

Grand 三部曲



Live It
Love It
Leave It

之间

JAWAD YOUSOFI

Live It · Love It · Leave It

版权所有 © 2026 Jawad Yousofi。作者 Jawad Yousofi 在人工智能的帮助下创作。借助人工智能由英文译出。

本书采用知识共享 署名-非商业性使用-相同方式共享 4.0 国际许可协议（CC BY-NC-SA 4.0）分享。欢迎你打印、分享、朗读本书，但请勿出售。

Grand 系列之一。可在 jawadyousofi.com 免费在线阅读。

目录

第一部



Live It

静，即是澄明

第二部



Love It

爱，住在两者之间

第三部



Leave It

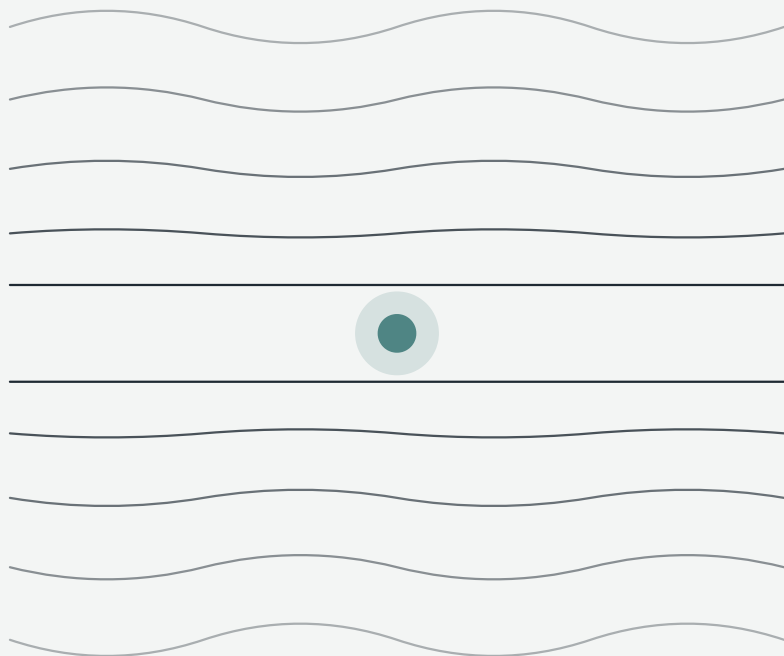
学会放下

开始之前

找一个安静的地方。慢慢地
呼吸一次。读一页，然后停一停。

每本书都有属于自己的轻柔音乐，阅读之前，
可在 jawadyousofi.com 免费聆听。

第一部



Live It

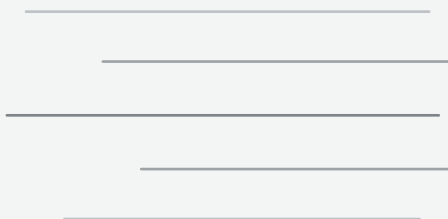
