

# 日本スリランカ友の会吉田真琴と行く こだわりのスリランカ世界遺産の旅

# スリランカの基本データ

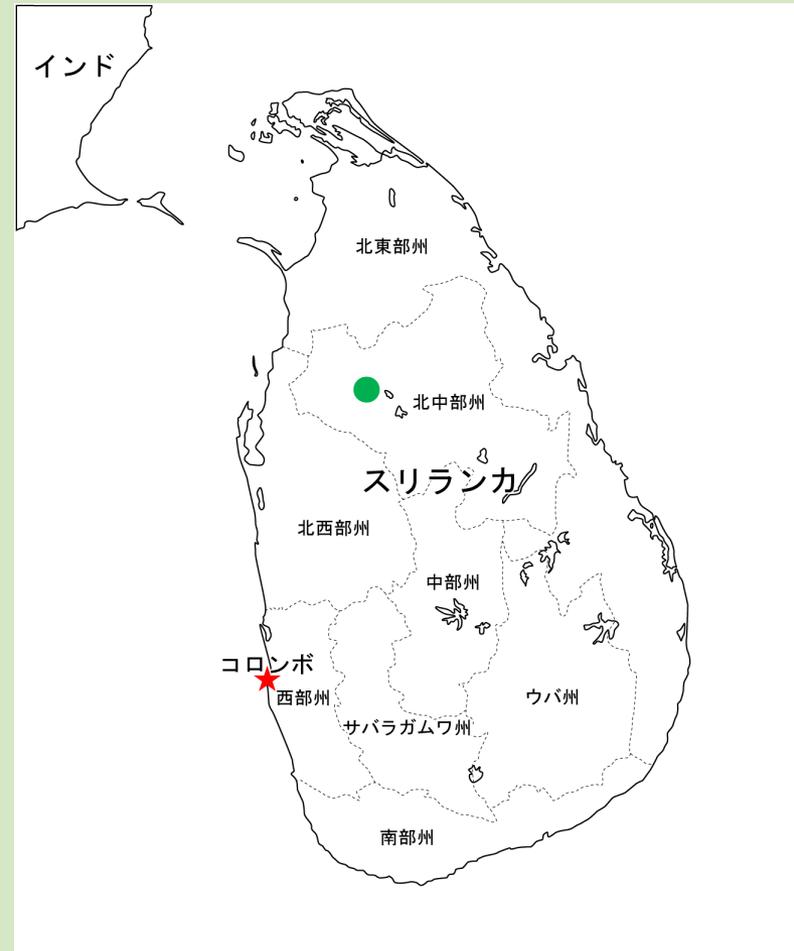
- 国名  
スリランカ民主社会主義共和国
- 首都  
スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ
- 人口  
約1950万人
- 面積  
東北6県とほぼ同面積
- 主要産業  
紅茶・ゴム等の農業、繊維等
- 単位通貨  
ルピー(1ルピー≒1.2円)



# 【世界遺産】アヌラーダプーラ

Anuradhapura

- 紀元前3世紀～10世紀まで反映したスリランカ最初の王朝の首都だった都市です。
- スリランカに仏教が伝来したのもアヌラーダプーラ王朝の時代であり、数々の仏教遺跡が存在します。





サンガミッタ尼僧が菩提樹とともにスリランカに到着したときの絵

**Sanghamitta Tera  
arriving in Sri  
Lanka with the Holy  
Sri Maha Bodhi  
Tree**

## Sri Maha Bodhi - スリー・マハー寺院の菩提樹



菩提樹は世界で最も古くに植樹された木とされています。西暦528年にお釈迦様が悟りを開いたのも菩提樹の下でした。アヌラーダプラの菩提樹はそのときの菩提樹から枝分けされた木です。木の周囲は黄金の柵で囲われ、訪問者からは柵越しにしか見ることができないように保護されています。

# Thuparama Dagoba - トーパーラーマ・ダーガバ

釈迦の首の骨が祀られている仏舎利塔

The stupa that enshrines Buddha's collar - bone relic



トーパーラーマ・ダーガバはアヌラーダプラで最初にできた仏教建築です。デバナンピヤティッサ王によって建てられ、インドから届いた釈迦の鎖骨が安置されています。これは当時のインドとスリランカの良い関係を証明しています。

## Ruwanweliseya Dagoba - ルワンウェリ・サーヤ大塔

最も重要な仏舎利塔であり、アヌラーダプラで二番目に高い仏塔。.



ルワンウェリサーヤはアヌラーダプラで三番目に大きい仏舎利塔であり、偉大なストウーパと呼ばれています。水に浮かぶ泡をイメージし、等身大のゾウの彫刻で装飾されています(オリジナルは損傷が激しかったため外観のほとんどは新しく建て替えられたものです)。ゾウが地球を支えるという仏教の教えの象徴として、壁にゾウが描かれています。4つの主要な位置に象の壁が置かれています。

# Jetavana Dagoba - ジェータワナ ダーガバ

世界で一番高いレンガの建物

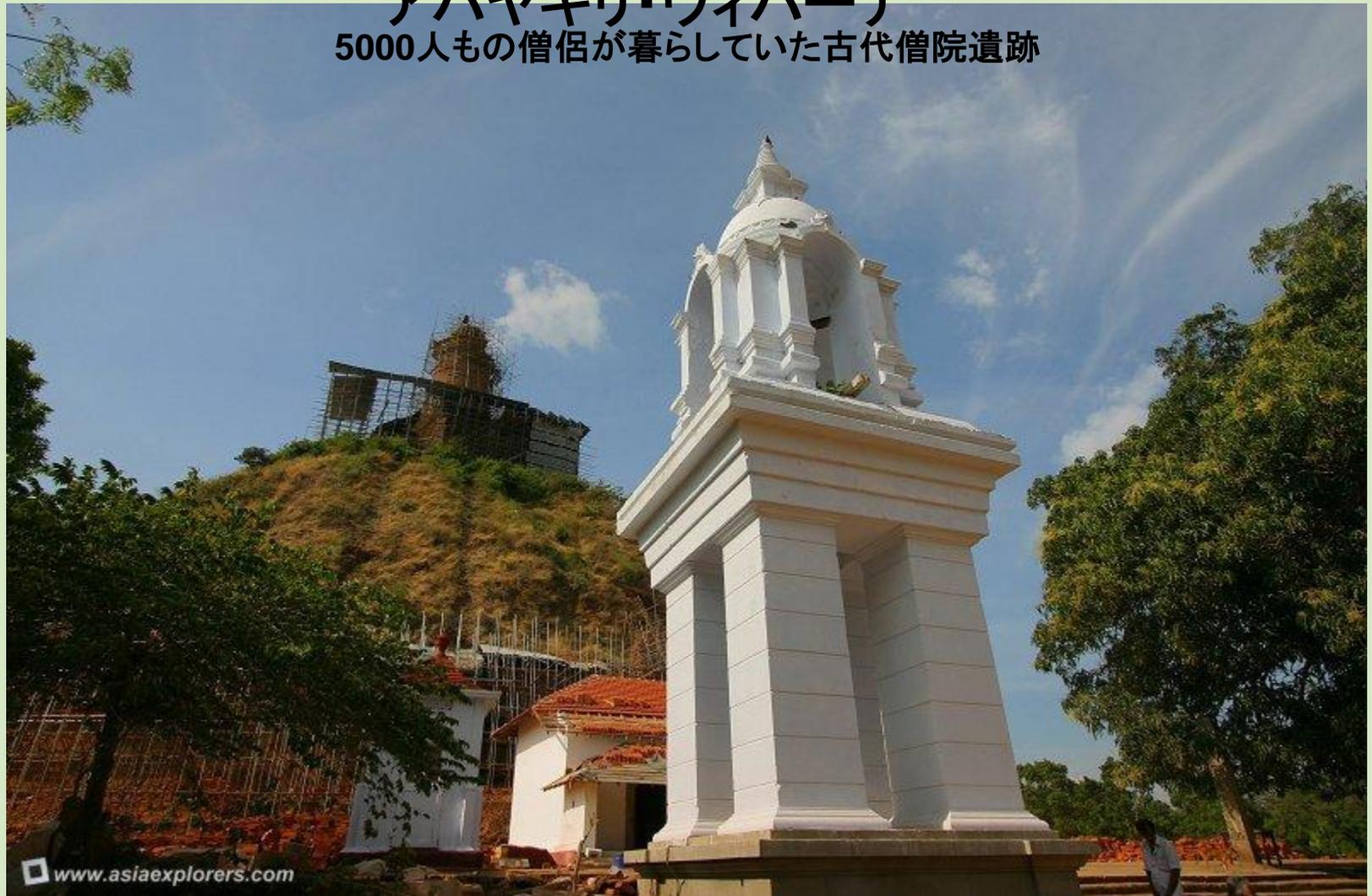


ジェータワナ・ダーガバは、3世紀のジェータワナ僧院の一部です。ここには3000人の僧侶が住んでいました。この僧院はマハセン王(276-303年)によって設立され、古代スリランカ時代の建築ながら、大型の水槽を有していました。

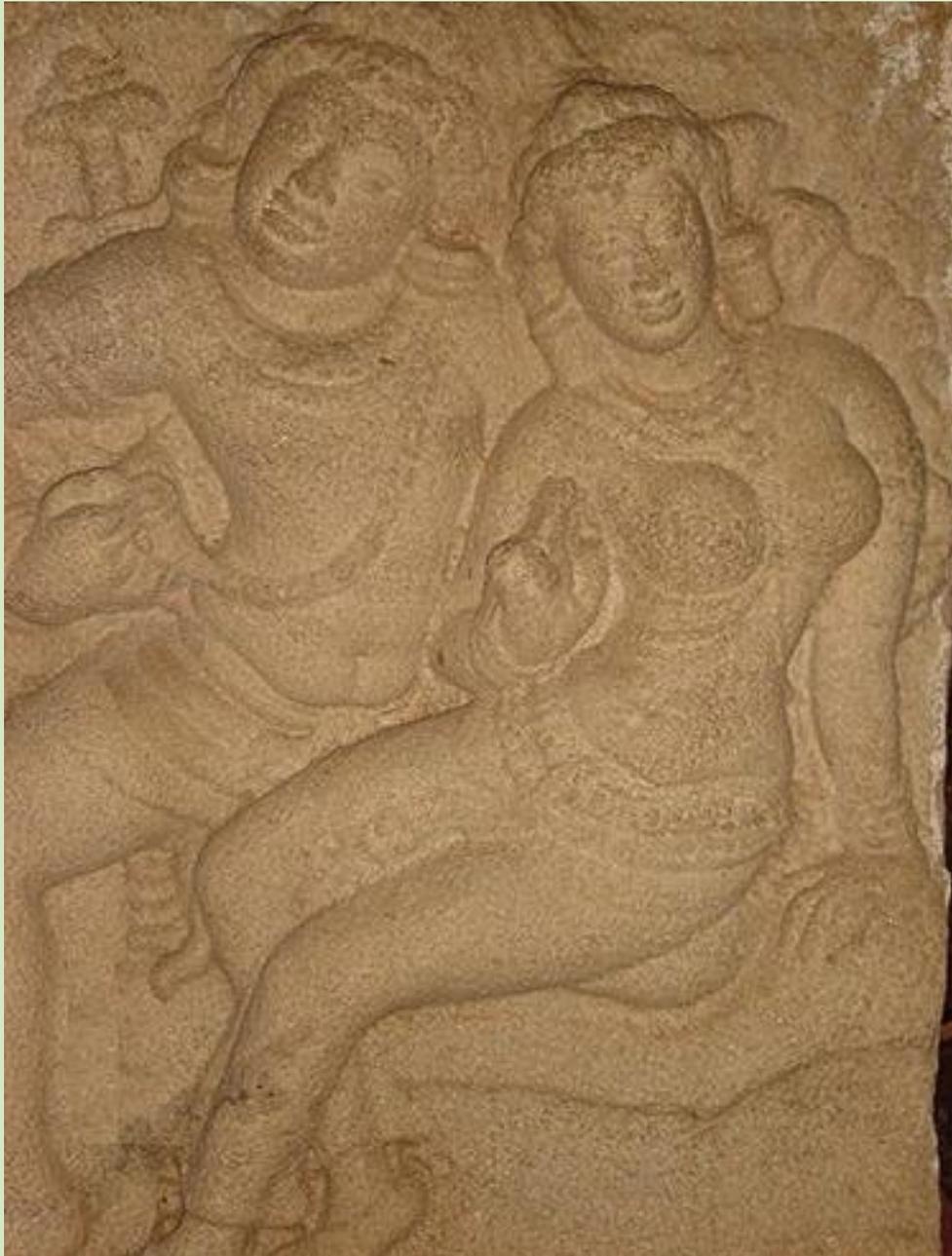
# Abhayagiri Vihara

## アバヤギリ・ヴィハーナ

5000人もの僧侶が暮らしていた古代僧院遺跡



アバヤギリ・ダーガバはジェータワナ・ダーガバについて世界で二番目に大きなレンガの建物です。この塔は、ガジャバフ王(114-136年)によって建てられました。高さは115メートルあります。アバヤギリ僧院は、アヌラーダプラの8つの仏教遺跡のうちの一つです。



## Isurumuniya lovers

イスルムニヤの恋人たち

# Twin Ponds (Kuttam Pokuna)

## ツインポンド・対の池(クッタム・ポクナ)

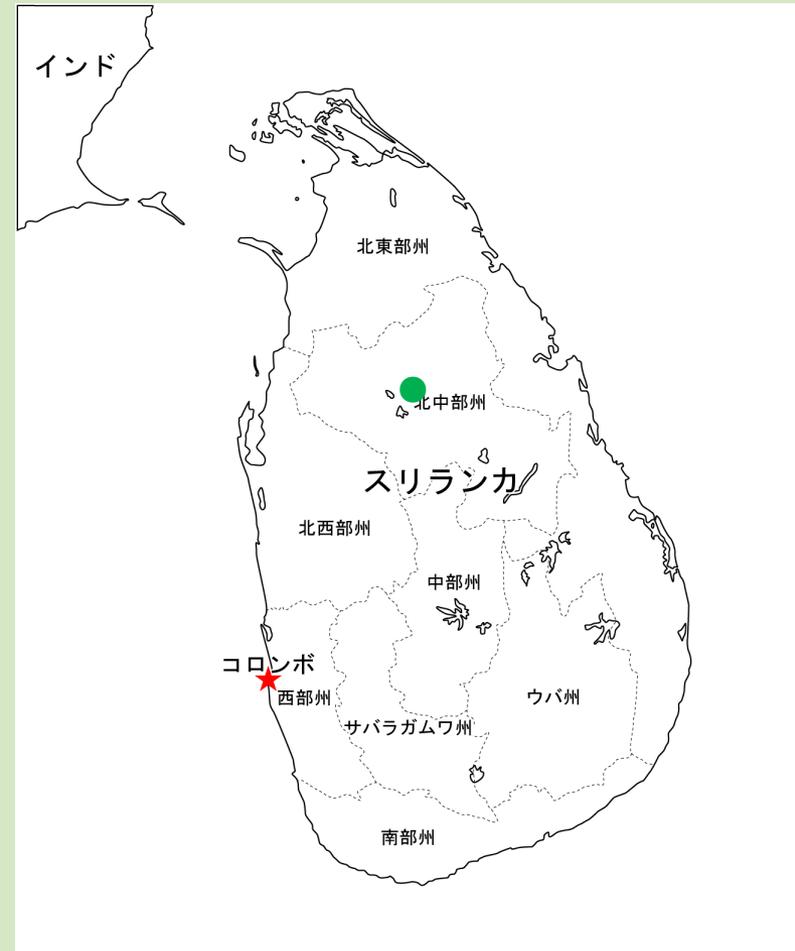


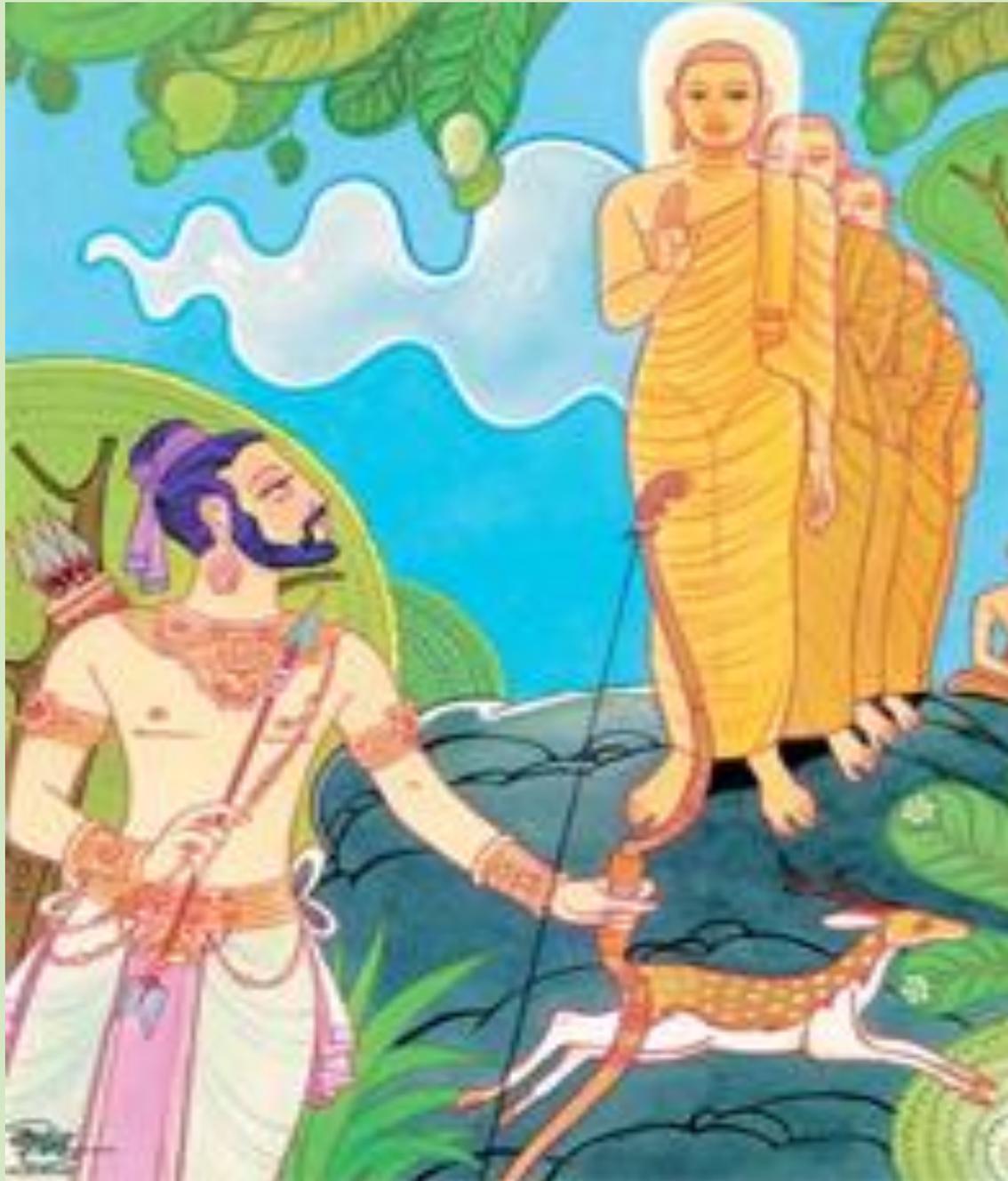
対を成す池と言う意味のクッタム・ポクナは、アバヤギリヤの近くに位置し、美しいツインレークです。ここでアバヤギリヤ僧院の僧侶たちが沐浴をしました。これらの池は6世紀から8世紀にかけて建設されました。2つの池の大きさは実際には12メートルほど違っていますが、ほとんど同じように見えます。池のデザインはシンプルですが、とても印象的な効果を生んでいます。

# ミヒンタレー

Mihintale

- 紀元前247年6月の満月の日に、インドからやってきたアショーカ王の息子マヒンダ王子が当時のアヌラーダプラ王朝のデーワーナンピヤ・ティッサ王に出会った地であり、そこからスリランカ中に仏教が広まったといわれています。





- **This picture shows us the arrival of Arahath Mahinda (Son of Emperor Asoka of India) who was introduced Buddhism to Sri Lanka 2550 years ago.**
- この絵はアラハト・マヒンダ(インドのアショカ王の息子)のスリランカ来訪を描いています。2550年前に彼によってスリランカへ仏教がもたらされました。
- **Mahinda Thero visited Mihinthale Mountain and intelligently sermonized king Devanampiyatissa who was hunting a deer.**
- マヒンダ僧はミヒンタレ山を訪れ、そこで鹿を狩っていたデヴァンピヤティッサ王に説教をしました。

# Mihintale Overview

## ミヒントレ概観



# The Upper Terrace 上層テラス



# アウカナ(アヌラーダプラ)

Aukana(Anuradhapura)

- 5世紀にシギリヤロックを創設したカッサバ王の父であるダートウセーナ王が建立したものです。  
約12mの高さのグラネイトという乳白色の石材を用いて作られました。



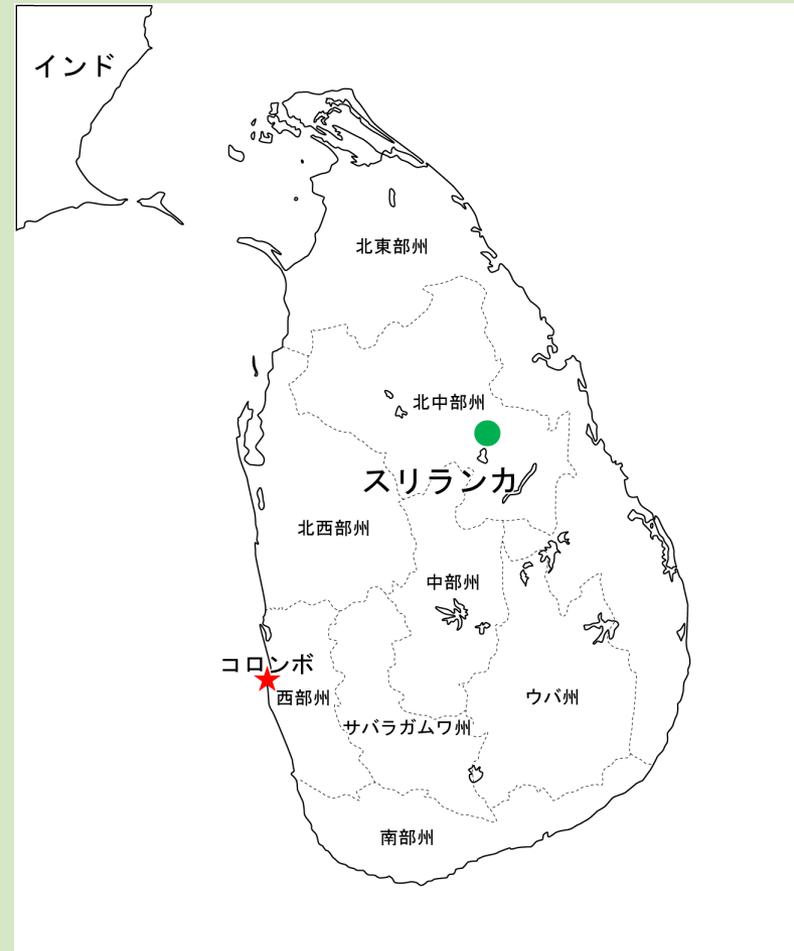
アウカナ(アヌラーダプラ)  
Aukana (Anuradhapura)



# 【世界遺産】ポロンナルワ

## Polonnaruwa

- アヌラーダプラ王朝が崩壊した後、王朝が作られた土地です。  
10世紀から12世紀に繁栄した王朝は、当時としては近代的な水道設備などが整備されました。





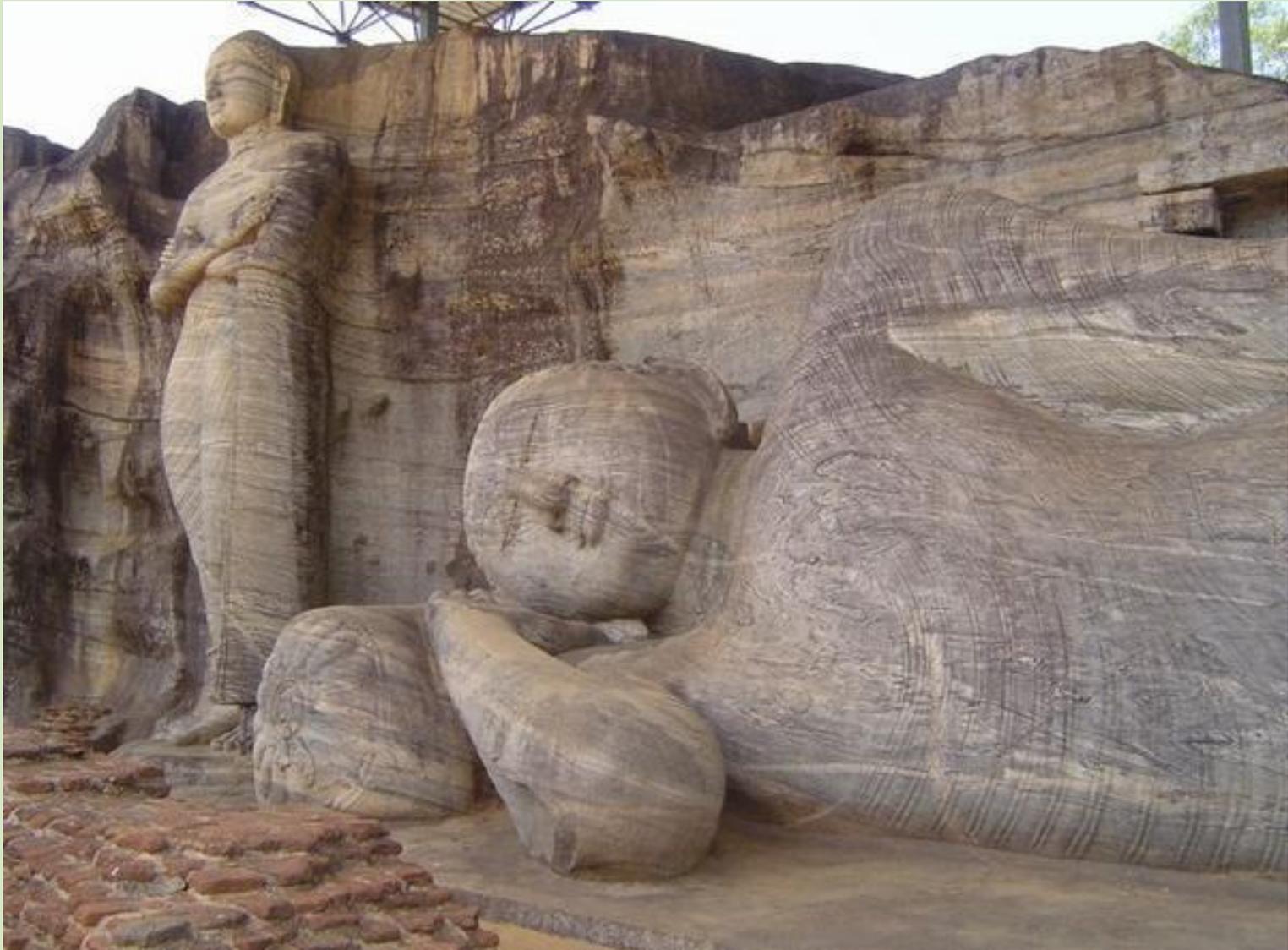
# ポロロナルワの 古代都市

1982年登録・文化遺産

# ガル・ヴィハーラ



# ガル・ヴィハーラ寺院の涅槃仏







# Rankot Vihara Dagoba in Polonnaruwa.

ポロンナルワのランコット・ヴィハーラ・ダーガバ



ポロンナルワで最も偉大な王は、戦士でもあり建築家でもあったパラクラマバフ1世です。彼はパラクラマ湖を造営しました。1000年以上前の革新的な技術により、この地はユネスコの世界遺産に登録されたため、ポロンナルワに多大な貢献を果たしました。

# Vatadage Circular Relic House ヴァタダーゲ円形遺跡

7世紀に建てられたポロンナルワで最も古い遺跡です。



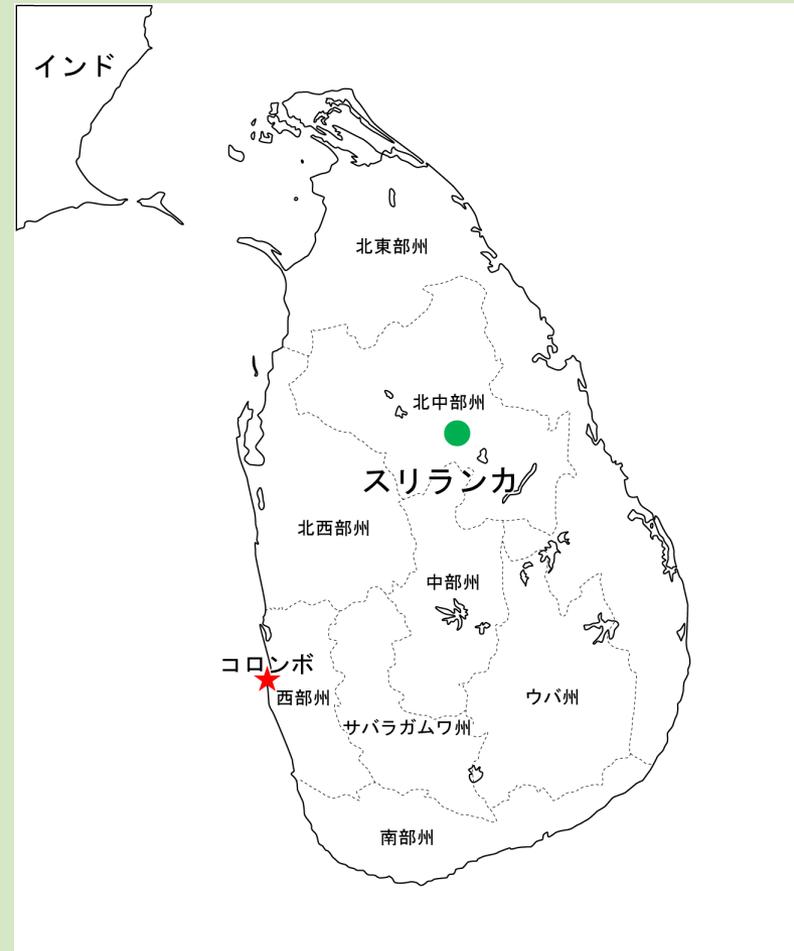


ガードストーンは信者がここを訪れている間、敵の侵入を防ぐために入り口を守っています。

# 【世界遺産】シギリヤ

Sigiriya

- 5世紀に父を殺してまでして王の座についた狂気の王カッシャバがすんでいた王宮跡です。
- 上っていく途中には有名なフレスコ画である“シギリヤレディ”があります。



