



สวดดี (Swaddee)

# เริ่มสวดมนต์ ใน 7 วัน

แม้มีเวลาแค่วันละ 3 นาที

เริ่มเล็กๆ · สวดตาม · กลับมาได้

คู่มือเริ่มต้นสำหรับคนที่อยากสวด  
แต่ไม่รู้จะเริ่มจากบทไหนดี

ดาวน์โหลดสวดดีฟรี · [swaddee.app/get](#)

# หน้าลิขสิทธิ์

---

© 2026 Swaddee / สวดดี

หนังสือเล่มนี้จัดทำเพื่อช่วยให้ผู้ที่อยากเริ่มสวดมนต์สามารถเริ่มได้ง่ายขึ้นในชีวิตประจำวัน  
ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ การเงิน กฎหมาย  
หรือคำสัญญาว่าการสวดมนต์จะทำให้เกิดผลลัพธ์ภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่ง

บทสวดและความหมายประกอบบางส่วนเรียบเรียงจากฐานข้อมูลบทสวดในแอปสวดดี  
เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเปิดสวดต่อในแอปได้สะดวกขึ้น

หากมีข้อสงสัยเรื่องบทสวด พิธีกรรม หรือข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา  
ควรสอบถามพระภิกษุหรือผู้รู้ที่ไว้วางใจได้

# คำเปิดเล่ม

---

หลายคนไม่ได้เลิกสวดมนต์เพราะไม่เชื่อ

แต่อาจเป็นเพราะชีวิตยุ่งเกินไป เหนื่อยเกินไป หรือไม่แน่ใจว่าจะเริ่มจากบทไหนดี

บางคนเคยสวดตอนเด็ก บางคนเคยสวดกับครอบครัว

บางคนอยากกลับมาเริ่มใหม่ แต่พอเปิดหนังสือสวดแล้วรู้สึกว่ายอะไป ยากไป หรือไม่มีเวลาพอ

คู่มือเล่มนี้จึงตั้งใจทำให้การเริ่มสวดมนต์เลิกลง

เลิกพอที่จะทำได้ในคืนที่เหนื่อย

เลิกพอที่จะทำได้บนรถ ระหว่างพัก หรือก่อนนอน

และเลิกพอที่จะไม่ทำให้เรารู้สึกผิดถ้าทำได้ไม่สมบูรณ์

แต่เลิก ไม่ได้แปลว่าเบาเกินไปจนไม่มีแก่น

ในแต่ละวัน คุณจะได้เจอกอสวดจริงจากสวดดี พร้อมความหมายประกอบสั้นๆ

และวิธีใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เล่มนี้ไม่ใช่แค่แผ่น 7 วัน

แต่เป็นหนังสือที่เปิดแล้วสวดตามได้จริง

เริ่มจากวันละ 3 นาทีพอ

ไม่ต้องเปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิตในวันเดียว แค่เปิดพื้นที่เล็กๆ ให้ใจได้วางลงบ้าง

# วิธีใช้คู่มือเล่มนี้

---

คู่มือเล่มนี้ออกแบบเป็นแผน 7 วัน

แต่ละวันมี 5 ส่วน:

- เจตนาของวันนี้
- บทสวดจากสวดดี
- ความหมายประกอบ
- วิธีใช้ใน 3 นาที
- คำถามสั้นๆ หลังสวด

คุณไม่จำเป็นต้องทำทุกวันติดกัน ถ้าข้ามไปหนึ่งวัน ให้กลับมาเริ่มต่อไม่ต้องนับว่าเสียหาย

สิ่งที่สำคัญกว่า “ทำครบ” คือ “กลับมาได้”

ถ้าอยากฟังเสียงนำสวดหรืออ่านความหมายประกอบในหน้าจ่อที่ออกแบบมาสำหรับการสวดสามารถเปิดแอปสวดดี แล้วเลือกบทสวดที่ตรงกับวันนี้ได้

