

# 庆祝凤凰园诞生十二周年

发布日期2023-11-15

2023年11月15日是凤凰园诞生12周年的纪念日。

凤凰园是天功的升级版，加上凤凰园前身天功的32年，一共是44周年了。



在新冠肺炎大流行的这几年，凤凰园的主要活动是在凤凰星际学院的学子斋堂。学子们在学子斋堂的学习课程主要是两个方面：一个方面是以阳明先师为榜样，“学做人”，走圣贤之路。另一方面，学习烹饪祖师彭祖的同乐餐饮，使小小的厨房成为修炼的道场。

大同师言：进入凤凰园之时，为性命而修炼；迈入厨房之时，为健康而烹饪。

凤凰丹学，大势所趋；突破生命关口，创造生命奇迹。

全球凤凰园修炼者，任重道远！

---

## 学阳明心学四事规 立志勤学改过责善

——参加学习《知行合一——王阳明》读书会有感

发布日期 2023-11-11

我对“人生立志重要性”的粗浅认识

在读到少年王阳明要立志做圣人的故事时，他的宏大志向震撼了我，也激励着我。参加读书会一年多来，我一直思考着这个问题，人生在少年时立下大志是何等的重要啊！

### 一、人生早立志的重要性

12岁的王阳明，把“读书做圣贤作为人生第一等事”，这是他从小在状元家庭得到熏陶，和在爷爷的悉心教育关怀下，正信息正能量快速聚集后的“呐喊”，是他辉煌人生的早起步，也是他从小给自己确立的人生“方向标”。因为他立志做得早，给他成就自己辉煌人生，赢得了足够的时间。所以说，人生早立志是很重要的。

### 二、人生立大志的重要性

读完王阳明先师的传奇人生，不难得出结论，因为他胸有大志，所以才有辉煌的人生。他以读书做圣人自己的人生“方向标”，最终把自己成就为立德、立功、立言“三不朽”的圣人，影响古今，誉满中外500年。

在那个科举时代，人人都为考取功名做大官为“第一等事”，唯独王阳明先师要另辟蹊径，要学做圣人。他的人生成就，与他立下大志是分不开的。

### 三、终生为所立之志向不懈努力的重要性

王阳明先师自从少年立下读书做圣人的宏伟大志之后，始终在“成圣”路上探索、前进，为之奋斗至生命最后一刻。

在学做圣人的“成圣”路上，他虽然经历了千辛万苦，百死千难，都能做到不断的上下求索，孜孜以求，但志向始终没有改变。

当他在“成圣”的前进路上遇到“此路不通”时，会马上另找他路；遇到大难题时，想到的是前圣人如果遇到这样的难题会怎样解决，向前圣人“借”智慧。用的是大智慧，变的是方法，不变的是志向。

在“成圣”路上，虽然经历过常人难以承受的种种大磨难，他都能用自己创立的心学的“事上磨练”予以化解；虽然经历过许多迷茫、困惑，遭遇不公、排斥和陷害，他都能用心学的“致良知”，逐个克服；虽然经常一边打战，一边讲学，一边还做学问，他用心学的“知行合一”，巧妙地完成。

通过他的不懈努力，最终成为一位圣人。这说明，矢志不渝，为自己所立的志向去不懈努力是非常重要的。

### 四、学用结合补上立志这一课

读《知行合一——王阳明》一书，主要是学习他的大道德、大智慧，最要紧的是要读悟结合、学用结合。我受王阳明先师立大志的启发，想为自己的人生补上立志这一课。

我退休已经3年多了，人生中的工作目标已经完成。我分析自己前半段走过的人生路，由于我在年轻时只求能够“农转非”，以求有个安稳的工作，志向不高，思悟至此，深觉惭愧。因此，我要为自己补上人生这一课，再立人生后半段之志。

我根据自己的天赋、和各方面的综合情况，对自己的立志进行思考，罗列出以下几个“志向”，想经过认真分析后做出选择。如：做一个自己满意的好人，做一个大家喜欢的修炼者，做一个对周边人有影响的行善者，做社会尊重的楷模，做人们仿效的榜样，做街坊羡慕的良知光明者，做王阳明心学的研读和宣传者，做王阳明心学的传人等等。这是我不成熟的想法，表达的是我的愿望和决心，在这里与大家探讨，以求得到指点。

