

阿南達瑪迦公益基金會 2018 年刊

Ānanda Marga Foundation Taiwan 2018 Annual Magazine



身心靈健康

疾病與健康
壓力、健康與靈性
銀髮族瑜伽

台灣的社會服務 AMURT

台北、台中與台南社會服務綜合報導
捐款芳錄

RAWA 文藝復興 NHE 新人道教育

跨文化交流—喜悅之舞

慈愛的光輝~小提琴與西塔琴音樂會

2017 年 RAWA 活動集錦 A Potpourri of Events

屬於春天森林公園的浪漫行旅 NHE 新人道教育 宇宙之愛的推廣活動

悅樂—古琴、詩詞吟唱工作坊 | 晨間音樂會 | 新人道教育講座

社會服務 讓我們把愛帶給全世界

Ānanda Sambhuti 生態村—佳滿坡全球模範計畫 (GMPJ)

印度喜悅之城攔水壩計畫 (Ānanda Nagar Water Project, ANWP)

印度貧童就學計畫 (ANVS, Ānanda Nagar Village Schools Project)

財團法人阿南達瑪迦公益基金會

WWW.am.org.tw

阿南達瑪迦公益基金會 2018 年刊

行政院新聞局出版事業登記證：局版臺誌字第壹壹五零參號

發行者：財團法人阿南達瑪迦公益基金會

發行人：林崇銘 編輯：吳莉莉、翁慧雯、廖靖玉、林崇銘、左馥瑜

發行所：台北市文山區汀州路四段 99-1 號 發行日期：2018/9/22

基金會辦公室：台北市文山區汀州路四段 99-1 號

電話：(02)2933-3035 傳真：(02)2931-4900

郵政劃撥：31052040 戶名：阿南達瑪迦公益基金會

網址：www.am.org.tw E-mail：anandamarga.tw@gmail.com

電子報訂閱：www.am.org.tw (請點出版品 | 阿南達瑪迦電子報)

FB：阿南達瑪迦 Ananda Marga FB 社團：阿南達瑪迦公益基金會

Youtube：阿南達瑪迦 Ananda Marga



線上捐款



電子報訂閱

編輯台手記 Editor's letter

阿南達瑪迦公益基金會基於大眾閱讀習慣的改變，我們在西元 2009 年 3 月時停止出版十餘年紙本的〔阿南達瑪迦通訊〕，改以阿南達瑪迦電子報網路發送給讀者，電子報最近的一期也出刊到 264 期了。紙本〔阿南達瑪迦通訊〕從第 1 期到最後的 162 期，必須感謝沈鳳財師兄與鍾玉容師姊十餘年辛苦耕耘，也感謝接續的阿南達瑪迦電子報的歷任編輯者。他們透過不同的媒體記載著，阿南達瑪迦這個國際靈修服務團體在台灣甚至到全世界的各種服務工作與計畫。

在許多瑪琪與讀者的建議下，基金會希望可以每年出版一期紙本〔阿南達瑪迦公益基金會年刊〕，出版日期會訂在台灣阿南達瑪迦秋季靈性大會舉辦前，大概是每年的九月或十月份。年刊除了會在靈性大會會場免費索閱，也會送至瑪迦在台灣各道場中心，歡迎大家索取。我們也期待您的分享回饋。

目前年刊內容規劃有幾個方向：

- ◆ 身心靈健康養生主題
- ◆ 文藝復興 RAWA 活動報導主題
- ◆ 新人道教育 NHE 活動報導主題
- ◆ 阿南達瑪迦遠東區與台灣區服務計畫主題
- ◆ 捐款芳錄

我們希望透過電子報與紙本年刊這些平台管道，能讓台灣的民眾更加了解阿南達瑪迦這個團體，和我們在世界各地的服務工作計畫。期待有機會我們可以一起把愛散播到全世界。

目錄 Contents

身心靈健康

- 4 疾病與健康
- 6 壓力、健康與靈性
- 12 銀髮族瑜伽

RAWA 文藝復興 NHE 新人道教育

- 15 跨文化交流—喜悅之舞
- 16 慈愛的光輝~小提琴與西塔琴音樂會
- 17 2017 年 RAWA 活動集錦 A Potpourri of Events
 - 屬於春天森林公園的浪漫行旅 NHE 新人道教育 宇宙之愛的推廣活動
 - 悅樂—古琴、詩詞吟唱工作坊 | 新人道教育講座 | 晨間音樂會

社會服務 讓我們把愛帶給全世界

- 20 Ananda Sambhuti 生態村—佳滿坡全球模範計畫
- 24 印度喜悅之城攔水壩計畫 (Ananda Nagar Water Project, ANWP)
- 26 印度貧童就學計畫 (ANVS, Ananda Nagar Village Schools Project)

台灣的社會服務 AMURT

- 30 台北、台中與台南社會服務綜合報導
- 32 捐款芳錄



身心靈健康

疾病與健康

楊台基 Tapeshvara

心理的純淨對維繫健康特別有幫助。不淨的思想會增加血液的酸度，導致脾胃、心臟及腦部的失調。



根據 1948 年世界衛生組織的定義，健康是「生理、心理和社會適應整體健全的狀態，而不只是沒有疾病或身體強壯。」1990 年修訂健康的定義為「健康是生理健康、心理健康、社會適應良好及道德健康四方面皆需健全。」心理是否符合健康標準，多和情緒、習性、自制力和同理心有關，有健全的心態才能在社會上有良好的適應力。

董氏基金會去年的調查發現政府在心理健康上的經費逐年下降，顯示政府並未真正意識到心理健康教育的重要性。現代醫學從研究中知道心理情緒和疾病有一定的關連。傳統醫學很早以前就懂得一人之生病除外因外，內因(情緒)也能致病。由是歸納出「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」之說。反過來說，肝鬱易怒，心傷神盪，脾傷多思，肺弱善悲，腎虛常恐。是故情緒若能控制得宜，心情就會改善，病情自然也會好轉；情緒和臟腑的關係如此密切，怎能不好好的駕馭我們的情緒呢。

阿南達瑪迦創始人 P.R.沙卡先生在《瑜珈療法與自然藥方》的系列講話中，有這麼一段話「心理的純淨對維繫健康特別有幫助。不淨的思想會增加血液的酸度，導致脾胃、心臟及腦部的失調。所以每個人都應該盡可能養成無私服務及參禪靜坐的好習慣。而達到心理純淨的最好方式就是遵守瑜珈修行的基礎——外在規範(Yama)和內在規範(Niyama)。」唐代藥王孫思邈在《千金要方》有句相呼應的話——「百行周備，雖絕藥餌，足以遐年；德行不足，雖服玉液金丹，未能延壽。」

外因性疾病也就是由外在感染而罹患的疾病。形成外感疾病的條件有三，缺一就不會成立；一是病原的存在，二是宿主的抵抗力弱，三是遇上帶有傳染原的媒介。第一個條件，人無法控制；第三個條件，人可以少接觸可能致病的媒介，不過疏漏難免；唯一能夠主動調控的就是加強自己的抵抗力或免疫力。至於加強抵抗力或免疫力的作法，除了適當的作息和合宜的飲食外，最重要的乃是保持全身血管裡血行和組織間氣行的流暢。而適當的作息有助於勞損細胞的修復，合宜的飲食可供給需要的營養，且不造成身體的負擔。

欲令氣血循環良好最有效的方法無他，只在二常；即常保心情愉快與常做適當運動，別無秘訣。常保心情愉快則心開脈解，常做適當運動則血氣不滯，循此二常，若能再加上外在規範(Yama)和內在規範(Niyama)的行

身心靈健康

Health Benefits



持，那麼不唯有「祛病延年，長生久視」之效，尚有昇華生命意義之功，使生命身、心、靈三方面都能一起進步。

花精療法國際知名，療法的肇始人巴哈醫師曾深入的研究飲食、情緒和慢性疾病間的關係。在開發出最初三種花精後，出版《自我療癒》一書，其中對疾病看法的深入看法，耐人省思。他認為疾病表面殘酷，本身卻仁慈和善；如果能正確解讀，疾病能引導我們找出自身問題本質，使生命更臻良善。在其著作《自我療癒》裡，他指出「所謂的生命，只是進化過程中的一段片刻。身體是暫時性的，我們的靈魂才是真正的我們，是不朽的！」他還提醒，在瞭解疾病本質之前，必須先知道的是「每個人都有內在的靈魂，這個靈魂才是人的真我…；這付軀體屬於祂所有，只要我們容許，祂會一直護祐與鼓勵我們，永遠為了我們最大的福祉而小心、慈愛地引導著我們。」

是大自然的療癒力量治癒了疾病，

藥物只是幫助大自然而已。

病人的心態也有助於活化自然的療癒力量。

~雪莉.雪莉.阿南達慕提~



身心靈健康

壓力、健康與靈性

現今的醫學已認知到壓力是最厲害的且無聲的健康殺手之一

序言

實際上，人類的存在與生活並非只有單一的層面，而是一體三面的。亦即，在分類上有生理、心理(精神)以及靈性三個層面。

人類生命中最根本主要的當然就是靈性或是有科學的鍛鍊方法而無儀式及教條的靈性。

上師 Shrii Shrii 阿南達慕提對真正的靈性生活方式所下的定義就是：「三階段靈性的組合所形成的生活時尚」。

靈性是生命中的一個要素，追求靈性是生命中的一項重要使命。總的來說，所有這些階段的結果被反映及顯示在人類生命和生活中的每一個層面上。在世俗的層面，靈性可以使我們過著免於緊張的生活以及睿智的，更健康的、快樂的家庭生活和社會生活。

讓我們來看看如何才能確實地實現這些理想。

處理壓力的技巧及疾病的治療

現今的醫學已認知到壓力是最厲害的且無聲的健康殺手之一。經由科學的方法已經確認幾乎所有的重大疾病都可由壓力來造成。

定義

廣為人們所接受的壓力定義是由諾貝爾獎得主內分泌學家漢斯·賽利博士(Dr. Hans Selye)所下的。他首先使用壓力(Stress)這個名詞(他是從工程學裡借用出這個專有名詞，在工程學上 Stress 所指的是由於受到過度的壓力(excessive pressure)而造成一些材料或物質的磨損。壓力的意思是，由於無法適應任何改變或面對任何問題而造成身體健康和精神的受損或崩潰。

