

## Хятадын буддын (чан) гүн ухаан ба шаолинь тулааны урлагийн харилцан хамаарал

**Dao-Rina** (ӨМӨЗО), докторант

Монгол Улсын Их Сургууль, Философи, шашин судлалын тэнхим

Улаанбаатар, Монгол улс, [1757391623@qq.com](mailto:1757391623@qq.com)

### Article history

Received : 2025-08-31

Accepted : 2025-11-30

Published : 2025-12-31

### Түлхүүр үгс

*Чань буддизм, кунфу,*

*Шаолин, Хятадын Буддизм,*

*барамид*

**Хураангуй:** Энэхүү өгүүлэлд Чань (Зэн) буддын гүн ухаанд суурилсан Шаолинь хийдийн тулааны урлагийн мөн чанар, ёс зүйн чиг хандлага, сургалт, хүмүүжлийн үйл ажиллагааны уламжлал хэрхэн төлөвшиж, хөгжиж ирснийг авч үзлээ. Өгүүлэлд Хятадын Буддын шашин-соёлын хөгжилд эртний Энэтхэгийн Буддын эх сурвалжуудыг хятад хэлэнд орчуулах явцад өөрийн гэсэн онцлогтойгоор бүрэлдсэн Хятадын Буддын Чань (Зэн) урсгалын гол төв – Шаолинь хийдэд кунфу тулааны урлаг хэрхэн үүсэж хөгжсөн түүхэн замналыг шинжлэн, түүний биеийн хөдөлгөөн ба сэтгэлийн амгалан төлвийг нэгтгэх өвөрмөц бясалгал, сахилын ёс, хоосон чанарын гүн ухаан, гэгээрэлд хүрэх тухай сургаал зэргийг цогц илрүүлэхийг зорьлоо.

Судалгаанд гэгээрэлд тэмүүлэх эрмэлзэл, биеийн хөдөлгөөн ба сэтгэлийн амгалан төлвийн зохист харьцаагаар бие-сэтгэлийг тэнцвэржүүлэх арга техник, ёс зүйн дотоод сахилга бат, эрч хүч (ци)-ний бэлтгэл зэрэг асуудлыг Чань Буддизмын үзэл санаа ба Шаолинь хийдийн үйл ажиллагааны огтлолцол дээр тайлбарлахыг зорив. Цаашлаад Шаолинь хийдийн сургалтын тогтолцоог Зургаан Барамид (парамита)-ын үүднээс тайлбарлаж, Шаолиний тулааны урлаг нь зөвхөн биеийн ур чадварыг хөгжүүлэхэд анхаардаг төдийгүй, ёс суртахуун, өөрийгөө төлөвшүүлэх, оюунлаг гэгээрэлд хөтлөх зам мөр болдог гэдгийг онцлон авч үзэв.

## The relationship between Chinese Buddhist (Chan) philosophy and Shaolin martial arts

**Dao-Rina** (Inner Mongolia), doctor candidate

Philosophy and Religion Studies, National University of Mongolia

Ulaanbaatar, Mongolia, [1757391623@qq.com](mailto:1757391623@qq.com)

## Keywords

*Shaolin, Chan Buddhism, Zen, martial ethics, qi, meditation, Six Paramitas, Sinicization of Buddhism*

© The Author(s), 2025



**Abstract:** This article examines the ways in which Chan (Zen) Buddhist thought shaped the technical systems, ethical orientation, and pedagogical practices of Shaolin martial arts. Tracing the historical emergence of Shaolin gongfu within the broader evolution of Chinese Buddhism—from its Indian origins through its Sinicization and the ascendancy of Chan—the study highlights how meditation, moral precepts, and doctrinal concepts such as emptiness, enlightenment, and the unity of movement and stillness were integrated into martial practice. The analysis explores convergences between Chan and Shaolin in pursuit of enlightenment, regulation of body–mind through stillness and motion, moral discipline, and internal training (qi cultivation). It further interprets Shaolin pedagogy through the Six Paramitas, arguing that Shaolin martial arts constitute not merely a combative system but a pathway of ethical self-cultivation and spiritual realization.

Буддизм нь Энэтхэгт үүсч, аажмаар Азийн олон оронд тархаж, олон янзын сургууль, соёлын уламжлалыг бий болгосон билээ. Энэтхэгт анхан эртний Буддын соёл, мэдлэг ухаан, сургууль боловсролын төвүүд хадгалагдаж үлдсэн бол Шри-Ланк тэргүүтэй Өмнөд Азийн (Тайланд, Мьянмар, Камбож, Лаос зэрэг) орнуудад Буддын Тхеравада ёс давамгайлж, эртний уламжлалт хуврагийн ёс жаяг, Пали хэлт судрыг судалгааг эрхэмлэж иржээ. Энд үндэсний уламжлалт Буддын шашин-соёлоо дээдлэх төрийн бодлогыг баримталж ирсэн түүхтэй. Хятадад Буддын Их хөлгөний (Махаяна) уламжлал хөгжиж, Даогийн болон Күнзийн сургаалтай нийлэгшсэн онцлог нь уран барилга, уран зураг, яруу найргаар илэрдэг. Солонгост сон-буддизм үүсч, урлаг болон сүм хийдийн соёлд нөлөөлсөн байдаг бол Японд буддизм нь Синто шашинтай нэгдэж, улмаар Буддын олон урсгал үүсэж, “Ваби-саби” гоо зүй, Зэн цэцэрлэг, соёлын амьдралаар Японы Буддизмын онцлог өвөрмөц байдал илэрдэг. Төвөд, Монголд Ламын буюу Гэлүгбийн Очирт хөлгөний ёс давамгайлж хөгжсөн онцлогтой бөгөөд сүм хийд, нууц тарнийн ёслол зан үйлийн соёлоороо ялгардаг. Иймээс орон газар бүрд дэлгэрсэн Буддын шашны зан үйл, гүн ухаан, урлаг, утга зохиолын баялаг

соёлын олон талт илэрхийллийг тус бүрийн онцлог талаас нь судлан ойлгож, хүндэтгэн хандах хэрэгтэй бөгөөд үндэсний уламжлалын өвөрмөц ялгаа, түүний түүхэн, нийгмийн болон философийн хүрээг хүлээн зөвшөөрөх нь чухал юм. Энэ нь шашны зан үйл, философийн ялгааг ойлгон хүндэтгэх, урлаг, соёлыг нь сонирхон судлахдаа түүхэн болон нийгэм-соёлын нөлөөлөл, өв уламжлал, оюун санааны онцлогийг харгалзан үзэж, мэдлэгийн хүрээгээ хөгжүүлэн тэлэх нь улс үндэстэн, ард түмэн хоорондын оюуны соёл, шашин шүтлэгийн харилцан ойлголцол, эв нэгдлийг бэхжүүлэхэд тустай. Энэ удаа бид Хятадын Буддын шашин-соёлын онцлогийг Чань Буддын урсгалыг баримталдаг Шаолин хийдийн үйл ажиллагаагаар төлөөлүүлэн харуулахыг зорьлоо.

