

תוכן העניינים

1	מבוא
25	מכתבים אל לוקליוס
ספר ראשון	
27	1. על זמן
28	2. על קריאת ספרים
30	3. על ידידות אמת
31	4. על פחד ממוות
33	5. על דרכי פילוסופיה
35	6. על שינוי לטובה ושיתוף ידידים
37	7. על פרישה מהמון
39	8. עוד על פרישה מהמון
41	9. על ידידות
46	10. על פרישה מהרבים
47	11. על ענווה וסומק
49	12. על זקנה
ספר שני	
52	13. על פחדו שווא
55	14. על הסיבות לפרישה מהעולם
59	15. על שלום הגוף והנפש
62	16. פילוסופיה כוחה במעשים

64	17.	על פילוסופיה ועל עושר
66	18.	על חגיגות וצום
69	19.	על פרישה מחיי ציבור
71	20.	לדרוש יפה ולקיים
74	21.	על תהילה

ספר שלישי

77	22.	על רדיפת הצלחה
80	23.	על השמחה שבחוכמה
82	24.	על הבוז למוות
87	25.	על שינוי לטובה
89	26.	על זקנה ומוות
91	27.	על תכלית הטוב
93	28.	על ריפוי נפש במסעות
95	29.	על מַרְקְלִינוּס

ספר רביעי

98	30.	על כיבוש הפחד ממוות
101	31.	על זמרת הסירנות
104	32.	על חיי תבונה
105	33.	על אמרות חכמים
107	34.	על תלמיד מוצלח
108	35.	על ידידות אמת
109	36.	על פרישה וערכה
111	37.	על דבקות בבינה טובה
113	38.	דברי חכמים בנחת נשמעים
113	39.	על שאיפות נעלות
115	40.	על סגנון ההשמעה של הגות פילוסופית
118	41.	על האל שבתוכנו

ספר חמישי

120	על ערכים	.42
122	על שם טוב	.43
123	על שושלות יוחסין	.44
124	על התפלפלות	.45
127	על ספר חדש של לוקיליוס	.46
128	על עבדים	.47
132	על חידודים ופלפולים	.48
134	על קוצר החיים	.49
137	על העיוורון שלנו	.50
139	על התרחקות ממקום פריצות	.51
142	על בחירת מורי דרך	.52

ספר שישי

145	על שיט בים	.53
148	הרהורים על מוות ועל חולי	.54
149	על אחזתו של נְטִיָה	.55
151	על שלווה ושקט	.56
155	על תלאות מסע	.57
156	על אפלטון ועל עניות הלשון הרומית	.58
164	על הנאה ושמחה	.59

ספר שביעי

169	על בקשות מזיקות	.60
170	על ציפיה למוות	.61
171	על ידידים ראויים	.62
171	על אבל במות ידידים	.63
174	על תפקידו של פילוסוף	.64
176	על הסיבה הראשונית	.65

181	על מידות טובות	.66
191	על בריאות רופפת ועמידה בייסורים	.67
194	על פרישה מחיי ציבור	.68
197	על נדודים	.69

ספר שמיני

199	על התאבדות	.70
204	על תכלית הטוב	.71
211	על אויב הפילוסופיה	.72
214	על פילוסופים ומלכים	.73
217	על הימלטות מטרדות אל המידות הטובות	.74

225 פירושים

273 ביבליוגרפיה נבחרת

276 מפתח אישים ומקומות

מבוא

לוקיוס אַניאוס סנקה (Lucius Annaeus Seneca), המכונה סנקה הצעיר, פילוסוף, סופר, מחזאי, איש רוח נפלא בהגותו, חכם, מקורי ושנון, חי בזמנים "מעניינים", שהמחישו היטב את אמרתו של ההיסטוריון לורד אקטון – כוח משחית וכוח מוחלט משחית באופן מוחלט – והוכיחו הלכה למעשה מה יכול שליט משולח רסן כשמתחשק לו, ובמיוחד כשמתחשק לו לסלק את אלה שהצליחו לפנים לרסן אותו לזמן מה. סנקה טעם את טעם החיים וההישרדות תחת שלטונם של שליטים אחדים משולחי רסן, הוא טעם גם את צו המוות הבא משליט כשמתחשק לו.

