



### Fr. Christlin P. Rajendram 簡介

- 耶穌會神父
- 哲學博士
- 國際非暴力溝通中心非暴力溝通認證培訓師（1999 年至今）
- 非暴力溝通基金會主任及創辦人
- 現任東斯里蘭卡大學 Trincomalee Campus 大眾傳播學的高級講師
- 論文：
  1. 「批判教育學：方法論」  
論文發表於國際溝通協會（1999 年 5 月，美國三藩市）。
  2. 「老師學生分割與溝通」  
論文發表於國際溝通協會（2002 年 5 月，南韓首爾）。
  3. 「建立理解作為解決紛爭的參與行動研究：轉化與建立和平」  
論文發表於國際溝通協會（2003 年 5 月，美國聖地牙哥）。
  4. 建立和平：採用建立理解的方法論  
論文發表於國際溝通協會（2005 年 5 月，美國紐約市）。
  5. 以建立理解的方法論去探視靈性、實踐、教學及研究  
論文發表於《首次二十一世紀靈性國際會議》（2011 年 20-22 日，捷克布拉格）  
（Brenda Dervin, Kathleen D. Clark, Angela Coco, Lois Foreman-Wernet, Christlin P. Rajendram, CarrieLynn D. Reinhard）

## Fr. Chris 與 非暴力溝通的相遇

「我是在 1996 年遇上馬歇爾 Marshall 及非暴力溝通（NVC）的，是透過我的一位好朋友瑪利亞（Maria Mankien）介紹的，她之後非暴力溝通中心擔任秘書。當時我正在美國俄亥俄州大學唸博士，非暴力溝通強化了我的學習。那時候，我參與保羅弗雷勒(Paulo Freire) 及學習建立理解（the Sense-Making），非暴力溝通為我學習 the Sense-Making 帶來新的模式，我非常享受其過程。

當我回到斯里蘭卡後，我邀請馬歇爾來我國教授非暴力溝通，我也將非暴力溝通引進我任教的大學課程裡。自此，我便遇上了很多很美好的活出非暴力溝通的人，我也希望全世界充滿這樣的人。我開始了與二十個兒童一起以非暴力溝通生活的旅程，他們在斯里蘭卡內戰中失去了父母的兒童。非暴力溝通是一個偉大的學習旅程，我期待繼續在這個旅程邁進。」

## Fr. Chris 的故事 — 交通意外中獲得生命的指引，腦海出現一個從不認識的醫生名字…

在 2004 年的交通意外事故。他當時擔任亭可馬里（Trincomalee）大學的院長。他從斯里蘭卡科倫坡回家途中，來到一條小村莊附近，正值午夜，他的司機打瞌睡而把車子撞向一輛貨車，貨車陷入了他們的車子，夾著他們的雙腿。村民把鐵棍撬開車門，把他們從車子拖出。救護車大約在半小時後才抵達。他說：「這是一個非常特別的時刻，對我來說，這是很不尋常的經驗。當意外發生時，我最記得是我當下全然地臣服，毫無抗拒，我允許一切發生的發生，我一點也不覺得痛，相反，生感到非常開心。對此，我感到非常驚訝！當時，我的司機不斷在痛苦呻吟，我便在旁安慰他。忽然，我腦海浮現了一個名字，是一個醫生的名字，但我不認識這個醫生。」

「當我被送到醫院時，我告訴他們我要看這個醫生，但他們說：『不、不、不，我這裡有非常優良的醫療團隊，也有非常出色的外科醫生，我們會盡心照對你的。』但我堅持要看那個醫生，他們最後把我送到那個醫生的所在醫院—在科倫坡的一所醫院。我後得知他是全斯里蘭卡最好的外科醫生。由於我的膝蓋骨碎了，不能金鑲鋼支，他移植我的股骨到膝蓋，一共做了四次手術，手術非常成功。過程中，包括康復的三、四個月中，我一直感覺非常平和與快樂。這是非常特別的時刻，我經驗到：當我完全臣服時，奇蹟就會發生，當下我所需的一切知識會自動呈現；當我完全臣服時，痛楚是會消失。在整個復元過程，我都非常喜悅、平和，來造訪我的人也見證了這事實。雖然這是一宗非常嚴重交通意外，但對我而言，這是恩典，也是祝福，因為我學會如何不帶掙扎、抗拒讓生命活出。」他說。

