

# ボービ・密教科学

# ボービ・密教科学

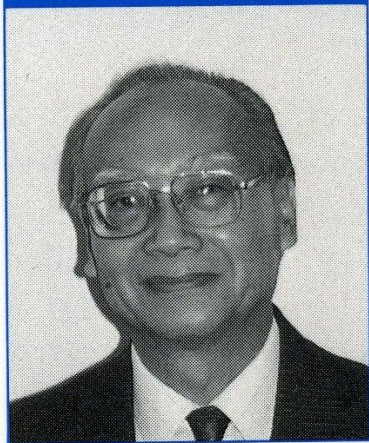
**VO-VI  
ESOTERIC  
SCIENCE**

ホアン・ヴァン・デューク博士編

江本 勝 監訳・解説

ホアン・ヴァン・デューク博士編

## 編者紹介

**ホアン・ヴァン・デューク**

ハノイで医学博士号、スリランカで科学博士号を取得。1975年に政治亡命者としてアメリカに移住するまで、南ベトナム・サイゴンのミンダク医科大学の学長であった。現在、南カリフォルニア医科大学の病理学の臨床教授で、病気の仕組みと最終的な原因を明らかにする理論医学研究を指揮している。この分野では精神神経免疫学としても知られる「態免疫学」を担当、特別なプログラムの開発で知られる。AUM：調和医学協会の創立者・代表者でもある。

## 編者紹介

**ホアン・ヴァン・デューク**

ハノイで医学博士号、スリランカで科学博士号を取得。1975年に政治亡命者としてアメリカに移住するまで、南ベトナム・サイゴンのミンダク医科大学の学長であった。現在、南カリフォルニア医科大学の病理学の臨床教授で、病気の仕組みと最終的な原因を明らかにする理論医学研究を指揮している。この分野では精神神経免疫学としても知られる「態免疫学」を担当、特別なプログラムの開発で知られる。AUM：調和医学協会の創立者・代表者でもある。

私たちの人生を精神的完成に導くためには、  
もったもったと穏やかで清らかな境地に向けて自分を全うし、  
過ちを正すことです。

私はこの世で最も無知な者です。

自分自身で完成しなければなりません。

自分自身で過ちを正さねばなりません。

向上しなければなりません！

自ら調和の意識を築き、

最も光り輝くダイヤモンドである本質的な愛を作り上げねばなりません。

私は清らかな方法でこれを磨き、

汚れを落とし、

輝く不滅のものとしなければならないのです。

## 紹介

ボービ・エソテリック・サイエンスは、実践的な精神養生法です。この養生法は修業する者の精神の平衡と内なる調和を再確立する助けとなり、それによって忘れられていた彼の源へじょじょに戻っていくのです。

このダルマ（法徳）修業はどんな宗教も攻撃、敵対するものではなく、競争や政治運動でもありません。これは自己確立の一つの技に過ぎません。ダルマ修業は信者の盲信を求めることも教義を問うこともなく、独断的な儀式や礼式の強制もありません。

このダルマ修業は中庸（Golden-mean）を唱道するもので、最高の賢者、最高のカルマ、そして魂の解放へと、神聖な生きたカルマと純正な考え方を通じて弟子を導くのです。ボービ・ダルマ修業は四つの主だった精神運動を基礎としています。そして健康保持の運動を付加しています。

ここに揚げる修業者としての最重要な点は、毎日一貫して修業に励み、着実に満足のいく成果をあげる、ということです。初心者は着実に習得していかなばなりません。瞑想に着手する前の六か月間は最初の二つの運動のみ行います。これらの運動は経験者から徹底的に説明を受けるべきです。さもないとデューク博士のボービ法実演と日本語の説明が録画されているビデオテープを利用することです。

## 序文

このダルマ修業は Mr. Luong Si Hang (Mr. Tam)によって世に広められました。我々は、彼を精神的指導者と理解していますが、彼は自分を「世界改善のために学んでいる生徒と、同じ一人の仲間に過ぎない」と考えています。

ボービ・密教科学の創始者は Mr. Tam の師、Mr. Do Thuan Hau（一八八七—一九六六）です。このダルマ修業の教義に加え、Mr. Tam は憐れみ、清廉、勇気、および穏やかさの重要性を強調したのです。

一利他的かつ建設的な行いをするためには、哀れみを悟ること。

一ダルマを修業するためには、清廉を悟ること。

一良い性格を磨くためには、勇気を悟ること。

ですから、この修業は精神的完成を目指す「道」への手段、または手助けを意味するものと考えるべきです。

先生である Mr. Tam は、ただ我々こそが自分の心の浄化に直接責任を取れる、と教えており、弟子たちに自由になれと説いています。Mr. Tam は“ボービ・密教科学によってあなたはすっかり自由になります。ひとたびこの方法があなたに伝えられたなら、それはもうあなたのものです。そして熟達するには自身で完成させ、独力で進歩しなければなりません”と述べています。

あまねく全ての境遇の人生に成功と繁栄の門は開かれてい

る、と彼は宣言しています。地位の高低、聖者または犯罪者の別などありません。心を入れ替え、生活を一新しいと心がけ、かつ完成を目指す全ての人に。

“忍耐を以て自分を啓発しなさい。あなたこそ自分自身をいちばんよくケアできる唯一の人間だという意識を持ちなさい。他人の事に煩わされないこと！他の人に良い手本を示すべく自分を直しなさい。自分で正すことなくして、他の誰も感化することはできません。そうでなければあなたの行いは無意味です。自分自身をまず救い、そしてあなたの心の中から全ての心配を取り除きなさい。神から賜わった愛と精神性という研ぎ澄まされたものを倍いなさい。全ての人を自分のレベルで助けるために。それによって目覚め、靈的に進歩できるのです。あなたの地域社会はすぐにすっかり改善されてしまいます……”

Mr Tam の平和へのメッセージと解脱（げだつ）は、彼を知る全ての人達から大きな喜びをもって迎えられました。彼のメッセージは、それに耳を傾け、修業し、良い運命をたどる皆にとって、不滅の恩典なのです。そこには、人生は愛と、根気と、そして忍耐を強化する普遍の学校である、と述べられています。

“全ての魂は多くの試練を学ばねばなりません。私達は人生の作用と反作用をじゅうぶんに理解するために、逆境を通じてそれらを学ぶのです。それは最終的に私達を魂の進歩へと導きののです。私達は私達の考えが、もっと、より清らかになるように常に学ばねばなりません。それによって私達は自分の無知に、より気付くようになるのです”

Mr. Tam が私達に示すもの、それは画期的な哲学の理論ではありません。彼自身が新しい科学創造の冒険に挑んだわけでもありません。彼は私達に解脱のために必要なものと、不必要な

ものを説明しているのです。結局、彼が述べているのは、解放への唯一の道なのです。

自分自身を浄化するには、私達の思考、言葉、あるいは行動を矯正することです。精神的に向上するために、我々は三つのエネルギーを蓄えねばなりません。肉体のエネルギー、生命呼吸エネルギー、そして精神エネルギーです（調身、調息、調心とも呼ばれる）。

**肉体のエネルギー（体力）** 肉体の健康ゆえの主要な発動力である。健全で節度あるライフスタイルが、この肉体のエネルギー蓄積を確実にする。房事過多は、このエネルギーを弱め、低下させる。

**生命呼吸エネルギー** 不必要な会話と有害な発言は、この生命呼吸エネルギーを弱める。

**精神エネルギー** のどかな、あるいは穏やかな立場にいるということは、精神エネルギーの発達を確実なものにする。

“真珠は、海が完全な静寂の中にあるときこそ光り輝く。離れていなさい、触れないでいなさい。これこそが精神力と呼ばれるものだから” Mr. Tam

このボービ・ダルマ修業はこれらの三つのエネルギー蓄積を目標にしています。これら根源の神聖なエネルギーは精神的熱達の基本的な三つの宝です。瞑想を通じてこの三つの基本のエネルギーは浄化され、昇華されて、そして、神聖な胚の形に凝集するのです。それによって魂はその源の地への回帰に乗り出すのです。

ボービ・ダルマは修業そのものであり、そしてなにより悟り

なのです。この修業は魂を悟りの岸へ連れ戻す筏に例えられます。瞑想は静かなる幻想ではなく、思考を空しくすることでもありません。意欲的に励むものなのです。これは魂、頭脳、そして肉体を鼓舞するものとして働きます。瞑想はあなたの人生の困難を取り除く手助けをし、そして最終的には精神の道を追求して魂の解放へと導く、システム化された方法なのです。

“このボービ密教科学によって、あなたの魂は道を求めてより高い面を進まなければなりません。最終ゴールにたどり着くには、精神を高めるための唯一の道が存在するだけです。あなたの最終目標は不変の法則を把握すること—それによって他の全てのことが明らかになるでしょう。あなたは悟りの岸へ導く全ての道を会得するポイントを知らなければなりません。さあ、達成目指して、あなたの能力に合わせて、修業に励みましょう”



## もくじ

紹介 .....	4
序文 .....	5
六つの振動の言葉 .....	11
ボービ・密教科学 第一部 .....	16
1 心の祈り .....	19
2 精神力の集中 .....	21
3 仰臥腹式呼吸 .....	24
ボービ・密教科学 第二部 .....	28
1 不停滞循環呼吸 .....	29
2 瞑想禅定 .....	31
3 瞑想後のマッサージ .....	34
ボービ・密教科学 第三部 .....	40
1 エネルギーの循環を向上させる補助運動 .....	40
2 食後の祈り .....	42
3 舌、喉、耳のマッサージ (b) .....	44
4 五種類の器官のための運動 (c) .....	44
5 御辞儀の運動 .....	44
ボービ・密教科学 第四部 .....	48
1 自己反省 .....	48
2 純粋な生命呼吸を培い、活気づける技術 .....	48
3 八つの基本ポイントでの祈り .....	49
解説 .....	53
——はじめに—— .....	53
——M・R・A との出会い—— .....	54
——「波動」の世界—— .....	55

——病は気から—— .....	58
——人工科学波動と生態—— .....	60
——送信機と受信機—— .....	62
——自己治癒能力＝免疫力の向上化—— .....	64
——ボービ密教科学との出会い—— .....	65

## 六つの振動の言葉

これら六つの言葉、南・無・阿・弥・陀・仏はボービ密教科学の重要なかぎです。頭頂部からこれらの六つの言葉を心で唱えるとともに、終始一貫した修業をすることによって、あなたは純粋なエネルギーの流れを創りだすのです。これはあなたの小宇宙と大宇宙とが調和した結果です。あなたの六つのチャクラが発達して、リズムカルな宇宙の振動と溶け合うことで生じるものです。

初心者への祈りを補佐するため、ホアン博士は南無阿弥陀仏をビデオに吹き込んでいます。最初に彼のテープを聴くのが最善です。そして、そのとおりに、口を閉じたまま歯を合わせて、舌を上歯茎に巻き上げなさい。初心者へ最初勧める方法は、南無阿弥陀仏を唱えるのに、それぞれの振動する言葉を下記のチャクラに一致するところで唱えることです。

**振動する言葉 南 NAM** これは左右の眉の間、または額の真ん中に凝集された最終的共鳴です。

Mr. Tám “NAM は南を表し、基本要素・火のエネルギーを所有しています。エネルギーがひとたびこのチャクラ（額の真ん中）に凝集されると輝きだし、火の玉の形となって放射します。これが Mo-Ni-Chau または静寂の真珠と呼ばれるものです。この静寂の真珠は魂を運ぶ精神の胚を生み出します。魂はこの肉体に到来するとき、腎臓内へいくため頭頂部を通過するのですが、心臓に進む準備ができない内に心臓へ拘束されてしまうのです。

