

# 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例

邱小艳<sup>1,2</sup>, 燕良轶<sup>1</sup>

(1.湖南师范大学教育科学学院,长沙 410081;2.湖南科技学院教育系,永州 425199)

**【摘要】** 殡葬礼俗指安葬、祭奠死者的一系列礼仪和习俗。农村的殡葬礼俗尽管带有一些迷信色彩,但同时也具有一定的心理治疗价值。表现为:哭丧使丧亲者的负面情绪得以充分宣泄;闹丧活动转移了注意力,冲淡阴森、压抑氛围的同时也避免了丧亲者沉溺于哀伤;众人聚集对死者共同进行悼念发挥了团体心理辅导的功效;各种仪式和习俗使丧亲者不断体验丧失的现实感,在心理上逐步完成与逝者的分离;各种祭祀活动帮助丧亲者重建与逝者的情感联系,为丧亲者提供了精神上的慰藉,激励其重拾生活的信心;通过“尽礼”以达“尽心”,减轻了丧亲者的自责与愧疚。

**【关键词】** 农村; 殡葬礼俗; 心理治疗; 价值

中图分类号: R395.5 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)05-0944-03

## The Value of Psychotherapy in Rural Funeral Etiquette and Customs in Han Nationality

QIU Xiao-yan<sup>1,2</sup>, YAN Liang-shi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institute of Educational Science, Hunan Normal University, Changsha 410081, China;

<sup>2</sup>Department of Education, Hunan University of Science and Engineering, Yongzhou 425001, China

**【Abstract】** Funeral etiquette and custom refer to a series of etiquette and custom of burial and sacrifice for the dead. Although funeral etiquette and custom in rural areas of China have some superstitious color, they may serve to have certain psychotherapy value. The psychotherapy value of the funeral etiquette and custom embodied aspects as following: Keening provided a effective way for catharsis of negative emotions; clamorous funeral activities can distract attention, which diluted the grim, oppressive atmosphere of funeral ceremony, while avoiding the bereaved indulging in grief; Many people assembled together to mourn the dead, which is similar to the group counseling; various rituals and custom help the bereaved individuals to experience the reality of loss continually, and complete psychological separation gradually from the dead; Various ritual activities can help the bereaved rebuild emotional connection with the deceased, which provided spiritual comfort to the bereaved, and encourage them to regain the confidence of life; Through the “best ceremony” to “achieve dedication”, it can reduce remorse and guilt of the bereaved.

**【Key words】** Rural; Funeral etiquette and customs; Psychotherapy; Value

亲人亡逝是人生的创伤性应激事件。逝者已矣,生者何堪? 亲人去世会带给其亲属难以言述的悲伤创痛,倘若至亲意外去世,带来的心理打击会更沉重,哀恸情绪也会持续更久。依据 Holmes 与 Rahe 的生活事件评定量表,丧偶所致的应激高居第一,其他家庭成员的去世位于第五,足见亲人过世对个体的巨大影响<sup>[1]</sup>。面对亲人的辞世,丧亲者会体验到悲痛、愧疚、自责、无助、焦虑、抑郁、恐惧等多种负性情绪,这对其身心健康和社会适应都会造成巨大影响。倘若处理不当,可能会导致延长哀伤障碍( prolonged grief disorder, PGD)或复杂性哀伤(complicated grief, CG),即“由重要他人离世引发的病理性的哀伤反应”<sup>[2]</sup>,表现为分离性悲痛、闯入式思维、回避和适应不良等<sup>[3,4]</sup>。也有研究发现:由于不能有效度过亲人离世的哀伤所致的心理障碍患者,占精神卫生门诊患者的15%~21%<sup>[5]</sup>。奇特的是:在心理咨询和心理治疗尚未普及的广大农村,丧亲者通常能经受住失去亲人的沉重打击,顺利适应亲人离世所带来的一系列变化。这使我们不能不把目光投向农村的殡葬礼俗。我们认为,我国农村千百年

来所形成的殡葬礼俗,决不仅仅是一种礼俗,而是通过这些礼俗,客观上对丧亲者起到了心理宣泄、心理安慰和心理疏导的作用,因此具有一定的心理治疗价值。本文试图以汉族为例,从心理治疗的角度来审视这一特有的文化心理现象,发掘农村殡葬礼俗的心理治疗价值,为哀伤辅导及干预提供借鉴。

殡葬礼俗指安葬、祭奠死者的一系列礼仪和习俗。汉族的殡葬从周朝开始转俗为礼<sup>[6]</sup>,经过几千年的演变,逐步形成了一整套纷繁复杂的仪式,构成了中国民俗文化的重要组成部分。受儒家孝文化及佛教的轮回观的影响,我国丧葬礼俗的重要信念是“不死其亲”,即“不把死去的亲人当亡人,而是将其视作灵魂与肉体依然存在的活人”<sup>[7]</sup>,具体表现为:“事死如生,事亡如存”(《荀子·礼论》)。而农村相对保持着更为传统和完整的殡葬礼俗,洋溢着浓厚的人情味。尽管其中的一些做法(诸如招魂、做道场超度亡灵等)掺杂着较重的封建迷信色彩,但同时也具有一定的心理治疗功能。

### 1 哭丧使丧亲者的负面情绪得以充分宣泄

宣泄是心理疏导的经典方法之一,“指人们将压抑在内

心的痛苦、悲伤在一个适当的场合无所拘束地表达出来,使压力与痛苦得以减轻的过程”<sup>[8]</sup>。常用的宣泄途径主要有哭、诉、唱等。众所周知,面对亲人的溘然长逝,哀伤是正常、自然的情感反应,而哭诉则是宣泄哀伤的最直接、有效的途径。倘若强行压抑,不仅会导致身体机能失常,还会引发失眠、噩梦、甚至幻觉、妄想、惊恐发作等病理性居丧反应。

哭丧是中国殡葬礼俗的一大特色,贯穿于整个殡葬仪式的始终,其中大的场面就多达数次<sup>[9]</sup>。因各地文化、习俗不同,丧葬仪式各异,哭丧也表现出鲜明的地方性差异。比如浙江农村的丧葬仪式主要包括送终初丧、入殓成服、出殡安葬三大环节。在亲人去世的第一时间,全家大小要嚎啕大哭,而嘉兴一带在给死者更衣、梳头时家属也要哭;入殓时亲属哭声哀哀;守灵时家中女眷除了一天早、中、晚三哭之外,凡有吊丧者还必须陪哭;起灵时亲属要放声大哭;送丧时更是哭声不断,湖州一带小辈血亲还要一路跪哭,德清、安吉等地女亲们则要呼亲嚎哭<sup>[10]</sup>。湟水流域的汉族丧葬仪式主要包括停尸、吊唁、出殡下葬仪式。吊唁时死者家属要哭尸于室,孝子孝媳披麻戴孝在灵案边陪祭并陪哭;出殡时须有女人们“唱哭”,否则会被视为不孝<sup>[11]</sup>。在江西庐陵农村,丧葬仪式包括送终初丧、入棺祭奠和客祭出殡三大环节,小孩、女儿及婆媳在各种祭拜仪式中要大声哭诉,成年男子则要悲痛哭泣<sup>[12]</sup>。

哭丧时唱丧歌(挽歌)是较普遍的形式,对亡人的追思哀悼是丧歌的主要内容<sup>[13]</sup>。现代民间的哭丧歌分“经、套头和散哭”三种形式<sup>[9,14]</sup>。经是结合具体仪式所唱的歌,比如浙江嘉兴剥衣要唱“剥衣经”、穿衣要唱“摊命经”、梳头要念梳头经<sup>[15]</sup>;套头则根据去世对象的不同而有所不同,比如“报娘恩”用于哭娘,“十二月花名”则哭和死者关系不太密切的人<sup>[9]</sup>,川东北送葬时有唱“套头”的习俗<sup>[16]</sup>。汉族的哭丧歌以“散哭”为主,即“想到什么哭什么,搭着什么唱什么”,内容主要是“歌颂逝者生前的美德、表达对逝者离世的哀伤、倾诉对逝者的思念之情以及悲叹自己的苦难身世”<sup>[9,17]</sup>等。正是这些含悲蓄泪的哭诉和哭唱,使丧亲者的哀伤得以用社会文化可接受的方式充分表达出来,为死者亲属及时倾诉痛苦,宣泄压抑的负面情绪提供了一个有效的平台,从而最大限度地减少了创伤后遗症的发生。

