



ПОПУЛЯРНАЯ ФИЛОСОФИЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

СТОИКИ

СЕНЕКА
ЭПИКТЕТ
МАРК АВРЕЛИЙ

С КОММЕНТАРИЯМИ
И ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

ХРЕСТОМАТИЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА



УДК 1(091)
ББК 87.3(0)3
С81

Дизайн серии *Алексея Родюшкина*

В оформлении издания использованы иллюстрации
из архива Shutterstock

Составление, предисловие, комментарии *Александра Маркова*

Переводы *Роговина С.М., Ошерова С.А. и Алексеева В.А.*

Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий

С81 Стоики: Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий / Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий; сост., предисл., коммент. А.В. Маркова; пер. Роговина С.М., Ошерова С.А. и Алексеева В.А. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 320 с. — (Популярная философия с иллюстрациями).

ISBN 978-5-17-189031-5

«Стоики» — это уникальное собрание ключевых текстов трех великих представителей стоицизма: Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия. В книгу вошли избранные «Нравственные письма к Луцилию», афоризмы Эпиктета и знаменитые «Размышления» императора-философа. Каждый фрагмент снабжён живым аналитическим комментарием, который не только проясняет античный контекст, но и показывает, как стоическая мудрость перекликается с современной психологией, экзистенциальной философией и повседневными вызовами XXI века.

Издание адресовано всем, кто ищет практическое руководство по обретению внутренней свободы, душевного покоя и жизнестойкости.

УДК 1(091)
ББК 87.3(0)3

ISBN 978-5-17-189031-5

© Марков А.В., составление,
предисловие, комментарии, 2026
© Перевод Ошеров С.А.,
наследники, 2026
© Издательство АСТ, 2026

Вечный маяк в бушующем море: стоицизм от Зенона до наших дней

1. Кораблекрушение как откровение: у истоков Портика

Подобно тому как корабль, застигнутый в открытом море жестоким штормом, ищет спасительный огонь маяка на скалистом берегу, так и человеческий дух, отягощенный тревогами, страстями и превратностями судьбы, на протяжении столетий обращает свой взор к ясному и немеркнущему свету стоической мысли. Однако свет этот родился не в тиши кабинетов, а из грохота разбивающихся волн и шелеста папирусных свитков в общественном проходе. Основатель школы, Зенон Китийский (ок. 334–262 до н.э.), финикиец по рождению и купец по призванию, обрел свое философское предназначение буквально на обломках прежней жизни: кораблекрушение лишило его товаров, но открыло Афины. Согласно знаменитому преданию, записанному Диогеном Лаэртским, юноша, зайдя в книжную лавку и услышав чтение «Воспоминаний о Сократе» Ксенофонта, в волнении спросил, где найти таких людей. Указав на проходящего мимо киника Кратета, книготорговец дал Зенону направление, определившее историю философии. От кинической бесцеремонности, требовавшей жить «собачьей жизнью» с минимумом потребностей и бросать вызов хорошему обществу, Зенон вскоре обратился к более систематическим учениям, но зерно было посеяно: мудрость должна быть практичной, применимой к жизни здесь и сейчас. Свою школу он основал под сенью Расписной стои (греч. *Stoa Poikile*) — портика на афинской агоре, где прогуливались горожане. Отсюда и имя — философия Портика. Это был глубоко символический выбор: не уединенный сад, как у эпикурейцев, желавших переживать

каждый миг как миг обострения чувственности и счастья здесь и сейчас, и не гимнасий, как у платоников, а общественное, открытое всем ветрам место, где теория встречалась с практикой городской жизни.

Ранний стоицизм, развитый учеником Зенона, Хрисиппом из Сол (ок. 279 — ок. 206 до н.э.), чья литературная плодовитость вошла в поговорку («Если бы не было Хрисиппа, не было бы и Стои»), представлял собой грандиозную, почти математическую систему. Она зиждилась на трех столпах: логике, физике и этике — венце учения. Жить «в согласии с природой» означало жить в согласии с собственным разумом и разумом мироздания, видя в добродетели — мудрости, мужестве, справедливости, умеренности — единственное истинное благо. Все прочее — здоровье, богатство, слава — считалось «безразличным» (*adiaphora*), то есть не необходимым для счастья, но предпочтительным или нежелательным в зависимости от обстоятельств. Уже здесь, в афинской Стое, родился идеал мудреца — невозмутимого, добродетельного, свободного от страстей (*apatheia*, бесстрастие), чья внутренняя крепость не зависит от капризов Фортуны.

