

# 凤凰园让我走上重生之路

发布日期 2024-4-21

我叫周仕梅，今年72岁。

去年5月自查出来右乳有个结节，开始有点疼，后来不疼了就没在意。

我的凤凰园邕城团队园友们知道这事后，都很关心我，并向大同师尊和黎莎大师姐作了汇报。

在一次茶修的时候，园友又关心地问我，我说不想手术。他们转告了师尊和大师姐对我的关怀，要我“相信不迷信”，一定去医院检查，有病看医生，要听话。

于是我来到北京治疗，前期检查都很顺利。3月23号开始，园友们每晚8点为我送爱心。

4月9号我做了右乳全切手术。手术时，园友们给我送爱心，使手术非常顺利成功。4月10号我就出院了。

在这些天里，我深切感受到神、师尊和园友们对我无私的大爱，这样的深厚感悟让我迫不及待地想与大家分享：

4月9号手术前，我躺在手术车上，被推到手术室外的大厅等候。那个大厅里都是一排一排的车子，上面躺着准备手术的病号，一眼望去都望不到边。这种情况下，通常病人的心情都是焦虑不安和害怕的。大厅的电视机里放着《憨豆先生》，可能是想缓解病号的紧张情绪吧。

我的位置离窗户近，回头一看，就看到了天空。我想起凤凰园里曾说“望望天心情开阔，想想自己怎么做”。我就望了望天空，心里感到好像没有那么大的压力了，其实我也是普通人，说一点压力都没有就不正常了。

然后我闭上眼睛，感觉好像迷糊了一下，这个时间并不长，可能连一分钟都不到。在这种环境和心情下，你们可能想象不到闭上眼睛的我，梦境中竟然是如此美丽的地方：在那里是很宁静、很祥和的一个世外桃源。桃树上开着粉红色的花，桃树和花很漂亮。那个场景美得无法形容，我现在一闭上眼都感受得到、都看得见。在那种环境里，等待手术的生死关口，能进入那种梦境，真是太神奇了！我想：是神来安慰我了，加持我了，我的心安定下来了。

8点钟我进了手术室，大概9点40分家人就收到医生的电话，告知手术很成功，同时医生拍了拍我说：“做完了，可以回病房了。”

我睁开眼睛很清醒，一点睡意都没有。别的病人大多是被麻醉后睡得睁不开眼睛，叫都叫不醒。而我手术回病房的当天白天都没有睡意，我一闭上眼睛就是那个美丽的梦境，一闭上眼睛就是凤凰园，就如同和园友们在一起，反正一天就是这么兴奋。

神太关爱我了，让我在这次住院治疗能处处碰到好人。

我老乡的孩子，原来在南宁医科大学读书，是跟我关系挺好的一个姑娘。毕业后她到了北京工作，她是学医的，还是搞肿瘤方面的。

她在北京知道我这个事情后，一直都很着急，非要让我来北京做手术，我一直不想做手术。

她知道我的病情的严重性，于是就在北京给我挂好号、排好队，先把费用缴了以后我们才过来，一切都很顺利。

我住进医院后，同室的病友东北小妹可热心了。跟我说手术前后的注意事项，又主动帮我买护理用品，还怎么说都不收我的钱。

看到我还没有找护工，她说：“周姐，你这么大年纪了，如果找的护工不好，对你爱搭不理，那怎么办？我都替你发愁。”她又交待护工班长：“你给她找一个好的，她这么大年纪了，找个好一点的来照顾。”

第二天，护工班长就给我派了一个很好的护工。这位正好从其他科室过来，只给我一个人护理，不像其他护工一个人同时护理2个或者2个以上病人。而且她人很老实和实在，做到了尽职尽责，我很满意。

东北小妹出院的时候还一再嘱咐她：“你要好好护理这位大姐，她人很好。”

我这次从南宁来到北京，在这么大的大都市真是两眼一抹黑，遇到这样的老乡和病友的关照，这不是碰到好人嘛！

这位东北小妹也是患乳腺癌，医生的方案是给她做保乳手术，她不愿意保乳，想做全切手术，一直纠结到手术前一天晚上10点多才决定按医生方案做。

我就感觉我一点问题都没有，全程都很顺利。我做的是全切手术，手术后我一点都不感觉疼，只是在手术当天上午有那么点不舒服，但比起手术来是能忍受的，我认为那是很正常的了。

现在我出了院，如果不是带着引流管，我跟别人说话，都看不出我是病人。我的那种精神、神态、心态真的是不一样，几个老乡都说我：“哎哟你真的是厉害！头一天做手术，第二天就出院，和大家在一起吃饭，精神这么好。”

