



淨土系列 隨身書 33

素素寶寶
頭好壯壯



善導大師
彌陀化身
創淨土宗
楷定古今
本願稱名
凡夫入報
平生業成
現生不退



善導大師畫像

目錄

一、素食的利益	6
二、胎裡素寶寶 從我身上您看到了什麼	8
三、話說天生素食小孩	9
四、素素如意	12
五、胎裡素小孩頭好壯壯	14
六、吃素寶寶 頭好壯壯	15
七、素食寶寶 健康聰明	17
八、家中的素食寶寶	18
九、超級健康素寶寶	20
十、全家跟著小娃兒吃素	21
十一、菩薩示現 全素滿願	23
十二、喝了白衣女一碗水	24
十三、不忍衆生苦	25
十四、與素結緣好處多	27
十五、素素三缺一	28

十六、生養兩個素寶寶沒有給佛陀丟臉	30
十七、健康素寶寶	32
十八、天生不吃肉的女孩	34
十九、天然素食與素寶寶	37
二十、媽媽 不要殺魚 魚疼	40
二一、胎裡素寶寶明明的故事	44
二二、素媽媽素寶寶見證 素食是明智的選擇	48
【附 錄】	57
一、蛋的迷思	57
二、小說及論書的文證	62

一、素食的利益

星雲大師

各位讀者，大家吉祥！

世界上素食的人口愈來愈多，素食者不一定基於宗教信仰，有的是為了環保，本著護生的精神，或是健康的理由，大家都傾向素食。

中國人是最喜愛素食的民族，由於孔老夫子提倡「見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」而佛教的慈悲主義，也孕育了中國人的文化內涵，所以有吃「三淨肉」（不殺、不聞、不見）、「肉邊菜」，以及吃「早齋」，或是初一、十五「持齋」的習慣。

素食的利益很多，略述如下：

一、素食改變體質，有益健康：素食者少有疑難雜症發生，尤其現在醫學證明，素食者少罹癌症，因為素食者較少酸性體質，所以不但有益健康，而且比較能長養慈悲心。過去蔣介石的導師張靜江先生，一直在國際間推行素食運動；被稱為「近代天津最早的女教育家」呂碧城女士，還撰寫「素食者是真理之光」一文，極力倡導素食的好處。

二、素食延緩老化，青春美麗：一般西方人士，以肉食居多，所以1到40

歲左右，皮膚皺紋盡出。反觀東方素食者，三餐主要以蔬菜、水果、植物油為主，較能延緩身體老化，保持青春活力。尤其宗教界人士，因為長年素食，很多人年登高壽，鶴髮童顏，這種實例，所在多見。所以現在也有很多女性，為了常保青春美麗，因此歡喜素食。

三、素食精神飽滿，耐力持久：素食有一個最大的利益，不容易為人知道，就是素食者精神飽滿，耐力很強。例如動物中的鴿子，以黃豆、米穀為食，鴿子一個展翅，能飛行千里之遠。牛馬也是素食的動物，拉車載貨，吃苦耐勞，其體力即使虎豹獅狼都不能及。

四、素食神清智明，腦力敏捷：素食者飲食清淡，有益於頭腦清晰，神智清明，所以一些靠腦力工作的人，應該多多素食。素食可以增強精神力、智慧力，從羚羊、斑馬這些素食動物的表現，就可以知道，素食者耳聰目明，素食的利益多不勝舉。

五、素食清心寡欲，少憂少惱：佛教不是素食的宗教，佛教主張素食，是為長養仁者之心，本諸「上天有好生之德」，所以提倡「戒殺」。再者，佛教修行者素食，是為了過簡單生活，因為「清心寡欲」能減少煩惱，有益於心靈的昇華，以及精神力的增加。我們看山居的老僧，能夠健步如飛，不就是得益於素食的關係嗎？

六、素食不濫殺生，增長慈悲：素食者最大的功德，就是不濫殺生。佛

教倡導素食，旨在「不斷大悲種」，所以要人不殺生而護生。現代的社會混亂，都是由於殺業太重，不但動物互相殘殺，以殺來維持生命；就是人類也以殺為業，以殺為食。甚至殺生的手法之殘忍，例如活魚十吃、生吃猴腦，乃至吃蛇膽、熊掌、魚翅、燕窩等，不一而足。所謂「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」，我們欲求世界止干戈，就先從人類長養慈悲心開始吧。

（摘錄自二〇〇八・十二・十六《人間福報》）

二、胎裡素寶寶 從我身上您看到了什麼

胎裡素寶寶龔明宇快2歲了（媽媽從11歲吃純素）。比起同齡小孩身體各項指標都是最好。每次參加體檢都會引起別的媽媽問餵養經驗。

我們說是純素餵養，很多媽媽家長都覺得真是不可思議——別說外人，包括孩子的爺爺奶奶剛一開始也不相信給孩子吃純素能夠長大。

實踐證明吃純素的小孩不但夠營養，長得壯，而且各項智商技能都比同齡小孩超常發揮。反應敏捷，特有靈氣，講道理。無論什麼只要講明道理決不再哭鬧糾纏。你一掃地他馬上拿撮箕，爸爸一進門拖鞋就送到了。老奶奶一起身拐棍就遞到手裡，還叮囑老奶奶「慢點慢點」。見了外人特別是小動物都會很紳士的「嗨」打招呼。每次看到他可愛禮貌的稚氣舉動都

會逗得大家捧腹開懷。

由於健康活潑好動，所以在寶寶身上就引起一系列的良性循環。長這麼大幾乎沒得過什麼病。每到吃飯時根本不用餵，自己抓住就吃。比起大他三個月的葷食小表哥大好幾圈。每當小哥哥吃飯噁歪哭鬧時，他還哄小哥哥：你吃飯，你聽話，要乖。

這下爺爺奶奶可服氣了，說「從來沒見過這麼健壯懂事的孩子」，現在見人就主動給人宣傳：俺是吃純素的孩子！並堅決表態讓孩子堅持吃素。送托兒所上學如吃素不方便，咱們自己帶便當！看來我們對素食不夠營養的老觀念要改了，以後也要跟寶寶吃素啦！

（無上菩提蓮花）

三、話說天生素食小孩

二〇一一年八月五日，因為有事情到貴州畢節，到了朋友魯弘阿霧（西南民大沙瑪拉毅教授的博士生）家玩，阿霧是很踏實勤奮的一個朋友。在他家交流討論，居然有一個意外收穫。阿霧的兒子，今年10歲，是天生素食者，最喜歡吃土豆（馬鈴薯），從小不吃肉，吃了肉會自己吐出來。因為周圍朋友的子女全都在吃肉，阿霧怕兒子沒有營養，曾經打過兒子，逼著兒子吃肉，但兒子就是不吃，眼淚汪汪，就是吃不下，他就心軟了，心

想算了吧，管他的。

我聽了以後很高興，給他分享了素食的道理，任何一種人體需要的營養，植物性飲食裡面都有，要怎麼怎麼吃，給他介紹營養學界的愛因斯坦的T·柯林·坎貝爾博士著的《中國健康調查報告》(回四川後給他寄了一本，他正在認真學習)、既是經濟學家又是法學博士的素食英雄雅奈茲總統的《生命與意識的省思》等書籍和背景，給他講我家的胎裡素寶寶阿傑。

他恍然大悟，放心了，他才發現，他的兒子很少得病，而且相當聰明，身高體重均正常，而且準備花一年的時間把初中三年的課學完。阿霧最後說孩子只吃素了，但是在喝牛奶，我又介紹了牛奶對人體的傷害（《牛奶謊言與內幕》至此文寫成之日，美國乳製品教育委員會執行主任羅伯特·科恩又寫了一本書《牛奶：致命的毒藥》），勸他最好給孩子喝植物性的奶，阿霧表示要去買個豆漿機，打豆奶給孩子喝。

我想起剛剛做完MV專輯的好友阿勒長青，他的小孩楊傑也是天生的素食者，如果飯桌上沒有素食，他寧願白開水泡飯吃，現在7歲，成績也很好，很活潑。

還有我的小孩，胎裡素寶寶阿傑，就更不用說了，因為我們夫妻都是素食者（純素食者，不食蛋，牛奶，老婆十多年，我五年），兒子自然也吃素了，1到2歲主要靠母乳和有機廚房生產的植物奶，現在3歲多，吃飯了，

植物奶吃得少了，喜歡吃炒土豆。精力超級旺盛，可以一直跳到晚上12點，除了午睡的時候，幾乎沒有休息的時候。我媽媽說，我帶你們三個（我家是三個，我，弟弟，妹妹）都沒有帶一個阿傑累。很少生病，有時候東西吃得不乾淨，或者喝了牛奶，會拉肚子，有一次半夜3到4點拉完，興奮了，一直玩到天亮，又睡。上個月去上了兩週幼稚園，然後到瀘沽湖小住，就沒去上，幼稚園老師打電話來說，帶了幾年的班，從來沒碰到過這麼聰明的小孩，叫我們一定要在瀘沽湖找到幼稚園，繼續上課。

無獨有偶，回四川的時候經過昆明，在昆明待了一天，又碰到一個天生素食小孩--昆明素餐館素之緣的老闆陶紹春的兒子陶培榮。陶培榮還小的時候，他爸爸在一家寺廟裡面做廚師，他怕小陶沒有營養，給小陶熬骨頭湯（在寺廟裡），熬了三次，都未成功，最後一次，熬骨頭湯的砂鍋自己就裂成兩半，骨頭和湯灑漏出來，把火也弄滅了，從此以後，陶紹春再不敢給兒子弄骨頭湯了，小陶一直吃素至今。

活生生的例子，說明了，人吃素一樣可以生長得很好，在對飲食的選擇上，人可以有更多的選擇，而不光光是肉食。

（素彝）

四、素素如意

初識的朋友常常問我，是因為宗教信仰而吃素嗎？妳有發願嗎？事實上，我是被嚇到才開始吃素的！

念護理學校時，需要到醫學院上真人版的大體解剖。沒想到第一次上課，就被嚇得手腳發軟。

雖然課本上已看過許多圖片，但是，實體和想像之間，還是有很大差異。解剖台上，陳列的肝、心、腸、肺、腎等各種臟器，和豬肉攤上的幾乎一模一樣，尤其被剝開的皮膚，更和平常吃的豬肉乾沒兩樣，只差福馬林的味道而已。

受此震撼教育，我對葷食就不再感興趣，加上日後在醫院工作，時常面對許多「腥風血雨」的場面，更加深我對素食的堅持。

懷小兒子時，我更改吃全素，不再吃方便的肉邊菜，所以小兒子是「胎裡素」的孩子。

原本擔心小兒子身體會比較差。沒想到他很少生病，更不怕冷，冷氣團來時，也只穿一件衣服。念幼稚園時，有次和同學起爭執，兒子被同學大咬一口，隔兩天，傷口有些化膿，可是傷口好的時候，卻一點疤痕也沒有。

