

新世纪农耕

國家圖書館出版品預行編目資料

新世紀農耕：人對土地圓滿的愛
鮑伯·肯那德著；嚴世芬譯，
——初版，台北市；琉璃光，
1997〔民86〕 216面；1.2公分
參考書目： 面
ISBN 957—8840—06—3（平裝）
1.農業
430 86004694

人對土地
圓滿的愛

新世紀
農耕

著者：鮑伯·肯那德

譯著：嚴世芬

發行所：琉璃光出版股份有限公司

創辦人：雷久南

發行人：邱麗惠

主編：蕭錦綿

美術設計：李男工作室

內頁插畫：侯錦雄

內頁植物繪圖：黃俊

地址：台北市八德路二段346巷5號1樓

電話：02-7753066（代表線）

傳真：02-7529074

郵政帳戶：琉璃光出版股份有限公司

郵政帳號：16959666

定價：250元

登記證：局版業字第6559號

總經銷：吳氏圖書有限公司

地址：台北縣中和市中正路 788-1 號 5 樓

電話：02-32340036

傳真：02-32340037

出版：2003年11月20日 3版

琉璃光養生世界

徵求會員

琉璃光養生世界創辦人雷久南，畢業於麻省理工學院，取得化學博士後，隨即進入德州大學癌症中心，以十年的心血，致力於癌症的預防與治療，並在一九九一年於加州創立琉璃光養生中心。

雷博士提倡心靈整體健康，強調整體健康根源於整個地球的健康，倡導環境生態的保護，自然資源的愛惜，以及有機農業的推廣。讓『地球人』重新享有清新的空氣，純淨的水源，甜美安全的鮮果蔬菜。她極力推展在生活中回歸自然，並啟發愛人愛己利益他人之心，以自然療法達到身心靈整體健康的目標。

一九九三年，更以『世界就是我們活動的教室』為理念，創立了琉璃光養生世界，結合東西方的養生之道，加以發揚光大，積極從事教育工作，以培訓人材為當務之急，每年定期在美國、台灣、香港、中國、及新加坡等地巡迴演講，將整體健康的種籽散佈到世界各地。

本中心出版的雜誌免費贈閱各界人士，因廣受歡迎，我們希望這可貴的資訊，能夠讓更多的有緣人來分享，如果您認同、護持她的理念，歡迎加入會員，希望琉璃光在我們一起努力之下光芒更加閃亮，能幫助更多需要的人，謝謝您。

- 一年內，您將會定期接到琉璃光養生世界雜誌。
- 獲取雷博士所主持的活動消息。
- 提供相關資訊諮詢服務。

琉璃光養生世界連絡處

〔美國〕總辦公處

雷久南博士 LAPIS LAZULI LIGHT
P. O. BOX 42530 SANTA BARBARA, CA 93140 U. S. A. Tel/Fax : (805)5654152

〔台灣〕

琉璃光養生世界雜誌社／台北市八德路二段346巷5號1樓
Tel:(02)775-3066;Fax:(02)752-9074

〔新加坡〕

琉璃光整體健康資料室
190, Middle Road #04-26, Frotune Centre, Singapore 188979
Tel:3375183 ; Fax: 3398527;Pg:94022632

〔馬來西亞〕

琉璃光養生資訊中心〔總連絡處〕
No. 61 A, Jalan Batu Tiga, 41300 Kelang. Selangor, West Malaysia.
Tel:03-3427537;Fax:03-3433088

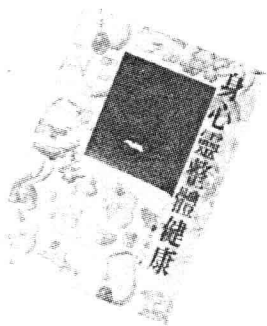
〔澳大利亞〕

蕭錦綿
20 Mualla Drive, Ashmore, Gold Coast QLD. 4214, Australia
Tel:61-7-55279842;Fax:61-7-55975526

〔紐西蘭〕

謝伶莉 Hsu, Lily
#5 Te Akau Cres., Bucklands Beach, Auckland, New Zealand
Tel:(09)537-5135;Fax:(09)537-4596

《身心靈叢書》



1 20世紀的消災延壽之道 身心靈整體健康

雷久南 著

每本定價160元

罹患「癌症」的人大量增加，雷久南博士在德州大學癌症研究中心工作，歷經十餘年的研究與臨床經驗，她找到了，並且極力推展自然療法——健康素食、開心之道、氣功、靜修法門，讓我們都能走上健康延壽之道。



