

Gathered

向内合一的艺术

JAWAD YOUSOFI



Gathered

向内合一的艺术

JAWAD YOUSOFI

献给生而为人，
献给它每一片散落的碎片，
终将找到回家的路。

散落



散落

不知从何时起，我们散开了。

不是一下子。

第一次被要求成为别人时，一片离开了。

又一片，留在了那个再也没回去的房间。

还有一片，至今仍在奔跑，

想追上一个早已结束的日子。

身体在这里。

心思在明天。

心在昨天。

而灵魂在某个安静的地方等着，

想知道我们何时回家。



我们管这叫忙。

我们管这叫正常。

可你感觉得到。

那种睡多久也解不了的累。

那种从不真正安静下来的嘈杂。

那种活在自己生活旁边，

而不是生活里面的感觉。

这本小书，不是要你变成另一个人。

你什么也不缺。

什么也不必再添。

它只是要把本就属于你的，重新聚拢。



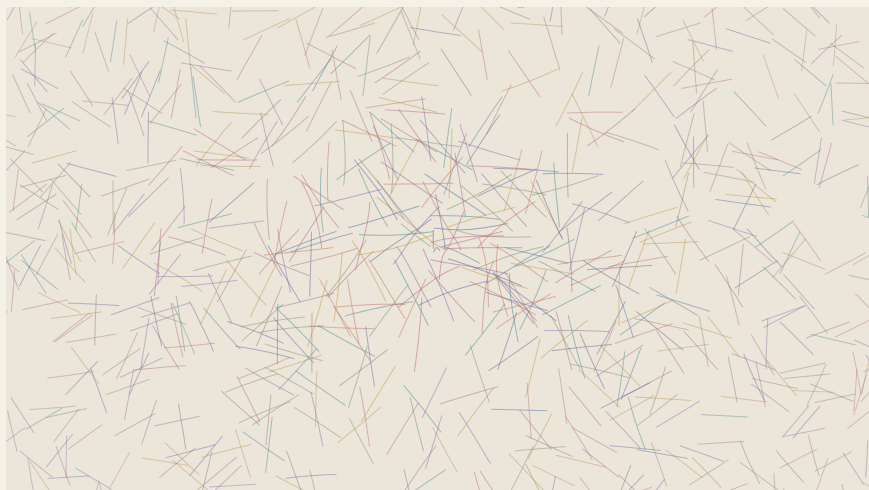
一片，又一片。

一息，又一息。

归于一。

停一停：此刻的你哪里？其余的你，又在哪里？

一 碎片



一 · 碎片

我们从未破碎。
只是散落。

破碎，是有东西失去了。
散落，是一切都还在，
只是不在一处。

有些碎片，我们藏了起来。
那些被说太多的眼泪。
那些太响亮的笑声。
那些看起来太大的梦。



有些碎片，我们送了出去。
送给每一个告诉我们该成为谁的声音。
送给拿走的远比给予的多的工作。
送给那些本不该由我们背负的忧虑。

还有些碎片，只是悄悄走远了，
趁我们忙着望向别处。

它们没有消失。
它们在等。

回家的第一步，
是察觉到你并不完全在这里。



不必责怪。

不必着急。

只是察觉。

停一停：你一直在等的，是自己的哪一片？

二

身体





二 · 身体

聚拢，从你站立的地方开始。

身体从不离开当下。

它无法活在明天。

它无法回到昨天。

它一直在这里，等着其余的你。

感受双脚踩在地上。

双手的重量。

气息一进一出。

这是第一片碎片，回家了。



我们把身体当成一辆车，
从一件事开到下一件事。
却忘了，它是我们住的家。

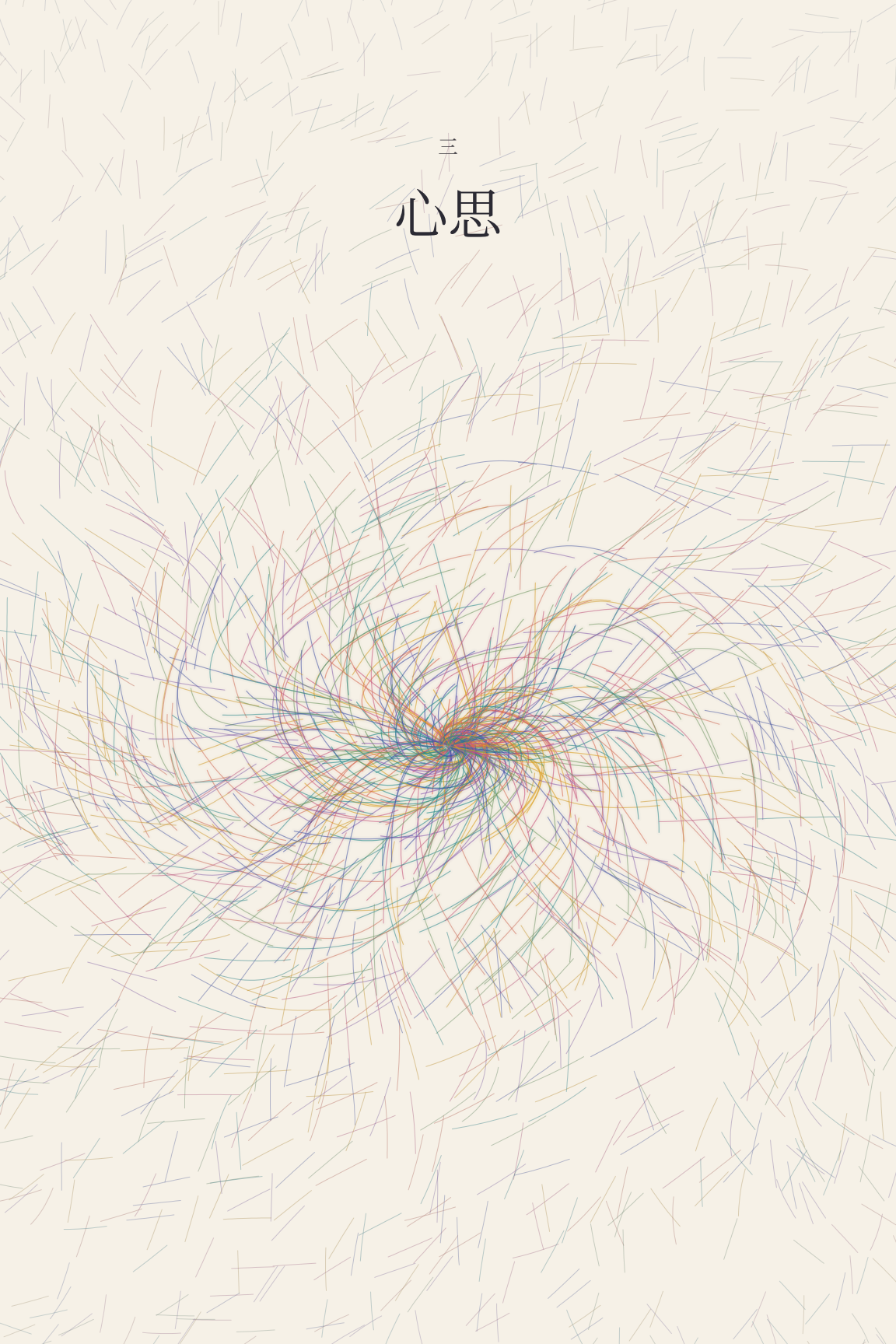
吃饭时，去品尝。
走路时，去感受每一步。
累了，就让自己歇一歇。

