好命从那里来？

2010-2-20

1. 好命从好身体来：所谓健康就是财富，有了健康的身体，才有奋斗成功的本钱。要有健康身体，除了要注重饮食与运动外，还要有正常的生活习惯。现在有很多所谓的宅男宅女，日夜都是颠倒的，这样哪会有健康的身体。

另外要想：让别人快乐是一种慈悲；让自己快乐是一种智慧。

有健康的身体，心理的健康是绝对扮演着重要的因素。很多临床实验都证明心理会影响身体健康，健康不是靠医药。

2. 好命从好心肠来：

也就是说存好心，能够有拔苦与乐的慈悲心。 好在别人感受到你存在的好处。适当的关心别人，适时的给予协助，并且不滥用好心肠。

3. 好命从好观念来：

观念影响决定，决定影响行为，行为影响结果。善护念是个准则，每个起心动念都要好好护持。佛说：万法唯心造，种什么因得什么果报。

4. 好命从好脾气来：

生气将会污染生命，不但破坏人际关系，更破坏健康。有句话：气心惹命。 所以，要争气不生气就不伤元气。

5. 好命从好表情来：

出门看天色，入门看脸色。任何人都不喜欢看到烦恼、气愤、痛苦的表情。要想有好表情，必须存有好心，心存善念与慈悲。所谓相由心生，心念绝对会直接反应在我们脸上的。

6. 好命从好言语来：

也就是说好话。人与人之间不互相攻讦，不啰嗦不抱怨，抱怨无法解决问题。不恶言恶语，婆媳之间，人际关系，将会因恶言恶语而破坏。能够舌绽莲花，有意义有建设性的多谈。

7. 好命从好行为来：

也说做好事，检讨自己的行为，让自己具备被爱的条件。懂得惜福与造福，平常多作布施与善举，以广结善缘。所谓舍得，能舍才有得。每一种有意义的事，都能带给人不同的快乐。多花一些时间去经营，将会

改变你的命运。

人生四大阶段：生老病死。如何生的顺，老的慢，病的轻，死的安详？端视你对人生价值的认定如何。所以，身心的健康将决定你命运的好坏。

（文章来源，百度文库）