

见证八卦内功

手腕不痛，耳鳴消失了

——韩国 李德庆

大家好，我是海云台禅堂的李德庆。我做了两年多的咖啡师，因为经常使用手腕，导致我的手腕非常痛，晚上必须用身体压着手腕才能睡觉。去医院也只能做物理治疗，做的时候还好，但做完之后还是很痛。我真的是痛到无法忍受了，我甚至跟我老公说，我想把手腕换成橡胶的，快帮我把手腕拔掉吧！后来因为太痛了，我也没办法继续上班。

此外，还有另一件让我困扰的事。2015年，我老公教我潜水的时候，我的耳朵里进了水，当时我以为晃一晃就没事了，但是过了一段时间之后，我就听到「喵喵喵」的声音。而且从2021年开始，晚上只要我一躺下，耳朵里就不停地传来「喵喵喵」的声音。因为耳朵里一直有声音，我当时感到非常地煎熬，我试过扯耳朵、用棉棒捅耳朵，也用指甲按压一会儿再放开，但这么做却反而让耳鳴的情况变得更加糟糕，声音变得更大，猫叫声也越来越急，我都有点后悔惹「牠」了。我几乎快要崩溃了，去医院检查大脑和耳朵，医生也只说是耳鳴问题，不太严重，吃药后声音就会变小一些，但声音并没有消失。

我从2022年11月23日开始走「八卦」。走「八卦」之后，耳朵里的声音变得缓慢了「喵～喵～喵～」。之前白天也能听到「喵喵」声，虽然声音不大，但是也能听到。但从12月底开始，只要来走「八卦」，就听不到「喵喵」声了，真的非常神奇。

之前走「八卦」时，因为我的手腕又酸又痛，所以手也会放下来无数

次。但是从2023年2月开始，我可以不放下胳膊，持续走一个小时的「八卦」。从那之后，我感觉身体逐渐变得轻松了。走「八卦」4个月后，也就是3月20日，从那天开始，我的手腕不知不觉不痛了，耳鳴竟然也消失了，就像作梦一样。真的很神奇，太神奇了！

如果不是「八卦内功」，我可能一辈子都会有耳鳴和手腕痛的问题。真的非常感恩金菩提宗师。