

<<四个约定 (附赠《四个约定实》>>

图书基本信息

## <<四个约定（附赠《四个约定实》>>

### 内容概要

几千年以前，墨西哥南部一个名叫特奥蒂瓦坎的金字塔形古城里秘传着一种“凡人可以变成天神”的托尔特克智慧。

这项智慧起源于对真理本质功用的探索，专注于心灵的提升，经由世代“纳挂”的保护得以传承。

今日，堂·米格尔·路易兹，来自“鹰之骑士”一脉的“纳挂”，将指导我们分享托尔特克的智慧果实。

他的著作《四个约定》向我们展示了一种简单然而有效的心灵密码，帮助我们获得个人自由和真正快乐。

我们将不再评判、影响、塑造、消耗外在世界，也不再被外在世界评判、影响、塑造和消耗。

我们和世界间将不再有恐惧、谎言和痛苦，取而代之的是快乐、自由和爱。

四个约定能让我们以全新的眼光去看待周围的世界，能除去我们内心的痛苦、愤怒、仇恨、自卑和烦躁，能改变我们的性格，并进而改变我们的生活。

《四个约定实践手册》会将我们引向更远的前方，恢复我们的个人意识和自身智慧。

《四个约定实践手册》很值得一读，不仅仅是对于那些喜欢米格尔第一本书的读者，还有那些想要脱离苦海，期望依照真我去生活的人们。

## <<四个约定（附赠《四个约定实》>>

### 作者简介

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&#8226;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&#8226;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。

## <<四个约定 (附赠《四个约定实》>>

### 书籍目录

《四个约定》 致谢 托尔特克 简介 烟雾镜子 教化和星球的梦境 约定一 勿要随意评论 约定二 勿受他人影响 约定三 勿要妄加揣测 约定四 凡事尽力而为 托尔特克人的自由之路 打破旧信念 崭新的梦想 人间天堂 祈祷《四个约定实践手册》 简介：三种技能，四个约定 第一篇：掌控意识 第二篇：控制变化 第三篇：体验四个约定 实践指导 掌控意识 控制转

## <<四个约定（附赠《四个约定实》>>

### 章节摘录

文摘一：勿要随意评论 第一个约定最为重要，也恰恰最难遵守，它能够帮助你超越“人间天堂”的生存状态。

第一个约定——勿要随意评论。  
很简单，却很有效。

为什么首先要谈语言呢？  
因为它具有创造力。

语言是上帝赐予你的礼物。  
通过语言，你可以展现你的创造力，可以表达你的所思、所想。  
无论使用何种文字，都需要通过语言来表达。

语言不仅仅是一种声音和文字符号，它包含着一种力量。  
这种力量让你能够表达、交流、思考，并且创造你的生命轨迹。  
你能够使用语言，地球上的其他动物可以吗？

语言是人类拥有的最有利的武器，它具有神秘的魔力。  
语言也是一把双刃剑，它能让你的生活梦想成真，也能使你的生活支离破碎。

举个例子，有一位聪明而善良的女人，她很爱她的女儿。  
一天晚上，辛苦工作一天的她，疲惫地回到了家，情绪很糟，还有些头疼，她想要安静一会儿。  
她的女儿却在家里载歌载舞，完全忽视了母亲的感受。

她活在自己的世界里，有如梦幻一般。  
她感觉很开心，唱得越来越大声，跳得愈来愈活跃。  
她声音太吵，以至于她母亲的头疼越来越严重。

终于，母亲再也无法忍受了。  
她生气地看着自己的漂亮女儿，冲她吼道：“闭嘴！  
你唱得很难听，请你闭嘴！”

事实上，并非女儿的歌声难听，而是母亲已然无法忍受任何声音的打扰。  
可是女儿却默认了母亲愤怒时作出的评价。  
那以后，她再也不曾唱歌，她认为自己的歌声太难听，以至于任何听到她歌声的人都会恼怒。  
在学校里，她也害羞了，有人邀她唱歌，她也会拒绝。  
甚至连沟通都变得极为困难。

