



## 目 录

### 【 防患集 】

严谨	3
慎言	27
行思	46
防微	65
豫慎	77
戒盈	88
戒逸	91
节欲	95
除恶	97
贪诫	101
思危	105
戒骄	110



## 目 录

### 【 道德集 】


道德	113
道义	121
改过	127
刚直	129
节操	137
廉洁	143
明智	147
谦谨	157
善恶	175
舍身取义	177
声誉	185
守正	194
修身	206



## 目 录

### 【 养生集 】

咏老	223
养生	241
修身	261
悟真	265
宽容	271
静思	278
祛病	282
寂寞	286
坦然	290
闲适	293
心境	301
解忧	306
淡泊	308
勉励	321
志趣	325



# 目 录

## 【 公关集 】

待人	_____	333
处事	_____	336
言行	_____	346
机遇	_____	352
防患	_____	357
始终	_____	381
成败	_____	393
务实	_____	420
观察	_____	428

# 【防患集】





①

严谨



君以为易其难  
也将至矣

易：轻而易举。难：困难。

国语·晋语

轻则寡谋 骄则无礼

国语·国语

寡谋：缺乏思考。则：待人。

从善如登 从恶如崩

国语·国语

如崩：比喻易。如登：比喻难。

不矜细行 终累大德

尚书·旅契

累：牵连妨碍。矜：慎重。

薄	临	战
冰	深	战
战战兢兢	渊	兢兢
战战兢兢	如	兢兢
战战兢兢	如履	如

诗经·小雅·小旻  
战战兢兢，小心谨慎。

轻则寡谋 骄则无礼 从善如登 从恶如崩 不矜细行 终累大德

简释：寡谋：缺乏思考。则：待人。如崩：比喻易。如登：比喻难。累：牵连妨碍。矜：慎重。

战战兢兢 如临深渊 如履薄冰 君以为易其难也将至矣

简释：战战兢兢：小心谨慎。易：轻而易举。难：困难。



季文子三思而后行 子闻之曰再斯可矣

论语

敏于事而慎于言就有道而正焉

论语·学而

失之毫厘差以千里

史记·太史公自序

多闻阙疑慎言其余  
则寡忧多见阙殆慎  
行其余则寡悔

论语·为政 壬午年佳月于朔 俊礼书



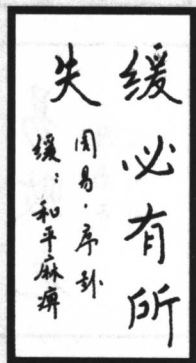
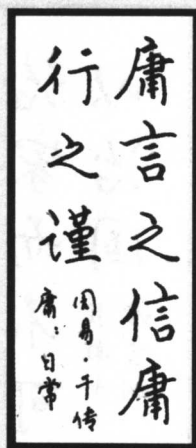
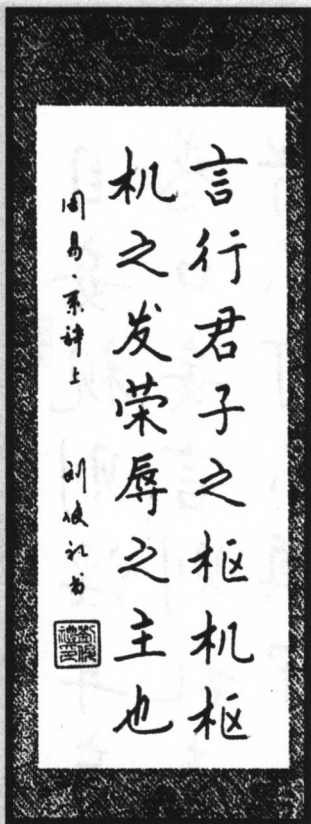
阙疑：凡事有可疑的留待查考，转作慎重不马上下结论

