「チベット紀行―青蔵高原の宗教文化に触れて―」

2009 年度関東学院大学寄稿研究ノート

三井純人

Travel Sketch In Tibet

Sightseeing of Religious Culture in Qinghai-Tibet Highland

Sumito MII

はじめに
1. チベットへの道
1.1 今の北京
1.2 西寧のモスク
1.3 チベット人と進化論
1.4 タール寺の香り
1.5 青蔵高原を走る
2. チベット仏教の心を求めて
2.1 天空のポタラ宮
2.2 日本人ゆかりのセラ寺
2.3 ラサの発祥地ジョカン寺
2.4 デプン寺のショトン祭
2.5 チベットのマンダラ
3.さらなる邂逅
3.1 水葬の河
3.2 ヤムドォク湖のヘブンリーブルー
3.3 大氷河のパノラマ
3.4 チベットの原風景
あとがき

はじめに

日本は仏教国といわれるが，江戸時代の檀家制度の施行以降その本来的な教えはかなり薄められたものになってしまっている。インドから東南アジアに広まった上座部（小乗）

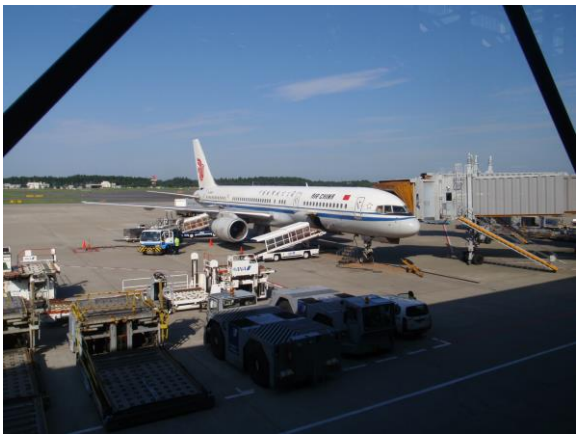
仏教とは別に，中国を経て朝鮮半島からわが国に伝わった大乗仏教の伝統を今でも日常生活の中に色濃く残している地域はチベット文化圏だけであるといってもいいだろう。チベット文化圏とは中国政府が制定したチベット自治区だけではなくチベット人が多く住む青海省，雲南省，四川省，甘粛省，そして，チベット仏教を奉じる近隣国のネパール，ブータン，さらに，ダライ・ラマの亡命政府のある北インドのラダック地方を含めた地域である。ヒマラヤ山脈を南境とするその地域一帯はチベット高原，中国語では青蔵高原と呼ばれ，平均高度は約 4500 メートル，総面積は日本の国土の 6 倍以上にもなる。

今年(2009 年)の８月中旬に８日ほどではあったが，北京を経て青海省の首都である西寧から青蔵鉄道に乗ってチベット自治区を訪れることかできた。筆者はかつて東洋哲学を学び，現在は臨床心理に携わるものとして日本人のもつ霊性(スピリチュアリティ)というものの探求をライフワークの一つにしているが，霊性とは東洋と西洋の対比というような大まかな固定的，観念的な視点だけでは到底とらえきれないものである。むしろ，分類思考の箍（たが）がフッと緩んだ時に浮かんでくる個人レベルのとりとめもない思いの方に大きな手がかりがあるような気がする。日本社会の不透明な雰囲気を離れて他の国に行ってみるのも新たな心の邂逅を得るためである。他国の文化・風土と接していると何かかえって安心して，自分という存在にくつろげるときがある。そのような考えから今回の旅行は一般向けのツアー(日本人の同行者 2 人)に個人的に参加したものであり，学術調査というようなものではないが，なんらかのかたちで読者各位の思索の一助になれば幸いである。

1.　チベットへの道

1.1 今の北京

成田から四時間弱ほどでお昼前に北京空港の第３ターミナルに着いた。第３ターミナルは昨年の北京オリンピックに合わせて造られたものであり，世界最大規模の圧倒的な大きさには目を見張るものがある。その割には離着陸する飛行機の数は少ないようにも思えるが，将来を見越してのインフラ整備の一環というわけだろう。



入国審査のボックスの前に立つと，手元に四つのボタンがあるのが目に入った。中国語なのではっきりとは分からないが，役人の態度に対して満足か不満かということを乗客が査定できるようだ。役人が愛想をふりまいているので，左端の「非常に満足」を意味すると思われるボタンを押してあげた。私は北京は初めてであるが，20 年ほど前に上海に行ったことはあり，当時の中国では考えられないことであった。

旅行社の車に乗り込むと，まずガイドさんから空港の建物の外観についての説明がある。空港のドーム型の建物はカメの甲羅をかたどったもので，もう一つの横長で上部にギザギザのデザインをした方の建物は竜の鱗のイメージだという。

風水思想を取り入れているそうだ。さらに，中国全土のかたちはニワトリのようだという説明を受ける。地図を広げてみるとなるほどトサカのついた頭があってその下ののど元あたりが北京に当たる。これから行く青蔵高原は折りたたんだ尾翼の下部あたりである。北京市は秋田とだいたい同じ緯度にあり,その面積は四国と同じくらいだそうだ。一つの市とはいっても日本の都市とは広さがまるで違うわけだ。

