



非常禅道

以德养身，以仁义养天下万物，以道养天下万世。

• 弘一法师 •

大慈悲

星云大师：与其用力服人，不如用德感人；与其用力做事，不如用德做事。

圣严法师：慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

净空法师：何谓善根？心地清净，妄念少，即具善根之人。





非常禅道

以德养身，以仁义养天下万物，以道养天下万世。

• 弘一法师 •

大悲

编 著：宽 心

编 委：孙少良 马成瑞 秦艳红 秦久红 王秀芹 毛颖军 夏卉翠 夏会江 邹贵生
于廷利 牛玉茹 赵静湄 李金芳 高红侠 彭艳震 齐慧贤 卢秀峰 宣秀清
曹艳玲 陈嘉琦 张玉侠 张志强 张玉江 董秀平 李凤元 周泽辉 司立芝
付丽鸽 费伟伟 张玉凤 李雪峰 纪广洋 黄小平

凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

大慈悲/宽心主编.——南京:凤凰出版社,
2012.2

ISBN 978-7-5506-1072-9

I. ①大… II. ①宽… III. ①禅宗—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 271153 号

书 名	大慈悲
著 者	宽 心
责 任 编 辑	闫韧民
出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公 司 网 址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司 北京市大兴长子营镇李家务村委会南200米, 邮编: 102615
开 本	787×1092mm 1/16
印 张	15.5
字 数	338 千字
版 次	2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5506-1072-9
定 价	25.00 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

慈悲心是希望 所有众生获得快乐

佛陀说：诸恶莫作，诸善奉行，自净其意。佛教首先强调做人做事以善为先。如果有人愚昧地对我做了错事，我将回报他无限的爱。他愈是作恶，我愈是做善，每个人要做真正的自己，而不是随着时空境遇的不同而改变真正的我。一朵芳香的花朵，不会因为别人认为它美或丑而改变它的芳香美丽。一个人也一样，如果我们是善的，就不会因为别人的恶而使之变为恶啊！

佛说：“善心是人们心底的善念，它的波动是平稳温和的，人在接触后会生欢喜心，感觉很舒适。恶心的波动是起伏强烈的，接触后感觉不舒服……”人的一世，修一善心，可破百种恶，就如少火能烧一切，故知万善皆从一念好乐而生。

佛家讲慈悲，基础在孝道。每个人都是由父母牵引到这个世界上的，没有父母就没有此身，仅此恩德就难以回报，何况父母在我们成长过程中，给予的关爱和教育更是恩重如山！

世界之所以这么美好，是因为处处充满爱，爱是相互的，用自己的心去真心地爱每一个人，你会感到无比地快乐，因为你的爱让每一个受挫折的人有了前进的动力，让每一个心灰意冷的人感受到温暖，让每一个平凡的人感受到了爱的温馨。

慈善是一种高尚的品质，如果方法不当，同样会带来伤害，于人于己都是如此。

受施者的自尊受到伤害，从而产生仇富心理；施舍者因无端被指责而积极性倍受打击。长此以往，世间的爱心、关怀必将流失。记住，施舍的最高境界是给予受施者尊重！



维护受施者的尊严,对他们多一些人文关怀,不把他们视为施舍的对象,甚至使他们不知道自己在接受救助。诚如是,那不仅是受救助者的福音,也是构建和谐社会主题中的应有之义。

真正的慈悲是建立在认识到他人和你自己一样有快乐的权利,因此连你的敌人也是和你一样是个追求快乐的人,而且和你一样有权利快乐。在这个基础上所发展出来的一种关怀的感觉就是我们所谓的“慈悲”,它遍及每个人,不管那个人对你的态度是敌对的或是友善的。

