

တရုတ် - မြန်မာ

汉 緬 对 照

တရုတ်ရိုးရာကျင့်ဝတ်နိတိအခွန်းတစ်ရာ

中華傳統美德壹百句

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ နိုင်ငံတော်ကောင်စီအကြံပေးရုံး၊

ယဉ်ကျေးမှုလေ့လာရေးနှင့်ရှေးဟောင်းသုတေသနပြုလုပ်ရေးဗဟိုဌာနက ပြုစုသည်

国务院参事室 中央文史研究馆 编

ကျန်းဝေ့ကို၊ ကျောက်ချိုင့်ကျွင်း၊ ဂူသီ ဘာသာပြန်သည်

张卫国 赵彩军 吴迪 译

人民出版社



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

တရုတ် - မြန်မာ
汉 緬 对 照

တရုတ်ရိုးရာကျင့်ဝတ်နိတိအခွန်းတစ်ရာ

中華傳統美德壹百句

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ နိုင်ငံတော်ကောင်စီအကြံပေးရုံး၊
ယဉ်ကျေးမှုလေ့လာရေးနှင့်ရှေးဟောင်းသုတေသနပြုလုပ်ရေးဗဟိုဌာနက ပြုစုသည်
国务院参事室 中央文史研究馆 编
ကျန်းဝေ့ကို၊ ကျောက်ချိုင်းကျွင်း၊ ဂူသီ ဘာသာပြန်သည်
张卫国 赵彩军 吴迪 译

图书在版编目(CIP)数据

中华传统美德壹百句: 汉缅对照 / 国务院参事室,
中央文史研究馆编; 张卫国, 赵彩军, 吴迪译. —桂
林: 广西师范大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5495-7022-5

I. ①中… II. ①国…②中…③张…④赵…⑤吴…
III. ①品德教育—中国—通俗读物—汉语、缅语
IV. ①D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 162033 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林广大印务有限责任公司印刷

(桂林市临桂县秧塘工业园西城大道北侧广西师范大学出版社集团
有限公司创意产业园 邮政编码: 541100)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 7.75 字数: 255 千字 图: 120 幅

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定价: 78.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言



中华传统美德是中华民族在长期生产生活实践中形成和发展起来的，是中华优秀传统文化之精髓。它具有跨越时空的永恒魅力，对培育和弘扬社会主义核心价值观具有不可替代的作用。数千年来，中华民族形成了“修身、齐家、治国、平天下”的完整思想道德文化体系。而修身，即个人的道德修养和人格养成，则带有基础性和本源性。因此，弘扬中华传统美德，必须注重个人品德的养成，增强做中国人的骨气和底气。

本书精选了上自先秦下迄晚清，涵盖文、史、哲、政等多个领域的经典名句，按照自强、诚信、仁义、智勇、正气、孝慈、廉耻、礼敬、勤俭、中和十个修身德目分类。我们坚持古为今用的方针，针对社会主义精神文明建设的现实需求，取其精华，去其糟粕，力求简明扼要、易于传播，不囿于通常的学术分类和编纂体例。本书所选的100条经

典名句，邀请著名文史专家作注释和解读，请当代著名书法家以书法、篆刻等艺术形式予以表现，配以若干幅兼具思想性和艺术性的古典名画作插图。

中国共产党是中华传统美德的传承者和弘扬者。在新民主主义革命和社会主义建设时期，毛泽东等老一辈革命家和无数革命先烈与先进模范人物，在这方面均有许多思想深邃、脍炙人口的经典名言。它们同历代先贤的论述是一脉相承的，我们将陆续整理、选编出版。

