

## 懐かしい旅 その5

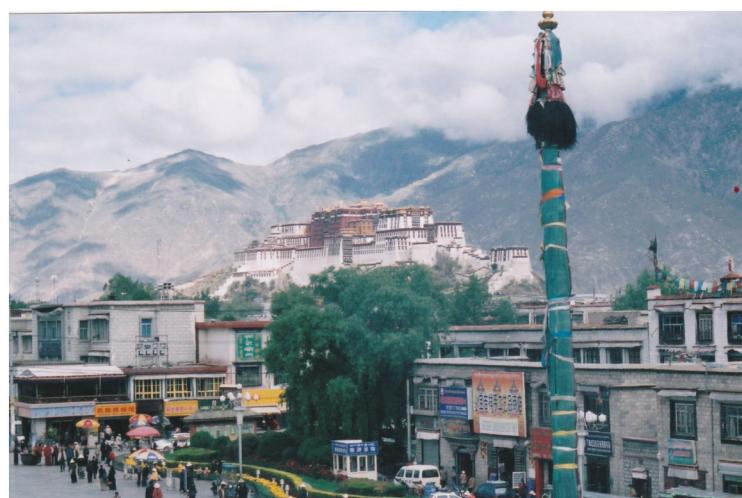
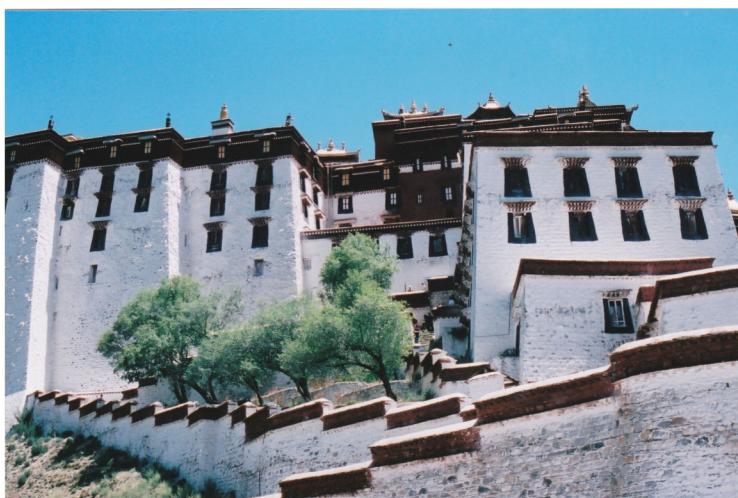
### 秘境チベットを旅して ポタラ宮殿

ハイキング散策の会 渡邊 美穂子 (S40 文)

第5回目の旅は、ヨーロッパの華麗な宮殿より、どこの宮殿よりも行きたかったポタラ宮を訪ねチベット自治区へ12名の仲間で2005年7月10日から19日まで旅しました。

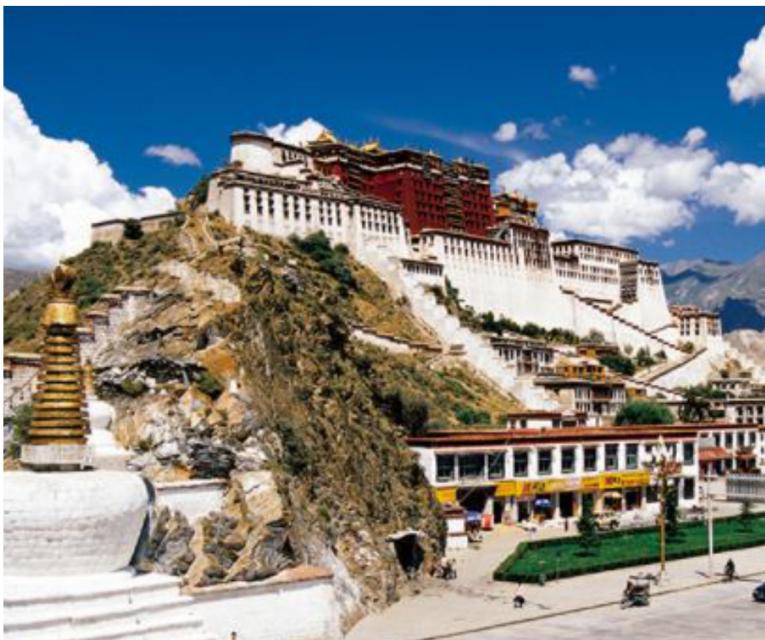


ポタラ宮はチベット自治区の区都拉萨(3650m)の紅山(3700m)に建つ13階建て、高さ117m、全長約400m、建築面積153000平方mで2000もの部屋がある世界最大級の単体建築物です。