# シーギリヤの 古代都市

## Sigiriya

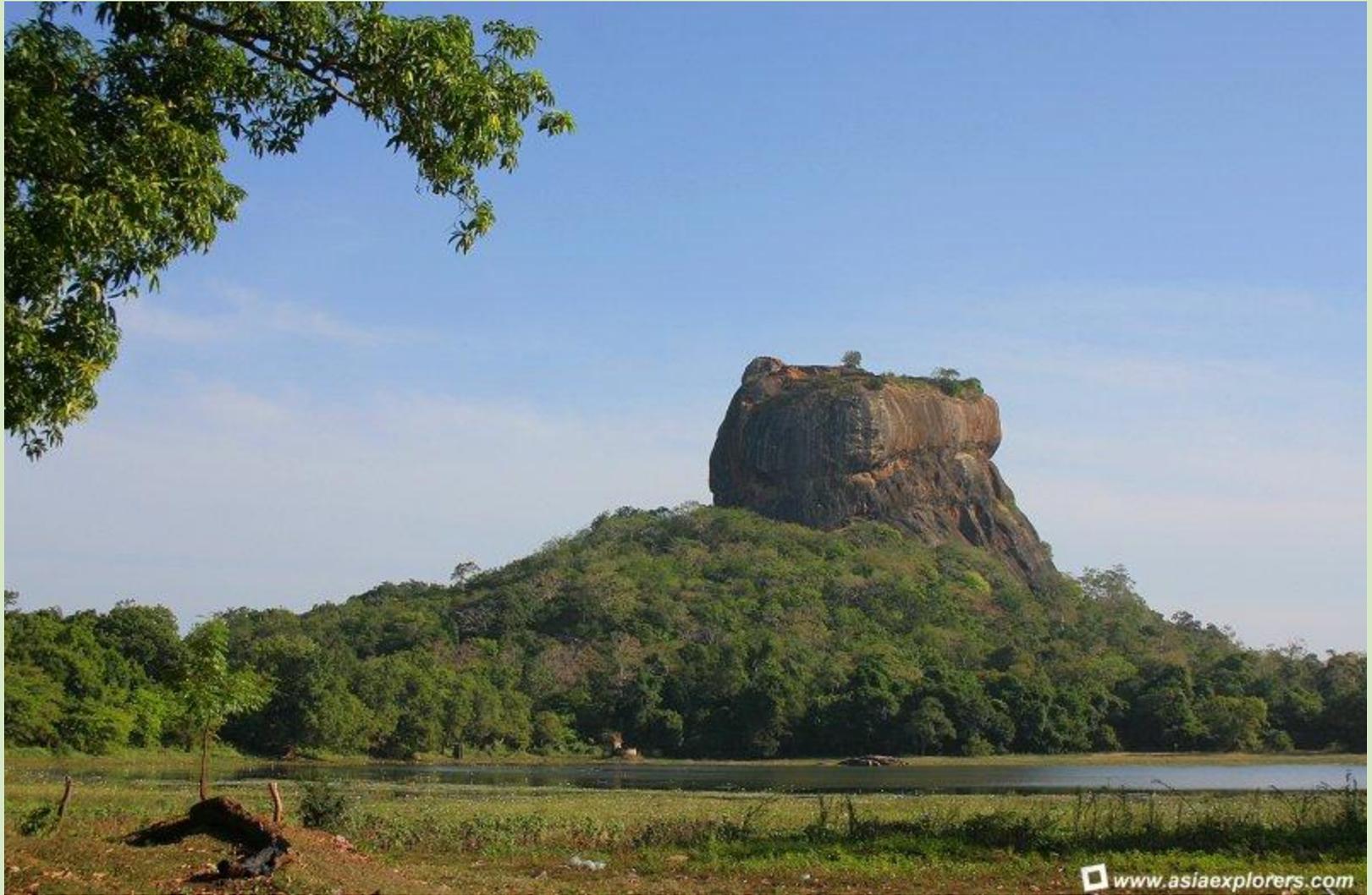
1982年登録・文化遺産

Registered in 1982

このライオンの丘は、シーギリヤを治めていたカーシャパ王(479-497年)の砦でした。岩のくぼみに描かれた天女たちは、世界に名だたるフレスコ画です。

A wonder work of King Kasyappa the Sigiriya Rock  
カーシャパ王による驚異のシーギリヤ・ロック





[www.asiaexplorers.com](http://www.asiaexplorers.com)

