

师生灵犀相通，身心喜乐多多

发布日期 2023-9-27

我怀着无比喜悦的心情向我的老师大同师尊问好！

我无法解释或用语言来表达，自从我与大同师尊建立了心灵联系后，我的内心感受到了很多的爱，而这一切，直到现在我还没有见过大同师尊本人，哪怕只有一面。

我感谢宇宙、凤凰园、诸神和大同师尊给我的机会，让我在天鸽小组中见证自己，并提高我的理解和实践能力，以便更好地帮助“三救”工作。

从2019年10月开始，我和妻子安娜一起追随凤凰园和大同师尊，从那时起，我的生命中出现了巨大的领悟和变化。

我的家庭变得更加和睦，也更加团结，尤其是我患有老年痴呆症的母亲。我敬爱的母亲的病情也趋于稳定！我认识到了自己身上的许多缺点，并为之忏悔，而且已经改善了一些。内心的稳定和意义已经进入我的生活。

我正在努力继续提高自己的修炼质量，更加专注，并更快地落实我的见解，以便在未来成为一名更好的学生。

我希望今后在各方面能更清楚地看到和走好自己的路。

我真诚而谦卑地感恩宇宙、凤凰园、诸神和大同师尊对我的爱、帮助和护佑，并希望能在这条路上继续走下去。

(挪威)格雷

2023年9月27

我感谢宇宙和大同师尊，让我有机会成为天鸽小组的一员，为宇宙、地球和众生服务，从而为“三救”任务做出努力和完成使命。与凤凰园的心灵之路始于2019年10月，当时我第一次参加塞巴斯蒂安的能量输送会，从那时起，我参加了塞巴斯蒂安的所有聚会和自我悔改。这些年来，我对凤凰园理论有了更深入的了解，并与大同师尊和凤凰园能量建立了更深的联系。我感到在相对较短的时间内发生了巨大的变化。最重要的变化是改善了我母亲和弟弟的家庭困境。我的内心变得更加平静，这使我的内心状态更加稳定，情绪更加平衡。我减少了恐惧和担忧。

我想以个人名义对大同师尊深表感谢，感谢他多年来对我的引导、支持、帮助、治愈和保护。

我曾几次梦见负能量生命试图攻击我，念大同师尊的名，立刻就会得到帮助和保护！

我全心全意地感谢宇宙、诸神！

我永远感谢大同师尊找到了我的灵魂，净化了我的灵魂，并为我指明了正确的道路。

(挪威)安娜

2023年9月27

探访乐素餐厅 共话家园似锦

发布日期 2023-9-24

为坚守奉献

9月18日，我们中国凤凰园学子斋堂白鹿组12位学子，来到了仰慕已久的桐乡乌镇乐素餐厅吃面，神仙汤面的汤很鲜美，味道很好，能量满满，大家吃得汗流浹背。

我们在乌镇二天，吃了三餐神仙面，大饱口福。蔬菜熬出来的汤面味道这么好，令我们赞叹不已。同为凤凰园学子斋堂学子的三位面馆掌厨人的坚守奉献精神，更是让我们敬佩不已。

他们为了让大家能吃上健康的饮食，离开了小家，放下了孙孩，解脱了一切牵挂，一心一意地在面馆煮面

条。

许师兄的一位朋友是杭州一家协会的会长，他对一介书生的许师兄，远离家乡，竟然跑到面馆里掌厨，而百思不得其解。便亲自跑到乌镇，说一定要把许拽回杭州。会长来到乌镇，吃了一碗能量满满的蔬菜神仙汤面，了解了许兄他们三人，不是为了赚钱，而是为了弘扬彭祖的蔬食养生餐饮文化，让当今人们能够吃上健康环保、营养丰富的美食。会长改变了来时的主意，鼓励他们说，你们要把连锁店开出来，而且早晨免费施粥不能少。会长终于看懂了，许师兄他们是为了大众的健康而付出，乐素餐厅推崇的是一门既远古又时尚且健康的餐饮文化。

