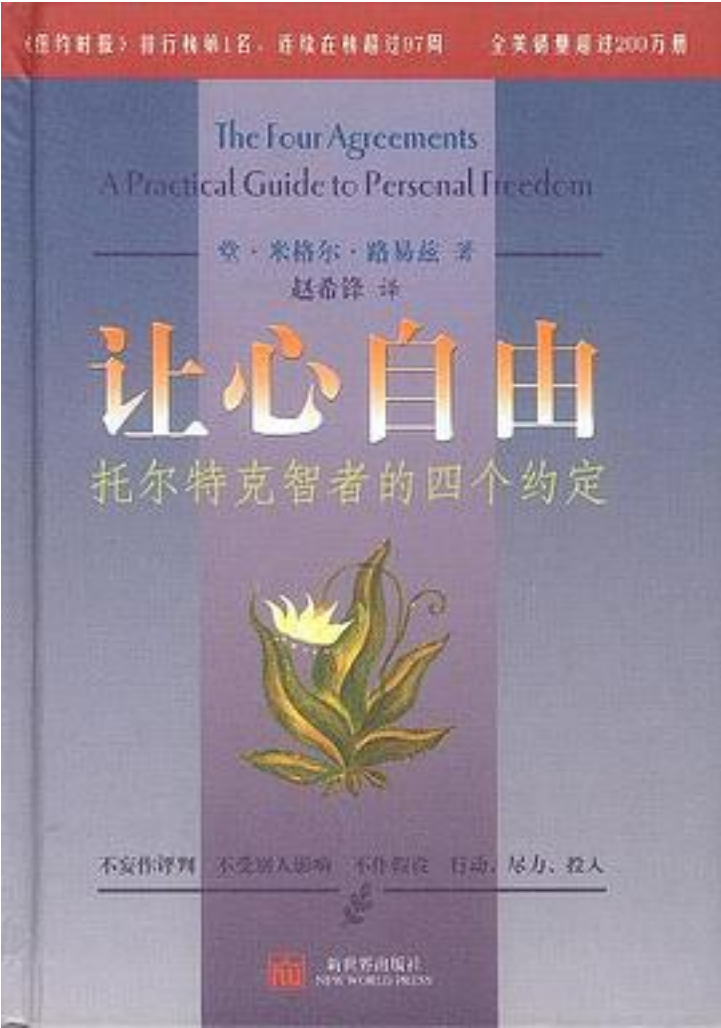


让心自由



[让心自由_下载链接1](#)

著者:〔美〕 堂·米格尔·路易兹

出版者:新世界出版社

出版时间:2002-09

装帧:平装

isbn:9787800058974

不妄作评判

说话要公正客观。不说违心的话。不说对自己不利的话。不说别人的闲话。把言语的力量用到真和爱上去。不受别人影响别人所做的事，没有一件是因为你才去做的。别人所说的话，所做的事都是他们自己世界观和价值观的投影。不受别人言行的影响，你就能减少许多无谓的痛苦。不作假设鼓起勇气提问。把你真正想说的话表达清楚。与别人沟通得越清楚，你就越能避免误解、伤心或闹剧。单只这一个约定就能彻底改变你的生活。行动、

作者介绍:

堂·米格尔·路易兹 (Don Miguel Ruiz)

出生在心灵治疗师的家庭，在墨西哥郊区长大。他的母亲是一名心灵治疗师，祖父是一名“纳挂”。他的家庭希望他能继承那些上百年的心灵治疗术，发扬神秘的托尔特克知识。但是，他向往现代生活。米格尔进入了医学院，成为了一名手术师。

一场濒临死亡的意外改变了他的一生。在20世纪70年代初的一个深夜，米格尔醒来时，突然发现自己正睡在自己的车轮下面。就在那一刹那，车子向一堵墙猛冲过去。米格尔似乎是灵魂出窍了，他看着自己被两个朋友拉到了安全处所。

这次的意外对他的震撼很大。他开始了一轮强化训练，全身心投入到古老智慧的研究中，认真地向他的母亲学习，并从墨西哥沙漠里的得道“纳挂”那里学成归来。

堂·米格尔·路易兹作品的核心是“爱”。他的目标是以“爱”实现心灵自由，并最终实现世界大同的“天堂之梦”。奥普拉、麦当娜、卡洛斯·桑塔纳都读过并极为推崇米格尔的作品。

珍妮特·米尔斯 (Janet Mills)

安柏-艾伦出版社的编辑和出版商。她是《女人的力量和永不节食》的作者，也是《成功的七大精神法则》的编辑。珍妮特·米尔斯的人生使命就是出版那些关于真善美和智慧的书藉，激励人们实现他们的梦想。

目录:

何谓托尔特克引子：不怕雾的镜子教化与现世梦境第一约——不妄作评判第二约——不受别人影响第三约——不作假设第四约——行动、尽力、投入托尔特克的心灵自由之路——破除旧约新的梦境——人间天堂与宇宙创造者的对话

• • • • • ([收起](#))

[让心自由_下载链接1](#)

