

新聞  
提要焦點新聞  
2 新任地方民代  
今天宣誓就職國際新聞  
3 印尼古城大發現  
火山掩埋200年醫藥保健  
5 男性吃巧克力  
可以降低血壓宗教文化  
9 洪山川祝聖就職  
由單國璽授權戒

星雲大師

對過去，不能執  
著不捨；  
對現在，不能貪  
取留戀；  
對未來，不能心  
存幻想；  
對人生，不能一  
事無成。

菜根譚

星雲法語

一  
日  
之  
要

有句話說：「一日修來一日功，一日不修一日空。」同樣的一天，有的人精神飽滿，日子過得很充實；有的人萎靡不振，整日無所事事。同樣的一天，以不同的態度面對，收穫就有不同。所以，每個人都要為自己訂定目標，管理好每一天的生活。「一日之要」有四點：

第一、一日之行要記錄：時間一天長過程，並作為自我的教育。寫日記不是記流水帳，可以做重點摘要，或舉兵侵犯，反而帶兵歸順。所以，透

第二、一日之事要反思：詩人海涅曾說：「反省是一面鏡子，能將我們的錯誤清楚照出來，使我們有改正的機會。」夏朝諸侯有扈氏起兵叛變，我策勵，有扈氏得到消息，不但不敢

第三、一日起居要正常：健康是一切的基礎，人一旦失去健康，什麼都過反求諸己，找出錯誤的原因，才能修正自己的行為，否則錯誤一再循環，久而久之，言語舉止也就能與善結合了。

第四、一日說話要歡喜：有的人一

記錄自己的慚愧、改過、精進、慈悲等等。經常寫一些與善相應的日記，久了之後，言語舉止也就能與善結合了。

第一、一日之事要反思：詩人海涅曾說：「反省是一面鏡子，能將我們的錯誤清楚照出來，使我們有改正的機會。」夏朝諸侯有扈氏起兵叛變，我策勵，有扈氏得到消息，不但不敢

第二、一日之行要記錄：時間一天長過程，並作為自我的教育。寫日記不是記流水帳，可以做重點摘要，或舉兵侵犯，反而帶兵歸順。所以，透

第三、一日起居要正常：健康是一切的基礎，人一旦失去健康，什麼都過反求諸己，找出錯誤的原因，才能修正自己的行為，否則錯誤一再循環，久而久之，言語舉止也就能與善結合了。

第四、一日說話要歡喜：有的人一

說話，就讓人心情低落。因此，我們說話要有分寸，要多說歡喜的話，少說悲觀的話；每天多說一些歡喜的話，不但激勵自己，也鼓勵別人。而且，常說歡喜的話，還能促進生活的喜悅，化解嚴肅緊張的氣氛，何樂而不為呢？

美國富蘭克林說：「愛惜生命的人，是空談。有的人為了賺錢，日夜打拚；為了課業，苦讀至三更，生活作息規律，不過勞或過逸，才能擁有健



大兀鷹學飛秀場展身手

澳洲塔朗加動物園訓練師提奧多，上月二十八日在雪梨訓練一隻兩歲的安地斯山大兀鷹學習飛行。這隻名叫「萊斯里」的大兀鷹，正在接受長達十五周的訓練課程，未來將在園內叫座的鳥類飛行秀一展身手。安地斯山大兀鷹原本分布於南美安地斯山脈的平原，體重達十二公斤，羽翼開展可達三公尺，是世界上最大的猛禽。

老師問學生：「每隻工蟻都可以搬動比自己重五倍的食物。從這裡，可以得出什麼結論？」學生答：「螞蟻好可憐，居然沒有工會。」