

停-停， 心呼吸

Let Our Heart Breathe



給情緒的小禮物

A Little Gift for Your Emotions

停 — 停，

心呼吸 —

Let Our Heart Breathe

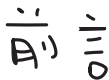
菩提本無樹，明鏡亦非台；

本來無一物，何處惹塵埃。

There is no Bodhi tree, nor stand of a mirror bright.

Since all is void, where can the dust alight?





六祖慧能大師以塵埃比喻心中的煩惱，然而我們本性自空，心內本無雜念，只是世間瑣事令負能量沾滿心靈。

而今次，我們卻惹來一粒「塵」，一粒幫你掃走心中「塵埃」的「塵」。

本地插畫師陳塵RapChan透過他筆下的主角「Dustykid阿塵」來發放正能量，引導大家在日常生活中「停一停 心呼吸」，在心煩意亂情緒波動並快要爆發的一刻，輕輕停一停，簡單感受自己的呼吸，不再胡思亂想，就能減少負面情緒，讓心情平伏。

感謝陳塵Rap及團隊的努力，願意攜手推動「停一停 心呼吸」運動。在此誠邀各位和這粒「塵」一起，學習關顧自己的心，在等車食飯娛樂碰撞行山等時刻，都和呼吸同在。

獲取「停一停 心呼吸」最新活動資訊：

To get new information from us:



停一停 心呼吸



Pause_Breathe



Preface

Huineng, the Sixth Patriarch of Zen Buddhism, used dust as an analogy for troubles in mind. However, as our fundamental nature is empty, our mind is free from distractions. It is the thoughts of daily chores that fill our mind with negative energy.

Now, we have invited “Dustykid” to help you sweep away the “dust” in your mind.

Rap Chan, an illustrator based in Hong Kong, has created the character of “Dustykid” to spread positive messages and guide you to “pause and breathe” in your daily life. When your mind and emotions are in such a turmoil that you are about to explode, simply take a break to feel your breath. Once you stop indulging in flights of fancy, your negative emotions can be reduced and you can calm yourself down.

We would like to thank Rap Chan and his team for their hard work in promoting the “Let Our Heart Breathe” campaign. You are sincerely invited to learn with “Dustykid” about how to look after your mind and how to breathe during bus waiting, eating, entertainment, collision and hiking.



第七版序

近年全世界的天災人禍頻繁發生，導致人心不安，不少人的心理健康都亮起紅燈，香港當然不會例外，要解決這個問題，必須從因着手，因此我們這幾年來，都不斷推動「停一停 心呼吸」這個簡易的安心方法，包括在2018年出版這本小冊子。

過去6年這本小冊子已公開派發超過12萬本，還有電子版在網上供大眾閱讀。上月我們徇眾要求加印一萬本，在不足一星期內，已全數分發社區數十個派發點，當中包括中小學、社福機構及醫院等。這次再多印三萬本，好讓有需要的社群均能獲得訊息，在此感恩大眾捐款成就。

誠邀讀後的你下載免費的「心呼吸」手機應用程式，及報讀「自在生活禪」免費網上課程，以持續學習，對己對人的情緒管理，都一定會有幫助。

常霖法師

Foreword

Foreword for 7th Edition

Recent natural disasters and wars have caused mental health concerns worldwide, and Hong Kong is no exception. To address this, we must start with the cause. Over the past few years, we have promoted the simple method of "Pause and Breathe", including the publication of this booklet in 2018. More than 120,000 copies have been distributed, with an electronic version available online for public access.

In response to public demand, we printed an additional 10,000 copies last month, all of which were distributed within a week to community points, including schools, social welfare organizations and hospitals. To reach more people in need, another 30,000 copies have been printed in this edition. We would like to express our gratitude to the public for their donations.

After reading this booklet, please download the free "Pause & Breathe" mobile app and sign up for the free online course "Zen for Liberation of Life" to continue your learning journey. These resources will definitely help in managing both your own emotions and those of others.

Ven. Chang Lin

浮

Coming up



潛進深海太久…

After diving deep underwater for a long time...



鯨魚也需要浮上水面呼吸一口氣。

a whale has to come up to breathe.



所以，被生活大小事浸沒的心…

Similarly, a mind immersed with daily tasks...



同樣地也需要浮上水面呼吸一下。

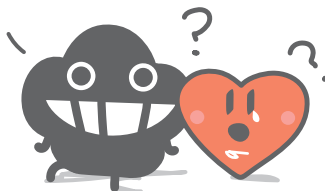
has to come up to breathe.

呼吸

Breathing

喂，你知道呼吸的真正意義是什麼嗎??

Hey, do you know what breathing
really means??



呼吸，其實是
呼出體內污氣...

Breathing actually involves
breathing out waste air
from the body...



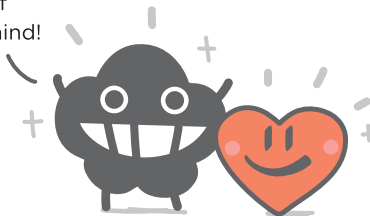
然後，為身體吸入新鮮能量…

followed by breathing in fresh energy
to the body..



是打掃內心的過程！

It is a process of
sweeping the mind!



主
靜
止
Stillness



疲累時，身體會傳來力竭的信息，
我們會因而停下工作。

When we are tired, the body will give us a signal of exhaustion.
In response, we will take a break from work.



但身為都市人，即使身體停下來，
內心仍是會繼續運轉吧？

But as an urbanite, your mind will probably keep on working
even after you give your body a break.

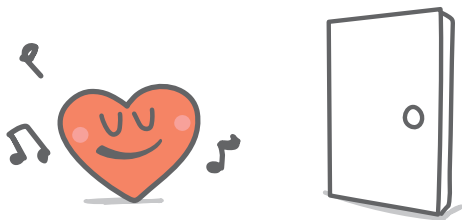


你的身體雖靜止了，若你沒有平靜你的心…
While your body is still, if you do not calm your mind...



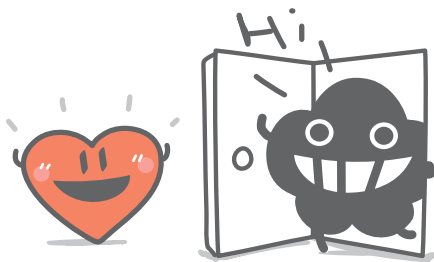
你的心依然不能好好休息。
your mind cannot take a good rest.

心扉
Mind



其實內心的門常為你開…

In fact, the door to your mind is always open for you...



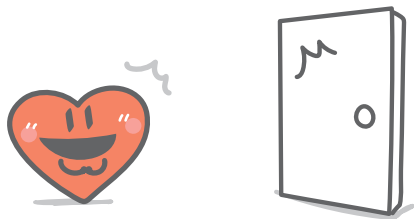
意即，你是可以隨時探訪內心的！

i.e. you can visit your mind anytime you like!



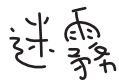
所以無論你處身什麼環境，只要給自己幾秒鐘停下來…

So wherever you are, you just need a few seconds of break...



你便可以走進心房，和內心輕鬆地詳談一番！

to enter your mind and have a relaxing talk with it!



Fog



我們常被無數的迷霧遮掩前路…

As the roads ahead are often veiled in blankets of fog...



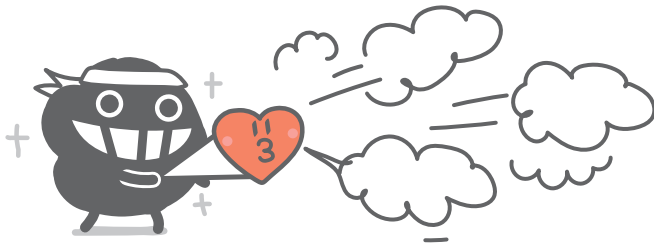
使我們看不清身處的位置，和難以識別想到的方向。

nor can we identify the direction in which we want to go.



當你願意停一停、心呼吸，
持續讓內心呼…吸…呼…吸…呼……吸……

When you are willing to pause and breathe,
let your heart keep breathing.



那些迷霧，會被吹散！

All the fog will be blown away!

呼吸的方法

How to breathe



心亂得七上八落時...

When you are
at sixes and sevens...



