简体版译文：

安稳且无忧无垢，即使只体验到一点点，但当我们体验到它时，那它就是我们的一部分了。

无忧是没有苦，无垢是没有烦恼，安稳是没有恐惧。显然这些都是我们很想要的，这也是圣者的特质，能带来心灵的平静与自由自在。我们都很清楚忧虑、烦恼和不安会令我们不断地制造痛苦和担心。

当行者在禅定中的每个定境——没有烦恼、忧虑或恐惧时，这样的经验不断重复，就能坚定解脱的心境，而禅修者循着这个心灵素质前进，解脱的心也日趋坚定。因为行者会了知解脱是可能的，从而感到自由不断重现，如此我们才能坚持在解脱的道路上。当心和意识清净无垢的时候，就不会让恐惧伺机蠢动。

当心专注时，痛苦就进不来，即使这专注的心只有几秒钟或很短暂，也是极为喜悦的感受。禅定能带来内在的喜悦和平静。这和外在的环境毫无关系，完全是心灵的因素。假如平时就很懒散的话，在禅坐时是很难有好的效果。因此，平时也要在生活上注意身、口、意、业。所以平时必须随时注意和守护自已的心，不让染污的念头进来。我们能够感受无忧无垢安稳的时间越多，它们就越能成为我们的一部分。

佛陀教导我们“中道”，就是照见诸法实相，如实了知苦是无处不在的，但是也教导了出离苦恼和喜悦之道。

我们不用担心要选择什么，已经浪费了太多时间去选择什么是最好的修行方式，这样就会有争论、争辩和怀疑，结果是虚掷光阴，而忽略了更有助益的精神修行。只关心世俗的心是萎缩的心，视野非常的局限；我们需要的是柔软的心、延展的心、能包容生命所有层面的心。我们每天吃饭工作胡思乱想妄念纷飞无需练习，如是做了多生多世，已经做够了，是时候让心灵平静伸展了，平静就安住在心田中，给心休息，智慧自然会生起。

我们的修行是要呈现无染污的心，这样就能直指禅定之路，从而而趋向解脱。只是纯粹的觉知。

——————

繁体版原文

安稳無憂無垢，即使是体驗到只有一点点，当我們体驗到它，它就是我們的一部分了。

無憂是没有苦，無垢是没有煩惱，安稳是没有恐懼，顯然这都是我們很想要的，这也是聖者的特質，能带来心靈的平静与自由自在。我們都很清楚憂慮，煩惱和不安会令我們不断的制造痛苦和担心。

当行者在禅定中的每個定境，是没有煩惱，憂慮或恐懼的時分，这样的经驗不断地重復，就能堅定解脱的心境，而禅修者循著这心靈的素质前進，解脱的心也是如此。因為行者会了知到解脱是可能的而感到自由不断重生，如此我們才能堅持解脱的道路。当心和意識清净無垢的時候，就不会讓恐懼伺机蠢動。

当心專注時，痛苦就進不来，即使这專注的心只有幾秒钟或很短暂，也是極為喜悦的感受。禅定能帶来內在喜悦和平静。这和外在的環境毫无关系，这完全是心靈的因素。假如平時就很懒散的話，在禅坐時是很難有好的效果。因此，平時也要在生活上注意身口意業，所以平時必须随時注意和守護自已的心。不讓染污的念头進来。我們能够感受无憂无垢安稳的時間越多，它們就越能成為我們的一部分。

佛陀教導我們中道，就是照見諸法實相，如實了知苦是无處不在的，但是也教導出离苦惱和喜悦之道。

我們不用担心要選擇怎么，我們浪費太多時間在選擇什麼是最好的修行方式，这样就会有爭論，爭辩和懷疑，结果是虚掷光陰，而忽略了更有助益的精神修行。只关心世俗的心是萎缩的心，視域非常的局限，我們需要的是柔软的心，延展的心，能包容生命所有層面的心。我們每天吃饭工作不需要有更多的练習，已经做了多生多世巳经做够了，讓心靈平静伸展的時候了，平静就安住在心田中，给心休息，智慧自然会生起，我們的修行是要產生无染污的心，这样就能直指禅定之路而趨向解脱。只是純粹的覺知。