**【Tai人说】**

“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

**3年磕大头20多万**

**因剖腹产二胎身体差到极点到身心脱胎换骨**

作者：天禧

今天，有师兄让我总结下磕大头后的感受经历，实际比起大家的精进，我是三年里才磕了二十多万，大多还是松散拖拉的状态，没下苦功夫。但是收获还是有的，说说大家一起互相增进。

**剖腹产2胎 身体状态差到谷底**

先说下我之前的身体状况。从小有鼻炎，脾胃不太好，大便不畅。生孩子剖腹产后，一直身体差，贫血，瘦弱。由于身体不好脾气也变不好，容易烦躁情绪化。脾胃差。然后又生了二胎，在孕晚期已经比较辛苦，出现血压增高，血脂高的情况。生完二胎后哺乳，劳累加上生意繁忙，大宝小学后辅导也很辛苦劳心，孩子也不听教，造成自己，整体就是劳心劳力加发脾气。

身体终于撑不住，出现吃完饭就泛恶心，晚上临睡却非常饿想吃东西，一直贫血，吃中药调理没什么效果。夜里总做恐怖的梦。中医大夫说都出现了恶性贫血的脉象（没有进行进一步西医检查）。大便严重不畅，腹部有时隐疼，湿气很重，脸上特别下巴总出痘。脱发严重，以前头发很多，感觉半年掉了有一半。心情急躁时心口闷后背疼，后背能揪出紫色的痧。早上睡到九点多，一天还是没精神，说话多点就气短，上不来气。

终于，2015年冬天，有一次大的情绪波动后，出现心悸，不能说话，不能动，感觉心口有股气往上窜，似乎一动随时都会没命一样。当时非常害怕，家人赶紧陪同去了医院，心里一直默念观音菩萨。到了医院，情况有缓解，做了常规心率血压检查。没有啥大问题。 在家静养，一两天后看了中医，说是心肌缺血。开了中药。吃中药后缓解。开始觉得自己再这样下去，恐怕不行了，毕竟还没做好准备往生。

**磕头一年：脱发停止、身体大有好转**

在网上看到一篇文章，说坚持磕大头对身体很好，就觉得要试试，每天从108开始。 机缘巧合，又看到有人说，磕完头打坐很容易静心，刚好自己大学时接触过打坐的一些知识。就这样开始了每天坚持磕头108，打坐大约一小时的生活。

说起这些，还有个比较重要的插曲，在这期间，朋友转发给自己净界法师的《楞严经修学法要》，中间看到：因缘和合，虚妄乃生，因缘别离，虚妄名灭。看到这一句，突然间觉得醍醐灌顶。觉得一切的烦恼都是没有必要的，都是暂时的因缘会聚，都会过去，了无痕迹。那之后有一个多月吧，似乎处在几乎没有烦恼和脾气的状态。

以前自己会揪心或者恼火的事，都能够如是观，去平静对待。 回到磕大头上，刚刚开始磕大头那段，出的汗气味特别大，但是每次磕完都觉得轻松。打坐也坚持了有一两个月，身体开始出现调整。

有天早上流鼻血。下巴以前出豆的地方发痒，出了一些疙瘩，而且不停流水，一直不好，有一两个月，都在流水。我感觉是好现象。最早出现的变化是精神变好，早上七八点能自然醒来。 就这样坚持有一年左右，身体是越来越好了些，说话气也变足，头发也慢慢不掉了。最关键的是，脾气耐心也在慢慢进步，情绪变稳定。

**打坐太精进 磕头太少身体又出状况**

但是在2017年夏天，磕头有一年半左右，刚刚完成了十万大头。那段时间打坐想要精进一些，每天把双盘打坐的时间加到了三四个小时。一段时间后出现左边头涨，头晕，心跳有点不稳的感觉。这期间有跟家人发了次脾气，感觉气一下子往上冲（后来才知道打坐的人，忌讳大的情绪波动，容易造成气逆），月经也开始不正常，身体状况出现反复。

还好之前看了tai师的《坐禅》，马上意识到自己是心肺功能还未调整锻炼好，一下子加大打坐时间，造成的气虚上涌。外加情绪刺激。。。 那段时间真是难熬，我这才意识到，自己每天磕一百两百的大头，是不足以调整身体达到适合坐长坐的程度。吃了一些中药调理，开始每天渐进的把大头量提升到300-400，并且练习腹式呼吸。

不得不提的是，磕头打坐前，自己吃中药很多，都不大有效果。这次吃中药，却感觉立竿见影，甚至吃下去的药对不对，自己立马都有感觉，是因为身体相对变通畅的关系吧。2017年冬天，有次打坐后，突然身体发软，心口却一片开阔。从那以后，心口闷的毛病，几乎就没太出现了。 就这样继续坚持打坐磕头，慢慢夏天时的不良反应才好了起来。不同的是，打坐不再强练，精神疲惫就休息，保证睡眠充足。

**磕头二十多万后 家人称赞自己变年轻并跟着磕大头**

2018年春节回去老家过年，家人普遍觉得我气色不错，变年轻之类。连爸爸都说，看着好像二十几岁了。 一直到现在，大头磕了有二十多万，头发是变好了，从脱发时细细的一撮，又变回了粗粗的大辫子。说话也不太容易觉得气虚了，大多数时间，早上五六点自然醒，一天都很精神，忙时累时就自自然然睡个午觉。睡眠质量变好，恶梦也几乎没有了。吃饭很香，晚上又自然不饿，基本不吃晚饭。发脾气的情况非常少了，感觉心胸变得宽了一些，看待事情更客观，情绪波动也变少。这些也得到了家人的认可，现在全家老小好几个在磕大头了。

最近意外的发现，从小的鼻炎症状也几乎在消失了，感觉呼吸更通畅，也不太鼻塞流鼻涕了。只有大便不畅这点，还没完全好。身体是四大假合所成，有时越是在意他，越是给人找烦恼，放得下，才能降服他。身体又是修行人的宝贝，了生脱死，还要靠他借假修真，还必须爱惜。

师兄问的转变，大概想起来的就是这些，写的比较啰嗦，希望能对大家有参考作用。自己还有很多坏毛病，比如贪吃零食垃圾食品，爱闲看手机、时常比较散乱、拖拉不能踏实用功等等，所以修行上总没有什么大进步。时常得把《坐禅》和《问答录》拿出来看看，提醒自己精进，也解决很多实修中的问题。与师兄们共勉，愿大家精进勇猛，定慧等持，早日同证圣果。

南无本师释迦牟尼佛！ 南无阿弥陀佛！ 南无观世音菩萨！ 南无恩师taiguanglin!