

*THE ESSENTIAL GUIDE TO*  
*CRYSTALS*

[英]西蒙 苏·莉莉 著 刘知纲 译



晶石的  
能量



海峡出版发行集团  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社  
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

*THE ESSENTIAL GUIDE TO*  
**CRYSTALS**

晶石的  
能量

[英] 西蒙·苏·莉莉 著 刘知纲 译



 海峡出版发行集团 | 鹭江出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

晶石的能量 / (英) 西蒙, (英) 莉莉著 ; 刘知纲译

. -- 厦门 : 鹭江出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5459-1006-3

I. ①晶… II. ①西… ②莉… ③刘… III. ①水晶介  
绍 IV. ①P578.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015) 第247511号

著作权合同登记号

图字: 13-2015-064号

Essential Guide to Crystals

All Rights Reserved

Copyright ©Watkins Media Ltd 2006, 2010

Text Copyright ©Sue and Simon Lilly 2006, 2010

Commissioned photography copyright ©Watkins Media Ltd 2006

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

JINGSHI DE NENGLIANG

### 晶石的能量

著 者: [英] 西蒙 苏·莉莉

译 者: 刘知纲

---

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

地 址: 北京市通州区马驹桥镇金桥科技产业基地环宇路 6 号

邮政编码: 101102

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 12

字 数: 212 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5459-1006-3

定 价: 58.00 元

---

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

# 目录

前言	6	褐铁矿	80
		硅化木	82
<b>第一部分</b>		<i>红色系列</i>	
<b>晶石的能量</b>		石榴石	84
		红宝石	86
医疗传统	10	红锌矿	88
宝石地质	18	铁水晶	90
您的晶石收藏	22	碧玉	92
晶石治疗术	26	尖晶石	94
晶石阵列	38		
晶石冥想	42	<i>橙色系列</i>	
		红玉髓	96
<b>第二部分</b>		太阳石	98
<b>晶石指南</b>		文石	100
		自然铜	102
<i>银灰—黑色系列</i>		<i>黄色—金黄色系列</i>	
黑电气石	48	黄水晶	104
黑曜石	50	琥珀	106
缟玛瑙	52	黄铁矿	108
磁铁矿和磁石	54	自然金	110
煤精	56	金红石包体水晶	112
陨石	58	黄玉	114
燧石	60	方解石	116
赤铁矿	62	摩凯石	118
银	64	金绿柱石	120
烟水晶	66	自然硫	122
玻璃陨石	68	<i>淡绿色系列</i>	
<i>棕色系列</i>		橄榄石	124
虎睛石	70	澳玉	126
符山石	72	绿石英(阳起石石英)	128
石盐	74	葡萄石	130
古铜辉石	76		
十字石	78		



### 绿色系列

砂金石	132
祖母绿	134
血石	136
绿泥石(包括绿龙晶)	138
绿铜矿(透视石)	140
透辉石	142
绿帘石	144
玉石	146
榭石	148
蛇纹石	150
孔雀石	152
绿玻璃陨石	154
藓纹玛瑙	156

### 蓝绿色系列

绿松石	158
海蓝宝石	160
天河石	162
硅孔雀石	164
海纹石	166
菱锌矿	168

### 淡蓝色系列

蓝纹玛瑙	170
天青石	172
蓝水晶	174
天使石	176
磷灰石	178
坦桑石	180

### 深蓝色系列

方钠石	182
蓝宝石	184

青金石	186
蓝铜矿	188
蓝线石	190
蓝晶石	192
普雷塞利青石	194

### 紫色系列

紫水晶	196
萤石	198
舒俱来石	200
查罗石	202
堇青石	204
紫磷铁锰矿	206

### 粉色系列

粉水晶	208
紫锂辉石	210
锂云母	212
摩根石	214
蔷薇辉石	216
菱锰矿	218
锰黝帘石	220

### 白色系列

月光石	222
沸石	224
乳石英	226
透石膏	228
电气石水晶	230

### 透明系列

白水晶	232
鱼眼石	234
赛黄晶	236

金刚石	238
硼钠钙石	240
锆石	242

### 多彩系列

拉长石	244
黄铜矿	246
欧泊	248
电气石(碧玺)	250
珊瑚	252
珍珠	254
彼得石	256
绿帘花岗岩	258

### 化石、岩石及水晶系列

化石	260
岩石和卵石	262
水晶的天然形态	264
特殊切工的水晶	270
人造水晶	272
改善过的水晶	274

### 以供参考

矿物学信息	276
参考书目	277

### 索引

278

### 致谢

285

*THE ESSENTIAL GUIDE TO*  
**CRYSTALS**

晶石的  
能量

[英]西蒙·苏·莉莉著 刘知纲译



 海峡出版发行集团 | 鹭江出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门





# Preface

## 译者序

替代疗法，也称替代医学，是由欧美国家划定的常规西医治疗以外的补充疗法。按照西方的习惯，替代疗法包括冥想疗法、维生素和矿物质疗法、催眠疗法、自然疗法、芳香疗法、按摩疗法、晶石疗法等。中国传统的草药、针灸疗法在西方国家也归在替代疗法中，并且是很受欢迎的种类。

在西方发达国家中，“替代医学”一向不被重视，被归为“另类”。但20世纪70年代后，这些治疗方法却越来越受到人们欢迎，许多大学医学院都设立替代医学研究中心，分别从事有关“替代医学”的专项研究。

晶石疗法在中国还属于新生事物，其实中国从古代流传至今的玉石佩戴养生与其原理是相通的。中国古人认为，玉是阴阳二气的纯精，是和谐的物化表示，对人体健康有神奇的作用。现代养生学认为玉石有神奇的物理化学特性，能将效能积聚，形成一个电磁场，佩戴在身上，能与人体发生谐振，从而促进人体机能的协调运转。

我向大家推荐的这本《晶石的能量》，是一本对晶石收藏和晶石治疗有兴趣人士的指南书，在全球销量超过10万册。它系统详细地阐述了一百多种晶石相关外观特征、治疗特性、神秘能量和特殊用途等信息。总体来说，是一本知识量大、通俗易懂，值得研读的入门书籍。本书作者西蒙和苏·莉莉在替代疗法方面有超过25年的实践经验，涉及领域从色彩疗法到芳香疗法等，尤其是我们本书中深入讲述的晶石疗法。这一次，她们为中国的读者和晶石爱好者们打开了一扇新的替代疗法之门。

刘知纲

2015年6月15日



# 目录

前言	6	褐铁矿	80
		硅化木	82
<b>第一部分</b>		<i>红色系列</i>	
<b>晶石的能量</b>		石榴石	84
医疗传统	10	红宝石	86
宝石地质	18	红铍矿	88
您的晶石收藏	22	铁水晶	90
晶石治疗术	26	碧玉	92
晶石阵列	38	尖晶石	94
晶石冥思	42		
		<i>橙色系列</i>	
<b>第二部分</b>		红玉髓	96
<b>晶石指南</b>		太阳石	98
		文石	100
<i>银灰—黑色系列</i>		自然铜	102
黑电气石	48		
黑曜石	50	<i>黄色—金黄色系列</i>	
缟玛瑙	52	黄水晶	104
磁铁矿和磁石	54	琥珀	106
煤精	56	黄铁矿	108
陨石	58	自然金	110
燧石	60	金红石包体水晶	112
赤铁矿	62	黄玉	114
银	64	方解石	116
烟水晶	66	摩凯石	118
玻璃陨石	68	金绿柱石	120
		自然硫	122
<i>棕色系列</i>			
虎睛石	70	<i>淡绿色系列</i>	
符山石	72	橄榄石	124
石盐	74	澳玉	126
古铜辉石	76	绿石英(阳起石石英)	128
十字石	78	葡萄石	130



### 绿色系列

砂金石	132
祖母绿	134
血石	136
绿泥石(包括绿龙晶)	138
绿铜矿(透视石)	140
透辉石	142
绿帘石	144
玉石	146
榴石	148
蛇纹石	150
孔雀石	152
绿玻璃陨石	154
藓纹玛瑙	156

