Содержание

Пролог 7

1. **Философия как терапия** 11

2. **Путь к спокойствию** 22

3. **Что нам нужно?** 32

4. **Радости дружбы** 41

5. **Зачем изучать природу?** 49

6. **Не бойся смерти** 61

7. **Объяснение всего** 70

Эпилог 80

Рекомендуемая литература 84

Предметно-именной указатель 86

Пролог

Что нужно для счастья? Многие из нас растрачивают время и силы на то, что *считается* нужным для хорошей жизни. Но многие ли могут остановиться и подумать: а что нам *действительно нужно*, чтобы быть довольными жизнью? Более двух тысяч лет назад об этом задумался древнегреческий философ Эпикур. Он спросил себя, чего мы хотим на самом деле и что нам необходимо, чтобы добиться желаемого. Его ответ был на первый взгляд простым: люди хотят наслаждений. Сегодня мы склонны ассоциировать слово «эпикуреизм» с наслаждением от изысканных яств и вина, ненасытным удовлетворением телесных потребностей и декадентским потворством собственным слабостям. Но все это очень далеко от тех представлений о благой жизни, которые разделяли первые эпикурейцы. Эпикура больше интересовали интеллектуальные, а не физические удовольствия, и в определенном смысле он больше думал об избавлении от страданий, нежели о самом удовольствии. В его

ви́дении идеальной жизни основное внимание уделялось не удовлетворению потребностей тела, а скорее достижению такого состояния, в котором человек был бы свободен от всех душевных терзаний. Он называл его *атараксия* — это слово буквально означает «отсутствие тревог», но лучше перевести его как «безмятежность». Он считал, что именно к этому состоянию на самом деле стремится каждый человек, и утверждал, что знает, как его достичь.

Как же мы можем преодолеть душевные страдания и прийти к той самой безмятежности? Эпикур полагал, что в первую очередь необходимо выяснить причины наших тревог, а потом убедиться в их беспочвенности. В целом у нас нет особых поводов для беспокойства. Эпикур выделил четыре причины душевного напряжения и предложил доводы, чтобы их развенчать. Это побудило одного из поздних последователей учения Эпикура назвать его философию «четверолекарствием» — *тетрафармакосом*.

Прошли века, и на философию Эпикура стали смотреть косо. Она ассоциировалась с атеизмом, безнравственностью и потаканием чувственным желаниям. Долгое время ее демонизировали, называли опасным, развращающим учением. Но как же это представление далеко от истины! На деле Эпикур был поборником скромного образа жизни, основанного на

простых удовольствиях, стремился достичь душевного спокойствия здесь и сейчас. Идея Эпикура состоит в том, что у нас уже есть все необходимое, чтобы быть счастливыми. Стоит это осознать, и все тревоги исчезнут сами собой.

Эта книга, в зависимости от того, как на нее посмотреть, может или дополнить мои «Уроки стоицизма», или поспорить с ними. Эпикур был современником Зенона, основателя стоицизма, и в Античности эти две философские школы считались соперничающими. Действительно, эпикурейцы и стоики часто критиковали друг друга. Если стоики выступали за воспитание добродетели и считали, что природа устроена разумно и в ней царит порядок, то эпикурейцы отстаивали идею удовольствия и видели окружающий мир порождением случайности и хаоса. Но в чем-то философы сходились между собой. Представители обеих школ полагали, что все знания мы получаем из ощущений, что все существующее материально и что человеческая жизнь заканчивается со смертью тела. И те и другие утверждали, что благая жизнь не зависит от мирских богатств, а главное значение имеет спокойствие духа. Античный философ-стоик Сенека часто цитировал и Эпикура, и римского поэта-эпикурейца Лукреция, считая, что слова обоих имеют общечеловеческую значимость. В начале

XIX века Иоганн Вольфганг Гёте писал, что некоторые люди по натуре наполовину эпикурейцы, наполовину стоики, тем самым опровергая традиционное мнение, что эти две школы принципиально несовместимы*. В наше время Альберт Эллис, основатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии, причислял Эпикура вместе со стоиками Эпиктетом и Марком Аврелием к античным предшественникам современной когнитивной психотерапии**.

