

СЕНЕКА, ЭПИКТЕТ, МАРК АВРЕЛИЙ

Лучшие сочинения великих философов Античности

СТОИКИ ИЗБРАННЫЕ ТРУДЫ

СМОТРИ ВНУТРЬ СЕБЯ.

ВНУТРИ ИСТОЧНИК ДОБРА.

КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ИСТОЩИТСЯ.

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПЕРЕСТАНЕШЬ РЫТЬ



**Луций Анней Сенека
Марк Аврелий Антонин
Эпиктет**

Стойки. Избранные труды
Серия «Философия в кармане (покет)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74307791

Стойки. Избранные труды: Эксмо; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-251760-0

Аннотация

В сборник вошли избранные фрагменты текстов трех самых известных философов-стоиков: Эпиктета, Марка Аврелия и Луция Аннея Сенеки. Это сочинения, в которых античная мудрость обретает форму практического руководства к жизни. В «Нравственных письмах к Луцилию» и трактате «О счастливой жизни» Сенека размышляет об истинных и мнимых ценностях, о мудрости и страхе смерти. Трактаты Эпиктета «В чем наше благо?» и «Правила» подсказывают: страдания рождаются не от событий, а от наших мнений о них, и властны мы лишь над собственными суждениями. А дневниковые записи Марка Аврелия «Наедине с собой» напоминают, что жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на гнев и пустые тревоги. Вопрос о том, как провести грань между тем, что в нашей власти, и тем, что нам неподвластно, будет актуален всегда. Издание будет

интересно всем, кто ищет живые ответы на вечные вопросы и хочет прикоснуться к истокам европейской философии.

Содержание

Сенека	6
Нравственные письма к Луцилию (Перевод П. Н. Краснова)	6
Письмо I. Об употреблении времени	6
Письмо IV. О страхе смерти	8
Письмо V. О философском образе жизни	11
Письмо VIII. О недоверии к счастью	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Сенека, Эпиктет,
Марк Аврелий
Стоики. Избранные труды**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Сенека

Нравственные письма к Луцилию (Перевод П. Н. Краснова)

Письмо I. Об употреблении времени

Во всем отдавай себе отчет, о Луцилий, и старательно берегай время, которое до сих пор или само ускользало от тебя, или отнималось другими, или, наконец, тобою самим тратилось попусту. Поверь мне: часть времени у нас отнимают другие, часть его тратится даром, часть уходит незаметно для нас самих. И самая постыдная потеря времени та, которая происходит от нашей собственной небрежности. Вникая в дело, ты легко заметишь, что большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки; значительная часть протекает в бездействии и почти всегда вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо. А между тем много ли людей придают времени какую-либо цену, уважают и ценят свои дни, понимают, что с каждым днем они умирают? Ведь в том-то и есть наша ошибка, что мы смотрим на смерть только как на будущее событие. Большая часть смерти уже наступила: то

время, что за нами, – в ее владении. Итак, о мой Луцилий, продолжай, как ты пишешь, употреблять с пользою каждый час. Если сегодняшней день в твоих руках, меньше будешь зависеть от завтрашнего. Пока мы откладываем жизнь, она проходит.

Все, о Луцилий, не наше, а чужое; только время – наша собственность. Природа предоставила в наше владение только эту вечно текущую и непостоянную вещь, которую прибавок может отнять у нас всякий, кто только этого захочет. Люди настолько глупы, что считают себя в долгу, если получают какой-либо подарок, как бы мал и ничтожен он ни был, хотя притом они всегда имеют еще возможность отдарить за него, и решительно ни во что не ценят чужого времени, хотя оно единственная вещь, которой нельзя возвратить обратно при всем на то желании.

Ты спросишь, может быть, как же поступаю я, поучающий тебя на этот счет? Сознаюсь откровенно: я поступаю как люди расточительные, но аккуратные: веду счет своим издержкам. Не могу сказать, чтобы я ничего не терял, но всегда могу отдать себе отчет, сколько я потерял, каким образом и почему.

Я могу объяснить причины моей бедности. И ко мне относятся как к людям, впавшим в нищету не по своей вине: все жалеют, но никто не помогает. Впрочем, я не могу еще считать нищим человека, которому хватает того, что у него осталось. Поэтому береги то, что у тебя есть, и примись за

это заблаговременно. Недаром говорили наши предки: поздно беречь вино, когда уже видно дно. Ведь на дне его остается не только мало, но и самый остаток – плохого качества.

Письмо IV. О страхе смерти

Продолжай, что начал, и торопись: чем скорее усовершенствуешь и разовьешь свою душу, тем дольше будешь наслаждаться. Правда, есть наслаждение и в самом процессе совершенствования и развития. Но гораздо высшее наслаждение заключается в самосознании ума, свободного от всяких слабостей и блещущего чистотою.