還有一次，兒子額頭撞了個雞蛋大的包，可是隔天卻一點腫脹淤青也不見。更特別的是，他是三個孩子中，皮膚最白的一個，夏天去玩水，從來不用擔心白不回來，因為曬前、曬後根本沒差。如今讀小一的他，身高已經超過大他1歲的姐姐，還時常有人問他和大他2歲的哥哥「是不是雙胞胎？」

有朋友擔心，小孩吃素，上學後怎麼辦？還好啦，我們一直都蠻順利的。選念幼稚園時，我告訴園長小孩吃素，她二話不說就答應了，還說自己也吃素二十多年了；念小學時，學校也正好開始辦素食營養午餐，提供學生選擇，所以也不成問題。

平時家中三餐，我們盡量吃全麥麵包、自製豆漿、糙米或十穀米。自己烘焙腰果、核桃、杏仁，或以葡萄乾、蜜棗、杏桃乾當零嘴，大人、小孩吃得健康又沒負擔。

時常有人覺得吃素很不方便，我總回答「吃身體需要的，不是嘴巴想要的」。一點點的不方便，就當成是對一切有情眾生的憐憫吧！

（李蕙伶 二〇〇七・五・十七《人間福報》）

五、胎裡素小孩頭好壯壯

小弟與女友小任交往時，就常帶到我家，承蒙我家素食小子ㄟ兒子ㄟ的說服功力，小任馬上應允吃素。結婚時小任父母原是反對辦素食婚宴，但仍舊屈服於小任的堅持，在北市一家頗負盛名的素食餐廳宴請親友。親家是第一次吃素，沒想到那次素食宴，二老吃得津津有味，連連稱讚符合養生原則。

小任懷孕時仍是吃素，胎裡素的女兒一出生，頭好壯壯，比同齡小孩更高，頭型更是漂亮得沒話說，由於小任還在上班，養育之責便落在老媽身上，從嬰幼兒即親自弄蔬果汁泥、蒸蛋、粥、五穀雜糧、五彩青蔬……下功夫調理全家人的身心元素。

目前外甥女滿4歲了，到幼兒班上課，全班只有她茹素，看到炸雞、肉燥、蚵仔麵線、肉包子、漢堡、肉鬆，她動也不動，同班小朋友好奇問她：「為什麼妳不吃魚跟肉肉，那個很香ㄟ！」

外甥女反問他們：「那麼多青菜呀、香菇、木耳、水果、麵呀、豆干、豆腐、果汁、豆漿吃都吃不完，你們為什麼要吃肉呢？」

此小女子伶牙俐齒。每回返台中外公、外婆家，一定要他們吃素，否則

就碎碎念；二、三歲時即會背誦《心經》《普門品》偈語。目前中、台、英、客四種語言隨時輪替講，學樂器也一點就通。

這麼聰明的小孩，大家都歸功於小任懷孕時誦念佛經的胎教，與胎裡素的薰陶！

（普賢 二〇〇五・四・七《人間福報》）

六、吃素寶寶 頭好壯壯

前幾天家中的寶貝開始上幼稚園小班了，很多家長對於他竟像大班兒童般高壯欣羨不已，頻頻詢問飲食祕方的結果，才發現他是「吃菜的」素寶寶！其實這也該歸功於內人堅持餵上一年母乳的辛勞，以及從小不讓寶寶養成吃零食或糖果的好習慣。

由於少子化的結果，許多家長都想給小孩最好的成長條件，且深怕寶貝輸在起跑點上，於是爭相打聽最知名或昂貴的嬰兒奶粉，殊不知老天恩賜最佳的嬰兒奶正是母乳。

所以六個月內的嬰兒，在母乳充足的情況下都應該以母乳為主。若是母乳不足，國外的作法會建議餵食嬰兒專用配方的豆奶。事實上，豆奶已有一百年的歷史，且在美國占有五分之一的市場，美國小兒科醫學會也證實豆奶中的大豆異黃酮並不會對生長、發育或內分泌方面有不良的影響，反

而嬰兒對大豆蛋白過敏的機率小於牛奶蛋白。

六個月到一歲大的素寶寶，副食品可從稀飯、米粉、麥粉、豆腐泥、豆泥、蔬菜泥及水果泥開始嘗試。豆腐泥和豆泥可提供足量的鈣質、蛋白質及微量元素；蔬菜泥（尤其深綠色蔬菜）可提供鈣質及鐵質；水果泥則可提供多種維他命及微量元素。

1至2歲的幼兒可開始嘗試一般大人喝的豆奶，一些發酵過的豆類製品像味噌，以及酵母菌發酵的麵包。2歲以上的幼兒飲食則可與一般大人相同。

父母其實不用擔心寶貝的營養問題，美國小兒科醫學會和美國營養學會已證實純素飲食可促進嬰兒正常生長。美國田納西州針對404位四個月到十歲大素食孩童的研究，結果也發現這些嬰幼兒及孩童，不論是身高或體重，相較於一般小孩一點都不遜色。

其他的研究也指出，全素幼兒在維他命D、鐵、鈣及蛋白質等營養素方面，和其他小孩比起來並無差別。反而完善的全素飲食，已經被證明對小孩日後的發展有良好的影響，包括降低缺血性心臟病、肥胖症和糖尿病的風險。實驗也證實，蔬食會使動物更活潑、更愛運動。國際智商協會也發現，蔬食小孩的平均智商比一般小孩高五分。

其實，全素飲食的成功祕訣還在於食材的多樣性，所以多讓小朋友嘗試

各種食物，您會驚訝地發現，原來小朋友愛吃的蔬果，種類可以這麼多，數量可以這麼大。當每天看到寶貝準時排出金黃色成條的便便時，您就知道他吃的是對的食物。

其實，飲食是一種習慣，肉食絕非兒童的本能或天性。讓小朋友從小養成健康的飲食習慣，才是父母所給最珍貴的禮物！

（摘錄自博雅書屋出版《關鍵飲食》）

七、素食寶寶 健康聰明

現代的年輕人，都不願多生孩子。我的兒子結婚後，也實行家庭計畫，生了一女一男，女兒初中畢業時，兒子也小學畢業，在其期間媳婦皈依了佛門，長年吃素，有一天她把突然發現懷孕的消息告訴我，我非常高興的說：「好啊！這是佛菩薩恩賜給我們的寶貝，三個孩子並不算多，妳就好好的保重吧！」她雖然得到我的安慰，仍然擔心自己是個高齡產婦。

到臨產時，順利平安的生了一個三六〇〇公克的胖大銀孫，哭聲宏亮，非常可愛。我們全家高興，沒想到吃素懷孕的寶寶，竟這樣健康。

之後在他成長期又特別聰明，或許是受胎教影響，從小就愛吃水果、青菜，每晚母子到佛堂禮佛感恩，2歲時就會背《心經》，日常見到螞蟻、蚊蟲等生物，一定要趕跑，絕不殘害生命，現在已經10歲了，又在資優班

就讀，我時刻都在感謝佛菩薩的賜予。

常聽到媒體報導，有多少黑心商人賣病死豬肉、狂牛肉，又注射過多的抗生素、生長素等，我就決定遠離葷腥，改為吃素，幾年下來，反而多年的胃痛、胃漲的毛病，不藥而癒了，長年的便秘也自然消失了，好輕鬆啊！

因此，有機會我就會勸勸朋友，不妨吃素看看，一定有意想不到的效果。

（孫美珍 二〇〇五・四・廿一《人間福報》）

八、家中的素食寶寶

我的一對兒女，小師兄現年8歲，小師姐4歲，均是天生的素食寶寶，成長過程中，不需煩惱他們不吃青菜，便秘，蛀牙等等的問題。

我家小師兄，六、七個月開始吃副食品時，只要食物裡有葷食，他就用手推開，等到會講話時，只要裝有葷食的碗移到他身邊，他會說「很臭」不想吃。

小師兄5歲開始進道場練功，有次腸胃炎，他先不吃東西，因為肚子痛，我鼓勵他練一分鐘平甩，休息一小時後，再練五分鐘，再休息再練，就這

樣從一分鐘進到五分鐘、十分鐘一直到半小時，邊練邊休息邊吐，八個小時他完全好了。

有了這次經驗，他在學校裡，只要班上的同學身體不舒服，他都會教同學平甩，有班際比賽，如拔河或接力賽，他都會帶全班平甩，常有意想不到的好結果發生。

我家的小師姐，從小喝植物奶長大，一般的嬰兒奶粉中有魚油的成分，她一吃就拉肚子。成長過程中，只要食物中有沾到葷的，她吃了會有不同反應，例如吃薯條，炸油不夠乾淨，一根吃完才剛要吃第二根，就先跑廁所了。

又如，1歲時別人讓她吃了一口蝦餅，想說入口即化，不會噎到，但不到五分鐘的時間，她全身起紅疹，像一隻煮熟的蝦子。有了這些經驗，我知道他們都是素食者，不可吃葷食。

小師姐從小就很尊重生命，看見別人吃肉會說「他們會很痛，很可憐」，看見爸爸吃魚，她會說「魚好可憐」，當爸爸把魚皮夾離開魚肉時，她甚至大聲說「魚很痛耶！」弄得我家唯一吃葷食的人，不敢在家吃肉。最近更厲害了，她叫爸爸不可以鼻子對著她，因為爸爸呼出來的氣很臭。她跟爸爸的對話常讓我覺得我家小師姐是來度自己家人的。

（胡寧寬）

九、超級健康素寶寶

徐禎璠可說是一位幸福的孕婦。不但產檢時血壓、血紅素、體重等一切正常，就連孕婦最常見的害喜、便秘、下半身浮腫等症狀都遠離她，「若不是挺個大肚子，有時真的忘了自己是個孕婦！」這句話不知羨煞多少懷孕的媽媽們。

大學畢業後，因為學佛她開始吃素，同時也想藉素食調整原本「藥罐子」般的體質。吃素之後，除了脾氣沉穩許多以外，她也明顯感到原本躁熱的體質變得溫和，身上不再有異味，連多年來惱人的頻尿也不再困擾她。

向來不吃蛋，也很少吃乳製品的徐禎璠，在懷孕期間對牛奶仍敬謝不敏，身為36歲高齡產婦及素食孕婦，「吃素的營養夠嗎？改吃葷食吧！」身邊的人往往比她還擔心，頻頻給建議，但是她仍一派老神在在，沒有刻意進補，只是維持平常的飲食習慣：選擇天然且少油、清淡的食物，補充綜合維他命及鈣片，堅決不吃加工食品、罐頭及罐裝飲料，但是每餐少不了豆腐及豆製品。而沒有吃零食習慣的她，每天一碗豆花算是懷孕時的特例了。

