



亲爱的读者，生活中要抑怒坦荡，不要生气，因为这是
的伟大胜利，属于先哲的品性，是正确的生态态度。
本书将带你游历知识和学术殿堂，采撷成串佳美的果
品，品读奇迹般激励和感人的故事，汲取一般鉴，感悟
一首诗歌，游历于知识海洋。我曾经想，如果我能像
《不要忧伤》和《不要生气》中的忠告，那么我的人生肯定幸福而踏实，硕果累累。但现实告诉我，忧伤不能消除我的忧伤，解除我的忧伤，生气不能消除我的生气，解除我的生气。

SHAYKH DR AA'IDH AL- QARNI

马海成/译 孔德军/审校

们认为你总是幸福美满。

读一本书，获得终身快乐

国际著名心灵导师阿伊德·哥尔尼，写给当今人类的伟大著作

全球销量超过一百万册，中文首发





不要生气 DON'T GET ANGRY

亲爱的读者，生活中要抑怒坦荡，不要生气，因为这是
的伟大胜利，属于先哲的品性，是正确的生活态度。
本书将带你经历知识和学术殿堂，采撷世间最美的果
马读奇迹般，智慧和感人的故事，让你受益匪浅，感悟
诗歌，游历了世界。我曾经读
《不要忧伤》和《不要生气》中的忠告
我的人生肯定幸福而踏实，硕果累累
消除我的忧伤，解除我的

[沙特]阿伊德·哥尔尼/著

SHAYKH DR AA IDH AL-QARNI

马海成/译 孔德军/审校



甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

不要生气 / (沙特)哥尔尼著;马海成译. --兰州:
甘肃文化出版社,2013.8
ISBN 978-7-5490-0467-6

I. ①不… II. ①哥… ②马… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 179536 号

不要生气

[沙特] 阿伊德·哥尔尼 著

马海成 翻译 孔德军 审校

责任编辑: 王 奕

书籍设计: 马吉庆

出版发行: 甘肃文化出版社

网 址: <http://www.gswenhua.cn>

地 址: 兰州市城关区曹家巷 1 号

邮 编: 730030

营 销: 甘肃文化出版社发行部(0931)8454870

排 版: 甘肃文化出版社排版室

刷: 甘肃新华印刷厂

地 址: 兰州市城关区定西南路 21—129 号

邮 编: 730000

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

数: 156 千

印 张: 11.5

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次

印 数: 1~17000 册

书 号: ISBN 978-7-5490-0467-6

定 价: 23.50 元

本书如存在印装质量问题, 请与印厂联系调换
版权所有 违者必究

旷达心境之道 澄澈性灵之方

——《不要生气》序

好书是人生的向标，更是心灵的良药，正如汉代刘向所言：“书犹药也，善读之可以医愚。”多年来，我个人既是一名科技工作者，更是一个不折不扣的好书者，以“专而精、广而博”为阅读追求。每逢闲隙，即便是在车上、飞机上，或是在候机楼，捧一本好书，摒弃喧嚣的烦忧，将自己融入到无限广阔的世界，品读玩味书中真谛，揣摩体悟人生百态，可谓人生一大乐事。因为，只有在读书的时刻，我才能沉醉于小我的世界里，追寻心灵深处的宁静，感受字里行间的力量，达到陶冶性情、启迪心志的目的。每读至兴处，恍若故友重逢，陶然忘情，忘乎所以，使人深深感到“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲”的乐趣，进入“与书相亲，物我两忘”的精神家园，从而才有涵养性灵、洞情察事的收获。

“读书之乐何处寻？数点梅花天地心。”应该说，一本本好书，犹如暗夜中的璀璨繁星，使我在困惑迷茫时找寻到自信与坚强，在颓落失望时感受到光明与温暖；一次次阅读，犹如畅达愉悦的心灵之旅，使我无数次经历了思想的碰撞，经受了灵魂的洗礼，似乎抵达了回族先贤李贽所讲的那种境界：“读书伊何？会我者多。一与心会，自笑自歌。歌吟不已，继以呼呵。恸哭呼呵，涕泗滂沱。歌匪无因，书中有人。我观其人，实获我心。”正是基于这一感受，多年来，逛书店、淘好书，成为我乐此不疲的喜好，每每对书千般筛选、万般挑剔。但是，面对浩瀚无穷的书海，究竟如何作出最佳选择？个人以为，一本真正

意义上的好书，必须满足三大条件：一是有学术底蕴，二是有思想见解，三是有心灵启迪作用。对广大读者而言，好书的心灵启迪作用尤为重要。其原因在于，处身于嘈杂纷繁的现代社会和困惑茫然的转型时代，一本引导人生航向、抚慰心灵的好书，其影响之深、社会功用之巨，无可估量。为此，我踏破铁鞋，苦苦寻觅，期盼着在一个个跳动的字符中，体验一本好书给予我心灵的震撼和感动。

我自己虽藏阅好书较多，但真正能触及心灵、发人深思者，当以2008年出版的《不要忧伤》和即将付梓的这本《不要生气》为甚。这两本经典译著，前者由回族学者孔德军先生翻译，后者由阿拉伯语博士马海成翻译、孔德军审校。与孔德军博士相识虽短短几载，但他对回族文化的独特见解、对伊斯兰文化的无限热爱、对社会公益事业义无反顾，深深地感染了我。应该说，民族文化的弘扬传承，离不开像他这样有思想、有抱负的时代精英，中外文化的相融相谐，更需要像他这样有眼光、有胆识的青年才俊。

2008年，我曾为《不要忧伤》作序。怀着惊喜，一口气读完了这本启迪智慧、慰藉心理、净化灵魂的书。该书广征博引，深入浅出，对博大精深的伊斯兰文化作了精彩纷呈的阐释，堪称“悲观厌世者的灵魂之书”。如今，细细品读《不要生气》，更有着旷达心境、陶冶性情、愉悦心灵的感触。该书原著者为沙特阿拉伯著名的人际关系学大师、成功学大师阿伊德·哥尔尼博士，其作品处处传达着达观、坚韧、宽容的人生态度，充满着温暖、希望、智慧的力量，凸显着努力、奋斗、进取的思想。这本书，被译成十几种文字在全球发行，将其译成中文，引导广大读者以宽阔的胸襟和平和的心态应对恼怒、怨恨、烦躁的情绪，真正实现心灵上的超脱和自由，其重要性不言而喻。因之，我个人以为，与《不要忧伤》相比，称《不要生气》为“激愤恼怒者的智慧之书”，似不为过。

品读全书，我个人的感受可以用一句古语概括，即“夫子言之，于我心有戚戚焉”。全书资料丰实，文笔优美，从诠释伊斯兰文化的真

谛出发，附以大量名人名言和经典事例，倡导平和、旷达和沉静的人生态度。书中引经据典，钩沉古今，多视角、多维度地展示生气的缘由、危险、后果及避免生气、实现心灵宁静之良方，资料之翔实、角度之新颖、文笔之生动，堪称同类书中的佼佼者。

正所谓“风月无今古，情怀各相异”。每个人的心境，决定着幸福的额度。面对各种令人愤懑之事，以完整的本性和清静的心灵宽容面对，做到心大量大、胸广地宽，才能脱于拘谨、痛苦和劳累，从而拥有旷达的人生。古语有训：“容人成人者必能成己。”旷达是人生之化境，旷达者的生命与长天大海紧密相连，旷达者从容乐观、旷达无极，他们不拘泥小川，不徘徊窄巷，任狂风漫卷、沙走石飞，岿然如山，不紧不迫，有大海般广阔无垠的大智慧、大作为。正如先贤所言：“气忌盛，心忌满，才忌露。”在人生的旅途中，成败得失、功名利禄、恩恩怨怨、是是非非时刻伴随着我们，困扰着我们的心神，怀“海纳百川，有容乃大”之志，做到“身稳如山岳，心静似止水”，做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，活出人生修养，活出生存智慧，对大起大落心如镜湖，对不公不平淡然处之，这才是我们体现生命张力、彰显生命精彩的健康取向，也是本书的主旨所在。

