

最高级的自律，是好好爱自己



看过一句话：
只有你自己可以改变自己，
对的事，天天做。
十分赞同。
其实，对的事，天天做，就是我们常常说的“自律”。
当你学会自律，才能变成你想要的样子。

01 对情感自律一点，对生活认真一点

有一次，年近40岁的作家铁凝去探望文坛泰斗冰心。
冰心问：“你有男朋友了吗？”
铁凝答：“还没找呢？”
冰心说：“你不要找，要等。”
于是铁凝在50岁等到了著名经济学家华生，遇到了携手一生的人。

这里的“等”，并不是让你高高在上等着别人的追求，而是做好自己的事，过好自己的人生，不要因为慌张和焦虑随便与人交往。

总有一天，岁月会赠予你合适的爱人。

什么是极致的自律？
这就是啊！

不因孤独随便展开一段恋情，不拿自己一生的幸福去赌。

表姐今年三十多，每年过年回家，她都会被大姨安排好几场相亲，

本以为今年因为疫情大姨会消停会儿，但没想到大姨改成了线上相亲。她从拒绝相亲，但聊过之后觉得不喜欢也绝不将就。

大年初三我去大姨家拜年，跟表姐相处了一天，终于理解了她的。

长辈们话家常的时候，表姐就把我带进她的房间，拿起茶盘开始泡茶。

房间不大，但是收拾得很温馨，有很多的书，很多的花，很多旅行的照片，也有很多的手工艺品和特色摆件。

她教我如何品茶，并跟我分享自己读过的好书，欣赏过的好风景，看过的好电影，遇见的有趣的人和事。

她整体状态非常的松弛，一点都不焦虑，她眼里有光，心中有天地。

表姐说：“我这么努力地生活，就是为了遇见最好的他。”

我知道今年的春节，你跟我表姐一样，也被迫参加了很多相亲局，但我想说的是：

我们对生活如此认真，对感情如此自律，不就是为了等到对的那个人吗？

我们宁缺毋滥，不轻易开始一段恋情，不就是为了找到旗鼓相当的人？

我们这么努力，不是为了凑合，

而是为了遇见美好，遇到携手相伴到老的人。

如果不喜欢，就不要将就，如果不合适，就不要凑合。

相信我，珍惜每一次的心动，对感情自律一点，对生活认真一点。

你一定要找一个对的人，带着自己的爱情，幸福地步入婚姻殿堂。

02 越自律越优秀，越优秀越接近成功

《少有人走的路》里说：
唯有自律，才是你解决人生问题的重要手段。

自律可以帮你走出迷茫，获得成功。

今年春节，我们初中微信同学群里，被@最多的同学是“李星”，他去年凭借多条优秀的短视频，成为了当地家喻户晓的小明星。

班长在群里说道：“我们只看到他突然地成功，却不知道他付出了多少。”

