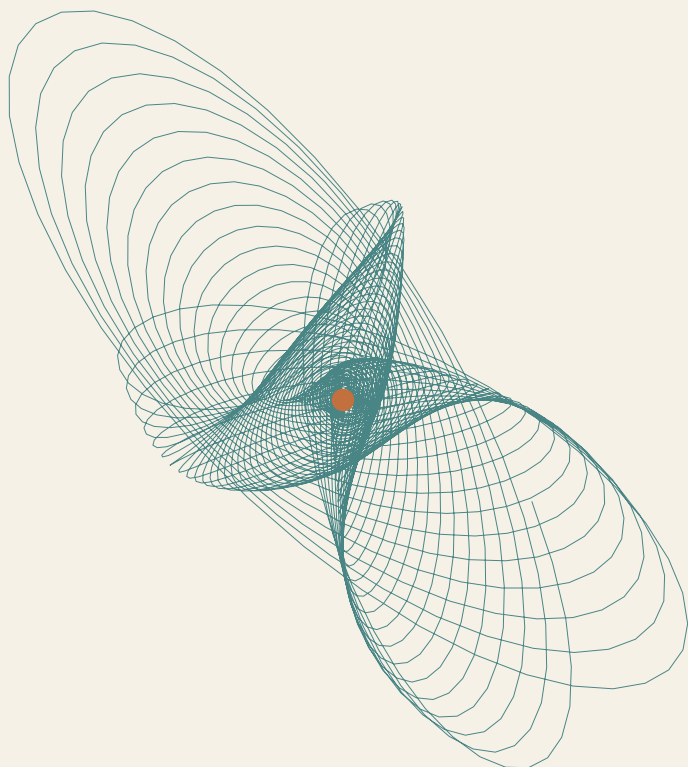




Pendulum

现代的节制，写给一个总想要更多的世界

JAWAD YOUSOFI

太多，是一次摆荡。
太少，也是一次摆荡。
刚刚好，是钟摆停歇的地方。

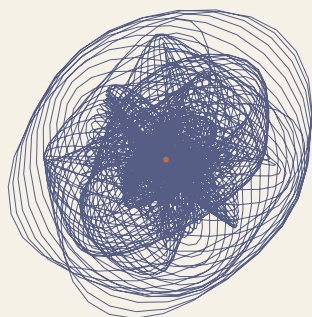
开始之前

这是一本小书，问一个大问题：多少才算够？

请像钟摆那样读它。不慌不忙。读一页，歇一歇。

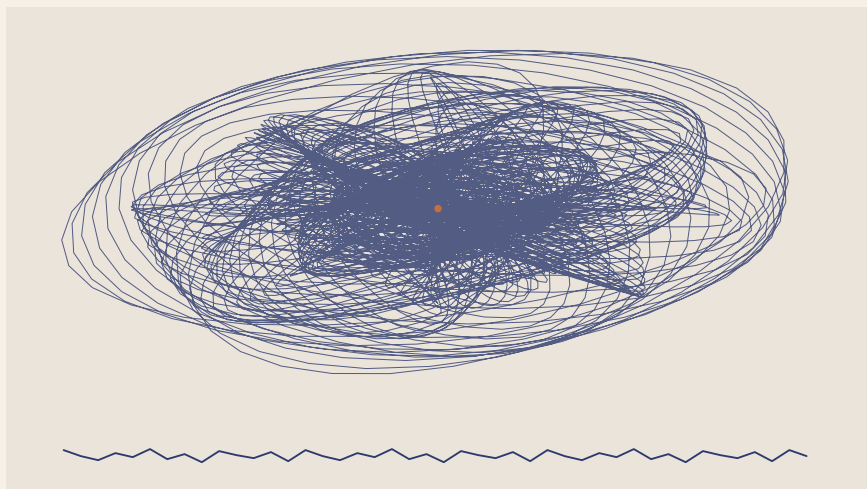
这里没有什么要你少要一点。它只请你看见自己早已拥有的。

它是免费的，因为“够了”从来就不是用来卖的。



第一部分

摆荡：一个永远要 更多的世界



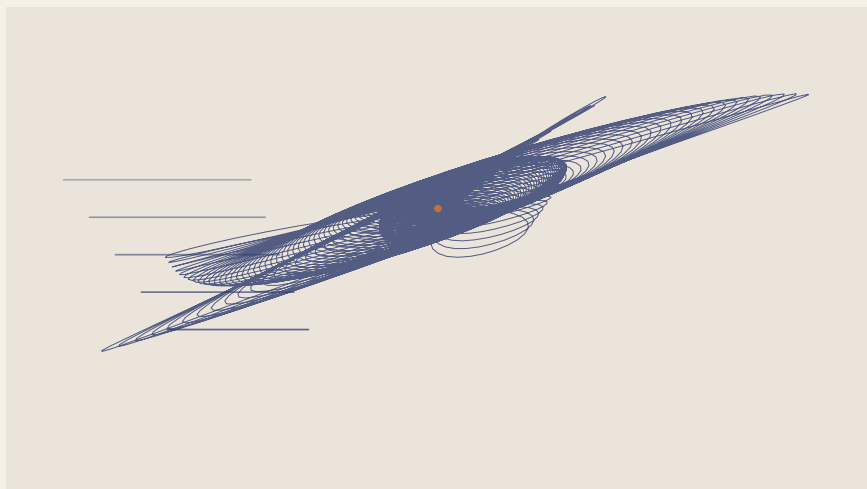
1 · 我们超过了自己

我们跑得太快，快到超过了自己。

天未亮就起身，天黑很久才睡下。从第一口呼吸到最后一次滑动屏幕，一直在忙。

一路上，我们把某个人落在了身后。那个人，就是我们自己。

