

大傳系教授趙雅麗 深耕心靈教育 共尋幸福意義

卓爾不群

【記者盧逸峰專訪】4月19日，臺北誠品信義店3樓的講堂，舉行著新書《天山》的發表暨簽書會，現場座無虛席，各年齡層讀者或倚著牆或站在後排引頸聆聽。一身白衫休閒裝扮的作者—大傳系教授趙雅麗，分享自己與天山相遇的故事。透過一幅幅如畫的照片、輕鬆談諧的描述和溫暖睿智的話語，讓現場驚嘆與笑聲不斷。短短一個多小時，上百人一起「神遊天山」，經歷了一趟豐盛的心靈之旅。

趙雅麗近年來，在超過20年意義研究的基礎上，開展她夢想已久的志業—心靈成長教育。《天山》正是她出版的第一本心靈勵志書籍。從無人之境的天山荒野重回現代文明城市，對趙雅麗而言，不是一個旅程的終點，而是自我實踐的另一個起點。

趙雅麗在本校服務多年，曾任大傳系系主任、文學院院長、文化創意產業中心執行長等職；在學術專業表現上深受肯定、獲獎無數。從1996年至今，她連續20年獲科技部（國科會）專題計畫補助進行「意義科學」研究，並曾經3度受國科會邀請，代表傳播學門出席國內外會議發表論文與分享研究成果，也曾獲教育部頒發優良教師獎，更獲本校頒贈8次「淡江之光」研究績優人員獎。

深入鑽研「意義科學」的過程中，趙雅麗領悟到：「對『意義』的關切，其實是每個人對生命核心本質的關懷，而不只是傳播學術研究的主要思考」。天山行對她而言，正是一段結合了學術與生活的生命意義探索之旅。

2010年，趙雅麗的母親猝然離世，之後她被借調出任台灣公共廣播電視集團董事長一職，期間還曾兼任華視總經理。失去至親的傷痛、產業服務中體驗的政治與人性的衝擊，這些轉折和歷程，讓她對於生命與存在有了不同的體悟，也再度喚起她推動生命教育的想法與熱情。她開始教授心靈成長課程，引領更多人進行自我與生命意義的探索。

回溯至愛母親的辭世，趙雅麗說：「自己一直沒有走出對死生的困惑，不斷思索著生命與存在的本質。母親臨終之際對我說：『雅麗，我這一生幸福、快樂與圓滿！』走過天山，我終於領悟，母親對自己一生完美的註腳與臨別的身影姿態，其實為我注入了無窮生的勇氣與力量。在人生崎嶇的旅途中，我們必然會經歷無數大小山峰，而我們一一攀越與克服困境的所有堅持與努力，只是為了讓最終回家的路更加『自在、圓滿』，一如母親那般的從容淡定！」她在書中寫到：「這一生，我們都不是為「成功」而來，而是為「意義」而生，為「幸福」而活！」

近年來，她經常受邀在兩岸三地進行「意義科學」、「心靈與溝通成長」的演講與授

課，更固定擔任中廣流行網（FM103.3）由富邦文教基金會執行董事陳藹玲主持的「Irene幸福相談所」節目來賓，討論溝通心靈成長議題。

2014年，結束公廣借調任務後，趙雅麗獲得教學生涯中的第一次教授年休。年休中，她在江蘇常州的一場演講，吸引了來自新疆的青年張新，他在聽講後邀請趙雅麗赴天山一遊與講學。趙雅麗認同這位年輕人希望帶領更多人進入天山荒野探索生命意義的理想，於是欣然受邀前往，深入瑪納斯河流域的天山無人之境，完成了「一趟沒有地圖的心靈旅程」。

「這是一段向幸福彼岸出發的旅程！」趙雅麗如此形容「天山行」。回憶由潛居天山40年老獵人帶路的旅程，她說，「走的是人跡罕至之境，手機收不到訊號，切斷了所有與文明的聯繫，一切回歸自然。」一趟為期8天7夜的旅程，在山林秘境中探索自我、省思生命的意義、重新思考「我是誰？」趙雅麗從中體驗了專注、寧靜、與慢活的美好，與「初心」的自己相遇，並且在荒野中重新思考省悟了「文明」的意義。

趙雅麗款款敘述，「在旅途中有時騎馬代步，寧靜專注的當下，不僅聽見了馬兒的喘息，也感受到與所有生靈同在的悲喜，體驗了萬物合一的感動。」她強調，在心無窒礙的當下，覺察其他生靈的存在，自能同理與心生慈悲。她也在見到天山雪蓮時有感而發：「每個生命就該是為自己盛開的一朵絕無僅有的花，那是一種自我實踐的過程，也就是幸福圓滿。」天山之旅的收穫與趙雅麗長期進行的「意義」研究，和心靈教育的主軸相呼應。探尋與回應「我是誰？」她強調，只有找到自己存在的獨特意義，才能安頓一顆不安的心、活出精采。

趙雅麗的生命態度與個人風格，就如《天山》一書的作者簡介：「一生相信因緣、擁抱與溫暖的力量，一路追隨幸福的核心價值，從不與人擦身而過。」因此，在大傳系任教數十載，她與學生始終維繫著「非比尋常」亦師亦友亦家人的親密關係，她教過的學生們遂有了「雅麗家族」的稱號。這些學生們以各種方式和行動展現對雅麗老師的愛護與支持。在趙雅麗擔任華視董事長任內，遭受外力衝擊時，學生們在臉書上發動「支持趙老師！給老師打氣加油」的活動，為她注入一股暖流。這次，他們也紛紛以具體行動為《天山》出版具名或撰文推薦。在他們的心目中，趙雅麗是生命中的「另一個母親」。

趙雅麗感性地說：「生命太短，我們來不及模仿別人！更不必與旁人比較，每個人都該去追尋與自信地展現最美好的自己。」更說，「生命的每一天都可以是一個神奇的改變，只要你願意為自己點亮一盞光，輕輕地推開那扇通往自己生命意義虛掩著的門，了解『我是誰？』便能到達幸福的心靈彼岸！」

《天山》是趙雅麗將意義的學術研究成果轉化，具體落實到生活應用的實踐與努力，藉由此書，趙雅麗鼓勵每個人都能勇敢追尋與跨越自己心中的那座天山！

天山

一趟沒有地圖的心靈旅程

趙雅麗



淡江時報社