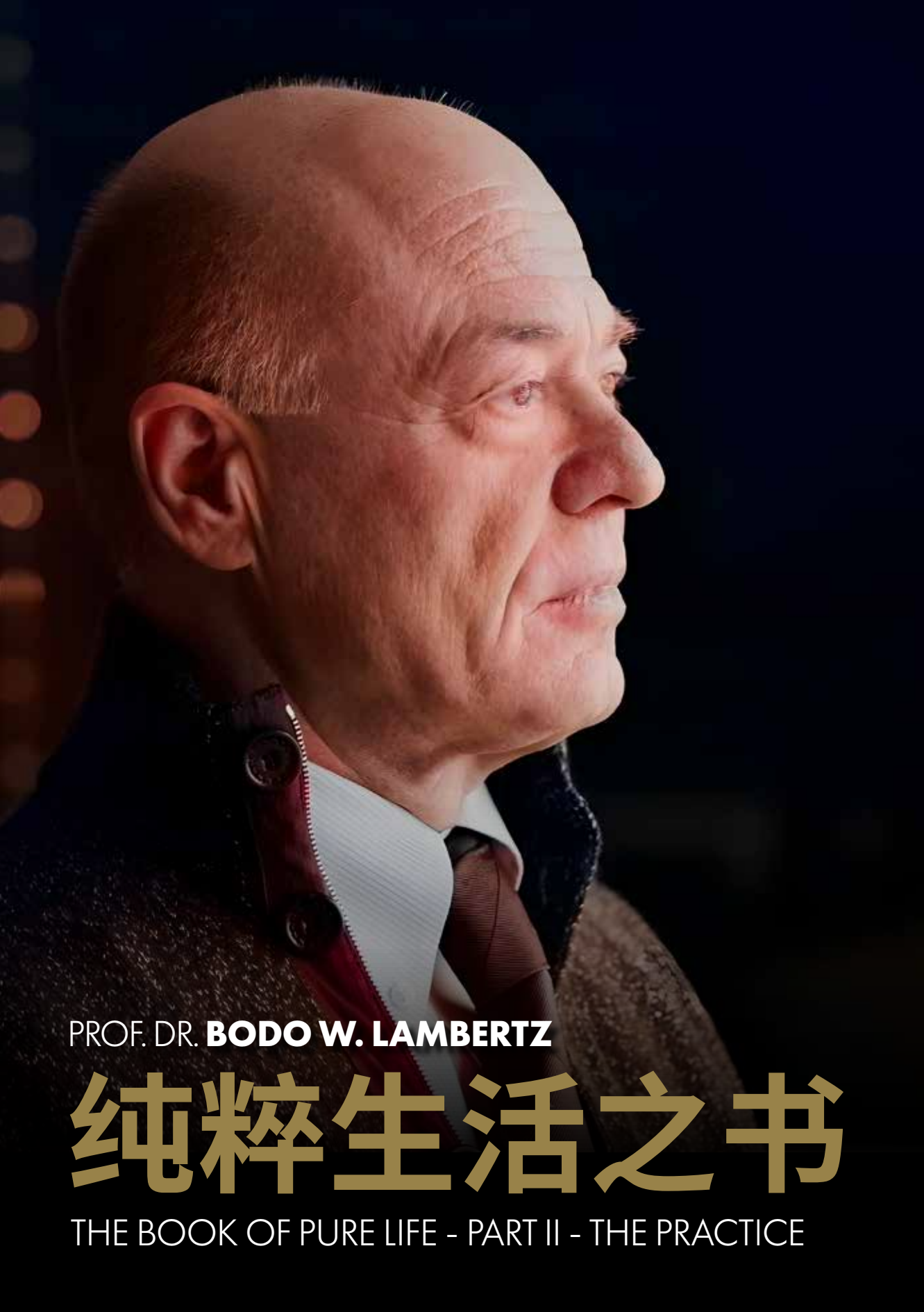




PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

纯粹生活之书

THE BOOK OF PURE LIFE - PART II - THE PRACTICE

SIQT | Schweizer Institut
für Qualitäts-tests GmbH



Swiss most innovative midsize
companies 2026

Household & Consumer Goods

AWARD WINNER
INNOVATION PERFORMANCE

Swiss Intellectual Properties & Licensing AG

Study 01/26, Patent performance in the period
09/24–10/25, top 20%, wgl.ch/5467



纯粹生活之书 II

The Book of Pure Life II

深化 — 纯粹生活的修习

第一版 • 2026

APANI 阿帕尼 • AS PURE AS NATURE INTENDED AG • Wilen bei Wollerau • 瑞士

献给所有不只读过第一部、
而且读懂了它的人：纯粹的生活
不靠拥有，而靠修习。每一天。



序言

本书的第一部讲述了纯粹的生活是什么、从何而来——从怀着两种热爱的学生，一直讲到万流归宗的那句话：纯粹是道路，爱是目标。自那本书上路以来，同一个问题以许多种语言、从各不相同的人那里，一再抵达我这里。它不是：这是真的吗？它是：那我该怎么活出来——明天早上，七点钟？这第二部，就是我的回答。

它不包含新的真理；真理写在第一部里，而且从未变得可以讨价还价。它包含修习——共二十九项，从静默的一刻钟到放手的艺术。没有一项是我发明的。我用一生把它们收集起来：在学生宿舍里，在葡萄园里，在工坊里，在上千张餐桌旁，在试听室里，在阿尔卑斯与加勒比之间的旅途上。它们是把信念变成日常的手上功夫。这一部里的一切，我都亲身修习过——许多至今仍在修习，因为这所学校没有毕业，而这正是它最好的消息。

请用不同于第一部的方式读这一部。第一部希望被慢慢读；这一部希望被使用。选一章——一章就够——给它一个星期，每天，不声张。这些修习特意做得很小；自从我得以亲眼看见小习惯如何筑成大人，我就不再信任宏大的决心。葡萄园每年都重新教这一课：造就年份的不是风暴，而是许许多多不起眼的日子。

这不是附录，也不是补记。这是一个许诺的后一半——是按字面意义握在你手中的那一半。在此我祝愿你，正如我每个清晨祝愿自己的：一个安静的开端，一段走过的路，一句精确的称赞，一点亲手设立的美——还有留下来的人。

欢迎加入这个家庭。

2026年夏，于Wilen bei Wollerau

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
创始人与发明者 • APANI 阿帕尼
— As Pure As Nature Intended

目录

序言	3
序章 — 从峰顶走向山谷	9
卷一 — 静默的元素.....	11
修习静默 — 每日一刻钟	11
呼吸 — 第一种滋养	11
水 — 第一种纯粹的元素	12
火 — 最古老的伴侣	12
光 — 从太阳到烛火	13
居所 — 作为无声告白的栖居	14
卷二 — 身体在一日之中	15
行走 — 用双脚思考	15
双手 — 用手指思考	16
节度 — 知足的艺术	16
睡眠 — 作为盟友的黑夜	17
时间 — 唯一的财产	18
数字的纯粹 — 始终做器物的主人.....	19
第七日 — 安息的艺术.....	19
卷三 — 共处的艺术.....	21
言语 — 纯粹的词语	21
礼貌 — 微小的仪节	21
书信 — 缓慢的词语	22
馈赠的艺术	23
宽恕 — 澄清	24
感恩 — 夜晚的盘点	24
卷四 — 生长之物	27

园圃 — 门前的导师	27
树 — 为后天而栽种	27
旅行 — 在路上保持纯粹	28
收藏 — 甄选的艺术	29
记忆 — 一生的档案	30
传承 — 论师与徒	30
美 — 灵魂的日用之粮	31
 卷五 — 高阶修习	 33
惊叹 — 清醒的开端	33
平静 — 灵魂的耐候性	34
放手 — 轻盈的手	34
 尾声 — 修习反过来修习我们	 37

序章 — 从峰顶走向山谷

本书的第一部结束于一座峰顶——结束于那从亲爱与敬重中生长出来的爱，结束于那无与伦比的生命感受。抵达那里的人，本可以合上书卷，心满意足。然而凡是登临过峰顶的人都知道：峰顶不是栖居之所。人登高是为了看见——然后走下山谷，走向生活发生的地方，把所见带进日子里。这第二部，便是满载而归的下山之路。它延续纯粹生活的方向，并将其引向更深处——不是凭借新的真理，因为真理已在第一部中说尽；而是凭借修习：具体的、每日的、可反复的手上功夫，哲学借此变得像工具一样可以握持。