Sigiriya rock towering over the landscape

そびえたつシーギリヤ・ロック



# Aerial View of Sigiriya

## シーギリヤ空中撮影



# Garden of the Soul: looking down

## 中央庭園を見下ろす



シーギリヤの楽園、神聖なる土地。このパラダイスの4つの庭園は、魂、心、精神であり、精神世界への魅惑的旅立ちの象徴です。

The route to the top tunnels through rocks  
岩の頂上へ通じるトンネル通路



# Close-up of the Mirror Wall

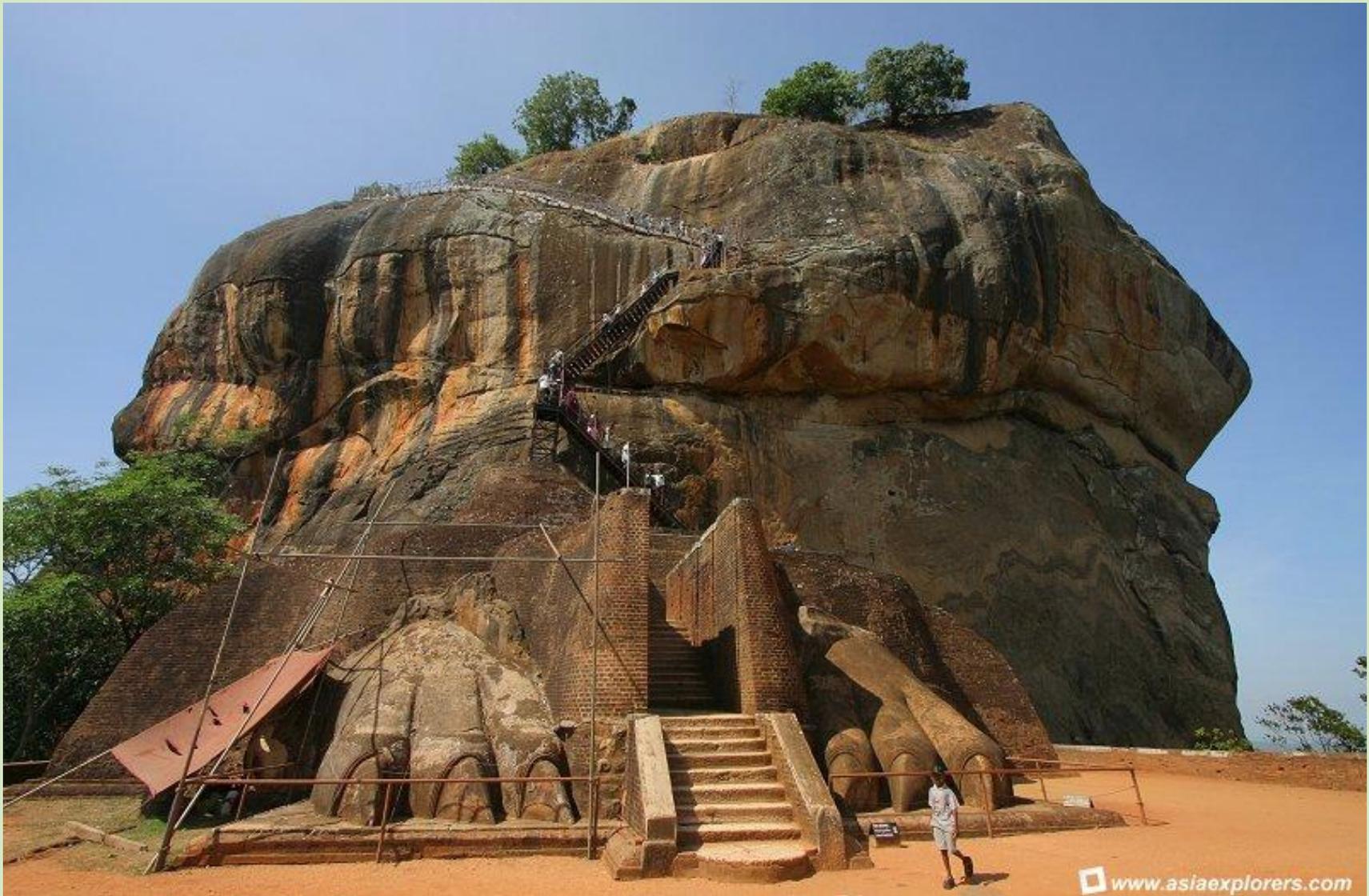
鏡の壁近影

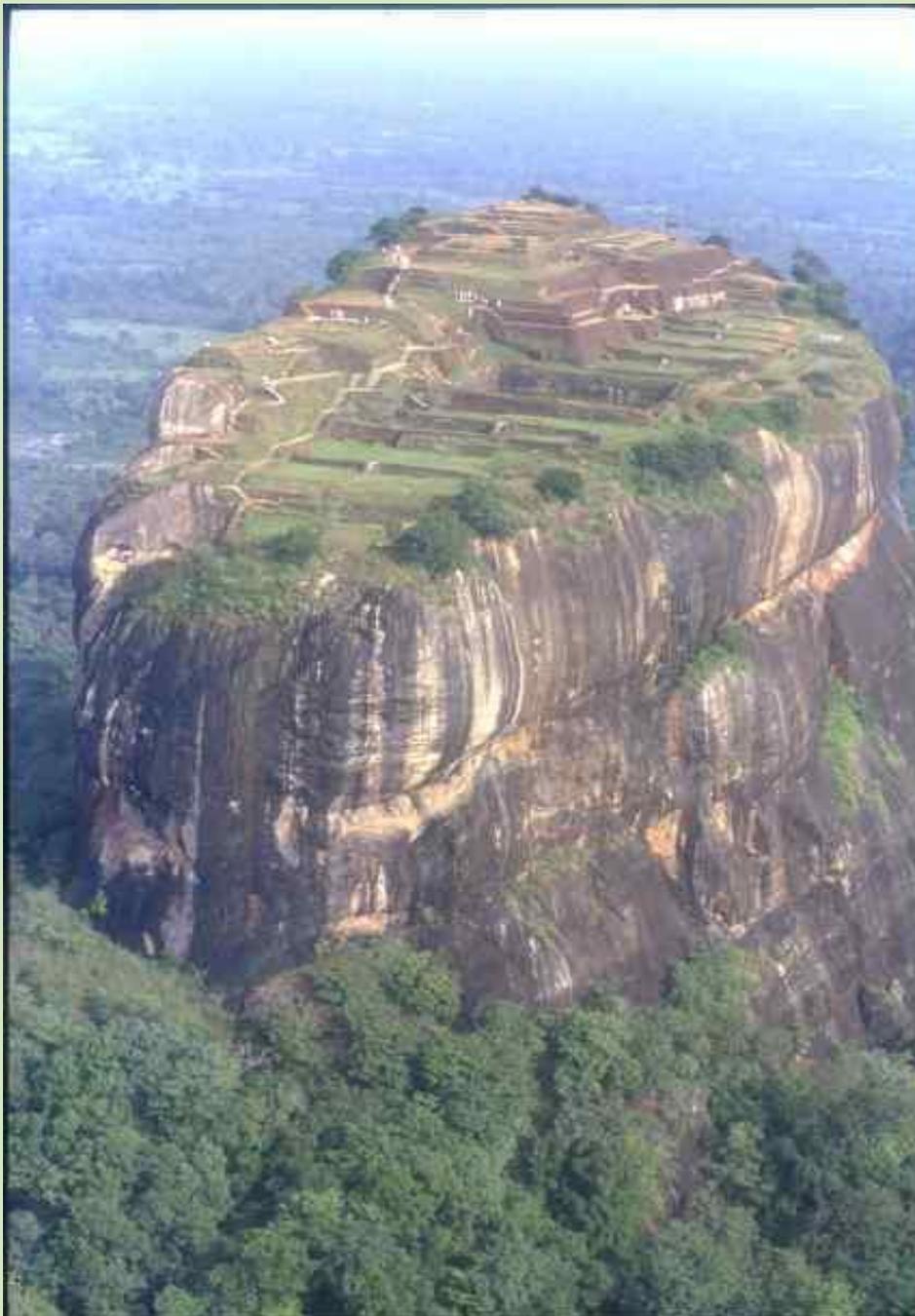


当時、鏡の壁はピカピカに磨き上げられ、向かいの岩に描かれたフレスコ画を反映させていました。



Halfway stopover at Sigiriya is the magnificent Lion's Platform  
岩の中腹にある巨大なライオンの台座

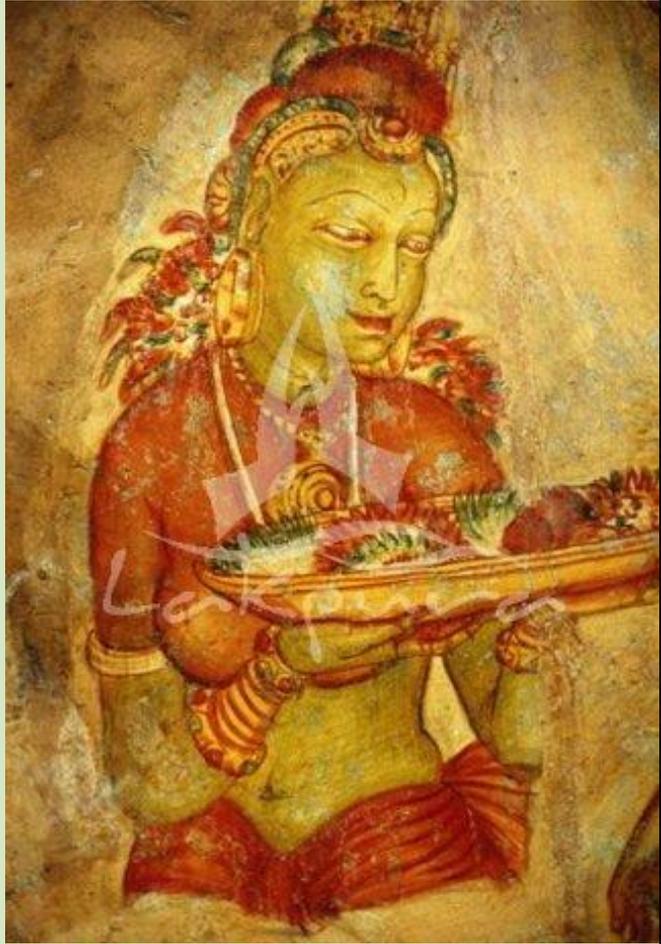




## The Rock Summit 岩の頂

# Sigiriya【世界遺産】シーギリヤ

これらのフレスコ画は5世紀に描かれました。世界に名だたる天女の像。



花の盆をもつ天女



シギリヤレディ

シーギリヤの天女たち



# シーギリヤの古代都市

Sigiriya fresco  
シーギリヤ フレスコ画

# シーギリヤの古代都市

## Fresco maiden holding flowers 花を持つ天女



"This damsel, like unto a fluttering tender bud, in fact became one who spoke with the buds and flower in her hand. It is therefore an untrue word that has been said; the ladies do not speak."

つぼみが優しくはためくようなこの乙女は、今まさに花に話しかけようとしています。シーギリヤレディは言葉を話さないと言われていますが、この絵を見る限り彼女はあたかも言葉を発しているように見えます。

(187) Sigiriya Graffiti -  
Paranavitharne

『シーギリヤ・グラフィティ』  
パラナヴィターナ (p.187)

# シーギリアの古代都市



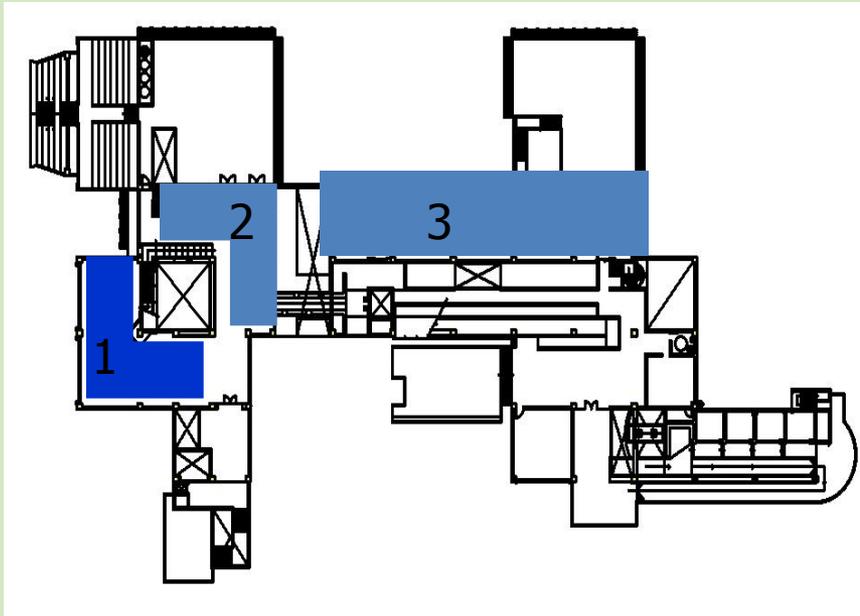
Two frescos - 2体のフレスコ

# シーギリヤの古代都市

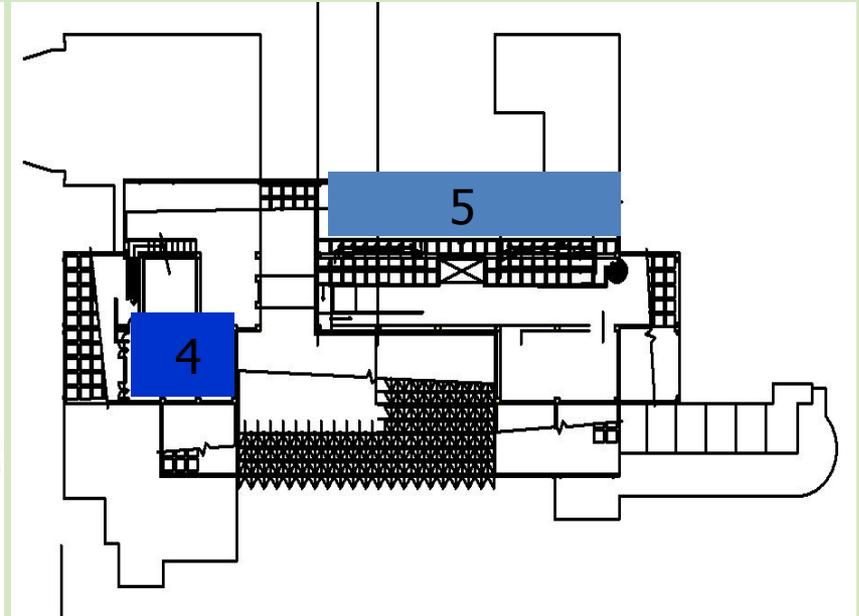


Maidens in the clouds  
雲の中の天女

# Sigiriya Museum



- 1. Visitor Orientation Center**
- 2. Lobby**
- 3. Exhibition Gallery 1**



- 4. Audiovisual Room**
- 5. Exhibition Gallery 2**

Display cases

Display stands or shelves

Artifact display kits

Museum information board

Area signs

Gallery signs

Graphic panels

Audiovisual system

Audio system

Projector systems

Display lighting

Landscape model

Potana Man excavation environment replica

Ibbankatuwa Megalithic tomb replica

Alakolawewa iron smelting furnace replica

Fresco Pocket replica

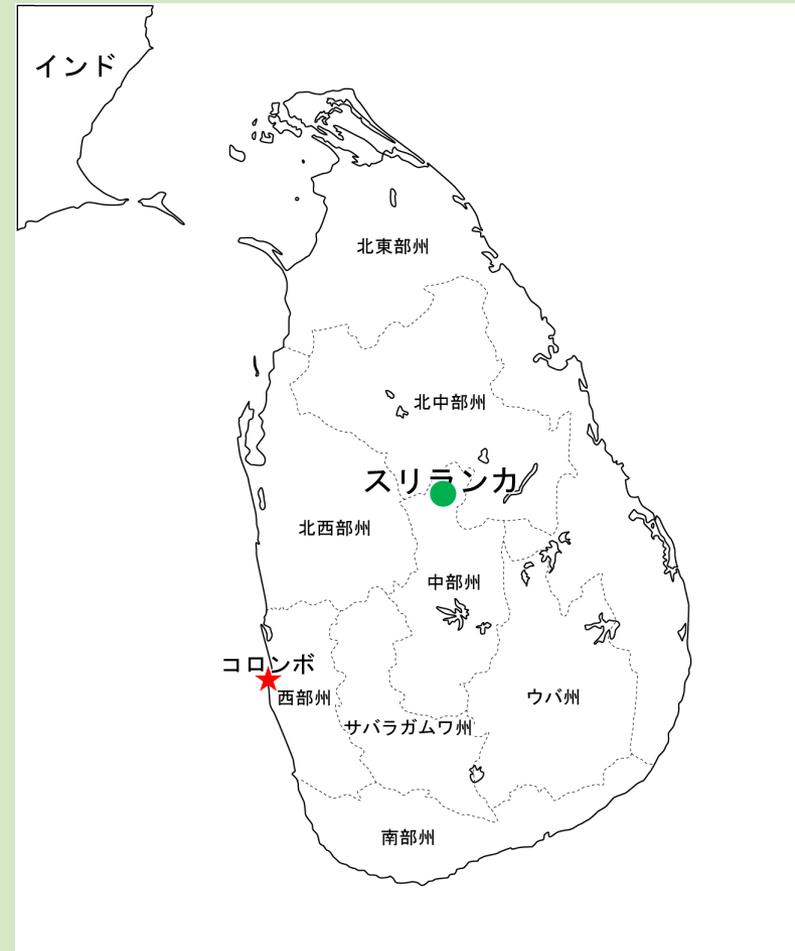


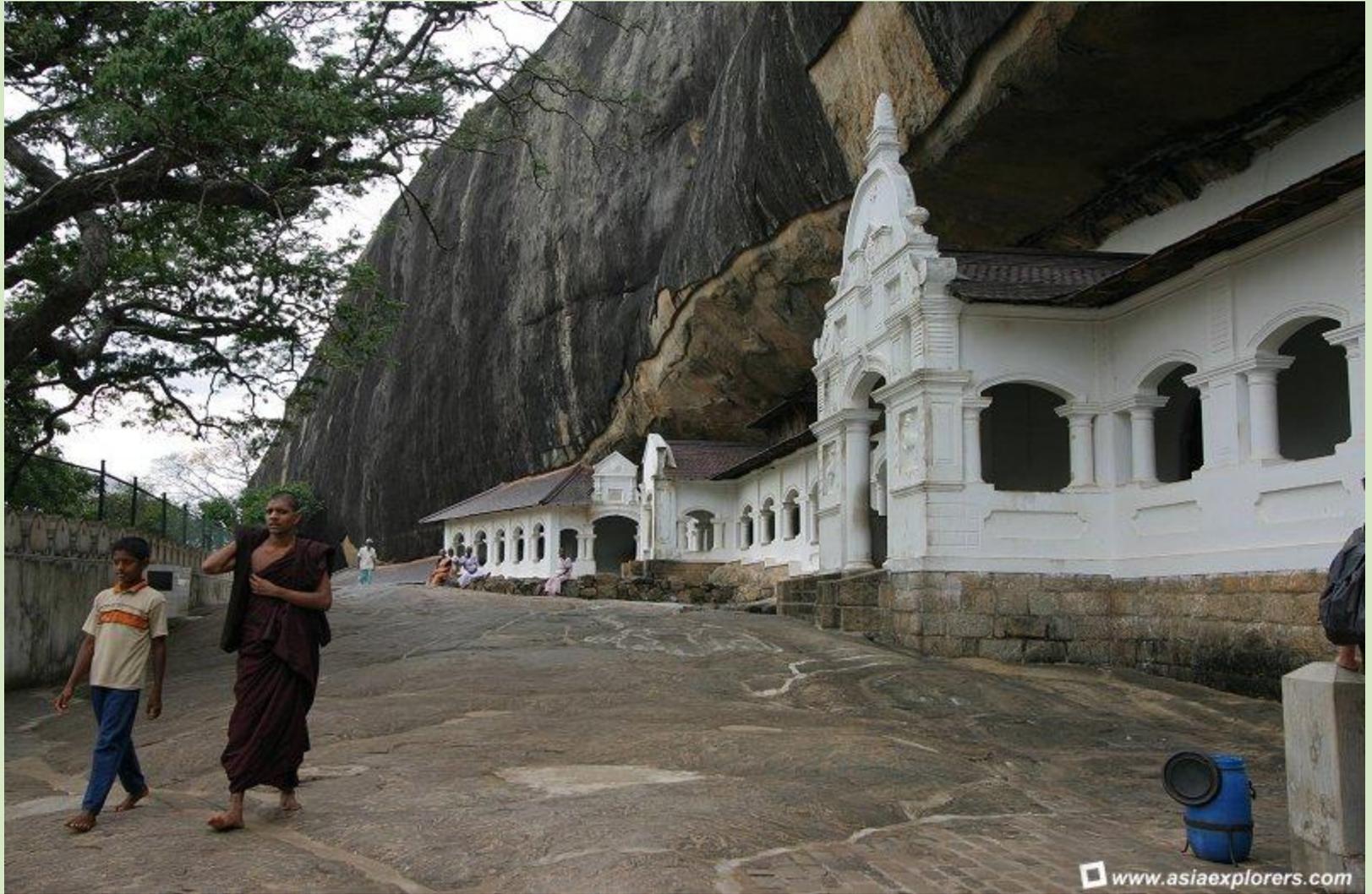
# Fresco Gallery - フレスコ・ギャラリー



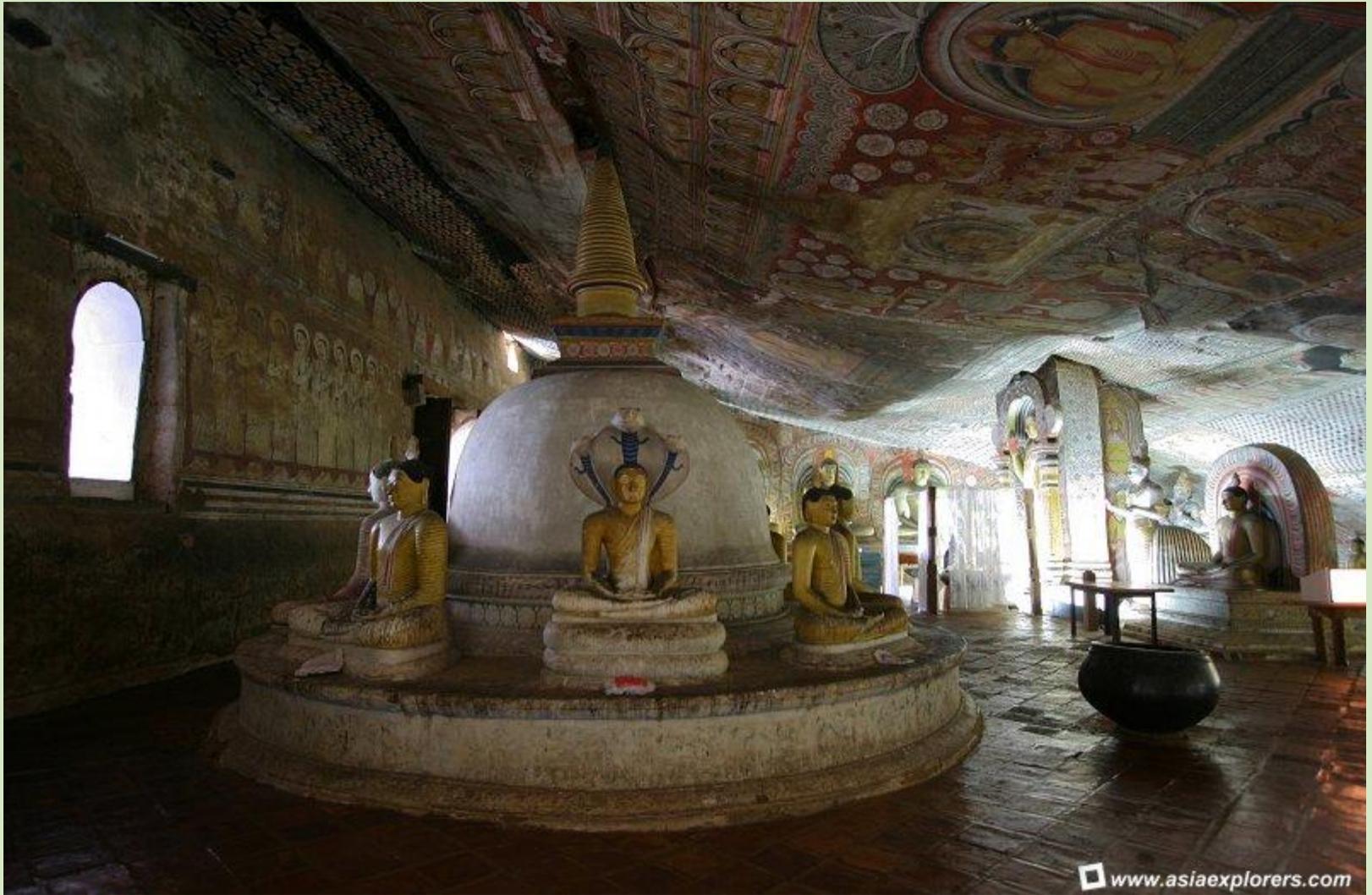
# 【世界遺産】ダンブツラ

- 紀元前1世紀に当時のワラガムバーフ王がランギリ(黄金に輝く山)ともいわれる岩山の中に建立された石窟寺院はスリランカでも有数の寺院として数多くの人を魅了しています。





