

18+

Даниил Степанов

# Эпикур как лекарство



# Даниил Степанов

## Эпикур как лекарство

*<https://litres.ru/74156312>*

*ISBN 9785007028813*

### Аннотация

Мир требует от вас быть продуктивными, успешными и социально активными. Эпикур предлагает вам быть счастливыми. Эта книга — манифест осознанного отстранения. В ней мы вместе с величайшими умами истории построим ваш личный «Сад» среди бетонных джунглей, научимся увольнять богов и игнорировать тиранов. Узнайте, почему «жизнь скрытно» — это самая радикальная и успешная стратегия XXI века.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 5  |
| 1. Образ жизни: эпикурейцы vs стоики                        | 12 |
| Диспуты о важном  | 29 |
| Практика  | 32 |
| 2. Вход в Сад: единственная связь, которая не приносит боли | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 39 |

# Эпикур как лекарство

## Даниил Степанов

*Как от медицины нет никакой пользы, если она не изгоняет болезни из тела, так и от философии, если она не изгоняет болезни из души.*

© Даниил Степанов, 2026

ISBN 978-5-0070-2881-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

*Чтобы достигнуть истинной свободы, надо служить философии.*

Эпикур, эпикурейство... Что приходит нам на ум, когда мы об этом слышим? Наверное, мысли о гедонизме, о потакании развращенности, низменным желаниям и удовольствиям. На деле же все было не совсем так или вообще не так — за этим скрывается глубокая философия.

Эпикур родился около 340 г. до н. э. на греческом острове Самос. Время Эпикура пришлось на начало эпохи эллинизма, которую принято начинать с походов Александра Македонского. За несколько лет Александр создал огромную империю. Для философии, по сравнению с философией классической Греции, это означало, что пришло время размышлять о месте и роли человека не в относительно небольшом полисе, а в большой империи. Человек, по словам Аристотеля, «существо политическое», но в рамках империи человеку уже трудно осознавать себя тождественным социуму. Власть теперь находится не рядом с ним, а где-то далеко, процессы могут быть ему непонятными, и никак повлиять он на них не может. У человека появляются новые специфические страхи и тревоги. Но также появляется и частное пространство — большая часть жизни вне социума. Философ-

скими школами были сделаны попытки осмыслить новые реалии, сформировать новые представления о морали, добродетели, смысле жизни.

Эпикур написал много трудов, и почти все из них не дошли до наших дней. Меня мало интересует натурфилософия, то есть философия природных явлений. Остается лишь сожалеть, что его труд «Об образе жизни», состоявший из четырех книг, не сохранился.

Эпикур переехал в Афины, купил сад за городом и стал учить своей философией. Эпикур болел почти всю жизнь (камни в почках). У него было худое, изможденное лицо. Он нечасто выходил из дома, а с друзьями и учениками беседовал, лежа в своем саду. Питался он только хлебом и водой, а по праздникам к трапезе добавлялся сыр. Он говорил, что «кому мало малого — тому мало всего». Как писал Фридрих Ницше в книге «Странник и его тень», «небольшой садик, несколько фиг, кусок сыру, и при этом три или четыре близких друга — вот в чем состояла роскошь Эпикура».

Эпикурейство (его еще называют эпикуреизмом) — это античное философское учение, основанное Эпикуром в IV веке до н. э., ставящее высшей целью жизни достижение счастья через удовольствие.

В отличие от расхожего мнения, эпикурейство — это не призыв к безудержному разврату или обжорству, а скорее «рациональный гедонизм», ориентированный на душевный покой.

Основные идеи и принципы эпикуреизма таковы:

— Атараксия (безмятежность), то есть идеальное состояние души, свободное от тревог и страхов. Путь к этому состоянию лежит через умеренность и отказ от лишних страданий.

— Иерархия желаний: Эпикур разделял потребности на три типа: естественные и необходимые (которые следует удовлетворять); естественные, но не необходимые; не естественные и не необходимые.

— Отношение к богам: боги существуют, но они живут где-то в «междумириях» и совершенно не заботятся о делах людей. Поэтому их не стоит бояться.

— Отношение к смерти: «Смерть не имеет к нам никакого отношения: когда мы есть, смерти нет, а когда смерть есть, нас уже нет». Это избавляет от главного человеческого страха.

Эпикуреизм отличается от других античных философских учений: гедонизма и стоицизма.

| <b>Учение</b>       | <b>Главная цель</b>      | <b>Отношение к удовольствию</b>                                     |
|---------------------|--------------------------|---|
| <b>Гедонизм</b>     | Максимальное наслаждение | Главное — интенсивность удовольствия «здесь и сейчас»               |
| <b>Эпикурейство</b> | Отсутствие боли и тревог | Наслаждение — это отсутствие страданий. Важна умеренность           |
| <b>Стоицизм</b>     | Добродетель и долг       | Удовольствие безразлично; главное — разум и стойкость перед судьбой |

Дружбу эпикурейцы считали высшим благом, так как она дает чувство безопасности и радости без побочных эффектов, которые часто несут за собой любовные отношения или политическая деятельность.

Эпикуреизм может быть превосходным лекарством от страданий, от боли. Так или иначе, мы страдаем в жизни. Зло, а страдание, с точки зрения эпикурейцев, является злом, «легко переносимо», как пишет эпикуреец Диоген.

