

伊壁鸠鲁的哲学：对幸福的沉思

岑志明

广西大学马克思主义学院，广西 南宁

收稿日期：2026年4月22日；录用日期：2026年5月13日；发布日期：2026年5月26日

摘要

伊壁鸠鲁的哲学思想长期以来遭受人们的误解，甚至有人把伊壁鸠鲁主义当作纵欲主义的代名词。身处不幸时代的伊壁鸠鲁期望以理性的态度去把握快乐，在他看来“快乐即幸福”。他对真理的标准、自然以及原子的研究，本质是要祛除造成人们恐惧的观念，通过理性思考达到“免除身体的痛苦和灵魂的苦恼”的状态。他认为哲学是治疗心灵的良药，哲学的目的在于帮助人们过上幸福的生活，由此开启了不同于自古希腊以来的思辨哲学的哲学路径，这也是他哲学思想的主要贡献。

关键词

伊壁鸠鲁，幸福，快乐，快乐即幸福

Epicurean Philosophy: A Meditation on Happiness

Zhiming Cen

School of Marxism, Guangxi University, Nanning Guangxi

Received: April 22, 2026; accepted: May 13, 2026; published: May 26, 2026

Abstract

The philosophical thought of Epicurus has long been subject to misunderstanding, with some even using the term Epicureanism as a synonym for unbridled hedonism. Living in an unfortunate era, Epicurus aspired to grasp pleasure through a rational attitude; in his view, "pleasure is happiness." His investigations into the criteria of truth, nature, and the atoms were essentially aimed at dispelling the fears that plague human minds, achieving through rational contemplation a state "free from bodily pain and mental distress." He regarded philosophy as a remedy for the soul, with its purpose being to help people attain a happy life. In doing so, he initiated a philosophical path distinct from the speculative philosophy that had prevailed since ancient Greece, which constitutes the major

contribution of his philosophical thought.

Keywords

Epicurus, Happiness, Pleasure, Pleasure Is Happiness

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. 引言

伊壁鸠鲁的哲学思想被很多人批评缺乏思辨性与形而上学性，黑格尔甚至给出这样的评价：“事实上它并未超出一般普通人的常识，或者毋宁说是把一切都降低到一般普通人的常识观点。”“他的形而上学的其他方面并没有什么意义。”([1], pp. 474, 491)但是，对于伊壁鸠鲁而言，哲学并不是思辨的游戏，而是一种治疗心灵的技术，其根本目的是帮助人们过上幸福的生活，这也是伊壁鸠鲁哲学思想的全部秘密。伊壁鸠鲁主张“快乐即幸福”的幸福观，但是他的幸福观长期遭受被人们误解，自西塞罗以来的罗马人通常把伊壁鸠鲁的“快乐”简单理解为肉体上的放荡，由此“伊壁鸠鲁主义”常常被认为是“纵欲主义”的代名词。然而，伊壁鸠鲁本人的“快乐”并非如此，他的“快乐”指的是肉体上的恬淡与精神的宁静。所以对于伊壁鸠鲁哲学的探秘，根本在于梳理其对幸福的沉思。

2. 伊壁鸠鲁幸福观的源起

黑格尔曾说过：“哲学开始于一个现实世界的没落。”([2], p. 58)这句话对于概括伊壁鸠鲁哲学思想的源起而言是足够精辟的。对于伊壁鸠鲁而言，他所处的时代并没有像其他先哲的时代那样河清海晏。亚历山大建立了统一的国家，虽然将希腊文明推广到遥远辽阔的东方世界，但是随着他的早逝，其所建立起来的国家便迅速分崩离析。社会随之动荡不安，战争频繁，人命贱如草芥。希腊文明也已黯淡无光，罗素说：“伊壁鸠鲁的时代是一个劳苦倦极的时代，甚至于连死灭也可以成为一种值得欢迎的、能解除精神苦痛的安息。”([3], p. 375)可见，伊壁鸠鲁所处的时代是一个极其动荡和十分缺乏安全感的时代。身处这样时代的人，必然面临着如何安顿肉身与拯救灵魂的时代之问，而伊壁鸠鲁的哲学思想，他的幸福主义也就是在这样的现实背景下应时而生的。

可以肯定的是伊壁鸠鲁的哲学思想深受德谟克利特的影响。他与德谟克利特哲学的不同，关键在于德谟克利特将原子的运动全然看成受必然性所支配，甚至将这种因果必然性推至宿命论的程度。伊壁鸠鲁则不然，他认为原子运动具有一定的偶然性。而这种对偶然性的关注在人生哲学上就表现为对自由的追求，对主体自由意志的强调。正是因为对于现实的无力，才会导致他对自由意志的强调，这种强调要求人们向自身内部寻求解决时代之问的方案。伊壁鸠鲁是反宿命论的，在他看来人可以通过自己去追求现世的幸福，去追求身体的恬淡与灵魂的安宁，这是人可以通过自我意识、通过理性达到的。这是伊壁鸠鲁能够生发出自身幸福观的重要哲学来源。

需要说明的是，在伊壁鸠鲁提倡“快乐即幸福”的幸福观之前，曾有一个学派极力推崇快乐——居勒尼学派。这一学派最主要的原则是：“寻求快乐和愉悦的感觉，乃是人的天职，人的最高的、本质的东西。”([4], p. 137)他们把快乐的标准完全归之为感觉，作为该派的代表赫格西亚把享乐当作目的，因此在本质上他们奉行的是一种感觉论的享乐主义。而伊壁鸠鲁则不然，他虽也以感觉作为一种标准，但并非

完全以感觉去衡量是不是快乐的，他的感觉只是作为他的判断标准——即“准则学”的基础。因此，居勒尼学派的快乐与伊壁鸠鲁的快乐是大不相同的。

3. “快乐即幸福”

“什么是幸福？”这是一个永恒的话题。幸福作为人们追求的生活目标，一直以来受到广泛的讨论，人们对于这一问题的回答也造就了不同的生活价值取向。在古希腊罗马时期，这一问题由于现实原因而众说纷纭，不同的学派对此有不同的回答。伊壁鸠鲁在这一问题上的回答是“我们说快乐是幸福生活的开端和目的，因为我们认为快乐是首要的好，以及天生的好。”([5], p. 31)在他看来“快乐即幸福”，一个人如果他是快乐的那么他就是幸福的。但是，他所说的快乐指的是“免除身体的痛苦和灵魂的苦恼。”([5], p. 31)也就是说这种快乐不仅在身体上达到无痛苦的状态还要在精神上达到宁静无苦恼的状态。虽然在他看来灵魂的宁静比身体的无痛苦更为重要，但是这两者缺少任何一个都不能称得上是真正的幸福。

伊壁鸠鲁把欲望分成自然欲望与空虚的欲望，而自然欲望中有些是必要的，比如维持人生存的基本需要。这也是身体无痛苦的快乐的基本条件，“一切善的根源都是口腹的快乐；哪怕是智慧和文化也必须源于此。”([3], p. 366)如果连基本的生存需要没有得到满足，那么根本就无法谈及快乐。而在自然欲望中，还有些是自然的但并非必要的，比如毫无止境的宴饮狂欢，过分的物质享受等。这些欲望是人性中自然生发的，但并非必要的。因为对于伊壁鸠鲁来说满足身体的基本需求已经是作为人最大的物质需要，超越了这一界限反而会给身体带来损害与痛苦，也就不会拥有快乐。而所谓的空虚的欲望在他看来是那些虚无缥缈的毫无价值的并且也是难以获得的，人们追求这种欲望的满足并不会超过自然必要欲望的满足。在他看来素淡的饮食与奢侈的宴饮并无差别，它们都是为消除由缺乏所带来的痛苦。而且对自然必要的欲望的满足远比空虚欲望的满足容易获取多。因此，在伊壁鸠鲁看来，身体的无痛苦指的是对生存需要的基本满足，保持身体处于健康无病痛的状态，这就是他所说的快乐而不是“那些花费无度或沉溺于感官享乐的人的快乐。”([5], p. 32)

除了身体无痛苦的快乐更为重要的是灵魂无烦恼的快乐。在伊壁鸠鲁的哲学思想中，虽然肉体很重要，但是灵魂是更为重要的存在，没有灵魂人们不能感觉到一切，身体因为灵魂的存在才能够感觉到一切，“所以灵魂离开了身体，身体就不再有感觉。”([6], p. 358)因此，灵魂上无烦恼，精神上的安宁这种快乐是人生最大的快乐也是更为深刻而持久的快乐。这种灵魂的快乐要求人们通过理智思考进而摒弃那些对灵魂造成纷扰的观念，他说“运用清醒的理性研究和发现所有选择和规避的原因，把导致灵魂最大恐惧的观念驱赶出去。”([5], p. 32)这种灵魂得到宁静的快乐，有时是需要放弃一些一方面使人快乐，但是另一方面却支配人的东西。伊壁鸠鲁强调如果某种快乐本身引起对精神的困扰即使这种快乐对身体有益也应予以抛弃，因为灵魂的安宁是最为根本的快乐。

