

追寻“静态快乐”：伊壁鸠鲁伦理学的深层逻辑与现代启示

王 迪

新疆师范大学政法学院，新疆 乌鲁木齐

收稿日期：2025年11月11日；录用日期：2025年12月2日；发布日期：2025年12月15日

摘 要

伊壁鸠鲁的伦理学以“快乐”为最高善，但其内涵常被误解。他倡导的并非纵欲的“动态快乐”，而是痛苦消除后的“静态快乐”即免于苦痛、心灵不受扰乱的“宁静”状态。这一追求蕴含严密的深层逻辑：它以唯物原子论为基石，否认超自然干预，将人从对神意与死亡的恐惧中解放出来，进而通过将欲望分类来指导实践，将欲望划分为自然且必要、自然但不必要、既不自然又不必要三类，主张仅满足维持生命与安宁所必需之欲。最终，智慧与德性成为实现宁静的关键手段，因为明智的选择能规避伴随放纵而来的纷扰。

关键词

伊壁鸠鲁，幸福观，静态快乐

In Pursuit of “Static Pleasure”: The Deep-Seated Logic and Modern Implications of Epicurean Ethics

Di Wang

School of Political Science and Law, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: November 11, 2025; accepted: December 2, 2025; published: December 15, 2025

Abstract

Epicurean ethics posits “pleasure” as the supreme good, though its essence is often misunderstood. He advocated not for the indulgent “dynamic pleasure” of sensual gratification, but rather for “static pleasure”—the state of tranquility achieved after the removal of pain, characterized by freedom

文章引用：王迪. 追寻“静态快乐”：伊壁鸠鲁伦理学的深层逻辑与现代启示[J]. 哲学进展, 2025, 14(12): 262-267.

DOI: 10.12677/acpp.2025.1412630

from suffering and mental disturbance. This pursuit is underpinned by a rigorous internal logic: grounded in materialist atomism, it denies supernatural intervention, liberating humanity from the fear of divine will and death. Furthermore, it guides practical living by classifying desires into three categories—natural and necessary, natural but unnecessary, and neither natural nor necessary—advocating for the fulfillment of only those essential to sustaining life and peace of mind. Ultimately, wisdom and virtue become the key means to attaining tranquility, as prudent choices help avoid the disturbances that accompany excess.

Keywords

Epicurus, Conception of Happiness, Static Pleasure

Copyright © 2025 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. 引言

在消费主义与绩效焦虑盛行的今天，伊壁鸠鲁哲学为获得幸福提供了批判性视角：真正的幸福不在于外在占有，而在于内在安宁与自我掌控。它指引我们审视自身欲望，理清需求与贪欲，从无止境的追逐中抽身，转而构筑以友谊、自足和简单生活为核心的内在堡垒。追寻静态快乐，并非消极避世，而是通过理性的生活艺术，在一个充满不确定性的世界中，为个体生命寻获一种坚韧、持久的幸福可能，其核心智慧在于将快乐重新定义为痛苦的缺席而非无穷的占有。

在西方思想史上，伊壁鸠鲁的名字长期与纵欲享乐绑定。无论是日常语言中“伊壁鸠鲁式”对奢华生活的指代，还是哲学史上对其“快乐即善”的片面解读，都使其思想沦为被简化的符号。这种误解并非偶然：罗马共和国晚期的政治宣传将其学派描绘为逃避社会责任的享乐群体，基督教神学则因其中无神论倾向将其视为异类，而近代消费主义浪潮更将其“快乐论”扭曲为物质纵欲的辩护词。然而，当我们回归伊壁鸠鲁《致希罗多德信》《致美诺寇信》等现存文献，会发现其伦理学是一套逻辑严密、兼具形而上学基础与实践智慧的完整体系。

真正的伊壁鸠鲁伦理学究竟以何种逻辑定义幸福？其“快乐即善”的命题背后隐藏着怎样的价值估算？在焦虑与内卷成为时代特征的今天，这套诞生于两千多年前的哲学思想是否仍具有现实意义？

2. 伊壁鸠鲁的原子论

伊壁鸠鲁明确主张，伦理学并非孤立的道德说教，而是建立在对宇宙本质的认知之上。其原子论为伦理学提供了根本性的形而上学支撑，核心在于通过揭示宇宙的物质性与机械性，消除人类对神意和死亡的双重恐惧，这两种恐惧被伊壁鸠鲁视为灵魂纷扰的主要根源。

