



花精物语

生命的38种痛与美

Bach Flower Remedies

王晓莉 著

图片提供

英国资深花精专家
朱利安·伯纳德

花精喻示：风行西方的生命科学，首度引进中国，开启你的心灵之门。

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

花精物语

生命的38种痛与美

Bach Flower Remedies

王晓莉 著

图片提供

英国资深花精专家

朱利安·伯纳德

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

花精物语：生命的 38 种痛与美 / 王晓莉著. —石
家庄：河北科学技术出版社，2012.8

ISBN 978-7-5375-5337-7

I . ①花… II . ①王… III . ①花卉—香油精—应用—
心理保健 IV . ①R161.1 ②TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 192236 号

花精物语：生命的 38 种痛与美

王晓莉 著

出版发行：河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
总 经 销：北京时代华语图书股份有限公司（010-83670231）
印 刷：河北省三河市文阁印刷厂
开 本：690×980 1/16
印 张：20
字 数：121 千字
版 次：2012 年 8 月第 1 版
印 次：2012 年 8 月第 1 次印刷
定 价：36.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

厂址：河北省三河市杨庄镇霍各庄 电话：0316-3662008 邮编：065299

推荐序一 花精和中国的缘分

生活在20世纪下半叶的欧洲，我们渐渐意识到整个世界已成为成长、变化和个人进步的一部分。20世纪50年代在学校里我们学习拉丁语和希腊语，今天在一些比较先进的学校孩子们已经可以选修中文。对于我们来说，理解欧洲和西方世界以外的文化和文明一直是一个很慢的进程。20世纪60年代教育内容还比较狭窄，但是1966年当我学习艺术和设计的时候，我发现了《易经》和《道德经》，一个崭新的思想世界。这两本书的历史都超过了两千年。我们开始质疑我们的父辈接受和认为理所当然的一切。有时候和政治有关，但大多数是关于哲学和个人生命意义的探索。这就是我为什么会知道贝曲医生，以及他关于健康和幸福的观念。

我最开始发现的是贝曲医生的小书《12种治疗物和其他花精》。这本书似乎很有趣，但到底说的是什么？他描述了各种花精，针对人们经历的担忧、恼怒、缺乏自信或者各种情绪创伤。这些情绪状态，他说，

是导致疾病和不适的真正原因。一开始我甚至不知道我属于哪一类型的人。我害怕吗？我生气吗？我是谁？

现在这些似乎都是自我探索过程中最明显的过程。每一步都是一个必需的经历，不但学习我是谁，而且学习我为什么和怎么生病了，如何才能改善。1931年贝曲医生写了一篇短的论文，题目是《治疗你自己》。这对他来说是关于“疾病的真正原因和治疗”。当时西医正在寻找抗生素和其他药物改变身体的物质层面，贝曲医生却在研究整个人体的生命力和受制于生理、情绪甚至灵性的能量状态。他认为指责细菌或病毒导致了我们的问题是错误的。很多人没有屈服于疾病，是我们对感染的态度决定了我们的健康、幸福和免疫系统的反应能力。这可能更接近传统的观念，我们需要平衡和协调身体的各种能量。而且可能更接近传统的中医，而不是我们现代的、对抗疗法的西医。

贝曲医生发现了38种花精，它们绝大多数来自花朵，能解决这些不平衡情绪。它们帮助我们识别行为模式和改变我们解决问题的方式。一旦你明白作用原理，过程其实很简单。如果你正被烦躁和恼怒干扰，那么你会给自己和别人带来痛苦。你感觉到的紧张正是导致你内脏器官和整个身体感到压力的原因。如果我们经常因别人的恼怒而愁苦，那我们有头痛就不奇怪了。同样，如果我们总是处于担忧之中，那么整个新陈代谢缓慢，能量的循环和运动就会导致冰冷潮湿。但是贝曲医生发现的花精并不会挥动一根魔杖改变这些，它是一个信息，传递出我们怎样可能以不同的方式认识这些问题。

当我开始研究贝曲花精的时候，我最感兴趣的是这些花精到底能做什么，它们可能有什么帮助。但是随着时间的推移，我注意的焦点改变了。35年以后我不再关心它们有作用吗，而是更关心它们是如何作用的。要理解这一点，我们需要一个生命的模型，而不只是物质的身体。我们需要寻找一种治疗物，可以比单纯地用化学合成物的作用对抗病症更有效。灭杀的方式很难带来生机，但是这是另外一个问题。我们可能想知道贝曲花精是如何作用的，但是问题又来了：为什么贝曲医生选择这些花朵？

