

# 《綠活:接通我的神秘能量》

## 图书基本信息

# 《綠活:接通我的神秘能量》

## 內容概要

她照料植物，植物用生命現象回應她！

在為吊蘭分株前，她知道吊蘭會因此緊張，於是就先細細地告知吊蘭「分株手術」的位置與方式，請吊蘭配合，沒想到第二天植物居然自己做了分開的動作，讓她可以順利的為它們分株。

與植物發展親密關係，讓我們與天地萬物連線，吸收神秘的綠色能量，這就是綠活。

你是否認為，植物只是一種常見的裝飾品？你是否認為，所謂「草木有情」只是一種誇張的說法？你是否認為，跟花草樹木「說話」的人一定是瘋了？如果你對上述問題的答案都是肯定的，那麼——你一定不知道你錯過了什麼！沒關係，讓茱迪告訴你。

或者正好相反，你的身邊總是綠意盎然，朋友老是想請你教他們一兩招，你卻不知道怎麼跟他們解釋，你跟那些植物似乎就是有一種特別親密的關係——沒關係，茱迪也了解你的心情！

茱迪·韓德斯曼在這本書裡，大方公開數十年來她與植物共同成長的歷程。失去親人讓她開始思索生命的意義，尋尋覓覓之際，卻發現沉默無語的植物，其實正是她所需要的朋友、親人兼心靈導師——她照料植物的時候，植物也滋養她的心靈，幫助她面對生命中的種種：意外懷孕、婚姻失敗、對自身價值的懷疑、對他人的排拒，最後，還讓她得以修復長期以來互有心結的母女關係……。

吊蘭、牽牛花、榕樹、大波斯菊、棕櫚等等植物，以它們的完整生命歷程告訴茱迪，人生並不是非得時時刻刻保持完美；人與自然世界彼此息息相關；面對苦難不須逃避，也不須否認，只要面對；甚至連鬆土、澆水、施肥，都讓茱迪對生命有了更深入的洞察。現在，她就要慷慨地與你分享她的全部心得，還附帶種種實用的種植指南，不論你是「綠手指」還是「植物殺手」，都能從中吸收到一股綠色能量，讓你迫不及待想試試看，透過植物跟天地萬物連線！

歡迎你，一起來享受《綠活》！

作者介紹

茱迪·韓德斯曼 (Judith Handelsman)

曾任Vogue雜誌及《新世紀期刊》(New Age Journal)的園藝專欄作家。她是《綠化工程：溫柔、富有愛心地呵護植物》(Greenworks: Tender Loving Care for Plants)的合著者。她所著的《垃圾花園：如何用回收廚餘栽培出室內植物》(Gardens from Garbage: How to Grow Indoor Plants from Recycled Kitchen Scraps)被推舉為一九九三年最佳童書之一。她經常舉辦演講和研討會，現居加州拉古拿海灘。

韓德斯曼的網站：<http://herenow.org/judith/judyhome.html>

目錄

推薦序 心靈園藝與綠活人生 見介師

推薦序 植物是人最親密的人生伴侶 林惠蘭

第一章 培土

第二章 耐心與吊蘭

預先通知：園藝的黃金定律

第三章 牽牛花與我的內在價值

養兒育女

第四章 榕樹與我的離婚

誰想跟我來？採摘的禮儀

第五章 園藝的性靈哲學：園藝者的養成

第六章 威尼斯花園，住在我的理想國

生機互動園藝和法國式密集法

第七章 大器晚成者與合掌螳螂

澆水

第八章 樹的三部曲

第九章 心靈園藝的應用

澆水

日照

空氣

清潔、打理、修剪、摘除

花盆、裝盆、移盆

施肥

蟲害控制

往下紮根

第十章 別人的故事：播種

致謝

序文

推薦序：心靈園藝與綠活人生 釋見介（專欄作家）

人類透過各種方式來尋找自己，不論是對物質世界的組成，或心靈景觀的面貌，這樣的探索從不曾停歇，因為生命的本身就是一個最大的奧秘。

於是有人從科學、宗教、哲學，也有人從藝術、音樂，更有人從大自然的一草一木中，發現自己。《綠活：接通我的神秘能量》的作者茱迪·韓德斯曼（Judith Handelsman）無疑就是其中一個動人的例子。

從茱迪多年來所從事的「心靈園藝」中，我們不難發現，植物與人類關係緊密、聲息相通：

一、植物是一面明鏡，如實映照人的內在

栽種植物的過程，是一個生命與生命對應、互動的過程。植物的發芽、茁壯、開花、結果、枯萎、凋謝，與人類的生、老、病、死等階段，其實無二無別。然而在日常生活中，我們卻很少客觀去觀察另一個生命所處的情境，以及其所展現的狀態；同樣地，我們對於自己的生命，也往往是模糊無知的。奇妙的是，一旦當你用心種植時，你會發現植物們是如何的經歷生命各種歷程，在其中我們看到了自己也是如此這般。例如作者為新買的華盛頓棕櫚換盆時，想起「我也曾是個受困在花盆裡的球根，一輩子受困於童年的花盆裡，必須打破容器才能釋放。」此外，各種情緒會隨著園藝工作產生，不可思議的是，你如何對待植物，它也將給予你同樣的回應……。植物幫助我們自我覺察並省思，因而提升對生命的敏銳度。

二、哀樂人生中，陪伴你的，往往是沉默無語的植物

人生的旅程是何等孤寂茫然，在某些悲傷、徬徨的時刻，真正與我們心靈為伴、傾聽訴說的，往往只是園中一朵小花、窗前幾片綠意；「長亭外、古道邊」的送別，同行天涯的，也只有碧綠連天的萋萋芳草。

作者說：「植物是我的伴侶和慰藉，也是我的朋友和避風港。當一切都不如人意，我仍然能走向植物，重新找回生命的重心。」窗台不經意長出的牽牛花，就曾陪伴她度過墮胎的掙扎時期，並給予了她「關於培育的功課」的領悟，她因此獲得了「滋養、更新、活化、補充、恢復」的力量。

三、那些植物教會我們的事情，遠比想像得還要多

「花園會以最基本的方式教導我們，只要你願意出席且專注上課。」作者從晚開的大波斯菊身上，體會「大器晚成」的道理；生病的榕樹則啟發她「要活下去得和害蟲共存，為自己的生命負責。」而澆水更讓她學會「尊重水的潤滑特質，並致力於陶冶自己流動的性靈。」所以，植物教會我們的事情，遠比想像得還要多。

「透過園藝了解自己和人生」，如此「綠活」令人羨慕！而這也是「樂活」的基礎吧！如果你想和茱迪一樣「接通生命的秘密能量」，不妨效法她從和植物真誠溝通開始，並保持開放的態度，和你的植物建立起另一種親密的關係；灌溉花園時，也不忘灌溉自己。那麼，奇蹟就會發生了。

推薦序：植物慰藉心靈 凌拂（自然作家）

對我而言，植物撫慰心靈，它的確比任何心理諮商師都來的有用。這本書透過植物映照心靈，玄奧處令我動容，也慨嘆，只有對植物深心的人才能體察。

推薦序：植物是人最親密的人生伴林惠蘭（種子盆栽專家）

「一旦開始養植物，奇蹟就會出現。如果你全心投入肉眼看不見的無形世界，它將會帶給你十倍的回報。」

植物的世界是絕對的吸引人的，不論是埋在土裡的根部、以各種姿態呈現的葉子、內斂含蓄的花苞、盛開引人的花朵，還是時有時無的果實，以及蘊含無數驚喜的種子，他們以各種不同的形貌、味道以及成長歷程，開誠布公的與我們尋求建立真誠的相處關係。

就像人一樣，每一顆落地的種子，都是可以被期待的新生命，都需要用心的呵護、照顧，因為「樹木不會爭吵，也不會反擊，它們只會認命」，他甚至經不起被忽略，這點和人不同，植物不會偽裝造假

## 《綠活:接通我的神秘能量》

，一旦他們出了問題，就會以最直接的方式將問題呈現出來，假使無法得到人們全心的照顧，他只能以最決然的方式和人們告別。

因為真心的和植物們相處著，即便是一棵種子，從清洗到栽種，我也投以最全心的關愛，而這近二十年來的交往和相處，他們不但成為我最親密的戀人，同時，更是我人生旅程上的導師，他們用他們完整生命週期，喚起我對生命的珍視和呵護，同時，也讓我體驗了無常、學會放下。

每當我外出返家時，前院花園中的植物便會清楚的告訴我，誰渴了、誰病了，誰又需要看顧了……而這一切，只需要一眨眼的時間。但，這並不因為我是天生的綠手指，事實上，沒有人是天生的綠手指，植物之所以能在某一個人的手中，有最美的呈現，主要的因素絕對不是「技術」，而是「用心」。這「用心」正是《綠活》這本書的作者所要傳達的精神，對植物用心、對人和人之間的關係用心，誠如作者所說的，人與自然世界彼此息息相關，即便是鬆土、澆水、施肥……每一個動作都足以讓我們對生命有更深入的洞察。

不可否認的，《綠活》是一本相當動人的書，它以平易近人的筆法，將植物的正確栽種觀念和照顧的方法，透過故事般的口吻傳達給讀者，而作者在與植物相處，及藉由照顧植物的過程所體會出來的人際相處之道，更是能發人深省。

植物是人最親密的伴侶，同時，也是人們最好的心靈導師，不論我們正在經歷什麼樣的人生，也不論我們的人生中有多少的起伏與坎坷，在植物的小小世界裡，從種子落地的那一刻起，他就在教導著我們，去面對一切，因為，唯有面對它，才能夠找出另一種生存在這個世界上的方式。

就像每一株植物一樣。

# 《綠活:接通我的神秘能量》

## 作者簡介

茱迪·韓德斯曼 (Judith Handelsman)

曾任Vogue雜誌及《新世紀期刊》(New Age Journal)的園藝專欄作家。她是《綠化工程：溫柔、富有愛心地呵護植物》(Greenworks: Tender Loving Care for Plants)的合著者。她所著的《垃圾花園：如何用回收廚餘栽培出室內植物》(Gardens from Garbage: How to Grow Indoor Plants from Recycled Kitchen Scraps)被推舉為一九九三年最佳童書之一。她經常舉辦演講和研討會，現居加州拉古拿海灘。

韓德斯曼的網站：<http://herenow.org/judith/judyhome.html>

# 《綠活:接通我的神秘能量》

## 精彩短评

1、好多作者的分享，故事都好棒

# 《綠活:接通我的神秘能量》

## 章节试读

### 1、《綠活:接通我的神秘能量》的笔记-第73页

我一直没学到这个功课，要等到许多年以后我才明白，重要的不是我做了什么，而是我做的方式如何。

### 2、《綠活:接通我的神秘能量》的笔记-第190页

植物不像人会伪装作假。如果他们出了问题，就一定会不会骗你说一切都没事。

### 3、《綠活:接通我的神秘能量》的笔记-第100页

你可以随便问任何一位园艺者，究竟为什么喜爱园艺，他们会回答：“是因为园艺带给我的感受。”

### 4、《綠活:接通我的神秘能量》的笔记-第108页

或许这就是为什么我们这些后工业时代、脱离大自然的被放逐者，反而想要控制大自然的原因。我们希望一切都能整齐清洁、完美无瑕、井然有序。试想那些人工草皮、假植物，不必要地砍翻成年老树、灌木和藤蔓，只为了要打造出我们理想中的世界。

# 《綠活:接通我的神秘能量》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)