



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

纯粹生活 之书

THE BOOK OF PURE LIFE

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

THE BOOK OF PURE LIFE

一部满怀爱意的人生指南

第四版 • 2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG • 瑞士沃勒劳附近维伦

献给每一个依然相信的人，
相信最真实的奢华，是共坐一桌，
一杯真诚的酒，真实的音乐，以及时间。



序言

学生时代,我深爱两件事,却无力负担其中任何一件。其一是自然。我在自然中长大,也很早便从中懂得:世间几乎每一个问题,都早已有了完美的答案,只要我们足够谦逊,愿意去寻找。其二是音乐。因为买不起梦想中的音响系统,我便亲手制作。一个又一个夜晚,在学生宿舍里,用借来的工具,忍着灼伤的手指。直到那个夜晚,我自制的扬声器第一次带来的不只是声音,而是真实的临场。那一夜,在我尚未察觉之时,APANI 已然诞生。

半个世纪之后,这座家园已容纳了许多乍看之下毫不相干的世界:葡萄酒与羊毛、橄榄油与扬声器、咖啡与护肤品、餐桌与雪茄。然而再看一眼,它们的一切又彼此相通。问题始终是年轻时的那一个:如何将一种纯粹之物完整地带给人,不损失,不失真,不妥协?答案也始终未变:百分之百忠于本真,创造百分之百的附加价值。AS PURE AS NATURE INTENDED。

多年以来,我们称这本书为我们的「圣经」。如今我为它赋予了一个新名字,因为岁月使我更加严谨:圣经要求信仰,而我不要求任何人相信。书中所写的一切,任何人都可以亲自验证。只需摆好一张餐桌,开启一瓶诚实的酒,播放值得人静默聆听的音乐,并邀请那些值得与你打破沉默的人。我在五十年间、数百个夜晚里,曾在阿尔卑斯山,也曾在加勒比海,亲眼见证随之发生的一切:关爱与尊重,通过彼此共同践行的相处之道,逐渐生长为对人的爱。而这份爱又孕育出共同体、忠诚、尊重与珍视,带来一种无可比拟的生命感受。

这不是营销。这是我的一生,也是我所能传递的最好一切。这本书,是我邀请你亲自验证的方式。不是用头脑,而是调动全部感官,在你自己的餐桌旁,与你所珍视的人共同感受。愿你由此获得我每日也为自己所期盼的一切:全然在场的此刻,真正的享受,以及愿意留下的人。

欢迎回家。

沃勒劳附近维伦, 2026 年夏

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
创始人 与 发明者 • APANI®
AS PURE AS NATURE INTENDED®

目录

序章:这本书为何拥有了新的名字	11
第一卷:起源	12
一代人的觉醒	12
创始人的两份热爱	13
名字与法则	14
从品牌到生活方式	14
第二卷:哲学	15
以人中心	15
第一支柱:联结 (Connection)	16
第二支柱:生长 (Growth)	17
第三支柱:认同 (Recognition)	17
第四支柱:忠诚 (Loyalty)	18
第五支柱:清晰 (Clarity)	19
APANI 思维	19
APANI 心理学:纯粹如何改变一个人	20
APANI 信念:没有教条的信条	21
第三卷:寂静之声	22
寂静,一切音乐之母	22
学习聆听	23
APANI Audiophile:让最初篇章臻于完整	24
Music Transformer	24
不只是不同,而是真正更好:APANI Audiophile 评鉴标准	25
QEViko:为道路而立的标志	26
聆听室:现代的炉火	26
音乐如何改变人生	27

第四卷:APANI 的世界 28

餐桌:人成为人的地方	28
APANI 肉品:与动物立下的契约	29
APANI 鱼鲜:洁净水域的馈赠	30
APANI 蔬菜与香草:重拾记忆中的花园	31
APANI 特级初榨橄榄油:绿色黄金	32
APANI 奶酪:乳汁、时间与匠心	32
APANI 面包与意面:谷物孕育的文明	33
APANI 稻米:水的耐心	34
APANI 盐与胡椒:最初与最后的一笔	35
APANI 咖啡与茶:两种冥想	35
APANI 葡萄酒:耐心的杰作	36
APANI Caribbean:阳光的第二故乡	37
雪茄:工艺、叶片与时间	38
APANI 织物:第二层肌肤	39
APANI 护肤:关爱的仪式	41
炉火时光:Enjoyment	42

第五卷:人生指南 43

清晨:一天如何奠基	43
工作与工艺:把事情做好的尊严	44
友谊:选择而来的家人	45
爱情与伴侣:最长久的二重奏	45
家庭与世代相聚的餐桌	46
待客之道:敞开的门	47
独处:与自己相伴	48
身体:最初的乐器	49
物品与真正的财富:拥有,而不被拥有	50

盛宴:超越寻常的日子	50
逆境:艰难时节中的纯粹生活	51
自然与四季:生活在一年之中	52
渐渐老去:迟收的丰盈	53
从产品到实践:坦然说出的秘密	53
从关爱与尊重走向爱	54
爱所孕育的一切	55
充满爱意.....	56
尾声:一份邀请.....	57

序章：这本书为何拥有了新的名字

多年以来，你手中的这本书被称为「APANI 圣经」。这个名字曾很好地承载了它的使命。APANI 的一切，它的起源、信念、产品、语言与风范，都被写入同一册书中，让每一个与品牌共事、共同创造，或仅仅深爱这个品牌的人，都能从同一眼泉水中汲取滋养。一个横跨葡萄酒与羊毛、橄榄油与扬声器、咖啡与护肤品的品牌，需要这样一本书，否则便会消散为彼此割裂的部门集合。正是这部「圣经」，让我们凝聚在一起。

然而，圣经是一部关于信仰的书，而 APANI 从未要求任何人相信。APANI 所要求的，远为简单，也远为艰难：去生活。去品尝，去聆听，去触摸，去分享。用自己的感官体验纯粹，并让这份体验安静而长久地改变你对待世界及世间之人的方式。信仰可以用一句话宣示，人生却必须日复一日、餐复一餐、夜复一夜地完整度过。这本书，正是为这场漫长的实践而写。

因此，这一版拥有了新的名字：《纯粹生活之书》，The Book of Pure Life。它不再只是一部品牌手册，而是对一种生活方式的描绘，并在一本书所能抵达的意义上，成为一部关于人生本身的指南。它从 APANI 的起点出发，始于一代人对更真实生活方式的渴望；继而走入由这份渴望孕育而成的哲学，也走入这套哲学获得具体形态的各个世界：餐桌、葡萄藤、第二层肌肤、照护的仪式、火焰的时刻，以及音乐化为真实临场的空间。最终，它抵达每一种真正值得印于纸上的哲学都必须抵达之处：一个人如何度过一生。如何迎接清晨与工作日，如何对待友谊与爱情、待客之道与逆境，如何渐渐老去，又如何留下自己的馈赠。

整本书的命题，可以从一开始便坦然陈明，不隐藏任何部分。它是：APANI 的生活方式，通过其产品的使用得以表达，并在每日的使用中，逐渐成为一种生活哲学。每一瓶被耐心开启的酒，每一餐以真诚烹制食物，每一缕被用心穿着的纤维，每一个真正倾听音乐的夜晚，都是对伟大品格的一次小小演练。而这些演练会不断累积。它们以关爱与尊重为根基，在彼此共同践行的相处之道中，成熟为对人的爱。如此实践的爱，也会孕育出它鲜明而不可错认的果实：共同体、忠诚、尊重与珍视，并由此带来一种无可比拟的生命感受。A feeling of being alive that has no equal.

APANI 的生活方式令人丰盈。它以这些词语最真实、也最不流于感伤的意义，充满爱意。接下来的两百页，不过是耐心地展开这唯一的一句话。

请慢慢阅读这本书，因为它也是被慢慢写成的。更好的是，不要只是阅读。读书时，也请摆好一张餐桌，开启一瓶酒，播放值得人静默聆听的音乐。这本书相信实践胜于宣言。与其被完美地赞赏，它宁愿被不完美地活出来。

第一卷：起源

一代人的觉醒

从前有一个时代。这并非童话的开篇，而是伟大事物如何诞生的朴素真相。第二次世界大战之后，一代新人在欧洲腹地成长起来。他们的父母以纪律与牺牲重建了破碎的大陆，孩子们对此心怀感激。然而，感激并不等同于认同。环顾长辈从废墟中建立的世界，年轻人在繁荣之下看见了令人不安的一面：这个社会学会了生产一切，却几乎不再懂得品味任何事物；它以吨位与营业额衡量成功；将自然视作仓库，将动物视作机器，将食物视作燃料，也将时间，这份人生中唯一真正不可替代的财富，视作必须尽量削减的成本。

1968 年学生运动的精神，以及花朵力量一代的理想，点燃了人们对改变的渴望。他们向往一个建立在正直、尊重自然，以及人与人深刻联结之上的社会。那一代人的许多尝试最终失败了，如同所有最初的尝试。公社解体，口号经不起岁月，一些先知后来被证明不过是商人。然而，他们提出的问题从未过时，因为那是世间最古老的问题，只是在战后的紧迫感中被重新发问：何为美好生活？对于滋养我们的土地，我们负有怎样的责任？对于彼此，我们又负有怎样的责任？难道真正的进步，真的必须以一切真实之物被更快、更廉价、更空洞的替代品取代为代价吗？

正是在这片丰沃的土壤中，APANI 的种子被播下。那个时代年轻而聪慧的心灵，开始以不同的目光审视自然。他们拒绝当时盛行的物质主义、无休止的掠夺，以及对资源不假思索的浪费。他们接纳不同的观念，探索新的共处方式。他们渴望一个能够映照人类真实本性的社会，在那里，分享、正直、忠诚与爱，构成每一种关系的基石。大多数人将这份渴望悄然带入平凡的职业生涯，它以一种隐约的不安延续着，以一种拒绝彻底满足于现状的姿态延续着。而在少数人心中，它最终成为了一个计划。

创始人的两份热爱

每一个品牌都有一段官方历史，也有一段真实历史。APANI 的官方历史始于产品，而它真正的历史，始于学生宿舍中的一位年轻人，以及两份在旁人看来毫无关联的热爱。他却深知并非如此。他知道，那其实是同一份热爱，只是披着两件不同的外衣。

第一份热爱是自然。不是作为风景的自然，而是作为导师的自然。他很早便领悟了多数人很晚才懂，甚至终生未曾明白的道理：经过数百万年的演化，自然早已以难以想象的优雅，解决了工程师至今仍在苦苦面对的大多数问题。既能保暖又能调节凉意的纤维，滋养葡萄藤、又由葡萄藤滋养人的土壤，将光转化为生命的叶片。对这样的心灵而言，「天然」从来不是「原始」的同义词，而是「臻于完善」的另一种表达。

第二份热爱是音乐。在这里，这位年轻人做了一件极具个人特质的事，其中已微缩地蕴含着 APANI 的整个未来：他不满足于仅仅消费音乐。当同代人围绕理想聚集时，他也围绕着一同样鲜活的事物生活。扬声器在他手中逐渐成形，放大器由他亲自接线，一个又一个夜晚，只为让录音完整而诚实地重获生命。他四处请求帮助，借用器材，潜心钻研；又以最艰难的方式学习电子技术，在灼伤的手指与失败的电路中一次次领悟。渐渐地，在那个狭小的房间里，音乐开始真正到来。它不再只是重现，而成为一种真实的临场。

这一切从来无关音量，而关乎真实。关乎听见一个声音如它被歌唱时那般准确，一根琴弦如琴弓触及它时那般准确，也关乎听见音符之间的寂静里，音乐家的呼吸。从他制作第一只扬声器开始，那个后来定义整个品牌的问题便已存在：我们如何承接一种纯粹之物，一颗葡萄、一簇羊毛、一段录音、一个瞬间，并以智慧与工艺，让它完整抵达我们，不失真，不妥协，正如自然原本所赋予的那样？

因此，音乐并不是 APANI 在品牌壮大、志向渐高之后才增添的晚近篇章。音乐就是第一章。哲学正是在这里诞生：纯粹并非被偶然发现，而是被用心成就；在本真之物与人之间，存在着一条由双手与选择构成的链条；而链条上的每一环，要么尊重本真，要么背叛本真。那位在学生宿舍中焊接电路的年轻人，无意间触及了一条法则。终有一天，这条法则将同样指引葡萄园、厨房、织造工坊，以及音乐厅级聆听空间。

名字与法则

AS PURE AS NATURE INTENDED。四个词，起初不过是一份私人的信念，后来成为印在这座家园每一件作品上的承诺。APANI 之名，既是这四个词的首字母缩写，也是对它们立下的誓言。我们值得稍作停留，认真理解这句话真正宣示的意义，因为它远比听上去更为彻底。

它没有说「尽可能纯粹」，那是妥协、容差与尚可接受的语言。它也没有说「在有利可图的范围内纯粹」，那是这个时代秘而不宣的格言。它说的是 AS PURE AS NATURE INTENDED，由此将自然，而非市场，确立为衡量一切的标准。葡萄知道酒应有怎样的滋味，羊毛知道衣物应有怎样的触感，录音知道空间应呈现怎样的声音。我们的使命不是发明，而是忠实：移除阻隔在自然本意与你的感受之间的一切障碍、掺杂与懈怠。

由此诞生了我们所称的 APANI 自然法则。它理应在全书开篇得到正式陈述，因为书中的每一章，都只是这条法则的具体实践：百分之百忠于本真，创造百分之百的附加价值。自然的馈赠不容有丝毫损失，无论是葡萄的滋味、羊毛的温度，还是歌者在两个音符之间的一息呼吸。而体验中的一切，又都必须通过知识、精准、专注，以及对事物本身的热爱，被提升至更高境界。只有纯粹，不过是克制；只有精致，不过是人为修饰。APANI 将二者融为一体：未经损伤的本真，经由人类所能抵达的最高智慧与工艺，展现出最卓越的表达。

这条法则也解释了每一位初识 APANI 的人都会感到困惑的问题：同一个产品家族，为何能够横跨牛肉与扬声器、橄榄油与美利奴羊毛、咖啡与护肤品、葡萄酒与参考级音乐系统？答案是，它们并非一组产品组合。它们只是以不同的语言，对同一个问题给出的同一个答案。将任何一件 APANI 产品握在手中，去品尝，去穿着，去聆听，你所触及的始终是同一份信念：世界并不需要更多事物，它需要更真实的事物；而一件更真实的事物，在日复一日的使用中，也会悄然塑造一个更真实的人。

从品牌到生活方式

企业销售产品，品牌传递意义。而 APANI 自诞生之初，便在尝试一件比二者都更为罕见的事：提出一种生活方式，并将实践这种生活所需的日常器物交到人们手中，让它不只是被欣赏，更能够真正被活出来。

这是创始人的第二个发现，其重要性不亚于第一个。若理想永远只是理想，它便会早早消逝。1968 年的一代已经证明了这一点：人们从未如此频繁地谈论爱、共同体与自然，也鲜少有如此多的言语转瞬消散。真正留存下来的，不是被宣告的理念，而是被践行的理念。而实践需要器物、场合与仪式。关于从容的信念，存留在一瓶无法催促成熟的酒中；关于诚实的信念，存留在一种毫无隐藏的食物中；关于全然在场的信念，存留在被如此忠实重现的音乐中，使房间里的每一个人都不愿身处别处。APANI 的产品，是获得形体的信念。它们可以从一人传递至另一人，从酒瓶倾注入杯中，从寂静流入聆听空间，并最终被活出来。

这才是真实讲述的起源。它不是一份商业计划，而是一种渴望；不是一个市场空缺，而是一代人的追问；不是发明家的野心，而是一位年轻人的两份热爱，并最终发现它们原本为一。书中随后展开的一切，哲学、世界与人生指南，都由这条根脉生长而来，至今仍从中汲取生命。AS PURE AS NATURE INTENDED，从来不只是一句口号。它始终是一项关于如何生活的决定。