На фоне современного подъема стоицизма автор данных строк посчитал, что неплохо было бы поднять и тему эпикурейства, ведь, несмотря на их антагонизм, эти два философских течения имеют много общего. Между тем эпикурейство, на мой взгляд, в некоторых современных ситуациях по-

лезнее стоицизма. Меня восхищает стоицизм, но я также понимаю, что есть случаи, когда он не подходит. Эпикурейство зачастую понимают превратно, и я постараюсь раскрыть, как можно использовать настоящую эпикурейскую философию в современном мире.

Про стоицизм можно найти книги в книжных магазинах. Например, книги Райана Холидея и замечательная книга Дэвида Фиделера «Завтрак с Сенекой». Про эпикурейство подобных книг нет, разве что в учебниках по философии можно почитать про это философское течение. В надежде исправить это я решил написать данную книгу.

Пора пересмотреть эпикурейство. Пора рассказать о нем обстоятельно, актуализировать его, применить к нашим сегодняшним реалиям.

Эпикуреизм — нечто среднее между аскетизмом и гедонизмом. В эпикуреизме есть элементы гедонизма. Действительно, в эпикурействе большое значение уделяется понятию удовольствия. Но в эпикурействе цель более практическая. Как достичь безмятежности? — задавали вопрос эпикурейцы.

Немного затронем натурфилософию Эпикура, хотя она и не имеет прямого отношения к образу жизни. Эпикурейцы считали, что Вселенная состоит из очень маленьких частиц материи, атомов, которые сталкиваются и соединяются произвольным, случайным образом. Такая вот произвольность поведения частиц, из которых состоит мир, составляет осно-

ву эпикурейской философии. К чему об этом думать, если это происходит случайно? Такой вопрос можно задать себе после прочтения этой гипотезы. Поэтому для эпикурейцев это было не так важно, для природных явлений они допускали несколько разных трактовок, а важным для них было достижение безмятежности и спокойствия духа.

Самое время начать принимать Эпикура как лекарство. Тем более в нашу эпоху, когда все говорит об «эксплуатации внимания». Мир требует, чтобы мы были продуктивными, успешными, социально активными и постоянно информированными. Нас убедили, что покой — это слабость, а умеренность — признак отсутствия амбиций.

Эпикурейцы заявляют обратное:

— Мой покой — это высшая валюта. Я отказываюсь обменивать свою атараксию (душевное спокойствие) на чужое одобрение, карьерные гонки или цифровой шум. Если занятие разрушает мой покой, оно не стоит того, какую бы прибыль оно ни сулило.

— Счастье — это отсутствие боли, а не избыток вещей. Мы перестаем гнаться за «большим», чтобы не стать рабами обслуживания этого «большого». Истинная радость — в утолении естественных нужд и в глубоком вдохе свободного человека.

— «Живи незаметно» — это свобода. В мире, где каждый обязан иметь «личный бренд», мы выбираем роскошь быть никем для толпы, чтобы быть всем для себя и своих близких.

Нам не нужны свидетели, чтобы чувствовать вкус жизни.

— Дружба важнее нетворкинга. Мы заменяем тысячи пустых контактов на горстку людей, с которыми можно молчать, не чувствуя тревоги. Безопасность и тепло человеческой связи — наш главный капитал.

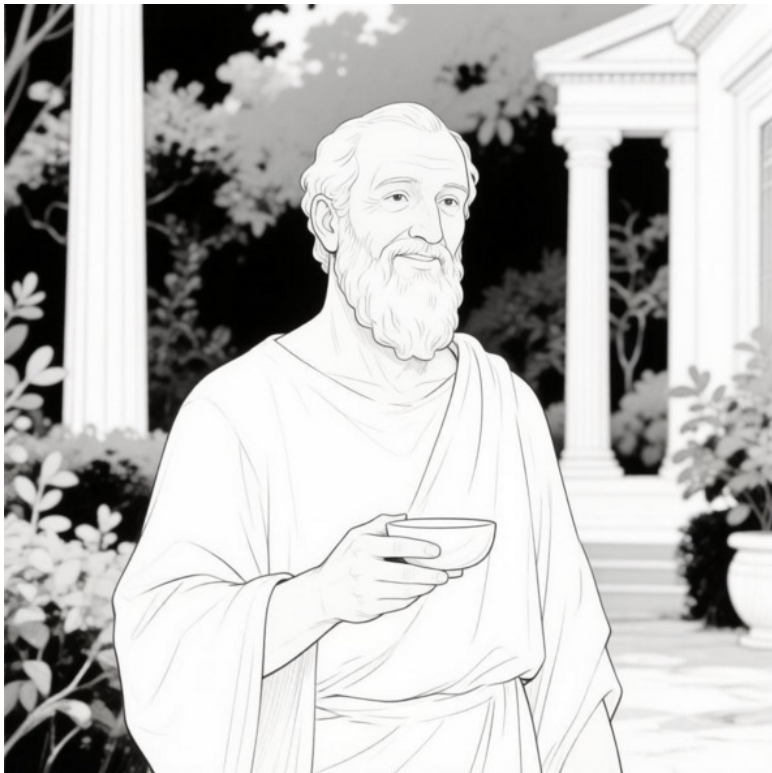
— Смерти нет, пока есть я. Мы не тратим жизнь на страх перед концом или богами. Мы инвестируем в «здесь и сейчас», потому что единственный момент, в котором мы действительно существуем, — это настоящее.

