

一杯咖啡在手，融融暖意于心
Open Your Heart And Rekindle Your Spirit

极品蓝山：蕴含生命的多味

诱人的意大利咖啡：苦到极致的香醇

浪漫的爱尔兰咖啡：让心灵去沉醉

淡雅的绿茶咖啡：清雅和浓郁的完美结合

神秘的摩卡：喝出不同的味道

黎明的牛奶咖啡：心灵的温和剂

咖啡与伴侣：让我们与爱同行

让心灵如咖啡般芳醇……

——米兰·昆德拉

心灵7咖啡

著名心理咨询师 唐汶 编著

中国长安出版社

心灵

7

咖啡



唐汶 编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵 7 咖啡/唐汶编著. —北京: 中国长安出版社,
2004.10

ISBN 7-80175-177-9

I. 心… II. 唐… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 079804 号

心灵 7 咖啡

唐汶 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: cca@ccapress.com

责编: 李多

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593

印刷: 慧美印刷厂印刷

印张: 10.375

字数: 230 千字

印次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80175-177-9/C·031

定价: 22.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)

内容简介

□□《心灵7咖啡》让你在享受蓝山咖啡、意大利咖啡、爱尔兰咖啡、摩卡咖啡、牛奶咖啡、绿茶咖啡的同时学会了如何用咖啡之匙量出生活的幸福。它为我们搭建了一个灵魂的栖息所。在这里，你不再患得患失，不再忧愁苦恼，你可以找到信仰，找到真爱，找到生命的意义。



心
灵
7
咖
啡

极品蓝山：蕴含生命的多味
诱人的意大利咖啡：苦到极致的香醇
浪漫的爱尔兰咖啡：让心灵去沉醉
淡雅的绿茶咖啡：清雅和浓郁的完美结合
神秘的摩卡：喝出不同的味道
黎明的牛奶咖啡：心灵的温和剂
咖啡与伴侣：让我们与爱同行

责任编辑：李 多
全案策划：亮点文化 (010) 84636018
订购热线：hf6200@yahoo.com.cn

序一

满 米

有没有这样的时间，可曾在一个地方，或朋友两三人，或独你一个，面前新沏咖啡的热气慢慢升腾，而心却点点开始下沉，直到一个地方——也许就是平日里，连你自己都忽略的一片。在那里，你感受到了生命最本真的悸动。这时，可以想很多，也可以什么也不想。让音乐响起，是那种用心来吟唱的低曲，不粗犷，只是缓缓地流淌于心灵的河，如行云流水般细腻温柔。

当你静到能够听到自己心跳的声音，应该是心灵最为自在的时候吧。忘了世间的一切烦恼，甚至忘了自己身在何处，就让脑子处于虚空状态。如果此刻语言都太苍白，就用沉默来低沉地诉说；如果现实太累，就给自己一个心灵的避难所；如果你总忘不了心中的梦想，就选择一直去相信；如果你受到了伤害，为什么不试着学会原谅；如果你喜欢咖啡，也请不

要拒绝绿茶……

总相信这样的说法，每一杯咖啡，事实上只有百分之五十的成分是咖啡豆和糖，另外百分之五十，是一种来自于心灵的据说很奇妙的东西。仔细品来，简单的一杯咖啡，竟融汇着太多的意味，有哲理也有诗意——让人低吟、让人向往、让人沉思、让人怀想、让人感念、让人忧愁。知道哥伦比亚独特的酸味及醇味，清爽交替浓厚；品过产于夏威夷康娜地区的康娜，一种传奇般的咖啡，火山熔岩培育出的咖啡豆，略带一种葡萄酒香；不要加糖，煮沸的咖啡会有浓郁的香味，但却最为苦涩，这就是苦咖啡的味道了……无论如何，调制咖啡总是需要用心才有好味道，然而要调出一杯浓缩个性，散发着你独有味道的心灵咖啡，似乎更难！

想来，人们所深深着迷的咖啡，多半已不复是单纯物质意义上的咖啡，而变成了心情的一种寄托，逃出“俗谛之桎梏”，向往那缪斯与心灵结缘的自由舞蹈：有振奋，有低迷；有感恩，有悲悯；可以欢笑，可以悲伤；是简单的，更是幸福……没有任何功利的目的，向着更高处！

所以，品味咖啡的时候，似乎更多是在细读心灵的故事——一个两个，也是去感念生命的种种——一种两种……个个故事，种种心情，也像咖啡那样变幻不一，而你终究是在为心灵确定最后的避难所，为生命选择一种完美的答案！

