

追求健康 回歸自然

一位自然農法的尋道者

爲了貫徹「自然生食療法」而加入新新農民行列的林裕哲先生，是以自然和有機爲原則，希望能在龍潭鄉市民農園裏，開拓出一片純淨的天地，也爲自己和家人的身體、心靈健康探索出一條可行的道路。

俗語說：道高一尺魔高一丈，用這句話來形容現代醫學與疾病間的唯妙競技，似乎頗為貼切。隨著醫學科技的進步，許多在過去被稱爲是「黑死病」或「絕症」的疫疾，如今都已經能有效地治療和預防了，例如天花、肺結核等；相對地，在時代的進步下也孕育了不少文明病和新的疾病，我們周遭有愈來愈多人罹患癌症，AIDS似乎也在隱隱作勢，於是人們慢慢可以體會到：人若賺得了全世界，卻賠上了自己的健康有什麼益處呢！「健康」成爲許多人關注的焦點，人們開始要求自己所食用的菜蔬、水果和飲用水等的品質，而「自然」和「有機」則爲人們的食物安全帶來一線曙光。

■與有機農法結緣

林裕哲先生由於身體上的需要而開始接觸「自然生食療法」，自然生食療法顧名思義是藉著天然的食物，不經人為加工或精緻的烹調程序，儘量維持其自然生鮮的狀態，按著各種食物的特性，促進身體器官自我調節的功能以增進健康。因為要儘量維持食物的自然、生鮮，生食蔬菜成爲不可或缺的方式，所以對蔬菜的衛生安全品質有特別的要求，



林裕哲檢拾廢棄的木板，釘製有機堆肥的醱酵槽。

於是有機蔬菜成爲林先生等自然生食者尋尋覓覓的珍寶。

由自然生食療法而認識有機農法的林先生，開始不斷收集相關的資料，希望能對有機農法有更深的了解，甚至有一天能自己親手操作。但是因爲有機農法在台灣算是個新名詞，目前也還在試驗和推廣的階段，對於一個農業的門外漢，想要得其門而入實在頗不容易，林先生憑著一股毅力找到1、2本翻譯的相關著作，但幸運的是他得到了一個在龍潭鄉市民農園承租的機會，讓他有一個可以實際練習、試驗的小園



林先生看書自修，按著書上的方法一步步學習。

地。

■看書自修，從零開始

走近林先生承租的農園，你可以發現這一家人種菜的方式非常有規則，不論是挖溝做畦，每1株菜間的距離和排列、爲種菜苗所挖的洞都非常地整齊方正而

一致，如果你稍有經驗一定可以推測出這兒的主人非常認真好學、看了不少書，而且是照著書一步一步來做的。林先生對此笑著說：因為自己學的是電腦，對於種菜一點基礎都沒有，只能靠著唸書來充實自己，雖然市面上種菜相關的書籍自己都買齊了，但是一般內容都講得都很淺顯，沒有什麼理論可推，所以只有照著

的大木箱子，農園中的鄰居們對此物的用途都很好奇，有人猜是用來養雞的，有人說或者是要養豬，甚至有小朋友說那是要用來做一個大舞台呢！但是當林先生提到有機農業時，筆者就不難猜到那是要做有機堆肥的醱酵槽了。對於終於有人猜到這個大木箱的用途，林先生感到非常高興，他說：健康的身體與環保的生活

■衣沾不足惜，但使願無違

為了在龍潭鄉市民農園實現自然、有機的理想，林先生每天上班前、下班後都一定會來農園澆水除草，原本學資訊的他被種菜所體驗到的生命現象深深地吸引，雖然每天早出晚歸，但是生命成長的喜悅和大自然生生不息的盼望，令他對所付出的辛勞無



假日帶著妻子、小孩來種菜，可以陶冶心性，增進家庭感情。

書上寫的去，希望能在經驗中學習。

■由樸實的生活，追求身心的健康

在林先生的農園中還有一樣很特別的東西，就是他正在釘製

是密不可分的，利用家中的廚餘做成堆肥、撿拾廢棄的木材釘製醱酵箱，不但使菜蔬肥沃、安全，而且又能物盡其用，回歸自然樸實的生活方式，才能使身體和心靈都健康。

怨無悔，甚至他還考慮轉行從事農業呢！相信在林先生的堅持和努力下，一定可以走出一條自己的路，他的經驗也將成為許多人的幫助。