



สวัสดี (Swaddee)

สวดก่อนนอน ใจเบา

7 คีร์สำหรับค่อยๆ วางวันทั้งวันลง

วางวันลง · สวดตาม · กลับมาได้

คู่มือก่อนนอนสำหรับคืนที่อยากพัก
พร้อมบทสวดและความหมายจากสวดดี

ดาวน์โหลดสวดดีฟรี • swaddee.app/get

หน้าลิขสิทธิ์

© 2026 MuteLab / Swaddee

หนังสือเล่มนี้จัดทำเพื่อเป็นแนวทางเริ่มต้น

สำหรับผู้ที่อยากสวดมนต์ก่อนนอนอย่างเรียบง่าย

เนื้อหาไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ จิตวิทยา การเงิน หรือกฎหมาย

และไม่ใช้คำสัญญาว่าการสวดมนต์จะทำให้เกิดผลลัพธ์ภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่ง

บทสวดและความหมายประกอบเรียงเรียงจากฐานข้อมูลในแอปสวดดี

เพื่อให้ผู้อ่านเปิดสวดต่อในแอปได้สะดวกขึ้น

หากมีความกังวลหรือปัญหาสุขภาพที่กระทบชีวิตประจำวัน

ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมควบคู่กันไป

คำเปิดเล่ม

กลางวันของหลายคนเต็มไปด้วยงาน ข้อความ การตัดสินใจ และเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ

พอถึงกลางคืน ร่างกายอาจนอนลงแล้ว แต่ใจยังทำงานต่อ

บางคืนเรานึกถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว

บางคืนเรากังวลเรื่องพรุ่งนี้

บางคืนเราเหนื่อยมาก แต่กลับวางอะไรไม่ลง

บางคืนเรารู้สึกผิดกับบางเรื่อง ทั้งที่ยังไม่รู้จะแก้อย่างไร

การสวดมนต์ก่อนนอนไม่จำเป็นต้องยาว ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์ และไม่จำเป็นต้องทำให้ใจสงบทันที

มันอาจเป็นแค่พิธีเล็กๆ ที่บอกใจว่า:

วันนี้ผ่านไปแล้ว

คืนนี้ขอวางลง

พรุ่งนี้ค่อยเริ่มใหม่

คู่มือเล่มนี้จึงออกแบบเป็น 7 ค้นสั้นๆ

แต่ละค้นใช้เวลา 3-5 นาที มีบทสวดจริงจากสวดดี ความหมายประกอบ

และวิธีใช้แบบไม่กดดัน เหมาะสำหรับค้นที่อยากสวด

แต่ไม่อยากเปิดหนังสือหนาๆ หรือคิดเยอะว่าจะเริ่มบทไหนดี

ถ้าค้นไหนทำไม่ครบ ไม่เป็นไร

สิ่งสำคัญของการสวดก่อนนอนไม่ใช่การทำให้ได้ทุกค้นโดยไม่พลาด

แต่คือการมีทางกลับมาเมื่อใจอยากพัก

วิธีใช้เล่มนี้

เล่มนี้มี 7 คืบ แต่คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหรือทำต่อกันทุกวัน

เลือกใช้ได้ 3 แบบ:

- อ่านเรียงจากคืบที่ 1 ถึงคืบที่ 7
- เปิดคืบที่ตรงกับความรู้สึกของวันนี้
- เลือกบทเดี่ยวแล้วใช้ซ้ำหลายคืบจนคุ้น

แต่ละคืบมี 5 ส่วน:

- คืบแบบไหน
- เจตนาท่อนสวด
- บทสวดจากสวดดี
- ความหมายประกอบ
- วิธีใช้ใน 3-5 นาที

ถ้าอยากสวดตามเสียงนำ เปิดแอปสวดดีแล้วค้นหาชื่อบทสวดในแต่ละคืบได้เลย

พิธี 5 นาทีก่อนนอน

ก่อนเข้าสู่ 7 คืน ลองใช้พิธีสั้นๆ นี้เป็นต้นแบบ

นาทีที่ 1: ปิดวัน

วางมือถือไว้ข้างตัว หรือเปิดโหมดยไม้รบกวนถ้าทำได้

ไม่ต้องห้ามมุขที่สมบูรณ์แบบ จะนั่งบนเตียง เก้าอี้ หรือพื้นข้างเตียงก็ได้

หายใจเข้าอย่างรู้ตัวหนึ่งครั้ง แล้วหายใจออกยาวๆ

พูดในใจว่า:

วันนี้ผ่านไปแล้ว ขอให้ใจได้พัก

นาทีที่ 2-4: สวด

เลือกบทสวดหนึ่งบทจากเล่มนี้

ถ้าเหนื่อยมาก ให้เลือกบทสวดก่อนนอนหรือแผ่เมตตาสั้นๆ

ถ้าใจคิดมาก ให้เลือกอิติปิโส

ถ้ารู้สึกหนักใจกับบางเรื่อง ให้เลือกอภิสิกกรรม

สวดซ้ำๆ โดยไม่ต้องเร่งให้จบ

นาทีที่ 5: วาง

หลังสวดเสร็จ อย่าเพิ่งรีบหยิบมือถือทันที

นั่งนิ่งๆ สั้นๆ แล้วถามตัวเอง:

คืนนี้มีอะไรที่เราพอจะวางลงได้บ้าง?

ไม่ต้องตอบสวย ไม่ต้องตอบยาว แค่เห็นคำตอบที่เกิดขึ้นในใจก็พอ

คืนที่ 1: คืนที่เหนื่อยมาก

เจตนา

บางคืนเราเหนื่อยจนไม่อยากทำอะไรเพิ่มแล้ว

ในคืนแบบนี้ อย่าทำให้การสวดมนต์กลายเป็นงานอีกชิ้นหนึ่ง

เป้าหมายของคืนนี้ไม่ใช่การสวดให้ครบ ไม่ใช่การทำให้ใจสงบทันที แต่คือการมีสัญญาณเล็กๆ บอกตัวเองว่า วันทั้งวันจบลงแล้ว

เริ่มจากสั้นที่สุดก็พอ

บทสวดจากสวดดี: บทสวดก่อนนอน

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทริัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

ความหมายประกอบ

บทนี้ใช้กราบพระก่อนนอนและแผ่เมตตาแก่ตนเองและสรรพสัตว์

แก่นของบทนี้คือการจบวันด้วยความอ่อนโยน

ไม่เพิ่มความแข็งกระด้างให้ใจตัวเอง

และไม่พาความวุ่นวายของวันไปต่อในช่วงก่อนนอนมากเกินไป

วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: หายใจออกยาวๆ แล้วอ่านบทสวดหนึ่งรอบ

นาทีที่ 2: สวดซ้ำๆ ให้เสียงแต่ละวรรคเป็นเหมือนการปิดประตูของวัน

นาทีที่ 3: วางมือบนตักหรือหน้าอก แล้วพูดในใจว่า “วันนี้พอแล้ว”

หลังสวด

คืนนี้จะรู้สึกดีที่สุดในคืนที่นอนพร้อมวางลง?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “บทสวดก่อนนอน”

เพื่อสวดตามเสียงนำในคืนที่เหนื่อยมาก

คืนที่ 2: คืนที่ใจยังวิ่ง

เจตนา

ความคิดไม่ได้หยุดเพราะเราสั่งให้หยุด

ยิ่งเราบังคับตัวเองว่า “อย่าคิด” ใจอาจยิ่งวิ่งเร็วขึ้น

ในคืนแบบนี้ บทสวดทำหน้าที่เป็นจุดกลับมา ไม่ใช่เครื่องมือเอาชนะความคิด
คิดหลุดไปได้ กลับมาใหม่ได้

บทสวดจากสวดดี: บทสวดพุทธคุณ (อิติปิโส ฉบับเต็ม)

