

Шаолин тулааны урлаг дахь самади бясалгал

М.Гантуяа, доктор (Sc.D.), профессор
Дорноо (Dao-Rina), докторант
Философи, шашин судлалын тэнхим

Хураангуй: Хятадын Шаолин хийдийн тулааны урлаг нь шашны бясалгал, философийн гүн ухаарал, хатуу сахилга бат гэсэн гурван хүчин зүйлийн огтлолцолд үүсэж хөгжсөн бөгөөд Хятадын буддизмын соёл-философийн уламжлалд өвөрмөц байр суурь эзэлдэг. Энэ уламжлал нь Чань (Зэн) буддизмын сургаалд тулгуурлан бие махбод, оюун санаа, ёс суртахууныг харилцан уялдаатайгаар хөгжүүлэх цогц систем болж төлөвшсөн бөгөөд бясалгал, тулаан, ёс суртахуун нь хоорондоо салшгүй холбоотойгоор гүнзгий философийн агуулгыг илэрхийлдэг. Өмнөх судалгаанууд ихэвчлэн түүхэн нөхцөл байдал, шашны үзэл санаа, эсвэл бие бялдаржуулах техник, сургалтын аргын талаас тайлбарлах хандлагатай байсан ба самади бясалгал ба тулааны хөдөлгөөний философийн харилцааг системтэй авч үзсэн судалгаа харьцангуй цөөн байдаг. Иймээс энэхүү өгүүллийн зорилго нь Шаолин тулааны урлагийн философийн суурь үзэл санааг, ялангуяа самади бясалгал болон биеийн хөдөлгөөний нэгдлийг Чань буддизмын гүн ухааны хүрээнд тайлбарлан судлахад оршино. Судалгаанд Буддын судар, Чань буддизмын түүхэн эх сурвалж, орчин үеийн философийн бүтээлүүдийг үндэслэн философи-герменевтик, түүхэн-харьцуулалт, системийн шинжилгээний аргыг хэрэглэв. Шинэлэг тал нь Шаолин тулааны урлагийг зөвхөн тулааны техник хэмээн ойлгох бус, харин самади бясалгалд тулгуурласан бие-сэтгэлийн философийн цогц систем гэж тайлбарлах оролдлого юм. (Bodiford, 1993, хуудас 1-32)

Түлхүүр үг: Шаолин, Чан (Зэн) буддизм, Самадхи, Бие бялдарын урлаг, Хоёр үгүй үзэл, Ци (Амин эрчим), Ёс зүйн боловсрол, Бясалгал, Гэгээрэл (Будда)
Хятадын Шаолин хийдийн тулааны урлаг нь шашны бясалгал, философийн гүн ухаарал, хатуу сахилга бат гэсэн гурван хүчин зүйлийн огтлолцолд үүсэж хөгжсөн бөгөөд Хятадын буддизмын соёл-философийн уламжлалд өвөрмөц байр суурь эзэлдэг. Энэ уламжлал нь Чан (Зэн) буддизмын сургаалд тулгуурлан бие махбод, оюун санаа, ёс суртахууныг харилцан уялдаатайгаар хөгжүүлэх цогц систем болж төлөвшсөн бөгөөд бясалгал, тулаан, ёс суртахуун нь хоорондоо салшгүй холбоотойгоор гүнзгий философийн агуулгыг илэрхийлдэг. Өмнөх судалгаанууд ихэвчлэн түүхэн нөхцөл байдал, шашны үзэл санаа, эсвэл бие бялдаржуулах техник, сургалтын аргын талаас тайлбарлах хандлагатай байсан ба самади бясалгал ба тулааны хөдөлгөөний философийн харилцааг системтэй авч үзсэн судалгаа харьцангуй цөөн байдаг. Иймээс энэхүү өгүүллийн зорилго нь Шаолин тулааны урлагийн философийн суурь үзэл санааг, ялангуяа самади бясалгал болон биеийн хөдөлгөөний нэгдлийг Чан буддизмын гүн ухааны хүрээнд тайлбарлан судлахад оршино. Судалгаанд Буддын судар, Чан буддизмын түүхэн эх сурвалж, орчин үеийн философийн бүтээлүүдийг үндэслэн философи-герменевтик, түүхэн-харьцуулалт, системийн шинжилгээний аргыг хэрэглэв. Шинэлэг тал нь Шаолин тулааны урлагийг зөвхөн тулааны техник хэмээн ойлгох бус, харин самади бясалгалд тулгуурласан бие-сэтгэлийн философийн цогц систем гэж тайлбарлах оролдлого юм. (Bodiford, 1993, х. 1-32)

Чан Буддизмын гүн ухааны ойлголтууд

Чан Буддизмд хоёрдмол үгүй чанар, Буддагийн мөн чанар, хоосон чанар, гэнэт гэгээрэх зэрэг гүн ухааны ойлголтууд байна. (宋宝本, 1991, х. 37-63) Хоёрдмол үгүй чанар нь аливаа юмсыг эсрэгцэлд хуваан ойлгох хандлагыг хийсвэр бөгөөд бодит бус хэмээн үзэж, субъект ба объект, бие ба сэтгэл, ялалт ба ялагдал зэрэг хослолууд нь ухамсрын хязгаарлагдмал ойлголтоос үүдэлтэй гэж тайлбарладаг. Харин Буддагийн мөн чанарын сургаал нь хүн бүр дотооддоо гэгээрэх боломжийг агуулж байдаг бөгөөд энэ боломжийг зөвхөн гаднаас эрэх бус, өөрийн сэтгэл дотроос нээх ёстойг онцолдог. (玄奘译, 唐)

Эдгээр ойлголтыг Чан Буддизмд цэвэр онолын түвшинд авч үзэхээс зайлсхийж, бясалгал, дадал, амьдралын бодит үйлдлээр дамжуулан хэрэгжүүлэхийг зорьдог. Энэ нь Чан сургаалын “онол–практикийн нэгдэл” хэмээх үндсэн шинжийг илэрхийлдэг бөгөөд Шаолин тулааны урлагт хөдөлгөөн, амьсгал, анхаарал гурвыг нэгэн зэрэг хөгжүүлэх онолын суурь болдог.

Шаолин хийд нь Чан Буддизмын үзэл санааг биеэр хэрэгжүүлэх гол төв болсон бөгөөд Хуйнэнгийн “Таван газар” сударт тулааны урлагийг “Буддын судрын үг, өгүүлбэрийг хүний оюун ухаанд шууд ухааруулан буулгаж, хүмүүн өөрийн мөн чанарыг гэгээрсэн Будда хэмээн таних арга” хэмээн тодорхойлсон байдаг. (河南武术协会, 1984, х. 34-39) Иймээс ном судар уншихаас илүүтэй шууд дадал туршлагаар гэгээрэхийг эрхэмлэх нь Шаолин хийдийн биеийн дасгал хөдөлгөөний гүн ухааны суурь зарчим болсон байна.

Шаолин хийдэд биеийн дасгал сургуулилтыг гэгээрэлд хүргэх туслах хэрэгсэл бус, харин өөрөө гэгээрлийн зам мөр гэж үздэг бөгөөдхийдийн өдөр тутмын үйлдэл бүрийг бясалгалын хэлбэр гэнэ. Байнгын сургуулилалт, сахилга бат нь Самади буюу сэтгэл төвлөрлийг хөгжүүлж, оюун санааны амарлин тайвширлыг бий болгоход чиглэнэ. (Kohn, 2004, х. 112) Ийнхүү тулааны урлаг нь “хөдөлгөөнт бясалгал” болж, хөдөлгөөн бүр гэгээрэлд хүргэх арга хэмээн үздэг.

