

---

НРАВСТВЕННЫЕ  
ПИСЬМА  
К ЛУЦИЛЛИЮ

---

СЕНЕКА



Издательство АСТ

УДК 1(091)  
ББК 87.3(0)  
С31

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Дизайн макета *Е. Аленушкина*

**В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com**

**Сенека**

С31 Нравственные письма к Луцилию / Сенека; пер. С.А. Ошерова. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Наследие мудрых).

ISBN 978-5-17-165201-2

«Нравственные письма к Луцилию» — это сборник писем древнеримского философа Луция Аннея Сенеки, адресованных его другу. В письмах содержатся рассуждения о моральных и этических сторонах жизни, таких как справедливость, добродетель, счастье, преодоление бедствий и принятие себя. Сенека также предлагает своему другу Луцилию способы достижения внутреннего спокойствия и гармонии.

Это произведение стало классикой философской литературы и по сей день остается актуальным и вдохновляющим источником мудрости.

**УДК 1(091)**  
**ББК 87.3(0)**

ISBN 978-5-17-165201-2 © С.А. Ошеров (наследники), перевод, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024



ЛУЦИЛЛИЙ ГАЙ МЛАДШИЙ —  
друг философа Сенеки, адресат его «Писем»  
и некоторых трактатов. Был автором стихов  
и философской прозы. Человек широких  
интересов и пытливого ума.




## ПИСЬМО 1.

## СЕНЕКА ПРИВЕТСТВУЕТ ЛУЦИЛЛИЯ!

Так и поступай, мой Луциллий! Отвоюй себя для себя самого, береги и копи время, которое прежде у тебя отнимали или крали, которое зря проходило. Сам убедись в том, что я пишу правду: часть времени у нас отбирают силой, часть похищают, часть утекает впустую. Но позорнее всех потеря по нашей собственной небрежности. Вглядишься-ка пристальней: ведь наибольшую часть жизни тратим мы на дурные дела, немалую — на безделье, и всю жизнь — не на те дела, что нужно. Укажешь ли ты мне такого, кто ценил бы время, кто знал бы, чего стоит день, кто понимал бы, что умирает с каждым часом? В том-то и беда наша, что смерть мы видим впереди; а большая часть ее у нас за плечами, — ведь сколько лет жизни минуло, все принадлежит смерти. Поступай же так, мой Луциллий, как ты мне пишешь: не упускай ни часу. Удержишь в руках сегодняшний день — меньше будешь зависеть от завтрашнего. Не то, пока будешь откладывать, вся жизнь и промчится. Все у нас, Луциллий, чужое, одно лишь время наше. Только время, ускользающее и текучее, дала нам во владение природа, но и его кто хочет, тот и отнимает. Смертные же глупы: получив что-нибудь ничтожное, дешевое и наверняка легко возместимое, они позволяют предьявлять себе счет; а вот те, кому уделили время, не считают себя должниками, хотя единственно времени и не возвратит даже знающий благодарностью.

Быть может, ты спросишь, как поступаю я, если смею тебя поучать? Признаюсь чистосердечно: как расточитель, тщательный в подсчетах, я знаю, сколько растратил. Не могу сказать, что не теряю ничего, но сколько теряю, и почему, и как, скажу и назову причины моей бедности. Дело со мною обстоит так же, как с большинством тех, кто не через собственный порок дошел до нищеты; все меня прощают, никто не помогает. Ну так что ж? По-моему, не беден тот, кому довольно и самого малого остатка.



Но ты уж лучше береги свое достояние сейчас: ведь начать самое время! Как считали наши предки, поздно быть бережливым, когда осталось на донышке. Да к тому же остается там не только мало, но и самое скверное. Будь здоров.

