

ゴチャツク～祈りの旅路～

Ladakh

【インド・ラダック地方】

写真・文＝松尾 純(写真家)



巡礼者たちの祈りの歌が荒涼とした冷たい大地に響き渡る



お堂の外回廊に並ぶマニ車。中に経文が入っていて、回すと経文を唱えたことと同じ功德がある

かう。最終日にはお寺を右回りに巡り、バターろうそくに灯明。来世のために祈りを捧げる。

ゴチャックの多くは集団で行われ、リーダー・サブリーダーを含め、子どもを問わずに編成される。開始時は十数人でも、過ぎる村々で参加者が加わり、最終的には倍以上の人数になっているという。

目的地までの行程は長いものになると2週間を超える。その期間、仕事などを休める幸運な者だけが参加できるようだ。

「チャンスさえあればゴチャックに参加したい。」ラダックの人々は口を揃えて言う。彼らにとってゴチャックはとても善い行いで、それを行う者たちをさまざまな形で支援している。



山頂に建つのは、カルシゴチャックの目的地であるティンモスガンのお寺



村人はまるで遠足のようにポットや鍋を広げ、ゴチャックのメンバーを厚くもてなす



かつてのラダック王国の王都レー。標高3,500mの山岳地帯にあり、中国チベット自治区よりも色濃いチベット文化が残る

バターろうそくに灯明する参拝者。ゴチャックには参加できないが、お祈り月の期間、毎朝毎夕お寺に通う人も



地を這うように一歩、また一歩。人が歩く10分の1の速さで進む巡礼者たちがいた。インド最北部、ヒマラヤの山岳地帯に標高3000mを超えるラダックという地域がある。今はインドに属しているが、かつては独立した仏教国で、現在でも人々はチベット仏教を信仰している。

このラダックでチベット暦の年末から新年にかけて、集団で聖地に向かうゴチャックと呼ばれる巡礼が行われているとの話を聞いた。

どうしてもゴチャックが見たい。当初はほんの少しの情報しか持っていなかった。現地で情報収集をしようと思っていたが、ラダックの中心地であるレーに着いて聞いてみても詳しいこと

を知っている人はいなかった。ラダックで年末に当たる日、運に任せて車を西に走らせた。いくつか沿道の村を通り過ぎ、岩山に同化するようになつた。狭い家々の間を五体投地（両肘・両膝・額を地面に投げ伏す礼拝方法）で少しずつ進む人々がいた。村人がそれを見守り、ゴチャックのメンバーに手を合わせる。レーでは知られていないことが、100kmあまり離れたこの村では一大行事のようだった。

チベット暦の12月30日。この日から一ヶ月間、ラダックではお祈り月間に入り、肉、魚、にんにくを食べず、禁煙、禁煙をする。そして、五体投地で何日もかけて自分たちの信仰するお寺に向



リーダーに先導されてスクルブチャン村を出発するゴチャック。16日間かけて50km先のお寺に向かう



五体投地で地面に伏せている人の上に、子どもたちが遊ぶタイヤが転がることも

巡礼者たちは声を枯らすほどの大声でお祈りの歌を辺りに響かせ、目をつぶり、手を合わせ、一斉に大地に身を投げ出す。
 彼らは一回の五体投地をした後に4歩進み、このセットを煩惱の数である108回繰り返す。時間にして約30分、その間に進める距離はたったの200

mである。これが終わると道の脇に寄り、村人がその都度運んで来るお茶を飲みながら短い休憩を取る。そして、お祈りを捧げた後、元の位置に戻りゴチャックを再開する。
 これを早朝から日が暮れるまで繰り返し、何十kmも先のお寺を目指す。例えば道が凍結していようと、雪の積も

った急坂であろうと、体中埃まみれになりながら少しずつ距離を縮めて行くのだ。
 「初日は苦しいけど、だんだん慣れていくよ。何より願いが叶ってうれしい」。
 気が遠くなりそうなことでも、この善い行いが全て来世につながると信じ

ているから続けられる。
 神聖なゴチャックをよそに、村の子どもたちが五体投地をする巡礼者の間を行ったり来たりはしゃぎ回っていた。メンバーは動じることなく、怒る様子もない。
 真剣だけど優しい、そんな空気が彼らの世界を表していた。



