

**トピックス 東京ブロック大会 11月16日に開催!**

東京都支部では支部結成 20 周年を記念しての大会を下記のとおり実施することとなり、現在参加申し込み受付中です。ふるってご参加ください。(教室ごとに取りまとめます。)

1. 会場 エスフォルタアリーナ八王子 (八王子市総合体育館)
2. 日程 2019年11月16日(土) 13:00~16:00
3. 参加費 500円/1名 (教室ごとに取りまとめの上事前送金)
4. 対象 東京都支部会員 (参加募集約1000名)
5. 申込締切日 9月17日(火)
6. 交通 京王高尾線 狭間駅 駅前
7. 服装 道衣・鶴のワッペン。(ない人は白のシャツ・黒のパンツ)
8. 履物 素足または上履き (土足厳禁)
9. 食事 館内に売店なし。駅近くにイトーヨーカドーあり。(各自用意の事)

閑人閑話 長寿健診今年も合格

例年通り8月上旬に、85歳の節目の長寿健診を受けましたが、結果は合格。ほとんどの数値は昨年、あるいは一昨年並みでまったく問題なしとうれしい判定を受けました。ちなみに主要数値は以下の通りです。

		数値	健診基準値
肝機能;	γGTP	28	15~50
痛風;	尿酸	6.3	7.0以下
血清脂質;	HDL	62	40以上
	総コレステロール	174	120~219
糖尿病;	血糖	89	139以下

ただし、検診時の**血圧**については、収縮時血圧が上173、下81でしたので、これ自体はかなり高い数値ですが、7月~8月の36日間連続して自宅で計測していた数値を先生に見せたところ、これならまあ大丈夫でしょうと言われました。36日間の平均計測値は次の通りです。

朝の計測値; 上150、下81 夜の計測値; 上130、下68 (mmHg)

朝は血圧がいちばん高い時間帯です。36日間の平均では150となっていますが、とくに梅雨が明けて暑さがひどくなってからは、計測値が160~170の日も多々ありました。その時には、椅子に腰かけて、上半身を前屈させながらゆっくり吐く腹式呼吸を繰り返す、また、労宮や合谷のツボを押しほぐす、あるいは手指のマッサージを繰り返すなど、したうえで、さらにゆったりと気を静めてから、再計測するとたいてい10から15ぐらいは下がりましたので、その結果を記帳しています。ただ実感としては今年の猛暑での影響で若干血圧が高めに推移しているようなので気にはなっています。

診療所の先生からは、私の歳ですと、朝の最高値が160ぐらいになることは、ある意味自然な

現象ではあるものの、やはり、朝は血液の粘度が高くなっているため脳こうそくなどの引き金になりかねないので、夜中（トイレに起きた時）と朝の寝起きの水分補給を怠らないようにとアドバイスをいただきました。

とすることで、今年もなんとか安心できましたが、これも太極拳のおかげとあらためて感謝して、ご報告いたします。

左顧右眄 第23話 『インドについて勉強しました』（第2回）

第2章 インドの歴史の特徴（続き）

次章からそれぞれの文明、王朝について述べますが、概括的にインドの王朝の変遷について、まず10世紀までを年表にまとめてみました。

インド歴史年表（前半・10世紀まで）

西暦	文明・王朝	主な出来事
前3000～	インダス文明	ヨガのポーズ像の発掘
1500ごろ		
前1300～	アーリア人、インダス川	
800ごろ	流域へ侵入	バラモン教による支配
前1000ごろ	東方へ支配地を拡大	『リグ・ヴェーダ』成立
前500ごろ	マガダ国、コーラサ国など	
	諸王国並立	
前463～383		ゴータマ・ブッダ
前327	アレクサンダー大王が	
	インドへ遠征	
前317	マウリア王朝成立	
前305	シリアのセレウス朝が侵入	
前268	アショカ王の君臨	
前261		アショカ王、仏教に帰依
		仏教全土に広がる
前259ごろ		上座部と大衆部の分裂
前180ごろ	マウリア王朝滅亡、	
	バクトリア族、サカ族などの侵入	
前160ごろ		原始仏教聖典成立
後25ごろ	クシャーナ族（月氏族）の	
	北インド支配始まる	ローマなどとの交流
後132	カニシカ王の統治	学術、芸術の興隆
後200ごろ	クシャーナ王朝衰微	大乘仏教興起
後150～250		竜樹（ナーガールジュナ）
		バラモン教→ヒンドゥー教
後375ごろ	グプタ王朝最盛期	『ヨーガ・スートラ』編纂
後455	匈奴の最初の侵攻	

後500ごろ	グプタ王朝衰微	
後530	匈奴撤退	
後600ごろ	ヴァルダナ朝	仏教、ヒンドゥーともに保護
		玄奘の訪インド
7~10世紀	分裂状態	仏教の衰退