人間というものは、これによって生存競争の中でもがき始め

るのです。彼はただ外面の、とるに足らないことに苦勞しているだけなのです。彼は物事の深部を忘れ、恐れに追い込まれてしまいます。富んでいるほど、力強く勢力がある人ほど余計に死ぬことを恐れるのです。なぜなら彼は人生のほんの一面だけを見ており、他の面には無知だからです”

**振動する言葉 無 MO** これは頭頂部のチャクラに凝集されている最終の共鳴です。

この種字（しゅうじ）は大宇宙では北西に存在し、大気のエネルギーを所有しています。これは神聖な、人生の免罪の力で、目には見えぬ大宇宙の面です。

小宇宙では無 MO は瞑想の視野に花として存在します。これは頭頂部に局所限定されます。

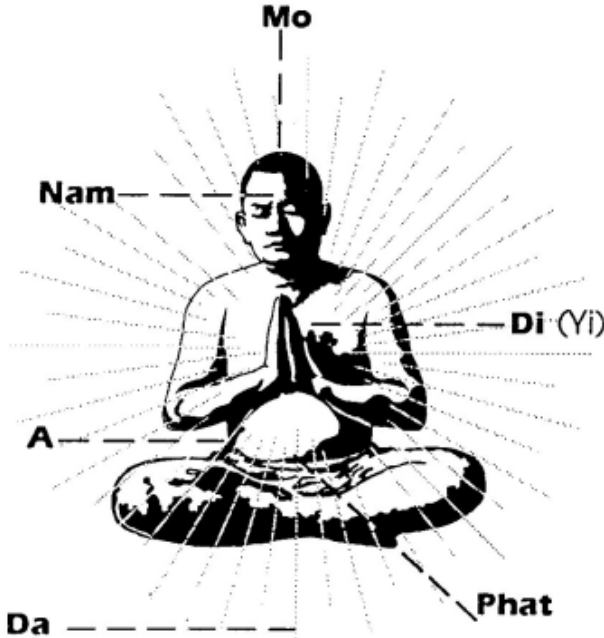
**振動する言葉 阿 A** この共鳴は背中下両方の腎臓の中間部を、または腎のチャクラを行くものです。大宇宙ではこの種字は北に存在し、水のエネルギーを所有します。これは宇宙のエネルギー、または源なるエネルギーです。

小宇宙では、阿 A は生命の力、または肉体的な流れのエネルギー（清）である腎水（全ての体液）として存在します。これは二つの腎臓の中間部に位置するチャクラに局所限定されます。

**振動する言葉 弥 DI (YI)** この共鳴は心、または心臓のチャクラに凝集します。

大宇宙では、この種字は広い具体化した存在で、宇宙の潜在的エネルギーを所有します。

小宇宙では、弥 DI は三つの力——肉体のエネルギー、生命呼吸エネルギー、精神エネルギーを同化させるもの、あるいは転性させるものとして存在します。



**振動する言葉 陀 DA** DA の最終的共鳴は、皮膚の毛穴の、光の色を放つ全てのところで振動します。陀 DA は精神エネルギーの放射線として存在します。

大宇宙ではこの種字は光と色を放つものとして存在します。これは宇宙の十方向に向かって放たれる神のエネルギーを所有しています。

小宇宙では人体の周囲に形作られる金色の光輪の下に精神エネルギーを放つ存在です。この放射線は八万四千もの皮膚の毛穴から放射されます。この精神エネルギーの放射は周囲の環

境から救う力を持ち、全てのマイナスの力から信者を守る密教のスクリーンを構成しています。これはまた仏陀の存在の動的象徴=信者の頭の周りの後光でもあります。

**振動する言葉 仏 PHAT** これは臍へ直に通じる最終的共鳴です。仏 PHAT は神経または臍のチャクラに凝集します。

大宇宙ではこの種字は宇宙の良心として存在し、精神的目覚めのエネルギーを所有します。

小宇宙では仏 PHAT は直感、空虚として存在します。これは臍のチャクラに局所限定されます。精神修業者が落ち着いて、のどかなとき、このチャクラは彼の過ちを正す目的で、彼の過去を思い起こさせます。これは修業者の以前の存在の記憶を構成します。

あなたはこの六つの神聖な言葉を、最初の六か月間、または頭頂部に振動エネルギーを体験し始めるまで、言葉と一致するチャクラで唱えなさい。その後、マントラを唱える間、頭頂部だけに集中してよろしい。終始一貫した祈りもまた永遠の瞑想法です。なぜなら、あなたの心は一点に集まるからです。これはあなたの清らかさを引き出し、思考を浄化する手助けをします。

**Mr. Do Thuan Hau** はこう述べています。“心で唱えることから、常に唱えることへ進歩する、そして南無阿弥陀仏に調和できる点を目指すのです”

**Mr. Tam** “したがって、祈りを通じてあなたは振動がいかに重要かを知るでしょう！ 適切な振動が、体内の六つの平常を

超えたチャクラへとあなたを導きます。これら六つのチャクラは誰かから打撃を加えられるとき、最も傷つきやすいポイントです。修業を通して、この世界でなされていることの意味を理解するために、あなたはこれら六つの超平常チャクラを開くことを成し遂げましょう。このポイントによってのみ、あなたは仏陀の教えをじゅうぶんに理解するための静かなる境地へとどり着くのです”

## ボービ・密教科学 第一部

最初の六か月間、あなたは二つの基本的な運動を習わなければなりません。

### ・精神力の集中

および

### ・仰臥腹式呼吸

これらの運動は着実に練習しなければなりません。急ごうとしないことです。ダルマ修業のそれぞれのセッションは心の祈りから始まります。正しい順序は、

- 1 ダルマ修業を始めるための心の祈り
- 2 精神エネルギーの集中
- 3 仰臥腹式呼吸

これら二つの運動を六か月間行うことは、あなたのエネルギー一周波数をもとの純粋な状態に回復させる助けとなるのです。

精神エネルギーの集中はあなたの心を落ち着かせ、神経内分泌システムを浄化します。あなたの脳にエネルギーを与え、不眠を治し、慢性の頭痛や多くの心理学的な心の問題を解消するのです。

仰臥腹式呼吸運動は血中の酸化を改善させ、細胞の元気を回復するので、あなたの五臓（心臓、肝臓、脾臓、肺臓、腎臓）のエネルギーを清浄にする助けとなります。これは種々の病気を予防し、より良い気性に変えるとともに、喫煙、飲酒や過食などの悪習慣を止める助けとなります。

基本として、これらの業を実行するときは、空腹時、または



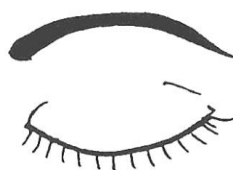
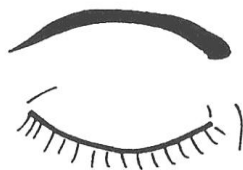
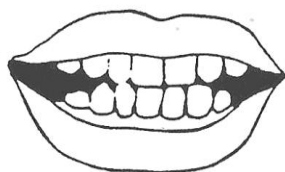
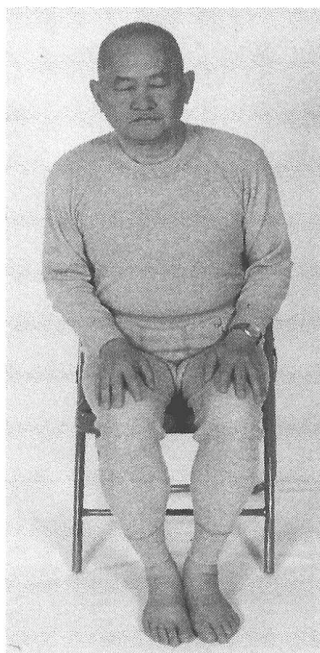
食後二～三時間であること。

始めるに当たって部屋の明かりを消し、背骨をまっすぐに保って座布団の上にあぐらをかいて座りましょう。あぐらがかけない人は、そろえた腿が床と水平になるように椅子に腰かけても結構です(足を組まずにきちんと座る==ダイニングチェア一位の高さがよい)。顔は南の方角に向けなさい。この姿勢を最初から最後まで保ちなさい。

**舌を巻く** 舌先を巻き上げ、上の歯茎と前歯の境に触れてください。この上歯茎は腎臓につながっており、腎臓を活発化させるツボなのです。これは血液循環とエネルギーの浄化を促進します。

**門歯と門歯** 前歯は軽く合わせましょう。口を閉じてください。

**目を閉じましょう** 額のチャクラと呼ばれる左右の眉の間点に意識を集中してください。



## 1 心の祈り

先に述べた姿勢で座っているものとします。心を穏やかに保って、胸の位置で手のひらを祈りの姿勢に合わせなさい。舌は巻き上げて上歯茎に触れ、上下の前歯を合わせる。目と口は閉じ、両の眉の中心点、額のチャクラに意識を集中しましょう。心でこれら六つの振動する言葉を三回、下記のそれぞれのチャクラに一致する処で唱えなさい。(a)

**NAM 南** 額のチャクラ（額の中心）から振動する最終の共鳴

**MO 無** 頭頂部のチャクラ（頭頂部）から振動する最終の共鳴

**A 阿** 背中==臍の後ろ側（腎臓の間）のチャクラから振動する最終の共鳴

**DI (YI) 弥** 心のチャクラ（心臓部）から振動する最終の共鳴

**DA 陀** 皮膚の全ての毛穴のチャクラで振動する共鳴

**PHAT 仏** 臍のチャクラ（臍）へ直につながる最終の共鳴

NAM MÔ TÂY PHƯƠNG

南無 西方

CỰC LẠC THẾ GIỚI

極樂 世界

QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT

観世音 菩薩

NAM MÔ LONG HOA

南無 竜華

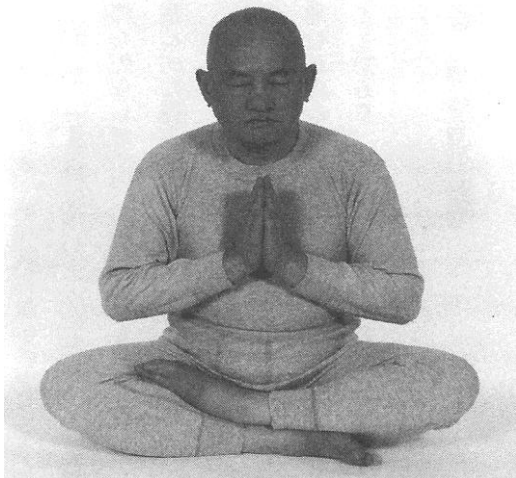
GIÁO CHỦ DI LẠC

教主 弥勒

そして頭頂部に意識を集中して、上に記した振動する言葉を二度続けて唱えてください。

どうぞあなたの弟子==（あなたの名前）が悟りと魂の解放に至る精神的完成への学びで、誠意を証明できますように。

次に、上に掲げた祈りを一度ずつ唱えなさい。



“今後、私は努力します。

\*真の、在るべき平安へ帰るように、  
 \*真の、在るべき精神エネルギーを戻すように、  
 \*真の、なすべき仕事へ立ち返り、同志達のなすごとく地球と天国を目指します。

南無阿弥陀仏

慈悲と平和は全ての創造物とともに”

