

107 年第 49 屆 華嚴蓮社 趙氏慈孝 大專學生佛學獎學金

佛教宗教師觀略探：

以《金光明經·流水長者子品》為例

釋天華 撰

摘要	1
一、緒論	1
(一) 研究背景與動機	1
(二) 問題意識與研究目的	2
(三) 研究範圍與方法	4
(四) 相關文獻之略述	6
(五) 內容介紹	7
二、佛教宗教師的條件	8
(一) 慈悲的培養	9
(二) 做個好聽眾	12
三、宗教師與病人的關係	14
(一) 因緣關係	14
(二) 母子關係	15
四、佛法的療癒	16
(一) 身與心的連結	16
(二) 四聖諦的教法	17
五、 結論	19
參考書目	20

摘要

《金光明經》是大乘佛教最著名的漢譯經典之一。更特別的，它也是一部護國經典之一。《金光明經》除了闡釋義理之外，尚有許多的本生故事，講述佛陀前世的因緣。然而，本章所要探討的是曇無讖譯的《金光明經》的第16品〈流水長者子品〉，主要重點敘述佛陀本生如何救十千隻魚，因而帶出護生思想的理念，以及作為往後放生程序的根據。在這裡，筆者並非要否定「放生」的作為，若我們掌握住護生的精神理念，是否有更寬廣的角度來看待這一品？不單只是因智者大師做的放生儀軌的原型¹，就認定只提倡放生，是否有更深的涵義，是我們尚未查覺到的？本文將以當代西方相關宗教家關懷的角度去看此經典，透過此經典開展現代宗教師的議題有三：佛教宗教師的主要條件，宗教師和病人之間的關係，以及運用佛法治療病人的重要性。

一、緒論

（一）研究背景與動機

接觸到《金光明經》是在修了一門「法的療癒」課程，作為課堂報告的內容。再加上，筆者有幸在美國留學一年的期間，選了一門“Buddhist Pastoral Care and Counseling”的課程。在國外修學的過程中，從中發現，若深入去看此經典，可以與現今社會佛教宗教師關懷產生連結。本文主要想藉由對經典教義的理解，試著與現實社會對話，作經典不同角度的解讀，將佛法運用在生活上。

¹ 李雅雯（2002）。《雲棲株宏護生思想：「普化」與「實踐」的呈現脈絡》。台南：成功大學。頁152-153。

（二）問題意識與研究目的

象徵「光明意象」佛智慧，能給人們帶來光明與快樂，消除一切煩惱的《金光明經》，是在五世紀初傳入中國。此經與《法華經》，《仁王護國經》同為護國經典，曾在中國流傳廣泛，甚至在日本建了四天王寺。此經對中國重要的影響，在於《金光明懺法》的流傳、四天王護國信仰，以及護生的思想。《金光明經·流水長者子品》向來一直被大部份學者²認為與「放生」產生關聯。只因智者大師所作的放生儀軌，是受到〈流水長者子品〉的影響。

放生的觀念是戒殺護生，這樣的觀念在大小乘戒律中，為眾戒之首；主要理念是讓人長養慈悲同理心，懂得尊重生命。然而，關於「放生」或「護生」的議題，不單只是佛教的專利，儒家、道教和民間宗教亦有相關論述。³此外，佛教內部針對「放生」出現不一樣的聲音，有主張放生和不放生的教團。⁴對於放生近幾年來，某些宗教團體因集體放生，沒有了解生物的生態環境，而致使生物死亡，進而造成環境污染；以及涉及商業利益等行為，受到各界生態學者、環境保護團體，以及保護動物團體的批判與弊病。因此，有些主張放生的教團轉而不放生或者改變放生的模式。即便如此，放生的行為，在佛教界仍是備受重視的。⁵

² 李雅雯（2002）。《雲棲株宏護生思想：「普化」與「實踐」的呈現脈絡》。台南：成功大學。頁 152-153。另聖嚴法師也提到，放生的根據有二部經：《梵網戒經》與《金光明經》。《法鼓全集》05-03〈學佛群疑〉頁 38。已有學者指出中國不殺放生的思想，源於戒律不殺生的精神。因此，認為《金光明經·長者子流水品》本來並不是表達放生，不是不殺生，而是表達救厄的精神，之所以與放生產生關聯，是智顛大師的功勞。（詳見宗玉燉《金光明經空品的探究》，中華佛學研究所畢業論文，1996，頁 15-17）

³ 林本炫/康素華（2008）。〈臺灣宗教放生的類型與變遷〉。《臺灣宗教研究》v.7n.1。頁 118-119。

⁴ 陳家倫（2010）〈台灣佛教的放生與不放生：宗教信念、動物風險與生態風險的考量〉。《台灣社會學》20。頁101-143。

⁵ 參考 林本炫/康素華（2008）。〈臺灣宗教放生的類型與變遷〉。《臺灣宗教研究》v.7n.1。頁113-151。陳家倫（2010）〈台灣佛教的放生與不放生：宗教信念、動物風險與生態風險的考量〉。《台灣社會學》20。頁101-143。這二篇皆以社會學方法參與觀察和訪談的方式，分別以其他宗教和不同教派的法師與信眾進行相關放生論述的調查。佛教內部的看法，雖不完全一致，但，放生仍視為部分放生團體與信眾長期宗教活動之一。

筆者並非要否定「放生」的作為，若我們掌握住護生的精神理念，是否有更寬廣的角度來看待這一品？如同智者大師因〈流水長者子品〉的啟發，建立放生池和放生儀軌，對於後來漢傳佛教弘傳思想中佔有一席之地。使我們了解到，透過佛教經典中所教導的佛法，可以啟發對現實社會的關懷而產生積極的作為。因此，將〈流水長者子品〉放到佛教宗教師關懷脈絡上，主要為了啟發對經典用不同角度，作現代性的解讀，以利更貼近社會。

