

慈濟高雄區志工 人才培育專案(4) 領導力的修練——四攝法

講師:高明智(惟智)

2019年8月17日

培訓目標

- 理解四攝法，複習四攝法，深入四攝法
- 善用四攝法，領導團隊合，提升領導力



課程大綱

- 四攝法無所不在—莫三比克義診歸來
- 慈濟人為何總是前仆後繼？慈濟是怎麼動員的？
- 做訪視的五個層次，您在那一個層次？
- 何謂四攝法？四攝法的自我檢核與改善
- 四攝法與領導力，驅動領導，情境領導
- 四攝法的修練？標竿學習，愛語施的練習
- 領導實務，化解衝突，個案研討
- 訪視實務，四大理念，做好訪視

A group of people, mostly men wearing hats and backpacks, are walking away from the camera through a field of tall, golden-brown grass. In the background, there are several small, traditional houses with thatched roofs. On the left side of the image, a large flag is flying on a tall pole. The flag has a green top section, a black middle section, and a red bottom section with a yellow star and a black cross. The sky is clear and blue.

莫三比克歸來

志工早會

A group of people, mostly men wearing white shirts and caps, are walking away from the camera through a field of tall, dry grass. In the background, there is a small village with several thatched-roof huts. A large flag with green, red, and yellow sections and a black star with a white cross is flying in the upper left. The sky is blue with some light clouds.

志工早會

拚了命看病

莫三比克義診歸來

A group of people, mostly Black, are sitting on the ground outdoors under a large tree. They are wearing colorful clothing. A sign is attached to the tree trunk on the left, featuring the text "urgiao geral" and some illustrations. The background is filled with green foliage and sunlight filtering through the leaves.

翻轉黑色大地

志工早會



志工早會

外科門診
Cirurgia geral

史懷哲的啟蒙地

慈濟最大福田 ❤️











賴院長語重心長：「史懷哲曾去非洲行醫，我們這次去的時候遇到史懷哲的心靈導師，心靈導師是誰？就是這些非常苦難的、驚惶、舉足無措的災民，很沉重的非洲！」



葉樹嫻還是鼓舞著士氣：「所以這一大片福田我們要非常努力、用愛接力、持續耕耘、播種，更重要的用教育、提升醫療，徹徹底底的改善當地的生活。」



再煩也不要忘記微笑，

再急，做人也要注意
你的語氣；

再苦，也要堅持消業；

再累，也要愛護好
你自己的身體。



念念都在四攝法中

停車/等待(利行/愛語)

開車/相讓(利行)



又另外一位志工（阿梅莉雅）被車撞到，手受傷了，去敷一敷，用石膏將它包起來。她說：「很懺悔、很懺悔，不好意思，撞到我的那個人有平安嗎？你們能夠替我去找。不是要找他來理論，是要告訴他：『不好意思，我被你撞到，你有怎麼樣嗎？』」是用翻轉善解。**(愛語)**

這種，這實在是無法去想像，他們聽法聽得能夠身體力行，又能夠這麼殷切，真的碰到了，他們還是一樣這樣。有人就告訴她：「妳休息，妳手斷掉，妳休息。」

「我這隻手斷掉，這隻手請假，但我這隻還能夠做，這隻手不用請假。」所以她也要做。這就是法。**(利行)**

我說：「**這種的法我就還不曾說到**。」但是在那裡青出於藍。總是法聽進去，自己的身體遇到，她總是展現出**獅子勇猛的精神**出來，很不簡單。要說他們的故事，實在說不完。

2019/05/29晨語簡記《法師功德品第十九》

有一位也是馬普托來的，腳受傷了，她（雪拉），腳已經腫又爛，一直拖著這雙腳，不怕痛，繼續做，繼續走；不能穿鞋子，她又繼續走、繼續做。一直到我們人醫會醫生到達，前面的醫生到達，這樣為她敷、為她治療，邊治療邊做工作。聽說，大家要回來的時候，她可以穿鞋子了。

2019/05/29晨語簡記《法師功德品第十九》

天下只要有災難，
慈濟人為何總是前
仆後繼，走在最前，
做到最後。慈濟是
怎麼動員的？

菩薩不住相佈施

《菩薩於法。應無所住。行於佈施。
所謂不住色佈施。不住聲香味觸法佈
施。須菩提。菩薩應如是佈施。不住
於相。何以故。若菩薩不住相佈施。
其福德不可思量。》～金剛經。

菩薩不住相佈施

《菩薩於法。應無所住。行於佈施。
所謂不住色佈施。不住聲香味觸法佈
施。須菩提。菩薩應如是佈施。不住
於相。何以故。若菩薩不住相佈施。
其福德不可思量。》～金剛經。

