

特蕾莎修女的 12句幸福箴言

与你一起领略特蕾莎修女内心深处爱的真谛！

张旭\编著



上帝透过特蕾莎嬷嬷赐给你一个以行动去爱的美好典范

诺贝尔和平奖颁奖词对特蕾莎修女的描述

“她的事业的一个特征就是对单个人的尊重……
最孤独的人、最悲惨的人、濒临死亡的人，都从她的
手中接受到了不含施舍意味的同情，接受到了建
的尊重之上的同情。”

她的一生向我们显示了，如何用爱人和服务他人
来医治人类最严重的病源：自私、贪婪、享受、冷
漠、残暴……



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

特蕾莎修女的 12句幸福箴言

与你一起领略特蕾莎修女内心深处爱的真谛！

张 旭\编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

特蕾莎修女的 12 句幸福箴言 / 张旭编著. -- 北京:
中央编译出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5117-2001-6

I. ①特… II. ①张… III. 幸福-通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 311942 号

特蕾莎修女的 12 句幸福箴言

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 薛晓源

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 韩继海

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 邮编: 100044

电 话: (010)52612345(总编室)(010)52612313(编辑室)

(010)66161011(团购部)(010)52612332(网络销售)

(010)52612316(发行部)(010)66509618(读者服务部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 17

版 次: 2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)66509618

序 言

伸出手,她就把幸福放进你掌心

她深入到那些不避风雨的贫民窟,置身在贫困者中间;

她在那里开办了学校,让那里的孩子接受教育;

她走到患病者的家中去医治他们,她亲手握住快要在街头横死的苦难者的手,给他们带去临终前最后的一丝温暖,让他们微笑着离开这个悖逆弯曲的世界;

她曾给柬埔寨内战中被炸掉双腿的难民送去轮椅,也送去生活的希望;

她亲吻那些艾滋病患者的脸庞,为他们筹集医疗资金。

.....

郑秀文曾经在《加尔各答的天使——德兰修女》这首歌中,向距离她无比遥远的特蕾莎修女致敬,“大地上那远处有个修女,她穿梭臭又脏的废墟,地上病痛者也抱进手里,不舍弃,那天她不过廿岁;大地上那远处有个修女,与那四季踏遍坑洞旧渠,把被这世界尽忘,饿与被弃者,都看顾,纵使艰辛不会后退。”

不知身处繁华世界的Sammi,能否体会修女在印度丹巴和加尔各答旧城区泥泞街道、臭水沟旁的艰辛和付出,但至少说明了,全世界女性对这位“神的使者”的感念和尊敬……

金句背后的女人

特蕾莎本名艾格尼丝,1910年8月27日出生在马其顿的一个商人家庭,她的父母是阿尔巴尼亚人,都是虔诚的天主教徒。艾格尼丝深受母亲奉献上帝的信念影响,她相信母亲的话:为上帝工作这个行为的本身,已经可以得到足够的回报,无需获取别人的认同。1924年,艾格尼丝在教会中得知印度孟加拉有一个罗雷多修道院,上帝的召唤压倒了一切。

后来艾格尼丝给自己取了教名“特蕾莎”,这个名字来源于传教士的主保圣女,艾格尼丝希望自己能像圣女特蕾莎一样,为了展示上主的爱奋斗一生。

1947年,取得独立的印度,分为了两个国家,西为巴基斯坦,东为印度。这两个国家信仰不同,经常发生冲突,由此产生了成千上万的难民。居住在贫民区里的人平均寿命不过三十岁,加尔各答凄惨的生活状况在全世界都出了名,曾被尼赫鲁形容为“噩梦之城”。

特蕾莎居住的修道院的高墙把加尔各答分成两个截然不同的世界。高墙内,安全舒适;高墙外,是混乱和贫病。修道院的生活越是舒适,特蕾莎内心的不安就越强烈。

特蕾莎从外面带回24个女孩,试图教她们读书。但这些在街头流浪惯了的孩子,根本不习惯修道院安静整洁的生活,竟然集体逃跑了。这件事给了特蕾莎极大的震动,她意识到:如果想要为穷人服务,就必须走出这道高墙,把自己变成一个穷人,否则,这种服务就成了一种居高临下的施舍。

