาชามันจูชาจะเป็นชวดเล็ทที่สะอาดชนิดใดก็ได้ ที่สามารถจะเก็บน้ำติดตัวไว้ใช้ในยามจำเป็นได้ทุกเมื่อ

2. ผิวหนัง (สำหรับเฉพาะเพศชายเท่านั้น) เนื่องจากส่วนปลายของอวัยวะซบถ่าเพศชายนั้น มีหนังคลุมอยู่ สิ่งสกปรกจากปัสสาวะจึงสามารถค่อยๆ หมักหมม และสะสมอยู่ในบริเวณนั้นได้ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดโรคร้ายแรงเกี่ยวกับอวัยวะเพศได้ ดังนั้นการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดกรณีดังกล่าวขึ้น บุคคลควรจะขลิบหนังหุ้มปลาย หรือคิงหนังหุ้มปลายขึ้นทุกครั้ง หลังจากซบปัสสาวะแล้ว นอกจากนี้บุคคลยังควรสวมลึงโกตา (Langota) ซึ่งเป็นผ้าชิ้นยาวที่ใช้รัดให้อวัยวะซบถ่าปัสสาวะให้ตั้งขึ้น แทนการใช้กางเกงใน การใช้ชุดชั้นในในลักษณะนี้นอกจากจะช่วยให้เกิดความสะอาด ไม่เกิดโรคแล้วยังช่วยลดความใคร่และความรู้สึกทางเพศให้น้อยลงได้อีกด้วย

3. ขนตามข้อพับ ข้อต่อและข้อพับที่มีความสำคัญที่สุดในร่างกายของมนุษย์นั้น อยู่ที่ข้อพับบริเวณหว่างแขนและหว่างขา ข้อต่อทั้ง 2 นี้ช่วยเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย และอยู่ในตำแหน่งที่มีความสำคัญมาก ชรรมชาติจึงสร้างให้ที่ข้อพับเหล่านี้มีขน เพื่อช่วยรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย ดังนั้นบุคคลจึงไม่ควรถอนหรือโกนขนเหล่านี้ทิ้งไป แต่ควรจะรักษาขนบริเวณข้อพับเหล่านี้ให้สะอาดอยู่เสมอ โดยการล้างด้วยสบู่ เช็ดให้แห้ง ทางน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันชนิดอื่น และหวีให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหมักหมมของเชื้อโรค อันอาจทำให้เกิดอาการคัน โรคเกลื้อน ฯลฯ ได้ สถานที่ที่รกและเปียกชื้นนั้น จะเป็นสถานที่ที่สัตว์เล็ทๆ เช่น เหา โลน และเชื้อโรคชนิดต่างๆ ชอบอาศัยอยู่ บุคคลจึงควรจะต้องรักษาความสะอาด และทำให้ขนตามบริเวณดังกล่าวแห้งอยู่เสมอ อนึ่งบุคคลไม่ควรใช้หวีของผู้อื่น และไม่ควรถือหวีให้ผู้อื่นใช้หวีของตนด้วย เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อโรคต่างๆ

เมื่อบุคคลอายุได้ 12 ปีแล้ว มนุษย์จะเริ่มต้นสร้างอสุจิและไข่อ่อน และเวลาช่วงนี้เองที่ข้อพับที่รักแร้และขาหนีบมีขนขึ้นปกคลุม การมีขนในบริเวณดังกล่าว จะเป็นการช่วยป้องกันอสุจิและไข่อ่อนไว้ตามวิธธรรมชาติ บุคคลที่ชอบถอนหรือโกนขนใน บริเวณดังกล่าว จึงอาจจะมีผิวที่ไคร่หรือความต้องการทางเพศสูงขึ้นได้

4. ชุดชั้นใน และลึงโกตา บุคคลควรสวมชุดชั้นในอยู่เสมอ ชาย ควรจะใช้ลึงโกตาตลอดเวลา แม้ในเวลาที่จะฝึกอาสนะหรือเล่นกีฬาโตก็ก็ตาม ทั้งนี้เพื่อ เป็นการป้องกันอวัยวะสืบพันธุ์มิให้ได้รับอันตรายจากการกระทบกระเทือน ลึงโกตานั้น สามารถช่วยป้องกันมิให้เกิดความรู้สึกที่มากเกินไปทางเพศได้ ลึงโกตาจึงสามารถใช้ได้ ดีกว่ากางเกงใน แต่จากการที่ลึงโกตาสามารถปกปิดอวัยวะขบถายทั้งหมดได้อย่างมิดชิด ทำให้ของเสียดจากร่างกายสามารถตกค้างติดอยู่ที่ลึงโกตาได้ บุคคลจึงควรจะต้องเปลี่ยน และซักทำความสะอาดลึงโกตาทุกวัน ส่วนสตรีนั้นควรจะต้องใส่กางเกงในและยกทรงอยู่ เสมอ—เพื่อป้องกันมิให้อวัยวะเพศได้รับการกระทบกระเทือน ป้องกันมิให้เกิดอารมณ์ทาง เพศส่วนเกิน และป้องกันมิให้เกิดการอักเสบต่างๆได้

5. เวียบัต เซาซา (Vyapaka Shaoca) หรือการอาบน้ำครึ่งตัว (Half Bath) ก่อนที่จะมีการฝึกการภาวนา ฝึกอาสนะ การทานอาหาร และก่อน นอน บุคคลควรจะต้องมีการอาบน้ำครึ่งตัวเสียก่อน และหากมีการทานอาหารทันทีหลัง จากการฝึกการภาวนา ก็อาจเพียงแต่ล้างมือและเท้าเท่านั้น การอาบน้ำครึ่งตัวนี้แม้จะ มีประโยชน์มาก แต่ก็ไม่สามารถใช้แทนการอาบน้ำได้โดยสมบูรณ์

ร่างกายมนุษย์นั้นมีประสาทรับความรู้สึก 5 ประการ อวัยวะแสดง ความรู้สึกต่างๆ 5 ประการ เพื่อผลดีต่อการฝึกจิตให้มีสมาธิได้ดี บุคคลจึงควรจะต้อง ควบคุมอวัยวะที่รับและแสดงความรู้สึกทั้ง 10 นี้ให้ได้ การอาบน้ำครึ่งตัวก่อนการภาวนา จะเป็นการทำให้อวัยวะทั้ง 10 มีความสะอาด และความสดชื่น การล้างบริเวณต่างๆ ให้ สะอาด จะช่วยให้ไม่เกิดการคันหรือร้อน จนเป็นอุปสรรคต่อการฝึกภาวนา

การอาบน้ำครึ่งตัวนั้น ทำได้โดยใช้วิธีการดังนี้คือ เริ่มโดยการราด น้ำเย็นล้างอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาด จากนั้นก็ราดน้ำเย็นจากคิงแต่หัวเข่าลงมาถึงเท้า ล้างเท้าให้สะอาด ราดน้ำเย็นจากศอกลงมาถึงปลายมือล้างมือให้สะอาด ต่อมาให้หอมน้ำ ไว้ในปาก ขณะเดียวกันก็ให้กัวักน้ำสะอาดกระทบลูกตาจำนวน 12 ครั้ง เพื่อทำความสะอาดช่องปาก ลื่นและลูกตาให้มีความสะอาดสดชื่น เสร็จแล้วให้ล้างช่องจมูกโดยการ สูดน้ำเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ แล้วให้มันค่อยๆออกมาทางปาก วิธีการเช่นนี้เรียกว่า นาสาปาน (Nasapana) ถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคหวัด ไซนัส ช่วยให้สายตา ดีขึ้น และเป็นเคล็ดลับที่สามารถทำให้บุคคลมีอายุยืนยาวขึ้นได้ การล้างช่องจมูกนี้จะช่วย ให้การหายใจเป็นไปได้อย่างสะดวกขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับอากาศที่บริสุทธิ์และสะอาด อันมีความสำคัญมากต่อชีวิตมาก จากนั้นให้ล้างลำคอโดยการกลั้วคอ ใช้น้ำกลั้วช่วย

ล้างคอ และใช้ที่ปาดลิ้นช่วยทำความสะอาดลิ้น อันที่จริงลำคอเป็นบริเวณหนึ่งที่มีของเสียของร่างกายสะสมอยู่มาก ในรูปของเสมหะต่างๆ บุคคลจึงควรมีการล้างลำคอให้สะอาด จากนั้นจึงล้างใบหน้าให้สะอาด ล้างใบหูโดยใช้นิ้วชี้ช่วยทำความสะอาดหู ล้างต้นคอให้สะอาด การอาบน้ำครึ่งตัวจะช่วยให้ความร้อนส่วนเกินของร่างกายลดลง ทำให้ตา หู จมูก ปาก ลำคอ ฯลฯ มีความสะอาด สดชื่นและเย็นลง ทำให้ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำกิจกรรมต่างๆลดน้อยลง การอาบน้ำครึ่งตัวจะช่วยขจัดความเกียจคร้าน ความเหนื่อยอ่อน และความตึงตัวของอวัยวะต่างๆให้หมดไป ซึ่งจะช่วยให้การฝึกภาวนาเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การอาบน้ำนั้นสามารถช่วยให้ร่างกายโดยรวมมีความสะอาดขึ้น แต่การอาบน้ำครึ่งตัวจะช่วยทำความสะอาด อวัยวะที่ทำงานเกี่ยวกับการรับและส่งความรู้สึกทั้งหมด ซึ่งทั้งการอาบน้ำและการอาบน้ำครึ่งตัวนั้น ต่างมีความสำคัญเฉพาะของมันที่แตกต่างกัน

6. การอาบน้ำ เหนือโคลต่างๆเป็นของเสียที่ร่างกายขับออกมาทางผิวหนัง ซึ่งถ้ามีการสะสมและหมักหมมอยู่มาก ก็จะทำให้เกิดกลิ่นเหม็นอับขึ้นได้ และในเวลาที่ยาวนานไปก็อาจทำให้เกิดโรคผิวหนังขึ้น บุคคลจึงควรจะต้องอาบน้ำเป็นประจำอย่างน้อยทุก 24 ชั่วโมง เพื่อขจัดเอาคราบเหนื่อโคลเหล่านี้ออกจากผิวกายเสีย อนึ่งเสื้อผ้าเป็นสิ่งที่สัมผัสกับผิวกายอยู่ตลอดเวลา จึงสามารถที่จะสะสมเอาพวกเหนื่อโคลไว้ได้เช่นกัน หลังอาบน้ำบุคคลจึงควรต้องมีการเปลี่ยนใส่เสื้อผ้าที่สะอาดแทน เสื้อผ้านั้นควรจะต้องมีการซักล้างให้สะอาดเป็นประจำด้วย

บุคคลควรจะอาบน้ำก่อนการทานอาหาร ในหลัก 16 ประการนั้น การอาบน้ำมีความสำคัญยิ่งกว่าการทานอาหารเสียอีก การอดอาหารนั้นให้โทษต่อร่างกายน้อยกว่าการไม่อาบน้ำ ในฤดูหนาวที่มีอากาศเย็นจัด การอาบน้ำอาจทำได้ลำบาก บุคคลจึงอาจใช้น้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิของร่างกายแทนน้ำเย็น การใช้น้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่าร่างกายนั้นจะทำลายความอบอุ่นของผิว ทำให้ผิวแห้งและหัดตัวได้ นอกจากนี้การอาบน้ำยังควรจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้ด้วย เพื่อให้การอาบน้ำสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้มากที่สุดคือ

เริ่มจากการเทน้ำราดบริเวณสะดือ และบริเวณที่ต่ำกว่าสะดือลงมา จากนั้นให้เทน้ำราดที่ด้านหลังของร่างกาย บริเวณตรงข้ามกับสะดือ แล้วจึงเทน้ำราดจากกระหม่อมให้น้ำไหลเรื่อยลงมาตามแนวกระดูกสันหลัง เมื่อเสร็จแล้วจึงอาบน้ำทั่วตัวตามปกติได้ การกระทำเช่นนี้ก็เพราะบริเวณสะดือนั้น เป็นบริเวณที่มีความร้อนสูงที่สุดในร่างกาย เช่นเดียวกับบริเวณด้านหลังที่ตรงข้ามกับสะดือ กระหม่อมและแนวกระดูกสันหลังนั้น เป็นที่รวมของปลายประสาทจากอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย การกระทำเช่นนี้จะช่วยอวัยวะต่างๆของร่างกาย สามารถที่จะค่อยๆปรับตัวให้เข้ากับความร้อน โดยไม่ต้องเกิดอาการหนาวสั่นสะท้านอย่างกะทันหัน การอาบน้ำจึงสามารถช่วยให้ร่างกายมี

ความสะอาด สดชื่น และมีพลังชีวิตมากขึ้นได้

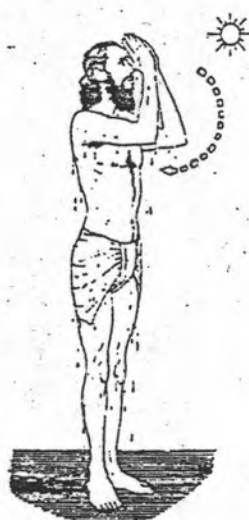
หลังจากที่อาบน้ำเสร็จ บุคคลควรจะทำสมาธิในขณะที่ยังเปียกอยู่ โดยจะต้องหันหน้าเข้าหาแหล่งที่มาของแสง ไม่ว่าจะเป็นแสงอาทิตย์ แสงหลอดไฟหรือแสงเทียนก็ตาม แล้วเคลื่อนไหวกายตามท่าทางต่อไปนี้คือ

ปริตธี ปรุเชบริโอ นามายา

ริชี เตเวบริโอ นามายา

ข้าขอคารวะแด่บรรพบุรุษของมนุษยชาติ

ข้าขอคารวะแก่นักประดิษฐ์และนักพรตทั้งมวล



ประนมมือด้วยกันโดยให้กึ่งกลางนิ้วโป้งอยู่ที่หว่างคิ้ว

จากนั้นให้ลดมือที่ประนมกันลงมาอยู่ที่ระหว่างทรงอก

บรามา ประนาม

การคารวะนี้ขอถวายแด่บรามา (สภาวะบริสุทธิ์)

บรามา หวีร์

สิ่งที่ถวายนี้อีกคือบรามา (ความบริสุทธิ์)



หมุนข้อมือเข้าหาตัวในลักษณะที่ฝ่ามือคว่ำลง หมุนมือให้ครบรอบ ให้มือมาอยู่ที่หว่างอก

หงายมือนียึดออกไปในท่ากายของ

บราhma กานาว

ผู้ที่มารับอากาศกายนี้ก็คือบราhma

บราhma นายตุ้ม

และผู้ที่ยืนนี้ก็คือความบริสุทธิ์



หย่อนมือลงมาในท่าปล่อยประคองของลงพื้น
บราhma เทนา กันตาเวียม
บราhma เท่านั้นคือเป้าหมายของบุคคลผู้ถวาย

เหยียดแขนให้ตรงขึ้นปล่อยของที่ถายออกไป
บราhma การมา สมาธิหน้า
เมื่อข้าพเจ้าเสร็จสิ้นภารกิจทั้งหลายลงแล้ว
ข้าพเจ้าจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกับบราhma



ยกแขนชูขึ้นเหนือศีรษะ ให้ฝ่ามือหันออก
การภาวนามันตราอาบน้ำนี้จะกระทำ 3 รอบ ในขณะที่ตามเนื้อตัวยังมีหยดน้ำเกาะพรอาอยู่ แสงที่ผู้ปฏิบัติหันหน้าเข้าหา จะส่องผ่านหยดน้ำเหล่านั้น ทำให้เกิดกระแสไฟฟ้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เลือผ้าได้

ผ่อนแขนให้ทอดลงข้างลำตัว ฝ่ามือคว่ำลง
เมื่อท่องมันตราเสร็จจึงเช็ดตัวให้แห้งและสวม

