

СЭТГЭЛИЙН БОЛОВСРОЛ ХИЙГЭЭД БАГШИЙН ХӨГЖИЛ

Я.Цэвээнлхазал, дэд профессор

Аннотация: Психическое образование является одной из важных основ теории о развитии учителя. Особенно, мы попытались показать в своей статье, что человеческое тело, язык, и психика существуют в неразрывном взаимном единстве, вследствие чего они определяют развитие любого человека.

В буддийской философии и в учении говорится о том, что у человека есть семь тел: физическое, эфирное, астральное, ментальное, кармальное, буддхическое, атмическое.

К сожалению, из них сегодня мы хорошо знаем только одно тело-физическое, которое состоит из органов и клеток. Остальные тела нам не видны а всего лишь чувствуется.

Исходя из вышеизложенного нам кажется, что в учебные планы и программы педагогических вузов нужно включить новый учебный курс, новый модуль под названием “Психическое образование учителя”.

Түлхүүр үг: Эфирэн, астрал, ментал, карма, будхи, атми

Нэг. Сэтгэлийн боловсролын тухайд

Олон зууны туршид шинжлэх ухаанд ялгаварчлал, нарийтгал бий болсноор асуудалд цогц хандах чанар буурч шийдэл нь өрөөсгөл болсоор ирснийг Монгол улсад багш бэлтгэх үйл явц тойрч гарсангүй. Бидний хэсэг эрдэмтэн судлаачид сэтгэлийн боловсролын талаар судалж, энэ чиглэлээр асуудал дэвшүүлж, тус өгүүллийг бичлээ.

Шинжлэх ухааны нээлт ололтууд хөгжлийг огцом түргэтгэж өгснийг өнөөгийн техник, технологийн хөгжил, мэдээллийн зуун баталж өгөх хэдий ч эрүүл оршихуйн үндэс болсон сэтгэлийн боловсрол мэдэгдэм гээгдэж, хүний эрүүл мэндийн чанар чансаа, бие бялдрын хөгжил, үг хэллэг, сэтгэл санаа хябрах болсныг олон баримтууд гэрчилсээр ажгуу.

Эрдэмтэн, нэрт түүхч, боловсрол судлаач, заах аргач Жалайр Очирын Пүрэв хүний бие, хэл, сэтгэлийн боловсрол нь хүмүүнлэг төлөвшил, хөгжлийн үндэс болохыг олон жилийн судалгааны үр дүнгээрээ тогтоожээ.

Тэрээр “Хүн бол бие, сэтгэл, хэл оюуны гайхамшигт цогцлол юм. Хүн өөрөө цаглашгүй олон үйлт, манай гарагийн оюунлаг дээд оршихуй

бөгөөд түүний хүмүүжил, хөгжил тийнхүү олон талтай, нэн нарийн төвөгтэй үйл явц билээ” гэж үзжээ (Пүрэв, 2013, 16х).

Ийм учраас сэтгэлзүйчид, боловсрол судлаачид, гүн ухаантнууд сэтгэлийн боловсролыг хүний бие, хэл, сэтгэлийн нэгдэлд судалсан байдаг. Тухайлбал, шашны болон буддагийн зүтгэлтнүүд эрдэнэт хүний биеийг физикийн буюу эрхтний, эфирийн буюу хийн, астрал буюу хүслийн, ментал буюу бодол санааны, карма буюу үйлийн үрийн, будхи буюу зөн билгийн, атми буюу амар амгалангийн бие гэсэн бүтэцтэй байдгийг судлан баталсаар байна.

Хүн өөрийнхөө бие махбодь буюу физик биеийг сайн мэднэ. Физик биеэс бусад бие нь эгэл бидний нүдэнд үл үзэгдэх боловч оршин байдаг биеүд аж. Бид түүнийг муу мэддэг байна. Хүний тэрхүү долоон бие нь доод дөрвөн бие, дээд гурван бие хэмээн ангилагдана. Эдгээр долоон бие нь тус бүрдээ үүрэг, уг чанар, шүтэлцээтэй байдаг. Тодруулбал,

Физик бие нь хүний үндсэн бие махбодь бөгөөд энэ нь нягт материаллаг бие, эс, эд, эрхтэн тогтолцооноос бүрдэнэ.

