

【第一章】

雲南からフサへ

出発早々とフサル	11
フサの第一歩	15
滇蔵公路を北進	18
梅里雪山で慰霊	26
メコンを遡る	30
カム地方をゆく	40
イペフトの上高地	46
イペフトの大森林地帯	60
出稼ぎで万元戸	62
毛織物工場見学	67
歩いてフサ巡礼	70
聖地で久びにミンギワ	72
快晴のフサへ	79

【第一章】

フサからエベレストへ

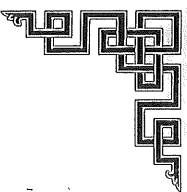
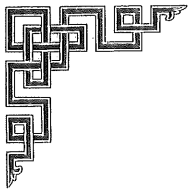
八年目のフサ	84
フサの中心、イコカシ	86
フサのシンボルのポタラ宮	96
フサの二大寺	99
カイラスへの第一歩	110
八年の思いを託しフサ出発	182
第三の街キヤンヤ	189
パンナムン・ラマの居城	197
鳥葬	203
難関また難関	208
紅帽派の本山	210
エベレスト・ベースキャンプA	215
イペフト人でも高山病	217

ペースキャンプは夏のキャンプ場……………219  
 エベレスト目指して高度に挑戦……………222

【第二章】

……カイナフス目指して

四二〇〇メートルで温泉に入る……………234  
 くらげの轍にはまると……………237  
 シンヤンマジンズキャンプ……………238  
 五〇〇〇メートルの大地で雷……………241  
 五〇〇〇メートルでも金・金・金……………243  
 再びカイナフス向かって……………246  
 前方にヤルンテンポ……………250  
 七人のヒッチハイカー……………252  
 チャンタンのオアシス都市……………255  
 ハイハイ渡河……………256



道なき道をマナサロワール目指して……………262  
 峠でイタリア人と再会……………264  
 チャンタン高原は遊牧民の世界……………266  
 マナサロワールをよそよそに寝込む……………269  
 コマ僧たちとマナサロワール巡礼……………275  
 夜中に息苦しく目まぐるしい……………280  
 想いを込めたコマ堆が林立……………283  
 カンリンポチエヒンドゥー教徒はリンガム……………287  
 ハイハイカイナフス……………289  
 カイナフス巡礼……………293  
 黄金深とカイナフス北壁……………300  
 ドルマニフは天国へのかけ橋……………305  
 再びタルチヤ……………309  
 カン・リンポチエに再会を誓って……………311

あとがき……………314