การอาบน้ำโดยวิธีนี้

นอกจากจะเป็นการทำมาความสะอาดร่างกาย

ทำให้ร่างกายเกิดความสดชื่น และมีพลังชีวิตแล้ว ยังเป็นการย้ำเตือนให้ผู้ปฏิบัติได้ระลึกถึงอุดมคติของชีวิตว่า เกิดมาเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริงอันบริสุทธิ์ การอาบน้ำโดยสมบูรณ์เช่นนี้ จึงเป็นการชำระจิตใจให้เกิดความบริสุทธิ์ขึ้นด้วย

7. อาหาร ถือว่าเป็นเครื่องประทังชีวิตให้เป็นอยู่ต่อไปได้ การกินอาหารที่ถูกต้อง จึงควรจะต้องมีการพิจารณาโดยรอบคอบก่อน กิน เพราะการกินอาหารแบบลึกลับแต่ว่ากินโดยไม่ได้ตระหนักว่า อาหารที่กินมีคุณ โทษ มีความสะอาด มีการปรุงอย่างใด และควรจะมีการกินในปริมาณมากเพียงใด ย่อมเป็นโทษต่อร่างกายมากกว่าที่จะเป็นคุณประโยชน์

อาหารที่กินเข้าไป ในที่สุดก็จะเปลี่ยนเป็นเซลล์ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาหารที่บริสุทธิ์ย่อมก่อให้เกิดเซลล์ที่บริสุทธิ์ และอาหารที่ก่อให้เกิดความเฉื่อยหรืออาหารที่ก่อให้เกิดความวุ่นวาย ก็ย่อมก่อให้เกิดเซลล์ที่มีความเฉื่อยหรือความวุ่นวายขึ้น ผู้ที่ต้องการจะพัฒนาชีวิตของตนให้มีความโปร่งเบามากขึ้น จึงควรที่จะเลือกกินเพียงเฉพาะอาหารบริสุทธิ์เท่านั้น

ถ้าไม่ควบคุมตนเองจะทำให้บุคคลกินอาหารมากจนเกินไป ทั้งในด้านของชนิดและปริมาณ ทำให้ระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนัก และร่างกายจะสูญเสียพลังงานในการย่อยอาหารไปมาก อาหารที่ย่อยง่าย อาหารเบาๆ จะเหมาะแก่ผู้ที่ทำงานใช้สมอง แต่อาหารที่หนักและให้พลังงานจะเป็นอาหารที่เหมาะสมแก่ผู้ใช้แรงงาน ก่อนกินอาหารบุคคลจึงควรคำนึงถึงเรื่องจำนวนชนิด ปริมาณ และประเภทของอาหารที่กินด้วย หลักการกินอาหารที่ถูกต้องนั้น บุคคลไม่ควรกินอาหารเกินกว่า 4 มื้อ และแต่ละมื้อไม่ควรกินอาหารมากเกินกว่า 4 ชนิด อนึ่งการกินอาหารจุบจิบระหว่างมื้อจะต้องจัดว่าเป็นการกินอาหาร 1 มื้อเช่นเดียวกัน (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในเรื่องการกินอาหารแบบนีโอฮิวแมนนิส)

8. การอดอาหาร (Fasting หรือ Upavasa ในภาษาสันสกฤต) การอดอาหารนั้น เป็นวิธีการรักษาโรคโดยธรรมชาติแบบโบราณที่ลึกลับวิธีหนึ่ง ลึกลับส่วนใหญ่มื่อเวลาที่เจ็บป่วยขึ้น มักจะทำการอดอาหารตามสัญชาตญาณ และแม้แต่ในมนุษย์เองก็ตาม ในเวลาที่ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นนั้น ก็มักจะเกิดอาการเบื่ออาหาร แต่แทนที่มนุษย์ในปัจจุบันจะอดอาหารเพื่อชำระร่างกายให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากสารพิษ และของเสียต่างๆ มนุษย์กลับกินอาหารให้มากขึ้น "เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้นใหม่"

เมื่อบุคคลกินอาหารที่มีความเป็นกรดมากจนเกินไป เช่น เนื้อสัตว์ อาหารแปรรูปต่างๆ เช่น ข้าวที่ขัดจนขาว น้ำตาลทรายขาว ขนมปังขาว ขนมหวานจัด อาหารทอดหรือผัดที่มันจัด หรือการกินอาหารโปรตีนที่มากจนเกินไป ฯลฯ การกินอาหารที่มากจนเกินไป ร่างกายจะมีความเป็นกรดมาก (acidity) และทำให้เกิดโรค

ได้มาก นักโภชนาการท่านหนึ่งถึงกับกล่าวว่า "สัตว์บนโลกที่ ร่างกายเต็มไปด้วยอาหาร ที่ย่อยไม่หมดหมักหมมอยู่ เต็มไปด้วยอาหารที่เน่าเสียจากการกินอาหารมากเกินไป และเต็มไปด้วยอาหารเสริมแต่งที่ไม่เป็นธรรมชาติมากที่สุดนั้น ก็ได้แก่นกยูงผู้มีอารยธรรม สูงนั่นเอง" สารเคมีแต่งต่าง ๆ เช่น สี สารอนอมอาหาร สารแต่งกลิ่นอาหาร การ ต้มสุราและการสุมบุหรี่ อากาศเป็นพิษ และมลภาวะต่าง ๆ จะยิ่งสะสมในตัวมนุษย์มากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งสารพิษทางเคมีเหล่านี้จะถูกขับออกจากร่างกายโดยทางไตบ้าง และขับถ่าย โดยทางผิวหนังในลักษณะของเหงื่อต่าง ๆ ทั้ง แต่ก็ยังมีสารบางอย่างเช่นกัน ที่จะเกาะติดอยู่กับ เซลล์ อวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย ในระบบการไหลเวียนของเลือด ซึ่งสาร เหล่านี้จะขับออกจากร่างกายได้ยาก แพทย์จำนวนมากต่างเห็นพ้องต้องกันว่า สารพิษที่ ตกค้างอยู่ในร่างกายนี้ เป็นเหตุหลักที่ทำให้ร่างกายเกิดโรคชนิดต่าง ๆ มากยิ่งกว่าเชื้อโรค จากภายนอกเสียอีก แบคทีเรียและไวรัสจะมีอิทธิพลต่อร่างกายได้ก็ต่อเมื่อ ร่างกายมี ความอ่อนแอจากการสะสมความไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ไว้ จนไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ตามปกติเชื้อโรคนั้นลอยอยู่ในอากาศ และอยู่ในร่างกายมนุษย์อยู่แล้ว คร. ลีฮอง แพทย์โรคกล่าวว่ "เมื่อสารพิษและของเสียต่าง ๆ พักตกค้างอยู่ในร่างกาย มนุษย์ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดโรคได้ง่าย" สารพิษและของเสียที่สะสมอยู่ในร่างกาย เป็นเหตุ หลักของการเกิดโรคทุกชนิด อาการของโรคต่าง ๆ เป็นอาการของร่างกาย ที่พยายาม จะขับของเสียและสารพิษต่าง ๆ ซึ่งไปอุดหรือทำลายการทำงานตามปกติของร่างกายออก มา ดังนั้นมนุษย์จึงอาจรักษาโรคได้โดยการชำระสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายให้หมดไป

อาการต่อไปนี้ เป็นสัญญาณที่แสดงให้เห็นถึง ร่างกายที่มีสารที่ไม่ บริสุทธิ์สะสมอยู่ เช่น การตื่นขึ้นในตอนเช้าพร้อมกับมีเสลดอยู่เต็มคอ การรู้สึกว่ามีอาการ ทางประสาท การหายใจไม่สะดวก ลื่นด้านขา การเกิดอาการวิงเวียน มีลมในท้อง อาการปวดหัว อาการเบื่ออาหาร หรือมีเหงื่อออกมาก ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ หากเป็นอยู่ในระยะเวลานาน จะทำให้บุคคลขาดความมุ่งมั่น เกิดอาการปวดหัวอย่าง หนักหน่วงเรื้อรัง ปวดหลัง ตาลาย เป็นโรคประสาท เหนื่อยล้า อ่อนเพลียอยู่เสมอ ปวดกล้ามเนื้อ หูสั้น ไอ จาม หรือเกิดเป็นอาการแพ้ฝุ่นต่าง ๆ ซึ่งอาการของโรค เหล่านี้ สามารถอธิบายให้เข้าใจได้โดยง่ายดังนี้คือ

- โรคผิวหนัง เกิดจากการที่เลือดพยายามที่จะขับสารพิษออกจาก ร่างกายทางผิวหนัง เมื่อผิวหนังสะสมของเสียไว้มาก ก็จะทำให้เกิดเป็น ผิ ตุ่มหรือสิ่ว ฯลฯ ได้

- แก๊ส ดร. เอวีน ครอสกล่าวว่า "อาหารที่ย่อยไม่หมดในลำไส้ จะก่อให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็น แก๊สเหล่านี้บางส่วนจะซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เลือด ไม่สะอาด บางส่วนจะถูกขับออกมาจากร่างกายโดยการหายใจ บางส่วนจะทำให้เกิด อาการท้องอืดเฟ้อ และบางส่วนก็จะถูกขับออกมาจากร่างกายโดยอาการเรอเหม็นเปรี้ยว

อาการต่างๆ เหล่านี้ หากเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น อาจทำให้เกิดเป็นโรคริดสีดวงได้

- ท้องผูก อาการท้องผูก จะทำให้ของเสียคั่งค้างอยู่ในลำไส้ของร่างกาย ซึ่งนี้เป็นเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคชนิดต่างๆ ขึ้น เมื่อเกิดอาการท้องผูก ระบบย่อยอาหารจะเต็มไปด้วยเมือกเหนียวเคลือบอยู่ ทำให้การย่อยอาหารไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ และเมื่อของเสียมีการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ ของเสียก็จะแข็งตัวจนลำไส้เป็นเสมือนหนึ่งท่อหนา ที่มีปลายเล็กๆ เปิดอยู่ให้อาหารผ่านเข้าไปเท่านั้น นายแพทย์ชาวยุโรปท่านหนึ่งกล่าวว่า "ซากศพจำนวน 60% ที่ตนตรวจพบ มีเปลือกแข็งที่ดูเหมือนท่อเตาแก๊สหุ้มอยู่รอบผนังลำไส้ และมีขนาดใหญ่เป็นสองเท่าของขนาดลำไส้ตามปกติ การที่ของเสียสะสมอยู่ในลำไส้ เกิดทำให้ของเสียต่างๆ มีโอกาสไหลย้อนเข้าสู่กระแสเลือดได้มาก จากประสบการณ์ร่วมสิบปี พบว่า โรคต่างๆ จะหายได้เร็วขึ้น เมื่อลำไส้มีความสะอาดขึ้น การมีลำไส้ที่ไม่สะอาด เป็นเหตุสำคัญของการเกิดโรคจำนวนมากที่มนุษย์เป็นกันอยู่" บุคคลบางคนอาจจะใช้วิธีการ กินยาระบาย เพื่อรักษาอาการท้องผูก แต่นั่นก็ไม่ใช่วิธีทางแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เพราะยาระบายจะทำงานโดยการรบกวนผนังลำไส้ ทำให้ผนังลำไส้พยายามเคลื่อนตัวเพื่อขจัดสิ่งที่มารบกวนนี้ออกไป ทำให้เกิดการระคายเคืองขึ้น ซึ่งหากมีการ กินยาอยู่เป็นประจำติดต่อกันนาน จะทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอ และไม่ทำงานหากไม่มีการ กินยาระบาย ยาระบายบางชนิดทำงานโดยการดูดน้ำจากส่วนต่างๆ ของร่างกายเข้าไปในลำไส้เพื่อทำให้ของเสียที่แข็งนั้น อ่อนตัวลงและระบายออกได้ง่าย และยาระบายบางชนิดก็ทำงานโดยการ เคลือบของเสียที่มีอยู่ในลำไส้ ให้มีการหล่อลื่นและระบายออกได้ง่ายขึ้น แต่การทำเช่นนี้ก็กระทบกระเทือนต่อระบบการย่อยอาหารไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ และทำให้การดูดซึมสารอาหารจำพวกวิตามิน เอ ดี และอี น้อยลง ดังนั้นบุคคลจึงไม่ควรที่จะ กินยาระบายเป็นประจำ แต่ควรที่จะใช้วิธีการธรรมชาติในการระบายของเสียออกมา และวิธีหนึ่งที่ดีที่สุดก็คือการอดอาหาร หลังจากที่มีการรักษาโดยการอดอาหาร คนไข้จะสามารถขับของเสียที่คั่งค้างอยู่ในร่างกายเป็นเวลานาน ออกได้ถึง 10-15 ปอนด์ (อ้างถึงใน Avadhuti Ka Ananda Mitra , 1988 :)

- อาการไอ เป็นอาการของร่างกายตามธรรมชาติที่จะชำระตนเองให้บริสุทธิ์ เมื่อดโลหิตขาวจะพยายามที่จะทำลายเชื้อโรคต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เมตาบอลิซึมในร่างกายสูงขึ้น อุนหภูมิในร่างกายจึงสูงขึ้น

- อาการหงุดหงิดและอารมณ์เสีย ร่างกายที่มีของเสียและสารพิษจำนวนมาก ไม่สามารถที่จะส่งเลือดและพลังงานไปเลี้ยงสมองอย่างพอเพียง นอกจากนี้ในสมองก็ยังคั่งงมีของเสีย สะสมอยู่มาก ทำให้การใช้ความคิดเสื่อมสมรรถภาพลง ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ในระยะยาวก็จะส่งผลเสียทางด้านอารมณ์ได้ ในปัจจุบันโรคจิตบางชนิดสามารถรักษาได้โดยการอดอาหาร

- โรคปวดตามข้อ ตามปลายกระดูกที่ต่อกับกระดูกท่อนอื่นๆ จะมี

กระดูกอ่อนเชื่อมอยู่ และมีเนื้อเยื่อที่มีความยืดหยุ่นสูงหุ้มอยู่รอบๆ เพื่อลดการเสียดสีในขณะที่เคลื่อนไหว แต่เมื่อของเสียดสีมีฤทธิ์เป็นกรดมีการสะสมมากขึ้น ก็จะเกาะอยู่ตามข้อต่อ ทำให้ข้อต่อบวมขึ้น ปลายกระดูกก็จะหยวบ กระดูกอ่อนก็จะแห้งและเปราะ และท้ายที่สุดปลายกระดูกก็จะเกิดการเสียดสีกันโดยตรง ทำให้เกิดการปวดตามข้อต่อขึ้นได้

ยังมีโรคอีกหลายชนิดเช่น นิ้ว ลมพิษ โรคหอบหืด โรคตับ ฝันร้าย โรคเกี่ยวกับการอุดตันของทางเดินโลหิต ฯลฯ ที่เกิดมาจากการที่ร่างกายมีการสะสมสารที่เป็นพิษต่างๆ ไว้จนเกินขนาด ซึ่งในปัจจุบัน คนทั่วไปมักจะใช้การ กินยาเพื่อหยุดอาการที่เกิดขึ้นต่างๆ จริงอยู่การ กินยาสามารถที่จะหยุดอาการบางอย่างได้ แต่การ กินยาที่ไม่ได้แก้ปัญหาคือต้นเหตุของโรค อาการต่างๆ จึงถูกกดไว้ไม่ให้เห็นผลออก แต่ไม่ได้รับการรักษาให้หายไปอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยารักษาโรคแผนปัจจุบันต่างๆ นั้น ยังมีผลข้างเคียงอื่นๆ และมีสารพิษที่สามารถตกค้างสะสมในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีสารที่เป็นพิษเพิ่มมากขึ้นอีก ซึ่งนักโภชนาการชื่อ อาร์โนลด์ เออเรทกล่าวว่า "ข้าพเจ้าค้นพบจากประสบการณ์ร่วมสิบหกรปีว่า สารเคมีจากรักษาโรคบางชนิด ไม่สามารถที่จะขับออกจากร่างกายได้ สารเหล่านี้จะสะสมอยู่ในร่างกายเป็นเวลานับสิบหกรปี และข้าพเจ้าสังเกตพบว่า การอดอาหารจะช่วยให้คนไข้สามารถขับสารพิษที่สะสมไว้เป็นเวลานับสิบหกรปีนั้น ออกมาได้"