因为这是本书欠读者的最后一份诚实：一种仅仅被理解的生活方式，并不为人所拥有。人只拥有自己修习的东西。钢琴家不能靠阅读理解奏鸣曲，酿酒人不能靠地图理解山坡，人也不能靠赞同理解纯粹的生活。因此接下来的各卷不是学说的续篇，而是它的练功房——通往同一座园子的二十九扇门。不必全部推开。每天推开一扇，便足以开始。其余的自会跟随，正如葡萄园里的一切：从根而来，随时间而来，自然而然地来。

本部的次序遵循生活，而非体系。卷一汇集静默的元素——静与呼吸、水与火、光与居所：一日在其中发生的那些事物。卷二把身体带进一日之中——行走与双手、节度与睡眠、时间、器物，以及第七日。卷三修习共处的艺术——言语与礼貌、书信、馈赠、宽恕与感恩。卷四属于生长之物——园圃与树、旅行、收藏与记忆、传承与美。卷五最终登上高阶的修习——惊叹、平静与放手：一切手上功夫最终汇入的心境。每一章都自成一体，都可单独开始。合在一起，它们便是副题所许诺的：深化。不再是问什么、为什么——而是问如何，每个清晨都是新的。

卷一 静默的元素

修习静默 — 每日一刻钟

第一部称静默为一切音乐之母；本章把它变成一个约定。因为只是偶然降临的静默——当世界碰巧恩准时——是一份礼物；而每天主动寻求的静默，是一种力量。修习简单得令人卸下防备：每天一刻钟，在同一时刻，在同一地点，无器物，无任务，无目的。坐下。呼吸。倾听当一切停止发送时还剩下什么。头几天是喧闹的——喧闹的不是世界，而是自己的头脑：它习惯了发送，忘记了接收。仍旧坐着。一周之后，头脑安静下来。一个月之后，人开始听见静默从一开始就在诉说的东西。

静默说什么，因人而异，又对每个人都要紧。被搁置的决定前来报到。被遗忘的朋友浮上心头。整日被否决的身体开口说话。灵感到来——那种在喧嚣中永不到来的灵感，因为它比喧嚣更安静。伟大的文明深知此理，把静默筑进了自己的建筑：回廊、园林、树下的长椅。纯粹的生活则把它筑进一日之中。而回报远超这一刻钟：每天修习静默的人，会随身携带它。他在争执中更沉着，在评判时更迟缓，更难被撼动——不是因为他克制自己，而是因为他知道自己心中有一个不容讨价还价的地方。这一刻钟是世上最便宜的堡垒。它由无建成，却坚固持久。

呼吸 — 第一种滋养

在第一口水之前，在第一餐饭之前，站着人的第一种滋养：呼吸。身体每天两万次把世界纳入自身又归还回去——而这些吐纳几乎没有一次被察觉。然而呼吸在人的全部禀赋中独一无二：它是唯一一种既自行发生、又可被引导的生命机能。心脏不听命令，消化不问任何人——唯有呼吸立于意志与自然的门槛之上，正因如此，几千年来它一直是一切凝神之道的器具：精神经由它抵达身体，身体经由它抵达精神的桥梁。引导呼吸的人，引导整个人。这是世上最古老的知识，而且分文不取。

这项修习是门槛的修习。人的一天由门槛组成——在艰难谈话等候的门前；在进餐的第一口之前；在喧闹一天后踏进家门之前；在试听室的第一个音符之前。在每一道门槛上：三次呼吸。用鼻缓缓吸入，再以加倍的缓慢呼出——秘密藏在悠长的呼气里；那是身体一百万年来以安宁回应的信号。三次呼吸历

时二十秒，却改变了跨过门槛的人：他是到达，而不是闯入。古人称之为凝神，这个词精确无比——人收拢一日所散落的，然后完整地走进去。

修习门槛呼吸几周之后，会发现它悄然延展：呼吸成了晴雨表。从浅促而高的呼吸中，人在匆忙酿成过失之前察觉匆忙；从哽住的气息中，人在隐忍的怒气化为毒素之前察觉怒气——并且可以在事态之中，以三次缓慢的吐纳作答，无人看见。这是本部最不张扬的修习，或许也是最便携的：它不需要地点、时间和装备——只需要记得：生命的第一种滋养，也是它的第一剂良药。第一部教人倾听音符之间的寂静。呼吸就是那寂静，被移入身体：托住一切的休止。

水 — 第一种纯粹的元素

第一部谈葡萄酒、谈咖啡、谈茶，却对水缄默——这是一个奇怪的盲点，因为水正是这些书页所敬奉的一切的开端。它是第一种饮品，也是最后一种；是身体三分之二的构成元素；是葡萄园、稻田、鱒鱼乃至生命本身的前提。它是人所能摄入的最纯粹的物质——或者最遭背叛的物质，全看它被如何对待。水像一切纯粹之物一样携带自己的出身：伟大的泉水带着它岩石的味道，花岗岩或石灰岩的味道，带着那趟或许历时数十年的穿山之旅的味道。用心饮水的人，饮的是地质。

水的修习有两面，一面属于感官，一面属于道义。感官的一面：像对待葡萄酒一样对待水。以见识挑选它，以尊严侍奉它——用美的杯盏，在恰当的温度，让它在餐桌上作为独立的声音而非陪衬。一个以对待伟大年份的郑重为客人斟上一杯伟大之水的家，先让客人惊讶，继而让他们折服；因为受过葡萄酒训练的味觉，会在水中发现一整个安静的世界。道义的一面分量更重：水是第一根支柱——联结——最直接得到验证的元素。凡在活泉前站立过的人都知道：这里流淌的绝非理所当然之物，而是一份遗产。守护它——在匮乏之地俭省，在一切地方心怀敬畏——不是政治，而是感恩最具流动性的形态。于是圆环合拢于这个家的自然法则：百分之百的原作。就水而言，大自然交付的原作已然完满。我们唯一的任务是不去糟蹋它——并且不要忘记它。

火 — 最古老的伴侣

人在拥有房屋之前先拥有了火，房屋是围绕火被发明出来的——而不是相

反。火是我们这个物种最古老的伴侣：它温暖我们、护卫我们、养育我们、聚拢我们，并且比任何事物都更深地塑造了我们的夜晚。一百万年间，人类的每一天都在火光中结束，而本书所讲的一切正诞生于那光中：长谈、故事、歌谣、围坐的圈子。第一部中的炉火时光，其名不是隐喻，而是遗产。真实的火从家宅中消失，属于这个时代无声的损失——取而代之的是只供暖而不聚人的暖气，和只闪烁而不安神的屏幕。因为这正是人人皆知却无人解释的怪事：火是世上唯一使人安静的闪烁。屏幕使人亢奋，火焰使人松弛——同样是跃动的光，效果截然相反。这差别，就是噪音与音乐的差别。

修习之名是：给火在节律中一个位置。每周一次真正的火——有壁炉处用壁炉；园中用火盆；两者皆无时，桌上一组诚实的蜡烛便足够，因为教诲已寓于小小的火苗之中。亲手生火，怀着耐心与手艺——从刨花到柴薪，不走捷径——因为生火是人类最古老的出师之试，也是本书全部教诲的操练：预备、次第、对元素的谦卑、不曾间断的专注。火无法顺带拥有；它要求在场，而这正是它的馈赠。然后：让人围拢过来。火不是独奏者，而是聚拢者——火的座次是圆，是世上最古老的民主形式：人人看得见人人，火焰占据着否则将由等级占据的中心。

坚持每周之火一个季节的人，会注意到在火边安顿下来的东西：餐桌未曾给出的谈话；不使任何人尴尬的长久沉默，因为所有人都望着炭火；孩子们留了下来，尽管没有任何东西供给他们——或者恰恰因此。火是反屏幕：它什么都不展示，却敞开一切。它还顺带教授本部处处修习的时间态度——因为火像一个夜晚、像一段人生那样有其阶段：明亮的腾起，真正的温暖所栖居的漫长深沉的炭火，以及不该去阻拦的庄重的熄灭。炭火是火的Spätlese。学会爱炭火胜过爱火焰的人，已从人类最古老的伴侣那里，学到了本书最年轻的一课。

光 — 从太阳到烛火

没有一种元素像光这样彻底地塑造一个房间和一个时辰，也没有一种元素被如此漫不经心地对待。现代世界让光民主化，也因此让它贬值：处处可得，处处相同——清晨与午夜、办公室与餐桌，同一种扁平的亮度，一个没有起承转合的永昼。然而人是流转之光的造物。一百万年间，清晨意味着斜照的金色；正午意味着垂直的清明；黄昏意味着深沉的红；黑夜意味着火光，然后是黑暗。身体像读时钟一样读光，并据此调校自己最深处的运行——睡眠、清醒、心绪。生活在均质光线中的人，活在一个没有指针的时间里，还奇怪自己内里为何有什么东西迷失了方向。

