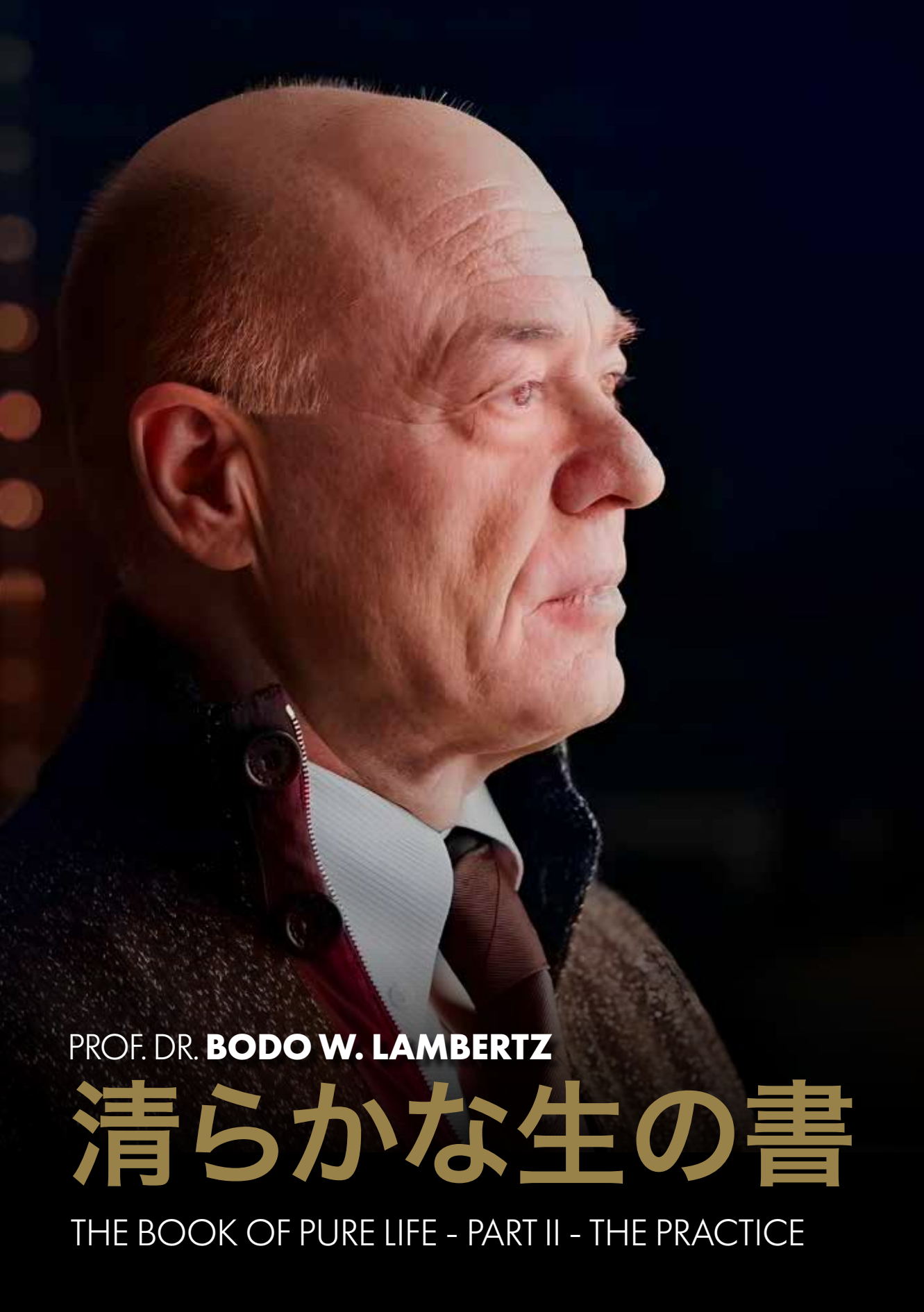




PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

清らかな生の書

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



清らかな生の書 II

The Book of Pure Life II

深化 — 清らかな生の稽古

初版・2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG・Wilten bei Wollerau・スイス

第一巻をただ読んだだけでなく、
理解したすべての人へ——清らかな生は
所有するものではなく、稽古するものであると。毎日。



序文

この著作の第一巻は、清らかな生とは何か、どこから来るのかを語った——二つの愛を抱いた学生から、すべてが注ぎ込む一文まで。清らかさは道、愛は目的、という一文まで。あの書物が旅立って以来、多くの言語で、実にさまざまな人々から、繰り返し同じ問いが私に届く。それは「本当なのか」ではない。「では、どう生きればいいのか——明日の朝、七時に」である。この第二巻が、私の答えである。

この巻に新しい真理はない。真理は第一巻にあり、交渉の余地あるものにはなっていない。この巻にあるのは稽古である——二十九、静けさの十五分から手放す術まで。ひとつとして私が発明したものではない。私は生涯をかけてそれらを集めてきた。学生の部屋で、葡萄畑で、工房で、千の食卓で、試聴室で、アルプスとカリブのあいだの旅で。信念を日常に変える手わざである。この巻に記したすべてを、私自身が稽古してきた——多くは今も稽古している。この学校に卒業はなく、それこそがその最良の報せなのだ。

この巻は第一巻とは違う読み方をしてほしい。第一巻はゆっくり読まれることを望んだ。この巻は使われることを望む。一章を選び——ひとつで足りる——それに一週間を与えよ。毎日、騒ぎ立てずに。稽古はわざと小さくしてある。小さな習慣が大きな人生を築くさまを見せてもらって以来、私は大きな決意を信用していない。葡萄畑は毎年それを教え直す。年号を作るのは嵐ではなく、多くの目立たぬ日々なのだ。

これは付録でも補遺でもない。ひとつの約束の後半である——言葉の最も文字どおりの意味で、あなたの手の中にある部分だ。そこにおいて私は、自分が毎朝みずから願うものをあなたに願う。静かな始まり、歩かれた道、精確な称賛、少しの設けられた美——そして、留まる人々を。

ようこそ、家族へ。

ヴィレン・バイ・ヴォレラウにて、2026年夏

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
創業者・発明者・APANI
— As Pure As Nature Intended

目次

序文	3
プロローグ — 頂から谷へ	9
第一の書 — 静かな元素	11
静けさの稽古 — 毎日の十五分	11
呼吸 — 最初の糧	11
水 — 最初の清らかな元素	12
火 — 最古の伴侶	13
光 — 太陽から蠟燭まで	14
空間 — 静かな告白としての住まい	14
第二の書 — 一日の中の身体	17
歩くこと — 足で考える	17
手 — 指で考える	18
節度 — 足るを知る術	19
眠り — 味方としての夜	20
時間 — 唯一の財産	21
デジタルの清らかさ — 機器の主であり続ける	21
第七の日 — 休息の術	22
第三の書 — 共に生きる術	25
言葉 — 清らかな言葉	25
礼儀 — 小さな形	25
手紙 — 遅い言葉	26
贈ることの術	27
赦し — 浄化	28
感謝 — 夜の棚卸し	29
第四の書 — 育つもの	31

庭 — 戸口の師	31
木 — 明後日のために植える	31
旅 — 道中も清らかであること	32
蒐集 — 選び抜く術	33
記憶 — 人生の記録庫	34
伝承 — 師と弟子について	35
美 — 魂の日々の糧	36
 第五の書 — 高き稽古	 39
驚嘆 — 目覚めた始まり	39
平静 — 魂の耐候性	40
手放すこと — 軽やかな手	41
 エピローグ — 稽古が稽古し返す	 43

プロローグ ― 頂から谷へ

この著作の第一巻は、ひとつの頂で終わった——親愛と敬意から育つ愛、そして比類なき生の感覚という頂で。そこに至った者は、書物を閉じて満ち足りてもよいだろう。だが、かつて頂に立ったことのある者は皆知っている。頂は住まう場所ではない。人は見るために登り、そして生が営まれる谷へと降りてゆき、見たものを日々の中へ携えてゆくのだ。この第二巻は、両手いっぱいの下山である。清らかな生の方向を受け継ぎ、より深くへと導く——新しい真理によってではない。真理は第一巻で語り尽くされた。そうではなく、稽古によって。具体的で、毎日の、繰り返しうる手わざによって、哲学は道具のように手に取れるものとなる。

なぜなら、これがこの著作が読者に負う最後の誠実さだからである。理解しただけの生の形は、まだ自分のものではない。人が所有するのは、稽古したものだけだ。ピアニストは読書によってソナタを理解せず、醸造家は地図によって斜面を知らず、人間は同意によって清らかな生を得ない。続く書物はゆえに教えの続編ではなく、その稽古場である——同じ庭へ通じる二十九の扉。すべてを開く必要はない。ただ一つを、毎日開けば、始まりには足りる。あとは葡萄畑ですべてがそうであるように続く。根から、時とともに、おのずから。

この巻の順序は生に従い、体系には従わない。第一の書は静かな元素を集める——静けさと呼吸、水と火、光と空間。一日がその中で営まれるものたちである。第二の書は身体を一日の中へ連れてゆく——歩くことと手、節度と眠り、時間、機器、そして第七の日。第三の書は共に生きる術を稽古する——言葉と礼儀、手紙、贈ること、赦し、感謝。第四の書は育つものに属する——庭と木、旅、蒐集と記憶、伝承と美。そして第五の書は最後に高き稽古へ昇る——驚嘆、平静、手放すこと。すべての手わざが注ぎ込む心の構えである。各章は独立しており、どこからでも始められる。合わせれば、副題の約束するものとなる。すなわち深化。もはや「何を」「なぜ」ではなく——「いかに」を、毎朝新たに。