静，即是澄明



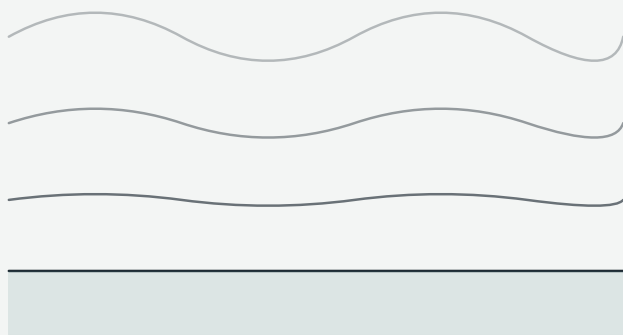
人们说：要么爱它，要么离开它。
可如果，我们先去活它呢？



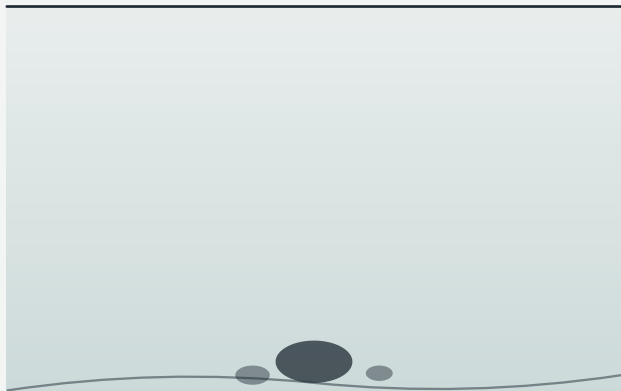
生活并不在别处发生，
它就在此处发生。



我们匆匆奔向下一刻，
却错过了脚下
站着的这一刻。



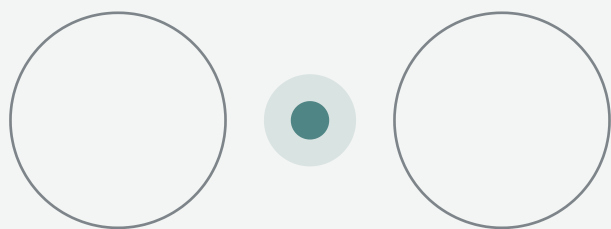
静下来。不是空，而是静，像风过之后的湖面。



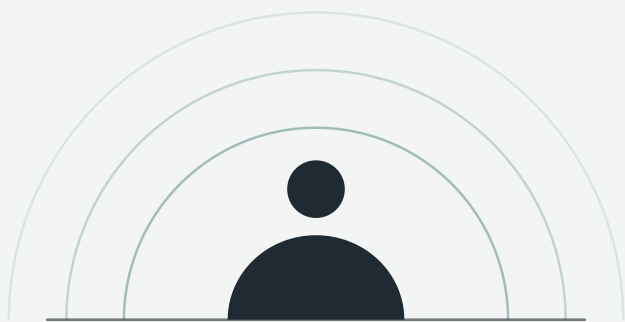
水静了，便清了。
你能一眼望见
湖底。



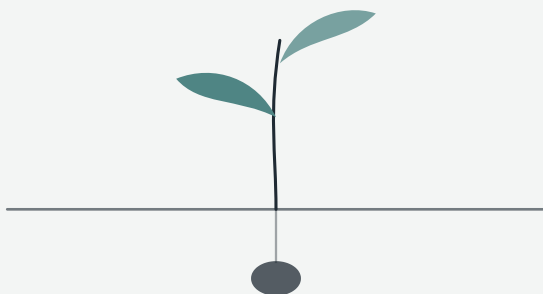
澄明不是来自
更用力地思考，而是来自
更安静。



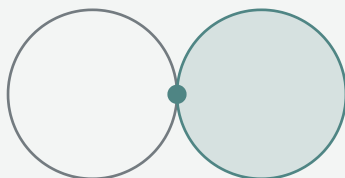
一个念头与下一个念头
之间，有一道空隙。那里，
才是你栖居之处。



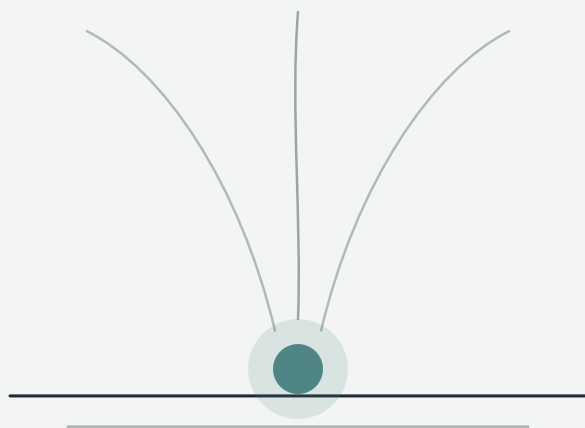
觉得难的时候，别逃。
和它坐在一起。呼吸。活它。



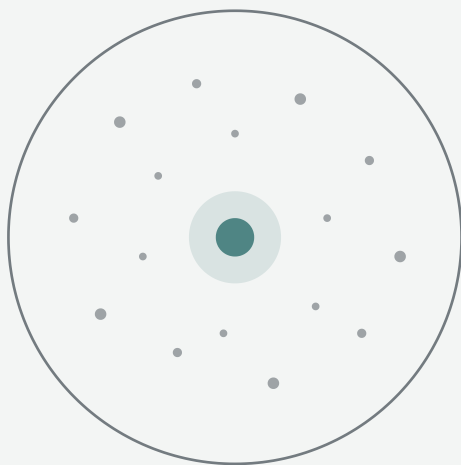
你愿意与之同坐的，
会成为你需要的老师。



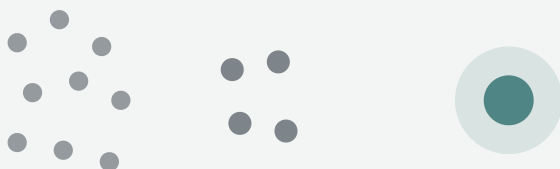
你不必修好这一刻，
只需与它相遇。



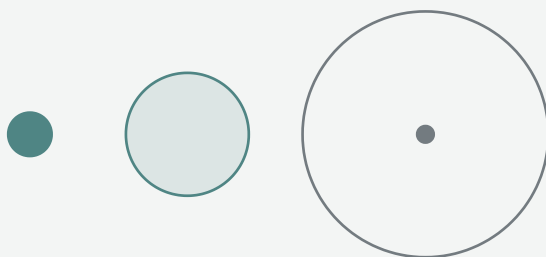
感受双脚踩在大地上。感受空气流进
身体。你在这里。



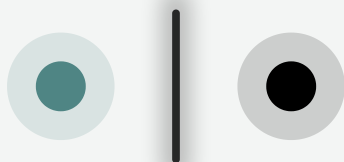
静，不是什么都不做，而是完完整整地做你本来的样子。



你越澄明，
需要的就越少。

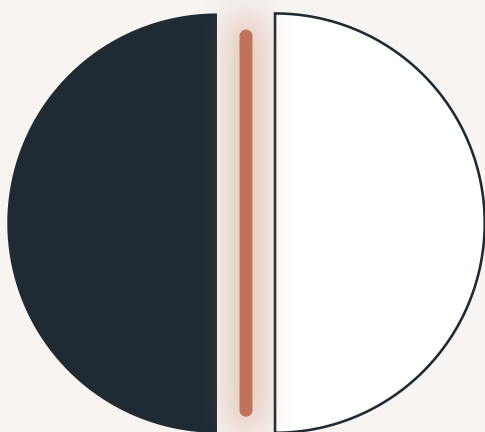


全然地活：这一次呼吸，这一天，
这一生。



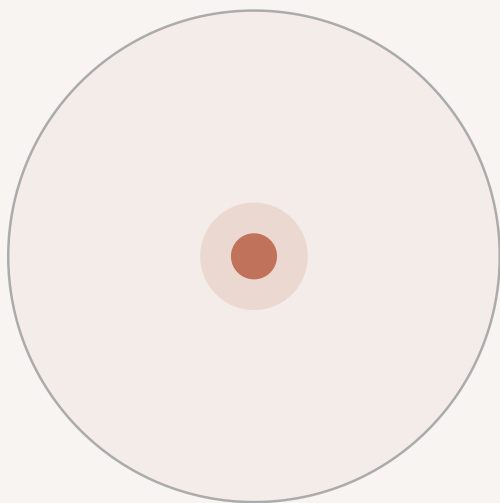
当你真正活过它，
你便会开始爱它。

第二部

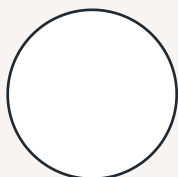
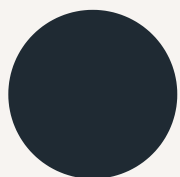


