Komazawa University

駒澤大學佛教學部論集第十二號　昭和五十六年十月

チベット仏教参観記

皆川広義

このたび、外国人の一般参観が許可されたチベットを、高野山大学長酒井真典先生を団長とするチベット仏教参観団の一員として訪問してきたので、主にラマ仏教寺院の見学を中心に報告したい。(1)

参観団は、昭和五十五年八月二十四日東京を出発し、九月五日に帰国した。メンバーは仏教系大学の教員、作家の瀬戸内寂聴さん、写真家の富山治夫さんなど十八名であった。

八月二十四日（日）晴

午前十時三十分、成田空港より日本航空七八五便で出発、大阪経由で午後一時五十五分上海紅橋空港に到着する。宿泊は静安賓館で、ここに二泊する。

八月二十五日（月）晴

玉仏寺、桂林公園などの見学をする。玉仏寺は市民の参拝者でにぎわい、堂内では先祖供養の法事が行われていた。また、仏像や仏具の製作が寺の工房でなされていた。

八月二十六日（火）晴

午後一時十分、上海紅橋空港より中華航空四五〇二便で出発し、長沙経由で午後六時に成都空港に到着する。

成都はチベット自治区に隣接する、かつて蜀と呼ばれた四川省の省都で、省における政治、経済、文化、交通の中心地である。宿泊は街の中心にある大きなホテル錦江賓館で、ここに二泊する。夜、大きな月が美しかった。現在、航空機でチベットに入るには、この成都より入るコースと西安・西寧・ゴルムドを経由して入るコースとの二航路がある。

八月二十七日（水）曇り雨

午前中に杜甫草堂、午後に都江堰の見学をする。夜、京劇の源流であるといわれる川劇を観賞。

八月二十八日（木）晴

午前中に宝光寺、午後に武侯祠の見学をする。宝光寺は成都より十八キロはなれた新都県にあり、四川省における代表

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

的寺院である。西歴八八〇年に唐の皇帝僖宗が長安を逃れ、この寺に行宮を建てたことがあり、仏殿・蔵経楼・舎利塔・羅漢堂などを有する宏大な寺院であった。

八月二十九日（金）晴

午前八時十分、成都空港より中華航空四四〇一便で出発し、十時十分ラサ空港に到着する。機は離陸してまもなく峨眉山の上空を通り、四川省の最高峰ゴンカ山（七、五五七メートル）を左に見て、横断山脈のはてしなくつづく山並みを眼下にみながら、一千三百五十キロを高度八千メートルで飛び、約二時間でコンガにあるラサ空港に着陸した。空港はヤルツアンポ河の広大な河原にあり、地形は長野県の大町に似ている。機はヤルツァンポ河の渓谷を下流より高度を徐々に下げながら両岸に聳える五千メートル級の山あいを下降してきた。

タラップを降りて四方を見ると聳え立つ山も河原もうすい緑の雑草におおわれて美しい。乾燥した高原の冷気が頬に気持ちよい。心配した高所による頭痛を、感じない。しかし、添乗員の指導通り興奮しないように、そしてゆっくり歩くことにする。

滑走路よりバスで五百メートル位はなれたエアーターミナルまで行き、そこで三十分ほど小休する。お茶と酸素ボンベが出される。酸素を吸ってみると、スーッとして気持が良い。

空港からは、トヨタのジープとマイクロバスに分乗して一路ラサ市内に向う。道路は、デコボコ道で油断をすると頭を天井にぶつけてしまいそうである。

道はヤルツアンポ河とラサ河の合流点の曲水まで河をさかのぼり、そこでヤルツアンポ河を橋で渡りラサ河にそって上流に向う。この橋を渡らないで進むと、道はヤムドク・ツオ湖を通ってチベット第二の都市シガツェや、ネパールのカトマンズに通じる。途中五分位小休して、約一時間でラサ市内に入り、宿泊所のチベット自治区第三接待所に午後一時三十分に到着した。

第三接待所は、ラサの北に聳ゆる山の麓にあり、二十メートルもある楊柳の林のなかに石造りの山荘が点々と建てられていた。私達の宿泊所は第二ビラで、前方にはひろびろとした草原がひらけ、その彼方にポタラ宮の黄金屋根が望めた。