Ты помнишь, какую радость ты ощутил, когда, сняв детское платье, надел тогу мужчины и в ней явился на форум. Еще большая радость ожидает тебя, когда ты отбросишь свой детский ум и философия впишет тебя в число мужей. До тех же пор твоя мысль находится в детском, и даже еще хуже, в ребяческом возрасте. Нет ничего хуже, как, будучи внушительным старцем, сохранять несовершенства детей, и притом маленьких детей. Старики боятся легкомысленного; дети боятся пустяков, а такие люди – и того и другого.

Заметь себе, всего менее следует бояться того, что обыкновенно внушает наибольший страх (то есть смерти). Под конец не бывает ничего значительного. Приходит смерть: ее можно было бы бояться, если бы она осталась с тобою.

Но неизбежно она или не наступит, или свершится.

«Трудно, — возразишь ты, — довести ум до презрения жизни». Неужели ты не замечал, как часто это презрение порождается ничтожнейшими причинами? Один повесился у дверей своей милой; другой бросился с крыши, чтобы не слушать более брани своего господина; третий распорол себе живот, чтобы его не вернули из бегов. Так неужели же доблесть не сделает для человека того, что так легко делает чрезмерный страх? Безмятежная жизнь не выпадает на долю никому из тех, кто слишком заботится о ее продлении, кто между прочими благами жизни считает за благо долголетие. Чтобы равнодушнее смотреть на жизнь и смерть, думай каждый день о том, сколь многие цепляются за жизнь совершенно так, как цепляются за колючие терния утопающие в быстром течении реки. Сколь многие колеблются между страхом смерти и мучением жизни: и жить не хотят, и умереть не умеют. Чтобы жизнь была приятна, надо отложить все попечения о ней. Разве может радовать человека обладание вещью, утратив которую он будет безутешен? Напротив, совсем не тяжело потерять такую вещь, по утрате которой вторично ее не пожелаешь. Потому приготовься к превратностям судьбы и смотри хладнокровно на них: они случаются даже с самыми сильными. Приговор Помпею произнесли сирота и евнух; Крассу — жестокий и несносный парфянин. Гай Цезарь приказал Лепиду отрубить голову трибуну Декстру, а сам пал от руки Херея. Никого еще судьба не возносила так высоко, чтобы ему не угрожало то, что он сам себе позволял от-

носителем других. Не доверяй затишью: в одно мгновение море может взволноваться. Корабли тонут иногда в тот самый день, в который они красовались на глади вод. Вспомни, что и разбойник, и враг всегда могут занести над тобой меч. Не надо даже никаких особых обстоятельств; твоя жизнь и смерть находятся в зависимости от прихоти любого раба. Ведь, кто презирает свою жизнь, владеет своею. Припомни, сколько людей погибли от руки своих слуг, сраженные открытым насилием или тайною хитростью. Право, не меньше людей погибло от рук своих рабов, чем по прихоти царей.

Что же думать о том, как силен тот, кого ты боишься, если то, за что ты боишься, во власти всякого? Положим даже, что ты попадешь в руки своего врага и он в качестве победителя приговорит тебя к смерти. И что же? Ты придешь именно к тому концу, к которому шел всю жизнь. Зачем обманывать себя и только теперь замечать факт, с которым давно уже следовало примириться? Верь мне – ты неизбежно умрешь уже в силу того, что ты родился. В этом роде должны мы рассуждать, если хотим спокойно и твердо встретить последний час, страх перед которым делает мучительными остальные часы нашей жизни.

Чтобы кончить письмо, сообщу тебе изречение, встреченное мною во вражеских вертоградах и понравившееся мне: «Бедность, согласующаяся с законами природы, в сущности, большое богатство». Природа, как известно, установила для нас следующие потребности: не голодать, не чувство-

вать жажды и не зябнуть. А для того чтобы утолять голод и жажду, нет необходимости сидеть в приемных разных гордецов и выносить их тяжелую заносчивость или презрительную снисходительность; нет необходимости плавать по морям или нести тяготы военной службы. Необходимое всегда легко приобрести. И только для избытков приходится трудиться в поте лица. Из-за них-то изнашивается парадное платье, из-за них наступает преждевременная старость в военных походах, из-за них стремятся в чужие страны. А между тем под рукою у нас есть все, что нужно.

Письмо V. О философском образе жизни

Хвалю тебя и радуюсь, что ты, оставив все прочее, предался делу самосовершенствования. Я не только советую, но даже прошу: не оставляй этого дела.

Но предостерегаю тебя: не поступай подобно тем, кто хочет не столько быть чем-либо, сколько казаться; не делай ничего такого, что заставило бы говорить о твоей внешности и твоём образе жизни. Не ходи с неумытым лицом, непричесанными волосами и небритой бородой; не подчеркивай презрения к деньгам; не хвались постелью, устроенною на голой земле, и вообще ничем таким, за чем гонится извращенное честолюбие. Само имя философии, хотя бы она даже и скромно пропагандировалась, достаточно ненавистно. Что

же будет, если мы еще станем выделяться среди других людей странными привычками? Пусть в душе мы будем вполне несходны с толпой, но по наружности ничем не надо от нее отличаться. Не надо блистать своим платьем, но зачем носить его грязным?

Не будем приобретать серебряной утвари, щедро украшенной золотыми узорами, но не будем считать за непременное условие умеренности лишение золота и серебра.

Будем заботиться о том, чтобы вести лучшую жизнь, чем толпа, но не противоположную ей. Иначе мы оттолкнем и отвратим от себя тех, кого хотим исправить, и добьемся того, что нам не захотят подражать ни в чем из боязни, что придется подражать во всем. Философия, прежде всего, проповедует здравый смысл, общительность и человечность. Резкое отличие от толпы противоречит этим целям. Надо заботиться поэтому, чтобы не казалось смешным и противным то, посредством чего мы хотим добиться восхищения. Ведь наша цель – жить сообразно с природой. Уродовать же тело, ненавидеть самую необходимую опрятность, жить в грязи и есть не питательную и вкусную пищу, а противную и тошнотворную – значит поступать против природы. Насколько можно считать роскошью стремление к изысканным вещам, настолько глупо избегать обычных и общепринятых удобств. Философия проповедует: умеренность, но не самоистязание; умеренность же вполне совместима с опрятностью.

Тут надо знать меру. Наша жизнь должна сообразоваться

как с требованиями нравственности, так и с требованиями общественности. Пусть удивляются нашему образу жизни, но пусть признают его правильным. «Итак, что же, мы должны жить как все? И не должно быть никакой разницы между нами и толпою?» Непременно. Тот, кто узнает нас ближе, увидит, что мы не похожи на толпу. Но, войдя в наш дом, пусть дивятся не обстановке, а нам самим. Если есть величие в том, чтобы из глиняной посуды есть с таким достоинством, как и из серебряной, то не меньше его и в том, чтобы смотреть на серебро так же равнодушно, как на глину. Только узкий ум не может примириться с богатством.

По заведенному обыкновению, сообщаю попавшийся мне сегодня у Гекатона афоризм на тему, что ничего не желать – верное средство против страха. «Перестанешь бояться, – говорит он, – если перестанешь надеяться».

Но, возразишь ты, что же общего между такими различными вещами? Да, мой Луцилий, как ни различны они на первый взгляд, они тесно связаны. Между этими, по-видимому, столь несходными чувствами существует связь, подобная той, которая связывает часового с остальными солдатами. Страх стережет надежду.

И в этом нет ничего странного. Оба чувства – результат напряжения нервов, оба вызываются ожиданием будущего. Основная причина обоих чувств в том, что мы не довольствуемся настоящим, но направляем наши помыслы на будущее. Таким-то образом предусмотрительность, в которой

наилучший залог человеческого благополучия, способна обращаться во зло. Животные бегут от опасности, но только избегают ее, успокаиваются; мы же, люди, мучимся и настоящими, и прошедшими. Так, многие блага, дарованные нам природой, обращаются нам во вред. Память возобновляет мучения страха; предусмотрительность заставляет предвкушать их. Нет такого человека, который страдал бы только через настоящее.

Письмо VIII. О недоверии к счастью

«Ты советуешь мне, — пишешь ты, — избегать общества, уединяться и жить согласно внушению своей совести. При чем же ваши наставления, по которым следовало умереть за делом?» Но именно ради этого дела я и удалился сюда, и затворился от всех, чтобы возможно больше принести пользы. Ни один день не проходит у меня в бездействии. Я посвящаю занятиям даже часть ночей. Я не отказываюсь от сна совсем, но борюсь с ним и напрягаю для занятий глаза, уже утомленные от бодрствования и слипающиеся от сна. Я скрылся, впрочем, не столько от людей, сколько от мирских дел, и прежде всего от моих собственных. Я занимаюсь делами потомства и пишу нечто, что будет полезно для него. Я вверяю бумаге спасительные увещания как рецепты полезных лекарств, испытав их целительную силу на моих собственных ранах, которые хотя и не совсем еще зажили, но,

по крайней мере, закрылись. Я указываю другим истинный путь, который я сам нашел поздно, уже утомленный блужданием, и кричу: «Бегите того, что нравится черни, что достается по случайности. Относитесь ко всякому дару судьбы подозрительно и с робостью. Ведь и зверь, и рыба попадают в западню, влекомые обманчивой надеждой. За тем, что вы считаете дарами счастья, кроется засада. Кто хочет остаться невредимым, пусть избегает сколько возможно этих даров, служащих приманкой. На них-то мы, несчастные, и ловимся чаще всего. Мы думаем, что захватили их в свои руки, а на деле оказывается, что мы сами попали в западню. Счастливый путь ведет к стремнинам, и конец блестящей жизни – падение. А между тем трудно противиться, раз счастье увлекло на ложный путь. Потому или будь всегда тверд, или порви с ним сразу. Судьба не направляет, но опрокидывает и топит. Ведите здоровый образ жизни, заботьтесь о теле, лишь насколько это необходимо для здоровья. Надо быть суровым к плоти, чтобы она повиновалась духу.

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.