在她心里萌生出一种信念：必须要压抑自己的情感，才能获得他人的接纳和喜爱。  
小女孩的一切都变了。

无论何时，当我们听信了他人的观念，就会产生认同感，继而会将它融入我们的价值体系。  
小女孩已然亭亭玉立，有着优美的嗓音，却再没有唱过歌。  
多年前的“诅咒”，让她产生了心结。  
而种下“诅咒”的，不是别人，正是深爱着女儿的母亲。  
她却没有意识到自己已经“诅咒”了女儿。  
她不了解语言的力量，因而我们不应责怪她。  
她只是在重复父母和他人做的错事——误用语言。

曾经，我们是不是也这样对待过自己的孩子呢？  
我们强加种种观念给他们，年复一年，让他们背负了重重“诅咒”。  
但是，我们要原谅那些爱护却又“诅咒”了我们的人，因为他们不清楚自己犯下了过错。

勿要随意评论，这能帮我们扫除情感上的偏见，消弭人与人、甚至人与动物交流中出现的误会；  
能助我们抵御那些流言蜚语。  
只因语言不够完满，你才误信流言。  
而当语言完满后，你就能择善而从。  
自我认同感往往和语言完满度相关。

## <<四个约定（附赠《四个约定实》>>

自我认同感愈强，语言的品性和完善度就愈高。

当你不再随意评论，你的语言完满而没有瑕疵时，你的感觉会非常好，你会感到很开心，很平静。

勿要随意评论，它能帮你摆脱地狱般的噩梦。

现在，我在你的心灵上撒下一粒爱的种子，而它能否生根发芽，完全在于你是否能滋养它。

你需要同自己作一个约定：一定不要随意评论，要让我的语言完满而没有瑕疵。

呵护好这粒种子，你就能收获更多爱的种子，从而戒除恐惧的种子。

第一个约定能够让你的心灵状态焕然一新。

勿要随意评论，如果你期望拥有自由，希冀收获快乐，渴望脱离苦海，请善用语言，用语言分享你的爱。

从自己开始，从祝福和赞美开始，告诉自己很优秀，很强大；告诉自己值得欣赏。

用语言打破那些让你受伤的琐碎束缚。

勿要随意评论，我们能够实现。

因为我已经做到。

我并不比你强大，我们完全是一样的，有着同样的大脑和身躯，我们同样都是人类。

如果我能挣脱束缚，创造出新的约定，你也可以。

如果我能做到不随意评论，你也可以。

这个约定能够改变你的一生。

它能指引你获得心灵的自由，取得成功和富足。

它能驱散你所有的恐惧，而带来欢乐和真爱。

勿要随意评论，让我们的语言完满而没有瑕疵。

它能引领你到达天堂。

文摘二：关于意识和改变的真实故事      勿要随意评论      工作时不再闲聊      对我而言要打破聊天的习惯很困难，尤其是在工作的时候。

我常常将聊天作为同他人交流的方式。

无论何时，只要有人聊起经理或者同事，我就自然而然地相信这些流言，并且依据别人的只言片语，而不是自身经历作出评价。

自从阅读了“四个约定”，我时刻提醒自己不再相信他人的流言。

我远离闲聊，不再相信流言。

我致力于在细微的地方和他人分享爱，而不是通过散播流言以得到宽慰。

没有坏消息      我嫁给了这样一个男人，他每天晚上都会给我带来一些坏消息。

无论是家常琐事，还是国家新闻，都会和我讨论。

为了幻想成为好妻子，我认为接受这些垃圾信息是理所当然的。

当时我并未发觉，但是这些垃圾信息已经在慢慢毒害我。

后来我们离婚了，但仍然是好朋友。

这么多年过去了，他还是会向我散布流言蜚语，但自从阅读了“四个约定”，我知道是时候实践第一个约定了。

我鼓起勇气告诉前夫，我不再希望接受他的那些垃圾信息。

如果他能找到其他方式与我交流，我很乐意倾听，但我不愿再受毒害。

我们不再聊很多，但我们拥有了更多的快乐和自尊。

让语言完满      第一个约定鼓励我审视自己的想法。

每次有说话的冲动时，我都会关注语言背后的需求。

一般而言，那是一种被关注的需要，一种获得他人认同，或者向他人表现自己才华的需要。

那是一个痛苦的过程，因为我立即会发现自己总是随意评论。

“勿要随意评论”要求我们心怀自尊和爱心去交流。

我不再会聊自己和他人。

