

บทแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

- อะหัง สุขิโต โหมิ            ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
- นิททุกโข โหมิ                ปราศจากความทุกข์
- อะเวโร โหมิ                 ปราศจากเวร
- อภัยปัฏโณ โหมิ            ปราศจากอุปสรรคอันตราย ทั้งปวง
- อะนีโฆ โหมิ                ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
- สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ    มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยโทษ โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนัฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุชี อุตตนาัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด