Vol. 117, No.1 January 2020　　題字　一萬田 尚登 第5代日印協会会長

月刊インド

Monthly Journal of the Japan-India Association

公益財団法人 日 印 協 会（日印間の政治・経済・文化・人的交流に貢献して 117 年）

上：ラダック　リキル修道院
（Wikipedia より）

右：ラダック・シャンティ・ストゥーパ
中村行明上人（デリー在住）が建立
（写真提供　個人会員　中村行明）

P18 参照。

目次

1. 森喜朗会長の年頭挨拶 …… P. 3
2. ヨガ：健康的な生活に不可欠なツール …… P. 4
Yoga: An Essential Tool for Healthy Living（英語原文） …… P. 6
3. 日印交流にこそ文化の「質」を「日印文化交流ネットワーク」の創設 …… P. 9
4. サールナートの仏伝壁画の保全修復工事第 1 期が無事終了 …… P. 11
5. インドニュース（2019 年 12 月） …… P. 12
6. イベント紹介 …… P. 15
7. 新刊書紹介 …… P. 16
8. 掲示板 …… P. 18

ページ番号を合わせるため空白ページを入れております。

1. 年頭のご挨拶

New Year's Greeting

公益財団法人日印協会　　代表理事・会長
森　喜朗

明けましておめでとうございます。
皆様も令和の時代になり、初めの新年をお迎えになられ、ご健祥のことと拝察申し上げます。

日印関係も、政治、安全保障、貿易投資や経済協力、学術文化、人的交流、地方公共団体同士の交流など多方面にわたって拡大深化しており、慶賀の至りです。
昨年は、わが国においては安倍総理大臣が桂太郎総理大臣を抜いて在職の任期が歴代最長となる長期政権となり、国際場裏において益々重きをなしております。インドにおいては、モディ首相が春の下院総選挙で圧勝して政治基盤を盤石のものにされました。

日印両国は、「特別戦略的グローバル・パートナーシップ」として、日印間の関係のみならず、アジア太平洋地域において大きな役割を期待されております。安倍総理提唱の「自由で開かれたインド太平洋」ヴィジョンはモディ首相提唱の「アクト・イースト」政策といわば「相互乗り入れ」の形で協力を深め、太平洋からアフリカにいたる広大な地域で日印両国の存在感を増しております。
日本企業のインドへの進出は約１４５０社に増え、伝統的な自動車、電機、IT、さらには保険金融や小売業へと裾野を広げました。日本からインドへの政府開発援助（ODA）は世界で最大規模となり、従来の電力、環境、基礎教育、貧困緩和などの伝統的分野から、主要都市でのメトロ都市交通整備、デリー・ムンバイ産業大動脈、さらにはムンバイ・アーメダバード間の新幹線建設計画、東北州の開発へと広がってきました。
これらの件につきましての詳細は、まもなく発刊予定の「現代インド・フォーラム」冬季号にお譲り致します。

インドからのIT分野、弁護士事務所などの対日進出、留学生や青少年の交流計画も官民双方のイニシャティブで急速に伸びております。観光客の相互訪問、わが国の県や市とインドの州や都市の姉妹都市関係も広がってきました。昨年後半発行の日印協会月刊誌「月刊インド」においては、福岡インド協会、石川インド協会、山陰インド協会、横浜インドセンターの活躍ぶりを紹介しましたが、大阪・神戸、広島、富山、京都さらには宮城県女川などがインドとの関係を増進しています。

日印協会は、１９０３年の創設以来１１７年目を迎え、この種の外国との関係に携わる団体としては最長の歴史を刻みました。本年も、これまでのインドとの人脈、影響力の遺産を生かし、日印両国関係の一層の拡大強化に努力して参りますので、今後とも変わらずご支援ご鞭撻を賜りますよう心からお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせて頂きます。

2. ヨガ：健康的な生活に不可欠なツール

Yoga: An Essential Tool for Healthy Living

Dr. Reeta Sharma
Teacher of Indian Culture, Vivekananda Cultural Centre
Embassy of India, Tokyo
インド大使館ヴィヴェーカナンダ文化センター
インド文化講師
リータ・シャルマ博士

ヨガは、様々なプラクティス（行法）で人の生き方を形づける古代インドの科学です。その全面的な効果は世界中で有名になり、穏やかで幸せに健康的な生活を送るために広く受け入られています。ヨガという言葉は、サンスクリット語で結合（英語でUNION）を意味します。多くの伝統的ヨガは、ヨガの実践が人の自らの真の性質、周りの世界、そして宇宙とつなげると信じられています。通常、ヨガは身体運動と見なされますが、ヨガは身体運動よりもはるかに深く意味のあるものです。それは非常に多くの知識と意味を持っているので、適切に行えば世界平和への道になります。身体運動は、ヨガのさまざまな側面のひとつにすぎません。ヨガは全体として、健康的な生活と健常に歳を重ねる方法です。

次の疑問は、「健康をどのように定義するか」です。それは病気にならないことなのでしょうか、それとも身体が動くこと、それとも基礎的な幸せということでしょうか？

簡単に言えば、健康とは完全に身体的、精神的、社会的に幸福な状態であり、単に病気や身障でないということではありません。健康を２点に要約すると：

1. 健康とは、身体的、精神的、社会的な幸福であり、それは人生を全うする源です。
2. 病気がないことだけでなく、病気や他の問題から回復して元に戻る能力を指します。

しかし、ヨガは身体的な健康だけでなく、どのようにその健康に導くのでしょうか？それは、ヨガが身体的、情緒的、精神的、社会的な幸福などの健康的な生活に必要なあらゆる側面に対処しているからです。