国务院参事室 中央文史研究馆

2014年8月1日

ကျမ်းဦးစကား

တရုတ်ရိုးရာကျင့်ဝတ်များသည် တရုတ်လူမျိုးများ ကြာရှည်သော ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကာလနှင့် ဘဝလက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုကာလထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ တိုးတက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး တရုတ်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၏အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အချိန်နှင့် လွင်ပြင်ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်သော အစဉ်အမြဲဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။ ဆိုရှယ်လစ်အမြဲတေတန်ဖိုးအမြင်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ဖြန့်ဖြူးရေးအတွက် အစားမထိုးနိုင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ရှေးနှစ်ပေါင်းထောင်ချီတည်းက တရုတ်လူမျိုးတို့တွင် ကိုယ်ကျင့်တရားစောင့်ထိန်းခြင်း၊ မျိုးရိုးတူမိသားစုကြီးကို ချမ်းသာအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ နိုင်ငံတစ်ခုကို အေးချမ်းသာယာအောင် အုပ်ချုပ်ခြင်း၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးသာယာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဟူသော ကောင်းမွန်သော အကျင့်စာရိတ္တယဉ်ကျေးမှုဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ပြီးလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားစောင့်ထိန်းခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိ၏အကျင့်စာရိတ္တနှင့် သဘောသဘာဝပြုစုပျိုးထောင်ရေးဖြစ်၍ အခြေခံအရင်းအမြစ် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တရုတ်ရိုးရာကျင့်ဝတ်များဖြန့်ဝေရာတွင် မိမိ၏ အကျင့်စာရိတ္တပြုစု ပျိုးထောင်ရေးကို အလေးထားရမည်။ တရုတ်လူမျိုး၏ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် တိုးမြှင့်ရမည်။

ချင်မင်းဆက်ခေတ်မတိုင်မီကာလမှစ၍ ချင်မင်းဆက်ခေတ်နှောင်းပိုင်းကာလအထိ စာပေ၊ သမိုင်း၊ ဒဿနိကဗေဒ၊ နိုင်ငံရေးစသောနယ်ပယ်များက ဂန္ထဝင်မြောက်နာမည် ကျော်စကားမွန်များကို

ဤစာအုပ်တွင် ရွေးချယ်ဖော်ပြထားကာ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ကတိတည်မှု၊ ကြင်နာမှုနှင့်တရားမျှတမှု၊ သူရသတ္တိနှင့် လိမ္မာပါးနပ်မှု၊ မှန်ကန်သည့်စိတ်ဓာတ်၊ သားသမီးဝတ်နှင့်ချစ်ခင်ယုယခြင်း၊ ရိုးသားသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အရှက်အကြောက်ရှိခြင်း၊ လောကဝတ်များ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နှင့်ချွေတာစုဆောင်း၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ တရားအရ အခန်း(၁၀)ခန်းခွဲခြားထားသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အတိတ်အရာများကို ပစ္စုပ္ပန်အတွက် အသုံးပြုသူသော လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ဆိုရှယ်လစ်စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးမှုတည်ထောင်ရေးလက်ရှိအခြေအနေ၏ လိုအပ်ချက်အရ အနှစ်ထုတ်အကုပ်ယူသည့် ဆိုရိုးစကားအတိုင်း တိုတိုရှင်းရှင်းနှင့် လိုရင်းရောက်နိုင်ရန်၊ လွယ်ကူစွာဖြန့်ဖြူးနိုင်ရန် သမားရိုးကျသုတေသနမျိုးခွဲခြင်းနှင့် ပြုစုခြင်း ပုံသေသတ်မှတ်မထားပေ။ ဤစာအုပ်တွင် ရွေးချယ်ထည့်သွင်းသော ဂန္ထဝင်မြောက်စကားမွန် ၁၀၀ ကို နာမည်ကျော်ထင်ရှားသော စာပေနှင့် သမိုင်းပညာရှင်များဖိတ်ကြား၍ ဋီကာထည့်၊ အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည်။ ယခုခေတ်လက်ရေးလှဆရာများ ဖိတ်ခေါ်ပြီး လက်ရေးလှ၊ တံဆိပ်တုံးပေါ်စာလုံးထွင်းခြင်းစသော အနုပညာနည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြသည်။ အတွေးအခေါ်ရသ၊ အနုပညာရသနှင့်ပြည့်စုံသော ရှေးဆန်နာမည်ကျော်ပန်းချီ ကားများကို သရုပ်ဖော်ပုံအဖြစ် ထည့်သွင်းထားသည်။

