



The Four Agreements
Companion Book

四个约定实践手册

提升心灵 重拾本性



[美]堂·米格尔·路易兹 珍妮特·米尔斯 著
王奎 译



中国城市出版社

The Four Agreements
Companion Book

四个约定实践手册

[美]堂·米格尔·路易兹 珍妮特·米尔斯 著
王奎译



中国城市出版社
·北京·



四个约定

Four Agreements

1. 勿要随意评论

要做到语言表达完整、准确、清晰。不要违背自己心意的话，同时远离流言蜚语。朝着事实和真爱的发展方向，发挥语言的力量。

2. 勿受他人影响

并非所有的事都缘你而起。每个人的行为所形成于他们自身的所思所想。当你能容纳他人的处世态度、行为方式时，就可以避免不必要的伤害。

3. 勿要妄加揣测

有勇气提出质疑、表达内心最真实的诉求。最大程度上的坦诚沟通可以避免误解、痛苦和极具戏剧化的场面。拥有这种智慧，可以让你的生活焕然一新。

4. 凡事尽力而为

人的状态时刻都在变化。你在身体健康和身体欠安时的状态是完全不同的。无论在何种情况下，只要尽力而为，你就能远离自我批判、自我责备和遗憾懊悔。

鸣 谢

我相信天使，他们是忠实的信使。谨以此书献给人间天使，他们在人间传递爱心，摒弃恐惧、迷信和诅咒。

献给所有幼稚园到大学的教师；献给那些指引人们走向美好生活的导师。献给所有艺术家、作家、领袖、导演和传媒人士，是你们和人类共享慷慨和宽容，继而促进了人类的生活；是你们引导人类远离自私。献给天下所有的父母，是你们教会孩子们诚实和怜悯。献给所有热爱、尊重人类的人们。

完善的定义：

1. 完满、完整、没有缺陷的状态；
2. 完美无暇的品质；
3. 具有美好道德品质：正直、诚实和真诚。

目 录

简 介

三种技能,四个约定

第一篇:掌控意识

1. 教化

人生识字始忧患 11

2. 语言的力量

人类是创造者,然而信念禁锢了我们的创造力 38

3. 梦幻

人类大脑的功能是想象,但我们需要学习幻想 57

第二篇:控制变化

4. 第二注意力

第二次使用你的意愿和注意力 69

5. 行动—反应

运用“四个约定”改变“行动—反应”模式 83

6. 执著—放手

匍匐在死神脚下 94

第三篇:体验“四个约定”

7. 与堂·米格尔的对话 109

8. 关于意识和改变的真实故事 144

缩略词汇表 158

实践指导

掌控意识

完美印象	14
价值体系	25
语言力量	47
做回真我	66

控制转变

第二注意力的梦想	76
意识、关注、行动—反应	90
执著—放手	100

注 意

阅读本书前,如果距离您阅读《四个约定》已经有了一段时间,那么您可能需要阅读 158 页的缩略词汇表,表中罗列的概念会方便您阅读本书。

为了避免纯粹使用男性称呼,在提及所有男性和女性读者时,本书随机选用人称代词。



简介

三种技能,四个约定

如果把人类语言比作种子,那么人类心灵就是沃土,但它仅滋养其偏爱的种子。

初次阅读《四个约定》时,部分人可能接触过或者在生活中经历过类似的概念,或许没有《四个约定》通俗易懂。

阅读《四个约定》时,你会发现,数以万计束缚人类思想

行为的信条，起源于人类的妄加猜测、庸人自扰，在此过程中，语言成为了人类违背自我的利器。人类穷尽其创造力，建立起的价值体系，仅仅是让他们的余生都笼罩在痛苦中。

“四个约定”为我们创造了转变的契机，它引导我们停止自我评价，转向全新的人生旅程；它指引我们远离自责、羞愧和自我否定；帮助我们打破那些人生信条，因为它限制了我们表现自身的创造力；它协助我们建立一种全新的理念，一种便于我们展示爱意的理念。

我编写《四个约定》目的在于向读者传达一种信息，它能够改变读者的观点、看法。如果付诸实践，你就能够感受到它的威力。它能够直接深入你的价值体系，直面数以万计的人生信条，并一一加以驳斥。它就像是魔法一般。“四个约定”将逐渐唤醒沉睡在你旧有价值体系中的信仰。积土成山，集腋成裘，它能让你日渐完美，它能逐步恢复你的本性。

“四个约定”好似地图，它标示了所有通往终点的道路。它简单明了，不管身处何处，都易于使用。然而仅仅有地图还不够，更需要你的参与。任何情况下，书本理论和自身实践都是不可分割的两部分，而你的行动才是浓墨重彩的一笔。

如果你有目标,并且有理论作为航标灯,那你就能够到达胜利的彼岸。时时将“四个约定”作为行为的准则,你就能化解内心的不良情绪;就能转变信念建立全新的价值体系;就能挽救婚姻,促进友谊,缓和同事关系;就能以各种方式改善生活。但首先要注意,它只是地图,你需要明确自己的位置和目标。