在伊壁鸠鲁哲学中，原子脱离直线而偏斜，是用否定性打破了德谟克利特的机械决定论，将其从自然哲学转化为伦理学的逻辑前提^[1]。他主张，宇宙的终极构成是“原子”与“虚空”，除此之外不存在任何超物质的实在。原子作为不可分割的物质微粒，具有重量、形状和体积等固有属性，其运动遵循机械性规律：一方面，原子因重量自然下落；另一方面，部分原子会发生“偏斜运动”，这种随机的偏离打破了机械决定论的链条，为人类的自由意志提供依据。

伊壁鸠鲁强调，一切自然现象如星辰运转、四季更替、生命生灭都是原子碰撞、结合与分离的结果，不存在任何超自然力量的干预。在《致希罗多德信》中，他明确指出：“事物的总体过去一直是现在这

样,而且将永远是这样,因为在事物的总体[宇宙]之外不存在它可以变化到其中的别的东西。因为在事物的总体之外什么也不存在,从而也就没有东西可以侵入总体并引起变化。”[2]这种对宇宙的物质性界定,彻底否定了神创论与目的论,将人类从对“宇宙目的”的盲目猜测中解放出来。灵魂的物质性是原子论在伦理学中的关键延伸。伊壁鸠鲁认为,灵魂并非不朽的精神实体,而是由比火更精细、更光滑的原子构成的物质复合物,与身体紧密结合并依赖身体而存在。灵魂的感知功能源于原子与外部事物的接触,当身体死亡、构成灵魂的原子随之消散时,感知能力也会彻底消失。这一观点直接冲击了古希腊传统中“灵魂不朽”与“来世奖惩”的观念,为消除死亡焦虑提供了哲学依据。

3. 摆脱对神的恐惧

希腊早期大量流行着关于神的观念,很多人迷信占卜、祭祀,相信有存在各种神掌管着人间的生死祸福[3]。伊壁鸠鲁并未否定神的存在,而是重构了神的本质与地位,从而消除人类对神的恐惧。在他看来,神是由最精细、最纯粹的原子构成的永恒存在,居住在“星辰之间的空隙”中,过着绝对宁静、自足的生活。神的本性是“至善至乐”,这意味着神既不会干预人类世界的具体事务,也不会因人类的行为而产生喜怒哀乐,更不会施行奖惩。这种对神的重构具有鲜明的伦理学意图。在古希腊社会,对神的恐惧是普遍的精神困境:人们相信神会因祭祀不周而发怒,因人类的罪恶而惩罚,这种恐惧成为灵魂纷扰的重要来源。伊壁鸠鲁指出,人类对神的恐惧本质上是“对未知力量的想象性投射”,是由于对自然现象的无知而产生的迷信。通过原子论揭示自然现象的物质根源,同时将神界定为不干预人间事务的自足存在,他从根本上瓦解了恐惧的基础。

在《致希罗多德信》中,伊壁鸠鲁强调:“如果我们真正相信,神对我们毫无关切,那么我们就不会惧怕任何东西,无论是在今生还是来世。”[2]这种神性祛魅并非否定宗教信仰,而是将神从奖惩者的角色转化为理想幸福的典范——神的宁静与自足,正是人类追求灵魂无纷扰的终极参照。

在《致美诺寇信》中,他清晰阐释了这一逻辑:“死亡与我们毫不相干,因为当我们活着的时候,死亡还没有来临;当死亡来临的时候,我们已经不在了。”[4]这一论证的核心在于,死亡是“感知的终止”,而痛苦与焦虑都依赖于感知的存在。当个体存在时,死亡尚未发生,因此无需担忧;当死亡发生时,个体的感知能力已随灵魂原子的消散而消失,无法体验任何痛苦。因此,对死亡的焦虑本质上是“对不存在状态的想象性痛苦”,是理性被情感误导的结果。伊壁鸠鲁进一步指出,人类对死亡的过度恐惧,往往源于贪婪:对未实现的欲望、未享受的快乐、未获得的荣誉的执念,使死亡成为“剥夺一切的恐怖事件”。而一旦我们理解了幸福的本质并非欲望的无限满足,而是灵魂的宁静,死亡就不再是“幸福的终结”,而是生命自然的边界。这种对死亡的脱敏,并非麻木不仁,而是通过理性认知消解无意义的焦虑,为专注于当下的幸福扫清障碍。