我想，团队里需要补上这一课的一些园友，如果有兴趣，也可以尝试着补上这一课，也许会使你后半段的人生更加精彩。

总之，人生，早立志很重要，立大志更重要，为自己所立之志不断努力也非常重要。

以上是我的粗浅认识，恳请指正。

白鹿读书会 学子：林霖开

2023年5月18日

### 我对“责善”的初步理解

上个星期，根据白鹿读书会的学习进度安排，我和10位师兄师姐一起，学习了《知行合一——王阳明2》第四章第一节内容——四事规：阳明心学的四诫。

通过这一节内容的阅读，我学到了“责善”。“责善”是王阳明对弟子提出的“四事规”中的一诫，其中的“立志、勤学、改过”这三诫，是王阳明要求弟子针对自己要做到的，“责善”这一诫，是针对别人去做的。书上告诉我，“所谓责善，就是要别人向善”。别人有错，要尽心地劝告并且引导他，尽自己的忠诚爱护的心意，尽量用委婉曲折的态度，使对方能够接受，让对方改过而对你没有恼怒；而不是揭发他的过失罪恶，使他产生羞愧或烦恼，对你产生怨恨。

“责善”是一件难做的事。我想，要给别人责善而不积怨，在“责善”之前，要先综合考虑以下几个方面的因素：

第一，要考虑“责善”的适用对象。我觉得，责善适用的对象，主要是熟悉的人，包括你的同辈及下一辈的家人、亲戚；同级及下级的同事；同学、战友、朋友；团队里的成员等等。对陌生人和年龄比你大的老人，如果要采用“责善”，要慎重考虑；对上级和老师，一般不适用“责善”。

第二，要考虑“责善”的内容和错误程度。我想，不是你觉得对方有点不善就去“责”，而是要评估对方的不善程度。要考虑人家出现的错误，有没有对别人形成严重的伤害，或对某个事情有严重的影响，或对他自己的形象有很大的损害等。根据对方的错误内容和程度，再考虑是否对他实施“责善”。

第三，要考虑“责善”的方法。要想“责善”有效，方法得当非常重要。要根据不同人的性格脾气特点，采取不同的“责善”方法，可以根据不同情况，采用温馨提示法、友情劝导法、因果分析法、说己示他法等等。选择适合的方法，用关爱的态度，委婉的语气，而不是直来直去地指出对方的过错，伤害对方的自尊心。

第四，要考虑责善的时空点。人世有许多事，上午去办，办不成，下午去办往往会办成；今天去办，办不成，过几天后去办，可能就会办成。这大概是“时空点办事效应”吧。去给他人“责善”，时空点选准很重要，尽量选择在人家心情好、有空闲的时候，你去“责善”，成功率就会比较高。有许多事，“理是直的，路往往都是弯的”。找准时空点，通过走弯的“路”，去跟人家说直的“理”，人家更会容易听进去。

总之，做好有效“责善”，最重要的是责善者要学好心学，不断地致良知；己心光明了，才能更好地洞察人心；自己为人处世做好了，才会收到更好的“责善”效果。

我想，就我们的团队而言，做好“责善”，是促进园友们共同进步、一起提升的有效方法。

白鹿读书会 学子：林霖开

2023年11月6日

---

## 澳亚团学习《彭祖神谕：我要学会控制情绪》后的分享（下）

发布日期 2023-11-7

培茵：每个人都会出现各种各样的情绪，为自己、为亲朋好友，家庭中容易出现各种矛盾，为每月又将要支付的帐单或工作事业发展出现的困难，都会出现情绪波动，担忧并感到身心疲惫，长久累积身体容易出现问題。

想起几年以前的遭遇，每天的不开心长期积累在心，令到心脏不舒服，还好在人生低谷口时遇到凤凰园并用天爱真言一一化解，才明白情绪低落对人的身体伤害非常大。所有的万难之事，当以为没路时又会出现转机，磨练尽历历在心。经历众多事，体验过后对情绪管理有所成长，不再收藏别人的负面评价，遇到不好的事会知道是业障现前，感恩困境的出现。

当学习到修炼出功能者的“八忌”，我觉得是心中的大爱还没有完全释发出来，心还处于在自我为是的状态，无论功能者有多高的能力，不修心不改情绪也会最终一无所有。凤凰园的生命九步曲中的灵性层次是排在星际秘法之前的，可见宇宙极为重视人的品德并且观看是否坚持不移地走在圣贤路上。

