

珍惜，從有機的精神開始 — 張錦德

全球暖化的嚴重性，已經成為近幾年來熱烈討論話題之一。因全球暖化，今年位於南半球的澳洲在面臨百年以來最大的乾旱危機。過去墨累—達令河系的沿岸流域，曾是澳洲人賴以為食的穀倉，如今卻面臨可能斷炊的危機。由於澳洲一向是穀物出口大國，在嚴重的乾旱下，將會引發許多國家的糧食問題。

如果位於南半球地區的暖化問題，讓人很難感受切身之痛，但以下的數據卻不得不讓位於北半球的台灣注意一下。

根據農業統計年報，國內的耕地面積從 1961 年至 2005 年縮小了約四萬公頃，可是農作物損失，從 1996 年開始，每年損失平均八十二億元，年均損失比起五十年前，足足多了二十五倍。

耕作面積減少，損失卻增加，這多半與近年來颱風數目增加有關。2001 年和 2003 年颱風侵台數目更上升至九個，氣候的異常不免讓人聯想是否是因為地球暖化所造成。

數據會說話，全球暖化已經不是話題，它是各國政府或每個地球人所不願面對，但卻也必須接受的事實。

因此，為了愛護自己和家人的健康，為了愛護地球，近年來許多人開始提倡樂活主義 (Lohas, lifestyles of health and sustainability)。美國社會學者雷保羅 (Paul Ray) 與同事花了十五年調查，於 1998 年寫了一本《文化創造：五千萬人如何改變世界》(*The Cultural Creatives: How 50 Million People are Changing the World*)，定義了「樂活族」：一群人在做消費決策時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任。不因自己的消費，造成地球的負擔，珍惜一切地球的資源與要素。

在這股愛護地球、崇尚回歸自然的潮流中，強調不使用人工化學製劑(包括農藥、肥料及添加物等)的有機食品，也就普遍受到廣大消費者的認同和青睞。

台灣有機農業的栽種面積十年來成長近十倍，根據行政院農業委員會的資料統計，國內經農委會認證的有機栽種農地已到達一千三百五十五公頃。成長的數據顯示，人們逐漸正視自己的飲食問題，希望改變自身的飲食習慣，珍惜身體健康，也能珍惜生長環境，保護地球資源不耗竭，而能生生不息。

只不過有機農產品因為標榜營養、安心，被賦予高度的期待，但是卻有著較高的價格。讓國際園藝學會主席 Dr. Norman E. Looney 今年三月在台灣大學演講，也提到有機是有錢人食品。

對於市場上居高不下的價格，台灣大學園藝系教授鄭正勇把問題歸因為「高額的人工成本」。他說：「尤其是有機在缺乏農藥、化學肥料，不論鋤草、去蟲是都必須依賴人工。」過去一罐除草劑就可以解決所有問題，如今換成工人，不論是用機器還是人力，都比以往費時費力。

儘管消費者知道，昂貴價格背後，是生產者的成本反應，但在市場售價明顯偏高的情況下，一般人基於經濟的考量，還是望有機而興嘆。

「沒錯，有機食品是比較貴，但以台灣慢性病已經到了駭人聽聞的地步，國民的健康問題將會拖垮整個國家的醫療資源，那樣的成本最後還不是全民買單。」撇除價格的考量，多年來致力於有機耕作推廣的鄭正勇還是對有機充滿信心，認為以台灣有限土地、農業轉型、農業人口萎縮等客觀因素，是相當適合有機食品的耕作。

鄭正勇教授這番話點出在現代人的生活中，個人的消費行為將會影響這社會。只不過這背後還有另一更深層的暗示，那就是現代人對有機的詮釋，太注重於個人的安全及價格的考量，這樣思考方式是滿足小我利己的小康有機，勢必無法觀照以自然環境為大我的有機精神。

飲食就是為了追求個人的健康與安心，這樣的想法是無可厚非。其實不只有機食品，最近火熱的素食風也多半是基於健康因素的立足點。久而久之，吃素更與生態環保畫上等號。

然而吃素真的比較健康嗎？真的保證對地球友善嗎？答案是可以肯定的，但細細思索，真的如此嗎？

「吃素是很健康的，但如果不知節制，吃的過量，那對身體造成負擔。」本身也有禪修經驗陳秀英說。身為蔬食舒食 snuggles 餐廳的女主人，認為從佛法角度來看，吃素最重要是基於對生物、對大地的慈悲。她平常最喜歡用原始天然、簡單輕鬆的料理方式宣傳吃素好處，但對於素材選擇卻並不執著。「如果我們因喜好而起了貪心，對我來說，這樣吃素跟吃葷沒有兩樣。」

所以，吃素還是要有所取捨的，還是要有所原則。現代飲食興起了少鹽、少糖、少油、多纖維的「三少一多」的輕食觀念，強調的是一種讓身體無負擔的烹調飲食觀念。吃素本身是一件值得肯定的事，但若吃的食品與方式不對，反而造成反效果。

吃素不一定吃進健康，相同的吃素也不一定保證環保。例如，曾是素食宴席上最常見的髮菜，其實是一種黑色的絲狀苔蘚，是長在草的根部。採收者為了取得髮菜，會將草連根拔起。幾個世紀以來，因為人們的喜好而帶來的商機，使得那些

原本被草覆蓋的土地暴露在風中，最終導致了沙漠化。

為了避免沙漠化影響逐漸擴大，2000年起，中國政府開始禁止髮菜的買賣。雖然，我們不能用單一食材來否定掉整個素食文化對生態環境的貢獻，但從髮菜的例子，可以發現影響生態環境的，不是吃的食材，而是人們的好惡心。

好惡心影響人對食材的偏好，也影響人對食量上的控制。飲食不均不但對身體有害，因此造成無謂的浪費，更是資源的損耗。法鼓山香積組主廚、社會大學烹飪教師陳滿花，根據她二十年來的觀察，儘管寺院飲食強調惜福培福，但是由於每次參訪寺院的人數不定，以及一般人多有好惡之心，所以每次準備大眾菜，陳滿花都會精打細算，「要不然一次幾千個人的份量，沒有做好量的控制，那將會造成多餘的浪費。」陳滿花說。

因此，規劃菜單之前，她都會思考如何更珍惜每一種素材，做最有效的利用；同時她也會與負責餐飲的義工共同討論，如何發揮巧思讓「剩菜」變「盛菜」，不浪費一絲一毫資源，這也是一種環保的表現。

由此看來，所謂強調健康、回歸自然的有機飲食應該不只是食材而已。誠如聖嚴法師在今年4月28日於台北市誠品書局信義旗艦店一場名為「世界盡頭的光明」(Light At the Edge of the World)訪談會中，回應在首位來台的美國國家地理學會(National Geographic Society)駐會探險家維德·戴維斯(Wade Davis)所說的：「環保是思惟，是生活的方式，是與人相處的態度，也是對待大地環境的一種行動。」同樣的，有機應該也是一種生活的態度。

當生活態度開始有機，人們願意花精神去關心飲食，珍惜資源，儘管所費的工夫比較多，在食物的取得和烹調上也都要費一些心思，但其所造成善的影響是無庸置疑。畢竟吃不但牽動人們的胃，也牽動著一個國家的千年文化，如今，更牽動這地球的生態環境。

正如樂活主義所提倡的，當人們透過消費、透過飲食做好事、支持環保，也會獲得真正健康，變得愈來愈有活力，心情就會變好。其實這不正與佛法中「利人便是利己」的道理一樣嗎？珍惜生態環境、珍惜資源，最終也等於珍惜自己。

— 本文摘錄自《人生》雜誌 286 期