宗教師（chaplain）一詞來自於西方基督教神學，意指教會的神父或牧師。然而，「佛教宗教師」（Buddhist Chaplain）一詞，最早於二十世紀八十年代中期，在北美及英國出現。起初，佛教宗教師在北美僅僅只是以「志願者」（volunteer）的形式存在，參與到社區服務，並沒有得到社會機構的正式認可。⁶佛教宗教師主要是以佛法教理為主，幫助病人減輕痛苦和技巧性處理他們所發生的事；痛苦有分身體與心靈的部份。⁷在西方的佛教宗教師不單指僧人，亦包含在家眾，但，並非要取代僧人或寺院，而是在即有的系統上，可以更進一步地，廣泛地匡正社會風氣和提升倫理道德。他們將佛教的義理結合西方心理學和心理諮商的部份，從事社會服務的工作，例如擔任醫院、軍隊、監獄、企業、學校等進行心理輔導與文化指導的專業人士。所謂西方佛教宗教師，大多以日本和南傳佛教培訓認證為主；近幾年，漢傳佛教宗教師也有培訓認證制度，同樣受到美國政府所承認。⁸

⁶ 釋振冠(2018)。〈北美佛教宗教師概念綜述〉。《美佛慧訊》175。2018.9.23 取得<[HTTP://WWW.BAUSWJ.ORG/WP/WJONLINE/](http://www.bauswj.org/wp/wjonline/)北美佛教宗教師概念綜述/>

⁷ Giles, C. & Miller, W. (2012). “*The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work.*” Boston: Wisdom. pp.3-4.

⁸ 〈魏德東：漢傳佛教的新探索 佛教傳教師在美國〉《壹讀網》2018.9.23 <https://read01.com/A254DM.html#.W6hU1y_3X-Z>。釋振冠(2018)。〈北美佛教宗教師概念綜述〉。《美佛慧訊》175。2018.9.23 取得<[HTTP://WWW.BAUSWJ.ORG/WP/WJONLINE/](http://www.bauswj.org/wp/wjonline/)北美佛教宗教師概念綜述/>

因此，正呼應近代提倡「人生（人間）佛教」太虛大師提到，除了生死之外，佛陀是為了解決人在這世間上所發生於生活上的問題。⁹因而，強調積極入世的關懷，提出「要去服務社會，替社會謀利益」¹⁰，以實踐真正的菩薩行。由此，我們了解到《金光明經·流水長者子品》與佛教宗教師是用行動去實踐護生。然而，似乎可以在〈流水長者子品〉的教義中，找到一些特質，和佛教宗教師產生共鳴之處。

（三）研究範圍與方法

筆者試著從經典裡面去了解教義，然後，把這教義放在現世的生活，特別是今天的現代社會，來理解或者突顯經典的教義。對經典的研究不僅是經典在講什麼而已，或者是用梵文、哲學的關係來談裡面的哲學；而是用經典來啟發，故事如何作現代的解讀。大部分的研究是佛法研究佛法，以佛教研究佛教，用哲學研究佛法，哲理、思想史在談佛教經典。所以，在一般的方法上，主要筆者處理的是經典與現代社會的關係：佛教於現代社會如何應用，如何研讀我的經典，想要研究我的經典，經典如何與現實生活對話。這可以說是一種「佛法脈絡化」

（contextualization of Buddhadharma）的研究進路。

次要是筆者也考慮到做文獻解讀的時候，有時候參照梵文是滿重要的。所以，在筆者的文章裡面呈現有必要且重要的內容時，筆者也會附上梵文對照，以做為文獻學上研究的考據。

⁹ 〈生活與生死〉《太虛大師全書 第二編 五乘共學》頁 194-195。

《佛本行集經》卷 12〈12 遊戲觀矚品〉：「太子覩茲犁牛疲頓，兼被鞭撻，犁□研領，鞅繩勒咽，血出下流，傷破皮肉。復見犁人，被日炙背，裸露赤體，塵土坌身，烏鳥飛來，爭拾蟲食。太子見已，起大憂愁。譬如有人見家親族被繫縛時，生大憂愁，太子憐愍彼諸眾等，亦復如是……思念諸眾生等，有如是事，即復唱言：『嗚呼嗚呼！世間眾生，極受諸苦，所謂生老及以病死，兼復受於種種苦惱，展轉其中，不能得離。』」（CBETA, T03, no. 190, pp. 705c27-706a7）

¹⁰ 〈學佛先從做人起〉《太虛大師全書 第二編 五乘共學》頁 175。

《金光明經》在中國有五個漢譯本，其中有二本佚失¹¹：分別為南朝陳真諦（Paramārtha）（公元 499-569 年），譯於梁承聖元年（公元 522 年）《金光明帝王經》，七卷二十二品。以及北周耶舍崛多（Yaśogupta）譯於武帝年間（公元 516-577 年）《金光明更廣大辯才陀羅尼經》，五卷二十品。其餘三本有被保存而流傳下來，分別如下：

1. 北涼曇無讖（Dharmarakṣa）（公元 385-433）譯於玄始年間（公元 412-426 年）《金光明經》，四卷十八品。
3. 隋大興善寺沙門釋寶貴於開皇十七年（公元 597 年），合其所集前有諸本為一書，名為《合部金光明經》，八卷二十四品。
4. 唐求法僧義淨譯於武周長安三年（公元 703 年）《金光明最勝王經》，十卷三十一品。

《金光明經》不僅是漢譯本，此經還包括藏、蒙、滿、西夏、回鶻、于闐文等不同語言的譯本，在佛教語言文獻這一塊的領域，頗為受人矚目的。藏文部份，法成依義淨譯本重翻成藏譯本。回鶻文重譯義淨的譯本和西夏文的譯本。此外，藏文藏經中，收有直接從梵文翻出的二本，一勝友等譯十卷本（二十八品，大同義淨譯，後又轉譯為蒙文，滿文本），一失譯五卷本（二十品，大同曇無讖譯）。