Буддын сургаалыг жинхэнэ утгаар эзэмшинэ гэдэг нь бусдыг ялах бус, өөрийгөө номхотгох явдал юм. Энэ нь Даогийн шашны “ву вэй” зарчим (Р.Дарьхүү, 2003, х. 224), Чан Буддизмын шуньята болон шүтэн барилдлагын үзэлтэй нийцдэг. Иймээс Шаолин тулааны урлагийн суурь үзэл санаа нь “хөдөлгөөн дунд амарлингуй орших” тухай ойлголтод үндэслэнэ. (王卡点校, 1997, х. 172-186)

Чан урсгал нь Буддын Даммагийн сургаалд тулгуурлан хөгжсөн бөгөөд онол, практикийг салангид бус, харин нэгдмэл цогц байдлаар хэрэгжүүлэхийг онцолдог чиглэл юм. Чангийн бясалгалын арга зүй нь хүний амьдралын бодит туршлага, өдөр тутмын үйл ажиллагаатай нягт уялдсан байдгаараа бусад урсгалаас ялгардаг. Түүний бясалгалын суурь арга нь хоёр үндсэн элементэд төвлөрдөг.

Нэгдүгээрт, Буддын номлол сургаалыг тунгаан бодож мэдрэх буюу 理 (ли) хэмээх ухагдахуун юм. Энэ нь Буддагийн сургаалын гүн утга, үнэн чанарыг оюун ухаанаар

ойлгон ухамсарлах төдийгүй, түүнийг бие, сэтгэл, ухамсрын түвшинд хэрэгжүүлэхийг зорьдог. Өөрөөр хэлбэл, хүний бодол санаа, сэтгэл хөдлөл, үйлдэл гурвыг нэг чигт уялдуулж, амьдралын аливаа нөхцөл байдалд үнэнд нийцсэн хандлагаар хариулах чадварыг төлөвшүүлэхэд чиглэнэ. Ийнхүү сургаалыг зөвхөн ном судраар хязгаарлах бус, өөрийн амьдрал дээр туршин бататгаж, дотоод тэнцвэр, ёс зүйн ухамсрыг хөгжүүлэх нь Чан бясалгалын гол зорилго юм. (晔林, 《卨续藏》, 《菩提达摩大师略辩大乘入道四行观》, х. 63)

Хоёрдугаарт, Буддын шашны үйл ажиллагаа 行 (син). Энэ нь бясалгал бол зөвхөн сууж хийх дадал төдий бус, харин амьдралын бүхий л үйл ажиллагаанд тасралтгүй үргэлжлүүлэх зарчим мөн гэдэг. Өдөр тутмын ажил хөдөлмөр, бэрхшээл саад, харилцаа холбооны дунд ч анхаарал сэрэмжтэй, ухамсартай байх нь Чан бясалгалын чухал онцлог болдог. Иймд үйлдэл бүрийг ухамсартай гүйцэтгэж, аливаа нөхцөл байдалд сэтгэлээ алдахгүй байх нь бясалгалын салшгүй хэсэгт тооцогдоно. (《景德传灯录》 х. 第三卷)

Дээрх хоёр зарчим нэгдэж, Чан бясалгалыг зөвхөн суугаад хийх дотоод дасгал биш, харин хүний амьдралын хэв маяг, оршихуйн хэлбэр болгон төлөвшүүлдэг байна. Өөрөөр хэлбэл, бясалгал нь амьдралаас тасархай бус, амьдрал өөрөө бясалгал болох түвшинд хүрэхийг зорьдог.

Чан Буддизм ба Шаолин тулааны урлагийн нэгдэл

Чан Буддизм ба Шаолин тулааны урлагийн нэгдэл нь бие ба сэтгэлийн шууд хамаарлыг ухамсарлах замаар гэгээрэлд хүрэх гэсэн нийтлэг зорилгод суурилдаг. Шаолин тулааны ур чадвар нь зөвхөн хөдөлгөөний техникийг эзэмшихээс илүүтэйгээр, олон жилийн турш бясалгал, сахилга баттай дадлаар бий болдог бие-сэтгэлийн гүн нэгдлийн илэрхийлэл юм.

