

### བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་མི་རིགས།

འཛམ་གླིང་ས་ཡི་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱེ་མོ་ན།  
གཙན་པོ་གདུང་གི་བོད་པའི་བྱིས་གཞི་ཡོད། ཨོ།  
ལུས་ཀྱི་རྟེན་ས་སྤྱང་དཀར་ཕུམ་པ་ཡོད།  
སེམས་ཀྱི་རྟེན་ས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡོད།

ཨོ།..... ལ་བ་ཅན།  
ཨོ།..... བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་མི་རིགས་ཡིན།  
ཨོ། སེམས་ཀྱི་རྟེན་ས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡོད།

དགེ་སྲིག་ལས་ལ་འཛམ་ས་པའི་བོད་པ་ཚོ།  
ས་ཤི་དབྱུངས་སུ་གྱེར་བའི་རིགས་བཟང་ཞེད། ཨོ།  
ཉ་དང་འབྲ་སྲིན་ཞེད་ཀྱི་ལ་ཟས་མིན།  
ཆང་དང་ཨ་རག་ཞེད་ཀྱི་བུང་བ་མིན།

ཨོ། ལ་བ་ཅན།  
ཨོ། བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་མི་རིགས་ཡིན།  
ཨོ། ཆང་དང་ཨ་རག་ཞེད་ཀྱི་བུང་བ་མིན།

གཤིས་རྒྱུད་བལ་ལས་འཛམ་ས་པའི་བུ་ཚོ་དང་།  
ལ་རྒྱ་སྲི་པོ་ར་བཀྲར་བའི་པོ་ཚོ་དཔོན་ཚོ། ཨོ།  
བོད་ཆས་གཙང་མ་གྲོན་དང་པ་བཟང་བུ།  
བོད་སྐད་གཙང་མ་ཤོད་དང་རིགས་བཟང་རྒྱུད།

ཨོ། ལ་བ་ཅན།  
ཨོ། བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་མི་རིགས་ཡིན།  
ཨོ། བོད་སྐད་གཙང་མ་ཤོད་དང་རིགས་བཟང་རྒྱུད།

### Ch'angsem-chän-ki mirik

Dzamling sa-yi yong-ki tsemo-na  
Tsänpo dung-ki p'öpä k'yimshi yö O  
Lü-ki tensa tr'angkar tsampa yö  
Sem-ki tensa sanggyä tänpa yö

O K'awachän  
O Ch'angsem-chän-ki mirik yin  
O Sem-ki tensa sanggyä tänpa yö

Gedik lä-la dzempä p'öpatso  
Mani yang-su k'yerwä riksang k'ye O  
Nya thang busin k'ye-ki k'asä min  
Ch'ang dang arak k'ye-ki tungwa min

O K'awachän  
O Ch'angsem-chän-ki mirik yin  
O Ch'ang dang arak k'ye-ki tungwa min

Shigyü p'äl-lä jumpä p'umo t'ang  
Lagya ch'ipor kurwä p'ogötso O  
P'öchä tsangma k'yöntang p'asang p'u  
P'ökä tsangma shötang riksang gyü

O K'awachän  
O Ch'angsem-chän-ki mirik yin  
O P'ökä tsangma shötang riksang gyü

### Peuple bienveillant

Au sommet du monde entier  
Se trouve la demeure des Tibétains, de la lignée des empereurs  
Leur corps se nourrit de miel et de tsampa  
Leur esprit se repose sur les enseignements du Bouddha

Oh Pays des neiges  
Oh Le peuple du pays des neiges est bienveillant  
Leur esprit se repose sur les enseignements du Bouddha

Vous, les Tibétains, observez une éthique  
Vous êtes un peuple bon qui entonne les *mani*  
Vous ne mangez ni poisson, ni insecte  
Vous ne buvez ni bière, ni alcool

Oh Pays des neiges  
Oh Le peuple du pays des neiges est bienveillant  
Vous ne buvez ni bière, ni alcool

Jeunes filles au caractère plus doux que la laine  
Jeunes hommes qui portez la dignité au sommet de votre crâne  
Mettez de vrais vêtements tibétains, fils de bons pères  
Parle une langue tibétaine pure, lignée de bon peuple

Oh Pays des neiges  
Oh Le peuple du pays des neiges est bienveillant  
Parle une langue tibétaine pure, lignée de bon peuple

