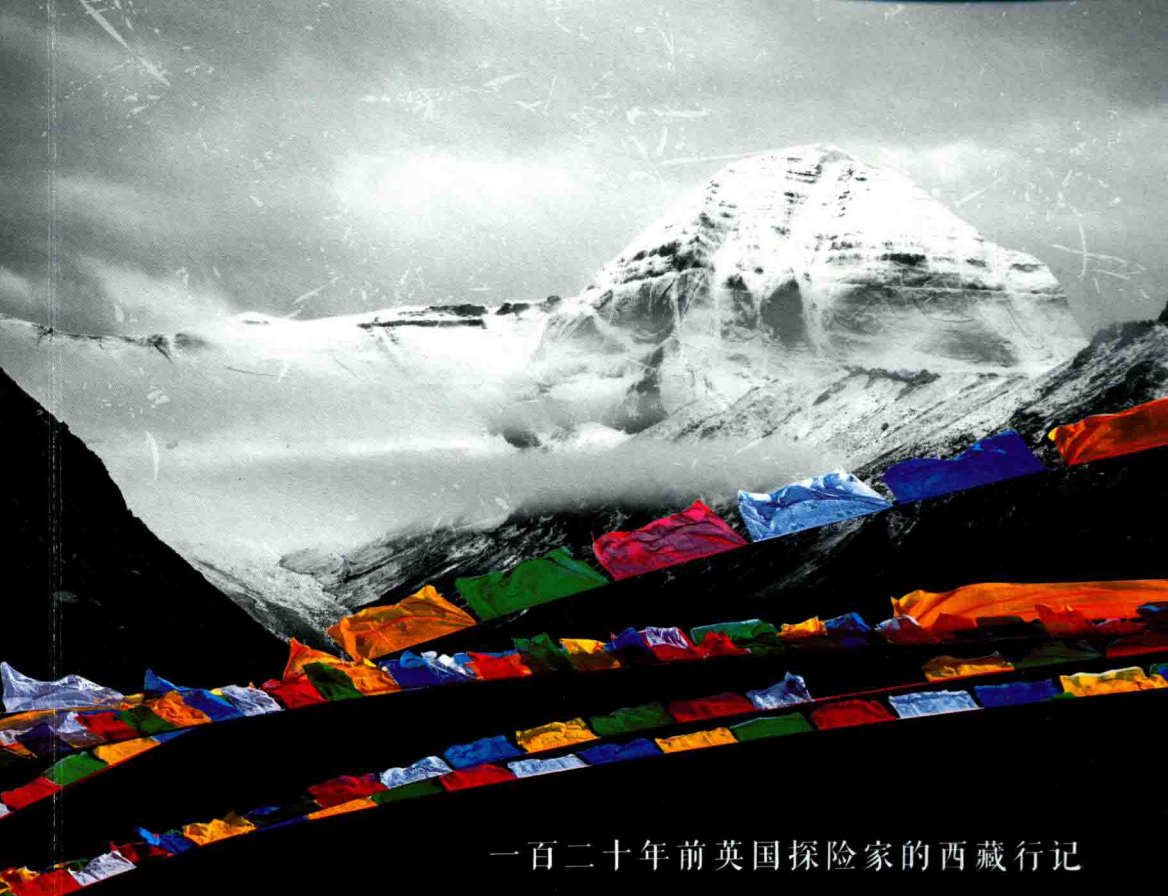




一百二十年前英国探险家的西藏行记

西藏禁地

IN THE FORBIDDEN LAND

A. 亨利·萨维奇·兰道尔 著
龙薇 译

首次以图像方式呈现

冈仁波齐、公珠错、玛旁雍错、锤果寺、布拉马普特拉之美

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

A stylized, layered illustration of a mountain range. The foreground features jagged, white mountain peaks. Behind them are darker, more rounded mountain silhouettes in shades of gray. The background is a solid dark gray. At the very top, there is a white rectangular shape.

