



上人開示



五十年寄存「壽量銀行」

歲月匆匆，分秒都不能重來，要好好把握每一秒鐘勤精進。若不精進，「是日已過，命亦隨滅」，過一天就減少一天壽命，過一年就減少一年，所以許多慈濟志工把握時間、運用生命，不空過時日。

現在大家開始注意長照問題，慈濟人在社區關懷長者多年，也結合醫療系統，慈濟醫院及人醫會的醫師一起走入社區，提早教育子女如何觀察家中長輩，若脾氣轉變，要留意是否是失智的症狀。或是將老人家集合開班，例如彰化的志工，以回收塑膠罐裝入小石礫，帶動失智長者隨著音樂搖動出節奏。

不久前看到這些老人家上臺表演，一起搖動時感覺很和齊，可是當音樂停止，他們卻停不下來，需要旁人幫忙，好像變回二、三歲的小孩子一樣；其中有些人年紀比我小，這樣的人生，我看了心很疼。想到當年紀大了，如何能預防老化呢？有位醫師就說，做環保是好方法，因為專心做資源分類可以讓腦力集中，心也不會散亂。

看看慈濟環保站裡有多少老菩薩，已經投入二十多年，雖然看得出變老，慶幸的是身體還健康，精神還很好，年初在臺北，就見到四位年近百歲的環保志工。感動的是近來聽到一群又一群的老菩薩對我說：「師父，我要做到最後一口氣。」這是他們的願力，值得學習。

因為大家容易掛礙於數字，所以我靈機一動，新開啟一家「壽量銀行」，可以將五十歲存在這裡，我自己第一個開戶。我們不要認老，原本九十歲，存了五十歲，只有四十歲，以這樣的心態重新投入人群。

看見人間事相，能啟發我們的悲心，利用生命造福人群，能增長我們的慧命，悲智雙運，人生不空過。期待人人精進付出，發揮精神能量點滴累積，讓自己的壽命無量。🌱

釋證嚴