## ПИСЬМО 2.

### СЕНЕКА ПРИВЕТСТВУЕТ ЛУЦИЛЛИЯ!

И то, что ты мне писал, и то, что я слышал, внушает мне на твой счет немалую надежду. Ты не странствуешь, не тревожишь себя переменою мест. Ведь такие метания — признак больной души. Я думаю, первое доказательство спокойствия духа — способность жить оседло и оставаться с самим собою. Но взгляни: разве чтение множества писателей и разнообразнейших книг не сродни бродяжничеству и непоседливости? Нужно долго оставаться с тем или другим из великих умов, питая ими душу, если хочешь извлечь нечто такое, что в ней бы осталось. Кто везде — тот нигде. Кто проводит жизнь в странствиях, у тех в итоге гостеприимцев множество, а друзей нет. То же самое непременно будет и с тем, кто ни с одним из великих умов не освоится, а пробегает все второпях и наспех. Не приносит пользы и ничего не дает телу пища, если ее извергают, едва проглотивши. Ничто так не вредит здоровью, как частая смена лекарств. Не зарубцется рана, если пробовать на ней разные снадобья. Не окрепнет растение, если часто его пересаживать. Даже самое полезное не приносит пользы на лету. Во множестве книги лишь рассеивают нас. Поэтому, если не можешь прочесть все, что имеешь, имей столько, сколько прочтешь, — и довольно. «Но, — скажешь ты, — иногда мне хочется развернуть эту книгу, иногда другую». — Отведывать от множества блюд — признак пресыщенности, чрезмерное же разнообразие яств не питает, но портит желудок. Потому

К  
Л  
У  
Ц  
И  
Л  
Л  
И  
Ю

читай всегда признанных писателей, а если вздумается порой отвлечься на другое, возвращаясь к оставленному. Каждый день запасай что-нибудь против бедности, против смерти, против всякой другой напасти и, пробежав многое, выбери одно, что можешь переварить сегодня. Я и сам так делаю: из многого прочитанного что-нибудь одно запоминаю. Сегодня вот на что натолкнулся я у Эпикура (ведь я частенько перехожу в чужой стан, не как перебежчик, а как лазутчик): «Веселая бедность, — говорит он, — вещь честная». Но какая же это бедность, если она веселая? Беден не тот, у кого мало что есть, а тот, кто хочет иметь больше. Разве ему важно, сколько у него в ларях и в закромах, сколько он пасет и сколько получает на сотню, если он зарится на чужое и считает не приобретенное, а то, что надобно еще приобрести? Ты спросишь, каков предел богатства? Низший — иметь необходимое, высший — иметь столько, сколько с тебя довольно. Будь здоров.

## ПИСЬМО 3.

### СЕНЕКА ПРИВЕТСТВУЕТ ЛУЦИЛЛИЯ!

Ты пишешь, что письма для передачи мне отдал другу, а потом предупреждаешь, чтобы не всем, тебя касающимся, я с ним делился, потому что и сам ты не имеешь обыкновения делать так. Выходит, в одном письме ты и признаешь и не признаешь его своим другом. Ладно еще, если ты употребил это слово как расхожее и назвал его «другом» так же, как всех соискателей на выборах мы называем «доблестными мужами», или как встречного, если не можем припомнить его имени, приветствуем обращением «господин». Но если ты кого-нибудь считаешь другом и при этом не веришь ему, как самому себе, значит, ты заблуждаешься и не ведаешь, что есть истинная дружба. Во всем старайся разобраться вместе с другом, но пре-





жде разберись в нем самом. Подружившись, доверяй, суди же до того, как подружился. Кто вопреки наставлению Феофраста судит, полюбив, вместо того чтобы любить, составив суждение, те путают, что должно делать раньше, что позже. Долго думай, стоит ли становиться другом тому или этому, но решившись, принимай друга всей душой и говори с ним так же смело, как с собою самим. Живи так, чтобы и себе самому не приходилось признаваться в чем-нибудь, чего нельзя доверить даже врагу. Но раз есть вещи, которые принято держать в тайне, делись лишь с другом всеми заботами, всеми мыслями. Будешь считать его верным — верным и сделаешь. Нередко учат обману тем, что обмана боятся, и подозрениями дают право быть вероломным. Почему не могу я произнести те или иные слова в присутствии друга? Почему мне не думать, что в его присутствии я все равно что наедине с собой?

Одни первому встречному рассказывают о том, что можно поведать только другу, и всякому, лишь бы он слушал, выкладывают все, что у них накопело. Другим боязно, чтобы и самые близкие что-нибудь о них знали; эти, если бы могли, сами себе не доверяли бы, потому они и держат все про себя. Делать не следует ни так, ни этак: ведь порок — и верить всем, и никому не верить, только, я сказал бы, первый порок — благороднее, второй — безопаснее. Точно так же порицания заслуживают и те, что всегда беспокоены, и те, что всегда спокойны. Ведь и страсть к суете — признак не деятельного, но мятущегося в постоянном возбуждении духа, и привычка считать каждое движение тягостным — признак не безмятежности его, но изнеженности и распущенности. Поэтому удержи в душе слова, которые вычитал я у Помпония: «Некоторые до того забились во тьму, что неясно видят все освещенное». Все должно сочетаться: и любителю покоя нужно действовать, и деятельному — побыть в покое. Спроси совета у природы: она скажет тебе, что создала и день и ночь. Будь здоров.



## ПИСЬМО 4.

### СЕНЕКА ПРИВЕТСТВУЕТ ЛУЦИЛЛИЯ!

Упорно продолжай то, что начал, и поспеши, сколько можешь, чтобы подольше наслаждаться совершенством и спокойствием твоей души. Есть наслаждение и в том, чтобы совершенствовать ее, чтобы стремиться к спокойствию; но совсем иное наслаждение ты испытываешь, созерцая дух, свободный от порчи и безупречный. Ты, верно, помнишь, какую радость испытал ты, когда, сняв претексту, надел на себя мужскую тогу и был выведен на форум? Еще большая радость ждет тебя, когда ты избавишься от ребяческого нрава и философия запишет тебя в число мужей. Ведь и до сей поры остается при нас уже не ребяческий возраст, но, что гораздо опаснее, ребячливость. И это тем хуже, что нас чтут как стариков, хотя в нас живут пороки мальчишек, и не только мальчишек, но и младенцев: ведь младенцы боятся вещей пустяжных, мальчишки — мнимых, а мы — и того и другого. Сделай шаг вперед — и ты поймешь, что многое не так страшно как раз потому, что больше всего пугает. Никакое зло не велико, если оно последнее. Пришла к тебе смерть? Она была бы страшна, если бы могла оставаться с тобою, она же или не явится, или скоро будет позади, никак не иначе.

«Нелегко, — скажешь ты, — добиться, чтобы дух презрел жизнь». — Но разве ты не видишь, по каким ничтожным причинам от нее с презрением отказываются? Один повесился перед дверью любовницы, другой бросился с крыши, чтобы не слышать больше, как бушует хозяин, третий, пустившись в бега, вонзил себе клинок в живот, только чтобы его не вернули. Так неужели, по-твоему, добродетели не под силу то, что делает чрезмерный страх? Спокойная жизнь не для тех, кто слишком много думает о ее продлении, кто за великое благо считает пережить множество консульств. Каждый день размышляй об этом, чтобы ты мог равнодушно расстаться с жизнью, за которую многие цепляются и держатся, словно уносимые по-



током — за колючие кусты и острые камни. Большинство так и мечется между страхом смерти и мучениями жизни; жалкие, они и жить не хотят, и умереть не умеют. Сделай же свою жизнь приятной, оставив всякую тревогу о ней. Никакое благо не принесет радости обладателю, если он в душе не готов его утратить, и всего безболезненной утратить то, о чем невозможно жалеть, утратив. Поэтому укрепляй мужеством и закаляй свой дух против того, что может произойти даже с самыми могущественными. Смертный приговор Помпею вынесли мальчишка и скопец. Крассу — жестокий и наглый парфянин. Гай Цезарь приказал Лепиду подставить шею под меч трибуна Декстра, и сам подставил ее под удар Хереи. Никто не был так высоко вознесен фортуной, чтобы угрозы ее были меньше ее попустительства. Не верь затишью: в один миг море взволнуется и поглотит только что резвившиеся корабли. Подумай о том, что и разбойник, и враг могут приставить тебе меч к горлу. Но пусть не грозит тебе высокая власть — любой раб волен распоряжаться твоей жизнью и смертью. Я скажу так: кто презирает собственную жизнь, тот стал хозяином твоей. Вспомни пример тех, кто погиб от домашних козней, изведенный или силой, или хитростью, и ты поймешь, что гнев рабов погубил не меньше людей, чем царский гнев. Так какое тебе дело до могущества того, кого ты боишься, если то, чего ты боишься, может сделать всякий? Вот ты попал в руки врага, и он приказал вести тебя на смерть. Но ведь и так идешь ты к той же цели! Зачем же ты обманываешь себя самого, будто лишь сейчас постиг то, что всегда с тобой происходило? Говорю тебе: с часа твоего рождения идешь ты к смерти. Об этом должны мы думать и помнить постоянно, если хотим безмятежно дожидаться последнего часа, страх перед которым лишает нас покоя во все остальные часы.