空港から市街地に向かうあたりはビルの建設ラッシュであり，今の中国経済の勢いがそのまま現れている。そして，いよいよ毛沢東の写真が見えてくる。天安門広場である。

天安門広場は花崗岩が敷き詰められた広大な空間である。一つの敷石に二人が立つと 100 万人の集会ができるという。ちょうど 20 年前にテレビの画面で見た天安門事件の騒乱が頭に浮かんだ。車を降りると公安警察からペットボトルの所持検査を受ける。今は平穏であるが，数年前には法輪功の信者が焼身自殺したことがあったという。経済発展を続ける中国は共産主義国家として６０周年の節目の年ということで, 10 月にはこの場所で盛大なセレモニーがあるようだが，同時にダライ・ラマが北インドのダライムサラに亡命政府を樹立してから５０年目の年でもある。

天安門からオリンピックスタジアムに向かう途中，昔ながらの平屋が続く一角がある。若者はマンション暮らしに憧れるが，今でも老人は平屋を好むそうだ。

「鳥の巣」という名前で有名になったオリンピックスタジアムを観てから，再び北京空港に戻る。今回の旅行では北京は通過地点ということで半日の観光であったが，さまざまな問題をはらみつつも超大国に向かって飛躍的な経済成長を続ける中国の首都北京の鼓動を感じるひとときであった。

1.2 西寧のモスク

北京から国内線のフライトで一時間半ほどで深夜西寧に着く。西寧は西海省の省都で中国内陸部の要所であり，青蔵高原の東の端にあたり，標高は 2200 メートル以上の場所である。歴史的にも前漢の時代からさまざまな文化が交じり合う交易地であった。

翌朝はまず市街地にあるイスラムのモスクに向かった。西寧には漢族，チベット族，モンゴル族の他にイスラム教を信仰する回族と呼ばれる小数民族がいて，彼らは白いつばのない帽子をかぶっている。

車を降りて見上げるとエメラルドカラーの屋根をもつみごとなモスクとミナレット(尖塔)が

視界に入る。もっとも，イスラム寺院といってもその名称は東関清真寺（とうかんせいしんじ）という漢字名である。

モスクの一階部分を通り過ぎると，鐘楼があり，その奥に本殿が見えてくる。本殿はイスラム的な建物ではなく瓦屋根の仏教若しくは道教の寺院風である。

元々回族はアラブ・ペルシア系の民族だったようだが，漢族との結婚を重ね，顔かたちだけでは漢族と見分けるのは難しい。本堂の脇の建物に入ると教室らしき部屋があり，たくさんの机が並び，その上には本が積み重ねられている。よく見るとコーランの中国語訳である。彼らの礼拝の様子を直に見ることはできなかったが，我々日本人とも同じような顔かたちをした人たちが，メッカに向かって一日五回祈っている姿を想像すると少し不思議な感じがする。

回族は少数民族といっても中国では900万人ほどいるという。漢族の文化に融合しつつも，彼ら独自の文化はしっかり守っているようだ。

キリスト教会を見つけることはできなかったが，中国は共産党支配体制にあるものの，聞くところによると中国のキリスト教徒の人口は一億 3000 万人以上だともいわれる。そして，その大多数は政府非公認の地下教会の人たちだという。現実主義的といわれる中国人だが結構一神教的な側面も持っているのかもしれない。

1.3 チベット人と進化論

車で西寧の市街地を少し離れ，チベット医薬博物館に着く。博物館の入口には大きなマンダラが展示されている。

マンダラはサンスクリット語で円を意味し，仏の悟りの世界を視覚的に表現したものである。日本の真言密教でも法具として用いられるが，チベット仏教にはなくてはならないものである。いよいよチベット文化圏の入口に来たということを感じる。

この博物館の見ものは全長618メートルの超横長タンカである。タンカとは仏像など仏教的なモチーフ描いた絵画のことであり，その中にはマンダラの模様も含まれる。ここのタンカというのは，縦幅は人の背丈ほどの絵であるが，仏像や高僧の

姿など一枚一枚の絵をつなぎ合わせたもので，その展示室は蛇行しつつ，永遠と続いている。全体としてはチベットの歴史を絵巻物にしたものである。元々チベット族は，一匹の雄猿が羅刹女（仏教でいう悪魔の女）と結ばれて生まれた六匹の猿から始まり，彼らがチベットの６部族の祖になったとされる。タンカの最初の方には，チベットの黎明期を図示した数枚の絵があり，猿の体毛が次第に薄くなって人間の姿に変わっていく過程が見事に描かれているのである。このような伝承は 1000 年ほど前からあるそうで，ダーウィンが進化論を発表するよりはるか以前のことである。古来より今に至るまでチベット人は鳥葬を行ってきたことから，人体についての知識はごく自然に培われていったのかもしれない。仏教文化とともにチベット文化圏では古来より独自の医学が発達したそうで，博物館には薬草の処方についての図版や昔の外科手術の道具も展示されていた。

1.4 タール寺の香り

お昼はまた西寧の市街地に戻り，水餃子を食べる。水餃子の専門店ということで，見かけはすべて同じ餃子だが，中の具は豚肉以外にも牛肉，マトン，魚介類，数種の野菜を使ってかなりバリエーションがある。

