

| | |
|--|-----|
| GELEITWORT VON SHI YONGXIN | |
| DER KÖRPER IN BEWEGUNG, DER GEIST IN RUHE | 6 |
| SHI YONGXIN | |
| DER ABT DES SHAOLIN-KLOSTERS | 8 |
| SHI YANKAI | |
| MAN MUSS EINEN STARKEN WILLEN HABEN | 36 |
| SHI YANLIN | |
| MIT DEN AUGEN ATMEN | 50 |
| SHI YONGZENG | |
| DER MEISTER DER KALLIGRAFIE | 70 |
| SHI YONGLIAO | |
| ZUERST WAR DER ZEN | 80 |
| SHI XIAOSONG | |
| 5000 KILOMETER VON ZU HAUSE WEG | 88 |
| SHI YONGPO | |
| IMMER ZWEI STUFEN GLEICHZEITIG | 104 |
| SHI YANZHUANG | |
| UNERSCHÖPFLICHER VORRAT AN GELASSENHEIT | 112 |
| SHI XINGZHEN | |
| DER KRÄUTERMÖNCH, DER KUNG-FU TANZT | 128 |
| SHI XINGCI | |
| DER KÜCHENCHEF | 142 |
| SHI YONGFU | |
| DER RATGEBER | 156 |
| SHI YANYONG | |
| FÜR DIE EINSAMKEIT ENTSCIEDEN | 164 |
| KUNG-FU-MÖNCHE | |
| TALENT ALLEIN REICHT NICHT | 168 |
| SHI YONGQIAN | |
| DER MÖNCH MIT DEM FINDELKIND | 190 |
| KLOSTERLEBEN | |
| MIT DEM AUFBAU ERST AM ANFANG | 200 |
| NACHWORT UND DANK | 221 |
| IMPRESSUM | 224 |