

西藏の土地と住民

藤 田 元 春

一九二四年に「西藏の過去と現在」いふ本を出したチャールズ・ヘンズベル氏最近に又々牛津大學版として「The people of Tibet」といふ本を出された。氏は十八年間西藏に住み、西藏人と共に永い生活をしたので、その觀察は尋常のものでない、こゝにその一、二節を抄譯した所以である。

一

西藏の人々は彼等の國をチベットとはいはぬ。彼等は「^{チベット}」といつてゐる。古いアラビヤ人の地理書には「^{チベット}」と云ふ。ツバット、チバットなど。記してある。我々がチベットといふのは、かうしたアラビヤの本からの訛轉である。蓋しチベットといふ語は、藏語で、二語「^{チベット}」と「^{チベット}」の組合せである。唐書に吐蕃と記すのもそれであつて、ツーは中とか、もしくは上といふ意味である。即ち西藏といふ義である。

西藏の土地と住民

この國は南西に印度と境し、東に支那本部がある。北は支那トルキスタン及び細長い甘肅省をへだて、蒙古高原に對する。蒙古人と西藏人とはその人種が近似するのみでなく、宗教が同一である。

この國は世界で最高の國であつて全面積の四分三よりも廣い部分が三千米以上の高度にある。特に北よりの部分ではその高原もしくは河谷は歐洲最高のモンブランよりも高い。大方は海拔五千米を越えるであらう。しかしその高原の上に猶千米乃至千五百米以上の高山脈が横亘して群青の天空に聳立する。全面積は我國の十倍にも達するであらうと考へらるゝが、しかしかうした高原で生活の困難な所であるから人々は稀少なるを免がれず、推定三、四百萬である、も

しこの地に旅行するならば三里や四里の間一人も人に逢はずに通過することができる。

二

そこでこの高低起伏の多い高原に住む處のチベット人はその地形を見て、四つの言語を以てその各の特色を表示する。aの曰く、Tang(平地) Gang(分水地) Drok(牧農地) Rong(溪谷)。

『タン』といふのは歐洲ならばその最高の山よりも猶高い海拔上にある未開墾の平野又は河谷である。朔風に吹きまぐられ、太陽にてりつけられ、所々にしか森林がない。この世にも高い高原は、それ自身の荒涼たる壯大さをもつ。氣候は寒く空氣は人類の住むにあまりに高くて稀薄である。かうした土地に鹹湖が多い。所によつては一里も二里も食鹽が結晶して、土地が白くなつてゐるから、旅行者は雪の朝に眼がいたむやうな同様のまぶしさを感じることがある。かうした鹹氣の多い景觀は主として前藏高原の標式で、拉薩の此方の廣大な高原全體に及ぶ。

『ガン』といふのは江孜の周圍のやうな分水嶺及それのとりまいた小盆地で開墾されてゐる。東方チベットにこのガンの型式が多い。

『ドローク』は高原であつて穀類を産しうる土地にかぎつて與へられた名である、拉薩の北 Nag chu-ka の周圍はその標式である。主として牧民の居住地となる。

『ラン』は溪地である、ヒマラヤの南側にあるチベット溪谷、又は東方チベットに多い。

これら同種型の土地は互に混在する、たとへばガンの一方はドロークであり、一方の側はランでありうる場合が多い。拉薩から江孜への官道に二つある。一つはガン(分水地)を横斷するもの、たゞは Kam-bala 又は Karola を越える途であり、一つはランに従ひラッサを通る Rong chu 及 Isangpo をたゞて Shigase に出で、更に Nyang chu を溯るのである。

三

地誌をかく人は往々西藏を三部にわかつ、第一に北方の高原(前藏)東經八十度から東經九

十二度、北緯三十一度から三十六度まで、これは北方西藏の大部をしめ平原と溪谷との複雑な連續でありて、その高度は五千米以上を下らない。收穫のために餘りに寒く、又樹木の生長さへも許しかねる冷帯であるから、一望荒涼たる『タン』である。その周縁に於て辛ふじて放牧の土民がゐて犂牛や羊を飼つてゐる、その食物は乳酪である、穀類や蔬菜はこれをうる事が至難である、彼等は兇暴で往々にして土匪に化しうる素質を有すから保護されない旅行者は、この内部に入ることは最も危険である。

前藏高原には前述した通り湖水が多い。しかもいづれも内陸湖であつて出口がない、鹹度がきつから之を湖水 (Tso) とはいはないで、(Tso) 鹹井といふ。加里や、硼酸や、又は曹達の厚い堆積層が湖邊に存在する。又所々に温泉の噴出があつて、治療上の効果があるといはれる。たゞし温泉は前藏のみでなく、チベットに至る所に多い。

世界での最高の湖水がこゝにある、多くの水面は四千五百七十米以上の高さであるが、就中空の湖 (Zam Tso) 蒙古人の所謂 Tengri nor が最も有名であつてその面積九百五十平方哩に達する。

第二の地域を南方西藏といふ。ツアンポー川及其の支流の流域を包含する、こゝは西藏の中心部である、彼等の『衛』といふ州即拉薩を首邑とする地がその主要部である、ラツサは前藏を通る所の街道がテングリノルに達し、そこで一つの山をこえるとラツサになる、この山の名は『The Spirit of the Expanse of Great Fear』といはれてゐる。(ニエンチエンタンラ) 衛の西に、藏といふ州がある、その藏の中心首邑は江孜である。拉薩と江孜この二中心市街は實に支那と印度及蒙古、トルキスタンもしくはシベリヤからの交通路の交叉點といつてよい、いづれも僧院がその周圍の山腹に出來、又は中央の平原の中にも建つてゐる。緇衣をつけ

た僧侶が御經を誦へく村から村に歩き、御布施をあつてめてゆく。

最も低い平地からは大麥、芥子^{カラシ}、豆などが出來、まれに小麥がつくられる。又樹木も生えるが數は少い。六百四十籽程のツアンポー川は世にも珍らしい世界最高の航行河川である。其高度は三千六百五十米に達する。そこに犂牛の皮で張つた柳又は茨の細い枝をフレームにした川舟があつて交通を助ける。

衛及藏の南部に於て、西藏の版圖はヒマラヤの分水嶺を南にこえ、恒河支流の溪谷上流を包含する。蓋し印度と西藏との國境は確然として大山脈の分水に一致しない。ネパールやブータン等の酋長國の如きも、やはり分水以南で、印度洋斜面に屬する、従つて西藏の中に於ても、このヒマラヤ南側の土地は之を區別しなくてはならぬけれども、普通に之を衛藏のプロビンスの中に入れてゐる。

しかし自然地理區は全くちがう、一旦分水を

南にこゆれば森林もしげり、その版圖の中に海拔三千米までの斜面が入る。そこには小麥、玉蜀黍、其他の暖帶の農産物がとれ、野菜もつくれる、山は森が深いし、谷はよく灌漑される。いかにも『ロン』といふ型式になるのである。

第三の地區は東方西藏である、こゝにはアジヤの大河が流れる、世界でもアマゾンについて最多量の水を運ぶ揚子江の上流が通る、この部分の谷の方向は主として南北に走る、しかもその侵蝕は深い。チベット高臺はかくて段々東へゆく程低下し、この部分にくると海拔僅に二千米内外になつてしまふ。

人民はかうした侵蝕谷に於ては、二千七百米乃至四千米の高原に集中する、こゝは西藏での肥沃な部分で、森林繁茂し、農業が活潑に行はれる。又礦物として金、銀、銅、鐵、錫、鉛があるらしい。しかしまだ十分に出てはゐない。

この東部を『康^{カン}』といふ、康^{カン}の住民は、勇氣に富み、困難に打勝つところの勤勉な土民である。

しかしチベット一般の人々からは輕薄だといはれる。

「兄弟たる康の人々をあまり信用しなざるな康の人は猿の長い尾をもつてゐない」

これは彼等の俗語であるが、長い尾は確乎不拔といふことの意味をしめす、もし永い間、親友の交をつづけるならば彼には長い尾があるといつてはめるであらう。

康の部落のうちに *Dage* といふ國がある、チベットでの金屬工業の最も優秀な部落である北東部にゆくと *Colok* と稱する部族がある。

馬賊専門の部衆で兇暴の名が高い。市は彼等がチベットの他の部分でみた、その時は商人としてやつてきてゐたのであるが、チベット人は別にこれをどがめはしない、しかしなんだか油斷せぬやうしてゐるのもおかしい。

カンの極東部に *Nya tong* といふ鑛産の多い土地があるがある。ニヤロンの土民も亦兇暴で盗みをする部族である、チベットと支那との境界に打剪爐といふ市場町がある。康は名義上支

那の支配に屬する。

南チベットの重なる土地 *Ladakh Lahul Sikkim* 及ブータンは、今は英領印度の下に入つてしまつた。

さきに北部高原の湖水をしるしたが、猶青海 (*Koko Nor*) のことをもらした。青海は西海又は遷海といひ一千六百平方哩からの廣さがある、兇暴な土人の住むところである。この湖水もその他の湖水と同様に、段々小さく乾いてゆく。遂には鹽分が濃くなるであらう。

四

南方のシツキムには三民族がある、これをシツキム人、レプシャ人、ネパール人といふ。レプシャ人は元來の住民であつて、チベット人の侵入以前からいたものである、チベット人は侵入して彼等と統治して定住した、そこでこのチベット族を今日はシツキム人といふのである、チベット人は彼等と *Denjong pa* といふデンジョンはシツキムのことである。

レフシヤの形は黄色人種の南方型である。その言語はチベット語に類する、傳説によれば東方からこゝに來たのであるといつてゐる、森の子であるから、鳥や獸や木や草や、花や實や、菌類まですべてを友にして樂むといふ風でありその食用に供する茸類は多種類である。その性溫良にして教育をしやすいシツキム人やレフシヤ人の外にグルカ人がある。グルカはこれらの稠密な本國ネパールから生活を求めてこゝに侵入してきたものである。

チベット人は河について一の信仰をもつてゐる。ある信用すべきチベットの歴史家は河が止まつて三日間も上方へ流れたことがあるといつた。これは當然地じりの結果であるけれども、歴史家はこれを以て、王朝轉覆の前兆であつたといつた。シツキムではさうした山崩れはたび／＼起るが、これは河道が汚されたために、河がその途を通ることを嫌つて、新しい途を求めためであると言明する、善良な家族はさうした水害から免がれる、これも天の配劑であると

信ずる。夏期になると河水が増張する、この時の旅行は困難であり且危険である。乾期九ヶ月間は川は狭い細い帶狀になつて流れる。しかし七月から八月は河幅一ぱいの水になる、まづ六月から九月までは増水期といつてよい、その時は流れも早い。猶又チベットには尻無川が多い。チベットの地名は屢その土地の意味をつづける。Pu sum のプは谷の頭サムは三である河に谷の上流三つ又になつた土地を想像してよい。Dro chen といへば河の下である。黒い峠といへばその道の困難を豫想する、ラツサの近傍の谷の頭に(Chak-pur-la) the Pass of Iron Dagger といふ坂がある。登りが急であること鐵の劍に似たといふ意であらう。又 Saddle pass (Ga) といふやうな坂は緩くて草が生えてゐるといふ類である

五

チベット人の大部分は高さ三千米から五千米の間に居住する。降雨量の少いのはヒマラヤ山がモンズーンを立ちきつてしまふからである。

昔はもつと雨が多くて喬木が生えたといふことであるが、今は十月から五月の間に雪や雨の少許がふるのみである。氣候がかやうに乾燥すると同時に寒冷であるから空氣は驚くべく清澄でスイツ、ルの山地よりも清らかである、しかし太陽がでると熱く、日の没すると急に冷える、一九二一年予がラッサでの經驗によると晝と夜の氣溫の差は華氏の八十度に達した、ラッサの一年間十二ヶ月の中八ヶ月の間は毎夜霜がふつた、しかし夏期酷熱に際しては、日中八十五度に達し、最高九十一度になつた。

チベットは事實上餘程乾燥した國である、熱と寒との較差のきつい所である。冬になると風がふいて寒冷を増す、ことに毎日午後きつい風がふくのである。かくて氷河の末端はずつと上方に退却する、シツキムでは其北側と南側との差が六百米にも達する、南方では海拔五千八百一十米の所まで下る。

もしも朝早く起きて黄橙色にか、やいた圓い岡の上、いかにも深い谷がメアンデルをなして

平原の中を通り、空氣は静かで霜がきつく、しかも空の晴れたのを見たとき、いかにもこの山中に生きたことを祝福するであらうが、しかし十一時をすぎると風が起つてくる、二時間もたつと風にかはる、森のない荒原をふきつける風である、もしも馬にでもものつて野原をゆくならば頭から足のさきまで、ほこりがかぶつて骨の中まで氷りつくのを感じることであらう、日が没すると直ちに風はやむが、しかし夜半までさわぐことが稀ではない。雨期には屢々雷鳴がある、七月と八月に多い、西部と北部の高原に最もきつい。

