

特别报道

死亡不是终结 而是灵魂的远行

第五届“爱在清明”文化研讨会 感受彝族生死智慧

“抱紧我” 为我“指路”

“在安宁疗护的临床实践中，我发现一个问题：哀伤就是爱，没有流完的眼泪就是没有表达的爱。我们有一个微信群叫‘抱紧我’，每个人生命尽头，都希望被亲人紧紧抱在怀里。”路桂军说。

彝族人在临终前都要躺在亲人怀里，在亲人的呼唤声中离开。这一传统也根植于彝族文化中——在临终前，我们都要回到温暖的火塘边，在亲人的怀里，在亲友的陪伴下慢慢离开世界。西南民族大学中国语言文学学院蔡富莲教授介绍，在彝族传统文化中，死亡并非生命的终结，而是开启另一段新旅程的方式！

“抱紧临终者，既是逝者善终的标志，也是儿女孝心的体现，是双方情感和社会伦理的双重需要！”蔡富莲说。

“用科学的方法解答死亡这一人类终极命题，有些时候确实没有出口。而在此方面，彝族传统文化展现出了独特的生命智慧。”彝族音乐人奥杰阿格说，在彝族人的世界观中，人由肉体 and 灵魂组成。人死后，肉体虽然在人间消亡，但灵魂也从此摆脱了肉体的束缚，得到了解脱，会与祖先的亡灵相聚，过上自由而轻松的日子。

蔡富莲介绍，在彝族丧礼上，毕摩（彝族传统宗教中的祭司）为亡魂吟诵《指路经》，其本质是用山川河流的名字编织成一张灵魂地图。它让死亡成为一场回归祖地的旅程，而非恐怖的未知。

“《指路经》的深层价值在于消解死亡的孤独感。它通过集体记忆的传承，让逝者与生者始终共处于一个文化共同体中。”《华人生死学》杂志副主编雷爱民说。

“这并非我们传统认知中的‘迷信仪式’，而是通过系统化的生命叙事，帮助个体化解对未知的恐惧，从而在现实生活中建立起应对苦难的内在力量。”奥杰阿格说。

医师报讯（融媒体记者 尹晗 发自西昌）“清明，不必是泪水的季节，而是以爱为舟，载着思念穿越生命长河的缱绻缅怀；死亡，不必是禁忌的深渊，而是生命向更辽阔存在的转身。”这是清华大学附属北京清华长庚医院疼痛科主任、安宁疗护生死教育专家路桂军的“清明寄语”。

3月27日，由他发起的第五届“爱在清明”文化研讨会在四川省西昌市拉开帷幕。这场以“彝族生死智慧”为主题的活动，将传统与现代、文化与哲思、诗意与科学交融，在彝族文化的沃土上，展开了一场关于生命本质的深度对话。

“彝族文化中的生死智慧，是一种未被现代割裂的生命哲学。它告诉我们，死亡不是终结，而是灵魂的远行。”路桂军说。



讨论现场

最后一首歌 你想听什么？

“我问过很多患者，假如有一天你告别这个世界，在丧礼这个神圣的时刻，你想播放什么音乐？有没有自己喜欢的？他们几乎都说没有。但当我说：如果没有的话，那就播放哀乐吧！所有人都会瞬间拒绝，然后说出自己最喜欢的音乐。”路桂军说。

“这是由于哀乐无法表达我们的情感，甚至不具备安抚情绪的功能——它只是一种形式，当形式与情感剥离，自然无法引起共鸣。”雷爱民说。

“对于彝族人来说，哀乐是‘别人的歌’。”蔡富莲介绍，彝族葬礼上的吟唱和哀乐不同，每个亲属都会根据与逝者的关系，排队以唱歌的形式为死者指路送魂。“这些歌谣没有固定曲调，完全由演唱者根据情感即兴发挥。这种传统让每个告别都独一无二，这些充满个人印记的旋律和词汇，构成了最真实的情感表达。相比哀乐重复的固定旋律，这种即兴创作的歌谣更能贴近每个人的内心，让逝者在歌声中完成对逝者的最后告别。”

“在彝族的丧礼上，逝者的亲友会围绕逝者轮流吟唱歌谣，用歌词讲述逝者的生平。当亲友们流着泪唱完逝者从生病到离世的细节，原本压抑的悲伤就随着歌声被慢慢释放。”奥杰阿格表示，这一传统不是为了延续痛苦，而是用叙事的方式帮大家释放情绪。逝者的亲友们用歌词唱出心中的情感，听众在熟悉的旋律里回忆逝者的音容笑貌。当一首首歌谣唱完，原本沉重的气氛会悄悄发生变化，人们在集体传唱中找到情感的共鸣，悲伤不再是困住心灵的枷锁，反而成为连接生者与逝者的纽带。

