

Whirl

一次心跳里的宇宙



JAWAD YOUSOFI



Whirl

一次心跳里的宇宙

JAWAD YOUSOFI

献给每一颗曾经跳动的心，
和在它里面
静静旋转的宇宙。



第一次心跳





第一次心跳

在你有名字之前，
在你有面孔之前，
在你吸进第一口气之前，
你的心，就已经在跳了。

没有人教它。
也没有人要它这样做。
它就这样开始了，
从此再没有停下。



此刻，当你读着这些字，
它正在跳动。
安静地。
忠实地。
对你别无所求。

我们一生都在向外寻找奇迹。
仰望星辰。
眺望大海。
望向远方。

而我们此生所能知道的最奇妙的事，
正在我们的胸膛里律动。

这就是心跳的魔力。



这本小书，邀请你静静倾听。

停一停：把一只手放在胸口。你感觉到了吗？



倾听





一 · 倾听

我们很少听见自己的心跳。

世界太吵。

心思更吵。

可心依然守着它的节奏，

就像大海守着它的波浪，

不管有没有人在看。

静静坐一会儿。

让喧嚣沉淀下来。

听，它在那里。

咚。

又一声。

又一声。



一天将近十万次，
它说着同一个简单的词。

活着。

活着。

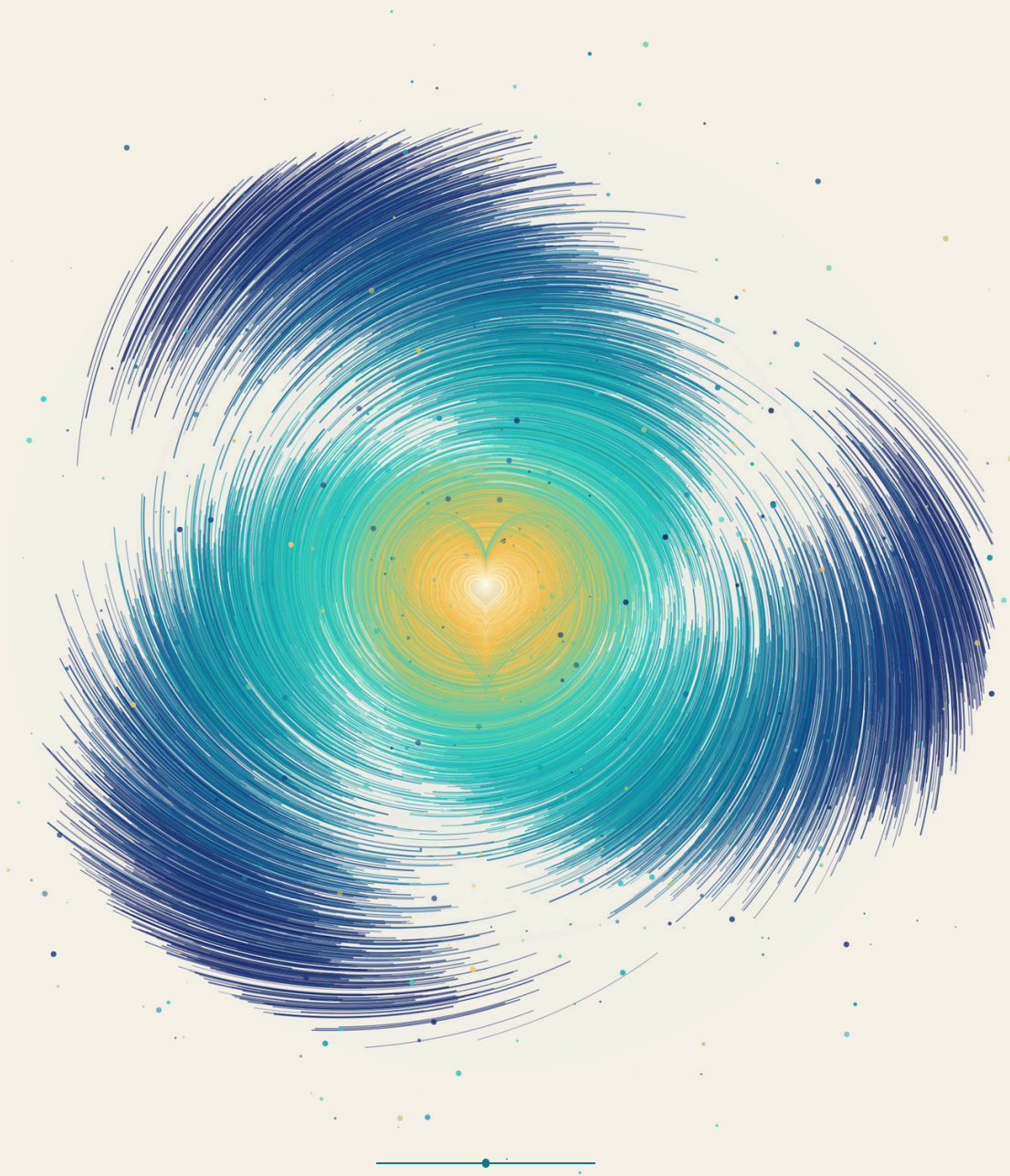
活着。

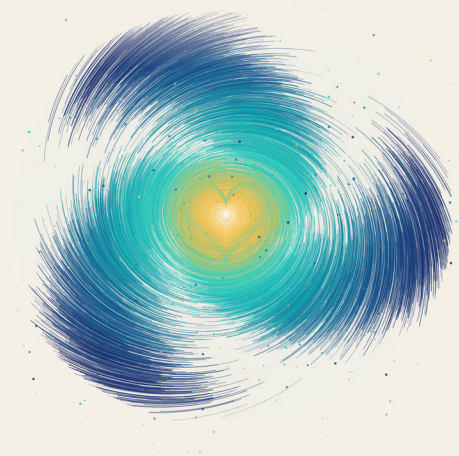
倾听自己的心，
就是想起：
你身体里有一样东西，
从来没有停止过照顾你。

