

แผ่เมตตา **จะว่าคำแปล หรือไม่ว่า (ในวงเล็บ) ก็ได้**

อะหัง สุขิโต โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข)

นิททุกโข โหมิ (จงเป็นผู้ไร้ทุกข์)

อะเวโร โหมิ (จงเป็นผู้ไม่มีเวร)

อภัยาปชโล โหมิ (จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน)

อะนีโฆ โหมิ (จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์)

สุขิอัตตานัง ปพริหารามิ (จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด)

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข)

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร)

สัพเพ สัตตา อภัยาปชมา โหนตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน)

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์)

สัพเพ สัตตา สุขิ อัตตานัง ปะริหะรันตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด)

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล)

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจากสมบัติอันตนได้
แล้ว)

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา

(สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็น ผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็น
ผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)

ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาทา ะวะสสันติ.

(จักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป)

แม่เมตตา (ต่อ) จะว่าคำแปล หรือไม่ว่า (ในวงเล็บ) ก็ได้

อิหัง เม มาตาปัตตุนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

(ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดา บิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดา บิดาของข้าพเจ้ามีความสุข)

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

(ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข)

อิหัง เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจริยา

(ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข)

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา

(ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข)

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

(ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข)

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

(ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข)

อิหัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

(ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ)