

# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-精进

42. 如何精进（7）

慈爱心灵共修 第一百零二期 六波罗蜜-精进42



佛学基础知识-精进

# 如何精进

(7)

慈爱心灵共修 第一百零二期 六波罗蜜-精进42

慈愛  
心靈



如何精进7

# 火烧功德林

（我们发脾气烧功德，意念不好漏功德，心里罣碍而用掉功德，这些天上是如何运作的？）怎么用掉的，是吗？（对，原理是什么？）那很简单，在你的思维当中，在你的心里啊。你一发脾气，你是不是恶气上身啊？（对）恶气上身是不是把你身上的正能量就烧掉了？（对）那么一烧掉你的正能量，然后你身上就是负能量了，那就倒霉了，你学佛就不精



# 火烧功德林

进了，就不努力了。怎么运作？就这么运作。负能量只要出来，就会去除正能量。你今天一发脾气，就叫负能量，就叫恶气。恶气越多，正气越少；正气越多，恶气越少。所以开心的人不容易发脾气，不开心的人动不动就要发脾气

Wenda20180727 58:03



如何精进7

# 符合正因

学佛人要懂得，我们要在因上去努力，今天只做菩萨的事情，不做恶事、不做坏事，只做人应该守的戒律、菩萨守的戒律，你才会得到菩萨的果和人的善果。只要在身、口、意三个关上，好好地符合正因，你精进不懈地去努力、去用功，你就会明心见性，才能达到人间菩萨水到渠成之意啊。

160812 槟城

慈爱心灵共修 第一百零二期 六波罗蜜—精进42

慈  
爱  
心  
灵



# 要放下心中的消极

让心中精进的努力去打败心中消极的心态；要让心中的高尚去打败自卑感；让真诚去打败心中的虚伪；让心中的慈悲、宽容，去打败心中的懒惰；学会让坚强去打败心中的脆弱；让伟大来打败心中的自私。

170420 雅加达



如何精进7

# 学习佛陀的精进

被人家讲，任他去说了，因为你心中存有正法，因为你是学观世音菩萨在普度众生。想想看，当年的佛陀，去游说印度的拜火教，遇到阻碍。佛陀是什么心态啊？佛陀锲而不舍，继续努力，因为他知道佛法是最好的，是能够解脱的，有些教派只是暂时性解决问题，不能最终解决生死轮回大问题，所以佛陀就不停地忍辱、精进，再教化众生。我们是不是应



# 学习佛陀的精进

该学习佛陀的精进？那么你算什么呢？被人家讲几句，你就懈怠了？就退转了？那你还能成佛吗？（对，明白该怎么做了。也请诸位护法菩萨护持这个群，能够广度有缘众生，谢谢菩萨）有的时候是缘分还不到，你不能放弃的，有的人有缘分，但是还没到。 Wenda20170310 16:02





# 佛以身作则

以种种妙法引导众生，让我们离苦得乐，止恶向善，努力精进，以至成佛。观世音菩萨也是看到了我们在人间吃苦，但是我们又在不停地造业，菩萨以无上菩提甚深微妙法救度众生，所以我们要觉悟，要早日超脱六道轮回，回到天上父母亲的怀抱中。 160218 巴淡岛



# 佛以身作则

佛教认为，证悟法身，生命便能永远存在，因为法身尽一切时，遍一切处，无时无处不在。也就是说，一个人的肉体可以灭亡，但是精神永远存在，就像佛陀一样，虽然离开这个世界已经二千五百多年，但是他的精神没有灭，激励我们所有的学佛人精进努力、慈悲对人，让人感受到人间还有真爱。佛陀虽然入涅槃，但是法身却永留于无尽的时间中，遍布



如何精进7

# 佛以身作则

在无限的空间里，直到今日我们还缅怀他；我们伟大的观世音菩萨的慈悲在佛菩萨中居首位，观世音菩萨的慈悲普照大地，让我们在无限的空间中拥有慈悲去解决人间的一切烦恼。人的烦恼不就是贪瞋痴吗？人的争斗就是在贪瞋痴中不能化解，如果今天能够用慈悲对待家人、朋友，还会有什么灾难？这就是永恒的生命。拥有菩萨的慈悲理念，能够解决现实当下人间的问题，这就是活在当下。161001 合