西藏禁地

A. 亨利·萨维奇·兰道尔 / 著 龙薇 / 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏禁地 / (英) A. 亨利·萨维奇·兰道尔著 ; 龙薇译. — 北京 : 金城出版社, 2017. 11

书名原文: In the Forbidden Land

ISBN 978-7-5155-1607-3

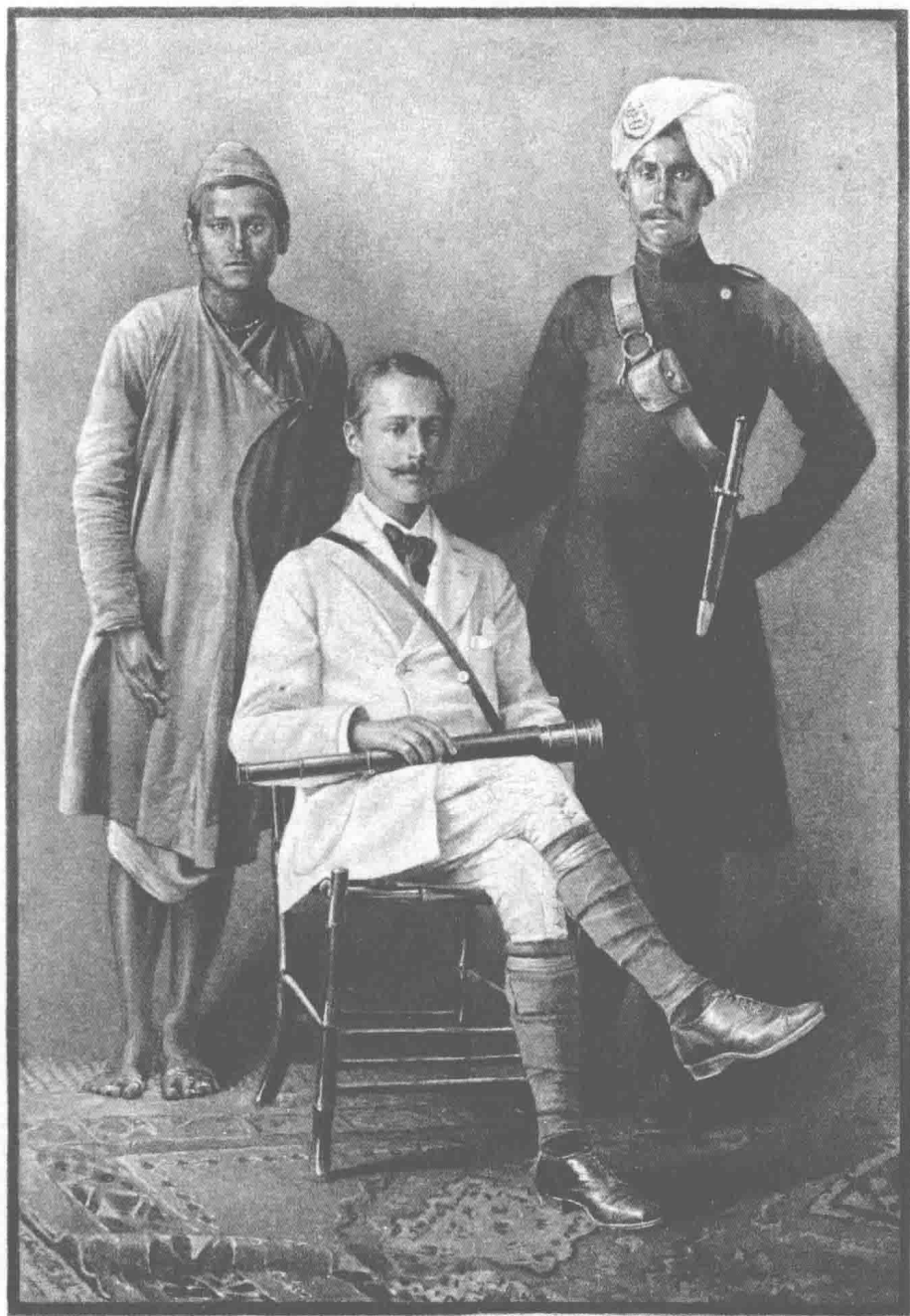
I. ①西… II. ①A… ②龙… III. ①西藏—游记—近代 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第305556号

西藏禁地

作 者	[英] A. 亨利·萨维奇·兰道尔
责任编辑	欧阳云
装帧设计	飞翔设计 赵 钦 1581 0133 002
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	22.25
字 数	300千字
版 次	2018年6月第1版
印 次	2018年6月第1次印刷
印 刷	三河市百盛印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-1607-3
定 价	58.00元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区利泽东二路3号 邮编: 100102
发 行 部	(010) 84254364
编 辑 部	(010) 64214534
总 编 室	(010) 64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com