Буддизм Хятадад Хан гүрний үед (МЭӨ 1–2 р зуун) нэвтэрч дэлгэрэхдээ Күнзийн болон Дао-гийн гүн ухаан сэтгэлгээтэй тулгарсан бөгөөд Буддын анхан эртний эх сурвалжуудыг орчуулах явцад эдгээр эртний Хятадын гүн ухааны урсгалуудын нөлөөг авч, Хятадын Буддын төрөл бүрийн сургууль бий болсон байна. Тэдгээрийн дотор Тяньтай (Tiantai), Ариун Газар (Pure Land), Хуаян (Huayan) ба Чань (Chan) урсгалууд хамгийн гол байр суурь эзэлсэн юм.

Тяньтай сургууль нь Цагаан Лянхау судрыг онцолж, уг судрын гүн ухааны сургаалыг Буддын бясалгалтай нийцүүлж хөгжүүлж иржээ.. “Ариун Газар” урсгал нь Амитабха Будда-г дээдлэн шүтэж, түүнийг Хятадын баруун нутагт дахин төрнө гэсэн итгэлд суурилсан зан үйлийг гүйцэтгэдэг. Хуаян нь бүх үзэгдэл юмсын бэлгэ чанар нь бусад бүх юм үзэгдэлд агуулагдана гэсэн гүн ухааны үзлийг хөгжүүлсэн юм.

Харин Чань Буддизм (хожим Японд нэвтэрч Зэн гэгдэх болсон) нь эх бичгийн орчуулга, судалгааг Буддын бясалгалтай шууд холбоотойгоор гүйцэтгэхийг эрхэмлэж, үүнээс хүмүүний сэтгэл ухамсрын өөрийн мөн чанар шууд хамааралтай гэсэн үзлийг дэвшүүлдэг.

Хятадын Буддын дээрх урсгалууд тус тусдаа биш, харин бие биетэйгээ онол, бясалгал дадлагын нягт уялдаа холбоотой хөгжиж иржээ. Ялангуяа Сүн болон Тан гүрний үед, Буддын сүм хийд, сургууль соёлын газрууд болон оюун санааны хөгжил хамгийн өндөр түвшинд хүрч хөгжсөн байна.

Эдгээр уламжлалуудын дунд, Чань Буддизм нь аажмаар хамгийн их нэр нөлөөтэй болж, Хятадын үндэсний уламжлалт гүн ухааны сургаалуудтай олон жилийн турш харилцан, бодол санаагаа солилцож, өргөжин хөгжсөн юм (Nan 1996; Ge 1986). Зиран (自然) буюу байгалиараа байх, Вүвэй (無為) буюу хөдөлгөөнгүй байх, энгийн байх зэрэг даогийн зарчмууд Чань Буддизмд гүнзгий нөлөөлсөн байдаг. Чань урсгал нь Буддын сургаалыг үе шаттай дараалан суралцахаас илүү амьдралын шууд туршлага дээр суурилсан бясалгал дадлагыг илүүтэй хөгжүүлж ирсэн байна. Чань Буллизмын гол онцлог нь гэгээрэлд аажим аажмаар суралцаж биш, харин бясалгалаар шууд гэнэт хүрэх арга (頓悟 dùnwù) ба багшаар дамжуулж биш, харин өөрөө ойлгож ухааран мэдрэх чадварыг эрхэмлэдэг нь Даогийн шашин дахь стгэлийн гэнэтийн өөрчлөлтийн тухай үзэл болон Күнзийн өөрөө

өөрийгөө сурган төлөвшүүлэх ёс суртахууны сургаалын нөлөө юм.

## **I. ШАОЛИНЬ ТУЛААНЫ УРЛАГ**

### ***1.1 Шаолинь Тулааны Урлагийн Үүсэл***

Шаолинь тулааны урлагийн гарал үүсэлтэй холбоотой, цаг хугацаа, хөгжлийн үе шат, Сүн, Тан, Мин, Чингийг үеийн үйл явцын талаар маргаантай асуудлууд байдаг ба Бодхидхарма-гийн домог, Сэнчоу-гийн домог гэх мэтэд ялгаатай байр сууриудыг илэрхийлдэг. Бодхидхармагийн домогт Энэтхэгийн бясалгагчид (ихэвчлэн Yi Jin Jing ба Xi Sui Jing-гэй холбоотой) Шаолинь хийдийн хуврагуудад удаан хугацааны бясалгал хийхэд нь туслах бие бялдрын дасгалыг зааж өгсөн гэдэг. Гэвч энэ мэдээ нь түүхэн баримтаар батлагдаагүй, илүү домгийн шинжтэй гэж үздэг. Сүүлийн үеийн судалгаагаар Бодхидхармагаас урьд өмнө амьдарч байсан Сэнчоу гэх мэт тулаанч хуврагуудын талаарх мэдээ таамаглал гарчээ. Энд, түүнийг тулааны ур чадвар, бясалгал дадалд гаргууд суралцсан нэгэн гэж өгүүлдэг.

Шаолинь хийдийн тулааны сургалт хэн нэг багшийн сургаалд суурилдаг гэхээсээ илүү, хуврагуудын биеэ хамгаалах, биеийн эрүүл мэндээ хөгжүүлэх гэх мэт үйл ажиллагаанаас үүдэн түүхэн явцад сүм хийдийн өмнө зайлшгүй тулгарсан хэрэгцээ шаардлагаас аяндаа гарсан гэх ажгуу. Арга техникийн хувьд, Шаолинь тулааны хэв маяг нь биеийн уран хөдөлгөөний үзүүлбэр, эсвэл акробатик маягийн хөдөлгөөн, дасгал сургуулилтын шууд практик хэрэглээ, энгийн бүтэц, төлөв байдлыг эрхэмлэдэг. Энэхүү хөдөлгөөнүүд нь бодит амьдралд хэрэг болох үр дүнтэй, ашиглахад тохиромжтой байх зохицолтой бөгөөд энэ нь Чань Буддизм дахь сэтгэл төвлөрлийн онолын “шууд туршилт”-ад суурилсан үзэл баримтлалтай нийцдэг. Биеийн дасгалд “босох, унах, урагшлах,