そして背中を垂直に保ったままで、お辞儀を三回しましょう。

(a) 最初の六か月間はこの六つの神聖な言葉を六つの一致するチャクラで唱えましょう。または、頭頂部で振動するエネルギーを体験し始めるまで。その後、南無阿弥陀仏のマントラを三回唱える間、頭頂部だけに集中しましょう。

(b) Mr. Tam は以下のように定義する。“観世音菩薩または観音菩薩のエネルギーは、地球世界を照らしだす完全に清純なものであり、したがって目に見えぬ魂は目覚めさせられ、そして基本的に進歩するのです”

(c) Long-Hoa Giao-Chu Di-Lac (竜華教主弥勒) または Maitreya Buddha (仏陀) の力は基本的に内なる喜び、心の平静です。魂は全ての生きている創造物と調和するために、静穏へ帰らねばなりません。Mr. Tam が特に勧めているのは、ここに記した基礎の祈りを維持することであり、それはひとえにこれらの振動する音が重要だからです。

## 2 精神力の集中

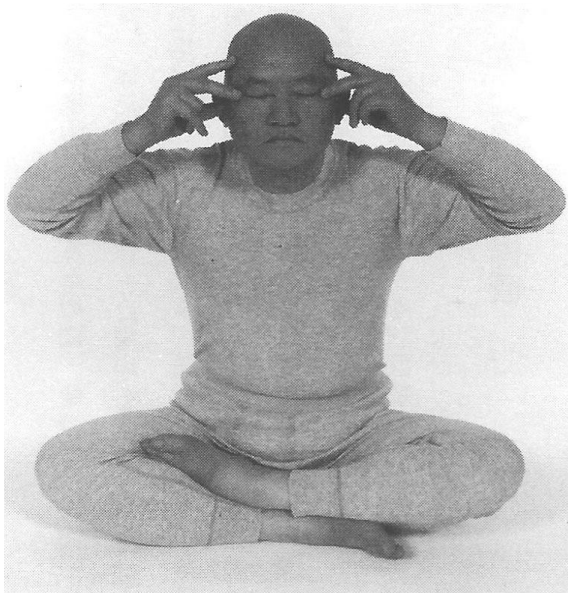
同様の姿勢で座っているものとして、舌を上歯茎に巻き上げ、

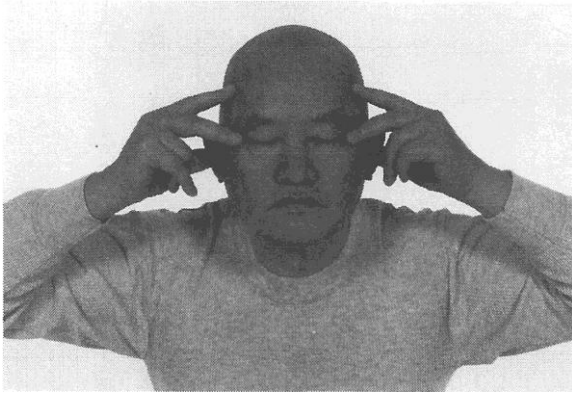
上下の前歯を軽く合わせ、口と目は閉じ、額のチャクラから中心点へ焦点を向けなさい。呼吸は普通にしましょう。

頭頂部に集中し、自分自身に言いましょう。

“三つの力を統合せよ・・・肉体のエネルギー、生命呼吸エネルギー、そして精神エネルギー”

両肘を肩の高さに上げ、親指の先を耳の穴に入れて耳を塞ぎなさい。中指の先で目尻の外側の骨を軽く押し、人差し指の先でこめかみの上の点、生え際のところを軽く押しましょう。残りの指を手のひらに握る。額のチャクラへの集中を念頭に置きましょう。この運動を少なくとも五分間行いましょう。十五分が最長です（図参照）。業のあいだ、興奮を退けるために南無阿弥陀仏を頭頂部から唱えましょう。





**Mr. Tam** “地球上にまだ信仰がなかったころでさえ、この精神力集中はすでに頭頂部、または頭蓋のチャクラを中心点として開発するものとして、また、振動が無限の中に進化するものと認められていたのです……。

あなたが肘を肩の高さに上げるとき、一致する全ての肺や心臓の神経などが、発汗により活性化されます。初めに耳の穴に親指を入れて耳を塞ぐとき、頭の中にかんがりの雑音が聞こえるでしょう。しかし、すぐに何も聞こえなくなり、穏やかに感じ始めます。

初心者には、この業が日々の仕事の中で失う力を回復する働きをします。我々は生活のため多くのエネルギーを費やし、神経システムを害する精神ストレスとして体験しているのです。ですから、働いたあと、我々は家で心の周波数を増幅するために、この運動をするのです。

親指を使って耳を塞ぐとき、力を頭部に集中し、眉と眉のあいだの点に凝集しましょう。こめかみの上と目尻の外側に人差し指と中指を当てることは、眉のあいだの点に力を送ることと同じ働きをします。あなたが力を凝集すると、それが正しい中

道、つまり直接に生命力、エネルギーへ導く場所に進みます。そのときあなたの心はどんどんくつろいでいくことでしょう。

初心者は心を強めるため、この運動を少なくとも六か月練習することです。我々は日々の多過ぎる不純物を吸収していますから、初めに我々の心を修正し、浄化しなければなりません。初心者には修業の時間を特別にきめていません。いつでも空いた時間にこの精神エネルギーの集中で、自分自身を穏やかにし、現在の生活の不必要な行動から、解き放たれるようにすればいいのです……”

精神集中を終えるために、ゆっくりと両手を腿に下ろしましょう。そしてその手を頭頂部に置き、体に力を戻すことに集中します。頭頂部の両手を降ろしていくと、手のひらは頭の側面に、親指は耳の後ろにきます。耳たぶを押しつまみながら耳を下に引っ張りましょう。そして両の手のひらと指が温くなるまで活発に擦り合わせなさい。次に、両の手のひらを鼻筋に沿って置き（拝む形）、手のひらを上に滑らせて顔から頭へ移り、そして耳へ降りします。再び同様に耳たぶをつまみながら耳を下へ引っ張ります。

この顔のマッサージを三回繰り返しなさい。これで仰臥腹式呼吸に進みます。

### 3 仰臥腹式呼吸

精神集中の後、腹式呼吸のために横になります。決して満腹でないこと。両足を弛緩させておき、舌を巻き上げ、前歯と前歯を合わせ、口と目を閉じましょう。額のチャクラに向けて焦



点を当てます。

息を吐き始め、腹を内側に引っ込め、空気を送り出します。そして、なめらかに深く息を吸い込み、腹をじゅうぶんに膨らませます。息を吸い込むあいだ、臍を満たすことを考えなさい。

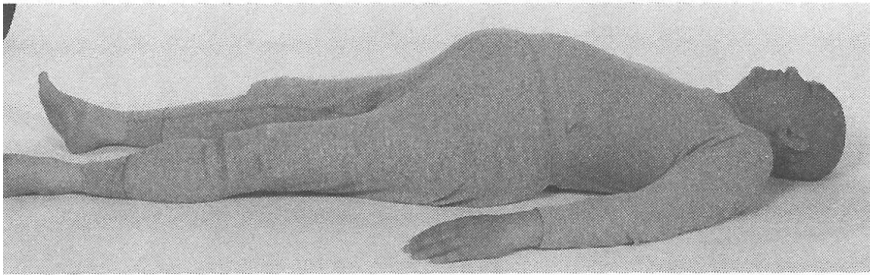
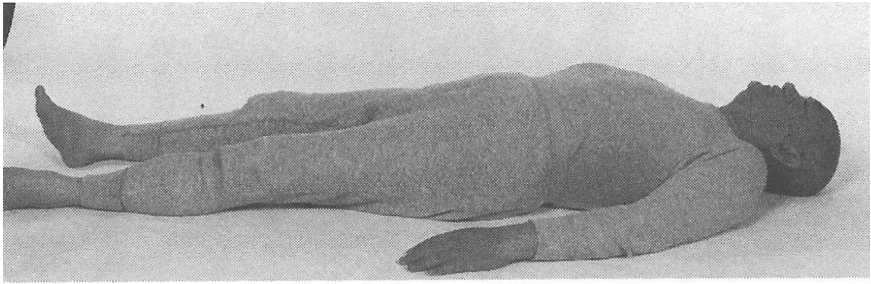
そして、ゆっくり息を吐きながら腹をじゅうぶんに引っ込めます。息を吐いている間も臍に思いを置きなさい。一呼吸をひと心で数えましょう。再び腹を膨らませながら息を吸い、腹を引っ込めながら息を吐きます。二と数えます。吸ったり吐いたり過程を十二回続けましょう。

十二回目の呼吸の後、三十秒位の休みを取り普通の呼吸をします。そして、同じ動作を一から十一まで行い、再び短時間休みます。次に一から一〇まで同じ動作を繰り返し、さらに一から九、一から八、一から七、一から六、一から五、一から四、一から三、一から二、そして最後に一呼吸とします。正しい呼吸をするため、吸うときも吐くときも胸を動かさないことです。あなたは腹だけを動かさない。

腹式呼吸の適切な訓練とは、この手引き書の第二部の記述にあるように、正確に、空気を停滞させない、周期的に呼吸調整をすることです。もしあなたが赤ん坊の呼吸を観察するならば、適切な呼吸の優れた実演を見ることができます。赤ん坊が息を吸うとき、腹がいかに風船のごとく膨らむか、そして吐くときには腹がすっかり平らになることを見るでしょう。

Mr. Tam “なぜあなたは臍を‘満たす’ことを考えねばならないのでしょうか？臍を‘満たす’ことによって即座に腎臓に

焦点を合わせることができるからです。なぜなら臍と腎臓とは直接繋がっているからです。息を吸うことによってあなたが臍を満たすとき、後ろの腎臓にかかる圧力を作り出しているのです。息を吐くときでさえ、背中に圧力をかけています。これら、吐く、そして吸う、という動作は連続的呼吸の一つの周期を形作っています。そして二回目の呼吸周期を続けて行うことは、圧力によって腎臓や内臓の不純なエネルギーを、排せつという方法で追い出す形を作るのです。



上 吐く    下 吸う

連続して一周期から十二周期までの腹式呼吸を下さい。それらの穏やかな周期的呼吸は腎臓への圧力を作り出し、不純なエネルギーを老廃物や汗として排出させることになるのですか

ら。

これは、背骨にある不純なエネルギーの部分も取り去ることになります。さあ、一から十一の呼吸循環、そして休み、一から十、一から九……一呼吸だけになるまで続けます。

横になって、両方の眉の中心点を使って臍を見ましょう。呼吸運動を続けているあいだ、あなたが臍を見るとき、最終的にあなたの星気体に焦点が合うのです。

この結びつきはあなたの魂と星気体との和合を助けるものです。ひとたびあなたの体がこの平衡状態に至るならば……臍の部分が星気体と繋がっているあいだ、この眉間の中心点は魂に繋がっているのです……。

初心者、特に運動選手のように胸を使って呼吸していた人は、たぶん、腹で呼吸することを難しいと体験するでしょう。しかし、努力しなければなりません。断固として成し遂げなさい！

宇宙世界の純粋な生命呼吸を、我々自身の汚れを除き、人間の内臓浄化に用いること以上に真実なものがありますか？恋を楽しみとする男性の生命力は確実に弱くなります。たくさん子どもを生む女性も同じ体験をします。彼らの生命力はともに弱まります。これらの場合、もし腹式呼吸を取り入れるならば、しだいに失った力を取り戻し、強くなり、多くのことを自覚するようになるでしょう。