Love It

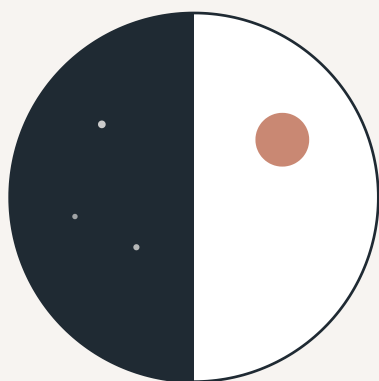
爱，住在两者之间



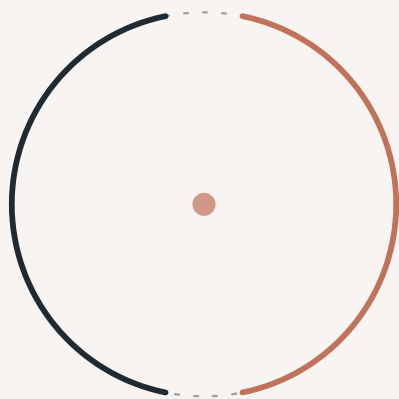
你已经活过它了。现在，
你能爱它吗？爱它的全部？



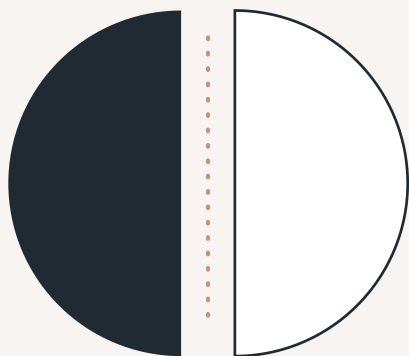
光与暗。喜与悲。
昼与夜。我们被教导
要选一边。



可一天不只有清晨，
它需要夜晚，才算完整。



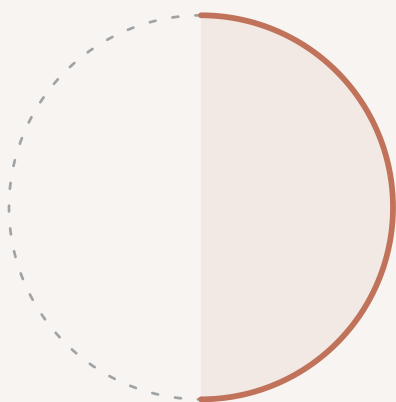
对立的两端并非敌人，它们是同一个
身体的两只手。



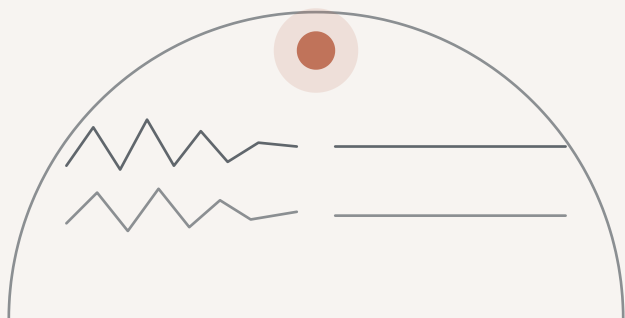
每两个对立之间，
都有一片空间。它不是
把它们分开，而是把它们
连在一起。



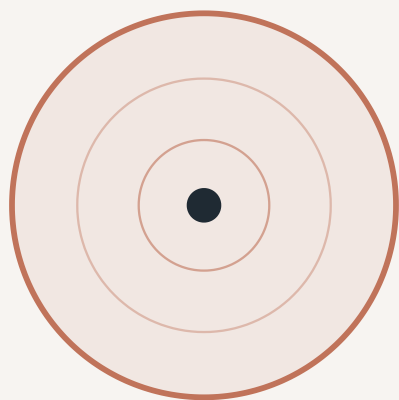
爱，就住在那片空间里。



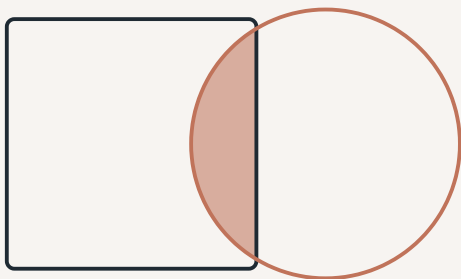
只爱容易的部分，
还不是爱，只是偏好。



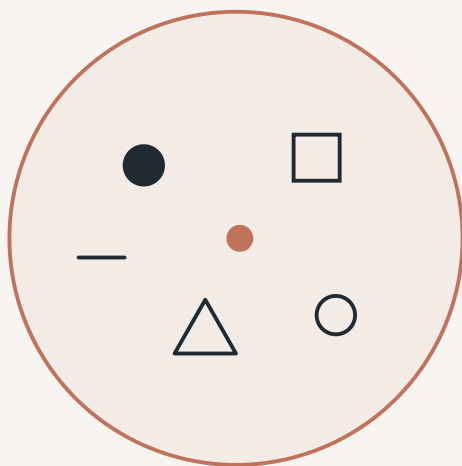
风暴与平静，
同属一片天空。



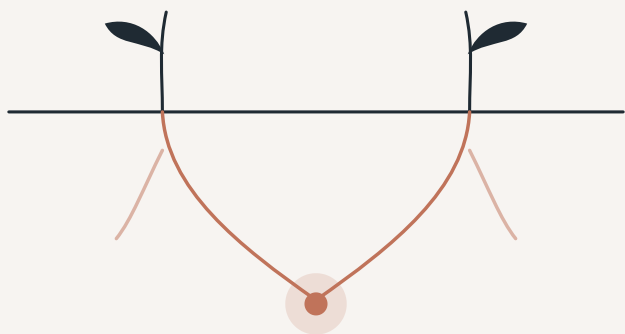
当你不再推开
生活的一半，完整的生活
才能来到你身边。



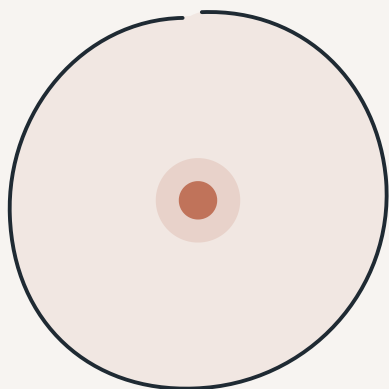
你不必在坚强
与柔软之间
做选择。你两者都是。



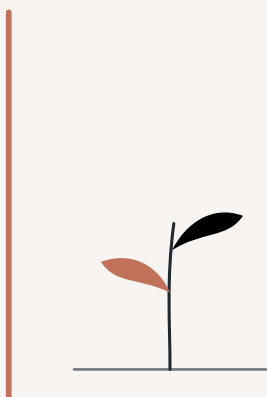
爱，不是赞同
一切，而是为一切
留出空间。



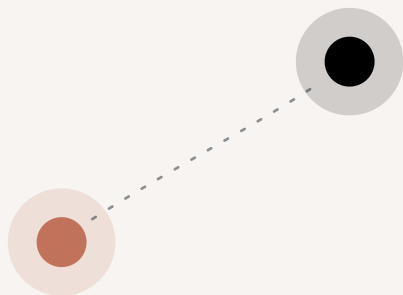
表面上看似分隔我们的，在根部把我们相连。



爱它本来的样子，而不是你希望
它成为的样子。

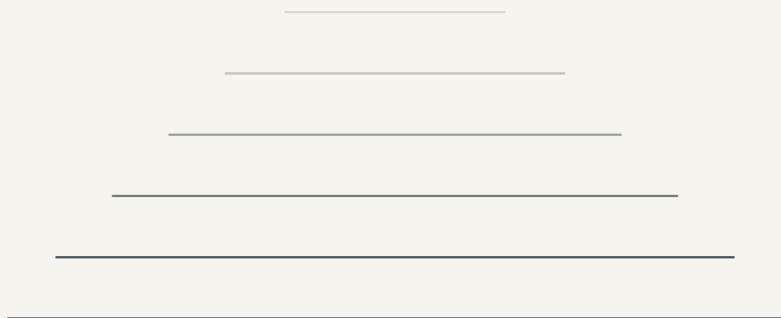


在爱与离开之间，有一片空间。我们就在那里成长。



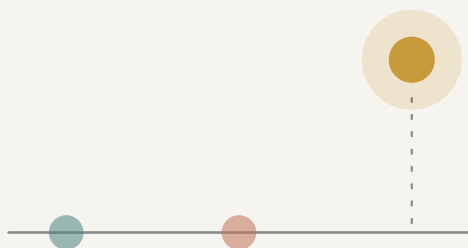
当你真正爱过它，
你便会知道，何时
该放手。

第三部

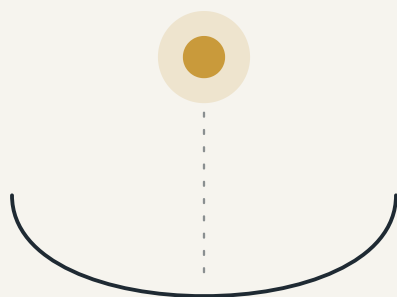


Leave It

