



## 捍衛你的幸 / 性福

作者 | 吳蔓玲

**我**對他原有頗高的期待，姑且叫他「漢斯」。儘管那樁事已公諸於世，我仍不忍對他指名道姓。他是宣教士的子女，原是教會倚重的同工；他一直認為，上帝呼召他進入政治界。從他就讀大學開始，我們就為他大力禱告，求主開路。畢業後，他也如願踏上所企盼的人生方向，是眾人眼中的青年才俊。

最近，他因涉及兒童色情網案，被警方搜索、逮捕。教會裡的人無不大吃一驚。為了信徒安全，以及保險法律規定，更重要的是，他曾是教會的重要同工，所以教會必需公開宣佈此事。他向牧師保證，自己絕對沒有在教會裡做過任何不法之事。現在，他不但沒了工作，可能還要面對法律刑罰，更別提自己經營許久的夢想。有此紀錄，不可能做人民公僕。

「小菁」分別是我三位女性朋友的縮影。她們的婚姻狀況各有不同，但問題都可能追溯到丈夫看A片的色癮：面對一再偷腥、上妓院，甚至與同性發生性關係的丈夫，妻子雖多次饒恕，最後不願再活在「染上性病、愛滋病」的陰影下，於是選擇離婚。另一位則是被迫離婚，因她丈夫強暴了自己的女兒和孫女。丈夫一直嫌棄她的身材，儘管如此，她仍深愛著他；但她同時也為女兒和孫女的傷害內心煎熬。她們堅持，她若不離婚，就拒絕和她來往；她也怕別人知道原委後會輕

視她。而第三位，丈夫趁職務之便與一些女人發生性關係，而在平日生活中，愈來愈嫌她皮膚不如十多歲女孩細嫩（其實，生了二個孩子的她，因舞蹈的背景，仍保持少女的修長身材），後來她幾乎精神崩潰。決定離婚之際，丈夫要求她再給機會，並且用行動努力改變，但她總覺自己的婚姻像是踩在地雷區。這是怎麼一回事呢？

## A片對人類大腦的影響

吸毒和看A片，似乎是兩碼事。然而，對大腦來說，色情影像與毒品會產生同樣的效果。大腦有一種「回饋作用系統」(reward pathway)。當人從某件事（譬如：吃東西、努力做某件事達成效果）得到生命福祉時，大腦會釋放多巴胺及類似催產素的化學成分，帶來愉悅和滿足感；正常情況下，這些化學成分有助建立人際關係，還會激勵我們再去做這些使我們快樂的重要活動。這是上帝美麗的創造，激勵我們從事對身心有益的活動。<sup>1</sup>以婚姻性行為為例：若是照上帝原初的設計，在夫妻關係中得到性愉悅，回饋作用系統就會使彼此的關係愈來愈美好、寬闊。不過，錯用、濫用激情，會劫持回饋作用系統。

吸毒者之所以難戒毒癮，是因為毒品帶來興奮感，刺激大腦產生高量的多巴胺，建立新的回饋作用系統；A片上癮者也是如此。過去二十年，科學對腦部功能新發現之一，就是腦神經元（腦細胞）的可塑性，會隨著不同體驗，持續創造新的通路。譬如，當我們吃美食，會激動神經元，腦部還會釋放如多巴胺的化學成分，加強神經元之間的連結，鼓勵你再吃這類食物。<sup>2、3、4</sup>

當人因看A片而慾火焚燒，腦部就會釋放多巴胺和催情素，人因感覺美妙，就創造了A片回饋作用系統，吸引人再度品嚐那種滋味。然而，腦部會產生二個改變：回饋作用系統愈來愈鞏固；並且，在常有如此高劑量的化學成分刺激下，大腦會關閉一些多巴胺感應體，保護人不要處於持續亢進的狀態。於是，觀看者需要更多多巴胺，好達到相同程度的激動興奮。<sup>5</sup>不知不覺，看A片的次數、頻率增加，內容也會越來越脫軌。如水煮青蛙，深陷泥淖，難以自拔。



尤有甚者，人會情不自禁地模仿這些暴力亂倫的A片，將情境付諸實行。威廉·史卓德茲（William Struthers）博士指出，腦部除了會因看A片而對歡愉感變遲鈍，也會對各樣性觸發變得異常敏感，就算看見衣著得體的女性，也都會想入非非；換句話說，在那些男人的腦海裡，所有女性都成為可能的A片女主角。<sup>6</sup>

