

Spis treści

Przedmowa tłumacza	15
Wstęp	19
Rozdział I	
Przekroczyć próg zen	25
Oczyść umysł, a ujrzysz jego prawdziwą naturę	25
Kwiat uniesiony w górę i uśmiech	28
Cztery fundamenty zen	29
Kupiec i jego czterech przyjaciół	29
Co gorące, a co zimne	34
Smak słonego i smak „bezsmaku”	35
Spokój zen koi umysł	36
Wspaniałe skutki medytacji zen	37
Odrzucić i rozluźnić się	38
Rozbita filiżanka	39
Rozdział II	
Wszyscy jesteśmy bogaci	43
Skarb, który posiada każdy z nas	45
O ubogiej dziewczynie i skarbie w ogrodzie	46
Trudno jest odnaleźć klejnot	47
Klejnot wszyty w ubranie	47
Otwórz skarbiec niewyczerpanego bogactwa	49

Bądź jak diament	49
Nieograniczone korzyści	51
Poszukując prawdziwego złota	53

Rozdział III

Czemu jesteś nieszczęśliwy?	57
Lawina pragnień	58
Liczenie owiec nie leczy bezsenności	59
Uwięziony w kokonie	61
Małpa i lis	62
Nie wierz w złudzenia	63
Sarna i miraż	63
Cierpisz, bo szukasz na zewnątrz	65
O mnichu i policjancie	65

Rozdział IV

Tylko ty możesz zmienić świat	69
Zapominasz o swej prawdziwej jaźni, szukając szczęścia na zewnątrz	69
W pogoni za dziewczyną	70
Poszukiwanie szczęścia na zewnątrz i utrata swej prawdziwej jaźni	71
Życie pociąga za sznurki	71
Tylko ty możesz zmienić świat	73
Pokój pełen blasku księżyca	74
Bądź rozluźniony i opanowany	75
Mistrz	76

Rozdział V	
Najwyższa brama	79
Nie ma różnic między nami	80
Chiyo i wilec	81
Z dala od oszczerstw i sławy	82
Su Dongpo i Fo Yin	82
Bez sukcesu i porażki	84
Spokój umysłu to twój prawdziwy dom	85
Życie i śmierć są czymś naturalnym	86
Każdy z nas jest podróżnikiem	87
Rozdział VI	
Forma jest pustką, pustka jest formą	91
Forma jest pustką	92
Wyjątkowość zwykłego pisku	94
Doświadczyć prawdziwej natury	95
Wszystko jest z natury puste	95
Pustka jest formą	96
Uchwycić pustkę	97
Pełna odpowiedzialność	98
Padlina wygrzewająca się w słońcu	99
Rozdział VII	
Nieprzebywanie i swoboda umysłu	103
Umysł nigdzie nie przebywa	104
Sześć drobin kurzu	105

Swoboda umysłu	106
Wiatr wiejący w bambusowym lesie i gęsi lecące po niebie	107
Usunąć z umysłu ciało i strzałę	108
Zen w sztuce łucznictwa	108
Nie zostaje ani jeden listek	110
Dziewczyna przeniesiona przez strumień	111
Rozdział VIII	
Tu i teraz	115
Carpe diem	115
Patrz pod nogi	116
Wykorzystaj każdą chwilę	117
Najważniejszy jest dzień dzisiejszy	117
Nie czekaj na wynik	119
Śnieżycą i rozstrojona cytra	120
Szczęście tej chwili	121
Rybak i filozof	122
Rozdział IX	
W kokonie	124
Cierpienie i wyzwolenie pochodzą z twojego umysłu	126
Błędne koło	127
Źródłem wszystkiego jest umysł	128
Mistrz Wonhyo	129
Jeden umysł, dwa wymiary	131

Niebo i piekło	132
Śmiertelni i nieśmiertelni	134
Jesteś Buddą i demonem	135

Rozdział X

Zadbaj o swój umysł	139
Śmierć poprzez cień	140
Śmierć małej białej myszki	140
Zmiana otoczenia za pomocą umysłu	142
O kobiecie, która porzuciła męża	143
Maszeruj z podniesioną głową	146
O trzech snach	146

Rozdział XI

Radosny umysł	151
Właściwy punkt widzenia	151
Lista życzeń na XXI wiek	152
Umysł jak złoto	152
Krowie placki i posąg Buddy	153
Optymizm pomaga wierzyć w siebie	155
Eksperyment	156
Wszystko jest światłem	157
Wszędzie jak w domu	157

Rozdział XII

Wydostać się ze studni	161
Do szczęścia przez ciernie	162

Liście herbaty	163
Nie bądź za wygodny	165
Ugotowana żaba	166
Nie bój się problemów	167
Antylopa i szakale	167
Nie ma sytuacji bez wyjścia	168
Bodziec do działania	169

Rozdział XIII

Zen a emocje	173
Suchaj losu	173
Kto zakopał twoje zwłoki?	174
Piękno oczyma zen	176
Tajniki kobiecej urody	176
Wielka miłość zabija prawdziwe uczucie	178
Mistrz Jing Xu	179

Rozdział XIV

Zen a pieniądze	183
Demon pieniądza	183
Pieniadz jak jadowity wąż	184
Sens bogactwa	185
Buddyzm a bogactwo	187
Patrz na diamenty oczami Buddy	187
Dobroczynność Zen	188
Bezgraniczna mądrość	189

Śmiech dochodzący ze sklepu z tofu	190
Rozdział XV	
Zen i herbata mają ten sam smak	193
Zen a herbata	193
Ceremonia herbaty	194
Idź i napij się herbaty	195
Dwa umysły przy czarce herbaty	197
Zielone wierzby i czerwone kwiaty	197
Umysł i świat są jednym i tym samym	199
Czysty umysł	199
Harmonia, szacunek, czystość i spokój	201
Harmonia w czarce herbaty	201
Szacunek: Bodhisattva Sadaparibhuta	202
Sześć wymiarów czystości	204
Spokój osiągasz jeden jedyny raz w życiu	205
 Alfabetyczny spis chińskich i angielskich źródeł wykorzystanych w przekładzie polskim	 210