



РУКОВОДСТВО  
ПО СТОИЦИЗМУ  
ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО  
ЧЕЛОВЕКА

С Ч А С Т Л И В А Я  
Ж И З Н Ь



М А С С И М О  
П И Л Ь Ю Ч Ч И

Массимо Пильюччи

**Счастливая жизнь. Руководство  
по стоицизму для современного  
человека. 53 кратких  
урока ныне живущим**

«Альпина Диджитал»

2020

## **Пильюччи М.**

Счастливая жизнь. Руководство по стоицизму для современного человека. 53 кратких урока ныне живущим / М. Пильюччи — «Альпина Диджитал», 2020

ISBN 978-5-00-139470-9

Одной из самых выдающихся школ античной философии по праву считается стоицизм – философская система, сложившаяся в III–II веках до н. э. в Греции, а позже усвоенная и Римом. Книга посвящена воззрениям Эпиктета, римского философа-раба, одного из самых ярких ее представителей. Автор, американский философ, биолог и публицист, использует немногочисленные, но прославленные работы этого мыслителя и пытается реконструировать его мирозерцание, опираясь на современный язык, современную стилистику и современные нарративы – делая некогда выдающуюся стоическую доктрину доступной и привлекательной для читателя XXI столетия. Представленная им конструкция, получившая название «Стоицизм 2.0», имеет к тому же и практическое назначение: она, по замыслу автора, может обучить человека сегодняшнего дня искусству не просто жить, но жить счастливо. Проверенная двумя тысячелетиями стоическая мудрость, как полагает автор, обладает исключительной ценностью в мире постмодерна.

ISBN 978-5-00-139470-9

© Пильюччи М., 2020

© Альпина Диджитал, 2020

# Содержание

Часть I	6
I.1	6
I.2	10
I.3	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Массимо Пильюччи

## Счастливая жизнь. Руководство по стоицизму для современного человека. 53 кратких урока ныне живущим

Переводчик *Андрей Ядыкин*

Редактор *Андрей Захаров, канд. филос. наук*

Издатель *П. Подкосов*

Руководитель проекта *А. Шувалова*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *И. Астапкина, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Адаптация оригинальной обложки *Д. Изотов*

Иллюстрация на обложке *Verisstudio/Shutterstock.com*

© Massimo Pigliucci, 2020

This edition published by arrangement with The Science Factory, Louisa Pritchard Associates and The Van Lear Agency LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

*Моей жене Дженифер, чья любовь и поддержка позволяют мне вести счастливую жизнь с легкостью*

# Часть I

## Ставка на философа-раба

### I.1

#### Эпиктет и я

Жизнь моя поменялась в одночасье – и к лучшему – осенью 2014 года<sup>1</sup>. По крайней мере, именно тогда началась важная, яркая и полезная метаморфоза, продолжающаяся во мне до сих пор. Толчок дало знакомство с философом, о котором раньше мне никогда не приходилось слышать, несмотря на то что имя его за восемнадцать веков стало нарицательным. Я говорю об Эпиктете. Вот его слова, с которых все и началось:

Я должен умереть. Если уже, я умираю, а если через некоторое время, сейчас я завтракаю, поскольку настал час завтрака, и вот тогда я умру<sup>2</sup>.

Этот фрагмент меня потряс. Кем, скажите на милость, был этот парень из I века, в двух предложениях показавший, что у него есть и восхитительное чувство юмора, и практичное отношение к жизни и смерти? Известно о нем не так уж и много, даже его настоящего имени мы не знаем. «Эпиктетос» (ἐπίκτετος) на древнегреческом означает просто «приобретенный», ибо был он рабом, рожденным около 55 года в Иераполе (ныне Памуккале на западе Турции). Купил же его Эпафродит, богатый вольноотпущенник и секретарь императора Нерона.

