

因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。

For the kingdom of God is not a matter of eating and drinking, but of righteousness, peace and joy in the Holy Spirit.

4

文／陳博仁 圖／Dora

喜樂中的喜樂

——從醫學角度來談

假若人對神的話語缺乏敬畏，……盲目追求愉悅的滿足，在短暫的快樂後，往往要面對的是內心長久的懊悔與痛苦。



想想我們曾經被獎勵而覺得快樂的經驗，比如：被讚美、喝上一口好茶、被所愛的人擁抱等等。雖然經歷的事情不一樣，但這些事件對大腦的刺激，卻是以同樣特定途徑來進行處理的。這個大腦神經路徑可以使人覺得被獎勵，這就是大腦的「獎勵系統」。

那麼，大腦獎勵系統（reward system）是如何運作呢？當我們經歷快樂的事，大腦會分泌一種神經傳導物質，這種物質被稱為「多巴胺」（dopamine）。分泌的地點位在中腦的「腹側被蓋區（VTA）」，是富含多巴胺的部位。多巴胺會經由神經迴路將這種訊息傳到大腦不同部位，使我們對所經歷的事產生快樂情緒，經驗當下是做什麼事情，產生注意力及動機並形成記憶。這個神經迴路的運作會告訴我們，所經歷的事很美好，讓我們再做一次，這形成了我們對快樂的事的自然反應。這類快樂的刺激包含，食物、性愛、人際關係、遊戲，甚至某些特定藥物……。所以我們喝到一口好茶，很自然的會想再喝一口，並再次經歷獎勵系統所帶來的愉悅。而這個愉快的經歷會形成記憶，使人記得這次美好的享受。

甚麼藥物會影響大腦的獎勵系統？這些特定藥物包含海洛英、安非他命、可卡因……。這些毒品可以啟動大腦獎勵系統，分泌大量多巴胺，使人對毒品的愉悅脫序成為無盡的渴望與追求。不同的毒品所活化大腦獎勵系統的程度也不一樣，這也說明了不同毒品所產生的依賴性也不一樣。有些毒品所產生的依賴性遠超乎其他毒品。另一方面，在多巴胺大量分泌的同時，另一個大腦神經傳導物質「血清素」分泌量被壓制，血清素在大腦負責許多作用，其中一個作用是「滿足」。造成人們在享受多巴胺所帶來的愉悅，同時又經歷血清素降低所帶來的不滿足。於是大腦獎勵系統被綁架

了。吸毒的人陷入無止境的渴求，也願意付出嚴重的代價，只為再次享受那脫序的愉悅來滿足自己。

因此，藥物成癮的機制有很強的生理因素。過去我們認為藥物成癮的人是因為道德的敗壞，但不盡然。正如有些家族有易產生高血壓的體質，有些家族也有容易產生藥物成癮的體質。但這並不意味這個家族的人最後都會藥物成癮。因為還有環境因素，以及個人選擇的心理因素使人產生不同的結果。

那麼，大腦獎勵系統存在的意義是甚麼？這個系統可以加強人類在自然界的生存及繁衍的能力。因為有害的刺激或讓人痛苦的經驗不會啟動大腦獎勵系統。所以，藉著獎勵系統的幫助，喜歡有益的刺激，減少有害的刺激，可以使人學習並記憶哪些行為可以活得更好。而這種行為也可以加強同一族群共同學習更好，更適合生存的生存模式。因此，不同族群在不同生活環境下，會發展

出不同的文化。比如：不同的服飾、飲食習慣、建築風格、交通方式或生活習慣。

《聖經》裡曾經提到一件事情，很適合用來說明大腦獎勵系統如何影響群眾的行為，並強化群眾再做一次的動機。當中記載希西家王呼籲百姓向神守節：「在耶路撒冷的以色列人大大喜樂，守除酵節七日。利未人和祭司用響亮的樂器，日日頌讚耶和華。希西家慰勞一切善於事奉耶和華的利未人。於是眾人吃節筵七日，又獻平安祭，且向耶和華他們列祖的神認罪。全會眾商議，要再守節七日；於是歡歡喜喜地又守節七日。猶大王希西家賜給會眾公牛一千隻，羊七千隻為祭物；眾首領也賜給會眾公牛一千隻，羊一萬隻，並有許多的祭司潔淨自己。猶大全會眾、祭司、利未人，並那從以色列地來的會眾和寄居的人，以及猶大寄居的人，盡都喜樂。這樣，在耶路撒冷大有喜樂，自從以色列王大衛兒子所羅門的時候，在耶路撒冷沒有這樣的喜樂。那時，祭司、利未人



因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。

For the kingdom of God is not a matter of eating and peace and joy in the Holy Spirit.

起來，為民祝福。他們的聲音蒙神垂聽，他們的禱告達到天上的聖所」（代下三十21-27）。

可是，所羅門王曾經觀察到一個現象。他說「神造人原是正直，但他們尋出許多巧計」（傳七29）。意思是說，神造人原是很單純的，但人把自己弄得這麼複雜。大腦獎勵系統原是神讓人更適合生存的幫助，但人卻違背了神的用意。在創世記中記載，夏娃見善惡樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了；又給她丈夫，她丈夫也吃了。在夏娃過去的經驗，樹上的果子是可做食物的。好看的果實更是新鮮的保證。在大腦獎勵系統的運作下，夏娃的本能判斷是可以吃的。但神曾經吩咐亞當，分別善惡樹上的果子不可吃，因為吃的日子必定死。可是，蛇的蠱惑使夏娃想得著如神一樣能知善惡的智慧，結果就是人類從此陷在罪中。這絕不是神當初在人腦中造獎勵系統的原意。人還有神的話語所建立的價值觀，能幫助人免於大腦獎勵系統被濫用的錯誤，比如：沉溺在賭博、電玩、酗酒、吸毒等等。

假若人對神的話語缺乏敬畏，輕看祂的吩咐，盲目追求愉悅的滿足，在短暫的快樂後，往往要面對的是內心長久的懊悔與痛苦。有的人為了擺脫現實的痛苦，利用毒品、酒精使自己沉溺在大量多巴胺的生理快樂中。但他醒來卻是看見更加墮落，看到的是沒有希望的人生。這種罪中之樂的追求，使人離神越來越遠；人若不及時醒悟悔改歸向神，將來恐怕難以脫離末日的審判。