停一停：你上一次真正倾听自己的心跳，是什么时候？

二

回旋





二 · 回旋

在一个晴朗的夜晚，抬头看看。

地球在你脚下转动。

它绕着太阳运行。

太阳绕着银河的中心运行。

而银河本身也在旋转，
一场盛大而缓慢的光的回旋。

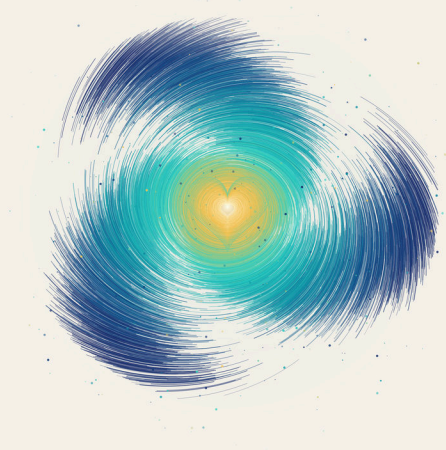
宇宙中没有什么是静止的。

万物都在画着圆，

回来，又再回来。

现在，向内看。





每一次心跳，
你的血液就开始在你体内绕一圈。
从心出发。
流经你的每一处。
再回到家。

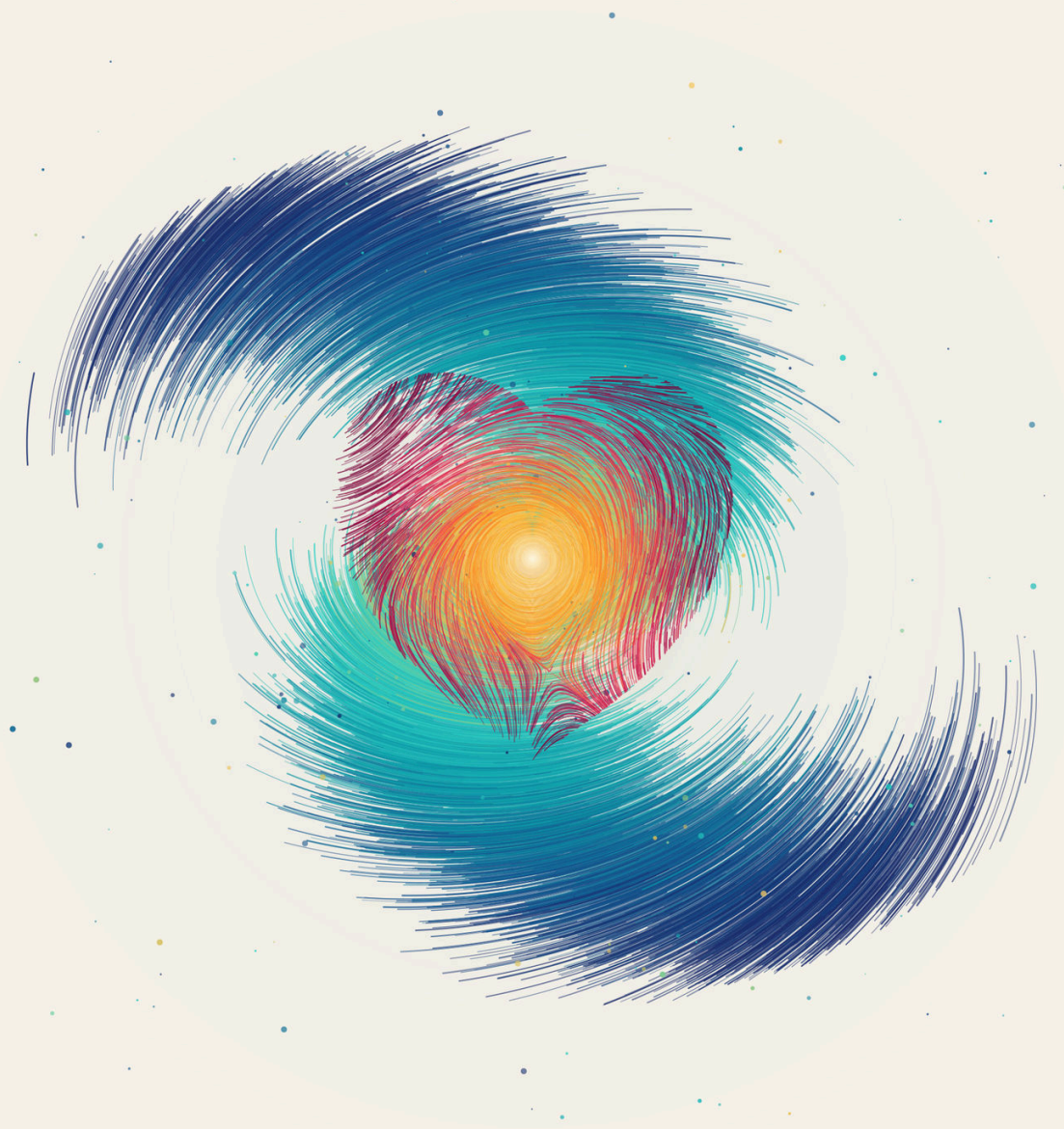
让星系旋转的那份运动，
也在你的身体里旋转。

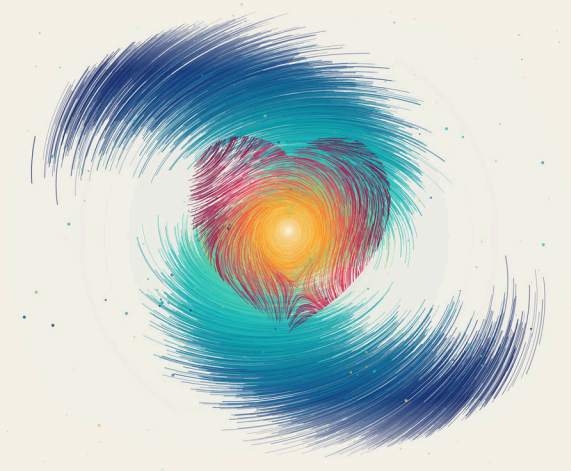
你不是在宇宙之外看着它。
你就是它的一个回旋。

停一停：你能感觉到那个圆，正在你体内流动吗？

三

呼吸与心跳



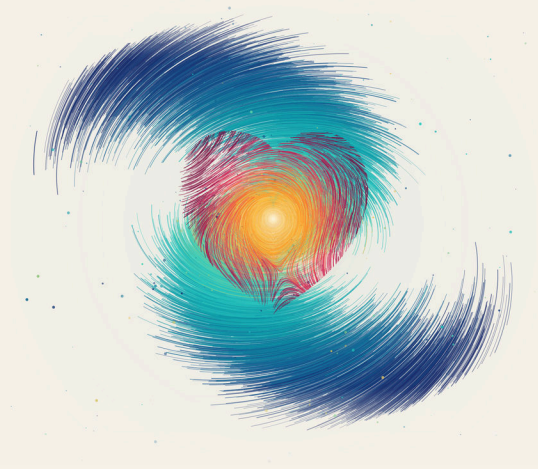


三 · 呼吸与心跳

你的身体里住着两种节奏。

呼吸，
缓慢而宽广，
像潮水涨了又退。

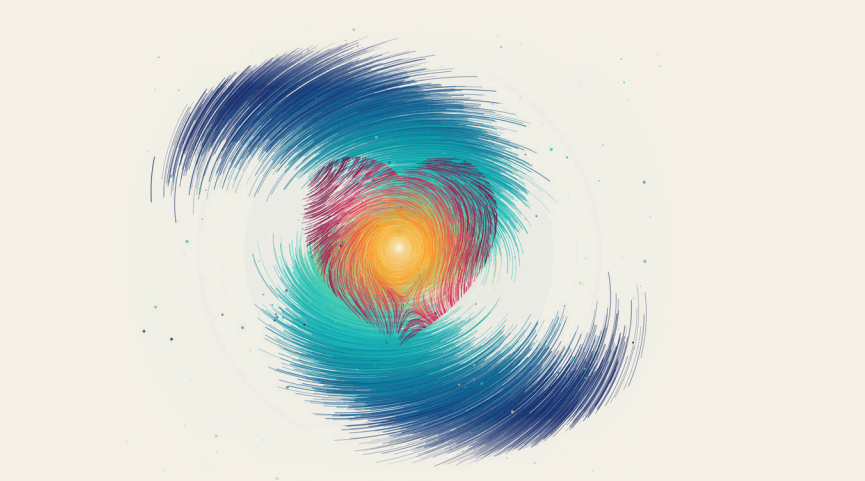
心跳，
轻快而稳定，
像从不疲倦的脚步。



它们不是陌生人。
它们一起律动。
当呼吸变深，
心往往也会跟随。
当呼吸急促，
心也会跳得更快。

一个是海洋。
一个是鼓。