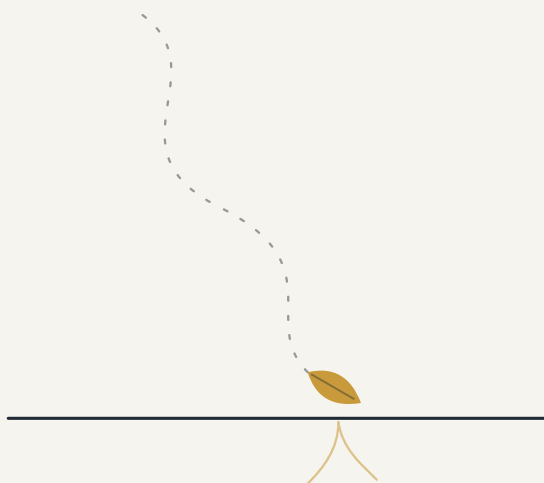
学会放下



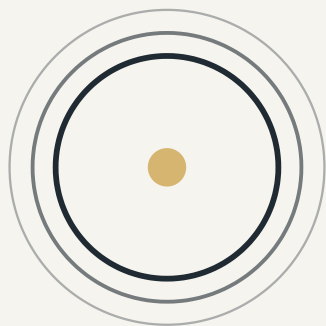
你已经活过它，也爱过
它。现在，你能放下它吗？



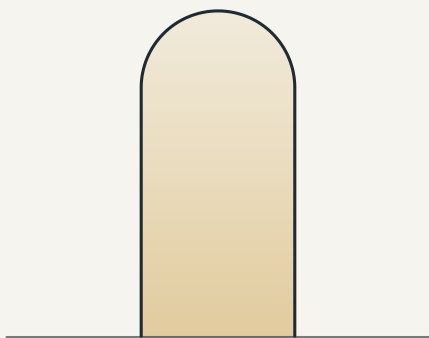
放下不是失去，
而是摊开手，好让它
能再次握住。



一片叶子不与秋天抗争。
它飘落，滋养那棵
孕育它的树。



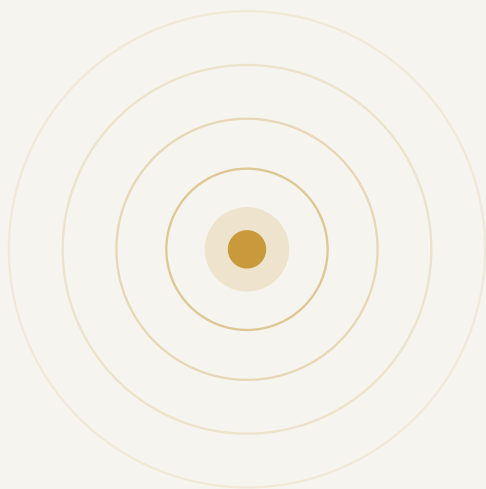
我们紧抓不放，是因为害怕
接下来会发生什么。



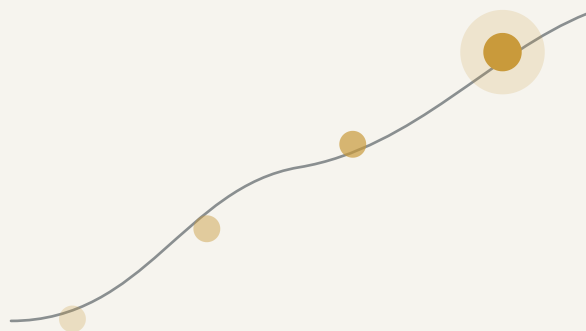
未知不是黑暗，
它是一扇我们还没打开的门。



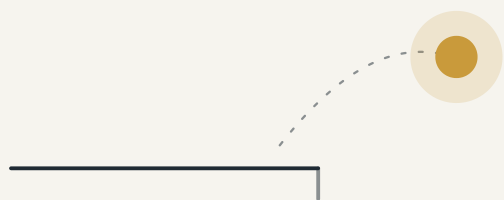
当你看不见路，
你便开始用心留意。



在这份留意之中，
你内在的知晓开口说话。



相信它。它一直都
在你身边。



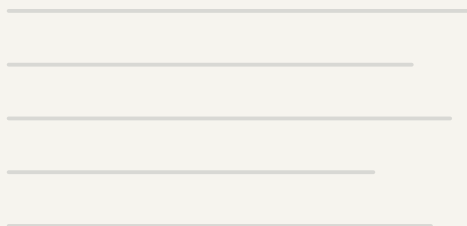
迈步向前，不是因为你
确定，而是因为你
