

# 生活中的平衡之道

当昼夜均分,当桂香与凉意各占半窗,我们才惊觉,秋分早已把“平衡”二字写在了天地间。它从不是教科书里抽象的节气概念,而是悄悄溜进生活缝隙的哲学家。

这份平衡,藏在最寻常的烟火气里。是朝九晚五的忙碌后,留一盏灯读半本闲书的松弛;是餐桌上,一碗热汤配一碟凉拌菜的默契;是午后茶点里,一块咸酥饼配一勺甜豆沙的和谐……我们总在追逐“更好”,却常常忽略,生活的圆满从不是某一端的极致,而是像秋分的昼夜那样,找到彼此呼应的平衡点。愿我们都能明白,平衡不是刻意追求的完美,而是在每一件小事里,学会与自己、与世界温柔相处。

## 生命最好的姿态

晨起出门,翻找外套的手停在半空——不知不觉间,气温已自己找到了平衡点。抬头望见窗台那盆薄荷,夏日里总歪着脖子躲太阳,如今却挺直了腰杆,叶片均匀地朝向四面八方。植物比人更早感知到昼夜平分的时刻正在临近。

记得盛夏时节,这盆薄荷可不是这般模样。那时它拼命向南窗倾斜,每片叶子都拧着劲追逐阳光,这是一种热烈的倾斜。而到了深秋,它又会萎靡地倒向室内,仿佛在躲避什么,那是一种萧瑟的倾斜。唯有在这春秋分之际,它才如此不偏不倚,从容舒展。

人何尝不是如此?整个夏天,我们都保持着一种“热烈倾斜”——工作倾注十二分精力,社交耗尽所有热情,像追逐阳光的植物般不知疲倦。而到了冬天,我们又容易陷入“萧瑟倾斜”——蜷缩在自己的世界里,对什么都提不起劲。唯独在这春秋时节,身体先于意识找到了平衡点。

前几天傍晚六点,我走在回家路上,意外发现天色仍亮。夕阳斜照在居民楼的玻璃窗上,反射出温暖却不刺眼的光。这个时刻既不是白昼的匆忙,也不是黑夜的沉寂,而是一种过渡的温柔。路上行人的脚步似乎也比平时从容些,不再有盛夏时赶着躲太阳的匆忙,也没有寒冬里急着回家的紧迫。

这种平衡感在生活中实在难得。我们总是在两极间摇摆:工作起来忘乎所以,休息时又彻

底躺平;对人热情时毫无保留,冷漠时又不留余地;快节奏时如陀螺飞转,慢下来时又不知所措。就像那盆薄荷,要么拼命倾斜,要么无力倒下,难得有挺直舒展的时刻。

最近尝试调整作息,每晚留一小时完全属于自己的时间。不工作不社交,只是读几页书,或者对着窗外发呆。起初很不习惯,总觉得该做点“有用”的事,后来才发现,这一小时的“浪费”,反而让第二天的工作更有效率。这或许就是人为制造的“秋分时刻”——在付出与收获间找到的那个平衡点。

黄昏时分站在阳台上,看东西南北四个方向的天空呈现不同的明暗变化。这一刻,白昼与黑夜正在完成交接,光与暗势均力敌,谁也不压倒谁。忽然明白,生命的智慧不在于永远站在光明里,而在于懂得欣赏黄昏时分的光影交织。

秋分之后,黑夜将逐渐变长。但我知道,来年春天还会有一个平衡的时刻。就像生活总在倾斜与平衡间摆动,重要的是记住这种不偏不倚的感觉——在工作与休息之间,在给予与索取之间,在快节奏与慢下来之间,找到属于自己的刻度。

那盆薄荷在秋风中轻轻摇曳。它不会永远保持笔直,但至少在这个季节,它展示了生命最好的姿态:不过分追逐,也不刻意逃避,只是安然处在光阴平分的那一刻。(袁成)

## 寻一味刚好

当晨光漫过窗棂时,我正蹲在厨房的储物柜前翻找砂锅。玻璃罐里的干贝泛着浅黄的光泽,旁边竹筐里的冬瓜还带着昨夜菜市场的潮气,指尖触到瓜皮的凉意,忽然想起已是秋分。日历上的红圈旁写着“昼夜均,寒暑平”,原来季节早已悄悄把“平衡”二字,藏进了寻常日子的褶皱里。