它们一起奏出的音乐，
你一直活在其中，
活了一辈子。

你未必总能让鼓声平静。
但你几乎总能
让潮水慢下来。



而鼓，会听见。

停一停：长长地呼出一口气。你的心有什么变化？



四

之间的宁静





四 · 之间的宁静

每一次心跳里，都藏着一一次停顿。

心收紧，
然后休息。

收紧，
再休息。

没有休息，
就不会有心跳。

静止不是节奏的缺席。
它本身就是节奏的一部分。



我们害怕生活里的停顿。

空荡荡的日子。

等待。

某件事结束后的沉默。

可心知道一件我们常常忘记的事。

休息不是停止。

下一次心跳，正是在休息中酝酿。

即使在宁静里，

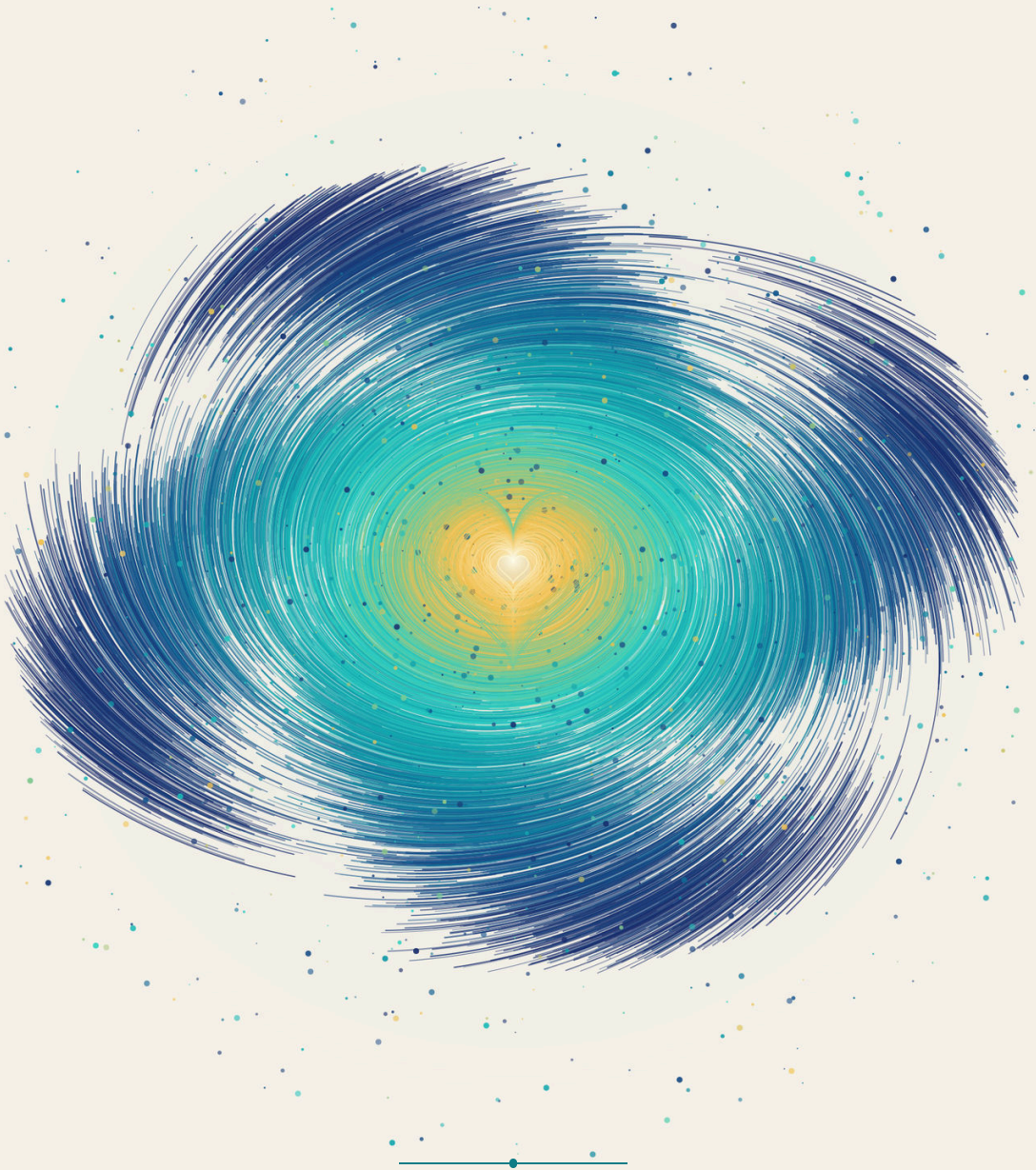
生命也在积蓄力量，

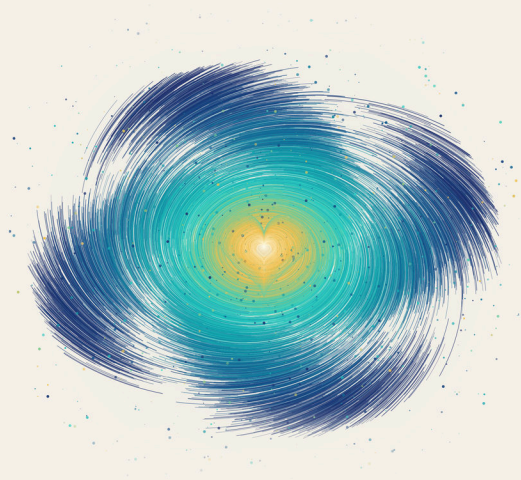
准备重新开始。

停一停：你生活中的哪一处宁静，正等待被珍视？

五

永恒



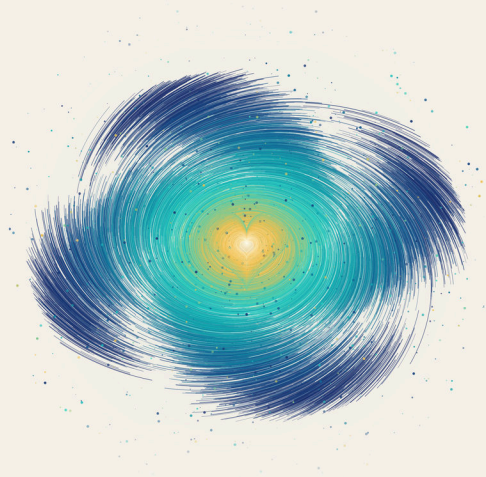


五 · 永恒

你的心跳，比你以为的更古老。

在你的心跳之前，
有你母亲的心跳，
在认识任何事物之前，
你就活在它的节奏里。

在她之前，还有另一颗心。
还有一颗。
一种节奏，从一颗心传到另一颗心，
穿越无人能数清的岁月。



你血液里的铁，
曾经在一颗星星里。
你身体里的水，
曾经流过江河，落成雨。

你的心是新的。
它的节奏却很古老。

每一次心跳都承载着过去，
活在当下，
并把生命带向前方。

停一停：你最先听见的，是谁的心跳？

六

记得的心





六 · 记得的心

有些心，在我们身旁跳动过一阵，
然后离开了。

父亲或母亲。

一位朋友。

一份爱。

一个我们还没准备好失去的小生命。

那些节奏停了。

我们的还在继续。

然而，

总有些什么留了下来。



在我们笑的样子里。
在我们说话的方式里。
在他们教给我们的善良里——
从来不用一句话。

心记得
头脑放下的东西。

悲伤，是爱，
一份仍有去处的爱。
就让它去那里吧。
让它穿过你跳动，
流进你所触及的生命。



爱过我们的心，
从不曾完全沉默。

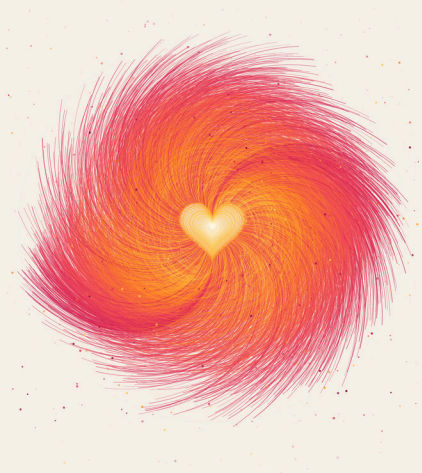
停一停：谁的节奏，仍活在你身上？



七

当心狂跳





七 · 当心狂跳

有时候，心会奔跑。

在恐惧里。

在喜悦里。

在爱里。

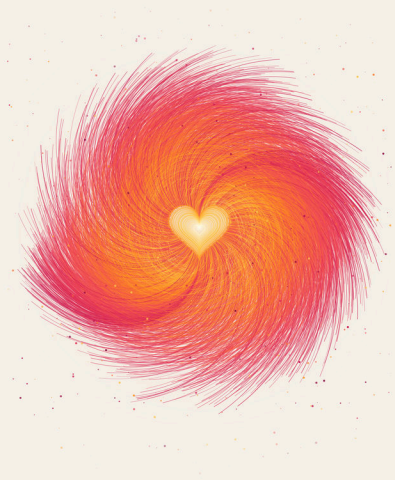
在那些我们不敢说出口的话之前。

它怦怦作响。

它扑扑颤动。

它在耳边轰鸣。

我们常把狂跳的心
当成出了什么问题。



但很多时候，那只是心
在告诉我们：这一刻很重要。

它对我们正在经历的一切，全然醒着。

当它狂跳时，
你不必与它对抗。
把手放在能感觉到它的地方。
慢慢地、长长地呼气。
温柔地告诉它：
我听见你了。

然后让它找到回家的路，
回到它平稳的歌里。

停一停：上一次让你心跳加速的是什么？它想告诉你什么？

八

活着





八 · 活着

心跳，是一声轻轻的“是”。

对这一口气说“是”。

对这一刻说“是”。

对又一次机会说“是”。

它不等完美的日子。

在艰难的日子里，它也跳着。

在我们迷失的日子里。

在我们忘了它存在的日子里。

它从不要求我们去赢得它。



也许这就是它最深的馈赠。

让我们活着，
却不必先证明自己值得。

当我们记起这一点，
有什么东西变柔软了。
感恩不请自来。

每一次心跳，都是一次小小的日出。
一天成千上万次，
每一次都在轻声说：
重新开始吧。

停一停：如果这一次心跳是一份礼物，你会怎样用它？

九

大地的节奏





九 · 大地的节奏

心，不是唯一的鼓。

潮水涨了又落，
一天两次，
自有海洋以来，从未间断。

四季轮转。

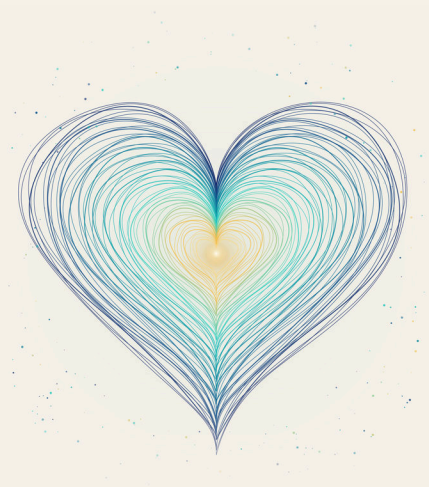
绽放。

丰盈。

放手。

休憩。

然后再次绽放。



鸟儿飞越整片大陆，
又飞回来。
白昼呼吸着融入黑夜，
黑夜又融入白昼。

大地也有它的节奏。
你的节奏，正是由它塑造，
早在你出生之前。

当你赤脚行走，
当你看着海浪，
当你随太阳一同起身，
你并不是在逃离生活。



你是在想起
你所属的那份节奏。

停一停：大自然的哪一种节奏在召唤你？

十

每一颗心





十 · 每一颗心

此刻，在世界各地，