筆者がプラナヤマをしている様子

ヨガでは、アーサナ（ヨガのポーズ）、プラナヤマ（呼吸操作）、瞑想（集中テクニック）などの形で、さまざまな方法やスタイルが実践されています。プラナヤマは、多くの点で人類の生理学にとって効果的な一つの実践です。サンスクリット語の「プラナヤマ」には、プラナ（生命力を意味する）とヤマ（制御を意味する）の２つのセグメントが含まれており、文字通り、身体のすべての生理学的プロセスを支配する生命エネルギーの流れを制御するために実行されるヨガの行法を意味します。マハリシ・パタンジャリ（ヨガの重要文献「ヨーガ・スートラ」の編者）は、彼のアシュタンガヨガで、アーサナよりプラナヤマを重要視しています。プラナヤマは、３つのフェーズ、プーラカ（Purak、吸入）、クンバカ（Kumbhak、息を止める）とレーチャカ（Rechak、呼気）で構成されます。これらは、単独、またはプラナヤマの種類に応じた組み合わせで実施することができます。人の呼吸は、身体と心の間の活発なつながりですが、プラナヤマは自分の呼吸を操作することです。異なるプラナヤマのタイプは特定の生理学的反応を生み出しますが、それはタイプと実践期間に大きく依存します。なかでもNadisuddhi 、Sheetli 、Kapalbhati 、Bhastrika, Bhramari などのプラナヤがよく知られています。

ヨガは、非常に多くの健康上の利点に加えて、奇跡的なアンチエイジング効果もあります。老化の影響とは何でしょうか？それは年齢と共に自然に起こる身体の変化ですが、適切に状態を維持しなければ年齢を高進したり老化を促進したりします。これらには、身体的弱さ、精神的疲労、情緒不安定などが含まれます。これらは徐々に身体と心に影響を及ぼしますが、これはどの個人にとっても好ましくありません。ヨガはこれらすべての影響に直接働きかけ、アンチエイジング効果を生み出します。

ヨガは老化する身体症状の多くを阻止します。それらのいくつかは：

高血圧：ヨガは心血管系を改善することが知られています。プラナヤマは、年を取る人々の血圧を大幅に低下させることが証明されています。

認知機能：ヨガは、抑制反応と認知制御を強化することが歴史的に知られています。それに主として寄与するのが、プラナヤマとアーサナです。

耳鳴りの改善：耳鳴りは、耳の中で雑音が鳴る知覚です。一般的な問題である耳鳴りは、約 15～20%の人々に影響を及ぼします。耳鳴りは通常、加齢に伴う難聴です。ヨガの練習は、耳鳴りに伴ういらいら、うつ状態、不安を大幅に減らします。

ストレスレベル：世界が今日苦しんでいる主要な問題はストレスです。現代ではストレスが非常に高いため、多くの病気が発生します。ヨガは、健康的な体を維持するだけでなく、瞑想的な実践により健全で落ち着いた明晰な心を保ち、直接ストレスに働きかけます。

老化の症状を上げましたが、ヨガのアンチエイジングの利点は他にもいくつか見られます。ヨガは非常にダイナミックに、あなたの心、身体、精神を落ち着かせ、若く保つ力を持っています。これらのヨガのアンチエイジングの利点は次のとおりです。

1. ヨガは脳のアンチエイジングホルモンを増加させます

ヨガにはさまざまな側面があり、最も重要なものの 1 つは瞑想です。ヨガは、長寿、ストレス、幸福感の向上に関連する 3 つの重要なホルモンであるコルチゾール、DHEA、およびメラトニンの生成に劇的に影響します。DHEA（デヒドロエピアンドロステロン）は、老化防止ホルモンとして知られています。体が年をとるにつれて、生成される DHEA の量は減りますが、ヨガの実践により、自然にこのホルモンも体に供給されます。ヨガはまた、ストレスホルモンであるコルチゾールから私たちの体を緩衝します。

2. ヨガは、より柔軟でしなやかな体を作るのに役立ちます

ヨガは、さまざまなアーサナと肉体運動で知られています。ヨガが柔軟でしなやかな体を作るのに役立つことは最も明白です。年齢とともに、体は硬直し始め、それは徐々に痛みの原因になり、痛み、怪我、倦怠感などを引き起こします。硬い体の連鎖反応で、それが時間の経過とともに姿勢を悪化させ、関節に望ましくない体重をかけます。一貫したヨガの練習は、これらすべてを防ぎます。

3. ヨガは筋肉量の保持に役立ちます

ある年齢になると、人は自然に筋肉量を失い始めますが、一貫したヨガの練習は、この筋肉量を保持するように身体に働きかけます。よく知られている研究では、ヨガの実践者と非実践者の 2 つのグループのテストを実施しました。この研究により、ヨガの実践者はタンパク質合成と分解の割合が低く、筋肉量の維持がより効率的になることが明らかになりました。

4. ライトマインド

ヨガは、個人に日常生活でマインドフルネスと意識を組み合わせるように教えます。人生が進むにつれストレスがありますが、ストレス時には良い影響をもたらし、時には非常に悪影響となり不健康をもたらします。人が休養やリラックスすることなく、挑戦を続けるとストレスはマイナスに作用します。頭痛、胃のむかつき、血圧の上昇、胸痛、睡眠障害などの身体的問題につながる可能性があります。これらの症状は深刻な健康問題を引き

起こし、年齢が上がるにつれてさらに深刻になります。これらは老化プロセスを早め、身体機能を弱め、深刻な健康問題を招きます。ヨガは、挑戦の最中でもリラックスする方法を教えることでこれらの症状を治療します。これにより、私たちの心は軽く自由になります。

5. ヨガは過去を癒す

人間は非常に複雑な生き物です。すべての人には、それぞれの歴史、挑戦、そしてユニークな過去があります。多くの場合、過去の問題や失敗の多くは現在だけでなく、将来の機会をも奪います。過去の教訓が、自分の人生をどのように生きるかを決めることになってはいけません。ヨガを通して心と体を一つにする時、私たちはこれが真実であることが分かります。ヨガは過去を癒すことで老化の時計を逆転させます。過去は終わった事とし、そして現在の事実を見ながら、どうやって過去の体験を現在の瞬間に生かせるかがわかるのです。

伝統的で本物のヨガの正しい形について人々に理解してもらい、健康でストレスのない体系的で病気のないライフスタイルをリードし、健常で年齢を重ねることができるようにするために インド大使館のヴィヴェーカナンダ文化センターは、ヨガ、アーユルヴェーダほかの活動を日本の皆様に公開しています。大使館は皆様がこれらのクラスに参加することを歓迎します。

インド大使館カルチャー講座修了式

ヨガ講座終了発表会の練習風景

（英語原文）

Yoga is an ancient Indian science that designs a way of life with its various practices. Famous all around the world for its overall effects, it has become a widely accepted and followed system for a calm, happy and healthier life. The word yoga means union in Sanskrit. Many of the yoga traditions believe that the practices of yoga lead to union of a person with his or her true nature, the world around them and the universe. Usually considered to be just a physical exercise, yoga is a lot deeper and meaningful than the physical exercise. It has so much knowledge and meaning that if followed properly, it can be a way towards world peace. The physical exercise is just one of the various aspects of yoga. Yoga, as a whole, is a way towards healthy living and also healthy ageing.

