

「知足」とは「^{ちそく}足ることを知る」という教えです。

お釈迦さまは、「^た足ることを知る人は、心が常に安らいでいるから^{へいおん}平穩に生きることができると教えられています。

私たちは生きていく以上、食べる物や着る物、生活する場所を欠かすことはできません。生きていく上で必要な物は手に入れなければなりません。私たちは必要以上にお金や物など物質的に豊かな生活を願い、経済的な繁栄を求めてしまいます。しかし、まだ足りない、もっと欲しいといつも目を血走らせている毎日は、決して心豊かな生活とは言えないでしょう。

お釈迦さまはまた、「^{とみ}足ることを知らない人は、富を得たとしても^{まず}貧しい」ともお示しです。「自分はこれで充分」という^{いっせん}満足の一線が引けない限り、いつも不満に思ってしまうのです。

私たちの生活は「足ることを知らない」という心境になりがちです。

たとえば、書店に数多く並ぶファッション雑誌は、最先端の流行を見せつけて消費者の購買意欲をあおります。また、次から次へと発売されるデジタル機器も機能の充実^{うた}を謳って消費者に買い替えをすすめます。

それらは、手に入れた後にも新作やさらに良い品物が発売され続けますので、一度欲しいものを手に入れたとしても、また別の物が欲しくなり、いつまでも満足することができないのです。

しかし、「^{ちそく}知足」とは何も買わずにただ我慢をして生活をするものではありません。正しい消費生活の中で物を大事に活用することにより、「足ることを知る」という心の安らぎを大切にすることなのです。

私たちが物質的な豊かさを求めることは決して悪いことではありません。しかし、物質的な豊かさを求め続けても真の心の安らぎを得ることはできないのです。

自分の「あれも欲しい」「これも欲しい」という^{ととの}欲望を整えるためには「知足」という教えが必要なのでしょう。

お釈迦さまは、「知足」を大切な教えとして説き、弟子たちに「知足」についてよく思いをめぐらせて、徳のある行いをすすめておられます。「知足」は私たちの身と心の健康と、安らぎを保つための薬のように受け止めることができるのです。