

为了能双盘而奋斗的那些日子里

当我于 2015 年 6 月初看完 Taiguanglin 师父的《坐禅》一书后，当时我只知道三点：跏趺坐、腹式呼吸、磕大头。这三点对于身体健康非常有好处！至于什么佛法，我之前没有看过啥经书、咒语，周围也没人(应该是我不知道)告诉我佛法啥的，直到 2015 年 10 月份，重新认真读《坐禅》后，我才真正开始认识到佛法对于凡夫意味着什么！

为了达成这三个目标，我也在 2015 年 6 月 7 日，按照书中所要求的，制定出了一个非常粗糙了“每月修行计划”。详见下图 1，更详细的“每月修行计划”，见本文最后的附图。

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	半莲花坐
								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		✓				56		1h			
2015/6/8	周一		✓				60		40min			

图 1 修行计划(2015 年 6 月)

磕大头于 2015 年 7 月 7 日就达到了 555 个。并保持每天磕大头 555 个，一直到 2015 年 11 月 9 日。(补充一句，Tai 师父开示过：清晨不适合磕大头)



图 2 磕大头的装备

腹式呼吸的习惯于 2015 年 10 月份就达成。

剩下唯一没有达成的就是跏趺坐——双盘！对我来说，双盘应该算是一个明显的软肋，花费好几月的时间也没什么明显的进展。我呢，是一个比较怕疼的那种人，所以，把腿硬抬上来，我是做不来的。

为了双盘，我练习过不少的姿势：单盘、蝴蝶式、蝴蝶式(改进式)、跨鹤坐、“单盘压腿”、“拉筋”。我没什么常性，太长时间的练习，若不能到有双盘的希望，我就换下一个姿势。

到了 2016 年 2 月底，我感觉“单盘压腿”最适合目前阶段的我了。随着 3 月 1 日开始“单盘压腿”的练习，我的两条腿压的效果是突飞猛进，很快就达成了“单盘压腿”第一、二步的目标要求，接着开始第三步的练习。

“单盘压腿”第三步的练习过程中，在与群里朋友的交流中，我又加入了“拉筋”——它加快了高高翘起的左腿的平伏。

从2015年到2016年，为了达成双盘的目标，我锻炼的大致过程如下(详见每月的修行计划):

2015/06/07 ~ 2015/09/07

我主要练习蝴蝶式。动作示范见下图3:



图3 蝴蝶式

2015/09/08 ~ 2015/10/10

我主要练习单盘。最终，我的半莲花坐和半降魔坐都能达到60分钟。图4中，我盘得有些松!



图4 半降魔坐

2015/10/11 ~ 2016/02/29

我主要练习并完成了蝴蝶式(改进版)第一式以及蝴蝶式(改进版)第二式的第一阶段。动作示范见下图5和下图6:



图5 蝴蝶式(改进版)第一式



图6 蝴蝶式(改进版)第二式的第一阶段

2016/03/01 ~ 2016/04/15

我主要练习并达成了“单盘压腿”第一、二步。

第一步的关键处在于，处在上面的腿，它的脚后跟要尽可能的靠向小腹，最好接触到小腹；它的五个脚趾尽可

能靠上一些，最好超出下面大腿的切线之外。动作示范见图 7，要注意图里处在左腿上面的右腿脚后跟和五个脚趾。

“单盘压腿”的第一步：先单盘，然后用双手压这条腿的膝盖，慢慢向下压，直到压到贴住下面的腿。

“单盘压腿”的第二步：将下面的脚向前移动，使得上面腿的膝盖可以压到坐垫上，并与下面脚的后跟贴平。

2016/04/16 ~ 2016/05/08

我主要练习“单盘压腿”第三步以及“拉筋”。

“单盘压腿”的第三步：用 10 块泡沫垫子，把下面面向前移的脚垫高，高度大约为 15 厘米——已经超过膝盖的宽度。这样，当上腿压到坐垫的时候，下面的脚实际上比膝盖高一点。动作示范见下图 7 和下图 8：