אנחנו יודעים מתי מת סנקה, בימים האחרונים של חודש אפריל, בשנת 65 לסה"נ. מתי נולד איננו יודעים במדויק, אבל ההשערה המקובלת היא שנולד בין השנים 4-1 לפסה"נ בקורדובה שבספרד הרומית למשפחה עשירה מאוד ממעמד הפרשים.

בימיו של סנקה שלטה האימפריה הרומית הגדולה בכל אגן הים התיכון, מסוריה עד בריטניה ומצפון אפריקה עד שטחי הצפון שעל נהר הדנובה. הגבולות בוטלו, אפשר היה לנוע בכל שטחי הקיסרות באין מפריע – דרכונים עדיין לא הומצאו – ואפשר היה להחליף מקום מגורים בקלות. הגבולות הפתוחים עודדו שגשוג כלכלי ותרבותי ורומא, העיר הראשונה בהיסטוריה שמספר תושביה עלה על מיליון, היתה אבן שואבת לכישרונות מכל רחבי האימפריה. לרומא נשאבה גם משפחתו של סנקה. אביו של סנקה, המכונה סנקה הזקן, היה איש תרבות, סופר, היסטוריון וגם משורר, הכיר היטב את אנשי הרוח ברומא ואת בתי הספר והחליט להעתיק את מקום מושבה של המשפחה

למטרופולין הגדולה ועד מהרה היה לדמות נודעת ומכובדת בעיר. הוא דאג להקנות לבנו, שהביאו לרומא בילדותו, השכלה נרחבת אצל מורי רטוריקה ופילוסופיה מובחרים. סנקה הצעיר נמשך מגיל צעיר לרטוריקה, לפילוסופיה ולספרות, והיה לסופר החשוב בדורו, לצד קריירה מדינית ארוכה. בגלל בריאותו הרופפת (ככל הנראה מחלת ריאות) שהה סנקה שנים אחדות במצרים ובשובו לרומא, והוא כבר בן למעלה משלושים, החל בגיל מאוחר יחסית בקריירה מדינית: הוא נבחר לכהונת קניסטור, הכהונה הראשונה בסולם ההתקדמות המדינית ברומא, ונכנס לסנאט.

סנקה היה נואם מבריק ומצטיין בתקופה שכישרון, הצטיינות ותהילה לא תמיד הביאו מנעמים לאדם. הסכנה הראשונה ריחפה מעל ראשו בימי הקיסר קליגולה. סנקה רכש מהלכים בחברה הגבוהה ברומא והצטיין יותר מדי. קליגולה, שהתגאה בכישרון הנאום שלו, ראה בסנקה יריב וציווה להוציאו להורג. סנקה ניצל ממות רק משום שדורשי טובתו הצליחו לשכנע את קליגולה שהאיש חולה אנוש וימיו בין כה וכה ספורים. גם יורשו של קליגולה הקיסר קלאודיוס לא נטה לסנקה חסד. סנקה הואשם שנאף עם יוליה אחותו של קליגולה והסנאט אמנם דן אותו למוות, אך גזר הדין הומתק לגלות (41 לסה"נ). סנקה בחר למקום גלותו את האי קורסיקה והקדיש את ימי גלותו לכתיבה. לאחר שמונה שנות גלות, בהתערבותה של אגריפינה, אשת הקיסר קלאודיוס ואמו של נירון, שרצתה בסנקה כמורה לבנה, שב סנקה לרומא (49 לסה"נ). בהשפעתה של אגריפינה עלה בסולם ההתקדמות המדינית, נבחר לפריטור ומונה למורהו של בנה נירון בן ה-12 (50 לסה"נ), שקלאודיוס אימץ ליורשו. לאחר מות קלאודיוס עלה נירון לכס הקיסרות (54 לסה"נ), סנקה היה ממורה ליועץ והשפעתו גברה. הוא זכה לתואר "ידיד הקיסר", תפקיד לא רשמי אך נושא זכויות. הודות לעצותיו ולהדרכתו – סנקה חיבר לנירון נאומים, גם את נאום ההספד על קלאודיוס – היו חמש השנים הראשונות של שלטון נירון חמש "שנות זהב". למעמדו של סנקה היו פירות אישיים מבורכים: הוא נבחר לקונסול (56 לסה"נ) ונעשה עשיר מופלג, אחד העשירים

