知足（ちそく）

幸せは、気づいた人だけが手にできる

収入も、食事や家も、自由に使える時間も、まわりの人も、すべて今のままで、今よりももっと幸せになる方法があります。それは、今が満ち足りた状態にあると気づくことです。そのことに気づかなければ、人はどんなに多くのものを手にしても、それ以上を望んでしまうものです。どんなに好きなものやお金に囲まれていても、貪る心が残っている限り、幸せを感じることはありません。

いろいろな物が足りないと思っていても、あなたはこうしてきちんと毎日を過ごしています。その事実に目を向ければ、自分がいかに恵まれているのかが分かるはずです。幸せというのは、物を高く積み上げることではなく、すでに自分のもとにあるのです。