

## บทแผ่เมตตา ( ภาษาอังกฤษ ) พร้อมเสียง

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ทแผ่เมตตา ภาษาอังกฤษ

บทแผ่เมตตา ( อังกฤษ )

กรุณาคลิกตามกลาง เพื่อดูเนื้อร้องประกอบเสียงแผ่เมตตา

<http://www.oknation.net/blog/buddhamantra/2007/07/05/entry-1>

Post by [buddhamantra](#) : 20.39 น. | [แสดงความคิดเห็น](#)

May I be free from enmity and danger.

May I be free from mental suffering.

May I be free from physical suffering.

May I take care of myself happily.

May my parents, teachers, relatives and friends,

fellow Dhammafarrers may they be free from enmity and danger.

May they be free from mental suffering.

May they be free from physical suffering.

May they take care of themselves happily.

May all yogis in this compound be free from enmity and danger,

be free from mental suffering, be free from physical suffering.

May they take care of themselves happily.

May all monks in this compound, novice monks,

laymen and laywomen disciples

may they be free from enmity and danger.

May they be free from mental suffering.

May they be free from physical suffering.

May they take care of themselves happily.

May our donors of the four supports (clothings, food, medicine and lodging)

be free from enmity and danger, be free from mental suffering,

be free from physical suffering. May they take care of themselves happily.

May our guardian devas in this monastery, in this dwelling, in this compound -

may the guardian devas be free from enmity and danger,

be free from mental suffering, be free from physical suffering.

May they take care of themselves happily.

May all beings, all breathing things, all creatures, all individuals,

all personalities, may all females, all males, all noble ones, all worldlings,

all deities, all humans, all those in the four woeful planes -

may they be free from enmity and danger. May they be free from mental suffering.

May they be free from physical suffering. May they take care of themselves happily.

May all beings be free from suffering, may whatever they have gained,

not be lost, all beings, all owners of their karma -

in the eastern direction,

in the western direction,

in the northern direction,

in the southern direction,

in the southeast direction,

in the northwest direction,

in the northeast direction,

in the southwest direction,

in the direction below,

in the direction above,

may all beings, all breathing things, all creatures, all individuals,

all personalities, all females, all males, all noble ones, all worldlings,

all deities, all humans, all those in the four woeful planes -

may they be free from enmity and danger.

May they be free from mental

suffering. May they be free from physical suffering.

May they take care of themselves happily.

May all beings be free from suffering. May whatever they have gained,

not be lost. All beings are owners of their karma.

As far as the highest planes of existence to as far down as the lowest plane

in the entire universe, whatever beings that move on earth -

may they be free from mental suffering and enmity .

May they be free from physical suffering and danger.

As far as the highest plane of existence to as far down as the lowest plane

in the entire universe whatever things that move on water -

may they be free from mental suffering and enmity.

May they be free from physical suffering and danger.

As far as the highest plane of existence to as far down as the lowest plane

in the entire universe whatever things that move in air -

may they be free from mental suffering and enmity.

May they be free from physical suffering and danger.

.....

เนื่องจากบทแผ่เมตตาภาษาอังกฤษด้านบน แปลมาจากบาลี-ไทย

จึงขอให้นำต้นฉบับมาลงให้ดูด้วย จะได้เข้าใจความหมายและเกิดปิติเมื่อแผ่เมตตา

บทแผ่เมตตา โดยไม่มีประมาณ

อะหัง อะเวโร โหมิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ปราศจากเวร )

อัปยาปัชโณ โหมิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีโฆ โหมิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตานิัง परिหะรามิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

มะมะ มาตาปิตุ ( ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า )

อาจารย์ยา จะ ญาติมิตตา ( จะ ครูอาจารย์ และญาติมิตร )

สะพราหมะจาริโน จะ ( ผู้ประพฤติธรรมทั้งปวง )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อัปยาปัชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตานิัง परिหรัณตุ ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

อิมัสมิง อาราเม สัพเพ โยคิโน ขอให้ท่านโยคี ( ผู้ทรงสมาธิ ) ทั้งปวงในเขตนี้ )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อัปยาปัชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตานิัง परिหรัณตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

อิมัสมิง อาราเม สัพเพ ภิกขุ ( ขอพระภิกษุทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่เขตนี้ )

สามะเณรา จะ ( และสามเณร )

อุปาสะกา อุปาสิกายา จะ ( ทั้งอุบาสกและ อุบาสิกา )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อัปยาปัชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตานิัง परिหรัณตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

อัมหากัง จะตูปัจจาเยทาเยกา ( ขอทนายทนายิกา ผู้ให้ปัจจัย๔ แก่พวกเราทั้งหลาย )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อัพยาปัชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตानัง परिหะรันตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

อัมหากัง อารักขา เทवादา ( ขอเทวดาผู้รักษาเราทั้งหลาย )

อิมัสมิง วิหารเ ( ในวิหารแห่งนี้ )

อิมัสมิง อาวาเส ( ในอาวาสแห่งนี้ )

อิมัสมิง อารามเ ( ในอารามแห่งนี้ )

อารักขา เทवादา ( ขอเทวดาผู้รักษาสถานที่เหล่านี้ )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อัพยาปัชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตानัง परिหะรันตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

สัพเพ สัตตา ( ขอสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง )

สัพเพ ปาณา ( ขอสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย )

สัพเพ ภูตา ( ขอภูตทั้งหลาย )

สัพเพ ปุคคะลา ( ขอบุคคลทั้งหลาย )

สัพเพ อัตตภาวา ปரியัปันนา ( ขอผู้มีอัตภาพทั้งหลาย )

สัพพา อิตถิโย ( ขอสตรีทั้งหลาย ทั้งปวง )

