

THE FOUR IMMEASURABLES

སེམ་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

SEM CHEN TAM CHE DE WA DANG DE WAY GYU DANG DEN PAR GYUR CHIK

May all sentient beings have happiness and the cause of happiness.

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

DUK NGAL DANG DUK NGAL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIK

May they be free from suffering and the cause of suffering.

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

DUK NGAL ME PAY DE WA DAM PA DANG MIN DREL WAR GYUR CHIK

May they not be separated from the supreme happiness free from suffering.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་ཉིད་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

NYE RING CHAK DANG NYI DANG DREL WAY TANG NYOM CHEN PO LA NE PAR
GYUR CHIK

May they dwell in the great equanimity free from attachment, aversion, and partiality.