1.秀明自然農法是一種提倡自耕自足的農民生活方式，講究食物均取之天然，不加任何肥料甚至畜牧糞便。

來源

2.秀明自然農法提倡自種自食

“秀明自然農法”最早由日本人岡田茂吉提出，又稱“無肥料栽培”，即不加入任何肥料，包括一般稱為有機肥的所有肥料，甚至就連豆粕和人畜糞便也不能使用。大自然中，沒有人幫森林的樹木或路邊的野草施肥，它們還是生生不息地生長。而田間的蔬菜，之所以不施肥就長得好，是因為它們被人過度照顧，失去自己從土地尋找生存下去的養分的能力。只需堅持無肥料，且自家採種幾次，作物就能回復這樣的能力。

3.實踐者

十年來，陳慧雯一家七口只吃自種的稻米和一百多種蔬果，先生的哮喘很少再犯，五個孩子也再沒生病吃過藥，甚至連二兒子的自閉症病情也明顯好轉。最近，陳慧雯把種植農作物的經驗寫成了《食在自然》一書出版，成為當下都市人一本真正實用的飲食寶典。陳惠雯把他們開闢農莊、採種、播種、收穫的經驗寫在《我的幸福農莊》一書里。2006年出版的時候，被出版社的編輯在書封上加上了“台灣版大長今現身說法”幾個促銷大字；2009年，實踐了多年“秀明自然農法”之後的陳慧雯，又出了一本寫關於料理的書《食在自然》，裡面記錄的都是她利用農莊裡的蔬菜以及最簡單的調味料，做出的好看好吃又營養的家常菜。在介紹食譜的同時，她也教導讀者怎么避開不健康的食物——對於外賣盒裡一年四季都有的捲心菜，一定要留個心眼，因為八成是用肥料催熟，再用農藥驅蟲的；漂亮而昂貴的進口水果，也不是一定就好；轉基因的大豆、味道鮮美的調味料等等，則要統統遠離。陳慧雯告訴《外灘畫報》，她最有利的證據就是經過多年自然農法栽培之後，農莊裡的蔬果長得一年比一年好。她的5個子女吃了自然農法栽培的蔬菜以後，再也沒有吃過藥。