

สุขภาวะที่สมบูรณ์

สุขภาวะ $๔ \times ๔ = ๑๖$

สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

สุขภาวะแต่ละด้านอาจมีองค์ประกอบด้านละ ๔ รวมเป็นสุขภาวะ $๔ \times ๔ = ๑๖$ ดังนี้

สุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีสัมมาชีพ

สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ

สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ

สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ

ร่างกายแข็งแรงจากการออกกำลังกาย ไม่นำสารพิษเข้าตัว เช่น บุหรี่ เหล้า ยาเสพติด มลพิษ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ เภทภัย สัมมาชีพ ช่วยให้ไม่มีปัจจัย ๔

ความดี (เช่น เมตตากรุณา การให้อภัย) ความงาม (เช่น ศิลปะและสุนทรียธรรมอื่นๆ) ความสงบ (ได้แก่ สมาธิ) ความมีสติทำให้ทุกอย่างดีขึ้น และมีความสุขอย่างยิ่ง

สังคมสัมพันธ์ หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดีทุกระดับตั้งแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป

สังคมเข้มแข็ง หมายถึง การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ มีความเป็นชุมชน และความเป็นประชาสังคม

สังคมยุติธรรม หมายถึง มีความยุติธรรมทุกด้าน

สังคมสันติ หมายถึง การที่สามารถแก้ความขัดแย้งด้วยสันติวิธี ป้องกันความรุนแรงได้ มีสันติภาพ

ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ทำให้เกิดสุขภาวะทางกานทางจิต และทางสังคม ดังกล่าวข้างต้น และปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัวลง มีอิสรภาพมากขึ้น จนถึงทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกขโดยสิ้นเชิงเป็นวิมุตติสุขก็ได้

ทั้งหมดรวมกัน ๔ ด้าน ๑๖ ประการ เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์

สุขภาวะเกิดจากการเรียนรู้ที่ถูกต้อง เพื่อการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน การเรียนรู้ต้องเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง เยี่ยงการศึกษาโดยทั่วไป ขอให้ผู้อ่านเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาวะทั้ง ๑๖ ประการ