Уг тулааны урлаг нь анх бие хамгаалах, эрүүл мэндийг дэмжих практик зорилготой байсан боловч цаг хугацааны явцад гүн ухаан, гоо зүйн агуулгатай болж, динамик бясалгалын хэлбэрт шилжсэн. Ингэснээр хөдөлгөөн ба зогсолт, үйлдэл ба бясалгалын хоорондын ялгаа аажмаар арилж, тулаан өөрөө бясалгал болон хувирсан байна.

Чан Буддизмын ухагдахуунууд Шаолин тулааны урлагт хөдөлгөөнт бясалгал, “Би үгүй” гэсэн гэгээрэх ёс суртахуун, сахил санваар, байгалийн жамд нийцсэн уян хатан хөдөлгөөн хэлбэрээр бодитоор илэрдэг (金丹元, 1993, х. 295) учир гар, хөл, биеийн аль ч хөдөлгөөн нь анхаарал, амьсгал, ухамсрын хяналттай уялдаж, биеийн дасгал төдийгүй сэтгэлийн бясалгал болон хувирдаг.

Ийнхүү Шаолин хийдийн тулааны урлаг нь биеийн чадвар, оюун санааны төвлөрөл, ёс суртахууныг нэгэн бүхэл болгон нэгтгэсэн цогц сургаал бөгөөд зөвхөн тулааны техник бус, харин өөрийгөө танин мэдэх, дотоод хүчээ ухамсартайгаар удирдах, гэгээрэлд хүрэх Буддын зам мөр болон хөгжсөн онцгой уламжлал юм. Шаолин тулааны урлаг нь Чан Буддизмын сургаал практик амьдралд хэрхэн бодитоор шингэн хэрэгжиж болдгийн тод жишээ болдог.

Шаолин тулааны урлаг нь мөн Чан Буддизмын сэтгэлийн сургаалыг биеийн дадлагатай нэгтгэснээрээ онцлог юм. Бие махбод ба сэтгэл санааг тусдаа зүйлс бус, харилцан шүтэлцээтэй нэгэн бүхэл хэмээн үздэг. Тулааны хөдөлгөөн бүр өөрөө бясалгал болж, алхам гишгэх, гар хөлний хөдөлгөөн, нүдний чиглэл хүртэл сэтгэлийн төвлөрөлтэй уялдах учир Шаолин сургалтыг “Чан гийн тулаан” хэмээн нэрлэдэг. (王柏利, 2007, х. 3-5)

Шаолин уламжлалд тулааны урлагийг гоо зүйн үзүүлбэр бус, харин бие–сэтгэлийн хөгжлийн цогц загвар хэмээдэг. Энэ нь Чан Буддизмын гэгээрлийн сургаалыг биеийн хөдөлгөөнөөр хэрэгжүүлсэн Хятадын өвөрмөц илэрхийлэл юм. Шаолин тулааны урлаг нь Бясалгал ба Үйлдэл, Хөдөлгөөн ба Амарлингуй, Дотоод гэгээрэл ба Гадаад илэрхийллийг нэгтгэсэн гүн ухааны амьд илэрхийлэл болж хөгжсөн байна.

Шаолин уламжлалд Самади буюу сэтгэл төвлөрлийг тулааны урлагийн сахилга баттай хослуулан хөгжүүлдэг. “Тулааны урлагаар Самадийг хөгжүүлж, Самадигаар тулааны урлагийг чиглүүл” гэх үзэл нь сургалтын гол зарчим юм. Энэхүү нэгдэл нь ёс суртахуун, нигүүлсэл, дотоод амгалан байдлыг төлөвшүүлж, тулааны урлагийг гэгээрэлд хүрэх нэгэн зам мөр болгодог. (刘泽亮, 田青青, 2007年第4期)

Шаолин хийдийн тулааны урлаг нь зөвхөн биеийн хүч чадал, техник ур чадварын тогтолцоо бус, бие–сэтгэлийн хөгжлийн тухай бүхэл бүтэн гшн ухааны сургаал болж хөгжээ. Энэ уламжлал нь Чан Буддизмын сургаалыг биеийн хөдөлгөөнөөр хэрэгжүүлж, гэгээрэл, ухамсар, ёс суртахууныг нэгэн цогц болгон хөгжүүлэхийг эрхэмлэдэг байна.