そして，お茶ではなく，餃子の皮の煮汁である蕎麦湯ならぬ餃子湯なるものがでてきた。ホテルのバイキングでは味わえない土地の味である。

食事の後に西寧市街地から車で一時間弱ほどかけてタール寺に着く。タール寺はチベット仏教最大の宗派であるゲルク派の寺院である。

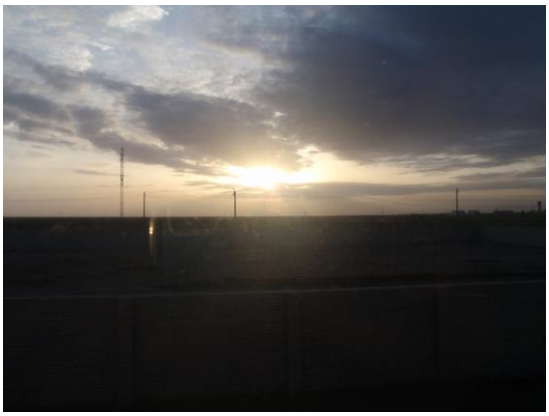
ダライ・ラマもゲルク派に属しており，その生家は西寧の郊外にあるそうだ。タール寺の建物は瓦屋根で中国風にも見えるが，チベット僧の僧服と同様にチベットカラーとも言うべき落ち着いた赤が基調だ。かつては 4000 人以上の僧侶がいたが，今は 500 人ほどだそうだ。観光地化されてはいるもののここはもうすでにチベット文化圏なのだ。

丘の斜面にたくさんの仏殿，僧院が並び，堂内には蝋燭を灯した堂内には濃厚な香りが漂っている。ヤクのバター油にしているとのこと。寺の南はずれにはバターを素材にした仏像や花などの彫刻が展示している酥油花館という建物もあった。日本の仏教寺院とは異質な香りである。

1.5 西蔵高原を走る

夕方まで西寧周辺を観光した後に西寧駅に着き，夜 9 時 5 分発の青蔵鉄道を待つ。西寧とチベットのラサの間には世界の屋根とも呼ばれる広大な青蔵高原が広がるが，2006 年に開通した青蔵鉄道でラサまで丸一日で行くことができるようになり，駅構内は混雑し，大変な熱気だ。大陸らしく 30 分ほど遅れたものの列車が到着したので，改札を通るため列に並ぶ。空港でもそうだったが，後ろから押してくるのは中国では普通のことらしい。夕暮れの中いよいよ青蔵鉄道に乗り込みラサに向かって出発した。

寝台は三段ベッドの硬座，昔の日本でいえば二等寝台だ。幸いなことに下段のベッドに寝ることができたが，二段目，三段目では頭がつかえてしまう。ベッドの幅も狭い。一等寝台である軟座の車両ものぞいてみたがそれほどは変わらない。西洋人はあまり乗っていないが，これでは彼らには窮屈だろう。彼らは主にカトマンズ経由の飛行機でラサに入るらしい。



慣れない寝台車ということであまり深い眠りにはつけなかったが，翌朝 6 時半に目が覚める。そして，7 時過ぎに青蔵高原の日の出が始まった。少し雲がかかっているものの，大陸の広大な地平線から昇る日の出は感慨深い。

その後すぐに乗り換えの駅であるゴルムドに着き，紅白の車両からグリーンにイエローラインの車両に乗り換える。

西寧からラサまでの約半分のところまで来ており，すでに標高は 2828 メートルである。車両には給湯器があるので中国人の多くはカップラーメンを食べてにぎやかである。

私は同行の二人の日本人とガイドさんとともに食堂車に行き，列車の左右の展望を楽しむ。雪をうっすらとかぶったなだらかな崑崙（コンリン）山脈の山並みが続き，しばらくすると雪は消え，シナイ山を連想させるような岩山が見えてくる。そして，河の流れを横切る。長江の源流らしい。青蔵高原は，中国のみならず東南アジア・南アジア・中央アジアの多くの大河川の分水嶺・水源地である。日本では絶対に見れない風景が眼前で次々に様相を変えて現れる。

平原の道を規則正しく等間隔で徐行する十台ほどのトラックが見える。ガイドさんに聞くと軍隊だという。青蔵高原には核燃料の処理施設もあるらしい。チベット自治区が置かれている政治的な背景が頭をよぎる。

この鉄道旅行の一つのお目当ては標高 5072 メートルのタングラ峠を通ることだ。そのような高所を通る鉄道というのは世界に類例がない。5000 メートルを越す峠ということで箱根登山鉄道のようにスイッチバックしながらコトコトと斜面を登っていくものなのかと想像していたが，お昼過ぎに真っ平らな平原にあるタングラ駅（標高 5068 メートル）をアッという間に通過してしまった。

駅を見逃してしまった日本人乗客もいて悔しがっている。いよいよチベット自治区である。チベットの女性歌手の抜けるような高音で青蔵高原の歌が流れる。

夕方，パンダ博士なる日本人が他の車両からやってきてパンダの折り紙を伝授された。折り方はその人自身が考案したものらしいが，かなり複雑である。

折り方を教わった後にまた折り紙を広げてみて，順番を忘れないようにデジカメで何枚か撮影しつつ，熱中しているとどうも頭が痛くなってきた。高山病の症状である。標高 5000 メートル地点の酸素濃度は平地のほぼ 50 パーセントになるらしい。もっとも，鉄道の中は 80 パーセントに調整されている（怪しいという話もあるが）ということなので，大丈夫だと思っていたのだが…，結構辛い。一時間ほど我慢しているとナクチュ駅（標高 4513 メートル）に着く。10 分ほど停車するということなので外に出てみる。どんなものかと不安もあったが，体を動かして血行が良くなったのか，かえって楽になった。

