

輕鬆農場的秋天

文 / 趙榮杰

台中市傑出診所

一個晴朗無雲的秋日午後，涼風徐徐，我坐在板凳上撥開地上堆疊交纏的爬藤和枯葉，用小鐵鏟像片豆花般鏟起一片片土壤——先前這裡是一群快樂雞和兩隻聒噪鵝的放養空地，因此遍地是糞肥；經過半年的曝曬分解，現已轉化成能夠改良土質和栽種菜蔬的好土。泥土裡還有枯枝落葉、凋零的楊桃和釋迦、蚯蚓糞、小蟲和微生物等形形色色物種，看似不起眼的土壤，卻顯現大自然生生不息的生態循環（ecosystem）。我等不及要將這些好土運到我的菜畦，夢想著好收成。

這裡是一處市郊的生態農場，隱藏在田野圳渠間，靠著一條蜿蜒小路連接、或者擺脫繁忙的世界——宛如兒時遊戲躲藏的日式壁櫥，拉上門後便與外界隔離，置身靜謐之境——彷彿都市人暫時遠離壓力的秘密基地。

大門之後便是翠綠幽靜的迎賓小徑，兩旁的花朵自在而繽紛——鳳仙花、萬壽菊、大花咸豐草、以及攀藤而上的紫色牽牛花。它們隨意擺弄姿態。路的盡頭，樸實多樣化的莊園躍然眼前——開闊平坦的綠地、有煙囪的露天窯爐、低矮的蘋果和水蜜桃樹林、盆栽、不時發出啁啾鳥鳴的灌木叢、儲物屋、蜷縮的貓、鐵皮遮頂下的木桌椅和飽經風霜的沙發、洗手台、溫室、以及遠方濃密樹蔭下安靜的雞舍和淡色原野——給人一種柳暗花明又一村的驚喜。許多來訪的人都覺得這裡使人放鬆，心情怡然自得；或許這個平凡的農場就像是我們小時候的家鄉，散發緩慢而溫暖的熟悉況味，因此感覺氣氛輕鬆愉快。

一早，我滿懷期待的走進溫室，像國王一樣緩步巡視地上的子民，是否經過黑夜和白天的更

迭，大家都發芽漸長了呢？右邊的菜畦有上週剛從穴盤移植過來的青江菜苗——現已挺直了身，嫩綠小葉開始伸展——後方是上個月直接灑種的土白菜，它不挑食、發育也快，很快就能採收；後面的角落是堆肥區——層層堆疊的果皮菜渣、枯葉、蚯蚓和土，不僅落實循環再利用的環保理念，也能提供菜苗豐富的營養補給。

秋陽穿過樹梢，在溫室灑下斑駁的光影——小青蛙呱呱跳開，小蜘蛛匆匆離去，高貴的植物們依偎呢喃——微光映照下的迷你國度，彷彿氤氳的森林，呈現夢幻而絢麗的景致。我不禁羨慕眾臣民，它們的家園猶如仙境。

酷似「翠玉白菜」的奶油白菜肩並肩佇立在中間的土埂，雪白菜柄、翠綠葉片，氣質出眾，令人賞心悅目；後面的棚架有攀爬的小黃瓜藤蔓，下方是細長的青蔥，還有馬齒莧、牛筋草、和鑽牆而出的野草；左邊的菜畦看到生命力旺盛的地瓜葉，它們不斷地擴張領土，甚至妨礙走道空間；後面是色彩鮮明的高苣家族：波士頓生菜、紅捲鬚高苣、大陸妹，以及幾株還沒結蕾的青花菜。

我對這些植物的表現非常滿意，甚至到了狂喜的地步，彷彿看到自己小孩第一次穿制服上小學，或突然發現長得比自己還高那樣興奮。可是，種菜不是都那麼順利。那天——三個月前的仲夏早晨——我走進菜園簡直不敢相信自己所見到的，一大片青江菜被菜蟲啃得支離破碎，我感到沮喪又憤怒。約拿曾因上帝安排的一條蟲咬死蓖麻，對上帝發脾氣（約拿書4:7-8）。但我不知道它是誰派來的。