Хийн (эфирэн) бие нь физик биеэс 4-6 см зайтай, түүнийг бүрхсэн байдлаар оршдог, улбар шаргал өнгөтэй, сиймхий тунгалаг бие юм. Улмаар физик биеийг хамгаалж, түүнд сансрын энерги (эрчим хүч)-ийг дамжуулдаг. Хийн биеийн хөгжил хэр зэрэг байхаас биеийн чийрэг, сул хийгээд өвчлөмтгий байдал тодорхойлогдоно. Цэвэр цэнгэг агаар, ой мод бүхий газар явах, спорт, янз бүрийн бясалгал, амьсгалын дасгал зэргээр хичээллэх нь хийн биеийг цэнэглэн идэвхжүүлж, хөгжүүлдэг байна.

Хүслийн бие (астрал) нь хүний сэтгэл хөдлөл, хүсэл зоригийг идэвхтэй бий болгодог бөгөөд нүдэнд үл үзэгдэх ба жирэлзсэн хөдөлгөөнтэй, давтамж өндөртэй астралуудаас бүрэлддэг. Физик биеийн гадна 10-15 см зайд орших нарийн зүйлсээс бүтнэ. Энэ бие нь эерэг сэтгэл хөдлөлийн үед нягтарч, харин тайван амгалан үед сийрэг болно. Астрал бие нь физик ба эфирэн биед нэвтрэн ордог, солонгын өнгөтэй. Хүн унтаж байхад астрал бие нь физик биеэс гарч, сэрмэгц эргэн ирдэг байна. Монголчууд астрал биеийг хүслийн хэмээн нэрлэдгийн учир нь унтаж байх үеэр астрал ертөнцөөрөө зугаалан, зарим зүйлийг гүйцэтгэхийг зорьдогт оршдог гэж үздэг.

Бодол санаа (ментал)-ны бие нь физик биеэс 25 см зайд оршино. Хүний бодол санааны эрчим хүчийг удирдан зохицуулж байдаг. Энэ бие нь хүний мөр, толгойноос цагарч байдаг шар болон солонгын өнгөтэй бие бөгөөд тэр нь бодол ухаан тэлэх тусам тодрон ихэсдэг байна. Улмаар бодол санааг үүсгэх, дамжуулах, хувиргах зэргээр хүний зан авирын үндэс суурь болдог. Мөн ажил үйлийг хэрэгжүүлэх оновчтой бодол, хүчийг бий болгоно. Ментал биеийн эрчим хүчний тусламжтайгаар хүн сэтгэн бодох, задлан шинжлэх, нэгтгэн дүгнэх, харьцуулах болон дүгнэлт шийдвэр гаргах сэтгэхүйн үйл, үйлдлүүдийг гүйцэтгэдэг байна. Ийнхүү эфирэн, астрал, ментал биеийг хүний биеийн доод гурван торгон бие гэж үздэг. Эдгээр бие нь байгаль ертөнц, бодол, сэтгэлгээ, хоол тэжээлээс энерги авч оршин байдаг нүдэнд үл үзэгдэх торгон биетүүд юм.

Дээд гурван хэмээгдэх карма, будхи, атми биеийн мөн чанарыг авч үзье. Эдгээр бие нь “байгаль”-аас биш, хоол хүнснээс биш, оюун санааны энергээр тэжээгддэг маш нарийн бүтцэт биеүүд юм.

Үйлийн үрийн (карма) биеийг каузель бие, шалтгаан бие, үйлийн үрийн бие хэмээн өөр өөрөөр нэрлэдэг боловч утга нэг юм. Энэ бие нь хүний амьдралаас амьдралд, төрлөөс төрөл (ясан ба цусан төрөл)-д дамжин хадгалагдаж, аль ч төрөлдөө үйлдсэн бүхий л сайн, муу зүйл, түүний тухай мэдээллийг хадгалж байдаг болохоор үйлийн үрийн бие хэмээдэг. Хүний биеийн хэлбэртэй, цайвар цагаан өнгө бүхий сиймхий бие бөгөөд физик биеэс 30-40 см зайд оршиж, сүүдэр шиг даган кино зураг авч байгаа аппарат адил бие, хэл, сэтгэлээс үүдэлтэй бүх зүйлийг алдалгүй бичиж хадгалж байдаг юм. Мөн хүний өнгөрсөн амьдрал ба ирээдүйн хийх бүх үйл хэргийн долгион мэдээллийг агуулж, эдгээр үйл, түүний үрийн тухай мэдээлэл нь ямар нэг гадны нөлөө тусгалаар санаатай буюу санамсаргүй арчигдан арилдаггүй онцлогтой юм. Өндөр хөгжсөн карма бие бусад хүн, амьтанд нөлөөлөх, зайнаас үйлчлэх, эд юмсыг хөдөлгөх, хатуу, зөөлөн зүйлийг нэвтлэх, дээш доош хөөрөн нисэх, холын зайнаас юмыг нэвт мэдрэх, далдыг харах гэх мэт олон гайхамшигт үйл хийх боломжийг хүнд олгодог байна.

