ផ្សាយមេត្តាឲ្យខ្លួនឯង

(បទពាក្យ ៧)

អហំ សុខិតោ ហោមិ និទ្ទុក្ខោ ហោមិ អវេរោ ហោមិ អព្យាបជ្ឈោ ហោមិ អនីឃោ ហោមិ អរោគោ ហោមិ សុខីអត្តានំ បរិហរាមិ ។

ខ្ញុំសូមតាំងចិត្តអធិដ្ឋាន សូមឲ្យខ្ញុំបានជួបសុខសួស្តី
ចម្រើនរុងរឿងល្អប្រពៃ នៅក្នុងលោកីយ៍តរៀងទៅ ។
សូមកុំឲ្យជួបនូវកងទុក្ខ ដែលជាប្រមុខនាំអាស្រូវ
នាំឲ្យរាំងស្ទះការរស់នៅ នាំឲ្យរាំងផ្លូវត្រូវប្រតិបត្តិ ។
សូមកុំឲ្យមានពៀរវេរា នឹងមនុស្សផងគ្នាព្រមទាំងសត្វ
ព្រមទាំងទេវតាខ្មោចព្រៃស្ងាត់ ខ្មោចព្រៃចល័តខ្មោចជ្រោះភ្នំ ។
សូមឲ្យចិត្តខ្ញុំស្រឡាញ់ស្មោះ មនុស្សសត្វទាំងអស់តូចឬធំ
ខ្ពស់ទាបខ្មៅស ធាត់ឬស្គម សូមរស់សុខព្រម ៗ គ្រួសារ ។
ប្រសិនបើចិត្តខ្ញុំបៀតបៀន សូមកុំឲ្យមានទៀតឡើយណា
មានតែចិត្តស ល្អភ្លឺថ្លា លើសក្បាច់រចនាពេជ្រចរណៃ ។
សូមឲ្យចិត្តខ្ញុំត្រជាក់ពិត ដូចទឹកអម្រិតព្រះជិនស្រី
ព្រះអង្គជាស្តេចលើភពបី យើងជនប្រុសស្រីតែងបូជា ។
សូមឲ្យខ្ញុំប្រាសចាករោគភ័យ រោគកាចចង្រៃឆ្ងាយអង្គា

ឆ្ងាយចិត្តខ្ញុំផងគ្រប់វេលា គ្រប់គ្រាសុខភាពខ្ញុំមាំមួន ។
ខ្ញុំសូមប្រាថ្នានូវក្តីសុខ កុំឲ្យក្តីទុក្ខកើតផ្ទួន ៗ
ទោះបីមានក្នុងកាយចិត្តខ្លួន សូមឃ្លាតរួសរាន់ទាន់ចិត្តហោង ។l

ផ្សាយមេត្តាទូទៅ

(បទពាក្យ ៧)

សព្វេ សត្តា អវេរា ហោន្តុ អព្យាបជ្ឈា ហោន្តុ អនីឃា ហោន្តុ សុខី អត្តានំ បរិហរន្តុ សុខិតា ហោន្តុ ញាតិយោ ។

សូមឲ្យសព្វសត្វនៅក្នុងលោក ជាសត្វមានជោគមានវាសនា
ជាសត្វជួបជុំក្រុមគ្រួសារ ឬរស់ឯកាតាមធម្មជាតិ ។
សូមឲ្យសព្វសត្វទាំងឡាយនោះ រស់នៅក្នុងឈ្មោះសត្វល្អស្អាត
គឺសុខចម្រើនកុំបីឃ្លាត សុខហើយសុខទៀតសុខរហូត ។
សូមឲ្យជាសត្វប្រាសចាកពៀរ រស់នៅនឹងគ្នាយ៉ាងស្លូតបូត
ជាសត្វមានចិត្តមិនងាយក្រោធ មិនចេះច្រឡោតលោតចងពៀរ ។
សូមឲ្យជាសត្វរស់បានសុខ ប្រាសចាកទុក្ខសោកគ្រប់ៗ គ្នា
ទោះបីរោគក្មេងរោគជរា រោគក្នុងអង្គា ឬក្នុងចិត្ត ។

