

基督徒应该如何看待性欲望

张成

一、按照神的话，正确看待性的意念

今天我们会谈论一个比较敏感的话题，就是关于两性关系以及性试探。每当圣经提到罪，很多时候都会提到男女之间的罪，比如淫乱、奸淫等，可见这一类的罪是非常普遍的。在古代，这一类的罪都是隐藏的。但随着时代的“进步”，这类事情就开始公开了。不但公开，而且还成了可以炫耀的经历，你有本事与否，就在乎你的男朋友或女朋友有多少。如果没有男朋友或女朋友，人家就会觉得你很可怜，很笨。难怪圣经说这个世界是黑暗的，是黑白不分、是非颠倒的。千万不要随从这个世界的风气，否则你也会成为一个愚昧人。

圣经教导我们什么？圣经是要教导我们怎么做人，怎么做一个真正的人。可能你没想到答案这么简单。神造了人，也把这本生命手册给了我们，教导我们如何做一个真正的人。

今天，我们不能称自己为真正的人，因为我们没有活出真正的人的样式。人之所以与动物不同，是因为人有道德观，能分辨是非善恶。人与人相处应该有诚信，这不是很基本的做人道理吗？可是今天的社会没有诚信。你谈诚信，人家会笑你愚昧。这就是黑白不分、是非颠倒。所以我们需要福音，需要神的拯救，这就是圣经所关注的。

谈到两性关系，我希望你真的要懂得分辨。这个世界灌输给了我们很多非常可怕的价值观，这些错误的价值观已经流传开了。

很多人以为只要是群众接受的，就是正确的。这种假设是非常错误的，所以教会必须教导信徒如何正确看待男女性关系、性欲等问题。



你会留意到教会从来不谈这些话题，但同时教会又非常重视婚姻。既然婚姻那么重要，怎么可能对性生活避而不谈呢？婚姻肯定包括了性生活。如果婚姻是神圣的，那么性生活是不是神圣的呢？

教会为什么对性生活只字不提呢？其实说到底，那是因为教会对性这个话题有错误的观念。我相信一谈到性，很多牧师、传道人都会觉得这是污秽的事，所以避而不谈。避而不谈，最终受亏损的是年轻的信徒，他们无法知道该如何正确看待男女性关系，结果他们就会深受世俗的性观念的影响。

我敢说绝大多数的教会和基督徒会看性为污秽的事。那么我要问：既然如此，为什么要结婚呢？教会应该辅导弟兄姐妹们明白该怎么看待性。很多年轻人有性的欲望、性的意念，却不敢开口，担心说出来之后牧师会批评他，别人会嘲笑、藐视他。正因为教会或者大多数的基督徒都是从负面的角度看两性的关系，所以也会影响到基督徒如何看待情欲，变成了所有的东西都是负面的，以致不敢讲，不敢提，结果只好隐藏起来。既然年轻的信徒不能从教会得到正确的引导，他们只好随从世界的风气和价值观，这就是普遍的情况。而且对两性的一些错误概念往往会造成很多没有必要的内疚感，他们看两性关系是污秽的，一旦心里有情欲的意念，他们就感到内疚，不敢寻求辅导，最后甚至不敢亲近神，跟神的关系就疏远了。

如果婚姻是神设立的，因为神造了男人，也造了女人，那么很明显，性欲也是神赐给人的，要不然男女怎么会想到要结婚呢？人又如何能传宗接代呢？必须明白：凡是神给的，都是好的。因

为神是美善的，美善的神不会把不好的东西给我们。但为什么我们会看性欲是污秽的呢？这是因为我们现在所看到的、所听见的都是一些羞耻的事。但这些跟神无关，神设立的婚姻是神圣的。

要明白：再好的东西，如果我们乱用或者滥用，也会变成不好的。食物就是一个例子。再好、再健康的食物，如果你吃多了，就会吃出问题来。任何好的东西，滥用或者乱用都会出问题。同样的道理，两性关系是好的，但是今天透过性关系带来的疾病是很多的，艾滋病就是其中之一，完全是性放纵所带来的恶果。



我们今天的目标是要正确地明白性欲和两性的关系，也要纠正一些错误的观念。我们先看一节经文，马太福音 5 章 28 节：

只是我告诉你们：凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。

之所以对性欲有负面的看法，是因为我们错误地理解了圣经的话。我们花一些时间来思考一下耶稣的这番话。这里说凡看见妇女就动淫念的，这人心里“已经”与她犯奸淫了。我们怎么理解耶稣的这番话呢？

或者我问你一个问题：你在学校或者单位看见英俊潇洒、貌美如花的异性，会有何反应？有没有非非之想呢？我想多少都会有一些非非之想吧，特别是年轻人。如果你还没有结婚，更会往这方面想，同意吗？或者我更进一步问你一个问题：当你在电影里看到男女亲密的镜头时，你会想什么？我们要实事求是。这是正常的成长过程，你肯定会有性幻想，关键是作为基督徒，我们该如何看待？如何有节制地去克服这些幻想？

一旦你有了性幻想，你就起了淫念，这样的话，怎么办呢？我们多多少少都有过这样的经历，问题是，如果按照耶稣的话，

你已经犯了奸淫了，怎么办呢？如果你这方面比较弱，你就是天天都在犯奸淫。我们该怎么理解耶稣的这番话呢？是不是一旦有了念头，就已经是犯了奸淫？

我们要按照神的话来正确看待性意念。有一点我们要明白，人是有想象力的，圣经没有禁止人想象。很多人都读过雅歌，读雅歌时都会觉得尴尬，因为里面对男女关系的描述很不“体面”，不应该出现在圣经里。雅歌书有很多对人体很形象的描写，难免会引起人的想象，可见圣经不介意我们想象。我们要明白人是有想象力的，圣经也没有说不允许我们想象，但关键是你必须懂得控制你的思想。



我们也必须接受一个事实：喜欢漂亮是人的天性。我们不用假装自己不是这一类的人。我们看到漂亮的异性，难免会多看一眼。如果不懂得控制自己，就会开始想象。如果思想停不下来，就会失控。人就是这样的。但我们必须正确地明白圣经的教导，不能以我们自己的经历或观点来解读圣经。错误地解释主耶稣的这番话会引发许多问题。

圣经明确地告诉我们：神会按照我们的行为来审判我们。圣经从来没有说神会按照我们的意念来审判我们，否则，我们就很麻烦了。圣经没有说意念等同于行为。如果意念等同于行为，有淫念就等同于犯淫乱，那就干脆犯淫乱好了。所以，正确地解释圣经很重要。如果你错误地辅导了兄弟姐妹，让他（她）觉得有意念就等同于犯了淫乱，他（她）就干脆犯淫乱，反正都是死路一条。耶稣在这里的意思并不是说，你有了意念就等同于淫乱。

所以，错误地理解主耶稣这番话就会导致很多严重的后果。比如，年轻信徒就会有太多不必要的内疚感，这些内疚感就会导致他们逃避牧者，甚至离开教会，因为他们认为自己已经犯了淫乱。年轻人对异性有非分之想，也会常常被这些意念困扰，他们

需要属灵长辈的辅导才能胜过这些意念。这些问题是可以解决的。但如果牧者告诉他们性欲望是污秽的，是犯了淫乱，那么他们就再也不敢找牧者谈论这个话题了。

我们来看看耶稣的这番话是什么意思。耶稣是要警告我们，淫乱是从意念开始的，你必须想办法控制意念。如果你不控制你的性幻想，那么持续地幻想最终会导致你犯罪。

你必须明白人的构造，我们接触东西是靠感官。眼睛看见、耳朵听见的就会进入你的意念，演变成幻想或者想象。如果这个意念不受控制，必然会演变成行动。这就是耶稣要警告我们的。这个行动什么时候会行出来呢？在乎机会。如果你的意念、幻想不受控制，那么下一步只是在等候机会把你所想的行出来，这是一个过程。你看了，就会想；想了，就会想更多；想多的时候，你就会动手动脚。这也是耶稣说要剜眼砍手的意思：你要想办法不惜代价控制它。我们看一节经文，雅各书 1 章 15 节：

