



身心靈薰習空間

土城分會自在書苑

走進自在書苑，書香、花香、茶香、咖啡香，裊裊飄送，
佛曲、佛號、音樂聲，聲聲入耳

文／陶蕃震 攝影／梁昇富、葉政隆



裝潢雅致的自在書苑，是沈澱心情的好所在。



迎請法師。



佛像安座開光。

以護持出家師父健康為宗旨的僧伽醫護基金會，所思所想、所作所為，都講求如法且深信因果。直接用於護持僧寶的經費竭盡所能決不吝惜，其他花費則力求儉約。自民國87年成立以來已經八、九年，直到民國95年才隨順因緣，在台北縣土城購置第一筆不動產，成立土城分會「自在書苑」。

隨順善緣

這段善緣，要從本會護僧委員林淑女居士說起，民國93年，她的母親捐贈土城中央路一段302號3樓的公寓給本會。後來因為共修人數增多不敷使用，本會才買下隔壁的300號予以打通，規畫成推廣身心靈課程及共修的場所，取名「自在書苑」，希望來到這裡的每一個人，在佛法的薰習下，都能身心自在。

民國96年12月2日上午，土城分會自在書苑佛像安座開光、新址灑淨典禮，由果清律師主持，會宗長老、本因法師、明空法師、淨旭法師、慧觀法師、聖虛法師、圓福法師、法德法師、道真法師、見空法師、開明法師、真乙法師、法行法師、法蓮法師等法師參與。悅眾法



開尊法師主持第一次籌備會議。



啓用典禮重要職事（左起）許瑞助、孔洋發、陳昌夫、陳中輝、郭振潮。

師由福嚴佛學院學務長開尊法師帶領，會藏法師、元融法師、開鬻法師、覺明法師、宗皓法師擔任。

典禮總幹事孔洋發居士是國小的退休老師，受本會執行長慧明法師徵召，在短短幾週內邀集板橋、土城、樹林的蓮友，加上僧醫會原先的志工團隊，策畫呈現了一場殊勝莊嚴的法會。當天的典禮主持人，生命關懷委員會會長許瑞助居士，讚歎這裡雅致、溫馨，自然令人生法喜心。典禮結束後，在大家的殷殷期盼和懇求下，他更慈悲地承擔了分會會長的重責大任。

典禮當天嘉賓雲集，有本會董事陳榮基醫師、為自在書苑雕刻佛像

的木雕藝術家葉佳讓居士、台中分會廖慶榮會長、土城市長盧嘉辰、台北縣政府警察局土城派出所鍾漢力所長、台北縣政府警察局土城分局葉爾煙分局長、台北縣警察局刑事警察大隊林忠義副大隊長，本會醫療網陳乾原醫師等，還有許多僧醫會的志工及蓮友。

放下俗務坐擁自在

自在書苑供奉西方三聖：阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩。書苑內部規畫心靈諮商（義診）區、靜坐區、閱讀區，數百種健康、心靈及佛學書籍以開架方式自由取閱，另有結緣書刊、CD和免費的養生茶、咖啡。

除了完備的硬體設備和溫潤的茶飲、咖啡外，自在書苑還有提升我們身心靈的課程、誦戒、共修。邀請到台中南普陀佛學院教務主任見宏法師和福嚴佛學院院長淨照法師授課；卓玉玲中醫師及新莊仁濟醫院精神科莊曄嫻醫師，採取約診方式為法師義診。詳細的課程內容，請參閱本刊封底裡或本會網站。