壓力的來源

現代生活本身就是一種充滿了各種壓力的生活，任何事都能造成我們的壓力—交通壅塞、失業、上司不高興時、財務危機、家庭問題、個人的不幸遭遇、社會上的各種衝突、所摯愛的人過世等等，甚至連好事像是昇遷(會成為一項新的，困難的挑戰)、調任(調到一個新的地方去工作)都會造成壓力。

反應

壓力經由兩條路徑來侵害我們的身體健康：經由神經系統，這稱為走「陸路」，經由內分泌系統—這稱為走「海線」。

當人們處於壓力之下時，腦部的視丘下部(Hypothalamus)會經由交感神經傳送一個訊號給腎上腺來分泌一種有害的壓力荷爾蒙—稱為腎上腺素。

副交感神經職司損害的修補、精力的恢復，但是如果一個人是處於壓力下的話，那麼他的副交感神經的功能就會失常，而所造成的損害是極其嚴重的。經由海線的作用則有一點不同，視丘下部傳送一個訊號給腦下垂體來分泌腎上腺皮質促激素 ACTH，這種荷爾蒙會刺激外層的腎上腺去釋放出另一種叫做皮質醇(cortisol)的有害壓力荷爾蒙。

影響

這兩種有害的壓力荷爾蒙足以摧毀構成我們整體健康的每一個層面如：身體、心理(精神)、家庭、社會、經濟、事業、生理節奏。

舉例：對身體健康的危害

一般來說壓力荷爾蒙是以破壞我們的免疫系統以及白血球細胞(或稱身體防禦力的 T 細胞)的方式來摧毀我們身體的健康。

身心靈健康



壓力荷爾蒙特別是以造成一些特殊疾病像是癌症、高血壓、中風、骨質疏鬆症、心臟病等方式來摧毀我們身體的健康。

舉例：對心理健康的危害

壓力荷爾蒙是以破壞腦中海馬趾細胞的方式來摧毀我們心理的健康，結果造成記憶力及學習能力的減退，大大地影響我們的工作水準，使工作成果大幅地下降。

舉例：對經濟上和事業上的危害

由於壓力破壞了身體和心理的健康，人們的個性變得敏感又急躁，甚至對一件非常單純的小事情都很容易起反應。人們失去了以愉悅親切的方式來處理人際關係的能力，而大多是以粗魯無禮的態度來待人接物。人們的工作表現變差了，結果，影響到銷售技巧、專業能力，所以也嚴重地影響到自己的薪資收入。

舉例：對正常生理節奏的破壞

良好的生理節奏主管兩種非常重要的睡眠事項：1.何時去睡，2.睡眠的品質。這種生理節奏或稱「日夜循環周期」實際上就像是一個控制我們睡眠和清醒時段的時鐘。壓力會危害正常的生理節奏，因為壓力能嚴重地攪亂我們的生理時鐘或生理既有的節奏，因此大部份的時間都是由交感神經在作用著，在夜晚，不斷的失眠就變成了人們的夢魘。

對治之道

消極負面的解決方法：幾個範例

(一)處理壓力—有些人自覺地或不自覺地用一些消極負面的方式，像是服用或濫用一些藥物，為了要減輕因壓力所感受到的痛苦(程度)或甚至為了要消除壓力，有些人吸毒、喝酒或吸

煙。但是使用或濫用這些物品會毀掉我們的健康甚至也造成更多的壓力。

- (二)有些人沒有採取任何適當的措施來處理壓力，這就是為什麼他們會完全被壓力所吞噬掉，或受制於壓力。對他們來說生命簡直就是一件悲慘不幸的事。事實上，到了最後他們會精神失常，會發狂。
- (三)有些人不想再過著這種有壓力的生活，所以他們採取極端消極負面的方式來解除壓力—自殺。

積極正性的解決方法：幾個範例

壓力是生理上的一種需求，在人類的生命中，沒有壓力就沒有任何進步。努力奮鬥是成長茁壯所必要的，真正積極正性的解決之道有賴於一件事—如何能將壓力轉換為一種「隱性的福惠」，使我們能因此而「因禍得福」。

- (一)以橫隔膜呼吸法(此法有助於使用肺容量達到60%而非一般只使用到的10%，能增加血液中的溶氧量，能增進副交感神經的作用以消除壓力及緊張。)來代替一般的胸式呼吸法(急促的呼吸會增加血液中二氧化碳的含量導至暈眩、頭痛、驚慌、換氣過度、高血壓甚至於心臟病)。
- (二)瑜伽體位法—身心的鍛鍊係植基於靈性。針對調節腎上腺分泌所做的體位法能夠減少分泌過多的皮質醇以及腎上腺荷爾蒙，意即：能消除壓力。適當地鍛鍊肩立式，對消除壓力也是有幫助的。
- (三)修習靜坐—精神和靈性的鍛鍊
- (1)靜坐能將造成壓力的 β 波(每秒13週期或更多)改變為 α 波(每秒8週期，心靈在平靜的狀態)進而轉變為 θ 波(每秒4週期，心靈在

身心靈健康

壓力、健康與靈性

祥和的狀態)，接著再進一步轉換為 δ 波(每秒少於4週期，心靈處於喜悅狀態)。在此過程裡是採用一種非常正性的方法來妥善對治壓力，如此能確保我們可以過著喜悅的生活。

- (2)靜坐是一種能夠使人分泌良性荷爾蒙的科學性鍛鍊方法，譬如說分泌「褪黑激素」(Melatonin)來對抗惡質的荷爾蒙像是腎上腺素及皮質醇，因此能控制壓力並同時治療壓力新造成的疾病。靜坐可以治療一些疾病像是骨質疏鬆症和高血壓，壓力荷爾蒙—皮質類固醇妨礙骨頭末梢一些特殊細胞的生長，而這是形成新的骨細胞所必需的。皮質類固醇因此造成了骨質疏鬆症—最主要的原因就是壓力。靜坐能幫助我們在身體層面或心理—靈性層面控制荷爾蒙的分泌，靜坐也能促使良性荷爾蒙的分泌。以此方式，皮質類固醇的分泌就會減少，因此新的骨細胞得以長成而治癒骨質疏鬆症。許多著名的醫療科學家們都接受並相信；規律地做特定的靜坐像是「心住至上」(阿南達瑪迦所教授的靜坐第一課瑜伽修行法門)是治療高血壓真正有效的方法。也有許多其他的方式及方法【包括某些具有醫療價值的事物】來減少及控制壓力，同時也增進一個人以最有效的方式來處理壓力的能力。使人能過著一種沒有疾病而快樂喜悅的生活。

靜坐應與下列事項結合並行：正確的人生觀、益友、適當的飲食以及健康宜人的生活環境、淋浴與半浴等。

現在我們來談生理—心理轉換的科學以及其他

關係到整體健康的較高層次的轉換。

生存與整體健康

正如先前所提到的，人類的生存是一體三面的，所以說個人的健康保健指的是好好照顧我們生存時的身心靈這三方面。

然而遺憾的是我們大多數人所能了解的有關個人的健康保健是：我們應當只是照顧身體的健康，不只如此，我們甚至也沒有好好地照顧我們整體的身體健康。整體的身體健康分為兩方面—外部的和內部的健康(內部的更加屬於是生理方面的)。

我們大多數只曉得外表的身體健康，很明顯地為能適當地照顧外表的健康，我們不是在臉上塗抹化妝品使我們看起來美麗動人，就是去鍛鍊肌肉來增進我們的體力和耐力。

就個人的整體健康而言，只有外表的身體健康是不夠的，反而是，去了解促進內在健康的方法是更重要的。為能確保個人整體的健康，我們必須知道如何照顧身心靈三方面的健康。

我們不僅對我們的健康和生存各個層面的知識所知甚少，並且對健康保健的各注意事項(如：免於危險、花費不貴、無副作用、非醫療性的)以及身心靈三方面幾乎沒有任何概念。同時我們對健康保健的預防和治療方面也只具有貧乏的知識，在健康維護上我們只知道採取最昂貴的方式就是醫療保健的方式。在現代的社會，我們的生活方式非常奇怪可笑，我們毀掉了健康，把自己弄病了，住進醫院花掉了我們所有的積蓄，以致於我們因為沒錢而也犧牲掉我們的家庭，所換得的只不過是抱病苟延殘喘或一命嗚呼。舉個例來說，我們要花掉很龐大的一筆醫療費來動心臟外科手術，但是心臟病不是一天就罹患到的，而是來自於不斷

身心靈健康



的壓力和有害的飲食習慣。我們日復一日年復一年地在殘害自己直到我們走上生病這條不歸路為止。即使在那種情況下，到醫院求診還是被現代人認為是唯一的治療方式，身為現代的文明人，我們不投資在健康保健上，我們只投資在我們的機器設備和土地上。我們將城鎮裡不斷增多的醫院、醫生和病人看作是社會進步的一個指標或參數。事實上這種錯誤的認知和醫療方式已經給我們的社會帶來了重大的健康危害。能夠免於這種危害的唯一方式是立即採取預防勝於治療的保健措施，使我們能從頭到尾(出生到死亡)都過著快樂而美好的生活。

身心健康的保健

在漫長馬拉松式的物種進化競賽上，我們獲得並任由我們來使用一具極其複雜精巧的生物機器——身體，亦即，我們有無數的神經細胞，好幾公里長的神經纖維，一座化學製藥廠，許多腺體以及一種叫做荷爾蒙的神秘化學物質等等，這些從各種腺體分泌出來的荷爾蒙對人們的心理具有顯著的影響，因此我們的身心健康大多取決於荷爾蒙的分泌量。

一個人是；身材高大或矮小，強壯或瘦弱，年輕或年老，勤勉或怠惰，仁慈或殘忍，智能發達或不足，勇敢或懦弱都是由於荷爾蒙的作用所造成。

還不只這些，甚至由於荷爾蒙的改變能使男人變成女人，女人變成男人。因此人們若是疏忽了生理—心理的層面就無法適切而平衡地照顧好他們個人的健康。例如，甲狀腺荷爾蒙分泌的不足會引發甲狀腺官能不足症，也會造成 T 細胞或稱 T 淋巴細胞製造量的減少，這些是對抗病毒感染的免疫細胞。如果沒有 T 細胞的話人們就會死亡。這正是 AIDS（後天免疫缺乏症候群）病患所遭遇到的