สัพเพ ปุริสา ( ขอบุรุษทั้งหลาย ทั้งปวง )

สัพเพ อริยา ( ขอพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทั้งปวง )

สัพเพ อนริยา ( ขอผู้ยังไม่เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทั้งปวง )

สัพเพ เทวา ( ขอเทวาทันทั้งปวง )

สัพเพ มนุสสา ( ขอมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งปวง )

สัพเพ วินิปาติกา ( ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลาย ทั้งปวง )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อัพยาปัชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุธี อัดตานัง ประวิหะรันตฺ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )  
ทุกขา มุจจันตฺ ( ขอสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากความทุกข์ )  
ยถา ลัทธาสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตฺ ( จงอย่าพลัดพรากจากสมบัติที่ได้มา )  
กัมมัสสะกา ( ดนย่อมเป็นเจ้าของกรรมนั้น )  
ปุรถิมายะ ทิสายะ ( ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา ( ทิศตะวันออก )  
ปัจฉิมายะ ทิสายะ ( ในทิศปัจฉิม ( ทิศตะวันตก )  
อุตตรายะ ทิสายะ ( ในทิศอุดร ( ทิศเหนือ )  
ทักษิณายะ ทิสายะ ( ในทิศทักษิณ ( ทิศใต้ )  
ปุรถิมายะ อนุทิสายะ ( ในทิศอาคเนย์ ( ทิศตะวันออกเฉียงใต้ )  
ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ ( ในทิศพายัพ ( ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ )  
อุตตระ อนุทิสายะ ( ในทิศอีสาน ( ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ )  
ทักษิณายะ อนุทิสายะ ( ในทิศหริ ( ตะวันตกเฉียงใต้ )  
เหฎฐิมายะ ทิสายะ ( ในทิศเบื้องล่าง )  
อุปริมายะ ทิสายะ ( ในทิศเบื้องบน )  
สัพเพ สัตตา ( ขอสัตว์ทั้งหลาย )  
สัพเพ ปาณา ( ขอสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย )  
สัพเพ ภูตา ( ขอภูตทั้งหลาย )  
สัพเพ ปุคคะลา ( ขอบุคคลทั้งหลาย )  
สัพเพ อัดตภาวา ปริยาปันนา ( ขอผู้มีอัตภาพทั้งหลาย )  
สัพพา อิตถียो ( ขอสตรีทั้งหลาย )  
สัพเพ ปุริสา ( ขอบุรุษทั้งหลาย )  
สัพเพ อริยา ( ขอพระอริยเจ้าทั้งหลาย )  
สัพเพ อนริยา ( ขอผู้ยังไม่เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าทั้งหลาย )  
สัพเพ เทวา ( ขอเทวาทั้งหลาย )  
สัพเพ มนุสสา ( ขอมนุษย์ทั้งหลาย )  
สัพเพ วินิปาติกา ( ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลาย )  
อะเวรา โหนตุ ( อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย )  
อภัยาปัชฌา โหนตุ ( อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย )

อะนีมา โหนด ( อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย )

สุชี อัดตานัง ประวิหรันตุ ( จงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

ทุกขา มุจจันตุ ( ขอสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากความทุกข์ )

ยถา ลัทธา สัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ ( จงอย่าพลัดพรากจากสมบัติที่ได้มา )

กัมมัสสะกา ( ดนย่อมเป็นเจ้าของกรรมนั้น )

อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ ( และสัตว์ที่อยู่สูงขึ้นไปจนถึงภวคคภูมิ )

อโร ยาวะ อวิจฺจโต ( และสัตว์ที่อยู่เบื้องล่างจนถึงอเวจีมหานรก )

สมันตา จักกะวาเลสุ ( สัตว์ทั้งหลายในจักรวาล )

เย สัตตา ปถวิจารา ( ไม่ว่าสัตว์ใดที่อุบัติบนพื้นปฐพี )

อัปฺยาปฺชฌา นิเวรา จะ ( ขอจงปราศจากการพยายามเบียดเบียน )

นิทุกขา จะ นุปฺพิทฺทวา ( ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุปฺพิทฺทวายน )

อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ ( ขอสัตว์ที่อยู่สูงขึ้นไปจนถึงภวคคภูมิ )

อโร ยาวะ อวิจฺจโต ( และสัตว์อยู่เบื้องล่างในอเวจีมหานรก )

สมันตา จักกะวาเลสุ ( สัตว์ทั้งหลายในจักรวาล )

เย สัตตา อุทฺทกฺเขจารา ( ขอสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดในน้ำ )

อัปฺยาปฺชฌา นิเวรา จะ ( ขอจงอย่าได้เบียดเบียนใครเลย อย่าได้มีเวรกับใครเลย )

นิทุกขา จะ นุปฺพิทฺทวา ( ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุปฺพิทฺทวายน )

อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ ( ขอสัตว์ในโลกธาตุอื่น ที่อยู่เบื้องบนคือภวคคภูมิลงมา )

อโร ยาวะ อวิจฺจโต ( ตั้งแต่อเวจีมหานรกขึ้นไป )

สมันตา จักกะวาเสสุ ( ขอสัตว์ทั้งหลายในจักรวาลโดยรอบๆ )

เย สัตตา ปถวิจารา ( ไม่ว่าสัตว์ใดที่อุบัติบนพื้นปฐพี )

อัปฺยาปฺชฌา นิเวรา จะ ( ขอจงอย่าได้เบียดเบียนใครเลย อย่าได้มีเวรกับใครเลย )

นิทุกขา จะ นุปฺพิทฺทวา ( ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุปฺพิทฺทวายน ทั้งสิ้นเทอญ )