

<<猫的禅>>

图书基本信息

书名：<<猫的禅>>

13位ISBN编号：9787547702710

10位ISBN编号：7547702716

出版时间：2011-12-1

出版时间：同心出版社

作者：(美)坦西

页数：224

译者：叶红婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<猫的禅>>

前言

前言 我发现，要获得我们未曾利用过的巨大能量，唯一的方法就是与我们的**高等意识建立联系

。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，尤其是对我们这些习惯了快节奏生活的西方人就更是如此，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，而你一定不希望这样……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，并通过佛教冥想探究她自己的分歧，之后她又回来讲述这个故事，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因库恩猫，睿智而仁慈的佛师，是真实存在的。

我曾经非常幸运地和他度过了一个下午，颇受启发，而且我可以证明，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，也是一个麻烦精。

我想，可能有一些人会唯恐跨过那条线，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，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，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，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感受。

所以，请继续读下去吧！

让你自己陶醉其中，体验神秘莫测，并心神愉悦的心灵之旅吧！

--帕翠莎·海勒 《如果你听到一个信息三次，请聆听》一书的作者

<<猫的禅>>

内容概要

《猫的禅：我的心灵修行课》是一本生动、奇妙且富有启发意义的书，内容围绕着一只睿智的缅甸库恩猫和他下辖的缪斯，以及作者凯特·坦西。他们把读者带上了一段充满挑战并且非常有趣的旅程，这旅程从在抑郁中迷失方向的阴霾最终走向了心灵的自由解脱，使作者获得了自由，并对禅心有了清晰的了解。

这个令人振奋的故事向我们表明，一只猫是如何教我们冥想，并修复我们的心灵，让我们懂得，不要从自己的凡夫心中寻求生活的答案。

作者将禅宗冥想从神秘的面纱中揭示出来，以一种任何人都可以理解并切身应用的方式展现出来。

《猫的禅：我的心灵修行课》这本书不仅在叙述上激励人心，而且对于我们了解内在的自我，减少压力以及找到内心的平静尤为重要。

通过和这只猫咪禅宗大师的对话，你也会发现自己内心真正的狂喜和舒适。

<<猫的禅>>

作者简介

凯特·坦西是一位获奖作家，同时也是位有着革新精神的学者，一个真正的讲故事高手。

在写作本书之前，凯特有着20年企业咨询顾问的工作经验，帮助50多家企业度过了困难的变革时期，并训练、辅导了上万人。

著有《在变化的游戏中获胜》以及《猫的禅》等畅销书。

凯特在弗吉尼亚的玛丽华盛顿大学获取文学学士学位，又于加利福尼亚的佩珀代因大学获取MBA

。现在，凯特和她的伴侣格雷格·纳罗格以及她养的两只缅因库恩猫一起住在加利福尼亚州的奥贾市。

<<猫的禅>>

书籍目录

前言凡夫之心第一章 生死停留第二章 组建团队第三章 静坐就好第四章 寻找快乐第五章 踮脚行走第六章 意外出现了一只狗五盖第七章 忘掉金枪鱼--五盖之贪欲盖第八章 慈爱--五盖之嗔恚盖第九章 观察水流--五盖之睡眠盖第十章 卡禅熊的宁静--五盖之掉举盖第十一章 噗噗的狂喜--五盖之疑盖禅心第十二章 获得智慧四谛简述

<<猫的禅>>

章节摘录

第一章 生死停留 噗噗熊·迪冈库恩，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应景。

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体深深地吸引了我，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？

我于是开始尝试把我的思想看作一只跳蚤，看着它在一个想法和另一个想法之间漫无目的地跳来跳去。

如果我的思想和跳蚤一样不可靠，那么，靠着这样不可靠的思想来做出像死亡这种无可挽回的决定，似乎并不是什么明智的主意。

我继续往下读。

一直以来，我一直觉得我的人生只剩下两个选择，或许现在是时候让我应该重新思考一下了。

我读到了一段话，讲述的是我们的凡夫心和禅心之间的区别：凡夫心，就是我刚刚观察过的如跳蚤般跳来跳去的心；而禅心，则是我们的思想如天空般广阔的本性，它开放自由，无边无界，它是每个生命与生俱来就有的。

这个观念引起了我的兴趣，我觉得有必要找一个比我更聪明的人来详细讨论一下这件事了。

我看了看噗噗熊，他依然依偎着我的肩膀，睡得正香。

我和噗噗之间的对话由来已久，而我从他那长着胡须的猫嘴里说出来的智慧箴言中也学到了许多东西。

我轻轻推了推他，把他叫醒。

慢慢地，他睁开了一只眼睛。

他喃喃地说：“你打扰了我舒服的小憩，希望你有充分的理由这么做！”

