

NO.11

秋季刊

2011.10



# MOA NEWS

— 回 歸 初 心 —

目錄

contents

想要改變別人  
就必須先改變自己  
— 溫吳秀錦

p1-p4

震災復興報導  
自然農法的復興  
— 佐藤誠

p5-p6

自然農法之  
家庭菜園第9章  
— 定植

p7-p9

2011 MOA 健康  
生活聯合網聯誼會  
— 飛牛牧場

p10

活動資訊

p11

發行單位： 中華民國MOA協進會

發行執行： 徐國炫

主編： 陳淑芬

美編： 陳蓓蓉

團隊： MOA志工

<http://www.moainternational.url.tw/index.html>

BLOG：<http://moaopt.wordpress.com/>

MOA台北會館：

106 台北市敦化南路二段77號9F-1

Tel:02-2701-5663 Fax:02-2701-5681

MOA台中會館：

407 台中市西屯區中港路二段9之7號3F之2B室

MOA台南會館：

700 台南市中西區南門路44巷21號1F

## 想要改變別人

## 就必須先改變自己



本期季刊透過溫吳秀錦女士在地區健康生活聯合網的學習與成長的故事，希望讓更多人知道「中華民國MOA協進會」並非是一個農產品的驗證機構，而是一個推動地區會員互相扶持、關懷，以岡田式健康法為中心讓更多人健康，成為為社會為人服務的團體。岡田茂吉大師早在1936年為了讓疾病消失而成立「大日本健康協會」也就是全世界推動MOA事業MOA INTERNATIONAL的前身，透過親自的實踐與體會，2、3萬人施行淨化療法（一種能量療法）歸納理論與方法，普及各階層以「萬人醫療者」為目標地推動健康法。

我是新莊的溫吳秀錦，很高興能夠和大家分享，透過最近的學習和實踐，自己以及聯合網所得到的轉換與提昇的過程。為了解決與改善先生和外孫的健康問題而學習岡田式淨化療法(Okada Purifying Therapy, O.P.T.)。因為先生當時的健康情形不太好，加上，女兒的大兒子出生之後，發育上有一些課題，所以，透過妹妹和親戚的介紹，認識了地區的MOA資深會員，知道淨化療法，並開始接受此療法。後來持續一段時間之後，孫子的健康情形得到改善，於是，我們夫婦和女兒三個人就一起學習淨化療法。

自從學習了淨化療法之後，如果知道哪裡有健康問題的人，我就跟誰介紹淨化療法。比如，先生的同事，他的太太住院時，曾經和會員一起去幫她施行；還有，和同學見面時也介紹過淨化療法，讓她們接受淨化療法，希望她們能夠健康與幸福，還有新莊地區的親戚們，雖然，他們是非會員，後來接受淨化療法之後，有些人

也會一起學習淨化療法，但也有些人慢慢變得疏遠了。我回想當時，就發現到，那時候的自己還不太懂得怎樣照顧會員。

回顧自己的過去，就發現到：當時只要把手舉起來，對方身體就能得到改善。但是，我還是不太懂得怎樣來擔任志工，怎樣來更社會化的說明淨化療法。

不過，後來體會到：受到幫助的人要學習怎麼幫助別人，學會淨化療法的人就要學習怎麼幫助人。所以，我的心裡一直想要幫助更多的人，如果遇到需要幫助的人，就要幫他施行淨化療法，這樣的想法。

十幾年前，曾經在地區幫一位醫生的太太施行過一年的淨化療法，當時還不太會說明淨化療法，但後來跟她介紹了有關捐款方面的事情，之後，這位非會員就沒有再過來接受淨化療法。

雖然會員彼此都會聊到，幫非會員持續做了多久的淨化療法之後，就跟他介紹淨化療法，有些人會願意一起學習，而有些人就不願意。

我覺得，那位非會員，雖然持續

接受之後得到改善，但後來不願意持續，這件事讓我想到：學習上的課題，就是怎麼引導別人？怎麼介紹淨化療法？

### 透過最近的學習與實踐， 個人及聯合網所得到的 提昇與轉換

過去，幾年來，為了充實自己而積極地參加研修課程。

首先，透過參加MOA“淨化療法三級資格講座”、“療法師進階研修”等。參加之後，覺得這樣的學習很好，可以透過探查，了解每個人不同的身體狀況，又很快地掌握哪裡熱？哪裡有固結？很容易了解。

但以前的淨化療法，覺得比較“模糊”，因為從前面的頭部開始到後面，有時間就施行久一點，沒有時間就施行少一點。如果是正在淨化的人，時間就做久一點。後來發現時間用得不多，但效果又沒有那麼好。但自從學習探查之後，就可以讓對方很快地得到改善，觀念不再那麼模糊了。

透過研修，學習到我們的工作。

具體來說，就是為了實現無病世界、沒有病貧爭的美滿家庭，從一個人及一個家庭的拯救開始做起，要以不斷學習論文及淨化療法，為淨化者實踐“持續型”。從一個人及一個家庭的美滿家庭為目標，邁向“新醫學之創成”。

除了明確這樣的“目的意識”之外，還學習到：

- ① 如何向社會人士傳達MOA、淨化療法？  
面對社會人士，要學習如何了解對方的需求，要尊重對方，不要強求對方。
- ② 如何“持續觀察”淨化者？除了身體的改善，還要觀察淨化者的“想法”、家庭、還有聯合網的改變。
- ③ 持續型的實踐，需要“記錄”，所以要學習如何“持續觀察”和“記錄的方式”。
- ④ 這次的研修，在淨化療法方面學習到了探查技術，尤其是如何找出固結部位，還有毒素集留的理論等等，得到非常豐富的學習。

我是從兩年前開始，在創造健康日持續擔任“療法士志工”。在這兩年當中，每次擔任志工，都在療法士事前會議確認《靈性提昇》中的論文。特別是以『常識』和『我這個人』做為擔任療法士的依據。

除了擔任“創造健康日”的志工之外，也為了讓淨化者，尤其是需要持續施行的淨化者，我也在家裡幫淨化者施行“持續型”。

透過當志工，我感受到為人、為社會盡力的喜悅，更希望把這種喜悅感，擴大到更多的會員身上，所以我和職員互相討論，從今年開始，在家裡，每個月第三個星期三上午，開新北市第二地區的聯合網會議，每個月一起確認學習狀況之外，還有討論一個月的行動計劃。這個行動計劃，主要是討論如何實踐持續型，每個月都互相觀察上個月的事實、淨化者、療法士以及聯合網會員的改變，最後研討下一個月的行動計劃。

我們也開始學習怎麼進行SPDS（觀察事實、訂定計劃、實踐之後、再觀察事實），透過這樣的過程，不斷體會

淨化療法帶給人的身體及心理的變化。

這幾個月以來，一直在我家開聯合網會議，有一位高美女女士，她是我們聯合網當初擬定的持續型對象，所以，每個月都會跟她、職員一起確認有什麼樣的變化，每個月又訂定各自的行動計劃：像我的話，每個星期二、四，在MOA創造健康日當療法士，然後在家裡或其他場所，就幫高女士等淨化者實踐“持續型”。

當初有鼓勵高女士持續在創造健康日接受“持續型”，又鼓勵她在地區或其他場所接受“持續型”。後來，高女士也表示，她願意，一邊當淨化者，一邊當療法士學習。

結果，高女士真的開始當療法士志工，而且越來越覺得有意義。因為她說：當過志工之後，覺得身體比較好、比較舒服。所以她喜歡當志工。她目前已經成為經常當療法士志工的會員之一。

透過幫高女士的持續型，個人學習到，自己靈性的提昇，而且也能引導別人提昇與向上。

## 最近的事實

### （推動MOA化的例證）

特別是針對今年3月11日發生在日本的大地震，現在環境的大轉換時期，而且在這個緊急時期，我們大家都希望能夠平安的度過。

個人特別感受到，療院與健康生活聯合網一體的建設和擴大，特別是療院建設，為了建設，我們需要很多的療法士。所以，我們更加努力培育更多的療法士。為了培育萬人的醫療者，我們要學習如何向社會人士傳達MOA，為了和社會共同創成新醫學，自己的“心言行”應該努力提昇與轉換，也就是如何達到MOA原點的大日本健康協會成立時的目標這個課題。因此也學習到如何了解對方的想法和需求，不要強求別人不願意的事情，要“傾聽”別人的講話。

為了療院<sup>1</sup>建設，必須培育更多的療法士，所以，我們在7月份的聯合網會議的時候，共同討論如何擴大我們每個星期一，都在三重的黃運寶先

注1 療院：此設施以岡田式淨化療法為中心，整合美術文化法與自然飲食，以人為本的醫療模式，統合其他輔助另類醫療（Complementary and Alternative Medicine, CAM）。除了基本的硬體設施外，仍需要認同MOA的醫療團隊與眾多的療法士志工集結來成立。也希望台灣在不久的將來也成立一所。

生家，和黃太太、蘆洲的沈淑慧小姐還有高美女女士一起實踐淨化療法。

我心裡希望，最好能夠跟她們一起開聯合網會議，一起學習與討論，所以，一邊懷抱著這樣的心願，一邊每次一起實踐時，持續觀察張女士和沈小姐的狀況，試著用傾聽的方式了解她們的想法、她們的需要。

後來，經過和她們互相商量之後，我們共同決定，從這個月起，我們新北市第二地區、三重、蘆洲、新莊的健康生活聯合網會議，改在黃太太家進行。



▲ 三重新莊蘆洲區聯合網會議

另外，一起參加核心人才研修的沈小姐，也得到很多學習，對於大日本健康協會成立時的旨意也有進一步的體會。上個月最後一次上課時，她提到希望

引導兒子入會的事情，但她之前的引導方式好像沒有辦法讓他兒子理解與接受，所以她拜託參加研修的青少年幹部來跟他兒子講解MOA、淨化療法。

隔天，沈小姐引導她兒子參加MOA的創造健康日，她兒子聽完講解之後，才真正理解，也願意上MOA入會登記施行資格講座，取得MOA墜子，施行淨化療法。

結果，8月1日，沈小姐陪著兒子參加講座之後，取得MOA墜子，沈小姐看到她兒子能幫她施行淨化療法，覺得非常滿意。

### 最近的覺悟及對未來的決心

整理了透過最近的學習與實踐，自己以及聯合網所得到的轉換與提昇的過程之後，我發現：想要改變別人，就必須先改變自己；為了改變自己，要學習如何更社會化，如何使自己的心言行，符合『常識』、『我這個人』等論文<sup>2</sup>，努力再轉換與提昇。

具體來說，為了讓更多的會員

站出來，當療法士志工，我希望自己以身作則，繼續在MOA創造健康日當療法士志工，未來，也希望有時間的話，在星期六也當志工，更願意協助想要過來當療法士志工的會員們。

另外，我們第三屆理監事都是地區正在實踐“健康生活聯合網”的會員，雖然這些內容還沒有辦法馬上體會，但希望繼續學習與實踐，努力達到自己的提昇與轉換。

最後，為了台灣療院的建設，培育更多的療法士志工，和大家一起努力。

▼ 核心人才研修分組學習



注2 論文：岡田老師生平觀察大自然的法則以及對三大健康法的原理，實踐、與體悟，寫下來的文章。

仙台市・自然農法岡田普及會

會長  
佐藤誠 先生

## 自然農法的復興



▲ 100年3月13日攝影

首先MOA飲食法的推廣不可或缺的就是自然農法的農產品。現在要發表的是受到大地震海嘯抨擊後，自然農法復興的狀況。自然農法岡田普及會的會長佐藤誠先生的發表。

由於地震與海嘯，我們的城鎮都遭到迫害。我住家附近很多是全倒的狀況，還好我家有保留下來，但是農田都佈滿了汙泥與瓦礫，塑膠簡易溫室內也累積了5-10公分的汙泥，所以有「不曉得怎麼辦哪！」的感覺。很多汙泥，一個人真的是沒有辦法，所以去仙台市義工中心尋找義工、很多聯合網的義工、市民的志工以及宮城大學學生30人，隔天也有50位的義工來幫忙。如果只有我一個人做的話可能需要三年的時間，但是這次只花

了一週的時間，五個溫室的汙泥全部都整理好。

農會的職員也談到「土壤的鹽分高達3%，太高了，種菜是無法發芽的。今年還是不要栽種比較好。」但是感受到義工們過來誠心的協助，以及跟我說“加油！”因此我必須回報大家的支援，開始灑種、定植菠菜、小松菜、蔥、南瓜、番茄、小黃瓜、和水菜。