הגדולים ברומא. להשפעתו היו גבולות. נירון בגר, רכש יועצים אחרים, החלו רציחות, גם רציחות במשפחה, רצח האם אגריפינה (59 לסה"נ). סנקה הכיר יפה את חניכו וחזה מראש שגם יומו בוא יבוא. הוא ביקש לשחררו מתפקידו ולפרוש מרומא – רחוק מהעין רחוק מסכנה (62 לסה"נ). נירון סירב. הבקשה לעזוב את רומא אמנם נדחתה, אבל סנקה פרש ממעורבות פעילה בחצרו של נירון, סירב לקבל בביתו מברכים ומבקרים, לא הרבה לצאת בטענה שבריאותו רופפת. לאחר השריפה הגדולה שהחריבה את רומא (יולי 64 לסה"נ) ביקש שוב סנקה להניח לו לפרוש ולעזוב את רומא, והציע לנירון חלק גדול מרכושו לשיקום כביכול של רומא מהריסותיה. נירון לקח את מה שהוצע לו, אבל סירב לבקשה. סנקה נסגר בביתו וכתב. שנות חייו האחרונות, שנות הפרישה מחיי ציבור (62-65 לסה"נ), היו שנות יצירה פוריות מאוד.

עד מהרה גם סנקה הסגור בביתו היה לנירון למעמסה. הוא האשים אותו בהשתתפות בקשר להרעלתו ושלח לו בידי שליח פקודה להתאבד (65 לסה"נ). סנקה ידע היטב שפקודה כזאת בוא תבוא והיה מוכן. הוא לא היה איש צעיר. קרוב לשנתו השבעים, בדור שתוחלת חיי גברים נמוכה משלושים שנה ושל נשים נמוכה עוד יותר, היה סנקה זקן מופלג בא בימים. סגור בביתו הקדיש את שנותיו האחרונות להגות – בזקנתו, במוות ובפרידה מהחיים מרצון ושלא מרצון, בעיקר שלא מרצון. ל"שלא מרצון" הוא התכוון התכוונות שלבשה צורת עיון גם בהתאבדות ובמתאבדים.

סנקה הפילוסוף הסטואי ראה בהתאבדות גבורה, דרך אל החירות, גם בלי פקודה של שלטון. הוא כותב: "טוב לא סתם לחיות אלא לחיות טוב. על כן החכם חי ככל שצריך, לא ככל שיוכל" (מכתב 70, 4); "אם הגוף אינו יכול עוד למלא את תפקידיו, מדוע לא תשוחרר הנפש מסבלותיה?" (מכתב 58, 34). לחיזוק הגותו, שאין לפחד מהמוות המשחרר, סנקה מתאר מות אישים שהתאבדו היתה התאבדות מופת, ובהם קטו הצעיר וסוקרטס. סוקרטס בילה 30 יום בבית הכלא בציפייה למוות וסירב לברוח, "כדי לציית לחוקים וכדי

שייהנו ידידיו מסוקרטס ברגעיו האחרונים" ויהיה להם מותו שיעור מועיל (מכתב 70, 9).