窃以为，一本传诸后世的好书，不仅蕴含着丰富的知识和人生的哲理，更应培养人的品格、陶冶人的性情。就这一角度来看，《不要生气》应该是思想、内容俱佳的珍品！正如书中所言，《古兰经》贬斥那些嚣张傲慢、脾气暴虐之人，赞美那些宽厚慷慨、心胸开阔的人！我们应当追求这种境界：深刻认识到我们不能改变世界上任何事情的发生，那是定然。因此，我们暴跳如雷也好，气死气活也罢，我们终究不能改变宇宙中一粒分子的正常运动……身处烦扰纷争、易躁易怒的时代，远离激动、恼怒、愤恨的情绪，树立旷达、平和、沉静的态度，做一个掌控自我的智者，才是快乐生活应有之意！

“故书不厌百回读，熟读深思子自知。”但愿这本跨越民族、地域

和宗教的好书，能成为您人生的智慧之书，成为您形影不离的生活宝典！我们祈愿：让不生气和宽容能成为我们的一种习惯，让平和与旷达成为我们的一种风格！

愿哲人无忧，愿智者常乐！

联合国工业发展组织国际太阳能中心 主任
亚太地区太阳能研究与培训中心 主任
甘肃自然能源研究所所长、研究员
甘肃省太阳能风能协会 会长
中国绿色能源产业技术创新战略联盟 理事长
中国可再生能源学会 副理事长
中国能源环境科技协会 副会长

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to the official mentioned in the text.

2013 年 7 月 1 日

目 录

不要生气 / 1
世界伟人谈生气 / 3
生气的本质 / 14
对话生气 / 16
生气的按钮 / 17
激起怒火的原因 / 18
生气的层次 / 19
生气的种类 / 21
生气的危险性 / 22
忧伤和生气 / 23
生气就是敌人 / 25
我们的身体 / 26
辱骂和凌辱 / 27
生气的坏处 / 28
生气时发的誓言无效 / 30
不必因为无意的誓言而受处罚 / 31
生气时不能离婚 / 32
问题 / 33
两页历史 / 34
生气的影响 / 35
真主的生气 / 37
《古兰经》中关于生气的经文 / 39
能够熄灭真主怒火的善事 / 41

防备真主的恼怒 / 42
众先知的生气 / 45
先知穆罕默德的生气 / 46
父辈的生气 / 49
街道上 / 50
抑制怒火 / 51
几句忠言 / 52
生气者的祈祷 / 53
医治生气的良方 / 55
以德报怨 / 57
对人说善言 / 58
他们说：祝你们平安 / 59
抑制愤怒者 / 60
抑制愤怒的好处 / 61
怒人 / 62
真主喜爱行善者 / 63
发怒时能赦宥者 / 64
只因为从真主发出的慈恩，你温和地对待他们 / 65
假若你是粗暴的 / 66
伟大的性格 / 67
杜绝生气的几个办法 / 68
避免生气的方法 / 69
希望您生气时做以下的事 / 73
只言片语 / 75
几点嘱咐 / 77
不要为自己生气 / 79
解脱之道 / 80
消气良方 / 81

穆斯林的特征 / 84
尊重自己 / 85
历史片段 / 86
现实中的例子 / 89
失去忍耐 / 93
对生气者的忍耐 / 94
贾法尔·萨迪格与奴隶 / 95
成吉思汗的雄鹰 / 96
拿破仑之怒 / 97
墙面上的钉子 / 98
走向生命的终点 / 99
商人的忍耐 / 101
一个橘子 / 102
邪恶的钥匙 / 103
借真主之名发誓 / 104
走向火狱 / 105
他杀了妻子 / 106
她的话 / 107
她的成功 / 108
生气毁了生活 / 109
生气夺走生命 / 111
着急带来懊悔 / 112
明理者 / 113
合法的生气 / 114
积极的生气 / 115
这些人没有生气 / 116
温和 / 117
温和的人 / 119