我々が初心者に勧めるのは、さらに先へ進む前に、すでに述べた上記二つのダルマ技術だけを六か月間練習することです。六か月後、もしあなたが正しい道を体験したら超自然な生活を探求する中で瞑想したいと望むでしょう。めざめと魂の自然な安らぎのために”

初心者は肉体を流れるエネルギーを調整するために、御辞儀の運動（本文第三部）と補助運動を練習して結構です。

## ボービ・密教科学 第二部

瞑想は午後十一時から午前一時の間に練習するのが最善です。三時から十時の間は瞑想の練習を控えてください。口をすすぎ、顔を洗いなさい。電気を消し、南のほうに顔を向けて座りましょう。座布団の上に、背骨をまっすぐに保ったままあぐらをかきます。地面に直に接するのを避けて必ずクッションか座布団を用いてください。瞑想活動中、最初から終わりまで、ずっとこの姿勢を保ってください。舌を巻き上げ、上歯茎と前歯の境に触れます。上下の前歯を合わせ、額のチャクラに集中するあいだ、口と目は閉じておきます。

そして下記した心の運動を行いましょう。

- 一 心の祈り（上達した修業者は南無阿弥陀仏のマントラを祈るあいだ、頭頂部のチャクラだけで集中する）
- 二 精神エネルギーの集中

### 三 不停滞循環呼吸

### 四 瞑想禅定

### 五 瞑想を終了するためのマッサージ

一と二はすでに第一部で説明しました。精神力の集中を終えるため、手をただ下げ、腿の上に置きます。これから不停滞循環呼吸に進みましょう。

## 1 不停滞循環呼吸

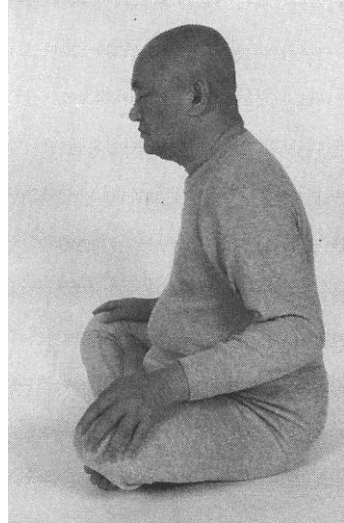
まっすぐに座ります。手のひらは腿に置き、腕は脇につけます。ゆっくり息を吐き、腹をへこませて全ての空気を余すことなく絞り出しましょう（空気を停滞させない）。そしてゆっくりと息を吸い始め、腹を外側に押し出すように膨らませます。息を吸っているあいだ、自分に言い聞かせましょう。‘臍を満たす、胸を満たす、頭に至るまで’。

これは、初心者への配慮で、修練とともに明らかになる、流れる力の道に、あなたの心がたどりつくためです。腹式呼吸の一回のじゅうぶんな吸気―吐気が一回の呼吸周期を形作っています。この無意識の循環呼吸を六回から十二回、連続的に行うこと。

ある程度の期間が過ぎると、あなたの息が長くなるとき、最初に腹を膨らませることによって、もう深く息を吸うことができるようになります。臍を満たすこと、そして胸を満たし続けます。

それによって、頭は神聖なエネルギーを持ちます。気を付けることはあなたの腹を、吸気が胸に至るまで、膨れたままにし

ておくことです。そして頭まで。吸気がすっかり終わってから、ただ滑らかに、そしてゆっくりと吐きましょう。いつも両の眉のあいだの点に集中することを忘れないことです



Mr Tam “私が自分自身に言うことは、‘臍を満たす、胸を満たす、頭に至るまで’ そして吐く……。注意することは一呼吸周期の中で、胸を満たすあいだ、そして頭に至るまで腹をいっぱい膨らませたままにしておくことです”

全てを悟るためにこそ、六回から十二回までの不停滞の循環呼吸をすること。誤った方法で、五十回や、百回行っても得るものではありません。あなたが必要とするのは、六から十二の呼吸周期を正しい方法で行うことだけです。全ての呼吸周期はあなたの体を回復させます。あなたの頭を神聖なエネルギーで満たすポイントに至るとき、周波数のエネルギーも適切な値に復帰するのです。

そしてひとたびそれらができれば、あなたは、悟りまたは認識に基づいた透察力というものに至るのです。エネルギーが

（停滞することなく）楽に流れるとき、宇宙世界と一体のものとして融和します。そして、このエネルギーは内面から反射してくるのです。この瞬間においてのみ、我々は我々の内に潜在する源の自然、可能性に気づくのです。

なぜ上達した修業者は、瞑想しているときにサマディ・ムードラ（印を結ぶ）をするのでしょうか？ 一定期間ののち、彼らの純粋なエネルギーが高まってくるとき、彼らの指を交差してサマディ・ムードラの形にしておくことが自然に望まれるからです。

## 2 瞑想禅定

不停滞の循環呼吸をしたのち、瞑想禅定に進みます。先に述べた姿勢を保って——初心者は手のひらを腿に置き、舌を上歯茎に巻き上げ、目と口を閉じましょう。額のチャクラに集中して、呼吸は普通にしてください。

気が散るのを避けるために南無阿弥陀仏と頭頂部で祈り続けましょう。

頭頂部に集中しているあいだ、次の文章を自分に言い聞かせましょう。

“私は、仏陀に敬意を払うため魂の上昇に努力します”（一回

そして額のチャクラに焦点を当てます。

瞑想しているあいだ、静かなままでいられるように、そして背骨をまっすぐにしているように。あなたの体の許すかぎり長くこの姿勢でいましょう。足のしびれを感じるかもしれません。しかし、南無阿弥陀仏に集中することによって、この不快感に打ち勝つことができます。

5で述べるマッサージであなたの瞑想禅定を終えます。

**Mr. Tam** の説明 “瞑想禅定は静穏と昇華です。神聖なエネルギーが高まるとき、不純なエネルギーが排出されるのです。神聖なエネルギーは頭の周波数のエネルギーと繋がっています。ですから、気を散らすものをあなたの思考から遠ざければ、神聖なエネルギーを無限に高めることができます。この間に不純なエネルギーは漉されて、体外へ排出されるのです。

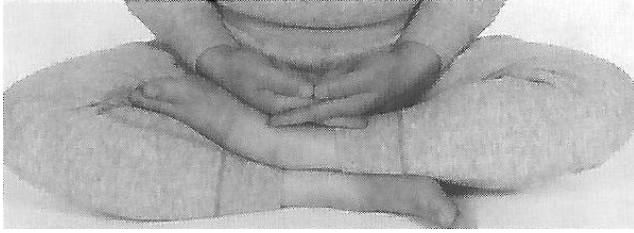
\*他の信仰を持つ人達に対しては、あなたはただ神に自分自身を向けていましょう。また誰に対しても誠実にしましょう。あなたは無限へ進む前に崇拝すべきものに先に出会わなければなりません……

瞑想禅定のあいだ、もし、かゆみやしびれを感じたら、ただ南無阿弥陀仏を祈りましょう。肉欲の不純なエネルギーから発生する、かゆみやしびれに打ち勝つため、努力しましょう。この二つのものは煩悩と内なる残虐性に起因しています。上達し

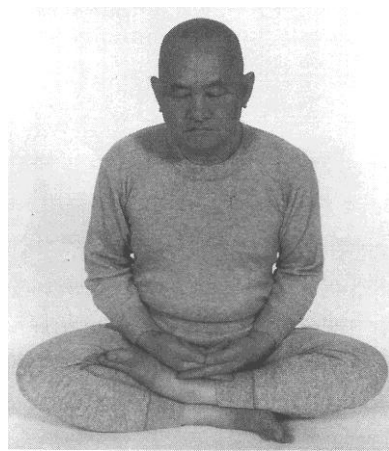
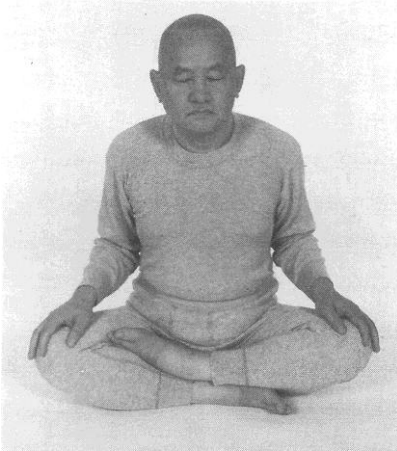
た

修業者はサマディ・ムードラの姿勢に印を結びましょう。





瞑想禅定を練習すればするほど、これが良いものとなっていくでしょう。頭頂部のエネルギー振動を感じ取れる者は、眠りに落ちています。



頭頂部から神聖なエネルギーが軽く振動するのに伴って、あなたは眠りに落ちながら目覚めているのです。あなたは額のチャクラに集中しているあいだ、ずっとあなたの周りで起きる全てのことに気づいているのです。額のチャクラを通して、あなたは精神世界の全ての光景をはっきりと体験することができます。もし、あなたが適切な修業をすれば、幸福を感じ取れますが、しかし、もしも正しく瞑想できなければ不幸に感じることでしょう。

もし、瞑想禅定のあいだ中、あなたの体が動き続けたり、向

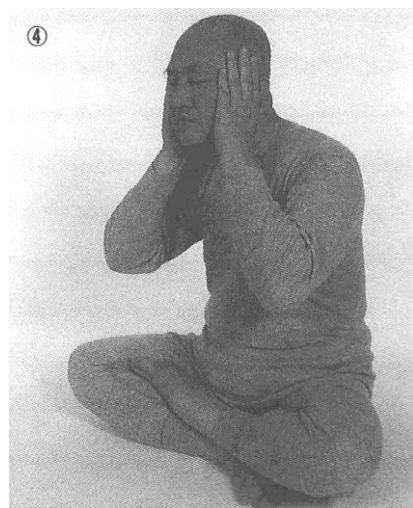
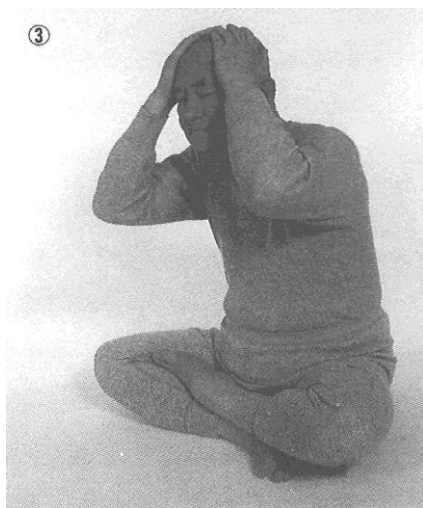
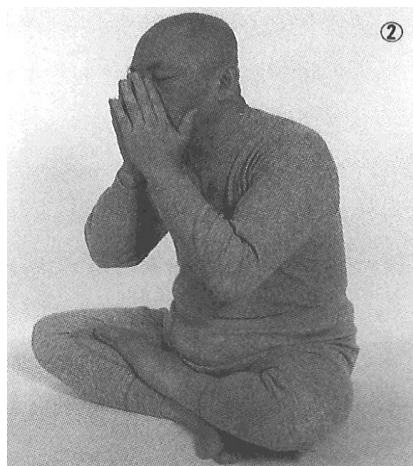
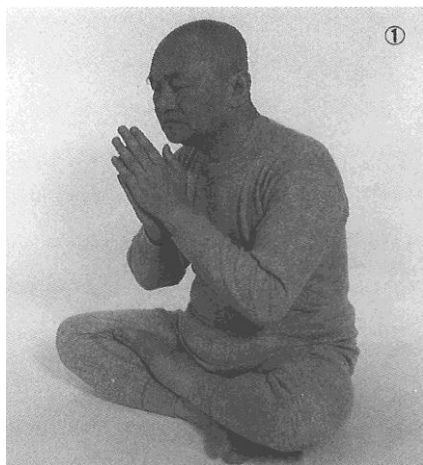
きを変えたりするならば、それはあなたが不純なエネルギーを吸収しており、まだ完全に清められていないからです。これはあなたの不停滞の循環呼吸が、不純なエネルギーを排出する適切な水準に達していないことを明らかにしています。

