

爱德华-巴哈

内科学士、外科学士、英国皇家外科学院会员、英国皇家内科学院执业医师、公共卫生学文凭

十二种治疗花精及其他花精

终极版



初版：1933 年
新改版：1934 年
新增版：1936 年
再增版：1941 年

1941 年终极版，含文献书目介绍和脚注：2011

© 2011 巴哈中心

在不做任何删改的前提下，允许非商业目的的复制与发行。其他权限保留。
中文翻译版权归译者。

1.1

The Dr Edward Bach Centre
Mount Vernon, Bakers Lane, Brightwell-cum-Sotwell, Oxon OX10 0PZ
United Kingdom

爱德华-巴哈医生中心
维农山
巴克道
布莱维-康-索维
欧克松 OX10 0PZ
英国

这项关于疗愈的研究工作已经完成并出版，
免费给出。以使像你这样的人能够帮助自己，
无论是病痛时，或是想使自己更健康、强壮。

-爱德华-巴哈，致词于他的 50 岁生日会

1936年9月24日

编者按

《十二种治疗花精及其他花精》最早面世于 1930 年 2 月的“顺势疗法世界杂志”，当时使用的名称为“一些新花精及其新用法”。由医生转成顺势疗法治疗师的爱德华-巴哈，在杂志上发表了五种植物花精，其中的三种---凤仙花、沟酸浆、铁线莲---是巴哈花精治疗体系的起始点。这些花精用顺势疗法方法---研磨、振荡---配制。我们目前所知道与使用的花精，从同年的下半年开始逐渐发现，配制花精的日晒法也是在同一时期发现的。

到 1932 年的时候，所发现的花精数量已达到十二种。巴哈医生就把它们收入到自己写的一本小册子里，书名为“解放自己”。1933 年春天，他继续寻找更多花精，也有时间进一步写作与出版。其中两篇文章为，“十二种极好的花精”和“十二种治疗花精”，在爱普生印刷。“十二种治疗花精”后来成为一本小册子，在马罗印刷。多年后，娜拉-薇克回忆这最后的手稿

在当地印成小册子的形式。他（巴哈医生）决定以两便士价格卖给需要的人，这样使得人人都买得起，并受益于这草本花药。他希望这样可以平衡印刷的费用。像往常一样，他很少有余钱，但只要有人问他要书，他就寄给他们，并总是忘记要回两便士的印刷费。¹

1 娜拉-薇克，《爱德华-巴哈的医学发现》，第十六章

1933年8月，巴哈医生写信给几年前出版了他的“疗愈自己”一书的The CW 丹尼尔公司。寄给他们一本“十二种治疗花精”小册子，及一些自己打印出的文稿，文稿标题为“四种花精”，介绍那年新发现的花精。1934年7月的第二版书，又加进了三种花精，书名定为：十二种治疗花精及七种花精。

到1935年秋天，巴哈医生进一步发现了后面的十九种花精，以及配制花精的煮沸法。随着这三十八种花精的发现、配制与使用的完善，他宣布整个花精治疗体系已成熟完善。他致信给The CW 丹尼尔公司，让他们印刷出一份2页纸的小册子，介绍这些新发现的花精。并以附页形式附在原来的《十二种治疗花精及七种花精》书里作为临时过渡。随后，他开始着手撰写这本书的最新、最后版本。

这最后的版本完全改变了原来把花精呈现给读者的程序和方式。The CW 丹尼尔公司出第一版的时候，巴哈医生曾提出这十二种治疗花精与七种花精（这七种花精是针对长期状态，用于对十二种治疗花精的选择不明确时。）有区别。现在他需要把新的十九种花精整合进原来的体系里，他推论每一种新花精也许对应原来先发现的一种花精。

这种设计模式他用了一段时间---但从没有完成。也许是花精自己就落入完美的朴素单纯模式中，与他的感觉正中下怀；也许是某些花精自然就匹配不上。他几乎很肯定地质疑这种编排是否有实际应用价值：“对三十八种不同人格、情绪状态的简单描述”就足以“找出病人当时表现出的某种状态或混合状态，从而给出需要的花精”²。人们最终用的是十二种治疗花精，还是那七种花精，或两种都没用，或两种都用，真有问题吗？

经过大量的思考，巴哈医生完全删掉了十二种治疗花精/七种花精的区别，而把三十八种花精分类到七大类目里。他的修改如此彻底，以致出版商担心这种改变对读者会造成影响。

2 从巴哈医生的《十二种治疗花精及其他花精》引言；13页

他们致信给作者：

我们注意到你保留了标题“十二种治疗花精”，但本书目前的格式没有标明这十二种治疗花精都是哪些。我们建议用星号标出这十二种治疗花精，并在引言里有个说明。³

巴哈医生未理会要标示出最初十二种治疗花精的要求，但在引言的结尾加了几句话来解释标题。在审校阶段，出版商自作主张地加上了星号，同时致信给巴哈医生做最后的说明：

我们自作主张地在你引言补充的后面加上了“最初的十二种治疗花精用星号标示出。”我们在花精名称栏目和名称表部分都加了星号。⁴

《十二种治疗花精及其他花精》最终完成，并于1936年9月24日---巴哈医生五十岁诞辰日---出版发行。根据作者的指示，出版商收回并销毁了库存的原先版本。娜拉-薇克回忆说

