

# 達磨安心

だるまあんじん

見えない不安は  
どこにあるのでしょうか。  
不安の正体は  
思い過ごしだったりします。

◎……………不安をなくす方法を尋ねた弟子に、達磨大師（ダルマさんのモデルになったお坊さん）が答えました。  
「では、その心を持ってきなさい」と。形のないものは、取り除くことができないのです。



# 明珠在掌

みょうじゆ

たなごころにあり

探しに行くことばかり、  
考えていませんか。  
大切なものは、  
ここにあるのに。



◎……………「明珠」とは、自分にとって、とても価値のあるものを指します。素晴らしい宝物は、自分の中にあります。それに気づくことが大切です。