



บทแผ่เมตตาอภัยปมัญญา

อะหัง อะเวโร โหมิ

อัพยาปชโณ โหมิ

อะนีโฆ โหมิ

สุขี อุตตานัง ประวิหะรามิ

มะมะ มาตาปิตุ

อาจะรียา จะ ญาติมิตตา จะ

สะพรหมะจะริโน จะ

อะเวรา โหนตุ

อัพยาปชณา โหนตุ

อะนีฆา โหนตุ

สุขี อุตตานัง ประวิหะรันตุ

อิมัสมิง อารามะ สัพเพ โยคิโน

อะเวรา โหนตุ

อัพยาปชณา โหนตุ

อะนีฆา โหนตุ

สุขี อุตตานัง ประวิหะรันตุ

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีเวร

อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

ขอให้มีความสุขตลอดไป

ขอให้มารดาบิดา

ครูบาอาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย

พร้อมทั้งเพื่อนประพฤติพรหมจรรย์ทั้งหลายของข้าพเจ้า

จงอย่าได้มีเวร

อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

ขอให้มีความสุขตลอดไป

ขอให้ผู้บาเพ็ญเพียงทั้งปวงในอารามแห่งนี้

จงอย่าได้มีเวร

อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

ขอให้มีความสุขตลอดไป

อิมส์มิง อาราเม สัพเพ ภิกขุ
สามะณเระ จะ
อุปาสะกะ อุปาสิกาโย จะ
อะเวรา โหนตุ
อัพยาปัชฌา โหนตุ
อะนีฆา โหนตุ
สุขี อุตตานิ้ง ปริหะรันตุ

อัมหากัง จะตูปัจจาเยทายะกา
อะเวรา โหนตุ
อัพยาปัชฌา โหนตุ
อะนีฆา โหนตุ
สุขี อุตตานิ้ง ปริหะรันตุ

อัมหากัง อารักขา เทวาทา
อิมส์มิง วิหาระ
อิมส์มิง อาวาเส
อิมส์มิง อาราเม
อารักขา เทวาทา
อะเวรา โหนตุ
อัพยาปัชฌา โหนตุ
อะนีฆา โหนตุ
สุขี อุตตานิ้ง ปริหะรันตุ

สัพเพ สัตตา
สัพเพ ปาณา
สัพเพ ภูตา
สัพเพ ปุคคะลา
สัพเพ อุตตภาวะปரியานินา
สัพพา อิตถียะ
สัพเพ ปุริสา
สัพเพ อะริยา

ขอให้พระภิกษุ
สามะณเระ
และอุบาสก อุปาสิกา ทั้งปวงในอารามแห่งนี้
จงอย่าได้มีเวร
อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ
ขอให้ม่แต่ความสุขตลอดไป

ขอให้ผู้ถวายปัจจัย ๔ ให้แก่ข้าพเจ้า
จงอย่าได้มีเวร
อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ
ขอให้ม่แต่ความสุขตลอดไป

ขอเหล่าเทวดาอารักษ์ที่อารักขาข้าพเจ้า
และเหล่าเทวดาอารักษ์ที่อยู่ในวิหาร
อาวาเส
อารามแห่งนี้
จงอย่าได้มีเวร
อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ
ขอให้ม่แต่ความสุขตลอดไป

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย
สิ่งที่มีชีวิตทั้งปวง
ภูติทั้งปวง
บุคคลทั้งปวง
สัตว์ที่เนื่องด้วยอตภาพทั้งหลายทั้งปวง
หญิงทั้งปวง
ชายทั้งปวง
พระอริยะบุคคลทั้งปวง