4. 实现幸福的途径

伊壁鸠鲁认为幸福就是“免除身体的痛苦和灵魂的苦恼”，那么如何才能使得身体与灵魂处于这样的状态呢？对于他来说灵魂是支配着身体的，因此只要灵魂达到这种无苦恼的状态，身体本身自然也会处于健康的状态。而实现这一路径的方式，在伊壁鸠鲁看来主要是依靠理性思考的方式与“契约式”的道德实践。

首先，伊壁鸠鲁秉持在研究标准方面这样一种原则：“每一个语词的基本含义所对应的最先概念都必须是清晰明白的，不再有待证明。”([5], p. 4)这也是他对于研究的态度，即对一事物的研究要达到清楚明白，确定无疑。这种原则与态度当扩展到他的幸福观的时候，就是要清楚明白地知道什么是幸福？幸福这一语词所对应的是什么？所以如何实现幸福的第一任务在于如何认识幸福，而这关乎他所提倡的准

则学。所谓的准则学即探讨真理的标准和获得认识的方法。这一准则学的标准共有三个环节：感觉(外在方面)、预想(内在方面)、意见(二者结合)。伊壁鸠鲁认为通过这三个环节可以帮我们清晰地认识到事物，而这也是判断一个事物的标准。那么，对于伊壁鸠鲁来说幸福也是通过这样的方式去把握到的。也正是因为依靠这样的准则学去判断快乐与幸福，他的幸福观才被误解为与居勒尼学派并无不同以及招致多方批评。其次，伊壁鸠鲁认为可以通过理性去控制身体，使身体能够处在一种健康的状态之下。他期望通过理性给身体的各种欲望下判断，在众多的欲望中满足那些能让身体保持健康的欲望，以避免身体病痛带来的苦恼。正如他患有的胃病一样，胃病的痛苦可以压制过多进食的快乐，因此他不得不长期保持简单饮食依靠面包度日。在本质上来说，他依靠理性思考作为一种判断工具，而标准在于“免除身体的痛苦和灵魂的苦恼”，只要不符合这一标准的，理性将会剔除一切不必要的动作。这样他就保证身体由于理性依照幸福的标准而时刻处在一种审慎的状态，从而达到保持身体健康的状态。

再者，伊壁鸠鲁运用理性思考去摒弃那些招致灵魂苦恼的恐惧。其一，是对于死亡的恐惧，他要求人们应该理性地对待死亡，并且应当消除对死亡的恐惧。在他看来，人的死亡无非就是肉体与灵魂结构的解体，因为人的肉体与灵魂皆是由原子所构成。“要习惯相信死亡与我们无关，因为一切的好与坏都在感觉之中，而死亡是感觉的剥夺。”([5], p. 30)因为他将感觉作为判断标准，当死亡时感觉已经不存在了，所以人们不应该为死亡感到恐惧。他还批评那些为死亡而感到忧虑的人，那些人还传唱这样的诗句：“一旦出生了，就尽快进入冥府之门。”([5], p. 30)为此，伊壁鸠鲁认为，如果相信这种看法的人应当立即结束自己的生命，但他们并没有这样做，只是说说而已，因此，人们没有理由也不应该去恐惧死亡。同样对于那些因担忧死亡而恐惧的人，伊壁鸠鲁说道：“对于生者来说，死是不存在的，而死者根本就不存在了。”([6], p. 366)对于那些担忧死亡的人不过是杞人忧天。伊壁鸠鲁认为真正的贤人是那些不会苦苦求生也不会恐惧死亡的人，就像他们在选择食物时只会选择那些令他们感到愉快的，而不会选择那些数量更多、品质更好的食物。

其二，是对神灵的恐惧。在伊壁鸠鲁身处的时代，人们普遍过着颠沛流离的生活。而有关巫术等神秘主义的东西在这一时期盛行于世，人们普遍地相信神灵，希望神能够干预人世，并祈求得到神灵的庇佑。因此，神对人来说有巨大的威慑力，人们对神是恐惧的。伊壁鸠鲁认为人们应该理性地对待神。神对人事的干预一般看来是通过一些自然异象来昭示的，而伊壁鸠鲁通过对天体、对气象、对行星等自然物质的研究去破除人们的这种观念。在他看来，神是不会干预人事的，自然的变化是正常的，人们不应该由此进行联想发挥，他说“如果不清楚地认识整个自然，一个人就不能在最关键的事情上消除恐惧，就会生活在神话造成的惧怕中。”([5], p. 38)在他写给皮索克勒的信中结尾处，他告诫皮索克勒要牢牢地记住这些自然的研究结果，这些变化并没有任何的神参与其中，只不过是自然的变化，只有通过这样去认识自然才不会被所谓异象给迷惑。伊壁鸠鲁以自然为基础的研究去破除人们对神灵的迷信，他希望通过理性辩证的方式去摒弃神灵所带给人们的恐惧，以求得灵魂的宁静。