Чтобы понять, почему стоицизм был не просто сборником жизненных советов, а целостным мировоззрением, способным увлечь и ученого, и политика, необходимо увидеть неразрывную связь его трех частей. Для стоика физика (учение о природе) была основой: Вселенная (*космос*) — это живой, одушевленный, разумный организм, целиком пронизанный божественным творческим огнем-Логосом, который есть одновременно разум, закон и судьба (*провидение*). Логика была инструментом познания этой божественной разумности, умением отличать истинные впечатления (*каталептические*, доступные схватыванию) от ложных, что предотвращало ошибки суждения и, как следствие, душевные страдания. Прин-

ципиальным вкладом стоиков в историю мысли стало их тонкое различие между словом как звуком произнесенным (*phone*, голос) и словом как смыслом, уже отлитым в форму внутренней речи (*lekton*, «высказываемое»). Это было открытием субъективного мира мысли как автономного пространства, где и происходит главная битва за свободу и добродетель. Эти же логические принципы лежали в основе риторики — искусства ясно и убедительно выражать истину. Наконец, этика — жизнь «в согласии с природой» — была практическим следствием этого миропонимания. Если природа разумна и едина, то высшее благо для ее разумной части — человека — заключается в том, чтобы гармонично вписаться в этот общий порядок, подчинив свои частные интересы и страсти всеобщему Логосу. Таким образом, физика давала картину целесообразного мира, логика — метод его постижения, а этика — правила жизни в нем. Разрушить одну часть означало разрушить всё здание. Эта системность придавала стоицизму невероятную внутреннюю прочность и интеллектуальную привлекательность для умов, ищущих всеобъемлющую картину бытия.

II. Римский ген: превращение этики в гражданское оружие

Как же греческая доктрина, столь сложная и спекулятивная в изложении Хрисиппа, пустила такие глубокие корни в практичной, воинственной и политизированной почве Рима? Проникновение было постепенным и избирательным. Первым и ключевым посредником стал Марк Туллий Цицерон (106–43 до н.э.). Хотя сам он был академическим скептиком, его диалоги «О пределах добра и зла» (*De Finibus Bonorum et Malorum*) и, особенно, «Об обязанностях» (*De Officiis*), написанные в 44 году до н.э. для сына, стали блестящей адаптацией стоической этики

для римского государственного деятеля. Цицерон перевел греческое понятие *kathekon* как *officium* — долг, обязанность, и наполнил его конкретным римским содержанием: служение республике, забота о семье, верность слову. Это был стоицизм без космологии, стоицизм как кодекс чести. Кризис Республики и установление принципата Августа, а затем и кровавые игры преемников, создали экзистенциальный запрос на философию стойкости. Когда общественная жизнь стала непредсказуемой и опасной, внутренняя цитадель стоика оказалась единственным надежным убежищем. И вот тогда явилась уникальная троица, демонстрирующая универсальность учения, его применимость к любой человеческой судьбе, будь то в оковах рабства, в золоченых клетках власти или под бременем императорской короны.

Луций Анней Сенека (ок. 4 г. до н.э.–65 г. н.э.), испанец по происхождению, стал олицетворением стоицизма при дворе. Воспитатель Нерона, временный правитель империи, один из богатейших людей своего времени, он жил в постоянном противоречии между идеалом бедности и роскошью, между проповедью свободы и необходимостью льстить тирану. Его «*Нравственные письма к Луцилию*», «*О краткости жизни*», трагедии — это не сухие трактаты, а отчаянные попытки убедить прежде всего самого себя в силе разума перед лицом безумия и жестокости. Его смерть по приказу Нерона, описанная Тацитом, стала последним и самым убедительным уроком стоического спокойствия перед лицом небытия.

Эпиктет (ок. 50–ок. 135), напротив, начал с самого дна. Рожденный рабом в хижинах Гиераполя, хромым (возможно, из-за жестокости хозяина), он был отпущен на волю и открыл в Никополе скромную школу. Его учение, записанное учеником Аррианом в «*Беседах*» и «*Руководстве*» (*Энхиридион*), — это квинтэссенция практического

стоицизма, отлитая в чеканные, почти военные команды. Центральный тезис — «*Есть вещи, которые в нашей власти, а есть те, что не в нашей*» — стал краеугольным камнем его системы. Его стоицизм — для всех: для раба, ремесленника, чиновника.

И, наконец, вершина парадокса — Марк Аврелий Антонин (121–180), император, *pater patriae*, на чьих плечах лежала тяжесть управления мировой державой, бесконечные войны на дунайской границе и чума. Его «*К самому себе*» (чаще известные как «*Размышления*»), написанные по-гречески, причем на разговорном, а не классическом греческом, в походном шатре, — это не манифест, а интимный дневник самоуверенности, где властитель мира напоминает себе о бренности славы, долге перед обществом и необходимости сохранять человечность в пурпуре. Раб, царедворец, император — для каждого стоицизм стал не системой взглядов, но технологией выживания души.

Именно из целостности — представления о мире как едином организме — вытекало уникальное политическое измерение стоицизма. Поскольку все люди обладают частицей божественного Логоса (разума), они, по определению, являются гражданами единого мирового государства — *космополиса*. Это понятие, глубоко разработанное Зеноном и Хрисиппом, было революционным: оно отменяло ценность случайных признаков вроде происхождения, национальности или социального статуса. В космополисе и раб Эпиктет, и император Марк Аврелий были равны как разумные существа, подчиняющиеся единому закону природы. Отсюда проистекали два ключевых гражданских принципа. Во-первых, концепция естественного права (*lex naturalis*), стоящего выше законов отдельного полиса или империи и диктующего универсальные нормы справедливости. Во-вторых, идея всеобщего братства и взаимного долга. Если мир — это

единое тело, то люди — его части, и благо целого важнее блага части. Это формировало идеал деятельного, но внутренне свободного гражданина: участвуя в делах своего конкретного города (как Сенека или Марк Аврелий), стоик служил не столько властителям, сколько воплощению разумных принципов космополиса здесь и сейчас. Его гражданская мудрость заключалась в умении различать, где его действия принесут реальную пользу общему благу (что «в его власти»), а где — тщетны. Так стоицизм стал философией ответственной, а не слепой, вовлеченности в общественную жизнь.

III. Переливы в веках: от монастырской кельи до кабинетов Просвещения

Удивительная жизнеспособность стоицизма проявилась в его способности вступать в симбиоз с, казалось бы, чуждыми идеологическими системами. Раннее христианство, с его акцентом на смирение и борьбу со страстями плоти, нашло в стоической этике готовый философский словарь. Отцы Церкви, такие как Климент Александрийский (ок. 150–ок. 215) и Тертуллиан (ок. 155–ок. 220), с одной стороны, спорили с космоцентризмом стоиков, несовместимым с откровением Богочеловечества, а с другой — охотно заимствовали их психологическую дисциплину. Идеал *apatheia* был переосмыслен как христианское «бесстрастие» в борьбе с дьявольскими искушениями. Возрождение, возвращенное на открытия античных текстов, увидело в стоицизме основу для нового, гражданского гуманизма. Эразм Роттердамский (1466–1536) издавал Сенеку, а Мишель де Монтень (1533–1592) щедро цитировал его в своих «Опытах», находя в стоиках родственную себе психологическую проницательность. Но настоящий «неостоицизм» расцвел в горниле Религиозных войн. Нидерландский мыслитель Юст Липсий (1547–1606) в трактатах «О по-

стоянстве» (*De Constantia*, 1584) и «Введение в стоическую философию» (*Manuductio ad Stoicam Philosophiam*, 1604) предпринял титанический труд по очищению учения от «суеверий» языческой физики и приспособлению его для христианина, живущего в мире насилия и неустойчивости. Его стоицизм — это философия *constantia*, стойкости и верности долгу перед лицом общественных бурь.