私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。

圣经提醒我们，私欲酝酿久了就会怀孕，跟着就会生出罪来，就是行动，最后的结局就是死。犯罪是一个过程。你不会突然间向一个人发脾气，你心里面对这个人的情绪肯定已经酝酿很久了，一找到机会就会发泄出来。所有的罪都是一个过程，你不会突然间莫名其妙地想犯罪。男女之间的罪也是一个过程，如果你不懂得控制，就必然会犯罪。但不要因为你有的一些意念就很内疚，觉得自己犯罪了。千万不要有这种不必要的内疚感，你要学习去控制这些意念。如果你觉得很难控制，可以找牧者谈谈，千万不要因此远离神。



众所周知，大卫曾经犯了淫乱和谋杀罪。大卫怎么会犯了杀人罪呢？因为他喜欢上别人的妻子。他怎么会喜欢上呢？就是有一天，可能他午休起来，在王宫的平顶上走来走去，看到一个女人在洗澡。之后，他做什么呢？肯定他在想：这女人是谁？我想见见她。于是就把她召来王宫看一下。看了，喜欢上了，就跟她发生关系，一连串的罪就跟着发生了。他为了遮掩所犯的淫乱罪，就设计谋杀了那个女人的丈夫。

大卫犯奸淫不是因为他在王宫的平顶上看了那女人一眼，也不是因为把她召到王宫来见面，他和拔示巴犯罪的那一刻，才是真正犯了奸淫罪。但那一刻是一个过程，因为他没有控制他的意念。如果你不想犯罪，就要控制你的眼睛。这是很实在的建议，因为没看到、没听到的东西，你也无法幻想，所以最根本的方法是要留心你的眼睛。但无论如何，这是一个过程，一旦你的意念不受控制，你必然会犯罪。所以，如果不想犯淫乱，就必须在意念的层面上有节制，这一点非常重要。

说到意念，健康的年轻人难免会有性幻想，难免会对两性关系好奇。如果你只是出于好奇，胡思乱想，我觉得这是正常的，但你要懂得去控制它。但是有些意念你要非常小心。比如你幻想的对象是一位有夫之妇或有妇之夫，那么这种意念就是淫念了，因为这种的意念就等于是想勾引对方，想破坏别人的家庭。

如果你的意念是一个具体的对象，那么你要小心了，这不再是一些虚幻的对象。如果是一个实实在在的对象，在生活中你能接触到的，你要非常小心，这会促使你犯罪，因为对方是看得见、摸得着的。

我只能概括地说，一个健康的人有这种的好奇或想法，在某个程度上是正常的，但你必须要控制它。一旦失控，就会有问题了。我这样说，只是不想你们有一些不必要的内疚感，不希望你们一有这些念头就很自责，甚至不敢看圣经，不敢祷告。这是没

有必要的。只要你明白神的心意，圣经的教导，尽量回避这些念头或者让它一闪而过就行了。

二、手淫、自慰

我要谈论一个更敏感的话题，就是手淫。年轻人都有这个问题，但没有人敢直接谈论它。手淫有两个可能性，一个是健康生理的反应，透过触摸、玩弄生殖器产生快感，慢慢就养成了习惯。男女都会有，可以说是健康生理成长的必经之路。女孩子跟男孩子交往时尽量不要有身体上的接触，因为会有生理上的反应。可能他（她）原本没想什么，却因这跟你在身体上的接触，诱发了他（她）的生理反应，而生理上的反应自然会带来意念上的反应，结果你就成了他（她）的试探，好像是在诱惑他（她）犯罪了。

如果你的手淫是没有具体对象的，那么这只是一个健康生理的反应。年轻人如果没有任何性欲望，这是不正常的。关键是要懂得如何控制这种欲望，不懂得节制就会形成手淫、自慰的习惯。