סנקה עיצב את מותו, על פי דגם מותו של סוקרטס, כהצהרה, כהפגנה, שהאומץ לומר את האמת השנואה על השלטון הביא עליו את סופו. סוקרטס התאבד בפקודת בית דין אתונאי, סנקה בפקודת הקיסר. סוקרטס חיכה לצו בבית הכלא 30 יום, סנקה חיכה לצו שנים אחדות בבית כלא גדול יותר, העיר רומא. לא רק התכונן למוות אלא גם תכנן כיצד ימות. להכנה המפורטת שהגה מעידה רכישה מראש של רעל ששתו הנידונים למוות באתונה, אותו רעל שהמית את סוקרטס. מוקף ידידים, כמו סוקרטס, משוחח עמם שיחות הגות, מבקש את אשתו לסור מהחדר לכל תחזה בעינוי מותו, מזמן ברגעיו האחרונים את מזכיריו ומכתיבי דברים אחרונים. סוקרטס ביקש מידידיו להקריב תרנגול לאל הרפואה אַסקלפיוס. סנקה, לאחר שחתך את ורידיו, שתה את הרעל, השכיבוהו עבדיו באמבט מים חמים להחיש את אובדן הדם. הוא התיז ממי האמבט על הקרובים אליו ואמר: "אני מקדיש את הנסך הזה ליופיטר המשחרר" (טקיטוס, ספרי השנים, טו, 64).

עיקרי האסכולה הסטואית

סנקה היה פילוסוף מהאסכולה הסטואית וכתביו הם הכתבים הקדומים והרצופים ביותר של הפילוסופיה הסטואית. במהלך השנים הם זכו לקהל קוראים גדול, גם משום שנכתבו רומית ולא יוונית גם משום שנכתבו בידי סופר גדול והם מצוינים ונפלאים מצד לבושם הספרותי. סנקה ייחד מקום מרכזי לתורת המידות (אתיקה) ודחק למקום משני את ענפי הפילוסופיה האחרים (תורת ההיגיון ופיסיקה) ולהיבטים אחדים של תורת ההיגיון אף לעג. היתה לו עמדה עצמאית וביקורתית על הגות הפילוסופים הסטואים קודמיו, והשקפותיו השפיעו על הבנת תורתה של האסכולה הסטואית בדורות שלאחריו. עם זאת הוא לא

נמנע מעיון בכתבי פילוסופים מאסכולות אחרות ובמיוחד האסכולה האפיקוראית, היה בקי בעקרונות תורתה ובכתבי החכמים החשובים של האסכולה, הזכיר תכופות את מייסד האסכולה אפיקורוס והוגים אפיקוראים אחרים, הביא מובאות מדבריהם, לא נרתע מלהשמיע הערות ביקורת פולמוסיות, אך גם לא מלהביע הערכה להגותם ומהדגשת קווים אחדים המשותפים לשתי האסכולות, הסטואית והאפיקוראית.

האסכולה הפילוסופית הסטואית היתה האסכולה המרכזית בעולם היווני-הרומי בתקופה ההלניסטית, לצד האסכולה האפיקוראית והאסכולה הספקנית. במשך 400 שנים היא משכה אליה משכילים רבים והשפעתה על תרבות המערב, השפעה שנמשכה בתקופה של התפשטות הנצרות ובימי הרנסנס, ניכרת גם בזמנים המודרניים.