อิติปิ โส ภะคะวา

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

สัตถา ทเวมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ความหมายประกอบ

บทนี้เป็นการระลึกถึงพระพุทธรคุณ

กล่าวถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบ รู้แจ้งโลก
ฝึกคนได้อย่างยอดเยี่ยม และเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์

สำหรับคืนที่ใจวิ่งเร็ว ให้ใช้เสียงของบทสวดเป็นที่เกาะ

ไม่ต้องพยายามแปลทุกคำในทันที แต่กลับมาที่วรรคต่อไปเมื่อรู้ตัวว่าคิดหลุดไป

วิธีใช้ใน 5 นาที

นาทีที่ 1: อ่านบทสวดในใจซ้ำๆ หนึ่งรอบ

นาทีที่ 2-3: สวดออกเสียงเบาๆ หรือสวดในใจ

นาทีที่ 4: ถ้าใจหลุด ให้กลับมาที่วรรค “พุทธโร ภะคะวาตี”

นาทีที่ 5: นั่งนิ่งๆ แล้วปล่อยให้เสียงบทสวดค่อยๆ เบาลง

หลังสวด

ความคิดเรื่องไหนวนบ่อยที่สุดคืนนี้?

ไม่ต้องแก้ทันที แต่เห็นว่ามันวนนานแค่ไหนก็พอ

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “อิติปิโส” เพื่อฟังจังหวะซ้ำๆ ก่อนนอน

คืนที่ 3: คืนที่รู้สึกผิด

เจตนา

บางคืนเราไม่ได้เหนื่อยกาย แต่หนักใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น

คำพูดบางคำที่ไม่น่าพูด

เรื่องบางเรื่องที่ยังแก้ไม่ได้

ความรู้สึกว่าตัวเองทำได้ไม่ดีพอ

การสวดมนต์ในคืนนี้ไม่ใช่การลบสิ่งที่เกิดขึ้น

และไม่ใช้การบอกว่าทุกอย่างไม่เป็นไร

แต่เป็นการให้ใจมีพื้นที่พอจะมองสิ่งนั้นอย่างไม่ทำร้ายตัวเองซ้ำ

บทสวดจากสวดดี: บทสวดอโหสิกรรม

กายะกัมมัง วาจีกัมมัง มะโนกัมมัง

โย เม กะตัง ปะรัง วา เม

อะโหสิ กัมมัง อะโหสิ โทสัง

อะโหสิ เวรัง อะโหสิ ภารัง

ขะมามิ สัพพะ สัตตา สัพพะ สัตตา ขะมันตุ เม

ความหมายประกอบ

บทนี้ใช้ปล่อยวางแวรและขออโหสิกรรม

ทั้งสิ่งที่เราล่วงเกินผู้อื่นและสิ่งที่ผู้อื่นล่วงเกินเรา

ใจที่รู้สึกผิดมักอยากย้อนเวลากลับไปแก้ไข แต่ในคืนก่อนนอน

สิ่งที่ทำได้อาจเป็นเพียงการยอมรับว่าเรื่องนั้นเกิดขึ้นแล้ว

และตั้งใจว่าจะไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดกลายเป็นความรุนแรงต่อใจตัวเอง

วิธีใช้ใน 5 นาที

นาทีที่ 1: นึกถึงเรื่องหนึ่งเรื่องที่ยังหนักอยู่

นาทีที่ 2-3: สวดบทอธิษฐานสั้นๆ

นาทีที่ 4: ถ้ามีคนที่ยากขอมา ให้นึกถึงเขาด้วยใจที่ไม่ฝืน

นาทีที่ 5: พุดในใจว่า “พรุ่งนี้ยังมีพื้นที่ให้แก้ไข”

หลังสวด

ถ้าพรุ่งนี้ทำได้หนึ่งอย่างเพื่อแก้ไขหรือดูแลเรื่องนี้ คุณอยากเริ่มจากอะไร?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “อธิษฐาน”

