

# 伊壁鸠鲁快乐主义伦理思想的当代价值研究

陈 喆

西藏民族大学中华民族共同体学院, 陕西 咸阳

收稿日期: 2026年3月6日; 录用日期: 2026年3月25日; 发布日期: 2026年4月8日

## 摘 要

伊壁鸠鲁的伦理思想在哲学史上被称为“快乐主义”，其在伦理思想史上衍生出多种形态，引发广泛讨论。即使在当代，无论在学术研究领域，还是在人们的生存态度与生活方式中，快乐主义仍具有一定影响力。然而，自这一思想产生之初，它就常被学者误解和批评，人们往往将其与享乐主义混为一谈。当今经济快速发展，社会生活节奏加快，人们重物质轻精神，心态趋于浮躁，对权力与金钱的追求永不知足。面对如何改善社会中享乐主义倾向的问题，伊壁鸠鲁的快乐主义无疑提供了一种有益的解决思路。

## 关键词

伊壁鸠鲁, 伦理思想, 快乐主义

## Study on the Contemporary Significance of Epicurean Hedonistic Ethical Thought

Zhe Chen

School of the Chinese Nation Community, Xizang Minzu University, Xianyang Shaanxi

Received: March 6, 2026; accepted: March 25, 2026; published: April 8, 2026

## Abstract

Epicurus' ethical thought is known in philosophy as "hedonism." It has given rise to various derivative forms in the history of ethics and has been widely discussed. Even today, hedonism continues to exert influence in both academic research and people's attitudes and lifestyles. However, from the very beginning, Epicurean hedonism has often been misunderstood and criticized by scholars, who frequently equate it with crude sensual pleasure-seeking. In the context of rapid economic development and an accelerating pace of life, people tend to value material things over spiritual life, becoming restless in their pursuit of power and wealth. In addressing how to improve the prevalent hedonistic tendencies in society, Epicurean hedonism undoubtedly offers a valuable perspective.

## Keywords

### Epicurus, Ethical Thought, Hedonism

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 何为伊壁鸠鲁快乐主义

### 1.1. 快乐的内涵

伊壁鸠鲁主张快乐，是最高善，在人的思想中，对人生的所有判断都以快乐作为其基础的；我们追求的终极目标是获得快乐。这和他所讲的“我们所谓的快乐是指身体的无痛苦和灵魂的无侵扰”<sup>[1]</sup>高度一致，具体含义就指的是：身体上、心灵上没有痛苦，不受上帝或者神和死的恐惧所带来的痛苦的折磨。伊壁鸠鲁认为，人们将自己面对天神、上帝、死亡时所产生出来的恐惧，当作他们获得快乐的强敌。假若人们能以平常心的态度面对恐惧，勇敢地面对将来，人就能够获得自己的最佳状态，即“宁静”、“幸福”、“快乐”。

伊壁鸠鲁的快乐思想中，也体现了哲学的目的是获得快乐和人生幸福，我们也要清楚，这里的快乐主义不能等同于享乐主义，他说，“当我们说快乐是终极的目标时，并不是指放荡的快乐和肉体之乐，就像某些由于无知偏见或蓄意曲解我们意见的人所认为的那样，构成快乐生活的不是无休止的狂欢，美色，鱼肉及其他餐桌上的佳肴，是清晰推理，寻求选择和避免的原因，排除那些使灵魂不得安宁的观念。”<sup>[2]</sup>从他说的话里我们可体悟到，伊壁鸠鲁尊崇的快乐以道德为最高点，限度和恬澹就是快乐，也就是他所指的最高的善。

### 1.2. 快乐的类型

前文讲到，伊壁鸠鲁认为快乐是身体的无痛苦和灵魂的无侵扰，因此，他从两部分来对快乐展开研究，也即身体的快乐和精神的快乐。

身体所获得的快乐和身体所能感知到的痛苦都是一时的，不会永远都伴随着人们自身。但精神所获得的快乐却比较永恒。上文提到了伊壁鸠鲁的看法，人们认为自己对天神、上帝、死产生恐惧，是他们获得快乐道路上的强敌。如果人们能够忘却那些恐惧，用勇敢的心去创造生活，那自己所追求的一切将会如自己的心意且成为现实。

另外，伊壁鸠鲁在前文所讲的情况下，又将快乐分为动态和静态两种。

第一，所谓的动态的是人们为自己所想要的生活为之打拼的过程，在此过程中能够感觉到的快乐，这个快乐既有身体的快乐，也有精神的快乐，但是这种快乐却并不是最令人快乐的“快乐”。

第二，“静态”的快乐是人们通过追求，已然完成了自己的愿望，自己想要追求的生活达到了，自己的满足感到了一定的峰值所感觉到的快乐。相较于动态的快乐，静态的快乐是最为重要和完美的。

