**까라니야멧따 숫따 - 자애경(Karaniya Metta Sutta)**

**Metta Sutta.**

**Loving kindness.**

**자애 경**

143.

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

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

**1.**

**널리 이로운 일에 능숙하여서**

**평정의 경지를 성취하고자**

**하는 님은 유능하고 정직하고**

**고결하고 상냥하고 온유하고**

**교만하지 말지이다.**

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.

**2.**

**만족할 줄 알아서**

**남이 공양하기 쉬워야 하며,**

**분주하지 않고 생활이 간소**

**하며, 몸과 마음 고요하고**

**슬기로우니, 가정에서 무모**

**하거나 집착하지 말지이다.**

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.

**3.**

**다른 양식있는 님들의 비난을**

**살만한 어떠한 사소한 행동**

**이라도 삼가 하오니,**

**안락하고 평화로워서,**

**모든 님들은 행복해지이다.**

146.

Whoever living thing be infirm or firm or otherwise,

Long or huge, middle sized, short or very small

**4.**

**살아있는 생명이건 어떤**

**것이나, 동물이나 식물이거나**

**남김없이, 길다랗거나 커다란**

**것이거나, 중간 것이거나**

**짧은 것이거나, 미세하거나**

**거친 것이거나,**

147.

Seen and not seen, living far and near,

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

**5.**

**보이는 것이나 보이지 않는**

**것이거나, 멀리 사는 것이나**

**가까이 사는 것이나, 이미**

**생겨난 것이나 생겨날 것이나,**

**모든 님들은 행복하여지이다.**

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.

**6.**

**서로가 서로를 헐뜯지도**

**말지니, 어디서든지 누구든지,**

**분노 때문이든 증오 때문이든**

**서로에게 고통을 바라지**

**않나이다.**

149.

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

Develop that same thought towards all beings limitlessly.

**7.**

**어머니가 하나뿐인 아들을**

**목숨 바쳐 구하듯, 이와같이**

**모든 님들을 위하여**

**자애로운 한량없는**

**마음을 닦게 하여지이다.**

150.

Develop loving kindness too towards all beings limitlessly

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

**8.**

**그리하여 일체의 세계에**

**대하여, 높은 곳으로 깊은**

**곳으로 넓은 곳으로 장애**

**없이, 원한 없이, 적의 없이,**

**자애로운, 한량없는 마음을**

**닦게 하여지이다.**

151.

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

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

**9.**

**서있거나 가거나 앉아있거나**

**누워있거나 깨어있는 한,**

**자애의 마음이 굳게 새겨**

**지이다. 이것이야말로**

**참으로 청정한 삶이옵니다.**

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.

**10.**

**삿된 견해에 의존하지 않고**

**계행을 갖추고, 통찰을**

**갖추어 감각적인 욕망을**

**다스리면, 결코 다시 윤회에**

**들지 않을 것이옵니다.**

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

한글역; 전재성 법사님

편집;진흙속의연꽃

사경 편집 ; mani

영어 출처

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