说到这里，有一点你要小心的是：一旦你有过多的性幻想，自然你会寻求一些方法来满足你的欲望。如果你没有具体对象，就会用手淫来满足欲望。这对你是很不利的，会形成长期的习惯，削弱你的意志力、节制能力。这一点你真的要非常小心。所以我说，你必须学习在意念上控制自己，这样才不会陷入这种失控的习惯。

自慰不能说是罪，我不想加重你们的负担，加重你们心里的内疚感。但我要强调：这不等同于你就可以在手淫、自慰上放纵，因为这会带来相应的后果。正如我说，你的意念若不受控制，必然就会有所行动。男孩子可以有很多途径把意念演变成行动，比如找妓女、强奸、非礼等，或者在公车上向女士毛手毛脚。女孩子幻想多了，自然会希望有男人主动来接触你，你就被动地成了猎物，等候人来猎取你。很多女孩子会在短时间内跟不熟悉的男

人发生关系，这是因为她们已经有一段长时间的性幻想，所以一旦有机会就失控了。

如果你真的觉得控制不了自己的性欲，必须用自慰的方法来解决，那么我只能说这是下策，总比犯淫乱好多了。但是千万不要放纵，否则你真的会失控。道理其实很简单，就好像看电视剧一样，人很容易会沉迷在当中，不能自拔。更何况性欲，如果你不懂得控制它，它就会控制你。

三、如何应付情欲的困扰

最后，我们来谈谈如何应付情欲的困扰。主耶稣在马太福音提醒我们要留意我们的意念，如果你不想犯淫乱的罪，就不要放纵自己的意念。如果不想放纵意念，就不要游手好闲。古人说“饱暖思淫欲”，通常在太舒适、空闲的时候，你才会有时间去幻想。饥荒、打仗的时候，你就没有精力去想这些东西了。

比如说，有些人在空闲的时候会看电视、看小说，你看什么就会想什么，这就是耶稣想说的。为什么看到女人会起淫念呢？耶稣说的“看”，语法上不是只看了一眼，而是持续地看，就是看了一眼后，想再看第二眼、第三眼……，持续地看就会有非分之想。不是说在路上你看到一个女人走过，觉得她很美，突然间你就有了淫念。一般不会的。淫念是一个持续的过程，锁定了一个目标，反复地看，反复地想，才会产生的。



可见你眼睛所接触的东西就会影响你的意念。女孩子喜欢看韩剧，容易迷上那些浪漫的情节，看多了就会影响你的意念。特别是在临睡前看了韩剧，里面的情景一幕一幕地在你的脑海里盘旋，难免你会有幻想，因为那一刻你的脑袋是最空闲的。有些人在梦中也会梦见剧情。所以，如果你不想受这些意念搅扰，你就

不能游手好闲、无所事事。你可以选择做一些有意义的事，不要让自己胡思乱想。

我有一个习惯，读圣经时有很多难懂的经文，我就会记下来，临睡前就会想这句话是什么意思，就这样反复思想，慢慢就睡着了。这是我信主后发现的一个秘诀，对我是挺有帮助的。如果你可以培养这个习惯，主的话也会烙在你的心里。

1、逃避

我们看一节大家都很熟悉的经文，提摩太后书 2 章 22 节：

你要逃避少年人的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。

这是保罗给提摩太的建议。不要忘记提摩太是一个牧师，如果连牧师都要逃避不好的私欲，更何况我们呢？如果你看见的、听见的会影响你的意念，那么一个最简单的方法就是逃避。如果你知道某部电影有一些场景会影响你，那么你就不要看了。或者你知道某本书的内容会挑起你的情欲，你就不要看。你应该回避这些试探，否则接触多了，就会倍受困扰。