光的修习跟随一日。清晨：到外面去，到真的光里去——脸上十分钟的天光是世上最古老的闹钟，比任何自律都更精准地校准体内的时钟。白昼：能在窗边工作就在窗边工作；那双不时得以眺望远方与绿色的眼睛，会用岁月来报答。而到了傍晚，是那把纯粹之家与寻常之家区分开来的决定性转折：把调暗灯光当作仪式。摆桌时，工作之光让位于温暖之光；炉火时光开始时，低处的光源接管一切——台灯、炉火、蜡烛。蜡烛配得上千年给它的上座：它是唯一活着的光——会呼吸、会摇曳、会应答——它的光辉之于面庞，正如诚实的音箱之于音乐：把深度还给它们。烛光里的晚餐桌，是同一张桌子，又是另一个国度。谈话变得更低、更真，时间变得更慢，面庞变得更美——不是因为光在谄媚，而是因为光在聚拢。引导光，而不只是打开光：这或许是纯粹生活最被低估的艺术——也是最容易学会的艺术之一。

居所 — 作为无声告白的栖居

第一部的心理学教导我们：器物承载着邀请，而最终获胜的总是环境。本章引出它在空间上的结论：居所是一切邀请中最大的一个——人就住在这件器物的内部。家从来不是中立的。它邀人安宁或涣散，邀人交谈或退避，邀人在场或逃离；而且它的门每开一天，它就这样做一天。因此在纯粹的生活里，栖居不是装饰的话题，而是一种告白：空间轻声地、却不停地诉说着居住者看什么——并且按那句话塑造他。

纯粹居所的原则，是整个家的原则被译成了墙壁。真实的材料：可以老去的木头，沁凉的石头，羊毛与亚麻，会积攒历史的皮革——那些回应触碰、随岁月愈发美丽而非磨损的表面；因为每天触摸真物的人，会忘掉赝品。少的物，真的物：房间靠缺席之物呼吸——每一块空着的台面都是一片静默，而塞满的房间是一种看得见的噪音。一个中心：每个家都需要古义上的炉灶——餐桌、炉火、试听室——一个全家汇聚之处，那里陈设的意义多于器物。还有作为仪式而非强制的秩序：夜晚把物件归回原位，是向来日的一次躬身——两分钟的照料，献给居所，也馈赠给自己未来的清晨。这样栖居的人，已把哲学译成了建筑：他的家与他一同修习哲学，哪怕在他自己疲惫不堪的日子里。这是忠诚最安静的形态——记得人为何而活的墙壁。

卷二 — 身体在一日之中

行走 — 用双脚思考

人是行走的动物。地上没有一种造物像人这样，整个儿围绕这一个动作构造起来——直立的、持久的、沉思的一步接着一步；我们这个物种早在会做任何其他事情之前，就靠它走遍了各大洲。一百万年间，行走既非运动也非决定，而是清醒生命的基本状态；思考、言谈、哀悼、谋划，都以步行者的节奏进行。现代世界在短短几十年里废除了这个状态——人坐着、乘着、躺着——然后惊讶于身体与心灵的后果。而诊断简单，药方免费：不再行走的身体，失去它最古老的节律。精神也随之失去自己的步态。因为思考有一种速度，那就是行走的速度——各个世纪的伟大头脑都懂得这一点，他们真正的工作是在步行中完成的：在林荫道上、在岸边、绕着街区、在园林里。脚步理清书桌搅乱的东西。

修习是每日之路：半小时到一小时，在户外，风雨无阻——第二层皮肤把天气变成乐趣——不带器物，不戴耳机，因为有伴奏的散步不是行走，而是换了地方的久坐。凡能安排处，有用之事用脚去办而不开车：市场、面包、街坊间的探访——步行的日常是唯一不耗费意志力的运动形式，因为它有目的。每周一次行走的谈话：一位朋友、一个孩子、伴侣——并肩而行，而非相对而坐。这是灵魂导师与好父亲们古老的秘密：并肩时说得出口的话，相对时往往哽住；共同投向前方的目光、节奏、行走所允许而不显尴尬的停顿——世上没有一张桌子能像一条田间小路那样轻柔地解开某些心结。

回报有三重，可靠得世间少有。身体因使用而保全——每日之路是第一件乐器的保养，朴素无华，因而可以持久。精神找回它的步态——把一个决定带出去散过三次步的人，比列过三十张清单更了解它。而最安静也最深沉的是：地方变成了家乡。一片风景、一座城、一道山谷，只有走过它们的人才真正拥有它们——步行者认得自己地方的每个角落、每种气味、每个季节，他问候人也被人问候；他不只是住在某处，他是那里的人。汽车认得路线。唯有双脚认得#道路。而纯粹的生活，从一开始、在这个词的一切意义上，就是一条道路。

双手 — 用手指思考

人征服世界靠的不是头脑，而是头脑与手的双驾马车——今天的科学知道，两者是互相造就的：大脑因手的任务而生长，手因大脑的谋划而精细。人身上没有什么比指尖与大脑的连线更密集；手是外置的思考，本书中的每一门手艺——缝纫、酒窖里的活计、年轻创始人的焊接——都是这桩婚姻的证明。时代把这个奇迹削减成了什么，就更值得注意了：削减成两个手势。滑动与敲击。本可无所不能的双手，在玻璃上度过它们的日子——而人身上那个几千年来用手思考的部分失了业，化作那种奇特的坐立不安前来报到；这个时代为它起了许多名字，却没有一个解释。

修习直截了当得令人卸下防备：每天用双手做一件有结果的事。做饭算数——而且是最容易上手的形式，因为它反正轮得到：等着揉的面团、刀下落的蔬菜，是随时待命的日常手艺。修理加倍算数：拧紧的五金件、补好的褶边、上过油的合页，既是对财物的照料，又是对手的训练——第一部称保养为敬意的礼拜；在这里它还显明是思考的礼拜。手写值得单独一提，因为它是精神的手艺：用笔把一件事想透的人——笔记、计划、一日的盘点——被证明与在器物前想得不一樣：更慢、更本己、更持久。手是只让本质通过的筛子。

忙碌双手的酬劳是双重的安宁。第一重广为人知，却一再被当作惊喜来经历：手工作时，头脑安静。揉面、削刻、拧螺丝、锄草，是西方最触手可及的冥想——忧虑跟不上手指的节奏，被落在了后面。第二重安宁是作品的安宁：末了有个东西立在那里——面包、修好的椅子、写满的纸页——这份朴素的“立在那里”，滋养着人心中一个任何已发送的消息都永远触及不到的地方。科学称之为自我效能；这个家的手艺人叫得更简单：收工。只有当某件事做完了，人才拥有它。双手知道这一点。只需再去问问它们。

节度 — 知足的艺术

第一部为享受辩护，反对禁欲；本章为它辩护，反对第二个更隐秘的敌人：永远。因为享受有一条任何财富都无法收买的自然法则——它靠对比而活。天天喝的伟大之酒沦为饮料；不间断的盛宴沦为带装饰的日常；一切事物的永久可得，是让一切贬值的最安静的路。第一部在章节的节拍中说过：稀少地，隆重地，怀着感恩，与人同享。本章给这条原则一个名字和一种修习。节度不是穷人的舍弃，而是富人的智慧：知“足”的艺术——越过那一点，更多便不再是更多，而是更少。

修习是盈与空的节律，与一切享受的文化同样古老：每周有一天属于“舍去”。舍去什么，各人自选，而且必须是心爱之物，否则不成其为修习——无酒之日，无肉之日，无甜食之日，无新闻之日。不是作为苦行，这是决定性的调子：而是作为音乐意义上的休止——第一部称之为一切音乐之母的那种寂静，用在胃口上。休止同时做两件事。它检验自由：在舍去之日，无声地显明谁拥有谁——是人拥有习惯，还是习惯拥有人；而每一个坚持下来的星期，都归还一块主权。它更新味觉：休止之后的第一杯又成了第一杯——习惯，这个偷走一切欢愉的贼，每周都被剥夺一次财产。