チベット人は山の頂上や峠で騒ぐと雨がふると考へてゐる、予はかつてシツキムで困難な峠を越えたとき人夫は頂上で大喜歡叫したところ、幸傾は

『八ヶ間敷いふな、雨がふるぞ』

と叱りつけたことがある。

最後にチベットに地理書がある、これは十九世紀の中頃の本で漢文のを譯したものらしい。

世界地誌であつて、コルシカ島を誌しこの島の犬は大きくて人が騎れる、シシリー島を誌して高山があつてその岩の中から大なる火が出る、しかしその火は草や木を焼きはしないが金や銀や銅などをどかす、そこに珍らしい草が生えるもし人がその火の中の草を食うならば、笑ひかけて死に至るであらう。

まづかういつた風の地誌である、これはいかに西藏人が不思議な記事を愛するかといふことの証明になると思ふから一寸こゝに記しておくのである。

六

チベットには洪水神話がある、佛陀がツアンポーを切り開き、排水をしられてはじめて人民の生活が始まつたといふが、いかにもツアンポーのゴーチは深い、とても人工で出来るやうなものではない。

西方の學者はチベット人の原住地を青海附近だと考へる、しかしその言語はビルマと同じ系統である、チベット人の祖先は、恐らく主とし

て牧畜をやつてゐたのであらう、頑丈な體格と顔面を有し、其歩行に足をひきづるくせがあつて、羊の皮の帽子をかむり、羊の裘をきて、その牧群(羊や犂牛)を山野にかつてゐる牧夫の姿は蓋しかれら原住民の面影をのこすものであらう

傳説によれば紀元前一世紀頃、印度から最初の國王がやつてきた、その王朝に於て木炭、銀銅、鐵等の利用がはじまり、犂^{ヌキ}が出來、灌漑の途が講せられたといふことである、當時の信仰は自然崇拜であつたらしいが、神話時代のこゝとて明瞭でない、西曆七世紀にあつて有名な Song tsen Gung-po の治世になる。唐から公主を迎へた外にネパールからも王女が嫁いできたといふことである、王はこの時兩者から感化され佛教の信者になつた。文字も制定された。王自身で之を讀み之を書くために四年間といふものを勉強したといはれる。

この王の時に憲法十六ヶ條が出來た。これは我聖德太子の憲法に類似し、その第一條には無上靈寶を信せよとのべ、第二は佛法を信じ且之

を學べるとき、第三條には汝等の兩親を尊べよといつた風のもので、長幼の序を正し、朋友の信義をとき、食と財との善用を教へ、報恩の必要をのべ、嫉妬猜疑をさけ、女人の言に迷はぬやう忍耐を以て困難に打勝つやうにといつた佛教主義の憲法であつた。たゞしかうした佛教は當時貴族の間には流通したであらうと思ふが、人民の一般はやはり舊い信仰に執着してゐたにちがひない、しかし佛教の弘道と同時に、チベツトは印度や支那から藝術の輸入をうけ、陶器をつくり、機織をやり、水車をつくるといふ風の方面が發展したらしい。麥酒の醸法をしり、牛酪や、乾酪の法をも學んだ。この王になつて始めてラツサに普陀落の宮殿をたてた。しかしこれは今の宮殿に比べてずっとスケールの小さいものであつたのである、けれども現に猶當時の城垣の一部はのこつてゐる。ソンチエンガンボ王の曾孫の世にはじめて支那から茶がはいつた、これは今日ではこの國民の常習となつた飲料であつて、現在では常人一日に三十杯乃至

七十杯の茶をとるといふことである、其後西藏王 *Ti-Song-Detsen* の時にはその版圖は東は支那の西方に及び、西は印度のベンガル州に達したといはれる。しかしこの王の頃から佛教の勢力がチベツトの社會に浸潤した、有名な紅教の祖 *Padma Sambhava* が *Sanye* の大僧院をつくつたのが其の結果である。王朝滅亡の後會長割據内亂の時代に入つた。十三世紀の終りになつて、成吉思汗の征藏があつた。この時 *Sa-Kya* 僧院の *Hierarch* が成吉思汗の帝師になつた、同時にこの國の宗教及政治の君主となつた。しかしこれは七十五年しかつゞかないで、一三五年になつて黄教派の開祖 *Tsong-ka-pa* の運動がはじまる。彼は腐敗を痛撃して、僧侶の飲酒と結婚を排斥した、その後繼者は今日の達賴喇嘛である。即ツオンカバの後に *Ganden Tri-dzin* がたち、其死するや一四七四年に、小さい生れたての子にその精神が轉生したといつて幼兒が王位をうけた。その後法嗣は常に同様の方法で、轉生繼承されるのである。やがて達賴