较之于二十年前，今天的年轻人更难应付试探。比如上网，你本来没想看什么不好的东西，但突然间一些图片就会自动冒出来。冒出来之后，要么你赶紧关了（女孩子还好些，通常这些图片都是针对男孩子的）；如果你多看一眼，你就会想：点击之后会不会有更精彩的图片？它会进一步地诱惑你，挑起你对异性的性幻想。很多男孩子因此就陷在里头了。

比起以往，我觉得现在的年轻人要面对的试探更多、更大，因为这是一个黑白颠倒的世代。世界灌输给你的婚姻观就是性关系，婚姻纯粹是为了满足个人的性欲望，友谊、关系都不重要，只要有性关系就行了。这是错误的观念，这也是导致高离婚率的

原因之一，因为一旦你的性欲满足了，还有什么能维持你们的关系呢？只有友谊才能维持彼此的关系。但友谊是需要时间培养的，不是“一夜情”能够建立起来的。很遗憾的是，世界灌输给年轻人的就是这种错误的观念：爱情就是一夜情，结婚就是为了性行为。甚至父母都会告诉你，结婚是为了生孩子，而且要生男的。我们把神为人设立的崇高婚姻观给彻底摧毁了。

2、逃避不是办法，还要追求真善美

保罗要提摩太逃避少年人的私欲，其中一样最明显的就是性欲的试探。如果你知道自己这方面比较弱，就更加要逃避。但光逃避也不是办法，所以保罗也给提摩太一个建议：你要追求。意思是你不能只是消极地逃避，你的生命必须有一个清晰的目标。



基督徒要追求过一个健康的生活。所以我常常鼓励基督徒生活要有规律，要多运动，否则你精力过剩，就会胡思乱想。很多人上完班后都很累，回家第一件事就是想睡觉。下班回家睡了觉之后，晚上就睡不着了，有的人会失眠，那么躺在床上会做什么呢？就是胡思乱想，甚至是性幻想。

运动，除了让我们有健康的身体，也让我们有健康的生活，不至于在不该睡觉的时候睡觉，该睡觉的时候睡不着。现今很多年轻人的生活是昼夜颠倒、乱七八糟的，如果生活失控，没有节制，那么你的生命也不会有能力胜过情欲的试探。

3、结交朋友要谨慎

保罗鼓励提摩太追求公义、敬虔、仁爱、和平的生活，而且是要和志同道合的人一起追求。所谓近朱者赤，近墨者黑，可见我们交什么样的朋友至关重要。你要主动跟那些敬畏神的人一起追求过敬虔的生活，这样神才会赐福给你，让你过得胜的生活。

那些鼓吹色情意识形态（如性开放、同居、看色情录像等）的朋友，一定要远离他们，否则就是在削弱自己的节制能力，玩火自焚。

4、常常让神的话存在你心里

另外一个建议就是：你要常常把神的话存在心里，让神的话时刻提醒、保守你。神的话可以像保护伞一样保护你的心，使你不至于陷入试探中。而且你还要常常藉着祷告亲近神。我们有一种错误的观念：一旦我们有不好的意念时，心里就感到内疚，不敢来到神面前，不敢向神祷告了。恰恰相反，我觉得这时候你更需要神，因为你软弱，所以你更加要亲近神。

为什么听道要做笔记呢？做笔记不是为了给牧师看，而是为了反复思想所听见的道。透过反复思想，神的话就会慢慢进入你的心里。可能现在你没觉察到什么，但在关键时刻，神的话就会从我们心里冒出来，提醒我们当如何行事。这就是神的话的奇妙作为。

5、如果很难胜过，可以找老师沟通

如果你在情欲上有很大的挣扎，非常难胜过，你应该找你的牧者沟通。你千万不要像亚当和夏娃那样，犯罪之后就想方设法躲避神。逃避或者隐藏只会令情况越来越糟，因为魔鬼会藉着你的软弱来控诉你，最后令到你跟神的关系越来越疏远。所以在两性问题上，如果有些事情你不知道该如何解决，你可以找牧者谈。你要信任你的牧者，他们不是在辖管你，更不会故意找机会惩罚你。他们是神为你预备的老师，作你随时的帮助。