И сегодня эпикуреизм может многому нас научить. В эти неспокойные времена он показывает путь к душевному равновесию. В атмосфере чрезмерного материального потребления он заставляет задуматься, много ли нам на самом деле нужно для хорошей жизни. В эпоху растущей социальной изоляции он напоминает о ценности дружбы. И, что важнее всего, в мире, перенасыщенном недостоверной информацией, он настаивает на значимости правды без прикрас.

---

* *Austin S., Müller F., Falk J. D.* Characteristics of Goethe. London: Wilson, 1833. Vol. 1. P. 99.

** Альберт Эллис упоминает Эпикура во многих работах, в том числе в книге, написанной в соавторстве с Робертом Харпером: *Ellis A., Harper R.* A Guide to Rational Living. Chatsworth, CA: Wilshire, 1997. P. 5.

I

Философия как терапия

«Пусты слова того философа, которыми не врачуется никакое страдание человека»*.

Так говорил философ Эпикур, который родился и вырос на греческом острове Самос в середине IV века до н. э. Он заинтересовался философией еще будучи подростком, поскольку, как гласит предание, разочаровался в своем учителе, который не мог объяснить ему смысл стихов Гесиода. Родители Эпикура были родом из Афин, и он унаследовал афинское гражданство. Когда ему исполнилось восемнадцать лет, он

* *Эпикур*. Отрывки из неизвестных источников, 54. Здесь и далее тексты Эпикура даются в переводе С. И. Соболевского по изданию: *Тит Лукреций Кар*. О природе вещей: В 2 т. Т. II. Статьи и комментарии. Фрагменты Эпикура и Эмпедокла / под ред. Ф. А. Петровского. — М.: Издательство АН СССР, 1947. С. 641.

отправился на родину своей семьи, вероятно, чтобы пройти воинскую службу, обязательную для граждан полиса. Как раз в то время, когда он должен был вернуться домой, его семью вместе с остальными афинскими переселенцами изгнали с Самоса, и несколько лет Эпикуру пришлось скитаться, не имея постоянного пристанища. Какое-то время он жил в Митилене, на острове Лесбос, где и начал преподавать философию и повстречал Гермарха, дружбу с которым пронес через всю жизнь. Местные жители не одобряли афинской манеры философствовать публично, поэтому Эпикуру, Гермарху и, по-видимому, еще нескольким его последователям пришлось перебраться в Лампсак, который находился на территории Малой Азии, недалеко от древней Трои. Там за несколько лет Эпикур создал свою школу, но на этот раз он и его ученики держались скромно, памятуя о митиленском опыте. Со временем эти родственные души решили перебраться в Афины, где Эпикур купил участок земли сразу за стенами полиса. Это место стало называться просто Садом, и именно там, отгородившись ото всех, жили Эпикур, его друзья и новые ученики. Как философская община Сад Эпикура благополучно просуществовал два столетия. В начале I века до н. э. в ходе продолжительной осады города римским полководцем Суллой Сад был разрушен,

и сообщество, по-видимому, распалось, хотя эпикурейцев, безусловно, можно было встретить в Афинах и позже*.

Эпикур возглавлял школу около сорока лет. Община вела скромную жизнь. Хотя многие древние философы считали, что у друзей все должно быть общее, Сад Эпикура не был коммуной, и каждый член общины имел частную собственность. Как мы увидим в дальнейшем, это был важный момент в учении Эпикура о дружбе. Он завещал и Сад, и библиотеку Гермарху, своему старому другу, который и занял его место во главе общины. День рождения Эпикура стал ежегодным праздником, в его честь устанавливали статуи. Вокруг фигуры философа сложился настоящий культ, как было с Буддой в Индии. Плиний Старший сообщает, что он сохранился и среди римских последователей Эпикура, которые в день его рождения совершали жертвоприношения и носили с собой маленькие портреты философа**. Из-за этого эпикуреизм больше походит на религиозное движение,

---

* Подробности о жизни Эпикура сообщает Диоген Лаэртий (X.1–29). Русский перевод М. Л. Гаспарова см.: *Диоген Лаэртский*. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. — М.: Мысль, 1986.

** Плиний упоминает обычаи римских эпикурейцев в своей «Естественной истории» (35.2.5) (см.: *Плиний Старший*. Естествознание: об искусстве / пер. Г. А. Тароняна. — М.: Ладомир, 1994).