The next question is that how one defines health. Is it freedom from illnesses, or a working body or just basic wellbeing? In simple terms, health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. Health can be summarized in two major points:

1. Health can be defined as physical, mental, and social wellbeing, and as a resource for living a full life.
2. It refers not only to the absence of disease, but the ability to recover and bounce back from illness and other problems.

But how does Yoga inspire good health other than just physical wellbeing? It is because Yoga covers all the various aspects required for a healthy life, be it physical, emotional, spiritual or social wellbeing.

Yoga is being practiced in the form of Asana (Posture), Pranayama (breathing manipulation), Meditation (concentration technique) etc by the practitioners in a vast range of methods and style.Pranayama is one practice that has been found to be effective towards the physiology of mankind in many ways. The Sanskrit word Pranayama contains two segments namely Prana (means vital force) and Yama (means control).It literally means a yogic act performed for controlling the flow of vital energy that governs all the physiological process in the body. Maharishi Patanjali, in his Ashtanga yoga, has given more importance to pranayama than Asana for good health.Pranayama consists of three phases: Purak (inhalation), Kumbhak (retention) and Rechak (exhalation).These can be practiced either alone or with combination which depends upon the type of pranayama. In human beings, the breath is an active connection between the body and mind while the Pranayama is considered as manipulation of once own breathing. Different types of pranayama produce specific physiological responses and it greatly depend on type and duration of the practice.Nadisuddhi, Sheetli, Kapalbhati, Bhastrika, Bhramari Pranayama, and so on are well known among them.

Yoga, even after offering so many health benefits, has another miraculous benefit to offer, which is its anti-ageing effects. How can one define ageing effects? These are the changes in the body which happen naturally with age but can be enhanced or sped up in the absence of proper wellbeing of the person. These include physical weaknesses, mental fatigue, emotional instability etc. These gradually have effects on the body and mind which is not favourable for any individual. Yoga tackles all these effects directly and hence produces the anti-ageing effects.

Yoga tackles a lot of ageing body symptoms. Some of them being:

- High Blood Pressure: Yoga is known to improve the cardio vascular system. Pranayam has proven to reduce the blood pressure significantly among individuals with age.
- Cognitive functions: Yoga is historically known to enhance inhibitory response and cognitive control, Pranayam and Asana being the primary contributors to the same.
- Helping Tinnitus: Tinnitus is the perception of noise or ringing in the ears. A common problem, tinnitus affects about 15 to 20 percent of people. Tinnitus is usually an age-related hearing loss. Yoga practice significantly reduces the irritability, depression and the anxiety associated with tinnitus.
- Stress levels: A major problem the world suffers from today is stress. The stress is so high in these modern times that many illnesses arise out of it. Yoga tackles stress directly by not only keeping a healthy body but a sound, calm and clear mind with its meditative practices.

Now that we have looked at the ageing symptoms, we also see some anti-ageing benefits of yoga. Yoga, being very dynamic, has the power to help your mind, body and spirit slow down and stay young. Some of these anti-ageing benefits of yoga are:

1. Yoga Increases Anti-Ageing Hormones in the Brain

Yoga has a wide range of aspects and one of the most important is meditation. Yoga dramatically affects production of three important hormones related to increased longevity, stress, and enhanced well-being: cortisol, DHEA, and melatonin. DHEA (Dehydroepiandrosterone) is known as the anti-ageing hormone. As the body gets older, less DHEA Is produced, but with the practice of yoga, we naturally provide our bodies with this hormone as well. Yoga also buffers our body from cortisol, the stress hormone.

2. Yoga Helps Us Build a More Flexible, Limber Body

Yoga is known for its various asanas and physical exercises. It is most obvious that Yoga helps us build a flexible and limber body. With age, the bodies start stiffening, which gradually causes aches, pains, injury,

fatigue etc. A stiff body starts a chain reaction which, over time, worsens our posture and sends undesired weight into out joints. Consistent Yoga practice prevents all of this.

3. Yoga helps in Retention of Muscle Mass

With the onset of age, a person naturally starts losing muscle mass, but consistent yoga practices encourage the body to retain this muscle mass. A well named study conducted tests of two groups of people, one of yoga practitioners and other of non-exercisers. The study revealed that the yoga practitioners had lower rates of protein synthesis and breakdown, which translates into more efficient muscle mass maintenance.

4. Light Mind

Yoga teaches an individual to combine mindfulness and awareness in their everyday lives. As life goes on, there is stress and sometimes stress is positive and sometimes extremely negative and unhealthy. Stress becomes negative when a person faces continuous challenges without relief or relaxation between challenges. This can lead to physical problems including headaches, upset stomach, elevated blood pressure, chest pain and sleep troubles. These symptoms lead to serious health problems and even more so with growing age. They in turn enhance the ageing process and weakens the body, inviting serious health problems. Yoga treats these symptoms by teaching how to relax amidst challenge. This enables our minds to remain light and free.

5. Yoga Heals the Past

Human is a very complex creature. Every person has their own history, their challenges and their unique past. A lot of times, past problems and failures robs them of the present moment as well as future opportunities. The past lessons should not dictate how someone lives their life. When we unify our mind and body through yoga, we know this to be true. Yoga reverses the aging clock by healing the past. We acknowledge it's over with, and how it has helped us get to the present moment while allowing us to see the truth in the present.