雖然大家都說農作物無法成長，但是到四月下旬，小松菜真的可以收穫了。為了要降低土壤鹽分的濃度，每天的澆水，比一般多澆了兩倍的水量。由於這塊田已經實行自然農法15年，土質不但變好，保水力也增加，蔬菜的根都不會腐爛，長得很好，若是慣型農法的土壤土就會變硬，就沒辦法這樣做了。

收成之後，貨送到附近的MOA商店與超級市場販賣，七月份時就跟平常一樣可以販賣12種的蔬菜了。

### 【司儀談到】

農業改良普及中心的普及員訪談，佐藤先生：「以往都學習鹽類濃度1.5以上就不可能栽培。但是這裡已經高達3.5，不能用一般普通常識來思考。」對於自然農法土壤發揮的偉力感到驚訝！真的施行自然農法，才一個月的時間就可以收穫，在什麼都損失、我們都無法做什麼事的時候，佐藤先生送來的蔬菜讓我們感到鼓勵；農會的職員也引導其他農家到佐藤先生家，大家請問佐藤先生「是如何辦到的呢？」

## 【佐藤誠先生】



每天澆水，自然農法已經實踐15年了，還有自己的努力，如果我自己覺得辦不到的話就不可能辦到；一個人不行的話，大家也會不行。所以從個人站起來是很重要的。

農會的職員一邊流眼淚一邊說「如果你佐藤先生是50多歲並不驚訝，但是你已经80多歲了給我們很大的鼓舞」我也感到非常的高興。

我以前也是做慣行農法的，當時種的蔬菜種類數量比較少，但是大規模種植後，很在意總共可以賣多少錢，所以一直無法享受農業的樂趣。但是作自然農法以後，很高興地可以直接聽到消費者的心聲，蔬菜種類越多，目前已經20多種了。

每天早上、中午、傍晚到晚上都會到田裡頭去，親手照顧作物，土壤或野菜一定能回應我的用心。如果作物好吃的話，賣多少錢都不擔心，現在真的是快樂的做農業。

非常的快樂，因此每天早上5點到田裡頭去，健康的工作，很願意去工作，因為是為了自己的健康而工作，已經80歲了還是很有精神，所以，我有力量不會被這次的震災擊倒，我真的透過自然農法得救的。



▲ 重新生長茁壯的田地與作物(自然農法)

## MOA 自然農法



### 台灣MOA有機驗證:

台灣版『MOA自然農法執行基準』，在於1990年成立「財團法人國際美育自然生態基金會<http://www.moa.org.tw/>迄今，由本基金會制訂並實施中的『MOA自然農法執行基準台灣版』成為國內第一個申請通過、由政府正式授證為有機驗證單位的「有機農業執行基準」

### 日本MOA之農園事業:

日本有機農業的推廣主要由岡田茂吉於1935年倡導觀念，強調健康有生命之土壤的重要性，並於1953年組成「自然農法推廣會」，在推廣人員的努力下，日本全國設立了超過300個產地支部，成為日本推廣有機農業的主要組織，MOA 並將其理念擴展至全球二十七個國家，成為全球化的有機農業推廣組織，在亞太地區除了台灣外，泰國、夏威夷的推廣都有不錯的成果。

## 定植

在菜園裡種植蔬菜時有兩個做法，一是直接播種在菜園裡發芽成長，以及在苗圃發芽以後再移植到菜園裡**定植**等兩種。雖然有些種類的作物直接播種也可以，可是需要在苗圃裡發芽成長到一定程度以後，再移植到菜園種植的種類也不少。這一次我們就以其中兩種作為代表，從培植茄子和蕃茄的幼苗，一直到移植至菜園裡做**定植**為止的過程來做為學習。

### ▶ 以苗圃用盆子將土裝好

將自然堆肥與從山上取來的泥土混合好之後，填入苗圃用的盆子裡。



● 首先要準備好一個大盆子，將自然堆肥裝進去。

● 以自然堆肥與山土的比列為1:2來混合。



● 將混合好的泥土移裝到苗圃用的盆子裡準備好。



### ▶ 讓種子發芽

苗圃的角色就像是嬰兒床一樣。為了要讓就像嬰兒一樣的菜苗能夠精神飽滿的伸根成長，就需要使用自然堆肥和山土來製作出柔軟舒適的床。首先要將種子播種在苗圃上使其發芽，因為種子的發芽和幼苗的成長都需要溫暖的土壤來培育。