สัพเพ อณะริยา	ปุถุชนทั้งปวง
สัพเพ เทวา	เทวดาทั้งปวง
สัพเพ มนุสสา	มนุษย์ทั้งปวง
สัพเพ วินิปาติกา	สัตว์นรก อสุรกาย ทั้งหลายทั้งปวง
อะเวรา โหนตุ	จงอย่าได้มีเวร
อัปยาปัชฌา โหนตุ	อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน
อะนีฆา โหนตุ	อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อุตตานัง ปริหารันตุ	ขอให้มีความสุขตลอดไป
ทุกขา มุจจันตุ	ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้มีกรรมเป็นของของตน จงพ้นจากความทุกข์ยากลำบาก
ยะถาลัทธะสัมปาติโต มา วิคัจฉันตุ	จงอย่าแคล้วคลาดจากสมบัติ คือ ความสุข ความเจริญที่ตนจะพึงได้
กัมมัชสะกา	ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้มีกรรมเป็นของของตน ที่อาศัยอยู่ในทิศบูรพา (ทิศตะวันออก)
ปรัตติมายะ ทิสายะ	ในทิศปัจฉิม (ทิศตะวันตก)
ปัจฉิมายะ ทิสายะ	ในทิศอุดร (ทิศเหนือ)
อุตตรายะ ทิสายะ	ในทิศทักษิณ (ทิศใต้)
ทักขินายะ ทิสายะ	ในทิศอาคเนย์ (ทิศตะวันออกเฉียงใต้)
ปรัตติมายะ อนุทิสายะ	ในทิศพายัพ (ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ)
ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ	ในทิศอีสาน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ)
อุตตรายะ อนุทิสายะ	ในทิศหริตี (ตะวันตกเฉียงใต้)
ทักขินายะ อนุทิสายะ	ในทิศเบื้องล่าง
เหฎฐิมายะ ทิสายะ	ในทิศเบื้องบน
อุปะริมายะ ทิสายะ	ขอให้สัตว์ทั้งหลาย สิ่งที่มีชีวิตทั้งปวง
สัพเพ สัตตา	ญาติทั้งปวง
สัพเพ ปาณา	บุคคลทั้งปวง
สัพเพ ภูตา	บุคคลทั้งปวง
สัพเพ ปุคคะลา	สัตว์ที่เนื่องด้วยอตภาพทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ อตตภาวะปริยาป็นนา	หญิงทั้งปวง
สัพพา อิตถียो	ชายทั้งปวง
สัพเพ ปุริสา	พระอรียะบุคคลทั้งปวง
สัพเพ อะริยา	

สัพเพ อณะริยา	ปุกุชนทั้งปวง
สัพเพ เทวา	เทวดาทั้งปวง
สัพเพ มนุสสา	มนุษย์ทั้งปวง
สัพเพ วินิปาติกา	สัตว์นรก อสุรกาย ทั้งหลายทั้งปวง
อะเวรา โหนตุ	จงอย่าได้มีเวร
อัปยาปัชฌา โหนตุ	อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน
อะนีฆา โหนตุ	อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อิตตานัง ปริหารันตุ	ขอให้ไม่มีแต่ความสุขตลอดไป
ทุกขา มุจจันตุ	ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้มีกรรมเป็นของของตน จงพ้นจากความทุกข์ยากลำบาก
ยะถาลัทธะสัมปาติโต มา วิคัจฉันตุ	จงอย่าแคล้วคลาดจากสมบัติ คือ ความสุข ความเจริญที่ตนจะพึงได้
กัมมัสสะกา	ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้มีกรรมเป็นของของตน
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคฺคา จะ	ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้มีกรรมเป็นของของตน เบื้องบนไปจนถึงภวคฺคพรหม
อะโร ยาวะ อวิจฺจโต	เบื้องล่างไปจนกระทั่งถึงอเวจิมหานรก
สะมันตา จักกะวาเลสุ	โดยรอบแห่งจักรวาล
เย สัตตา ปะฐุระวีจะรา	ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวไปบนแผ่นดิน
อัปยาปัชฌา นิเวรา จะ	จงอย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน ปราศจากเวร
นิทุกขา จะ นุปฺปทะวา	ปราศจากทุกข์ ปราศจากอันตรายทั้งปวง
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคฺคา จะ	ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้มีกรรมเป็นของของตน เบื้องบนไปจนถึงภวคฺคพรหม
อะโร ยาวะ อวิจฺจโต	เบื้องล่างไปจนกระทั่งถึงอเวจิมหานรก
สะมันตา จักกะวาเลสุ	โดยรอบแห่งจักรวาล
เย สัตตา อุททะเกจะรา	ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวไปในน้ำ
อัปยาปัชฌา นิเวรา จะ	จงอย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน ปราศจากเวร
นิทุกขา จะ นุปฺปทะวา	ปราศจากทุกข์ ปราศจากอันตรายทั้งปวง
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคฺคา จะ	ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้มีกรรมเป็นของของตน เบื้องบนไปจนถึงภวคฺคพรหม
อะโร ยาวะ อวิจฺจโต	เบื้องล่างไปจนกระทั่งถึงอเวจิมหานรก
สะมันตา จักกะวาเลสุ	โดยรอบแห่งจักรวาล
เย สัตตา อากาเสจะรา	ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวไปในอากาศ
อัปยาปัชฌา นิเวรา จะ	จงอย่าได้มีความอาฆาตพยาบาทและเบียดเบียน ปราศจากเวร
นิทุกขา จะ นุปฺปทะวา	ปราศจากทุกข์ ปราศจากอันตรายทั้งปวง เทอญ