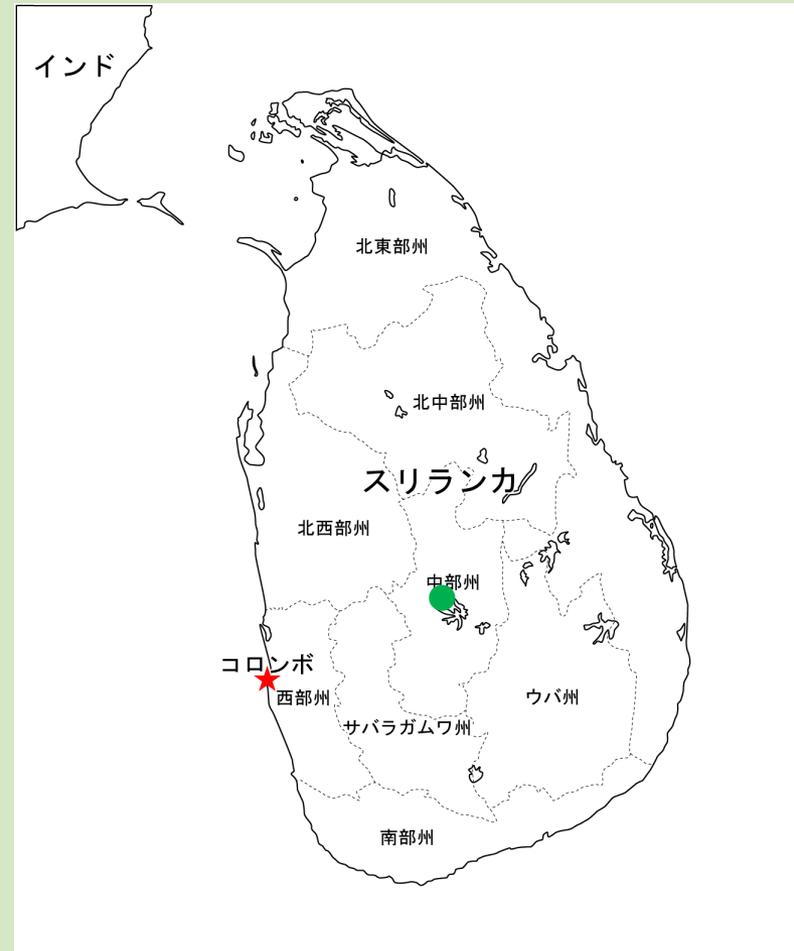
**Seated Buddha statues surrounds a stupa.**  
仏舎利を囲んで仏像が配置されています。



# 【世界遺産】キャンディ

## Kandy

- 15世紀から19世紀初頭にシンハラ王朝最後の王朝が存在した場所です。
- ブッダの歯が納められていると伝えられている仏歯寺はキャンディ湖のほとりにあります。



# 聖地キャンデイ

Sacred City of Kandy

Registered in 1988  
1988 年文化遺産登録



**According to the Sri Lanka legends a belief grew that who ever possessed the Sacred Tooth Relic had a divine right to rule that land. Princess Hemamala hid the Relic in her hair and landed in Sri Lanka with Prince Dantha.**

スリランカの伝説によると、聖なる仏歯を所有したものがこの土地を治める権利があると信じられていました。ヘーママラー王妃がその髪の中に仏歯を隠してダンタ王子とともにスリランカに到着したと伝えられています。