最后，如果说通过理性思考的方式获得身体的健康以及灵魂的安宁是一种向内的自我意志的发挥，那么伊壁鸠鲁希望通过“契约式”的道德实践去处理人与人之间的关系以获得平和与安宁就是一种向外的自我约束。他依靠正义原则来处理人与人之间的关系，这种正义并不是天生的，而是人与人之间为了不互相侵害而签订的协议，这种正义原则是可以改变的，“没有自在的正义[绝对的正义]，有的只是在人们相互交往中在某个地方、某个时候就互不侵犯而订立的协议。”([5], p. 40)在他看来，人们都能在这种签订的协议(正义原则)之下获得益处，这种原则对每个人都是一样的，他希望在这种原则下人们能够和谐相处，每个人都能够拥有一个平和的生存环境。甚至在法律方面，他认为如果一个法律不能够有益于人与人之间的交往，那么这个法律并不是正义的。伊壁鸠鲁还特别重视友谊的作用，他认为友谊能够给人们带来幸福，依据西塞罗的描述，伊壁鸠鲁认为“友谊与快乐是分不开的，……因为没有友谊我们就不

能安然无惧地生活，也不能快乐地生活。” ([3], p. 368) 尽管他认为友谊的开始源于自我利益的满足，他自己本人也是这种“友谊论”的践行者。

总之，伊壁鸠鲁认为“免除身体的痛苦和灵魂的苦恼”就是最大的幸福。对于实现这一追求，他期望通过对自然的研究以理性的眼光去看待世界，进而运用理智去规避那些带来烦恼的行为，更为关键的是运用理性去驱除那些对灵魂造成不安的观念。同时他也希望在人与人之间的关系上能够通过契约的方式去解决，使每个人都能在正义原则之下平和相处。这种做法是要求人们从对事物的了解中上升到对幸福的认识与实践，有学者对尼采进行分析时指出，伊壁鸠鲁的这种对幸福的追求方式“提供了一个从知识的可能性中产生幸福的例子。” ([7], pp. 358-359)

5. 伊壁鸠鲁幸福观遭受的诘难

伊壁鸠鲁的准则学、对自然哲学的研究本质上都是服务于他的幸福观，而他所运用衡量幸福的标准“免除身体的痛苦和灵魂的苦恼”也遭受了来自多方的诘难。黑格尔这样说“伊壁鸠鲁的道德学是他的学说中最受人非难的部分；不过也可以说，这是他的学说中的最好的部分。” ([1], p. 78)

首先，伊壁鸠鲁的幸福观就遭受了来自罗马时期的普鲁塔克的批评。普鲁塔克对对身体的快乐与对灵魂的快乐两个方面对伊壁鸠鲁进行了猛烈的批评，他认为伊壁鸠鲁的快乐“低俗得像动物一样可耻。” ([8], p. 33) 在他看来，伊壁鸠鲁所说的身体无痛苦就是一种快乐，这种观念就是说身体时刻在接受痛苦。这就是说，身体更能够承受的是痛苦而不是快乐，因为快乐是短暂的，而痛苦则会持续很长时间。但是，这种对伊壁鸠鲁的批判并不成功，因为伊壁鸠鲁是认为通过这种身体的痛苦获得灵魂上的安宁这是比身体的快乐更为高级的快乐，而普鲁塔克并不了解这一点。在灵魂的快乐上，普鲁塔克认为伊壁鸠鲁所说的灵魂的安宁，只是一种空虚的模糊的回忆，就像头脑中残存着以前食物的记忆，当缺乏食物时就会想起。这里普鲁塔克以感性的方式来理解伊壁鸠鲁的灵魂的快乐，确实不够客观与公正。而普鲁塔克这样做的目的在于突出德性的内在价值，贬低快乐的地位 ([9], p. 85)。但是，伊壁鸠鲁虽然倡导快乐，却并没有放弃对德性的追求。他说“德性与快乐的生活一道生长，两者不可分离。” ([5], p. 32) 可见，普鲁塔克出于自身目的对伊壁鸠鲁进行了猛烈的批判，但是却是有失公允的，缺乏客观性的。