事，因為 HIV(人類免疫缺乏病毒)鎖定並破壞 T 細胞。就像甲狀腺一樣，還有許多的腺體為我們身體或生理的健康肩負著各種不同的任務。因此我們必須要熟悉我們體內的每一種腺體並且學會矯正各種腺體缺陷的方法。唯有如此，我們才能確保自己身體的或生理的健康。

瑜伽體位法及身印

鍛鍊瑜伽體位法及瑜伽身印是照顧身心健康最好的方法之一。例如肩立式及魚式就能有效地促進甲狀腺功能並增加 T 細胞的製造量，最後確保我們身體的免疫或抵抗力系統得以強固健全。

但是瑜伽體位法和身印一定要經由阿闍黎(培訓過且有經驗的靜坐老師)的教授及指導才能去鍛鍊。

經由瑜伽體位法及身印可調節腺體分泌出適量的荷爾蒙，而一些其他的配合措施，像是適當的食物、飲水、宜人健康的居住環境等等，對身心健康的保健是非常有幫助的。

健康的維護—心理及靈性的方法

精神的或心理的健康也是非常非常重要的。我們也要注意一件重要的事：我們身體的健康大多有賴於心理的健康，反之亦然。事實上生理健康的維護不能和心理健康的維護區隔開來，這就是為什麼有這樣的說法：「生理上的變化能引起心理的態變，而心理的態變能導致生理上的變化。」

事實上生理心理這二者是相互緊密連繫的，今日，我們時常聽到醫生們解釋說：大多數的疾病在性質上都是身體受到心理的影響所造成的。這是真的，心靈的污染導致身體的污染而生病。所以心理或精神的人文生態學是維護我們身心健康所必要的。

身心靈健康

壓力、健康與靈性



在此，特別提到一件重要的事就是：任何想要去改變心理狀態的作法基本士都必須要採用心理－靈性的方法。也就是說心理的建設必須也要結合併用靈性的理念。如果只有心理的建設或自我暗示的方法而無任何明確的靈性理念(已有一些上師針對心理健康的維護而給予過)，到最後是一定會失敗的。

一些理想的心理－靈性的鍛鍊如下：

- (1)對不同的脈叢結有良好的影響。
- (2)撒達拉納生命能控制法。
- (3)靜坐專注於完美的目標梵咒。

較高層次的靜坐方法

我們較低下的腺體是負責世俗、粗鈍的活動，我們受到世俗活動所吸引的心靈稱為意識心靈，這個心靈從來不讓我們向上提昇去享受高層次的存在狀態或喜悅的波動。它甚至不允許我們有精細的思維。但是如果我們可以學到靜坐的方法，那麼就可以停止或懸止這些粗鈍腺體的作用，進而能快速地提昇我們的心靈。當我們業已經由心理－靈性的鍛鍊而將自己調適得很好時，那我們就有資格再修習更高一層次的靜坐像是下列的：

- ◆ 對脈叢結有更高層次或更精細良好影響的靜坐。
- ◆ 更高層次的生命能控制法。
- ◆ 活化較高層次腺體的靜坐，像是活化腦下垂體和松果體來控制較低層次的腺體或脈叢結。
- ◆ 在松果腺體處做觀想。
- ◆ 在上師脈輪處做觀想，亦即，在有巨大心理傾向的脈叢結處或神秘的脈叢結處做觀想。

當我們學習較高級的靜坐時，在某一步驟，

我們被教導在松果體處做觀想，如此，松果體就能分泌一種叫做褪黑激素的神祕賀爾蒙。在科學研究上，松果體也就是人們所知的生理時鐘，因為它告訴我們何時去工作，何時去睡眠。這個「告知」的工作就是經由褪黑激素這種神祕化學物質來執行的。

在夜晚，當褪黑激素分泌後，較低下粗鈍的腺體和意識心靈就會自動地歇息，而繼起運作的則是潛意識和超意識心靈。因此，修習較高級的靜坐能帶給我們極大的快樂和寧靜祥和。最終能幫助我們沈浸在靈性而喜悅的海洋裡。

個人和社會的健康

個人健康也是和社會健康相互關聯的，污染的思想產生如此多的狹隘知識、概念和錯誤的做法，今日的問題並不是核子武器或地球上資源的掠奪，問題是源自於人類，特別是源自人類污染的心靈，這就是為什麼會有這樣的說法：今日這個世界上幾乎所有的災難不過都是人所造成的罷了。污染的心靈產生如此多的狹隘情感像是地域－宗教，地域－經濟，地域－文化，社會－宗教(種姓制度)，社會－經濟以及類人似的情感，使我們的社會四分五裂地形成一些不同的團體和黨派。

而靜坐能為個人帶來愉悅的健康生活或人文生態，像是人宇宙本體的展現一般為所有人類帶來愛，最後能奠立社會的健康。由於身體的健康與心理的健康有關聯，同樣地，個人的健康也和社會的健康有關聯。最終能確保社會人文生態的還是有賴於個人整體的健康或人文生態。所以，去學習生理－心理的、心理－靈性的、以及靈性的鍛鍊是非常非常重要的。

內分泌學及遺傳學

身心靈健康



讓我們先來判斷心靈的力量是如何來支配 DNA 和 RNA 的。科學家業已證明我們的思想和行為能影響 DNA，舉一個例子，壓力賀爾蒙助長老化的進行，而此壓力賀爾蒙是由 RNA 來調控的，RNA 是由 DNA 所複生出來的。即使 DNA 本身也許安靜地待在那裡不作用，但是變生的 RNA 卻是不斷地改變它的運作方式，如果我們的生活方式，思想和行動改變了，那麼壓力也會減少。我們細胞的 RNA 大量生產出壓力荷爾蒙。因此，成長的過程就被抑制。這表示說思想或心靈的力量能主宰 DNA 及 RNA。心靈主宰著內分泌腺體，同時也勝過「遺傳印跡」(genetic imprint)。雖然有某些量或固定量用以組成每一個細胞的物質存在於食物，空氣和水的微分子內，但是心靈能轉變那些物質。有一些值得注意的醫療案例，我們看到有些得不到愛且受到虐待的小孩子產生一種「不被人愛」的特殊感覺並轉換成一種阻礙發育的荷爾蒙，這也就是為什麼他們都發育不良或變的矮小，這種現象稱之為「心理社會侏儒症」(psychosocial dwarfism)。

根據每一個孩子的 DNA 排列程式來看，小孩子一定要釋放出促進發育的荷爾蒙，但是在這個案例中，心靈的力量凌駕於遺傳印跡之上，因此我們所看到的一種現象是：即使給他們注射荷爾蒙也無法促進他們的正常發育。然而，一旦他們被人關愛，他們體內相關的內分泌腺體就可以正常地發育，同時也會開始再恢復正常的功能。

靈性的殊勝

所以我們知道過著健康及祥和生活的真正祕訣就是調控和平衡我們的心靈，更實際地說，就是強而有力的心靈或我們的心理－靈性力量是來自於身心靈整體的鍛鍊。

目前世上所有各種存在於個人與群體生活裡的問題，其產生的根本原因是過度地執著於世俗的世界。這也因此產生追求世俗逸樂的偽文化，這是另一個被提出來的重大危害。我們必須聲討、粉碎這些事物，而也只有靈性可以用來對抗它們。人類必須永遠努力地來調整自己的心宇宙世界以能和大宇宙本體相融合。推行靈性的、人道主義的以及強力的社會運動就是走一條真正全方位轉換的道路。如果能採取上述具有正確靈性理念的方法，那類人的努力是一定會成功的。人們必須盡力保持不只是身體的純淨也要保持心理和靈性的純淨，因為一個依附在墮落思想上的心靈會替自己招引來負性的微生元。因此正確的，具有靈性理念的方法再結合一些益友，有益的書籍、文學作品、歌曲及靈性頌舞(kiirtan)就能提昇心靈，使心靈變得神聖而非常有力。這種神聖而強力的心靈會受到至上恩典愈來愈多的加持與眷顧，因此正性微生元的集體影響在生活的各層面會比負性微生元來得更強大。靈性革命也由此得以展開，全世界的人都殷切地期待這一天的到來。



身心靈健康

銀髮族瑜伽

林崇銘 Cidatma

銀髮族練習瑜伽適合少量的動態瑜伽（陽瑜伽）並以靜態瑜伽鍛鍊為主（陰瑜伽）

台灣已經進入高齡化的時代，當我們進入高齡時，身心各方面的疾病愈來愈多，社會或小家庭的醫療成本愈重。瑜伽從印度發展到全世界已有一萬多年的歷史，對身心靈健康養生與治療都有極大的幫助，而且適合各年齡層鍛鍊，當然對銀髮族有極大的幫助。但是銀髮族會面對的身心問題與常見的疾病，都跟年輕人有所不同，所以銀髮族的瑜伽必須深入的研究、調整，希望瑜伽的鍛鍊對年長者有最大的幫助而沒有任何副作用。



銀髮族瑜伽練習方式

銀髮族的年紀越來越大，體力、元氣與活力在下降中，所以銀髮族練習瑜伽適合少量的動態瑜伽（陽瑜伽）並以靜態瑜伽鍛鍊為主（陰瑜伽）。少量的動態瑜伽可以促進氣血循環、心肺適能、肌耐力、肌張力，並對關節與神經系統的強化有益，也可以適當的加強精力活力，但銀髮族練習動態瑜伽不宜過度，因為會過度消耗元氣、體力與能量，是故少量練習即可。應以靜態瑜伽的練習為主，可以蓄集補充元氣和能量。

靜態瑜伽的練習，銀髮族如有高、低血壓或心臟問題，切記勿練習頭低於心臟的動作，因為會有大量血液會流向頭部與心臟，有心與腦問題者，會承受不住。

全身關節退化或會疼痛的長輩，注意練習時關節、韌帶與肌腱所承受的壓力，記得以溫和刺激為主。

銀髮族不管動態或靜態瑜伽的鍛鍊，都以溫和適度的壓力刺激為主，勿刺激過度造成傷害。練習當中每個動作，最好都搭配著大休息，補充身心能量。練習當中和練習之後，不要有疲倦感，那代表能量的耗損。

