

停一停 心呼吸 ③ | 梁詠琪

花非花



目錄

序——梁詠琪	2
序——常霖法師	4
「停——心呼吸」歌詞與引伸——常霖法師	6
「花非花 器非器」展覽導賞——梁詠琪	14
想要告訴你的事——梁詠琪	16
關於「心呼吸」	46
「心呼吸」免費網課及應用程式	48
支持「心呼吸」	50
Finest Design Nest 簡介	52
溫暖人間簡介	54
版權頁	56

序 梁詠琪

人生中

誰無創傷

誰無枷鎖

誰無憂慮

命運使然

性格使然

時代使然

人生流長

世態炎涼

我們總會經歷過大大小小的創傷及難處

經歷過什麼

都未必一定是壞

問題是 我們要如何做到

察覺 面對 療癒 再放下？

人堅強時 什麼都不算什麼

依然有超乎自己想像的勇氣和力量

咬緊牙關走下去

哪有脆弱時呢？

那個你以為已經咬緊牙關跨過了的坎兒

可以無預警地

於一念之間

無情將你擊倒

我堅強過亦脆弱過

可幸的是

上天給我學習的機會還是蠻多的

雖未能事事都放下

畢竟我們都是凡人

但起碼我學會了

方法是什麼

終點在哪裡……

這份禮物

是自己

送給自己的

我希望人人都可以得到這份禮物

所以今天

我讓你也知道我的經歷……

序 常霖法師

4

《金剛經》開始時須菩提問佛陀：

「云何應住，云何降服其心？」

佛陀回答：

「應如是住，如是降服其心。」

六祖則說：

「於一切時中，行住坐臥，常行直心是。」

古時的大德也有說：

「佛法如如萬法通，真真俗俗本圓融；

若能悟得無他事，只在尋常日用中。」

由此可見，佛法就是要在日常生活中隨時應用，包括不同的藝術表現方式。

我們的「心呼吸大使」梁詠琪用白瓷泥製作了大小各異的花朵以供展覽，並且以「無色聲香味」來形容，極為貼切而富深意，同時也呼應了《金剛經》給我們的教導：

「一切有為法，如夢幻泡影；

如露亦如電，應作如是觀」。

假如用《金剛經》的說法，就是

「花非花，是名為花」。

學佛禪修其實是一件簡單但卻不太容易的事，以前自己都是千方百計想要找到方法，近年才發覺只要老老實實修行便好了，重點始終是要去做，才能真正體驗得到它的益處。

5

《停一停 心呼吸》歌詞與引伸 常霖法師



《停一停 心呼吸》

主唱 梁詠琪
作曲／編曲 倫永亮
填詞 Hoi Yuen, Ronnie Ko
監製 常霖法師、倫永亮
結他 Ken Li

1

有各種爭端 分清對或錯
有各種對立 難以被調和
怎麼去躲 怎樣識破
世界有疫症 心中也有心魔

2

有創傷抑鬱 充斥你或我
有痛心困惑 但埋怨又如何
呼吸你我都可 思慮一閃即過
試試去練習 一息裡放低枷鎖

3

停一停 心呼吸 不必想著太多
停一停 笑一笑 多得你我一起走過
送我幾分鐘 輕鬆恬靜過
偶爾放低顧慮 讓情緒漸平和
不需太多 生活一份功課
每日去實踐 便有空間笑著過

4

停一停 心呼吸 不必想著太多
停一停 笑一笑 感激你我
停一停 心呼吸 不必憂慮太多
停一停 笑一笑 多得你我
不止一個 不必一個
悲傷的過 歡欣的過 終須經過

歌曲 MV



1

【世間縱使凌亂，皆如夢幻泡影】

花非花，霧非霧；夜半來，天明去。
來如春夢幾多時，去似朝雲無覓處。

唐代詩人白居易寫作的這首雜言古詩《花非花》，
內容跟《金剛經》

「一切有為法，如夢幻泡影；
如露亦如電，應作如是觀。」

的描述有異曲同工之妙，
由此可見，

佛法跟宇宙萬事萬物的原理，
都是互通的，

身外身內一切萬物，都如夢皆空，
無謂爭執對立。

2

【斷除創傷埋怨，煩惱終須走過】

眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，
法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