「可惡的菜蟲啊，我知道你也是為了生存才明目張膽的偷吃我的菜，」我對蟲發脾氣，「不過請你嘴下留情，讓我也得有得吃……」。

我很懊悔，回想自己執意要在夏天種植嬌嫩的葉菜，真是異想天開，自找苦吃。所以，這不能全怪菜蟲，我的青菜天然可口，天氣又那麼暖和，難怪它胃口特別好。

接著我開始同情它——

「可憐的蟲啊，下次不要如此貪吃無厭，」我說，「因為如果我生氣、心灰意冷，決定乾脆休耕不種菜了，到時候你什麼也沒得吃！」

我蹲下來，用手撫摸蔬菜旁的泥土，我的食指輕輕往下壓，乾燥的表層啪一聲裂開，鬆軟的土吸附指尖，在拇指摩擦時發出沙沙聲，感覺柔和輕盈，芬芳的氣味在空氣中瀰漫。這是好土。

「土壤的作用就像母親哺育嬰兒一樣」，1958年德國葛森醫師（Max Gerson）在他的癌症療法（A cancer therapy）書中指出，「土壤的健康關係人類的健康；當土地的平衡被破壞，特別是殺蟲劑和化學肥料的使用，土壤遭到毒害，蔬果生病，最後人類也生病。」

2016年我加入農場成為業餘農夫，學習永續農法（sustainable agriculture）——對環境友善、無傷害的種植，「留給下一代美麗的地球」——並從中觀察土壤和植物、人體之間的關係。其實農業和醫學的道理是相通的。有一次，農場的夥伴聰安給我幾片水耕工廠生產的綠捲鬚萵苣。

「你吃吃看，看跟我們種的有什麼不一樣。」他語帶玄機的說。

「這是什麼東西啊！」我咬了一口就吐掉。

「現在最夯的，喝營養液長大的水耕生菜。」聰安回答。

「只有纖維和水，完全沒口感，也沒菜味。」「你知道嗎，」他輕蔑地笑著說，「我們拿去餵兔子，兔子聞一聞就走開，跑去吃我們自己的菜。」

化學液肥騙不過兔子。菜蟲也沒胃口。但嗅覺隨著文明進展愈來愈退化的現代人會喜歡「人造」蔬菜——乾淨、好看、沒蟲咬，吃下去薄脆多汁，更沒有土味和怪味。我想到威爾·史密斯主演的《機械公敵》，成千個聚集在無菌廠房裡

沒有靈魂、冰冷的機器人；網路搜尋《營養液配方》跑出「栽培蔬果配方：硝酸鈣、硝酸鉀、磷酸一胺、硫酸鎂、硼酸、氯化錳…」；更驚人的廣告：「營養水配方A+B+LED=生菜大富翁！」噢，我頭痛欲裂，一時之間無法思考，我不敢想像自己已吃下多少披著亮麗外表的化學植物。驟然間，腦中浮現驚悚駭人的畫面：眼神呆滯被馴服的人類喝了兩罐特調營養液，接著被輸送帶——大富翁坐在控制台按鈕——轉到外面曬太陽，人類的肌肉逐漸長出來，最後被送回去，他們將被運到美式賣場供機器人會員選購。無知的人類終將被貪婪的人類毀滅。

我拍掉手上的土，拔了一株紅捲鬚萵苣，纖細根鬚沾滿了土壤，倒過來看宛如少女的蓬蓬裙——鑲著蕾絲邊的紫紅色皺葉，在晨光中發出多層次色澤，綺麗動人。我就這樣蹲在菜圃咀嚼生菜，用味蕾感受這些微苦、回甘、澀澀的、還帶一點土味的萵苣；還有什麼比這更新鮮呢？——從產地到餐桌，就像在澎湖觀光船上品嚐剛釣起的小管沙西米，或是亨利·梭羅在《湖濱散記》中所言：「水果可不會把自己真正的香味獻給購買它們的人……若想知道黑小紅莓的香味，你得去問牧童或鷓鴣。」

