

Tai 式磕大头小结

话头禅

于夏日冰城

2019 年 6 月 1 日

一、工具篇.....	1
二、方法篇.....	2
三、计划篇.....	4
四、行动篇.....	5
五、心理篇.....	6
六、分析篇.....	6
七、未完待续篇.....	8
附录 1：磕大头汇总.....	9
附录 2：磕大头每月修行计划.....	10

虽然因为种种原因，我已经有 3 年多没有磕大头了，但 2015 年那几个月的磕大头情形好像如昨日一般，仍然历历在目。

这几年来，群里有不少新人并不满足于 Tai 师在书中讲解的内容，还询问了很多个人亲身实践过程的细节和体会，因此，我就想把自己当初磕大头的一些体会写出来——这也算是抛砖引玉吧；同时，也寄期有更多人将自己的磕大头心得写出来，与大家一起共同分享。

考虑到每个人身体差异性还是比较大的，因此，我的分享并不适合所有人，可能只会与满足以下两点的男性修者产生共鸣。

1、我用的是 Tai 式磕大头，也就是五体投地；而不是磕小头，也不是网上视频介绍的那种手在垫子上滑行的磕大头(下文会谈到这点)。

2、我是还算年轻的修者，身体底子还可以，并不虚弱或者有病。Tai 式磕大头偏刚劲威猛，所以，是身体虚弱的人，特别是身体不太好的女修，一开始这么磕，可能一下子适应不过来。

一、工具篇

工欲善其事，必先利其器。磕大头虽然简单，基本上不需要什么太高科技的东西，对场地的要求也不高，但还是需要准备以下物品：

1A、长方形垫子(如下图所示)。长方形垫子主要起着缓冲的作用，加少膝盖受到垫子反作用力。磕大头重要，科学的磕大头更重要。如何保护膝盖应该是每个磕大头修者最需要重点考虑的一件事，怎么保护都不过分。毕竟我们磕大头也不只是磕几千个就会完事的！一点点的伤害，如果乘以几万次，几十万次，这个累积量就很客观了。关于这点，Tai 师在书中也是重点提到过的。

磕大头的垫子有很多选择，瑜伽垫就是大家经常用的。出于保护膝盖的目的，建议大家选择加厚版的瑜伽垫。大家可以去淘宝选择，下图就是加厚版的例子(20mm 后)：



不过，当初我用的并不是瑜伽垫，而是白色长方形泡沫垫子——它足足有 30mm 厚(如下图所示)。直接跪下去，膝盖也不会痛。因为家里正好有这个，所以我就先凑合用着，并没有买瑜伽垫。令人惊喜的是，这种垫子比瑜伽垫厚多了，比加厚版的瑜伽垫还厚 1/3(后期才发现的，最初并不知道可以用瑜伽垫)，其效果在后期也表现优异，感觉它超过了瑜伽垫。只不过它也有一个缺点，那就是网上买不到！一般在大学校园开学季，不少学长们向大学新生兜

售床上用品，其中就有这种垫子——也很便宜，我就在前年又买了一个，当作备份。



1B、灰蓝色正方形海绵垫子(如上图所示)。这个不是必须的，大家不一定需要准备这个。这个海绵垫子是我自己特意加上去的——为了更好的保护我的膝盖。我比较保守，对自己的膝盖很小心的！在磕大头与膝盖之间，如果一定要做个选择的话，我一定选择膝盖。这个正方形的海绵垫子是从家里老旧沙发上淘汰下来的旧货，足足有 100mm 厚，再加上白色长方形的泡沫垫子的厚度，在膝盖处的总厚度足足 130mm！嘿嘿，保护的很过分吧！这么做也确实给我消弭了不少潜在的风险，这点从其他修者与我沟通过程中得到反馈。，那也是经过了 6 万多个大头的实践考验，这个组合(泡沫+海绵)保护膝盖的效果按东北话来说，那是杠杠的！

2、纯棉的吸汗毛巾(如上图红色箭头所示)。磕大头过程中会出很多汗，身体毒素越多，越胖的人，汗也越多。为了不影响磕大头的速度，最好在头接触垫子的位置放上一块纯棉的吸汗毛巾。

3、手机。手机主要是用来记录每次磕大头开始的时间和结束的时间。换用其他计时工具皆可，例如手表，秒表等等。

4、脂肪秤。用来测量体重和身体的脂肪率。

5、皮尺。用来测量腰围。

二、方法篇

1、磕大头的方法

我用的是 Tai 式磕大头，也就是五体投地，并严格按照 Tai 师的要求来磕。磕大头的详细方法，文字部分可以看《坐禅之问答录》中的相关章节；视频部分可以下载 Tai 群(QQ 群号码：178818909)内的群文件中的两个视频(如

下图两个箭头所示)。

TaiGuangLin(1群)					聊天	公告	文件	作业	应用
群文件 > Tai式核心功课：④磕大头、⑤腹式呼吸					🔍	📁	☰	⋮	+ 上传
文件	更新时间	大小	上传者	下载次数					
 话头禅：腹式呼吸方法(简要图示).png	2017-03-09 15:07	440KB		589次					
 话头禅：腹式呼吸(动画)2.flv	2017-03-09 15:07	1.22MB		599次					
 话头禅：腹式呼吸(动画)1.flv	2017-02-27 20:16	457KB	50→60哈尔滨-话头禅10	608次					
 真爱长存：Taiguanglin式磕大头.MP4	2016-10-27 14:25	32.7MB		939次					
 坚强毅力：磕大头动作分解图.jpg	2016-05-14 19:45	41.9KB	0厦门-莲花-无上道口	811次					
 话头禅：腹式呼吸的奥秘(CNTV).mp4	2016-01-01 9:07	135MB	50→60哈尔滨-话头禅10	1183次					
 话头禅：Taiguanglin式磕大头.mp4	2015-08-10 16:07	25.4MB	50→60哈尔滨-话头禅10	1363次					

