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：韩撷菱

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地震撼，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。在人生最底谷时，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義工的园友，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。
在往后的十几天里，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

小小的乐素餐厅 大大的修炼场

发布日期 2024-3-15

3月初去乌镇乐素餐厅打卡，赶上店里丁坚师兄在，他利索地给我们和另一位会员老先生做好面，温和耐心地跟我们聊天，我们最后才知道他也不是本地人，而是从太仓过来值班一段时间的。

乐素餐厅虽小，却让我切身感受到了前辈园友们身上的定力，不论谁值班，在他们身上，理和事是一。丁师兄提起德清刚又开了一家乐素餐厅，我们吃罢午餐便驱车探访新店。

到了新店，立刻被店里的人气感染。有位大哥坐在那里热情地招呼大家，还介绍吃神仙面的好处和案例，-让我一度以为他是店老板。后来才知道，他只是受温师兄感召的当地一号粉丝，义务宣传，还介绍很多朋友来吃面办会员。粉丝到什么程度？他说租这店铺时温师兄当场看了一眼就定了，超级快，连租金都不砍价，还是他看不过去出手给砍了个价。后面装修、清洁、介绍人来吃面……他处处帮忙效力，怪不得让人误以为他是老板。

温师兄很低调地在后厨干活，还有张馨月和另一位姐妹（太低调了都打听不到姓名），三个人服务大家，整个店的氛围干净整洁、温馨又红火。谁能想到几天之前这里还是一个油烟厚腻的餐饮店，他们光清理下水油污就足足好几天。馨月师妹说清理后厨真是触目惊心，现在的餐饮业用油太吓人了。等他们忙完后，和他们聊天，惊叹从租店到开店的过程特别快，他们每个人做决定也是超级快，根本不考虑俗务，什么家里怎么办、家人怎么办？他们三个都不是本地人，也完全不考虑自已在异乡怎么生活之类的……他们说:这事你能想的就是做还是不做，做就不想其他那么多，想多了就做不了了。我实在佩服这三位，试想我要去异地开个店，本地没员工也不认识人，我可不敢这么开张。

想起修炼的文章里有种说法:在某些关口需要纵身一跃。他们这种義无反故地纵身一跃，真的非常触动我。可能跟不少园友的梦想一样，我也希望身边有个乐素面馆，我们能顿顿享用同乐餐饮。实在不行就开一个，自己受益的同时也造福周边人。我问他们如果我在偏僻的地方开个面馆人流都没有怎么办，馨月师妹很笃定地回答说你只管开，人怎么来不是你的事。这种坚定让我感受到一种莫名强大的力量:向人要力太漂渺，向神要力才有力。

对比之下，我再次审视自已，发愿却没有落实就是不真切，事和理脱离就是没在行愿，迷乱和懈怠就是想自己（私欲）或不相干（杂念）的太多。这么一细审视，真是惭愧。一年之计在于春，趁着自己离得不算远，好好向面馆园友们学习，跟上队伍。

小小的乐素餐厅，大大的修炼场！

学子：张蓓

2024-3-14

邕城团队神仙汤面后效应分享（下）

发布日期 2024-3-12

莲师姐：
通过这次乌镇学习，我的收获很大，我发现每周团队线上学习阳明心学，分享环节我也不怯场了，以前不敢分享，我不知道要说什么，现在脑子都变聪明了。每天做事情都很积极，就是想做事，莫名其妙的开心。

司师姐：
回来后感觉身体每天都很舒服，右手手肘比以前好多了，不痛了，也灵活了。

周师姐：
用了黎莎大师姐的面霜后感觉脸软了，便宜又好用。吃了神仙汤面回来后到现在也不馋肉，吃了也不觉得香；回来这几天就感觉精力充沛，每天基本都在外面，全天陪远方的朋友，中午没休息也不觉得累，以前可没有这个体力，中午不睡觉下午就无精打采的。

任师姐：
在乌镇那几天大号排的很少，回到家后每天都排两到三次，排出来后身体很舒服，肉也不想吃了，好开心。看到乐素餐厅许师兄、李师姐他们随时都面带微笑，我回来后也不由自主的每天都在微笑，睡觉也在微笑。

用了黎莎师姐的面霜，每个人都说我漂亮了，忍不住又开心的笑了。

自从去了乌镇财神爷加持后，几乎每天都或多或少的有工作之外的收入，真的太神奇了！

曾师姐：
我回家后不想吃肉了，对肉没有一点欲望，就喜欢吃青菜。

谢爸爸：
我右腿因腰间椎盘引起的胀痛，回来发现胀痛感缓解了很多，走路很轻松。

顾师姐：
去乌镇之前，我有一笔1.5万的利息，追了很久都追不回来，回来之后，他很自然就给我转过来了，真是太神奇了！

每天念诵防治抑郁古法秘诀，先生对我更好了，双方间感情加深了，他对我的意见接受度也比以前提高了，要在以前，他很少接受我的意见，随着双方之间的改变，我对他发自内心的关心也多一些了，以前我对他的关心太少了，真的很惭愧。

12月份开始我的工资就断了，自从去了乌镇得到财神爷加持后，今天老板把12月到2月三个月的工资转给我了，好神奇好开心！

吃了几天的神仙汤面，不仅身体得到改善，没想到回来的后效应，大家在灵性上有所提升，财力上也有所显现。此行提升了认知，开阔了眼界，更加珍惜出去学习的机会！

邕城学子
2024年3月10日

邕城团队神仙汤面后效应分享（上）

发布日期 2024-3-12

邕城团队2024年乌镇之行收获很大，27号当黎莎大师姐代师尊教授恭请财神爷秘法后，学子们随即感觉沉甸甸的能量进入到茶杯中，所有人的杯子明显发光发亮了，杯壁锃亮锃亮的，这让大家不得不感叹神加持的力量！凤凰园真的太富有了，我们的学子太富有了！乌镇之行让各位学子身心灵都得到提升，各种效应在返家后更是层出不穷。

丽丽师姐：

26号那天看到那碗神仙汤面能量很强，很有感情，吃的时候很感动，很想哭，感觉是灵魂需要。在医圣馆时，我咳嗽很多，感觉是在排毒。回来以后感觉我的脑袋清醒，思路清晰了，记忆力也改善了。

这次学习后对凤凰园更有信心，感觉造福人类是多么有意义的事，很想参加到“ 三救 ”的实际行动中去。我要紧跟凤凰园的步伐，做好造福人类的事情，为此我时刻准备着，全心全意去做好，这种感觉异常强烈。这次学习太有意义了，如果不去我会后悔一辈子！

娟师姐：
以前我来例假前情绪很不稳定，经常发脾气，先生和儿子就不理我，我就越生闷气。学习了<防治抑郁古法>秘诀后，我每天至少念诵两次。我再发脾气时，先生不会像以前那样不理我，居然还会和儿子解释“ -妈妈身体不舒服 ”，偶尔还和我说几句话，而且还感觉像夫妻间的打情骂俏一样。以前我们之间三个月或者半年都不当面讲一句话、一个字，都是微信文字沟通，我们现在可以面对面沟通了。春节期间的工作很忙很累，下班回家后他总是板着脸，也不搭理人，现在也改变了，比以前开心了很多。每当想起这些，我在念诵时就很感恩，不由自主就哭了。

孩子现在也更能包容我了，有时我忍不住吼他两句，他还反过来抱我一下，我很惭愧我的情绪还没有孩子

稳定。也是在这时我才发现原来以前我的情绪很严重，难怪先生和儿子会觉得我无理取闹。

我自己是经销护肤品的，回来后这几天没涂自己的护肤品，只涂黎莎大师姐的面霜，反而感觉脸上更紧致了。以前只要不涂东西，脸上就会有肉眼看得到的松驰。这个面霜真好，涂到哪里，哪里就有紧致的效果，而且还素颜。外面的护肤品也有些效果，但那效果是需要日积月累、长期的使用，不像这个面霜，一次两次的效果都看得见，而且更放心。

从乌镇回来后，我没有像以前那么密集发朋友圈经销我的产品，但很神奇，接二连三有单子过来，虽然是小单，但小单也能积累大财富，真的很开心。自己还感觉到收获的财富是：以前经常吃外卖，现在不想吃外卖了，想自己做饭了，这个是健康的财富。最关键是心情方面的收获，那是无价之宝。

回来后这两天挺能吃，感觉肠胃挺好的。以前不经常看钉钉信息，要看手机时，也是先看微信的再看钉钉的，现在把钉钉全部调成声音提醒了，一有信息提醒，先看钉钉，再看微信。现在体会到凤凰园的高度，一定要跟上来，进来家园5年了，增长的只有年龄，现在越来越怕掉队。

乔娜师姐：
从乌镇回来之后，我的心情莫名的高兴，以前容易纠结的事情，现在一下子就想通了，思路清晰，目标更加坚定，再一次看到凤凰园的高度，提升了“ 使命感 ”，思维认知都有改变。很感恩得到黎莎大师姐的提醒：以前因为得到了太多没有感恩心，只索取不付出，当你再想得到时，往往事与愿违。

以前因为人生方向不明确，志向不坚定，我总是从一个坑跳到另一个坑，感觉自己就是那个“ 老油条 ”，做错了太多的事，不听神的话，我所受的果都一一兑现。这次学习后我找回了当初在广场跑步时的冲劲，只想做事不求回报，目标只有一个，全力以赴，不负此生。

现在每天吃饭时，都会想想“ 神仙汤面 ”，流连忘返，想想就开心。

阳明先师神谕：练功之人与修炼之人

发布日期 2023-3-11
阳明先师神谕 （2021年1月31日上午9.42）：
练功之人，不会注重学做人。反之，凭自己的直觉做事，有时候会缺乏致良知一面；
修炼之人，会注重德行。总之，任何时候都会提现出致良知，知行合一。
如能清醒地、公正地对待这两者之人，决不能把这两者之人来同等对待。这样，会带出一支不败而持久的团队。
这是能者师尊请问阳明先师如何带出一支不败而持久的团队，阳明先师回复了能者师尊。
能者师尊与阳明先师说：正是，前期都是练功之人，后期带入难度很大。
张三丰祖师书里得到这样提醒：
修道有一个不可错乱的次第渐进过程，即修道——养道——得道。只有得道成道之后，才可用道、行道、显道。所以，修道时不能贪于用道，养道时切莫贪于行道。即使得道可以显道的时候，你只是有了显道的功能，外部环境是否允许你显还是另一回事。如果外部环境还不利于显道，那就不要显，可以隐居在名山大川之中，传一些少数的高徒，以使大道的源流绵延不绝。

乌镇行

发布日期 2024-3-8

乌镇，一块古老神奇而又美丽非凡的土地，1300年建镇史的江南水乡古镇，中国首批十大历史名镇和中国魅力名镇之一。相传昭明太子出生时，双手紧握伸不直，沈约轻松掰开，于是成为昭明太子的老师，昭明太子跟随沈约到乌镇被美景吸引无心学习，沈约讲了一个小乞丐被冻死了手上仍捧着一本书立志向学的故

事，昭明太子感动后刻苦学习，后来成为有名的文学家。开创了乌镇“ 文运之史 ”，给乌镇塑造了一个近乎神话般的读书人之梦，历代人文荟萃，代有俊才。踏上乌镇之路总是思绪万千，每一次的收获都有惊喜。

第一次去乌镇学习：

刚到乌镇，黎莎师姐与温师兄已经在车站等候，许久不见的大师姐有些憔悴，与往日的容颜相比，两鬓多了些白发，脸上有些沧桑，但师姐依然神态从容，似有神力护佑。来到心心念念的乐素餐厅，看到在厨房工作的李师姐仿佛穿越了时空，返老还童了，脸色白里透红，近七旬老人居然从背影看到少女的姿态，太不可思议了！印象中的李师姐有点驼背，脸色蜡黄憔瘁，精气神不足的样子，无法相信是同一人。而许师兄则多了几分富态的气息，红光满面、精神抖擞。通过学习才懂得灵魂有力量，正气之人才会有富态相。

在乐素餐厅待久了就会听到许多趣事，多是吃了“ 神仙面 ”收获健康的故事，有糖尿病吃了“ 天粮粥 ”血糖稳定的；有每周从杭州开车来打卡吃面的；有隔壁面馆老板娘不顾自家生意帮助吆喝客人来店的；更有为了吃神仙面留宿乌镇的游客……，这都是乐素餐厅的师兄师姐们无私奉献的结果。大师姐说：在厨房工作的师兄师姐们放下小家，勇于走出来实干的精神，是在为自己的修行之道开创业绩，在真干的过程中自然获得上天的加持。 师姐为我们提升灵性指明了方向，拔高了角度，当前正值凤凰园转型发展的初期，面向社会开设“ 乐素餐厅 ”，为大众人士找健康。真干的学子令我钦佩！作为凤凰园一员，为乐素餐厅得到了社会认可的自豪感油然而生。

“ 天厨班 ”是一个综合修行的道场。一周以来，学子们领悟力有了很大提升。参加天厨班学习，我得知想要做出有能量的餐饮，做菜的每一道工序都尤为重要，需具备谦卑柔和的心态，烹饪出来的菜品能量才会被激发出来。若有一丁点儿傲慢心，此餐饮的能量顿时全无。螺蛳壳里做道场，内在的心态有了变化，随之外在也会有很大的变化，大家在一次次实操过程中提升了灵性。

第二次去乌镇学习：

在到达当天，黎莎大师姐让我们每位学子自我总结，我的总结：虚空的话太多，缺乏实干，带团队没有做好榜样，导致邕城学子只懂得索取。总结完毕，师姐给我们看一段若干年前上天写给她的神谕：要从美梦中苏醒，要脱俗，提升境界，不要说虚空的话，那是无止境的边际，要在真实的生活中努力，当晚这一课，如当头棒喝，令我醍醐灌顶，我下定决心以后要在真实的生活中去努力，在事上磨练。

11月初，冬至的前一夜，乌镇气候是零下五度，没想到天厨馆煮出来的饭竟然是馊的，所有人都感到不可思议。师姐连忙查找原因，能者师尊开示：因我们大家学习天厨是下定决心出来服务大众的，但说到没做到，欺神的行为导致彭祖不再加持，天厨馆的能量消失。而后所有学子被取消上课资格，我们也都认识到了错误，心怀愧疚之意，并深深忏悔，这次真正认识到了重诺的重要性。

第三次去乌镇学习：（今年2月下旬）

本次学习最大的感悟是“ 使命 ”，有幸与黎莎大师姐一行人，去普陀山朝拜。去朝拜的前一天，师姐跟我们分享了乐素餐厅面向社会的重要意义，是上天通过这样的方式造福人类，这是上天赋予我们凤凰园的事业。当今地球已出现巨大危机，核辐射、食品的安全问题等，而我们天厨班的学子就是要以这样的方式造福人类，帮助更多人获得健康，我恍然大悟，这次是真的看懂，听懂了。

通过这次乌镇行，让我更加深刻的体悟到：“ 三救 ”不是喊口号，而是实干，乐素餐厅推向社会，就是为众生找健康，造福人类，真正的践行，参与到其中，这才是行“ 三救 ”，否则都是空谈。

多学事上练，真正的修行不在山上，不在庙里，而在社会中，要在真实的生活中努力。黎莎大师姐修行之道似梅花香自苦寒来，虽三次学习已结束，但前进的步伐未止步，要实干就要说到做到，人生就要活得有意义、有价值，不断将自身与凤凰园的事业向前推进。

学子：谢虹

2024年3月5日

厨房亦道场

发布日期 2024-3-6

【编者按：乐素餐厅”的“神仙汤面”，其神奇的食疗效果，说服力強，是名符其实的“神仙汤面，如能向社会推广，定能造福人类。
许师兄与文娟师姐不辞辛劳为园友为众生服务，身心灵健康的明显提升，已出现“服众”的成效，在“打造无病团队，创造生命奇迹”的大道上迈出了坚实的一步。这是神的褒奖。】

乌镇乐素餐厅开张已近10个月了，这是凤凰园由救自己走向救众生的第一步，是同乐餐饮接受社会消费者评价的第一次，是我们进入新的修炼层次的开始。

近10个月来，我们制作的食品受到了社会大众的普遍认可，获得了消费者的普遍好评，为许多疾患缠身的病人缓解了痛苦。

餐厅旁边住着一位年近70的冯大姐，2023年暑假期间，她的孙女到乌镇来度假，因中暑导致身体不适，不想吃东西。在乐素餐厅受过益的冯大姐便让她来餐厅吃面。一碗汤面下肚，小姑娘的身体状况立即好转，感觉舒服了，胃口也开了。冯大姐很高兴，便在朋友圈里夸乐素餐厅神仙汤面的神奇功效。

