

十二甘露门

法增比丘(Bhikkhu Dhammavaro)撰

甘露，Amrita，不死之水。若得饮此甘露，将能长生不死。佛法的甘露是十二甘露门。这些是四色界禅，四无色界禅，和四无量或四梵住。

甘露也指七觉支，这在《增壹阿含》等法品六经里提到：「尔时世尊告诸比丘，汝等受持此七觉意法，善念讽诵，勿有狐疑于佛法众者，彼众生类，所有疾患，皆悉除愈。所以然者，此七觉意，甚难晓了，一切诸法，皆悉了知，照明一切诸法，亦如良药疗治一切众病。犹如甘露，食无厌足。若不得此七觉意者，众生之类，流转生死；诸比丘！当求方便修七觉意。」

十二甘露门

这十二甘露门都是定的修习。止的修习有四十业处，十二甘露门是在四十业处里。修习巴利文是 Bhavana，它有三种：遍作修习（Parikamma bhavana）是从初修禅那到镇伏五盖，到似相出现为止；近行修习（Upacara bhavana）是在镇伏了五盖，到似相出现，直到种姓心的生起；安止修习（Appana bhavana）是在种姓心生后的色界禅与无色界禅的安止阶段。

修习得定会生起禅相（Nimitta），它有三种：遍作相（Parikamma nimitta）是从初修禅时用于培育定的目标；取相（Uggaha nimitta）是修定时与肉眼所见目标一模一样的影像；似相（Patibhaga nimitta）是在心里出现的影像，无有瑕疵，它比取相更为纯净百倍或千倍。取相显现是动摇的，而似相则是静止不动的。

业处(Kammatthana)是指作业之地或工作之处。这是指止禅与观禅。止禅是培育定力来作为观禅的基础。四十业处所讨论的即是十遍、十不净、十随念、四梵住、四无色禅、一想、和一差别。

依循四十业处的某一业处修止(samatha)可以得定(samadhi)，然后修观(vipassana)可以成就慧。

四十业处的十随念，食厌想与四界差别可修至近行定；四无量心的前三种可修到色界三禅，舍无量可修到四禅；十不净可修至初禅；十遍可修至四禅；四无色界禅法可修至四无色界定。

贪行者适于修十不净，及身随念。瞋行者适于修四无色禅及四色遍。痴行者适于修安般随念。觉行者适于修死随念，休息随念，四界差别与食厌想。信行者适于修佛随念，法随念，僧随念，戒随念，舍随念与天随念。小所缘(小目标)适于寻行者，无量所缘适于痴行者。

一般上说，修不净对治贪、修慈对治瞋，修安般念对治散乱，及修无常想对治我慢。



依上述的业处修习，明了自己的习性，精勤对治五盖，就能迅速克服障碍而得定。修定的目的是在破除外在与内在的种种障碍，使心清净，得定，然后心清晰才能用以观禅。

观修的有效与否，全视定的深浅，定愈深则心越纯净。就能直观诸现象的真相，以印证佛所说的三法印。这即是闻、思、修的过程。

(一) 四色界禅

色界是有别于欲界和它之上的无色界，此界众生无男女相，已离淫欲，不着秽恶之色法，以光明作为食物和语言，已无憎恚之心，但是仍贪着于清净微细的色法。依照他们入定的程度可分为四禅天。《俱舍论》详分为十七天，《大毘婆沙论》则详分为十八天，《阿毗达摩概要精解》则分为十六色界地。

在初禅时有寻(Vitakka)与伺(Vicara)两禅支，一个禅修者应以正念与正知观察禅支，在修安般念时，因对同一相「出入息」数数作意而寻、伺生起，并使似相增大，避免常作观察，以致使禅支变弱，不过要对禅定的五自在明了和掌握它。从初禅出定之后，再以正念与正知观察禅支，因寻、伺粗，禅支弱，而为了使喜、乐、心一境性寂静现起，因而要舍弃粗起而使寂静现起，为了要止息和超越寻、伺的干扰与动摇，心要继续的净化，依赖信与定，使心更为清

净，故继续以地遍为所缘，生起意门转向心，对所缘速行了四或五个速行心，最后速行心即是第二禅心。

证得第二禅时，二禅的禅支是喜心(Piti)。要从第二禅出定，因为喜心是粗的，有激动，所以禅支亦弱，为了继续净化心，当以正念和正知观察喜的粗起，以及乐与心一境性的寂静现起，为了舍弃粗支和获得寂静，再对「出入息」数数作意，断了有分，对所缘速行了四或五个速行心，最后速行心即是第三禅心。

