

《走在人生边上》读书笔记

发展规划处（“双一流”建设办公室） 张玲

2023年10月14日，我亲爱的外婆因病与世长辞，享年虚岁90岁。我现在依然能回想起，在她去世的前几天，外婆头戴生日帽，满脸洋溢着幸福和喜悦，聆听着我们为她唱响的生日祝福歌。想着她的音容笑貌，遥远得好像恍如隔世，又亲近得仿佛就在眼前。当时只道是寻常，没想到一转身便是永恒的告别。至此之后，外婆成了我们回忆中的人、躺在棺材里的人、埋在土里的人，而我们成了烧纸的人、上香的人、不经意间想到她会心里面突然就空唠唠的然后潸然泪下的人。

人生，有时似乎漫长到足以让我们规划无数梦想，有时又短暂得仿佛下一秒就是永别。在这样的背景下，我阅读了两位智慧老人的著作《生命之轮》与《走在人生边上》。每当沉浸于这些文字之中，我总会涌起一股强烈的情感，想要好好对待陪伴在身边的人，生命那么短暂，不想留下一秒的遗憾。

一、生命的探索

《走在人生边上》是杨绛先生晚年的一部自省之作。她站在人生的边缘，回首过去，展望未来，不禁自问：人生一世，究竟为了什么？

杨绛先生的疑问和伊丽莎白·库伯勒·罗斯的疑问其实是类似的，伊丽莎白·库伯勒·罗斯选择采访两万多人濒死之人获得答案，杨绛先生也做过小样本采访，但更多的是摆脱一切成见，按照合乎逻辑的推理，依靠实际生活经验，自己思考。“能证实的予以肯定，不能证实的存疑。”不过，虽然两人采用的路径不同，但似乎有些殊途同归。只是伊丽莎白·库伯勒·罗斯认为人存在的价值在于完成自己的成长，以及尽可能的去爱。而杨绛先生更强调灵魂的修炼。

二、命运与人生的苦难

杨绛先生借用柏格森的名言“人在当时处境中，像站在漩涡中的一片落叶或枯草，身不由己”，道出了命运的无常与人生的苦难。她认为，命运虽然不讲理，但人生的轨迹往往由我们所处的环境所决定。然而，在关键时刻，我们仍有能力做出选择，掌握自己的命运。她指出“在这个物欲横流的人世间，人生一世实在是够苦的。你存心做与世无争的老实人吧，人家就利用你，欺侮你。你稍有才德品貌，人家就嫉妒你、排挤你。你大度退让，人家就侵犯你、损害你。你要保护自己，就不得不时刻防御。你要不与人争，就得与世无求，同时还要维持实力，准备斗争。你要和别人和平共处，就先得和他们周旋，还得准备随处吃亏。”

古语有云：“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。”这深刻揭示了人际间的理解与误解。对于那些与我们生活轨迹相交不深的，他们的言论和行为，我们大可不必过分在意。

关键在于，我们要坚守自己的原则与底线，并为内心的善良铸上坚硬的铠甲，用以守护我们珍视的人和事。人生固然充满了种种无奈与妥协，但同样也充满了无数值得我们去珍惜和追寻的美好。有那么多值得我们去做的良好的事，那么多与我们志同道合的伙伴，那么多令人心旷神怡的风景，还有那浩如烟海的美文佳作等待我们去品读，以及那些能够启迪心灵的深刻思考等待我们去领略。因此，我们实在没有必要将时间和精力浪费在无谓的纷争和纠葛之上。

三、苦难的价值

杨绛先生认为，人有两部分：看得见的身体与看不见的灵魂。“食色性也”和“灵性良心”都是人的本性。灵性良心无法完全消灭肉欲，但经常凭灵性良心来克制自己，就是修养。如果这个人顺从灵性良心的指引，接受锻炼，就能炼成一个善良的灵魂。这个充满苦难的人世正是锻炼人的场所。人从忧患中学得智慧，苦痛中炼出美德来。人活一辈子，锻炼了一辈子，总会有或多或少的成绩。能有成绩，就不是虚生此世了。

在我看来，苦难确实是有价值的，身处苦难，心向光明，才能坚韧不拔地突破重围。就好比我的外婆，她面对少年丧母、中年丧父丧夫、老年丧一爱子的多重打击，面对独自抚养5个孩子的艰辛，外婆没有怨天尤人、始终勇敢面对。作为母亲，她慈爱坚强，用瘦弱的肩膀为孩子撑起一片天；作为儿媳，她孝顺恭敬，赢得了家人的深深敬爱；与人相交，

她善良乐观，用微笑和宽容赢得了朋友们的喜爱。虽身为女子，她却活得顶天立地，充满了不屈不挠的勇气和力量。外婆在苦难中练就了善良的灵魂。用行动教会了我们什么是以善为魂、以勤为本、以俭养德、以孝当先、以和为贵。纵有千般思念、万般不舍，外婆得以安度晚年、未受病痛折磨太久、以 90 岁高龄驾鹤西去，这也是她长久以来行善积德的福报。年寿有终，精神长存。然而，若时光可以倒流，我真心想愿外婆能够过上无忧无虑、快乐幸福的一生，不再承受那些沉重的苦难和伤痛。

四、平衡之道

杨绛先生所探讨的“食色性也”与“灵性良心”的关系，颇似弗洛伊德理论中的“本我”与“超我”的辩证关系。“本我”象征着生理的、本能的冲动，追求即时的满足，而往往忽视社会的价值规范。这个“我”，可以视作个体中的“小我”，追求直接、原始的欲望。相对而言，“超我”则代表着道德的良心，具有审视自我、指导行为的功能。在我看来，维持“本我”与“超我”之间的平衡至关重要。过度萎缩的“超我”显然不可取，因为它可能导致个体失去道德约束，沦为欲望的奴隶。然而，过分强大的“超我”也可能让人活得太压抑，成为那种只关注他人评价、忽视自我感受的“中国式好人”。在灵性良心的指引下，我们既应倾听“本我”的呼唤，追求合理的满足和快乐，同时也应坚守道德底线，做正确的事情。虽然这可能会在一定程度上减弱灵魂淬炼的

强度，但人生就是一场有舍有得的旅程。在寻找这种平衡的过程中，我们或许能更加真实地认识自己，活出更加完整的人生。