ゴチャックに参加する少女。大人たちの動きに合わせてながら、丁寧に五体投地をする



C



A



B

A. タンガと呼ばれる108個の数珠は人間の煩惱の数。一回の五体投地が終わると珠を一個動かし、タンガが一周すると休憩する
 B. ゴチャックには、巡礼の間の宿や食料、物資輸送費などのために寄附が集まる
 C. 村人が運んできた昼食を取る。チュタギと呼ばれるラダック風の団子汁でお腹を満たす



休憩が終わると、服の中に忍ばせていた経文を取り出し、皆で声をそろえて読み上げる

松尾純 (まつおじゅん)

広島生まれ。写真家。50以上の国と地域での撮影経験を持ち、チベット文化圏をもっとも得意なフィールドとする。5000mを超えるヒマラヤ山脈など、世界各地の辺境で暮らす人々をテーマに撮影を続ける。

幸運を願うアイテムといえば

カター



チベットのデブン・ゴマン学堂では、カターを高僧にお供えして敬意を示す

チベットの仏教寺院を参拝すると、真っ白なスカーフを首に掛けて渡されることがある。相手に心からの敬意を表す印、「カター」だ。

カターには、ほら貝、ハスの花、金魚といった仏教で縁起がよいとされる八つの文様があしらわれている。白い絹布は、「純粋な気持ち」の象徴であり、常に新品のものを相手に渡すために一回限りしか使わない。また、参拝者が、本堂の尊像に捧げたり、高僧へのお供え物を包んだりして使うこともある。

幸運を祈るアイテムであるカターは、日常生活の中でも欠かせないものになっている。例えば、結婚式や、子どもの誕生日、友人や知人の送迎など、さまざまなシチュエーションで用いられる。たくさんのお会いや別れの橋渡しとなってきたカターは、人と人とのつながりを大切にするチベットの人たちの心を表している。



本堂の尊像に捧げられるカター

地球ギャラリー

チベットの文化を 知ろう!

取材協力：広島チベット友好協会

チベットで定番の麺料理といえば、「トウツパ」。地域や家庭によって入れる具材はさまざまで、具によって呼び方も変わる。例えば、「モモ」と呼ばれる小さな蒸し餃子に乗せれば、「モモ・トウツパ」となる。チベットの家庭では、ウシの仲間の家畜ヤクの骨から手間暇かけて取ったダシをスープに使い、米や小麦の粉から麺を打つ。高原の野草を食べて育ったヤクの肉は健康に良く、具材としても使われている。

7,000m級の山々や高原、渓谷など複雑な地形を持つチベットの気候

は多種多様で、一日のうちでも温度差が大きい。冬の寒い朝に、家族で大きな鍋を囲んでトウツパを食べれば、体がポカポカと温まってくる。

好きな野菜を入れたり、唐辛子パウダーやパクチーを加えるなど、いろいろなアレンジができるこの料理。オリジナルのレシピで、自分好みのトウツパを作ってみよう。

チベット料理といえば 温かくて具たくさん

モモ・トウツパ



【RECIPE】

●材料(4人前)

中華麺 4人分 / タマネギ 小4分の1個 / ニンジン 小4分の1本 / ピーマン 中1個 / キャベツ 葉大1枚 / 鶏肉 20g / 卵 4個 / 小籠包や水餃子 お好みの数 / ニンニク 3片 (ペーストでも可) / 小麦粉 大さじ1杯 / コンソメ 大さじ1.5杯 / サラダ油 大さじ1.5杯 / 塩コショウ 少々 / 水 2ℓ

- 1 フライパンで薄焼き卵をつくり、細切りにしておく。コンソメは熱湯に溶かし、スープを用意しておく。タマネギを薄切りにし、ニンジン、ピーマン、キャベツ、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。ニンニクはすりおろす。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、タマネギを2〜3分炒める。そこにニンニクと鶏肉を加える。鶏肉に焼き目が付いたら、残りの野菜を入れて5分炒める。小麦粉を入れて具材となじんだら、用意しておいたスープを注ぐ。
- 3 別の鍋で中華麺を茹でる。茹で時間は好みで調節。茹で上がった麺をスープの鍋に移し、塩コショウで味を調える。器によそり、小籠包(または水餃子)と卵をトッピングしたら出来上がり。

【SHOP INFORMATION】



ネパール・インド・チベット 料理maya(マヤ) 五反田店

〒141-0022
東京都品川区東五反田5-28-12
ワタナベボクシングビルB1
TEL: 050-5798-8850
営業時間: 毎日11〜15時、17〜24時