— Разумный гедонизм — это фильтрация. Мы не обжоры, мы — дегустаторы. Мы выбираем только те удовольствия, которые не оставляют после себя похмелья, долгов или раскаяния.

Этот манифест — не побег от реальности, а создание своей реальности. Мы строим свой «Сад» посреди бетонных джунглей, и вход в него открыт только для того, что приносит мир в душе.

# 1. Образ жизни: эпикурейцы vs стоики

*Счастье — это вытеснение страдания и беспокойства.*



*У человека был высокий, открытый лоб, который про-  
резали глубокие горизонтальные морщины. Глаза были глу-  
боко посажены под густыми надбровными дугами. Взгляд  
проницательный, но в то же время спокойный. Борода гу-  
стая, ухоженная, спускающаяся крупными локонами, но не  
такая, как у киников, — она выглядела аккуратно. Человек*

был худощав, щеки немного впалые. Одет он был в простой греческий плащ, называвшийся «гиматий». Человек казался обходительным и мягким. Его облик располагал к беседе и дружбе.

Человек шел за стенами города, и вот он подходит к воротам. Над воротами в сад была прибита доска с надписью: ««Странник, тебе здесь будет хорошо: здесь высшее благо — удовольствие». Этого человека звали Эпикур, и это был его сад.

У Эпикура было очень слабое здоровье. Он всю жизнь страдал от камней в почках и проблем с желудком. Его учение об «отсутствии боли» (апонии) — это не теория здорового атлета, а опыт хронически больного человека, который научился быть счастливым вопреки физическим страданиям. В 35 лет Эпикур вернулся в Афины и на окраине города, вдали от шумной Агоры, купил участок земли. Так возник его Сад.

Эпикур умер в возрасте 71 года от мучительной болезни (закупорки мочевыводящих путей). Его смерть стала высшим триумфом его философии. Лежа в медной ванне с теплой водой (чтобы унять боли), он позвал друзей, продиктовал завещание, в котором позаботился о детях своих друзей, и велел принести вина. В письме другу Идоменею он написал: «В этот счастливый и вместе с тем последний день моей жизни я пишу вам... боли мои не стихают, но им противостоит радость души при воспоминании о наших беседах».

*Этим он доказал, что атараксия сильнее смерти и боли.*

*Может ли жизнь, несмотря на все ее боли и несчастья, действительно быть счастливой?*

Главное в философии Эпикура — это понятие безмятежности, или, по-гречески, «атараксия».

Безмятежность вытекает из спокойствия, а спокойствие следует из правильного рассуждения, и здесь важно применять имеющиеся научные знания для решения вопросов, связанных со смыслом жизни.

Чувственные удовольствия являются необходимым элементом жизни, признавал Эпикур, но, в отличие от гедонистов, он отвергал удовольствия, которые ведут к страданию и даже к простому беспокойству. Например, Эпикур не признает ценности удовольствия от поглощения пищи (процесса), а признает только ценность состояния насыщения.

Эпикур выделял три класса удовольствий, связанных с удовлетворением соответствующих потребностей:

— Естественные и необходимые. Они связаны с удовлетворением элементарных физиологических потребностей, например, удовлетворение голода. Если потребности не получают удовлетворения, это причиняет страдание. Соответствующие удовольствия легко получить.

— Естественные, но не необходимые. Например, удовольствие от изысканной еды, полового акта. Эти удовольствия получить уже несколько труднее.

— Неестественные и не необходимые. Это удовольствия от удовлетворения потребностей в роскоши, пышности, великолепии и блеске. Эти потребности не знают границ и удовлетворяются труднее всего.

Удовлетворять стоит только естественные и необходимые потребности. Остальных двух классов удовольствий следует избегать из-за того, что они, как правило, вызывают беспокойство и страдание.

Изучать явления природы людям необходимо только для достижения спокойствия духа. Важнейшим ориентиром является стремление к счастью, и ему должно быть подчинено все остальное. Наука нужна для устранения суеверных страхов и понимания устройства природы человека, вследствие этого Эпикур отвергает математику, естествознание само по себе его не интересует, а физика ему необходима только для решения практических задач.

Благодаря знанию мы можем преодолеть страх перед смертью. «Когда мы есть, смерти нет, когда есть смерть, нас уже нет».

Каким должен быть мудрец, по Эпикуру? Про это мы читаем у Диогена Лаэртского.

«Люди обижают друг друга или из ненависти, или из зависти, или из презрения; но мудрец с помощью разума становится выше этого». Здесь Эпикур выделяет три причины для нанесения обиды: ненависть, зависть, презрение. Однако мудрец не испытывает ни к кому никакого из этих чувств.

Ненависть говорит о том, что человек глубоко лично задет. Разве мудреца можно так задеть?

Зависть говорит о том, что человек не удовлетворен и настолько сильно, что он смотрит на других людей, которые обладают тем, чего нет у него. Это препятствует достижению мудрости. Ревность и зависть — это «пустые и неестественные» эмоции. Они строятся на сравнении себя с другими. Ревность в любви — это страх потери собственности над другим человеком. Зависть — это признание того, что кто-то другой владеет твоим счастьем. Если тебе достаточно хлеба, воды и друзей, тебе нечему завидовать. Зависть — это сигнал того, что ты забыл о «базовых настройках» счастья.

И наконец, презрение: у мудреца нет необходимости презирать кого-либо. Для Эпикура презрение к другим — это такая же болезнь и источник беспокойства, как и страх перед богами. Презрение — это активная, негативная эмоция. Чтобы кого-то презирать, вы должны постоянно оценивать этого человека, сравнивать его с собой и концентрироваться на его «низости», а это требует ментальных усилий и создает «шум» в душе. Эпикурец слишком ценит свой покой, чтобы тратить его на производство высокомерия. Он смотрит на людей, погрязших в жажде власти или роскоши, не свысока, а как на больных. И также презрение — это вызов. Если вы презираете кого-то и демонстрируете это, вы создаете себе врага, а враг — это потенциальная боль и угроза безопасности вашего Сада. Мудрец вежлив и ровен со всеми именно

для того, чтобы ни у кого не возникло желания нарушить его покой мезтью.

Эпикур не призывает убить все чувства, однако он тщательно фильтрует их, отсекая те, что «мутят воду» в его внутреннем Саду. Среди этих чувств, которые нужно отсечь, первым будет гнев. Его эпикурейцы считали худшим из возмущений атомов. Гнев лишает рассудка, заставляет совершать поступки, за которые потом придется платить потерей покоя, и, что важнее всего, он часто разрушает дружбу. Гневаться на человека — все равно что гневаться на град или грозу; это тоже движение атомов. Гнев приносит больше боли тому, кто его испытывает, чем тому, на кого он направлен.

Помимо этого, эпикуреец избегает страха. Прежде всего — страха перед богами и смертью. Страх — это жизнь в будущем, которое еще не наступило, а еще это постоянное ожидание боли, которое само по себе является сильнейшей болью. Эпикуреец заменяет страх осторожностью. Осторожность — это действие (уйти от угрозы), страх — это паралич.

Чего еще следовало бы избегать? Тщеславия и жажды славы. Стремление к признанию и гордыня — это эмоции, которые держат вас на поводке у толпы. Это самые нестабильные эмоции. Если ты радуешься похвале, ты будешь страдать от критики. Твой покой теперь в руках случайных прохожих, а лозунг «Живи незаметно» отсекает эту потребность. Помните, что слава не делает вкус еды лучше, а сон — крепче.

Избыточное страдание также недопустимо для эпикурейца. Эпикур признавал естественность печали при потере друга, но выступал против «культивирования» горя. Долгая скорбь не вернет друга, но окончательно разрушит твое здоровье и покой. Лучшим способом почтить память ушедшего друга будет просто продолжать радоваться жизни и вспоминать о нем с улыбкой, а не с рыданиями. Радость от того, что он *был*, должна быть сильнее горя от того, что его *нет*.

И что же, избегая всего этого, мудрец становится холодным и черствым? Ни в коем случае! «Он больше, чем другие, доступен страстям, но мудрости его они не препятствуют». По мысли Артура Шопенгауэра, чем человек умнее, тем он чувствительнее.

«Ему по нраву будет сельская жизнь». В городе особо не уединишься. Потому Эпикур и выбрал сад для своих занятий философией с друзьями. Для эпикурейца сельская жизнь — это идеальный «интерфейс» взаимодействия с реальностью. В городе человек живет в ритме указов, рыночных котировок и чужих дедайнов, а в селе он живет в ритме солнца и времен года. Сельская жизнь сводит на нет «пустые желания», так как в поле или саду некому демонстрировать статус и природа не требует от тебя быть «успешным», но требует быть внимательным. Для счастья не нужны золотые потолки, если у тебя есть прекрасный вид на холмы.

Нет нужды и в многоречивости. Философы вообще не сильно разговорчивые. Разговорчивые ищут ценности в дру-

гих людях. Необходимо найти ценность в самом себе и найти баланс в отношениях с другими людьми, чтобы не зависеть от них. Как писал Шопенгаэур, «наедине с собой убогий человек чувствует все свое убожество».

По образу жизни, как признавали сами стоики, эпикуреец мало чем отличается от стоика. Различие между ними было в мышлении. Стоик видит смысл в благе общества, эпикуреец — нет. Отношение к обществу является важным отличием эпикурейства от стоицизма. Противники эпикурейства говорили, что будь все люди эпикурейцами, не было бы человечества. В этом обвинял эпикурейцев стоик Эпиктет.

И все же различия в образе жизни стоиков и эпикурейцев были, и их можно свести к метафоре: стоик — это солдат на посту, а эпикуреец — садовник в своем саду.

Хотя обе школы стремились к душевному покою, пути к нему были противоположными. Для стоиков жизнь — это борьба; они практиковали «преднамеренное страдание» (например, сознательно ели черствый хлеб или спали на жестком), чтобы подготовить себя к любым ударам судьбы. Их идеал — быть твердым, как скала, о которую разбиваются волны. Эпикурейцы же считали, что жизнь — это дар, который нужно беречь. Эпикурейцы не искали трудностей, они их мудро избегали, и их идеал — «апония» (отсутствие физической боли). Они не «закалялись», а создавали вокруг себя максимально комфортную и безопасную среду.

Стоики считали человека частью единого социального ор-

ганизма. Жить правильно — значит исполнять свой гражданский долг, участвовать в политике, занимать должности и служить обществу, даже если это приносит стресс и опасность. Эпикурейцы жили по лозунгу «Живи незаметно». Эпикуреец считал политику источником тревог и вражды и выбирал частную жизнь, ограничивая круг общения только близкими друзьями.

Стоики стремились полностью искоренить страсти (гнев, страстную любовь, сильную печаль), считая их ошибками разума. Стоик должен быть эмоционально автономен: «У меня могут отнять имущество и жизнь, но не мою добродетель». Эпикурейцы не подавляли чувства, а фильтровали их. Они наслаждались дружбой, вкусной едой и красотой, но избегали «сильных потрясений» (вроде безумной любви или жажды славы), которые нарушают равновесие души.

Различается у них и понятие счастья. Для стоиков это добродетель. Ты счастлив, если поступаешь правильно, даже если ты в этот момент на пыточном станке. Для эпикурейцев счастье — это удовольствие, понимаемое как отсутствие страданий. Ты счастлив, когда твое тело не болит, а душа спокойна.

Можно сказать, что стоицизм учит, как выживать в аду, сохраняя достоинство; эпикурейство же учит, как обустроить рай на земле, не привлекая внимания чертей.

**Сравнительная таблица: Путь Стоика vs Путь Эпи-**

# курейца

| <b>Критерий</b>             | <b>Стоицизм<br/>(Сенека, Марк<br/>Аврелий)</b> | <b>Эпикурейство<br/>(Эпикур, Лукреций)</b> |
|-----------------------------|--|--|
| <b>Главная цель</b>         | Добродетель<br>(поступать правильно)           | Атараксия (отсутствие<br>тревог)           |
| <b>Метафора жизни</b>       | Жизнь — это битва<br>или военный пост          | Жизнь — это отпуск<br>или тихий сад        |
| <b>Отношение к<br/>боли</b> | Презирать и терпеть<br>(«Стойкость»)           | Рационально избегать<br>(«Гигиена»)        |
| <b>Политика</b>             | Долг гражданина —<br>участвовать               | Мудрость человека —<br>скрыться            |
| <b>Общество</b>             | Я — часть огромного<br>целого (Полис)          | Я — суверенная<br>личность (Сад)           |
| <b>Эмоции</b>               | Подавить (Апатия —<br>бесстрашие)              | Фильтровать<br>(Наслаждение миром)         |
| <b>Девиз</b>                | «Делай что должен, и<br>будь что будет»        | «Живи незаметно и<br>береги свой покой»    |

Что из этого больше вам откликается? Не обязательно быть «чистым» эпикурейцем или «чистым» стоиком, но по большинству пунктов вам наверняка понравится одна из философских школ. И вот что вам грозит: если вы стоик — есть

риск стать жестоким или выгореть, а эпикуреец может стать пассивным и эгоистичным. В том, что жить по-эпикурейски — это жить пассивно, обвинял эпикурейцев философ и моралист Плутарх. Он утверждал, что эпикурейское счастье — это «счастье улитки или сонной рыбы», и считал, что простое отсутствие боли (атараксия) — это пассивное состояние, а человек рожден для деятельности, познания и свершений. Радость от совершения великого дела или открытия истины гораздо острее и выше, чем покой от того, что «тебя ничего не беспокоит». И не скучно ли быть просто спокойным? Однако эпикурейство — это не отказ от дел, а отказ от суеты. Вы можете строить храмы и писать книги, но делайте это ради удовольствия от процесса, а не ради «величия» или «долга», которые съедят вашу жизнь.

Если вы чувствуете, что мир нуждается в вашей защите и вы готовы жертвовать собой ради принципов — ваш путь стоицизм. А если вы чувствуете, что мир сошел с ума и ваша главная задача — сохранить свой разум и радость для близких, ваш путь — эпикурейство.

Так что же, чтобы быть эпикурейцем, надо всегда избегать конфликтов, ведь они приносят беспокойство? Не совсем. Желательно было бы избегать конфликтов, ведь избегание конфликтов — это фундаментальное правило эпикурейской гигиены жизни. Однако важно понимать, что это не трусость, а холодный расчет.

Эпикур рассматривал конфликт как «ментальный яд», ко-

торый разрушает два главных блага: атараксию и апонию (отсутствие боли). В «Саду» Эпикура дискуссии велись мягко. Если стоики любили яростную полемику, то эпикурейцы считали, что доказывать свою правоту до пены у рта — бессмысленно. Выигрыш в споре дает лишь мимолетное удовольствие тщеславию, но взамен вы получаете врага и выброс адреналина, который мешает сну. Поэтому, если назревает ссора, эпикуреец скорее согласится («Пусть будет по-твоему») или просто уйдет, чтобы сохранить внутреннюю тишину.

Чтобы государство не конфликтовало с ними, эпикурейцы советовали соблюдать формальные законы и традиции, даже если вы в них не верите. Зачем спорить с властью о религии или налогах, если это приведет к тюрьме или штрафу? Проще формально подчиниться, «заплатить и забыть», сохранив свою свободу внутри частного круга. «Живи незаметно» — это лучший способ избежать конфликта с Системой.

Эпикур советовал не пытаться просвещать тех, кто не хочет слушать. Конфликт с толпой — это самый верный способ потерять покой. «Я никогда не стремился угождать толпе: то, что ей нравится, я не узнавал, а то, что я знал, было далеко от ее понимания».

Но избегать нужно не всякого конфликта. Конфликт допустим только в одном случае: если он минимизирует будущие страдания. Например, хирургическая операция болезненна (это конфликт с телом), но она избавляет от долгой

боли в будущем. Так и в жизни: если один честный разговор (микрoконфликт) предотвратит десятилетнюю вражду, эпикуреец на него пойдет.

Эпикурейское избегание конфликтов — это экономия энергии. Конфликт — это «инвестиция» вашего спокойствия. Эпикуреец всегда спрашивает: «Окупится ли этот стресс?» В 99% случаев ответ — «Нет».

Если конфликт становится частью реальности, эпикуреец не впадает в панику, а переходит из режима «созерцателя» в режим «кризисного менеджера». Его цель — выйти из столкновения с минимальными потерями для своей безмятежности.

Эпикур сравнивал мудрость с медициной. Если у вас аппендицит, операция неизбежна и болезненна, но она предотвращает смерть. Если затяжной конфликт (например, токсичные отношения или давление на работе) причиняет вам больше фоновой боли, чем один резкий разрыв, эпикуреец выбирает «хирургию». Он идет на конфликт, чтобы завершить его раз и навсегда. Конфликт допустим только как средство достижения будущего покоя.

И что здесь важно понимать: для эпикурейца конфликт — это внешнее событие, как дождь или град. Он не должен проникать внутрь, то есть спор следует вести без гнева и ненависти. Гнев разрушает атараксию того, кто гневается, сильнее, чем того, на кого он направлен. Эпикуреец в конфликте холоден, вежлив и предельно логичен. Он не пытается «по-

бедить» или «уничтожить» оппонента, он просто устраняет препятствие.

Эпикуреец — мастер компромисса. Поскольку ему не нужно тешить свое эго или доказывать «высшую справедливость» (как стоику), он всегда готов предложить врагу выход, при котором тот сохранит лицо, а сам эпикуреец вернется к покою. Загнанный в угол враг — это источник вечной тревоги. Дай ему уйти, и ты снова в безопасности.

А может ли вообще эпикуреец совершать героические поступки? Если стоический герой — это гранит, о который разбиваются волны, то эпикурейский герой — это вода, которая обтекает препятствия, но в решающий момент может стать сокрушительным потоком ради защиты высшего блага.

Эпикуреец не совершит подвиг ради «медали», «родины» или «памятника». Он сделает это только ради конкретной ценности, потеря которой сделает его дальнейшую атакаксию невозможной.

Эпикуреец пойдет на риск и проявит мужество, если под угрозой окажется пространство его свободы и круг его друзей. Спасти незнакомца — это акт человеколюбия. Эпикуреец сделает это, если риск разумен, поскольку жить с осознанием того, что ты мог помочь и не помог, — значит обречь себя на вечное душевное беспокойство. Героизм здесь — это не порыв страсти, а осознанное решение: «Мой покой в будущем невозможен, если я сейчас струшу».

Эпикурейцы проявляли героизм, когда защищали право

человека на истину. Например, поэт-эпикурец Лукреций совершил интеллектуальный подвиг, открыто выступив против всемогущей тогда религии страха. В те времена это требовало огромного мужества — пойти против «мнения большинства» ради просвещения других. Это героизм здравого смысла.

Высшим проявлением героизма Эпикур считал умение достойно и спокойно уйти из жизни, когда страдание становится непреодолимым. Не стоит дрожать перед «неизбежным», а стоит взять контроль над финалом в свои руки. Смерть самого Эпикура в муках, но с улыбкой на устах и заботой о друзьях — это и есть истинный эпикурейский героизм.

Для эпикурейца лучше проявлять «тихий героизм», например, сказать «нет» токсичному, но статусному проекту или заступиться за слабого не потому, что ты «рыцарь», а потому, что в твоём мире нет места несправедливости, нарушающей покой. Наконец, можно признать свою неправоту, чтобы не длить конфликт.