夜 9 時半予定どおりにラサに到着。女性のガイドさんが出迎え，肩にチベット語でカタと呼ばれる白くて長いスカーフをかけてくれた。歓迎のしるしだ。ホテルに行く途中に，暗闇の中にライトアップされたポタラ宮の前で車を降りて，写真撮影。垂直のベルサイユともいわれるその威容に感動する。本当にラサに来たのだ。チベット文化の中心地に来たのだ。

２．　チベット仏教の心を求めて

2.1 天空のポタラ宮

翌朝，ホテルから車で改めてポタラ宮に向かう。近年，ラサ市内の交通量は激増し，先の西寧のようなにぎわった中国の町の雰囲気だ。青蔵鉄道が開通してから，漢族の流入が加速し，それとともに欧米の文化も入ってきている。物価はこの 3,4 年で倍になったという。かつての秘境の雰囲気はかなり薄らいでしまったようだ。ラサは大きく変わりつつある。

ラサの標高は 3600 メートルほどでほぼ富士山の頂上ほどの高さということで，空は青く，雲は低い。その小高い山の上に建てられたポタラ宮の最上階目指して階段を上る。その横を五体投地でやはり最上階を目指す何人かのチベット人がいる。ジーパンをはいた若者も多い。五体投地は，チベットでは子供の頃に親から教わるものらしい。信仰は体で覚えるものという面もあるだろう。

チベット仏教の伝統はまだまだ生きている。ポタラ宮は巨大な要塞のようにも見えるが，これから伝統文化と近代化のせめぎあいはさらに激しくなるのだろうか。

ポタラ宮の外観は紅白の色で，赤宮は宗教的な目的のためのスペースであり，白宮では政治が行われるという。全体的に石と泥で作られているが，ところどころ紅い壁のところには，ペーマーとう名前の細い高山植物が使われており，切りそろえた断面が紅く塗られている。通気性がよくなるらしい。日本の萱葺き屋根が連想されてなにかホッとする。

ポタラ宮の最上部では，亡命中のダライ・ラマ 14 世の使っていた部屋を見学する。また，歴代のダライ・ラマのお墓である霊塔やソンツェン・ガンポが修行したという洞窟も残されている。

ソンツェン・ガンポは，6,7 世紀に首都をラサに移し古代チベット王国である吐蕃（とばん）を建国した人であり，仏教に帰依し，道徳律を制定し，冠位十二

階を制定するなど，やはり同時期に冠位十二階を作った日本の聖徳太子に比せられる人物である。

そうするとその後のチベットと日本の仏教の変遷を比較するのもおもしろい。8 世紀には密教行者で超能力をもっていたとされるグル・リンポチェがインドから招かれる。密教といえば，日本では真言宗のことであり，その開祖は 8,9 世紀最澄とともに平安仏教の立役者になった空海である。空海もさまざまな伝説をもつ人である。

14,5 世紀には戒律を重んじるゲルク派の開祖であるツォンカパが現れ，チベット仏教の綱紀の粛正をはかる。現在ダライ・ラマを奉じるゲルク派は最大の勢力である。日本では，比叡山の伝統仏教に対抗した鎌倉新仏教の開祖たちが 13 世紀頃に現れ，仏教思想が一般民衆に浸透していく。

17 世紀にはダライ・ラマ 5 世によってポタラ宮が作られ，それ以降の歴代ダライ・ラマは元首としてチベット全体に対する政治的な実権も握る。ヨーロッパ人のキリスト教宣教の試みも失敗に終わり，19 世紀のはじめには鎖国体制をとる。19 世紀後半にイギリス軍の攻撃を受けるまでは磐石の支配体制が続くのである。わが国では 17 世紀初頭に徳川家康によって江戸に幕府が作られる。キリスト教に対する禁教令が発布され幕府による鎖国体制は１９世紀にペリーが来航するまで続いた。

密教の伝統、宗教改革、鎖国…。大雑把な比較ではあるものの，そのように比較すると何か両国の精神風土の共通点が見えてくるようにも思える。

そして，明治時代には河口慧海(かわぐちえかい)，多田等観(ただとうかん)らが単身で艱難辛苦を乗り越えてまだ鎖国体制であったチベットにたどり着く。それぞれの歴史的変遷を辿った日本仏教とチベット仏教の接点が生じるのである。

ポタラ宮を観た後は，まさに日本人学僧のゆかりの寺であるセラ寺に向かった。

2.2 日本人ゆかりのセラ寺

セラ寺(色拉寺)のあるラサ盆地の南側の山に車が近づくとその斜面に白い仏塔らしきものが見えてくる。鳥葬の場所である。ラサ近郊にはもう一箇所鳥葬の場所があり，いずれも写真撮影は厳禁とのこと。チベットでは僧侶は火葬で葬られるが，一般人は今でも鳥葬が普通だという。死体をそのままの姿で放置してハゲワシに食べさせるのかと思っていたが，ガイドさんの説明では，死体はバラバラに切断するという。そして，肉を最初に出してしまうとハゲワシはそれで満腹してしまうので，まず骨を粉にして血液と大麦粉で練り固めたダンゴを食べさせて，それから肉を出すのだという。死体の切断を執り行う人に 1000 元，葬儀を行う僧侶には数百元ぐらいの謝礼で済むという。一元が 15 円だから 2 万円程度ということになる。都心部では 300 万かかるといわれる日本の葬儀事情からは考えられない金額である。