只要人还活着带有身体，都要经历九九八十一难的磨练，磨练成功才算是修炼成功。感谢神让我的心释放了爱，体验到前所未有的坚强与安宁。

未来的人生旅途中应该还有更多的波浪蜂拥而至，感恩宇宙让我继续去修如如不动之心。

苏茜：首先回顾下自己，在日常生活中每当遇到不顺心时，甚至委屈时，心很冲动，很想去理论一番，把事情讲明白，不想受这窝囊气。每当此时，我会止步静思，用另一种理念来说服自己：即便理论一番后将事情说清原委，那又能意味着说明什么？事情真能如你所愿吗？这个答案是否定的，且肯定的。事情只会变得更糟糕，而后悔当初。因为生活是现实的、残忍的。

如果你如愿以偿了，那对方呢？更何况每人对事态的鉴别都不同。所以，我认为不管错与对，发生了就是发生了，只有让自己的心静下来，才能有效地控制自己的情绪，从而使事情得以妥善解决。

学习了彭祖神谕：我要学会控制情绪。大同师言：情绪控制问题，是非常重要的问题。要牢记以下八条：

- 1.自高自大时，我要追寻失败的日子。
- 2.纵情享受时，我要记得挨饿的日子。
- 3.洋洋得意时，我要想想竞争的对手。
- 4.沾沾自喜时，不要忘了那忍辱的时刻。
- 5.自以为是时，看看自己能否让风住步。
- 6.腰缠万贯时，想想那些食不果腹的人。
- 7.骄傲自满时，要想到自己怯懦的时候。
- 8.不可一世时，让我抬头，仰望群星。

学习了彭祖神谕和大同师言，对如何控制自己情绪大有帮助，并能处理好日常生活中一切事宜。

灵达：情绪控制，这是一个大部分人普片存在的问题，也是现代社会各行各业都会碰到的实际问题。能否控制情绪，也体现人是否成熟的一个标准。回忆自己的成长过程，自己好像真正成熟是最近这不到十年的时光。

我发现：常常把自己看得渺小一点，尽力做好自己手头的事情，心情会比较好一点，碰到不顺心的事情，受到委屈，有时候是非原则性的问题，就不要太认真，过去了就过去了。如果是原则性的问题，那么就要掌握好讲话的语速，心平气和的解说，不带情绪，因为发脾气，带情绪说话，只会把自己推向别人的对立，有一种煞气。这样不会给自己解决问题加分，反而是减分的。

另外，现在社会的节奏，容易促使人们倍感压力，如果要让自己能够承受这样的节奏，我们需要在心理上 and 生理上做好调整。心里上的调整：我们需要高调做事，低调做人。认真做好自己的工作，凡事不要太较真。保持乐观积极心态。生理上的调整：足够的睡眠，均衡饮食，适当运动，让身体有足够体能来应对压力。

有时候真的很想发脾气的时候，就让自己连续做几次深呼吸，自己就会平静下来了。

最近电视广告里有说道□You win some, you lose more. 如果不能控制情绪，那么看起来好像赢了，其实是输的更加惨痛。

以上是讲工作生活方便，如果谈到修心方面，那么情绪的控制是更加至关重要的。一个人做了再多的好事，只要情绪失控一次，那么前功尽弃，因为火烧功德林，所有的功德都已经化为灰烬。自己也是为魔鬼打开一扇窗户。情绪失控，也导致自己的能量场大大降低。

我们要反复阅读《我要学会情绪控制》，从根本上杜绝情绪失控的可能性。紧紧跟上大同师尊的步伐。

貝琳達：学习彭祖神谕《我要学会控制情绪》，对我来说是天赐的一剂猛药。

虽然自己给自己定义为直肠子，但家人一致认为我情商低；在人际关系方面吃了不少苦头，我一直希望能提高自己的情商，学会控制自己的情绪。

首先是我的沟通技巧有待提高：说话过于直接，有时说话硬邦邦的，别人听起来就像发号施令一般，会感觉不舒服。还有就是共情能力有待提高：学会换位思考，学会察觉到他人的情绪变化，而不是对所有人采用同一种方式沟通。刻板化的沟通会让人内心产生抵触心理，导致事情进展不能顺利进行。