чем на философское учение, опирающееся на разум. И все же в обоих случаях — и с Буддой, и с Эпикуром — культ был выражением почтения к смертному человеку, который учил освобождению от страданий.

Некоторые последователи Эпикура даже слишком любили своего учителя. Примерно через пятьсот лет после того, как Эпикур впервые приехал в Афины, его пожилой единомышленник из маленького городка в Ликии (сейчас это территория юго-западной Турции) возвел огромную стену с колоннадой и на этой стене высек слова философа, чтобы все могли их прочитать. Этого человека звали Диоген. Самой стены больше не существует, но многие каменные блоки сохранились среди руин Эноанды — так назывался городок, а надпись была частично восстановлена. По оценкам ученых, протяженность стены составляла более сорока метров. Диоген высек на стене собственное изложение философии Эпикура, а также подлинные слова учителя. Зачем он это сделал? Наверняка это стоило огромных денег. К счастью, Диоген сам рассказал нам об этом практически в самом начале надписи: все ради соотечественников, которым, по его замыслу, эпикурейская терапия могла пойти на пользу. Многие люди, пишет он, «страдают от распространенного недуга, имея ложные представления о вещах». Эта

путаница, продолжает Диоген, поражает всё новые умы, поскольку люди заражают друг друга, как больные овцы. По задумке автора, надпись должна была, как снадобье, излечить от ложных представлений. Диоген был уверен, что его средство сработает, поскольку он сам и другие эпикурейцы уже опробовали его на опыте:

> Мы изгнали страхи, которые неоправданно
> овладевают нами, а что до страданий, то от
> беспочвенных мы избавились полностью,
> а естественные сделали почти незаметными*.

Диоген излагал эпикурейские идеи в форме писем, одно из которых было посвящено физике, а другое — этике. В этом он следовал примеру самого Эпикура, который тоже доносил главные идеи своей философии в письмах к друзьям. Сохранились три таких письма: к Геродоту (не путать со знаменитым историком!) о физической теории, к Пифоклу о метеорологии и к Менекею о вопросах этики, а в более широком смысле — о благополучной и счастливой жизни. Эти письма являются одним из главных источников наших знаний об учении Эпикура.

---

* Отрывки из надписи Диогена см. в: *Smith M. F.* Diogenes of Oinoanda: The Epicurean Inscription. Naples: Bibliopolis, 1993. Fr. 3.

В первых строках «Письма к Менекею» Эпикур говорит о пользе своей философии:

> Пусть никто в молодости не откладывает занятия философией, а в старости не устает заниматься философией: ведь никто не бывает ни недозрелым, ни перезрелым для здоровья души*.

Уже в те стародавние времена говорили о психическом здоровье — буквально о «гигиене души». Значение философии непреходяще, продолжает Эпикур, поскольку это единственная вещь, которая может помочь нам обрести счастье. А счастье, в свою очередь, — единственная вещь, к которой стремимся мы все:

> Когда оно есть, у нас все есть; а когда его нет, мы все делаем, чтобы его иметь**.

Может ли философия принести счастье? Для Эпикура важно обрести душевное спокойствие и безмятежность. Как же достичь счастья? Путем преодоления двух родственных зол — нереализованных желаний и тревог о будущем. Эпикур считал, что в его философии содержится действенное средство против этих

---

* *Эпикур*. Письмо к Менекею. 122 // Лукреций. О природе вещей. Т. II. С. 589.

** Там же. С. 591.

двух причин душевного смятения. Вооружившись его рассуждениями об этих вещах, мы, по его мнению, можем обрести счастье, к которому стремимся.

В этом смысле философия Эпикура действительно является формой психологической терапии. Как мы уже отмечали раньше, Альберт Эллис считал эпикуреизм разновидностью когнитивной психотерапии. С его точки зрения, эпикуреизм, наравне со стоицизмом и буддизмом, исходит из того, что наши эмоциональные проблемы — это в первую очередь результат наших представлений о мире, а раз так, то они нам подвластны*. Но если все дело именно в этом, зачем Эпикур писал письма о физике и метеорологии? Какое отношение эти предметы имеют к душевному здоровью? Ответ прост: многие наши страхи и тревоги порождены неумением видеть вещи такими, каковы они есть в действительности. Мы можем неправильно понимать, что нам нужно для благой жизни, или воображать опасности там, где их нет. Эпикур настаивал: знание того, как устроен мир, освобождает.