停一停：你上一次抵达某个地方，并真正停留下来，是什么时候？



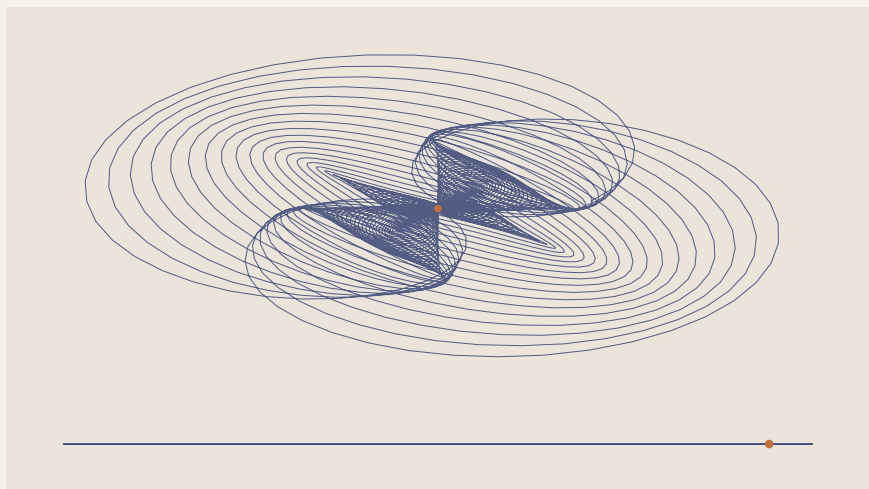
2 · 从零到静止

我们的车一秒钟就能从零加速到六十。我们的手机在我们问完之前就已作答。

可从没有哪台机器，能把人从零载到静止。

那条路，我们仍要用双脚去走。

停一停：你在奔向什么？到了那里，你又要做什么？



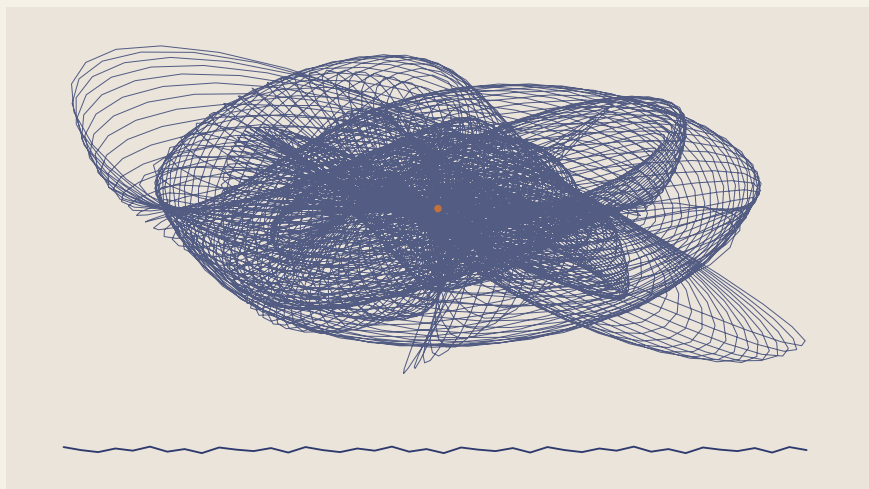
3 · 更多，是一道地平线

更多，是一道地平线。你朝它走去，它便向后退去。

新东西还没等包装盒进回收箱，就已经变成了旧东西。

不是因为我们选错了。而是因为“更多”从来不是一个能抵达的地方。

停一停：有什么东西你曾那样渴望，如今却连看都不再看一眼？



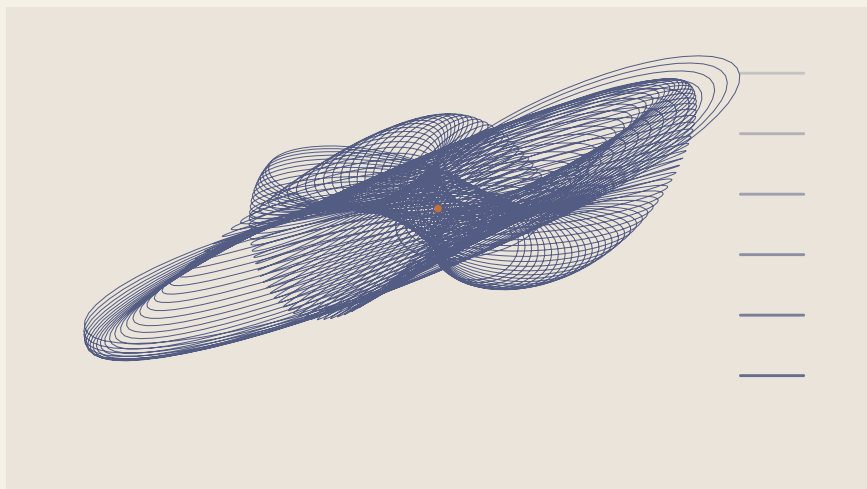
4 · 满满的盘子，空空的时刻

满满的盘子。满满的日程。满满的收件箱。

可依然有一种安静的饥饿，任何一餐都喂不饱。

我们并不缺更多。我们缺的，是品尝自己早已拥有之物的滋味。

停一停：如果你慢下来，慢到足以留意，你会尝到什么？