三位掌厨人，近五个月以来，天天吃神仙汤面，百吃不厌。一个个吃得皮肤变白了，而且白里透红，精神十足。从凌晨公益施粥，再熬三个多小时的蔬菜神仙汤，然后煮面招待客人，每天乐此不疲。晚上还自己租房子住，这种真修实干的精神太感人了。感动得光师兄和小平师姐当场解囊资助。

大家齐声祝福三位掌厨人，奉献长功，德高功长！事业有成，梦想成真！

坚守信念者，一切皆可能；相信奇迹者，活在奇迹中！

（中国）学子：陶春华

9月18日，我们凤凰园学子斋白鹿组的12名学子，在中午时分终于踏进心心念念位于桐乡乌镇的乐素餐厅，一进门就闻到了浓浓的香味。

一见到三位掌厨人，感到分外亲切。他们一刻不停地忙碌着，为我们端出了神仙汤面。我们个个吃得满头大汗，红光满面，开心得不得了。神仙汤面滋味鲜美，没一会儿就被我们吃得精光，一滴汤也不剩。

接着，三位掌厨人还端出两碗拌面，让我们试吃，也被我们吃得精光。拌面入口绵软，油香扑鼻。那油是特制的，只有我们凤凰园同乐餐饮里才有，我骄傲。

吃了那么多，聊了一会儿，感觉又饿了，好像吃不饱的样子。

神仙汤面里的汤以八种新鲜蔬菜为原料搭配，以古法为基础，加以现代烹饪手法，精心炖制！有排毒、养颜、调理失眠、软化血管等功效！怪不得，我们喝完神仙汤，个个似神仙。

三位掌厨人虽一直坚守乐素餐厅辛勤劳作很是辛苦，但因能天天吃神仙汤面，个个是面色白里透红，与众不同，越活越年轻。

这次我们12人年纪相对比较大，行程安排得又比较紧，可大家都很开心，都不觉得累。子女戏称我们为“老年特种兵”。

期间，我们还去参观了访卢阁。关于访卢阁名字的由来是这样的：

很早以前（唐朝），有一个叫卢同的人，夫妻俩开一片小茶馆。有一天卢同上山采茶，无意间救了误食毒茶叶的陆羽茶圣。半年之后，陆羽茶圣为了报答卢同的救命之恩，带了不少亲手采制的好茶叶，来拜访卢同。

二人相见，倍感亲切。最后，陆羽茶圣将带来的清心茶，全部送给了卢同。陆羽茶圣走后，卢同用清心茶泡茶待客。茶客们吃了这种茶，感到心里特别舒畅，纷纷慕名而来，品尝奇茶。这样，这片茶馆的生意就特别闹猛起来，茶馆也愈开愈大。卢同为了纪念陆羽茶圣的来访，就将自己的茶馆取名“访卢阁”。

我国著名作家茅盾故居离访卢阁仅有百步之远。茅盾孩提时常伴祖父身边，在访卢阁留下了他童年的足迹。他晚年所写回忆录《我走过的道路》一书，在“祖父及其弟妹”一节中写道：“祖父的生活，很有规律，每天上午，或到本地绅士和富商常去的访卢阁饮茶，或到西园听拍曲。”茅盾所提到的“访卢阁”，便是现在的乌镇访卢阁茶楼。

我们是第二天下午才动身回家的，在乌镇的中餐和晚餐都在乐素餐厅吃面，吃了还想吃，吃不厌。

三位掌厨人还拿出了梅子酒饮、能量花生让我们品尝，他们的热情感染了我们，我们一起举杯共饮，同祝

凤凰园前程似锦。最后，我们依依不舍地道别，期待着下次再见。

（中国）学子：卢爱萍

2023.9.20

师尊信息照图让我不药而愈

发布日期 · 2023-9-13

最近一段时间我有点犯糊涂了，明明要听大同师尊的话，坚决跟着师尊修炼，却做出了差点脱离凤凰园的轨道。

因我今年体检表上说我心心脏肌劳损，我以前一直不把它当回事的，我相信我的心脏健康的，强壮的。可在上个星期同学们一起聊天，说可以吃参松养心胶囊。我在上星期五去买了，而且吃了。