1948年,特蕾莎脱下穿了17年的罗雷多修道院深色会服,换上了印度传统的莎丽服,她盼望与穷人在一起。特蕾莎在印度时,衣食住行都极其简单。即使外出需要,甚至是寒冷的冬天,也只穿鞋,不穿袜子;她只食用简单的食物,就连生病时,也只是吃盐和米饭。

特蕾莎后来出国参加会议时，常常把随身携带的东西放在一个纸包里，再用绳子捆一下，这就算是行李了。在印度，这种纸包通常是穷人才用的包裹。一次，特蕾莎提着一个草筐前往美国参加底特律分会的落成典礼，前来迎接她的同工看到她提着这样的行李走出飞机场时，不禁落下泪来。

不仅是自己，特蕾莎还让其他修女，在衣食住行上都尽量保持清贫：夏天没有电扇，冬天没有暖气，没有冰箱、洗衣机，甚至连肥皂和刷子都没有。特蕾莎说：“除非你过贫苦者的生活，否则你如何了解他们？”

1953年，特蕾莎创办的仁爱传教修女会正式设立于加尔各答，服务于最贫穷的人。“照料伤残孤苦之人，并且教育流浪儿童，探望乞丐及其子女，安置被遗弃被驱逐未蒙爱之人”。

临终关怀医院成立于1954年，是特蕾莎创建的专供垂死者和贫病者的安息之地。每天，修女们从街道旁、阴沟里，有时甚至是从火葬场和坟坑里救起那些穷病伤残者，或濒死者。他们有的浑身溃烂……甚至他们中的大多数，大概一生都没有洗过一次澡，而修女们却温柔地为他们清洗、包扎，不抱怨，也不嫌弃。

特蕾莎的行为曾遭到一些传教士的反对，他们认为她损害了教会的形象和尊严；一些印度“爱国者”抗议，说她让加尔各答这座城市和贫困画上了等号，在全世界起到了负面宣传的作用；更不用说，她一直面临教派矛盾和种族冲突，随时都可能有人冲过来对她高喊“滚出去”。但是特蕾莎并没有退缩，坚持以自己的方式帮助穷人。

随着社会上参与仁爱传教修女会人员的增多，特蕾莎把帮助的范围扩展得更广。

1957年底，印度政府同意特蕾莎在加尔各答郊外一个叫安哥拉的地方建第一所麻风病收容中心；不久，修女会又将会务拓展到其他国家，修女们从此可以奔赴世界各地为所有的穷人服务；

1969年，特蕾莎修女国际合作协会成立，允许非神职工作者加入；

1980年,修女会的所有收容之家开始向吸毒者、娼妓和受虐待的妇女开放;

1985年,第一所艾滋病医院在纽约建立;

1988年,为拯救因核意外而受到辐射伤害的人们,特蕾莎向前苏联提出申请,促使一所位于切尔诺贝利附近的救济中心迅速建立……

渐渐地,崇拜特蕾莎的总统、传媒大亨和工商巨子越来越多,他们不断捐钱给仁爱传教修女会。截至1997年特蕾莎去世,修女会已拥有4亿多美元的资产,在世界各地开办了六百所会院,分布于127个国家,共有来自111个国家的修女修士7000多人,其中有很大一部分修女来自印度的中产阶级,有的甚至是出生于婆罗门阶层的贵族小姐。

爱与付出的象征

特蕾莎以自己的付出成为了20世纪获奖最多的人,一生大约获得过80多项荣誉和奖励。但她却说:“有时候我觉得悲伤,因为我们做得这么少。许多人赞扬我们的工作,但我们所做的不过是沧海一粟,而人类的痛苦却无边无际。”

1979年12月,特蕾莎到挪威奥斯陆参加诺贝尔和平奖颁奖典礼。诺贝尔评奖委员会准备设宴庆贺,特蕾莎却要求把宴会取消,将餐费用于救助加尔各答的穷人。宴会的花费大约7000美金,而这豪华国宴只能供135人享用,但是如果把这笔钱交给仁爱传教修女会,却可以让1.5万印度穷人饱餐一天。评奖委员会委员长萨涅斯同意了特蕾莎的建议。在她的影响下,颁奖仪式一结束,挪威的邻国瑞典立即发起全国性的捐助活动,一次募集的款项就达到了40多万瑞币。

在加尔各答,人们甚至常常能看到这个享有盛名的老修女,坐在货车车厢高如山包的面粉袋上左摇右晃。许多人不理解她为什么要如此奔波劳碌。特蕾莎说,如果不押送,这些送给穷人的面粉,就有可能被偷