這是佛教徒耳熟能詳的《四弘誓願》，
我們的煩惱其實都來自二元對立的思維方式和概念，
經常不自覺地要去分別計較是非對錯，
因而引起種種煩惱。
必須持續不斷的練習、發願、
終歸能漸漸地在一息裡放低煩惱的枷鎖。

3

【平靜抑或煩惱，選擇皆在自心】

如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。

我們可以參考《金剛經》所說的引伸為：

「如是滅度無量無數無邊煩惱，實無煩惱得滅度者。」

經中又說：

眾生眾生者，如來說非眾生，是名眾生。

同樣可以引伸為：

「煩惱煩惱者，如來說非煩惱，是名煩惱。」

很多時我們所謂的煩惱，都是自己製造出來的，

只要覺察到引致種種煩惱的情緒生起時，

立即停一停，然後用心感受呼吸，不再胡思亂想，

你我皆能走在恬靜之道上，

煩惱隨時可被釋放，不復存在。

4

【持續不斷練習，悲歡終須過去】

我們都知道「知易行難」這個道理，

必須透過不斷持續禪修練習，提升自我覺察能力之後，
才有可能比較容易做到。

建議大家每天早晚都送給自己幾分鐘的時間，

輕鬆地練習，一切顧慮、情緒都會漸趨平和；

就當作是生活中的一份功課，

其實不會佔用我們太多時間，

每天持續練習，生活便自然會過得比較自在輕鬆。

覺察到任何情緒生起時，

只要「停一停 心呼吸」，便可以把情緒釋放，

不管悲傷還是歡欣的感受，都一定會過去，

無需憂慮，無需執着。

「花非花 器非器」展覽導賞 梁詠琪

花

以盛開凋謝

傳遞著大自然的四時變化

也傳遞著都市裡

人與人之間的愛和仰慕之意

花朵含蓄優雅卻短暫

人間有情有義卻無常

看過盛放的當下 便知美好

我讚嘆

但不留戀

藉以無色聲香味的花朵

素淨而不喧嘩地

以白瓷泥的細膩、柔和、含蓄

定格花之印象

來感謝大自然的美好

感恩花予我的情意和祝福



想要告訴你的事
梁詠琪



記得獲常霖法師邀請成為「心呼吸大使」
錄製《停一停 心呼吸》這首歌時
正是疫情持續不斷的 2021 年

於人心惶惶的時代
我期望能透過溫暖的歌聲和旋律
來舒緩某些人的身心焦慮感
而歌詞亦充滿人生智慧
能正面引導人
透過「停一停 心呼吸」坐禪呼吸方法
放下執念
找回當下的美好
找回清明潔淨的心

這方面
當時我相信
我是能勝任的

不過世事無常
及後因疫情反覆
歌曲延至兩年後面世
而我卻剛好正陷入人生一個心靈非常軟弱的深淵當中
這個 bad timing
令我由滿心期待
變得對自己充滿懷疑
若我都看不見光明
我又如何能面對鏡頭
裝作若無其事地分享坐禪的成效
鼓勵大家找回光明呢？

