在这个“买买买”的消费时代，越来越多青年和精英阶层反其道而行之，开始告别繁杂和奢侈，精简日用、精简程序、精简人际……不断“断舍离”，津津有味地过起经济、环保、轻松愉悦的极简生活。他们试图通过自己的努力，节省资源，保护环境；更希望在简单的生活中品味人生，获得更大的精神自由。

繁华过后是极简

本报记者 **罗兰**

如今，物质极大丰富，在带给人们方便的同时，也让很多人不堪过度拥有的重负，意欲对膨胀的物欲进行反抗。据报道，在百度、豆瓣等网络社区里，践行极简生活模式的人们已达好几万人。其中，创建于2012年1月的豆瓣“极简生活”小组，就聚集着3万多名成员。

一位“极简生活”小组的组长介绍，自己与“极简”这么时髦的概念勾搭上始于“藏书”。他说，大学时期为了营造出书香门第的虚假繁荣，把家里的一面墙做成了书架，但整面墙的书籍，大部分未读，渐渐地

1 不堪物欲之累

还对自己形成了压力。某天，他以一个问题打破了僵局：如果只能拥有一本书，自己会留哪一本呢？辗转反侧一夜后，他只留下一本书，其他的都捐给了图书馆。看着那空空如野的书架，他感到无比轻松。之后的日子都改成了借书看。

马燕是位爱美的姑娘，大学毕业工作后买了许多漂亮的衣服。但随着衣柜日渐充实，却常常面对成堆的衣服无从下手，她产生了选择的压力。一天公司聚会，马燕在家中不停地试穿各种裙子，不是与鞋子不搭，就是与头饰不配，最后，她懊恼地一屁股坐在床上，突然间意识到，自己已沦为漂亮衣物的奴隶。

现代社会对资源过度汲取，造成了精神生活被大量抽空，很多人因此感到混乱和窒息。同济大学教授朱大可说，极简主义生活与其说是一种风尚潮流，不如说是人们在“互补意识”支配下产生的摆脱繁琐复杂、追求简单和自然的心理。

2 削减过度消费

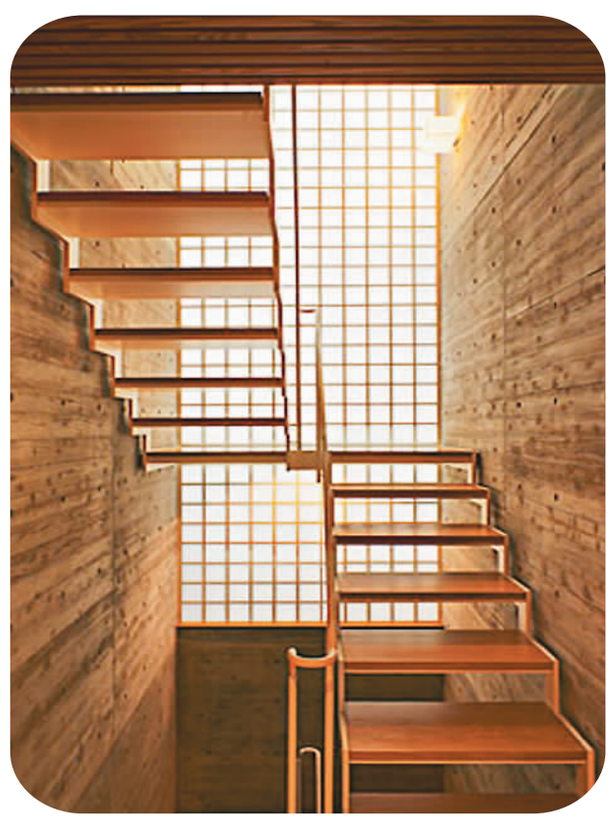
很多人误解极简生活是过苦行僧般的生活，其实不然，极简主义者遵循的是“谨慎地拥有，珍惜地使用，勇敢地舍弃”的原则，提倡在自己能力范围内购买优质商品，断舍离廉价物品，避免浪费，戒除冲动购物和过度消费的不良习惯。

2016年4月，有人在网上发起了“30天极简挑战”：第一天舍弃1件物品，第二天2件，逐日增加，直到月底的30件。在一天天的舍弃和清理中，参与者们惊奇地发现，自己已在不知不觉中囤积了很多无用之物。

“极简生活小组”的成员们不时在网上分享自己的精简方法，小组组长Oscar介绍自己的方法，一是二手交易。不适合你的衣服也许适合其他人。二是赠送朋友。三是捐赠贫困山区，为社会做出一份贡献。四是再利用，为环保做出一份贡献。

相比于受过物质匮乏伤害的父辈们，极简主义者们的内心更为自信和充实，他们相信“少即是多”，认为精简的是数量，但提高的是质量和品味。他们购物前常常给自己提4个问题：我真的需要吗？有没有其他东西可以代替？如果使用频率不高，是否可以租借？确定要购买的话，是我能承受的最好的吗？

极简理念已贯穿到了许多人生活的方方面面，有人概括为五大类：物质欲望极简：如无必要，勿增实体；精神极简：集中力量，办“正事”；生活极简：规律生活，拒绝无用功；工作极简：把握全局，专注当下；信息极简：屏蔽干扰，主动学习。



极简生活者喜欢简单的家居。

3 精神也要极简

从社会层面看，极简主义生活方式具有减少浪费、节省资源的环保效应。对商家来说，需要生产制造更多高品质的精品。而对极简主义者个人而言，长期坚持不懈地实践“断舍离”，最终会有意想不到的物质和精神方面的双丰收。

比如追求物品少而精，很多人因此渐渐地戒掉了困扰多年的生活瘾：吃零食瘾、喝酒瘾、吸烟瘾、上网瘾，购物瘾……大量时间、精力和金钱被节省出来后，可以过更高品质的生活。网友bingo感慨，极简生活让消费少了很多很多，但却让自己有了更多旅游，学习的机会。Kelly通过两年断舍离，争取做到家中的每件物品都让人怦然心动。从此，她再也没有了请客前一天慌忙打扫的窘态。她发自内心地感谢极简理念，结束了自己过去混沌的生活。一名小组成员在践行了一年之后，发现自己做事情不再拖延，减少了很多不必要的购物欲望，看到脏乱的地方也会想去清理。

更重要的是，很多极简生活实践者已升华到了精神世界的极简。一名小组成员说，我们每天面临的信息复杂凌乱，所以在生活上清理思绪中的垃圾更重要。Oscar反思道：“因为我无法通过买买买的囤积生活找到幸福，所以，我反叛了。极简引领我找到了人生方向吗？没有。是思考让我找到了人生方向。但是，思考的时间和空间来自于极简的生活。”

本版图片除署名外均据百度

由简明道

卢福成

中华民族自古遵从天道，敬畏自然，在生活方式上也遵循自然法则，大道至简，倡导勤俭持家。老子在他的不朽名著《道德经》中说：“吾有三宝：曰慈、曰俭、曰不敢为天下先。”“慈”是给予他人快乐，“俭”是简单朴素、不奢靡放纵，“不敢为天下先”是遵从自然法则，顺应天道规律办事、生活，进一步说就是不要因为物欲而无止境的向外追求，守住清静无为、精神内守的恬淡境界。这些至理名言指明了节俭主义生活方式的内在精神价值。

在古代，勤俭持家的作风非常有影响力，即使贵为天子的皇帝们也把简朴作为传家宝。缔造“贞观之治”的唐太宗，其贤内助是历史上有名的长孙皇后。她为人十分平和，服饰用具力求简省。宋朝范文正公仲淹，晚年将住宅改为天平寺，他所至之处，兴崇三宝，乐善好施。几位公子共一件好衣，外出时轮流穿着。文正死时，连丧葬费都不够。因为他出将入相几十年，所得俸禄已全做施济之用了。文正公的子孙代代发达，香火绵延千年不衰。

元世祖忽必烈登基后，想到太祖成吉思汗皇帝创业的艰难，特别从先祖兴业的故地带回来青草，种植在大内的丹墀前，名为“誓俭草”，用以告诫子孙保持勤俭的风尚。一天，皇子云南王忽哥赤从村中强取水禽，数量超过了规定，忽必烈知道了，命杖责七十，皮肉俱裂。有一次察必皇后派人去国库取了丝帛表里各一匹，忽必烈知道后，非常严肃地说：“此军国所需，非私家物，后何可得支？”世祖说这是军队和国家的物资，不是私人的家产，皇后作为皇家一员，并非国家政府，怎么能随便领取呢？

察必皇后崇尚环保的精神，在她百年之后的大明朝，朱元璋的马皇后延续了察必皇后的美德，在宫中亲率宫女纺纱织布。朱元璋当上皇帝后，也十分注意节俭，要求宫室器用，一从朴素，饮食衣服，皆有常供，唯恐过奢，伤财害民。

