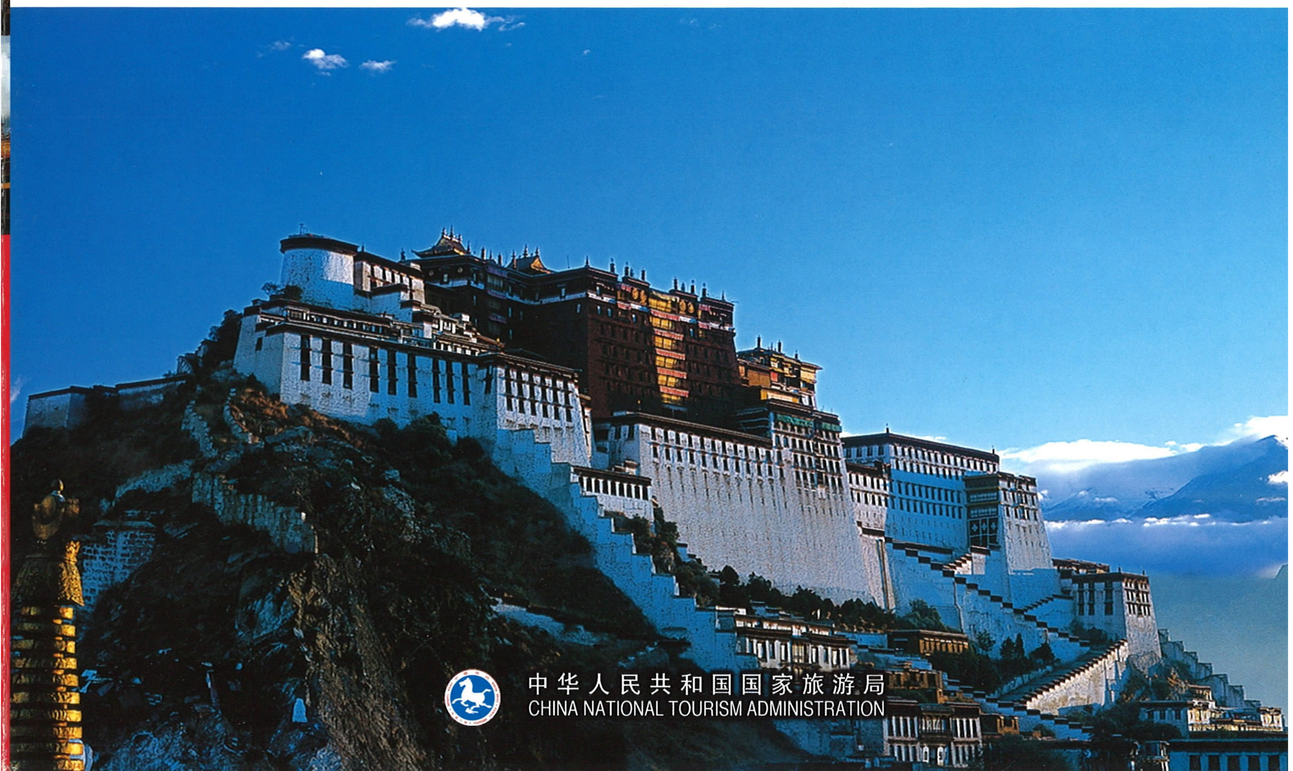
CHINA TOURISM

中國旅游

中国

世界遺産

ポタラ宮、ジョカン寺







ポタラ宮、ジョカン寺
世界文化遺産

ポタラ宮

ポタラ宮はチベット自治区ラサ市の中心、海抜3700m余りのポタラ山に聳えたっている。山の岩石と土壌が赤色を呈するため、中国語で紅山と呼ばれている。中国の著名な宮殿式建築群で、チベット古代建築の精粋である。紀元7世紀に、吐蕃(チベットの古称)のソンツェンガムポ王は唐の文成姫を花嫁に迎えるために、ここで宮殿を築いた。後に戦争に壊されてしまった。第5代目のダライラマ・アウァンロサンジャツォが執政した17世紀中葉に至って、まず白宮を築いて、後に大番頭ディパサンジェジャツォが紅宮の修築工事を司り、今日の規模につくりあげた。敷地面積36万m^2、建築面積138025m^2で、歴代ダライラマの冬の離宮で、チベット政教一致の統治中心であった。宮殿の主体建築は高さ119mの13階建て、東西は長さ400mで、大小2000間の部屋、34間の仏殿がある。木石構造の紅宮と白宮はその重要な建物である。

