

The Art of Stillness

“In an age of constant movement, nothing is more urgent than sitting still.”

Copyrighted Material

THE ART OF STILLNESS

ADVENTURES IN GOING NOWHERE

A  ORIGINAL

PICO IYER

Copyrighted Material

[The Art of Stillness 下载链接1](#)

著者:Pico Iyer

出版者:Simon & Schuster/ TED

出版时间:2014-11-4

装帧:Hardcover

isbn:9781476784724

A follow up to Pico Iyer's essay “The Joy of Quiet,” The Art of Stillness considers

the unexpected adventure of staying put and reveals a counterintuitive truth: The more ways we have to connect, the more we seem desperate to unplug.

Why might a lifelong traveler like Pico Iyer, who has journeyed from Easter Island to Ethiopia, Cuba to Kathmandu, think that sitting quietly in a room might be the ultimate adventure? Because in our madly accelerating world, our lives are crowded, chaotic and noisy. There's never been a greater need to slow down, tune out and give ourselves permission to be still.

In *The Art of Stillness*—a TED Books release—Iyer investigates the lives of people who have made a life seeking stillness: from Matthieu Ricard, a Frenchman with a PhD in molecular biology who left a promising scientific career to become a Tibetan monk, to revered singer-songwriter Leonard Cohen, who traded the pleasures of the senses for several years of living the near-silent life of meditation as a Zen monk. Iyer also draws on his own experiences as a travel writer to explore why advances in technology are making us more likely to retreat. He reflects that this is perhaps the reason why many people—even those with no religious commitment—seem to be turning to yoga, or meditation, or seeking silent retreats. These aren't New Age fads so much as ways to rediscover the wisdom of an earlier age. Growing trends like observing an “Internet Sabbath”—turning off online connections from Friday night to Monday morning—highlight how increasingly desperate many of us are to unplug and bring stillness into our lives.

The Art of Stillness paints a picture of why so many—from Marcel Proust to Mahatma Gandhi to Emily Dickinson—have found richness in stillness. Ultimately, Iyer shows that, in this age of constant movement and connectedness, perhaps staying in one place is a more exciting prospect, and a greater necessity than ever before.

In 2013, Pico Iyer gave a blockbuster TED Talk. This lyrical and inspiring book expands on a new idea, offering a way forward for all those feeling affected by the frenetic pace of our modern world.

作者介绍:

Pico Iyer is a British-born essayist and novelist long based in both California and Japan. He is the author of numerous books about crossing cultures, among them *Video Night in Kathmandu*, *The Lady and the Monk*, and *The Global Soul*. An essayist for *Time* since 1986, he also publishes regularly in *Harper's*, *The New York Review of Books*, *The New York Times*, and many other publications across the globe.

目录:

[The Art of Stillness_下载链接1](#)

标签

meditation

灵修

哲学

TED

旅行与修行

travel

静坐

散文

评论

We all need sabbath.

始于冥想、归于安宁

第一世界精英全球旅游寻安宁，你今天，relate到了吗

飞机上读完的

3.5

Find the peace and quiet inside us. Want to go to iceland~

art of stillness 冥想的艺术

[The Art of Stillness 下载链接1](#)

书评

世界卫生组织曾定论：压力会成为二十一世纪的流行病。不得不说，我们正在身体力行地证实这一点。当然，也有不少患病人士力图自救。

比如说，给自己放次假，好好放松一下。然后开始浏览大量的攻略，力求极尽完美地规划好行程，不自觉地就得把一些工作习惯延申到假期上，充实紧凑...

观照，曾经很喜欢的一个词，单看一眼，就觉得深邃、哲理。在词典中，它的解释是：静观世界以智慧而照见事理。因不明而神圣，它始终是一个至高的符号、现象甚至是一种境界。

几年前途径拉卜楞寺，在庙宇间流连的我，突发奇想地想登高远望这片圣地。记得那是快到傍晚的时候，和...

休假的最后一天，不想辜负这美好的闲暇时光，尽管午后阳光强烈，空气湿热，我还是来到酒店面朝大海的阳台上，倒上一杯热茶，坐在躺椅上，随手拿了本书翻看起来。书是昨天在书店买的《安静的力量》。书的封面上写着：

“当代版《瓦尔登湖》，探寻自我的心灵之旅。 ...

很多人年少成名过着鲜衣怒马的生活，在年轻的时候就取得很大的成就获得大量的财富，不愁吃喝，他们在一次又一次征服工作中获得满足感成就感，但内心并不充实甚至有些空虚失落感；也有一些买彩票一下就中了成百上千万的人，一下从普通的生活状态达到富人的阶层，他们买飞...

怎一个静字了得 读《安静的力量》 文/方木鱼
《安静的力量》，让我想到《心静的力量》。

前几天，读拿破仑·希尔《心静的力量》的时候，谈到曾国藩的“最是静字功夫要紧”。曾国藩在日课十二条里有一条“静坐”：“每日不拘何时，静坐一会，体验静极生阳来复之仁心。正位凝...

中午午休时发现有一本书叫《安静的力量》，刚好Kindle上有，晚上花了1个小时看完了这本书。值得说明的是，昨晚十二点过才睡觉，也许是晚上喝了咖啡的缘故，在床上辗转难眠，当时脑海中呈现了一个想法：以后我要写一本书，名字就叫《安静的力量》，把生活中运用了安静这一方法而...

一直被失眠困扰，常在睡不着与睡不足摇摆，严重的时候，情绪像炸药，一点就炸。虽然这个问题已经持续了很多年，一旦有恶化，心情就会万分焦虑。与朋友讨论起来，发现他也长期被失眠困扰，他的解决方式不去担心，睡不着就看看书，写写字，平静的面对。看这本书，也是因为失眠很...

书里面说，现代人一天所接受的信息量是相当于莎士比亚的一生。数据可不可靠，并不清楚，但是曾用过一些软件来统计手机的解锁次数和使用时长。就我个人来说，解锁次数一天少则两三百，多则上千次，使用时长少则三五小时，多则七八小时。也不知道是真的方便还是被时代的信息化洪...

我是多看阅读APP的忠实用户，从2013年起看了大量的电子书，多看的排版是最好的！强烈推荐。以下是我以前发表在多看的书评，现转载过来：
本书不是冥想入门类书籍，只是谈及作者自己和朋友们寻求内心安宁的经历。
作者皮克·耶尔是一位旅行作家，但他却选择逃离四处奔波的日子...

突然发现我最近的状态和这本书里面描述的很像。
其实一开始我是有点排斥里面的内容，因为作者的“逃离”。尤其文中提到，“我觉得

自己一直只是在夺路狂奔，却不晓得前进的方向，更未曾问过自己是不是真的幸福。事实上，那样一种每天都很匆忙，到处寻找满足感的过程，似乎就是让...

在很多年前，上海拥挤的地铁站，透过快速移动的人影，我看到了柱子上的广告。这句话是某面膜的广告语，和停不下来的人群、工作、思绪，形成强烈的反差，那一刻，如此的打动人心。

从小时候开始，我就很喜欢暴雨天，我会拖一个小凳子，坐在院子里，透过稀里哗啦的雨声，我竟然感...

这几天内心莫名的浮躁，思绪混乱，时常神游，书完全看不下去！看到书名有（安静）两字，便知道自己当下所需了！（开始阅读确实如此）

如今我们都被互联网给绑架了，和过去不同的是当下信息虽多，但却失去了意义，因为不断涌来的信息在不停打断我们的思维，让我没有充足的时间去...

连续下了一周的雪，从窗外望去白茫茫的大地无边无际，似乎整个世界也安静了下来。此时正是周末的午后，雪刚停，阳光再次出现，照射在地上还反射出耀眼的光。独自一人坐在窗前的书桌上，体会着这一份难得的平静，终于有机会静下心来思考自己、反思自己。最近经常听人说，特别...

书很短 很快就可以读完 里面插图很美 正如书名那样有着 安静的力量。

我是连续读了两遍，做了一遍笔记，因为有些句子真的很美，实在不忍心让他们错过我的摘抄本。

连续读两遍，是因为第一遍看完依然不舍，合上书本还不想退还（借于图书馆）。有某种不忍卒读但又想一读再读的感...

[The Art of Stillness](#) [_下载链接1](#)