越过了群山 心跳的孤独
越过了大河 魂跟着跳动
心纯净如水 爱纯净如水
指向雄鹰飞过的地方 指向孜孜普乌……

讨论中，奥杰阿格以一曲《游吟诗人》将经文转化为旋律，他说，音乐是另一种《指路经》，它让生死之间有了温度。

孩子眼中 丧礼像一场盛大的“秀”

“2024 年，曹坤明在《华人生死学》杂志发表的一篇文章指出：有 2/3 少年儿童经历过死亡事件，排在首位的是宠物死亡，第二位是祖辈去世，而当少年儿童询问生死相关话题时，仅有 17% 的家长或老师可以给予正面回应，在这一点上，彝族的孩子则要‘幸运得多’。”路桂军说。

“我生长在大山里，童年记忆中，丧礼，特别是老人的丧礼，更像一场盛大的‘秀’。”奥杰阿格说，“丧葬鸣枪”是彝族的特色，出殡那天，奔丧者多以一个家支或村寨为单位，牵着牛羊、拿着祭品从远方而来，而当他们来到村边时就会鸣枪示哀，死者亲属闻后出门迎接。“一方面是彝族特有的世界观，一方面是堪称‘秀’的丧礼，因此，彝族孩子们几乎不会从丧礼中感到悲伤的情绪。”

如果把死亡视为“生命之外”很多人都会觉得恐惧、无助，但如果将其视为“生命之内”，让孩子深度参与，或许就不会有那么多对于死亡的恐惧和焦虑。路桂军说，我希望将来在推动安宁疗护过程中，把孩子的生死教育和生死事件干预放到第一位。“因为孩子就是我们的未来。”

关注医学 剖析医事 服务医师 科普健康

医师报

The newspaper for China's physicians

国内统一刊号：CN22-0016

邮发代号：1-351

广告经营许可证号：

2200004000115

社 长 潘 力
执行社长 张艳萍
副 社 长 许奉彦
黄向东名誉总编辑 张雁灵
总 编 辑 董家鸿
执行总编辑 张艳萍
副 总 编 陈 惠 杨进刚
总 编 助 理 袁 佳 王丽娜

编委会副总编

蔡秀军	曹 彬	陈传本	陈俊强	陈玉国	程 雷
邓春华	杜 斌	段钟平	樊碧发	高兴华	耿庆山
郭立新	郭树彬	巩 鹏	华 伟	黄继义	黄宇光
霍 勇	李加孚	贾继东	江 涛	江泽飞	李恒进
李 进	李维勤	梁 军	梁廷波	雷光华	林桐榆
令狐恩强	刘宏旭	刘连新	刘林林	刘又宁	马 军
马朋林	米卫东	母义明	秦环龙	秦叔远	瞿介明
沈 琳	孙 发	谭映军	唐丽丽	唐旭东	王成彬
王福佛	王高华	王贵强	王建业	王 洁	王杰军
王坤正	王绿化	王 默	王人颢	王天龙	王锡山
王 显	王笑频	王拥军	王占祥	王 仲	吴德沛
吴一龙	夏术阶	夏云龙	向 阳	谢 鹏	徐小元
杨尹默	俞卫锋	于学忠	袁 钟	曾小峰	张 澍
张澍田	张抒扬	张 欣	张新华	赵家军	赵增仁
周智广	朱大龙	朱 军	祝益民		

(按姓氏拼音排序)

《医师报》编辑部

卓信医学传媒
ZHUOXIN MEDICAL MEDIA
《医师报》社出品

新闻频道主任	尹 晗	转 6834
新闻频道副主任	张玉辉	转 6884
循环频道主任	黄 晶	转 6620
循环频道副主任	贾薇薇	转 8857
循环频道主任助理	宋 菁	转 6843
肿瘤频道主任（兼）	王丽娜	转 6853
肿瘤频道副主任	秦 苗	转 6853
大内科频道主任（兼）	袁 佳	转 6858
大外科频道主任	黄玲玲	转 6843
新媒体中心主任（兼）	陈 惠	转 6844
新媒体中心副主任	管颜青	转 6853
总编办主任	于 永	转 6677
品牌活动部主任	王 蕾	转 6831
品牌活动部副主任	李顺华	转 6614
视觉中心总监	蔡云龙	转 6661
直播中心副主任	杜晓静	转 6835
法律顾问	邓利强	

《医师报》理事会单位服务热线：010-58302970 李慧 / 010-68187721 杨薇

吉林东北亚出版传媒集团有限公司主管

网址: www.mdweekly.com.cn

每周四出版 每期 24 版

各地邮局均可订阅

发行部: 010-58302970

社址: 北京市西城区西直门外大街 1 号西环广场 A 座 17~18 层

吉林卓信医学传媒集团有限公司主办

微信号: DAYI2006

每份 6 元

北京中科印刷有限公司

举报电话: 010-58302828-6674

邮编: 100044 邮箱: yishibao2017@163.com 总机: 010-58302828

听医生说话 为医生说话
说医生的话 做医生的贴心人

医师自己的报纸！