序二

——咖啡是一种感觉

邨 邨

我喜欢喝咖啡，也喜欢在要想点什么或者是什么也不愿意做的时候到咖啡馆里坐坐。说不清是喜欢咖啡那淡淡的香苦滋味，还是沉迷咖啡馆的空气中飘漫着的那种好像咖啡豆焙烤得略微有些焦香的味道。

咖啡是浪漫的，静雅的，有文化的，有心情的。所以咖啡馆应该是不大的、静谧的、温暖的、私语的，信步路经的两旁长满成熟妇人般高大法国梧桐的安静的路上或是路旁很别样很有味道的咖啡馆，都会让你不由自主地产生对咖啡的思念继而寻找到咖啡的感觉。

如果你是一个喜欢寻找咖啡感觉的人而没有去过欧洲，那么会有些遗憾。尽管全世界的人都在喝咖啡，但是

只有欧洲人将咖啡无论是文化还是加工都发挥到了极致。在欧洲,不论是在巴黎、米兰、布鲁塞尔这样既有文化,又有历史的大城市,还是在尼斯、帕杜瓦这样的小城,几乎每条街边,每个街角都有咖啡馆,只要你有心,几乎每时每刻都能嗅到咖啡的浓香,咖啡于他们而言,是生活,是空气,就像黄油、面包、矿泉水,一日不可离开。

在真正意义上的欧洲的咖啡馆里(不是汉堡店、比萨店、麦当劳),客人们是从不说“要一杯咖啡”的,而是要点出咖啡的名字。据说在以奶咖啡著名的维也纳,那里有名的咖啡馆里的招待,会随身携带有20种不同的咖啡色的色标,由浅及深。这里的咖啡会地道到端上来的咖啡颜色与你点的色标上的颜色一点也不差。

坐在这种富有韵味的咖啡馆中,举一杯咖啡,品味近前的人事和稍远的车辆、高楼……几十年的历史好像就从我们手边流过。即使随便找个角落坐定,看看这座房子也是惬意的,店内的细致精巧好像总是特别能给人以家的温情。店堂里总是保持着宽敞、明亮,是那种让人觉得健康向上的地方,尤其是在午后的窗边,欣赏灿烂阳光中动人的笑靥,令人迷醉。在这个时候,咖啡的味道如何已经变得不再重要。无论如何,那种悠然的心情是什么也无法比拟的。

人们常说在咖啡中能体会到生活的真味,那么这真味就绝不是单一的苦或者甜,而是在苦与香甜之间的丰

盈的味道。单一的苦和单一的甜都不是生活也不是咖啡。但每个人生活里的苦和甜却是不同的。就像同一种类的咖啡豆，种在印尼爪哇的和种在加勒比海的哥斯达黎加的不会是同样的味道；同样出产于哥伦比亚的不同年份的咖啡豆，也不会是同一种味道；不同的烘焙方式、烘焙后是现磨还是放上一两天，磨完了是否当即就煮，是用法式压力壶还是意大利的压力壶……都会影响你杯中物的味道的微妙变化。咖啡，是这样一种有生命的东西，像我们的生活一样在流动，在变化，需要你精心护持和仔细求索，才能维持那新鲜的风。

有时，与其说咖啡是一种饮品，不如说是一种感觉。

咖啡一：极品蓝山咖啡 / 001

——蕴含生命的多味

在若有若无的音乐背景下，一杯咖啡中的极品蓝山当前，感受它丰富的芳香，完整的质感，品味那口味的浓郁香醇，甘、酸、苦的完美搭配。在咖啡的陪伴下，在心思的飞扬中，有回味的酸与甜，有盼望的蜜和涩……那种悠长的回味足以守候四季的变迁，足以渗透生命的整个过程——经历过快乐与痛苦，不断去修缮与完整。守望着宇宙的苍茫，却不由得返回同样的起点，生命是一个最伟大的奇迹！

- 01. 与生俱来的财富 003
- 02. 当钻石沉入大海…… 005
- 03. 带着泪光微笑 008
- 04. 钻石的眼睛 010
- 05. 为你的生命减肥 012
- 06. 有阳光就够了 014
- 07. 无用之用 016
- 08. 不经意的奇迹 019
- 09. 前生后世，车上车下 022
- 10. 心造的天堂 025
- 11. 去生活，就像这世界是天堂 028
- 12. 剩下的 27 个梦 031
- 13. 假如上天给我一个再来一次的机会 034
- 14. 活过一百万次的猫 037
- 15. 一切尽在掌握 040
- 16. 你完成了几道题？ 043

咖啡二：诱人的意大利咖啡 / 047

——苦到极致的香醇

喝意大利咖啡，香醇是从苦涩中慢慢渗透的。而它的冲泡则要采用专门的摩卡壶，即利用蒸气压力的原理来萃取咖啡，摩卡壶可以使受压的蒸气直接通过咖啡粉，让蒸气瞬间穿过咖啡粉的细胞壁，将咖啡的内质在精华萃取出来，故而冲泡出来的咖啡具有浓郁的香味及强烈的苦味。

惊喜还在于，你会发现一层薄薄的咖啡油在表面，而这层油正是意大利咖啡诱人香味的来源。所以说，苦则苦矣，涩则涩矣，弥漫在身边的芳香却是馥郁无比。品着咖啡，想一想人生，也更明白了：不经历风雨，又怎见彩虹……

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 01.被上帝咬过的苹果 049 | 12.还要看风景 075 |
| 02.虫子跌落以后 051 | 13.上帝只给了他一只老鼠 078 |
| 03.揭开苦难的面纱 054 | 14.我永远是鞋匠的儿子 080 |
| 04.丑小鸭终变白天鹅 056 | 15.疲于奔命的“兔子” 083 |
| 05.转弯的“艺术” 059 | 16.少年歌德的烦恼 085 |
| 06.那12次失败之后 061 | 17.跳下悬崖找生路 087 |
| 07.追忆似水年华 064 | 18.捕获幸运的芳心 089 |
| 08.最后一粒子弹 066 | 19.总有一扇窗为你打开 091 |
| 09.“因为我是拿破仑的孙子！” 068 | |
| 10.求人难成事，求己便成佛 070 | |
| 11.过河 072 | |

咖啡三：浪漫的爱尔兰咖啡 / 093

——让心灵去沉醉

听过一则浪漫多情的咖啡故事。一位 PUB 调酒师,爱上一个只喝咖啡不喝酒的女孩。于是,他为她调配出一种新的咖啡,并叫它爱尔兰咖啡,带着一阵威士忌浓烈的熏香,衬托出了咖啡的酸甜味道。带有一丝成熟的忧郁……

有人说,喝咖啡的时候是听得见自己心跳的时候,可以听到从不褪色的心闻,可以触摸记忆的酸涩;不必在疲惫中挣扎,不必在紧张中承受挫折……慢慢地,也许就会醉的!来一杯爱尔兰咖啡,醉也罢,醒也罢,让心灵靠岸,哪怕只是片刻。

01.一粒砂的传说 095

02.只需静止十分钟 097

03.每一天都很特别 099

04.今天就是礼物 101

05.哪个更幸福? 103

06.快乐的农夫 106

07.幸福在哪里 109

08.水中的金影 111

09.真正的淘金者 114

10.可脱去的外衣 117

11.摩西的明信片 120

12.谁是我?我是谁? 122

13.拥有你的瓦尔登湖 124

14.复得返自然 127

15.暗香浮动月黄昏 129

16.不一般的浪漫 131

17.欣赏心灵的轻音乐 134

18.倾听听不到的声音 137

咖啡四：淡淡的绿茶咖啡 / 139

——清雅与浓郁的完美结合

在忙碌之中抽出一段空闲——哪怕很短，静下心来，守着一杯绿茶咖啡，有清茶，也不必拒绝咖啡，不妨尝试感受一下，绿茶的优雅清香与咖啡的浓郁厚重如何融合到极至。在淡淡的音乐里，将身边弥漫的清香吸入心扉，让一种感觉一种心情美到更好。然后你就会慢慢的感觉：原来生活是这么地美好！

屠格涅夫说：“人生的最美，就是一边走，一边拣拾散落在路旁的花朵，那么一生将美丽而芬芳。”幸福，其实就是那样的自然：是简单，是平凡，不苛求完美，没有太多的欲望，她就在你的身边，淡淡的要我们去感觉！

01.一朵普通的花 141

02.简单原本就是幸福 143

03.人生的最美 145

04.戴着瑕疵的珍珠 147

05.不要被欲望遮住了眼 150

06.半饼与食盐 152

07.一瓢清水 154

08.早就在我身边 156

09.一条最浅的底线 159

10.乐得怡然 161

11.做裸心安草 164

12.钟情纯洁人 166

13.从40岁开始 168

14.甜在每一秒淡淡的呼吸里 170

15.第一次吃水果糖 172

16.咸也好，淡也好 174

17.幸福是一株庄稼 177

18.传说中的“三叶草” 180

咖啡五：神秘的摩卡咖啡 / 183

——喝出不同的味道

摩卡是一种有魔力的咖啡：一半是咖啡，另一半是巧克力；一个是苦涩，一个是甜蜜。其实咖啡只是咖啡，不管是盛在怎样的杯子中，也不管是怎么样的喝法，咖啡的味道不变，永远都是苦苦的，骨子里透着一点清香，只是喝咖啡的人在经历着不同的事情，有着不同的心境罢了。当你开心的时候，就能捕捉到咖啡之中巧克力丝丝的香甜；而当你难过的时候，口里心里就只能是咖啡的苦涩了。想来，摩卡该是心情的咖啡，跟随人的心情，是应该用心去品尝的！