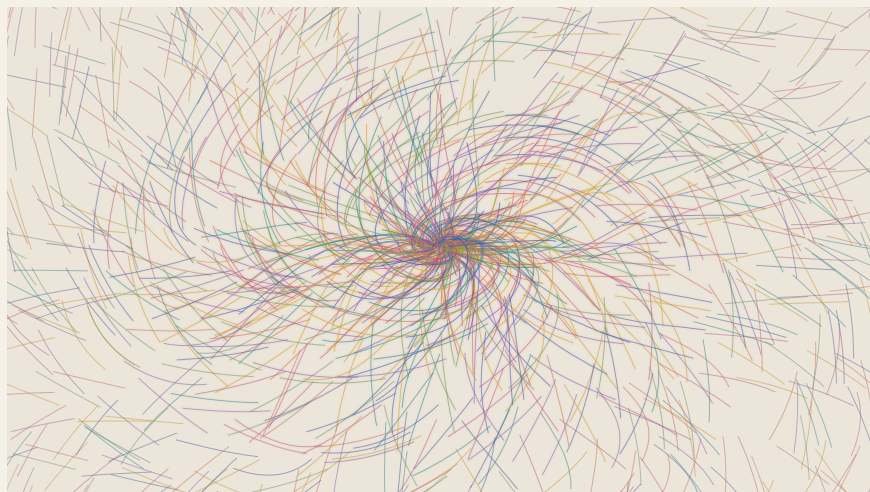
身体是一扇门。
你每回来一次，
门就开得更宽一些。

停一停：感受你的双脚。你的身体想让你知道什么？

三

心思



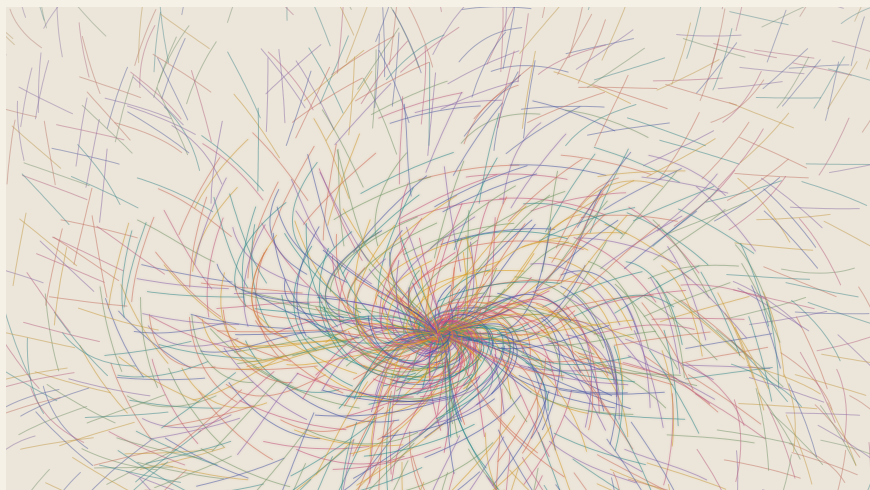


三 · 心思

心思是个旅人。
它跑到前面去计划。
它跑回过去去重演。
它很少安静地和你待在同一个房间。

爱远行的心思没有错。
它只是忘了回家的路。

所以，轻轻地唤它回来，
像唤一个玩耍的孩子回家。
不带怒气。
带着温暖。



一次只做一件事。

一场对话，全然投入。

一件事情，全然投入。

一个瞬间，全然投入。

散乱的心做了许多事，

却一件也没有感受到。

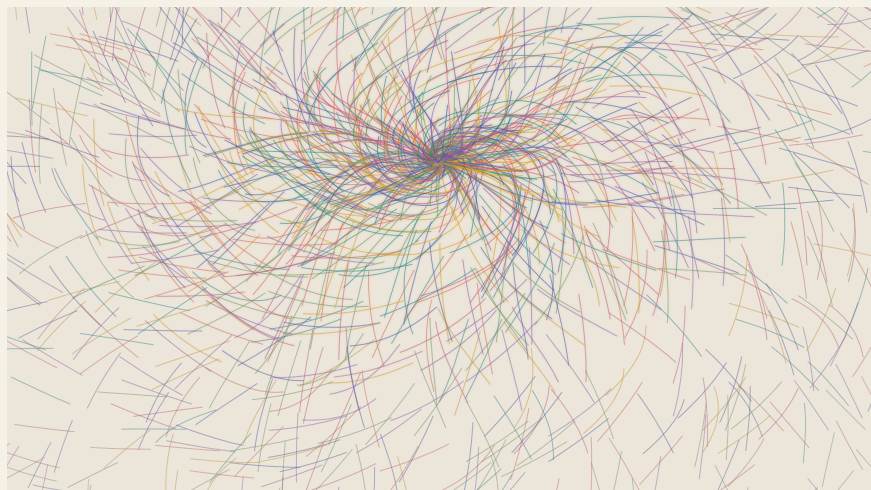
聚拢的心只做一件事，

却把它完完整整地活过。

每一次你察觉自己飘远了，

又回来，

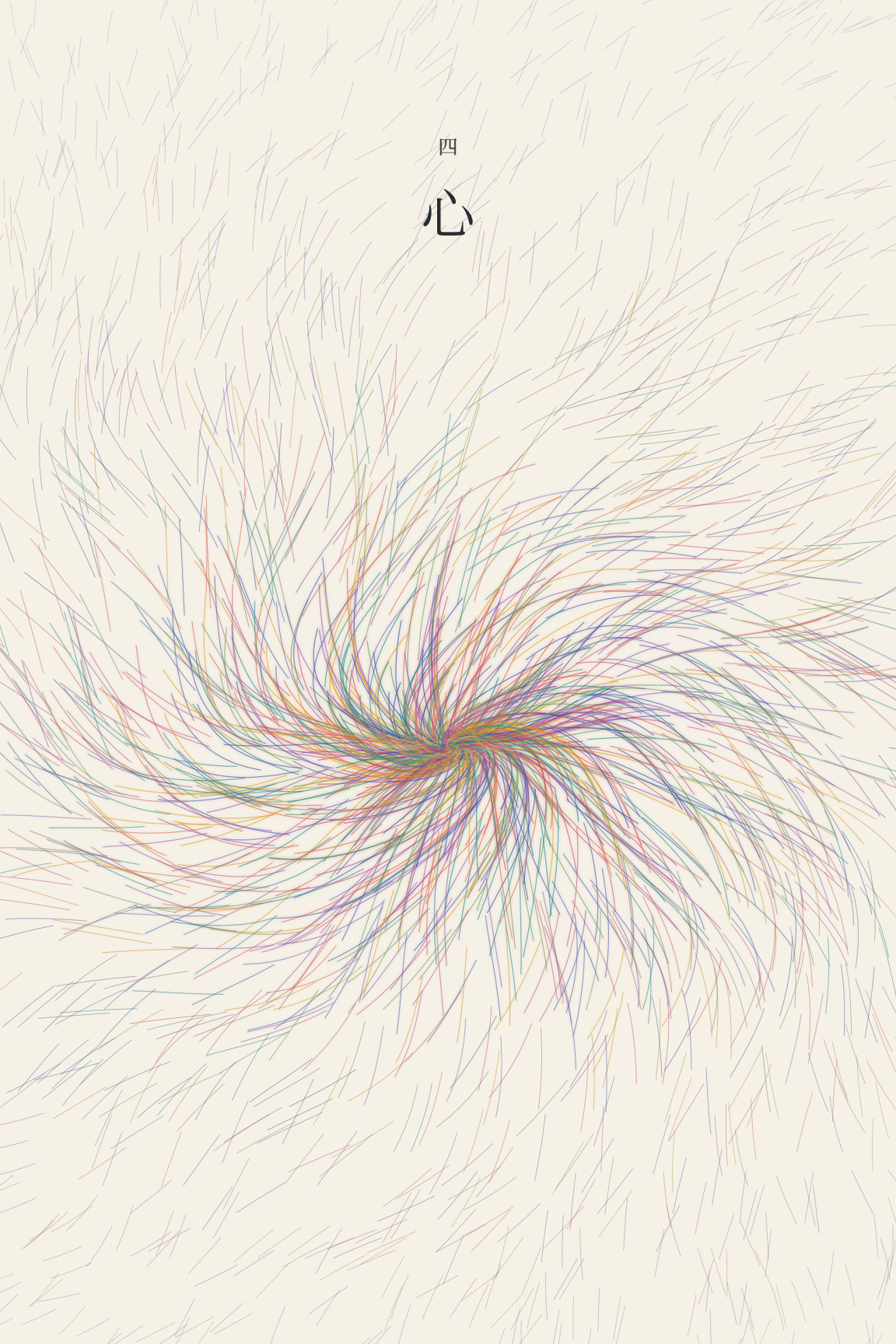
那不是失败。



那正是修习本身。

停一停：此刻，你面前的那一件事是什么？

四
心





四 · 心

心里装着我们不想要的那些碎片。

咽下去的愤怒。

匆匆略过的悲伤。

假装感觉不到的恐惧。

我们心里那个仍想被抱一抱的孩子。

我们把它们推开，

盼着它们离去。

它们没有离去。

它们只是沉默了，

在黑暗里等着。



聚拢这颗心，就是为它们打开门。

让它们重新坐回桌边。

你不必喜欢每一片。

你只需不再把它们推开。

愤怒，一旦被接纳，常会化作力量。

悲伤，一旦被感受，常会化作温柔。

恐惧，一旦被倾听，常会化作关怀。

你心里没有一样是敌人。

每一片都曾想保护你，

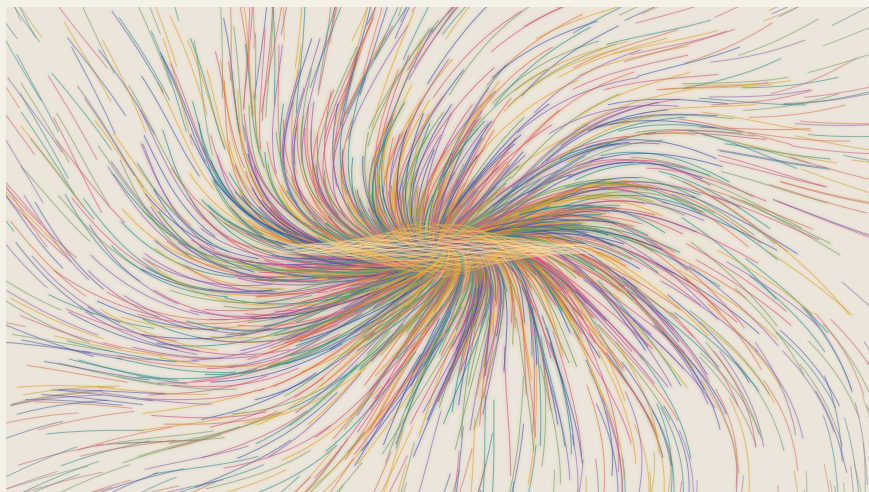
用它唯一知道的方式。

停一停：你一直在把哪一种感受推开？

五

灵魂





五 · 灵魂

在所有的散落之下，
你心里有一处，从未散开。

看暴风雨中的大海。

海面狂野。

浪花撞击、碎裂。

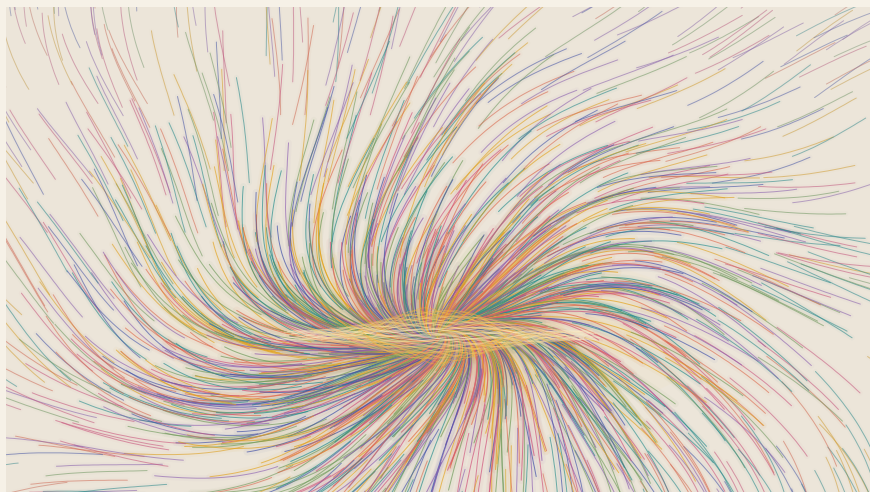
可在很深很深的下面，

深水是静的。

风暴来之前，它是静的。

风暴过后，它依然是静的。

你也有一片深水。