第一の書 — 静かな元素

静けさの稽古 — 毎日の十五分

第一巻は静けさをすべての音楽の母と呼んだ。この章はそれを約束の時間に変える。世界がたまたま許すときにだけ訪れる静けさは贈り物だが、毎日みずから訪ねる静けさは力である。稽古は拍子抜けするほど単純だ。一日に十五分、同じ時刻に、同じ場所で、機器なく、課題なく、目的なく。座る。呼吸する。何も発信されないとき、何が残るかを聴く。最初の数日は騒がしい——騒いでいるのは世界ではなく、発信に慣れ受信を忘れた自分の頭である。それでも座り続ける。一週間で頭は静まる。一月で、静けさが初めから語っていたことが聞こえ始める。

静けさが語ることは人ごとに異なり、人ごとに重要である。先延ばしにした決断が名乗り出る。忘れていた友が思い浮かぶ。一日じゅう多数決で退けられていた身体が語る。着想が訪れる——騒音より静かであるがゆえに、騒音の中には決して来ない類の着想が。偉大な文化はこれを知り、静けさを建築に組み込んだ。修道院を、庭園を、木の下ベンチを。清らかな生はそれを一日の中に組み込む。そして報いは十五分をはるかに超える。静けさを毎日稽古する者は、それを携えて歩く。争いにおいて穏やかに、判断において遅く、動じにくくなる——自制するからではなく、交渉の行われない場所を自分の内に知っているからだ。この十五分は世界で最も安い砦である。無から築かれ、そして持ちこたえる。

呼吸 — 最初の糧

最初の一口の水より前に、最初の食事より前に、人間の最初の糧がある。呼吸である。一日に二万回、身体は世界を取り込み、返す——そのほとんど一つとして気づかれることはない。しかし呼吸は人間の全装備の中で唯一無二だ。ひとりだけで起こり、同時に導くことのできる、唯一の生命機能なのである。心臓は命令に従わず、消化は誰にも尋ねない——だが呼吸は意志と自然の敷居に立つ。まさにそれゆえ、幾千年ものあいだ、あらゆる沈潜の流派の道具であった。精神が身体に、身体が精神に達する橋である。呼吸を導く者は人間全体を導く。世界最古の知恵であり、しかも何の費用もかからない。

稽古は敷居の稽古である。人の一日は敷居からなる——難しい対話の待つ扉の前、食事の最初の一口の前、騒がしい一日を終えて我が家に入る前、試聴室の最初の一音の前。そのそれぞれの敷居で、三つの呼吸。鼻からゆっくり吸い、その倍ゆっくり吐く——秘密は長い呼気にある。それは百万年前から身体が安らぎで応えてきた合図なのだ。三呼吸は二十秒。そして扉をくぐる人間を変える。飛び込むのではなく、到着するのである。古人はこれを沈潜と呼んだ。言葉は正確だ——一日が散らしたものを集め、全き者として入るのだから。

敷居の呼吸を数週間稽古する者は、その静かな広がりを見出す。呼吸は晴雨計となる。浅く高い息づかいに、過ちとなる前の焦りを察する。詰まった息に、毒となる前の呑み込んだ怒りを察する——そして事の只中で、誰にも見えぬまま、三つのゆっくりした呼吸で応えることができる。これはこの巻で最も控えめな稽古であり、おそらく最も携帯しやすい。場所も、時間も、装備も要らない——ただ、生の最初の糧はまた最初の薬でもあるという記憶だけを要する。第一巻は音と音のあいだの静けさを聴くことを教えた。呼吸はその静けさを身体の中へ移したものの——すべてを支える休止である。

水 — 最初の清らかな元素

第一巻がワインを、珈琲を、茶を語りながら水について沈黙したのは、奇妙な盲点であった——水こそ、この頁が敬うすべての始まりであるというのに。それは最初の飲み物にして最後の飲み物、身体の三分の二を成す元素、葡萄畑と水田と鱒と生命そのものの条件である。そして人間が摂りうる最も清らかな物質——あるいは、扱われ方次第で、最も裏切られた物質でもある。水は清らかなものすべてと同じく、おのれの出自を運ぶ。偉大な湧き水はその岩の味がする。花崗岩か、石灰岩か、数十年に及んだかもしれぬ山中の旅の味が。注意深く水を飲む者は、地質を飲んでいるのだ。

水の稽古には二つの面がある。感覚の面と、道徳の面である。感覚の面はこうだ。水をワインのように扱え。知識をもって選び、品位をもって供せよ——美しいグラスで、正しい温度で、食卓では添え物ではなく独自の声として。客に偉大な水を偉大な年号と同じ真剣さで注ぐ家は、まず客を驚かせ、やがて回心させる。ワインで鍛えられた舌は、水の中に静かな全世界を見出すからだ。道徳の面はより重い。水は、第一の柱である結びつきが最も直接に証される元素である。生きた泉の前に立ったことのある者は知っている。ここに流れるのは当たり前のもではなく、遺産なのだと。それを守ること——乏しい所では慎み、あら

ゆる所で敬うこと——は政治ではなく、最も液体的な形をとった感謝である。かくして輪はこの家の自然法へと閉じる。原型の百パーセント。水において、自然は原型を完成させて渡した。我らの唯一の務めは、それを損なわぬこと——そして忘れぬことである。

火 — 最古の伴侶

人間は家を持つ前に火を持った。そして家は火のまわりに発明されたのであり、その逆ではない。火は我らの種の最古の伴侶である。温め、守り、養い、集わせ、そして何よりも深く、我らの夜を形づくった。百万年のあいだ、人間のすべての一日は火明かりの中で終わり、その光の中で、この著作の主題たるものが生まれた。長い対話、物語、歌、輪。第一巻の「火の時間」は、その名を比喻としてではなく、遺産として負っている。そして本物の火が家々から消えたことは、時代の静かな損失に属する——集わせずに温める暖房と、鎮めずに明滅する画面とに置き換えられて。誰もが知り、誰も説明しない不思議はこれである。火は、人間を静める世界で唯一の明滅なのだ。画面は昂ぶらせ、炎はほどく——同じ動く光、正反対の効き目。その差は、騒音と音楽の差である。

稽古の名はこうだ。火にリズムの中の場所を与えよ。週に一度、本物の火を——暖炉のある所では暖炉を、庭では火鉢を、どちらもない所では食卓の誠実な蠟燭の一群で足りる。教えは小さな炎の中にすでに宿っているからだ。火は自分で熾すこと。忍耐と手わざをもって——削り屑から薪へ、近道なしに。火熾しは人類最古の親方試験であり、この著作の教えのすべての稽古だからである。準備、順序、元素への謙虚、休みなき注意。火は片手間には持てない。臨在を要求する。そしてまさにそれが火の贈り物なのだ。それから、人を火のまわりへ。火は独奏者ではなく、集める者である——火の席次は輪であり、世界最古の民主的な形式である。誰もが誰をも見え、さもなくば地位が要求するはずの中心を、炎が保つ。週の火をひと季節保つ者は、そのまわりに何が住み着くかに気づくだろう。食卓が生まなかった対話。誰も気まづくさせない長い沈黙——皆が熾火を見つめているからだ。何も与えられないのに残る子どもたち——あるいは、まさにそれゆえに残る子どもたち。火は反・画面である。何も見せず、すべてを開く。そしてほとんどついでに、この巻が至る所で稽古する時間への構えを教える——火には夜と同じく、生と同じく、位相があるからだ。明るい燃え上がり、真の温もりの宿る長く深い熾火、そして引き留めてはならぬ品位ある消えゆき。熾火は火のシュペートレーゼである。炎よりも熾火を好むことを学んだ者は、人間最古の伴侶から、この著作の最も若い教訓を学んだのである。

光 — 太陽から蠟燭まで

光ほど部屋と時間を完全に形づくる元素はなく、光ほど無思慮に扱われる元素もない。現代世界は光を民主化し、そのことで価値を下げた。どこでも手に入り、どこでも同じ——朝も真夜中も、事務所でも食卓でも、同じ平板な明るさ。劇の起伏なき永遠の昼である。だが人間はさすらう光の被造物だ。百万年のあいだ、朝は斜めの黄金を、正午は垂直の明晰を、夕べは深い赤を、夜は火とそれから闇を意味した。身体は光を時計のように読み、それに合わせて最も内なる営みを整える——眠りを、目覚めを、気分を。均一の光に生きる者は針のない時間に生き、自分の中の何かが方角を失うことに戸惑うのである。

光の稽古は一日に従う。朝は、外へ、本物の光へ——顔に受ける十分間の日光は世界最古の目覚まし時計であり、いかなる規律よりも正確に体内時計を合わせる。昼は、できる限り窓辺で働くこと。ときおり遠くと緑を眺めることを許された眼は、それを歳月で返す。そして夕べに、清らかな家を並の家から分かつ決定的な転回が来る。灯を絞ることを儀式とするのだ。食卓が整えられるとき、仕事の光は温かい光に道を譲る。火の時間が始まるとき、低い光源が引き継ぐ——ランプ、火、蠟燭。蠟燭は幾千年が与えた上座に値する。それは生きている唯一の光である——息をし、揺らぎ、応える——そしてその輝きは、誠実なスピーカーが音楽にすることを、顔に対して行う。深みを返すのである。蠟燭の灯る夜の食卓は、同じ食卓にして別の国だ。対話は低く真実になり、時間は遅く、顔は美しくなる——光が媚びるからではなく、集めるからである。ただ点けるのではなく、光を導くこと。これはおそらく清らかな生の最も過小評価された術であり——最も学びやすい術のひとつである。

空間 — 静かな告白としての住まい

第一巻の心理学は、物が招きを帯びること、そして最後には常に環境が勝つことを教えた。この章はその空間的な帰結を引き出す。住まいはあらゆる招きの中で最大のもの——人がその内側に住む物体なのである。家は決して中立ではない。安らぎへ、あるいは散漫へ。対話へ、あるいは退却へ。臨在へ、あるいは逃避へと招く。そしてその扉が開かれる日ごとに、そうし続ける。ゆえに清らかな生において住まうことは装飾の話題ではなく、告白である。空間は静かに、しかし絶え間なく、住む者にとって何が大切かを語り——その文に従って住む者を形づくる。

清らかな空間の原則は、この家全体の原則を壁に翻訳したものである。真の素材——老いることを許された木、冷やす石、羊毛と麻、歴史を帯びる革。触れれば応え、擦り切れる代わりに歳月とともに美しくなる表面。本物に日々触れる者は、偽物を忘れてゆくからだ。少ない物、本当の物——部屋は欠けているものによって呼吸する。空のままの面はひとひらの静けさであり、詰め込まれた部屋は眼に見える騒音である。中心——どの家も古い意味での炉を要する。食卓を、火を、試聴室を。家が集う場所、物よりも意味で豊かに設えられた場所を。そして強制ではなく儀式としての秩序——夜、物をその場所へ返すことは、来たるべき日への一礼である。住まいに捧げられ、自分自身の未来の朝に贈られる、二分間の手入れ。このように住まう者は、哲学を建築に翻訳した。その家は住む者とともに哲学を稽古する。本人が疲れ果てた日にさえも。それが忠実の最も静かな形である——何のために生きるかを覚えている壁。

第二の書 ― 一日の中の身体

歩くこと ― 足で考える

人間は歩く動物である。地上のいかなる被造物も、この唯一の動きのまわりにこれほど完全に造られてはいない——直立し、耐久し、思いに沈みながら足を足の前に運ぶこと。我らの種は他の何ができるようになるよりも遙か前に、この動きで大陸を渡った。百万年のあいだ、歩くことは運動でも決断でもなく、目覚めた生の基本状態であった。考えることも、語ることも、悼むことも、企てることも、歩みの速さで行われた。現代世界はこの状態を数十年で廃した——人間は座り、乗り、横たわる——そして身体と心への帰結に驚いている。だが診断は単純で、薬は無料である。もはや歩かぬ身体は、その最古のリズムを失う。そして精神はそれとともに、その歩調を失う。思考には速度があり、それは歩く速度なのだ——あらゆる世紀の偉大な精神はこれを知り、真の仕事を徒歩で成した。並木道で、岸辺で、街区のまわりで、庭園で。歩みは、机が結んでしまうものをほどく。

稽古は毎日の道である。三十分から一時間、外で、どんな天気でも——第二の皮膚が天気を愉しみに変える——機器なしに、イヤホンなしに。伴奏つきの散歩は歩行ではなく、場所を移した座位にすぎないからだ。段取りのつくところでは、用事は乗らずに歩く。市場を、パンを、境界の訪問を——徒歩の日常は意志の力を要しない唯一の運動形式である。目的を持っているからだ。そして週に一度、歩く対話を。友と、子と、伴侶と——向かい合わせではなく、隣り合わせで。隣り合わせでは、向かい合わせで詰まるものが語られるということは、魂の導き手たちと良き父たちの古い秘密である。前方への共通の眼差し、リズム、歩行が気まずさなしに許す休止——世界のいかなる食卓も、野の道ほど柔らかにある種の結び目をほどきはしない。

報いは三重であり、他に類なく確かである。身体は使用によって保たれる——毎日の道は第一の楽器の手入れであり、地味であるがゆえに続けられる。精神は歩調を取り戻す——決断を三度散歩に連れ出した者は、三十の一覧表の後よりもよくそれを知る。そして最も静かに、最も深く——土地が故郷になる。風景も、町も、谷も、歩いた者にしか属さない。歩く者はおのれの土地の角を、匂いを、季節を知り、挨拶し、挨拶される。どこかに住んでいるのではなく、その者なのである。車は経路を知る。だが道を知るのは足だけだ。そして清らかな生は、初めから、言葉のあらゆる意味において、ひとつの道なのである。

手 — 指で考える

人間は頭で世界を征したのではない。頭と手の二頭立てで征したのだ——そして科学は今日、両者が互いを創り合ったことを知っている。脳は手の課題によって育ち、手は脳の企てによって研ぎ澄まされた。人間の中で指先ほど脳に密に結線されたものはない。手は外に出された思考であり、この著作のすべての手仕事——裁縫も、酒蔵の仕事も、若き創業者の半田付けも——この婚姻の証である。それだけに、時代がこの奇跡を何に切り詰めたかは注目に値する。二つの身振りに、である。なぞることと、叩くことに。すべてをなしうる手が、日々をガラスの上で過ごす——そして幾千年ものあいだ手で考えてきた人間の中の何かが失業し、時代が多くの名を持ちながら何の説明も持たぬ、あの奇妙な落ち着きなさとして名乗り出るのである。

稽古は拍子抜けするほど率直だ。毎日ひとつ、結果の残ることを手で行うこと。料理は数えられる——どのみち順番が来るゆえ最も手近な形である。捏ねられたがる生地、包丁の下に落ちる野菜は、待機中の日々の手仕事だ。修理は二重に数えられる。締め直した金具、繕った裾、油を差した蝶番は、持ち物の手入れと手の稽古を一つにしたものである——第一巻は手入れを敬意の典礼と呼んだが、ここでそれは思考の典礼でもあると判明する。そして手書きは特筆に値する。それは精神の手仕事だからだ。ペンで事柄を考え抜く者は——覚え書きを、計画を、一日の棚卸しを——機器の前とは実証的に異なる考え方をする。より遅く、より自分らしく、より長持ちに。手は、本質だけを通す篩なのである。

働く手の報酬は二重の平和である。第一は知られていながら、繰り返し驚きとして経験される。手が働くとき、頭は静まるのだ。捏ねること、彫ること、締めること、草を取ることは、西洋で最も手近な瞑想である——心配事は指のリズムについて来られず、置き去りにされる。第二の平和は作品の平和である。終わりに何かがそこに在る——パンが、直った椅子が、書かれた頁が。そしてこのつつましい「在ること」が、処理済みのメッセージには決して届かない人間の中の一点を養う。科学はそれを自己効力と呼ぶ。この家の職人たちはもっと簡潔に呼ぶ。仕舞い、と。何かが仕上がったときにだけ、それは訪れる。手はそれを知っている。ただもう一度、手に尋ねればよいのだ。

節度 — 足るを知る術

第一巻は享受を禁欲から守った。この章はそれを第二の敵、より密かな敵から守る。「いつも」から、である。享受にはいかなる富も買収できぬ自然法があるからだ。それは対照に生きる。日々の偉大なワインは飲料になる。途切れぬ祝祭は飾りつきの日常になる。すべての恒常的な入手可能性は、すべてを無価値にする最も静かな道である。第一巻はその章々の拍子でこう言った。稀に、壮麗に、感謝とともに、共に。この章は原理に名と稽古を与える。節度は貧者の断念ではなく、富者の知恵である。「足る」を知る術——それを超えれば「より多く」がもはや多くではなく、少なくなる、あの一点を知る術なのだ。

稽古は満ちることと空けることのリズムであり、享受のあらゆる文化と同じだけ古い。毎週、一日を「省くこと」に捧げる。何を省くかは各自が選ぶ。そして愛するものでなければならない。さもなくば稽古にならないからだ——ワインなしの日、肉なしの日、甘味なしの日、報せなしの日。償いとしてではない。それが決定的な調子である。音楽的な意味での休止として——第一巻がすべての音楽の母と呼んだあの静けさを、食欲に適用したものとして。休止は同時に二つのことをなす。自由を試す。省く日には、誰が誰を所有しているかが音もなく現れる——人が習慣を、か。習慣が人を、か。そして全うされた一週ごとに、ひとかけらの主権が返ってくる。そして味を新たににする。休止の後の最初の一杯は、ふたたび最初の一杯である——あらゆる喜びの盗人たる慣れは、週ごとに財産を没収されるのだ。

節度をしばらく稽古する者は、その最も静かな効き目を発見する。それは満ちることを高貴にするのだ。祝祭は火曜日と異なるがゆえに再び祝祭となる。葉巻は習慣でないがゆえに再び出来事となる。偉大な年号は落差の高さを取り戻す。節度はゆえに享受の敵ではなく、その酒蔵長である——喜びを、腐る代わりに熟すように貯蔵するのだ。そしてこの巻のすべての稽古と同じく、その機会を超えて働く。おのれの食卓で「足る」を見出した者は、所有においても、language においても、正しさの主張においても、より容易にそれを見出す。「足る」は言葉の中で最も短い語のひとつにして、最も学びがたい語のひとつである。だが学ぶことはできる——週に一日、愛するものひとつ、休止ひとつ。自由が始めるのに、それ以上は要らない。

眠り — 味方としての夜

第一巻は眠りを、ついでのように、一日の醗酵と呼んだ——交渉不可能で、早められない、と。この章はその像に留まる。それは響き以上に正確だからだ。樽の中でのように、眠りにおいて本質的なことは目に見えず、手出しなしに起こる。一日が変容されるのだ——学ばれたものは蔵われ、生きられたものは整えられ、身体は修復され、心は澄まされる。そしてワインと同じく、過程を乱し、あるいは縮める者は、濁った、未完の、原型に応じないものを得る。時代は眠りを弱さとして、もぎ取るべき損失時間として扱い、疲労を勲章のように着けている。清らかな生は名誉を逆転させる。夜を味方として、眠りを手仕事として扱うのだ——起こるに任せることによって営まれる、唯一の手仕事として。だが「任せること」は、備えられることを欲する。