ухрах, эргэх, шилжих, татах, сууриа олох” гэх мэт хөдөлгөөний тэнцвэрүүд ордог бөгөөд “шугаман цохилт” гэгдэх ур чадварыг ихэвчлэн ашигладаг байна. Энэ нь биеийн хүчээ хамгийн хөнгөн хялбар бөгөөд үр дүнтэй хөдөлгөөнд төвлөрүүлэх чадварыг илэрхийлдэг бөгөөд Чань Буддизмд онолыг практикт шууд хэрэгжүүлэхийг нэн тэргүүн үүрэг гэж үздэгтэй нийцдэг юм. Шаолинь тулааны арга зүй нь хоосон чанар (*śūnyatā*) ба хүрдэн эргэлт (*roundness*) зэрэг Буддын философийн ойлголтуудад суурилж, хүн-байгалийн нэгдмэл мөн чанарыг илэрхийлдэг. Чань буддизмд “хоосон” гэдэг нь хоосон орон зай буюу вакуум гэж ойлгогддоггүй; харин тогтонги мөнх зүйл гэж үгүй, бүх юм үзэгдэл хоорондоо холдогдон уян хатан хөлбөрөх шинжтэй гэдгийг зааж өгдөг ба тулааны дадлагад энэ нь “Би” гэсэн үзлээс ангид сэтгэлд зохицон нийцэх чадвар байдлаар илэрдэг. “Хүрдэн эргэлт” нь эсрэг хүчтэй шууд мөргөлдөх бус, харин түүнийг уян зөөлөн аргаар уусган нийцүүлэх чадварыг илтгэдэг бөгөөд энэ нь Даогийн шашны усны бэлгэдэл лүгээ адил юм.

### ***1.2 Шаолинь тулаан урлагийн онцлог шинжүүд***

Шаолинь тулааны урлаг нь Чань буддын сэтгэлийн тухай сургаалыг биеийн хүчний дадлагатай нэгтгэсэнээрээ онцлогтой бөгөөд бие ба сэтгэлийн хүчийг зэрэг хөгжүүлэх асуудлыг голлон авч үздэг. Бие махбод ба сэтгэл санаа нь өөр хоорондоо тусгаарлагдсан, бие даасан зүйлс бус гэж үздэг бөгөөд энэ нь Шаолинь тулааны урлаг дахь сэтгэлийн бясалгал ба биеийн дасгалын үндсэн суурь үзэл болно. Тулааны урлагийн сургалт нь зөвхөн биеийн хөдөлгөөний ур чадварыг хөгжүүлэхэд анхаардаг төдий бус, сэтгэлээ ариусган цэвэршүүлж, хатуу сахилга бат, бясалгал, ёс суртахууны нэгдлийг дадуулан төлөвшүүлэхэд чиглэнэ. Оюун санаагаа хэл яриа үгүй шууд ухаарал руу чиглүүлдэг бол бие

махбодын хөгжил нь дотоод амьсгал, булчин, яс, арьсаа шууд мэдрэх бэлтгэл дасгалаар хэрэгжинэ. Чань Буддын сургаал нь номлол, хэл яриа, хэлбэр дүрсэд хэт автагдахгүй, харин хатуу сахилга баттай байж, сэтгэлээ төдлөрүүлэн дадуулж, зөн билгээ хөгжүүлэхийг эрхэмлэдэг. Бие бялдрын сургалт нь цигун (*qigong*) зэрэг дотогш чиглэсэн арга техникүүдийг ашигладаг ба энэ нь амьдралын энергийг (ци) хөгжүүлж; бие, сэтгэл хоёрыг тус тусдаа бие даасан зүйлс биш гэж үздэг үзэл баримтлалтай зохицон нийцдэг. Шаолинь сургалтыг “Чань тулаан” гэж нэрлэдэг ба тулааны хөдөлгөөн бүр нь өөрөө бясалгал болдог байна. Тодорхой хэлбэл, алхах гишгэх хөдөлгөөн бүрд сэтгэлийн бясалгал явагдаж, бие бялдрын дасгал нь ухамсар ойлголттой нэгдэн, сэрэл мэдрэмж, хүсэл сонирхол, үйлдэл хөдөлгөөн нь нэгэн нэгдмэл цул болно. Гар хөл, нүд, биеийн хөдөлгөөн, алхам гэх мэт нь хоорондоо нарийн зохицон ажилласнаар сэтгэлийн ариусал гэгээрэл ба хоосон чанарын ухаарал бэхжиж; тэдгээрийг өөр хооронд нь уусган шингэсэнээр Чань тулааны үндсэн мөн чанар илэрнэ. Шаолинь тулааны урлагийн арга техникүүд нь бие, сэтгэлийн гадаад, дотоод эрхтэн хэсгүүдийн уялдаа холбоо буюу “зургаан эв нэгдэл”-ийг цогцлооход сургадаг ба энд зөвхөн тулааны үр нөлөөг чухалчлах төдий бус, мөн бие, сэтгэлийн амарлин тайвшрал, яг энэ цаг мөчдөө буюу “одоо”-доо бүрэн төвлөрч орших чадварыг хөгжүүлдэг. Чань тулааны урлагийн дасгал сургуулилтаар боловсорсон сэтгэл ухамсар нь анхаарал сарнихгүй, хязгаарлагдан хоригдохгүй, уужуу чөлөөтэй сэтгэх чадварыг бүрдүүлдэг гэж үзнэ.

### ***1.3 Шаолинь тулаан урлагийн хөгжлийн түүхэн тойм***

МЭ 495 онд Хойд Вэй гүрний үед байгуулагдсан Шаолинь сүм нь (Хэнань муж, Сунь уул дээр оршдог) сэтгэлийн бясалгалын орчинд тулааны арга

техникүүдийг хөгжүүлэхэд анхаардаг байв. Уулын оройд орших сүм хийд рүү гадны сөрөг хүчний довтолгоо ирэх үед сүмийн хуврагуудын стратегийн байрлал, бие даасан хамгаалалтын аргууд нь нэгэн зэрэг орон нутгаа хамгаалах үүрэг хүлээж, Буддын бясалгалыг тулааны ур чадвартай нэгтгэн хөгжүүлэх болжээ. Тан гүрний үед, Шаолинь хийдийн хуврагуудын тулааны ур чадвар нийтэд танигдаж эхэлсэн бөгөөд МЭ 7-р зууны үед Тайзун (Li Shimin) хааны хамгаалалтад тэд тусалснаар “баатар хуврагууд” хэмээх домог бий болжээ. Сүн гүрний үед, Шаолинь хийдийн тулааны хэв маяг 170 гаруй арга хэлбэртэй болж өргөжин, “Тулааны урлагийн арван найман арга” дэлгэрэн тархжээ. Эдгээр нь зэвсэгтэй ба зэвсэггүй арга техникүүдийг багтаасан байх бөгөөд сургалтын хөтөлбөр нь дотоодын цэргийн хэрэгцээ ба Буддын философийн зарчмуудыг хослуулсан, бие бялдар, ёс суртахуун, бясалгалын ур чадварыг цогц хөгжүүлэхэд чиглэж байв. Юань ба Мин гүрнүүдийн үед Шаолинь тулааны урлагийн арга барил илүү нэгдмэл системлэг шинжтэй болж хүчирхэгжсэн байна. Хожмын Мингийн үед Шаолинь тулааны урлаг нь “улсаа хамгаалан, дэлхийд энх амгаланг тогтоох” үзэл санааг илэрхийлэх болж, “өнөөгийн тулааны урлаг Шаолинь-аас дээш гарахгүй” хэмээн түүнийг алдаршуулан нэрлэх болжээ. Үүгээрээ Шаолинь сүм хийд үндэсний тулааны ёс суртахууны бэлгэ тэмдэг болж хувирснаа харуулсан байна. Энэ үеийн Шаолинь тулааны урлагт үнэнч шударга, эх оронч байх, нийгмийг тогтворжуулахад хүчин зүтгэх, Күнзийн үнэт зүйлс ба Буддын ёс суртахууныг нэгтгэн хөгжүүлэх зэрэг үзэл санааг илүүтэй баримталж байв.

## **II. ЧАНЬ (ЗЭН) БУДДИЗМ ДАХЬ ОЮУН УХААН- СЭТГЭЛЗҮЙН БОЛОВСРОЛ**

### **2.1 Чань Буддизмын үүсэл, хөгжил**

Чань Буддизм нь Энэтхэгийн Буддын сургаал болон Хятадын эртний философи, ялангуяа Даогийн ба Күнзийн үзэл санааг илтгэн илэрхийлдгээрээ онцлог юм. Буддизм Хятадад нэвтрэн дэлгэрэхэд “карма”, “дахин төрөл”, “сэтгэл төвт бясалгал” ойлголтуудын талаарх сургаалууд нь эртний уламжлалт үзлүүдтэй уялдан нийцэж, нэгдэх үйл явцыг дамжсан юм. Бодхидхарма домог (5–6 р зуун) нь Чань сургаалын эхэн үед хамаарна гэж тооцогддог бөгөөд энэ үеэс эх судар бичгийг уншиж судлахад анхаарахаас илүүтэй, Буддын сургаал номлолын үзэл санааг шууд хүртэн мэдрэх аргад суурилсан бясалгал дадлагыг онцолж байв. Үүнийг баримтлагсдын гол төлөөлөгчид болох Сэнчоу, Даосинь, Хунжэнь, ялангуяа Хуйнэн зэрэг багш нар Буддын үзэл санааг “гэнэт шууд мэдрэн ухаарах” (頓悟 dùnwù) ба энгийн даруу амьдралыг Будда-гийн жинхэнэ мөн чанар гэж үздэг өвөрмөц сургуулийг бий болгон хөгжүүлсэн байна. Хуйнэн багшийн дараах үед, Чань Буддизм нь Махаяна сургаалын үзэл ойлголтуудыг өөрийн болгон тайлбарлаж, тухайлбал хоосон чанар (śūnyatā) ба “Бүгдэд Буддагийн буюу гэгээрлийн чанар байна” гэх үзлийг Даогийн хүн-байгалийн харилцан хамаарлын үзэлтэй нэгтгэсэн юм. Энэ үед “Таван гэр бүл ба Долоон сургуул” (Linji, Caodong) гэх мэт үзлүүд үүсч, гэгээрэл ухааралд хүргэх шинэ аргууд (коан, парадокс, чанга дуу, чимээгүй байдал) бий болжээ. Сүн гүрний үеэс Чань буддизм нь зөвхөн шашин төдийгүй Хятадын уран зохиол, уран зураг, ёс суртахуун, төрийн удирдлагад гүн нөлөөтэй болж, Шаолинь сүм Чань буддизмын үнэт зүйлсийн илэрхийлэл болсон юм.

### **2.2 Чань Буддизмын философийн үндсэн сургаал**

Чань Буддизмд аль нэг үзэл санааг хэтрүүлэн бримтлалгүй, Буддын ойлголт

ухагдахуунуудыг шууд мэдрэн ухаарч, амьдрал туршлагадаа нэвтрүүлэн хэрэгжүүлэхийг эрхэмлэдэг. Чань Буддизмын үндсэн сургаалууд нь

- Хоёрдмол үгүй чанар (non-duality): субъект ба объект, ерийн хүмүүн ба хутагтан гэсэн ялгааг нэгтгэх.
- Будда-гийн мөн чанар (佛性 fóxing): бүх хүн амьтан дотооддоо ухааран гэгээрэх боломжтой.
- Хоосон чанар (śūnyatā): бүх юм үзэгдэл өөрөө өөрөөрөө, бие даан тусдаа орших мөн чанар үгүй, харин шүтэн барилдаж буй харилцан хамаарч, байнга өөрчлөгдөн хувирч байдаг
- Гэнэт мэдрэн ухаарах (頓悟 dùnwù): олон шатны удаан сургалтаар бус, ойлголт ухагдахуунаас ангид оюун билгийн дүрслэл мэдрэмжээр нэгэн агшинд гэнэт гэгээрэл ухааралд хүрэх боломжтой. Чань Буддын бясалгал (мөргөл үйлдэж завиан суух — zhīguān dāzuò) нь сэтгэлээ төвлөрүүлэн, хүсэл шуналаас ангид санаа ухамсрыг төлөвшүүлдэг. Энэхүү зам мөр нь амарлингуй тайван, чөлөө нээлттэй, аливааг үл ялгаварлах, бодрол үйлдэлгүй сэтгэл ухамсрыг хөгжүүлэхэд чиглэдгээрээ Шаолинь тулааны урлагийн үзэлтэй ижил аж. Чань Буддын сургаалд байнга давтагдах илэрхийлэл нь “их хүрдний толыг ухаан”: хэмээн нэрлэгдэх сэтгэл ухаарал бөгөөд энэ нь бодит байдлыг ямар ч гажуудалгүйгээр тусгасан; үл мэдэхүй буюу мунхаг үгүй зөн билиг юм.