## 2 闹丧活动具有转移注意的价值

转移注意也是情绪疏导的常用方法之一,指将注意力从产生负性情绪的活动或事物上转移到能产生正性情绪的活动或事物上。对丧亲者而言,压抑哀伤情绪固然不好,但过分沉溺于哀伤情绪同样会有损于身心健康。

汉族称丧事为白喜事,主张丧事要办得热闹,灵堂不可太过冷清,因此会有各种“闹丧”活动。闹丧也称“暖丧”、“伴亡”、“唱夜歌”等,古已有之,是“出殡前夕丧家汇集亲友相邻喝酒、击鼓、唱歌直至天亮的一种活动”<sup>[18]</sup>。尽管这曾被历代的一些正统儒家人士斥为“丧事娱乐化”,也曾遭到历代官方的一再禁止,却一直禁而不止,传承流变至今。因民族、地域等差异,各地的闹丧活动不尽相同。在汉水流域的许多地方,会以打丧鼓、唱孝歌、跳丧舞的方式闹丧<sup>[19]</sup>;陕北地区也有

在丧葬仪式上唱歌又跳舞的习俗<sup>[20]</sup>;而淮北地区则是请“响手班子”吹上各种乐曲,既有哀乐,也有流行歌曲和喜乐<sup>[21]</sup>;晋南(安邑、襄汾、稷山)、晋中(平遥、太谷、祁县)、湖南(浏阳、永兴)、广东(汕尾)等地则以请戏班唱地方戏的方式<sup>[22]</sup>。以上活动大多针对老人过世(老喜丧),也有少数地方例外,只是风格截然不同<sup>[23]</sup>。而在笔者家乡(湖南永州),无论老人过世还是青壮年过世均会安排乐队表演或舞狮、舞龙等活动。丰富多彩的闹丧活动可以转移人们的注意力,一方面冲淡了灵堂阴森、压抑的气氛,减轻了人们的恐惧情绪,另一方面也可避免丧亲者沉湎于哀伤情绪中无法自拔。

## 3 众人聚集对死者共同进行悼念发挥了团体心理辅导的功效

丧礼是集体的活动,它将死者亲属、乡邻以及与死者及其亲人关系密切的好友、同事聚集在一起,对死者共同进行悼念,无形中发挥了团体心理辅导的功效。首先,死者亲属一起来面对丧失之痛,亲属间相互宽慰、相互支持,使得痛苦和悲伤情绪得以分担。

其次,亲友和乡邻们的共情性陪伴、劝慰和支持起到了哀伤心理辅导师的作用。在中国农村,丧礼是乡土社会中的大事,“喜事可以礼到人不到,而丧事则必须礼到人也到”。不管是否接到报丧,亲朋好友、远亲近邻闻讯后都会主动、自觉地前来吊唁,一些关系较近的亲友还会长时间陪伴、安慰、支持和鼓励<sup>[23]</sup>。吊唁者在哀乐声中向死者遗像行礼致哀,然后敬香烧纸、垂泪痛哭,结束后再向死者的主要亲属说些诸如“人死不能复生”、“生死由命,富贵在天”、“节哀顺变”、“保重身体”之类的简短劝慰话语。吊唁者与丧亲者一起哀伤本身就是一种无声的共情。而亲友和乡邻的陪伴、劝慰和支持一方面可让丧亲者感受到温暖和慰藉,使其感到那个爱他的或他爱的人虽然离去了,但他身边仍有许多关心他的人;另一方面,他们的到来构成了一个良好的社会支持系统,为丧亲者走出丧亲之痛提供了精神上的巨大支撑。以往研究也表明:社会支持是延长哀伤障碍发展和维持过程中的重要保护性因素<sup>[24]</sup>。此外,在哀伤心理辅导中,治疗师的共情、陪伴、支持和抚慰是决定疗效的关键因素,而在中国农村的丧葬中,亲友和乡邻则在不自觉中运用了这些技巧,起到了“免费的哀伤抚慰师”的作用。而且,由于亲友和乡邻与丧亲者原有的关系或交情,抚慰效果往往奇怪<sup>[25]</sup>。

最后,亲友和乡邻们的帮忙减轻了丧亲者的心理压力。丧礼是民间仪式中最隆重、讲究的仪式,有很多后事需要处理,这无形中加重了尚处于哀恸情绪中的丧亲者的心理负担。而亲友和乡邻们通常“有人出人、有力出力、有物质出物质”<sup>[25]</sup>,协助料理后事,使丧亲者感受到温暖的同时也一定程度上减轻了心理压力。

## 4 各种仪式和习俗帮助丧亲者不断体验丧失的现实感,在心理上与逝者分离

依据弗洛伊德的“哀伤过程假设”,“哀伤过程是个体的一系列认识过程,包括直面丧失、回顾去世前后的事件、在心

理上逐步与逝者分离。它是一个积极持续和需要付出努力的过程”<sup>[26]</sup>。面对亲人的离世尤其是意外离世,否认与逃避通常是噩耗来临的第一反应。因此,接受丧亲的现实、与逝者分离是哀伤心理辅导的重要环节<sup>[27]</sup>。农村的丧葬礼俗则通过停尸、报丧、入殓、吊丧、出殡等一系列仪式化的程序,通过整理遗物、焚烧衣物等习俗,让丧亲者不断体验逝者已去的现实。此外,亲近的人(比如父母、配偶、子女以及抚养人等)是我们成长过程中的重要客体,亲近的人逝世意味着重要客体的丧失,会使人有一种被抛弃感与无助感。而丧礼则“通过固定的仪式,提供了一个特定的时间和空间,完成与丧失的客体的分离”<sup>[28]</sup>,起到了心理修复作用。

## 5 通过祭祀活动重建与逝者的情感联系

Klass认为,“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>[29]</sup>。Hsu等人的研究也表明:那些获得与逝者的某种重新联系的家庭,丧亲后能更好地恢复<sup>[30]</sup>。而农村殡葬礼俗中的各种祭祀习俗则是一种与逝者联结的有效方式。

安葬仪式结束后,家属会将遗像带回家中供奉。为进一步寄托哀思,死者家属还会定期进行祭祀,这在农村丧葬习俗中占有重要位置,主要的祭祀活动有做七、百日祭、周年祭、中元节祭祀以及清明祭扫等。做七是“从死者去世之日起,亲属每七天供奉斋食祭奠一次,前后七次,共计四十九天,它是佛教斋会仪式的简化”<sup>[31]</sup>。满七至百日有百日祭,周年举行周年祭,缅怀去世的亲人。七月半是中国传统的鬼节,汉族称中元节,是民间的一大祭祀祖先的节日。清明节也是民间的一大祭祀节日,是祭扫坟墓、缅怀先人的重要日子。此外,逢年过节或忌日,也会祭奠亡灵。通过供奉遗像以及各种祭祀活动,使丧亲者觉得逝者音容宛在,重建了生者与逝者的情感联系。由于“农村普遍保持着对死后世界和灵魂存在的信仰,这种信仰为丧亲者感觉逝者仍在提供了依据”<sup>[32]</sup>。这种“逝者依在的感觉能帮助丧亲者与逝者维持持续的情感联结”<sup>[33]</sup>,一方面为其提供了精神上的慰藉,另一方面也可激励其重拾生活的信心。