另外，我容易情绪化，遇事不冷静，处理问题不够理性，常常意气用事。尤其是在听到不开心的言语时，会东想西想，带着情绪来思考问题。受到他人的语言侵犯时，第一反应就是辩解，不是气急败坏就是情绪低落。虽然我知道把自我情绪摆在第一位，是小我的表现，但却总是无可奈何地被情绪牵着走。“情绪，犹如一匹难以驯服的野马”，太精辟了！学会包容，学会理解对方想要表达的意思，学会忍辱负重，学会遇事面不改色微笑应对，“学会驾驭自己的情绪收敛自如控制”，是我学做人的一个大课题。

修炼出功能者的“八忌”，逐条自查，因为没有什么资本可以骄傲，所以自认为没有太出格；但这也是在给我们敲警钟！追忆累世灵魂煎熬、灵魂被剥夺能量的日子……往事不堪回首。面对师尊的教诲和培育，怎能忘恩负义？称称自己几斤几两，岂敢“不可一世”？

记得师尊曾答问“为何有人坚持习法，却还是要生病？那是因为你的愿力不够布施你的身心灵。”

今天彭祖的神谕更加具体：“你的愿力，经常会被不良的情绪打败。”

“你要记住，每一次生病都与情绪有关。”

我们要想修炼成功，要想加入无病团队，首先就是要发大愿，同时要学会控制自己的情绪，不让愿力被情绪打败。

感恩师尊指导我们学习彭祖的神谕，猛药去我苛。

感恩彭祖，指点迷津，去除我们修行路上的绊脚石！

2023.11.5

---

## 澳亚团学习《彭祖神谕：我要学会控制情绪》后的分享（上）

发布日期 2023-11-6

关联：今日拜读、学习《彭祖神谕：我要学会控制情绪》，深深地体会到要学会控制情绪，而不被情绪所克服是一门功夫，也是一种修养，更是一种智慧。

情绪是我们对外在和内在环境变动的反应，情绪伴随着思想、感觉、行为，既复杂又混杂的精神状态。情绪有负向和正向，负面情绪有愤怒、悲伤、紧张，失落、恐惧等，而正面情绪包括兴奋、快乐、惊喜、愉悦等。情绪是一把双刃剑，处理好可以成就自己，提升修为；处理不当就会害人害己，被情绪所反噬，所以不同的情绪所带来的结果可能会有巨大差异。

由于每个人的遭遇、经历、环境、心境都不一样，情绪的波动也会有所不同；有些人的情绪是大起大落的，也有些人的情绪是比较平稳的。情绪的驾驭并非情绪的压抑，情绪的压抑会使人掩饰自己的情绪，情绪没有得到适当的疏导，日积月累，会让情况一发不可收拾，会让身心灵产生许多病，例如忧郁症、焦虑症等。

情绪是靠改变自己来调整，每次情绪问题都应适当的疏解。明白因果律，就容易懂得坦然面对坦途与坎坷。要解决情绪的问题，还是需要从情绪产生的根源上着手，情绪既然生于心，自然要从心灵逐渐清洗污垢。“天爱真言”有助于升起仁爱 and 悔悟之心。忏悔和心灵慧歌、心灵慧语有奇效地清洗心灵。情绪的驾驭并非一朝一夕的事，只要坚持修炼，知行合一，就一定会有效应，所谓百炼成钢。

回顾两年多前，自己是很容易从半夜睡眠中被吵醒后，再次入睡就比较难，所以失眠的日子，情绪和睡眠质量自然都不好，这么多年过去了，习惯了也就认为这是一种天然的状态，会一生伴随着自己，却不知这便是灵魂负信息问题，是有解决办法的。有一次机缘巧合下，第一次听到师尊的心灵慧歌“音乐是药”，就感觉到音乐中有治愈的高能量，容易让自己入眠，“音乐是药”便作为了自己的睡前音乐。不知不觉，几个月后，突然有一天，神奇地发现自己居然能够随时轻易地入睡，而且身心灵是莫名其妙地感觉多么的舒服和愉悦，每天晚上从心底里说声“感恩大同师尊”，自自然然微笑就入睡了，一觉睡到天亮，尽管被吵醒，一瞬间就能入睡，尽管接下来有一整天的工作忙，每天早上也是自自然然微笑的起床，从心底里说声“感恩师尊”。睡眠质量提高了，情绪和整体健康状态也得到改善。微笑入睡，微笑起床，这份幸福是师尊与凤凰园所赐予的。心灵慧歌，清洗灵魂、滋养心灵，特有奇效。不否认，这一点一滴也离不开师尊的加持。