### **2.3 Практик Чиглэл ба Тулааны Холбоо**

Чань нь Буддын үзэл номлолыг судлан суралцахыг гол болгодоггүй, амьдрал туршлагаар шууд хэрэгжүүлэхийг чухалчилдаг. Амьдрал практикт үүссэн коан буюу парадокс асуудлуудыг логик сэтгэлгээгээр гэхээсээ шууд зөн билгээр хөгжүүлдэг. Үүнд нөлөөлсөн гол шалтгаан хэмэвээс, бодолд автсан хүний бодит үйл ажиллагааны хурд саатдаг туд эргэлзээгүй, хүлээлтгүйгээр шууд зорилгодоо хүрэх нь тулааны урлагт илүү чухал байдагт оршино. Чань Буддизм ба Шаолинь хийдийн тулааны урлагийн аль алинд байх гол

онцлог нь “хоосон чанарын ухаарал” (無心 wúxīn), “Би үгүй” үзлийг ойлголт ухаарлаас ангид шууд мэдрэмжээр илэрхийлдэг

Чань Буддизм нь мөн Дао-гийн үзэлтэй дараах байдлаар нэгдэнэ:

Зиран (自然 zìrán): байгалийн төрөлх чанарыг илэрхийлэх

Вүвэй (無為 wúwéi): хүчээр бус зөөлөн аргаар хандах

Хүчээ үлдээх буюу биеэ хамгаалах чадвар гэх мэт.

Эдгээр үзлүүд нь зохицон нийцэх, дотоод амар тайван байдлаа хадгалах, уян зөөлөн аргаар дээд хүчийг үзүүлэх, боломж нөхцөлдөө нийцсэн хөдөлгөөн, үйлдлийн хийх зарчим зэргийг баримталдаг Шаолинь тулааны урлагт мөн нөлөөлсөн байна.

### **2.4 Чань Буддизмын Шаолинь Тулалдааны Урлагт үзүүлсэн нөлөө**

Чань Буддизм нь Шаолинь тулаан урлаг дахь бие, сэтгэл, оюун гэсэн гурван хүчнийг философи үзэл ба практик туршлагад нэгтгэхийн үндэс болж өгсөн юм. Энэхүү нөлөөг дараах нөхцлүүдээр тайлбарлаж болно:

Гадаад хэлбэрийг биш, дотоод ухамсрыг эрхэмлэх

Тулааны дадлагыг хөдөлгөөнт бясалгал болгон хувиргах

Тулааны арга техникийг ёс суртахуун ба гэгээрлийн зорилготой нийцүүлэх

Шаолинь тулааны хөдөлгөөнүүд нь гэгээрэл ухааралд хүргэх нэгэн төрлийн арга хэрэгсэл, сахилга бат, ёс суртахууныг төлөвшүүлэх ач холбогдолтой сургалт болдог. Шаолинь хийдийн тулааны урлаг нь Чань буддизмд яригддаг сэтгэлийн хүчний тухай үзлийн нэг хэсэг болж, олон зүйлээр холбогдсон бөгөөд үйлдэл ба ухамсар, хэлбэр дүрс ба хоосон чанар, бие ба сэтгэл зэргийг нэгтгэх систем болсон юм.

## **III. ЧАНЬ БУДДЫН БЯСАЛГАЛ БА ШАОЛИНЬ ХИЙДИЙН ТУЛААНЫ УРЛАГ**

### **3.1 Бясалгал дадлыг амьдралд хэрэгжүүлэх**

Чань Буддизм ба Шаолинь тулааны урлагийн нэгдэл нь гүнзгий ухамсартай бодит туршлагаар гэгээрэл ухааралд хүрэх гэсэн хамтын зорилгод суурилдаг. Чань буддизм нь “сэтгэлээс сэтгэлд дамжих” (mind-to-mind) холбоо уялдааг эрхэмлэдэг бөгөөд энэ нь эх судрын сургалт судалгаа, зан үйл зэргээр хязгаарлагдахгүй гэж үзнэ. Түүнтэй ижил тулааны урлаг дахь ур чадвар нь зөвхөн биеийн хөдөлгөөний сургуулилтаар хязгаарлахгүй, бие-сэтгэлийн нэгдлийг хангах шууд мэдрэмжийг урт хугацааны дадлагаар үүсгэж бий болдог. Тулааны урлаг дахь дасгал сургуулилт нь эхэндээ бие хамгаалах болон эрүүл мэндийн зорилготой байсан бол аажмаар философийн ба гоозүйн дүр төрхтэй болж, тулааны динамик бясалгал хэлбэрт шилжсэн байна. Тулааны сургалт нь Чань Буддын бясалгалын зарчмуудыг өөртөө нэгтгэн, нөгөө талаар сэтгэлийн бясалгалыг биеийн хөдөлгөөнтэй нэгтгэх хэлбэрүүдийг (алхах бясалгал, амьсгалын дадлага, динамик байрлал) тулааны урлагт оруулснаар хөдөлгөөн ба зогсолт хоорондох завсар зайг арилгасан аж.

Энэхүү нэгдэл нь тулааны урлагийг зөвхөн биеийн, эсвэл тактикийн ур чадвар талаас хөгжүүлэх төдийгүй, түүнээс илүү өргөн хүрээгээр, тухайлбал өөрийгөө төлөвшүүлэх, ухамсарлах, хатуу сахилга батыг дадуулан, ёс суртахуунтай үйлдэл хийх арга зам болж хувирчээ.

