



TED

TED 思想的力量系列

安静
的力量

THE

ART

OF

STILLNESS

当代版《瓦尔登湖》，
探寻自我的心灵之旅

我们所有的困扰，
皆因我们无法安静下来与自己独处

张颐武、梁冬、罗永浩
诚挚推荐

[美] 皮克·耶尔 (Pico Iyer) 著
叶富华译 孙暘校译



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

The TED logo is positioned in the top right corner, enclosed in a thin black rectangular border. The letters 'TED' are in a bold, sans-serif font.

TED 思想的力量系列

The background features a series of concentric, slightly irregular circles that create a ripple effect. Scattered throughout this pattern are several dark, stylized fish swimming in various directions. The overall aesthetic is minimalist and serene.

安静的力量

THE
ART
OF
STILLNESS

[美] 皮克·耶尔 (Pico Iyer) 著
叶富华译 孙暘校译

图书在版编目 (CIP) 数据

安静的力量 / (美) 耶尔著 ; 叶富华译. — 北京 :
中信出版社, 2016.5

(TED思想的力量系列)

书名原文: The Art of Stillness: Adventures in
Going Nowhere

ISBN 978-7-5086-5867-4

I. ①安… II. ①耶… ②叶… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B82I-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第020501号

The Art of Stillness by Pico Iyer

Original English Language Edition Copyright © 2014 by Pico Iyer

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

Published by Arrangement with the Original Publisher, Simon & Schuster, Inc.

All Rights Reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

安静的力量

著 者: [美] 皮克·耶尔

译 者: 叶富华

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东桥甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 3.75 字 数: 65千字

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

京权图字: 01-2015-6588

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-5867-4/B · 211

定 价: 36.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传直: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给桑尼·梅赫塔，他教会我，还有
其他很多人，关于艺术、静止，以及二者
之间的关系。

假如我再次出发去寻找内心的冲动，我只需要环顾自己家的后院就可以了。因为假如那股冲动不在那儿，那我根本就没有丢失过。

——桃乐丝，《绿野仙踪》

引言 / 走向止境

我正驱车前往美国东部的沙漠，阳光洒在海面上，闪烁着钻石般的光芒。我拐入洛杉矶中心拥堵、杂乱的高速公路，车载音响里传出我自儿时起的偶像莱昂纳德·科恩的歌声，他在跟玛丽安娜¹道别。冬日的刺眼阳光消失在一片灰墙之后，过了一个多小时，终于，我又驶入了晴朗。

下了高速公路，我沿着几条小路开到了更窄的路面上，路上空无一人，绕着巍峨、茂密的圣加布里埃尔

山脉盘旋向上。不久后，所有的喧闹都消逝了，洛杉矶成了天边若隐若现的一排山峰。

路边出现了一些标识，上面写着“禁止投掷雪球”。我停在了山丘边一片零星分布的简陋的小屋旁。一位身材不高的老人，看上去已年过花甲，他弯着腰，头发都剃光了，正在一个很简陋的停车场里等着我。我刚从车里出来，他就给了我一个深深的礼节性的鞠躬——虽然我们素未谋面，他还坚持要帮我把行李拿到房间里。之后一段时间我就要住在这里。他那褴褛的深色长袍在风中飞舞。

一进房间，僧人就去切新烤出来的面包，以抚慰“长途跋涉”的我。他还为我烧了一壶茶，告诉我，假如我需要，他可以为我安排一个女伴（那时候的我并不

莱昂纳德·科恩来到这样一个旧世界的堡垒，过着一种静止的生活，或者说，体验着静止的艺术。

需要，而现在我已经有妻子了）。

我本来到山上是想要写写招待我的这位主人那几近沉静、籍籍无名的山居生活，但那一刻，我感受不到自己身处何方。很难想象，这位戴着边框眼镜和毛线鸭舌帽、牧师般模样的男子，竟是曾勾起各国粉丝心跳长达三十年的著名歌手和诗人，同时也是一位旅行家，一位穿阿玛尼的男人。

莱昂纳德·科恩来到这样一个旧世界的堡垒，过着一种静止的生活，或者说，体验着静止的艺术。他努力简化自己的生活，就跟他花上十多年时间雕琢自己的歌词力求完美一样。我去拜访他的那一周里，他就在一个空无一物的禅室里，一动不动地坐着度过了七天七夜。他法号“Jikan”，意为两段思绪之间的宁静。

其余时间，他主要在屋子里做做杂务，在厨房里洗洗碗，还有最重要的，侍奉鲍尔迪山禅修中心（Mt. Baldy Zen Center）八十八岁高龄的日本住持佐佐木定修（Joshu Sasaki）。科恩跟这位比他年长的朋友一起打坐，一坐就是四十多年。

十二月末的一天，凌晨四点，科恩暂时停下冥想，走到我的房间，试着跟我解释他在做什么。

他还是端坐在那里，热情出乎我的意料。他说，冥想是他活在世上六十一年以来发现的“真正的深刻的娱乐”。“是一种极为深刻、诱人和精彩的娱乐。冥想中包含了最为真实的体验。”

他是在开玩笑吗？科恩可是出了名的顽皮、爱嘲讽。

冥想是他活在世上六十一年以来发现的“真正的深刻的娱乐”。“是一种极为深刻、诱人和精彩的娱乐。冥想中包含了最为真实的体验。”

我接着听他讲，知道他并不是在开玩笑。“我要是不在这儿，会做些什么呢？我会跟一位年轻的女人结婚，组成一个新的家庭吗？还是找到新的毒品，买更多名贵的美酒？我不知道。当下这样的体验在我而言，就是对于我自身存在的空虚最为奢华且丰富的回答。”

这是典型的高傲冷酷的科恩式回答。即使与安静为伴，还是没有湮灭他那天才般的遣词造句能力。但这样的话从一位尝尽世间各种欢愉的人口中说出来，显得尤有分量。

科恩说，到这遥远而又静谧的地方居住，并不是出于虔诚或是追求纯洁，这只是他找到的最为实用的办法，以摆脱长期困扰自己的困惑和恐惧。跟年长的日本朋友安静地坐在一块儿，细品拿破仑干邑，听听深

夜屋外蟋蟀的叫声，这是他找到的最接近持久幸福的方式——即使生命中的挑战和颠覆，也无法剥夺这种幸福。

阳光透进屋子，“没有什么东西可以触碰这种幸福，”科恩说，他静坐着，像是想到了自己一样，那布满皱纹的脸上露出一丝坏笑，“除非你还年轻，体内的荷尔蒙还能发挥作用。”正如科恩所描述的，通往止境，是认知世间万物的壮游。

■ ■ ■

冥想是与世间万物相爱的一种方式，我之前从来没有这么想过。停下脚步，借此来穿透各种喧闹，找到全

跟年长的日本朋友安静地坐在一块儿，细品拿破仑干邑，听听深夜屋外蟋蟀的叫声，这是他找到的最接近持久幸福的方式——即使生命中的挑战和颠覆，也无法剥夺这种幸福。

新的时间和能量与他人分享。有时候我也会有这个想法，但眼前的这个男人却给了我从未有过的震撼：他似乎拥有一切，而他竟然是在抛弃了这一切之后才获得了自己的幸福和自由。

一天深夜，我那热情的主人尝试教我练习呆板但轻松的莲花坐姿，而我一时词穷，无法告诉他我之前从未练习过冥想。我从九岁开始就独自闯荡世界，我总是能在这种移动当中找到自己的快乐；我甚至还成了一名旅行作家，这样我的工作和兴趣就可以合二为一了。

科恩在讲冥想的艺术（也就是清空大脑，心如止水）的时候，我观察到他在这样的生活中获得了一种专注、善良甚至是快乐。于是我想，是不是每个人其实都可以试一试这样的练习，感受一下有多么自由？一开

始，你可以每天花几分钟来练习冥想，什么都不要做，只是观察内心涌动翻滚的感受。你可以每个季度抽出几天时间去度假，或者是到森林里漫步，唤回比此刻或者自我更深刻的东西。你甚至还可以像科恩那样，试着找到一种生活，那里没有舞台和表演，一种比文字更为深刻的方式提醒你，谋生和生活有时相差甚远。

自人类诞生以来，这个想法就存在了。不管是东亚的诗人，还是古希腊、古罗马的哲学家，都经常把静止当作他们生活的中心。但是，止于一个地方在如今是不是比过往任何时候都更为重要？两位社会学家在对时间日记进行长达三十年的研究后发现，今天的美国人跟二十世纪六十年代的人们相比，工作时间变少了，但感觉上工作却变得更多了。我们经常有一种感觉：即使我们全

速前进，也永远没有能力追赶得上我们要追求的东西。

机器的使用越来越像神经系统一样掌控着我们的生活，我们失去了礼拜日、周末以及晚上出去玩的时间——一些人认为这些都是神圣的节日。我们的老板、各种垃圾邮件发送者，以及我们的父母，都可以随时找到我们的踪迹，不论是白天还是黑夜。越来越多人感觉自己就像急诊室的医生，时刻待命，被要求自己疗愈，但因为办公桌过于杂乱，无法找到对症的药。

■ ■ ■

我从山上下来的时候想起，不久以前，有机会获得资讯走向各地是当时最大的奢侈。时值今日，假如你有

跳出信息洪流自由，或者有空闲去冥想，那才仿佛获得了终极奖励。享受静止不只是那些拥有足够财富的人的特权，任何希望获取内在资源的人，都需要这么做。科恩向我展示了，到达止境，并不一定意味着苦行，它更多的是与自己的感官近距离地接触。

我没有参加任何教会，也没有任何宗教信仰，甚至从来没有参加过冥想或瑜伽小组（实际上，我从未参加过任何小组）。这本书讲的仅仅是关于一个人如何照顾他关心的人，完成他的工作，并且在这个疯狂加速的世界里坚持自己的方向。书很薄，你可以一次读完，然后回到你忙碌（也许是过于忙碌）的日常工作当中。我没有说我知道这些问题的答案，只是提出了一些问题，你可以在此基础上深化或者拓展。在山上的时候，有人提

冥想是与世间万物相爱的一种方式，我之前从没有这么想过。停下脚步，借此来穿透各种喧闹，找到全新的时间和能量与他人分享。

醒我说，谈论静止，是谈论持久的清澈、明智或者快乐的一种方式。我邀请你带上这本书，以及书里提到的各种意外的喜悦，和我一起，前往止境。

目 录



引 言	走向止境	xI
第一章	通往止境之路	1
第二章	寻路止境	17
第三章	黑暗中独处	31
第四章	最需要静止的地方	45
第五章	世俗安息日	61
第六章	归家	73
关于作者		87
关于图片		89
艺术家宣言		91
后 记		93