修习节度一段时日的人，会发现它最安静的功效：它使丰盈变得高贵。节日重新成为节日，因为它区别于寻常的星期二；雪茄重新成为事件，因为它不是习惯；伟大的年份找回它的落差。所以节度不是享受的敌人，而是它的酒窖主管——它把欢愉贮藏起来，让它们成熟而不是变质。而且它像本部所有的修习一样，作用超出自身的场合：在自家餐桌上找到“足”的人，在占有、在言谈、在争对错上也更容易找到它。“足”是语言中最短的词之一，也是最难学的词之一。但它学得会——每周一天，一件心爱之物，一次休止。自由要开始，不需要更多。

睡眠 — 作为盟友的黑夜

第一部顺带称睡眠为一日的发酵——不容商量，不可催促。本章停在这个意象里，因为它比听上去更精确。如同在木桶中，睡眠里本质的事在不可见处、无人插手地发生：一日被转化——所学的被收藏，所历的被梳理，身体被修复，心神被澄清。也如同酿酒：谁搅扰或缩短这个过程，谁就得到浑浊的、未完成的、与原作不符的东西。时代把睡眠当作软弱，当作要夺回来的损失时间，还把疲惫当勋章佩戴。纯粹的生活把荣誉倒转过来：它把黑夜当作盟友，把睡眠当作一门手艺——唯一一门靠“任其发生”来操持的手艺。但“任其发生”需要预备。

预备是降落，不是坠毁——它的器具读者早已认识，只需把它们对准黑夜。灯光在傍晚沉落，如光之章所述：从工作的亮度经温暖的台灯到蜡烛——身体读着暮色，自行开始任何自律都无法强求的事。器物留在门槛之外：卧室是无器物的领地，最后半小时属于第一手的生活——一页纸、一场低声的谈话、作为一日刻意的最后一事的感恩夜晚盘点。时辰固定下来：睡眠像本书中一切有生命之物那样热爱节律，同一个就寝时刻是这门艺术的一半。房间为黑夜而造：凉、暗、静——世上最古老的三味安眠药，无需处方，没有副作用。还有一

句属于葡萄酒之家的诚实：酒是夜晚的造物，不是深夜的造物。被滥用为安眠药，它就窃走黑夜的深度和清晨的明澈——享受在沦为手段之处终结；这从第一页起就是它的定义。

尊崇黑夜的人，黑夜回赠他白昼。这不是套话，而是本部最清醒的一笔账：有根基的清晨、不被切分的一小时、餐桌上的耐心、争执中的温和、试听室里的清醒——本书所推荐的一切，休息好的人不费力地做到，精疲力竭的人徒劳地尝试。睡眠是一切根基之下的根基，是使其他一切修习成为可能的修习。它最终还是这个家最珍视的美德的每日一课：信任之课。每个夜晚，人把一切放下——掌控、计划、忧虑——把自己交给一个既无法主导也无法旁观的过程，相信自己将转化着浮出。酿酒人锁上酒窖时，做的正是这件事。园丁在秋天播种时，做的正是这件事。睡觉，是本书那唯一伟大姿态的夜间版本：让有生命者做它的工。大自然正是这样安排的——这件事也是。

时间 — 唯一的财产

第一部顺带称时间为人生唯一不可替代的财产；本章停在这句话上，把它当真。因为它字字属实，却几乎从未被字字当真地活过。人所拥有的其他一切都可替代或可增多——金钱、器物，甚至力气和许多名声。时间是唯一只能支出、无法挣得的货币；每一天都是一笔款项，入夜即全额作废，无论花在了什么上。世上最富的人与最穷的人领到同样的二十四小时；唯一的区别在于怎么花。因此时间是关于一个人最精确的证词：给我看你的时辰，我就知道你的真相——不是你宣称的价值，而是你活出的价值。

所以纯粹的生活对待时间，如同酒窖主管对待伟大的年份：怀着敬畏，带着计划，并在恰当之处慷慨。敬畏的意思是：不要把一小时剁碎。被剁成十二块五分钟碎片的一小时不再是一小时，而是十二次开头的废料；相反，不被切分的一小时——用于工作、用于谈话、用于音乐——是一切成事的基本单位，守护它是时间的第一门艺术。计划的意思是：搭起第一部处处推荐的节律——有根基的清晨、固定的餐桌、炉火时光、日历上的节日——因为节律是不必攥紧就能拥有时间的方式。慷慨的意思是：在挥霍即智慧之处挥霍时间。有一种对时间的吝啬，比任何对金钱的吝啬更使人贫穷——被打断的庆祝、被缩短的重逢、从未兑现的“改天”。我们所爱的人不用意图衡量爱，而用时辰。归根到底，这是本书最简单也最不可收买的一笔账：一生，就是它的日子被用于何处的总和。纯粹的生活无非是这样一个决心：睁着眼睛去构成这个总和。

数字的纯粹 — 始终做器物的主人

本书不是技术的敌人；它由一位工程师开篇，每隔一页就在赞美懂行的技术能做什么。但它立下了一条锋利的标准：服务于在场的技术是文明——取代在场的技术是带电源的噪音。这条标准在今天，没有哪件物品比那件几乎人人几乎随时携带的小器物上决断得更频繁。它是有史以来装进裤兜的最强大的工具——也是有史以来造出的最精巧的缺席邀请函。它不要求你做出反对在场的决定；它只要求一千次微小的一瞥，而这些一瞥的总和，就是一个缺席的人生。问题不在于人是否使用器物。问题在于谁在使用谁。

所以数字的纯粹不是禁欲，而是一种位序——正是这个家处处树立的那一种：工具服务，人来引领。它的修习很具体。静默之地：餐桌、试听室和卧室是无器物的领地——不是出于严苛，而是出于人们不在教堂里打电话的同一个理由：因为那里正发生着更重要的事。静默之时：有根基的清晨保持无屏；一天的第一个和最后一个半小时属于第一手的生活。归拢而非滴灌：消息与通知在选定的时刻、从容而完整地处理——而不是像持续的输液那样扎穿每一个小时。还有那项承托其余一切的最精微的修习：察觉那个条件反射。空白降临的第一秒里伸向器物的那只手——在红灯前、在电梯里、在谈话的停顿中——正是一天上百次就“在场”举行表决的时刻。谁只是察觉那个动作，并且每天有三次不去执行它、而是承受住那片空白，谁就扭转了表决。因为这些小小的空白不是匮乏；它们是一日的毛孔，思考经由它们呼吸——是灵感栖身的缝隙，是否则永远不会交换的目光。纯粹的生活守卫自己的毛孔。当人不再堵上每一道缝隙，回来的世界之多，令人惊讶。

第七日 — 安息的艺术

在人类的一切发明中，最古老的之一同时也是最被遗忘的：第七日。远在周末存在之前，就存在这样一个洞见：人需要一种大于一日、小于季节的节律——并且在这节律中，必须有一天不同于其余各天：一个不营求、不赶进度、不问何物有何用的日子。一切伟大的文明都认识它，无论各自如何命名、如何论证。这个时代未经决议就把它废除了——周末沦为一周的剩余时间：跑腿、赴约、屏幕，而到了星期日晚上，是那些放了假却不曾自由的人的疲惫。然而第七日从来不是被设想为空转。它被设想为峰顶——其余六天为之工作的那一天。

修习在于把它重新建立起来，而它只要求一个艰难的决定：把一周中的一天分别为圣——按那个古词的字面意义：把它择出来。这一天，营求歇息，跑腿歇息，优化歇息；器物放假，清单休止。取而代之发生的不是空无，而是本质——这一天像一面聚光镜，汇集本书所推荐的一切：不设散席时间的长桌、盛大的散步、闭着眼睛听的音乐、傍晚的炉火、一周里欠了时辰的人们。所以不是懒惰，而是庆典；不是空的一天，而是满的一天——只是满载着对的东西。顺带一提，持守这一天的家庭一眼就能互相认出：他们的孩子不说星期日无聊，反而会捍卫它。

第七日给予一周的，正是休止给予音乐的：形式。当六天的尽头立着一个它们奔赴的日子，六天便有了方向；当工作认得一个大写的收工，工作本身也更有尊严。持守这一天一段时日的人，会察觉它的发明中蕴藏的古老真理：人不是配着休息条例的劳作牲口，而是一个必须庆祝才能知道自己为何劳作的存在。第七日是日历对意义之问的回答——不用言辞，而用时辰。六天播种。第七天，人坐上餐桌，成为整个星期想要成为的那个样子：在场。

卷三 — 共处的艺术

言语 — 纯粹的词语

一部如此认真对待葡萄酒、纤维与声音之纯粹的书，最终也必须谈谈那种人类产量最大、加工却最草率的材料的纯粹：言语。词语是共同生活的粮食。有滋养的与空洞的，新鲜的与馊坏的，诚实的与掺假的——而且和食物一样：人会变成自己每天摄入、每天给出的那些东西。一桩婚姻、一段友谊、一家公司、一个家庭，绝大部分由说出的话构成；它们的品质，在漫长的路途上，就是它们的句子的品质。

