生 命 是 一 畝 良 田 ■ 林 雲 山

千禧年，對全人類而言，是千載難逢的際遇，有幸躬逢其盛，實意義非凡。對我而言，這一年也是生命中特殊又難以忘懷的一年。當全球各地熱烈迎此新歲之際，我的生命歷程也到了一個轉捩點——服務淡江近半世紀，今年二月一日退休，生涯規劃將邁入另一個階段，那是生命另一個美好的開始，我對未來的歲月充滿期待。

回顧過往的淡江生涯，心中無限感恩。首先銘刻於心的是張創辦人的知遇和提攜，譜下四十餘載的美好緣份。除了親眼見證淡江的成長茁壯，讓我更從工作和教學中累積許多人生寶貴經驗。同時我也懷念許多曾共事的同仁，在工作中所給予的協助，他們付出無比的熱忱，展現人性的真善美，點點滴滴感懷在心，化成無盡的謝意。

二月二十一日晚上，承蒙大家的盛情，為我舉辦榮退餐會，當我攜內人踏入會場的那一刻，看到燦亮如晝的燈光下，踴躍出席的淡江人聚集一堂，心中非常感動。當天雖寒流來襲，氣溫驟降，但一室的溫馨，淡江人的濃情厚意令我動容。近來常不自覺回憶過往歲月，由少而壯，數十年時光飛逝如矢，但生活在五虎崗上的美好人事，卻歷久彌珍，永不褪色。

雖然人生旅途的驛站抵達「退休」這一關，站在這個生命的分水嶺上，或有淡淡感傷，卻也看到夕陽近黃昏的霞光。佛家說：「萬法唯心照」，一切世相皆由心生，就我的人生體驗而言，此言不虛。記得年輕時，待人處世皆由於心境未臻成熟，難免欠缺圓融，加上閱世未深，情緒易受外境牽引波動，因此身體狀況偶有小病，體質並不強壯。隨著年歲漸長，調適心境，面對俗塵諸事，看得開，放得下，「只問耕耘，不問收獲」，心境漸保持平衡，不知不覺也改變體質，身體反而趨健康，由此發現追求身體的健康，莫過於先保持心靈的樂觀安然，當身心平衡時，百病不侵。唯有精神愉悅，才能創造更好的生活品質。

著名的精神醫學泰斗佛洛伊德就認為不健全及欠和諧的心智，是殘害健康的毒藥。人類的身體、心理與外在的社會因素，是影響生命價值與發揮潛力的重要因素，一個人若沒有健康的身、心、靈，實難成大事。所以我願在此提供一己之得。養身莫過於養心，喜樂開朗的心是保健最好的「處方」，擁有平和的心智，益壽延年可期。

如何養心呢？各派宗教各有不同的法門。沒有特別宗教信仰的我，只是站在多年從事教育工作者的立場，在要求學生自省時，自己先在日常生活中實踐，從這種自我省察的過程，發現對維持身心的平衡大有助益。譬如過去由於個性太直，在工作上遇到未盡人意，不免言詞未加修飾即脫口而出，所謂「一言既出，駟馬難追」，事後發現這些直言直語傷害到對方，但已無可挽回，事後也常因此而深自懊惱，造成自己心靈的負擔。於是有過則改，經深自檢討，覺得自己在說話方面要再下功夫，同樣的一番話，加上智慧和修養，會產生不同的效果。有了自覺和反省，心境因此減輕壓力和煩惱，這是我從「自省」中得到的益處。而由這番經驗發現，人生旅途就是一條不斷學習和修正的過程，天下沒有完人，但透過勤於檢討，勇於改過，人人都是可以改變的。

心理學家卡爾羅吉斯曾說：「人類本性的最核心部分，人格的最底層，本質上都是善的。」活到老，學到老，提昇自我品質，彰顯人格之善，應是每個人一生的功課。而我七十年來的生活經驗，更深深覺得在追求成長時，自我覺察是很重要的。唯有勤於察覺，才能有所改變，有了改變，才能更增成長，生而為人，不斷的成長，使今日之我勝昨日之我，生命才有意義，也才能對人群做出更大貢獻。

有幸擁有硬朗的身體，在七十歲時接受淡江人熱情祝福，滿心謝忱之餘，我願將餘生奉獻五虎崗這塊可愛的土地上，並和淡江人共勉，生命是一畝良田，用感恩、謙卑、覺察和誠摯的辛勤加耕耘，相信會開出美麗芬芳的花果。