

見證八卦內功

告別更年期的黑暗

——曾文靖的八卦內功見證

我叫曾文靖，諧音是「真的很文靜」，今年52歲。生病前，我覺得自己蠻勇敢的，好像沒有遇到過會讓我退縮的事情。然而，大約兩年半前，也就是我進入更年期的時候，身體突然出現了許多狀況。最嚴重時，我因為自律神經失調而引發了憂鬱症、躁鬱症還有恐慌症。

對當時的我來講，生活中的每一秒每一刻都如同人間地獄，真的是生不如死。我很恐慌、很害怕，不知道自己下一秒能夠幹什麼；我坐都坐不住，連走路的時候都感到天旋地轉，整個人像是要倒栽蔥似的，根本沒有辦法走。那個時候，我真的害怕得不得了，唯一讓我感到舒服的是躺在床上。

依據西醫的診斷，我得的是憂鬱症，而憂鬱症和自律神經失調有關，因此就開了相關的藥物給我吃。這種藥吃了之後有效，不吃就沒有效，而且我發現自己所吃的劑量越來越重。這讓我很害怕，想活，活不下去；想死，又死不了。先生和家人們都流露出害怕的神色，兩個小孩看到我變成這樣，有一天對我說：「媽媽，妳這樣子讓我們好害怕。」至今回想起來，除了心酸還是心酸，回想起那個畫面，我知道他們真的嚇到了。

那一段日子真的好痛苦。白天，家裡沒有人，只有我一個人，我天天看著這個屋子，不知道怎麼過日子，偏偏又走不出去。有人建議我去找中醫師，用中藥調理身體，可是說真的，我連一步都跨不出去。後來，先生鼓勵我，勸我去看醫生，終於，我從樓上舉步維艱地、一步一步地走下樓來。當時的每一步對我來說都好痛苦，因為我看不見前方，什麼都看不見。

看了中醫師之後，中醫師也沒說出個所以然來，只說：「妳這是更年期的症

狀。」就開藥給我吃。此外，我還跟他講，我全身都在痠痛，頭也很暈，有時候甚至暈到很想吐，坐都坐不住。醫生就說要幫我針灸，可是針灸了近三個月，情況還是沒有任何改變。

去年（2017年）6月份，我來到台北禪堂，那是我第一次上健身班。那時候，我身體很不舒服，連坐捷運（編註：metro，又稱地鐵）都坐不住。印象最深刻的是，當我上課上到第四天的時候，晚上變得非常好睡，並且能夠一覺睡到天亮，這讓我覺得心裡很踏實、心情很愉快。

後來，我接著上「八卦內功」基礎班。那時，我有五十肩，手舉不起來，甚至連褲子都穿不起來，還要勞煩我先生幫我穿褲子。一開始走「八卦」時，我舉手舉得很痠，非常痠。走了大概兩個禮拜左右，當整個寒氣及一些負面能量排出來之後，我的手臂變得很鬆，也能舉起來了。

從2017年到現在，我走「八卦」走了一年多，現在我的手已經完全可以舉起來了。除此之外，我原本頭暈、昏眩的問題大概每二至三天便會發作一次，走「八卦」走了將近一個月，因為我獲益頗大，想要幫助更多的人，於是便另外開闢了一個「八卦」點，帶著大家走「八卦」。不可思議的是，在新的「八卦」點成立短短兩個禮拜左右，我頭部昏眩的毛病也完全好了。

我很開心，我真的非常開心！每天早上，當我從家裡走到公園去的時候，都是很快樂的。先生看到我的改變之後很支持我，也來到了「八卦」點跟著我一起走「八卦」，並且每天早上煮好一壺水，泡好師父的普洱茶，帶到「八卦」點跟大家分享。

曾文靖的先生：文靖身體不舒服的那一段時間，家裡的人真的是感到緊張、害怕、心慌，一直帶著她去看醫生，但她卻沒有因此而變得好一點。之前，她連走路都走不穩，還有一大堆毛病，比如五十肩，讓她舉不起手來。現在，她的手不僅可以舉得高一點，自律神經也比較好了。之前，她走路不穩，一會兒偏左一會兒偏右，經過這一年多的調整，她現在跑步、走路都沒問題了。

尤其是自從她成立了「八卦」點之後，整個人都容光煥發了。她肯定是因為有工作做了之後，精神就變好了。每次回來，她都跟我說金菩提宗師多好多好又多好……。金菩提宗師確實提供給我們家一個非常好的支柱，看見她有了這麼多的改變，有什麼理由不支持她擔任志工呢？