我说：“那可不是嘛！我该吃吃，该喝喝，该讲的讲，我哪一样都没有拉下，真的一点也不觉得疼，没有异样的感觉。”

对比病友小妹，她没有做全切手术，出院后去了一家疗养的医院，那里环境不好，人也很多，她也没休息好，我听着她的声音不行，都没有以前那种底气。

我们手术后会用一块布紧紧缠着胸部。小妹到了病房没多久就叫“勒得慌”，我也听好些人说“勒得特别难受”，可我都感觉不到勒，始终感觉正合适。

手术第二天早上吃饭的时候，我感觉挺好，就拍了个自拍照发给园友，园友说我的精神、气色比做手术之前还要好，说我重生了。

还有一个事儿也是很神奇。4月9号当天，我去做手术，病友小妹要办出院，我随身带的包没人帮我保管，包里有2000块钱，我想那就放在病房吧。但小妹担心地跟我说：“呆会儿我要出院离开病房了，你的包没人照看，我都很不放心。”

你看神就这么关爱我，等我做完手术回到病房时，小妹居然没有走，还在病房里等待办出院手续，好像就在那里帮我看着包包似的。你说神不神！神对我太关爱了！

我这次真是感受很深，深受感动，咱们在凤凰园好幸福！

我在凤凰园，大家都在给我送爱心，我真的感到我背后有强大的后盾，我心里一点不慌；紧张感是有那么一点，但不影响我睡觉，也不影响我吃饭。

还有很大的因素就是我们学习阳明心学带来的改变。有时候我在想，阳明先师是啥样的家庭，他是在蜜糖罐里长大的，后期却受了那么多的苦，比我这个苦那是苦多了！单说那被陷害而受庭杖的四十大板，那真是致命的。我想象着先师受的那些苦、那些难，那真的是给自己增加了很大、很强的坚定心、坚强心。

我觉得我的心理素质比我那从军几十年的老伴心理素质还强，他装着不紧张，实际上我看得出他比我紧张很多，我没那么紧张。

我一直没认识到我这病的严重性，当我看到大师姐听到我手术顺利后说了一句“谢天谢地”时，我才意识到，真如师尊所说“不知老之将至：危险！”

我们在凤凰园有师尊这样的关怀和保护，还不听师尊的话，那是对自己的不负责任，也是对师尊大爱的辜负！同时我也深深感恩和庆幸自己走进凤凰园，抱定凤凰园不松手，紧跟师尊不掉队！我们需要凤凰园！

这些事、这些感悟是几天来一直萦绕在我心里，不说不快。我想这是我的良知里“分享就是最大的感恩”在提醒着我。

在凤凰园真的是不一样，我这个年纪，有着这样的经历，真的是获得了重生。

## 《梅酒发财面》的故事

发布日期 2024-4-17

今年四月的头一天，凤凰园黎莎大师姐在学子斋堂与学子们讲述了有关《梅酒发财面》的精彩故事。

黎莎师姐讲述：《梅酒发财面》，不但营养高，而且还有一个很有趣的有关发财面的传说，这个传说来自于大同师尊的家乡：被称之为中国第28个长寿乡、浙江省首个长寿乡——永嘉。

大同师尊化身——能者师尊说：“永嘉纱（素）面营养好，是女人做月子补身体的首选粮食。”

彭祖对能者师尊说：“碗里倒些梅子酒饮，加点养生油，放点小葱，纱（素）面煮好后，直接捞在梅子酒碗里，是养生的绝配。”

能者师尊点头赞成。

能者师尊说：每当过路人看见晒在太阳底下的纱面，都会称呼“银丝面”；路过的诸神仙看见都会很高兴地说：“发财、发财，寿面、寿面”。

大同师尊说：“永嘉——永远美好之意。永嘉素面，有人叫纱面，挂在太阳下晒，有太阳的能量；风中如白丝线随风飘扬，有风的能量；面中有盐，蕴含大海——水的能量；几米长的面线（纱），卷成金灿灿的8字形面圈；再加‘美酒’、养生油、绿葱……

“正如彭祖、能师、诸神仙称道的发财面、长寿面、绝佳养生面，千真万确。

“祝愿年长又真诚的园友福如东海、寿比南山；百尺竿头再进一步，能创造生命奇迹。当然，不问收获，只管耕耘。”

能者师尊对彭祖说：“发财有道，不仅仅是简单地追求财富的数量，更应是遵循一定的自律与规矩、身体健康能开发‘发财有道’的一门学问。”

