

I QUATTRO INCOMMENSURABILI  
O  
I QUATTRO BRAHMAVIHARAS

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG**  
sentient beings all happiness and  
May all sentient beings have happiness

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**DE WAI GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG**  
happiness cause and have may this come to be  
And the cause of happiness.

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**SEM CHEN THAM CHE DUG NGAL DANG**  
sentient beings all suffering and  
May all sentient beings be freed from suffering

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG**  
suffering of cause and separate, free of may this come to be  
And the cause of suffering.

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**SEM CHEN THAM CHE DUG NGAL MED PAI**  
sentient beings all suffering free of  
May all sentient beings never be separated from

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**DE WA DANG MI DRAL WAR GYUR CHIG**  
happiness and not separate may this come to be  
The happiness that is free of suffering.

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**SEM CHEN THAM CHE NYE RING CHAG DANG DANG**  
sentient beings all near far desire anger and  
May all sentient beings abide in equanimity free from cherishing friends and relatives

សិរីសារ៉ាទក្រ់សមសារ៍តុលាបុណ្យឯកសារ៍  
**DRAL WAI TANG NYOM LA NAE PAR GYUR CHIG**  
free of equanimity with abide may this come to be  
And being dismissive of strangers and enemies.

Possano tutti gli esseri senzienti ottenere felicità e la causa della felicità. Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalla causa della sofferenza. Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati dalla felicità che è priva di sofferenza. Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità, liberi dall'attaccamento verso gli amici e i parenti e dall'avversione verso gli estranei e i nemici.

Traduzione in inglese di James Low

Tradotto in Italiano da Ilaria Corti e Francesca Fazzio