

见证八卦内功

告别更年期的黑暗

——曾文靖的八卦内功见证

我叫曾文靖，谐音是“真的很文静”，今年52岁。生病前，我觉得自己蛮勇敢的，好像没有遇到过会让我退缩的事情。然而，大约两年半前，也就是我进入更年期的时候，身体突然出现了许多状况。最严重时，我因为自律神经失调而引发了忧郁症、躁郁症还有恐慌症。

对当时的我来讲，生活中的每一秒每一刻都如同人间地狱，真的是生不如死。我很恐慌、很害怕，不知道自己下一秒能够干什么；我坐都坐不住，连走路的时候都感到天旋地转，整个人像是要倒栽葱似的，根本没有办法走。那个时候，我真的害怕得不得了，唯一让我感到舒服的是躺在床上。

依据西医的诊断，我得的是忧郁症，而忧郁症和自律神经失调有关，因此就开了相关的药物给我吃。这种药吃了之后有效，不吃就没有效，而且我发现自己所吃的剂量越来越重。这让我很害怕，想活，活不下去；想死，又死不了。先生和家人们都流露出害怕的神色，两个小孩看到我变成这样，有一天对我说：“妈妈，你这样子让我们好害怕。”至今回想起来，除了心酸还是心酸，回想起那个画面，我知道他们真的吓到了。

那一段日子真的好痛苦。白天，家里没有人，只有我一个人，我天天看着这个屋子，不知道怎么过日子，偏偏又走不出去。有人建议我去找中医师，用中药调理身体，可是说真的，我连一步都跨不出去。后来，先生鼓励我，劝我去看医生，终于，我从楼上举步维艰地、一步一步地走下楼来。当时的每一步对我来说都好痛苦，因为我看不见前方，什么都看不见。

看了中医师之后，中医师也没说出个所以然来，只说：“你这是更年期的症

状。”就开药给我吃。此外，我还跟他讲，我全身都在酸痛，头也很晕，有时候甚至晕到很想吐，坐都坐不住。医生就说要帮我针灸，可是针灸了近三个月，情况还是没有任何改变。

去年（2017年）6月份，我来到台北禅堂，那是我第一次上健身班。那时候，我身体很不舒服，连坐捷运（编注：metro，又称地铁）都坐不住。印象最深刻的是，当我上课上到第四天的时候，晚上变得非常好睡，并且能够一觉睡到天亮，这让我觉得心里很踏实、心情很愉快。

后来，我接着上“八卦内功”基础班。那时，我有五十肩，手举不起来，甚至连裤子都穿不起来，还要劳烦我先生帮我穿裤子。一开始走“八卦”时，我举手举得很酸，非常酸。走了大概两个礼拜左右，当整个寒气及一些负面能量排出来之后，我的手臂变得很松，也能举起来了。

从2017年到现在，我走“八卦”走了一年多，现在我的手已经完全可以举起来了。除此之外，我原本头晕、昏眩的问题大概每二至三天便会发作一次，走“八卦”走了将近一个月，因为我获益颇大，想要帮助更多的人，于是便另外开辟了一个“八卦”点，带着大家走“八卦”。不可思议的是，在新的“八卦”点成立短短两个礼拜左右，我头部昏眩的毛病也完全好了。

我很开心，我真的非常开心！每天早上，当我从家里走到公园去的时候，都是很快乐的。先生看到我的改变之后很支持我，也来到了“八卦”点跟着我一起走“八卦”，并且每天早上煮好一壶水，泡好师父的普洱茶，带到“八卦”点跟大家分享。

曾文靖的先生：文靖身体不舒服的那一段时间，家里的人真的是感到紧张、害怕、心慌，一直带着她去看医生，但她却没有因此而变得好一点。之前，她连走路都走不稳，还有一大堆毛病，比如五十肩，让她举不起手来。现在，她的手不仅可以举得高一点，自律神经也比较好了。之前，她走路不稳，一会儿偏左一会儿偏右，经过这一年多的调整，她现在跑步、走路都没问题了。

尤其是自从她成立了“八卦”点之后，整个人都容光焕发了。她肯定是因为有工作做了之后，精神就变好了。每次回来，她都跟我说金菩提宗师多好多好又多好……金菩提宗师确实提供给我们家一个非常好的支柱，看见她有了这么多的改变，有什么理由不支持她做义工呢？