А чтобы мог я закончить письмо, — узнай, что приглянулось мне сегодня (и это сорвано в чужих садах): «Бедность, сообразная закону природы, — большое богатство». Знаешь ты, какие границы ставит нам этот закон природы? Не терпеть ни жажды, ни голода, ни холода. А чтобы прогнать голод и жажду, тебе нет нужды обивать надменные пороги, терпеть хмурую спесь



Н  
Р  
А  
В  
С  
Т  
В  
Е  
Н  
Н  
Ы  
Е  
  
П  
И  
С  
Ь  
М  
А

или оскорбительную приветливость, нет нужды пытаться счастье в море или идти следом за войском. То, чего требует природа, доступно и достижимо, потеем мы лишь ради избытка. Ради него изнашиваем мы тогу, ради него старимся в палатках лагеря, ради него заносит нас на чужие берега. А то, чего с нас довольно, у нас под рукой. Кому и в бедности хорошо, тот богат. Будь здоров.

## ПИСЬМО 5.

### СЕНЕКА ПРИВЕТСТВУЕТ ЛУЦИЛЛИЯ!

Я радуюсь твоему упорству в занятиях и рвению, которое побуждает тебя, забросив все, только о том и стараться, чтобы с каждым днем становиться все лучше, и хвалю тебя за них. Будь и впредь так же упорен, — тут я не только поощряю тебя, но и прошу. Об одном лишь хочу предупредить тебя: не поступай подобно тем, кто желает не усовершенствоваться, а только быть на виду, и не делай так, чтобы в одежде твоей или в образе жизни что-нибудь бросалось в глаза. Избегай появляться неприбранным, с нестриженной головой и запущенной бородой, выставлять напоказ ненависть к серебру, стелить постель на голой земле — словом, всего, что делается ради извращения удовлетворения собственного тщеславия. Ведь само имя философии вызывает достаточно ненависти, даже если приверженцы ее ведут себя скромно; что же будет, если мы начнем жить наперекор людским обычаям? Пусть изнутри мы будем иными во всем — снаружи мы не должны отличаться от людей. Пусть не будет блистательной тога, — но и грязной тоже; пусть не для нас серебряная утварь с украшениями из литого золота, — но не надо считать лишь отсутствие золота и серебра свидетельством умеренности. Будем делать все, чтобы жить лучше, чем



толпа, а не наперекор толпе, иначе мы отпугнем от себя и обратим в бегство тех, кого хотим исправить. Из страха, что придется подражать нам во всем, они не пожелают подражать нам ни в чем — только этого мы и добьемся. Первое, что обещает дать философия, — это умение жить среди людей, благожелательность и общительность; но несходство с людьми не позволит нам сдерживать это обещание. Позаботимся же, чтобы то, чем мы хотим вызвать восхищение, не вызывало смеха и неприязни. Ведь у нас нет другой цели, как только жить в согласии с природой. Но противно природе изнурять свое тело, ненавидеть легкодоступную опрятность, предпочитая ей нечистоплотность, избирать пищу не только дешевую, но грубую и отвратительную. Только страсть к роскоши желает одного лишь изысканного, — но только безумие избегает недорогого и общепотребительного. Философия требует умеренности — не пытки; а умеренность не должна быть непременно неопрятной. Вот мера, которая мне по душе: пусть в нашей жизни сочетаются добрые нравы с нравами большинства, пусть люди удивляются ей, но признают. — «Как же так? Неужто и мы будем поступать, как все прочие, и между ними и нами не будет никакого различия?» — Будет, и очень большое. Пусть тот, кто приглядится к нам ближе, знает, насколько отличаемся мы от толпы. Пусть вошедший в наш дом дивится нам, а не нашей посуде. Велик тот человек, кто глиняной утварью пользуется как серебряной, но не менее велик и тот, кто серебряной пользуется как глиняной. Слаб духом тот, кому богатство не по силам.