1930年，贝曲医生在英国的一个私家花园发现了一种非常漂亮的蓝色小花。他认为它可能会成为他正在研究的某种花精。这种花不是英国本地的，而是来自中国西部一个很小的地区。当然它有一个中国名字，叫紫金莲。在英国我们叫它 cerato。贝曲医生说这种花精针对那些不相信自己的判断的人，他们有时候会显得很傻，很容易被误导。他为什么会选择这种花呢？这是我问过自己很多次的问题。

很多年来我研究植物，并且观察它们生长的地方，以及它们如何从种子到发芽、开花的整个过程。我研究生长的形式和几何分布。但是对于紫金莲我始终有两个问题：这种植物的原生地在哪里？它们是如何在那里生长的？为了发现这些，我于2004年去了成都，然后沿着岷江一直到松潘。这次旅程陪同我的是两位值得信赖的英国朋友，还有我们的导游安妮王，她就是这本书的作者。可以说安妮给我们介绍了中国西部，而我们给她介绍了贝曲医生和他的花精。我们的交流一直是值得珍惜和有趣的。

我们不远万里来看的这种植物紫金莲，千万年来一直深藏在汶川和茂县境内一些陡峭和狭窄的河谷中。在这些地区，它们只生长在石灰岩的崖壁上，追溯地质年代的话，它们可能属于三叠纪时期，大约2亿年前。因为这个地区独特的地貌，紫金莲的种子不会随风飘走，而且也不会在河流中存活，今天大约生长在200平方千米的小范围内。1908年，一位名叫威尔逊的英国植物探险家将它的种子带到了欧洲。这是一个很长却相联系的故事，因此贝曲医生才于1930年在英国的一个花园发现了这种来自中国的植物。

这些事实只是延续到我们，如果没有别的我们只是分享这些。但是让我激动的是想到这个只在岷江河谷生长和繁衍的植物，内在却包含着某种有关我的生命的特别信息。当然这听起来好像是幻想，但是当我开始研究贝曲医生的著作时，我才明白了一些关于自己的重要的事情。所以当我研究这种植物的时候，这些想法就迅速得到验证，并且以一种特殊的方式显现。

继续阅读下去，你会了解更多紫金莲花精。但是在结束之前我想再谈谈贝曲医生关于健康和疾病的观念。他认为疾病的真正原因是我们内在的冲突。我们通常对自己并不满意，而且在我们的生活方式中感觉不到幸福。出现这种情况的原因是我们没有聆听西方称为灵魂的内心的指导。我们和我们最本质的存在相处并不和谐。这导致了不平衡，使我们陷入与自己的冲突之中。

可能这只是针对西方人才有的冲突和困难。我们有比我们知道的更

多的问题。但是这种美丽的中国花朵告诉我的是人类的状况非常类似，无论我们住在哪个大陆上，我们拥有的是同样的生命。当我们分析哪些植物来自哪里的时候，我们很快就会发现国家的界线是人划分的，而不是植物。实际上我们可以说，植物——花朵和树木说着一种国际性的可以理解的语言。它们传递的信息和含义在全世界旅行，没有护照或国界。

从这个角度讲，紫金莲成为一种自我发现和国际间相互理解的象征。当然我相信它仍然梦想着故乡。它可能已经适应了生活在西方，但是它的心仍然是中国的。它会梦到陡峭的河谷、石灰岩的石块和湍急的河流。

那条河流叫岷江。2008年5月，正是在这个地区，百年不遇的地震用巨大的能量摧毁了紫金莲的栖息地，地壳板块像一条烦躁不安的巨龙摇动着山脉。很抱歉为了叙述这件事情我不得不提到那场灾难。

这让我想到联系我们所有人的人性的宇宙纽带。这是我感觉这本书会让我们看到的。它可能是一座连接东方和西方的桥，横架在作为读者的你和我们这些在英国研究花精的人之间。这样我们就可能相互不会成为外国人而是朋友。

英国花精专家 朱利安·伯纳德

沃尔特斯通

推荐序二

每一个人都可以疗愈自己

认识花精是因为无意间发现到，贝曲医生在论述 12 种性格花精时谈及了占星学，顿时让我这个满脑子占星研究的痴人找到了新的交集，对占星学而言，12 种性格花精是一条非常成熟的参考线，那种感觉就像捡到了一张入场券似的让人喜不自禁，加上一直跟植物世界有很深的缘分，就是这些个原因为我开启了花精的探访之路。