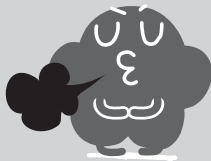
停一停...
停止胡思亂想。

pause...
and stop indulging in flights of fancy.



閉眼
(可不閉:p)

Close your eyes
(You may keep
them open :p)



呼...

Breathe out...



吸...

用心感受
空氣的流動...

Breathe in...
Feel the air flowing...

呼吸的方法

How to breathe



呼...

Breathe out...



吸...

感受空氣
帶走內心的愁緒...

Breathe in...
Feel the air clearing your mind
of the melancholy...



呼...

Breathe out...



吸...

感受空氣
注入內心的甜美...

Breathe in...
Feel the air
injecting sweetness into your mind...



直至感覺，煥然一新！

Breathe
until you feel refreshed!

與內心共存♡

Co-exist with your mind

寧靜的時候，
內心的聲音特別響亮。

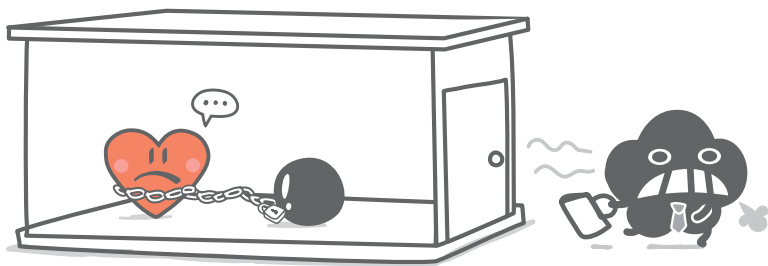


Your inner voice
is loud and clear amidst tranquility.



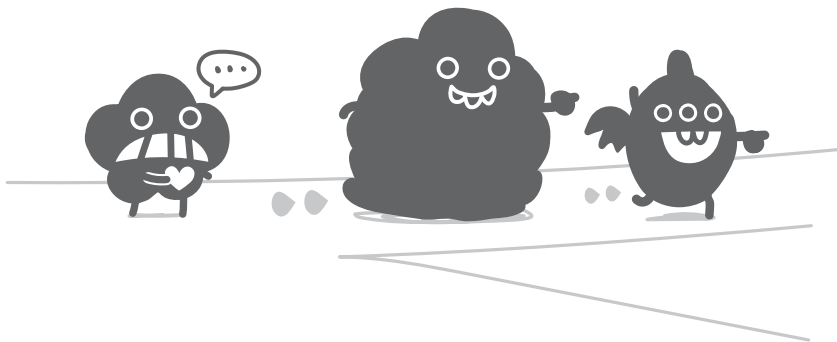
不需要以短暫的刺激填充空虛的心，
要為內心築起長久的快樂。

You don't need to fill your empty heart with short-term stimulus,
but you should develop long-lasting happiness in your mind.



你為了幾百尺的家而束縛著
本能自由自在的心。

For a flat of several hundred square feet,
you bind your mind, the once free and easy mind.



誰都在催促你跑快點...
但你有問內心想去哪嗎?

Everyone is urging you to run faster...
but have you asked your mind where it wants to go?



你努力在做養生的事，此刻卻亂了心神，
反不能養生。

While you have been trying hard to stay healthy,
your mind is thrown into chaos
at the moment, running counter to your goal of staying healthy.



最能照料自己内心的人，是你！

The only person
who can take the best care of your mind
is yourself!

生活上的呼吸



Breathe in daily life



Bus waiting



等車，是一個既緊張又靜態的過程。

Bus waiting is a tense and static process.



身體不動，但內心卻慌亂地思索下一班車到來的時間...

While you are standing still,
your mind is flustered with thoughts of when the next bus will arrive...



靜下來，用心呼吸…
Calm down and breathe...



慌亂的心不能加快車到站的時間，
不如好好享受這難得的空間。

A flustered mind cannot shorten the bus arrival time,
so why don't you enjoy this hard-to-come-by break?

手機食先

Let your phone
eat first



忙碌的你，每次吃飯都狼吞虎嚥嗎？

Are you so busy that you gobble up all your meals?



其實食得再快，又能省卻多少時間呢？

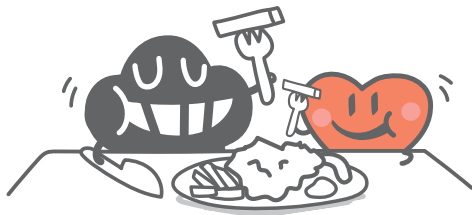
何不趁這段時間，好好與內心相處一下？

How much time can you save by eating faster?

Why don't you make use of this meal break to get along with your mind?



你可以「手機食先」，記錄好時光；
You can “let your phone eat first” to record your good times;



亦可以慢慢咀嚼食物的質感，與內心一同享受滋味！
but you can also chew slowly, notice the texture of the food,
and enjoy the wonderful taste with your mind!

碰撞

Collision



與人碰撞，一定要發怒嗎？

If you are bumped into, must you get angry?



激動時，不如來一個心呼吸…

When agitated, breathe deeply...



心呼吸會呼走憤怒，會呼走魔鬼…

Your anger and the devil's thoughts will be breathed out...



然後你會知道，
任何衝突都可以平和地解決！

Then you will realise that any conflict can be resolved peacefully!

娛樂

Entertainment



刺激的影視娛樂真的能令你長久快樂嗎？

Do exciting movies and television programmes
really bring you long-term happiness?

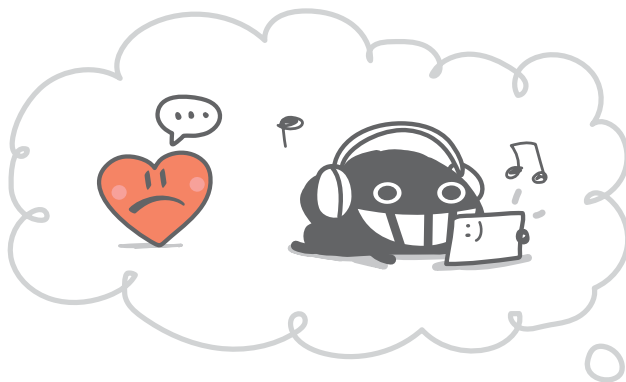


有否嘗過娛樂過後的失落感？

心呼吸一下吧。

Have you ever felt a sense of loss after entertainment?

Let your heart breathe.



心告訴你：
「過度的娛樂會令你失去和內心交談的時間…
亦會拆散你和內心的關係呢！」



Your heart says:
“Too much entertainment will deprive you of the time to talk with your mind...
and will even break you and your mind up!”

行山

Hiking



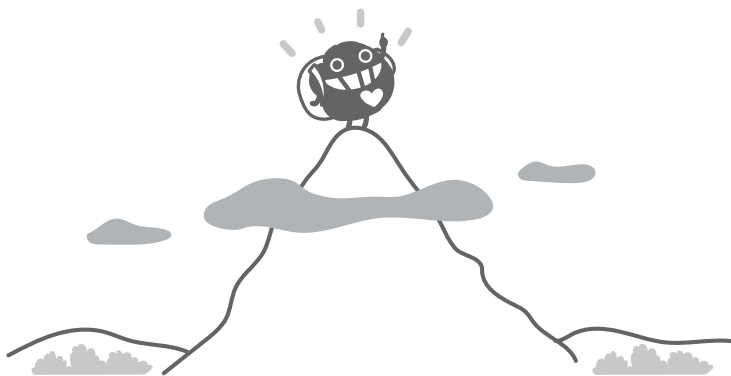
還記得行山時的內心狀態嗎？

Can you recall the state of mind when hiking?



行山，身體雖在劇烈運動，
但內心卻平靜如水，享受當下。

Although hiking is a strenuous exercise for your body,
you can enjoy the present moment with your calm mind.



那時間的你，能真正的感受到內心。

回到山下的生活，忙碌時，也請你記起這個狀態。

這樣的話，你便可以脫離時間和環境的束縛，
隨時都可以停一停，讓內心來一個心呼吸了！

Then, you can really appreciate your mind.

After returning to your life downhill,
please recall this state of mind when you are busy.