當年紀過了四十歲，體質慢慢轉成風能型體質（Vata Dosa），應多注意老化、體弱多病、睡眠、癌症、憂鬱、便秘與關節等問題。當還沒明顯身心症狀產生時，以強化下三能量中心（脈輪）為主，因為海底輪、生殖輪與臍輪這三脈輪鍛鍊，可以補充地、火元素，來防止老化各種問題，幫助延年益壽。

銀髮族瑜伽的功效

瑜伽鍛鍊而有不同的鍛鍊方式，可以通過多種方式改善所有年齡段的生活品質，包括減輕壓力，焦慮和憂鬱，改善工作和活力表現，減少心臟病、肥胖症、糖尿病和癌症的風險，並增強健康活力。瑜伽讓我們身心愉悅健康，改善我們的生活品質，加強內在幸福感，釋放身心壓力，進而讓我們身心更

身心靈健康



自在，也可以與內在對話，讓身、心、靈聯結合一。身心靈與內在的改變，也將慢慢改變我們跟外在人事物的互動，你將會用喜悅光明的心看待這世界，更能欣賞我們生活中的一切。

瑜伽對銀髮族的功效：

- ◇ 減少關節炎、強化關節、肌肉與神經的作用
- ◇ 增加能量流動性和全身能量循環
- ◇ 提高平衡和穩定性，減少跌倒與骨折的情況
- ◇ 改善心血管健康、降低血壓和膽固醇
- ◇ 改善消化不良和幫助排便、排尿
- ◇ 改善各種睡眠問題與品質
- ◇ 促進全身的氣血循環與心肺功能，改善末梢循環問題
- ◇ 調整負面情緒，解決憂鬱、恐懼與憤怒等情緒問題
- ◇ 增強記憶、智力，運動大腦細胞，防止老年癡呆、失智症與失憶症
- ◇ 開創各種心靈潛能，如同理心、悲憫心、希望、光明等心靈特質

- ◇ 幫助心靈的平靜與集中，對靜坐有很大的助益



阿南達瑪迦公益基金會在今年6月28日於台北瑜伽屋，開辦為期十二週免費的銀髮族瑜伽師資班訓練。這次師資班請到林崇銘與謝在豪兩位老師教導，一共12位學員報名參加。透過本次師資訓練，希望訓練銀髮族瑜伽的義務師資與義工，免費到北部各地從事銀髮族服務，進而幫助台灣進入健康、快樂的高齡化社會。

在台北瑜伽屋許多年間，開辦了十多期免費的銀髮族瑜伽，已經有眾多的長輩透過這些課程，接觸到瑜伽鍛鍊。其中有些長輩也開始每日規律鍛鍊著。他們都發現到瑜伽對自己生命的助益。

RAWA 文藝復興 NHE 新人道教育



跨文化交流—喜悅之舞

慈愛的光輝~小提琴與西塔琴音樂會

2017 年 RAWA 活動集錦 A Potpourri of Events

屬於春天森林公園的浪漫行旅 | NHE 新人道教育 | 宇宙之愛的推廣活動

悅樂—古琴、詩詞吟唱工作坊 | 晨間音樂會 | 新人道教育講座

跨文化交流—喜悅之舞

韓國姊妹 Nirmala 從五歲起就定居於印度，從小就熱愛舞蹈，長期在專業的舞蹈學院學習舞蹈，畢業後的演出主要以曙光之歌和梵咒歌曲等音樂進行編舞。她的舞姿非常細緻優美，被公認是一流的靈性舞者，她透過每個身印與肢體語言，往往能喚醒觀者內在特殊的情感，並帶領觀者走入純真絕美的境界中，甚至讓觀者感動到流下淚水。

2018 年 7 月 Nirmala 應邀來臺灣交流訪問，並在 SDM 及瑜伽屋傳授她的舞藝，姊妹們在 Nirmala 輕鬆有趣中的教學中，體驗並學習如何跳出有靈魂的印度靈性舞蹈，並期待將學習成果與更多人分享。



慈愛的光輝

小提琴與西塔琴音樂會

2018 年 4 月，Dada Divyalokeshananda Avt 在臺灣的高雄瑜伽屋、臺北 SDM、臺北瑜伽屋等地方共舉辦三場音樂會，他和 Anupriya 一起用小提琴演奏巴哈、提爾曼以及一首由 Anupriya 姊妹所編曲的台灣民謠，搭配 Mitra、Lokatiita 兩位姊妹的吉他伴奏，以及 Sandiip 兄弟的大提琴伴奏。此外，Dada 還獨奏演出小提琴與西塔琴，並將音樂會所得募款用於蒙古的泛宇救難隊。

安可曲影片：<https://youtu.be/wF3cZwOtCu0>



Dada Divyalokeshananda 彈西塔琴



Dada Divyalokeshananda 演奏小提琴



安可曲演奏者



聽眾陶醉在 Dada Divyalokeshananda 與 Anupriya 雙小提琴合奏的旋律

2017 年 RAWA 活動集錦

A Potpourri of Events

編者言：

在過去一年，RAWA 與新人道教育部門舉辦了許多活動，這次很高興邀請到長期推廣新人道教育的 Geeta' 為我們分享在過去一年所舉辦的相關活動心得以及精彩的照片、影音，讓大家都感受到靈性的愛與波流。

屬於春天森林公園的浪漫行旅

NHE 新人道教育 宇宙之愛的推廣活動

2017 年 4 月 7 日趁著美好春日，我們舉辦了公園行旅，在自然中誦讚歌舞，與天地敞心相連，直接體驗天空的寬廣與大地的厚實；破除感官使用的慣性，讓心與物的互動更加靈敏；以旁觀者的處境觀察，心境變化體會更深刻。

這次的活動方式為自然體驗與心靈探索，藉由經過安排的自然探索遊戲，夥伴們在靜默、獨處、觀察、互動、體驗、交流分享中，自然地進行著學習、沉澱，感受心靈的洗滌滋潤，由外在幻化的事物，逐步進入內在洋溢慈愛的永恆波流中——誠然：沒有甚麼是外在的，一切都是內在的；再者，我所感受到的是：何有內外之分呢？

活動影片：<https://www.youtube.com/watch?v=0Nliz6rRPYU>



2017 年 RAWA 活動集錦

A Potpourri of Events

悅樂—古琴、詩詞吟唱工作坊

2017 年 12 月 10 日星期天，我們舉辦了「悅樂—古琴、詩詞吟唱工作坊」，特別邀請到林嶽老師與郭淑玲 (Karuna) 老師，為大家帶來靈性的音樂饗宴。

很高興共有 11 位夥伴參加，歡喜有緣相聚，一齊營造了美好的靈性波動，在林嶽老師的帶領下，認識古琴及聆賞古琴之藝；並跟隨郭淑玲 (Karuna) 老師，吟唱詩詞以及自創曲調，透過音樂藝術柔和的表達，體驗悠古心靈的連結。



《莊子·知北游》中，老聃曰：「澡雪而精神。」正是如此「和、靜、清、遠」的境界，使人心嚮往之，身隨之赴！

活動影片：<https://www.youtube.com/watch?v=MUcCyR120b4>



晨間音樂會 Concert in the Nature



2017 年 12 月 3 日我們在臺北大安森林公園，舉辦免費的戶外 RAWA 晨間音樂會。當天 Didis、Dadas 與眾多瑪琪的靈性唱頌歌聲，還有小提琴、吉他、曼陀林等美妙的樂音，隨風飄揚在綠蔭成林與空氣清新的公園裡，幻化出成一幅幅賞心悅目的畫面，並吸引許多遊客的駐足觀賞，透過音樂的合奏與唱頌，消融人與人之間的距離感，參與演出活動的姊妹 Anupriya 表示，演奏靈性樂曲的感受更是與我自身過去表演經驗不同，如此親密而殊聖的感受很難用言語形容，讓人非常享受每一次合奏練習的時光，而大安森林公園的演出則是為整個過程做一個完整的結尾。

2017 年 RAWA 活動集錦

A Potpourri of Events

新人道教育講座

靈性導師 P. R. 沙卡先生說：「真正的教育會引導出博愛的情操和對萬物的慈悲胸懷，靈性智識教育是自在解脫之道。」而新人道教育的理念，即是讓人道主義的基本精神，能夠擴展至宇宙萬物，將個人意識提升至宇宙意識，並以愛為出發點，使其遍及宇宙的所有萬物，視所有宇宙萬物同樣都是宇宙意識的真實顯現，藉以發展出平等與博愛的精神。

秉持新人道主義的精神，阿南達瑪迦經由遊戲（體驗活動）、歌唱、戲劇、舞蹈、說故事、安靜時間練習…等活動，將瑜伽、靜坐及品格教育融入學習，以期能活用於生活中。



2018 年 4 月很榮幸邀請到阿南達瑪迦婦女福利部的 Didi Kalyanshrii，為我們開設三場講座，依巴巴的親授，讓我們更加瞭解新人道教育的真義，共有 16 位瑪琪參加，其中不乏正於各級學校努力的現職教師，在理論的討論與實際的演示中，大家都收穫滿滿，期能將課程之所學，應用於教學現場中，讓新人道教育的精神開枝散葉！



※「教育 Education」的意涵※

E (Enlargement) 擴展心靈

D (DESMEP):

D (Discipline) 紀律；

E (Etiquette) 禮節；

S (Smartness) 敏捷；

M (Morality) 道德；

E (English) 英語；

P (Pronunciation) 發音

U (Universal outlook) 宇宙一體觀

C (Character) 人格

A (Active habit) 積極進取

T (Trustworthiness) 值得信賴

I (Ideation of the Great) 心懷至上

O (Omniscient Grace) 同體大悲

N (Nice Temperament) 良好的性情

社會服務 讓我們把愛帶給全世界

Ānanda Sambhuti 生態村—佳滿坡全球模範計畫 Ānanda Sambhuti Master Unit - Global Model Project in Jamalpur