ระหว่างการอดอาหาร ภาวะต่างๆ ภายในร่างกายจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ทำให้ขบวนการรักษาโรคภายในร่างกาย เป็นไปได้อย่างรวดเร็วขึ้น แม้แต่ผู้ที่ป่วยเป็นโรคผิวหนังชนิดเรื้อรัง ก็จะสามารถหายได้ หากมีการอดอาหารในระยะยาว พร้อมกับดื่มน้ำผสมมะนาวและเกลือวันละหลายๆ

เมื่อบุคคลอดอาหาร เลือดและพลังงานที่เคยใช้ในการย่อยอาหารจะสามารถไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น จึงสามารถขจัดเอาของเสียที่สะสมอยู่ตามเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีขึ้น เพื่อเตรียมขับออกมาจากร่างกาย ด้วยวิธีนี้ การอดอาหารจึงทำให้ร่างกายเกิดความบริสุทธิ์ขึ้น คนจำนวนมากคิดว่า การอดอาหารเป็นการทรมานตนเอง แต่ดร. แพททริคกล่าวว่า " การอดอาหารอย่างถูกต้องนั้น ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเมื่ออดอาหารนั้น เป็นเพียงอาการของร่างกาย ที่พยายามจะขับเชื้อโรคและสารพิษออกจากร่างกายตามธรรมชาติเท่านั้น" ตัวอย่างเช่นคนที่ เป็นหวัด ร่างกายจะเกิดการเบื่ออาหาร ต้องการแต่จะดื่มน้ำผลไม้ และเมื่ออาการหวัดหาย ร่างกายจะมีความสดชื่นกว่าเดิมมากเพราะสารพิษและของเสียต่างๆ ได้ถูกน้ำมูกต่างๆ ขับออกมาเสียมากแล้ว คนในปัจจุบันมักจะมี ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ที่คิดว่าเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคนั้น ไม่ได้อยู่ที่วิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้อง แต่อยู่ที่การติดเชื้อโรค ดังนั้นเมื่อเกิดการป่วยไข้ขึ้น บุคคลจึงมักจะพยายาม กินอาหารให้มากขึ้น แทนที่จะอดอาหาร มีการทานยาซึ่งจะทำให้มีสารเคมีที่ตกค้างในร่างกายมีมากขึ้น การทำเช่นนี้จึงเป็นการเพิ่มสารที่ย่อยไม่ได้ให้มากขึ้น ผลก็คือผู้ที่ป่วยเป็นโรคหวัดจะ

เกิดโรคอื่นที่ซับซ้อนกว่าหัดขึ้นได้ ดร. โรเบิร์ต จี แจคสันได้แนะนำให้ผู้ป่วยเป็นโรคหัด กินแต่ผลไม้หรือน้ำผลไม้เป็นเวลา 2 วันเป็นอย่างน้อย ตั้งแต่เมื่อเริ่มมีอาการของหัดขึ้น อาการหัดและน้ำมูกไหลจะหายไปเอง อาการหัดเป็นอาการที่ร่างกายพยายามจะขับเซลล์ที่ตายแล้วที่สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อและในกระแสเลือดออกมา เซลล์ที่ตายแล้วเหล่านี้จะสะสมอยู่มากจนเลือดไม่สามารถดูดซึมสารอาหารที่ กินเข้าไปใหม่ได้

ฮิปโปเครติส นักปราชญ์กรีกผู้ได้รับยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการรักษาโรค กล่าวไว้เมื่ออายุ ๑๒ ปีว่า "การ กินอาหารในขณะที่ร่างกายป่วยอยู่นั้น เป็นการเลี้ยงอาการป่วยไว้ให้ยืดยาวออกไป" ปัจจุบันมีนักฟิสิกส์จำนวนมากที่เห็นว่าการอดอาหารนั้นเป็นการป้องกันและช่วย รักษาโรคได้แทบทุกชนิด จนมีการแนะนำให้คนทั่วไปอดอาหารเพื่อปรับร่างกายให้สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ตามธรรมชาติ และนักฟิสิกส์ก็ได้บันทึกเกี่ยวกับประโยชน์บางประการของการอดอาหารไว้ดังต่อไปนี้คือ

- การอดอาหารจะเปิดโอกาสให้ หัวใจ กระเพาะ ลำไส้ ไต ปอด ตับ ตับอ่อน ฯลฯ ได้พักและฟื้นฟูพลังงานใหม่ เพื่อที่จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหลังจากที่เสร็จการอดอาหาร หัวใจ ปอดและหลอดเลือด จะพักได้เพราะไม่จำเป็นต้องสูบฉีดโลหิตจำนวนมากไปทำการย่อยอาหาร

- การอดอาหารจะช่วยให้เลือดสามารถขับของเสียที่เกาะติดแน่นอยู่ตามอวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆที่ร่างกายออกมาได้ ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

- การอดอาหารจะช่วยทำให้เซลล์สืบพันธุ์และมียาอายุยืนยาวขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อ และหลอดเลือดมีความสดใสและเสื่อมสภาพช้าลง การอดอาหารจึงช่วยให้บุคคลมีอายุยืนยาวขึ้น

- การอดอาหารจะช่วยทำให้อวัยวะและต่อมไร้ท่อต่างๆในร่างกายเกิดความสมดุลย์ และสามารถทำงานได้ตามปกติ

- การอดอาหารจะเป็นการช่วยประหยัดพลังงาน และเปิดโอกาสให้พลังงานนั้นได้ใช้ไปในการฝึกจิตระดับสูง เช่นการฝึกสมาธิ เป็นต้น การอดอาหารจะช่วยให้จิตใจเกิดความบริสุทธิ์ขึ้น ทำให้ประสาทรับความรู้สึกต่างๆ สามารถรับสัมผัสได้ไวขึ้น ทำให้ความจำดีขึ้น เพราะห้องที่ว่างเปล่าจะไม่แย่งเลือดจากสมองมาทำการย่อยอาหาร ทำให้สมองได้รับเลือดและพลังงานส่วนเกิน นอกจากนี้การอดอาหารยังทำให้ของเสียต่างๆที่ตกค้างในสมองถูกขับออกไป ความคิดจึงสดใส และหากฝึกสมาธิก็จะทำได้ดีขึ้น

- การอดอาหารจะช่วยให้ผิวหนังเปลี่ยนแปลงดีขึ้น เพราะผิวหนังจะขจัดของเสียจากการ กินอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลจำนวนมากได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้สิ่ว ผื่น และอาการอักเสบของผิวหนังในลักษณะต่างๆ บรรเทาลงได้ ผิวหนังจึงมีความสดใสขึ้น ดวงตาเป็นประกาย และความงามตามธรรมชาติจะสามารถเปล่งปลั่งออกมาจากภายในได้

- การอดอาหารจะทำให้ความอยากเหล้าและบุหรี่ยิ่งน้อยลง การทานอาหารมากจนเกินไป จะทำให้ประสาทเกิดความเครียดจากการย่อยอาหารจำนวนมากขึ้น ซึ่งประสาทที่มีความเครียดอยู่มากจะต้องการที่จะผ่อนคลายโดยการดื่มสุรา และสูบบุหรี่ การอดอาหารจะช่วยคลายความเครียดของระบบประสาทลง จึงทำให้ความอยากเหล้าและบุหรี่ยิ่งน้อยลงได้

- การอดอาหารจะช่วยขจัดไขมันและน้ำหนักร่างกายส่วนเกิน ช่วยชำระระบบการย่อยอาหารให้สะอาด ทำให้เกิดความอยากอาหารตามปกติขึ้น และลดการกินอาหารมากจนเกินไป ผู้ที่กินอาหารมากจนเกินไปจนเป็นธรรมดา จะทำให้กระเพาะของตนเองขยาย จนมีความต้องการที่จะกินอาหารมากกว่าปกติ การอดอาหารจะทำให้ความต้องการอาหารลดลงอยู่ในระดับที่ปกติ ทำให้การกินอาหารมากจนเกินไปจนผิดธรรมชาตินั้นหายไป

- การอดอาหารจะช่วยขับของเสียและสารพิษที่ร่างกายไม่ต้องการออกมา ทำให้การอดอาหารช่วยลดการเติบโตที่ผิดธรรมชาติได้ ดังที่การอดอาหารสามารถช่วยให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคต่างๆ เช่น เนื้องอก โรคเกี่ยวกับเนื้อเยื่อ อากาบวม นิ้ว ฯลฯ นั้นหายจากโรคดังกล่าวได้

- การอดอาหารเป็นช่วง จะช่วยป้องกันร่างกายจากการเจ็บป่วยได้โดยการรักษาร่างกายให้มีความสะอาด บริสุทธิ์ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดี แพทย์พบว่า การอดอาหารจะช่วยเพิ่มความต้านทานการอักเสบได้

- การอดอาหารเป็นการปรับสมดุลร่างกายตามธรรมชาติ การอดอาหารจะช่วยปรับระบบประสาท ลดอาการกังวลและเครียดที่ผิดปกติ ทำให้ช่วยรักษาผู้ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับได้ โรคนอนไม่หลับส่วนใหญ่เกิดจากการอาการร้อนบริเวณหน้าอก อาหารไม่ย่อย มีกรดในกระเพาะอาหารมาก ซึ่งเกิดจากการทานอาหารจำนวนมากจนเกินไป หรือเกิดจากการกินอาหารผิดชนิด หลังจากที่ใช้วิธีการอดอาหาร ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับหลายคนพบว่า การนอนไม่หลับของตนนั้นมีอาการดีขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้ เพราะร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นระหว่างที่อดอาหาร

หลังการอดอาหาร บุคคลจึงรู้สึกว่ามีความต้องการที่จะนอนน้อยลงตามหลักโยคะศาสตร์ น้ำเหลือง (Lymph) เป็นของเหลวที่มีความสำคัญต่อร่างกายมาก น้ำเหลืองจะช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยในการผลิตฮอร์โมน ช่วยนำสารอาหารไปเลี้ยงและบำรุงสมองให้แข็งแรง หลังจากนั้นร่างกายจะใช้น้ำเหลืองส่วนเกินไปใช้ในการสร้างเสปิร์มาโตซัวและไข่อ่อน เพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสมของร่างกายและจิตใจ การมีน้ำเหลืองอย่างพอเพียงจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น การขาดน้ำเหลืองจะทำให้เกิดโรคบางชนิด และทำให้สมองทึบตื้อได้ แต่การมีน้ำเหลืองจำนวนมากเกินไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เพราะน้ำเหลืองจะกระตุ้นอวัยวะที่ทำงานเกี่ยวกับเรื่อง

ทางเพศ ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์เพศส่วนเกิน ซึ่งจะรบกวนสมดุลย์ของร่างกายและจิตใจได้ การอดอาหารเดือนละ 2 วัน จะช่วยให้ น้ำเหลืองส่วนเกินไม่เกิดขึ้น การกินอาหารเดือนละ 28 วันนั้น สามารถจะสร้างน้ำเหลืองได้อย่างพอเพียงกับความจำเป็นของร่างกายแล้ว การอดอาหารจึงสามารถที่จะรักษาสมดุลย์ของร่างกาย และความสงบของจิตใจไว้ได้แล้ว

เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อนจากการอดอาหาร กระทั่งเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีความบริสุทธิ์ขึ้น จะทำให้มันสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น โดยเฉพาะระบบการย่อยอาหาร ผู้ที่อดอาหารเป็นประจำจะพบว่าตนมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีพลังมากขึ้น จิตใจมีความสงบแจ่มใสและมีความมุ่งมั่นมากขึ้น บุคคลจำนวนมากพบว่า การอดอาหารนั้นมีประโยชน์อย่างมาก และทำให้ชีวิตของตนมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย

นักบวช นักพรตและปรมาจารย์ทางจิตในทุกยุคสมัย มักจะทำการอดอาหารบ่อยๆ ไม่ใช่ด้วยเหตุผลในเรื่องสุขภาพ แต่เพื่อความหลุดพ้นทางจิต พวกเขา มักจะกล่าวว่า "ท้องที่เต็มไปด้วยอาหารมักจะไม่น่าชอบคิด" นักปราชญ์กรีก เช่น โสเครติส เพลโต และพิทากอรัส มักจะอดอาหารเสมอก่อนที่จะเขียนงานทางปรัชญา หรือทำการสอบครั้งสำคัญ ทั้งนี้เพราะพวกเขาทราบว่า การอดอาหารจะช่วยกระตุ้นให้จิตมีอำนาจมากขึ้น นักบวชชาวอียิปต์โบราณก็มักจะอดอาหารกันเป็นระยะเวลายาวนานเช่นกัน เมื่อพิทากอรัส นักคณิตศาสตร์, นักปรัชญา ชาวกรีก เดินทางไปศึกษาเรื่องศาสตร์แห่งพลังจิตที่อียิปต์ เขาก็ต้องอดอาหารเป็นเวลา 40 วันเสียก่อน ปรมาจารย์ชาวอียิปต์อธิบายว่า "การอดอาหาร 40 วันนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อว่าท่านจะได้สามารถเข้าใจสิ่งที่เราจะสอนท่านได้" ในคัมภีร์คริสต์โบราณนั้น ก็เขียนเกี่ยวกับเรื่องการอดอาหารไว้มากจนชาวคริสต์และชาวยิวในยุคแรกๆ มักจะอดอาหารเสมอ ไม่เพียงเพื่อการรักษาตนเอง แต่เพื่อการเพิ่มพลังทางจิต และเพื่อการรู้จักสัมพันธ์กับพระเจ้าได้มากขึ้น ดังที่โมเสสนั้นก็อดอาหารเป็นเวลา 40 วันก่อนที่จะขึ้นไปบนเขาไซไน เพื่อรับบัญญัติ 10 ประการ พระเยซูเองก็ทรงอดอาหารเป็นเวลา 40 วัน ในระหว่างที่พระองค์ทรงถูกทรมานเพื่อมนุษยชาติ พระพุทธเจ้าก็ทรงเคยอดอาหารในช่วงที่บำเพ็ญทุกขกิริยา เพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริงของชีวิต

นักบวชและนักพรตโบราณตระหนักดีว่า การอดอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ การอดอาหารเป็นเวลาช่วงหนึ่ง จะทำให้ร่างกายเกิดขบวนการชำระล้างสารพิษต่างๆ ที่สะสมอยู่ออกได้เอง นอกจากนี้เมื่ออดอาหาร พลังงานที่ใช้ไปในการย่อยอาหารตามปรกติ จะไปสู่สมองและทำให้จิตมีพลังงานมากขึ้น และเมื่อบุคคลฝึกสมาธิ ก็จะทำให้การฝึกสมาธินั้น ทำได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ผู้ที่อดอาหารนั้น จะมีพลังงานเหลืออย่างมากมายในร่างกาย เพราะจะมีการใช้พลังงานไปในการย่อยอาหารน้อยมาก

พลังงานเหล่านี้ควรที่จะมีการบริหารใช้ไปอย่างถูกต้อง ในช่วงที่อดอาหารนั้น จิตใจจะมีความปลอดโปร่งมากอยู่แล้ว ดังนั้นในช่วงที่อดอาหารจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกสมาธิ เพราะร่างกายสามารถใช้พลังงานพิเศษนั้น ในการยกระดับจิตสู่ภาวะจิตสำนึกพิเศษได้ (คอบที่ 5) การอดอาหารหรืออุปวาสนั้นโดยรากเดิมของคัมภีร์แล้ว หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างใกล้ชิดความบริสุทธิ์มากที่สุด ในวันที่อดอาหารนี้ เมื่อบุคคลสามารถชำระกายของตนให้บริสุทธิ์ได้แล้ว ก็ควรที่จะโน้มน้าวจิตใจตนให้มีความผูกพันกับวัตถุให้น้อยและมุ่งไปในเรื่องของการฝึกจิตของตนให้เกิดความสงบบริสุทธิ์ให้มากขึ้นด้วย