ในคืนที่ยากวางความหนักใจลงก่อนพัก

คืนที่ 4: คืนที่อยากอ่อนโยนกับตัวเอง

เจตนา

บางคืนเราไม่ได้ต้องการคำตอบ

เราแค่ต้องการหยุดตำหนิตัวเองสักครู่

ความอ่อนโยนไม่ได้แปลว่าปล่อยปละละเลย

และไม่ได้แปลว่าไม่ต้องรับผิดชอบอะไร

แต่อ่อนโยนพอที่จะไม่ใช้ช่วงก่อนนอนเป็นสนามลงโทษตัวเองซ้ำ

บทสวดจากสวดดี: บทสวดเมตตาอัปปมาณา

เมตตา จะ สัพพะโลกัสมิง

มานะสัมภาวะเย อะปริมาณัง

อุทรัง อะโร จะ ติริยัญจะ

อะสัมพารัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขีตัตตา

ความหมายประกอบ

บทนี้เป็นการแผ่เมตตาอย่างไม่มีประมาณไปทั่วทุกทิศ โดยไม่คับแคบ ไม่ผูกเวร

ก่อนนอน ลองให้เมตตาเริ่มจากพื้นที่เล็กๆ ในใจตัวเองก่อน

แล้วค่อยขยายออกไปหาคนอื่น

ถ้ายังไม่รู้สึกอ่อนโยนกันที ไม่เป็นไร
ความตั้งใจที่จะไม่ซ้ำเติมตัวเองก็เป็นจุดเริ่มต้นแล้ว

วิธีใช้ใน 3 นาที

นาทีที่ 1: อ่านบทสวดหนึ่งรอบ

นาทีที่ 2: สวดซ้ำๆ โดยเน้นวรรค “อะเวรัง อะสะปัตตัง”

นาทีที่ 3: พุดในใจว่า “ขอให้ใจไม่ต้องสู้กับตัวเองในคืนนี้”

หลังสวด

คืนนี้คุณพอจะพุดกับตัวเองให้อ่อนโยนกว่าปกติได้หนึ่งประโยคไหม?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “เมตตาอัปปมาณา”

เพื่อใช้เป็นบทเมตตาก่อนนอน

คืนที่ 5: คืนก่อนวันสำคัญ

เจตนา

ก่อนสอบ ก่อนสัมภาษณ์งาน ก่อนประชุมใหญ่ หรือก่อนวันที่ต้องใช้พลังมาก
ใจมักวิ่งไปอยู่ในอนาคต

คืนนี้ไม่ต้องสัญญาว่าทุกอย่างจะออกมาดี

แค่ให้ใจกลับมาอยู่กับสิ่งที่ทำได้ในตอนนี้

เตรียมเท่าที่เตรียมได้ แล้วพักเท่าที่พักได้

บทสวดจากสวดดี: บทสวดพุทธคุณแบบสั้น

อิติปิ โส ภะคะวา

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร

พุทธโร ภะคะวาตี

ความหมายประกอบ

นี่เป็นก่อนสั้นจากบทพุทธคุณ ใช้เป็นจุดเกาะในคืนที่ไม่อยากสวดนาน
แต่ต้องการกลับมาที่ความตั้งใจและความมั่นคงภายใน

ถ้าคุณคุ้นกับบทเต็ม สามารถสวดบทเต็มได้

ถ้ายังไม่คุ้น ใช้ก่อนสั้นนี้ก่อนก็พอ

วิธีใช้ใน 5 นาที

นาทีที่ 1: เขียนหรือคิดสั้นๆ ว่า พรุ่งนี้สิ่งสำคัญที่สุดคืออะไร

นาทีกี่ 2-3: สวดบทพุทธคุณแบบสั้น 3 รอบ

นาทีกี่ 4: หายใจออกยาวๆ แล้วบอกตัวเองว่า “ทำเหตุให้ดีที่สุด”

นาทีกี่ 5: วางเรื่องพຽงนี้ไว้ก่อน แล้วเข้าสู่การพัก

หลังสวด

พຽงนี้มีอะไรที่อยู่ในความรับผิดชอบของคุณจริงๆ และอะไรที่ควรวางไว้ก่อน?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “ฮิตปีโส” เพื่อสวดบทเดิมเมื่อมีแรงมากขึ้น