車を降りて緩やかな参道を徒歩で上がっていくとセラ寺の本堂が見えてくる。

法輪のマークの両側に鹿のような動物が描かれているが，これは鹿ではなくスルという名の動物で今はもう絶滅しているとのこと。

いくつかの学堂を見学した後に中庭に出ると

これからここで教理問答が始まるという。すでに何人かの僧侶が来ていたが，5,10 分待っていると 50 名以上になる。

若い僧侶が多く和気藹々とした雰囲気である。そして，僧侶たちがパンパンと手を打つ音が響き始めた。二人一組になって答える方は坐り，質問する側は仏教の教理について質問を投げかけると「さあどうだ!」とばかり手を打ち鳴らし足で地面を叩き詰め寄る。観光客が取り巻く中，さらにあちこちでパンパンという音が聞こえてくる。おもしろい風景だ。一日おきに質問者と回答者が代わって，日曜日以外は夕方 3 時から 6 時まで休憩なしで続けるという。セラ寺は 600 年の歴史をもつゲルク派のお寺で厳格な修行をするようだが，学僧たちの顔は理知的で生き生きとしている。

明治初期の河口慧海（かわぐちえかい）の著作にも日本の仏教にはないこの問答のやり方について詳細に書かれている。慧海は禅宗の一派である黄檗宗（おうばくしゅう）の僧侶で自ら寺をもっていたが，漢訳の経典に飽きたらず，サンスクリット語の原典により近いチベット語の経典を求めてチベット行きを決心する。慧海によれば，チベットのあるヒマラヤ山脈周辺は, 仏教が興隆する場所ということのみならず, 人類の発祥の地でもあり，わが国には「雪山国民」つまりチベット人が応神天皇の御世に移住してきたという。日本において「雪山国チベット」の研究は今後不可欠のものとなるだろうと慧海は考えたのである。そのような話は，当時の東亜共栄圏の思想が影響しているのかもしれないが，確かに私の目の前で仏道に励む学僧たちの姿は，我々日本人の霊性に通底する民族であることが感じられた。

慧海は周囲の猛反対や誹謗を物ともせず自らの寺を投げ打ち，1897 年に単身神戸より出航し，パウロのような艱難辛苦を経て, 1901 年についにラサに到達する。当時チベットは鎖国していたため慧海は自分が日本人であることを隠していたが，長旅で日焼けし汚れたその顔はそのままチベット人として通ったらしい。そして，結局のところ中国人ということでセラ大学への入学が許可されるのである。僧侶の数は現在では 1000 人ほどになっているが，慧海がいた頃は 1 万人もいたようで，問答の様子も今以上の迫力に満ちたものであったろう。慧海は 2 年ほどラサに滞在し，ダライ・ラマにも謁見している。旅行記を書いた慧海ほど有名ではないが，多田等観は 10 年もセラ寺で修行したとい

う。セラ寺は日本人ゆかりの寺である。

2.3 ラサの発祥地ジョカン寺

夕方ホテルに戻り少し休憩を取ってから目と鼻の先のジョカン寺(大昭寺)に徒歩で向かう。

ジョカン寺はセラ寺，ガンデン寺とともにラサの三大寺院であるが，ラサの中心部にあり最も聖なる寺院とされる。近辺にはバルコル（八廓街）と呼ばれる環状のバザールがあり大賑わいだ。東京でいえば浅草寺界隈といったところだろうか。先に触れたソンツェン・ガンポの妃であり，唐から嫁いできた文成公主の占いによって定められたこの場所にジョカン寺が建てられ，そのことにより盆地全体が神の土地・ラサ（「ラ」は神，「サ」は土地）と呼ばれるようになったらしい。本堂の中は，本尊である釈迦牟尼仏を中心にして周囲に多くの仏像が安置されている。どこの寺院でもそうであるが，チベットの仏教徒は本尊を中心にして必ず右回りに巡回しながら歩く慣わしがある。堂内には蝋燭の煙が立ち込めているものの，西寧のタール寺ほどの強い匂いではない。ヤクではなく植物性のバターだという。それにしても仏像の表情や形状には違和感がある。元々の釈尊の教えは，カースト制の否定，偶像礼拝の否定など従来のヒンズー教の教えと一線を画したものであったが，次第にヒンズー教の要素が加わっていくなかで成立したのが密教である。先にチベットはグル・リンポチェが，日本では空海がほぼ同時期に密教を取り入れたということを書いたが，その内容はかなり異なっている。

日本の真言密教は，7 世紀以前のインドの中期密教を中国系由で取り入れたものであるが，チベットの密教は，さらに時代が進んでかなりエロチックな要素が混入した 9 世紀以降のインド後期密教を直接受け継いだものであり，どぎついものが多い。

インドにルーツをもつ仏教は広まった地域ごとにそれぞれ独自の多様な発展を遂げていく。日本の諸宗派だけをとってもそれぞれ違った仏典を使い教義は全くの別物である。仏教とは何かという基本的な問いに対する万人共通の包括的な答えはない。旧約聖書にルーツをもつキリスト教・ユダヤ教・イスラム教はそれぞれ別個の宗教という位置付けであることはいうまでもま

ない。三者の間には大きな隔たりがあるわけであるが，日本の仏教とチベットの仏教の間にも中東の宗教同士の隔たりと同等のものがあるという見方もできるのではないか。先のセラ寺での印象とはまた相反する思いにもなってくる。

寺院全体を見終わった頃に急に落雷の音がして激しい雨となる。売店のテントの中でしばらく時間を過ごす。ガイドさんの話によると，チベット人はこのような自然現象が起きると，誰かが悪いことしたからだというふうに結び付けてとらえるという。チベットには仏教以外に土着の宗教であるボン教の寺院もあり，日本の神道のようにシャーマニズム的な信仰も強く残っているようだ。

