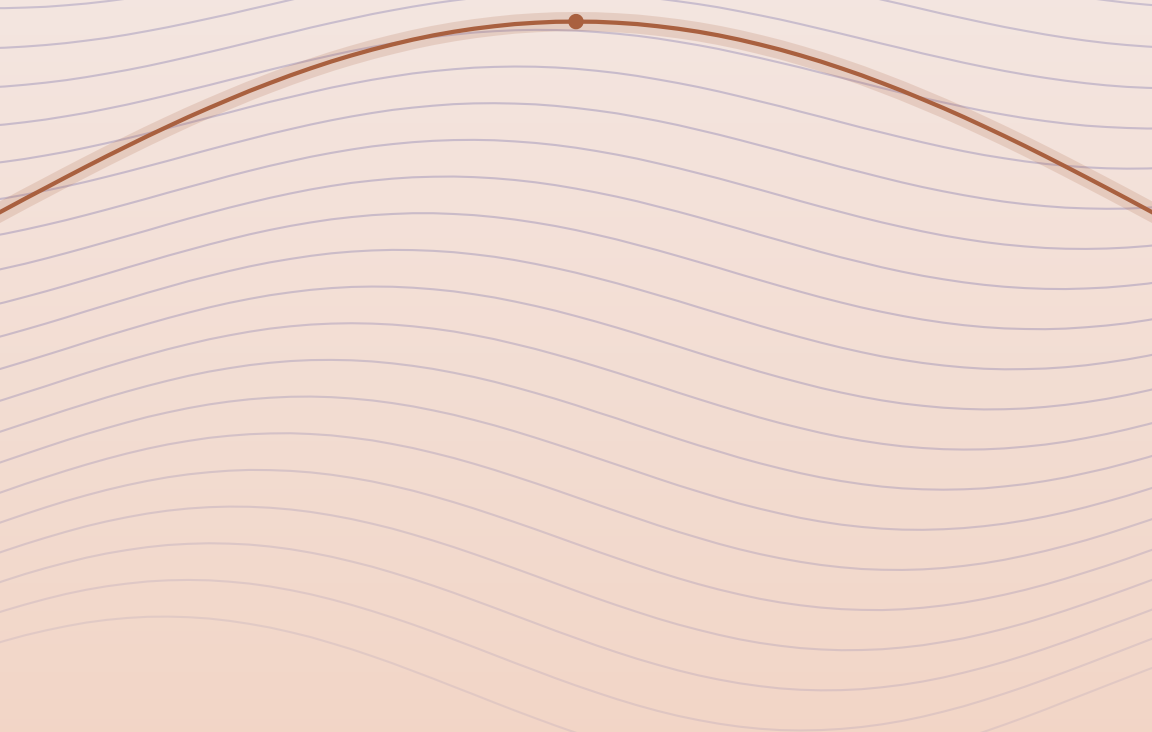


Breath

别再想了，开始呼吸吧。



Breath

别再想了，开始呼吸吧。

JAWAD YOUSOFI

Breath

© 2026 Jawad Yousofi

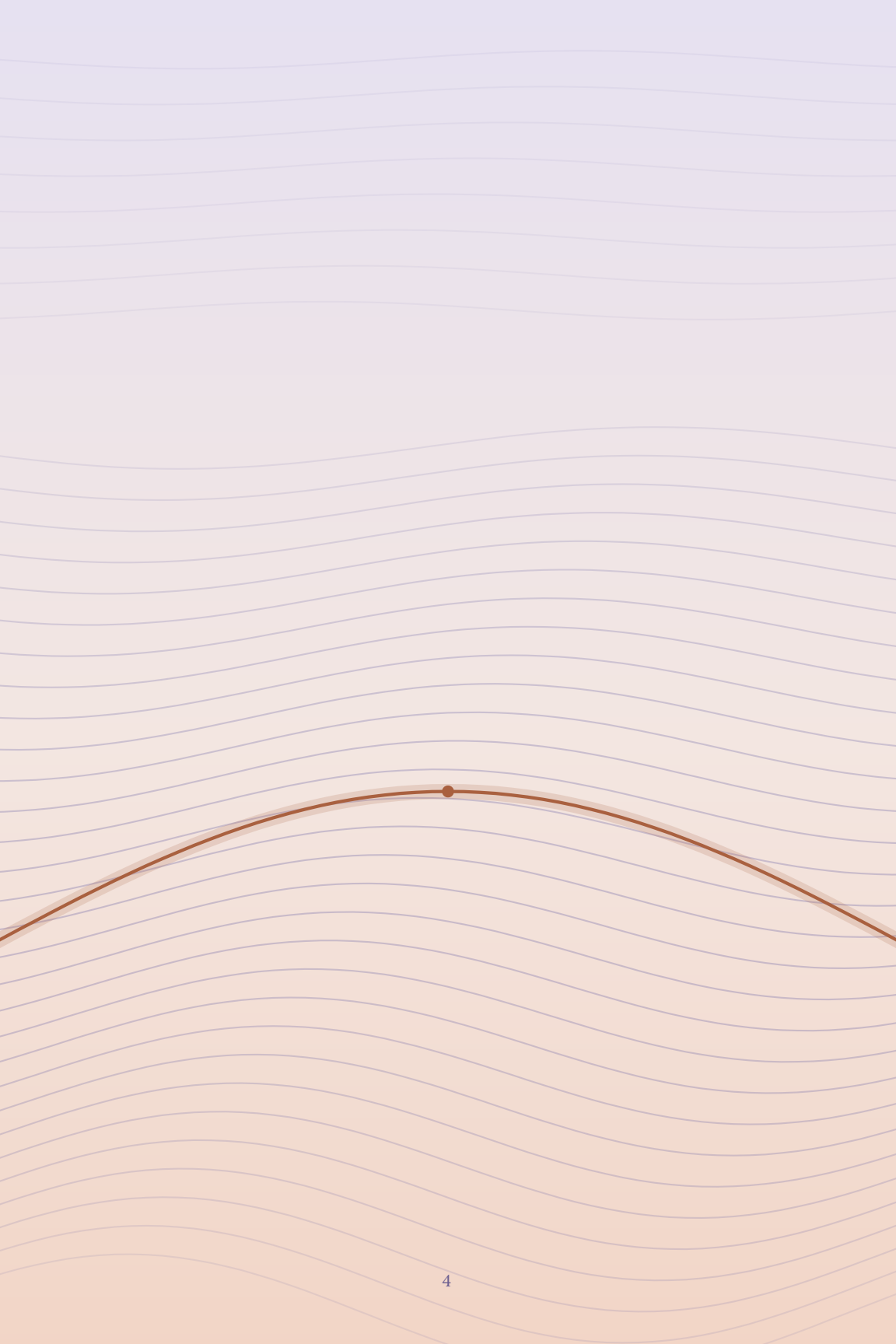
本书采用 CC BY-NC-SA 4.0 许可协议。

可自由分享，不可出售。

