



# ЭПИКТЕТ

*В чем наше благо?*

АЗБУКА-КЛАССИКА  
NON-FICTION

Азбука-классика. Non-Fiction

ЭПИКТЕТ

**В чем наше благо?**

«Азбука-Аттикус»

2022

УДК 821.14-02  
ББК 84(0)3

## **Эпиктет**

В чем наше благо? / Эпиктет — «Азбука-Аттикус»,  
2022 — (Азбука-классика. Non-Fiction)

ISBN 978-5-389-24317-0

Имя Эпиктет – это рабская кличка, означающая «прикупленный». Великий римский философ-стоик родился рабом, но умер свободным человеком, в глубокой старости, успев завоевать громкую славу и снискать покровительство самого императора Адриана. Подобно Сократу, Эпиктет не оставил после себя книг, предпочитая делиться своей мудростью в живой беседе с верными учениками. Однако его наставления были записаны другими, его мудрые речи цитировали в своих трудах именитые ученые и таким образом фрагменты наставлений Эпиктета дошли до наших дней. В настоящем издании публикуется перевод «Бесед» Эпиктета, выполненный Владимиром Чертковым, близким другом и единомышленником Льва Толстого, а также афоризмы, представляющие собой выдержки из работ разнообразных авторов, собранные филологом-классиком Василием Алексеевым. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 821.14-02

ББК 84(0)3

ISBN 978-5-389-24317-0

© Эпиктет, 2022

© Азбука-Аттикус, 2022

# Содержание

В чем наше благо?	6
Книга первая	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Эпиктет**

## **В чем наше благо?**

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“», 2022

Издательство АЗБУКА®

\* \* \*



## **В чем наше благо?**

### **Книга первая**

#### **I. К другу, вернувшемуся к развратной жизни**

Ты говоришь, что ты перестал стараться о своем улучшении, что ты зажил опять по-прежнему и не видишь, чтобы тебе стало хуже от этого? Неправда, тебе стало гораздо хуже, и ты потерял очень много. Прежде желания твои были чистые, понятия честные и поступки добрые. Ты читал мудрые книги и радовался на таких людей, как Сократ и Диоген. Теперь же ты радуешься на своих приятелей, которые сводят тебя с распутными женщинами; ты читаешь развратные книжки, и разговоры и дела твои постыдны. Ты потерял самое главное: ты перестал любить добро и правду. Неужели ты думаешь, что потери бывают только вещественные? Нет, есть потери худшие – потери духовные. Теряются и чистые помыслы, и хорошие желания, и доброе поведение; и людям, потерявшим все это, всегда бывает скверно. Ты не видишь этого теперь, потому что ты заблудился; но было время, когда ты боялся одного только – как бы не перестать правильно мыслить, говорить и поступать. Ты сам себя обокрал.

Опомнись, несчастный друг мой, и спаси себя от самого себя. Ведь ты помог бы мне, если бы со мной случилось какое-нибудь несчастье? Почему же ты не поможешь самому себе? Ведь для этого тебе не нужно никого ни вязать, ни бить, ни убивать – тебе надо только одуматься, поговорить с самим собою. Себя ты будешь слушать охотнее, чем других; прислушайся же к голосу своей совести и своего разума. Разбери хорошенько самого себя: всмотришься в свою жизнь и без всякой потачки смело осуди в ней то, что кажется скверным. Не говори, что в тебе сил нет, не поступай, как малодушные пловцы, которые не борются против течения реки и позволяют унести себя в море. Помни, что управлять рассудком очень легко: стоит только пожелать жить лучше – и рассудок исправится. Если же ты будешь, продолжать жить так, как теперь зажил, то вовсе потеряешь рассудок и станешь хуже животного.

Какая тебе будет выгода от добродетельной жизни? – спрашиваешь ты. Да разве не большая выгода: порядок вместо беспорядка, честность вместо бесчестия, воздержание вместо распутства, почитание своей души вместо презрения ее!

Опомнись же и спаси свою душу!

#### **II. Обращение к малодушному другу**

Напрасно, друг мой, ты падаешь духом и сомневаешься в Боге.

Когда мы видим какое-нибудь творение людское, то мы понимаем, что работу эту делал человек. Точно так же и весь мир, очевидно, имеет своего Создателя. Начало всех начал, причину всех причин. Отца мира вещественного и духовного мы называем Богом.

