



文圖 / 陳振盛 農委會水保局股長・生長之家南投中興誌友會

有機農耕與健康長壽

一 十世紀最長壽的人瑞是
一 法國的卡兒門女士，活到122歲，歸因於她有好的遺傳基因（一個人起碼可活到父母的平均年齡），還有空氣清新、水質清潔的居家環境，以蔬果為主的均衡飲食，適當的運動，以及樂觀的心態。

剛過103歲生日的蔣宋美齡夫人，在民國50年代就開始吃清境農場生產的有機蔬菜，因為當時負責每週運送的陳先生是我的好朋友，偶而也會送一些有機蔬菜給我。可見有機蔬菜是健康長壽的主要因素，加上今日醫藥科技發達，只要力行有機養生，要健康活到100歲並非夢想。



■自己培養的有機苜蓿芽，能量更高。

我於民國85年開始接觸有機農耕，努力實踐後，自覺活出了健康與活力，欣喜之餘，想藉本文與讀者分享我的親身體驗。我以為有機農耕可分為二方面，一為內在的心靈耕耘，另一為外在的環境改善。



■以愛心澆灌，培育苜蓿芽。

一、內在的心靈耕耘

內在的心靈提升方面，要以感謝的心與萬物和解，以愛心尋求內在的安寧。日本「生長之家」的創始者谷口雅春先生所著《和解的啓示》中告訴我們「要與天地一切萬物和解，當你與天地一切萬物和解時，天地的一切萬物就是你的朋友。當天地一切萬物成為你的朋友時，天地的一切萬物就沒有任何東西會來危害你。」在萬物為友的生活中，將會處之泰然，活得自在，自然免疫力提升，百病不侵。我在日常生活如何做到與萬物和解呢？

與自己身體和解

921大地震後，台灣中部地區新增14000多公頃崩塌地，我負責辦理這些崩塌地植生重建的業務，由於工作非常急迫而且繁重，使我在幾天之內牙床浮腫，也使我歷經7次開刀的眼睛酸痛得厲害。

有一天晚上腦海中突然產生「如果感謝牙齒、眼睛將會對我的健康有益」的靈感。深深感覺到牙齒每餐為我咀嚼食物、讓我獲得營養；眼睛為我看無數東西，讓我日常生活來去自如，牙齒、

眼睛日日不辭辛苦的爲我工作，真該好好感謝它們。

同時我也想起陳立夫先生的百歲感言裡提到每天早起，從頭部百會穴按摩起，經眼睛、鼻子、耳朵、牙齒、腎、腳，直到腳底湧泉穴，每處一百下，於是我也照著做，特別在眼部以手心熱敷，並叩齒一百下，一面感謝。就這樣不到兩天，牙床不再疼痛，眼睛也不再酸澀難耐了。

與家人和解

我的太太有點潔癖，我每天早上準備早餐時，難免弄髒廚房地面，她一看到即會開罵。以前我都會與她吵架，導致心神不寧，常靠鎮定劑才能入睡。數月來開始以感謝的心面對她，當她爲廚房髒亂開始責罵時，我靜靜地聆聽不回嘴，等她罵完，再向她表示對不起，並謝謝她的提醒，隨手就把髒亂擦掉，慢慢的責罵聲就愈來愈少了。這就是只要自己變，世界就會改變的道理。

與動物和解

我每天早上做精力湯時，看到砧板上有螞蟻，即對它說：你們快點走，否則等一下會被我傷到；等我削好蘋果皮，螞蟻都跑光了，但有時候也有不跑的，我會在砧板上敲二、三下，等它們走完再切。

我曾請教草屯風水平農場的洪國政場長與螞蟻相處的經驗，他說剛搬進新家時，有一次大雨天，跑進來很多螞蟻，他用竹掃把打，結果大批螞蟻爬上他的大腿猛咬，又癢又疼逼得他只好往浴室沖熱水。後來螞蟻再進來時，他靈機一動，擒賊必先擒王，乃以細竹子引導帶隊的大螞蟻王，將其誘出屋外，和平相處。

至於以愛心尋求內心安寧方面，我的體會如下。

愛心化解仇恨

充分認識你在宇宙的人生拼圖中所扮演的角色，逐步去做你認為該做的善事，使生活行爲符合自然法則，使其相互和諧，使生活簡單化，使內在的精神與外在物質的幸福，從你生活中取得平衡。

一位朝聖者說：這對我來說相當容易，在我將生命貢獻於利益他人、服務眾生之後，我覺得只要世上還有人得不到他的基本需求，我就無法再接受超過需要之外的任何東西，這使我將生活所需降到最低水平。

前年我參加花蓮鹽寮淨土體驗3天，撿木材以古老的灶生火、燒飯，採自然野菜及市場丟棄蔬果爲食，電燈則是必要之照明，用一下



■經常擁抱大樹，大樹會以「芬多精」回饋給你。如茄苳芬多精可調理腸胃，樟樹芬多精有解毒之效。



■有機蔬果芽菜，淨化身體，淨化心靈。

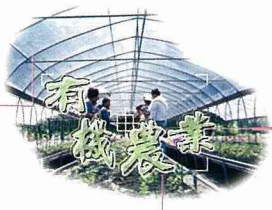


■多食有機蔬果，健康長壽之道。

即關，不用塑膠袋。從體驗營回來後，我即不再執著穿什麼衣服，用什麼筆。一切隨緣，心無負擔。

淨化意念

意念淨化威力甚大，有位65歲男士得慢性病，經深談得知，他怨恨其父不給上學機會，卻給其兄弟充分就學，經多次溝通，將怨恨從心中釋出，久纏的慢性病才逐漸消除而痊癒。記著，恨會傷害懷恨的人而不是被恨的對象。



在寒冷的戰區，一位士兵看到傷兵即揹他走到目的地，結果一些單獨走的人凍死了，揹傷兵者卻因兩人體溫互補而活下來，可見施比受更有福，發出善念，一樣回到自己。

因此，我們要學習捨棄，捨棄己見，去除我執。當你以愛心願意奉獻己力為整體謀福祉時，才能真正找到內心安寧。如果你的一切行事只是為了自私的小我，就如一粒細胞對抗所有細胞，將造成極不和諧。只要我們將生命奉獻在生活簡樸、服務大眾，知道讓身體接受適當食物的滋養，為生存而吃，不是為吃而生存，不做食物的奴隸，也不做流行服飾的奴隸，生活將很充實而安寧自在。

淨化身體

人體毒素來自：(1)心臟跳動，燃燒血糖，產生廢氣。(2)白天睡覺。(3)加工添加物。(4)腸老化。(5)情緒壓力。(6)壞習慣，半夜不睡，不吃早餐，偏吃宵夜。尤其來自肉、奶、蛋白、魚的高毒素。

人體排毒有如下管道：
(1)皮膚，若會紅，宜少吃麥、蛋、奶，改吃芝麻、糙米。(2)廢物，黏膜、痰。(3)排泄物，上吐、下瀉、大小便。(4)卵巢子宮，月經。

人體主要排毒方式宜日漸遠離肉、魚、蛋、奶高毒素東西，採生食排毒；生食不只能解毒、去病、產生能量，還能打通關節，更能打開我們心理的、靈性的環節。

為加速排毒需要，可採斷食，如獅子、老虎、貓、狗生病就找寧靜處放鬆、曬曬太陽、不吃不喝，斷食幾天就好了。

斷食可自體燃燒掉不必要的脂肪及細胞，如癌細胞。故斷食可先從週六、日做1-2天開始，逐漸增加。

灌腸：採溫水1000cc灌入，15分鐘後按摩排出，再灌小麥草汁60cc，配合斷食可加速排毒。達到身體淨化目的。



■有機農場滿山遍野的土人參、甘藷葉、龍葵等野菜，隨手採摘。

二、外在有機農耕

一個人光是自體淨化是不夠的，必須大環境也要健康，才能過真正有機、健康長壽的生活。

理想的世外桃源

大地有機農場農場負責人楊素秋小姐，在空氣清新、水源清潔，海拔1000公尺以上的茂密森林中，開闢一片平坦的大地農場，四周森林屏障，無外來農藥干擾。頭3年栽培綠肥、施有機肥，使土壤活化、鬆軟，然後栽