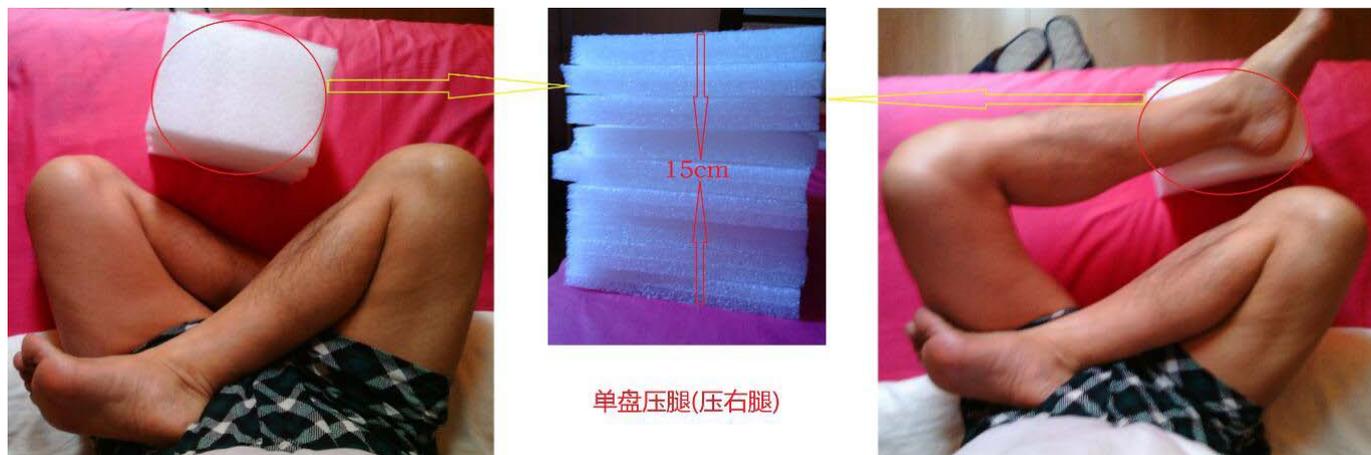


图 7 单盘压腿(压右腿)

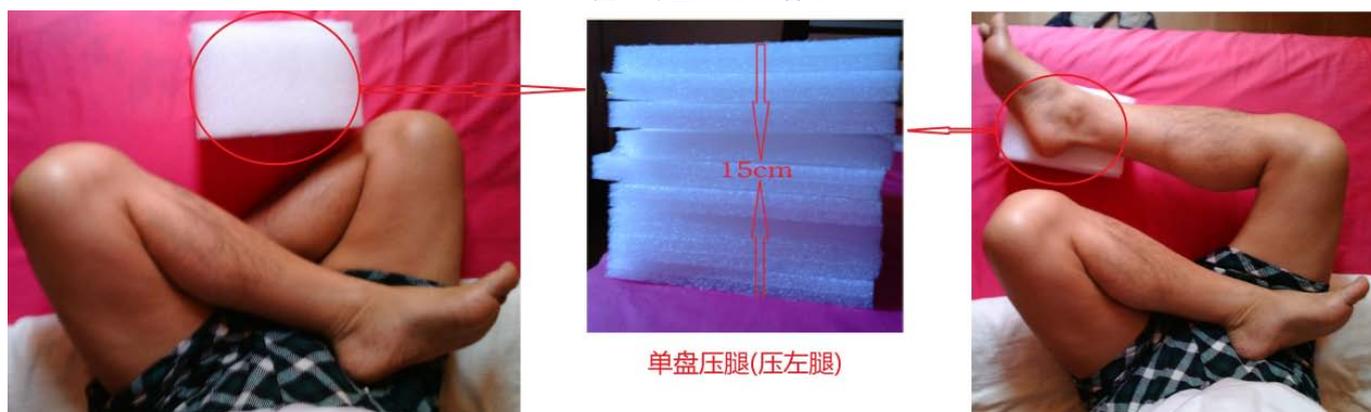


图 8 单盘压腿(压左腿)

“拉筋”：单盘/双盘时，上身前倾，头部分别向左膝盖、右膝盖、坐垫下探，争取头部能分别触碰到左膝盖、右膝盖、坐垫。这个动作能拉长左、右大腿外侧的筋。动作示范见下图 9：



图 9 拉筋

2016/05/09

今天下午例行“单盘压腿”第三步的练习。压了大约 50 分钟左右后，试了试降魔坐，非常勉强地盘上，只能保持几秒钟，而且左腿只能搁在右腿的膝盖附近——应该是左腿压的不够。

随后又试了试莲花坐，没想到慢慢就抬上去了，不疼，也不酸，也就 30 秒吧。之后，很兴奋，就抬下处在左腿上的右腿了。我的第一次莲花坐，见下图 10：



图 10 我的第一次莲花坐

2016/05/10 ~ 2016/05/21

这几天，持续努力。5 月 17 号，我试了试降魔坐，腿能搬上来！后来，再试了试在没用垫子的条件下，看看能不能直接把腿掰上来，结果，降魔坐和莲花坐都可以。可惜，这次都没有超过 30 秒！

