

李一冉◎编著

不生气 的 九颗灵丹妙药



BUSHENGQI DE
JIUKE LINGDANMIAOYAO

中国广播影视出版社

不生气

的

九颗灵丹妙药

李冉编著

中国广播影视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的九颗灵丹妙药 / 李一冉编著. -- 北京 :
中国广播影视出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5043-8022-7

I. ①不… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第256014号

不生气的九颗灵丹妙药

李一冉 编著

出 版 人 王卫平
总 策 划 陈晓华
策 划 林 曦
项目统筹 王 萱
责任编辑 王丽丹
封面设计 8°八度出版服务机构
插 画 达 三
版式设计 成晟视觉
责任校对 张 哲

出版发行 中国广播影视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.cntp.com.cn
电子信箱 cntp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京凯德印刷有限责任公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
字 数 142 (千) 字
印 张 16
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-8022-7
定 价 58.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



❖ 自 序

过年过节

一位修行多年的老师，分享一堂如何不生气的课程。课后学生问老师：“您给我们讲不生气，请问您生不生气？”“不瞒各位，快一年了我还真的没有生过气。”那位老师很自信地说道。

没想到过年回家，那位老师却与女儿发生冲突，一时没有忍住，动了大气，气得脸色苍白。过后他冷静下来，自我反省：“我修行快 20 年了，怎么还有脾气，为什么就没有去掉呢？”他陷入了沉思之中……

所谓过年过“节”，看似一年顺顺利利的，谁料大年初一考验就来了，这个发脾气的坎没有过去，真是说到容易做到难啊！

由此可见，修行这么久了，尚且还不能自我控制情绪，那么对于普通人而言更是难上加难。

真正能做到不生气的，当今社会没有几人。难怪有人调侃说：“除了车轱辘没气，人人都有气。”的确，生气成了人们的家常便饭：有的人天天生气；有的人大气生几次，小气也不断；有的人大气不生，小气难免；却很少有人能不生气。



所以这股暴戾之气，如果不化掉，将会给家庭、社会以及国家带来不和谐的隐患。当今世界动荡不安，危机四伏，表面看是国与国之间冲突，其实是家庭内部矛盾形成的，更主要是自己跟自己不会独处，其问题根源是自己与自己的内心世界发生对立斗争。为了人人幸福，家家平安，社会稳定，天下太平，每个人都需要换一种不生气的活法。

缘起北京

今年夏天，在北京与朋友一起，解读如何不生气，大约用了十个小时的时间，一位听过很多顶级老师课程的老板，居然放下身段安安静静地听完了，她激动地说：“太好了，这个课程是顶层设计，适应所有大众，如果我妈妈听了不生气，能省多少医药费？这么好的课程能让全国人民受益那该多好啊！这样吧，我给免费出版可以吗？”

她的这份爱心让人感动，也让本人萌发了写此书的想法，经过一年多时间的构思、写作与整理，又经过反复修改，终于成形，以飨读者。

结构独特

此书前言分九小块，内容分三部分。



壹——生气的危害：

1. 生气使人前途渺茫；
2. 生气容易惹祸上身；
3. 生气就会伤及无辜；
4. 生气影响身体健康；
5. 生气让你前功尽弃；
6. 生气跟人为怨结仇；
7. 生气产生冤冤相报；
8. 生气导致丧失性命；
9. 生气叫你堕落深渊。

贰——生气的原因：

1. 因为我看不惯生气；
2. 因为不听我话而生气；
3. 因为他误会我而生气；
4. 因为事不顺利而生气；
5. 因为不合我意而生气；
6. 因为他冒犯我而生气；
7. 因为太在乎才生气；
8. 因为习惯自然好生气；
9. 因为不知为何生气。

叁——不生气的九颗灵丹妙药：

1. 从无明立场来谈不生气；



2. 从消极立场来讲不生气；
3. 从小我立场来看不生气；
4. 从宽恕立场来论不生气；
5. 从感恩立场来说不生气；
6. 从反省立场来言不生气；
7. 从觉悟立场来表不生气；
8. 从超越立场来聊不生气；
9. 从慈悲立场来述不生气。