一旦得出最终结论，研究结果出版发行，他就会直接销毁他在研究过程中记录的所有手稿，这一直是他的习惯。他觉得这样就不会造成冲突，给后来者带来疑惑；他的目的是让人们明白疗愈疾病是个简单的事情，驱除目前人们心中对疾病的恐惧。⁵

1936年版本是巴哈医生有生之年的最后版本。但仅在出版发行的几周后，他觉得该书需要改编，进一步捍卫这个完整体系的朴素单纯性。他致信给他的好友维克多-布兰：“当《十二种治疗花精》需要再版的时候，我们需要增加引言的内容，

3 The CW 公司致爱德华-巴哈的信，1936年7月27日

4 The CW 公司致爱德华-巴哈的信，1936年7月31日

5 娜拉-薇克，《爱德华-巴哈的医学发现》，第二十章

坚定捍卫花精的无毒性、朴素单纯性和神奇疗愈力量。”⁶

1936年10月30日，巴哈医生将这些需要增加的引言口述给他的助手娜拉-薇克，这是他有生之年最后的活动之一。一个月后，11月27日，他于睡眠中过世。

1936年12月初，娜拉-薇克履行了其承诺，把新增补的引言寄给The CW丹尼尔公司。1941年版印刷时，此处改动是唯一意义重大的改动，原文全部是巴哈医生自己的原话⁷，该版本被认为是最后的终结版本。

《十二种治疗花精及其他花精》不断被印刷出版，同时也被翻译成多种主要语言---外语版并不总是成功---出版过很多版。多年来，原始的花精描述部分保持着其神圣不可侵犯性。⁸但原文的其他部分开放给进一步的编辑和更新。追随巴哈医生的亲自指引，巴哈中心的监护者们总是把《十二种治疗花精及其他花精》当成有生命的原文，以呈现和维护整个体系的朴素单纯性。

世界在变化，以原貌保持《十二种治疗花精及其他花精》的更新版似乎显得没那么重要了。我们有其他的渠道呈现详尽的信息，包括剂量、对动物的作用等等；有互联网、社交网络、培训课程，专业书籍揽括了从为马匹选择花精到自己配制。

当今的挑战是侧重于崇敬爱德华-巴哈的原创作品，及他对花精治疗体系未来的愿望。如果他知道1936年之前的版本被重新出版，被用来重新阐述和复杂化已完成的体系，他一定会非常失望。我们觉得现在是时候，重新强调1941年的终极版本，没有任何字词的删改，附以脚注引导读者看到原文下面的真实

6 给维克多-布兰的信，1936年10月26日

7 除了娜拉-薇克对1941年版做的一处微小变动：见34页的脚注

8 唯一例外是删除了巴哈医生对岩蔷薇描述的一句话---见主要原文的脚注

记录。

同时我们与全世界范围的巴哈基金注册治疗师合作，以尽可能多的语种重新翻译这重要的原著。许多目前已有的翻译版存在严重的译误，外语终极版的准备工作已被延误了很久。

2011年秋季，是巴哈医生去世75周年，诞辰125周年的纪念日，正是奉献这份礼物的恰当时机。

茱蒂-蓝索-霍华 Judy Ramsell Howard

史代方-波而 Stefan Ball

译者序

我个人从未间断探寻人类身心灵健康之路，从湖南医科大学临床医学系到香港大学医学院公共卫生学院，从德国威斯巴登积极心理治疗学院到澳大利亚 endeavour 自然疗法学院。

当我手捧巴哈花精治疗体系创始人爱德华-巴哈 (Edward Bach) 医生的《疗愈自己 Heal Thyself》和《十二种治疗花精及其他花精》彻夜通读时，也深深理解他当时手捧顺势疗法创始人哈尼曼医生的《医学推论 Organon of Medicine》彻夜通读时的心情，真理是不论时间与地域的。

如果《疗愈自己》、《十二种治疗花精及其他花精》两本书，能如巴哈医生所期望的，成为每个人的枕边读物，从而达到了解自己、理解他人；疗愈自己、帮助他人。那么个人、家庭以及人类社会的大健康就能早日达到。

在翻译过程中，植物名称的翻译是一个难点，我花了很多时间去核实。有幸得到北京师范大学生物系毕业，目前在新加坡从事教育工作的黄仿女士帮助，对书中所有植物的拉丁名称、英文名称、中文名称进行了核对与更正。目前这些植物的中文名称有不同的翻译版本，下表分别列出：

英文名	拉丁名	现有的翻译	本书翻译
Agrimony	<i>Agrimonia eupatoria</i>	龍芽草	龙芽草
Aspen	<i>Populus tremula</i>	白楊、火烧杨	欧洲山杨
Beech	<i>Fagus sylvatica</i>	山毛櫸	山毛櫸
Centauray	<i>Centaurium umbellatum</i>	矢車菊	百金花
Cerato	<i>Ceratostigma willmottianum</i>	水蕨、希拉圖、紫金蓮	紫金蓮
Cherry Plum	<i>Prunus cerasifera</i>	櫻桃李、櫻花	櫻桃李
Chestnut Bud	<i>Aesculus hippocastanum</i>	栗樹花蕾、栗子芽、栗苞	白栗芽苞
Chicory	<i>Cichorium intybus</i>	菊苣	菊苣