### 蓝绿色系列

绿松石	158
海蓝宝石	160
天河石	162
硅孔雀石	164
海纹石	166
菱锌矿	168

### 淡蓝色系列

蓝纹玛瑙	170
天青石	172
蓝水晶	174
天使石	176
磷灰石	178
坦桑石	180

### 深蓝色系列

方钠石	182
蓝宝石	184

青金石	186
蓝铜矿	188
蓝线石	190
蓝晶石	192
普雷塞利青石	194

### 紫色系列

紫水晶	196
萤石	198
舒俱来石	200
查罗石	202
堇青石	204
紫磷铁锰矿	206

### 粉色系列

粉水晶	208
紫锂辉石	210
锂云母	212
摩根石	214
蔷薇辉石	216
菱锰矿	218
锰黝帘石	220

### 白色系列

月光石	222
沸石	224
乳石英	226
透石膏	228
电气石水晶	230

### 透明系列

白水晶	232
鱼眼石	234
赛黄晶	236

金刚石	238
硼钠钙石	240
锆石	242

### 多彩系列

拉长石	244
黄铜矿	246
欧泊	248
电气石(碧玺)	250
珊瑚	252
珍珠	254
彼得石	256
绿帘花岗岩	258

### 化石、岩石及水晶系列

化石	260
岩石和卵石	262
水晶的天然形态	264
特殊切工的水晶	270
人造水晶	272
改善过的水晶	274

### 以供参考

矿物学信息	276
参考书目	277

### 索引

278

### 致谢

285

# Introduction

---

## 前言

在地球上，没有什么东西比我们脚下的岩石更实实在在。那也是为什么从有考古历史记载开始，我们的祖先就会把宝石和晶石当作有特殊意义的东西，认为它们带有魔幻的力量。

即便到了 21 世纪的今天，晶石的魅力一直不减，实际上，随着各种人体能量平衡养生行业的兴起，人们对它们的兴趣在这 30 年越来越浓厚。即便许多人不相信所谓的人体平衡能通过一块块晶石被唤回，他们也会因为要寻找属于他自己的幸运生辰石而对晶石兴趣盎然。另一方面，那些为了寻找人体能量平衡养生的晶石而擦亮眼睛的人，会为了所谓有魔力的新石头不惜代价。

传统医药的发展依赖于多种多样矿物质的物理化学特性，依靠大量的矿石被开采出来、提炼、切割、研磨以及聚合转变成其他物质。如果说有人声称晶石只要简单地放置在身上或者身边几分钟就能起到治疗作用，那么这在科学界看来从根本上就是个笑话。

我们被教育去接受理性、科学的世界观，这种世界观告诉我们任何事物必须是言之有理、可信的、解释得通的，“受过教育的”意味着其认知是实用的、理性的、明智的。

伴随着许多替代疗法的兴起，西方世界新的人体能量平衡学说为了得到主流社会的认同，通常倾向于通过一些听起来挺科学的解释来证明他们

是正确的。但其实这些解释大多是徒劳的，一个很简单的原因就是，他们的解释是建立在单个个体的独特的自身体验上，“自身体验”不是一种可以被科学测定的现象。尽管如此，“自身体验”也是支配人体的功能、选择和行为的一项重要因素。这种体验是我们生活的某种食粮，我们都需要寻找这样的食粮，让我们得到某种程度上的满足并以此为乐，以避免出现这方面的饥饿感。

晶石和宝石一直起着这种精神食粮的作用，它们的美和魅力难以言喻，有如发现一份看似极其美味的蛋糕或酥饼那种让人垂涎三尺的感觉。

这本书不会告诉您为什么晶石好像是一种有效的治疗工具，因为目前这个在科学上还没有让人信服的解释。我们只会让您看到一些主要的晶石疗法的用料和处方，你们可以自己去尝试。

作为有十多年经验的专业晶石治疗专家的培训员，我们曾经一次次地看到这种技术是多么的简单实用，仅仅用一把小晶石，有时甚至不用与身体接触，就能深远地改善患者的健康。

一个受过系统培训的晶石治疗师通常有许多办法去估算并矫正其客户体内的能量不平衡情况，通过对晶石能量聚集和微调的技巧以达到最佳治疗效果。我们这本书提供的建议肯定是很一般的，但是尽管如此，依然会给你们提供一个机会去释放潜在的压力，对健康问题进行预先处理。







# *Part 1*

## T H E P O W E R O F C R Y S T A L S



### 晶石的能量

晶石的功能多得令人难以置信，它们可被广泛应用于改善人的肌体和精神及情感状态。本书这一部分为大家呈现一种简单直接的治疗技术，以供探讨。晶石对您身体有多少作用不能简单地通过单个病例的经验来测定，某一天您对晶石的体验也许会比其他人更深刻，当然最好在开始体验之前就能对晶石的功效有个简短的了解。过上几个星期您会意识到自己的身体状态得到了明显提高，您开始能够从容地面对困境，您对自己感到了更多的平衡和释然。