2 大自然健康食譜

雷久南 編著

每本定價300元

- ①天然健康食物正確食用方法
- ②天然健康飲食的廣泛運用
- ③一日三餐簡單調配法



3 錄影帶 雷久南天然健康飲食

《食譜篇／生食篇》

每卷定價600元



4 身心靈整體健康100問

雷久南 編著

每本定價190元

- ①從輪迴的觀點探索健康的奧秘
- ②論簡單有效的癌症自然療法及常見疾病



5 新世紀飲食

約翰·羅彬斯 著

每本定價250元

走進新的世紀，人類該具有何種的飲食觀，希望您能因飲食習慣的改變，和生命最深的生態原則相感應，改善了您的健康，帶給您更深的喜悅。

《身心靈叢書》

6 健康自主／最究竟的自在

瑞·肯特 著

每本定價125元

一個曾經徘徊生死邊緣的病人，透過自然療法來淨化身體，而重獲嶄新的人生。他懇切地為人類指出一條光明之路。



7 白血病人見到光明

孫起元 著

每本定價75元

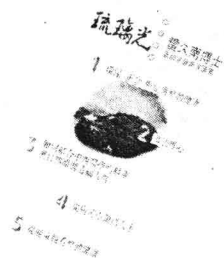
您知道嗎？所謂的「血癌」或白血病患者可以中國傳統醫學的「理、法、方、藥」而得以康復！



8 雷久南博士新加坡演講集

每套10卷 定價560元

雷久南博士在演講中，揭示如何以各種最自然的方式，應用在日常生活中，解除壓力、調整情緒，認識天然健康食物，更進而學習從「能量觀」看整體健康。



9 雷久南博士台灣演講集

每套6卷 定價360元

健康、喜悅、安祥、自在，不是一個夢想，是有方法可以做到的。雷博士在演講中，帶領我們以一顆關懷、祝福的心，來湧現生命的喜悅。



10 中醫治癌八法

孫起元著

定價：120元

癌症形成的八種主要原因，對治的八種方法。如何利用引導增強身上的自療功能。



琉璃光・成長書

人對土地
圓滿的愛

新世紀 農耕

Bob Cannard 原著
嚴世芬 翻譯

琉璃光・成長書

新世紀 農耕

Bob Cannard 原著
嚴世芬 翻譯

有健康的土地 才有健康的身心靈

序《新世紀農耕》

雷久南

農業是一個文化興盛的關鍵，也是人民身心健康所依賴。中國文化能維持五千年，完全是靠中國農人幾千年對土壤的愛護和尊重。然而，近五十年來中國受西方文化的侵略，特別是美國文化，中國農人爲了短暫的利益而使用化肥，也犧牲了土壤的健康。一旦土壤中毒生病，人民身心也跟著生病，這是我們當下最嚴重的危機。

「繫鈴人也是解鈴人」，農業問題來自美國，解決的辦法自然也來自美國，因爲美國深受現代農業之害早於其他文化，有識之士也會另外設法解救。早在三十年前我就在大學中接觸到「有機農耕」這個概念，這些推動有機農耕的人士往往向中國農人學習，他們非常敬佩中國農人的智慧和愛心。反倒是現代中國農人已忘了自己的傳家之寶，可惜！

一九九三年，當我在台北做了一場演講之後，聽衆們再度反應他們無法買到無農藥污染的蔬果。在我的經驗中，只有肥

沃土壤種出的蔬果才有治病的效果，當時我頗有無奈之感，因為繼續介紹買不到的天然蔬果，無非是浪費大家的時間和精力，因此決定同時介紹自然有機農耕。

不久之後，我經朋友介紹認識了一位在北加州默默耕耘二十年的大大自然農夫鮑伯·肯那德(Bob Cannard)先生，他在北加州頂有名氣，他所種的菜在市面上買不到，都提供給柏克萊(Berkeley)最有名的餐廳——Chez Panisse，他也在大學裡教了近二十年的有機農耕課，開始了北加州第一個農人市場，讓消費者能夠直接向耕種者買菜，一方面提高農人的收入，一方面讓消費者買到便宜新鮮的菜。

他的學生也帶動了吃無農藥有機蔬果的風氣，今天去加州的農人市場，從北到南，不少攤位都是提供「有機」的蔬果，在加州，標明「有機」是要向政府登記的，必須三年內都不用農藥、化肥。加州也是美國最早有這標準的，其他州往往以加州的標準為標準。