Зөн билгийн (будхи) бие нь оюун ухаан, ухамсар өндөр хөгжсөн цөөхөн хүнд бүхнийг мэдэгч, цаг хугацаанд үл баригдах гоц авьяастай, зөн билигч болох боломжийг бүрдүүлж өгдөг.

Амар амгалангийн буюу дээд ухамсрын (атми) биеийг нирваан бие гэж нэрлэдэг.

Хүний мэдлэг, ухамсрын далд хүчийг тодорхойлдог. Хүний биеийн долоон төрөлд

харгалзах долоон төрлийн хүрд (чакра) байдаг байна. Жишээ нь: Бөөрний дээд булчирхайтай холбоотой, гадаад бэлэг эрхтний орчим байрлалтай *үндэс хүрд муладхара чакра*) нь тод улаан өнгөтэй, эл хүрд нь сэтгэл хөдлөлийн хувьд амьдрах хүсэл, бие махбодийн хувьд дархлааны тогтолцоог тохируулдаг. Мөн билгийн энерги, үйл ажиллагааг зохицуулна. Төрөлт, дахин төрөлтийн хүрд ч гэдэг. Дорно дахинд энэ хүрдийг “Амьдрал, үхлийн хаалга” хэмээн нэрлэнэ. Хүний бие сул дорой байх, өвчинд өртөмтгий байх, амьдрах хүсэл эрмэлзэл нь бөхөх, амьдралд амархан шантрах зэрэг нь уг хүрд гэмтсэнтэй холбоотой аж. Сэтгэл санаа нь зовох тохиолдолд энэ хүрдний дархлааны тогтолцоо гэмтдэг.

Хувилгаан (хара) хүрд (свадхистана чакра) нь хүйсний харалдаа нурууны нугас байрлах хөндийд оршино гэж үздэг. Улбар шар өнгөтэй. Энэ хүрд анхны сэтгэгдэл болон сэтгэл санааны хуучин гутралыг хадгалж байдаг. Дөлгөөн тайвнаар өөрийгөө бүтээлчээр илэрхийлэх буюу гэгээрэлд хүрэх, сэтгэлийг тайван, амар амгалан байлгах үүрэгтэй. Энэ хүрд нь билгийн үйл, тачаалыг зохицуулна. Урам зориг, ёсзүй, эрхэм дээд мэдлэг, бүтээлч үйл ажиллагааг зохицуулахад нөлөөлнө. Сэтгэлийн хувьд хуурамч дүр эсгэх, үйлд хэт автах, хувиа хичээх, мансууруулах бодист татагдах, архи дарсанд орох, буруу хооллох, ёсзүйд харш бүдүүлэг ааш авир гаргах зэрэг өөрчлөлтийг үүсгэдэг.

Наран сүлжээ (манапура чакра) хүрд нь хүйсний ард, нурууны дотор талын хананд байрлана. Шар өнгөтэй. Энэ хүрдэнд биеийн хүч тэнхээ, хүчний тэнцвэр оршдог. Энэ хүрд нь хөгжил, дэвшил, эрэл хайгуул, оршихуйн арга билиг, үнэнч шударгыг бэлгэднэ. Амьдралыг тэтгэгч нэгэн хүрд бөгөөд ходоод, гэдэс, дэлүү, элэгний үйл ажиллагааг зохицуулна. Эерэг төлөв нь арван цагаан буяныг тэтгэж, сөрөг төлөв нь хоол хүнсээ хязгаарлах, эсвэл бүр хэтрүүлэх, материаллаг зүйлд татагдан архи, тамхинд автагдах, эхнэр, нөхрөө дарангуйлах, гэр бүлийн тогтворгүй харилцаанд орох зэрэг болно. Нөмөр нөөлөг, нигүүлсэнгүй сэтгэлээрээ бусдаас ялгарч байдаг.