这里需要特别说明的是，Tai 式磕大头与网上绝大部分磕大头视频有三点明显的不同：其一是**屁股不能高于头**；其二是**手并不在垫子上滑行**；其三，从垫子上起身直立身体主要是依靠速度惯性和腿部力量，而非用手(下图所示的就是网上典型的非 Tai 式磕大头)。因此，Tai 式磕大头的磕头速度是很快的。



2、计数的方法

我磕大头采用计数，而非计时——这样更精确。Tai 师在书中提到磕大头时，说的也一直说的是个数。具体如何计数，网上有很多种方法，例如指环式电子计数器、感应式计数器等——我选择的是用心来计数。

用心计数的好处是：磕大头过程中，你必须全神贯注。每次头碰毛巾，心里就计数一次；如果不一心一意，分心的话，那么计数就会出错。这点与念佛时的一心应该是相同的。

三、计划篇

谋定而后动，知止而有得。准备好磕大头工具，确定好磕大头方法后，接下来就需要制定行动计划了。我当初的目标是实践 Tai 式磕大头，看看其效果是否如 Tai 师说的那样好。因此，我当初制定的目标很简单，也很明确——达到每天 500 个(最终也完成了，并达到每天 555 个)。我的行动计划也就是围绕着每天 500 个的目标而制定(之所以定 500 个，是因为 Tai 师在书中这么建议的，我自然欣然采纳之)。当然，当年的那份行动计划不完全是为磕大头一门功课而制定的，但重点却是磕大头！

为了保证磕大头的效果以及防止磕大头偏离正确的轨道，经过慎重的分析和综合的考量，在这份行动计划里，我选取了一些指标来监控磕大头的整个过程。这些指标分别是：

- ①每日磕大头的数量(每天统计一次)、②每次磕大头所花费的时间(统计起止时间)(每天统计一次)
- ③磕大头累积总数
- ④腰围——用来测量腰围。爱美人士最喜欢测量的指标之一
- ⑤体重——用来测量腰围。爱美人士最喜欢测量的指标之一
- ⑥心率、⑦呼吸频率、⑧BMI 指数、⑨总脂肪率、⑩汗的气味(不定期统计)

行动计划的这份表格，我称之为“每月修行计划”。这些指标都被收纳在“每月修行计划”当中。下图就是 7 月份的“每月修行计划”及其部分指标的截图(详见附录 2)：

阳历	阴历	血压 (mmHg)	心律 (次/min)	腰围 (cm)	体重 (kg)	BMI 指数	总脂 肪率	戒 盗	戒 酒	戒 妄	戒 杀	戒 淫	超 度	忍 受	闻 法	发 愿	忏 悔	放 生	念 佛	地 藏 经 (遍/day)	大 悲 咒 (遍/day)	无 枕 头	练 脖 子	练 呼 吸	磕大头 (个数)(起止时间)
2015/7/1	周三							✓	✓		✓	✓										✓			80
2015/7/2	周四							✓	✓		✓	✓										✓	✓		200
2015/7/3	周五							✓	✓		✓	✓										✓			365(6:00-7:00)
2015/7/4	周六				62.6	22.1	18	✓	✓		✓	✓										✓			365(6:41-6:45)
2015/7/5	周日							✓	✓		✓	✓										✓			365(7:00-18:00)
2015/7/6	周一							✓	✓		✓	✓										✓			365(18:10-19:25)
2015/7/7	小暑							✓	✓		✓	✓										✓			365
2015/7/8	周三							✓	✓		✓	✓										✓			365(4:55-5:55)

通过跟踪这些指标的每天(月)的变化，我能够判断当下磕大头的进展对我身体有着何种影响，进而动态而灵活的调整下一阶段的磕大头计划同时，也给予了我每天的信心和继续磕下去的动力，而不会因为迷茫而停顿下来。

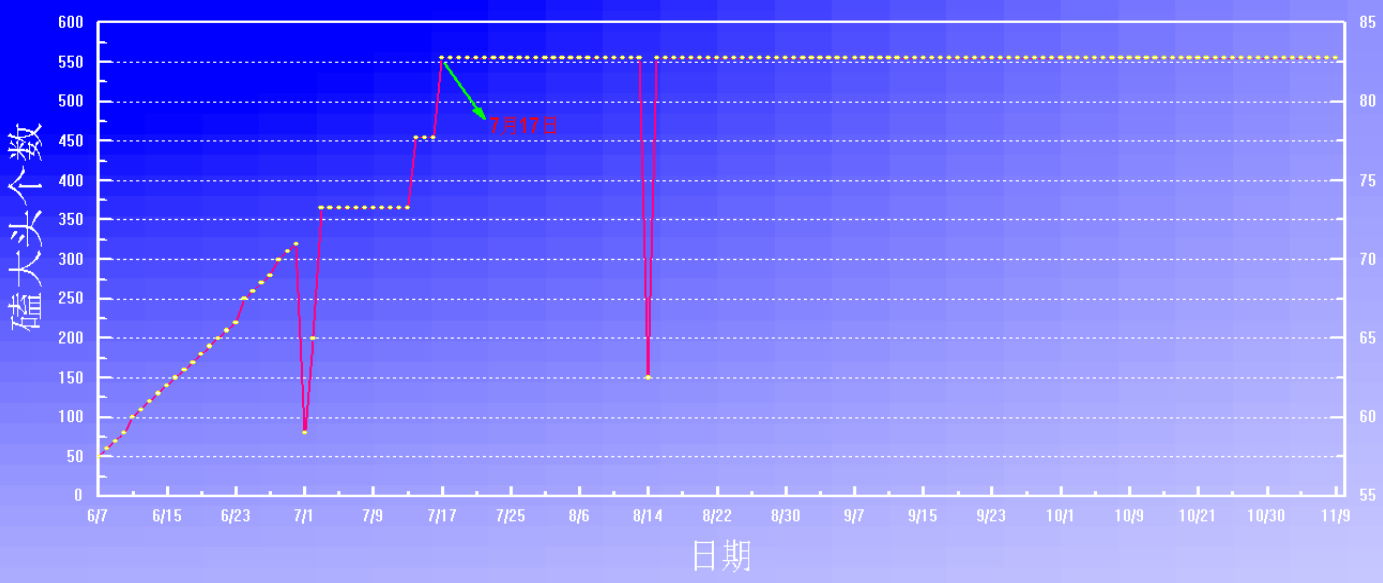
四、行动篇

我最初磕大头是从 2015 年 6 月 7 日开始的。每个人具体磕多少个，则因人而异。这里有个大致的方法可供新人参考：如果今天磕某个数量的大头，第二天仍然有像以往没磕大头时那样精力，那么，第二天就可以增加 10 个。如果保守一点的话，那就一周加一次，每次加 10 个。

