

おこな ぎょう きゃく
行の「行」に、カメラの三脚の「脚」をつなげて「行脚(あんぎゃ)」と読みます。

これは、文字通り、「脚あしでい行く」ということ、「歩く」ことを意味しますが、「行脚あんぎゃ」と言う時は、僧侶が修行のために歩くことを意味します。

古来より、多くの僧侶が行脚あんぎゃをしています。道元どうげん禅師も、仏ぶつ法ぽうを正しく伝えてくれる師匠を探して、国内はもとより、中国にわたってからも、相当な距離を歩いていますし、瑩山けいざん禅師も国内でさまざまな修行道場を訪れ、自身の参さん究きゅうを深めています。

現在ほど、交通機関が発達していない時代、主な移動手段は徒歩とほであったでしょうから、さまざまなお寺や道場に行くために、ひたすら歩いたのです。

「歩ほ歩ほ是これ道どう場じょう」という禅の言葉があります。修行道場は、特別なところにあるのではなく、自分の一步一步の歩みそのものが道場なのだという意味です。

「行脚あんぎゃ」は、お寺や修行道場に行くためにすることですが、「歩歩是道場ほほこれどうじょう」という言葉は、歩くことそのものが修行であるということを表してもいるのです。

道元どうげん禅師や瑩山けいざん禅師、そして多くの僧侶は、各地のお寺や道場を訪れる行脚あんぎゃをしながら、その一歩一歩いっぽいっぽが修行そのものであるという行脚あんぎゃも行ぎょうじていたにちがいありません。

みなさんも、自分の「歩く」ことそのものに、目を向けてみてはいかがでしょうか。一步一步、足を前に出し進むという、そのことにしっかり意識を向けてみる…。そして、自分の足の裏の感覚や呼吸・頬ほおをなでる風・聞こえる鳥の鳴き声などを感じ、歩いているそのときを感じてください。今、ここに生きていることを味わう事により、そこが自おのずと道場であり、一步一步が修行となることに気付くことができるでしょう。

「行脚あんぎゃ」は日々の生活の中でも、行うことができます。

みなさんも、ぜひ、一步一步を丁寧に味わいながら、歩いてみてください。きっと豊かな世界がひろがっていくはずです。