¹²更有甚者，在西域地區發現于闐文譯梵文斷片，〈梵品〉至〈懺悔品〉，又〈除病品〉、〈流水長者子品〉一部份。從語言翻譯的版本眾多的情況下，可見此經的流傳範圍之廣。另一方面，《金光明經》亦有祖師大德對此經的重視，而留下許多註疏；分別在《大正藏》與《卍續藏》中可查到此經在不同年代時期的相關注

¹¹ 《金光明最勝王經》解題「香光尼眾佛學院圖書館」網站 2018.05.07，<<http://www.gaya.org.tw/library/readers/guide-jgmj.htm>>，另參考鄭國棟（2000）。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學碩士論文。頁 3。

¹² 鄭國棟（2000）。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學碩士論文。頁 3。

疏¹³。

有關版本部份，唐義淨《金光明最勝王經》的流傳之廣，是在於之後其他語言的翻譯，是以淨本為主。¹⁴曇無讖所譯的《金光明經》言簡意賅，內容集中，並又有真諦、智穎和吉藏等為之疏解，較為一般世間流傳廣泛。¹⁵因此，本論文的範圍主要針對曇無讖(385-433)翻譯的《金光明經》的第 16 品〈流水長者子品〉。再者相關西方佛教宗教師的論述，主要參考 Giles, C. & Miller, W. 所編輯的“*The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work.*”一書為例。

(四) 相關文獻之略述

1. 鄭國棟 (2000) 《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》

作者主要校勘梵文本為南條文雄，泉芳璟校訂的《梵文金光明最勝王經》(suvarṇaprabhāsa-uttama-sutra-indra-rājas)中的〈流水長者子品〉(jalavāhanasya matsya-vaineya-parivartas)，與漢譯本曇無讖譯《金光明經》、唐義淨譯《金光明最勝王經》作梵漢對勘。此文章有很詳細的詞匯和語法作解釋。作者亦從中發現梵文和漢譯原本決不會是同一版本，它們應是同一個故事，在不同時空背景上分別流傳，而寫成了三個不同的版本。因此，在翻譯的風格上也有所不同。此篇文章作為本論文在文獻學上重要參考價值。

¹³ 《金光明最勝王經》解題 「香光尼眾佛學院圖書館」網站 2018.05.07，<<http://www.gaya.org.tw/library/readers/guide-jgmj.htm>>。

¹⁴ 「義淨的漢譯本成為《金光明經》民族文字翻譯的底本，回鶻文、西夏、藏文和滿文《金光明經》均譯自義淨本。」薩仁高娃 (2006)。〈《金光明經》版本流變〉。《2006 年西域文獻座談會。中國國家圖書館》。頁 2。此外，在日本佛教史上，義淨譯的版本是頗受日本王室歡迎，為大眾所熟悉，這與國內局勢動盪，女皇即位等有很大的關係。《法鼓全集》02-05〈日韓佛教史略〉頁 48-49。童長義 (2008)。〈〈建國分寺之詔〉擬稿及頒布期日新論〉。《臺大歷史學報》42。頁 96-97。

¹⁵ 林鳴宇 (2004)。〈《金光明經》信仰及其讖法之流傳〉。《佛學研究》。頁 168-169。

2. Giles, C. & Miller, W (2012).“*The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work.*”

此書是由一群參與佛教宗教師關懷與輔導工作的佛教宗教師，以親身經歷和理論相乘，所寫出的文章，共有三十一篇論文，分六個主題所編輯而成。研究領域廣且具有綜合性和學術性的研究。深入討論了佛學與西方心理學、以及佛教宗教師在臨床醫療實踐等等的重要。因此，此書作為本論文主要參考資料。

（五）內容介紹

《金光明經·流水長者子品》主要相關於本文研究的內容白話略述：在自在光王國裡，有一流水長者子為一大良醫，他救助天自在光國的一切眾生，令他們的身體免於苦患，安樂生活著，以致於流水長者子備受人崇敬。一日，流水長者子帶著二子名為水空和水藏到村莊的過程中，從遠處看到一群犬狼鳥獸，往空澤區中狂奔而去。長者子心想為何這群動物齊往空澤區？便跟隨著這些動物的行踪去觀看有何事發生。赫然見到有十千條魚，因缺水而曝曬於陽光下，汲汲可危的模樣。菩提樹神現身，告知長者子，他帶有給水的因緣，所以名為流水。長者子遂生起大悲心，趕緊先去找幾片葉子來覆蓋在十千條魚身上，避免過多曝曬而死亡。接著，去尋找水源處，發現水源的源頭，已被不肖的人士破壞，就為了要讓十千條魚死去，以便大撈一筆。長者子心想：「以我一人微薄之力，如何去取如海水般量的水來拯救十千條魚呢？」於是，長者子便往國王的宮殿，詳述原由並請求國王能派二十隻大象取水到空澤區，待允諾後，便取水至空澤區填滿水。之後，當長者子在池邊走時，發現十千條魚仍跟著他。這時，長者子就心想：「為何跟著他呢？難道是肚子餓，要東西吃？！」於是，便吩咐他其中的一個兒子帶一隻象去到家裡，收集家裡所以可以吃的東西來到空澤區給十條魚食用。待魚食

用時，長者子便心想：「既然都吃飽喝足了，最後為了它們的未來，應施法食。」再次思惟著：「之前，過去有聽聞一比丘讀誦大乘經典時，經中說，若有眾生命終時，得聞寶勝如來名號，便升天上。」因此，遂向十千條魚說了甚深的十二因緣法和說寶勝佛名，便回家了。當晚，因地震而十千條魚都死了，便升上天了。

二、佛教宗教師的條件

我們眾所皆知的佛陀是個大醫王，專門解決人類的苦。然而，做一位佛教宗教師就像佛陀那樣也是為了設法解決人類的苦惱。那麼要做一位佛教宗教師應如何遵循佛陀的教法呢？當一位佛教宗教師，我們應該知道我們能做什麼和如何做對病人來說，是最好的解決方法。

從經文一開始，強調流水長者子擁有慈悲心去解決或減輕眾生的疾病，並讓他們有健康的身體，快樂地生活。就像菩薩般聞聲救苦，了知什麼樣病人需要用什麼方式來對症下藥。所有的人感到非常榮幸有這醫王來治癒他們的疾病。《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉：