回到 15 年的那个时候，因为不知道自己身体每次能适应多个大头，所以，我尝试从 50 个开始，自己身体没有什么不良反应，第二天我就再增加了 110 个——呵呵，我属于比较激进的那种。如此，从 6 月 7 日开始，一直到 6 月 30 日，大致每天都比前一天增加 10 个，一直增加到每天 320 个。

这大约 1 个月，身体都能承受下来。7 月初，稍作调整，一次性增加 45 个，达到每天 365 个(这纯粹是追求一个漂亮的数字而已，呵呵)。

在 365 这个数字上，我大约持续 10 天，感觉身体还是没问题，又再次基础上一次性增加了 90 个，达到 455 个——坚持了 3 天。在 7 月 17 日，我一次性又增加了 100 个，就达到了我最初设定的目标：每天 555 个，此后一直到 11 月 9 日，基本上都是每天 555 个(将近半年的磕大头过程，如下图所示。具体的数据见附录 1)。



记得当时，群里还没有人报课，自然也没人磕大头这门课了——只有我一个人都在群里报(报课记录如下图中的箭头所示)，呵呵！现在回想起来，那个时候真是寂寞。当时，群里的《坐禅》与《坐禅之问答录》两本书还没有整理出来，Tai 机器人更是连鬼影子都没有。

TaiGuangLin(1群)						聊天	公告	文件	作业	应用
共291个文件 (已使用2.86GB/10GB)						Q 搜索				+ 上传
文件		更新时间	大小	上传者	来源					
📁 刀锋圣殿六修教目录.mht		2018-08-17 15:29	1.10MB	1→30广...	01次					
📁 宣化上人慈悲开示.mp3		2018-08-17 15:29	1.04MB	1→30广...	100次					
📄 印光大师：念佛人在十大障碍中修行十大碍行.doc		2018-08-17 15:29	22KB	1→30广...	76次					
</> Tai群聊天记录(2015年下半年).mht		2018-08-16 11:00	29.4MB	50→60...	88次					
📺 《空空闲话》——禅定与神通.FLV		2018-08-16 10:28	12.5MB	50→60...	97次					

五、心理篇

没有执行力，再好的计划都是扯淡！当每天磕大头数量越来越多时，特别是每天都是 555 个时，站在垫子旁，说心里话，真心不想磕。顺便提一下，因为工作，白天也没时间磕大头，因此，为了保证每天磕大头，我把时间尽量定在清晨 4-5 点之间(这也是不得已而为之)。这样，磕完大头，洗个澡，神清气爽的去上班，很是惬意(Tai 师父开示过：清晨不适合磕大头)。

回到正题，为了解决那一刻不想磕的问题，我采取的办法就是(内心自我对话)：我先开始磕，然后再想想要不要磕。呵呵，这个方法似乎有点自相矛盾吧？！不过，它确实有效啊。正常的逻辑是：先想想要不要磕，然后决定是否磕。如果按照这个正常的逻辑来做，呵呵，很多时候，人们是不会去磕的。思考过多，有时候会阻碍行动的。所以，在快要犹豫的一刹那，给自我一个暗示：先做后想。

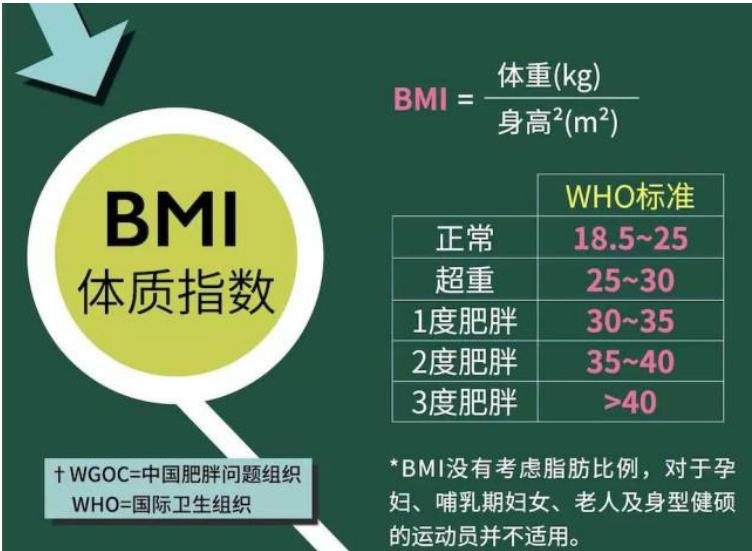
六、分析篇

在第三节的计划篇中，我提到了 10 个监控指标，接下来，我们就讨论一下其中的几个指标。

1、心率、腰围、体重、BMI 指数和总脂肪率

首先，我们看看心率、腰围、体重、BMI 指数和总脂肪率(很可惜，6 月 7 日磕大头前没有测量这些指标)。

指标	单位	日期			
		7 月 14 日	8 月 23 日	9 月 27 日	10 月 23 日
心率	次/分钟	68	59	58	58
腰围	厘米	83	82	81	79
体重	公斤	62.4	60.5	59	58.8
BMI 指数		22.1	21.4	20.9	20.8
总脂肪率		17	15	16.5	16