母亲总说,秋分的饭桌上最忌“偏科”。小时候每到这节气,她总会煮一锅冬瓜干贝汤。我曾不解为何要在鲜美的干贝里加寡淡的冬瓜,直到看着她把切成薄片的冬瓜放进沸水,再撒上一小撮盐,白汽袅袅中,冬瓜渐渐吸饱了干贝的鲜,干贝也因冬瓜的清甜少了几分咸涩。“你看”,母亲用汤勺轻轻搅动,“咸的鲜,甜的清,少了哪一样,这汤都不圆满。”

午后的阳光斜斜地落在书桌上,我泡了一杯桂花乌龙。茶叶在热水中舒展,桂花香混着乌龙的醇厚漫出来,抿一口,舌尖先触到茶的微苦,

而后桂花的甜香在唇齿间散开。想起前几日贪甜,买了全糖奶茶,结果喝了半杯就觉得腻得发慌。原来味觉和日子一样,不能一味贪甜,也不能全是苦涩。

傍晚的时候去楼下散步,我看见邻居张奶奶在给盆栽浇水。她的阳台上总是一半摆满了多肉,一半种着绿萝,翠绿的藤蔓垂下来,刚好遮住多肉的尖刺。“多肉喜干,绿萝喜湿,放在一起才好照料。”张奶奶一边转着喷壶一边说,“就像我家老头子,喜欢吃辣,我喜欢吃淡,每次炒菜都分两半,他那边多放辣椒,我这边多搁点糖,日子不就和谐了?”风拂过阳台,绿萝的叶子轻轻晃动,多肉的叶片饱满多汁,多么朴素安然的图景。

回家时路过街角的面包店,橱窗里的全麦面包散发着麦香。我想起以前总爱买奶油蛋糕,觉得只有浓郁的甜才够滋味,现在却偏爱全麦面包的微糙和淡香。就像年轻时

总追求轰轰烈烈的生活,以为只有极致的快乐才值得珍藏,直到经历过一些事才明白,平淡日子里的小确幸,才是最长久的温暖。

夜里坐在书桌前整理笔记,看到去年秋分写下的句子:“平衡不是静止的中点,而是流动的和谐。”忽然想起白天煮的冬瓜干贝汤,喝到最后,汤里的咸与甜早已融合成一种温润的滋味,分不清哪是干贝的鲜,哪是冬瓜的甜。就像生活中的许多事,工作与休息,热闹与安静,得到与失去,看似对立,实则相辅相成。

窗外的月光透过窗帘缝隙照进来,在地上洒下一片清辉。秋分的夜,不长不短,刚好够人整理思绪,也刚好够人期待明天。秋分用昼夜平分的温柔告诉我们:生活最好的状态,不是追求极致,而是找到属于自己的平衡,在平淡中感受美好,在差异中寻求和谐。这样的日子,不慌不忙,不偏不倚,刚刚好。(雷长江)

## 秋分遐想

时节到了秋分,白日 and 黑夜悄悄拉成了平手。清早开窗,一阵风溜进来,不热也不凉,恰到好处地拂过脸颊。这个时候,人好像也应当慢下来,想想生活中蕴含的丰富哲理。

在我家巷子尽头有个做陶壶的老者。他的手又糙又黑,可一团泥到了他手里,就变得特别柔顺。我看他做壶,总是不急不躁。水加多少,全凭手感。“多一分太软,少一分就裂。”他说,“就像做人,太使劲了累,太松懈了乏。”泥土在他指间转动,渐渐立起来,成了一个壶的模样。原来最好的手艺,不过是找到那个刚刚好的分寸。

母亲每到这时节就要炖鸭子。她说秋分吃鸭最养人,不过做法有讲究。鸭肉偏凉,得用老姜爆锅;冰糖炒色,为的是添一点甘甜;最后小火慢炖,让味道融在一起。出锅时香气扑鼻,咸中带甜,肥而不腻。母亲常说:“吃饭如做人,不能只认一个味。”年少时不懂,如今才明白,生活的滋味就在这搭配调和之中。

早晚凉,中午暖,穿衣成了难事。母亲从前总念叨“春捂秋冻”,我嫌她啰嗦。如今自己打理生活,才懂得这话的深意。不是真要冻着,而是教人随着天气变化,一点点调整。就像日子,不能一下子过得太满,也不能一味闲