A. 亨利·萨维奇·兰道尔和他的两个忠实仆人

导读：1897年兰道尔的普兰之行

近代西方人第一次详细记述普兰，当属1897年5月未经过英印政府官方允许的32岁英国青年探险家兰道尔从印度库马翁北上的普兰之行。不过1907~1908年，另一位著名瑞典探险家斯文·赫定就超过他了。兰道尔此时已是富有经验的东方探险家了，此前他已至少出版过两部游记，一部是1893年伦敦出版的320多页、附旅行地图的关于库页岛和虾夷（今日本北海道）的，行程达380英里；另外一部是同样在伦敦出版的300多页关于朝鲜的。兰道尔的两卷本《西藏禁地》一直是出版商的畅销书，但是却遭到英国皇家地理学会的致命批评。当时兰道尔异想天开的目的地竟然是拉萨，不过他在玛旁雍错东面被西藏人抓住，当然受到粗暴对待，直到在接近普兰宗堡时，才不再被虐待。1897年英国皇家地理学会会刊《地理杂志》第10卷第537页发表了一小段简短的报道《兰道尔先生从西藏返回》，乃转引发自孟买的快电，10月22日兰道尔抵达奈尼塔尔（Naini Tal）。宣布保留了旅行日记，一些绘画和地图，正在写详细记述。

他的游记令人期待。1898年两大卷精装游记在伦敦出版，外表煌煌，毛边，上卷408页，下卷348页，约70余万字，大受读者欢迎，一时洛阳纸贵，当年即再版，书评不少。遗憾的是英国皇家地理学会包括会长反映不佳。不过这不影响几年后精装单卷约30多万字的简本问世，以适合一般读者。因为游记叙述生动丰富，游记以后的一百余年一直再版。

霍迪赤爵士是当时英国研究西藏探险家的公认权威，皇家工程师中校，1906年，他在纽约出版了440页的《神秘西藏》一书，其中详细叙述了近代西藏探险家，后面书目也按编年开列了主要西方探险家，不过肯定是故意回避，

对兰道尔一字不提。可是霍迪赤1898年在英国皇家地理学会会刊《地理杂志》第12卷12月第6期第587~588页发表了书评，他指出：“兰道尔不仅在英国皇家地理学会的伦敦总部受过专门训练，而且学会借给了他测量仪器，可是他交上来的地理成果几乎没有价值。”这一评价是中肯的，也是致命的。如果兰道尔稍有成就，加上他的家庭显要背景，由此加入英国皇家地理学会，成为当时探险界地位极高的会员，肯定不成问题。尽管兰道尔后来又考察尼泊尔，进行了补救，但是仍然没有成功。从此他与英国皇家地理学会异路，不过他的书在美国及其他国家常年畅销，有多种译本，也算是一种弥补。他的败笔在于地理记述太少，叙述藏人对他的折磨和风土人情太多了。但普通读者恰恰喜欢他这种叙述风格，对枯燥的地理描述反而不感兴趣。这也是他的书畅销的原因。枯燥的地理描写尽管能够得到地理学界的认可，但是这样的书没几个人看，销路极少。这也算是失之东隅，收之桑榆吧。如今看来，兰道尔当然愿意出版另外一部枯燥的游记，以向英国皇家地理学会证明自己，不过他显然没有机会了。后来有一些西方探险家入藏，用时最少的仅一周左右，可是却写出了至今仍十分有价值的游记，主要原因是西藏地方政府的支持，获得了地方政府提供的丰富资料、出色的翻译陪同、免费的乌拉差；更重要的是他们事先做足了功课，到西藏只是对准备好的问题进行填空，而且记述主要集中在只有西藏地方政府才能提供的上层政治现状，并且能够提供西方读者最喜欢的清晰的政治文化与寺院照片。

1997年11月，1983年在西藏自治区党校工作，2005年10月至今在北京社会科学院哲学所工作的梁劲泰在《西藏研究》第4期发表了《英国干涉西藏的不同历史阶段及特点》一文，其中记述：“1897年，另一名自称画家的南道尔（Landor）也深入了阿里地区，虽然受到藏官的扣押并遣送出境，但他仍测绘了近12,500平方英里面积的地形。”