纯粹的言语带着本书一切纯粹产品的相同标记。它诚实申报：说事情本来的样子，只许诺守得住的东西——第五根支柱，明晰，以词语的形态出现。它不含添加剂：不含毫无意义的套话，不含再也拔高不了什么的最高级，不含躲避一切严肃的反讽，不含只发声不说话的行话。它是新鲜的而非罐装的：自己的词、自己的意象、恰为此人在此刻造出的句子——不是那种人人适用因而无人被触及的现成措辞。它还认得自己最高贵的门类：说到点子上的称赞——第三根支柱，认可，以精确道出。修习是每日的、取之不竭的：每天一次，把难说的话趁早、和气地说出来，而不是任它发酵；每天一次，说出一句精确到让领受者永生不忘的称赞；每天一次，在廉价之词唾手可得处保持沉默——关于不在场的人，关于他人的过错，关于那些只会沦为噪音的东西。因为这也属于纯粹的言语，而且是它艺术的一半：未说出的部分。闲话是言谈的快餐——方便、够味、天长日久便是毒。像把劣质油逐出厨房那样把闲话逐出家门的人，会惊讶于为真实腾出了多少地方。

礼貌 — 微小的仪节

在第一部的大德——认可、忠诚、明晰——之间，住着一个为它们全体扶着门的小德：礼貌。时代怀疑它虚伪；真诚，时代相信，体现在省去仪节。这是个代价高昂的错误。礼貌不是伪装，而是凝固的敬意——被操练得如此频繁以致成了形式的敬意，如今毫不费力便可取用，哪怕在感情卡壳的日子里。问候、道谢、扶住的门、记住的名字、让人把话说完：这些小事中的每一件都在说同一句话——你值得我讲究仪节——而一个删除这些句子的社会不会变得更诚实。它只是变得更冷，还管这叫随性。

修习是选定三种仪节，有意识地照料它们，直到它们重新成为天性。古老的杰作任君挑选。带着目光的问候：不是擦肩而过的含混一声，而是那半秒钟的对视，把套语变成相遇——在面包店、在电梯里、在自家的餐桌上。名字：叫出人们的名字——侍者、邻居、新同事——是世上最便宜的授勋，且永远不会被忘记。守时：它是时间的礼貌——让人等候就是取走人家的生命，而守时的人不用言语便说：你的时辰与我的时辰一样重。本部的时间之章尊崇一小时；守时就是把这份尊崇付与他人。而在三者之上：带理由的道谢——不是“谢谢”，而是“谢谢，因为”。多出两个词，硬币就成了礼物。

持守微小仪节的人将经历两件事。先是它们向外的功效：礼貌之人周围的空间会改变——侍者更亲切，谈判更柔和，陌生人更热心；礼貌像它的反面一样会传染，只是更有益。其次，更精微的，是它们向内的功效：形式承载感情，而不是相反。问候的人被调向亲善；道谢的人变得更感恩；手势走在前面，心随后跟上——这正是第一部宣告器物即邀请的那套心理学，只是转向了举止。礼貌就是人自己所是的那份邀请。并且——愿这话压过一切傲慢——它是本书最民主的奢侈：分文不费，人人可得，装点一个人比一切可购之物都更可靠。

书信 — 缓慢的词语

在书写的词语曾经采取的一切形态中，有一种比其余一切都更与纯粹的生活血脉相通：书信。不是几秒敲出、几秒忘掉的消息——而是真正的信，写在纸上，出于手笔，有日期有称呼，还有走向邮筒的那段路。时代认为它过时了，而恰恰这一点使它珍贵：一封信在今天成了它从前从不必是的东西——一个决定。收信的人不假思索便知道自己手里握着什么：另一个生命的半小时，只献给他一人，不可分割，不可复制。消息会被删除。信会被收藏——在抽屉里，在匣子里，历经数十年，并在要紧的日子被重新读起。缓慢的词语，是唯一留下来的词语。

修习在节拍上谦逊，在功效上宏大：每月一封信，写给一个没有在等它的人。体裁古老而经受过考验。载着一句精确称赞的感谢信——给当年的老师，给节庆之后的朋友，给作品至今牢固的匠人：第一部的认可之章，以其最持久的形态。回忆之信——还记得吗？——把一段共同的篇章还给一个人，并借此说：它没有丢失，我与你一同保管着它。长久沉默之后的架桥之信——不索取解释也不给出解释，只是把门重新挂回铰链上。还有那门高级课程：生前之信——把否则要在葬礼上说的话说出来——给父亲，给挚友，给同路人。没有任何理由把这些句子往后推，往后推却有极大的风险。

持守这项修习的人，一年之后握有关于自己心灵的十二个半小时的记录——并且十二次经历了任何消息都无法引发的事：那通嗓音发紧的电话，那页被收藏的信纸，那封本身又是一封信的回信。因为信生信；缓慢的词语邀来缓慢的词语，而在两个人之间，便生出自历史上伟大书信集以来一直如此的东西：一场因有助跑而吃水深沉的对话。归根到底，书信属于本书，因为它把全部教诲装进一只信封——被赠出而非被节省的时间；凝固成墨迹的专注；一门手上的功夫；还有一件在寄信人有朝一日搁笔之后依然存留的东西。聊天记录无人继承。信，有人继承。

馈赠的艺术

第一部的好客是敞开的门；馈赠是它出行的手足——离开家门、到对方生活之处寻见对方的礼物。它是人类最古老的艺术之一，也是最败落的艺术之一。现代世界把馈赠变成了采买：一个金额、一张券、日历上的一项义务——没有意义的价值，在一种心照不宣的默契中被递出：这样给的，其实等于没给。纯粹的生活把关系倒转过来：在真正的礼物里，价值是最不足道的，意义是一切。礼物是凝固的专注——是这样一个证明：当你谈起自己时，有人在听；当你不在场时，有人记得。

所以这个家的伟大礼物很少是昂贵的，而是精确的。朋友完婚那一年的那瓶酒。自家炉里的面包，趁热递到手中。那晚一起听过的录音——那个两人都不会忘记的夜晚。对方念叨过三次“总得置办一件”却始终没舍得的那件工具。时辰本身：赠出的下午、亲手做的饭、揽到自己身上的路程。这些礼物中的每一件都在说同一句话，而这是一个人能对另一个人说出的最珍贵的话：我看见了。所以馈赠的修习早在时机之前就开始了——它在于收集：像侍酒师品鉴那样倾听自己圈子里的人，早已为每个节日备好了礼物。而这门修习在同样变得稀罕的领受的艺术中完成：慢慢拆开礼物，认出其中的专注，并把它说出名来。因为馈赠发生在圆圈之中——第一部会说：如同分享的那瓶酒。礼与谢是斟酒与碰杯；一个两者都做得精确的圈子，无需日历便知道自己富足。

宽恕 — 澄清

本书谈过纯粹的酒、纯粹的水、纯粹的词——它也必须谈那种不涉及任何物质、只关乎人与人之间那片空间的澄清：宽恕。因为关系也会浑浊。积怨是它的沉渣——未被回应的伤害、陈年的争执、默默续记的账目——它像一切浑浊那样缓慢发作：淤塞言语，冷却餐桌，把忠诚变成义务，把亲近变成惯性。第一部的明晰是预防：趁早和气说出的话，永远无需被宽恕。但没有一种人生躲得开预防为时已晚的情形。对付它们只有一味药，而它是人类禀赋中被误解最深的一味。

所以先说宽恕不是什么。它不是认可——行为仍是它曾是的样子，对它的评判亦然。它不是遗忘——记忆不听指令，也不该听；第一部说过，忠诚是带着记忆的爱，这话对它的伤疤同样成立。它也不是不惜代价的修复——人可以宽恕，同时在距离乃明智之处保持距离。宽恕是件更清醒也更宏大的事：了结这本账的决心。不是因为账已结清，而是因为继续记账会毁掉债主——积怨是世上唯一一笔由受害者支付利息的债务。修习分两级。小宽恕，每日的：被别的车加塞、刺耳的语气、被忘记的承诺——当场勾销，凭内心一挥，作为原则；收集小账目的人，年底会攒下满满一本毒。大宽恕，稀少而艰难：不要把它当作感觉去等待，而要把它当作决定去开始——感觉是收成，决定是播种，而两者之间，如同本书的每一座葡萄园，横着时间。

两个补笔使修习完整。其一：能够请求宽恕——说出自己的过失，不带“但是”，不带“要不是你先”；这是明晰最艰难的形态，也是现存最快的澄清。其二，最安静的：宽恕自己。当年的错误决定、蹉跎的岁月、收不回的那句话——不少人对自己记着一生中最长的一本账，而本部没有一项修习能在双手被缚时成功。此处同样适用酒窖法则：封存，而不是倒掉；留下教训，而不是留下重负。宽恕过的人——宽恕过他人也宽恕过自己——认得那之后的感觉，而且它是身体性的：那是大扫除之后、窗户敞开着的感受。关系重新澄澈。下一杯共饮时，尝得出来。

感恩 — 夜晚的盘点

如果认可——第三根支柱——是看见他人成就的目光，那么感恩就是同一道目光转向自己的人生：把所领受的认作所领受的能力——而不是把它记作理所当然。它是本书诸德中最安静的一个，或许也是承重的大梁；因为没有它，其余一切都会走味。未经感谢的享受会变钝——这是习惯的铁律，它能在

数月之内把任何奢华变成墙纸。最丰盛的餐桌、最真实的声场、最忠实的手：一切一旦显得稳妥，便都隐没不见了。感恩是对这种失明唯一已知的药。细看起来，它是一门把自己的人生一次又一次当作初见来看的艺术。

而它可以修习——这是它的好消息。修习名叫夜晚的盘点，花费三分钟：在一天的尽头，就着最后一支蜡烛，或在入睡前的黑暗里，说出这一天的三件事——精确地说出，而非笼统地——三件曾是礼物的事。不是“家人”，而是餐桌上让所有人都笑起来的孩子们的那句话。不是“健康”，而是穿过清冷早晨的那段脚步轻快的路。不是“酒”，而是第三杯里的那一分钟——谈话在那一刻拐上了整个夜晚为之而设的弯。精确是全部的诀窍：它迫使目光把这一天重走一遍，找到第一遍所错过的——并借此为明天练出这双眼睛。做这盘点几个月的人，会察觉一种位移：他白天就已经在收集了。在寻常事物之中，一个低低的声音报到——这是今晚的一件——在那一刻，感恩就从一张结算表变成了一个感官。这是第一部所开办的那所学校的最后一级：先是舌头学会品尝，然后耳朵学会倾听，然后眼睛学会看见——最后，心学会数算。一个夜里能找到三件真礼物的人，拥有富足的一生。不是因为他的生活比别人的更富足——而是因为他是那个察觉到的人。

卷四 — 生长之物

园圃 — 门前的导师

第一部在每一页上都把大自然赞为导师——在葡萄园里，在牧场上，在橄榄林中。但有一个地方，人人都能亲自聘请这位导师，或大或小到极致：园圃。不必是庄园。一方高畦足矣，一只阳台花箱，厨房窗台上的三盆香草——功课是一样的，因为它不系于面积，而系于关系：在这里，一个人为一个按大自然的历法而非自己的历法生长的生命承担起责任。因此园圃是纯粹生活最完备的练功器械——五根支柱立于一小块土地之上。联结：把双手插进土里，便懂得“根基”一词的含义。成长：播下数月之后才会道谢的种子，用手指学会长远的思考。认可：第一次真切看见那位农人做成了什么——人们吃着他的作品却不认识他。忠诚：园圃不宽恕一个疏忽的夏天——它是关系，不是财产。还有明晰：没有哪里的回答更诚实；土地不谄媚。

而园圃把它教的东西加倍奉还。它给出唯一不经运输的食物：藤与盘之间三十秒路程的番茄，只在厨师手中才被掐下的罗勒——第一部描绘过的那把标尺的零点，一切其他滋味都必须以它为度。它给出最可靠的谦卑：种园子的人每年都在某处失败——败给天气，败给蜗牛，败给自己的急躁——从而学会与更强大者共事之人的从容。它还在最深处给出对那条唯一真理的每日观照——整座家宅正立于其上：完美之物是长成的，不是造出的；人可以侍奉它，却不能号令它；耐心不是等待的时间，而是爱的一种形态。指甲缝里带着泥土的人，不再阅读本书——他认识它。As pure as nature intended：在园圃里，这不是标签上的许诺。这是清晨——人走出去，看夜里发生了什么。

树 — 为后天而栽种

本部的园圃是季节的学校；树是数十年的学校。种一棵树，是人赤手所能作出的最长的意愿宣告：核桃树为孙辈结果，橡树为无人知晓姓名的人们成荫——种树的人在种下的那一刻便知道这一点，却仍然种下，而正是这个“仍然”，就是修习。世上一切智慧传统都懂得此理，并把树立为自己的徽记；那句古话——哪怕在最后一日也当栽下一株小树——不是硬撑的口号，而是第一部称为长远思考的那件事最凝练的总结：为超出自身之物而工作——严肃的定义，写在泥土里。

这项修习要按字面执行，而它自有时机：人生的转折处，当有一棵树。诞生之树，为孩子而种，与他一同长大，有朝一日他会把它指给自己的子看。婚礼之树，给誓言一个扎根的形态。为逝去之人的树——纪念最古老也最疗愈的形态，因为它把哀伤变成可以浇灌的东西，并给疼痛一个方向：向上。没有自家土地之处自有出路——乡里的果树草地、造林的地块、认养的树；起决定作用的不是产权，而是行动。而有地的人，请偏爱古老的与结果的：被工业淘汰的果树品种、核桃、板栗、屋前的楸树——将来会有人坐在树下的树。因为这是修习的后一半，第一部在逆境之章里早已预告：坐到老树下去。种树的人，是在向一笔基金缴款，日后会有别人从中支取安慰。一个下午没有比这更好的用途了。

树教的东西，没有别的生灵演示得如此耐心：扎根者的从容。它不逃避风暴，却极少折断——它在好年景里深深奠基，坏年景里便靠此度日；这个转喻无须拆解。它不可见地生长——没有哪一天显出进展，每个十年都显出蜕变；它是对急躁活生生的反驳，从厨房窗口就能望见。它比种树的人活得久，而这并非冒犯，而正是意义所在：种过树的人在将来有见证者——在他的声音早已消散之后，他的决心仍在某些地方投下浓荫。传承与放手的章节将会讲，如何把本事与器物放进他人之手。树是它们最朴素的预科：把生命放进土里，然后松手——它便长得比自己曾经的样子更大。

旅行 — 在路上保持纯粹

纯粹的生活系于餐桌、家宅与圈子——正因如此，它需要一章，留给三者俱缺的日子。因为人要出行，而旅行是一切生活方式的火之试炼：在家，环境托着你；在路上，托着你的只有你已内化的东西。何况现代的旅行自己也落入了本书所反对的那种加速——打卡式的清点地方，追逐地方的影像而非地方本身，归来时比出发时更疲惫。纯粹的旅行掉转方向。它的尺度不是看了多少，而是感受了多少；不是地方的数目，而是一个地方的深度。

它的修习是匆忙时代之前通行的旅人古艺。地方要少，地方要深：一条山谷里的一星期，胜过三天里的三个国家——要到第四天，一个地方才开始与你交谈；在那之前它只出示自己的明信片。从餐桌入境：清晨的集市、当地的面包、脚下这面山坡的酒、只在此地才有的那道菜——第一部教过，出身尝得出来；旅行是去源头品鉴的机会。寻访手艺人：每一片诚实的土地上都住着按先辈的做法做东西的人——奶酪匠、织工、造船的、酿酒的——在他们作坊里的一小时，比任何博物馆都更是这个国家。而第二层皮肤在路上得到字面意义的验

证：几件真材实料的衣物，应付得了任何气候，装了两周的箱子也不带旅尘的气味——纯粹旅人的行李轻，因为他的东西真。但归根到底，旅行服务于与本书一切相同的目的，只是绕道异乡：它为本己磨砺感官。真正尝过异乡厨房之地的人，回家重新尝出自己的家；在异乡山谷寻得缓慢的人，归来时认出它在家中失落于何处。最纯粹的旅行不是走向远方——而是绕着自己的人生走一圈，第一次从外面看见它。最好的旅行看归程便知：抵达时不是如释重负，而是更加富足——并且当晚就把餐桌摆上。

