



# 猫的神

## 我的心灵修行课

在所有的动物之中，  
唯有猫能达到冥想沉思的生活境界。  
他像佛一样，  
凝视着从无到有的生命轮盘。

g to Be

[美] 凯特·坦西 (Kat Tansey) 著  
叶红婷 译

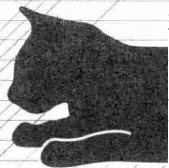
北京日报报业集团  
同心出版社

# 猫的禅

「美」凯特·坦西著  
叶红婷译

我的心灵修行课

北京日报报业集团  
同心出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

猫的禅 / (美) 坦西著 ; 叶红婷译. —北京 : 同心出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5477-0271-0

I. ①猫… II. ①坦… ②叶… III. ①长篇小说—美国—现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第196156号

版权登记号: 01-2011-4471

CHOOSING TO BE: LESSONS IN LIVING FROM A FELINE ZEN MASTER

by KAT TANSEY

Copyright: © 2008, 2010 BY KAT TANSEY

This edition arranged with FINDHORN PRESS, Ltd.

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

## 猫的禅

---

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

发 行 部: (0769) 23058818-8096

总 编 室: (010) 65252135-8043

网 址: [www.bjd.com.cn/txcbbs/](http://www.bjd.com.cn/txcbbs/)

印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年12月第1版

2011年12月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 65千字

定 价: 29.80元

---

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



谨以此书献给噗噗熊和卡禅熊  
佛学大师和他下辖的缪斯

## 对《猫的禅》的表扬



凯特·坦西借助一只猫，进入能让身心平静下来的古老的专注方法，引导我们走进冥想的世界。就像与那只伟大的猫躺在一起一样，蜷曲着身子捧读这本书也是一大乐事，而且能带来启示，令人欢喜。

——梅格·黛莉·奥尔默特

《为彼此而造：人类与动物生物学上的联系》

我发现这是本关于禅和静坐修行的相当优秀的图书之一。真是棒极了——这是一本关于冥想修行和我们与猫的关系的精彩作品。

——托姆·哈特曼，电台节目主持人

《门槛：西方文化的危机》

这本书注定会影响数百万人的生活。这个故事引人入胜且出人意料，描述了一个令人惊讶却又简单易行的道路，可

以让我们从内心的骚动走向内心的平和。凯特·坦西就像她那两位不拘一格的佛学大师一样充满智慧。

——玛丽·E·艾伦《内心选择的力量》

凯特·坦西精心创作了这本书，肯定会吸引所有的爱猫人士。但更重要的是，对于现代世界中像陀螺一样疯狂转个不停的人来说，这是一本让你得到心灵解脱的必读书。

——戴夫·卡朋特

如果我们学会了这本书中讲述的课程，我们就都能过上更加快乐的生活。

——奥若拉·温特《从心碎到幸福》

猫，冥想，还有对内心平和的追求——还有什么比这更好的呢？这是一本引人入胜的佛教冥想和哲学指南，讲述的方法也别具一格。读读这本书吧！你会受到激励的！

——卡罗·克莱恩《心灵鸡汤之爱猫者的灵魂》

“我和几个禅宗大师一起生活过，但他们全都是猫。”

——托利《当下的力量》



我发现，要掌握我们未曾利用过的巨大能量，唯一的方法就是与我们的<sup>高等</sup>意识建立联系。联系的方式是什么呢？答案是，通过我们平和心灵的能力。

让我们的心灵平和，这听起来很容易，不是吗？“好，现在，让你的心灵平和下来吧！”说起来也的确容易，但是做起来却不那么简单了，尤其是对于我们这些习惯了快节奏生活的人，而我自己也曾经是这些人之一。虽然我不了解你，但是我生来就觉得，谈话中暂时的冷场会令人尴尬，而沉默

是没有成效的。此外，静默还可能让两代人之间由于否定和压制所导致的巨大分歧而陷入混乱，或产生干扰，而你一定不希望如此……

对我们来说，幸运的是，《猫的禅》的作者凯特·坦西学会了如何平和她的心灵，并通过佛教冥想的方法来探究她自己的分歧，之后她又回来对我们讲述这个故事，并揭示了隐藏在其中的宝藏，它在等待前去探寻的旅者呢！隐藏的宝藏就是内心的平和。她为我们创作了一本心灵旅行指南。

这本指南就是你正在捧读的这本书。

我要向你保证，在坦西的故事中，那只名为噗噗熊的缅甸库恩猫，睿智而仁慈的佛师，是真实存在的。我曾经非常荣幸地和他度过了一个下午，并且颇受启发。我可以证明，他睿智的话语可以与孔子相媲美，这是事实。