Шаолин тулааны урлагийн суурь үзэл санаа нь Буддын нигүүлсэхүй, хүлцэнгүй буюу ахимса зарчимд тулгуурлаж, тулааны ур чадварыг довтолох бус харин өөрийгөө хамгаалах, нийгмийн хариуцлагыг ухамсарлах хэрэгсэл болгож хувиргана. Хөдөлгөөний байрлал, зэвсгийн хэлбэрүүд нь ёс суртахуун, билиг ухааныг бэлгэддэг бөгөөд жишээлбэл жижиг морьтын байрлал нь хүч ба даруу байдлыг, Боди-дармагийн саваа болон Арахат тулаан нь оюунлаг тэсвэр, сүсэг бишрэлийг илэрхийлдэг.

Шаолин тулааны урлагт **чи** буюу дотоод энергийг хөгжүүлэх сургалт онцгой байр суурь эзэлж, Чан бясалгал, Даогийн амьсгалын дасгал, ардын эмчилгээний арга зэргийг тулааны урлагт хослон хэрэглэдэг. Ци-гун дасгалаар амьсгал, хөдөлгөөн, анхаарлыг нэгтгэж, амьсгал хянах ба байрлал тохируулах замаар дотоод энергийг тогтворжуулан, бие, амьсгал, ци-ийн урсгалыг ухамсарлах чадварыг хөгжүүлдэг байна. (陈兵, 1997, х. 527-531) Энэхүү сургалт нь доод түвшинд эрүүл мэндийг бататгах, дунд түвшинд инь–яны нэгдлийг ухаарах, дээд түвшинд ци-г бүх биед чөлөөтэй урсгаж, сэтгэл, амьсгал, техник нэгэн цул болох шаталсан хөгжлөөр явагддаг.

Тулааны урлагт эрч хүч (чи) ба амьсгал хоорондын уялдаа маш чухал. Амьсгалаа удирдаж чадвал хүчээ зөв зарцуулж, бие болон сэтгэлийн тэнцвэрийг хадгалж чаддаг. Тулааны дасгалын хөдөлгөөнт бясалгал нь хүчээ зөвөөр чиглүүлэх, хэт их хүч хэрэглэхгүй байх ёсыг дагадаг. Улмаар Шаолин тулаан нь биеийн хүчийг хөгжүүлэх

дасгал + бясалгал + амьсгалаа удирдах + ёс суртахуун-ыг нэгтгэсэн философи болж хувирдаг юм. Бие махбод, сэтгэл санаа, оюун ухаан гурвыг хослон хөгжүүлж, тулааныг тэмцэх урлаг бус, өөрийгөө удирдах урлаг болгодог байна. Ийнхүү Шаолин тулаан нь зөвхөн тулааны ур чадвар биш, сэтгэл, бие, оюун ухааны тэнцвэрийг амьдралд хэрэглэх арга юм. (刘秀珍, 戴清华, 王培勇, 2016, х. 166) Энэ нь сэтгэл хөдлөлийг багасгах, сэтгэл төвлөрөл сайжруулах, эрүүл зөв зан төлөв хөгжүүлэхэд тусалдаг гэж үзнэ.

Ингэснээр Чан сургаалаас бясалгалд, бясалгалаас биеийн хөдөлгөөнд, биеийн хөдөлгөөнөөс тулааны дасгалд шилжих дараалал нь Шаолин тулааны урлагийн дотоод уялдаа, мөн чанарыг тодорхойлж, зөвхөн биеийн хүчний систем төдий бус, сэтгэл оюуны сахилга, ёс суртахуунтай амьдралын зам мөр болон төлөвшиж, Буддын гэгээрлийн практик илэрхийлэл болжээ. Энэ нь оюун санааг тайвшруулж, сэтгэлийн хямрал стрессийг бууруулдаг.