吃了第一天人不舒服，第二天更不舒服，头脑晕晕的，胃里难受，胸部更难受了，一会儿左边不好受，一会儿右边也不好受了，后来胸下也不舒服了，第三天决定不吃了，可药还舍不得丢掉。

正在这时，黎莎大师姐发来了新的大同师尊信息照能量图，并告诉我们怎样使用。我如获至宝，立即如法使用，用能量图片对着我胸口打圈。只觉得一股风，而且风力很强地进入我的胸腔，舒服呀舒服，我微闭双眼，流下眼泪。心里有好多话不知该如何说。接下来一天很舒服。

可昨天又有点不舒服，我想是神在考验我了，看看我还想不想吃不该吃的药了，后来心想这药一定要丢掉了。这才是“坚守信念者，一切皆可能；相信奇迹者，活在奇迹中。”

今天早上起来后身体恢复了，与以前一样了。

今后师尊的话要牢记在心里，落实在行动上，要把自己修炼成一个无病的躯体，必须要做到按师尊的话去学习做人，严格要求自己，那才能不辜负师尊。

（中国）学子：周也英

师尊信息照能量图真奇妙！

将近一个星期左右，我整个人突然不舒服，很严重，浑身没有力气，头顶很疼。做一点事就很累，头会很痛，胸闷气短。刚开始以为自己是不是感冒了，喝了一包感冒冲剂不舒服的症状更加严重了。

我静下心来思考到底是怎么回事，怎么会突然人不舒服了呢？

前天晚上，我的儿子说他自己浑身痛，喉咙也疼，可能是“阳”（得新冠肺炎）了，我赶紧做了葛公蒜水给儿子喝，第二天就好了。

这时候我想到自己这几天的不舒服可能也是“阳”了。记得是那天去换驾驶证开始人不舒服的，那天换证的时候有很多人在等候，可能是这样被感染了。

昨天早上我人还是很不舒服，头疼得很厉害，因我对药物非常敏感，不敢轻易吃药，后来实在头疼得受不了，就吃了一颗散利痛，头疼才缓解了一下，但是人还是浑身没有力气，很难受。

后来黎莎师姐发上了大同师尊信息照能量图，又看了师姐的分享，我就把信息照图放在额头上，感到有一股气流从脚底心出去了。下午的时候人就慢慢地有点舒服起来，一直到今天晚上才发现自己将近一个星期

左右的不舒服无影无踪了，人像是被水清洗了一样，那么清爽舒适！

晚上我跟同为园友的爱人共同赞叹：师尊信息照能量图真是奇妙啊！那么多天的难受不舒服一张师尊信息照图就能一下子把不好的都消除了！这样立竿见影的效果也只有在我们凤凰园里才会有这样的福份！

感恩此生能遇见师尊！

（中国）学子：董晓燕

2023□9□11

喝同乐特饮·梅子酒有奇效

发布日期 2023-9-7

我自去年新冠肺炎“阳”康后留下了后遗症：左手手腕痛，而且双手、双脚都不能着凉，着凉就要痛，整个夏天的晚上，睡觉时都要关起窗，手上套上手袖套，脚上穿上袜子。

8月23号刘师兄为我们公园小组送来了大同师尊亲授、黎莎大师姐制作的同乐餐饮特饮——梅子酒。

我先打开饮用了小杯的三分之一，闭上眼睛感觉身体热乎乎的，很舒服。

我再分别通知了园友来拿，忙完后，到晚上做完晚课已经9点钟了。我想先休息一会儿再睡觉，因在平日，都要将手脚捂好才能睡的，结果我睡着了。

一觉醒来发现灯未关，再看手上没戴袖套，脚上没穿袜子，却没有手痛脚痛的感觉！时间接近3点钟，我很兴奋，是梅子酒神奇的效果！

昨天8月29号，练能者师尊的《经络足浴》，我马上喝了三分之一小杯的梅子酒，按凤凰铜钟座姿练了10分钟，感觉双脚好象泡在脚桶里一样热乎乎的，心里感觉有多么的幸福啊！