「這個在 1955 年於一個小鎮誕生的小組織—你可稱它為『佳滿坡組織』，因為在那些日子裡它僅侷限在佳滿坡鎮—如今，由於你們的努力，已成為強大的國際組織。」

“佳滿坡組織” 巴巴於帕特那，1979 年 1 月 3 日



巴巴誕生地

佳滿坡：巴巴—雪莉·雪莉·阿南達慕提的誕生地

佳滿坡是印度比哈省北境一個很小的城鎮，1862 年英國殖民時期，在此設立印度最大的鐵路機械廠房（巴巴曾任職於此）。佳滿坡有著極為靈性的歷史，許多瑜伽行者、智者、聖哲、密宗靈修者曾到此，做了許多勇者無懼的靜坐鍛鍊，並了悟至上真理。這些靈性能量仍存在這裡，這些資源尚未被開發和利用。靈性能量是一種最有力量能量型態，這種極具價值的能量，能用來解決世界上所有的問題。所以我們希望在此建設一處聖地，如此世界各地的人們都可以來此，體悟人類生命更深層的面向。

尤其是解救眾生的至上本體、大化現、大宗師、完美上師，以雪莉·雪莉·阿南達慕提之名與形體來到地球，祂的弟子們深情地稱呼祂為巴巴。巴巴在佳滿坡的誕生使得這裡變得非常特殊。巴巴創立阿南達瑪迦——一個兼具泛宇使命、在各個面向影響人類社會的國際組織。祂重整個靜坐系統並賦予新的活力，祂與許多靈修者和光體面晤，引導他們走向究竟解脫。祂在佳滿坡居住多年，對許多靈修者揭露眾多密宗奧秘，談論未來人類和人類文明的嶄新觀念。所以這個地方擁有地球上最大的靈性資產。巴巴曾說：「到這裡任何一個靈修地點，坐下來靜坐並發現你自己注滿能量，你將沈浸在寧靜和靈性的震顫中。」

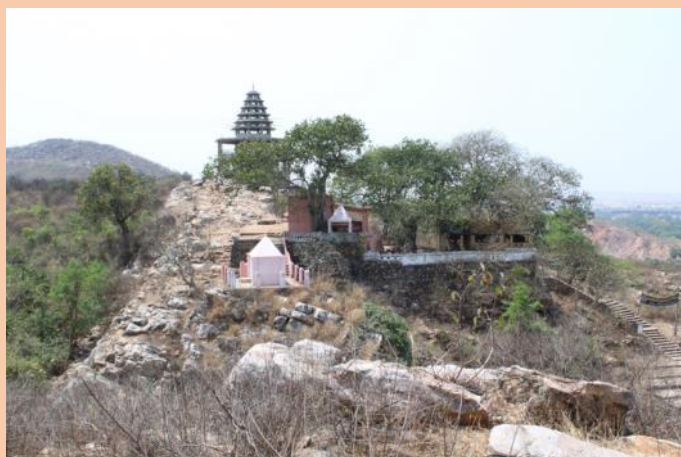


老虎墳



羅望子樹

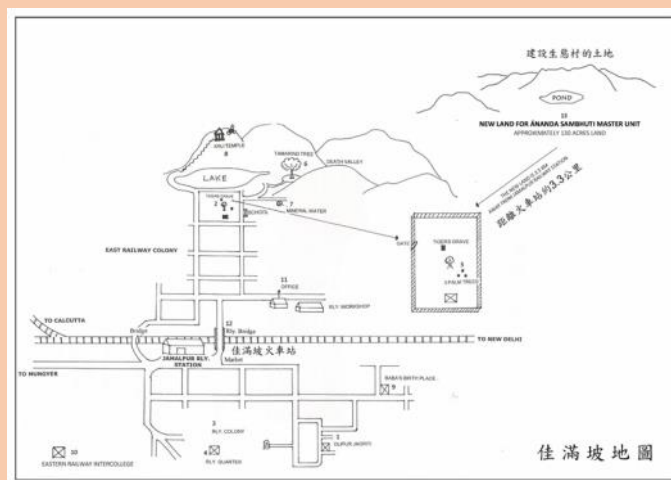
當今世界擁有相當進步的科學技術和非凡的心靈成就，但卻遇到道德和靈性危機，也因此人們遭受痛苦。我們需要健康和被激勵的人們—這些人不是從天而降，他們能夠引導整個社會從黑暗走向光明。我們能夠為此著力，藉由創造一個適當的環境，為世界做偉大的服務。這將會是初設的靈性研究實驗室，提供今日人類最需要的資源—靈性能量。所以讓我們一起運用這個最有價值的地方—經由靈性上師和自遠古以來許多瑜伽行者加持的地方。



卡莉女神廟

如果巴巴帶著一個偉大的使命來到這個世上，而這個使命又從佳滿坡開始，那麼為何祂的使命在佳滿坡卻少有發展？難道佳滿坡不該成為一個啟發全世界瑪琪，以此為典範，並且在自己的地方為建立巴巴的理念而努力。現在正是時候，懇求所有瑪琪和朋友們能夠感受到需要儘快進行「Ánanda Sambhuti 生態村—佳滿坡全球模範計畫」的急迫性。

建設 Ánanda Sambhuti 生態村—佳滿坡全球模範計畫



在這個計畫中我們想要為當地社群和全世界做社會和靈性層面的服務，例如：可以容納一萬人以上的靈性大法會 (DMS) 會議中心，提供瑪琪和工作者的住宿設施，大型的靜坐大廳，巴巴行館—收藏著巴巴的珍貴資產，從一年級至高中的學校並提供寄宿和兒童之家，微生元中心，瑜伽與自然療法中心，RAWA 文化中心（靈性頌舞的場所），植物園（樹木花卉植物中心），王者之王瑜伽學院。以及婦女福利部門用來推動各式各樣計畫的辦公室和住宿設施，它將座落在佳滿坡鎮上的其他地點。

我們的第一個目標是 2021 年在 Ánanda Sambhuti 生態村舉辦巴巴 100 歲生日慶典。所以這個階段我們需購置新的土地，即使您奉獻一吋土地，您的服務都將幫助成千上萬的人們。靈性以如此多樣、不可預期的方式展現祂自身。當人們在此靜坐，他們將獲得許多的激勵和鼓舞，為社會從事有益的事。靈性力量是一種無形的能量，它能帶來激勵和鼓舞。它將自身以無限的方式展現，這將服務人類並使人類社會洋溢著喜悅。您的幫助將是我們這個全球家庭偉大改變的一部份。

這塊新的土地周圍被山丘所環繞，擁有純淨的環境—乾淨的水、空氣、土壤，讓人感到十分



將用來建設生態村的土地

地平靜。它位在佳滿坡火車站東南方約 3.3 公里處，這塊土地被稱為 Amjhar。您可以從佳滿坡火車站沿著 Amjhar 路開車約 15 分鐘抵達這裡。

計畫經費

所有預算：

第一階段—2017 年 10 月至 2019 年 12 月 購買約 130 英畝土地。

約需 7,800 萬台幣 (約 260 萬美元)。1 英畝地約 2 萬美元，包括土地登記費和雜支費。

* 土地面積的大小可能有所增減，將依實際測量為準。

第二階段

我們將進行佳滿坡全球模範計畫的主要計畫 (Master Plan) 和時程規劃。希望 2018 年年底前可以完成建築物和工程興建經費概算。

財務現況

從 2017 年 10 月至 2018 年 8 月期間，我們收到來

自臺灣、俄羅斯、中國和阿根廷的善心捐款，約新台幣 420 萬元 (約 140,000 美元)。我們也獲得香港區一些瑪琪允諾在未來六個月內將會捐款 6 百萬元 (約 200,000 美元)。

我們正尋求更多支持「Ānanda Sambhuti 生態村—佳滿坡全球模範計畫」的捐款人。在此呼籲每個人，這個計畫需要龐大的土地購置費用和建設經費。您的涓滴善心和任何支持都非常歡迎，都將有助於整個計畫的實現。您可以捐助新台幣 6 萬至 6 百萬元，購買 0.01 英畝至 1 英畝地，或捐助更多費用。感謝您的任何善款，每一分愛心都深具意義。

請至計畫網頁和臉書，您將對這個計畫有更多瞭解。

Website: jamalpur.amps.org

Facebook: @amjamalpurproject



將用來建設生態村的土地

捐款方式

台灣

1 郵政劃撥

帳號：31052040

戶名：財團法人阿南達瑪迦公益基金會

請註明一佳滿坡全球模範計畫 (GMPJ)

2 信用卡捐款，請上網：

am.org.tw/?q=donate



連絡我們

若您想要對計畫有更多的了解，請您與我們聯繫。

◆ 阿南達瑪迦公益基金會

Tele:+886 02-29333035/36/24，

FB: @amjamalpurproject

Email: babainjamalpur@gmail.com

Website: jamalpur.amps.org

地址：台北市汀州路四段 99-1 號

◆ 香港區，台灣台北瑜伽屋

Dada Shubhaniryananda

Email : sshk09@gmail.com

Line: dadashubha

Mobile and Whats app: +886 975005526

Tel: +886 2 23910910， +886 2 89321537

FB: Dada Shubhaniryananda

◆ 廖靖玉 (Sisiter Janakii)

Email : tzyy26@yahoo.cpm.tw

Line: tzyy26

Mobile: +886 972883309

社會服務 讓我們把愛帶給全世界

印度喜悅之城攔水壩計畫 Ānanda Nagar Water Project, ANWP

「它是宇宙的核心，不僅是物質世界，也是我們內在世界的核心。我們必須以各種方式建設並加速它的發展，讓它對整個宇宙展現光芒。人類的生存不僅依靠物質，他們還需要活化內在的特質 (vital inner essence)，即使物質條件已經獲得滿足，但在違反他們內在特質的情況下，仍將不光榮的死去。喜悅之城將提供古老永恆的活力，這也是何以我們必須做全方位的發展。這一點毫不遲疑：拖延意味著損害整個人類社會的文明進步。我們不會允許這種情況發生。因此，我們必須以各種方式建設喜悅之城。」

— 巴巴(1979年10月20日，於喜悅之城)