如果我这一天过得不好，我会说“今天很糟糕”，但我不会怨天尤人。

如果我周围的人过得不好，我不会受他影响，我会尽力而为，不去评论他人，即使我被他人的语言伤

## <<四个约定（附赠《四个约定实》>>

害。

“ 勿要随意评论 ” 向我开启了很多大门。

我已经学会说出真相。

这让我能够和朋友、同事进行更深刻更有意义的交流。

与孩子交流 第一个约定 “ 勿要随意评论 ” 能帮我成为一个好父亲。

我更加注意同孩子们沟通的方式。

一个早上，我的心情很沮丧，因为女儿穿衣服花了很长时间，我冲他大声嚷嚷。

我立刻就意识到了自己的失态，因为害怕迟到，我的语言不够完美。

后来，我买了鲜花送给她，我因为自己的尖刻语言向她道歉，让她知道我度过了难熬的一天。

当我以一种相互尊重的方式同她分享我的感受时，我感觉很好。

评价别人 第一个约定让我们意识到自己花了很多时间评价自己和他人。

我生活在各种评价中。

我下决心纠正自己的思维方式，让它以一种简单的方式运行。

我开始记录自己的想法，我在手表上设置了闹铃，每20分钟一次。

一旦听到闹铃，我会记录下自己此时的所思所想：我是否在评价？

我用笔记本记录下一整天的思想。

到了晚上，我会翻看笔记本并问自己，“ 这就是我希望得到的想法么？

” 这个小技巧能帮我们意识到自己的想法，帮我们改变语言习惯。

他同样能够帮我们识别自己的所思所想，究竟是我们的真实感受，抑或仅仅是大脑无意识状态下的想法。

建设性的内心独白 一个早上，当我们路过一面镜子时，我转身对镜中的自己微笑，并对自己说，“ 你今天真漂亮，我爱你。

” 这是我生活中的一个重要转折点。

在这之前，我总是对着镜中说，“ 我看上去很胖。

我的头发今天看起来不好。

我的皮肤很糟糕！

” 学会鼓励自己是巨大的胜利。

.....

## <<四个约定（附赠《四个约定实》>>

### 媒体关注与评论

一旦我心力专注于此，一切都改变了。

尤其是“勿受他人影响”这一约定，带给我强大的冲击。

——奥普拉 一部关于性灵与心理的杰出文献，注定要广为流传。

——《纽约时报》 堂·米格尔·路易兹的书是指引你通往光明和自由的路标。

——《成功的七大精神法则》的作者 迪帕克·乔普拉 一部发人深省的励志书籍。

——《真正的魔力》的作者 温妮·戴尔 遵照卡斯塔尼达的传统，路易兹提炼了托尔特克的深刻智慧，以一种简洁凝练的方式向人们阐述了身处在喧嚣尘世，做一名平静的斗士的意义。

——《成为平静斗士的方法》作者 丹·米尔曼



## <<四个约定（附赠《四个约定实》>>

### 编辑推荐

勿要随意评论，勿受他人影响，勿要妄加揣测，凡事尽力而为。

被翻译成27种语言，全美销量超过400万册。

稻盛和夫先生在《活法》中强调，若尝试通过冥想去厘清人类的本质，会慢慢进入一种纯粹奇妙、无限透明的意识。

而这种意识正是四个约定中的核心命题人类存在的本质。

《纽约时报》、亚马逊书店排行榜第1名，连续在榜97周的心灵圣经，幸福人生的准则。

美国前总统克林顿、媒体天后奥普拉、投资圣手巴菲特、麦当娜、布兰妮真诚推荐。

附赠：《四个约定实践手册》和精美书签一套。

一旦我接受“四个约定”，一切都改变了。

尤其是“勿受他人影响”这一约定，带给我强大的冲击。

——奥普拉 四个约定可以应用于：家庭里、学校里、办公室里……如果人人都能遵守四个约定，一切烦恼都将消逝，幸福、安宁、平和，最好的状态都会围绕在我们身边。

四个约定的目的是：破除我们现有的旧的约定，也就是我们业已形成许久的内在价值体系，帮助我们建立新的包含爱和自由的价值体系。

四个约定将带给我们：一双明亮、无瑕的眼睛，一颗平和、友爱的心。

一种享受、感激的态度，一个自由、开放的性格。

一股积极、进取的力量，一份成功、丰饶的生活。

<<四个约定 (附赠《四个约定实》>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>