คนในยุคโบราณมักจะทำการอดอาหารเป็นระยะเวลายาวนาน เช่น 30-40 วัน แต่ในสมัยก่อนนั้น มนุษย์ใช้ชีวิตใกล้เคียงกับธรรมชาติมากกว่า กินอาหารที่มีความบริสุทธิ์กว่า มีการออกกำลังกายมากกว่า มีความเครียดกังวลในจิตใจน้อยกว่า ดังนั้นร่างกายและจิตใจของคนยุคก่อน จึงแข็งแรงพอที่จะทนต่อการอดอาหารระยะยาวได้ แต่คนในปัจจุบันนั้นร่างกายเต็มไปด้วยสิ่งแปลกปลอมที่ไม่บริสุทธิ์จำนวนมาก จึงไม่สามารถที่จะทนต่อการอดอาหารในระยะยาวได้ ดังนั้นการอดอาหารระยะสั้นเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการที่จะชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ ศรีพระบาทเรนจันจิงเนส ให้มีการอดอาหารอย่างน้อยเดือนละ 2-4 ครั้ง ครั้งละ 24 ชั่วโมง จากเวลาพระอาทิตย์ขึ้นไปจนถึงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นของวันใหม่ และวันที่ควรจะอดอาหารที่ดีที่สุดในรอบเดือนก็คือ 3 วันก่อนวันที่พระจันทร์เต็มดวง และ 3 วันก่อนคืนเดือนมืด ในวันดังกล่าว ดวงจันทร์จะอยู่ในตำแหน่งที่สามารถดึงดูดของเหลวบนพื้นโลกให้เอ่อสูงขึ้นได้ ดังที่จะสังเกตได้จากอาการของน้ำขึ้นน้ำลง ตามแม่น้ำและทะเล เป็นต้น สำหรับมนุษย์ที่มีของเหลวในร่างกายถึง 70% ของเหลวในร่างกายของมนุษย์ ก็จะได้รับอิทธิพลดวงจันทร์ด้วยเช่นกัน นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน เริ่มมีความสนใจต่ออิทธิพลของดวงจันทร์ต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจมนุษย์ และมีการวิจัยพบว่าในวันพระจันทร์เต็มดวง ในวันคืนเดือนมืด แรงดึงดูดของดวงจันทร์จะทำให้เกิดของเหลวส่วนเกินในสมองได้ ของเหลวส่วนเกินนี้จะรบกวนการทำงานของสมอง จึงทำให้เกิดอาการทางกายและจิตต่างๆขึ้น เช่น บุคคลอาจรู้สึกวุ่นวายจิตใจมีความวุ่นผิดปกติ มีความหงุดหงิด มีอารมณ์เสื่อง่าย มีสมองตื้อหรือทึบ ปวดศีรษะ หรือมีพฤติกรรมที่แปลกๆได้ เป็นต้น สำนักพิมพ์หลายแห่ง จะใช้สีแดงวางกลมล้อมรอบวันเดือนเพ็ญในปฏิทิน เพราะบรรณาธิการหลายคนพบว่า ระหว่างวันเหล่านั้น จะมีสถิติของการก่ออาชญากรรมมากกว่าปกติ ดังนั้นในวันดังกล่าว จึงมีความต้องการนักข่าวจำนวนมากขึ้น ตำรวจก็ต้องทำงานหนักขึ้นในวันดังกล่าว เพราะดูเหมือนว่าจะมีคนตีฆาตกรรมจำนวนมากขึ้น มีกรณีทะเลาะเบาะแว้งกันมากขึ้น มีคนมาร้องทุกข์เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆมากขึ้น ในโรงพยาบาลโรคจิตก็เช่นกัน จะต้องมีการจ้างพยาบาลพิเศษในวันดังกล่าวมากขึ้น เพราะคนไข้โรคจิตจะมีอาการคลุ้มคลั่ง รุนแรงและไม่อยู่สุขมากกว่าปกติ นักจิตวิทยาท่านหนึ่งกล่าวว่า "ข้าพเจ้ามักจะเดินตรวจในคืนที่มีเสียงร้องไหวกเหวกกวนาย

ที่คนไข้มีความผิดปกติทางอารมณ์มากกว่าปกติ และข้าพเจ้ามักจะมองว่าคืนนั้นพระจันทร์เต็มดวงหรือไม่ นำแปลกที่ว่าเป็นคืนที่พระจันทร์เต็มดวงจริงๆ ที่คนไข้จะมีอาการคลุ้มคลั่งมากกว่าปกติ" การจะลดอาการเหล่านี้ได้ จะต้องมีการลดของเหลวที่รบกวนอยู่ในสมองลง ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดในการลดของเหลวที่คั่งอยู่ในบริเวณหนึ่งบริเวณใดของร่างกายลงก็คือ การลดของเหลวที่มีอยู่ที่ทั่วร่างกายลง แล้วของเหลวส่วนเกินในบริเวณหนึ่งข้อนั้นก็จะซึมไปสู่ส่วนต่างๆของร่างกายเองโดยวิธีออสโมซิส เพื่อช่วยให้ส่วนอื่นๆของร่างกายไม่เกิดวิกฤตการณ์จากการขาดน้ำ ดังที่แพทย์จะรักษาคนที่ เป็นโรค"เอเดมา" (Edema) ที่มีของเหลวในสมองมากเกินไป จากการถูกตีหรือกระทบกระเทือนอย่างแรง โดยการฉีดสารที่จะทำให้ของเหลวในร่างกายแห้งลง ซึ่งผลก็คือของเหลวที่คั่งอยู่ในสมองจะไหลซึมมาสู่ส่วนอื่นของร่างกายที่เริ่มจะขาดน้ำ ทำให้อาการของโรคดีขึ้น ทำนองเดียวกันแทนที่จะใช้สารเคมี วิธีการอดอาหารโดยไม่ดื่มน้ำนี้ก็ช่วยลดของเหลวส่วนเกินที่มีอยู่ในสมองในวันดังกล่าวได้ นอกจากนี้จากการทดลองยังพบว่า การอดอาหารโดยไม่ดื่มน้ำนี้ เป็นวิธีที่ดีที่สุดและมีประสิทธิภาพที่สุดในการขับสารพิษและของเสียต่างๆออกจากร่างกาย และการที่วันที่เหมาะสำหรับการอดอาหารมากที่สุดคือ วันก่อนที่จะเกิดวันพระจันทร์เต็มดวงหรือคืนเดือนมืด 3 วันนั้น ก็เพราะว่า นักวิทยาศาสตร์พบว่า อาการรบกวนทางจิตที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของพระจันทร์นั้น จะเริ่มต้นก่อนวันเดือนเพ็ญและเดือนมืด 3 วัน ดังนั้นการป้องกันไว้ก่อนจึงย่อมก่อให้เกิดผลดีมากกว่าที่จะปล่อยให้ อาการรบกวนนั้นเกิดผลต่อสมองและจิตใจได้ นอกจากนี้ยังมีการค้นพบในประเทศอังกฤษว่า ในวันดังกล่าวกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในร่างกายมนุษย์นั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งกระแสคลื่นนี้จะส่งผลต่อการทำงานของสมองและระบบประสาทของมนุษย์ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ก็ยังคงสงสัยอยู่เกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่โยคีในสมัยโบราณนั้นได้ทำการอดอาหารในวันดังกล่าว และเรียกวันดังกล่าวว่าเอกกาดาศิ (Ekadashi) มาเป็นเวลาช้านานแล้ว ผู้ที่อดอาหารในวันดังกล่าวจะพบว่าตนยังสามารถรักษาสมาคมุขีทางอารมณ์ สมองและจิตใจไว้ได้

ในระหว่างที่อดอาหารบุคคลควรที่จะออกกำลังกายมากๆ เดินเล่นในที่โล่ง สูดอากาศที่บริสุทธิ์ เพื่อเร่งให้เลือดสามารถไปชำระล้างความไม่บริสุทธิ์ต่างๆ ออกจากร่างกายได้ วิธีการอดอาหารที่ดีที่สุดได้แก่ การไม่กินและไม่ดื่มน้ำอะไรเลยแม้แต่น้ำ ด้วยวิธีนี้การอดอาหารจะมีประสิทธิภาพมากกว่า ในการที่จะขับสารพิษต่างๆออกจากร่างกาย ผู้ที่เริ่มอดอาหารควรฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยครั้งแรกอาจจะอดอาหารทุกชนิดยกเว้นนมและผลไม้ จากนั้นครั้งต่อไปอาจจะ งดเฉพาะผลไม้และน้ำผลไม้ จากนั้นก็ดื่มน้ำโดยไม่กินอะไรเลย และในที่สุดจึงอดอาหารโดยไม่กินและไม่ดื่มน้ำอย่างสมบูรณ์ ด้วยวิธีนี้บุคคลจะค่อยๆปรับร่างกาย จนเกิดความเคยชินกับการอดอาหารได้ สำหรับเด็กหญิงมีครรภ์ หญิงแก่ลูกอ่อน หรือผู้ป่วยที่ต้องมีการกินยาเป็นประจำ เช่นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นต้น ไม่ควรจะอดอาหาร และเมื่อบุคคลรู้สึกเพลียหรือป่วยเนื่องจากอดอาหาร

บุคคลควรถิมน้ำมะนาวผสมกับเกลือและน้ำ โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้หรือโรคไตต่างๆ ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะอดอาหารโดยไม่ติมน้ำ ผู้ป่วยและผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ควรจะอดอาหารโดยติมน้ำผสมกับมะนาวและเกลือได้ และสำหรับผู้ที่มึนร่างกายอ่อนแอมาก ก็ควรที่จะติมนมและกินผลไม้เท่านั้น ผู้ที่ไม่ได้ออดอาหารในวันที่กำหนดไว้ อย่างน้อยที่สุดไม่ควร กินข้าว แป้ง ผัก และอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ในวันดังกล่าว (Shrii Prebhat Ranjan Sarker, 1986: 95)

ผู้ที่อดอาหารเป็นประจำจะค่อยๆ รู้สึกว่า ร่างกายของตนมีสุขภาพดี และมีพลังงานมากขึ้น และมีจิตใจที่ปลอดโปร่งในวันทีอดอาหาร แต่ในช่วงแรกที่บุคคลเริ่มฝึกการอดอาหาร บุคคลอาจรู้สึกอ่อนเพลีย ซึ่งที่จริงแล้วเป็นอาการที่แสดงถึงสภาพที่ดีขึ้นของร่างกาย เพราะของเสียที่สะสมอยู่ในร่างกายเป็นเวลานานจะเริ่มหลุดเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อเตรียมพร้อมที่จะขับถ่ายออกมา อาการที่อ่อนเพลียนี้บุคคลอาจจะรู้สึกได้ในเวลาเช้า ที่เพิ่งตื่นนอนได้ เพราะช่วงเวลานอนที่บุคคลไม่ได้ทานอาหารเลยเป็นเวลา รวม 10 -12 ชั่วโมงนั้น ร่างกายจะเริ่มสลายของเสียจากเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ เข้าสู่กระแสเลือด ทำให้บุคคลรู้สึกมีอาการแปลกๆ ลึนอาจจะมีฝ้าสีขาวจับอยู่ เพราะของเสียที่อยู่ในลำไส้เริ่มที่จะถูกขับออกจากร่างกายตั้งแต่ท้องมาสู่ลึนได้ ความไม่อดทนอาจทำให้บุคคลหันกลับมา กินอาหาร เพื่อให้ร่างกายรู้สึกเป็นปกติขึ้น ซึ่งนั่นจะเป็นการทำลายประโยชน์ที่จะได้รับจากการอดอาหารไป

หลังจากที่ได้อดอาหารหลายครั้ง ร่างกายจะมีความบริสุทธิ์ขึ้น ทำให้ความรู้สึกแปลกๆ ที่เกิดขึ้นจากการอดอาหารลดน้อยลง ดังนั้นอาการดังกล่าวจึงไม่ใช่อาการของความหิวเลย และเมื่อร่างกายไม่ได้ กินน้ำตาลหรือแป้งเข้าไป คับอ่อนจะได้รับการพักผ่อน อาการปวดท้องหิวจะไม่เกิดขึ้น บุคคลจะรู้สึกแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม พร้อมกับมีประสิทธิภาพในการคิดและทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว ดังที่นักวิ่งมาราธอนชาวอังกฤษสามารถวิ่งได้ระยะทาง 52 ไมล์หลังจากทีอดอาหารมาเป็นเวลา 24 ชั่วโมง และการวิ่งครั้งนี้เขาสสามารถวิ่งได้เร็วกว่าสถิติเดิมถึงครึ่งชั่วโมง ดร. อันตอน คาร์ลสัน ศาสตราจารย์ภาควิชากายสรีรศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยชิคาโก ค้นพบว่าการอดอาหารเป็นเวลา 3-4 วันก่อนการแข่งขันบาสเกตบอล จะเป็นการเพิ่มกำลังและความอดทนให้แก่นักกีฬาได้

การเริ่ม กินอาหารหลังจากที่ทำการอดอาหารนั้น มีความสำคัญไม่น้อยกว่าการอดอาหารเลย หลังจากที่บุคคลได้ชำระของเสียและพักผ่อนการทำงานของร่างกายทั้งระบบ แล้วบุคคลกลับ กินอาหารอย่างหนักหน่วงเข้าไป ทำให้กระเพาะอาหารยิดและต้องทำงานอย่างมากอีก จะเท่ากับเป็นการทำลายผลที่ดีของการอดอาหารไป ดังนั้นบุคคลจึงควร เริ่ม กินอาหาร โดยการติมน้ำมะนาวผสมเกลือและน้ำเสียก่อน ใช้มะนาวประมาณ 1 เลี้ยวต่อน้ำ 1 แก้ว น้ำมะนาวเป็นสิ่งที่มีความเป็นด่างมาก และเป็นสิ่งที่สามารถชำระของเสียจากร่างกายได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง มะนาวจะทำให้กรดในร่างกายเป็น

กลาง และทำให้น้ำเมื่อน้ำมูกต่างๆในร่างกายนั่งลง ทำให้ของเสียที่ถูกขับออกมาจากเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆละลายและถูกขับออกมาจากร่างกายได้ง่ายขึ้น จากนั้นให้ กินกล้วยประมาณครึ่งถึงหนึ่งผล โดยการจับคำเล็กๆแล้วกลืนเลย ไม่ต้องเคี้ยวให้เกิดการย่อยในปาก กล้วยจะมีคุณสมบัติพิเศษที่ทำหน้าที่เป็นเหมือนฟองน้ำ ที่สามารถดูดเอาสารพิษต่างๆในกระเพาะและลำไส้ไว้ แล้วขับออกมา กล้วยยังช่วยทำให้ผนังลำไส้ลิ้นขึ้นจนการขับถ่ายเป็นได้อย่างสะดวกขึ้นด้วย หลังจากที่ได้ดื่มน้ำมะนาวและ กินกล้วยแล้ว ผู้อดอาหารจะถ่ายน้ำและของเสียจำนวนมากออกมา ทำให้ร่างกายมีความสะอาดอย่างแท้จริง หากเป็นไปได้ผู้อดอาหารจะคอยสักครึ่งชั่วโมง หลังจากที่ได้ดื่มน้ำมะนาวและ กินกล้วย แล้วจึงเริ่มกินอาหาร