2.4 デプン寺のショトン祭

ラサでの二日目は，デプン寺(哲蚌寺)のショトン祭の見学である。チベット最大のお祭りであり，縦 42 メートル，横 34 メートルの大タンカが開帳され，それを見るために地方からも巡礼者が押しかけ，10 万人以上の人が集まるというチベットの一大イベントだ。その前後多くの会社は一週間ほど休みになるという。大変な混雑が予想されるために他の日本人ツアーのグループとともに朝 6 時暗闇の中をバスでホテルを出発し，ひとまずデプン寺の麓の休憩所に着く。そして，薄明の 7 時半ごろに山の斜面にある大タンカの開帳場所目指して登る。

すでに岩肌沿いにかなりの人たちが集まっている。9 時頃ロール上に丸められていたタンカが下の方から広げられていき，仏の顔が現れると歓声が沸きあがる。そして，人々はやはりそのタンカを右回り，つまり，タンカの左側の結構急な斜面を最上部目指して上っていく。老人や赤ん坊を背負った母親もいる。手すりも何もなくかなり危険な感じがする。毎年の行事ではあるが，チベット人にとっては事故死をも辞さない一つの通過儀礼のようなものなのであろうか。輪廻転生を信じる彼らにとって，死に対する感覚は我々とはかなり違うものなのかもしれない。

開帳されている大タンカは1990年に作られたものだそうでまだ新しい。文化大革命の時に以前のタンカは処分されてしまったそうだ。文化大革命，そしてそれに先だつ対中独立運動であるチベット動乱により，多くのチベット人の血が流され，大半の仏教寺院が破壊されたという。しかしながら，彼らの生活に深く根ざした信仰心は絶やされることはなかった。大タンカを中心にして右回りする巡礼者たち，それ自体がダイナミックで巨大なマンダラである。

2.5 チベットのマンダラ

先にも触れたが, マンダラはサンスクリット語で円を意味し，仏の悟りの世界を視覚的に表現したものである。精神科医のカール・グスタフ・ユングはこのマンダラに着目した西洋人である。

ユングは師匠のフロイトとの決別の後に，心を病み，円形の図形を描くことで心の癒しを体験した。そして，自らが描くその図形が思いがけず東洋のマンダラに酷似していることに気が付き驚く。そして，個人の心の深層に時代や民族を超えた人類普遍の世界があるのではないかと考え，それを集合的無意識と名づけて彼の独自の臨床理論を発展させていく。チベット仏教では，儀式のために砂を使って複数の僧侶が何日間もかかって一枚のマンダラを作成する。

ユングは東洋各地のマンダラの中でも特にそのチベットの砂マンダラを最も美しいものと評価した。ユング派から生まれた箱庭療法は，わが国でもポピュラーな心理療法であり，クライアントが砂箱の中に人形や動植物のミニチュアなどを使って自由に小世界を作るものであるが，その中に円形のマンダラ模様ができることがある。わが国のユング派の臨床心理家の草分けである河合隼雄氏はそれがクライアントの回復の指標であるととらえ，重視している。

また，以前ＮＨＫでチベットの「死者の書」というものが紹介され，チベット人がもつ輪廻転生の死生観が日本でも話題を呼んだが，1927 年に「死者の書」が英訳された時にはユング自身がその前書きを書いている。ユングにとってチベット仏教は死後の世界についても大きな示唆を与えてくれるものだったのである。

ショトン祭を見た夕方，昨日は急な雷雨で行くことができなかったジョカン寺近辺のバルコルに行きお土産を買う。是非一つ手書きのマンダラがほしいと思い，ガイドさんに専門店に連れて行ってもらう。儀式で使う仏教のマンダラは多数の仏が描かれたもので経典に基づき詳細な描き方の規定があるわけだが，広い意味では丸や四角をモチーフにして描かれた円形のデザインはすべてマンダラである。私はクリスチャンなので仏の姿の入らない，著名なマンダラ画家の印のあるマンダラを購入した。

３．　さらなる邂逅

3.1 水葬の河

四泊したラサを後にして車で南西の古都ギャンツェに向かう。ラサ近郊にはラサ河という河が流れている。そのラサ河に沿って大麦の収穫が終わった畑とチベット様式の民家が続く。

ほとんどすべてが左右対称の二階建ての作りで，白地に赤，黒，黄の色合いでいわゆるチベタン様式の建物である。

白はやさしさ，赤は智慧，黒は守りや堅固さ，黄は高貴さを表す。最近，政府から援助金が出るようで少し新しい造りのものもあるものの基本的な形は同じであり，日本の家のようにまちまちではない。民族衣装

は色鮮やかなものであるもののチベット人の普段着は質素で黒っぽい感じである。あまり個性を出さない文化のようである。

ラサ河にかかった大きな橋を渡り対岸の道に出たところで車が止まる。降りて川岸を見ると木の枝にタルチョと呼ばれる五色の旗やカタがかかっている。ラサ河はヤルルン河の支流とはいえかなり大きな河であり，水が渦を巻いている。この場所は水葬を行う場所だという。

