

མི་མང་ལངས་ལྷོ།

ལོངས་ཤོག་མི་ལོ་བཅུ་ཕྱག་བར་དུ།
ང་ཚོ་ཡི། ཤ་ཟད་རྩས་ལ་མ་བྱག་བར།
དགྲ་བོས་བཅན་གཞོན་བཏང་བྱང་།

ཆིག་སོང་དགྲ་བརྩ་ཕྱ་བཅུ་དགུ་འུ་ལོར།
རྒྱལ་གཅིས་མི་མང་ལྷོ་ཐུག་བཟོད་བྲལ་ཐབས་མེད་ཀྱིས།
བདེན་བས་ཡར་ལ་ལངས་ཡོད།

ལོངས་ཤོག་ལོངས་ཤོག་བོད་མི་རྣམས།
འཛམ་གོང་མི་མང་ང་ཚོའི་རྒྱབ་རྒྱ་ལོངས་ཤོག།
བདེན་བའི་དབང་པོ་མཛོད་ཅིག།

བོད་ལོངས་བདག་གིས་སོང་བའི།
ཤས་བས་མགོན་ཆེན་པོ་ཤཀོང་ས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།
གཞིས་བས་བོད་མིའི་གཙོ་འཛིན།

དགྲ་བོ་བཤན་བ་ལག་དམར།
བཅན་རྒྱལ་རྒྱ་དམར་བོད་ནས་མཐར་བསོད་གཏོང་གི་ཡིན།
རྒྱལ་གཅིས་མི་མང་ལོངས་ཤོག།

The People's Uprising Song

Rise up
Decade after decade
We, whose flesh has been cruelly cut down to
the bone,
By the oppressing enemy

In the year of nineteen hundred fifty-nine,
The patriotic people of Tibet, desperate and
without choice,
Rose up for the sake of truth

Rise up, rise up, all Tibetans!
People of the world, rise up and support us,
Bear witness to the truth.

The protector of the land of Tibet,
The great refuge giver, the all-seeing precious
jewel
Is the leader of all Tibetans in Tibet and in exile

The blood-covered hands of my enemy
butcher,
Red China, we will drive you out of Tibet,
Rise up, all patriotic people