ヘーママラー王妃がその髪の中に仏歯を隠してダント王子とともにスリランカに到着したと伝えられています



# 聖地キャンディ



Night View of Temple of Tooth - 夕焼けに映えるダラダーマーリガーワ寺院



**A narrow passageway leads to the main sanctuary.  
中央祭壇へ通じる細い通路**

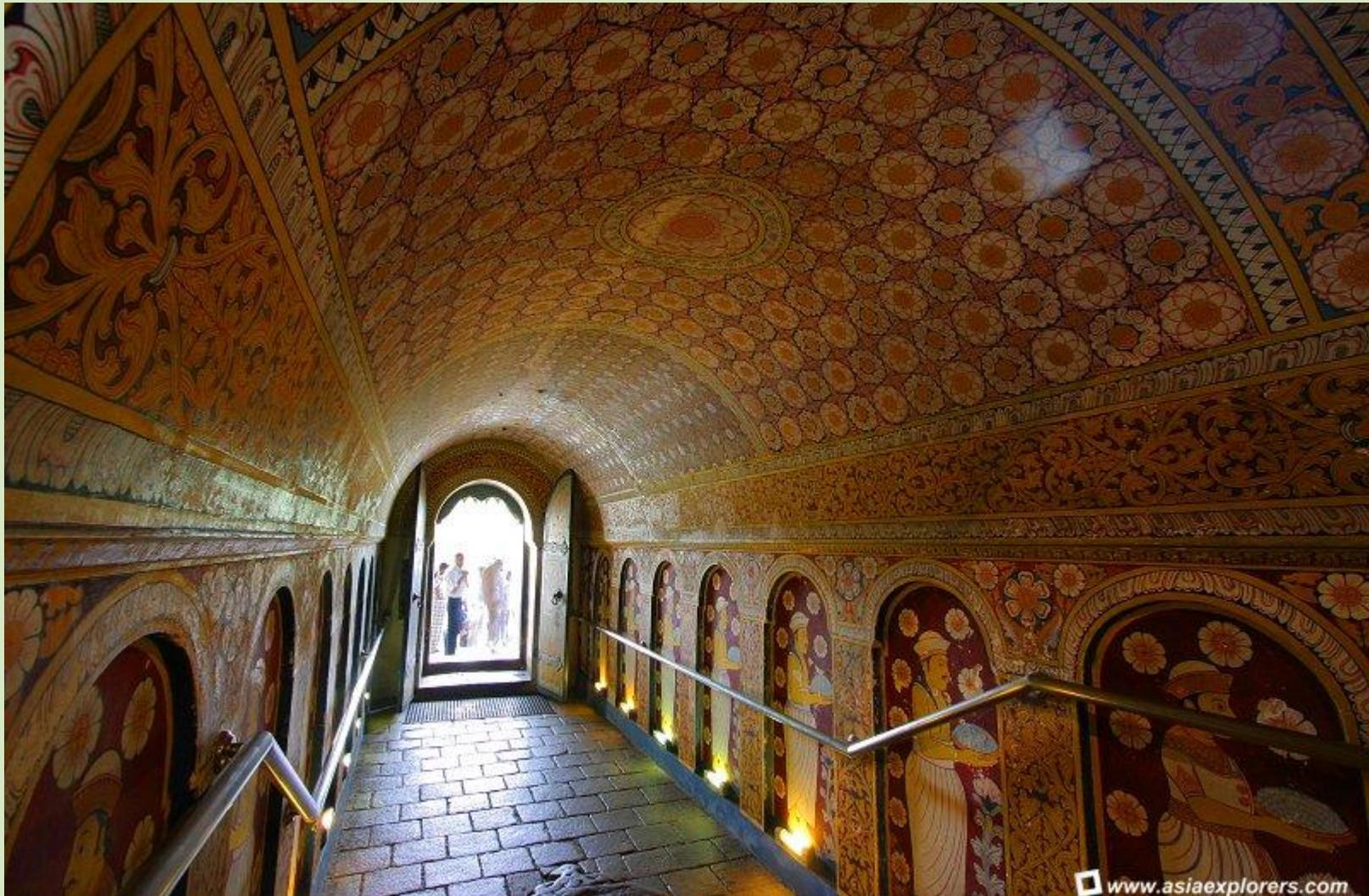


## 天井の複雑なステンシルのデザイン- Intricate stencils in the ceiling design



**Ornately embellished passageway at the outer sanctuary.**

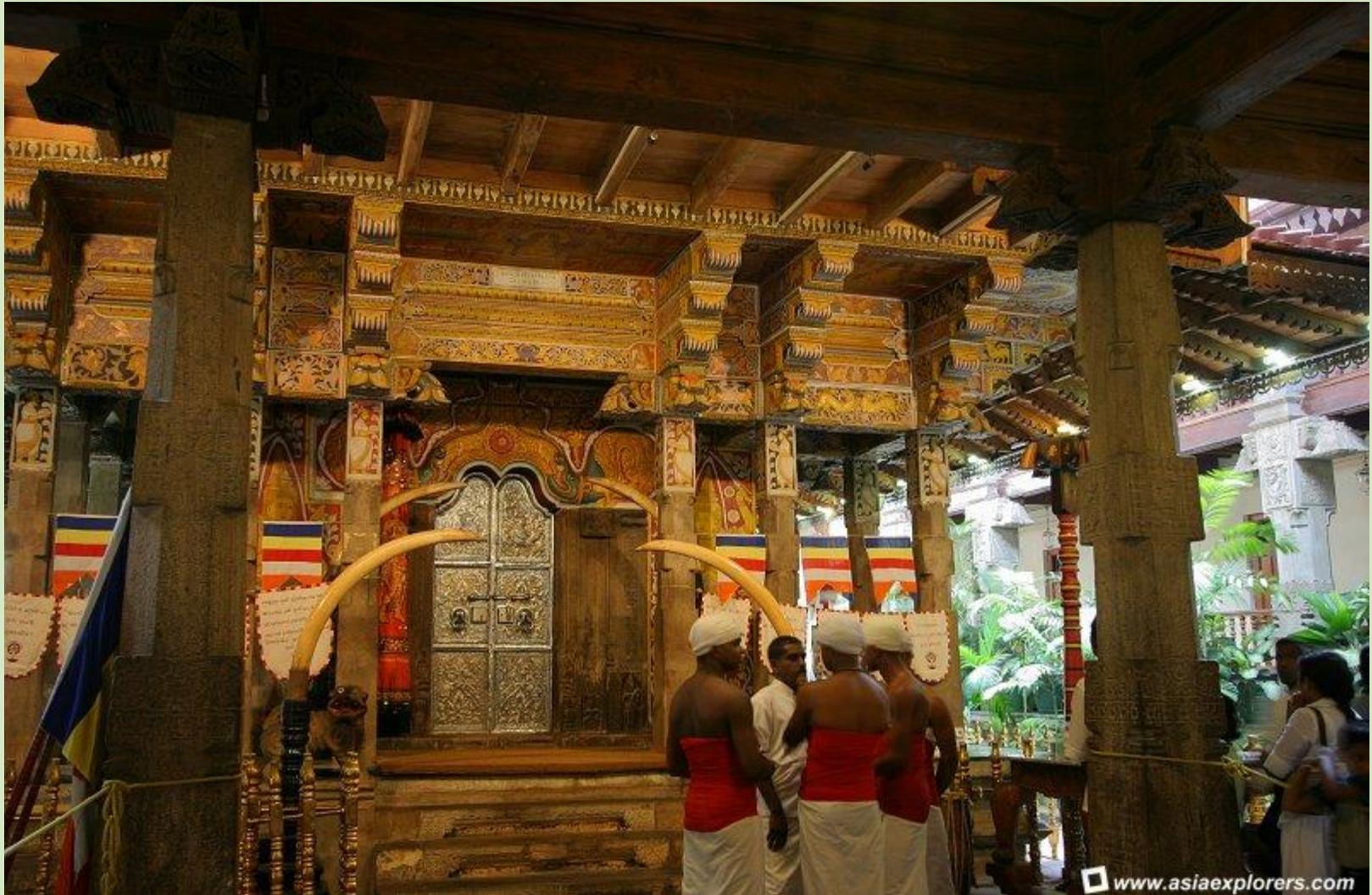
聖壇の外廊に施された華やかな装飾



[www.asiaexplorers.com](http://www.asiaexplorers.com)

## Temple dancers at the outer sanctuary.

聖壇前での寺の舞踊師たち



Staircase upstairs, to the inner sanctuary.  
聖壇内部の二階へ通じる階段



**Sri Lankan Buddhist Holy of Holies, awaiting to view the Sacred Tooth Relic**  
**スリランカにとって最も聖なる場所で、聖なる仏歯を見ようと待つ人々**





最も背なる場所への扉を守るゾウの牙。残念ながら内部の写真撮影は禁止されています。従って、みなさんがその眼でご覧にならない限り、宝石の下に眠る仏歯について語ることはできないのです。

**Buddha statues in assembly hall at Temple of the Tooth Relic**  
**仏歯寺の集会ホールにある仏像**



キットシリ・メヴァン王の時代に、美しい王宮が建てられ仏齒が祀られました。王は、聖なる仏齒の榮譽を讃えるために、年に一度の一大イベント(ペラヘラ祭り)を挙げるよう命じました。



The Royal Elephant is coming out the Temple with Shrine.

選ばれた聖なるゾウが聖体を身につけて寺から出てきます。



これはパレードの様子です。伝統的様式で太鼓を打ち鳴らします。



光る衣装を身にまとったたくさんのゾウがパレードで練り歩く様子です。



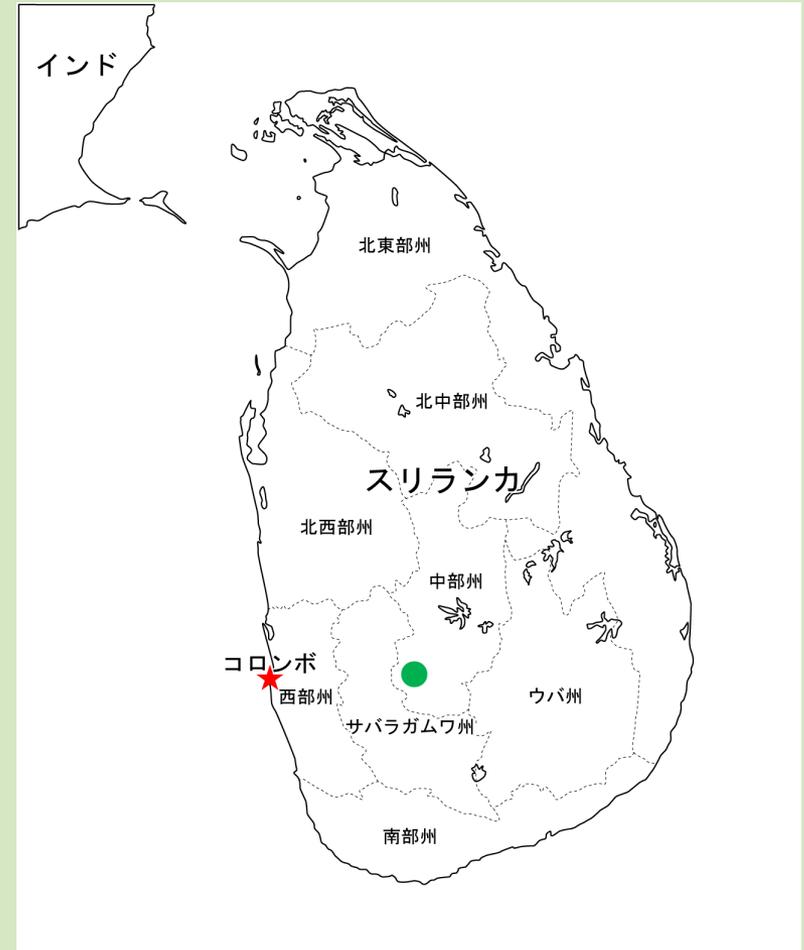
これは日中のパレードの様子です



# ヌワラエリヤ

Nuwara Eliya

- イギリス植民地時代に保養地として栄えた場所です。
- ここで生産される紅茶は“セイロンティーにおけるシャンパン”と称され、人気があります。



# ヌワラエリヤ

Nuwara Eliya



茶園の様子

# The Tea Factory Hotel

## 製茶工場跡地のホテル







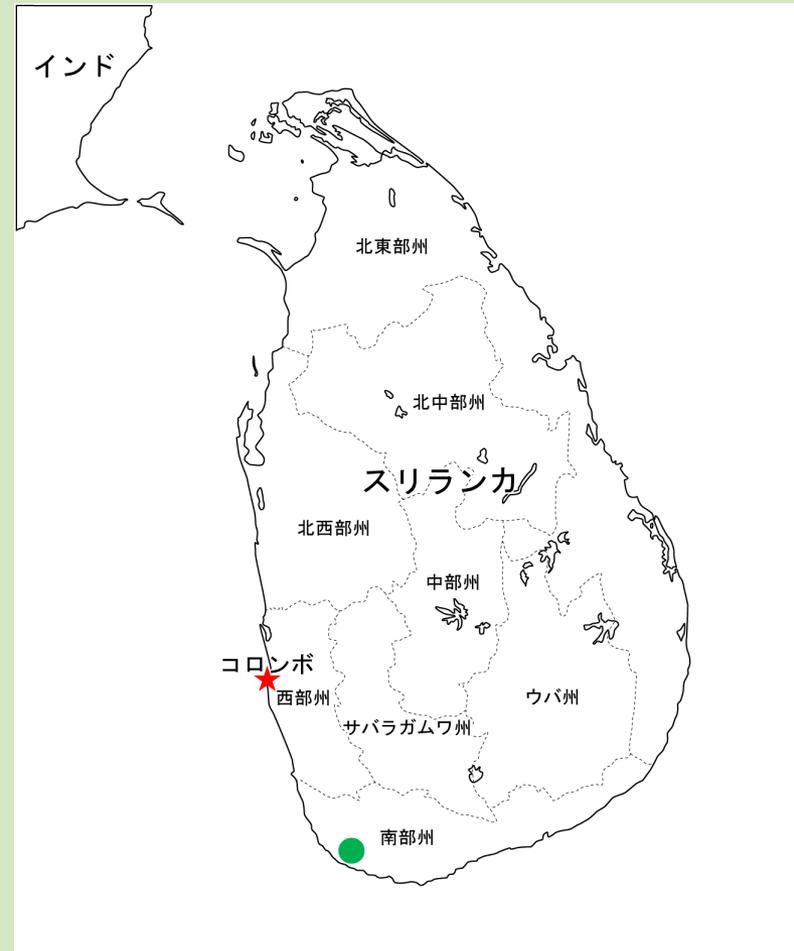




# 【世界遺産】ゴール(OP)

Galle

- 16世紀にポルトガル人がこの地に砦を築き、その後オランダ人がさらに拡張して今の町並みができました。
- 他の都市と比べて違うヨーロッパ風の町並みを楽しむことができます。



# Galle Dutch Fort ゴールのオランダ要塞



Galle Dutch Fort  
ゴールのオランダ要塞



Galle Dutch Fort  
ゴールのオランダ要塞



**Ayurveda Treatment**  
**アーユルベータ**





බොහෝම සතුටිනි.

ありがとうございました

Thank you very much.