備えは着陸であって、墜落ではない——そしてその道具を読者はすでに知っている。夜へ向ければよいだけだ。光は夕べに沈む。光の章が述べたとおり——仕事の明るさから温かいランプへ、そして蝋燭へ。身体は黄昏を読み、いかなる規律も強いられぬことを、おのずから始める。機器は敷居の前に留まる。寝室は機器なしの領域であり、最後の三十分は第一の手の生に属する——一頁の紙に、低い声の対話に、一日の意図された最後の行いとしての感謝の夜の棚卸しに。時刻は定まる。眠りはこの著作のすべての生けるものと同じリズムを愛し、同じ就寝の時刻が術の半ばである。部屋は夜のために造られる。涼しく、暗く、静かに——世界最古の三つの眠り薬、処方箋なく、副作用なく。そしてワインの家にふさわしい誠実をひとつ。ワインは夕べの被造物であって、夜の被造物ではない。寝酒として濫用されれば、夜からその深みを、朝からその明晰を奪う——享受は手段となるところで終わる。それは最初の頁からのその定義であった。

夜を敬う者に、夜は昼を贈る。これは言い回しではなく、この巻の最も醒めた計算である。礎の据えられた朝、分かたれぬ一時間、食卓での忍耐、争いにおける柔和、試験室での目覚め——この著作の勧めるすべてを、休んだ人間は苦もなく行い、疲れ果てた人間は空しく試みる。眠りはすべての礎の下、他のすべての稽古を初めて可能にする稽古である。そして最後に、この家が最も愛する徳の日々の授業である。信頼の授業である。毎夜、人間はすべてを手から放す——制御を、計画を、心配を——そして導くことも見守ることもできぬ過程に身を委ねる。変容して浮かび上がるという信のもとに。醸造家が酒蔵に鍵をかけるとき、まさにこれを行う。庭師が秋に種を蒔くとき、まさにこれを行う。眠ることは、この著作のただひとつの大いなる構えの夜版である。生けるものにその業をさせること。自然はそう望んだ——これもまた。

時間 — 唯一の財産

第一巻は時間を、ついでのように、人生の唯一かけがえのない財産と呼んだ。この章はその文に立ち止まり、真剣に受け取る。それは文字どおり真実でありながら、ほとんど決して文字どおりには生きられないからだ。人が所有する他のすべては、代替可能か増殖可能である——金も、物も、力さえも、多くの名声も。時間だけは、稼ぐことのできない、使うことしかできない唯一の通貨である。毎日ひとつの金額であり、何に使われたかにかかわらず、日暮れに残らず失効する。世界で最も富める者も最も貧しい者も、同じ二十四時間を受け取る。唯一の違いは使い方にある。ゆえに時間は、人について存在する最も正確な証言である。あなたの時間を見せよ、そうすればあなたの真実を知る——宣言された価値ではなく、生きられた価値を。

清らかな生はゆえに時間を、酒蔵長が偉大な年号を扱うように扱う。畏敬をもって、計画をもって、そして正しい場所での寛大さをもって。畏敬とはこうだ。一時間を刻むな。十二の五分のかけらに砕かれた一時間はもはや一時間ではなく、十二の始まりの屑である。分かたれぬ一時間こそ——仕事のための、対話のための、音楽のための——成るものすべての基本単位であり、それを守ることが時間の第一の術である。計画とはこうだ。第一巻が至る所で勤めるリズムを築け——礎の据えられた朝を、定まった食卓を、火の時間を、暦の中の祝祭を。リズムこそ、掴まずに時間を所有する仕方だからだ。そして寛大さとはこうだ。浪費が知恵であるところで、時間を浪費せよ。金の吝嗇よりも人を貧しくする、時間の吝嗇というものがある——打ち切られた祝い、縮められた再会、決して果たされぬ「近いうちに」という約束。愛する人々は、愛を意図ではなく、時間で測る。結局これはこの著作の最も単純な計算であり、最も買収しがたい計算である。人生とは、その日々が何に使われたかの総和である。清らかな生とは、この総和を開いた眼で形づくる決意にほかならない。

デジタルの清らかさ — 機器の主であり続ける

この著作は技術の敵ではない。技師によって始められ、二頁ごとに、心得ある技術のなしうることを讃えている。だが鋭い基準を立てた。臨在に仕える技術は文明である——臨在に取って代わる技術は、電源つきの騒音である。この基準が今日、ほとんどすべての人がほとんど常に携える小さな機器においてほど日々決せられる物はない。それはかつてズボンのポケットに収まった最も強力な道具であり——かつて造られた、不在への最も巧みな招きである。それは臨在

に反する決断を要求しない。ただ千の微小な一瞥を要求するだけだ。そして一瞥の総和が、不在の人生なのである。問いは、機器を使うか否かではない。問いは、誰が誰を使っているか、である。

デジタルの清らかさはゆえに禁欲ではなく、位階の秩序である——この家が至る所に立てるのと同じ秩序。道具が仕え、人が導く。その稽古は具体的だ。静けさの場所——食卓と試聴室と寝室は機器なしの領域である。厳格さゆえではなく、教会で電話をしないのと同じ理由による。そこではより重要なことが起こっているからだ。静けさの時——礎の据えられた朝は画面なしに保たれ、一日の最初と最後の三十分は第一の手の生に属する。滴らせずに束ねる——報せと通知は選ばれた時刻に、落ち着いて、まとめて。毎時間を刺す点滴としてではなく。そしてすべてを支える最も繊細な稽古——反射に気づくこと。空白の最初の一秒に機器へ伸びるあの手——信号待ちで、エレベーターで、対話の休止で——それは一日に百度、臨在について投票が行われる瞬間である。その手にただ気づき、日に三度それを行わず、空白に耐える者は、投票を覆したのだ。これらの小さな空白は欠乏ではない。思考がそこで呼吸する一日の毛穴である——着想の住む隙間、さもなくば決して交わされなかった眼差し。清らかな生はおのれの毛穴を守る。あらゆる隙間を塞ぐのをやめたとき、どれほどの世界が戻ってくるかは、驚くべきものである。

第七の日 — 休息の術

人類のすべての発明の中で、最古のもののひとつが同時に最も忘れられたものである。第七の日である。週末が存在するはるか前に、ひとつの洞察が存在した。人間には一日より大きく季節より小さいリズムが要ること——そしてこのリズムの中で、一日は他の日々と異なっていなければならないこと。稼ぎのない、駆り立てのない、「何の役に立つか」という問いのない一日が。すべての偉大な文化はこれを知っていた。いかに名づけ、いかに根拠づけたにせよ。時代はこれを、決議もなしに廃した——週末は週の残余時間となった。用事、約束、画面。そして日曜の夜には、休みでありながら自由でなかった者たちの疲弊。だが第七の日は、空回りとして考えられたのでは決していない。頂として考えられたのだ——他の六日がそのために働く一日として。

稽古はそれを再び築くことにあり、ただひとつの固い決断だけを要求する。週の一日を聖別すること——古い言葉の文字どおりの意味で、取り分けることである。この日、稼ぎは休み、用事は休み、最適化は休む。機器は外出し、一覽

表は休止する。代わりに起こるのは無ではなく、本質である——この日は、集光レンズのように、この著作の勤めるすべてを集める。終わりの時刻なき長い食卓を、大きな散歩を、眼を閉じて聴く音楽を、夕べの火を、週のあいだ時間の足りなかった人々を。ゆえに怠惰ではなく、祝祭である。空の一日ではなく、満ちた一日——ただし正しいもので満ちた一日である。ちなみに、この日を守る家族は互いをすぐに見分ける。日曜を退屈と呼ばず、日曜を守ろうとする子どもたちの家族である。

そして第七の日は週に、休止が音楽に与えるものを与える。形である。六日は、その果てに走り込むべき一日が立つとき、方向を得る。仕事そのものは、大きな仕舞いを知るとき、より尊厳あるものとなる。この日をしばらく守る者は、その発明に宿っていた古い真理に気づく。人間は休憩規則つきの労働獣ではなく、何のために働くかを知るために祝わねばならない存在なのだ。第七の日は、意味の問いに対する暦の答えである——言葉によってではなく、時間によって。六日、人は種を蒔く。第七の日、人は食卓に着き、一週間なろうとしていたものになる。すなわち、そこに在る者に。

第三の書 — 共に生きる術

言葉 — 清らかな言葉

ワインの、繊維の、音の清らかさをこれほど真剣に受け取る著作は、最後に、人間が最も多く産出し、最も無造作に加工する素材の清らかさについても語らねばならない。言葉である。言葉は共同生活の食糧だ。滋養に富むものと空虚なもの、新鮮なものと腐ったもの、誠実なものと混ぜ物をされたものがある——そして食べ物と同じ法則が働く。人は、日々摂り入れ、日々差し出すものになるのだ。結婚も、友情も、会社も、家族も、その大部分は語られたものからなる。その質は、長い道のりにおいて、単純にその文の質なのである。

清らかな言葉は、この著作のすべての清らかな産物と同じ徴を持つ。誠実に表示されている。あるがままを言い、守れることだけを約束する——第五の柱、明晰さの、言葉の形である。添加物を含まない。何も意味しない決まり文句を、もはや何も高めない最上級を、あらゆる真剣から身を隠す皮肉を、語らずに鳴るだけの符牒を含まない。保存されたものではなく、新鮮である。自分の言葉、自分の像、まさにこの人のために、まさにこの瞬間に作られた文——誰にでも合い、ゆえに誰にも届かない、型で抜かれた言い回しではなく。そして最も高貴な種を知っている。的を射た称賛——第三の柱、承認を、精確に語ったものである。稽古は毎日であり、汲み尽くせない。日に一度、難しいことを早く、親切に言うこと。醗酵させておく代わりに。日に一度、受け取った者が決して忘れぬほど精確な称賛を口にすること。そして日に一度、安い言葉が差し出されたところで黙ること——不在の者について、他人の過ちについて、騒音にしかならなかったであろうものについて。これもまた清らかな言葉に属し、その術の半ばだからである。語られなかったもの、である。噂話は言葉のファストフードだ——手軽で、味が濃く、長い目には毒となる。悪い油を台所から追うように噂話を家から追う者は、真実のためにどれほどの場所が空くかに驚くだろう。