其实自己受之于师尊的恩惠也不仅如此，每次回想起师尊的恩惠，都会热泪盈眶，庆幸的是人生中能够遇到一位明师，实属不易，更可贵的是师尊还不遗余力的点化我们。有这么一位师尊，夫复何求。

侂真：修不出来和我们的情绪也有很大的关系。一个人在修炼中一定要把情绪控制到百分之八十。

我们的情绪好坏和我们的七情六欲有大的关系。我们的眼鼻、耳、舌和身意也是有关系。我尽量控制我的情绪在每一天生活中的每一件事，发生在我的身上都是美好的。我是使命来到这个宇宙，一切发生在我身上，都是我应该接受的。不好怨天尤人。

如要改变命运，过好的日子就要好好地修炼。每天做善事，付出大爱，帮助需帮的人。

在我修炼的路途中常和修炼的亲朋好友一起。每天早上起来把早课做好一天精神，情绪爽快，做事顺利。每晚把晚课做好，一晚睡得好。

林玲：情绪稳定，是最高级的修养。情绪就是心魔，你不控制它，它便吞噬你。喜、怒、哀、乐是每一人与生俱来的天然情绪，是生理上的本能。如果不能加以约束和管理情绪，不但会影响家庭的和睦，事业的成功，还会影响到身体的健康。因此，做情绪的主人，而非被情绪掌控，是我们需要修行的一项重要课程。

情绪稳定的人，都是通过自我修为，来自内心强大的约束力，是一个人有修养的表象。情绪稳定不仅是一种修养，更是一种能力，命运不会被情绪左右，行动才能改变未来。凡事都有它的两面性，看问题的角度不同，会直接影响情绪的好坏，而情绪是决定生活质量的重要因素。

试着体谅、理解和宽容，增加自己的修养，改变自己的看法和想法，当情绪稳定下来，心情变得安宁，日子也会越来越温馨。人的优雅，关键在于控制自己的情绪。不要做情绪的奴隶，要将心比心懂得换位思考，在约束中增加自己的修养。做一个情绪稳定的人，在修己渡人中，管控自己的情绪，不仅能让周围的关系更融洽，家庭更和睦，心情更愉悦，还能使自己的身体更健康。

努力做个情绪稳定的人，做个有修养的人，收获家庭的幸福，事业的成功，身体的健康，平和而温暖的过一生。

心传：记得在佛经里有这么一句：如果有强盗劫了你的物品，砍了你的腿，如果你对他有怨恨就不是我佛陀的弟子。

这种境界要达到谈何容易。这个境界已经不是控制的范围了。是如如不动的心境。毕竟要控制的东西，将来有一天也有可能失控。情绪来了，人基本那瞬间已被情绪左右了。如何让情绪不生，那是大学问。我也在努力中。大家共勉。

感恩彭祖！感恩师尊！感恩凤凰园！

2023.11.5

## 乐素餐厅能量餐 修福造福众称赞

发布日期 2023-11-3

金秋时节，我终于来到了心心念念的乐素餐厅。餐厅面积不大，环境朴素典雅，充满了温馨气息。一张张熟悉的面孔对我笑脸相迎，我有一种回归家园的温暖感觉。

师兄师姐们热情地用家宴款待我，今天的主打是“蔬食饺子”，饺子静静的放在碗里就像晶莹剔透白色的小船，我轻轻尝了一口神仙汤，醇厚的汤汁顿时冲击了我的味蕾，整个人被震住，那是一种无法用言语描述的美味。饺子汤清澈，入口鲜香，喝下去顿时全身发热，冒汗，从内到外都感受到温暖和滋补，听师兄师姐介绍这汤是用二十多种蔬菜熬制而成，比肉汤还要鲜美可口。吃完一大碗蔬食饺子，又来了一碗拌面。今天是我这两年来吃得最饱的一餐，心满意足。

这里的每一道菜，都蕴含着厨师的专业与用心，除了美味还感受到所有的营养在体内自由流动，真是一种美好的享受。

学子：谢虹

2023.11.2

昨天终于来到梦寐以求的乌镇乐素餐厅打卡。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。后厨迎出来的几位工作人员（园友）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，后来问了才知道应该是当天采购现场烹制的口感，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脱销的梅子酒，是店里摆放的最后一瓶样品！我第一口喝下去，一股气直接经前额蹿到头顶，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所以测酒精仪测不出来的原因，不亲身体验真是理解不了啊！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！

听温师兄说之后还会推出茶饮产品，我们已经在期待了。

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。）

学子：张蓓

2023-8-26