

分类号: C95  
论文编号: 20180304J2004

单位代码: 10672  
密 级: 公开



2021 届硕士研究生学位论文

## 黔西北彝族丧葬仪式及其心理疗愈功能研究

学位申请人姓名 杨超

培 养 学 院 民族文化与认知科学学院

一导姓名及职称 张学立 教授

二导姓名及职称

学科代码及名称 0304J2 民族文化与认知

研 究 方 向 民族文化与认知

论文提交日期 2021 年 5 月 27 日

中国·贵州·贵阳



## 摘 要

亲人去世是每个人都会遭遇的事情，我们总是会为此感到伤心难过，绝大部分的人能够顺利渡过这段艰难的时光。而有的人会因为某些因素无法排解这种痛苦的情绪，最终导致心理障碍的发生，这种障碍对其生产生活与社会适应状况都有明显的消极影响。而这种障碍在农村地区却极少发生，这在于农村丧葬文化的保留，其中的许多仪式与心理咨询所遵循的原理一致，因而能帮助参与丧葬的丧亲者顺利实现悲伤分离。近年来，国家强调民族文化的保护与传承，丧葬文化中隐藏的这种功能是实现文化保护与传承的基础。彝族的丧葬文化受到其民族语言与其独特的毕摩文化影响，具有区别其他民族的独特性，这份独特性体现在其万物有灵、灵魂永恒、死是另一种生的生死观上。因此探寻其中的心理疗愈价值具有重大的意义，能给民族学与心理学的相关研究提供参考。

本研究旨在揭示彝族丧葬仪式的心理疗愈功能，并以此建立一个心理疗愈模式。通过文献法梳理相关文献，为后续工作打基础；采用观察法对赫章县 X 村 L 老人的丧葬仪式进行田野调查；采用访谈法对 L 老人至亲进行访谈；最终获得彝族丧葬仪式的研究资料。采用民族学与心理学的视角综合分析了彝族丧葬仪式，得出彝族丧葬仪式的心理疗愈功能的四个结论。本研究的研究结论将有望为保护和弘扬彝族的民族文化提供依据，同时为当今的心理治疗领域的本土化疗法通过参考。全文分为五个部分：

“绪言”部分介绍了选题缘由、文献综述、研究方法、理论基础与概念界定。其中文献综述中主要介绍了彝族丧葬仪式及其心理疗愈功能的国内外研究现状。

第一章是田野点概况。主要介绍了田野点的选取和 X 村所在乡的概况，对 X 村所在乡的行政区划、地理区位以及民俗文化三个方面的内容进行了阐述。

第二章是黔西北彝族丧葬仪式。主要阐述了丧葬仪式过程并对其仪式进行了相应分析，分析了彝族丧葬仪式，总结了其仪式类型、丧礼特点与蕴含的彝族观念认知。

第三章是彝族丧葬仪式的心理疗愈功能。将仪式中的疗愈功能归纳整合为四个层面，按认知改变、情绪转化、行为缓和与社会支持四个功能一个小节进行分析描述，对一个仪式中牵涉到的多个功能进行分析。

第四章是黔西北彝族丧葬仪式的心理疗愈模式。根据上一章节对心理疗愈功能的阐述，整合了关于四个层面的心理疗愈模式，将涉及的仪式与可以进行的疗愈活动做了简略梳理，同时将运用该模式的步骤和要求做了相关规定。

“结语”部分梳理了研究进程并对本研究的结论进行了简要总结，心理疗愈功能主要有认知改变功能；情绪转化功能；行为缓和功能；社会支持功能。最后指出了本研究的不足之处也提出了相应的展望。

**关键词：**黔西北 彝族 丧葬仪式 心理疗愈 哀伤研究

## **Study on funeral ceremony and psychological healing function of Yi ethnic group in Northwest Guizhou**

**Abstract** The death of a loved one is something that everyone will encounter, and we always feel sad and sad about it, and most people can get through this difficult time smoothly. Some people can not solve this painful emotion because of some factors, which eventually leads to the occurrence of psychological disorders, which have obvious negative effects on their production, life and social adaptation. However, this kind of obstacle is rare in rural areas, which lies in the preservation of rural funeral culture, many of which are consistent with the principles followed by psychological counseling, so it can help the bereaved to realize the separation of sadness smoothly. In recent years, the state emphasizes the protection and inheritance of ethnic culture, and the hidden function in funeral culture is the basis of cultural protection and inheritance. The funeral culture of Yi ethnic group is influenced by its ethnic language and its unique Bimo culture. This uniqueness is reflected in its animism, eternal soul, death is another view of life and death. Therefore, it is of great significance to explore the value of psychological healing, which will have an important impact on ethnology and psychology.

The purpose of this study is to reveal the psychological healing function of Yi funeral ceremony and to establish a psychological healing model. Through the literature method combing the relevant literature, for the follow-up work to lay the foundation. Using the observation method to carry on the field investigation to the funeral ceremony of the old people in X village of Hezhang county. An interview method was used to interview the relatives of the L elderly, and finally the research materials of the Yi funeral ceremony were obtained. From the perspective of ethnology and psychology, this paper comprehensively analyzes the funeral ceremony of Yi ethnic group, and draws four conclusions on the psychological healing function of funeral ceremony of Yi ethnic group. The conclusions of this study will be expected to provide a basis for the

protection and promotion of Yi ethnic culture, and will also serve as a reference for the localization therapy of psychotherapy collar today. The paper is divided into five parts: The "Clue" section introduces the reasons for the topic selection, literature review, research methods, theoretical basis and concept definition. Introduce the study of Yi funeral ceremony and psychological healing function.

The first chapter is the field point overview. This paper mainly introduces the selection of field points and the overview of X village, and expounds the administrative division, geographical location and three aspects of X village and folk culture.

The second chapter is the funeral ceremony of the Yi ethnic group in northwest Guizhou. It mainly expounds the funeral ceremony process, analyzes the ceremony accordingly, analyzes the funeral ceremony of the Yi ethnic group, and summarizes the ceremony type, funeral characteristics and the concept cognition of the Yi ethnic group.

The third chapter is the psychological healing function of Yi ethnic funeral rituals. The healing function in the ritual is summarized and integrated into four levels, and analyzed and described in one subsection according to the four functions of cognitive change, emotional transformation, behavioral relaxation and social support, and the multiple functions involved in a ritual are analyzed.

The fourth chapter is about the psychological healing mode of the funeral rituals of the Yi people in northwestern Guizhou. According to the explanation of the psychological healing function in the previous chapter, the four-level psychological healing model is integrated, and the involved rituals and the healing activities that can be carried out are briefly sorted out, and the steps and requirements for applying the model are also summarized. Made relevant regulations.

The "Conclusion" part sorts out the research process and briefly summarizes the conclusions of this study. The psychological healing function mainly includes the cognitive change function; the emotional transformation function; the behavioral relaxation function; and the social support function. Finally, it points out the shortcomings of this research and puts forward corresponding prospects.

**Keywords:** Northwest Guizhou the Yi ethnic group Funeral ceremony  
Psychotherapy Sorrow research

## 目 录

绪 言 .....	1
一、选题缘由.....	2
（一）选题动因.....	2
（二）研究目的与意义.....	4
二、文献综述.....	5
（一）国内研究现状.....	5
（二）国外研究现状.....	8
三、研究方法.....	10
（一）文献法.....	10
（二）观察法.....	10
（三）访谈法.....	11
四、理论基础与概念界定.....	11
（一）理论基础.....	11
（二）概念界定.....	15
第一章 田野点概况.....	17
一、田野点选取.....	17
二、X 村所在乡概况 .....	18
（一）行政区划与人口分布.....	18
（二）地理区位.....	19
（三）民俗文化.....	19
第二章 黔西北彝族丧葬仪式.....	20
一、彝族丧葬仪式过程.....	20
（一）落气.....	20
（二）报丧.....	21
（三）入殓.....	21
（四）守夜.....	21

(五) 迎毕摩神.....	21
(六) 起经打醋坛.....	22
(七) 翻占卜书.....	23
(八) 请逝者到祭坛.....	24
(九) 兴礼仪.....	25
(十) 晚祭.....	28
(十一) 跳脚仪式.....	29
(十二) 超度.....	30
(十三) 招魂.....	31
(十四) 指路.....	32
二、彝族丧葬仪式分析.....	33
(一) 仪式类型.....	34
(二) 丧礼特点.....	35
(三) 观念认知.....	36
<b>第三章 黔西北彝族丧葬仪式的心理疗愈功能.....</b>	<b>40</b>
一、认知改变功能.....	40
(一) 加速调节“自我认知”.....	40
(二) 信仰强化认知改变.....	42
(三) 转移注意力.....	44
二、情绪转化功能.....	45
(一) 宣泄负性情绪.....	45
(二) 建立新的情感联结.....	46
三、行为缓和功能.....	48
四、社会支持功能.....	48
(一) 仪式增加集体归属感.....	48
(二) 孝文化增强集体认同感.....	49
<b>第四章 黔西北彝族丧葬仪式的心理疗愈模式.....</b>	<b>50</b>
一、模式基本内容.....	50
二、运用步骤.....	50



结 语 .....	52
参考文献 .....	53
致 谢 .....	57
在校期间科研成果 .....	58
附录一 .....	59
附录二 .....	60

## 绪 言

人的一生总是喜忧参半的，只拥有其中之一的人几乎不存在。相较愉快之事，忧伤之事的成因更加复杂多样，形式也更繁杂，正如佛家所说，“人生八苦，生老病死、爱别离、怨长久、求不得、放不下。”<sup>①</sup>死亡是一种超越一切痛苦，无论亲人离世、友人离世对在世者的打击都是十分巨大的，但这类事情往往又是人生在世必然会遭遇的事情，是世界的永恒话题。亲人、友人的离世会让在世者体验到悲恸、愧疚等消极负面的情绪，因人的不同这种情绪持续的时间也有所不同，但若长时间处在这种情绪内无法得到调解，则会严重影响到其身心健康与生产生活状况。有研究指出，无法调适亲友离世后所产生的消极负面情绪，进而引发心理障碍的人群，在精神卫生部门的患者中占比 15%-21%，<sup>②</sup>这意味着及时调适消极负面情绪对丧亲人群而言意义重大。有的人因沉浸悲哀中无法自行调适，必须借助外界的力量帮助其实现消极情绪的调解，而有研究却显示在缺乏心理辅导机构的农村地区，人们能轻松度过心理调适阶段，恢复正常生活，究其缘由发现，农村地区所保留的传统丧葬文化对帮助丧亲者更快地调整自身情绪回归社会生活具有显著积极作用。<sup>③</sup>

彝族是我国一个历史悠久的古老民族，也是支系最多的一个少数民族，主要栖息于我国西南边陲地带，因其民族语言及独特的毕摩文化信仰，保留了独特的丧葬文化。且通过文献查阅发现，彝族丧葬文化内涵深远，具备相当丰富的社会心理功能。但这些研究主要采用民族学研究方法，对社会心理功能也只粗略提及，没能上升到丧葬文化与心理疗愈的理论高度。在我国日益强调筑牢中华民族共同体意识，提倡保护和发扬各民族文化的背景下，利用丧葬仪式对丧亲者进行心理调适从而进一步发展传承民族文化不失为一条可行途径。基于这一设想，本研究希望能剖析彝族丧葬仪式所蕴含的丰富心理疗愈功能，形成相对系统化的结论，既为保护和弘扬彝族的民族文化提供依据，又能为当今的心理治疗领域提供参考。

① 昙元谶译，林世田等点校. 涅槃经[M]. 宗教文化出版社，2001:58.

② Worden, J. William, ebrary, Inc. Grief counseling and grief therapy : a handbook for the mental health practitioner[M]. Springer Publishing Company, 2002:1-4.

③ 邱小艳, 燕良弼. 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(05):944-946+929.

## 一、选题缘由

### （一）选题动因

本研究以黔西北彝族的丧葬仪式入手，对其进行心理疗愈功能的分析，主要考虑到以下几个方面的因素。

#### 1. 理论方面的因素

查阅相关文献发现，丧葬礼俗具有相应的心理治疗价值。丧葬仪式的各个环节都具有不同的心理治疗作用，在汉族丧葬礼俗的哭丧仪式中，丧亲者得到了宣泄负面情绪的一个有效平台，这个平台既能得到外界社会的接受也让丧亲家属无所顾忌，在哭诉与吟唱中，丧亲者的哀痛得到最大限度降低，从而有效避免创伤后遗症的发生。<sup>①</sup>另外，研究指出社会支持有利于抑制哀伤导致的心理障碍的发展和蔓延，<sup>②</sup>而亲友和乡邻在丧葬活动中的帮助和抚慰自然地起到了这一作用，属于一种团体心理辅导方式。<sup>③</sup>鉴于汉族农村丧葬仪式的这一心理治疗价值，彝族的特殊信仰与独特的丧葬文化是否具有同样的价值值得挖掘。

#### 2. 现实方面的因素

其一，关于民族文化的保护。当今世界是一个多元化的世界，无论人事均应从多元角度看待，文化亦然。中国自古就是多元文化的代表，不仅因为它是由多民族组成的国家，更因为中国文化是通过多元文化融合交汇形成的。中华文化由汉族文化和各少数民族文化共同组成，就像江河之水汇入海洋一样，而不同的民族文化也有其自身的独特性，相互影响又各自独立。随着时代的发展，各民族之间的交流与融合，部分少数民族文化出现消亡的迹象。对于这种现象，社会各界都意识到进行民族文化保护的工作重要性。彝族丧葬文化是区别于其他民族的重要特征，象征着彝族的世界观、生死观与宇宙观等民族心理特点，因此剖析其中所蕴含的心理疗愈价值不仅能宣扬其文化，帮助人们理解其文化内涵与民族特性，还能更好地保护传承其文化。

其二，关于田野点的可行性。贵州省是我国彝族人口分布第三大省，据 2010 年全国第六次人口普查结果，彝族现有人口 8714393 人，其中贵州有 80 多万人

① 邱小艳, 燕良弼. 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(05): 944-946+929.

② 何丽, 王建平, 尉玮, 谢秋媛, 唐苏勤. 301 名丧亲者哀伤反应及其影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(06): 932-936.

口。<sup>①</sup>黔西北是贵州省彝族的主要栖息地，彝族远古先民中的一些部落和支系较早在这里建立奴隶制方国政权，确立了古代彝族在黔西北的统治地位。虽然从汉代开始，由彝族所建立的一些方国就曾归附于中央王朝，但直到清代改土归流前，彝族上层统治者始终控制着黔西北地区。因此，黔西北在古代不仅人口上处于“夷多汉少”的状况，文化上也是彝族文化处于主流文化地位。<sup>②</sup>黔西北地区位于滇东高原与黔中高原的过渡地带，地势西高东低，属乌蒙山脉中段，地势陡峭，山峦重叠，其中赫章韭菜坪为全省最高峰。<sup>③</sup>地势的险峻在阻隔了彝族人民与外界交流的同时也对其文化起到了保护作用，加之为了贯彻落实中共中央下达的民族文化保护政策，贵州省委做出了一系列的决策推动文化大繁荣大发展，从而对黔西北甚至全省的民族文化起到了有力的保护作用。因此黔西北地区的彝族文化都保存得相对完好，具备进行本研究的可行性。

其三，相关研究的欠缺。学界关于彝族丧葬仪式的研究范畴相当丰富，包括其起源、发展、文化内涵、社会功能等方面的研究。但经过文献查阅发现，因彝族的丧葬文化受毕摩文化的影响，毕摩文化中所带有的“封建迷信”色彩使得其心理治疗功能的研究价值被掩盖，得不到学界重视，实际上已有研究证实毕摩文化具有相当丰富的心理治疗因素与功能，<sup>④</sup>可见彝族的丧葬文化应该也具有一定的心理疗愈功能。且近年来关于心理咨询方法本土化的探索性研究开展得如火如荼，但多数是针对汉族文化的研究，针对少数民族文化心理咨询方法的研究较少。因此深挖结合彝族丧葬仪式与心理咨询二者的研究价值，能够为今后的研究提供参考。

其四，关于自身所具备进行本研究的条件。本研究受到导师“贵州省哲学社会科学规划文化单列课题”——《贵州少数民族传统认知研究》的启发，加之本科学习心理学专业且对丧葬习俗十分感兴趣，希望能结合导师的课题设计和本科的知识做以心理学为研究手段，彝族丧葬仪式为主题的研究。本研究的研究主题也恰巧符合现专业的培养计划，作为民族文化与认知专业的学生，我们需要结合民族学的知识与认知科学的知识进行研究，尽最大的努力将民族学与认知科学两

① 贵州省第六次人口普查领导小组办公室. 贵州省 2010 年人口普查资料（上册）[M]. 中国统计出版社, 2012:72-73.

② 陈燕英. 毕节彝族发展历史研究[M]. 光明日报出版社, 2014:2.

③ 贵州省地方志编纂委员会. 贵州省志·民族志[M]. 贵州民族出版社, 2002:437-438.

④ 尔古果. 凉山彝族毕摩仪式中的心理治疗因素与功能的研究[D]. 西南民族大学, 2011.

门学科交叉融合。本研究的出发点在于民族文化与心理治疗的融合，利用精神分析理论分析彝族丧葬仪式的心理疗愈价值，既能弘扬民族文化中的优秀成分，又能对心理咨询的本土化探索提供参考，同时也为跨学科研究提供案例。

## （二）研究目的与意义

### 1. 研究目的

亲人去世是每个人都会遭遇的事情，我们总是会为此感到伤心难过，绝大部分的人能够顺利渡过这段艰难的时光。而有的人会因为某些因素无法排解这种痛苦的情绪，最终导致心理障碍的发生，这种障碍对其生产生活与社会适应状况都有明显的消极影响。研究显示这种障碍在农村地区却极少发生，这在于农村丧葬文化的保留，其中的许多仪式与心理咨询所遵循的原理一致，因而能帮助参与丧葬的丧亲者顺利实现悲伤分离。

近年来，国家强调民族文化的保护与传承，丧葬文化中隐藏的这种功能是实现文化保护与传承的基础。彝族的丧葬文化受到其民族语言与其独特的毕摩文化影响，具有区别与其他民族的独特性，这份独特性体现在其万物有灵、灵魂永恒、死是另一种生的生死观上。但人们始终对丧葬文化持排斥心理，认为是“封建迷信”，没有引起学界的重视。实际上已有研究显示毕摩文化具有丰富的社会内涵与心理治疗功能，但因前期研究的忽视，彝族丧葬文化的心理疗愈价值没有被完全挖掘，这一价值正是心理咨询与治疗所寻求的本土化疗法的文化根源。因此，本研究的目的旨在：

（1）解释彝族丧葬的文化内涵与心理价值，促进人民群众对彝族丧葬文化的认识和理解，以此推动民族文化的保护与传承。

（2）为心理咨询与心理治疗领域利用我国优秀少数民族文化进行心理疗法本土化研究提供参考。

（3）归纳总结黔西北彝族丧葬仪式的心理疗愈功能模式，为哀伤心理咨询研究提供案例支撑。

### 2. 研究意义

#### （1）理论意义

通过详实的田野调查，观察记录彝族的丧葬仪式，后通过资料整理分析其对人的心理疗愈价值与功能，具有一定的学术价值。增加民族学中关于彝族丧葬文

化的研究内容,有利于促进民族团结,为民族政策的制定提供一定的参考价值;增加心理学中关于少数民族丧葬仪式疗愈理论的研究,为心理咨询与心理治疗领域利用我国优秀少数民族文化进行心理疗法本土化研究提供参考。本研究结合民族学与心理学进行研究的思路,有利于跨学科研究的发展。

## (2) 现实意义

本研究对彝族丧葬仪式的记录,在促进彝族人民更加认同自身民族文化的同时,有利于彝族文化的传承与发扬,也有利于中国少数民族文化的传承。从心理学角度剖析彝族丧葬文化的疗愈功能与价值,能证实少数民族丧葬文化具有丰富心理疗愈价值,对人们应对哀伤具有积极作用。

# 二、文献综述

## (一) 国内研究现状

### 1. 彝族丧葬仪式研究

彝族是我国人口数量排名第六的少数民族,其民族文化对中华民族文化具有深远影响,其丧葬文化是中华民族传统文化的重要组成部分。国内有关彝族丧葬仪式的研究颇多,研究地域主要集中于四川、云南与贵州三省。根据研究角度则主要可从以下三个方面进行阐述。

其一是关于彝族丧葬习俗起源与仪式程序的研究。朱文旭在《彝族原始宗教与文化》中指出,彝族的火习俗正是继承了氐羌人死后火葬的文化习俗,迄今为止保留最完整的彝族火葬习俗在凉山,凉山彝族的火葬习俗有严格的程序和规则。<sup>①</sup>龙正清《彝族历史文化研究文集》中有一文描述彝族的丧葬习俗,指出彝族民间丧葬习俗起源于远古时代的君王庙见诸侯制度,在此时期君王会举行庙祀祭祖的仪式,而彝族民间只有在这个时间才有机会朝拜君王,随即民间开始仿照其进行祀丧祭祖,因为这个原因彝族丧葬习俗被称为“妮慕数挣”、“祖能摩节”、“节夏”等,同时介绍了彝族丧葬仪式的葬式和程序。<sup>②</sup>而白兴发则对彝族的禁忌文化感兴趣,介绍了彝族丧葬禁忌的起源等。<sup>③</sup>余舒的研究在揭示彝族丧葬仪式象征意义的同时对其所在田野点的仪式程序进行了详尽地描述<sup>④</sup>张泽洪与高翔的研

① 朱文旭. 彝族原始宗教与文化[M]. 中央民族大学出版社, 2002:49.

② 龙正清. 彝族历史文化研究文集[M]. 贵州民族出版社, 2006:274-282.

③ 白兴发. 彝族传统禁忌文化研究[M]. 云南大学出版社, 2006:220-245.

④ 余舒. 彝族丧葬仪式及象征特性——以蘑菇村为例[J]. 毕节学院学报, 2011,29(05):21-25+50.

究也对彝族的丧葬仪式程序进行了细致描写,<sup>①</sup>二者均为之后的研究提供了相应参考。

其二是关于彝族丧葬的习俗变迁与文化内涵的研究。邓立木的研究彝族丧葬习俗的变迁进行了深入探讨且,同时揭示了彝族社会文化随之变迁的情况。<sup>②</sup> 丧葬文化是宗教文化中的核心文化,威宁彝族葬式逐渐由火葬演变成土葬,影响着其宗教文化的变迁,而这种涵化和变迁,将威宁彝族发展一个真正的民族共同体。<sup>③</sup>张米佳在对威宁彝族的传统丧葬仪式、基督教文化丧葬仪式以及道教式丧葬仪式进行观察研究后发现,虽然出现了多元的丧葬文化,但这同样是有利于民族团结与文化传承的。<sup>④</sup>王美英研究扩充了新的研究思路,分类描述凉山彝族的丧葬礼仪,将其背后的生命观与文化内涵展示出来。<sup>⑤</sup>为了研究彝族丧葬仪式中特殊丧葬习俗,揭示其中的文化关系,剖析文化内涵,魏琳采用了以多民族村寨为观察对象,以整个仪式过程为导向的田野调查方法。<sup>⑥</sup>取比尔莲的研究揭示了雷波彝族的文化内涵与价值,对其灵魂不灭的观念、性别意识等做出了深度概括。<sup>⑦</sup>余舒对彝族丧祭词《指路经》和《劝善经》及其相应的仪式进行分析,以反映丧葬仪式及祭祀词丰富的文化内涵。<sup>⑧</sup>

其三是,关于彝族丧葬仪式反映的哲学思想及其功能的研究。穆春林剖析了彝族人万物有灵、灵魂永恒、灵魂独立、灵魂向善、灵魂同源、灵魂主宰、祖先崇拜的生存观和死亡观,反映了彝族人豁达开朗的性格。<sup>⑨</sup>蒋星梅对《冷斋调》的研究,发现了一种哲学观,即人是生死轮回的,只有尽心对待亲人的离世,为其举行必要的仪式才能有效避免遭受死者灵魂的伤害,这就间接增强了仪式的功能。<sup>⑩</sup>平慧与李金发发现,彝族葛泼人的生存环境构建其崇拜观和生态观,这些

① 张泽洪,高翔.水西彝族传统丧葬仪式文化内涵分析[J].西南民族大学学报(人文社科版),2018,39(05):44-49.

② 邓立木. 彝族丧葬文化变迁浅析[J].思想战线, 2000(04):80-82.

③ 穆春林.对威宁彝族宗教文化变迁事项的思考——兼论文化变迁与涵化理论的社会意义[J].贵州民族学院学报(哲学社会科学版),2010(03):137-141.

④ 张米佳. 贵州威宁彝族多元丧葬仪式研究[D].贵州民族大学, 2018.

⑤ 王美英. 凉山彝族丧葬仪式与表征研究[J].西南民族大学学报:人文社会科学版, 2016, 37(10):47-53.

⑥ 魏琳. 从丧葬仪式看村落文化的涵化[D]. 云南大学, 2010.

⑦ 取比尔莲. 雷波彝族丧葬仪式研究[D].中央民族大学, 2012.

⑧ 余舒. 威宁彝族丧祭词及仪式的文化内涵——以《指路经》和《劝善经》为例[J].毕节学院学报, 2008,26(06):30-34.

⑨ 穆春林. 从贵州彝族丧葬文化透视彝族生死观[J].毕节学院学报, 2009,27(10):20-26.

⑩ 蒋星梅. 彝族创世史诗《冷斋调》的死亡文化解析[J].毕节学院学报, 2010,28(02):31-36.

观念同时影响着其丧葬仪式并得以传承进而衍生了和谐的人文生态观。<sup>①</sup>李志祥指出彝族在三魂观、祖界观等观念的影响下形成以“二葬制”为表现形式的祖先崇拜习俗。<sup>②</sup>侯小纳的研究发现,丧葬仪式可以表达安抚与哀悼之情,同时也表现了一种对待死亡的调侃、戏谑、娱乐的态度。<sup>③</sup>而调侃、戏谑的态度往往体现的是一种乐观豁达的性格。贾力娜《三官寨彝族丧葬仪式音乐及教育功能研究》一文,揭示了彝族丧葬仪式中所用音乐的教育功能,并对探索总结了彝族丧葬仪式音乐教育模式。<sup>④</sup>李新才对俚颇彝族葬礼后的“哪地”仪式进行研究证实了其具有文化传承功能、社会教化功能、群体集聚功能、行为规范功能以及心理抚慰功能。<sup>⑤</sup>

## 2. 彝族丧葬仪式的心理疗愈研究

关于仪式以及丧葬仪式的心理疗愈研究国内成果较多,而针对彝族丧葬仪式的心理疗愈研究在中国知网等学术平台尚未找到相关文章。以下将对国内仪式及丧葬仪式的心理疗愈研究进行简要梳理。

其一,关于仪式的心理疗愈研究。我国自古以来就具有丰富的心理学思想,在心理疗愈方面的资源更是数不胜数,<sup>⑥</sup>仪式的心理疗愈研究开展已久。一些少数民族文化中的巫术仪式、宗教仪式等从人与神灵关系的角度,解决心理问题。张得才研究发现运用仪式进行治疗时,巫医往往通过仪式与鬼神沟通、交流,交流与沟通的是否顺利是仪式治疗成功的关键,当巫医得到鬼神的力量时,心理失衡的状态才能得以恢复。<sup>⑦</sup>张奇和秦竹发现傣族的“招魂”仪式,具有明显的心理治疗意义。<sup>⑧</sup>徐义强认为仪式通过其使用的祭品,传递了其中的象征含义从而使患者获得了心理安慰。<sup>⑨</sup>

其二,关于丧葬仪式心理疗愈研究。丧葬仪式心理疗愈功能的研究以哀伤研

① 平慧,李金发.彝族葛泼人丧葬仪式中的生态文化[J].红河学院学报,2017,15(01):28-31.

② 李志祥.浅谈凉山彝族丧葬习俗及文化[J].重庆工贸职业技术学院学报.2011,(2): 69-71, 96.

③ 侯小纳.向死而乐:丧葬仪式中戏谑的调适功能——以元谋凉山乡彝族丧葬仪式为个案[J].学术探索, 2015(02):90-93.

④ 贾力娜.三官寨彝族丧葬仪式音乐及教育功能研究[D].西南大学,2014.

⑤ 李新才.俚颇彝族葬礼后的“哪地”仪式研究[D].西南大学,2016.

⑥ 吴晶.中国本土心理治疗的资源、理念与进程[D].吉林大学,2020.

⑦ 张得才.湘西苗族巫医治疗行为的民族志研究[D].云南大学,2017.

⑧ 张奇,秦竹.傣族宗教仪式的心理治疗意义探究[J].中国民族民间医药,2010,19(10):189-190.

⑨ 徐义强.哈尼族治疗仪式的医学人类学解读[J].中央民族大学学报(哲学社会科学版),2013,40(02):84-89.



究为基础,是心理学中心理咨询与治疗领域为了探讨现代心理治疗理论和技术,寻得适合于中国本土文化的心理治疗方法而出现的。林杰峰的研究发现仪式活动是哀伤辅导很重要的一个技术,可以起到“让当事人正视丧失现实,而且在心理上接受与丧失客体的分离”的功能与作用。<sup>①</sup>张志涛的研究中,仪式是在个体或集体的哀伤辅导中能够帮助个体处理正常或病理哀伤的重要工具。<sup>②</sup>邱小艳和燕良弼的研究发现在心理咨询和心理治疗尚未普及的广大农村,由于保留较好的农村丧葬习俗,丧亲者基本能承受亲人离世的痛苦,顺利渡过亲人离世所产生的一系列情绪、行为反应等,这预示着农村丧葬习俗具有丰富的心理治疗资源。<sup>③</sup>李朝旭等人的研究指出丧葬仪式包括两方面的功能,一是表达哀伤、重新评价生命价值和心理修复;二是对“互倚型自我”的洗礼和重塑,即心理自愈,这个功能也是最重要的功能。因此在处理突发事件后造成的心理创伤时,可以以传统丧葬习俗为落脚点,为心理咨询与治疗中的哀伤处理、促进咨询者自我疗愈提供新的思路。<sup>④</sup>葬礼的心理修复机制功能的出现得益于,仪式的多重意义象征、比喻和情节对人的行为、情感、认知同时发生影响的结果。<sup>⑤</sup>

以上国内研究综述,在填补了诸多研究空白的同时,还存在其相对薄弱的地方。首先,民族学中已有许多关于彝族丧葬仪式的研究,包括起源、发展、变迁、文化内涵、哲学思想以及功能的研究。其次,心理学中关于仪式与丧葬仪式心理疗愈功能也相较充足,但大部分研究还只停留在汉族农村的丧葬仪式,对少数民族丧葬仪式的心理疗愈功能并未涉及。最后,将民族学与心理学相结合的关于彝族丧葬仪式心理疗愈功能的研究尚未出现。这也是本研究的主要研究内容。

## (二) 国外研究现状

### 1. 丧葬仪式研究

国外关于丧葬仪式的研究已经非常成熟,从人类学诞生开始,关于丧葬仪式的研究就已经开始。泰勒认为万物有灵,这与彝族丧葬文化所反映的彝族的生死观不谋而合,人的死亡并不是真正的离开,只是一种肉体的损坏,灵魂依旧可以

① 林杰峰. 哀伤辅导对丧亲大学生死亡态度的干预研究[D].深圳大学,2018.

② 张志涛. 仪式心理治疗技术理论及应用初探[D].江西师范大学,2012.

③ 邱小艳,燕良弼. 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例[J].中国临床心理学杂志, 2014,22(05):944-946+929.

④ 李朝旭,韩洋,高伟伟,袁玉琢,谢伟,卫静远. 中国传统殡葬习俗的宗教心理疗愈意义[J].宗教心理学, 2018(00):260-288.

⑤ 贾晓明. 灾难后丧葬仪式的心理修复功能[J].神经损伤与功能重建, 2010,5(04):250-252.

继续存在直至永远。<sup>①</sup>涂尔干在《宗教生活的基本形式》中为说明宗教的社会功能对仪式进行了详细描述，并通过仪式与信仰等探讨了宗教的社会功能，即社会化的功能，这一功能实则也是仪式的社会功能。<sup>②</sup>马林诺夫斯基分析了人面对死亡时的心理状态，发现人们都愿意相信有来生且灵魂会永存，这是人类面对死亡时从古至今都存在美好意愿。<sup>③</sup>与其具有共同主张的还有拉德克利夫—布朗。著名的象征人类学代表人物格尔茨在解读文化意义时结合特定的文化背景与象征符号，从而开创了仪式的象征功能研究的思路，以此创立了仪式理论为今后解读特定背景下的文化意义提供了有利参考。<sup>④</sup>阿诺德·范热内普的“过渡礼仪”理论，将所有的仪式分为分隔、边缘（或阈限）和聚合三个小仪式，同时着重强调了葬礼中边缘仪式的重要性，认为在葬礼中生者与死者之间不断经历边缘过程对于生者度过失去亲人的痛苦至关重要。<sup>⑤</sup>特纳从社会机构的角度来研究仪式，发现仪式研究应该置于动态的社会结构中，对丧葬仪式他主张其实是一个“分化—阈限—再整合”的过程，只有经过丧葬仪式生者与死者才能重新联结。<sup>⑥</sup>

## 2. 丧葬仪式的心理疗愈研究

关于丧葬仪式的心理疗愈作用，国外的研究也先于国内一步，从仪式中的语言表达到仪式意义的构建都已经有了不同程度的研究。在钟美芳的研究中，发现在葬礼中通常不会直接说“死”字，而选择用“老”、“不在”等更委婉的词，这是一种禁忌文化，从侧面反映出生者难以接受逝者离世的事实，从而回避否认“死”字。<sup>⑦</sup>Klass 认为哀伤的结束并不意味着遗忘，实际上是建立了另一种与逝者的联系，将与逝者的关系与联系在心中重新定义。<sup>⑧</sup>Hsu 等人发现顺利建立与逝者新联系的家庭，对失去亲人后度过痛苦，缓解消极情绪，更快恢复原本心理

① 爱德华·泰勒. 原始文化[M]. 南宁: 广西师范大学出版社, 2005:484.

② [法]爱弥尔·涂尔干著, 渠敬东, 汲喆译. 宗教生活的基本形式[M]. 北京: 商务印书馆出版, 2011:425.

③ 马林诺夫斯基著, 费孝通译. 文化论[M]. 北京: 中国民间文艺出版社, 1987:75-79.

④ 格尔兹, 克利福德, 纳日碧力戈. 文化的解释[M]. 上海: 上海人民出版社, 1999:103-105+194.

⑤ 范热内普. 过渡礼仪[M]. 商务印书馆, 2010:107-119.

⑥ 维克多·特纳著, 黄剑波, 柳博译. 仪式过程: 结构与反结构[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006:94.

⑦ 钟美芳. 台湾道教丧葬文化仪式与悲伤治疗之探讨[J]. 台湾: 台湾心理咨商季刊, 2009,1(2):10-21.

⑧ Klass, D. The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief[J]. Death Studies, 1997, 21(2):147-176.

平衡状态具有积极影响，而葬礼是帮助其与逝者建立新联系最佳的途径。<sup>①</sup>Ask Elklit 对非正常死亡人员的葬礼进行研究，在研究夭折婴儿的丧葬仪式时发现仪式中有的环节需要父母接触夭折婴儿，这种接触会对一些父母产生积极作用，然而这种作用不是绝对的，因为每个人对仪式含义的认知都是不同的。<sup>②</sup>Rando 认为逝者的离世仅仅是肉体的消亡，在世者并不会因此遗忘他们，切断与他们的联系，会通过一些纪念日或仪式活动来表达哀思与怀念，有的会在用餐时多摆一副碗筷招呼离世亲人食用，有的则通过保留在世的物品来怀念。<sup>③</sup>汉族家庭里，遇到节日或亡人忌日通常会饭桌上增加碗筷，给亡人烧纸钱等以此表达在世者对亡人的怀念。芭莎苗寨中树葬就是通过在死者坟墓上种树来表达死者与生者关系的延续。

国外研究中关于丧葬仪式的理论基础诸多且较为成熟，关于仪式与丧葬仪式心理疗愈功能的研究也十分丰富。这些研究都是在本研究中值得借鉴、参考的成果。

### 三、研究方法

#### （一）文献法

文献法是民族学（人类学）研究的重要方法，是研究的基础。在进行田野调查前，主要通过线上线下两种方式搜集相关的文献资料。首先通过在知网、百度学术等学术数据库中检索“彝族丧葬”、“丧葬仪式的心理治疗价值”等关键词，搜集有关的研究成果。其次其次利用学校图书馆的书籍报刊，摘抄整理有关资料。在进行文献整理后，对当前彝族丧葬仪式与丧葬仪式的心理学研究等内容有了初步了解，为下一步研究计划的顺利实施提供了保障。

#### （二）观察法

社会研究中的观察法可以分为两类，即参与观察和非参与观察。参与观察是指研究者与研究对象同吃同住、同作同息，参与到研究对象的生活的方方面面而进行的观察。而非参与观察则是指观察者以旁观者的角度，完全不参与其活动，

① Hsu M T, Kahn D L, Yee D H, et al. Recovery through re-connection: A cultural design for family bereavement in Taiwan. [J]. Death Studies, 2004, 28(8):761-786.

② Elklit A, Drifa Björk Gudmundsdottir. Assessment of guidelines for good psychosocial practice for parents who have lost an infant through perinatal or postnatal death[J]. Nordic Psychology, 2006, 58(4):315-330.

③ Rando, Therese A. Creating Therapeutic Rituals in The Psychotherapy of the Bereaved[J]. Psychotherapy Theory Research & Practice, 1985, 22(2):236-240.

尽可能地不对群体或环境产生影响。<sup>①</sup>本研究主要采用非参与观察法,于 2020 年 6 月 9 日至 10 日对赫章兴发乡陆氏老人的丧葬仪式进行观察和记录,获取了现场资料。

### (三) 访谈法

访谈法又叫晤谈法,是心理学基本研究方法,它通过访谈者和受访者一对一交流,从而获得受访者心理和行为的文本资料。由于访谈对象和访谈目的的不同,可灵活采用结构式访谈、无结构式访谈法以及半结构式访谈法,其中结构式访谈由于较为刻板,通常不适用于社会科学类科学研究。在本研究中主要采用半结构式访谈法,对毕摩先生进行访谈以获取仪式主要过程与需注意事项等资料;对陆氏老人的亲属进行访谈,以获得其情感体验资料。

## 四、理论基础与概念界定

### (一) 理论基础

#### 1. 认知人类学

认知人类学研究的是本土知识,是挖掘隐藏在文字、故事、文化遗物等背后的文化知识的学科,它最主要的特征是把文化看成知识。<sup>②</sup>认知人类学主要运用分类文化内涵事物的研究方法,所以也被称为民俗分类或民俗分类学,“新民族志”或者“民族科学”两个名称也时常使用的,它的研究旨在提炼各个社会的分类体系,或者说揭示某一文化的典型“知识和认知体系”,这就是人类学所追求的各“民族”的“科学”。<sup>③</sup>

认知人类学可追溯至萨丕尔的著作。19 世纪,萨丕尔与其学生、同事沃尔夫共同提出了“萨丕尔-沃尔夫假说”(语言相对论),认为某一民族语言的文法和语意结构会限定其思想模式,语言对形成认知和其独特宇宙观具有主要作用,群体的语言习惯会无意识构建“真实的世界”。<sup>④</sup>20 世纪 50 年代,人类学家越来越发现传统民族志的弊病,即过度遵循实地调查原则,以此实现对土著民的物质或精神层面的文化进行研究。而在人类学学科的不断发展和探索中,人类学者发现坚守这一原则实际上却未能使同一个地点得到同样的结果,

① 风笑天. 社会学研究方法[M]. 中国人民大学出版社, 2009.:267.

② 庄孔韶. 人类学通论[M]. 山西教育出版社, 2002:67.

③ 黄淑娉, 龚佩华. 文化人类学理论方法研究[M]. 广东高等教育出版社, 1996:378-379.

④ 黄淑娉, 龚佩华. 文化人类学理论方法研究[M]. 广东高等教育出版社, 1996: 379.

这就意味着理论与结果是相互矛盾的。<sup>①</sup>在这一背景下,且受到“萨丕尔-沃尔夫假说”的影响,1956年古德纳夫发表《成分分析》一文,用成分分析的方法对某些民族的亲属称谓制度进行逻辑分析,最早提出了“民族科学”这一说法。同一时期,人类学家开始研究人的认知过程,并借用语言学家派克的概念,认为应该区分文化主位与文化客位,应该尝试从民族自身角度去了解文化和记录文化。在诸多因素的影响下,研究者认识到应该寻求新的方法论来研究各民族的文化,站在民族本身的角度来认识他们心中的世界,从民族志材料中探寻其文化的内在思维规则,从而反映该社会文化的本质。<sup>②</sup>可以说在学科发展的进程中,人类学者希望站在一个更客观、理性地角度来研究存在于世间的各类文化,强调文化相对性和认知类型,这是认知人类学早期的研究重点。

认知人类学发展到 20 世纪 70 年代,研究重点开始心理学转变,注意力集中在建立普遍认知图示上。为了探索普遍认知模式,认知人类学家总结人工智能开发和认知心理学的研究成果,创建了三个基本模型:信息过程模型、认知发展模型、感知经验模型。而后认知人类学陷入了哲学渊源的困境,这些困境促使学者对于“认知本质”进行再思考,经过这次困境之后它的发展开始进入一个新综合时代,尝试与心理学、认知科学等学科进行交叉、跨文化研究。<sup>③</sup>

尽管认知人类学的研究重点已经转向了人类认知图示上,但其初期的观点——“以文化负荷者的观点去了解文化和记录文化”依旧是值得运用的人类学研究方法。本研究旨在立足于这一观点,采用彝族自身角度对彝族丧葬仪式进行解释。

## 2. 分析心理学

瑞士精神病学家卡尔·荣格在弗洛伊德精神分析理论的基础上创立了分析心理学,该学说的基本理论包括集体无意识、炼金术思想、原型的理论与意象、情结。<sup>④</sup>集体无意识指人类个体通过遗传继承祖先的、族群共同的潜意识心理要素,所有意识和无意识现象都是从集体无意识中生发出来的。<sup>⑤</sup>个人的无意

① 崔明昆,杨雪吟.植物与思维——认知人类学视野中的民间植物分类[J].广西民族研究,2008(02):56-63.

② 黄淑娉,龚佩华.文化人类学理论方法研究[M].广东高等教育出版社,1996:379.

③ Andrade, Roy G. The development of cognitive anthropology[M]. Cambridge University Press, 1995:559-567.

④ 申荷永.荣格与分析心理学[M].中国人民大学出版社,2012:44-77.

⑤ 卡尔·古斯塔夫·荣格,荣格,徐德林,等.《荣格文集》:原型与集体无意识[M].国际文

识主要由各种情结构成，而集体无意识则由原型构成，这又与荣格关于情结、原型两个理论相联系。炼金术思想则主要围绕“转化、转换”来进行，荣格企图借用炼金术思想来弄清楚人们心里转化时的状态。<sup>①</sup>原型概念与集体无意识关系十分密切，荣格认为原型是人类原始经验的集结，它们像命运一样伴随着我们每一个人，影响每一个人的生活。<sup>②</sup>集体无意识是通过继承原型中的各种经验而来，这种继承原型的集体无意识具有一种与所有的地方和所有的个人皆符合的大体相似的内容和行为方式，因而集体无意识普遍存在于人们身上，并在意识与无意识层次之上，影响人们的心理和行为。<sup>③</sup>原型的意向用于描述原型将自身呈现给意识的形式，包括阿尼玛、阿尼姆斯、阴影、人格面具、智慧老人等。<sup>④</sup>情结概念地位十分重要，它不仅为心理世界中无意识层面提供了直接证据，而且提供了无意识的潜在内容和情感能量。荣格认为情结是一种心象与意念的集合，它的出现与消失，有自身的规律，不受人类自身意识的支配，甚至支配意识自我，当人们认同情结的时候，某种特定的心理病症就会出现。<sup>⑤</sup>荣格提出的集体无意识等概念在哀伤研究中有着重要影响，与本研究的彝族传统丧葬文化对其民族的影响有关联。

### 3. 哀伤理论

哀伤（bereavement）是指任何人在失去所爱或所依附之对象时所面临的境况，这是一种状态也是一个过程，其中包括悲伤（grief）和哀悼（mourning）反应。<sup>⑥</sup>哀伤研究开启至今，出现了大量的理论，其中包括哀伤工作理论与哀伤咨询模式。本研究中心理疗愈功能的分析需要借用哀伤的相关理论，因此对哀伤理论作简要的介绍。

哀伤工作理论侧重于对哀伤形成的原因进行剖析，其中，弗洛伊德提出的“悲伤过程假设”理论长期占据着主导地位，这一理论始于他对忧郁与哀悼现象的比较和观察研究，“悲伤过程假设”是指生者在逝者离世一段时间后，将对逝者的原有感情剥离掉，在心中建立与逝者新的联系或者说将对逝者的原有感情转

化出版公司, 2011:244-300.

① 荣格. 荣格自传:回忆·梦·思考[M]. 上海三联书店, 2009:343-346.

② Jung, C G. Archetypes and the Collective Unconscious[M] Princeton University Press, 1977:30.

③ 申荷永. 荣格与分析心理学[M]. 中国人民大学出版社, 2012:56.

④ 申荷永. 荣格与分析心理学[M]. 中国人民大学出版社, 2012:59-71.

⑤ 荣格, 成穷, 王作虹. 分析心理学的理论与实践[M]. 北京联合出版公司, 2013:76-80.

⑥ 陈维樑, 钟莠筠. 哀伤心理咨询:理论与实务[M]. 中国轻工业出版社, 2006:2.

移到新的对象。“悲伤过程假设”获得重要地位的关键在于其指出丧亲者在缓解丧亲痛苦时会经历一个悲伤抽离的过程。<sup>①</sup>弗洛伊德在《哀伤与抑郁》一文中对哀伤和抑郁这两个概念进行了定义,认为哀伤与抑郁都是对丧失的反应,但哀伤是正常的,而抑郁是病理性的。哀伤者具有自知能力,而抑郁者的自责是不符合现实且毫无根据的。弗洛伊德关于哀伤与抑郁的思想理论证明了人类心理中批判机构的存在,这最终促使心理动力学说的诞生。<sup>②</sup>哀伤与抑郁思想的提出开启了新的研究领域,其中关于“病理性哀伤如何治愈?”这一论题后来成为了精神分析研究的出发点之一。后继的研究者在这个研究论题基础上,结合丧亲者的实际情况,采用了不同的治疗策略帮助其顺利实现哀伤的抽离。Bowlby 依恋理论,从儿童依恋贯穿人的整个生命周期,他认为悲伤其实是分离焦虑的一种,当一个人失去所爱时,尝试重获与逝者的亲密关系就成为了丧亲者的焦点与动机,若未能获得新联结,则会适应不良。<sup>③</sup>Bowlby 和 Mary Ainsworth 归纳了三种依附类型,而后 Martha Welch 和 Main 等人在此基础上增加一种,最终形成了四种依附类型,即安全型、回避型、矛盾型和混乱型。<sup>④</sup>Margaret Mahler 的“分离与个体化”理论从病态悲伤出发,强调母子发展亲密关系时期结连的重要性,足够的结连可以带来正常的分离及独立。<sup>⑤</sup>Winnicott 利用“过渡客体”这一概念来认识哀伤,即人在成长过程中会寄情或意义来与他人建立连结,而当面对改变时,人们的情感会逐渐转移至新的人或物上时的人或物即为过渡客体。<sup>⑥</sup>

哀伤咨询模式则更多地强调如何进行哀伤辅导,以帮助丧亲者度过这一特殊时期。Kubler-Ross 的哀伤五阶段理论认为,人们在生命弥留之际悲伤会经历五个阶段,即否认、愤怒、讨价还价、抑郁和接受,而后他又增加了“意义寻找”这一阶段。这五个阶段并不是很快就能度过的,发生的时间段和出现的阶段也是不固定的。<sup>⑦</sup>Rando 的“6R”模式用 6 个动词代表着哀悼者需要达成的工作,分别是确认——接受失落的事实、反应——经验分离的痛苦、重拾回忆——重新经

① Freud S. Mourning and Melancholia[J]. Tijdschrift Voor Psychotherapie, 2013, 8(3):363-364.

② 陈静.哀伤还是抑郁——解读弗洛伊德的《哀伤与抑郁》[J].医学与哲学,2015,36(15):38-41.

③ 斯蒂芬·A. 米切尔, 玛格丽特·J. 布莱. 弗洛伊德及其后继者[M]. 商务印书馆,2007:59-65.

④ 陈维樑,钟莠筠. 哀伤心理咨询:理论与实务[M]. 中国轻工业出版社,2006:8-9.

⑤ 陈维樑,钟莠筠. 哀伤心理咨询:理论与实务[M]. 中国轻工业出版社,2006:9.

⑥ Winnicott D W. Transitional objects and transitional phenomena; a study of the first not-me possession.[J]. The International journal of psycho-analysis, 1953, 34(2):89.

⑦ Kubler-Ross, Elizabeth. On death & dying.[M]. NY: Macmillan,1969:53.

历与逝者的种种、放手——转化与逝者旧有的联系及人生观、重新适应——适应丧亲后的生活、重投感情——重新生活。<sup>①</sup>Worden 任务模式强调生者经历悲伤时需完成的任务，从而化“阶段”的被动为“任务”的主动。<sup>②</sup>Worden 认为有四个任务，即“接受失落的事实”、“经验悲伤的痛苦”、“重新适应适应一个逝者不存在的新环境”和“将情绪活力重新投注在其他关系上”。<sup>③</sup>Stroebe 等人发现阶段理论与任务模式落脚于丧亲者对丧亲事实的接受过程，对建立新连结、恢复新生活方面较少涉及。Stroebe 等人在 Horowitz 创伤压力研究和 Bowlby 依恋理论的影响下，提出了双轨摆荡模式。双轨摆荡模式指出丧亲者会在“丧失主导”和“复元主导”二者之间来回摆动，同一时间并不一定只在一个过程里。这一模式对后续研究具有积极影响，使哀伤研究摆脱了一元模式结构，综合了多元因素影响，更接近现实生活中的哀伤过程，是现在运用较为广泛的哀伤理论之一。<sup>④</sup>哀伤研究的理论能够在彝族丧葬仪式的心理疗愈功能分析中发挥一定的作用。

## （二）概念界定

### 1. 黔西北

本研究中黔西北地区主要指贵州省毕节地区的毕节市和大方、黔西、金沙、织金、纳雍、赫章、威宁彝族回族苗族自治县，因位于贵州省的西北部，故称黔西北。黔西北北部毗邻四川省，西部接壤云南省，东北接遵义市、东接贵阳市、东南接安顺市、南接六盘水市，是一个以彝族、苗族和布依族等为主的少数民族聚居地。彝族是黔西北地区最主要的少数民族，其中毕节市有 46299 人，大方县有 89536 人，黔西县有 59743 人，金沙县有 32614 人，织金县有 27546 人，纳雍县有 3512 人，赫章县有 71532 人，威宁彝族回族苗族自治县有 84505 人。<sup>⑤</sup>

### 2. 心理疗愈

本研究对“心理疗愈”一词进行概念界定。首先从字义来看，“愈”是越、

① Rando, Therese A . Creating Therapeutic Rituals in The Psychotherapy of the Bereaved[J]. Psychotherapy Theory Research & Practice, 1985, 22(2):236-240.

② Worden J W , Ebrary I . Grief counseling and grief therapy : a handbook for the mental health practitioner[M]. Springer Publishing Company, 2002:102.

③ 陈维樑,钟莠筠. 哀伤心理咨询:理论与实务[M]. 中国轻工业出版社, 2006:56-57.

④ Stroebe, Margaret;Stroebe, Wolfgang.Does 'grief work' work?[J].Journal of Consulting and Clinical Psychology.1991,Vol.59(No.3): 479-482.

⑤ 贵州省地方志编纂委员会. 贵州省志·民族志[M].贵州民族出版社, 2002:437.



更好的意思。其次从宗教含义来看，疗愈在宗教活动中使用更多，是指使用某些超自然力量进行治疗的动作。最后从心理学含义来看，则具有每个独立个体所拥有的自愈潜能，当遭遇创伤时，个体会开启这项潜能，自我调适。真实面对自己的生命，坦然接受过往生活带给我们的喜怒哀乐以及今后生活的影响，进而转换到一种自然的幸福的生命状态。

因此心理疗愈与心理治疗有着本质的区别，心理治疗是指无法自行恢复到平衡状态的患者，通过心理咨询师或心理医生的干预重新恢复健康状态的过程，强调干预二字。而心理疗愈则是强调一种自我治愈。

# 第一章 田野点概况

随着社会的不断进步,民族间的交流与日俱增,加之我国对外开放政策的实施,我国各民族间的、与其他国家民族间的文化不断融合并产生新的特色文化,但与此同时文化间的冲击和碰撞也在进一步地发生,许多民族特色传统文化在这过程中逐渐消亡。彝族是我国第六大少数民族,其具有独特的宗教信仰,由此产生的传统宗教祭祀——毕摩也属其独有。在彝族人民的心中,毕摩的地位是至高无上的,在彝族社会的许多方面都起着十分重要的作用。在彝族丧葬文化中,毕摩的作用尤其重要,他是整个丧葬仪式的主持者与引领者。彝族丧葬文化透露着其独有的生死观,<sup>①</sup>对彝族人的思想观念和意识行为都产生了关键性的影响。但随着时代的发展,毕摩文化的传承遭到了打击,彝族传统的丧葬文化也被年轻人丢失,繁冗的仪式过程以及对人精神的消耗让其被不断简化。甚至有的地方由于道教与基督教的传入,彝族的传统信仰与习俗被取代消失。因此关注民族特色文化,挖掘其对本民族甚至整个中华民族的积极影响,显得尤为重要。

## 一、田野点选取

中国已识别的 55 个少数民族,居住格局呈现出大杂居、小聚居、交错杂居的特点。居住于不同地区的同一民族虽在一些文化习俗上有略微差异,但总体来说却是同根同源无大差别的。彝族人口位居我国第六,在第六次人口普查中,彝族人口超 870 万,它主要分布于云南省、四川省、贵州省和广西壮族自治区。彝族的族源众说纷纭,有北来说、南来说、东来说和云南土著说等,学术界比较一致的看法是北来说,即源自北部的古代氐羌。<sup>②</sup>氐羌最早活动于今甘、青、川、陕交接地区以至滇西大部,并不断向四周发展。大约在公元 3 世纪以后,彝族先民的生活范围已经由云南安宁河流域、云南滇池等地逐渐发展到滇东北、滇南、黔西北及广西西北部。从这种意义上来说,贵州境内的彝族主要是从云南滇池一代迁徙而来。

黔西北彝族的丧葬文化在保持彝族丧葬文化的基础上,受到当地自然环境与人文环境的影响,发展出了自身的特点,在这些新特点掩盖下的却始终是彝族丧

① 穆春林. 从贵州彝族丧葬文化透视彝族生死观[J]. 毕节学院学报, 2009,27(10):20-26.

② 贵州省地方志编纂委员会. 贵州省志·民族志[M]. 贵州民族出版社, 2002:435.

葬观念和仪式展演的彝族的丧葬文化综合体。若失去彝族信仰的源头，那彝族也就不能再称之为彝族。彝族是一个崇尚祖先、鬼魂的民族，认为人死后有三魂，一魂归于坟墓，一魂归于家中灵位，一魂归于祖界与祖先团聚。而最能体现这一特征的是彝族的丧葬文化，它直接与彝族人的生死观相联系，丧葬仪式则是在毕摩这个文化的传承人与信仰的宣传者的主持下将彝族祖先的文化与传统不断地上演。在这些仪式与氛围的影响下，彝族后代会将祖先的教诲、本民族的民族意识时刻铭记在心。以此，彝族人认为人死后是另一种新生，他们能顺利转换自己的认知——亲人离世并非不幸，能调适自己对于死去亲人的悲恸情绪，能在短时间内恢复到日常的社会生活中来。

本研究选取赫章县兴发苗族彝族回族乡 X 村 L 姓老人的葬礼作为田野调查的案例，原因在于 L 姓老人的二儿子 A 是贵州工程应用技术学院彝学研究院的副研究员，因此 L 姓老人的丧葬仪式是严格遵循传统的彝族丧葬仪式举行，且贵州工程应用技术学院彝学研究院对此进行了记录整理，数据资料十分充足。田野调查的目的旨在对赫章兴发乡 X 村 L 姓老人的丧葬仪式进行观察记录后，分析其中所具有的心理疗愈价值，以此提炼出一个相对普遍的疗愈模式，从而为彝族丧葬文化的理解和传承贡献力量，同时为心理学的本土化疗法提供参考。主要采用观察法和访谈法，观察记录仪式的过程，对毕摩先生与 L 姓老人的亲属进行访谈后分析仪式的疗愈功能。

## 二、X 村所在乡概况

### （一）行政区划与人口分布

X 村是贵州省毕节地区赫章县兴发苗族彝族回族乡下的行政村（见图 1），兴发苗族彝族回族乡位于赫章县东南部，东面与松林坡白族彝族苗族乡接界，南面与雉街彝族苗族乡毗邻，西面与珠市彝族乡、水塘堡彝族苗族乡山水相连，北枕古达苗族乡、威奢乡。兴发苗族彝族回族乡辖 16 个村 73 个村民组，总户数 5084 户，总人口 22819 人，其中农业人口 4940 户，22285 人，是一个典型的多民族杂居乡，居住着汉、苗、彝、回、白、布依等 9 种民族。



图 1 赫章县兴发苗族彝族回族乡行政区地图（笔者参照行政区图自制）

## （二）地理区位

X 村位于兴发苗族彝族回族乡东南角，距乡政府所在地 6 公里，与威奢乡接壤，全村总面积为 19.8 平方千米，辖高山、小海、以那、岔河、中山五个村民组。全村现有人口 255 户，1124 人，居住着苗、汉、彝三种民族。当地群众经济文化意识落后，生活封闭，农户多以种植业与畜牧业为生，农作物以土豆、玉米等为主，牲畜主要为牛羊。

## （三）民俗文化

X 村的民族组成为苗、汉、彝，其中苗族人口 953 人，汉族人口 88 人，彝族人口 40 人，苗族人口占全村总人口的 80% 以上。彝族人口仅由一家发展而来，相对而言保留了彝族文化的传统性。三个民族之间相处和谐，语言可以互通。

X 村彝族人穿着平时基本与汉族服饰无异，逢节日、祭祀等重要时日才穿彝族服饰。从除夕到正月十五将会祭献祖先灵房，这意味着与祖宗同庆节日。而堂屋内最显眼的地方需要挂已故父母亲的遗像，这都体现着其祖先崇拜的信仰。在这种信仰下，X 村的丧葬仪式仍旧按照传统的彝族丧葬仪式举行。

## 第二章 黔西北彝族丧葬仪式

### 一、彝族丧葬仪式过程

在进行调研前,笔者查阅了许多关于彝族丧葬文化的资料,对其发展历程、葬式、流程等内容都有了一定了解,但书斋上的资料始终是有限的,后于 2020 年 6 月 8 日-10 日参加了赫章县兴发乡 X 村 L 姓老人的葬礼,对彝族丧葬仪式有了自己的亲身体验。2020 年 6 月 5 日得到田野联系人 W 的消息,L 姓老人因病医治无效于 6 月 2 日与世长辞,享年 82 岁,L 姓老人有 6 个儿子 2 个女儿。十年前丈夫过世后,独居在 X 村,子女在县城和毕节市生活。因二儿子 A 是贵州工程应用技术学院彝学研究院的研究员,对彝族丧葬仪式的各个环节十分熟悉,因此丧事事宜由二儿子主办,其他五子辅助,众亲友帮忙。孙子孙女得到丧讯后,相约回村奔丧。守灵五天五夜,祭祀仪式一天一夜。由于笔者非当地人,在赶到 X 村时已经是 6 月 8 日下午五点,因此没有参与落气、报丧、入殓等仪式环节,但在后续对 L 老人二儿媳 Y 女士(贵州工程应用技术学院彝学研究院的研究员)的访谈中有了解到相关的信息。

#### (一) 落气

主要内容:L 姓老人身体一直很健康,这个病是突如其来的,子女本以为在三五年内不会有事。但医生下发病危通知,于是子女将老人连夜带回 L 村。在所有子女到家后,子女围坐身边并给老人喂水喂饭,老人则在意识清醒的时候叮嘱教导着子女,告诫他们今后的生活中也要恪守自己做人做事的准则,不得做坏事。老人于 6 月 2 日 17:50 过世,在将要落气时,子女把她抬到堂屋的供桌上,双脚放在五谷粮上,同时将一只鸡放在老人面前,在老人咽气的同时也用水把鸡呛死。

习俗依据:在彝族传统的习俗中,儿女接老人气是享老人的福,所以儿女必须在床边守着老人落最后一口气,而老人则要见他想见的孩子,不然会死不瞑目,甚至给家中后代带来不祥。<sup>①</sup>彝族是忌讳人死于地板或床上的,若是病危老人,必须日夜守孝并在落气前将老人移至家中堂屋的椅子或供桌上,以防止冷尸入棺。<sup>②</sup>

① 余舒. 彝族丧葬仪式及象征特性——以蘑菇村为例[J]. 毕节学院学报, 2011,29(05):21-25+50.

② 龙正清著. 彝族历史文化研究文集[M]. 贵阳: 贵州民族出版社, 2006:275.

## （二）报丧

主要内容：L 老人去世后，子女们哭作一团。之后，通过放鞭炮来通知乡邻，而远一些的亲戚朋友则通过电话通知。A 老师即刻联系了赫章县的大毕摩王秀平先生和柴摩陈卫军先生，由“王先生”测算了出殡的日子。

习俗依据：传统彝族丧葬文化中，若有老人病逝，需要儿子或派人去挨家挨户通知乡邻，也有通过鞭炮通知的，而远的亲戚朋友则需要派人通知。由于现代科技的发展，对远房亲戚则开始采用微信、电话等现代通信方式进行通知，这是与传统丧葬仪式中有所变化的地方。有些地区将这一过程称作“赶人”。<sup>①</sup>

## （三）入殓

主要内容：儿媳们为 L 姓老人洗澡、洗头、剪指甲，并将剪下来的指甲收好，后为其穿上寿衣、戴上黑色头帕。将老人的旧衣服剪了下来，分成几块，缝到了孙子孙女的衣服上。同时儿子们把准备好的棺材抬到了被清空的堂屋里，棺材放在凳子上，白纸铺棺材底，再铺白色床单，把老人的遗体放入棺材，棺材头与老人的头都对着堂屋大门，再放上陪葬品，棺材两头放两盏煤油灯。

习俗依据：与汉族丧葬一样，先给亡者沐浴换寿衣，然后将遗体放入棺材，意为洁净。而棺材底下垫的白纸应与亡人岁数相近，<sup>②</sup>按 10 岁垫一张，超过 10 不到 20 同样垫两张，L 老人 82 岁，超过 80 岁不到 90 岁，那就需要垫九张白纸。寿衣的件数也有讲究，男的穿双数，女的穿单数。在棺材两头的煤油灯意在晚上子女会在堂屋给老人守夜，且煤油灯不能熄灭。

## （四）守夜

主要内容：到了晚上，儿子和儿媳们就坐在堂屋里聊天陪伴老人直至第二天，早上为老人洗脸、献早饭，晚上为老人洗脚、献晚饭。这些仪式要进行五天五夜。

习俗依据：因测算好的出殡时间为 6 月 10 日，因此在此之前子女们在老人身边陪伴，这种习俗与汉族丧葬文化一致。

## （五）迎毕摩神

主要内容：6 月 9 日两位“先生”来到 X 村 L 老人家，在门口即开始放鞭炮。之后，毕摩把法帽挂在崖壁上（因进主家前有一条较长的窄路，这一个仪

<sup>①</sup> 阳媛. 武定红彝丧葬仪式考察[D].云南师范大学, 2016.

<sup>②</sup> 余舒. 彝族丧葬仪式及象征特性——以蘑菇村为例[J].毕节学院学报, 2011,29(05):21-25+50.

式就被安排在窄路上进行，窄路左侧靠崖壁），A 老师将接到的酒接给柴摩（这里指陈卫军先生），柴摩把酒奠给法帽，毕摩则念诵经文迎请毕摩神的降临，并念儿子儿媳的名字。随后所有孝子孝女（这里指的是 L 老人的 6 个儿媳）齐齐跪下。（见图 2）



图 2 毕摩迎毕摩神（白伟伟拍摄）

习俗依据：毕摩在门口时，主家放鞭炮是表示欢迎。柴摩将酒奠给毕摩帽，是在请毕摩帽（毕摩帽是法器，是毕摩神的東西）。毕摩念诵经文是要请毕摩的所有祖先、师父、神下来主持祭祀，对于毕摩来说真正来做法的是神。念儿子儿媳的姓名是为了让祖先明白是这家的后代在做丧事，祈求祝福。

#### （六）起经打醋坛

主要内容：堂屋被清扫干净，只放置了棺材、几张凳子、烧好炭火的火盆。柴摩用镊子夹起烧红的火炭（也有的地方用干净的石头），A 老师给他递了酒，柴摩使用酒淋湿火炭，同时转圈，反复三次，这个仪式才算结束。（见图 3）





图 3 起经打醋坛（笔者拍摄）

习俗依据：打醋坛是为了洁净，所有献给亡者的物品都需要通过这个仪式，经过这一仪式的物品才能算作阴间的东西。<sup>①</sup>

#### （七）翻占卜书

主要内容：毕摩坐在棺材边的桌子旁翻阅占卜书，并诵经，主家人围站在毕摩身边，毕摩询问问题。诵经结束之后，毕摩含一口水喷洒在地上。（见图 4）



图 4 翻占卜书（笔者拍摄）

习俗依据：翻占卜书是通过 L 姓老人的出生时间以及去世时间卜算老人死亡的原因，死后会转生成什么。通过毕摩的卜算，L 姓老人将会转生为 9 年的菩

<sup>①</sup> 张米佳. 贵州威宁彝族多元丧葬仪式研究[D]. 贵州民族大学, 2018.



萨。

#### （八）请逝者到祭坛

主要内容：由于主家堂屋窄，于是在离主家不远的坝子上设置了祭场。在翻占卜书仪式过后，就需要将老人请到祭坛，这一仪式由主家进行，毕摩不参与。主家人用镜子照着出堂屋门，孝子在路两边排成两列，站在最前面，孙子在后端遗像以及献祭的花等祭品，老人遗体连同棺材在中间，最后跟着驮魂马等物。（见图 5）



图 5 请老人到祭坛（笔者拍摄）

最后将棺材安放至祭场的“悬恒”（彝语发音，也有称“翁帐”，意指彝族丧葬时搭的灵房）内，棺材放在凳子上，棺正前方放供桌，供桌上摆遗像和供品，底下放有一盆，盆中放了招魂草，棺材底下也放有一盆，盆中是 L 姓老人的子女为其缝制的新布鞋。“悬恒”外围被杉树围住，左右密封，前后分别开放。（见图 6-7）

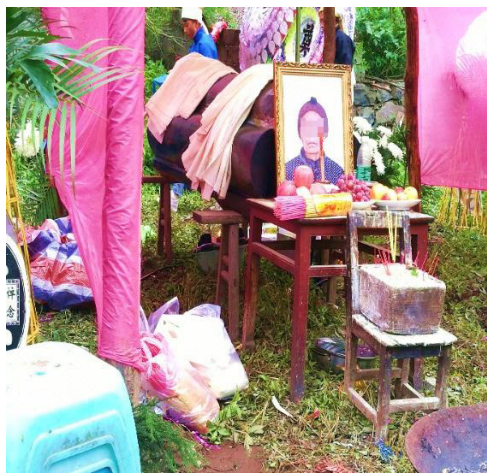


图 6 将棺材放置“悬恒”内（笔者拍摄）



图 7 “悬恒”外部图（白伟伟拍摄）

习俗依据：用镜子照着出堂屋，是为了将污魂请出去，这样才能避免将脏东西留在家中，给家人带来灾难。也能避免将污物带去祖界，污染祖界。棺材底下的布鞋是为了让老人在去祖界的路上穿的，新鞋子走路才会舒服，她才会愿意去。

“悬恒”被杉树围起来，就把世界给“分开了”，里面是“亡灵的世界”，外面是活着的人的世界。<sup>①</sup>

### （九）兴礼仪

主要内容：这里的兴礼仪是指在祭场的第一个仪式。将老人请到祭场后，祭祀仪式正式开始，孝子奉酒献祭，孝女跪拜老人。（见图 8）



图 8 孝媳跪拜老人（笔者拍摄）

后总管带领孝子以及被安排好拿纸扎的人绕祭场。总管拿着肤胭木杖（在彝族文化中象征权力），孝子按从大到小的顺序跟在其后，拿纸扎的人在最后，期间唢呐声、敲锣声不断。从祭场边开始绕，绕两大圈后再从起点的位置绕五小圈，之后形成一个四圈的“同心圆”，总管从内圈绕到外圈后再带领众人绕祭场四大圈。总管会时而变幻转圈方式，以“8”字圈、半圈返回、逆时转圈等方式绕圈，以此同样的绕圈顺序依次叠加圈数，反复绕场三次。最后在祭场上画出一个类似“八卦图”的图形。（见图 9）

① 张米佳. 贵州威宁彝族多元丧葬仪式研究[D]. 贵州民族大学, 2018.

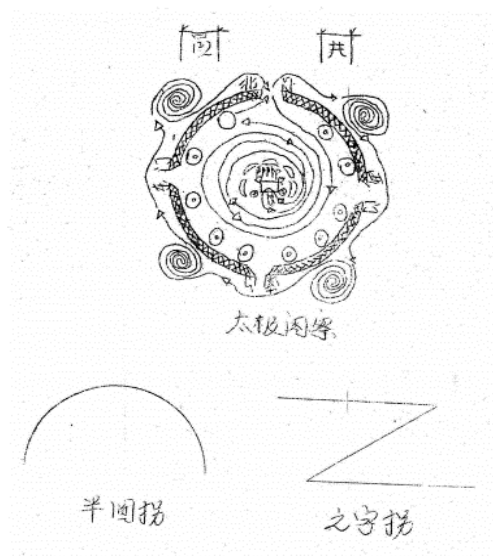


图 9 绕灵路线图<sup>①</sup>（源自苏世成，龙正清，王秀平）

绕祭场结束之后，奔丧的客人即可入场。来奔丧的客人，每家都有带一头羊作为祭牲、大量纸扎。主家在进祭场的地方安排了人负责记录礼金和祭献的用品，以便于将来对别家的随礼。迎接舅家以外的亲戚与迎接舅家亲戚的规格是不一样的。舅家以外的客人到主家前的窄路时，会放鞭炮通知，主家也放鞭炮回应，这时客人就会继续往里走，同时孝子们也到祭场前去迎接，唢呐声、锣声伴随响起。舅家亲戚来的时候，同样会放鞭炮通知，主家回应，但舅家没有直接进来，这时主家孝子们就会来到窄路上迎接。（见图 10）



图 10 主家迎舅家亲戚（笔者拍摄）

① 龙正清,王秀平,苏世成.赫章彝族的祭祀文化[J].人口.社会.法制研究,2009(00):408-416.



客人到祭场后，在乐师的吹打声中，开始瞻仰遗容活动。女客人先到灵柩前沉孝，孝女会一同哭泣跪拜，主家其他女性会上前劝解，试图把客人扶起来。跟随到祭场的是男客人，牵牲口的队伍，扛纸牛、驮魂马的队伍。客人带来的乐师需要进行高歌奉德的歌舞活动。（见图 11）



图 11 女客人在灵柩前沉孝（笔者拍摄）

每家在瞻仰遗容和高歌奉德活动结束后由总管领着到祭场中编好号的地方，落座的客人就开始修整自己所在的位置，把坝子上弄的稍微平整些就升火塘、挂纸钱，这些工作做完后就开始聊天、打牌或者进行其他的娱乐项目。（见图 12）



图 12 升火塘（笔者拍摄）

同时，毕摩开始设置神坛。柴摩用神木（肤胭木）做神器，毕摩则翻阅经书，为 L 老人诵经（此处为《献水经》）。（见图 13）



图 13 布置好的神坛（笔者拍摄）

习俗依据：孝子奉酒，孝女跪拜象征着祭祀正是开始。总管带领众人绕场的依据并不清楚，查阅相关文献，类似于“转噶”<sup>①</sup>和绕灵，<sup>②</sup>但略有区别。实施“转噶”的对象是主家与客人，先主家后客人，笔者参与的葬礼只有主家参与。实施绕灵的时间顺序是在客人到后瞻仰遗容的活动中，而这个葬礼在客人来之前即完成。对舅家与舅家外的客人迎宾规格的不同，与汉族中舅家为大的习俗一致。女客人在灵柩前沉孝，是通过哭泣来表达自己的难过。每家休息的区域是固定的，通过辈份及与亡者的亲属关系决定。而升火塘则是因为彝族人以火为图腾，火塘是彝族文化的开始与生活习惯的体现。落座后客人进行娱乐活动是所有民族丧葬活动中都存在的现象，在 L 老人的葬礼上有三个原因，其一人们因为聚在一起而开心，其二中国人的思想里会认为白事也应该热闹这样才能体现子女的孝敬，其三 L 老人年纪比较大属于白喜。毕摩设神坛是请神做法事，柴摩所做神器用的肤胭木是用来做神的身体。

#### （十）晚祭

主要内容：迎宾活动一直持续到当天晚上 11 点左右。主家的祭祀活动也在同步进行，待到晚上 7 点左右，开始献晚饭活动，即在毕摩的诵经中杀羊。A 老

① 张米佳. 贵州威宁彝族多元丧葬仪式研究[D]. 贵州民族大学, 2018.

② 龙正清, 王秀平, 苏世成. 赫章彝族的祭祀文化[J]. 人口. 社会. 法制研究, 2009(00):408-416.

师解释说，明早还会有一只羊。

习俗依据：在老人没有安葬前，一日三餐不能断，要让老人吃饱饭才能安心去祖界。

### （十一）跳脚仪式

主要内容：晚上主家请的铃铛队从主家火塘出发跳铃铛舞，经过每家队伍驻地都需要跳一遍，直至回到主火塘。主家铃铛队跳完，从第一家火塘开始跳铃铛舞，顺序是自家火塘到主火塘到别人家火塘，每家跳完一圈才算结束，下一家才能开始。铃铛舞主要分三节，第一节舞者手持香，第二节手持彝族特有的铃铛，第三节手上无物。（见图 14）



图 14 主家铃铛队正在跳铃铛舞（笔者拍摄）

跳脚仪式中，除了铃铛队跳铃铛舞，其他人唱的唱、跳的跳，拿着纸牛纸马的人相互“打斗”，另外还有彝族的活化石“撮泰吉”也参与其中，整个过程好不热闹。（见图 15）



图 15 背驮魂马的人（笔者拍摄）



毕摩则在神坛为老人诵经祈福，毕摩的工作一直持续到出殡后。

习俗依据：跳脚仪式的目的主要有两个，一是祭奠亡者，二是热闹祭场。据西南民族大学彝学硕士研究生 AQN 所说，跳铃铛舞舞的人数必须是双数，常见的是 4 人，主要是男性，偶尔会有女性。

## （十二）超度

主要内容：孝子灵堂前站两竖排，孝女站在灵堂对面，以此围住灵堂，超度仪式开始。毕摩出场，后有人抱一只鸡（报晓鸡）、牵一头羊和猪。毕摩对亡者的棺槨诵经（此处诵读的是《解冤经》），并不时用法器（由“毕里”即葫芦，与带把的刀子结合做成的法器）扫拭棺槨，抛洒白木屑，彝族丧葬文化里，白木屑是银子的意思，黄木屑是金子的意思。（见图 16）



图 16 毕摩诵经（笔者拍摄）

之后开始献牲。先用羊角擦过棺槨，后用猪的嘴巴擦过，最后是鸡头。将三种动物割喉咙后，在其身上放置“招魂草”，毕摩用“肤胭木”沾取羊喉咙里的鲜血指向棺材并诵经（此处为《献牲经》）。（见图 17）



图 17 献牲仪式（笔者拍摄）

献牲结束后，天将近亮了，毕摩开始主持吃“离别饭”仪式，孝子们吃饭，毕摩在一旁诵经（此处为《献饭辞》）祈福。（见图 18）



图 18 孝子与母亲吃离别饭（笔者拍摄）

习俗依据：超度仪式是毕摩在为亡者驱除邪杂、解冤除孽，这是为了亡者的灵魂洁净，同时不将病痛灾害带到祖界。献牲不仅是献给亡者本人，还是献给彝族祖先的。彝族人认为人死后也同生者一样的生活，把祭牲杀掉贡献给亡者是为了让亡者在去祖界的路上享用。吃离别饭是子女与亡者吃的最后一顿饭，之后亡者就将前往祖界寻找亲友和故祖，毕摩嘱咐亡者要吃饱喝足，吃喝不完的要带到祖界去。<sup>①</sup>

### （十三）招魂

主要内容：毕摩指挥 A 老师在事先准备好的鸡蛋（熟鸡蛋）上写上 12 个人

① 龙正清, 王秀平, 苏世成. 赫章彝族的祭祀文化[J]. 人口. 社会. 法制研究, 2009(00):408-416.



的名字（包括六个儿子六个儿媳），每写一个名字，毕摩就说着这个名字念一段经文，将写好名字的鸡蛋放进盆里。之后毕摩拿出经书诵经并抛下竹卦（用于打卦占卜吉凶），同时柴摩拿着鸡蛋和招魂草绕肤胭木叉三圈，待代表所有人的鸡蛋绕完圈后仪式结束。（见图 19）



图 19 招魂仪式（笔者拍摄）

习俗依据：招魂在彝族丧葬仪式中是为了招活人的魂。这里是亡人出丧前举行的叫魂仪式，叫的是活人的魂，主要是直系亲属的魂，目的是把活人的魂叫回来，不要让他随亡人走了。鸡蛋代表活着的孝子孝女，一般应该是转肤胭木叉三圈，因为“三”代表天地人“三才”，是吉利数，鸡蛋在木叉里转三圈，表示完全洁净了。

#### （十四）指路

主要内容：招魂仪式结束后，毕摩开始进行指路仪式。毕摩先要求鼠、兔等属相不得在灵堂周围，孝子跪下围住灵堂后毕摩诵经（此处为《指路经》），接着将一块印有“鸭子”图案的白布连同肤胭木叉一起丢出灵堂，孝子们则一会面向棺材一会背对棺材，毕摩继续诵经。（见图 20）



图 20 指路仪式（笔者拍摄）

习俗依据：因笔者属鼠属相，且当天下雨等因素，并未近距离看到指路仪式。同时要求鼠、兔属相不能出现的原因没有具体考证，所以不做猜测。将白布扔出灵堂预示亡者可以沿着这个方向去到祖界，不要再留恋凡尘。孝子们一会正对一会背对棺材是因为毕摩向亡者解释，“活着的人我们只能到这里了，死去的人我们就送你到这个地方了”，<sup>①</sup>正向棺材送亡者上路，背对棺材回到阳间。贵州黔西北地区的彝族指路方向大概为“从各地所开设的祭场为起点，往威宁盐仓方向，以最高之点一山望一山地指经威宁西梁山，跨过牛栏江而进入东川境，最后抵达“杰苏傅卧”（意为太阳所坠落之山）一带，即今云南与缅甸交界的哀牢山，就是进入仙境的界线了”，<sup>②</sup>这与彝族的迁徙方向基本一致。所以《指路经》不仅是一部指引亡灵去往祖界的经书，也是一部彝族的迁徙史。从毕摩先生王秀平的访谈中了解到指路分为四个等级，分别是君王、大臣、毕摩和老百姓，这四类人分别会落到四种不同的星星上。

丧葬仪式到最这里就基本结束了，之后是出殡及下葬事宜，因现代提倡文明丧葬，因此 L 老人的遗体被运往赫章县城的殡仪馆进行火化。火化结束之后，A 老师兄弟几人返回家中进行了祭祠堂等活动，完成了整个丧礼活动。

## 二、彝族丧葬仪式分析

黔西北彝族地处滇东高原向黔中山地丘陵开始过渡的倾斜地段，由于地形地势的影响，形成了相对封闭的文化空间，由此产生了属于此地特有的丧葬习俗。

① 贵州省民族古籍整理办公室编；罗世荣，王应忠主编. 彝文文献经典系列 礼仪篇 上 彝族丧祭礼俗经[M]. 贵阳：贵州民族出版社，2013:430.

② 龙正清，王秀平，苏世成. 赫章彝族的祭祀文化[J]. 人口. 社会. 法制研究，2009(00):408-416.