บุคคลบางคนอาจจะชอบ กินอาหารปริมาณมากๆ ก่อนการอดอาหาร เพราะคิดว่ามันสามารถทดแทนสารอาหาร ที่คนจะต้องขาดไปในระหว่างการอดอาหารได้ แต่การกระทำเช่นนั้นกลับทำให้การอดอาหารเป็นไปได้ยากขึ้น เพราะสารอาหารที่เหลือตกค้างอยู่ในกระเพาะ จะทำให้บุคคลเกิดความกระหายน้ำอย่างมากในช่วงที่อดอาหาร ดังนั้นก่อนการอดอาหาร บุคคลจึงควรจะ กินอาหารตามปกติ หรือน้อยกว่าปกติ

บุคคลบางคนมักจะ กินอาหารปริมาณมากๆ และ กินอาหารที่หนัก หลังจากการอดอาหาร เพื่อทดแทนความรู้สึกที่ได้ขาดสารอาหารไป แต่นั่นก็ไม่ใช่วิธีการที่ถูก การ กินอาหารในจำนวนที่มากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย จะเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อเริ่ม กินอาหารหลังจากที่ได้อดอาหารเป็นเวลานาน บุคคลจึงควร กินอาหารที่ย่อยง่าย และอาหารที่เบาท้อง เช่น ผลไม้ ผักสด ถั่วอก ผักใบเขียว และอาหารที่มีเสียใยมามากๆ เพื่อชำระของเสียส่วนที่เหลือออกจากร่างกาย ให้หมด (Ac. Shradhananda Avadhuta , p. 1-40)

คนจำนวนมากมีความเข้าใจว่า คนอ้วนเท่านั้นที่สามารถอดอาหารได้ เพราะเขาเหล่านั้นมีไขมันและอาหารส่วนเกินที่จะขับออกมาได้ แต่ความคิดนี้ไม่ใช่ความคิดที่ถูกต้อง เพราะเวลาอดอาหารสิ่งที่จะถูก ขับออกจากร่างกายนั้นคือของเสียและสารพิษที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นทุกคนจึงสามารถและควรที่จะฝึกอดอาหาร ดร. เอเรทกล่าวว่ "บางคนเข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายจะไม่สามารถทำงานต่างๆได้โดยขาดอาหารที่เป็นของแข็งเช่น โปรตีนหรือไขมัน แต่อันที่จริงแล้ว การงดอาหารที่เป็นของแข็ง จะทำให้ร่างกายจะมีของเสียและสารพิษน้อยลง ทำให้ร่างกายกลับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สมอจะมีความปลอดโปร่งและสดใสอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน และจิตจะปลอดโปร่ง จนบุคคลสามารถพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ ขึ้นสู่จิตสำนึกพิเศษ ได้อย่างง่ายดายขึ้น (Avadhutika Ananda Mitra Acarya , 1988: 111-138)

การอดอาหารนอกจากจะช่วยให้ผู้อดอาหาร มีร่างกายและจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้นแล้ว ยังทำให้เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้ที่ยากจนและมีความอดอยากได้ดียิ่งขึ้นด้วย

ความเข้าใจและความรู้สึกร่วมกัน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดความเมตตาที่แท้จริงต่อเพื่อนมนุษย์ที่ทุกข์ยากได้ ในวันที่อดอาหาร บุคคลจึง**กังวลที่จะ**มอบอาหารให้แก่บุคคลที่อดอยากบ้าง

๘. การฝึกสมาธิ (Sadhana) เป็นศาสตร์ที่บุคคลควรฝึกฝนตั้งแต่วัยเป็นเด็ก เพราะจะสามารถส่งผลได้ดีกว่าการเรียนรู้เมื่อมีอายุมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น ความสนใจจะกระจัดกระจายไปกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทำให้จิตใจสงบลงเป็นสมาธิได้ยาก ดังเช่นที่บุคคลหลายคนนั้น ตั้งใจที่จะใช้ชีวิตแบบนักพรต หลังจากที่ได้รับเงินเดือนในหน้าที่ลง แต่ในความเป็นจริงก็ไม่สามารถทำได้ ยังคงใช้ชีวิตครอบครัว และใช้ชีวิตอย่างมีความผูกพันกับวัตถุสูงอยู่ ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากความเคยชินของชีวิตนั่นเอง เมื่อยังเป็นเด็ก ความรู้สึกต่างๆของเด็กนั้นยังไม่รุนแรง จึงง่ายต่อการที่จะควบคุม และปรับให้เด็กมีพฤติกรรมในทิศทางที่ถูกต้องได้ แต่ถ้าหากบุคคลใดมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องจนคิดเป็นนิสัยแล้ว แม้จะรู้สึกไม่ชอบและพยายามที่จะกำจัดนิสัยเหล่านั้นเสีย แต่ก็**จะรู้สึกว่าการกระทำ**ได้ยาก

ดังนั้นไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในวัยใดก็ตาม **ต่างก็**ควรที่จะมีการฝึกสมาธิภาวนาอยู่เสมอ การภาวนาจะช่วยให้ศัตรูของจิต 6 ประเภท ได้แก่ ความโกรธ ความหลงในวัตถุ ความหยิ่งทง ความริษยา ความใคร่และความโลภนั้นเบาบางลง การฝึกสมาธิ ยังจะช่วยคลายให้พันธนาการของจิต 8 ชนิด ได้แก่ ความกลัว ความเกลียด ความอาย ความสงสัย ความหยิ่งทงในศักดิ์ศรี ความหยิ่งทงในวัฒนธรรม ความยโสโอหัง และความหน้าไหว้หลังหลอกนั้นให้จางลงได้

การละเลยที่จะ**ฝึกสมาธิ** จะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลเกิดอารมณ์ต่างๆที่วุ่นวาย ทำให้เกิดความยากในการรักษาความมีคุณธรรมไว้ ดังนั้นในเวลา queชีวิตต้องประสบกับภาวะที่มีความกดดันเรื่องชองงานและเวลา บุคคลควรที่จะเลือกที่จะประหยัดเวลาด้วยการอดอาหารเสียยิ่งกว่าการงด**ฝึกสมาธิ** ทั้งนี้เพราะความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณนั้นมีความสำคัญมาก จนถือได้ว่าเป็นหน้าที่หลักหรือเป็นธรรมชาติของชีวิต

การควบคุมตนเองอันอ่อนแอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการบูชาแสดงอาการคารวะที่เป็นพิธีกรรมนั้น เป็นสิ่ง **ที่**ก่อให้เกิดประโยชน์ได้**น้อย** แต่การฝึกคนให้มีความรู้ผิดชอบชั่วดีต่อการกระทำต่างๆได้ จะเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งประโยชน์ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง การภาวนาจะช่วย**ให้**บุคคลเกิดความศรัทธาในธรรมขึ้น ความหลงใหลในวัตถุ จะทำให้บุคคลเกิดความโลภ แต่ความหลงใหลในความสุขที่แท้จริงของชีวิต จะทำให้บุคคลเกิดความรักที่แท้จริง มีความใจกว้าง และสามารถ**เชื่อ**เพื่อต่อสรพสิ่งต่างๆทั้งหมดในจักรวาลได้

ตามปรกติแล้วบุคคลควร**จะ**ฝึกสมาธิ วันละ 2 ครั้งเป็นอย่างน้อยในตอนเช้าและตอนเย็น ทั้งนี้เพราะการใช้ชีวิตของมนุษย์นั้น มีความสัมพันธ์กับโลกของวัตถุอยู่ตลอดเวลา จึงย่อมจะ**ได้รับ**อิทธิพลจากวัตถุบ้างเป็นธรรมดา อิทธิพลของวัตถุ

เหล่านั้นย่อมทำให้จิตใจมีความกระจัดกระจายมากขึ้น ทำให้เป้าหมายชีวิต เรื่องความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ไกลออกไป แต่การภาวนาจะสามารถช่วยให้อิทธิพลของวัตถุต่อจิตใจนั้นเบาบางลงได้ ช่วยให้จิตใจมีความสงบและบริสุทธิ์มากขึ้น (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในเรื่องการพัฒนาศีล)

หลักการต่อไปนี้จะช่วยให้ บุคคลสามารถฝึกสมาธิ ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

- มาตหวิทยา (Madhavidya) เป็นบทเรียนการภาวนาบทที่สองของนีโอฮิวแมนนิส ที่จะช่วยให้การกระทำต่างๆของผู้ฝึกมีความหมายมากขึ้น โดยจะให้ผู้ฝึกระลึกถึงเป้าหมายของชีวิต ซึ่งก็คือความสุขที่แท้จริงนั้น พร้อมกับภาวนามंत्रาเฉพาะตน ซึ่งมีความหมายว่า "ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนคือสำนักบริสุทธิ์" ก่อนการกระทำกิจกรรมทุกชนิด ก่อนการเปลี่ยนกิจกรรม การฝึกนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสัมพันธ์กับงานและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

- การรักษาสภาพแวดล้อมของตนให้มีความสะอาด ทั้งเครื่องแต่งกายห้อง ของใช้ต่างๆ ตลอดจนความบริสุทธิ์ของจิตใจของผู้ฝึกด้วย

- ตบะ (Tapa) หรือการยอมเสียสละความสุข ความสะดวกสบายของตนเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน ตบะนี้ได้แก่การช่วยเหลือที่จะให้แก่พืช สัตว์ ตลอดจนจนสภาวะแวดล้อมโดยทั่วไป เช่นการรดน้ำต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ การระลึกถึงคุณงามความดีของบรรดานักประติษฐาน และนักพรตที่ได้สร้างสังคมให้มีก้าวหน้าขึ้น การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ โดยใช้แรงงาน ทรัพย์ ปัญญาหรือโดยการช่วยป้องกันผู้อื่นให้ปลอดภัยจากอันตราย เป็นต้น

- การอ่านหรือฟังเรื่องที่สามารถช่วยให้ตนเข้าใจชีวิต และจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เช่นการอ่านคัมภีร์ การฟังพระเทศน์ ฯลฯ เป็นต้น อนึ่งในการอ่านหนังสือประเภทนี้ บุคคลควรที่จะอ่านออกเสียงเพื่อให้อวัยวะทุกส่วน เช่นสายตา ปากหูและจิตใจ ต่างได้ผ่าน สัมผัสและเน้นย้ำเกี่ยวกับแนวคิด จนสามารถที่จะเกิดความเข้าใจความหมาย ของสิ่งที่ตนต้องการเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งขึ้น

- การฝึกอาสนะเป็นประจำวันละ 2 ครั้ง (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในเรื่องการออกกำลังกายแบบนีโอฮิวแมนนิส)

10. อิษตา (Ista) หมายถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต บุคคลควรจะมีมั่นคงในเป้าหมายของชีวิต โดยไม่ยอมประนีประนอมกับสิ่งอื่นๆ ที่จะชักจูงให้เกิดการไขว้เขวไปจากเป้าหมาย ซึ่งความมั่นคงแน่วแน่นี้ สามารถกระทำได้โดยความตั้งใจมั่น การปฏิบัติตนตามหลักการพัฒนา กาย อารมณ์และจิตวิญญาณแบบต่างๆ ตลอดจนการเชื่อฟังต่อคำแนะนำของครู

11. อตาชา (Adarsha) หมายถึงวิถีทางที่สามารถจะนำบุคคลไปสู่

เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้ มนุษย์นั้นควรจะมีคามมั่นคงแน่วแน่ในการปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้คนสามารถพัฒนาตนเองให้มุ่งสู่เป้าหมายได้ การปฏิบัติต่างๆเหล่านี้ได้แก่ การฝึกการภาวนา การช่วยเหลือผู้อื่น การฝึกอาสนะ การพยายามเข้าใจธรรมะโดยการอ่านหรือการฟัง ฯลฯ เป็นต้น

นี่โอฮิวแมนนิสนั้นมีเครื่องหมายที่แสดงถึงอุดมคติ และการปฏิบัติของคนดังนี้คือ



เครื่องหมายดังกล่าวเรียกว่า ประติศ รูปสามเหลี่ยมที่ชี้ลง หมายถึงการพัฒนาตนเองให้มีความสุข และมีความสามารถมากขึ้น ส่วนสามเหลี่ยมที่ชี้ขึ้น หมายถึงการพยายามช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อองค์ประกอบทั้งสองนี้เกิดขึ้นพร้อมกัน ชีวิตของบุคคลก็ย่อมจะดีขึ้น ทั้งในด้านส่วนตัว และส่วนรวม

12. ความเคร่งครัดในวินัย ศรีพระบาทเรนจัน ได้กำหนดวินัยให้สมาชิกของกลุ่มนี้โอฮิวแมนนิสปฏิบัติตามดังนี้คือ

1. เรื่องของธรรมเนียมในการเข้าสังคม 40 ประการ กล่าวว่
 - 1.1 ควรกล่าวขอบคุณแก่ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือแก่ตนเอง
 - 1.2 ควรแสดงการคารวะต่อบุคคลที่แสดงการคารวะแก่ตน
 - 1.3 เมื่อต้องการมอบหรือรับสิ่งของ ควรจะให้โดยใช้มือขวา ส่วนมือซ้ายนั้น จะใช้เพื่อช่วยประคองคอกข้างขวาไว้
 - 1.4 เมื่อผู้ที่ตนเคารพผ่านมาเบื้องหน้า บุคคลควรยืนขึ้น เพื่อแสดงอาการคารวะ
 - 1.5 ขณะหาวนอน บุคคลควรจะปิดปาก
 - 1.6 ในขณะที่พูดคุย ควรกล่าวถึงบุคคลที่สามด้วยคำพูดที่มีสัมมาคารวะ
 - 1.7 ก่อนจะไอ หรือ จาม บุคคลควรจะต้องป้องปากด้วยมือหรือผ้าเช็ดหน้า
 - 1.8 บุคคลควรจะล้างมือหลังจากแคะจมูก และในขณะที่เสริฟอาหารอยู่ หากมีการจาม บุคคลควรจะล้างมือทันที
 - 1.9 หลังจากที่รับประทานอาหาร บุคคลควรจะต้องใช้สบู่อล้างมือ โดยใช้มือขวาแตะสบู่อ แล้วจึงใช้สบู่อในมือขวานั้นล้างมือทั้งสองข้าง

- 1.10 หากต้องการขัดจังหวะบุคคลที่กำลังพูดอยู่ ควรจะต้องมีการขออนุญาตเสียก่อน
- 1.11 ไม่ควรร่วมพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว, เรื่องเฉพาะบุคคลบนรถไฟ รถยนต์ หรือในที่สาธารณะ
- 1.12 ไม่ควรหยิบของของผู้อื่น โดยที่เจ้าของยังไม่รู้ตัวหรืออนุญาต
- 1.13 ไม่ควรใช้สิ่งของที่เป็นของผู้อื่น
- 1.14 ในขณะที่พูดคุย ไม่ควรพูดกระทบกระเทือนชื่อเสียงผู้อื่น ให้แสดงออกถึงความเห็นของตนโดยทางอ้อม
- 1.15 ไม่ควรร่วมกลุ่มกันวิจารณ์ความผิดพลาด หรือจุดอ่อนของผู้อื่น
- 1.16 เมื่อต้องการเข้าพบเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ บุคคลควรจะต้องขออนุญาตและแสดงบัตรประจำตัวเสียก่อน
- 1.17 บุคคลไม่ควรแอบอ่านจดหมายหรือบันทึกของผู้อื่น
- 1.18 ในขณะที่สนทนา ควรเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นบ้าง
- 1.19 ในขณะที่ฟังผู้อื่นพูด ควรจะฟังด้วยความตั้งใจ
- 1.20 ขณะที่พูดคุยกับผู้อื่นอยู่ ไม่ควรหันหน้า หรือทำสายตาลอกแล่งไปมองคู่อื่น
- 1.21 ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง หรือนั่งเขย่าขา
- 1.22 ขณะที่พูดคุยกับคนที่กำลังเขียนหนังสืออยู่ ไม่ควรมองหรืออ่านสิ่งที่เขากำลังเขียน
- 1.23 อย่ากัดเล็บ คู้นิ้วหรือตะปากอยู่เสมอ
- 1.24 ในขณะที่สนทนา หากเกิดความไม่เข้าใจบางสิ่งบางอย่าง ควรกล่าวคำขอโทษอย่างนอบน้อม
- 1.25 เมื่อมีผู้ใดแสดงอาการห่วงใยในสุขภาพของท่าน ควรจะแสดงการขอบคุณ
- 1.26 กล่าวคำ อรุณสวัสดิ์ สายันต์สวัสดิ์ และราตรีสวัสดิ์ตามแต่กาลเวลาที่เหมาะสม
- 1.27 บุคคลไม่ควรจะไปเยี่ยม หรือโทรไปหาผู้ใด หลังจากเวลา 3 ทุ่มไปแล้ว
- 1.28 เมื่อจำเป็นต้องกล่าวถึงผู้ใดในแง่ลบ บุคคลควรจะกล่าวขอโทษเสียก่อน แล้วจึงเริ่มพูด
- 1.29 ก่อนกินอาหาร ควรจะล้างมือและเท้าเสียก่อน
- 1.30 เมื่อต้องการจะกินน้ำดื่ม ควรจะตักน้ำมาละลายน้ำเสียก่อน
- 1.31 ไม่ควรยื่นคูปองค่าหัวผู้ที่กำลังทานอาหารอยู่