宽恕是一种风范,宽恕是一种人性,它是一连串的“正念”所累积出来的“心胸”。

“有容乃大”,恰如大海,正因为它极谦逊地接纳了百川,才有了天下最壮观的辽阔与豪迈!让它用一个宽广的心胸去盛载世界——



留一份宽恕给伤痛,它便会悄悄地溜走,因为在你的心中没有太阳照不到的角落让它驻足;

留一份宽恕给邪恶,你会看到它们在颤抖,因为邪恶最恐惧的是面对美德;

留一份宽恕给弱者,他们会在温暖中成长,在生活中微笑。

在矛盾纠纷中忍让是宽容,在名誉利益中退让是淡泊。一个有涵养的人,不要因为枝节问题与人发生争吵,当我们面对各种非原则的矛盾时,要刻意忍让,巧妙化解,善于变寒霜为春风,化干戈为玉帛。忍让路就宽,宽容路更宽。忍让和宽容不仅是一种美德,亦是人生的最高境界,它是化解矛盾的良药,是沟通心灵的金桥,它在消除怨恨的同时又让我们获得了爱与快乐。

记住别人的好,是一个善良者的处世原则,还是一个懂得回报者的先决条件,更是一种美好情操乃至高尚人格形成的清澈源泉……

如果我们记住别人的好,对他们的缺点宽容一些,时间长了,我们会满眼都是别人的好,我们心里记住别人的都是美好,那么这个世界多美好!

慈悲心是希望所有众生获得快乐,使所有众生脱离痛苦,这样的心愿就是慈悲心。能感知一切众生的痛苦、不忍众生苦,且能善待一切众生,并想帮一切众生摆脱痛苦的心,这就是慈悲心。