In this way, you can slip the leash of time
and environment anytime to take a break and let your heart breathe!

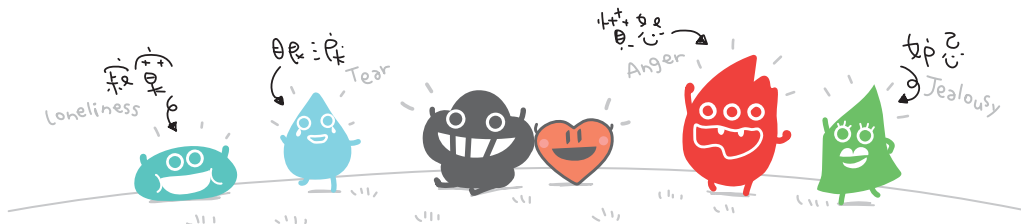
共存

Co-existence



當心平靜的時候
他看到的世界是廣闊的…

When your mind is calm, it can see a vast world...

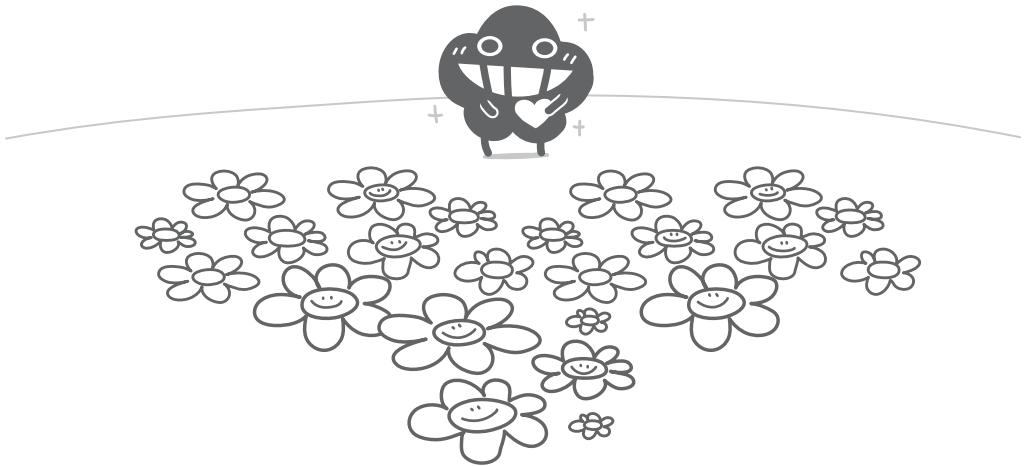


那裡能容納不同的人、不同的事…

It can accommodate different people and different things...

所以一切不安的情緒也能
輕易與他們共存。

So all unsettled emotions can co-exist with them easily.



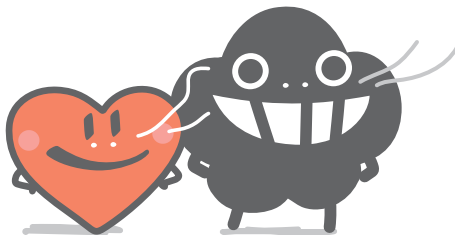
而世界的美好也能盡入眼簾！

You can then have a panoramic view of the beautiful world!

共存

Co-existence

所以，和心共存吧！
So co-exist with your mind!



和心一起同步呼吸。
Breathe with your heart.



即使每天只得一瞬間，
但也足夠令你的心境開闊得如宇宙！

Even if you just have a moment a day,
it is sufficient to make your mind as expansive as the universe!





關於心呼吸

心呼吸是政府認可之慈善機構（慈善團體號碼：91/17061），發起人是常霖法師和一眾善長，目標是為香港人度身訂造簡易的心安方法，在忙碌的生活中適時停下來，以減壓和舒緩情緒。除了透過社交平台定期發放心靈健康資訊外，更推出免費網上禪修課程及手機應用程式，讓大眾隨時隨地用心呼吸，又與城中名人對談，分享用心覺察呼吸以減壓的經驗。