收藏 — 甄选的艺术

第一部审视了占有，剔除了种种伪装；本章转向占有所能采取的最高贵的形态：收藏。堆积与收藏之间隔着一个世界，而这世界一语道破：堆由际遇而长，藏由判断而长。一个真正的收藏——酒也好，表也好，录音、旧相机、书籍也好——是物之形态的认可：每一件都被看过、验过、懂过并被认定配得上，而这一列器物同时讲述两个故事——那个领域的故事，和收藏者的故事：他日益长进的眼力，像年轮一样刻画在他的取舍里。所以收藏若行之得法，便是一所学校：它培育鉴赏力，如同酒培育味觉——人学会年代、笔迹、赝品、精微之处；在自己选定的题目上，习得第一部称为品格之感官的那种判断力。

修习有三条规矩，它们把甄选者与堆积者分开。其一：一个收藏，而不是七个堆。收藏之力在深不在散——宁要一个有鉴赏的领域，不要五个只有胃口的领域；限制在此处一如本书处处所言，不是贫乏，而是精通的前提。其二：收藏要有账，不能只是有。每一件都有它的故事，都当记录在案——来历、机缘、特别之处；没有名录的收藏是一段失语的记忆，而对将来继承它的人而言，名录是价值的一半。其三，最要紧的：收藏要与人分享。酒要喝——与对的人，在对的时机；录音要放；相机要拍；书要外借。只被看守的收藏，是一座带目录的坟场。活着的收藏，是好客的器具——每一件都是一个等候自己时机的夜晚。

还有第四条规矩看守着前三条，因为收藏有它的阴影，收藏的人认得它：收藏开始占有收藏者的那一刻——当寻找变得比寻见更重要，拥有变得比使用更重要，架上的空缺响过架上所立的一切。第一部的试金石在此处以更锋利的形态适用：人必须松弛地坐在椅子上。对治的修习是偶尔的赠出——把收藏中的一件送到它所归属的人那里：把那个年份的酒送给那年出生的人；把相机送给刚开始拍照的孩子。这是收藏的体检，也同时是它最美的时刻——因为一个舍得从中赠出的收藏，才属于它的主人。而一件带着故事、连同故事一起传出的藏品，是本书所知最完满的礼物：专注，成熟为一件器物。

记忆 — 一生的档案

这个时代拍下的照片比此前所有世纪的总和还多——记得却更差。这不是悖论，而是后果：一万张再无人翻看的影像不是记忆，而是记忆把自己埋葬在自己之下。记住，如同本书中一切有价值的事，不是数量问题而是照料问题——是一门带着工具与仪式的手艺；当影像还稀罕时，各家都还擅长：相册、写了字的背面、放映机旁的夜晚、每逢节庆便圆润一分的那段家常轶事。这门手艺要找回来——不是出于怀旧，而是出于第一部摆在几代人餐桌上的那个理由：一个家庭、一个圈子、一段人生需要把自己的历史放在伸手可及之处，因为过去不是仓库。它是居所中的一个房间，必须布置起来，人才进得去。

修习有三件工具。第一件是年册：每年一次，在一个安静的星期里，从数千张影像中做出那一本书——一百张，不多，印出来，装订好，注明地点与人名，需要一句话之处添上一句话。挑选才是真正的工作，也是真正的收获：人把自己的一年重走一遍，就像感恩的夜晚盘点，只是放大了尺度——留下的不是这一年的记录，而是它的蒸馏。二十本这样的册子，日后便是这个家的宝藏；世上没有一块硬盘会被人那样翻阅。第二件工具是写下的轶事：每个家庭、每段友谊都活在一套讲述的故事之上——若无人写下，便随讲述者一同死去。一个本子足矣，每月一篇，照餐桌上讲的样子写。第三件：写了字的器物。祖父的表、婚礼之年的那瓶酒、第一台亲手装的机器——一张三句话的字条，就把物件变成传家之物；没有它，一代人之后它就被卖掉，因为再没有人知道它承载着什么。

经营一生档案的人，所做的比他自己察觉的更深。他在以年为尺度练习感恩的眼睛——因为挑选的人必须掂量。他在为几代人的餐桌修建它的藏书室——相册与本子，正是日后以最温和的方式把逝者请进屋来的东西，如第一部谈祖母的菜谱时所说。而且他顺带学到关于时间的最后一课：被记住的一生比只被度过的一生更长。那些只是发生过的年头，回望时缩成了天气；那些被打捞上岸的年头——被挑选、被题写、被讲述的——始终可以重新走进去。记住，是一门给自己的人生以绵长的艺术：不是靠攏紧，而是靠镶嵌。这也是这个家严格意义上的酒窖功夫：把好年份妥善窖藏，好让人重新寻见。

传承 — 论师与徒

第一部讲过家族的遗产——那些经由感官继续旅行的菜谱、瓶子与仪式。本章把这思想扩展到血缘之外：纯粹的生活认得第二种承继，精通的承继。本书

所赞美的一切，都是人传给人的——这个家没有一门手艺离得开托举它的那条手的链条：在老师傅身边站到听得懂木桶为止的酒窖主管；从某人那里学会隐形缝线的女裁缝，而那人又是从另一人那里学来；创始人不只给他看电路、更给他看严肃的年轻工程师。知识可以印刷。本事只在人与人之间旅行，在共同的时辰里，靠演示、靠观看、靠纠正——而在这些时辰不再发生之处，本事死去。每一代人都是一座窄桥，世上全部的本事都必须从桥上背过去。它没有仓库。只有我们。

所以传承不是人生黄昏的任务，而是人生正午的姿态——它有两个互为条件的方向。其一：收一个徒弟。不必正式，不必发证——只须像自古以来那样：做你最拿手的事时，让一个人站在你身边。单位里的年轻同事，灶台边的孩子，试听室里那位被你打开耳朵的朋友。讲解自己本事的人，把它第二次、也更深地理解了一遍；徒弟从来也是师傅的磨刀石。其二：自己仍做徒弟。本事最致命的一句话是“这个我早就会了”——它恰恰在成长（第二根支柱）开始见效之处将其终结。这个家的长者、它真正的酒窖主管，认起来是这样的：七十岁了还在问、还在尝、还在惊叹、还肯被纠正——被一个更年轻的人纠正，只要年轻人有理。一个人人各有所长为师、各有所短为徒的圈子，找到了人类共同体最完美的构造：人人托举，人人被托举。而一旦经历过自己的本事如何在他入手中活下去——徒弟烤出了面包、读懂了山坡、落准了缝线，或许比自己还好——就认得一种占有从不给予的欢喜。那是葡萄园的欢喜：种下了，它便离了自己继续生长。关于劳作的一生，没有比这更大的话可说了。

美 — 灵魂的日用之粮

本部的末尾立着那项一路无声伴随其余一切的修习，现在该叫出它的名字了：美。它在第一部里无处不在——在摆好的餐桌与长成的木料里，在烛火与声响里，在一句称赞的句法与斟酒的手势里——可是时代给它挂上了一个需要摘除的嫌疑：仿佛美是装饰、是表面、是必需品中最可省去的部分。真相恰恰相反，一切古老的文明都懂：美是一种粮食。数周看不见、听不见、摸不到任何美的人，在一个医学无以命名的部位挨饿——变得迟钝、易怒、狭小。而每天摄取一点美的人，以同样无以命名的方式得到饱足：更从容，更宽厚，更开阔。美不是对已了结之人生的犒赏。它是燃料。

修习有两半，领受的一半与给予的一半。领受的一半：每天完整地领取一份美——不是顺路，而是带着它所要求的驻足。光线倾斜时窗前的那两分钟。一支曲子，不被切分，闭着眼睛。一页读了两遍的散文，因为它造得像一把好椅

子。望进一张自以为熟识的脸。这与酒与静默是同一种功课：美只向留下来的人敞开。而给予的一半更为成熟，它是本部真正的拱顶石：每天亲手设立一份美。不必宏大——那张除了自家人再无宾客的餐桌上的一枝花；明明袋子就够、却仍选用的那只碗；说得比必要更美的那句话；在一个只是路过的地方留下的整齐。这样行事的人，走完了教诲的最后一步：从享用者到给予者，从世界的客人到它的主人。因为设立美，就是在世界的某一点上说：这里用了心，因为人配得上。这就是全部哲学，收在一个手势里——纯粹为道路，爱为目标，而在两者之间，每日一新的，是那件做得美的小事。从来没有指望过更多。而更少，不够。

卷五 — 高阶修习

此前各卷修习的是手上功夫——今天就能用双手与日历去做的事。这最后一卷修习的是心境：惊叹、平静、放手。它们无法像散步那样开方，无法像书信那样排期；它们从手上功夫里长出来，如同品格从修习里长出来——第一部教过这条法则，而高阶修习是它最成熟的应用。持守静默一刻钟的人，早已在修习平静；做夜晚盘点的人，早已在修习惊叹；宽恕并传承的人，早已在修习放手。在这里，三者只是领受自己的名字、自己的位分——和最后的开刃。

