

## 止観の実修 一日臨と日輝一

マインドフルネスは「止」と「観」（サマタとヴィパッサナー）から生まれた。江戸時代末期の本妙日臨（1793～1823）と優陀那日輝（1800～59）の師弟は、止観を実修した。

身延町波木井の本妙庵には禅定窟がある。「能々止観を読む可き」と述べた日臨は、直径1.8メートル、深さ3メートル、石積みの深い穴の底に坐って、止観を修した。日臨は、本宗の教義「三大秘法」によせて、その境地を次のように語っている。



要を以てこれを言はば、行往坐臥語黙作々の中に、身は是れ本尊、心は即ち妙法、居は只戒壇なりと。

日臨は読経・唱題の心得について

妙法を唱ふる音声が、一々わが耳にきこゆるやうにすべし、一へんも聞そこないたるは懈怠とするべし、譬えば美膳の舌うちして味を知るが如しと思し召べし。

と述べている。このスキルはマインドフルネスの呼吸瞑想や歩行瞑想、そしてレーズン・エクササイズに受け継がれている。

日臨のもとで学び、その志しを継いだ日輝は、金沢・立像寺に入って充治園を設け、多くの弟子を育成した。

日輝は、日臨に出会った感動を述べている。

本妙尊之説、仏祖之底意にかなひ申べき事のみにて、落涙到候事も多々御座候。

今日なお私たちの誦する「運想」には、日臨から日輝へと伝わった止観の極意が示されている。