



# 心靈空間 靜觀呼吸

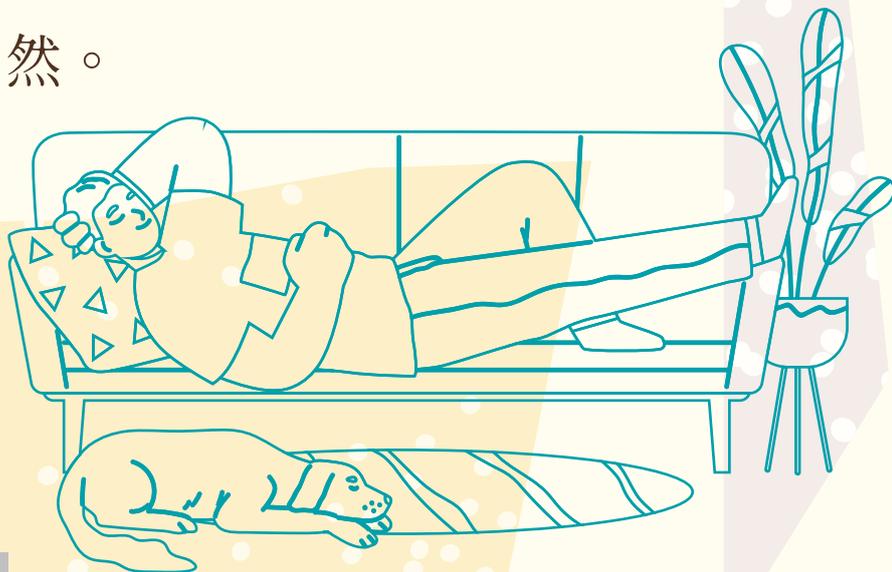
呼吸時刻與你相隨，  
邀請你隨著文字一同覺察呼吸，  
只要將注意力帶到呼吸，  
便能夠把心安住在當下。

# 安頓自己

找一個舒服的位置坐下，  
調節坐姿讓背部垂直，  
保持一個舒適而莊嚴的姿勢，  
感受整個身體被大地承托。



慢慢地將注意力都放在一呼一吸，  
無需刻意控制呼吸，  
就讓呼吸順其自然。





留心吸氣和呼氣時空氣的溫度，  
是冷還是暖呢？

留心自己呼吸的節奏，  
是快還是慢、深還是淺呢？



你可以選擇將手放在小腹或胸口上，  
提醒自己以關懷的態度去覺察呼吸，  
感受一下身體隨著呼吸的一起一伏。





無論經歷多少次分心，  
我們也無需批評自己，  
只需要覺察分心，  
然後再次溫柔地重新留意呼吸。

感謝自己給予時間去留意呼吸，  
在紛擾的思緒裡面，  
你時刻都可以將注意力帶到一呼一吸，  
重新活在當下。



戒煙熱線：  
1833 183 按 2



▲ 如欲了解更多  
靜觀資訊



▲ 立即掃描預  
約戒煙服務





以「心靈空間」命名的靜觀房間已於荃灣服務處設立，  
房間內擺放了不同植物，亦會播放一些輕音樂，  
為服務使用者提供一個舒適的環境進行靜觀修習活動，在此一同尋回內心的平靜。