

貝曲花藥的心靈治療

花藥能調和、釋放情緒，帶出內在自療的潛能，消除疾病的心因。

花藥是治療心靈的藥物，它來自於野外的鮮花，經由細心地採集，輕放在清泉水中浸潤，藉太陽光能量的導入，泉水中就盛滿了花的治療力量——就是花藥。

貝曲醫師說：「花藥像美麗的樂曲，提升我們的心神，給我們鼓舞，讓我們回歸到最初最純然的性靈，回復內在的平安，趕走疾病。」

花藥是由英國的貝曲醫生(Dr. Edward Bach)，於1930年代所始創，他利用38種花藥，針對人們不同的情緒和性格，例如恐懼、嫉妒、傲慢、固執、幻想、仇恨、敏感、沮喪等，研究出一種治療方法，是陶冶心靈最安全、容易又最奇妙的方法。

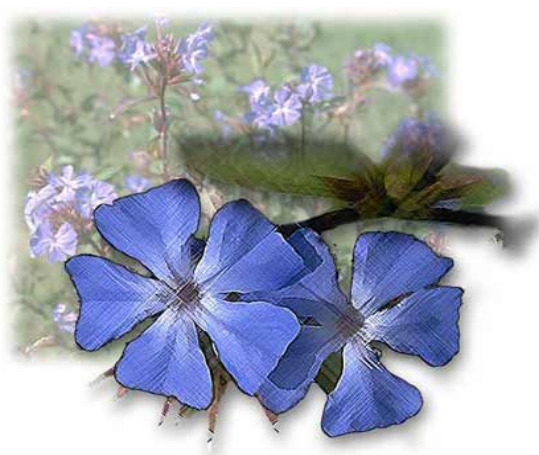
花藥肯定了疾病的靈性意義。其實，疾病造成的身體不適，只是心靈(Soul)和心志(Personalities)之間不和諧的訊號燈，若只遏抑疾病的表面症狀，治標不治本，那有如把汽車的壞車燈摔掉，卻沒有把車修好一般。花藥祛除心理及靈性障礙，以重建身、心、靈和宇宙萬物的和諧。

花藥的用法非常簡單，藉由觀察、瞭解病人的性格和情緒狀況。你可以自己做，可以找熟悉你的親友做，也可以找觀察力強又熟悉花藥的專業治療師處方。要用得好，最重要是開放的心靈。花藥是最溫和、安全的治療方法，因為它不會有過量、誤用、不良副作用。

自行挑選

一。挑選合適的花藥？

1. 分析法：利用《花藥性情特質簡表》或參考拙作《因為花藥，我學會了愛》，按你當下最重要的情緒狀況，及造做成當下困擾的性格，挑出有關的花藥。
2. 直覺法：找一個安靜的地方，閉上眼睛，把心安頓下來一會，把心神放在此刻最困擾的課題上，然後隨心、用心地從花藥套裝中，挑出一至三小瓶。用花藥明信片亦可。然後參閱《簡表》或《因為花藥，我學會了愛》，反省當下處境。
3. 也可以綜合以上兩者的結果，共選1~6種花藥。



二。怎樣調配？

當您決定了用甚麼花藥後，以不超過6種為佳，我們可以幫您調配30毫升『服用小瓶』。此『服用小瓶』含約75%清水，25%白蘭地酒，酒是用作保護、鞏固花藥的能量。(避免酒精者，我們會採用喜瑪拉雅山水晶鹽。)一般用量計，30毫升，約用30天。

三。怎樣服用？

從『服用小瓶』，每天四次，每次四滴，放於舌底，靜心三十秒。服用瓶滴管避免觸碰口腔，以保衛生。

早上醒來時一次，晚上入睡前一次，這是心靈最能接受治療信息的時間。日間再多兩次，例如中午、黃昏，需要時可多服。飯前飯後不拘。與中、西藥沒有衝突。服用時間與飲食、藥物、刷牙相隔15分鐘即可。不欲內服酒精朋友，可把花藥塗在手腕脈門。

四。請注意

每個疾病不適、不舒暢的情緒，都是我們生命的功課，最佳的方法是接受、面對。你自行挑選花藥，是花仙子的幫忙。我們的調配工作，不是正式醫療、心理諮詢。挑選花藥、服用後反應，都是由您負責。

專業處方及課程

此外，您可以預約時間作個別諮詢，由我們給您處方。本中心另備有花藥應用課程，歡迎垂詢，詳見網站：<http://www.GentleMedicine.info>。

關於黃偉德

香港執業專業自然療法醫師，專攻順勢療法(homeopathy)、花藥治療、人生動力療法，熱衷研究東西方醫療養生文化，畢業於香港中文大學工商管理學學士、香港大學傳統中醫學進修證書、澳洲自然及傳統醫學學院古典順勢醫學專業文憑、澳洲新英倫大學健康科學學士課程。2002年起執業，現為英國Healingherbs 貝曲花藥國際證書課程香港區首席導師。著作：《吃的自然的吃》(2001)、《因為花藥，我學會了愛》(2002)。