三部分各有九点论述，但第三部分每一个再分九点说明，合起来共一百零八点。通过一百零八个方面对不生气进行深入剖析，让我们轻而易举地了解并掌握不生气的理论及秘诀。

环环相扣

今天我们生气主要来源于三个方面：一是亲人，二是外人，三是自己。

面对家人的不理解、不配合、不服从、不听话、不守诚信，甚至说三道四、忤逆谩骂、威胁暴力，能心平气和而依然不伤和气吗？

面对别人的误会、是非、冷嘲热讽、侮辱欺凌、吃醋嫉妒，甚至暴力侵犯、冤枉谋害、手段卑鄙，能心存感恩而不思报复吗？



面对自己的无知、任性、自私自利、心胸狭窄、固执己见，甚至执迷不悟、顽固不化，能忍住而不脾气暴躁吗？

本书每一个重点不放过，每一个细节都把握，使其每一部分都能独立成章，合而成书，环环相扣，紧密相连，痛饮甘露，爱不释手。

紧扣主题

每一部分形散神不散，紧紧围绕不生气的主题，精辟地讲解如何不生气的微妙原理，点开痛穴，把心结一一打开，让每个人释怀于当下，体会到从来没有过的轻松与自在。

层层深入

本书层次分明，步步提升，各个点破，针对不同群体、不同境界的毛病脾气，通过儒释道全方位阐述不生气的灵丹妙药，可谓药到病除，从而做一个身体和心灵都健康的人。

深入浅出

不生气的灵丹妙药可谓道大理微，意涵深远，尽管有些地方的确对一般人而言有些不好理解，但透过通俗易懂的小品、



故事、歌曲等内容，让我们在轻松快乐里渐入佳境，从身边的人事物中体悟不生气的道理。

老少皆宜

一个人牢骚满腹，怒火中烧，内心充满着仇恨与报复，不仅影响到自己生命的质量，而且还会给他人造成痛苦与不安，可以说百害而无一利。

不生气的灵丹妙药适应范围之广，无论男女老少、国内国外、文化高低、根基深浅，都能从中受益无穷，可谓仁者见仁，智者见智。此书以利益众生为宗旨，不脱离生活，也非常接地气，讲述的是大家都需要的九颗不生气的灵丹妙药。

利益大众

佛曰：“一念嗔心起，百万障门开。”孔子提倡惩愤制怒，老子也勉励以德报怨。可见圣人把嗔恨心视之为洪水猛兽，因为嗔恨心之危害巨大，岂能不慎乎？！

《不生气的九颗灵丹妙药》是一本智慧型读本，为读者深入解读儒释道中的为人处世之道。深入浅出，鞭辟入里，字字珠玑，句句经典，涵盖了人生的方方面面、点点滴滴，从而适时远离、回避和超越让你生气的人、事物，做到少生气、不生气，





进而做一个不知道什么是生气的圣贤，为社会和谐乃至世界大同出一份力尽一份心，为化解人类危机及世界冲突做出应有的贡献。

下面我们先从《莫生气》歌曲中领悟其中不生气的大智慧：

“为什么，为什么，老是爱生气心中一把火，害得我总害得我，在佛面前，抬不起头功德也烧光了。做什么我做什么，一张嘴巴是非说呀说，天看我，地也看我，诸佛菩萨叹气摇头，不喜欢我了。

怎么办？无明斩不断，没有良伴感觉很孤单，怎么办？处事不圆满，说长论短会把自己害惨，怎么可以这样，毛病打败金刚，主人不能当家好沮丧，我要努力抵挡，脾气不再猖狂，脱胎换骨从今好好修养。

没什么，也没什么，世上每一个人自由的，为什么，我为什么。

那么执着要求别人，一定要听我的。心开阔我心开阔，学习宽恕包容总是好的，决定了决定了，我整个人就把身口意，献给上天了，这么办礼让是上算，圣贤为伴，感觉很美满，这么办有爱无遗憾，真理宣传此岸变成彼岸。”

那么生气究竟有多少危害呢？



目 录

自 序.....	I
----------	---

壹 生气之危害

生气——前途渺茫	3
生气——惹祸上身	6
生气——伤及无辜	8
生气——损害健康	10
生气——前功尽弃	12
生气——为怨结仇	14
生气——冤冤相报	17
生气——丧失性命	19
生气——堕落深渊	22

贰 生气之原因

生气——因为我不惯	27
生气——因为不听我话	30
生气——因为他误会我	33
生气——因为事不顺利	37



生气——因为不合我意	39
生气——因为他冒犯我	42
生气——因为我太在乎	45
生气——因为我好生气	46
生气——因为我不知道	49

叁 不生气之九颗灵丹妙药

从无明立场来谈不生气	55
从消极立场来讲不生气	65
从小我立场来看不生气	76
从宽恕立场来论不生气	100
从感恩立场来说不生气	116
从反省立场来言不生气	132
从觉悟立场来述不生气	157
从超越立场来聊不生气	184
从慈悲立场来谈不生气	221

壹

生气之危害







❖ 生气——前途渺茫

有位董事长聘请了一位博士总经理，这位总经理看不起董事长，说他是个没文化的大老粗，常常哀叹自己怀才不遇。

一次董事会议，由于总经理业务上的疏忽而造成了企业很大的损失，于是董事长就批评了他，没想到他大发雷霆，又拍桌子又瞪眼，结果第二天他被炒鱿鱼了，不仅断送自己的前程，而且百万的年薪也泡汤了。

世上有四种人：第一种是没有脾气但是有本事的人——春风得意；第二种是有脾气也有本事的人——怀才不遇；第三种是有脾气没本事的人——一事无成；第四种是没有脾气没有本事的人——贵人相助。一个人有脾气是很难成大器的，没有脾气才可以成大器。

与大家分享一个仇恨袋的故事：古希腊神话中，有一位大英雄叫海格力斯。一天他走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍脚，海格力斯踩了那东西一脚，谁知那东西不但没有被踩破，反而膨胀起来，加倍地扩大着。海格力斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。

壹

生
气
之
危
害



正在这时，山中走出一位圣人对海格力斯说：“朋友，快别动它，忘了它，让它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！”

脾气越理睬越大，不理睬它，时间久了，自然就消失得无影无踪。



壹

生气之危害

玫瑰猫唱着：我是一只只有修养的猫，所以从不生气。
我是一只只有心胸的猫，所以从不生气……