第二卷：哲学

以人为中心

每一种哲学，都必须从对人的理解开始。大多数现代机构心中都藏着一幅人的图像：消费者、用户、资源。而 APANI 所理解的人，更古老，也更真实。首先，我们是彼此相依的社会性存在。自然赋予我们沟通的能力，也要求我们善用这份馈赠。我们并非只为并肩存在而生，而是为了真正共同生活，彼此敞开，认真聆听，分享我们所拥有的，也分享我们本身。最自由、最快乐地交流的人往往是孩子，这并非偶然。他们聚在一起，毫无保留。看看餐桌旁、花园中，或任何微小奇迹周围的孩子，他们展现的是人生尚未教会其戒备之前，人原本的模样。APANI 所创造的一切，最终都是为了让成年人重新找回这种本真，让原本有所防备的人，在共同相处中再次敞开。

不妨细看这样的时刻究竟发生了什么，因为它正是整套哲学的起始场景。餐桌上摆着诚实的食物，一瓶值得专注品味的酒被开启。音乐响起，是真正地响起，忠实得足以充盈沉默，而非将沉默遮蔽。在场的人开始悄然改变。肩膀

渐渐放松,手机被遗忘,话语变得更长,也更真实。有人讲述了从未说出口的故事,有人以一种我们几乎从未被聆听过的方式,认真倾听。两个小时如二十分钟般流逝,每个人离开时都比来时更加丰盈,尽管其间没有发生任何交易。那个夜晚并非娱乐,而是人的天性在适宜的条件下,完成它本来就应完成的事。APANI 存在的意义,正是可靠、优美而日常地创造这些条件。

现代生活却以巨大的力量将人推向相反的方向。它使人孤立:独居、独自用餐,甚至独自聆听的人,比历史上任何时期都更多。它令一切加速:餐食成为燃料,交谈变成信息往来,音乐沦为背景。它又将一切抽象化:我们知道万物的价格,熟悉万物在屏幕上的形象,却几乎不再了解它们的滋味、重量与气息。这并非任何人的恶意谋划,只是便利所造成的自然漂移。然而,漂移并非命运。APANI 是一场有意识而愉悦的逆向而行,更从容,更纯粹,也更亲近。这不是对现代世界的退避。APANI 以工程师般的热爱拥抱技术、测量与进步。真正重要的,是决定这一切进步究竟服务于什么。它应服务于人,服务于共享的餐桌、共享的一杯酒、共享的音乐与共同的人生。让人在场的技术,是文明;取代人在场的技术,不过是接通电源的噪声。

第一支柱:联结(Connection)

五项价值支撑着 APANI 的哲学,它们并非装饰,而是承重之墙。移去任何一面,整座房屋都会倾覆。第一项,也是最深层的一项,是联结,即 Connection。这个德语词表达的意义远超接触,也远超关系。它意味着与某种存在彼此交织,从此,它的命运与你的命运不再分离。

首先是与自然的联结,因为其他一切都建立于此。本书中的每一件产品,都借自有生命的世界,来自土壤、葡萄藤、动物、叶片与树木。而借取者自有责任。我们的取用方式,必须让源头因此更加丰饶,至少保持完整:让牧场以顺应自身规律的方式被放牧,让水域在克制的捕捞中延续生机,让土壤得到滋养而非被掏空,让纤维取自健康而蓬勃生长的动物。这不是感伤,也不是营销,而是任何希望百年之后仍在这里、仍能创造卓越之作的人,都应懂得的基本逻辑。自然不是 APANI 的供应商,而是更资深的伙伴,她的条件不容妥协。

第二重联结指向人。联结那些使我们的工作成为可能的种植者与匠人,联结那些跨越国界与岁月,与我们共同创造的伙伴,也联结每一张开启 APANI 酒瓶的餐桌旁的宾客。第三重,也是最常被遗忘的联结,是与自己相连,连接自身的感官、身体,以及感受喜悦的能力。一个不再品尝、不再真正聆听,也不

再感受鲜活纤维与失去生命的纤维之间差异的人，已经失去了一种任何网络都无法恢复的根本联结。APANI 的生活方式，始于将感官还给人，并通过感官，让人重新找回自己。

第二支柱：生长 (Growth)

自然从不静止，自然中的一切也从不因起初微小而感到羞愧。橡树不会为自己曾是一颗橡实而道歉。生长，即 Growth，是第二支柱，它拥有向外与向内的两重面貌。

向外，是我们所创造的一切耐心成熟的过程。葡萄藤需要数年，才能迎来第一次真正意义上的收获，又需要数十年，才抵达最丰盛的时刻；葡萄酒在黑暗中继续演化，远远越过急切的味蕾早已将它饮尽的年月；技术经由数代工程师不断精进，每一代人都站在前人的肩上；合作关系也从契约深化为信任，再从信任升华为友谊。APANI 栽种的事物，或许要到自身无法亲见的未来才会成熟。我们不将此视为牺牲，而视为认真二字的定义。只在自身寿命之内工作的人，不过是忙碌；愿意为寿命之外的未来工作的人，才是在建设。

向内，则关乎践行 APANI 生活方式的人，而这一面更为重要。感官可以被培养，这是关于人类最令人怀抱希望，却也最少被运用的事实之一。今天只能尝出「葡萄酒」的味蕾，可以在一瓶又一瓶的专注品鉴中，渐渐尝出山坡、年份与酿造者的手；今天只能听见「音乐」的耳朵，可以渐渐听见录音发生的空间、乐句开始前的呼吸，以及乐器木材的质地。手可以学会理解织物，眼睛可以学会理解光，心，也正是其他一切最终所指向的地方，可以学会理解人。感官的精进，是品格精进的练习场。二者都是以专注，缓慢取代粗粝。APANI 的生活方式，是一条不断成为的道路。它向践行者许诺一种不会贬值、反而日益增长的奢华：明年的你，将比今天感知到更多世界。

第三支柱：认同 (Recognition)

认同，即 recognize，意味着真正看见，并对所见之物致以尊重。这是我们的时代最为匮乏的价值，因为注意力已经成为世间最稀缺的财富，而我们却像挥霍无度的富翁，将它浪费在无关紧要的事物上，任由身边的人在我们的目光之外变得贫乏。

APANI 将认可实践于向下、向外与向内三个方向。向下，面向链条中的每一双手：清晨即起、让牲畜自在放牧的农人；懂得哪一颗橄榄已臻成熟的采摘者；以一道隐形针脚留下署名的裁缝；用十年测量，让所有努力最终隐入扬声器从容真实之中的工程师。奢侈品牌热爱「工艺」一词，却常常忘记匠人；在这里，创作者被明确提及，被真诚感谢，也因其作为一切源头的价值而得到应有回报，因为事实本就如此。向外，面向伙伴与宾客：APANI 的赞美从不等同于奉承。奉承是伪造的认可，会令认可本身贬值。但凡值得赞美，我们便会全心、具体而公开地表达。向内，则面向作品本身：以陌生人般毫不留情的目光审视自己的产品，看见顾客或许永远不会察觉的瑕疵，仍然将它修正，只因我们自己知道它存在。

在日常生活中，认可是最不昂贵，却也最稀有的礼物：看见某人为一餐付出的心意，看见某人藏起的努力，看见某人为一点进步经历的艰难。APANI 的餐桌，是一所学习看见的学校。宾客在品味酿酒师成就的同时，也在不知不觉中学会看见席间每一个人的成就。对葡萄酒的认可，最终成为对人的认可。而一个真正感到自己被看见的人，会愿意为你穿越烈火。这不是领导技巧，而是人心自然的引力。

第四支柱：忠诚 (Loyalty)

忠诚，是拥有记忆的爱。它将时间本身联结起来，让昨日的承诺足以约束今日的诱惑。APANI 家族的整座架构都建立在这根支柱之上，因为这里所做的一切都需要岁月，而漫长岁月无法与陌生人共同走过。

APANI 不追逐，APANI 陪伴。我们的种植者，不是为了一个百分点便可随时更换的供应商，而是家族的一员。丰年，我们分享他们的收获；歉年，我们站在他们身后。遍布世界的伙伴知道，在这里握过的手，不会因市场转向而失效。我们的匠人在工坊中渐渐老去，他们的孩子也在同一张工作台旁学习。这并非商业上的天真。数十年的实践早已证明恰恰相反：忠诚是人类所创造过最具价值的策略，只是它以季度思维无法计算的货币回报。它回报以敢于对你说真话的伙伴，无须监管也始终如一的品质，以及信任不断累积的复利。

对于践行 APANI 生活方式的人而言，忠诚是人生最重要的分界。它将相识与朋友、交易与关系、季节与数十年区分开来。忠诚的人，并非从不提出异议。没有诚实的忠诚，不过是顺从。真正忠诚的人，会在圈内坦率分歧，在圈外坚定维护；会在争执之后归来；会在朋友变得难以相处时，仍记得那些朋友曾无

比美好的岁月。在选择无穷无尽的世界里，忠诚是一项奇特而令人自由的决定：停止不断优化，开始真正归属。加入 APANI 家族的人会发现，这个家族从不忘记他们。我们所期待的回报，也只是同样长久的记忆。

第五支柱：清晰(Clarity)

物质的纯粹，要求思想与言语同样纯粹。清晰，即 Clarity，是第五支柱，也是其他四项价值的守护者。因为联结、生长、认可与忠诚，都会在迷雾中消亡：未曾说出的怨意，含混的承诺，借奉承回避真相，以及故意让人误读的契约。

在产品中，清晰意味着毫无隐藏。标签如实表达，成分表简短而易懂，测量结果公开，价格就是价格。任何 APANI 产品，都经得起如诚实证人般的追问：来自何处，含有什么，如何制成。无论压力如何，它的答案都不会改变。我们为自己的音响产品建立可测量的标准，正是为了让任何人都能检验我们的主张。别人要求相信，我们邀请验证。一个惧怕提问的家园，其实早已给出了答案。

在关系中，清晰意味着：说出真正所想，只承诺能够做到的事，并兑现已经作出的承诺。困难的话，要尽早、直接而温暖地说出。因为另一种选择，即未说之言缓慢积聚的毒，比任何一次坦诚的争执，摧毁过更多合作、婚姻与友谊。清晰并不等于苛刻。苛刻往往只是提高音量的怯懦。真正的清晰，是一种尊重。它相信对方足够坚强，能够承受真相，也足够重要，值得听见真相。在 APANI 的餐桌上，最清晰的话语与最温暖的语调，如葡萄酒与餐食般一同呈上。宾客最终会发现，它们从来不曾彼此对立。

APANI 思维

价值说明我们坚守什么，思维则决定我们如何前行。APANI 的思维自有清晰形态，贯穿这座家园中的每一种专业，也能够被传授。它始于我们一切工作的起点：本真之物。葡萄、羊毛、叶片、动物与录音。第一个问题从来不是「我们能制造什么」，而是「这里原本已有何物，又需要什么，才能完整抵达」。这听来谦逊，实则怀抱极高的雄心，因为完整抵达，是世间最艰难的旅程。从葡萄园到酒杯，从麦克风到耳朵，沿途有上百个环节都可能令本真之物有所损失。传统工业几乎在每一处都接受这种损失，并称之为「效率」。APANI 思维，是对这

些损失有系统的拒绝。我们不谈生产，而谈转化：本真之物改变形态，却从不改变本质。

APANI 思维的第二个特征，是它兼具两种气质：对事物绝不妥协，对人始终宽厚。在本质、真实与工艺上，没有讨价还价的余地。瑕疵就是瑕疵，无论顾客是否会察觉。「足够好」这句话，终结过的伟大家族，比任何一次破产都更多。但这种严格从不指向人。我们以温暖、耐心，以及对善意的信任面对每一个人，只有作品本身接受毫不留情的判断。若一家企业反其道而行，对产品宽松，对人苛刻，最终只会同等地制造平庸与痛苦。APANI 的工坊既严格，也友善，而二者彼此相连。唯有感到安全的人，才能承受如此高的标准。

第三个特征，是时间的尺度。APANI 以世代思考，而非以季度思考。我们种下葡萄藤，让最好的酒由孙辈品尝。我们制造值得传承的扬声器，而非等待升级的设备。我们签订合作协议，希望它比每一位签署者活得更久。这不是浪漫主义，而是将工程思维运用于时间。短期思维以牺牲根基为代价，优化眼前可见的一切；长期思维则接受较慢的表面进展，换取能够持续积累的基础。人类真正伟大的一切，无论大教堂、葡萄园、科学，还是家族，都诞生于长远思维。APANI 只是不愿假装规则已经改变。

APANI 心理学：纯粹如何改变一个人

这一切为何能够奏效？一瓶酒、一种织物或一只扬声器的品质，为什么会对着一个人的品格产生哪怕最微小的影响？答案存在于一条简单的心理真理中。现代世界忘记了它，每一位匠人却都懂得：我们会成为自己反复实践之事，而我们反复实践什么，取决于每日相伴之物邀请我们去做什么。物件从不保持中立，每一件都携带一种邀请。快餐邀请匆忙，一次性物品邀请随意，背景音乐邀请缺席。若长期生活在粗糙的邀请之中，无须作出任何决定，人也会逐渐粗粝。这并非软弱，而是人的构造使然。最终，环境总会获胜。

APANI 的全部理念，都建立在将这条法则由敌人转化为伙伴之上。每一件 APANI 之物，都经过有意识的设计，从完整的心理意义上，邀请一种美德。只有慢慢显露自己的葡萄酒，邀请耐心；由诚实食材制成的餐食，邀请感恩与交谈；鲜活纤维制成的衣物，邀请人留意自己的身体；忠实重现真实的音乐系统，则邀请全然在场，真正而完整的在场，这也是现代心灵最为稀有的状态。日复一日接受这些邀请，实践便会成为习惯，习惯又会成为品格。人起初并未刻意追求更有耐心、更懂感恩、更能在场、更为专注。他们只是生活在不断向

自己提出这些要求的事物之间。而人的天性，在得到恰当邀请时，自会回答愿意。

还有第二条心理法则同样发挥作用，它更为微妙，也同样强大：我们在一个领域建立的标准，会迁移到其他领域。学会辨别扬声器中虚假音色的人，也会开始听出论述中的虚假之声。被诚实食物训练过的味蕾，也会失去对虚假言辞的兴趣。凡是亲自用感官体验过真正品质的人，都会获得一种终身不受腐蚀的本能，能够察觉它的缺席，无论在产品、承诺，还是人身上。因此我们说，感官是判断的器官，而对感官的培养，是以愉悦方式完成的道德教育。APANI的生活方式从不宣讲美德。它只是让美德成为整个空间中最令人愉悦的选择，随后相信人的天性会完成其余一切。

APANI 信念：没有教条的信条

每一个家园，都应当能够用一页纸，说明自己认为什么是真实。以下便是我们的答案。它不是要求认同的教条，而是一份等待验证的信条，因为其中的一切，任何拥有一张餐桌、一瓶酒、一个夜晚与一位朋友的人，都可以亲自检验。

我们相信，只要给予机会，自然便是世间最伟大的匠人。由智慧与爱引导的人类双手，是自然最卓越的工具，而非她的对手。我们相信，纯粹并非精致的缺席，而是精致得以成立的前提。唯有真实之物能够臻于完善，一切虚假之物，只会在修饰中变得更加糟糕。我们相信，享受，即 Enjoyment，并非附加于人生的奢侈，而是人生被真正活好的证明。缓慢、感恩并与人共享的愉悦，是一种道德成就，而非对道德的短暂休假。一个文化如何对待自己的餐桌，足以成为衡量它的尺度。