伊壁鸠鲁认为，身体获得快乐是作为高级动物的人类所不能避免自己去不自觉追求的，但是，身体获得的快乐很浅薄、短暂，只有精神快乐才是人们应该去追求的，因为它才是稳定、持久和深刻的。

### 1.3. 快乐的实现方式

首先，人应该用理性来指导自己的生活。伊壁鸠鲁认为，人类自己对天神、上帝、死产生恐惧，是他

们获得快乐道路上的强敌。为了帮助人们能够获得快乐，去除内心的恐惧，消除天神、死亡在灵魂中造成的纷扰，伊壁鸠鲁提出了思想上的办法，第一，作为世界一份子的人，我们的身体、灵魂是由原子所组成的，组成我们的这些原子是不断的运动着的，当它运转到自己的规定时限后，它便会发生分裂，且组合成新的事物，我们所畏惧的天神和我们有一样的命运，所以，我们应理性地选择自己的信仰、思想。作为人类，想要获得快乐和幸福无可厚非，获得它的途径有很多，可以利用的工具也很多，哲学就是其中一种工具，能使我们知道，我们对生活的追求，是有限的，当我们离开世界后，它便会烟消云散，实际上一切都是虚无的。也正是通过哲学对人进行述说，从而减弱人对死亡的恐惧。

其次，除要处理好天神和死亡这两者给人带来的恐惧以外，还要避免引起不必要的纷争，即必须和他人“和平”相处。因此，仅有理性方式并不能彻底安抚人的灵魂[3]。人们必须通过道德行为来让自己的心灵达到宁静的状态，实质上这种获得快乐的途径是通过“友爱”来获得的。在这里伊壁鸠鲁认为的“友爱”，我们可以用语言系统中“友谊”来加以理解。“友爱”是指人与人之间保持自由、平等的关系，他觉得“友爱”能够提升我们的安全感，即使身处乱世，有了这份安全感，人们也可以安身立命。既然友谊如此的重要，那么伊壁鸠鲁认为人们应该如何寻找，并维持友爱关系呢？这个问题，经过研究，他主张“公正”原则。那么，公正是如何维持友爱呢？他认为，社会是由人们聚集而形成的，只要每个人在交往时能保持公正态度，这样就能免除纷争，和平相处，从而达到“快乐”。

## 2. 伊壁鸠鲁快乐主义之析

### 2.1. 合理性

在伊壁鸠鲁快乐主义伦理思想中，他主张人们能够通过自己内心的理性、德性得以完善来获得快乐，他宣扬人与人之间要公平、互相尊重，互相体谅，既然人与人能够成为朋友，就说明具有友谊。在他追求真正快乐的方法中这都是不可或缺的因素。

可见，伊壁鸠鲁的快乐主义伦理就是以良好的道德为基础的，他把“幸福”视为自己伦理道德的最高目标。他认为，既然幸福是人们道德追求的最高目标，那么人们学习自然哲学，包括自己的原子论，就是为摆脱灵魂的干扰，理性地控制欲望，从而达到无痛的身体和不受干扰的灵魂，从而获得幸福和快乐[4]。

伊壁鸠鲁说过，幸福是起点也是归宿，幸福生活是最高善。我们把幸福视为一切事物的出发点和归宿，幸福是我们的最终目标，是判断好坏的标准。实际上，从这个意义上来说，伊壁鸠鲁的快乐就是善。他的道德规范伴随着某些道德要求。为了实现伊壁鸠鲁所说的幸福，我们必须具备一定的美德品质，这与西方历史传统尤其是亚里士多德的影响密不可分。亚里士多德认为人的生活有着很多的目的，无论是荣誉、理性还是美德，幸福是所有目的中最高的。通过与亚里士多德的比较，我们可以发现伊壁鸠鲁在他的快乐主义把美德提升到了一定的高度，把美德与幸福结合起来，使人们在追求幸福的过程中把美德付诸实践，最终达到幸福的目的。这也是伊壁鸠鲁享乐主义伦理学的合理性。

### 2.2. 局限性

伊壁鸠鲁的快乐主义伦理思想的局限性主要体现在以下几方面。

首先，伊壁鸠鲁快乐主义伦理思想的起点和终点是特定个体的快乐，主张实现幸福的途径带有个人主义倾向。

伊壁鸠鲁主张，人的欲望应该受到理性的约束，只要满足人最基本的生存需要就够了。既然人已满足基本生活需要，那么健康和灵魂才能无忧无虑地实现。最后，在有限欲望的控制下，才能获得真正的幸福，也就是心灵的宁静。但是人的快乐不仅仅要考虑自身，还要考虑到个人与集体的关系，他的伦理

学只关注个人的幸福，而不是整个社会的利益和福利。在他对快乐主义的研究中，很少考虑到个人与整个集体相关的因素，而是主要关注个体的情感，而没有考虑社会服务。这就是伊壁鸠鲁快乐主义伦理思想的一个局限性，他的快乐主义伦理观带有个人主义的倾向。伊壁鸠鲁的幸福是针对特定个体的幸福，是在快乐主义伦理的体系之下，只讨论个人幸福，不考虑整个社会或人类的幸福，这也是其思想中一个比较重要的理论思考缺陷。

其次，伊壁鸠鲁在快乐的追求上存在局限。

伊壁鸠鲁认为精神上的幸福意味着心灵不受外界干扰，心灵消除了对天神和死亡的恐惧，他处于古希腊最乱时期，人们因战争的残忍担惊受怕，正是在这个社会背景下，他创立了快乐主义伦理学，他倡导的快乐，就是为了治病，即心理疾病。同时，他所宣扬的幸福，只限于通过快乐主义来满足人体的基本物质需求，这是小生产者典型的“自给自足”心态。他的这种“安贫乐道”“自我满足”，是一种自我麻醉，是一种精神的慰藉，对于生活在动荡中的民众来说。因此，从整个人类社会的发展来看，他的思想是存在着消极享乐主义，是时代特定的产物，只有在特定的历史情境下才能存在。他所改变的仅仅是一时之下对恐惧和不安全感的消除。换句话讲，他这实质上是一种逃避的心态，实现快乐不应该只是去被动的消除，更重要是人们要去主动的创造，正如马克思主义所认为的，斗争和创造才永远是快乐的真谛。

### 3. 现实意义

#### 3.1. 哲学启示

在某种程度上，哲学也许不再能够增加人们的智慧，但它可以使人们思考，并变得成熟。随着年龄的增长，很多人对一些事情越来越困惑，为什么？原因很简单——因为人们不思考，因为人们总是生活在自己设定的过于简单的生活中。然而，学习哲学，领略哲学的内涵，可以丰富人们的大脑，深化人们的思想，使人们的心灵不再无所依。很多人认为自己在生活中不能成为智者或学者，但他们不能否认自己可以成为终身学习者，不是为了名利，只是为了寻求内心的安宁和幸福。

在理论研究中，我们对其首先要有辩证的态度，一分为二的去看待每一种思想，所有的思想没有绝对的正确也没有绝对的错误，我们需要做的是将我们所认为的正确和错误梳理出来以供后来者再去辩证的看着，本文对“快乐主义”进行梳理的目的就在于此，在辩证的思考之后，结合它的合理和局限得出一个观点，即正确的伦理思想应该将个人和集体结合起来，不应该有所偏倚。

在实际生活中，更需要我们理性地看待指导我们生活的思想，生活和研究不一样，研究时即使得出错误的结论，它不对我们的生活产生实质的改变，我们认识到错误改正它即可，但生活时得出错误结论会直接误导你走向错误的道路，所以，理性和辩证，在生活中也很重要，本文的“快乐主义”为什么会有一部分学者理解成“享乐主义”，原因即在于此。那我们应该怎么做呢？合理的我们应该继承发扬，保持一个理性的、乐观的思想态度；局限的非合理的我们应该摒弃，避免自己坠入享乐的深渊。

在伊壁鸠鲁的哲学里，从人生观上，他告诉人们，自由是人作为主体获得幸福的最为核心之处，人们若要求得自由，则需要对主体的不断提高，并珍重友谊。从世界观上，他鼓励人们要对自然有正确的态度，不要因无知而给自己带来恐惧，我们追求的快乐和上帝、神、灵魂没有丝毫的关系，即使是上帝、神、灵魂它也是由原子而组成的，原子最终是要发生碰撞重新组合的，现在心里所有执念皆会消失。从方法论上，他告诉人们，只有保持人们之间公正、平等、有序的生产生活，才能实现共赢的这一目标，我们人类社会的发展，实际上是人们合作互助的产物，只有遵守共同的秩序和承诺，才可以达到社会和谐境界，社会才会有序并保持一种良好的生态去发展。当我们的生活有困顿的时候，不要迷信于上帝、神、灵魂祈求，真正需要我们做的，那就是对于自身环境的改善，生活环境、社会关系环境都需要通过

