

자애송  
(The Chant of Metta)

노래 : Imee Ooi

Ahaṃ avero homi  
아함 아웨로 호미  
제가 증오에서 벗어나기를!

avyāpajjho homi  
아바-뵤쵸 호미  
제가 성냄에서 벗어나기를!

anīgho homi  
아니-고 호미  
제가 걱정에서 벗어나기를!

sukhī - attānaṃ pariharāmi  
수키- 앓따-남 빠리하라-미  
제가 행복하게 지내게 하여지이다!

Mama mātāpitu  
마마 마-따-뵤뚜  
저의 부모님,

ācariya ca ñāti mitta ca  
아-짜리야 짜 냐-띠 밋따 짜  
스승들과 친척들, 친구들도,

sabrahma-cārino ca  
사브라흐마 짜-리노 짜  
거룩한 삶을 닦는 이, 그분들도

averā hontu  
아웨라- 혼뚜  
증오를 여의어지이다.

avyāpajjhā hontu  
아바-뵤자- 혼뚜  
성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu  
아니-가- 혼뚜  
걱정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu  
수키- 앓따-남 빠리하란뚜  
그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Imasmim ārāme sabbe yogino  
이마스밍 아-라-메 삼베 요기노  
여기 가람에 있는 모든 수행자들이

averā hontu  
아웨라- 혼뚜  
증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu  
아바-뺏자- 혼뚜  
성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu  
아니-가- 혼뚜  
걱정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu  
수키- 앓따-남 빠리하란뚜  
그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Imasmim ārāme sabbe bhikkhu  
이마스밍 아-라-메 삼베 빅쿠  
이 승가의 모든 스님들도

sāmaṇera ca  
사-마네라 짜  
사미승들도

upāsaka - upāsikāyo ca  
우빠-사까 우빠-시까-요 짜  
우바새, 우바이도

averā hontu  
아웨라- 혼뚜

증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

아바-뺏자- 혼뚜

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

아니-가- 혼뚜

걱정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

수키- 앓따-남 빠리하란뚜

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Amhākaṃ catupaccaya - dāyaka

암하-강 찻뚜뺏짜야 다-야까

네 가지 생필품을 보시해준 이

averā hontu

아웨라- 혼뚜

그 분들이 증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

아바-뺏자-혼뚜

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

아니-가- 혼뚜

걱정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

수키- 앓따-남 빠리하란뚜

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Amhākaṃ ārakkhā devatā

암하-강 아-락카- 데와따-

우리를 지켜주는 수호신들

Imasmim vihāre

이마스밍 위하-레

이 집에서

Imasmim āvāse

이마스밍 아-와-세  
이 처소에서

Imasmim ārāme  
이마스밍 아-라-메  
이 가람에서

ārakkha devatā  
아-락카 데와따-  
지켜주는 신들

averā hontu  
아웨라- 혼뚜  
그들이 증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu  
아바뺏자- 혼뚜  
성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu  
아니-가- 혼뚜  
걱정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu  
수키- 앓따-남 빠리하란뚜  
그들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Sabbe sattā  
삼베 샷따-  
모든 유정중생들

sabbe pāṇā  
삼베 빠-나-  
모든 숨쉬는 것

sabbe bhūtā  
삼베 부-따-  
모든 생명체

sabbe puggalā  
삼베 뵅갈라-  
모든 개별적인 존재들

sabbe attabhāva – pariyāpannā  
삼베 앓따바-와 빠리아-뵤나-  
'나'라고 말하는 모든 것들

sabbe itthoiyo  
삼베 잇토이요  
모든 암컷

sabbe purisā  
삼베 뿌리사-  
모든 수컷

sabbe ariyā  
삼베 아리아-  
모든 성인

sabbe anariyā  
삼베 아나리아-  
모든 범부

sabbe devā  
삼베 데와-  
모든 신

sabbe mānussā  
삼베 마-눗사-  
모든 인간

sabbe vinipātikā  
삼베 위니빠-띠까-  
모든 악처 중생들이

averā hontu  
아웨라 혼뚜  
증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu  
아바-뵤자- 혼뚜  
성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu  
아니-가- 혼뚜  
걱정을 여의어지이다.

sukhī – attānam pariharantu  
수키- 앓따-남 빠리하란뚜  
그들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Dukkha muccantu  
독카 뭇짠뚜  
고통에서 벗어나지이다!

Yattha-laddha-sampattito māvigacchantu  
얏타 랏다 삼빠뎃또 마-위갓짠뚜  
이미 성취한 것을 잃지 않게 하여지이다!

Kammassaka  
깜마삿까  
세상의 모든 중생은 자기 업의 주인입니다.

Puratthimāya disāya  
뿌랏티마-야 디사-야  
동쪽이나

pacchimāya disāya  
삿치마-야 디사-야  
서쪽이나

uttarāya disāya  
웃따라-야 디사-야  
북쪽이나

dakkhiṇāya disāya  
닥킨나-야 디사-야  
남쪽이나 간에.

puratthimāya anudisāya  
뿌랏티마-야 아누디사-야  
남동쪽이나

pacchimāya anudisāya  
삿치마-야 아누디사-야  
북서쪽이나

uttarāya anudisāya  
웃따라-야 아누디사-야

북동쪽이나

dakkhiṇāya anudisāya  
닥키나-야 아누디사-야  
남서쪽이나 간에.

hetṭhimāya disāya  
헛티마-야 디사-야  
가장 낮은 곳이든

uparimāya disāya  
우빠리마-야 디사-야  
가장 높은 곳이든 간에.

Sabbe sattā  
삼베 삿따-  
모든 유정중생들

sabbe pāṇā  
삼베 빠-나-  
모든 숨쉬는 것들

sabbe bhūtā  
삼베 부-따-  
모든 생명체

sabbe puggalā  
삼베 뵅갈라-  
모든 개별적인 존재들

sabbe attabhāva – pariyāpannā  
삼베 앓따바와- 빠리아-뵅나-  
‘나’라고 말하는 모든 것들

sabbe itthoiyo  
삼베 잇토이요  
모든 암컷

sabbe purisā  
삼베 뿌리사-  
모든 수컷

sabbe ariyā

삼베 아리아-  
모든 성인

sabbe anariyā  
삼베 아나리아-  
모든 범부

sabbe devā  
삼베 데와-  
모든 신

sabbe mānussā  
삼베 마-눗사-  
모든 인간

sabbe vinipātikā  
삼베 위니빠-띠까-  
모든 악처 중생들이

averā hontu  
아웨라 혼뚜  
증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu  
아바-뺏자- 혼뚜  
성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu  
아니-가- 혼뚜  
걱정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu  
수키- 앓따-남 빠리하란뚜  
그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Dukkha muccantu  
독카 맛짠뚜  
고통에서 벗어나지이다.

Yattha-laddha-sampattito māvigacchantu  
얏타 랏다 삼빠뎃또 마-위갓찬뚜  
이미 성취한 것을 잃지 않게 되어지이다!

Kammassaka

깜마삿까

세상의 모든 중생은 자기 업의 주인입니다.

Uddham yāva bhavagga ca

웃당 야-와 바왱가 짜

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

adho yāva avīccito

아도 와-야 아윗찌또

아래로 아비지옥 중생에 이르기까지

samanta cakkavāḷesu

사만따 짱까와-레수

철위산의 주변 모두

ye sattā pathavīcara

예 삿따-빠타위-짜라

땅위에서 걸어 다니는 것은 무엇이든

abyāpajjhā nivera ca

아바삿자-니웨라 짜

성냄도 없고, 증오도 없게

nidukkha ca nupaddava

니둑카 짜 누삿다와

고통도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

Uddham yāva bhavagga ca

우당 야-와 바왱가 짜

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

adho yāva avīccito

아도 야-와 아윗찌또

아래로 아비지옥 중생에 이르기까지

samanta cakkavāḷesu

사만따 짱까와-레수

철위산 주변 모두

ye sattā udukecara

예 삿따-우다께짜라

물 속에 돌아다니 것들은 무엇이든

abyāpajjhā nivera ca  
아바뺏자- 니웨라 짜  
성냄도 없고, 증오도 없게

nidukkha ca nupaddava  
니дук카 짜 누뺏다와  
고통도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

Uddham yāva bhavagga ca  
우당 야-와 바왱가 짜  
위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

adho yāva avīccito  
아도 야-와 아윳찌또  
아래로 아비지옥 중생에 이르기까지

samanta cakkavāḷesu  
사만따 짱까와-레수  
철위산 주변 모두

ye sattā ākāsecara  
예 샷따 아-까-세짜라  
허공에 날아 다니는 것 모두

abyāpajjhā nivera ca  
아바뺏자- 니웨라 짜  
성냄도 없고, 증오도 없게

nidukkha ca nupaddava  
니дук카 짜 누뺏다와  
고통도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

2010-10-05  
진흙속의연꽃