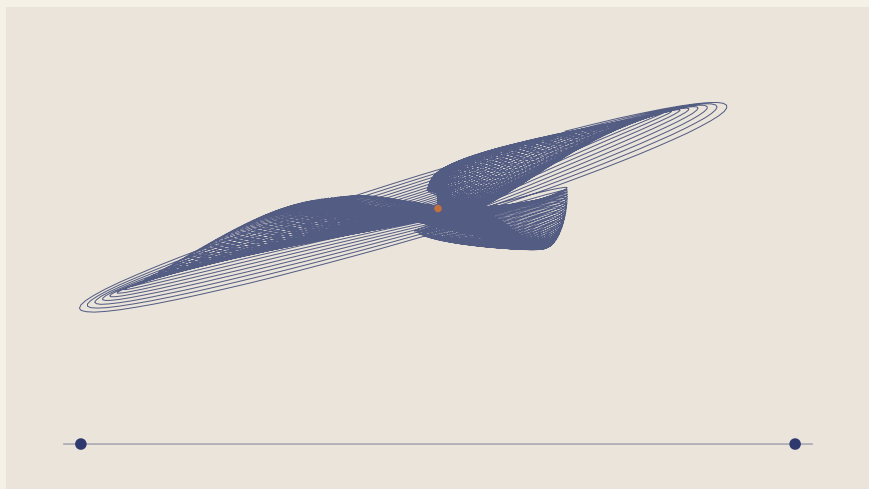


5 · 没有尽头的信息流

我们为了更多而滑动屏幕，得到的却更少。

信息流被设计成永不结束。而这一刻，生来就会结束，正因如此，它才珍贵。

停一停：你面前的谁，正在等你抬起眼睛？



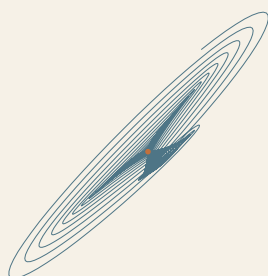
6 · 另一个极端

当我们摆得太远，往往又会同样远地摆回来。

盛宴之后的节食。某样东西过了头，就发誓从此戒掉一切。

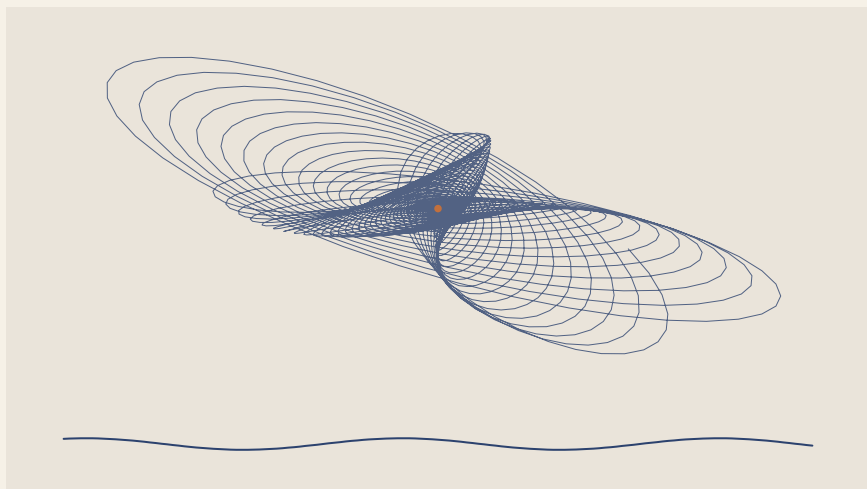
那不是平衡。那还是同一个钟摆，只是猛烈地摆向了另一边。

停一停：在你的生活里，哪里总在太多与太少之间来回摆荡？



第二部分

身体记得

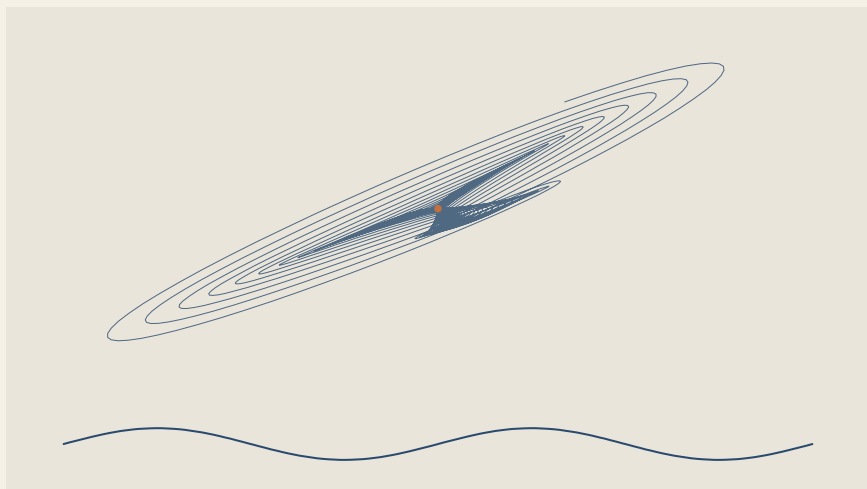


7 · 有样东西从未忘记

然而，我们身体里有样东西，从未忘记。

在匆忙之下，有一种安静的智慧，一天成千上万次地让你保持平衡，无需请求，也无需道谢。