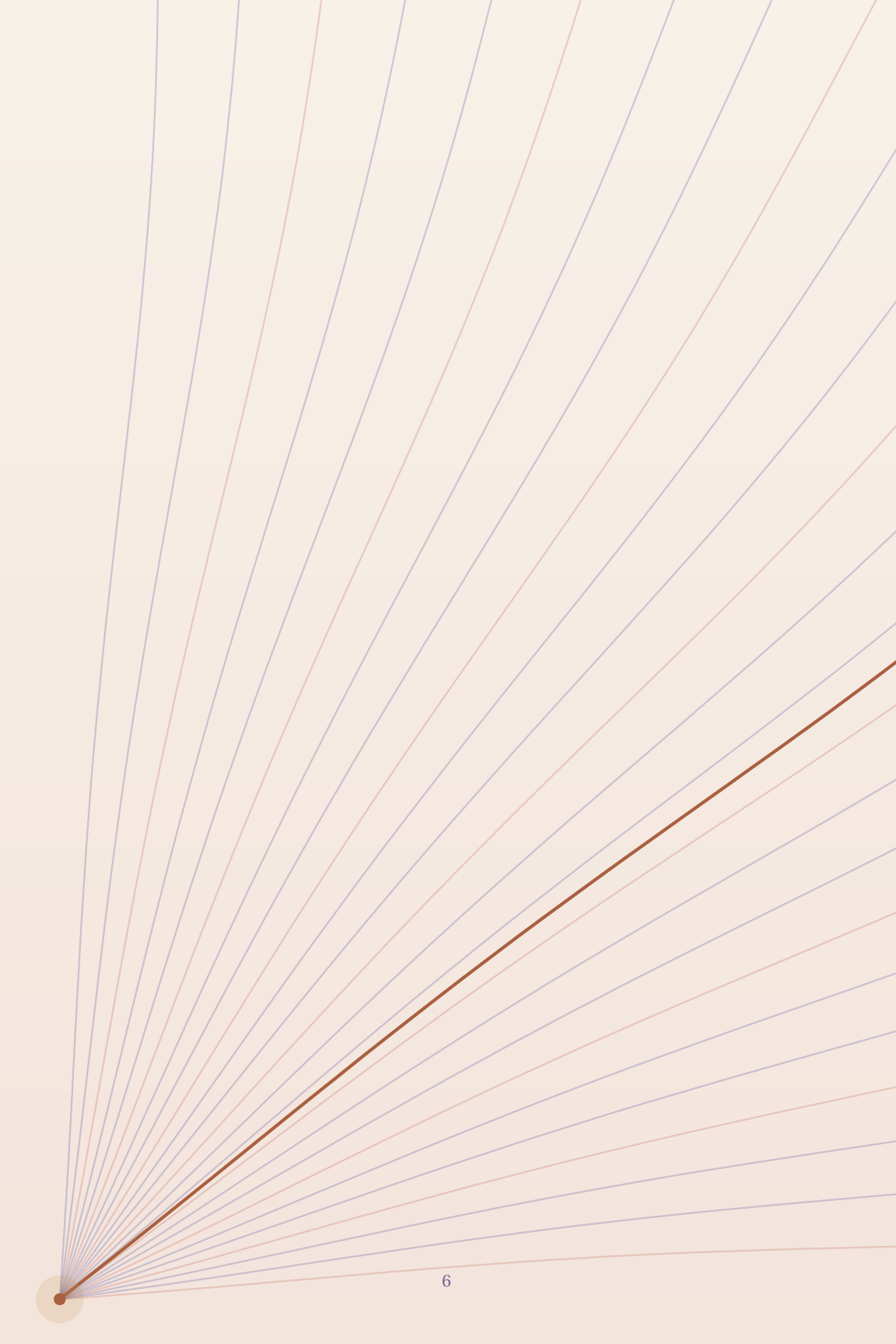
在人工智能（Anthropic 的 Claude）的帮助下写成。

书中所有插图均为本书原创。

献给我的母亲，是她给了我
第一口呼吸。



今天你已呼吸了成千上万次，却没有对其中任何一次说声谢谢。