Clematis	<i>Clematis vitalba</i>	鐵線蓮	铁线莲
Crab Apple	<i>Malus pumila</i>	野生酸蘋果、海棠、山楂	西洋苹果
Elm	<i>Ulmus procera</i>	榆樹	榆树
Gentian	<i>Gentiana amarelle</i>	龍膽、龍膽根、龙胆草	龙胆
Gorse	<i>Ulex europaeus</i>	荊豆、金雀花	荆豆
Heather	<i>Calluna vulgaris</i>	石南、石楠	石楠
Holly	<i>Ilex aquifolium</i>	冬青	冬青
Honeysuckle	<i>Lonicera caprifolium</i>	忍冬	忍冬
Hornbeam	<i>Carpinus betulus</i>	鵝耳櫪、鐵樹	鵝耳枥
Impatiens	<i>Impatiens glandulifera</i>	鳳仙花	凤仙花
Larch	<i>Larix decidua</i>	落葉松	落叶松
Mimulus	<i>Mimulus guttatus</i>	枸酸醬、龍頭花	沟酸浆
Mustard	<i>Sinapis arvensis</i>	芥菜、芥子	白芥
Oak	<i>Quercus robur</i>	橡樹	橡树
Olive	<i>Olea europaea</i>	橄欖	橄榄
Pine	<i>Pinus sylvestris</i>	松針、松樹	欧洲赤松
Red Chestnut	<i>Aesculus carnea</i>	紅西洋栗、紅栗子	红栗
Rock Rose	<i>Helianthemum nummularium</i>	岩薔薇	岩蔷薇
Rock Water		巖泉水、岩清水、岩水	岩泉水
Scleranthus	<i>Scleranthus annuus</i>	線球草、史開蘭、硬花草	线球草
Star of Bethlehem	<i>Ornithogalum umbellatum</i>	伯利恆之星、聖星百合	伯利恆之星
Sweet Chestnut	<i>Castanea sativa</i>	甜西洋栗、甜栗子、西洋栗	甜栗
Vervain	<i>Verbena officinalis</i>	馬鞭草	马鞭草
Vine	<i>Vitis Vinifera</i>	葡萄樹、葡萄	葡萄藤
Walnut	<i>Juglans regia</i>	胡桃、核桃	胡桃
Water Violet	<i>Hottonia palustris</i>	水堇、水紫、美洲赫頓草	水堇
White Chestnut	<i>Aesculus hippocastanum</i>	白栗花、白栗子	白栗
Wild Oat	<i>Bromus ramosus</i>	野燕麥、野生燕麥	野燕麦
Wild Rose	<i>Rosa canina</i>	野玫瑰、野薔薇	野玫瑰
Willow	<i>Salix vitellina</i>	柳樹、柳树	黄柳

巴哈(Bach)医生的中文译名还有巴赫、贝曲、贝齐；巴哈花精的中文译名还有巴哈花药、巴赫花精、贝曲花精。

本书还得到已在台湾从事巴哈花精临床治疗与教学工作多年的张伊莹女士的细心审校与指正，以及英国巴哈中心Stefan Ball先生的指点。在此特表感谢。

郑建萍
医生、家庭咨询师、巴哈花精治疗师
2011年12月2日
于澳大利亚

*THE
TWELVE HEALERS*

and Other Remedies

By

Edward Bach

M.B., B.S., M.R.C.S., L.R.C.P., D.P.H.



引言

这套治疗体系是有史以来上天赋予人类的最完美的治疗体系。⁹ 它有治愈疾病的力量；由于其简单易行，也可以在家庭里使用。

正因为它既简单，又有全面的疗愈效果，使得它如此奇妙，令人惊叹不已。

除了这里描述的简单方法之外，科学研究与专业知识不是必需的；那些保持其纯洁性的人将最受益于这份天赐的礼物；摆脱科学研究与理论带来的屏障，因为大自然里的一切就是那么朴素单纯。

这套上天揭示给我们的治疗体系告诉我们：是我们的恐惧、忧虑、焦虑以及类似的情绪，开通了疾病入侵身体的大道。因此，通过治疗我们的恐惧、忧虑与担忧等负面情绪，我们不仅不会生病；而且这天赐药用植物能驱走我们内心的恐惧与担忧，使我们更快乐，生活得更充实、平和。

这些药草疗愈我们的恐惧、焦虑、担忧，我们人格的弱点与缺点，这些才是我们必须要去改善与纠正的地方；当我们人格健全，内心强壮，疾病也将远离我们。

没有更多要说了，任何理解力强、心智高的人都会明白这些道理。希望世上有足够多理解力强、心智高的人，不受科学潮流的羁绊，将这些天赐礼物用于他身边的人，化解苦痛，造福人类。

⁹ 引言的前7段是在1936年版本出版后，巴哈医生口述增加的。见编者按里更多相关信息。

所有疾病背后隐藏着我们的恐惧、焦虑、贪婪、好恶与爱憎。让我们把它们找出来，治疗它们。当这些负面人格、情绪修复之后，折磨我们的疾病也随之悄然离去。

远古以来，一切生物都知道预防与治疗疾病的天赐手段已被安置于大自然之中，在被赋予了特别能力的花草树木里。¹⁰ 本书描述的各种自然花精，已在无数案例中证实，其助人功效远远高于其同类；它们被赋予了特别的能力来疗愈所有类型的疾患与苦痛。