多闻阙疑慎言其余则寡忧 多见阙殆慎行其余则寡悔

季文子三思而后行 子闻之曰再斯可矣 敏于事而慎于言 就有道而正焉 失之毫厘 差以千里

简释：阙疑：凡事有可疑的留待查考，转作慎重不马上下结论。





言行，就是君子立身的关键；它就像弓的弩牙，门的转轴，一旦话说出口，是荣是辱全由它决定了。

言行 君子之枢机 枢机之发 荣辱之主也

简释：言行，就是君子立身的关键；它就像弓的弩牙，门的转轴，一旦话说出口，是荣是辱全由它决定了。

庸言之信 庸行之谨 缓必有所失

简释：庸：日常。缓：和平麻痹。



量粟而舂数  
米而炊可以  
治家而不可  
以治国

淮南子·  
论言训

事者  
难成而  
易败也

淮南子·  
人间训

上失肤  
寸下失  
寻常

意林·韩子  
肤寸：一肤为四寸  
寻：八尺为寻

目妄视则淫耳妄听则  
惑口妄言则乱夫三关  
者不可不慎守也

淮南子·主术训 壬午年荷月俊记书



目妄视则淫 耳妄听则惑 口妄言则乱 夫三关者不可不慎守也

简释：妄：随便。淫：迷惑。

量粟而舂 数米而炊 可以治家而不可以治国 事者 难成而易败也

上失肤寸 下失寻常

简释：肤寸：一肤为四寸。寻：八尺为寻。





祸福无不  
自己求之  
者

孟子·公孙丑上

祸福没有不是自己招来的。

邪行亡乎  
体 违言不  
存口

管子·戒

不做邪恶的事，不说不合情理的话。

无稽之言 不见之行  
不闻之谋 君子慎之

荀子·止名

无稽之言 不见之行 不闻之谋 君子慎之  
祸福无不自己求之者

简释：祸福没有不是自己招来的。

邪行亡乎体 违言不存口

简释：不做邪恶的事 不说不合情理的话。



言必虑其所终 而行必稽其所敝

稽：考查。敝：不利。

礼记·缁衣

轻则失本 躁则失君

轻率会失去根本，急躁会失去主意。老子

慎终若始则无败事 慎终与始完如金城

在事情将要结束时仍要像开始时那样谨慎。老子·太公金匱

君子不  
失足于  
人不失  
色于人  
不失口  
于人

君子做事能够谨慎，待人能够严肃，对人不说错话。礼记·表記

慎终若始则无败事 慎终与始完如金城

简释：在事情将要结束时仍要像开始时那样谨慎。

轻则失本 躁则失君

简释：轻率会失去根本，急躁会失去主意。

言必虑其所终 而行必稽其所敝

简释：稽：考查。敝：不利。

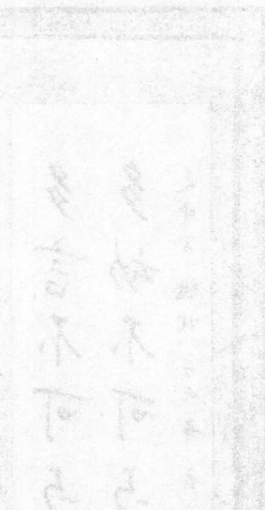
君子不失信于人 不失色于人 不失口于人

简释：君子做事能够谨慎，待人能够严肃，对人不说错话。



好辩说而不  
求其用滥于  
文丽而不顾  
其功者可亡  
也

韩非子·七征  
可亡：肯定要失败



慎易以避  
难敬细以  
远大

韩非子·喻老

事以密成  
语以泄败

韩非子·说难  
壬午年夏  
波礼书