- 1.32 ไม่ควรไอหรือจามขณะที่อยู่บนโต๊ะอาหาร
- 1.33 ไม่ควรเสิร์ฟอาหารให้แก่ผู้อื่นด้วยมือข้างซ้าย
- 1.34 ไม่ควรอาบน้ำฝักบัวหรือตักน้ำในขณะที่ยืนอยู่
- 1.35 ไม่ควรถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระในขณะที่ยืนอยู่
- 1.36 เมื่อโพรงจุ่มก้านชาเข้าไปถึง โลง บุคคลควรจะ กินอาหารเขา แต่เมื่อโพรงจุ่มก้านชาเข้าไปถึง โลง ก็ควรจะ กินอาหารที่เป็นอาหารหนัก
- 1.37 เมื่อโพรงจุ่มก้านชาเข้าไปถึง บุคคลควรจะฝึกปฏิบัติภาวนา
- 1.38 ขณะที่เสิร์ฟน้ำ ควรส่งยื่นให้โดยจับประคองที่ส่วนล่างของถ้วย
- 1.39 เมื่อต้องการเสิร์ฟน้ำแก่ผู้ใด ควรจะต้องมีการล้างแก้วก่อน แล้วจึงเติมน้ำไปเสิร์ฟ

1.40 เมื่อต้องการจะ กินอาหารขณะที่มีเหยื่อเป็ยกลุ่มอยู่ บุคคลควร จะเช็ดเหยื่อเหล่านั้นให้แห้งเสียก่อน

2. เรื่องศีล 15 ข้อ (15 Shilas) บุคคลควรปฏิบัติดังนี้คือ

- 2.1 บุคคลควรมีการให้อภัยเสมอ
- 2.2 บุคคลควรมีใจกว้าง
- 2.3 บุคคลควรที่จะควบคุมอารมณ์ และความประพฤติของตนได้ อย่างสม่ำเสมอ
- 2.4 บุคคลควรเตรียมพร้อมที่จะ เสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง ในชีวิต ส่วนตนให้กับอุดมคติ
- 2.5 บุคคลควรสามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้โดยรอบด้าน
- 2.6 บุคคลควรมีความอ่อนหวานและยิ้มแย้มอยู่เสมอ
- 2.7 บุคคลควรมีความกล้าหาญทางจริยธรรม
- 2.8 บุคคลควรทำตนให้ เป็นตัวอย่างเสียก่อน ที่จะขอร้องให้ผู้อื่นทำ แบบเดียวกับตน
- 2.9 บุคคลควรหลีกเลี่ยงการใส่ร้าย นินทา ตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ตลอดจนหลีกเลี่ยงการแบ่งพรรคแบ่งพวกด้วย
- 2.10 บุคคลควรเคร่งครัดต่อหลักยามะและนियามะ
- 2.11 เมื่อกระทำการสิ่งใดผิดโดยสะเพร่า หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ บุคคล ควรจะยอมรับผิดและขอรับโทษโดยทันที
- 2.12 ในขณะที่ติดต่อกับบุคคลที่มีนิสัยไม่เป็นมิตร บุคคลควรจะต้อง ระวังตนเองไม่ให้เกิดความโกรธ ความเกลียด หรือความหยิ่งทงง
- 2.13 บุคคลควรหลีกเลี่ยงจากการพูดเพื่อ เจ้อ
- 2.14 บุคคลควรจะปฏิบัติตามโครงสร้างของวินัย ของกลุ่มที่เรา

เกี่ยวข้องกับอยู่ด้วย

2.15 บุคคลควรมีความรับผิดชอบ

3. การปฏิบัติตามหลักยามะและนियามะ (Yama and Niyama) หลักการทั้งสอง จะช่วยให้บุคคลสามารถสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆรอบตัว และจัดการกับความรูสึกในตนเองได้อย่างถูกต้อง ทำให้บุคคลสามารถดำรงอยู่ในคุณธรรม และมีพัฒนาการไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น (ดูรายละเอียดในบทที่ 4)

13. บัญญัติสูงสุด (Supream Commend) เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่ศรีพรหมบาทเรณจันได้บัญญัติขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนิโอยิวแมนนิสได้ปฏิบัติตาม ข้อปฏิบัตินี้ก็คือ

"บุคคลควรฝึกการภาวนาเป็นประจำ อย่างน้อยวันละสองครั้ง เพื่อให้จะสามารถระลึกถึงสำนักอันบริสุทธิ์ได้ เมื่อเวลาที่ใกล้จะตาย และเพื่อว่าบุคคลผู้นั้นจะสามารถบรรลุถึงความหลุดพ้นได้อย่างแน่นอน สมาชิกกลุ่มทุกคนจึงต้องฝึกการภาวนาอย่างเคร่งครัดวันละ 2 ครั้ง แต่บุคคลจะไม่สามารถฝึกการภาวนาได้ โดยไม่ปฏิบัติตามหลักยามะและนियามะ ดังนั้นทุกคนจึงต้องปฏิบัติตามหลักยามะนियามะ ผู้ที่ไม่เชื่อฟังตามบัญญัติข้อนี้ จะเท่ากับเป็นการปล่อยให้ชีวิตของตน ให้ต้องทนทุกข์ทรมานแบบชีวิตสัตว์ เป็นเวลายาวนาน ซึ่งไม่ควรมีใครที่จะต้องเสี่ยงต่อการทนทุกข์เช่นนั้น ทุกคนมีความสามารถที่จะตระหนักถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้ หากปฏิบัติตามการแนะนำที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาของคุรุ จึงเป็นหน้าที่ของสมาชิกของกลุ่มทุกคน ที่จะต้องช่วยให้มนุษยทั้งมวลรู้จักหนทางที่จะไปให้ถึงความสุขอันสมบูรณ์นั้น ที่จริงแล้วการพยายามนำผู้อื่นให้รู้จักหนทางที่ถูกต้องนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่สุดของการภาวนาด้าย"

14. ดharma จักรวาล (Dharmacakra) หรือการฝึกการภาวนารวมหมู่ บุคคลควรจะต้องฝึกการภาวนาเป็นประจำทุกวัน และร่วมการฝึกการภาวนารวมหมู่เป็นประจำทุกสัปดาห์ โดยจะมีการกำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่แน่นอน การฝึกการภาวนารวมกลุ่ม บุคคลจะต้องมีการท่องมนตราร่วมกัน อ่านหนังสือร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และทานอาหารร่วมกัน

การฝึกการภาวนารวมกันนั้น จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถทำการภาวนาได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เริ่มฝึกใหม่ ที่ยังมีประสบการณ์น้อย บรรยากาศของการฝึกภาวนารวมกันจะช่วยให้จิตใจของผู้ฝึกมีความสงบได้มากขึ้น

15. คำสัตถุยา (Oath) ทุกๆเช้าก่อนลุกจากที่นอน บุคคลควรระลึกถึงคำสัตถุยาที่ได้ให้ไว้กับอาชาเรียวของตน เมื่อขณะที่เริ่มเรียนการภาวนา ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลสามารถสำรวจการกระทำและกิจกรรมต่างๆของตน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้นได้

16. บุคคลควรจะเข้าร่วมสัมมนาทางวิชาการหรือการออกค่ายที่กลุ่มจัดขึ้น เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการทำงานที่เกี่ยวกับแนวคิดได้ดีขึ้น บุคคลควรปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากอาชาเรียว และจากเจ้าหน้าที่

ต่างๆของกลุ่มบ้าง (Ananda Marga Publication, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์: 1-32)

บุคคลควรจะฝึกครีฐานและเคาชิกิ (Kiirtan and Kaoshikii)

เป็นประจำทุกวัน และสำหรับเพศชายนั้นควรจะต้องมีการฝึกตันตาวาด้าย

ครีฐาน ครีฐานนั้นเป็นการปฏิบัติที่สามารถช่วยเตรียมใจ ให้บุคคลเกิดความพร้อมที่จะฝึกการภาวนาได้ จิตใจของมนุษย์ในยุคปัจจุบันนั้นเต็มไปด้วยความสับสนซับซ้อนมาก จนหลายคนเกิดเป็นโรคประสาท และหลายคนนั้นก็ต้องฆ่าตัวตายไป นี่เป็นเพราะว่ามนุษย์ไม่สามารถที่จะปรับตัวให้รับความซับซ้อนสับสนทั้งหมดนี้ได้

สมองของมนุษย์นั้นมีข้อจำกัด ระบบประสาทของมนุษย์นั้นก็มียึดจำกัดที่ไม่สามารถจะทนต่อความสับสนที่มีมากขึ้นเรื่อยๆได้ การปฏิบัติครีฐานนั้น จะช่วยให้บุคคลสามารถปลีกตัวเองออกจากความสับสนทั้งหมด และทำให้มนุษย์เกิดความสงบสุขขึ้นในใจได้ ครีฐานนั้นเป็นการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้ทำงานใช้สมอง หรือกลุ่มปัญญาชนมาก ทั้งนี้เพราะคนกลุ่มนี้มักจะมีนิสัยที่ชอบคิดอยู่ตลอดเวลา แม้แต่เวลาที่จะนั่งลงฝึกการภาวนาก็ตาม ดังนั้นการฝึกครีฐาน ที่ร่างกายแทบทุกส่วนต้อง เคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา พร้อมกับจิตใจที่มุ่งคิดแต่เพียงเรื่องอุดมคติ ที่จะยกจิตใจทางโลกของวัตถุที่เต็มไปด้วยอารมณ์ และการครอบครองต่างๆ ให้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับจิตอันบริสุทธิ์ของจักรวาลรวมกับความสงบ ความสุขอันลึกซึ้งถาวรอันเป็นเป้าหมายของชีวิตให้ได้ ครีฐานจึงสามารถช่วยให้บุคคลได้หลุดออกจากความคิดอันสับสนซับซ้อนได้

ครีฐานนั้นเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ลาลิตา มารมิกา สร้างขึ้นโดยนางปาราวตี ภรรยาของโยคีคิเว เมื่อประมาณ 7000 ปีมาแล้ว ลาลิตา มารมิกาตามศัพท์ภาษาลันสกฤตแล้วหมายถึง "เสียงจากภายใน" เป็นการเดินรำทางจิตวิญญาณแบบโบราณ ที่ชาวอินเดียนิยมกันมาก ปฏิบัติได้โดยการชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ อันเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับจิตอันบริสุทธิ์ของจักรวาล หรือเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าตามความเชื่อในศาสนาที่เชื่อเรื่องพระเจ้า ทำทั้งสองจะก้าวไปตามจังหวะเข้าทั้งสองจะย่อเล็กน้อย และใช้นิ้วหัวแม่มือแตะคลงกับพื้นสลับกันไป หากเมื่อยมืออาจปรบมือตามจังหวะ เล่นดนตรี หรือสลดลงมาบนไม้กลางอกแทน ปากจะร้องคำมนตรา เช่น บาบา นาม เควาลาม (BaBa Nam Kevalam) ไปตามทำนองต่างๆ พร้อมกับนึกถึงความหมายของมนตราที่ว่า "ความสุขสงบนั้นอยู่ในทุกหนทุกแห่ง อยู่ในตัวของเราและอยู่รอบๆตัวเรา"

ลาลิตา มารมิกาจะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกอ่อนโยนขึ้นในใจ ช่วยลดความกังวลและความสับสนวุ่นวายต่างๆในจิตใจ และช่วยลดความมีอัตตาหลง ช่วยให้ข้อต่อต่างๆมีความยืดหยุ่น ต่อมน้ำเหลืองต่างๆในร่างกาย และปลายประสาทที่อยู่ตามปลายเท้า จะได้รับการบริหารให้สามารถทำงานได้ดีขึ้น และเมื่อร่างกายและจิตใจเริ่มสงบลงด้วยการฝึกครีฐานแล้ว บุคคลก็ย่อมที่จะฝึกภาวนาได้ดีขึ้น

หลัก 16 ประการนี้ จะเป็นแนวในการดำเนินชีวิต ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ในคุณธรรม และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของชีวิตที่เป็นอุดมคติ อันได้แก่ความสามารถที่จะบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิต ที่เต็มเปี่ยมสงบ และเบิกบานได้ และหากผู้คนในสังคมมีการปฏิบัติตามหลัก 16 ประการขึ้น สังคมก็ย่อมมีสภาพที่สงบเรียบร้อย มีความสงบ และมีการเกื้อกูลเอื้ออาทรต่อกันและกันได้ หลัก 16 ประการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลควรจะปฏิบัติตามให้ได้

นี่โอฮิวแมนนิสได้เสนอตารางที่จะช่วยให้บุคคล สามารถสำรวจตนเองว่ามีการปฏิบัติตามหลัก 16 ประการหรือไม่และมากน้อยเพียงใด ดังตัวอย่างต่อไปนี้คือ

แบบบันทึกการพัฒนาตนเองรายวันตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วัน _____ ที่ _____ เดือน _____ พศ. _____

ชื่อ _____ นามสกุล _____ อายุ _____ ปี

1. ตื่นนอนเวลา _____ น.
2. ทำสมาธิครั้งที่ 1 ไม่ทำ ทำเวลา _____ น. นาน _____ นาที
- " 2 ไม่ทำ ทำเวลา _____ น. นาน _____ นาที
3. ฝึกอาสนะครั้งที่ 1 ไม่ฝึก ฝึกเวลา _____ น. นาน _____ นาที
- " 2 ไม่ฝึก ฝึกเวลา _____ น. นาน _____ นาที
4. กินอาหารเช้าเวลา _____ น. กินอาหาร _____ ชนิด
 ประเภทของอาหารที่กิน _____
 กินอาหารกลางวันเวลา _____ น. กินอาหาร _____ ชนิด
 ประเภทของอาหารที่กิน _____
 กินอาหารเย็นเวลา _____ น. กินอาหาร _____ ชนิด
 ประเภทของอาหารที่กิน _____
 กินอาหารว่างมืออื่น ๆ เวลา _____ น. กินอาหาร _____ ชนิด
 ประเภทของอาหารที่กิน _____
5. ใช้น้ำล้างอวัยวะขั้วกายหลังการขั้วกาย ทำ ไม่ทำ ทำบ้างไม่ทำบ้าง
6. ใช้สบู่ทำความสะอาดขนตามหว่างแขน หว่างขา เช็ดให้แห้ง ทำน้ำมัน และหรีให้
 เรียบร้อยหรือไม่ ทำ ไม่ทำ
7. ใช้ชุดชั้นในหรือไม่ (ชายใช้ลึงโกตาหรือไม่) ใช้ ไม่ใช้
 เปลี่ยนและซักชุดชั้นในหรือไม่ ทำ ไม่ทำ
8. อาบน้ำครั้งตัวก่อนการฝึกภาวนาหรือไม่ อาบ ไม่อาบ
 อาบน้ำครั้งตัวก่อนการฝึกอาสนะหรือไม่ อาบ ไม่อาบ