To make people understand about the correct form of traditional and authentic yoga and to lead a healthy, stress-free, systematic, free from diseased lifestyle and for healthy aging Vivekananda Cultural Centre of embassy of India, Tokyo conducts regular classes for Yoga , Ayurveda and other activities for the members of public in Japan .Embassy of India welcomes you to join these classes.

3. 日印交流にこそ文化の「質」を
「日印文化交流ネットワーク」の創設

“Japan-India Cultural Exchange Network”
The Mission to Enhance Quality of Cultural Exchange

日印文化交流ネットワーク　事務局長　堀内伸二

創設の経緯

日印文化交流ネットワークは、雛が誕生する時のように、内からの必然性と外からの要請があって、２０１７年１１月３０日に創立されました。

発会式の様子（学士会館に於て）

交通機関の発達やITの進展などによって国家間の距離が非常に近くなり、世界がグローバル化した今日、国と国との間柄を強く意識せざるを得ない機会が格段に多くなりました。仏教を中核とした長年に渡る文化交流を有する日印関係は、今日、政治や経済においてかつてない緊密さを増し、文化の面においても、たとえばインド舞踊・音楽・絵画等における草の根的な交流の度は増し、セミ・アカデミックなインド思想の紹介も頻繁に行われるなど、文化交流の機会はずいぶんと増えてきました。

ところで、大局にたって改めて両国の関係を眺めてみたとき、強く意識される二つのことがあります。一つは、社会の「質」に関わる文化の交流においては、脆弱化の傾向があること、二つには、広く諸個人や民間諸団体による文化活動の情報を共有し、相互の協力や支援が可能となる仕組みが不可欠となってきているのです。これが、日印文化交流ネットワークが設立された、いわば「内からの必然性」であります。

実は、この点を担っていた組織がかつては存在していました。たとえば中村元博士がつとにその中核となって組織された「日印文化協会」です。「学問は究極的には人の為にならなくてはならない」ことを強く意識されていた中村先生は、ご自身が「私は勉め強いてきました」と述懐される通り、アリストテレスのごとくに、哲学・論理学・倫理学にわたる広範な学問分野において偉大な「研究」成果を残されましたが、先生の偉大さは、研究と同時にその「普及」に力を注がれたこと、なかんずく、インド思想の普及により人心を陶冶されたことです。

その姿、理念、そして社会における使命を熟知され、日印文化協会にあって「私は事務局長的なことをしていた」と述懐しつつ、その組織が絶えて以後、常に、その使命を発展的に継承する組織の発足を念願されていたのが、初代代表世話人・奈良康明博士です。（「発会式には何としても出席する」との強い意志を表明しておられた奈良代表が、もはやそれが叶わなくなった時点で病室で作成されたビデオメッセージ、並びに発会式にご臨席賜ったチノイ・インド大使閣下が、このメッセージをご覧になられたあと挨拶に立たれたとき、事前に用意されていた原稿をはるかに超えて、心を込めて長いご挨拶を下さったことが思い起こされます。お二人の動画はホームページにアップされています）

内からの必然性に呼応するが如く、外からも各方面の団体や諸個人の方々から、日印両国の意義深い活動が相互に連携をとれるようなネットワーク活動を切望する声が、仏教界で重責を担われていた山田一眞師（現・代表幹事）のもとに寄せられました。

こうして機が熟し、創立された当ネットワークは、その設立理念を、「規則」第３条（目的）に次の通り謳っております。

「この会は、ネットワーク（情報交換）を通じて、日印文化交流に関心を持つ個人および団体による日印文化交流活動に係る情報を相互に伝達・共有し、相互の活動への協力を促し、併せて、日印文化交流活動全体の質的向上を図り、もつて文化を振興し、豊かな人間性の涵養に資することを目的とする。」

文化の重要性とは？

仏教において、四方に四天王を配し主尊を守護している通り、国家の安泰は四天王がそれぞれを象徴する（とも解されている）政治・経済・文化・軍事の四つが具わることが必要なことは論を俟たないでしょう。その中で、今日の世情を見るとき、文化、すなわち真・善・美という社会の質に関わる価値を問えなくなっているとの指摘は、まさに慧眼という他はありません。政治家としての力量の評価が高い中曽根首相が「権力は決して至上ではありません。政治権力は本来、文化に奉仕するものです」と語ったことが想起されます。

国家の紋章にデーヴァナーガリー文字で、「真実（satya）こそが勝利する」というウパニシャッドの言葉を記している国、インド。そういう国との関係が、まずもって仏教を介して始まり、その後、それが両国を深く結びつける絆となってきた国、日本。

ブッダが悟りを開いたあと最初に説かれた教えは「四諦の教え」(苦とは何か、その苦しみは何に起因するのか、という苦の世界における因果関係と、苦を脱した世界のすばらしさと、それを実現するための方法、という悟りの世界の因果関係を説いた教え）です。「四つの諦(まこと)」の「諦」の原語は、他ならない satya です。

二国間関係は、いうまでもなく政治、経済、軍事、文化という人間のさまざまな営みの中で行われますが、真・善・美という価値が問えなくなっている今日、「真理こそが勝利する」ことを謳い、現に、ブッダやガーンディーのような偉大なる人格を生み出したインドという国との関係であるからこそ、社会の質に関わる「文化」を正面に掲げ、両国の良好な関係を促進し、それを通じて人心を少しでも陶冶し、ひいては世界の平和に貢献していくことが求められるのはないでしょうか。

日印文化交流ネットワークの事業展開

当会は「規則」第４条において、事業を「１、ホームページの構築・発信による情報の伝達・共有を行う。２、交流活動の質的向上を図るための懇話会（講演会/シンポジウム/研究会）の開催。３、その他この会の目的を達成するために必要な事業」と規定しています。

当ネットワークが情報交換の場として公開しておりますホームページが、「イベント情報」「知る・学ぶ」「ギャラリー」「お知らせ」の四つのページを中心に運営されているのも、日印両国の文化交流をある領域に限定せず、できるだけ幅広くカバーしたいという思いが反映されたものです。と同時にプラットフォーム的役割を果たす「イベント情報」とは別に、「学ぶ・知る」というコーナーを特に設け、また多様なる文化現象の背後にあるインドの価値観そのものに触れるための講演会やシンポジウムといった懇話会を開催するのは、文化活動の質的向上をめざすことが当ネットワークの大事な使命と考えているからです。

事業展開の概要

まだ産声を上げたばかりで微々たる歩みではありますが、これまでに展開された事業は下記のとおりです。

詳細は日印文化交流ネットワークのホームページ(https://tsunagaru-india.com/)をご覧ください。

１．ウェブサイトおよびフェイスブックの運営

（１）イベント情報

諸方面から寄せられた文化的イベント情報をもとに、担当者が独自編集し、開催日時、開催会場、開催組織等を含む企画内容はもとより、ウェブサイトならではの、発信者の公式サイト、関連画像、会場のグーグルマップ情報など、読者の便宜をはかりアップしています。イベント掲載総数は、令和元年１２月末までに１３０件に達しております。

（２）学ぶ・知る

インド文化、あるいは日印文化交流の歴史を学び知るために、各方面の専門家による原稿をアップ、随時アーカイブ化しております。当会の世話人が中心となり執筆を開始、今後も継続していきますが、「日印文化交流に関心を持つ個人および団体」とのネットワーキングを通じてさまざまな方や諸団体との縁ができ、単発での執筆、あるいは継続執筆をお願いできる方が年々増えております。昨年末までに延べ５０件を超える記事をアップ。

（３）ギャラリー

ホームページ開設以来、長らく写真を提供下さったプロキャメラマン・山崎真氏に代わり、本年６月より、世話人・松本榮一氏による貴重写真の連載を開始。

（４）お知らせ

ネットワークからの有益な「お知らせ」、またネットワーク関係者に関する情報などを掲載。直近のものとして、奈良代表のご子息・奈良修一氏が同行講師を担当する、インド仏跡地等をめぐるインド旅行開始のお知らせ。掲載総数は、１１月現在までに４０件。

２．講演会等

ガーンディー生誕１５０年に当たる本年度より都合二年にわたり記念事業を展開しておりますが、satyāgraha を重んじ、*Hindu Swaraj* を著して、西欧文明の根底をなしている問題を深く内省しインド独立を果たしたガンジーの思想と運動をブッダと共に伝えるための講演をインド大使館、長野県塩尻市・下諏訪町、東京都八王子市・立川市（通信高校生対象）において開催。次年度は、鎌倉市、北上市等を予定。

また当会の創立記念日に総会を兼ねて公開講演会（対談形式）「インドの価値観」を開催。

4. サールナートの仏伝壁画の保全修復工事第１期が無事終了

Phase 1 of Preservation for the Mural of Buddha's Life in Sarnath

日印協会　参与　宮原豊

11 月 27 日にインド入りした壁画保全修復チーム（東京藝大・木島名誉教授、野生司香雪画伯顕彰会・溝渕事務局長、有限会社彩色設計・小野村代表取締役と同社員）は、28 日にサールナートのムーラガンダクティ・ビハーラ（初転法輪寺）において「釈尊一代記」壁画保全の第１期工事に取り掛かった。作業開始に当たり、このチームに同行した野生司香雪画伯顕彰会顧問でこの壁画と特別深い因縁がある永平寺･副貫首南澤道人老師（92 歳）とインド大菩提会 General Manager シーワリー師により安全祈願の法要が執行された。第１期工事の約 20 日間の作業中も初転法輪寺には、特にタイ、カンボジア、スリランカなどアジアの仏教国から多くの信者や観光客が訪れ、またインド人の子供たちも修復作業の様子を見学した。

補修作業

参拝客で賑わう本堂

作業を見学する小学生たち

大菩提会住職の立会いの下に 12 月 17 日に工事完了式が執り行われ、保全修復チームは帰国の途に就いた。第２期は 2020 年 11 月～12 月、第３期は 2021 年１月に予定されている。

5. インドニュース(2019 年 12 月)
News from India

1　内政

【連邦政府/連邦議会】
１２月９日：「市民権法改正法案」（ＣＡＢ：Citizenship Amendment Bill, 2019）が下院で可決されたことを受け、翌１０日からアッサム州内各地でデモが発生。

１２月１１日：「市民権法改正法案」が上院でも可決されたことを受け、アッサム州内各地におけるデモが拡大。以後、２０１９年改正市民権法は、The Citizenship (Amendment) Act, 2019（CAA）となった。

１２月１３日：冬期国会が閉会。会期中、下院議会において１８法案が提出された。下院は１４法案を、上院は１５法案をそれぞれ可決した。「市民権法改正法案」を含む１５の法案は、両議院において通過し、法として成立した。

１２月２４日:２０２１年に国勢調査の実施及びアッサム州以外におけるインド居住者登録(National Population Register、ＮＰＲ（注：外国人も含めたインド居住者のリスト)）の更新を実施することが閣議決定された。

【コングレス党】
１２月４日：資金洗浄容疑で収監されていたチダンバラム元財務大臣が保釈された。

【アッサム州】
１２月１０日：レディ内務副大臣は、下院議院において、国民登録簿（ＮＲＣ）更新版からの登録除外者のうち、１０月までに異議申し立てを行った１２万９千人が外国人と認定され、１１万４千人がインド国民であると認定された旨述べた。

１２月１２日：アッサム州都グワハティ市内及びディブルガル市内を中心に各地で抗議運動が発生。現地報道によれば、グワハティにおいて、警察の発砲により、「改正市民権法」に対する抗議行動の参加者少なくとも３名が死亡、多数の負傷者が発生した。

１２月１７日：グワハティにおける外出禁止令が撤回された。

【メガラヤ州】
１２月１２日：シロンで投石等のＣＡＡに反発する抗議活動が起こり、外出禁止令が敷かれ、モバイル・インターネットが遮断された。

【トリプラ州】
１２月１２日：コングレスによるスト呼びかけを受け、州内の多くの学校が休校となり、一部地域では商店もストを行ったほか、複数の列車がキャンセルされた。

