

# 從科學傳播到知識實踐： 一位參與專家的觀察與反思<sup>\*</sup>

朱效民<sup>\*\*</sup>

北京大學哲學系副教授  
北京大學科學傳播研究中心主任

## 摘要

在從科學傳播的學術研究到知識實踐的多年親身踐行與深入反思的過程中，作者重點結合自身參與和組織國內外數百次戶外徒步健身的經歷，系統闡述自身徒步發展的三個不同階段，逐漸從競爭性、專業化、挑戰式的徒步理念轉變到不隨便挑戰極限、不走專業化道路、徒步日常生活化的理念，並提出「三不」、「三隨」的組織模式：不用報名、不必聯繫、不見即散，一切隨性、隨意、隨緣。在理論研究與知識實踐過程中，積極學習和借鑒中國傳統的健身思想（如太極拳、氣功等），同時深入反思和分析現代西方運動的觀念及對中國的影響，試圖為大眾健身的科學傳播提供一些不同的思考及選擇，即東方視角的模索與嘗試。

**關鍵詞：**大眾健身、日常生活化、西方運動、科學傳播、徒步健身

---

\* 本人近年來在國內外的徒步活動多是藉助於訪學交流，感謝如下基金的資助：北京大學人文基金高級訪問學者專案；奧克拉荷馬大學圖書館科學史與科學史系梅隆旅遊獎學金（Mellon Travel Fellowship of both History of Science Collections of Library and Science History Department, University of Oklahoma）；奧胡斯大學研究基金會——訪問獎學金（Aarhus University Research Foundation—Visiting Fellowship）。此外感謝本刊審閱專家給出的中肯意見和建議，特別感謝夏春祥主編多次來信交流，形塑對話並創造討論空間。正文部分內容曾以〈我的徒步三部曲：從競爭到適意〉為名，發表於 2019 年《中國博物學評論》第 4 期，頁 26-48。

\*\* Email: zxm0801@pku.edu.cn

## 壹、我的科學傳播：從理論到實踐

個人的科學傳播<sup>1</sup>研究始於1996–1999年北京大學（簡稱北大）就讀博士期間，起初指導教授建議探索近代的科學傳播史，讓我去北大檔案館研讀中國科學社的《科學》雜誌。而從1915年第一期《科學》雜誌起，認真讀了半個月就有點讀不下去，一則找不出自己感興趣的論文頭緒；二則在當時膚淺認識中，認為中國各方面都應學習西方先進理念與技術，這些故紙素材不妨暫時擱置；三則難以言說的是，對於這些民國時期刊物中的不少繁體字感到十分陌生，而自己當時又沒興趣認識。於是和指導教授協商，希望能做些國外科學普及（簡稱科普）方面的探究，比如國際科學素養調查，以及美國中、小學科學教育改革的2061計畫等，寬容的指導教授後來也答應了。

博士畢業後，基本上就在科學傳播社群中發表論文及普及性的大眾文章，同時有機會也參與和主持相關的研究課題。這期間，有兩次經歷印象深刻。一次是2003–2004年，正逢「國家中長期科學與技術規劃戰略研究」——為制定2006–2020年科技戰略長遠規劃的前期學術研究，由時任總理的溫家寶（1942–）主持，科技部長徐冠華（1941–）具體負責，算是國內級別最高的課題，很多資深專家都說機會難得，賠錢也願意幹。這個戰略研究共有20個專題，其中第19個專題是「創新文化與科學普及」（這是科普首次進入國家的科技戰略規劃之中），下分13個子課題，我負責第8個子課題「國外科普研究」，後來還有幸成為專題總報告的5位執筆人之一（創新文化3人，科學普及2人）。這次計畫模仿1956年制定的中國歷史上最成功的科技規劃——以「兩彈一星」為標誌的12年科技規劃，採取大會戰的方式，該戰略研究多次集中全國五百多位各領域優秀專家一起開會研究討論。那時博士畢業不久，算是初出茅廬，躬逢盛事、大開眼界。能和以前只在文獻、新聞裡見到的科技大佬、科普大腕一起探討真是三生有幸。我們專題經過反覆研究、討論，先後形成過2萬字和8千字的專題總報告。記得在專家會議上曾提出了令人振奮的三大科普規劃建議：建立科普大學；建立科普電視臺；建立國家科普基金。但隨著與政府部門官員的深入交流後，這三項建議全部被否定了。當時認為行政官員非常保守僵化，令人無奈。

日月如梭，十數年轉眼過去。以個人對中國科普實踐的深入瞭解，覺得問題關鍵在於提出建議的專題研究的學者們。他們對中國的科普現實與相應國情似乎

---

1 中國大陸至今「科學傳播」與「科普」經常並用，還有一本於2006年4月公開發行的專門刊物《科普研究》（雙月刊）。行文前後，兩個字詞交替使用，有時則按大陸的語境稱「科普」。

非常陌生，真可謂清談誤國。更讓我不可思議的是這些知名專家當時年長者已近七十歲，有的在文化大革命時期（1966–1976）還蹲過監獄，何以對中國社會現實如此隔閡呢？比如，科學傳播即使 20 年後的今天連專業都難以建立起來，遑論大學乎？至今在科學傳播研究下，少得可憐的碩士生也十有八九在本領域以外謀得飯碗。按科學史之父薩頓（George A. L. Sarton, 1884–1956）的經驗，當年在哈佛大學建立科學史系的重要標準——專業大部分畢業生必須能夠在專業領域獲得正式職位——來看，科普大學何以立足？同樣，不要說科普電視臺了，曾經順應時勢、紅紅火火過的科普頻道也相繼關停，只剩下幾個科普欄目奄奄一息。只是，我也意識到政府體制內依然有深謀遠見的籌劃高人，他們深刻地知道中國社會什麼時候可以幹什麼事情。

另一次難得經歷是 2007–2012 年，作為科普專家，我全面參加北京市科學技術委員會連續多年組織的「北京市創新型科普社區」（此處社區也包含農村）的科普工作評審和驗收；5 年時間裡先後實地考察過當時北京 18 個區、縣的近百家社區、農村的科普工作。令人眼界大開的是，原來在書籍、論文、新聞、會議，以及專家口中的「科普」之外還有一個活生生的、具體實踐著的科學傳播，而這些基層和現實的科普工作幾乎在學術文獻中看不見。心中不禁浮現：在專業學術與常民生活之間，究竟哪個才是中國真正的科普呢？國內曾熱火朝天地引進過法國科學咖啡館、荷蘭科學商店、英國科學酒吧、丹麥共識會議，不但研究討論熱鬧，而且真心實意地操作實踐，可然後呢？不過是「風流總被雨打風吹去」。在北京看到的諸如社區科普茶舍、農家科普大院、科普衚衕<sup>2</sup>、科普樓門似乎更有本土生命力，也是普通百姓日常生活中看得見、摸得著的真正科普。

分析原因，一些教授、科學研究（簡稱科研）人員的研究方法、思維架構基本上是在西方文獻中反覆養成，「拿來主義」的新概念、新觀點生搬硬套滿天飛，「城頭變幻大王旗」、「各領風騷若干天」，卻完全見物不見人，對社會實踐基本無感，對具體國情完全不解。更有甚者，某些科普專家的思維已經簡化到「言必稱歐美」的地步——討論和建議任何政策的依據就是歐洲如何做的？美、日怎麼幹的？筆者參加過不少各級、各類政府部門的科普政策和發展規劃的諮詢研討會，聽著這些專家不切現實的發言，有時候不免想起辜鴻銘（1857–1928）的極端之言，把這一屋子專家統統拉出去，中國的科普事業也許就好辦多了。2018 年筆者訪問臺灣大學（簡稱臺大）時，一位哲學系教授哀歎臺灣已徹底失去學術

2 本刊編輯註：衚衕，簡寫胡同，中國大陸北方方言名詞，指狹窄的街巷。

的話語權和自主權——即使研究中國哲學，基本上也不得不用西方的分析框架、概念用語，<sup>3</sup>而且要用英文發表論文才獲認可，他很羨慕大陸的哲學論文目前還有中文期刊可以發表和承認。想一想真有點細思極恐：我們的自然科學早已經唯《科學》、《自然》、《細胞》馬首是瞻了；社會科學研究沒有定量數據、理論模型幾乎寸步難行，一些重點大學也只以英文發表「論英雄」了；剩下的人文科學當下也同樣在大獎特獎英文論文的發表，<sup>4</sup>不久將來大陸是否也要漸步臺灣喪失學術自主權的後塵？這是不是一種值得警惕的「學術殖民」？（參見龔鵬程大學堂，2019年10月29日）

記得4、5年前，筆者參加道教養生的講座，講演者是位在國外獲得博士學位、道教領域裡的資深教授，他在演講過程中頻頻抱怨和批評道教原始材料中存在著諸如概念混亂、邏輯矛盾、幻想荒唐之處。在他看來，道教的許多養生功法都極不科學、完全缺乏科學的可操作性與可檢驗性。講座後我私下與之交流，問他是否自己練習過道教的養生功法？不出所料，他頗帶不屑地回答說：「從來不練」。我十分理解他的意思，比如作為學術研究要客觀、公正，以旁觀者身分進行觀察，不宜主觀介入等等——這早就是科學研究一以貫之的立場了。但是，對於道教等一些中國傳統文化、知識領域，自然科學的研究方法是唯一正確的方法嗎？科學的研究方法會不會導致我們所謂的學術研究失去什麼、誤導什麼？與道教淵源頗深的太極拳就有一個非常知名的說法：「一層功夫一層理」——試問，如果站在所謂「客觀」、「不介入」的角度，那麼對太極拳功夫的研究又能夠理解、認識到哪一層呢？在傳統太極拳（完全不同於大學武術課上的太極拳）的圈子裡還有一句十分尖銳的說法：「太極拳已經被高校裡的武術老師給毀掉了」，主要原因是一些武術老師基本上全盤接受了西方運動理論的浸染與洗禮，對中國傳統武術的理解也只有西方的單一視角和評判標準了。不是說西方的方法、理論不好，但如此以西方為圭臬，豈不是把我們自己的傳統、文化和獨特的知識體系放在了長腿鋸短、斷腿拉長的「普羅克拉提斯之床」（the bed of Procrustes）上了嗎？本人在北大也曾試圖邀請傳統太極拳師傅來做講座，事先在申請場地、演講經費時被相關行政部門以演講者沒有研究生「學歷」和學術「職稱」而一口拒

3 甚至連「中國哲學」本身的定義都是西方的，國際知名漢學家 Roger T. Ames 教授—中文名安樂哲，在 2019 年底的北大虛雲講座上也提醒聽眾注意，大陸「百度」搜索網站上關於哲學的定義與中國自己傳統的哲學毫無關係。

4 以筆者為例，2017 年發表如下論文獲北京大學 2018 年英語論文發表獎勵 6,000 元人民幣，另有筆者所在哲學系的相應獎勵 1,000 元：Zhu, X.-M. (2017). The “Great Leap Forward” of Public Scientific Literacy in China. *Journal of Scientific Temper*, 5(1-4), pp. 7-20.