付出無所求，還要說感恩

只有享受不是福氣，
有能力為他人付出，
才是真正恆常的福。



利行

再大的委屈與挫折默默的獨自吞下，因為累生累世前起的那一念，所以心甘又情願，所以無怨無悔，前腳走後腳放。歷史會給我們公平的答案。

因為喜捨，所以無憂無求。《淨化人心、利濟蒼生的事》，縱使前方刀山劍林，雖千萬人吾往矣，《聞聲救苦》不是名詞，是動詞，是本能也是本分。

無畏、無懼、無悔、無憾《對的事做就對了》！

愛語

- 口說好話，心想好意，身行好事。
- 理直氣和，得理要饒人。
- 話多不如話少，話少不如話好。
- 口說一句好話，如口出蓮花；口說一句壞話，如口出毒蛇。
- 一句不恰當的話，就會使人產生排斥的心；
- 說話講得恰到好處，多一句少一句都不行。
- 一句溫暖的話，就像往別人身上灑香水，自己也會沾上兩三滴。

日常生活中，開口動舌無不是業，上人教眾要用心聽好話、立好心。「三寸舌根有兩用；說好話是『法』，道壞話即『是非』。好話如蓮花，讓聞者心生歡喜；壞話如病毒，無形卻有強大的致病力，能使人不安甚至生病。」

上人表示，口能造業，亦能弘法；要善用舌根良能，廣傳善法！

(恭錄自-「慈濟月刊」492期-p.100)

同事

- 太陽光大，父母恩大，君子量大。
- 愛不是要求對方，而是要由自身的付出，無條件的奉獻，做到事事圓滿。
- 有智慧者，不見人過，但見己非。
- 小事不做，大事難成。
- 智慧當向恭敬中求，當向謙卑中求，當向無私中求。
- 君子如水，隨方就圓，無處不自在。
- 人都以為「我」很大，其實他的人往往最狹窄。

同事

新加坡慈濟菩薩回來董事會報告，那種悲心喜捨，尤其是要顧全靜思法脈，也要守護慈濟宗門，那種的信、願、行。他們誠正開道立典範，那種很誠、很正，就是要守護這個法脈宗門。這一群人，雖然名稱上有董事，董事長，或者是執行長，但是慈善大家平齊去做。董事也要投入去訪視，負責輔導個案；執行長同樣也要負責，負責去輔導，去投入認養個案。一個人認養四個家庭，所有的慈濟委員、慈誠、董事、執行長，大家通通都投入做相同的事情，讓我很感動。2019/05/30晨語簡記

以堅定的宏願「遍十方世界」



學佛必須發大道心，要有



四弘誓願



四無量心



四攝法

上人開示四攝法(奈普敦論壇以標題搜尋)

20141111 《靜思妙蓮華》四攝入眾隨順法度(第433) (法華經·方便品第二)

20190328 《靜思妙蓮華》菩薩四攝 饒益眾生(第1575集) (法華經·分別功德品第十七)

