

Патрик Кинг

# Десять минут философии

От буддизма к стоицизму, Конфуцию  
и Аристотелю — квинтэссенция мудрости  
от величайших мыслителей в истории



**Патрик Кинг**  
**Десять минут философии.**  
**От буддизма к стоицизму,**  
**Конфуцию и Аристотелю**  
**– квинтэссенция**  
**мудрости от величайших**  
**мыслителей в истории**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69345802](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69345802)*

*Десять минут философии. От буддизма к стоицизму, Конфуцию и Аристотелю – квинтэссенция мудрости от величайших мыслителей в истории: Библос; Москва; 2024  
ISBN 978-5-6049561-4-4*

### **Аннотация**

Классические идеи и античные концепции в разрезе современности. Неакадемический подход к счастью и лучшей жизни.

Философия необязательно должна быть скучной и неконкретной. Сумев пробиться сквозь дебри сложной терминологии и расплывчатой аргументации, мы обречем

настоящее сокровище знания и просветления. Не волнуйтесь – перед вами не учебник!

Потерялись на жизненном пути? Ищете чего-то большего? Обратитесь к тысячелетней мудрости!

«Десять минут философии» – ваше введение в философию, а точнее, краткий экскурс в область мировоззренческих взглядов философов шести самых влиятельных в истории философских школ. Да, вас ждут трудности, но еще и реальные, практичные советы о том, как сделать лучше собственную жизнь. Философия не всегда требует туманных мыслительных упражнений. Эта книга и откроет вам нечто новое, и принесет конкретную пользу. Здесь вы не найдете псевдомагических изысков. Мы перейдем прямо к делу, и вы сразу сможете применить полученные знания на практике. Патрик Кинг – пользующийся мировой известностью автор бестселлеров и предприниматель. Фундамент его трудов сложен из прочных блоков – это результаты исследований, опыт работы в академических кругах, коучинг – и, конечно же, реальная жизнь.

Познакомьтесь с различными философскими течениями; получите новые знания; отыщите путь к тому, чего желаете.

- Аристотель: древнегреческая идея эвдемонии.
- Буддизм: как избавиться от несчастий, страстей и желаний.
- Зачем нам Декарт, его демоны и сны.
- Как жить в соответствии с Дао и достичь У-вэй.
- Марк Аврелий: как обращать препятствия в свою пользу.
- Огромное культурное влияние конфуцианства и что с этим делать.

Читается легко, усваивается быстро. Создайте собственную карту жизненного пути.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Глава 1	7
Проблема вагонетки	12
Философия есть мышление	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Патрик Кинг**

**Десять минут философии.**

**От буддизма к стоицизму,**

**Конфуцию и Аристотелю**

**– квинтэссенция**

**мудрости от величайших**

**мыслителей в истории**

**Patrick King**

**10-MINUTE PHILOSOPHY:**

**From Buddhism to Stoicism, Confucius and Aristotle – Bite-Sized Wisdom From Some of History's Greatest Thinkers**

© 2019 by Patrick King

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2023.

© Ольга Поборцева, перевод.

© ООО «Библос», 2024

# Глава 1

## Какова ваша философия?

Слово Философия принадлежит к числу терминов, которые работают как тест Роршаха.

Тест Роршаха также известен как «пятна Роршаха». Некоторые психологи показывают пациентам расплывчатые картинки, отдаленно напоминающие чернильные кляксы на бумаге, и задают вопрос «На что это похоже?» Пациент рассказывает о своих ассоциациях и представлениях. Суть теста следующая: пациент видит в расплывчатом изображении все, что хочет видеть, и это говорит о типе его личности, его видении мира, эмоциональном состоянии и многом другом.

Два человека, смотря на одно и то же смазанное чернильное пятно, могут увидеть два совершенно разных образа, которые при этом не имеют ничего общего с картинкой как таковой.

С философией – то же самое.

Я говорю об этом потому, что далеко не все относятся к философии позитивно или просто с интересом. Если вы считаете «философствование» бесполезной тратой времени, тогда, конечно, так и будет. Вы услышите множество пустых банальностей и спросите себя, зачем это все нужно. Подобный скептический подход весьма распространен и порой да-

же объясним. Ну разве можно решить проблемы, просто *размышляя* и *разглагольствуя*? И правда: если я голоден или прямо сейчас нуждаюсь в убежище, трудно понять, какую такую ценность для моей жизни имеет философия.

Какую *ощутимую* пользу принесет знание своей жизненной цели?

*Ощутимую*? То есть чтобы потрогать руками? Никакой. Но философия для этого и не предназначена. Если вы ищете область знаний, которая вас немедленно обогатит, советую взять учебник по дизайну или финансам. А философия во все времена обогащала ваше мышление, способствуя достижению счастья и самореализации. Все это не поддается измерению практическими методами, однако, возможно, именно в этом и состоит величайшая цель жизни любого человека.

Должен признаться, что и сам я когда-то думал так же. Если взглянуть на социальную иерархию, особенно в жестокие времена античности, то, конечно, философ котировался намного ниже, чем охотник, плотник или рыбак, – по крайней мере, с чисто утилитарной точки зрения. Действительно, какую роль играл философ в социуме, помимо учительствования?

Давайте, однако, зададимся вопросом: как наши предки научились считать, определять примерный размер Земли, строить звездные карты? Когда еда и убежище представляли быть насущной потребностью, люди имели возможность просто посидеть и подумать о разных вещах, и как раз это

свободное время и способствовало эволюции человека. Философы были хранителями знаний, аналитиками, исследователями, первооткрывателями и учеными. Разумеется, не случаен тот факт, что, оглядываясь на жизнь величайших философов истории, мы видим: они были деятелями науки, учителями и математиками.

Человеческая потребность в понимании (скажем даже, в контроле) своего окружения ненасытна, и только естественно, что она выходит за пределы практических нужд, таких как ведение сельского хозяйства и разнообразные расчеты, и затрагивает такие понятия, как цель, этика, мораль, смысл, знание и жизнь в целом. Если исходить из пирамиды потребностей Маслоу, то люди неизбежно, после удовлетворения базовых потребностей, фокусируют свое внимание на познании, поисках смысла, исследованиях и самореализации (самоактуализации).

Слово «философия» происходит от греческой фразы, означающей «любовь к мудрости». А кто откажется от того, чтобы стать мудрым? Философия начиналась с проявления активного любопытства в отношении таинственного мира вокруг и поиска ответов единственно доступным путем.

Древние философы не обладали богатейшим инструментарием современной науки и техники, чтобы найти ответы. Поэтому им пришлось начинать с самого начала, задействуя мышление, рассуждение и критический анализ с целью обрести знания и истину. Как определить, в чем разница меж-

ду мужчиной и женщиной и почему по утрам встает солнце? Единственная опорная точка для начала – это думать, рассуждать, наблюдать и подвергать сомнению все то, что считается известным. Возможно, именно поэтому порой кажется, что философия избыточна, избылиует повторами, вечно задаваясь вопросом: «Откуда вы знаете то, что вы думаете, что знаете?» Но это все, что она может, и вы получите полное представление о подобном подходе, когда мы на страницах этой книги познакомимся с Рене Декартом.

Философы прежних времен задавали массу вопросов, на которые мы и поныне не можем однозначно ответить или привести конкретные доказательства в пользу того или иного ответа, даже опираясь на успехи продвинутых технологий. А ведь тех все это не останавливало.

*Что есть жизнь? Что такое правильно и неправильно? Каково наше предназначение? Как нужно жить? Что реально, а что нет?*

Философия ищет ответы на подобные вопросы. В общем, разные философские школы отвечают на них и подходят к ним очень по-разному. Теперь, два тысячелетия спустя, мы ничуть не ближе к объективным ответам, однако за это время были разработаны самые разные концепции, и каждая из них способна привести вас к счастью и самореализации, что, собственно, и является истинной пользой от изучения философии.

В конечном счете такова цель нашей книги: исследовать

ряд концепций самореализации и найти ту, которая отвечает вашему персональному видению. Возможно, вы обнаружите, что вам отзывается лишь одна. В таком случае смело отбрасывайте все, что вам не понравится. Возможно, каждая из них откликнется вам по-своему. Тогда пойдите по пути героя романа Мэри Шелли «Франкенштейн, или современный Прометей» и составьте из отдельных фрагментов свою личную версию поиска счастья.

Но, как вы увидите на примере следующего мысленного эксперимента, не так просто проложить своему кораблю прямой и однозначный курс прямо к цели.

# Проблема вагонетки

Один из самых знаменитых философских вопросов ставится в морально-этическом мысленном эксперименте под названием «Проблема вагонетки». В общем, суть этой проблемы – определить для себя и других, что аморально, а что нет. Возможно, при этом вы обнаружите, что ваше представление о морали вступает в непосредственное противоречие с представлениями других людей.

Первоначально данный мысленный эксперимент предложила Филиппа Фут в 1967 году, а позднее его адаптировала Джудит Томсон. Природа любой дилеммы такова, что она порождает разнообразные ответы, которые требуют осмысления. Это плодороднейшая почва для разногласий и анализа различных интерпретаций. И каждый ответ опирается на разные субъективные наборы ценностей и жизненный опыт.

Представьте, что вы стоите рядом с рельсами и видите, как сорвавшаяся вагонетка несется, рискуя сбить пятерых рабочих, которые отвернулись и не слышат криков. Даже если они чудом увидят, что их поджидает гибель, все равно беды не миновать.

Вы – обычный прохожий, который, к счастью, обладает некими познаниями о том, как функционируют вагонетки. Вы видите вблизи рычаг, соединенный с рельсами, и понимаете: если его потянуть, вагонетка перейдет на запасной путь,

и пятеро рабочих будут спасены.

Однако – и в этом и состоит дилемма – если вы переведете стрелку и вагонетка уйдет на другой путь, то все равно погибнет один человек, который оказался там на рельсах случайно, не ведая об опасности. В других описаниях этого мысленного эксперимента предполагается, что пятеро человек на одном пути и один человек на другом привязаны к рельсам, что не меняет его сути – решение данной проблемы это нравственный выбор. Вы потянете за рычаг, чтобы спасти пятерых за счет одного? Сделаете ли что-то вообще? Сможете ли думать практично и убедить себя, что так вы спасаете пять жизней? И как тот или другой вариант мышления повлияет на ваше чувство вины?

Что будет, если вы не пошевелите и пальцем – будете ли вы морально виновны в бездействии? Что, если вы не желаете нести ответственность за принятие решения? Что, если вы убежденный фаталист и верите, что решение не в вашей власти? Что, если вы решите, что в великой схеме мироздания одна жизнь не менее ценна, чем пять – так к чему беспокоиться?

Здесь нет неверных ответов.

В данном эксперименте вагонетка представляет собой образ, побуждающий нас осмыслить обстоятельства и то, определяется ли правота или неправота исключительно конечным исходом или же намерением. Согласно многочисленным исследованиям и опросам, большинство людей готовы

потянуть за рычаг и убить одного человека, спасая пятерых. Похоже, в глубине души мы все инстинктивно предпочитаем утилитарный подход и делаем то, что кажется лучшим для большего числа людей.

Но значит ли это, что мы готовы пожертвовать собой, чтобы спасти тонущую лодку с детьми? Что, если эти пятеро рабочих – убийцы, приговоренные к смерти, а тот единственный – новая Мать Тереза или просто ваш близкий друг? Что, если все пятеро – пожилые люди, неизлечимо больные раком? Вариации возможного выбора и того, что они говорят о нас самих, бесконечны. Когда вы находитесь в поисках мудрости и знания, не существует верных и неверных ответов, даже такого: «Я бы сделал так, чтобы погибли все шестеро». Он тоже не является неверным и представляет собой вполне допустимую точку зрения.

Все мы обладаем врожденным стремлением к добру для себя и других... но так ли это на деле?

Если это начинает вас смущать – добро пожаловать во введение в философское мышление! «Проблема вагонетки» – всего лишь пример того, какую информацию и знания можно получить, просто размышляя и рассуждая. Нет, это далеко не бесцельное времяпрепровождение, поскольку сделанные выводы влияют на закон, политику и принятие решений как на сознательном, так и на подсознательном уровне. И вам придется выяснить, что значит быть высокоморальным и этичным человеком. Далее мы увидим, что нельзя найти

простой ответ, оторванный от реальности.

Философское мышление само по себе, возможно, и не приносит материальных выгод, однако процесс его обретения – безусловно.

# Философия есть мышление

Так какой же подход следует избрать, чтобы иметь хоть малую надежду решить «проблему вагонетки»? Если вы начинающий философ, вам понадобится совсем немного: всего лишь аналитическое чутье, логика, дисциплина и общее понимание причинно-следственных связей. Итак, вы сумели вычленивать из ткани реальности некую мысленную нить. Что из этого следует? Почему она вообще существует? Куда ведет? Если в тупик, тогда потребуются умение отследить концы и тщательно изучить иные перспективы.

Философия требует от человека навыков критического мышления и анализа в чистом виде. К сожалению, истинный смысл многого из того, что мы можем назвать словами, так сказать, навязшими у нас в зубах, скрыт от нас. Так устроен наш мозг, и требуется немало сознательных мыслительных усилий, чтобы отыскать этот смысл.

Философия суть поток мышления. Она учит нас анализировать аргументы, логические конструкты и критически мыслить. Она учит нас отслеживать когнитивные отклонения и логические просчеты, а еще измерять наши умения первооткрывателей – ибо никогда не достаточно одного ответа. Всегда копайте в глубину; всегда есть уровень ниже, и он достоин исследования. Ваш взгляд всегда ограничен и искажен; как же мы можем отказаться от своей персональной

перспективы? Что, утомительно? Нет, ради поиска истины все средства хороши. Бросьте вызов своей перспективе – и поймете, что ценят другие люди.

К примеру... да вот вам наша «проблема вагонетки». Суть в ее решении, не имеющего материального ответа. А с помощью философии вы обретете навыки решения проблем, научитесь навыкам структурирования и классифицирования информации множествами способов – и все они практически полезны для данной конкретной задачи. Вы научитесь определять опорные точки, говорящие сами за себя, и видеть те, что пытаются вас обмануть.

Вероятно, величайшее (и самое адаптивное) умение, которому научит вас философия, – это способность действовать и даже процветать в областях неоднозначного. В мире реальности человек часто этому противостоит, желая определенности, в особенности когда нам бросают вызов тяжкие проблемы и вопросы. Но знайте: философия не дает однозначных ответов – только множество одинаково справедливых перспектив. Куда это вас приведет?

О да, порой возникает потребность сформировать некий набор техник вопрошания и глубинного понимания... И тут к человеку приходят блуждающие, неосознанные мысли, которые вроде бы и не выводят путешественника на прямую дорогу... и все же в нашем реальном мире помогают углубиться в источник мудрости и познания. И тут, непонятно откуда, является на свет определенная открытость ума – и

каждый камешек на этой дороге вымощен знакомствами с новым мировоззрением. Это знание не прирожденное, его приходится извлекать из собственного практического опыта.

Итак, если вы все еще скептически относитесь к сокровищнице знаний, которую открывает эта книга, или если что-то читали раньше и вам не понравилось, то поверьте мне – есть очень ощутимые выгоды от изучения философии. Нет... вы все еще ждете волшебного заклинания фокусников «ахалай-махалай», если проголодались или попали под дождь, и никто не раскрывает над вами чудодейственный шатер? Жизнь – такая штука, как правило, не дающая конкретных и однозначных ответов. А следовательно, абстрактное мышление очень даже материально вам поможет.

И все же... и все же, друзья мои, ваши материальные желания бледнеют по сравнению с великой ценностью поиска собственного пути в философии; вашего личного пути к самореализации и счастью. И он, ваш личный путь, уходит корнями в искания великих мыслителей истории.

Ваша жизненная философия – какова она?

Именно она, философия, закладывает основы самых прочных, а кто-то сказал бы – самых рыночных и привлекательных для кадровиков навыков. Но, в общем, мало кто указывает в элитных резюме степень по философии.

И все же она, философия, снабжает вас важнейшим рыцарским доспехом личности – чистотой взглядов, ценностей и перспектив. И только понимая все эти зыбкие моменты, вы

придете к первой опорной точке создания наилучшей жизни для себя.

Итак, вы решили для себя проблему вагонетки? Потянули ли вы за рычаг? Какие мысли проскользнули в вашей голове, пока вы принимали решение?

Именно они, ваши мысли, и есть вы – здесь и сейчас, к счастью или к несчастью. Именно на этом морально-этическом перекрестке вы стоите. Казалось бы, так просто – потянуть за рычаг или нет. Но это решение очень многое говорит о вашем видении мира и вашем месте в нем. А ваши поступки порождены системой ценностей и моралью, которые обязывают человека к пониманию – сугубо личностному пониманию порядка вещей.

Философия наделяет человека осознанностью – одним из редчайших качеств в нашем мире. Вы начинаете понимать, что взывает к вам, а что вам совершенно неинтересно. Из корней самоосознания произрастает жизнь, к которой вы стремитесь. Просто представьте, что перед вами врач, который прописывает курс антибиотиков, – но не разобравшись в причинах вашей болезни, а просто потому, что «такие симптомы». Именно так мы ведем себя в мире, если не осознаем себя.

Теперь прошу понять, что именно я называю «жизненной философией» – кодексом поведения и образом мышления, которые помогут вам в поиске личного счастья. Это будут правила, которые вы сами себе установите, чтобы каждый

день, на повседневной основе, воплощать в жизнь личные ценности. Хотите простейший пример? Ну вот, перед вами человек, который днем и ночью зарабатывает деньги, жертвуя личными отношениями. Совершенно ясно, что его философия суть богатство, и его личное счастье опирается только на этот принцип, даже если сам он как личность не понимает и не принимает его. А если бы наш герой осознал, что происходит, то настроил бы персональный компас на личный полюс самореализации и избежал всего, что создает к тому препятствия. Вот и все, что каждому из нас стоит искать на жизненном пути.

Жизненная философия есть у каждого, хотя большинство из нас этого не понимают – и почти никто не способен ее сколько-нибудь внятно сформулировать. Попробуйте спросить – и, скорее всего, в словах ответа вы услышите отражение собственных представлений, будто попугай из клетки уродливо их спародировал. А все потому, что мы, как правило, не знаем, кто мы есть и чего хотим от жизни. Мы бредем по жизненному пути вслепую или просто плывем по течению – по пути наименьшего сопротивления, наименьшей боли.

Жизненная философия помогает избежать и боли, и сопротивления, проясняя, что важно, а что нет. Именно в этом и состоит ее величайшее благо. И, стало быть, книга, которая сейчас перед вами, призвана представить квинтэссенцию жизненной философии мудрейших мыслителей мира – и ваше право ее принять или отвергнуть. Что думал Аристо-

тель о счастье и самореализации? А Марк Аврелий или Конфуций? Возможно, вам ближе философские взгляды стоиков или принципы Дао? Какие высказывания проливают свет на самые важные вещи в вашей жизни? Чего вы стремитесь избежать? Какому пути следовать? Давайте же припадем к источнику мудрости вместе с титанами мысли.

# 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.