⑨“Zen is to know the frame of mind. ⑩It is the mettle to
 心の持ちよう 気概
take a look at oneself and come to grips with reality. ⑪It is
 ~をよく見る ~に立ち向かう
Zen that cultivates the mettle.”
 養う

⑫Zen's essence both reveals the way you are and polishes
 本質 さらけ出す ありのままのあなた 磨く
your mind throughout daily life.
 ~を通して

1. 禅とは何か

①禅とは心の静寂^{せいじやく}を得るためのもの、という印象を持っている人がいるかもしれません。②もしくは、現実から少し離れて超^{ちよう}然^{ぜん}とするための教えと思っている人もいるかもしれません。

③禅は、そのようなものではなく、仏心^{ぶつしん}に近づくための道程^{どうてい}のことです。④仏心とは、悟りの境地^{きようち}のことで、人の心の中にあります。⑤禅を修行する目的とは、坐禅と釈迦の教えを通して、自分の中にある仏性を見つけることです。⑥仏性を知れば、それまで大事だと思っていたことが、実はとるに足りないものであることがわかります。⑦ものの見方が変わり、生き方が変わります。

⑧「禅とは何ですか」と聞かれたら、私はこう答えます。

⑨「それは心の持ち方である。⑩自分自身を見つめ、精一杯^{きがい}現実^{げんじつ}に立ち向かっていく気概^{きがい}である。⑪それを養うことが禅の役目だ」と。⑫禅の本質は、ありのままの自分の姿をさらけ出し、日常を通して心^みを磨く^がことです。