人間菩提--20110322以四攝法隨緣度

人間菩提--20120210以四攝法度群生

人間菩提—20120705菩薩力行四攝法

人間菩提—20180408轉逆為順四攝法

人間菩提—20180728行四攝法度眾生

人間菩提—20180811力行四攝承教法

人間菩提—20180428廣修四攝益社稷

人間菩提—20150308同舟共濟行四攝

人間菩提—20140915惜資源·行四攝

人間菩提—20120317四攝善法利人間



上人開示

「四攝法」——布施、愛語、利行、同事，是菩薩度眾不能缺少的方法。

「布施」：除了有形的「財施」，還要以「法施」和「無畏施」，播下善種，引法水滋潤受助者心田，讓人堅定無畏，安穩前行。

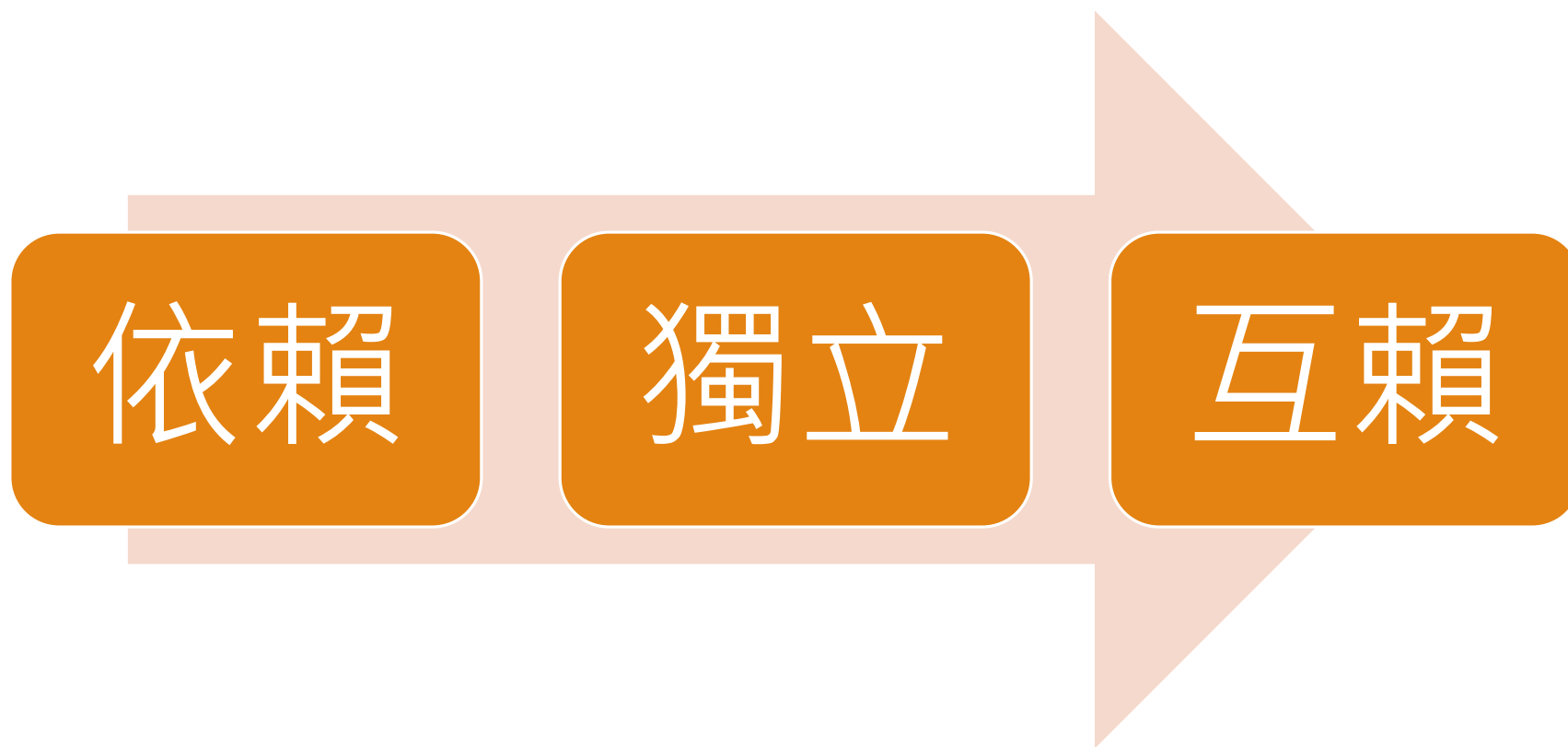
「愛語」：要運用「軟實力」，從說話開始，隨順對方根機，用善而柔的語言去安慰、勉勵、教育；彼此好話相對，就能「愛語相受」。