由於夫妻倆都在上班，家中不常開伙，懷孕時仍以外食為主，徐禎璠在挑選菜色時，會選擇少油、沒有太多調味料的食物，也會特別留意要「五顏六色」，讓各色食材如白色（花椰菜、高麗菜）、黃色（南瓜）、紅色

（紅蘿蔔）、黑色（木耳）、綠色蔬菜等，都出現在餐盤中，不但賞心悅目，也能均衡攝取營養。偶而自己烹調，她家裡是找不到味精的，只以海鹽調味，而不論出外或在家，少油少鹽少糖是她一貫的原則。

坐月子期間，青木瓜燉花生或燉有機豆包的料理，幫助她分泌乳汁餵母乳，小寶寶出生時約三五〇〇公克，兩個月後成長為7公斤的健康寶寶，連醫生都不敢置信；相反的是，她的體重在產後穩定下降，完全不需刻意減肥，身材很快就恢復了產前的模樣。原本反對她在懷孕及產後仍吃素的母親，也驚訝地稱讚她的氣色真好。

看到徐禎璠的兒子，身長74點5公分、體重11公斤，比起同年齡的平均值（68點3公分，8點3公斤）高出許多，很多人都會嚇一跳，「這孩子真的才六個月大嗎？」她總是見怪不怪地點點頭，並且不忘加上一句：「他可是打從娘胎就開始吃素的喔！」

（李玫君 徐禎璠）

十、全家跟著小娃兒吃素

兒子從小不喜腥肉味，全家跟著小娃兒吃起素來。幼稚園念不到幾個月，就叫二位老師吃素；小學因遷居關係，念了三所，總共有三位老師被他曉以大義加上碎碎念，也同意素食主義了。

國中時期一些生物、健教、理化老師，勸兒子不要吃素，怕他營養不足，會導致學測成績不好，叫他多吃魚類，兒子竟然說多吃藍莓、藻類即可；叫他多吃豬腳有膠質對身體裨益，他又說多吃木耳、山藥、納豆即可——因他認為都是黏黏的——。還常會多買一、二份素食早餐——素飯糰、蘿蔔糕、素包子、三明治、素漢堡、素抓餅、麵線、素餃——分送同學或老師。

上了高一，更會利用零用錢買素食廚藝手冊贈予親友、師長、同學。現在更積極的是跑超商買微波即可食用的素食料理，如有養生鍋、素魷魚蓋飯、素鰻魚套餐、素粥、素三杯雞飯、麵……琳琅滿目，只要師長同學生日或隨興來訪，即當起素食阿舍。

兒子一有機會是不會輕易放棄請人吃素食，他只怕別人不賞光，而且他一定是買特有品味的素食分享願意吃的人；也曾有人反應素食超難吃，兒子仍不灰心，再接再厲下，他每年的壓歲錢、每個月的零用錢、他老媽的稿費、老爸的加班費、買茶基金，全被他年年月月請人吃素中，一點一滴全盤用罄。

我們二老常覺得他那麼闊，活像咱們是富豪之家，每當我們有這種感嘆時，兒子便說咱們吃素沒有功德，只是斷了惡緣；但請人吃素便有功德，讓他們少跟眾生結惡緣。

怪了！這招挺有用的，我們二老一聽到「有功德」便滿心喜悅地掬出笑

容、掏出私房錢，讓他去做素食的善財童子。

（麗絲 二〇〇五・三・廿四《人間福報》）

十一、菩薩示現 全素滿願

媳婦三年前懷孕時，我期望她生個有佛緣的健康小孩，所以鼓勵她念佛。

孫女從出生起就非常乖巧，但體質敏感。由於兒子和媳婦都在上班，而我和先生皆已退休，因此孫女出生後，就由我和先生照顧。在孫女七個月大可以食用副食品時，為了補充營養，我嘗試讓她吃雞蛋、肉湯等葷食，可是自從她吃了葷食後，每到夜裡便全身發癢無法入睡，而且經常發燒、感冒，好不容易好了，又開始發燒；而我自己平常是吃素，只有和家人聚會或外出時才吃肉邊菜，但只要一沾葷腥，健康就出問題，這樣的情況一直持續著……

這事一直困擾著我，深切期望孫女與我皆身安體健。大約在她1歲半的時候，有一天，我在家裡的佛堂閉眼念佛時，心想：「我發願吃全素好了。」這時忽見身著袈裟的地藏王菩薩示現在我的眼前，身相非常的莊嚴，點頭微笑示意，好像是在讚許我的發心。這時我又轉念：「可是和家人出門時，吃素實在很不方便……」剛這樣想時，眼前的地藏王菩薩隨即搖頭，

然後就消失了。（註：家中佛堂供奉的是阿彌陀佛居中，兩側為觀世音菩薩和地藏菩薩。）

因為有這段菩薩示現的前後因緣，我即吃素至今，也不再以葷腥食品餵孫女，自那時起，孫女活潑健康，很少感冒生病，我亦身心漸得調順，信心堅定，歡喜無量，感恩佛菩薩的啟示與護念。謹如實記述如上。

南無阿彌陀佛

（淨霞 二〇〇七·六·二）

十二、喝了白衣女一碗水

祖母活到92高齡，晚年無災無病，在睡夢中安詳溘逝，往生時身體柔軟、臉色紅潤，走得莊嚴又尊嚴。我們雖然對祖母的遽然離世感到不捨，卻又覺得她老人家用這樣的方式，為她的一生作了最好的註解，這是我們的榮幸與驕傲，內心因而又感到十分的安慰。

祖母18歲時嫁給祖父，20出頭時已是三個孩子的媽，莫名的原因使祖母生了一場病，家人束手無策，用盡了各種方法，似乎無法挽救祖母的病情。奄奄一息的祖母被抬到客廳的門板上，等著嚥下最後一口氣。

一天早上，祖母忽然悠悠轉醒，病也奇蹟似的慢慢好起來；只是痊癒後

的祖母開始吃素了，不知為什麼她從此就無法吃下任何葷食，只要沾上一點葷，就不由自主的大吐。吃素後的祖母身體不但健康起來，得空一定念珠不離手，持誦觀世音菩薩聖號，後來祖母才跟家人透露：那一晚她在恍惚中做了一個夢，夢中見一個「非常美麗的白衣女子」手裡拿著一個瓶子，倒了一碗水給她喝，「我就醒了！」

「醒了」的祖母自此與觀世音菩薩結下殊勝因緣，終生茹素的她，依著菩薩名號與堅定不移的信力，度過她人生的層層關卡，甚至晚年雙眼全盲，她老人家也平靜的接受事實，相信「菩薩一定有他的用意」「看不見正好安心念佛」。70歲以後的二十年，祖母就在佛號聲中度過她幽暗卻又光明的歲月。

「我祖母眼睛看不見、她整天都在念佛、她吃素已經七十年了……」從小，我們就愛跟朋友這樣炫耀，祖母是我們最大的驕傲，「一輩子吃素念佛的祖母」也是小時最溫暖，最珍貴的回憶。

（菽蓁 二〇〇五・二・廿三《人間福報》）

十三、不忍衆生苦

二十多年前，老大才2歲時，先生因聽力漸弱，三叉神經麻疼，經醫生診斷後，才知道長了腦瘤，接受開刀治療，原以為一切順利，沒想到五年

後又復發，醫生判斷原生腦瘤未取乾淨，經過五年長得更大了，眼看先生因腦瘤壓迫三叉神經，痛到無法言語、吞食、刷牙，甚至夜不成眠，心中實在很無助。有人說再一次手術，將有生命危險，有人提供各種民間偏方，除了感謝，夫妻更是淚眼相對，惶恐不安。

想是佛菩薩悲憫我們徬徨無助的祈願，在一次朝山禮佛師父慈悲的指點下，我開始虔誦〈大悲咒〉，每天祈求大悲水給先生喝。雖然先生難逃病劫，但是，從此發願以慈悲心持素。

一開始，來自於長輩親友的反對聲浪排山倒海而來，是擔心我心力交瘁的虛弱身體營養失調；為了不讓家人起反感，只好先退一步，唯初一、十五茹素，靜心等待善緣成熟。

一直到八年前的中元節，和鄰居一起參加普度辦桌，看到淌著血水的豬肉，及奄奄一息待宰的魚，一股心酸忽湧上來，眼淚不覺直流，回到家中仍不停抽搐顫慄。這一幕令人揮之不去的場景，屢屢在午夜夢中出現而驚醒，因此，終於在先生的支持下，如願以償的吃素了。

前些年婆婆往生時，全家大小也持齋迴向，先生歷經三次的腦瘤手術，感念佛菩薩的護佑，身心平安吉祥，好些親朋好友也漸漸了解茹素的悲願與健康的概念。

十四、與素結緣好處多

素食讓我的身心健康、體態維持良好，也讓我能以最單純的味蕾品嚐食物的原味，更讓我常常想起懷女兒宜儒的一段甜蜜待產時光。

我有三個時期吃素，一開始是在念大學時，南陽街有家新開的素食店總供應新鮮又免費的糙米飯，與好吃的各種素食餐點。糙米飯的嚼勁與甜美是我心中的第一美食，細細品嚐，有不同層次的美味。

懷女兒宜儒時，不知怎麼地也愛吃素食，除了嘉義圓環有家超美味的素食紅燒麵外，我因要上課，而且南部的幅員廣大，採買不便，所以都直接至素食餐館用餐，每次都覺得店裡所播放的佛教音樂，令自己的身心及肚裡的女兒情緒更平穩，所以素食一直是自己上課前後補充體力的最佳來源。

除了上素食餐館，我也愛逛一家專賣素食材料的大賣場。懷孕期間，貪嘴的我，最佳零食就是各式各樣的堅果，例如南瓜子、腰果、杏仁果等，既美味也讓孩子長得好，因此宜儒不僅頭腦壯壯，而且出生的身高與體重都是名列前茅喔！

目前禽流感及狂牛症等文明病的出現，確實是我開始素食的主因。素食不僅讓我的情緒安定，還有另一個意外的好處就是--減重。我愛吃愛睡，

又愛用食物來安撫日常挫折，加上有吃宵夜的習慣，身高雖高掩蓋了稍過重的事實，立志減肥後參加衛生所的獎勵活動，但一直找不到合適的方法減重。神奇的是，吃素後體重很穩定緩慢地降下來，小腹也不見了。素食的確有多種好處，又幫助了我們的體內及地球環保，期待您一起加入！

