

问题：与享乐主义相比，严格律己的生活方式是否已落后于时代？

所有人都是享乐主义的，都在过着享乐主义的生活。

信不信由你，哪怕是抑郁的人，其实都在不自觉的享受着抑郁带来的福利。

人们只是在不假思索的迷信“享乐不可能是痛苦的”，就像某些人认为辣椒、苦瓜、皮蛋不可能美味一样。

一个迷信只有懒散才可能是快乐的人，在本质上和一个只吃甜食的欧洲人无法理解四川火锅一样。

“严格律己”跟“享乐主义”根本就不矛盾，“严格律己”本来就是一种享乐。

高风险的生活、牺牲的生活、纪律严明的生活……都可以是——而且一直是享乐主义的生活。

任何一种生活样式是否构成一种享乐，就和任何一种食材是否可以成为美味一样，区别不在食材，而在于人有没有足够的“厨艺”。

在于人有没有意识到有厨艺问题存在、有没有去研究解决这个问题、有没有把解决方案充分优化、以及有没有对优化的方法投入足够的实践和练习，形成技艺。

其实传统上被误认为“正宗享乐主义”的，只是一种“原始享乐主义”——就像只知道吃水果的灵长类一样。水果当然是天然好吃的，这无需任何后天教育或研究练习就可以自然的知晓。

进一步的，用“直接摘着吃能送进嘴里并形成快感”的美食逻辑，这个“原始享乐主义”流派还会认为发酵出酒精的烂水果和毒蘑菇也是美食。

但ta们很难理解咖啡、大蒜、辣椒、皮蛋这类的东西怎么可能也是美食。这些东西ta们都直接往嘴里送过，一秒钟就吐出来了。

但这就真的妨碍到了“火锅和咖啡也是享乐”了吗？

要从思想深处把这种“只有饱食终日，无所事事才可能是享乐”的念头扔到垃圾堆里去，转头去钻研厨艺。

世界上有一种人是绝对幸福的——哪怕ta掉进雪山里，全身只剩下一条皮带，ta也在研究泡发和怎么把汤熬成奶白色。

享乐的敌人根本就不是艰难、风险和痛苦，而是毒。

越是只吃水果的人，当水果紧张时就越有可能去吃毒蘑菇——因为ta的“0厨艺水平”根本处理不了其它选择。以现在的人口规模，什么水果不缺？所以水果派享乐主义者十之八九都在吃各种各样的毒蘑菇充饥。

一辈子只能吃水果的享乐主义，根本就不懂享乐。

编辑于 2023-05-08

<https://www.zhihu.com/answer/3017714235>

评论区：

Q: 这帮人不知道每一次战胜那些只带来短期快感，但对自身可持续性有害的内心欲望，是一件多爽的事情。

----

Q: 厨艺过分就成了倒错了，您不担心吗。

A: 从不

B: 这样的话，各种形式的斯德哥尔摩，包括那些并不能换取任何外人眼中的幸福的，是否都可以算做厨艺优越的结果呢。

A: 炒砒霜算厨艺吗

----

Q: 所以人存在的第一逻辑是责任还是享乐？

A: 享乐是权利和福利。

学会享乐才是责任

----

更新于 2024/7/10