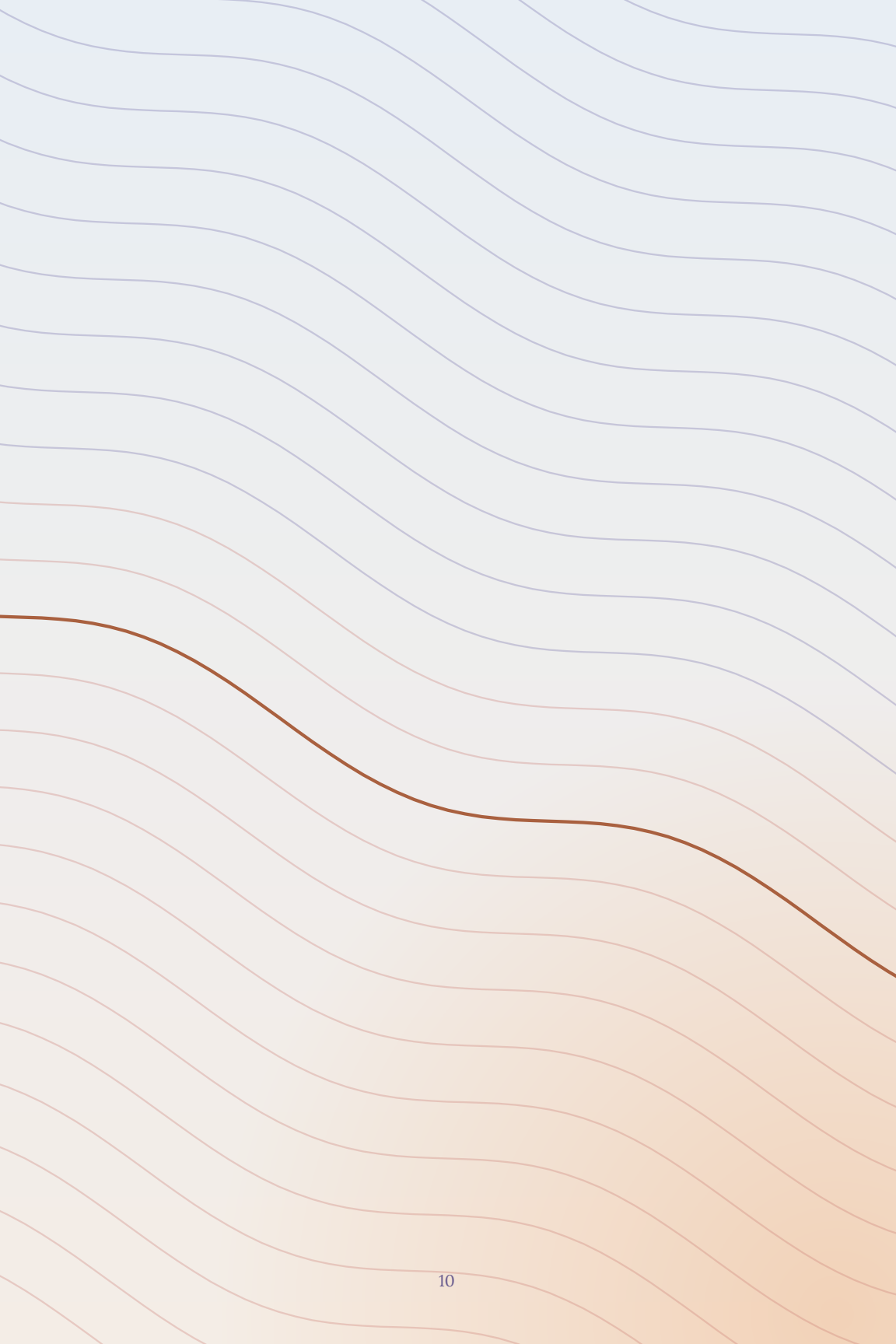


—

呼吸是生命的门户。它陪你走过白天，走过黑夜，走过整整一生。它是唯一从不离开的伙伴。

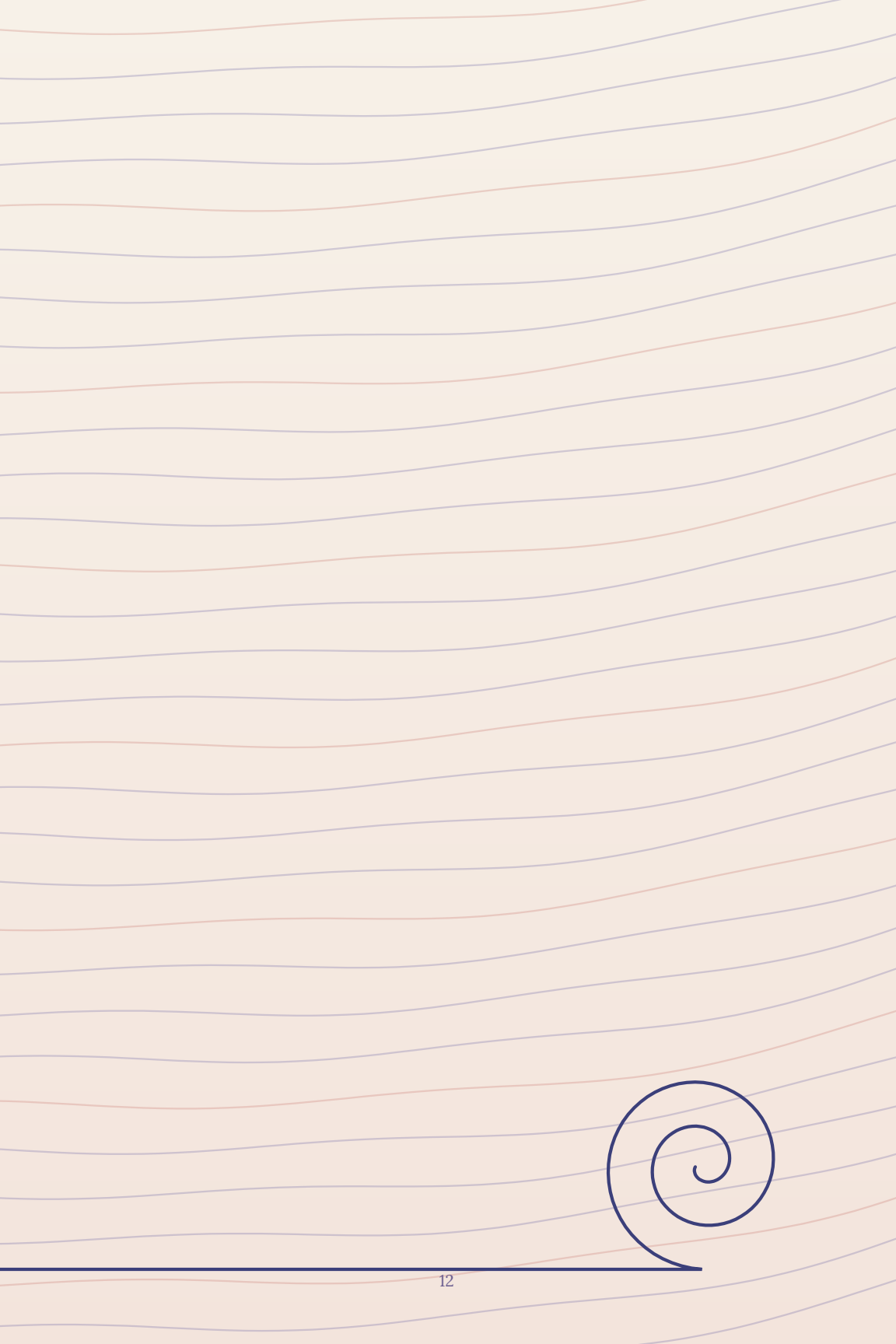
二

它不像我们，从不睡去，也从不歇息。倘若它停下，我们便不复存在。它从不唠叨，从不抱怨，从不索取。这是一种为一生而生的爱：安静、恒常，不求回报。当一切都分崩离析，它依然在那里。