【西ベンガル州】
１２月１４日～１５日：ＣＡＡに反発する抗議活動により、州内で複数の列車やバスが放火され炎上した。　１５日、抗議活動の拡大を受け、州政府は州内の６県でモバイル・インターネットを遮断した。

【デリー準州】

１２月１３日～１５日：デリー市内のジャミア・ミリア・イスラミア大学（ＪＭＩ）の学生や教職員等による投石抗議活動が行われ、抗議活動側及び治安当局双方合わせて数十人が負傷した。　１４日、ＪＭＩは1月５日までの大学の閉鎖を発表した。また、学生や活動家等数千人が、デリーのジャンタル・マンタルにおいて抗議活動を行った。１５日、ＪＭＩ周辺の一部が暴徒化、市バスや車両が放火され炎上するとともに警察との衝突により数十人が負傷した。これを受け、デリー警察がＪＭＩに突入し学生等を拘束。大学に対する警察の実力行使を受け、他の大学の学生の間でも反発が強まり、デリー警察本部前でネルー大学の学生等による大規模な抗議活動が行われた。

１２月１７日：デリー東部のシーランプルにおいて、ＣＡＡに反対する約２０００人規模の抗議運動が発生し暴徒化。投石を行ったほか、バスや車両が放火された。これに対し、警察は催涙弾等を用いて暴動を鎮圧。衝突により、少なくとも警察官２名が負傷した。

【ウッタル・プラデシュ州】
１２月１３日：アリーガル市内では、アリーガル・ムスリム大学（AMU）の学生や教職員による抗議活動の拡大を受け、モバイル・インターネットが遮断された。AMUは１月５日までの閉鎖を決定した。

１２月２２日：ＵＰ州内で２名が死亡し、ＣＡＡ抗議活動による州内での死者は累計１８人に達した。

【ジャールカンド州】
１２月２３日：１２月２０日に投票された州議会選挙の開票が実施され、ジャールカンド解放戦線（ＪＭＭ）が第一党となり、コングレス及び国民人民党（ＲＪＤ）と連立政権を樹立した。ＢＪＰは第二党となり、州政権を手放さざるを得なくなった。

２　経済

１２月５日：インド準備銀行（ＲＢＩ）は金融政策委員会（ＭＰＣ）会合を開催した。

１２月２０日：インド通信省デジタル通信委員会は、２０２０年３～４月に周波数オークションを行うことを承認。同オークションは、過去最大規模で、４Ｇ又は５Ｇ用の８３００ＭＨｚ幅を対象としており、５兆ルピー超を政府にもたらす見込み。

メモ：金融政策委員会（ＭＰＣ）ステートメントのポイント
●政策金利（レポ・レート）は５．１５%のまま据え置き。
●金融政策に対するスタンスを「緩和的（accommodative）」で維持。また、政策スタンスの先行きについては、「インフレ率がインフレ目標範囲内に留まることが確認される間、経済成長を享受するために必要な限り」とのフォワードガイダンスは前回に引き続き維持。
●インフレ率の見通しについてはそれぞれ引上げ、２０１９年度下半期は４．７～５．１%、２０２０年度上半期は３．８～４．０%。
●２０１９年度の実質ＧＤＰ成長率は６．１%から５．０%へ引下げ（同年度下半期は４．９～５．５%、２０２０年度第一四半期は５．９～６．３%）。

３　外交

（印豪関係）
１２月１０日：第３回印豪次官級２＋２協議が開催され、インド太平洋における平和・繁栄を確保するため、防衛・安全保障協力を促進することに合意した。

（印米関係）
１２月１８日：米国ワシントンＤＣにて、第２回印米閣僚級２＋２協議が開催された。

（印中関係）
１２月２１日：ニューデリーにて、ドヴァル国家安全保障担当補佐官及び王毅・中国外交部長をヘッドとした第２２回印中国境問題に関する特別代表会合が開催された。

４　日印関係

１２月５日～６日：パンジャブ州（ハリアナ州の州都でもある）チャンディーガルにおいて「パンジャブ州投資イベント」が開催され、日本がパートナーカントリーとして参加。中小企業、スタートアップ、農業・食品、第４次産業化、新モビリティ、ヘルスケア、繊維、ＩＴ、観光の各セッションが開催された。

今月の注目点（その１）：「市民権法改正法」（ＣＡＡ）

●ＣＡＡ（Citizenship Amendment Act）は、インド近隣の３つのイスラム教国家（パキスタン、バングラデシュ、アフガニスタン）からの、ヒンドゥー教、シク教、仏教、ジャイナ教、拝火教、キリスト教に属する不法移民（＝ムスリム以外の不法移民）を、宗教的な難民と見做しインド市民権を付与するために、既存の市民権法に条項を追加する法。上記の条件を満たし、２０１４年１２月３１日までにインドに入国した者が市民権付与の対象とされる。
●バングラデシュと国境を接するインド北東部では、印パ独立、特に１９７１年のバングラデシュ独立以来、不法移民の流入が続き、問題となってきた。北東部の人々は、流入した不法移民により地域における就業の機会等が奪われること等の懸念に加え、元々人口の少ない先住民族が、地域における少数派に追いやられる事への懸念から、不法移民の一部に市民権を与えるＣＡＡに強い反発を示してきた。
●モディ政権は、インド北東部の強い反発を受け、北東部の大部分をＣＡＡ適用から除外する条項をＣＡＡに追加。他方、一部の丘陵部を除くアッサム州及びトリプラ州にはＣＡＡが適用される。

今月の注目点（その２）：ジャールカンド州議会選挙

１２月２３日に開票が行われた同州議会選挙の選挙結果は以下のとおり。
前回州議会選挙（２０１４年）では、ＢＪＰが連立政権を担い、また今年５月の下院選挙でも同州で圧倒的強さを見せていたが、今次州議会選挙では単独で選挙戦を戦ったＢＪＰが議席を大きく減らした結果となった（２０１４年：３７議席→２０１９年（今回）：２５議席）。（括弧内の数字は前回州議会選挙での獲得議席数を表す）