肯那德先生的農場並沒有登記，因為知道他、吃過他的蔬果的人都知道那是超級「有機」的，不是每年交八百美元註冊費，剛開始做的農人所能比的。

事實上，肯那德先生認為，當消費者與耕種者建立起友誼，直接溝通，則不需靠第三者來憑證，吃在口中自然明白。

肯那德先生多次在研習課程中分享他的心得分享，一九九五年第一次舉辦在農場實地學習一星期的研習課。

能夠將資料整理成書，是經多方協助才完成的。將七天講課落實於文字的是Ms. Gwen Quigly，將之整理分類的則是

Dr. Arthur Hubbard，接著由嚴世芬女士翻譯成中文，中間校稿的則是雷通明先生、王才義教授和蕭錦綿女士。終於可以在二年後與讀者見面。

肯那德先生給人印象最深的是他對大自然的關懷與尊重，以及對植物界的認識，他常半開玩笑的說他不懂得與人相處，但對植物卻是相交甚深。他情願與植物為伴，他對植物的觀察勝於常人，上千畝的美國大農場有蟲害時，就請他作顧問，他可以遠在一英哩之外，僅看菜色就知道問題所在，有學生興致勃勃的將自己的成果送給他看，他看了看，說：「這棵大頭菜主要是靠耕種者的愛心種的，但堆肥還不夠成熟，水份稍多，味道不夠濃。」

他也懂得不同植物的治病效果。他的小弟罹患白血病，在他的農場住了六個月之後完全康復。

土壤生病時也需要土壤醫生。肯那德先生所分享的是預防和治療土壤的病，即土壤保健之道，他所提供的是土壤身心靈整體之道，連沙漠都可起死回生，我們如果要健康，也要依靠健康的大地。

讓我們共同祝福、關懷我們的命根——土壤。

【序言】

有健康的土地，才有健康的身心靈..... 5

雷久南

永續..... 29

從未被耕種過的土地，已經很不容易找到了……

養地..... 33

只要土壤生命能得到滋養，植物生命自然得以滋長，
人類與動物才能進一步獲得滋育……

●平衡供給植物所需..... 34

●土壤的改良與分享..... 42

●製作堆肥..... 45

●岩石與岩石粉..... 52

●測試土壤的含水量..... 54

生長..... 57

植物以根、莖、葉、花、果實、種子的生長情形，向我們溝通。
我們應該以照顧自己孩子的心情，來照顧我們的作物……

●植物健康的指標..... 59

●觀察植物的反應..... 63

●與植物溝通的方法..... 66

蟲害..... 69

換個角度，重新定義「蟲害」，把蟲害的存在，
當成植物衰弱、養分失調的提醒。

這樣，我們才可能從錯誤和不幸中解放……

●土撥鼠與鹿..... 71

●植物上的蚜蟲..... 75

種子..... 79

所有野生的、當地的、以及改良土壤用的植物，我都親自採種。

給植物一個承諾，讓種子能夠回到土壤

繁衍生命是很重要的……

●如何買種子..... 80

●自己交配種子..... 82

種植..... 85

大自然是最親密、準確的時鐘，蔬果自有它自己的季節。

縱使可以用許多方法來操縱自然使蔬果日日不缺、年年不斷，

但那並非真正的食物，那只不過是被商業肥料餵飽的「物品」……

●播種..... 87

●移植..... 92

●盆栽植物..... 94

●伴植..... 96

灌溉.....99

現代農耕大都採用大量灌溉的方式。

桃子多澆水，水份含量會比較多，但礦物質和營養成份卻被水沖淡了……

●澆多少水才夠.....101

●你的腳步是田地最好的資糧.....104

工具.....107

每分鐘轉速 1000 次的耕耘機，毫無疑問將殺死所有的蚯蚓。

拖拉機的大規模耕犁，實際上是在傷害土壤、破壞它維護生命的能力……

●慎用拖拉機鬆土.....109

●鏟子與播種機.....110

●借助動物好幫手.....114

修剪.....117

我們應該讓樹有一個漫長而愉快的童年，

讓它以自己的步調慢慢長大，不要急著讓它早早開花結果……

●更新植物.....119

●漸進切除.....120

能量傳遞.....125

園丁與園圃的距離愈大，也就愈難與植物溝通。

我們必須走到屋外，到田地間坐下來把心念放在週遭的環境……

●心念傳遞也是養分.....126

●日光、月光都是能量.....129

草本植物..... 133

種藥用植物，要儘量保持它的野生環境。

愈是原始，它的效果會愈好……

- 藥用植物..... 134
- 配製藥草..... 135
- 蔬菜乾製..... 136

野外見習..... 139

絕大多數我們所受到的訓練，凡是與大自然有關的，幾乎是百分之百的錯誤。

所以，當人們教你去挖個溝，你就應該去填住洞……

- 發掘野生植物的特質..... 140
- 密林、溪流、沙礫、碎石..... 142
- 枯木的貢獻..... 146
- 爲植物泡茶..... 147
- 自然的溪床..... 148
- 森林邊緣的覆盆子..... 150
- 學習大自然的草原..... 154
- 疏林要緩和..... 156
- 樹木傳遞的訊息..... 158
- 給地球的回饋..... 161

【附錄】

- 參考資料..... 164
- 務農之要..... 168
- 要怎麼收穫，就怎麼栽..... 174
- 有機農耕問答專欄..... 180

