

กาถาแผ่เมตตา

ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (Mettā bhāvanā) - spreading loving kindness to all beings

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ Sabbe sattā Avera hontu

- ขอสรรพสัตว์ทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย

- May all beings subject to birth, aging, illness, and death, be happy. be free from enmity, ill-will,

อัพพะยาปัชฌา โหนตุ Abbayā pajjhā hontu

- (จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยายาเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย)

- May all beings be free from exploiting each other,

อะนิชฌา โหนตุ Anīghā hontu

- (จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย)

- May all beings be free from physical and mental sufferings,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ Sukhī attānang pariha-rantu

- (จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์โทษเวรภัย อันตรายทั้งปวงจงทุกถ้วนหน้าเถิด)

- May all beings live in peace and happily, free from all sufferings and dangers.

กะตัง ปุญญะพะลัง มัยหัง สัพเพ ภากิ ะวันตุ เต katang boonya palung mai hang Sabbe phakee phawan tu te

- ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง เหล่านั้น จงเป็นผู้มีส่วน ได้เสวยผลบุญ ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้บำเพ็ญ
แล้วนี้เทอญ

- May all beings subject to birth, aging, illness, and death, be a participant of good deeds. That we

Has practiced this now