ラサ市は、ヤルツアンポ河の支流であるラサ河の北岸にあり、東西六十キロ南北八キロのラサ盆地の中央にある。市街地のほかは農地と牧草地になっている。人口は革命前は五万人であったが、現在は三十一万人にふくれあがっている。ラサは、七世紀にソンツェンガンポ王（六一七―六四九）がチベットを統一し、ここに都をおいてから代々首都として栄え、現在はチベット自治区の政治・経済・文化の中心地になっている。標高三、八〇〇メートルの高地であるが太陽の町とい

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

われるように温暖で、市街地では冬に雪が降っても一日で消えてしまうとのことであった。滞在中も毎朝四方の高い山の頂にはほんのりと雪化粧がなされているが、日中にはその雪も消えてなくなっていた。

この日は、全員外出をしないで高地の生活に慣れるため体調をととのえることになる。夜、静かに洗濯をしたが、息ぎれがして苦しくなった。

八月三十日（土）晴ひるに小雨

午前中、革命記念展覧館の見学と、銀行へ両替に行く。市街地は約一万人いるといわれる全チベットからの巡礼者でごったがえしていた。それらは、人民公社のトラックできた者、歩いてきた者さまざまであった。

昼食後、二時間の昼休みを取り、午後三時よりセラ寺と小昭寺の見学をする。

セラ寺は、市街地の北方三キロのダンラ山の麓にあるラサにおけるラマ仏教三大学寺[2]の一つである。開基はラマ教黄教派ツオンカパの高弟チャムチェンチュジェで、ジェ・マエ・ンガクの三学部に、革命前は六千人の学僧が学んでいたとのことである。日本の河口慧海、外田等観師も、かつてここに学んでいる。

セラ寺の建物は、山麓の斜面に段々に建てられており、遠くから望むと、黄金の屋根をもった白い石造りの城のようである。建物は、三つの学部ごとに本堂を中心に分けて建てられている。

三学部の本堂を順に見学する。最初に訪れたジェ学部では係の僧が、日本人僧の来寺をことのほか喜こんでくれ、自由に写真を撮ったり、何でも尋ねてくれと言っていたが、次の学部からは漢族の役人がきて、堂内の写真撮影を禁止してしまった。

現在、僧侶は三十名位しかおらず、そのうち若い僧は強制労働にかり出され町で働いており、堂内にいるのは老僧ばかりであった。堂内では数名の巡礼者が「オム・マニ・ペーム・フム」と真言を唱えながら巡堂していた。

本堂は、奥行きが深く長方形をしており、外側はみかげ石と漆喰で出来ているが、内部は木造である。堂内は、入口以外窓がなくうす暗い。中に入ると燈明のバターの強烈な匂いが鼻をつく。また、蓬のような匂のする草を、香として火ばちのようなもので焚いていた。

正面の仏檀には一列に釈尊はじめ諸仏やラマの像が雑然と並び、それらの仏の前に燈明とおびただしい供物がそなえられてあった。チベットの仏像は、みな金泥で顔が塗ってあり、また、その上に金襴の法衣を着せている。

堂内の四方の壁には、敦煌の影響のあるというすばらしいチベット壁画がえがかれてある。チベットの仏教文化として

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

もっとも価値のあるのは、この壁画であると思う。正面の仏檀の裏にも仏堂があり、左右に入口があって、巡堂できるようになっている。この仏堂の壁は、チベット大蔵経の書棚になっており、ぎっしりと経典がつまっていた。なお、チベット大蔵経は、展示してあるもの以外一切閲覧が禁止されていた。

このような本堂構の造は、見学したラサの全寺院ほぼ同じであった。

本堂建築に使用されている巨大な材木は、インドとの国境地帯の南チベットよりはるばるヤルツアンポ河を引いて持ってきたものであるとのことであった。

セラ寺三学部の本堂の見学が終り、市街地にもどる。次に河口慧海の『チベット旅行記』に出ている宝石の橋、スト・サンバーをさがし、やっとみつけて見学する。革命後、新しくできた道路からはずれて、道路工事の飯場のような所にあった。それは、トルコ石や宝石がはがされ、ドブ川にかかるくずれかかった橋であった。

夕方近くなったが、最後に小昭寺（ラモチエ）を訪問した。ソンツェンガンポ王が唐から降嫁した文成公主のために建てた寺で、本尊は文成公主が中国より持ってきた黄金の釈迦牟尼仏であった。この本尊は、かつて中国がチベットを攻めたときに持ち去られることを心配して大昭寺の方に移転し、現在は大昭寺の本尊となっている。

かつて楊樹のかげに黄金の屋根が輝いていた白亜の殿堂も、現在は市民のアパートになっていてみるかげもなかった。堂内に入ることも出来ず、門前で参拝して帰ることになった。

市街地では、法衣を着た日本僧に、たくさんのチベット人が加持をしてくれと集まってきて、しばしば押し合いになった。革命でラマが少くなったので、異国の僧にもこのようなことをたのむのであるということである。

八月三十一日（日）晴

午前中、チベットの物語にでてくる英雄ケサル王を祀った堂と、ポタラ宮の東裏にある竜神の池を見学する。竜神の池には多くの巡礼者がたむろしており、そのなかの或るグループにどこから巡礼に来たか尋ねると、西北チベットより一年二カ月かかって歩いて来たと語っていた。それらの巡礼者は黒いドテラのようなチベットの民族服を着て、野宿しながら巡礼をしており、ラマ教徒のもっている強烈なエネルギーをそこにみることが出来た。

また、街で話したすべてのチベット人がダライ、ラマ十四世の写真を大切に懐に持っており、彼に対する信仰の厚いのに驚いた。

午後は、ラサの旧市街にある回教の寺院、清真寺を見学す

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

る。中国では回教を清真教と呼んでおり、その寺院はどこでも清真寺になっている。

小さいながら回教の尖塔と本堂をもった寺院で、本堂は仏像や荘厳道具がないだけで仏教寺院とあまり変らない建築であった。先祖はパミール高原を越えてやってきたトルコ系の民族で、現在は寺院のまわりで商業・牧畜・屠殺業などをして生活している。ラマ教の聖地に回教寺院があることは、仏教の寛容なところを物語るものであろう。

この寺の裏にヤクの屠殺場があり、ドブのような水たまりのある広場で回教徒の人がヤクを殺していた。屠殺場の近くに、殺したヤクの角でつくった柵が五十メートル位築かれていた。柵は、巾一メートル高さ二メートル位のもので、ヤクの角をたくみに積みあげて出来ていた。

次に、ラサの市街地の西にあるダライ・ラマの離宮ノルブリンカを訪れる。ラサにはめずらしく大きな木や竹林などがあり、その中に離宮はあった。現在、ここは人民公園となっており、家族づれの市民があちこちでくつろいでいた。

ダライ・ラマ十四世が使用していた離宮は、二階建の西洋風の建物で、前庭に美しい花がたくさん咲いていた。

建物の中に彼の坐禅堂があった。しかし、堂内の壁いっぱいにえがかれた密教画と、そこに祀られている仏像が歓喜仏であったのは不思議な気がした。彼は、一九五九年三月十八日、この離宮より夜の闇にまぎれて、インドに亡命して行ったのである。

九月一日（月）曇りときどき晴

午前中、ラサの西方七キロのゲンペ山麓にあるラマ仏教の三大学寺の一つで、チベット最大の寺院であるデプン寺を見学する。開基はツオンカパの高弟ヂャムヤンチュジェで、革命前は七つの学部に、一万五千人の学僧が学んでいたとのことである。セラ寺が大学村とすれば、デプン寺は大学都市と呼ぶべきで、多くの白亜の殿堂に黄金の屋根をいただいた建物が山麓に建っていた。第二次大戦中に、内モンゴルよりチベット入りした西川一三師が、この寺で学んでいる。

さしもの大寺院も、現在一五〇人の僧しかおらず、セラ寺の場合と同じようにそのうち若い僧は強制労働に出ているとのことで、境内は離草が茂り、廃虚のような感じである。それでも家族ずれの数組の巡礼者が、真言を唱えながら各堂を参拝して廻っていた。

中国当局がダライの反乱と呼ぶ、一九五九年の動乱の折、この寺は運動の拠点となっており、それだけ、インドへの亡命者を多く出している。昭和五十五年の夏、わが国でチベット仏教の声明が紹介されたが、演じたのはこの寺の祭典学部の人で、このインド亡命者達であった。

ロサーリン・ゴマンの二学部の本堂を見学した。各堂とも

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

建物・仏像・荘厳道具など、セラ寺よりも大きく立派で、かつてこの寺が経済的にも豊かであったことがしのばれる。ロサーリン学部の本堂の二階にあった図書館で、高野山大学の酒井真典先生は世界に三本しかないチベット大蔵経を発見し、メモを取っておられた。また、この本堂の屋根の一部に日本製のトタンが使用されていたのには驚いた。