喇嘛は蒙古人の尊敬をあつめ、第五世達賴の時代になつて、荒廢してゐた拉薩の普陀落宮殿が再建され、こゝに移ることになつた。これ實に現在の大宮殿である。(一六四一—一六八〇年)

第七世達賴の世に清朝の勢力が増大すると同時に、隣國からグルカ人のシイガツエに侵入といふ事件があつた。清朝は兵をつかはして、このグルカ人を撃退したゝめに、西藏に對する支那の宗主權が確立することになつた、しかし二十世紀になつて英國の西藏に達する交渉が進んで、今では西藏は支那よりも寧ろ英國へ近づいてゐるのである。

七

西藏人の原始の姿に近いと考へらるゝ牧民は犂牛^{ヤク}、羊及長毛の山羊の他に小馬^{ポニー}を飼つてゐる犬は番犬であり、猫は數が少い。彼等は自らをDrok-pa^{ドロクパ}といふ。ドロークに住む人といふことである。不羈獨立を愛する野の人も、外人に對しては親切である、かれらの住居は天幕で犂牛

の毛でつくつた絨をもちゐてゐる、天幕は長方形で長さは三米六五を普通とし稀に四米半のものがある、天幕の頂上に二尺程の穴があいてゐて煙出しになる、この風穴の下に横木がある二本の棒でさゝえられる、屋根は綱で四方へ引張られる、幕の裾は鐵又は骨の釘でとめてある、風や雪を除けるために天幕の下方に泥や石垣をめぐらし或は乾いた牛糞がよせてある。

天幕の中央又は入口に石と泥でつくつた竈^{カマド}所がある、糞が燃料である、これは樹木のない高原に住むからである、天幕の内側、壁にそうて日用家具、庖厨用の道具、バケツ、搾乳器、毛氈、鞍又は皮袋(食用を入れてある)などが可然く置かれる、一つの天幕に普通五六人の家族があるが、中にはもつと數の多いものがある。

服裝はカラーの高い、長い筒袖の上着が男女共に用ひられる。これは夏衣で、絹製又は毛織である。このサージは手製であつて、外國製のものよりも遙に丈夫で、いかに着てきてきやぶつても五年間は大丈夫である。冬になると羊皮

又は仔羊の裘で綿がいてあるのを着ひる、さうして太い腰帶をしめる、帯は毛織又は木綿であるポケットには何でも入る、酒をのむこつぷをいれる。ときには小さい犬をもいれて平氣でゐる平民の上衣は膝に止まるけれども、僧侶及女の上衣はかゞとにどゞく、絹の上衣に皮のカラーがついてゐることがある。

チベットの中央部又は東方では女子が前垂をつける幅がひろくて後でかきあふ程のもので、色彩のうるはしい織物である。

シャツは絹又は木綿である、ズボンも形はちがうが、やはり絹又は木綿である。履物は西藏織、フェルト又はいろ／＼の色皮でつくつてある。赤色が最も多い。深靴であつて、長さは膝に達し、長い毛織の紐（三、四尺）で結びつける、生の犂牛皮が用ひられ、かゞとは高くしてないから、足のさきも踵も同じ平面である、帽子は男子が用ひる、フェルト又は毛織である黄色の古い大黒頭巾といふべきものが、貴賤一般に用ひられる。これは今日印度へも輸出される。

女は飾つた頭道具をつける、木製のフレームに眞珠やトルコ玉や珊瑚がちりばめてある。東又は北東のチベット人は往々頭に何にもつけずに外へ出るが、中央西藏では決してさういふことをしない、男は帽子、女は髪飾をつけるにきまつてゐる。

僧侶の服は平民どちがつて、海老茶色の上衣をつけ、その裾はひろい。その下着はシャツ又はチョッキであるがいづれも袖がない。靴の上部が白い、頭は剃つてゐる、帽子は尖つてゐる形が大きくて色が濃い、新教は黄帽、舊教は紅帽である。

