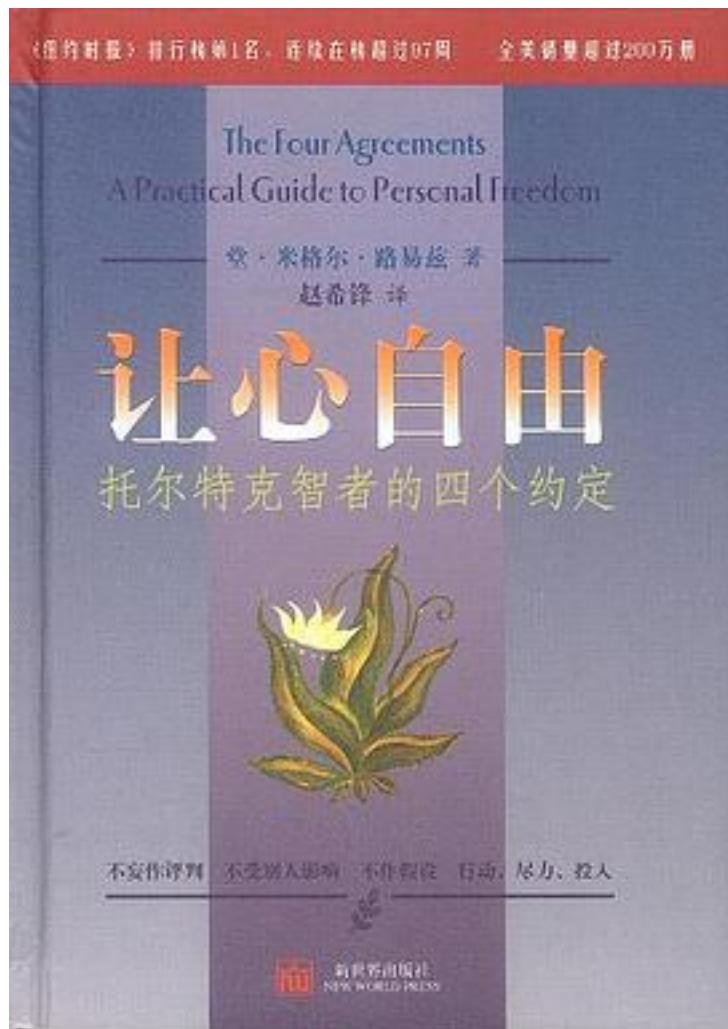


# 让心自由



[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籍，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，拔的却是千斤；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](#)