Но хочу и сегодня поделиться с тобой моим небольшим доходом: я нашел у нашего Гекатона, что покончить со всеми желаниями полезно нам для исцеления от страха. «Ты перестанешь бояться, — говорит он, — если и надеяться перестанешь». Ты спросишь, как можно уравнивать столь разные вещи. Но так оно и есть, мой Луциллий, хотя кажется, что между ними нет ничего общего, на самом деле они связаны. Как одна цепь связывает стража и пленного, так страх и надежда, столь несхожие между собой, приходят заодно: вслед за надеждой является страх. Я и не удивляюсь



этому: ведь оба они присущи душе неуверенной, тревожимой ожиданием будущего. А главная причина надежды и страха — наше неумение приравниваться к настоящему и привычка засылать наши помыслы далеко вперед. Так предвидение, величайшее из данных человеку благ, оборачивается во зло.

Звери бегут только при виде опасностей, а убежав от них, больше не испытывают страха. Нас же мучит и будущее и прошедшее. Из наших благ многие нам вредят: так память возвращает нас к пережитым мукам страха, а предвидение предвосхищает муки будущие.

И никто не бывает несчастен только от нынешних причин. Будь здоров.

## ПИСЬМО 6.

### СЕНЕКА ПРИВЕТСТВУЕТ ЛУЦИЛЛИЯ!

Я понимаю, Луциллий, что не только меняюсь к лучшему, но и становлюсь другим человеком. Я не хочу сказать, будто во мне уже нечего передельвать, да и не надеюсь на это. Как может больше не быть такого, что надо было бы исправить, поубавить или приподнять? Ведь если душа видит свои недостатки, которых прежде не знала, это свидетельствует, что она обратилась к лучшему. Некоторых больших надо поздравлять и с тем, что они почувствовали себя больными.

Я хочу, чтобы эта так быстро совершающаяся во мне перемена передалась и тебе: тогда я бы еще крепче поверил в нашу дружбу — истинную дружбу, которой не расколют ни надежда, ни страх, ни корысть, такую, которую хранят до смерти, ради которой идут на смерть. Я назову тебе многих, кто



лишен не друзей, но самой дружбы. Такого не может быть с теми, чьи души объединяет общая воля и жажда честного. Как же иначе? Ведь они знают, что тогда у них все общее, особенно невзгоды.

Ты и представить себе не можешь, насколько каждый день, как я замечаю, движет меня вперед. — «Но если ты что нашел и узнал его пользу по опыту, поделись со мною!» — скажешь ты. Да ведь я и сам хочу все перелить в тебя и, что-нибудь выучив, радуюсь лишь потому, что смогу учить. И никакое знание, пусть самое возвышенное и благодетельное, но лишь для меня одного, не даст мне удовольствия. Если бы мне подарили мудрость, но с одним условием: чтобы я держал ее при себе и не делился ею, — я бы от нее отказался. Любое благо нам не на радость, если мы обладаем им в одиночку.

Полшу я тебе и книги, а чтобы ты не тратил труда на поиски вещей полезных, сделаю пометки, по которым ты сразу найдешь все, что я одобряю и чем восхищаюсь. Но больше пользы, чем слова, принесли бы тебе живой голос мудрецов и жизнь рядом с ними. Лучше прийти и видеть все на месте, во-первых, потому, что люди верят больше глазам, чем ушам, во-вторых, потому, что долог путь наставлений, краток и убедителен путь примеров. Не стал бы Клеанф точным подобием Зенона, если бы он только слышал его. Но ведь он делил с ним жизнь, видел скрытое, наблюдал, живет ли Зенон в согласии со своими правилами. И Платон, и Аристотель, и весь сонм мудрецов, которые потом разошлись в разные стороны, больше почерпнули из нравов Сократа, чем из слов его. Метродора, и Гермарха, и Поллена сделали великими людьми не уроки Эпикура, а жизнь с ним вместе. Впрочем, зову я тебя не только ради той пользы, которую ты получишь, но и ради той, которую принесешь: вдвоем мы больше дадим друг другу.

Кстати, за мной ежедневный подарочек. Вот что понравилось мне нынче у Гекатона: «Ты спросишь, чего я достиг? Стал самому себе другом!» Достиг он немало, ибо теперь никогда не останется одинок. И знай: такой человек всем будет другом. Будь здоров.