我们主体不断的努力，不断地进取才能取得改观，如果做到这些，人们的恐惧也就随之云消雾散。不通过自己的努力去追求，什么也得不到。

### 3.2. 当代意义

当今社会，经济快速发展，社会生活的节奏无形中加快了许多，面对眼前的琳琅满目，人们重物质轻精神，人们的思想变得轻浮、浮躁，对于权力和金钱的追求永不知足。因此，根据伊壁鸠鲁的思想的要求，我们首先得学会一定的取舍，在一些欲望追求上要懂得满足，不能仅仅只关注自己如何去获得物质欲望，更重要的是要加强精神上的追求，二者要有一个均衡的度，从而能够得到全面的发展。伊壁鸠鲁伦理观在面对人心浮躁的现实中的可贵之处也就此显现，对于这样的困顿，伊壁鸠鲁所主张的“精神的快乐是最高层次的快乐，是身体的健康和心灵的宁静”它提升人们对生活的自信，在生活中遇到自己所向往的物质时能够防止人们掉到盲目追求的陷阱中去。伊壁鸠鲁主张利用自己的理性去仔细辨别，选择正确的、适合自己的追求，也只有这样才能获得最高品质的快乐。这些思想有助于现代人理性地认识自己的追求，使自己的行为趋于适度；有助于防止享乐主义和奢侈主义的倾向，有助于通过改变自己的信仰和欲望来解决人们生存的痛苦和忧虑，从而过上幸福的生活，并最终实现人生存在的真正幸福，从而树立合理的幸福观，同时，对于我们当前珍惜友情的现实生活具有重要的意义和启示。

首先，保持理性，自我节制。面对各种快乐和各种欲望，我们要懂得比较和权衡，看它们是否有利于幸福的生活。只有懂得了自我节制，不让自己的物质欲望过度膨胀，才能保持内心的平静，进而做到不受外物的干扰，这其中就包含着个体性自由的原则。我们应该坚持自己做的一切都是为了让自己身体的痛苦和心灵的烦恼得到减轻，让作为人的主体获得真正的自由，在幸福与自由关系如此密切的现状下，自由的成功执取会让我们获得幸福、快乐的生活。

其次，知足常乐，进退有度。每个人的幸福度是不一样的，但懂得知足这个有助于人们得到幸福的要求却是一样的。我们应该思考的是，你现在所拥有的，在以前也是你所追求的东西。所以，我们要懂得知足，对于欲望中所希望得到的一切充满执念之物要认识到其本质，积极看待得失，失去的不过分自责，得到的不过分自大。在生活中我们要学会做减法，减去那些不必要的欲望和干扰，回归简单，让自己的身心得到更好地栖息。

再次，与人为善，珍惜友谊。“善”同“快乐”一样，是我们每个人都想去追求的。帮助别人，其实也是在帮助我们自己，一个人不可能没有朋友而生活一辈子。“一切友谊本身都值得追求，不过友谊的最初起源是能带来个人利益。”这话看似功利，其实它告诉我们友谊是平等的、是互利的。“高尚的人主要关心的是智慧和友谊；其中，前者有很大价值，后者对于一切时候都有好处。”<sup>[5]</sup>在交朋友的时候鉴别清楚，要有鉴别力，保持在合理区间谨慎的态度，友谊的维持取决于不断地进行交际，友谊的获取对于自由的执取对于我们作为人这个主体来讲是具有比较重要的作用的，它随之带来的是我们生活的乐趣及生存的意义。

最后，伊壁鸠鲁教导人们要冷静对待生死，不要害怕和迷信在虚幻的事物，要看轻生死，好好生活，当死亡来临时，冷静面对它，努力生活在当下。这体现了比较健全的人生观、价值观，既不挣扎生存，也不怕生命的终结。生命不是他的障碍，死亡也不被他视为一种邪恶。面对困难，无论我们当下面对的处境如何，都不应该有悲观和绝望的思想，而是应该及时改变思想，去积极入世，知道我们的未来并不完全掌握在我们手中，总会有不可抗力所导致的一些悲剧的出现，但也不是完全不受我们把握，只有不丧失希望，我们才会得到属于自己的快乐，属于自己的幸福。正如习近平总书记讲的，幸福是靠我们奋斗出来的。生命是短暂的，时间很容易流走，不奋斗的人生，会失去乐趣，奋斗本身就是一种幸福和收获。

---

## 参考文献

- [1] 黄玮琍. 论伊壁鸠鲁的快乐主义[J]. 中国集体经济, 2008(7): 48-49.
- [2] 苗力田. 古希腊哲学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1990: 641.
- [3] 杜秀春, 宋瑞霞. 论伊壁鸠鲁的“快乐主义”伦理观[J]. 天水行政学院学报, 2008(6): 74-77.
- [4] 廖显华. 伊壁鸠鲁的快乐主义伦理观探析[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2013.
- [5] 伊壁鸠鲁, 卢克莱修. 自然与快乐[M]. 包利民, 等, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2004: 6.