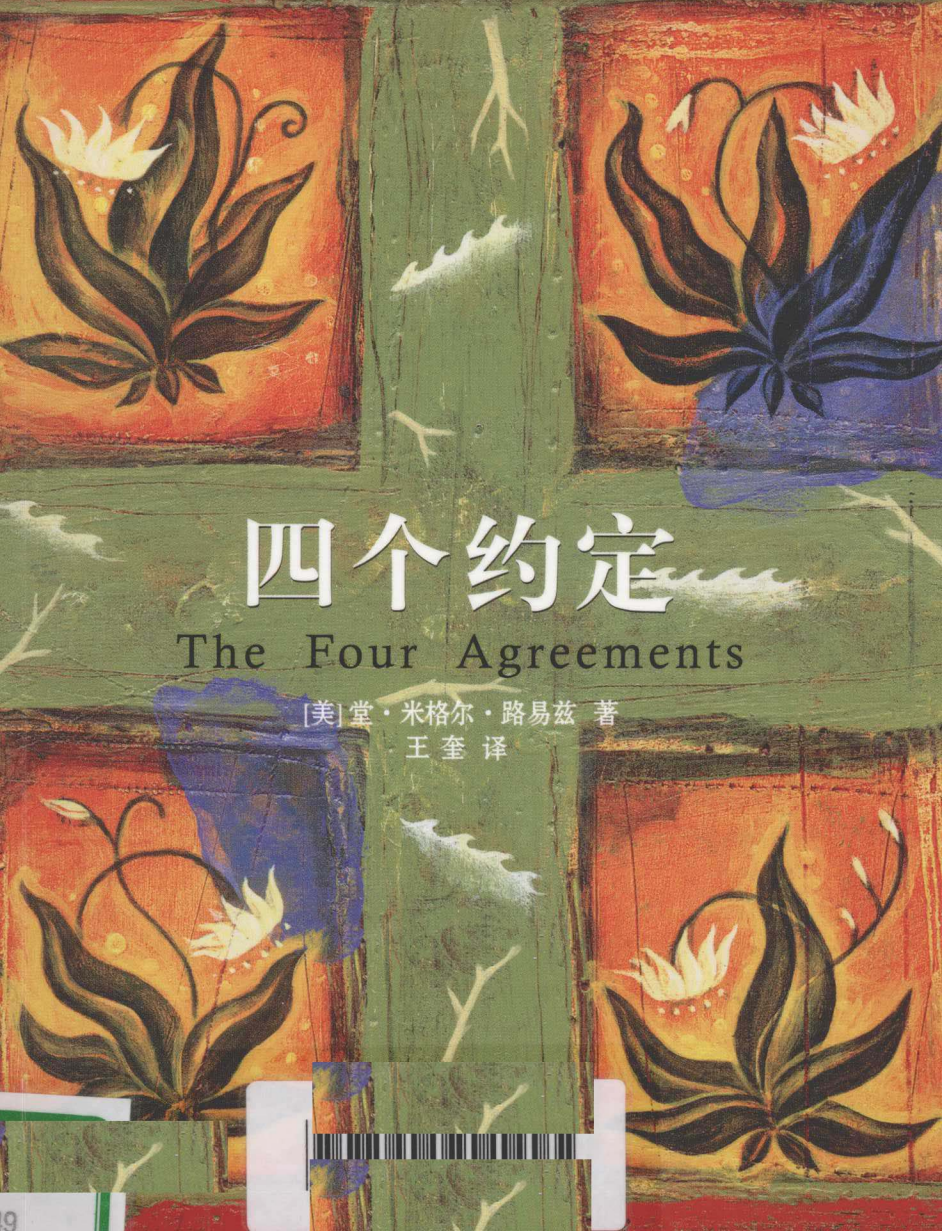


回归喜悦、真实与爱 实现心灵的终极自由

四个约定

The Four Agreements

[美] 堂·米格尔·路易兹 著
王奎 译



四个约定

The Four Agreements

[美]堂·米格尔·路易兹 著
王奎 译



中国城市出版社
·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-2678

图书在版编目(CIP)数据

四个约定 / (美) 路易兹 (Ruiz, D. M.) 著; 王奎译

· 一北京: 中国城市出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5074-2227-6

I. ①四… II. ①路…②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第244747号

THE FOUR AGREEMENTS - A Practical Guide to Personal Freedom
By Don Miguel Ruiz Copyright © 1997 by Miguel Angel Ruiz, M.D.

Original English language publication 1997 by Amber-Allen Publishing, Inc.,
San Rafael, California, USA.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China City Press

THE FOUR AGREEMENTS - Companion Book By Don Miguel Ruiz
Copyright © 2000 by Miguel Angel Ruiz, M.D. and Janet Mills

Original English language publication 2000 by Amber-Allen Publishing, Inc.
California, USA.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China City Press

ALL RIGHTS RESERVED

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 汭 郑良苹 冯俊文 杨 茹 王进凤
装 帧 设 计	彭文霞 安晓蓓
责任技术编辑	张建军 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编100039)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	80千字 印张3.5
开 本	880x1230 (毫米) 1 / 32
版 次	2010年5月第1版
印 次	2010年5月第1次印刷
定 价	28.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

To the Circle of Fire;
Those who have gone before,
those who are present,
and those who have yet to come.

献 给：

那些已经离开的人，

活着的人，

和将要遇到的人。



四个约定

Four Agreements

1. 勿要随意评论

要做到语言表达完整,言简意赅。不说违背自己心意的话,同时远离流言蜚语。朝着事实和真爱的方向,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。人们的所作所为形成于他们自身的所思所想。当你能容纳开他人的处世态度、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。

致 谢

我衷心感谢我的母亲萨里塔,是她教会我无私地去爱;感谢我的父亲荷西·路易兹,是他传授我处世哲学;感谢我的祖父莱昂纳多·马西亚斯,是他助我揭开托尔特克人神秘的面纱。我还要感谢我的儿子米格尔、荷西·路易兹和莱昂纳多。

我要向格雅·詹金斯和特利·詹金斯致以深深的谢意和赞赏,感谢你们作出的贡献。

我要向本书的出版商、编辑、信徒珍妮特·米尔斯致以我真诚的谢意。我永远都感激瑞·钱伯斯,是他为我指明了方向。

我要感谢我的好朋友基尼·更崔，他思维活跃，我们往往能够心灵相通。

我要感谢这些人，他们无私地投入了大量的人力、精力和物力帮助我校对。其中的一部分人包括：葛衣·巴克利，特德·拉伊斯和佩吉·拉伊斯，克里斯提拉·约翰逊，朱蒂·里德·弗路巴尔，薇琪·玛丽娜，大卫·狄波和琳达·狄波，伯纳黛特·维杰尔，辛西娅·伍顿，阿兰·克拉克，丽塔·里维埃拉，凯瑟琳·查斯，斯蒂芬妮·布韦尔，托德·卡帕瑞廉，格莱纳·奎格莱，艾伦·哈德门和兰迪·哈德门，辛迪·帕斯高，丁克·考吉尔，查克·考吉尔，罗伯特·帕子，戴安娜·帕子，西里·加恩·辛·卡尔萨，希瑟·阿什，拉瑞·安德鲁，朱蒂·西尔维，卡若林·西普，金·霍弗，马西堤·克拉德曼德，黛安娜·费格森，思凯·费格森，凯莉·克洛彼得斯吉，史蒂夫·哈森伯格，达拉·萨罗，华金·加尔文，伍迪·鲍勃，瑞秋·格雷罗，马克·格尔雄，克里特·米奇安，布兰迪特·摩根，卡斯琳·基尔格，迈克尔·吉拉迪，劳拉·哈尼，马可·克劳汀，文迪·鲍勃，福克斯，雅瑞·芝黛，玛丽·卡洛·尼尔森，阿玛丽·玛格德兰，简安·道，鲁斯·维纳布尔，古·卡尔莎，玛雅·卡尔莎，玛塔吉·罗西塔，费雷德·瓦蒂内丽，马里

恩·瓦蒂内丽,黛安娜·劳伦特,V. J. 普利奇,盖尔·当·普利斯,芭芭拉·西蒙,巴蒂·托雷斯,凯耶·汤普森,拉敏·亚斯达丽,琳达·莱得福特,泰利·戈顿,多萝西·李,J. J. 弗兰克,詹尼弗·詹金斯,珍妮·詹金斯,乔治·戈顿,狄塔·温斯,雪莱·沃尔夫,吉琪·鲍伊斯,摩根·拉斯明,埃迪·华生,悉尼·德雍,佩格·哈克特·卡西尼,杰曼·包蒂斯塔,皮拉·门德拉,黛比·路德·卡尔德威尔,比衣·拉·斯卡拉,爱德华多·罗巴萨和考鲍依。

托尔特克

几千年以前，在墨西哥南部，托尔特克因智慧而闻名。人类学提及托尔特克时，认为他们是一个国家或种族。事实上，托尔特克是一群科学家和艺术家，他们建立的社会保留并发展了先辈们的心灵智慧和实践知识。“纳挂”^①(nagual)和门徒聚集在特奥蒂瓦坎，这座因“凡人变成天神的地方”而闻名的金字塔形古城。

数千年来，为逃避欧洲人迫害，以及门徒乱用或滥用托尔

^① 纳挂：有能力带学徒的托尔特克人称为纳挂，他们精通巫术。

特克知识，“纳挂”被迫隐藏古老的智慧，藏身于深山老林。

幸运的是，神秘的托尔特克智慧经由世世代代的“纳挂”得以传承。虽然关于托尔特克的秘密沉寂了数百年，然而古老的预言家曾经预言：托尔特克重新向世人展示其古老智慧的时机即将来临。现在，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。

托尔特克智慧起源于对真理本质功用的探索，这一点与世界上其他宗教的神秘传统相同。它没有宗教信仰，却推崇世上所有传道授业的灵修大师。托尔特克智慧专注于心灵的提升，准确地来讲，它是一种生活方式。它的与众不同之处在于：可以助你收获愉悦和真爱。

目 录

致 谢	I
托尔特克	V
简 介	
烟雾镜子	1
1	
教化和星球的梦境	7
2	
约定一	
勿要随意评论	21
3	
约定二	
勿受他人影响	35

4

约定三

勿要妄加揣测 45

5

约定四

凡事尽力而为 55

6

托尔特克人的自由之路

打破旧信念 67

7

崭新的梦想

人间天堂 87

祈 祷 93



简介

烟雾镜子

三千年以前，一人住在邻近城市，群山环绕的僻静处所。他研习祖传秘方，学着做一名医生。然而，对其所学，他并非完全赞同。内心深处，他感觉一定存在更多奥秘。

一天，在山洞休憩的他，在梦境中看见熟睡的自己缓步走出山洞，沐浴在月光中。那一刻，天空如此澄清，甚至可以看到数以万计的星星。紧接着，他的身体发生了一些莫名的变

化,就此改变了他的一生。看着自己的双手,感受着自己的身躯,他喃喃自语道:“我是光芒与群星的化身。”

再次仰望星空,他感悟出:是光芒创造了群星,而非群星创造光芒。他说:“世间万物都是光芒的化身,宇宙空间也并非空洞无物。”他认为周遭万物都是生命的载体,而光芒是生命的媒介,因为它永葆生机,包罗万象。

他认识到自己虽化身于群星,却已不再是群星。他认为自己穿梭在群星之间,故而他将群星称作特纳(tonal),而将环绕在群星之间的光芒称为纳挂。他解释:是生命和意志在群星和光芒之间创造了和谐与空间。离开生命,它们也不复存在。生命拥有绝对的、至上的力量,它创造了一切。

他的发现在于:周遭万物都是神的幻象。由此,他认为人类所有的感受,仅仅是光芒间的相互感知。我们目力所及的事物都不过是一面镜子——它们反射光芒,生成光的影像。而生活中的一切错觉、梦境,都好似那妨碍我们认清自我的瀚海烟波。自我的本质是纯净的爱和光芒。

他的发现改变了他的生活。一旦认清了自我的本质,他开始环顾周遭人类和自然万物。此刻,眼中的一切让他如此

惊奇。他在自然万物中都看见了自己的影子——人类、动物、树木、河流、雨水、乌云，地球上的一切。他看到生命与群星、光芒任意组合，幻化出了亿万幻象。

一瞬间，他参悟了世间万象。他欣喜若狂，内心却又静若平湖。他迫不及待地要分享他的所思所得，却苦于无法言传。他试图引导旁人，奈何他人无法理解。然而，人们发现了他的微妙变化——他的眼神、声音都充满了魅力。他不再评论任何事情和人物。他变得与众不同。

他看透众生，却无人懂他。听到人们信奉他为神的化身时，他微笑着答道：“我是神，你们同样也是神，这都是真的，我们都是光芒制造的幻象。”人们依然无法理解他。

他视自己为众人的镜子，透过它可以看清众生和自我。他说：“所有人都是镜子。”他看透众生，众生却无法认清他们自己。他意识到众人都生活在梦境中，他们丧失意识，丢掉本性，是缭绕的烟雾迷失了他们的双眼。而这重重烟雾的制造者是众人对幻象的诠释，也就是人类的幻想。

他怕自己很快会忘记他的心得体会，却又渴望牢记他的所见所闻，于是他称呼自己为“烟雾镜子”（Smokey Mirror），那

样他就可以时常提醒自己：万物皆为镜像，迷雾只会让我们远离本性。他说：“我是 Smokey Mirror，我能看清你我的本质，你们不能。因为我们之间存在着幻想的迷雾，你是幻象，是梦中人。”