에피쿠로스가 권하는
지금 여기서, 삶을 즐기는 기술

• 에피쿠로스는 즐거움은 “존재의 알파이자 오메가”라고 가르쳤다. 절대적인 선이나 악은 없고, 즐거움으로 이끄는 생각과 행동, 고통으로 이끄는 생각과 행동이 있을 뿐이다.
세상사에 괴로워하지 말고 무관심해지도록 노력해야 한다. 신은 없을지 모른다. 이제 걱정은 그만하고 인생을 즐겨라.

• 에피쿠로스가 쾌락주의자였다면 매우 소박하고 합리적인 쾌락주의자였을 것이다.
여기서 말하는 쾌락은 방탕한 쾌락이나 관능적인 쾌락을 가르키는 게 아니다. 우리가 말하는 쾌락은 신체에 고통이 없고 영혼에 문제가 없는 상태다.즐거운 삶이란 냉철하고 이성적으로 생각하고, 무엇을 선택하든 회피하든 그 근거를 찾고, 영혼을 잠식하는 잘못된 믿음을 없애는 데서 얻을 수 있다.

• 스토아 학파와의 적대감과 경쟁에도 불구하고, 에피쿠로스학파는 스토아학파와 ‘치유로서의 철학’이라는 개념을 공유했다.

• 인간은 합리적 쾌락주의자가 되어야 한다. ‘미덕’이나 ‘의무’같은 엄숙한 의미에서가 아니라, 합리적으로 자신의 이익을 추구하기 위해서이다.

• 에피쿠로스 철학을 실천하는 사람이 평온하게 살기 위해서는 자신의 욕망을 관찰하고, 그 욕망이 자연스럽고 필요한지 생각해 봐야 한다. 그 욕망이 이끌어낼 즐거움이 어떤 것인지, 그로 인한 고통과 불편은 무엇인지 생각해야 한다.

• 사실, 좋은 삶에 필요한 것은 기본적인 안전, 건강, 이성, 친구들이다. 에피쿠로스는 우정을 좋은 삶의 중심에 놓았다.

• 우주는 우리가 무엇을 하든 신경쓰지 않는다.

• 인간으로서의 성취는 단지 기분 좋게 사는 것보다는 더 복잡하다. 대다수 사람들은 지식,자유,창조성,성취,초월 등 그 이상을 원한다. 그런 ‘고차원적인 것들’을 향한 갈망이 우리를 불안하고 불만족스럽게 만들지라도 말이다. 만일 여러분의 삶이 고통스러운 의무와 따분한 미덕으로만 이루어져 있다면 여러분은 아마도 잘 못 살아가는 것이리라.