ジャールカンド州（全８１議席）

ＢＪＰ（インド人民党）	２５議席（－１２）
ＡＪＳＵ（全ジャールカンド学生組合党）	２議席（－３）
ＪＭＭ（ジャールカンド解放戦線）	３０議席（＋１３）
コングレス	１６議席（＋１０）
ＲＪＤ（国民人民党）	１議席（＋１）
ＪＶＭ（Ｐ）（ジャールカンド開発戦線）	３議席（－５）
ＮＣＰ（国民主義会議派）	１議席（＋１）
ＢＳＰ（大衆社会党）	０議席（－１）
その他	３議席（－２）

6. イベント紹介
Japan-India Events

◇　最近のイベント　◇

◆　日印共作長編アニメーション映画『ラーマーヤナ ラーマ王子伝説』上映会

1 月 10 日、東京外国語大学 TUFS Cinema 主催『ラーマーヤナ ラーマ王子伝説』上映会に参加した。場所は府中の東京外大。開場を待つ人の列が長くでき、ホールは満席状態で通路に座る人もチラホラ見えた。

私は、協会主催　東洋文庫見学会の際、「この叙事詩『ラーマーヤナ』はアニメーションにもなっている」と聞いてから、この作品をずっと観たいと思っていた。上映時間は 135 分が短く感じ、悲惨な戦いのシーンやハヌマーンが山ごと薬草を運ぶシーンなどが、実写ではなくアニメーション表現を選択した良さが各所に溢れている。それに誰にでもわかりやすい。上映は英語版だったが、日本語吹き替えだったらもっと名セリフが心に残ったことだろう。上映後、東京外語大学の水野善文先生の「ラーマーヤナ」についての解説があった。

パンフレットによると、故・酒向雄豪（さこう　ゆうご）の強い熱意で苦難の末に製作。総勢 450 名、100,000 枚以上の手書きセル画により、およそ 8 億円が投じられ 9 年の歳月をかけて 1992 年 12 月に完成した。インドのマスコミは「これぞ、インドと日本の新しい友情の証」と絶賛したが、作品は様々な理由で配給の機会を奪われた。その事実が残念でならない。理由は不明だが DVD も販売されていない。　　（日印協会　山本真里枝）

◇　今後のイベント　◇

◆　上映会＋パネルディスカッション「インド・ミティラー美術と女性ー日印交流を深めよう」

国立映画アーカイブ小ホールで「インド・ミティラー美術と女性 - 日印交流を深めよう -」と題し、エンサイクロペディア・シネマトグラフィカ (EC) フィルム上映会およびパネルディスカッションを開催します。

インド伝承美術の今日的意義、女性の自立、日本とインドの文化交流をテーマに、両国の相互理解を一層深める機会になることを期待しています。

入場料は無料ですが、事前申し込みが必要です。

日時：　2020 年 2 月 29 日(土)　13:30 開場｜14:00 開会｜16:30 閉会
会場：　国立映画アーカイブ地下 1 階小ホール　東京都中央区京橋 3-7-6
上映する EC フィルム、パネルディスカッションの登壇者、申し込み方法などは、封入チラシをご覧ください。

7. 新刊書紹介
Books Review

§『現代インド・フォーラム』2020 年冬季号　No. 44

日印協会会員に 1 月 6 日にメール配信致しました。協会 HP にも 1 月 14 日にアップ済ですので、次の URL でご覧いただけます。

https://www.japan-india.com/forum/02870a71f5a528e482eac728487eb066b034496a

今号では、下記 3 論文を掲載しております。

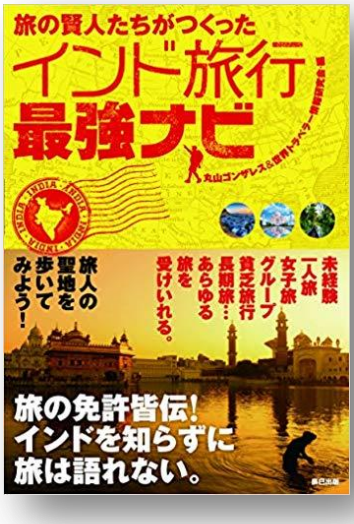
1. 日印安全保障協力の展開と課題
   Development and Challenge for Indo-Japan Security Cooperation
   伊藤　融（防衛大学校准教授）

2. 日印経済協力（政府開発援助分野）の現状と今後の見通し
   Japan-India Economic Cooperation through Official Development Assistance
   -Current Status and Future Outlook-
   松本勝男（国際協力機構インド事務所長）

3. 日本企業の対印投資 ～強みを磨き、さらなる多様化を～
   Japanese Investment into India
   -Toward Sharpening the Competitiveness and Diversifying the Business Areas-
   古屋礼子（日本貿易振興機構（ジェトロ）海外調査部アジア大洋州課リサーチ・マネジャー）

HP 上で「現代インド・フォーラム」についてのアンケート調査も行っております。ご協力お願いいたします。

§『旅の賢人たちがつくったインド旅行最強ナビ』
編者：丸山ゴンザレス&世界トラベラー情報研究会
出版社：辰巳出版
価格：定価 1,500 円＋税　　ISBN978-4-7778-2326-0



大変読み応えがあります。年代がバラバラのインド旅行の達人たち 22 人の経験を読むガイドブックであり、単なる観光ガイドではありません。

旅行の時期、場所、期間、目的もそれぞれですが、達人たちの体験が自分自身の言葉で記録されています。人により、体験のとらえ方が違うことを知るのも楽しいです。彼ら・彼女らが隣に座って、面白い旅のハプニングを聞かせくれるような気軽さで読み進めることができます。中には旅を楽しむというより、インド修行としか思えない旅の話も。