山に寄りかかって築いたポタラ宮は、重ねる楼閣、広々とした殿堂、輝かしい屋根で雄大な気勢を見せ、チベット建築の鮮明な特色を呈しながら、漢族とチベット族文化と融合も体現した。そこに、金箔に包まれ、宝石が嵌め込まれた8つの歴代ダライラマの霊塔がある。5つの霊塔の頂に金めっきの瓦が敷かれ、ぴかぴかと輝かしい。各殿堂の壁には、流暢な線で極色彩の壁画が精緻に描かれてある。宮殿には、夥しい彫塑、絵巻、仏像、明清両代の勅命詔書、印鑑、贈答品、額及び貴重な仏経典籍などの文物を所蔵している。その貴重な価値で、『世界文化遺産リスト』にランクされたのだ。

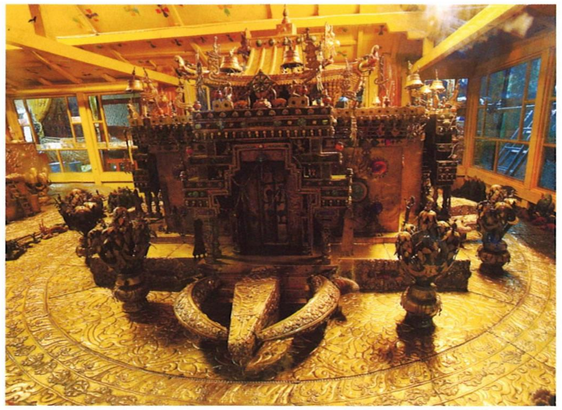
白宮

主体建築は歴代ダライラマの寝室と執務所であった。外壁は和平を象徴する白い色に塗られている。1645年、第5世代のダライラマは、4年にわたるポタラ宮の再建工事を行い、ソンツェンカムポ時期の建物を、法王洞と聖観音殿の他、全部取り壊した。後に、これを中心に東西両側の白宮の主体建築を建てた。1653年、第5世代のダライラマはデポン寺からポタラ宮に引越した。

白宮の最大の建物は東大殿で、ダライラマが座床、親政などの重大な式典を行うところだ。その上は、歴代ダライラマの起居室だった東西日光殿。白宮の正門外にある広さ1500m^2の大デヤンシャーと言うバルコニーは、盛大な宗教活動跳神が行われる場所である。