早些年只是在知识上去了解花精，始终我俩都像隔着一层纱帐互看着，少了点真实与激情，又过了好多年终于弄清楚问题所在，原来花精跟占星的习修之路是一模一样的，唯有透过亲身体验，你才可能真正了解什么是野玫瑰状态，什么是红栗情绪，什么是硬花草的犹豫不决及反复无常。原来透过花精带给我的是，更多的更细致的自我觉察。贝曲医生在发现 38 种花精时，不也经过了亲自体验情绪爆发的过程吗？

恍然大悟！

植物将来自天空爸爸及大地妈妈的能量与微量元素转化成地球人及动物们能够接受的物质哺育着我们。草药疗法与人类的历史一样久远，不论东方或西方都发展了草药疗法，似乎这是生物本能的一部分，现在仍反映在动物们自我疗愈的行为当中，养过猫、狗的朋友对于这个部分一定不陌生。

如果说身体的表达是灵魂的一面镜子，那么“疾病”真是一位最尽忠职守的信差了，它大声疾呼传递的信息是“救命呀”，但是多半已经处于“身心灵”失衡状态的当事者，往往继续不正视自己的问题，多半会以厌恶且绝情的方式先打昏这个讨厌的信差再说。

“情绪”为一切疾病的根源，花精自然疗法，则是一条自我复苏与身心灵的重建之路，也是贝曲医生留给人们最珍贵的礼物。当我们打开花精瓶，那非物质层面的部分就如瓶中精灵般瞬间飞逸而出，即使不服用它，都可能在心灵层面产生细微而深刻的波动，也许我们无法具体观察到运作过程，但会感觉到内心的阴霾突然一扫而空。

我最喜欢拜读安妮的花精博文，或许她自己并不知道，她就是点灯引路的仙子，身后延绵拖逸着神奇的疗愈魔法，透过花精为媒穿越隔阂，重新唤醒人们与大自然之间的和谐对话。

据说在夜空里总有一颗星星特别守护着我们，大地上也有一些植物像是我们的翻版！问题与答案是一体的两面，疾病与解药也是阴阳的一

体，让我们跟随贝曲医生的足迹探访大自然的药房吧，透过贝曲医生的38个花精灵，在日常生活中，我们也可以成为自我疗愈者！

资深星座专家：吴璧人

前言

含蓄温和的生活小助手

2007年，我为台湾李颖哲中医师的第一本花精书《巴赫医师的人生教科书》写序时，曾详细介绍过花精是如何走进我的生活的。

喜爱贝曲花精的人都可以讲出自己与花精结识的缘分。有些是“一见钟情”；有些是慢慢了解，平时忘记，急需的时候才马上想起；大多数是怀疑、尝试、分手，又开始，再认真对待。当贝曲花精成为和你喜欢喝的普洱茶或铁观音一样自然的饮料的时候，只需要在每天的饮水中加一些花精稀释液，不知不觉中，你感到了放松、快乐和释然。如果生活像在有平坦有泥泞的道路上行走，花精就像一位温和含蓄的助手默默地理解你，轻柔细腻地将你从各种消极情绪或不适感觉的泥坑中拉出来，或者在你困顿的时候为你取下干扰你的情绪包袱，使你可以继续轻松地行走。如果身边一直有这位清淡如水的朋友陪伴，你会感到自己的身心在一点点渐变，更自然，更平和，更健壮。恭喜你，你找到了一位最简单、最贴心的生活助手。



2004年，朱利安·伯纳德在岷江河谷观察紫金莲

我对贝曲花精的喜爱与大多数人类类似，也是从怀疑开始。2004年8月，我陪同英国花精专家朱利安·伯纳德一行在我的故乡——四川岷江河谷，寻找贝曲花精植物之一紫金莲的祖籍。伯纳德告诉我紫金莲可以帮助你相信自己的直觉，这对初次听说花精的我而言，似乎意味着花精竟可以改变一个人的思想，我很怀疑，并且还有点害怕。伯纳德回国不久，寄来了一套花精和几本介绍花精的书。此后很长一段时间里我都不敢吃它。几个月后，在各种压力下身体越来越虚弱的我，注意力只能集中十几分钟，想做的事做不了，身心非常痛苦。我是一个对药物很敏感抗拒的人，无奈之下，决定小心地尝试花精。开始只是铁线莲一种，因为伯纳德曾说我是这种性格情绪。吃得很不认真，还有过高的期望，也不知道花精到底有什么作用，所以一直怀疑、放弃、又开始。终于有一天下午，我发觉自己已经不能集中注意力做任何事情，完全无力自救了，我