大量付出、大量服务人群,不断提供给别人有价值的服务与产品,满足大众需求,做到最好,那一定是人群中的领导、人心中的佛。



目录



第一章 善心就是佛心

慈悲的心,无我的善 002

做个有心的人 002

为爱留下足够的空间 002

“无我”的善良 002

善心就是佛心 003

替别人做人 005

培植善念 005

慈悲基础在孝道 007

倾听心灵慈悲的消息 009

种善因得善果 009

善良慈悲,让生命活力无限 010

慈善的方式 012

心存善念,换位思考 012

慈善的方式 012

送一轮明月给他 013

为救人一命,甘愿吃亏 014

慈悲照亮心灵 015

爱心可以战胜邪恶 015

慈悲的阳光照亮每个人的心灵 016

慈悲,延及所有生灵 016

慈悲的话就是最好的经 017

爱能生爱 019

让爱生爱 019

把敌人变成人 020

感化别人 021

把伤害留给自己 022

大牺牲的慈悲 022

把伤害留给自己 022

甘为众生而牺牲 023

大爱清静无私 024

禅思馆 人生七味良药 026

第二章 心中没有别人,也就没有快乐

快乐的真谛 029

快乐的真谛就在于奉献和付出 029

度化众生,才是当务之急 030

关心别人,快乐自己 031

体谅他人 032

帮助别人也是帮助自己 032

帮助最需要帮助的人 033

对人尊严的爱护 034

用善举照亮心灵 036

从行小善开始 036

宽恕他人就是给他新的机会 036

赞赏弱者 037

善恶由心,垢衣可浣 038

批评是甜的 039

善举关注心灵纯净 040

遮掩别人的毛病 041

关爱是一种幸福 041

心中有爱,阳光就在 042

学会感恩 043

还生命的债 043

爱出者爱返,福往者福来 043

付出就会有回报 044

回报光明 045

惜福是一种感恩,珍惜和清醒 046

呵护心灵 047

告诉别人你赞赏他 047

尊重别人的付出 047

呵护心灵 048

互相感动 049

心灵在关怀中温暖 050

心灵的担当 051

忘我,就是生活的强者 051

留下“美好” 052

以力折服,也是慈悲 053

担当责难 054

不求原谅 056

眼光宏阔 056

水鬼变神 057

爱到深处 057

■禅思馆 留一步与人行 058

第三章 净化自己

心灵纯净 061

让心归于纯净 061

心无杂念,空明澄澈 061

菩提本无树 062

心中没有善恶二元的境地 063

意志坚定,内心纯净 063

自在天然 064

真正的人生之路是回归自然 064

还生活本来面目 065

饥来吃饭,困来即眠 067

自在天然 067

我喜欢 068

不能放弃的天性 069

扮演好自己的角色 069

全部生命 069

润泽心灵 069

我是来求学问的 070

不能放弃的天性 070

人格自卫 071

只专注于这一秒 071

珍惜当下 072

从心流出 073

放下心灵包袱 074

不去想背上的行囊 074

轻囊行远 075

菩萨的精神所在 076

请您保持微笑 077

待客有分别 077

纪念已死和将死的人们 078

心存一念 079

心怀感恩 079

心存柔软的善念 079

道德芬芳感染人 080

真正的高度 081

只专心于自己的工作 082

■禅思馆 平常心是道 083

第四章 热爱每一个生命

众生平等 086

慈爱众生 086

热爱每一个生命 086

敬畏生命 087

给鸟儿一个天堂 087

每个生命都有自己的光彩 088

哪里有是凡夫非凡夫的分别? 089

天道公平 090

顺其自然 091

德就是顺其自然 091

去除差别心 092

唤醒人的本真 092

不如抛却去寻春 093

琴弦有短长,人生得妙曲 094

共荣共存 095

用心灵来引导 096

需要陪伴的心灵 096

用高尚来引导 096

对生活多一份热气 096

亲身躬行才是真佛法 097

害人终害己 097

■禅思馆 禅,就是自然 099

第五章 雕刻心中的佛像

修炼自己 102

先修自己 102

生命需要自己把握 102

要有自己的“庙宇” 104

开发自己的宝玉 105

使自己具有珍珠贝之质 106

好事不如无事 106

小心你自己 107

洗涤心灵 108

用心药调养心灵 108

雕塑心中的佛像 108

心生惭愧 109

洗涤心灵 110
心中有善,胜读真经千卷 111
点亮心灯 112
磨的是心 113
博大丰富的内心世界不需要张扬炫耀 114

自伞自度 116

自伞自度 116
从忍耐中寻求突破 116
心念专一,跨过二十世的尘沙 117
绝处自寻生机 118
进退有度 119
关注脚下的路 120

尊重别人 122

不为外相所动 122