白宮



大威徳壇城



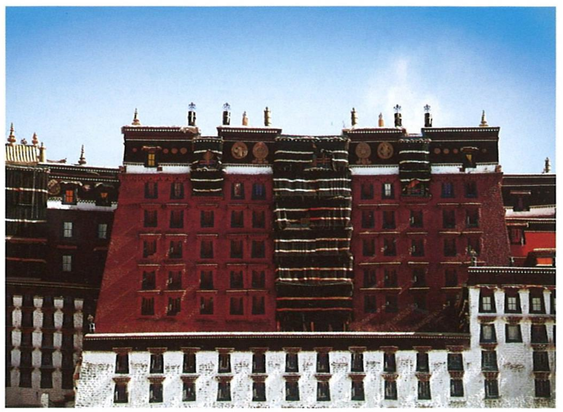
弥勒仏の塑像

白宮東大殿

東大殿は白宮内の最大の建物で、殿は44本の柱に支えられ、面積は717m^2に達した。殿内の梁柱、枡形に施された彫刻は精緻を極める。その中央の北側にダライラマの宝座と全部の法器が置かれている。宝座の上に、「振賜綏彊」4つ金めっきの大きい字が書かれ、そして「同治御筆之宝」の印鑑が捺されてある。殿内は順治皇帝が第5世代のダライラマに勅封した金冊、金印鑑を保存している。1645年に建てられた殿堂は、1653年順治皇帝が第5世代のダライラマを勅封してから、歴代のダライラマは中央政府の正式な任命を受けなければならなく、しかもチベット駐在大臣が、自らその座床、親政の式典を主宰するようになった。ここは、ダライラマがその宗教式典と政治活動を行うところであった。

紅宮

高さ119m計13階建ての紅宮は、外壁に権威を象徴する赤色に塗られている。紅宮には、霊塔殿と仏殿があり、ダライラマを含むすべての僧侶が宗教活動を行うところであった。造営工事は1690年に開始され、チベット族、漢族、満州族の工匠を含める毎日7700人の人夫は働いていた。1693年に工事は完工し、計213万両の白銀を費やされた。完成された宮殿は多民族文化が交流するシンボルとなった。



紅宮

紅宮の屋根群

ポタラ宮の最も高いところにある。広いベランダに、ヤク皮、シルク、黄銅、合金などの材料で造った経幢(経文を刻んだ円形石柱)が、南側の壁の上に立っている。五、七、八、九、十三世代ダライラマの霊塔殿金頂、聖観音主殿金頂、上師殿金頂からなる屋根群は、陽射を受けて神聖かつ壮麗な金色の光りを放し、絢爛と輝かしい。

殊勝三界殿

紅宮中央の最も高いところにあり、第七世代のダライラマが建築工事を執った、紅宮の重要な殿堂である。チベット駐在大臣、ダライラマ、パンツィンの転世霊童を認定する「金瓶掣籤」などガシャ政府の数多くのイベントは、かつてここで行われていた。殿の北側に康熙皇帝の「長生禄位」を供え、位牌の上にチベット語、漢語、満州語、蒙古語の4種文字で、金色の「当今皇帝万歳万万歳」の9字を書いている。その位牌の後に赤黄色の袈裟を着用し、赤い僧侶帽子を被る乾隆皇帝のタンカー(チベット族の絵巻)画像が置かれている。毎年チベット暦の新年になると、ダライラマは、政府の高官や高僧、三大寺院のラマ僧を率いて、ここで盛大な仏教式典を行い、皇帝の健康や長生きを祈り、皇帝に対する限りない敬慕を表していた。

紅宮西大殿

紅宮西大殿は面積725m^2の集会用の殿堂だ。屋根が44本の巨大な柱に支えられ、周りにそれぞれ1ヵ所の殿堂と連なり、紅宮ないしポタラ宮の最大の殿堂である。殿内中央にダライラマの宝座が置かれている。宝座の上に乾隆帝の勅命で賜る金めっきの「湧蓮初地」の額が懸けられている。周辺の壁に第五世代ダライラマの平生を題材した壁画がまんべんなく描かれている。東壁にある壁画シリーズは、1652年にダライラマが順治帝に謁見した歴史的シーンを記録した。

西大殿には、それぞれツォンカパと五世代ダライラマの画像を刺繍した一対の錦の幔幕がある。幔幕の製作には、清の康熙帝はわざわざ織物工場に金線で織るように勅命した。そして、1年間を費やして1万6000両の白銀をかかった。1696年、康熙帝は自ら使者を派遣し、紅宮落成の記念品としてラサま

で送らせた。ポタラ宮の重宝の一つとして大事に保存されている。

霊塔殿

第十三世代ダライラマ・トデンジャツォの霊塔殿は、1934年に造営を開始し、3年間を費やして完工した。高さ12.97m、幅7.83mの塔は、1万8870両(595kg)のゴールドに包まれ、金銭で括られた4万個の宝石が飾られ、ぴかぴかと華やかで極めて美しい。塔内にシャガムニ舎利、『甘珠爾』大蔵経など数多くの文物を所蔵している。

