

チベット仏教、ヒンドゥー教、ボン教の聖地とされるカイルス山は日本では須弥山として知られています。チベット仏教圏の奥地にあり、アクセスが容易でなく、日数も長くなりますが、いろいろな宗教の巡礼者と出会いながらの聖なるカイルスの巡礼は一生忘れることのできない経験となるでしょう。また近郊のグゲ王国遺跡や陸路にてヒマラヤ山脈を越えてネパールに入ります。途中、エベレストのベースキャンプに近くに立ち寄り、エベレストを間近に眺められるチャンスもあります。

1	各地空港 ⇒ 経由地 空路、中国国内の経由地へ	13	サガ ⇒ オールドティンリ オールドティンリへ(約226km、所要約7時間、標高4,390m) 途中、トンラ峠やペンクンツォ湖を通ります。
2	経由地 ⇒ ラサ 空路、チベット自治区の区都ラサへ(標高3,658m) 高度順応のためホテルにて休憩及び市内散策	14	オールドティンリ ⇒ ロンブク ⇒ オールドティンリ ロンブクへ(約180km、所要約6時間、標高4,900m) エベレスト・ベースキャンプ近くのロンブク・ゴンパ(標高5,200m)より世界最高峰のエベレストを眺望 オールドティンリへ戻ります。
3	ラサ ラサ市内見学 (ポタラ宮、チベット仏教の総本山ジョカン寺、八角街)	15	オールドティンリ ⇒ キーロン キーロンへ(約189km、所要約6時間、標高2,700m) 途中、シシャバンマ・ベースキャンプ(標高5,000m)に立ち寄ります。
4	ラサ ⇒ ギャンツェ ⇒ シガツェ ギャンツェへ(約262km、所要約6時間、標高3,658m) 途中、ヤムドク湖見学 ギャンツェ市内見学 (白居寺、ギャンツェ・クンブム、ギャンツェ・ゾン) チベット第2の町シガツェへ(約93km、所要約3時間、3,836m) 途中、シャール寺見学	16	キーロン ⇒ カトマンズ 国境を越え、ネパールに入国し、カトマンズへ (約180km、所要約11時間、標高1,400m) 途中、高峰が幾つも聳えるランタン国立公園を通ります。
5	シガツェ ⇒ サガ タシルンボ寺見学 サガへ(約395km、所要約6時間、標高4,457m)	17	カトマンズ カトマンズ市内見学 (旧王宮前広場、ボーダナート、スワヤンプナート、パシュパティナートなど)
6	サガ ⇒ タルチェン タルチェンへ(約538km、所要約9時間、標高4,500m) 途中、マナサロワール湖(4,588m)を見学	18	カトマンズ ⇒ 経由地 ご希望に応じてエベレストをはじめヒマラヤ山脈の高峰が間近に見えるマウンテンフライントにご案内します。 カトマンズ郊外見学 (仏教徒が多いパタン、古都バクタプルなど) 空路、経由地へ
7	タルチェン ⇒ ディラプク・ゴンパ カイルス山巡礼(巡礼路一回り約56kmの内22km) チュク・ゴンパ(標高4,860m)を経て、 ディラプク・ゴンパ(標高5,200m)へ	19	カトマンズ ⇒ 経由地 経由地で乗り継ぎ、帰国の途へ 入国手続き、税関
8	ディラプク・ゴンパ ⇒ ズトゥル・ゴンパ カイルス山巡礼(巡礼路一回り約56kmの内18km) ドルマ峠を(標高5,668m)越え、ズトゥル・ゴンパ(標高4,810m)へ		
9	ズトゥル・ゴンパ ⇒ タルチェン カイルス山の巡礼(巡礼路一回り約56kmの内16km) タルチェンへ(標高4,500m)		
10	タルチェン ⇒ ツァンダ ツァンダへ(約280km、所要約4時間、標高3,700m) グゲ王朝遺跡を見学		
11	ツァンダ ⇒ タルチェン グゲ王朝遺跡を見学 タルチェンへ(約280km、所要約4時間、標高4,500m)		
12	タルチェン ⇒ サガ サガへ(約538km、所要約9時間、標高4,457m)		



エベレスト・ベースキャンプ(中国側)

カイルス(サンスクリット語)山はチベット語ではカンリンポチェ(雪山)と呼ばれる標高6714メートルの秀麗な聖山です。カイルス山は『アビダルマ・コーシャ』に基づく仏教の世界において、世界の中心にそびえ立つとされている須弥山と同一視されています。

ヒンドゥー教徒はこの山を彼らの最高神・シヴァ神の座として信仰しており、ジャイナ教徒は祖始が悟りを得た地と見ておし、ボン教徒は彼らの祖始シェンラブが天から地に降りたった場所として信仰しています。このためカイルス山には数世紀にわたって各宗教にとって最高の聖地となり、巡礼・隠者・苦行者が訪れ、山の回りをまわって礼拝しています。

弊社の日程ではじっくりと3日間かけて、カイルス山を巡礼致し



沐浴するインド人の巡拝者



五体投地で巡拝するチベット人



巡拝路の途中のチュクゴンパ



朝焼けのカイルス山



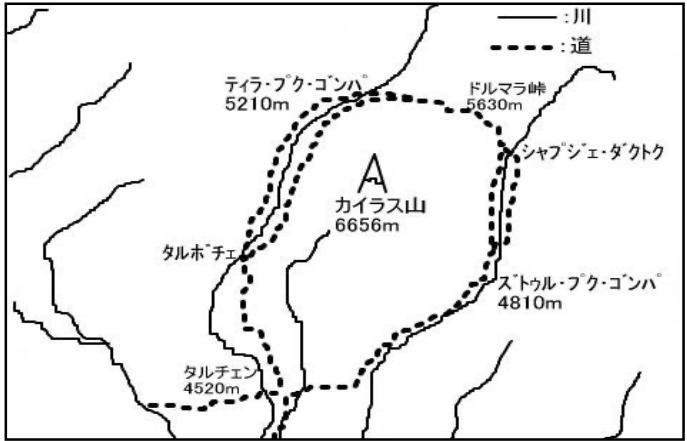
巡拝路の様子

マノサルワール湖

マナサロワール湖はカイルス山の麓にありナムツォ湖、ヤムドク湖と並ぶチベット仏教の三大聖湖の一つに数えられます。ヒンドゥー教徒にとっても重要な湖でカイルス山の巡礼をする前にこの湖の沐浴で身を清め、カイルス山への巡礼へ向かいます。天気が良ければ湖を挟んでカイルス山を見ることが出来ます。



マノサルワール湖とカイルス山



グゲ王国の遺跡と石窟寺院

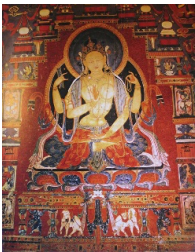
吐蕃王国の後継者が建てたのがグゲ王朝です。遺跡の城は地面から山の頂きにかけて建てられ、部屋数が300余、洞窟が300余と、高さ10メートルの仏塔が三列並んでいます。

10世紀にチベットで廃れつつあった仏教を再興すべく、当時の王は翻訳僧のリンチェンサンボをカシミールへと派遣し、インドのヴィクラマシラー寺からアティーシャを招聘しカダム派が興り、現在のチベット仏教の最大派であるゲルク派の源流となりました。仏教の再興と共に、数多くのもの石窟寺院も作られました。各国の美術様式の影響が見られる事から、長期に渡って少しずつ石窟寺院が建立されたことがわかっています。

トンガやピヤンの石窟寺院にはカシミール地方の影響を受けたと思われる壁画が描かれた石窟寺院がいづつも見つかり、保存状態も良好なものが多いです。



城の遺跡



トンガ石窟、ピヤン石窟で見られる密教の壁画

ガンデン寺

ツォンカパを開祖とするゲルク派4大寺院の1つです。ツォンカパの後継者を意味するガンデンティパが座主を代々勤めます。文化革命時に重要な寺院ゆえ大きく破壊をされましたが、現在はかつての様子を取り戻しつつあります。



ガンデン寺