

足ることを知る

お釈迦様が入滅される際に、最後に説き残した「遺教経」があります。その遺教経の中に「八大人覚」という教えがあります。「大人」とは「修行者」のことです。この「八大人覚」とは、

- 「少欲」……欲を少なくする
- 「寂静」……騒がしいところは避ける
- 「精進」……進んで努力する
- 「不忘念」……法を守り忘れない
- 「禅定」……心を乱さない
- 「修智慧」……知恵を修める
- 「不戲論」……無益な争論をしない
- 「知足」……足ることを知る

という、修行者が実践すべき八つの項目のことです。

今回は、「八大人覚」の一つである「知足」についてお話しようと思います。皆さまの中で、「少欲知足」という言葉で「知足」をご存じの方もいらっしゃると思います。これは、「少ない欲で満足し、今この現状に感謝する」という意味の言葉です。

また、「遺教経」には「知足」について、「足ることを知る者は、貧困であっても、心が広くゆったりとして安らかであるが、足ることを知らない者は富裕であつても、心が貪欲に満ちて常に不安定な状態にある。知足の者と不知足の者を比べ、実に知足の者は富樂安穩である」という意味の言葉が述べられています。足りていることを知らない、次から次へと欲望が溢れ、常に満ち足りていない状態になってしまいます。するとどうなるか。自分勝手にあれこれ欲するようになり、その結果、得ることの出来ない苦しみや、様々な争い事が起こることになります。まさに不安定な状態というこ

とですね。また、「足ることを知る」には、己の分限を知っていることが何よりも大切です。上述したことから、「知足」とは「今この現状に満足し、感謝する」ということになるのです。また、満足するということは、「幸せ」であるとも言えます。つまり、「知足」は「幸せ」であることに気づかせてくれるのです。「八大人覚」の中に「少欲」があるように、お釈迦様は全ての欲を無くせとはおっしゃっていません。行き過ぎた欲は身を滅ぼすこと、身近に幸せがあるということを気づかせて下さっているのです。過去を振り返り、あのとき幸せだったと過去に「幸せ」を感じた経験が多々あるかと存じます。限りある命の中で「足ることを知り」、今この現状が幸せだと気づくことが多い人生でありたいものです。

(禅福 尚玄)