几千年前,托尔特克人创造了三种技能,帮助我们脱离苦海,回归本性——快乐、自由和爱。托尔特克人鼓励我们正视自己。

第一种技能是“掌控意识”,它是通往自由的第一步。因为如果我们无法认清自己的本性,自己身处何方,向往哪种自由,那么我们将永远都无法自由。拥有这个本领,我们就能意识到脑海中的种种迷雾。我们就会意识到,自己和他人一直处于幻想中。“掌控意识”也可以称作认清事实。

第二种技能是“控制变化”,它指导我们如何转变人生的信念。它能够帮助我们整理杂乱的“弥特得”(mitote)——我们内心所有的声音——从而坦然面对恐惧,转变恐惧,修成正果。我们的梦想是自由生活,而不是拘泥于社会主流意识。只要我们能以自己的方式改变价值观,重组人生信条,就能够控制变化。“四个约定”就是对“控制变化”的总结。

两种技能将提升我们的心灵,让它远离“寄生虫”的困扰,这就产生了第三个技能——驾驭爱,或是驾驭意愿。在托尔特克人看来,爱和意愿是生命的一部分,它给予完成转变所必须的能量。它就是生命的意义——无条件的爱。万物皆因爱而生,因为是上帝和生命创造了它们。驾驭了爱,也就驾驭了生命的梦想。掌握了三个技能,就能重拾本性,与上帝同在。最终,一切行为都将成为我们内心爱和愿望的达成。这就是托尔特克人的目标。

我编写了《爱的驾驭》一书,献给想要学习第三个技能的人们。它展示了一幅充满爱的生活画卷。我们对于爱的驾驭,是研习前两个技能的成果,它提供了更好的生活方式——怀揣着爱去生活。但现在,它不是我们讨论的重点。前两个技能是本书的主题。

在我们谈及如何运用“四个约定”前,本书第一部分将着重于人类意识。我们要注意些什么呢?

第一部分,我们着重于以下三件事:

1. 人生识字始忧患。当我们还是小孩时,其他人会引起你的注意,然后强加各种社会信条给你。这是注意力第一次

被吸引,被用来塑造生命的信念。

2. 人类是创造者,然而人类的信念禁锢了我们的创造力。语言的力量,同我们的意愿、信仰与爱一样,禁锢在了严格的社会价值体系中。我们几乎没有精力改变自己的信念。

3. 人类大脑的功能是想象,但我们要尝试天马行空式的想象,不受社会意识约束。一旦我们意识到自己身处梦境,我们就能从梦中醒来,就能在作出选择时恢复足够的精力去打破梦境。

当我们发现自己有能力幻化天堂的梦境时,就想要改变梦境,而“四个约定”将会是最得力的助手。

在本文的第二部分,我们探索了一些控制思维的方式:

4. 再次运用意愿和注意力的力量。在意识重塑过程中,你将重新选择自己的信仰,包括选择相信自己。

5. 运用“四个约定”改变你的“行动—反应”模式。你所作出的任何选择都将产生相应的后果。改变行为,就能改变结果,就能改变你的生活梦想。

6. 平衡“执著—放手”,匍匐在死神脚下。死神将教会你活在当下,而不是活在过去和未来的幻想中。当你专注于当

下时,你就能更好地享受生活,因为你积极投入地生活。

本书将会给予你更多关于前两个技能的指导,然而仅仅指导是不够的。那只是播散进你心灵的一粒种子,只有行动才会让你与众不同。如果你践行“四个约定”,并且反复练习,最终你就能掌握。它将成为你的习惯,你的生活将发生翻天覆地的变化。

耶稣曾对门徒说,他的教义就像是种子,他到处播散它们。一些种子落在了石头上,它们永远都不会长大;而一些则落入貌似肥沃,实则贫瘠的土壤上,它们会发芽,但很快会枯亡;还有一些落在了肥沃的土壤里,它们将茁壮成长,成为参天大树,你会因为它们结出的累累硕果而发现它们。

我很喜欢这个比喻。当我看见众多的人们,因为修习“四个约定”而成为参天大树,结出累累硕果时,感觉是如此美妙。

想象你生活在这样的社会,在那里,人人都习惯了遵守“四个约定”,并将它作为一种生活方式;在那里,人人都在尝试去爱,直到内心充满了爱。这一切都会实现,只是时间问题。我们已经拥有了一个新的梦想,那就是放飞心灵。太阳在变,光也在变,人类也需要改变。

在生活中运用“四个约定”，我们就能转变自己的信念，继而转变社会信念。我们不需要积极改变外部环境。当我们自身发生改变时，外部环境会自然随之改变。

追求个性自由并不自私，那是人类被赐予的最伟大的礼物。



第一篇
掌控意识