



Shaolin Zen Wu Cultural Centre
少林禪武文化中心

傳承文明

Heritage of Civilization

修身養性

Self-cultivation

祈禱大眾

Public Prayer

致福社會

Philanthropy

禪武





緣聚天下
意行三道
一串佛珠
一椀清茶



微信關注“行武禪文化”

www.xingwuchan.com

www.shaolintemple.ca

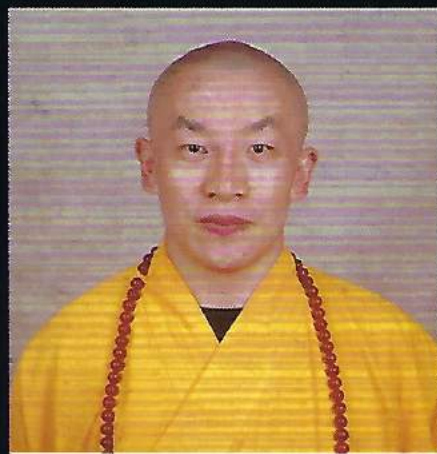
少林禪武文化中心簡介

少林禪武文化中心，由釋行武禪師早年創辦的“少林禪武學院”升級成立，總部位于花園之都溫哥華；蘊涵“禪、武、佛、醫”四重文化精髓，納括“修身、養性，習武、鍛煉，保健、靜坐，禮佛、參禪，公益、慈善”之法理與實踐。一杯清茶，一串佛珠，意行三道，緣聚天下。

Shaolin Zen Wu Cultural Centre

Shaolin Zen Wu Cultural Centre, founded by Master Shi Xingwu, is derived from Shaolin Martial Arts Academy. With its headquarters locating in Vancouver, the Center aims to provide the public with a platform for Zen Meditation, Martial Arts, Health Preservation, Buddhist Dharma and Philanthropy.





釋行武禪師簡介

釋行武禪師，俗名袁振武，家世素有習武傳統，自幼聰穎勤奮，佛性秉賦。八歲出家嵩山少林寺，拜方丈住持為師，修禪習武精進三十餘年，練就“內外兼修、動靜相融、天人合一、寓禪于武”之正宗少林功夫，及博大精深、普渡慈航之大乘佛法，更追隨方丈師父遍研少林藏經閣典籍，參悟了自達摩祖師一脈相承之正宗少林禪學。

行武禪師精通少林十八般兵器，七十二般武藝以及多種禪修法門，十八歲即過關斬將、脫穎而出，擔任少林寺武僧團十八羅漢總教頭。先後獲得中國武術九段，國際一級裁判，中國武術國家一級教練，中國國家武術隊及少林寺國際教育中心總教練，中國國家武術功夫學會永久技術榮譽顧問等殊榮。

為弘揚中國傳統禪武文化，行武禪師于2002年在加拿大溫哥華創辦“少林禪武學院”，歷經十餘載苦心經營，學院在硬件軟件、規模建設、教學方式和內容以及學院文化氛圍等方面業已達到國際化一流水平。在此期間，慈善事業一直是行武禪師的工作重心；世界著名的“慈濟慈善事業基金會”曾數次邀請禪師在世界多個國家和地區出席活動並發表演說。隨着近年來國內的傳統文化復興潮流，禪師有意將多年積累的傳統禪武文化在國際平臺上踐行的經驗和心得傳播普及與廣大有緣之士交流分享、弘法利生；發願與國內外志同道合的有緣人攜手，從武術健身、禪修靜心、中醫養生、慈善救助等多方面發展完善傳統禪武醫文化，在上求佛道、下化眾生的修遠之路上不斷探索前進！



Biography

Master Yuan Zhen Wu (Buddhist name: Shi Xing Wu) was born into a family with martial art traditions. At the age of eight, Master Yuan studied directly under the Abbot and many other masters bestowing upon him a rare mastery and extensive combination of skills, including: 18 weapons, 72 martial art forms and Qi Gong.

Master Yuan became the Head Coach of the Warrior Monk Team (Eighteen Lohans) at the age of 18. After acquiring many championships in tournaments, Master Yuan became the leader of the prestigious Shaolin Temple Performing Team and performed in more than 30 countries around the world.

Master Yuan is recognized as a Level-Nine National Martial Art Master, Top-Tier International Martial Art Coach, Top-Tier National Wushu Referee and a Lifelong Honorary Technical Advisor to the Chinese National Wushu Association, meanwhile participating in many large-scale movie manufactures and the martial arts instruction. Master Yuan has dedicated his career to pass on the authentic training methods of Shaolin Temple and has established Shaolin Martial Arts Academy in British Columbia, Canada, 2002.

Master Yuan is also a philanthropist, who had been invited by Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation as a guest speaker in various occasions. With the academy developing into Canada Xing Wu Zen Center, Mater Yuan and his team aim to provide the public with a platform for Zen Meditation, Martial Arts, Health Preservation, Buddhist Dharma and Philanthropy.





禪修

Zen Meditation

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，
若無閑事掛心頭，正是修心好時節。



以心的鍛煉為出發點，通過靜坐調息達到身心的平衡。
不語過去及未來，專注于當下。
將自然禪的理念帶入生活，并融合少林獨有傳承之氣功養生功法，
在打坐禪修的同時，身心具得舒解。

Teaism

茶道

「禪茶一味，以茶入禪，使身、心、靈同時獲得洗滌。」

喝茶能靜心、靜神，有助於陶冶情操、去除雜念；這與提倡“清靜、恬澹”的東方哲學思想很合拍，也符合佛道儒的“內省修行”思想。

茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的靈魂。
茶道被視為一種烹茶飲茶的生活藝術，一種以茶修身的生活方式。

禮佛

Buddhist Dharma

「向佛禮拜，滅障消災，增加福慧；
在佛祖的慈悲包容中，得到內心的釋然與解脫；
不論宗教門派，廣開善門。」

菩提本無樹，明鏡亦非臺，
本來無一物，何處惹塵埃。

Martial Arts

習武

以強健體魄，自衛防身為主。
除少林傳統功夫的訓練外，
另加入少林內功心法、十八般兵器、
七十二般武藝、洗髓經、易筋經、
八段錦、擒拿格鬥、少林羅漢
十八法，以及武術健身操，
普及運動至各年齡層。



Health Preservation

養生

以少林藥局歷代禪醫所藏之寶貴醫藥文化財產，
結合禪武精髓，得以少林特色修心、療病、養生、點穴、
推拿、站樁、打坐、調息、靜思禪定之理論體系。



「諸惡莫作，眾善奉行；
個人付出之點滴功德，終匯聚成福報之海，
在沁潤扶助了眾生的同時也滋養了自心福田。」

Philanthropy

公益

人生難得今已得，
佛法難聞今已聞；
此身不向今生度，
更待何生度此身！



行武禪師帶領百名武僧在洛陽龍門石窟主佛像前拍攝公益宣傳片



第32屆加美武術錦標賽



義助宣傳加拿大華人參選議員



義務擔任國際武術比賽總裁判



國際氣功養生活動新聞發布會



與少林寺合辦公益慈善活動



在溫哥華創辦少林禪武學院



2014年春
行武禅师与学员在加拿大列治文市
观音寺为千名老人做慈善义演



2013年
行武禅师与学员参加
温哥华中国文化节公益演出

2012年
行武禅师与禅武文化中心的
学员们为公益演出活动排练



2011年
加拿大禅武文化中心开办
自卫防身散打训练营

2010年
行武禅师带领部分学员参演
温哥华第21届冬季奥运会开幕式





2014年夏，行武禪師與加拿大禪武文化中心學員共赴訪華公益禪修之旅。



2013年，禪武文化中心于加拿大著名滑雪勝地惠士勒舉辦精選禪修之旅。



禪武文化中心開辦公益禪修班



在社區開辦自衛防身術講座



禪武文化中心在慈濟基金會開辦禪學及氣功健身講座

Five Stances of Internal Dharma

五步内功心法



金行

馬步單邊



木行

弓步斜行



水行

虛步亮掌

火行

蝎步衝拳



土行

僕步穿掌

強身健體 舒壓養心 調氣活血 燃脂養顏 祛病益壽

最重要的就是修心、淨心與養心之法。

身體一定要有合理的靜心方法作為疏導和制約，
練功練拳之目的在於延緩人體衰老的速度，而鍛煉

結善緣

人生最可貴的事就是結善緣。
結緣卻很簡單，一句贊美、一件善事、
一個微笑、一點幫助，就能為我們的人生廣結善緣。
人生追求的無非幸福和快樂，通向幸福和快樂的道路，
不是歲月累積，也非執著追求，而是珍惜遇到的每個人、
每件事、每物、每份緣；能為人着想，
助人為樂，生活必然回饋。



少林禪武文化中心

地址：110-12820 Clarke Place, Richmond BC, Canada V6V2H9

電話：001-604-729-6981

電郵：master.yuan@gmail.com

網站：www.shaolintemple.ca

www.xingwuchan.com



關注“行武禪文化”

心无尘，自清静。

人生短暂，苦痛冷暖唯有自己感知。

一切的过往，终将会如烟散去。安守流年，咀嚼时光，
看红尘世事，品人生百味。守住一颗宁静的心，
不染悲伤。感谢生命里的懂得，聆听岁月里的美好。

行走于岁月间，读懂时光。

一任人间花开花落，且随天地春夏秋冬。