我认为：梁劲泰先生的说法如果是他自己的看法，不免言过其实。测绘之说没有根据。

兰道尔显然是个聪明人，但是他的探险结果令人不解。比如他释放后在普兰宗待了几天，尽管他在普兰宗山下绘画了彩色的普兰宗堡，十分精致，可以说是普兰宗山堡首次出现画面信息。可是他对宗山无所记述。因为有他这种机

会的人很少，在近代对西方探险家来说绝无仅有。当时宗山上有宗政府，西面挨着格鲁派著名的当地最大寺院贤柏林寺。宗政府反方向东面有萨迦派小一点的寺院，记述极少，如果他有所记述，肯定会为他的游记增色不少。

他似乎早已经心虚，游记后面用了许多篇幅证明他去过西藏。实际上这是在转移注意力。因为他去过西藏无人质疑，问题是他在地理上贡献不多，特别反映在地图上。他还影印了清晰的中文旅行护照，但这份一般西方探险家难以获得的有力官方证据竟然没有英文翻译。他虽然年轻，但是贵族父亲在英国地位很高，所以能够从清朝驻英国公使处获得护照。我看了一下护照，实际上是准许该画师从俄属中亚浩罕经过俄市（奥什）进入新疆。当时没有清朝驻西方使节敢签发给西方探险家的西藏旅行护照。

他的游记所附一幅精美的褐色旅行地图尽管专业，但是在地理上几乎没有贡献。2009年，中国藏学出版社出版了上下册的《阿里地区志》；2011年，巴蜀书社出版了《普兰县志》，都没有提及兰道尔，而且大事记1897年条也是空白，当然是不了解。

实际上，兰道尔游记中还是有许多精彩记述的，如对于托钦达桑（见今天的普兰县精装本地图册；软皮本竟然没有该地名）的描述及对Tokchim Tarjum（该马站长）着清代瓜皮帽，下颚留着胡子的侧面半身像。只是地图标的过于西南了。据1867年当时印度班智达的秘密调查：噶大克至拉萨官方驿站第四站Tok-chen（图钦，从巴喀到此34英里，今天的普兰县托克钦村，Ta-sam马站位于一些河流的右岸，只有帐篷，没有房子），萨日亚距此10英里。图钦（光绪三十年世增译的《西藏全图》作“卓山”）。当兰道尔东行抵达托钦时，他已经众叛亲离，只有两位名叫辛格的印度人了。托钦马站长派了4位手下来探查他，献给他哈达。

兰道尔首次绘画了Gunkyo Lake（公珠错），他记述太阳升起时公珠错非常漂亮。他见到藏人跳进湖（沐浴）。

兰道尔首次绘画的还有（路经）藏民跪着朝拜挂着经幡的马攸木拉山口，布拉马普特拉（雅鲁藏布江）之源。

还有如对于以下一座寺院的描写：锤果寺，见2005年普兰县地图，属仁贡村。一说（Trugo）现在被认为意为“南门头水”。

斯特拉彻1846年游记环湖八寺第一寺作Tokar,描写有时被称作村子,但只是座寺院;比其他七座寺院大一些。重要的是,该寺1846年首次出现在现代大比例尺斯特拉彻有经纬度方格的实地测绘地图上。Trugo位于北纬 $30^{\circ}56'5''$,东经 $81^{\circ}44'3''$ 处。

据1896年《神山圣湖胜迹志》载:楚果(Khrus-sgo)寺,藏语意为“浴门”。此前有一冈底斯主巴噶举派多尔津(地方宗教管理者)名“吉瓦”(sGyi-pa)的在此掘出一小屋作为寺院及用于俗人隐修。后来,有一来自藏堆(后藏上部)的喇嘛为热译师(Rwa Lo-tsa-ba)¹传人,在此建了一四柱客居所,最终被用作寺院。再后来,在(第七世)达赖喇嘛格桑嘉措时期(1708~1757),来自普兰贤培林(bShad-vphel-gling)寺的一僧人热坚楚臣(rab-vbyamstshul-khrims)与一主巴噶举派地方宗教管理者对该寺的权属起了争执,颇罗鼐台吉(1689~1747)将冈底斯山的遵追普寺归主巴噶举派,楚果寺归贤培林。而后该寺的拉章财产地产和米色(寺属民)和平移交。进入日乌噶当派无与伦比的繁荣期,正式持三戒的僧人定为约18名。(大佛像)殿堂12柱,有许多代表身言心的圣物,主神为一尊金的金刚持(Vajradhara)塑像(一说寺内主神为“多杰铿”)。还有一尊一箭之高的金佛陀像,以及三界教王宗喀巴洛桑扎巴及诸精神之子塑像。²

