

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(2)
กิตติกรรมประกาศ.....	(4)
สารบัญตาราง.....	(11)
 บทที่	
1.บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	5
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย.....	5
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2. ความหมาย ลักษณะ และประเภทของสติ.....	9
2.1 ความหมายของสติ.....	9
2.2 ความหมายของสติตามทัศนะของผู้รู้ทางพุทธศาสนา.....	11
2.3 ลักษณะของสติ.....	14
2.4 ประเภทของสติ.....	18
2.4.1 การจัดประเภทสติโดยใช้อารมณ์กรรมฐานเป็นเกณฑ์.....	19
2.4.1.1 สติในอนุสสติ 10	19
(1) พุทธาณูสสติ.....	20
(2) ธัมมานูสสติ.....	22

(3) สังฆานุสสติ.....	22
(4) สีลานุสสติ.....	23
(5) จาคานุสสติ.....	24
(6) เทวตานุสสติ.....	25
(7) มรณสติ.....	25
(8) กายคตาสติ.....	26
(9) อานาปานสติ.....	26
(10) อุปสมานุสสติ.....	27
2.4.1.2 สติปัฏฐาน 4 (ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4ประการ).....	28
ก. กาย.....	30
ข. เวทนา.....	30
ค. จิต.....	30
ง. ธรรม.....	30
2.4.2 การจัดประเภทสติโดยใช้ประเภทของบุคคลเป็นเกณฑ์.....	31
2.4.2.1 สติระดับปุถุชน.....	31
2.4.2.2 สติพระอริยบุคคล.....	34
2.4.3 การจัดประเภทสติโดยใช้คุณลักษณะเป็นเกณฑ์.....	36
2.4.3.1 มิจฉาสติ.....	37
2.4.3.2 สัมมาสติ.....	38
3. หลักธรรมที่สัมพันธ์กันกับสติ.....	42
3.1 กระบวนการเกิดขึ้นของสติ.....	42
3.2 บทบาทของสติ.....	46
3.2.1 สติในกระบวนการพัฒนาปัญญา.....	46
3.2.2 สติในฐานะอุปมาทธรรม.....	49
3.2.3 สติในฐานะเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา.....	51
3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสัมปชัญญะ.....	54
3.4 หลักธรรมที่ส่งเสริมการสร้างสติ.....	60

3.4.1 ธรรมคัมภีร์ครองโลก 2 (หิริโอตตปปะ).....	61
3.4.2 กุศลวิตก3.....	62
3.4.3 ปธาน (ความเพียร) 4.....	65
3.4.4 สปัจริยธรรม (ธรรมของสัตบุรุษ) 8.....	67
3.5 หลักธรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อการสร้างสติ.....	69
3.5.1 กาม 2.....	69
3.5.2 ตัณหา 3.....	71
3.5.3 นิเวศน์ 5.....	73
3.5.4 อนุสัย (สังโยชน์) 7.....	76
3.6 โทษของการขาดสติ.....	78
3.6.1 การขาดสติทำให้เดือดร้อนทั้งโลกนี้และโลกหน้า.....	78
3.6.2 บุคคลผู้ขาดสติย่อมไม่อาจบรรลุธรรมได้.....	80
3.7 อานิสงส์ของการเจริญสติ.....	82
3.7.1 ประโยชน์ของการเจริญสติ.....	82
3.7.2 ประโยชน์ของสติในการพัฒนาชีวิต (ระดับโลกียธรรม).....	86
3.7.2.1 ประโยชน์ด้านการทำงาน.....	86
3.7.2.2 ประโยชน์ด้านการศึกษา.....	89
3.7.2.3 ประโยชน์ด้านครอบครัว	91
3.7.2.4 การใช้สติเพื่อพัฒนาสังคมระดับองค์กรต่างๆ.....	94
3.7.3 สติในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิต (ระดับโลกุตตรธรรม).....	96
4.ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	100
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	101
ส่วนที่ 2 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนาเถรวาท.....	117
ส่วนที่ 3 สรุปผลด้านการรู้จักตนเอง.....	119
ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติให้เกิดสติ.....	121

5.บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	124
5.1สรุปผลการวิจัย.....	124
5.1.1 สรุปผลการวิจัยภาคเอกสาร.....	124
5.1.2 สรุปผลการวิจัยภาคสนาม.....	127
5.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	128
ภาคผนวก.....	130
ผนวก ก คำชี้แจงในการอ้างพระไตรปิฎก.....	131
ผนวก ข แบบขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูล.....	135
ผนวก ค แบบสอบถามประกอบการทำวิจัย.....	136
บรรณานุกรม.....	144
ประวัติการศึกษา.....	159

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามสถานภาพ.....	101
4.2 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามอายุ.....	102
4.3 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับการศึกษา.....	103
4.4 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามการได้รับความรู้ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา.....	104
4.5 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามกิจวัตรประจำวัน.....	105
4.6 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามเครื่องปลอบใจ.....	106
4.7 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามจุดมุ่งหมายสูงสุด ของการนับถือพระพุทธศาสนา.....	107
4.8 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาพรวม ความคิดเห็นเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนาเถรวาท.....	108
4.9 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็น เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของตนเอง.....	109
4.10 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็น เกี่ยวกับการมีสติสัมปชัญญะ.....	111
4.11 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็น เกี่ยวกับการรู้จักตนเอง.....	113
4.12 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็น เกี่ยวกับการมีสมาธิ.....	115