“Сэтгэл зөв бол гарын алга зөв хандана; сэтгэл буруу бол гарын алга буруу болно” хэмээх үг нь Шаолин хийдийн ёс зүйн гол уриа болдог. Энэ нь тулааны үйлдэл нь зөвхөн биеийн хөдөлгөөн бус, сэтгэлийн төлөв байдлаас шууд хамаардаг гэдгийг илэрхийлдэг. (梁以全, 198, х. 252) Иймээс Шаолин сургалтад “гараа өргөхөөсөө өмнө ёс суртахуунаа төлөвшүүл” хэмээн онцолдог. Сургалт нь “Тулааны арван зарчим”-д тулгуурладаг бөгөөд эдгээр нь Буддын таван сахил болон Бодьсадвагийн сахилтай нягт уялдсан байдаг.

Чан Буддизмын ёс суртахуун нь хатуу, механик сахилд баригдах бус, харин нөхцөл байдалд тохирсон, уян хатан, зохистой үйлдэл хийх (**方便 fāngbiàn**) зарчимд тулгуурладаг. Үүнийг “Шаолин хийдийн хувраг уур хилэнгийнхээ төлөө бус, харин зөрчил тэмцлийг зогсоохын тулд цохилт өгдөг” хэмээх үгээр тодорхойлдог. (郭志禹, 2003, х. 178) Ингэснээр Чан буддизмын билиг ухаан, Их хөлгөний нигүүлсэхүй үзэл, Шаолин тулааны сахилга дэг журам нэгэн цогц үзэл болон нэгддэг байна.

Ийнхүү Шаолин хуврагууд тулааны урлагийг зөвхөн биеийн дасгал гэж үздэггүй, харин оюун санааг хөгжүүлэх арга гэж үздэг байна. Бясалгал нь сэтгэлээ төвлөрүүлэх, айдас, уур уцаарыг даван туулахад тусалдаг бол тулааны урлаг нь сүм хийдээ хамгаалах, бусдад аюул учруулахгүй байх гэсэн ёс суртахуунд тулгуурлана. Хуврагууд тулааны урлагаар хүчээ хөгжүүлж, ёс суртахууны сахилга батыг бясалгалаар бататгадаг. (М.Чимэдцэеэ, 2008, х. 55) Тулааны хөдөлгөөнүүд биеийг уян хатан, хүчтэй болгоно, бясалгал нь оюун санааг тайван байлгаж, төвлөрүүлдэг. Ингэснээр бие, оюун санаа, сэтгэл гурвын тэнцвэрийг олдог байна.

Бясалгал ба тулааны дасгалын нэгдмэл зорилго нь өөрийгөө танин мэдэх, сэтгэлийн дотоод хүчээ ашиглах, сэтгэл санаагаа жолоодон удирдаж сурах явдал юм. Хуврагууд бие махбод, сэтгэл, оюун санааг нэгэн байдлаар хөгжүүлснээр хүчирхэг, ёс суртахуунтай хүн болж төлөвшдөг байна. .

Тулалдааны урлагийг амьдралын сургамж гэж үзэх ба зөвхөн тулаанд хэрэглэхгүй, харин амьдралын бэрхшээл, сэтгэлийн хямралыг даван туулах арга гэж үздэг байна.

Энэ үзэл нь хуврагуудыг зөвхөн тулаанч болгох биш, оюун санааны өндөр боловсролтой хүн болгодог юм.