这种特殊的习俗从其仪式的类型、丧礼的特点与观念认知中可见一斑，这也催生出其独特的心理疗愈功能。

### （一）仪式类型

人类学家阿诺尔德·范热内普的认为丧葬仪式的过渡礼仪可分为“分隔—过渡—聚合”或“分隔—边缘—聚合”三个阶段，其中最重要的属“过渡或边缘”阶段。<sup>①</sup>与之相对应，心理学的哀伤研究中，也对此做出了解释，其中具有代表性的理论有弗洛伊德的“悲伤过程假设”、Bowlby 依恋理论、Margaret Mahler 的“分离与个体化”理论、Winnicott “过渡客体理论”、Stroebe 的“依恋与哀伤双程模型”理论等。结合二者，笔者概括总结了对本研究结论具有推进作用的两种仪式类型。

#### 1. 与逝者分离仪式

范劭兴葬认为在葬礼中分离是指从生到死亡瞬间的阶段，也就是指灵魂离体的过程，仪式就是为了确认由生到死的转变而存在的。<sup>②</sup>在本研究中与逝者分离仪式意指生者能够真正体验与死者分离的仪式，这些仪式的进行方式以及使用器物都象征着与现世分离的意义。这类仪式主要包括“落气、报丧、守夜”，因这三个仪式开始驱使着丧亲者思考准备后事事宜强制性地使其不再沉浸在悲伤之中；“入殓”则使得死者被棺材遮挡，生者无法再看见；“请逝者到祭坛、招魂”开始割裂生者与死者的现存关系。简单来说，这些仪式帮助生者实现了包括接受死者离世、面对当下的困境、承担自身的责任等认知转变。

#### 2. 建立新联结仪式

如阿诺尔德·范热内普所言，聚合仪式，即与逝者建立新联结的仪式并不是最关键的环节，但这一仪式对于彝族丧葬仪式之所以具有积极心理疗愈却是至关重要的，在哀伤研究中也十分重视这一过程。在彝族丧葬仪式中，“迎毕摩神与超度”是从宗教角度告知生者死者肉体虽死但灵魂仍存于世；“起经打醋坛”是生者为死者能顺利去往祖界所做的努力；在“兴礼仪”仪式中，无论是“绕灵”还是女客人“沉孝”，都在一定程度上通过聚会将群体内所有生者都团结起来，体现了集体仪礼特征，<sup>③</sup>同时在世者的相互帮助与扶持，帮助丧亲者感受到温暖；

① 范热内普. 过渡礼仪[M]. 商务印书馆, 2010:14.

② 范劭兴. 皖北农村地区的丧葬仪式及其人类学解读[D]. 吉林大学, 2014.

③ 范热内普. 过渡礼仪[M]. 商务印书馆, 2010:120.

“跳脚仪式”实际上也是一种闹丧活动，它的作用也与前者雷同；彝族丧葬仪式最具特色的仪式环节——“指路”，能使生者的丧失感减弱，因其将死者带往祖界的作用，让生者明白自己亲人的灵魂仍旧能有归属，能够在祖界得到安息，这样就使生者产生对逝去之人的放心感，能减弱自己无法随同、不能相伴一起及抛下去世之人而留活在人世的愧疚感。同时也让生者了解到自己死后的归处，情绪最终能得以平复。

## （二）丧礼特点

### 1. 主持特殊

彝族的丧葬仪式全程由毕摩主持，毕摩是整个彝族社会中的知识分子，是彝族文化的维护者和传播者，具有相当高的地位，在彝族传统社会中，毕摩地位仅低于神和君王。毕摩履行着祭祀、造字、立法、兴礼的职责，起着传承彝族文化，规范彝族秩序的作用，在彝族人心中是不可替代的角色。

### 2. 诵经

实际上诵经在彝族丧葬中是一个普遍的现象，每一个地区的彝族葬礼上都会诵读大量的经文。L 老人葬礼的整个仪式过程都充分展现了这一点，从“迎毕摩神”这一环节就开始诵经，直至最后指路完成，期间所诵经书包括《毕摩献神经》、《献牲经》、《献水经》、《超度经》、《招魂经》、《指路经》等。

### 3. 献祭频繁、献祭牲畜多

在彝族丧葬中一天会进行两次献祭，早晚各一次，以此为逝者准备早晚饭。献祭牲畜种类十分丰富，其中羊、猪、鸡是常见且必备的，这与汉族等稍有不同，汉族通常只用猪来献祭。献祭具有两个目的，一是为逝者准备食物；二则是财力的象征，在葬礼上办事主家、各家亲戚会为了显示自己的富有，准备大量献祭牲畜，这导致在古时彝族攀比炫耀之风盛行，到近现代政府提倡勤俭节约以及人们思想意识的提高，攀比之风逐渐衰退。L 老人的葬礼上，各家亲戚都有牵羊，但大规模的攀比现象未出现。

### 4. 办丧时间长

一般而言，彝族的丧葬习俗从丧到葬需要经历两个阶段，持续四至五天，有的甚至持续时间更久，如 L 老人的葬礼持续时间达到六天六夜，这是由毕摩先生通过死者的出生和死亡时间、死亡原因等情况测算得出。

## 5. 仪式繁复

彝族丧葬的仪式十分复杂，且往往只有毕摩先生才清楚举行流程，这揭示出毕摩在彝族拥有如此尊崇地位的缘由以及毕摩所拥有的学问之多。从死者落气那一刻开始，其仪式流程粗略估计可达 14 个以上，仪式中需要进行诵经、“插神木”、“放烟火”、“烫石净”、“献饭”等活动，目的也各有不同，可能是为了镇鬼邪抑或净化污秽。每一个仪式都具有鲜明彝族特色，以此体现出彝族的特性，如跳脚仪式、招魂和指路环节，体现了彝族的民族性和祖先崇拜信仰。

这几个特点从侧面体现出彝族人对于丧葬的重视，彝族丧葬文化的独特性，这些特点同时塑造着彝族人的思想认知，对其生产生活具有重要影响。

### （三）观念认知

#### 1. 伦理观

彝族丧葬宣扬“孝”的伦理观。孝乃中华民族的传统美德，俗话说“百善孝为先”。孔子对孝的阐释为“生，事之以礼；死，葬之以礼；祭之以礼。”<sup>①</sup>孝文化在彝族也没有例外，其孝理念记载于大量的文献经典上，其中以反映“葬之以礼”的经籍最多<sup>②</sup>，足以见得孝在彝族丧葬仪式中的地位。

丧葬仪式蕴藏了彝族人孝的伦理观是由于其严密的家支制度。彝族十分重视家支，通常认为只要你能记住家支名称，走进任何一个彝族村寨都无需担心温饱 and 住宿等日常问题。正是以家支为核心的宗族制度，将彝族人团结在一起，而在彝族丧葬中家支的力量被体现到了极致，彝族的丧葬习俗会在仪式的各个环节向参加葬礼的人灌输“孝”的理念。如在“报丧”环节，依靠家支的团结力量，周围得知丧讯的亲戚友人会奔走相告，将这一消息传递到更远的地方。L 老人的丧葬中更多的采用现代通讯设备进行报丧显示了彝族丧葬仪式的变迁，形式虽然略有不同，但其本质一样的。同时从“兴礼仪”仪式开始，客人相继到来，家支中的各成员要进行“转噶”活动，从而真正参与到仪式中，更深刻地体会亲人的离世自己今后的职责等，而长辈也可以在葬礼中对晚辈进行“劝孝行善”。<sup>③</sup>L 老人的二妹说道，“我姐姐的葬礼被儿女们筹备得如此好，我心中十分欣慰，希望我自己的孩子也能有这份孝心，将来我过世要给我筹备一个这样的葬礼。”

① 张葆全译析. 论语通译-图文本[M]. 漓江出版社, 2005:15.

② 罗曲. 彝族毕摩文献中的孝文化文本鸟瞰[J]. 文史杂志, 2016(01):51-55.

③ 程发根. 贵州彝族婚姻、丧葬研究[D]. 贵州师范大学, 2007.

丧葬仪式中孝的伦理观还体现在其诵读的经书，在“丧葬祭献经”类经文、“指路经”中，除了表达生者对逝者或敬重、或孝敬的应有行为，也通过生者对死者祭献祭品以表达心中的哀思。<sup>①</sup>在毕摩的诵读中也向彝族人民宣扬了孝的伦理思想。

## 2. 生死观

死亡在人类发展史上是一个永远不可避免的结果，关于死亡的探讨也不少，每个民族对生死都有自己的见解。彝族的丧葬文化与其他少数民族的丧葬文化一样，是他们传统的原始宗教信仰，是一种祖先崇拜，这并非彝族独创。但由于彝族自身所处的地理和人文环境，所进行的丧葬仪式环节有所不同、下葬的方式不同，即使同是彝族也会因为地区不同而不同，所以产生了不一样的生死观。这种生死观主要表现在三个方面，即“生死必然，珍爱生命”、“死即是生，灵魂永恒”、“直面死亡，积极生活”。

“生死必然，珍爱生命”所表达的是生和死是一定会发生的，应该珍惜当下、珍惜自己的生命，努力生活。彝族丧葬仪式中绝大多数流程要求逝者所有后代参与其中，达到了将生存和死亡这两个概念从小根植入人们的大脑中，使其明白生存与死亡都是世界上极其自然的事情，这与其他民族忌讳儿童参与葬礼的思想不同，从而促使彝族人对待死亡的心态会更淡然。Y 女士在访谈中说道，“我从小都经常经历亲人离世，在我还没有，在我两岁的时候，母亲就走了……在我读三年级的时候，我五哥就走了，……后来嘛，我的父亲走了然后就爷爷嘛，经常经历的事情，所以这个东西对我来说没有什么。”

“死即是生，灵魂永恒”所表达的是彝族人相信灵魂不灭，死亡仅仅是肉体的毁灭，灵魂依旧存于世间，只是其生活的场域与生者相比略有不同，需要去到祖界与祖先一同生活，是另一种生存方式的开端。这样的生死观使得彝族人看待死亡的态度十分豁达，认为老人寿终正寝是一件好事，死后灵魂回到祖界，与祖先团聚过着幸福的生活，没有活着时候的坎坷和不顺，因此通常为寿终正寝的老人举办“喜丧”。<sup>②</sup>他们的心态正如彝族谚语“老人死的死，儿孙玩的玩”所描绘的场景。但对于中青年人的死亡，人们更多的是惋惜和悲痛，<sup>③</sup>然而随着丧葬仪

① 罗曲. 彝族毕摩文献中的孝文化文本鸟瞰[J]. 文史杂志, 2016(01):51-55.

② 谢德明. 巍山彝族“草吊”丧葬研究[D]. 云南民族大学, 2019.

③ 樊秀丽. 寓于丧葬仪礼中的生死观教育——以大凉山彝族的丧葬仪礼为对象[J]. 教育学

式的进行这种心情也会得到宽慰，最终回归平静。<sup>①</sup> L 老人今年已有 82 岁，属于高寿，其所举办的正是“喜丧”。

“直面死亡，积极生活”所表达的是一种走出亲人离世的悲痛，也不惧畏自己终将死亡的事实，积极乐观生活的态度。彝族丧葬文化有很多区别于其他民族丧葬文化的地方，而尤以其帮助生者走出悲痛、传授生者生存意义这一点最为特殊。在“招魂”和“指路”仪式中，在毕摩的引导下，生者的魂从祖界回归阳间，同时也帮助死者找到通往祖界的路径，以“死”的视角传授生存的意义，起到告诫生者积极生活的作用。

### 3. 哲学观

彝族丧葬仪式折射着彝族人对祖先崇拜、万物有灵的哲学观，这种哲学观指导他们进行生产生活，影响他们的人生态度。彝族认为死亡是人生中最重要的一件事之一，因此流传彝族一生只洗“三次澡”的传言，分别是出生、结婚与死亡时各洗一次。由此彝族文化中生发出独特的丧葬文化，他们重视丧葬礼仪，丧葬礼仪反过来印证着他们的哲学观。彝族人认为人有“三魂”，祖先崇拜的基础就在于坚信“三魂”的存在，而丧葬仪式的举行的作用就是为了安置“三魂”，因此，若老人正常死亡（即寿终），其后代必须为其举办隆重的葬礼。“指路”仪式所具备的功能就是帮助死者回归祖界，若这一仪式的缺失，逝者的灵魂是无法回到祖界与祖先团聚的，没有回到祖界的灵魂只会给生者招致祸害和危险的后果。彝族丧葬仪式中反映出的万物有灵哲学观与泰勒提出的“万物有灵论”不谋而合，<sup>②</sup>这一哲学观首先对个别生灵的灵魂进行关照，认为这些灵魂将会在人死后继续存在，即灵魂不灭；其次对其他神性系列的神灵的敬畏之心，认为这些神灵影响和控制人类物质世界的各种事件以及人的前世今生，掌握了人的命运，感受人的喜怒哀乐等情绪。<sup>③</sup>这种哲学观看似是一种神学色彩的思想，但是仍旧具有一定的科学性。它促使人们尊敬老人，尽子女的职责，同时也不会惧畏死亡，相信经过丧葬仪式的进行逝者以及自身的心灵将会得到升华，从而起到救赎心灵、疗愈忧伤的作用。

报, 2009,5(04):77-82.

① 吉合蔡华. 凉山彝族风情[M]. 巴蜀书社, 2005:71.

② 爱德华·泰勒. 原始文化[M]. 南宁: 广西师范大学出版社, 2005:426.

③ 孔又专. 万物有灵论与原始宗教观念——读泰勒《原始文化》散札[J]. 三峡论坛(三峡文学·理论版), 2011(06):27-29+147.

也许彝族人自己都不明白自己为何需要进行这些仪式,但他们仪式所蕴含的观念认知潜移默化地起到了心灵治愈的作用,因此他们始终坚信这些仪式能让亡人、自己消除灾祸,幸福安康,同时可见在彝族地区经历丧亲的人同样体验负性情绪很难演化成心理障碍的缘由。



### 第三章 黔西北彝族丧葬仪式的心理疗愈功能

彝族的丧葬文化在彝族文化中扮演着重要的作用，而丧葬仪式又是丧葬文化的重要组成部分。一个完满的仪式可以展现一个民族的文化风貌，同时可以帮助人们回顾历史、增强民族凝聚力，对和谐社会关系也具有营造作用。然而应该意识到丧葬仪式并不仅仅包涵着文化内涵和民族认同意义，通过上一章对彝族丧葬仪式过程的描述及其仪式的分析，更应该明确彝族丧葬仪式的心理疗愈功能。经过文献查阅、仪式环节以及丧亲家属的访谈内容，笔者发现并归纳了彝族丧葬仪式的四个层面的功能，即认知改变功能、情绪转化功能、行为缓和功能和社会支持功能。

#### 一、 认知改变功能

面对死亡，人们总是本能地进行抗拒，不断地否认失去亲人的事实，这在心理学上其实属于哀伤认知的范畴。认知，是心理学研究的重要内容，它指人们获取知识并利用知识进行信息加工的过程，包括感知觉、记忆、思维等内容。<sup>①</sup>而哀伤认知则是指在经历悲伤过程中产生的感知觉、记忆、思维等内容，负面的哀伤认知包括对自我的否定、对世界的厌恶、对未来生活失去信心等。负面的哀伤认知最令人担忧的是，丧亲者会将逝者的离去归因于自身，长时间地停留于这种痛苦的认知中，最终将演变成复杂性哀伤，影响身心健康发展和日常生活。

##### （一）加速调节“自我认知”

彝族丧葬仪式对于丧亲者认知改变的功能，是由于太多的仪式环节都具有加速调节丧亲者“自我认知”的功能。负面哀伤认知中总会出现否定自我的情况，这其实和国人的自我认知类型有关，朱滢等人的研究发现中国人的自我中包含“父母、亲人”等概念，<sup>②</sup>在丧亲前，这种自我认知一般处于相对平衡的状态。而一旦出现丧失，丧亲者内心的自我认知与现实的情况是存在偏差的，即现实中亲人已经离世，而自我认知中他们依旧是存在的，因而丧亲者短时间内的心理状态就会失衡，在得知亲人离世时就会出现“否认亲人离世、思维涣散无法集中精神”等认知反应。丧葬仪式能帮助丧亲者转变自我认知，与现实状况相协调，将

① 彭聃龄. 普通心理学 (修订版)[M]. 北京师范大学出版社, 2001:2.

② 张力, 周天罡, 张剑,等. 寻找中国人的自我:一项 fMRI 研究[J]. 中国科学 C 辑:生命科学, 2005, 05:91-97.

已逝亲人从“自我”中剥离出来。

“落气”仪式中，L 老人将咽气时，子女不得不抓紧将老人抬至堂屋，因为此仪式的开始就标志着母亲即将离世，另外也在强迫子女开始将“母亲”从自我中剥离出来，让子女意识到母亲离世的真实性。

“落气”仪式时杀鸡也具有一定的心理功能。在彝族神话《支呷阿鲁》中就谈到鸡与人的关系，彝族也有谚语说“鸡与人同祖。”首先可见在彝族中人与鸡的关系非常密切，也有谚语说：“生时一只鸡，死时一只鸡，人死落气时要捏死一只鸡，愿望为让鸡的灵魂将私人的灵魂引导灵魂的世界”。<sup>①</sup>因此可以说如果不杀鸡，灵魂将无以引导到灵魂世界，那就无法转世，鸡就构成了现实世界和灵魂世界的一个沟通桥梁，家属借由杀鸡的过程，将自己的逝者象征性的送往了灵魂世界，而在灵魂世界，又可以得以新生，此处的死亡之路，又有了新生得意味，所以，死亡在生者眼里就不是全然地离开，因而也就不是一种全然地丧失，而是换一种方式的继续存在，比如这次毕摩先生所说：“会转世当 9 年菩萨。”落气之时，给了家属一个哀伤情绪地缓冲阶段，在一些复杂性哀伤地个案中也可以见到，一些因受到强烈丧失情绪，造成复杂性哀伤而长时间拒绝承认生者以逝，而这里鸡将人带到了灵魂地世界，很好地避免了这一可能，也根据与家属地访谈可知，他们承认亡者在这一世的现实世界中已经离开，那这个仪式的处理也就是完成了哀伤辅导工作中的一个步骤，即——承认生者已经离开。

“报丧”仪式中，将母亲离世的消息传达至乡邻和亲戚，再次强调母亲的离世。

“入殓”仪式是最能实现自我剥离的环节，“入殓”意味着逝者与生者已经间隔了，生者无法再见逝者的面容，会真正觉察到母亲离开了。这从访谈中也可窥见，“装入棺材中，看不见妈妈了，我觉得她好像真的离开了。”L 老人的六媳妇在访谈中这样说道，能真切地感受到其对母亲离世的悲伤和与母亲之间的情感连结。“翻占卜书”仪式中，毕摩的卜算到 L 姓老人将会转生为 9 年的菩萨，在得知这一卦象时，丧亲家属的神情由悲伤转为了稍微的释怀，他们能够在毕摩的卜算中体会到，母亲已经离开了，而且不在身为人，而会成为受到众人爱戴的神灵，感到开心的同时也更能理解这样一种变化，使得其“自我认知”得到调解。

① 卡西尔. 语言与神话[M]. 三联书店, 1988:71,73.