使用这些花精治疗病患时，不需要去关注疾病的性质。治疗的是生病的那个人，当他人好起来之后，疾病就无影了。健康增长，病患消退。

众所周知，同样的疾病在不同人身上有不同的反应，需要治疗的正是这些反应，它们将引领我们去探究真正的病因。

人的心灵是人体中最精细与敏感的部分，它比肉体更早、更明确地揭示疾病的发生与进程。因而我们选择了人的内心状态作为选择所需花精的指征。

生病的时候，人的心情是和平时的一不一样。善于观察的人会发现，这些改变在生病之前，有时在更早之前就已经出现了。若这些改变得到及时处置，就可以预防病端的发生。如果已经生病了一段时间，同样，病患者的心情能指引我们选择正确的花精。

不要盯着疾病不放，而是觉察个人在危急、困顿之中时，对生活的态度。

本书对三十八种不同的人格情绪状态做了简单的描述，无论是治疗自己或他人，都可以容易识别出当时存在的某种或几种人格情绪状态，并给出需要的花精进行治疗。

本书保留了《十二种治疗花精》这个书名，因为很多读者已熟悉这个名字。¹¹

10 1936年版本的短序言是从这句话开始。

11 这一段和下一段是在1936年版的审校阶段被增补进印刷文件里的。见编者按。

花精解除人类苦痛的效果是如此确定和有益，即使是在只有十二种的时候，也很有必要在当时介绍给公众。而不需要等到发现其余的二十六种，来构成完整的体系。这些先发现的十二种治疗花精用星号（*）标示出。

花精以及每种花精功能的描述

三十八种花精分类于下列七大类人格情绪状态中¹²

	<i>Page</i>
1. 害怕、恐惧	17
2. 犹豫、不确定、茫然	19
3. 不在当下，对现况缺乏兴趣	21
4. 孤独、寂寞	24
5. 易受外界影响、易受他人左右	26
6. 沮丧、绝望	28
7. 过度牵挂别人的安康	32

12 这些分类是基于巴哈医生研制的巴哈 nosodes 做的常见情绪特征分类。巴哈 nosodes 是巴哈医生在 1919 年至 1928 年间研制的，从细菌提取出来的顺势疗法药物。见 娜拉-薇克的《爱德华-巴哈的医学发现》，第五、六章。

给心怀害怕与恐惧的人

*ROCK ROSE

岩蔷薇

属于急救花精。¹³ 可以用在看似没有希望回生的急救病人。用于事故发生或疾病突发时，病人极度恐惧或害怕时，或事态如此严峻导致周围的人惊恐万状时。如果病人神志不醒，可用花精沾湿其嘴唇。此外，因情形各异还需要增加其他花精，例如，如果其神志不醒，是一种深睡眠状态，则加铁线莲；如果有痛苦煎熬，则加龙芽草，等等。

*MIMULUS

沟酸浆

害怕具体的东西，如疾病、疼痛、意外、穷困、黑暗、独处、不幸。害怕日常生活中的事情。这些人私下默默承受内心的恐惧，一般不会主动向人倾诉。

13 这句话在本书的多数后来版本里都被删除。巴哈医生用五种花精配成一组综合花精，称其为‘急救花精’。一些读者觉得混淆，为何这同样的名字也被用于描述岩蔷薇。

CHERRY PLUM

櫻桃李

害怕精神崩溃、失去控制；害怕失去理性；害怕做出恐怖吓人的事情。即使自己不愿意，也知道不对，但那些想去做的想法和冲动总是涌出来。

ASPEN

欧洲山杨

模糊、无名的恐惧，解释不清楚，也说不出原因。
这类人恐惧将有不祥、骇人的事情要发生，而他也不知道是什么。

这些模糊、讲不清的恐惧日夜萦绕，挥之不去。
受此折磨的人通常不敢将他们的烦恼告知他人。

RED CHESTNUT

红栗

给那些很难不为他人担心、焦虑的人。
他们通常不担心自己，而是牵挂他们所喜爱的人，总是预想不幸的事情会降临在这些人身上。

给受不确定感折磨的人

*CERATO

紫金莲

对自己没有足够的信心，不相信自己能做决定。
不断寻求他人的看法与建议，结果常被误导。

*SCLERANTHUS

线草球

苦于不能在两者间选择一个，好像左也对、右也对。
他们通常比较安静，独自承受自己的这种举棋不定性格，
因为他们不喜欢跟人讨论自己究竟选哪个好。

*GENTIAN

龙胆

很容易气馁。即使疾病恢复有进展或日常生活有改善，
但只要有一点小小延迟或阻碍，就会怀疑进步，马上变得垂头丧气。

GORSE

荆豆

非常绝望，已经不相信自己还有什么希望恢复了。

在身边人的说服下或为了迎合周围的人，会去接受某种治疗。但同时却不断地向这些人确认：治愈的希望非常渺茫。

HORNBEAM

鹅耳枥

他们觉得自己身心虚弱，无法肩负生活的重担；日常事物在他们看来重似泰山，然而事实上，他们常能顺利做好每日工作。

他们觉得需要先强化、振奋一下身心，然后才能履行日常工作。

WILD OAT

野燕麦

对生活充满抱负和野心，希望拥有丰富的人生体验，尽可能多的享受人生，让生命充实圆满。

他们的困难是不知该从事什么职业；尽管野心十足，但好像没有哪个职业让他们垂足。

这既延误人生大计，又没有自我实现的满足感。

不在当下，对现况缺乏兴趣

*CLEMATIS

铁线莲

心不在焉、昏昏欲睡，没有完全清醒，对生活没多大兴趣。安静，对他们的现况并不真正满意、开心，更多的是活在未来，而非当下。希望未来更开心，理想可以实现。如果患病的话，有些人几乎不做任何努力去康复，甚至有些人期盼死去，希望死后的时光更美好；也许还可以在那里与过世的挚爱亲朋会面。

HONEYSUCKLE

忍冬

活在过去，也许是沉浸在过去的某段快乐时光里，或沉浸在对过世好友的追忆里，或沉浸在自己未实现的宏伟蓝图里。他们不期待还会有比过去更开心的日子。

WILD ROSE

野玫瑰

没有明显充分的理由，他们就放弃了人生，逆来顺受，听天由命。不寻求改善，也不追求快乐、喜悦。不对生活的挑战做任何抗争，且毫无怨言。

OLIVE

橄榄

已经耗尽了所有的脑力或体力，身心疲惫、倦怠，不再有一丝的力气去做任何努力。日常生活对他们来说已是沉重的枷锁，没有愉悦感。

WHITE CHESTNUT

白栗

想法、念头、争论在脑海萦绕，挥之不去。通常是手头事情单调乏味，不够充实大脑。

那些担心的想法挥之不去，即使暂时抛开了，很快又会溜回来。它们在脑海里转来转去，带来精神痛苦与折磨。

这些恼人的思绪使心灵躁动不安，干扰日常工作，不能享受日常生活的乐趣。

MUSTARD

白芥

这类人倾向于忧郁，或甚至绝望，好像被一片冰冷的乌云笼罩着，遮住了生命的阳光和喜悦。这突如其来的忧郁与绝望感，常讲不出原因，也解释不清楚。

在这种情形下，很难让人流露出欢颜或笑脸。

CHESTNUT BUD

白栗芽苞

这类人没有充分善用自己的观察力和人生经验，需要比别人更长的时间来学习生命的课程、汲取生活的教训。

有些人经历一次就学到教训，而这类人需要经历好几次才学到教训。

因此，他们常后悔地发现自己总在不同的场合犯下相同的错误。其实犯一次就够了，甚至可以通过观察别人，连犯一次错的机会都可以省掉。

孤独、寂寞

*WATER VIOLET

水堇

他们喜欢独处，不管是健康时，还是生病时；非常安静，来去无声，说话很少、很轻；很独立，能力强，独立自主，几乎不受外人左右。他们孤僻、冷淡，不打扰别人，走自己的路、做自己的事。这类人聪明、有天赋，他们的平和与镇静对周围的人是一种祝福。

*IMPATIENS

风仙花

想得快，做得也快，希望所有的事情能即时完成，不拖泥带水。如果生病了，也急着要赶快康复。

对节拍慢的人很难有耐心，因为他们认为“慢”是错的，是浪费时间。他们会竭尽所能让这些“慢”的人快起来。

他们常宁愿自己去想、自己去做，这样他们就能按自己的节拍行事。

HEATHER

石楠

总是寻找任何可能的人来与之作伴，他们觉得必须要跟别人谈论自己的事情，不论是谁都可以。如果不得不独处，无论时间长短，他们都非常不乐意。

易受外界影响、易受他人左右

***AGRIMONY**

龙芽草

看似快乐无忧、幽默感十足。这类人喜爱和气相处，争论与争吵令其痛苦不堪，为了不伤和气，他们宁愿放弃己见。

他们常将自己的身心不适、烦恼、忧虑掩藏在其幽默、逗趣后面，被认为是人人愿意结识的好朋友。他们常过度饮酒或吸毒。借助这些刺激物，使之能继续用欢笑掩饰内心的苦痛。

***CENTAURY**

百金花

善良、安静、温和的人，服务的愿望过于强烈。在全力以赴的过程中常让自己超负荷。

过于强烈的助人愿望使他们更像个奴仆，而非乐意助人者。他们的善良天性导致他们整天为他人忙碌，做很多超出其分内之事，以致忽略了自己人生独特的使命。

WALNUT

胡桃

对人生有明确的理想和抱负，并且在努力实现它们。但倾向于偶尔会受那些热情洋溢、说服力强、很有主见的人的影响，而偏离了自己的理想、目标和所做的工作。

这种花精可帮助他们坚持理想，免受外界的干扰。

HOLLY

冬青

适合那些有时有嫉恨、妒忌、报复、猜疑的念头和情绪的人。

适合各种类型的恼怒。

他们自己内心更是倍受煎熬，而通常他们的苦恼并没有真正的原因。

沮丧、绝望

LARCH

落叶松

认为自己不如身边的人能干或有才华，预期自己会失败，觉得自己绝对不会成功。因而根本不去做冒险尝试，或不做出足够努力以达到成功。

PINE

欧洲赤松

总是在自责，即使成功了，也认为他们可以做得更好。对自己的努力或成果从来不满意。他们工作辛勤努力，但总把过失包揽到自己头上。

有时即使是别人的过错，他们也认为自己有责任。

ELM

榆树

终于、胜任其职守，倾听内心的召唤，希望做些对人类有益的重大事情。

当他们觉得其承担的任务过于困难，超出常人能力时，会有阶段性抑郁、沮丧现象。

SWEET CHESTNUT

甜栗

一些人的生命中会有这样的时刻：思想感情极度痛苦，到了不能忍受的地步。

身体或心灵已经濒临崩溃的边缘，再也忍耐不了，感觉现在就要崩溃了。

这个时候，其面前似乎空无一物，只有破坏和毁灭。

STAR OF BETHLEHEM

伯利恒之星

一些情形会给心灵带来极大的冲击，造成相当一段时间的极度痛苦。

这些情形包括惊闻重要消息、挚爱亲人骤然离世、事故后的惊恐等等。

有些人在痛苦时不愿意接受他人的安抚与关心，这个花精可安抚其心灵。

WILLOW

黄柳

很难接受自己所遭受的逆境或不幸，怨天尤人。因为他们以人生的成功来评判人生的价值。

觉得自己不应该承受这么多的磨难，太不公平了，由此变得很愤怒。

常对往日曾带给他喜悦和乐趣的事情失去兴趣，很少参与。

OAK

橡树

如果生病了，他们会全力以赴地与病魔对抗。对日常生活中的事情也一样。尽管事情看似无望了，他们也会一个接一个地去尝试不同的方法。

他们是斗士。如果疾病影响了他们的工作或助人之事，他们就会对自己非常不满。

勇敢地与困境搏斗，从不放弃希望或努力。

CRAB APPLE

西洋苹果

有清洁净化作用的花精。

这些人觉得自己不是那么洁净。

眼睛只盯着小病小痛：跟其他严重病患比起来，这不过

是可忽略不计的小问题，而他们却盯着不放。

不论是不洁净感，还是小病小痛，对他们来说都是大事情，很焦虑，必须要尽快处理，摆脱这些困扰。

如果治疗失败，他们会很绝望。

如果病人有理由相信毒物污染了伤口，该花精可清洁净化伤口。

过度牵挂别人的安康

*CHICORY

菊苣

脑子里想的都是别人的需要，倾向于过度关心自己的孩子和亲朋好友。总能找到可以让他纠正的事情，乐此不疲地纠正这些人身上他看不顺眼的地方。期望他所关心、牵挂的人都应该生活在他身边。

*VERVAIN

马鞭草

有固定的原则和想法，坚信自己是正确的，很少去改变。有强烈的愿望去说服周围所有的人，认同自己的生活观。当他们坚信自己要教导别人的东西是正确的时候，意志坚定、勇气十足。

如果生病了，在别人早已放弃自己的职责的时候，而他们仍在坚持不懈。

VINE

葡萄藤

这类人非常能干，坚信自己的能力，自信会成功。

正因为如此确信，因而认为说服别人做他们在做的事情，或做他们坚信正确的事情，是对别人好。即使是在病痛中，他们也会指挥那些照顾护理他们的人。

在应对紧急突发事件时，这类人可发挥重要作用。

BEECH

山毛榉

这类人需要能够看到周围人身上的善良和美丽。尽管很多人都有缺点和不是，但有能力去看到每个人内在的真善美在不断成长。能对他人不同的习性更容忍、宽容和理解，因为所有的人和事都在努力达至其最终的完美。

ROCK WATER

岩泉水

对自己的生活方式要求严格，不让自己去享受生活中的喜悦和乐趣，认为会妨碍工作。

对自己标准高、要求严。希望自己优秀、坚强、活跃，并不惜代价地努力保持这些状态。希望成为吸引众人的典范，人人向他学习，从而成为更好的人。

用户指南

如果自己不能确定、选择或配制自己需要的花精，可联系巴哈中心总部以获得需要的治疗和花精。¹⁴

总部地址：

巴哈医生的工作团队¹⁵
威斯伯韵¹⁶ 和 维农山¹⁷，
索维，渥岭佛
伯克¹⁸

以下药店有巴哈花精供应：

-
- 14 除了巴哈医生去世前口述增加的前言外，34页和35页是1941年版与1936年版唯一不同的地方。娜拉-薇克加进来是让读者知道花精（及帮助选择花精）也可以从巴哈中心获得。可参阅1936年摹真本版26页 www.bachcentre.com/centre/download/healers1936.pdf.
 - 15 巴哈医生继承人团队1941年间有娜拉-薇克（巴哈医生的助手和传记作家），维克多-布兰和马俐-塔波而
 - 16 Wellsprings 房产当时属于马俐-塔波而，巴哈医生曾用来约见他的病人和做通信地址。马俐-塔波而在四十年代期间离开了团队并搬离那个地方一段时间。目前该房产仍存在，属于私人拥有。
 - 17 巴哈医生和娜拉-薇克于1934年搬到维农山。今天维农山属于爱德华-巴哈医生疗愈信托机构，一个注册的慈善机构，是巴哈中心的家。见茱蒂-蓝索-霍华《维农山的故事》。
 - 18 索维（Sotwell）属于伯克西尔(Berkshire)郡直到1974年。1972年的地方政府法将渥岭佛(Wallingford)和迪可(Didcot)附近的区域划为欧佛西尔（Oxfordshire）辖区。

克尼和阿斯威¹⁹
新卡温迪斯大街 38 号
伦敦 W.1.

