

是省立宜蘭醫院的護士長，她自己雖然和醫藥醫生每天打交道，但她身體不調的時候，她是相信大慈大悲的菩薩而不求醫生的；因為有一次她患了眼痛，菩薩冥冥中救了她。另一位是李美蕙蓮友，她現在就讀於蘭陽女中高中二年級，她是我們的老蓮友，自從宜蘭有了念佛會，就有她參加，每星期六的念佛會，擴音器中由她播出的「阿彌陀佛」的佛號音聲，真是嘹亮莊嚴得感人！

幹事是李東洋、林錦秀、吳素真、林慈慈蓮友等。李東洋蓮友就讀於宜中高三，林錦秀蓮友服務在蘭陽女中，吳素真、林慈慈蓮友不但歌唱好，且善於演說，鄉村佈教時，她們的演講，不知感化了多少人。依了佛教，我們這幾位幹事蓮友，每逢集合唱唱時，總是到在人前，走在人後，真是再負責任沒有了。

還有我們的隊員呢？其實他們或她們，都比我們好，比我們熱心，他們的好處，可惜爲了篇幅，恕我不能一一的寫出來。

六、我們對於未來的展望

爲了讓新時代的人們對佛教有新的認識，爲了讓青年們有了一條道路走進佛門來，我們希望愛好音樂的同道，應當發大勇猛心，發起佛教的新音樂運動，期望有高尙偉大的佛歌產生，讓鏗鏘悠揚的佛歌聲，遍傳三千界內，讓佛法永遠流行於萬億國中。這使命是很重大的，不過我們不願放棄做佛子的責任。

現在聽說臺中、屏東、鳳山、

高雄、都有了佛教音樂團，澎湖、鳳山、也都在籌備成立佛教歌詠隊，這是一個良好的開始，我們不但感到欣慰，同時我們還在祝禱着，希望各地都能有一個佛教歌詠隊的產生，讓我們信仰佛教的青年們，

有更多的機會獻身於佛教的運動，讓我們佛教青年們互相努力團結起來，以一般青年朝氣蓬勃的力量來推動佛教的輪子，使佛教的生命發揮得更美麗輝煌。

宜蘭念佛會佛教歌詠隊，頃自印歌集，共六十頁，定價貳元。如爲弘法團體，付郵一元即寄。

廿八、欣厭具足

欣厭具足，是捨妄歸真超凡入聖的要訣。佛身法身當欣，色身肉身當厭；極樂淨土當欣，穢惡濁土當厭。維摩詰經云：「一身如毒蛇，如怨賊，如空聚，陰界諸入所共合成。諸仁者，此可患厭，當樂佛身。所以者何？佛身者，即法身也。」這一節經文，是教我們應厭色身而欣法身。至於淨宗教義，更教我們欣極樂而厭穢土，古德常說：「欣慕極樂，如遊子之思歸故鄉；厭離娑婆，如蛆蟲之欲出糞坑。」欣厭之理。

滌心軒隨筆

佛教經論固言之甚詳。近人智慧淺劣，每誤解欣厭爲消極，殊不知欣厭具足，正是積極的表現。試問何謂消極？何謂積極？今不妨下一定義：「保守退步是消極，向上進取是積極。」若自甘於穢惡之濁土，自滿於不淨之色身，渾渾噩噩而不知欣淨厭穢，這才是保守退步的消極之人。倘能早懷出世的大志，欣淨土，樂佛身，以求早日跳出輪迴的苦海，並普渡衆生都能離苦得樂，這樣才是最積極最進取最向上的大丈夫。

廿九、革除嗜好

每見一部份的佛教信徒，雖信佛多年，仍不能革除不良嗜好，或喜飲而以酒爲漿，或好賭而夜以繼日，或貪色而荒淫無度，或嗜煙而口不離吸，推究其故，都因對於宗教雖有聊以自遣的泛泛之信，而實缺乏欣厭，或欣厭不能具足所致。若是對於極樂淨土真有強烈的欣求，對於清淨法身真有誠切的好樂，那麼對於穢土的烟酒賭博等世俗嗜好，自能索然乏味，不感興趣。

唐湘清

世間最難斷者莫如色慾，中國聖人尚且說：「食色性也」，「吾未見好女，人之大慾存焉」，「吾未見好德如好色者也。」但如能欣厭具足，渴欣清淨莊嚴之法身，患厭穢惡怨賊之肉身，即使一時不能完全斷淫，最少也能淡泊而知所節制。至於烟酒賭博等不良嗜好，更易於完全革除。

三十、養生之道

佛法教人厭患色身，並不是教人自殺，更不是教人戕賊毀壞自己的身體。相反的，倘真能如佛教的欣厭具足，其人反而能身體康健，延年益壽。何以故？常人之所以身體早衰而不能享天年，多半由於愛好色身肉體的享受，放縱酒色烟賭所致，若一心欣樂佛之莊嚴法身，當必視自己之色身如毒蛇；既能厭患色身，即不致爲滿足色身之感官享受而縱情酒色，人能戒除烟酒，淡泊色慾，其不身心康健而延年益壽者，未之有也。

三十一、現生獲益

社會上普通人及初機學佛的人多數重視現生的利益，若對他們談臨終或死後的問題，往往不能引起他們的興趣，爲了接引社會上多數人信仰佛法，應多闡發佛法對於現實人生的益處，如前二節所述，怎樣革除嗜好，怎樣養生延年，都是現實人生的切身問題。我們談佛法固不能脫離現實，但我們也應深切的了解，就是必需建立超現實的信仰，才能改善現實，必需具有超世間的胸襟，方能淨化世間。各種高尙的宗教，尤其佛教，當然是超現實超世間的，正因為宗教具有超現實超世間的特性，所以能改善現實，淨化人生。

出版歌集