**자애송**

(The chant of Metta)

**1. 자기자신**

**Ahaṃ avero homi 아항 아웨로 호미**

**avyāpajjho homi 아뱌-빳죠 호미**

**anīgho homi 아니-고 호미**

**sukhī - attānaṃ pariharāmi 수키- 앗따-남 빠리하라-미**

제가 증오에서 벗어나기를!

제가 성냄에서 벗어나기를!

제가 격정에서 벗어나기를!

제가 행복하게 지내게 하여지이다!

**2. 가까운 사람**

**Mama mātāpitu 마마 마-따-삐뚜**

**ācariya ca ñāti mitta ca 아-짜리야 짜 냐-띠 밋따 짜**

**sabrahma-cārino ca 사브라흐마 짜-리노 짜**

**averā hontu 아웨라- 혼뚜**

**abyāpajjhā hontu 아뱌-빳자- 혼뚜**

**anīghā hontu 아니-가- 혼뚜**

**sukhī - attānam pariharantu 수키- 앗따-남 빠리하란뚜**

저의 부모님,

스승들과 친척들, 친구들도,

거룩한 삶을 닦는 이, 그분들도

증오를 여의어지이다.

성냄을 여의어지이다.

격정을 여의어지이다.

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

**3. 수행자들**

**Imasmiṃ ārāme sabbe yogino 이마스밍 아-라-메 삽베 요기노**

**averā hontu 아웨라- 혼뚜**

**abyāpajjhā hontu 아뱌-빳자- 혼뚜**

**anīghā hontu 아니-가- 혼뚜**

**sukhī - attānam pariharantu 수키- 앗따-남 빠리하란뚜**

여기 가람에 있는 모든 수행자들이

증오를 여의어지이다.

성냄을 여의어지이다.

격정을 여의어지이다.

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

**4. 사부대중**

**Imasmiṃ ārāme sabbe bhikkhu 이마스밍 아-라-메 삽베 빅쿠**

**sāmaṇera ca 사-마네라 짜**

**upāsaka - upāsikāyo ca 우빠-사까 우빠-시까-요 짜**

**averā hontu 아웨라- 혼뚜**

**abyāpajjhā hontu 아뱌-빳자- 혼뚜**

**anīghā hontu 아니-가- 혼뚜**

**sukhī - attānam pariharantu 수키- 앗따-남 빠리하란뚜**

이 승가의 모든 스님들도

사미승들도

우바새, 우바이도

증오를 여의어지이다.

성냄을 여의어지이다.

격정을 여의어지이다.

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

**5. 생필품을 보시해준 이**

**Amhākaṃ catupaccaya - dāyaka 암하-깡 짯뚜빳짜야 다-야까**

**averā hontu 아웨라- 혼뚜**

**abyāpajjhā hontu 아뱌-빳자-혼뚜**

**anīghā hontu 아니-가- 혼뚜**

**sukhī - attānam pariharantu 수키- 앗따-남 빠리하란뚜**

네 가지 생필품을 보시해준 이

그 분들이 증오를 여의어지이다.

성냄을 여의어지이다.

격정을 여의어지이다.

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

**6. 수호신들**

**Amhākaṃ ārakkhā devatā 암하-깡 아-락카- 데와따-**

**Imasmiṃ vihāre 이마스밍 위하-레**

**Imasmiṃ āvāse 이마스밍 아-와-세**

**Imasmiṃ ārāme 이마스밍 아-라-메**

**ārakkha devatā 아-락카 데와따-**

**averā hontu 아웨라- 혼뚜**

**abyāpajjhā hontu 아뱌빳자- 혼뚜**

**anīghā hontu 아니-가- 혼뚜**

**sukhī - attānam pariharantu 수키- 앗따-남 빠리하란뚜**

우리를 지켜주는 수호신들

이 집에서

이 처소에서

이 가람에서

지켜주는 신들

그들이 증오를 여의어지이다.

성냄을 여의어지이다.

격정을 여의어지이다.

그들이 행복하게 지내게 하여지이다!