คืนที่ 6: คืนที่คิดถึงคนในบ้าน

เจตนา

ก่อนนอนเป็นเวลาหลายคนที่คิดถึงครอบครัว คนที่รัก
หรือคนที่เคยอยู่ด้วยกัน

บางความคิดทำให้ใจอบอุ่น

บางความคิดทำให้ใจหนาว

บางความคิดเป็นทั้งสองอย่างพร้อมกัน

คืนนี้ลองใช้การสวดเป็นการส่งความปรารถนาดี
โดยไม่ต้องบังคับให้ความสัมพันธ์ทุกอย่างดีขึ้นทันที

บทสวดจากสวดดี: บทสวดอุทิศส่วนกุศล

อัมมัง เม ญาตีมัง โหตุ

สุขีตา โหตุ ญาตะโย

อัมมัง เม คุรุณัง โหตุ

สุขีตา โหตุ คุรุณโย

อัมมัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขีตา โหตุ สัพพะกา

ความหมายประกอบ

บทนี้เป็นการอุทิศบุญกุศลแก่ญาติ ครูอาจารย์ และสรวสสัตว์
เพื่อแบ่งปันความดีที่ได้กระทำให้เกิดประโยชน์และความสุขร่วมกัน

ในคืนก่อนนอน บทนี้เหมาะกับการนึกถึงคนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเรา ทั้งคนที่ยังอยู่ คนที่จากไป คนที่เรารัก และคนที่เรายังมีเรื่องค้างใจ

วิธีใช้ใน 5 นาที

นาทีที่ 1: นึกถึงคนหนึ่งคนที่ยากส่งความปรารถนาดีให้

นาทีที่ 2-3: สวดบทอุทิศส่วนกุศลซ้ำๆ

นาทีที่ 4: นึกถึงครูอาจารย์หรือผู้มีพระคุณคนหนึ่ง

นาทีที่ 5: จบบทสวดด้วยคำว่า “ขอให้ทุกคนได้มีส่วนแห่งความดีนี้”

หลังสวด

คืนนี้คุณอยากส่งความปรารถนาดีให้ใคร โดยไม่ต้องคาดหวังให้เขารับรู้ทันที?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “อุทิศส่วนกุศล”

ในคืนที่อยากระลึกถึงคนสำคัญอย่างสงบ

คินที่ 7: คินที่อยากตั้งใจใหม่

เจตนา

บางคินเป็นจังหวะที่เราารู้สึกว่าอยากเริ่มใหม่

อาจเป็นคินวันพระ คินหลังจากวันที่หนัก
หรือคินธรรมดาที่ใจบอกว่าอยากกลับมาอยู่กับสิ่งที่ดีขึ้น

ไม่ต้องประกาศเปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิต

แค่ตั้งใจใหม่อย่างเล็กและจริงพอ

บทสวดจากสวดดี: บทสวดกรณียเมตตสูตร

กระณิยะมัตถะกุสะเลนะ

ยันทัง สันตัง ปะกัง อะภิสสะเมจจะ

สะกาโก อุชฺจะ สุขุชฺจะ

สุวะโร จัสสะ มุฑฺจะ อะนะติมานี

สุขีโน วา เขมฺปิโน โทนตุ สัพฺปิเว สัตถตา ภาวันตุ สุขีตัตถตา

ความหมายประกอบ

กรณียเมตตสูตรเป็นพระสูตรแห่งการเจริญเมตตา
สอนคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติและการแผ่ความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์

สำหรับคินที่อยากตั้งใจใหม่ บทนี้ช่วยให้เราเริ่มจากเมตตา ความตรง
ความอ่อนโยน และความไม่ถือตัว

ไม่ใช่ตั้งใจใหม่ด้วยความเกลียดตัวเอง แต่ตั้งใจใหม่ด้วยใจที่พร้อมเดินต่อ

วิธีใช้ใน 5 นาที

นาทีที่ 1: ตั้งใจสั้นๆ ว่า “ขอให้คืนพรุ่งนี้ ฉันกลับมาได้อีก”