鳥葬については先に触れたとおりでチベットでもっとも一般的な葬儀であるが，水葬はさらにお金がない人々が行うという。深夜三時過ぎに遺族が川べりに来て遺体を切断しそのまま河に流す。経文を読んでもらう僧侶への謝礼は 100 元程度でいいという。遺体は河の中の魚の餌になるわけで，水葬は魚葬ともいう。このあたりには魚はほとんど一種類しかいないそうで，それは「ラサの魚」と呼ばれている。じかに見ることはできなかったが，４，５０センチになるらしい。「ラサの魚」は人肉を食す魚であり，さらにまた「ラサの魚」の前世は人間だったかもしれないと考えるチベット人はこの「ラサの魚」を食べない。もちろん釣りなどしている人もいない。私は釣りが好きなので，旅行前に地図を見てラサ近くに河があるので釣竿を持ってこようかとも考えたが，全く不謹慎な考えだった。

ラサ付近の山々は低木が部分的に生える程度で地肌がそのまま見え，森林と呼べるものはない。森林に囲まれた日本とは明らかな風土の違いというものがある。そのような火葬が難しい現実的な理由もあるのだろうが，チベット仏教では，人間は死んだら魂はあの世の上ってしまい，残された肉体は単なる抜け殻であると考える。どうせ要らないものなら他の生き物に役立てようということになるらしい。だから，遺体の処理は鳥葬や水葬といったやり方でいいということなのだろう。

3.2 ヤムドォク湖のヘブンリーブルーラサ河を離れ, 車はカンパラ峠(標高 4750 メートル)目指して山道を上がっていく。山の斜面にはヤクがいて草を食んでいる。峠に達するとはるか眼下に細長いヤムドォク湖が現れる。そして，峠を越えて坂を降下し湖に次第に近づくにつれて，その湖水の色がすばらしいブルーであることに気がついた。

ヤムドォク湖とはトルコ石の湖という意味である。その名のとおり緑がかった色だろうと想像していたが…。確かに光の関係でそう見えるところもあるものの，全体的には青である。日本のダム湖は大抵白っぽい緑色をしている。このような透明感のある見事なブルーの湖は今まで見たことがない。ヤムドォク湖はガイドブックにもそれほどは取り上げられておらず, 道の途中についでに見る程度だろうということであまり期待していなかった。ただその付近にもしかしたらブルーポピーの花が咲いているかもしれないとは思っていたが…。あいにくブルーポピーの花は 7 月ぐらいでもうすでに終わっているとのこと。予想

外の湖の美しさに同行した T さんも少し興奮気味にカメラのシャッターを押している。T さんは世界中の風景を求めて旅行している人で,「ニュージーランドのクイーンズタウンのように開発されてほしくない」と言う。この湖の色は 4000 メートルの高地にあるためなのだろうか。今は雨季で雲が多少かかつているが，かえってその白い雲が水面に映えて神秘的である。

私にとってその色は天国の青，ヘブンリーブルーとまでいえるものであった。ガイドさんに聞くとチベットにはナムツォン湖というさらに美しい湖があるという。ただ，今回はあまり期待していなかったからこそ大きな感動があったのだと思う。

細長いヤムドォク湖の岸辺の風景を堪能しつつ対岸の方までぐるりと回る。写真を撮るために湖畔で車を降りると牛の乳搾りをしている老婆が笑顔で迎えてくれる。日本とは違うゆるやかな時間が流れているような気がした。

3.3 大氷河のパノラマ

ヤムドォク湖を過ぎてナンカルツェという小さな町でヤクの肉の入ったチベタンカレーを食べる。ヤクの肉はチベットでは最高のご馳走だ。

ご飯は正直なところパサパサしてあまりおいしいとはいえない。高地では気圧の関係で日本人好みのようには炊けないのだろう。ヤクの肉のほかはジャ

ガイモが入っているだけである。チベットはもともと食生活は質素であり，ガイドさんが子供だった 20 年ほど前は，野菜といえば白菜と大根とジャガイモぐらいだったという。漢族が入ってきてビニール栽培を始めてから食生活は豊かになったようだ。元々チベット族は米よりもむしろ大麦が主食だ。彼らは大麦粉に少し砂糖を混ぜ，バター茶でこねて団子状にしたものを美味しそうに食べている。

昼食をすませて車に乗るとかなり高い雪山がいくつか見えてきた。そして，カロラ峠（標高 5045 メートル）を少し過ぎたところには 7000 メートル級のノジン・カンツァンという雪山から水が流れ落ちてできた大氷河を見ることができた。

ヤムドォク湖に続いてこれもまたサプライズだった。外に出て写真を撮るが，広大な絶景は私のデジカメには納まりきらない。ラサだけのツアーでもいいかなと思っていたがここまで来て本当に良かった。思いがけずヤムドォク湖のヘブンリーブルー，そして大氷河のパノラマに出会うことができたのだから。

宗教的な体験というのは，自分でそれを選ぶとか掴み取るとかというものではなく，向こうの世界からやって来るもの，与えられるものだと思う。そして，それは必ずしも不可思議な神秘体験ということばかりではなく，日々の生活体験の中でも見つけられるものではないだろうか。今回の旅行では思いがけなくやってきた祝福のイメージを潜在意識の中に植えつけることができたような気がした。

3.4 チベットの原風景

古都ギャンツェのホテルでは漢族の役人を歓迎する祝会が開かれており，チベットの民族舞踊を観ることができた。このあたりにも中国の文化は入ってきているようだが，ラサ以上にチベットの匂いがする。チューデ寺(白居寺)には八層の仏塔(チョルテン)があり，最上階は宇宙の中心を表す。