这正对应了心里学家 Winnicott 的“过渡客体”理论，即人们在经历哀伤时，为了缓解那种悲痛的心情，情感会随着时间的推移而转向新的人或对象上。卜算结果正好成为了这样一种新的情感寄托，充当着“过渡客体”的作用，这样人的悲伤自然而然地就被化解掉了，实现了自我认知的转变。而在人类学界同样有相似的理论可以解释，范热内普在《过渡礼仪》中提到了丧葬仪式的三个阶段，即“分隔—过渡—聚合”，其实丧葬仪式最大的一个作用就是具有过渡性，能够给人以缓冲机会，顺利调整内部认知，而在听取卜算结果时，丧亲者已经有了这个过渡阶段的体验，因而能够改变自我认知。

## （二）信仰强化认知改变

彝族人在潜意识中坚信其民族的丧葬仪式，认为自己有义务进行传承与重视。这是祖先崇拜的信仰反映出的集体无意识思想，这是彝族丧葬仪式能够具备心理疗愈功能的深层原因之一。“非常喜欢呀，嗯，大力支持呀，我就非常崇拜，就是用彝族文化来进行了这个丧葬仪式啊，……既能达到了孝敬，这孝敬我的祖先的目的，还能把这个民族文化的传承的下来。”对 Y 女士的访谈中不难看出彝族人对自身民族文化的信仰程度之深与坚毅。

集体无意识思想是荣格在分析心理学中的重要思想，他认为集体无意识是精神的一部分，与个体无意识截然不同，集体无意识的内容从来没出现在意识中，因此也就从未为个体所获得过，它们的存在完全来自遗传，是人类祖先经验的积淀，它的内容主要是原型。<sup>①</sup>原型是人类原始经验的集结，它们像命运一样伴随我们每一个人，其影响可以在我们每个人的生活中被感受到。<sup>②</sup>

彝族人普遍以毕摩为尊，这是从彝族古老传说中就公认的事情，根据荣格对集体无意识的概念判断，尊重毕摩是继承于彝族先祖的意识，源自遗传，也是祖先崇拜的一种形式。在“迎毕摩神”的仪式中，毕摩先生念诵经文迎请毕摩神的降临，正是由于彝族人本身的信仰发挥了作用，在丧亲者的心中坚信着母亲的离开会得到神灵的祝福与保佑，才能进一步地改变他们的负面认知反应。

“超度”仪式中毕摩诵经驱除邪杂、解冤除孽，是为了让灵魂洁净，而非一身污浊的灵魂回归祖界。正是彝族对于祖先崇高的敬意，担忧细节对于祖先安宁

① 荣格著，冯川编译，《集体无意识的概念》[M].北京：改革出版社，1997:83.

② Jung C.G. Archetypes and the Collective Unconscious[M]. Princeton: Princeton University Press, 1977:30.

的破坏,有了这样一层认知,加之“超度”仪式的进行,L老人的离世对于其子女而言将不再那么难以接受。

“招魂”仪式是为了招活人魂而存在的仪式,招活人魂的原因在于生者虽然信仰祖先,明白人死后最好的归宿就是回归祖界,然而由于本能的反应会害怕跟随亡人离开。因为彝族人信奉灵魂永恒、灵魂不灭的生死观,会认为自身的灵魂也会离开,而举行“招魂”仪式会留住活人的“魂”,联系到L老人的葬礼,这在无形之中也强调了母亲的灵魂与自己的灵魂之间存在隔阂了,自己应该学会放下,调整自己的心理状态。

“指路”仪式作为整个彝族丧葬仪式中最重要的一环,它所具有的心理疗愈功能非常多。在认知改变功能里,较之其他仪式环节,它所达到的作用是最大的,是对认知改变最大的一个环节。因为“指路”的开始象征着母子的真正分别,在访谈中几乎每一个丧亲家属都认为“指路”仪式给自己带来的影响最大,同时也是最为深刻的。正如张泽洪所说,西南各族群相信人死以后,灵魂需要回归祖界,但亡灵并不知道归去的路,没有被指明路线和方向,亡灵就无法与祖先团聚从而成为阴间亡魂。<sup>①</sup>彝族的《指路经》在西南各族中流传甚广,这意味着在彝族丧葬文化中尤其注重“指路”仪式。“指路”仪式的疗愈作用是两方面的,因为生者相信亡灵会回归祖界,一方面这是一种集体无意识的信仰在起作用,那么对于生者而言具有一定的教育意义,让他们明白死亡并不意味着终结,他们更能接受这种离开,如A老师所说,“指路仪式开始,我已经感受到母亲已经在布摩的指引下离开了,在布摩的指路声中,母亲仿佛站在这个山头,眺望前面的山头,越走越远了”,L老人的二妹也谈到“有,我觉得在指路仪式那里我大姐越走越远了。”而另一方面丧亲者在参与“指路”仪式的时候也能明白今后自己的归处则不在那么恐惧死亡,从而内心的负面认知也会得到一定程度的缓解。

“指路”仪式中,毕摩念诵的《指路经》实际上更像艺术手法进行展演,通过经书的念诵,生者与死者的灵魂更为接近,仿若另一种重生。而这生与死的不断转换与轮回恰恰展示了彝族人想象中世界的原貌,那是一个“圆形的世界”,无论哪一点都是起点,就这样循环往复没有尽头。在这样一个世界,他们接受了死亡,战胜了对死亡的恐惧,并且也常常利用这个世界去理解、探索未知事物。

<sup>①</sup> 张泽洪,廖玲.西南民族走廊的族群迁徙与祖先崇拜——以《指路经》为例的考察[J].世界宗教研究,2014(04):171-181+194.

这个想象的循环世界让他们坚定了自己的信仰，以祖先为信仰，始终相信灵魂永恒。在 L 老人葬礼的“指路”仪式中，《指路经》的诵读让丧亲家属认识到母亲灵魂能回到一个幸福的地方，这其实是一件值得开心的事，不应该始终停留在悲伤之中，完成认知改变的强化功能。Y 女士在访谈中的回答也证实了这一点，“……并且我那个指路经，嗯嗯，那我也懂母语嘛，那个指路经文，听起来就他已经指到哪一站了，哪一站了，也就是逐渐逐渐的渐行渐远了嘛……”

### （三）转移注意力

葬礼是在人们有了“人死后灵魂可以离开肉体而继续活着”这个认识后，而产生的活动。<sup>①</sup>彝族的丧葬仪式具有时间长、流程多、细节多等特点，丧亲者在仪式进行时需要耗费大量的精力和时间，根本无暇顾及其他事情，其中包括一些负面的想法，这时丧亲者的注意力就从失去亲人无法释怀的认知中转移到了要将葬礼办好，要让逝者走的安心等事情上，从而一定程度上减轻甚至化解了人们因亲人去世所带来得伤痛、绝望等情绪。正如 A 老师所言，“葬礼期间事情太多，是没有时间给你悲伤的”、“伤感之余，也会想到作为儿女，自己已经按民族传统礼俗给母亲举行了葬礼，母亲已经得到超度平安回归祖界，她可以放心的走了，心理又得到一些安慰，心情也得到一定的平衡”。

郭金秀的研究指出，葬礼能给人以力量面对死亡、超越死亡，因为死亡而产生的一系列伤痛、悲苦、恐惧都能得以化解。<sup>②</sup>丧礼可以转移丧亲者面对失去亲人所产生的这些伤痛、恐惧情绪，这是由于注意是关乎知觉选择性的的重要因素，它是认知过程的一部分，<sup>③</sup>当注意顺利的转移到丧礼上时，这些负性情绪会在一定程度上得到削弱。

同时还应看到葬礼上年长的需承担照顾年幼的责任，而彝族向来重视亲属关系，需要考虑客人的需求，这也是转移了丧亲者的注意力，使之更容易接受亲人离世这件事。

从以上的分析不难看出，在认知改变层面，有三个方面的内容，分别是加速调节“自我认知”，实现自我中母子关系的剥离；信仰强化认知改变，坚定的祖

① 阳媛. 武定红彝丧葬仪式考察[D].云南师范大学, 2016.

② 郭金秀. 从丧葬礼仪看中西方死亡文化中的宗教因素[J].湖北第二师范学院学报, 2009,26(10):45-46+82.

③ 彭聃龄. 普通心理学 (修订版)[M]. 北京师范大学出版社, 2001:218-220.

先崇拜信仰在某种程度上在发挥集体无意识的作用，能够强化认知的改变；在转移注意力上，仪式的繁复转移了丧亲者的注意力，同时葬礼还帮助了丧亲者缓解了负性情绪。而黔西北彝族丧葬仪式的认知改变功能其实在大部分的仪式环节中都蕴含有，只是对应到每个人身上，由于每个人的童年经历不同、学识和见解不同，认知改变的阶段和仪式环节也自然会不同。

## 二、 情绪转化功能

### （一）宣泄负性情绪

亲人离世总会给人带来打击和伤痛，而焦虑、愤怒、愧疚等负性情绪是最常出现的，不能得到及时表达的负性情绪存在极大的隐患，心理疾病就是恶果之一。葬礼往往能创造一个合理的时空来满足人们这一需求<sup>①</sup>，给丧亲者宣泄情绪提供了合适的平台，只有当丧亲者愧疚、自责等负性情绪得到了充分的宣泄时，才会有利于其情绪的恢复与发展。

在 L 老人的葬礼中，“兴礼仪”仪式中来奔丧的女客人在逝者灵堂前“沉孝”，通俗地讲就是“哭丧”，通过哭泣使得情绪得到释放。这在中华传统文化中也有相应地体现，《礼记·檀弓上》中孔子说，“兄弟，吾哭诸庙；父之友，吾哭诸庙门之外；师，吾哭诸寝；朋友，吾哭诸寝门之外；所知，吾哭诸野。”提倡以哭表示哀伤，也表达了重视对悲伤的人伦效应与社会效应。在 L 老人葬礼上，丧亲家属都体验到了这样的一种作用。Y 女士说道，“从心情的角度上肯定是得了相对的得了一点慰藉了嘛，……”。A 老师的访谈中也了解到这一点，“在确认母亲走了的那一刻，悲痛、绝望与茫然交织在一起，虽然眼泪止不住夺眶而出，但是按照地方传统习俗，在入殓完毕之前不能在她面前哭出声……”

丧失抽离的过程<sup>②</sup>是一个成长的过程，随着仪式进程的前进，人的情绪也会得到不同程度的释放。彝族丧葬仪式要求在“入敛仪式”前不能在亲人面前哭，这说明负性情绪暂时无法得到释放，但在之后的祭祀中，人们则可以放声大哭，这就起到了释放的效果，从而帮助丧亲者顺利平复情绪。其实是因为前期的“入敛仪式”强调了理智、理性对情感的控制，而之后的祭祀环节又能将控制权归还给情绪、情感，这样哀伤、伤痛、恐惧等负面情感就更能光明正大的表达出来，

① 郑怡然，柳葳，石林. 丧葬仪式对丧亲者哀伤反应的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2016,24(04):695-701+679.

② 陈维樑，钟莠筠. 哀伤心理咨询：理论与实务[M]. 中国轻工业出版社，2006:7.

也在后期达到了弱化强烈情绪对个体伤害的作用。

## （二）建立新的情感联结

Winnicott “过渡客体”中提到人在成长中会与身边的人和对象以情感和以意义来作为连结，以建立有意义的关系，面对改变和失落时，我们更会寄情于身边的人和物，再一次面对改变和失落时，我们就会开始将情感逐渐转移到新的人或对象上了，这里的人或物就是“过渡客体”。<sup>①</sup>其实过渡客体就是丧亲者与逝者建立的一种新的情感连结。

哀伤的结束并非结束与逝者的联系，而是用不同于逝者生前的方式在内心重新安置逝者。<sup>②</sup>彝族认为人死后会以灵魂的形式存活下去，因此和人一样也需要通过食物汲取能量。<sup>③</sup>通过想象死者灵魂所处的世界与生活所产生的这些仪式都能帮助彝族人获得与逝去亲人的新的情感联结。

“献牲”仪式体现了彝族人想象着亡者的世界与生者的世界是相同的，同样需要进食，因此需要祭献牲畜给亡者。这种意识帮助丧亲者实现了与亡者的新联系，取得了新的情感连结，这对于丧亲者的情绪转化有明显的促进功能。

“吃分离饭”仪式意味着亡者与生者的最后一顿饭，所谓民以食为天，如果进食成为最后的仪式，那意味着生命从此断绝，也就如同对 A 老师感触最深的仪式是吃“分离饭”，因为这既是与母亲最后一次共同用饭也标志着母亲即将启程。而母亲到达的地方是自己祖先在的地方，自己最终也将到达。在这个仪式过程中，子女已经和母亲建立了一种新的情感连结，这对子女的负面情绪起到了积极转化的作用。

一个个体去世，他所带走的不仅仅是一个人，还有与他一起的关系，“招魂”仪式虽然是一个避免活人魂跟去的一个表达，也是暗含了一个关系切断的过程。笔者了解到有心理咨询工作者在临床实践中，遇到过一个案例，案主在其家属去世后，案主晚上害怕独自在房间中休息，甚至不开灯都会害怕，此处体现了案主与亡者密切的关系，并未随着亡者的离开而离开，经过咨询工作，案主理解到自己害怕的并非超现实的东西，而是不愿意在逝者离开后，独自去承担属于自己的部分，因而，让自己产生无法独处的症状，当案主理解到这点时，其症状获得了

① 陈维樑, 钟莠葑. 哀伤心理咨询: 理论与实务[M]. 中国轻工业出版社, 2006:10.

② Klass, D. The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief[J]. Death Studies, 1997, 21(2):147-176.

③ 龙正清, 王秀平, 苏世成. 赫章彝族的祭祀文化[J]. 人口. 社会. 法制研究, 2009(00):408-416.

缓解,并在回访中显示,该案主可以独自在房间中休息。结合这个案例与“招魂”仪式的内容可以推断,生者虽然承认了亡者的离开,但是并没有去真正的承担属于自己的责任和义务时,还是会有引发复杂性哀伤的可能。Y 女士的访谈中提到,“她们前几天她们啊,就是我那几个,几个,几个姐妹们,说她们都怕,我就觉得你们怎么会怕呢,是自己的老人怎么会怕呢,也许是因为每个人的经历不同吧嗯嗯。”实际上或许 L 老人的几个儿媳并不是害怕超自然的事情,而是因为和母亲关系太好,母亲的离开使得自己无法承受那种痛苦,而要缓解这种情况,应该参照这个心理案例,让其明白自己是不愿独自承担才会感到惧怕,由此解开这个迷团。

同时此处的“招魂”仪式,不仅仅强化了亡者离开的部分,而且进一步推动了生者的独立,其灵魂不与生者一起走,也就是我们(生者与亡者)的关系由此断掉,生者承认亡者的离开,并经由仪式招魂来确认当下的生者,这也意味着生者需要在承认亡者已逝。招魂仪式中还有一个中间环节是,鸡蛋在木叉里转三圈。鸡蛋是一个特殊的存在,是鸡所产之卵,但尚未成为独立个体,三又有着洁净和三生万物的意思,鸡蛋上所写的名字都是直系亲属,可见此处招魂的心理功能其实并非单项的切断,还孕育着新生,但是这里的亲属是已经存在了的,那不是矛盾了吗?当我们进一步分析可以看出,生者属于晚辈,平常都由长辈照顾,从个体的象征意义来讲,长辈的死亡,犹如蛋壳的掉落,因而失去了保护。在洁净后,晚辈们就将走向属于自己的独立之路,并承担属于自己的责任,与丧者关系的独立,或者说独立的去照顾好自己,因此这里的仪式,不仅仅是完成了哀悼与分离,还为晚辈的发展给予了独立发展的赋能,这个部分也可以看作是对落气工作的反复与延伸,前者是针对亡者,后者是针对生者,主题同样是生者与亡者的分离,但生者招魂回来是有进一步的深入,借由这个仪式来确定个体当下的存在,并推动个体去独立自主。

“指路”仪式体现了彝族人想象着死者灵魂过着与人一样的生活,他们需要吃饭、需要通过指引找到自己没去过的地方,这种意识催生了亡者与在世者的联系。“祭祠堂”的仪式类似于汉族的“做七”,是在逝者过世后三天内对他的祭奠,也是一种情感联结。“祖界”里与现世里同样的秩序,体现着彝族灵魂永恒



的生死观。<sup>①</sup>同时这些仪式也使得丧亲者得到了一定的成长,获得了生命的另一种意义。<sup>②</sup>

### 三、 行为缓和功能

遭受亲人离世时,不同的人会出现不同的行为反应,哭泣是最常见的一种,还有的人会因此无法进食、入睡,脾气暴躁等等。丧葬仪式会给予合适空间进行哭诉,而仪式的劳累会迫使人进行进食活动。

“刚知道母亲去世的消息就想哭,现在暂时还好,还没有感到真正的离开。”

“去捡钱都不想去,想去看她。”

“葬礼期间事情太多,是没有时间给你悲伤的,但母亲葬礼结束,在独自静下来的时候,所有的伤感和悲痛就会时不时涌上心头。……自己已经按民族传统礼俗给母亲举行了葬礼,母亲已经得到超度平安回归祖界,她可以放心的走了,心理又得到一些安慰,心情也得到一定的平衡。”

彝族的丧葬仪式会持续进行三天,而仪式开始的时间需要根据毕摩先生的测算来,所以在进行仪式前还需要守孝,通常是几天几夜的连续下来,人往往已经精疲力竭,根据马斯洛需要层次理论理解,这激发也增强了个人的生存需要。在“守夜”仪式中,亲属在不断地增强母亲离世的现实感,加上仪式的缓和,一些行为反应自然地就被缓和了。

### 四、 社会支持功能

#### (一) 仪式增加集体归属感

马斯洛需要层次理论认为人需要归属与爱的需要,归属与爱的需要属于第三层次,建立在生理需要和安全需要都得到满足的基础上。<sup>③</sup>在丧礼上死者亲友一起来面对丧失之痛,亲属间相互宽慰、相互支持,使得丧亲者体验到一种集体归属感,痛苦和悲伤的情绪也能得到一定程度的宣泄<sup>④</sup>。

“以后要珍惜每次和亲人的相聚”

“在一起,嗯,开心嘛,肯定开心嘛。但是我舅妈这样,也会有点不高兴。”

① 穆春林. 从贵州彝族丧葬文化透视彝族生死观[J]. 毕节学院学报, 2009, 27(10): 20-26.

② 刘建鸿,李晓文. 哀伤研究:新的视角与理论整合[J]. 心理科学进展, 2007(03): 470-475.

③ 彭聃龄. 普通心理学. 第4版[M]. 北京师范大学出版社, 2012: 329-330.

④ 邱小艳,燕良弼. 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(05): 944-946+929.

“葬礼中，所有的亲人聚在一起缅怀自己的母亲，自己感受到了亲人的凝聚力，同时也感受到有这么多个子孙和亲戚为她送行也是值得宽慰的事。”

“哎，只有心痛，没有惧怕。她们前几天她们啊，就是我那几个，几个，几个姐妹们，说她们都怕怕，我就觉得你们怎么会怕呢，是自己的老人怎么会怕呢，也许是因为每个人的经历不同吧嗯嗯。”

“因为老人已经是上 80 岁高寿，高寿的老人了嘛，这个也是白，是白事当中的一种，相当于就是白喜了嘛，哈，然后只不过是说，没想到她这么快就走了嘛，所以就有点，有点遗憾，有点惋惜嘛，还有点没有思想准备嘛，有点伤心嘛”

彝族丧葬仪式中奔丧的客人大多来自于本家，少数是朋友邻居。彝族的家支文化十分浓厚，甚至有人说“背熟彝族家支名称，走遍彝族都不怕”。足以见得彝族人家族观念的浓厚，在亲人的团聚下，人自然而然地得到了放松，同时被给予力量支持，从而用较短的时间恢复原有的生活。<sup>①</sup>在彝族丧葬中，长寿老人去世所办的仪式带有喜丧性质，人们在葬礼上并非一贯的沉重哀痛，“跳铃铛舞”、相互争斗的“牛马”都在表示着“热闹”。这从另一个层面上也调适了丧亲者的恐惧，对丧亲者恢复原有社会生活起到了一定促进作用。

## （二）孝文化增强集体认同感

尊敬长辈是中华民族传统美德，而彝族的这种孝敬之心在丧葬仪式中体现得尤为明显。利用这种场合对后辈进行教育，利用灵魂永恒的观念使后辈产生敬畏之心，从而帮助个体缓解自身独立自我的本能焦虑，将这些焦虑融入全人类的潜意识中或遗忘掉，不断搜寻群体认同感，以获得群体归属及支持为最终目标。<sup>②</sup>

“兴礼仪”仪式中家族里的成员都带上了自己珍贵的东西来见 L 老人最后一面，女宾客“沉孝”，男宾客瞻仰遗容等仪式行为在一定程度上都是出于晚辈对长辈的孝敬之心，这种情感使亲属们汇聚在一起，更加凝聚了家族力量，增强了集体认同感，从而对丧亲的直系亲属起到了社会支持作用。如 L 老人的二妹所言，“亲戚聚在一起，开心又忧愁，聚了今晚就离开了”。

① 王雁飞. 社会支持与身心健康关系研究述评[J]. 心理科学, 2004(05):1175-1177.

② 李朝旭, 韩洋, 高伟伟, 袁玉琢, 谢伟, 卫静远. 中国传统殡葬习俗的宗教心理疗愈意义[J]. 宗教心理学, 2018(00):260-288.