Человек, который понимает то, что делается вокруг него в Божьем мире, если только он способен к благодарности, будет постоянно благодарить Бога за все благодеяния видимого мира, которыми люди окружены. Только неразумный человек не понимает блага всего того, что находится вокруг него, и не благодарит Бога, столь благо и премудро устроившего мир.

И в самом деле, куда мы ни посмотрим, все, что видим вокруг себя и в нас самих, все заставляет нас преклониться пред всемогущим Богом. Как премудро, например, устроено человеческое тело мужчины и женщины, от взаимного влечения которых происходит потомство! Воистину никогда не перестанешь удивляться на устройство жизни всех тварей – и людей, и животных, и растений. Но человеку, кроме той жизни, которая дана растениям и животным, дано еще другое, чего нет ни у растений, ни у животных.

Люди и животные устроены разное, потому что у них и назначение разное. Домашние животные служат человеку: одни помогают ему обрабатывать землю, другие доставляют ему молоко, остальные служат ему, каждый как может и как назначено Богом. Но животные исполняют свое назначение, справляют свои нужды и при этом вовсе не понимают того, что делается на свете. Человеку же дана способность вникать в окружающее, понимать, что для чего делается, и видеть Бога в Его творениях.

Человек, как и животные, должен заботиться и о нуждах своего тела, но главное всего он должен делать и все то, что назначено одному только человеку и что отличает его от животного. И потому человеку постыдно довольствоваться одною своею животною жизнью и забывать о человеческой разумной и духовной жизни. Человек должен поступать так, как указывают ему совесть и разум его. Старайся же, друг, чтобы ты не умер прежде, чем исполнишь твое назначение.

Мне, как человеку, дано знать, кто я такой, для чего я родился и на что нужен мне разум мой. Оказывается, что я получил самые лучшие духовные способности: разумение, мужество, смирение. А с ними – какое мне дело до того, что может со мною случиться? Кто сможет рассердить или смутить меня? Ничего не может быть в тягость мне, и я ни о чем внешнем не стану ни сожалеть, ни сокрушаться. Напротив того, что бы со мною ни случилось, я приложу к делу то, что дано душе моей.

Пойми это и ты, всмотрись хорошенько в свои силы и способности и скажи в душе своей: «Пошли мне, Господи, все, что Ты хочешь! Ты дал мне такие пособия, с которыми я могу справиться со всякими случайностями».

А ты вместо этого постоянно боишься, как бы не случилось с тобою того или другого, жалуешься и плачешь, когда с тобою случается то, чего тебе не хочется, и укоряешь судьбу. Судьба же так устроила тебя, что ты можешь уразуметь смысл жизни, и если захочешь терпеть и любить, то никто не в силах помешать тебе в этом. И что же оказывается? Ты получил такие высокие и могущественные душевные способности, и, несмотря на это, ты не прикладываешь их в жизни своей. Ты теряешь время, плачешь, стонешь и либо вовсе не думаешь о Боге, либо упрекаешь Его.

Знай же, что у тебя есть все нужное для того, чтобы жить разумно и добродетельно и быть выше животных.

### **III. Как бороться против порочных желаний?**

Каждый знает, что всякая привычка от упражнения усиливается и укрепляется. Например, чтобы сделаться хорошим ходоком, надо часто и много ходить; чтобы сделаться хорошим бегуном, надо много бегать; чтобы выучиться хорошо читать, надо много читать и т. д. Наоборот, если перестанешь делать то, к чему привык, то и сама привычка понемногу пропадет. Если ты, например, пролежишь десять дней, не вставая, и потом станешь ходить, то увидишь, как слабы стали твои ноги.

Значит, если ты хочешь привыкнуть к какому-нибудь делу, то тебе нужно часто и много делать это дело; и наоборот, если ты желаешь отвыкнуть от чего-нибудь, то не делай этого.

То же самое бывает и со способностями нашей души: когда ты сердишься, то знай, что ты делаешь не одно это зло, но что вместе с тем ты усиливаешь в себе привычку к гневу – ты подкладываешь дрова в огонь. Когда ты поддался плотскому соблазну, то не думай, что ты провинился только в этом, и больше ничего: нет, ты в то же время усилил еще и привычку к похотливым поступкам. Всякий разумный человек скажет тебе, что наши душевные недуги, наши злые помыслы и желания так именно и усиливаются.

Если больной лихорадкой не совсем вылечился, то он легче вновь заболевает, чем человек, никогда не страдавший ею. То же бывает и с болезнями души: после них остаются раны,

которые надо вылечить совсем. Иначе, если ударять опять по тому же месту, рана вновь откроется и еще пуще разболится.