尊重别人就是尊重自己 122
力所能及的援手 123
不记做过的好事,只记做过的错事 124
言行重在不欺骗 125

坚守自己 126

清洗自己的丑陋 126
绝知此事要躬行 127
扎下坚实的根 128
自己的事情自己干 129
完美就是求这世界完美 130

■禅思馆 谈禅论道 131



第六章 经营一颗宽容的心

宽恕来自内心 134

没有私心杂念,便能包容世界 134
以实际行动宽容别人 134
宽容之心,不舍弃任何人 135

宽容创造美丽 136

走出心灵的监狱 136
饶恕是鲜花发出的香气 136
让仇恨开出芬芳 137
宽容能创造生命的美丽 138

宽容净化心灵 140

磕绊都是自找的 140
容忍比自由还更重要 141
用宽容净化自己的心灵 141
宽容别人,即善待自己 142

宽容照亮世界 144

豁达,让生活充满阳光 144
管理的艺术是宽容 144
心怀天下 145

■禅思馆 当净其心 146



第七章 拉近心与心的距离

修炼一颗心 150

保持一颗谦卑的心 150
心怀一颗公正的心 151
时刻拥有谅解心 152

让伤害强健我们的心灵 154
要有一颗灵活心,更要有一颗稳健心 154

境由心生 156

境由心生 156

远离仇恨 156

留一点残缺,在心中就多了一份对美的
期待 157

拿走的钱,终会还回来 159

人不能脱离生命的林子 159

给别人一份爱心 161

微笑的连锁反应 161

留给别人一片爱心 161

人际关系就像镜子 163

不要辜负了信任 163

拉近心与心的距离,使“天堑”变为“
通途” 165

好人缘带来好收成 166

常怀感恩之心 168

常怀感恩之心 168

一与二 169

感恩是互相的 170

智慧的方式 171

四大皆空 171

禁声室 172

友谊的分值 172

受人欢迎的四句话 172

大千世界一禅床 173

更需要智慧 174

真心对待别人 176

付出真诚,收获回报 176

真心,不可摧毁的智慧 176

看重别人 176

恶语一句六月寒 178

■禅思馆 问佛 180

第八章 以爱心拥抱世界

记住别人的好 182

什么都要感激 182

记住别人的好 182

娘就是真佛 183

为别人而牺牲自己 184

希望所有众生获得快乐 184

能想己,更能想人,就是佛法 185

地狱更需要佛 185

为别人而牺牲自己 186

助人也是助己 187

善良,是包容万物的海洋 187

救人也是救己 188

留下大爱 189

更为别人着想 189

■禅思馆 付出爱心 191

第九章 安置自己的良心

守护自己纯净的内心 194

寻找心灵存放的地方 194

坚守内心的纯洁 194

怀揣美丽的期望 194

不可贱卖灵魂 195

守护心中的善 196

追寻自己的春天 197

行善的智慧 198

绕开障碍 198

为别人喝彩 198

等等灵魂 199

学会庆幸 199

不怪上帝 200

安置自己的良心 201

爱我所有 201

馈赠爱心 201

传递真爱 202

拯救良心 202

开一个当“心”的当铺 203

追回慈悲 204

良心不要被闲置葬送 205

克制心中的丑恶 206

不要自己囚禁自己 206

祛除嫉妒 207

学会克制 208

远离仇恨 208

敞开胸怀 209

■禅思馆 凡人禅语 210



第十章 为了别人而忘我

心中装着别人 213

分享会带来好运 213

感谢你命延我命 214

给别人留一条退路 214

为了别人而忘我 215

快乐需要分享 215

送人生命的甘泉 216

为别人献身 217

尊重每一个生命的权力 217

强健人性根本 219

先强健人性根本 219

毫不计较地去爱 219

不要抢劫自己 220

摒弃卑污的欲望 220

不自私，本可以升天的 221

将善良汇入人生的江海 222

上帝最好的礼物：让你成为好人 224

如何“放下”你手中的东西 224

看开了就是天堂 225

圣人与魔鬼仅有一步之遥 226

时代变迁，美德不丢 227

洒落一地的感恩 228

洒落细小的感动 228

感恩，让世界变得甜美 229

以爱为感召力，创造奇迹 230

给别人留些感恩 231

大爱无声 232

包容是神圣的天职 233

宽恕 233

包容每一颗真诚的心 233

宽容成就一片海洋 234

只管救人 234

总统的 13 个电话 236

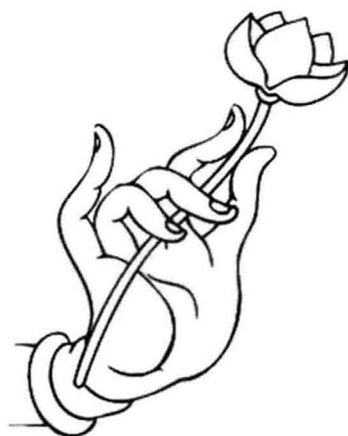
■禅思馆 乔布斯用“禅”改变世界 237



善心就是佛心

佛教宏阔，但可以用一句话来概括：诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。佛教教义首先讲究处处行善、慈悲为怀。