喝杯梅子酒“泡脚”，身体和脚都暖暖的。好舒服啊！收势后就想睡觉。一觉醒来3点多了，睡眠质量很好！

（中国）学子：陈美玉

2023.8.30

我真是太喜欢梅子酒饮了！

前段时间我做了囊肿摘除手术，身体免疫力下降了，医院检查发现我的多项指标都不达标，医生说我的气血不足、营养跟不上。女性的气血、营养这种事情哪里是短时间说补就补得上的？我自己也做好了长期抗战的准备。

8月24号，我们请购的同乐餐饮特饮·梅子酒饮到货了，看到大家有这么好的分享，25号我迫不及待地取回，当天就喝了一瓶。

从25号开始喝到今天，正好一周时间，我已经喝了5瓶梅子酒饮了。在这短短的一周内，我发觉我的身体恢复了！忍不住想跟大家分享我的喜悦：

一、睡眠好了。以前我每天晚上都要起夜两到三次，现在每天晚上都是一觉睡到闹钟响才醒，睡眠质量好了！脸上皮肤也越来越好，有点返老还童的感觉，真的太开心了！

二、排毒好了。以前我每天早上排一次，很少有两次，现在每天排毒的次数明显多了，早中晚都排，吃的多排得多，好像身体把吃进去的食物吸收完了营养，就马上把垃圾排出来，非常舒服！今天我又排了三次，排出来跟香蕉一样还不臭，过后肚子很舒服！以前我有痔疮，上公厕的时候不好排，就像便秘一样很难受，现在公厕很好排，之前那种烦恼没有了，我感觉应该是痔疮都好了！

三、减肥成功了。我手术过后身体非常敏感，现在吃的少却排得也多，肚子越来越小，身材开始苗条了！-身体一天比一天好，没想到喝梅子酒饮还可以减肥！简直太开心了！

四、心情好了。喝了梅子酒饮之后感觉整个人很开心，心情愉悦。

今天看到黎莎师姐代师尊传授说，空腹不能喝梅子酒饮。有时候我从外面回家，又饿又渴，喝了一口水之后，我就喝梅子酒饮，感觉喝了很舒服、胃里暖暖的，还有点管饱，晚上不吃饭也不觉饿了！喝过后全身发热，人就有点困想睡觉，睡醒起来后整个人很精神。太神奇！

我真是太喜欢梅子酒饮了！什么牛奶、饮料我都不想喝了，每天就想喝它。以后我就喝梅子酒饮，给茅台都不换。我也后悔当时买少了，不够喝，我想准备再买10件回来，给家里的亲人、朋友也喝上。真的太好了！

（中国）学子：陈莲

2023.8.31

关于“塑造人生旅程”的思考

发布日期 2023-9-9

前个星期，我和白鹿组师兄师姐们一起，学习了央视播出的《百家讲坛·五百年来王阳明》的最后一集《此心光明》，并在上周四晚视频会上一起讨论分享了学习内容。

在这一集里，郦波教授讲的“塑造人生旅程”，对我颇有启发。

他在讲述学习心学的作用时说到：学习王阳明心学，能让你找到自己那颗“心”，找到了自己光明的那颗心，就可以开始一段塑造人生的旅程了。

郦波教授告诉我们，心学塑造人生旅程分为三步：第一步塑造人生的气象，通过的方法是“心即理”、“心外无物”；第二步塑造人生的智慧，通过的方法是“知行合一”；第三步建立人生格局，就是用“致良知”来提升人生的境界，建立人生大格局。