တရုတ်ကွန်မြူနစ်ပါတီသည် တရုတ်ရိုးရာကျင့်ဝတ်၏ အမွေလက်ဆင့်ကမ်းသူနှင့် ဖြန့်ဝေသူဖြစ်သည်။ နယူးဒီမိုကရက်တစ်တော်လှန်ရေးနှင့် ဆိုရှယ်လစ်တည်ဆောက်ရေး ကာလတွင် မော်စီတုန်းစသော ပထမမျိုးဆက်တော်လှန်ရေးသမားများနှင့် တော်လှန်ရေးတွင် အသက်စွန့်ခဲ့သော အာဇာနည်များ၊ စံပြပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤကဏ္ဍ၌ အတွေးအခေါ်နက်နဲသော၊ လူတိုင်းလက်ခံ၍ ပြောဆိုနေကြသော ဂန္ထဝင်မြောက်စကားမွန်များကို မိန့်ဆိုခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည် သမိုင်းအဆက်ဆက်က ရှေးသူတော်စင်များ၏ မိန့်ဆိုချက်နှင့် တူသည့် တွေးခေါ်မှုများထဲမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ဆက်လက်ပြုစုရွေးချယ်၍ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမည်။

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံနိုင်ငံတော်ကောင်စီအကြံပေးရုံး၊
ယဉ်ကျေးမှုလေ့လာရေးနှင့်ရှေးဟောင်းသုတေသနပြုလုပ်ရေးဗဟိုဌာန
၂၀၁၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁ ရက်

学术顾问

饶宗颐 戴 逸 汤一介 程毅中
傅璇琮 王 蒙 袁行霈 杨福家
许嘉璐 刘梦溪 薛永年 冯骥才
刘大钧 陈祖武 赵德润 陈 来
于 丹

(以年龄为序)

သုတေသနအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ

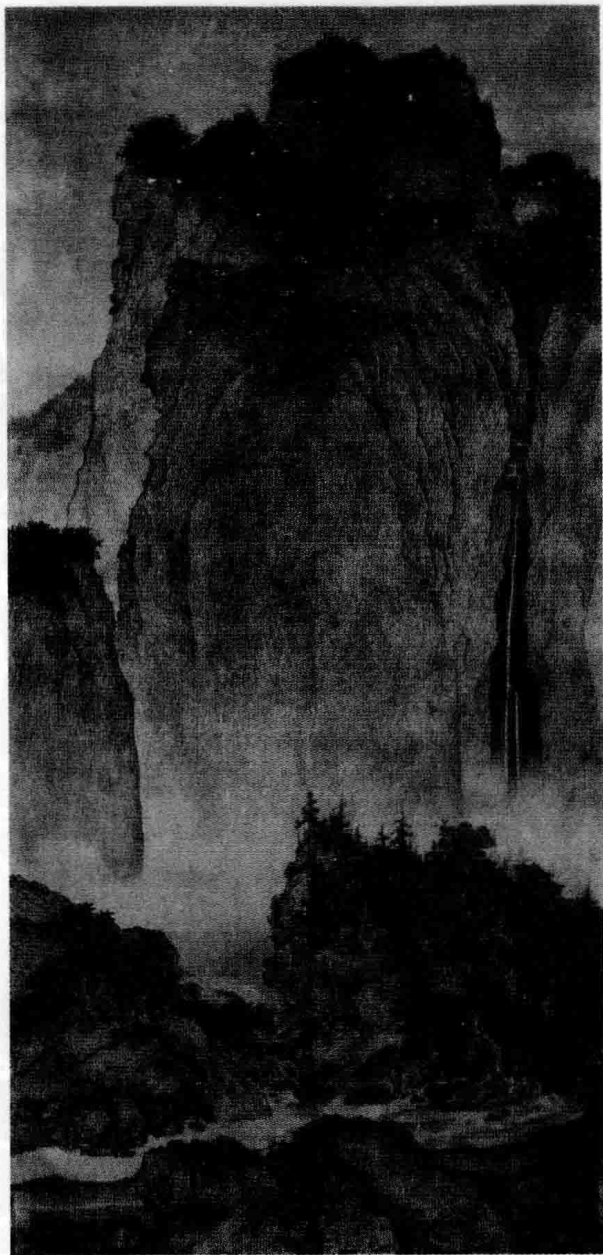
ရောင်ကျုံးယဉ် တိုက်ယိ ထန်းယီးကျက် ချိန်ယိကျုံး
ဖုရွမ်ခြံ ဝမ်မွန် ယွမ်ရှင်ဖိတ် ယံဖူကျား
ရှုကျားလွတ် လျူမွန်ရှီး ရွဲယံဉာဏ် ဖုံကျိချိုင်
လျူတတ်ကျင်း ချိန်ဇူဇူ ကျောက်တိန်ရွေ့ ချိန်လိုင်
ယူသန်း