## 第四章 黔西北彝族丧葬仪式的心理疗愈模式

基于彝族彝族丧葬仪式心理疗愈功能,制定相应的疗愈模式十分必要的。正如申荷永所说,我们应该在中国文化的基础上,发展一种有效的心理分析理论,包括方法与技术,是我们的努力和期望。用这种本土文化的心理治疗方法帮助更多的个体实现疗愈功能的同时能够帮助人们发展和创造心理健康,实现本土文化心理治疗方法的心理教育意义,最后可以在帮助个体认识自我与领悟人生意义的水平上,获得自性化体验与“天人合一”的感受。<sup>①</sup>彝族丧葬仪式所蕴含的心理疗愈功能正是从民族文化的角度,对人的心理进行的有效治愈,是值得进行挖掘的方法和技术。

本研究欲构建的疗愈模式是借鉴于陈维樑的自我机能模式,通过将彝族丧葬仪式中具有心理疗愈功能的仪式环节与其所产生的四个主要功能为落脚点,形成的四维心理疗愈模式。为了能在后续研究中运用改模式,笔者将从模式的基本内容和运用步骤进行说明。

### 一、模式基本内容

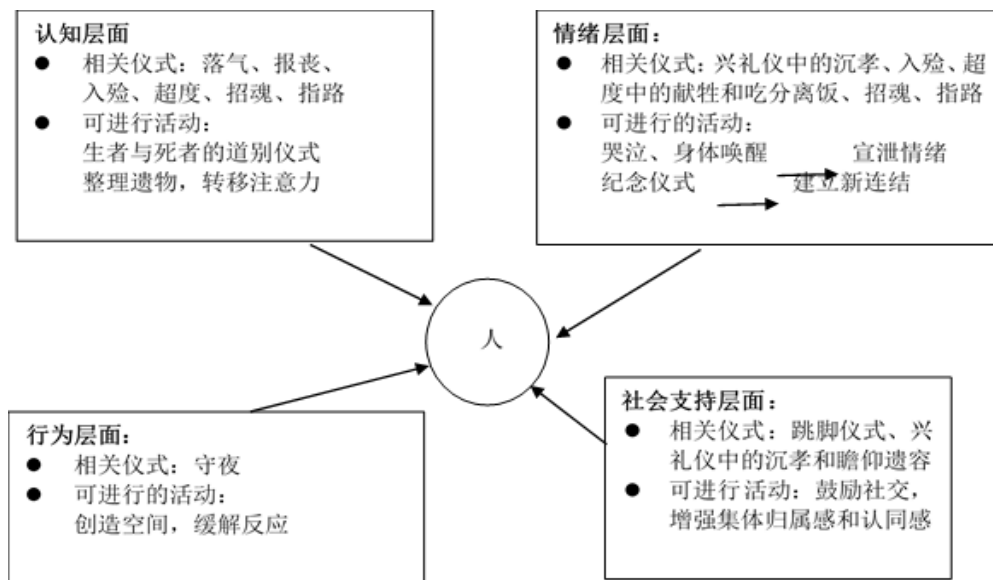


图 21 四维心理疗愈模式图

① 申荷永. 心理分析:理解与体验[M]. 生活·读书·新知三联书店, 2004:3.

## 二、运用步骤

首先要评估丧亲者在这一时期的认知、行为、情绪以及集体归属感方面的情况。而这四个方面的反应情况受到仪式中各个环节的影响。（具体仪式环节将在模式图中展示）

其次，人本身就具有心理自愈的功能，无论遇到何种情况，内心始终能重新恢复到均衡状态，即人的认知、行为、情绪以及集体归属感始终能维持在一种平衡，没有矛盾冲突的状态。然而，这种自愈能力并不是时刻都能发挥作用，当人经历失去至亲的痛苦时，他就无法再自行恢复到这种平衡状态，而需要借助外界力量，在彝族丧葬文化中就是各个仪式环节在调解人的心理状态。

最后，当人失去至亲且认知、行为、情绪与集体归属感上评估异常时，为使生者的心理状态持续恢复平衡。可通过进行类似“入殓”仪式和“指路”仪式使生者完成与死者的分别，可要求生者准备逝者的后事事宜、整理遗物等来转移生者的注意力，从而达到转变生者认知观念的目的。通过创造适合宣泄情绪的空间，类似于祭场可以让生者在吊唁逝者时毫无顾忌的哭泣，从而使生者的一些过激行为得以缓解。通过“哭丧”、跪拜逝者等方式来达到宣泄消极情绪、弥补内心愧疚的作用。设置“祭祠堂”等纪念活动、为逝者“献饭”、在日常用餐中摆放多余的碗筷等仪式性活动，帮助生者与死者建立新的情感联结。通过鼓励生者多参加社交集会，以获得社会支持和集体归属感。

## 结 语

经过文献检索工作以及一系列的研究规划工作后,本研究通过对毕节地区赫章县兴发苗族彝族回族乡 X 村 L 老人葬礼的进行调查研究,记录了一个完整的彝族丧葬仪式,同时采访了 L 老人的直系亲属,获得了关于彝族丧葬仪式的调查结果,包括他们对待彝族传统丧葬的态度以及举行彝族传统丧葬仪式给他们带来的心理疗愈作用。同时通过分析仪式类型、仪式特点和所蕴含的观念认知,最后得出其帮助丧亲者改变认知、促进丧亲者的情绪变化、缓和丧亲者的行为以及帮助丧亲者增强社会支持感这四个具体的疗愈功能,并尝试构建疗愈模式。

尽管本次研究取得了一定的成果,但还存在多方面的不足,例如笔者在设计访谈提纲时欠缺全局把握,所需调查内容不完整;同时由于相关知识的欠缺,对仪式描述还不够详细,对仪式的心理疗愈分析尚有不足等。但也该认识到的是,继续补充这方面的研究是具有深刻意义的,希望今后的研究能往这个方向多挖掘,以传承彝族的丧葬文化,也为心理学方面的研究做一定程度的延伸。

## 参考文献

### 一、著作类:

- [1] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯全集[M]. 北京:人民出版社, 1960.
- [2] 邓小平. 邓小平文选(第 3 卷)[M]. 北京:人民出版社, 1993.
- [3] 习近平. 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告 [M]. 北京: 人民出版社, 2017.
- [4] 昙元讖译, 林世田等点校. 涅槃经[M]. 宗教文化出版社, 2001.
- [5] 贵州省第六次人口普查领导小组办公室. 贵州省 2010 年人口普查资料(上册)[M]. 中国统计出版社, 2012.
- [6] 陈燕英. 毕节彝族发展历史研究[M]. 光明日报出版社, 2014.
- [7] 贵州省地方志编纂委员会. 贵州省志·民族志[M]. 贵州民族出版社, 2002.
- [8] 庄孔韶. 人类学通论[M]. 山西教育出版社, 2002.
- [9] 黄淑娉, 龚佩华. 文化人类学理论方法研究[M]. 广东高等教育出版社, 1996.
- [10] 于鲁文. 心理咨询导论[M]. 清华大学出版社, 2000.
- [11] 钱铭怡编著. 心理咨询与心理治疗[M]. 北京: 北京大学出版社, 1994.
- [12] 叶浩生. 心理学史. 第 2 版[M]. 高等教育出版社, 2011.
- [13] 斯蒂芬·A. 米切尔, 玛格丽特·J. 布莱. 弗洛伊德及其后继者[M]. 商务印书馆, 2007.
- [14] 陈维樑, 钟莠筠. 哀伤心理咨询:理论与实务[M]. 中国轻工业出版社, 2006.
- [15] 科胡特. 自体的分析[M]. 世界图书出版公司北京公司, 2012.
- [16] 卡尔·古斯塔夫·荣格, 荣格, 徐德林, 等. 《荣格文集》:原型与集体无意识[M]. 国际文化出版公司, 2011.
- [17] 风笑天. 社会学研究方法[M]. 中国人民大学出版社, 2009.
- [18] 朱文旭. 彝族原始宗教与文化[M]. 中央民族大学出版社, 2002.
- [19] 龙正清. 彝族历史文化研究文集[M]. 贵州民族出版社, 2006.
- [20] 白兴发. 彝族传统禁忌文化研究[M]. 云南大学出版社, 2006.
- [21] 爱德华·泰勒. 原始文化[M]. 南宁:广西师范大学出版社, 2005.
- [22] 马林诺夫斯基著, 费孝通译. 文化论[M]. 北京:中国民间文艺出版社, 1987.
- [23] 格尔兹, 克利福德, 纳日碧力戈. 文化的解释[M]. 上海:上海人民出版社, 1999.
- [24] 范热内普. 过渡礼仪[M]. 商务印书馆, 2010.
- [25] 维克多·特纳著, 黄剑波, 柳博译. 仪式过程:结构与反结构[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2006.
- [26] 贵州省民族古籍整理办公室编; 罗世荣, 王应忠主编. 彝文文献经典系列 礼仪篇 上 彝族丧祭礼俗经[M]. 贵阳: 贵州民族出版社, 2013.
- [27] 吉合蔡华. 凉山彝族风情[M]. 巴蜀书社, 2005.
- [28] 爱德华·泰勒. 原始文化[M]. 南宁:广西师范大学出版社, 2005.

- [29] 荣格著, 冯川编译.《集体无意识的概念》[M]. 北京: 改革出版社, 1997.
- [30] 彭聃龄. 普通心理学. 第 4 版[M]. 北京师范大学出版社, 2012.
- [31] 申荷永. 心理分析:理解与体验[M]. 生活·读书·新知三联书店, 2004.
- [32] [法]爱弥尔·涂尔干著, 渠敬东, 汲喆译. 宗教生活的基本形式[M]. 北京: 商务印书馆出版, 2011.
- [33] 张葆全译析. 论语通译-图文本[M]. 漓江出版社, 2005.
- [34] 卡尔·古斯塔夫·荣格, 荣格, 徐德林, 等. 《荣格文集》:原型与集体无意识[M]. 国际文化出版公司, 2011.
- [35] 申荷永. 荣格与分析心理学[M]. 中国人民大学出版社, 2012.
- [36] 荣格. 荣格自传:回忆·梦·思考[M]. 上海三联书店, 2009.
- [37] 荣格, 成穷, 王作虹. 分析心理学的理论与实践[M]. 北京联合出版公司, 2013.
- [38] 卡西尔. 语言与神话[M]. 三联书店, 1988.
- [39] Andrade, Roy G. The development of cognitive anthropology[M]. Cambridge University Press, 1995.
- [40] Jung C.G. Archetypes and the Collective Unconscious[M]. Princeton: Princeton University Press, 1977.
- [41] Worden, J. William, ebrary, Inc. Grief counseling and grief therapy : a handbook for the mental health practitioner[M]. Springer Publishing Company, 2002.
- [42] Kubler-Ross , Elizabeth .On death & dying.[M]. NY: Macmillan,1969.

## 二、期刊论文类:

- [1] 邱小艳, 燕良轼. 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(05):944-946+929.
- [2] 何丽, 王建平, 尉玮, 谢秋媛, 唐苏勤. 301 名丧亲者哀伤反应及其影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(06):932-936.
- [3] 崔明昆, 杨雪吟. 植物与思维——认知人类学视野中的民间植物分类[J]. 广西民族研究, 2008(02):56-63.
- [4] 陈静. 哀伤还是抑郁——解读弗洛伊德的《哀伤与抑郁》[J]. 医学与哲学, 2015, 36(15):38-41.
- [5] 安斯贝彻, 向亮. 个体心理学[J]. 现代外国哲学社会科学文摘, 1986(03):24-27.
- [6] 尹立. 意识、个体无意识与集体无意识——分析心理学心灵结构简述[J]. 社会科学研究, 2002(02):62-65.
- [7] 余舒. 彝族丧葬仪式及象征特性——以蘑菇村为例[J]. 毕节学院学报, 2011, 29(05):21-25+50.
- [8] 张泽洪, 高翔. 水西彝族传统丧葬仪式文化内涵分析[J]. 西南民族大学学报(人文社科版), 2018, 39(05):44-49.
- [9] 邓立木. 彝族丧葬文化变迁浅析[J]. 思想战线, 2000(04):80-82.
- [10] 穆春林. 对威宁彝族宗教文化变迁事项的思考——兼论文化变迁与涵化理论的社会意义[J]. 贵州民族学院学报(哲学社会科学版), 2010(03):137-141.
- [11] 王美英. 凉山彝族丧葬仪式与表征研究[J]. 西南民族大学学报:人文社会

- 科学版, 2016, 37(10):47-53.
- [12] 余舒. 威宁彝族丧葬祭祀词及仪式的文化内涵——以《指路经》和《劝善经》为例[J]. 毕节学院学报, 2008, 26(06):30-34.
- [13] 穆春林. 从贵州彝族丧葬文化透视彝族生死观[J]. 毕节学院学报, 2009, 27(10):20-26.
- [14] 蒋星梅. 彝族创世史诗《冷斋调》的死亡文化解析[J]. 毕节学院学报, 2010, 28(02):31-36.
- [15] 平慧, 李金发. 彝族葛泼人丧葬仪式中的生态文化[J]. 红河学院学报, 2017, 15(01):28-31.
- [16] 李志祥. 浅谈凉山彝族丧葬习俗及文化[J]. 重庆工贸职业技术学院学报, 2011, (2): 69-71, 96.
- [17] 侯小纳. 向死而乐: 丧葬仪式中戏谑的调适功能——以元谋凉山乡彝族丧葬仪式为个案[J]. 学术探索, 2015(02):90-93.
- [18] 张奇, 秦竹. 傣族宗教仪式的心理治疗意义探究[J]. 中国民族民间医药, 2010, 19(10):189-190.
- [19] 徐义强. 哈尼族治疗仪式的医学人类学解读[J]. 中央民族大学学报(哲学社会科学版), 2013, 40(02):84-89.
- [20] 李朝旭, 韩洋, 高伟伟, 袁玉琢, 谢伟, 卫静远. 中国传统殡葬习俗的宗教心理疗愈意义[J]. 宗教心理学, 2018(00):260-288.
- [21] 贾晓明. 灾难后丧葬仪式的心理修复功能[J]. 神经损伤与功能重建, 2010, 5(04):250-252.
- [22] 钟美芳. 台湾道教丧葬文化仪式与悲伤治疗之探讨[J]. 台湾: 台湾心理咨商季刊, 2009, 1(2):10-21.
- [23] 龙正清, 王秀平, 苏世成. 赫章彝族的祭祀文化[J]. 人口. 社会. 法制研究, 2009(00):408-416.
- [24] 罗曲. 彝族毕摩文献中的孝文化文本鸟瞰[J]. 文史杂志, 2016(01):51-55.
- [25] 樊秀丽. 寓于丧葬仪礼中的生死观教育——以大凉山彝族的丧葬仪礼为对象[J]. 教育学报, 2009, 5(04):77-82.
- [26] 孔又专. 万物有灵论与原始宗教观念——读泰勒《原始文化》散札[J]. 三峡论坛(三峡文学. 理论版), 2011(06):27-29+147.
- [27] 贾晓明. 从民间祭奠到精神分析——关于丧失后哀伤的过程[J]. 中国心理卫生杂志, 2005(08):67-69.
- [28] 郭金秀. 从丧葬礼仪看中西方死亡文化中的宗教因素[J]. 湖北第二师范学院学报, 2009, 26(10):45-46+82.
- [29] 郑怡然, 柳葳, 石林. 丧葬仪式对丧亲者哀伤反应的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(04):695-701+679.
- [30] 刘建鸿, 李晓文. 哀伤研究: 新的视角与理论整合[J]. 心理科学进展, 2007(03):470-475.
- [31] 王雁飞. 社会支持与身心健康关系研究述评[J]. 心理科学, 2004(05):1175-1177.
- [32] 张力, 周天罡, 张剑, 等. 寻找中国人的自我: 一项 fMRI 研究[J]. 中国科学 C 辑: 生命科学, 2005, 05:91-97.
- [33] 张泽洪, 廖玲. 西南民族走廊的族群迁徙与祖先崇拜——以《指路经》为例的考察[J]. 世界宗教研究, 2014(04):171-181+194.



- [34] Elklit A , Drifa Björk Gudmundsdottir. Assessment of guidelines for good psychosocial practice for parents who have lost an infant through perinatal or postnatal death[J]. Nordic Psychology, 2006, 58(4):315-330.
- [35] Freud Anna.The Ego and the Mechanisms of Defence.[J].Journal of Nervous and Mental Disease.1949, 109(3): 280.
- [36] Freud S . Mourning and Melancholia[J]. Tijdschrift Voor Psychotherapie, 2013, 8(3):363-364.
- [37] Hsu M T , Kahn D L , Yee D H , et al. Recovery through re-connection: A cultural design for family bereavement in Taiwan. [J]. Death Studies, 2004, 28(8):761-786.
- [38] James R. Barclay.The Revolution in Counseling: Some Editorial Comments.[J].Personnel and Guidance Journal.1980, 58(7): 457.
- [39] Klass, D. The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief[J]. Death Studies, 1997, 21(2):147-176.
- [40] Rando, Therese A . Creating Therapeutic Rituals in The Psychotherapy of the Bereaved[J]. Psychotherapy Theory Research & Practice, 1985, 22(2):236-240.
- [41] Stroebe M , Stroebe W . Does "grief work" work?[J]. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 1991, 59(3):479-482.
- [42] Winnicott D W . Transitional objects and transitional phenomena; a study of the first not-me possession.[J]. The International journal of psycho-analysis, 1953, 34(2):89.

### 三、学位论文类:

- [1] 程发根. 贵州彝族婚姻、丧葬研究[D]. 贵州师范大学, 2007.
- [2] 尔古果果. 凉山彝族毕摩仪式中的心理治疗因素与功能的研究[D]. 西南民族大学, 2011.
- [3] 范劭兴. 皖北农村地区的丧葬仪式及其人类学解读[D]. 吉林大学, 2014.
- [4] 贾力娜. 三官寨彝族丧葬仪式音乐及教育功能研究[D]. 西南大学, 2014.
- [5] 林杰峰. 哀伤辅导对丧亲大学生死亡态度的干预研究[D]. 深圳大学, 2018.
- [6] 李新才. 俚颇彝族葬礼后的“哪地”仪式研究[D]. 西南大学, 2016.
- [7] 取比尔莲. 雷波彝族丧葬仪式研究[D]. 中央民族大学, 2012.
- [8] 魏琳. 从丧葬仪式看村落文化的涵化[D]. 云南大学, 2010.
- [9] 吴晶. 中国本土心理治疗的资源、理念与进程[D]. 吉林大学, 2020.
- [10] 谢德明. 巍山彝族“草吊”丧葬研究[D]. 云南民族大学, 2019.
- [11] 阳媛. 武定红彝丧葬仪式考察[D]. 云南师范大学, 2016.
- [12] 张得才. 湘西苗族巫医治疗行为的民族志研究[D]. 云南大学, 2017.
- [13] 张米佳. 贵州威宁彝族多元丧葬仪式研究[D]. 贵州民族大学, 2018.
- [14] 张志涛. 仪式心理治疗技术理论及应用初探[D]. 江西师范大学, 2012.

## 致 谢

研究生的这三年当中，我不仅学到了专业知识，而且有缘结识了一批良师益友。在此，请允许我表达我深深的谢意。

首先要感谢我的导师张学立老师，他不仅在学习上指导我，为我提供各方面的学习资源，帮我联系相关研究的专家，安排好我的学习计划；同时也十分关心我的日常生活，经常询问与同学相处情况、饮食起居情况；在思想上也积极引导我，鼓励我积极向党组织靠拢，让我从一名共青团员成为了一名预备党员。其次我要感谢的是王俊老师。他在学习上认真负责的帮助我，会夸奖我也会斥责我，因为他的严谨态度让我领会到了科研的精神。同时在生活上也关心我，犹记得那次独自外出调研生病，老师一个电话接一个的打，害怕我扛不住，联系就近的老师照顾我，这些我都十分感谢。我还要感谢姜枫老师。感谢他在我调研途中给我各方面的指导与意见以及调研中生病对我的照顾。

感谢刘云老师、杨娟老师及其家人为我的田野调查提供帮助。感谢王高升师兄为我提供田野调查信息。感谢李科生老师对我科研学习的指导，在我无法确立选题的时候为我提供建议。

感谢我的大学老师张照老师，说是老师，但她在我心中亦是好友，是她在我不知如何进行论文修改，不知如何分析心理疗愈功能时为我提出了宝贵意见，也是她在我困顿迷茫的时候为我拨开了云雾。感谢我的男朋友唐弘轩，帮我梳理我论文中的仪式过程，并从中找出可能存在的心理疗愈功能，教我运用相关的理论进行分析并成文，发现我的论文中出现的弊端并帮我解决问题，没有他的帮助，我可能无法按时完成论文的撰写工作。

同时还要感谢杨昌儒老师、董强老师、杜微老师、岳彩镇老师、曹发生老师对我论文中存在的问题进行指导修改，为我提供修改思路和撰写意见。感谢为我提供理论思路的郭俊汝老师，是她帮助我明确了需要用到的相关理论，同时也让我明白自己的研究还存在相当多的漏洞，让我明白无论今后我是否还会进行科学研究都应该以全面综合的眼光思考问题，制定规划。

最后我还要感谢我的家人和我亲爱的同学兼室友，是他们在默默支持我，使我在困顿无助的时候坚持着研究生的学习，在民大的三年里即使有酸涩苦恼的时光，但却仍然不失乐趣，真的非常感谢他们！感谢每一个为我提供过帮助的人！

## 在校期间科研成果

### 一、发表学术论文：

1. 杨超. 浅析苗族地区农村教育现状——以湖南省城步县为例[J]. 小说月刊:综合, 2020(11): 0230-0231.
2. 李科生, 念靖晴, 李琦, 杨超, 邓巍. “互联网+”心理平台:大数据时代心理健康循证实践的新途径[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(01):210-214+205.