有几十亿颗心正在跳动。

刚刚出生的孩子。
走近终点的老人。
今早与你擦肩而过的陌生人。
你最爱的人。
你最难去爱的人。

每一个人，都怀着同一个旋转的宇宙。
每一个人，都守着同一种安静的节奏。

我们的语言不同。
我们的面孔不同。
我们的故事不同。



但在这一切之下，
同一种节奏在我们所有人心中跳动。

当你看着另一个人，
你看到的是一颗心，
正做着和你的心完全一样的事。

让一个人活着。
别无所求。
跳动不息。

停一停：今天，你可以珍视谁的心跳？

十一

活出心跳





十一 · 活出心跳

那么，我们该如何活在这份奇迹之中？

停一停。

哪怕一天只有一次，

把手放在胸口，

只是去感受。

慢下来。

匆忙的生活，会与自己的心跳擦肩而过。

慢一些的生活，才听得见它。

呼吸。

让潮水慢下来，

让鼓声跟上。



珍视宁静。

休息是节奏的一部分，
而不是节奏的中断。

留意那些圆。

在四季里。

在潮汐里。

在日升日落里。

你是其中每一个的一部分。

温柔地对待自己。

你的心从未放弃过你。

也许，你也可以这样忠于自己。



分享这份节奏。

用心倾听一个人。

坐在对方身边。

让对方感到自己并不孤单。

停一停：手放在胸口。一次缓慢的呼吸。你感觉到了什么？



仍在跳动





仍在跳动

总有一天，你会注意到它。

在某个平凡的时刻，
洗着一只杯子，
看着光，
和所爱的人坐在一起，
你会感觉到它。

那藏在一切之下的、安静的心跳。

然后你会明白，
你从来不必搜寻天空，
才能找到宇宙。

它一直都在这里。



旋转。

回旋。

跳动。

每一次心跳里，
都有一个旋转的宇宙。

永恒。

鲜活。



Grand 系列

小小的书，免费赠阅。

少读一些，多活一些。

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl

关于本书

Whirl · 一次心跳里的宇宙

作者 Jawad Yousofi，在 AI（Anthropic 的 Claude）协助下写成。本书的构想、愿景与核心，皆出自作者本人。本书在 AI 协助下由英文译出。

© 2026 Jawad Yousofi。本书采用 Creative Commons 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）。在注明出处、并以相同协议发布的前提下，你可以出于非商业目的自由复制、分享和改编本书。

书中的画作为本书一笔一笔画成的：成千上万条细线，围绕着一颗金色的心回旋。所有插图均为本书原创。

另有一些书名称相近，包括 Russell Wangersky 的 Whirl Away 和 Chris Grabenstein 的 Tilt-a-Whirl。本书与它们并无关联。

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com