善待他人，努力帮助他人摆脱痛苦，这样你就具有了慈悲心，也就是具有了佛心。





做个有心的人

“这蜡烛还有油，怎么就熄掉了？”孩子问。

“蜡烛的心烧完了，当然就熄了。”爸爸说。

“没有心的蜡烛不烧，没有心的人呢？”孩子问。

“没有心的人与没有心的蜡烛一样，不能照亮别人。”爸爸说。

做一个有爱心的人。应该对需要帮助的人伸出手，尽最大努力帮助别人；应该宽容待人，善于换位思考，多为别人着想。如果人人做有心的人，有爱心的人，世界将会变得更美好。

慈悲的心，无我的善

慈悲是一种持续不断的决心，愿意付出一切的勇气和帮助苦难者减轻痛苦的行动。

别，他打趣石塔道：“匆匆忙忙，我哪里见过什么石塔呀？”

石塔站起来：“这不就是一座砖做的浮屠吗？”

东坡笑曰：“不过是座有缝塔。”

石塔说：“没有缝隙，怎么让世间的蝼蚁容身呢？”

东坡首肯之。

容难容之事是容，容蝼蚁托身也是容。不一样的容却都是对胸怀的考验。

高贵的心灵都是有缝隙的——为爱留下足够的空间。

“无我”的善良

佛陀说：诸恶莫做，诸善奉行，自净其意。佛教首先强调做人做事以善为先。

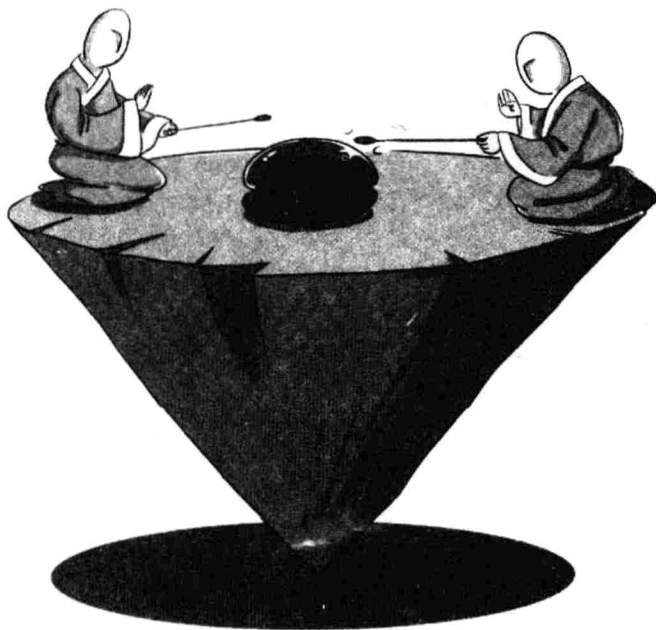
如果有人愚昧地对我做了错事，我将回报他无限的爱。他愈是作恶，我愈是做善，每个人要做真正的自己，而不是随着时空境遇的不同而改变真正的我。一朵芳香的花朵，不会因为别人认为它美或丑而改变它的芳香美丽。一个人也一样，如果我们是善的，就不因为别人的恶而使之变为恶啊！

佛家讲究：有难，则以身先之；有功，则以身后之。

日本有位白隐禅师，德行很高。他有一个开布店的信徒，这人家有个女儿，和一位青年产生

为爱留下足够的空间

苏东坡有个僧人朋友石塔来向他告



了爱情，还没出嫁就怀了孩子，做父亲的很生气，逼问女儿到底是谁的孩子，女儿怕说出男朋友会被父亲打死，她想到了父亲平常最尊敬白隐禅师，于是就说是白隐禅师。

做父亲的一听气得要命，就拿了木棒，不分青红皂白把禅师痛打了一顿，禅师莫名其妙地认了，后来此女生孩子，扔给禅师，禅师又像保姆一样，四处乞求奶汁喂养小孩，到处遭受辱骂与耻笑，禅师一点都不在意，只希望把小孩带大。