八

天幕生活の内部をみると、その幕の裾には牛乳、クリーム、凝乳、又は牛酪の桶が並ぶ。一度用られた茶の葉の滓がバケツに一杯になつてゐる、これは又も一度つかはれるのである。天幕中に神棚があつて、きつどバタのランプがともされてゐる、室の中央には大釜がかゝつて、

犂牛の糞でぶつぶつ湯が沸いてゐる、戸外の日あたりで妻は毛織をおつてゐる、夫は外に、二人の男の子（十二歳と十歳）二人の女の子がゐる、赤兒もねさしてゐる。番犬が二匹戸外に鎖でつないである、いつでも吠えてゐるが、もし見なれぬものがくれば、直ちにそののどにかみつくだらう。

ドロークバは牧草を追ふて移住する、シツキムの牧民は夏になると温かくて濕氣の多いシツキムの地をすて、チベットの高原の乾燥地へゆく、これは三千里以下の低い濕めつた山地には蛭が多くて、人や牧獸に害を加へるからである。予の知れる牧夫は十三匹の牛をもつてゐて七月には *Chumbi* の谷に居たが十月から五月まではシツキムに歸つた、第一婦人はそこにまつてゐる、六月になると再び蛭の線から上方に登らねばならぬ、そこで中央高地へゆけば第二の家内が天幕の中へやつてくるといふ風である。否天幕が二つあつて、そのいづれも家内がゐるのだ。上シツキムの牧民は夏になつて暑く

なればなるほど上方へ移住する、森林の中では木造の家をつくる、平均一ヶ月位にその住宅をかへる、中には石垣や日乾燥瓦の中に住むものもある、それは上方に一牧の犂牛皮がはつてゐるだけである、牧童も六七尺の高さの二人位しか入れぬ凹みをつくる、青天井のまゝである、もし長く逗留のときはその上に板を一枚位たてるだけである。

この高原の草は凋んで枯れたやうに見える、河のへりの長い草はためにならぬ、短かくて乾いた草の方が牧群のためにより滋養になると考へてゐるのである。草の中に *Aconite* といふ毒草が交る、牛馬が之を食ふと斃れるので恐れられる。

一年に一度は牧夫は下界に降りてきて、その生産物をうり必要品をかう、冬の初めに拉薩の町にゆくと大きい靴をはいた牧人が、荷物を満載した犂牛をひいてゆくのを見るであらう。

その賣る品物は羊毛、食鹽、曹達、バターもしくは、羊又は犂牛或は犂牛の尾の毛、といった

類である、用向は一ヶ月の半分も居ればすむ、彼等はその歸途に於いて大麥、小麥、茶、豆或は毛織物などを求める。往々にして干大根や乾蕪菁などをかつてかへる、これは一ヶ月に二三度しか食べられぬ御馳走である。

ギヤンツェの附近のバーラ家は二萬頭の羊を所有してゐるが、普通の牧場で五百頭乃至一千頭である、二千頭もあるのは餘程上等である、これらの一群を所有するのは一つの貴族であつて牧夫はそこから雇用される、三匹の羊から一匹の仔羊を生ます程度に世話をする、もしそれ以上に産んだら、それだけ牧夫の収入になる、犂牛の毛、バター及チーズの量といふものゝ一年間の産出歩合が極めてあつて、もしそれ以上に産出したらば、これ又雇人の所得である。

山羊や羊の乳はバターにされるが、そのバターは下級民の常食である、富めるものはヤクのバター

を用ひて羊のバターはくはない。牛のバターはヤクよりも下等だと考へられる、一種の封建組織で大地主は多くの奴婢を有し毛を紡ぎ且之を織らしめる、この作業は多くは冬期爐邊で行はれる十一月になると婦女子でも野山に草を刈る、これは冬期の飼料である、燃料は牛糞であるが、地力は減退しないとみえる。

朝食は日出後一二時間にしてとられる。茶、麥粉及ヤクの焼肉、羊肉、チーズの類を食ふ、食後戸外に出るものは牧群を見張する、戸内のものはバター、チーズをつくり、織物や編物をする、正午すぎると第二の食事をとる、朝食と同じ種類である。夕方に牧群が歸つてきて小屋に入れられると、やがて朝よりも少しく種類の多い夕食になる。雑談ののちにねる。まあかうした單調な一日が彼等の高原の生活である。

(この項完)