## ก่อนเริ่ม: ตั้งพื้นที่ 3 นาที

---

คุณไม่จำเป็นต้องมีห้องพระ

ถ้ามีมุมสงบที่บ้านก็ดี ถ้าไม่มีก็ใช้โต๊ะทำงาน ข้างเตียง เบาทะรถ หรืออุ้งพระหว่างเดินทางได้

ก่อนเริ่ม ลองทำ 3 อย่างนี้:

- วางมือถือไว้นิโหมดที่ไม่รบกวน ถ้าทำได้
- หายใจเข้าช้าๆ หนึ่งครั้ง หายใจออกยาวๆ หนึ่งครั้ง
- ตั้งใจสั้นๆ ว่า “ขอให้ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ได้กลับมาอยู่กับตัวเอง”

ไม่ต้องพยายามรู้สึกสงบตั้งแต่วันแรก

การสวดมนต์ไม่ใช่การบังคับใจให้ดีขึ้น แต่เป็นการให้ใจมีที่เกาะอย่างอ่อนโยน

# วันที่ 1: เริ่มจากเมตตา

---

เจตนา

วันนี้เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะสวดนาน

เราตั้งใจแค่ว่า “จะเริ่ม” และเริ่มด้วยใจที่ไม่แข็งกับตัวเองจนเกินไป

ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อย รู้สึกผิด หรือรู้สึกว่าตัวเองไม่พร้อม

นั่นไม่ใช่เหตุผลที่ต้องหยุดสวด แต่เป็นเหตุผลที่ควรเริ่มด้วยบทที่อ่อนโยนที่สุด

บทสวดจากสวดดี: แผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ

ความหมายประกอบ

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข

บทนี้สั้นมาก แต่เหมาะกับการเริ่มต้น เพราะทำให้เราไม่เริ่มจากความกลัว ความอียากรได้ หรือความกดดัน แต่เริ่มจากความปรารถนาดี

สวดซ้ำๆ 3 รอบ

รอบแรก ให้ส่งความเมตตาไปยังคนที่นึกถึงได้ง่าย

รอบที่สอง ให้ส่งความเมตตากลับมาที่ตัวเอง

รอบที่สาม ให้ปล่อยใจให้คำว่า “สุขिता โหนตุ” ค้างอยู่ในใจสักครู่

วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: หายใจให้ช้าลง แล้วอ่านบทสวดหนึ่งรอบในใจ

นาทีที่ 2: สวดออกเสียงเบาๆ หรือสวดในใจ 3 รอบ

นาทีที่ 3: นั่งนิ่งๆ แล้วถามตัวเองว่า วันนี้เราพอจะอ่อนโยนกับอะไรได้บ้าง

หลังสวด

วันนี้การเริ่มต้นยากตรงไหนที่สุด?

ไม่ต้องรีบแก้ทันที แค่เห็นก็พอ

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “เพิ่มตตา”  
เพื่อเก็บบทนี้ไว้สวดต่อในวันที่ยากเริ่มสั้นๆ

## วันที่ 2: มีที่กลับมาเมื่อใจวุ่น

---

เจตนา

วันนี้เราไม่ได้สวดเพื่อให้โลกข้างนอกหยุดวุ่น

เราสวดเพื่อให้ใจมีจุดกลับมา

ในวันทำงานเยอะ ข่าวยะยะ ข้อความเยอะ และความคิดในหัววิ่งไม่หยุด บทสวดสั้นๆ ทำหน้าที่เหมือนหลักเสี้ยนๆ ที่ใจจับไว้ได้

