處理衝突的天國智慧

余漫怡

2026.11.22

香港聖經教會西環堂主日崇拜

衝突，不可避免



- 衝突源自人與人的不同，未必分對錯
- 衝突不一定壞，甚至可能是好事
- 合一不是沒有衝突，而是彼此相愛
- 如何處理衝突反映了生命的光景，暴露人的罪性

當面的責備，強如背地的愛情。朋友加的傷痕出於忠誠，仇敵連連親嘴卻是多餘。（箴言27：5）

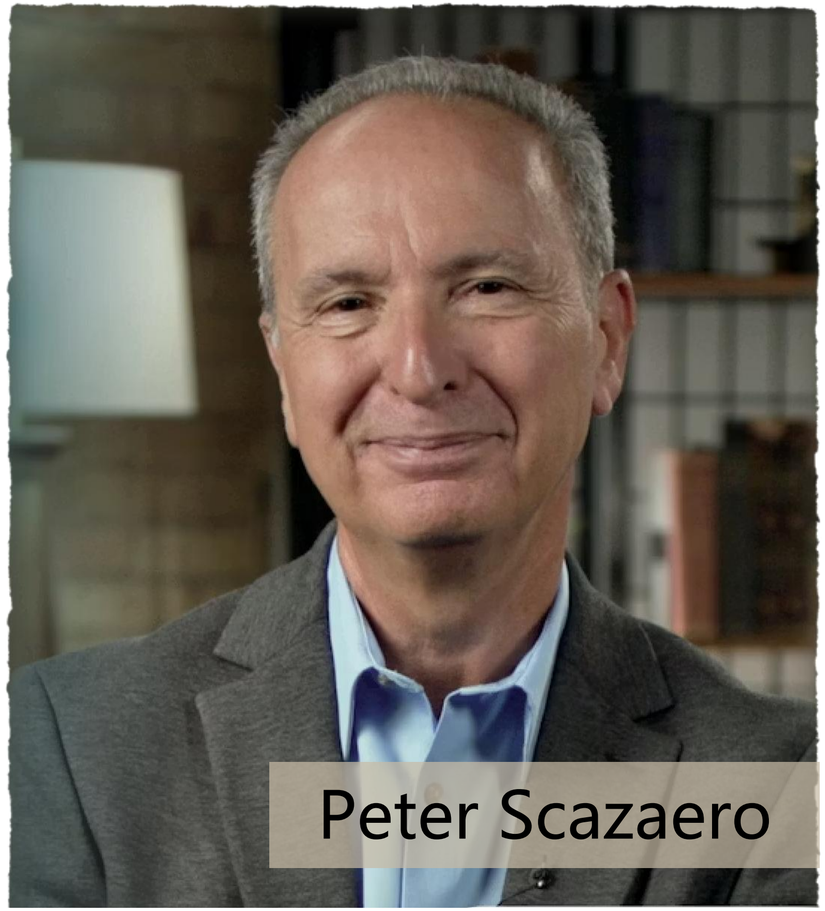
成功的牧師，卻不擅處理衝突？

New Life Fellowship Church創堂牧師
著作：“*Emotionally Healthy Spirituality*”系列

1987，在紐約皇后區植堂。在他牧會的前6年，教會發展迅猛，英語堂已有600人，西班牙語聚會也有250人。

1994，負責西班牙語聚會的助理牧師與他發生激烈衝突，帶領200人離開教會，自立門戶，只剩50人留下來。

多年後，史牧師反省自己的衝突處理模式：遇到衝突時就撤退，寧願把錯擔在自己身上，迴避問題，導致矛盾激化。


Peter Scazaero

世界的衝突處理



迴避型

以“壓抑”的方式來處理憤怒

有意見，但不表達，為的是“維持安寧”

有時候會走開，好脫離這場爭論

寧願避免衝突，而不是贏得衝突



攻擊型

以“發洩”的方式來處理憤怒

會為事情激烈爭辯

像律師一樣盤根問底，振振有詞

贏得爭辯比愛對手更重要

你的父母用什麼模式處理衝突?

我們往往延續原生家庭的模式，而沒有更新為“天國模式”。

帶來的後果



- 表面的和諧，虛假的相愛，戴著面具相處。
- 問題沒有解決，傷害繼續積攢。
- 當新仇加上舊恨，關係破裂。

家庭、職場、友情、教會無一幸免。

愛人不可虛假… （羅馬書12:9）

天國的衝突處理

對的順序

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18：15）

先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。（太7：5）

但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒（雅1：19b）

對的動機

唯用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。（弗4：15）

愛裡沒有懼怕…（約一4:18a）

1. “你就去”：主動解決問題

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。（馬太福音18：15）

所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨， 就把禮物留在壇前，**先去**同弟兄和好，然後來獻禮物。（馬太福音5：23-24）

- 採取主動，面對問題，尋求和解
- 不迴避，不拖延
- 上帝主動尋求與人和解，付出重價!

