**【Tai人说】第二篇**

“总之大家一起经营，多发自己修行中的感应和体悟——这些都是给新人最好的兴奋剂。”——taiguanglin

**第一次共修10万大头**

**从巨大的压力中走过来 时间让我遇见了该遇见的**

作者：握杆子

握杆子，男，89年生人，身高178cm，体重105~120斤，属于偏瘦，磕大头期间一日三餐素食，无固定补充蛋白质及其它营养，工作食堂有什么素菜吃什么素菜，目前身体蛮健康。

磕大头用的垫子是网上买的瑜伽垫，两个叠放一起用，这样厚一些。

本想着2018年6月底磕大头完成10w写出经过及其感受分享的，握杆子当时觉得，既然是分享过去的经历感受，属回忆过去，属执着，而且自己的各种经历觉受也不一定适合他人，所以也就没打字记录了。

**目标太大有压力？分解目标并做好长线坚持的心理准备**

当初话头班主任及cindy师兄召集大家共修磕大头10w的时候，因数量太大，任务不是艰巨一点点，本没打算报名的，不过与话头班主任一番简短的交流，握杆子还是报名参加了此次10w磕大头的共修。

既然报了名，那么就要计划好了，100000个÷365天=274个/天，每天至少274的数字很吓人的，而且握杆子基本上每天只有晚上6点下班吃了晚饭之后才有时间磕大头，白天要上班，每周只有周日休息，消化食物一个半小时左右一般每晚都是7：30之后磕大头了，那么如何才能完成任务呢？发心很重要，为何要磕大头？好好问问自己，为何要磕大头？握杆子问了自己这个问题，也有了答案，剩下的就是坚持坚持在坚持，每天能多磕大头，就尽量多一些。

**共修前每次磕头很少且难持续 共修后突破自己每天磕头三组**

每天晚上8点开始磕大头，共修之前握杆子也磕大头的，不过每次基本没超过108个的，还不是连续每天都这么做，所以呢在共修开始之日之前，握杆子尝试着每晚多做几组，直接挑战了3组大头，324个，第二天开始酸爽疼痛了，持续了20多天好像，每次磕大头开始的50个左右都是酸爽疼痛的，坚持熬过去。

到了第一组结束的时候，基本上就没有太多感觉了，第二组正常过度，到了第三组大头，身体开始有些虚脱的感觉，握杆子很想放弃停下来休息的，战胜自己的内心很重要，怕身体会出问题，怕这怕那的，反正有很多不应该继续磕大头的想法出来，这时握杆子就问自己，为何要磕大头？

这次共修功德无量啊，磕大头不是有tai师父加持么？不是有观音菩萨加持么？不是有阿弥陀佛加持么？不是有诸佛菩萨加持么？害怕个啥？磕完第三组再说其他，就这样坚持了下来，磕大头后虚脱无力，休息下喝些水吃些水果和饼干之类的补充些能量就好了，然后休息二十来分钟直接洗澡，身体擦干后直接上床双盘做功课了。

**工作、磕头都累：工作拖垮身体 磕头修复身体又很舒服**

对于握杆子磕大头最开始蛮艰难，后面不算太艰难，但也很累的，但是有了可以继续的动力，那就是发心。每天的最开始都艰难，身体要适应蹲下起来的负荷，每天的最后一两组也很累，几个月下来身体适应了这个节奏，知道坚持着磕大头身体不会出问题的。

几个月的磕大头身体慢慢的适应了，适应归适应，累每天都会有的，只是习惯了如此，到后期累也可以说是一种放松的方式了，累了才舒服啊，整个身体的细胞都活跃了起来，一天的疲劳一扫而空，累后就是舒服，真的舒服，四肢舒展了，脊椎骨舒展了，脖子舒展了，整个身体都得到了放松，这样去双盘打坐，坐的直了，不过腿疼还是有的，还是要熬腿子的。

所以握杆子认为，如果办公桌电脑前坐了一天了，也可以说血液循环受阻累了一天了，磕大头是最好的选择，这么累了哪还有磕大头的动力？这两个累的结果是两码事，一个拖垮身体，一个修复身体，本质的差别，如果工作累了一天了，头昏头胀的，那么磕大头是最好的放松方式了，数量上至少2组以上吧，握杆子后期磕大头是三组后才有一些效果的。

**预防特殊原因耽误时间 有条件的时候多打提前量**

所以磕大头不要想着前期累后期不累，每天都累，前期十分累，后期五分累，因为每天至少3组才能完成10w的任务吧？所以贵在坚持，坚持的源泉在哪里？

感冒期间身体无力，磕头可以缓解感冒严重程度，或者说磕头有助于感冒的康复，无论感冒与否，每天开始磕头都需要适应这个懒散的身体，过了50个就好了，坚持住就是胜利，磕头出汗感冒好的也快，很有用的。

一年365天不能天天有时间磕大头吧？过年过节啊，出差啊，应酬啊，考试啊，所以身体康健的情况下，每天还是坚持多磕几组大头，能有些提前量总是好的，这样信心也有了，心情也愉悦了，身体也越来越健康了。

**在磕大头中修行 一定会遇见该遇见的**

磕大头的身体感受是累，舒服，健康；心里感受是慢慢的放下一些执着，对食物的执着，对营养的执着，对舒服与累的执着， 忏悔之心伴随着磕大头而起，各种想不起来的做的不对的事情都能想起来，边磕大头边忏悔，忏其前惩，悔其后过，后不复造。

以上打字着实有些凌乱，调理不是很清晰，还望诸位师兄体谅。握杆子的经历感受不一定适合诸位师兄，望诸位师兄亲证亲为。握杆子磕大头的感受总结起来就是：如人饮水，冷暖自知。磕大头过程中经历的事情呢，有些对握杆子蛮重要的，比如有了机缘可以去受戒，有了机缘明白了修行的用功下手处，磕大头还是要亲自体验方知酸甜苦辣，最后附上祖师的教导：颂曰，尘劳回脱事非常，紧把绳头做一场，不是一翻寒彻骨，争得梅花扑鼻香。