我们相信，感官可以如心智般被培养，也理应如此。味觉、听觉与触觉，都是感知真实的能力。一个感官觉醒的人，无论在市场还是人生中，都比任何犬儒主义者更难被欺骗。我们相信，对待事物的方式，是对待他人的预演。敬意、耐心、诚实与关怀，是不区分物与人的同一种品质。一个家庭如何对待它的酒、面包与音乐，也会悄然预示它将如何对待自己的宾客。

我们相信，共享的愉悦会加倍，共享的沉默会使人相连。餐桌、酒窖、炉火旁与聆听室，才是友谊真正的议会。在那里，内心完成的真实交流，远胜于任何正式殿堂。

而我们最深信的，是赋予本书最后数章意义的信念：这一切，若在日常生活中与人共同践行，便会汇聚成一种远超所有愉悦总和的力量。关爱与尊重，在彼此共同践行的相处之道中，成熟为对人的爱；这份爱孕育共同体、忠诚、尊重与珍视；而它们共同造就一种无可比拟的生命感受。一种令人丰盈的生活方式。一种从最真实的意义上，充满爱意的生活方式。

第三卷：寂静之声

寂静，一切音乐之母

世间所有乐曲，都以同一种方式开始：寂静。寂静是承载每一个音符的画布，是赋予每一道光以意义的黑暗。衡量一座伟大音乐厅，首先要看它能有多么安静；辨认一位伟大音乐家，则要看他敢于留下多少未被奏响的空间。若问指挥家，艺术中最具力量的瞬间是什么，他不会说是最强音，而会说是停顿，是两千人一同忘记呼吸的悬停一秒。两个音符之间的停顿，并非音乐的缺席，而是音乐屏住了呼吸。

自然比任何音乐厅都更懂得这一点。黎明时站在森林中，你便会听见：一种并不空无，反而无比丰盈的寂静。它充满专注，充满期待，也充满即将开口的生命。正是在这片寂静中，我们重新听见自己的心跳、自己的呼吸，以及脚步落在鲜活大地上的细微节奏。第一声鸟鸣也由此如启示般击中我们，尽管我们早已听过千万次。自然从不呼喊。她等待我们安静到足以聆听，随后以任何录音室都无法企及的精密细节回馈我们。一棵树间的风，不同于另一棵树间的风；每一种叶片，都有自己的声音。森林是最初的高解析体验，而寂静，正是它的播放系统。

现代世界已经向这份寂静宣战，而且几近胜利。它用噪声填满每一道空隙，声响的噪声、视觉的噪声、信息的噪声，以及通知与广告永无止息的低频干扰。许多人如今已无法忍受一分钟不被陪伴的时间，伸手寻找设备，如同往昔的人伸手寻找面包。我们无意对此进行道德评判，只是看见它的代价。从未遇见寂静的心灵，也从未真正遇见自己。从不休息的耳朵会失去细腻，如同每日被灼烧的味蕾终将失去滋味。若音乐始终响在持续不断的噪声之上，它便从未真正被听见，只是被察觉而已。

APANI 选择相反的道路,并且从寂静开始。在追问音乐应当如何发声之前,我们先追问寂静应当如何发声,因为唯有完美的寂静,才能承载完美的音符。这不是神秘主义,而是工程学与哲学的合一。在这座家园中,二者从未分离。最深邃的背景、最低的底噪、最安静的空间、最平静的心灵,是本书所描绘一切体验的前提。「寂静之声」并非悖论,也不是借用的歌名。它是 APANI 生活方式在技术与精神上的根基:一切真实,无论音乐、味觉、交谈还是爱,都始于噪声被移除之后。

学习聆听

聆听,是这个时代被遗忘的艺术。我们无时无刻不在听见,却几乎从不真正聆听。耳朵始终敞开,注意力却总在别处。然而,调动完整自我的真正聆听,或许是人所能培养的最具影响力的能力,因为它通往每一段真正重要的关系。聆听一个人,是以比任何言语都更有力的方式告诉他:你存在,而且你很重要。聆听音乐,是让另一个人的灵魂,或许已离世三百年,直接向我们的灵魂诉说。聆听自然,是让身体重新记起我们来自何处。而聆听自己,聆听身体、良知与渴望发出的安静讯号,则是一切诚实人生的开端。

APANI 的生活方式,首先是一所聆听的学校,而它的课堂遍布本书。葡萄酒邀请人聆听:它的香气如篇章般徐徐展开,只向愿意给予时间的人显现。面对伟大的酒,急切的饮者所获得的,与寻常之酒并无不同,这也不失为一种公正。餐桌同样邀请聆听:真正的交谈恰在匆忙止息之处开始。一餐以诚实食材制成、被从容享用的食物,能够引发任何会议议程都无法企及的深度交流。织物邀请肌肤聆听;清晨邀请我们在一天开始喧嚣之前聆听。而音乐,尤其是音乐,更要求被真正聆听。不是作为背景,也不是作为更重要之事的陪衬,因为至少在一个夜晚,没有什么比它更重要。请完整地、全然在场地,与知己相伴,让你与音乐之间再无阻隔。

这里应当有一句坦白,因为本书承诺清晰。这座家园的创始人用一生完善聆听的机器,却十分清楚,机器只是成就中较小的一半。更重要的一半,是聆听者。即使杰作被毫无瑕疵地重现,若心灵并未在场,也终究一无所获;即使系统并不奢华,若以全部注意力聆听,也能收获良多。我们制造世间最卓越的重现工具,同时毫无讽刺地说:我们最希望改善的乐器,是你。本章随后呈现的技术、标准与参考设计,只有一个目的:移除耳朵拒绝彻底臣服于音乐的一切借口。

APANI Audiophile: 让最初篇章臻于完整

在 APANI Audiophile, 品牌最古老的热爱, 成为了最先进的专业领域。它回应一个简单而毫不留情的问题: 需要做到什么, 才能听见音乐被创作时的本来面貌? 不是近似, 不是震撼, 不是所谓的「温暖」或「激动人心」, 而是准确无误。这个问题听来纯真, 若诚实追寻, 却足以耗尽数十年。因为从录音现场到人耳之间, 链条中的每一个环节都在试图改变音乐: 每一个箱体都会共振, 每一个单元都会失真, 每一个分频器都会改变时间, 每一个空间都会强加自己的判断。高端音响的历史, 很大程度上是一部人们学会热爱这些改变, 并将其包装为个性的历史。APANI Audiophile 的历史, 则是拒绝这一切改变的历史。

我们的扬声器, 秉承所有承载 APANI 之名的作品所共有的精神而造: 将最卓越的天然材料与工程材料, 结合最精密、最智慧的工艺, 只为追求极致体验。形式毫无例外地服从功能。从箱体的几何形态, 到最微小的内部元件, 每一个细节都被思考至最后, 并以热爱圆满解决, 因为在音乐重现中, 没有微不足道的细节。一切都会被听见。线材的共振会被听见, 面板的形变会被听见, 工程师在任何一处容许自己表现出的急切, 也会被听见。正因如此, 扬声器制造成为所有工艺中最诚实的一种: 每个夜晚, 成品都会在见证者面前, 对创造者的品格进行一次完整审视。

Music Transformer

APANI Audiophile 的核心, 是我们称为 Music Transformer 的理念, 这个名字经过了精准选择。通常意义上的扬声器, 是一种制造声音的设备。Music Transformer 则在本质上截然不同: 它将储存的信号重新转化为曾经真实发生的鲜活事件, 完整、忠实地保留其中全部的力量与温柔。它不应为音乐增添什么, 也不应从音乐中取走什么。理想而言, 它根本不应作为一个可被听见的物体存在。完美的 Music Transformer, 是你无法听见它本身, 因为你所听见的, 唯有音乐。

这远比听上去更加艰难, 也是值得倾注一生的事业。为实现它, 我们开发了专有技术。其中两项理应在本书中被郑重提及, 因为它们工程原理本身便承载着这套哲学。FIRTEC™ 直面传统扬声器悄然放弃的维度: 时间。在普通设计中, 不同频率会在极其细微却并不相同的时刻离开扬声器, 从而模糊演奏在时间上的真实。鼓点击发的瞬间、人声起始的锋芒、琴弓咬住琴弦的准确一刻, 都会因此失真。FIRTEC™ 直接在时间域内进行校正, 让信号的每一部分,

都在音乐家原本意图的准确时刻抵达耳朵。由此产生的,与其说是不同的声音,不如说是更高程度的真实:瞬态重新带来惊觉,节奏重新拥有抓力,原本含混的一切也获得了清晰位置。

DMC™ 所处理的,是控制这一维度。在传统设计中,放大器从远处发出指令,信号穿过会令其模糊并耗散的无源元件,而真正移动并产生声音的振膜,只能带着自身的惯性与偏差近似服从。DMC™ 将驱动智慧直接置于扬声器单元,以无源架构无法企及的精度控制振膜运动:音乐开始时准确启动,音乐停止时准确静止。这些技术共同作用,使扬声器、电子系统与空间不再成为彼此争斗的独立设备,而是如同一件完整、协调的乐器般工作。所得结果,并非通常意义上的「高保真」,而是临场。音乐家就在那里,在房间之中,与你呼吸同一片空气。初次聆听的人常常不由自主地沉默,而任何规格表都无法解释这种沉默。

这便是 APANI 自然法则在声音领域的实践,读者也会认出那条公式:百分之百忠于本真,创造百分之百的附加价值。音乐毫无损失,体验中的一切又被提升至更高境界。Music Transformer 在最真实的意义上践行着 AS PURE AS NATURE INTENDED。它不是模仿自然,而是向自然致敬。

不只是不同,而是真正更好:APANI Audiophile 评鉴标准

高端音响世界患有一种独特的语言之疾:一切都被描绘,却没有任何明确主张。产品以不同方式「诠释」音乐;评论者借用葡萄酒与天气的词汇;购买者也被温和地教导,声音重现只是品味问题,如同在两种颜色之间作出选择。APANI 认为,这是一种礼貌的放弃。重现并非创作,它有一个原本;既然存在原本,便存在对它是否忠实的问题,而这种忠实可以测量、可以证明,也真实存在。我们无意寻找真相的另一种色彩。我们所追求的,是真相本身。

因此,我们制定了 APANI Audiophile 评鉴标准,即 AAES。这是一套严谨、有据可查的方法体系,篇幅约八十页,明确规定测量什么、如何测量、在何种条件下测量,以及测量结果如何对应受过训练的人耳实际听见的内容。它正视人类听觉的真实规律,包括我们对不同频率的敏感度会随音量而变化,因此,诚实的评鉴也必须诚实面对聆听音量。它以证据取代形容词,以可重复性取代声望,同时从未忘记,最终作出判断的乐器仍是人的耳朵与心灵。没有聆听的测量只是记账,没有测量的聆听只是逸闻,唯有二者结合,才能成为知识。

这项标准的标题，以四个词概括了我们的信条：Better, not just different。这句话在整个行业中划出一道界线。一边是无休止的新奇，今年的风味、评论者的新宠，以及被包装成进步的差异；另一边则是一项参照标准，对何为准确作出清晰、可验证的定义，任何产品，包括我们自己的产品，都可以接受检验，也可能被证明仍有不足。我们公开这项标准，正是为了让自己的主张接受验证。别人要求你相信，我们邀请你验证。我们也欣然接受：一个邀请验证的家园，必须永远准备接受审视。这种准备自有其名，它叫作自信，而自信只有一种制造方式。

QEVIKO:为道路而立的标志

在这场追求的顶峰，矗立着我们的参考级系列，而它的名字并非由营销部门选定。在北方古老的语言中，QEVIKO 是由人的双手堆砌而成的路标。走过道路的旅人将石块一层层垒起，为后来者标示方向。在荒凉山岭、浓雾与积雪之中，数千年来，石冢一直默默为陌生人引路，不索取回报，也无需语言。它们是人类相互扶持最古老的纪念物之一，证明在你之前曾有人走过，也在意你不至迷失。

QEVIKO 扬声器所要成为的，正是这样的路标：当你与音乐之间再无任何阻隔时，标示音乐能够抵达何处。它们为那些拒绝接受音乐家与聆听者之间必然有所损失的人而造。在这些乐器中，这座家园所掌握的每一项技术、信赖的每一种材料，以及能够倾注的每一小时工艺，都汇聚于同一个焦点。它们并非为多数人而造，也不为追逐新奇而生。若路标每一季都改变位置，便无法为任何人指引方向。它们被创造，是为了长久伫立，为这一代及下一代聆听者标示巅峰所在。如同北方的石冢，它们承载着创作者一则不言自明的讯息。细想之下，这也正是整本书的讯息：道路确实存在，已有他人走过，你并未迷失。

聆听室：现代的炉火

然而，无论其技术多么深邃，无论是时间校正的单元、经测量验证的真实，还是参考级的巅峰，APANI Audiophile 归根结底都不关乎技术，而关乎人。若本章中的每一项技术，最终只通向一位独坐锁闭房间、欣赏自己器材的人，那便只是贫瘠的虚荣。它真正通往的是完全不同的地方，而那个终点，才是一切的意义。

在录音诞生之前的漫长岁月里，音乐始终是人们在彼此陪伴中创造与聆听的事物。它发生在炉火旁、餐桌边、收获时、婚礼上，也发生在墓前。除去最近一个世纪，纵观整个人类历史，「聆听音乐」始终意味着与演奏者和其他聆听者真实共处。音乐，是共同体发出的声音。因此，共同聆听是我们最古老、也最能使人相连的仪式之一，比今日仍存的任何制度都更悠久。一首被共同聆听的歌，只要求我们在场，却给予我们几乎无可替代的归属感。录音这一奇迹，将音乐带入每个家庭，也在不经意间悄然带走了陪伴。APANI Audiophile 存在的意义，正是将它重新带回。

因此，在 APANI 的生活方式中，聆听室从来不只是技术空间。若它成为一座要求宾客肃静膜拜的殿堂，愿这座家园得到拯救。它应是一处相聚之所，是现代的炉火。夜晚，朋友与家人在这里相聚，如同人类自古以来总在火光旁围坐；一段伟大的录音成为整个夜晚的缘起，而非背景；交谈围绕音乐流动，音乐又使交谈更加深刻；有人说「听听这个」，如同另一个人慷慨地说「尝尝这个」。桌上的一杯 APANI 葡萄酒正在呼吸，触手可及之处有美好的食物，或许还有一支上乘雪茄，缓慢构筑烟雾的形态。所爱之人相伴，而音乐被如此诚实地重现，以至于在那些伟大时刻，没有人愿意出声覆盖它。也无须有人要求安静，因为寂静会自行降临，如同黎明时的森林。

凝望满室之人在一段音乐面前一同沉默，你便会明白本章为何拥有这样的标题。「寂静之声」，是全然专注的声音，是音乐尚未开始时，在场每个人因同一个缘由保持安静的瞬间。在第一个音符出现之前，最重要的事其实已经发生：彼此分离的人，成为同一次聆听。音乐只是印证了这一点。从寂静，经由聆听，抵达共同相处，这便是本章的弧线。读者也会在随后的每一章中再次遇见它，只是它将被移调为食物、葡萄酒、织物与火光。它也是整套哲学的弧线。

音乐如何改变人生

「没有音乐，人生将是一场错误。」尼采如此写道，而这座家园相信，他只是陈述事实。音乐是人类最古老的语言之一，比文字更古老，比城市更古老，几乎与孩子出生前最先听见的心跳一样古老。它无须翻译，也不承认边界。数百年前在世界一隅写下的旋律，今夜仍能让地球另一端的陌生人潸然泪下。没有任何其他人类创造，能够如此自由地穿越距离，也承载如此丰厚的情感。