我们知道:兰道尔游记有他亲自绘的精美插图250幅,有的是彩色的,游记不仅首次详细记载了玛旁雍错南岸的Tuckar(Gomba Temple, 锤果寺),而且有一幅该寺外观四处房子和九位站立僧人近景插图,另外一幅是该寺入口及一位僧人插图。这是该寺首次见诸图画。兰道尔还对锤果寺和锤果村作了详细描述。

房建昌(中国社会科学院中国边疆研究所研究员)

2017.11.16

1 罗列赫《青史》BA英译本, PP.374-375.

2 1896年《神山圣湖胜迹志》56R只记叙了环湖八寺的方位,其余该寺详细记述仅见58R,58V.

目 录

- 001 从伦敦到奈尼塔尔
- 004 辎重——一套实用的骑鞍行李箱——供给品和科学装备——衣服和鞋——药品——启程——第一段路——仆人——我是如何雇用到忠诚的钱登·辛格的
- 010 比托拉格尔——女苦行僧——一处通风良好的住所——阿斯果德——拉吉瓦和他的人民
- 015 拉瓦特人——泥泞的旅途——迷信的想法——愤怒与嫉妒——朋友——前往野蛮人的家园——拍照——住所
- 023 来自玛旁雍错湖的朝圣者——山之灵——防御它们——藏族人的营地——拉吉瓦——瀑布——水车
- 030 公路和贸易之路——达玛之路——多里河——连接两个村庄的乡间小路——冰川——三条山脉及其峰顶——高度——达玛、乔哈尔和帕因卡哈达——大英帝国的最高峰——天然屏障
- 035 帮倒忙的钱登·辛格——首个菩提亚人村落——丢丑的钱登·辛格——织布机——布——皆大欢喜
- 038 风幡——困难重重地冲洗照片——悲凄的夜晚——晾干——两位女传教士——她们有意义的工作——有趣的宴会——“怪人”的茶会
- 043 令人沮丧的口信——陡峭的上坡——我是如何成为名副其实的“猴子”的——努力工作——帐篷升级——狂风中吹垮——时间推移，苦力走失
- 047 呢帕尼，或者叫作“无水之路”——夸张的数字——一次远程射击——营救两个苦力——风景如画的大自然——偶然的淋浴——柴山山口
- 053 接二连三的不幸——西藏方面的威胁——我的生日——饿狗扑食——一顿大餐——菩提亚人的款待
- 058 热情好客的菩提亚人——我如何深入了解当地民生的——探路途中——惨痛的滑行之旅

064 麻烦事——眼见为实——冰雪路上的重重危机——塔尔羊和古莱尔——跟踪——前往16,000英尺高度的艰难爬行——雪桥的坍塌

068 地震——当地人的奇怪想法——菩提亚裁缝和他的手艺——钱款到位——卡利河上的两块大石头

072 让邦——菩提亚人的音乐——情歌——寂寞的吟唱——戛然而止——独奏——吸烟——婚礼在即——德拉诺——通奸——惩罚

076 葬礼仪式——灵魂出窍——火葬——死者灵魂的娱乐——假人——宴席——哀伤的舞蹈——灵魂的轮回——隆重的仪式——假人面前的献祭——跳舞和扭动——战舞——独舞——献祭的动物和假人——把这只动物赶出村子——剥出它的心脏——被驱赶到悬崖边上的牦牛——剃头——神圣的洞穴

083 令人动容的菩提亚人告别仪式——奇特的情感表达方式——哭泣和泪水——出发——一支出殡的队列——伤心欲绝的父母——卡契和多拉，这两个喝酒误事的家伙——焦急时刻——毁桥的人

087 危险之旅——险峻的通道——悬崖上的一座奇特的桥——菩提亚人的致哀习俗——小意外——隆重的招待——各种风味的茶

090 准备翻越里普列克山口，威尔逊医生一度加入到我们的远征军中——照相机所能犯下的罪行——将供给品称重、分拨并打包——还缺少两个人手——最后的善良面孔

092 库贴城堡——行进中——第一场灾难——一个快乐的苦力和一个阴郁的苦力——曼·辛格——马贼——随从们的大杂烩——一种角色——裁缝——满是石头的地方——恼人的河流——卓林堪或者勒邦山口——幽默感——知足常乐