“我把书举起来，让他看我正在读的那一页。”

“噗噗，你认为我为什么会在这个早晨拿起这本书呢？”

“你了解‘人人都有禅心’这个概念吗？”

“噗噗熊的眼睛睁得更大了，看了看那一页。”

他将刚才向外伸展的前爪缩了回来，用爪子支撑起自己的身体，然后思考着我刚提出的问题。

“哦，在这之前，我还以为所有人都知道禅心呢。”

“他打了一个小小的哈欠，回答说。”

“我们猫都是把这个知识代代相传下去的。”

事实上，我母亲教给我的差不多就是书上那么说的。

人并不会真的‘成佛’，而只是不再受他自己心性的迷惑而已。

<<猫的禅>>

”我震惊了。

难道一直以来我都是和一位佛学老师生活在一起，而我对此竟浑然不知吗？

我当然知道噗噗是一位智者，而且在我们这四年的相处中，我也曾不止一次地请教过他问题。但这次他说的话确实让我倍感吃惊。

”噗噗，”我问道，“为什么你以前从没提过这个呢？

难道你就没想过它可能会对我有所帮助吗？

”噗噗熊想了一会儿，说：“我从没想过这件事。

就像我刚才说的，我以为所有生灵都应该知道禅心的。

再说了，这也不是必须要思考的事儿呀，它就是那样的。

”他耸了耸肩回答我。

”好吧，对你来说它就是那样的，但对我来说它肯定不会就是那样的！

”我有点儿烦躁地回答，“在我的家族中，从来没有人对我传授过这个，我对此唯一的印象就是从主日学校里学到的歌：‘哦，耶稣爱我！

’至少可以这样说，‘我就是我所寻找的答案’这样的观念对我来说无疑是一场革新。

”我放下书，更加直接地面对着他。

”凯特，这并不是什么革新的观念。

”噗噗说，“这个观念已经存在了两千六百多年了。

如果这是你第一次听说禅心，那我开始理解为什么你一直这么抑郁了。

或许现在是让我教你如何发现你自己的禅心的时候了。

”我目不转睛地看着他，“你真的认为这个叫作‘禅心’的东西就是我一直要找的答案？

如果他一直在那里，那为什么我要和抑郁的生活作这样的斗争，甚至还考虑选择自杀呢？

””你之所以会这么想，是因为你困在了凡夫心之中。

正是这种不自知迷惑了你的思想，蒙蔽了你对真实的理解。

凯特，你可以相当聪明，但是有一句古话说得好：‘机关算尽太聪明，反算了卿卿性命。’