絕，毫無商量通融的餘地，讓人不僅扼腕嘆惜：我中華自己的優秀傳統竟被所謂現代教學、科研體系視之為「異類」而被拒之於門外，幾乎歸入「怪力亂神」之列！

《魔術師時代：哲學的黃金十年 1919–1929》的作者，德國作家沃爾夫拉姆·艾倫伯格（Wolfram Eilenberger）也曾感歎：「學院出了很大問題，我們的學院對當下的世界沒有任何新的思考方式，但是每年產出數以千百計既沒有人想寫、更沒有人想讀的學術論文。學院成了產業，圍著自己轉，生產空話。有人算過，一篇哲學學術論文平均只有兩個半讀者，審稿的評閱人可能都要比讀者多。不知道什麼時候大家會起來反抗這種荒謬的學術發表體制。」「世界上從來沒有過這麼多數量的受哲學訓練的人，然而哲學也從來沒有這麼無聊過。」（澎湃新聞，2019 年 9 月 29 日）有鑒於此，我深感當前的一些科研方法、評價體系存在問題，也常常考慮自己該怎麼辦？既然引進西方概念、評價標準常常水土不服、南橘北枳，那是否可以多找找中國的或東方的傳統和方法；既然理論往往是紙上談兵，那是否可以多去實踐呢？能否從中國傳統以及具體實踐中找到一些新的思路呢？我想到了健身科普，也試圖在前面兩段個人經歷中整理出「概念外來」與「想法萌生」等兩種類型工具裡去發展相關認識。當然，2007 年後在北京常民生活中打轉的經驗，是個人想法萌生的支援經驗，但他們都是百姓群眾用自身去體現的科學傳播實踐，個人也將用類似方式來深化對大眾健身、養生的認識。

國際上對公眾關心的科技問題的長期調查表明，公眾普遍對健康醫療和環境問題（俗稱為「身體的科學」和「身邊的科學」）最感興趣，<sup>5</sup>可見健身科普不但長期熱度不減，而且未來遠景可期。而個人從小就對武術、體育極有興趣。武術方面，幼時身處新疆邊陲的兵團農場<sup>6</sup>，只有買書自學各種套路和功夫，如在院子裡挖個只能站立其中的深坑練輕功，幻想著日後可以飛簷走壁；體育方面，小學在學校運動會拿過 800 公尺冠軍，中學時拿過 100 公尺冠軍，大學時拿過鉛球理科第四（7.26 公斤鉛球，成績 8.95 公尺，依照運動員分級標準，屬於業餘三級）。到北京大學工作後，在校教職工運動會上先後拿過 10 個前八名次（每年個人最多參加兩個專案，拿兩個名次），其中鉛球在教員中經常是第一名，實

5 參見 *Science and Engineering Indicators of 2004*, Chapter 7: “Science and Technology: Public Attitudes and Understanding.”

6 本刊編輯註：兵團農場，這是中華人民共和國統治下的特殊社會組織，存在於 1950–1970 年代，目前仍存在於今日的便是新疆生產建設兵團，對外又稱「中國新建集團公司」，位於新疆維吾爾自治區，為中國最大且兼具戍邊屯墾、實行「軍、政、企合一」的一種制度性安排。



心球有一次前八名裡只有個人是大學教員。但隨著年齡增長，江湖夢遠，可選擇的健身種類也在減少。武術方面我開始重新練習以柔克剛、陰陽相濟的傳統太極拳（這是一個涉及傳統與現代、中華與西方的複雜話題，容後專文闡述）；體育方面則適逢 2010 年北京大學教職工戶外健康協會成立，立刻興沖沖地跟著走進自然、挑戰自我。

## 貳、我的徒步實踐：從競爭到適意

### 一、文獻討論與反思

時至今日，在我近 10 年的徒步「探索」過程中，曾閱讀過不少有關徒步、運動方面的文獻，也認識和時常求教於一些相關的體育教授和專業人士，北大徒步協會也有相關學術講座、培訓以及資料等。但總的來說，除了具體的徒步技術、技巧以外，在徒步理念方面感覺對自己的說明並不大，一些理論、觀點、建議反而讓我有框架在先、畫地為牢之感，十分類似於上文提及的科學傳播研究中的困惑經歷（郝光安、錢俊偉，2010；錢俊偉、劉傳海、劉博，2015）。如有臺灣學者告知城市徒步、漫遊始盛於德國班雅明（Walter Benjamin, 1892–1940），我當即調侃，那唐朝孟郊（751–814）「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花」屬於哪一類城市漫遊？是否可總結為情景交融、物我相合的徒步理論？