尼尔生有限公司²⁰
督克大街 73 号
格斯维纳广场
伦敦 W.1.

子酞剂：

	先令	便士 ²¹
单种花精		8 (邮费 2 便士)
十二种花精	5	0 (邮费 4 便士)
整套三十八种花精	15	0 (邮费 6 便士)

19 Keene & Ashwell 已不再经营。地址所在地目前是一家公司经营酒窖设备

20 尼尔生顺势疗法药厂在督克大街继续经营，保持着与巴哈花精的关系：尼尔生生产与销售的花精商标如下：*Bach® Original Flower Remedies.*

21 这些 1941 年的价格用的是前十进制货币：一先令(s)相当于今天的五（新）便士硬币；一先令等于十二（老）便士。一套完整的花精加上邮寄费只需要 78（新）便士。

花精使用方法²²

所有这些花精纯净、无毒，不必担心服用过量或过频。只需服用很小剂量就足以产生治疗效果。如果花精种类选择不当，也不会有任何伤害。

配制花精口服液：从子酞剂瓶中取两滴酞剂，滴入几乎盛满水的小瓶中；如果需要保留一段时间，可加些白兰地作为防腐剂。

这瓶花精口服液可直接服用，只需几滴，和少量水、牛奶或任何饮料一起饮用都可以。

情况紧急的病人可每隔几分钟服用一次，直到情况好转；病情严重者可每半小时服用一次；病情时间较长的可每 2-3 小时服用一次。根据病人的感觉可调整服用次数。

对神志不醒的病人，可频繁用花精口服液湿润其嘴唇。

身体任何部位有疼痛、僵硬、炎症或局部不适者，除口服花精外，还应使用外用药液。从子酞剂瓶中取几滴花精，滴入一碗水中，用此水浸湿一块棉布，然后覆盖患处。根据需要可重复浸湿棉布覆盖患处。

在沐浴或浸泡的水中加几滴花精，也有效果。

22 在后来版本的《十二种治疗花精及其他花精》里，关于剂量用法被大幅度重写以回应使用者的咨询和关注点。可比较巴哈中心 2009 年版的 23 页和 24 页：www.bachcentre.com/centre/download/healers.pdf

配制方法²³

有两种方法配制花精

日晒法

取一个薄的玻璃钵，几乎盛满能找到的最纯净的水。

如果可能最好是附近的泉水。摘下盛开的花朵，迅速轻放水面，直至花朵浮满整个水面为止。然后置放在明朗的太阳下三或四个小时，或更少时间，以花朵开始凋谢作为指征。小心移除花朵，将该液体倒入玻璃瓶中成为半瓶，然后加入同等量的白兰地防腐保存。这些液体就构成了母酞剂²⁴，不能直接拿来给病人服用。从母酞剂瓶中取几滴到另一个瓶中稀释后，才能用来治疗病人。因此母酞剂²⁵提供充沛的供给量。从药店买回的花精应以同样的方法使用。²⁶

下列的花精用日晒法配制：

-
- 23 七十年代末，娜拉-薇克决定撤回她与维克多-布兰合写的一本关于如何制作花精的书，当中考虑到用巴哈医生的方法配制花精属于他的整个体系的一部分，不管是用什么样的植物。同一时期，本书的这一章节也大多被删除。1998年巴哈中心重新出版了这本薇克与布兰合著的书：见《巴哈花精：图解与配制》的前言。
- 24 这里巴哈医生把母酞剂当作“子酞剂”，用母酞剂直接配制花精口服液。事实上，正常的稀释过程分三个阶段：能量水与白兰地混合做成母酞剂；从母酞剂瓶取两滴，滴入30毫升白兰地中，做成子酞剂；子酞剂再稀释后就可服用，具体描述见介绍剂量的章节。这里不清楚巴哈医生为何只把整个过程分两个阶段，但很有可能他觉得如果只配小剂量的花精供个人使用，则不需要中间那一环节。
- 25 此将母酞剂称为子酞剂，见30脚注。
- 26 药店买到的花精应该是标准的子酞剂。

龙芽草、百金花、紫金莲、菊苣、铁线莲、龙胆、荆豆、石楠、风仙花、沟酸浆、橡树、橄榄、岩蔷薇、岩泉水、线球草、野燕麦、马鞭草、葡萄藤、水堇、白栗花²⁷

岩泉水。长久以来人们就知道某些井水和泉水有疗愈一些人的能力，它们因此而远近闻名。任何因具有疗愈能力而远近闻名的井水或泉水，如仍保持着其天然状态，未受到人类的崇拜行为而污染，就可以使用。