听了郦波教授讲的这段话后，我有所感悟。

首先让我明白的是，人生的旅程，是可以塑造的。塑造的方法，就是阳明先师心学的方法：“心即理”、“知行合一”、“致良知”等。

——通过对“心外无物”、“心即理”的深刻认识，可以指导我们树立人生志向，保持平和、愉悦的心态，展现奋发向上、积极乐观的状态，塑造通达情理、符合天理的人生气象。

——通过不断地“知行合一”，形成不断获取人生智慧的良性循环，使我们的人生智慧越来越多，让我们

在人生旅途中走得更加稳健与充实。

——通过“致良知”，使我们的境界、胆识、修养等内在素质得到提升，使我们在做人做事、为人处事中表现出非凡的张力与定力，形成人生大格局。

同时，还让我明白了一个平时难以想到的人生道理：在人世间，每个人都想有一个属于自己的美好的人生旅程，只是大多数人不懂得怎样去塑造自己的美好人生旅程，而任由“命运”的安排。

我们是在大同师尊的指导下，才有了学习王阳明心学的机会，才有机会听到郦波教授那比较通俗易懂的塑造人生旅程的方法——用心学塑造人生旅程。

因此，我们要珍惜机会，好好学习心学，塑造属于自己的美好人生旅程。

（中国）学子：林霖开

2023.8.23

信息病只能靠天医来治

发布日期 2023-9-8

我前段时间手脚麻，喝了彭祖神井水之后，手脚麻的感觉就消失了。

上个星期说是有台风，我感觉人很累，走路也没有力气，心里想怎么回事？就用辟谷纳气试试看能不能好起来。

八月一日开始辟谷，上午看到自己后脑右边有一条树根，人感觉很累，到下午这个不好的感觉就消失了。

然而，第二天早上感觉到自己两个脚板又长满了树根，人也很累，到了下午这个不好的感觉消失。

然后辟谷第六天，感觉自己走路就轻松了，一切恢复正常。

境由心生，运由心转。坚守信念者，一功皆可能；相信奇迹者，活在奇迹中。

学子：陈小平

2023.8.8

大同师尊点评：陈小平得的是一种信息病。西医、中医在治疗信息病上效果不会理想，而凤凰园和天功在调理信息病上，数十年来已积累了大量的成功经验。

念《文昌星·天爱真言》又获成功

发布日期 2023-9-3

过几天，我的小外孙就要整理行装，奔赴高等学府报到了。

我的小外孙上初中时，学习成绩平平。上初三时，他自己努力拼搏了一把，终于考上了重点高中（中国）-温州市第二中学。从高一开始，我就每天为他及所有小考、中考、高考、考研的学生念诵《文昌星·天爱真言》，没有一天间断过，现在还是每天念诵。

今年小外孙的高考成绩是651分，被西南财经大学录取了。能考取这个成绩，他自己感觉很意外，我女儿女婿都感觉很意外。当时一家人可高兴了。我女婿说：看来，高考前去拜文昌星君还是有用的。我接着说：这三年来我每天祈请文昌星君护佑加持，为所有的小考、中考、高考及考研的学生们念诵天爱真言，祝福他们身心灵健康，读书用功、开启智慧、吉祥如意……。

我心想，我们凤凰园全体学子每天发出这样的意念，这是一个多么强大的正能量场啊。是大同师尊的功德无量啊！

（中国）学子：陶春华

2023.8.27

大同师尊点评：念《文昌星·天爱真言》成功！

品味神仙汤面 体验公益施粥

发布日期 2022-9-2

——乌镇乐素餐饮美好的探访之旅

怀着深度体验凤凰园同乐餐饮的喜悦，内心渴望如同需要鞭策的动力，感恩着大同师尊的祝福，我们平顶山凤凰园学子斋堂学子一行五人带着三个孩子，自驾两辆车，八月四号清晨六点集合，驶向我们心心念念的乌镇凤凰园第一家乐素餐饮门店。

一路上满怀期待，行驶近十二个小时，晚上六点半顺利到达。师姐师兄们已经准备好餐饮迎接我们的到来。

只见路边那朴素简洁、清新脱俗的门面，上面有“蔬食宝典”四个大字，玻璃幕墙上醒目的“蔬面”两字，感觉好富有能量，很亲切，有一种到家的感觉，走进店里心里顿觉着实、踏实、温馨……