温和的特征 / 126
对温和的赞美 / 128
穆阿威业的温和 / 130
甘地的温和 / 132
回报 / 133
恕人之人 / 134
柔和 / 137
感谢这些人 / 138
泰然自若,不要生气 / 141
不要生气 / 143
生气让人耳聋眼瞎 / 144
艾布·则尔和比俩里 / 145
丧失对话 / 146
因为一次生气 / 147
穆阿威业·本·苏福扬之怒 / 148
欧麦尔·本·阿卜杜·阿齐兹 / 149
百尔麦克家族的灾难 / 150
生气来自恶魔 / 151
悔恨 / 152
世上首例凶杀案 / 153
饶恕 / 155
什么是热爱 / 156
十种小人 / 158
十种恶性 / 159
五件恶事,五句良言 / 160
致生气者 / 161
结语 / 174
后记 / 175

不要生气

一切赞美全归真主，向先知穆罕默德祝福并祝安，向其家属及圣门弟子以及友好对待他们的人致意。

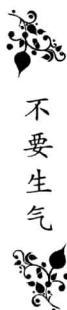
《不要生气》产生于一个分歧普遍、易怒易暴的时代。这个时代，麻烦不断，困难重重。随着全球化的推进，令人烦闷的消息接踵而至，仁慈者不知所措、愁眉不展、满脸忧郁，甚至怒火中烧。因此，有智者必须提醒人们防备生气的后果、生气带来的伤害和灾难。先知穆罕默德曾多次对一位弟子说：“不要生气！”《不要生气》是《不要忧伤》的姊妹篇。可以说，《不要忧伤》是忧伤的疗法，《不要生气》是剧毒的解药；《不要忧伤》针对日新月异的烦恼，《不要生气》解决纷繁复杂的难题；《不要忧伤》针对过去的往事，《不要生气》面对烦恼的现实。学会不要忧伤，才能认清定然；学会不要生气，不致失去坚韧。忧伤者的良药是知识，恼怒者的良药是宽容；不忧伤的结果是快乐，不生气的果实是欢喜；忧伤者是苦恼的病人，生气者是愤怒的伙伴。

本书将带您步入一个崭新的世界，领略与《不要忧伤》不同的感受。☞太阳不应该赶上月亮，黑夜不能超越白天，一切都在各自轨道上浮行。☞亲爱的读者，生活中要抑怒坦荡，不要生气，因为这是人性的伟大胜利，属于先哲的品性，是正确的生活态度。

本书将带你游历知识和学术殿堂，采撷成熟佳美的果实，带你品读奇迹般的经训和感人的故事，总结殷鉴，感悟智慧，朗诵诗歌，游历于丰富多彩的精神世界。☞你脚踏地吧！这是可用以沐浴和可用作饮料的凉水。☞我曾经想，如果我遵照了《不要忧伤》和《不要生气》

中的忠告，那我必然身心健康，我的人生肯定幸福而踏实，硕果累累并且安然无忧。真主啊，请消除我的忧伤，解除我的恼怒，赐给我宁静和仁慈；求你润泽我们的心灵，平息我们的纷争，扫除我们的疑惑；赐给我们知识与信念，让我们走向坦途，离开黑暗，奔向光明。

阿伊德·哥尔尼博士



世界伟人谈生气

真的，生气是燃烧在人类心头的火炭，难道你们不曾见到，发怒者两眼通红，脖梗变粗。^①

——穆罕默德

三件事可以救人，另外三件事可以毁人。救人的事是：无论公开还是秘密，都要敬畏真主；无论贫穷还是富裕，都要勤俭节约；无论生气还是高兴，都要公正断案。^②

——穆罕默德

让人们平等地享受权益，不要凭私欲断案，生气时不要惩罚（犯人）。

——欧麦尔

不被贪婪、私欲和恼怒左右的人，才是你们中成功的人。

——欧麦尔

生气的开端是疯狂，结局是懊悔；毁灭往往始于生气。

——阿里

你们中生气时最能克己的人，是离真主最近的人；最佳的宽容体

①《提尔密济圣训集》。

②《圣训学的级别》。

现于恼怒的时刻；所谓坚韧，则体现于婪心萌动之时。

——阿里

要看一个人的宽容，则要等他生气的时候；要看一个人的忠诚，则要等他贪婪的时候。如果他没有生气，你就无法知晓他的宽容；如果他没有贪婪，你则无法掌握他的忠诚。

——阿卜杜拉·本·迈斯欧德

别人忠告他：“你要敬畏真主。”但他还要生气的话，他真是罪大恶极。

——阿卜杜拉·本·迈斯欧德

古代天经中写着这样一句话：“达吾德，你要远离暴怒，因为暴怒能够腐坏哲人的心灵。”