**ལྷ་སའི་ཚོམ་བུ་སྒྲིང་ལ།**

གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།  
ལྷ་སའི་ཚོམ་བུ་སྒྲིང་ལ། སོ་ཡ་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་འདུག་མ་ལ་གསུང་།  
སོ་ཡ་ལ། རྩོམ་པ་ཡི་དབེན་ཚོམ་བུ་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་ན་གང་རེད།  
ཉེ། གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།

གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།  
སྟག་ཤར་གཞོན་པའི་ལུས་ལ།  
སོ་ཡ་ལ། ཚོམ་བུ་མི་འདུག་མ་ལ་གསུང་།  
སོ་ཡ་ལ། ཞོན་པའི་རྩ་མཚོ་གཞོ་རིང་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་ན་གང་རེད།  
ཉེ། གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།

གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།  
སྟག་རྒྱུང་བུ་མོའི་ལུས་ལ། སོ་ཡ་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་འདུག་མ་ལ་གསུང་།  
སོ་ཡ་ལ། དལུ་དང་བྱུ་བུ་སྟེང་གི་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་ན་གང་རེད།  
ཉེ། གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།

གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།  
ལོ་རྒྱུང་གྲིས་པའི་དུས་ལ། སོ་ཡ་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་འདུག་མ་ལ་གསུང་།  
སོ་ཡ་ལ། དྲུངས་བརྗེ་སྟོོལས་དཀར་བ་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་ན་གང་རེད།  
ཉེ། གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།

སོ་ཡ་ལ། དྲུངས་བརྗེ་སྟོོལས་དཀར་བ་ལ།  
ཚོམ་བུ་མི་ན་གང་རེད།  
ཉེ། གསུངས་དང་། ལེགས་མོ་སོ།

**L'asä norbuling-la**

Sungdang Lemoso  
L'asä norbuling-la Soyala  
Norbu mindu ma-la-sung  
So ya la Jo Sha yishin norbu la  
Norbu min-na K'ang re  
Sungdang Lemoso

Sungdang Lemoso  
Takshar shönpä lü-la  
Soyala Norbu mindu ma-la-sung  
So ya la Shönpä tachok ts'ering la  
Norbu min-na K'ang re  
Sungdang Lemoso

Sungdang Lemoso  
Mänchung p'umö lü-la Soyala  
Norbu mindu ma-la-sung  
So ya la Yu t'ang ch'uru mutik-la  
Norbu min-na K'ang re  
Sungdang Lemoso

Sungdang Lemoso  
Lochung ch'ipä t'ü-la Soyala  
Norbu mindu ma-la-sung  
So ya la T'angtse lo-lä karwa la  
Norbu min-na K'ang re  
Sungdang Lemoso

So ya la T'angtse lo-lä karwa la  
Norbu min-na K'ang re  
Sungdang Lemoso

**Dans le Parc aux Joyaux de Lhasa**

Dites-nous ! Lemoso !  
Dans le Parc aux Joyaux de Lhasa, Soyala !  
Ne dites pas qu'il n'y a pas de joyau  
Soyala ! Le Jowo Shakya qui exauce les souhaits  
Si ce n'est pas un joyau, qu'est-ce donc ?  
Lemoso !

Dites-nous ! Lemoso !  
Sur le corps du jeune homme Soyala !  
Ne dites pas qu'il n'y a pas de joyau  
Soyala ! Tsering, l'excellent destrier  
S'il n'est pas un joyau, qu'est-il donc ?  
Dites-nous ! Lemoso !

Dites-nous ! Lemoso !  
Sur le corps de la jeune fille Soyala !  
Ne dites pas qu'il n'y a pas de joyau  
Soyala ! Turquoises, corail, et perles  
Si ce ne sont des joyaux, qu'est-ce donc ?  
Dites-nous ! Lemoso !

Dites-nous ! Lemoso !  
Dans la jeunesse du petit enfant Soyala !  
Ne dites pas qu'il n'y a pas de joyau  
Soyala ! Son esprit est pur et aimant  
Si ce n'est pas un joyau, qu'est-ce donc ?  
Dites-nous ! Lemoso !

Soyala ! Son esprit est pur et aimant  
Si ce n'est pas un joyau, qu'est-ce donc ?  
Dites-nous ! Lemoso !