

Lehren von Shi De Yang	6
Shaolin Kung Fu	11
Shaolin-Kampfmönche	14
72 Übungen der Shaolin	17
Legende 1: Eine weiße Gans lauscht dem Sutra	42
Legende 2: Mit harter Hand	56
Legende 3: Zhilong erschafft buddhistische Medizin	72
Die zehn Gebote eines Shaolin	86
Die zehn Tugenden eines Shaolin	99
Das Shaolin-Koan	113
Anhang	
Wushu, Gongfu und Wugong	116
Der Ursprung der Wuseng (Kriegermönche)	120
Die Ethik des Kriegers (Shaolin Wude)	122
Shaolin Qinna	123
Die fünf Qinna-Prinzipien	124
Die Bedeutung von Amituofo	127
Das Shaolin-Nonnenkloster Yongtai	128
Kurzer Abriss der Geschichte des Shaolin-Tempels	132
Das Generationen-Gedicht der Shaolin	138
Die Äbte des Shaolin-Klosters	141