

## 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 WA DANG /

DAY WAY GYU / DANG DEN PAR GYOR 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 DANG / DOUK GNELL GYEE GYU /

DANG DRELL WAHR GYOR CHEEK //

**May all beings 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 WA DAHM PAH /

DANG MEE DRELL WAHR GYOR CHEEK //

**May all beings never be separate from the excellent happiness  
which is without sorrow;**

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

NYAY RING / CHAHK DANG / DANG DRELL WAY /

TAHNG NYOME LAH / NAY PAR GYOR CHEEK //

**May all beings be free of attachment to dear ones and  
aversion to others and live in great equanimity.**