音乐不只令人愉悦，它还真实地发挥作用。正如我们早已知道自然能够疗愈，仅仅看见森林，便能降低血压，平息心灵的警报，音乐也能抵达语言无法

触及之处。它承载记忆，三个音符便能唤回整个夏天；它真正调节心脏，使脉搏与呼吸随之同步；在争辩无济于事之处给予安慰，在言语太慢之时表达庆贺。奥尔巴赫曾说：「音乐洗去灵魂上日常生活的尘埃。」每一个在艰难一天结束后，坐在诚实的扬声器前的人，都知道这种洗涤真实存在。一个拥有鲜活音乐的家，确实是一个不同的家，无论测量还是感受，它都更平静、更温暖，也更容易让情感流动。因此，我们如同对待自然的每一份馈赠那样对待音乐，因为它珍贵得不容被削弱。在我们看来，以草率的方式重现音乐，将它压缩、染色并剥夺生命，与用纸杯盛放一瓶伟大的葡萄酒并无不同。音乐值得更好，聆听者值得更好。而那个夜晚，那场由特定的人在特定时刻构成、脆弱且不可重来的相聚，从此永远不会再完全相同，也值得世间所能给予的最好一切。

第四卷：APANI 的世界

APANI 存在于许多世界中，在餐桌上，在酒杯里，在肌肤之上，也在聆听室的空气中。它们不是产品类别，本书也不会将它们写成目录。它们是一座家园中的不同房间，而这座家园，便是一种生活。书中的每一个世界，都回答同样三个问题：自然如何造就本真之物；APANI 如何将它完整带到你面前；以及一个目录从不会提出的问题，它在日常生活中的使用，如何改变与之相伴的人与家庭。因为这是本书始终坚持的主张：产品只是可见的部分，生活方式才是真正的产品。

餐桌：人成为人的地方

在人得以成为人的所有地方中，餐桌居于首位。在议会、神庙、学校与市场出现之前，先有炉火、食物，以及围坐的一一张张面孔。人类学家告诉我们，共同进餐是最古老的人类制度。与任何工具相比，共同烹饪与进食，更深刻地塑造了我们作为社会性物种的本质。每一种文明都懂得这一点。希腊人以餐桌判断一个人；伟大的宗教将一餐置于最深层仪式的中心；历史上每一次真正的和解，都曾在食物旁达成。每一个家庭至今也仍以身体记得这一点，即使日程表早已忘记。餐桌是一天与食物一同被消化的地方，是孩子学习说话与聆听的地方，也是爱通过最朴素的方式得以维系的地方，传递、斟注、侍奉，以及再多坐一会儿。

二十世纪虽带来无数馈赠，却也在无意间向这项制度发动了一场战争。它缩短用餐时间，用屏幕使餐桌沉默，让进餐者被不同日程分散，更关键的是，它掏空了食物本身，直至现代世界中的许多食物只剩下仿真。味道在实验室中设计，口感为机器而造，保鲜取代新鲜，包装取代来源。我们并非以轻蔑谈论这一切。便利确实为疲于奔命的人解决了真实问题。然而，人们付出了一种从未出现在收据上的代价：无人珍视的餐食，不会有人愿意久坐；无人愿意久坐的餐桌，也终将失去塑造人的能力。围坐的一圈面孔，最终碎裂成一排屏幕。APANI Food & Beverage 的存在，是为了让人们重新围坐成圆。它采用的方式一如 APANI，含蓄而自然：我们不教导家庭应当共同进餐，而是创造值得人们为之相聚的食物。诚实的食材自会改变人的行为，这正是这座家园内在而安静的心理学。一颗真正有番茄滋味的番茄，会让人谈论；一块拥有真实酥壳的面包，会让手势慢下来；一餐之中，每一种食材都有来处与故事，进食者便成为宾客，果腹也升华为款待。随后数章将走入纯粹生活的食物储藏室：肉与鱼、蔬菜与香草、油与奶酪、面包、意面与米、盐与胡椒、咖啡与茶，以及为这一切加冕的葡萄酒。每一样都秉持同一种精神呈现，不是商品，而是实践哲学的日常器物。让真实之物摆上餐桌，其余的交给餐桌。它对此已有二十万年的经验。

APANI 肉品：与动物立下的契约

没有哪一种食物比肉更考验我们的良知，也没有哪一种食物能如此鲜明地回报正直。APANI 的立场既古老，也彻底：若我们为了餐桌取走动物的生命，便首先欠它一个美好的一生。这份责任不容商议，不能简化为一纸证书，也绝非营销立场，而是一份契约。我们的牛群在开阔牧场上生活，如牛本应生活的那样，在天空之下取食鲜草，结群而行，遵循自己的节奏，并拥有自然原本赋予其成长的完整时间。它们免于工业体系视为常态的拥挤、仓促与恐惧。这不仅因为恐惧本身残酷，也因为动物所经历的一切，最终都会呈现在餐盘中。压力会以明确无误的化学方式写进肉里，安宁亦然。古老农人早已知道实验室后来才证实的事实：动物如何生活，舌尖能够尝出。

因此，APANI 肉品在厨房中所需极少，却能给予极多。动物在鲜活牧草上缓慢成熟，其肉质拥有育肥场无法仿造的深邃风味，那是一种源自牧场本身的矿物层次，来自上百种由动物凭自身智慧选择的青草与香草。厨师的使命由此回归其本意：克制。盐、火、耐心、静置。一块上乘肉品，以最简单的方式烹制，是世间最古老、也最诚实的奢华之一，因为一切虚假都无处藏身。

在餐桌上,这份契约也悄然作用于人。一个家庭若很少食肉,却认真选择,心怀敬意地享用,珍惜动物给予的每一部分,毫不浪费,并以家人习惯的语言表达某种感谢,那么每一餐都在实践完整的 APANI 课程:尊重生命,感激牺牲,拒绝未经思考的消费。在这样的餐桌旁长大的孩子,会懂得任何说教都无法传授的道理:世界不是仓库,食物有面孔,也有历史,而面对如此丰厚的馈赠,恰当的反应是敬畏。这是我们最优秀的祖先享用肉食的方式:少而珍重,心怀感恩,与人共享,并清楚知道它来自何处。AS PURE AS NATURE INTENDED,亦同样郑重。

APANI 鱼鲜:洁净水域的馈赠

鱼是海洋的笔迹,无法伪造。没有哪一种食物会如此迅速地显露自己的来处:来自洁净、寒冷而富有生命的水域之鱼,入口即会表明身份,鱼肉紧实通透,滋味甘美而带有海盐气息,仿佛尝到水域本身;来自污浊或枯竭水域的鱼,也会同样迅速地坦白一切。因此,APANI 鱼鲜始于水域,而非捕捞。我们只取自健康状况有据可查的海域与河流,并以足以维持种群生息的克制方式捕捞。今日将一切取尽的渔夫,是在偷窃自己儿子的未来;而愿意让水域比法规要求的更加丰饶的人,才是我们所寻找的伙伴,无论他仍在何处劳作。

从水域到餐桌,速度与低温决定一切。在这里,APANI 将工程师的严谨带入门古老行业。捕获至厨房的链条保持短暂、低温并全程可查,鱼抵达时,仍如海洋刚刚交付的模样。正如所有真正卓越之物,它几乎无须修饰。如此来历的一片鱼肉,只需短暂烹制,以好油、柠檬与盐略加调味,便足以诠释整套哲学:纯粹并非寡淡,而是没有噪声的强烈。

鱼也教会家庭一种节律,沿海文化对此自古深知:季节与渔获的节律。海洋从不按日程交付,她只给予当下愿意给予的,而智慧的餐桌懂得顺应。这一周是这种鱼,下一周是另一种,有时则需要耐心等待。如此烹饪,让家庭重新与自然的历法展开对话,而这场对话远比便利更有价值。它让每一次抵达都成为事件,让每一餐都略微不可复制,也让进食者成为岁月的参与者,而非岁月的顾客。从清晨的捕获到夜晚的共享,APANI 鱼鲜,是我们所知连接鲜活海洋与鲜活餐桌最短的路径。

APANI 蔬菜与香草:重拾记忆中的花园

世上仍有人记得番茄从前应有的滋味。每当人们谈论进步,都应倾听他们的证言。工业化蔬菜,是现代饮食中一桩沉默的丑闻:为运输而育种,按日程而采收,在被视为中性介质的土壤中生长,经过漫长物流后,最终带来漂亮的外表,却失去了味道。蔬菜的衰退并非自然失灵,而是因为滋味被从要求清单中删除。APANI 关于蔬菜的全部哲学,就是将它重新置于首位。

我们的蔬菜与香草,遵循昔日花园以及今日最优秀花园的方式培育。它们生长在鲜活土壤中,土壤得到滋养、休养与尊重,被视为它本来的复杂生命体;它们遵循自身季节,因为蔬菜的历法不是不便,而是它的食谱;品种的选择以风味与个性为准,而非整齐划一和耐储性,其中也包括那些被工业抛弃的古老品种,恰恰因为它们过于鲜活、脆弱而独特,无法顺从机器。采收依据成熟,而非便利。只要土地允许,从土壤到餐桌的距离便以小时计算。最终抵达的,是自然最初勾勒的蔬菜:胡萝卜浓烈地呈现胡萝卜本味,香草的气息从门口便能盈满厨房。

香草值得单独接受一句致敬,因为它同时是最古老的药物、最古老的香氛与最古老的调味,是植物王国高度凝聚的智慧。罗勒、迷迭香、百里香、鼠尾草、芫荽与薄荷,每一个名字都承载着人类数百年的感激;每一种只要被诚实培育,寥寥数叶便足以改变一道菜。拥有鲜活香草的厨房,永远不会完全流于平凡。花园的一部分就生长在窗台上,而伸手采摘的厨师,无论是否察觉,都在触碰延续万年的传统。

在这里,如同本书其他所有地方,食材也在塑造人。随季节进食的家庭,会重新获得完整的一年:春天与秋天拥有不同的滋味,第一批芦笋或最后一颗番茄,都会成为被期待、被谈论的小小节庆。知道蔬菜真正滋味的孩子,无须被劝说才愿意食用。只有当滋味失败时,劝说才显得必要。与诚实食材相处的厨师,也会领悟所有 APANI 厨房最重要的一课:最高的技艺,是知道应当少做多少。重拾记忆中的花园,便是味觉的复苏。而正如第二卷所述,味觉复苏,也是判断力本身的开端。

APANI 特级初榨橄榄油:绿色黄金

地中海的每一种文明都曾称橄榄油为神圣之物,而没有一种有所夸张。五千年来,这种液体曾点亮灯火,为君王与运动员涂油,疗愈肌肤,也承载着征服世界味蕾的整套饮食风味。橄榄树本身,便是 APANI 美德的一堂课。它生长缓慢,寿命可达数百年,有些至今结果的树木曾见证罗马人;它能在贫瘠土壤与烈日中繁盛,恰恰在生存不易之处献出最好的果实。一片古老橄榄林,是农业中最动人的景象之一:耐心获得了可见的形态,一代又一代人的双手,被记录在每一次修剪之中。

真正的特级初榨橄榄油,只是新鲜果实的汁液,除此之外别无他物,而这「别无他物」便是一切。APANI 橄榄油取自数小时前仍完整、健康而芬芳地生长在枝头的橄榄,于成熟度与生命力达到平衡的时刻采收,并以低温萃取,不借助化学方法,不施加高温,也不容许仓促。最终,绿色黄金流入杯中,并如所有诚实的橄榄油般主动显露自己:先是果香,继而是高贵的苦意,最后是喉咙深处略带辛辣的触感,让初尝者咳嗽,让行家微笑。那份刺激来自多酚,是油中鲜活的心脏,也是自然亲自留下的新鲜印记。一种只会温顺滑过喉咙的油,早已失去生命。

在厨房中,这样的油并非配料,而是一种鲜明存在。生淋于蔬菜之上,它是一款历经五千年演化的酱汁;与面包和盐相伴,它是西方世界最古老的完整菜肴;进入锅中,它承载所触及的每一种滋味,也赋予其自身安静的尊严。餐桌上拥有真正橄榄油的家庭,会不知不觉吃得更简单,也更快乐。它对简单的回报如此丰厚,以至繁复开始显得如同噪声。每一滴绿色油液,都是地中海长久传向北方的讯息:阳光、耐心与古树,依然能够孕育出实验室从未接近的事物;最纯粹的奢华,或许只是一个果实的汁液,并在你品尝它的同一周被压榨而出。绿色黄金,AS PURE AS NATURE INTENDED。

APANI 奶酪:乳汁、时间与匠心

奶酪是整个食物储藏室中最不可思议的转化。乳汁是最易腐坏的食物之一,一日便可能变质,却经由工艺与耐心,化作能够在数年间不断臻于佳境的珍品。它也是风土表达得最为亲密的食物,因为奶酪是被两度凝练的风景。首先,草甸化入乳汁,上百种青草与花朵都能从乳脂中辨认;继而,乳汁凝聚为奶酪轮,在酒窖气候、制作者双手,以及漫长时间的精密演算中获得形态。相隔仅一日步程的两座山谷,数百年来便能造出任何专家都不会混淆的奶酪。

工业奶酪所消除的，恰恰就是这种个性，并将这种消除称为一致性。

APANI 奶酪循山而来。乳汁来自如肉品篇所述方式生活的动物，它们在户外鲜活的牧场上，遵循自身节律自在放牧。乳汁随后抵达将技艺视为传承的制作者手中：在传统与安全相契之处保留生乳，以时间而非添加剂凝结，在拥有传世微气候的窖藏中，历经数月乃至数年的翻转、擦拭与守候。每一轮奶酪都以独有面貌成熟，如同一切生命皆独一无二。熟成师的艺术，便是读懂每一轮奶酪，在它抵达巅峰的时刻将其呈上餐桌，如同酒窖大师面对自己的年份佳酿。

在餐桌上，奶酪承担着一种特殊角色。它属于一餐的第二幕，饥饿已然退去，只余愉悦与交谈。奶酪盘在无人还需要什么时登场，而恰恰从此刻起，夜晚最非必要、也最具人性的时光才真正开始。缓缓切开，经由一双双手传递，与杯中最后的酒彼此映照，并如一种鲜明个性般被谈论。上乘奶酪将一餐延伸至 APANI 哲学所期待的地方，越过营养，抵达心灵相通。没有哪一种食物更不迫切，而这正是它的庄严。

APANI 面包与意面：谷物孕育的文明

面包是人类最古老的加工食物，也是我们拥有的最深刻隐喻。世界上近半数语言以面包指代生命本身，「陪伴」一词的本义正是「分享面包」，而任何关于家的想象，若缺少它的香气，便不完整。一万年来，面包始终意味着同一种耐心的奇迹：面粉、水、盐与自然流逝的时间。直到二十世纪发现如何在九十分分钟内制成面包，世界也在历史上最悄无声息的一次贫乏中，几乎忘记了面包原本是什么。失去的并非浪漫，而是本质。面包的风味、易消化性与耐存性，都诞生于发酵，而发酵无法催促，只能被伪造。

APANI 面包缓慢醒发，一如面包自古以来的方式，因为时间本身就是一种食材，无可替代。富有真实个性的古老谷物品种，以石磨保留胚芽的生命力，经过漫长而低温的发酵，让面团如葡萄酒般发展出自身层次，再由真正的烤炉赋予真正的酥壳。由此诞生的面包，也会以不同方式进入家庭。它可以保存数日，并继续变得更好；它让厨房弥漫记忆般的香气；它使面包与黄油、面包与橄榄油、面包与奶酪这些最简单的组合，重新成为完整的一餐。它也让手势慢下来，因为没有人会匆忙对待好面包。每日一条以诚实方式制成的面包，是本书中最属于每一个人的奢华。