達齊納河(Daksina) 是橫亙喜悅之城的主要河流，多年以前由於大雨和洪水氾濫，舊的吉維許·偕都水壩 (Jiivesha Setu Check Dam)被大水沖毀，此後喜悅之城與鄰近村莊居民便遭受缺水之苦，尤其是在夏季五月分的大法會期間，所有的人必須面對水資源短缺的問題。



新的吉維許·偕都水壩 (Jiivesha Setu Check Dam)完工照片，於照片攔水壩左方可見大型水井。（照片拍攝於2015年7月）

2009年阿南達瑪迦總部財務長—達達尼格曼難陀 (Dada Āc Nigamananda Avt. jii)在喜悅之城召開全球區域秘書會議，討論喜悅之城水資源危機的議題。香港區率先表示願意接受這個挑戰。香港區的全日工作者、許多瑪琪、和朋友們也受到激勵鼓舞，協助解決這個問題，並籌募足夠的工程款項來興建大型水井。2010年開始執行「喜悅之城水資源計畫」，雇用當地工人以傳統施工方式，在河邊興建一個大型的水井，但卻發現即使挖掘至深處，仍無水湧出，當然意識到我們似乎面臨一個更大的挑戰。2010年底達達尼格曼難陀因病逝世，香港區秘書及所有工作者接下計畫任務。2011年5月大型水井興建完工，但仍未能解決缺水危機。雖然有水井但是卻缺乏充足的水資源。當年5月的大法會 (DMS)期間，井內少量的水根本不足以供應參加大法會的瑪琪的用水，更不用說要供應給當地居民的日常用水了。



攔水壩的水池提供生活必須用水

因此，來自喜悅之城總部的懇求，希望香港區能夠進一步延伸水資源計畫，在原址重建攔水壩－在河道間建置小型的攔水壩可以提升小區域河床的水位，藉此蓄積河水，大型水井也因此可以獲得水資源。尤其是夏季期間，可以根本地解決生活用水和農業用水問題，達到自給自足，為喜悅之城這個乾涸之地，長遠地解決缺水危機，而這也是巴巴的期望。所以，香港區秘書 達達 舒巴尼日迦薩難陀 (Āc Shubhaniryāsananda Avt.) 毫不遲疑地接下這個任務，這的確是一個艱鉅的任務。

攔水壩工程於 2012 年初開工，也是雇用當地工人採傳統人工與小型機械方式施工，然而，在施工期間卻因物價變動使得預算不斷攀升，遠遠超出最初的估算。雖然，面對許多的困難與挑戰，在巴巴的恩典下，2014 年 5 月大法會期間，

感謝所有曾經贊助這個計畫的捐款人，尤其是台北瑜伽屋、PROUT、SDM、以及香港區其他國家的瑪琪們的支持與協助，也感謝總部秘書長一直以來的支持。工程紀實影像、計畫重要訊息、分享、財務報告等，已經於 2016 年彙整成紀念專輯，您可以進一步瞭解詳情 (http://www.am.org.tw/sites/default/files/fileupload/2627_ANWP_Souvenir_s.pdf)。

阿南達瑪迦前導師達達維梭德瓦難陀 (Rev. PP Dada Āc Vishvadevananda Avt Jii) 主持攔水壩工程完工剪綵典禮，攔水壩主要工程與艱鉅任務至此已經順利完成，工程總支出費用達一千多萬元。後續我們還希望根據巴巴的建議，在攔水壩周邊進行環境綠美化工作，創造靜坐區、和環湖步道。

自從攔水壩興建完成後，喜悅之城 RM (Rector Master) 達達傳來消息，現在每天攔水壩所儲存的水，都可以用來供應喜悅之城和附近好幾個村落的日常用水和農業用水。尤其是夏季時不再像過去缺水乾涸，而是一片綠意盎然、怡人的環境。所有參加大法會的全日工作者和瑪琪們都感受到和過去明顯的不同，也享受攔水壩建設帶來的益處。這是一個令人振奮的消息，是巴巴給予我們這個機會為受苦的人類服務，並藉此感受祂給予我們的恩典。



第一期綠美化栽植小樹苗



社會服務 讓我們把愛帶給全世界

印度貧童就學計畫

ANVS, Ananda Nagar Village Schools Project

宇宙中所有的生命都是彼此的親友，沒有誰是較卑微的。一切都同樣值得尊重，並應得到同等的愛與關懷。不可將疑難忽視為屬於個人或群體的事。每一個難題都應視為宇宙人類的共同疑難，並共同解決，而且一定要解決。

—巴巴

喜悅之城位於印度西孟加拉省的普魯里亞地區(District Purulia)靠近賈坎德邦(Jharkhanda)的阮奇(Ranchi)和博卡羅市(Bokaro city)，阿南達瑪迦全球總部設立於此。喜悅之城建立於1963年，所在之處是地球上最古老的一塊土地，也是人類文明的發源地。喜悅之城周邊村落居民儘管生活非常困苦，大部分的人都是文盲且無力維生，但是他們的個性非常純樸、誠實。當地既沒有學校、醫院等設施，甚至沒有好的道路。在這種情況下，村落孩童無法上學，年幼即成為童工。巴巴指示我們在當地開辦學校計畫，為偏遠村落的孩童們提供免費的教育。

第一所阿南達瑪迦學校於1964年開辦，目前已設立超過30所小學，其他學校和更高等的教育機構，則設立在喜悅之城中央核心區域。自1995年，香港區秘書Ác. Shubhaniryásananda Avt. 在台灣阿南達瑪迦公益基金會的支持下，在喜悅之城進行「印度貧童就學計畫(Ananda Nagar Village Schools Project, ANVS)」，這個計畫是在喜悅之城周圍偏僻的村落設立小學，提供兒童免費就學機會。至2018年8月這個計畫總共支持18所小學，聘雇41位教師，661名在學學生。自計畫開辦以來，二十多年來已使數千名無力就學的孩童受益。

除了小學以外，目前還有許多不同的機構和計畫在喜悅之城持續進行著，像是高中、大專、兒童之家、寄宿學校、醫院、女子音樂學院、農場等機構，也持續運作著，展現喜悅之城永續鄉村發展計畫的具體成果。



喜悅之城是地球上最古老的一塊陸地，這裡的河流甚至比恆河還古老。



當地村民們生活困苦，大部分的人都是文盲，但是個性單純、誠實、友善。

計畫效益

- 提供免費教育以培育學生生活技能
- 培養學童學習興趣
- 提供孩童勾勒未來人生藍圖
- 啟發學童對於未來生活和社會服務的願景
- 為每位兒童提供未來職涯視野，以建立新人道主義社會



「貧童就學計畫」的孩童們天真無邪的笑容



「印度貧學就學計畫」的師生們感謝所有善心人士二十多年來持續地支持這個計畫。

發展現況

18 所學校之中，15 所擁有自己的校舍建物，但大都是用簡易方式興建，狀況不是很好，大部分校舍都沒有門扇和窗戶，更別說是照明、黑板、課桌椅等設備，學生上課時都是用麻布袋坐在地上。目前校舍使用狀況，Chitmu 第一小學的校舍已經老舊頹圯，需要拆除重建。馬龍 (Marlong) 小學和哈提納達 (Hathinada) 小學在 2、3 年前獲得香港區及其他人的贊助，開始興建房舍。馬龍小學已經在 2017 年完成 2 層樓的建物（尚待外牆表面泥作粉刷、電力設施、課桌椅等家具）；哈提納達小學因經費仍短缺約 26.8 萬工程經費，尚未興建完成。另有三所學校—Nuton Rolla 小學、Hinjori 小學、以及 Barometryala 小學，暫借別人房舍上課，需要購買土地興建校舍。

目前已經改善露天上課的情況，但仍急迫需

要為鄉村地區的窮苦孩童們，開設更多的學校，提供免費教育。



2014 年馬龍小學尚無校舍，師生必須在大樹下露天上課。



2017 年興建二層建物的校舍，即使在雨季期間師生仍然持續上課。



哈提納達小學校舍僅興建了基礎和牆壁，需要經費完成建築和基本工程。

計畫未來展望

- 能夠維持經常性開銷
- 現在只上半天課程，希望能夠延長學生的上課時數
- 提高教師們薪資，並提供獎金，以使其能養家餬口
- 維護校舍並改善設備，如：裝設門扇、窗戶、照明、黑板、課桌椅等
- 每半年舉辦一次體育和競賽活動
- 開辦更多學校並擴展計畫服務範圍



2013 年阿南達瑪迦基金會舉辦「愛無國界、服務之旅」，至喜悅之城「貧童就學計畫」參訪服務。



2015 年阿南達瑪迦基金會再度至喜悅之城「貧童就學計畫」參訪服務。

印度貧童就學計畫 18 所學校師生與校舍情形

編號	學校名稱	校師人數	學生人數	校舍情況	硬體需求
1	Bansgorh 分校小學	02	29	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅
2	Koushiki 小學	02	21	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅
3	Chitmu 小學	03	40	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅
4	Malka 小學	02	32	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅 和更多教室
5	Nuton Rolla 小學	02	28	借用	需要購買土地、興建校舍
6	Hinjori 小學	02	37	借用	需要購買土地、興建校舍
7	Khatanga 小學	02	26	自有	需要整修、購買課桌椅
8	Khergor 小學	02	30	自有	需要整修、購買課桌椅
9	Chirkamu 小學	02	30	自有	需要整修、購買課桌椅
10	R.K.K 小學	02	23	自有	需要整修、購買課桌椅
11	Hathinada 小學	04	67	自有	需要完成校舍興建、購買課桌椅
12	Sarjumahatu 小學	04	71	自有	需要更多教室、購買課桌椅
13	Bansgorh (Samskrta) 小學	01	22	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅
14	Gurrabazar 小學	02	33	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅
15	Chitmu 分校小學	02	40	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅
16	Marlong 小學	03	72	自有	需完成校舍工程（泥作粉刷、 電力設施）、購買課桌椅
17	Sulunglahar 小學	02	40	自有	需要整修、粉刷、購買課桌椅
18	Barometryala 小學	02	20	借用	需要購買土地、興建校舍
	總數	41	661		