この、神聖でない、代わりのエネルギーが循環していると、あなたの体を揺すって、神経機構をかき立ててしまいます。この場合は、もう瞑想の修練はやめましょう。不純な阻害を経絡で片付けて、不純なエネルギーを排出できるまで仰臥腹式呼吸の練習だけをしなさい。

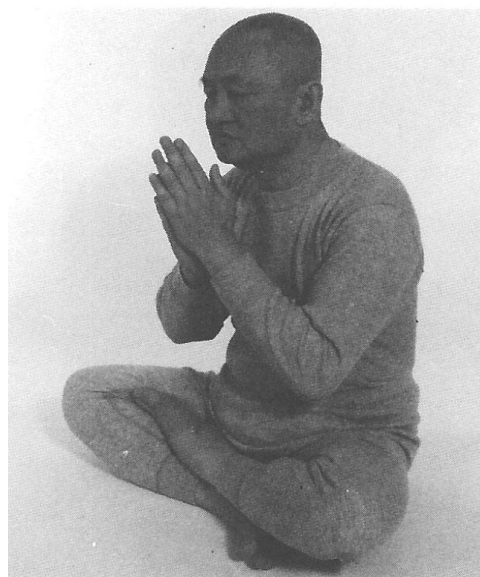
瞑想の期間中、静穏と背骨を垂直にすることを続けて下さい。この姿勢はあなたのエネルギーを、学びの目的である純粋な宇宙の生命呼吸に昇華させ、調和させるためなのです。終了の際、このエネルギーは、身体がほんの少し揺れることで引っ込んでしまいます。もしあなたが瞑想禅定をマッサージで終えるならば、それで、このエネルギーは集結して身体に戻ります。

### 3 瞑想後のマッサージ

エネルギーを一点に集めて身体に戻すため、両手を頭の上に置きます。手のひらが側頭部に、親指が耳の後ろにくるように、



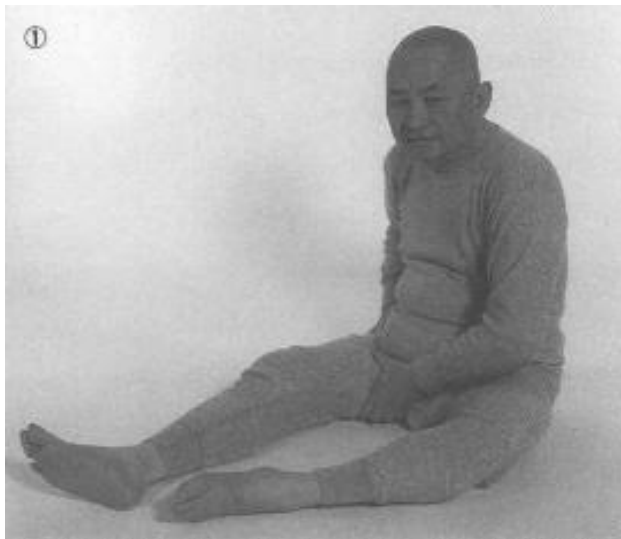
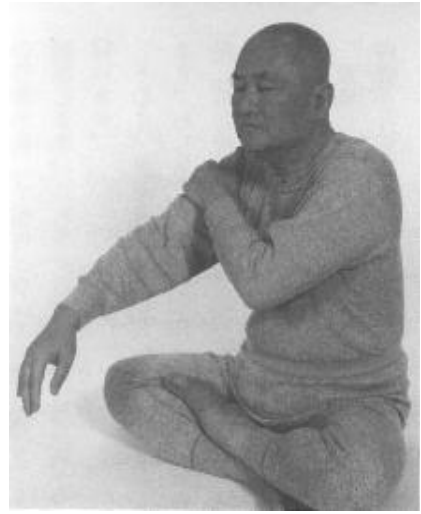
手を滑り降ろします。耳たぶをつまんで耳を下に引っ張ります。手のひらと指が（手全体が）温くなるまで両手を強く擦り合わせます。その手のひらを鼻筋に沿って置き、手のひらで顔を擦り上げるようにして頭へ上げます。そして耳に下がります。再び同じように耳を挟んで引き下げます。これを三回繰り返します。

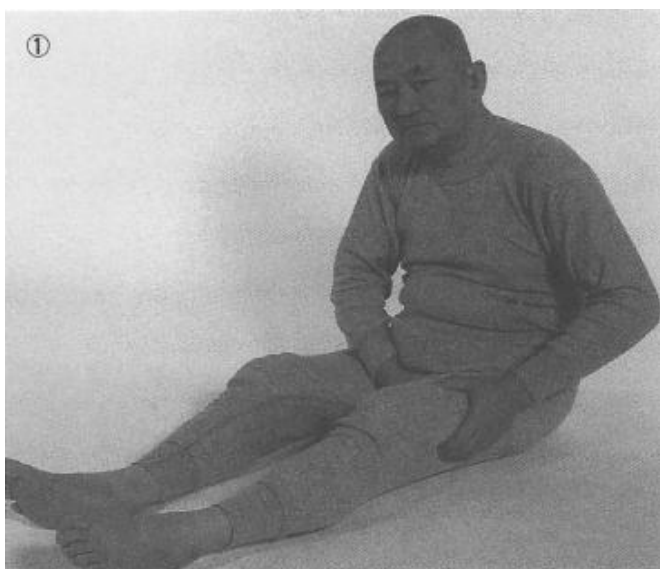
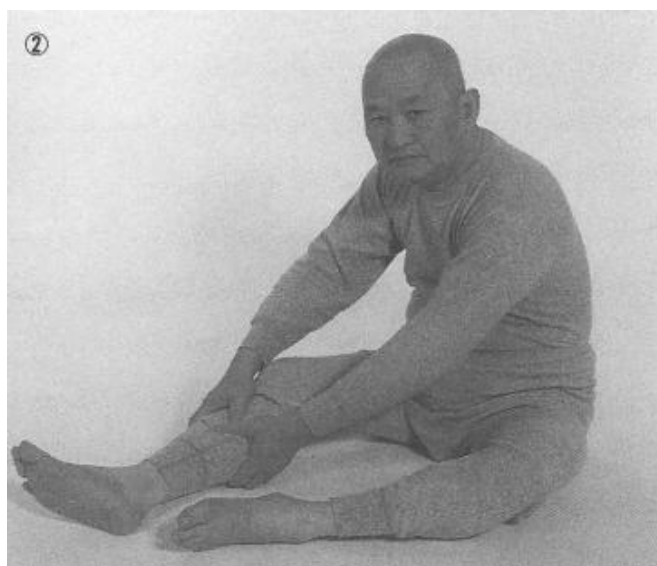


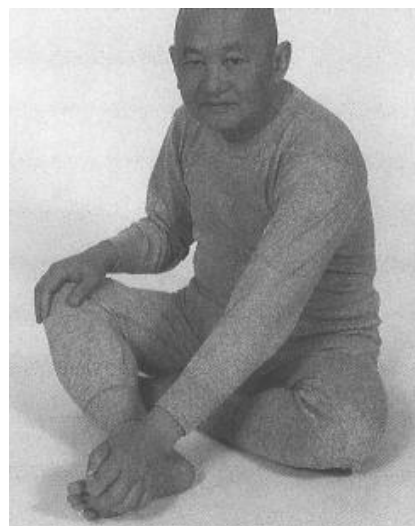
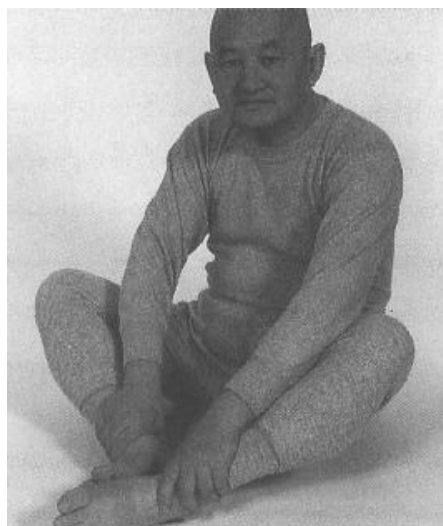
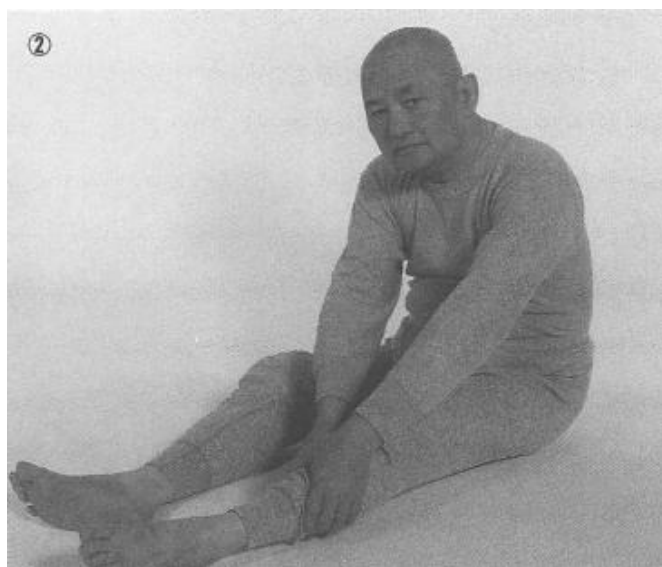
次にあなたの腕を肩から手首へ血液循環を調整するためにマッサージします。そして手のひらの外側の端（小指付け根の下、手首寄り）を指圧します。これをそれぞれの腕に三回ずつ行います。

そして、足を腿から足先へとマッサージします。もし足や爪先がしびれていたら、足の先（爪の根元）を押し、爪先を下向きに（足の裏へ向けて）倒しましょう。これをそれぞれの足に三回ずつ行います。

最後に、両手で足の裏同士を合わせ、五十回擦り合わせます。これで足の裏にある内臓に繋がっているツボを刺激します。







## ボービ・密教科学 第三部

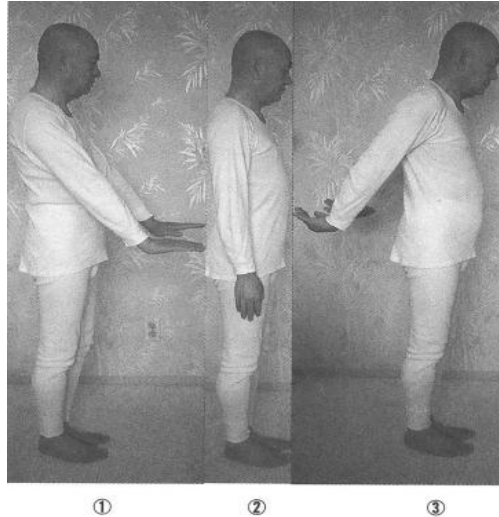
### 1 エネルギーの循環を向上させる補助運動

あなたは夜、昼を問わず、これをメインの運動に進む前に行って結構です。

まっすぐに立ちます。胸を垂直に保ち、両足は平行になるようにします。爪先を下に曲げ、足をアーチ型にして足の裏が床に着かないようにします。額のチャクラに集中する間、舌は巻き上げておき、上下の前歯を合わせ、口と目を閉じます。