在此之前，小姐的男朋友早已吓跑到他乡外地去了，过了好几年才回到家乡，知道了这里发生的一切，就找到了小姐，说：“我们怎么可以这样让禅师受辱呢？真是罪过无边。”于是向小姐的父母说明真相。

全家去向禅师道歉，禅师一点也不感到委屈，只简单地说：“小孩是你们的，那你们就抱回去吧。”

白隐交还了小孩，如若无事。

白隐禅师真可谓做到了“无我”，自始至终，一尘不染。宠辱不惊，看淡荣誉和耻辱，才不会被荣辱绊住前进的步子，既然事情已经发生，最重要的是积极承担责任，寻求解决问题的办法，至于荣辱，早已置之度外。

慈悲不只是对受苦者表达同情心或



关怀，也不只是向他表达你心中的温情，或清清楚楚地认知到他们的需要和痛苦。慈悲是一种持续不断的决心，愿意付出一切的勇气和帮助苦难者减轻痛苦的行动。

善心就是佛心

佛说：“善心是人们心底的善念，它的波动是平稳温和的，人在接触后会生欢喜心，感觉很舒适。恶心的波动是起伏强烈的，接触后感觉不舒服……”人的一世，修一善心，可破百种恶，就如小火能烧一切，故知万善皆从一念好乐而生。

山上有座庙，庙前有棵树。



院里有功德碑，碑上第一行是贾先生的大名。

贾先生每年元宵节都要上山来看看自己的名字，然后在功德箱里放一张 100 元的人民币。

庙里有两个和尚，一老一少，老的银须飘飘，少的满脸稚气。

这年元宵节，贾先生上过香，在庙里转了一圈后，照例又坐到树下。树是一棵茶杯粗的白杨，亭亭玉立，透着早春的颜色。贾先生就着烧鸡和老酒，悠然地抽着烟。

老和尚从窗棂里看到，贾先生站起来把剩下小半截的烟往树干上一拧，然后弯腰穿好鞋，下山了。

山脚下有个樵夫，每天上山砍柴。他没有把自己的名字刻在功德碑上，每天经过庙门，只是转过头朝里面望一眼，却从未跨过门槛。

樵夫看到了满地的骨头和烟蒂，闻到了空气中残留的酒味……猛然，他盯住了树干上的那个黑圈。樵夫第一次放下柴担，到小溪里捧了捧水，和了一小撮泥，糊到树的伤口上。这时，拿着扫帚的小和尚正好跨出门槛。

晚上，庙里的灯光被无边的黑暗吞没了，只有白杨在风中舞蹈，挤着嗓子发出微弱的沙沙声。小和尚问：“师父，樵夫为什么要用泥糊树上的烧疤？”



老和尚说：“人心里只要存着一个‘善’字，肯定是个好人；即使他不来参拜，也接近佛了。”

小和尚问：“那贾先生呢？他每年都捐那么多钱！”

老和尚说：“有些东西与钱无关，比如善心。如果没了善心，财富越多，可能罪孽就越重。看见没？”师父在黑暗中虚指了一个正殿的玉皇塑像说：“天睁着眼呢，咱们功德箱的钱并不都是干净的。”

贾先生已经好几年没上山了。

樵夫如往常一样，每天挑着柴经过庙门时，只是把目光放进去一瞬。

善心不是用钱财来衡量的，善心是世界上最美好的语言，是打开人们心扉的钥匙，是抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。拥有善心的人，会被世人所接受；拥有恶心的人，会被世人所唾弃。善心具有无与

伦比的力量，能使挫折变得如春雨般温和，孤独中给我们支持；绝望时使我们振作；狂喜时让我们平静。善心可以改变人的心态，可以改变对生活的态度，没有善心，人的生存就没有意义。

替别人做人

我们每个人都应该对他人有爱心，对他人有感恩的心，对他人有关怀的心。而这种对他人的关怀也好，爱心也好，感恩心也好，都没有任何的目的，是本来如此的，这就是佛法的精神。

