

### 3種類のドウッカ (duḥkha)

ドウッカとは、恐れや苦しみ、不安の事をいい、その源には3種類あります。

- ① 「ādhyātmika duḥkha アディヤートミカ・ドウッカ」  
「ādhi」は存在から。「Ātmika」は「自らに加えた」という意味  
自分の体と心についての肉体的、精神的恐怖  
生老病死のような自分に起こる苦しみ  
病気、色んな原因の心の苦しみ、感情をコントロールできない苦しみ  
怒り妬み嫉妬、エゴなどをコントロールできないことからくる恐怖
  
- ② 「ādhibhautika duḥkha アディボウティカ・ドウッカ」  
「bhautika」は全ての存在を意味する「bhuta」に由来する。  
自分以外の他の生き物。動物・害虫・他者から受ける苦しみ  
持っている物を失う恐怖（家族を失うなど）  
持っていない不安（お金など）、得られない苦しみ（友達など）
  
- ③ 「ādhidaivika duḥkha アディドイヴィカ・ドウッカ」  
「daivika」は神や自然。自然の神が作り出す自身、洪水など自然災害の恐怖  
暑さ寒さ、伝染病、自然災害

また、苦しみが何であるかについて、次の3つがあります。（「大阪勉強会」より）

1. ジャンマ (janma) - 誕生
2. ムリットユ (mrtyu) - 老
3. ジャラー (jara) - 死

これらの苦しみ（ドウッカ）を取り除くと「すべての苦しみ」がなくなり  
肯定的な3つのシャンティになります。

これは同じことですが、下記のように2つの表現ができます。

- ・否定形の表現⇒「すべての苦しみ・悲しみ・恐れがなくなる」→ドウッカがなくなる
- ・肯定形の表現⇒「平安・至福・喜びを得る」→シャンティになる

### <3種類のシャンティ (平安) >

3回繰り返して唱えるシャンティについて **om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

3種類のドウッカ

- ① 「ādhyātmika śāntiḥ アディヤートミカ・シャンティ」  
私個人に対する妨げに対して。
- ② 「ādhibhautika śāntiḥ アディボウティカ・シャンティ」  
身の周りの環境や他の生き物による妨げに対して。
- ③ 「ādhidaivika śāntiḥ アディドイヴィカ・シャンティ」  
地震や津波や台風とか、自分の力ではどうしようもない人智を超えた妨げに対して。  
総じて、この3回のシャンティは  
「私自身が平安でありますように。  
私の周りの生きとし生けるものが平安でありますように。  
そして世界中が平安でありますように。」という意味になります。

※反対語：アシャンティ

3つの種類のドウッカ=アシャンティを取り除くとシャンティになります。

### <ドウッカの3つの原因>

それでは、このドウッカはどうしておこるのでしょうか。

それには3つの原因があります。

- ① 執着
- ② 実際に起きている恐怖
- ③ 起きていないことを想像して起こる不安

### <「シュリー・ラーマクリシュナの近くに行く」ための11の方法>

ドウッカを取り除くためには、シュリー・ラーマクリシュナの近くに行くことが最善です。  
シュリー・ラーマクリシュナの近くに行くと、ドウッカ (心配・恐れ・不安) がなくなり、  
スカ (歓び)、シャンティ (平安)、アナンダ (至福) が現れてきます。

☞ 別紙『シュリー・ラーマクリシュナの近くに行く』ための11の方法」参照

## <ドゥッカをなくす最も自然で簡単な方法>

別紙の 11 種類の一つ一つを実践をするのも方法ですが、たった一つの方法で全ての実践ができるものがあります。

それは、「愛すること」です。

例えば自分の愛する人について考えてください。

愛する人の事をいつも考えたい、その人について話したい、その人のことを聞きたい、その人の近くに行きたい、その人のことをもっと知りたい、その人のメールを見たい、そう思いませんか？

愛するという事はとても自然で簡単なことです。

### ドゥッカ（恐怖）の源は「マーヤ」です。

しかしそのマーヤを分析すると

- ① 「一時的なものを永遠なものだと考える」
- ② 「永遠なものへの考えがない」この二つです。

「執着」というのもみな同じです。

しかし 11 種類の方法で実践すると、次第に神様のことを愛するようになり、一時的なものへの執着はなくなり、永遠なものが好きになるようになります。

そうすると自然にドゥッカ（恐怖）はなくなり、スカ（至福）を得られます。

希望だけではドゥッカは無くなりません。ですから近くに行かないといけないのです。

神様を愛するのはかなり難しいですが、これらの方法をいろいろ実践することで愛を増やすことができます。

またシュリー・ラーマクリシュナと「永遠」は同じものですから、「もつともつとシュリー・ラーマクリシュナの事を愛する」という意味は、「もつともつと永遠なものを好きになります」ということです。そして永遠なものを愛するようになると、自然に一時的なものから離れるようになります。そうするとドゥッカが無くなり「スカ」や「シャンティ」を得られるようになります。

また、普通の「スカ」はサットワ、ラジャス、タマスから派生しますが、それらを超越した質の良いスカ（歓び）は「ウッタマ・スカ (uttamam sukham) 最高の喜び」と言います。普通のスカは一時的、有限、相対的、反動があり、最終的に不幸、苦しみを生み出しますが、

良い質のウッタマ・スカは限度なく、永遠、絶対、反動がない、その結果には恐れや苦しみ  
が現れません。

☞参照「バガヴァッド・ギーター」 第6章 28節

アッテンタン・スカム atyantam sukham (最大の幸せー量的基準)

☞参照「バガヴァッド・ギーター」 第6章 27節

ウッタマム・スカム uttamam sukham (最上の幸せー質的基準)

表面的なものではない深く、強烈で、永遠で、純粹で、人生を支えてくれる喜びです。

※スカ (Sukha, Sukham) = 楽しみ、歓び、快樂 (体、感覚、知性)

※ドゥッカ (Duhkha) = 苦しみ、悲しみ