

编者按

中元节作为中华传统文化的重要元素,传承了敬祖尽孝的中华文明,为国人提供了怀念故人、追思先祖、表达哀伤的空间。我国已进入老龄化社会,“如何优雅地老去,又如何从容地离开”成为需要社会广泛思考的重要议题。为了从优秀的传统文化中汲取生死智慧,有效地推动中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展,由清华大学临床医学学院主办的第三届清华中元论坛在京举办。论坛特别邀请了国内管理学、自然科学、临床医学、生死学、伦理学、哲学、法学和社会学等诸多领域的专家学者,共同探讨和诠释新时代中元节的文化内涵和现代意义。

路桂军:让死亡柔软化

北京某追思堂内正在举办一场特别的葬礼。仪式庄严肃穆,来宾身穿深色服装,躺在棺材里的主角在一起一伏地呼吸。

致辞环节,亲友轮流上台发言。

“认识路老师很久了,经常在一起聊天,我曾经问他,你一生获奖无数,最引以为傲的奖项是什么?他说是一双儿女。”

“特别感谢叔叔伯伯参加我父亲的葬礼,我父亲是个爱折腾的人,这是我奶奶的原话,其实我根本就不想来,但是没办法我是他的儿子,必须配合他……如果父亲办这个葬礼,是为了告诉我,总有一天他要离开我,让我有所准备的话,我可以明确告诉他,我永远不会准备好。”

这是2023清华中元论坛正式开始前,大屏幕上放映的清华大学附属北京清华长庚医院疼痛科主任医师、论坛主席路桂军为自己举办“生前葬礼”的视频。

为自己办一场“葬礼”

近日,记者对路桂军进行了专访。当被问及为何产生给自己办葬礼的想法时,他回答主要有三方面原因。

第一,将死亡话题拉近自己。生死话题在我国是相对禁忌、不是绝对禁忌的话题。都说中国人忌讳死亡,其实人们只是忌讳自己的死亡,对于旁人的生死,有时反而津津乐道。所以死亡话题永远定格在第三人称,不会在“你我”之间。

路桂军用葬礼把“他死”拉近成“我死”。他请来了医学、伦理、艺术等领域的亲戚朋友,希望他们从亲友角度和所从事专业的角度谈谈自己对“路桂军死亡”的想法。

第二,建立新的殡葬礼仪。路桂军指出,现有的殡葬仪式流程固定,参加葬礼的人穿深色服装、表情凝重哀伤,场地内哀乐婉转凄凉,“这其实没有一点意义。现在的葬礼是做给活人看的,

而真正的葬礼应该为逝者办。我们应该让葬礼人性化、人文化,建立新的殡葬形式”。

第三,亲身体验过死亡后更靠近了安宁疗护的内核。“你都没有经历过死亡,怎么进行生死教育?你高谈阔论只不过是隔岸观火、隔靴搔痒。”常年开展安宁疗护工作的路桂军曾这样被人质疑过。为了贴近死亡,为了告诉患者自己有勇气面对死亡,路桂军为自己办了场生前葬礼,他想对患者说,“在安宁疗护过程中,我是站在你这边的。”

对于年轻人也想给自己办葬礼的想法,路桂军表示,这并不代表年轻人的死亡观发生了改变。“只有离死亡特别远的时候,人们才有这种想法,一旦真的面临死亡,他们还是会感到恐惧。”

没有人知道明天和意外哪个先来。“善终”和“横死”的唯一区别就是有没有准备。对死亡有准备时,无论何时死亡都是善终;没有准备,即便90岁、100岁死亡也不是善终。“所以生死教育不是仅提到死亡就可以完成的,而是要深入了解死亡到底是什么。”