(အသက်ကြီးငယ်အလိုက် နာမည်စဉ်သည်)



北宋范宽
立轴
溪山行旅图

范宽



溪山行旅图

[宋] 范宽 绢本水墨

206.3cm × 103.3cm

台北“故宫博物院”藏

北宋初期范宽的名作《溪山行旅图》，描绘了高山大川与山间驮运的人骑，着意显现巍巍高山“远望不离座外”的雄伟崇高之感，突出表现了对大自然的由衷敬畏，同时也展现了人类作为自然一部分在其中的自强生息及其与自然的和谐相处。作品体现了早期山水画“以形媚道”的传统。

ဝန်းချီကားအမည် - ရှီးဆန်းတောင်ခရီးသွားပုံ

ဇော် - ဆုံမင်းဆက်ဇော် (အေဒီ ၉၆၀ - အေဒီ ၁၂၇၉)

ရေးဆွဲသူ - ဖန့်ရွှမ်း

အမျိုးအစား - ပိုးထည်ပါးတွင် မင်နက်ဖြယ်သောဝန်းချီ

အရွယ်အစား - ၂၀၆.၃ စင်တီမီတာ x ၁၀၃.၃ စင်တီမီတာ
တည်နေရာ - ထိုင်ပေရေဟောင်းနန်းတော်သမိုင်းပြတိုက်

ဤပုံသည် မြင့်မားသောတောင်၊ မြစ်ကြီးနှင့် တောင်ကြားတွင် ဝန်တင်သော မြင်းနှင့် လူကို သရုပ်ဖော်ထားသည်။ မြင့်မားသောတောင်ကြီး၏ ရံညားမြင့်မြတ်ပုံနှင့် သဘာဝအပေါ် နှစ်နှစ်ကာကာကြည့်ညှိလေးစားပုံကို ထင်ရှားလေးနက်စေသည်။ လူသားများသည် သဘာဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်၍ သဘာဝထဲတွင် ကိုယ်ထူကို ထကြိုးစားပုံ၊ လူသားနှင့် သဘာဝ သဟဇာတဖြစ်ပုံတို့ကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။

目 录

第一章 自强.....	001
第二章 诚信.....	023
第三章 仁义.....	045
第四章 智勇.....	073
第五章 正气.....	099
第六章 孝慈.....	121
第七章 廉耻.....	143
第八章 礼敬.....	165
第九章 勤俭.....	183
第十章 中和.....	201
附 录.....	221
后 记.....	231

