

Научное издание
**НИИ Медитативных практик и
Синергийной Антропологии**
им. Авраама бен Шмуэля Абулафии, НИИ.org

道

Даосизм
как Путь
Лёгкой Жизни



В новом переводе **дальневосточного исследователя** медитативных [практик](#), Павла Михайловича Тараканова (*Владивосток*), избранные места [Дао Дэ Цзин](#) дают основу для спокойной и [лёгкой](#) жизни.

Тараканов, Павел Михайлович - Даосизм как путь Лёгкой Жизни. [Dao.su](#), 2025
doi: 10.5281/zenodo.17636475
[pdf](#): [Dao.su/Tarakanov.2025.Dao.pdf](#)

Лёгкая Жизнь: Исток

道可道，非常道。名可名，非常名。無名天地之始；有名萬物之母。故常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，衆妙之門。

Путь, который может быть выражен, не есть постоянный Путь. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя. Безымянное есть начало неба и земли.. **Безымянное** и обладающее именем одного и того же происхождения, но с разными названиями. Вместе они называются глубочайшими. От одного глубочайшего к другому — вот **дверь ко всему чудесному**. §1

是以聖人處無為之事，行不言之教；萬物作焉而不辭，生而不有。為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

Поэтому Совершенномудрый занимается **делом недеяния** и осуществляет учение безмолвия; **все сущее начинает действовать, и он не отказывает** [им], рождает, но не обладает. §2

上善若水。水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道。夫唯不爭，故無尤。

Высшее благо подобно воде. Вода приносит пользу всем существам и **не борется**. Она находится **в местах, которые** люди **презирают**, поэтому она близка к Дао. **Пребывая в покое**, она **не имеет тревог**. §8

持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功遂身退天之道。

Когда доберешься до полноты, лучше остановиться. Вытачивай [его], пока оно **остро**, но **долго не сохранишь**. Если зал полен золота и яшмы, никто не сможет их хранить. §9

五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。

Пять цветов притупляют зрение. Пять звуков притупляют слух. Пять вкусов притупляют вкус. Быстрая езда и охота волнуют сердце. Редкие товары заставляют человека совершать преступления. Поэтому Совершенномудрый заботится **о брюхе**, а не о глазах. Поэтому он отвергает одно и выбирает другое. §12

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。

Достигни **предельной пустоты**, сохрани **полнейший покой**. [Когда] все сущее вместе растет, я наблюдаю за их возвращением. Все сущее в многообразии [растет], и каждое возвращается к своему корню. Возвращение к корню называется покоем. §16

曲則全，枉則直，窪則盈，弊則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一為天下式。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。

Кривое становится прямым, извилистое становится ровным, углубление наполняется, ветхое сменяется новым, **при малом получаешь, при многом впадаешь в заблуждение**. §22

企者不立；跨者不行；自見者不明；自是者不彰；自伐者無功；自矜者不長。

На цыпочках не прстоишь; шагая широко, не пройдешь; кто сам себя выставляет, тот не блесит; кто сам себя восхваляет, тот не добудет славы; **кто нападает, тот не имеет успеха;** кто возвышает себя, тот не может стать старшим. §24

重為輕根，靜為躁君。是以聖人終日行不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。

Тяжелое является корнем легкого, **покой** есть **господин движения**. §26

知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。

Знающий людей бдителен, а знающий себя просвещен. Побеждающий людей силен, а побеждающий себя могуществен. Знающий достаток богат. Кто действует с усилием, имеет волю. **Кто не теряет своей основы, долговечен**. §33

道常無為而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。

Дао постоянно в недеянии, но нет ничего, чего бы оно не делало. §37

故知足不辱，知止不殆，可以長久。

Поэтому, кто знает достаток, тот не знает позора. Кто знает предел, тот не знает опасности, и **может быть долговечным**. §44

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。清靜為天下正。

Великая полнота подобна пустоте, [но] ее действие не нарушается. **Великая прямота подобна кривизне. Великое искусство подобно неумелости**. Великий спор подобен заторможенности. **Покой и безмятежность** являются правителем. §45

禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。

Кто знает достаток в достатке, тот всегда имеет достаток. §46

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。

Приобретение знаний [есть] ежедневное накопление. Следование Дао [есть] ежедневное уменьшение. Уменьшай и снова уменьшай, пока не достигнешь недеяния. **В недеянии же нет ничего, что не было бы сделано**. §48

治人事天莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服；早服謂之重積德；重積德則無不克；無不克則莫知其極；莫知其極，可以有國；有國之母，可以長久；是謂深根固柢，長生久視之道。

В служении Небу нет ничего лучше бережливости. Только бережливость позволяет заблаговременно следовать [Дао]. Заблаговременное следование [Дао] называется удвоением накопленной дэ. Удвоение накопленной дэ позволяет преодолеть все. Когда можно все преодолеть, никто не знает его предела. .. Тот, кто обладает матерью царства, может быть долговечным. Это означает, что [у него] глубокие корни и прочный ствол, [это] **путь долгой жизни и продолжительного созерцания** [мира]. §59

為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難於其易，為大於其細；天下難事，必作於易，天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。

Свершай недеяние, осуществляй бездеятельность, вкушай безвкусию. Великое и малое, многое и немного — воздавай за ненависть добродетельностью. **Преодолей трудное, пока оно легкое, сверши великое, пока оно мало**. Трудные дела.. обязательно начинаются с легкого. Великие дела.. обязательно начинаются с малого. Поэтому Совершенномудрый никогда не стремится к великому, поэтому он способен свершить великое. §63

是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復衆人之所過，以輔萬物之自然，而不敢為。

Поэтому Совершенномудрый желает того, чего [люди] не желают, и не ценит товары, которые трудно достать. Он **учится тому, чему** [люди] **не учатся**. §64

天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

Путь Неба — приносить пользу, а не причинять вред.

Путь Совершенномудрого — это деяние без борьбы. §81

Послесловие переводчика

Классический даосизм - напоминает нам, что самый легкий путь к цели - соответствующий нашей природе.

Только следуя своей природе, а не ломая и не истязая себя - **достигаем** кажущегося невозможным, используя огромные внутренние силы, скрытые в человеке.

Библиография

- Текст по источнику:

道德經

底本：《正統道藏》本王弼註道德真經

2025 ©Дао.su

профильное научное издание
для исследователей медитативных практик