三

从第一口呼吸到最后一口，以及其间的每一刻，它都在。你可以依靠它。只需几秒，它就能让你安定下来，把你带到更平静的地方，像黎明时的一声鸟鸣。



四

我们大多数人日复一日地伸手去够一个总也不来的明天，笃信自己缺少的东西就在前方某处。可那唯一托住我们的，早已在这里，一进一出，一无所求。

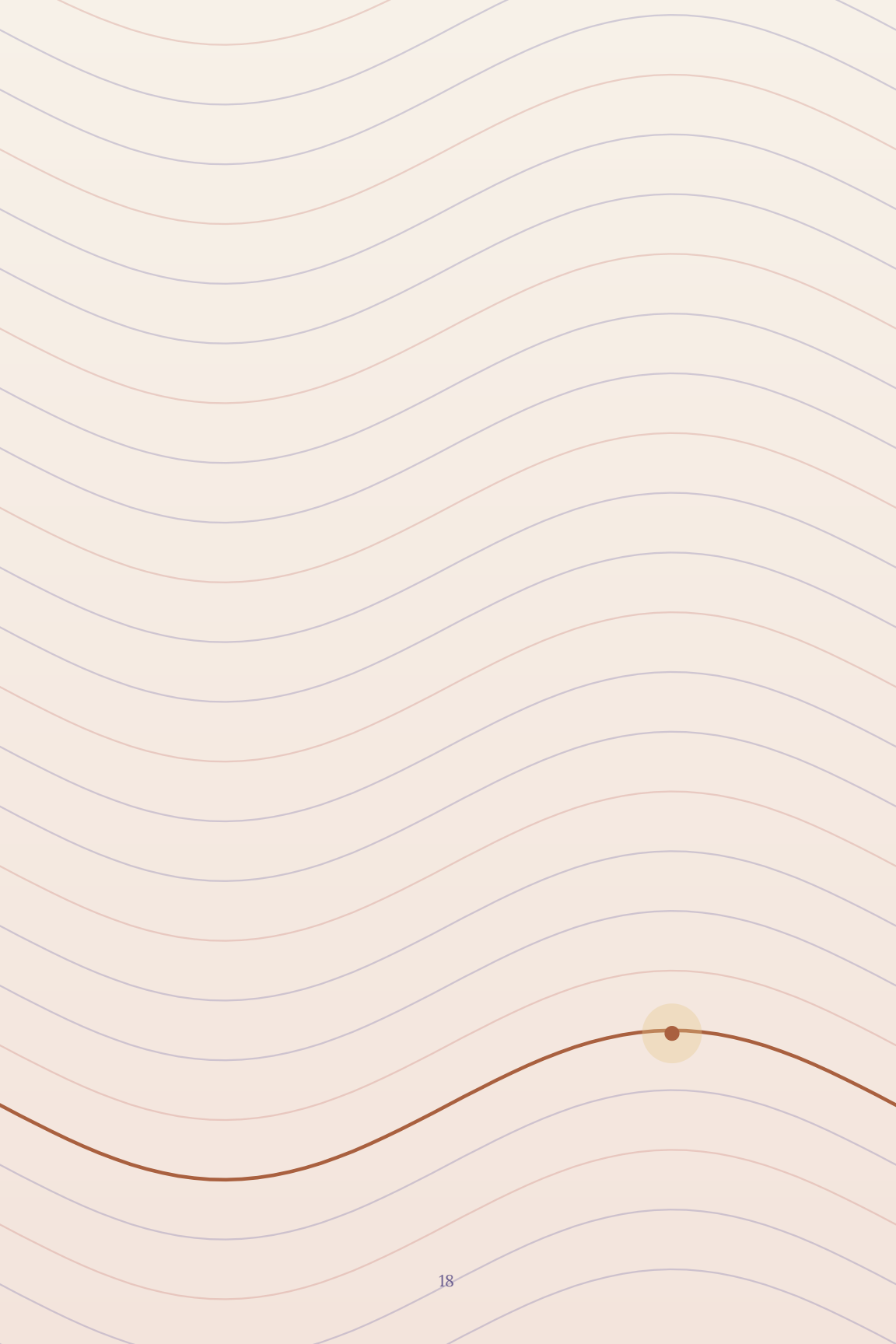
五

没有你，我该怎么办？我的生命系于你的节律，你把氧气送进我的血脉，送进每一个细胞。哪怕你停下一瞬，我便不在了。



六

我承认，我把你视作理所当然，一天里那么多次心跳。没有你，我什么都不是；有了你，我便是一切。你毫不费力地托着我，走过这段名为生命的旅程。



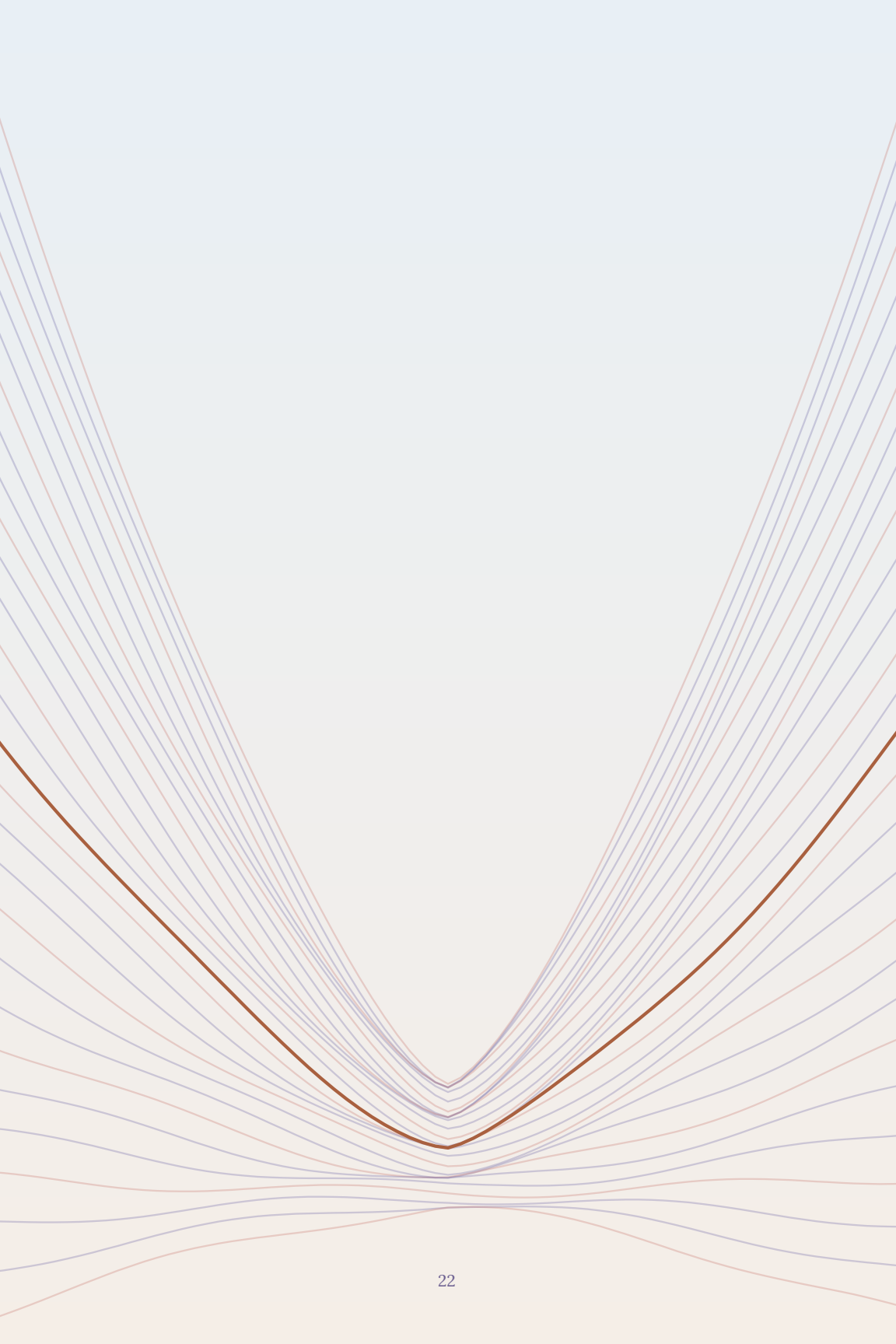
七

那么，带着我走吧。你早已
认得路。



八

看一个小孩呼吸，或是一只安睡的动物。没有人教过它们，也不需要谁来教。早在心智学会为它取一个名字之前，呼吸就已懂得如何承载一个生命。



九

你握不住它，也存不下它。每一口呼吸只给一次，只用一次，然后放手。也许这就是它安静的启示：一切值得拥有的，都只是从你身上经过，从来不是为了被留住。



十

它有一种近乎滑溜的特质。你一想抓住它、弄懂它，它就溜走了。也许它本就不是用来被理解的。也许它只是用来被信任的。

停一停

闭上眼睛。慢慢吸气。更慢地呼气。现在，谢谢这一口呼吸。

如果这本书触动了你，还有一本姊妹书，名叫 Grand。它从这本书停下的地方开始：智慧，是知道我是伟大的。爱，是知道我是一切。

关于这本书

Breath: 别再想了，开始呼吸吧

作者 Jawad Yousofi, 在人工智能 (Anthropic 的 Claude) 的帮助下写成。

本书的构想、书名与愿景均出自作者本人，源于他关于呼吸的随笔。人工智能帮助润色了文字，就像一位编辑那样。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

书中所有插图均为本书原创。

本系列还有：Grand、One Circle、Radiating Heart 和 Seed。