由上表中可以看出，从 7 月 14 日至 10 月 23 日，心率略有下降；腰围变化最明显，变细了 4 厘米，幅度不小哦。

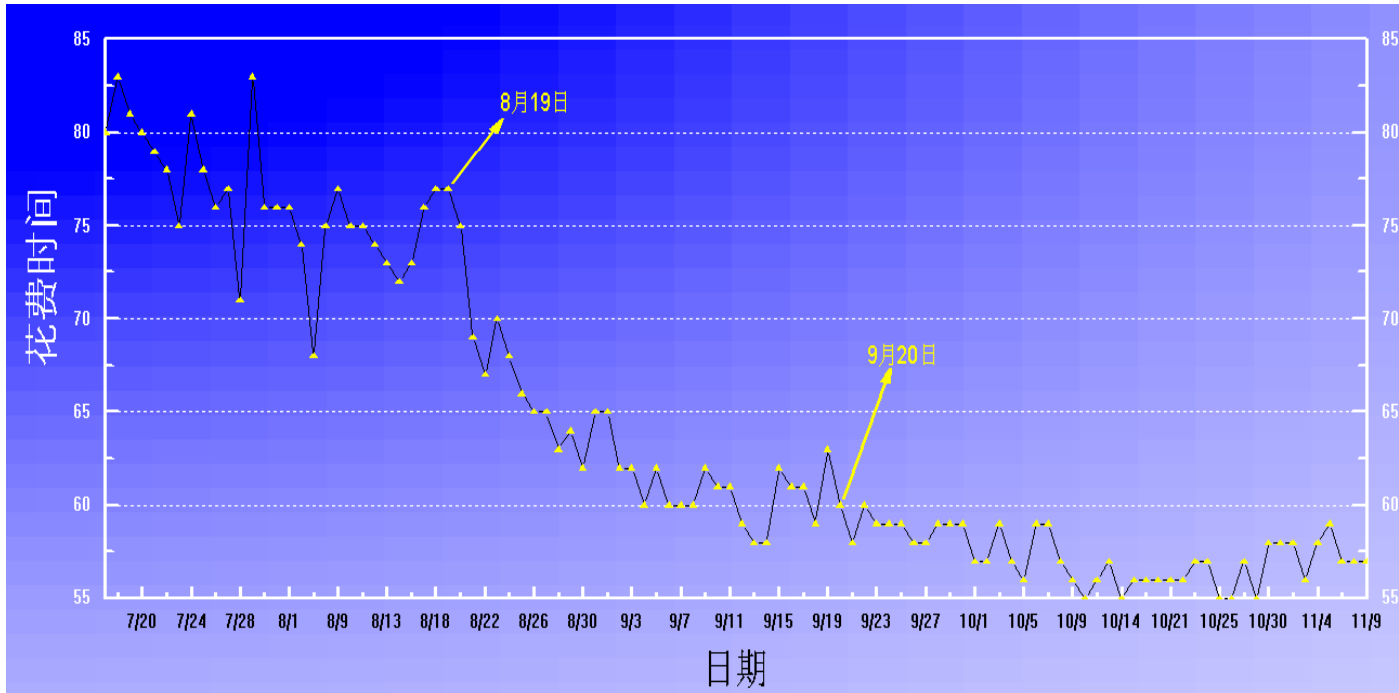
体重也由 125 斤降低到 117 斤，现在还记得 11 月份的时候，我也称过体重，但没写在纸上，应该是 116 斤——也就是说，磕大头磕到一定程度，你的体重停留在某一个数值而不再有明显的变化。

BMI 指数也从 22.1 变到 20.8，参考上图中的 WHO 标准，我属于正常。呵呵

总脂肪率也由于磕大头的剧烈运动而燃烧而降低，但不明显，也许是因为我本身偏瘦，平常也不爱吃肉的原因造成。

2、每次磕大头所花费的时间

为了数据具有可对比性，我选取的是每次磕大头 555 个所花费的时间，从 7 月 17 日至 11 月 9 日，共计 104 天的数据。以日期为横坐标，花费的时间为纵坐标进行绘图(如下图所示)。



从上图可知，一开始(7 月 17 日)，磕完 555 个大头，需要花费的时间不低于 80 分钟；随着每天坚持磕大头，身体随之也慢慢开始适应。

经过大约一个月左右的适应期(这段时间，磕大头所花费的时间起伏比较大)后 从 8 月 19 日开始至 9 月 20 日，花费时间开始快速减少——从 77 分钟减少到的 60 分钟。这意味着，虽然我每天磕大头还是 555 个，但是由于身体得到改善，变得更健康了，我花费的时间大幅度减少了。

从 9 月 20 日开始往后，磕大头花费时间的变化就越越来越小了，全部都是在 60 分钟内完成——还有几次只花费 55 分钟就完成了。

刚开始的时候，那是慢的非常了。随着磕大头技巧的数量以及身体变得越来越好，我磕大头的速度也越来越快了。

另外，通过记录每次磕大头的起止时间，就能计算出每次花费的时间。然后依据这个时间，跟过去几天的进行比较，直接的能看出自己磕大头技巧是否更纯熟，也能间接的看出自己身体在过去几周的变化趋势。当你明了这个

趋势，你内心就更有激情、更有信心了。

3、汗的气味

前面我提到过，磕大头需要准备一块纯棉毛巾。呵呵，这块纯棉毛巾可不只是用来接汗水这么简单哦！通过监测纯棉毛巾上汗水所散发出来的气味，我们能够看出更深层次、更有价值的信息——比体重、腰围等指标反应出来的信息更重要。

以我自己为例，每次磕下去，头总是会接触到泡沫垫子上的这块毛巾。一开始，每次磕完，前胸后背都是汗，把白色大背心全部湿透，大小腿也出汗。头上的汗也是不少，把毛巾都湿透了。毛巾上散发出很冲的汗味，但无明显的臭味。

但在磕大头到达 3 万个左右时后，这种情况开始发生巨大变化。被额头汗水所浸湿的毛巾（每次毛巾都会用肥皂洗干净晒干后再用的）所散发出的气味发生明显变化——变得非常腥臭！隔着一米远（室内，无风）都能被这味道恶心到——这应该就是磕大头的排毒表现。

如此持续了好长一段时间，大约是磕大头总数累积约 6 万个时，毛巾上的汗味又变了——腥臭味没有了，只剩下淡淡的咸味，盐得那种咸味——这种咸味并不令人反感，很奇怪吧！即便把毛巾凑到鼻孔边闻，也闻不到任何令人不舒服的臭味和汗味。

谈到这里，就需要讨论一个重要的问题——每次磕大头的个数。

群里也有不少人，可能女性更多一些吧，采取的是分组磕大头的方式——举例来说，每天的目标是磕 324 个大头，具体来做则是将 324 分成三组，每组 108 个，即每次磕 108 个，休息若干分钟，然后接着磕下一组。

具体这种分组怎么样，我没这么做过，不过，据我自己的体验，如果这个中间休息若干分钟超过 5 分钟，则变热的身体就会凉下来。而我在磕大头到达 555 个/天的时候，我还刻意注意到这点——每次磕到大约 130 个的时候，我身体才会开始出汗。也就是说，如果我分组磕，然后休息 5 分钟、10 分钟，再磕下一组的 108 个。按这么个磕法，估计磕完 555 个，我不会出汗或者出汗很少。我当初磕的时候，555 个是连续磕的，中间不停顿，因此汗也出得多，自然排毒效果和是很明显的——这点从毛巾的汗味可以得到证实。

所以，对于磕大头初学者，特别是身体不适太虚弱的中、青年男性修者，我个人给两条建议：

1)每次磕的量要够。最好每天 500 个——Tai 师就是这么建议的！如果每次磕的数量不够——例如分组磕——基本上就不会出汗，身体内的毒素咋能通过磕大头排出去呢？

2)速度要快一点。这个速度因人而异，身体比较好一点的，就要尽可能的磕快一点，这样做也利于出汗与排毒。按 Tai 师说法就是：“年轻人求的是速度：13 分钟做 108 个、65 分钟做 540 个、105 分钟 864 个”。

七、未完待续篇

严格来说，我当年磕的数量其实还是偏少的。但令人高兴的是，目前群里已经有不少人磕大头数量快接近 10 万这个数字，另外也有几个的这个数字超过了 10 万的，甚至有人正在向 100 万冲刺。在此处，我也期待有更多人把自己磕大头的体会写出来，分享给大家！最后祝各位家里的小朋友——六一儿童节快乐！

附录 1：磕大头汇总

磕大头统计

6 月			7 月			8 月			9 月			10 月			11 月		
日期	数量	分钟	日期	数量	分钟	日期	数量	分钟	日期	数量	分钟	日期	数量	分钟	日期	数量	分钟
			7/1	80		8/1	555	76	9/1	555	65	10/1	555	57	11/1	555	58
			7/2	200		8/2		9/2	555	62	10/2	555	57	11/2	555	56	
			7/3	365		40		8/3	9/3	555	62	10/3	555	59	11/3		
			7/4	365		60		8/4	9/4	555	60	10/4	555	57	11/4	555	58
			7/5	365		60		8/5	9/5	555	62	10/5	555	56	11/5	555	59
			7/6	365	55	8/6	555	74	9/6	555	60	10/6	555	59	11/6		
6/7	50		7/7	365		8/7	555	68	9/7	555	60	10/7	555	59	11/7	555	57
6/8	60		7/8	365	60	8/8	555	75	9/8	555	60	10/8	555	57	11/8	555	57
6/9	70		7/9	365	60	8/9	555	77	9/9	555	62	10/9	555	56	11/9	555	57
6/10	80		7/10	365	56	8/10	555	75	9/10	555	61	10/10					
6/11	100		7/11	365	58	8/11	555	75	9/11	555	61	10/11	555	55			
6/12	110		7/12	365	56	8/12	555	74	9/12	555	59	10/12	555	56			
6/13	120		7/13	365	56	8/13	555	73	9/13	555	58	10/13	555	57			
6/14	130		7/14	455	72	8/14	150	20	9/14	555	58	10/14	555	55			
6/15	140		7/15	455	70	8/15	555	72	9/15	555	62	10/15					
6/16	150		7/16	455	67	8/16	555	73	9/16	555	61	10/16					
6/17	160		7/17	555	80	8/17	555	76	9/17	555	61	10/17					
6/18	170		7/18	555	83	8/18	555	77	9/18	555	59	10/18	555	56			
6/19	180		7/19	555	81	8/19	555	77	9/19	555	63	10/19	555	56			
6/20	190		7/20	555	80	8/20	555	75	9/20	555	60	10/20	555	56			
6/21	200		7/21	555	79	8/21	555	69	9/21	555	58	10/21	555	56			
6/22	210		7/22	555	78	8/22	555	67	9/22	555	60	10/22	555	56			
6/23	220		7/23	555	75	8/23	555	70	9/23	555	59	10/23	555	57			
6/24	250		7/24	555	81	8/24	555	68	9/24	555	59	10/24	555	57			
6/25	260		7/25	555	78	8/25	555	66	9/25	555	59	10/25	555	55			
6/26	270		7/26	555	76	8/26	555	65	9/26	555	58	10/26	555	55			
6/27	280		7/27	555	77	8/27	555	65	9/27	555	58	10/27	555	57			
6/28	300		7/28	555	71	8/28	555	63	9/28	555	59	10/28					
6/29	310		7/29	555	83	8/29	555	64	9/29	555	59	10/29	555	55			
6/30	320		7/30	555	76	8/30	555	62	9/30	555	59	10/30	555	58			
			7/31	555	76	8/31	555	65				10/31	555	58			

