



མཐོ་བྱུང་གི་འཆམ་འཛིན་ལེགས་ཤོ
 ——ལེ་ཆེ་ལ།

མི་རིགས་དཔེ་ཁྱུར་ཁང་གིས་པེ་ཅིན་དུ་བསྐྲུན་པ།

དེའི་ལྷན་ཁག་གི་གཞིན་དུ་དཔེ་སྟེང་ཁང་གི་ 1963 ལོའི་
ཟླ་བ་ 4 པའི་དཔར་ཐང་མ་ 1 ལོའི་ཐུ་ཕིག་གཞིར་བཟུང་ཞིང་
བསྟན་པ།

本书根据中国青年出版社1963年4月第1版第1次印刷版本译出

མདུན་མོག

མེ་ཁྲིང་གི་འབྲུ་པར།

ཉིང་ཡུང་ཡུས་ཀྱིས་བཞོས།

བར་བཅུག་རི་མོ།

མིས་ཏུ་ཡིས་བཞོས།

མའོ་ཀུའུ་ཞིའི་འཕྲུལ་འཛིང་པ་ཡག་པོ་

——མེ་ཁྲིང་།

*

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱར་ཏེ་བསྐྱུན་པ།

*

1963 མའོ་ཁྲུ་པ་ 7 པར་པེ་ཅིན་དུ་ཐོག་མར་

བཙོན་པ་དང་ཁྲུ་ 11 པར་པར་ཐེངས་གཉིས་པ་བཏབ་པ།

དཔེ་རིན་མོར་བྱུར་ 3 ཟླ་ 3 །

同 向
志 滿
子 符
明 年
為 集

ཁོ་མཐུན་ལེ་རྒྱང་ལ་དབེ་བལྟས་ནས་སྒྲོབ་
སྒྲོང་བྱེད་དགོས།

མཐོ་ཙྰ་རྒྱང་གིས་བྱིས།

向雷锋同志学习

憎爱分明的阶级

立场

言行一致的革命

精神

公而忘私的共產

主義風格

奮不顧身的無產

階級鬥爭

周恩來

སྒོ་མཐུན་ལེ་སྒྲིང་གི་དགར་སྒྲུང་དབྱེ་བ་གསལ་བའི་གྲུ་
རིམ་གྱི་ཡངས་སྒྲིགས་དང་།

ཁ་བཤད་ལག་བརྟན་བྱུང་བའི་གསར་བརྗེའི་སྒྲིང་སྒྲུབས།
རང་དོན་སྒྲུངས་ནས་སྒྲི་དོན་སྒྲུབ་བའི་གྲུང་ཁྲན་རིང་.....
ལྷགས་གྱི་སྒྲིང་ཚུལ།

ལྷན་སྒྲིག་ཡངས་མེད་བྱེད་བའི་འཕྱོར་མེད་གྲུ་རིམ་གྱི་
འཕྲུལ་འཛིང་གི་སྒྲིགས་ལྷགས་བཅས་ལ་དབྱེ་བ་སྒྲུབ་ནས་སྒྲིབ་...
སྒྲིང་བྱེད་དགོས།

ཀྱུ་མེན་ལའི་ལས་བྱིས།

學習雷鋒

做毛主席
的好戰士

朱德
一九六三年
三月一日

མི་སྒྲིལ་མ་དཔེ་བཞུགས་ནས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ་མཐོ་ཀློང་
ཞིང་ཁྲུང་པ་རྒྱུ་པ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱུང་དགོས།

ཀློང་ཏེས་ 1963 ལོ་ལྷ་མ་ 3 ཚེས་ 1 ལ།



མོ་མཐུན་ལེ་ཤིང་འཛོ་བཞུགས
སྐབས་ཀྱི་འདྲ་པར།

དཀར་ཆག

མའི་གུའུ་ཞིའི་འཕུལ་འཛིང་པ་ཡག་པོ་——ལ་མྱེང་།.....