如何精进7

# 每天与菩萨在一起

精进学佛，精进修心，每天与菩萨在一起，  
每天与善良的佛友在一起，你充满着信心，  
充满着慈悲，你就会在人间所向披靡，用  
慈悲心战胜人间的一切烦恼

180310 雅加达

慈爱心灵共修 第一百零二期 六波罗蜜—精进42

慈  
爱  
心  
灵



# 好好学学师父了，忍辱精进啊

他是垃圾，他搞你了，你也变垃圾了？你理都不要去理他。还拿出佛法来攻击人家了，佛法是被人家攻击的？佛陀把佛法传到人间来，是让你去攻击人家的？！你拿着佛法的佛宝去攻击别人啊？你这种人修得好佛的？师父讲什么啊？我什么都不讲。听得懂了吗？（听懂了）好好学学师父了，忍辱精进啊。人家诽谤你、污蔑你，你终有一天日开云散，就这么简单了。 Wenda20150705B 10:34

# 这个师父是“明师”，不是有名的“名”

要放开自身的烦恼，有时候接触很多的烦恼，是因为被自己的六尘和六根所害，希望大家要多和善知识，多和正觉的法师们，和正信正念的学佛人在一起，合作交流，学习正念，才不会走偏，才能学到真正的佛法。要用善知识知识，来让自己的贪念、瞋念和愚痴心慢慢去除。要交好朋友，要找

# 这个师父是“明师”，不是有名的“名”

良师益友，希望你们找到一个好的佛友共同精进学佛。你们现在要找一个师父，这个师父是“明师”，不是有名的“名”，而是明白的“明”，师父一定会非常明白的有悟性的带领你们走出烦恼道。 130924 台湾



# “近朱者赤、近墨者黑”

生活当中，我们最需要的就是积极进取的人。交什么样的朋友，你就会变成什么样的人，“近朱者赤、近墨者黑”。希望你们多结交一些好的朋友、精进的朋友，如果你能够跟他们在一起，你会更加睿智、更加拥有菩萨的智慧，因为精进会使人进步、会使人增长智慧。我们人生不可缺少的宝贵财富，并不是我们真正的财，而是朋友对我们的激励和帮助，



# “近朱者赤、近墨者黑”

因为有时候钱买不到友谊。一个人在生活当中的烦恼和困扰，其实解决它们最大的奥妙就是在于我们佛友跟佛友相处，携手同行，携手共进，携手共修。帮助别人的人是送人玫瑰，手留余香，如果扔人泥巴，那么手里有脏。

180521 新加坡



如何精进7

# 要交好朋友

你想想看，每一个人都进步了，每一个人都一世修成了，那这个人世间就变成无限的美好，就是莲花池了。你们的周围都是好人，都是一些进步的人，如果都是一些精进、守戒的人，你说你能不守戒吗？你不会不精进吧？所以真正的，就是要交好朋友。在末法时期，你交到一个坏朋友，可能伤害你一辈子；如果你交到一个好朋友，可能你就拥有智慧的一辈子。希望你们拥有智慧，好好跟着观世音菩萨一世修成。

2019.10.21【马来西亚】

慈爱心灵共修 第一百零二期 六波罗蜜-精进42

慈  
愛  
心  
靈



# 有时候我们要和精进的同修一起修心

每个人，我们都要向学佛人学习，学习他们的精进态度，有时候我们要和精进的同修一起修心，也不要和那些愚痴之人，和那些没有善心善念的人一起工作和修行。因为反而会把你从那种慈悲的心当中调节到那种瞋恨心当中来。所以师父关照大家，实时了解自己，实时能够让自己不伤害别人和不伤害自己，所以你的苦恼、烦恼和痛苦就没有了。

【BH佛法】170902

# 勇猛精进之友当亲近

勇猛精进之友当亲近。非常努力精进的人，你可以与他交朋友，因为与这种人亲近时能速成道果。速成道果就是努力做事很快就会成功。【白话FF】1-30



# 有自暴自弃的想法 要跟精进的同修在一起

跟精进的同修在一起，周围出现的人必须精进的。发牢骚的人，我告诉你，就是你退转的根据，所以千万不要跟他交朋友，一交，你一定退转。不管他跟你说什么，对你再好，人间的没用的，他在害你的慧命。讲都不要讲

