

是一个相信理性可以解决一切的人，但最终，山让她看见事物的本质。

10年42次西藏之行，央金也从西藏获得了无与伦比的生命力。

其实每次去西藏，央金还是会有一些高原反应，有时候血压高到180，有时候头痛欲裂、想呕吐。超过4000米海拔，就得吊盐水。“但越是严酷的环境，越有非常美好的生命力，也促使人更多地向内求。”央金说。

阿里地区普兰县，享有第一神湖盛名的玛旁雍错，与冈底斯西部高峰冈仁波齐一起，早在史前就被本土宗教赋予了神格。而神湖的侧畔是拉昂错湖，尽管只隔一条路，生态却完全不同，由于湖水太咸，人畜不能饮用，自古就有“鬼湖”之名。其实两湖的地质和气候条件相同，然而神湖地理位置优越，能够接纳来自北部冈仁波齐的冰川融水和周边多条河流的注入，而“鬼湖”随着干旱化进程，与神湖一分为二，从此命运改变，如之奈何。

为此，央金在书中阐发了自己的想象：神湖的一滴水通过彩虹掉进鬼湖，鬼湖的一粒沙通过彩虹桥掉到神湖。“美与丑、善与恶、神与鬼，都不是完全的二元对立，都是一念由心。”

高天阔地，雪山蓝湖，央金由衷感慨喜马拉雅的美丽与通透，也被这里深厚的文化底蕴所折服。

央金曾和友人一同寻找传说中的“九色鸟”——学名棕尾虹雉，也是尼泊尔的国鸟，数量极其稀少。在中国，它仅分布于西藏南部和东南部的局部地区。

山南市洛扎县的卡久寺终年云雾缭绕，五彩经幡随风舞动，央金等了很久，终于在傍晚时分得见真颜。它们的色彩鲜艳美丽，颈后羽毛由红铜色向橙黄渐变，背部泛着蓝绿的金属光泽，而且这些神鸟一点也不怕人。这里的僧人悉心保护着寺院周边的林木与草地，与鸟兽长久为邻，彼此间建立起一种奇妙的信任，“那个时候，我觉得这就是人与自然

和谐共生最好的范本”。

这次寻找，也被央金写进了《幻山》。书中的九色鸟不仅是喜马拉雅生态的象征，更承载着她对人与自然关系的思考——万物皆有灵，当人类以尊重和善意对待自然时，自然也会报以信任和奇迹。

“10年之间我从这片土地上得到太多了。现在我用微光计划，把这片土地给我的，再一点点还回去。”

据悉，《幻山》的版权部分将捐赠上海市儿童基金会，设立“央金幻山·微光计划”，定向用于西藏大学助学金和复旦大学奖学金，支持在地女性教育与医疗，此后，公益资金每年持续投入，让这场回馈成为一场可持续的文化实践。

与此同时，《幻山》携手西部青年文化厂牌“雪脉计划”，启动高原手艺人共生合作。项目以文学为纽带，链接高原手工合作社的原生力量，打通非遗手工艺、文学创作与青年文化的边界，让高原匠人手作走出大山，让传统民艺在当代生活中焕发新生。

央金说：“当微光遇见微光，我们便成为彼此的光，照亮自己温暖他人。”

8月底，央金又将启程去西藏了——为了一个关于生物多样性保护的公益项目。喜马拉雅的故事，还在继续。

下图：央金为读者亲签《幻山》。

