

A

TED

ORIGINAL

THE
ART
OF

靜思的藝術

STILLNESS

在這個快速移動的世界裡，沒有比靜定更急迫的事了。

科·艾爾 著
Olyer
采禾 譯

《彭博商業周刊》、《波士頓環球報》推薦
超人氣TED演講影片點閱破200萬次



靜思的藝術

THE ART OF STILLNESS

皮科·艾爾 著
Pico Iyer
蘇采禾 譯

靜思的藝術

The Art of Stillness

作者／皮科·艾爾 (Pico Iyer)

譯者／蘇采禾

責任編輯／張釋云

封面設計／三人制創

發行人／殷允芃

出版一部總編輯／吳韻儀

出版者／天下雜誌股份有限公司

地址／台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀者服務／(02) 2662-0332 傳真／(02) 2662-6048

天下雜誌 GROUP 網址／<http://www.cw.com.tw>

劃撥帳號／01895001 天下雜誌股份有限公司

法律顧問／台英國際商務法律事務所·羅明通律師

印刷製版／中原造像股份有限公司

裝訂廠／中原造像股份有限公司

總經銷／大和圖書有限公司 電話／(02) 8990-2588

出版日期／2016 年 1 月 1 日第一版第一次印行

定價／249 元

The Art of Stillness : Adventures In Going Nowhere

By Pico Iyer

Complex Chinese Translation copyright © 2016 by Commonwealth Magazine Co, Ltd.

Original English Language edition Copyright © 2015 by Pico Iyer

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

Through Andrew Numberg Associates International Limited.

All rights reserved.

書號：BCCS0009P

ISBN：978-986-398-132-9

天下網路書店 <http://www.cwbook.com.tw>

天下雜誌我讀網 <http://books.cw.com.tw/>

天下讀者俱樂部 Facebook <http://www.facebook.com/cwbookclub>

TEDBooks

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

靜思的藝術／皮科·艾爾 (Pico Iyer) 著；蘇采禾譯．--
第一版．-- 臺北市：天下雜誌，2016.1
面；公分．-- (新視野；9)
譯自：The art of stillness：adventures in going nowhere
ISBN 978-986-398-132-9 (平裝)

1. 靈修

192.1

104027438

訂購天下雜誌圖書的四種辦法：

◎ 天下網路書店線上訂購：www.cwbook.com.tw

會員獨享：

1. 購書優惠價
2. 便利購書、配送到府服務
3. 定期新書資訊、天下雜誌網路群活動通知

◎ 在「書香花園」選購：

請至本公司專屬書店「書香花園」選購

地址：台北市建國北路二段 6 巷 11 號

電話：(02) 2506 - 1635

服務時間：週一至週五 上午 8：30 至晚上 9：00

◎ 到書店選購：

請到全省各大連鎖書店及數百家書店選購

◎ 函購：

請以郵政劃撥、匯票、即期支票或現金袋，到郵局函購

天下雜誌劃撥帳戶：01895001 天下雜誌股份有限公司

* 優惠辦法：天下雜誌 GROUP 訂戶函購 8 折，一般讀者函購 9 折

* 讀者服務專線：(02) 2662-0332 (週一至週五上午 9：00 至下午 5：30)

目錄
CONTENTS

靜思的藝術

各界推薦	010
------	-----

1 無往無來	021
2 無往的路徑	035
3 描繪靜定	051
4 獨自在黑暗裡	067
5 最需要靜定的地方	083
6 俗世的安息日	101

7 歸途 115

致謝 128

作者介紹 131

攝影師介紹 133

相關主題的 TED Talks 135

注釋 137

TED Books 139

TED 140

TEDBooks



靜思的藝術

THE ART OF STILLNESS

皮科·艾爾 著
Pico Iyer
蘇采禾 譯

若要再次尋找我的內心渴望，我不會到我家後院以外的地方找。因為要是那裡找不著，表示我其實未曾擁有，也就無從失去。

——桃樂絲《綠野仙蹤》(*The Wizard of Oz*)

攝影

艾狄絲·伊納斯達蒂 (Eydis Einarsdóttir)

此書獻給宋尼·梅塔（Sonny Mehta）

梅塔不僅教導我，也讓很多人了解，
關於藝術、靜定，以及藝術與靜定之間的關係。

各界推薦

曾經有人問過我，如何達到個人的卓越（Excellence），我的淺見是：多元接觸（Exposure）、廣泛探索（Exploration）、自我期許（Expectation）、紮實執行（Execution）與經驗累積（Experience）。台灣社會或者華人文化較缺乏接觸與探索的階段，而 TED 或 TED Talks 所提供的內容正是閱讀這個世界的楔子。然而，淺碟式學習效果有限，一知半解往往比不知還可怕，而 TED Books 正好彌補缺少的這塊，讓我們對有興趣的議題可以挖掘得更深。何不看看幾部 TED Books 的演講影片，你很快就會知道，該買哪幾本！

誠致教育基金會執行長 呂冠緯