於2022-2024年間，心呼吸主持逾110場工作坊、網上及實體課程；另外，帶領多於120場免費活動，及已製作80多條YouTube影片及社交平台直播：

活動接觸人次 >16,000
影片及直播瀏覽 >500,000

讓不同界別人士參與及認識心呼吸，積極推動「心呼吸」對舒緩情緒的重要性。





「自在生活禪」 免費網上禪修課程

- 循序漸進隨時隨地學習「心呼吸」
- 把禪修應用在日常生活中每個細節
- 解答學習路上之疑問
- 理論與實踐並重



心呼吸 手機應用程式 App

為身處都市的您提供歇息空間，隨時隨地輕按程式，聲音相片短片文字等「心呼吸空間」早已預備，一早一晚練習養成心呼吸習慣，對解難紓壓都有幫助。

立即下載，讓心呼吸隨身。



f o y 停一停 心呼吸
www.pausebreathe.org

善心捐款 支持心呼吸

您願意捐款助印及支持推動全城「停一停 心呼吸」嗎？

「停一停 心呼吸」是一個長遠及需要持續努力的項目，一直以來全賴各界慷慨解囊，讓我們的活動持續、訊息得以廣傳。

一次性捐款

PayMe / FPS / 信用卡(Visa / Mastercard)

「勿以善小而不為」，您捐贈的每分每毫，讓我們持續運作，舉行一系列免費共修活動與市民大眾。

網上捐款平台



* 根據香港稅務條例第88條，捐款港幣100元或以上予心呼吸(慈善團體號碼：91/17061)，可獲發扣減稅項之捐款收據。

「心呼吸之友」月捐計劃

「心呼吸之友」是心呼吸慈善團體內的特定社群，透過各類型輕鬆及生活化的定期會員限定活動，一起學習自在生活的要訣。

只要每日捐出少於一杯咖啡或茶的價錢，就讓更多人認識及學習「心呼吸」，安住動盪不安的情緒！

月捐金額	 心呼吸 禪服	 「周六共修聽故事」 網上共修課	 心呼吸 慈善義賣品 享有8折	 免費參與 心呼吸之友 定期聚會	 心呼吸 迎新禮品	 年度 退稅收據
HK\$500 或以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HK\$300 或以上		✓	✓	✓	✓	✓
HK\$100 或以上			✓	✓	✓	✓
HK\$100 以下			✓	✓	✓	✓*

查詢月捐詳情



鳴謝各位慷慨助印

感謝大家一呼百應，捐款成就助印，讓更多人學習「停一停 心呼吸」這個簡易的心安方法。若未能找到你的助印名字，請WhatsApp 98887087聯絡我們，以便稍後在電子版補回，感恩！

Alice Ng	Eva Leung	Lo Kar Lin	Wong Kwok Lun
Arki Poon	Fong Man Ying	Lucia Chan	Wong Lok Tung Katherine
Carina Wong	Hou Pui Shan	Lung Sze Ki	Wong Shing Yim
Chan Cheuk Kwan	Jen	Mabel Quan	Wong Wai See
Chan Chi Wai Ricky	Jimmy Ho	Macy Choy & Anthony Lai	Wong Wing Kan Jess
Chan Hang Shan	Joan Koo	Maggie Mok	Yau Mei Yu
Chan Pak Kei	Josephine Kwan	Michelle Lai	Yu Lai Man
Chan Wing Yan Christina	Joy Fong Yuk Wah	Miu Kit Ying	Yuen Po Kin
Chan Yee Mai Anita	Ka Hei Austin Kwan	Mok Ka Man Samuel	Ziki Sin
Chen Pik Wai Beverly	Ka Yu Carissa Kwan	Ng Choi Yin	一素店
Cheung Chung Lam &	Kennis Lee	Ngan Angelen Wai Chun	尹嘉欣合家
Lai Sum Yu	Kwok Hei Lan	Pau Ngai Sheung	伍仁慧
Cheung Ka Lai	Lai Wai Ping	Piera Leung	伍偉良、伍樹贊、
Cheung Lok Ping	Lai Yuen Ting	Seneca	伍仕芬、伍芬儀
Cheung Siu Ping Kathine	Lam Jac Pui Jimmy	Sham Ka Kwan Sherry	伍錦瑩
Cheung Tsz Lai	Lam Ying	Shek Chung Kau	何素珍女士
Cheung Yim Ping	Lam Yuen Ling Christine	Stella, Janet & Daniel	何詩韻
Chi Fai Andy Kwan	Laurant Lam	Stephanie Ng	劉振興合家
Choi Lai Yi	Law Lap Hong	Suen Wai Sim	劉彩嫻
Chow Wai Kin, Jacky	Lee See Lai	Tang Pui Kwan	劉橋樽
Chui Man Ling	Lee Wing Yi	Tsang Kwai Fan	劉氏一家
Chung Chin Wai	Li Chor Yee	Tse Hung	劉浩遠
Chung Nga Shan	Lily Chan	Tse Man Yang	古健鳴
Chung Oi Yee	Lily Lam	Tse Shu Hei	吳國英
Clara Pun	Ling Kim Ping	Tsui Sum Chi	吳永霖
Coty Hor Yee Chui	Lo Fung Chun	Wong Hoi Lam Kayleen	吳金漢
Eva & Barry Ng	Lo Hau Yee	Wong Kit Yan	呂子豪、周素秋