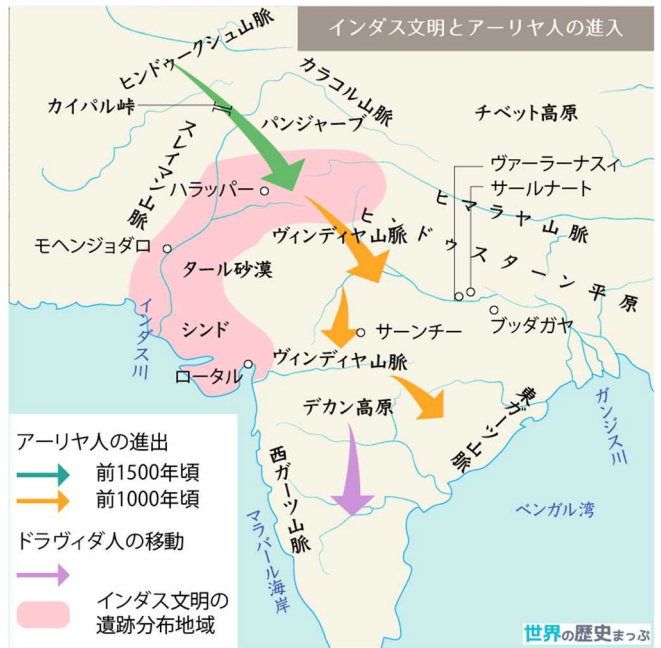
第3章 インダス文明

古来インドには様々な人種が居住していましたが、詳細はよくわかっていません。多様な人種があり、多様な言語が今日まで続いていることは確かです。おそらくは南方モンゴロイド系の人種であり、ドラヴィタ人種、ムンダ人種などが知られています。



その中でも、19世紀後半に発見され20世紀に入ってから発掘がすすめられた、インダス川流域に広く展開されていたとされる「インダス文明」は固有の文字を持つ高度な文明であることがわかってきました。人種についてはドラヴィタ人種と言う説が主流のようですが、一部にはアーリア人種系統なのではとの説もあります。いずれにせよ、発掘されたモヘンジョ・ダロ【上の写真】やハラッパーの城郭都市遺構は、学校、大浴場、上下水道、水洗トイレ、舗装道路などを備えた素晴らしいものです。

遺跡はインダス川下流から上流まで1500キロにわたり点在していること、【右上図のピンク部分】また



また幾層にも重なって残っていることなどから、たびたびの洪水によって破壊されながらも、長期にわたって広範に展開していた高度かつ大規模な中央集権的な都市文明であったことが推察されますが、アーリア人によって滅ばされてしまったという説と、それ以前に自然環境の変化や災害などで衰退した後にアーリア人が入ってきたとの2説があるようですが、確たる結論はまだ出ていないようです。左はハラッパー遺跡から発掘された戦闘馬車のブロンズ製のミニチュアで、紀元前2000年ごろ

のものとされています。

一品・一葉・一会

第16回 絵経文 タイ・バンコックにて1988年入手

観光旅行で訪れたバンコック市内のアンティークショップで購入したものです。現物は折本というのか、蛇腹式に畳まれた厚い本で、お寺で説法の時に使っていた「絵経文」と言うものです。真

ん中に折れ筋が入っているのはそのためです。その本から2頁を切り取って売ってくれたものですが、一枚【左】は王族であった釈迦が王宮から出奔するところ、もう一枚【右】は釈迦の説法の様子と説明を受けました。

絵の裏にはタイ語で文章が書かれていますが、これは紙芝居のせりふ書と同じで、お坊さんが絵をめくりながら読んで聞かせるためのものだそうです。普段は額装して飾ってあるものですが、今回は、外してA4サイズの絵の本体だけをスキャンしたものをお見せしています。

1970年代から90年代にかけて、タイには仕事で幾たびとなく訪れましたが、お気に入りのホテルは、市内を縦貫するチャオプラヤー川のほとりに立つ、伝統あるオリエンタルホテルでした。この観光旅行でもここを指定して泊りました。

夕暮れ時のリバーサイドテラスで、行き来する船、流れ行く水草などをのんびりと眺めながら、ドライマテニーなどを飲むのが至福のひと時でした。

むかしサマセット・モームが長期滞在したというオーサーズウイング【写真の右端の建物】もまだ健在なようですが、現在はマンダリンオリエンタルと名を変えて五つ星の超高級ホテルになっています。ルームチャージは安い部屋でも約10万円とか！ ただただ昔の思い出を懐かしむばかりです。

旅をうたい拳を詠む

八十五歳の夏

はるばると来つるものかな振り返る八十五年はおぼろおぼろに
真珠湾空襲ピカドン玉音まで我が脳裡ではただ刹那なり
買い出しに炎夏の道を歩みたる

富士見ヶ丘も今は懐かし

出されればうましと食めど思い出す

終戦前後の主食のカボチャを

* * * *

炎暑避け冷房付けての“夏籠もり”

甲子園観て終日過ごす

寝苦しき夜の続けば心臓も

さすがバテ来て血圧上がる

誕生日迎えてにわか意識する八十五歳のころとからだを