ཐུན་གོང་ཕྱིང་གིས་བཅུམས་པ།

- ཏུ་མཚོ་ལས་ཐུབ་པའི་ཐུག་གི་འཁོན་འགྲུམ། (1)
- ཏུག་བསྐྱེད་གྱི་མཆུག་འགྲིལ་ནས་པདེ་མྱིད་ཀྱི་འགོ་ཚུགས་པ།..... (12)
- འཚོ་བས་བསྐྱེད་ཐུག་གཏོང་གི་ཡོད་པ། (25)
- དང་གི་པ་ཀའ་ལ་ཉན་པ། (43)
- གཏོར་རིམ་ལས་ལུག་དུ་ཡོད་པ།..... (58)
- དམག་བསྐྱེད་དང་ལེན་ཞུས་ནས་དམག་ཁོངས་སུ་ཞུགས་པ།..... (71)
- དཀར་ཏུང་མྱིང་དུས་ཀྱིས་སྒོ་བ་སྒྱུར་བྱེད་པ། (91)
- ཉི་མོ་དང་ཆར་ཆུ། (108)
- ཏུ་ཐིགས་ཏུ་མཚོར་བཞག་པ། (121)
- ཐུན་མོང་གི་ཁོད་དུ་བསྐྱེད་པ། (135)
- པ་ཀའ་བར་མོས་པའི་“ཐུན་པ།” (149)
- ཐུབས་ཆེན་ནི་མྱིང་པ་དང་གི་ནང་ནས་བྱུང་པ། (157)
- པལ་པར་བཅུན་པའི་ཐུག་ར་གསོ་མཁན། (170)
- ཇི་སྒྲིབ་པར་དུ་གནས་པའི་འཕུལ་འཛིང་པ། (182)
- ལ་མྱེང་གི་ཉན་པོ་འི་བདམས་བཤུས། (191)
- མཆུག་བྱང་། (285)

ཀྱ་མཚོ་ལས་ཟབ་པའི་བྲག་གི་འཁོར་འགུམ།

སྐབས་དེར་མ་གཞི་ང་ལོ་ན་ཕྱ་རུང་། གཞན་སྟོན་
ལ་རལས་པའི་གཅན་གཟན་ལྷ་པུའི་བཅན་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྟེན་ལྷ་ལས་ཀྱི་
དེ་དག་དང་ཐུན་ནག་གི་སྒྲི་ཚོགས་དེ་ལ་སྒྱུར་ཁོང་རྒྱས་པའི་
གཏིང་ནས་ཁོང་ཁོ་སྒྲི་གི་ཡོད། སྐབས་དེར་ངའི་བསམ་
པར་ང་སྒྲི་པ་མཁན་གཉིན་བསམ་སྟོན་གྱི་ལྟ་བུ་ལ་མ་མཐོང་
འཕྲིན་ནས་ཁྱི་སྒྱུར་དེ་དག་རྒྱལ་དུ་བཞུགས་དེ་པ་མའི་.....
དགྲ་གི་ལེན་དགོས་བསམས་པུང་།

—འདི་ནི་ལེ་སྒྲིང་གི་ཉིན་མོ་ནས་དངས་པ་ཡིན།

སྒྱུར་སྒྱུར་དུ་འབབ་པའི་ཁྱེད་ཅེང་གཅོད་པོ་དེས་ཐུན་ནག་གི་སྒྲི་ཚོགས་
ཉིང་པའི་སྐབས་སྒྲི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཆེ་པའི་མི་ནམས་ཀྱི་མིག་རྒྱ་དང་གཉེན་གཞོན་...
ཁྱེད་མཁན་མི་ནམས་ཀྱི་བྲག་འཕྲིན་ཁྱེད་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་སྒྲི་པ་བསྐྱེད་ཆེན་
པོ་ཁྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོའི་དཔང་པོ་ཞིག་དེང་།

ལེ་སྒྲིང་གི་ 1939 ལོའི་ཟླ་ 12 ཚེས་ 30 ཉིན་དུ་ཐུན་ནག་གི་ཁོང་ཁོ་སྒྲིང་སྟེང་།

རྒྱུད་པས་འདྲེ་དམག་ཡོང་བྱ་བས་ཡོད་པ་ཐོས་པ་ཅན་གྱིས་སྐུ་ལ་སྐྱེས་ནས་
 རྒྱ་མོག་ཐོད་ཏེ་འཛམ་ཚུལ་དང་བཅས་ཁྱད་ཏེ་ཡོང་བྱིན་ནས་ཐོས་བྱིན་པར་ག་
 ཟད། ད་དུང་འཕྱོ་ཁར་ཁྱད་ཏེ་ཡོང་བྱིན་ལ་མེ་བརྒྱལ་ནས་ཐལ་པ་ག་ཤོག་ས་
 ལ་ལུས་པ་ཞིག་བཟོས་པ་རེད། ཁ་འཕོར་དུ་མོང་པའི་དམག་མི་རྣམས་ཀྱིས་
 གང་སར་འབྱུངས་ནས་བྱད་མེད་ལ་བཅན་གཤམ་དང་། རྒྱ་ནོར་འཕྱོག་བཅན་
 མོག་ས་ལྷ་པ་སྐྱུ་ལ་རིག་ས་སྐྱུ་ལ་ཚད་བྱས་པ་རེད། ལེ་སྤྱོད་གི་པ་ལར་ཡང་ཁྱད་
 ཏེ་ཡོང་བྱིན་ལ་མེ་བརྒྱལ་སྐུ་ལ་མེ་མིན་དང་གི་ཐོས་དམག་ཚོས་ཉེས་དུང་བཤང་
 རྒྱེ་མས་སྐྱུ་ལས་མཐུག་ས་ནད་འབྱིན་འབྱིན་པར་པ་ཡུལ་དུ་ལོག་དགོས་ལྟར་བ་
 རེད།