全年龄段均需死亡教育

采访中,路桂军表示,全年龄段的人群都是死亡教育的重点人群。

曾有一个年轻人告诉路桂军,他的父亲在自己6岁时因肝脏肿瘤去世。临终前,父亲的肚子因腹水过多而高高隆起,于是他问妈妈父亲怎么了。妈妈说:“爸爸吃了一个坏种子,这个种子在他的体内不断长大,爸爸就死了。”妈妈本想教育孩子不要乱吃东西,但这个年轻人再也不敢吃任何种子,“我直到成年之后才知道这并不会死人”。

“所以面对生死,避而不谈不对,不用心、谈得不恰当也不对。面对孩子,要用他们可以接受的方式解读死亡,而不是一种恐吓。”路桂军说。

曾有一个40多岁的朋友告诉路桂军,他觉得自己的人生特别“诡

异”。他一直拼命工作,某一年秋天,他下班后沿着街道慢慢走回家,看着随风飘下的落叶、昏黄的灯光、车水马龙的街道感到非常放松,那时他希望自己能大病一场,可以静下来好好休息。然而三个月后他被确诊为胰腺癌晚期,“诡异的是我无法接受这个事实——我不仅不用工作,连康复的机会都没有了”。

因此,路桂军指出,在生死教育方面,成年人要学会做减法,让生活节奏慢下来,不要一路盯着远方从而忘记自己为什么出发。“要明白是活得久还是活得好,是注重生命的质量还是生命的长度。”

路桂军强调,儿童在死亡教育中一般会扮演两个角色,死亡的当事人和丧亲家属。在幼年阶段,孩子的人生观、价值观尚未形成,如何让孩子面对死亡事实,是安宁疗护工作者和家属需要做的。作为丧亲家属,孩子如何接受亲人的离世也是一门学问,如果没有进行恰当的引导,一旦形成生死焦虑,将影响孩子的一生。

另外,很多老年人到了古稀之年都会考虑自己的死亡问题,如果他们对死亡只有恐惧和焦虑,无论何时都无法善终。经过死亡教育的妥帖处理,老人自然会接受死亡,他们的子女也不会回避父母死亡的结果。

“我希望死亡教育的最终结果是让公众明白,死亡和失败没有任何关系。我们要全心全意地接受自己完整的人生,而完整的人生就包括死亡。”路桂军说。

需加大死亡教育科普力度

“有46%的患者不知道安宁疗护。”路桂军说,“我们在求生的路上做了很多,但对于死亡似乎都选择视而不见。”

路桂军一直以来都在借助传统节日自带的文化属性进行生死教育的普及。今年清明节,路桂军及其团队举办了“爱在清明”生命文化电影会,挑选、放映了40部国内外电影中的死亡场



路桂军

景,还邀请了导演、编剧、演员和学界的专家学者共同讨论生死话题。

路桂军认为,现如今国内缺乏正统、体系化的生死教育,但是影视剧等领域的作品却处处都充斥着死亡,场景往往都是电闪雷鸣等,这容易造成大众对死亡的恐惧以及一种“为什么是我”的刻板印象。

他认为,应该培养专业的人才,建立系统化的课程,以接地气的方式让大众了解、认识死亡。“我们应该把生死教育从课堂上拉到大众中,把知识从论坛、专家的口中拉到生活里来,让死亡问题变得柔软化。”

对此,他建议更多的医生加入到安宁疗护和生死教育的工作中,因为医生是接触过生死最多的人,医院也应承担起更多相关引导责任。

不过,从安宁疗护刚在国内兴起发展至现在,通过安宁疗护工作者的努力,国内对安宁疗护的认识有了很大提高。“最初我在朋友圈里分享安宁疗护、生死教育的内容,朋友们都以为我想不开了。”

随着经济的发展,人民生活水平极大提高,医学手段不断进步,我国呈现老龄化趋势,因此安宁疗护和死亡教育已成为刚需,国家已经采取一系列措施,如安宁疗护试点工作已经开展到第三期了。不过目前安宁疗护事业仍需医保制度、法律体系等的保障。

“死亡不是一件可怕的事,不要把死亡事件灾难化。”路桂军总结说。