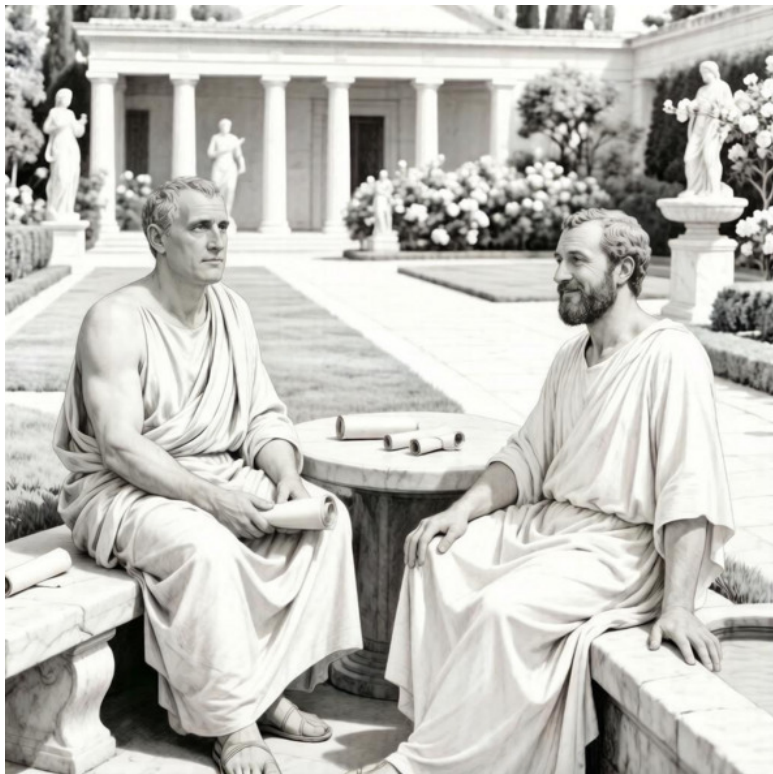
Эпикурейский герой — это не тот, кто ищет смерти, а тот, кто настолько ценит качество своей жизни, что не позволяет никому и ничему его отравлять.

Если на вас нападает государство или толпа и защититься невозможно, эпикурец «проигрывает» по форме, чтобы выиграть по сути. Он может признать поражение в суде, отдать имущество или уйти в изгнание без боя. Подробнее об

этом будет в третьей главе.

Стоицизм учит, как держать удар, когда мир нападает на тебя. Эпикурейство учит, как построить жизнь так, чтобы миру не хотелось на тебя нападать, а тебе было тепло и спокойно в кругу своих.

# Диспуты о важном



В этом разделе будет диалог между Эпикуром и другим

философом, и читатель сможет примерить на себя обе роли. Во время чтения «Диспутов о важном» честно фиксируйте, чьи аргументы (Эпикура или его оппонента) отзываются в вас сильнее. Это поможет понять, где ваши самые слабые места в защите личного покоя.

...Роскошный портик виллы Луция Аннея Сенеки. Вокруг суета рабов и гонцов с государственными депешами. Эпикур сидит на краю фонтана, наблюдая за игрой воды.

**Сенека** (входя с пачкой свитков, устало): Посмотри на этот мир, Эпикур. Он полон порока и безумия. Мой долг — стоять в центре этого шторма, удерживать императора от безумств, служить Риму. Жизнь — это борьба, и мудрец должен быть как скала, о которую разбиваются волны. Твой Сад — это дезертирство.

**Эпикур** (улыбаясь): Скала, Луций, рано или поздно превращается в песок под ударами этих волн. Ты говоришь о «долге», но я вижу, как твое лицо исчерчено морщинами тревоги. Ты пытаешься управлять стихией, которую не можешь контролировать. Зачем ты отдал свой покой в заложники капризам тирана?

**Сенека:** Чтобы принести пользу людям! Мудрец не имеет права прятаться. Мы — часть единого социального тела. Если я уйду, на мое место придет подлец. Я тренирую свою стойкость тем, что выношу этот хаос, оставаясь внутри него добродетельным.

**Эпикур:** Ты называешь это тренировкой, а я — самосо-

жжением. Ты ешь на золоте, но боишься яда. Ты спишь в охраняемых покоях, но твои сны полны страха перед завтрашним днем. Твоя «добродетель» требует от тебя страданий. Моя же мудрость требует от меня радости. Я приношу пользу миру тем, что я счастлив. Счастливый человек не начинает войн и не плетет интриг. Если бы все ушли в Сад, твои тираны остались бы одни в пустых дворцах.

**Сенека** (вздыхая): Возможно... Но мир не уйдет в сад. Твоя атараксия — это удел немногих. Ты предлагаешь людям просто «отсутствие боли». Но разве в преодолении боли, в том, чтобы выстоять на пыточном станке и не предать принципы, нет высшего величия?

**Эпикур**: Величие — это пустое слово, выдуманное для того, чтобы заставлять людей умирать за чужие интересы. На пыточном станке, Луций, нет величия — там есть только боль. И мудрость в том, чтобы не оказаться на нем. Твой стоицизм — это искусство красиво умирать. Мое эпикурейство — это искусство счастливо жить.

**Сенека**: Ты слишком ценишь жизнь, Эпикур. Мудрец должен быть готов расстаться с ней в любой момент.

**Эпикур**: Я готов расстаться с ней, потому что я наслаждался ею сполна. Я не должен ей ничего, и она мне — тоже. Но пока я жив, я не позволю государству, долгу или твоим «принципам» украсть у меня вкус этого вина и теплоту беседы с другом. Ты — раб Рима, Сенека. Я — гражданин Вселенной, чей паспорт — мой собственный покой.

# Практика

## Упражнение «Инвентаризация желаний»

Выпишите 10 вещей или целей, которые вы страстно хотите (новый гаджет, повышение, переезд).

— **Задание:** Разделите их по классификации Эпикура: *Естественные/Необходимые, Естественные / Не необходимые* и *Пустые (навязанные)*.

— **Цель:** Постарайтесь увидеть, сколько тревоги приносят «пустые» желания, и сознательно вычеркнуть хотя бы одно, почувствовав облегчение.

## **2. Вход в Сад: единственная связь, которая не приносит боли**

*Из вещей, подаренных нам мудростью для того,  
чтобы прожить жизнь счастливо, превыше всего  
стоит умение дружить.*



*Афины, Сад Эпикура. Эпикур болен — его мучают боли, которые современная медицина назвала бы почечнокаменной болезнью. Он не может встать, но он не один. Рядом с ним сидит человек, который за последние 28 лет ни разу не покидал его более чем на полгода. Это Метродор.*

*Метродор был не просто учеником, он был «со-филосо-*

фом». В античности их называли *didymoi* — близнецы. Метродор настолько глубоко впитал идеи учителя, что стал его вторым «Я». Он был тем, кто превратил философию Эпикура из сухих свитков в повседневную радость. Он, вероятно, был женат на Леонтион, и их семья была живым примером того, как эпикурейцы могут строить быт без драм и суеты.

Метродор умер за семь лет до Эпикура. Для учителя это стало самым тяжелым испытанием его безмятежности. Но именно здесь проявилась истинная суть эпикурейской дружбы: она не заканчивается со смертью. Эпикур посвятил остаток жизни тому, чтобы увековечить память друга. В своем завещании он распорядился выделять средства на воспитание детей Метродора и на ежегодные собрания в его честь.

Когда Метродор умер раньше учителя, Эпикур взял на себя заботу о его детях, доказав делом: дружба для эпикурейца — это священный обет, который длится дольше, чем сама жизнь.

Метродор из Лампсака — это не просто пример, это «золотой стандарт» того, какими могут быть отношения между двумя людьми. Если Эпикур был разумом Сада, то Метродор был его сердцем.

Эпикур получал от Метродора уверенность в том, что его идеи и его дело не умрут. Зная, что у него есть такой друг, Эпикур мог сохранять покой даже в самые тяжелые

времена. Метродор при этом оставался яркой личностью, писал свои книги, но его это не конфликтовало с его учителя. Это пример идеального партнерства, где нет конкуренции, а есть только поддержка.

Эпикурейская дружба учит нас радоваться человеку, даже когда его нет рядом, через общие мысли и ценности.

Есть ли в вашей жизни человек, которого вы могли бы назвать своим «со-философом»? Тот, с кем вы делите не только проблемы, но и само восприятие мира? Если нет, то, возможно, вы ищете не там: истинная дружба рождается не из совместного досуга, а из общего стремления к покою.

В отличие от своей оценки семьи (о чем мы поговорим подробнее позже), дружбу Эпикур ценил высоко. Идеал Эпикура — это неприметная жизнь в обществе друзей. В своем саду в Афинах Эпикур проводил время с друзьями, исключив полис, общество из своей жизни.

Для Эпикура дружба была не просто приятным дополнением к жизни, а единственным надежным якорем в бушующем мире. В его иерархии ценностей дружба стоит выше любви, семьи и политики, так как только она дает максимум удовольствия при нулевом риске страдания.

Эпикур был честен: дружба начинается с выгоды. Мы ищем друзей, потому что в одиночку человек уязвим перед лицом болезней, нищеты или врагов. Дружба — это такой «договор о взаимной безопасности». Когда ты знаешь, что

у тебя есть друзья, ты избавляешься от главного страха — страха беспомощности. Однако, начавшись с пользы, настоящая дружба быстро перерастает в бескорыстную близость, где счастье друга становится твоим собственным, потому что оно питает твою безмятежность.

На этом этапе дружба — это уже не просто совместное поглощение пищи, а интеллектуальный пир. Идеальным форматом становится круг единомышленников, которые вместе изучают природу вещей. Разговоры о важном в тени деревьев Сада — это высшая форма удовольствия, доступная человеку. Такая дружба может стать антидотом против «поверхностного общения» в соцсетях, столь распространенного в наше время. Дружба по Эпикуру — это глубокое погружение в мысли друг друга.

В отличие от любви (где есть ревность) и политики (где есть конкуренция), в настоящей дружбе нет борьбы за власть. Дружба — это пространство, где вы можете снять свою броню. Здесь не нужно ничего доказывать или защищать статус. Именно эта «расслабленность» ума и есть ключ к атараксии.

Эпикур говорил о том, что «ради друга мудрец иногда может даже умереть». Это очень похоже на знаменитую фразу Иисуса Христа: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих». При этом смысл и того, что говорил Эпикур, и того, что говорил Христос (а не то, что ему приписывают), очень схожи. Друг здесь понимается

в узком смысле слова. В обоих случаях использовано слово φίλος (phílos). Филия (philia (φιλία)) — это дружба-преданность. Это глубокая привязанность, основанная на взаимном уважении, общих ценностях и доверии. Она может существовать между друзьями, в семье или между учителем и учеником. Для эпикурейцев это «безопасная гавань». В ней нет безумия, она подвластна разуму и приносит стабильное удовольствие без риска «похмелья».

# 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.