บทสวดจากสวดดี: อิติปิโส

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

ความหมายประกอบ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

ถ้าวันนี้คุณมีเวลาแค่ 3 นาที ใช้บทสวดนี้ก่อนก็พอ อย่าเพิ่งกังวลว่าต้องสวดเต็มบท

การเริ่มจากก่อนสั้นช่วยให้ใจคุณกับจังหวะเสียงก่อน

แล้วค่อยขยายเป็นบทเต็มในวันที่มีแรงมากขึ้น

วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: อ่านบทสวดให้ชัดทีละคำ

นาทีที่ 2: สวด 3 รอบ โดยไม่ต้องเร่งให้จบเร็ว

นาทีที่ 3: วางมือบนตักหรือหน้าอก แล้วสังเกตว่าใจยังวิ่งอยู่ไหม

ถ้าใจยังวุ่นอยู่ ก็ไม่ผิด

เป้าหมายของวันนี้ไม่ใช่ “ใจต้องสงบทันที” แต่คือ “เรามีที่กลับมาแล้ว”

หลังสวด

ตอนนี้ใจเบาลงแม่เพียง 1% หรือไม่?

ถ้าไม่เบาลง ก็ไม่เป็นไร การนั่งอยู่กับตัวเองได้ 3 นาทีถือว่าเพียงพอแล้วสำหรับวันนี้

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “อติปัส” เพื่อสวดตามเสียงนำในวันที่ใจวุ่น

## วันที่ 3: ระลึกถึงพระพุทธรคุณ

---

### เจตนา

วันนี้เราขยับจากบทสวดไปสู่บทที่มีเนื้อหามากขึ้น

ไม่ใช่เพื่อวัดว่าเราสวดเก่งแค่ไหน

แต่เพื่อให้ใจได้ระลึกถึงคุณของพระพุทธรเจ้าอย่างเป็นลำดับ

ถ้าอ่านไม่คล่อง ให้เปิดเสียงนำในแอป แล้วฟังก่อนหนึ่งรอบ  
การฟังอย่างตั้งใจก็เป็นการเริ่มต้นที่ดี

บทสวดจากสวดดี: บทสวดพุทธรคุณ (อิติปิโส ฉบับเต็ม)

อิติปิ โส ภะคะวา

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

### ความหมายประกอบ

สรรเสริญพระพุทธรเจ้าว่าทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบ รู้แจ้งโลก

ฝึกคนได้อย่างยอดเยี่ยม และเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์

เป็นบกระลึกถึงพระพุทธรคุณทั้ง 9 ประการเพื่อความเป็นสิริมงคล

สำหรับผู้เริ่มต้น ไม่จำเป็นต้องเข้าใจทุกคำในวันแรก

ให้เลือกหนึ่งคำที่สะดุดใจ เช่น “สุคะโต” หรือ “โลกะวิญ” แล้วใช้คำนั้นเป็นที่ระลึกในวันนี้  
การสวดมนต์ที่ดีไม่จำเป็นต้องเร็ว ไม่จำเป็นต้องดัง  
และไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบตั้งแต่ครั้งแรก

### วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: อ่านบททั้งหมดแบบไม่ออกเสียง เพื่อให้ตาและใจคุ้นกับลำดับ

นาทีที่ 2: สวดตามเสียงนำ หรือสวดออกเสียงซ้าๆ เท่าที่ทำได้

นาทีที่ 3: เลือกหนึ่งคำในบทสวด แล้วเก็บไว้เป็นคำประจำวัน

### หลังสวด

คำไหนในบทนี้ที่อยากเก็บไว้ในใจวันนี้?

ต่อไปแอป: เปิดสวดดีแล้วเลือก “บทสวดพุทธคุณ” ถ้าอยากค่อยๆ ฟังและสวดตามทีละช่วง

## วันที่ 4: ให้ธรรมะเข้ามาใกล้ชีวิตจริง

---

เจตนา

วันนี้เราไม่ได้สวดเพื่อหนีชีวิตจริง

เราสวดเพื่อให้คำสอนกลับเข้ามาอยู่ในชีวิตจริงได้ง่ายขึ้น

ธรรมะไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องไกลตัวเสมอไป

บางครั้งธรรมะเริ่มจากการเห็นว่าเรากำลังโกรธ เหนื่อย ไร้ หรือคาดหวังมากเกินไป แล้วค่อยๆ กลับมาดูใจตัวเอง