### **3.2 Зогсолт ба Хөдөлгөөн хоорондын уусал нэгдэл**

Эртний Буддын хуврагууд бясалгалыг эрхэмлэдэг байсан ч удаан хугацаагаар хөдөлгөөнгүй сууснаар бие махбодын эрүүл мэндэд нь асуудал үүсч байв. Тиймээс хөдөлгөөнд суурилсан бясалгал дасгалууд нь амьтны хэлбэрийг (жишээ нь бар, шувуу, могой) агуулан хөгжиж, Шаолинь тулааны урлагийн үндсийг бүрдүүлэх болжээ. Энэ дадлага нь

дотоод энерги ба гадаад хүчний тэнцвэрийг хангах болсон юм. Өөр нэгэн тал нь, тулааны урлагийн эрчимтэй сургалтад амьсгал, сэтгэл төвлөрөл, дотоод амарлингуй байдал шаардагддаг. Хөдөлгөөн ба зогсолт хоорондын солилцоонд динамик тэнцвэрийг бий болгосон ба энэ нь Чань Буддизмын арга-билиг ба Даогийн шашны инь-ян хоорондын нэгдлийн зарчимтай нийцэж байв. Энэ хоёрыг уялдуулсан “хөдөлгөөнтэй зогсолт ба зогссон хөдөлгөөн” гэх философи үзлийг удиртгал болгожээ. Хүчний цохилт нь дотоод амарлингуйгаас гарах ёстой, сэтгэлийн бясалгалыг биеийн хөдөлгөөнтэй хамтаглан явуулах боломжтой гэж үзсэн байна. Ийм тэнцвэрт байдал нь сэтгэлийн ариусал, оршихуйн мөн чанарын мэдрэмж, энерги нэгтгэлийг хөгжүүлэхэд чухал ая холбогдолтой бөгөөд энэ нь билиг ухаан болон тулааны урлагийн ур чадварын үр нөлөөг хангадаг.

### **3.3 Тулааны урлаг дахь ёс суртахуун**

Шаолинь тулааны урлагийн сургалтад Буддын ёсзүйн зарчмууд ба Бодисаттвагийн (Bodhisattva) үзэлд төвлөрсөн ёс суртахууныг зэрэг төлөвшүүлдэг. Тулааны үйлдэл нь зорилго ба санаагаар удирддаг тул дараах зарчмуудыг баримтлана:

“Сэтгэл зөв бол гарын алга сайн; сэтгэл буруу бол гарын алга муу”. Шаолинь сургалтад “гараа өргөхөөсөө өмнө ёс суртахуунаа төлөвшүүл” гэдгийг онцолдог бөгөөд суралцагсдад зөвхөн тулааны ур чадвар төдийгүй оюунлаг ёс суртахууныг төлөвшүүлдэг. Сургалт нь “Тулааны арван зарчим”-д тулгуурладаг бөгөөд энэ нь Буддын таван зарчим ба Бодисаттвагийн сахилтай уялдсан байдаг аж. Эдгээр зарчмаар хүчээ буруу үйлд ашиглахаас зайлсхийх, түрэмгийллээс сэргийлэх, сахилга бат, даруу төлөв чанарыг эрхэмлэх зан чанарыг төлөвшүүлдэг.

Чань Буддизмын ёс суртахууны хандлага нь хатуу сахил гэхээсээ уян хатан, зохистой үйлдэл хийх (方便 fāngbiàn)

зарчимд суурилдаг. Энэ нь тулааны үеийн сахилга бат, ёс зүйн удиртгал болдог байна. “Шаолинь хийдийн хувраг зүхэж мунхаглаж биш, зөрчлийг зогсоох гэж цохилт өгдөг” гэсэн зарчмыг мөрдөнө. Энэ хандлагаар Чань буддизм дахь билиг ухаан, Махаяна дахь нигүүлслийн тухай сургаал, Шаолинь хийдийн тулааны урлаг дахь сахилга хариуцлагын зарчим хослон нэгддэг юм.

#### **IV. ЧАНЬ БУДДИЗМ БА ШАОЛИНЬ ТУЛААНЫ УРЛАГ ДАХЬ БИЕ-СЭТГЭЛИЙН НЭГДЭЛ**

##### **4.1 Чань Буддизмын сэтгэлийн тухай үзэл ба Шаолинь тулааны урлаг дахь бие бялдрын дасгал**

Чань Буддизм нь Шаолинь тулааны урлагт ёс зүйгээс гадна сэтгэл зүй ба арга техник талаас гол үндэс болж нөлөөлсөн юм. Түүний төвд “хоосон чанарыг ухаарсан сэтгэл” (無心 wúxīn) бол ариуссан, амарлисан, шүтэн барилдлагатай, хариу нэхдэггүй сэтгэлийн төлөв мөн гэсэн байр суурь хадгалагддаг. Энэ төлөв нь Буддын бясалгал болон тулааны урлагийн аль алинд чухал бөгөөд, юунд анхаарлаа төвлөрүүлэх, эсвэл хэрхэн “Би”-ээс ангижрах асуудлыг авч үздэг. Энэ төлөвт тулааны урлагийн техникүүд нь бие бялдрын дасгалын энгийн механик давгалт биш, харин ухамсрын идэвх зүтгэл, сэтгэлийн дотоод амар тайван байдлыг хангах үүйл явц юм. Жишээ нь Shaolin Taolu хэлбэрийн дасгалуудын үед ухамсартайгаар бүрдүүлсэн бие-сэтгэлийн нэглмэл байдал нь хөдөлгөөнт бясалгал болж хувирдаг ба энэ үед ямар нэг зүйл бодолгүйгээр, хүсэхгүйгээр, сэтгэлээ оновчтой төвлөрүүлж биеийн хөдөлгөөнийг гүйцэтгэх ба энэ нь оюун санаанд суурьтай амгалан тайван оршихуй байдаг. Шаолинь тулааны урлагийн сургалтуудаар “сэтгэлийн ариусал болон амгалан оршихуйг дээд зэрэгт хөгжүүлж, сайн ур чадвартай Чань

Буддизмын хувраг” болох зорилт тавина. Чань Буддизмын нөлөөгөөр, сэтгэл зүйн төлөв нь тулааны арга техниктэйгээ салшгүй холбоотой байдаг. Чань буддизмын ёсоор тулааны урлагийн алдартай “мастер” болохоосоо илүү бие-сэтгэлийн нэгдлийг амгалан тайван, төлөв даруу, эргэлзээгүй байдлаар жинхэнэ бодит утгаар илэрхийлэх чадвартай болох нь чухал юм.

##### **4.2 Дотоод сэтгэлийн хүчний өсөлт: Цигун ба Энергийн Сургалт**

Шаолинь тулааны урлаг нь ци (qi)-г хөгжүүлэх, дотоод хүчийг суурилуулах аргуудыг Чань бясалгал, Даогийн амьсгалын дасгалууд, ардын эмчилгээний арга зүйтэй хослон нийлүүлж ашигладаг. Энэхүү дотоод сэтгэл рүү чиглэсэн үйл ажиллагаа нь тулааны ур чадвар болон сэтгэлийн эрч хүчийг өсгөн нэмэгдүүлж бие-сэтгэлийн нэгдлийг хангана.