礼儀 — 小さな形

第一巻の大きな徳——承認、忠実、明晰——のあいだに、それらすべてのために扉を押さえる小さな徳が住んでいる。礼儀である。時代はそれに偽りの嫌疑をかける。真正さは形の省略に現れる、と信じているのだ。それは高くつく誤りである。礼儀は偽装ではなく、凝固した敬意である——あまりに頻繁に稽古

されたために形となり、感情のつかえる日にさえ労なく取り出せるようになった敬意。挨拶、感謝、押さえられた扉、覚えられた名、最後まで言わせること。これらの小さな事のひとつひとつが同じ文を語る——あなたは私にとって形に値する、と。そしてこの文を削る社会は、より誠実にはならない。ただより冷たくなり、それを気さくと呼ぶだけである。

稽古は三つの形を選び、再び自然になるまで意識して手入れする。古い傑作が選び放題である。眼差しをもったの挨拶——通りすがりのつぶやきではなく、定型を出会いに変える半秒の視線。パン屋で、エレベーターで、自分の食卓で。名前——人を名で呼ぶこと。給仕を、隣人を、新しい同僚を——世界で最も安価な叙勲であり、決して忘れられない。時間厳守——それは時間の礼儀である。待たされる者は生きる時間を奪われ、時を守る者は言葉なしにこう語る。あなたの時間は私の時間と同じ重さだ、と。この巻の時間の章は一時間を敬った。時間厳守はその敬意を、他者に対して払うことである。そして三つの上に、理由を添えた感謝——「ありがとう」ではなく、「ありがとう、なぜなら」。二語を足せば、硬貨は贈り物になる。

小さな形を守る者は二つのことを経験するだろう。まず外への効き目。礼儀正しい人のまわりで空間は変わる——給仕は親切に、交渉は柔らかく、見知らぬ者は助けを惜しまなくなる。礼儀はその反対と同じく伝染する。ただ、より有益なだけだ。次に、より繊細に、内への効き目。形が感情を運ぶのであって、逆ではない。挨拶する者は親しみへ調律され、感謝する者はより感謝深くなる。身振りが先を行き、心が後から来る——第一巻が物を招きと宣した心理学を、ふるまいに向けたものである。礼儀とは、自分自身がそれである招きなのだ。そして、あらゆる傲りに抗して言うておくが、この著作の最も民主的な贅沢である。何の費用もかからず、誰の手にも届き、買えるいかなるものよりも確かに人を飾るのだから。

手紙 — 遅い言葉

書かれた言葉がかつて取ったすべての形の中で、清らかな生に最も近いものがひとつある。手紙である。数秒で打たれ数秒で忘れられる報せではない——紙の上の、手で書かれた、日付と宛名を持ち、投函箱までの歩みを伴う、本物の手紙である。時代はそれを済んだものと見なす。まさにそのことが、手紙を貴いものにする。手紙は今日、かつて一度も必要のなかったものになった。決断に、である。受け取る者は考えるまでもなく、手にしているものを知る。他者

の人生の三十分。自分ひとりに捧げられ、分割できず、複製できない三十分を。報せは消される。手紙は取っておかれる——引き出しに、箱に、数十年にわたって。そして、事の重い日々を読み返される。遅い言葉だけが、残るのである。

稽古は拍子において慎ましく、効き目において大きい。月に一通、それを待っていない誰かに宛てて。種類は古く、実証済みである。精確な称賛を含む感謝の手紙——かつての師へ、祝宴の後の友へ、仕事を持ちこたえている職人へ。第一巻の承認の章の、最も長持ちする形である。想い出の手紙——覚えているか、と。人にひとつの共有の章を返し、それによってこう言う。失われてはいない、私が共に保管している、と。長い沈黙の後の橋の手紙——説明を要求せず、与えもせず、ただ扉を蝶番に掛け戻す。そして高等課程。存命中の手紙——さもなくば葬儀で語られることを語る手紙である。父へ、友へ、道の伴侶へ。これらの文を待つ理由はなく、待つことには非常に大きな危険がある。

稽古を守る者は、一年の後、おのれの心についての十二の三十分の記録を持つ——そして報せが決して引き起こさぬものを十二度経験している。詰まった声の電話、取っておかれた紙、それ自体が手紙である返事。手紙は手紙を生むからだ。遅い言葉は遅い言葉を招き、二人のあいだに、歴史の偉大な往復書簡の昔からそうであったものが生まれる。助走を持つがゆえに喫水の深い対話。結局、手紙がこの著作に属するのは、その全教えをひとつの封筒に運ぶからである——節約される代わりに贈られた時間。インクに凝固した注意。手の手仕事。そして、差出人がいつか書かなくなったとき、なお残る物。人はチャットの履歴を遺産にはしない。手紙なら、する。

贈ることの術

第一巻のもてなしは開かれた扉であった。贈ることはその旅する兄弟である——家を出て、他者をその暮らす場所で見つける贈与。人間の最古の術のひとつにして、最も荒廃した術のひとつだ。現代世界は贈ることを調達に変えた。金額に、商品券に、暦の中の義務に——意味なき価値。そのように意図されたのでは実は意図されたことにならぬという暗黙の了解のもとに手渡されるもの。清らかな生は関係を逆転させる。真の贈り物においては、価値が最小のものであり、意味がすべてである。贈り物とは凝固した注意なのだ——あなたが自分について語ったとき誰かが聴いていて、あなたのいないときにそれを思い出したことの、証である。

ゆえにこの家の偉大な贈り物は、高価なものであることは稀で、精確なものである。友が結婚した年のボトル。まだ温かいまま手渡される、自分の竈のパン。二人とも忘れなかったあの夜に共に聴いた録音。相手が三度「いい加減奮発せねば」と言い——決してしなかった道具。時間そのもの。贈られた午後、作られた食事、引き受けた道のり。これらの贈り物のひとつひとつが同じ文を語る。そしてそれは、人が人に言う最も貴い文である。私はあなたを見た、と。贈ることの稽古はゆえに機会のはるか前に始まる——集めることに存するのだ。ソムリエが試飲するように自分の輪の人々に耳を傾ける者は、あらゆる祝いへの贈与をとうに見つけている。そして稽古は、同じく稀になった受け取ることの術において完成する。贈り物をゆっくり開き、その中の注意を認め、名指すこと。贈ることは輪の中で行われるからだ——第一巻ならこう言うだろう。分かち合われるボトルのように、と。贈与と感謝は、注ぐことと乾杯である。そして両方が精確に行われる輪は、豊かであることを知るのに暦を要しない。

赦し — 浄化

この著作は清らかなワインを、清らかな水を、清らかな言葉を語った——ならば、いかなる物質にも関わらず、人と人のあいだの空間に関わる浄化についても語らねばならない。赦しである。関係もまた濁るからだ。恨みはその澱である——答えられなかった傷、古い諍い、黙って付け続けられる勘定——そしてあらゆる濁りと同じく、ゆっくりと効く。言葉を詰まらせ、食卓を冷やし、忠実を義務に、近さを情性に変える。第一巻の明晰は予防である。早く親切に語られたことは、赦される必要がない。だがいかなる人生も、予防には遅すぎる場合を免れない。それらのためには、ただひとつの薬しかない。そしてそれは、人間の装備の中で最も誤解されたものである。

まず、赦しが何でないかを。是認ではない——行いはあったままであり、それへの判断も同様である。忘却ではない——記憶は命令を受けつけず、受けつけるべきでもない。忠実には記憶を持つ愛だと第一巻は言った。それはその傷跡にも当てはまる。そして、いかなる代価を払っても、の復旧でもない——赦しつつ、距離が賢明であるところでは距離を保つことができる。赦すとは、より醒めた、より大きなことである。勘定を閉じるという決断だ。清算されたからではない。付け続けることが債権者を破滅させるからである——恨みは、利息を被害者が払う、世界で唯一の負債なのだ。稽古には二段階がある。小さな赦し、毎日のもの。割り込み、鋭い口調、忘れられた約束——即座に、内なるひと払いで、主義として帳消しにすること。小さな項目を集める者は、年の終わりに毒に満ちた帳面を持つ。そして大きな赦し、稀で困難なもの。感情として待つのではなく、決断と

して始めること——感情は収穫であり、決断は種蒔きである。そしてそのあいだには、この著作のすべての葡萄畑と同じく、時間が横たわる。

二つの補いが稽古を完全にする。第一。赦しを乞えること——自分の落ち度を名指すこと。「しかし」なしに、「先にあなたが」なしに。それは明晰の最も困難な形であり、存在する最も速い浄化である。第二、最も静かなもの。自分自身を赦すこと。古い誤った決断、逸した歲月、取り戻せない言葉——少なからぬ人が、自分自身に対して人生最長の勘定を付けている。そしてこの巻のいかなる稽古も、縛られた手では成らない。ここにも酒蔵の掟が働く。閉じよ、流すな。教訓を残し、重荷を残すな。赦した者は——他者を、そして自分を——その後の感覚を知っている。それは身体的である。大掃除の後、窓が開け放たれているときの感覚だ。関係はふたたび澄んでいる。次に分かち合うグラスの味で、それと分かる。

感謝 — 夜の棚卸し

承認——第三の柱——が他者の業績を見る眼差しであるなら、感謝は同じ眼差しを自分の人生に向けたものである。受け取ったものを受け取ったものとして認める能力——当然のこととして記帳する代わりに。それはこの著作の徳の中で最も静かなものであり、おそらくその大黒柱である。それなしには他のすべてが気の抜けたものになるからだ。感謝されない享受は鈍る——それが慣れの鉄則であり、いかなる贅沢も数か月で壁紙に変えてしまう。最も豊かな食卓も、最も真実な音像も、最も忠実な手も。確かに見えた途端、すべては見えなくなる。感謝はこの盲目に対する唯一の既知の薬である。それは精確に見れば、自分の人生を繰り返し、初めてのように見る術なのだ。

そしてそれは稽古できる——それが良い報せである。稽古の名は夜の棚卸し。費用は三分。一日の終わりに、最後の蠟燭のそばで、あるいは眠りの前の闇の中で、この日の三つの事を名指す——精確に名指すのだ、大づかみにではなく——贈り物であった三つを。「家族」ではなく、皆を笑わせた食卓での子の一言。「健康」ではなく、軽やかだった冷たい朝の歩み。「ワイン」ではなく、夜がそのために作られていた転回が対話が取った、三杯目のあの一分。精確さがすべての種である。それは眼差しに一日をもう一度歩ませ、最初の通過で見落としたものを見つけさせ——そのことで明日のために鍛えるのだ。棚卸しを数か月続ける者は、ずれに気づく。昼のうちからもう集めているのである。ありふれたものの只中で低い声が告げる——これは今夜の一つだ、と。その瞬間、感謝は帳簿

から感覚器官に変わったのだ。それは第一巻が開いた学校の最終級である。まず舌が味わうことを学び、次に耳が聴くことを、次に眼が見ることを——そして最後に、心が数えることを学ぶ。夜に三つの真の贈り物を見つける人は、豊かな人生を持つ。その人生が他より豊かだからではない——それに気づく者だからである。

第四の書 — 育つもの

庭 — 戸口の師

第一巻はどの頁でも自然を師として讃えた——葡萄畑で、牧草地で、オリーブ園で。だが、誰もがこの師をみずから雇える場所がひとつある。大きくも、ごく小さくも。庭である。荘園である必要はない。高床の花壇で足りる。バルコニーの箱で、台所の窓辺の三鉢のハーブで——教えは同じだ。それは面積にではなく、関係にかかっているからである。ここで人間は、自分の暦ではなく自然の暦に従って育つ生あるものへの責任を引き受ける。ゆえに庭は清らかな生の最も完全な稽古具である——五本の柱すべてが、一片の土の上に。結びつき。土に手を差し入れ、「基」という言葉の意味を悟る。成長。数か月後にやっと礼を言うものを蒔き、指で長い思考を学ぶ。承認。知らずにその仕事を食べてきた農夫が何を成しているかを、初めて本当に見る。忠実。庭は怠りの一夏を赦さない——それは関係であって、所有ではない。そして明晰。これほど誠実に答えが返る場所はない。土は媚びないのだ。

そして庭は、教えるものを二倍にして返す。輸送を知らぬ唯一の食物を与える。株と皿のあいだを三十秒で旅するトマト、料理人の手の中でようやく摘まれるバジル——第一巻が描いたあの尺度の零点、他のすべてがそれで測られねばならぬ味である。最も確かな謙虚を与える。庭仕事をする者は毎年何かにくじる——天気、ナメクジに、自分の焦りに——そして、より力あるものと共に働く者の平静を学ぶ。そして最も深く、この家全体がその上に立つ唯一の真理の、日々の観照を与える。完全なものは育つのであって、作られはしない。仕えることはできても、命じることにはできない。そして忍耐は待ち時間ではなく、愛の一形態である。爪に土をつけた人は、もはやこの著作を読まない——知っているのだ。As pure as nature intended——庭においてそれはラベルの約束ではない。夜のあいだに何が起きたかを見に行く、朝なのである。

木 — 明後日のために植える

この巻の庭は季節の学校であった。木は数十年の学校である。木を植えることは、人間が素手で行いうる最も長い意志の宣言だ。胡桃は孫のために実り、榿は誰も名を知らぬ人々のために実る——植える者は植えるその瞬間にそれを知り、それでも植える。まさにこの「それでも」が稽古なのである。世界のあら

ゆる知恵の伝統はこれを知り、木をおのれの紋章とした。最後の日にもなお苗木を植えよという古い言葉は、忍耐の標語ではなく、第一巻が長い思考と呼んだものの最も濃い要約である。おのれを超えるものへの仕事——土に書かれた、真剣さの定義。

稽古は文字どおりに受け取るべきであり、その機会を持っている。人生の転機には木が属するのだ。誕生の木——子とともに育ち、いつか子が自分の子に見せる木。婚礼の木——約束に、根を張る形を与える木。失われた人のための木——追憶の最も古く、最も癒す形である。悲しみを、水をやれるものに変え、痛みに方向を与えるからだ。上へ、という方向を。自分の土地のない所にも道はある——共同体の果樹の草地、植林の区画、里親の木。決するのは所有ではなく、行いである。そして土地を持つ者は、古きものと実るものを選んで植えよ。産業が選り捨てた品種を、胡桃を、栗を、家の前の菩提樹を——その下に人が座ることになる木々を。それが稽古の後半であり、第一巻は逆境の章でそれを先取りしていた。古い木々の下に座ること。植える者は、他の人々が慰めを汲むことになる基金に払い込んでいるのだ。ひとつの午後に、これ以上の使い道はない。

木は、他のいかなる生あるものもこれほど忍耐強くは示さぬことを教える。根づいた者の平静である。嵐から逃げず、しかも折れることは稀だ——良い年々に深く基を据え、悪い年々にそれで生きる。この転用は綴りを要すまい。木は見えずに育つ——いかなる日も進歩を示さず、いかなる十年も変容を示す。焦りへの生きた反証であり、台所の窓から見える。そして植えた者より長く生きる。それは侮辱ではなく、意味である。木を植えた人は未来に証人を持つ——その声がとうに消えた後も、その決意がなお影を落とす場所を。伝承と手放すことの章が、いかに技と物を他者の手に置くかを語るだろう。木はその最も簡素な予科である。命を土に置き、手を放す——するとそれは、自分がそうであったよりも大きくなるのだ。

旅 — 道中も清らかであること

清らかな生は食卓と家と輪に結ばれている——まさにそれゆえ、三つすべてが欠ける日々のための章を要する。人間は旅をするのであり、旅はあらゆる生の形の火の試練だからだ。家では環境が人を支える。道中で人を支えるのは、内に取り込んだものだけである。しかも現代の旅は、この著作がそれに抗して書かれた加速に、みずから陥った——土地の消し込み、土地そのものの代わりに土地

の映像を追う狩り、出発より疲れた帰還。清らかな旅は方向を逆にする。その尺度は、どれだけ見たかではなく、どれだけ感受したか。土地の数ではなく、ひとつの土地の深さである。

その稽古は、急ぎの前に通用した旅人の古い術である。土地は少なく、土地はより深く——ひとつの谷での一週間は、三日での三か国に勝る。四日目になって初めて土地は語りかけてくる。それまでは絵葉書を見せるだけだ。食卓から入国すること——朝の市場、その土地のパン、いま立っている斜面のワイン、ここにしかない料理。出自は味わえると第一巻は教えた。旅は源泉で味わう機会である。職人を訪ねること——どの誠実な土地にも、先祖がしたように何かを作る人々が生きている。チーズ職人が、織り手が、船大工が、醸造家が。彼らの仕事場での一時間は、いかなる博物館よりも多くの国である。そして第二の皮膚は道中、文字どおりに実証される。あらゆる気候に耐え、二週間の旅行鞆の後も旅の匂いのしない、少数の真の衣服——清らかな旅人の荷が軽いのは、その物が本物だからだ。だが結局、旅はこの著作のすべてと同じ目的に仕える。ただ異郷という回り道を経て。旅は自分のものへの感覚を研ぐのだ。異国の台所の土地を本当に味わった者は、家でふたたび自分の土地を味わう。異国の谷で遅さを見出した者は、帰郷のとき、それが家のどこで失われたかを悟る。最も清らかな場合、人は遠くへ旅するのではない——自分の人生のまわりを旅し、初めて外からそれを見るのである。最良の旅は帰郷で分かる。安堵してではなく、より豊かになって着く——そしてその夜のうちに、食卓を整えるのだ。

蒐集 — 選び抜く術

第一巻は所有を吟味し、仮装を選び捨てた。この章は所有の取りうる最も高貴な形へ向かう。蒐集である。溜め込むことと蒐めることのあいだには世界が横たわり、それは速やかに名指せる。山は機会によって育ち、蒐集は判断によって育つ。真の蒐集は——ワインの、時計の、録音の、古いカメラの、書物の、何であれ——物の形をとった承認である。すべての一点が見られ、吟味され、理解され、値すると認められた。そして一点の列は同時に二つの物語を語る。その分野の物語と、蒐集家の物語を——その育ちゆく眼は、年輪のように、その決断の中に描き出される。ゆえに蒐集は、正しく営まれれば、学校である。ワインが舌を育てるように、目利きを育てる——時代を、筆致を、贋作を、機微を学ぶ。第一巻が人格の感覚器官と呼んだあの判断力を、自分で選んだ題材の上で獲得するのだ。

稽古には三つの掟があり、それが選び手を溜め込み手から分かつ。第一。ひとつの蒐集を、七つの山ではなく。蒐集の力は深さにあり、散らばりにはない——食欲の五分野より、目利きの一分野。制限はここでも、この著作の至る所と同じく、貧しさではなく熟達の条件である。第二。蒐集は帳簿されるのであって、ただ持たれるのではない。すべての一点はその物語を持ち、それは記録に値する——出所を、機会を、特別なことを。台帳なき蒐集は言葉なき記憶であり、いつかそれを継ぐ者にとって、台帳は価値の半分である。第三、最も重要なもの。蒐集は分かち合われる。ワインは飲まれる——正しい人々と、正しい機会に。録音はかけられる。カメラは写す。書物は貸される。ただ保管されるだけの蒐集は、目録つきの墓地である。生きる蒐集は、もてなしの道具だ——すべての一点が、おのれの機会を待つひとつの夜なのである。

そして第四の掟が三つを見張る。蒐集には影があり、蒐める者はそれを知っているからだ。蒐集が蒐集家を所有し始める瞬間である——探すことが見つかったものより重要になり、持つことが使うことより重要になり、棚の空隙がそこに立つすべてより騒がしくなるとき。第一巻の試金石はここで鋭さを増して当てはまる。椅子に軽く座っていなければならないのだ。それに抗する稽古は、折々の手放しである——蒐集の一点を、それが属する人へ贈ること。その年に生まれた者へ、その年号のボトルを。写真を始めた子へ、カメラを。それは蒐集の健康診断であり、同時にその最も美しい瞬間である——贈ることのできる蒐集は、その主のものだからだ。そして物語とともに手渡される、物語を持つ一点は、この著作の知る最も完全な贈り物である。物にまで熟した、注意なのだ。

記憶 — 人生の記録庫

時代は、それ以前のすべての世紀を合わせたよりも多く写真を撮り——そして、より下手に記憶する。矛盾ではなく、帰結である。誰ももう見ない一万の画像は記憶ではなく、記憶がおのれの下に葬られることなのだ。想起は、この著作の価値あるすべてと同じく、量の問題ではなく手入れの問題である——画像がまだ稀であった頃、家族が心得ていた、道具と儀式を持つ手仕事なのだ。アルバム、書き込まれた裏面、映写機のそばの夜、祝いのたびに少し丸みを増していった語り草。この手仕事を取り戻さねばならない——郷愁からではなく、第一巻が世代の食卓に据えた理由からである。家族は、輪は、人生は、その歴史を手の届くところに要する。過去は倉庫ではないからだ。それは住まいの一室であり、入れるようにするためには、設えねばならないのである。

稽古には三つの道具がある。第一は年のアルバム。年に一度、静かな一週に、数千の画像からただ一冊の本を作る——百枚、それ以上ではなく。刷られ、綴じられ、土地と名と、文の要ところには一文を添えて。選ぶことが真の仕事であり、真の収穫である。感謝の夜の棚卸しのように、ただし大きな尺度で、おのれの一年をもう一度歩き——残るのは年の記録ではなく、その蒸留である。そのような二十巻は、のちに家の宝となる。世界のいかなるハードディスクも、決してあのように繰られはしない。第二の道具は書き留められた語り草。すべての家族、すべての友情は、語られる物語の正典に生きる——そして誰も書き留めねば、その語り手とともに死ぬ。帳面ひとつで足りる。月に一話、食卓で語られるとおりに。第三。書き込まれた物。祖父の時計、婚礼の年のボトル、初めて自分の手で組んだ装置——三つの文を記した紙片が、物を形見に変える。それなしには、一世代のちに売られる。もはや誰も、それが何を負っているかを知らないからだ。

人生の記録庫を営む者は、気づく以上に深いことを行っている。年の尺度で感謝の眼を鍛えている——選ぶ者は、値踏みせねばならないからだ。世代の食卓にその書庫を築いている——アルバムと帳面こそ、のちに死者を最も穏やかな仕方で部屋へ連れてくるものである。祖母の料理について第一巻が言ったとおりに。そしてついでに、時間についての最後の教訓を学ぶ。想い起こされた人生は、生きられた人生より長いのだ。ただ起こっただけの年々は、振り返れば天気に縮む。救い上げられた年々は——選ばれ、記され、語られた年々は——歩き続けられるままに残る。想起とは、おのれの人生に持続を与える術である。握りしめることによってではなく、嵌め込むことによって。これもまた、この家の厳密な意味における酒蔵の仕事だ。良い年号を、ふたたび見つかるように寝かせるのである。

伝承 — 師と弟子について

第一巻は家族の遺産を語った——感覚を通して旅を続けるレシピを、ボトルを、儀式を。この章は思考を血の外へ広げる。清らかな生は第二の継承を知っている。熟達の継承である。この著作の讃えるすべては、人から人へと手渡された——この家のいかなる手仕事も、それを運んだ手の鎖なしには立っていない。樽の聲が聴けるようになるまで老匠のそばに立った酒蔵長。見えない縫いを、それをまた別の人から学んだ人から学んだお針子。創業者が回路だけでなく真剣さを示した、若い技師。知識は印刷できる。だが技は人から人へしか旅しない。共にする時間の中で、示し、見て、正すことによって——そしてその時間のもはや行われぬところで、死ぬ。すべての世代は、世界のすべての技がその上を

運ばれねばならぬ狭い橋である。そのための倉庫は存在しない。あるのは、我らだけだ。

ゆえに伝承は人生の夕べの課題ではなく、その真昼の構えである——そして互いを条件づける二つの方向を持つ。ひとつ。弟子を取れ。形式ばらず、免状もなしに——昔からそうであったように。自分の最もよくできることをするとき、誰かを傍らに立たせよ。仕事場の若い同僚を、竈のそばの子を、聴くことを開いてやる試聴室の友を。できることを説明する者は、それを二度目に、より深く理解する。弟子は常に、師の砥石でもあるのだ。もうひとつの方向。弟子であり続けよ。技の最も致命的な文は「やり方はもう分かっている」である——それは成長を、第二の柱を、まさに実り始めるはずの地点で終わらせる。この家の年長者たち、その真の酒蔵長たちは、こう見分けられる。七十にしてなお問い、味わい、驚嘆し、正されるがままでいる——より若い者に。若い者が正しいときには。誰もが何かにおいて師であり、何かにおいて弟子である輪は、人間の共同体の完全な建築を見出した。誰もが担い、誰もが担われる。そして自分の技が他者の手の中で生き続けるさまを一度でも経験した者は——弟子がパンを焼き、斜面を読み、縫い目を置く。おそらくは自分より上手に——所有が決して許さぬ喜びを知っている。それは葡萄畑の喜びだ。植えた。そしてそれは、自分なしで育ってゆく。働く人生について、これより大きなことは語りえない。

美 — 魂の日々の糧

この巻の終わりに、他のすべてに静かに伴走してきた稽古が立ち、いま名を呼ばれるべきである。美である。第一巻の至る所に、それはあった——整えられた食卓に、育った木材に、蠟燭に、音に、称賛の文の組み立てに、注ぐ身振りに。だが時代は美に、払い除けるべき嫌疑を掛けた。美は飾りであり、表面であり、必要なものの中で最も省けるものだという嫌疑を。真実は逆であり、すべての古い文化はそれを知っていた。美は食糧なのである。幾週も美しいものを見ず、聞かず、触れない人は、医学が名を持たぬ場所で飢える——鈍く、苛立ちやすく、小さくなる。そして日々わずかの美を摂る人は、同じ名づけえぬ仕方で満たされる。より穏やかに、より寛大に、より広く。美は、片づいた人生への褒賞ではない。燃料なのだ。

稽古には二つの半分がある。受け取る半分と、与える半分である。受け取る半分。日々ひとつの美を、丸ごと取ること——通りすがりにではなく、美が要求する立ち止まりとともに。光が傾く窓辺の二分間。眼を閉じて、分かつず聴くひ

とつの曲。良い椅子のように組み立てられているがゆえに二度読む一頁の散文。知っていると思っている顔への眼差し。ワインと静けさの場合と同じ修行である。美は、留まる者にだけ開くのだ。だが与える半分がより熟しており、それがこの巻の真の要石である。日々ひとつの美を、みずから設けること。大きくなくてよい——自分の家族のほかには客のいない食卓の一輪の花。袋で足りたはずなのに選ぶ器。必要以上に美しく言う一文。通り過ぎただけの場所に残してゆく整い。そのように行う者は、教えの最後の一步を踏んだのだ。享ける者から与える者へ、世界の客からそのもてなし手へ。美を設けるとは、世界のひとつの点でこう言うことだからである。ここでは心が尽くされた。人はそれに値するから、と。それは、ひとつの手わざの中の、哲学の全体である——道としての清らかさ、目的としての愛、そしてそのあいだに、日ごと新たな、美しく成された小さな事。それ以上が意図されたことは決してなかった。そしてそれ以下では、足りないのである。

第五の書 — 高き稽古

これまでの書は手わざを稽古した——今日、手と暦とをもって行いうる事を。この最後の書は心の構えを稽古する。驚嘆を、平静を、手放すことを。それらは散歩のように処方できず、手紙のように予定に組めない。手わざから育つのだ。人格が稽古から育つように——第一巻はこの法則を教え、高き稽古はその最も熟した適用である。静けさの十五分を守る者は、とうに平静を稽古している。夜の棚卸しを営む者は、とうに驚嘆を稽古している。赦し、伝える者は、とうに手放すことを稽古している。ここで三つはただ、その名と、その位と——そして最後の研ぎを受け取るだけである。

驚嘆 — 目覚めた始まり

第一巻の冒頭には子どもたちが立っていた——人生がまだ用心を教えていないがゆえに、留保なくおのれを伝える人々である。この高き稽古の書は、子どもたちがさらにできて、大人が忘れてゆくもので始まる。驚嘆である。子は甲虫を、起重機を、雷雲の空を見て、世界のまったき有り得なさに、完全にそこに在る。大人は同じものを見て、何も見ない——世界がありふれたものになったからではなく、この著作のすべての章の古い敵、慣れが、知覚そのものの上でその最も徹底した仕事を行うからである。慣れは驚異に「既知」の札を貼り、綴じてしまうのだ。驚嘆とは、この札をふたたび剥がす能力である。それは無邪気さではない——逆に、精確さの最高の形である。繰り返しに騙されない眼差しなのだ。