意面是谷物在南方展现的天才。人们发现，硬质小麦、水与工艺，可以创造出形态无穷、几乎能够长久保存的食物，也成为储藏室中最可靠的承诺，让一顿美好餐食在一小时内成为可能。真正的意面经青铜模具挤压，并缓慢干燥，因此保留粗粝而善于承载酱汁的表面，以及坚实的内芯。它是伪装成日常商品的工艺之作，第一叉入口，差异便会显现。在 APANI 厨房中，意面承担着工作日的喜悦。它证明纯粹生活并非只属于特殊时刻。一个星期二的夜晚，只需二十分钟、真正的意面、诚实的橄榄油，以及花园篇中的一点时蔬，便能创造与星期日无异的幸福。若一种哲学只在节庆中有效，它便不是哲学。面包与意面，是这套哲学在平凡日子里开始工作的地方。

APANI 稻米：水的耐心

半数人类由稻米滋养，没有哪一种作物塑造过更多风景、历法与文化。亚洲层叠的稻田山谷，以及意大利北部的水稻田，是农业在文明尺度上的精湛工艺。水流以珠宝匠般的精度，被引过世代砌筑的石作；至今，整个共同体仍围绕收获安排一年的生活。稻米回报的，正是本书一再遇见的美德：耐心，对水的节制，对品种本真的忠诚，以及时间。伟大的稻米品种如同伟大的葡萄，拒绝被催促，也拒绝被同质化。每一种都有自己的个性、产地，以及在锅中的命运。

APANI 稻米在源头逐一按品种甄选，来自将稻作视为世代家业的种植者。用于烩饭的稻米，以高贵淀粉创造不需一滴奶油的绵润质感，并依循大师的方法熟成，使每一粒米都煮至绵密与嚼感并存的奇妙境界；亚洲香米则让芬芳从锅中升起，如同一则宣告。它们生长于洁净水域，因为没有哪一种作物与水如此亲密，又经克制碾磨，以完整生命力抵达餐桌。

在厨房中，稻米是专注的伟大导师。烩饭近乎一场手持木勺的冥想。十八分钟全然在场，一勺接一勺加入汤汁，这道菜要求的，正是第三卷中扬声器所要求的同一件事：留下。它不能被搁置，也不能被催促，却会以世间最抚慰人心的菜肴之一回报烹饪者。一种教会人在场、滋养半个世界，并将水、谷物与耐心化为慰藉的食物。稻米或许是储藏室中最富哲思的主食。

APANI 盐与胡椒:最初与最后的一笔

储藏室中最短的一章,却支配着其他每一章,因为盐与胡椒是烹饪的标点。它们为每一道食谱收笔,其品质也写在每一口滋味之中。文明史可以借这两样事物书写。盐是最早被保存的财富,曾作为士兵的报酬,也曾令帝国彼此争夺;胡椒则使船队启航,并勾勒出现代世界的地图。如今,二者竟被视为最廉价、最可随意添加的末节,恰是本书所质疑时代的一则微小寓言。

APANI 盐来自采收,而非制造。海盐以比文字更古老的方法,从洁净水域中耙取,保留精炼过程会剥去的矿物层次。它们拥有质地、来处与个性,作为最后点缀时,晶体在番茄或牛排上轻轻碎裂,如细小的掌声。APANI 胡椒则被视为它本来的果实。单一产地的浆果在成熟时采摘,经细心干燥,并以完整形态送达,因为胡椒的灵魂易于挥发,研磨后只能鲜活数分钟。用研磨器在餐桌旁为完成的菜肴现磨胡椒,与便利包装中的灰色粉末是完全不同的事物。花香、辛烈、鲜活,古老的奢华由此复归。

恰恰因为它们如此微小,才最锋利地表达这套哲学:纯粹不是只为特殊场合准备的原则。一个不愿在盐上妥协的家庭,已经领悟了完整的道理。品质不存在失去意义的下限,也没有任何食材卑微到不值得尊重。宾客或许永远不会有意识地察觉那一点盐,菜肴却会察觉。一切都会察觉。最初的一笔与最后的一笔,AS PURE AS NATURE INTENDED。

APANI 咖啡与茶:两种冥想

在正餐之间,人类与自己保持着两场液态约会,而二者都值得获得比寻常匆忙更多的尊重。咖啡与茶,是世界上两种伟大而合法的清醒仪式。一种令心神凝聚,一种使心绪安定。从植物学而言,二者也都是奇迹:果实与叶片生长于精确的海拔和纬度,经由不亚于酿酒的严苛工艺转化,在最佳状态下拥有语言也难以追随的复杂层次。

APANI 咖啡始于所有伟大咖啡的起点:原产地。来自高海拔、缓慢成熟的单一庄园与小批次地块,在真正成熟时由手工采摘;水洗或日晒处理,皆以真正工艺的严谨完成;随后进入烘焙,这是一门短暂却决定一切的艺术,种植者整整一年的劳作,会在十二分钟内被显现,或被摧毁。我们的烘焙旨在揭示,让每一个产地呈现自身个性,而非陷入只剩烘焙味道的统一深色。由此得到的

一杯咖啡，值得在家中拥有自己的小小仪式。现磨，诚实的水，两分钟从容等待。它所回报的，正是咖啡原本应有的意义：不是输送咖啡因，而是一天中第一次专注。第五卷的清晨篇章从这里开始，并非偶然。

茶是年长的手足，也是更温和的导师。五千年的栽培历史之后，最卓越的茶依然来自同一套耐心法则：古老茶树、高山茶园、娴熟双手，以及足以耗尽一生方能尽知其微妙的制作工艺。APANI 如甄选葡萄酒般甄选茶叶，逐座茶园，逐个季节，并以茶始终真正拥有的身份呈现它：一场停顿的仪式。它可以是一人在工作桌旁的一杯茶，也可以是与宾客共享、不被催促的完整礼序。咖啡使心神凝聚，茶则让心绪舒展。熟悉二者的家庭，便拥有两件调校一日节奏的乐器，也几乎无需额外代价，便能以纯粹生活中的微小仪式，取代这个时代无意识饮用刺激物的黯淡习惯。每日两次的专注，化作一杯饮品的模样。

APANI 葡萄酒：耐心的杰作

若本书拥有一项核心圣礼，那便是葡萄酒，而所有以葡萄藤为文明根基的文化都明白其中缘由。葡萄酒在一只酒杯中完整呈现了 APANI 的全部主张：自然最卓越的原料，历经八千年磨炼的工艺，作为成分的时间，作为署名的土地，以及唯有在人与人之间才能圆满实现的使命。在整个储藏室中，唯有葡萄酒独饮时几乎失去意义。它为分享而存在，而它自己深知这一点。

自然母亲将珍宝藏于匆忙者看不见的地方，只向愿意敞开心灵、理解数千年演化所形成智慧答案的人显现。这便是 APANI Wine 项目诞生的方式：精准解读一片独一无二的风土；选择最古老、最严苛，也最诚实的高贵葡萄品种 Pinot Noir，它不宽恕任何失误，也正因如此，能够表达一切；再以最传统、最精确的酿酒技艺，严格遵循有机方式，倾注无尽耐心。Pinot Noir 是葡萄中的真相讲述者。果皮太薄，无法掩藏一个被轻率对待的年份；性情太过通透，无法美化平庸的土地。其他品种几乎可以在任何地方被酿得不错，Pinot Noir 却只能在某一个真正适合它的地方生长得好，而那个地方，便是一切。

在欧洲腹地，我们接受了一项大多数酿酒师都会认为不合常理的挑战：从同一片特级园中，酿出四款浓郁而鲜明不同的葡萄酒。同一面山坡的四种表达，同一片土地面对同一轮阳光给出的四个答案，彼此之间的差异，只来自葡萄藤自身的情绪、地块独有的几何形态，以及酿酒师聆听二者的艺术。这是将风土原则推向证明：若土地确实能够说话，那么对同一片土地足够细致地聆听，便会听见不止一种声音。四款酒皆严格限量酿造，因为山坡自有边界，而

我们的标准不容商议。在 APANI 家族中,唯有最卓越的成果才会装瓶,只为创造独一无二的感官体验,AS PURE AS NATURE INTENDED。

然而,一片挚爱的山坡并非葡萄酒的整个世界,而真正尊重风土的家园,也会尊重每一处风土。我们的侍酒师不断远行、品鉴,再带回一份精简而极具个人判断的世界佳酿之选。这些酒拥有鲜明个性、清晰来历与坚定信念,献给钟情非凡之作的人,也凝聚着持续探索与不受动摇的味觉判断。我们不囤积,而是甄选。我们只为真正懂得美酒的人服务。这并非势利,恰恰相反,因为美酒爱好者由专注定义,而非由财富定义。在 APANI 的任何一张餐桌上,专注的初学者都高于心不在焉的收藏家。

至此,酒瓶化为哲学,因为本书中没有任何一件事物,比葡萄酒更完整地传授 APANI 的美德。它要求双重耐心:先在酒窖中等待数年,再于杯中静候一小时,任其徐徐展开。匆忙饮用伟大佳酿的人,最终只会得到一瓶寻常之酒,这正是葡萄园自身的公正。它要求专注:香气如篇章般开启,只向真正身在其中的人显现。它回报仪式感:郑重开瓶、醒酒、将第一杯献给宾客,这些细小礼节让消费成为值得铭记的时刻。它迫使人诚实面对时间与生命的有限:每一个年份都是一去不返的一年,而共饮之人,也永远不会再以完全相同的方式相聚。更重要的是,它创造餐桌上最深的联结。共享的一瓶酒,是一份微缩的契约,被平等斟入杯中,一同渐渐减少,也恰好在一个夜晚里凝聚围坐之人。学会等待一瓶酒的人,也学会了等待一个人。学会分享最后一杯的人,也学会了爱中更美好的一半。因此,葡萄酒为 APANI 的餐桌加冕,也如读者已经察觉的那样,流淌于本书每一章之中。它是这套哲学最适宜饮下的形态。

APANI Caribbean:阳光的第二故乡

每一种生活哲学,都需要在两种气候中证明自己。APANI 始终拥有两处家园:阿尔卑斯与热带,瑞士湖畔与加勒比海岸。若北方家园传授的是酒窖的美德,耐心、精准,以及让葡萄酒与品格成熟的漫长幽暗,那么南方家园所传授的,便是阳光的美德:敞开、即时,以及一种终年结果的自然和从未学会吝惜温暖的人所共有的慷慨。纯粹生活既非北方教义,也非南方教义,而是在两个半球都依然成立的真理。APANI 的加勒比篇章,正为证明这一点而存在。

加勒比餐桌,是世界上最伟大却未曾被书写的饮食传统之一。它之所以未被书写,是因为它从未由宫廷创制,也未被学院编纂,而是在寻常厨房中,由那些常常只能拥有海洋、花园与当天馈赠的人创造。他们却以此成就了惊人

的深度。离水仅数小时的鱼，以青柠与火焰唤醒；米与豆不再只是配菜，而成为一种文明；大蕉从青涩到黑熟甜美，拥有十余种命运；北方甚至无以命名的根茎，令节俭化为节庆的香草与辣椒，以及以古老方式在叶片、土坑与时间中缓慢烹成的烟熏肉食。它是本书所理解的最高意义上的平民食物：毫无浪费，万物皆被尊重，以智慧而非昂贵换取风味。数百年来，那些从未听说过 APANI 自然法则的人，早已在实践它，因为他们根本无须听说。他们活在其中。

加勒比也提醒严谨的北方，不要忘记 Enjoyment 除了仪式性的形态，也有自然而发的一面。北方的炉火时光经过安排、甄选与烛光点缀；南方的时刻则自行发生。一尾刚刚上岸的渔获，转眼便在海滩上共享；有人拿起吉他，音乐便随之开始；邻人陆续加入，餐桌也向两侧不断延伸；没有人组织这个夜晚，却没有人会忘记。二者皆是纯粹生活，也各自纠正对方的偏颇。只懂仪式的家园会变得僵硬，只懂随兴的家园则容易散乱。APANI 在两种气候中都保有家园，正是为了让这套哲学永远不失去任何一半：酒窖与阳光，the late harvest 与在沙滩上品尝的熟芒果，弦乐四重奏与鼓声。无论在哪一个纬度，只要自然信守她的承诺，便是 AS PURE AS NATURE INTENDED。

雪茄：工艺、叶片与时间

炉火时光由雪茄为其计时，而雪茄也值得拥有自己的篇章。整本书中，鲜少有哪一种事物能以如此小巧的形态，承载如此丰厚的 APANI 哲学。一支伟大雪茄，将农业、工艺与耐心凝聚于一掌之间。烟草如葡萄酒般生长在有名有姓的土地上，其个性无法由另一座山谷仿造；叶片按成熟次序由手工采摘，在缓慢流动的空气中晾制，再经发酵与多年静养，最后交到卷制师手中。卷制师的学徒岁月如外科医生般漫长，他完全凭触感与判断，塑造出一件必须均匀燃烧一小时，并始终清晰表达自身的作品。从未有机器能够超越大师之手。风土、工艺、时间，读者至此早已熟悉这组三位一体。雪茄，是储藏室哲学化作叶片与烟雾的形态。

而雪茄的享用方式，也比任何其他愉悦都更严格地要求践行本书所教的一切。它不能被催促，急切只会招致惩罚；它不能被一心多用，若遭冷落便会熄灭。它自有属于自己的时辰，并要求享用者全程在场。从这个意义上说，它是 Enjoyment 家园中最严厉的导师。在一个已经忘记完整一小时是何种感受的时代，它强迫人拥有一小时不被催促的时间。雪茄与酒瓶一样，唯有与人共享，才抵达完整意义。它由此创造本书最珍视的条件：缓慢的交谈，漫长的沉默，以及炉火旁特有的坦诚。若怀着对工艺、来处与多年时间代价的尊重享

用,它便成为 Enjoyment 最凝练的仪式形态。APANI 家园如尊重伟大葡萄酒般尊重雪茄:偶尔、郑重、心怀感激、与人共享。它从不是习惯,而永远是一个值得纪念的时刻。一切仍如往常,以最纯粹的形态,在属于它的时间里发生。

APANI 织物:第二层肌肤

人类双手创造的一切,没有什么比衣物更长久地贴近我们。织物陪伴我们生命中的时光,胜过任何其他物件。它给予温暖,也带来凉意,伴随每一次动作与呼吸,无论清醒还是沉睡,从最初的襁褓直到生命最后。其下的肌肤是我们最大的器官,拥有数百万个鲜活感受器,与覆盖其上的一切持续对话。然而,现代衣橱却以惊人的轻率,让这场对话大多发生在塑料之中。合成材料革命为世界带来廉价而丰富的选择,也换走了一种从未被列入清单的体验:鲜活材料与鲜活肌肤之间,每日、每时的相触。APANI 将自己的织物称为第二层肌肤,因为衣物本就如此。而第二层肌肤,尤其应当 AS PURE AS NATURE INTENDED。

我们的根基是 Merino 羊毛。理解 Merino 的第一件事,是它并非一种材料,而是一种智慧。数百万年的演化,将这种纤维塑造成一套精密系统,使鲜活的动物能够在足以令毫无保护的人丧生的环境中保持舒适,无论高山严冬、盛夏酷热、雨水、强风,还是严酷的生存法则。由此诞生的工程成就,至今没有任何实验室能够企及。它值得被清楚讲述,因为大多数人一生都穿着羊毛,却从未被告知它究竟为身体做了什么。身体寒冷时,Merino 保暖;身体发热时,它又带来凉意。同一件衣物、同一种纤维,会读取身体状态并作出回应。它在汗液形成之前便主动调节湿气,将水汽从肌肤带走,即使吸收相当于自身重量三分之一的湿度,触感仍然干爽。即便湿润,它依然保温,而棉无法做到。它不借助任何化学物质,便能数日抑制异味,因为其表面化学结构让细菌难以生存。它调节、呼吸、缓冲,并长久耐用,安静、可再生地生长于动物背上,每年重新孕育一场奇迹。当我们说「让羊毛变得智慧」,表达的是一项精准使命:我们的任务并非改善这套设计,没有人能够改善历经两百万年真实考验的成果,而是要足够深入地理解它,让羊毛从毛被到肌肤之间,不损失任何天赋。