聖観音殿

ポタラ宮最も早い時期の建物で、ソンツェンカムポ王が支配した吐蕃時期(7世紀)に建てられた。ポタラ宮の主要殿堂と中心である。殿内に、天然の形をする紫栴の木の観音菩薩像を供えている。チベット王ソンツェンガムポの本尊で、千年にわたるポタラ宮の魂として重宝されている。1300年間、観音像は幾たび各部落の首領の間に伝われたが、幾度も奇跡のようにポタラ宮に帰還された。これらの伝奇的経歴は、チベット仏教信徒に心より神聖、霊異的なものと崇拝されている。

法王洞

ポタラ宮のてっぺんにある岩洞式仏堂で、面積約30m²。ソンツェンガムポが長期にわたって居住したところで、彼の修業室であった。洞窟の北側の中央に、ソンツェンガムポ像を供養している。若いソンツェンガンポは、八の字の形をする細長いひげをのばす顔がハンサムで、世俗の長服をまとった。黄色い絹の頭巾を被る頭の上に、無量光仏の小さい頭像を飾り、ソンツェンガムポのユニークなシンボルである。

時輪殿

時輪殿の中央に銅製金めっきの時輪本尊大壇城模型(祭壇)が置かれている。その周りには、金めっきの時輪仏立像が8体、泥彫塑の時輪ラマ立像と歴代の暦法学者の塑像が100体以上囲まれている。壇城の周辺には、気勢雄大な仏教浄土極楽世界の宮殿を描かれている。造形きれいな宮殿は構造が複雑で、工芸が精巧で、極め高い芸術レベルを代表する。壇城の中間に銅、木と泥でできた構造複雑な楼閣の模型がつくられており、本当の建物のような整った施設が備えている。

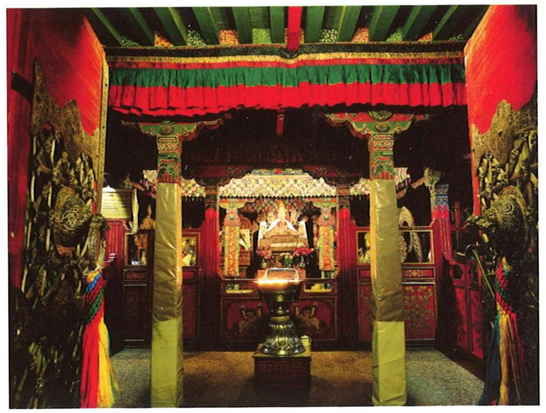
壁画とタンカ―

ポタラ宮内の各殿堂と廊下の壁に、面積2500m²に達し、題材が豊富で彩る壁画が描かれている。法王洞には7世紀と認定された壁画が保存されており、極めて貴重である。ポタラ宮には、万巻に上るタンカーが所蔵され、殆ど17世紀のメンダン、チンツー二大画派の傑作で、豊富な内容、活発かつ奔放な風格、色鮮やかな特徴を持ち、チベット絵画の研究において、高い価値を擁する。紅宮の壁画廊下には、698点の壁画がある。そのデフォルメな芸術造形、活発で生き生きとした表現手法及び素朴で色濃い装飾趣味は、余すところなくチベット壁画の無限の魅力を現した。

ジョカン寺

ジョカン寺は中国チベット地方政権であった吐蕃王朝に建てられた早期の仏教寺院である。ラサ市の中心のバルコル街にあり、ポタラ宮風景区の重要な一部だ。7世紀中葉に創建されたバルコル街は、文成姫が場所を選び、ネパールのチジュン姫が築いたと伝われてきた。第五世代ダライラマ(1642～1682)から、デバサンジェジャツォーが執政した40年の間、かつて大規模な補修・拡大工事を行った。後に歴代の