## Healing traditions

# 医疗传统

晶石一直被认为是特殊、非凡甚至是神奇的，它们有着迷人的形状和色彩，在这个地球上找不到与其性质类似的东西。古人相信晶石是他们的先祖从天堂送下来的礼物，事实上，这种认知与客观存在相去并不远。所有的组成物质的粒子都来源于宇宙诞生时的一次大爆炸，爆炸发生后，组成物质的粒子辐射到宇宙各地，星球和行星由此诞生。

人们相信他们所佩戴或收藏的晶石蕴含着某种特殊的精神能量。宗教和精神领袖能找出最好的珍宝。普罗大众没法得到那么稀有昂贵的东西，但他们盼望可以从看着类似珍宝但不那么贵重的东西那里获得好运。例如在古埃及，法老和他们的祭司赋予绿松石为繁殖能力、生命力和快乐的象征，而当地百姓则用看着类似的蓝色玻璃链子戴在身上祈福。由此可见晶石的两大主要应用领域：作为所在地方财富地位的象征以及作为一种魔幻的和有治疗能力的能量。晶石的这两大应用主线延续至今。

在古埃及法老图坦卡蒙（约公元前1336—前1327年在位）的木乃伊身上，人们发现镶嵌着青金石、方解石和绿松石的黄金胸饰。



## From ancient to modern

### ■ 从古至今

我们现在推行的晶石治疗法起源于 20 世纪七八十年代开始的替代文化的兴起。像许多其他的补充性系统的发展一样，晶石疗法的发展最后也脱离了传统文化的格局。关于每一块石头都有其独特的魔力这种说法可以追溯到中世纪早期欧洲的希腊、罗马和阿拉伯哲学文献中，也与古印度阿育吠陀的传统很有渊源。

现代的晶石治疗师最初主要把注意力集中在水晶的特性上，由于传统上认为水晶能与精神世界沟通，能让巫师或术士发现和诊断疾病并解除病因，因而被赋予很高的评价。晶石、晶体镜子或者水晶球在占卜上的使用就是这种长久传统的一种延续。这些晶石的神奇使用方式通常不被现代科学认可，因为这被认为是种迷信，然而现代科学也认识到了矿物和晶石的某些奇特性质并加以利用，包括手表（石英的压电性）、汽车火花塞（蓝晶石）、医用激光器（红宝石）以及航天飞机的窗户材料（蓝宝石）等等。

在晶体世界中，求真务实的观点和超自然的观点看起来是相互排斥的，然而，两者都是有价值的，一个给我们生活提供了有用的工具和技术，另一个让我们看到了超越现在的潜能和想象。如果我们只关注自己所生活的大自然的一方面，那么我们会错过大量经验，因为两者都事关我们的健康与和谐。晶石疗法能恢复我们的基本平衡。

## Crystals and colour

### ■ 晶石与颜色

在某种程度上，诸如化学成分、晶体结构、晶形、硬度和光泽等性质都有可能聚集晶石的能量，但唯独颜色才是晶石治疗法的关键。我们都看重颜色的装饰作用，却忘记了这代表一种实实在在的力量——不同颜色光的能量级别。这种能量能刺激大脑，改变我们思考和感知的方式，以及我们的身体健康。我们对于颜色的反应是本能的，而且是无法被控制的，但如果我们感知了每种颜色的效应后，就会明白某些特定石头为什么会对我们产生较强的吸引力，从而帮助我们在不同情况下选择合适的晶石。晶石的颜色不止一种，这是由于晶体中混入了其他元素，从而改变了晶格结构，进而改变了我们所看到的颜色。

宝石专家用条痕测试的方法寻找晶石的真实颜色，这需要用晶石在一块未上釉的白瓷砖上划一道痕，从而找出晶石未被发现的颜色。举个例子来说：事实上无论是烟水晶、紫水晶、黄水晶抑或粉晶和绿色东陵石，其条痕都是灰白色的，和无色透明水晶的条痕没差别。

#### Basic colour qualities

##### 基础颜色特质

黑色 —— 适合做背景的

棕色 —— 适应性广的

橙色 —— 让人放松的

黄色 —— 有机化的

绿色 —— 平衡的

蓝色 —— 易于沟通的

靛蓝 —— 冷酷的

紫色 —— 综合化的

粉色 —— 易接受的

白色 —— 干净的

无色 —— 纯净的