### Fr. Chris 說「生命」

我們每一個人都有了一個故事，重要的是我們要認出自己的故事不只是故事，而是生命道路。當我們能看到這路時，我們就能開始放下堅持，因為我們的生命充滿著抗拒的故事。因為我們不斷抗拒生命，所以感到痛苦；因為抗拒生命，所以我們不能在當下有所覺醒。當我們能停止抗拒生命時，你便開始與生命站在一線。容讓生命引導你，帶領你到你所需要去的地方。

只要打開自己的心，便能連結到本已存在於心中的生命。我們所需要的知識已經在那裡，在我們的內裡。只因我們抗拒，這些知識不能臨到我們跟前來協助我們。生命不是我們活出來的，而是生命在我們之內活出。我們越少抗拒，我們便越能感受生命，越能讓生命活出。很多時候，當我們遇上痛苦時，我們便產生抗拒。我們習慣對生命產生抗拒，我們的生命充滿抗拒。因為抗拒，我們沉睡，對內裡的生命沒有覺醒。打開我們的心，連結到存在於那裡的生命。常常回到我們的內心，在那裡皈依。

### Fr. Chris 談「非暴力溝通與正念」

- 非暴力溝通是關於真實的生活。
- 正念對修習和活出非暴力溝通非常有幫助和重要。
- 非暴力溝通當然是關於很多說話文字，事實上，它是文字來描述文字，以幫助我們回到沒有文字之前的時間。這樣，正念對非暴力溝通是非常有幫助，否則非暴力溝通會有讓我們迷失於文字的危險。
- 正念與「體現」是相連的。事實上，「體現」—通過身體去表現—對我們來說是自然而然的。我們以自己的身體作「體現」。我們的身體就是我們本質的顯現。
- 有人說禪修是接觸的運動，即是經常在自己的感官上覺察身體的感覺。這是你所有的呈現。病痛是身體呼喚自己的自然方法。即是，禪修、正念經常帶我們回到當下。我們自己之內有後多連結。
- 當你想教導別人，你從自己的經驗中分離一點。所以你不是在教導別人，你是在分享。你只是呈現你自己。有很多人對於活出 NVC 感到困難，而不是學習 NVC。不幸地，他們亦想教導別人怎樣活出 NVC！教導別人沒有錯，但你需要知道你教導別人時你並不是在教導，你是一個呈現。

## 只要想起他老人家，我心中就有一行安穩——我非暴力溝通中的生命恩師

感激恩師Father Chris (Christlin P. Rajendram) 的指點，一步步引導我深入探索非暴力溝通的靈性層面，給我帶來很多的啟發。

Fr. Chris是耶穌會神父，非暴力溝通認證導師，斯里蘭卡Eastern University Trincomalee Campus的前院長。1996年在美国唸博士期間，他遇上非暴力溝通創辦人馬歇爾博士 (Marshall Rosenberg)。Fr. Chris 回國後，他將馬歇爾帶到斯里蘭卡，將非暴力溝通引進他任教的大學，也開始了與二十個兒童一起以非暴力溝通生活的旅程（他們都是在斯里蘭卡內戰中失去了父母的兒童）。

2017年7月，我前往斯里蘭卡參加非暴力溝通國際資深培訓課程 (NVC IIT) 時遇上 Fr. Chris。我們因著相同的宗教，同樣熱愛非暴力溝通及禪修，話題不絕。他對我的故事非常感興趣，我便從自己離婚的故事說起，說了差不多一個小時，他竟然問：「Christine，妳為甚麼去梅村呀？」我當下愕然，心想：我不是剛剛說了嗎？說了一個多小時，不就是說了我為何會去梅村嗎？您沒有聽到嗎？正當自己想張口說話時，我忽然覺醒這幾天觀察Fr. Chris有「靜默的雷鳴 (Silence Thundering)」的特質，他不隨便發言，常常默默地存在、觀察，但他一開口，大家都會靜心聆聽。於是，我默然不語，知道這不是普通的問題。過了一會兒，他慢慢道來：「妳是被引導去梅村的！我們的傳統（天主教）需要正念。妳去梅村，可以豐富我們的修持。」我當下淚如泉湧……不一會，他又說：「妳也是被引導來里斯蘭卡的，因為這個世界需要非暴力溝通。」我感動的哭了近半小時……這種被看見，被引導連結真實自我的感動，深深印在心坎中，當下與Fr. Chris 的連結沒法用文字來形容。