昔と違って旅の情報は、インターネット環境さえあれば簡単に集まる現代ですが、旅行に行く前の下調べとしてネタを仕入れてから行けば旅行の楽しみは何倍にも広がることでしょう。「〇〇の歩き方」などの旅行ガイドブックの中の旅行体験コラムを集めたような内容です。

日印協会の会員の中でも、この本の達人以上のインド体験をした方がいそうですね。いつか、私にお話を聞かせてくださいね。（日印協会　山本真里枝）

§『インドカレーは自分でつくれ：インド人シェフ直伝のシンプルスパイス使い』

著者：田邊 俊雅、メヘラ ハリオム　　出版社：平凡社

価格：820 円＋税　　ISBN978-4-582-85928-7

私はまずいインドカレーを作るのが得意だ。それがなぜ美味しくなかったのかが、この本を読んでわかった。スパイスを何種類も入れすぎでした。

本の著者は、インド料理好きに有名な横浜「インド家庭料理　ラニ」のシェフ、ハリオム氏と、その料理に感激して日本に美味しいインドカレーを広めたい田邊氏。

本の副題は「インド人シェフ直伝のシンプルスパイス使い」で、ハリオムのレシピで使うスパイスはほぼ 4 種類。「インドカレーは、手間のかかるばかりではありません。インドの家庭では、日本の家庭同様、だいたい 30 分から 1 時間くらいで、晩御飯の準備をするのが普通です。」というハリオム氏の言葉は、インドカレーに挑戦する料理ビギナーを勇気づけます。玉ねぎを茶色になるまで炒めなくても美味しいカレーはできるのですって。本の最後に基本レシピが 9 つ紹介され、材料を変えてアレンジもできます。この基本レシピの「なぜ」が本の前半で詳しく説明されています。（日印協会　山本真里枝）

入会随時受付中

日印協会は、1903 年、長岡護美、大隈重信、澁澤榮一の３名が中心となって創設されました。以来、日印の相互理解の促進を目的として、両国の友好親善に関する事業を行ってきました。

現在の協会の活動は、当協会の活動に賛同下さる会員の皆様からの会費によって支えられております。今後もより良い活動を続けるために、当協会の活動にご賛同いただける法人･個人のご入会を歓迎致します。

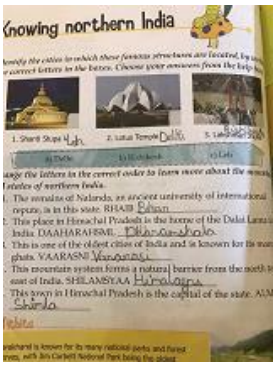
インドに関心をお持ちのお知り合いの方がいらっしゃいましたら、是非日印協会をアピールして下さい。ご希望により、当協会の活動に関する諸資料をお送りいたします。日印協会の活動に賛同して頂ける多くの法人会員･個人会員のご入会をお待ちしております。

☆年会費:	個人	１口(8,000 円)から	☆入会金	個人 2,000 円
	学生	１口(4,000 円)から		学生 1,000 円
	一般法人会員	１口(100,000 円)から		法人 5,000 円
	特別法人会員	１口(150,000 円)から		(一般法人、特別法人会員共に)

8. 掲示板
Notice

〈次回の『月刊インド』の発送日〉　次回２月３月合併号の発送は、2020年２月21日(金)を予定しております。
チラシの封入をお考えの方は、日程をご確認のうえ事務局までご連絡下さい。

＜編集後記＞今月の表紙は、カシミール州ラダック地方の中心都市レ―にある「日本寺」を紹介しました。この寺の正式名は、ラダック・シャンティ・ストゥーパと称し（現地では日本寺で通っている）、長らくインドにおいて仏教の普及に努めてこられた中村行明上人(デリー在住、日印協会会員)がラダックの仏教徒の要請で、1983年から1991年までの９年をかけて建立した仏教モニュメントです。



中村上人によると、このストゥーパは、仏教とインド統合の象徴としてアショカ大王時代のデザインを採用したインド統合と平和の象徴です。そういえば、アショカ大王が建立したマディア・プラデシュ州サンチ―にある世界遺産のストゥーパも同じような形をしております。

当時のインド中央政府は中村上人の意気に感じ、インディラ・ガンディー首相が首相府予算セントラルファンドを使い、アクセス道の整備をしてくださり、さらに、インド軍や州政府の支援の元、日本をはじめ有志からの喜捨で作られました。意識的に日本風の建築デザインをつかわずに、古代インド建築デザインを復活させ、現代インド統合の象徴とした由です。

最近、この寺の写真がインドの教科書（左）に掲載されました。

なお、同じような形をした日本寺は、ビハール州の仏教の聖地ラージギル（日本では王舎城）とオディッシャ州の州都ブバネシュワールの郊外にもあります。この二つのストゥーパは、中村上人の師匠であった故藤井日達上人が建立したものです。

三つの日本寺とサンチ―のストゥーパをすべて訪れたことのある筆者としては、レーの日本寺がインドの教科書に掲載されるまで知られるようになったことに感慨を覚えます。（発行人）

佐々木隆雄元専務理事を悼む

日印協会に多大の貢献をされた佐々木隆雄氏が、１月１２日に御逝去されました。享年８１歳でした。

佐々木氏は、森喜朗会長の下で２００２年から２００６年まで常務理事、次いで同年専務理事となられ、２００７年に筆者が理事長として跡を継ぐまで、協会が財政や会員数の減少など困難な時代を切り盛りされ、協会が今日ある基礎を築かれました。最近は病いと闘っておられましたが、そのかいもなく不帰の客となられました。

森喜朗会長とともに日印協会を代表し、その御功績に心からの謝意を表しますとともに、衷心より哀悼の意をささげ、ご冥福をお祈りする次第です。

合掌。

代表理事・理事長　　平林　博

月刊インド Vol.117　No.1（2020年1月27日発行）　　発行人 平林博　　編集人 西本達生
発行所　公益財団法人 日印協会
〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町2-1-14 スズコービル2階
Tel: 03-5640-7604　　Fax: 03-5640-1576　　E-mail: partner@japan-india.com
ホームページ: https://www.japan-india.com/