停一停：此刻是什么在让你保持平衡，而你却从未谢过它一次？



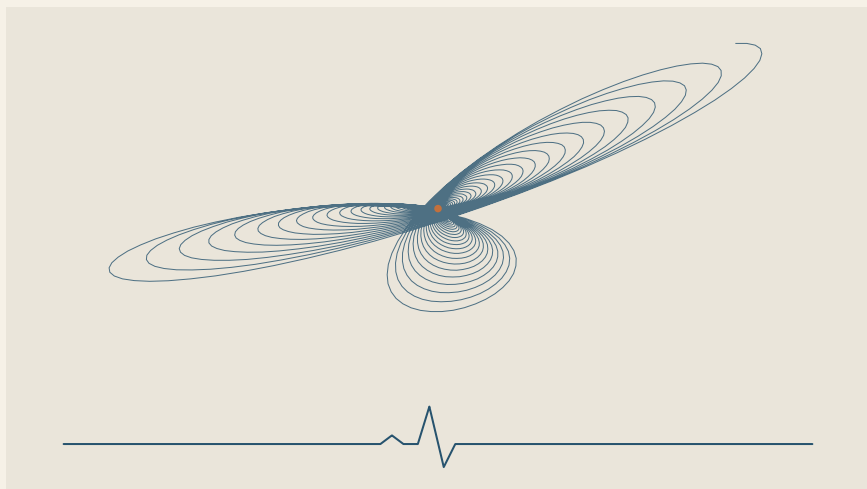
8 · 连呼吸也懂得中间

吸进，呼出，以及两者之间的停顿。

呼吸从不索取太多。它接受，它给予，它休息。屏得太久，身体会替你放开。催得太急，身体会让你慢下来。

从你来到世上的第一天起，你的呼吸就在教你节制。

停一停：深深地吸一口气，再完完全全地呼出去。然后，轻轻地，在那停顿里等一等。

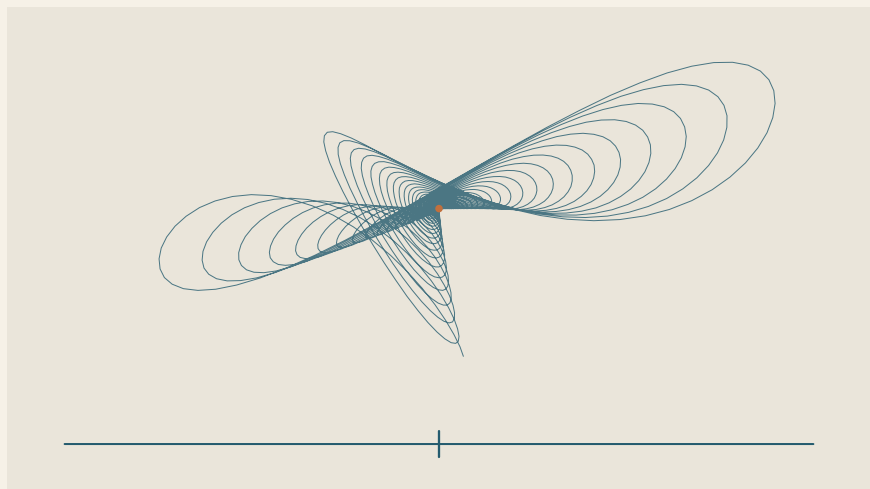


9 · 心守着节拍

心跳懂得那神奇的节奏。不太快。不太慢。

攀登时它加快，入睡时它平缓。你生命中的每一刻它都在工作，却从未有一次匆忙。

停一停：把一只手放在胸口。你的生活在请你守住怎样的节奏？



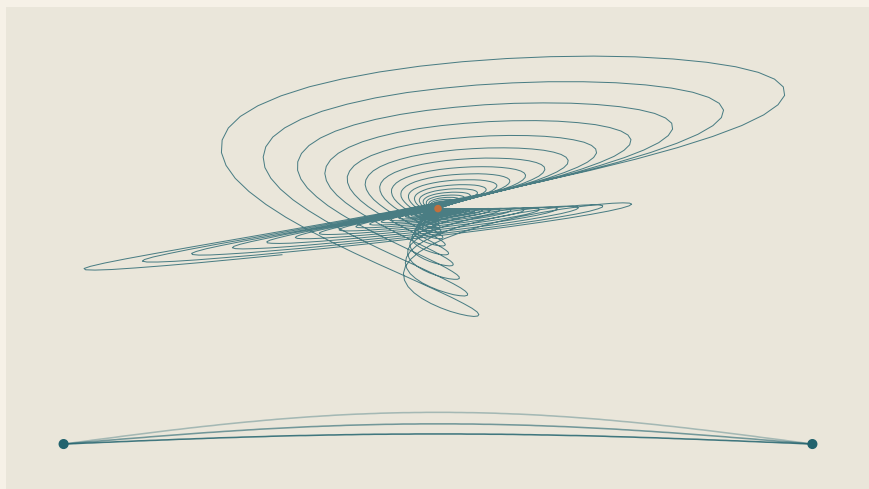
10 · 身体知道自己的中心

倾得太远，它会温柔地把你拉回家。

单脚站立，上百块细小的肌肉便悄悄找到中间。

平衡不是静止。它是千百次细小的修正，带着温柔完成。