（曹淑芬 二〇一二・五・三《人間福報》・「我行我素」）

十五、素素三缺一

期盼已久的老二終於孕育了。因逢二哥往生，所以小寶貝在法音清流的梵唄聲與媽媽誦讀《地藏經》裡成長，想不到這孩子的根性比娘強多了，原本希望藉由肉類的補充讓胎兒有更足夠的營養，但每次一碰到葷食，晚上全身就癢到無法入睡，百試不爽，最後只好乖乖的跟著寶貝茹素。

如此相安無事直到寶貝出生後，又恢復貪戀的葷食。後來到小女兒四個月大，忘了前車之鑑，買了含有吻仔魚口味的麥片加在牛奶裡面給她喝，這小女子竟然沒忘記還在娘胎的記憶，身上開始過敏、整晚哭鬧，不相信怎會有這麼奇怪的事，所以每隔一個禮拜就試驗一次，結果還是一樣，當媽媽的我宣告敗北，決定讓小女兒當個素寶寶。

由於婆婆癌細胞作怪，老人家常痛苦呻吟，看婆婆那麼痛苦就建議她：「媽媽！您要祈求佛菩薩保佑減輕病痛，並發願如果病好起來，初一、十

五持齋。」

當時身為人媳，知道老人家時日不多，心中也跟著發願：「佛菩薩！我願意終生茹素。讓婆婆病痛減輕，隨順因緣早日解脫。」沒想到願力如此之大，在婆婆往生之際給了我世界上最美的禮物--讓我體驗到願力的不可思議，也因此展開了素食生涯，和小女兒站在同一陣線。

經過一段時間之後，老大提出了疑問：「媽媽！妹妹為什麼吃素呢？」
「她是胎裡素。」

「為什麼會胎裡素呢？」

「師父說那是妹妹的願力。」

「媽媽！我可以吃素嗎？」「當然可以呀！」

「可是萬一想吃炸雞還能吃嗎？」「當然可以！」

從母女對話之後，老大開始加入素食陣線，但是學校老師不希望孩子太早吃素，老大只好吃肉邊菜，常常看她把雞腿、肉類偷偷帶回家，深怕被老師罵，經過兩年的煎熬，五年級級任老師圓滿了她的願望。

至於老公，與其約法三章，在家和我們一起吃素，在外面則隨其所好；幾年來一家人相安無事，有一天，小女兒告訴我：「媽媽！我想帶爸爸去受菩薩戒，那麼他就會吃素了，就不會吃肉肉，那些動物很可憐哪！」聽

到小女兒如此的善良，希望在佛菩薩的加持之下，已是半素食的老公也能加入陣線，成為真正的素素家庭。

（美玉 二〇〇五・五・四《人間福報》）

十六、生養兩個素寶寶沒有給佛陀丟臉

我因為信仰佛教，依照佛陀的慈悲，自皈依以來，幾乎算是吃全素的，雞蛋肯定是不吃的，牛奶幾乎也不喝，這次懷孕之後，特別是發現是雙胞胎之後，包括領導、同事、朋友、醫生和家人多少人勸我吃葷，我都依然遵守佛陀的教導，沒有動搖過。

特別是到了懷孕中期，由於檢查結果有貧血，醫生叫我一定要吃豬肝，我說我是吃素的，不吃豬肝的，醫生聽後很生氣，不停地責怪我，小護士的眼睛瞪得那麼大，一同數落我是如何不負責任，根據她們的經驗，吃菜生的孩子又瘦又小的，何況我懷兩個，更應該加強營養，所以為了孩子吃不下也得強忍著吃，說我也太不負責任了！我被她們教育得不敢還嘴，只得自認倒楣，從此以後再也不敢掛那個專家號了，就掛普通高危門診，在醫生面前也再不說我是吃素的了。……

每天吃素再加上孕婦奶粉，就這樣堅持著吃素，直到最後生產也沒吃一口肉。當臨產時是早產三週，兩個女兒出生時一個4斤3兩，一個4斤7兩，都是正常範圍。我堂姐來看我的時候說：「妳吃素生得孩子也不小呀，兩

個加起來也9斤呢，妳不吃肉孩子是怎麼長肉的？」嘿嘿，堂姐一家是反對佛教的，這次也讓她們沒話說了。

話說孩子猛長三個月，一天長1兩，兩個就是2兩。兩個小傢伙出生後一直吃母乳，大概到了20多天的時候，我著涼發高燒，吃不下東西，奶水不夠了，開始給孩子加奶粉，每天就加一兩次，多了她們不吃，特別是到了晚上怎麼也餵不下奶粉。就這樣慢慢加量，每天也最多喝兩次，每次不超過90毫升，多了不肯吃，大概到了兩個多月的時候，突然兩個孩子先後都不吃奶粉了……。也諮詢專家，專家說混合餵養的寶寶就會出現這樣選擇的情況，有的選擇母乳，有的選擇奶粉。不幸的是兩個孩子都選擇了母乳，急也沒有辦法，她們就是死活不吃奶粉，就這樣靠我的母乳維持著大概過了三個星期，孩子到三個月了，本來應該四個月添加輔食的，我說試試用湯勺餵點米粉糊糊吧，一試還真不錯，她們還吃，這下可好了，每天餵一兩次米粉，後來在米粉裡面摻和點奶粉，她們也接受了。

現在孩子也健康活潑，去兒童保健體檢，兩個孩子發育都健康正常，體重身高都在正常範圍，中等水準（其實如果按早產兒算，發育是比較好的了）。

當看兩個孩子燦爛的笑臉，我就傻傻地想：這次做個素媽媽，生養兩個素寶寶沒有給佛陀丟臉。

（蘭心慧質）

十七、健康素寶寶

誰說茹素小孩營養不足？姐姐千千及妹妹姿千是名副其實的「胎裡素寶寶」，卻長得肥肥胖胖，非常健康，打破大家對孩子茹素營養不足的刻板印象。

茹素長達二十年，誕下兩位胎裡素寶寶的張秀華，是吉隆坡坤成中學訓導處主任，也是慈濟志工。

很多人以為素寶寶一定瘦瘦弱弱，擔心小朋友吃素營養不良、影響智力發展。

姐姐黃千千和妹妹姿千是天生的胎裡素寶寶，姐妹兩人的健康成長，證明了一切，同時打破大家對孩子茹素營養不足的刻板印象。

張秀華及黃種輝長期茹素，兩位女兒出生之後，也順勢成為素食寶寶。

小孩吃素，對許多人而言，仍舊不太能接受，尤其是上一代的長輩，擔心孩子只吃菜沒營養、不吃肉長不大，種種顧慮，揮之不去。

雖然兩位女兒從小就吃素，但在其成長過程中，不僅較少生病，也不需煩惱他們不吃青菜、便秘、蛀牙等等的問題。

老大千千雙頰飽滿白白胖胖，老二姿千雖沒姐姐那麼渾圓，可是跟姐姐

一樣活潑精靈。

談到素寶寶的健康和智商問題，秀華歡喜的表示：「兩位女兒在成長的過程中，可說是極少生病的。看醫生的次數屈指可數，都是一些生理上的小毛病。」張秀華欣慰說，孩子持素的效果是有目共睹的。

「小朋友上幼稚園，因為同學感冒傳染是難免的事，不過千千和姿千每次感冒只要喝多點水、多一些休息，很快就會痊癒。」很多寶寶在長牙齒的過程中，很容易發燒不舒服，千千和姿千在這個過程也很順利，並沒有特別鬧。

「千千在3歲就開始背誦《老子》《孟子》《論語》和《弟子規》。成績和學習能力一點也不比一般的寶寶差，甚至有超越跡象。最近，她更在一項臺灣海外華僑華語鑒定考試中，考獲了滿分。」拿著大女兒千千的獎狀，秀華又再次印證了素食對孩子的智商、品德和健康上，是絲毫無影響的。

夫妻倆笑稱，持素食的理由太多了。當然，事實勝於雄辯，兩位女兒的健康成長證明了一切，因此，張秀華不僅一次很自豪地說：「我女兒吃素很健康，對動物很有愛心，環保意識也很強，性情較溫順。」

還沒出世就開始跟隨爸爸媽媽茹素的千千及姿千，從小就特別有慈悲心。兩位女兒的願力都很強，最讓她及丈夫覺得驚歎的，是小小的人兒，可以

徹底地堅持，並一步一步地帶動身邊的親人。

在婆婆家吃飯，千千與姿千就會在婆婆的旁邊念她：「婆婆，多吃菜喔！」雖然婆婆還沒辦法吃全素，不過現在已經可以配合家人，願意多吃素了。

「家婆也慢慢地發現，持素不但對健康好，對環境也很好，加上不忍心讓小孫女失望，就真的下定決心持素。哈！」

（摘錄《東方日報》·生活資訊 二〇一二年十一月十三日 黃美慧報導）

十八、天生不吃肉的女孩

本人的孩子是天生不吃肉的。而她卻是絕對健康和聰明的榜樣。

今年女兒已經18歲了，除了外傷沒得過任何大病，也很少感冒，即使大的流感在校園發生，她也從不受其影響。她從小就很有愛心，從不傷害任何小動物，有著悲天憫人的慈心。她性格外向，樂觀豁達，有著獨特見解和深邃思想，在學習上也是自主型的，我一直為擁有這樣的女兒而驕傲！

她在媽媽肚子裡就開始了全方位的胎教，孩子剛出生時叫的聲音很響亮也特別，然後就甜甜地睡著，當我看到她時，是小嘴紅嘟嘟像化了粧似的，眼睛、眼眉、鼻子稜角分明，頭髮烏黑到耳朵下面，兩隻耳朵的上部都是

疊著的，十分對稱。在睡了3個小時後，醒了第一聲音是喊著媽的，沒有錯，是喊了三聲「媽、媽、媽」，十分清晰，同室的人都很驚詫，後來在家裡四個月時，我也聽到過這種喊聲。

我幾乎沒有洗尿布和尿布的歷史。因為她吃飽就睡，睡的很深很實很甜，睡醒就尿就玩就笑。鄰居還開玩笑說：「怎麼從沒聽過妳家孩子哭啊？人家小孩子總有哭鬧的聲音，妳家孩子不會哭啊？」呵呵，是啊，她真的不哭哦！她經常笑並和你交流，那模樣太可愛了，偶記憶猶新啊！她在七、八個月出牙，到十一個月時就能走幾步了，還能簡單地稱呼爸爸等多種聲音。滿生日時牽著走了有兩百多米，這時的娃更是可愛。

我一直採用西方式的發展能力、自主開發內在潛能的教育。每一階段的培育都以德為本，自由發展，自然成才。但素食卻是女兒天然的本性使然，並逐漸讓我發現了，這古人早就言之鑿鑿的新大陸，使我猛醒而頓悟。

