**人活到极致，一定是素与简**

我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。

素与简，不仅是一种生活方式，更是一种人生哲学。

1

李嘉诚戴的表，是西铁城表。

市价1000港元，他已戴了十几年。

他戴的眼镜，也用了十几年了，

曾因度数增加换过镜片，但没换过镜框。

扎克伯格比李嘉诚还有钱，

但在个人生活上十分小气。

无论是发布会、外出活动，还是演讲，

他永远都穿着最普通的T恤和牛仔裤。

平时上班，开的是1.6万美元的本田。

出去旅行，最常去的就餐场所是麦当劳。

台塑集团王永庆一条毛巾用了27年，

娃哈哈宗庆后一年消费不超过5万元，

吉利李书福很少穿500元以上的衣服，

“世界船王”包玉刚一张白纸分五次用。

人活到极致，就是如此，一定是素与简。

一个人越是炫耀什么，内心就越缺少什么。

内心真正富足的人，从不炫耀拥有的一切，

他不告诉别人读过什么书，开过什么车，

去过什么地方，有多少件衣裳，

买过什么珠宝，因为他没有自卑感。

内心越是丰盈，生活越是素简。

2

1845年，美国学者梭罗，

只带了一把斧头，

到瓦尔登湖边建了一间小木屋，

独居了2年零2个月，

以验证自己所悟出的人生真谛：

“一个人，只要满足了基本生活所需，

不再戚戚于声名，不再汲汲于富贵，

便可以更从容、更充实地享受人生。”

体验结果，正如他所说：

一个人，放下得越多，越富有。

而后，他写出了著名《瓦尔登湖》：

“我们每一天努力忙碌、用力生活，

却总在不知不觉间遗失了什么。

面对不断膨胀的物欲，

我们需要的是一颗能静下来的心。

多余的财富只能够购买多余的东西，

人的灵魂必需的东西，

是不需要花钱购买的。”

多，即是少。少，即是多。

3

乔布斯家里，

只有一张爱因斯坦照片，

一盏tiffany桌灯，

一把椅子和一张床。

他说：“我喜欢极简生活。”

他把这种极简，也带到了工作中。

1997年，他回到苹果公司。

一上任就迅速砍掉了70%的项目，

随即又砍掉了90%没有特色的产品，

只专注于iMac、iPod、iphone、ipad。

发明iphone4时，他只有一个要求：

“把最复杂最强大的功能最简单化。”

结果极简的iphone4，开创了全球智能手机时代。

这正应了道家名言——大道至简。

简单是高级形式的复杂，

越是高级的东西越是简单。

简到极致，便是大智。

简到极致，便是大美。

“外在形式越简单的东西，智慧含量越高，因为它已经不再依赖形式了，必须依靠智慧。”

4

1664年，米开朗基罗的雕塑《大卫》，

在意大利展出后，震惊了整个欧洲。

大卫英姿飒爽地站立着，

双目炯炯有神凝视前方，

仿佛随时准备投入战斗。

大卫，被称为欧洲文艺复兴的最牛雕塑。

记者问：“您是如何雕出大卫的？”

米开朗基罗答：“我去了趟采石场，

看到了一块巨大的大理石，

在它身上，我看到了大卫。

于是，我凿去多余的石头，

只留下有用的，《大卫》就诞生了。”

然后，米开朗基罗说了一句名言：

“美就是净化过剩的过程。”

人生就是如此，要想活得美，

就得删繁就简，去掉多余的东西。

正如漫画家蔡志忠所说：“每块木头都可以成为一尊佛，只要去掉多余的部分。”

5

2012年，奥巴马上《时代》封面时，

穿的是一套蓝色西装。

细心的人会发现，

不管奥巴马出入什么场合，

他永远都穿着灰色或蓝色的西装。

记者问：为什么？

他说：“我不想在穿什么上做选择，我要把时间花在真正重要的事情上。”

十几年前，心理学家鲍迈斯特，

因提出“自我损耗”理论而震惊学界。

所谓自我损耗，就是每做一个选择，就会损耗一点心理能量；每消耗一点心理能量，你的执行功能就会下降。

你手机里装了5个外卖App，

能进行多样化选择本是件好事，

但你可能就此陷入无所适从的选择中。

不知不觉消耗了很多时间和精力。

“所以我要简化无关紧要的选择，把时间花在重要的决策上。”奥巴马说。

所谓时间管理，不是提高效率，

尽可能地做更多的事情，

而是给自己设置限制，

让自己专注于最喜爱最重要的事情。

简单，才是效率。

人活到极致，一定是素与简。

活得越素简，越能听见内心的声音。