Wenda20171217B54:58



# 你不应该起嫉妒心，应该更加地精进努力

五福临门就是别人做得好才会有这种福气，你不应该起嫉妒心，应该更加地精进努力，向别人学习，把这些好的福气也能让它到自己身上来。让这些福气能够到自己身上来，还要学会吃亏。吃亏是福啊，不与人争，忍让，表面上吃亏了，但是按照因果法则，处处体现舍的心。一个经常能够舍心，



# 你不应该起嫉妒心，应该更加地精进努力

把好的东西给别人，你说说看时间长了，大家会对他好吗？  
一定是的。最后他得到的更多。所以吃亏才是聪明，吃亏才是真的舍。所以我们想增福的人，增加福气的人，首先要舍，要学会吃亏。【BH佛法】170527



# 要跟人家精进的人比

（师父，这个业就消完了吧？您说只有三世的业，对吧？）  
三世的业要看的，有的时候旧业它会储存在你八识田中的（那怎么办？）消啊，念经啊。你说你用功吗？你说你已经精进得不得了了吗？没有（我一直觉得我总比别人要付出得多，但我总是念经没有别人快）好了，这种境界不要跟我讲话了，师父看见你们这些孩子不努力，真的。你跟谁比啊？你跟那些不精进的比，你当然比人家好了，你怎么不跟比你精





# 要跟人家精进的人比

进的人比呢？（我也在比）你还觉得你有理由啊？（没有没有，师父，对不起）你说你在比啊？跟人家精进的人比，你是比人家好还是比人家差啊？（我比人家差，我在追）好好追了，明白了吗？（师父赶紧说说我吧，我……）智慧都不开，我怎么说啊？你至少变成有缘众生啊，你现在这个缘分都不够，智慧都没有的，所以你不不停地做错事情，还不知道啊？你说你有脑子有智慧，会不停地做错事情吗？（不会）



# 要跟人家精进的人比

好了，烂事做了这么多，自己

都丢死人了，还要我讲啊？

还不好好改啊？ Wenda20190210A 10:24



# 比学赶帮-它是正能量的发挥

(师父，看到他人修得好自己就产生想超越对方的心理，因此更加努力地精进修行，这种心态是否会造成修行功德有漏呢？) 这个心情，实际上“比学赶帮”并不是件坏事情，它是正能量的发挥，正能量继续地延续。所以我觉得，我们看见菩萨比我们修得好，我们心中要“我们要比菩萨修得还要好”，那你不就成佛了吗？哈哈……这有什么不好啊？

Wenda20151204 39:33



# 如何将羡慕转换为正精进的能量

有什么好羡慕的？除了你要精进，你向人家学习。羡慕人家要看的，要看后面，羡慕前面没有关系，羡慕完之后产生嫉妒，那这个羡慕就是有问题了。如果这个羡慕只是为了让自己更加精进，你就不产生嫉妒。所以要看羡慕之后产生的果是什么。如果羡慕之后产生的果是精进，就是正能量；如果羡慕的结果是产生了嫉妒，那就是负能量（如何能够将羡慕

# 如何将羡慕转换为正精进的能量

转换为正精进的能量呢？）将羡慕转换为正精进的能量，那就是把自己所有看到的东西都往好的地方想（还是要用八正道，是吗？）对了，正信正念。人家问我：“哎呀，我没办法，为了生活，我只能做这个事情。”你能不做吗？你卖鱼，你能不卖吗？你为了生活，人家不是生活啊？

Wenda20170526 01:44:46



如何精进7

他没有智慧

他不能给你带来很多的精进心

佛就是告诉我们，我们经常迷惑于这些事物当中，在研究这些事情当中，在辩论这些事情当中，你会损失，因为你的时间损失了，你会失去智慧的。就是我们经常讲的，如果你跟一个没有智慧的人，经常跟他辩论的话，你的智商会下跌的。所以过去人讲，情愿跟有智慧的人吵架，也不跟没有智慧



他没有智慧

他不能给你带来很多的精进心

的人讲话。他没有智慧，他不能给你带来很多的精进心。所以无聊的辩论佛不回答，佛陀当年有很多人问佛很多问题：

“佛陀，这个世界是有还是无？是是非非，是有非无？”佛陀当年佛性里面讲过一句话，你们记住了，叫作“无记”。“无记”是什么？“我不回答”就叫“无记”，大家明白吗？

第116集【白话F视频】



# 我们生活中最不幸的是

由于你身边缺乏积极精进的人，缺少有远见和有智慧的人，你的人生就变得抱怨、消极，在叹息和烦恼中生活。所以人很苦的，交到一个好朋友，你可能就好起来了，交到一个整天唉声叹气的朋友，你就活在烦恼当中。如果你想要有智慧，那你就要和有智慧的人在一起，你会变得越来越幸福；如果你想没有烦恼，那你就要和那些学佛学得好的人、放下烦恼的人在一起，你才能解脱、看破和放下。勤学佛，访高人，这是人生的两件大事情。 2019.09.09【荷兰】





如何精进7

学习大爱获加持，  
信为道源功德母。  
智慧慈悲本性乎，  
诚信才能精进故。

6.8「美图视频」师父每日佛言佛語

慈爱心灵共修 第一百零二期 六波罗蜜—精进42

慈  
愛  
心  
靈



如何精进7

坚定信念很重要  
坚定信念就是六波罗蜜  
里边的“精进”

Wenda20190816 43:14

慈爱心灵共修 第一百零二期 六波罗蜜-精进42

慈爱  
心灵



# 有信心，你才能精进

西方教说，你只要信了，你就得救了；  
佛法讲，有信心，你才能精进，  
你才能成功。【白话FF】11-6



# 因为这个信，你会产生一种精进力

大家记住，心中有块“田”，八识田、九识田都是块“田”，你在“田”里到底种什么。你种上善就得善，你种上恶就得恶。所以你一定要相信这些，以后才能修菩萨，成菩萨，你才能修佛，才能成佛。所以信根非常重要，我们一定要相信到底。很多人一辈子就是没有相信到底，跟师父学了几年



# 因为这个信，你会产生一种精进力

了，“哎呀，差不多了”，就念念经，修修心——不行，要相信，要彻底地相信，要完全地相信。因为这个信，佛就可以成全你；因为这个信，你会产生一种精进力，产生了精进力之后就会产生佛力。第30集【白话FF视频】



# 坚定自己修心的意念 这样你才能越修越好

要懂得，做人靠别人那是做不好的，做人要学会靠自己来改正，你身上的毛病靠别人能帮你纠正吗？你的坏习惯靠别人来帮你改，你改得好吗？看看那些不精进的人，左摇右晃的，就像骑自行车一样。你有时候为什么骑自行车会摔下来？因为你踩得太慢了。你刚学自行车的时候，踩得快，你前面



# 坚定自己修心的意念 这样你才能越修越好

的车把就稳；你如果踩得慢，就特别难控制自己。所以坚定信念，好好学佛，好好地坚定自己修心的意念，这样你才能越修越好。【BH佛法】160324



## 如何精进7

# 靠着观世音菩萨和自己精进的 努力 一定会有求必应

把握当下，精进修行，超脱自我...要记住，世界上最可怕的力量是信念，世界上最宝贵的财富也是信念。信念就是相信自己做什么事情一定会成功，你才能培养出这种信念。用恒心去使它成为现实，那就是信念的力量。（掌声）我们从今天开始好好地使自己成为一个菩萨，好好地许愿、放生、念经，我们有这个愿力，我们在人间靠着观世音菩萨和自己精进的  
努力，一定会有求必应。 2019.11.09【新西兰】



## 要依着正信，精进不懈怠

“佛法大海，唯信能入”，佛法像大海一样地深广，只有你相信，你才能进入佛海。只要你对佛法的真理坚信不疑，你就会自然开启智慧，得到心中的清凉自在，获得佛法真实的利益和解脱。所以修行人无论遇到顺境逆境，乃至任何恶劣的环境，信心不能退。我们要依着正信，精进不懈怠，最后你一定能够成就佛道，永断生死，长存快乐。 170928 巴黎



# 学佛人拥有自性，增加学佛的精进力

相信自己能用自己现在的条件修成佛道，  
能用自己现在的能力战胜自己，让自己能  
在五浊恶世中成为一个受人尊敬的人、脱  
离低级趣味的人、让众生都爱戴你的人，  
这就是人间菩萨。 160905 多伦多



# 不要让别人来影响你的精进力

我们在学佛当中，在精进努力的时候，一定会听到各种言论，所以学佛要坚持，要学会趁早习惯人间给你带来不同观点，把自己学佛的事做好，不要太在乎别人对你的评论，不要让别人来影响你的精进力。我们现在很多人就是因为学佛了，慢慢地听得多了，左听右听，左学右学，什么法门都学，八万四千法门，你学得完吗？所以，好好地精进，一门精



# 不要让别人来影响你的精进力

进非常重要。有句话说，二十岁的时候，我们顾虑别人对我们的想法；四十岁的时候，我们不理睬别人对我们的看法；六十岁的时候，我们才发现别人根本就没有在意我们的任何想法。这是一种人生的哲学，学会看清自己，不要把自己看得太重，轻装上阵，人生之路才会更加的平坦。 160422 新加坡



# 你学佛的人不够精进，你还学什么佛啊？

测“观”字：(我应该注意什么吗？) 注意什么？坚定的信心，自己对自己都没信心，你还能弘法，还能学佛啊？（嗯，是）连自己都没信心，一会儿这样，一会儿那样。“观”，“又见”，又见到了，又见到你进步了，又见到你精进了，就说明你经常不精进，经常不进步（师父，我错了，不够精进）你想想看，你学佛的人不够精进，你还学什么佛啊？

# 你学佛的人不够精进，你还学什么佛啊？

你连观世音菩萨都不相信（师父，我错了）就像很多人对朋友一样，你不相信他会对你好，人家会对你好的？你连对他的相信、信任度都不够，你说说看，你怎么可以跟他交好朋友？弟子连师父都不相信，怎么会成为一个好弟子啊？（嗯，意念脑电波）开什么玩笑？明白了吗？（明白了）

Shuohua20180119 32:42



# 你就没有信力，你就不会精进

台长经常跟大家讲，你的心越静，你的经念得越好；你的心越干净，你的经文显出的能量就越大，你的“进力”也很大，“进力”就是你的进取的力量。因为你如果不好好念经，你就没有信力，你就不会精进，你什么事情都不会成功。实际上“进力”就是要进展力、进步力和进取力。因为你现在受的不是我们正常人所能受的病，所以想让自己的病好，就要做我们正常人所不能做到的，我们要忍啊！正常人所不能忍的，我们才能把病治好。这就叫学佛修心。【BH佛法】20115-2

# 记忆加深(大家一起默念)

—我们要在因上去努力..只要在身、口、意三个关上，好好地符合正因，你精进不懈地去努力、去用功，你就会明心见性，才能达到人间菩萨水到渠成之意啊；要放下心中的消极，让心中精进的努力去打败心中消极的心态；一发脾气…是恶气上身…把你身上的正能量就烧掉了…身上就是负能量了，那就倒霉了，你学佛就不精进了，就不努力了…恶气越多，正气越少；正气越





# 记忆加深(大家一起默念)

多，恶气越少；被人家讲，任他去说了，因为你心中存有正法，因为你是学观世音菩萨在普度众生…佛陀锲而不舍，继续努力，因为他知道佛法是最好的，是能够解脱的，有些教派只是暂时性解决问题，不能最终解决生死轮回大问题，所以佛陀就不停地忍辱、精进，再教化众生…我们应该学习佛陀的精进；佛以身作则，以种种妙法引导众生，让我们离苦得乐，止恶向善，努力精进，



# 记忆加深(大家一起默念)

以至成佛；证悟法身，生命便能永远存在，因为法身尽一切时，遍一切处，无时无处不在…就像佛陀一样，虽然离开这个世界已经二千五百多年，但是他的精神没有灭，激励我们所有的学佛人精进努力、慈悲对人，让人感受到人间还有真爱；精进学佛，精进修心，每天与菩萨在一起，每天与善良的佛友在一起，你充满着信心，充满着慈悲，你就会在人间所向披靡，用慈悲心战胜



# 记忆加深(大家一起默念)

人间的一切烦恼；他是垃圾，他搞你了，你也变垃圾了？你理都不要去理他…你拿着佛法的法宝去攻击别人啊？你这种人修得好佛的？…好好学学师父了，忍辱精进啊。人家诽谤你、污蔑你，你终有一天日开云散，就这么简单了；要交好朋友，要找良师益友，希望你们找到一个好的佛友共同精进学佛。你们现在要找一个师父，这个师父是“明师”，不是有名的“名”，而是明白的



# 记忆加深(大家一起默念)

“明”，师父一定会非常明白的有悟性的带领你们走出烦恼道；我们最需要的就是积极进取的人。交什么样的朋友，你就会变成什么样的人，“近朱者赤、近墨者黑”…。希望你们多结交一些好的朋友、精进的朋友…你会更加睿智、更加拥有菩萨的智慧，因为精进会使人进步、会使人增长智慧…个人在生活当中的烦恼和困扰，其实解决它们最大的奥妙就是在于我们佛友跟佛友相处，



# 记忆加深(大家一起默念)

携手同行，携手共进，携手共修。帮助别人的人是送人玫瑰，手留余香，如果扔人泥巴，那么手里有脏；你们的周围都是好人，都是一些进步的人，如果都是一些精进、守戒的人，你说你能不守戒吗？…交到一个好朋友，可能你就拥有智慧的一辈子；要和精进的同修一起修心，也不要和那些愚痴之人，和那些没有善心善念的人一起工作和修行；勇猛精进之友当亲近。非常努力精



# 记忆加深(大家一起默念)

进的人，你可以与他交朋友，因为与这种人亲近时能速成道果。速成道果就是努力做事很快就会成功；有自暴自弃的想法要跟精进的同修在一起：周围出现的人必须精进的。发牢骚的人，我告诉你，就是你退转的根据，所以千万不要跟他交朋友，一交，你一定退转。不管他跟你说什么，对你再好，人间的没用的，他在害你的慧命；你不应该起嫉妒心，应该更加地精进努力，向别人



# 记忆加深(大家一起默念)

学习，把这些好的福气也能让它到自己身上来。让这些福气能够到自己身上来，还要学会吃亏；要跟人家精进的人比；“比学赶帮”并不是件坏事情，它是正能量的发挥，正能量继续地延续…；如果这个羡慕只是为了让自己更加精进，你就不产生嫉妒。所以要看羡慕之后产生的果是什么。如果羡慕之后产生的果是精进，就是正能量；如果羡慕的结果是产生了嫉妒，那就是负能量…



# 记忆加深(大家一起默念)

将羡慕转换为正精进的能量，那就是把自己所有看到的东西都往好的地方想；过去人讲，情愿跟有智慧的人吵架，也不跟没有智慧的人讲话。他没有智慧，他不能给你带来很多的精进心…无聊的辩论佛不回答…叫作“无记”；我们生活中最不幸的是由于你身边缺乏积极精进的人，缺少有远见和有智慧的人，你的人生就变得抱怨、消极，在叹息和烦恼中生活…如果你想要有智慧，那





# 记忆加深(大家一起默念)

你就要和有智慧的人在一起，你会变得越来越幸福；

如果你想没有烦恼，那你就要和那些学佛学得好的人、

放下烦恼的人在一起，你才能解脱、看破和放下。

勤学佛，访高人，这是人生的两件大事情



感恩南无释迦牟尼佛

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨

感恩诸佛菩萨及龙天护法金刚菩萨

感恩恩师卢军宏台长

感恩参加共修的师兄们

今天共修过程中，如有任何不如理不如法的地方，

请南无观世音菩萨及护法菩萨慈悲原谅！

我XXX自己的业障自己背！

# 感恩词

慈  
愛  
心  
靈



# 每周共修

0基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

周四, 日晚7点+周四6:20, 周六13点白话共修北京时间

入通知答疑群: "慈爱心灵"手机版底部

"主页"-"共修通知群"

扫码进入会议

会议号: 260 463 2417 密码: 1234



海内外师兄都需要

# 义工招募



【转发义工】只要是专修我们法门即可

[内群转发]需要定时转发去我们的提取群并管理群内秩序

[外群转发]从我们提取群转去其他允许法布施的群。有能力者，  
欢迎来组织管理转发义工【初学答疑】需熟悉我们论坛

\*【管理义工】各项弘法事务\*【网站维护义工】修复维护帖子

\*需要您可以每天经常在电脑边且有时间有愿力来帮忙弘法

扫码入群申请|在共修时联系主持人

Whatsapp群联系群主

慈爱  
心灵