我是一個好研究的人，翻閱資料研究各種肉都補什麼，可這些在我女兒那兒都擱淺了，受阻了，應該說是碰壁了，因為如果往她碗裡放一點肉，她馬上把筷子扔了大哭不止，這頓飯就徹底不吃了，怎麼哄都不行，我曾試著把燒好的魚肉摘淨刺，剁碎包餃子，把羊肉穿丸子等，變著法想讓她吃都不行。她那堅決的態度讓我一籌莫展，最後只得向她投降而給她吃素的食物了。

我於是研究素食，給她補果仁和水果，以及各種新鮮蔬菜，後來我也選擇了這種飲食方案，深深地體會了這重吃法的好處，並把自己多年的便秘吃好了。記得我肛肠科同學說我早晚得做痔瘡手術，當時是內痔外痔綜合痔都有，而素食後這些再也沒犯過。另外身體輕鬆少得病，特別是變得年輕了，帶孩子出門，人們都不相信是我的孩子，如今40多歲的人，卻有人猜我20多歲，而猜30多的就大有人在了，我自己知道這一切都是素食的利益。

我女兒的素食是相當的嚴謹，從不吃任何肉。她天然具備一些好的習慣，節約糧食，從不浪費。記得她剛剛會吃飯時，掉到炕上的一粒米她也要找到吃了，她吃過的碗像貓舔的一樣乾淨。而學習一直是輕鬆名列前茅。所以我在這裡用事實給各位證明，孩子全面素食，徹底斷肉食絕對不會營養不良，因為人體是一套完備的高級系統，具有自動攝取各種營養的機能。而肉裡有許多有害的東西，對肝腎和心臟都有相當的危害，特別是它長時間滯留在腸道會產生許多毒素。

美國科學家曾做過這樣的實驗，把肉類食物弄到納米級，放到人體內用儀器觀察，結果發現「人體細胞排斥」。這說明人體細胞不接受這類東西，也就是人不適宜肉食。而用素食做同樣的實驗卻發現「人體細胞很快與之融合」。說明人體對素食接受，是歡迎的態度。

不論是科學家的試驗，還是我們自己親身的實踐，都證明了素食是新時代人類的最佳食物，在這裡我也呼籲和勸告大家：「不要為素食擔心營養！實踐已經證明了，孩子素食是絕對營養和健康的，而且會更加懂事和更加聰明。」

（中國素食文化傳播網 明樂）

十九、天然素食與素寶寶

28歲的廖靜星懷孕了，在她偶然一次摸肚子的時候發現肚子上有個包塊，有大拇指那般大，開始還不怎麼明顯，肚子越大越明顯。她以為是小孩的手，就沒有太上心，直到寶寶五個多月的時候，做定期檢查胎兒時才發現，那是一個子宮瘤，是不是惡性瘤，需要密切觀察，但懷孕期間還不能手術。

這簡直是晴天霹靂，因為她發現這個瘤子在不斷地長大，有可能是惡性的，而懷了孩子又不能開刀，怎麼辦？如何能找到一個不讓腫瘤繼續長大，又能讓孩子也安全的方法？我告訴她可以嘗試吃素食，不吃肉腫瘤包塊就不會長太快，不過她擔心吃素食會影響胎兒發育，我告訴她我親身試驗過，吃素食胎兒不會缺營養，還會更聰明。

我把我的兒子明明帶去給她看，他就是胎裡素寶寶，懷他的時候就在吃

素了，直到現在他還在吃素。那時他已經5歲了，鋼琴彈得非常好，鋼琴老師說他是個音樂天才。靜星一見我兒子就非常喜歡，兩個人一問一答，一會就成了朋友。

靜星問：「你吃過肉肉嗎？肉肉很香呢！」

明明回答說：「吃了豬肉會變豬頭。」我們哈哈大笑。

她又問：「你吃雞肉嗎？你吃小白兔肉嗎？」

明明答：「小雞和小白兔是我的朋友，我不吃朋友。」

對於明明如此可愛的回答，靜星感到震驚，我也覺得驚訝，都不知道是誰教他這麼說的。

她又問：「那你吃牛肉嗎？」

明明說：「我喝牛奶，牛是我的奶媽，我怎麼能夠吃奶媽的肉呢？」

我們都瞪大眼睛無話可說了，她與我兒子天真地問答，讓她做了一個重大的決定：吃素食。已經有榜樣了怕什麼呢？為了防止寶寶缺乏營養，靜星請了假專心去研究素食中的高蛋白、補鐵補鈣的食物，我也不時地為她提供抗癌食療諮詢，並建議她停止喝牛奶。因為根據瑞典的一項研究表明，大量飲用牛奶會增加婦女卵巢癌的發病率。這是科學家對六萬多名每天飲

用兩杯以上牛奶的婦女調查後得出的結論。他們對六萬一千八十四名年齡在38歲至76歲的婦女跟蹤了十三年之久，在這段時間，每天飲用四次以上奶製品的婦女，卵巢癌的發病率比每天喝兩杯牛奶的婦女高出一倍。哈佛大學醫學院、牛津大學和台灣醫科大學的科學家也研究發現，大量飲用牛奶會增加人體中類胰島素一號增長因子(IGF-I)的水平，(IGF-I)加速和加強了氯化鉀離子在細胞壁之間的交換，導致卵巢癌細胞的繁殖和子宮頸癌細胞的加速生長。

其實，牛奶是可以用人工奶代替的，什麼是人工奶？黃豆、花生、核桃浸泡後打成漿，又香又濃又白，比牛奶要營養許多倍。還有兩個民間方，用黑木耳加水煎服，經常服用，可以治療婦女子宮癌和陰道癌。另外一個民間方，紅花6克、黑豆30克，水煎服，去紅花食黑豆與湯，每日兩次。治療子宮、卵巢腫瘤。此外，她還天天吃枸杞子。枸杞子能夠有效抑制癌細胞的生成，有抗腫瘤作用，還有免疫調節作用。既能補血，又增強孕婦免疫力，還可增強生殖系統功能，加強子宮的張力及強度。

還有蘋果，日本科學家發現，蘋果中的多酚有抑制癌細胞的功效，蘋果中還含有大量的抗氧化物，能夠防止自由基對細胞的傷害與膽固醇的氧化，是抗癌防衰老的佳品。除此之外，還有其他一些常見抗癌食物，如花菜、白菜、洋蔥、番茄、四季豆、紫菜、圓蘑菇、黃豆、核桃、芝麻、花生、紅棗、桂圓等，各種水果。

她在這樣吃素的同時，常常去摸那個小瘤子，看看它在長大沒有，讓她欣慰的是，瘤子沒有長大，她懸著的一顆心放下了。兩個月以後，靜星輕鬆產下一個6斤2兩的兒子，非常健康。我們稱他為抗癌素寶寶。

目前，長期吃素的寶寶劉曉已經上幼兒園大班，他從生下來到現在一直吃素，從未嘗過雞蛋、乳酪、雞、魚、肉等，也幾乎沒有吃過薯片之類的零食。他跟媽媽一樣，吃得非常天然。正因為如此，他從小到現在沒有生過病，還很聰明，智力相當於小學二年級，智商145，是個數學小博士，還上過電視呢！

她的子宮瘤呢？在吃素以後就變小了，所以就沒打算去開刀了，她也決定繼續用素食療法治癒，幾年之後她的子宮瘤已經完全消失了。

（摘錄自《低碳素食生活》）

二十、媽媽 不要殺魚 魚疼

我特別喜歡孩子，所以妞妞的出生帶给了我莫大的幸福，生活也因她而多了很多色彩。記得妞妞剛剛生下來的時候，躺在我旁邊，兩個眼睛睜得大大的，很努力的在看，儘管她還什麼都看不到！但她也許能感覺到。那雙黑溜溜的大眼睛，閃耀著孩子特有的靈性。似乎從出生的那一刻起，她就已經懂得很多的真諦。

妞妞很小的時候，我就經常帶她到各種各樣的環境去，讓她去探知去認識這個世界，我常常跟她說各種各樣的話題，雖然她還不會表達，但我覺得她能聽懂，我想也一定是這樣。她說話比別的孩子都早，1歲多的時候就會說完整的句子，詞彙量豐富並會準確運用，當然也免不了讓人好笑的運用。她的內心世界比同齡的孩子要豐富得多，她的情感，她的善良，常常讓我們深深感動！

記得在她十六個月的時候，有一次我帶她去菜場買菜，經過魚攤旁，正好看見賣魚的老闆在殺魚，我清楚記得她當時的神情，眼眶一下子紅紅的，眼淚奪眶而出並不斷地流，她用她那稚嫩的聲音對我說：「媽媽，不要殺魚，魚疼！」「媽媽，妞妞傷心！」我驚訝這是一個1歲多孩子所說的話！或許，在她的潛意識裡，每一種生物都有著牠的生命，她能感受到魚的掙扎和痛苦！她為此哭了很久！接下來的日子，只要帶她去菜場，不管看不看到魚，她都會說「媽媽，不要殺魚，魚疼呢！」再接下來，每當我單獨出去買菜的時候，她都會很認真的叮囑我：「媽媽，我們今天不要買魚！」再帶她到菜場的時候，經過魚攤旁她都會皺著眉頭把頭扭向一邊，她不願意去看那個令她傷心的場景……我們真的不能不為之感動，因為她，我們不忍心再把魚端上我們的飯桌。我慶幸菜場上賣肉的沒有當場殺動物取肉，否則，妞妞不知要心痛到什麼程度呢！

一直都很羨慕人家能吃的寶寶，妞妞從小就對吃沒有太大的興趣，為

此我見了無數次育兒專家。在她四個月的時候，按照育兒專家的指導，我開始給她添加輔食，蛋黃是必不可少的。可是，無論我用什麼方法，放在配方奶裡面，或者和米粉調在一起，無論我試多少次，她都不肯吃。再大一點的時候，我給她吃煮雞蛋，因為專家說雞蛋煮著吃最有營養，可是，她從來只把它當玩具，滾著玩，剝殼，要她吃一口是不可能的！我又嘗試給她吃肉鬆，可是我剛餵到她嘴裡，她就吐出來，我以為她不喜歡這個口味，又換了其他各種各樣的口味，她仍然不肯吃。我很擔心她營養不夠，問別的媽媽她們的孩子都吃些什麼，向她們討教經驗。

有位媽媽告訴我，她家寶寶特別愛吃牛肉丸子，把牛肉燉得爛爛的，切碎做成一個個小丸子，煮熟了讓寶寶自己抓著吃，既有營養，孩子又覺得玩「球」有樂趣。我很興奮的回來嘗試，可是，沒有等到我煮熟，她聞到鍋裡的牛肉味就開始噁心，我知道，想讓她吃是不可能的了。漸漸的我發現，只要是肉類，她都排斥。她喜歡喝湯，各種各樣的湯，因此我就燉骨頭湯給她喝，妞妞會吐出湯裡面最細小的肉末，並皺著眉頭問我：「媽媽給我吃什麼呀？」我故意說：「是小豆腐呀！」她就捂著嘴開心的笑說：「媽媽大笨蛋，媽媽說錯了，不是豆腐，是肉肉呀！妞妞不吃肉肉。」帶她去爺爺奶奶家，奶奶特意給她做了雞丁，白白的一小塊一小塊的，好不容易哄她張了嘴，可是沒等奶奶勺子收回來，她就已經吐出來了，真的是很無奈。做飯時，她還忘不了常提醒我們「妞妞