Зүрхний хүрд (анахата чакра) буюу номын хүрд нь зүрхний харалдаа, чээжний төв хэсэгт, нурууны ясны дотор хананд байрлана. Ногоон өнгөтэй. Энэ хүрдний үүрэг нь хүмүүс хоорондын харилцаа, бие биенээ хайрлах, өрөвдөх, бусдад хүнлэг хандах харилцаанд нөлөөлнө. Хүмүүний зүрх сэтгэл цэвэр ариун, нээлттэй болсноор далд ухамсраа хөгжүүлэхэд нөлөөлнө.

Хоолойн хүрд буюу төгс жаргалангийн хүрд (вишудха чакра) нь мөгөөрсөн хоолойн ард, уртавтарт тархи, нугасны уулзварт байрлана. Цэнхэр өнгөтэй. Энэ хүрд хамтач оюун ухаан, хувийн зан төрх, эрэгтэй эмэгтэйн эерэг сөрөг харилцааг тэнцвэржүүлэх үүрэгтэй. Энэхүү хүрдийг сэргээснээр хүнийг гэгээрлийн замд хөтөлж, амьдрал ба ирээдүйгээ угтан харахад тусална. Хүмүүст үргэлж нигүүлсэнгүй ханддаг болгоно.

Зулайн буюу гурав дахь мэлмий хүрд (ажна чакра) нь хөмсөгний дээр, духны голд орших гурав дахь мэлмий буй цэгт байрлах ба арын цорго нь шилийн хонхрын дээд хэсэгт байрлана. Тус хүрд нь сэтгэлзүйн хамгийн чухал төвүүдийг өөртөө багтаадаг. Тухайлбал, оюун ухаан, бодол санаа, дүрслэн бодох, ертөнцийг үзэх үзэлтэй холбоотой байдаг. Өөрөөр хэлбэл, орчлонгийн нэгдлийг ойлгох төв юм. Өнчин тархи нь харах, сонсох, дурсан санах, ялгах чадвар болон дур зоригийн хүчинд хяналт тавина. Суут хүмүүсийн өнчин тархи томорч хөгжсөн байдаг. Айдас, түгшүүр, хүндрэлтэй асуудал, хорт зуршлаас салах хийгээд аливаа өвчин зовлонг арилгах чухал арга зам болсон сэтгэлийн амар амгаланд хүрэхийн тулд энэ хүрдийг ажиллуулна. Сөрөг тал нь юмыг муу талаас бодох, тогтворгүй, гүйлгэн зан зэрэг болно.

Титэм хүрд буюу дээд амгалангийн хүрд (сахасрара чакра) нь толгойн орой дээр, зулайн ард агаарт оршдог. Хөх ягаан эсвэл цагаан өнгөтэй байдаг. Нэгдмэл ухамсар, амар амгалан, сансрын ухамсар зэргийг өөртөө агуулсан хэмээх эл хүрдний мянган сувгаар сансрын энерги цутган ордог гэж үздэг. Энэ хүрд нь зөн билиг, оюун ухааны эх сурвалж болдог ажээ. Энэ хүрдээр дамжуулан бид дээд оюун ухаантай харилцаа, холбоо тогтоодог.

Орчин цагийн нэрт сэтгэгчийн нэг, алдарт сэтгэлзүйч Карл Густав Юнг (Швейцарь), “Дорно дахинд оюун ухаан бол сансрын хүчин зүйл, амьдралын жинхэнэ мөн чанар байдаг бол өрнөдөд танин мэдэхүйн гол нөхцөл болохыг ойлгож эхлэх төдий л байна. Дорно дахины шинжлэх ухаан нь баримтыг үхэн хатан шүтдэггүй, шашин нь ганц сүсэг бишрэлийг гэдэггүй учраас шинжлэх ухаан, шашин хоёр сөргөлдөөнгүй оршдог. Шашны танин мэдэхүй хийгээд танин мэдэгч шашин хоёр бол дорно дахины шинж бөлгөө.

Манайхны хүн бол бүхнээ бурханд даатгасан өчүүхэн амьтан байдаг бол дорно дахинд хүн бурхан учраас өөрийгөө аврагч болчихдог” гэснийг сэтгэлийн боловсрол чухалчлан үздэг (Юнг, 2011, 379 х).