伊壁鸠鲁的原子论并非单纯的物理学理论,而是其伦理学的逻辑前提。通过揭示宇宙的物质性与机械性,他完成了对神与死亡的双重祛魅:神不再是干预人间的奖惩者,死亡不再是恐怖的未知领域。这双重祛魅的核心目标,是消除人类最根本的精神困扰,为实现“灵魂无纷扰”的幸福状态奠定基础。正如学者纳斯鲍姆所言:“伊壁鸠鲁的物理学是伦理学的仆人,其全部目的在于为人类的幸福提供形而上学的保障。”这种将对宇宙的认知与对幸福的追求紧密结合的思路,使得伊壁鸠鲁伦理学并非空洞的道德说教,而是具有坚实理论基础的实践哲学。只有当人类摆脱了对神和死亡的无意义恐惧,才能真正专注于可自主掌控的幸福:身体的健康与灵魂的宁静。

4. 快乐论的核心

静态快乐与欲望的理性治理如果说原子论为伊壁鸠鲁伦理学扫清了外部障碍,那么对快乐本质的界

定与欲望的分类，则构成了其伦理学的核心内容。伊壁鸠鲁将快乐视为“首要的、与生俱来的善”，但他对快乐的理解并非感官欲望的放纵，而是通过理性区分与欲望治理，实现“静态快乐”的终极目标。这一理论不仅纠正了对“享乐主义”的片面认知，更构建了一套可操作的幸福实践准则。

4.1. 动态快乐与静态快乐

伊壁鸠鲁的核心突破，在于对快乐进行了本质性的区分：动态快乐与静态快乐。这种区分打破了快乐即感官刺激的传统认知。动态快乐是指“欲望得到满足的过程”，其本质是“从痛苦到满足的过渡状态”。例如，饥饿时进食的快感、口渴时饮水的舒爽、寒冷时取暖的惬意，都属于动态快乐。这类快乐具有两个显著特征：一是依赖性，必须以先在的痛苦为前提；二是暂时性，一旦欲望得到满足，快乐的感受便会消失。伊壁鸠鲁并不否定动态快乐的价值，他承认这类快乐是缓解身体痛苦的必要手段，但强调其并非幸福的终极目标：动态快乐的本质是消除痛苦，而非创造持久的幸福。静态快乐是指欲望满足后达到的平衡与宁静状态，其本质是“身体无痛苦，灵魂无纷扰”的圆满状态。例如，饱腹后无需再进食的舒适、身体健康无病痛的自在、心灵平和无焦虑的安宁，都属于静态快乐。与动态快乐相比，静态快乐具有三个核心优势：一是自足性，不依赖于外部刺激或先在痛苦，是一种内在的圆满状态；二是持久性，一旦达到便可以长期维持，无需不断追求新的刺激；三是根本性，静态快乐是对幸福本质的直接体验，而动态快乐只是实现这一状态的手段。伊壁鸠鲁明确指出，静态快乐是最高的、最真实的快乐。按照伊壁鸠鲁本人的看法，似乎精神快乐更是一种感情状态，是某种程度上对肉体快乐的静观，因为理性思考所审视的对象是有限和无限的集合，一个理解了快乐的真正所指并尝试着追求精神快乐的人，同时也就明白生活的限度所在[5]。这种价值排序的核心逻辑是：幸福的本质并非不断获得新的快乐，而是摆脱痛苦后的宁静。动态快乐是“追求幸福的过程”，而静态快乐是“幸福本身”。

4.2. 欲望的三分法

理性治理的实践准则为了实现静态快乐，伊壁鸠鲁将欲望划分为“自然且必要的欲望”“自然但不必要的欲望”“既不自然也不必要的欲望”。这一分类并非简单的概念界定，而是一套可操作的欲望治理工具，其核心目标是“通过简化欲望，减少痛苦与焦虑”。

“自然且必要的欲望”是指维持生命与健康所必需的欲望，例如充饥之食、解渴之水、御寒之衣、栖身之所，以及对友谊的需求。这类欲望具有两个核心特征：一是“自然性”，源于人类的生物本能与生存需求，无需后天教化即可产生；二是“必要性”，其满足直接关系到身体的无痛苦与灵魂的基本安宁；三是“易满足性”，这类欲望的满足标准是“适度”而非“极致”，面包和水足以满足饥饿，粗布衣物足以抵御寒冷，无需追求奢华。伊壁鸠鲁认为，这类欲望是幸福的基础，应当优先满足，且其满足不会带来额外的痛苦与困扰。“自然但不必要的欲望”是指源于自然本能，但超出基本需求的欲望，例如对奢华美食、昂贵饮品、精美服饰的追求。