彭祖拍手叫好：“教莎做一碗《梅酒发财面》。”

若想睡个好觉，来一碗《梅酒发财面》，吃后不开车、不高空作业，先睡个好觉，一觉醒来精神好！

彭祖说：“每天饮一小杯热的《梅子酒饮》，对手脚冰凉、畏寒肢冷等等有一定的缓解作用”。

黎莎大师姐接着讲述了她自身的一段经历：

“有一次我左脚痛得走路都很困难，有幸得到了彭祖指点：‘将《梅子酒饮》倒在杯里，锅里放水，待水很热时，放上锅垫，再把杯子放在锅垫上蒸热，试试看。’

我以感恩的心照着彭祖指点的方法热了一杯《梅子酒饮》。第二天走路很轻松，不痛了。

我仿佛走进了凤凰园神话故事里，享受着神话般的生活。

# 凤凰园《樂素餐厅》——吃出健康，吃出美丽

发布日期 2024-4-14

【编者按：“乐素餐厅”是经天神加持，受大同师尊指导，由黎莎大师姐发起，并由受过特殊培训考核通过的凤凰园园友“天厨学员”参与的，旨在弘扬并传播彭祖先祖的膳食养生、助推园友修炼、惠及广大民众、帮助更多人获得健康、造福人类的素食馆。

自去年五月一日“乐素餐厅”在浙江桐乡乌镇开馆以来，不少凤凰园园友从全国四面八方纷至沓来，品尝神仙汤面等美味，领悟彭祖食谱带给修炼者的养生真谛。广大民众在“乐素餐厅”就餐后所带给自己的精神和身体的改善乃至疗愈等神奇功效，已成为当地的美谈。

今年三月一日“乐素餐厅”第二家门店在浙江德清喜获开馆，便有不少园友、民众慕名而来，获得一致好评。

园友任冰琳、黄小英在乐素餐厅连续用餐的时段后，出现了神奇而可喜的食效。大同师尊日前了解后点评：“冰琳和小英这些对比的照片有说服力。”

现将任冰琳园友和来该店做义工的黄小英园友的分享文和对比照片转载如下：】

我在乐素餐厅接连吃了十三天的神仙汤面、彭祖健康饮食，我脸色红润，皱纹减少了，皮肤也紧致起来了，看上去年轻了好几岁，精神饱满！



感谢彭祖饮食，我要坚持吃彭祖健康饮食，让我身体健健康康。

学子：任冰琳

2024.4.13

这是我来乐素餐厅工作一个半月的变化，一天三餐都在乐素餐厅吃健康饮食。

体重：原来178斤、现在164斤，减重14斤；

腰围：原来32寸、现在27寸，小了5寸；

血压：原来145~190、现在94~137.

体型小了一大圈。



彭祖健康饮食，使我获得了健康的瘦。

学子：黄小英

2024.4.13

---

## 风水乐清 修炼胜地

发布日期 2024-4-12

乐清是一个千年古县，背靠雁荡山，南望瓯江和大海。距今约1700余年，东晋374年，置乐成县，属永嘉郡，建县从此开始。记得在一本古籍中看到过，建县之前曾相继取名过：“凤凰城”、“桃花城”。

相传周灵王太子晋在乐成西侧山上，垒石作台，吹箫其上，乐声悠扬，响彻四野，引来群鹤飞舞。王子晋尽兴后便驾鹤离去，因此山名箫台，泉名沐箫，城名为乐清（乐成由此改名为乐清，并一直沿用至今，1993年乐清改县为市，而乐成镇是乐清的主城区仍沿用至今）。

乐清风水格局颇佳，南面遥对大海及朝山，另三面枕山为靠椅，自北至南有二水联脉，西河（金溪）为护城河，东河（银溪）则穿城纳入。

文虹桥、文昌阁分别在城南二水之上，“桥”在西把控水口为锁钥，“阁”居东乃四水交汇之处（古时称五洞门），它们与左右山（西象山、东皋山）上的东、西两塔，共同构成了乐清古城风水局的四大关键

点。

古镇是岁月的礼物，是文明的沉淀。而乐清更是一个龙凤之地，这里带龙与凤凰的地名很多，诸如：龙泾、龙泽、龙坦、龙江、龙川、石龙头、龙抬头、龙驯岩、龙擦痒、龙西、龙避吞、九龙头、卧龙……；又如：凤溪村、东凰屿、西凰屿、凤凰村、凤凰尖、凤凰翅、凰吞……。而在乐清境内就有多处凤凰山：有乐成凤凰山、后所凤凰山、白石凤凰山、柳市凤凰山、海屿凤凰山、天成凤凰山、南塘凤凰山、湖雾凤凰山、南阁凤凰山等。

我出生在柳市，7岁时住回祖籍后所，我屋的西边是条河，河对面当时都还是农田。这条河里有一龙潭，端午节划龙舟时，都是在这条河里上水。

小时候我经常会在河边看望西面远处的两处山峰入迷，感觉此处山峰很特别，也很神秘。当每次看这里的山峰时，童年的我都会有很多莫名其妙的想法。随着年龄的长大，一次前往探索，发现这座山顶上原来躺卧着一条栩栩如生的蛇（天蛇），我平时所观望的山峰就是天蛇头。

十几年前的一天中午，我前往山顶午修。当时山顶风很大，但我打坐的地方却没有一点风，而耳边却听到风刮着周围的树沙沙作响。

如站在窑岙村能看到另一处的山峰是龟头，龟在下，蛇在上，这可能就是玄武！

2016年某一天，黎莎师姐来电询问，乐清是否有一处蛇山？当天下午黎莎师姐就带着周师兄一起来到乐清。我告知师姐，乐清没听说过有蛇山，但有一处不知是不是大同师尊所说的蛇山。于是就带着师姐、师兄来到了我所熟悉的那坐似有天蛇头的山的最佳观望处，黎莎师姐说：就是这里！当时师姐还说，有蛇必有龟。

看完天蛇，我们三人在凤凰山下聊了一会，并向黎莎师姐介绍了周围几处地方及身后的白石凤凰山。

凤凰山属中雁荡山的外围景区，两山夹峙，势若凤凰展翅，山上奇峰罗列、气势磅礴，北与玉甌峰相对，南与茗山相依，更奇的是半山腰还有十几枚凤凰蛋。

当年十月份，黎莎师姐带领白鹿组及几位外地学子一起探索寻觅凤凰山之秘。当时大家在黎莎师姐的指点下都贴着耳朵在凤凰蛋上，个个用心听着蛋里面的玄机……此时在山峰后面飞出来无数羽小凤凰（阳性云）……

小时候我经常喜欢上山玩，在十几岁时，有一天晚上上了文笔峰，当初在半山腰就能看到乐成全景。却惊奇的发现晚上掌灯时的乐成就是一只火凤凰，凤凰头朝着北面的凤凰山，后所是凤凰右翼，潘家洋是凤凰的左翼，东山南、南岸、石马是凤凰的尾巴，乐成是凤体，凤凰由东南向西北方向飞入乐成的凤凰山……

千年古塔“东塔”，高耸在东皋山之巅，建于北宋（1068-1077）年间，是乐清的文化地标建筑，与西象山上的西塔遥遥相望，东、西两塔更是乐成的守护神。

因我家就住在东皋山下东面的一个叫后所的村庄，所以东皋山平时也就成了我和燕经常去晨练的地方。后所是个龙地，传说是龙母的外婆家，与永嘉苍山有着密切的关系，有着神奇而美丽的传说。

去年，我们将乐成的凤凰园茶室取名为“东皋茶室”，寓意能像东皋山上的东塔一样守护着乐清，祝愿能给人们带来健康、幸福、平安！

而座落在乐成最西的西山，左侧是凤凰山，右侧是仙人滩、棋盘山，此处藏有龙虎，面临西山水库，东面有“招贤岩”并与东皋山上的东塔遥遥相望。这里曾是天功时代的乐清辅导站，并发生过很多的奇迹，我们就是在这里与师尊、与凤凰园结缘的，我称此地为“西山圣阁”！

在淡溪镇上游的白龙山，是一座神山、仙山，这里有海神的故事，有海神的坐骑，有九洲岩，有仙人赶山等。2010年黎莎师姐带领白鹿组到过白龙山修炼，并谱写了一曲《风雨同舟》的动人圣迹。

因“山顶有湖，芦苇丛生，秋雁宿之”而得名的“雁荡山”，是中国十大名山之一，号称东南第一山，为国家首批5A级旅游景区，获“世界地质公园”称号，是我们乐清的后花园。这里有灵岩景区、灵峰景区等，而灵峰景区的东、西瑶台，与灵岩景区的三折瀑都是我们乐清几位丹员经常晨练的地方。

中雁荡山原名白石山，以峰雄嶂险、飞流泉、洞幽寺古、湖光山色、潭碧林翠著称。白石湖、龙山湖、钟前湖为主要景点，展现高峡平湖、峰峦倒影的特殊景观。

中雁西溑景区，是一座峡谷，其谷底之石，平坦无沙砾，赭色，溪水流淌，犹如长龙游动，故称“龙街”。龙街逶迤数里，两旁峰岩相叠，步移景换，令人左顾右盼，目不暇接。其上游有石门瀑、浴牛潭、中龙湫、水帘洞、龙街、天柱峰、百丈岩；下游有悬关、龙游瀑、八折瀑、龙须瀑、龙山湖等。

当时黎莎师姐曾带我们上过中雁道士岩玉甌峰和玉甌洞内。在黎莎师姐的指点下，当时才一下子明白，下面的镇为何会叫白石镇。

茗山之巅有一龙潭，相传山下干旱三年，此龙潭也不会干，现建有天坛两处，供养着玄武大帝，凤凰园人在这也曾出现过几次圣迹。

而有道家丹炉之称的黄檀硐，就藏匿在乐清城北深山之中，当时是上山两小时，下山两小时，确实是一个世外桃源，而这里也是乐清几位丹员经常习炼之地！

乐清还有很多胜迹，今天就不一一赘述。乐清是个风水宝地，欢迎凤凰园的家人们来乐清做客，共同探寻大自然的奥妙，共同领略凤凰园修炼的神奇！

中国学子：张慧明

2024[4][6]

## 游子回国祭祖 难忘神仙汤面

发布日期 2024-4-10

3月23日，我带着从定居在法国回来的两位表哥和一位表嫂一行四人，去了乌镇景区游了一圈。

到了下午一点，该吃中饭时，我表哥想要去大馆子吃，当时我提议大家一起去吃汤面。法国回来的一位表哥他说平时不喜欢吃面的，我想了一下说：你听我的，我要让你尝尝你这一生没有吃到过的神仙汤面。

他们听说神仙汤面，怀着好奇心，一起来到了乌镇的乐素餐厅。我们一进门，文娟师姐热情地接待我们并亲自撑勺。不一会儿功夫，给我们端上了满满的四大碗面。

法国回来的表哥（这表哥身患癌症已化疗医治一年多了）他一边吃一边问师姐：“这不是素的吧？这么好吃，一定有其他食材，从来没有吃过这么好吃的面。”

师姐给我们讲解了：这神仙汤面是根据彭祖的养生食谱，采用了三十种全素食材，经过精心制作与熬制而成。师姐还给我们讲到了许多来这里吃面的神奇效应。

平时不爱吃面的表哥，这一次把满满的一大碗全部吃光，把汤也全部喝光。师姐见状，又送给我们一大碗熬制能量汤的食材，我的表哥抢先吃起来，这一碗熬制的食材大半碗都由他吃了。我们每个人吃得满身出汗（能量满满），我的这位表哥精神从来没有这么好和快乐过。

在回家的路上他一直在想，能住在乌镇，每天吃这极富能量的神仙汤面该有多好啊。

由于他们回国来祭祖扫墓，行程安排较紧，第二天早上起来得比平时还早（吃了神仙汤面精气神更好了），就打电话给我，叫我早点陪同去上海定山湖边上的华侨墓地。我两个表哥他们的父辈都是黄浦军校出来的国民党高级将领，（其中一位是毛泽东选集里曾提及的李默庵），解放后定居国外，后落叶归根，葬于国内。

我们一行扫墓后，又去武汉老家。我表哥说，他想办法一定要再来吃这碗神仙汤面！

中国学子：陈志康

# 凤凰园超度仪式净化全球

发布日期 2024-4-7

每年，在大同师尊的带领下，我们全体凤凰园园友都会举行清明节超时空超度仪式。

以下是我在今年4月4号早上9点凤凰园清明超度仪式看到的画面。画面一闪而过，描述出来却需要不少词句，我记录下印象深刻的画面，顺序可能有误，写出来以供参考，感恩师尊！

1、天地灰蒙蒙一片，右上方云开露散中金色的天门，天门大开，有穿盔甲的天将守护。从天门里射出道道金光，45°倾角的光带成为天梯。左下方有很多衣衫褴褛、表情痛苦的人，他们步履艰难地走向天梯，踏着天梯进入天门。我的母亲在前面高兴地挥着手，招呼大家快点上天梯进天门。

2、天门下面有白色像瀑布一样的云雾流向人间，覆盖住这些人。

3、师尊站在左边，面朝右，顶天立地，非常高大。师尊脚下是黑压压的人群，人群面向师尊站立，像蚂蚁般大小一行行排列整齐，无边无际。

4、随着师尊吟唱的天歌，一圈圈能量波掠过山河大地，所过之处变清变亮。

5、一群人笑着坐在一大朵白云上，白云升上天空。

6、观世音菩萨站在天地间，手拿净瓶洒扫。

7、当我念完超度名单后，看到一张张笑脸：有外公、奶奶、我的同学，我的小徒弟笑着说谢谢。

8、突然想到超度名单上没有写父亲抓的黄鳝和鱼，黄鳝在困难年代养活了老家一大家人。之后出现的画面：许多鱼在水里跳跃，鳞片发光。

9、想到黎莎大师姐在群里发的为台湾祈福辞，想着超度名单里也应该加上在地震、火灾、战争中失去生命的人。

之后出现的画面：人类因为饥饿、战争等等集聚的黑气厚厚地裹在地面上，让地球不堪重负。这一刻我感受到了地球所受的伤害，很伤心地流下了眼泪。地球并没有抱怨，从地心发出红色炽热的能量向地面蔓延净化。

随着师尊的天歌，以每一位做仪式的园友为中心发出一圈圈净化的波，一个连一个共振出很大的波，净化地球表面。

10、非常巨大的金色莲花，金色花蕊，瓣瓣分明，放出金光，承载了許多人。

11、白色的鸟群呈人字形从森林上空飞过。

12、非常大的一只凤凰飞越山河大地，后面跟着许多小凤凰。大凤凰非常之大，美丽的尾羽占据了大半个画面。凤凰过后有巨龙伴行，龙凤所过之处山河得到净化。大凤凰在海洋上空盘旋，巨龙降下细雨，一起净化海洋。

13、身着白衣的师尊，手持白色拂尘，向下方挥洒。

14、观世音菩萨和地藏王菩萨相向而站，俯瞰世间。两位菩萨中间涌现金色光柱，金光大盛充满整个画面，天歌结束。

我感觉今年的超度仪式对全球的净化更胜往年！我们能参与其中深感荣幸！更坚定了信念！

又：

4月3日凌晨，父亲突发尿结石，早上哥哥将父亲送到医院，下午5点10分父亲被送入手术室取结石。

我在上班，单位距离父亲所住医院500公里。知道手术时间后我立刻意念请师尊、医神加持手术成功，并念诵天爱真言给父亲及医护人员送爱心。

脑海里出现这样的画面：师尊站在医院上空手持白色拂尘，之后观世音菩萨在空中出现，在师尊和观世音菩萨脚下出现一个白色半圆形的罩子罩在医院上面。

手术半个小时，很成功，取出豌豆大的一粒结石。下班后我点香跪拜谢神，香烧出两边高中间低的莲花形状，非常吉祥！

有师尊春节的健康平安加持信息，助父亲顺利再过一关！

中国学子：李芳

2024.4.6

---

## 凤凰园让我们真富有

发布日期 2024-4-3

我没有进入凤凰园前，有腰椎间盘突出病，腰椎压迫神经让我的双脚又痛又麻。

我到处治病没有效果，偶然认识一个养生公司。在他们的推荐下，就和老伴天天去听“养生课”。我们在那里花了一万多元，买了理疗床垫和各种保健品，把我们这点退休金全给花了。

有一个月，我们甚至连饭都吃不起了。买回来的东西，我又用又吃，但身体没有半点好转。

2018年我进入凤凰园，每周去喝茶，师姐说凤凰丹茶是“以茶养德，以茶养生”，我又学习了太空漫步、高维跑步、凤凰铜钟。

三个月时间，我的腰椎间盘突出病就奇迹般地好了，没花一分钱，从此我们老两口就不再去听“养生”课了。

这些年，我们在凤凰园里，吃同乐餐饮，学习阳明心学和宇宙技术，在神和师尊的指导下，认真学习做人。

现在我和老伴的身体都很好，我原来急躁的脾气也改了很多，家里老老少少都平平安安、和和睦睦。

我和老伴种了好几块菜地，收养了好几只流浪猫，我们从早忙到晚，一点不觉得累，年轻人都说我们的身体、精神比他们还要好。也没什么病痛，偶然有点不舒服，念诵天爱真言就化解了。

我们还能存下钱来了，养生公司再打电话让我去听课，我都说“我不去了。”现在我看到好多老人还陷在那些“养生课”里，把辛辛苦苦攒下的养老金拿出去买保健品，健康没得到，钱也没了，真的很难过，也更感恩我能走进凤凰园！

我没有文化，小学一年级都没读完，是个大字不识几个的文盲。进入凤凰园后，每个星期在学子斋堂写字，五年过去了，我学会了好多字，群里祈福词里的字我基本都认得了。凤凰园把我从文盲变成了学生，我家老伴也很支持我在凤凰园修炼。真是：一人修炼全家受益。

师尊祝福我们：健康富有！学识富有！信念富有！修炼前途富有！我想对师尊说：感恩师尊！感恩凤凰园！在凤凰园里，我们真的太富有了！我要一直紧跟师尊的脚步不掉队。

中国学子：司国华

2024.4.2

---

## 有神和师尊的护佑让我很快康复

发布日期 2024-3-27

我因不知老，虽已九十岁了，竟在打扫卫生时，独自扛着一张写字台掉换房间，终于使腰椎骨折了。

无奈，只能去医院做微创手术。在整个手术过程中，我一直祈请神和大同师尊的护佑，不断地默念天爱真言，结果在四十分钟时间里，手术成功地完成了。不几天，我也出院了。

可是祸不单行，回家后不几日我发热了，而且竟然高达三十九度以上。再去医院检查，确诊我感染了新冠病毒，就听医生的意见认真服药，服药的第二天就退热了。按医师的说法，没有热度了，这病就是好了，也不用再看病了。所以我对“退烧”感到很高兴，认为“新冠”已全愈了。

正在高兴之时，在药吃完的第二天，我的体温又升高了，而且感到很不舒服。我认为这病还未好转，也听说这种病很麻烦有时会拖很长时间，还会留下后遗症。

我正在感到十分无奈的时候，突然在学子斋群里看到黎莎大师姐发的《凤舞九天》这个视频，我顿时感到我有救了，我明白只要我静下心来，认真聆听这篇文章，病毒必会被驱散。

果然，在我认真地无数次地聆听两天之后，我的体温从37.5以上降到我的正常体温36.3度，更可喜的是我本来不想吃饭，变得胃口大开。昨天下午我还对自己作了体力上的考察，在小雨中，我撑着伞沿着钱塘江像往日一样走了一遍，不觉累，说明体力也在恢复。

我庆幸今年年初我的所有不幸，已一扫而光。我也坚信在凤凰园这个大家庭里，未来的我一定会像以前一样过上好日子。

感恩神！感恩师尊！

中国学子：韩擷菱

2024.3.19

---

## 秉承阳明先师意志 践行心学彰显担当

发布日期 2024-3-19

【编者按：黎莎大师姐根据神意制作的“凤凰浴火”视频，日前在凤凰园学子斋群上发表，献给真修实干的人。

视频中展现出一幅幅既震撼又壮丽的画面。在熊熊烈火中，一只凤凰静静地伫立着，随着火焰的燃烧，凤凰的身体逐渐化为灰烬，但就在这一刹那，灰烬中突然爆发出耀眼的光芒，一只全新的凤凰从火焰中涅槃诞生，它的羽毛更加绚丽夺目，身姿更加优雅挺拔。象征着坚韧不拔的精神和重生的希望。

中国大陆凤凰园学子斋的园友胡小兰看了视频受到了深深的震撼，并写下了她自己的真切感悟。现将她的分享文转载如下：】

总听人说凤凰浴火重生，这一次当我看到黎莎大师姐所发的“凤凰浴火”视频，我被震惊了。凤凰在烈火中那般坚韧、坚毅、永远向上的意志，那涅槃重生所发出的耀眼光芒，不正是我们凤凰园人的象征吗？

我联想到了阳明先师，何尝不是这样呢？先师的一生是惊涛骇浪的一生，是步步惊心的一生，更是铸就伟业的一生。

当他受到陷害，廷杖四十，屈辱地带着满身伤痕离开京城时，还要躲避前来追杀他的奸兵。

来到蛮烟瘴雨的荒山野岭——龙场，历经艰险，尝尽痛苦。在人生最低谷时，他没有退缩，而是听从心的召唤，以歌声沟通当地少数民族，建起了房子，又办起了学校，教育当地的少数民族。

在艰苦的环境中先师开悟了，终于领悟了心学的力量，开辟了他自己的一片天地。

这也惊动了朝，升迁他去治理庐陵。庐陵又被他治理得井井有条，民心所向。然后又派他去南赣剿匪，我起初不明白一位文官去做武官的事，能行吗？事态的发展打消了我的顾虑。阳明先师在扫荡群匪的过程中，各种奇招神出鬼没，让人不得不拍案叫绝！可见阳明先师对人性洞见之深，每个人的欲望、情绪、习性把握得非常透彻，这样把整个局面控制住了，这就是心学的力量，这就是大智慧！

天下难得的文武通才，在剿匪中先师还一边指挥一边上课教学，可谓是前无古人后无来者，是上天赐于我们的天人！可惜当时的朝廷没有好好的珍惜，可悲！

平息了匪患，阳明先师首先想到的是广大劳苦民众，要想安居乐业必须去掉老百姓心中的贼，这时脑子里出现了十个字“破山中贼易，破心中贼难”。要解决根本问题，必须教化讲学，唤醒良知，让老百姓长治久安，听从自我良心的召唤。

在平叛朱宸豪的战斗中，先师明明立下了不世之功，却反遭非难、陷害和猜疑。种种不公正的待遇，并没有动摇先师那颗初心，就是——为天地立心，为生民立命，为万世开太平。

在艰苦的环境中，磨砺出了阳明先师那不动如山的强大内心，磨砺出了心学的伟大思想。以至五百年后的我们读起来，依然豪情万丈，心学的光芒永远笼照着千秋万代！

值得欣慰的是凤凰园园友在大同师尊的带领下秉承了阳明先师的心学，努力寻找内心的良知，找到内心的光明，听从光明的召唤。

民以食为天，园友们将彭祖馈赠给我们的养生食谱传承了下来，并向广大民众传播分享，吃过的人都赞不绝口。

我有幸在视频中看到在乐素餐厅做义工的园友，他们凌晨三点钟起床熬制养生粥，到了四五点钟施粥给上早班的清洁工人。一位园友背对着镜头，那花白的头发顿时让我眼角都湿了。我知道这位园友完全可以在家享受天伦之乐，但他来了，这是什么精神？这就是凤凰园的精神，这就是阳明先师提倡的有担当的精神。

我曾经向神提过我想来参加，神说我还不够格，我知道责任重大，稍有一点闪失都会影响全局。

向那些有奉献精神的园友致敬！

中国学子：胡小兰

2024.3.18

---

# 凤凰园《樂素餐厅》越吃越健康越美丽

发布日期 2024-3-17

今天是我来德清“樂素餐厅”工作的第16天。我每天都吃“神仙汤面”等彭祖膳食养生，调理身体太了不起了！

我是遗传性的高血压，3月1号第一天在德清“樂素餐厅”上班，温师兄叫我去对面药店测血压，不测不知道，一测吓一跳。当时血压值是145~190，帮我测血压的医生吓坏了叫我立马去医院，一刻都不想让我呆在他们店里，这个血压值太危险了，我的血压从来没有这么高过，但在“樂素餐厅”我一点都不担心，回来继续干活，当时内心有一个声音“上天在救我”，温师兄也很淡定。

在往后的十天里，血压每天都在下降：

3月1日：145~190

3月2日：124~160

3月5日：115~170

3月6日：118~160

3月7日：104~152

3月8日：111~152

3月10日：99~134

3月11日：104~145

3月14日：98~142

3月15日：100~139

短短的半个月时间在没有吃任何药物就是吃乐素餐厅的“神仙汤面”、“酱香拌饭”、“酱香拌面”、“蕨麻奶粥”、“天粮粥”，血压就下降了51个毫米汞柱。

这几天头上还在排毒，头皮一点一点在脱落，特别是后脑勺风驰穴周围脱落的特别多，血压还在继续下降。



体型方面：身上穿的衣服从上到下原来都是紧绷的，现在衣服宽松了、裤子宽松了、连鞋子也宽松了，看上去整个人小了一圈。

3月6日：量腰围32

3月26日：量腰围29

短短十天时间腰围小了3寸，腰型也出来了。

美容方面：经照片对比，脸变小了，皮肤紧致了，连法令纹都变浅了，脸上的斑变得很淡很淡，面色红润了，朋友们都说看上去年轻了好几岁。

原来我掉头发很严重，洗头的时候头发大把大把的掉，洗完头吹头发的时候还要掉一堆，昨天晚上洗头发发现只掉了几根头发。我有点不敢相信，又在地上找了找，确实就是只掉了几根头发，太开心了……我竟然不掉头发了，这让我太惊喜了！

我们“樂素餐厅”太了不起了！越吃越健康、越吃越美丽！

看着店里的客人一天天变健康、变美丽，真的很开心，很开心！

感恩彭祖！

感恩大同师尊！

學子：黃小英

2024.3.16