บทสวดจากสวดดี: บทสวดธรรมคุณ (สวากขาโต)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก

เอหิภัสสิโก โอปะนะยิโก

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ

วิญญูหิติ

ความหมายประกอบ

ระลึกถึงพระธรรมว่าเป็นคำสอนที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว

ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่จำกัดกาล ชวนให้มาพิสูจน์ และน้อมเข้ามาในใจได้

คำสำคัญของวันนี้คือ “น้อมเข้ามาในใจ”

หลังสวด ลองไม่รีบตัดสินว่าตัวเองดีหรือไม่ดี แค่ถามว่า ตอนนี้ใจเป็นอย่างไร  
ถ้าเห็นความโกรธ ก็เห็นว่าโกรธ  
ถ้าเห็นความเหน้อย ก็เห็นว่าเหน้อย  
ถ้าเห็นความฟุ้งซ่าน ก็เห็นว่าฟุ้งซ่าน  
การเห็นอย่างชัดเจนคือจุดเริ่มต้นที่ดีมากแล้ว

### วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: สวดบทธรรมคุณหนึ่งรอบช้าๆ

นาทีที่ 2: อ่านความหมายประกอบอีกครั้ง

นาทีที่ 3: กลับตาแล้วถามว่า วันนี้ธรรมะข้อไหนที่ควรน้อมเข้ามาดูใจตัวเอง

### หลังสวด

วันนี้มีเรื่องไหนที่เราเห็นชัดขึ้น แม้ยังแก้ไขไม่ได้ทันที?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วเลือก “บทสวดธรรมคุณ”

เมื่ออยากกลับมาดูใจตัวเองอย่างอ่อนโยน

# วันที่ 5: ไม่ต้องเดินคนเดียว

---

เจตนา

บางวันที่เราตั้งใจดี แต่แรงใจน้อย

บางวันที่อยากทำสิ่งที่ถูก แต่เหนื่อยจนไม่อยากทำอะไร

วันนี้เราใช้บทสังฆคุณเพื่อระลึกว่า การปฏิบัติไม่ใช่เส้นทางที่มีเราอยู่คนเดียว มีผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง และผู้คนจำนวนมากที่เคยเริ่มใหม่เหมือนเรา

บทสวดจากสวดดี: บทสวดสังฆคุณ (สุปฏิปันโน)

สุปฏิปันโน ภาวะะโถ สภาวะะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภาวะะโถ สภาวะะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภาวะะโถ สภาวะะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะะโถ สภาวะะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาวะะโถ  
สภาวะะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญฐะสิกะระณียो  
อะนุตตะรัง ปุญญิกเขตตัง โลกัสสาตี

ความหมายประกอบ

สรรเสริญพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าว่าปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง และปฏิบัติสมควร เป็นเพื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก ควรแก่การต้อนรับและบูชา  
บทนี้ยาวกว่าหลายบทในเล่ม ถ้าวันนี้มีเวลาไม่มาก ให้สวดเฉพาะ 4 บรรทัดแรกก่อน

สิ่งสำคัญคือไม่ทำให้ความยาวกลายเป็นกำแพง

ถ้าสวดได้แค่ครั้งบท แต่สวดด้วยความตั้งใจ นั่นก็ยังเป็นการกลับมา

วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: อ่าน 4 บรรทัดแรก แล้วสังเกตคำว่า “ปฏิปັນโน”

นาทีที่ 2: สวด 4 บรรทัดแรกตามเสียงนำหรืออ่านซ้ำๆ

นาทีที่ 3: นึกถึงคนหนึ่งคนที่เป็นตัวอย่างของการใช้ชีวิตอย่างดีสำหรับคุณ

หลังสวด

วันนี้เราอยากปฏิบัติตรงขึ้นในเรื่องเล็กๆ เรื่องไหน?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วเลือก “บทสวดสังฆคุณ”

ถ้าวันไหนอยากระลึกว่าเราไม่ได้เป็นคนเดียว

## วันที่ 6: ขอบมาและเริ่มใหม่

---

### เจตนา

การสวดมนต์ไม่ได้มีไว้เฉพาะวันที่เรารู้สึกดี

บางวันที่เหมาะกับการสวดมากที่สุด คือวันที่เรารู้ว่าตัวเองพลาด พุดแรงแง คิดไม่ดี หรือปล่อยให้ความเหนื่อยพาเราไปไกลกว่าที่ตั้งใจ

วันนี้เราใช้บทขอบมาเพื่อวางความหนักลง ไม่ใช่เพื่อโทษตัวเองซ้ำ แต่เพื่อยอมรับอย่างซื่อตรงและเริ่มใหม่ด้วยใจที่เบากว่าเดิม

### บทสวดจากสวดดี: บทขอบมาพระรัตนตรัย

กายะกัมมัง วาจิกัมมัง มะโนกัมมัง

สัจจะวา อสัจจะวา

ยัง พาละโต ยัง โมหะโต

ยัง อวิชชาเย กะตัง มะยา

ตัง สัพพัง ชะมะณะ เม ภันเต

### ความหมายประกอบ

เป็นบทขอบมาในความผิดพลาดทางกาย วาจา ใจ ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ อันเกิดจากความเขลาและความหลง เพื่อชำระใจให้เบาและพร้อมเริ่มต้นใหม่ในกุศล หลังสวดบทนี้ อย่าเพิ่งรีบสัญญาใหญ่เกินไป

เริ่มจากสิ่งเล็กๆ หนึ่งอย่าง เช่น วันนี้จะพูดให้นุ่มลงหนึ่งครั้ง  
จะขอโทษคนที่ควรขอโทษ หรือจะไม่ลากความผิดพลาดเก่าๆ มาทำร้ายตัวเองทั้งคืน

### วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: นึกถึงสิ่งหนึ่งที่อยากวางลงอย่างชัดตรง

นาทีที่ 2: สวดบทขอมาช้าๆ หนึ่งรอบ

นาทีที่ 3: ตั้งใจเล็กๆ หนึ่งข้อสำหรับการเริ่มใหม่

### หลังสวด

อะไรคือสิ่งเล็กที่สุดที่เราทำได้ เพื่อเริ่มใหม่โดยไม่กดดันตัวเอง?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วเลือก “บทขอมาพระรัตนตรัย”

เมื่อต้องการวางความหนักและเริ่มใหม่

# วันที่ 7: เลือกบทประจำของตัวเอง

---

เจตนา

วันนี้เราไม่รอให้ใครบอกว่าต้องสวดอะไร

เราเลือกบทที่เหมาะสมกับใจตอนนี้

หลังผ่าน 6 วัน คุณอาจพบว่าบางบททำให้ใจนิ่งขึ้น บางบททำให้รู้สึกอ่อนโยนขึ้น  
บางบททำให้ระลึกถึงสิ่งสำคัญได้ชัดเจน

บทประจำของคุณไม่จำเป็นต้องเป็นบทที่ยาวที่สุด

บทที่ดีที่สุดสำหรับช่วงนี้ คือบทที่ทำให้คุณกลับมาสวดได้อีก

บทสวดจากสวดดี: บทสวดบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร

สวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังขัง

อิเมหิ สักการะหิ ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปูชะยามะ

ความหมายประกอบ

เป็นบทตั้งใจบูชาพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยสักการะตามสมควร  
เพื่อแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัยและน้อมใจให้เกิดศรัทธา

