



灵心小史

The Story of A Soul
让爱撬动地球

[法] 小德兰(Thérèse of Lisieux) 著
聂传炎 张安毅 译

灵心小史

让 爱 撬 动 地 球

[法] 小德兰(Thérèse of Lisieux) 著

聂传炎 张安毅 译

图书在版编目(CIP)数据

灵心小史 / (法)小德兰著; 聂传炎, 张安毅译. ——
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.6
书名原文: The Story of A Soul
ISBN 978-7-5463-5393-7

I. ①灵… II. ①小… ②聂… ③张… III. ①德肋
撒, S. (1873~1897) —传记 IV. ①B979.956.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第086575号

灵心小史

作 者	【法】小德兰
译 者	聂传炎 张安毅
策划编辑	牛瑞华
责任编辑	宋 春 曾雪梅
特约编辑	冯亦文
封面设计	后声文化
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	7.25
版 次	2011年9月第1版
印 次	2011年9月第1次印刷

出 版	吉林出版集团有限责任公司
地 址	长春市人民大街4646号(130021)
电 话	总编办: 010-63109462-1104 发行部: 010-83670231
网 址	http://www.jlpg-bj.com
印 刷	北京博图彩色印刷有限公司

ISBN 978-7-5463-5393-7

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

序

纯洁的心灵是有福的

很偶然的原因，读到小德兰的《灵心小史》。读后且喜且讶，掩卷之后仍然觉得余香犹存。欣喜的是，作者竟然具有如此的空灵和慧性，庶几令人想起《红楼梦》中的诗句：“毫端蕴秀临霜写，口齿噙香对月吟。”讶异的是，作者并非文学大家，乃是弃俗修道的修女！而照我素常的经验，宗教徒往往喜好说教，似作者这般将宗教和生活完美地融合，却是极为罕见。书中文字处处精妙绝伦，玲珑剔透，试举例如下：

“回忆从前，爱养笼鸟。一只芙蓉鸟，音鸣极好。一只红头雀，方出窠，即捕入囚笼，喂之虽周至，然未尝一闻母声。而朝夕所闻者，只芙蓉之音韵，一旦亦欲效之，岂非大难而极难。我爱观其侧耳而听，转喉而效之不倦，初则芙蓉之声，清脆悠扬，红头固不能相应。而孰意久而久之，意与芙蓉婴鸣同调耶。好姆姆，你知道从小教我歌颂者谁欤？能悦我心之声韵何物乎？我虽脆弱无能，希望一旦在天，将在世所一听再听，不一听的爱情歌谱，仿其音韵，永远继唱于无穷世也。”

诸君！不知你读到这样的文字，会作何样感想？我只觉得，在作者的笔下，宗教乃是如此馨香美好，不但丝毫不令人觉得乏味，反倒处处流

溢着童真的灵光。这是最纯净心灵的爱的絮语，它宛如满室的芝兰，沁人心脾，又如晨风中的露珠，盈盈欲滴。在作者的心中，无论是清风的吟哦，碧草的氤氲，溪流的欢唱，虫鸟的啾鸣，无不具有无限的生之乐趣，显露出天主的美意。

作者的名字叫小德兰。她在尘世短短24年（1873—1897）的生活中，始终都在追随着耶稣的教导：“你们如果不能变成孩子的样式，断不能进入神的国。”在她幼年的时候，她就渴慕着献身给基督，二姐进入修道院以后，她修道的心志更为强烈，最终，在她15岁时，修院破例允许她加入修院。此后，她就在修道院过着很安静的生活，九年之后离开了人世。

她的外在生活是平凡的，甚至可以说没有任何出众之处，那些想要在她的文字中寻求宏大壮举的人也许会感到失望，她的文字是诗性的，间或充满了跳跃性，那些神往于玄奥精深的神学体系的人，或许也会折身而返……然而，她的魅力也正在于此：在最平凡无奇的外在生活中，活出灵性的美丽和芬芳。她始终自谦为主前的小白花，不求得到世人的夸耀或爱慕，只求得到天主的欢喜，在他的脚边静静地绽放。在她的这本《灵心小史》中，她所叙述的几乎全部是她的生活琐事：她童年与姐姐们的情谊，她为了加入修院所做的努力，她在修院中如何学习谦卑和柔顺……然而，正是在这些琐事之中，我们比在皇皇的神学巨著或壮烈的史诗篇章中收获到更多的感动，更多地感受到这颗灵魂的卓绝和伟大。