停一停：今天，你的生活在请求哪一个小小的修正？



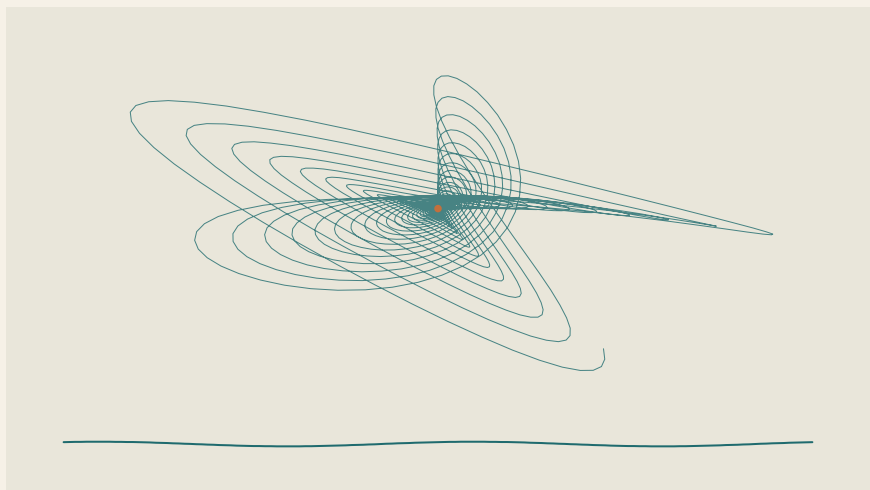
11 · 调好的琴弦

弦绷得太紧会断。弦放得太松不会唱。

只有调得恰到好处的弦，才能奏出音乐。

你也是一件乐器。

停一停：你哪里绷得太紧？哪里又放得太松？

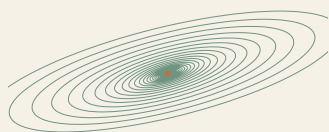


12 · 想起

孩子吃饱了就停下。动物累了就休息。

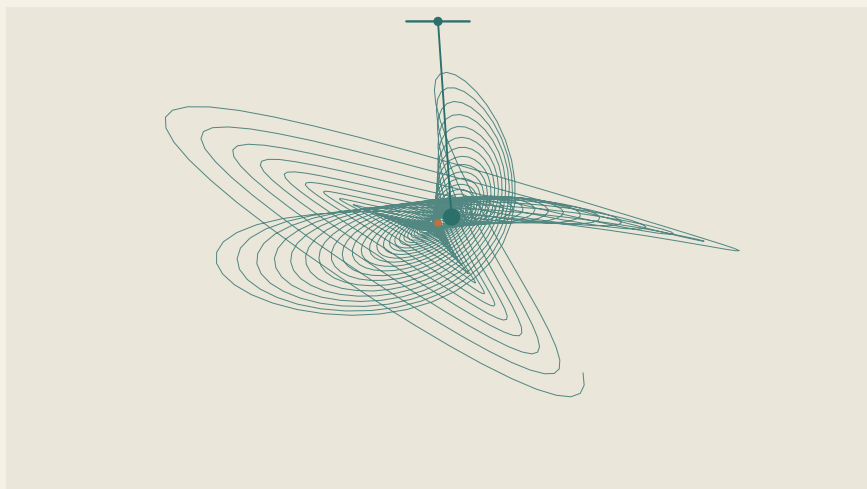
我们曾经懂得这些。只是世界变得太吵，把它淹没了。

节制不是我们学来的东西。它是我们想起来的東西。



第三部分

归于安歇：刚刚好



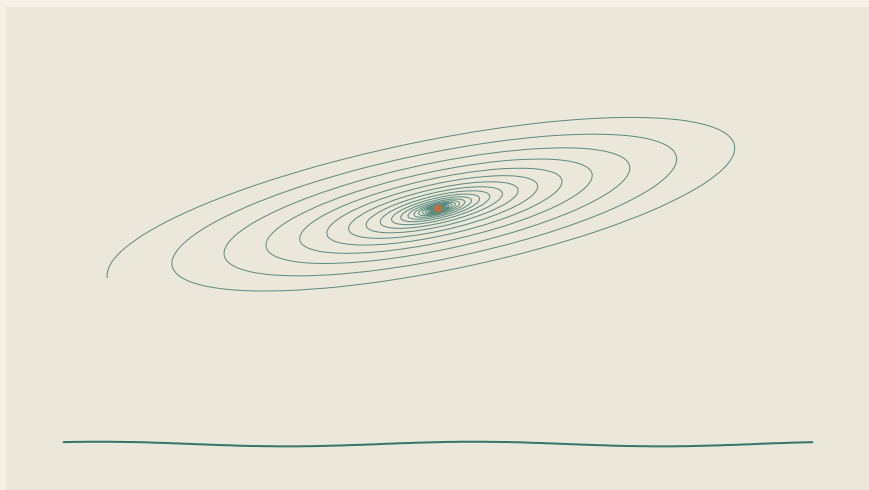
13 · 钟摆

钟摆向这边摆得很远，又向那边摆得很远。

它从不与摆荡对抗。它只是找到中间，然后歇下。

你不必强求静止。不再用力去推，它自然就来。

停一停：你还在推着什么？

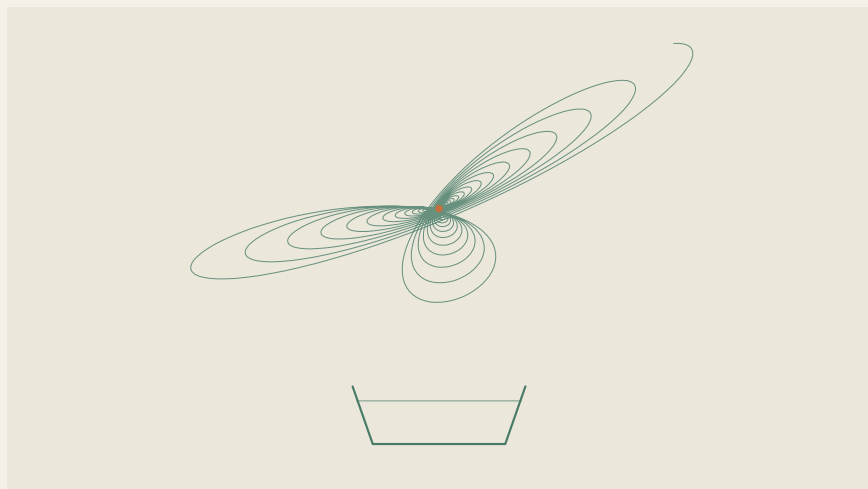