「利行」：要愛惜自己的身行，所走的每一步、所做的每一件事，都是有利人間。利行更需「力行」，要為人間立典範，做「不言之教」。

「同事」：行入人群，要提起慈悲智慧，循循善誘、相互關懷，接引大眾同做好事，同霑法益。

法要入心、歡喜受用，才能在人群中觀機逗教，廣結善緣，使人敬而愛之；期待人人照顧好身、口、意，讓人感動相隨，號召浩蕩長的菩薩隊伍，共同成就人間好事。

成熟的過程



四攝法



四種有效影響他人的方法

布施、愛語、利行、同事

攝是攝受，以某種行為讓人「接收到，受影響」，內心起變化的過程。

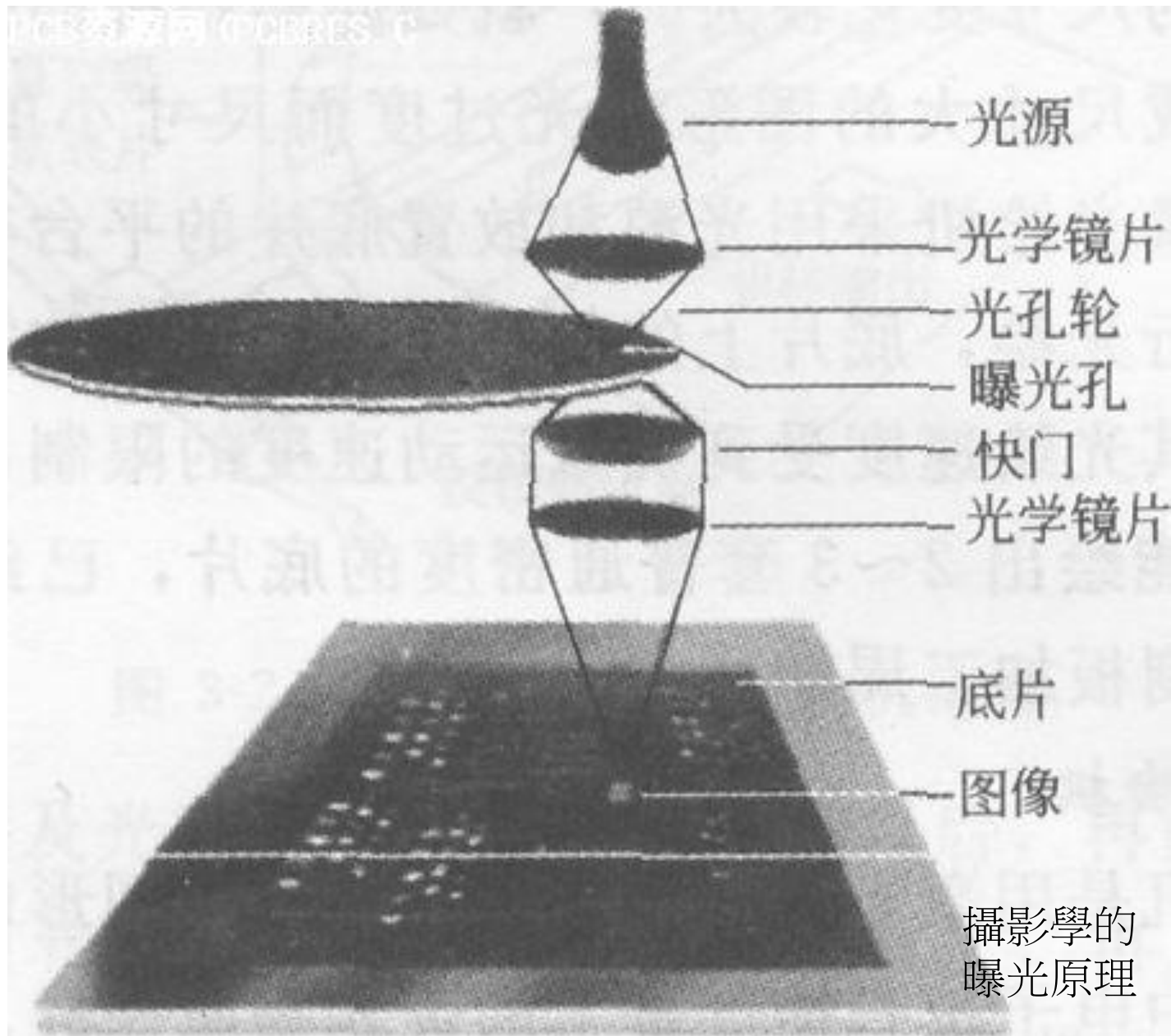
領導力就是影響力，所以說，四攝法就是佛家的領導學。最好的團隊就是人人都是領導人，人人都是被領導人，所以，人人都要學習四攝法。

不只是學習，還要熟練，還要養成習慣，就是上人常常叮嚀的法入心，法入行。

四攝法

菩薩居士，要下化眾生，這一定要學四攝法。攝是領導攝受的意思。要影響別人的思想，使接受自己的意見，必須有方法。不要看輕自己，以為不能起什麼作用，學生可以領導同學，父母可以領導子女，店東可以領導店員，老師可以領導學生，在農工商各方面有成就的更不必說了，凡是與我們發生關係的，只要有方法都可以攝受領導他們，以佛法來熏陶他們，教化他們，救度他們，這方法就是現在要說的四攝法。

(印順導師，慈濟月刊1974年8月)