**7. 일곱가지 한정적으로 가득 채워**

**Sabbe sattā 삽베 삿따-**

**sabbe pāṇā 삽베 빠-나-**

**sabbe bhūtā 삽베 부-따-**

**sabbe puggalā 삽베 뿍갈라-**

**sabbe attabhāva - pariyāpannā 삽베 앗따바-와 빠리야-빤나-**

**sabbe itthoiyo 삽베 잇토이요**

**sabbe purisā 삽베 뿌리사-**

**sabbe ariyā 삽베 아리야-**

**sabbe anariyā 삽베 아나리야-**

**sabbe devā 삽베 데와-**

**sabbe mānussā 삽베 마-눗사-**

**sabbe vinipātikā 삽베 위니빠-띠까-**

**averā hontu 아웨라 혼뚜**

**abyāpajjhā hontu 아뱌-빳자- 혼뚜**

**anīghā hontu 아니-가- 혼뚜**

**sukhī - attānam pariharantu 수키- 앗따-남 빠리하란뚜**

**Dukkha muccantu 둑카 뭇짠뚜**

**Yattha-laddha-sampattito māvigacchantu 얏타 랏다 삼빠띳또 마-위갓짠뚜**

모든 유정중생들

모든 숨쉬는 것

모든 생명체

모든 개별적인 존재들

‘나’라고 말하는 모든 것들

모든 암컷

모든 수컷

모든 성인

모든 범부

모든 신

모든 악처 중생들이

증오를 여의어지이다.

성냄을 여의어지이다.

격정을 여의어지이다.

그들이 행복하게 지내게 하여지이다!

고통에서 벗어나지이다!

이미 성취한 것을 잃지 않게 하여지이다!

**8. 열가지 모든 방향으로 가득 채워**

**Kammassaka 깜맛사까**

**Puratthimāya disāya 뿌랏티마-야 디사-야**

**pacchimāya disāya 빳치마-야 디사-야**

**uttarāya disāya 웃따라-야 디사-야**

**dakkhiṇāya disāya 닥킨나-야 디사-야**

**puratthimāya anudisāya 뿌랏티마-야 아누디사-야**

**pacchimāya anudisāya 빳치마-야 아누디사-야**

**uttarāya anudisāya 웃따라-야 아누디사-야**

**dakkhiṇāya anudisāya 닥키나-야 아누디사-야**

**heṭṭhimāya disāya 헷티마-야 디사-야**

**uparimāya disāya 우빠리마-야 디사-야**

**Sabbe sattā 삽베 삿따-**

**sabbe pāṇā 삽베 빠-나-**

**sabbe bhūtā 삽베 부-따-**

**sabbe puggalā 삽베 뿍갈라-**

**sabbe attabhāva - pariyāpannā 삽베 앗따바와- 빠리야-빤나-**

**sabbe itthoiyo 삽베 잇토이요**

**sabbe purisā 삽베 뿌리사-**

**sabbe ariyā 삽베 아리야-**

**sabbe anariyā 삽베 아나리야-**

**sabbe devā 삽베 데와-**

**sabbe mānussā 삽베 마-눗사-**

**sabbe vinipātikā 삽베 위니빠-띠까-**

**averā hontu 아웨라 혼뚜**

**abyāpajjhā hontu 아뱌-빳자- 혼뚜**

**anīghā hontu 아니-가- 혼뚜**

**sukhī - attānam pariharantu 수키- 앗따-남 빠리하란뚜**

**Dukkha muccantu 둑카 맛짠뚜**

**Yattha-laddha-sampattito māvigacchantu 얏타 랏다 삼빠띳또 마-위갓찬뚜**

세상의 모든 중생은 자기 업의 주인입니다.

동쪽이나

서쪽이나

북쪽이나

남쪽이나 간에.

남동쪽이나

북서쪽이나

북동쪽이나

남서쪽이나 간에.

가장 낮은 곳이든

가장 높은 곳이든 간에.

모든 유정중생들

모든 숨쉬는 것들

모든 생명체

모든 개별적인 존재들

‘나’라고 말하는 모든 것들

모든 암컷

모든 수컷

모든 성인

모든 범부

모든 신

모든 인간

모든 악처 중생들이

증오를 여의어지이다.