14 · 一个安静的词

“够了”是一个安静的词。只有慢下来，你才听得见它。

“更多”从每一块屏幕里大声叫喊。“够了”从你的内心轻声低语。

停一停：在你的生活里，哪里早已是刚刚好？

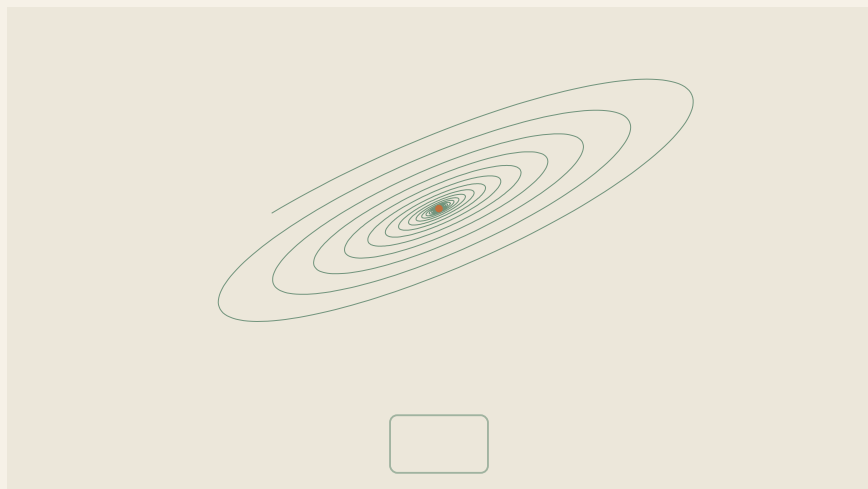


15 · 在溢出之前

不是更少。只是刚刚好。

杯子在溢出之前，就已经满了。

节制不是更小的生活。它是一种你真正捧得住的生活。

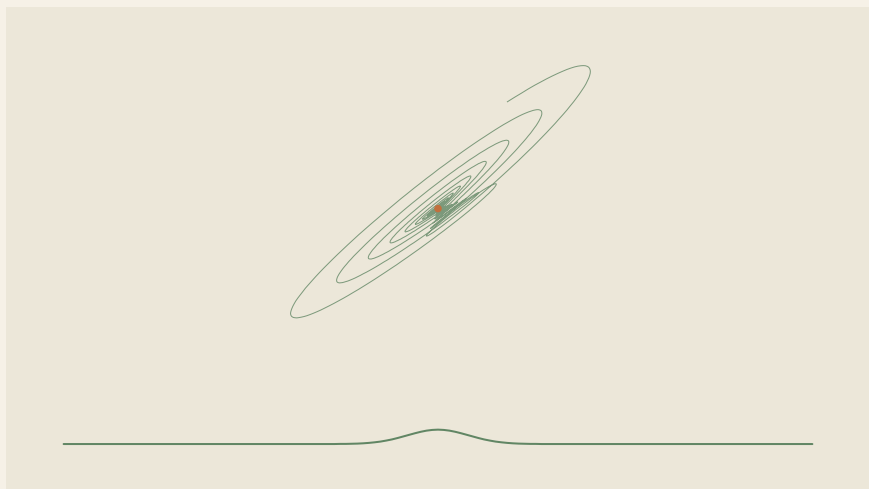


16 · 当屏幕暗下来

当屏幕暗下来，世界便亮了起来。

那片你忘了抬头看的天空。餐桌对面的那张脸。那些只有在没有任何东西对你说话时才会到来的念头。

停一停：如果今晚屏幕比你早一小时入睡，会有什么亮起来？



17 · 一口，细细品尝

一口，细细品尝，便是一场盛宴。

喜悦从来不在分量里。它住在专注里。

停一停：如果你把全部的专注，交给眼前下一件美好的事物，会有什么不同？



18 · 一直都在这里

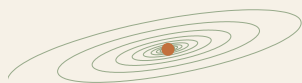