虽然可以把腿抬上来，但是，都存在一个问题：下面的腿的脚后紧着小腹，但上面的腿的脚后跟却不能，这样，上面的小腿会咯着下面的小腿。问了问群里的禅友，他们的答案是：熬着熬着，就过去了！那我就先熬着吧！

现在我双盘时的两腿姿势非常难看，简直难以见人了。

5 月 21 号，压腿很顺利，双盘也很顺利，降魔坐和莲花坐都达到了 3 分钟——很开心！当天的双盘见图 11、图 12：



图 11 我的莲花坐



图 12 我的降魔坐

因此，第 1 阶段——为了能双盘——的目标，到今天算是已经达成了！

为了能双盘 120 分钟而奋斗的那些日子里——这就是我下一篇日记的标题，也是我修行的下一阶段目标！

冲刺三气归元的那些日子里——第 3 阶段目标！

为了从坐忘中走出来的那些日子里——第 4 阶段目标！

……

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		60min			
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		✓	✓	✓		250		✓			
2015/6/25	周四		✓	✓	✓	大悲咒	260		✓			
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 (5:14-6:10)	✓	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 (4:08-5:55)	✓		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 (19:54-21:15)	✓	✓			✓
2015/7/25	周六							✓	✓		✓											1	✓	✓		555 (19:55-20:53)	✓	✓			✓
2015/7/26	周日				62	22	16	✓	✓		✓											2	✓	✓	✓	555 (19:53-21:09)	✓	✓			✓
2015/7/27	周一							✓	✓		✓	✓										1	✓	✓	✓	555 (19:27-20:44)	✓	✓			✓
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 (19:55-21:11)	✓	✓			✓
2015/7/31	周五				62	22	16.5	✓	✓		✓	✓										1	✓	✓	✓	555 (19:55-20:31)	✓	✓			✓

阳历	阴历	持戒					消业					灭文字妄想			激活筋膜、后脖子神经、小腹神经				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	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 (19:47 - 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 - 19:15)		✓	✓	✓	✓
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 - 5:49)		✓	✓	✓	✓
2015/8/22	周六	✓	✓	✓									10		✓	✓	✓	555 (4:30 - 5:37)		✓			
*2015/8/23	处暑	✓	✓	✓									1		✓	✓	✓	555 (5:00 - 6:16)		✓	✓	✓	✓
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 - 5:18)		✓	✓	✓	✓
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
比两项

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
2015/10/1	周四	✓	✓	✓									1	JSS	✓	✓	40	JSS (7:20-8:27)				35	30		
2015/10/2	周五	✓	✓	✓									1	JSS	✓	✓	40	JSS (15:00-15:57)				50	40		
2015/10/3	周六	✓	✓	✓									5	JSS	✓	✓	40	JSS (11:27-12:26)				30+20	20+30		
2015/10/4	周日	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (12:05-13:02)				40	40		
2015/10/5	周一	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (7:25-8:21)				30	30		
2015/10/6	周二	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (4:40-5:39)				40	20+40		
2015/10/7	周三	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (6:00-6:59)				40			
2015/10/8	寒露	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (13:00-13:57)				40	40		
2015/10/9	周五	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (18:30-19:24)				40	30		
2015/10/10	周六	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40	气温太低				30	30		
2015/10/11	周日	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (18:50-19:45)			✓				
2015/10/12	周一	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (15:10-16:06)			✓				
2015/10/13	周二	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (14:05-15:02)			✓				
2015/10/14	周三	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (19:30-20:25)			✓				
2015/10/15	周四	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40+25	停礼三天			✓				
2015/10/16	周五	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40							✓	
2015/10/17	周六	✓	✓	✓								1	5		✓	✓	40				✓				
2015/10/18	周日	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (5:00-5:56)			✓				
2015/10/19	周一	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (4:30-5:26)			✓				
2015/10/20	周二	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (5:25-6:21)			✓				
2015/10/21	重阳节	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (18:32-19:28)			✓				
2015/10/22	周四	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (4:40-5:36)			✓				
2015/10/23	周五	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (5:30-6:27)			✓				
2015/10/24	霜降	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (4:30-5:27)			✓				
2015/10/25	周日	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (4:30-4:25)			✓				
2015/10/26	周一	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (11:30-12:25)			✓				
2015/10/27	周二	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (18:25-19:22)			✓				
2015/10/28	周三	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40				✓				
2015/10/29	周四	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (20:05-21:00)			✓				
2015/10/30	周五	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (18:18-19:20)			✓				
2015/10/31	周六	✓	✓	✓								1	5	JSS	✓	✓	40	JSS (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	占察忏	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
2015/11/1	廿十	✓	✓													5	555	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(19:01-19:48)	✓		
2015/11/2	廿一	✓	✓													5	555	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(19:02-19:46)	✓		
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(19:00-19:57)	✓		
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:

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	占察忏	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
2015/12/1	廿十	✓	✓	✓				✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/2	廿一	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/3	廿二	✓	✓	✓				✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/4	廿三	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/5	廿四	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/6	廿五	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/7	大雪	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/8	廿七	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	5	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成	555(17:43-18:40)	✓		
2015/12/9	廿八	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/10	廿九	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成	700(17:50-18:20)	✓		
2015/12/11	初一	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成	300(17:50-18:21)	✓		
2015/12/12	初二	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/13	初三	✓	✓	✓				✓	✓						1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/14	初四	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/15	初五	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/16	初六	✓	✓	✓	✓			✓	✓						1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/17	初七	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/18	初八	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/19	初九	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/20	初十	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/21	十一	✓	✓	✓											1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/22	冬至	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/23	十三	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/24	十四	✓	✓	✓											1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/25	十五	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/26	十六	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/27	十七	✓	✓	✓											1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/28	十八	✓	✓	✓											1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/29	十九	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/30	廿十	✓	✓	✓	✓										1	1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2015/12/31	廿一	✓	✓	✓											1	1	✓	✓	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(6-12月)总计: 69568

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	占察忏	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
2016/01/1	廿二	✓	✓	✓	✓										1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/2	廿三	✓	✓	✓	✓										1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/3	廿四	✓	✓	✓	✓										1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/4	廿五	✓	✓	✓	✓										1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/5	大雪	✓	✓	✓											1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/6	廿七	✓	✓	✓	✓										1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/7	廿八	✓	✓	✓	✓										1	✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/8	廿九	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/9	三十	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/10	初一	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/11	初二	✓	✓	✓												✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/12	初三	✓	✓	✓												✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/13	初四	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/14	初五	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/15	初六	✓	✓	✓												✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/16	初七	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/17	初八	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/18	初九	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/19	初十	✓	✓	✓												✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/20	大寒	✓	✓	✓												✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/21	冬至	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/22	十三	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/23	十四	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/24	十五	✓	✓	✓												✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/25	十六	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/26	十七	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/27	十八	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/28	十九	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/29	廿十	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/30	廿一	✓	✓	✓	✓											✓	✓	习惯已成	习惯已成	习惯已成			✓		
2016/01/31	廿二	✓	✓	✓														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(至本月31号截止)总计:

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	占察忏	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	
2016021	廿三	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
2016022	廿四	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
2016023	廿五	✓	✓	✓										✓			!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
2016024	立春	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
2016025	廿七	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
2016026	廿八	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
2016027	除夕	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
2016028	初一	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
2016029	初二	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成				
20160210	初三		✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160211	初四	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160212	初五	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160213	初六	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160214	初七	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160215	初八		✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160216	初九		✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160217	初十	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160218	十一	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160219	雨水	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160220	十三	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160221	十四	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160222	元宵节	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160223	十六	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160224	十七	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160225	十八	✓	✓	✓										✓			!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160226	十九	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160227	廿十	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160228	廿一	✓	✓	✓													!			习惯已成	习惯已成	习惯已成		✓		
20160229	廿二	✓	✓	✓													!			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(至本月29号截止)总计:

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			
		戒杀	断肉	戒斗	布施	助印	放生	地藏经	大悲咒	念佛	无枕头	练脖子	腹式呼吸	磕大头	跨鹤坐	压腿 ^①	降魔坐	莲花坐
2016/03/1	廿三	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+60		
2016/03/2	廿四	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+60		
2016/03/3	廿五	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+60		
2016/03/4	廿六	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+60		
2016/03/5	惊蛰	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+60		
2016/03/6	廿八	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成	10		60+50		
2016/03/7	廿九	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成	15		45+60		
2016/03/8	三十	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成	15		50		
2016/03/9	二月	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/03/10	初二	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			50+50		
2016/03/11	初三	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+50		
2016/03/12	初四	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			40+60		
2016/03/13	初五	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			40+50		
2016/03/14	初六	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			50+50		
2016/03/15	初七	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			50+50		
2016/03/16	初八	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			50+50		
2016/03/17	初九	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			50		
2016/03/18	初十	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+50		
2016/03/19	十一	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			50+50		
2016/03/20	春分	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			40+40		
2016/03/21	十三	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			50		
2016/03/22	十四	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/03/23	十五	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/03/24	十六	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			70		
2016/03/25	十七	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			70		
2016/03/26	十八	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			80		
2016/03/27	十九	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			70+30		
2016/03/28	廿十	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+40		
2016/03/29	廿一	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/03/30	廿二	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			70+60		
2016/03/31	廿三	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+60		

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(至本月31号截止)总计:

注①: 第一步: 先单盘, 然后用双手压这条腿的膝盖, 慢慢向下压, 直到压到贴住下面的腿。第二步: 将下面的脚向前移动, 使得上面腿的膝盖可以压到坐垫上, 并与下面脚脚跟贴平。

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			
		戒杀	断肉	戒斗	布施	助印	放生	地藏经	大悲咒	念佛	无枕头	练脖子	腹式呼吸	磕大头	跨鹤坐	压腿 ^①	降魔坐
2016/04/1	廿四	✓	✓	✓			1			习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/04/2	廿五	✓	✓	✓			1			习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+40		
2016/04/3	廿六	✓	✓	✓			1			习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+40		
2016/04/4	清明	✓	✓	✓			1			习惯已成	习惯已成	习惯已成			30+50		
2016/04/5	廿八	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			30		
2016/04/6	廿九	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			50+30		
2016/04/7	三月	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成		10	50+40		
2016/04/8	初二	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成		15	60		
2016/04/9	初三	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成		15+15	85		
2016/04/10	初四	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			40		
2016/04/11	初五	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			40+40		
2016/04/12	初六	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			40+60		
2016/04/13	初七	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			40+60		
2016/04/14	初八	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			20		
2016/04/15	初九	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			20		
2016/04/16	初十	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			80+30		
2016/04/17	十一	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			80		
2016/04/18	十二	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			60+30		
2016/04/19	谷雨	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			40+30		
2016/04/20	十四	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/04/21	十五	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/04/22	十六	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/04/23	十七	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			20		
2016/04/24	十八	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			20		
2016/04/25	十九	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/04/26	廿十	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			0		
2016/04/27	廿一	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			0		
2016/04/28	廿二	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			50		
2016/04/29	廿三	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		
2016/04/30	廿四	✓	✓	✓						习惯已成	习惯已成	习惯已成			60		

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(至本月30号截止)总计:

注①: 第一步: 先单盘, 然后用双手压这条腿的膝盖, 慢慢向下压, 直到压到贴住下面的腿。第二步: 将下面的脚向前移动, 使得上面腿的膝盖可以压到坐垫上, 并与下面脚的脚跟贴平。第三步: 用一块瑜伽砖, 或者几本书, 把下面向前移的脚垫高, 高度要基本超过膝盖的宽度, 使上腿压到坐垫的时候, 下面的脚实际上比膝盖高一点(或接近)。

打✓ 左球不足30秒

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				
		戒杀	断肉	戒斗	布施	助印	放生	地藏经	大悲咒	念佛	无枕头	练脖子	腹式呼吸	磕大头		跨鹤坐	压腿 ^①	降魔坐	莲花坐
2016/05/1	廿五	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				0		
2016/05/2	廿六	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				50		
2016/05/3	廿七	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				50		
2016/05/4	廿八	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				0		
2016/05/5	立夏	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				50		
2016/05/6	三十	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				60		
2016/05/7	四月	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				0		
2016/05/8	初二	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				60		
2016/05/9	初三	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				50		30秒
2016/05/10	初四	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				60		30秒
2016/05/11	初五	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				40		10秒
2016/05/12	初六	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				40+50		
2016/05/13	初七	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				50+50		
2016/05/14	初八	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				50+50		
2016/05/15	初九	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				30		
2016/05/16	初十	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				0		
2016/05/17	十一	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				50+50	✓	✓
2016/05/18	十二	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				0		
2016/05/19	十三	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				0		
2016/05/20	十四	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				40		
2016/05/21	十五	✓	✓	✓							习惯已成	习惯已成	习惯已成				60	1分钟	1分钟
																		3分钟	3分钟

20min