要吃豆腐，有豆腐了嗎？」每次家裡做了有肉的菜，她都要一遍又一遍的強調，妞妞不吃肉肉。甚至有時候，看到桌上烹飪好的肉都會噁心，連前面吃的飯菜都吐出來。真的不忍心看到她這樣，大概在她的認知中人類就不該吃肉吧！所以我不再嘗試給她吃肉，儘量給她搭配各種各樣的豆製品和蔬菜，每天餵她吃飯都變得很容易，也再不會因為她不肯吃肉而煩惱！我們也為了妞妞，吃肉越來越少，飯桌上的菜都是以素食為主，綠色蔬菜，豆製品是每天必吃的菜了。

妞妞常被帶到親戚好友家玩，每到一處，活潑可愛的妞妞總被人搶著抱。妞妞堅持不吃肉的故事也被傳揚著。很多大人都擔心妞妞營養不良，好心的姑姑嬸嬸都來給些吃素不夠營養的忠告。可當她們看到這麼聰明、機靈、健康的妞妞，話到嘴邊都嚥下去了，她們也許在想：「吃素可能是好的，看妞妞這麼健康，超常的聰明……」。

現在妞妞已經二十八個月了，她的身體一直都很好。儘管常外出接觸病菌，但她連感冒都很少有，身高體重也都不比同齡的孩子差，而且，很聰明很機靈，有超常的記憶力和語言能力，簡直就是人見人愛！最關鍵的一點，我發現她的內心世界比同齡的孩子和大人豐富得多。她能感受到魚的痛苦，而我們大人毫無感覺的吃動物。她的言行，她的舉止無時無刻不在感染著我們。或許，她是對的，素食才是我們最正確的選擇！妞妞用她最無聲的行動，告訴了我們最簡單的真理。妞妞也以她最弱小

和無助的哭聲，告訴我們：不要殺生。

（轉載中華素食網）

二一、胎裡素寶寶明明的故事

這是一個真實的故事：明明是我在有生之年見到的一個最可愛、最不可思議的小孩！

八年前我在沿海某城一外資公司工作，這個公司很奇特：老闆與幾個上司全是吃純素的！我的主管上司是國內某外貿專業畢業的大學生，他是屬於那種從某個很偏僻、很窮的山溝溝裡飛出來的「金鳳凰」，他也是吃素的，才27歲，竟然就有一個4歲多的兒子！更讓我跌破眼鏡的是：這個兒子還是個「胎裡素」寶寶！

上司老家親戚把他的兒子「明明」從鄉下老家帶到公司來時，公司正趕做一批出口貨，我的上司忙得沒空管孩子，就把明明丟給了公司裡面年級最大，最有帶孩子經驗的我！

明明怯生生的咬著髒兮兮的手指頭，瞪著兩隻大眼睛看著我，我也好奇的看著他，我上下打量著他那特別寬闊突出的額頭與兩隻滴溜溜轉著的又黑又大的眼睛，總覺得似曾相識，一定在哪裡見過……啊！想起來了，他長得與「烈火中永生」電影裡面的「小蘿蔔頭」太相像了！我一下子喜歡

上了這個小男孩。

一番「清潔衛生大掃除」後，我給明明準備了公司頭頭們也不經常吃的日本素哈姆（素火腿）與許多仿葷素食，美滋滋的以為可以讓他大開眼界、大享口福！想不到的是明明把飯碗端在手裡後，一口也不吃，只是一個勁的把我精心為他準備的美味佳餚不停的用筷子夾了往地上扔，我頓腳都來不及阻止他——可惜了我的那些哈姆呀！

情急之下我不禁大叫起來：誰教你的？把菜往地下扔？浪費不浪費？可惜不可惜？……

本來就怯生的小孩哪裡禁得起我這大嗓門？哇的一聲就哭了起來，邊哭邊辯解：「碗裡的是肉，我不要吃肉的……」

「啊呀？那不是肉，我知道你爸媽都是吃素的，特別給你準備的素食呀，那是素的，真的不是肉……」

「不，就是肉，我看那就是肉……」

小倔蘿蔔頭邊哭、邊辯解、還在不停的把「肉」用筷子從碗裡朝地上撥拉……

我真拿他沒轍了，只好趕快叫人給他做了一碗油煎豆腐來。

在往後的日子裡，任我如何的解釋，連騙帶哄的哄明明吃些仿葷素食，他都堅持不肯吃！往日讚歎臺灣、日本能製造出這麼美味的仿葷素食來的我，經明明這麼一折騰，竟然也疑神疑鬼的覺得那好像真的是「葷腥」，突然之間味蕾對那些很像肉的哈姆感覺遲鈍起來！

明明最喜歡吃的是「醬油炒飯」！鄉下來的親戚告訴我：明明的父親是他爺爺奶奶最小的一個兒子，爺爺奶奶年歲大了，種不了多少菜地，也沒力氣經常跑到鄉里去買豆腐，基本從年頭到年尾大多數是吃乾醃菜與乾豆角，年年節節身邊的子女割點肉來孝敬兩老時，明明又不黏葷，沒有菜的時候，就用醬油炒飯給明明吃……

明明6歲就開始讀書了，忒奇怪的是，打他會認字看書開始，他就能看懂從臺灣帶來的繁體字的書，我瞧他那看繁體書時一副煞有介事的樣子，就問他：你真的能看懂嗎？他點頭：「嗯，看得懂」，接著就把書裡面的故事內容講給我聽……

明明讀書的聰明當然也是別的孩子不可比的了——他小學五年級時就拿到了奧林匹克數學競賽三等獎，今年要讀初三了，英語數學成績一直是名列前茅，只有寫文章得不到第一名，我問他為什麼語文不行時，他回答：寫作文最難了，我沒有做過的事情怎麼編得成故事呀？那不是要說謊話嗎？

好一個純真的孩子、好一顆純正的心！……

明明9歲時就會熟練的使用電腦上網、會用QQ與幾年前移居國外的大伯交流通話，有一次，他的大伯因為不知道如何修改一個QQ設置請他幫忙，明明一本正經的對他大伯說：「不會就要學哦，世上無難事，只怕有心人。」把在大洋彼岸的他大伯逗得開心的笑個不停！……

筆者曾看到過一篇文章：《素食可大大提高智慧》！裡面引用了《大戴禮記》我國最早之古代典籍云：「食肉勇敢而悍，食穀智慧而巧。」之句。

近代，日本國立公眾衛生院平山雄博士研究發現：「素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲濃；素食者神智清，肉食者神智濁；素食者腦力敏捷，肉食者神經遲鈍……」他的這種發現，與我國古代「素食多智」之說，不謀而合。

根據人體生理機能證明，大腦的活動力，來自腦細胞內具有的正反兩種力量交互作用，它們在人的大腦中不斷衝擊，就形成了所謂的「思考」；衝擊到最後，總有一方面的作用獲得勝利，這就是我們通常說的「決定」。

但是要使大腦細胞能夠充分發揮其正反兩種作用，就必須充分供給大腦細胞所必需的養分。這種養分，主要為麥酸、維生素B和氧等，而食物中則以完整穀類及豆類，含麥酸和各種維生素B最為豐富；肉類則次之而且

量微，所以惟有實行素食的人，才能獲得更為健全的腦力，也才能使智慧與判斷力提高。

以我對素食寶寶明明的瞭解，我很贊同「素食可以提高智慧」一說。常常聽見社會上有一些勉勵清寒子弟的諺語，如「將相本無種，男兒當自強」；或是「咬得菜根香，方是奇男子」；甚至有「幾多白屋出公卿」之歎！

出自窮鄉僻壤從小咬菜根長大的明明與他的父母親、大伯二伯們，就是我看到眾多的：「咬得菜根香，方是奇男子」中的幾位。

（轉載中華素食網）

二二、素媽媽素寶寶見證 素食是明智的選擇

我是素寶寶

大家好！我叫樓泰予風，已經快兩個月啦，我是一個素寶寶，有幸和大家在這裡見面。雖然我還是個小不點，可我已經外出過很多次了，但凡大人們讚揚我後聽說我是素寶寶時，總是瞪大了眼睛露出驚訝的表情，甚至懷疑我的營養會不夠，經過媽媽和阿姨的解釋，大人們有的會饒有興趣，有的則將信將疑，也有的雖然在我身上找不出什麼問題仍然會固執地說「葷的還是要吃一點的」。所以我想我應該來自我介紹一下，讓大家對我有個

全面的瞭解。

我是媽媽的女兒

因為我的媽媽是個素食者，我才有機會成了素寶寶。我的媽媽是律師，據說還小有名氣。她在十多年前就讀完了碩士課程，所以媽媽是一位相信科學的人，但不迷信科學——因為大部分書上說動物蛋白很重要。媽媽出生時是早產兒，只有二千一百克（哈哈，比我差遠了），所以體質虛弱，有腦神經、心臟、腎等很多慢性病，加上工作繁忙，所以是有名的藥罐子。四年多前，她在一位營養師的鼓勵下開始了素食生涯，這位營養師告訴她：「妳只要每天吃三種以上蔬菜保證礦物質、豆製品保證蛋白質、水果保證維生素，我就保證妳的身體會好！」媽媽相信這位身為母親的營養師不僅有理論還有很好的實踐經驗，因為150公分高的她和不到170公分高的丈夫卻擁有一個身高172公分的兒子，並且當時她兒子剛讀初一。

素食果然給媽媽帶來意想不到的利益，原來靠藥瓶和補品過日子的媽媽變得不需要上醫院、也不吃補品了。據說在我沒有去的老房子，還有媽媽吃剩的半罐蛋白粉；一年半載沒見過媽媽的朋友都驚訝於媽媽那憔悴黃黑的臉色變得紅潤白皙了；最神奇的是一向缺鈣的媽媽在素食半年後的一次下山途中被絆，重重摔了兩跤，第二次摔下後眼前一片漆黑，腳踝腫得比饅頭還大，但檢查竟沒有骨折，連醫生都不敢相信，說：「如果兩週後還