注：本表格中的数据来源于附录 2。

附录 2: 磕大头每月修行计划

阳历	阴历	天气	无 枕头	练 脖子	练 呼吸	念佛 念经念咒	磕大头	开胯骨		跨鹤坐	半降魔坐	半莲花座
								半蝴蝶式	蝴蝶式			
2015/6/1	周一											
2015/6/2	周二											
2015/6/3	周三											
2015/6/4	周四											
2015/6/5	周五											
2015/6/6	芒种											
2015/6/7	周日		✓				50		1h			
2015/6/8	周一		✓				60		40min			
2015/6/9	周二		✓		✓		70		40min			
2015/6/10	周三		✓		✓		80		40min			
2015/6/11	周四		✓		✓		100		30min			
2015/6/12	周五		✓		✓		110		40min			
2015/6/13	周六		✓		30min		120		40min			
2015/6/14	周日		✓		40min		130		✓			
2015/6/15	周一		✓		✓		140					
2015/6/16	周二		✓	✓	>40min		150		✓			
2015/6/17	周三		✓	✓	>40min		160		✓			
2015/6/18	周四		✓	✓	>40min		170		✓			
2015/6/19	周五		✓	✓	✓		180		✓			
2015/6/20	端午		✓	✓	✓		190		✓			
2015/6/21	周日		✓	✓	✓		200		✓			
2015/6/22	夏至		✓	✓	✓		210		✓			
2015/6/23	周二		✓	✓	✓		220		✓			
2015/6/24	周三		✓	✓	✓		230		✓			
2015/6/25	周四		✓	✓	✓	大悲咒	240		✓			
2015/6/26	周五		✓	✓	✓	大悲咒	270		✓			
2015/6/27	周六		✓	✓	✓	"	280		✓			
2015/6/28	周日		✓	✓	✓	"	300		✓			
2015/6/29	周一		✓	✓	✓	"	310					
2015/6/30	周二		✓	✓	✓	"	320					

阳历	阴历	血压 (mmHg)	心律 (次/min)	腰围 (cm)	体重 (kg)	BMI 指数	总脂 肪率	戒 盗	戒 酒	戒 妄	戒 杀	戒 淫	超 度	忍 受	闻 法	发 愿	忏 悔	放 生	念 佛	地 藏 经 (遍/day)	大悲咒 (遍/day)	无 枕 头	练 脖 子	练 呼 吸	磕大头 (个数)(起止时间)	开胯骨		跨鹤坐 (min)	半 降魔坐 (min)	半 莲花坐 (min)		
																										半蝴蝶式	蝴蝶式 (min)					
2015/7/1	周三							✓	✓		✓	✓										✓			80							
2015/7/2	周四							✓	✓		✓	✓										✓	✓		200	✓	✓	✓				
2015/7/3	周五							✓	✓		✓	✓										✓			365 (6:20-7:00)	✓	✓	✓				
2015/7/4	周六				62.6	22.1	18	✓	✓		✓	✓										✓			365 (5:45-6:45)							
2015/7/5	周日							✓	✓		✓	✓										✓			365 (17:00-18:00)							
2015/7/6	周一							✓	✓		✓	✓										✓			365 (18:10-19:05)	✓	✓	✓				
2015/7/7	小暑							✓	✓		✓	✓										✓			365	✓	✓	✓				
2015/7/8	周三							✓	✓		✓	✓										✓			365 (4:55-5:55)	✓	✓	✓				
2015/7/9	周四							✓	✓		✓	✓										✓	✓	✓	365 (5:20-6:10)							
2015/7/10	周五				62.2	22		✓	✓		✓	✓										✓	✓	✓	365 (4:57-5:53)	✓	11	15				
2015/7/11	周六				61.3	21.7		✓	✓		✓	✓										10	✓	✓	✓	365 (6:24-7:22)	✓	10	16			
2015/7/12	周日				61.3	21.7		✓	✓		✓	✓										17	✓	✓	✓	365 (5:15-6:11)	✓	6	17		10	
2015/7/13	周一						17	✓	✓		✓	✓										4	✓	✓	✓	365 (5:10-6:10)	✓	11	18	6	14	
2015/7/14	周二	100-70	68	83	62.4	22.1	17	✓	✓		✓	✓										20	✓	✓	✓	455 (4:40-5:52)	✓	13	19	7	13	
2015/7/15	周三				62.4	22.1	16.5	✓	✓		✓	✓										21	✓	✓	✓	455 (4:40-5:50)	✓		20	8	14	
2015/7/16	周四				62	22	17	✓	✓		✓	✓										20	✓	✓	✓	455 (4:48-5:55)	✓		21	10	15	
2015/7/17	周五				62.4	22.1		✓	✓	✓	✓	✓										10	✓	✓	✓	555 (4:40-6:00)	✓		22	12	16	
2015/7/18	周六				62	22	17	✓	✓		✓											4	✓	✓	✓	555 (4:40-6:03)	✓		15	15	16	
2015/7/19	周日				61.4	21.8	17.5	✓	✓		✓											1	✓	✓	✓	555 (4:40-6:01)	✓			16	17	
2015/7/20	周一				61	21.6	17.5	✓	✓		✓											0	✓	✓		555 (4:40-6:00)	✓					
2015/7/21	周二							✓	✓		✓											1	✓	✓	✓	555 (7:17-8:36)	✓					
2015/7/22	周三							✓	✓		✓											1	✓	✓	✓	555 (17:04-18:22)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/23	大暑							✓	✓		✓											1	✓	✓	✓	555 (16:30-17:45)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/24	周五							✓	✓		✓											1	✓	✓	✓	555 (17:54-21:15)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/25	周六							✓	✓													1	✓	✓		555 (17:35-20:53)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/26	周日				62	22	16	✓	✓		✓											2	✓	✓	✓	555 (17:53-21:09)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/27	周一							✓	✓		✓	✓										1	✓	✓	✓	555 (18:27-20:44)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/28	周二							✓	✓		✓	✓										3	✓	✓	✓	555 (16:32-17:43)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/29	周三							✓	✓		✓	✓										1	✓	✓	✓	555 (4:55-6:18)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/30	周四							✓	✓		✓											1	✓	✓	✓	555 (17:55-21:11)	✓	✓		✓	✓	
2015/7/31	周五				62	22	16.5	✓	✓		✓	✓										1	✓	✓	✓	555 (17:15-20:31)	✓	✓		✓	✓	

