

Tai 群善慧师兄磕大头百日期 30 万圆满分享

善慧师兄小档案：男，45 岁，本次磕大头百日期起始日是阳历 2 月 18 日辰时，结束日是 5 月 28 日未时。日均磕大头 3000 个，已圆满。

【Tai 小编与善慧师兄的对话】

1、问：这次完成百日磕头，您觉得自己的身心有什么变化？以及习气层面上是否有一些改变？

答：这一段百日期完成后，身心状态要比以前好很多，心肺功能有较大提升。重点是对于习气的磨练效果非常好。为打坐磨练习气提供了好的帮助。

2、问：在这期间，是否遇到过一些困难，您是如何克服的？

答：我对于自定的百日期唯一的标准就是不可间断，连续一百日完成即可。若有一日间断，就算失败。要从头再来。其过程中最大的困难就是没有经验，第一次做百日期。对于季节和家居环境的变化没有经验，对于饮食的规划没有经验，时间安排上不成问题。这一年都是有空闲时间。

在这过程中就发生一次较为严重的问题就是没有注意温度的影响，东北这边 4 月 1 号切断供暖。所以居家温度会骤然下降很多。开始没有觉得不适应。但是半个月到 4 月 15 号左右发现体能大幅度下降，小腿和脚踝以及脚趾等部位非常痛，有间断百日期的可能性。

处理办法是使用艾灸灸关元穴以及膝盖部位。逐步缓解症状，经过半个多月才又能正常适应每日的运动节奏。如果再晚几天的话，很有可能会中断此次百日期。其他没有什么障碍，有也是非常小的障碍，比如时不时的习气烦躁等现象，不算严重。都属于轻微的。慢慢就消磨掉了。

3、问：一百天的时间一般人很难有这样的时间自由度，您是如何做到的？

答：我是自由职业者，三十四岁接触佛法，诵经两年有所领悟，即全身心致力于佛法修证，随缘以佛法利益有缘人。物质生活对我来说没有障碍。所以时间规划很自由。

时间问题我早已规划好了最少半年时间出来，可以调控的时间是一年。所以时间

上没有障碍。

4、问：师兄的体力和心力都超过了一般人，您认为这样的百日磕头，适合普通的师兄吗？

答：体力和心力我自认为和普通人一样。没有什么区别。对于现代普通人来说时间是个障碍。超过每天一千五百以上来说，对于上班族就比较难了。这个时代工作时长都十个小时是比较短的了。只要在时间上能控制好。循序渐进绝对没有问题。心力和体力是慢慢锻炼增长的。是可以降伏的。绝对适合普通人，只要能正常大礼拜都没问题。

5、问：经过这次百日修行，是不是在体能上心力上更上了一层楼？

答：只要下了功夫，在身心方面就一定有提升和收获。必然受益。

6、问：在磕头的每一天当中，每一天是否有煎熬的感觉，因为大量的重复，好几个小时，以及从前期的 3000，到后期的 3000 个，整个过程的感受有什么不一样呢？

答：初期半个月会有一些体力不适，和一些习气不适。一个月就适应了，后面就正常了。因为没有生活中的负担，也没有对于佛性的迷茫。所以没有任何负担。就是对于经验来说不足。这一次经历算是补充实战经验。

7、问：之前应该有一定的定力基础了吧？否则一天都难以完成。

答：我的定力就是来源于对《楞严经》的体悟。对于事相方面尽人事，听天命，然后没烦恼。

8、问：3000 个一天，一次的话，你一口气一般多少？

答：差不多算一口气完事，六个半小时，期间喝点水，基本没有休息，喝水上厕所就算休息了，呼吸立马平缓。干过体力活的。这个都不算啥。超过四十就不容易了，不适合长期三千，短期还行，三十左右的没问题，咋练都行。

9、问：请问师兄，百日磕大头需要做哪些准备？可不可以给后面的师兄一些建议？生活上你怎么安排的，比如其余时间会不会外出什么的？

答：只要体力行了。衣食住行都不是问题。一个是体力能不能保持状态。二是心

态能不能保持状态。体力能保持住。每天三顿饭吃饱就行了。可以分两次作。更加容易。比如上午一千五，下午一千五。中午饭还可以休息一小时。这种任何人都能很容易保持状态。

如果一口气三千做完。六个半小时。一般人不容易保持持久状态。稍微有点难度。如果如同八小时工作制中午午休吃饭。那平时还可以公园溜达溜达散散心。朋友聚会什么的都没问题啦。

我是早晨七点开始到下午一点半到两点之间就做完了。两点做饭。三点吃完饭。剩下时间还可以出门去植物园溜达溜达。

修行安排：早晨三点半起床打坐，晚上最晚不超过九点睡觉。多数时候八点多就睡觉了。下午三点不出门溜达。在家会看看经书和学习一些知识。

能做三十万百日期的。基本上全天的修行功课都安排差不多了。也很难有上班工作时间了。基本全都是修行功课了。所以第一关就是时间自由。可以全天修行的才可以做这个三十万百日期大礼拜。只要这一关过了。体力和心力都是可以循序渐进的。慢慢就能轻松驾驭百日期三十万这个段位。

从零开始，用不上一年也可以做到。问题是得有时间。完全自由的时间。

10、问：这次百日磕头后，师兄后面有什么特别的修行计划吗？

答：百日期只是针对自己的情况完成一个愿望。也算是对自己的一次考验吧。以后还是以打坐和瑜伽为主，做到身心和谐。我主修禅净密。以后不一定做白日期了，大礼拜还是会继续做，数量降下来了。五百到一千这个数量为主了，一千左右对任何人都是最佳数量。多了有负担，少了效果跟不上。

—END—

在此非常感恩善慧师兄的慈悲耐心分享！
也愿所有师兄们能有所获益！