Через какое-то время после приезда в Рим Эпиктет начал изучать стоическую философию у самого почитаемого наставника тех дней Музония Руфа. Возможно, это помогло ему, когда с ним случилось событие, во многом определившее его дальнейшую жизнь: он навсегда сделался хромым. Ориген рассказал нам, как Эпиктет перенес это несчастье:

Вот вам Эпиктет, который, когда его хозяин выкручивал его ногу, улыбаясь спокойно говорил: «Сломаешь», и, когда тот сломал, он сказал: «Не говорил я, что сломаешь?»<sup>3</sup>

В конце концов Эпиктет обрел свободу и начал сам преподавать философию в Риме. Поначалу дело шло не очень хорошо. Ссылаясь на случай, произошедший с ним во время мудрствований на улицах имперской столицы, он предостерегал одного из своих учеников:

И вот здесь опасность, как бы он сначала не сказал: «А какое тебе дело, милейший? Кто ты мне?», а затем, если и дальше не оставишь его в покое, не надавал тебе тумаков. Когда-то и сам я ревностно занимался этим делом, пока не попал в такое положение<sup>4</sup>.

Нам известно, что раздражал Эпиктет не только уличных прохожих. Подобно многим стоикам до и после него, он имел опасную привычку говорить правду властям предержавшим, за что император Домициан в 93 году изгнал его из города. Эпиктет, не пав духом, перебрался в Никополь, находящийся в северо-западной Греции, и основал там собственную школу. Она

---

<sup>1</sup> Тогда я только что зарегистрировался для участия в «Стоической неделе» – ежегодном мероприятии, посвященном знакомству с философией Стои и ее применением на практике. Оно было организовано в рамках проекта [modernstoicism.com](http://modernstoicism.com). Подробнее об этой истории рассказывается в моей книге «Как быть стоиком» (М.: Альпина нон-фикшн, 2021).

<sup>2</sup> Цит. по: Эпиктет. Беседы. – М.: Ладомир, 1997. С. 42.

<sup>3</sup> Цит. по: Эпиктет. Беседы. – М.: Ладомир, 1997. С. 270.

<sup>4</sup> Цит. по: Эпиктет. Беседы. – М.: Ладомир, 1997. С. 115.

стала самой известной философской школой Средиземноморья. Позже ее посетил император Адриан, пожелавший лично выразить уважение прославленному учителю.

Подобно Сократу, примеру которого он следовал, Эпиктет ничего не писал, сосредоточившись вместо этого на обучении своих многочисленных учеников и беседах с ними. К счастью, одним из них был Арриан из Никомедии, ставший позже чиновником, воинским начальником, историком и самобытным философом. Именно в его изложении дошли до нас две подборки поучений Эпиктета, собранные в четыре книги «Бесед» (половина трактата, увы, позже была потеряна), и короткий сборник наставлений, известный как «Энхиридион» («Краткое руководство»).

Жизнь Эпиктет вел простую, в браке не состоял, а собственности почти не имел. Уже в зрелых годах он усыновил ребенка своего друга, которому иначе грозила смерть, и воспитал его с помощью некой женщины. Умер Эпиктет в 135 году в возрасте примерно восьмидесяти лет, что по тем временам – да и для любой иной эпохи – было случаем выдающимся<sup>5</sup>.

Возвращаясь к моему собственному открытию Эпиктета, скажу, что я был ошеломлен. Почему мне не пришлось сталкиваться с его идеями раньше? И почему даже имени его не довелось услышать? Ведь я довольно хорошо был знаком с трудами других именитых стоиков, особенно Сенеки и Марка Аврелия, но вот Эпиктет мне не попадался даже в годы философских штудий в аспирантуре. Для современных философов-профессионалов, занятых, как это часто бывает, кропотливой сортировкой всякой ерунды, которую мудрец из Иераполя презирал<sup>6</sup>, его звезда, вероятно, давно закатилась. И тем не менее влияние его не ослабевало на протяжении веков и продолжает расти сегодня.

Поучения Эпиктета, и в особенности его «Энхиридион», произвели впечатление не только на последнего римского стоика, императора Марка Аврелия. «Энхиридион» переводился и исправлялся на потребу дня христианами в Средние века, а в монастырях его применяли в духовных упражнениях. Первое издание на латыни увидело свет в 1479 году благодаря Анджело Полициано, посвятившего свой перевод одному из флорентийских Медичи. Пиком популярности книги, как и следовало ожидать, стали 1550–1750 годы – период от Возрождения до Просвещения. Первый перевод на английский – с французского – был сделан Джеймсом Стэнфордом в 1567 году. Миссионер-иезуит Магтео Риччи перевел книгу на китайский в начале XVII века. Джон Гарвард завещал принадлежавшую ему копию основанному им в 1638 году колледжу, а Адам Смит, Бенджамин Франклин и Томас Джефферсон имели по экземпляру этого сочинения в личных библиотеках.

За много веков «Энхиридион» Эпиктета иногда всплывал и в весьма необычных обстоятельствах. Так, Шекспир вкладывает в уста Гамлета следующие слова: «...сами по себе вещи

---

<sup>5</sup> Есть забавная и поучительная история о том, что произошло после смерти Эпиктета. Но прежде чем ее изложить, я должен привести отрывок из «Бесед» (кн. I, 29.21), в котором Эпиктет объясняет своим студентам, как он отреагировал, когда вор украл у него светильник: «Поэтому у меня и пропал светильник, что в бодрствовании вор был сильнее меня. Но он вот так дорого заплатил за светильник: за светильник он стал вором, за светильник стал бесчестным, за светильник стал звероподобным. Это, по моему мнению, было для него целесообразно. В этом контексте интересно прочитать, что Лукиан из Самосаты (125–180 гг. н. э.) написал в своем сатирическом письме «Неучу, который покупал много книг»: «Впрочем, для чего я рассказываю тебе про Орфея или про Неанфа, когда и в наше время был – да, я думаю, и сейчас еще здравствует – человек, который купил светильник стоика Эпиктета – простой глиняный светильник – за три тысячи драхм? Ибо и он, полагаю, надеялся, что, если будет по ночам читать при этом светильнике, тотчас же, конечно, и мудрость Эпиктета предстанет ему во сне, и подобен он делается этому старцу. (Цит. по: Лукиан Самосатский. Сочинения. В 2 т. – СПб.: Алетейя, 2001. Т. 2. С. 351.) Должен признаться, что несколько лет назад я купил римский керамический светильник II в. н. э. за \$750. У меня нет причин полагать, что это был светильник Эпиктета. Впрочем, я не думаю, что эта вещь сделала меня хоть на йоту мудрее.

<sup>6</sup> «У меня есть та способность, которая должна быть у способного признавать тех, кто правильно обращается с силлогизмами. А когда дело касается жизни, что я делаю? То говорю, что добродетельный, то – порочный. В чем причина этого? В противоположном тому, что при силлогизмах: в невежестве и неопытности» («Беседы». Кн. II, 3.4–5). В этом может заключаться причина того, почему профессора моральной философии, как это ни печально, не более этичны, чем обычные ученые. См.: Eric Schwitzgebel and Joshua Rust, "The Moral Behavior of Ethics Professors: Relationships Among Self-Reported Behavior, Expressed Normative Attitude, and Directly Observed Behavior," *Philosophical Psychology* 27, no. 3, 2014, 293–327.

не бывают хорошими и дурными, а только в нашей оценке» («Гамлет», акт II, сцена 2), а это не что иное, как легкий парафраз фрагмента 5-й главы «Энхиридиона». Эпиктет также упоминается Франсуа Рабле в «Гаргантюа и Пантагрюэле», Лоренсом Стерном в «Жизни и мнениях Тристрама Шенди, джентльмена», Джеймсом Джойсом в «Портрете художника в юности». Его часто перефразировал Джон Мильтон.

Если говорить о временах не столь далеких, можно упомянуть о том, что Дэвид Мэмет и Уильям Мэйси, назвавшие свой новаторский метод режиссуры «практической эстетикой», упомянули Эпиктета в числе вдохновивших их источников. То же самое сделал и Альберт Эллис, основатель рациональной эмотивно-поведенческой терапии – новейшего психотерапевтического метода, показывающего сегодня наилучшую результативность.

В изданном в 1998 году романе Тома Вулфа «Мужчина в полный рост» есть герой, чья жизнь в тюрьме налаживается благодаря чтению «Энхиридиона». Джеймс Стокдейл, боевой летчик, воевавший во Вьетнаме, попавший в плен, позже получивший Медаль Почета, а в 1992 году выдвигавшийся на пост вице-президента Соединенных Штатов, в своих воспоминаниях рассказывает, что Эпиктет спасал ему жизнь в годы, проведенные в печально известной тюрьме «Ханойский Хилтон», где его пытали и держали в одиночной камере.

В начале XX века американский теолог Рейнхольд Нибур написал стихотворную «Молитву о душевном покое», которая получила широкую известность и активно используется в организациях, подобных «Анонимным алкоголикам». Вот ее слова:

Боже, даруй мне душевный покой  
Принять то, что я не в силах изменить,  
Мужество изменить то, что могу,  
И мудрость отличить одно от другого.

Ту же идею мы находим у Соломона ибн Габироля, еврейского философа XI века, а также у Шантидевы, буддийского мудреца VIII века. Но все же самый ранний вариант этой молитвы встречается на первых страницах «Энхиридиона» – и скоро мы убедимся в этом.

Арриан, ученик Эпиктета, которому, как уже говорилось, мы обязаны текстами «Краткого руководства» и «Бесед», писал своему другу Луцию Геллию:

...он [Эпиктет], ведя их [беседы], явно стремился только к тому, чтобы направить мысли слушателей к самому лучшему... Когда он сам вел беседы, слушатель неизбежно приходил к тому, к чему он и хотел привести его<sup>7</sup>.

Поскольку Арриан сохранил для нас поучения Эпиктета, мир стал лучше. Бесчисленное множество людей извлекли пользу из озарений философа о том, как устроен космос и как вести себя с другими людьми. А если посмотреть шире, то живучесть стоицизма на протяжении тысячелетий свидетельствует о прагматизме доктрин, лежащих в его основе, а также о ценности стоической философии в качестве инструкции эвдемонической жизни – той жизни, которая стоит того, чтобы жить.

Я уверен, что Арриан постарался сохранить слова Эпиктета отчасти из уважения или даже любви, которые питал к своему наставнику. Спустя почти два тысячелетия то же уважение и та же (невысказанная) любовь подвигли меня разработать собственное «Руководство по стоицизму для современного человека» – согласовать поучения «Энхиридиона», а вместе с ним и всю философскую систему стоицизма, с запросами современности. Вдохновляет же меня надежда на то, что еще большее число людей сможет воспользоваться могуществом этой философии, меняя свою жизнь к лучшему.

---

<sup>7</sup> Цит. по: Эпиктет. Беседы. – М.: Ладомир, 1997. С. 39.

Разумеется, некоторые будут возражать против моей новаторской интерпретации; собственно, среди самих древних стоиков тоже не было согласия в том, к каким практическим последствиям должна вести их философская система. И конечно же, даже предлагаемая мной версия когда-нибудь устареет и потребует обновления, учитывающего прогресс познания. Впрочем, стоики и сами предсказывали такое развитие событий и приветствовали его.

Кое-что, однако, с античных времен не сильно изменилось: я говорю о самой человеческой природе. И как раз поэтому слова, написанные для людей, живших почти 2000 лет назад, их современниками, по-прежнему находят глубокий отклик у нас, живущих сейчас. У греков или римлян не было смартфонов и социальных медиа, самолетов и атомного оружия. Но они любили, надеялись, боялись и умирали точно так же, как мы сегодня. И пока жизнь человеческая, независимо от эпохи, будет оставаться в основах своих одной и той же, стоицизм пригодится людям в качестве одного из самых мощных средств, позволяющих выносить неизбежные жизненные невзгоды и наслаждаться жизненными дарами, – если, конечно, мы сумеем оставаться скромными и мудрыми.

## I.2

### Как пользоваться этой книгой

Это «Руководство» представляет собой то, что называют латинским словом *vademecum* – а именно подручное справочное пособие. Иначе говоря, его можно отнести к давней традиции издания небольших по размеру «карманных» книг, которые люди могли носить с собой (буквальный перевод с латинского: *vade* – иди, *tecum* – со мной). Название «Руководство» я выбрал потому, что наша жизнь есть многотрудный путь, причем большая ее часть проходит отнюдь не в тиши библиотеки или покое гостиной.

Первый раздел книги, который вы сейчас читаете, задуман как введение в стоицизм вообще и в учение Эпиктета в частности. К этому разделу можно будет возвращаться, когда потребуется – чтобы освежить в памяти основные постулаты этой философии.

Самым важным разделом является центральный – он, собственно, и есть руководство как таковое. Его можно читать, вообще не имея представления о стоицизме, Эпиктете, да и философии в целом. Раздел состоит из 53 параграфов, каждому из которых соответствует глава «Энхиридиона». В некоторых случаях содержание моей версии не слишком отличается от того, что написал Эпиктет, и тогда вам придется читать его слова, просто переложенные на современный язык и обрамленные более привычными примерами.

Но среди них есть 27 параграфов – почти половина центрального раздела, – относительно которых мое видение более или менее отличается от трактовок, предложенных Эпиктетом. Для меня эта часть текста представляется ключевой: в ней я шаг за шагом реализую свое намерение осовременить стоицизм в контексте XXI века и будущих времен. Именно это начинание я амбициозно называю Стоицизмом 2.0. Темы, поднимаемые в отличающихся от оригинала параграфах, остались теми же, что и у Эпиктета, однако подхожу я к ним по-иному.

Насколько по-иному? Это я покажу в третьем, и заключительном, разделе «Руководства по стоицизму для современного человека». Эту часть книги предлагаю считать компактным изложением того, чем современный стоицизм – по крайней мере, в моей версии – отличается от «оригинала». При этом, разумеется, стоит иметь в виду, что стоическая мудрость менялась и обновлялась на протяжении веков и тысячелетий.

## I.3 Учение стоиков. Основы

История стоицизма начинается примерно в конце IV века до н. э., когда финикийский купец Зенон, уроженец города Китий, потеряв в кораблекрушении все, что имел, прибыл в Афины. О том, что случилось после, рассказывает Диоген Лаэртский:

Он плыл из Финикии в Пирей с грузом пурпура и потерпел кораблекрушение. Добравшись до Афин – а было ему уже тридцать лет, – он пришел в книжную лавку и, читая там II книгу Ксенофоновых «Воспоминаний о Сократе», пришел в такой восторг, что спросил, где можно найти подобных людей? В это самое время мимо лавки проходил Кратет; продавец показал на него и сказал: «Вот за ним и ступай!» С тех пор он и стал учеником Кратета<sup>8</sup>.

«Воспоминания о Сократе», написанные Ксенофонтом, – книга о жизни Сократа, а Кратет Фиванский – известный философ-киник. Слово «киник» тогда не имело того значения, каким оно обладает сегодня<sup>9</sup> (как и слово «стоик», между прочим), и, скорее, отсылало к философскому учению, озабоченному тем, как жить, пользуясь лишь самым необходимым, и при этом воспитывать в себе добродетель – совершенствовать нравственный облик. Зенон обучался у Кратета и нескольких других философов, пока примерно в 300 году до н. э. не принял решение самому стать учителем. Подбирая место для занятий, он остановил свой выбор на открытом и очерченном колоннадой пространстве, находившемся в непосредственной близости от главной рыночной площади Афин – Агоры. Это место было известно как «пестрая стоя» (расписной портик). Отсюда и пошло название «стоицизм», сохранившееся за философской школой Зенона до сих пор.

---

<sup>8</sup> Цит. по: Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. – М.: Мысль, 1986. С. 248.

<sup>9</sup> В английском языке слова «киник» и «циник» имеют одинаковое написание: cynic. «Название школы происходит от прозвища Диогена [Синопского] – κύων "пес", по другому объяснению – от афинского гимназия "Киносарг" (Κυνόσαργες), где занимался с учениками Антисфен [Афинский]». Античная философия: Энциклопедический словарь. – М.: Прогресс-Традиция, 2008. С. 412. – *Прим. пер.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.