不退腫的話一定有骨裂，妳再來檢查。」可到時去查還是什麼都沒有。當時媽媽也認為吃素雖然對體質有益，但不一定對骨質有利。於是相信科學的媽媽開始查食物的營養成分表，發現其實蔬菜中如莧菜、油菜苔的鈣含量高於牛奶、雞蛋黃和海蝦，而海帶的鈣含量則高於葷菜中含鈣量最高的河蝦。此後媽媽成了堅定的素食者，從不因為任何美味佳餚的誘惑、朋友家人的規勸而出現過任何動搖。許多人目睹媽媽體質的變化後都不再反對媽媽素食，但仍會說「妳以後懷小寶寶還是要吃點葷的，否則寶寶會營養不良」。媽媽都置之一笑，因為媽媽相信科學的數據、事實，而不迷信「動物蛋白是最有營養的」。

媽媽在懷我以前，曾做過一次全面的體檢，體檢醫生驚詫於媽媽紅細胞和白細胞的質量，說媽媽是她檢查至今幾乎沒見過的紅細胞活力如此之強的人，但媽媽告訴她在自己素食半年時所做的檢查還是被診斷為紅細胞質量較差屬亞健康狀態，以至這位醫生都忍不住讚歎的口氣告訴其他體檢者媽媽的情況。

我來到這個世界以前

媽媽發現有我的時候，離她去澳大利亞和馬來西亞只有短短的幾天時間了，自信的媽媽仍然決定不改變出行計劃，要知道那時媽媽已經快滿37歲了，據說許多高齡準媽媽是連門都不敢出的。媽媽在悉尼淋了一場大雨坐

在歌劇院裡靠體溫捂乾衣服和絲襪後染上了嚴重的咳嗽。但為了我的健康，媽媽堅持沒有吃任何藥，硬是靠喝水和薑茶堅持了下來。媽媽在國外時非常辛苦，經常每晚睡三、四個小時。為了節約時間和費用，跨國還坐整夜的航班，好在我很爭氣，沒有給媽媽惹什麼麻煩。到回國的飛機在北京降落後，和媽媽同去的一位阿姨說：「我看妳倒若無其事，可我到現在心中石頭才算落地。」

回國後媽媽又很快投入工作，出庭、談判、出差，甚至三個晚上中有兩晚坐來回火車趕到山東去開庭，我終於不忍心看媽媽這麼辛苦，給了媽媽點顏色，於是媽媽被迫在家休息。但是媽媽的「休息」可不是真正的休息，她天天起床後坐在沙發上打工作電話、修改或書寫文書，同事上門來商議工作、簽字，即使是閒暇時媽媽還幫我織了好幾件漂亮的令人嘖嘖稱道的小毛衣。

這樣的日子過了近兩個月，媽媽又開始活動了。媽媽是不出門則已，一出門就去了北京，因為要開一個仲裁庭。此後，媽媽又是一發而不可收拾去寧波爬山，去北京做評委，一直到我出生前的兩週，媽媽還在開庭。

這些日子裡，媽媽並沒有改變素食，但媽媽看了國內外許多關於胎教、孕期營養的書籍，知道韓國著名神童的母親也是素食者，在歐美有許多素食的母親，不少書籍還特別為素食母親提供指導。同時，媽媽還按照食物

營養成分合理安排飲食，每週保證吃海帶、紫菜、黑木耳一兩次，每天吃黃瓜、胡蘿蔔、蕃茄、西蘭花、青椒等蔬菜。在家中休息的那段時間，媽媽飲食的量和品種並不多，一位年長的名中醫在給媽媽號過脈後對媽媽的素食表示了首肯：「母體向胎兒供給營養靠臍帶傳輸，妳食素血液清，胎兒一定會長得健康，也不會營養不良。如果胎兒營養供給不足會先從妳的體內攝取，妳不用特意補什麼，青菜蘿蔔挺好。」媽媽上班以後，則每天安排毒餐的方法，早餐吃一份水果，經常是蘋果或彌猴桃，生食一份蔬菜如黃瓜、蕃茄、胡蘿蔔、西蘭花、苦瓜、青椒，一份清蒸的土豆或紅薯，以及雜糧饅頭或稀飯，有時喝混合豆漿（花生、薏仁、黑豆、黃豆等製成）；午餐晚餐盡量少食油、鹽、糖，經常吃原味的蔬菜湯——即把各種新鮮蔬菜放在水裡煮，不放任何調料，可清香啦！於是媽媽的臉色越發紅潤，身材也沒有什麼大變化。媽媽在我出生以前只比原來重了11公斤，每次去體檢媽媽的體重增長都是一週長0.5公斤（這可是國際標準），而各項指標又表明媽媽既不貧血也不缺鈣，更沒有血糖高、血壓高等孕婦常見的問題，每次體檢醫生都會告訴媽媽：「寶寶長得很大。」媽媽就會很得意「素食的好處就是只長寶寶不胖媽媽」。

在我出生前幾週，媽媽在棗子樹遇到一位正巧已滿百日的小哥哥。他媽媽告訴我媽媽，素寶寶很乖很好帶，睡醒了自己玩，只有餓了和要睡的時候會哭幾聲，要大便時會有難受的表情，所以一滿月就能把大便了。原來

媽媽擔心日後工作繁忙，有了我會牽制很多精力的顧慮也因此打消了。

我出生了

我比醫生預計的時間晚了四天來到這個世界，我出生時就睜大了眼睛，醫生給我綜合評分打了十分，這可是滿分。我的體重有三・四四千克，可是我並不胖，媽媽說我得到的營養都是蛋白質和礦物質。

我們比常規提前了一天出院。回家後媽媽找了一位月嫂周阿姨，周阿姨是一名有十多年帶小孩經驗、經過專業培訓、非常敬業又富有愛心的阿姨，她簡直無法相信素食的媽媽能夠給我提供足夠的乳汁，但媽媽的母乳完全超出我的食量。周阿姨對此驚詫不已，說她服務過的媽媽們吃魚湯、肉湯、雞湯大補，可是通常仍無法滿足寶寶的需求而不得不增加奶粉，但周阿姨仍然擔心媽媽乳汁的營養成分，一會兒說如果到體檢時寶寶每天長50克那就說明素母乳營養沒問題，一會兒又說寶寶的大便與其他寶寶的不一樣。可是媽媽卻穩坐泰山，還常對我說：「妳可得給素寶寶長臉。」

我當然不含糊，除了出生的頭兩個晚上餓著了睡不著，從第三天開始就天天晚上呼呼大睡，一般能睡五、六個小時，從不打擾大人休息——哪怕白天睡得再多。說到白天睡覺，我可有點讓大人們犯愁，別的小孩一天要睡近二十個小時，可我在月子裡白天就不怎麼願睡，只有客人來的時候我才睡，大聲講話也沒關係，搞得媽媽哭笑不得地說：「妳要是喜歡在客人

面前表現乖，趕明兒我天天請一幫客人來玩。」嘿，我這是懂事，媽媽怎麼不理解呢！後來媽媽的一位朋友說小孩子白天不睡說明她精力旺盛，媽媽才寬心了。現在我大點了，白天開始有規律地睡了，媽媽可高興啦！

出生20來天，媽媽就讓我游泳了，游泳可真是舒服，有時覺得睏了我還在水裡小憩上一會兒。一個月不到我已經會對人微笑了，爸爸把我放在腿上抱著，我看著他就笑著和他「哦哦啊啊」地交流。媽媽看到書上說一般要到三個月才能發出啊哦等元音呢！到40多天時，有一天周阿姨給我做撫觸，我還發出了「阿——姨——」的聲音呢，雖然大人們知道我是無意的，可還是樂得前俯後仰。

我42天時按規定去醫院檢查，別的寶寶都穿長袖長褲，不少寶寶還戴了手套，包了包被，可我就穿了件無袖的連衫短褲在醫院的冷空調下若無其事，倒是別的寶寶的媽媽有些擔心要周阿姨幫我用毛巾蓋蓋好。醫生檢查時，我一躺下就對醫生咧開嘴笑，樂得嚴肅的醫生也笑著說：「寶寶怎麼這麼乖」，我是胎兒時媽媽就教育我要友善待人，對醫生笑笑當然是應該的。檢查結果我的體重正好是每天長50克，其他方面也都很正常。醫生說有人認為吃母乳不用補鈣，但她還是建議適當補。媽媽相信自己的乳汁已經有足夠的鈣，因為我的身高已經超過中國女嬰的標準了，為了驗證她的判斷，媽媽特地買了母乳鈣試劑條，根據標準平均值應該是8mmol/L，如果低於6.7mmol/L是鈣含量不足，測試結果表明，媽媽的乳汁鈣含量超過

10mmol/L，達到測試最高值。

通過一段時間的生活，周阿姨早已逐步相信素寶寶不會營養不良，看到我的智力和體質，看了這麼多檢驗結果，周阿姨已經成了媽媽的同盟軍，帶我外出時只要有人說我皮膚好，長得像三、四個月大，周阿姨就會自豪地告訴別人「我們是素寶寶！」周阿姨還說：「以後再到別的寶寶家服務時，一定要告訴新媽媽多吃素。」

媽媽的話

作為樓泰予風的母親，素食給了我莫大的利益，事實證明讓她成為素寶寶也是明智的選擇。為了讓更多媽媽、準媽媽分享我們的快樂，我以寶寶的口吻寫了這段文字，相信寶寶長大後一定會認同我的觀點。我們真誠盼望她成長為一個善良、正直、心態平和、身體健康的人。

編者按：

樓泰予風的母親王小咪是律師事務所所長，平時國內外飛來飛去，並常常要出庭，實在沒太多時間上論壇……二〇〇九年六月有素食者詢問樓泰予風近況，小咪樂呵呵地回覆如下：

一、樓泰予風已經上幼兒園啦，長得健壯結實，全班30多個寶寶中，有10多位有各種各樣的營養問題，咱予風一切OK……

二、予風是班上年紀倒數的寶寶，但是智力全然不會遜色於其他的比她大的寶寶……

三、予風每天自帶盒飯上學，學校很關心她的營養，經分析，她的盒飯組合營養很全面哦……

予風口齒伶俐與反應速度，超出一般同齡孩子很多，估計可能與媽媽懷孕時的胎教及餵母乳的需要而當媽媽的小跟班，平時耳濡目染有關。

（轉載中華素食網）

【附 錄】

一、蛋的迷思

莊嘉茵

女兒將滿10歲，小學四年級，身材魁梧，是學校游泳校隊。一年前某日游完泳回家，一直甩著頭說耳中有水，單著腳跳來跳去，用了棉花棒後也沒改善。帶她去看醫生，說是有些中耳發炎，吃了幾天藥後，醫生說已經痊癒了，但是女兒開始習慣性的快速搖頭，慢慢變本加厲。我說妳耳朵已經好了，不要再搖頭了，她只是無辜的看著我。一段時間後，除了搖頭，她開始下意識的常常一手捏著兩頰，嘟出嘴巴。我剛發現時，還笑著請她不要再作怪樣，漸漸的女兒簡直是無時不刻的捏著兩頰。看電視時，做功課時，隨時隨地的捏著嘴巴。