慎言谨行是修  
己第一事

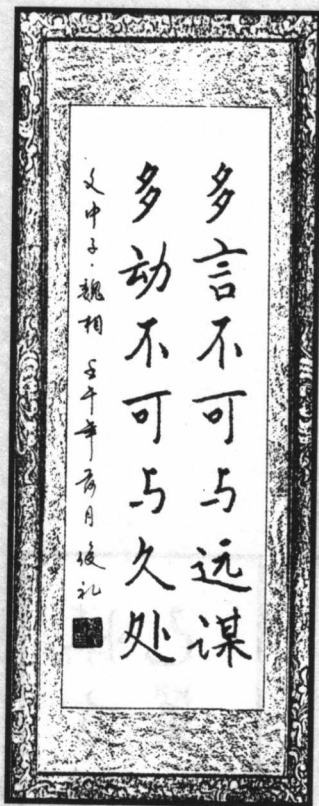
珠璣佩语·修己



好辩说而不求其用滥于文丽 而不顾其功者可亡也  
简释：可亡：肯定要失败。

慎言谨行是修己第一事

事以密成 语以泄败 慎易以避难 敬细以远大

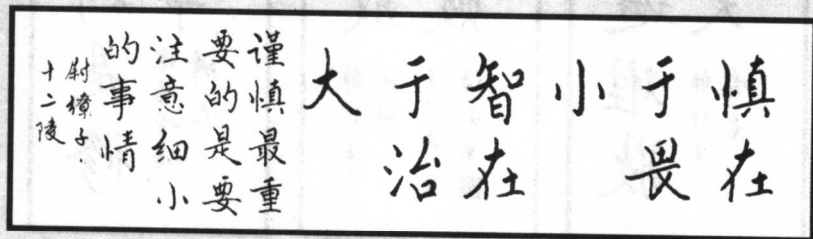


意思是：辛勤劳动可以战胜贫困，谨慎行事可以避免灾祸。以魏·贾思勰《齐民要术》

力能胜贫 谨能避祸

任情返道 劳而无获

放任自己的情绪而违反客观规律，付出再多的劳动也不会有收获。以魏·贾思勰《齐民要术》



多言不可与远谋 多动不可与久处

慎在于畏小 智在于治大

力能胜贫 谨能避祸

简释：谨慎最重要的是要注意细小的事情。

简释：意思是辛勤劳动可以战胜贫困，谨慎行事可以避免灾祸。

任情返道 劳而无获

简释：放任自己的情绪而违反客观规律，付出再多的劳动也不会有收获。



治身养性  
 务谨其细  
 不可以小  
 益为不平  
 而不修不  
 可以小损  
 为无伤而  
 不防

抱朴子  
 抱朴子  
 抱朴子

壬子年板暑快札

翼翼矜矜福所以兴

为人能够谨慎诚挚，就是有福了。  
 晋祿年女士藏

言必有防 行必有检

说话不可信口开河，做事应当有检点。  
 魏徐幹中论

治身养性务谨其细 不可以小益为不平而不修 不可以小损为无伤而不防  
 翼翼矜矜福所以兴

简释：为人能够谨慎诚挚，就是有福了。

言必有防 行必有检

简释：说话不可信口开河，做事应当有检点。



金剛則折 革剛則裂

金属太坚硬便容易折断，皮革太硬就容易破裂。  
汉·刘向《说苑·敬慎》

观古今文人 类不护细行 鲜能以名节自立

观察从古至今有知识的人，大抵来说，不注意小节，怎么能够以好的名声和节操而立身呢？

三国魏·曹丕《与吴质书》

声无细而不闻 行无隐而不明

说话的声音再小，也会有人听见；行动再隐蔽，也会有人知道。  
汉·刘向《说苑·说丛》

### 金剛則折 革剛則裂

简释：金属太坚硬便容易被折断，皮革太硬就容易破裂。

### 声无细而不闻 行无隐而不明

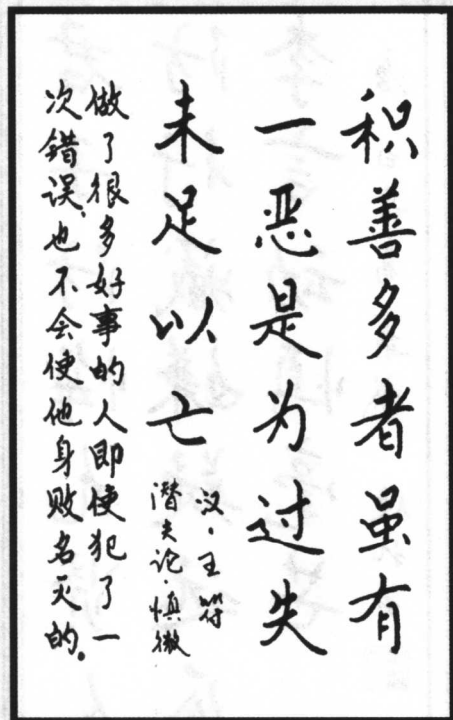
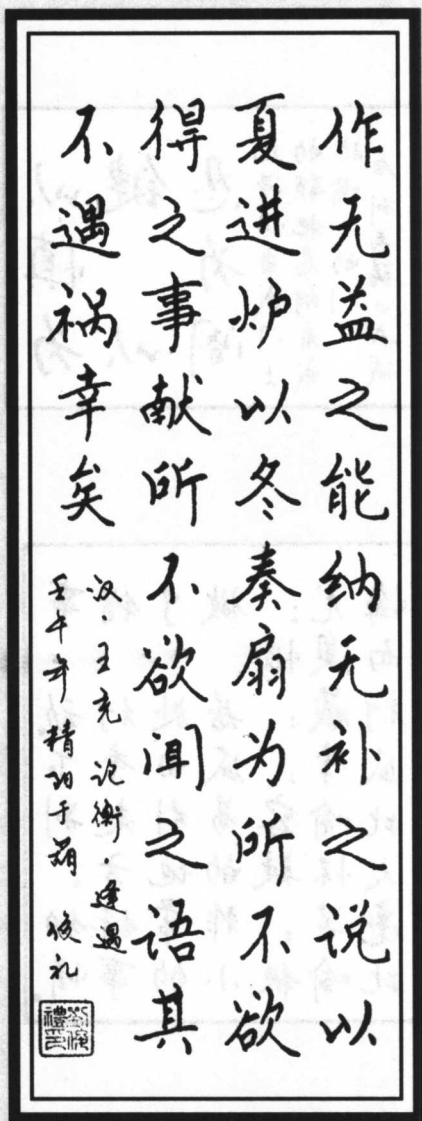
简释：说话的声音再小，也会有人听见；

行动再隐蔽，也会有人知道。

### 观古今文人 类不护细行 鲜能以名节自立

简释：观察从古至今有知识的人，大抵来说，不注意小节，怎么能够以好的名声和节操而立身呢？





作无益之能 纳无补之说 以夏进炉 以冬奏扇 为所不欲得之事 献所不欲闻之语 其不遇祸幸矣

积善多者 虽有一恶是为过失 未足以亡

简释：做了很多好事的人即使犯了一次错误，也不会使他身败名灭的。