วันนี้ให้ใช้บรน์นี้เป็นบทปิดแผน 7 วัน

แล้วเลือกบทหนึ่งจากทั้งเล่มเป็นบทประจำของคุณในสัปดาห์หน้า

ถ้าอยากเริ่มสั้นที่สุด ให้เลือก แม่เมตตา

ถ้าอยากมีหลักกลับมาเมื่อใจวุ่น ให้เลือก อธิปไตย

ถ้าอยากสวดก่อนนอน ให้เลือกบทสวดก่อนนอนในภาคผนวก

ถ้าอยากต่อยอดจริงจังขึ้น ให้เริ่มทำวัตรเช้าหรือเย็นแบบย่อ

### วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: สวดบทบูชาพระรัตนตรัยหนึ่งรอบ

นาทีที่ 2: พลิกดูบทที่เคยสวดในเล่มนี้ แล้วเลือกหนึ่งบท

นาทีที่ 3: กำหนดเวลาสวดจริงในชีวิตประจำวัน เช่น ก่อนนอน หลังตื่น หรือก่อนเริ่มงาน

### หลังสวด

บทไหนที่อยากให้เป็นบทประจำของคุณในช่วงนี้?

ต่อไปแอป: เปิดสวดดีแล้วกดเก็บบทที่อยากกลับมาสวดอีกครั้ง

## หลังครบ 7 วัน: ทำให้เลิกพอที่จะทำต่อ

---

ถ้าคุณทำครบ 7 วัน นั้นดีมาก

ถ้าทำได้ 3 วันจาก 7 วัน ก็ดีมากเช่นกัน

เพราะเป้าหมายของกลุ่มมือเล่มนี้ไม่ใช่การพิสูจน์ว่าเรามีวินัยสมบูรณ์แบบ

เป้าหมายคือการค้นพบว่า การสวดมนต์สามารถกลับมาอยู่ในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่ต้องรอให้ทุกอย่างพร้อม

หลังจากนี้ เลือกหนึ่งจังหวะที่เหมาะสมกับคุณ:

- ก่อนนอน
- หลังตื่น
- ระหว่างเดินทาง
- ก่อนเริ่มงาน
- วันพระ

แล้ววางการสวดมนต์ไว้ตรงนั้น สั้นๆ แต่สม่ำเสมอ

ถ้าวันไหนทำไม่ได้ ให้กลับมาในวันถัดไป

อย่าใช้การสวดมนต์เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้รู้สึกผิด

ให้ใช้มันเป็นพื้นที่เล็กๆ ที่เรากลับมาได้เสมอ

# ภาคผนวก: บทสวดที่เหมาะสมกับจังหวะต่างๆ

---

## ก่อนนอน

บทนี้เหมาะกับคนที่อยากวางใจทั้งวันลงก่อนพัก ไม่ใช่เพื่อบังคับให้หลับทันที แต่เพื่อให้ใจอ่อนลงก่อนนอน

บทสวดจากสวดดี: บทสวดก่อนนอน

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

## ความหมายประกอบ

ใช้กราบพระก่อนนอนและแผ่เมตตาแก่ตนเองและสรรพสัตว์ ช่วยให้ใจอ่อนโยน คลายกังวล และเข้าสู่การพักผ่อนด้วยความสงบ

## ตอนเช้า

ถ้าคุณอยากเริ่มวันใหม่ด้วยความตั้งใจที่ชัดเจน ให้ใช้บททำวัตรเช้าแบบย่อ

บทสวดจากสวดดี: บทสวดทำวัตรเช้า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

สุปะกฺขีเปณิโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)

หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปุพฺพะภาคะนมะการัง ภะโรมะ เส

## ความหมายประกอบ

บททำวัตรเช้าใช้น้อมใจกราบพระรัตนตรัยและตั้งจิตเริ่มวันใหม่ด้วยสติ ศรัทธา และความระลึกถึงพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

## ตอนเย็น

ถ้าวันทั้งวันหนักเกินไป บททำวัตรเย็นช่วยให้เราได้ทบทวนและวางใจลงก่อนพัก

## บทสวดจากสวดดี: บทสวดทำวัตรเย็น

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

สุปะกฺขีเปณิโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)

หันทะ มะยัง รัมมานุรัมมะปะฏิปัตติยา รัตติยา ปัจจะเวกขะณัง กะโรมะ เส

ความหมายประกอบ

บททำวัตรเย็นใช้กราบพระรัตนตรัยและทบทวนตนในยามค่ำ  
ให้วางใจจากความวุ่นวาย สงบลงด้วยธรรมก่อนพักผ่อน

# สวดต่อในแอปสวดดี

---

ถ้ามีบทโหมในเล่มนี้ที่ทำให้ใจคุณเบาลงสักนิด อย่าปล่อยให้มันจบแค่ในหนังสือเล่มนี้ เปิดสวดดี เลือkbทนั้นไว้ แล้วให้แอปพาคุณกลับมาสวดต่อได้ง่ายขึ้นในวันพรุ่งนี้ เพราะสิ่งที่ยากที่สุดอาจไม่ใช่การเริ่มครั้งแรก

แต่คือการกลับมาในวันที่ชีวิตยุ่ง เหนื่อย หรือไม่เป็นใจ

ในแอป คุณเลือกบทที่เหมาะสมกับจังหวะชีวิตได้ง่ายขึ้น:

- วันไหนอยากเริ่มสั้นที่สุด: แผ่เมตตา
- วันไหนใจวุ่น: อิติปิโส
- คืนไหนอยากวางวันลงก่อนพัก: บทสวดก่อนนอน
- วันไหนอยากตั้งหลักจริงจังขึ้น: ทำวัตรเช้า หรือ ทำวัตรเย็น

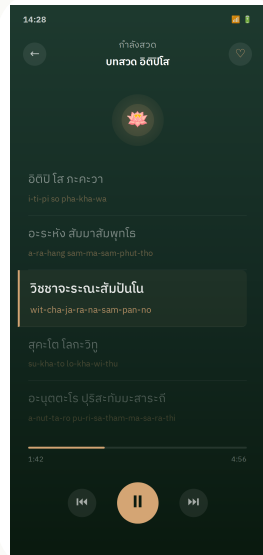
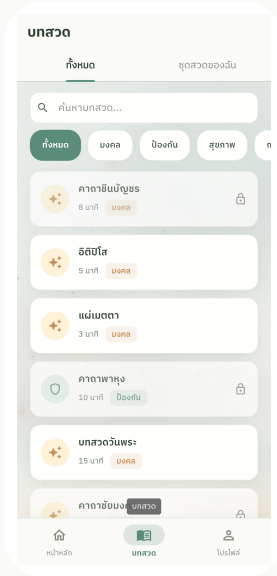
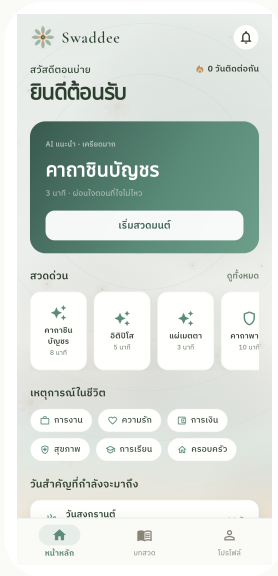
ดาวน์โหลดฟรีได้ที่:

[swaddee.app/get](https://swaddee.app/get)

หรือค้นหา “สวดดี” บน App Store และ Google Play

# ให้สวดดีพาคุณกลับมา

เลือกบทที่เข้ากับวันนี้ ฟังเสียงนำเมื่ออยากสวดตาม และกลับมาสวดต่อได้โดยไม่ต้องเริ่มคัมใหม่ทุกครั้ง



เริ่มจากบทเดียวก็พอ

เลือกบทที่อยากกลับไปหา แล้วให้สวดดีช่วยเก็บจังหวะนั้นไว้ให้คุณ

ดาวน์โหลดฟรี: [swaddee.app/get](https://swaddee.app/get)