



# 哭泣与淚



◎苏美灵

奥运金牌得主站在领奖台上望着缓缓上升的国旗飘扬，同时响乐队奏出国歌，堂堂的一个男子汉却不能控制热泪一滴一滴的淌下来。

五十岁的陈先生目送长子背着旅行袋走向候机室时，一向坚强的他不落涕的他竟然觉得咽喉梗塞，因为儿子将要出国升学，可能几年内都看不见他。

十九岁的小提琴手首次在大会堂千多名观众前演奏完毕，接受献花时不禁热泪满眶。

陈太太在婚礼进行中看着披着婚纱的女儿挽着新婚夫妇步出礼堂时，想起自己廿多年前婚礼的一幕，强忍不住眼淚，哭了出来。

六十岁的王伯伯惊闻爱妻因癌逝世，不禁老淚纵横，哭个不停。

传统的教导是：流淚哭泣是小孩子或弱者的表现，而意志坚强的人或勇者，男子汉是不易落涕的。人们普遍地有这种想法，因为日常所听见的哭声大多是由小孩子发出来的。因为婴儿时期，哭是他们唯一可以与外界沟通的语言，不论饿，饱，冷，热，病，情绪不安或睡醒之时，都用哭去表示及传递自己的感觉；也用以表达自己的不满。及至长大了，知道哭不再是长有的武器，成年人哭已被视为幼稚或不成熟的表现。

可是现代心理专家分析人的各种心理表现和特征之后，重新发现了哭泣其实乃是人的正常表现。但是正如上述，往往由於文化背景和传统的教导，哭被抑制了，以致我们不能尽情的哭个痛快；只能偷偷地暗自饮泣，这样反而造成生理上的不平衡。

究竟哭是怎么一回事？眼淚又是什么？为什么人体众多的分泌物中，它是那么独特的？

## 一. 淚的功用

淚腺是位於眼眶內在眼球侧的一个像杏仁

般大的腺体。它的分泌物一淚水，经由一连串的管道输往鼻腔。它的出口在眼皮边，淚水日夜不停地分泌出来的。除此之外，眼角膜的腺体细胞也会分泌如淚水一样的东西，使眼球表面保持湿润。故此我们每隔几秒钟便眨眼一次，除了可以清理眼球上的微尘之外，也可以使这一层薄薄的淚水铺满眼球，保持视野清晰，作用像汽车玻璃前的水拨一样。

眼淚的主要成分当然是水，但它的味道是略咸的，因为它带有盐份(NaCl)。还有氯化钙(CaCl2)和多种矿物质，及蛋白，因为它从血清分隔出来的。除此之外，淚水还有一样宝贵的成份溶菌酵素(Lysozyme)，共有三十多种不同的功用，具有强力的杀菌作用，它和唾液的作用相仿。所以淚水若分泌正常，我们的眼睛才能健康，运作正常，即使整天视物也不会觉得疲倦。倘若淚水不足，眼睛会感觉十分疼痛和易於疲劳。故此，市面上有各种眼药水，用以舒缓眼睛的疲劳，不过使用眼药水只是治标的方法，因为淚水不足显示生理有毛病，不能分泌足够的眼淚。另一方面，眼药水虽然有杀菌的能力，可惜它连眼睛上有益的细菌也一并杀灭，使我们更容易受病菌感染而致病。因为眼睛上有益的细菌有九种之多，是对付那些真正致病细菌的重要防线。

## 二. 哭泣种种

在众多生物中，似乎只有人类最能利用哭泣去发泄自己的情绪。近几十年，不少学者深入非洲大陆，专门研究灵长类动物的种种行为，也发现牠们有类似哭泣的表现，不过可不像人类那么尽情地哭泣。牠们若丧失了幼儿或配偶，都会陷入一种非常失落的情况，但却不见得牠们会哭个不停