А потому если ты не хочешь приучать себя к гневу, то всячески сдерживай свой гнев и не давай привычке нарастать. Побороть гнев всего легче в самом его начале – вот тогда-то останови себя. Считай те дни, в которые ты не сердился, и ты увидишь воочию, как улучшение твое подвигается. Через несколько времени ты скажешь себе: «Вот, прежде я сердился каждый день, а теперь сержусь только через день; если буду так же воздерживаться и впредь, то буду сердиться только через каждые три дня, потом через каждые пять дней и т. д». Если бы ты, наконец, мог прожить тридцать дней сряду, ни разу не сердясь, то благодари Бога.

Точно так же и всякая привычка может сначала ослабевать, а потом и вполне пропасть. Если ты сможешь сказать себе: «Вот уже целый день, как я не падал духом; вот уже два дня; затем вот уже два месяца, три месяца я зорко смотрел за собою, когда попадались случаи для огорчения»; если ты сможешь это сказать, то, значит, у тебя все идет, как следует.

Если я сегодня видел такую красавицу, какой еще ни разу не видал, и при этом не дал ходу своим похотливым помыслам, то я могу сказать себе: у тебя, Эпиктет, все обстоит благополучно.

Но каким путем приобретается такая сила в борьбе со своими помыслами?

Желай быть праведным перед своею собственною совестью – перед Богом. Если будешь стремиться к этому, то преодолеешь свои порочные помыслы.

В борьбе с соблазнительными мыслями бывает полезно искать общество людей более добродетельных, чем ты сам, или вспоминать и читать поучения мудрых людей, живших прежде тебя.

Когда у тебя в уме начинает заводится какая-нибудь соблазнительная мысль, то вступай с ней в борьбу. Скажи ей: «Подожди немного, мысль! Дай мне разобрать, кто ты такая и к чему ты клонишь меня. Дай мне обсудить тебя».

Потом не давай ей хода дальше, а представь себе пояснее все то, что выйдет, если ты поддашься этой соблазнительной мысли. Если ты поддашься ей, то она завлечет тебя за собою, куда только ей захочется. Призови себе на подмогу какую-нибудь другую мысль, честную и добрую, и замени ею свой нечистый помысел.

Если ты приучишь себя к такой борьбе, то сам увидишь, каким силачом ты сделаешься.

Истинный борец – тот, кто борется со своими порочными помыслами. Борись, братец, и не давай себя завлекать в болото. Борьба эта святая и приближает тебя к Богу. От успешности ее зависит твоя свобода – зависит спокойствие и счастье твоей жизни. Вспоминай Бога, зови Его на помощь, как во время бури на море зовут Его мореплаватели. Буря, которую в нашей душе поднимают порочные помыслы, гораздо страшнее и губительнее всякой морской бури.

Помни всегда два времени; одно – настоящее время, в которое, уступив порочным помыслам, ты будешь наслаждаться похотью, и другое время, в которое, насытившись ею, ты будешь каяться и укорять себя. Прими также в соображение то удовольствие, которое будешь испытывать, если воздержишься. Помни и то, что трудно будет воздержаться, если однажды преступил меру. Но если ты будешь уступать своим порочным помыслам и уверять себя, что ты победишь завтра, а завтра скажешь то же самое, то ты этим доведешь себя до такой слабости и болезненности, что на будущее время перестанешь даже замечать свои ошибки; а если и заметишь, то у тебя всегда найдется готовое оправдание для всех твоих порочных поступков,

Тогда окажется правда в том, что говорил один мудрец: «Нерешительный человек всю свою жизнь плачется на свои несчастья».

#### **IV. Нельзя одновременно жить и добродетельно и распутно**

Если ты захотел бросить прежнюю твою распутную жизнь, чтобы освободиться от своих пороков и жить добродетельно, то не водись с прежними своими товарищами, которые про-



должают жить развратно: они будут только мешать тебе в твоём добром желании. Если же они будут сердиться на тебя за то, что ты их покинул, то помни, что никакое воздержание не дается даром и что потому и тебе придется кое-чем поплатиться, если хочешь достигнуть своей цели.

Ты не можешь оставаться прежним человеком и вместе с тем поступать по-новому. Реши, чего ты больше хочешь – того ли, чтобы люди тебя любили и хвалили за то, что ты безобразничаешь вместе с ними, или того, чтобы жить по-новому, несмотря на всякие упреки, нарекания и насмешки, которые посыпятся на тебя за это?