走。

年迈的特蕾莎，脸上刻满深深的皱纹，腰弯驼背，粗糙的双手严重龟裂，脚趾发炎，以致走路蹒跚。1985年1月，她应中国天主教会的邀请来到中国访问。在寒气逼人的北京，她仍旧穿着那件薄薄的白色莎丽、那双半旧凉鞋，只不过在莎丽外面加了一件旧毛衣。

特蕾莎87岁寿辰之时，修女们在加尔各答为她举行了一个隆重的庆典，并且专门为她敬献了一台特别的感恩祭弥撒。

1997年9月5日晚9点30分，特蕾莎因心脏衰竭在加尔各答仁爱传教修女会总部安然辞世。去世时，她的个人财产只有一张耶稣受难像、一双凉鞋和三件粗布莎丽。

印度政府宣布为特蕾莎举行国葬，全国哀悼两天，总统取消了官方活动，总理亲往加尔各答敬献花圈、发表吊唁演说。

9月7日，远在罗马的教宗保罗专门为特蕾莎献上了一台追思弥撒，教宗说：“这位举世公认的穷人之母，为所有人——无论是信徒还是非信徒，树立了一个强有力的榜样，即向我们见证了上主的爱。她的经验使我们知道：就算在最艰难最困苦的时刻，人生仍然是有价值的，只要有爱。”

关于爱和善良的心灵洗礼

她不曾像摩西那样叫红海分开，两边立起如垒，使得以色列人从干地上穿过；

她不曾用食物喂饱五千人，让许多人跟在她身后拥护；

她不曾掀起过天地为之变色的社会革命，她不是个翻天覆地的伟人。她所做的，是每一个有手有脚的平凡人都有能力做到的事：照顾垂死的病人，为他们洗脚、抹身，当他们被不幸的命运践踏如泥的时候，还给他们一个做人的尊严，如此而已。

特蕾莎修女的一生都在追寻着这样一个真理：我们都不是最伟大的人，但我们可以怀着伟大的爱来做生活中每一件最平凡的事。

特蕾莎把一切献给了穷人、病人、孤儿、孤独者、无家可归者和垂死临终者；她从18岁起，直到87岁去世，从来不为自己、而只为受苦受难的人活着。她曾说过：“我们常常无法做伟大的事，但我们可以用伟大的爱去做些小事。有时你需要做的只是握住他的手，给他一个微笑，听听他说的话，这就够了。”

本书中，我们可以看到，特蕾莎修女以博爱的精神，默默地关注着贫穷的人，使他们感受到尊重、关怀和爱。这里没有高深的哲理，特蕾莎修女用诚恳、服务而有行动的爱，来医治人类最严重的病源：自私、贪婪、享受、冷漠、残暴、剥削等恶行；也为通往社会正义和世界和平，开辟了一条新的道路。

今天，我们身处在一个光明和黑暗同在，正义和邪恶共存的世界，特蕾莎的一生就像是一个指引，指引我们选择光明和正义。阅读本书，是对心灵的一次洗礼——关于善良，关于爱。

它是一种向上的力量，是一面旗帜、一面明镜，昭示我们前进，让我们看到奋斗的目标和参照。



Chapter 1 “我的天职就是爱”——爱是这个世界最没有争议的财富 /1

- 爱是成就伟大功业的途径 /2
- 学会谅解,能创造爱的奇迹 /4
- 冲破外界的束缚,对自己的思想情感负责 /7
- 时常忏悔和反省自己,进入人生的更高境界 /9
- 为爱而工作,才能尽善尽美 /11
- 平等的爱是尊重人性的,而不应以利害为衡量的标准 /14
- 心怀大爱,更要从小事情做起 /17

Chapter 2 “在我们的生命中都经历过痛苦与孤单”——勇敢面对苦难 /21

- 欢乐和痛苦从来就是一体 /22
- 苦难是另一种礼物 /24
- 生命中的得失是必然的 /26
- 唯有恒心才能征服一切苦难 /30
- 时间给珍惜者献上的是壮美的人生 /32
- 不要让自己因为一些小事烦心 /35
- 让我们一起寻找一个有苦难的天堂 /38