นาทีที่ 2-4: สวดบทกรณียเมตตสูตรซ้ำๆ

นาทีที่ 5: เลือกหนึ่งบทจาก 7 คัมภีร์ที่อยากใช้ซ้ำในสัปดาห์หน้า

หลังสวด

ถ้าจะให้การสวดก่อนนอนเลิกพอที่จะทำได้จริง คุณควรเริ่มจากบทไหน?

ต่อในแอป: เปิดสวดดีแล้วค้นหา “กรณียเมตตสูตร”

เพื่อใช้เป็นบทตั้งใจใหม่ในคืนวันพระหรือคืนที่อยากกลับมาเริ่ม

เช็กลิสต์ก่อนนอนแบบสวดดี

ใช้ได้ทุกคืน ไม่ต้องครบทุกข้อ

- วันนี้ฉันวางมือถือก่อนนอนสักครู่ไหม
- วันนี้ฉันได้สวด แม่เพียงสั้นๆ หรือยัง
- ฉันกำลังเอาเรื่องของวันนี้ไปนอนต่อมากเกินไหม
- มีเรื่องหนึ่งเรื่องที่ผมจะวางลงคืนนี้ได้ไหม
- ฉันอยากให้พรุ่งนี้เริ่มด้วยใจแบบไหน

ถ้าตอบไม่ได้ ไม่เป็นไร

บางคืนแค่ถามก็เพียงพอแล้ว

เลือกบทตามความรู้สึกดังนี้

ถ้าเหนื่อยมาก: บทสวดก่อนนอน

ถ้าใจคิดวน: อิติปิโส

ถ้ารู้สึกผิดหรือหนักใจ: อโหสิกรรม

ถ้าอยากอ่อนโยนกับตัวเอง: เมตตาอัปปมาณา

ถ้าพรุ่งนี้มีเรื่องสำคัญ: พุทธคุณแบบสั้น

ถ้าคิดถึงครอบครัวหรือผู้มีพระคุณ: อุทิศส่วนกุศล

ถ้าอยากตั้งใจใหม่: กรณียเมตตสูตร

คำถามที่พบบ่อย

ต้องสวดก่อนนอนทุกคืนไหม?

ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากทุกคืน

เริ่มจาก 2-3 คืนต่อสัปดาห์ก็ได้ เป้าหมายคือทำให้กลับมาได้ ไม่ใช่ทำให้รู้สึกผิด

ถ้าสวดผิดจะเป็นอะไรไหม?

สำหรับผู้เริ่มต้น ความตั้งใจสำคัญมาก
อย่าปล่อยให้ความกลัวสวดผิดทำให้ไม่กล้าเริ่ม

ถ้าเป็นบทสำคัญหรือใช้ในพิธี ควรเรียนจากแหล่งที่ถูกต้องและผู้รู้ที่ไว้วางใจได้

ง่วงมาก ฟังอย่างเดียวได้ไหม?

ได้

การฟังอย่างตั้งใจเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี โดยเฉพาะคืนที่เหนื่อยมาก
ถ้าฟังแล้วรู้ตัวว่าหลับไปก่อนจบ ก็ไม่ต้องตำหนิตัวเอง

สวดบนเตียงได้ไหม?

ถ้าเป็นการสวดส่วนตัวก่อนนอนและทำด้วยความเคารพ
สามารถจัดท่าที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสถานที่ได้

ถ้ามีข้อปฏิบัติที่บ้านหรือครูมาอาจารย์แนะนำไว้ ให้ยึดตามที่เหมาะสมกับตนเอง

ควรเริ่มจากบทไหนก่อน?