一切都是出於神，**他藉著基督使我們與他和好**，又將勸人與他和好的職分賜給我們。（林後5:18）

正面、及時、坦誠

- 及時面對，避免問題複雜化

紛爭的起頭如水放開，所以在爭鬧之先必當止息爭競。（箴言17：14）

- 不是興師問罪，也不和稀泥，而是解決問題
- 正面溝通：避免彼此猜忌、拐彎抹角、含沙射影

例：保羅寫《哥林多前書》，正面處理與哥林多教會的衝突

我寫這話，不是叫你們羞愧，乃是警戒你們，好像我所親愛的兒女一樣。（林前4:14）

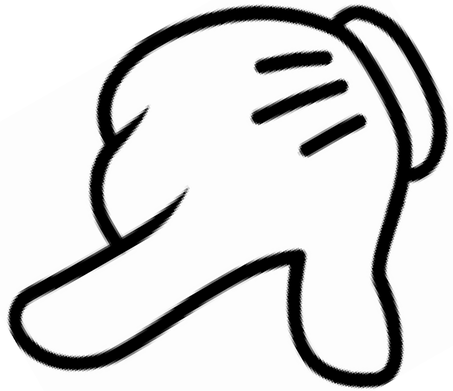
2. 先反省、認錯

為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？ 你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒為善的人！**先去掉自己眼中的梁木**，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。（馬太福音7：3-5）

- 跳出“自以為義”的陷阱，先反省自己的偏見
- 主動承認自己的責任，即使只有1%。

“沒什麼能像承認自己在爭吵中該負責任那般可以平息爭執。”Nichols 《失傳的傾聽藝術》

衝突中的偏見



衝突中激動的情緒使人變笨，陷入自我中心

警惕偏見

- 看自己：“我没錯！” “我太慘了！”
- 看对方：“都是他的错！” “他欺负我，看不起我！”

停一停，先換位思考

- 從對方的角度
- 從福音的角度：“凡事謝恩”

3. 快快地聽

但你們各人要**快快地聽，慢慢地說**，慢慢地動怒。因為人的怒氣並不成就神的義。

（雅各書1：19-20）

- 傾聽是一種捨己
- 傾聽對方的指責：放下辯解、反駁的衝動，降低情緒反應，才能真正傾聽。
- 理解對方的深層情緒：憤怒掩蓋下的往往是傷痛、懼怕，也許是屬於過去的
- 理解對方真正的需要：不是表面的訴求，深層的需要往往是心靈層面的：安全、尊重、肯定、愛
- 藉著傾聽，發現雙贏的解決方案

“真正的傾聽意味著我們至少在一小段時間內對自己的記憶、慾望與意見按下暫停鍵…”

“相互理解是一個彼此謙讓的過程。想要獲得自己需要的傾聽，最好的方法就是先給予對方傾聽。大多數人都是在確信對方聽到並理解了自己之後才會真正對對方的觀點產生興趣的。”

Nichols 《失傳的傾聽藝術》

慢慢地動怒

但你們各人要快快地聽，慢慢地說，**慢慢地動怒。因為人的怒氣並不成就神的義。**

（雅各書1：19–20）

- 不是壓抑憤怒，但要控制憤怒帶來的衝動。使衝突降溫。
- 在怒氣中不自以為義。

  我雖不覺得自己有錯，卻也不能因此得以稱義…（林前4:4）
- 及時處理憤怒、受傷的情緒。冷靜，而不冷戰。

  生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。（以弗所書4：26）

4. 用愛心說誠實話

唯用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。（以弗所書4：15）

- 愛心：不是為了自己的利益，而是為對方的益處，使對方長進
- 誠實話：合乎事實，真心話，而不是客套話
- 用溫柔、合宜的態度，責備而不定罪

鐵磨鐵，磨出刃來，朋友相感也是如此。（箴言27：17）

保羅處理衝突：指責彼得裝假

後來磯法到了安提阿，因他有可責之處，我就當面抵擋他。 從雅各那裡來的人未到以先，他和外邦人一同吃飯，及至他們來到，他因怕奉割禮的人，就退去與外邦人隔開了。 其餘的猶太人也都隨著他裝假，甚至連巴拿巴也隨夥裝假。 但我一看見他們行得不正，與福音的真理不合，就在眾人面前對磯法說：「你既是猶太人，若隨外邦人行事，不隨猶太人行事，怎麼還勉強外邦人隨猶太人呢？」 （加拉太書2：11-14）

保羅是否太嚴厲?