才决定认真地吃花精。几个星期以后，我突然发觉自己的注意力居然可以集中半个小时了，我又可以做自己喜欢的事情了。花精非常温和，清淡似水，却能让我一天天自然地恢复健康，这正是我最向往喜爱的治疗物。两年后的今天，我已经对花精不再有任何怀疑、害怕或者期待，我完全信任它温和实在的作用。我的整体生命状况的改善主要取决于我的身体现状、生活方式、思维方式，但是花精可以从情绪入手有效地帮助和推动我净化、改善和融合身、心、灵的成长，它已经是我的一位最平淡却最知心的生活助手。

身体改善了一些，我才开始阅读伯纳德送的几本书。花精的发明者贝曲医生以一位英国绅士的温和、睿智、不带任何偏见的真诚，深入浅出地讲述了疾病的自我疗愈与身、心、灵和谐统一的关系。透过很多叙述，我可以感到很熟悉的中国道家关于自然与生命的认识，贝曲医生也说自己的思想是东西方许多伟大导师们教导的总结，包括佛陀、基督。近十几年来，世界各地的人们越来越接受不同文化的融合和相互学习。这个时代很少有全新的思想产生，而越来越受欢迎的身、心、灵运动的一个特点就是古今东、西方文化的融会贯通。思想、感受、行动三方面健全和谐的人才这个时代最令人敬佩的先锋。贝



作者王晓莉与朱利安·伯纳德在
岷江河谷寻找紫金莲



贝曲第一次发现凤仙花的尤卡斯河岸

曲医生在 20 世纪初就开始了这样的工作，而且他还找到了一位最简单温和的朋友——花精来协助每一个人健全自己的生命。

写完上面的序文，五年过去了。这期间我坚持一边疗愈自己，一边研究花精。这一路走得很慢，但是我用全套贝曲花精逐步完成了基础的身心疗愈。我将研究的内容和使用体验都放在了新浪博客上，越来越多喜爱花朵和身、心、灵疗愈的朋友一直给我鼓励和支持，才有了出版这本书的因缘。希望这本书能为你打开一扇新的大门，了解自己的基础情绪创伤和干扰。你会发现这些伤痛和弱点其实都是认识和改善生命的路标，它们甚至可能会带你回到一个更高的意识层面：你最真实永恒的存在。同时这本书也为你介绍了对应这些创伤和干扰的健康和平衡的生命能量，这些美的能量也正是花精包含的能量。花精疗法证明人与植物的

中脉能量是一致的，这是天人合一的基础体现。

花精，来自花朵的生命能量，它的风格是含蓄、温和、自然的，这正是我内心熟悉的道的能量，至柔中包含至刚。一点一滴的花精稀释液，那么细微地抚平我的身心创伤，强健我的生命活力。情绪能量是身、心、灵连接的纽带，花精就是用来修补和增强这些纽

带，渐渐地协助身心灵融合在一起，使生命回归整体，和谐地成长。

深深感谢我这一世生活的国家——中国，谢谢你给我古老的智慧，在不断变化的新时代，永远真诚地面对生命的痛与美。



贝曲花精第一种植物凤仙花

CONTENTS

目录

推荐序一 花精和中国的缘分 / 1

推荐序二 每一个人都可以疗愈自己 / 7

前言 含蓄温和的生活小助手 / 11

第一章 花精起源 / 001

第二章 12 种美丽的天性和生理弱点

1. 凤仙花 Impatiens ♪ 快! 快! 快! / 019
2. 马鞭草 Vervain ♪ 不熄的火炬 / 025
3. 铁线莲 Clematis ♪ 天空之子 / 031
4. 菊苣 Chicory ♪ 爱的迷失 / 038
5. 龙胆草 Gentian ♪ 易碎的心 / 046
6. 硬花草 Scleranthus ♪ 犹豫的哈姆雷特王子 / 054
7. 沟酸浆 Mimulus ♪ 担忧的心 / 061
8. 美洲赫顿草 Water Violet ♪ 矜持的心 / 068