一次，荣西禅师所在的寺里缺粮，每个人都在忍饥挨饿，有一个人向禅师施舍了两匹绸子。禅师很高兴地带回寺里，对大家说：“这两匹绸子就会变成明早的稀饭了，我们真是要感谢那个施主！”

正当大家高兴之际，有个衣衫破烂的男人跑进寺来，请求道：“我没有路可走了，你们看，我连一件像样的衣服也没有。能否把这两匹绸子施舍给我呢？”

禅师二话不说，就给了他。

这次他又开示门徒道：“大家都是来求佛法的，如果自己忍受饥饿的痛苦，而能挽救灾难中的人们，还不正是我们长久以来的心愿吗？”众弟子

皆点头称是。

荣西禅师的慈悲心肠再次得到了验证。

只为自己做事不会宽，能替别人做事不会狭。只为自己做人不会诚，能替别人做人不会伪。只为自己做学不会厚，能替别人做学不会薄。只为自己着想不会大，能替别人着想不会小。为自己，小天地；为众人，大器局。

培植善念

过去，西藏有一位高僧叫潘公杰，每天打坐，在面前放黑白两堆小石子，来辨识善念恶念。善念出现时，拿一颗白石子放在一边；恶念出现时，取黑石子。

佛法中的善念是利益大众，恶念则不单指杀人越货。在脑中转瞬即逝的享乐之念以及贪慕、嫉妒、嗔恼等都可称之为





善念其实是小小的火苗，倘若不精心护佑，它就会在心中旋生旋灭了。

恶念。而欺诈偷盗已是罪不可赦了。

以现今的角度阐述，善念即仁爱，而恶念不过是欲望。欲望是什么？“是我们保持生存的主要工具。”（卢梭）由于欲望的指引，人生克服种种困难走向满足。“因此，为了保持我们的生存，我们必须爱自己，爱自己要胜过爱其他一切东西。”（卢梭）可见自私的本性已经深植人性之中，所谓欲望实为生存之道，不应有善恶之分。然而，爱自己须有一个限度，超过了此限，就可能变成恶，甚至罪。而人的欲望恰恰是永无止境的。因此，为了共同的利益，爱自己还应该爱我们生存的环境，注意到别人也需要爱。不有推及他人与环境的爱，叫做冷酷，这就是恶的生成。

一个人把爱兼及他人与环境，包括植

物、动物，佛法称此为“慈”。如果目睹苦寒之中的贫儿老妇，心里生出一点点同情心，则是另一种大善。这种情怀，即所谓“悲”。慈悲两字，听起来有些苍老，有人甚至会觉得它陈腐，实际它穿越时代，是凝注苍生的大境界。今天流行的“关怀”以及“温馨”，不过是它的现代版，内涵如一。

善念其实是小小的火苗，倘若不精心护佑，它在心中也就旋生旋灭了。并非说，只有造福万代才叫善。譬如有人建议削平喜马拉雅山，让印度洋的暖流涌入，使干旱的西北大地变成热带雨林。此善大则大矣，却要我们等待太久。古人有诗：“为鼠常留饭，怜蛾不点灯。”虽然琐细，读后感觉心中暖暖的，大过印度洋的暖洋。

潘公杰大师在黑白石子中辨识善恶二念，到晚上检点。开始时黑石子多。他掴自己的耳光，甚至痛哭、自责，你在苦海里轮回，还不知悔过吗？30多年之后，他手下全变成白石子了，大师修成菩提道。

我们达不到高僧那种至纯之境。爱自己原本也没有错，我们是凡人。然而无论“利己心”走得有多远，有善念相伴，你都会是一个好人。

西藏，雪域高原，民风淳朴，让人神往，培植善念的高僧令人感动。

基督教有人类原罪说，人类祖先亚当夏娃