上から見ると円と正方形をモチーフにした建物であり，それ自体が巨大な立体マンダラというわけだ。また，本堂には歴代のパンチェン・ラマの遺影が飾られている。パンチェン・ラマはダライ・ラマに次ぐ存在とされるが，このあたりではダライ・ラマ以上に崇拝されているらしい。ラサとは宗教文化も多少違うようだ。

さらに，車での移動の時間，道の途中でふと止まり，大麦畑の横にある水車を使った小さな製粉所に入る。

花が咲き，蝶が舞う小川ののどかな風景を見ながら，御主人が振舞ってくれた大麦のどぶろくを少し飲んだ。

チベット第二の都市シガツェでも一泊する。タシルンポ寺(扎什倫布寺)は大変美しい寺院であった。現在のパンチェン・ラマは北京にいるが，年に二週間ほどこの寺に滞在すると

いう。街中のマーケットには羊が丸ごとつるされ，ヤクの内臓が干して売られているのが印象に残った。あちこちで羊や山羊が放牧されているが，半農半牧という点ではイスラエルとも似ているわけだ。

いよいよシガツェからラサ空港に向かう。ラサ空港までの三時間ほどの間にもさまざまなチベッ

道の両側のあちがある。そばの花トが美しい。

トの原風景に出会った。

こちにピンクの絨毯のように見える花畑だという。黄色の菜の花とのコントラス

道路沿いにスイカ売りのビーチパラソルが出ていたのでスイカを一つ買う。ビーチパラソルの下の老夫婦の穏やかな笑顔が印象に残った。

また，思いがけず普通の民家の前で停車する。運転手さんの親戚の家だという。家の前で家族総出で大麦を洗っている。純真な目をした二人の娘さんが家の中も案内してくれた。

さらに車で行くと，ヤクの革で作った四角い渡し舟が横切る大河があった。このような素朴な風景があったのか。何か懐かしさを感じる。

それから，土砂崩れがあったらしくテント暮らしをしている村。これは大変だ…。

最後までガイドブックには取り上げられていないチベット人の日々の営みに触れることができた。そして，ラサ空港から帰途についた。

あとがき

ラサ，そして，ギャンツェ，シガツェのホテルでは，朝食の前に必ず脈拍と体内の酸素濃度を測ってもらったが，その数値が少しずつ安定するようになり，現地の環境に体が順応していくのが分かった。

私たちの肉体のみならず心もまた固定的なものではなく周囲の環境に応じて変容していくものである。青蔵鉄道の中で聞いた「青蔵高原」の歌がすばらしかったのであるが，幸運にもラサなどを案内してくれた運転手さんからその CD が頂くことができた。帰国後一ヶ月ほどはその CD を聴いたり，チベット関連の映画を DVD で鑑賞したりして，しばらくはチベット文化に浸りきった生活であった。

「青蔵高原」http://www.youtube.com/watch?v=rL6B3x8wZNo

千年の祈りを刻む
無言の歌に
忘れぬ思い

悠然たる山
霧を流す河
嗚呼、ここはチベット高原

夕日に染まる山の神よ
銀色夢魂の旅人よ

讃える言葉なき
この荘厳さ

嗚呼ここはチベット高原　　　（久保田利伸）

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

（中文）
呀啦索哎
是谁带来远古的呼唤
是谁留下千年的祈盼
难道说还有无言的歌
还是那久久不能忘怀的眷恋

哦 我看见一座座山一座座山川
一座座山川相连
呀啦索
那可是青藏高原?

是谁日夜遥望着蓝天
是谁渴望永久的梦幻
难道说还有赞美的歌
还是那仿佛不能改变的庄严
哦 我看见一座座山一座座山川

一座座山川相连
呀啦索
那就是青藏高原
呀啦索
那就是青藏高原

そのようなほとぼりはひとまず冷めたものの，チベットで観た様々な光景を思い出し，また，その写真を観つつ，何か不思議な安堵感が増しているのを感じている。その安堵感はどこから来るものなのであろうか。

ユングは人類共通の心ということで集合的無意識の概念を提起しているが，私の心の安堵感は，何か私の心の深層に本来的に内在しているものに基づいているような気がする。本稿ではチベット仏教の文化に対する親しみの感情ということだけではなく違和感といったことにも触れた。しかしながら，いずれにしてもそれらはまだまだ表面的な心情のゆらぎのようなものに思える。民族性や文化の共通点と相違点といった二律背反の世界の背後にそれらすべてを包括する一元的な世界が垣間見える。セラ寺の学僧の生き生きとした姿，マンダラのイメージ，ヤムドォク湖の湖水の色が，私の内面の深いところに元々在ったものだというように思えてくる。

主要参考文献・DVD

旅行人編集部「チベット」旅行人 2006
河口慧海「チベット旅行記抄」中央公論新社　2004
フランソワーズ・ポマレ「チベット」知の発見双書　創元社　2003
ヤッフェ編河合隼雄・藤縄昭・出井淑子訳「ユング自伝―思い出・夢・思想―」みすず書房 1972
河合隼雄編「箱庭療法入門」誠信書房 1995
川崎信定訳「原典チベット死者の書」筑摩書房 2003
DVD「NHK スペシャル・チベット死者の書」(1993 年 9 月放映)ジブリ学術ライブラリー
ヤッフェ編河合隼雄・藤縄昭・出井淑子訳「ユング自伝ー思い出・夢・思想ー」 (1) (2) みすず書房 1972
河合隼雄「箱療療法入門」誠信書房 1995
川崎信定訳「原典訳チベットの死者の書」筑摩書房 1989