黃偉德的志願，是採用溫和、安全、迅速的方法，為人減輕疾苦，把潛能發揮，活出真我心靈。

貝曲花藥性情氣質

花藥之處方，應針對患者之當下主要情緒及相關性格。

	花藥	英文名稱	課題	徵狀
1	龍芽草	Agrimony	誠實面對感受，表現真我，開放自在、幽默	迴避衝突，抑壓情緒，偽裝快樂，假和諧
2	火燒楊	Aspen	勇敢面對不可知，對生命的信任	莫名的恐懼，身心很易受外界影響
3	山毛櫸	Beech	包容，深入洞察，看見每個生命的獨特。	難容異見，偏狹思想，挑剔、小器
4	矢車菊	Centaury	奉獻，投入，溫和，活出自我生命	意志力薄弱，欠缺己見
5	紫金蓮／白花丹	Cerato	智慧，直覺，判斷力，信任自己	迷失於資訊和意見中，失去自我
6	櫻桃李	Cherry Plum	勇氣，力量，開放，面對自己的內心陰暗面	害怕情緒失控、發狂，長期抑遏控制
7	栗苞	Chestnut Bud	用心投入每個經驗並整合，並由此學習成長	重覆犯錯，冒失，對錯誤缺乏洞察
8	菊苣	Chicory	母愛的無私付出與關懷，豐盛	缺乏，對人過份關懷，近乎操縱，渴求愛
9	鐵線蓮	Clematis	實踐夢想，靈感落實，發揮創意和藝術才華	活在虛幻的理想和未來，難投入現實
10	海棠	Crab Apple	潔淨，秩序，美善，接納身體	害怕污穢，執著細節，自我厭惡
11	榆樹	Elm	回應挑戰的力量，強壯氣魄，魁梧，可依靠	感到責任不勝負荷，有點挫敗
12	龍膽	Gentian	樂觀，積極，盼望，從努力中超越舊信念	易沮喪、氣餒，悲觀，預見困難阻障
13	荊豆	Gorse	光明，信任，盼望	失去盼望，即使嘗試，也沒有希冀
14	石南	Heather	同理心，對別人善感。體認天地中自己位置	孤單，自我中心；喋喋不休
15	冬青	Holly	神聖的大愛，感恩的心靈	嫉妒，仇恨，殘忍，暴怒。
16	忍冬	Honeysuckle	釋放過去，活在當下此刻	活在回憶中的美好，迴避當下生命
17	鵝耳櫪	Hornbeam	思維清晰活潑、敏銳	沉悶，提不起勁，耽擱事情。精神散渙
18	鳳仙花	Impatiens	耐心，從容不急，快而輕	性急、煩躁、不耐煩，強烈，衝動
19	落葉松	Larch	自信、自尊，敢於迎接生命的經驗和挑戰	自卑。害怕失敗而不嘗試努力
20	溝酸漿/猿猴花	Mimulus	勇氣，膽色，堅強無懼	恐懼、膽小，害羞
21	芥子	Mustard	歡欣，喜悅，陽光，輕鬆，頭腦清明	沒緣故的低落，像被烏雲蓋著。性情飄忽
22	橡樹	Oak	堅毅不撓，可依靠，安全感，滋潤濡養	內心枯乾，太費力、忘我的責任心
23	橄欖	Olive	生命力，康復，平安	身心疲累，不想工作。疲倦但睡不好
24	松木	Pine	純真，初心，全然接納，超越對錯判斷	內疚、自責，不懂得寬恕自己
25	紅栗	Red Chestnut	關愛，從心和信任的對別人支援	為所愛的人的憂心，讓他人倚賴了自己
26	巖薔薇	Rock Rose	耐力、堅毅，內在穩定，勇氣	驚惶失措，慌張忙亂
27	巖水	Rock Water	柔軟，流動，自由自在，上善若水	律已過嚴，倚賴規條，否定人生歡娛
28	硬花草	Scleranthus	決斷力，靈巧善變，內在平衡	兩個選擇之間，猶疑不決。反覆、不穩定
29	聖星百合	StarofBethlehem	重新定位，更生重組，能量流動	創傷、心痛麻木，能量阻塞，欲哭無從
30	西洋栗	Sweet Chestnut	磨練中的內心平靜，走過黑暗回到光明	掙扎奮鬥，但怕難以堅持下去
31	馬鞭草	Vervain	熱情專注，剛中有柔，以自己光芒照亮他人	對信仰、工作，過度熱心，硬繃失去靈活
32	葡萄	Vine	領導力，內在權威、英雄感	獨裁，愛支配別人。太自信自傲
33	胡桃	Walnut	適應轉變，突破，不受外境所動搖	生活或身體上的轉變，未能習慣
34	美洲赫頓草	Water Violet	智慧，謙遜，心的連結，歡欣	孤芳自賞，優越情結，難溶入群體，憂傷
35	白栗	White Chestnut	腦袋清明，內心寧靜的力量	思念盤旋腦海，揮之不去。用腦太多
36	野燕麥	Wild Oat	生命有方向，明確目標志業，找著感召	有能力，工作卻總是欠滿足感
37	野薔薇	Wild Rose	生命熱情，熱熾的心	放棄，消極，心冷。像吹熄了蠟燭
38	楊柳	Willow	命運的主人，生命的甜美	委屈，苦澀，憤世嫉俗。受害者心態，暗裡怨天尤人。貧窮意識
39	急救花藥	RescueRemedy / FiveFlower Remedy	內服：危急、創傷、手術、考試、嚴重事故時的緊張、震驚、劇痛、情緒失控、昏迷等	急救花藥軟膏：蚊蟲叮咬、刀傷、火灼、扭傷、撞瘀、急性過敏紅腫痛癢。