或十分哀伤。至於俗世人所说的鳄鱼淚，则情形略有不同。看起来鳄鱼，雀鸟和海龟也会落涕；而鱼淚更被人嘲为假慈悲。但这些动物並不是真的会流淚，而是因为牠们长期摄入过多的盐份，故此由淚腺把多余的盐份排出来。淚水只不过是一种排泄物，与情感根本扯不上任何关系。但在人类各种情感表现中，我们有喜怒哀乐爱恐惧，而欢乐的时间总比哭泣的时间更多。但淚水可不是只在痛苦悲伤时才会掉下来的。在众多的情况下，我们也会情不自禁的流淚，而淚的种种可谓洋洋大观。

### 1. 悲哀之淚

人类在遭遇不测或惊闻噩耗如丧偶，丧子，或遇到失恋，失业，失婚等情况时，都会觉得悲痛而哭起来。虽然哭不能逆转既成的事实，但却能舒缓悲痛的心情，使人在心理上觉得舒服些。圣经首次记载人类哭泣事情便是夏甲被赶到旷野的时候，没有水喝，便不忍心看着儿子渴死而痛哭。

### 2. 疼痛之淚

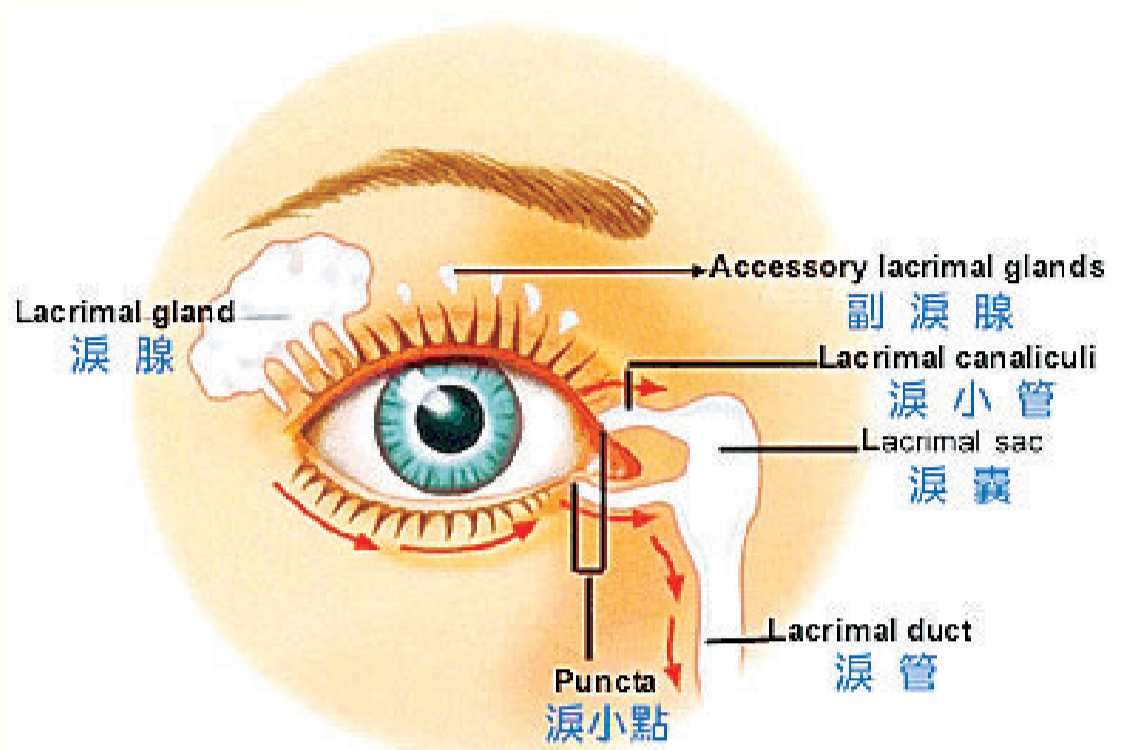
身体受到创伤时，不论是刀伤，火伤和其他利器引致的损伤，我们也会痛得哭起来。事实上，哭和笑都可以使脑产生一种自然的止痛剂内啡(Endorphin)，有助减轻痛楚。