מייסדה של האסכולה זֶנוֹן מקיטיום שבקפריסין (335-263 לפסה"נ) הגיע לאתונה ב־313 לפסה"נ, למד אצל פילוסופים שונים, תלמידיו של סוקרטס, שלימדו בעיר והחל להורות גם הוא – לשוחח שיחות פילוסופיות ב"סטיו הצבעוני" (סטואה פויקילה, *stoa poikile*), שדירת עמודים מקורה ומקושטת בציורים בצדה הצפוני של האגורה, מרכז חיי הציבור של אתונה, ומכאן בא שם האסכולה: סטואה. לאחר מותו של זֶנוֹן עמד בראש בית הספר תלמידו קלאַנְתֶס (330-233 לפסה"נ), ואחריו כריסיפוס מסולי (281-208 לפסה"נ בקירוב), הפילוסוף המרכזי והחשוב של האסכולה בתקופתה הקדומה. הוא הבהיר ועידן את הרעיונות של זֶנוֹן בכתביו הרבים, שהיו ליסודה של האסכולה ולניסוח המקובל של הגותה. בתקופה התיכונה, מאמצע המאה השנייה לפסה"נ ואילך, תקופת הפילוסופים פְּנִיטְיוֹס מרודוס (185-109 לפסה"נ), ופוסידוניוס מסוריה (135-51 לפסה"נ), הלכה והתבססה האסכולה הסטואית ברומא, פיתחה את הצד המעשי, ניסתה להנגיש את הגותה לרומאים משכילים, והיתה לאמונה "רשמית" כמעט בעולם הרומי המדיני והספרותי. בתקופה המאוחרת, תקופת סנקה, אֶפִיקְטֶטוֹס (50-130 לסה"נ בקירוב) והקיסר מרקוס אַוּרֶלְיוֹס (שלט בשנים 161-180 לסה"נ), הסטואה לא עסקה עוד בעיון תאורטי

אלא נטתה לדון בשאלות מעשיות, בתורת המידות, וזנחה את ענפי הפילוסופיה האחרים.

יצירותיהם של חכמי הסטואה היוונים מתקופתה הקדומה והתיכונה של האסכולה אבדו, נותרו פרגמנטים מעטים בלבד ומובאות קצרות אצל סופרים אחרים, בעיקר סופרים רומים. עדויות טובות ואמינות יש רק מהתקופה המאוחרת.

מטרת הסטואה, בדומה לאסכולות האחרות בתקופה ההלניסטית, היתה להורות לחכם המתעמק בתורתה כיצד ישיג חיי שגשוג, אושר וחירות. הפילוסופים הסטואים סברו שאפשר להסביר הסבר הגיוני (לוגוס) את התבל, הטבע (פיסיס). התבל, המכונה גם אַל, חובקת הכול, גם את האדם. הוא חלק מהתבל ויכולתו לחשוב, לתכנן ולדבר (לוגוס) נכללת בה. מאורעות קוסמיים ופעולות האדם מתרחשים וקיימים באותו המישור. להיות חכם פירושו להכיר במהות הקיום האנושי בתבל ובמטרתו, לשאוף ולהגיע להרמוניה של פעולות אדם ומאורעות טבע – לפעול בהיגיון ובהתאם לטבע. המאורעות הטבעיים כולם אינם סתמיים ומקריים אלא קשורים זה בזה קשר סיבתי והאדם בכוח הגיונו יכול לתכנן את חייו על פיהם ובהתאם להם. שלא כמו יצירי טבע אחרים האדם בלבד ניחן בהבנת המאורעות הקוסמיים כי ביצירי הטבע (צמחים, בעלי חיים ובני אדם) הוא היחיד בעל היגיון, אבל הוא גם היחיד היכול לפעול בניגוד לרצון הטבע. היכולת הזאת של האדם, לפעול בהתאם לטבע ובניגוד לו, היא העושה אותו לפועל מוסרי, כי הוא יכול וצריך לבחור. הטבע נתן לאדם בינה והבטיח שאדם יכול להיות טוב או רע. הוא אמנם העניק לו דחפים לרכוש מידות טובות וזרעים של ידע המדריכים אותו להגיע אליהן, אבל האדם עצמו חייב לגבור על נסיבות עוינות ובמאמצים רבים להשיג את המידות הטובות. האופי שהאדם מפתח, רע או טוב, הוא שלו, לא של הטבע. האדם אינו אחראי לנסיבות שנולד בהן, אבל הוא אחראי לפעולותיו בנסיבות האלה. אפשר להמחיש את מצבו של האדם בתבל במשל הכלב הקשור לעגלה החייב לרוץ עמה ואינו יכול להינתק. כך גם האדם. העגלה היא הנסיבות החיצוניות שהאדם חי בהן. הוא אינו