성냄을 여의어지이다.

격정을 여의어지이다.

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

고통에서 벗어나지이다!

이미 성취한 것을 잃지 않게 되어지이다!

**9. 땅위에서 걸어 다니는 것 모두**

**Kammassaka 깜맛사까**

**Uddhaṃ yāva bhavagga ca 웃당 야-와 바왁가 짜**

**adho yāva avīccito 아도 와-야 아윗찌또**

**samanta cakkavāḷesu 사만따 짝까와-레수**

**ye sattā pathavīcara 예 삿따- 빠타위-짜라**

**abyāpajjhā nivera ca 아뱌빳자- 니웨라 짜**

**nidukkha ca nupaddava 니둑카 짜 누빳다와**

세상의 모든 중생은 자기 업의 주인입니다.

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

아래로 아비지옥 중생에 이르기까지

철위산의 주변 모두

땅위에서 걸어 다니는 것은 무엇이든

성냄도 없고, 증오도 없게

고통도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

**10. 물 속에 돌아 다니 것 모두**

**Uddhaṃ yāva bhavagga ca 우당 야-와 바왁가 짜**

**adho yāva avīccito 아도 야-와 아윗찟또**

**samanta cakkavāḷesu 사만따 짝까와-레수**

**ye sattā udakecara 예 삿따- 우다께짜라**

**abyāpajjhā nivera ca 아뱌빳자- 니웨라 짜**

**nidukkha ca nupaddava 니둑카 짜 누빳다와**

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

아래로 아비지옥 중생에 이르기까지

철위산 주변 모두

물 속에 돌아다니 것들은 무엇이든

성냄도 없고, 증오도 없게

고통도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

**11. 허공에 날아 다니는 것 모두**

**Uddhaṃ yāva bhavagga ca 우당 야-와 바왁가 짜**

**adho yāva avīccito 아도 야-와 아윗찌또**

**samanta cakkavāḷesu 사만따 짝까와-레수**

**ye sattā ākāsecara 예 삿따 아-까-세짜라**

**abyāpajjhā nivera ca 아뱌빳자- 니웨라 짜**

**nidukkha ca nupaddava 니둑카 짜 누빳다와**

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

아래로 아비지옥 중생에 이르기까지

철위산 주변 모두

허공에 날아 다니는 것 모두

성냄도 없고, 증오도 없게

고통도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

**The chant of Metta**

1.

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

2.  
May my parents

teacher relatives and friends

fellow Dhamma farers

be free from enmity and danger

be free from mental suffering

be free from physical suffering  
may they take care of themselves happily

3.  
May all meditators 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

4.  
May all monks in this compound

novice monks

laymen and laywomen disciples

be free from enmity and danger

be free from mental suffering

be free from physical suffering

May they take care of themselves happily

5.  
May our donors of the four supports: clothing, 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

6.  
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

7.

May all beings

all breathing things

all creatures

all individuals (all beings)

all personalities (all beings with mind and body)

may all females

all males

all noble ones (saints)

all worldlings (those yet to attain sainthood)

all devas (deities)

all humans

all those in the four woeful planes

be free from enmity and dangers

be free from mental suffering

be free from physical suffering

may they take care of themselves happily

May all being be free from suffering

May whatever they have gained not be lost

8.

All beings are owners of their own Kamma

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 beings)

all personalities (all beings with mind and body)

may all females

all males

all noble ones (saints)

(those yet to attain sainthood)

all devas (deities)

all humans

all those in the 4 woeful planes

be free from enmity and dangers

be free from mental suffering

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

9.  
All beings are owners of their own kamma

As far as the highest plane of existence

to as far down as the lowest plane

in the entire universe

whatever beings that move on earth

may they are free of mental suffering and enmity

and from physical suffering and danger

10.

As far as the highest plane of existence

to as far down as the lowest plane

in the entire universe

whatever beings that move on water

may they are free of mental suffering and enmity  
and from physical suffering and danger

11.

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

in the entire universe

whatever beings that move in air

may they are free of mental suffering and enmity

and from physical suffering and danger.

2012-08-05

진흙속의연꽃 편집