

我的有機生活

國立中興大學生物產業暨城鄉資源管理學系 董時歡

(本文原刊載於七星農業發展基金會發行刊物)

有機生活，每個人都有機會，也需要有機緣，重要的是，要有一顆有機心。

顧名思義，有機生活就是應用有機農法的理念於日常生活的實踐中，因此應是一種以個人、環境健康為導向的生活方式。它的理念，應可衍伸是一種個人身心靈和社會關係都無毒（無藥毒、心毒）的理想生活境界，或說是身心靈、社會關係都均衡和諧的生活方式，故而其實踐的過程相當重視「去毒化」，一方面「防毒」避免毒素輸入，一方面也極力「排毒」輸出毒素，目的無非是排除毒素干擾，使身心靈處於均衡狀態。

有機生活包括層面非常廣，除了飲食、運動、消費、穿著、居住、工作、睡眠、人際交往、休閒、交通等生活面的管理，也包含個人情緒和心靈的培修。不過，如果有機生活實踐訂的標準太高，希望面面俱到，真的是知易行難，可能形成不必要的壓力。因此我的哲學主要有三個：一個是盡量追求多樣性，一個是簡單純樸就好，另一個就是容忍可能的不完美。也就是生活上多樣的追求量力而為，以簡單的方式完成就可，但是心態上容許有瑕疵，不求滿分，不過要一直求進步。

在過去幾年中，我的生活中有兩個改變讓我受益良多，也使上述三種哲學有實踐應用的機會：一個是回家做晚飯、做家事，一個是走路上下班。這兩者以往是我認為沒有時間去做也沒必要花時間去做的事，甚至被同事認為有失身份，但後來證明卻是讓我更有機的生活方式改變。

整個緣起得回溯到二年前我在中興大學創立「有機農夫市集」之時，由於必須以身作則，每個週末我都得買一大堆農民賣的有機農產品回家，碰到市集生意不好時，多買的食材更是常把家裡冰箱塞得滿滿的。為了解決農產品不斷湧入的問題，我認為第一要務就是要想辦法自己煮飯做菜，讓外食量降到最低，由於我太太和我都很忙，只好協商輪流回家作晚飯，順便帶第二天的便當，如此一餐的準備就可以

解決兩餐，也真正吃到農民辛苦栽種的有機食材。因此不管在工作上有多忙，我們都把回家做飯視為第一優先的工作，結果發現只有經由自己作飯才能與食物互動，也更了解農業和農民的辛勞。而由於時間有限，我們的烹調方式就是愈簡單愈好，能少用的醬料油鹽就少用，結果也發覺煮飯其實並沒有想像中的困難。不過在食材上，雖然我們想盡量食用本土生產的有機食材，但是農夫市集所賣有機農產品多樣性仍不足，為顧及營養成分之多樣，有時仍必須使用非有機生產的食材，不過這樣的瑕疵是可容忍的，甚至偶而外出打打牙祭，也可視為多樣性食物的補充，而且由於偶一為之，往往是心情很愉快的。

過去我曾經勤練太極拳和登山來維持體能，在接了農夫市集工作之後，同時接任系主任的工作，忙碌之際，沒時間運動就成為我不再運動的藉口，而到了中年，愈不運動體能就衰退地愈快。我太太很早就以公車代步，我以往卻為了節省交通時間，都以開車上下班，認為這樣有較多時間可以工作，但是驚覺一旦體能不佳，有再多的時間也無法有效工作。於是有一天我決定不再開車，用走路上下班，很快的我就發現走路看到的風景事物，完全不是開車所可以體會的，在我上班的路上我看到各種植物花草、鳥蟲、魚類等生態的成員，也看到許多我從來沒有注意到的店家、人物，而且走路之後，精神跟心情都變好了。到了後來，我甚至在走路的過程中走起太極步，把以前太極拳所學的功夫以另外一種方式呈現，而且愈走愈有體悟和進步。走路加太極之經驗，也讓我體認到其實做家事本身也是一種運動，掃地、擦桌椅、拖地板甚至倒垃圾都是可以運用太極拳所學的運行運氣之理，可說心念一轉，苦事都可瞬間轉為樂事。當然平實而論，我的運動項目目前仍不夠多元，投入的時間也不夠，但也算是一個好的開始了。

由於有機飲食可以減少毒物的攝入，運動的正常化則可以助於體內毒物的排出，因此我的有機生活從這兩個生活改變有很多的收穫。「人生何處非有機，行住坐臥皆太極」，應是我目前心態的最佳寫照吧。