4.3. 快乐即欲望的适度满足

伊壁鸠鲁的快乐论本质上是一种欲望治理术。他并非否定快乐，而是反对无节制的欲望追求；并非主张禁欲，而是主张理性的欲望选择。其核心逻辑可以概括为：幸福的关键不在于获得更多快乐，而在于减少因欲望而产生的痛苦。这一逻辑在其著名格言中得到鲜明体现：面包和水，带给智者的快乐，与带给任何人的别无二致。因为当口渴和饥饿被消除后，面包和水就带来了最大的快乐。这句话并非否定奢华生活的价值，而是揭示了幸福的本质：快乐与否不在于欲望对象的奢华程度，而在于欲望本身是否适度。当一个人只追求自然且必要的欲望时，他的需求很容易得到满足，从而长期处于身体无痛苦，灵魂无纷扰的静态快乐中；而当一个人沉迷于既不自然也不必要的欲望时，他永远处于“追求 - 未满足 -

更焦虑”的循环中，永远无法获得真正的安宁。

伊壁鸠鲁进一步指出，过度追求快乐本身就是一种痛苦。动态快乐的暂时性决定了，为了维持这种快乐，人们必须不断寻找新的刺激，满足新的欲望，这本质上是“被欲望奴役”；而静态快乐的自足性则意味着，一旦实现，便无需再向外索取，而是可以专注于内心的宁静与自足，这才是“驾驭欲望”的自由状态。因此，伊壁鸠鲁的享乐主义本质上是理性的快乐主义——通过理性区分欲望的类型，选择值得追求的欲望，摒弃无意义的欲望，最终实现以最少的欲望满足获得最大的幸福。

4.4. 对禁欲主义误解的澄清

伊壁鸠鲁伦理学常常被误解为禁欲主义，这一误解源于对其“欲望节制”主张的片面解读。事实上，伊壁鸠鲁明确反对禁欲主义，他认为刻意压抑自然且必要的欲望会导致身体的痛苦，同样违背幸福的目标。

在《致美诺寇信》中，他批评那些为了虚名而刻意挨饿、受苦的人，认为他们是被错误的价值观误导，将痛苦本身视为善，这与幸福的本质完全背离。伊壁鸠鲁主张的“节制”，是基于理性的选择而非基于压抑的放弃：对于自然且必要的欲望，要充分满足；对于自然但不必要的欲望，要适度节制；对于既不自然也不必要的欲望，要彻底摒弃。这种节制的核心是权衡，而非压抑。例如，伊壁鸠鲁并不反对享受美食，而是反对为了享受美食而耗费大量精力、陷入焦虑；他并不反对拥有财富，而是反对将财富视为幸福的核心，为了财富而牺牲健康与友谊。这种适度节制的态度，既不同于放纵欲望的粗鄙享乐主义，也不同于刻意压抑的禁欲主义，而是一种中道的幸福智慧。

5. 评价、争议与现代启示

伊壁鸠鲁伦理学自诞生以来，便引发了持续的争议与讨论。有人赞扬其为最贴近生活的幸福智慧，有人批评其为消极避世的个人主义。伊壁鸠鲁的欲望管理术在实践中被经济学家转译为规范工人行为的道德律令，贫困则被归咎为个体欲望管理的失败，这巧妙地掩盖了资本主义剥削机制的秘密[6]。在当代社会，随着消费主义异化、精神焦虑普遍化等问题的凸显，伊壁鸠鲁伦理学的价值被重新发现。本节将回应历史争议，分析其思想的理论局限，并挖掘其对当代生活的现实启示。

5.1. 历史争议与理论局限

伊壁鸠鲁伦理学也面临着诸多历史争议与理论局限，主要集中在三个方面：

第一，对消极避世的批评。许多学者认为，伊壁鸠鲁的灵魂无纷扰过于强调个体的内心宁静，容易导致对社会与政治事务的冷漠。例如，西塞罗批评伊壁鸠鲁学派逃避公共生活只顾个人享乐，认为这种态度会削弱社会的凝聚力。伊壁鸠鲁确实主张不参与政治，因为他认为政治权力是“既不自然也不必要的欲望”，追求权力会导致无尽的纷争与焦虑。这种态度在动荡的古希腊社会具有一定的合理性，但在现代社会，过度强调“个体宁静”可能会忽视公民的社会责任，置身事外。