一份研究超過十年的報告指出，毒癮會使大腦額葉萎縮，而此部位管理意志力、邏輯思維、以及智力和道德判斷，<sup>7</sup>人就愈難脫癮，<sup>8</sup>故而成為性癮的奴隸。

## A片對配偶和婚姻的影響

這也是為什麼我那決定要與丈夫一起奮戰對抗色情影片的朋友，覺得自己踩在地雷區。她總擔心害怕，不曉得老公何時會敵不過成形三十年的回饋作用系統，無法自制，重蹈覆轍。

前述這些夫妻都是基督徒。那位性侵自己女兒和孫女的男士，甚至曾在教會熱心服事。我多希望基督徒能免疫！然而，A片對信主者的影響，並不亞於對不信主的人，教會領袖們也無法免去它的引誘。<sup>9</sup>一般社會調查（General Social Survey）的結果顯示，那些說自己是「基要派」的基督徒，比一般大眾還更有91%可能性會去看A片。<sup>10</sup>

一位教會領袖的妻子曾偷偷找我，問我對看A片的看法。她說，丈夫認為這會增進夫妻之間的情趣，不干外人的事，但她擔心這是得罪上帝的行為。另一位則告訴我，因為性生活不和諧，兩人接受心理輔導員諮商，對方建議她睡前看A片和色情小說。她內心不安，問我這會不會得罪上帝？各方研究顯示，色情A片看得愈多，就越容易失去真實人際關係的激情，對已有色情癮疾的人而言，這更是看A片的好藉口。此外，A片使人愈發無法分辨現實與虛擬，往往會誤將色情片裡的情境，認為是該有的性關係，甚至以此挑剔配偶的性情、身材、外貌、性表現，因而慢慢失去培養婚姻相愛的情趣，甚至覺得婚姻是限制；無怪乎許多A片迷的配偶到後來陷入憂鬱中，覺得自己永遠無法達到丈夫的要求。

## 跨越國界的世界性問題

由於網路普及，A片造成的色情癮疾已成為世界性問題；有網路的地方，就有它的存在。據全球最大的色情網路視窗統計，2014年有183.5億人次造訪，觀看色情影片次數是789億次。<sup>11</sup>然而，它不過是全世界至少四百萬個色情網站之一。

以全世界看A片排名第五的印度為例，今年八月印度政府查封857個色情網站，然而，在印度各方撻伐之下，政府沒幾天就被迫解禁。<sup>12</sup>印度有不少A片性癮方面的民調資料，譬如，80%以上的高中生看過A片，當中76%的人承認，看了強暴類型的A片就想強暴婦女；另一份以300名13歲以下的印度兒童為抽樣調查指出，67%的人用手機上色情網站；還有一份以400名學生統計指出，70%的男孩十歲就開始看A片。<sup>13</sup>我們可以據此推論，印度的強暴案新聞屢上世界版新聞，與這有極大關係。

台灣呢？跨國研究資料指出，與美、英、德、義、南韓比較，台灣人看A片的頻率居首位。<sup>14</sup>針對1676位、21至30歲的大專院校學生所做的問卷調查顯示，台北婦女救援基金會發現，90%以上的人未成年就看過A片，其中50%以上每週看二、三次，<sup>15</sup>狀況堪憂。

婦女不見得只是丈夫看A片的受害人，許多各國統計資料顯示，女人看A片的比例也頗高。以上述全國最大色情網站統計資料為例，上色情網站的人，婦女占23%。一想到這，我就深深後悔自己的無知。五、六年前，曾有一位少女找我，謝謝我在主日時，提醒大家要「眼睛與上帝立約」（伯三十一1）。她告訴我，自己看了許多骯髒、污穢的東西。這女孩十分有才華，家教很好，從小接受在家教育，父母也在教會有許多事奉，我就假設她只是花多了時間看肥皂劇，沒有再進一步幫她。幾年後，她「出櫃」，我才曉得她當時指的是自己看了色情影片。這事是我心裡的遺憾，我相信當時她是願意尋求幫助的，只是缺乏勇氣。

我們的世界病了，而且病的不輕。看色情片，不但在眼目上得罪神，且會想入非非，無法斷絕淫念。耶穌曾清楚說道：「你們聽見有話說：不可姦淫。只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裡已經與她犯姦淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裡。若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄」（太五27～30）。我可不是說要你戳瞎看A片的眼，或砍斷自慰的手，而是要清楚指出，這是罪，會阻擋你進天國（太五20）。