阳历	阴历	持戒					消业					灭文字妄想			激活筋膜、后脖子、小腹部			跏趺坐				
		戒盗	戒酒	戒杀	戒妄	戒淫	超度	忍受	闻法	发愿	忏悔	放生	念地藏经	念大悲咒	念佛	无枕头	练脖子	练呼吸	磕大头(个数)(起止时间)	半蝴蝶式	蝴蝶式	半降魔坐(min)
2015/8/1	周六	✓	✓	✓									5		✓	✓	✓	555 (19:05 - 20:21)	✓	✓	✓	✓
2015/8/2	周日	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	出差	✓			
2015/8/3	周一	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	出差	✓			
2015/8/4	周二	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	出差	✓			
2015/8/5	周三	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	出差	✓			
2015/8/6	周四	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (18:00 - 19:28)	✓	✓	✓	✓
2015/8/7	周五	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (19:07 - 20:55)	✓	✓	✓	✓
2015/8/8	立秋	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (18:34 - 19:49)	✓	✓	✓	✓
2015/8/9	周日	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (15:50 - 17:07)	✓	✓	✓	✓
2015/8/10	周一	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (19:20 - 20:35)	✓	✓	✓	✓
2015/8/11	周二	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (17:00 - 18:15)	✓	✓	✓	✓
2015/8/12	周三	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (19:40 - 20:56)	✓	✓	✓	✓
2015/8/13	周四	✓	✓										1		✓	✓	✓	555 (18:00 - 19:13)	✓	✓	✓	✓
2015/8/14	周五	✓	✓										1		✓	✓	✓	150 (19:42 - 20:02)	✓	✓		
2015/8/15	周六	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (11:13 - 12:25)	✓	✓	✓	✓
2015/8/16	周日	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (6:20 - 7:33)	✓	✓	✓	✓
2015/8/17	周一	✓	✓										10		✓	✓	✓	555 (5:00 - 6:16)	✓			
2015/8/18	周二	✓	✓	✓									10		✓	✓	✓	555 (5:15 - 6:32)	✓	✓	✓	✓
2015/8/19	周三	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (4:25 - 5:42)	✓	✓	✓	✓
2015/8/20	七夕节	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (4:30 - 5:45)	✓			
2015/8/21	周五	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (4:30 - 5:39)	✓	✓	✓	✓
2015/8/22	周六	✓	✓	✓									10		✓	✓	✓	555 (4:30 - 5:37)	✓			
2015/8/23	处暑	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (5:00 - 6:10)	✓	✓	✓	✓
2015/8/24	周一	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (4:25 - 5:33)	✓	✓	✓	✓
2015/8/25	周二	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (4:25 - 5:31)	✓			
2015/8/26	周三	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (4:40 - 5:45)	✓	✓	✓	✓
2015/8/27	周四	✓	✓	✓									1	555	✓	✓	✓	555 (4:25 - 5:30)	✓			
2015/8/28	中元节	✓	✓	✓									1	555	✓	✓	✓	555 (4:55 - 5:58)	✓	✓	✓	✓
2015/8/29	周六	✓	✓	✓									1	555	✓	✓	✓	555 (4:25 - 5:29)	✓			
2015/8/30	周日	✓	✓	✓									1	555	✓	✓	✓	555 (7:20 - 8:22)	✓	✓	✓	✓
2015/8/31	周一	✓	✓	✓									1	555	✓	✓	✓	555 (4:25 - 5:30)	✓	✓	✓	✓

体检日期: 2015-8-23

血压(mmHg): 70-104

心律(次/min): 59

腰围(cm): 82

体重(kg): 60.5

BMI 指数: 21.43

总脂肪率: 15

磕大头(6-8月)总计: 32895个

(6月~9月) 打勾表示未超过5min
此两项

阳历	阴历	持戒					消业					灭文字妄想			激活筋膜、后脖子神经、小腹副交感神经				跏趺坐				
		戒盗	戒酒	戒杀	戒妄	戒淫	超度	忍受	闻法	发愿	忏悔	放生	念地藏经	念大悲咒	念佛	无枕头	练脖子	练呼吸	磕大头	半蝴蝶式	蝴蝶式	半降魔坐	半莲花坐
2015/9/1	周二	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:25-5:30)	✓	✓	✓	✓
2015/9/2	周三	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:25-5:27)	✓	✓	20min	15min
2015/9/3	周四	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (5:00-6:02)	✓	✓	✓	✓
2015/9/4	周五	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (5:30-6:30)	✓	✓	✓	✓
2015/9/5	周六	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:25-5:27)	✓	✓	✓	✓
2015/9/6	周日	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:55-5:55)	✓	✓	✓	✓
2015/9/7	周一	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:30)	✓	✓	✓	✓
2015/9/8	白露	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:30)	✓	✓	20min	25min
2015/9/9	周三	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:20-5:22)	✓			
2015/9/10	周四	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:31)	✓		30min	30min
2015/9/11	周五	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:31)	✓		31min	10min
2015/9/12	周六	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:29)	✓	✓	35min	35min
2015/9/13	周日	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:28)	✓		35min	35min
2015/9/14	周一	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (5:00-5:58)	✓		35min	35min
2015/9/15	周二	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (5:00-5:32)	✓		35min	35min
2015/9/16	周三	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:31)	✓		15min	15min
2015/9/17	周四	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:31)	✓		35min	30min
2015/9/18	周五	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:29)	✓			
2015/9/19	周六	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:33)	✓	✓	40min	40min
2015/9/20	周日	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:30)	✓		30min	20min
2015/9/21	周一	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (5:30-6:28)	✓		40min	10min
2015/9/22	周二	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:45-5:45)	✓		40min	15min
2015/9/23	秋分	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:31)	✓		40min	35min
2015/9/24	周四	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (6:00-6:59)	✓		30min	15min
2015/9/25	周五	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-4:29)	✓		40min	50min
2015/9/26	周六	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (7:00-7:58)	✓		35min	40min
2015/9/27	中秋节	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (6:20-7:18)	✓		30min	30min
2015/9/28	周一	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:30-5:28)	✓		30+40	50min
2015/9/29	周二	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (5:00-5:59)	✓		40min	40min
2015/9/30	周三	✓	✓	✓										1	JJJ	✓	✓	✓	JJJ (4:45-5:46)	✓		40	50

