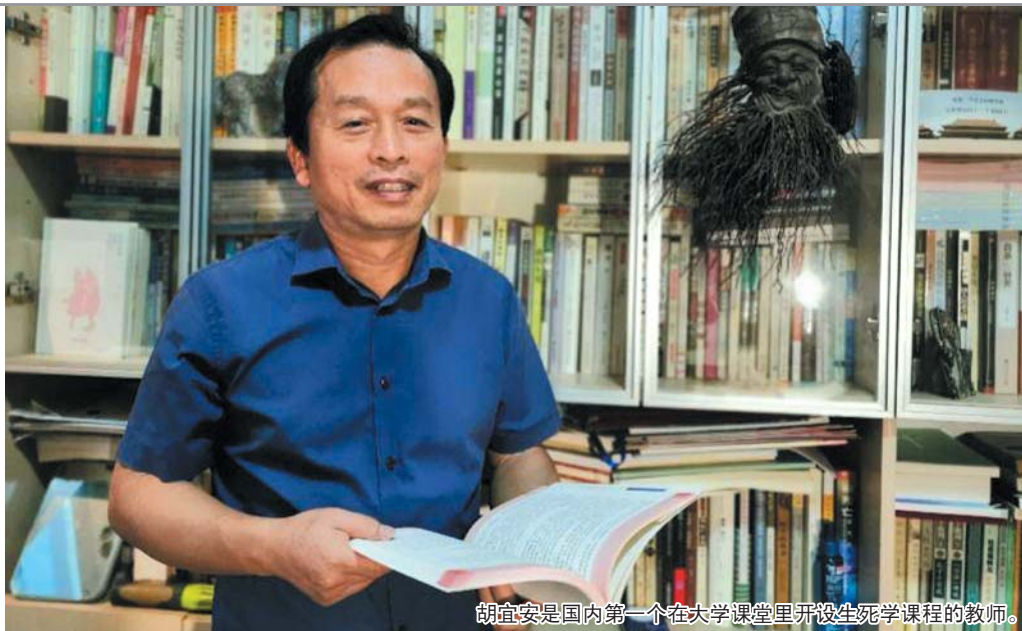


## 封底故事

为自己撰写遗嘱、墓志铭,参观殡仪馆,探究不同死亡形态与生死两安问题……在广州大学名为“生死学”的选修课上,每一位学生都会经历此类课题。授课老师胡宜安已经讲授了23年。

今年60岁的胡宜安是广州大学马克思主义学院教授,国内第一个在大学课堂里开设生死学课程的教师。他说,这门罕见的课程关乎尊严、疾病、衰老、临床、安宁疗护,它启示人们关注全周期生命质量,放下对未知的恐惧,在当下更好地生活。清明节之际,我们走近胡宜安,听他讲述“生死故事”。



胡宜安是国内第一个在大学课堂里开设生死学课程的教师。

### 写遗嘱的课堂

每隔一段时间,就会有记者潜入胡宜安的课堂。课堂上过热搜,清明节等特殊日子,也让课堂内容常被提起。

课堂上,最吸引外界关注的是“写遗书”这个颇具话题性的教学,这是胡宜安独创的课堂体验环节。有时是课上到一半,有时是到最后,“气氛到了”,胡宜安就会安排,“根据需要随机”。一旦安排下去,课堂里生出一阵新奇感,学生们都知道“这个”肯定要有,新奇过后,接着是“有点凝重”,他看出学生脸上的表情,“不知道从何下笔”。

“生死课不是物理课,在面对自然科学时,我们可以作为旁观者去研究一个客观对象,但面对生死时,没有旁观者。只有代入自身,学生才能有更深刻的体会。”胡宜安说,写遗嘱其实是通过文字的方式来进行一次向死而生的体验。假设自己将要死去,将如何安排后事。只有把自己置于将死的状态,回过头来方能感知生的可贵。

“作业”交上来,有人给自己的财产列了表格,交代遗体处理方式,一般是火葬,还有说明火化之后把骨灰制作成个什么物件。有人希望到了最后阶段不要抢救,不要搞告别仪式,甚至还有人细致到自己不喜欢什么颜色,坟上献花时不要这个颜色的花,还有不要播放哪样的歌曲。胡宜安感到,和学生所处的年龄和时代有关,“很现代性的东西,很个人主义”。

遗嘱看似漫无边际,在胡宜安看来,其实只有真正着笔,人才会想到该处理些什么事,该和什么好好告别。比如有的学生一边写一边就哭了出来,“我真的会有这一天,那活着的时候该怎么办?”“如果我就这么走了,爸爸妈妈怎么办?”“我还有很多事没有做……”这些感悟都将激发学生去进一步思考生的意义与方向。

写遗嘱、讨论死亡,甚至是去殡仪馆参观,二十多年前在高校开一门关于死亡的课并不容易。中国人忌讳谈死,更重要的是,人们很容易把死亡课和学生自杀率联系。2009年时甚至有媒体评价他的死亡课“神秘奇葩”,认为是作秀、造噱头。变化发生在2015年前后,医疗系统和殡葬业更加规范化,社会情绪的变化延展到了课堂,“好像就不再用新奇的字眼去描述,课程更多地结合一些实际问题,比如该

不该实行安乐死,安宁疗法的好处等,这个课推广解决实际问题,考试也考这些问题。”胡宜安说。

### 死亡困惑

谈及开设这门课的初衷,胡宜安讲起了自己幼时的一段经历:“小时候在农村参加送葬,看见大人们将棺木放进土坑,用铁锹掀土埋葬的那个瞬间,一股莫名的焦虑与恐惧涌上我的心头,久久挥之不去。后来我才知道,这种心理其实十分常见,主要是由于在生死问题上,没能得到及时的心理疏导与认知启蒙。”

胡宜安想到,可能很多人在面对死亡时都有过类似无法排解的体验,生死教育必不可少,应该开一门课给大家一些引导。趁着2000年教学改革的契机,他开设了生死学这门选修课。

广州大学机电学院大二学生肖楠告诉记者,自己就是带着困惑选修了生死学这门课。“我以前养过一只小仓鼠,它死的时候,我伤心了很久。那时候我在想,如果有一天,我的亲人离开我,我应该怎么办?”肖楠认为,想对生命有更好的理解,需要接受完整的死亡教育。

从开课之初,胡宜安就注重课程的系统性,他在课程大纲里设计了很多内容,包括生死的概念和本质,死亡意识(危死体验、濒死体验等),个体死亡(疾病、衰老、灾难),社会死亡(战争、贫穷、死刑等),生死两安(临终关怀、安宁疗护等),自杀问题等。他会在课堂上把基本概念和一些案例讲给学生,然后抛出问题,和大家一起探讨、一起思考。如人在面临无休止的痛苦时可能是毫无尊严的,那么在生命的最后,究竟应该死马当活作马医,还是选择有尊严地离开?生命是稍有不慎就会消损的东西,但为什么总有人毫无敬畏,视自己或者他人的生命如草芥?

每个学期,胡宜安都要带学生们去参观一次殡仪馆。在广州番禺殡仪馆,学生们会去冰冻冷藏室,有些遗体不能立马火化,比如因为刑事案件,或是死因不明的,必须放在这里,等待医学鉴定之后才能处理。“这也表达了对生命的敬畏。”在殡仪馆,人在里面躺着,变成一个物体,几号几号。胡宜安知道,这时候每个人都有一种碰撞感,一种颠覆,是死亡造成的冲击。

这时他会和学生们讲起美国一座死亡博物馆里的故事,小格子间放只已死的兔子,另一间放一只活的。小朋友触摸活蹦乱跳的小白兔,另一边一摸它不动不跳了,死掉僵硬了。人会产生恐惧,但不能老是停留在这个画面,要进一步去思考,肉体、生理的死亡是什么?包括形成自己的生死观,对家人、亲人的生离死别知识储备,后面就不至于不知所措,不至于无所适从。

### 跨过死亡

没有人能避免面对死亡,生死学课堂的受众也不止于大学生群体。记者检索发现,在清华大学学堂在线上平台,胡宜安开设的生死学选修人数已达83000人。胡宜安介绍,这些选学者中有相当部分来自社会民众,他们自然不是为了学分,而是发自内心的想了解生死问题。

生死学从来都不是高堂之上的理论,它与我们的生活息息相关。在一次课堂中,胡宜安读了一篇名为《生死学替我松绑》的文章。这篇文章的作者是一位女同学,她的家庭很幸福,爷爷很疼爱她。后来女孩考上外地的重点高中,爷爷叮嘱她好好念书,考个好大学,最后念叨了一句:“恐怕我看不到那一天了。”女孩没把这句话放在心上。那年中秋节,她正在学校参加篝火晚会,突然接到妈妈的电话:“爷爷不行了。”女孩蒙了,非常伤心,跑到洗手间哭了一场。第二天,女孩照常上学,之后的两三年,她都将爷爷离世这件事屏蔽于自己的生活之外。家人也从没跟她提起这件事,以致她不知道爷爷葬在哪里。直到进入大学,女孩选修了生死课,知道了死亡是一件自然的事,每个人都会经历亲人离世的悲欢离合。课程结束后,女孩找到胡宜安,她说自己想明白了,决定走出来,“要到爷爷的坟上看看,告诉他,我考上大学了。”

也曾经有学生找到胡宜安倾诉过轻生的念头,“觉得活得很痛苦。”他很害怕自己的负面情绪,觉得“自杀”的想法糟糕透顶。胡宜安告诉记者,我们不必像面对洪水猛兽一样畏惧自己的情绪体验,不要随意将负面认知病理化。只要一个人面对生命是审慎的、敬畏的,来自外界的正面引导是可以帮助他走出困境的。相反,一些人之所以稍受刺激便选择自杀,正是因为他们不知道死亡意味着什么。

在自杀问题之外,恶性犯罪、老龄化及全周期生命健康等社会焦点话题,都指向生死教育这个共同点。面向社会各个年龄段的受众宣扬生死教育,也是胡宜安在课堂之外的努力方向之一。



胡宜安在课堂上。

### 对话胡宜安

## “社会对待死亡的态度更加开放”

记者:近年来,社会上对于生死话题的态度发生了怎样的变化?

胡宜安:和过去相比,人们讨论死亡的空间正在逐步变大,对待死亡的态度也更加开放,这是一种向好的迹象。前几年,广州大学举办了两场有关生死学的学术研讨会,获得了许多关注,有很多学生都来旁听。我所教授的生死学课程也屡次登上热搜,引发网友们的热烈讨论。这些现象都能说明,与死亡相关的话题不再是遮遮掩掩的事了,也不仅是几个感兴趣的研究者在私下空间里讨论的课题,而是越来越变成大家熟悉的语言。这正是我多年来一直在努力的方向。

记者:如今的《生死学》是大学中的一门选修课,在你看来,理想的生死教育应该是什么样的?

胡宜安:我理想中的生死教育应该是全程的、全员的,同时更应该是系统的、可持续的。直接越过前面的人生阶段到老年时再进行生死教育显然是不现实的。我曾有学生到养老院当志愿者,和老人们相处得特别好,但一旦提到“死亡”的话题,老人家当场就翻脸了。虽然学生的本意是好的,但在实际情况中,老人家没有接触过生死教育,缺少相关的认知储备,自然很难接受这种讨论。所以,我认为生死教育应该成为一个专门学科,并作为从小学到大学的一门必修课,循序渐进地开展。

同时,生死教育也应该从更加多元的维度去进行思考与探讨,与安宁疗护、殡葬行业等方面紧密地结合在一起。比如,殡葬行业为什么不受欢迎?以生死学视角来看,除了民众忌讳死亡观念,更重要的还在于殡葬业以“死亡处理”自居的行业身份自我建构与认同,中国现代殡葬业在吸收西方殡葬模式时缺失了生命仪礼的本质内涵。但其实,殡葬是生命流程的一个环节,在殡葬活动中,人们面对的不仅是作为遗体而存在的逝者,更多的是作为曾经活在世上的一个人,这便是“事死如生”。

记者:对于《生死学》课程乃至生死教育,未来你还有哪些规划?

胡宜安:我如今也到了快退休的年纪,这几年准备将生死问题的思考、生死教育体会以及自身经历等内容整理成著作出版,以文本的形式梳理保留下来。另一方面,我也准备和相关业界人士共同探讨殡葬祭祀、安宁疗护及社区生死教育等领域的理论与实践,以期对相关事业的推广、推进作出应有的努力。

综合南方都市报、羊城晚报、九派新闻等

# 以死论生,启发学生『活出自己』

他是国内首个在大学里开设『生死课』的教师