◀ 當種子發芽到長出一、兩片葉子以後，必需再各自移植到盆子裡。

Nature

MOA

自然農法之  
家庭菜園

第  
9  
章



文／摘自《快樂的種植蔬菜》P20 | P21  
MOA自然農法文化事業團 編著

## 番茄的定植

- ▶ 種蕃茄的時候，從苗圃移到盆子以後，大約再經過四十天左右時，大概長出七至八片本葉以後，就到了定植的時期了。還有就是在移為定植之前，請一定要先澆水讓土壤充分吸收水份。



- ◀ 在菜畝上挖一個菜苗的盆子可以輕鬆進得去的坑洞。

- ▶ 將番茄苗底部糾結的根鬚用手指輕輕的弄鬆開來。



- ▼ 把長大的蕃茄幼苗往土裡稍微種深一點。



- ▶ 用手把蕃茄苗周圍的土壤壓結實一點。



- ▼ 蕃茄的定植完成



## 茄子的定植



▶ 首先將還種在盆子的茄子幼苗，直接泡到水中兩三分鐘。

▼  
在菜畝上挖出一個稍微深一點的坑洞。



用兩手捧出滿滿的自然堆肥放入洞中。



### ▼ Point

在菜苗定植的時候，可以在旁邊一起種下兩根青蔥，可以讓菜苗不容易長病虫害。



▶ 把菜苗從盆裡取出，輕輕的將底部密集的根鬚弄鬆開來。



▶ 將菜苗放進洞中輕輕蓋入一些泥土，再把蔥苗分兩邊種下壓好泥土。



▶ 茄子的定植完成



# 2011 MOA 健康生活聯合網聯誼會

## 一、主辦單位

中華民國MOA協進會／財團法人國際美育自然生態基金會

## 二、協辦單位

飛牛牧場

## 三、時間

2011年12月4日 星期日 10:00-15:00

## 四、地點

飛牛牧場 地址:苗栗縣通霄鎮166號 037-782-999

## 五、參加對象與費用

MOA會員(贊助會員、準會員、正式會員)、基金會驗證農友、貴賓

欲參加者請向會館聯繫登記並繳交NT100元報名費(活動當天報到時可退回)

## 六、聯誼會內容

(內容因後續的推展有變更可能性)

時間：	內容：
12/3 整天	工作人員會場準備
12/4 9:00~9:50	參加者報到
10:00	開幕
10:05-10:15	MOA理事長致詞
10:15-10:40	介紹 MOA (power point)
10:40-11:50	朝向新醫學之創成的研討會
11:50-12:10	授與 MOA 資格/頒獎
12:10-13:20	午餐交流:自然飲食
13:20-13:50	介紹“健康城市”
13:50-14:00	健康城市營造
14:20-14:35	美育基金會董事長致詞
14:35-15:00	抽獎

## 活動資訊

### (1) 成為MOA贊助會員：

只要您支持我們推廣的行動，每年贊助NT100以上即可。集結數名會員及非會員共同舉辦MOA增進健康講座一起認識暨學習MOA的理念。每月也可在地區參與MOA健康生活聯合網更深入學習。

### (2) 創造健康日：

會員及非會員皆可到會館體驗岡田式淨化療法 還有插花體驗及茶道體驗（預約式）  
台北：每星期二、四及第一、三週之星期六，預約專線：鄭順仁0970-020-601

### (3) 2011 MOA健康生活聯合網聯誼會：

為創造身心健全的個人及家庭，營造未來「健康城市」，為此傳達MOA健康法「岡田式淨化療法、自然農法·自然食、美術文化法」與「整合醫學」、「農醫聯繫」相關的知識與訊息，透過互相交流、相互認識提昇地區性MOA健康生活聯合網架構，與社會共同推進「新醫學」，希冀真、善、美之世界的完成。

活動時間：2011.12.4(星期日) 10:00-15:00

地點：苗栗飛牛牧場

參加對象：MOA協進會會員、美育基金會驗證農友。

詳情請看本季刊第10頁。

