

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，遇到了携手一生的爱人。

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，能让我们拥有健硕的体魄。

自律虽然很辛苦，但它会还给你滚烫自由的人生。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

心裡全是阿彌陀佛，那就念念都是功德 淨空老法師開示

「曇鸞師云：以佛名號為經體」。他說得太好了！淨宗之妙就妙在這一阿彌陀佛，真信、真願沒有一個不往生。這句名號能消罪業，能化解災難，能幫助你平穩穩的往生極樂世界。法門簡單、重要，但是很難相信，我也是學了六十多年才相信了。

死心塌地念這一句佛號，一天到晚不要間斷，口裡不念，心裡頭要念。不礙工作，無論幹什麼事情，心裡有這一句名號，要用思考就得要放下名號，工作做完了佛號就提起來。念純熟之後，睡覺作夢都是念佛。到這個境界的時候，你就有把握往生了，功夫純熟了，睡眠時候也不會忘記。

過去生中我們知道，曾經遇到過這個法門不止一次，所以我們今天能遇到，而且遇到了很高興很歡喜。這個高興歡喜的心還不足，為什麼？你還沒有真正徹底放下，一心一意念求生淨土，這個還沒做到，這就是善根福德因緣有，不足。

那麼怎麼辦？加緊。加緊行不行？行，鏗而不捨，真正要做到分秒必爭，我絕不能讓時間空過，每一秒鐘都是阿彌陀佛。這爭什麼？爭這一生成就。想別的，

幹別的，把阿彌陀佛忘掉了，那就是造輪迴業。

無論幹什麼，像海賢老和尚一樣，心裡全是阿彌陀佛，那就是念念都是功德，積功累德，無論幹什麼事情心裡有佛號，念佛跟工作不相妨礙。

工作有用心的，用力不妨礙，用心有妨礙。如果是用心的，把佛號停下來，認真把事辦好。辦好之後，事放下來，佛號趕快提起來，要養成習慣。最好事這方面愈少愈好，隨緣不攀緣，這就好，總要把時間挪出來念佛，這就對了。

「大悲慈父」，這是阿彌陀佛，興起無緣大慈，「垂慈」垂慈「奇妙方便法門」。這就是說阿彌陀佛大慈大悲，這個慈悲沒有起心動念，叫無緣之慈，完全從真心從自性裡頭流露出來，這就是信願持名往生淨土的法門。「指方立相」，指定西方，樹立形相，西方有極樂世界，極樂世界有阿彌陀佛，讓我們「攝心專注」，把心收一收，收在一處，專想阿彌陀佛，專念阿彌陀佛，一心希求極樂世界，這就對了。

就這個妄心「持佛名號，念一佛名，

換除百千萬億妄想雜念」，這把念佛的作用說出來了，為什麼要念佛，不念佛的時候，你有無量無數的妄想雜念。這個妄想雜念就是六道輪迴的因，有這麼多妄想雜念，你在製造六道輪迴。所以六道輪迴它永遠存在，它不會消失，什麼原因？你天天在製造。

現在叫你念頭轉過來，專念阿彌陀佛，念阿彌陀佛是造極樂世界，妄想雜念是造六道輪迴，極樂世界是阿彌陀佛一心專注成就的。我們今天也一心專注，跟阿彌陀佛相應，就能往生極樂世界。這個道理要懂，你就肯念佛了，就真念佛了。本來不肯放下，搞清楚明白了，我應該要放下。放下什麼？放下輪迴，不再搞輪迴了。

網上佛經學習：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《无量壽經》；每周日9:00am-11:30am《金剛經》。

電話參加：1307158592，再撥ID號碼：97826380822#

Zoom 登陸：ID:97826380822（不需密碼和註冊）；歡迎大眾隨緣學習！諮詢電話：301-683-8831, 240-621-0416

請常念 南無阿彌陀佛

歡迎參加ZOOM
線上學習佛經講座
(掃描即可參加) →
星期一至五晚上:
7:30-8:30
周日上午9:00-11:00

淨化身心 消除煩惱
智慧人生 學佛念佛
離苦得樂 同登極樂

服務 臨終助念
消災祈福

聯系方式
301-683-8831
240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com
https://www.guanyintang.org

觀音堂