稽古は日々の「当たり前はずし」である。日にただひとつの当たり前を立ち止まらせ、本当に見ること。一杯の水——この一口が冷たく澄んでいるために、数十年、山の中を旅してきた。自分の耳——気圧の揺らぎからヴァイオリンを作り、声を聞き分ける装置。この家のいかなる機器よりも精妙である。一塊のパン——朝食の卓上の、人類一万年の歴史。庭の一粒の種——いかなる工学の偉業も慎ましくなる設計図を担っている。多く知る者には助けがある。知は驚嘆の敵ではなく、その拡大鏡だからだ——醸造家は素人より深く醗酵に驚嘆し、技師はより深く耳に驚嘆する。物事を精確に知るほど、それは有り得ぬものになる。そして子を持つこと、あるいは借りることも助けになる。手をつないだ子は勤務中の驚嘆の師である——その問いを短く切り上げる代わりに、追ってゆけばよいだけだ。

驚嘆は感謝の前段であり、その燃料である。当たり前でないと認めたものだけを、人は値踏みできる——この巻の夜の棚卸しは、昼のあいだ驚嘆した眼で生きているのだ。そしてさらに深く、それはこの家の生の感覚の根である。as pure as nature intended とは、何よりもまず驚嘆の文である——我らの誰も発明せず、我らの発明するすべてより完全である解決の前での、一礼なのだ。驚嘆できる者は、世界と決して終わらない。その人にとって片づいた物事はなく、汲み尽くされていない物事だけがある。それが、この高き稽古の書に礎を据える、目覚めた始まりである。世界はありふれたものになったのではない。我らが疲れていただけだ。驚嘆とは目覚めである——日々手に入る。一度に、ひとつの事で。

平静 — 魂の耐候性

第一巻は逆境の章で、人生が悪天候に入るとき何が支えるかを示した。儀式が、輪が、自然が、である。この章は、天候の前からそこに在りうる構えを稽古する。平静である。この語は説明を要する。偽の双子を持つからだ。無関心である。無関心な者はより少なく感じる。平静な者はすべてを感じ、そして流されない。平静は冷たさではなく、喫水である——軽い船と同じ波を行き、転覆しない、バラストを積んだ船なのだ。この家の葡萄畑は、この構えを職業として知っている。醸造家は雹を、霜を、壮麗な年々を生き、数十年のうちに、平静がその核において何であるかを学ぶ。全体への判決を、ただひとつの天候に委ねることの拒否である。年号というものがある、と彼は言う。そして働き続ける。

稽古には三つの手わざがある。どれも目立たず、どれも効く。第一は五年の問い。沸き立ちの瞬間に——怒り、侮辱、蹉跌——ただひとつの問いを立てること。これは五年後に数えられるか、と。誠実な答えは、驚くべき厳しさで人生を選り分ける。一日の十の嵐のうち九つは、五年後にはもはや語り草ですらない——ならば今日すでに、五年後にそれらへ許すであろう平静だけに値するのだ。第二の手わざは、答えの前の一夜。傷つけるもの、憤らせるものすべてに、同じ日には答えないこと——弱さからではなく、手仕事からである。良いものはすべて時を要すると第一巻は教えた。それは答えにも、ワインにも当てはまる。一晚寝かせた答えはほとんど常により良く、しばしば不要になる。それこそ、あらゆる答えの中で最良のものである。第三は、この巻の呼吸を、本番で用いることである。刺激と反応のあいだの、三つの長い呼吸——人間を反射から分かち、二十秒である。

平静の報酬は、自分で気づくより先に、他者において見えるようになる。そばにいと人が静まる、そういう人間になるのだ。家族も、輪も、仕事場も——この著作のすべての共同体は、嵐の中で声を荒らげない者を少なくとも一人必要とする。そしてこの一人が、いかなる声高な者よりも強く、気候を定める。落ち着きは恐慌と同じく伝染する。ただ、より遅く、より長持ちに。そして内には、ストア派が砦と呼び、この巻の静けさの十五分が日々築くものが育つ。交渉の行われない場所である——感情に逆らってではなく、感情の下に。平静な者は何も逃さない。あらゆる祝いで最も臨在する者である。いかなる落ち着きなさも彼を引き剥がさないからだ。そしてあらゆる不幸で最も役に立つ者である。いかなる不幸も彼を押し流さないからだ。彼はただ、天気と気候を混同するのをやめただけなのである。年号というものがある。働き続ける。そして数十年で数えた収穫が、静けさの正しさを証すのだ。

手放すこと — 軽やかな手

高き稽古の終わりに、最も難しく、最も静かなものが立つ。手放すことである。この著作は保つことを多く語った——儀式を保ち、友情を保ち、基準を保つことを——そのどれも撤回されはしない。だが保つことには師範の段位があり、それが軽やかな手である。握りしめずに保つこと。所有されずに所有すること。変わらねばならぬものを引き留めずに、愛すること。第一巻は、椅子に軽く座ることをあらゆる所有の試金石とし、シュペートレーゼの像において、老いることを収穫として教えたとき、その礎を据えた。この著作のすべては借り物である——物も、役割も、力も、人々も、歳月も。借りであることは価値を減じない。価値を基礎づけるのだ。だがそれは、誰にも生まれつかず、この巻のすべての稽古が密かに共に鍛えてきた術を要求する。開いた手で保つ術である。

稽古は小さく始まり、人生とともに大きくなる。小さくは——この巻が言葉を名指さずにとくに教えてきた、日々の手放しである。毎夜すべてを手から放す眠り。勘定を閉じる赦し。愛するものを休ませる節度。植えて土に委ねる木。これらの章を稽古する者は、すでに手放している。より大きくは——存命中の贈与である。蒐集の章の妙手を、全体へ向けたもの。定めを持つ物を、その喜びをまだ自分で味わえるうちに、その人々のもとへ届けること。若い者が担える責任を、本当に与えること——酒蔵長が樽に示す信頼をもって。絶えず開けては確かめたりしない信頼をもって。この巻の伝承は教えであった。手放すことはその完成である——もはや握りしめていないものだけが、伝えられたものだからだ。そして最も大きくは——役割である。創業者がもはやすべての決定を下さず、父がもはやすべての道を示さず、師範がもはやすべての縫い目を検めない時が来

る——そして術は、その時に選ばれるのではなく、その時を自分で選ぶことに存する。移り渡しを、役割の敗北としてではなく、その最後の主権的な行為とすること。

軽やかな手を学ぶ者は、あらゆる伝統が約束し、それでも各人が自分でせねばならぬ発見をする。何も失われない、という発見である。贈られたワインは友のグラスの中で香る——自分もそこにいる。手渡された仕事は他者の手の中で育ち続ける——植えた、と伝承の章は言った。そしてそれは、自分なしで育つ。別れを告げた役割は、その中に場所のなかったものに場所を空ける。良き閑暇に、孫たちに、庭に、長い驚嘆に。手放すことは、体裁を保った敗北ではない。贈ることの最後の形である——未来に自分の現在を贈り、その代わりに、いかなる握りしめも決して許さぬものを受け取るのだ。軽やかさを。古い像はそれをもっと簡素に言う。そのひとつで、この高き稽古の書を閉じよう。水は、拳を握っては保てない——手を開き、掬うことによってしか。清らかな生は、愛するすべてをそのように保つ。開いた手で、日ごと新たに掬いながら。軽く保つ者が、最も長く保つのである。

エピローグ ― 稽古が稽古し返す

二十九の稽古となった。静けさと呼吸、水と火、光と空間。歩くことと手、節度と眠り、時間、機器の上の主権、そして第七の日。言葉と礼儀、手紙、贈ること、赦しと感謝。庭と木、旅、蒐集と記憶、伝承と美。そして最後に、驚嘆と平静と手放すこと。ひとつとして難しくない。ひとつとして、語るに足る金を要しない。すべて合わせれば、ひとつの人生である。そして今夜すでに、ただひとつからでも始める者は、しばらく後に、この道を本気で踏む誰かが気づくことに気づくだろう。稽古が、稽古し返すのである。静けさを探し始めると、静けさがこちらを見つけ始める。庭の手入れをすると、庭がこちらの手入れをする。美を設けると、自分の人生が、決意の届いた以上に美しくなる。それが清らかな生の最後の秘密であり、まったく秘密ではない。真剣に受け取られたとき、すべての生あるものが答える、その仕方にすぎないのだ。

第一巻はひとつの夜への招きで終わった——整えられた食卓、誠実なボトル、沈黙に値する音楽。この第二巻はひとつの朝への招きで終わる。夜は、何のために生きるかを示す。朝は、いかに生きるかを決するからだ。ならば、今日、この巻からただひとつの扉を選べ——静けさの十五分でも、毎日の道でも、夜の棚卸しでもよい——そして一週間、毎日、騒ぎ立てず、証人もなしに、それを開け。この著作が求めるのは、それ以上ではない。それ以上を求めたことは、一度もない。大きな家は小さな石から築かれ、偉大な年号は葡萄畑の一日一日から、偉大な人生は稽古された朝々から築かれるのだ。

そして数週ののち、数月ののち、誰かが何が変わったのかと問うなら——そして誰かは問うだろう。この変化は人の姿に見えるものだから——そのとき、いまや完全となったただ一文で、この著作の答えを与えることができるだろう。清らかさは道。愛は目的。稽古は橋。

ようこそ、家族へ。