မာတိကာ

အခန်း - ၁	ကိုယ်ထူကိုယ်ထ	001
အခန်း - ၂	ရိုးသားဖြောင့်မတ်ကတိတည်မှု	023
အခန်း - ၃	ကြင်နာမှုနှင့်တရားမျှတမှု	045
အခန်း - ၄	သူရသတ္တိနှင့် လိမ္မာပါးနပ်မှု	073
အခန်း - ၅	မှန်ကန်သည့်စိတ်ဓာတ်	099
အခန်း - ၆	သားသမီးဝတ်နှင့် ချစ်ခင်ယုယခြင်း	121
အခန်း - ၇	ရိုးသားသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အရှက်အကြောက်ရှိခြင်း	143
အခန်း - ၈	လောကဝတ်များ	165
အခန်း - ၉	ကြိုးစားဆောင်ရွက်၊ ချွေတာစုဆောင်း	183
အခန်း - ၁၀	မဇ္ဈိမပဋိပဒါတရား	201
နောက်ဆက်တွဲ		221
ဖြည့်စွက်ရေးသားမှု		231

第一章

自強

အခန်း - ၁

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ



韩天衡 篆刻

လွင်းလှလူ - ဟန်ထူနိုးကိန်

天行健君子以
自彊不息

摘自周易·乾象

甲午之夏 进入高温 上海市文史研究館館員 顧振樂 书

振樂之咄年百歲

顾振乐 书
ရဲယားသု - ဂုဏ်ရှိလုံ

天行健^①，君子以^②自强不息^③。

(《周易·乾·象》)

【注释】

①天行健：乾卦象征天象，乾有刚健之义。②以：因此，像这样。

③自强不息：自我图强，永不止息。

【解读】

天象的运行刚健不息，君子应当效仿天象，奋发图强，永不停息。

ကြယ်တာရာ၏ လှုပ်ရှားမှုသည် အမြဲမပြတ်သန်စွမ်းလျက် ရှိသည်။ သူတော်စင်သည် ကြယ်တာရာကဲ့သို့
စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အစဉ်တစိုက် ကိုယ်ထူကိုယ်ထကြိုးစားသင့်၏။
ပြောင်းလဲခြင်းနိယာမတရားကျမ်းလာ ချိုင့်အခန်း (ရှန်အပိုင်း) မှ ကောက်နုတ်ချက်


 天降大任於斯人也必先苦其
 心志勞其筋骨餓其體膚空乏
 其身行拂亂其所為所以動心忍
 性曾益其所不能

孟子語錄 甲子秋福州趙玉林書時年九十八



赵玉林 书
 趙玉林 - 趙玉林

天将降大任于斯^①人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂^②乱其所为，所以动心忍性，曾^③益其所不能。

（战国孟子语，《孟子·告子下》）

【注释】

①斯：这个。有些版本作“是”。 ②拂：违背、违逆。 ③曾（zēng）：同“增”，增加。

【解读】

上天要将重大的责任赋予这个人，必然让他心志困苦，筋骨劳累，身体饥饿，备受穷困，使他的志行受到磨炼；通过这些，激发他的意志，坚定他的品性，增加他原本不具备的才能。

ကောင်းကင်ဘုံမှ နတ်ဘုရားသည် အရေးကြီးသော တာဝန်ကို ဤလူအား ပေးအပ်မည်ဆိုလျှင် သူ့ကို ရင်နာစေမည်၊ ပင်ပန်းစေမည်၊ ငတ်မွတ်စေမည်၊ ဆင်းရဲစေမည်၊ ဤသို့ဖြင့် သူ၏ စိတ်ဓာတ်ကို လှေ့ကျင့်၍ သူ၏ စိတ်အားထက်သန်အောင် နှိုးဆွသည်။ သူ၏ အကျင့်စာရိတ္တကို ကြံ့ခိုင်စေသည်။ သူ့မှာ မူလက မရှိသော အရည်အချင်းများကို တိုးပွားလာစေပါသည်။

ဇေတ် - စစ်ပြိုင်ဇေတ် (ဘီစီ ၄၇၅ - ဘီစီ ၂၂၁)

မွန်နီ၏အဆို၊ မွန်နီကျမ်းလာ ကောက်ကျီအခန်း (ဒုတိယပိုင်း) မှ ကောက်နုတ်ချက်

能勝強敵者先自勝者也

孙其峰 书
၈၈၁၁၁၁၁၁ - ၈၈၈၈၈၈၈၈