ゆっくりと肘を曲げずに、腕をほぼ三〇度前方に振ります。そして後方へ向けてゆっくりとできるかぎり高く振ります。指は腕の振れている方向に反らし、（前に振るときは手首を手の甲側に）後方へ振るときは手のひらを手首側へ少し返して後ろへ向けます。





**Mr. Tam** “あなたが指先を前方に向けるとき、また、手のひらを後方に曲げるとき、あなたは、頭に繋がっている手首のツボを刺激しているのです。これは頭脳への血液循環を良くするのです。もう一つ勧めることは腕を後ろに振るたびに、毎回肛門の筋肉を引き締めることに気持を集中してください。

この運動を少なくとも十五分間、または三〇〇回行ってください。あなたは汗をかくことでしょう。この運動は、必ず気長に、ゆっくりと行ってください”

**Mr. Tam** “なぜボービのすべての動きはスローモーションでなければならないのでしょうか？あなたに忍耐を教えることを目的としているからです。肉体の中で多くの魂の再生が行われるとき、あなたが学ばねばならないものは忍耐です。そしてあなたは今までそれをじゅうぶん学ばなかったのです。完成を目指す「道」でさえ、なおあなたは急ぎたいでしょう。あなたがなぜ忍耐力を失ってしまったか知っていますか？急いで、静穏を欠いて動く必要が何かありますか？だからこそ、全ての運

動をととてもゆったりと、穏やかなやり方で行わなければなりません”

“この補助運動はエネルギー循環、血圧、痔を改善します”

## 2 食後の祈り

精神修業者はより高い位置を目指して、栄養の変換する過程を促進するため、毎食後、次の祈りを唱えるよう Mr. Tam はアドバイスしています。

頭頂部に集中します。舌を巻き上げておき、前歯と前歯を合わせ、口と目を閉じなさい。次のページのマントラを心で三回暗唱しましょう。

この意味に相当するものは、

力を、真正の宇宙の力に繋がる、頭頂部から集中するこの力を、その源へ集めさせ給え。色と形を無に帰し給え。この小世界の中にとともに生けとし生きる物に恵みを与え、我とともに清め給え。全ての苦しみが消えますように。(Mr. Tam)

Mr. Tam は修業者たちに次に記したような原語の祈りを暗唱することを促している。

Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa  
南 無 般 若 波 羅 蜜 多

Sắc Bất Di Không, Không Bất Di Sắc  
色 不 異 空 空 不 異 色

Thời Chiếu Kiến, Ngũ Uẩn Giai Không  
時 照 見 五 蘊 皆 空

Thọ Tưởng Hình Thức, Diệt Phục Như Thị  
受 想 行 識 亦 復 如 是

Độ Nhất Thiết Khổ Ách, Nam Mô A Di Đà Phật.  
度 一 切 苦 厄 南 無 阿 弥 陀 仏

第一に、振動する音の重要性によって。

Mr. Tam “高潔な犠牲を映す菩薩の愛の中で幸福になりましょう、野菜、あるいは米穀をとおして。これらは日々人間に供される有益な栄養物です。高潔な菩薩のものです……。

……したがって、もし修業者が精神的完成への正しい道をたどるならば、彼は善人になることでしょう……彼は小宇宙の本質を高めると同時に、魂も導く準備が常にできているのです。

彼はその内なる本質のため、秩序を確立しなければなりません。その転換の中で主なる魂に菩薩の心で献身的に仕えるなら、彼の内臓に、意識に、そして細胞に安らぎを与えるのです。一株の草や植物でさえも、人間の介在によって解放されることから、あなたはこの流儀が密教科学だとはっきりと知るでしょう。あなたが常に仕える心によって身を守るならば、他の生きものを常に救える人間に値すると感じるでしょう”

### 3 舌、 喉、 耳のマッサージ (b)

### 4 五種類の器官のための運動 (c)

(b) (c) の運動はビデオテープが最善の手本ですから下記にお問い合わせください。

〒一四一 東京都品川区西五反田一一四一八 秀和レジデ  
ンス一四〇五号  
IHM 健康友の会事務局  
☎〇三 (五四九六) 四九八一  
FAX〇三 (五四九六) 四九八〇

## 5 御辞儀の運動

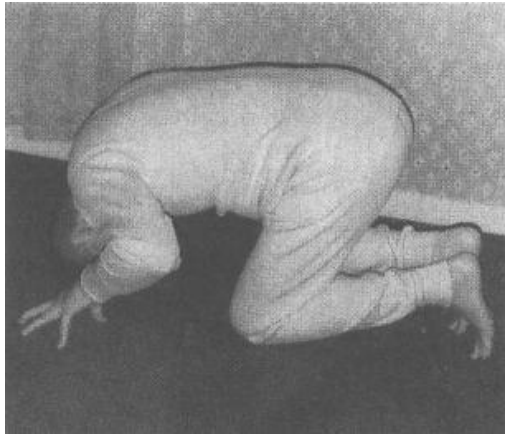
この御辞儀の運動の間、下記に述べている姿勢をとること。



ボービミラーの前に立ちます。ボービミラーを持っていない人は南北の磁場と一直線になるように、南に顔を向けましょう。舌を巻き上げ、上歯茎と前歯の境の線に触れていきましょう。前歯と前歯を合わせましょう。無言で南無阿弥陀仏を祈るあいだ、

頭頂部から集中しましょう。

次に、胸の前で手のひらを合わせます。手のひらを合わせたままゆっくりと上げていき、肩の運動になるように両腕を頭の上に上げます。そしてひざまづき、頭頂部を軽く床に触れます。胸の前で手のひらを合わせながら立ち上がります。この運動を五十回繰り返します。



**Mr. Tam** “この運動は身体の十二の経絡を流れるエネルギーを活性化します。ひざまづいて頭を床に着けているあいだ、厳粛な力によって不純なエネルギーは拒絶され、排除されます。あなたが立ち上がる時、エネルギーは調整され、あなたは内的なバランスを得ることができます。

あなたはこの運動を日に二～三回行って結構です。

**ボービミラー** ボービでは、この鏡はあなたが崇拝する方をお祈りするのための神社として用いられてきました。毎朝、家を出る前、修業者は鏡の前に立って、南無阿弥陀仏と頭頂部から三回祈ります。そして、胸の前で両手を祈りの姿勢にし（手のひらを合わせる）、三回御辞儀をします。

同じ手順を帰宅のときも繰り返します。

世界の清廉さをボービミラーは表しています。そしてまた、忠誠と忍耐を象徴しています。ボービミラーを家に備えたいと思う方は次のガイドライン通りにしてください。

一 ミラーをかけるのに最善の場所は正面玄関に面した、リビングルームの広い壁、または太陽光線が通る窓です。

二 満月の日に鏡を開けてください。

三 五つの異なった果物（五大元素を表す）を入れた皿を鏡の前に置きます。また、白い花（知恵の象徴）を盛った花瓶を神社の前に置きます。この花と果物は神を讃えるために慎んでお供えするものです。

四 正午に鏡の前に座布団を置き、座って瞑想します。忠誠と忍耐の純粋な力によって集中します。

五 静かに祈る。“自己完成への精神道に向けて、勤勉な修業へと我を導き給え。そして我々の家庭へ神の恵みと祝福をもたらし給え”

六 続けて、“南無阿弥陀仏”を瞑想の業の終わるまで祈ります。

七 あなたは卓越した神への誠意と帰依を強めるため、同志の修業者を招いて一緒に瞑想して結構です。

## ボービ・密教科学 第四部

以下の運動は、頭頂部から振動するエネルギーの流れを体験済みの、上達した修業者だけに限られます。

### 1 自己反省

五時に起きます。口をすすぎ、顔を洗い、爽やかにしましょう。あぐらをかくか、いすに座るかして、あなたの日々の精神的、あるいは社会的な行いを再吟味します。もしあなたが何かの過ちに関わっていたら、悔い改めなさい。

Mr. Tam “我々はこの自己反省を、上達するために行うのですから、他の者との比較を引き合いに出す必要はありません。静かな深慮で我々自身を吟味し、意識を審査し、我々を導く神のリズムへの順応を、生命の呼吸によって到達するのです”

### 2 純粋な生命呼吸を培い、活気づける技術

五時三十分から六時の間、戸外の大気の中に立つか座るかしてください。

舌を上歯茎に巻き上げておき、前歯と前歯を合わせ、目と口を閉じます。

“南無阿弥陀仏”のマントラを祈るあいだ、頭頂部に集中し



ます。

同時に鼻と頭蓋（頭頂部）のチャクラを通して、精力的に深く息を吸います。そして鼻と頭蓋のチャクラを通して、ゆっくりと息を吐きます。あなたの流れるエネルギーを養成し、回復させ、そして五臓に再び生気を与えるために、三回この呼吸運動をしましょう。

### 3 八つの基本ポイントでの祈り

あなたはこの精神運動に進むにあたって、これを毎晩六時から十時の間に行ってください。あなたの身体を流れるエネルギーを八つの基本のポイントを通して流れるようにします。

あぐらをかいて座る。あなたの指を組んでサマディ・ムードラに印を結びます。舌を巻き上げておき、前歯と前歯を合わせ、口と目を閉じます。そして、次に述べる八つの基本ポイントをとおして、心で南無阿弥陀仏を祈ります。

**ポイント #1** あなたの唇から鼻の頭へ力を移動させる間、南無阿弥陀仏をゆっくりと祈ります。この振動する言葉“仏”を鼻の頭で終えてください。

**ポイント #2** 鼻の頭から額のチャクラ——シール・センターとも呼ばれるところへ力を移動させるあいだ、南無阿弥陀仏を祈り、‘仏’を両の眉の中間点で終わらせます。

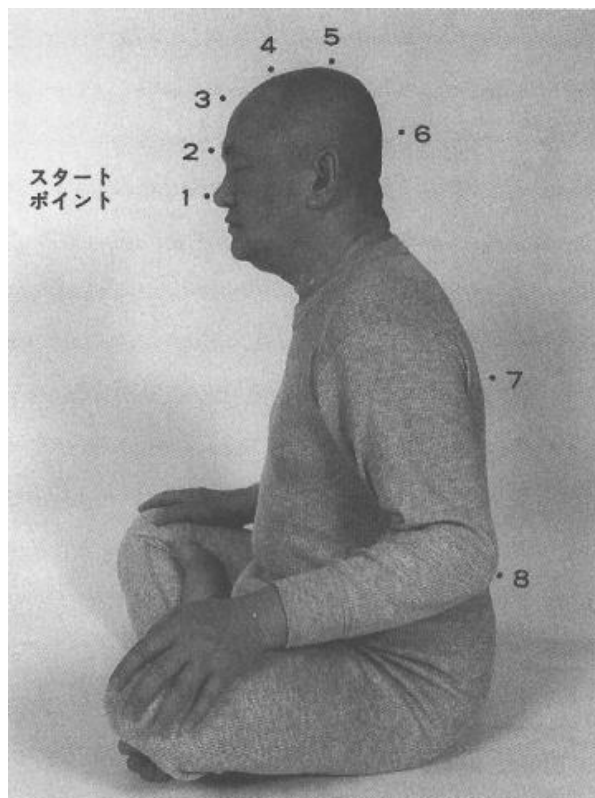
**ポイント #3** 額のチャクラから前額部中心点へ上がるあい

だ、南無阿弥陀仏を祈ります。

**ポイント#4** 前額部中心点から前額上部（生え際から約指三本分上）へ移りながら、ゆっくりと南無阿弥陀仏を祈ります。この場所は‘宮’または‘天の門’としても知られるところです。

**ポイント#5** 前額上部から頭頂部へ移りながら、南無阿弥陀仏を祈ります。

**ポイント#6** 頭頂部から後頭部のポイント（額のチャクラの裏側、シールセンター）へ南無阿弥陀仏を祈りながら移ります。



**ポイント#7** 額のチャクラの裏側のポイントから背骨のポイント（両肺の間）へ移りながら南無阿弥陀仏を祈ります。あなたが肩越しに背骨に触れるとき、その指先がこのポイントで終わりにします。これは黄越球という場所です。

**ポイント#8** 南無阿弥陀仏を心で祈りながら、背骨の両肺の中間点から背骨を、両の腎臓の中間点へ下がります。

これを三回繰り返します（写真参照）

Mr. Tam “これはあなたを悩まして、全ての外界のマイナスのエネルギーを退けるための秘密のダルマです。八つの基本ポイントをとおしてするこの運動を完成させることは、八つの基本ポイントにのっとして、あなたの小宇宙を視察旅行してまわるようなものです。

