**The Chant of Metta(자비송)**

노래 : Imee Ooi

Ahaṃ avero homi

제가 증오에서 벗어나기를!

avyāpajjho homi

제가 성냄에서 벗어나기를!

anīgho homi

제가 격정에서 벗어나기를!

sukhī - attānaṃ pariharāmi

제가 행복하게 지내게 하여지이다!

Mama mātāpitu

저의 부모님,

ācariya ca ñāti mitta ca

스승들과 친척들, 친구들도,

sabrahma-cārino ca

거룩한 삶(梵行)을 닦는 이, 그분들도

averā hontu

증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

격정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Imasmiṃ ārāme sabbe yogino

여기 가람에 있는 모든 수행자들이

averā hontu

증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

격정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Imasmiṃ ārāme sabbe bhikkhu

이 승가의 모든 스님들도

sāmaṇera ca

사미승들도

upāsaka - upāsikāyo ca

우바새(優婆塞-남자 재가불자), 우바이(優婆夷-여자 재가불자)도

averā hontu

증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

격정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Amhākaṃ catupaccaya - dāyaka

4 가지 생필품(옷, 음식, 약, 잠자리)을 보시해준 이

averā hontu

그 분들이 증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

격정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Amhākaṃ ārakkhā devatā

우리를 지켜주는 수호(女)신들

Imasmiṃ vihāre

이 집(절)에서

Imasmiṃ āvāse

이 처소에서

Imasmiṃ ārāme

이 가람에서

ārakkha devatā

지켜주는 (여)신들

averā hontu

그들이 증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

격정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

그들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Sabbe sattā

모든 유정(有情-중생)들

sabbe pāṇā

모든 숨쉬는 것

sabbe bhūtā

모든 생명체

sabbe puggalā

모든 개별적인 존재들(補特伽羅)

sabbe attabhāva - pariyāpannā

‘나’라고 말하는 모든 것들(自體)

sabbe itthoiyo

모든 암컷

sabbe purisā

모든 수컷

sabbe ariyā

모든 성인(聖人)

sabbe anariyā

모든 범부(凡夫)

sabbe devā

모든 신(神)

sabbe mānussā

모든 인간

sabbe vinipātikā

모든 악처(惡處-지옥, 아귀, 아수라, 축생) 중생들이

averā hontu

증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

격정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

그들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Dukkha muccantu

고(苦)에서 벗어나지이다!

Yattha-laddha-sampattito māvigacchantu

이미 성취한 것을 잃지 않게 하여지이다!

Kammassaka

세상의 모든 중생은 자기 업의 주인입니다.(자기 업의 지배자입니다.)

Puratthimāya disāya

동쪽이나

pacchimāya disāya

서쪽이나

uttarāya disāya

북쪽이나

dakkhiṇāya disāya

남쪽이나 간에.

puratthimāya anudisāya

남동쪽이나

pacchimāya anudisāya

북서쪽이나

uttarāya anudisāya

북동쪽이나

dakkhiṇāya anudisāya

남서쪽이나 간에.

heṭṭhimāya disāya

가장 낮은 곳이든

uparimāya disāya

가장 높은 곳이든 간에.

Sabbe sattā

모든 유정(有情-중생)들

sabbe pāṇā

모든 숨쉬는 것들

sabbe bhūtā

모든 생명체

sabbe puggalā

모든 개별적인 존재들

sabbe attabhāva - pariyāpannā

‘나’라고 말하는 모든 것들

sabbe itthoiyo

모든 암컷

sabbe purisā

모든 수컷

sabbe ariyā

모든 성인(聖人)

sabbe anariyā

모든 범부(凡夫)

sabbe devā

모든 신(神)

sabbe mānussā

모든 인간

sabbe vinipātikā

모든 악처(惡處-지옥, 아귀, 아수라, 축생) 중생들이

averā hontu

증오를 여의어지이다.

abyāpajjhā hontu

성냄을 여의어지이다.

anīghā hontu

격정을 여의어지이다.

sukhī - attānam pariharantu

그 분들이 행복하게 지내게 하여지이다!

Dukkha muccantu

苦에서 벗어나지이다.

Yattha-laddha-sampattito māvigacchantu

이미 성취한 것을 잃지 않게 되어지이다!

Kammassaka

세상의 모든 중생은 자기 업의 주인입니다.(자기 업의 지배자입니다.)

Uddhaṃ yāva bhavagga ca

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

adho yāva avīccito

아래로 아비지옥(가장 고통스런 지옥) 중생에 이르기까지

samanta cakkavāḷesu

철위산(鐵圍山-윤회세계의 중심)의 주변 모두 (즉, 윤회 모두)

ye sattā pathavīcara

땅위에서 걸어 다니는 것은 무엇이든

abyāpajjhā nivera ca

성냄도 없고, 증오도 없게

nidukkha ca nupaddava

苦도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

Uddhaṃ yāva bhavagga ca

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

adho yāva avīccito

아래로 아비지옥(가장 고통스런 지옥) 중생에 이르기까지

samanta cakkavāḷesu

철위산 주변 모두

ye sattā udakecara

물 속에 돌아다니 것들은 무엇이든

abyāpajjhā nivera ca

성냄도 없고, 증오도 없게

nidukkha ca nupaddava

苦도 없고, 재난도 없게 하여지이다!

Uddhaṃ yāva bhavagga ca

위로 가장 높은 천상의 중생에서부터

adho yāva avīccito

아래로 아비지옥(가장 고통스런 지옥) 중생에 이르기까지

samanta cakkavāḷesu

철위산 주변 모두

ye sattā ākāsecara

허공에 (날아)다니는 것 모두

abyāpajjhā nivera ca

성냄도 없고, 증오도 없게

nidukkha ca nupaddava

苦도 없고, 재난도 없게 하여지이다!