1994年ポタラ宮は離宮ノルブリンカとチベット仏教の総本山ジョカン寺と共に世界遺産に登録されています。

ポタラ宮は7世紀、吐蕃の王ソンツエン・ガンボが唐の太宗の娘文成公主を妻として迎えるにあたり建設した宮殿跡を1642年ダライ・ラマ5世が50年余りをかけて拡張、改修し建造したと言われておりチベット仏教及びチベット在来政権の中心であり、内部には数多くの壁画、靈塔、彫刻、塑像を持つチベット芸術の宝庫です。



宮殿の内部の壁画



ラサ市の市街 チベット仏教の総本山がいくつかあり、街全体に宗教色が漂う

チベット族の人々



## 五体投地の巡礼一家

両手、両膝、額を地面につけて行う五体投地は仏教ではもっとも丁寧な拝礼方法  
時には2000kmを超える道をひたすら五体投地しながら1年かけてラサへ進む



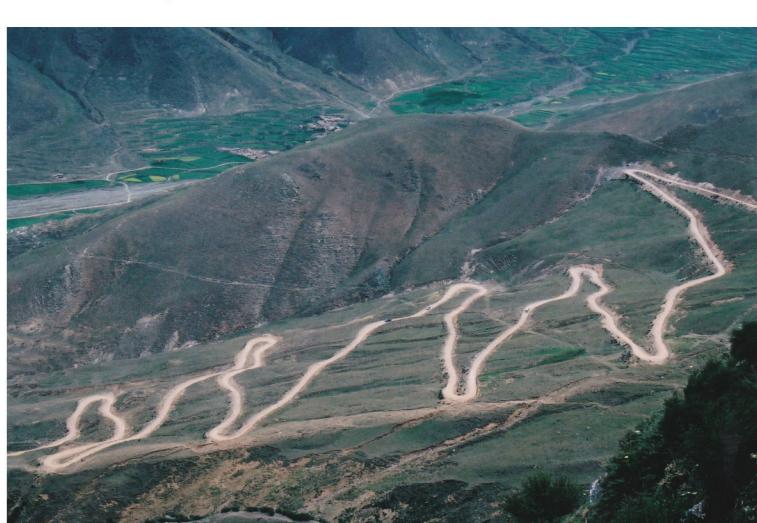
足取りは日に5~8キロ、5000mを超す  
ミラ峠を越え暑い日差し、雹が降る中を  
一心に念仏を唱えながら進む



ジョカン(大昭)寺 ラサ  
五体投地の最終目的地  
7世紀にこの地を統一した吐蕃  
(チベット)族の松贊干市が  
唐王朝の王女をめとりこの寺を  
建立した



カンデンジ(甘丹寺)ラサから47km  
ワンプル(旺波日)山の稜線にある  
ゲルク派の総本山として政治的勢力を  
持っていた。文革の時、徹底的に破壊され  
一時は廃墟となった。その後修復が始まり、  
かつての威容を取り戻しつつあるが、まだ  
道は遠い



ガンデン寺へ続く九十九折の山道



## タルチョ(風馬旗)

5色の祈祷旗、寺院や峠などに飾る  
青、白、赤、緑、黄の順で、天、風、日、  
水、地を現す



前回の「青いケシをもとめて」の旅行で  
見つけたケシより形が小さく、その分、  
色合いが濃いようで、原生種のようです



ナムツオ湖 モンゴル語で”天の池”  
標高4700mで、塩水湖としては  
世界最標高



ナムツオ湖のほとりに住む少数民族  
湖は塩水のため、水の確保が大変



ヤムドウク湖  
”天の牧場に青い宝石”  
インドモンスーンにより、周囲に多くの  
緑があり、貴重な楽園の印象



このテントに宿泊  
いい思い出になりました

## 河口慧海（えかい）が修行したセラ寺

## 寺の中に掲示されている慧海の資料



河口慧海は1900年、梵語、チベット語の仏典を求めて厳しい鎖国中のチベットへ日本人として初めて入国を果たした僧侶。

1897年神戸を出てインド、カルカッタでチベット語を習得し1900年ネパール側よりヒマラヤ越えをし中国人として入国し、チベットで二番目の規模を誇るラサのセラ寺ではチベット人として修行を積つむが日本人であるという素性が判明しそうになったので1903年収集した多くの仏典等を持って帰国、1904年には有名な”西藏旅行記”を刊行する。



ラサの摩崖仏

11世紀まで遡る由緒ある摩崖仏



ラサ郊外の田園風景

菜の花が咲き誇るのどかな景色

この旅行は三田会会報No48（2005年10月1日発行）に  
<秘境”チベットを旅して”>との題で掲載されています。