体检日期: 2015-9-27 血压(mmHg): 70~110 心律(次/min): 58 腰围(cm): 81 体重(kg): 59 BMI指数: 20.9 总脂肪率: 16.5 磕大头(6-9月)总计: 49545
呼吸频率(次/min): 14

阳历	阴历	持戒					消业					灭文字妄想			激活筋膜、后脖子神经、小腹副交感神经				跏趺坐					
		戒盗	戒酒	戒杀	戒妄	戒淫	超度	忍受	闻法	发愿	忏悔	放生	地藏经	大悲咒	念佛	无枕头	练脖子	练呼吸	磕大头	蝴蝶式	半降魔坐	半莲花坐	降魔坐	莲花坐
2015/10/1	周四	✓	✓	✓										1	SSS	✓	✓	40	SSS(7:20-8:27)		35	30		
2015/10/2	周五	✓	✓	✓										1	SSS	✓	✓	40	SSS(15:00-15:57)		50	40		
2015/10/3	周六	✓	✓	✓										5	SSS	✓	✓	40	SSS(11:27-12:26)		30+20	20+30		
2015/10/4	周日	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(12:05-13:02)		40	40			
2015/10/5	周一	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(7:25-8:21)		30	30			
2015/10/6	周二	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(4:40-5:39)		40	20+40			
2015/10/7	周三	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(6:00-6:59)		40				
2015/10/8	寒露	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(13:00-13:57)		40	40			
2015/10/9	周五	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(18:30-19:24)		40	30			
2015/10/10	周六	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40	气通太阴		30	30			
2015/10/11	周日	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(18:50-19:45)	✓					
2015/10/12	周一	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(15:10-16:06)	✓					
2015/10/13	周二	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(14:05-15:02)	✓					
2015/10/14	周三	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(19:30-20:25)	✓					
2015/10/15	周四	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40+25	{ 净水三杯 }	✓					
2015/10/16	周五	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40		✓					
2015/10/17	周六	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40		✓					
2015/10/18	周日	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(5:00-5:56)	✓					
2015/10/19	周一	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(4:30-5:26)	✓					
2015/10/20	周二	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(5:25-6:21)	✓					
2015/10/21	重阳节	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(18:32-19:28)	✓					
2015/10/22	周四	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(4:40-5:36)	✓					
2015/10/23	周五	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(5:30-6:27)	✓					
2015/10/24	霜降	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(4:30-5:27)	✓					
2015/10/25	周日	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(4:30-4:25)	✓					
2015/10/26	周一	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(11:30-12:25)	✓					
2015/10/27	周二	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(18:25-19:22)	✓					
2015/10/28	周三	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS	✓					
2015/10/29	周四	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(20:05-21:00)	✓					
2015/10/30	周五	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(18:18-19:20)	✓					
2015/10/31	周六	✓	✓	✓								1	5	SSS	✓	✓	40	SSS(18:01-18:58)	✓					

体检日期: 2015-10-23 血压(mmHg): 65-104 心律和呼吸频率(次/min): 58, 14 腰围(cm): 79 体重(kg): 58.8 BMI 指数: 20.83 总脂肪率: 16 磕大头(6-10月)总计: 63975

阳历	阴历	消业(持五戒、行十善)														灭文字妄想			激活筋膜、后脖子神经、小腹副交感神经				跏趺坐		
		不饮酒	不杀生	不偷盗	不邪淫	不妄言	不绮语	不恶口	不两舌	不悭贪	不瞋恚	不邪见	布施	放生	占察杆	地藏经	大悲咒	念佛	无枕头	练脖子	练呼吸	磕大头	蝴蝶式	降魔坐	莲花坐
2015/11/1	廿十	✓	✓														5	555	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(17:01-17:48)	✓		
2015/11/2	廿一	✓	✓														5	555	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(17:01-17:48)	✓		
2015/11/3	廿二	✓	✓														5	1000	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/4	廿三	✓	✓														5	800	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(18:50-19:48)	✓		
2015/11/5	廿四	✓	✓														5	1200	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(18:40-19:39)	✓		
2015/11/6	廿五	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/7	廿六	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(16:30-17:27)	✓		
2015/11/8	立冬	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(18:00-18:57)	✓		
2015/11/9	廿八	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(17:50-18:57)	✓		
2015/11/10	廿九	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/11	三十	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/12	寒衣节	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/13	初二	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/14	初三	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/15	初四	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/16	初五	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/17	初六	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/18	初七	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/19	初八	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/20	初九	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/21	初十	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/22	小雪	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/23	十二	✓	✓												1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/24	十三	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/25	十四	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(16:57-17:55)	✓		
2015/11/26	下元节	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/27	十六	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/28	十七	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/29	十八	✓	✓	✓	✓										1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/11/30	十九	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		

体检日期:

血压(mmHg):

心律和呼吸频率(次/min):

腰围(cm):

体重(kg):

BMI 指数:

总脂肪率:

磕大头(6-11月)总计: