

# ЭПИКТЕТ

Древнегреческий философ-стоик

## В ЧЕМ НАШЕ

ВЛАДЕЙ

СВОИМИ СТРАСТЯМИ -

ИЛИ ОНИ

ОВЛАДЕЮТ ТОБОЮ

## БЛАГО?



# Эпиктет

## В чем наше благо?

### Серия «Философия в кармане»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74137841](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74137841)  
*Эпиктет. В чем наше благо?: Эксмо; Москва; 2026*  
*ISBN 978-5-04-250297-2*

### Аннотация

Что действительно зависит от нас – а что нет? Почему одни и те же события ломают одних и закаляют других? Как сохранять спокойствие, когда давят обстоятельства, люди и собственные эмоции?

В сборник вошли два ключевых текста Эпиктета, стоического философа и учителя внутренней свободы – «В чем наше благо? Правила». Это не отвлеченная теория, а практическое руководство: как мыслить трезво, выбирать верную реакцию и не отдавать свою жизнь на власть внешнего – денег, статуса, чужого мнения, удачи или неудачи.

В книге вы найдете ответы на вопросы:

- Как отличать то, что в нашей власти (суждения, решения, поступки), от того, что нам не подвластно, – и перестать тратить силы впустую?
- Как справляться с тревогой, раздражением и обидой, не подавляя чувства, а управляя ими?

– Как выдерживать критику, потери и перемены – и сохранять достоинство в конфликте?

– Как выстроить «правила» для себя: привычки и принципы, которые помогают держать курс каждый день?

Эта книга подойдет тем, кто хочет меньше зависеть от обстоятельств и больше опираться на собственный выбор: студентам и преподавателям, руководителям и специалистам, всем, кому важно сохранять ясность, самообладание и дисциплину в работе и в жизни. «В чем наше благо?» и «Правила» можно читать как короткие ежедневные главы – и сразу применять.

# Содержание

В чем наше благо?	6
Книжка первая	6
I. К другу, вернувшемуся к развратной жизни	6
II. Обращение к малодушному другу	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Эпиктет**

## **В чем наше благо?**

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

**В чем наше благо?  
Избранные мысли  
римского мудреца  
(перевод В. Г. Черткова)**

**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: 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 презре-

ния 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 разно, 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.

# 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.