

- ① You may have an impression that Zen is a way to achieve
 かもしれない 印象 禅 方法 得る
 a deep silence of the mind. ② In other words, you might
 静寂 もしくは (ひょっとしたら) かもしれない
 think Zen preaches a way to escape from your daily life.
 教える ~から逃れる 日常生活
- ③ Zen is not so much a way to feel at peace but a way to
 ~ではなくて—である 心が安らぐ
 reach the “mind of Buddha”. ④ The “mind of Buddha” or
 届く 仏心
 “enlightenment” is something which everybody has, that
 悟り
 exists deep within one’s mind.
 ~にある 人の心の中に
- ⑤ The aim of Zen practice is to find this Buddhist nature
 目的 修行 仏性
within one’s self, through zazen and practice of Buddha’s
 それぞれの人の中に ~を通して 坐禅
teachings.
 教え
- ⑥ The more you know the Buddhist nature, the more you
 ~すればするほど—である
recognize, all that you thought was important, is in reality,
 わかる 実際には
trivial. ⑦ As your viewpoint or mindset changes, then your
 ささいなこと ~するにつれて 観点 ものの見方 それから
way of living changes.
 生き方
- ⑧ Whenever someone asks me what Zen is, I reply as
 ~するときはずっと 答える
follows:
 次のように