法王洞の内部


第9代目ダライラマのために建てられた殿堂

拡大を経て、今日の規模になった。2000年12月に国連ユネスコ世界遺産委員会に、ポタラ宮の延伸項目として『世界自然と文化遺産リスト』に登録され、人類の共同の文化遺産になった。

木石混合構造のジョカン寺は、西に面して建てられ、建築面積は2万5100m²に達した。風格ユニークな建築は雄大かつ壮観である。すべての壁は石造りで、白壁に黒い縁取りのチベット式窓が築かれている。寺内の廊下、中庭、神殿及び周りにある僧房、倉庫などの建物は、殆ど縦軸に沿って分布しており、平面に凹の字の形を呈している。1階建てと2階建ては早期の建築で、3階建て、4階建ては後に建て加えたのもだ。第五世代のダライラマ時期、かつて大規模な拡大工事を行った。空地に12本の柱を立てて、その上に高い窓を覆われた。第5世代のダライラマ時期に、3階建ての拡大工事を行ったばかりではなく、屋根を取り替え、一部に金の頂を添え、さらに4つの角楼仏殿を加え、ベマ草の壁に金と銅の飾りを象嵌し、神殿の外観はより華やかに補修した。各殿堂には、史料的な価値を持つ『文成公主進蔵図(チベットに入る文成姫)』、『ジョカン寺修建図』などチベット式壁画が描かれている。しかも、文化的価値が高い唐代と明代の仏像が数多く供えられている。うち、高さ1.5mで、金めっきされたシャカムニの銅製坐像は、文成姫がラサに持って来たものと伝えられており、造形が精緻で生き生きとしている。寺内は、明代の永楽帝が賜る勝楽金剛と大威徳金剛タンカーなど数百点のタンカーの他、典籍などの文物も数多く所蔵している。

ジョカン寺内にあるツォンカパ像の前に、金瓶(チベット語ではベンバと言う)を供えている。チベット仏教では転世霊童を尋ねる時に使われる金瓶であった。清代の乾隆帝は、金瓶でお御籤を引いて転世霊童を決めたのだ。

紅宮の屋根群



ノルプリンカ

チベット語のノルプリンカとは、ガーデンの意だ。ラサの南西から2km離れるところにあり、敷地面積36ヘクタールのノルプリンカは、ポタラ宮景勝区の重要な一部で、歴代ダライラマの夏の宮殿であった。ガーデンは、グサンポジャン、金色ポジャン、ダタンミンジュウポジャンなど数ヵ所の宮殿建築がある。それぞれの建築は、宮殿前区、宮殿区、林区の3部分からなる。毎年チベット暦の4月から9月まで、ダライラマはここで政務を司り、式典を執り行った。

ノルプリンカの各処の建築は木・石を材料できちんと築かれている。活仏(高僧)が生活する場所は、すべて煌びやかに装飾している。主要殿堂の内部には、精緻な壁画が描かれてある。2001年12月に、ロプリンカは国連ユネスコ世界遺産委員会に、ポタラ宮の延長項目として『世界遺産リスト』に登録された。

フェスティバル

チベット暦新年

時間：チベット暦の1月1日(約2月から3月までの間)

内容：盛装した人々は、歌を歌ったり踊りを踊ったりしながら、裸麦酒を痛飲して新年を祝う。


チベット式の茶壷と茶器


焼きヒツジ肉


精緻を極めるチベット絵画タンカー

スーユー(牛と羊の乳を煮詰めた油)花灯会

時間：チベット暦1月15日

内容：夜幕が落してから点されスーユー灯は、瞬く星のように煌く。

サガダワ祭

時間：チベット暦4月

内容：俗に放生祭と呼ばれる。祭日期間、肉を食べなく、生物を殺さずに一心に念仏する。

ラサシェルデン祭

時間：チベット暦7月1日(約8月から9までの間)

内容：シェルデンとは、ヨーグルト宴会の意。各地各流派のチベット劇芸術家はラサのノルプリンカに集まり、数日間にわたってチベットの地方劇を公演。その時、デポン寺で年に一度の晒仏儀式を行う。