賦予土壤活力，蔬果新鮮度，以至於人體的健康——除了陽光、空氣、水之外——背後看不見的神奇力量是所謂的共生微生物叢（commensal microbiota），包括細菌、真菌、古細菌、病毒，甚至蠕蟲；它們在土壤和植物根部分解代謝有機質，提供可吸收的養分，防止病蟲害；同樣地，微菌也與人類共存共榮——上千種不同菌株寄生在口、鼻、皮膚、腸道，數量達100兆，總重量2公斤；想像一下，細菌將我們團團包圍住，形成一層看不見的薄膜，阻止病菌入侵，在腸道協助消化、解毒，並塑造完美的免疫系統（immune homeostasis）：一方面避免過度反應引發過敏病，同時能殲滅病菌和癌細胞，維護健康。

過去二十年來，慕尼黑大學馮慕提醫師（Erika von Mutius）一直致力於研究生活中的微生物與幼兒氣喘病之間的關係，她發現在傳統酪農場長大的小孩，比起都市和現代化農場的小孩

較少罹患氣喘和過敏病，其中的保護因素來自長期接觸自然界中、多樣化的微菌叢；微生物豐富的环境，譬如鄉村、農場、大自然和土壤，能夠提供幼兒保護力，免於罹患氣喘。不僅如此，有愈來愈多證據顯示，微菌叢失衡（dysbiosis）將導致許多慢性病，包括糖尿病、心血管疾病、自體免疫失調、巴金森氏症和癌症。

我仍然待在菜園裡，感覺輕鬆愉快，而且無所事事——我沒有別的事要做，只是坐在板凳上四處張望——我又吃了一朵波士頓萵苣、一條小黃瓜，跟大家閒聊、說些鼓勵的話，聞了更多土，也看到幾隻蟲：步伐一致的馬陸、甲蟲、奔跑的螞蟥、嚙食嫩葉的菜蟲、停泊臉上蠢蠢欲動的蚊子。當我步出溫室時，心中有一股說不出的感動，我覺得自己非常幸運，不僅享用新鮮、富含好菌的蔬菜——它們一起進入體內保護我——也因身處這個生氣盎然的王國而深受啟發，好菌、好土打造出和諧的居住環境，而周遭的生物（包括我）都受到庇護——看不見的服務看得見的。就某種程度而言，這一切並非我的努力，就像使徒保羅所說：「我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有上帝叫他生長」。我只不過是播種和澆水的快樂園丁。

中午，場主建輝為大夥準備了拿手料理：青木瓜雞湯，還有煎蛋、小番茄、鳳梨釋迦、和更多的生菜，都是農場自產的食物。

「終於把隔壁那塊地租下來了」，餐後閒聊時聰安說道。每次那塊農田噴藥，風向吹往我們這邊時，大家都要忍受嗆鼻的惡臭；以後就不用擔心了。

「接下來呢？」我問怎麼處理那塊地。

「休耕！」建輝的回答迅速又果決。那是個好辦法，土地被污染，地裏的好菌被趕盡殺絕，能種出什麼好東西呢？

午休時，我躺在溫室的折疊椅上，想著「休耕」這兩字，半夢半醒間隱約浮現：人也要休耕？！浮動的光影使我無法思考，視野逐漸模糊，在夢裡我被一堆虛幻的東西壓得噁心想吐……可樂、炸雞桶、蛋糕百匯……，肚子裡塞滿了膠囊、很多抗生素……更多的矛盾、吊著点滴、化療藥劑，無奈虛弱的眼神……腸菌、免疫

細胞衰號著……，不行不行，我要休耕……。