

耶穌教導如何解決衝突

主耶穌是把和好的責任放在「你」的身上，
總是由願意聽從祂的人積極尋求解決之道。

文／まつ
圖／哈莫尼安



真理
專欄

讀經心得



倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄（太十八15）。

這段耶穌的話是基督徒很熟悉的經文，僅記錄在《馬太福音》裡。而這段話是耶穌親自指導門徒、連帶以後的教會該如何處理彼此之間的衝突。在聖經裡可說是絕無僅有的珍貴教導！

從這個經節，我們可以仔細思考耶穌要信祂的人依什麼原則來解決衝突。祂的吩咐可分為這七個部分：

1. 你的弟兄得罪你。
2. 你。
3. 去。
4. 趁著只有他和你。
5. 在一處的時候。

6. 指出他的錯來。

7. 他若聽你。

一. 承認衝突、面對衝突

「倘若你的弟兄得罪你……」耶穌如是說。我們可以把這話看為「當你的弟兄或姐妹得罪你……」，也就是你和教會裡的人發生衝突、感受到被冒犯、被羞辱、被攻擊的時候。

人與人相處必然有衝突，因為這是個資源有限、大家為了生存你爭我奪的現實社會；即使在教會這個屬靈的大家庭裡，因每個肢體不同的觀念、做法及表現方式，衝突亦無法避免。表面上大家和平相處，但私底下或許暗潮洶湧、明爭暗鬥得很厲害。鬥爭有時輕微、有時劇烈；有時有建設性、有時具破壞性；有時公平、有時不公平。各種衝突有時以擁抱與親吻收場，使雙方進入更堅固更親密的關係；有時以咆哮、尖叫、驚恐收場，使雙方跌倒；也有以冷漠與退縮收場，使軟弱的退出這個愛圈、不再參與服事。

人活在這個世界就意味會碰到衝突。你我可能不盡正常，但發生衝突顯然是正常的，是在地上無可避免的。這是作為有瑕疵、有缺陷的人類必須面對的問題。逃避並不能使衝突自然被解決，時間只能沖淡記憶卻無法修復傷害。因此要解決衝突，人就必須靜心下來面對它，思索解決的途徑與方法。想要解決它，第一步就是要承認它的存在、正視它。

二. 自己擔起責任，由你先做起

耶穌說的下一個字是「你」。「你」是接下來所有動作的主詞。祂呼召每個願意傾聽並肩負起解決衝突的人，要祂的門徒成為使人和睦、能尋求和解方法的使者。

作為受害的一方，我們常常不願這麼做。一些被動的思想縈繞腦際：「等他自己發現而愧疚的時候……」、「讓別人先來找我」、「為什麼要我採取主動？不公平！」惱怒往往隱含著自義的成分，使我們責怪對方、要求對方而逃避自己該承擔的責任。

然而耶穌告訴門徒：就是對方犯了錯，仍是「你」應該擔起彼此和好的責任。在登山寶訓裡，耶穌告訴眾人，若是自己犯了錯讓兄弟懷怨，更應主動前去和好（太五23-26）。無論如何，主耶穌是把和好的責任

放在「你」的身上，總是由願意聽從祂的人積極尋求解決之道。祂說：如果你做錯了，採取主動去和好；如果別人錯了，還是由你採取主動。

「為什麼是我？」是我們會有的疑問。人是時常頑固、充滿防衛性的生物。在這個世界上，我們裝備的武器過量，和平的使者卻嚴重缺乏。但一個重視人際關係的人是樂意承擔責任、主動修復破裂關係的人。為了挽回彼此的關係，一個耶穌的跟隨者就要率先去建立關係、成就和平。

三. 接近對方，而非逃避那個與你發生衝突的人

「去！」簡潔有力的動詞！採取行動，不要放任惱怒和怨恨擴大。

通常我們不想去，寧可留在原地逕自檢討，設法避免下一次遇到同樣的衝突。我們情願含怒而不去波及別人；自己怒火中燒，



等待安慰者出現或對方過來認錯。此外，我們也擔心若去找對方，可能反倒把事情弄得更糟！

生氣不是壞事，是人正常的情緒反應之一，讓人一時鬥志高昂、堅定而亢奮。但我們不要長久懷怒以致產生危險的負面思想。若要解決衝突，我們必須摒除怒氣、冷靜思量。若不去接近對方，問題永遠得不到解決。

憤怒是一種警訊，告訴我們彼此間的關係出了問題，促使我們採取行動。憤怒出現了，我們才有動機去消弭憤怒。有時候我們是該生氣的。憤怒的當下，我們也要想清楚該表達憤怒；憤怒之後，我們仍要思索如何化解憤怒之因。