如果你願意傾聽心靈的聲音，放下俗務走進自在書苑，讓書香、花香、茶香、咖啡香，裊裊飄送，佛



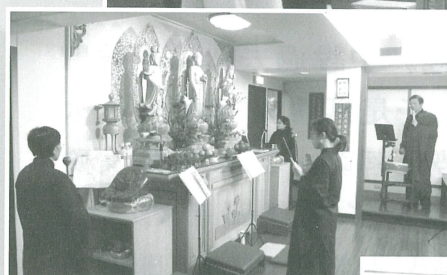
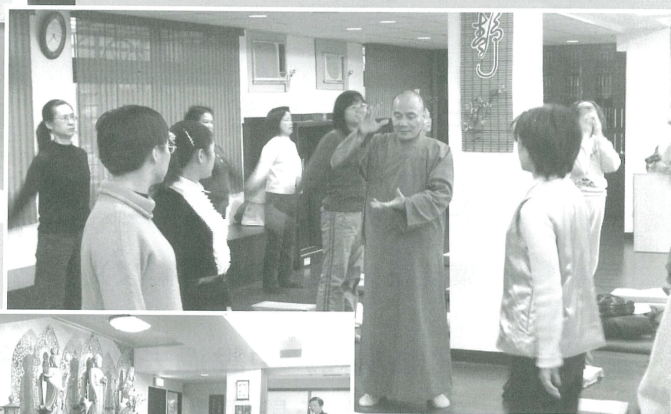
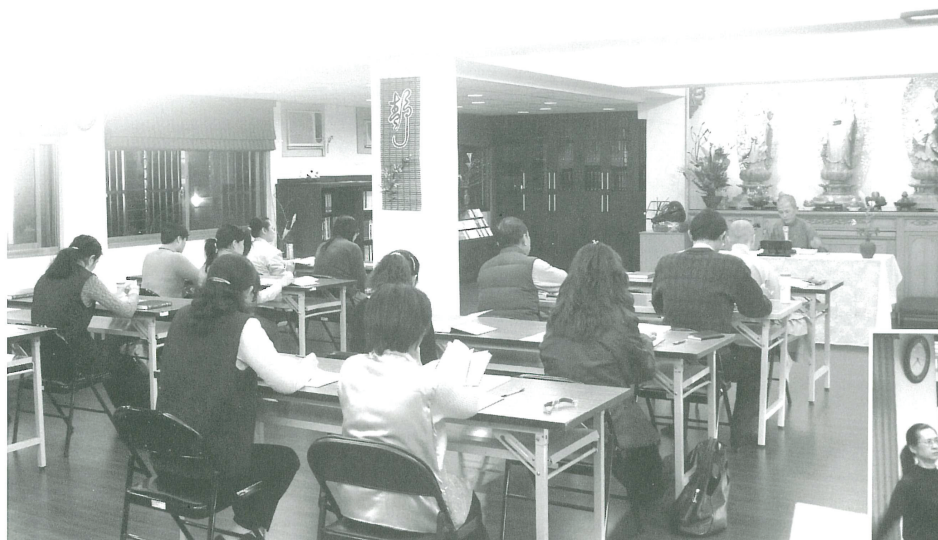
會宗長老（中）與自在書苑執事。左至右：林淑女、梁昇富、許瑞助、林秀鳳。



佛雕藝術家葉佳讓居士拈香供佛。

曲、佛號、音樂聲，聲聲入耳。你才能了解，為什麼遠從草屯來此幫忙錄製自在書苑導師見宏法師禪修課程的林居士會羨慕地說：土城地區的人真是有福報！其實，不限於土城地區的人，凡是有緣來此的人都很有福報。大台北地區的捷運四通八達，自在書苑距離板南線的海山站只有十幾分鐘腳程，來與不來，只在一念之間。自在書苑地址：台北縣土城市中央路一段300號3樓，開放時間為上午10點至下午6點，每週四晚上共修，每週一公休。歡迎各地有緣人善加利用。





身心靈課程

禪坐及如何放鬆自己

講師 上見下宏法師

民國70年於蓮因寺依止懺雲長老剃度出家

71年於海明寺受比丘戒

78~88年苗栗法雲佛學院教師

85年新營妙法寺三壇大戒比丘戒阿闍梨

現任 台中南普陀佛學院教務主任

本會土城分會自在書苑導師

成佛之道

講師 上淨下照法師

民國70年於蓮因寺依止懺雲長老

76年依淨律寺照因和尚出家

76年12月於臨濟寺受三壇大戒

曾任 淨律學佛院學務長、教師職務

現任 福嚴佛學院院長

法鼓山僧伽大學教師

● 禮懺、誦戒（許瑞助法官 領眾）

禮懺、恭誦阿彌陀佛四十八大願，誦戒（含在家五戒、十善戒、菩薩戒）

● 僧伽心身科義診（預約制/限週日）

主治：失眠、躁鬱症、身心壓力失調、內分泌失調等

西醫：莊曄嫻醫師

曾任：林口長庚醫院精神科主治醫師

現任：新莊仁濟醫院精神科主治醫師

中醫：卓玉玲醫師

現任：板橋仁心中醫診所主治醫師

● 詳細課程時間表請見本刊封底裡