

---

གངས་རིའི་ལུ་ཁྱུང་ལྷུ་མ་པོ་འབྲིལ་བའི་སྡེངས། །

བཤད་སྐྱབ་གཞུང་ལུགས་ཚུ་སྲུང་འབུམ་འབྲིལ་བར། །

མཁས་གྲུབ་གདེངས་ཅན་ཚོགས་ཀྱིས་རྟག་རྒྱལ་བའི། །

ལེགས་བཤད་བདུད་རྩིའི་བཅུད་བསྟུས་སྤྱ་གཡང་སྡོལ། །

སྣང་སྟོན་ལུ་ལ་མ་ཉིས།

*my name is tibetan*

---

མི་བདེན་དོན་དང་འགལ་ན་བདེར་ག་ཤེགས་བཀའ་ཡང་ཞོག།

བདེན་ཞིང་དོན་དང་མཐུན་ན་བྱིས་པའི་ལས་སྦྱོང་ལོངས།།

ཚོག་གི་ཚ་བ་མ་གཅོད་དོན་གྱི་ཚ་བ་ཚོད།།

ཚོག་གི་ཚ་བ་བཅད་ན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ།།

དོན་གྱི་ཚ་བ་ཚོད་ན་ཚོག་མཐའ་དེ་ཀས་ཚོད།།

བོན་གྱི་ཚ་བ་མ་གཅོད་སེམས་ཀྱི་ཚ་བ་ཚོད།།

སེམས་ཀྱི་ཚ་བ་ཚོད་ན་བོན་གྱི་བདག་པོ་ཡིན།།

སངས་རྒྱས་གཞན་ནས་མ་འཚོལ་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་སྟོས།།

སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཤེས་ན་སངས་རྒྱས་དེ་ཡིས་རྟེན།།

ལེ་ཤུའི་ཞལ་གདམ།

*my name is tibetan*

ལ་ཅིག་གིས་རིགས་གཅིག་ལས་མི་ཤེས་པར། རང་གི་ཤེས་  
 པ་དེ་དང་མཐུན་པ་བྱུང་ན་བསྟོད་པ་བྱེད་པ་དང་། མ་  
 བྱུང་ན་སྤང་ར་བྱེད་པ་འདུག་སྟེ། ལྷན་པོའི་གྲལ་ལ་བཞུགས་  
 པར་མངོན་ཅིག རང་ལྟ་ལ་མི་ཆགས་གཞན་ལྟ་ལ་མི་  
 སྤང་བའི་སྐོན་སྤྱོད་ཀྱི་མཐའ་མཐའ་ལྷན་པོ་བཞག་བཤད་པ་ནི། ཤེས་  
 རབ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དང་དག་སྤང་སྤང་བའི་ཐབས་བྱུང་པར་  
 ཅན་ཡིན་པས། དམ་པའི་ལྷན་སྤྱོད་ལྟར་འདོད་དོ། །

རྗེ་བདག་ཉིད་ཚེན་པོས།

*my name is tibetan*

ལྷན་བསྐྱེད་འདོད་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་།  
 ལྷན་བསྐྱེད་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱགས།  
 བདེ་བར་འདོད་པའི་གཉི་ལྷན་པས།  
 རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྷན་བྱེད།

རྒྱུད་འདུག་ལས།

ལྷན་བའི་ན་བུན་འདི་ཡི་ས་རོལ་ན།  
 ཚོས་ཉིད་དོན་གྱི་ནམ་མཁའ་དངོས་སུ་བཞུགས།  
 ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ཡང་བཅོས་མ་ཉིད།  
 མེད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ཡང་བཅོས་མ་ཉིད།  
 འདི་འདྲའི་བཅོས་མ་ཀུན་གྱིས་མ་བསྐྱེད་པར།  
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཡིན།

དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས།

*my name is tibetan*

ལྷོ་ཚེ་གཉིས་ཀྱིས་དོན་མི་འགྲུབ། ལབ་ཚེ་གཉིས་ཀྱིས་འཚོམས་  
 ལྷུ་བ་མི་ཡོང། ཚོ་འདིར་སློབ་མ་ཐོངས་པས་བྱང་ཚུབ་ཅི་  
 འདྲ་ཞིག་བརྟུན། ལྷང་བ་འདི་རྒྱབ་ཏུ་མ་ཤོར་བའི་དགོ་  
 ལྷུར་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད། ལའི་རྒྱ་མ་འཕོར་བར་ཐབ་གྱི་མི་མི་  
 ཐོར་ལ། གཞུའི་སྲ་མ་ཤོར་བར། མདའི་ཚབ་མི་ཡོང།  
 སེམས་ཅན་གྱི་ལས་མ་བཞག་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དོན་མི་  
 འགྲུབ། ཐབ་ན་མི་མེད་པའི་དུད་ལྷང་དུ་དུ་བ་མི་འབྱུང།  
 སུགས་སུ་ངེས་ཤེས་མ་སྐྱེས་པའི་སྤལ་དུ་ལག་ལ་མི་ཐེབས།  
 སངས་རྒྱས་ལོག་ན་མེད་ཀྱང་ག་དར་སེམས་ལ་བྱེད་དགོས།  
 སྤྱི་ཚེན་རྒྱལ་བ་གཡུང་དྲུང་གིས།

*my name is tibetan*