這個時候我做不到……
我內心非常矛盾



因為當時我正在努力地
從一個焦慮的境況中爬起來

心神不寧的狀態

令我縱使身處朋友家人的愛的包圍下

腦袋中仍然不停在大大小小的煩惱憂慮

甚至創傷中打轉

執念佔有了我



執念和焦慮

把我強行帶離每個當下美好的現場

使我忽視了伴侶間相處的細節

做母親該有的敏感

朋友同事有緣人的關心

也忘記了我勤奮努力的初心

忘了我過去咬緊牙關的驚人耐力

如果人的意識中有不同房間
為何過去的我都能自由自在
遊走穿梭於不同房間中

於工作間我理智成熟
感情間我多愁善感
空白間我放空放鬆
現在卻無助地被困在執念的房間中吶喊
而走不出來？

陷入執念中
是一件非常痛苦的事
一直被外來的煩惱事控制了
而忘記和自己的內心對話
照顧好心靈的需要
日夜被煩惱侵蝕
影響生活
影響睡眠
非常疲累



原來一些日積月累的創傷
你以為只要繼續奔波埋首於工作及生活中
不去理會它
讓它隨著時間沉底
再沉底
應該就不會再被影響或牽動
事實卻是
這些創傷
不管是來自生活 原生家庭
或來自求學工作的壓力
或來自網路暴力

你若然不面對，處理和放下它
只讓它靜悄悄地沉於潛意識底部
這些鬱結和創傷
終有一日一定會在你剛好身心非常疲倦不堪一擊之時
因別人的一句說話
或網路一句評論
甚至腦袋中一個念頭
而泛起了所有的創傷 委屈和負面情緒
而陷入嚴重焦慮崩潰之中
最後輕易被擊倒
有一陣子
我正好處於這個狀況中



或許我媽媽為我念的經是有用的
人生中被眷顧的次數還是不少

慶幸我的身心靈及時有所察覺
讓我知道

我一定要儘快走出這個執念房間
恢復正常健康的心靈狀態

但我需要一些幫助
一個出口

去清理這些或許是從出生到現在
沉積了許久的創傷 及負面情緒
才是當前最要緊的事

而我亦能及時讓我非常有靈性的好朋友們
家人及常霖法師聆聽我的感受
輸出心底鬱結和執念
幫助我
從困惑中拉出來

如果你有朋友需要幫助
你也可以於朋友間的坦誠分享
把自己過去曾經歷過心靈脆弱的時刻
同時赤裸裸地分享
打破一切隔膜
從感同身受中
共同探討人生不同課題
從鼓勵別人同時
找回當下的美好
也是一種自我療癒的過程



我們亦

不必去看不必要的資訊

不必在乎不重要的人及他們的話

不要讓外界的聲音或睇法 做自己的主人

誠實聆聽自己的內心世界 給她最好的回應

做回自己心靈的主人

專注做好重要的事情

不重要的事情請隨緣

例如名利再多都只是浮雲

和諧關係和健康的身心才能陪伴終老

可幸我察覺到身心的反應

原來正在告訴我

這次真的不能讓情緒無聲沉底

必須正面

面對它 處理它 接受它

最後放下它



這段期間剛好為陶藝展覽作準備
調整好心態後

就是全情投入
完成我該做的重要事了

處理細膩柔和的白瓷泥

我告訴自己一定要專注當下 心無旁鶩
才能好好掌握她的特性

我視這個創作過程如一個心靈之旅
每一個手捏的動作都是一個當下
不間斷地重覆和練習
幫助我完全從執念中釋放出來

為何我要在這裡分享這個經歷？

因為

我突然明白了很多

我突然明白 新聞中那些被情緒困擾的人
為何會做出不尋常的事
明白生命可以很無常
明白為何我們要慈悲



因為如果今日看到這篇文章中的

儘管只有其中一個人

也是同樣陷入被情緒困擾 不能自拔的狀態中

卻無力處理 選擇逃避

讓負面情緒繼續蔓延：

人

只會越來越不開心 有壓力

甚至會做傻事

我想告訴他／她

我和你一樣

我們都只是個凡人

是不會時時刻刻都堅強

時時刻刻都如意快樂

快樂不起來也不用裝

唔緊要㗎！

你的身體和心靈自然會用不同途徑告訴你
你「出事」了

這個時候就必須打開自己的心門
尋求外來力量的幫助
容許自己軟弱
讓別人來拯救你

真正能容許與面對軟弱才是堅強勇敢的心靈
才能在生命的洪流中堅韌存在

外來的力量可以是家人的關懷
或一個朋友一位醫生一個善知識
或一個坐禪呼吸法的幫助
但千萬不要無視這些警號
掩飾自己不好的狀態
拒絕展露軟弱的一面
甚至收埋自己
讓負面情緒無止境的蔓延



雖然這一刻

我尚未完全做到歌詞中所說的
「放低枷鎖」

但正正就是我做不到

我以為是最「壞」的遭遇

卻原來是個最「好」的安排

讓我能以正面看待負面

讓我捉緊了這個機會

以文字和展覽幫助自己之餘

也希望我的坦誠分享

能鼓勵更多人正視坐禪呼吸的重要

一齊努力幫助自己找回自信和當下



呼吸你我都可
思慮一閃即過
試試去練習
一息裡放低枷鎖

透過學習及持續的練習

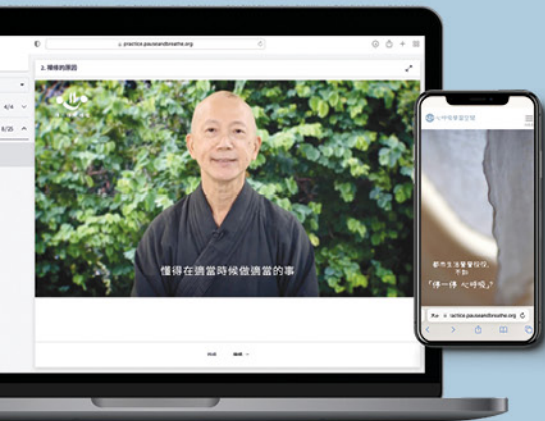
我相信負面情緒一定得以緩和

因為我們都是凡人

必須努力才能自救

共勉之





「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



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，以減壓和紓緩情緒。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 2022-2025 年間，心呼吸主持逾 210 場工作坊、網上及實體課程；另外，帶領多於 380 場免費活動，及已製作 120 多條 YouTube 影片及社交平台直播：

活動接觸人次 >42,000
影片及直播瀏覽 >1,500,000

讓不同界別人士參與及認識心呼吸，積極推動「心呼吸」對紓緩情緒的重要性。



「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			✓	✓	✓	✓

查詢月捐詳情



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。



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>

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。



溫暖人間 是什麼？

溫 充滿溫度的跨媒體平台，24 年來以佛法和正念呵護大眾身心靈。

暖 暖心窩心貼心，在每個人人生階段陪伴左右，助你化解煩惱，活得自在。

人 宗旨為祥和社會，淨化人心。男、女、老、幼，以至小動物也關顧得到。

間 是人間，也是喘息空間，透過報道不同的生命故事和舉辦不同活動，讓你放鬆身心，重新出發。

便利店及各大報攤有售



7-11



Circle K



Vango

電子雜誌購買平台



Boka



24Reader



Pubu

來，體驗更多！

網頁



Facebook



YouTube



溫暖人間



停停心呼吸 3 — 花非花

編輯及攝影

常霖法師

文字及陶藝作品

梁詠琪

執行編輯

王舒俞

美術設計

Mei Chan

出版

心呼吸

地址

香港九龍荔枝角醫局西街 1035-1037 號匯華工廠大廈 4C

電郵

hello@pausebreathe.org

網址

www.pausebreathe.org

臉書

www.facebook.com/PauseBreatheHK

發行

溫暖人間慈善基金有限公司

地址

香港九龍荔枝角青山道 483-491 號香港工業中心 C 座 904 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

2023 年 7 月

香港第一版

ISBN 978-988-70165-0-2

版權所有，翻印必究。 All rights reserved.

非賣品 Not for sale.

© Pause & Breathe Limited 2023

Published & printed in Hong Kong

全書除封面之外，均採用環保紙及油墨

特別鳴謝第一版助印 Linda Lee



ISBN 978-986-70165-0-2



9 789887 016502

免費贈閱 歡迎助印