099 燃料告急——艰难条件下的烹食——曼·辛格走失后又找到了——免于就地正法——西藏的拜访者——我们购买绵羊——雪线——冰冷的溪流——石化的大饼和人手

103 侦察军返回——一支小型探险队——芒山冰川

106

雪和恼人的碎石——医生的磨难——卡契残废了——进一步考验——怪异的鬼魅——精神错乱——所有人都安然无恙——下山

111

库贴河的源头——卢姆比冰川——山脉之巅——鸟瞰西藏——鲁伯索差点冻死——卢姆比山口——两个遇险的苦力

114

神秘的脚印——马贼还是探子？——山口和小路——天寒地冻——燃料匮乏——平坦的高原——总算有燃料了！——两个乔装的探子——他们如何看待我们

117

瞿昙喇嘛——西藏护卫——神圣的冈仁波齐峰——我的队友们对圣山的崇敬——竭力与神灵保持友好关系——瞿昙——流向我们的水

120

广阔的山谷——西藏野驴或者野马——它们奇特的方法——姜叶马要塞——我们出现时他们的恐惧——一次谈判——“砍头！”——反抗与差点被杀——逢凶化吉——战斗在即

125

高级长官的到来——巴卡的马站长——冗长的交涉——马站长的焦虑——允许前进——叛徒——恳求我方撤回——三十个骑兵——漂亮的说辞

130

监视我们的行动——伪装的士兵——黯淡的前景——恼人的跟踪者——又一次折返——一件可笑的事

133

失败的尝试——决议——一个聪明的菩提亚小伙——勇敢的钱登·辛格提出要追随我——麻风病人曼·辛格成了我的仆人的仆人

137

“魔鬼之营”——猛烈的暴风雪——丢弃我们的帐篷——预料中的艰难险阻——集合人员——一件重行李！——急缺一个人手，又有了——顺利的夜晚——告别威尔逊——逃离——马贼们

140

东南风——饥寒交迫——海拔18,960英尺的湖泊——高海拔地带的冷餐——埋入雪中——曼·辛格的苦难——终于有了燃料

144

马贼——岂容无理取闹——人来人往的区域——高原——姜叶马——普兰之路——一处危险的地方——等候我们的士兵——埋好我们的行李——断粮了——注入噶堪河的瀑布——聪明的点子——顿顿吃荨麻

149 随从们仅存的食物——进入要塞的计划——牦牛的出现——一伙马贼——搭建防御工事——温度的变化——搜寻我们的士兵们

152 “恐怖营”——又有两位信使离开了营地——一个马贼部落——一位神奇的先生——我们的信使们从普兰返回——他们执行任务中的故事和冒险经历——愁眉苦脸——五百卢比悬赏我的人头——菩提亚人想背叛我——一场阴谋——如何败露

157 西藏兵营——纳图毛遂自荐要当向导——菩提亚人的背叛和惩罚——我已走投无路——夜间辟蹊径，以避开士兵们——曼·辛格又一次走丢了——惊奇的现象——随从们的磨难——严寒

160 夜行——拉法木错和玛法木错——冈仁波齐峰，神圣的冈仁波齐峰——大黄——蝴蝶——归隐的喇嘛——又一拨抢匪——被强盗们包围了——溃不成军

165 被马贼监视并跟踪着——觉巴的好客——野兔——抵抗住西藏人的诱惑——试图夺回钱登·辛格脱手的步枪——拉昂错湖和玛旁雍错湖之间的山脊

167 又一拨马贼——“厉害”的西藏政府——一张快照——一群温顺的马贼——讨人喜欢的女性和她的奇招——购买两头牦牛

170 藏族人的上衣、帽子和靴子——藏族人为何喜欢袒露半个胸膛，光着一只胳膊——装饰品——礼仪和言语——无知与迷信——进餐方式——觉巴的妇女儿童——头饰

174 一个马贼的奇特想法——两座湖泊之间的山脊——黑色的帐篷——直面两座湖泊——连绵的高山——僧院——气候的变化

177 朗钦藏布——暴风骤雨——浑身湿透——举步维艰——违背神意——寻找寺庙和村落的千辛万苦——一声犬吠！——终于抵达——轻轻叩门——寄人篱下

180 客栈的内部——害虫——待售的鱼、当地珠宝和陶器——最受欢迎的形状和样式——如何制作陶器

182 友善的喇嘛们——钱登·辛格和曼·辛格的净身——曼·辛格的讽刺——玛旁雍错的朝圣者及其特权——真走运！——庙堂之外

184 进入寺庙——喇嘛的住所——小沙弥——我们是不是落入了圈套？——神像——祭品——莲花生大师——圣水、友谊的托辞以及赦免——乐器、书籍等——神灵及三怙主——西天与地狱——秘密