我們要去接近那得罪我們的人。即使他曾讓你不太愉快，即使他曾造成彼此的不高興，你仍要試著與他重新建立關係、終止衝突。你或許不喜歡他，但這不是逃避他的理由。真正要逃避的人是離間你們、叫你們跌倒、背乎所學之道的人（羅十六17）。若他不是那樣的人，我們就必須去得到他、挽回肢體間緊張的關係，不要怕接近對方。

四. 別去找第三方

我們最大的迷思之一就是認為向第三方傾吐就能消滅怒氣。通常當事人如果決定不直接溝通，處理憤怒的方式就是找個信得過、會同情自己的第三方，跟他訴說自己為何如此苦惱、對方是怎麼得罪了自己。

找朋友吐苦水往往會讓我們覺得好過些，但那只是暫時的。因為衝突本身尚未得到解決，相同的憤怒會在下一次被提起時再度觸發。「說出來」並不能降低憤怒，而是重演一遍。當你詳述內心的不滿，被激起的情緒再度高漲，你將猶如置身於事發現場般再次勃然大怒。此外，重複激起憤怒更使你對那引發怒氣的源頭產生仇視的心態，加深對另一方的敵意。

我們沒有必要也不該向第三方去談論他人的錯誤，也不必在有其他人在場的情況下去當面指出別人的錯誤（那是自己去說無效時才進行的第二方案）。我們的目的是要和好、得到我們的弟兄姐妹，並非要博得別人同情、讓別人疏遠或討厭對方，甚至羞辱對方、給對方難堪。若我們清楚知道自己的出發點，就能明白為何耶穌要我們「趁著只有他和你」去找對方。

不要和別人談論其他人的錯誤，要談就和他們當面談。因著人的軟弱，我們會覺得放縱舌頭議論別人是件很容易也很享受的事，而當面指出別人的錯誤卻讓我們感到尷尬難堪，以致我們難以啟齒。當我們背後議論對方時，對方既無法糾正我們，也無法為自己辯解或向我們發難。我們若當面指出人的錯誤，場面可能會讓我們很不舒服或無法掌控。背後議論人確實會比當面告訴人讓我們更有安全感，但耶穌並不要我們這麼做！

記住：勿和別人談論他人的錯誤。有時衝突的產生是無心的，並非對方刻意得罪你。此時如果我們急著找別人訴說，推論對

方的動機與企圖，很可能陷入論斷人的罪中。而別人或聽見或看見一些事，沒有和當事人談過，就妄加猜測，以自己個人的瞭解來定論，這樣對雙方造成的傷害更大，也會引發更多沒必要的誤解。其實，我們各人的判斷都很可能出錯，更不該在只有心證而無人證、物證（特別是當事人的說詞）的情況下怪罪指責對方。否則我們也會成為得罪對方的人，是不光明又無憐憫心的手段。

五. 感覺要敏銳，以對方想要的方式接觸他

耶穌教導我們：處理衝突根源的方式是「僅僅介於你我之間」的私下處理。此策略的結果之一就是不會造成對方不必要的困窘，使他不至於被迫在眾目睽睽下做出被期待的回應。你希望別人怎麼和你談，你就該怎麼跟別人談（太七12；路六31）。

與別人互動，最基本的原則就是「己所不欲，勿施於人」。我們若是在私下獨處、一對一的情況下比較自在，能卸下防衛心坦誠對話，我們也要把握這樣的機會找對方談彼此間的問題。這不但是快速又單純的方法，避免節外生枝產生更多問題，也是站在對方的立場著想的體貼做法，免得對方感受不到善意，卻懷疑你是要報復或存心來找麻煩的。

當兩人進入單獨相處的時光，我們就能以對方最能接受的方式，或輕鬆或嚴肅，以誠懇的對話達到最好的溝通。以對方偏好的方式與他相處需要敏銳的觀察力與智慧，懂得察言觀色並體會對方的需求及感受，這樣才能有效地解決雙方的衝突。

六. 直接的溝通、直指問題核心

「指出他的錯來」，說來容易做來難。即使我們知道說話直接有時並非壞事，能減少對方在理解上的誤差；但在實際當面對質的時候，要提出對方的錯，我們往往選擇拐彎抹角的含蓄表達以降低火藥味。

很多時候，我們經過一番努力（預演、練習），準備好要開始對質時，我們卻臨場退縮，沒有說出最難啟齒，但也是最關鍵的事實。

或許那只佔對話中十分之一的時間，然而我們沒有說出最後的百分之十。在對方最需要明確信息的地方，我們輕描淡寫地模糊帶過。像是在該指出「你在討論時發言太久又離題了」的時候，我們可能說出的是「要