工艺始于这种理解,而工艺也正是 APANI 的工程气质进入衣橱的地方。这与制造 Music Transformer 的气质完全相同。一件卓越的功能服装,如同一只卓越扬声器,必须从物理规律出发,由内向外设计。人体并不均一,而是一幅由不同区域构成的地形。有些部位容易过热,有些部位容易受寒;有些部位每日屈伸万次;有些地方一道缝线便成为折磨,另一些地方则能让它消失无踪。

我们的衣物依照这幅身体地图而造。针织密度随区域变化：需要保温处更为紧密，身体最需呼吸处更加疏朗，动作所需之处则富有弹性。缝线被安置在身体会遗忘它们的位置，平整、柔软，为移动中的人而设计，而非为折叠陈列的产品而设计。纤维细度也依使命而定：最轻柔如薄纱的等级，用于肌肤最细腻的对话；山野更为严酷之处，则采用更坚韧的规格。没有任何部分只是装饰，每一针都有理由。形式服从功能，功能服从身体，这便是完整原则。也正因此，一件 APANI 贴身层在滑雪、航海或登顶的漫长一天中承受严苛使用后，会赢得功能服饰所能获得的最高赞美：你忘记了自己正穿着它。衣物消失了，如同完美的扬声器消失，只余体验本身。

整个系列追随生活，而非追随时尚。功能性滑雪与运动内衣，是 Merino 天赋受到最严苛检验，也最令人感激的领域。在寒冷中度过的一整天，会因贴近肌肤之物而彻底不同。为山地、水域与道路而造的第一层衣物；适合旅行的单品，让这种宽容的陪伴型纤维在一只行李箱中跨越不同气候，也拒绝留下旅途的气味；还有日常穿着的作品，因为一种只在高海拔有效的哲学，便不是真正的哲学。第二层肌肤属于山巅，也同样属于星期二。不同人生，同一法则：以最卓越的天然材料，经工艺赋予智慧，服务于移动、呼吸并鲜活存在的身体。

我们的生产落脚于将纺织工艺视为传承，而非成本优势的地方。那些工坊深植于世代相传的纤维技艺之中，裁缝的自豪被无形缝入每一道线迹，针织大师阅读织物，如同我们的酒窖大师阅读一个年份。而一个从自然获取如此丰厚馈赠的家园，也欠自然一份公开表达的感激。因此，我们设立了 APANI Pure Earth Awards，每年向守护天然生产、生态可持续性、生物多样性与健康的人致敬。他们包括照料合乎伦理羊群的牧人、开创洁净加工方式的先行者，以及那些安静无名的英雄。没有他们，「纯粹」与「天然」便只会是营销之词，而非真实。这个奖项是我们奉上的一份回馈，以正式的认可，献给那些让源头始终鲜活的人。

现在，让我们抵达更深一层的主张，也是织物之所以值得在一本关于生命的书中占据如此长篇幅的原因。每日穿着，第二层肌肤便成为一位安静的导师，或许也是整个 APANI 家园中最沉默、最恒久的导师，因为唯有它从不离开你。一个在鲜活纤维中度过整季的人，再穿上塑料材质，不出一小时便能感到差异，而这种感受本身就是教诲。原来，肌肤也是判断的器官，它始终在作出裁决，只是主人从未聆听。开始聆听，某种能力便会扩展开来。一个开始感知差异的人，也会在食物、声音、空间、相伴之人和言语中察觉差异。敏锐不可分割。在肌肤上唤醒它，它也会在味蕾与耳朵中履行职责。这便是 APANI 生活方式的织物篇章：一种不供凝视，而供人置身其中的纯粹，从最贴身的一层向外穿着。哲学与身体零距离，日复一日，终日相伴，贴近我们触摸世界的器官。

APANI 护肤:关爱的仪式

照料身体,是最古老的自重形式,而对他人的尊重,始于对自己的尊重。每一种留下文字记录的文化,也都留下了配方:油、膏、水与精华。因为人类始终明白,照料身体并非虚荣,而是一种守护,是维护那件让整个人生得以奏响的唯一乐器。现代化妆品行业继承了这项古老使命,却又常常背离它,在容器中盛满承诺,在配方中加入鲜活肌肤从未需要的物质。APANI 护肤回归最初的使命:纯粹成分,真实功效,并让清洁、滋养与保护肌肤这些日常动作,重新成为它们本应拥有的模样,一场短暂、感性而真实的仪式。

我们的根基是 Moringa 树,而它当之无愧。Moringa 是自然最慷慨的创造之一,所蕴含的馈赠如此丰厚,以至最熟悉它的文化径直称其为「奇迹之树」。它的叶片富含极高浓度的维生素、矿物质与抗氧化物;由种子压榨而成的油,则是植物王国中最稳定、也最亲近肌肤的油脂之一,轻盈、易于渗透,富含肌肤真正能够识别的营养。早在现代研究开始描绘那些解释古老信任的多酚之前,传统医学已使用其树皮、树液、根、叶、种子与花朵数百年。而在护肤瓶之外,这棵树还能滋养营养不良者,以种子安静的化学作用净化水源,并在少有植物能够生存的干旱贫瘠之地蓬勃生长。它是逆境中慷慨精神的植物化身。当 APANI 寻找一种能够奠定整个护理系列的植物时,答案从未有过悬念。

围绕这一棵非凡之树,我们打造出一套精炼而专注的系列。之所以专注,是因为相信纯粹的家园不需要四十种产品,只需要少数真正正确、毫不妥协的作品。洁肤产品在净化肌肤的同时,不剥夺肌肤自身的智慧。面膜与保湿产品让肌肤充分汲取所需,随后悄然退场。洗发、护发与修护产品,将头发自身的强韧与光泽重新唤回,而非用表象覆盖。面部、唇部与眼部精华,则由 Moringa 油与叶片萃取物完成其他实验室交给化学物质的工作。一切百分之百天然,在源头以合乎伦理的方式取得,不含任何不应存在于鲜活肌肤之上的物质。熟悉的法则,由此运用于最亲密的表面:自然的馈赠毫无损失,一切又经工艺提升。

然而,如同本书始终所言,配方只构成产品的一半,另一半是仪式。也正是仪式,让护肤在一部人生指南中拥有位置。清晨两分钟,夜晚两分钟,双手、温水、香气与呼吸。听来微不足道,却是一天中最可靠的冥想:无论生活多么混乱,每一天都被两场专注的小小仪式温柔围合。在这些时刻,APANI 的生活方式于最细微的舞台上得到实践,以专注取代匆忙,以自然取代化学,以关爱取代惯性。而正如第二卷所言,这种实践会迁移。一个每日以有意识的关爱开始,也以关爱结束的人,不会在其间始终漫不经心,因为双手会记得。我们说「释放你的自然之美」,所表达的意义十分准确:不是增添美,而是让本已存在

的美，终于在纯粹条件中显现。蔬菜如此，纤维与音乐的音符如此，人的面容亦如此。自然的本真之作，若被尊重而非重新描画，便是它所能拥有的最美形态。

炉火时光:Enjoyment

德语中有一个词，没有任何诚实的翻译能够完整表达，而本书自序章以来始终围绕着它：Enjoyment。词典给出「愉悦」或「享受」，却遗漏了它的核心。Enjoyment 是对卓越之物有意识、不匆忙且心怀感激的品味，所有感官保持清醒，时间被郑重留出，最好还有所爱之人相伴。愉悦可能偶然发生，享受也可能流于闲散，而 Enjoyment 是一种成就。它需要一件美好之物、一套受过培养的感官、完整无缺的专注，以及一段被清空的时光。换言之，它需要本书逐章建立起来的一切。Enjoyment 是 APANI 生活方式的冠冕，而这顶冠冕自有其时刻，我们称之为炉火时光。

它总在某种美好的终点到来，一日将尽，一餐将毕，或一周收束。餐桌已完成自己的使命，餐盘被撤下，所有人都在无言中默契确认，仍不愿结束这个夜晚。于是人们移步炉火旁、露台上，或第三卷所称的现代炉火，即聆听室，炉火时光由此开始。音乐正如本书所描绘的那样诚实响起，临场得足以承载沉默，真实得让交谈在伟大段落到来时自行停下。一瓶更深邃的葡萄酒已经开启，或是一款陈年威士忌，它的烟熏与蜜香在幽暗酒液中等待多年，仿佛只为今夜。也许，桌边有一支上乘雪茄缓缓燃烧。雪茄值得一句敬意，因为它是这段时光天然的计时器。叶片与岁月凝成的工艺之作，自有节奏，催促只会将其毁坏。它以烟雾缓慢构筑的形态，丈量现代世界已经停止生产的那种珍贵事物：一小时不被打断的时间。此情此景，没有什么迫在眉睫，一切都出自选择。

而在这种被迫拥有、却无比奢华的从容中，罕见之事开始发生，这也正是此前所有铺陈真正服务的目标。真正的交谈，带有沉默的交谈，抵达任何议程都不会安排的话题，也让人终于说出长久藏在心中的事。或者，是它高贵的孪生者：自在而亲密的共同沉默。彼此已无须表演的人，坐在同一段音乐、同一片火光与同一种满足之中。去问任何一位鬓发已染霜色的人，一生最美好的时光是什么，令人惊讶的是，许多人会以不同的语言，描绘出完全相同的场景。

炉火时光，是 APANI 的所有世界汇聚于同一空间的地方：餐桌最后的馈赠，葡萄藤最好的酒，第二层肌肤的自在，护理仪式的安宁，Music Transformer 带来的临场，以及托住这一切的寂静。它只向参与其中的人提出一个要求：全

然在场。而它所回报的，是现代世界最稀有的奢华：被完整度过的时间，与经过真心选择的人相伴。这便是 Enjoyment，是纯粹生活最温暖的时刻。每一个曾坐在那片火光中的人，早在第五卷开口之前，便已知道这一切最终通往何处。它始终通向爱。

第五卷：人生指南

此前的一切，皆是准备。哲学已经展开，我们走过纯粹事物的诸多世界，而每到一处，同一项主张都被安静重申：产品是乐器，生活方式才是音乐。现在，这项主张必须获得完整兑现。最后一卷离开储藏室与聆听室，走入日子本身：清晨与工作时光，友谊与爱情，家庭与待客之道，艰难的季节与人生晚境。它提供指引，而非制定规章。它是一座石冢路标，而非一道围栏。请接受那些被你自身生活印证的部分，其余则在自己的餐桌旁亲自验证。纯粹生活无法被规定，只能由正在行走其中的人，向愿意并肩同行的人加以描绘。

清晨：一天如何奠基

每一天都是一段微小的人生，而清晨是它的童年，那里发生的一切，会塑造随后所有时光。对大多数人而言，现代清晨如同一场伏击：闹铃响起，尚未完完整呼吸，便先拿起手机；自己的思绪尚未成形，世界的噪声已然涌入；咖啡站着匆匆喝下，成为燃料，而非坐下接受的一场仪式。以匆忙奠基的一天，往往会始终匆忙。最初三十分种定下的基调，拥有惊人的持久力。APANI 的清晨以另一种方式开始，其原则几乎不需要任何成本，只需要意愿。

第一，在噪声之前保留寂静。二十分钟之后，世界的要求依然会在那里；但一旦将自己的清明交给屏幕，它或许整日都不会回来。将最初几分钟留给自己，留给呼吸、光线与苏醒的身体，人便能从一处稳固的位置面对世界，而非仓促应付。第二，让感官先于抽象之物醒来。护肤篇中的清晨仪式，两分钟有意识的水、香气与触摸，以及第一杯诚实的咖啡或茶，以它值得拥有的小小礼序准备，再坐下慢慢饮用，都不是纵容，而是一天最初的专注行动。专注一旦被唤醒，往往会持续下去。第三，在洪流涌来之前，先接触一件真实之物。读一页书，真正聆听几分钟音乐，在真实天空下短暂步行。任何真实、可被感官触及，并提醒身心属于谁的事物都可以。如此奠基的清晨，或许只需三十分种从

容时光，却会回报以完全不同的一天。会议依旧，烦恼依旧，面对它们的却是一个更加安定的人。日子成为星期，星期成为一生。重塑清晨的人，也已悄然重塑了一切。

工作与工艺：把事情做好的尊严

一部对工作只字不提的人生指南，便忽略了清醒生命的一半。APANI 关于工作的教诲，凝聚在本书每一页都曾使用的一个古老词语中：工艺。工艺，是依循内在标准完成的工作。把事情做好，不是因为顾客会察觉，也不是因为主管正在注视，而是因为创造者自己知道。它是裁缝那道无形的针脚，是酿酒师主动舍弃的一桶酒，也是工程师对购买者永远看不见的元件作出的第十次修订。世间每一种职业都可以拥有工艺精神，因为工艺并非某一类工作，而是一种面对工作的姿态。会计师、护士、教师与厨师都能如匠人般工作，也都认识以此方式工作的人。

工艺精神所给予的回报如此丰厚，世界竟始终对此秘而不宣，令人惊讶。匠人从不感到厌倦，因为标准永远无法被彻底抵达。工作本身成为导师，每一天都蕴含着将某件事做得比昨日更好的可能。这便是第二支柱 Growth，被移入工作的时光。匠人也难以被羞辱，因为他的尊严扎根于作品，而非旁人的目光。赞美令他欣喜，忽视却无法使他破产。匠人终将获得信任，无可避免，因为品质是唯一会不断产生复利的声誉。凡是见证过数十年职业生涯的人都知道：喧闹的优化者终会停滞，而沉静的匠人最终承接一切。

还有两项 APANI 原则，使这套教诲臻于完整。对事物严格，对人温暖。审视作品时毫不宽容，对待他人时毫无恶意，永远不要混淆二者。反其道而行的工坊，既会制造糟糕的作品，也会制造不快乐的人。并且以长远时间思考：建造能够超越自己寿命的事物，传授自己所知的一切，种下职业生涯中的葡萄藤，让后来者饮用它的酒。以此方式工作，便不再是生活必须支付的代价，而会成为人生最主要的愉悦之一。它是每日锤炼品格、增长能力，并以双手向世界作出回答的地方。纯粹生活并不始于工作结束之后。纯粹生活的一半，是纯粹的工作。

友谊:选择而来的家人

在所有形式的爱中,友谊最为自由。它不受血缘强制,不由法律缔约,仅凭彼此看见,以及一次又一次重新作出的选择维系。正因为没有任何力量迫使它存在,友谊才是最能表达珍视的爱。朋友是那个本不欠你什么,却仍不断选择你的人。古人将友谊列为人生最高的善之一,对它的书写甚至比浪漫爱情更为审慎。现代世界将「朋友」稀释为一次点击,却并未推翻古人的判断,只是让真正的友谊更加罕见,也因此更加珍贵。

友谊如同一切鲜活之物,也需要适宜的条件。而读者此刻已经明白,APANI的生活方式,正悄然为这些条件而存在。友谊需要重复。重要的不是强烈,而是规律,是固定的晚餐、反复相聚的夜晚,以及即使在忙碌季节也不被放弃的仪式。友谊需要在场。朋友在共同专注中形成并得以维系,而非在各自分心中并行。一晚真实相聚,胜过一整年的信息往来。友谊也需要一处舞台,需要某种值得围绕的事物。餐桌、酒瓶、炉火与聆听室,正是友谊最古老的舞台,在真实之物的陪伴下重新被布置。友谊还需要双向的诚实。只会奉承的朋友只是观众,只会批评的朋友只是法官。唯有清晰与温暖如葡萄酒和餐食般一同呈上,友谊才真正存在。

