

Философия безмятежности

*Тетрафармакос
Эпикура*

Джон Селларс

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Джон Селларс

**Философия безмятежности.
Тетрафармакос Эпикура**

«Альпина Диджитал»

2021

Селларс Д.

Философия безмятежности. Тетрафармакос Эпикура /
Д. Селларс — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-00-139700-7

История не была добра к древнегреческому философу Эпикуру: мало кого из мыслителей так превратно понимали потомки. Уже много веков эпикурейцами называют обжор, гедонистов, любителей пожить в свое удовольствие – и все из-за того, что высшим благом в жизни философ считал наслаждение. Но в чем на самом деле состояло наслаждение для Эпикура, призывавшего довольствоваться малым и показывавшего своим ученикам путь к духовной безмятежности? Книга английского философа Джона Селларса правдиво и просто рассказывает о тетрафармакосе – эпикурейском учении, исцеляющем от тревог и страхов и основанном на атомистической теории. «Один из способов научиться ценить удовольствия – не злоупотреблять ими, даже когда выдается такая возможность. Получается, что в жизни не повредит определенная доля аскетизма. Это не означает, что мы должны всегда отказывать себе в удовольствиях. Напротив, мы будем умерять свое потребление, чтобы по достоинству оценить излишества, когда они есть. Проблема не в самих удовольствиях, а в том, что они воспринимаются как должное». «Понимание того, что лучшие радости в жизни доступны нам совершенно даром благодаря друзьям, только подкрепляет нашу самостоятельность и свободу. Говоря об удовольствиях, которые приносит дружба, Эпикур даже отказался от своей сдержанной манеры речи и в момент особого подъема написал: "Дружба обходит с пляской вселенную, объявляя нам всем, чтобы мы пробуждались к прославлению счастливой жизни". Из всех вещей, что составляют счастливую жизнь, он считал дружбу самой важной». «Главная идея этого учения заключается в том, что многие наши страхи и заботы произрастают из неполных или ложных представлений о том, как устроен мир. Изучая природу, понимаешь, что все происходящее во вселенной является результатом обычных физических процессов. Нет ни трагедий, ни несчастий, ни наказаний; есть только

движение бесстрастной материи, которая сама по себе не представляет ничего страшного». Для кого Для тех, кто хочет узнать побольше о древнегреческой философии, о том, как жили люди в эпоху эллинизма, для тех, кто учится справляться с ежедневным стрессом и эмоциональной нестабильностью и хочет понять практическую пользу научного взгляда на мир.

ISBN 978-5-00-139700-7

© Селларс Д., 2021

© Альпина Диджитал, 2021

Содержание

Пролог	8
1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Джон Селларс

Философия безмятежности.

Тетрафармакос Эпикура

Переводчик *Татьяна Лисицына*

Научный редактор *Станислав Наранович*

Редактор *Николай Родосский*

Издатель *П. Подкосов*

Руководитель проекта *А. Шувалова*

Ассистент редакции *М. Короченская*

Корректоры *Е. Барановская, Е. Сметанникова*

Компьютерная верстка *А. Ларионов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

© John Sellars, 2021

First published as THE FOURFOLD REMEDY in 2021 by Allen Lane, an imprint of Penguin Press. Penguin Press is part of the Penguin Random House group of companies.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2022

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.

* * *

Джон Селларс

Философия
безмятежности
*Тетрафармакос
Эпикура*

Перевод с английского



АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

МОСКВА, 2022

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 видении 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 несовместимы¹. В наше время Альберт Эллис, основатель рационально-эмоциональной поведенческой

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

терапии, причислял Эпикура вместе со стоиками Эпиктетом и Марком Аврелием к античным предшественникам современной когнитивной психотерапии².

И сегодня эпикуреизм может многому нас научить. В эти беспокойные 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.

² 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.

1

Философия как терапия

«Пусты слова того философа, которыми не врачуетсЯ никакое страдание человека»³.

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 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 позже⁴.

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 философа⁵. Из-за этого эпикуреизм больше походит на религиозное движение, 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

³ 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.

⁴ Подробности о жизни Эпикура сообщает Диоген Лаэртский (X.1–29). Русский перевод М. Л. Гаспарова см.: *Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов*. – М.: Мысль, 1986.

⁵ 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).

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:

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.