



■ 任钦功

素食文化

在一次晚宴上,比尔·盖茨公开地表达,基于蔬菜的饮食方式有助于减少地球温室效应气体的排放,并谈到要选择富有同情心的生活方式。所以,加入素食行列,给地球降温。

素食作为一种健康、仁爱的文化体现,古今中外崇尚素食之名人不胜枚举。俄国文豪托尔斯泰有经典名言:“一个人如果向往正直的生活,第一步就是要禁绝伤害动物。”杀生灵是人类对自我的残害,践踏动物就是人性天良的泯灭。选择素食是于人于己都有益处,地球也会因此纯净无邪,恢复万物的和谐胜景。正如悟妙法师所开示:不吃肉,我们不会死,不过如果我吃肉就会有动物被杀死。不穿皮衣,我们不会死,但是如果我要披它,就会有动物被活剥。我吃素不是为了让自己的身体更健康,而是为了让自己的心更慈悲;我不穿皮革不是拒绝众生的恩德,而是为了把温暖和福报还给有情。佛陀,我至诚发愿:戒杀吃素,珍爱众生。

素食在中国传统文化中普遍受佛教慈悲仁爱思想影响,时尚流行的今天,越来越多追求养生而茹素者,有意识对环保、伦理、健康甚至美容方面引起更多关注。

素食对人体的健康意义巨大。首先吃素可抗癌,美国国家癌症中心指出:大量食用蔬果的人比不常食用的人,患癌几率减少一半! 常茹素者能增强免疫力。许多研究表明,素食者更长寿,这已是毋庸置疑的。更重要的是:素食之人心更柔软,慈悲为怀,面对逆境更有韧性和耐力。

上大生命加油站——功能美食坊

民以食为天,食以“能”为先。吃饭如同给车加油,要想身体好,就要加好油、加对油。上大功能美食坊,是国内第一家按照“阴阳五行”对食材进行合理搭配的功能型连锁餐饮,是人类饮食方式和饮食观念颠覆性的革命,是从吃饱、吃好,到吃对的彻底升华,是从强调“色、香、味、形”为主的“工业美味餐饮”,转变到以体内健康需求为主的“功能生态餐饮”的绿色革命,是人类最紧迫的行动,体现了人类自我的觉醒。



上大功能美食坊,是由中国中医科学院和中华养生协会的专家组,依据《神农本草经》、《黄帝内经》、《饮膳正要》、《本草纲目》等祖国养生宝典,结合当下时弊隆重推出的重点项目,引导大众正确饮食、科学饮食。它是大健康产业链“生命驾校—生命加油站—生命4s店—生命大修厂—生命进修院”中的“核心”环节。它是专门为有良知的、有智慧的、绿色厂家、农家搭建的优质产品绿色通道。它是为人类提供正确饮食,科学饮食、健康饮食的终端服务窗口。

上大功能美食坊以低碳环保、绿色健康养生理念创新饮食文化,引导绿色健康饮食消费。并且以平价功能性养生素食套餐、绿色健康饮品和茶文化营造绿色消费氛围,带动绿色健康养生礼品销售,使各连锁店成为各地绿色健康养生礼品集散地、地方特色文化宣传的窗口。上大功能美食坊又以国际化品牌和绿色健康餐饮文化发展连锁店,打造全球绿色健康素食产业链终端网络。

著名影星金粮老师为上大功能美食坊代言

2014年11月5日,著名影星金粮老师成为大健康产业联盟和上大功能美食坊的形象大使,北京大学大产业联盟课题组长、上大生命驾校校长彭措老师为金粮老师颁发了聘书。金粮老师,原名孙金良,山东滨州人,是国内著名的正直善良的实力派新星。金粮老师一直以来演绎的都是主旋律、正能量的角色,他为人真诚善良、正直正义、正知正见。此次与健康产业联盟和上大功能美食坊作形象代言,完全出于对于公益事业的热爱和为推广素食文化的爱心使然。

《佛说业报差别经》:……复有十业。能令众生得长命报。何等为十。

一者自不杀生。二者劝他不杀。三者赞叹不杀。四者见他杀。心生欢喜。五者见被杀者。方便救免。六者见死怖者。安慰其心。七者见恐怖者。施与无畏。八者见诸患苦。起慈愍心。九者见诸急难。起大悲心。十者以诸饮食。惠施众生。以是十业。得长命报。……

生命驾校缘起

随着经济的快速发展,人们越来越渴望健康长寿,然而结果却是疾病缠身……造成这一结果的原因主要是:对生命规律的无



知、对自然规则的无视、对生活规范的无为。

面对这种社会现象,彭措先生历经十余载潜心研究,推出了“生命驾照”养生体系,并建立了第一所“生命驾校”。学习生命驾驶技术、人体机械常识和生命交通规则,三项达标就等于考取了“生命驾照”,“持照驾驶”才会健康长寿,避免家庭悲剧!“生命驾校”的设立,将填补国际社会健康产业的一项空白!