對於近年來西方流行的強調關注當下的「正念」（mindfulness）（領教工坊，2017 年 4 月 19 日）運動的一些理念，我在徒步中也難以苟同。當然徒步過程中我也希望大家專注體驗和享受徒步本身，如不要用計步器，最好連手機也不要帶。但是我們的徒步內容和方式是非常豐富多彩的，也是非常開放的，如可以邊走邊聊任何感興趣的話題、可以隨時停下來欣賞、拍攝任何不期而遇的實時風景，也可以臨時改變行走路線和計畫等等。

在一篇〈徒步導覽——都市文化政治場域與正當化框架〉的文獻中，學者高郁婷、王志弘（2016，頁 10）總結出了臺灣都市的 5 種徒步類型，分別是奠基於大中華國族意識的古蹟巡禮、召喚鄉土情懷的地方文史踏查、接軌全球環境保育運動的生態解說、立足於消費社會與城市行銷的風格化休憩導覽，以及社會倡議與社群培力的議題性導覽等。但僅以我 2018 年一年在臺大訪問期間，主要在臺北及週邊的約四十次徒步為例（大約每週末徒步一次），都遠不止此 5 種類型，而且常常既無法提前完全預知，亦無法事後清晰歸類，甚至各種類型還互相交織、難以剝離。限於篇幅，茲舉六例如下：

- (一) 2018 年春，我到金山參觀鄧麗君的墓地——筠園。與印象裡臺灣名人的墓地往往自成一景、似乎不屑於與他人共處不同，鄧小姐的墓就在一大片公墓邊緣，依舊如鄰家小妹般的親切如故。耳熟能詳的一首首經典的鄧氏歌曲依然在天地間迴響，「面向大海，春暖花開」，鄧麗君溫婉親和、柔美動人的歌聲曾經喚醒了多少人對平凡、真實而又美好生活的嚮往啊。在金山墓區我還首次領略到了臺灣喪葬文化的多姿多彩，以及與之相應的安詳和諧的宗教氛圍。走下山來，路過朱銘雕塑園，儘管當日閉園，但「滿園春色關不住」，越過圍牆頭、透過柵欄門，依然可以欣賞到大師的許多或氣勢磅礴，或創意高妙的各類雕塑。這可算作一次名人追思、文藝藝術、自然風光與喪葬文化的徒步之旅了吧。
- (二) 訪臺前期我住在永吉路臺大宿舍，離象山公園很近。一次沿象山路線迤邐而行，不僅可欣賞沿途山色，還可不時俯瞰臺北市容，一直走到中華科技大學。沒想到居然遇見國軍紀念碑、八二三砲戰紀念園、一江山戰役紀念塔等，紀念解說的文字對我而言簡直是一次很震撼的歷史觀的典範轉換。這應是一次自然風光、城市鳥瞰、軍事文化與歷史史觀的徒步之旅了。這類徒步中事先難以預料的偶遇常常是令人驚喜的意外收穫。
- (三) 由臺大水源校區，沿新店溪岸邊向東徒步至動物園，沿途先後路遇世新大學、政治大學（簡稱政大），都順便校園一遊，隨後再爬上政大山上的樟山寺，在金碧輝煌的廟宇殿堂「一覽眾山小」。這是一次自然景色、校園風光與宗教文化的徒步之旅了。
- (四) 一次徒步觀音山，至好漢碑，俯瞰淡水河流入臺灣海峽。後翻山下到八里岸邊，山中路過兩座道觀，上面的對聯極為空靈飄逸，趕快抄錄下來。在八里等船過河期間，已是饑腸轆轆，於是大啖山豬香腸、滷肉飯、阿給、蛤蜊湯等多種臺灣小吃。可算是山光海景、宗教藝術與美食文化之旅了吧。
- (五) 去中研院參觀，拜謁胡適墓地、公園及其故居，參訪蔡元培紀念館、吳大猷墓地和紀念館，當晚還趕上一個「李敖與胡適」的學術講座，真可謂是名人歷史、科研院所與學術報告的收穫滿滿的學問之旅了。
- (六) 臺灣的大學校園也多次是我徒步的地方，如銘傳大學、輔仁大學、清華大學、交通大學、成功大學等。風格各異、公私並立的不同大學的校訓、歷史、文化、校園風土人情都是我留戀的地方。有時連帶校園周邊的社區一併流覽，如臺灣師範大學的喧鬧小吃街、長庚大學旁香火極盛的寺廟等。

一次從世新大學出來逛到羅斯福路上，索性沿路走回了臺大校園，沿途經過極有特色、在北京已經消失多年的農貿市場也不妨購物若干。在輔仁大學還偶遇一位 90 高齡的苑姓神父，不知不覺暢談一個多小時，得知他少年時在河北省讀天主教的神學院，1949 年赴菲律賓傳教，1960 年代到臺灣定居和傳教至今，不禁感慨其人生經歷大江大河、跌宕起伏。這樣的徒步涵蓋校園文化、人文歷史、學術氛圍、小區風物、商業特色、在地交流等等，豈能用若干死板的類型所概括和區隔。

常人方法論者林奇 (Michael Lynch) 在宣導實踐研究時相當無奈且諷刺性地評論道：「與從事這種困難的、費時的和認識論上可疑的民族學工作相比，許多科學社會學家更願意躲避在辦公室和圖書館，在那裡，他們可以假裝像是在觀察『行動中的科學』，同時開展更可敬的學術探求，篩選歷史檔案，學者派頭地創作綜合科學社會學各種相關領域的文獻，並做詳細的文本分析。」（轉引自趙萬里，2002，頁 241-242）德國當代新現象學創始人施密茨 (Hermann Schmitz, 1928-) 曾反思指出，西方哲學所築基的身／心二元論（肉體／精神的斷裂分離）與主／客二元論（主體／客體的對立分離），嚴重忽略了人的基本生存經驗（轉引自游添燈，2015，頁 51）。而在回顧臺灣運動哲學時，師大體育學者劉一民也感歎「也不得不承認，身體實踐的閱歷，遠比學術博大精深，雖然它總是似有若無，躲在身體屏障後頭，不像學術可以結構分明、整齊明亮地以文字呈現。」（劉一民，2015，頁 16-17）——真是與我心有戚戚焉。遂索性「放飛」一下自己的徒步實踐，在「其大無外，其小無內」的具體實踐和隨時感悟中自然暢快的走自己的路吧！

毋庸置疑，下面的描述、概括、總結與實際活潑的、彼時彼地進行著的、豐富多彩的徒步實踐顯然還有很大的距離，甚至難以用文字完整表述出來，「此情可待成追憶，只是當時已惘然」，也常常令人不得不感慨「非陳詞何以展其義，非長歌何以騁其懷」，讓我們一起踏上這趟由「專業化」到「日常化」，並略帶「詩意」的徒步之旅吧。

## 二、文章脈絡與視角

在北大教職工戶外健康協會（簡稱徒步協會）成立初始兩年，幾乎一次不落地參加了近 30 次戶外活動，北京郊區的黃草梁、小海坨、茶馬古道等幾乎走遍。2012 年 7 月，個人還作為主力隊員參加協會在四川康定、甘孜藏區組織的徒步



活動，我們到達的最高海拔是四千多公尺。此外個人還多次被安排擔任戶外徒步活動的領隊、嚮導、壓後等職務，拿到了戶外徒步領隊培訓班的結業證書。

2012 年 8 月至 2013 年 9 月，因學術交流而到康奈爾大學（Cornell University，臺灣譯為康乃爾，簡稱康大）訪問。康大校園常被評為美國最美麗大學，坐落在曾被胡適譯為「綺色佳」（Ithaca，大陸譯為依薩卡）的風光旖旎小鎮上，學校周邊的河岸湖邊、密林深澗中分布著各式各樣的徒步路線，令人流連忘返。從 2012 年底開始，除了冰雪封山，基本上每週末組織半天的戶外徒步活動，累計下來也有二十多次。