须知，真正的伟大，不是肉眼所能见的，恰如《小王子》所说：“美好的东西，是肉眼所不能见的。”这便是小德兰赐予我们最大的珠宝：在最平凡的生活里，保持心灵的伟大、纯净和高贵。当我们的心灵越是柔和，爱得越多，我们感受到的喜悦也就越多，我们的心灵之眼就会看见越来越广袤的世界……

也许，正是这个原因，在小德兰去世以后，她的《灵心小史》始终位列西方人最热爱的心灵著作之列，一版再版，并被翻译成多国语言。在亚马逊等网站上，《灵心小史》始终是位居前10名的心灵类畅销书。而随着岁月的流转，整个世界也逐渐认识到了她的圣德，在她100年忌辰之际，教皇册封她为圣师。她舍弃了尘世，无意追随那种虚假的伟大和荣耀，然而，尘世最终却认出了这颗心灵的高迈卓绝。

不过，尽管小德兰是天主教修女，她的《灵心小史》却并不仅仅适合于基督徒阅读，因为，在她的整本书中，她始终只谈论爱、谦卑与柔顺，而爱的语言乃是普天之下共通的语言。她说：“因爱成伤。”这句话恰好和略晚于她出世的同名修女（获诺贝尔奖的德兰修女）如出一辙，后者说：“爱，直到受伤害。”

本书在民国期间，曾有马相伯先生、苏雪林先生等人的译本。这些译本都很精妙，但美中不足的是，这些译本中或者文言文太多，或者所依据的原书版本舛异，让今天的读者阅读起来颇为不便。因此，笔者不揣愚昧，将它重新译出。如果能给读者带来些微的亮光，笔者将不胜欣慰，而小德兰在荣耀的天国，想必也必然向我等含眄而笑了。

纯洁的心灵是有福的。

是为序。

聂传炎

2011.5.5

目 录

序 纯洁的心灵是有福的

- 001…… 第一章 一朵小白花
- 005…… 第二章 初临人世
- 009…… 第三章 姐妹情深
- 014…… 第四章 温馨的童年
- 018…… 第五章 “孩子，最后吻吻你可怜的妈妈吧”
- 024…… 第六章 我的灵魂从未品尝过如此甜蜜的幸福
- 029…… 第七章 你不止照顾我的身体，也照拂我的灵魂
- 035…… 第八章 郁郁寡欢的学校生活
- 040…… 第九章 初识离别苦
- 047…… 第十章 奇迹终于发生了
- 052…… 第十一章 日光之下，尽是虚空
- 057…… 第十二章 初领圣餐
- 062…… 第十三章 我又开始了平凡的生活
- 067…… 第十四章 “驴子和爱犬”的教训
- 074…… 第十五章 特别的恩典
- 080…… 第十六章 被赐灵粮

- 085…… 第十七章 修道初心
- 091…… 第十八章 谒见主教
- 097…… 第十九章 朝圣之旅
- 104…… 第二十章 罗马观光
- 108…… 第二十一章 谒见教皇
- 113…… 第二十二章 漫漫归途
- 118…… 第二十三章 心愿得遂
- 122…… 第二十四章 初入修会
- 127…… 第二十五章 慈父病重
- 131…… 第二十六章 弃绝爱己之心
- 137…… 第二十七章 我在宁静中发下大愿
- 142…… 第二十八章 再赐甘霖
- 147…… 第二十九章 爱的道路多么安慰人心
- 154…… 第三十章 我已找到我的圣召，这就是爱
- 166…… 第三十一章 我做你最小的孩童
- 171…… 第三十二章 这包裹着我灵魂的重重黑暗
- 176…… 第三十三章 我的身心已不再属于我自己
- 181…… 第三十四章 如果只是在言辞上爱主，那将毫无价值
- 187…… 第三十五章 仅仅心中有爱还不够
- 194…… 第三十六章 主的两支画笔
- 199…… 第三十七章 如果没有祈祷，我能够做什么呢
- 205…… 第三十八章 以爱德和欢笑作为席中菜肴
- 211…… 第三十九章 为“兄长”代祷
- 215…… 第四十章 用燃烧着爱焰的心灵撬动地球





学科前沿报告

第一章

一朵小白花

亲爱的姆姆，下面叙述的是我的心路历程。我将它呈献给你，我的双重慈母。你要我叙写这些事时，我最初略感惶恐，唯恐自己会全然沉浸在自我省察之中，无暇他顾。但后来，主耶稣使我明白，他要我做的，就是顺从。而我此刻所做的，就是再次顺从神的旨意，传颂他对我丰盛的恩典。

动笔之前，我跪倒在圣母像前。我祈求她指引我，使我说的每句话都能蒙她的喜悦。随后，我翻开《福音书》，读到这样的经文：“他随即登上山去，召唤他喜悦的门徒同去，那些人便起来跟随着他。”我全部的天命也是如此：顺从主的召唤。他并不召唤那些尊贵的人，不，他只召唤他所喜悦的人。正如圣保罗所说，天主拣选了我们，怜悯并深爱着我们这些罪人。我们得救，不是靠自己，而是借由他的恩典。

我常常心怀疑惑，主耶稣为什么单单拣选某些人，赐予特别丰厚的恩典呢？圣保罗和圣奥古斯丁等人，曾经都与他为敌，后来却蒙受特别的恩典，成为了圣徒。耶稣为什么要强迫他们领受他的恩赐呢？在读《圣徒传》时，我们看到，天主始终没有放弃某些人。

当他们转向他时，他们就能畅通无阻地来到他的面前，沐浴在他神圣的恩典之中。出于对他的爱，他们也绝不会玷污受洗时领受的白袍。此外，我也常常不解：那些身处蛮荒之地的外邦人，终身都没有聆听过福音，也没有听过天主的圣名。而我凝眸美丽的大自然之时，耶稣就以他的慈爱开启我的双眼，使我领受到他的奥秘。我看得出，他造的花朵都极为美丽，玫瑰娇艳无比，百合纯洁无瑕，但它们并不会掩住紫罗兰的芬芳或雏菊的素雅。如果所有花儿都争着要做玫瑰，就不会有小花来点缀乡野，大自然在春天就会失去灿烂的外衣。灵魂也是如此，在主的花园中，既要有伟大的圣徒来做园中的百合与玫瑰，也要有些朴素的圣徒，甘愿变成雏菊和紫罗兰，静静绽放在主的脚边，蒙受他的喜悦。德行完满的圣徒，只是顺服他的意旨行事。

因此，我清楚地知道：谦卑者只要心灵柔顺，就会感到主赐予他的慈爱，就如主赐予那些伟大圣徒的恩典一样，都是何等的长阔高深！说到底，爱的奥秘就是甘于卑微，谦顺柔和。当然，如果我们都完全像那些博学的圣徒，在讲道时说出智慧的话语，来增添教会的荣耀，那么天主住进我们心中之时，就不必过于屈尊。然而，事实并非如此，主也造了许多婴孩，他们茫然无知，只能以哭喊来倾诉心思。但主却不顾自己的高贵，同样欢喜地来到他们心中。所以，那些野花野草都满怀着欢喜，以单纯的心来愉悦他。主就是这样降低自己，取了奴仆的形象，他的爱就如阳光，既照耀着高大的扁柏树，也照耀着每朵微小的野花。他爱着每个灵魂，在他的眼中，每个灵魂都是独特的，如同他的独子。这就如同四季的流转，当时刻到来之时，主就会让最平凡的雏菊绽放出蓓蕾。

亲爱的姆姆，你此刻想必疑惑不解，我到底要写些什么呢？我为何对自己的生活只字未提呢？你知道，你曾教导我，要毫无保留地写下全部的思绪，而并不仅仅是生活史。我有时想，仁慈的天主赐给我的，正是与我相宜的恩宠。现在，我想趁此余暇来回顾往事。身心的痛苦之火，将我的生命锤炼得日渐成熟。我就如同一朵花儿，狂风骤雨过后，如今又重现生机，昂头绽放。在第22首赞美诗中，我读到这段经文，正好可以用来形容我过去的生活：

“耶和华是我的牧者。我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。我虽然行过死阴的幽谷，也不怕遭害。”

姆姆，我能在你身边，动笔来传颂主的慈爱，我感到是多么喜悦呀！我只是被耶稣撷取的一朵小花，我要向你毫无遮掩地写下这朵小花的生活，我知道，你会原谅我文笔的拙笨以及思绪的散乱。当孩子开始口齿不清地呢喃之时，慈母自然会懂得他说的话；而你，姆姆，在我幼小之时，就陶冶着我的灵魂，将它献祭给耶稣的手中，因此，你必然能够理解我的心思。

如果野花会说话，它必定会坦诚地告诉我们：天主赐予它的全部恩典。它不会假作谦虚，故意说自己卑微平凡，毫无芳香，也不会抱怨说，骄阳炙烤得花瓣枯萎，或者狂风折断了它的花茎。这些说法都是不对的，我们应该坦承主的恩典。事实上，小花的生活史绝不是那样悲惨的。我愿意记录下全部的事实，将天主赐我的慈爱与恩典，巨细无遗地写出来。我深知自己软弱无能，原本不配蒙受他的眷顾和慈爱。如果我还略微有可取之处，那无疑全部来自他的恩赐。

天主为我挑选了生长的神圣沃土，这片土壤浸润着纯洁的芳

香。在这片沃土上，天主先后让八朵纯洁的百合灿然绽开。此后，他满怀慈爱，在尘世中精心呵护着他的这朵心花。这朵花儿绽放之初，他就将它移植到迦密山上。此时，早有两朵百合在山上散发着清香，在蒙福的初春时节，这朵小花有幸得到它们的友爱和陪伴。自从那灵魂的牧者将小花移植到山上之后，七年已经过去；现在，三朵百合亲密地依偎着，仰天绽开；第四朵仍在耶稣的眷佑之下，含苞待放，很快就要嫣然盛开。而我们的父母，那滋养着花蕾的有福根茎呢？他们已在永恒的天国中重新结合，在那里，他们看到了另外四朵百合，那四朵百合都还来不及绽放，便被天主召回到了天国。而我们仍然寄居在这世间，愿耶稣怜悯我们，不要让我们在异域之岸停留太久。愿主将这株百合尽早召回他的国度，恢复它美好无瑕的模样。

姆姆，我已简单地叙述了天主赐予我的祝福，现在，我要详述我的童年。别人也许会觉得乏味，但你怀着慈母之心，会读出其中的感人之处。并且，我述说的往事属于我们两人：我的童年在你身边度过，并有幸和你共同服侍我们罕见的好父母；此外，我们也接受到同样的慈爱。愿我们在天国的父母，降福给最怜爱的幼女，帮助她写出天主仁慈的事迹。

第二章

初临人世

我将我进入修会前的生活，分成三个清晰的阶段：第一阶段为时极短，却充满美好的回忆。它始于我稍稍懂事的黎明之时，而终于最亲爱的妈妈被天主召去之日。慈爱的天主很早就开启我的心灵，使我能深深地记住童年的全部往事。此刻回想这些往事之时，它们历历在目，宛如昨日。我想，天主满怀慈爱，对我用心良苦，虽然他那么快就赏赐妈妈，将天国的冠冕戴在她头顶，但他深愿我知道妈妈有多么慈爱，因而，他便让我心智早开，记住了这童年时的事情。

我生活的每个片段都充满天主的慈爱，而早期的回忆全部是微笑与爱意。他既让众人的怜爱环绕着我，也在我心头播下爱的子粒，使我变得敏感而多情。我是多么爱爸爸妈妈呀！我用种种方法向他们表达爱意，表达爱的方式也不同寻常。妈妈的信中这样写道：

“囡囡真是特别奇怪的小精灵。她走上来，用双臂围抱住我，希望我死去。‘啊，可怜的妈妈，’她说，‘我真愿意你死。’我不禁嗔怪起她来。于是她说：‘我只是想要你到天堂去。’

你亲口对我说过，人只有死后才能上天堂。’当她要表示爱的时候，她也希望爸爸死掉。”

我也很爱我的教母，并十分留心人们的言谈举止，但我很谨慎，不让人觉察到我在留意他们。那时，我便拥有不寻常的鉴别能力。每当玛利教瑟琳做事情的时候，我也仔细听着，以便自己学着做。

妈妈还记录了1874年6月发生的事情，那时我还不满一岁半。“你爸爸装上秋千架子，瑟琳高兴极了。但如果你能看到囡囡荡秋千的模样，肯定会更加开心呢。她像个小大人似的，让人觉得几乎就靠在绳索上。但没有多久，她就叫起来，因为她嫌秋千荡得不够快。然后，她又想贴在另一根绳索上。看到这种情景，我真有点提心吊胆。不久前，囡囡还经历了一场惊险。往常，我都在5:15去望弥撒¹，最初，我当然不想撇下她独自走开，但看到她睡得很甜的样子，我就决定独自前去。我将她抱到我的床上，摇篮紧贴在床边，这样，她就不会掉到地上。有一天，我忘了将摇篮挪过来，等我回来时，床上没有了囡囡的踪影！就在这时，我听到呼呼的声音。我四下张望，看见囡囡坐在床对面的椅子上，小脑袋靠在垫子上睡得正香。我简直想不通：她原先躺在床上，怎么竟会到椅子上去呢，并且还坐在那里。感谢天主的护佑，她并没有掉到地上。她那样坐着，其实很容易就会跌到地上。每天，我都为她向护守天使和圣徒们祈祷，这次想必是他们在护佑着她。”

在信末，妈妈又补充说：“囡囡走过来了，用小手摸着我的

1 望弥撒，准确地说，是参与弥撒。弥撒（MISSA）是纪念的意思。天主教的弥撒就是参与纪念耶稣降生、传道、受难、复活、救赎的历史事件。



脸，还紧紧抱了我一下。这个可爱的小东西总爱厮守在我身边，寸步不离。她很喜欢在花园中玩耍，但如果我不在，她也不会待在那儿。她会始终哭叫不停，直到被抱回我身边，这才会停止哭闹。”

在另一封信中，妈妈写道：“囡囡不久前问我，她是否能够上天堂。我说，只要你做个乖孩子就行。她回答道：‘如果我淘气，我就会下地狱，那我该怎么办呢？你那时肯定在天堂里，我就躲在你身边。你的胳膊紧紧抱着我，这样，天主就不会捉到我了。’她天真的眼神告诉我，她当真是那么想的：如果躲在妈妈的臂弯里，天主便对她无计可施了。玛利也很爱囡囡，觉着她很可爱，因为这个可爱的小东西很怕惹玛利不高兴。昨天，我要给她一朵玫瑰，因为她平常很爱那种花儿。她却说，玛利说那花不能剪下，因此求我不要剪它。当时，她的小脸蛋儿涨得通红。但我终究剪下两朵，她就躲着不肯见人。我告诉她，这玫瑰是我的，但这毫无用处。她说：‘不，不，那是玛利的。’她真是敏感至极。犯了任何小错误后，她肯定会立即讲出来。昨天，她偶尔撕下一小块壁纸，结果呢，她坚持非要立刻去告诉爸爸，立刻！但爸爸得四个钟头以后才会回来，那时，每个人几乎都忘了这件事，但是囡囡再三催玛利：‘快点告诉爸爸吧。’她就站在那里，像个等着被宣判的小罪人。她的小脑袋中始终认为：如果她主动认错，她就会更快得到宽恕。”

玛利从学校放假回家的时候，我只有一个特别的请求，就是：当她教导瑟琳时，也允许我在旁边聆听。那意味着，我得很乖，并且将玛利吩咐的事情做好才成。玛利也总会回馈给我许多小礼物，虽然并不贵重，却使我十分欢喜。我刚刚会说话时，妈妈问我：“你在想什么呢？”我始终回答说：“想宝琳姐姐。”我有时会

用小手在窗棂上画上很多道线条，表示“我在写宝琳呢”。当时，我常常听人家说她肯定会做修女，我当时不解其意，也常常自言自语：“我也要做修女。”这是我最早的回忆，我的心念从来不曾改变过！姆姆，你由此能看出，天主知道：通过你的帮助，我做他的新娘是最合适不过了。那时，我们很少见面，但你已成为我的榜样。从我两岁起，开始决心做基督的新娘之时，我就始终以你为榜样。这种快乐的回忆，我愿和你分享！哦，不，我只是要提到园中的那株小花生长的情形。如果我将自己对宝琳的仰慕之情尽情倾吐出来，我的故事就永远也写不完了。

我也十分爱慕亲爱的莱奥尼姐姐，她也是那般爱我：黄昏时分，全家人出去散步之时，只有她留在家中照顾我。此时，我耳边依稀想起她哄我入睡时唱的催眠曲。她想尽了各种办法，一心要逗我开心，而我呢，也丝毫不愿惹她不快。我清楚地记得她初领圣餐时的情景，而印象最深的则是她将我抱在臂弯里，带我同去神父那里。我当时觉得，我自己穿着白衣，而且被全身白衣的姐姐抱着，真是再高兴不过的事情。那天晚上，因为我太小，不能坐着吃晚餐，家人就让我很早上床睡觉。我记得在上餐后点心时，爸爸走进房中，给他的小公主带来一块水糕。次日，但也许是几天以后，我们跟随妈妈，去看望和莱奥尼同时初领圣餐的女孩。我们的妈妈心地是多么仁慈和善良呀！在那里用过饭以后，她将我们拉到一边，给我们斟了些美酒，庆祝那个喜庆日子。她不愿我们缺乏任何东西，但又不愿使经济并不宽裕的达高朗太太为难。慈母的心灵如此体贴而周到，这些细节无不显示出她的慈爱。