- อาบน้ำครึ่งตัวก่อนการ กินอาหารหรือไม่ อาบ ไม่อาบ
 อาบน้ำครึ่งตัวก่อนเข้านอนหรือไม่ อาบ ไม่อาบ
 9. อาบน้ำตามวิธีการที่กำหนดไว้หรือไม่ อาบ ไม่อาบ
 มंत्रาอาบน้ำ ทำ ไม่ทำ
 10. ช่วยเหลือพิชและสัตว์ต่างๆหรือไม่ คือ _____
 ช่วยเหลือพ่อแม่และผู้มีพระคุณต่างๆหรือไม่ คือ _____
 ช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่คือ ช่วยโดยให้ทรัพย์สิน ช่วยโดยใช้แรงงาน
 ช่วยปกป้องอันตราย ช่วยในด้านปัญญา
 11. อ่านหนังสือ ฟัง หรือทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้เข้าใจชีวิต และจิตใจตนเองดีขึ้นหรือไม่ ทำ ไม่ทำ
 12. ฝึกเคาสิกิหรือไม่ (ทานดวา สำหรับชาย) ฝึก ไม่ฝึก นาน นาที
 13. ระลึกถึงคำสัญญาที่ให้ไว้กับอาชาเรียวก่อนลุกจากที่นอนหรือไม่ ทำ ไม่ทำ
 14. ปฏิบัติตามหลักการพัฒนาตนเองต่อไปนี้หรือไม่ (ขีด / และ X ใน)
 ไม่คิด พูด และทำร้ายผู้อื่นโดยเจตนา
 ไม่คิดโลก ตลอคจนถือเอาสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน
 พูดและกระทำการต่างๆ โดยคำนึงถึงประโยชน์สุขของคนส่วนรวม
 ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ไม่สะสมสิ่งทีเกินความจำเป็นในการดำรงชีพ
 เชื่อใจและสัมพันธ์กับผู้อื่นบนพื้นฐานที่ว่า คนทุกคนสามารถพัฒนาความดีงาม ความบริสุทธิ์ ที่อยู่ในส่วนลึกของตนได้
 พยายามรักษากาย ใจ และสิ่งแวดล้อมของตนให้สะอาดบริสุทธิ์
 สามารถปรับใจให้เกิดความพอใจได้เสมอ ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับสภาวะเช่นไร
 เสียสละความสะดวกสบายของตนเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น
 ระลึกถึงเป้าหมายเรื่องความสุขที่แท้จริงของชีวิต

การสำรวจตนเองอย่างซื่อสัตย์และสม่ำเสมอ โดยใช้ตารางการสำรวจตนเอง จะ เป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้คุณปฏิบัติตามหลักการ 16 ประการได้มากขึ้น ซึ่ง จะช่วยให้คุณรู้จักตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองให้มีกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ตลอดจนการสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่สมบูรณ์ขึ้นได้

สรุปประเด็นที่สำคัญ

1. การปฏิบัติตามหลัก 16 ประการ จะช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมจิตใจและการกระทำของตนได้ดีขึ้น
2. การปฏิบัติตามหลัก 16 ประการ จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพทางกายและใจที่ดีขึ้น
3. การปฏิบัติตามหลัก 16 ประการจะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพภายในของตนได้ดีขึ้น
4. หลัก 16 ประการ มีทั้งลักษณะที่คล้ายคลึงกับข้อปฏิบัติทางศาสนา มีทั้งลักษณะที่เป็นหลักสุขนามัยทางวิทยาศาสตร์ และมีทั้งลักษณะที่เป็นจิตวิทยากลุ่มชน
5. หลักสุขนามัยของนีโอฮิวแมนนิส เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องวิถีชีวิต และดีกว่าหลักสุขนามัยอื่นๆ

การวิเคราะห์เรื่องหลัก 16 ประการกับการพัฒนาชีวิต

1. หลัก 16 ประการ ตั้งแต่ข้อ 9-16 คือเรื่องเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ การมีอุดมคติเกี่ยวกับเรื่องความสุขที่แท้จริงอยู่เสมอ การเข้าร่วมฝึกสมาธิกลุ่ม และการเข้าร่วมประชุมสัมมนาของกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ฯลฯ ส่วนเป็นข้อปฏิบัติที่เน้นให้บุคคลได้ชำระจิตใจ ของตนเองให้บริสุทธิ์และลดการสะสมของความเครียด การเตือนตนเองให้สัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างให้อภัย ใจกว้างและมีความเบิกบาน การเข้าร่วมฝึกสมาธิกลุ่ม ยังทำให้บุคคลได้สังสรรค์และพบปะกับอาสาเรีย และสมาธิกลุ่มทำให้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องของความเข้าใจชีวิตมากขึ้น ตลอดจนอาจช่วยเสริมให้บุคคลมีกำลังใจที่จะดำรงอยู่ในอุดมคติอันดีงามต่อไปได้ การปฏิบัติตามหลัก 16 ประการ จึงช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมจิตใจและการกระทำของตนได้ดีขึ้นได้

2. การปฏิบัติตามหลัก 16 ประการ ตั้งแต่ข้อ 1-9 นั้น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขนามัยต่างๆ เช่น

-การใช้น้ำหลังการขับถ่าย เพื่อให้กระเพาะปัสสาวะและอวัยวะขับถ่าย มีการหดตัวอย่างเต็มที่ จะทำให้ของเสียที่ตกค้างอยู่ถูกขับออกมาจนหมด ทำให้โอกาสที่จะเกิดนิ่วนั้นมีน้อย นอกจากนี้น้ำยังช่วยในการลดระดับอุณหภูมิของร่างกายให้เกิดความสมดุลยิ่งขึ้น และใช้ทำความสะอาดได้หมดจดยิ่งกว่าสิ่งอื่น การใช้น้ำหลังการขับถ่ายจึงเป็นข้อปฏิบัติที่สุขนามัย

-การลูบเนื้อลูบตัว ลูบหน้าลูบหน้าก่อนการฝึกโยคะสมาธิ ก่อนการกินอาหารและก่อนนอน จะช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น มีความสะอาด ก่อนที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้กิจกรรมต่างๆที่เกิดผลมากขึ้น วิธีการลูบเนื้อลูบตัวแบบนี้โอฮิวแมนนิสนั้น เป็นวิธีการที่ละเอียดอ่อนมาก เพราะเป็นทั้งการล้างลูกตา ล้างโพรงจมูก

ล้างช่องปาก โดยปรกติแล้วแม้คนทั่วไปจะล้างหน้าบ่อยๆ แต่การล้างหน้านั้น ก็จะเป็นการล้างเฉพาะแก้ม หน้าผาก คาง ฯลฯ เท่านั้น การล้างลูกตาโดยการใช้น้ำกระเทียมลูกตา จะทำให้ลูกตามีความสดชื่นมากขึ้น และการล้างโพรงจมูกก็สามารถช่วยให้โพรงจมูกโล่งและมีความสะอาดสดชื่นได้ ซึ่งการแพทย์ในปัจจุบันก็ยังมีการแนะนำให้ผู้ป่วยโรคหวัดนั้น ล้างโพรงจมูกตนเอง เพื่อช่วยรักษาอาการคัดจมูกด้วย ผลดีของการลูบเนื้อลูบตัวแบบนี้โออีวีแมนนิส นั้น จะรู้สึกได้ชัดเมื่อทำการทดลองปฏิบัติตามดู

- วิธีการอาบน้ำแบบนีโออีวีแมนนิส ที่มีการรดน้ำในส่วนใต้สะดือ หลังสะดือ และรดน้ำให้ไหลไปตามกระดูกสันหลัง ก็ทำให้อุณหภูมิของร่างกายค่อยๆปรับให้ต่ำลง ทำให้ไม่เกิดอาการผวาหรือหนาวสั่นในการอาบน้ำ บริเวณสะดือเป็นบริเวณที่ร้อนที่สุดในร่างกาย และตามแนวกระดูกสันหลังจะมีเส้นประสาท ซึ่งจะช่วยแผ่กระจายความเย็นไปตามส่วนต่างๆของร่างกายก่อน ที่ตัวจะกระทบกับความเย็นอย่างจัง เมื่อมีการรดน้ำในบริเวณเหล่านี้ก่อน จะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว จนพร้อมที่จะเผชิญกับการอาบน้ำเย็นได้ การทูลงมันตราพร้อมทำเฉพาะ โดยหันหน้าไปทางแสง หลังการอาบน้ำนอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากแหล่งแสงแล้ว ยังเป็นการเตือนให้บุคคลได้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วย

- การไม่กินอาหารจุบจิบ จะช่วยให้กระเพาะอาหารได้มีโอกาสพักจากการย่อยอาหารได้เป็นระยะๆ และการไม่ทานอาหารมากเกินไป ก็จะช่วยให้กระเพาะอาหารไม่ทำงานหนักเกินไป ทำให้อาหารย่อยได้อย่างเต็มที่ จนไม่มีอาหารที่ไม่ย่อยคั่งค้างอยู่ จนเป็นพิษโทษภัยต่อร่างกาย

- การอดอาหารในวันเอกกาดาศี จะทำให้กระเพาะว่างจากการย่อยอาหาร หัวใจและปอดไม่ต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือด ไปทำการย่อยอาหารในกระเพาะ กระเพาะ ลำไส้ ตับ ไต ฯลฯ ก็ไม่ต้องทำงานหนักในการย่อยอาหาร การอดอาหารจึงช่วยให้อวัยวะในร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ เลือดจะไหลไปตามส่วนต่างๆของร่างกายได้มากขึ้น ทำให้สามารถขับของเสียและสารพิษต่างๆออกจากเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น การอดอาหารจึงสามารถช่วยชำระร่างกายให้มีความบริสุทธิ์ขึ้น ทำให้โอกาสของการเกิดโรคผิวหนัง โรคนี้่ว โรคเกี่ยวกับการอดุดตันของหลอดเลือด โรคท้องผูก ท้องอืดเฟ้อ หัวใจ อาการแพ้อากาศ โรคตับ ฯลฯ นั้นเกิดขึ้นได้น้อยลง การอดน้ำจะทำให้ระดับของเหลวในร่างกายลดลง ทำให้ของเหลวส่วนเกินในสมองไหลซึมลงมาเลี้ยงส่วนต่างๆในร่างกาย ของเหลวส่วนเกินที่รบกวนสมองอยู่จึงลดน้อยลง ทำให้ผู้อดอาหารสามารถควบคุมอาการผิดปกติทางกายและจิตต่างๆได้ ในวันที่พระจันทร์มีอิทธิพลต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ การอดอาหารยังช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ังขับของเสียและสารพิษออกจากสมองได้มาก ทำให้สมองและจิตใจมีความสดใสปลอดโปร่งขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีต่อการฝึกสมาธิ เพื่อยกระดับ

จิตใจให้มีศักยภาพมากขึ้นได้ การอดอาหารจึงทำให้มนุษย์มีสุขภาพทางกายและใจที่ดีขึ้น

3. การปฏิบัติตามหลัก 16 ประการจะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพภายในของตนได้ดีขึ้น เพราะการมีสุขภาพที่ดีขึ้น การมีความสดชื่น มีโรคน้อย มีร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ขึ้น มีสมองที่ปลอดโปร่ง มีจิตใจที่สงบ มีการพบปะกับบุคคลที่สนใจในเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ฯลฯ จะช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ ซึ่งเมื่อบุคคลได้ใช้ประโยชน์จากสภาพของร่างกายและจิตใจที่พร้อมแล้วนี้อย่างเต็มที่ ในทางที่จะเสริมสร้างศักยภาพภายในของตน ก็ย่อมจะสามารถกระทำได้อย่างดีขึ้น

4. หลัก 16 ประการ มีทั้งลักษณะที่คล้ายคลึงกับข้อปฏิบัติทางศาสนา มีทั้งลักษณะที่เป็นหลักสุขนามัยทางวิทยาศาสตร์ และมีทั้งลักษณะที่เป็นจิตวิทยากลุ่มชน

- การที่การพัฒนาทางด้านกายภาพของนีโอฮิวแมนนิสมีนั้น มีแนวโน้มที่ดี เป็นหลักปฏิบัติทางด้านศาสนาฮินดูหรือโยคะศาสตร์ เช่น เรื่องของครีธวาน มंत्रาอาวณา การอดอาหาร ตานตาวา การกินอาหารจำพวกพืชผัก ผลไม้ และนมต่างๆ การฝึกอาสนะ การฝึกภาวนาสมาธิ ฯลฯ นั้น ก็อาจเป็นเพราะว่า ศรีพระบาทเรนจิน ผู้เป็นครูของกลุ่มนีโอฮิวแมนนิสมีนั้น กำเนิดและเติบโตมาจากวัฒนธรรมแบบฮินดู ประกอบกับที่ท่านเป็นผู้ที่ชอบอ่านหนังสือคัมภีร์โบราณต่างๆ และเป็นผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติเรื่องเกี่ยวกับโยคะและสมาธิมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ท่านจึงย่อมได้รับอิทธิพลจากแนวคิดแบบโยคะศาสตร์ และศาสตร์เรื่องจิตและการปฏิบัติตนแบบโบราณมามาก แต่ท่านก็สามารถเข้าใจประโยชน์และผลดีของการฝึกตามกฎข้อปฏิบัติเหล่านั้นอย่างลึกซึ้ง จึงได้นำความรู้เหล่านั้นกลับมาประยุกต์ขึ้นใหม่ ให้เหมาะสมกับความเชื่อและชีวิตของคนในปัจจุบันได้

- นีโอฮิวแมนนิสมีนั้นเป็นแนวคิดที่เริ่มเกิด เป็นที่รู้จักและแพร่หลายในประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นประเทศที่คนส่วนใหญ่นับถือศาสนาฮินดู การใช้รูปแบบบางอย่างของฮินดูและโยคะศาสตร์แบบโบราณ จึงสามารถทำให้คนส่วนใหญ่ยอมรับแนวคิดใหม่นี้ได้ง่ายขึ้น โดยไม่ขัดแย้งกับความเชื่อเดิม

- ศรีพระบาทเรนจินเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาแบบใหม่ เกี่ยวกับเรื่องวิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้า มีเหตุผล และสามารถพิสูจน์ได้ ด้วยเหตุนี้จึงอาจเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านสามารถอธิบายสาระเนื้อหา ประโยชน์ และความลุ่มลึก ของการปฏิบัติตามศาสตร์โบราณได้อย่างลึกซึ้งและเป็นวิทยาศาสตร์ด้วย โดยมีการใช้หลักการและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ทางการทดลองวิจัย ตลอดจนการใช้วิชาสถิติ ซึ่งเป็นวิชาการที่เป็นที่ยอมรับกันของสังคมในยุคปัจจุบัน มาช่วยทำให้แนวคิดเรื่องการปฏิบัติตามหลัก 16 ประการนั้น มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้ที่มีความศรัทธาและสนใจในศาสนา สามารถเกิดความเข้าใจศาสตร์แห่งการปฏิบัติตน ของนักพรตและปัญญาชนในยุคโบราณ ได้อย่างมีหลักการและเหตุผล โดยไม่ต้องเพียงแต่เชื่อและปฏิบัติตาม ในลักษณะของรูปแบบพิธีกรรมที่มีแต่