### 3. 感激之淚

当人受到别人的恩惠时，也觉得感动而流涕或热泪满眶。正如圣经中记载到那些被人家唾棄的罪人竟然获得主耶穌接纳和宽恕时，便会因神的厚恩而感动到潸然淚下。

### 4. 忏悔之淚

当我们做错了事，良心受到责备，觉得不平安时，也会痛哭流涕。因为这些事往往伤害了别人，或令神难过时，心中因此深感后悔；痛哭则表示恨恶自己做了这样错事。例如圣经中记载彼得听见鸡



叫时就想起主耶穌的话：“鸡叫两遍以先，你要三次不认我。”他立刻出去痛哭。大卫犯罪后受到先知拿单的责备，就昼夜痛哭，求神恕。

### 5. 感慨之淚

不少人在看见一帧照片，一件物件，或听见某首歌曲，乐章也会情不自禁地落涕，因为他联想起以前发生过的事，人，便触景伤情。人生经验丰富和有不平凡遭遇的人多有共鸣之淚。很多老年人想起过往曾经历的辛酸，不禁悲从中来，老淚纵横。也有人去参观一些历史文物例如二次大战或内战的图片时，总会想起在战乱中丧命的亲人或同胞，也会产生不忍卒睹之情，流起淚来。

### 6. 气愤之淚

当我们遇到一些十分窘困的情形或遇到甚为尴尬的事情时，也会急得像热窝上之蚂蚁，哭了出来。然而女性较富感情，容易感觉自己软弱无助，不能走出困境。但男性以乎被迫要装出一副坚强的面貌，忍住眼淚。

### 7. 欢乐之淚

这种淚多与一些意想不到的事情有关。每当我们期待已久的梦想终于实现了，当失散的家人重逢或获得某些奖项时，都会带来欢乐之

淚。落涕的场面在毕业典礼，婚礼，音乐演奏会，运动会或艺术颁奖典礼中最常见。例如圣经中的浪子比喻，失羊比喻和失钱比喻中，那几位主角在找回失去的东西后都叫邻舍和他们一同欢乐。

## 三. 哭泣疗法

虽然传统上好像只准笑不准哭，易哭泣被视为是弱者的行为，男性自小更被教导“流血不流淚”，或“男儿有淚不轻弹”等等，以致流淚被压制了好几千年。但现在不少专家认为这些观念应该彻底改变。鑑於现代人，尤其是生活在都市的人，长期在压力之下工作，生活，以致精神甚为紧张，不少人纷纷寻求减压妙方，但由於压力不是一种疾病，而是一种精神状态，所以不是服用一些药物便可治愈的。专家常有各类人仕采用，而哭泣疗法便是其一种，可见若应该哭泣的话，就应尽量尽情哭过痛快。专家发现在哭泣时，所分泌情感淚水的化学成分和眼睛受到刺激时所流出的不同。前者使身体产生某种化学变化，可能令更多的止痛剂(内啡)分泌出来而达到舒缓情绪的效果。故此，有人说，哭泣是减压的灵丹妙药并不过份。强烈地抑制情感之淚反而使人身心受损。难怪女性较男性长寿，因为她们哭得较多，对健康有利无损。

## 四. 耶穌哭了

在圣经六十六卷中，最短的一句经文是约翰福音第十一章35节：“耶穌哭了”。主所爱的人拉撒路死了，並且埋葬了。众人为他哀哭，他的两个姐姐更加悲伤不已。耶穌来到伯大尼这个家里，看见如此凄惨一片愁云的景象，也和他们一同哭。在这个神蹟中，圣经用了短短几个字道出耶穌人性的一面。祂和我们一样会笑，也会哭。祂的哭可不单是为了英年早逝的拉撒路而哭，也为马大和马利亚丧弟之痛而哭，更为犹太人心硬不肯相信祂是复活之主，掌管生命之主，也是生命之源头而哭。使徒保罗也曾说与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭，因为这些是人们正常情感的表露方法，不能说是弱者的行为。况且，在我们痛苦的时候，神並未掩面不顾我们，祂更会用皮袋去装我们的眼淚(诗篇第五十六篇8节)。故此，让我们哭个痛快吧！



## 颜俊民弟兄蒙主恩召

# 榮 归 天 国

福 音 快 报

万福商人团契 印华乐龄俱乐部  
印尼华人教会 荣年教牧团契  
同表哀悼