女兒自出生就容貌出眾，鼻高耳肥，個性大而化之，從小看到她的人都常驚呼：「好帥！」每每要向人說明她實在是女兒身。有一次到友人家中玩了一天，還一起吃飯。離開後這位前國防部長向夫人說，從沒看過長得這麼好的小男生！連有一面之緣的地蛟法師見到她就說：「這位查甫囡仔生得真莊嚴！」我說：「這位是查某囡仔！」法師連忙抬頭再看，笑笑說：「要轉男兒身沒轉過來！」這麼一位容貌端正的女兒，幾

個月來每天從早到晚不是搖頭就是捏臉嘟嘴，看得我氣急攻心，見到她又以手捏臉，我就打她捏臉的手，漸漸地母女關係越來越緊張。當我惡狠狠的打下她的手，她有時委屈的哭，讓我甚為懊悔，有時她就跟我怒目相向，後來就常常躲著我。我的先生修養甚好，見我生氣時就說：「女兒，不要作怪樣惹媽媽生氣！」幾個月不見改善後，先生也幾次打了她的手。

就這樣吵吵鬧鬧幾個月後，有一位不甚相熟的朋友突然來訪，她十多年來旅居國外，難得回台。學佛近二十年來，即使居住國外，兩夫妻亦每日精進念佛誦經。三年前回台時，見到初學佛法的先生與我法喜充滿的樣子，印象深刻。而她也跟我們分享她幾年前開始有神通的因緣。這次回台幾日，有一個下午的空閒，就想來看看我們，聽聽我們學佛的心得。不料她一見到我女兒就說，這個孩子有一千多隻雞的眾生圍繞在她的頭部，已經影響她的眼睛、鼻子、耳朵還有嘴巴，現在已深入到頭部，影響她的情緒與思考。我聞言大驚，問：「她前世殺害的雞嗎？」「不是喔，是這一世。」「這一世哪來跟這麼多雞結怨哪！那怎麼辦呢？」……我累累的看著整個晚上依然還是搖著頭、捏著嘴的女兒半天，無力的問她：「妳在吃素以前有很喜歡吃雞肉嗎？」「沒有啊！」「妳覺得我們家在吃素以前常常煮雞肉嗎？」「我覺得我們家以前吃豬肉的機會比雞肉多！」「妳這幾個月來做著怪樣，有想到跟雞有關嗎？」女

兒搖搖頭說：「我在學校裡和同學講話的時候還會這樣呢！」女兒說著將兩頰的肉吸入嘴裡咬住，尖著嘴巴還上下點頭。「天啊！我怎麼沒看過？」「我哪敢給媽媽看到啊！」「唉！怎麼辦呢？妳也素食快二年了，我們法會也辦了，妳的問題也沒解決，哪來一千多隻雞啊！」我不僅陷入沉思……突然，腦中靈光一閃：「會不會是雞蛋！」

婚前不閤廚藝的我，婚後亦無多少長進。在我生這大女兒時，婆婆在我生產當日就送來雞湯煨蛋，湯鍋只有六個蛋，沒有雞肉。「啊！六個蛋怎麼吃啊！」

「生蛋要補蛋！在我們家鄉，產婦坐月子每天就是吃雞蛋！妳看雞蛋多有營養，一隻雞蛋就可以孵出一隻雞！」之後婆婆每天都要我吃蛋，雖然我也請別人幫忙吃，但是一坐完月子，我的膽固醇就過高，不敢多吃蛋了。而女兒一到書上說可以吃四分之一蛋黃的時候，我就迫不及待的餵她。照著書上增加到全蛋，每天絲毫不敢怠慢。蒸全蛋時，要用溫的高湯或雞湯打入雞蛋再加些青菜，以保鮮膜包好再蒸。每天下班一進家門，就要問菲佣女兒蒸蛋吃了沒？即使假日帶她出遊，也要帶一個白水煮蛋，當日一定讓她吃完。我對煮食非常沒信心，雖然自己對食物很不講究，但是對女兒的營養可不能馬虎，只要她一天吃進一個雞蛋，我就放下了心，其他再隨意補充一些食物即可。

如此到她快5歲時，先生與我接觸了佛法，雖然沒有馬上改為素食，但食物也漸漸清淡，對於女兒吃蛋就沒那麼緊逼盯人，但還是覺得幾天沒吃肉沒關係，幾天沒吃蛋要補充才安心。在戒除肉食後，一直沒辦法完全不吃蛋。女兒7歲半時，不知情的上慧下深法師給我一卷訪談賴金聲居士的錄音帶。職業是醫院檢驗師的賴居士隨機四處買來盒裝一盒十個的雞蛋，以恆溫26度孵化。從一開始的孵出五隻雞到漸有經驗後，每盒都可以孵出八隻雞左右。我聽後真覺得不可思議，一般貨架上的雞蛋，不都是生蛋雞下的蛋，養雞場裡應該沒有公雞才對，怎麼還能孵出雞來？師父提倡素食不遺餘力，我們亦謹遵教誨，惟獨對於吃蛋，還是存著疑問，覺得吃的只是「胚蛋」，沒有殺生問題。聽了錄音帶後，才毅然斷念再吃蛋。之前擔心女兒們有很多含蛋的麵包糕餅不能吃會讓她們產生大煩惱，沒想到跟她們溝通後，她們就很自然的會去確定糕餅有無含蛋，不含蛋才吃，之前真是太小看她們了。

大女兒在吃素之前已有嚴重鼻子過敏的毛病，吃素之後較為好轉。而二女兒在1歲半時我們已接觸佛法，何況我對二女兒所花的心力確實不如老大，沒那樣窮凶極惡的盯著她吃蛋。雖然西醫曾說二女兒也有過敏性鼻炎，但是也只有感冒時流流鼻涕，過後就好了。如果真的是因為吃雞蛋的業因，殺害了雞隻眾生，那大女兒這一世所吃的雞蛋說是二千個也不無可能。

「一定是吃雞蛋的緣故，女兒啊！妳這輩子已經吃了一千多個雞蛋了！」「我吃了一千多個雞蛋哪！」「是啊！從妳才幾個月大，媽媽就天天餵妳吃雞蛋，即使出去玩也不放過，妳記得妳每天要吃蛋嗎？」女兒搖搖頭，她每天只顧玩，不記得這些。「媽媽真懺悔，為了自己的孩子，去吃別人的孩子。傷害了這麼多眾生，讓妳擔了這麼多罪業，還每天對妳發火。媽媽現在對這些眾生懺悔，還要向妳道歉！」女兒只是呆呆的看著我。

隔天女兒一覺醒來，頭也不搖了，也不去捏嘴了，所有的怪毛病一夕之間通通不見了。我看著她跑來跑去，沒向她提醒她的毛病怎麼都好了。我心裡真是百感交集。一場豐盛的法會，若對我們所傷害的眾生不起懺悔之心，只是想超度她們的話，誦再多的經咒，供再多的供品都無太大意義。寺裡每月朝山的活動意義甚大，每一拜的懺悔文中，對我們所傷害的眾生懺悔，才能讓他們放下執著，隨著佛菩薩往生善處。而我們在日常生活中所遇到令我們憤怒的事，追根究底自己亦難辭其咎。

我想起在大女兒之前，曾有一次懷孕。雖然先生與我年齡已然不小，因為才結婚半年，對於這位不速之客不甚歡迎。不料在得知懷孕才三週，等於胎兒才七、八週大，半夜突然出血到醫院掛急診，還未見到醫生就到洗手間，毫無痛苦的產下一個完整的紫紅色的胚卵在馬桶裡，隨後又產下一個小小的胎盤。出來後告訴先生，我已經流產了，生下一個大型

的蛋。雖然如此，還是得上手術房，醫生說我先前果然已經排得很乾淨。出了手術房我就開始哭，雖然從未歡迎過這個孩子，流產卻讓我難過許久。我想孩子應該是貪著父母的愛才會來。之後我們開始期望孩子再回轉，過了半年才懷了這個大女兒。

近日從電視新聞報導得知，為提高蛋雞之產蛋量，雞農定期幫母雞在脖子上打賀爾蒙，並注射公雞的精子進蛋雞的產道，一隻公雞取得的精子可以分打到十隻母雞身上，以刺激母雞不斷的下蛋，這是所有的養雞場都普遍使用的方法，難怪盒裝雞蛋可以孵出小雞。

目前吃蛋奶素者，有人不相信市售盒裝雞蛋可以孵出小雞，有人相信可孵出雞仔，但說只要不去孵它就不會有腥血。所有動物的胎兒，原始都是一個卵泡。每一個雞蛋都是母雞的孩子，試問母雞會不會同意我們吃牠的蛋？即使這個蛋可能孵不出小雞。

感謝佛菩薩讓我因此因緣有所領悟，更藉此告訴大眾，「雞蛋絕對不可以吃！」

二、小說及論書的文證

周武帝「好食雞卵，一食數枚」。死後被獄卒用鐵梁押之剖脅，「雞子全出，可十餘斛。」（冥報記--周武帝）

又有13歲小兒，常盜別家雞卵食之。某日，被引至城北門內，「地皆熱灰碎火，深才沒踝，兒忽呼叫，走赴南門，垂至而閉；又走東西北門，亦皆如是。」村人皆見此兒在田中啼叫馳走；其父大聲呼其名，城灰忽不見。「視之，其足半脛已上，血肉焦乾；其膝以下，洪爛如炙。抱歸養療，髀肉如故，膝下遂為枯骨。」（冥報記--隋·冀州小兒）

雞卵似是一般食物，為何報罰如此慘酷，且不分帝王、小兒？

梁·真諦譯《顯識論》云：「一切出卵不可食，皆有子也」。未孵之卵，仍有生命，食之即等於殺生；唐·懷信《釋門自鏡錄》卷下「害物傷慈錄」八：「（支遁）以為：雞卵受氣未足，謂非有命，言食之無罪。其師戒素之僧，恆常誨勵，遁快辯直言，師莫能屈。師既亡後，忽復見形，取雞卵，對遁擲地，乃有雞雛從卵而出，飛翔飲啄；遁意稍疑，未能全革。後復欲食之，遂夢有夫婦二人，胡跪……銜雞子，從遁前扣破，皆有白衣兒，從內而出。覺已，深自悔責，蔬食終身。」一生多食，累積殺業，生前即受「焦熱地獄」之苦。

中華淨土宗協會
淨土宗文教基金會

11059台北市信義路五段150巷22弄41號

電話：02-2758-0689

傳真：02-8780-7050

E-mail：amt@plb.tw

淨土宗網站：<http://www.plb.tw>