## 有妙方可解脫嗎？

人可能脫離色情的毒癮嗎？有方子能搗毀A片回饋作用系統嗎？儘管不容易，但脫離色情毒癮是可能的，而且已有不少人走出來。除去它的最佳方法，就是另創新的、聖潔的系統，並且一再回顧其中，加強它的作用。保羅告訴我們：不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。——更新心思意念，正是訣竅所在。如何心意更新而變化？保羅如此教導：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念（腓四8）。

我們需要聖靈的幫助好更新心思意念，實際採取行動去思念那些美好事——在生活中看見美好的事物，以聖潔、美好替代骯髒、污穢。以下是兩位過來人的見證。

## 知名牧師的不棄不餒

前些日子，北美知名牧師／講員約翰·畢維爾（John Bevere）牧師受訪，公開承認自己曾長時間為色情刊物所擾。<sup>16</sup>他婚前就有這問題，但沒有真的與任何女性發生性關係。他本以為，結婚後就可不藥而癒，但婚後仍為此掙扎多年。其癮疾嚴重影響夫妻性生活。他為自己的行為羞愧，雖真不願意受淫念捆綁，但無論他多麼努力戒癮，都不成功。

有一次，他負責接送教會講員。他決定向其中一位以釋放、趕鬼事工聞名的牧者，吐露自己的難言之隱。這位牧者為他禱告，但狀況並沒有好轉。他以為自己必須找另一位恩賜更強的人，為他作釋放禱告，但是想不出還能找誰。於是，繼續困在自己的罪惡癮疾裡面。

九個月後，他獨自退修四天，要在上帝面前對付色情癮疾。他終於對上帝說，自己走投無路了！就在那一天，他奇蹟式地完全得釋放。

此後幾個月，他問主：何以他人的禱告沒有讓他得釋放？主讓他想到，過去九個月，他的禱告生活有極大的改變。長久以來，他的禱告一直是「上帝請使用我」，其內容都環繞著他的福祉和呼召，而非為了愛上帝和愛妻子；他的自我中心阻擋他與上帝的關係。

後來，他的心改變了。他的禱告變成「上帝，我要更認識祢。不要讓任何人事物擋在祢、我中間。」原本以自我為中心，如今專注尋求、仰望上帝。他向主敞開生命，領受上帝的恩惠。

畢維爾牧師特別提到，自己過去為色癮憂愁、懊悔，然而，卻是以自我為中心，隱藏著驕傲——那是世俗的憂愁，只會叫人自責，帶來絕望，但不會改變人，因為這只會讓人看到人類方法的有限。他也指出，敬虔的憂愁卻以上帝為中心，儘管有痛苦，但仍對未來有盼望，且知道，痛苦只是暫時，之後會生出喜樂和生命。這正是哥林多後書七章 10 節所說：「*因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。*」他說，這正是得自由的關鍵。那是三十年前的事了。



## 心理咨商師的浴火重生

讓我們再聽馬克·萊斯爾（Dr. Mark R. Laaser）的故事。<sup>17</sup> 這事發生時，他仍是一位心理咨商輔導專家，也時常應邀到不同教會講道，在附近基督教學院授課，並且擔任學校董事，擁有美滿的家庭與社交圈。從大學時期，他就常常自慰，上了研究所，更常去成人書店，「享受」色情按摩。畢業、結婚都沒讓他停止這些行為。儘管害怕被人發現，他還是無法斷絕性癮。這終究發動攻勢，不再只是腦中的淫亂思想。

外表看來，他的婚姻四平八穩，但因孩子接連出生，自己又不擅於親密溝通，他以為妻子並不愛他。於是，他覺得自己有權利找個愛他的女人。當有些心靈受傷、軟弱的婦女找他輔導時，他就趁機與她們發生性關係。他以為自己在幫助那些婦女，其實是在傷害她們，「助人」不過是滿足性癮的藉口。然而，他深深地自我質疑：這些女性怎會被他吸引？他一再發誓，要了結這種外遇行為，但卻一再失敗。

同事終究發現這些不合倫常的事；他當場遭到革職。許多同事和朋友知道消息後，內心受傷，不但失望，也對他提出質疑。然而，其中一位專門助人克服酒癮的醫師對他說：「性癮行為很像我所幫助的酗酒者，你無法自制。要不要讓我們幫助你？」這位醫師擁抱他，曉得無法自制行為所帶來的痛苦。

幾天之後，萊斯爾來到黃金谷健康中心（Golden Valley Health Center）的性癮部門接受幫助。他拍拍屁股離家求助去，卻苦了妻子。在沒有任何預兆下，她面對這一切，在驚嚇中還要獨力面對家裡無米的窘境。