地元料理

1950年代後期に形成されたチベット料理は、中華民族料理の中で特色を持つ地方料理の1つである。材料として、ウシ、ヒツジ、ブタ、トリなど肉とジャガイモ、ダイコンなど野菜が使われている。主食は米、麺類、裸麦を主とする。塩辛い味、香ばしく、甘いものと油っぽいものが好まれている。焼く、フライド、煮るなどの調理法がよく使われている。

伝統的宴席料理:ミルクティー、炊込みご飯、肉饅頭、ヒツジの煮込み、野菜の煮込み、ヨーグルトの6品からなる。

特色チベット料理:各種の腸詰め、裸麦酒、スーユー茶、ウシとヒツジの煮込み、冷しヤクタン、肉まん、ツェンパ（裸麦粉を炒めて作ったチベット地方の主食)、各種のお菓子、甘いティー、ミルクティー、ヨーグルト、焼き腸詰め、干し肉など

レストラン:殆ど改良された四川料理を提供しているが、渉外ホテルでは、洋食を提供し、時にはチベット族のディナーショーも見られる。

主なレストラン

名称	住所	電話番号(891)
雪域旅館餐庁	ラサ市蔵病院院4号	6337323
雪神宮蔵式餐庁	ラサ市ポタラ宮広場西側	6335866
羌塘怪牛沙牛餐舘	ラサ市北京東路107号	6329316
強珍蔵式家庭風味餐庁	ラサ市ガマクェサン退職区	6336093
バルコル街カフェー	ラサ市ジョカン寺広場南側	6326892
シガツェ聖城餐庁	ラサ市北京西路チベット賓館	6838710
ラサ石頭屋	ラサ市ポタラ宮販売社2階	6321627
巴倒燙老火鍋	ラサ市北京中路区経貿庁側	6813610
唐桑大酒楼	ラサ市娘熱南路竜王潭2階	6331680
雪人餐庁	ラサ市北京西路	6815755

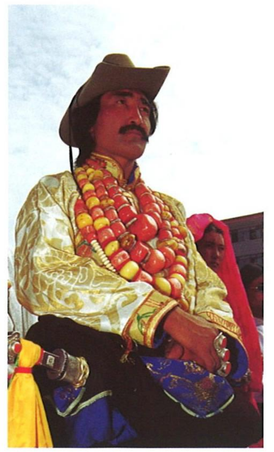
主要娯楽場所

名称	住所	電話番号(891)
チベット民族旅游商城	ラサ市宇拓路36号	6323935
タンカー芸術村	ラサ市八角北街15号	6349047
野生ヤク手作業工芸品店	ラサ市蔵医院路13－3号	6270880
ザシデレ工芸品	ラサ市ポタラ宮西側後門	6826213
蔵医学院蔵草堂	ラサ市二環路蔵医学院内	6384732
博物館聖宝源	ラサ市ノルプリンカ博物館内	6270882
チベット緑谷礼坊	ラサ市北京中路チベット賓館	6710336


チベット仏教の僧侶たち


敬虔に参詣する信徒たち


チベット族女性の服飾


チベット族男性の服飾

土産品

チベット民族は勤労で智恵を持つ民族で、長期にわたる労働実践で、民族色濃い手作業の工芸品を数多くつくりあげた。例えば、タンカー、エプロン、銀彫刻のナイフ、金宝頂帽子、掛け絨毯、カーペット、刺繍テント、銀色の木椀、プールー(チベット産熱い織物)、銀彫刻の茶具、皮彫刻の金剛護法神、牛羊頭の骨格など。

