**까라니야멧따경**

(Karaniya Metta Sutta- 자애경, 숫따니빠따-Sn 1.8, 전재성님역)

**1.**

**Karanīyam atthakusalena 까라니-얌 앗타꾸살레나  
yan taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca: 얀 땅 산땅 빠당 아비사멧짜  
Sakko ujū ca sūjū ca 삭꼬 우주- 짜 수-주- 짜  
suvaco c'assa mudu anatimānī, 수와쪼 짯사 무두 아나띠마-니**.

널리 이로운 일에 능숙하여서

평정의 경지를 성취하고자 하는 님은

유능하고 정직하고 고결하고 상냥하고

온유하고 교만하지 말지이다.

**2.**

**Santussako ca subharo ca 산뚯사꼬 짜 수바로 짜  
appakicco ca sallahukavutti 압빠낏쪼 짜 살라후까웃띠  
Santidriyo ca nipako ca 산띠드리요 짜 니빠꼬 짜  
appagabbho kulesu ananugiddho, 압빠갑보 꿀레수 아나누깃도**

만족할 줄 알아서 남이 공양하기 쉬워야 하며,

분주하지 않고 생활이 간소하며,

몸과 마음 고요하고 슬기로우니,

가정에서 무모하거나 집착하지 말지이다.

**3.**

**Na ca khuddaṃ samācare kiñci 나 짜 쿡당 사마-짜레 낀찌  
yena viññū pare upavadeyyuṃ 예나 윈뉴 빠레 우빠와데이융  
Sukhino vā khemino hontu 수키노 와 케미노 혼뚜  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā 삽베 삿따- 바완뚜 수키땃따-**

다른 양식있는 님들의 비난을 살만한

어떠한 사소한 행동이라도 삼가 하오니,

안락하고 평화로워서,

모든 님들은 행복해지이다.

**4.**

**Ye keci pāṇabhūt' atthi 예 께찌 빠-나-부-땃티-  
tasā vā thāvarā vā anavasesā 따사- 와- 타-와라- 와- 아나와세사-  
Dīgha vā ye mahantā vā 디-가 와- 예 마한따- 와-  
majjhimā rassakā aṇukathūlā 맛지마- 랏사-까 아누까툴-라-**

살아있는 생명이건 어떤 것이나,

동물이나 식물이거나 남김없이,

길다랗거나 커다란 것이거나,

중간 것이거나 짧은 것이거나,

미세하거나 거친 것이거나,

**5.**

**Diṭṭhā vā ye vā addiṭṭhā 딧타- 와- 예 와- 아딧타-  
ye ca dūre vasanti avidūre 예 짜 두-레 와산띠 아위두-레  
Bhūtā vā sambhavesī vā 부-따- 와- 삼바웨시- 와-  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā 삽베 삿따- 바완뚜 수키땃따-**

보이는 것이나 보이지 않는 것이거나,

멀리 사는 것이나 가까이 사는 것이나,

이미 생겨난 것이나 생겨날 것이나,

모든 님들은 행복하여지이다.

**6.**

**Na paro paraṃ nikubbetha 나 빠로 빠랑 니꿉베타  
nâtimaññetha katthacinaṃ kañci 나-띠만녜타 깟타찌낭 깐찌  
Vyārosanā paṭighasaññā 위야-로사나- 빠띠가산냐-  
nāññamaññassa dukkham iccheyya 난냐만냣사 둑카밋체이야.**

서로가 서로를 헐뜯지도 말지니,

어디서든지 누구든지,

분노 때문이든 증오 때문이든

서로에게 고통을 바라지 않나이다.

**7.**

**Mātā yathā niyaṃ puttaṃ 마-따- 야타- 니양 뿟땅   
āyusā ekaputtam anurakkhe 아-유사- 에까뿟당 아누락케  
Evam pi sabbabhūtesu 에왐 삐 삽바부-떼수  
mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ 마-나삼 바-와예 아빠리마-낭**

어머니가 하나뿐인 아들을 목숨 바쳐 구하듯,

이와같이 모든 님들을 위하여

자애로운 한량없는 마음을 닦게 하여지이다.

**8.**

**Mettañ ca sabbalokasmiṃ 멧딴 짜 삽바-로까스밍  
mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ 마-나삼 바-와예 아빠리마낭  
Uddhaṃ adho ca tiriyañ ca 웃당 아도 짜 띠리얀 짜  
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ 아삼바-당 아왜랑 아사빳땅**

그리하여 일체의 세계에 대하여,

높은 곳으로 깊은 곳으로 넓은 곳으로

장애 없이, 원한 없이, 적의 없이, 자애로운,

한량없는 마음을 닦게 하여지이다.

**9.**

**Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā 띳탕짜랑 니신노 와-  
sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho 사야-노 와- 야-와땃사 위가따밋도  
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya 에땅 사띵 아딧테이야  
brahmam etaṃ vihāraṃ idha mahu 브라흐맘 에땅 위하-랑 이다 마-후**

서있거나 가거나 앉아있거나 누워있거나 깨어있는 한,

자애의 마음이 굳게 새겨지이다.

이것이야말로 참으로 청정한 삶이옵니다.

**10.**

**Diṭṭiñ ca anupagamma 딧띤 짜 아누빠감마  
sīlavā dassanena sampanno 실라와- 닷사네나 삼빤노  
Kāmesu vineyya gedhaṃ 까-메수 위네이야 게당  
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretī 나 히 자-뚜 갑바세이양 뿌나레띠**

삿된 견해에 의존하지 않고 계행을 갖추고,

통찰을 갖추어 감각적인 욕망을 다스리면,

결코 다시 윤회에 들지 않을 것이옵니다.

(까라니야멧따경-Karaniya Metta Sutta- 자애경, 숫따니빠따-Sn 1.8, 전재성님역)

**Metta Sutta.**

**Loving kindness.**

143.

What profitable things should be done to attain that appeased state. .

Be able, straight forward, quite straight forward, suave, gentle, and not conceited.

144.

Satisfied, easily supported, have few things to do and a light living,

Mental faculties calmed become clever, not daring, and not greedily attached to families.

145.

The slightest thing looked down by other wise ones should not be done,

May mental happiness and appeasement be , may all come to well being.

146.

Who ever living thing be infirm or firm or otherwise,

Long or huge, middle sized, short or very small

147.

Seen and not seen, living far and near,

Born and to be born, - may all beings be well and happy.

148.

May one not talk belittling another, and for no reason think another as inferior,

May one not desire unpleasantness to another with an angry repulsive mind.

149.

Like a mother protecting her only son's life would think,

Develop that same thought towards all beings limitlessly.

150.

Develop loving kindness too towards all beings limitlessly

Above, below, across, without an obstacle, anger or enmity.

151.

Standing, sitting, or walking or even when lying as long as awake

Intend this mental attitude, it is called the divine abiding. .

152.

Not tarrying in any view, become virtuous and come to righteousness of view

Greed for sensuality appeased, is not born again in a womb.

<http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/5Khuddaka-Nikaya/05Suttanipata/1-uragavagga-e.html>

2012-08-05

진흙속의연꽃