

12+

ЮЛИЯ ГРОШЕВА



КИТАЙСКАЯ ВЕКОВАЯ МУДРОСТЬ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
В СВОЕЙ ЖИЗНИ
СЕГОДНЯ



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ ЖИТЬ ДОЛГО, СПОКОЙНО И РАДОСТНО

НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДРЕВНИХ ТРАКТАТОВ:

Внутренний канон Жёлтого Императора • Дао дэ цзин
Чжуан-цзы • Сунь Сымяо • Конфуций • Нэй Е • Баопу-цзы



Юлия Грошева

Китайская вековая мудрость

<https://litres.ru/74149787>

ISBN 9785007003681

Аннотация

Аннотация.

Древняя китайская мудрость — не про прошлое.

Она про нас: усталость, тревогу, ритм жизни, здоровье и внутренний баланс.

Эта книга простым языком объясняет идеи Дао дэ цзин, Конфуция, Чжуан-цзы, Сунь Сымяо и других трактатов — и показывает, как применять их сегодня, чтобы жить спокойнее, дольше и радостнее.

Содержание

Предисловие автора	5
ЧАСТЬ I. АНАЛИЗ ВЕЛИКИХ ТРАКТАТОВ	8
Глава 1. Внутренний канон Жёлтого Императора	8
О чём эта книга	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Китайская вековая мудрость

Юлия Грошева

© Юлия Грошева, 2026

ISBN 978-5-0070-0368-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие автора

Однажды мне в руки попала старая книга без обложки. Пожелтевшие страницы, мелкий шрифт, запах библиотечной пыли. Я открыл наугад и прочёл: «Древние жили по сто и более лет, сохраняя ясность ума и крепость тела. Сегодня люди не достигают и пятидесяти — и уже немощны. Разве времена изменились? Нет. Изменился образ жизни».

Это было написано примерно две тысячи лет назад. Во «Внутреннем каноне Жёлтого Императора» — главном медицинском трактате Китая. И я поймал себя на том, что читаю эти слова и думаю: это же про нас. Про хроническую усталость и бессонницу. Про тревогу, которая не отпускает. Про еду на бегу и сон с телефоном в руке.

С тех пор я несколько лет изучал древние китайские тексты. Не как учёный — я не синолог и не врач. Как обычный человек, который хочет жить хорошо. И чем глубже я погружался, тем сильнее понимал: эти тексты написаны не для монахов и не для императоров. Они написаны для всех, кто хочет не просто дожить до старости, а дожить до неё в здравом уме и добром расположении духа.

Эта книга — мой пересказ. Честный, живой, без академического тумана. Я взял самое ценное из десяти главных трактатов и попытался объяснить это так, чтобы вы могли применить завтра утром. Без специального оборудования, без эк-

зотических трав, без перехода в другую веру.

Просто жизнь. Но немного мудрее.

Введение. Почему древний Китай — это про вас

Представьте такую картину. Год примерно триста до нашей эры. Где-то в Китае сидит пожилой врач и записывает в свитки всё, что знает о человеческом теле и душе. Он наблюдал за людьми всю жизнь. Видел, кто болеет, а кто нет. Кто доживает до глубокой старости в ясном уме, а кто угасает в сорок лет. И он замечает одно: разница не в генах и не в удаче. Разница в том, как люди живут.

Этот врач не знал ничего об антибиотиках, о ДНК, о нейронных связях. Но он знал кое-что другое. Он знал, что постоянный гнев разрушает печень. Что переедание убивает пищеварение. Что человек, который не спит ночью, к пятидесяти годам выглядит на семьдесят. Что спокойный ум — лучшее лекарство от большинства болезней.

Его наблюдения дошли до нас. И когда я читаю их сегодня, у меня каждый раз мурашки по коже. Потому что это не архаичные суеверия — это живая, практичная мудрость. Её подтверждают современные исследования в области психосоматики, хронобиологии, нейронауки. Древние китайцы просто называли это по-другому.

Что общего между нами и людьми две тысячи лет назад

Мы живём в другом мире — со смартфонами, самолётами

и кофемашинами. Но наше тело всё ещё то же самое. Оно хочет спать ночью и бодрствовать днём. Оно хочет настоящей еды. Оно хочет двигаться, но не изматывать себя до потери сознания. Оно хочет покоя — хотя бы иногда.

И наша психика тоже не изменилась. Мы так же боимся потери. Так же злимся на несправедливость. Так же тоскуем, когда одиноко. Китайские мудрецы писали об этом так, будто знали нас лично.

«Семь настроений разрушают человека» — гласит один из трактатов. И перечисляет: гнев, радость в избытке, тоска, тревога, горе, страх, потрясение. Прочтите ещё раз. Разве это не список всего, что мы переживаем каждую неделю?

Как устроена эта книга

Книга делится на три части. Первая — анализ великих трактатов: что в них написано, кто их создал и почему это важно именно сегодня. Вторая часть — практическая: конкретные действия на каждый день. Третья — инструменты: чек-листы, 30-дневный план, рецепты, словарь.

Вы можете читать по порядку. Или открыть ту главу, которая нужна прямо сейчас. Это ваша книга — пользуйтесь ею так, как удобно вам.

«Мудрость не в том, чтобы знать всё. Мудрость в том, чтобы знать главное и жить по нему»

ЧАСТЬ I. АНАЛИЗ ВЕЛИКИХ ТРАКТАТОВ

Глава 1. Внутренний канон Жёлтого Императора

История создания: книга, написанная богом

Есть легенда. Жёлтый Император — полумифический правитель Китая — созвал своих лекарей и спросил их: как сохранить здоровье? Как жить долго? Почему одни стареют, а другие — нет? Лекари отвечали. Беседы записывались. Так родился трактат.

Конечно, история сложнее. «Внутренний канон Жёлтого Императора» создавался не в один день и не одним автором. Учёные считают, что основной текст складывался примерно с третьего по первый век до нашей эры. Разные руки, разные эпохи — но единый дух. Это разговор о том, как устроен человек и как ему жить.

Нас интересует не медицинская техника, а то, что в этом тексте написано о жизни.

Главные идеи трактата

Здоровье — это баланс, а не отсутствие болезни

Мы привыкли думать так: если ничего не болит — значит,

здоров. Китайские врачи думали иначе. По их представлениям, болезнь — это конечный результат долгого дисбаланса. Сначала нарушается внутреннее равновесие. Потом накапливается напряжение. Потом — болезнь.

То есть когда уже что-то болит — это последний сигнал, а не первый. Настоящее здоровье — это состояние гармонии, в котором болезнь не может возникнуть. Это профилактика не таблетками, а образом жизни.

Звучит банально? Но подумайте: сколько людей идут к врачу, когда что-то уже сломалось? И сколько — занимаются собой, пока всё хорошо?

Жизненная сила течёт через нас — и её надо беречь

В трактате постоянно упоминается жизненная сила — особая энергия, которая циркулирует по телу. Представьте её как кровь — но тоньше. Она движется по невидимым каналам. Когда движение свободное — человек здоров, бодр и спокоен. Когда что-то мешает потоку — возникают боль, болезнь, усталость.

Что мешает потоку? Неправильная еда. Неправильный сон. Чрезмерные эмоции. Малоподвижность. Стресс. Переутомление. Что помогает? Режим, умеренность, движение, спокойствие ума, правильное питание.

Это не магия. Это здравый смысл, облечённый в метафору.

Человек — часть природы, и жить надо по её ритму

Один из самых красивых разделов трактата — о временах

года. Весной нужно жить одним образом, летом — другим, осенью и зимой — третьим. Природа меняет темп, направление, характер — и человек должен меняться вместе с ней.

Весной — просыпаться раньше, двигаться активнее, начинать новое. Летом — быть на солнце, есть охлаждающее, не переутомляться. Осенью — замедляться, питаться плотнее, уходить внутрь себя. Зимой — спать больше, беречь тепло, копить силы.

Мы этого не делаем. Мы живём одинаково круглый год — с одним графиком, одной едой, одними нагрузками. И удивляемся, что к февралю чувствуем себя выжатым лимоном.

Эмоции — это не просто настроение

Трактат называет семь состояний, которые в крайней форме разрушают органы тела. Гнев бьёт по печени. Тревога — по желудку. Страх — по почкам. Горе — по лёгким. Избыточная радость — по сердцу.

Это не суеверие. Современная психосоматика говорит то же самое другими словами. Хронический стресс вызывает воспаление. Подавленный гнев связан с болезнями печени. Тревога — с расстройствами пищеварения. Страх — с нарушениями в работе мочеполовой системы.