187 宗本就我之事发布的声明——喇嘛的教派——政府津贴——大众的无知——如何招募僧人——喇嘛、沙弥和仆人——舞蹈和催眠术——一贯正确——喇嘛雕刻师——转经轮和旋转的器物——器皿和乐器

191 疾病和疗法——高烧的怪诞理论——病魔——铁匠和牙医——驱魔——外科手术——按摩和吸牛角——无法治愈的疾病——畸形——耳聋——痉挛和精神错乱——抑郁症——自杀

197 一名藏医——腰痛以及其惊悚的疗法——易燃的引信——火苗和酥油——祷告、痛苦和扭动——奇怪的医学论调

200 塔钦村——瞿昙——房屋——风幡——士兵还是劫匪？——溃逃——新的供给——失望——背叛——菩提亚人离我而去——观察——都算上，才五个人

203 带领这支精简的队伍启程——侦察——天然堡垒——黑色的帐篷和动物们——走错了路——投石器及其用途——到访藏族营地——被误认作马贼——交易

207 男子的模样——他们的胆怯——皮具——金属制品——刀剑——金银丝细工——鞍具和挽具——骑鞍

210 暴雨如注——一夜悲凄——山峡——巨大的石刻——藏身在巨石下——新一重打击——仅剩两名随从

212 日程排满了——我们自己的放牛人——一次重创——沿河行进——追捕我们的士兵——暴露了

214 一次会面——和平还是战争？——礼物和象征友谊的哈达——友好访问的终结

217 倾盆大雨——泥淖的平地——总算出太阳了——失而复得的牦牛

220 行进的藏族人——翻越高山口——友好的会面——招待宴席——攀登至20,000英尺的高度——公珠错湖——遭到黑影军团的突袭

223 一夜无眠——观察我们的敌人——入画美景——信使——拉萨来的士兵——被误认作喀什米尔人——公珠错湖

226 相伴愉快——喇嘛们不得人心之处——士兵——朝马攸木拉山口进发——牧草——威胁——茫然的藏族人——马攸木拉山口——瞿昙

229 马攸木拉山口——进入卫藏地区——它的首府——安多地区——置若罔闻的命令——雅鲁藏布江的源头——气候的变化——雅鲁藏布江谷地——铤而走险

232 意料之中的麻烦——雅鲁藏布江的沿途旅程——雷雨——进退两难的局面——危险的河流——泥淖——免于一死——夜里的捣蛋鬼——新朋友

234 离开河流域——山口——不毛之地——更多消失的士兵——另一条河——玛尼墙——海市蜃楼——一处大规模的藏族营地——我们北侧的山脉

236 一阵骚动——拒绝邀请——帐篷——佳肴

239 拒绝出售食物——女人——她们的长相和特点——头饰——一名藏族女子

242 又一阵骚动——两百名士兵——溃逃——轻松的旅途——一面玛尼长墙——蚊子

245 清洗之日——长途跋涉——藏野驴和藏羚羊——被夜色包围——购买一只山羊——雅鲁藏布江的支流——绕路而行——穿过沼泽地——曼·辛格再次走失，又找到

248 发出的警告——我们的无礼行径——和平解决——大河——雄伟的山峦——再次涉足泥淖之地

250 另一处藏族营地——脱了缰的牲畜——大风暴——冲走——苦心焦虑中——拯救牦牛——高海拔下的垂死挣扎及高山反应——我的两个随从是怎么过去的——前途堪忧和一丝安慰