周子健闖家	林有蓮	甘敏然	賴偉聰	麥冠球
夏敏芝	林桂玉闖家、	白雲開、許詠怡	連素華合家	黃富強
張南海、黎寶兒	羅嘉豪闖家、	盧玉蓮	鄧家豪	黃軀英
張志煥女士	羅弘軒闖家、	簡潔霞	鄧芷琦	黃思敏
張港洪、張穎詩、	張皓凱、林溪華、	羅浩僑	鄺偉兒	黃敏儀
陸小茹	黃永昌、林桂娣	羅淑娟	釋定慈	黃文琪
張綺微	林浩平合家	羅燕玲	釋演華	黃晉晞
張香蓮合家	林潔蓮	肖遠	鍾旭堯小朋友	黃永強
慈柞 合華	林芬	胡可為	鍾順齡	黃潔慧合家
文子喬	柯長源合家、	胡嘉慧	關卓銘	黃潔華
文志良合家	柯灝泓合家	胡永聰	關沛浚、張嘉雯	黃學聞
曾泰楷	梁嘉倫合家、	胡熙成	阮麗珍、蕭裕生	黃嘉希
曾綺文	趙汝鈞合家	胡芷彤	陳佩恩	黃嘉欣
曾美芳	梁少珍	莊凱欣	陳卡文合家	黃嘉穎合家
曾詩惠	梁慶基	莫月瑩	陳國樑	黃詠珊
曾鑑泉、劉大榮、	梁振源、鄭麗芳	葉日環	陳子睿、陳知行	黃順
李舉雋、曾學而、	梁治強合家、	葉翠之	陳安琦	黃信友
曾家如、曾家仲	劉韋材合家	蔡勝華	陳思霖	黃兆倫合家
朱妙賢	梁秀科	蔡肇韻	陳汝珍	黎冠良合家
朱詠容	梁美詩	蔣世豪	陳海茵	黎焯希合家
李偉恒合家	梁美金	蔣婉婷	陳淑儀	黎清梅
李嘉茵合家	楊金儀	袁善祥合家	陳源、黎順賢、	黎焯榮合家
李智添合家	歐韻彤	許嘉慧	陳順佳、陳偉棠、	黎燕玲
李杏梅合家	殷運娣	謝家蔚	招玉明	
李欣榮、張芙蓉、	溫婷婷	謝寶雅	陳美儀合家	
李欣庭、李賢生、	溫智、溫慧	謝少貞	陳耀輝	
楊燕珊	溫笑美合家	謝民	陳詠欣	
李池	狗狗Jagabee	謝艷、梁細強	陳雪強合家	
李鈺鈴	王愛群	譚古儀	陳雪浪合家	
林凱姿	王慧琪	譚杖文	陳雪鋒合家	
林敬安	甄儉明	譚永興	霍志峰	
林月華	甄慧儀	譚碧桃	馬麗蘭	



Finest Design Nest 是一個共享工作空間，旨在將人們聯繫起來，激發創意，創造商機。歡迎來自不同地方、不同類別的創意設計師們，來這個舒適和資源充足的創意空間中聚集，互相交流、互相學習，定能創造出色的設計。