她的忍耐終於有美好的收穫。接下來的幾個月，萊斯爾經歷了醫治的痛苦和喜悅，挖掘性癮的根——兒時發生的事、對自己的罪疚感，以及傷害那些求助婦女的悲痛。有好幾位受輔者對他提出控訴，有些則以憎惡和鄙夷的態度對他。他為自己的性癮付上極大的代價，他再也不能輔導或站講臺。然而，重新誠實過日，有新的生活，並且重建和妻子的關係，是最喜樂的事。

## 自在在望

畢維爾牧師一日之間經歷釋放，而萊斯爾則經過一段復健過程。上帝並不是厚此薄彼，祂的作為總是最美好，祂的心意總是要釋放人得自由。

想脫離色癮，就要破釜沉舟，下定決心。無論方式為何，戒色癮的相關資料一再指出，決心和意願是必要的第一步，否則，再多脫癮的策略和方式，還是可能重蹈覆轍。

也許你會無奈地說，有誰不想脫癮？「害怕被揭發」，不可能成為脫癮的真正動力。畢維爾牧師的見證，指出背後的動力是愛。「恐懼」遠勝不過愛上帝、愛人的力量。此外，對上帝的愛慕會讓人脫離自我中心，自然而然地憎惡性癮，因為上帝是聖潔的，你也會渴望像祂一樣。當人不再以自我為中心，就是承接上帝恩典的時刻。一個抱著劣質玩具、全心喊著「滿足我」的人，如何能空出手領受從上帝而來的恩典呢？

若要徹底脫癮，你需要外力的幫助。首先，可以為智慧型手機和平板電腦安裝網絡過濾軟體。<sup>18</sup>一方面可以過濾色情網站；另一方面也可記錄你上網的狀況，讓家人檢查，並使配偶放心。家裡若有孩童，不妨也考慮安裝，預防勝於治療。

除此以外，你需要向可信任的密友坦言自己的掙扎，讓他們看守你，走在上帝的光中。

約書亞<sup>19</sup>是一位脫離A片色情癮疾的年輕人，他坦言自己曾向好幾位造訪教會的牧者承認自己的性癮，並接受他們的禱告，但全都沒用。這些牧者走後，他身邊沒有任何人知道他的祕密，他仍會覺得羞愧，於是繼續看A片，從裡面找安慰。直到有一天，他痛下決心，再也不願過這樣子的日子。他把自己的癮疾告訴教會的牧師，如此的敞開，才使他邁向自由之路。因為牧師不但為他禱告，也在日常生活中關懷他，陪他走過斷癮期。他嘗到「*我們若承認自己的罪，神是信實、公義的，必定必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義*」（約壹一9）的真理，過去在黑暗中的羞愧不再綑綁他，他真實享受在耶穌基督裡的自由。

約書亞大力推薦《純潔之道》課程。這是一個互動性課程，建立我是誰，助人脫離色癮；<sup>20</sup>若你英文能力沒問題，不妨可考慮，未來還能幫助其他人。假使你有色癮的困擾，<sup>21</sup>請儘速採取行動，尋求幫助。<sup>22</sup>