回港後，我遇上了一些挫折，我自然地想起Fr. Chris，只要想起他老人家，我心中就有一行安穩。

感激他的提攜，推薦我成為非暴力溝通認證培訓師候選人。

感激他的厚愛，特意在2019年1月從南韓帶領非暴力溝通國際資深培訓工作坊後，繞道香港，與我們分享靈性非暴力溝通的生命課題，慷慨分享他在2004年交通意外的故事，叫我們震撼！他雙膝被壓碎，卻能停留在當下而不感痛楚，內心保持深度平靜、喜悅，意外中腦海浮現一個從不認識的醫生名字……（詳情見附錄）。雖然短短的個多小時分享，已觸動了眾人心靈。分享完結後，我收到很多參與者的訊息，紛紛表達感謝和欣賞Fr. Chris的智慧。

感謝Fr. Chris擔當我學習非暴力溝通的指導老師，他的觀察細緻、敏銳，他能從我的說話中提煉出隱含「判斷」的字眼來。某次，我述說與女兒的衝突時，我說了一句話：「我看見內裏有很多傷痛 (wounds)。」Fr. Chris聽到後說：「傷痛」這個詞，如果使用時沒有意識的話，很可能不自覺地產生抗拒及迴避，因為一般來說，人們都是不太接納「傷痛」的。所謂的「傷痛」，它其實只是一種「經驗」。若妳以「經驗」去描述之，看看感覺有否不同？

有一天我向他匯報我帶領非暴力正念溝通工作坊的經驗：「我發覺分享自己離婚的失敗經驗……」Fr. Chris提點說：「當你用『失敗』去形容你的離婚經驗時，你已落入對自己的判斷了……」當頭棒喝！Fr. Chris道：「一個細小的判斷會衍生很多其他的判斷，活在判斷中，我們的生命就沒法活現。」

又有一次，我述說自己在靜修時，看見自己的「自私」的習氣。Fr. Chris問：「妳『自私』是在保護自己甚麼？換句話說，你自私背後的需要是甚麼？……非暴力溝通中不存在甚麼「自私」。從另一角度來看，妳只是在照顧自己的需要，妳是在關心妳所關心的，妳是在對自己慈悲，這是很重要的。欣賞自己在為自己做事，這是對自己的慈悲。自我接納是最重要的事情。」感激Fr. Chris 帶領我去看見「自私」背後那份善待自己的的用意，幫助我脫離判斷。

### 附錄

在2004年的交通意外事故。Fr. Chris當時擔任亭可馬里 (Trincomalee) 的院長。他從斯里蘭卡首都科倫坡回家途中，來到一條小村莊附近，正值午夜，他的司機打瞌睡而把車子撞向一輛貨車，貨車陷入了他們的車子，夾著他們的雙腿。村民把鐵棍撬開車門，把他們從車子拖出。救護車大約在半小時後才抵達。他說：「這是一個非常特別的時刻，對我來說，這是很不尋常的經驗。當意外發生時，我最記得是我當下全然地臣服，毫無抗拒，我允許一切發生的發生，我一點也不覺得痛；相反，還感到非常開心。對此，我感到非常驚訝！當時，我的司機不斷在痛苦呻吟，我便在旁安慰他。忽然，我腦海浮現了一個名字，是一個醫生的名字，但我不認識這個醫生。」

「當我被送到醫院時，我告訴他們我要看這個醫生，但他們說：『不、不、不，我這裏有非常優良的醫療團隊，也有非常出色的外科醫生，我們會盡心照顧你的。』但我堅持要看那個醫生，他們最後把我送到那個醫生位於首都的醫院。我後得知他是全斯里蘭卡最好的外科醫生。由於我的膝蓋骨碎了，不能金鐘鋼枝，他移植我的股骨到膝蓋，一共做了四次手術，手術非常成功。過程中，包括康復的三、四個月，我一直感覺非常平和與快樂。這是非常特別的時刻，我經驗到：當我完全臣服時，奇蹟就會發生，當下我所需的一切知識會自動呈現；當我完全臣服時，痛楚是會消失。在整個復元過程，我都非常喜悅、平和，來造訪我也見證了這事實。雖然這是一宗非常嚴重交通意外，但對我而言，這是恩典，也是祝福，因為我學會如何不帶掙扎、抗拒讓生命活出。」他說。