Эстетика европейского классицизма XVII–XVIII веков, с ее культом порядка, меры, ясности и следования правилам, является прямым наследником стоического мироощущения, перенесенного в сферу искусства. Центральный конфликт классицистической трагедии — непримиримая оппозиция чувства и долга — есть не что иное, как стоическая борьба между *пафосом* (страстью, разрушительным аффектом) и *логосом* (разумом, диктующим верное решение). Герои Корнеля и Расина — это стоики на сцене. Родриго в «Сиде» Корнеля разрывает между любовью и долгом чести, но в конечном итоге подчиняет личное рыцарское чувство государственному *officium*. Федра Расина, осознавая преступность своей страсти, ведет мучительную внутреннюю борьбу и предстает как трагическая жертва аффекта, который она, будучи разумным существом, не смогла вовремя обуздать. Сама структура пьесы — единство места, времени, действия — отражала стоическую любовь к ясности, границам и контролю над хаосом жизни. Архитектура, живопись и скульптура эпохи с их симметрией, гармонией пропорций и обращением к античным образцам визуализировали тот самый разумный космос, в котором должен был существовать новый, просвещенный человек-гражданин. Классицизм превратил стоическую этику в мощную и впечатляющую драматургию человеческого духа.

Но классицизм — это не только трагедия, но и новаторская философия. Рене Декарт (1596–1650) в своей «мето-

дической» морали временно, пока разум строит новую систему мира, рекомендовал жить по законам стоиков. Блез Паскаль (1623–1662) яростно спорил с их гордыней, но его образ *«мыслящего тростника»* несет в себе стоическую печать величия в хрупкости. Апогей же наступил в философии Иммануила Канта (1724–1804). Его категорический императив — *«поступай только согласно такой максиме, руководствуясь которой ты в то же время можешь пожелать, чтобы она стала всеобщим законом»* — это стоический Логос, облаченный в одежды чистого практического разума. Знаменитая дихотомия долга и склонности есть прямое наследие стоического разделения на то, что «в нашей власти» (наш моральный выбор) и то, что «не в нашей» (чувства, внешние обстоятельства). Даже романтизм, с его культом чувства, породил стоических героев — бунтарей, сохраняющих внутреннюю свободу перед лицом враждебного мира, от персонажей Байрона до графа Монте-Кристо у Дюма.

IV. Неостоический ренессанс: когнитивные терапии и «темные» онтологии

Казалось бы, в XX веке, с его культурными иррационального, психоанализа и постмодернистской игры, суровый рационализм стоиков должен был окончательно кануть в Лету. Но произошло обратное. Вторая половина столетия, а особенно начало XXI века, ознаменовались настоящим возрождением интереса к стоицизму, причем на самых разных уровнях. Во-первых, практическом. Психиатр Альберт Эллис (1913–2007), основатель рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ), прямо заявлял, что его метод вдохновлен формулой Эпиктета. Его ученик Аарон Бек (1921–2021), создатель когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), также опирался на идею, что наши эмоции определяются не событиями (А), а убеждениями (В) о них.

Таким образом, древняя философия стала основой для одной из самых эффективных современных психотерапевтических методик.

Во-вторых, популярном и прикладном. Книги современных авторов вроде «Путь стоика» или «Уроки стоицизма», блоги, подкасты и приложения делают учения Сенеки и Марка Аврелия доступным инструментом для менеджеров, спортсменов, военных и всех, кто ищет психологической устойчивости (*resilience*) в мире постоянного стресса и информационного шума. Это стоицизм как «операционная система» для жизни.

И, наконец, в-третьих, философском и культурологическом. В академической сфере стоицизм находит неожиданный резонанс с так называемыми «новыми» или «темными онтологиями» (*speculative realism, object-oriented ontology*), представленными, например, Грэмом Харманом, Реем Брасье или Юджином Такером. Эти направления, оспаривая привилегированное положение человека, утверждают независимость реальности объектов от нашего восприятия. В этом «плоском» мире, где человек — лишь один из акторов среди прочих, стоическая этика обретает новое звучание: это не антропоцентричная мораль, но дисциплина существования в мире, который к нам не просто равнодушен, но радикально инаков и не подчинен нашим желаниям. Стоическое принятие судьбы (*amor fati*) становится ответом на «ужас» перед реальностью без нас.

Как же перевести язык стоицизма, изобилующий понятиями провидения, мировой души и природы, на язык современной философии, часто лишенный телеологии? Ключевые стоические интуиции оказываются удивительно транслируемыми. Логос может быть прочитан не как божество, а как имманентная закономерность, структура реальности, будь то законы физики, социальные системы или нейронные сети мозга. Жить согласно природе —

значит жить в соответствии с рациональным пониманием этих структур, принимать данные научной картины мира и действовать в их рамках. Дихотомия контроля (что в моей власти/что нет) становится краеугольным камнем любой экзистенциальной или прагматистской философии, фокусирующейся на ответственности за собственный проект бытия перед лицом абсурдного или безразличного мира (от Сартра до современных практик *mindfulness*, осознанности). Апатия (бесстрастие) переосмысливается не как подавление эмоций, а как эмоциональная регуляция и *resilience* — способность не быть захлестнутым деструктивными аффектами благодаря когнитивной переоценке ситуации. Наконец, космополит обретает новую жизнь в идеях глобальной этики, прав человека и экологической ответственности, где благополучие целого (планеты, человечества) ставится выше узкогрупповых интересов. В этом переводе стоицизм предстает не архаичной системой, а прототипом глубоко современного мышления — системного, экологичного, ориентированного на действие и психологическую устойчивость в сложном, нелинейном мире.

V. Стоический канон в камне, слове и музыке: от Пергама до кинематографа

Присутствие стоицизма в европейской культуре не исчерпывается философскими трактатами. Подобно тому как Логос пронизывает и оформляет косную материю мироздания, стоическое мироощущение на протяжении столетий проступало сквозь мрамор, краски, театральные подмостки и оперные партитуры, часто без явной отсылки к источнику, но с безошибочно узнаваемой интонацией. Искусство, перефразируя Сенеку, становилось «письмом к Луцилию», обращенным уже не к конкретному адресату, а ко всему человечеству.

Рождение стоицизма совпало с переходом греческого искусства от классического идеала к эллинистическому. Скульпторы Пергамской школы, современники Хрисиппа, не только создали знаменитый портрет самого философа — сурового, с нахмуренным лбом и сжатым ртом, — но и воплотили в мраморе ключевые антропологические интуиции Стои. Их «Умиравший галл» (ок. 230–220 до н.э.) — не просто изображение поверженного врага, но пластическая медитация на тему стоического принятия неотвратимого. Воин ранен смертельно, его тело никнет к земле, но лицо сохраняет выражение мужественной собранности: это не агония, а переход, достойный свободного человека. В нем нет крика Лаокоона, его душа уже почти отделилась от страдающей плоти и смотрит на нее с почти сократическим спокойствием.

Спустя два тысячелетия та же интуиция воскресла в творчестве Огюста Родена. Его «Мыслитель» (1880–1904) — не атлет, напрягающий мускулы, а человек, чье тело стало архитектурой внутренней работы духа. Согбенная, замкнутая на себе фигура, тяжесть руки на колене, наклон головы — это пластическая формула эпикетовского принципа: внешний мир отступает перед работой суждения. Наконец, «Граждане Кале» (1884–1889) завершают эту линию: шесть фигур, идущих на добровольную смерть ради спасения города, демонстрируют целый спектр реакций на необходимость исполнить *officium* — от смирения до отчаяния, — но само шествие остается актом гражданской добродетели, прямо отсылающим к стоическому идеалу служения целому ценой собственной гибели.

Театр и опера: сцена как лаборатория аффектов. Сцена — идеальное пространство для разыгрывания стоической драмы, ведь театр имеет дело с той же материей, что и стоическая этика: с аффектами, их генезисом и преодолением. Трагедии самого Сенеки (в особенности «Медея»,