པ་པ་པ་ཡུལ་དུ་ལོག་རྗེས་ཞིང་བདག་ཐན་མི་ཀུན་ཅིའི་སར་འཕྱུར་ནི་ན་
 ལྱི་དུལ་གང་འཛམ་ས་ལིག་བཞག་ནས་ས་ཞིང་སྤུ་བདུན་ལོག་ས་སར་བྱངས་པ་
 ལས་བཟུང་གཟུགས་པོར་ནད་ཡོད་བཞིན་དུ་ཞིང་ཁའི་ནང་ལས་ཀ་ལྟེད་པར་
 འཕྱོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁོས་སྐྱུ་ལངས་འབྱི་ཉལ་གྱིས་ལས་ཀ་བྱས་ནས་དཀའ་
 པ་ཚད་མེད་སྤྱད་ནའང་། ད་དུང་བྱིས་ཚང་གཅིག་གི་རྩ་ལོས་འཛོམས་ཐུབ་
 པ་ཞིག་ཡོད་གི་མེད་པ་རེད། མོ་ཁ་ཤས་སོང་རྗེས་འཛོ་པའི་ཐོག་དཀའ་ངལ་
 ཆེ་དུ་སོང་སྐབས་ནད་གི་འཁུར་པོ་རྗེ་ཡང་དུ་འཕྱོ་ཆེད་པ་ག་གཉིས་ཀྱིས་ལོས་
 པ་སྤྱུར་བུས་ནས་ལེ་སྤྱོད་གི་གཅན་པོ་ཅན་ཏེ་ཡོང་བྱིན་གྱི་ཞིན་ཏེ་འཕྱུལ་ཆས་
 པ་ཚོ་ཐུའི་ནད་དུ་སྐྱུ་གུ་ལས་པ་ཞིག་ལྟེད་པར་བཤང་བ་རེད།

རྒྱལ་ས་དེར་ཁོའི་གཅན་པོ་རང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལས་སོན་མེད་པས་བྱ་བ་
 མང་པོ་ནི་ག་ལ་ཤིས། ཡིན་ནའང་འཛོ་པ་འཁྱོལ་ཐུབ་ས་ཀྱི་དོན་དུ་རང་གི་
 པ་ག་དང་པ་ཡུལ་ལྷ་པ་ཏེ་མི་བཟུང་གཤམ་གྱི་པ་ཚོ་ཐུ་དེར་བྱིན་ནས་མ་ཅུ་ཅན་གྱི་

བུ་གཞོག་མ་མུངས་ཐབས་མེད་ཕྱང་བ་རེད།

དེ་ཕིན་འདྲི་དམག་གིས་ས་ཆ་དེའི་རྒྱུད་ནས་ས་བཙན་གཟུང་བྱེད་སྐབས་
འདྲི་དམག་དེ་ཚོས་ལེ་ཁྲིང་གི་པ་ཕ་བཙན་ཁྲིད་ཀྱིས་ཀྱས་ནས་ཅ་ལག་དཔོན་མཁན་
བྱེད་དུ་བཅུག་པར་མ་ཟད། ཁོ་ལ་སྒྲོན་ནས་ནད་ཡོད་ཡོད་པའི་ཐོག་དུ་འདྲི་
དམག་གིས་ཉེས་རྒྱུང་དྲག་པོ་བཟང་གྱིན་ནད་གཞི་ཉིན་དེ་ལས་ཉིན་དེ་ལྷི་དུ་
སོང་ནས་ཁྲག་ཡུན་རིང་བསྐྱགས་མཐར་ལེ་ཁྲིང་རང་ལོ་ལྷ་ལ་སོན་པའི་ལོ་དེར་
བ་ཕ་གི་བ་རེད།

ན་མ་ཁམར་གཡའ་དག་ལ་སྒོ་ཕྱར་སྒྲིན་འཁྲིགས་པ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་
མི་ལགས་པ་དེ་ཕྱང་པའི་དབང་གིས་ཨ་མ་ཡིད་སྒྲོ་ནས་དུ་མིག་ཆུ་དང་མ་བྲལ་
བར་སྒྲིད་དཔོན་ཕྱང་བ་རེད།