アクセス

フライト：チベットからネパールのカトマンズへの国際フライド及び成都、上海、重慶、広州、昆明など国内フライドが運営している。

市内交通：ラサ市には1500両のタクシーが運営している。タクシー乗車料は、市内では10元均一。市内から、タクシーでラサの三大寺(ガンデン寺、デポン寺、セラ寺)行くには、値段の交渉ができる。マイクロバスは、ラサ市の主要交通手段で、乗車料は2元。三輪車は、市内のどこにも拾え、乗車輌は、3～5元。ホテルや旅館でサイクリングをレンタルできる。毎日の使用料は20元。



主な娯楽場所

店名	住所	電話番号
八廓カフェー	ラサ市ジョカン寺広場南側	891-6326982
尼威娯楽城	ラサ市林廓北路青年商厦向い側	891-6325806
藍天美食娯楽城	ラサ市北京中路	891-6815203
香茗居茶荘	ラサ市北京中路ラサ軍分区傍ら	891-6829836
銀都娯楽城	ラサ市北京中路区石油公司傍ら	891-6812358
時代名人グラブ	ニンティ県八一鎮工布路	894-5886188
新世紀茶楼	ニンティ県八一鎮水景園路	894-5885388

観光ホテル

店名	レベル	住所	電話番号(891)
ラサ飯店	★★★★	ラサ市民族路1号	6833221
チベット賓館	★★★	ラサ市北京西路21号	6834966
シァンバラ酒店	★★★	ラサ市丹傑路1号	6323888
ヒマラヤ飯店	★★★	ラサ市林廓東路6号	6323888
ションバラ酒店	★★★	ラサ市江蘇路28号	6321111
チベット郵政酒店	★★★	ラサ市北京中路33号	6821999
大吉錦江賓館	★★★	ラサ市輪郭東路42号	6337777

主な旅行社

社名	住所	電話番号(891)
チベット旅游総公司	ラサ市北京西路208号	6836626
チベット国際体育旅游公司	ラサ市北京林廓東路6号	6334082
ラサ市旅游公司	ラサ市林聚路27号	6337437
チベット中国旅行社	ラサ市北京中路208号	6826223
チベット中国青年旅行社	ラサ市江蘇路16号	6325651
チベット航空国際旅行社	ラサ市康昂東路14号	6833331
チベット暇日国際旅行社	ラサ市民族路1号	6824305
チベット世紀国際旅行社	ラサ市チベット賓館内	6836887
チベット山水国際旅行社	ラサ市北京東路132号	6333828

全国統一の特殊サービス電話

中国国際電話の頭番号:0086	強盗防犯:110	交通事故通報先:122
国際電話予約:115	電話番号案内:114	国内長距離電話予約:113
消防:119	救急センター:120	天気予報:12121

中国国家観光局（東京）

東京都港区虎ノ門2-5-2 エアチャイナビル8F
郵便番号：105-0001
電話：03-3591-8686
ファックス：03-3591-6886

中国国家観光局大阪事務所

大阪市浪速区湊町1-4-1OCAT ビル4F
郵便番号：556-0017
電話：06-6635-3280
ファックス：06-6635-3281

中華人民共和国国家観光局

アドレス：北京市建国門内大街甲9号
電話：0086-10-65201114
ファックス：0086-10-65122096
ホームページ：http://www.cnta.gov.cn

CHINA TOURISM

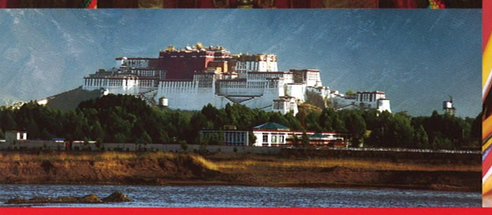
中國旅游

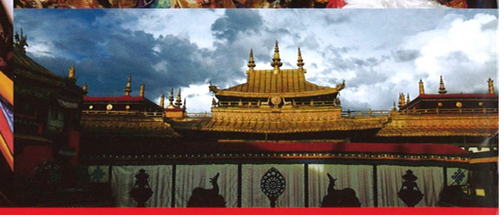
ポタラ宮、ジョカン寺











中华人民共和国国家旅游局
CHINA NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION



ご覧いただきありがとうございます！