第二，快乐计算的可行性争议。伊壁鸠鲁主张通过理性权衡快乐与痛苦的后果来选择行为，但批评者认为，快乐与痛苦是主观的情感体验，难以进行客观的量化计算。例如，功利主义继承了“快乐计算”的思路，但也面临着“如何衡量不同类型快乐的价值”的难题。伊壁鸠鲁的快乐计算虽然强调“长期快乐优于短期快乐”，但在具体实践中，个体往往难以准确预判行为的长期后果，容易受到当下情感的影响。

第三，对“动态快乐”的价值低估。伊壁鸠鲁将静态快乐视为最高幸福，相对忽视了动态快乐的积极价值。人类生命中的激情、创造、成就等体验，往往源于动态快乐的追求，例如，艺术家的创作过程、

科学家的探索历程、创业者的奋斗经历，都包含着强烈的动态快乐。这些体验不仅能带来当下的满足感，还能促进个体的成长与自我实现。伊壁鸠鲁的伦理学过于强调“宁静”，可能会压抑人类的创造性与进取精神。

5.2. 伊壁鸠鲁伦理学的现代启示

当代消费主义的核心逻辑是通过不断消费获得满足，它通过广告宣传、社交媒体营销等手段，不断制造需求例如“对自己好一点”。人们被卷入“消费-满足-新的欲望-再消费”的循环中，看似拥有了更多物质财富，却陷入了更深的焦虑与空虚。

伊壁鸠鲁的欲望治理思想为对抗消费主义提供了关键启示：幸福的本质并非“拥有更多”，而是“需要更少”。我们可以借鉴欲望三分法，对自己的欲望进行理性审视：哪些是维持生命与健康的“自然且必要的欲望”，例如基本的饮食、住房、健康需求，哪些是超出基本需求的“自然但不必要的欲望”例如对名牌服饰、豪华汽车的追求，哪些是源于社会偏见的“既不自然也不必要的欲望”，例如对社交媒体点赞数、他人评价的执念。

极具启示的是，伊壁鸠鲁的欲望治疗术与现代心理疗法(如认知行为疗法 CBT)有共通之处，它们都引导个体从外部认可转向内在体验。伊壁鸠鲁主义引导人们追求“不动心”的内在宁静；CBT 帮助患者减少对他人评价的情绪依赖；正念则训练我们专注于当下的真实体验，而非对过去未来的执念。伊壁鸠鲁的“欲望审视”与“朋友共修”，与 CBT 的“思维记录表”和正念训练的“日常冥想”一样，都是需要反复练习的生活技艺。

通过简化欲望，我们可以摆脱消费主义的绑架：不再为了满足虚假需求而过度工作、牺牲健康；不再因攀比而陷入焦虑；不再将物质财富视为幸福的唯一标准。这种“极简生活”的理念，与当代环保主义、可持续发展思想不谋而合，既有利于个体的幸福，也有利于社会的可持续发展。

参考文献

- [1] 宋朝龙. 辩证逻辑与原子论在哲学史中的首度结合——马克思《博士论文》创立唯物主义辩证逻辑的路径解析[J]. 山东社会科学, 2022(11): 106-115.
- [2] 伊壁鸠鲁. 致希罗多德信(自然学纲要) [M]//伊壁鸠鲁. 自然与快乐: 伊壁鸠鲁的哲学. 包利民, 等, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2004: 15-26.
- [3] 冯书生, 张英秀. 和谐语境下伊壁鸠鲁伦理思想再诠释[J]. 伦理学研究, 2010(2): 40-43.
- [4] 伊壁鸠鲁. 致美诺寇信[M]//包利民, 等译. 自然与快乐: 伊壁鸠鲁的哲学. 北京: 中国社会科学出版社, 2004: 41.
- [5] 李艳萍. 伊壁鸠鲁快乐学说的本质解读[J]. 河南师范大学学报(哲学社会科学版), 2012, 39(6):15-18.
- [6] 马凤阳. 马克思对伊壁鸠鲁伦理思想的重构与超越[J]. 学术研究, 2025(8): 37-43.