Хоёр. Багшийн хөгжилд сэтгэлийн боловсролын үр нөлөө, ач холбогдол

Дээрхийн гэгээн XIV далай лам Данзанжамц XXI зууны шинэ иргэдэд зориулж бичсэн айлдвартаа: “Өнгөрсөн зуунд хүн төрөлхтөн шинжлэх ухаанд их нээлтийг хийж, боловсролын өндөр түвшинд гарч ирсэн боловч дайн дажин, муу муухай зүйл, хорсол занал арилж үгүй болохгүй, харин ч улам даймжрах хандлагатай байна. Үүний шалтгаан нь дан ганц шинжлэх ухааны боловсролыг шүтсэнд оршиж байгаа мэт санагдана. Дараа дараачийн шинэ зуунд сэтгэлийн боловсролыг хөгжүүлж, түүнийг шүтээнээ болгох цаг тулгарч байна.

Сайн сэтгэлийн үр сайхан сэтгэл байдаг” (Цэвээнлхазал, Алтанхуяг, Цогбадрах, 2013, х.114). Ийнхүү сургасныг багшийн харилцааны сэтгэлзүйн үнэт зүйл болгомоор санагдана.

Ухаарлын үзүүрт ямагт эрдэм мэдлэг байдгийн нэгэн адил, сайхан сэтгэлийн үзүүрт хүнийг хүндэтгэж, чин сэтгэлээсээ хайрлах хайр байдгийг багш бэлтгэх ажлын тулгуур үндэс болгомоор байна. Шавь нарынхаа шаналал, эмзэглэлийг ойлгож, чин сэтгэлээрээ мэдрч, тэдний зовлонг хуваалцах гэдэг бусдаас илүү мэдрэмж, харилцааны ончтой арга барицыг шаарддаг гэдгийг ухаарч мэдэх цаг нэгэнт болжээ.

Багш, шавийн сэтгэлийн гэгээрэл ч, оюуны боловсрол ч, бие биеийгээ ойлгож мэдрэх зөн билгийн ид шид ч сэтгэлийн боловсролд ордог ажээ. Шавьдаа сэтгэлээрээ хандаж, зүтгэлээрээ үлгэрлэх явдал багш мэргэжлийн сэтгэлийн боловсролын нэн чухал хэсэг нь юм. Иймээс багш бэлтгэх их, дээд сургуулиудад сурган хүмүүжүүлэх засал, сэтгэл засал, хэл заслын бие даасан хичээлийг шинээр оруулах нь өнөө цагт нэн чухлаар шаардагдах болжээ.

Дээрхийн гэгээн XIV далай лам Данзанжамц, “Өнөөгийн хүн төрөлхтөнд оюуны хийгээд сэтгэлийн боловсрол хоёрын хослол нэн чухал боллоо. Ялангуяа хүн бүр оюуны боловсрол төдийгүй сэтгэлийн боловсролд түлхүү суралцах шаардлагатайгаа ухаарах цаг үе нэгэнт ирлээ” гэж бидэнд алтан сургаалаа айлтгажээ. Чанартай, сайн багш бэлтгэхэд оюуны боловсролоос илүүтэй сэтгэлийн боловсрол чухлаар нөлөөлдөг болохыг дээр дурдсан алтан сургаалын төдийгүй өнөө үеийнхний амьдрал, дүр төрх зүй ёсоор шаардах боллоо.

Богд Зонхов Лувсандагва (1357-1419) буддын шашны шинэтгэгч, гэлугбагийн ёсыг үндэслэгч, их хутагт тэрээр “Бодь мөрийн зэрэг” зохиолдоо багшийг олон талаас нь тодорхойлж, гэгээрэлд

хүрэх шат дамжлага, гэгээрэх зам мөрийг боловсруулан бичжээ. Тэрээр гэгээрэлд хүрэх үе шатыг “эхлэн гэгээрэгч, улам гэгээрэгч, төгс гэгээрэгч” хэмээн тодорхойлж, хойч үеийнхэндээ өв болгон үлдээжээ. Тэрээр “Буддагийн үндсэн шинж чанар бол төгс гэгээрэл юм” гэж баталжээ.