Если хочешь начать новую жизнь, то не откладывай дела, не оглядываясь назад и не старайся сохранить доброе расположение прежних твоих развратных товарищей. Если станешь влиять в разные стороны, угождать и нашим и вашим, то и вперед недалеко уйдешь, и прежним друзьям не угодишь. Нельзя делать двух дел зараз: насколько успеешь в одном деле, настолько потеряешь в другом.

Если ты перестал пьянствовать, играть в карты и распутничать, то, конечно, тебя перестанут любить те люди, которые занимаются такими делами. Выбирай же одно из двух: либо стать человеком разумным и добродетельным, либо слышать, как люди говорят о тебе: «Ах, какой приятный и славный малый!»

Если ты решил, что для тебя лучше стать свободным от своих пороков, то и занимайся только этим освобождением себя, работай только для этого, отвернись от прошлого и не дотрагивайся до него. Если же это тебе не нравится, а нравится одобрение людей, то передайся весь на другую сторону: пьянствуй, блуди и всячески развратничай, будь тряпкой в чужих руках, делай все, что людям нравится, – и ты получишь их одобрение – то, чего искал. Да не забывай при этом корчить из себя шута: этим ты особенно угодишь своим друзьям.

Невозможно в одно и то же время быть господином и рабом. Если хочешь быть рабом, то и угождай людям всякими подлостями; если же хочешь стать господином, то надобно освободить себя от пороков.

## **V. Добродетель не убыточна**

Не говори, что ты в убытке, когда ты променял осла на коня, овцу на быка, деньги на доброе дело, пустые споры на разумное молчание, разгильдяйство на порядочность. В этих случаях ты получил больше, чем потерял.

Если ты этого не понимаешь, то не понимаешь и своего счастья и спокойствия. Кормчему легче погубить корабль, чем уберечь его в опасном месте. Чуть он повернул корабль не в ту сторону, чуть задумался о постороннем – и пропал корабль. Так и в твоей жизни: гляди в оба! Тебе приходится оберегать то, что важнее всего на свете. Наблюдай же с неотступным вниманием за своею умеренностью, честностью, мужеством, спокойствием, довольством – одним словом, за своею свободой. Если потеряешь ее, то взамен не получишь ничего столь же ценного.

Рассуждай сам с собою так: «Пусть другому достанется богатство, а мне – мудрость; другому – власть, а мне – умеренность. Не стану я хвалить то, что постыдно. Я хочу быть свободным, то есть другом Богу, хочу добровольно повиноваться Ему. А Бог не хочет, чтобы я прельщался ни плотью своею, ни богатством, ни могуществом, ни славой. Если бы Бог желал, чтобы люди этим были довольны, то Он устроил бы так, чтобы все это доставляло удовольствие и блаженство. Но от всего этого люди не блаженствуют, а страдают. Значит, Бог не в этом назначил нам благо. А потому я и не стану слушаться Его велений.

Беречь я буду свою добродетель; всем же остальным, что дано мне, я буду дорожить настолько, насколько требует разум».

## **VI. Отчего люди тревожатся и беспокоятся?**

Когда я вижу человека, который мучит себя какими-нибудь опасениями и беспокойствами, я спрашиваю себя:

«Что нужно этому несчастному человеку? Наверно, он хочет чего-нибудь такого, что не находится в его власти и чем он не может сам распорядиться, потому что когда то, чего я хочу, находится в моей власти, то я не могу беспокоиться об этом, а прямо делаю то, чего желаю».

Посмотрите, например, на человека, поющего или играющего на гуслях: пока он поет или играет сам для себя, без всяких слушателей, он не беспокоится и не волнуется никакими опасениями или сомнениями. Но посмотрите на него тогда, когда он играет перед большой толпой народа: как он мучит себя, как он бледнеет и краснеет, как сильно бьется у него сердце! А почему? Потому что он хочет не только хорошо сыграть или спеть, но чтобы и люди похвалили его; а это, очевидно, зависит не от него, но от слушателей его. И вот он беспокоится о том, чем не может распорядиться сам, и мучит себя совершенно понапрасну. Он беспокоится не о том, что он плохо споет или сыграет, – нет, он хорошо знает свое дело; он беспокоится не о деле своем, но о похвале людской, то есть о том, что не в его власти.

Он мучит себя потому, что дорожит тем, что вовсе не дорого; он не знает еще дешевизны и гнилости похвал людских. Он знает хорошо свои гусли и умеет петь на разные голоса, но он не знает и никогда не думал о том, как ничтожна людская похвала и как мало она заслуживает внимания.

## **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.