此外，我还见到并认识了噗噗熊勇敢的伙伴——一只名为卡禅熊的小缅因库恩猫，他是纯真禅心的化身，也是一个小麻烦精。

我想，可能有一些人会唯恐跨过那条线，去相信一只高度进化的缅因库恩猫和小猫缪斯能够成为作者坦西的老师，教导她如何对待佛教冥想的五盖<sup>①</sup>，并从中有所收益。

对于这一点，我要说的是，你自己去体会吧！坦西认识到，单个的事件是没有意义且无足轻重的，只有将我们的阅历结合在一起，我们才能获得一份颇受启迪的领悟。当她认识到这一点的时候，我们也跟着认识到了；当坦西进修成一个冥想者时，她认识到要容忍日益增加的艰辛回忆和情感，她认识到要探索而不是压抑自己。当她认识到这些的时候，我们也跟着认识到了；当她认识到快乐是一种状态而不是一种行

---

<sup>①</sup>五盖，佛家用语，是指五种覆盖众生心识，使不能明了正道的烦恼。包括贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉举盖和疑盖。

为，并且最终获得了内心平和与心灵平静的自由时，我们也和她一起抵达了。

不论你是想学习佛教冥想，还是想阅读一个有趣的故事，还是想学习如何从威胁到生命的抑郁和焦虑中活过来，都不重要。在读了这本书之后，你将会变得平和，并认识你自己，而这可能是你以前从未有过的。

所以，请继续读下去吧！让你自己陶醉其中，神秘莫测，并心神愉悦吧！

——帕翠莎·海勒，《如果你听到一个信息三次，请聆听》

前 言

凡夫之心

第一章·生死停留	5
第二章·组建团队	23
第三章·静坐就好	33
第四章·寻找快乐	49
第五章·踮脚行走	65
第六章·意外的狗	85

五 盖

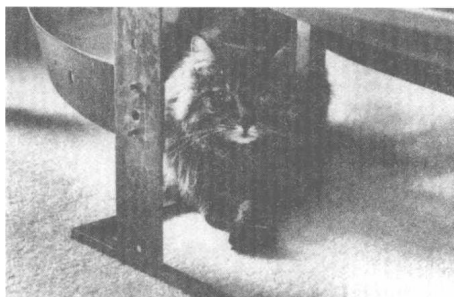
第七章·忘掉金枪鱼——贪欲盖	103
第八章·慈爱——嗔恚盖	121
第九章·观察水流——睡眠盖	141
第十章·卡禅熊的宁静——掉举盖	155
第十一章·噗噗的狂喜——疑盖	169

禅 心

第十二章·获得智慧	185
四谛简述	211







So where exactly is this Buddha nature?

It is in the sky-like nature of our mind.

禅心到底在什么地方呢？

它存在于我们如天空般广阔的本性之中。

——索甲仁波切

《西藏生死书》





噗噗熊·迪冈库恩，他是我的那只身型肥硕的缅因库恩猫。他现在正舒展全身，横卧在舒适的蓝色长沙发的靠背上，依偎着我的肩膀，睡得很是惬意。突然，一阵雨点落在了天窗上，发出噼噼啪啪的响声，把他给惊醒了。他睁开眼睛，过了一会儿，伸了伸那长长的前爪，打了个哈欠，又睡着了。

这声音也把我吓了一跳。整个上午，雨一直下个不停，好像已经成了这个早晨的背景音乐。现在又起风了，暴风雨变得更加肆虐了。这种逐步升级的恶劣天气正好和我当下的心情相称。几个月来，我一直在两个选择之间纠结：



一方面，我挣扎着继续在这令人衰弱的抑郁状态中苟活；另一方面，我越来越强烈地觉得应该采取些行动，结束自己的生命了。

一整个上午，我都在宽大而空旷的顶楼寓所里漫无目的地游荡——那是我和丈夫迈克一起居住的地方——突然间，塞在书架上的一本书吸引了我的注意，那橙色封面的书，书脊上几个烫金的字深深地吸引了我，于是，下一秒钟我就全神贯注地读起了这本《西藏生死书》。不知不觉几个小时过去了，我读完了前面几章的内容，论述的是人类思想瞬息万变的特性。根据作者索甲仁波切的观点，思想就像一只跳蚤，在一个想法和下一个想法之间跳来跳去，很少会停下来反思，所以人也很少会从思绪的漫游中学到些什么。

这番话让我的大脑停下来进行了一番思考。我决定以终结生命的方式来结束我的这场抑郁症，虽然这看似非常合乎逻辑，但我真的觉得这个念头就那么的合情合理吗？

于是，我开始尝试把我的思想看作一只跳蚤，看着它