253 饥饿与疲倦——幽默感——两桶牛奶——未能获取食物——钱登·辛格和曼·辛格的境况堪忧——他们的忠诚——精疲力竭

255 八十顶黑色帐篷——饿肚子——好心肠的当地人——礼物——安都和他的诺言——友善的喇嘛——低矮的山口——我的计划

257 奇怪的响动——安都，这个叛徒——购买食物和马匹——一匹骏马——哄我离开了帐篷和步枪——猛扑过来——夜里——囚徒

259 钱登·辛格的英勇抵抗——曼·辛格被捆——信号——一个奸诈的喇嘛——没收行李——手表、罗盘和膜盒气压计——恐惧和贪欲——充气枕——拖回营地

262 对随从们的提醒——沉着冷静——活佛的帐篷——钱登·辛格被质问并遭受鞭答

264 被带至公堂——活佛——我听不懂的传统藏语——被鞭答的钱登·辛格——喇嘛们迷惑不解——活佛突然转变了态度

266 我的笔记本和地图——喇嘛们想让我讲的话——我的断然回绝——愤怒和威胁——叛徒安都——钱登·辛格的英雄气概——残忍的一幕——雨

268 一位高级军官——有望成为朋友的人——一名士兵，而非喇嘛——他的同情——关于藏族军队的事情272

270 被听出了讽刺——善良——局面恶化——给英国人留的地方——寄生虫——一个藏族人的祈祷

273 作为朋友的如本——受到礼待——被如本和士兵们喂食——增进我对西藏的了解

275 带来坏消息的人——被带到土坯房中——曼·辛格——受尽屈辱——铁手铐取代绳索——如本的同情——希望破灭——落入一群乌合之众手中

278 悲惨的一幕——为见到钱登·辛格的一番抗争——被虐待——一个折磨人的马鞍——驰骋在马背上越过田野——一匹精神抖擞的骏马——沙丘和小山——揣测——更多的骑兵朝我们奔来

281 难以忍受的速度——靠近骑兵大队——如画的景致——冲我开了一枪——我的脊柱严重受损——绳子断了——凶兆——我又躲过一枪——箭——惊悚的骑行之旅结束了

284 剧痛——被推搡到刑场——被叉开腿绑紧——嗜血——刑具的游行——音乐——刑具

287 浑身是血——羞辱，被吐口水——“杀死他！”——敦促刽子手——绝不屈服——令人不快的挥刀演戏——行刑暂停

290 曼·辛格抵达——假装杀死他——我们的行刑被推迟了——被喇嘛们喂食

292 故伎重演——被痛苦地拉直身子——曼·辛格与我同呼吸共命运——浑身湿透，衣衫褴褛——未解之谜

295 历经十二个小时的煎熬，曼·辛格的脚被松开了——麻木——此情形下，大脑如何运转——我的科学仪器——我的照相底片的最终命运——颜料盒硬被说成有魔力——提议被拒——客气与残忍并行不悖

297 西藏人所不知的物件——施了魔法的海绵——一个喇嘛用我的马提尼-亨利开枪——枪炸开了

301 一番磋商——解开刑具——我人生中最糟糕的二十四个小时——我的脚不听使唤了——恢复血液循环——剧痛——体育运动

303 如释重负——活佛的关心——怪异的催眠舞

305 以赞美来交换——奉上一杯毒饮——痛不欲生——我们的命运未卜——达到目的——我的蹠指

307 饶了我们的性命——一次别扭的行进——钱登·辛格还活着——不寐之夜——痛苦的长途跋涉——我们晚上如何睡觉——一张以血画下的地图

309 在来时路线以南的地方——卫兵们的严厉——口技和它的效果——日子虽糟糕，但却很有裨益——雅鲁藏布江的南侧源头——离开卫藏

311 轻松一刻——大型营地——闷死一只羊——马站长的营地——老朋友——乐师——施舍

314 朝着玛旁雍错湖进发——曼·辛格的愿望——浸泡在玛旁雍错湖之中

316 修纳——威尔逊和书记跨过边境——一个信使——我们的行程被阻——强迫我们掉头转向卢姆比山口的那边——无异于被判死刑——我们袭击了卫兵——拉帕桑和宗本的私人秘书——一份文件——逼近嘎尔东——原路折返——多玛

319 一阵骚动——一支军队抵达——当选的马本——我们是如何对宗本手下大打出手的——我的手下缴械投降——朝普兰前进——德拉陵和西陵——终于抵达普兰

323 终于自由啦——好友相伴——忘却我们过去的痛楚——没收的行李归还了——与奈巴相遇——修纳的口信捎到了——我们是如何被释放的——穿越边境——在甘吉拍摄

327 瘫痪——丁喀拉山口——友善的当地人——拉金先生——政府的调查——重返西藏——最终辞别禁地——回程——与曼·辛格告别——重返家中

332 中英名词对照表