

The Four Immeasurables

ཚད་མེད་པ་བཞི།



༄༅། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

SEM CHEN/ TAHM CHAY/ DAY WAH DAHNG/DAY WAY GYU
DAHNG/ DEN PAHR/ GYOUR CHEEK//

May all beings have happiness and the causes of happiness;

སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DOUK NGELL DAHNG/ DOUK GNELL GYEE/ GYU DAHNG/ DRELL
WAHR/ GYOUR CHEEK//

May all be free from suffering and the causes of suffering;

སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DOUK NGELL/ MAY PAY/ DAY WAH / DAHM PAH DAHNG/ MEE
DRELL WAHR/ GYOUR CHEEK//

**May all never be separate from the sacred happiness which is
sorrowless;**

ཉེ་རིང་ཆགས་སྲུང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

NYAY RING/ CHAHK DAHNG/ DAHNG DRELL WAY TAHNG/ NYOME
LAH/ NAY PAHR/ GYOUR CHEEK//

**May all leave attachment to dear ones and aversion to others, and
live believing in the equality of all that lives.**