居餐厅不远处住着一位70多岁的范大姐，因腰部疼痛而行动不便。听说我们的神仙汤面有助于身体健康，便坚持慢慢挪步来到餐厅。吃了汤面又喝了点茶，立刻感觉腰痛减轻，觉得身体轻松了，精神状态也好了起来，最后带着愉悦的心情、迈着轻快的步伐返回家中。接下来她又连续来吃了两天面，然后和一帮老姐妹高高兴兴地去杭州进了两天香，几个寺院走下来也没有不适。她觉得非常神奇，目前已是我们的常客了。

有一天傍晚，一对从东北来旅游的素食夫妻，在网上找到了乐素餐厅，便赶过来用餐。当时妻子身体不适，戴着口罩，不想吃东西，只为丈夫点了一碗汤面。当热气腾腾飘着香气的神仙汤面端到他们面前时，妻子忍不住尝了一口。一口面吃下去，她就要求再来一碗拌面。于是丈夫吃了拌面，妻子吃了汤面。吃完之后，这位女士精神状态马上好了起来，开始和旁边的人聊起天来。我们的神仙汤面就是这么神奇！类似的例子很多，篇幅关系不能尽言。

有些老年人多年的慢性病，如高血压、高血糖、痛风等，经常吃我们的神仙汤面，症状均有了不同程度的好转。看到凤凰园同乐餐饮给大家带来了健康与幸福，我们感到非常欣慰！

细想起来，因乐素餐厅而获益的并不仅仅是这些消费者，而是我们这几位工作人员。是神与凤凰园给了我们这个难得的机会。因此，我们才有可能获得一丝发光点、才有可能改变自身的面貌、才有机会距离神更近一点！能者师言：身不苦则福禄不深，心不苦则智慧不开。乐素餐厅的工作是幸福之源，为我们提供了真修实干的修炼机会。

我觉得自己在乐素餐厅的工作中问题还很多，经常犯错。参加天厨学习已有3年多了，至今尚未能成为一名合格的天厨。说明我在乐素餐厅这个修炼道场中，做得还远远不够。能者师言：“做《同乐餐饮》菜谱时，均在炼敬心、静心与正念，其菜谱做出来效果有佳。”由于修炼不到位，恭敬心不够，常常心态浮躁，杂念很多，导致食品质量与能量常有波动。我们必须不断努力、不断学习、进步，争取跟上前进的潮流！

乐素餐厅起步不久，人们的健康需要我们提供更多富有高能量且可口的饮食，今后要走的路还很长，在神的指导下、在大同师尊的带领下，我们一定会走出一条利益众生的美食之路！

学子：许沪宁
2024年3月5日

今天乌镇气温较低，一整天的雨下得蛮大的。我和丁师兄在厨房工作，突然一位会员穿着雨衣，骑着电瓶车出现在餐厅门口，我赶忙迎了出去。原来是给我们送他们亲自种的无公害小青菜来了！这是冒雨刚从地

里摘下来的，又冒雨为我们免费送来的！我被深深地感动了！

俗语讲:同行嫉妒。而我们的邻居面店和我们却非常和谐，情如姐妹。今天她又送来一大把新鲜的小葱给我们，还不肯收钱！我又被感动到了！

有位当地的老会员，听说我们餐厅开张就来吃面。我一见她怎么瘦了这么多，脸色也很差。她告诉我春节期间一直身体不适，感冒，去医院挂了8天的吊针，人没力气，口苦，吃不下食物。我刚好煮了六堡茶，默默地祈请彭祖神井水，祈请彭祖加持！然后请她喝茶，接着去煮神仙汤面给她吃。一大碗神仙汤面她吃了个精光。

第二天中午她又来了，面色比前一天好多了。吃面时，连连说嗯好吃、鲜！她告诉我:之前舌苔黄黄的，口苦，没有胃口。今天早上舌苔就干净了，嘴不苦了。

第三天来吃面时脸色红润，人也很精神。当地认识她的人说她今天气色真好！

看着她吃了二天的神仙汤面，人就有了这么大的变化，心里真的很开心！由衷地感恩彭祖！感恩大同师尊！

学子: 李文娟

2024-03-05