もし、あなたがこの小宇宙の八つの重要なポイントを完全に調査しないならば、あなたは不純な外界の力の攻撃を絶えず受けることになるかもしれません。この精神的ダルマ法はあなたを自分の概念の発達に気づかせ続け、そして器を管理し、なおかつ不純なエネルギーから自己防衛するために手助けをするのです。ひとたびあなたのエネルギーが開発されたら、あなたは祈りのたびにポイントからポイントへ流れる力をはっきりと感じるでしょう。

精神エネルギーについて知らない初心者は、これを練習してはいけません。さもないともっと動揺させることになってしまいます。この運動をするとき、あなたはあなたが焦点を合わせた、まさにそのポイント上に流れる電流エネルギーを感じるでしょう。これはまた、あなたの小宇宙の再準備のためでもあるのです。熟練した修業者は、赤い光が全てのチャクラのポイントに輝くのが見られるでしょう。それほど熟練していない修業者は、示されたポイントを流れる軽い電流エネルギーを感じるでしょう。

もし、あなたが心霊現象を経験したら、ただ日記に書き記すだけにして、誰にも言うてはいけません。なぜなら、誰も同じレベルではないからです。皆それぞれ精神開発の独自の道を持っているのです。

後で、あなた自身の精神開発を述べるためなら、日記を後続

者に手離しても結構です。それによってあなたは指導者にと提案されるかもしれません。それらの精神的な技術をもって、提案者たち自身の開発と、彼らの源と為すべきことを知ろうという企てのために”

“……誰も皆、自身でめざめねばならず、そして、これこそ純粹に自己の修業であり、また、自身で進歩するものだとは知らねばなりません。誰にも頼ってはいけません！そしてこれを営利にしてはなりません。それは神の神聖さを冒瀆することになるからです”

“実践を決意しなさい。そして完全な楽しみである、無限の源へ帰りなさい。そこでは、私たちは今よりも更にもっと努力するのです。更に清くなるために”

(ほん訳・安藤和子)

## 解説

### ——はじめに——

本書は、私が日ごろから敬愛する南カリフォルニア大学メデイカルセンター教授・ホアン・ヴァン・デューク博士（医博・病理学担当教授）のご紹介を受けて、同じカリフォルニア州ロスアンゼルス市に本部をもつ、ボービ密教科学中央普及センタ

一、スアン・アン・リー会長のご承認のもとに、このたび日本ではじめて紹介されることになった、同センター発行の教則本「VOVI ESOTERIC SCIENCE」の日本語版です。

ボービ密教科学は、ホアン・ヴァン・デューク博士と同郷のヴェトナム人、Mr. タムによって体系づけられた、いわば「健康な心と身体」を得るための教則集ともいうべきもので、一見、宗教的な色彩を帯びているように見られますが、実際はアメリカやヨーロッパの一部で、宗教宗派にとらわれることなく、普及活動が行われています。

しかし、その内容は、お読みいただいてすぐにお判りいただけたと思いますが、欧米人にとってよりも、われわれ日本人（東洋人）にとってのほうがはるかになじみやすく、この種の他のどの教則本よりも身近に感じられるはずです。

このたび、この教則本の日本語版監訳を思い立ったのは、私がこの三年ほど勉強している「波動と物質の関係」、特に「精神と肉体との関係」を、つきつめていけばいくほど、ある一つの結論にたどりつくことに気づいたからです。

その結論とは何か？それは私が「M. R. A.」という波動測定器と出会うことによって得ることのできた、「心と病気と波動」の関係についてのレポートをお読みいただければお判りいただけるものと思います。

## ——M・R・Aとの出会い——

一九八九の二月、私は米国カリフォルニア州のヴェンチュラ郡サンザンド・オークス市で、見るからにユダヤ系と判る驚鼻

をした青年科学者と出会いました。青年の名はロナルド・J・ウエインストックといって、当時まだ二十九歳ということでした。私はその時にはじめて、彼がちょうど開発したばかりだという小さな機械を見せられたのです。

それは、その当時の私の知識の範囲内では、とうてい理解できるものではなかったのですが、その青年の持つひたむきさと、「ひょっとしたらこれはすごい物かもしれない」という予感、そして何よりも、当時の私のビジネス環境における必然性によって、一週間後にはその機械の日本における独占的販売契約権を手にして、帰国していました。これが、今話題をにぎわしている磁気共鳴分析器（M・R・A）との出会いでした。

ともあれ、この機械は掘り出し物どころか、私の人生観や、人生そのものを変えてしまうような、大変なものでありました。その後三年くらいしか経過していないのに、この機械について知れば知るほど、その奥の深さを知り、夢中でそれに取り組むうちに、私はこの世の中、宇宙、そして人間の仕組みについての真理をかいま見ることができるようになったわけです。そう、この機械は正に、ある人々が観念的には予測し、論拠づけていた、いわゆる「波動」の世界を推し量ることのできる機械だったのでした。

## ——「波動」の世界——

現代科学は分子レベルの科学、あるいは物質レベルの科学と

いわれています。つまり、実際に形なり、量なり、重さがあって、この世に存在する物質をマクロに、あるいはミクロにとらえて分析し、物質間における化学反応、物理反応、生物学的反応を見極め、仮定し、実証するプロセスを取っている科学です。

しかし、基礎を分子レベルのみに置くこの手法では、解決できない事象があまりにも多くあり過ぎることが、近年になって先鋭的な科学者のあいだから問題提起され、分子以下のレベル（以下よいう言葉を使うのは、ほんとうは適當ではないのですが）、すなわち原子や素粒子に、その基礎を置くべきだという考え方が出てきています。いわゆる量子力学の登場です。

「量子力学」というと、非常に難解な物理学用語として聞こえますが、これが私たち一般人が昔から気軽に使ってきている言葉「波動」と同じ意味を持つものと言えば、そう異和感はないはずです。つまり、世の大勢として、学究的なサイドから「波動」というものの存在を認めざるをえないという方向に向かっているわけです。

判りやすく、人間の身体、病気についてこの新しい考え方（実際は何千年も前から哲人たちが言ってきたことなのですが）に基づいて解析をしてみることにしましょう。

まず現代人がかかえるいくつかの解決できない病気や症状を列記してみると、思いついただけでも、次のようなものがあげられます。

- ・ガンによる死亡率の異常増化
- ・ガン患者の若年層化
- ・ガン対しての有効薬開発・治療の低迷化
- ・エイズの発生
- ・エイズ患者の蔓延化



- ・エイズ対策、治療、薬の無力化
- ・C・F・S（慢性疲労症候群）の発生とその蔓延化
- ・アトピー性皮膚炎など悪性アレルギー疾患の多様化と蔓延化

- ・その他成人病の増大化
- ・精神関連疾患の多様化と増大化
- ・その他、原因不明疾患の増大化
- ・難病・奇病の不変的発生と不解明

具体的な疾病名、症状をあげれば、限りないことでしょう。そしてこの二十年間、これらの病気に対して、なんら画期的な発見や、治療方法は発表されておられません。のみならず、エイズや C・F・S のように、わけの判らない恐ろしい病気が次から次へと発生しています。このままでいけば、確実にあと百年もしないうちに、この地球から人数は退却せざるをえなくなってしまうでしょう。

これらの具体的な証拠が、現在あるような分子レベルに基礎を置く、現代科学の限界を物語っています。そう、一つの事象をある一点方向からのみ見るのではなく、別のさまざまな角度から見ることの必要性の登場です。それが、量子力学であり[波動]の科学ということになります。

そしてそれは、たとえば「M・R・A」というような機械の手を借りて、有効に、かつスピーディーにその研究を推し進めていくことができ、前述したようなさまざまな疾患のほんとうの原因というもの理解され、それが故にその対策や治療法というものを見いだすことができるようになってくるはずで。これらのことは、私がすでにその一端を健康情報誌 [ラビエ] にシリーズで報告しているとおりです。

## ——病は気から——

M・R・A という機械を得て、私はこの約三年間、数千ケースに及ぶ人間を主体とした波動チェックを行ってきました。その結果、私は先人から伝え語られてきた「病は気から」という言葉のほんとうの意味を知ることができ、病気のメカニズムについてその大まかな概要を把握することができました。もちろん、波動的見地からの把握ですが、「波動」というものが、実は万物のことの始まりなのだという考え方が真理だとすれば（私はそう確信しています）、この考え方は普遍的なものになるはずです。

たとえば、なぜガンが発生するのかを例としてあげてみましょう。どこにガンが発生するかによって違うのですが、胃や結腸、直腸などの比較的高い消化器系のガンの場合、ことの始まりは、その人が持つ「不安・心配」波動です。この場合重要なことは、私たちが持ついろいろな精神波動、たとえば「怒り」「悲しみ」「恐怖」「いらだち」等は、物理的にそれぞれ独自の周波数・波長（波形）を持っているということを理解することです。

それらは、自分が遺伝子の中にもつ固有の性格を背景として、自分自身でコントロールできないような強い感情を持ってしまった時に発生させてしまったもので、現在時点で怒っているとか、悲しんでいるとかの問題ではなく、いわゆる潜在意識として持ってしまった精神波動のことです。

これらの波動は、いったん発生してしまうと、よほどのこと

がないかぎり消えることはありません。そして、われわれの身体の中の組織や器官も、独自の周波数や波形をもっていて、同調する精神波動と、そうでない精神波動とをもつということが判明しています。

たとえば「怒り」という精神波動は、肝臓や卵巣の持つ各々の波動に 100%同調をするというように、悲しみ→血液 恐怖→腎臓 いらだち→神経系 等と、各人が持っている精神波動によって、その同調相手の器官が各々決まっているわけです。

波動が同調するとかしないという考え方は、私たちが昔中学の時に実習で学んだ音叉のことを思い出していただければ良いでしょう。U 字形の二つの音叉の一方をたたくと、それが同じ「ド」なら「ド」の音の場合、片一万の鉄で造られた音叉が自然に共鳴して、波動を初め、それが金属音となって現われてくるという実験です。