中间不是一半。它是家。

不是放弃之后那不冷不热的中间。而是鲜活的中间，在那里你能感受一切，却不被任何东西卷走。

在太多与太少之间，一次呼吸。

刚刚好，一直都在这里。

练习：今天每当你伸手想要更多时，停下来呼吸一次，轻声问自己：“这样够了吗？”然后倾听。答案也许会让你惊讶。



结语

这本书里的每一幅画，都由一个摆动的钟摆描绘而成，它慢慢地归于静止。

愿你找到属于自己的安歇之处，在太多与太少之间的某个地方。

这本书是免费的。复制它，打印它，把它传下去。

关于这本书

Pendulum: 现代的节制，写给一个总想要更多的世界

作者 Jawad Yousofi，在人工智能（Anthropic 的 Claude）的帮助下写成。本书的构想、愿景与核心均出自作者本人。借助人工智能由英文译出。

© 2026 Jawad Yousofi。本书采用知识共享 署名-非商业性使用-相同方式共享 4.0 许可协议（CC BY-NC-SA 4.0）。你可以出于非商业目的复制、分享和改编本书，但须注明作者，并以相同许可协议发布。creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

第 11 章调好的琴弦，灵感来自佛陀对比丘 Sona 的一则教诲：琴弦不太紧也不太松，才能奏出乐音（Anguttara Nikaya 6.55）。第 17 章的盛宴，呼应了古老的谚语“Enough is as good as a feast.”。“从零到六十”借用了汽车文化中的一句常用语。“When the screen goes dark”也是 BC ICU Doc Substack 上一篇无关文章的标题；这句话是独立写成的。

书中的画采用谐波记录仪（harmonograph）绘制，这是一种始于 19 世纪 40 年代的钟摆作画方法。所有插画均为本书原创。

另有一些书也以 Pendulum 为名，包括 Eric Scott Sutherland 和 Chris Tutton 的诗集，以及 You Are the Pendulum: Poems & Practices for an Unsettling World。本书与它们无关。

jawadyousofi.com