我們的行為



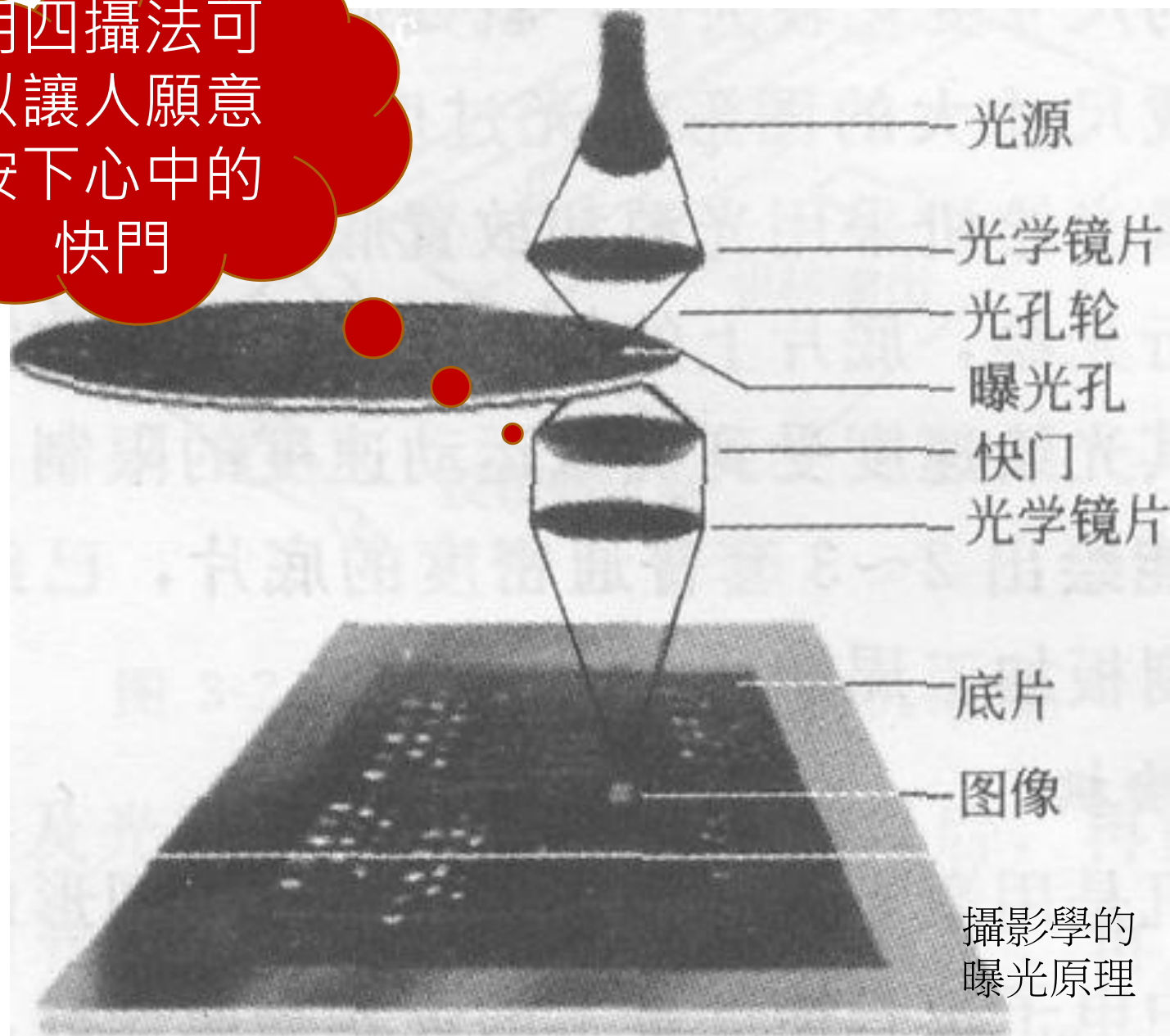
對方的
認知
眼睛
時間
生理



對方的
心田意識
感受影響
記憶儲存

四攝法的
影響原理

用四攝法可以
讓人願意
按下心中的
快門



我們的行為



對方的
認知
眼睛
時間
生理



對方的
心田意識
感受影響
記憶儲存

四攝法的
影響原理

布施，愛語的力量

上人最近開示又提到57年前，1962年他與修道法師來到東淨寺，因為下雨，全身濕淋淋，一位名叫楊姑的老菩薩很熱情的招待，拿著乾毛巾給他們擦擦頭臉，也跟她們閒聊，她的熱情與溫暖的話語，到現在還記得。



花蓮靜思堂銅門以十六幅浮雕，敘述證嚴上人出家求道、創立慈濟的經過。
圖：初到花蓮。1960年，上人掛單花蓮東淨寺。

「如果當年沒有楊姑老菩薩的熱心，也許就沒有今日的慈濟世界了。所以起心動念、開口動舌都要小心，時時提醒自己要互護道心，廣結善緣！」

四種影響他人的做法(四攝法)

布施

- **財施**，給人物質、財貨，對方若需要財就財施
- **法施**，給人方法、觀念，對方若需要法就法施
- **無畏施**，給人安心，不害怕，對方若需要無畏就無畏施

愛語

- **慰喻語**，說好話，多說溫暖人、支持人、感謝人、安慰人的話
- **慶悅語**，依據對方的喜好與特性，及當下時空的表現給予讚美
- **勝益語**，說話要說到讓他感受到你的真誠與善法，使人進步受益

利行

- **利眾生**，只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
- **利成事**，只要能讓事情順利進展的，我就去做
- **利績效**，注意自己的身口意，保持都對大家有利的言行與意念