「爾時流水長者子，於天自在光王國內，治一切眾生無量苦患已，令其身體平復如本，受諸快樂；以病除故多設福業，修行布施，尊重恭敬是長者子，作如是言：『善哉長者！能大增長福德之事，能益眾生無量壽命，汝今真是大醫之王，善治眾生無量重病，必是菩薩善解方藥。』」¹⁶

我們可以從上段的經文中看到做一位佛教宗教師所具備的人格特質，那就是流水長者子展現出賦有慈悲心和做為一個好聽眾的特徵，真正了知病人的需求而

¹⁶ 《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉(CBETA T16, no. 663, p. 352, b16-22)。punar aparaṃ kula-devate rājñas sura-iśvara-prabhasya viṣaye jala-vāhanena śreṣṭhi-dārakeṇa sarvasattvās ārogās kṛtā alpa-ābādhā yathā-pūrveṇa utsāha-bala-kāyena samvṛtās sarva utsāha-sukhena ramanti sma | kṛḍanti sma | paricārayanti sma | dānāni ca dadanti sma | puṇyāni ca kurvanti sma | jalavāhanaḥ śreṣṭhidārako mahāvaidyadānānāṃ ca sukhānāṃ vyādhivicikitsako niyatapratyakṣeṇa bodhisattvena bhavitavyam | sarveṇāṣṭāṅgāyurvaidyamadhigato'bhūt 鄭國棟(2000)。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁14-17。

給予幫助。就像十千條魚因基本的生存條件被破壞而受苦，流水長者子聽到且感受到它們的苦而起大悲心，便施予水和食物，使他們得以現世的安樂。因此，我們就要探究慈悲和做一個好聽者之間，如何影響佛教宗教師和他們的關係？

（一）慈悲的培養

保有慈悲(loving-kindness-Compassion)能夠接近他人的心。普遍認知到慈悲，意思是「與樂拔苦」，其實是二個觀念合在一起為一個片語。慈(loving-kindness; Pāli: *mettā*, Sanskrit: *maitrī*)是給予人快樂；悲(compassion; Pāli and Sanskrit: *karuṇā*)是同情他人所遭遇到的苦難，並適時地給予援助。如《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉：「時長者子遂便隨逐，見有一池其水枯涸，於其池中多有諸魚，時長者子見是魚已生大悲心。」¹⁷

慈悲本是一正面積極的態度，但在中間的拿捏的程度，需要留意。不然，很容易會產生「盲目的悲心(Compassion)」，盲目的悲心是根植於一種信念，盡我的能力去做到最好的。不懂得去拒絕和分辨，人家無理的要求。盲目悲心的產生在於帶有恐懼，恐懼對抗和恐懼不能做一個更好的人；混淆於帶有侵略性的憤怒、譴責性的判斷、誇張性的寬容。一般來說，好意去解決問題是帶有勇氣的，而不是來自於恐懼。¹⁸盲目的悲心傾向於帶有豐富情感層面的價值判斷，並不是帶有理性和智慧的去處理問題。

另一方面，慈悲雖需要同情心，但，若同情大過於慈悲的話，很容易產生「同情疲憊」(empathy fatigue)，是照護者太過深入同情於受難者的苦痛，而致使造

¹⁷ 《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉(CBETA, T16, no. 663, p. 352b28-c1) *atha khalu punah kuladevate jalavāhanah śreṣṭhiputras anupūrveṇa anucaṅkraman anuvicarati atra aṭavīsambhavā puṣkariṇī tatra saṃprāptas | tatra mahāpuṣkariṇyām daśamatsyasahasrāṇi prativasanti sma | sa tatra apaśyat bahūni matsyaśatāni jalaviprahīṇāni tatra asya kāruṇyacittam utpannam* 鄭國棟(2000)。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁21-22。

¹⁸ Robert Masters. 2010. "Blind Compassion: Neurotic Tolerance in Caring's Robes" *Spiritual Bypassing*. Berkeley: North Atlantic Books. pp. 21-22.

成幫助的人沒有覺察到自己的狀況，承受很大的壓力與負面情緒，失去了最初的熱情。但，在最近幾年，醫學界流行有另一項名詞是「悲憫疲憊」(compassion fatigue)。醫療界助人工作者因長期處在感同身受受難者的痛苦，而產生焦慮，無助等負面情緒致使身心失調的狀態。¹⁹

依上述而言，看似具有理性和智慧的慈悲是需要培養的。聖嚴法師提到「慈悲既是先天所有也是後天培養的。菩提心就是慈悲心、好心愛心都是慈悲心，而這些慈悲心也有程度的深淺和大小，小的慈悲心我們稱它為愛心、同情心；大的慈悲心叫做廣大的大慈大悲心。」²⁰由此可知，慈悲並不完全與生俱來的。增益阿含經某一品²¹就提到一比丘有疾病在身，但無人瞻病。世尊知道後，就去探望生病的比丘，並且幫生病的比丘漱洗身體、穿衣服，給予東西食用。之後，告誡比丘們：「同是出家眾住在一起，並且跟同一師父學習，理應彼此照護，就如同照護我一般。」可以說比丘們沒有出於同情心去關照生病的比丘，而受到世尊的訓誡應培養慈悲心。就像無著比丘提到的，「在其他人需要指導或協助的情況下，承擔責任提供了一種培養慈悲非常實用的方法，這種方式可以在有意識地幫助和建議他人的過程中找到它的表達。」²²因此，「佛教宗教師是被慈心所推動著，

¹⁹ Lynne Shallcross 〈Q&A: Empathy fatigue〉《Counseling today》 2018.9.20 取得
<<https://ct.counseling.org/2013/01/qa-empathy-fatigue/>>

²⁰ 釋聖嚴〈如何培養有智慧的慈悲心〉《大法鼓 0660》

2018.9.18<<http://bestzen.pixnet.net/blog/post/47576808-如何培養有智慧的慈悲心>>

²¹ 《增壹阿含經》卷 40「聞如是：一時，佛在羅閱城迦蘭陀竹園所，與大比丘眾五百人俱。爾時，羅閱城中有一比丘，身遇疾病，至為困悴，臥大小便，不能自起止，亦無比丘往瞻視者，...如來以天耳聞彼比丘稱怨，喚呼投歸如來...爾時，如來手執掃箒除去污泥，更施設坐具，復與浣衣裳，三法視之，扶病比丘令坐，淨水沐浴。有諸天在上，以香水灌之。是時，世尊以沐浴比丘已，還坐床上，手自授食。佛告諸比丘：「汝等所以出家者，共一師、同一水乳，然各不相瞻視。自今已往，當展轉相瞻視。設病比丘無弟子者，當於眾中差次使看病人。所以然者，離此已，更不見所為之處，福勝視病之人者；其瞻病者瞻我無異。」(CBETA, T02, no. 125, p. 766, b22-p. 767, b19)

²² Anālayo.2015. *Cultivating Compassion in "Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation."* Cambridge, UK: Windhorse Publications. p.14.

一顆開放的心透過心靈的訓練和以趨向愛、慈悲，平靜和喜樂之心給予他人。」

23

然而，要如何培養我們的慈悲呢？Cheryl Giles 語重心長地提到，「我們需要與恐懼共處。」²⁴我們需要誠實面對我們自己。我們應該承諾我們的脆弱和接受這樣的自己。「留意我們的恐懼，可以幫助我們感受慈悲予他人。」²⁵

在二十世紀，有一西藏女出家人 Pema Chodron，分享她的導師 Phadampa Sangye 指導她的 5 項無懼的口號²⁶：

1. 揭露你隱藏的缺點(Reveal your hidden faults)
2. 接近你所排斥的(Approach what you find repulsive)
3. 幫助你不想幫忙的人(Help those you think you cannot help)
4. 放下任何你所執著的東西(Anything that you are attached to, give that away or let it go)
5. 去你所恐懼的地方(Go to the places that scare you)

總而言之，首先，你需能面對自己的缺點，並且懂得自我慈悲，方能以平等與平和的心態去對待他人。如此，方能以尊重與包容的態度去面對你所不想面對的人事物。漸漸地，就會對你所在意的人事物的隔閡而淡化。甚至對於自己曾經受到的傷害，所產生的害怕與恐懼你會學著去克服，並活在每個當下的自己。「藉由認知我們的偏見、種族歧視和慈悲面對我們的恐懼，我們學著去接受我們是普通人。」²⁷ 試著去理解、寬容和尊重不同於你的種族、文化和性別等。「我們的

²³ Jennifer Block.2012. "Toward a definition of Buddhist chaplaincy" *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom.p.6.

²⁴ Cheryl Giles.2012. Beyond the color line: cultivating fearlessness in contemplative care. *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom.p.46.

²⁵ 同註 24，頁 52。

²⁶ 同註 24，頁 46-52。

²⁷ 同註 24，頁 47。

修行是利益他人和自由給予慈悲關懷，沒有分別心去評斷他人。」²⁸因此，慈悲不是情緒。慈悲是不帶有判斷和無條件的開放，引領著我們成就「無我」的態度。

「成為無我的態度是連繫著他人，不只透過信仰的角度或先入為主的觀念，而是透過人類基本的經驗。」²⁹由此看來，慈悲的運用是需要保有正確的觀念和一定的條件下，方能有效發揮。

（二）做個好聽眾

當我們學到如何培養慈悲後，接下來，如何去做利益他人的事呢？那就是傾聽。如同流水長者子施水予十千條魚後，魚仍緊跟在後，他感受到魚沒有食物吃，進而施食。《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉：

「從象背上下其囊水寫置池中，水遂彌滿還復如本。時長者子，於池四邊彷徨而行，是魚爾時亦復隨逐循岸而行。³⁰時長者子，復作是念：『是魚何緣隨我而行？是魚必為飢火所惱，復欲從我求索飲食，我今當與。』」³¹

傾聽他人真正需要的是什麼和遭遇了何種痛苦。那要如何傾聽呢？根據 Willa Miller 建議，「傾聽就像聽法的學習和教導一樣，作為畢生培養修行的需要。」³² 他提議了三項聽的缺失和三項對治缺失的解決方法與培養有效傾聽的技巧。如下表所列³³：

²⁸ 同註 24，頁 49。

²⁹ Chris Berlin.2012.“Widening the circle: engaged Bodhichitta in hospital chaplaincy”*The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom.p.86.

³⁰ upasaṃkramya tadudakaṃ hastiprṣṭāt avatārya tām puṣkariṇīm caturdiśamudakena caturdiśaṃ cakramati | yena yena jalavāhans śreṣṭhidāraṅkas anucaṃkramati tena tena daśamatsyasahasrāṇyanudhāvanti || 鄭國棟（2000）。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁 36-37。

³¹ 《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉(CBETA, T16, no. 663, p. 353a3-8) atha khalu kula-devate jala-vāhanasya etad abhavat | kim-artham etāni daśa-matsya-sahasrāṇi yena ahaṃ tena pradhāvanti | tasya punar etad abhavat | nūnam ete matsyās kṣudhā-agninā paripīḍitās mama sakāśāt bhojanaṃ parimārgayanti | yad nūnam ahaṃ bhojanaṃ prayaccheyam || 鄭國棟（2000）。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁 37-38。

³² Willa Miller.2012. “Thus I have listened: A reflection on listening as spiritual care” *The Arts of*

聽的缺失	相應的解決方案
聽像一個顛倒的壺 (Listening like an upside-down pot)	細心傾聽 (Attentive listening)
聽像一個有洞的壺 (Listening like a pot with holes in it)	留意傾聽 (Listening with retention)
聽像含有毒藥的壺 (Listening like a pot containing poison)	用正確的動機傾聽 (Listening with right motivation)

也就是，仔細聆聽他人說了那些內容，而不被分心於思考、判斷、感受、使人著迷、聲音和身體的感覺等等。留心於聽到故事後，身體和心理如何產生反應。「當我們積極地傾聽時，已允許我們自己去涉入了那故事的情境中。」³⁴ 就像「放我們在他人的鞋裡待一會，時間久到足夠了解回應的方式可能像什麼。」³⁵ 最重要的是，在你開始傾聽之前，你要有好的動機。「注意動機的意思是說，我們必須訓練到同時聽到自己和他人。」³⁶ 保持初學者的心和沒有任何想法的態度，不帶有成見和無條件開放的心態去傾聽。「自由地做一個傾聽者，自由地聽某人說的，自由地做傾聽的動作。以這樣的方式，我們能想像一開始就作一件傾聽的工作，心無旁騖。」³⁷

總而言之，有效的傾聽和帶有慈悲的心是影響著身心。像 Arai, P. 主張的「這是需要一顆接受的心態，平靜地和出自於一個相互關聯的身體意識。」³⁸ 當我們了解了宗教師應該具有的條件後，便是進一步地認知宗教師與病人（在這指身或

Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work. Boston: Wisdom. p.284.

³³ 同註 32，頁 284-290。

³⁴ 同註 32，頁 287。

³⁵ 同註 32，頁 288。

³⁶ 同註 32，頁 289。

³⁷ 同註 32，頁 288-289。

³⁸ Arai, P. 2011. *Bringing Zen Home: The Healing Heart of Japanese Women's Rituals.* Honolulu: University of Hawaii Press. p.58.

心，以及身心受苦難，而尋求協助的人）之間是屬於什麼樣的關係呢？

三、宗教師與病人的關係

（一） 因緣關係

即使跟隨著佛陀教法的佛教宗教師，也不是所有的病人能夠被療癒並受益的。治療是一種關係。那麼，什麼的關係可以被療癒呢？它是一種因緣關係，因緣法則(梵文：*pratītya-samutpāda-aṅga*)。「在宇宙所有的現象、人類、事件或場景（這些在佛教稱為「法」），所有都是因緣和合的。」³⁹ 在《金光明經》上，我們可以看到流水長者子和十千條魚的緊密關係。主因在於流水長者子的名字可以救治十千條魚。Arai, P.更指出「遇見對的人能夠被療癒。」⁴⁰《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉：「時有樹神示現半身，作如是言：『善哉，善哉！大善男子。此魚可愍，汝可與水，是故號汝名為流水。復有二緣名為流水：一能流水，二能與水。汝今應當隨名定實。』」⁴¹

恰巧的是，流水長者子在給予十千條魚水和食物之後，還教它們因緣法並稱唸佛號。《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉：「我今當為是十千魚解說甚深十二因緣，亦當稱說寶勝佛名。」⁴²

³⁹ Chao Hwai Shih.2006.*Dependent origination, protecting life & middle path*. Dr. Ambedkar and the Modern Buddhist World.p.27.

⁴⁰ Arai, P.2011.*Bringing Zen Home: The Healing Heart of Japanese Women's Rituals*. Honolulu:University of Hawaii Press..p.59.

⁴¹ 《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉。(CBETA, T16, no. 663, p. 352, c2-5) tatra adrākṣīt ardha-kāyāṃ devatāṃ niṣkramantīm | sā ca devatā jala-vāhanam śreṣṭhi-dāraḥ etad avocāt | sādhu sādhu kula-putra yas tvam jala-vāhana nāma matsyānām udakam prayaccha | dvābhyām kāraṇābhyām jala-vāhanas iti ucyate | yas ca udakam vāhayati tatas sva-nāma- anurūpaṃ kuru 鄭國棟 (2000)。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁 22-23。

⁴² 《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉。(CBETA, T16, no. 663, p. 353, a21-23) yad nūnam aham eṣāṃ matsyānām gambhīraṃ pratītya-samutpādaṃ dharmam deśayeyam | ratna-śikhinā tathā-gatasya arhataḥ samyak-sambuddhasya nāma-dheyam śrāvayeyam | 鄭國棟 (2000)。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁 46-47。

(二) 母子關係

另一方面，佛教宗教師和病人就像母子關係。仁慈的母親付出無條件的愛去愛她的孩子。母親不能忍受她的孩子受傷痛苦。如同慈經上說的：「如同母親不顧自身生命地護念她唯一的孩子。」可以從文本上看到：《金光明經》卷4〈16流水長者子品(四)〉：「是時長者馳趣四方，推求索水了不能得，便四顧望，見有大樹尋取枝葉，還到池上與作陰涼。」⁴³ 另有「時長者子，於池四邊彷徨而行，是魚爾時亦復隨逐循岸而行。時長者子，復作是念：『是魚何緣隨我而行？是魚必為飢火所惱，復欲從我求索飲食，我今當與。』」⁴⁴

從文本中可看到流水長者子表現出菩提心和慈悲心。他深深體會同情十千條魚的想法和感覺。如同 Chris Berlin 說的：「留意一個人的反應，需要平衡於意識到他人需求那一刻。」⁴⁵ 或許也像 Willa Miller 提到的，「留意傾聽是一潛在超越精神的，集中於身體的付出和情緒上的關注。」⁴⁶ Chris Berlin 補充道，「菩提心根據接受無懼於他人的痛苦，沒有判斷和給予慈悲作為回報。」⁴⁷ 然而，「慈悲允許我們充分呈現，和自由地提供自心最深層的智慧。它使我們能夠表現寧靜，

⁴³ 《金光明經》卷4〈16流水長者子品(四)〉。(CBETA, T16, no. 663, p. 352c11-14)
atha khalu kuladevate jala-vāhanas śreṣṭhi-dāraḥ catur-diśaṃ dhāvati sma | udakaṃ preṣayamāṇas na
ca eva atra udakaṃ upalabhyate | catur-diśaṃ pra-īkṣate | sas adrākṣīt nāti-dūre mahāntaṃ
vṛkṣasamūhaṃ taṃ vṛkṣaṃ abhi-ruh-ya druma-śākhāṃ chid-tvā yena sā puṣkariṇī tena upa-jagāma |
upa-gam-ya teṣāṃ daśānāṃ matsya-sahasrāṇāṃ druma-śākhābhis suśītalām chāyāṃ kṛtavān || 鄭國棟
(2000)。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁 26-28。

⁴⁴ 《金光明經》卷4〈16流水長者子品(四)〉。(CBETA, T16, no. 663, p. 353, a4-8)

⁴⁵ Chris Berlin. 2012. Widenning the circle: engaged Bodhicitta in hospital chaplaincy. *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom. p.89.