### 二、参与课题：

1. 参与本校研究生院主办暑期实践项目《大数据+合作社的多态融合调查》，2019.07-08。
2. 参与国家社会科学基金后期资助和优秀博士论文项目《西部地区农村教育扶贫新趋势研究》，2020.10.23。

### 三、获奖情况：

1. 获得第十六届”挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛贵州民族大学选拔赛一等奖。
2. 获得第十六届”挑战杯”贵州省大学生课外学术科技作品竞赛三等奖。
3. 获得第十六届”挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛三等奖。

## 附录一

### 关于彝族丧葬仪式心理疗愈功能的访谈提纲

感谢您填写本次的调查问卷,本调查问卷仅用于研究使用,实行不记名填写,绝对保密。本问卷分的两部分,一是基本信息部分,二是关于仪式的疗愈功能部分。请您如实填写,没有的情况可不写,感谢您的配合!

#### 一、基本信息

1. 性别    A. 男    B. 女
2. 平龄    A. 25 以下    B. 26-45    C. 45 以上
3. 学历层次    A. 小学及以下    B. 初中    C. 高中    D. 大学及以上
4. 职业

#### 二、关于仪式的心理疗愈功能

1. 您对这种传统仪式的态度是如何的?
2. 在亲人逝世那一刻您的心情如何?
3. 参加完丧葬仪式您有怎样的感受?
4. 仪式中哪个流程令您感受到亲人真的离开了?
5. 仪式中哪个环节令您感触最大?
6. 葬礼中亲人聚在一起您有怎样的感受?
7. 您是否相信这些仪式具有一定的抚慰功能?
8. 如果您缺席这次丧葬仪式您会有怎样的感受?
9. 在您没经历亲人离世前,您是怎样看待这些丧葬仪式的?
10. 通过这次丧葬仪式,您认为给您的人生带来了哪些影响?或者成长?
11. 在刚得知亲人去世的消息时您有何行为反应?参加完葬礼后又有和行为反应?

## 附录二

### 访谈记录:

对象 1 : 六儿媳

#### 一、基本信息

1. 女
2. 30
3. 大专
4. 全职太太（带小孩）

#### 二、关于仪式的心理疗愈功能

1. 您对此种传统仪式的态度是如何的?

不知道有什么看法

2. 在亲人逝世那一刻您的心情如何?

悲伤，不能接受现实

3. 参加完丧葬仪式您有怎样的感受?

很悲伤，不能接受

4. 仪式中哪个流程令您感受到亲人真的离开了?

装入棺材中，看不见

5. 仪式中哪个环节令您感触最大?

亲人下祭的到来

6. 葬礼中亲人聚在一起您有怎样的感受?

以后要珍惜每次和亲人的相聚

7. 您是否相信这些仪式具有一定的抚慰功能?

相信，对母亲有抚慰作用

8. 如果您缺席这次丧葬仪式您会有怎样的感受?

很难过，是一辈子的遗憾

9. 在您没经历亲人离世前，您是怎样看待这些丧葬仪式的?

需要这样做（我的理解：这样做很好）

10. 通过这次丧葬仪式，您认为给您的人生带来了哪些影响？或者成长？

自己失去了依靠，自己要更坚强

11. 在刚得知亲人去世的消息时您有何行为反应？参加完葬礼后又有和行为反应？

哭泣。暂时还好，还没有感到真正的离开

对象 2：姐妹（二妹）

#### 一、基本信息

1. 女
2. 48 岁
3. 小学
4. 农村妇女

#### 二、关于仪式的心理疗愈功能

1. 很好，有民俗
2. 什么都不想干，想去看她
3. 有彝族的风格，小孩很孝顺，有热情了。高兴
4. 有，越来越远了
5. 亲戚聚在一起，开心又忧愁，聚了今晚就离开了
- 6.
7. 有。看到大姐的小孩做仪式很好，心中最棒
8. 遗憾到死
- 9.
10. 有成长。自家小孩会这么孝顺吗？
11. 去捡钱都不想去，想去看她。

对象 3：Y 女士

#### 一、基本信息

1. 女
2. 50 岁
3. 大学及以上(大学及以上就是大学)
4. 大学老师

#### 二、关于仪式的心理疗愈功能

1. 问：您对你们彝族的这种传统的仪式的态度？

非常喜欢呀，嗯，大力支持呀，我就非常崇拜，就是用彝族文化来进行了这个丧葬仪式啊，这是传承民族文化的一种，一种方式，也是对祭奠祖先的一种，怀念祖先的一种，最好的途径最佳途径，我在我在用这种方式来进行，这个丧葬仪式既能达到了孝敬，这孝敬我的祖先的目的，还能把这个民族文化的传承的下来，这是一举两得的好事。

2. 问：您妈妈去世的那一瞬间您有怎样的心情？

肯定是很悲痛的呀，嗯就是说，呃……呃，她不是，她，她这个病是突如其来的没有思想准备的，哎，没有思想准备的，本来我们想着三年五年之内应该不会有问题的，但是她突然间就没有，毫无思想准备的，就……就是这样的了，这种其实是很悲痛的，就是我们作为儿女的一种，因为没想到嘛。我们总是想着三年五年之内应该不会有问题的嘛，但她突然的这样了，这是一个很悲痛的打击。然后在老人临终前的那个痛苦法，因为当时，呃我，这个我是感受很深刻的，所以就是呃，孩子奶奶走了，我我确实伤心的哭过几场，因为为什么呢，我们孩子爷爷过世的时候哈，本来刘老师，我们俩是长期回来就是跟着招呼的嘛，并且刘老师，已经在，因为那段时间我们在忙那个应聘的事情，所以，刘老师已经回来招呼了我们俩已经回来守着招呼了四天的，但是我们刚刚走，早上走，晚上爷爷也就走了嘛，就相当于我们没守在身边。然后到奶奶的时候，他们医生通知说就是病危了，就可以拖回来了，嗯嗯，等待时间了嘛。然后那时候我也，也不太方便，我脚受伤的，摔着了嘛就受伤了嘛，我就在家里，就连跟宵夜的不方便跟着来，刘老师是星期天就过来了，来赫章了的嘛，然后他们就连更宵夜的就把奶奶送回来了，我是星期一赶过来，然后我就想啊，要嗯叫我，等我到家了她才走，那就还那就还有点有一点，哎，对呢，有点慰藉嘛。如果说又像爷爷一样，我还没到家又走了，就有点遗憾嘛。但是我三点过到家，她五点过走，然后我回来，我还喂了她，就是哪怕她吃不了东西嘛哈，我也喂了她几口，就是三口水，三口稀饭汤汤，所以这样的话就就在相对的话，就是我的一点心愿达到了嘛，啊，就是遗憾就稍稍稍稍减轻了一点点嘛。就是，这就是这个问题。

3. 问：参加完这个仪式之后您有怎样的心情？

呃，从从心情的角度上肯定是得了相对的得了一点慰藉了嘛。呃呃呃，我们当初在设计的时候，也就是说呃也在商量过，呃，就说要不要像孩子爷爷那样，就是要举行这种隆重的丧葬仪式嘛，结果讨论了一下嘛，大家都最后达成共识，还是不能厚此薄彼嘛，两个老人都一样，所以也是和我们孩子的爷爷的一样，完完整整的，进行了这个彝族的丧葬仪式的这个习俗，按这个习俗圆满的完成了嘛。这也是从心情上来讲是得了，那老人换不过来的情况下，留不住的情况下，这也是有点慰藉的嘛，那个悲痛是肯定。

4. 问：那这个仪式当中哪个流程，哪个环节让你真正感受到亲人离开？

嗯，哪个环节让我真正感受到亲人离开了，那肯定是所有的环节都是为老人的离开而进行的，但是如果说真正的感觉就是说震撼了一下，心灵哈，就觉得老人真的走了，那肯定是指路的那个仪式啊，指路的时候，因为呃，今天早上给奶奶指路的时候，我也在场的啊，所以我就觉得指路了，并且我那个指路经，嗯嗯，那我也懂母语嘛，那个指路经文，听起来就他已经指到哪一站了，哪一站了，也就是逐渐逐渐的渐行渐远了嘛。是啊，就是当然，在举行这些丧葬仪式的时候就已经知道老人已经走了，但是你在听那个指路经的时候就一站接一站，一站接一站地送起走，肯定是渐行渐远了，哎对。

5. 问：那哪个环节您感触最大？

也就是指路了，因为在其他的时候嘛知道走了，但是总觉得她还在这里嘛。

6. 问：在那个仪式中有很多家人在一起，那个时候有什么样的感受？

各种感受各种感受都有，特别是她的两个女儿回来了，哭的那种，那种撕心裂肺的痛苦啊，她两个女儿哭的撕心裂肺的那种谁都控制不了的那种，更何况我和她两个女儿的感情，就是两个姑子的感情还是挺好的，无法抑制的那种悲痛。

7. 问：您是否相信这些仪式是有一定的抚慰功能？

肯定有啊，从自己的，从活着的人的心理上就觉得我尽到了我应该尽的孝心是吧，哪怕留住老人，但是我应该尽的，我应该这样做，呃，才能让老人的心理得到，灵魂得到一点抚慰嘛，那就得这点我们做儿女的做到了，那我……我们做儿女的心，心情也是肯定得到，一定抚慰的啦嗯嗯。

8. 问：假如说您缺席了这一次的葬礼的话，您会有怎样的心情？

那一定是非常遗憾的呀，那是绝对遗憾的呀，刚才我不是说了嘛，就是爷爷的时候不能亲自守着，那奶奶的时候能守着也是一种好，再不能参加这个仪式，那就更遗憾了。

9. 问：在您没有经历过亲人过去世之前您是怎样看待这种仪式的？

嗯，我从小就，我从小都经常经历亲……亲人，就是在呃，在我还没有，在我两三岁的时候，母亲就走了，我连母亲的样子都记不得。在我读三年级的时候，我我五哥就走了，啊，然后我亲眼目睹的，那个也是很悲痛的，因为我父亲都昏过去，是那样。然后后来嘛，我的父亲走了，哎，然后就爷爷嘛，经常经历的事情，所以这个东西对我来说……说我，哎，没有什么，就是在我记事以来，我就觉得亲人是会走的。并且我五哥死了嘛，他死了，我那时候我读三年级，我……他死了，嗯，不是年轻人夭折了吗？马上就，他当时死的时候是17岁吧，因为他也经常生病，身体也不是很好，所以那时候他才读到初二嘛，但他成，成绩



特好，成绩特好，嗯，反正是经常都是科科 90 多分的这种成绩，然后他走了嘛，我爸爸很伤心，爸爸哭昏过去了几次。然后我也没有一种惧怕的感觉，我五哥今天死了，我明天晚上就睡他的床了，呵，是这样的，因为就是这种亲情哈，我一点都没觉得说自己的亲人走了怕呀什么的感觉，就是没有这种感觉，从来没有这种感觉，从小都没这种感觉。

因为就只是觉得是自己的亲人。哎，只有心痛，没有惧怕。她们前几天她们啊，就是我那几个，几个，几个姐妹们，说她们都怕怕，我就觉得你们怎么会怕呢，是自己的老人怎么会怕呢，也许是因为每个人的经历不同吧嗯嗯。

10. 问：通过这个丧事的话，有没有给您的人生带来影响？

人生，是人生的影响嘛，这次丧事嘛，肯定有啊，老人走了嘛。就是带来一些什么样的影响？人生？你说的是人生观还是什么呀？

问：没有那么复杂，就是成长方面的，人生的态度啊什么的。

啊，那这个，那我们都已经成年啦，老人，只是说老人健健康康的，没想到她这么快就走，就走了嘛，有点伤心嘛。呃，你要说对自己的人生什么影响的话，影响也不是很大呀，因为我们自己都已经是老人了嘛我，自己都成家立业了我自己都老人了。如果说我还小，老人走了，肯定对我的人生影响很大呀，我无依无靠了，但这种情况就不存在了嘛，哈哈哈哈哈，我不知道你问的是不是这个意思。那你说对我人生的影响的话，按我的理解，应该不是什么影响，只能说我们该孝……孝敬的地方，我们尽到了没有，你要说对我自己的人生影响的话，自己成人了是吧嗯嗯，就……就没多大的影响吧。

11. 问：嗯嗯，最后一个问题就是，知道亲人去世这个消息的时候，您有一些什么行为？

我亲自守着去世的呀，呃，所以就是没有什么很大的惊讶呀，我们都知道她要走的呀，只是等着嗯，然后就是说我还希望我，在我赶回来之后她才走呀，所以就没有什么惊讶的，都是意料之中的事嘛。

问：那参加完这个仪式之后您有一些什么样的行为？其实我想表达，这个行为是因为呃，有的人可能就是会发脾气，对着墙拳打脚踢的那种，这种行为上面的。

家暴吗？

问：不是家暴就是难以接受这个事情，以致自己行为失控的那种。

啊，那没达到这个地步，只是说有点伤心而已。嗯，因为为什么呢？因为一老人已经是上 80 岁高寿，高寿的老人了嘛，这个也是白，是白事当中的一种，相当于就是白喜了嘛，哈，然后只不过是说，没想到她这么快就走了嘛，所以就有点，有点遗憾，有点惋惜嘛，还有点没有思想准备嘛，有点伤心嘛，呃，至于说她走了以后，嗯，那个她觉得她也是，也已

经是高，也算是高寿的老人了，然后第二个呢，就是说你的这个问题是什么，有什么看法？参加完之后有什么看法是吧，有什么行为？什么，反正没什么区别哦，没有行为啊，没有没有，没。

问：因为本身您的行为反应就是不是很剧烈，自己有过准备。

因为本来就是意料当中的事嘛，我还希望就是说，还希望就是说我回来以后她再走嘛，结果也和呢，自己希望的一样嘛，所以这是没有多大的差别，反映，嗯。

对象 4：外甥媳妇

#### 一、基本信息

1. 24
2. 初中
3. 带孩子

#### 二、关于仪式的心理疗愈功能

1. 问：您对，这种就是你们这种彝族的这种传统仪式，就是有什么看法？

我不懂，我不是彝族，我不懂呵呵。

问：哦，没关系没关系，我不是说你懂不懂，就是问问您的看法？

怎么看没什么看法。

2. 问：那就是在您这个舅妈去世了，那个时间你会有，你有一种什么样的心情。对啊，好像就是释怀的那种感觉，会不会有一种这样的感觉。

嗯。

3. 问：在这个仪式当中，哪个流程让您觉得亲人是真的离开了？

我不知道，不好意思。

4. 问：那有没有哪个环节让你觉得感触很大？

哪个环节？

问：对，就是走这个仪式。

嗯，没有。

5. 问：在这个仪式中，就是大家，亲人聚在一起，您会有一些什么样的感受？

在一起，嗯，开心嘛，肯定开心嘛。但是我舅妈这样，也会有点不高兴。

6. 问：那您会不会相信这些仪式是对人，对失去亲人的人会有一定的抚慰功能？

这我搞不懂。

问：那你觉得对逝去的那个人会不会有？

当然是有的吧，我也不懂。

7. 问：如果说您缺席了这一次仪式的话，你会不会有跟现在不一样的感觉？

肯定有嘛。

问：大概怎么样一种感受呢？

缺席嘛，肯定是不高兴嘛。

8. 问：.如果您在没有经历这个亲人离世的时候，您对这些仪式有一些什么样的看法？

没什么看法。

9. 问：那有没有觉得这通过这次的丧事，给您的人生带来哪些影响或者说成长上面的？

没什么。

10. 问：在您刚刚得知亲人去世的时候，您有什么过激的反应吗？就是行为方面的。

嗯，没有没有。

对象 5：A 老师

1. 请问您多大年纪？

53 岁。

2. 您对彝族的传统丧葬仪式是怎么看的？您对它有信仰吗？

答：彝族传统丧葬仪式是彝族孝文化的重要载体，丧礼活动不仅是对亡人的超度，也是对后辈子孙进行的道德教化活动。我对他有信仰。

3. 在得知您母亲逝世的时刻您的心情是怎么样的？您心里有没有什么想法？您当时有些什么样的行为表现？

答：母亲病情严重，我有思想准备，也意料到了，但也心存侥幸，希望母亲能得扛下来。在确认母亲走了的那一刻，悲痛、绝望与茫然交织在一起，虽然眼泪止不住夺眶而出，但是按照地方传统习俗，在入殓完毕之前不能在她面前哭出声，为母亲更衣、入殓等一系列善后要马上进行，于是在心想暗示自己，现在还不是哭泣的时候，所以强制自己冷静下来。

4. 参加完您母亲的葬礼后您是的心情方面是怎么的？内心有些什么样的想法？行为表现怎么样？

答：葬礼期间事情太多，是没有时间给你悲伤的，但母亲葬礼结束，在独自静下来的时候，所有的伤感和悲痛就会时不时涌上心头。心想没有了母亲，自己从此就成立孤儿，以后回到家，再也看不到杵着拐杖迎接自己的妈妈。同时还想到自己平时因工作忙，没有尽到赡养母

亲的责任，从此以后，想再为她尽孝已不可能，所以，悲伤、自责一起涌上心头。但为了不  
影响其他亲属的情绪，自己只能是默默地流泪。伤感之余，也会想到作为儿女，自己已经按  
民族传统礼俗给母亲举行了葬礼，母亲已经得到超度平安回归祖界，她可以放心的走了，心  
理又得到一些安慰，心情也得到一定的平衡。

5. 仪式中哪个环节令您感触最大？

答：我认为与母亲吃离别饭的时候感触最大，因为这个环节，不但意味着子女陪母亲吃饭是  
最后一次，也意味着吃完饭母亲就要出发了。

6. 仪式中哪个流程令您感受到母亲真的离开了？

答：指路仪式开始，我已经感受到母亲已经在布摩的指引下离开了，在布摩的指路声中，母  
亲仿佛站在这个山头，眺望前面的山头，越走越远了。

7. 葬礼中亲人聚在一起您有怎样的感受？

答：葬礼中，所有的亲人聚在一起缅怀自己的母亲，自己感受到了亲人的凝聚力，同时也感  
受到有这么多子孙和亲戚为她送行也是值得宽慰的事。

8. 您是否相信这些仪式具有一定的心理抚慰功能？

答：这是一定的，这些仪式能让子女感觉到自己为母亲尽了最后一次孝心，心理得到一定安  
慰。

9. 如果您缺席这次丧葬仪式您会有怎样的感受？

答：为老人送终，这是人之常情，如果缺席，一定遗憾终生，并会经常自责。

10. 通过这次丧葬仪式，您认为给您的人生带来了哪些影响？或者成长？

答：为父母举行丧礼是人生婚丧两件大事之一，父母的丧礼，是人生的一个重要节点，对自  
己的心智和人生都会产生重要影响。俗话说“妈在家就在”，没有妈了，也就意味着过去以  
母亲为核心的家消失了，自己也就成了无家可归的人，从此，自己只有在心理重建一个属于  
自己的新家，也使自己更加成熟起来。母亲的过世，给自己留下很多遗憾，但经过丧礼的举  
行，使自己在心理获得了一定的平衡，并从悲伤中走了出来。