



SENSHOJI
YUKARI NEWSLETTER
1994-2026

ゆかり通信
VOL.340
令和 8 年 5 月

北海道千歳市清水町1-14 鶴寶山 千正寺
TEL:0123-23-2442 FAX:0123-24-9883
ホームページ <http://sensho-ji.net/> フェイスブック @Senshoji

2026年千正寺カレンダー 5月の言葉(しょうよくちそく)

少欲知足

「少欲知足(しょうよくちそく)」という言葉は、「欲を少なくし、足ることを知る」という意味で、仏教の大切な教えの一つです。私たちは日々の暮らしの中で、「もっと欲しい」「まだ足りない」と思いながら過ごしていますが、その思いが強くなりすぎると、かえって自分を苦しめてしまうことがあります。

私が一番頭に浮かぶ例としてはバイキング形式の食事。目の前にたくさんの料理が並ぶと、「せっかくだから」と、つい必要以上にお皿に取ってしまうことがあります。あれも食べたい、これも食べておきたいと欲張ってしまい、気がつけばお腹がいっぱいになりすぎて、苦しくなったり、後悔したりすることもあるのは私だけではないでしょうか。本来は楽しく、美味しくいただくはずの食事が、欲のままに取りすぎたことで、かえってつらい時間になってしまうのです。

また、人との関わりにおいてもそうです。「もっと理解してほしい」「思い通りにしてほしい」と求めすぎると、相手のことが見えなくなり、関係がぎくしゃくしてしまいます。本来は、そばにいてくれること自体が尊いご縁であったはずなのに、その有難さを見失ってしまうのです。

もっと得たい、もっと満たされたいと求め続ける心は、時として今ある喜びを見えなくしてしまいます。十分に与えられているにもかかわらず、「まだ足りない」と思い続けることで、心は落ち着きを失ってしまうのです。

浄土真宗では、そのような欲の心を無理に抑えようとするのではなく、「そういう心を持っている私であった」と気づかされていくことが大切にされます。思いのままに求めてしまう私の姿を、阿弥陀さまの大きなおはたらきの中で知らされていきます。すでに多くの恵みの中に生かされていると気づかされるとき、心は少しずつ変わっていきます。あれもこれもと求めるのではなく、「これで十分ありがたい」と感じられる世界が開かれていくのです。

「足るを知る」とは、決して我慢することではありません。今いただいているご縁の尊さに気づき、それを大切にしていくことです。食事一つをとっても、適量を美味しくいただくとき、そこには満足と感謝の心が生まれます。ちょうどよいところで手を止める。最近見つかった今よりスリムだった写真のわが身を眺めつつ、今また意識を改めたいと思います。

(本文：行武秀明法務員)