——欧勒沃·本·左拜尔

愚蠢的开头是极端，恼怒则是其驾驭者；谁甘于愚昧无知，谁就无求于宽容；宽容是人类的修饰和福祉，愚昧是人类的缺陷和伤害；对愚人的攻击保持沉默，就是对其最好的还击。

——辅士

人的尊贵表现在三方面：隐瞒你的贫穷，以致人们因为你高尚的品格而认为你富裕无求；隐瞒你的恼怒，以致人们认识到你的襟怀坦荡；隐瞒你的困窘，以致人们认为你总是幸福美满。

——沙斐仪



不要
生
气



虚伪是恼怒的先锋，因此，真主因你的恼怒使赐给你的那份理智荡然无存。

——阿卜杜拉·本·侯赛因

当一个人发怒时，他就离真主的恼怒最近。

——阿里·本·侯赛因

生气是万恶的钥匙。

——贾法尔·本·穆罕默德

据传，叶哈雅·本·宰凯里雅遇见了尔洒·本·麦尔彦，叶哈涯问对方：“请告诉我，怎样才能接近真主的喜悦？”尔洒回答说：“不要生气。”叶哈雅问：“哪些事情能够促使人生气，并能不断激怒人？”尔洒回答说：“趾高气扬、蔑视他人、不可一世、傲慢自大。”

有位先知对其跟随者说：“谁向我保证不生气，谁就与我同级别，并且他将继承我以后的事业。”群众中一位青年说：“我保证不生气。”先知重复了前面的话，青年再次说：“我保证做到。”这位先知归真后，青年继承了先知的位置，这个青年就是著名的祖勒克夫里^①，他因为有此承诺并遵守承诺而得此美名。

当你生气时，你不要惩罚（犯人），如果你因为某犯人而怒不可遏，你应当拘禁他，等你怒气平息后，再提审他，并要量刑处罚，最多只能打十五鞭子。

——欧麦尔·本·阿齐兹

易卜劣斯说：“在某些时刻，人类对我无可奈何。当他们麻醉的时候，我就牵着他们的鼻子，命他们按照我的喜好行事；当他们生气

^①意为一诺千金——译者注。

的时候，他们就胡言乱语，胡作非为，最终令自己后悔不已，我还让他们吝啬不舍，想入非非。”

——穆佳希德

有位古人经常大发雷霆，于是写了三张纸条，分别交给三个侍从，告诉第一位，当自己再次生气时把它交给自己，这张纸上写着：“你要适可而止，因为你不是神灵，你只是一个凡人，你几乎要被你的恼怒吞噬。”他把第二张纸条交给另一随从，对他说当我怒气渐消时，你把它交给我，其中写着：“如果你慈爱大地上的生灵，天上的主宰会慈爱你。”他把第三张纸条交给第三个随从，对他说当我怒气平息后，你把它交给我，上面写着：“你当促使人们遵守真主的天经，因为只有天经才是人类幸福的源泉。”

——佚名

只能在三种情况下认识三种人：一、在其发怒时认识君子；二、在作战时认识勇士；三、在困难时认识兄弟。

——鲁格曼

你当敬畏真主，并且只给敬畏真主的人委以重托。以真主发誓，我即使在高兴时也做不到万无一失，在我发怒时又怎能做到分毫不差？

——艾卜·哈尼法

面对别人的挑衅不温不火、无动于衷的人，可能是一头驴子；面对别人的劝慰怒气难消、不依不休的人，可能是一个恶魔。

——沙斐仪

不要把你的困难暴露给别人，要让人们认为你永远是幸福的。

——沙斐仪