培菠菜、高麗菜、A菜……每一樣蔬菜均特別甜美，就連雜草、鵝仔菜、三葉草也很可口。

因為她以無比愛心投注在土壤改良及農場經營上，導入微生物，使土壤活化、健康，健康的土壤，蔬果就很少生病生蟲，而在種植時刻意把不同科屬的菜隔行種植，或配合茴香、蔥蒜等忌避作物，以減少病蟲害，同時培養適合天敵生存的環境，使農場不需用農藥而生

產優良有機蔬菜。

近年生物科技的發展對病蟲防治亦有重大突破，章加寶博士研發草蛉對付紅蜘蛛、蚜蟲。椿象、螳螂對付切根蟲、夜盜蟲，性荷爾蒙誘殺夜盜蟲、蛾類、寄生蜂對付果蠅、蟻象等。謝式半鈺博士研發以枯草桿菌防治葉露菌病、白粉病，以放射性菌防治根立枯病等。

我們推廣有機農業，在慈心有機農場邱場長即與蟲和解，他向蟲說：「蟲啊，你要生活，我也要生活，這兩畦給你們吃，其餘的留給我們吃。」果然，大蟲小蟲都集中在這兩畦吃，其餘僅偶而看到一兩條蟲。為此我曾向新聞處申請經費，請台影文化公司拍製成「回歸大自然」專集，提供各界參考。

新竹一家有機農場則與鳥溝通，請鳥只吃他所提供的飼料，不要吃他的水果，果然，果園內的鳥害極少，人鳥相安無事。

美國加州一處有機農場，儘量以人力、畜力耕作，連施肥都用岩石粉，栽

種時以跪著姿式進行，表示對大地的尊重，雜草亦保留，連成熟蔬菜亦保留一部份回歸土壤，故農場所生產的食物能量特強。

生態失衡下的大地

由於人類使用 DDT 的結果，雖然害蟲死，但益蟲亦亡。《寂靜的春天》一書喚醒人類，因為已聽不到鳥的歌唱。

回憶50年前，台灣農村的田埂水溝都是土溝，放學回家捉幾條蚯蚓，即可釣到不少青蛙，在田間常可看到泥鰍、鱔魚、蝦。現在水溝改成水泥溝，魚蝦無處棲息，大雨一來，即被沖到大海，每年都有好幾種魚類從台灣島上消失滅絕，植物也因我們過度開發而快速從地球上消失。尤其熱帶雨林的快速砍伐，使地球上最主要的森林資源加速消失之中，對人類影響最為深遠，也使地球荒漠化。

在《土地利用七千年》一書中，記載著人類在古代聖經上所說流著奶和蜜的地方，以及建立古王朝的兩河流域，都是由於森林砍伐土壤流失變成荒漠化而走入歷史，值得世人警惕。

因此，今天人類大量破壞原有植被，使本來賴以棲息的野生動植物被迫遷移，而陸續消失滅絕，這已對人類造成無法彌補的損失。因為人類對地球上的物種了解仍極為有限，那些消失的物種中，說不定是未來可以治好愛滋病的材料。

89年3月新聞報導，自威爾鋼問世後，全世界科學家已開始在熱帶雨林中找尋自然的壯陽藥，使很多雨林慘遭剝皮。



■與茴香、蔥、蒜等忌避植物間作的有機菜園，可降低害蟲密度。

結語

二十一世紀是充滿希望的世紀，期盼大家都能從外在有機農耕獲得高能量的有機蔬果，來淨化你的身體，也從內在有機農耕來提昇你的靈性，達到身心靈整體健康。藉由每一個人從自己內

心做起，用愛化解仇恨，使生活充滿和諧。在聯合國推動生物多樣化及抑制荒漠化政策下，使全球充滿綠意，使天下萬物共存共榮於地球村，則我們健康百歲的目標就更加接近了。

■



■實施草生栽培的有機果園。