三禅的禅支是乐(Sukha)。在第三禅里有舍念乐住，舍有八行舍（即证得八定相应的八行舍，以及十行舍是与四道、四果、解脱及解脱知见相应的。），在三禅里，主要有乐与心一境性禅支。从三禅出定之后，因为三禅中仍有乐为心所受用，因为乐粗，是以禅支亦弱，为了证得四禅，故乐禅支也放弃。从三禅出定时，以念及正知观察禅支，为了舍断粗支获得寂静支，再对「出入息」数数作意，断了有分，同样对所缘起了四或五个速行心，最后速行心即是第四禅心。

四禅的禅支是一心不乱(samadhi)。在四禅时必须生起不苦不乐受，因后者是与舍受相应的。这舍念是极清净的，遍净的，一切与念相应之法亦得清净。第四禅具备了舍念与心一境性。这是地遍的四禅。

这四禅那依《大集法门经》卷上所说如下：

「复此四禅支，是佛所说：

谓若苾刍，已能离诸欲不善法，有寻有伺，此名第一离(诸欲)生喜乐定。

若复苾刍，止息寻伺，内心清净，安住一想，无寻无伺，此名第二定生喜乐定。

若复苾刍，不贪于喜，住于舍行，身得轻安妙乐，此名第三离喜妙乐定。

若复苾刍，断除乐想，亦无苦想，无悦意，无恼意，无苦无乐，此名第四舍念清净定。

如是等名为四禅定。」

这色界的初禅地有梵众天、梵辅天、及大梵天；二禅天有少光天、无量光天、及光音天；三禅地有少净天、无量净天、及遍净天；四禅地有七天(缺无云天及福生天)或九天，有无云天、福生天、广果天、无想天、及五阿那含天。色界天的寿量由三分之一劫到一万六千劫。

在《增支部.四支.定经》中佛说:「诸比丘!世上有四种人:一,修止而不修观;二,修观而不修止;三,止观皆不修;四,止观俱修。」要达到解脱,单靠修止或修观都不行,唯有止观俱修才能达到解脱境。《杂阿含 464 经》也是如此强调:「上座答言:尊者阿难!修习於止,终成於观。修习观已,亦成於止。谓圣弟子止、观俱修,得诸解脱界。」

表 1: 色界天

禅天	色界	寿命
初禅天 1 st Jhāna	1 梵身天 (Brahma kayika) 梵众天 (Brahma pārisajjā) 2 梵辅天 (Brahma purohitā) 3 大梵天 (Mahā brahman)	1/3 中劫 1/2 中劫 1 中劫
二禅天 2 nd Jhāna	4 少光天 (Parittābha) 5 无量光天 (Appamānābhā) 6 极光净天,光音天(Abhāssarā)	2 中劫 4 中劫 8 中劫
三禅天 3 rd Jhāna	7 少净天 (Pārittāsubhā) 8 无量净天 (Appamānasubhā) 9 遍净天 (Subhākinhā)	16 中劫 32 中劫 64 中劫
四禅天 4 th Jhāna	10 无云天, 小严饰天 (Anabhraka) (少福天)(阿毗达摩论无) 11 福生天, 大严饰天 (Punyaprasava)(阿毗达摩论无) 12 广果天, 严饰果实天(果实天) (Vehapphalā)	500 中劫
五阿那含天 Suddhāvāsa	13,无想天 (Asañña sattā) (俱舍论无) 14 无烦天 (Avihā) 15 无热天 (Atappā) 16 善现天 (Sudassā) 17 善见天 (Sudassī) 18 色究竟天(阿迦尼咤天 Akanittha) 灭尽定(想受灭定)	1000 中劫 2000 中劫 4000 中劫 8000 中劫 16000 中劫

(表参考《阿毗达摩概要精解》第五章)

五阿那含天也叫净居天，这些是三果圣人投生之地，他们投生至此会在这般涅槃。它之所以有五种，乃是因为修定所证境界的差别的关系，最高的色究竟天也叫阿迦尼咤天（Akanittha）。密宗里称它为真言密刹或邬金净土，它是要靠证三果后修色遍与光明遍而在死时修迁识法投生到那里去，不再回到欲界来。

青(蓝)、黄、赤(红)、白色，光是色界；这和上述的地、水、火、风四大都是属于普遍性的。这些都能作为修禅定的课题或目标。它们叫做‘遍’(Kasina)。从修定来说，上述的‘遍’和安般念(出入息)都能修到第四禅；身念处(三十二身分和死尸观)能修至初禅。

六根中的五根，即是眼、耳、鼻、舌、身也叫做五内色或净色，其相对的境，即是色、声、香、味、触，也叫五外色，或境色。这些是用来修根门接触境时所生的受，和三受(乐、苦、不苦不乐)所生的思和想，以及接踵而来的污染心。(十二因缘的：六入→触→受→贪爱)《俱舍论》把香、味二境与鼻、舌二识以外的十四界作为色界的系缚。

(二) 四无色界禅

表 2：三界

三界 (种种想)	九地 (九众生居)	二十九有
无色界 (Arūpāvacarabhūmi)		非想非非想处(九地) 无所有处(八地) 识无边处(七地) 空无边处(六地)
色界 (Rūpāvacarabhūmi)	五阿那含天 四禅天	色究竟,善现,善见,无热,无烦 无想天(五地) 四禅(4th Jhana) 三禅(3rd Jhana)(四地) 二禅(2nd Jhana)(三地) 初禅(1st Jhana)(二地) 梵天
欲界 (Kāma bhūmi)	六欲天 (初地) (Deva) 人四洲	他化乐(Para Nimmita Vasa Vatti) 化乐(Nimmānarati) 兜率(Tusitā) 夜摩(Yāmā) 忉利(Tāvātimsā) 四天王(Catumahārājikā) 东胜神(Pubbavidehadvipa) 南瞻部(阎浮提洲 Jambudvīpa) 西牛贺(Aparagoyanadvīpa)

	(初地) (Manussa) 四恶趣 (Apāyabhūmi)	北俱卢 (Uttarakurudvipa) 阿修罗 (Asura) 畜生 (Tiracchana) 饿鬼 (Petas) 地狱 (Niraya Bhumi)
--	--	--

这界无有物质，无有色法，也无场所。空间大小高底的差别。依果报的胜劣，可分为四处：即空无边处，识无边处，无所有处，和非想非非想处。寿命很长，《长阿含》里记载四处各为一万劫，二万一千劫，四万二千劫和八万四千劫。众生皆是男性，但无男根。在定中的众生对欲、色等都不起念头。在十遍（地、水、火、风、青、黄、赤、白、空、识）里，没有地、水、火、风、青、黄、赤白等色界，只有空及识。

在《经集.小品》第十二经《二种随观经》里佛开示：「依他之异门（指其它方法），亦有二种正随观耶？诸比丘！若有人问者，应答彼等：有。然云何为二？无色界定远比色界定更为寂静，此是第一随观，灭尽定远比无色界定更为寂静，此是第二随观，如是正随观此二者，勇猛精勤不放逸而自住，比丘：

- (1) 于现世期望得全智（阿罗汉），又
- (2) 若烦恼之有余时，期得不还（阿那含）之二果中随一之果。

世尊如是言，善逝如是言已，师更言曰：色界诸有情，及住无色界，不知灭尽定，是为再来者。遍知色界定，善住无色界，灭定解脱者，彼等舍死魔。」

因为无色界虽然有很长的寿命，但最终果报竭尽时，也要死，不得解脱，所以学佛的人要对色界及无色界有正确的认识，若到了色界及无色界，只修禅定，不起慧观，最终还是要回来。

四无色(arūpavacara)是无色界禅，它的业处有空无边处、识无边处、无所有处及非想非非想处。因为是无色，故勿须依厌离、离欲或灭色，它无有怖畏，它是超越一切的所缘而成就四无色定，这四种定后者较前者更为胜妙。

1. 空无边处(ākāsañcāyatana)——修到色界的第四禅，它的禅支是舍和一境性，在无色界禅也同样具有这两支，因为见到色界的过患，于是为了除去它对无边的寂静虚空作意，若是修地遍至四禅，这时只要舍去遍的曼陀罗而作意「虚空、虚空」，即能安止于虚空所缘。

2. 识无边处(viññāṇañcayatana)——因识无边处比空无边处尤为寂静，且空无边处依然近于色界禅，因此作意「识、识」，乃至安止于遍满于虚空的识。

3. 无所有处(ākincaññāyatana)——因无所有处比识无边处尤为寂静，且识无边处依然近于空无边处，因此作意「无、无或空、空，或远离、远离」，这似乎是指思惟识灭尽，实际上是作意于识的无自性，识的空性及远离于自性。

4. 非想非非想处(n'evasaññān'asaññāyatana)——因非想非非想比无所有处尤为寂静，且无所有处有近识无边处之患，于是对非想非非想处以「寂静、寂静」来数数作意，这非想是指不能作敏捷的想的作用，非非想是指它仍有残余的诸行的细妙状态的存在。

虽然在四无色禅里只有舍与心一境性两支，依照其修习的差别而有四无色定，它一层比一层更为微细和优胜。

非想非非想天再修更胜妙的境界就到了无想天之境，它是对无自性的想与识的舍弃，在此天虽然无想，但想与知或想与受未灭。再修上去就到了最胜妙的想知灭或想受灭，在此想与受灭尽，不起作用。能修到想受灭或灭尽定者，必定涅槃，不再回到三界来。

在《中阿含·意行经》里，佛详细开示生色界和无色界乃至涅槃之法：

「佛言：云何意行生？若有比丘离欲离恶，不善之法，有觉有观(有寻(Vitakka)与伺(Vicara))，离生喜乐，得初禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生梵身天中。诸梵身天者，生彼住彼，受离生喜乐，及比丘住此，入初禅受离生喜乐，此二离生喜乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生梵身天中，如是意行生。(修至初禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，觉观已息，内靖(静)一心，无觉无观，定生喜乐，得第二禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生晃昱天(光音天)中。诸晃昱天者，生彼住彼，受定生喜乐，及比丘住此，入第二禅受定生喜乐，此二定生喜乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生晃昱天中，如是意行生。(修至二禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，离于喜欲舍无求游，正念正智而身觉乐。谓圣所说，圣所舍，念乐住室(定)，得第三禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生遍净天中。诸遍净天者，生彼住彼，受无喜乐(喜乐已舍)，及比丘住此，入第三禅，受无喜乐此二无喜乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生遍净天中，如是意行生。(修至三禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，乐灭苦灭喜忧本已灭，不苦不乐，舍念清净，得第四禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生果实天中。诸果实天者，生彼住彼，受舍念清净乐，及比丘住此，入第四禅，受舍念清净乐，此二舍念清净乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定，然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生果实天中，如是意行生。(修至四禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度一切色想，灭有对想，不念若干想，无量空，是无量空处(Ākāsāncāyatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处，住彼乐彼，命终生无量空处天中。诸无量空处天者，生彼住彼，受无量空处想，及比丘住此，受无量空处想，此二无量空处想，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生无量空处天中，如是意行生。(修至无量空处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度无量空处，无量识，是无量识处(Viññānancāyatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生无量识处天中。诸无量识处天者，生彼住彼，受无量识处想，及比丘住此，受无量识处想，此二无量识处想，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生无量识处天中，如是意行生。(修至无量识处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度无量识处，无所有，是无所有处(Ākincānnayatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生无所有处天中。诸无所有处天者，生彼住彼，受无所有处想，及比丘住此，受无所有处想，此二无所有处想，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生无所有处天中，如是意行生。(修至无所有处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度一切无所有处想，非有想非无想，是非有想非无想处 (Nevasannānāsannāyatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐住已，必有是处。住彼乐彼，命终生非有想非无想处天中。诸非有想非无想处天者，生彼住彼，受非有想非无想处想，及比丘住此，受非有想非无想处想，此二想无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生非有想非无想处天中，如是意行生。(修至非有想非无想处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度一切非有想非无想处想，知灭身触成就游。慧见诸漏尽断智，彼诸定中，此定说最第一最大最上最胜最妙。犹如因牛有乳，因乳有酪，因酪有生酥，因生酥有熟酥，因熟酥有酥精，酥精者说最第一最大最上最胜最妙。如是彼诸定中。此定说最第一最大最上最胜最妙。得此定，依此定，住此定已，不复受生老病死苦，是说苦边。佛说如是，彼诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。|(修至灭尽定者，不再受生老病死苦。)

上经所说的是各个色界及无色界诸定的禅支(定的特征)，一个行者若修到该定，命终时若未能解脱，就能在死后生到该处。而最第一最上最胜最妙的定是灭尽定(nirodha samāpatti,saññā vedayita nirodha)，那是把一切的感受与想念都灭尽无余的定，这种修定者，不再回来受生死。

在《小部 Khuddaka Nikaya》经典《如是语》经中第七十二经佛言：「诸比丘！此等为三出离界。何之为三？欲界、出离此为舍弃；色界，出离此为无色，所有存在者，已作者，依缘起者，出离此为灭尽。诸比丘！此等实为三出离界。」

(三) 四梵住---四无量

它也叫四无量 (appamañña)，即慈 (metta)、悲 (karuna)、喜 (mudita)、舍 (upekkha)。它的禅修对象是十方的无量众生，它被称为梵住 (Brahmavihara) 是因它为诸梵天神心所常安住之境。以巴利论师所推荐的四种鉴别法来看，即相、特相 (Lakkhana)、味、作用 (rasa) 或任务 (kicca) 或成就 (Sampatti)、现起 (paccupatthana)、或体验方式、近因 (padatthana) 等直接依靠的近缘来看：

1. 慈梵住——慈的特相是利益有情，味（作用）是利益有情，现起是调伏恼害，近因是见有情之可爱。慈无量的目的在于破除瞋恚，它的近敌是贪，远敌是瞋恚。慈无量不仅对一部分有情而修习，它是对无量之有情境修习，但它只

能修到第三禅，因它与喜相应。如何修到遍满慈及修慈的利益与功德等是法念处里讨论的。

2. 悲梵住——悲的特相是拔除有情众苦，味（作用）是不忍见他人受苦，现起是不害，足处或近因是见到受苦者无所依怙。它的目的是破除害心；世俗的忧为其近敌，害为其远敌，是故应以无恐怖心而修悲愍。它的修习，它能引申的十一种功德亦如修慈一般。它只能修到第三禅。

3. 喜梵住——喜的特相是喜悦他人成就，味（作用）是无妒嫉，现起是去除厌恶或不乐他人成就，近因是见他人的成就。它修习的目的在于去除厌恶或不乐，若见世俗的喜或忆念它是其近敌，远敌是不乐。它只能修到第三禅。

4. 舍梵住——舍的特相是对有情维持中立的态度，味（作用）是平等的对待有情，现起是瞋恨与爱着的止息，近因是见业为所有（业为各个有情自己所）。它修习的目的是断贪，贪的出离，即舍心解脱。愚痴无闻凡夫不见执着的过患，只会口说他们见到色而起舍，但仍不能超越于色，这种世俗无智的舍是它的近敌，远敌是贪与瞋。它能修到第四禅。

在《如是语》七十三经中说：「诸比丘，由色，无色胜；由无色，灭尽胜。」

欲界有众多欲望，多欲为苦，出离为净；色有定中乐，但出定后烦恼仍未断，出离为寂；无色界虽长期在定中，甚至到非想非非想天仍未能脱离轮回之苦，故出离为妙，灭尽为乐。

八除入---八除处

这十二甘露门与八除入和八胜处有很大的关系：

佛说：「[诸比丘！]为证知放逸，当修习八法。以何等为八耶？
即：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。
诸比丘！为证知放逸，当修习此八法。」

诸比丘！为证知放逸，当修习八法。以何等为八耶？

- 一 即内有色想，外观少量好丑之诸色，得『胜彼诸色而知见』如是之想。
- 二 即内有色想，外观无量好丑之诸色，得『胜彼诸色而知见』如是之想。
- 三 即内无色想，外观少量好丑之诸色，得『胜彼诸色而知见』如是之想。
- 四 即内无色想，外观无量好丑之诸色，得『胜彼诸色而知见』如是之想。

五 即内无色想，外观诸色，青、青色、青现、青光，得『胜彼诸色而知见』如是之想。

六 即内无色想，外观诸色，黄、黄色、黄现、黄光，得『胜彼诸色而知见』如是之想。

七 即内无色想，外观诸色，赤、赤色、赤现、赤光，得『胜彼诸色而知见』如是之想。

八 即内无色想，外观诸色，白、白色、白现、白光，得『胜彼诸色而知见』如是之想。」〔(增支部. 8.)第十七章，放逸〕

八胜处---八解脱

佛说：「诸比丘！为证知放逸，当修习此八法。

诸比丘！为证知放逸，当修习八法。以何等为八耶？

即：

一 有色而观诸色。

二 内无色想，外观诸色。

三 胜解为「净」。

四 超越一切之色想，断灭有对想，不思惟种种想，所谓「空者无边」，入空无边处具足而住。

五 超越一切之空无边处，所谓「识者无边」，入识无边处具足而住。

六 超越一切之识无边处，所谓「少无所有」，入无所有处具足而住。

七 超越一切之无所有处，入非想非非想处具足而住。

八 超越一切之非想非非想处，入想受灭具足而住。」〔(增支部. 8)第十七章，放逸〕

法增比丘谨识，澳洲佛宝寺。

欢迎翻印，请先联络作者，请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法

<http://tw.myblog.yahoo.com/dhammadhatu> 佛陀中道

<http://www.facebook.com/group.php?gid=42224818639#/group.php?gid=42224818639> The Taste of

Dhamma佛法之味

<http://www.facebook.com/inbox/?drop&ref=mb#/group.php?gid=35770357307> Young Buddhist

Fellowship佛教青年友谊会