សូមឲ្យរលាយរលត់ទៅ   កុំបីមាននៅនាំរួបរិត
រុករានទន្ទ្រានរូបកាយចិត្ត   ឲ្យបង់ជីវិតព្រោះរោគា ។
សូមឲ្យជាសត្វចេះរក្សា   ចេះជួយអាត្មា និងគ្គីគ្គា
ដើម្បីបានសុខគ្រប់វេលា   គ្រប់គ្គាត្រូវមានធម៌សាមគ្គី ។
សូមឲ្យញាតិខ្ញុំផងទាំងឡាយ   បានសុខសប្បាយរស់មូលមី
រស់ក្នុងកិច្ចការល្អទាំងពីរ   ដែលព្រះមុនីសម្ដែងទុក ។
ទី ១ ការងារក្នុងលោកនេះ   ទី ២ ការងារលោកខាងមុខ
សូមឲ្យញាតិខ្ញុំមានក្ដីសុខ   ប្រាសចាកទុក្ខសោករោគចង្រៃ។
បើសិនញាតិខ្ញុំបានសុខហើយ   ឱម្ចាស់ថ្លៃហ្អើយខ្ញុំអរក្រៃ
សូមឲ្យញាតិខ្ញុំទាំងប្រុសស្រី   បានសុខធំក្រៃ គឺព្រះនិព្វាន ។

អានិសង្សនៃការផ្សាយមេត្តា ១១ យ៉ាង

១. សុខំ សុបតិ *ដេកលក់ក៏ជាសុខ ។*

២. សុខំ បដិពុជ្ឈតិ *ក្រោកឡើងក៏ជាសុខ ។*

៣. ន បាបកំ សុបិនំ បស្សតិ *មិនយល់សប្តិ៍អាក្រក់ ។*

៤. មនុស្សានំ បិយោ ហោតិ

ជាទីស្រឡាញ់នៃមនុស្សទាំងឡាយ ។

៥. អមនុស្សានំ បិយោ ហោតិ

ជាទីស្រឡាញ់នៃពួកអមនុស្សទាំងឡាយ ។

៦. ទេវតា រក្ខន្តិ *ទេវតារមែងថែរក្សាការពារ ។*

៧. នាស្ស អគ្គិ វា វិសំ វា សត្ថំ វា កមតិ

ភ្លើងក្តី ថ្នាំពិសក្តី ស្រ្តាវុធក្តីធ្វើអ្វីយើងមិនបានឡើយ ។

៨. តុវតំ ចិត្តំ សមាធិយតិ *ចិត្តរមែងជាសមាធិយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។*

៩. មុខវណ្ណោ វិប្បសីទតិ *ស្បែកមុខមានពន្លឺភ្លឺថ្លា ។*

១០. អសម្មុឡ្ហោ *ជាអ្នកមិនវង្វេងក្នុងការធ្វើកាលកិរិយា ។*

១១. ឧត្តរឹ អប្បដិវិជ្ឈន្តោ ព្រហ្មលោកូបគោ ហោតិ

ដរាបណាមិនទាន់បានគុណវិសេសថ្នាក់ខ្ពស់

ដរាបនោះនឹងមិនទៅកើតនៅព្រហ្មលោកឡើយ ។

ផលានិសង្សសុចរិត *(ពាក្យ ៧)*

ធម្មោ ហវេ រក្ខតិ ធម្មចារឹ ធម្មោ សុចិណ្ណោ សុខមាវហាតិ

ឯសានិសំសោ ធម្មេ សុចិណ្ណេ ន ទុគ្គតឹ គច្ឆតិ ធម្មចារី ។

ធម៌សុចរិត តាមការណ៍ពិត តែងរក្សា
នូវជនណា ដែលប្រព្រឹត្ត នូវធម៌នោះ,
ធម៌សុចរិត ដែលបណ្ឌិត សន្សំស្មោះ,
ពុំដែលផ្សោះ តែងនាំសុខ មកផ្តល់ឲ្យ ។
នេះគឺជា អានិសង្ស ការផ្ចង់ចិត្ត,
ខំប្រព្រឹត្ត សន្សំធម៌ ពុំដែលធ្លោយ,
វីបុគ្គល អ្នកប្រព្រឹត្ត- ធម៌ពុំខ្សោយ
លុះជាតិក្រោយ តែងបានសោយ សុខសួគ៌ា ។
រឿងពីព្រេង ព្រះសម្តែង ប្រាប់បញ្ជាក់,
ថាមានអ្នក ប្រព្រឹត្តធម៌ សុចរិតា,
ពូជធម៌បាល ឥតសមានសល់ រូបជនណា,
ទាំងអស់គ្នា សុទ្ធតែមាន អាយុវែង ។
ជនណាបាន ប្រព្រឹត្តធម៌ នេះទៀងទាត់,
ពុំដែលភ្លាត់ តែងរស់នៅ យូរអង្វែង,
ដូចភាសិត ដែព្រះពុទ្ធ ទ្រង់សម្តែង,
ជននោះឯង តែងបានសុខ ប្រសើរហោង ៕