Chapter 3 “善意像空气一样会流通”——相信善良的力量 /43

从善意出发,融化坚硬的心 /44

善良是一种高贵的气质 /45

伪善往往喋喋不休,而真善无需表白 /47

助人是高尚的善行,但不要让被帮助的人感到在接受施舍

/51

“秀”出你的善良来,让落地的种子开花 /53

赠人玫瑰,手有余香 /56

爱出者爱返,福往者福来 /59

善良是一种好的习惯 /62

Chapter 4 “最宝贵的礼物是宽恕”——多大的襟怀就装进多大的幸福

/66

不要对别人的伤害耿耿于怀 /67

即使我们不能爱那些仇人,至少要做到爱自己 /68

爱和宽容,是成功的至高境界 /71

我们的心如同一个容器——爱越来越多时,怨恨就会被挤

出去 /73

真正的宽容是一种智慧 /75

唯宽可以容人,唯厚可以载物 /78

宽容是显示个人尊严的最佳途径 /80

善于改变自己 /84

Chapter 5 “我只是上帝手中的一支笔”——谦卑提升人格魅力 /87

荣誉面前保持足够的谦卑 /88

放弃高贵的身份感,才能真正高贵起来 /90

谦虚是不可缺少的品德 /91

过于骄傲是一种负担 /94

低调做人是高标生存的起点 /95
丰硕的麦穗总是低着头 /97
认识自己是至关重要的 /100
坚持自己的看法,而不是盲目从众 /104

Chapter 6 “善于从恶中取善”——世上不缺少幸福,缺少的只是一颗感恩的心 /110

感恩是滋润生命的营养素 /111
拥有一颗感恩的心,才是我们追求幸福生活的根源 /113
你的存在就是一种幸福 /115
拥有感恩的思想,可以沉淀浮躁 /118
诚实坦率是一个人成功的潜在力量 /120
感谢生命,因为我们每个人能拥有的很多 /123
感谢那些曾经折磨过自己和事 /125
为你拥有一个强大的敌人而骄傲 /128

Chapter 7 “成为喜乐,赐人喜乐”——积极乐观的正能量是驱动幸福的引擎 /132

永远保持乐观的心态 /133
随时调整自己的状态,保持积极的人生态度 /135
不拘泥于成见,敢于创新 /139
用微笑来面对挫折 /143
在黑暗中更容易找到出路 /145
行善与快乐——在爱的圆周中轮回 /148

Chapter 8 “穷人是了不起的”——真正的幸福与贫富无关 /153

物质财富只是外在的荣光 /154
释放贪婪,学会知足 /155

- 宠辱不惊,淡定从容 /159
- 识破幸福的假象——幸福不是给别人看的 /161
- 用物质上的不合算换取精神上的超额快乐 /164
- 敞开心扉,放下沉重的负累 /166
- 拥有明确目标的人最幸福 /169

Chapter 9 “每一个生命都是尊贵的”——尊重他人就是尊重自己 /175

- 同情,也要给人尊重的感觉 /176
- 在任何交际场中,隐私都是一道不应越过的防线 /178
- 保持平易近人的传统美德 /181
- 别人愈是对你发怒,你愈是要冷静平和 /182
- 不必讨好所有人,你不可能同时得到所有人的喜欢 /186
- 留一点空间给自己 /188
- 真正高贵的灵魂,看得起自己,也从不看轻他人 /190

Chapter 10 “爱的果实是付出”——将你所拥有的最好的东西献给世界 /195

- 通过帮助他人,可以从人际关系中得到满足 /196
- 用手触摸工作,用心感受生活 /199
- 直面压力是一种勇敢 /202
- 一个懂得分享的人,生命丰沛且充满活力 /205
- 无所事事是对生命最大的亵渎 /207
- 取悦别人,也能愉悦自己 /210

Chapter 11 “希望是生命之光”——怀揣梦想去远行 /214

- 心怀希望的人爆发出的能量让人敬畏 /215
- 希望,是只有人类才被赋予的特权 /218

志当存高远,做更好的自己 /222
希望就在不远的转弯处 /225
说“难”前,先问自己是否竭尽全力 /227
只有知道明天做什么,今天活着才有意义 /230
别让岁月偷走我们的激情 /233