当文娟师姐和许师兄忙碌中细心地把神仙汤面一端到我们面前，还加了一大碗浓汤。孩子们和我们大人一样每人都快意地吃了一大碗神仙面，还加了两份拌面，全都吃得干干净净，那一口汤下肚，浓香四溢难于言表，胃里很舒服，拌面味道特别鲜美，甜咸适度，越吃越香，跑了一天的路途已不再疲惫，喜悦之情油然而生。

温师兄特别让孩子们做了分享，因为他们天性真实，都说这个面真好吃，而且形容吃神仙面全身感觉特别通透，并做了视频。孩子们一致要求：明天中午临别前再吃神仙汤面，说多吃几次也不够。特别是在返程的路上，小朋友们还是说再能吃上神仙面就好了，我们感同身受，的确意犹未尽啊。

第二天清晨五点左右，天空特别晴朗，吉祥云朵好似大鹏在展翅飞翔……公益施粥开始了，外面早已排起了长队。头天晚上温师兄就在夜色下把粥熬好，文娟师姐和许师兄早早就过来忙碌了，我和武旺师兄有幸体验了施粥过程，心情是非常愉悦的，在我们的场里人人都洋溢着甜美的笑容。

我们全体人员也都品尝了能量粥，糯糯可口，吃后胃很舒服。听到一位长期吃粥的老人家过去一侧上肢抬不起来，吃了几个月粥现在胳膊都抬高了。

在厨房里一直忙碌、默默付出的文娟师姐和许师兄让我们很感动，他们都是年近七十的人了，看上去特别年轻，凤凰园养生真是神奇可贵，有机缘成为凤凰园的一员真的是我们的福报！令我们特别感动的是黎莎

大师姐在百忙中特意和我们交流了养生与修炼，鼓励着我们，大家都感慨万分。而看到忙碌的师兄师姐们觉得我们差距真的好大，一致表示要好好向他们学习，现在不够条件，当下要努力创造条件去做。

我们还有幸品茗了特别茶饮，每一口都是满满的能量，凤凰园真好！

我们会努力争取当上天厨，凤凰园是我们终身的家园，此行让我们更爱这个家了！

（中国）学子：李丽萍

2023.08.20

同乐餐饮是幸福的事业

昨天终于来到梦寐以求的（中国）乌镇乐素餐厅打卡。之前在大理时听阿旺师姐赞叹办餐厅的园友们，说他们都不是本地的，专程为了办餐厅来乌镇租房住，一住就是几个月。来到餐厅，才体会到旺姐这番话的含义。

餐厅特别干净，进了餐厅世界顿时安静下来，就好像来到了一个高能量的空间。几位正在后厨忙碌的园友迎了出来，他们都十分和蔼可亲，轻声慢语，不疾不徐，给人感觉很舒服。端出来的面特别精细，配料十分丰富，配菜鲜嫩可口，我一度怀疑是不是后院种的刚摘下来的，后来问了才知道那是当天采购，按同乐餐饮秘诀现场烹制的口感，真的是鲜嫩无比啊！满口下去，吃的都是食材里鲜活的生命力，这是普通餐厅感受不到的。一碗吃下去刚刚好，感觉心灵被激活了，有种喜悦的满足感，也不想再喝水，也不想再吃其他东西的那种满足感。

最幸运的是，餐后温师兄、许师兄给我们在场的食客们品尝了已经卖脱销的同乐餐饮之梅子酒，是店里摆放的最后一瓶样品！我第一口喝下去，一股气直接经前额蹙到头顶进而扩散到全身，切身理解了温师兄说的这酒直接走经络，在食道和胃里没有残留以致于酒精测试仪都测不出来的原因，不亲身体会真是理解不了啊！梅子酒好喝，我们喝了两杯就分光了。大家都想买，最后许师兄把包里自己的那瓶都贡献出来让给了最需要的高龄老人。回程中我发现之前因为腹腔炎症遗留的腰疼的地方已经一点都感觉不到疼了，不论是神仙面还是梅子酒，有这么好的效果，真是太感恩了！