ན་མ་དུས་སྐབས་དེའི་སྐབས་སུ་དབུལ་པོ་གི་ན་རོ་སྐམ་ཉོ་ཡས་གྱི་.....
དངུལ་ཅ་མ་ཡང་མེད་ལ། ནང་ལ་ཅ་ལག་འཛོང་རྒྱུ་འདྲི་མེད་པ་རེད། མི་
གཞན་པའི་ས་ནས་དངུལ་གཡར་དཔོན་པ་བསམས་ན། རྒྱུ་བདག་བྱ་རྒྱུད་
ཆེན་པོ་གཏོང་མཁན་ནས་ལ་མ་གཏོགས་དབུལ་པོ་ནས་ལ་མི་གཞན་པར་.....
གཡར་རྒྱུད་དངུལ་གཡར་ཡོད། བྱ་རྒྱུད་ཆེན་པོ་སྤངས་པ་ཡིན་ན་རྒྱུད་ལ་རྒྱུད་
རྒྱག་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་རང་གིས་ཐག་པ་འབྱེད་ནས་རང་གི་སྐྱེ་བསྐྱུས་
པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རང་མ་རེད་དམ། བཟའ་ལྷའི་ཕྱང་པོ་མདུན་ན་ཡོད་ཀྱང་སྐྱ་
ཐབས་བྲལ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཨ་མ་ཚབས་ཤི་ལངས་པ་རེད། མཐའ་མར་ཨ་
མས་འཛོ་བ་པ་རྟེན་ཡུལ་གྱི་ཐོག་ས་ཞིང་སྤུ་ཁ་ཤས་གིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བསམས་
སྒོ་བཟང་ནས་མི་གཞན་པ་བརྒྱུད་དེ་ས་ཞིང་སྤུ་བྱེད་བཞི་བྱེད་ཐོག་ས་མར་..
བཟང་ནས་ཕྱང་པའི་འགྲུར་རྟེན་གྱི་དངུལ་དེས་རོ་སྐམ་ཞིག་ཉོས་པ་དང་འབྲལ་

ཡུལ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟའ་ཆེད་ཕྱང་པོ་སྤྱད་པ་ཅུ་མ་
ཞིག་ཕྱང་བ་རེད།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་ལེ་སྤྱོད་གི་ཨ་མས་པང་དུ་གཙུང་པོ་འཁྱེར་བ་དང་།
ལག་ན་ལེ་སྤྱོད་ཁྱིད་ནས་བགྱིས་ཏོགས་དང་འཆི་ཉིན་ལས་ཕོལ་གང་ཕུབ་བྱས་དེ་
མཐོ་བ་གནས་དང་དམའ་བ་ས་གཞི་གང་ལ་འཕོད་ཀྱང་ཨ་མ་སྤྱོད་མ་ཁམས་མེད་
པར་སྤོད་དགོས་ཕྱུང་ཞིང་། རྒྱབས་དེར་ཁོ་ཚོར་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེ་
བྱེད་མཁན་དང་སེམས་གསོ་གཏོང་མཁན་ནི་ཡུལ་གྲོགས་དབུལ་པོ་ཚོ་མ་.....
གཏོགས་མེད་བ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱབས་དེར་དབུལ་པོ་སྤྱད་དང་སྤྱ་ཞིག་ཡིན་
དུང་དང་དང་ལ་སྤྱུག་བསྐལ་དེ་ཡོད་ཅིང་། བཟའ་ཆེད་ཕྱོད་ཀྱི་བུལ་བ་
དང་། སྤྱ་གུ་དང་བ་པ་བུལ་བ་ནི་ལེ་སྤྱོད་ཚང་གཅིག་ཕྱུ་མ་གཏོགས་མེད་བ་
ག་ལ་ཡིན།

སྤྱ་མཐུད་ནས་འཛོ་བ་འཁྱོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་ལ། སྤྱ་གུ་རྣམས་ཀྱང་
འཚར་ལོངས་ཡོང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་བ་རེད།

དེ་སྤྱུག་དང་ཡུགས་མོ་གཉིས་ཀ་འགྲོ་འདི་འགྲོ་མེད་པའི་རྒྱབས་དེར་མ་
ཅ་ཅན་གྱི་བཅོ་ལྷའི་ནང་དུ་སྤྱ་གུ་ལས་པ་བྱེད་མཁན་གཅེན་པོ་དེར་སྤྱོད་ནད་ཕོག་
བ་རེད། བསམ་སྦྱོར་གཉིས་གནག་གི་མ་ཅ་ཅན་གྱིས་བཅོ་པར་ཁོ་སྤྱོད་ཀྱིས་བཅོར་
གནོན་བྱེད་རྒྱ་ཁོ་ན་ལས་བཅོ་པའི་འཆི་གསོན་གྱི་དོན་དུ་སེམས་ཁུར་ག་ལ་བྱེད།
སྤྱ་གུ་དེ་དཀྱའ་དྲགས་ནས་སྤྱོད་ནད་ཕོག་པའི་རྒྱབས་དེར་དེའི་ལུས་ཕོག་ནས་...
བཅོར་གནོན་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་བ་མཐོང་སྟེ་བཅོ་ལྷ་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་བྱས་
བ་རེད། ཁྱིམ་ལ་གཅེན་པོར་སྤྲོན་བཅོས་བྱེད་རྒྱའི་སྤྲོན་ཡོན་སྤྲོད་རྒྱ་མེད་པར་
མ་ཟད། འཛོ་པའི་ཆེད་དུ་ཡུན་རིང་མ་སོང་པར་གཅེན་པོ་ནད་ན་གིན་ན་གིན་

ཁང་ཅ་མོང་ཁྱིམ་ཉི་འདབས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་མོང་ཁྱིམ་གྱི་ཚུ་བའ་བཟོ་བྱ་ཞིག་ལ་
བཟོ་བྱ་གཅིག་ལྟམ་ནས་མོང་དགོས་ལྟར་བ་རེད། ངལ་ཚོལ་ཕྱེད་མའི་ཆ་རྒྱུན་
རྒྱལ་ཐ་མཚོད་ལ་དང་། ནད་ཀྱིས་མཁར་བ། འཚོ་བའི་དཀའ་ངལ་བཅས་
གཅིག་དུ་བསྐྱེད་ནས་ཁོའི་མོ་ནད་ལྷི་རུ་མོང་ཞེ་གཟུགས་པོ་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་
རེ་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ལེ་སྤྱིང་ལོ་དུག་ལ་སྤྱིབས་པའི་ལོ་རེར་
གཅིན་པོ་ནད་ཐན་དང་འཚོ་བའི་དཀའ་ངལ་གྱིས་མཁར་ཏེ་གི་བ་རེད།

རྒྱལ་བསྐལ་གཅིག་ཐོག་ཉིས་བཅུགས་རེ་ལྷ་ཡུ་ཞིག་ལྟར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་
ཨ་མའི་མྱིང་སྤུ་གྱི་ནོན་པོས་བདུབ་པ་རི་བཞིན་སེམས་རྒྱལ་ཚད་མེད་པ་ཞིག་...
ལྟར་ཞིང་། རྒྱལ་པོ་ལེ་སྤྱིང་རྒྱང་རྒྱང་ཡང་མིག་རྒྱ་ཤོར་ནས་འཕག་ཆག་
རྒྱལ་བཞིན་པར།

“ང་ལ་གཅིན་པོ་དགོས་ཡོད། ང་ལ་གཅིན་པོ་དགོས་ཡོད་.....”
ཅིས་དུ་རྒྱལ་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

གཅིན་པོ་ལ་ན་འབྱེལ་ཏེ་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆད་ནས་འདུག་པས་རེ་ནས་
བཟུང་ལེ་སྤྱིང་རྒྱང་རྒྱང་མོང་དུ་ཅིད་འཛོར་སྤྱིད་འགྲོ་མཁན་མེད་པ་ཆགས་པ་...
རེད།

ཨ་མས་མིག་ནས་མཆི་མའི་ཆལ་རྒྱན་ཐོན་བཞིན་པར་གཅིན་པོའི་ཡུང་པོ་
ས་སྤུ་བཤང་འཕྲལ་སྤྱར་ཡང་རྒྱལ་པོ་གཅིག་ལ་གཅིག་མཐུད་ཀྱིས་ལྟར་ནས་...
ལེ་སྤྱིང་གི་གཟུང་པོར་ཆ་ནད་ཐོག་པར་ག་ཟད། རྒྱ་ཡང་པོ་བརྒྱལ་པ་
ཞིག་ལྷིང་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལྟན་རིང་མ་སོང་བར་གཟུང་པོ་ཡང་ཨ་མའི་...
པར་དུ་དཔུགས་ཀྱི་མཐུའ་མ་ཆད་པ་རེད།

རེ་ལྷན་རྒྱལ་བསྐལ་གཅིག་མཐུད་དུ་ལྟར་བའི་དབང་གིས་དན་ཨ་མ་...