准备好了。



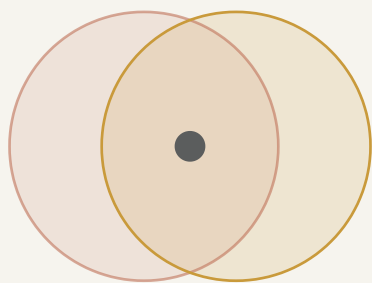
每一次呼吸，你都放下了
上一次。你这一生
都在练习。



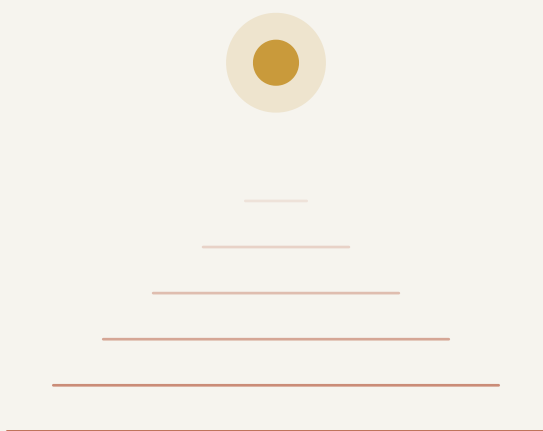
真正属于你的，
不会在你摊开手时离去。



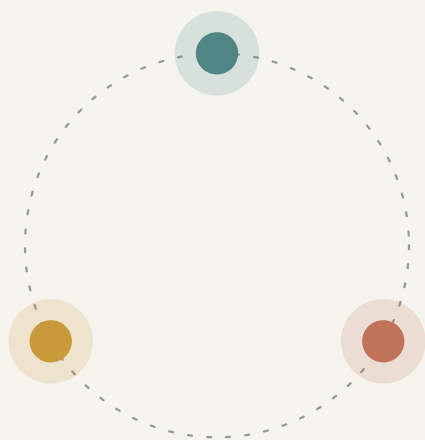
放下故事，留下领悟。



帶着爱离开，便什么
也不会失去。



离开不是爱的
反面，而是懂得
何时放手的爱。



活它。爱它。放下它。然后，
重新开始。

关于作者

Jawad Yousofi 是一位作家，也是整体健康
教练，曾在整合营养学院（Institute for
Integrative
Nutrition）受训。他是丈夫，也是父亲；
骑在单车上、站在足球场上、置身
大自然中，他都如在家中。

他写一些小小的书，写我们内心早已拥有的东西，
并免费分享。

Grand 系列

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



在 jawadyousofi.com, 可用多种语言免费阅读每一本书。