惊叹 — 清醒的开端

第一部的开端立着孩子们——那些毫无保留地把自己交流出去的人，因为生活还没有教会他们提防。这卷高阶修习，从孩子们额外会的、成人却渐渐荒疏的本事开始：惊叹。孩子看见甲虫、起重机、雷雨前的天空，便因这世界的全然不可思议而全然在场。成人看见同样的东西，却什么也没看见——不是世界变得平常了，而是习惯，本书每一章的老对手，把它最彻底的工作施加在了感知本身之上：它给奇妙之物贴上“已知”的标签，归档了事。惊叹，就是把这标签重新揭下来的能力。它不是天真——恰恰相反，它是精确的最高形态：不肯被重复欺骗的目光。

修习是每日一次的“去理所当然”：每天拦下一件理所当然之事，真正端详它。一杯水——它在山体中跋涉了数十年，只为这一口清冽。自己的耳朵——一台从气压的波动中造出小提琴、并能分辨人声的仪器，比这个家里任何器材都精微。一只面包——早餐桌上一万年的人类史。园圃里的一粒种子——它携带的图纸，令一切工程壮举自惭形秽。多知道一些是有帮助的：知识不是惊叹的敌人，而是它的放大镜——酿酒人对发酵的惊叹深于外行，工程师对耳朵的惊叹深于常人；对一件事认识得越精确，它就越显得不可思议。有孩子也帮忙，或者去借一个：牵在手里的孩子是一位在岗的惊叹之师——只须跟着他的问题走，而不是把它们打断。惊叹是感恩的前阶，也是它的燃料：只有先被认出并非理所当然的东西，才谈得上掂量——本部的夜晚盘点，正靠白天惊叹过的眼睛活着。而在更深处，它是这个家生命感受的根：as pure as nature intended，首先是一句惊叹之语——是在那些无人发明、却比我们的一切发明更完美的解答面前的一个躬身。会惊叹的人与世界永无了局；对他而言没有已办结的事物，只有未穷尽的事物。这就是为这卷高阶修习奠基的清醒开端：世界没有变得平常。我们只是累了。惊叹就是醒来——每天可得，一次一件。

平静 — 灵魂的耐候性

第一部在逆境之章里展示过，当生活驶入坏天气，什么在承托：仪式、圈子、大自然。本章修习的是那份可以在天气之前就已在场的心境——平静。这个词需要解释，因为它有一个假孪生兄弟：冷漠。冷漠的人感觉得更少；平静的人感觉到一切，却不被卷走。平静不是冷，而是吃水——压了舱的船与轻船行在同样的浪里，却不倾覆。这个家的葡萄园按职业就认得这份心境：酿酒人经历冰雹、霜冻与好年景，几十年间学会平静的内核是什么——拒绝把对整体的裁决交给任何一场天气。他说：年份各有不同。然后接着干活。

修习有三个手法，全都不起眼，全都管用。其一是五年之问：在血气上涌的一刻——怒火、冒犯、挫败——只问这一个问题：五年之后，这件事还算数吗？诚实的回答以惊人的力度梳理生活：一天里十场风暴，有九场五年后连轶事都算不上——那么它们今天就只配得上五年后人们会给它们的那份平静。其二是回复前的一夜：凡刺伤人、激怒人的，当天不作答——不是出于软弱，而是出于手艺；第一部教过，一切好东西都需要时间，这对回复如同对酒一样成立：窖过一夜的那份几乎总是更好的，而且它常常变得多余——那是一切回复中最好的一种。其三是本部的呼吸，动真格地用上：刺激与反应之间，三次悠长的吐纳——把人和条件反射区分开来的那二十秒。

平静的酬报先在别人身上显形，然后自己才察觉：你成了一个让旁人安静下来的人。家庭、圈子、工坊——本书的一切共同体都至少需要一个在风暴中不提高嗓门的人，而这个人气候的影响胜过任何一个大嗓门；从容像恐慌一样会传染，只是更慢，也更持久。而在内里生长的，是斯多噶派称为城堡、本部的静默一刻钟每日修筑的那个东西：一个不容讨价还价的地方——不是对抗情感，而是在情感之下。平静的人什么也不错过；他在每场庆典上最在场，因为没有一种躁动拽得走他；在每场不幸里最有用，因为没有一场不幸卷得走他。他只是不再把天气错认成气候。年份各有不同。活接着干。而以十年计数的收成，会证明从容有理。

放手 — 轻盈的手

高阶修习的末尾，立着最难也最安静的一项：放手。本书谈了许多“持守”——持守仪式，持守友谊，持守标准——没有一句要收回。但持守有一个宗师级，那就是轻盈的手：握而不攥；拥有而不被拥有；去爱，而不扣留必须变化的东西。第一部奠定了根基：它把“松弛地坐在椅子上”立为一切占有的试金

石,并借Spätlese之象教导衰老即收获——本书中的一切都是借来的:器物、角色、气力、人、岁月。借贷不折损价值;它奠定价值。但它索要一门无人生而会之的艺术,而本部的每一项修习都在暗中协同操练它:用张开的手去持守的艺术。

修习自小处开始,随人生而长大。小处:本部早已传授、只是未曾点破的每日放手——夜夜把一切从手中放下的睡眠;把账目了结的宽恕;让心爱之物歇一歇的节度;种下便托付给土地的树。修习这些章节的人,已经在放手了。更大处:生前的赠予——收藏之章的妙手,转向了整体。趁自己还能亲历那份欢喜,把有归宿的器物送到它们的人那里;把年轻人担得起的责任真正交出去——带着酒窖主管对木桶的那种信任:不要动辄开盖查验。本部的传承是教;放手是它的成全——因为只有不再攥着的东西,才算传了出去。而最大处:角色。总有一天,创始人不再事事拍板,父亲不再路路指点,师傅不再针针过目——而艺术在于:自己选定这一天,而不是被这一天选中。交接是角色最后一次行使主权,而非它的败局。

学会轻盈之手的人,会做出一切传统都许诺过、却仍须各人亲证的发现:什么也没有失去。赠出的酒,在朋友的杯中飘香——你就在场。交出的事业,在他手中继续生长——种下了,传承之章说过,它便离了你生长。辞别的角色,为角色里装不下的东西腾出了地方:清福、孙辈、园圃、久久的惊叹。放手不是体面的失去;它是馈赠的最后形态——把自己的现在赠给未来,换回任何攥紧都永不给予的东西:轻盈。古老的意象说得更简:就用其中一个,为这卷高阶修习作结吧——水,握紧拳头是留不住的;只有摊开手掌去舀。纯粹的生活正是这样持守它所爱的一切:以张开的手,日日重新舀起。握得轻的人,握得最久。

尾声 — 修习反过来修习我们

二十九项修习，就这样立起来了：静默与呼吸，水与火，光与居所；行走与双手，节度与睡眠，时间、对器物的主权，以及第七日；言语与礼貌，书信、馈赠、宽恕与感恩；园圃与树，旅行，收藏与记忆，传承与美；未了是惊叹、平静与放手。没有一项是难的。没有一项花得上值得一提的钱。合在一起，它们是一生。而哪怕只从一项开始的人——就在今晚——过些时日便会察觉每个认真踏上此路的人都察觉到的事：修习反过来修习我们。你开始寻找静默，静默便开始找到你。你照料园圃，园圃便回头照料你。你设立美，你自己的人生便美得超出当初的决心所及。这是纯粹生活最后的秘密，而它根本不是秘密：这不过是一切有生命之物在被认真对待时作答的方式。

第一部以一个夜晚的邀请作结——摆好的餐桌，诚实的酒瓶，值得为之沉默的音乐。这第二部以一个清晨的邀请作结。因为夜晚显明人为何而活；清晨决定人如何去活。那么：今天就从本部中选定一扇门——也许是静默的一刻钟，或每日之路，或夜晚的盘点——连开一周，每天，不声张，无旁证。本书所求，不过如此。它从未求过更多。大宅由小石砌成，伟大的年份由葡萄园里一个个单独的日子酿成，伟大的人生由修习过的清晨筑成。

而若数周或数月之后有人问起，什么变了——会有人问的，因为这些变化在一个人身上看得出来——那时你便能给出本书的回答，用一句如今才算完整的话：纯粹是道路。爱是目标。修习是桥梁。

欢迎加入这个家庭。

