



Эпиктет

# Руководство к жизни

в 53-х главах

12+

ЭПИКТЕТ

**Руководство к жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

## Эпиктет

Руководство к жизни / Эпиктет — «ЛитРес: Самиздат», 2021

“Руководство к жизни” Эпиктета - это маленькая, но совершенно особенная книга по философии, которую бережно сохраняли и передавали из века в век без малого две тысячи лет! Авторство “Руководства” принадлежит Арриану, одному из учеников Эпиктета, сам философ не оставил ни книг, ни мемуаров. В новом переводе с французской версии "Руководства" Эпиктет предстаёт живым и человечным, не смотря на разделяющие нас века и исчезнувшие цивилизации. В наше время книга ничуть не устарела и, как и прежде, может научить главному: как не утратить радости в жизни, как справиться с потерей близких, как обрести гармонию и покой в каждом дне и как стать философом!

© Эпиктет, 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

## Содержание

Глава 1. О том, что от нас зависит и что от нас не зависит	5
Глава 2. О желании и страхе	6
Глава 3. О привязанности	7
Глава 4. О делах	8
Глава 5. О смерти	9
Глава 6. О заслугах	10
Глава 7. О жизненном путешествии	11
Глава 8. О происходящих событиях	12
Глава 9. О болезнях	13
Глава 10. О представлениях	14
Глава 11. О временном	15
Глава 12. О философской практике	16
Глава 13. О том, как преуспеть в философии	17
Глава 14. О желаниях	18
Глава 15. О поведении на пиру и в жизни	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Эпиктет

## Руководство к жизни

### Глава 1. О том, что от нас зависит и что от нас не зависит

Среди всех существующих в мире вещей, одни зависят от нас, а другие нет. От нас зависят наши мысли, побуждения, желания, страхи, то есть все то, где действуем мы сами; не зависят от нас наше тело, деньги, репутация, государственные учреждения, то есть все то, где действуем не мы сами.

То, что зависит от нас, присуще нам от природы, свободно, не знает помех и препятствий. То, что не зависит от нас, слабо, подчинено обстоятельствам и чуждо нам.

Так запомни, если ты будешь принимать за свободное рабское, а за присущее тебе от природы чуждое, ты проживешь свою жизнь недовольным, расстроенным и измученным человеком; ты будешь проклинать и людей и богов; но если ты будешь считать своим лишь то, что таковым и является, а все другое чуждым себе, – никто и никогда не сможет ни принудить тебя, ни перейти тебе дорогу; тебе не придется ни на кого нападать, никого осуждать, ты не сделаешь ничего против своей воли, никто не сможет причинить тебе зла и у тебя не будет врагов, потому что никто никогда не заставит тебя действовать себе во вред.

Так стремись же обрести эти высокие духовные блага, помня о том, что, вступив на путь поиска, нужно отдаться ему целиком, а не бросаться, поддаваясь импульсам, в разные стороны; помни, что нужно следовать главному стремлению, а все другое отложить на потом. Если же ты желаешь вместе с сокровищами духа обрести власть и богатства, то твой поиск рискует быть провальной затеей, а сам ты рискуешь оказаться привязанным к другим целям. Ведь только духовных блага дают нам прочное ощущение свободы и счастья.

Если какой-нибудь желанный объект или фантазия смутит твой ум, скажи себе про них: “Ты всего лишь фантазия, которую предстоит воплотить, а не реальность, на которую ты так похожа”. А после подвергни эту фантазию испытанию своими жизненными правилами: прежде всего проверь, зависит ли только от тебя реализация этой фантазии или же нет; и если от тебя она не зависит, будь готов сказать: “Это меня не касается”.

## Глава 2. О желании и страхе

Помни о том, что желание привязано к объекту, а страх – к опасению попасть в нежеланную ситуацию. И если мы несчастны, когда нам не достаёт желанного объекта, то оказавшись в ситуации, которой мы опасались, мы раздавлены. Таким образом, если ты стремишься избежать только зависящего от тебя и того, что противоречит естественному течению жизни, с тобой не случится ничего из того, что бы ты хотел избежать. Но если ты стремишься избежать болезни, смерти или нищеты, то ты будешь несчастлив.

Избавься от страха ко всему, что от нас не зависит, и пусть твой страх вызывают лишь вещи, которые зависят от нас самих или те, что находятся не в согласии с естественным течением жизни. Что же касается желания, пока что избавься от него совсем. Поскольку если ты желаешь чего-то, что от тебя не зависит, все твои попытки провалятся, и кроме того, в погоне за фантазией ты упустишь реальные возможности, которые были у тебя под рукой и которые было бы гораздо мудрее желать. Приучи себя к наблюдению за тем, чего ты желаешь и чего ты боишься, но делай это с легкостью, без принуждения и без чрезмерных усилий.

## Глава 3. О привязанности

Каждую вещь, которая тебя привлекает, которая тебе нравится или которой ты пользуешься, называй своими именем, называй так, чтобы было ясно, чем эта вещь является на самом деле. Начинай с самых простых и незначительных предметов.

Если это твой любимый цветочный горшок, скажи себе: “Я люблю горшок для цветов”. И если он однажды разобьётся, ты не будешь сокрушаться и делать из этого трагедию. Обнимая своего ребёнка или свою жену, скажи себе : “Я обнимаю человеческое существо”. И если они умрут, то тебе будет легче это пережить.

## Глава 4. О делах

Когда ты готовишься что-либо сделать, представь как можно яснее, что это за дело и каково оно по своей природе. Если ты идешь мыться в общественной бане, вспомни, как это обычно происходит: на тебя брызгают грязью, тебя толкают, оскорбляют, обворовывают.

Если ты скажешь себе: “Я иду в баню, чтобы помыться и чтобы потренировать свою свободу выбирать в согласии с естественным ходом вещей”, ты гораздо вернее сделаешь то, что и намеревался.

И также для всех других дел. А если ты так сделаешь и что-то помешает тебе помыться, у тебя будет наготове ответ: “Я ведь пришел не только помыться, но ещё и потренировать свою свободу выбирать в согласии с естественным ходом жизни; если я начну раздражаться из-за того, что мне мешает помыться, то не смогу исполнить того, что запланировал”.

## Глава 5. О смерти

Людей терзает не реальность, а их представления о ней. Так, в смерти нет ничего страшного. Сократ тоже так считал: страшна не смерть, а представление о том, что смерть ужасна.

Когда нас что-то расстраивает, мучает или печалит, не стоит обвинять никого, кроме самих себя, то есть наших собственных представлений. Человек недалёкого ума обвиняет других во всех своих неудачах, практикующий винит себя, а достигший успеха в практике не обвиняет ни себя, ни других.

## Глава 6. О заслугах

Не позволяй себе годиться ничем из того, что не является твоей заслугой. Можно понять, что твоя лошадь гордится тем, что она красива, но нелепо, чтобы ты гордился этим и говорил: “У меня красивая лошадь”. Выходит, что ты гордишься не своей заслугой, а заслугой своей лошади!

Что же на самом деле принадлежит тебе? Только привычка делать выводы из своих представлений; каждый раз, когда твоё представление отражает естественное положение вещей, ты можешь гордиться собой: да и вообще, все, чем ты можешь гордиться, будет следовать из твоих поступков.

## **Глава 7. О жизненном путешествии**

Во время путешествия по морю, когда корабль бросает якорь и высаживает пассажиров на берег, ты можешь пройтись по тропе в поисках воды и подобрать по пути красивую ракушку или цветок, но всегда нужно держать в поле зрения корабль – не пора ли возвращаться и не зовёт ли всех обратно капитан, и если зовёт, то нужно оставить все, что ты собрал и скорее бежать обратно из страха, что назад ты поплывешь в трюме, связанный как животное, по рукам и ногам.

В жизни все также, и если вместо морской ракушки мир даст тебе любовницу или раба, это прекрасно, но когда капитан позовёт тебя, беги скорее к кораблю и не оборачивайся. А если ты уже не молод, держись поближе к кораблю, чтобы не пропустить сигнал об отплытии.

## **Глава 8. О происходящих событиях**

Не жди, чтобы события происходили так, как ты хочешь; приучи себя хотеть всего, что происходит так, как оно происходит и ты будешь счастлив.

## Глава 9. О болезнях

Болезнь – это ограничение для тела, но не для свободы выбирать в соответствии с естественным ходом жизни, если только ты не отрекаешься от себя. Хромота – это ограничение для тела, но не для свободы выбора.

Запомни это и применяй при любой возможности: ты увидишь, что ограничения существуют для вещей и для других людей, но не для тебя.

## Глава 10. О представлениях

Наблюдая за различными вещами, которые происходят вокруг, приучи себя размышлять и искать внутри себя, каким качеством ты обладаешь, чтобы противостоять тому или иному.

Ты видишь красивого парня или красивую девушку? Найди в себе умеренность. Ты страдаешь? Найди стойкость. Тебя оскорбляют? Найди терпение. Упражняясь таким образом, ты больше не будешь игрушкой своих представлений.

## Глава 11. О временном

Никогда ни о чём не говори, что ты это потерял, говори : “Я брал это на время”. Твой ребёнок умер? Он был дан тебе на время. Твоя жена умерла? Она была дана тебе на время. Тебя обокрали? Что ж, у тебя украли то, что было дано тебе на время. “Но какой-то негодяй взял себе мои вещи!”

Пусть тебя не волнует способ, которым забирает тот, кто и дал тебе все на время. В ожидании момента, когда придется отдать обратно, пользуйся всем, как одолженным тебе на время, как турист, который остановился в гостевом доме.

## Глава 12. О философской практике

Если ты хочешь преуспеть в философской практике, то тебе нужно оставить в стороне такие мысли: “Если я буду пренебрегать своими выгодами, то мне будет не на что жить”. “Если я не буду достаточно суров со своим рабом, то он будет плохо мне служить”. Лучше умереть от голода, освобожденным от печали и страха, чем жить в изобилии среди постоянных тревог. Лучше быть плохо обслуженным своим рабом, чем быть несчастным.

Начни с малого. Твоё масло разбазаривают, твоё вино воруют? Скажи себе: это цена спокойствия, это цена душевного покоя. Нам ничего не даётся просто так. Когда тебе нужен раб для какой-то услуги, вспомни, что он может не прийти и что если он придет, он может исполнить твои поручения вкривь и вкось. Но твоё спокойствие не зависит от него.

## **Глава 13. О том, как преуспеть в философии**

Если ты хочешь преуспеть в своей практике, согласишься выглядеть невежественным и простоватым во всех внешних делах; никогда не пытайся выглядеть сведущим.

Если у кто-то будет хорошо о тебе отзываться, берегись. Ты должен знать, что нелегко следовать тому, что требует естественный ход жизни, будучи привязанными к внешним вещам: когда ты следуешь одному, то пренебрегаешь другим.

## Глава 14. О желаниях

Если ты хочешь, чтобы твои дети, твоя жена и твои друзья жили вечно, то ты глупец, так как глупо желать, чтобы от тебя зависело то, что от тебя не зависит, и чтобы тебе принадлежало то, что принадлежит не тебе. Также, если ты хочешь иметь слугу без недостатков, ты глуп, так как хочешь чтобы посредственность была не тем, чем она является. Но если ты хочешь достичь воплощения своих желаний, то ты можешь. Пробуй достичь того, что в твоей власти.

Каждый человек – раб любого, кто может дать или отнять у него что-то, чего он желает или чего боится. Те, кто хотят быть свободными, должны избавиться от всех желаний, реализация которых не зависит от них самих или же неизбежно будут рабами.

## **Глава 15. О поведении на пиру и в жизни**

Вспомни, как нужно вести себя на праздничном пиру. Когда блюдо обходит всех гостей и доходит до тебя, протяни руку и возьми, сколько тебе нужно. Если тебе не досталось, не настаивай. Если какое-то блюдо задерживается на кухне, не смотри все время на дверь, истекая слюной, а просто жди, когда его тебе предложат.

Веди себя таким же образом со всем, что тебя окружает: в отношениях с детьми и с женой, с налогами и денежными делами, и однажды ты будешь достоин пировать с богами.

## **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.