Chapter 12 “守护好自己爱的天性”——纯粹的幸福来自纯粹的心灵

/238

不能变年轻,就优雅地老去 /239
保持精神愉悦是最好的养生之道 /242
美德好比宝石,朴素的背景使它显得更为华丽 /244
抱怨是费神的无益之举,放下它会更轻松 /245
人生的价值往往在拒绝浮躁中体现 /248
不必背负太多——做到不犹豫,不后悔即可 /250
尊重彼此的差异——真爱其实很简单 /252

Chapter 1

“我的天职就是爱”

——爱这个世界最没有争议的财富



爱是成就伟大功业的途径

提起伟人,我们很容易联想到那些叱咤风云、赫赫有名的改变历史的大人物。但是,当你这样想的时候,你可能忽略了一类人,那就是将自己的整个人生都投入到爱的传播中的人,比如特蕾莎修女。

她平生所创造的功绩与历史上的那些风云人物相比毫不逊色。虽然表面上看来,她只是一位平凡的女人,一名修道院的修女,但是她一直默默无闻地奉献自我,直到生命的终结。

她是凡人,却演绎了超凡的爱,并用这种大爱感动了整个世界。

1979年,诺贝尔委员会从包括促成“埃以和谈”的美国总统卡特在内的56位候选人中,选出了她,把诺贝尔和平奖这项殊荣授予了这位除了爱一无所有的修女。

授奖公报说:“她的事业有一个重要的特点:尊重人的个性,尊重人的天赋价值。那些最孤独的人、处境最悲惨的人,在她的手中接受了不含屈尊恩赐意味的同情,接受了建立在对人的尊重之上的同情。这种情操发自她对人的尊重,完全没有居高施舍的姿态。”

据说,她的得奖没有任何人反对,每一位评委都对她心悦诚服,她成了继1952年吹怀泽博士获得诺贝尔和平奖以来,最没有争议,最令人欣慰的一位得奖者。

是啊,谁会对爱产生争议呢?

若心灵一旦缺失了爱,才是人生中最可怕的贫穷。

有许多人需要靠外在的纷繁热闹,来感觉自己的存在;而真正充实的人,往往对于声色犬马具有超凡的免疫力。灵魂若找不到目标,就会

迷失；拯救自己的灵魂，比得到全世界更有价值。

爱的可贵之处就在于：它化解了冲突，创造了和谐；缓和了撞击，建立了平衡；避免了扭曲，保全了物性。在包容中还原、吸纳中释放，是爱的灵魂；看似柔若海绵、实乃铁骨铮铮，是爱的本质；平静中充满着时刻迎接挑战的张力，对抗中却悄然把对方变成自己的同盟，这是爱的内涵。

当心灵有了爱，我们的生命便像是演奏家手中的六弦琴，可以奏出一支支悦耳动听的妙曲；不管在人生的岁月里，我们的心灵要经历多少次的不幸、挫折和失意的敲打，从那琴弦上飘逸而出的都是希望的音符和激情浪漫的畅想曲。

当心灵有了爱，我们的生命便像是穿越生活之海的帆船，一阵阵狂风的袭扰，只能使高高的桅杆在空中划出优美的弧线；一次次浪涛的洗礼，则是为航海者的引吭高歌奏响的和弦。笑着面对苦难和灾祸，才能深深地理解人生的意义；坦然地接受命运的挑战，才可以拥有一份不会被负面情绪置换的自信和乐观。

当心灵有了爱，我们的精神便不会再像窗上的玻璃一样脆弱，经不起石子的轻轻一击，而是像重锤下的战鼓，擂得愈用力，声音就愈是激越高昂；逆境里，我们就不会被悲观和绝望的情绪所控制；苦难中，我们便不会熄灭心中的希望和梦想；压力下，我们会更加勇敢和刚强。

当心灵有了爱，我们的胸怀就会变得更加博大和宽广，我们的语言就会变得更加幽默和风趣，我们的为人就会变得更加谦逊和大度，我们的处世就会变得更加智慧和圆融，我们的心态就会变得更加阳光和畅达，我们的生活就会变得更加轻松和洒脱，我们的追求就会变得更加高远和执着……

当心灵有了爱，我们就不会再被名利拖累地心力交瘁，不会再为成败孤注一掷，不会再因得失寝食难安；不会太过于注重他人的臧否而失去自我，不会再把简单的问题想得深奥复杂，不会再将明白的事情搞得玄之又玄；不会再在春风得意时目空一切，不会再在失魂落魄时自轻自贱……

因此，拥有了有爱的心灵，我们便拥有了自在潇洒的人生！