

**Э П И К Т Е Т**

Древнегреческий философ-стоик

**В ЧЕМ НАШЕ**

**ВЛАДЕЙ**

**СВОИМИ СТРАСТЯМИ -**

**ИЛИ ОНИ**

**ОВЛАДЕЮТ ТОБОЮ**

**БЛАГО?**



Москва

УДК 1(091)  
ББК 87.3(0)3  
Э71

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Nakan Kutlu, Martyshova Maria / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Перевод с древнегреческого *В. Г. Черткова*

### **Эпиктет.**

Э71 В чем наше благо? / Эпиктет ; [перевод с древнегреческого В. Г. Черткова]. — Москва: Эксмо, 2026. — 192 с. — (Философия в кармане).

ISBN 978-5-04-214433-2

Сборник «В чем наше благо?» — практическое введение в стоицизм Эпиктета, философа внутренней свободы и самодисциплины. В своих текстах — «В чем наше благо?» и «Правила» — философ объясняет, что действительно зависит от нас, почему страдания часто рождаются из наших суждений и как сохранять достоинство и спокойствие в любых обстоятельствах. Эпиктет предлагает ясные принципы и короткие, запоминающиеся наставления. Текст устроен как ежедневная тренировка внимания и характера: его удобно читать небольшими фрагментами и сразу применять. Издание будет полезно тем, кто ищет опору в период перемен, учится принимать решения и хочет действовать спокойнее и точнее. Рекомендуется студентам и преподавателям, руководителям, специалистам и всем, кому важны устойчивость, ясность и ответственность за собственный выбор.

**УДК 1(091)**  
**ББК 87.3(0)3**

ISBN 978-5-04-214433-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## СОДЕРЖАНИЕ



<b>В ЧЕМ НАШЕ БЛАГО?</b> .....	4
<b>Книжка первая</b> .....	9
I. К другу, вернувшемуся к развратной жизни . . . . .	9
II. Обращение к малодушному другу . . . . .	11
III. Как бороться против порочных желаний? . . . . .	14
IV. Нельзя одновременно жить и добродетельно, и распутно . . . . .	19
V. Добродетель не убыточна . . . . .	21
VI. Отчего люди тревожатся и беспокоятся? . . . . .	23
VII. Кто живет разумно, тот свободен от мирских волнений и знает, в чем благо. . . . .	26
VIII. Для разумного человека не должно быть затруднений во внешних делах . . . . .	29
IX. Разумный человек во всем может найти себе пользу. . . . .	31
X. Роптать неразумно . . . . .	32
<b>Книжка вторая</b> .....	35
I. Не полагай своего счастья в том, что не в твоей власти. . . . .	35
II. Где надо искать благо? . . . . .	41
III. Чего следует и чего не следует бояться? . . . . .	44
IV. Разумный человек не станет огорчаться людской молвой и не будет завидовать людям . . . . .	47
V. О перенесении обид. . . . .	52
VI. О том, что мы можем и чего не можем делать . . . . .	57
<b>Книжка третья.</b> .....	62
I. Должно неустанно наблюдать за собою . . . . .	62
II. Не суди других и не будь самоуверен . . . . .	65

III. Как поступает настоящий человек? .....	68
IV. О том, что такое истинная свобода. ....	71
<b>Книжка четвертая</b> .....	99
I. Для чего надо читать книги? .....	99
II. Не торопись поучать людей. ....	103
III. О том, как относиться к заблуждающимся. ....	105
IV. О том, как убеждать других .....	107
V. О погоне за мирскими благами .....	109
VI. О мере добра и зла. ....	111
VII. Какая потеря самая важная для человека? .....	115
VIII. О том, что дорого в человеке .....	116
IX. Об отношениях человека к Богу .....	121
<b>ПРАВИЛА</b> .....	123
I. Различие между тем, что зависит, и тем, что не зависит от нас. ....	125
II. Вещей, которые не зависят от нас, не следует ни желать, ни бояться .....	129
III. Надо исследовать природу каждого предмета, которым пользуешься. ....	132
IV. Надо наследовать природу каждого действия, которое предпринимаешь .....	133
V. Нас могут смущать только наши мнения. ...	135
VI. Единственное, чем мы можем гордиться, это хорошее применение наших мнений .....	135
VII. Все, что не мы, должно иметь для нас только второстепенное значение .....	137
VIII. Уметь уступать необходимости значит быть свободным .....	138
IX. Человек не может встретить другого препятствия вроде себя самого .....	139
X. Каждой идее или образу, которые являются извне, соответствует	

---

в нас какая-нибудь способность, дающая возможность располагать ими. . . . .	139
XI. Терять и возвращать. . . . .	140
XII. Отречение от всех внешних вещей есть цена, которой покупается счастье . . .	140
XIII. Казаться и быть. . . . .	141
XIV. Можно сделаться независимым от всякого человека, сделавшись господином своих желаний в отношении всех вещей . . . . .	142
XV. Сравнение жизни с пиром. . . . .	143
XVI. Следует обнаруживать сострадание, не испытывая его . . . . .	145
XVII. Сравнение человеческой жизни с театром. . . . .	146
XVIII. Предвещения . . . . .	147
XIX. Каким образом можно стать непобедимым. Усматривать благо только в нас самих — средство подавить в себе зависть. . . . .	147
XX. Никакое оскорбление не может быть нанесено нам другими, а только нами самими 148	
XXI. Что мы должны всегда иметь перед глазами. . . . .	149
XXII. Прилепляться к благу, не опасаясь насмешек . . . . .	149
XXIII. Прилепляться к благу, не желая похвалы . . . . .	150
XXIV. Прилепляться к тому, что зависит от нас, значит быть истинно полезным самому себе и другим, нашим друзьям, нашей родине . . . . .	151
XXV. Какою целью покупаются внешние блага . . . . .	154
XXVI. Как узнать закон природы. . . . .	156
XXVII. Цель мира. . . . .	157
XXVIII. Проституция души . . . . .	157

XXIX. Как нужно исследовать действие прежде, чем предпринять его. . . . .	158
XXX. Мерило обязанностей . . . . .	161
XXXI. Истинный культ божества. . . . .	162
XXXII. Нам надо советоваться с оракулами . . .	164
XXXIII. . . . .	167
XXXIV. Каким образом можно бороться с удовольствием. . . . .	173
XXXV. К чему бояться, что тебя увидят за делом? . . . . .	174
XXXVI. Надо отделять в нашем поведении душу от тела, как день от ночи. . . . .	174
XXXVII. Не менять роли . . . . .	175
XXXVIII. Ложный шаг . . . . .	175
XXXIX. Мерило собственности . . . . .	176
XL. О воспитании женщин . . . . .	176
XLI. Чересчур заботиться о своем теле — глупость . . . . .	177
XLII. Быть кротким с тем, кто причиняет зло, так как они заблуждаются . . . . .	178
XLIII. Две ручки . . . . .	178
XLIV. Не смешивай себя с тем, что принадлежит тебе. . . . .	179
XLV. Не осуждать поведения другого. . . . .	179
XLVI. Не называть себя философом, а быть им. . . . .	180
XLVII. Быть человеком строгой жизни, не хвастаясь этим . . . . .	181
XLVIII. Признаки, по которым можно узнать обыкновенного человека и философа . . . . .	182
XLIX. Комментировать философов — не значит быть философом. . . . .	183
L. Моральные займы . . . . .	184
LI. Практика и теория . . . . .	184
LII. Три части философии. . . . .	186

# **В ЧЕМ НАШЕ БЛАГО?**

*(перевод В. Г. Черткова)*

**Избранные мысли римского мудреца**





## КНИЖКА 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: всмотрись 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 назна-

чено 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 может 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, всмотришь 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 дру-

гого, 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, не смотря 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 де-

лать 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 оста-