## 附註

1. <http://www.fightthenewdrug.org/category/get-the-facts/brain/> 這個網站提供許多看A片對腦部和人類行動的影響的詳細資料，並提供資源怎樣打這場腦部戰爭。
2. Norman Doidge, M. D., *The Brain That Changes Itself*, Penguin Books.
3. Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226-230.
4. Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>).
5. "Porn Changes the Brain," 下載自 <http://fightthenewdrug.org/porn-changes-the-brain/> , September 8, 2015。
6. William M. Struthers, "Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain," Downers Grove: InterVarsity Press, 2009, 85; 取自 Luke Gilkerson, *Your Brain On Porn* , 下載自 [www.covenanteyes.com](http://www.covenanteyes.com) , September 8, 2015。
7. Lyoo, K., Pollack, M. H., Silveri, M. M., Ahn, K. H., Diaz, C. I., Hwang, J., et al. (2005). Prefrontal and Temporal Gray Matter Density Decreases in Opiate Dependence. *Psychopharmacology* 184, 2: 139-144; Thompson, P. M., Hayashi, K. M., Simon, S. L., Geaga, J. A., Hong, M. S., Sui, Y., et al. (2004). Structural Abnormalities in the Brains of Human Subjects Who Use Methamphetamine. *Journal of Neuroscience* 24, 26: 6028-6036; Franklin, T. E., Acton, P. D., Maldjian, J. A., Gray, J. D., Croft, J. R., Dackis, C. A., et al. (2002). Decreased Gray Matter Concentration in the Insular, Orbitofrontal, Cingulate, and Temporal Cortices of Cocaine Patients. *Biological Psychiatry* 51, 2: 134-142. 取自註(5)一文。
8. Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696-721. 取自註(5)一文。
9. 最近一、二年的統計：
  - (1) 64%美國男士每個月至少看一次A片，基督徒男士也差不多。 <http://www.digitaljournal.com/pr/2123093>
  - (2) 68%基督徒男士和百分之50牧師承認自己每週看A片。 <http://www.christiannewswire.com/news/3558374284.html>
  - (3) 75%英國基督徒男士每週至少看一次A片，41%承認自己上癮了，30%教會領袖經常看A片。 <http://www.theway.co.uk/news-9821-over-41-of-men-in-church-are-addicted-to-porn>
10. David Cay Johnston, "Indications of a slowdown in the sex entertainment trade," *New York Times*, Jan. 4, 2007. <http://www.nytimes.com/2007/01/04/business/media/04porn.html> (accessed Dec. 27, 2012); 取自 Luke Gilkerson, *Your Brain On Porn* , 下載自 [www.covenanteyes.com](http://www.covenanteyes.com) , September 8, 2015。
11. Porn Kills Love, <http://www.fightthenewdrug.org/porn-kills-love-2/> , September 19, 2015 下載。
12. <http://www.pornhub.com/insights/2014-year-in-review> , September 19, 2015 下載。
13. <http://www.cnet.com/news/india-has-porn-once-more/>
14. 「恩典之路」網站提供詳細的統計資料：<http://www.roadtoGrace.net/current-porn-statistics/> , (September 8, 2015 下載)。
15. 別讓A片綁架了我們的性，<http://hanreporter.blogspot.ca/2013/05/a.html> , (September 8, 2015 下載)。
16. 「九成台灣人，未成年就看A片！」婦女救援基金會網頁：[http://www.twrf.org.tw/tc/p2-news\\_detail.php?PKey=c868HAsr37Gll92FFlmjEgSW4C8nkWjrPonyPJ3A](http://www.twrf.org.tw/tc/p2-news_detail.php?PKey=c868HAsr37Gll92FFlmjEgSW4C8nkWjrPonyPJ3A) (September 8, 2015 下載)。
17. <https://www.youtube.com/watch?v=zTbsADkVvww>; Sid Roth 訪問畢維爾牧師夫婦，畢牧師承認自己過去有色情癮疾，也指出CNN報導，有50%男性基督徒有看A片癮，以及有70%男性基督徒有造訪A片網站。John & Lisa Bevere, *The Story of Marriage*, Messenger International, Palmer Lake, CO 80133-0888, 2014, p. 268-276.
18. Mark Laaser, *Healing the Wounds of Sexual Addiction*, Zondercan (August 2, 2004). 在這本書中，馬克·萊斯爾詳盡描述自己的心路歷程，並且從專業的角度給予生命改變之道，值得一讀；他妻子，Debra Laaser，寫的 *Shattered Vows: Hope and Healing for Women Who Have Been Sexually Betrayed*，則從另一個角度，幫助色癮者配偶得醫治，也值得一讀。他們的事工網站是 <https://www.faithfulandtrue.com/>。

19. 以下三個網絡過濾軟體，僅供參考：(一)「守約的眼」網站 (CovenantEyes) 提供相當好的網絡過濾軟體，適合個人與家庭使用，並且也提供一些資料，價位比較高，但適用不少不同的電腦作業系統，<http://www.covenanteyes.com/>；(二)「永遠守責信」網站 (EverAccountable) 的軟體只適用Android產品和個人PC，蘋果公司產品不適用，<http://www.everaccountable.com/>；(三) DNSthingy 提供的網絡過濾軟體，適合個人與家庭使用，裝在無線的路由器上（但出了門，就管不了）：<https://www.dnsthingy.com/>。
20. 約書亞 (Josh Gilman) 看到禾場的需要，辭去政府穩定的工作，現在全時間投入助人脫離性癮的事工。團隊網站：<http://strengthtofight.ca/>
21. 網站 <http://www.settingcaptivesfree.com/courses/way-of-purity/> 提供《純潔之道》課程，是一份為期六十天的互動性課程，教導你享受與主嶄新的關係，以及怎樣從不聖潔性的行為當中得釋放。
22. 也許你不確定自己色癮程度，不妨造訪 <http://www.sexhelp.com/am-i-a-sex-addict/sex-addiction-test>，接受免費性癮過濾測驗，這個測驗比較偏向網絡色情性癮問題。