ถ้าไม่รู้จะเริ่มจากบทไหน ให้เริ่มจาก “บทสวดก่อนนอน” หรือ
“เมตตาทอปปมาณา”

ถ้าคุ้นกับบทสวดอยู่แล้ว ให้ใช้อธิปไตยเป็นบทหลัก
แล้วเลือกบทอื่นตามความรู้สึกของแต่ละคืน

สวดต่อในแอปสวดดี

ถ้าบทไหนในเล่มนี้ทำให้คุณเบาลงสักนิด
อย่าปล่อยให้มันจบแค่ในหนังสือเล่มนี้

เปิดสวดดี เลือกบทนั้นไว้

แล้วให้แอปช่วยพาคุณกลับมาสวดต่อได้ง่ายขึ้นในคืนถัดไป

เพราะสิ่งที่ยากที่สุดอาจไม่ใช่การสวดหนึ่งครั้งก่อนนอน

แต่คือการกลับมาในคืนที่เหนื่อย ยุ่ง หรือใจไม่เป็นใจ

ในแอป คุณเริ่มก่อนนอนได้ง่ายขึ้น:

- ค้นหาบทสวดก่อนนอน อติปิโส แผ่เมตตา อโหสิกรรม และอุทิศส่วนกุศลได้เร็ว
- ฟังเสียงนำสวดเมื่ออยากสวดตาม
- อ่านคำแปลและความหมายประกอบในจังหวะที่เข้าใจง่าย
- เก็บบทที่ใช้บ่อยไว้กลับมาเปิดซ้ำ
- ใช้เป็นพื้นที่เล็กๆ สำหรับกลับมาสวดโดยไม่ต้องเริ่มค้นใหม่ทุกคืน

ถ้าคุณอยากให้การสวดก่อนนอนเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

ให้เริ่มจากคืนละบทเดียว แล้วให้สวดดีช่วยลดแรงเสียดทานของการกลับมา

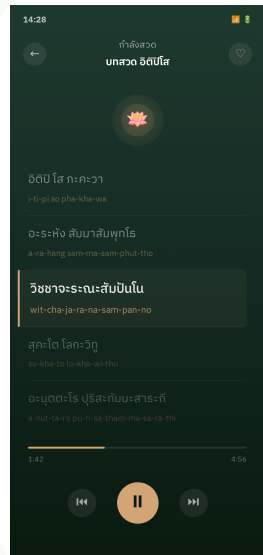
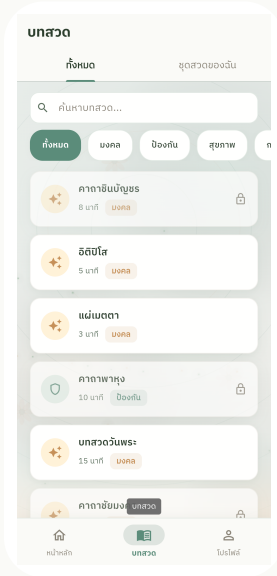
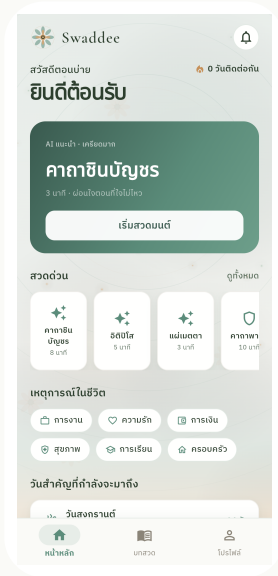
ดาวน์โหลดฟรีได้ที่:

swaddee.app/get

หรือค้นหา “สวดดี” บน App Store และ Google Play

ให้สวดดีพาคุณกลับมา

เลือกบทที่เหมาะสมกับคืนนี้ ฟังเสียงนำเมื่ออยากสวดตาม และกลับมาสวดก่อนนอนได้โดยไม่ต้องเริ่มคืนใหม่ทุกครั้ง



เริ่มจากคืนละบทเดียวก็พอ

เลือกบทที่อยากกลับไปหา แล้วให้สวดดีช่วยเก็บจังหวะก่อนนอนนั้นไว้ให้คุณ

ดาวน์โหลดฟรี: swaddee.app/get