## 6 通过“尽礼”以达“尽心”,减轻自责与愧疚

中国素来以“礼仪之邦”著称,就殡葬礼仪而言,从葬前、葬时到葬后均有各种不同的礼仪。在葬前,农村传统的丧葬文化讲究“送终”,因而临终时亲属会在身旁照料,守护他度过生命的最后时刻,并为其擦拭身体、穿戴好寿衣。在葬礼中,生者通过各种现世的意象(为死者准备灵屋、衣物、冥币、长明灯等),形式性地为死者在另一个世界的生活做好了各种准备和铺垫<sup>[34]</sup>。此外,在停丧期间要守灵,安葬完之后还有做七等各种祭祀礼仪。据不完全统计,民间的丧葬礼仪约有20多个程序<sup>[7]</sup>。

在农村,如果丧礼办得过于寒碜或过于简化,家属会觉得“对不住”死者,也会遭人耻笑。因此,中国的殡葬仪式有着慎终追远的传统。“慎终,即应慎重地对待一个人的人生直至生命的最后时刻,使生者无憾,死者也无憾。追远,若能做

到无憾,整个心理过程就可以演化为一种可以传递的思想及意识形态”<sup>[35]</sup>。亲人的去世尤其是意外过世会让家属感到自责和内疚,觉得在死者生前未能很好地照顾和陪伴,死者未享受到应有之福。因而希望能以隆重的殡葬礼仪来“补偿”,通过“尽礼”以“尽心”,这一定程度上减轻了愧疚感。

## 7 结 语

综上所述,农村的殡葬礼俗提供了一个特定的时空,通过相对固定的仪式化的哀伤行为帮助丧亲者走出丧亲的阴影,具有心理宣泄、转移注意、团体心理辅导、体验丧失的现实感、在心理上完成与逝者的分离、重建生者与逝者的情感联系、减轻丧亲者的自责与愧疚等心理治疗价值。

### 参 考 文 献

- 1 刘建鸿,李晓文. 哀伤研究:新的视角与理论整合. 心理科学进展,2007,15(3):470-475
- 2 尉玮,王建平,何丽,等. 哀伤认知问卷在中国丧亲者样本中的修订. 中国临床心理学杂志,2014,22(2):246-249
- 3 徐洁,陈顺森,张日昇,等. 复杂哀伤的诊断和预防干预. 中国临床心理学杂志,2011,19(5):708-710
- 4 钟爱芳,骆宏. 复杂性哀伤的国外研究现状. 上海精神医学,2009,21(6):364-366
- 5 Worden JW. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. The 3rd ed. New York: Spring Publishing Company, 2002. 1-4
- 6 张捷夫. 丧葬史话. 北京:社会科学文献出版社,2011. 18
- 7 时车监,徐西胜. 丧葬习俗与殡葬文化. 东岳论丛,2001,22(2):75-77
- 8 燕良轼,王涛,卞军凤. 论中国女书文化的心理治疗价值. 南京师范大学学报(社会科学版),2013,3:107-112
- 9 罗永华. 农村丧事操办习俗. 西南师范大学出版社,2011. 28-29
- 10 陈华文,陈淑君. 浙江民俗信仰. 上海:上海文艺出版社,2011. 145-169
- 11 马延孝. 湟水流域汉族丧葬习俗的宗教学解读. 青海民族研究,2007,18(3):41-44
- 12 康梅钧,钟玉卿. 江西庐陵农村丧葬习俗与操办礼数. 神州民俗,2013,203:23-26
- 13 刘天学. 三峡地区“丧歌”浅析. 重庆师范大学学报(哲学社会科学版),2004,6:75-79
- 14 董强. 中国民俗文化丛书(丧葬卷). 合肥:安徽人民出版社,2013. 45
- 15 浙江省民间文艺家协会. 浙江民俗大观. 北京:当代中国出版社,1998. 238
- 16 罗亮星. 川东北汉族丧葬仪式及其音乐文化研究. 四川师范大学硕士学位论文,2009. 61-160
- 17 金开诚,吴美玲. 丧葬文化. 吉林:吉林文史出版社,2012. 52-53