这些年，他严于律己，不抽烟、不喝酒、不聚会，专心做事业。

每天在街头采访十位路人，每天写一篇长文，每天坚持更新视频。

一年365天，从未间断过。

为了去寻找街头最美面孔，他不断行走，微信运动步数排名第一的永远是他；

为了呈现最打动人镜头，他日日夜夜地拍摄、剪辑，凌晨睡觉是常有的事。

正因为他的认真付出，才将我们这座城市的故事，讲得如此生动迷人。

李星说，在这个过程中，自己也迷茫过、自我怀疑过，但咬咬牙就坚持下来了，现在只觉得享受。

想到作家严歌苓，她说：
我当过兵，对自己是有纪律要

求的，当你懂得自律，那些困难都不算什么。

她也是这么自我要求的，每天四五点起来写作，坚持五六小时，无论写作和工作多么繁忙，她都会坚持游泳和跑步，即使在等待朋友会面的间隙也会做上一组平板支撑。

所以我们每隔一两年就会看见她写的书，或者根据她的书改编的影视作品。

你看，所有优秀的背后，都是苦行僧般的自律。

《女王乔安》里有一句话，说得很明白：

早上你赖床，所以多睡十分钟的你，就会输给那些早起十分钟的。

春节在家，也不要松懈，要记得抽时间运动、看书和进步。

请相信，越自律越优秀，越优秀越接近成功。

你的那些梦想，只要用自律与坚持去浇灌，终会开花结果。

03 要想不败岁月，就要过上自律的生活

加拿大有部短片，叫《人生最后十年》，看完很受触动。

它向我们展示了，自律与不自律的这两种截然不同的生活方式，最终会引领我们分别走向什么样的结局。

在人生中的最后十年——

有人穿自己的运动鞋骑自行车看风景，有人只能穿病房的拖鞋与轮椅为伴；

有人身体健康四处旅行，有人被疾病缠身每天吃药；

有人与后辈共享天伦之乐，有人病入膏肓只能被人照顾；

有人与爱人谈笑风生，快乐幸福，有人只能被爱人照顾，双方受累。

运动不运动，自律不自律，过的人生真的很不一样。

钟南山院士80多岁依旧身体

硬朗。他说，这一切得益于坚持运动，锻炼像吃饭一样是生活的一部分。

就算工作繁忙，他每周仍会坚持锻炼，为了方便运动，他在家配备了许多的健身器材，哑铃、拉力器、跑步机等。

哪怕出差在外，他也会带上拉力器抽空就练，再顺便做几个俯卧撑、仰卧起坐。

大多数人到80岁会出现视听障碍、反应迟缓、记忆力衰退、腰酸腿疼等问题，但钟南山说，这些对他没什么影响，他仍然可以承担日常工作。

在一场发布会上，钟南山院士分享了自己的健康经验：

- 1.要运动、锻炼
- 2.重视心理健康
- 3.不要吃太饱

自律的人生，难在坚持，当坚持变成习惯，一切就会简单得多。

俗话说得好：“不自律的人样子老，自律的人老样子。”

春节在家，不要酒足饭饱就睡觉，不要熬夜通宵玩纸牌，不要浪费时间做无用的事情上。

你可以陪家人聊天，时刻保持一个良好的心态。

你可以多多运动，保持体态的健康和轻盈。

不管男人还是女人，要想不败岁月，就要过上自律的生活。

04 自律才能出众，不自律只会出局

始终相信，自律才能出众，不自律只会出局。

情感上的自律，能让我们遇见真正的爱情；

学习上的自律，能让我们实现最初的梦想；

身体上的自律，能让我们拥有健美的体魄。

自律虽然很辛苦，但它会还给你滚烫自由的人生。

念经 许愿 放生 改善自己命运

学佛保佑家人平安吉祥

觀音堂

7-162
1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 家宅平安
远离病疼 子女教育
超度亡人 挽救婚姻
消灾延寿 净化心灵

開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福

师兄们好！从2019年9月学佛以来，灵验事例不断，现在就最近一个多月来发生的三件事情跟大家分享下，希望我的分享能够广结善缘，广度有缘。

分享一：梦中大手治愈了婆婆一年多的头疼症

婆婆自去年秋天因脑梗出院后头顶一直有疼痛感。一年多的学佛经历让我深知学佛的好，劝婆婆也学佛念经，改善自己的身体状况。2020年大约7月份婆婆开始念诵南无观世音菩萨圣号，半年不到就梦到了三次菩萨，却一直推托年纪大记不住，不愿意念诵经文。后来我以一位75岁高龄同修的经历告诉她，年龄不是问题，而且念经还可以庇佑子孙，婆婆终于跟着播放器开始了经文诵读。开始念经文的第四天早上，婆婆跟我说：“昨天刚睡着没多久，感觉一双大手很用力地按了一下我的头顶，现在头舒服得很啊，一点都不疼了。”一直到今天一个多月过去了，头都没有再疼过。感恩观

世音菩萨让家人也深信佛法无边，广度众生！

分享二：菩萨加持，让母亲平安手术

2020年12月17日，母亲因子宫脱垂要做切除手术。因母亲满身病痛，常年药都没有断过，担心母亲手术后的身体承受能力差，手术前两天就给母亲助念，求菩萨保佑手术顺利。在此也万分感恩大爱的师兄们在母亲手术当天为我母亲助念！母亲手术顺利，术后面色红润，甚至比她没生病时的气色都要好。大夫说她比隔壁已经做了几天手术的四十多岁的人恢复得都要好。感恩观世音菩萨慈悲保佑，感恩师兄们的助念，让我母亲也坚定了学佛念经的信心。

分享三：梦中加持，儿子咳嗽快速好转

进入12月份，儿子嗓子红了十来天，看了几个医院都不见好，学校也去不成，白天出去玩，半夜听着儿子的一声声的咳嗽声，想着白天儿子还问我：“妈妈，

为什么我喝了这么多水，怎么嗓子还红啊？我好想去上幼儿园了。”今天却因为我的疏忽害他咳嗽，又要延迟去幼儿园的时间了，心里那个自责与难受……在急切地声声求菩萨保佑儿子咳嗽快快好中入睡后，梦到我去排队给儿子开药，门外进来一位穿白色西服套装的男士坐下来指名要给我写药方。早上起来给儿子喝了点不知道啥时候买的还没开封的止咳糖浆后，咳嗽迅速好转。这两三天也只在晚上听到他一两声的咳嗽。后来想想，那给我开药方的白衣男子若不是菩萨显化，怎么会有那飒爽不染俗尘的气度？感恩观世音菩萨闻声救苦！学佛一定要信，要净信，只有完全相信了菩萨的法力无边，菩萨一定会救我们的。

我的分享结束了，分享中如有不如理不如法的地方，请大慈大悲观世音菩萨慈悲原谅

余同修 2021-01