

《纽约时报》排行榜第1名，连续在榜超过97周

全美销量超过200万册

The Four Agreements
A Practical Guide to Personal Freedom

堂·米格尔·路易兹 著

赵希锋 译

让心自由

托尔特克智者的四个约定



不妄作评判 不受别人影响 不作假设 行动、尽力、投入



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

让心自由

托尔特克智者的四个约定

堂·米格尔·路易兹 著

赵希锋 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

让心自由：托尔特克智者的四个约定 / (美) 路易兹著
赵希锋译. —北京：新世界出版社，2002. 9
ISBN 7-80005-897-2

I. 让... II. ①路... ②赵... III. 个人—修养
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075220 号

让心自由——托尔特克智者的四个约定

策 划：深圳市上追贸易有限公司
责任编辑：陈晓云
封面设计：罗鸿凌
责任印制：黄厚清
出版发行：新世界出版社
社 址：北京市百万庄大街 24 号 (100037)
电 话：(010) 68994118
传 真：(010) 68995974
网 址：www.newworld-press.com
www.nwp.com.cn
邮箱地址：public@nwp.com.cn
nwpcn@public.bta.net.cn
印 刷：北京龙华印刷厂
经 销：新华书店
开 本：787 × 1092 1/32
字 数：70 千字
印 张：4
印 数：00001 - 10000 册
版 次：2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 7-80005-897-2/G·391
定 价：15.00 元

新世界版图书，版权所有，侵权必究。
新世界版图书，印装错误可随时退换。

译者前言

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，就除了你几十年的病痛。这本书声称它能改造你的观念和个性，这命题不可谓不大。但作者开出的方子却只有五个字：“不妄作评判。”这方子不可谓不简。

作为一个热爱思考的人，我也一直在寻找通往“人间天堂”的捷径。这路要阔，要容得下世上所有的人。这路要显眼，要让最愚拙的人也看得见。我是这样想的；尽管耶稣说过：“引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少”。

在见到这本书之前，我总以为自己已经什么都明白了。

我知道人是易受暗示的动物；我知道人会不惜一切代价地去证明自己的认定；我知道人有成见和偏见；我知道人会选择性地搜集证据、选择性地听别人说话；我知道人会将自己做的错事合理化；我知道人像镜子。

我知道做违心的事最痛苦；我知道喜乐比金钱更重要；我知道不要期望太高；我知道要懂得感激；我知道中庸之道和无适无莫；我知道随遇而安和知足常乐。

我知道免除对外物的依赖才能免除丧失的痛苦；我知道事情有“管得着的”和“管不着的”；我知道嘴是长在别人身上的；我知道要说自己的感受，不要指责别人。

我知道，我要学会拒绝别人，我要学会控制自己的反应，我还要学会分清“事实”和“观点”。

我知道儿童自我、父母自我和成人自我；我知道经历决定性格，性格决定命运；我知道唯有“现在”才是真正可以把握的；我知道时间分配的方式能决定一个人的命运；我知道要控制外物，不能让外物控制自己，要塑造生活，不能让生活塑造自己。

我似乎什么都知道；但我还是没能成功地改造自己。我像十年前一样拖拉、被动、独来独往；

我像十年前一样古板、散漫、愤世嫉俗。是《让心自由》教给了我贯彻这些思想的方法；让我明白了什么是包容，为什么要宽恕；让我懂得了“人生太短，想做就去做。”另外，“不产生不利于自己的情绪”、“不臆测”、“不妄语”也消除了我的许多误区。我曾是一个扮博学的人，喜欢发表议论，好为人师；读过这本书后我才意识到那是何等的无知和轻狂。

《让心自由》是一本人手必备的智慧之书。它有二十一种不同语言的版本，在全世界拥有数以百万计的忠实读者。我相信你一定能从书中得到不少启示，也一定能在它的帮助下，开始你改造自我的心灵历程。没错儿。爱自己，不要约束自己，你就能过得更快乐、更自由。

祝你成功！

赵希锋

2002年8月19日，深圳

翻 译 凡 例

1. 本书翻译的原则是准确与流畅。以这两个原则为指导，译者对原文的字句作了适当和必要的调整、变动和补充。

2. 根据中国出版法规的规定，出版者删除了原书中的部分字句。因此本书与英文版不完全一致。

3. 书中的单数第三人称均以“他”表示，但有时亦可指女性。这样做的目的是为了 avoid 使用“他（她）”，令文字更加简洁。

4. 正文中以圆括号括起的文字均为注解。其中，原文中的注解以宋体表示；译者另加的注解以楷体表示。

5. 第二章至第六章标题下的摘要文字系译者所加。



不妄作评判

说话要公正客观。不说违心的话。不说对自己不利的話。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、尽力、投入

你所能尽的力并不是时时都一样的。健康的时候，你能尽的力就比生病的时候要多。只要你在任何情况下都尽力而为，你就不会在事后懊悔、自责或自我审判。

作者简介

堂·米格尔·路易兹出生在墨西哥的一个巫医家庭，自小跟随做巫医的母亲和做纳过（萨满）的祖父在乡下长大。这个家庭预言米格尔会接受那些几个世纪前就已出现的有关疗救和教导的文化遗产，并会将神秘的托尔特克文化发扬光大。但长大以后，米格尔没能抵挡住现代生活的诱惑；他考进了医术学校，毕业后成了一名外科医生。

一次濒死经验改变了他的生活道路。20世纪70年代早期的一天夜里，他在自己汽车的轮子旁沉沉睡去。下半夜的某一刻，他突然醒觉；就在那个时候，他的汽车翻滚到了一堵水泥墙上。米格尔坚持认为，当他把自己的两个朋友拖到安全地带的时候，他并不在自己的肉身里。

这次经历给米格尔造成了很大震动。经过一番深刻的自我审视，他开始努力学习掌握祖先遗留下来的古老智慧。除了跟母亲一起认真研习外，他还曾拜墨西哥沙漠里一位道行很高的萨满为师并学到出师为止。他还经常梦到他那已经去世的祖父，并在梦中得到祖父的指点。

在托尔特克文化中，“纳过”指的是引领人们实现心灵自由的人。堂·米格尔·路易兹是“鹰之骑士”支系的一名纳过。他现在致力于和人们分享他在古老的托尔特克文化方面的精深学问，也经常带领信众去兜提华堪寻求灵魂的彻悟。

作者谢辞

我谦卑地感谢我的母亲萨里塔，她教我无条件地去爱；感谢我的父亲乔斯·路易斯，他教我严守训诫；感谢我的祖父李奥纳度·马夏斯，是他给了我开启托尔特克神秘之门的钥匙；我的儿子米格尔、乔斯·路易斯和李奥纳度。

对伽亚·真肯斯和特里·真肯斯的贡献，请容我在这里表达我最深的感动和谢意。

我要由衷地感谢詹妮特·米尔斯——我的出版人、编辑和信徒。我还要向瑞·迁伯斯表达我永久不变的谢意，是他照亮了我前行的路。

我以我亲爱的朋友吉尼·真揣为荣。她是一个了不起的人，她的信念打动了我的心。

我还要感谢那些为支持我的教学而无偿付出他们的时间、热情和智慧的人。人数之多，不能一一尽录：该·巴克里、泰德·瑞斯和佩姬·瑞斯、克瑞斯汀尼亚·约翰逊、朱迪·“红”·弗拉鲍沃、维奇·莫里那、戴维·戴伯和琳达·戴伯、伯纳戴特·维吉尔、辛西亚·乌顿、艾伦·克拉克、里塔·瑞芙拉、凯瑟琳·齐斯、斯蒂芬尼·彪如、托德·开普瑞甸、格伦纳·奎格里、艾伦·哈德曼和阮迪·哈德曼、辛迪·帕斯库、汀克·科周和查克·科周、罗伯特·佩兹和戴安妮·佩兹、塞瑞·占·幸福·卡萨、海瑟·阿什、来利·安德鲁斯、朱迪·西沃、凯罗琳·黑

普、金·胡佛、莫西戴斯·凯拉德曼、戴安纳·佛谷逊和斯盖·佛谷逊、开瑞·克罗培娄斯基、史蒂夫·海森堡、达拉·塞勒、乔昆·盖凡、乌迪·鲍伯、瑞奇·郭瑞若、马克·遮尚、考利特·米阐、布兰特·摩根、凯瑟琳·开高（凯蒂·高）、迈克尔·吉拉迪、劳拉·汉尼、马克·克劳普丁、温迪·鲍伯、艾德·福克斯、亚瑞·杰达、玛丽·开若·耐尔森、阿玛瑞·马迪拉那、珍安·多、如斯·温讷布、古·卡萨和玛雅·卡萨、马塔吉·罗西塔、弗瑞德·瓦汀尼里和马荣·瓦汀尼里、丹尼·劳伦特、V. J. 波利池、盖欧·当·普瑞斯、芭芭拉·西蒙、帕蒂·多瑞斯、卡耶·汤普森、热民·亚兹丹尼、琳达·莱特福、泰瑞·高顿、多罗西·李、J. J. 弗兰克、詹尼弗·真肯斯和珍尼·真肯斯、乔治·高顿、提塔·维姆斯、晒利·沃夫、吉吉·波伊斯、摩根·挝斯民、艾迪·冯·宋、悉尼·德·忠、派格·哈开特·堪森尼、遮门尼·波提斯塔、培拉·门度萨、戴比·润德·卡尔德维尔、比·拉·斯卡拉、艾丢阿都·拉巴萨、热·卡波伊。

反 响

“围坐在土著长老身边，听他讲述民族的伟大智慧，让灵性的妙语代代相传。……这本美轮美奂的小书里充满了优雅而简明的真理，对任何希望改变自我的人都是一份称心的礼物。字里行间透出的，正是你想象中的那种土著巫师的语气。”

——P·兰道尔·科汉，亚马逊网上书店

“《让心自由》的作者堂·米格尔认为，‘自我约束’这种信条剥夺了我们的喜悦，给我们带来了许多不必要的痛苦。米格尔揭示了这种信条的根源。四约植根于古老的托尔特克文化，具有不可思议的魔力；它能迅速改变我们的生活，带给我们自由、幸福和爱的全新体验。”

——安波·艾伦出版社

“我一口气就读完了这本书。然后又重复读了好几遍。果然是一本充满智慧、激发思考、引人入胜的好书。如果书里的四条约定都能付诸实践，你就一定能过上幸福的生活，也能令你身边的人更幸福。”

——德克萨斯州兰卡斯特市一读者

“这本书真的非常棒！真真正正地挠到了我的痒处，使我开始以新的眼光看待生活。书里的四个约定非常简单，日常生活中每天都可以运用。如果全世界的人都能遵守这四个约定，我们这个世界就一定会变得更美好！”

——读者迈克尔·D·列奥纳多

目 录

	何谓托尔特克	/1
	引子：不怕雾的镜子	/3
一	教化与现世梦境	/6
二	第一约——不妄作评判	/23
三	第二约——不受别人影响	/39
四	第三约——不作假设	/51
五	第四约——行动、尽力、投入	/61
六	托尔特克的心灵自由之路	
	——破除旧约	/74
七	新的梦境——人间天堂	/97
	与宇宙创造者的对话	/103

何谓托尔特克

在南墨西哥人的心目中，托尔特克人几千年来都一直是智慧的象征。人类学家认为“托尔特克”是一个民族或一个种族；但是，事实上，“托尔特克”是一个由科学家和艺术家组成的社会；他们一直在探索和传承前人在心灵哲学上的成就和实践。他们是“纳过”（Nagual，意为守护神、巫师），他们也是学者；他们住在墨西哥城外古老的金字塔城——兜提华堪（Teotihuacan），传说中“凡人也可变成天神”的地方。

在过去的数千年中，对祖先遗留下来的智慧，纳过们一直深藏不露。人们只能在隐约中感觉到它的存在。几百年前，欧洲征服者的到来，连同少数学徒对道行的滥用，使纳过们对这一精神财富更加守口如瓶。因为，有些人显然无法明智地利用它；有些人则可能会有意地滥用它，利用它来牟取私利。因此，很长一段时间以来，托尔特克文化都一直是这世间的不解之谜。

幸运的是，历经不同纳过支系几代人的努力，高深



莫测的托尔特克文化还是保存和流传了下来。本书作者堂·米格尔·路易兹，“鹰之骑士”支系的一名纳过，也决定要将它公诸于世，让世人同来分享托尔特克文化的神奇力量。因为，古老的预言曾经说过：“将智慧交还给人们的时代终将来临。”

与世界上所有古老的文化传统一样，托尔特克知识也源于对终极真理的不懈探询。它不是宗教，但它敬重所有在这世上传法的精神宗师。它推崇灵性，它仍然只是一种生活方式（这是对它最精确的定义）；因为，在它里面，幸福和爱都是那么切近，近得伸手可及。



引子：不怕雾的镜子

三千年前，有这么一个跟你我都差不多的人，住在群山环抱的一个城里。这人正在学习医术；这是他祖上传下来的技艺。但书中有些观点他并不同意。在内心深处，他隐隐觉得书中讲得并不足够。

一天，他做了一个奇怪的梦；那梦彻底改变了他的生活。在梦里，他看见自己的身体正在睡觉。他看见天空中挂着一弯新月。他轻飘飘地飞上了夜空。夜空澄澈明朗，里面洒满了大大小小的星星。他看得到自己的手，他摸得着自己的身体，他还听到了自己的声音：“我是光做的；我是星星做的。”

环顾四周，他发现，不是星星在发光，而是光形成了星星。万事万物都是光形成的，物和物之间也并不是空无一物。他还发现，世间万物都有生命，光是生命的信使；光是活的，它包含了一切信息。

然后他发现，尽管他是由星星组成的，他却不是星星。“我在星星们中间，”他想。于是，他称那些星星为