- 原則性問題：關乎福音真理
- 傷害的嚴重性：不立即糾正傷害會擴大
- 彼得是堅固的領袖，並非一位軟弱的弟兄

5. 愛裡沒有懼怕

愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去，因為懼怕裡含著刑罰；懼怕的人在愛裡未得完全。（約翰一書4:18）

懼怕，世界模式的動力

- 迴避型：怕別人怎麼看我，怕被誤解，被報復
- 攻擊型：怕別人傷害我，怕丟面子、失敗、軟弱

愛，天國模式的動力

- 因為神的愛，我是安全的，不必步步為營。
- 因為神的愛，我有了愛的力量，以憐憫恩慈待對方。



使人和睦，效法基督

但使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。（馬太福音5：9）

處理衝突的過程

- 效法基督，被神塑造
- 彼此建造，同作門徒
- 傳播天國文化，在家庭、職場、教會、社會活出天國

處理衝突的結果

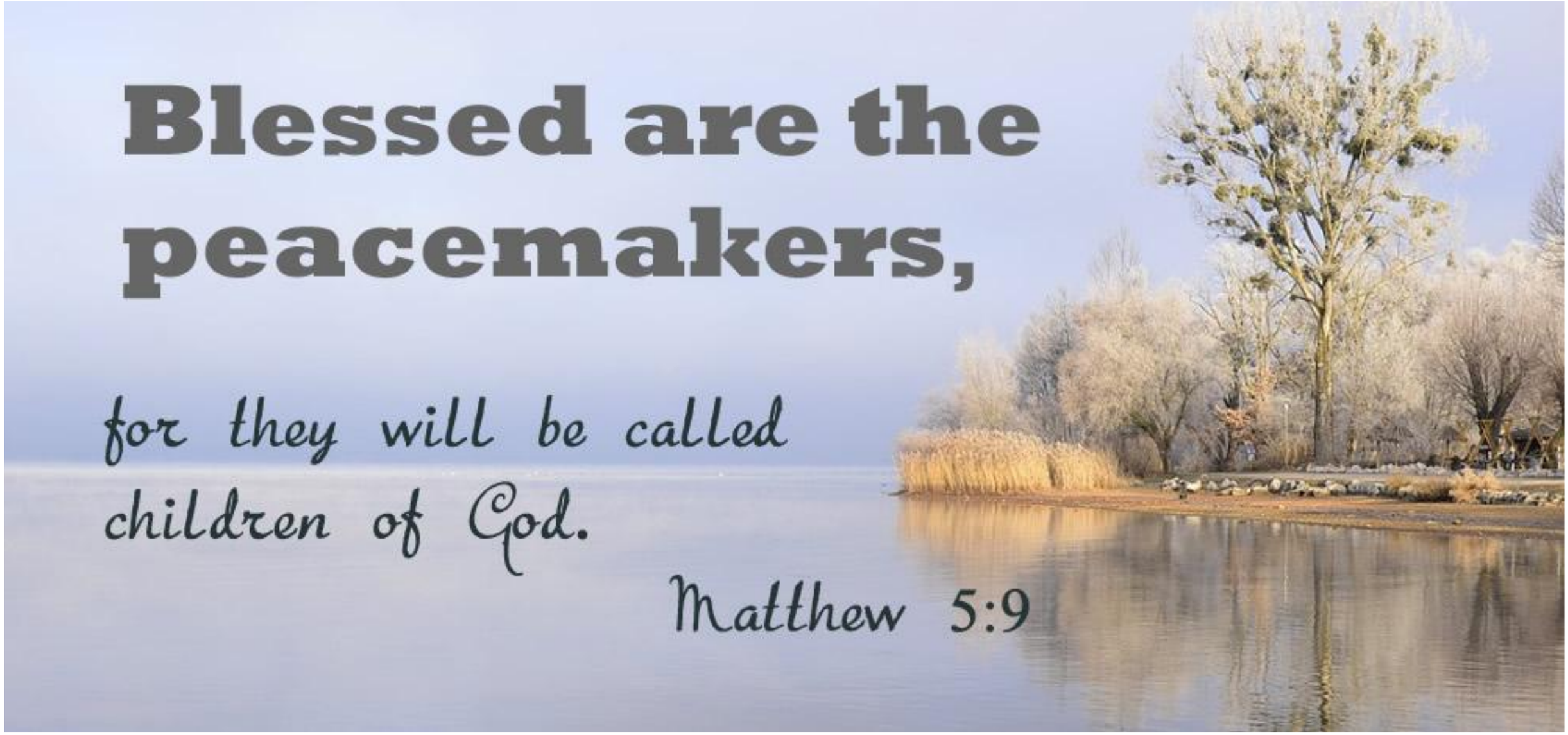
- 憑人的努力，未必立刻找到化解衝突的方案
- 憑信心，把結果交托，經歷神的祝福

香港聖經教會西環堂建堂見證系列

愛鄰如己

Love God, Love Neighbor

香港聖經教會 西環堂
2026年11月


Blessed are the peacemakers,
for they will be called children of God.
Matthew 5:9