Китайские врачи не знали о кортизоле и нейромедиаторах. Но они тысячу лет наблюдали за людьми. И выводы сделали верные.

* * *

Главные уроки «Внутреннего канона»:

— Болезнь не возникает внезапно. Она — итог долгого дисбаланса.

— Здоровье — это равновесие тела, ума и образа жизни.

— Жить по природному ритму — лучшая профилактика.

— Эмоции влияют на органы так же, как яд или лекарство.

— Лечить нужно не симптом, а причину.

Глава 2. Дао дэ цзин — мудрость в 81 строфе

Самая короткая великая книга в мире

Пять тысяч иероглифов. Восемьдесят одна глава. Большинство из них — короче страницы. Это всё «Дао дэ цзин» — книга, которую написал или, по легенде, продиктовал на горном перевале мудрец по имени Лао-цзы. Книга, которая за две с половиной тысячи лет была переведена на большее число языков, чем любой другой текст кроме Библии.

Кто такой Лао-цзы? Этого никто не знает точно. По преданию — архивариус при дворе, уставший от суеты, решивший покинуть страну. На пограничной заставе стражник попросил его записать свои знания. Так появилась книга.

Правда это или красивая легенда — не важно. Важно то, что получилось.

О чём эта книга

На первый взгляд — ни о чём конкретном. На второй — обо всём сразу. Дао — это путь. Естественный ход вещей.

Порядок, который существует в мире без нашего участия. Солнце встаёт и садится без наших усилий. Семя прорастает само. Вода течёт вниз — и не может иначе.

Лао-цзы говорит: человек счастлив и здоров тогда, когда живёт в согласии с этим потоком. И несчастен — когда пытается с ним бороться.

«Уступающий победит. Согнувшееся — выпрямится. Пустое — наполнится»

Это звучит как парадокс. Но вспомните: как себя чувствует человек, который пытается контролировать всё вокруг? Он истощён. Он в постоянном напряжении. Ни покоя, ни радости. А тот, кто умеет отпустить, плывёт по течению — у него есть силы, есть лёгкость, есть возможность действовать тогда, когда это действительно нужно.

Недеяние — не лень, а мастерство

Главная концепция Лао-цзы — недеяние. Это, пожалуй, самое часто понимаемое неправильно слово во всей китайской философии. Недеяние — это не значит лежать на диване и ничего не делать. Это значит не делать лишнего. Действовать только тогда, когда действие необходимо. И делать это без насилия над ситуацией.

Хороший садовник не заставляет цветок расти быстрее, дёргая его за стебель. Он создаёт условия — поливает, рыхлит, убирает сорняки — и позволяет природе сделать своё дело. Это и есть недеяние.

Хороший родитель не лепит из ребёнка того, кем хочет его

видеть. Он создаёт среду, в которой ребёнок раскрывается сам. Хороший руководитель не тянет всё на себе, а выстраивает систему, которая работает без его постоянного вмешательства.

Мягкость побеждает твёрдость

Лао-цзы любит образ воды. Вода — мягкая. Она уступает всему: огибает камни, заполняет впадины, принимает форму любого сосуда. Но именно вода за тысячелетия точит самые твёрдые скалы. Именно вода прорывает плотины.

Мягкость в человеке — это не слабость. Это гибкость. Умение не ломаться под давлением, а гнуться и выпрямляться. Умение искать обходной путь вместо того, чтобы лбом пробивать стену.

«В мире нет ничего мягче воды. Но нет ничего сильнее в победе над твёрдым»

Умеренность как ключ к долголетию

Дао дэ цзин не даёт медицинских рецептов. Но в нём есть идея, которая важнее любого рецепта: истощение приходит от избытка. Слишком много еды. Слишком много работы. Слишком много желаний. Слишком много слов. Всё в избытке разрушает — и тело, и ум.

Лао-цзы описывает идеального человека так: он знает меру. Он не берёт больше, чем нужно. Он не говорит больше, чем нужно. Он не тратит сил больше, чем есть. И поэтому его силы всегда есть.

* * *

Главные уроки Дао дэ цзин:

- Не бороться с естественным течением жизни.
- Мягкость — сила, а не слабость.
- Делать меньше, но делать то, что важно.
- Избыток во всём — путь к истощению.
- Самое сильное часто выглядит самым простым.

Глава 3. Чжуан-цзы — философия свободного ума

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.