Дүгнэлт

Ийнхүү Шаолинь тулааны урлаг нь Чан буддизмын самади бясалгал, Даогийн энергийн онол, хатуу сахилга баттай биеийн сургалтын нэгдэл дээр суурилсан философийн цогц систем юм. Энэхүү уламжлалд биеийн хөдөлгөөн нь энгийн тулааны техник төдий бус, харин сэтгэл төвлөрүүлэх, билиг ухааныг хөгжүүлэх, ёс суртахууныг төлөвшүүлэх арга хэрэгсэл болдог. Ийм учраас Шаолинь тулааны урлагийг бие ба сэтгэлийн нэгдлийг илэрхийлсэн амьд философи хэмээн ойлгож болох бөгөөд энэ философи зөвхөн тулаан, биеийн хүч чадалд бус, хүний ухамсар, дотоод амар амгалан ба ухаан бодлын хөгжилд чиглэсэн практик арга замыг багтаасан юм. Энэ нь суралцагчийг бие, сэтгэл, оюун ухаанаа нэгэн цогц байдлаар хөгжүүлэх, хөдөлгөөн ба төвлөрөл, энерги ба ухамсрыг нэгэн системд нэгтгэх боломжийг олгодог, өнөөгийн эрин үеийн стресс, төвөгтэй нөхцөлд ч тэнцвэр, тайван байдлыг хадгалах практик арга зам болдог.

Номзүй

1. Bodiford William. (1993). "Dharma Transmission in Zen Buddhism." Japanese Journal of Religious Studies.
2. Kohn Livia. (2004). Daoism and Chinese Culture. Cambridges.: Three Pines Press.
3. Р. Дарьхүү. (2003). Хятадын философийн товч түүх. Улаанбаатар.
4. М.Чимэдцэеэ. (2008). Шүүмжлэл өгүүлэл. Улаанбаатар.
5. 《景德传灯录》第三卷.
6. 昙林. 《菩提达摩大师略辩大乘入道四行观》. <
7. 陈兵. (1997). 佛教禅学与东方文化. 上海: 上海人民出版社.
8. 郭志禹. (2003). 少林拳的华夏主干文化特征概观. 少林书局.
9. 河南武术协会. (1984). 少林武术. 河南: 河南科学技术出版社.
10. 金丹元. (1993). 禅意和化境. 上海: 上海文艺出版社.
11. 梁以全. (1982). 嵩山少林拳法. 济南: 山东教育出版社.
12. 刘秀珍, 戴清华, 王培勇. (2016). 少林武僧的云水禅心 : 论净心的武术. 体育文化导刊, 166.
13. 刘泽亮, 田青青. (2007年第4期). 以武演禅 : 少林禅武的宗教文化内涵分析. 世界宗教研究, 37-41.
14. 宋宝本. (1991). 《六祖大师法宝坛经·般若品》, 《中国佛教思想资料选编》第二卷第四册. 北京: 中华书局.
15. 王柏利. (2007). 少林禅武技击思想之研究. 苏州: 苏州大学出版社.
16. 王卡点校. (1997). 老子道德经河上公章句. 北京: 中华书局.
17. 玄奘译. (唐). 《大般若波罗蜜多经》, 《大藏经》第7册, 第422页.

A Refined philosophical exploration of Samadhi meditation within

Shaolin marital arts traditions

The martial arts of China's Shaolin Monastery emerged at the confluence of three fundamental elements: religious meditation, philosophical insight, and rigorous discipline, occupying a distinctive place within the cultural and philosophical landscape of Chinese Buddhism. Rooted in the teachings of Chan (Zen) Buddhism, this tradition developed into a holistic system designed to harmoniously cultivate body, mind, and moral character, in which meditation, martial practice, and ethical conduct are intricately interwoven, conveying a deeply philosophical significance. While earlier scholarship has largely emphasized historical contexts, religious doctrines, or physical training techniques and instructional methods, studies that systematically explore the philosophical interplay between samadhi meditation and martial movement remain comparatively rare. In this light, the present article seeks to investigate the foundational philosophical principles of Shaolin martial arts, with particular attention to the integration of samadhi meditation and bodily practice, within the conceptual framework of Chan Buddhist thought. The study draws upon Buddhist scriptures, historical sources of Chan Buddhism, and contemporary philosophical literature, employing philosophical-hermeneutic, historical-comparative, and systematic analytical approaches. Its primary contribution lies in presenting Shaolin martial arts not merely as a collection of combat techniques, but as a comprehensive mind-body philosophical system, profoundly grounded in the practice of samadhi meditation.