有好的對談不容易啊」；該指出「你記錯了、你的訊息有錯誤」的時候，我們卻委婉地說「查明消息出處、給予正確的訊息是很重要的！」等等。

明明已經是兩人一對一相處的情況下，我們沒有坦誠指出對方「得罪到我的行為」，卻言不及義地說「覺得和別人談不來」、「有些事我很在意」，希望藉機點醒對方。這樣做無益於解決衝突，卻增加對方理解與揣測的困擾。在對方最需要明確信息的地方，我們不該選擇迂迴暗示或婉轉隱射。直接的溝通雖然會帶來瞬間的緊張，卻讓對方震撼又迅速面對問題。若他立時發現得罪你的行為或言詞為何，雙方的衝突才能很快地得到解決。

我們可以動之以情、說之以理，但幾個這段對話的核心要點不可忽略：清楚描述你的觀察、說明這對你的傷害、談談這件事的後果、提出你希望的改變。例如對方在你說重要事情的時候東張西望、跟旁人竊竊私語。你想告訴他這樣的舉動可能冒犯你了，這段對話可以涵蓋這幾點：「我看到你的舉動，讓我覺得你沒有用心聽我講。這樣我會認為你不在乎我、不把我說的當一回事。你若這樣下去可能會造成我們之間的距離及反感，但那是我不希望看到的。我希望我們可以認真聆聽對方的話，重視彼此的意見……。」

七. 目標是和好、得到對方的心

耶穌說：「他若聽你，你便得了你的弟

兄。」當我們照著耶穌的吩咐去做了，解決衝突的目標不是要贏、分出高下、讓對方羞愧，而是復合、得到對方的認同與支持。

我們主動去建立關係，目標是修復一度被破壞的關係。復合很不容易，而且絕無速成之道。要重新來過、再度信任曾傷害過自己的對方，這是非常困難的事。但這就是耶穌要我們去做的，同時也要我們懂得打從心底去饒恕那得罪過我們的人。唯有這樣，我們才能無詭詐地接納對方、與他和好如初。

如果我們不是以和好為目標，我們其他表面的工作都會流於枉然。若我們沒有準備好要復合，前面六個步驟也都還沒有準備好，因為最終並不能化解衝突所帶來的對立與不睦。

雖然大多數情況下，明理的人會接受這樣的和解、為了好心告訴他的人改變，但直接對質不見得每次都會以理想結果收場。有時候當面指出錯誤反而使衝突急遽上升，加深對立與敵意，可能會造成相當的傷害。這種狀況並非不會發生，而此時對方會在我們心中留下很深的疤痕或心靈的創傷。若遇到了，我們需要的不只是情緒管理，還需要神蹟，也就是忘卻與饒恕。那是以基督的心為心的人才做得到！

當然，在後續的教訓裡，耶穌也講明當對方不聽的時候我們的做法，直到最後視之為外邦人和稅吏一樣，是沒有基督生命的罪人。我們不能假設每個人都固執到不聽我們出於善意的話；不嘗試我們永遠不知道。若

對方聽進去了，衝突就能被圓滿解決，因為你得到他的心，讓他願意配合你、依你所希望的方式去改變。這樣未來相似的衝突就能被避免了！那不就是我們最初的目標嗎？

小結

生活中存在衝突，難以避免，任何基督徒都會遇到。耶穌已告訴跟隨祂的人要如何處理衝突了。若我們照著祂的話去做，我們不用怕衝突會撕裂彼此的關係、造成教會紛爭結黨，因為最終仍能在主裡合一。合一不是意見或做法上的一致，而是在信仰及道理上的一致。彼此願意為了神、為了基督的肢體放下自己的面子與堅持，做到彼此相顧。

教會裡的衝突若處理不好，常常使各樣工作停滯、眾人失去喜樂的心，也會使原本很要好的朋友從此形同陌路，即使身處同一教會卻老死不相往來。但我們知道耶穌的期待不是這樣；祂希望我們能謹慎處理衝突，自己成為和平的使者使人和睦，能得到我們的弟兄姐妹。

「太十八15」這段大家所熟悉的經文已清楚指示我們如何面對衝突、該怎麼對待那得罪過我們的弟兄姐妹。願我們都能遵照主耶穌的吩咐去實行，化解衝突、接納曾傷害過我們的人、誠心與對方和好。即使有些做來不易，很難跨出那一步，但我們若重視彼此的關係，必能克服各種障礙、放下身段去完成耶穌的教訓。相信關係修復後的喜樂將勝過彼此僵持的怒氣。求神帶領我們都能成為在各自的環境作成功解決衝突的人！

聖靈專欄

徵文

「聖靈」是什麼？有何功用？您有感受到這從神來的能力嗎？請以聖靈的象徵（例：聖靈如鴿、如甘露、如江河……等）來著墨，或以聖靈如何改變人的觀念與行為等真實的事蹟與見證，加以敘述成文。文體請參考《聖靈》月刊（1、3、5月）月號雜誌的封面裡頁。

字數：900字以內

長期徵稿