同事

- **人同**，心行平等，打從心底相信眾生平等，大家都是一家人
- **法同**，表現出平等態度、做法，有同理心，調和見解，同霑法益
- **道同**，一起做好事，有福同享，共創雙贏，共行菩薩道

布施

- 財施**，給人物質、財貨，對方若需要財就財施
- 法施**，給人方法、觀念，對方若需要法就法施
- 無畏施**，給人安心，不害怕，對方若需要無畏就無畏施



愛語

- 慰喻語**，說好話，多說溫暖人、支持人、感謝人、安慰人的話
- 慶悅語**，依據對方的喜好與特性，及當下時空的表現給予讚美
- 勝益語**，說話要說到讓他感受到你的真誠與善法，使人進步受益



慈中小畢業典禮上人愛語開示 (06:03)



慈中小畢業典禮上人愛語開示(06:03)

□你印象最深的一句話

□你的學習與應用

□上人說了那幾種愛語

□有沒有符合四攝法



利行

- 利眾生**，只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
- 利成事**，只要能讓事情順利進展的，我就去做
- 利績效**，注意自己的身口意，保持都對大家有利的言行與意念



同事

- **人同**，心行平等，打從心底相信眾生平等，大家都是一家人
- **法同**，表現出平等態度、做法，有同理心，調和見解，同霑法益
- **道同**，一起做好事，有福同享，共創雙贏，共行菩薩道



四種影響他人的做法(四攝法)

建議從身旁
的人做起

布施

- **財施**，給人物質、財貨，對方若需要財就財施
- **法施**，給人方法、觀念，對方若需要法就法施
- **無畏施**，給人安心，不害怕，對方若需要無畏就無畏施

愛語

- **慰喻語**，說好話，多說溫暖人、支持人、感謝人、安慰人的話
- **慶悅語**，依據對方的喜好與特性，及當下時空的表現給予讚美
- **勝益語**，說話要說到讓他感受到你的真誠與善法，使人進步受益

利行

- **利眾生**，只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
- **利成事**，只要能讓事情順利進展的，我就去做
- **利績效**，注意自己的身口意，保持都對大家有利的言行與意念

同事

- **人同**，心行平等，打從心底相信眾生平等，大家都是一家人
- **法同**，表現出平等態度、做法，有同理心，調和見解，同霑法益
- **道同**，一起做好事，有福同享，共創雙贏，共行菩薩道

四攝法檢核表



四攝法—布施

- 我有定時定額奉獻自己的時間與金錢的習慣
- 我有將東西或物資送人，與人分享的習慣
- 我會自掏腰包請客，會買些小禮物與人結好緣
- 我會將好的、有用的話語或文章傳播出去
- 當同仁/法親不知道如何做時，我會主動教導他正確的方法
- 當別人急於完成一件事，詢問並尋求支援時我會指引他
- 當別人陷入困境，不知所措，胡思亂想時我會開導他
- 當我看到路上有障礙或危害時，我會將障礙物排除
- 當我發現廁所髒了或地上有紙屑，我會加以清除
- 當有人無助、害怕、不安、生病時，我會主動關心他

四攝法—愛語

- 我經常對伙伴表達出感恩，說感謝的話
- 我經常對朋友說加油打氣的話，讓他們更有動力
- 我經常給人微笑，用慈愛的眼神給人歡喜
- 我會以真誠的態度與人打招呼，關懷他人近況
- 我會多說給人希望、給人信心、給人力量的話
- 我會對長輩定期問安，給他們關心與尊重
- 我會勸人為善，勸人持戒，勸人多聽聞正法
- 當周遭的人有表現時，我會即時給予具體的讚美
- 當有人傷心難過時，我會說安慰人的話，膚慰他
- 當別人喜慶節日時，我會多說祝福的話，愛護他

四攝法—利行

- 只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
- 只要能讓事情順利進展的，我會補位、調整與促成
- 縱使損己利人，只要能感化眾生走正道，做就對了
- 我會注意身口意，保持對大家有利的言行與意念
- 我會以給人方便就是給自己方便的信念行事
- 我可以做到該承擔時承擔，放下時放下，讓事情順利
- 我對於他人的要求，能合實情，使他得利益與成長
- 我對於利益眾生的事，難行能行，努力用智慧去實踐
- 我能夠化解本位主義，以大公無私態度做事
- 我時時與人結好人緣，相互幫助，讓社會更祥和

四攝法—同事

- 我會在稱呼言語上注意自己的用詞，避免自大與傲慢
- 我會以同理心待人，站在對方來設想
- 我會以身作則，與他做同樣的事，感動他
- 我會用一切平等的態度對待萬物，走入人群
- 我可以有福同享，共創雙贏，大家都是一家人
- 我可以做到己所不欲，勿施於人
- 我可以跟人成為好友，契機契緣下影響他做好事
- 我可以做到與人互相尊重，建立相互信賴的關係
- 我可以做到彼此體諒，感恩包容，相互支援
- 我可以做到無私無我，沒有強弱利害，一切無礙