ความงมงายอีกต่อไป นี่ไอฮิวแมนนิสจึงเป็นเสมือนหนึ่ง แนวคิดที่สามารถประสานสภาวะ และคุณค่าที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบโยคีโบราณ ให้เข้ากับวิทยาศาสตร์ในสมัยปัจจุบัน ได้ อย่างมีเหตุผลและสามารถทำความเข้าใจได้ จนหลักปฏิบัติต่างๆทางศาสนานั้นไม่ เป็นเรื่องที่ลึกลับ เป็นไสยศาสตร์ เป็นพิธีกรรมหรือเป็นความงมงายอีกต่อไป ทำให้ มนุษย์ในสังคมไม่สูญเสียทั้งคุณค่าทางด้านจิตใจและคุณธรรมแบบเดิม และไม่ต้องยึดถือคุณค่า ต่างของอย่างไม่เข้าใจ หลงผิด และงมงาย จนเกิดเป็นโทษต่อการดำเนินชีวิต อันเป็น การเปิดโอกาสให้เกิดการหลอกลวง เพื่อการเอาตัวเอาเปรียบของกลุ่มผู้นำทางศาสนาที่ มักจะใช้ธรรมชาติและความต้องการ ในเรื่องเกี่ยวกับความเข้าใจชีวิตและระบบคุณค่า ต่างๆของคนในสังคม ไปเป็นเครื่องมือในการเอาตัวเอาเปรียบสังคม ตลอดจนทำให้เกิด ลักษณะความสัมพันธ์กันในสังคมอย่างไม่ถูกต้องอีกต่อไป

แต่บุคคลบางกลุ่มนั้น ก็อาจเกิดความสงสัยได้ว่า เหตุผล การทดลอง วิจัยตลอดจนสถิติที่ไอฮิวแมนนิสนำมาอ้างไว้ในการอธิบายแนวคิดนั้น อาจจะเป็นแต่เพียง การอ้างขึ้นลอยๆ เพื่อให้มีรูปแบบที่คนส่วนใหญ่เชื่อถือ โดยไม่มีการทดลองวิจัยที่เป็น ความจริงเลยก็ได้ ทั้งนี้เพราะหลักการที่นำเสนอหลายเรื่องนั้น มีความขัดแย้งกันกับวิชา การที่ได้สอนกันในสถาบันการศึกษา ตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงระดับมหาวิทยาลัย เช่น เรื่อง ของการ กินอาหาร เป็นต้น ซึ่งในกรณีนี้อาจเป็นเพราะการเรียนการสอนในระบบการ ศึกษา นั้น ตามวิชาการที่ก้าวหน้าไม่ทัน หรือรับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลเพียงด้านเดียว ระบบ จึงยังไม่ได้มีการพัฒนารูปแบบการศึกษา ไปตามการค้นคว้าทางวิทยาการใหม่ที่เกิด ขึ้นเลย

ความเคยชินของคนในสังคมที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเอง ก็ อาจจะมีมากจนคนในสังคม ไม่สนใจที่จะแสวงหาวิถีการดำเนินชีวิตแบบอื่นที่แปลกออกไป ชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันนั้น มีการดำเนินไปอย่างรวดเร็วและฉาบฉวย มนุษย์นั้นสนใจแต่ใน เรื่องของวัตถุเทคโนโลยี การแสดงที่เร้าใจและเร้าความรู้สึกได้มากๆ จนเคยชินกับสัมผัส ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกที่รวดเร็วและรุนแรงมากขึ้น ทำให้มนุษย์อาจจะไม่สามารถที่จะ รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงต่างๆอันละเอียดอ่อนที่เกิดในร่างกายของตน อันเกิดมาจากการ ปฏิบัติตนที่แตกต่างกันไป ตามที่ไอฮิวแมนนิสได้อธิบายไว้ มนุษย์ในปัจจุบันนั้นไม่ได้สนใจ ในเรื่องของความละเอียดอ่อนทางด้านความรู้สึกอย่างพอเพียง จนทำให้ไม่สามารถที่จะ ตระหนักถึงความแตกต่างของการปฏิบัติตน การ กินอาหาร และการออกกำลังกายที่แตก ต่างออกไปได้ ดังนั้นการทดลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดจนการฝึกสังเกตความ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์ ทราบได้ว่า ข้อเสนอของแนวคิดแบบไอฮิวแมนนิสนั้น เป็นสิ่งที่เป็นความจริงและมีคุณค่า ประโยชน์อย่างไรได้

นอกจากนี้ กวีจัย นักโภชนาการ นักวิทยาศาสตร์ นักการแพทย์

ตลอดจนนักฆราวาสผู้มีใจจึงน่าจะมีการวิจัยทดลองในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลัก 16 ประการข้อต่างๆ เพื่อให้สามารถทราบความจริงเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ เพื่อจะได้มีการเผยแผ่ให้คนทั่วไปได้มีการปรับวิถีชีวิต และระบบการศึกษา ให้มีความเหมาะสมกับพัฒนาการของมนุษย์ให้มากที่สุดขึ้นได้

- ศรีนระบาทเรนจัน เป็นคนในยุคปัจจุบันที่สนใจและปฏิบัติตาม เรื่องที่ลึกซึ้งของหลักปฏิบัติของศาสนาแบบโบราณอย่างจริงจัง จึงสามารถอธิบายศาสตร์ที่ลึกซึ้ง ได้อย่างสอดคล้องกับความเข้าใจ วิถีคิด และความรู้สึกของคนรุ่นใหม่ ตลอดจนมีความสอดคล้องกับสภาพสังคมแบบวัตถุนิยมในปัจจุบันด้วย ซึ่งจะเป็นการช่วยอนุรักษ์คุณค่าอันดีงามทางการปฏิบัติตนตามศาสตร์แบบเดิม ให้คงอยู่ในชีวิตประจำวันของคนปัจจุบันไว้ได้

- นีโอฮิวแมนนิสมีความเข้าใจว่า หลักการปฏิบัติของตนนั้น มีความแปลกออกไปจากรูปแบบของการพัฒนากาย และลักษณะการดำเนินชีวิตที่มีอยู่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งทำให้ผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติตาม เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ หลักบางข้อจึงเป็นหลักที่ช่วยเสริมทางด้านจิตวิทยาให้ผู้สนใจเกิดการปฏิบัติตาม และเข้าใจแนวคิดของกลุ่มได้ง่ายขึ้น เช่น หลักเรื่องการฝึกสมาธิกลุ่ม การเข้าร่วมประชุมสัมมนาของกลุ่ม ตลอดจนหากพิจารณารายละเอียดของความเชื่อ และการปฏิบัติของหลัก 16 ประการให้ดีแล้ว ก็จะทำให้เห็นว่า หลักปฏิบัติและความเชื่อเหล่านี้เป็นเสมือนหนึ่งการประสาน หลักการปฏิบัติตนและความเชื่อของกลุ่มต่างๆ เข้าด้วยกัน

หลักปฏิบัติบางอย่างตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่มีความแปลกใหม่สำหรับคนในสังคมหนึ่ง แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่สามัญมากสำหรับคนในอีกวัฒนธรรม ความเชื่อหนึ่ง เช่น

- เรื่องของครีสุาน ตานคาวานั้น เป็นสิ่งที่แปลกใหม่มากสำหรับสังคมชาวพุทธ แต่ก็ก็เป็นเรื่องที่สามัญมากสำหรับชาวฮินดู

- การอดอาหารคฤเป็นหลักปฏิบัติที่สามัญมากสำหรับชาวอิสลาม และโยคี แต่ก็ก็เป็นเรื่องที่แปลกสำหรับชาวพุทธ และชาวคริสต์

- การฝึกสมาธินั้น อาจเป็นเรื่องที่สามัญและสำคัญมากในหมู่ชาวพุทธ แต่ก็ก็เป็นเรื่องที่แปลกสำหรับชาวคริสต์ และคนบางกลุ่ม เช่นกลุ่มหรือฤษณะถึงกับถือว่า ในสังคมปัจจุบัน การฝึกสมาธิให้ถึงความหลุดพ้นนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จึงมีการเน้นสนับสนุนให้มีการฝึกครีสุาน และร้องรำทำเพลงสรรเสริญพระเจ้า มากยิ่งกว่าจะสนับสนุนให้มีการฝึกสมาธิ ในขณะที่ชาวพุทธเห็นว่าการร้องเพลงเป็นการกระทำของเด็กๆ ที่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองให้สำรวมได้

- ความเชื่อในเรื่องพระเจ้า ผู้ช่วยเหลือสอดส่องดูแลนั้น เป็นสิ่งที่สามัญมากในหมู่ชาวคริสต์ ชาวฮินดู ชาวอิสลาม ฯลฯ แต่กลับเป็นเรื่องที่ค่อนข้างมลาย

สำหรับชาวพุทธ

- ความเชื่อเรื่องกรรม และการเวียนว่ายตายเกิดนั้น เป็นความเชื่อของชาวพุทธ แต่กลับเป็นเรื่องที่ฝังคุณนิกายศาสนาคริสต์ และอิสลามไป

- ความเชื่อในเรื่องของพระนิพนพาน หรือภาวะจิตที่สูญสงบล้ำลึกนั้น ถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตชาวพุทธ การรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของชาวฮินดู ชาวคริสต์และอิสลาม แต่กลับเป็นสิ่งที่มุ่งมาสำหรับผู้ที่เชื่อในหลักการทางวิทยาศาสตร์ หรือแนวคิดแบบสังคมนิยมคอมมิวนิสต์ เป็นต้น

การที่นีโอฮิวแมนนิสได้นำเอาหลักการปฏิบัติ ตามความเชื่อของหลายๆ กลุ่มมาใช้ โดยมีการอธิบายอย่างเป็นเหตุผล ทำให้ผู้ที่เชื่อในแนวคิดแบบหนึ่งมีความเข้าใจในการปฏิบัติของตนอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และอาจจะยอมรับแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสได้ จนพยายามที่จะเข้าใจสิ่งที่แปลกออกไปจากความเชื่อของตน จนในที่สุดก็สามารถที่จะเข้าใจ และยอมรับความเชื่อและแนวคิดและความเชื่อของคนกลุ่มอื่นๆ ได้ ประกอบกับการที่สมาชิกของนีโอฮิวแมนนิสนั้น มาจากหลายกลุ่มวัฒนธรรมความเชื่อ จึงมีการปะทะสัมพันธ์กันโดยตรง ทำให้คนจากต่างกลุ่มความเชื่อ ฐานะ ชนชั้น และเชื้อชาติสามารถเข้าใจกันได้ดีขึ้น การมีการประยุกต์เช่น นี้เป็นจิตวิทยาสังคมที่ดี ที่จะทำให้ในที่สุดมนุษย์สามารถที่จะเข้าใจและยอมรับกันได้ ว่าทุกคนเป็นครอบครัวมนุษยชาติหนึ่งเดียวกันที่ไม่มี ความแบ่งแยกได้

ด้วยเหตุที่ได้อ้างมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าหลัก 16 ประการ มีทั้งลักษณะที่คล้ายคลึงกับข้อปฏิบัติทางศาสนา มีทั้งลักษณะที่เป็นหลักสัจธรรมทางวิทยาศาสตร์ และมีทั้งลักษณะที่เป็นจิตวิทยากลุ่มชน

5. หลักสัจธรรมในปัจจุบันนั้น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการค้า และมีความฉาบฉวย เช่นหากต้องการจะให้ผมสวยก็ต้องใช้แชมพูและครีมขนาดผม ต้องการจะให้ผิวสวยก็ต้องใช้สบู่นุ่มผิวและครีมบำรุงผิว ต้องการจะให้ฟันแข็งแรงก็ต้องใช้ยาสีฟันและแปรงสีฟันลักษณะแบบนั้นๆ ต้องการจะให้ร่างกายแข็งแรงก็ต้องดื่มโสม ยาบำรุงชนิดต่างๆ ตัมนม หรือเครื่องดื่มเสริมพลังชนิดต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นเป็นการเพิ่มหรือเติมสิ่งต่างๆ เข้าไปในร่างกาย แต่หลักสัจธรรมแบบนีโอฮิวแมนนิสนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องวิถีชีวิต ว่าการมีร่างกายที่แข็งแรง มีผิวหนัง ฟัน เล็บผม ตางตา และส่วนต่างๆ ในร่างกายที่แข็งแรงนั้น บุคคลจะต้องมีการรักษาความสะอาดร่างกายทั้งส่วนภายนอก อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และจิตใจให้มีความบริสุทธิ์ ความงามและสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์จากภายใน จึงจะสามารถที่จะปรากฏออกมาได้ ผู้ที่มีการปฏิบัติตามหลักสัจธรรมจึงสามารถที่จะรักษาสุขภาพของตนให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงได้ แม้ว่า จะไม่ต้องการเสริมแต่ง และบำรุงด้วยสินค้าราคาแพงต่างๆ

นีโอฮิวแมนนิสมีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโครงสร้างของร่างกาย โดย

มีการวิเคราะห์หลักปฏิบัติโบราณอย่างลึกซึ้งและเข้าใจ ทำให้โยฮันแมนนิสสามารถเสนอ
 แนวคิดในเรื่องของหลักสุขอนามัย ได้อย่างลึกซึ้งกว่าหลักสุขอนามัยที่มีการสอนกันอยู่โดยทั่วไป
 ไป ความสงสัยในคุณค่าของคำสอนและหลักปฏิบัติแบบโบราณ ทำให้โยฮันแมนนิสพยายาม
 ที่จะเข้าใจถึงประโยชน์ของการกระทำที่มีการปฏิบัติตามๆกันมาช้านาน อย่างมีเหตุผล จน
 สามารถเข้าใจได้ถึงการทำการ ความสอดคล้องเหมาะสมต่างๆ ของหลักปฏิบัติที่จะเกิด
 มีต่อร่างกายมนุษย์ออกมาได้ เช่น เรื่องของการอดอาหาร การใช้น้ำ การฝึกอาสนะ
 สมาธิ การทานอาหารแบบธรรมชาติ ฯลฯ เป็นต้น

แนวคิดนี้โยฮันแมนนิสนั้น ยังมีเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างไปจากมนุษย์ใน
 สังคมปัจจุบัน ที่ส่วนมากมักจะมุ่งใช้ชีวิตไปเพื่อการแสวงหาความสุขความสะบาย
 จากภายนอก เช่น การหาเงิน ทอง ชื่อเสียง ความรู้ คนรัก การมีสุขภาพดี ฯลฯ แต่
 เป้าหมายของชีวิตตามแนวคิดแบบโยฮันแมนนิสนั้น อยู่ที่การได้บรรลุถึงความสุขสมบูรณ์ที่
 แท้จริงของชีวิตอันเป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับ การบริโภคความเพลิดเพลินทางวัตถุ เป้า
 หมายชีวิตตามแนวคิดโยฮันแมนนิสนั้น อยู่ที่การได้รู้จักตนเอง รู้จักศักยภาพของตนเอง
 ตลอดจนวิธีการที่จะช่วยในการพัฒนาศักยภาพของตนเองและสังคมให้ดีขึ้น โยฮันแมนนิส
 จึงคำนึงถึงเรื่องผลกระทบของการกินอาหาร การออกกำลังกาย และวิธีการปฏิบัติตน
 ที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อ ความ
 รู้สึก อารมณ์ จิตใจ และปัญญาญาณ ตลอดจนสังคมด้วย เพื่อที่จะให้มนุษย์สามารถ
 ดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีคุณธรรม และมีทิศทางไปสู่เป้าหมายที่สมบูรณ์ของชีวิตได้ หลัก 16
 ประการ จึงไม่ได้เน้นเฉพาะเรื่องของการรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่ยัง
 เน้นไปถึงเรื่องของการรักษาสุขภาพจิต การรักษาระบบคุณค่าทางจริยธรรม และการ
 รักษาความสัมพันธ์ที่ดีงามในสังคมด้วย หลักปฏิบัติเรื่องสุขอนามัยแบบโยฮันแมนนิส จึงมี
 รายละเอียดมากกว่าและดีกว่าหลักสุขอนามัยแบบอื่นๆ