יכול להינתק מהן, אבל הוא יכול לקבוע בעצמו כיצד ירוץ, אם ירוץ מרצונו ובהתאמה מוחלטת עם סדר הדברים המוסרי או ייגרר. הפילוסופים הסטואים חילקו את תורתם לשלושה שדות – תורת ההיגיון, פסיקה ותורת המידות. השדות לא היו מנותקים זה מזה, אלא להפך, שלובים, והנושא שלהם אחד: תבל הגיונית מוארת משלוש נקודות ראות.

תורת ההיגיון – תורת הלוגוס (לוגיקה). משמעות המילה: דיבור וגם היגיון. השדה מחולק לשניים, לפי שתי המשמעויות של לוגוס: א. היגיון. הידע כיצד להבחין בין אמת לשקר, לחשוב חשיבה הגיונית, לנהל ניהול הגיוני שיח פילוסופי בדרך של הצגת טיעונים בשאלות ובתשובות (דיאלקטיקה). ניתוח הגיוני של מאורעות ודעות זקוק ללשון מתאימה. ב. דיבור. הידע כיצד לדבר, תורת הנאום (רטוריקה), ובכלל זה דקדוק, סגנון, תחביר וכיוצא בזה – פילוסופיה של הלשון במובנה הרחב.

סנקה מבקר את ההתעמקות היתרה בתורת ההיגיון המסיטה את הדעת מהדברים החשובים שהפילוסופים צריכים להתעמק בהם, מתורת המידות: "זמן רב גזלו מהם התפלפלות מילולית, התדיינות מתוחכמת, המחדדת חריפות לשווא. אנחנו קושרים קשרים, שוזרים במילים משמעות כפולה ואחר כך מתירים. כל כך הרבה פנאי יש לנו? לחיות, למות, אנחנו כבר יודעים? בכל כוח בינתנו עלינו לחתור ולהגיע ליכולת לחזות מראש מה עלול לרמות אותנו, לא רק אילו דברים אלא גם אילו מילים. למה אתה בוחן משמעויות נרדפות של מילים שאיש לא טעה בהן מעולם אלא בעת התפלפלות?" (מכתב 45, 5-6); "אני כועס על אלה שחלק גדול מזמנם, שאין בו אפילו כדי להספיק לנחוץ גם אם שומרים עליו בקפדנות, הם מקדישים לדברים מיותרים. קיקרו אמר שלא יהיה לו פנאי לקרוא משוררים ליריים אפילו יוכפלו ימיו. אני מוסיף לסוג הזה גם את העוסקים בהיגיון, אלא שטיפשותם חמורה יותר. המשוררים מודים שהם משתעשעים, אלה חושבים שהם עושים משהו. אינני מכחיש שצריך להעיף מבט בשאלות היגיון, אבל רק להעיף מבט ולברך לשלום מהסף, לכל ירמו

אותנו ובל נחשוב שיש בדברים ערך נסתר גדול" (מכתב 49, 5-6); "הייתי נחשב בצדק למטורף [...] כאשר חנינות אויב מכות בשערים ושוחות ומנהרות מרעידות את הקרקע, אילו אני הייתי יושב לי בטל ועוסק בשאלות שטות, כמו 'מה שלא איבדת – יש לך. קרניים לא איבדת – יוצא שיש לך קרניים', או באחרות מאותו דגם של טירוף חמור" (שם, 8).

פיסיקה – תורת הפיסיס. משמעות המילה: טבע. השדה כולל תיאור התבל ובה החי וגם האלוהי. דיון בשאלות הנחשבות היום שאלות החקר של מדעי הטבע וגם בשאלות הדנות באלוהי, כלומר שאלות תאולוגיות. הפילוסופים הסטואים ייחסו שתי פעולות ראשוניות לטבע: הכוח המחזיק יחד את הכול בתבל, והכוח הגורם לכול לצמות. סנקה כותב: "אומרים הפילוסופים הסטואים שלנו, כידוע לך, שבטבע יש שני דברים שמהם נוצר הכול: סיבה וחומר. החומר שוכב בלי נוע, מוכן לכול, ישבות ולא ינוע אם אין מניע. הסיבה, כלומר ההיגיון, צרה את החומר, עושה בו כרצונה ויוצרת את כלל הדברים. על כן צריך שיהיה ממה שייווצר משהו ועל ידי מי. האחד הוא הסיבה, האחר הוא החומר" (מכתב 65, 2). והוא מפרש: "אנחנו שואלים מהי הסיבה הזאת? ההיגיון היוצר, כלומר האל" (שם, 12). הטבע מנהל בהיגיון, ההיגיון העליון הוא אל המכוון את כל המאורעות למטרות טובות. העולם שלנו הוא הטוב בעולמות האפשריים. כיצד אפשר להוכיח את קיומו של אל, את קיום האלוהי שבטבע? אם יש בטבע משהו שההיגיון האנושי אינו יכול ליצור, בהכרח המשהו הזה טוב מהאדם. השמים וכל מה שיש בהם, סדר הדברים הנצחי, אינם יכולים להיות יצירה של אדם, על כן הם יצירה של ישות טובה מהאדם, ואיזה שם אפשר להעניק לישות כזאת מלבד אל? הפילוסופים הסטואים האמינו בהשגחה אלוהית, אבל דחו פולחן אלים, בניית מקדשים לאלים, פסלים והקרבת קורבנות.

תורת המידות – תורת האַתוֹס (אתיקה). משמעות המילה: אופי, נוהג האדם, נוהג מוסרי – מכאן הפירוש שקיבלה המילה אתיקה: תורת המידות. השדה כולל בחינת דרכי האדם ומנהגיו, איך לחיות

חיים טובים ולשאוף למידות טובות, שאין טוב ואושר בלעדיהן. הטבע העניק לכל יצור חי, כדי לשמור על קיומו, דחף ראשוני להיות יקר לעצמו ולאהוב את עצמו, לדחות את המזיק ולדרוף אחרי המתאים והטוב. להשגת הטוב הוא צריך לבחור מה שבהתאם לטבע ולסלק מעצמו את מה שבניגוד לטבע. מה פירוש לחיות בהתאם או בניגוד לטבע? לחיות לפי המתאים לסוג או למין מסוים. אכילת קש טבעית לסוס, היגיון טבעי לאדם. סוסים צריכים לאכול קש ובני אדם לחשוב ולדבר. הידע מה טוב והפעולה על פי הטוב הם פסגת ההתפתחות של יצור הגיוני, מכלל היצורים האחרים האדם בלבד יכול לפעול בניגוד לרצון הטבע ועליו לבחור כיצד יפעל. אדם יכול להיות טוב – לבחור בטוב ולעשות טוב, ויכול להיות רע – לבחור ברע ולעשות רע. הטבע אינו מוליך את האדם אל הבחירה בטוב, האדם עצמו מגיע אליה במאמצים רבים ובהדרגה, כי מה שמתאים לגיל אחד אינו מתאים עוד לגיל אחר. המטרה הראשית של האדם הבוחר בטוב היא פיתוח של מידות טובות, השגתן והתנהגות על פיהן. אדם בעל מידות טובות ישתלב, אם הוא יכול, בחיי המדינה, יישא אישה, יגדל ילדים, יעסוק בפעילות גופנית, ילמד פילוסופיה וכיוצא בזה. אלה פעולותיו המועדפות שכדאי לו להתאמץ למענן ולשאוף אליהן. המידות הטובות הן מעין "ידע" או "אמנות" של הנפש. במידות הטובות הראשוניות נכללים צדק, מתינות, אומץ (למשל אומץ הוא הידע של דברים שצריך לסבול). אדם אינו נולד עם הידע מה טוב ומה הן המידות הטובות, ואינו משיג אותן במקרה. הוא רוכש אותן בהדרגה, בהסתכלות בפעולות חוזרות ונשנות ובהשוואה ביניהן (ראו מכתב 120). החכם הסטואי, שהשיג בהדרגה את הידע הזה, יודע מה טוב, מה צריך לעשות בכל מצב ומצב ועושה זאת בזמן הנכון ובדרך הנכונה. הוא משוחרר מתאוות ומרגשות כמו כעס, דאגה, פחד. הוא אמנם מודע לתחושות הגוף, תחושות של כאב או הנאה, אבל הן אינן משפיעות על נפשו. הוא בעל מזג של אדם הרוחש טוב לזולת, מאחל לזולתו שמחה, חיי שלוה, הנאה ממעשים טובים ואיפוק. אין רבים כמוהו, אבל צריך לשאוף להיות כמוהו. איש כזה, סנקה כותב: "דומה