統計與自我反省與自我改善

- 那一項最低分，要思考原因
- 提出如何改善的行動計劃
- 過一陣子再來自我檢核一遍
- 一樣思考自我的改善行動計劃



以四攝成熟眾生

四攝（布施、愛語、利行、同事），是四種攝受眾生的方法。在家或出家的，無論是家庭、社會、國家，或在僧團中，在信徒中，要集成群的關係，起著領導作用，得到大眾的信任，肯接受教化，見於實行，就決不能離開這四攝。

印順 《成佛之道（增註本）》 p.396

驅動型的領導人有五大責任

第一、堅定自己的信念。

第二、創造自由平等的文化，讓人人敢講真話。

第三、確保組織內的人創新的渴望，創造大家渴望歸屬的團隊。

第四、具備組織創新能力，包括創造點子、精煉點子、整合資訊、正確判斷。

第五、創造感恩、尊重、愛的環境。

驅動領導 Leading from Behind

驅動型的領導人有五大責任

第一、堅定自己的信念。(無緣大慈，同體大悲)

第二、創造自由平等的文化，讓人人敢講真話。(同事)

第三、確保組織內的人創新的渴望，創造大家渴望歸屬的團隊。(布施)

第四、具備組織創新能力，包括創造點子、精煉點子、整合資訊、正確判斷。(利行)

第五、創造感恩、尊重、愛的環境。(愛語)

驅動領導 Leading from Behind

主管的兩大能力(情境領導)

法施
利行
同事

指導行為

- 結構(5W2H)
- 監督(定期監督)
- 控制(控制品質)
- 教導(教導能力)

支持行為

- 傾聽(傾聽心聲)
- 讚美(讚美表現)
- 促動(促動活力)
- 說明(說明理由)

無畏施
愛語
同事

指導行為是理性，支持行為是感性

感性與理性即是慈悲與智慧，也是全腦的表現，這兩種主要能力，二者不可偏廢。

這兩種行為就包含四攝法在其中

依照部屬發展階段 採取適當領導模式

根據**任務**而定
不是根據**人**

新手型 能力低 意願高

指導型 高指導 低支持

挫折型 能力低 意願低

教練型 高指導 高支持

不滿型 能力高 意願低

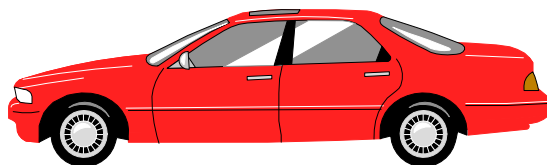
支持型 低指導 高支持

高手型 能力高 意願高

授權型 低指導 低支持

情境領導

Situational Leadership



記得根據路況**換檔**，
才能體會駕駛樂趣

四攝法的修練

- 標竿學習
- 布施，陳美玉—我的幸福修練
- 慈濟組隊長的十大領導哲學(參考)
- 愛語，學習說好話，適時稱讚他人
- 愛語施的練習
- 回家作業：寫下一個人的二十個優點
- 回家作業:影片欣賞—母親節傳遞愛
- 同事，【證嚴法師說故事】20181014-愛的小花
- 利行，欲做諸佛龍象，先做眾生馬牛

陳美玉—我的幸福修練(03:19)



20180106-【證嚴法師菩提心要-幾何人生】

陳美玉—我的幸福修練

20180106-【證嚴法師菩提心要-幾何人生】

- 理解因緣果報觀
- 翻轉人生，寫劇本
- 布施，乞丐發大願
- 刷洗馬桶如刷洗自己的心
- 好好照顧好自己的心
- 覺悟之後，不再悲觀
- 打掃掃出人生轉捩點
- 靠勞力打掃布施，何樂不為
- 聞道，聞法，精進
- 知道真理，人生是圓形的

Wal-Mart 創辦人山姆威頓(Sam Walton) 的十大領導哲學

對人的愛

聆聽公司每個人的話，讓他們暢所欲言

和同仁**分享利潤**，視同仁為**伙伴**，同仁也會以你為伙伴

激勵你的伙伴

凡事多與伙伴**溝通**，他們知道愈多，就愈能理解，也就愈關心

感激同仁對公司的貢獻

管理的智

全心經營，比別人更**盡心盡力**

超越顧客的期望，顧客就會一再光臨

控制成本低於競爭對手

成功要大肆**慶祝**，失敗則不必喪志

逆流而上，**走不同的路**，放棄傳統觀念

慈濟組隊長的十大領導哲學(參考)