因此,请如本书照料一切事物那样,以忠诚与长久时间照料友谊。守护固定的相聚仪式,不让日程一点点侵蚀它们。困难的话要尽早说,并只在彼此的圈内说。朋友取得成就时,毫无嫉妒阴影地为之庆贺。这便是第三支柱 Recognition,被自由而慷慨地给予。宽恕应与过失相称,记忆应比事实宽厚。距离或争执之后,请归来,永远归来,因为忠诚是拥有记忆的爱。拥有老朋友的人,拥有唯一无法伪造、继承或购买的财富:一次次重新选择彼此所积累的岁月。这种财富如葡萄园般建成,缓慢、忠实,经历所有天气。也正因此,历史上最孤独的一代,虽然手握连接所有人的设备,或许比任何前人都更需要这一古老篇章。

爱情与伴侣:最长久的二重奏

关于浪漫爱情,世界制造了无穷噪声;关于长久伴侣关系,却奇异地陷入沉默,仿佛婚礼是终曲,而非序曲。APANI 的教诲从歌声停止之处开始。坠入爱河是自然的馈赠,无须任何技巧;持续相爱却是一门工艺,是世间最漫长、也最高深的工艺。如同本书中的每一种工艺,它所回报的,正是纯粹生活每日训练的美德。这并非比喻,而是第五卷最核心的机制,并且没有任何地方比此处更能显现它的力量。

不妨思考，一段长久的伴侣关系究竟需要什么，也请留意，每一种需要都已在本书中出现。它需要在场，也就是聆听室每周训练的完整专注。若对伴侣的关注总是残缺，如同背景音乐，伴侣也会渐渐成为背景，而怨意则在忽视中生长。它需要耐心等待展开，这是葡萄酒的教诲。人如伟大的佳酿，会分篇章开启，而与之结婚的伴侣并非最终年份。匆忙或过早放弃的人，依照葡萄园的公正，只会得到少于瓶中原本蕴含的一切。它需要每日而具体的认可。看见一餐的用心，看见未曾言说的努力，在二十年后仍赞叹对方的美。因为爱情若被认为不言自明，便会在沉默中逐渐饥饿。它需要带有温度的清晰，困难的谈话要尽早而善意地进行，这是第五支柱的纪律，因为真正摧毁家庭的，是未曾说出的话。它还需要仪式：没有屏幕的共同餐桌，如守护领地般守护的每周夜晚，以及每年重返最初相遇之地。因为爱情如友谊一样，依靠重复而活。停止围绕真实之物相聚的伴侣，很快便只剩日程与事务可供分享。

两个人若如此生活，一起享用诚实的食物，一起聆听音乐，守护共同的炉火时光，清晰而温暖地交谈，并以这座家园对待伟大葡萄酒或伟大录音般的敬意对待彼此，并不意味着他们必然轻松，因为世间没有什么能够保证轻松。然而，他们正在每日以愉悦的方式，训练长久爱情所需要的每一种能力，而这种训练终会显现。Affection and respect，即关爱与尊重，是本书序章所提出的两个起始动作，在此处最为关键，也最清楚地显现出它们如何成熟为更深的爱。以此方式经营的伴侣关系，会在数十年中成为两个人共同的杰作，成为一首仍在不断精进的最长二重奏。而他们创造的家庭，也会成为 APANI 家园中最初且最重要的房间。纯粹生活不在这里被展示，而只是每日被真实地活出来。

家庭与世代相聚的餐桌

家庭是一种微缩的文明。它拥有自己的起源故事、独特语言、仪式、食谱、纷争、珍宝，以及比任何成员都更长久的记忆。如同每一种文明，它也在餐桌上得到传承，或在餐桌上失落。家庭餐桌是最初的学校。孩子在那里学习说话，也学习让出发言的空间；学习品尝与感谢；学习争论与和解；学习与无聊共处，并发现交谈就在无聊的另一端。任何课程都无法取代它。一个由从容、共享而诚实的餐食构成的童年，是任何财富都无法在日后购得的教育。它一旦缺席，也没有任何财富能够弥补。

因此，APANI 家庭将家庭餐桌视为核心制度，并以不曾给予其他事物的坚定加以守护。规则不多，也十分古老。用餐自有固定时刻，每个人都应在场。这

不是专制，而是家庭与自身长久不变的约定。屏幕不在席间，任何发光并打断交谈的事物，都应独自进食。食物应当诚实，并在可能之处，由进餐者熟悉的双手烹制。在观看烹饪中长大的孩子，无须任何课程便会懂得，关爱是一种需要亲手去做的事。每个人都应被聆听，必要时从最年幼者开始。餐桌是孩子发现自己的话语具有分量的地方，而愿意在餐桌旁倾听的父母，在孩子十七岁时依然会听到他们开口。餐桌也保存着家族的礼序：生日的菜肴，四季的宴席，以及祖母留下的食谱。每一次重新烹制，她都会短暂地再次回到席间。

世代相聚的餐桌同时伸向过去与未来。一个只活在当下的家庭，比自己所知道的更加单薄。向后看，食谱、酒瓶、故事与物件，以最温柔的方式将逝者带回房间。葡萄园篇中的古老真理，对家庭尤其成立：时间本身也是一种成分。向前看，年轻人并非这张餐桌上的宾客，而是正在学习的继承者。本书所教的一切，并非通过演说传递给他们，而是通过氛围。一个在纯粹、耐心、音乐、待客之道与可见之爱中长大的孩子，无须被解释这套哲学，因为孩子始终浸润其中。多年之后，在某个遥远的厨房里，已经长大的孩子会烹制那道菜，开启那瓶酒，播放那段录音。刹那间，整座殿堂便会在身旁重新聚拢。这便是 APANI 意义上的传承。它不是经由遗嘱流下来的事物，而是经由感官延续的事物。财产可以被征税，餐桌不能。

待客之道：敞开的门

待客之道，是纯粹生活向外展开的形态，也是人类文字记载中最古老的神圣责任。每一种古老文化都将宾客置于接近神明的位置，并以一座家园如何欢迎来客判断它的品格。这种本能至今完整地藏在现代人的克制之下。被真正迎接，被期待，为你烹饪，为你取出好酒杯，将最舒适的位置让给你，这些行为带来的触动，远远超过其物质价值。因为它以人类最古老的肯定，回答了那项最古老的疑问：我在这里重要吗？答案是，重要。

APANI 关于待客之道的教诲，是整本书为他人演奏的微缩版本。献上真实之物：诚实的餐食，真正的佳酿，以及值得沉默聆听的音乐。宾客或许不会有意识地察觉盐的品质或底噪的高低，夜晚却会感知一切。一个充满真实之物的空间，总能以近乎神奇的可靠性孕育真实的交谈。最重要的是给予专注。主人应当真正身在自己的餐桌旁，多聆听，少表演，留意沉默的宾客，并为他们打开进入交谈的门。这又是认可，所有礼物中最不昂贵，也最少被给予的一种。仪式应当轻盈。待客之道是温暖，而非戏剧。若一张完美餐桌令宾客连移动都感到不安，它在门口便已经失败。接受款待时，也应如给予款待时一样优

雅，因为宾客同样有自己的责任：在场，怀有食欲，真诚交谈，并不匆忙离去。最深的待客之道是相互的。无论两人还是十人，在一个夜晚里共同同意成为一个整体。

如此实践，再看岁月会积累什么。好客的家园会成为许多人生命中的连接点。友谊在这里诞生，也在这里修复；孤独的人在这里被安静地重新纳入；年轻人在这里看见待客之道如何发生，并将这种方式带向未来。主人所获得的回报，是本书最后数章所珍视的货币：共同体、忠诚，以及在二十座城市中都会为他们开启的门。这笔交换的经济逻辑，以最美好的方式近乎荒诞。一张餐桌，一些诚实的食物，一瓶开启的酒和一个完全敞开的夜晚，便能换得归属感。本书中，或许世间任何地方，都没有比这回报更丰厚的投资。敞开的门，是纯粹生活真诚与否的证明。哲学是一座家园所相信的事，待客之道则是它真正去做的事。

独处：与自己相伴

一本如此珍视共享餐桌的书，也必须为它不可或缺的另一面留出一章，因为纯粹生活是一种节律，而非人群的聚集。没有独处的共同体，终会凝结成噪声；一个从不独处的人，很快便不再拥有鲜明的自己，只会成为最后一位说话者的回声。本书所追求的一切深度，受过培养的味蕾、懂得聆听的耳朵、清晰的言语与沉稳的判断，都生长于独自度过的时光。独处是自我得以成形之处，相聚则是自我得以表达与分享之处。二者缺一不可，而这个时代却灾难性地失去了前者。它消除了真正的独处，代之以仅仅无人陪伴：身体孤身一人，心中却拥挤不堪，由设备无休止地模拟陪伴，而这种陪伴所提供的滋养，恰如储藏室中那些仿制食物。

真正的独处需要练习，而 APANI 的一天，处处埋藏着它的器物。被郑重奠基的清晨，是独处。没有目的地，也不戴耳机的散步，是独处。这是人类最古老的思考机器，历代伟大的心灵，都曾以步行的速度完成真正的工作。独自聆听音乐的一小时，一个聆听者与真实相对，是最深层的独处。有些录音偶尔应当独自聆听，如同有些书信必须独自阅读。匠人全神贯注的工作时光，是运动中的独处。甚至厨房也能给予独处，烩饭需要专注守候的十八分钟，就是一座手握木勺的隐修院。这一切都不是孤独。孤独，是思念他人而生的疼痛；独处，则是不再错失自己的艺术。

因此，请毫无歉意地练习独处。这个时代或许会说你无法联系，而它其实只是在描述自身的病症。保留一些不属于任何人的时光。偶尔让无聊到来，并让它停留得足够久，好将它总会携来的事物交给你：一个想法，一段记忆，一个诚实的问题。也请看见那项将本章重新纳入全书论述的悖论：懂得独处的人，是任何餐桌上最好的陪伴。他们曾真正去过某处，因此能够带回一些东西。围坐之人的共同世界，正由每个人独自培育之物滋养。被妥善运用的独处，并非 Community 的对手，而是它的供养者。葡萄藤独自生长，葡萄酒与人共享。

身体：最初的乐器

整个 APANI 生活方式都经由身体发生。这一事实值得拥有独立篇章，而非像往常一样，只被安置在虔诚的脚注中。本书中的每一种愉悦与感知，葡萄酒的徐徐展开、音乐的临场、纤维的智慧、漫长夜晚所需的耐力，以及山间清晨，都由同一件乐器演奏。它只被赋予一次，无法退还。第二卷中受过培养的感官寄居其中，晚年篇章中的迟收丰盈也由它奏响。一种关于品味、在场与 Enjoyment 的哲学，若忽略了品味者本身，便会自行否定。身体不是纯粹生活的载具，而是第一件乐器，而乐器需要养护。

令人欣慰的是，这种养护并非这个时代所塑造的无趣算术，而读者其实已经掌握了大部分方法。如第四卷所写那样进食：选择诚实之物，顺应季节，从容享用，并尽量与人围桌而食。纯粹的储藏室，几乎不经意间便成为实验室不断重新发现的理想饮食。自然从未将食物设计成伤害食用者的事物，只有工业做到了。也请依照这种生活方式去运动：每日步行，在任何天气中走到户外，穿上让天气本身成为愉悦的第二层肌肤；搬运、攀登、游泳、滑雪。身体靠使用而维持，而非靠惩罚。山岳与海洋，远胜任何四面镜墙的健身房。休息则如酒窖般休息。睡眠是一天的发酵，不容商议，也无法催促。力量与记忆，真正诞生于黑暗中的这些时辰。饮酒、吸烟与宴饮，也应如本书对待一切事物那样：少而精，心怀感激，与人共享。是 Enjoyment，而非习惯；是值得纪念的时刻，而非麻醉。如此被照料的身体不再是一项工程，而是一位伙伴，并以纯粹生活唯一计算的货币回报这段伙伴关系：更多岁月，以及每一年中更多的生命。

物品与真正的财富：拥有，而不被拥有

一个销售美好事物的家园，必须诚实谈论拥有，否则本书便只是一则优雅的广告。以下便是这份诚实。物品是器物，而器物应以它们让什么成为可能来判断。纯粹生活面对每件物品时，从不问「它是否令人惊叹」，而是问「它让什么成为可能，又为谁而可能」。酒瓶让餐桌上的契约成为可能，扬声器让共同的寂静成为可能，一口好锅让三十年的餐食成为可能，第二层肌肤让冬日登顶成为可能。凡能成就全然在场、工艺、健康与相聚的物品，才是严格意义上的财富。为了让人看见自己拥有它而购买的物品，只是戏服。这个时代的衣橱里堆满了戏服，只穿给同样忙于装扮自己的观众看过一次。

由这一项检验，便可推导出 APANI 关于拥有的全部原则。拥有更少，却更真实的事物。一个由五十件真正器物组成的家庭，比一座装满五百件物品的仓库活得更久、服务更多，也带来更多喜悦。顺带而言，这也是面对一个无力为八十亿人提供戏服的星球，唯一理智的回应。购买时着眼数十年，保存时着眼数代人。纯粹之物会在拥有中变得更好：锅具渐渐养成，羊毛愈加柔软，葡萄酒日益深邃，扬声器得以传承。虚假之物的巅峰，却只在拆封的一刻。维护你所拥有的一切。照料物品，是每日关于尊重的礼序。一个愿意上油、缝补与擦拭的家庭，也在练习第五卷反复遇见的美德。并且始终轻握缰绳。检验每一件物品的最终标准，是失去它之后，你是否依然是自己。若拥有者反被物品清单拥有，乐器与演奏者的位置便已颠倒。

因为真正的财富，正如本书所汲取的每一种传统毫无例外地共同指出的那样，早已被第五卷其他篇章逐一列出：受过培养的感官，能够工作的身体，长久的友谊，历经岁月的爱，世代相聚的餐桌，敞开的门，以及无可比拟的生命感受。物品可以服务于其中每一样，却无法替代任何一样。在任何一张真实的餐桌旁，最富有的人，是即使桌面只剩未经修饰的木板，依然富足的人。而 APANI 圈子中一项屡试不爽的愉悦是：这样的人，往往也是正在为众人斟酒的人。

盛宴：超越寻常的日子

日常餐桌维系人生，盛宴则为人生加冕。每一种真正凝聚成形的文化，都懂得并守护二者的差别：寻常日子属于恒常仪式，而后，在被郑重选择、写入历法且尽情丰盛的时刻，某些日子被托举至寻常之上。酒窖中最好的珍藏被取出，餐桌延展至最后一块加长板，整个家庭向自己与亲友宣告：此事重要，我

们共同铭记。盛宴并非被放大的消费，而是意义被真实践行，是共同体将珍贵之物刻入记忆的方式。正因如此，童年会长久记得盛宴，而寻常日子早已融入天气般的背景。

现代历法如同抹平季节般抹平了盛宴。每一天都略带节庆意味，却没有哪一天真正成为节庆；庆祝被外包给场所，并由陌生人送达。APANI 家园重新建立古老的结构，其原则一只手便可数尽。盛宴应当足够少，才仍然拥有意义。非凡需要寻常，如同音符需要寂静。只要生活允许，就在家中设宴。世间最好的场所，是一张被发挥至极致的私人餐桌。主人亲手烹制与雄心相称的餐食，酒窖中耐心等待的珍藏终于拥有理由，音乐也如菜单般被细心选择。餐厅出售的是专业，而家园给予的是意义。建立礼序，并长久守护：必须出现的菜肴，必定开启的酒，必然说出的祝词，以及始终由同一位挚爱宾客坐下的椅子。重复让一次事件成为制度，而制度构成家庭与友谊。也请让所有人入席：盛宴属于三代人，属于坐在最老朋友身旁的新朋友，也属于一张长得让交谈自然形成不同区域的餐桌。一场真正的盛宴，足以用余辉照亮一整年的寻常日子。回望一生，若其中不断有这样的时刻，人所感受到的便不只是持续的时长，而是一串项链：日常仪式构成坚韧绵长的丝线，盛宴则沿线闪耀，如颗颗珍珠。纯粹生活同时给予丝线与珍珠。