那么生命的味道呢？是的，有人哭，有人笑；有人怨天尤人，有人乐天知命。其实没有谁是特别幸运，或者是特别不幸的，关键是你的态度和心境。

心境不但是咖啡的味道，而且也是一切的味道。

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 01. 不变的心境 185 | 10. 问自己要幸福 205 |
| 02. 爱所有的日子 187 | 11. 烂泥和星星 208 |
| 03. 得幸与失福 190 | 12. 不为生气种兰花 211 |
| 04. 没有人会踢死了的狗 192 | 13. 寻找贴身的快乐 213 |
| 05. 春光灿烂好心情 194 | 14. 三次进京三个梦 215 |
| 06. 快乐墓地 197 | 15. 空心的单纯 217 |
| 07. 比哭泣多 9000 个理由 199 | 16. 不以物喜，不以己悲 219 |
| 08. 迷失方向的小船 201 | 17. 平常心最接近幸福 222 |
| 09. 黑洞里的霍金 203 | |

咖啡六：黎明时分的牛奶咖啡 / 225

——心灵的温和剂

清晨十分,最好是来一杯奶味十足的法国牛奶咖啡吧。你可以用牛奶壶和咖啡壶从两旁同时注入咖啡杯,要知道这种冲配方法延续了几百年。这时候的你正沐浴在清亮的晨光里,慢慢地享受着这古老的调制过程,也许,应该叫做它黎明咖啡,很健康的那种。今天,它仍是法国人早餐桌上不可或缺的饮品。

慢饮着浓浓的加了奶的咖啡,回味生活的深深浅浅与是是非非,有迷惘,更有无心的伤害。如今在岁月中渐渐地褪却了那些张扬,只剩下温和的心绪和宽容的胸怀。原来生活之中有着太多不经意间的成长与磨练,心灵更需要你悉心的呵护,需要你把重负来释放。

01.保持心灵的弹性 227

02.不留痕迹的心 229

03.把烦恼写在沙滩上 231

04.清点生活 234

05.幸福篮子 236

06.出来 239

07.别让灰尘落到心上 241

08.给心灵除草 243

09.当沉香变成木炭…… 245

10.想像的城堡 247

11.感恩生活 249

12.男人哭吧不是罪 251

13.宁静的真谛 253

14.失之毫厘,谬之千里 255

15.莫让习惯成自然 257

16.受的诱惑太少吗? 260

17.良心如枕 263

18.面朝大海春暖花开 266

咖啡七：相亲相爱的咖啡与伴侣 / 269

——让我们与爱同行

卖咖啡的人挺会起名字的,有了咖啡,还得有咖啡伴侣。我们知道,咖啡之味甘辛,而咖啡伴侣味甜郁。咖啡中加入咖啡伴侣,则一杯在手,香滑,醇和,滴滴香浓,意犹未尽,味道好极了。我们更知道,单单没冲的咖啡,特别的苦;只是“伴侣”,也没什么味道。关键是把他们掺和在一起,用水轻轻地勾兑,居然是那么的香醇。人生和咖啡相比较,其实也有几分相似。从自己到他人,从爱人到亲人,从行动到一种信仰,只有与爱同行,才能体味到生命别样的甜美。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 01.爱到杯满 271 | |
| 02.亲情如水 274 | |
| 03.深恩重如泰山 277 | |
| 04. Family 的含义 280 | |
| 05.分享让你更快乐 282 | 10.罚你表演一个节目 293 |
| 06.鼓励是珍贵的礼物 284 | 11.理直也气和 296 |
| 07.这条小鱼在乎 286 | 12.以德报怨 298 |
| 08.良言一句三冬暖 288 | 13.幸福就在身旁 301 |
| 09.理解让你更充实 291 | 14.爱到八分 303 |
| | 15.不必给爱情时间 305 |
| | 16.放飞爱的天使 308 |
| | 17.爱情没有坟墓 310 |
| | 18.各献一点爱,人间成天堂 312 |
| | 19.赠人鲜花,手有余香 314 |