⁴⁶ Willa Miller. 2012. Thus I have listened: A reflection on listening as spiritual care. *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom. p.286.

⁴⁷ 同註 45，頁 89-90。

寬廣的心。」⁴⁸ 就如同流水長者子想要拿水去救十千條魚，他知道全靠他一個人的力量是沒辦法的。他很快地去請求國王的幫忙。《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉：「百千人功猶不能成，況我一身？」「時長者子，速疾還反至大王所，頭面禮拜却住一面，合掌向王說其因緣，…爾時大王即勅大臣，速疾供給。」⁴⁹

因此，佛教宗教師和病人的關係是根據因緣法，以及像母子關係的關懷，帶有慈悲與智慧而痊癒。

四、佛法的療癒

(一) 身與心的連結

「體現慈悲心是最有力的治癒能量，而治癒能量來自於心。」⁵⁰ 流水長者子給予十千條魚水和食物之後，他想他應該教法給十千條魚。他希望當他們死前聽到法後，他們能夠從精神上解脫。《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉：「復更思惟：『曾聞過去空閑之處有一比丘，讀誦大乘方等經典，其經中說，若有眾生臨命終時，得聞寶勝如來名號即生天上』」⁵¹

身與心是相互連結的。十千條魚沒有吃任何東西，它們感到饑餓難耐，身體都無法維持基本存活的需要，如何聽得進去佛法和接受佛法呢？有如《大方廣佛華嚴經》卷11云：「若諸眾生身有疾病，心則不安，豈能修習諸波羅蜜？是故，

⁴⁸ 同註47，頁90。

⁴⁹ 《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉。(CBETA, T16, no. 663, p. 352, c19-27)

⁵⁰ Arai, P. 2011. *Bringing Zen Home: The Healing Heart of Japanese Women's Rituals*. (2011) Honolulu: University of Hawaii Press. p.59.

⁵¹ 《金光明經》卷4〈16 流水長者子品(四)〉。(CBETA, T16, no. 663, p. 353, a19-21)
punar tasya etad abhavat | śrutam me pareṇa kāla-samayena aranya-āyatane bhikṣus
mahā-yāna-dhārayamānas iti āha | yas ratna-śikhinas tathā-āgatasya arhatas samyak-sambuddhasya
maraṇa-kāla-samaye nāma-dheyam śṛṇuyāt | sa svarga-loke upapatsyati iti 鄭國棟(2000)。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。頁43-45。

菩薩修菩提時，先應療治身所有疾。」⁵² 因此，倘若身體受到基本妥善的照顧，那麼，基本上心就能安住。Cheryl Giles 也提到，「這關係著之間的身體、情緒並確信擁有二項附加的意味，涉及到精神體驗的療法。精神體驗時常只存在語言的一部份，但是卻充分感受於身體。」⁵³ 又再進一步表示，「聚焦於身體就像一神聖意義的大門，如果我們掌握存在於生理學和認識論二者之間關係的話。」⁵⁴ 意即若我們對我們的身體能夠多一份覺知的話，那麼，在情緒和精神上都將會是保持最佳的狀態。

（二） 四聖諦的教法

因此，心理的健康對整個人生中是最重要的。Ronald Y. Nakasone 表示，「心理的健康意即認識到和活在感恩與對應所有的事件和人類中。」⁵⁵ 做一個宗教師不只要關注到病人的身體狀況，也是要顧及到心。像 Milel Ryuho Monnett 提到「宗教師的工作是去幫助病人，利用病人自己本身心靈的資源，來應對病人的病情發現他或她自己。」⁵⁶

特別是，做為一個佛教宗教師，我們知道佛法，不只幫助我們，也幫助其他人得以解脫。佛法解決所有眾生的苦。如流水長者子為十千條魚講佛法做為最後精神上的皈依。佛陀核心教法之一是四聖諦(梵：catvāri āryasatyāni)。在這文本上，隱約有四聖諦的意涵在裡頭。筆者試著歸納如下表：

⁵² 《大方廣佛華嚴經》卷 1。(CBETA, T10, no. 293, p. 711, a1-3)

⁵³ Cheryl Giles.2012. Beyond the Color Line: cultivating fearlessness in contemplative care. *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom. p.42.

⁵⁴ 同註 53。

⁵⁵ Ronald Y. Nakasone. 2000. Religious views on biotechnology, Buddhism. *Encyclopedia of ethical, legal, and policy issues in biotechnology*. Vol.2. New York: A Wiley-Interscience Publication.p.919.

⁵⁶ Milel Ryuho Monnett.2012. The way of the Chaplain: A model based on a Buddhist paradigm. *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom. p.109.

四聖諦	診斷分析	文本內容
苦	苦的存在	<ol style="list-style-type: none"> 1. 十千條魚沒有水可以生活 2. 十千條魚受飢餓之苦
集	苦的原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壞人破壞管線。 2. 沒有食物可以吃。
滅	苦的消滅	<ol style="list-style-type: none"> 1. 十千條魚因水而得救。 2. 十千條魚因食物而滿足。
道	滅苦的方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 流水長者子和他的兒子帶著象群們背著水袋，去裝滿水池中的水 2. 流水長者子的兒子騎著象，飛奔到家裡去取食物。 3. 流水長者子帶佛法給十千條魚做為究竟的解藥。

因此，假如我們能真的體會到四聖諦，我們將知道苦如何去面對它，接受它，

處理它，然後放下它。「最終佛教癒合是從苦難走向止息痛苦的移動。」⁵⁷

五、 結論

當我們仔細察看這文本，我們能夠了解「護生」這名詞，不只是強調保護動物不被受到傷害或殺害，而是要關懷到遭受苦難的人們。《流水長者子》這一品是可以被放在佛教宗教師關懷的議題上的。當我們了解做一佛教宗教師，除了有照護者的能力之外，我們應該擁有菩提心、慈悲與智慧，像菩薩一樣；以及好的傾聽技巧是體現人們受苦的身心和情緒。

換個角度來看，除了傾聽病人身心之外，佛教宗教師也要懂得傾聽自己的身心是否在法上用功，不致於退失菩提心。《維摩詰所說經》卷2〈5 文殊師利問疾品〉：「雖身有疾，常在生死，饒益一切，而不厭倦，是名方便。又復觀身，身不離病，病不離身，是病是身，非新非故，是名為慧；設身有疾，而不永滅，是名方便。」⁵⁸ 如同 Robert Chodo Campbell 說道，「當一個專門去關照他人的人，在深層的心理、精神和情緒上的層面，最重要的評斷是要知道我是誰。我相信那是觀照，全心全意地照顧他人，沒有迷失在他人的旅程中。這是他們的旅程，不是我的，但我們是伴隨著一時間，指導彼此沿著各自的路徑走。」⁵⁹

佛教宗教師和病人的互動關係，就像母親關愛自己的孩子，希望孩子們能夠免於遭於苦難。如果病人能夠被治癒，那是憑藉著佛教宗教師和病人的因緣。如同文本上所描述的，流水長者子的名字，它的意思是可以帶來水和給予水，以致於他能救了十千條魚。

⁵⁷ Arai, P.2011. *Bringing Zen Home: The Healing Heart of Japanese Women's Rituals*. Honolulu:University of Hawaii Press. P.61.

⁵⁸ 《維摩詰所說經》卷2〈5 文殊師利問疾品〉。(CBETA, T14, no. 475, p. 545, b19-23)

⁵⁹ Robert Chodo Campbell.2012. The turning of the Dharma Wheel in its many forms. *Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston: Wisdom.p.76.

另一方面，佛教宗教師不只能幫助尋找方法去減輕病人身體的痛苦，而且最重要的是教他們佛法，使他們心靈上得到解脫。就像流水長者子，為了解救十千條魚免受無水和飢餓之苦，而想盡辦法去尋找水和食物。最後，給予他們佛法得到究竟解脫。佛法能引導人們去幫助他們自己得到心靈上的覺悟。

參考書目

大藏經：

《大方廣佛華嚴經》。CBETA, T10, no. 293。

《佛本行集經》。CBETA, T03, no. 190。

《金光明經》。CBETA, T16, no. 663。

《維摩詰所說經》。CBETA, T14, no. 475。

《增壹阿含經》。CBETA, T02, no. 125。

電子版：

《太虛大師全集》

中文論文及期刊：

李雅雯（2002）。《雲棲株宏護生思想：「普化」與「實踐」的呈現脈絡》。台南：成功大學。

宗玉嫻（1996）。《金光明經空品的探究》，台北：中華佛學研究所。

林本炫/康素華（2008）。〈臺灣宗教放生的類型與變遷〉。《臺灣宗教研究》v.7n.1。

林鳴宇（2004）。〈《金光明經》信仰及其懺法之流傳〉。《佛學研究》。

陳家倫（2010）。〈台灣佛教的放生與不放生：宗教信念、動物風險與生態風險的

考量》。《台灣社會學》20。

童長義(2008)。〈〈建國分寺之詔〉擬稿及頒布期日新論〉。《臺大歷史學報》42。

鄭國棟(2000)。《《金光明經·流水長者子品》梵漢對勘及研究》。北京：北京大學。

薩仁高娃(2006)。〈《金光明經》版本流變〉。《2006年西域文獻座談會·中國國家圖書館》。

英文專書：

Anālayo.2015.*Cultivating Compassion in “Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation.”* Cambridge, UK: Windhorse Publications.

Arai, P. 2011. *Bringing Zen Home: The Healing Heart of Japanese Women’s Rituals.* Honolulu:University of Hawaii Press.

Chao Hwai Shih.2006. *Dependent origination, protecting life & middle path.* Dr. Ambedkar and the Modern Buddhist World.

Giles, C. & Miller, W. 2012.“*The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work.*” Boston: Wisdom.

Robert Masters. 2010. “Blind Compassion: Neurotic Tolerance in Caring’s Robes”
“*Spiritual Bypassing.* Berkeley: North Atlantic Books.

Ronald Y. Nakasone. 2000. Religious views on biotechnology,Buddhism.
Encyclopedia of ethical, legal, and policy issues in biotechnology .Vol.2. New York:
A Wiley-Interscience Publication.

網頁資料：

〈魏德東：漢傳佛教的新探索 佛教傳教師在美國〉《壹讀網》2018.9.23 取得〈

https://read01.com/A254DM.html#.W6hU1y_3X-Z>。

《法鼓全集》網頁版。

《金光明最勝王經》解題 「香光尼眾佛學院圖書館」網站 2018.05.07 取得<

<http://www.gaya.org.tw/library/readers/guide-jgmj.htm>>

Lynne Shallcross 〈Q&A: Empathy fatigue〉《Counseling today》 2018.9.20 取得

<<https://ct.counseling.org/2013/01/qa-empathy-fatigue/>>

釋振冠(2018)。「北美佛教宗教師概念綜述」。《美佛慧訊》175。2018.9.23 取得

<[HTTP://WWW.BAUSWJ.ORG/WP/WJONLINE/北美佛教宗教師概念綜述/](http://WWW.BAUSWJ.ORG/WP/WJONLINE/北美佛教宗教師概念綜述/)>

釋聖嚴〈如何培養有智慧的慈悲心〉《大法鼓 0660》2018.9.18 取得

<<http://bestzen.pixnet.net/blog/post/47576808-如何培養有智慧的慈悲心>>