台灣的 社會服務 AMURT

台北、台中與台南社會服務綜合報導

台南瑜伽屋社會服務

每 3 個月一次永康的永保安康護理之家及
和春老人長期照顧中心

永保安康 1/21, 4/15, 7/15, 10/14

和春 3/18, 6/17, 9/16, 12/16



玉井生態村於台南南化區北寮里社區服務

名稱：靜心與兒童瑜伽

地點：台南市南化區北寮里社區

時間：2017 年 12 月 28 日



台中瑜伽屋社會服務

每星期一 16:30~17:30

臺中育嬰院

服務對象：台中育
嬰院的兒童

地址：台中市西區
樂群街 134 號

電話：04-2372-
7170

每星期四 10:
00~12:00

小腦萎縮協會

服務對象：中華小
腦萎縮症病友協會之病友

地址：台灣台中市西屯區重慶路 99 號 6 樓
之 3

電話：04-2311-5472



台北忠孝道場 SDM 服務計畫



1. 林口啟智學校

兩週一次週四下午四點到五點

2. 伊通林口啟智畢業生後續輔導

每個月第三週日 早上 9 點到下午 3 點

3. 八德景仁教養院

每個月第二第四週上午十時至十一點

4. 台北內湖博愛特殊教育兒童

每個月第一週上午十點至十一點

5. 中和慈美老人院

每月第三週上午十點至十一點



台北瑜伽屋端午佳節 樂生療養院服務

台北瑜伽屋在 6/10(日)到樂生療養院進行

服務，一起與樂生院的叔叔阿姨同樂，包括第一次到樂生院的 SWWS Didi，一共有十三瑪琪參與。台北瑜伽屋已在樂生院服務超過 30 年，見證當時 1 千多位院民，到現在只剩下 1 百餘位。6/9(六)當天下午也有 10 多位瑪琪，一起包粽子與準備服務的食材。

阿南達瑪迦台北瑜伽屋到樂生療養院服務已經超過三十年以上，樂生院的長輩從原先一千多位到現在只剩下一百多位。這段影片是 2018 年端午節時，我們跟部分長輩同樂的紀錄，希望能為樂生與阿南達瑪迦的相逢結緣留下一點紀念。

2018 端午節樂生療養院服務影片

<https://www.youtube.com/watch?v=7W9OoWbSfHY>



※台北瑜伽屋一年三節—元宵節、端午節與中秋節，會到樂生院服務

阿南達瑪迦上師生日慶祝 萬華恩友教會發送愛心便當



4/30 日是阿南達瑪迦上師生日，瑪迦台北區為了慶祝上師生日，提前一天在萬華恩友教會發送 100 份愛心素食便當。

捐款芳錄(2018/1/1~8/27)

捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目	捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目
2018/08/27	周 X 蓮	\$3,000	印度貧童	2018/7/10	魏 X 蓉	\$250	急難救助
2018/08/27	田 X 如	\$300	安老扶幼	2018/7/10	魏 X 蓉	\$250	印度貧童
2018/08/27	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花	2018/7/10	魏 X 蓉	\$250	一般捐款
2018/08/27	陳 X 睿	\$1,000	印度貧童	2018/7/10	陳 X 霞	\$250	水壩計畫
2018/08/27	戴 X 豪	\$300	非洲醫療	2018/7/10	陳 X 霞	\$250	急難救助
2018/08/27	戴 X 豪	\$300	玉井生態	2018/7/10	陳 X 霞	\$250	印度貧童
2018/08/27	戴 X 豪	\$300	急難救助	2018/7/10	陳 X 霞	\$250	一般捐款
2018/08/27	戴 X 豪	\$300	安老扶幼	2018/7/10	蔣 X 和	\$250	印度貧童
2018/08/27	戴 X 豪	\$300	美濃生態	2018/7/10	蔣 X 和	\$250	水壩計畫
2018/08/27	林 X 秀	\$300	印度貧童	2018/7/10	蔣 X 和	\$250	急難救助
2018/08/27	高 X 宏	\$1,500	印度貧童	2018/7/10	蔣 X 和	\$250	一般捐款
2018/08/27	羅 X 岑	\$500	期刊助印	2018/7/10	蔣 X 修	\$250	水壩計畫
2018/08/27	魏 X 蓉	\$250	急難救助	2018/7/10	蔣 X 修	\$250	急難救助
2018/08/27	魏 X 蓉	\$250	水壩計畫	2018/7/10	蔣 X 修	\$250	印度貧童
2018/08/27	魏 X 蓉	\$250	印度貧童	2018/7/10	蔣 X 修	\$250	一般捐款
2018/08/27	魏 X 蓉	\$250	一般捐款	2018/7/10	羅 X 岑	\$500	期刊助印
2018/08/27	陳 X 霞	\$250	急難救助	2018/7/10	高 X 宏	\$1,500	印度貧童
2018/08/27	陳 X 霞	\$250	印度貧童	2018/7/10	林 X 秀	\$300	印度貧童
2018/08/27	陳 X 霞	\$250	一般捐款	2018/7/10	陳 X 睿	\$1,000	印度貧童
2018/08/27	蔣 X 和	\$250	急難救助	2018/7/10	周 X 蓮	\$3,000	印度貧童
2018/08/27	蔣 X 和	\$250	水壩計畫	2018/7/10	田 X 如	\$300	安老扶幼
2018/08/27	蔣 X 和	\$250	印度貧童	2018/6/12	羅 X 岑	\$500	期刊助印
2018/08/27	蔣 X 和	\$250	一般捐款	2018/6/12	高 X 宏	\$1,500	印度貧童
2018/08/27	蔣 X 修	\$250	急難救助	2018/6/12	林 X 秀	\$300	印度貧童
2018/08/27	蔣 X 修	\$250	水壩計畫	2018/6/12	田 X 如	\$300	安老扶幼
2018/08/27	蔣 X 修	\$250	印度貧童	2018/6/12	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花
2018/08/27	蔣 X 修	\$250	一般捐款	2018/6/11	戴 X 豪	\$300	非洲醫療
2018/8/11	無 X 氏	\$100	印度兒童之家	2018/6/11	戴 X 豪	\$300	美濃生態
2018/8/9	施 X 一	\$3,000	蒙古蓮花之家	2018/6/11	戴 X 豪	\$300	安老扶幼
2018/7/27	無 X 氏	\$100	西伯利亞學校兒童	2018/6/11	戴 X 豪	\$300	玉井生態
2018/7/10	戴 X 豪	\$300	非洲醫療	2018/6/11	戴 X 豪	\$300	急難救助
2018/7/10	戴 X 豪	\$300	急難救助	2018/7/7	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花
2018/7/10	戴 X 豪	\$300	玉井生態	2018/6/7	蔣 X 修	\$250	一般捐款
2018/7/10	戴 X 豪	\$300	安老扶幼	2018/6/7	蔣 X 修	\$250	急難救助
2018/7/10	戴 X 豪	\$300	美濃生態	2018/6/7	蔣 X 修	\$250	印度貧童
2018/7/10	魏 X 蓉	\$250	水壩計畫	2018/6/7	蔣 X 修	\$250	水壩計畫

捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目	捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目
2018/6/7	蔣×和	\$250	一般捐款	2018/5/21	魏 X 蓉	\$250	印度貧童
2018/6/7	蔣×和	\$250	急難救助	2018/5/21	魏 X 蓉	\$250	急難救助
2018/6/7	蔣×和	\$250	印度貧童	2018/5/21	魏 X 蓉	\$250	一般捐款
2018/6/7	蔣×和	\$250	水壩計畫	2018/5/21	陳 X 霞	\$250	水壩計畫
2018/6/7	陳×霞	\$250	一般捐款	2018/5/21	陳 X 霞	\$250	印度貧童
2018/6/7	陳×霞	\$250	急難救助	2018/5/21	陳 X 霞	\$250	急難救助
2018/6/7	陳×霞	\$250	印度貧童	2018/5/21	陳 X 霞	\$250	一般捐款
2018/6/7	陳×霞	\$250	水壩計畫	2018/5/21	蔣 X 修	\$250	水壩計畫
2018/6/7	魏×蓉	\$250	一般捐款	2018/5/21	蔣 X 修	\$250	印度貧童
2018/6/7	蔣×和	\$250	急難救助	2018/5/21	蔣 X 修	\$250	急難救助
2018/6/7	蔣×和	\$250	印度貧童	2018/5/21	蔣 X 修	\$250	一般捐款
2018/6/7	蔣×和	\$250	水壩計畫	2018/5/21	蔣 X 和	\$250	水壩計畫
2018/6/7	陳×霞	\$250	一般捐款	2018/5/21	蔣 X 和	\$250	印度貧童
2018/6/7	陳×霞	\$250	急難救助	2018/5/21	蔣 X 和	\$250	一般捐款
2018/6/7	陳×霞	\$250	印度貧童	2018/5/21	蔣 X 和	\$250	急難救助
2018/6/7	陳×霞	\$250	水壩計畫	2018/4/23	林 X 雄	\$3,000	蒙古蓮花
2018/6/7	魏×蓉	\$250	一般捐款	2018/4/23	周 X 蓮	\$3,000	印度貧童
2018/6/7	魏×蓉	\$250	急難救助	2018/4/12	陳 X 睿	\$1,000	印度貧童
2018/6/7	魏×蓉	\$250	印度貧童	2018/4/11	沈 X 賢	\$3,000	印度貧童
2018/6/7	魏×蓉	\$250	水壩計畫	2018/4/11	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花
2018/6/7	陳×睿	\$1,000	印度貧童	2018/4/11	田 X 如	\$300	一般捐款
2018/6/7	周×蓮	\$3,000	印度貧童	2018/4/11	羅 X 岑	\$500	期刊助印
2018/5/24	不 X 名	\$100	蒙古蓮花之家	2018/4/11	高 X 宏	\$1,500	印度貧童
2018/5/21	周 X 蓮	\$3,000	印度貧童	2018/4/11	林 X 秀	\$300	一般捐款
2018/5/21	田 X 如	\$300	安老扶幼	2018/4/11	魏 X 蓉	\$250	水壩計畫
2018/5/21	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花	2018/4/11	魏 X 蓉	\$250	急難救助
2018/5/21	陳 X 睿	\$1,000	印度貧童	2018/4/11	魏 X 蓉	\$250	印度貧童
2018/5/21	林 X 秀	\$300	一般捐款	2018/4/11	魏 X 蓉	\$250	一般捐款
2018/5/21	高 X 宏	\$1,500	印度貧童	2018/4/11	陳 X 霞	\$250	水壩計畫
2018/5/21	羅 X 岑	\$500	期刊助印	2018/4/11	陳 X 霞	\$250	急難救助
2018/5/21	戴 X 豪	\$300	非洲醫療	2018/4/11	陳 X 霞	\$250	印度貧童
2018/5/21	戴 X 豪	\$300	玉井生態	2018/4/11	陳 X 霞	\$250	一般捐款
2018/5/21	戴 X 豪	\$300	美濃生態	2018/4/11	蔣 X 和	\$250	水壩計畫
2018/5/21	戴 X 豪	\$300	急難救助	2018/4/11	蔣 X 和	\$250	急難救助
2018/5/21	戴 X 豪	\$300	安老扶幼	2018/4/11	蔣 X 和	\$250	印度貧童
2018/5/21	魏 X 蓉	\$250	水壩計畫	2018/4/11	蔣 X 修	\$250	水壩計畫

捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目	捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目
2018/4/11	蔣 X 修	\$250	急難救助	2018/3/10	戴 X 豪	\$300	急難救助
2018/4/11	蔣 X 修	\$250	印度貧童	2018/3/10	戴 X 豪	\$300	美濃生態
2018/4/11	蔣 X 修	\$250	一般捐款	2018/2/7	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花
2018/4/11	戴 X 豪	\$300	非洲醫療	2018/2/7	田 X 如	\$300	一般捐款
2018/4/11	戴 X 豪	\$300	玉井生態	2018/2/7	羅 X 岑	\$500	期刊助印
2018/4/11	戴 X 豪	\$300	急難救助	2018/2/7	高 X 宏	\$1,500	印度貧童
2018/4/11	戴 X 豪	\$300	安老扶幼	2018/2/7	周 X 蓮	\$3,000	印度貧童
2018/4/11	戴 X 豪	\$300	美濃生態	2018/2/7	林 X 玲	\$200	一般捐款
2018/3/10	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花	2018/2/7	林 X 秀	\$300	一般捐款
2018/3/10	田 X 如	\$300	一般捐款	2018/2/7	黃 X 婷	\$500	青年發展
2018/3/10	羅 X 岑	\$500	期刊助印	2018/2/7	黃 X 婷	\$200	一般捐款
2018/3/10	高 X 宏	\$1,500	印度貧童	2018/2/7	魏 X 蓉	\$250	水壩計畫
2018/3/10	周 X 蓮	\$3,000	印度貧童	2018/2/7	魏 X 蓉	\$250	印度貧童
2018/3/10	林 X 玲	\$200	一般捐款	2018/2/7	魏 X 蓉	\$250	急難救助
2018/3/10	林 X 秀	\$300	一般捐款	2018/2/7	魏 X 蓉	\$250	一般捐款
2018/3/10	魏 X 蓉	\$250	水壩計畫	2018/2/7	陳 X 霞	\$250	水壩計畫
2018/3/10	魏 X 蓉	\$250	印度貧童	2018/2/7	陳 X 霞	\$250	印度貧童
2018/3/10	魏 X 蓉	\$250	急難救助	2018/2/7	陳 X 霞	\$250	急難救助
2018/3/10	魏 X 蓉	\$250	一般捐款	2018/2/7	陳 X 霞	\$250	一般捐款
2018/3/10	陳 X 霞	\$250	水壩計畫	2018/2/7	蔣 X 和	\$250	急難救助
2018/3/10	陳 X 霞	\$250	印度貧童	2018/2/7	蔣 X 和	\$250	水壩計畫
2018/3/10	陳 X 霞	\$250	急難救助	2018/2/7	蔣 X 和	\$250	印度貧童
2018/3/10	陳 X 霞	\$250	一般捐款	2018/2/7	蔣 X 和	\$250	一般捐款
2018/3/10	蔣 X 和	\$250	水壩計畫	2018/2/7	蔣 X 修	\$250	水壩計畫
2018/3/10	蔣 X 和	\$250	印度貧童	2018/2/7	蔣 X 修	\$250	印度貧童
2018/3/10	蔣 X 和	\$250	急難救助	2018/2/7	蔣 X 修	\$250	急難救助
2018/3/10	蔣 X 和	\$250	一般捐款	2018/2/7	蔣 X 修	\$250	一般捐款
2018/3/10	蔣 X 修	\$250	水壩計畫	2018/2/7	戴 X 豪	\$300	非洲醫療
2018/3/10	蔣 X 修	\$250	印度貧童	2018/2/7	戴 X 豪	\$300	玉井生態
2018/3/10	蔣 X 修	\$250	急難救助	2018/2/7	戴 X 豪	\$300	急難救助
2018/3/10	蔣 X 修	\$250	一般捐款	2018/2/7	戴 X 豪	\$300	安老扶幼
2018/3/10	戴 X 豪	\$300	非洲醫療	2018/2/7	戴 X 豪	\$300	美濃生態
2018/3/10	戴 X 豪	\$300	玉井生態	2018/1/9	周 X 佳	\$500	蒙古蓮花
2018/3/10	戴 X 豪	\$300	安老扶幼	2018/1/9	田 X 如	\$300	一般捐款

捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目	捐款日期	捐款人	捐款金額	捐款項目
2018/1/9	羅 X 岑	\$500	期刊助印	2018/1/9	蔣 X 和	\$250	水壩計畫
2018/1/9	周 X 宏	\$1,500	印度貧童	2018/1/9	蔣 X 和	\$250	印度貧童
2018/1/9	周 X 蓮	\$3,000	印度貧童	2018/1/9	蔣 X 和	\$250	一般捐款
2018/1/9	林 X 玲	\$200	一般捐款	2018/1/9	蔣 X 修	\$250	水壩計畫
2018/1/9	林 X 秀	\$300	一般捐款	2018/1/9	蔣 X 修	\$250	印度貧童
2018/1/9	陳 X 安	\$1,000	印度貧童	2018/1/9	蔣 X 修	\$250	急難救助
2018/1/9	黃 X 婷	\$500	青年發展	2018/1/9	蔣 X 修	\$250	一般捐款
2018/1/9	黃 X 婷	\$200	一般捐款	2018/1/9	戴 X 豪	\$300	非洲醫療
2018/1/9	魏 X 蓉	\$250	水壩計畫	2018/1/9	戴 X 豪	\$300	玉井生態
2018/1/9	魏 X 蓉	\$250	印度貧童	2018/1/9	戴 X 豪	\$300	急難救助
2018/1/9	魏 X 蓉	\$250	急難救助	2018/1/9	戴 X 豪	\$300	安老扶幼
2018/1/9	陳 X 霞	\$250	印度貧童	2018/1/9	戴 X 豪	\$300	美濃生態
2018/1/9	陳 X 霞	\$250	急難救助	2018/1/9	魏 X 蓉	\$250	一般捐款
2018/1/9	陳 X 霞	\$250	一般捐款	2018/1/9	陳 X 霞	\$250	水壩計畫
2018/1/9	蔣 X 和	\$250	急難救助				

你既然來到了世界就應該留下一些東西，你應該做一些能長期或永遠有益於人類社會的貢獻

—巴巴



何謂阿南達瑪迦

「阿南達瑪迦」意即喜悅之路，乃由阿南達慕提大師(Shri. Shri Anandamurti，亦稱 P. R. Sarkar)於一九五五年所創設之靈性及社會服務組織。其後擴展成為全球五大洲超過一百五十個以上國家的國際性組織，並吸引了許多具犧牲奉獻精神的工作人員，不分性別、國籍、膚色、宗教，為眾生服務。

阿南達瑪迦成立之宗旨為「自我了悟」與「社會服務」，也就是經由靜坐、瑜伽及道德遵守，來鍛鍊提昇自我的身、心、靈，並積極投入社會從事社會服務，為萬物眾生的福祉盡一分心力。阿南達瑪迦至今已在全世界進行超過二千種的社會服務活動，包括設立孤兒院、醫療救助，天災人禍的急難救助、學校教育等。

在台灣，阿南達瑪迦在各大都市皆有瑜伽靜坐道場，除了有免費教授靜坐之外，還有瑜伽體位法、靈性哲學之課程研究活動，此外，為因應各種服務活動，阿南達瑪迦成立包括阿南達瑪迦公益基金會及瑜伽靜坐協會等組織。

阿南達瑪迦台灣各地中心

道場名稱	電 話	住 址
台北瑜伽屋	02-29310910 02-29333035	台北市汀洲路 4 段 99-1 號 (F)02-29314900
遠東區辦公室	02-29333036	台北市汀洲路 4 段 99-1 號 2 樓
出版部	03-5780155	新竹市長春街 158 巷 4 號
台北麵包部	02-29333033 (F)02-86632882	台北市景福街 259 號
忠孝道場 SDM	02-27713559	台北市忠孝東路四段 295 號 8 樓
伊通道場	02-25063749 (F)02-25074431	台北市伊通街 63 號 4 樓
萬華道場 PROUT	02-23021167	台北市康定路 348 號 10 樓
台北 WWD	02-29336453	台北市興隆路一段 55 巷 9 號
阿南達瑪迦公益基金會	02-29333035	台北市汀洲路 4 段 99-1 號
中壢瑜伽屋	03-4946346 03-4021099	桃園縣平鎮市復旦路二段 117 巷 27 弄 6 街 2 號
新竹瑜伽屋	03-5679305	新竹市長春街 59 號 1 樓
台中瑜伽屋	04-22024539	台中市忠太西路 40 巷 18 號 4 樓
台南瑜伽屋	06-2091460 (F)02-2093134	台南市前鋒路 293 號 3 樓
高雄瑜伽屋	07-7435342 (F)07-7433631	高雄縣鳳山市平等路 154 號 4 樓之 1
花蓮瑜伽屋	03-8362321	花蓮市中正路 119 巷 1 弄 8-2 號 3 樓
玉井生態村	06-5741928 06-5741899	台南縣玉井鎮沙田村 56-4 號
美濃生態村	07-6817876 07-6814746	高雄縣美濃鎮福美路 582 巷 6 號