逆境：艰难时节中的纯粹生活

任何诚实的人生指南，都不能只谈论美好的夜晚。每一种人生都会遇见恶劣天气：失去、疾病、背叛、失败，以及餐桌仿佛失去意义、音乐听来遥不可及的季节。一种哲学的价值，恰好等于它在这些时节中的价值。APANI 的生活方式由经历过艰难岁月的人所建立。它起源于战后的一代，而那一代几乎只熟悉艰难。以下所述，便是风向转变时，这种生活方式真正能够给予人的东西。它不只是安慰，更是一种结构。

首先，仪式会承托我们。这是一种建立在日常形式之上的生活最深刻的实践秘密：当意义暂时坍塌，形式仍然存在，而形式能够载人前行。清晨的仪式依然进行，餐桌依然被布置，路依然被走过，音乐依然响起，即使有些夜晚，我们只能麻木地听着。悲伤与危机会拆毁未来与过去，而仪式以一次次被守住的小小约定，让当下依然可以居住。直到某一天，没有任何预告，味觉从熟悉的杯子中归来，感受从熟悉的一句旋律中归来，人忽然发现，那些日常形式原来是一座桥，而自己始终走在桥上。所有文化都明白这一点，因此哀悼自有礼序。请守住形式，尤其当它们显得空洞时。它们从来没有感受中那般空无。

其次，围坐之人会承托我们。第五卷建立的一切，悉心照料的友谊、家庭餐桌与敞开的门，从一开始也是唯一可靠的保障。艰难时节到来时，固定的晚餐会成为生命线，相伴数十年的朋友无需召唤便会出现，多年来给予他人的款待也会回到自己身边。在美好时节建立共同体的人，在困顿中永远不会彻底孤单。孤立的优化者无论多么成功，也会太晚才看清那张账单的代价。第三，自然会承托我们。森林、海洋、花园与天空，是世间最古老的慰藉。并非因为它们解释了什么，而是因为它们依然继续，以宏大、无所偏袒而美丽的方式继续，而这种延续也使我们重新安定。心碎时，请坐在古树之下。这是一项极其古老的建议。它从未有一次不能带来帮助，也从未被任何后来者改进。

自然与四季：生活在一年之中

纯粹生活是在一年之中生活，而非仅仅与岁月并行。现代舒适将四季夷平为天气，让一月与七月拥有相同的房间、食物、日程与光线。而人类这一经历百万年、依循宏大节律校准的生命，正在这种扁平化中悄然受损。APANI 的生活方式有意识地让一年重新显现，而本书中的每一个世界，最终都成为恢复四季的器物：餐桌顺应季节而食，也由此品尝季节；酒窖饮下的是岁月本身；第二层肌肤让身体为真实天气而穿着，而非将天气消除；甚至聆听室也拥有自己的季节，漫长黄昏属于明亮的音乐，夜色早临时则属于深邃的音乐。

因此，请与历法保持对话。以它们自古值得拥有的小小庆典，标记一年转折之处：冬至与夏至、收获时节、秋日第一次生火、春夏第一次在户外设席。记忆中，拥有节庆的一年，总比没有节庆的一年更为漫长。无论天气如何，都走到户外，而不只选择令人愉悦的晴日。冬日的步行、雨水落在上乘羊毛上的触感、让炉火获得意义的寒冷，都提醒我们：没有反差的舒适终会化为麻木，而四季是自然无偿送来的解药。若生活允许，请照料某种鲜活生长之物，一座花园、几株葡萄藤、窗台上的香草，或几棵古树。照料一种遵循自然时序而非你的日程生长的生命，是人所能获得最可靠的谦逊，也是最可靠的希望。并请年复一年地看见，专注会将什么归还给你。真正生活在一年之中的人，不会彻底迷失于其中任何一天。宏大的轮转始终稳住细小的轮转，自古如此。

渐渐老去:迟收的丰盈

一个文明如何对待年龄,足以显露它的智慧,而我们的文明选择了否认:将衰老视为失败,试图遮掩、推迟,并为之道歉。APANI 家园则采用酒窖的眼光,而且是从字面意义上如此看待:本书最珍视的一切,都会随岁月变得更好。老藤结出最伟大的果实,葡萄酒需要数十年才拥有深度,友谊、伴侣关系、匠人的双手与家族餐桌,本书的每一章都在描绘某种唯有晚熟才能抵达最佳表达的事物。若在整套哲学中,唯独人是例外,反而令人费解。人并非例外。人是这条法则最崇高的证明。

年龄带走的事物真实存在,本书不会以奉承遮掩:速度,一部分力量,一部分光滑,最终还有相伴之人。然而,对于认真生活过的人,年龄也会给予一种无可替代的收获。判断力:数十年积累的模式识别,能够看穿令年轻人筋疲力尽的处境。品味,以本书所赋予它的完整意义:受过培养的感官抵达巅峰,四十年诚实佳酿磨炼出的味蕾,一万个真实夜晚养成的耳朵。感官若被悉心照料,会精进至生命最后。自由:逐渐卸下表演、野心的噪声与他人的意见,直到最后留下的,正是始终真正热爱的一切。还有分量:老友的一句话,祖母在餐桌旁的存在,创始人使人安定的双手。这种权威并非来自职位,而来自累积的人生,无法被授予,只能被岁月养成。

因此,教诲与葡萄园相同:尽早为迟收做准备。友谊、健康、感官、爱与工艺,所有会被岁月深化的事物,都必须在壮年时种下。未曾播种的人,不应讶异于秋日空无。当那个季节来临,也请承担它赋予的职责。APANI 家园中的长者,是家园的酒窖大师,是故事的守护者,是年轻双手的导师,是那些知道事情如何完成,也知道为何如此完成的人。三代人围坐一桌,便是完整的哲学:从葡萄到年份佳酿的成熟过程,在同一房间中清晰可见。如此度过的年龄,并非纯粹生活的退潮,而是迟收, the late harvest, 是此前所有播种最终指向的时刻。

从产品到实践:坦然说出的秘密

于是,本书来到最后数章。从第一页起始终围绕的秘密,如今终于可以在明亮日光下完整说出:APANI 的产品从来不是目的,而是实践。酒瓶、面包、纤维、扬声器,全部都是器物,如同小提琴是一件乐器。拥有小提琴不会使人成为音乐家,日复一日演奏它才会。正是在这个意义上,每日使用纯粹之物,就是每日演奏 APANI 的哲学,直到这套哲学不再只是你所知道的事,而成为你本身。

以这把钥匙回望此前的每一个世界，整本书便会转动。缓缓斟酒，你已经实践了耐心，而非只是读到耐心。你以身体完成了它，而品格正储存在身体之中。以诚实食材烹饪，你实践了关爱。穿着鲜活纤维，你实践了专注。面对日程的压力，依然守住家庭餐桌，你实践了何为优先。让宾客的酒杯始终丰盈，你实践了慷慨。与人一同坐下，真正聆听，你实践了全然在场，这个时代最稀有的修习。这些行为没有一项艰难，这正是它们的设计。所有行为汇聚在一起，历经岁月不断重复，最终塑造出一个不同的人。这便是 APANI 的生活方式如何通过产品的使用得以表达。也正因如此，这座家园始终坚持，令那些只会计算品类的人困惑不已：葡萄酒、羊毛与扬声器，其实是同一件产品。事实的确如此。真正的产品，是生活本身。

从关爱与尊重走向爱

现在，哲学迈出决定性的一步，从事物走向人。这个过程值得被仔细观看，因为它是本书一切承诺得以实现的引擎。它始于两个动作，也是每一个 APANI 时刻的起始组合：关爱与尊重。Affection and respect。关爱，是我们转向一个人时所带有的温度，是身体微微靠近，是因其到来而欣喜，是为他取下那只上好的酒杯。尊重，则是给予对方足够的空间，让他完整成为自己，尊重他的节奏，欢迎他的不同，并从一开始便承认他的尊严。二者单独存在都不充分。缺少尊重的关爱令人窒息，缺少关爱的尊重令人寒冷。二者共同形成一种气候，而「气候」正是准确的词语，人在这样的气候中才会敞开。

这便是本书在每一章中不断证明的法则：当关爱与尊重在人与人共同的相处方式中被一同实践，in the shared manner of dealing with one another，它们便不会停留在最初的形态，而会逐渐成熟。在本书的一张张餐桌旁，在聆听室与炉火时光中，历经多年诚实的餐食、真实的夜晚与被守住的仪式，这两个动作会如葡萄酒在酒窖幽暗中那样日益深邃，持续、无声，最终清晰得无法忽视，直至成为一种大于二者之和的存在：对人的爱。Love for people。不是来去不定的情绪，也不是因过度使用而失去质感的词语，而是一种稳定、主动且被不断实践的善意，面向那些与我们共享餐桌、音乐、工作与人生的人。相处之道是葡萄园，关爱与尊重是葡萄藤，爱则是最终年份。它如本书中的每一个年份一样，无法制造，无法购买，也无法催促，只能被培育。这正是它为何成为现代世界最稀有之物，也正是为何一种拥有足够耐心去培育它的生活方式，无可匹敌。

爱所孕育的一切

如此生长的爱具有创造力。它不只被感受，也会建造。从爱中依次生长出四种事物，每一种都成为下一种的土壤。它们共同构成每一个多年践行 APANI 生活方式的圈子中，可被看见的结构。本书已经逐一与它们相遇，现在，它们如同在人生中那样，一同站在这里。

首先是共同体，Community。反复共享真实时刻的人，不再只是彼此的观众，而会成为一个圈子。共同的餐桌化为共同的记忆，共同的记忆又化为共同的语言、仪式与历史，化为彼此才懂的笑话、固定的晚餐，以及附着某个名字的食谱。共同体从来无法被组织出来，只能由一个又一个真实夜晚不断积累，也没有任何机构能够签发它。

其次是忠诚，Loyalty。一个拥有丰厚真实时刻的圈子，不会在第一次困难面前解体。成员会归来，在争执之后，在距离之后，在艰难年份之后。忠诚是拥有记忆的爱，它让一个圈子成为家族：合作数十年的种植者与匠人，跨越国界与语言的伙伴，相伴四十年的朋友。它是一张网络与一个家园之间的差别。

第三是尊重，Respect。此刻，它再次归来，并远远超越最初的形态。起初被给予的一个动作，最终成为所有人共同置身其中的氛围。在这样的圈子里，每一个成员都被看见、聆听与珍视；地位让位于真实在场；即使意见不同，也始终保持尊严，因为人的价值从不受到质疑。第四，也是这一切的冠冕，是珍视，Esteem。珍视是经过时间检验，并被证明能够长久存在的尊重，是彼此真正了解，包括知晓缺点之后，仍然稳定而相互地承认对方的价值。珍视所在之处，信任完整，言语无须繁多，背叛并非被克制，而是根本无法想象。它是四者中最稀有、也最缓慢成熟的一种。无论在哪里出现，都最确切地表明，一个圈子终于成为圈子原本应有的模样。

共同体、忠诚、尊重、珍视：Community, loyalty, respect and esteem。它们共同创造出世间任何产品都无法独自创造的事物，无论最卓越的葡萄酒、最真实的扬声器，还是将所有产品汇聚在一起，都无法单独成就。而所有产品共同存在的意义，正是为了它：一种无可比拟的生命感受。A feeling of being alive that has no equal。拥有这种感受的人，无论身处世界何地，跨越语言与世代，只需在一张真实的餐桌旁相处数分钟，便能认出彼此。拥有它的人绝不会以它交换这个世界出售的任何事物。这便是它最终的证明。

充满爱意

至此，圆环闭合，并回到它最初开始的地方：爱。APANI 诞生于一代人的热爱，对自然的热爱，对自由的热爱，以及对一个真正配得上人类的社会的热爱。它又在对工艺的热爱中成长：年轻人热爱在自己手中逐渐成形的扬声器，酿酒师热爱一面倔强的山坡，织造者热爱鲜活的纤维，厨师热爱自己亲手布置的餐桌。而它每一天都在世界各地的 APANI 餐桌与 APANI 空间中，经由被真实践行的爱走向成熟。爱被斟入杯中，被端上餐桌，被穿在身上，被音乐奏响，而最重要的是，被彼此分享。

因此，我们以最郑重的态度，也怀着最充分的喜悦，将本书每一页凝聚为一句话：APANI 的生活方式令人丰盈，也充满爱意。它令人丰盈，因为它不遗漏任何属于人的部分：感官与心智，身体与心灵，独处的清晨与宾客满座的餐桌，工作与休憩，顺遂的岁月与艰难的时节。它充满爱意，因为爱既是它的源头，也是它的收获，是最初的成分，也是最终的果实，是种下葡萄藤的理由，也是杯中的葡萄酒。

纯粹从来不是终点。纯粹是道路。爱才是终点。

尾声：一份邀请

本书没有最后一页，因为它所描绘的生活方式并非用来阅读，而是用来生活。每一位读者都会以自己的方式将它延续：在一张我们永远不会看见的餐桌旁，在一个我们永远不会进入的空间里，与一些我们永远不会相识的朋友相聚。这正是它应有的模样。石冢路标不会跟随旅人走下山去。它伫立在被筑起之处，并相信道路本身。

因此，我们不以结论作结，而以一份邀请结束。其实，本书每一章都在以自己的语言发出同样的邀请。就在今夜，或在生活允许的最近时刻：依照第五卷所述，为清晨奠基，看看怎样的一天会由此生长。以真实之物布置一张真正的餐桌。开启一瓶诚实的酒，给予它所需要的时间。播放值得人静默聆听的音乐，邀请那些值得与你打破沉默的人。不要赋予这个夜晚任何目的，除了夜晚本身。随后请凝望，这便是整个实验，而它从未失败，凝望身边每一张面孔发生的变化。

所发生的，是世间最古老的事，也是你生命中最新鲜的事：全然在场，温暖，真正重要的交谈，以及使人相连的沉默。关爱与尊重，正在缓慢而确切地发挥作用。这是一切的开始，因为一个夜晚永远只是开始，也是本书所有承诺的开端：共同体、忠诚、尊重、珍视，以及一种无可比拟的生命感受。

这便是 APANI。AS PURE AS NATURE INTENDED。一种令人丰盈、充满爱意的生活方式。

欢迎回家。



有些书用来阅读。
这一本,用来生活。

APANI 不要求任何信仰。它只邀请你做一件事:重新感受何为真实。

本书讲述一种生活方式。它始于自然依然拥有最终话语权的地方:意大利葡萄园酿成的一杯酒,手工卷制雪茄的气息,以及音乐响起前一刻,房间里的寂静。它讲述联结、生长、认可、忠诚与清晰,这五根支柱共同承托纯粹生活。它也讲述最古老的真理:最美好的时刻,永远是彼此共享的时刻。

它不是手册,也不是目录。它是一份邀请,邀请你来到餐桌旁,走入聆听室,也走入一种充满爱意的人生。

因为最终,并非你拥有
而是你成为 APANI。

APANI。

APANI® AS PURE AS NATURE INTENDED®