Гол аргууд:

Цигун (qigong): Амьсгалаа хянах, биеийн хөдөлгөөнтэй зэрэгцүүлэн дотоод сэтгэлдээ анхаарлаа төвлөрүүлэх системтэй дасгалыг хийснээр амьдралын эрч хүч нэмэгдэж, бие-сэтгэл нэгддэг.

Амьсгал хянах ба байрлал зөв тохируулах: Дотоод энергийг (ци) биеийн хөдөлгөөн, сэтгэл төвлөртэй нэгтгэн тогтвортой болгож, мэдрэмжээ хурц болгоно.

Эрчимээ мэдрэх (energy awareness): Биеийн хэм, амьсгалын хэм, ци-гийн урсгалыг мэдэрч, анхаарлаа дотоод сэтгэл рүгээ бүрэн чиглүүлнэ..

Дасагалыг дараах үе шатуудаар гүнзгийрүүлнэ:

Доод түвшин: Сэтгэл ба амьсгалыг нэгтгэх, дотоод эрхтнүүдийг цэвэршүүлэх, эрүүл мэндийг батаггах. Энэ үе нь биеийн аливаа хүчтэй хөдөлгөөнийг суурь бэлтгэл болдог

Дунд түвшин: Зөөлөн ба хатуу, зогсолт ба хөдөлгөөнийг нэгтгэх. Ямарваа дарамт зовнилгүйгээр хүчээ хуримтлуулж; инь-яны нэгдлийг хангаснаар Чань Буддизмын сургаал

дахь хоёрдмол үгүй мөн чанарыг илэрхийлнэ.

Дээд түвшин: Биеийн бүх хэсэгт ци-г урсгах, биеийн бүх хүчийг нэгтгэх. Хөдөлгөөн нь дантян (energy center)-гаас гарах бөгөөд дотоод долгионтой холбогдоно. Энэ шатанд, сэтгэлийн оюунлаг төлөв ба тулааны ур чадвар нэгдэж, сэтгэл санаа, амьсгал, арга техник гурав нэгэн цул болдог.

**4.3 Тулааны урлаг ба толь мэт бясалгал**  
Шаолинь хийдэд тулааны урлагийг сэтгэлийн толь гэж үздэг. Уур хилэн, айдас бухимдал, омог дээрэнгүйзэрэг сэтгэл хөдлөлийн төлвүүд биеийн хөдөлгөөнөөр илэрч, тухайн хүний дотоод сэтгэлийн байдлыг илтгэдэг. Иймд тулааны арга техникээр сэтгэл зүйгээ засаж сайжруулан, сэтгэлийн зөв ариун төлвийг гадаад сахилга баттай салшгүй уялдуулан тогтооно. Үүний тулд дияан (ᠶᠠᠮᠠᠨ dhyāna) бясалгалыг ашиглагддаг. Үүнд:

- Анхаарлаа тогтворжуулах
- Амьдрал, үхлийн айдсыг даван туулах
- Шууд хариу үйлдэл үзүүлэх чадварыг боловсронгуй болгох

Энэхүү сэтгэл зүйн сахилга нь Шаолинь тулааны урлагийг өөр арга техникт суурилсан бусад тулааны системүүдээс ялгадаг. Зорилго нь давамгайлахад биш, харин тулааны урлагийн хөдөлгөөнийг ухамсар, сахилга, тогтвортой байдлыг нэгтгэх амьд бясалгал болгоход оршино.

**4.4 Техник ба Үйлдэлд Ёс Зүйг эрхэмлэх нь**

Шаолинь тулааны урлдагийн арга тактикийн тухай философи нь Буддын нигүүлсэхүй ба хүч үл хэрэглэх (ahimsā) зарчимд суурилдаг. Тулааны ур чадваруудыг довтлох гэхээсээ илүү өөрийгөө хамгаалах ба нийгмийн өмнө хүлээх хариуцлагаа ухамсарлахад ашиглах хэрэгсэл гэж үздэг юм. Иймээс хамгаалах үйлдэл нь довтолгооноос урьтаж явагддаг. Тулааны арга техникүүд нь сэтгэл зүйн хувьд зөрчил, урвал, айдаст суурилдаггүй, харин зөрчлийг арилгах, тэмцэл тулааныг зогсооход

чиглэдэг тул нийгүүлсэлд төвлөрсөн байдаг.

Тулааны хөдөлгөөний байрлал нь үнэт зүйлсийг бэлгэдэн илэрхийлдэг: Жишээ нь, жижиг морьтын байрлал (小马步) нь хүч ба даруу байдлыг төлөөлдөг ба Буддын мөргөлийн орчныг санагдуулна. Бэлгэдлийн хэлбэрүүд нь билиг ухааныг ч мөн илэрхийлнэ. Жишээ нь, Бодхидхармагийн саваа (达摩棍) ба Арахат тулааны (罗汉拳) техникүүд нь Буддын олон дүрүүдэд бишрэл төрүүлж, тулааны ур чадвар ба оюунлаг тэсвэр гэвчээрийн харилцааг илтгэдэг.

**4.5 Шашны номлол ба Ёс Зүйн Зорилго**  
Шаолинь-ш тулааны урлагийн эцсийн зорилго нь бусад руу давшлах биш, харин өөрийгөө төлөвшүүлэхэд чиглэдэг. Бодисатвагийн тухай үзэлд хөтлөгдсөн зорилтууд нь:

Өөрийгөө хамгаалах

Энх тайван, нийгмийн эв нэгдлийг дэмжих

Ухаарал гэгээрэлд хүргэх

Шаолинь тулааны урлагийн сургалт нь уламжлал ёсоор ёс суртахуунтай, сахилга баттай хүмүүсийг бэлтгэхэд зориулагдсан байдаг. Сурах хүсэлтэй хүмүүсийг олон сарын эсвэл жилийн турш шалгаж, ингэснээр хүчээ зөв ашиглах ёс суртахуунтай болох боломжийг хангадаг байна. Ёс суртахууны амьдрал нь дараах зүйлүүдээр явагдана:

Шаолинь тулааны урлагийн “Арван зарчим”

Хуврагийн сахил санваар, сахилга бат (жишээ нь: багшийг дээдлэх, согтууруулах бодисоос ангид байх, хүч үл хэрэглэх гэх мэт)

Эдгээр суурь зарчмууд нь Буддын Винайн (хуврагийн сахил) ёс жаягийг агуулсан байдаг ба гол төлөв даруу төлөв байдал, сэтгэл үл алгасрах, оюунлаг хувилгаан дүрийг хамгаалахад анхаардаг.

