

『足るを知る』

令和七年四月十六日（水）
五泉市永谷寺 吉原東玄

・小欲知足Ⅱ欲望が少なく、得られたもので満足すること。

・禅語での「足るを知る」は、既に足りていることを説く。

・「知足」の原典は『老子』

・老子 第四十四章

○足るを知れば辱められず、止るを知れば殆うからず。

・第四十六章

○禍いは足るを知らざるより大なるは莫く、咎は得んと欲するより大なるは莫し。

（意訳） 足るを知ることと禍をなくすことができる。外に何かを求めること自体が咎。

・初期仏教『法句経』の中に

○知足は第一の富なり

・「足るを知る」は、外に求めるのではなく既に足りている。だから内側に探そう、ということ。工夫すれば元々持っているものから、それが叶うのではないか、という考え。

・怪我、病氣Ⅱ避けられない現実、それを逆手に取る。それを活かすという発想が出てくる。

・「つくばい」京都の龍安寺の開基、細川勝元が寄進したといわれる。【吾唯足知】「吾、唯、足るを知る」

人間は、裸で生まれてきた時点ですでに具わっている（知足）

・現代の「知足」の課題

便利な道具を持つことで、本来持っている能力を失っているのではないか。便利な道具がどんどん開発されて、人間に本来具わっている機能がどんどん低下している。

（例）スマートフォン、スマートウォッチ

・「知足」という考えは、今の科学には反するが、【心の技術】として大切なこと。