午後は、旧市街の中心にある全ラマ教徒の信仰の大本山・大昭寺（チョカン）を見学する。この寺は、ソンツェンガンポ王がネパールからきたチツン王妃のために建てた寺で、インド様式の三階建ての本堂に、後になり殿上に中国風の黄金の屋根をつけたものである。

大昭寺の門前では、多くの巡礼者が五体投地稽首作礼の礼拝を土ぼこりのなかでしていた。この日は、一般の参拝者は堂内に入れなかったので、山門を入ると門前のどよめきとは反対に静かであった。山門は城門のようにがっしりした物で、それを過ぎると四方が三階建ての建物にかこまれた三十メートル平方の明かるい中庭に出た。この中庭は正月一日より十五日までのダライ・ラマを迎えて全国より一万人の僧が集って、伝承大会（モンラム）が開かれるところである。中庭の奥に本堂がある。この堂の本尊は、小昭寺より移転した文成公主が中国より持参した黄金の釈迦牟尼仏である。ラマ教徒がはるばるラサに巡礼に来るのもこの本尊を礼拝するためであって、遠くはバイカル湖畔のソ連邦・ブリヤート自治共和国など全ラマ仏教圏より、何年もかかって歩いて参拝に来るのである。

堂内を一階より巡堂して二階、三階とまわり最後に屋上に出る。各階とも多くの仏像や壁画がところせましと並んでいて、それらをほの暗いバターの燈明が照らしていた。

屋上からは、西北に縁の高山を背景にした美しい黄金のポタラ宮を望むことができた。ふと、寺の僧坊の屋上をみると、老婦人がセメントのたたきの上で、ラマの法衣をゆっくり縫っていた。

大昭寺を辞してから、門前町のチベットで最もにぎやかな八角街を見学する。八角街は、大昭寺の門前とほぼ正方形の寺をとりまく商店街で、浅草の仲店のようなところである。商店街は石造りの三階建てで、一階に商品が並べてあった。ここの商店街にはさまざまな店があり、チベットの全商品が販売されているとのことである。商店の前の道路にも露店が出ており、そこを巡礼者がマニ車をまわし、真言を唱えながら行きかい、縁日のような賑いで、身動きもできないほどである。露店には、がらくたからトルコ石などの宝石まで並べてあり、また、路上でヤクの首をはね、その肉を売っている店もあった。チベット大蔵経の版本を販売している露店があったので、記念に金剛般若経を求める。

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

九月二日（火）晴　日中小雨

とうとうチベット最後の日となり、午前中あこがれのポタラ宮を見学する。ポタラ宮が見学の最後となっているのは、ここが高いところで登り降りしながらの見学になるため、チベットの高地生活に慣れてからの方が身体によいので、そのように配慮されているとのことであった。

チベットではソンツェンガンポ王が観音の化身だと信じられており、その観音が住む観音浄土がポータラカで、それより法王の住む宮殿をポタラ宮と呼ぶようになった。

ポタラ宮は、ラサ盆地のほぼ中央にある百五十メートル位の小高い岩山の斜面にそって築かれている。建物は一三層、高さ一七八メートル、東西四二〇メートル、南北三一三メートルあり、白亜の殿堂の上に黄金の屋根をもった巨大な宮殿である。

最初、チベットを統一したソンツェンガンポ王がここに宮殿をつくり、その後吐蕃の内乱で破壊されていたものをダライ・ラマ五世のときにほぼ今日のように再建したのである。宮殿は左半分が宗教施設でさまざまな仏殿があり、右半分が行政施設で上層にダライ・ラマの居室、下層に行政府がおかれていた。このように、ポタラ宮はダライ・ラマの居城であると共に国家の中心府であった訳である。

まず、宮殿の左手から裏側の道を、裏門までバスで登っていった。裏門からは眼下にたくさんの馬が放牧された草原が見え、北の山麓には宿泊所である第三接待所も遠望することができた。

裏門を入ると、うす暗い電燈をたよりにしながら、まず北仏殿に案内された。この北仏殿にはダライ・ラマ五世と釈尊が並んで祀られていた。次に東仏殿に入る。ここはラマ教黄教派の開墓ツオンカパの像を中心にたくさんの仏像が祀られている。次に、歴代ダライ・ラマの霊塔殿に入る。宮殿中央前面のところにあり、霊塔（チョルテン）をラマ教がいかに大切にしているかが理解される。霊塔の中心はダライ・ラマ五世のもので、一四メートル、三七一キロの黄金に真珠宝石をちりばめた荘厳なものである。次に霊塔殿を登り、最上層に出て、ポタラ宮で最も古い建物である法王洞に至る。これはソンツェンガンポ王が建てたものとされ、茶褐色の岩はだの見える山頂にあり、小さな堂内にソンツェンガンポ王を中心に文成公主、チツン王妃、チベット族の王妃の金泥像が祀られている。次に、西仏殿を通って、宮殿最上層の中央につくられた明るいチベット風な休憩室に案内された。ここは三百年前ダライ・ラマの休憩室としてつくられたところで、立派な調度品が置かれてあり、中国のお茶とお菓子が出された。

ここで小休しているとき、一行の中でチベット語の出来る

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

仏教大学の小野田先生が、宮殿を管理しているチベット人にひそかに自分の部屋に案内され、そこで「我々はポタラ宮を守っているから早く帰ってきてほしい。」との亡命中のダライ・ラマ十四世への伝言を、依頼されていた。

休憩の後、宮殿の右側にある行政施設を、最上層のダライ・ラマの居室より、順次見学しながら降りてくる。ダライ・ラマの居室は謁見の間、書斎、寝室すべて彼が住んでいた当時のまま保存されていた。どの部屋も小さいが極彩色の壁画や黄金の調度品が並び、豪華なジュータンがふかぶかと敷かれてあった。そこには上品な洗練されたチベット文化が感じられた。

宮殿の中層まできて、石畳の広場に出る。ここは、正月に跳神という芝居を演じるところで、真上にダライ・ラマの居室があり、部屋の窓辺より見学できるようになっている。

広場をさらに下がると、日本の城門と同じような堅牢な表門に出る。その門を出て、くの字型の長い石段を下っていくと市街地に至った。石段にたくさんのコスモスの花が咲いていて、それが青い空と白い石段にマッチして、印象深かった。

午後は、西蔵医院と市内の自由見学をする。

西蔵医院は、大昭寺の門前にあり、鉄筋三階建ての近代的な病院であった。院長先生より、漢方とインド医学をふまえて生まれたチベット医学について説明をうける。帰りに、チベット大蔵経の版本と同じかたちをした、チベット文『四部医典』の一部をいただいた。デプン寺に医薬学部があったことなどと合せて考えて、チベットにおけるラマ仏教と医学との深い因縁がしのばれた。

市内見学の折、同行の足利工業大学の白金昭文先生とともに妙鉢一対を購入し、入西蔵の記念とした。

チベット最後の夜、お世話になった接待所のチベット人と交歓会を開いた。チベット人は、酥油茶と青稞酒を持参してくれた。チベットの若い女性がグループで歌ってくれた「客に酒をささげる歌」は、チベットの高い精神文化がしのばれてすばらしかった。おたがいに自己紹介したときに、すべてのチベット人が、観音とか文珠という仏名を名前としており、仏教との深い因縁がまだあることを知らされた。

九月三日（水）ラサ晴　成都曇り

午前七時半、接待所出発。朝まだきの中をラサ空港に向う。途中、今生では再び見ることはあるまいポタラ宮、デプン寺などを心ゆくまで見る。ラサ河にそった河原は、チベットの主要な農業地帯であるが、見わたすかぎり黄金の麦畑で、取り入れの最中であった。

午前十一時、ラサ空港より中華航空四四〇二便で出発、快晴のチベット上空を飛行し、午後一時成都空港に到着する。宿泊は、行くときと同じ錦江賓館で、一泊する。さっそく、

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

身体と衣服までしみこんだバターくさいチベットの匂いを、入浴と洗濯で洗い落とす。

九月四日（木）成都雨　上海晴

午前七時三十分、成都空港より中華航空四五〇三便で出発し、武漢経由で正午三十分上海紅橋空港に到着する。宿泊は上海大厦、ここに一泊する。

九月五日（金）上海晴　長崎雨　東京晴

午前九時十五分、上海紅橋空港より中華航空二一二三便で出発し、午前十二時十五分長崎空港に到着する。午後二時三十分長崎空港より日全空六六四便で出発し、午後四時五分羽田空港無事到着する。