**4.6 Шаолинь тулааны дадалд хамаарах зургаан барамид**

Их хөлгөний Буддизмын зургаан барамид нь Шаолинь тулааны урлагт ёс

зүйн сургалтын бодлогод гол үүрэг гүйцэтгэнэ. Эдгээр нь бие, сэтгэл, нийгмийн хамтын ажиллагаагаар амьдралд хэрэгждэг:

1. Өглөг сэтгэл (dāna): Бусдыг хамгаалах үйлчилгээг санал болгодоггоороо Шаолинь хийдийн түүхэн хөгжлийн үе бүхэнд ойр орчмын тосгод, нийгэм олон нийтийг хамгаалах хүч болж ирсэн юм. Энэ нь “Би” гэх үзлээс ангид, бусдын төлөө гэх Буддын бодьсадвын ёсыг хэрэгжүүлсэн гэж үздэг.
2. Ёс суртахуун буюу шагшаабaдь (śīla): Тулааны ур чадварыг Буддын ёс суртахуунаар бүрдүүлэх. Тулааны урлаг нь зөв ёс суртахуунд суурилж хэрэгждэг.
3. Хүлцэнгүй тэвчээр (kṣānti): Хүнд бэрх тулаанд эсрэг хүчийг хүлцэн тэсвэрлэх чадвар. Шаолинь хийдийн хуврагууд урт удаан хугацааны дасгал сургуулилтаар аливаа хүнд бэрхийг даван туулах сэтгэл зүйн чадварыг эзэмшдэг.
4. Хичээл зүтгэл (vīrya): Бие махбодын эрч хүч, оюунлаг сэтгэлийг тууштай баримталснаар, зам мөрөөсөө ухрахгүй хичээн зүтгэх чадварыг олдог.
5. Дияан бясалгал (dhyāna): Аливаа үйлдэлд сэтгэлийн амгалан тайван байдлаар хандах чадвар. Хөдөлгөөн бүр нь “алхах бясалгал” мэт болж, хүнд нөхцөлд ч сэтгэлээ төвлөрүүлэн төвлөрүүлэн, зөн билгийг мэдрэх чадвараа хадгалдаг.
6. Билиг ухаан (prajñā): Нигүүлдсэхүй сэтгэлээр далд нууцлаг үзэгдлийн цаана нэвтрэх чадварыг олно. Өндөр түвшний тулааны урлагт зодолдож хүчлэхгүйгээр өрсөлдөгчөө танин мэдэх, “Би” гэх үзлээс ангид байх, аливаа хүчийг оюунлаг сэтгэл болгон хувиргаж ашиглах чадвартай болдог. Шаолинь тулааны урлагийн сэтгэл зүйн ариусал, ёс суртахууны баг бөх байдал, нарийн төвөгтэй арга техникүүд нь Чань Буддизмын үзэл санаатай салшгүй холбоотой хөгжиж ирсэн байна. Шаолинь хийдийн улааны урлаг нь хүчирхийлэх бус, чөлөөлөх арга зам болдог бөгөөд оршихуйн мөн чанарыг ухаарах, шунал хүсэлгүй байх, билиг

ухаанаар үйлдэхийн үлгэр жишээг үзүүлдэг.

Бясалгал ба хөдөлгөөн, ёс суртахуун ба арга техник, энерги ба хүсэл зоригоо нэгтгэснээр, Шаолинь тулааны урлаг нь бие бялдрын дасгал сургуулилтаас илүү гэгээрлийн зам мөр болон хувирч айдас бухимдал, “Би” гэх үзэл, буруу ойлголтоос ангижрах, аливаа саад бэрхшээлийг даван туулах хүч болсон байна.

## V. ДҮГНЭЛТ

Чань урсгалын

Шаолинь хийдийн (Суян уул, Хэнань муж) тулааны урлаг нь Буддын философи ба соёлын орчны хүрээн дэх Чань бясалгал дадал, техник үр дүн, ёс суртахууны төлөвшлийн өвөрмөц нийлэг юм. Эдгээр тулааны дадлууд нь зөвхөн өөрийгөө хамгаалах, эсвэл бие бялдрын бэлтгэл төдий бус, Чань урсгалын үнэт зүйлс дээр суурилсан Буддын сургаалын зам мөрийг илэрхийлж байдаг. Чань урсгалын Шаолинь хийдийн тулааны урлагт сэтгэл (мэдрэмж) төвлөрөхүй, нигүүлсэхүй, энэ ертөнцийн зовлон хямралаас ангижрахуй, хоосон чанарыг ойлгохуй зэрэг Буддын сургаалын гол зарчмууд шингэсэн байх ба, Шаолинь тулааны урлагийн ёс суртахуун, техник гүйцэтгэл, сэтгэлзүйн бэлтгэлд гүнзгий нэвтэрсэн байх аж. Ийнхүү Шаолинь тулааны урлаг нь зөвхөн тулааны систем төдий бус, бие, хэл, сэтгэлээ нэгтгэн өөрийгөө гэгээрүүлэн өөрчлөх, билиг ухаан ба эв нэгдлийн төлөөх Буддын зам мөрийг хэрэгжүүлэхийг зорьдог байна.

### Ашигласан материал

Editorial Team of Special Skills of Shaolin (comp.). *Special Skills of Shaolin – A Collection of Rare and Secret Texts*. Changchun: Jilin Science and Technology Press, 1985, p. 53.

Ge, Zhaoguang. *Zen and Chinese Culture*. Shanghai: Shanghai People’s Publishing House, 1986, p. 5.

- Henan Martial Arts Association (comp.). *Shaolin Martial Arts*. Zhengzhou: Henan Science and Technology Press, 1984, p. 15.
- Nan, Huai-Chin. *A Brief History of the Development of Chinese Buddhism*. Shanghai: Fudan University Press, 1996, p. 47.
- Shaolin Temple and Shaolin Boxing*. Guangzhou: Guangdong Science and Technology Press, 1984.
1. Shahar, Meir. *The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press, 2008.
  2. "Chan Buddhism." *Encyclopaedia Britannica*. Accessed 2025.
  3. "History of Chinese Martial Arts." *ChinaCulture.org*, August 7, 2012. <https://www.chinaculture.org>.
  4. "Shaolin Kung Fu: A World Heritage Tradition." *Shaolin.org.gr Library*, 2024. <https://www.shaolin.org.gr>.
  5. "Shaolin Monastery / Temple History." *ShaolinLife.org*. <https://www.shaolinlife.org>