לעוף פניקס, נולד אחת ל-500 שנים. אין זה פלא אפוא שגדולה באה לעולם לעתים נדירות. הגורל יוצר לרוב מה שבינוני ומהנה את ההמון, הוא משבח את היוצא מן הכלל בעצם נדירותו" (מכתב 42, 1).

הפילוסופים הסטואים תיארו את שדות הפילוסופיה שלהם בדימויים אחדים, כדי להמחיש מבנה המורכב מחלקים הכרחיים ובלתי נפרדים. דימוי א': הפילוסופיה דומה לבעל חיים. העצמות והשרירים הם תורת ההיגיון, הבשר הוא תורת המידות והפיסיקה היא הנפש. דימוי ב': הפילוסופיה דומה לביצה. הקליפה היא תורת ההיגיון, החלמון הוא הפיסיקה, החלבון הוא תורת המידות. דימוי ג': הפילוסופיה דומה לגן עצי פרי. החומה המקיפה את הגן היא תורת ההיגיון, הקרקע והעצים הם הפיסיקה, הפירות הם תורת המידות.

עיקרי האסכולה האפיקוראית

אפיקורוס, מייסדה של האסכולה, נולד בסמוס (342 לפסה"נ) לאב אזרח אתונה. הוא החל ללמד פילוסופיה (311 לפסה"נ בקירוב) לא באתונה אלא במיטילנה שבאי לסבוס, ואחר כך בלמפסקוס שבהלספונטוס, שם רכש ידידים רבים ונאמנים – הרמרכוס ממיטילנה, מטרודורוס וקולוטס מלמפסקוס – שקיבלו את תורתו והלכו בדרכיו. לאחר שעבר לאתונה, מרכז הפילוסופיה באותם הימים, רכש לו אפיקורוס בית וגן, שהעניק לבית ספרו ולאסכולה שיסד את שמה "הגן" (306 לפסה"נ). האסכולה האפיקוראית באתונה היתה קהילה של חכמים, ובכללה גם נשים, שחיו יחדיו בנחלתו של אפיקורוס, פרשו מחיי העיר, נמנעו מפעילות בחיי מדינה, מתחרות הגוררת עוגמת נפש, קנאה וכישלון, ושמרו על אורח חיים צנוע. סימתם היתה "חיה בסתר" (late biosas). הקהילה נודעה בהליכותיה הנעימות, בידירות שקשרה את חבריה זה לזה ובחקר פילוסופי משותף. אפיקורוס נפטר באתונה ממחלה קשה וארוכה, שאת ייסוריה סבל בגבורה שהרשימה