對人的愛

聆聽組隊每個人的話，讓他們暢所欲言

和同仁分享**法喜**，視同仁為**伙伴**，同仁也會以你為伙伴

激勵你的伙伴

凡事多與伙伴**溝通**，他們知道愈多，就愈能理解，也就愈關心

感恩同仁對組織的貢獻

管理的智

全心經營，比別人更**盡心盡力**

超越顧客的期望，顧客就會一再光臨

控制**成本**低於競爭對手

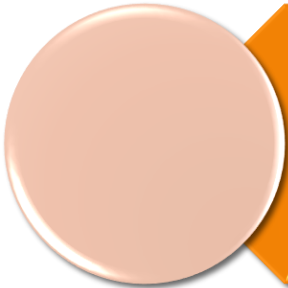
成功要大肆**慶祝**，失敗則不必喪志

逆流而上，**走菩薩的路**，放棄小我思想

讚美三原則



真誠



及時



具體

練習一：寫下一朵花的二十個優點



一個學生的答案

潔白、晶瑩、淡定、分明、靜謐

自在、優雅、融合、清香、自然

配合、動物的家、人類好友、滋養大地、果實

種子、生生不息、循環、詩歌、藥石

一個學生的答案

潔白、晶瑩、淡定、分明、靜謐

自在、優雅、融合、清香、自然

配合、動物的家、人類好友、滋養大地、果實

種子、生生不息、循環、詩歌、藥石

課後同學好奇，怎麼想出這麼多的優點？

當時書寫到約10個優點時，一時想不到要再寫什麼，腦海中閃過上人曾經開示蓮花的比喻，生在汙泥出於水，雖是汙泥函養分，長成蓮蓬含蓮子，融入池中歸自然…，以此勉勵弟子要入人群…，於是就湧現出蓮花的其他優點……

練習一：寫下一朵花的二十個優點

美麗、潔白、白中帶粉、紋路美麗、顏色吸引人、遠看近看都好看

高雅、清香、有氣質的花

出污泥不染、旁邊的葉子枯了仍然不失其風範

象徵人品高超，妙法的象徵

給人很想親近的感覺，讓來看到的人都很清淨

是攝影的好體材

可以用來插花，可以用來供佛，可以種在庭園

可以給人生起歡喜心

蓮子可食用，蓮藕也可食用

回家作業：寫下一個人的二十個優點

對象：_____

回家作業: 傳遞愛的訊息

□ 請選一張卡片或
是一張簡單的信紙
或立貼

□ 寫一句祝福、讚
美、感恩、支持話
給你組隊中的一位
師兄姊

敬愛的某某師姊(師兄):

AAAA

BBBBB

CCCC

某某感恩合十
20190604

四攝法—現代通用版

- 布施vs臉要笑（笑臉迎人，布施無憂）
- 愛語vs嘴要甜（口說好話，廣結善緣）
- 利行vs手腳快（把握時間，服務利他）
- 同事vs腰要軟（放下身段，同事度化）

欲做諸佛龍象，先做眾生馬牛

無相禪師回答：「如果以一棵樹作為比喻，眾生是樹根，菩薩像是樹的花，佛則是樹的果。想要這棵樹長大、開花、結果，就得先灌溉它，所以救度眾生是修學佛法的根本。」

禪師又說：「《華嚴經》裡有一句偈言：『欲做諸佛龍象，先做眾生馬牛』。你如果想成為佛門龍象，就要先付出；致力為眾生服務，才能福慧雙具。」

四攝法是原動力也是免疫力

上人也說，我們每個人一定要有**原動力**，還要有**免疫力**，**原動力就是說你常常薰法，才有做慈濟的那分熱情，免疫力就是你在慈濟路上，永遠不會受傷。**我覺得這兩個力量，對我來講也是一個警惕，所以我一直覺得說，一定要緊緊跟著上人。(潘廖葉，師徒之間)

培訓目標

- 理解四攝法，複習四攝法，深入四攝法
- 善用四攝法，領導團隊合，提升領導力
- 修四攝四修，行六波羅蜜，登十地菩薩

若行菩薩道不僅四攝，還有六度萬行，
不過四攝法是他的前方便。

慈濟月刊1975年2月

結語

- 慈緣安心法布施
- 悲願治病傳愛語
- 喜見承擔勤利行
- 捨命無諍真同事



- 四弘誓願四無量
- 滴水融入功德海
- 四攝入心結好緣
- 菩薩精進在現在





感恩

Thank You



heartlove element

奈普敦論壇及奈普敦智慧平台
指教電郵：jack01823@gmail.com

奈普敦智慧平台Line@加入好友