煮沸法

其余的花精是用下面描述的煮沸法配制：

按即将描述的方法采集的植物，放入洁净水中煮沸半小时。

过滤后倒入玻璃瓶中成为半瓶，放凉后加入同等量的白兰地保存。

白栗芽苞，用的是白栗树上正要暴芽前的芽苞。

其他的是将花朵连同细枝、花茎及嫩叶一起采集。

上述的花精植物，除了葡萄藤、橄榄、紫金莲外，其他的都自然生长在英国不列颠群岛上。尽管有些植物原生于其他国家，包括从欧洲中、南部，到印度北部和西藏。

每一种花精的英文和植物学名称如下：

* AGRIMONY	.	.	<i>Agrimonia Eupatoria</i> ²⁸
ASPEN	.	.	<i>Populus Tremula</i>
BEECH	.	.	<i>Fagus Sylvatica</i>

27 这里用白栗花，以区别同一种树上的白栗芽苞。白栗芽苞是用煮沸法配制。

28 传统的植物拉丁名，第一词的第一个字母大写，而非第二个词，如：*Agrimonia eupatoria*。在早版的《十二种治疗花精及其他花精》里，两个词都大写了，我们留着没有做修改。

* CENTAURY	.	.	<i>Erythræa Centaurium</i> ²⁹
* CERATO	.	.	<i>Ceratostigma Willmottiana</i> ³⁰
CHERRY PLUM	.	.	<i>Prunus Cerasifera</i>
CHESTNUT BUD	.	.	<i>Æsculus Hippocastanum</i>
* CHICORY	.	.	<i>Cichorium Intybus</i>
* CLEMATIS	.	.	<i>Clematis Vitalba</i>
CRAB APPLE	.	.	<i>Pyrus Malus</i> ³¹
ELM	.	.	<i>Ulmus Campestris</i> ³²
* GENTIAN	.	.	<i>Gentiana Amarella</i>
GORSE	.	.	<i>Ulex Europæus</i>
HEATHER	.	.	<i>Calluna Vulgaris</i>
HOLLY	.	.	<i>Ilex Aquifolium</i>
HONEYSUCKLE	.	.	<i>Lonicera Caprifolium</i>
HORNBEAM	.	.	<i>Carpinus Betulus</i>
* IMPATIENS	.	.	<i>Impatiens Roylei</i> ³³
LARCH	.	.	<i>Larix Europea</i> ³⁴
* MIMULUS	.	.	<i>Mimulus Luteus</i> ³⁵
MUSTARD	.	.	<i>Sinapis Arvensis</i>

29 每一种植物的拉丁名称都是按植物名称国际标准码命名。标准随时代变迁而有变化，一些 1941 年时候用的名称已经过时。比如用来制作百金花花精的植物的现代名称为：*Centaurium umbellatum*

30 希腊语以 *-ma* 结尾的词实际上并非是阴性词。该植物的正确拉丁名为 *Ceratostigma willmottianum*。我们在此保留为 *willmottiana*，是因为它在众多花精书籍里广为使用。

31 现代名称为：*Malus pumila*.

32 现代名称为：*Ulmus procera*.

33 现代名称为：*Impatiens glandulifera*.

34 现代名称为：*Larix decidua*.

35 现代名称为：*Mimulus guttatus*.

OAK . . .	<i>Quercus Pedunculata</i> ³⁶
OLIVE . . .	<i>Olea Europæa</i>
PINE . . .	<i>Pinus Sylvestris</i>
RED CHESTNUT . . .	<i>Æsculus Carnea</i>
* ROCK ROSE . . .	<i>Helianthemum Vulgare</i> ³⁷
ROCK WATER . . .	
* SCLERANTHUS . . .	<i>Scleranthus Annuus</i>
STAR OF BETHLEHEM . . .	<i>Ornithogalum Umbellatum</i>
SWEET CHESTNUT . . .	<i>Castanea Vulgaris</i> ³⁸
* VERVAIN . . .	<i>Verbena Officinalis</i>
VINE . . .	<i>Vitis Vinifera</i>
WALNUT . . .	<i>Juglans Regia</i>
* WATER VIOLET . . .	<i>Hottonia Palustris</i>
WHITE CHESTNUT . . .	<i>Æsculus Hippocastanum</i>
WILD OAT . . .	<i>Bromus Asper</i> ^{†39}
WILD ROSE . . .	<i>Rosa Canina</i>
WILLOW . . .	<i>Salix Vitellina</i>

† 没有英文名字对应 *Bromus Asper*。⁴⁰

Bromus 是一个古代词，意思为燕麦。

36 现代名称为: *Quercus robur*.

37 现代名称为: *Helianthemum nummularium*.

38 现代名称为: *Castanea sativa*.

39 现代名称为: *Bromus ramosus*.

40 这个脚注是 1941 年版文字的一部分。

让我们心怀喜悦与感激，上天以无限关爱之心，将可疗愈我们的药草安置于大自然之中。

更详细了解巴哈医生及他的工作、[、](#)[、](#)
对巴哈花精的自助指引、[、](#)[、](#)
推荐书籍、[、](#)[、](#)
帮助选择花精、[、](#)[、](#)
寻找、联系训练有素的花精治疗师、[、](#)[、](#)
教育、培训、[、](#)[、](#)
免费下载、[、](#)[、](#)
征询看法和建议、[、](#)[、](#)
新闻通讯、[、](#)[、](#)
多语种信息的链接、[、](#)[、](#)

www.bachcentre.com