- healing stories in the language of sandplay. Palm Beach, FL: Behavioral Communications Institute, 1998
- 17 Mejia XE. An investigation of the impact of sandplay therapy on mental health status and resiliency attitudes in mexican farm worker women(Unpublished doctoral dissertation). FL: University of Central Florida, 2004
- 18 申荷永,高岚. 沙盘游戏:理论与实践. 广州:广东高等教育出版社,2004
- 19 Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70(2): 349-361
- 20 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册(增订本). 北京:中国心理卫生杂志社,1999
- 21 Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993, 1(2): 165-178
- 22 Konrad K, Bronson J. Handling difficulty timesand leaming resiliency. AEE. Intemational Conftee Proceedings, 1997. 188-198
- 23 Polk LV. Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 1997, 19(3): 1-13
- 24 Klonhnen EC. Conceptual analysis and measurement of the construce of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 70(5): 1067-1079
- 25 王丹. 箱庭疗法应用于大学生心理复原力的评估与干预. 北京师范大学硕士论文,2013
- 26 Shores E KU. The development of a measure to assess core resilience in adults. Department of Health Promotion and Education, The University of Utah. Doctor of Philosophy, 2004
- 27 Chen Shunsen, Zhang Risheng. Expression and construction-the effective mechanism of sandplay therapy. *Archives of Sandplay Therapy*, 2009, 22(1): 75-82
- 28 Sandra PE. A brand of Harcourt Assessment, Ine.www. hareourt — au.eom. 2006

(收稿日期:2014-03-08)

(上接第946页)

- 18 雷绍锋,张俊超. 丧葬习俗. 武汉:湖北教育出版社,2001. 79
- 19 潘世东,龚玉华. 论汉水流域丧歌的多文化向度价值. *贵州文史丛刊*,2007,1:49-54
- 20 高布权,高志奇. 农村丧葬仪式复杂化与农村文明—以陕西省陕北地区为例. *沈阳农业大学学报(社会科学版)*, 2010, 12(6):757-760
- 21 曹媿. 淮北汉人社会丧葬仪式过程及其分析. *华东理工大学学报(社会科学版)*,2005,3:19-22
- 22 孔美艳. 民间丧葬演戏剧略考. *民俗研究*,2009,1:145-158
- 23 徐春林. 哀伤抚慰的中国模式初探. *江西师范大学学报(哲学社会科学版)*,2007,4(6):27-30
- 24 何丽,王建平,尉玮,等. 301名丧亲者哀伤反应及其影响因素. *中国临床心理学杂志*,2013,21(6):932-936
- 25 何秀琴. 浅谈农村丧葬仪式的社会功能. *周口师范学院学报*,2012,29(3):43-45
- 26 弗洛伊德. 忧郁与哀悼. 陈维木梁,钟秀筠,译. 哀伤心理咨询:理论与实务. 北京:中国轻工业出版社,2006. 6-7
- 27 Worden JW. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. New York: Spring Publishing Company, 1991. 103-115
- 28 贾晓明. 从民间祭奠到精神分析. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(8):569-571
- 29 Klass D. The deceased child in psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief. *Death Studies*, 1997, 21(2): 147-175
- 30 Hsu Min-Tao, Kahn DL, Yee D, et al. Recovery through reconnection: A cultural design for family bereavement in Taiwan. *Death Studies*, 2004, 28: 761-786
- 31 阿丽娅. 哈萨克族和汉族生死观和殡葬习俗之比较. 浙江大学硕士学位论文,2012. 1-42
- 32 唐信峰,贾晓明. 农村丧亲个体哀伤反应的质性研究. *中国临床心理学杂志*,2013,21(4):690-695
- 33 Keen C, Murray C, Payne S, et al. Sensing the presence of the deceased: A narrative review. *Mental Health, Religion and Culture*, 2012
- 34 黄健,郑进. 农村丧葬仪式中的结构转换与象征表达. *世界宗教文化*,2012,8:102-108
- 35 王琛发. 华人传统殡葬礼仪的社会教育功能. *广西师范大学学报*,2013,49(2):45-53

(收稿日期:2014-04-29)