标签

心灵成长

心理

让心自由

心理学

托尔特克

灵修

心灵

精神之旅

评论

第一约——不妄作评判 第二约——不受别人影响 第三约——不作假设
第四约——行动、尽力、投入

四星给四个新约：1、不妄作评断，不说不利自己的话，不说违心话，不说别人的闲话。（语言是具有强大力量的）2、不受别人影响，别人所做的事，没有一件是因为你才去做的。别人的行为和语言与你无关，是他们的价值观和世界观的投射，不受他人影响就能减少痛苦。（一般把什么事都归于自己的人是自我中心者。）3、不做假设，勇于提问，把真正想说的表达清楚。4、行动、尽力、投入。坐而言，不如起而行；尽力而不过度；投入而不沉迷。

洗脑一样的啰嗦.不过他的四个观点我是同意的.但是他说的很多话我不同意,比如人类误用语言,导致一系列的悲剧什么的,即使没有语言,悲剧仍然会发生的.作家总是习惯只取例子中有利于自己的一面..回归到自然,回归到童真,我们可以像孩子一样活着,只是,谁为我们营造舒适的环境给我们可口的食物和满足我们的无理取闹??也许,我该放下生活来读书,只是,书读完了,生活还是生活.

不妄作评判——不受别人影响——不作假设——行动、尽力、投入

这是 Youtube 上一个知名的 Personal Growth
博主推荐的书，全每销量过2M，《纽约时报》排行榜第一、在榜97周，找到了2002年
的这个中译本，没有现书，特意上淘宝买了影印本。书不厚仅百来页，略微失望，托尔
特克是中美洲8世纪的文明，这本概括下来让心自由四个要点就是1.不要妄作批评
2.不受别人影响 3.不作假设
4.行动、尽力、投入。关键字看起来，略微浅薄，整体行文有很强的宗教、传道风格，
对于我这种喜欢理性、数据、逻辑的读者来说，实在是谈不上喜欢，幸亏不厚，当做休
闲阅读也不费时间。

这种绝版书我最喜欢，被我找到了果断买下，书虽小，但是内容还算丰富，道理很简单
喜欢作者饱含情绪的表达不同于类似书籍平淡理性的陈述，知易行难，还是不断去修行
吧！

不够彻底。

不妄作评判；不受别人影响！ 不做假设；凡事行动，尽力，投入！

很好

最疼爱的书之一

简单的约定背后蕴藏着最深的真理

看了80多页，不够喜欢。。。

因为与书有缘，所以才会遇见。

贞介绍的。

谢谢新生命~

不妄作评判（好坏/真假/对错）/不受外界影响（sb:认定什么事都与其有关）/不作假设（面对事实而不是意淫）/Always Do Your Best（尽力并不计胜负）

四条约定：1.不妄下判断 2.不受别人影响 3.不做假设 4.行动 尽力 投入

对这本有感的推荐去看唐望

四个约定我同意，不过论据太苍白了。

道理是这样没错，可是就这样写出来，人们读了和能做到还差十万八千里。。

[让心自由_下载链接1](#)

书评

通往个人自由的实修向导 野兽爱智慧 Don Miguel Ruiz的《The Four Agreements》目前为止，有三个中文译本。 书名：The Four Agreements 作者: Don Miguel Ruiz 副标题: A Practical Guide to Personal Freedom (A Toltec Wisdom Book) ISBN: 9781878424310 页数: 138 定价:...

这绝对不是一篇让人作呕的“心灵鸡汤”，相信我，我没必要骗你。
这篇文章也不是给所有人看得，如果你觉得自己喜欢批判自己但是没有任何积极效果，
适合你看。就拿我的例子来说吧，当然我的例子不具有普遍性，大家可以读着玩玩。
我是一名大学生，由于一些不好事情的发生，它超...

In the early 1970s, in his final year of medical school, Miguel Ruiz had a bad car
accident that changed the course of his life. He had been raised in rural Mexico by a
mother who was a curandera (healer), and by a grandfather who was a nagual
(shama...

好读网志版 书评 书籍资讯 “Four Agreements-The Practical Guide to Personal
Freedom"这本书1997年出版之後便在国外广受欢迎，经过多次再版，到现在仍位居畅
销书排行版。天下文化在2009年也出了中译本《让心自由-最平静喜悦的灵性生活实用
指南》算是很早期New Age的书，可惜...

亲爱的读者：
我迫不及待地要把这本书介绍给你。因为我希望你快乐，希望你幸福。因为我爱你。
《让心自由》是一本非同寻常的奇书。它从大处着眼，却从小处入手。押的是四两，拨
的却是千斤；牵的是一发，动的却是全身。它就像中国的针灸：几根细长的银针，找准
了穴位...

好读网志版 书评 书籍资讯 “Four Agreements-The Practical Guide to Personal
Freedom"这本书1997年出版之後便在国外广受欢迎，经过多次再版，到现在仍位居畅
销书排行版。天下文化在2009年也出了中译本《让心自由-最平静喜悦的灵性生活实用
指南》算是很早期New Age的书，可惜...

[让心自由_下载链接1](#)