它不需要建造。
它从未散落，
所以从不需要聚拢。

它是那个地方，
所有其他碎片都会回到那里。

你不只是那个聚拢的人。
你也是那个相聚之地。

停一停：在今天的波浪之下，你能感觉到那片静水吗？



六

聚拢



六 · 聚拢

那么，我们该怎样回家？

不是一次。

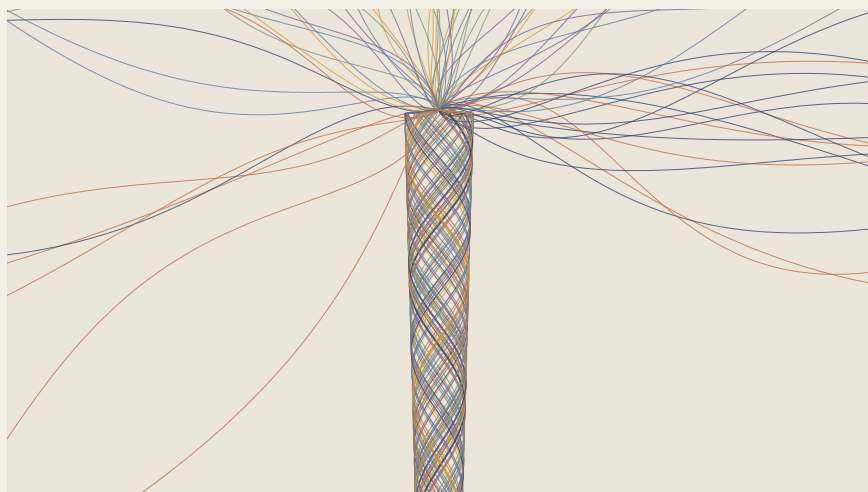
而是一次又一次。

每天一点点。

停一停。

停下来，哪怕只是一次呼吸。

散落，就住在匆忙里。



察觉。

此刻，我在哪里？

身体、心思，还是心。

是哪一片走远了？

呼吸。

慢慢的一次呼吸。

呼吸是那根线，把每一片都系在一起。

唤它回家。

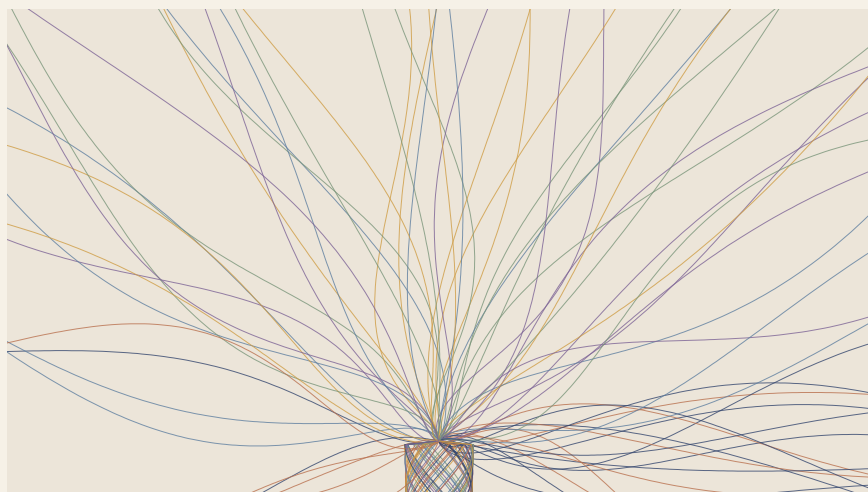
轻轻地。

不带责怪。

迎接归来的。

哪怕是你没想到的那些碎片。

尤其是它们。



全然做一件事。
最小的举动，用整个的你去做，
就是一整个人生的缩影。

常常回来。
你还会再散开。
每个人都会。
只是回家的路，会越来越短。

停一停：慢慢呼吸一次。是什么回家了？



回家



回家

总有一天，你会察觉到。

你在吃饭，

每一口都尝得到。

有人在说话，

每一个字都听得见。

你静静站着，

整个的你，都站在那里。

没有一片缺席。

没有一片在奔跑。



那不会像一场胜利。
那会像回到家，
在一段长长的旅途之后，
放下行囊，
长长地呼出一口气。

世界依旧喧闹。
你依旧会再散开。

但如今，你认得回来的路。

每一次你回来，
都会带回一点宁静，
带进一个需要它的世界。



一个聚拢的人，
会帮另一个人想起来。

一片，又一片。
一人，又一人。

聚拢。
完整。
回家。

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

关于本书

Gathered · 向内合一的艺术

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。

书中的画作是为本书一笔一笔画成的：成千上万条彩色细线，起初四散，而后聚拢回家。所有插图均为本书原创。

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

jawadyousofi.com