乾隆皇帝和帝后富察氏也是一脉相承地崇尚节俭。乾隆九年，蚕坛建成，富察氏带领妃嫔命妇大行亲蚕之礼，祭祀先蚕嫘祖，并当众演习养蚕织丝之术。后来蚕丝多了，富察氏不忍心遗弃，下令把它染上色彩，织成御衣，亲自进献给皇帝。乾隆穿惯了锦衣玉裘，见到这件略显粗糙的丝织御衣，竟感到格外亲切，除对皇后大加褒扬外，还下令大小臣工崇俭去奢，并在祭祀登朝时多次穿用。

领导了伟大的新民主主义革命的中国共产党人，同样传承了勤俭节约的生活作风。从这些令人深思的历史当中我们看到，道德治国的真实威力，他超越了民族、血统和时间。

其实，大道至简。老子提倡的“俭”，包含了极简主义的内涵。俭的本义是自我约束和不放纵。对各种欲望能够加以约束，其实本质上就是获取心灵自由的最有力途径。现如今，正是东西方文化交融的大时代，开放包容是时代的主旋律。把握好极简主义的生活理念，可以使我们抽身于各种诱惑，远离浪费和奢靡，这本质上就是最真切的环保精神！

天人合一的古代风光

苏州斜塘老街，慵懒的狗狗和小主人沐浴在冬日暖阳里。 **杨 羚**摄

做个像风一样的男子

陈亦新

逃离喧嚣的都市，驱车前往藏地。关了手机，放下永远也做不完的杂事。住过几日，忽然觉得日子变慢了，变淡了，也清净了。时光如溪水般静静地流淌，无声无息。阳光总在不知不觉间爬上墙头，一寸一寸，缓慢地延伸。

午后，泡上一杯清茶，坐在院子里看书。偶尔，会有一些不知名的鸟落进院子里，不过很快就飞走了。屋檐下有个蜂窝，当天晴的时候，便会有很多蜜蜂在头顶“嗡嗡”盘旋。

书看得久了，脖颈总会酸困，于是抬起头，望望远处。群山静默，不悲不喜，天空仍清湛一片，亘古不变的蓝，让人总想流泪。偶尔也会看到空中盘旋的鹰，它张开双翅，乘风翱翔，自由自在，是这片高原上最犀利的王者。

我最喜欢的地方是屋顶。院子里有架梯子，正好方便我上下屋顶。于是，很多个清晨或是黄昏，我便拎个凳子，上了屋顶。屋顶上风很大，高原上似乎永远都有风。这风凛冽、犀利，带着一种苍凉悠远的味道。而我最爱的，便是这种风。在风中呆得久了，恍若自己也变成了风。

风，是个流浪的诗人，它喜怒无常，时而癫狂，时而轻柔，时而孤独，时而欢快……而我，多想做一个风一样的男子，扫去一切牵挂，没有目的，也没有寻觅，从南方一直刮到北方，从前生一直刮到来世。

我贪恋这里的风，城市里的风总是太热恼，还带着灯红酒绿的浮躁，它有时气急败坏，有时傲慢轻佻，像个被惯坏的女子。我也贪恋这里的云，城市里的云总是太沮丧，灰蒙蒙一片，有时浑浊不堪，有时无精打采，如一位垂死的病人。

这些日子，我总站在屋顶上，迎着风看云。我想，若是看懂了这风云，是否也就看懂了世事红尘？

村旁有条河，我们吃水的小溪，正是汇入了这条河。河面很宽，却不深，河心有很多裸露的石头。虽是这样，河水还是很湍急，流水声很响。

某个黄昏，我们在这河边比赛打水漂。我很喜欢打水漂，每次抛出石子，都期待它能在水面上多跳跃几次。看着手中的石子，我淡淡地想，所有世事变幻，终将如流水般逝去，我们何不做一颗水中的石子，故事散尽，独自静默，不言，不语，不听，不看，任天地沧桑……

从藏地回来后，面对繁华喧闹的都市，总觉得怅然若失。我穿插在忙碌而零碎的生活里，常常不知所措。无数个恍惚的瞬间，我都会不由自主地怀念，怀念那里的风景，怀念那里的人，怀念那时的自己。那是个物欲极简的地方，没有极速的网络，也没有喧嚣的人群；没有纷繁的商品，也没有林立的楼群。人们把时间留给了心灵，把空间留给了自然。

藏地的极简生活，帮助我清除了那些不必要的物欲，使我获得了短暂的宁静。其实，生存所需的物质并不用太多，是无止境的欲望，把我们压迫得太累。何不让生活简单一点，把更多的注意力从商品转移到内心，毕竟主宰我们幸福的，是心灵而不是物质。

藏区极简生活

美丽的藏区风光。陈亦新摄