生命驾校核心价值

1、个人价值:增强身体素质,提高生活质量,有效延长寿命,用健康打造一个圆满的人生。2、家庭价值:老人开心幸福,儿女放心安心,共享天伦之乐,用健康成就一个美满的家庭。3、企业价值:降低运营成本,提高工作效率,保持发展动力,用健康增强企业的核心竞争力。4、社会价值:减少医疗投入,减轻国家负担,促进社会和谐,用健康实现中华民族的伟大复兴。5、历史价值:沉淀中华文化,传承养生经典,惠泽后世子孙,用健康使人类步入颐享天年的自主王国。

顺环合境养生术

环是环,境是境,环指时间,境指空间,环境养生源自于《黄帝内经》中的“法于阴阳”。环境养生是养生的根本大法,人类的所有活动都要在一定的环境中进行。

时间有阴阳,上午为阳下午为阴,白昼为阳,黑夜为阴。春夏为阳,秋冬为阴。空间也有阴阳,上为阳下为阴,前为阳后为阴。阴阳平衡,相当于酸碱平衡,硫酸烧手,火碱也烧手,中和平衡便不烧手。所以,“物无善恶过者为灾”。住高楼不接地气,住地下室不接阳气,阴阳失衡疾病乃生。环境养生的宗旨就是顺应四时而动,选择良地而居,借天之阳气补人之元气,采地之精华补人之精血,从而达到气血充盈、阴阳平衡的目的。



清饮淡食养生术

饮是饮,食是食。饮为天,食为地。水,是体内的运河,水量不够就像运河干枯,运输船只搁浅,营养上不去,垃圾出不来。水又是细胞生存的大环境,就像鱼儿离不开水,大部分细胞都是“海洋生物”,喝什么饮料就像下什么雨一样,离开优质适量的水比什么都恐惧。所以,中国茶圣陆羽在《茶经》中阐释:不同的季节喝不同的茶,不同的茶用不同的水,这是健康人类的财富。食,是人体的物质基础和能量的来源,建造身体就像建设大楼,需要什么物质,哪些食物里丰富,用什么方式加工、在什么时间食用最有利于吸收,食用多少效果最佳,这些都直接决定人体的质量和使用寿命。不宜琼浆肥腻,最适清茶淡饭。

定心醒智养生术

《黄帝内经》中“和于术数”用现代化来讲就是定心醒智。“和”,就是吻合、随和、和顺;“数”,是指定数、规则,指心灵要淡定,要处变不惊;“术”,是指变术、变化,指头脑要灵活,要适应变化。整体来讲,既能保持淡定的良好心境,又能适应变化、迎接挑战,即所谓的“定心醒智”。

我们知道,这个世界唯一不变的是“变”。天在变、地在变、人也在变,一切的一切都在“变”,这就是不以人的意志为转移的“道”。世界是无常的,“一切生物都有生老病死,一切物质都有成住坏空”,我们必须接受这种变化,去适应和顺这种变化,我们也可以去挑战变化,并提前做好准备去应对变化,这就要求我们要善于创新去接受变化,顺“变”就是顺应自然规律,烦恼、嫉妒、忧虑、固执才没有附着的空间。“把生命与快乐寄望于事物的常久不变上,无疑只会令生命中的每一天都面对失望”。主动接受变化是一种智慧,善于应对变化是一种能

力。世界再变,也万变不离其宗。什么都在变,但什么都有遵循的规律。“定数”,就是一切变化都会遵循一个相对不变的规律,这个规律就是“因果定律”。一切“偶然”都有它的“必然”性。

“种豆得豆,种瓜得瓜”就是“因果定律”的通俗理解。其实准确的定义是:“因+缘=果”。“播种”就是因,“浇水、施肥、时间、阳光……”这些条件就是缘,收获的“果实”就是果。所以准确的应该是“因果缘报”定律,这是一切事物无法逃脱的规律。

佛家说:“欲知前世因,今生受者是,欲知后世果,今生做者是。”我们姑且就谈今生,同样是种瓜,有人收的多,有人收的少,“因”一样,“果”却不一样,那是因为“缘”不一样。同样的种子,同样的土壤,同样的季节下种,别人浇水了、施肥了、管理了、维护了,你撒下种子,天天睡大觉,“果实”收获的少是必然的。

万变的事物,不变的规律。起心动念是关键,思想决定行为,心,直接决定我们的做法。善良的“心”必然得到周围人的认可,获得大家的帮助,所得到的“结果”自然比较好;丑恶的“心”总会让周围的人敬而远之,当所有的人都疏远他的时候,他最终只能自己算计自己。但行好事莫问前程,谋事在人成事在天,问心无愧潇洒自然,定其心应天下万变,心定神安百毒不染,神安气顺快乐如仙……

出于对生命驾校的好奇我们参观了在密云的首部,细细聆听彭措先生对人生意义的理解,对慈悲大爱的诠释,对生命驾校精神的解读。正如彭先生谈到的:人类的幸福王国不在外面,而在人们内心的世界里,要拥抱她,我们首先要建造起“心灵的大厦”。只有这样,我们才能真正体悟“不以物喜,不以己悲”。真正明白金钱、权位、虚名……一切的一切都带不来我们真正的平安与快乐,唯有让我们停下飞奔的脚步,舒缓疲惫的心灵,知足常乐,真正从内心快乐了,放下了,抛弃邪恶的贪欲,打开心灵的枷锁,返璞归真,才能感受到生命的奇迹,享受生活的轻松与快乐。