美好的事情將在 Finest Design Nest 發生。



share space | share minds



感謝 Finest Design Nest 為「心呼吸」提供工作及舉辦活動的空間，成就許多美事。許多心呼吸及常霖法師的結緣書都能在此免費取得，歡迎聯絡我們。



FinestDesignNest

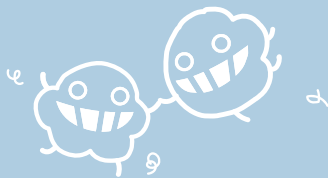
<https://finestdesignnest.com>

Dustykid 是一班塵。

每人身處的地方都有塵，每粒塵都來自五湖四海，各有不同經歷，它們都堆積在某個地方，每天陪伴你體會生命上的歡笑哀愁。當你的心正下雨的時候，不妨跟塵訴說一下你的心事，你可能會透過他簡單的說話發掘到一些人生小道理。

Dustykid is a cloud of dust.

Dusty friends are surrounding us and can be found everywhere. They get piled up in some corners, staying with you through the ups and downs. Having met different people and heard many stories, each dusty friend has unique experience. Please talk to Dustykid when you feel down. You may find his simple quotes and stories inspirational and encouraging.



Dustykid®



Dustykid | Dustykid World



Dustykid_HK | Dustykidworld



微信公众号



微博



如果「溫暖人間」是一個人，他會是：

一位家人。

自19年前誕生以來，一直以佛法和正能量滋養我們，
不離不棄，無論何時何地，都讓我們安心。

溫暖人間

一位老師。

在成長道路上，不斷向我們灌輸善知識，給予啟發和鼓勵。

一位年輕人。

擁有一顆年輕的心，與時並進，追求創新。

雜誌出版以外，舉辦多元化身心靈活動，推動真正的「佛系」精神、仲可能是一頭
撫慰心靈的小貓小狗……

你心目中的「溫暖人間」，又是怎樣的？

If “Buddhist Compassion” were a human, he would be...

a family member.

Since he was born 19 years ago, he has nourished us with Dharma and positive energy.

He has never stopped comforting us no matter where and when.

a teacher.

He has instilled knowledge of the good in us, inspiring and encouraging us along our path.

a young person.

Remaining young at heart, he is committed to keep abreast of the times with innovations.

Besides publishing the magazine, he also organises various body and mind events to promote the proper Buddhist-style mentality. He might even be a heart-soothing pet...

What do you have in mind for “Buddhist Compassion”?

編輯：常霖法師

漫畫：陳塵@Dustykid

美術設計：Dustykid Limited

品牌顧問：CoDesign / CoLAB

英文翻譯：莊婷婷

發行：心呼吸

地址：香港九龍荔枝角警局西街1035-1037號
匯華工廠大廈4樓C室

印刷：美雅印刷製本有限公司

地址：香港九龍觀塘榮業街6號
海濱工業大廈4樓A座

出版日期：2024年11月

鳴謝：王舒俞、林智聰

香港第七版

Editor: Ven. Chang Lin

Illustration: Rap Chan@Dustykid

Book Design: Dustykid Limited

Branding Consultant: CoDesign / CoLAB

English Translation: Ophelia Chong

Publisher: Pause & Breathe Limited

Address: Workshop C, 4/F Wui Wah Factory Building
1035-1037 Yee Kuk West Street, Lai Chi Kok,
Kowloon, Hong Kong

Printer: Elegance Printing & Book Binding Co Ltd

Address: Block A, 4/F, Hoi Bun Industrial
Building, 6 Wing Yip Street, Kwun Tong,
Kowloon, Hong Kong

Publishing Date: Oct 2024

Acknowledgement: SuYu Wang, Irene Lam

7th Edition in Hong Kong

ISBN 978-988-70165-2-6

版權所有，翻印必究 All rights reserved. 非賣品 Not for sale.

© Dustykid & Pause & Breathe Ltd 2024

© Dustykid Limited 2024



給內心一個呼吸時光！

Give your heart some time to breathe!

ISBN 978-986-70165-2-4



9 789887 016526

Complimentary Copy
免費贈閱