其次，伊壁鸠鲁所运用判断幸福的标准，这一标准背后是依靠着他的准则学在发挥作用，回归到原点则是在依靠个人的感觉。他自己也承认要遵循自己的感觉，因为这样在遇到不明白或者解决不了的问题时可以依靠自身的直接感受(苦或乐)去解决它。但是这种感受恐怕不能够上升为一种普遍的原则，因为每个人对待每种事物都会有不同的感觉，就算是同一个人不同的时间里对待同一件事物也会有不同的感觉。而伊壁鸠鲁把快乐当成了善，也就是说感触也可以成为善的判断标准。为此黑格尔指出“如果感觉、愉快和不愉快可以作为衡量正义、善良、真实的标准，……道德的原则事实上也就成了一个不道德的原则了。” ([1], p. 79) 这里黑格尔指责伊壁鸠鲁以感觉作为衡量的标准，则会导致相对主义。如果每个人都依靠自己的感觉作为判断善或恶、幸福或不幸福的标准，那么依据这样的原则根本就无法建立起一个普遍的道德原则。

最后，伊壁鸠鲁所倡导的身体的无痛苦的快乐是以极其俭朴的生活为基础的。在他看来，当一个人处于饥渴状态时，面包和水就已经能够产生最大的快乐了。他把口腹之欲降到最低，即能够维持人的生存即可，而性欲等对他来说是需要消除的，更不用说那些对名誉和权势的欲望。这种极其俭朴的生活方式，甚至被当作禁欲主义。这种要求人们奉行极其俭朴的生活方式简直如同苦行僧一般，他认为这种方式的目的是灵魂的无纷扰。但是如此苛刻的条件的快乐是否真的有人能够达到呢？

6. 结语

长期以来，伊壁鸠鲁因提出“快乐即幸福”的幸福观而遭受来自多方的批判，甚至将罗马的衰亡归

之于他身上。但是，这都是将其庸俗化的结果。伊壁鸠鲁本人的幸福观虽说条件极为苛刻，但是他强调通过理性的态度去把握幸福，而非一种享乐主义。虽然他对自然哲学的探索并不是充满思辨的，他的准则学也是为伦理学服务的，他的原子论本质上就是要消解人们在观念上的恐惧的，在他看来哲学是治疗心灵的妙药。他处在一个不幸的时代，期望通过对自由意志的发挥来寻找一条安顿肉体与灵魂的出路，虽然被人指责并非一个真正意义上的哲人，但他所开辟的完全不同于以往思辨哲学的道路为西方哲学增加了更多的可能。罗素的评价一语中的“他所理解的哲学乃是一种刻意追求幸福生活的实践体系。” ([3], p. 367)总之，伊壁鸠鲁的哲学是对于幸福的沉思。

参考文献

- [1] (德)黑格尔, 著. 哲学史讲演录(第三卷)[M]. 贺麟, 王大庆, 等, 译. 北京: 商务印书馆, 2017.
- [2] (德)黑格尔, 著. 哲学史讲演录(第一卷)[M]. 贺麟, 王大庆, 等, 译. 北京: 商务印书馆, 2017.
- [3] 罗素文集(第7卷)[M]. 何兆武, 李约瑟, 译. 北京: 商务印书馆, 2012.
- [4] (德)黑格尔, 著. 哲学史讲演录(第二卷)[M]. 贺麟, 王大庆, 等, 译. 北京: 商务印书馆, 2017.
- [5] (古希腊)伊壁鸠鲁, (古罗马)卢克莱修. 自然与快乐: 伊壁鸠鲁的哲学[M]. 包利民, 刘玉鹏, 王玮玮, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2018.
- [6] 古希腊罗马哲学[M]. 北京大学哲学系外国哲学教研室, 编译. 北京: 商务印书馆, 1982.
- [7] 朗佩特(Laurence Lampert). 尼采的伊壁鸠鲁是谁? [M]//罗晓颖, 选编. 菜园哲人伊壁鸠鲁. 北京: 华夏出版社, 2010: 358-359.
- [8] 古典共和精神的捍卫——普鲁塔克文选[M]. 包利民, 俞建青, 曹瑞涛, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2005.
- [9] 扈志东. 两种生活方式之争: 德性与快乐——对普鲁塔克的伊壁鸠鲁批判的一个考察[J]. 道德与文明, 2016(2): 83-88.