着,要找到自己的节奏。

秋分这一天,太阳不偏不倚,直射在赤道上。天地都讲个平衡,人又何尝不是?工作太拼了,记得歇一歇;闲得太久了,不妨找点事做。说话做事,留三分余地;吃饭穿衣,图个舒适自在。这些看似平常的事,里面都藏着老祖宗的智慧——他们管这叫中庸之道。中庸是一种不偏不倚、恰到好处、因时制宜的处世智慧和哲学。它要求人们在动态变化的环境中,始终保持清醒的头脑,把握分寸,寻求最佳解决方案,以实现人与自我、与他人、与世界的和谐统一。它不是庸俗的妥协之道,而是一种需要极高智慧和道德勇气才能践行的极致的平衡艺术。

如今日子过得快,人人都赶时间。可是看看天边的云,路边的树,它们不慌不忙地变化着。秋分了,叶子一半黄一半绿,在风里轻轻摇摆。它们好像也在说:急什么?该来的都会来,该走的都会走。

泡一杯茶,看茶叶在杯中起起落落,最后都安安静静地沉在杯底。生活或许也是这样,颠簸一阵,最终总会找到平衡。而我们要做的,不过是在忙碌中不忘小憩,在热闹中留住安静,在这长短不一的日子里,找到自己生活中的秋分时节。(朱廷嵩)

## 中年人的平衡课

秋分傍晚,风凉丝丝的,昼夜刚平分了日子,路灯的光都不偏不倚。我在西门马路散步,老远看见儿子和昊泽挥球拍,白生生的羽毛球在昏黄灯光里来回飞,晃得人眼花。

几局下来,儿子耷拉着肩叹气,昊泽的球拍还攥得紧,是个高手。我拍儿子后背:“歇会儿,爸陪你打。”接过球拍时,我暗付:当年军校跑万米、高空跳伞都没怂,对付个初中生,还能输?

一上场我就急了,铆劲大力扣杀,球像小炮弹砸过去。昊泽起初只能躲,几回合后我额角冒汗,却觉占了上风。可这孩子沉得住气,突然一个扣球往我右侧后方飞——我慌着后退够球,脚下一滑,“扑通”摔在地上,疼得龇牙。

儿子和昊泽立马来扶。我摸摸腰腿,没伤着骨头,便

笑着摆手:“没事,老胳膊老腿还结实。”爬起来再打,不一会儿就胳膊沉、腿软,球也接不准了。我知不能硬撑,把球拍递回儿子:“你们年轻人精力足,接着玩。”嘴上说“长江后浪推前浪”,心里却不是滋味——不服的是自己这股“逞强”劲。

回家后,胳膊才火辣辣疼。脱衣一看,右胳膊擦破皮,渗着血丝。妻子皱眉:“跟孩子打球也能受伤?”她拿碘伏来擦,我忍不住缩了缩。“输来擦,我忍不住缩了缩。”“输来擦,我忍不住缩了缩。”

我盯着创可贴忽然想通:输就输在没热身猛发力,摔后又泄气。还想起昊泽左边扣球总差准头,这就是他的弱点。隔天我买了新球拍,晚饭后拉妻子陪练,专练接左边扣球。她起初总打偏,笑问:“跟昊泽较劲,还是

跟自己较劲?”练了半月,她打球时说:“这次稳多了,不似上次急吼吼。”

再赛仍是一个傍晚。昊泽握拍带冲劲,大概没把我这“老将”放在眼里。我让妻子当裁判,首局故意慢半拍,摸清他左边扣球套路——果然,左打角度偏浅。从第二局起,我不拼力,专盯他左边。没几回合,他擦着汗说:“杨叔叔,我输了!”儿子跳着喊:“爸厉害!”妻子也鼓掌。

回家路上,风仍凉丝丝的,儿子挎我胳膊:“爸,你不是不服老,是会找法子赢。”我抬头看天,月亮已出,和白天的太阳刚平分一天——中年日子不就是这样?不似年轻时猛冲,也不遇挫就缩,找到“不偏不倚”的“稳”,才是秋分教的平衡哲学。

那场球赛,成了这个秋分最实在的生活课。(杨想发)