最後に、今後のチベット仏教のゆくえについて考えると、最近の中国当局によるチベット政策の見直しやダライ・ラマ十四世に対する帰国の呼びかけにもかかわらず、民衆は以前として敬虔な仏教徒であり、彼らはダライ・ラマ十四世に対して熱烈な信仰を持ってその親政を願っているため、現中国との共存は難かしいことと思う。それは、ダライ・ラマを中心としたチベットが政教一体の国家で、法王が国政の責任者であり、これはマルクス主義を国是とする中国の受け入れられないところであるからである。

したがって、チベット仏教は、現在のようにダライ・ラマのインド亡命という異例の状態をつづけて行くか、ダライ・ラマが帰国して、現中国のわくの内で政治を切り捨てて純粋な宗教に徹して行くか、または、中国から独立して従来のような政教一体の国として行くかの三つの道しかないと考えられる。そして、どの道を選んで行くかはダライ・ラマ十四世が語っているように、全チベット人が決定すべき問題である。

註（1）　ラマ仏教は、仏教の一派で、七世紀インドからチベットに伝わった仏教とチベットの民間信仰が同化して発展した宗教である。仏教における最大の宗派であり、東は中国東北地方、北はソ連邦ブリャート自治共和国、カムルク諸国、西はインド北部ラダック・ネパール・ブータン・シッキム。南は中国四川省というように広大な地域にひろまり、多くの信徒をもっている。教派は十八派に分かれているが、ブータン・シッキム・西チベット・東部チベット西康に多い旧教の紅教派とツオンカパの改革によって生まれた新教で今日のラマ教の主派となった黄教派とに大きく二分される。僧侶は、旧教では妻帯しているが、新教では妻帯していない。

チベットは、革命前、政教一体の国であり、黄教派のダライ・ラマが国王であった。ダライ・ラマはチベット十三州三十三県のほとんどを治めており、パンチェン・ラマはシガツエ附近の三県だけを寺領として治めているだけであった。しかし、宗教的には、観音の化身とされるダライ・ラマと阿弥陀の化身とされるパンチェン・ラマとが共に、全ラマ仏教徒より信仰されていた。

NII-Electronic Library Service

Komazawa University

現在、ダライ・ラマ十四世はインドに政治亡命中であり、昭和五十五年十一月に三度目の来日をしている。

パンチェン・ラマは中国全国人民代表大会副委員長として、現在北京にいる。二人共、転生活仏として小さいとき選任され法王としての英才教育を受けている。

（2）ラサの三大学寺は、ラマ教黄教派ツオンカパが一四〇九年に建立したガンデン寺と、その高弟チャムチェンチュジェが建立したセラ等、同じ高弟ジャムヤンチュジェが建立したデプン寺とである。

この度、三寺の見学を希望したが、ガンデン寺は文革四人組のとき破壊されたため見学が出来なかった。

ガンデン寺は三大学寺のトップで、法王は「ガンデン・テバ」と呼ばれ、ラマ教ではダライ、パンチャンにつぐ地位を与えられていた。革命前は五千人の学僧が学んでおり、また、ツォンカパの遺体をまつった黄金のラマ塔は、全ラマ教徒の信仰となっており、巡礼者が絶えなかった。

チベットの大学寺の組織は学部と学寮からなり、学部は顕教・密教・天文・医薬の四学部、学寮は、学堂・地方班堂・僧舎からなっている。また、学寮は学僧の出身地別に分かれていた。

参考文献

『チベットその歴史と現代』島田政雄著　三省堂
『チベットの旅』　秋岡家栄著　佼成出版社
『チベット旅行記』　河口慧海著　白水社
『チベットの冒険』　ヘデン・S著　〃
『西蔵』　青木文教著　芙蓉書房
『蔵蒙旅日記』　寺本婉雅著　〃
『秘境西域八年の潜行』上・下・別巻　西川一三著　〃
『チベット仏教』（講座「東洋思想」5）　山口瑞鳳著　東京大学出版会
『チベットの文化』　R・スタン著　岩波書店
『チベット』　多田等観著　〃
『西蔵仏教研究』　長尾雅人著　〃
『わがチベット』　ダライラマ十四世著　蒼洋社
『チベット潜行十年』　木村肥佐生著　毎日新聞社
『チベット歴史地理研究』　佐藤長著　岩波書店
『チベットの仏教』　小玉大圓著　佼正出版社
（講座アジア仏教史中国編V）
『チョモランマに立つ』　日本山岳会隊編　読売新聞社

NII-Electronic Library Service