””噗噗，我觉得自己一点儿也不聪明。

我现在完完全全、彻头彻尾地感到困惑、脆弱，而且到了智穷力竭、山穷水尽的地步了呀！

”我说。

”很好，困惑是入手的绝佳之处。

如果你愿意放开确定之事，并允许自己困惑，那我非常确信可以帮你找到禅心。

毕竟，在你生病的那几年里，我曾指导你使用‘积极休息疗法’，这也给了你相当大的帮助。

另外我要补充的是，基于你之前有喜欢采取行动的倾向，这项任务对你来说可能不是特别容易。

”我想到了在我患慢性疲劳症的那段日子，我需要持续不断的休息，而接受这种安排对我来说是何其困难啊！

我解决任何问题的方式一直都是果断采取行动。

而当时的情况是，我能采取的唯一行动就是休息，这对我来说是完全陌生的。

毕竟，噗噗提到的‘喜欢采取行动的倾向’也正是我事业有成的原因呀！

”噗噗，在我久病期间，你确实给了我相当大的帮助。

你确实能算得上是‘积极休息疗法’的专家了，我也非常感激你强迫我学习如何休息。

但是，要寻找我的禅心这件事儿，似乎比学习整天躺着无所事事要深奥得多吧？

”噗噗将身体向上拉伸到最长，坐得直直的，这样一来他就可以从长沙发的靠背上往下俯视我了。

”首先凯特，你低估了躺下来无所事事的能力。

虽然你有在我的指导下取得了不错的进步，但很少有人能把这件事真正做到最好。

””现在，至于寻找禅心这件事，”他继续说，“我们谈论的是你要学着理解自己的心性。

无论你是人，还是猫，使用的方法都是一样的。

你必须学习冥想和实践冥想，而恰好我对这一方面的了解不是一星半点儿的多。

<<猫的禅>>

”他说着，找了个地方又坐了下来，将两只爪子收拢，放在胸下面，做出了个非常标准的佛陀姿势。

我站起来，开始踱步。

住在宽敞的阁楼里有几个好处，其中一个就是有充裕的空间可以踱步。

在我宽大的休息区中央铺着一块东方风格的地毯，上面摆放着一张柚木书桌和白色的大工作台，我完全可以绕着它们散步。

我把手背在身后，绕着它们转了几圈，想着噗噗刚刚说的话。

”噗噗，我想相信你，但是，我试着冥想过许多次，可从来就没有成功过。

现在又会有什么不同呢？

”我停下脚步看着他，希望他能给出一个合理的答案。

”凯特，现在有没有不同，又有什么关系呢？

你和抑郁症已经斗争了很长时间了，而且如你自己所说的，你已经到了智穷力竭、山穷水尽的地步了。

你必须相信，今天早晨你拿起这本书是有原因的。

这是一个信号，你需要敞开心扉，接受你甚至想象不到的答案。

”为了增强效果，他停顿了一下，并给了我一个充满智慧、无所不知的表情。

”我对禅心的了解可是超乎你的想象哦。

我可以帮你。

现在只是决定从哪里入手的问题而已。

”噗噗站起来，舒展全身，伸了伸前腿，身子向前倾了倾，又伸了伸后腿。

”我要去细细思考这个问题了。

看起来你需要泡上一杯茶，为你自己准备一个漂亮的茶壶，再加几片饼干吧。

吃的时候还请给我留一点哟！

”说完，他跨过长沙发，跳到了地板上，绕过墙角，朝厨房走去。

我跟着噗噗进了厨房，打开电烧水壶。

他是对的，沏上一杯热茶，休息一会儿，这的确是个好主意。

烧水的时候，我往噗噗的食盆里放了一些小点心，然后看着他大快朵颐。

我从橱柜里挑出格雷伯爵茶。

当电烧水壶发出鸣笛的时候，我把滚烫的开水倒进陶制茶壶里，连同我最喜欢的茶杯和一小碟燕麦饼干一起端到了桌子上。

在我等茶泡开的时候，噗噗一跃而起跳到桌子上，舔了舔他的爪子，然后开始洗脸。

我看着他用爪子一遍又一遍地洗脸，惊叹于他前额上那片深棕色的斑纹。

他的嘴和下巴周围长着一小片白色的毛，衬着他脖子上浓密的长毛显得十分好看，这还让他看起来像一只狮子。

这么庄严的生命，我怎么能怀疑他所建议的任何想法呢？

我给自己倒了一杯茶，重新开始我们的谈话。

”噗噗，不要误会我。

你想帮助我，我很感激，我绝对不是怀疑你的能力，但是我觉得我好像曾经那样做过，我以前也尝试过冥想，我只是不知道，我是否还有足够的精力再做一次同样的尝试。

我每天都强迫自己在这无情的抑郁中活下去，这已经让我筋疲力尽了。

我觉得自己已经没有力气去尝试一些新东西了。

”噗噗熊停止了洗脸。

”凯特，我知道这四年对你来说有多么的沮丧和绝望。

在你搬进新办公室之后不久，就在你准备好要大展宏图的时候，却患上了这种慢性疲劳症，这真的是命运对你残酷的扭曲。

我也知道，让你凡事不要激动，在沙发上躺上好几年，对你来说也确实是一场艰难的挑战。

”不仅仅是这样，噗噗。

<<猫的禅>>

”我回答说，“主要是没有人知道我到底出了什么问题。

于是每个人都认为是我脑子出了问题，而一些人到现在仍然是这么想的。

而当时，没人知道那些新柜子和地毯胶里释放出来的甲醛到底会产生什么样的影响。

所以，在我寻找‘我到底是怎么了’这个问题的答案中，我完完全全是一个人，孤立无援。

”一想到这几年的苦苦挣扎给我带来的身心疲累，我就开始哭了起来。

我从口袋里拿出一张纸巾，擦干眼泪，然后想喝口茶，但是却因为激动，抽噎着咽不下去，感觉就像有块苹果卡在了喉咙里一样。

噗噗等着我自己平静下来。

”我真的能理解这对你来说是一种怎样的挣扎。

另外，我知道，只有你自己坚定的决心和纯粹的意志，才能帮助你坚持不懈地找到你需要的答案，让你恢复健康。

”我承认噗噗所说的话，并努力笑了笑。

他的确了解我。

在我患病的整个期间，他一直都陪伴在我身边。

既然我能想到这一点，那就说明其实我过去并不那么孤单，不是吗？

我开始感觉好一点儿了，我呷了一口茶。

噗噗继续说：“凯特，这次不再需要你完全凭借自己纯粹的意志来做这件事了。

现在，你有一个机会学习另一种治疗方法，用一种完全不同的方式来看待这个世界。

我刚才吃东西的时候想到了一个主意。

我知道我们应该怎么开始了。

”我开玩笑地说道：“你是说在你狼吞虎咽的时候吗？”

”我的幽默感回来了，我想我感觉好多了。

”有趣儿！

你不想听听我的主意？

”对不起，噗噗，”我羞怯地咧嘴笑了笑，“我当然想听听你的想法。

”我突然想起来，在我小的时候，能比现在更好地体会禅心的本质和精髓。

”他说，“我们应该养一只小猫咪。

”那就是你的解决方法吗？

噗噗，养一只猫咪？

”这不是解决方法的全部，凯特。

这只是开始的部分。

养只小猫可以让所有的事情改头换面，我们可以利用某个新生命，让他在这里四处走动，他对他第一次看到的每样东西都会充满畏怯和好奇。

现在，你必须找到这么一只猫咪，他要完全了解自己的本性，就是一只……嗯……一只完全符合要求的小猫咪。

”我惊讶地看着噗噗：“你还记得在你还是一只小猫咪的时候，我给你拍过一张照片吗？”

我以前还经常拿给别人看，我们所有人都会笑你看起来多像一尊小佛像啊！

”正当我回想着噗噗熊在那张照片上的样子看起来是多么天真时，我突然想起了我最喜欢的一首诗里的一个句子：“我们驾着荣耀的祥云，从上帝那里出发，上帝就是我们的家。

”诗人威廉·华兹华斯认为，我们在婴儿时代，就受到天光照耀，但是随着我们渐渐长大，……囚室的暗影开始下罩，逼近。

”我们的凡夫心就是以这种方式遮住了我们的禅心--就像噗噗的妈妈告诉他的那样。

也许噗噗真的知道应该怎么帮我。

我开始想象，有一只小猫咪在阁楼里跑来跑去会是什么样。

噗噗熊将近4岁了，上次，他在屋顶花园跟着一只鸟儿穷追不舍，那好像已经是很久以前的事了。

我和迈克都很怀念他在阁楼里四处飞奔的样子，当我们把那只布老鼠像垒球一样扔出去的时候，他在

<<猫的禅>>

后面狂追不舍。

我又拿起了一块饼干，想着如果能为噗噗养一个弟弟该是多么美好啊！起名字对我来说一直是个大事儿，于是在我为这个想法而激动的时候，我就沉思着应该给这只小猫咪起什么名字了。

我有一本关于猫的画册，书名是《猫的禅》。

这只小猫咪会是噗噗熊的弟弟--所以，在他的名字里能有“禅”和“熊”这两个字就最好不过了。

“噗噗，或许你是对的。

养一只小猫咪或许是让我们学习禅心的一个好方法。

“随后，我想出了一个名字，”“我们可以叫他卡禅熊。

“我看着噗噗熊，期待他的赞同。

“看到你对这个想法充满热情，我很高兴，但是你把重点搞错了。

我是说过，一只小猫咪会更容易体会他自身的禅心，但是他难以智慧到把他禅心的具体内容都告诉我们。

“哦，是的，当然噗噗，你说得对极了。

“我回答道，并委婉地撤回了我的想法，”“一只小猫咪不可能拥有你的理解力和智慧。

“……”

<<猫的禅>>

媒体关注与评论

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所有人来说，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》

<<猫的禅>>

编辑推荐

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。

生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活的。

真正的智者，永远懂得享受生活本来的样子。

《当下的力量》作者倾情推荐 荣获《独立出版人周刊》青铜奖图书 在美国连续5周位居三大排行榜前十名 被誉为，最好读，最温暖，最容易接近的一本冥想禅修小说 《猫的禅：我的心灵修行课》一本风靡全球的身心灵小说，注定要影响亿万人的生活。

一个最令人惊喜的精神导师，谱写关于心灵治愈的最引人入胜的故事。

在丝丝入扣的情节中，读者跟着一只灵性的猫咪，和作者一起体验了一场都市心灵修行课。

身心灵的题材配上生动的故事描述，让这本书不仅读来有趣，更有着注定会改变你的身心灵状态的价值。

首次将猫咪的灵性与禅思、冥想、静坐的修行过程联系在一起。

不仅有趣，而且绝对涤荡人心。

对于喜欢宠物的读者来说，更是会对这本书爱不释手。

受到多位国外知名身心灵大师级作家的倾力推荐，更奠定了本书在身心灵畅销书市场的地位。

习惯了大言辞的心灵觉醒书，这本书将以全新的，有趣的面貌，为读者解开冥想的最深层面纱。

<<猫的禅>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>