听温师兄说以后还会推出同乐餐饮之茶饮产品，我们已经在翘首以盼了。

乐素餐厅里的园友们早上要施粥，午餐和晚餐要做面，从早上四点开始到晚上十一点一直在忙，真是辛苦了！

同乐餐厅是幸福的事业，希望这样的餐厅能开到更多人的家门口，顿顿都有同乐餐饮，造福更多人！

（最后小提示，餐厅在乌镇景区外面，不用买景区门票就可以直接去。）

（中国）学子：张蓓

2023.8.26

学阳明心学强心志 做乐素餐厅助修行

发布日期 2023-9-2

2018年4月，大同师尊在组织丹学培训的时候，即提出要学习阳明心学，5月带了几位学子去（中国）浙江余姚参观了王阳明故居及纪念馆。转瞬间5年过去了，对阳明心学的学习仍觉得不得要领、似懂非懂！

近日看了酆波教授与梁冬先生的对话，很受启发。酆波教授29岁开始研究阳明心学，觉得自己入门太晚了。蒋介石17岁、毛泽东19岁开始学习阳明心学，他们共同推崇的曾国藩也是阳明心学的高人。而日本明治维新的成功，更是得益于阳明心学。阳明心学对个人、对团体、对国家的作用可见一斑。

酆波教授总结了阳明心学的三大智慧：心中无物是原点，是我们做事的出发点，构建了我们精神世界的空间；致良知是归宿。出发点与归宿都有了，路上只需要一样东西，那就是知行合一，在事上磨、事上练。

真正的修炼，就是在做每件事的时候，既能入乎其内，全心全意地做；又能知道这件事的价值；同时还能随时清空自我。

阳明心学的意义首先在于解放自我。我们在世间最重要的不是和这个世界和谐、达成和解；而是和自我达成和解。人们往往认为我们是和世界、和万事万物在周旋，学懂阳明心学的人，则明白人生大智慧是与自我周旋。当然，与自我周旋是要讲究智慧的，而阳明心学为我们提供了一个与自我周旋、与自我和解的途径。

来乌镇乐素餐厅已经百日有余，每天在餐厅做事，正是一个难得的修炼机会。我们每天进行烹饪实践，用料相同、火候相同，但做出来的食品能量及口感却有差别，有时差别还很大！烹饪时若杂念太多，甚至情绪不良，做出来的食品便不合格，敏感的人则能感觉到能量不足。乐素餐厅就是一个修炼的道场，内修以致良知，外修以致烹饪技术提高。而内修是核心，是全面提升的关键所在。

朋友们听说我在乌镇开了个小面馆，感到十分不理解。觉得已年近70之龄，为了钱财而在外劳碌，非常不值得！但当他们走进了我们的餐厅，坐下来品尝了我们的神仙汤面，看到我们几位工作人员的身体与精气神，了解了我们是在传播彭祖膳食养生的文化之后，便由劝说者改为鼓励者。觉得我们正在做的事非常有意义，对个人、对社会都非常有益。

我们很珍惜在乐素餐厅的工作机会，希望在神与师尊的指导下，在致良知的路上多有收获。

喝同乐爱心粥带来的惊喜

我们乐素餐厅旁边有一位环卫工人，她名叫闻文宝，今年67岁。15年来长期患低血压，一般情况下血压在40/75mmHg左右，经常头晕，不得已时就去挂盐水。

我们乐素餐厅自今年5月27日开始做爱心施粥公益活动，每天早上提供免费的同乐爱心粥。闻女士每天坚持喝我们的粥，近期自己感觉越来越好，脸色红润起来了。前天（25号）量血压为75/110mmHg，感到非常高兴，马上赶到我们店里报喜。

我们既为她的健康而高兴，也为自己所做的事情而高兴！



附：闻文宝报喜时的留影

（中国）学子：许沪宁

2023.8.27