“Бодь мөрийн зэрэг” зохиолдоо багшийн шидэт шинж чанаруудыг тодорхойлж, улмаар “Багшийн өгүүлэхүй нь ариун, шавийн сэтгэл нь ариун, номлол нь ариун байх”-ыг чухалчлан сургаж, хослон номлохуйн зам мөрийг бүтээжээ.

Богд Зонхов “Бодь мөрийн зэрэг” зохиолдоо багшийн гол шинжүүдийг сургамжлан тодорхойлж, анхдагч нь мэргэд өөрсдөө бөгөөд түүний туурвил нь агуу, номлол нь агуу, түүнийг номлож суралцах зарчим нь ариун байхыг хамааруулан үзжээ. Түүнчлэн гэгээрэлд хүрэх сургаалын дарааллыг дөрвөн хэсгээр тайлбарласан байна. Үүнд:

- “Зохиогч буюу багшийн мэдлэг агуу” гэдгийг харуулах,

- “Багшийн номлолын суу билиг”-ийг үзүүлэх,

- “Багшийн хоёр агуу чанар” болох сонсох, номлох зарчмыг хэрэгжүүлэх,

- Жинхэнэ гарын авлагаар шавийг сургах зэрэг дараалалтай байна гэж үзжээ.

Ийнхүү Богд Зонховын алдарт сургаал бодь мөрийн зэргийг судалж, сэтгэлийн боловсролыг эзэмшиж чадсанаар шинэ цагийн монгол багш хөгжиж чадна гэж үүнийг зохиогч өчүүхэн миний бие үзэж байна.

ДҮГНЭЛТ

- Эрдэнэт хүний бие физикийн буюу эрхтний, эфирийн буюу хийн, астрал буюу хүслийн, ментал буюу бодол санааны, карма буюу үйлийн үрийн, будхи буюу зөн билгийн, атми буюу амар амгалангийн гэсэн бүтэцтэй байдаг нь орчин үеийн багш нарын шинэлэг үзэл баримтлал болох учиртай. Улмаар физик биеэс бусад бие нь эгэл

бидний нүдэнд үл үзэгдэх учир энэ нь багш хүний гэгээрэх зам мөрийн онолын үндэс болох зүй тогтолтой ажээ.

- Багш, шавийн сэтгэлийн гэгээрэл ч, оюуны боловсрол ч, бие биеийгээ ойлгож мэдрэх зөн билгийн ид шид ч сэтгэлийн боловсролд ордог ажээ. Шавьдаа сэтгэлээрээ хандаж, зүтгэлээрээ үлгэрлэх явдал ч багш мэргэжлийн хүний сэтгэлийн боловсролын бүрдэл хэсгүүд нь юм.

- Буддын шашны шинэтгэгч, гэлүгбагийн ёсыг үндэслэгч Богд Зонхов Лувсандагва (1357-1419) “Бодь мөрийн зэрэг” зохиолдоо 1402 онд гэгээрэх замыг эхлэн гэгээрэгч, улам гэгээрэгч, төгч гэгээрэгч хэмээн гурав ангилж, тус тусыг судлах, бясалгах хүрээг зааж өгснийг үе үеийн багш нар шавийг сургах үйлстээ тунгаан хэрэгжүүлэх нь нэн чухал ажээ.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

Богд Зонхов. (2006). *Бодь мөрийн зэрэг буюу гэгээрэлд хүрэх зам*. Улаанбаатар

Гэрэлцэцэг, Ш. (2015). *Сэтгэл заслын ухаан*. Улаанбаатар.

Пүрэв, О. (2013). *Монголын боловсрол, сургалтыг хүмүүншүүлэх онол, арга зүйн зарим асуудал*. II боть. Улаанбаатар

Түдэв, Л. (2013). *Цэцэн бодлын чулуу*. Улаанбаатар

Цэвээнлхазал, Я. (2014). *Эрүүл оршихуй*. Улаанбаатар

Цэвээнлхазал, Я., Алтанхуяг, Ц. (2013). *Багш багшийн дотроос анхдагч нь*. Улаанбаатар

Цэвээнлхазал, Я., Алтанхуяг, Ц., Цогбадрах, З. (2013). *Багш багшийн дотроос анхдагч нь*. Улаанбаатар

Юнг, К.Г. (2011). *Бэлгэдэлт амьдрал*. Улаанбаатар