消化器系のガンの場合、「心配・不安」という精神波動と「胃・結腸・直腸」のもつ固有波動とは、ほぼ同じ波長帯にあるので、まずそれらの部位にその精神波動が同調し、定着し振動を続けます。そして、その精神波動が、同じような波長帯にあるバクテリア・カビ・ウィルスと同調させ呼びよせてしまうのです。

更に心配・不安波動は空気や水、食器中のカドミウムの波動とも同調し、その金属波動をも長い年月をかけて呼びよせ、先の有機微生物とミックスされて、その部位にポリープを作り、それらの毒素の絶対量が増え続けていくうちに良性の腫瘍になっています。

この時点で、自覚症状が出てくるのでしょうか。異常を感じた人がいく所は一つしかありません。病院です。そして医師は必ずX線を使って検査をします。実は、このX線が問題なのです。私は、ガンとX線をはじめとする科学波動が、直接的な関係をもつのではないかと疑っています。その根拠は、次のとおりです。

### ——人工科学波動と生態——

アメリカで開発された機械であるにもかかわらず、MRAの頭脳であるコードリストには、[陰][陽][中庸]という項目があります。開発者のウェINSTOCK氏に確認したところ、これらは正しく漢方における考え方のそれを、波動的に表すことのできるコードであるといひます。

早速、この三つのコードを使って、人間の身体部位や疾病のもつ波動との関連を測定してみました。その結果、次のように各々が陰・陽・中庸のいずれかに分類されることが判明しました。

陰・・・・・・・・腎臓、肝臓、血液、卵巣、胆のうなど

陽・・・・・・・・胃、直腸、甲状腺、肺、子宮など

中庸・・・・・・・・心臓、脾臓、仙骨など

ところが、これらの部位と関連する疾病波動を見てみますと、  
腎炎、肝炎――→陽

胃炎、子宮筋腫――→陰

というように、陰陽が全く逆転してしまっていることがわかったのです。

更にガンについての陰・陽・中庸をチェックしたところ、驚い

たことに、これはどの場にも同調しないのです。つまり、漢方的思考以外の第四の場を持っていると考えざるをえない結論が出たのです。この第四の場と人工科学波動との関連を、私は前述したラビエ誌 No. 60 号に、次のように書きました。

「MRA の研究レポートで述べてきたように、私たちの体の器官や部位、それに寄生するいろいろな細菌、そして感情も、陰・陽・中庸の三つの場に正確に分類することができる。

この三つの場の持つそれぞれの特質によって、あるものは互いに同調し、あるものは不同調となって、体そのものが構成されている。

人間自身は小宇宙といわれているから、大宇宙を構成している三要素は、この三つの場ではないかと私は思っている。

自身界を構成する原則的な三要素であれば、それらがどのように複雑にかみあっても、別の言葉でいえば、神の摂理の範囲内にあるものだから、それほど的大事には至らないであろう。

しかし、ここで重要なことは、この三つの原則的な場のほかに、近年、もう一つの場が現われてしまった、という事実だ。それらはいうまでもなく、原子力であり、科学放射波動、いわゆる人工的波動である。

MRA での検証により、X 線波動や放射能のもつ波動は、陰・陽・中庸のどの場にも属さない、独自の場を持つことを私は確認している。すなわち、「第四の場」の存在の確認である。

X 線波動を例にとれば、これが人体に波動として定着すると、人体の従来のバランスを崩してしまうことを発見した。たとえば、サイト・メガロウィルスは、私のテストによれば陽系のウィルスであり、同じ陽系の部位にしか同調しないことがわかっているが、これに X 線の波動が加わると、陰系の場を持つ部位

や器官にも同調してしまうことが判明したのである。そして、これはどうやら、ガン発生の第一要因として考えられるべきもののようなのだ」

つまり、ガン発生のメカニズムとして、X線などの人工波動が人間が本来もつ自然介における生態秩序を乱し、それによって不可思議な自殺行為へと細胞たちを導いてしまうのではないか、という考え方です。

### ——送信機と受信機——

このように、波動的レベルから人間の身体や病気というものを見ると、実にいろいろなことがわかってきます。そして、病気とは正に自己のもつマイナス精神波動や、われわれが、われわれに良かれと信じて開発してきた、いろいろな人工科学波動が引き金となって発生するということが、ご理解いただけたはずです。

しかし、波動という目に見えない、手に取って確認することもできない要因が、全ての病気のことの始まりだとすれば、われわれは一体全体、どのようにしてそれらの波動から身を守ればよいのか、あるいはそのようなマイナスな波動を自らの身体の外に追いやればよいのか、それが重要なポイントとなってきます。

波動というものの物理的特質の一つに、送信機と受信機という関係があります。つまり、どんな波動も受信機がなければ、それをキャッチできないという特質です。

いくらある女生を恋しても、相手が送信されたその想いを受

け取る受信機がなければ、恋愛は成立しません。ポケットベルでいくら相手と呼び出そうとしても、相手がその受信機を持っていなければ、あるいはスイッチをオフにしていたら、呼び出すことはできません。

これを私たちの健康という点で考えれば、どんなに悪い波動が私たちを襲ってきても、それを受ける受信機さえ持っていなければ、悪い波動は私たちになんの害も与えることはありません。

つまり「怒り」「悲しみ」「ねたみ」「ひがみ」「恐怖」「不安」「いらだち」「疑惑」「うらみ」「きびしさ」「絶望」「ストレス」等のマイナスの精神波動である悪い波動を呼んでしまう受信機を持たないこと。持っていてしまっているのなら、それを捨て去ることができさえすれば、われわれは永遠に病気から開放されることになるのです。

しかし、このようにストレスやいらだち、そして疑惑や不信が渦巻くこの複雑な現代社会機構の中で、人工公害波動がすでに無数に飛びかうこの都市環境の中で、私たちはそうは簡単に、いったん持っていてしまっているこれらの波動を捨て去ることはできないと考えがちです。

ところが私たち人間は、実はそう弱くはないのです。もちろん、思考自体をマイナスに持てば持つほど、その人は急速に弱まっていきます。しかし、いったんプラス思考になり、なんらかの手段をもって自己鍛錬を続けていけば、その人は必ず強くなりうるのです。それは、神がわれわれに自己治癒能力＝免疫力という、みがけばみがくほど光るすばらしい能力を平等に与えてくれているからです。

## ——自己治癒能力＝免疫力の向上化——

「精神神経免疫学」という新しい医学の流れが、アメリカやヨーロッパで静かに、力強く起き始めています。これはわかりやすくいえば、次のような考え方を原点とした学問です。

「本来、人間には自然治癒能力があり、たとえば、脳は鎮痛剤などの科学物質を、体に対して幅広く処方することのできる薬局のような機能を持っている。しかし、これらの機能は、人間の精神的感情によって、良くも悪しくも影響を受け、ストレス等のマイナスの感情をもつとき、この機能は低下し、疾病に至る原因を作る」

この考え方は、まさしく私が **MRA** の技術を通じて、すでに述べてきたことと似ていますが、ここで取り上げたいのは、自己治癒能力ということです。この能力は、みがけばみがくほど光る、つまり、天井がなく無限大に崇高になりうるということですが、このように私自身が思い至ったのには根拠があります。

すでにご存じのように、われわれの水道水は波動的にかなり汚染されています。たとえば、水銀や鉛、アルミニウム、そしてカドミウム等の毒素波動が、かなり含まれています。ところがこれらの波動を、みごとに想念だけで消された方々が何名かおられます。いずれも瞑想とか呼吸法をご自分なりのスタイルで勉強・訓練されている方々でしたが、そのうち二名の方は全くの普通の主婦でした。

私はこの事実直面した時に、非常に感動し、そして救われる思いがしました。毎日毎日測定する水や食品が、波動的にかなり汚染されていて、このままではこの地球はどうなってしまうのか、という危機感を強くもっていたからです。なるほど人



間には、このような潜在的な能力があったのかと、思い知らされました。

もし、このように自分の意識をコントロールすることができ、マイナスの波動を中和させるエネルギー波動を送信することができるのなら、自己に潜在するマイナス精神波動はもちろんのこと、自己を取り巻くその他のマイナス波動も消し去ることができるにちがいありません。

そしてそのように訓練された人々をたくさん持つことによって、更に悪い波動とはこのようなものなのだよということを具体的に示すことによって、その消去のコツをその人たちに飲み込んでもらえれば、この地球も安全な惑星として返り咲くこととなるでしょう。

その時、私の想いはそこまで発展していきました。そう、各人の自己治癒能力の向上は、確実に地球の免疫力向上へとつながっていくはずです。問題は、具体的にどうすればよいのか、という点でした。

## ——ボービ密教科学との出会い——

そのような体験と想いをもったころ、私はアメリカに所用のため出かけました。MRA 関係の技術打ち合わせと、ホアン・ヴァン・デューク博士に会うためです。

デューク博士は私の話を聞き終わると、

「Mr. 江本、あなたの今話されたことはすばらしいことです。よく勉強されましたね。私が日ごろ考えていたことと全く同じで、かつ、より科学的です。私はあなたに全面的に協力し

ましょう」

と、優しく言ってくれました。そして一冊の小冊子を取り出して、私に示しながら、

「これは、私が日ごろ自分でも実践し、週に一度はセミナーを開いて教えている、ボービ密教科学の教則本です。日本の方にはとても理解しやすく、かつ誰にでもできる免疫力アップのための方法が具体的に示されています。これを日本の皆様に紹介されたらいかがですか。必要であれば私が日本に行ってセミナーを開いてもよろしいですよ」

と申し出てくれたのです。

それから三か月後、約束どおりデューク博士は日本に来てくださり、東京、名古屋、大坂の三会場で、情熱的にそして優しく、七十歳とは思えない体力をもって、私たちにボービ瞑想法、呼吸法、そしてマッサージ法を教えてくださいました。出席された方々の反応は、一様に「感動をした。

是非これをマスターしたい」というものでした。

ほんとうの意味での科学が極まれば極まるほど、そのゴールは一つなはずです。それはけっして、エレクトロニクス文明や、その他の機械文明ではありません。高度に浄化された純粋な精神波動文明こそが、われわれ人類のたどりつくべき、最終のそして永遠のゴールとならなければなりません。さもなければ、マイナスの要因をもつこの地球は、宇宙の彼方より永遠にマイナスの因子を呼び続け、やがて自壊せざるをえなくなるでしょう。

(監訳者・江本 勝)

## ボービ密教科学

---

1992 年 3 月 15 日 初版発行

編者 H. V. デューク

監訳者 江本 勝

発行者 萩 原 弘 導

発行所 サンロード出版

〒164 東京都中野区本町 6-27-12

豊国ビル 407

電話 (03) 3380-4123

振替口座 東京 9-55686

印刷所 ((株) 平河工業社

---

乱丁・落丁は発行所においてお取り替えます。

ISBN4-914986-30-2-C0030

# ボービ・密教科学

ホアン・ヴァン・デューク博士編



- I
  - 1.心の祈り
  - 2.精神エネルギーの集中
  - 3.仰臥腹式呼吸
- II
  - 1.不停滞の循環呼吸
  - 2.瞑想 禅定
  - 3.瞑想後のマッサージ
- III
  - 1.エネルギー循環を向上させる補助運動
  - 2.食後の祈り
  - 3.舌、喉、耳のマッサージ
  - 4.五種類の器官のための運動
  - 5.御辞儀の運動
- IV
  - 1.自己反省
  - 2.純粋な生命呼吸を培い、活気づける技
  - 3.八つの基本のポイントでの祈り

サンロード出版

ISBN4-914986-30-2 C0030 P1030E