Мысль о том, что изучение природы играет основную роль в избавлении от душевных тревог, лежит в основе сочинения самого знаменитого из последователей

---

* Эллис упоминает эпикуреизм, стоицизм и буддизм в: Rational Emotive Behaviour Therapy: A Reader / ed. W. Dryden. London: Sage, 1995. P. 1–2.

Эпикура — Лукреция. Мы почти ничего не знаем об этом человеке, за исключением того, что он был римлянином и жил в I веке до н. э., по-видимому, где-то в районе Неаполитанского залива, где существовало сообщество эпикурейцев. До нас дошла только одна его поэма «О природе вещей», посвященная богине Венере. В ней Лукреций главным образом излагает и отстаивает физическую теорию эпикурейцев. Поэма адресована Меммию — вероятно, имеется в виду римский политический деятель Гай Меммий, который, возможно, был покровителем Лукреция и которому какое-то время принадлежали руины дома Эпикура в Афинах*.

В первую очередь поэма Лукреция дает натуралистическое, а если точнее, атомистическое объяснение устройства мира — от образования вселенной до развития человеческой культуры (к атомизму мы вернемся позже). Но вот в чем особенность поэмы: автор периодически напоминает, что познание природы вещей ценно не само по себе, а как своего рода терапия.

Главным злом в тексте поэмы выступают предрассудки — ложные и сбивающие с толку представления,

---

* О Меммии и руинах дома Эпикура см.: Письмо Цицерона к Меммию. XIII, 1 (см.: Письма Марка Туллия Цицерона к Аттику, близким, брату Квинту, М. Бруту. В 3 т. Т. I. — М.; Л.: Издательство АН СССР, 1949).

которые заставляют людей совершать ошибки. В начале первой книги Лукреций пишет:

> Значит, изгнать этот страх из души и потемки рассеять
> Должны не солнца лучи и не света сиянье дневного,
> Но природа сама своим видом и внутренним строем*.

О том, что Лукреций придавал особое значение мысли, заключенной в этих строках, говорит тот факт, что дальше в тексте поэмы они повторяются трижды**. Только разум может исцелить нас от тревог и страхов, которые не дают спать по ночам, пишет он в другом месте. Разум может это сделать, раскрывая подлинную «природу вещей». Заключая эту рациональную терапию в форму поэмы, Лукреций сравнивает себя с врачом, который покрывает сахаром свои пилюли. Способность философии преображать жизнь людей делает ее в глазах Лукреция величайшим достижением человечества (даже более важным, чем сельское хозяйство!), поскольку без нее невозможна спокойная и счастливая жизнь.

---

* *Лукреций*. О природе вещей. 1.146–148. Здесь и далее перевод Ф. А. Петровского дается по изданию: *Тит Лукреций Кар*. О природе вещей. — М.: Художественная литература, 1983.

** Там же. 2.59–61, 3.91–93, 6.39–41.

Лукреций был не единственным эпикурейцем в Риме. Как уже упоминалось, он мог быть членом общины, расположившейся на берегах Неаполитанского залива. Одной из главных фигур в этом сообществе был эпикуреец Сирон, учеником которого числился поэт Вергилий. После смерти учителя поэт унаследовал его дом. В одной из ранних поэм Вергилия можно найти строки, очень близкие к тем, что мы только что видели у Лукреция:

> Счастливы те, кто вещей познать сумели основы,
> Те, кто всяческий страх и Рок, непреклонный к моленьям,
> Смело повергли к ногам*.

Еще одним римским поэтом, испытавшим на себе влияние эпикурейской философии, был Гораций. Это лучше всего видно в его «Сатирах». И на Вергилия, и на Горация повлиял Филодем — поэт и философ-эпикуреец, о котором мы еще поговорим подробнее. Помимо упомянутых литераторов, почитателями философии Эпикура были и некоторые политические деятели Древнего Рима, в частности Брут и Кассий, которые вошли в историю как участники убийства

---

* *Вергилий*. Георгики. 2.490–492 // Вергилий. Буколики. Георгики. Энеида. — М.: Художественная литература, 1979. С. 102. Перевод С. В. Шервинского.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru