

びせんきょうふしょう
鼻尖恐怖症

ちようこうじ 福島伸悦

本を読むとき、自分の鼻が気になって仕方ない経験をしたことがあります。気にしだすとそれが不快になり、「気にしないように」「心配しないように」と、どうにかしようと強迫観念にとらわれてしまいます。これがひどくなると、鼻尖恐怖症という心の病と診断されるそうです。私の場合はそこまで重症になりませんでした。治療方法は、「何かは気になる」ということを、自然の現象だと受け止めることだそうです。

もともとある鼻の先を切り取るわけにもいかないの、「あるがまま」を受け入れて、自分の鼻の先が見えても気にならなくなればいいわけです。ただ、鼻は見えるが、それを見ている「自分の心」は見えないので始末が悪いのがこの病です。

つまらぬことにイライラしないことだとはわかってはいても、その実、イライラして、怒ったり、すねたりすることに似ています。その原因は何かというと、心の中の囚われ、つまり「我執」^{がしゅう}なのです。

世の中には、自分ではどうにもならないことがたくさんありますが、どうにもならないことに囚われなければ良いわけです。そういった心の状況、つまり、見えない「自分の心」を自分でコントロールすることができたら、波立つ心も静まるはずですよ。

坐禅の姿勢は、何物にもとらわれない姿だと言われます。様々な思いが浮かんできますが、その思いを追いかけないで放っておけるかどうか肝要です。そのときどきの「心の動き」に左右されない穏やかな心の状態を保てるよう、毎日少しでも坐る時間を持ちたいものです。