2013 年回國後，我開始組織北京園林徒步活動，主要在圓明園、頤和園、香山、植物園、元大都遺址公園等地活動，提倡適度運動、自然隨意的生活化徒步理念，每次約 1-2 小時，5-10 公里，迄今累計已有兩百七十多次。隨後幾年裡，我訪問美國奧克拉荷馬（Oklahoma）大學、丹麥奧胡斯（Aarhus）大學、臺大時也經常組織這類在當地生活圈周邊的徒步活動，如兩次訪問臺大期間在臺北的徒步就有五十餘次（朱效民，2017）。

上面三段即是我的徒步實踐過程，徒步理念也從最初的強調競爭性、專業化、挑戰性，發展到現在不隨便挑戰極限、不走專業化道路、徒步日常生活化的理念。從小處說，算是自己徒步的心路發展歷程，往大處說，加上近年來學習傳統太極拳的些許心得，也有一些中西運動文化之間比較和衝突的思考。以下三至五節分別闡述我的徒步理念三階段的實踐過程。

### 三、挑戰極限，更高更遠

北大教職工徒步協會也是藏龍臥虎之地，裡面有北大教職工運動會的 1,500 公尺冠軍、400 公尺冠軍、攀岩高手、登山健將等。所以每次徒步活動，整個隊伍很快就自然分成三個群體，第一群體就由這些孔武強壯之人組成，個個英雄好漢，常把另外兩個群體遠拋在後。第二群體算是正常人，按中等偏上的速度行走，第三群體就屬於徒步活動裡面的「老弱病殘」（徒步過程中有人身體出狀況、受傷並不鮮見）人員了。

除了當領隊或壓後，身不由己要不時照顧第三個群體，我每次都在第一群體中，大家會互相比賽，越走越快，以至於領隊常要通過對講機呼喚嚮導停下來等待後面的隊伍。這些人徒步幾乎沒有時間看風景，甚至一溜兒小跑完成整個活動。老實說，始終保持在第一群體裡我已感到吃力，更加難以認同的是這些爭強

好勝者對大自然中不期而遇的美景沒有什麼興趣，好像只是來比賽爭奪名次。有時很想停下來靜靜欣賞沿途峰迴路轉的難得景象，但囿於自己好勝心，只得心存遺憾地加快腳步。

徒步界有句老話：「徒步是條不歸路！」需要不斷向更高、更遠的目標發起挑戰，不斷刷新自己的紀錄和突破身體的極限。時至今日，協會裡的徒步高手們有的已經登上了 8,000 公尺以上的山峰了，有的每隔一段時間就會到某些世界著名的徒步聖地去打卡，有的每年都要跑幾個全程馬拉松……他們一定也欣賞到了一些罕見的風景吧！也一定有過普通人從未體驗過的或酣暢淋漓，或痛苦難耐的極限感受。這些稀世美景、極端體驗也曾在心中激起漣漪，雖不能至，心嚮往之。

2012 年 7 月，協會組織隊員赴四川藏區的康定、甘孜進行徒步活動。在高原的崇山峻嶺中一條乳白色的溪流猶如水銀瀉地、奔騰而下，給靜謐祥和的高原增添了一縷「萬山不許一溪奔，攔得溪聲日夜喧」的熱鬧和生氣。溪流兩岸的石頭都是紅色的（石頭覆滿紅褐色的苔蘚類生物），迎著溪流仰望遠處巍峨高聳的峰頂，在雲霧繚繞之中、煙霞升騰之際，蜿蜒的溪流猶如一條紅絲帶時隱時現，飄渺而上，直通天庭，這可真是天有多高，水有多長了。站在海拔四千多公尺的青藏高原上，面對著「欲與天公試比高」的自然造化、鬼斧神工，很難不心生敬畏。「不敢高聲語，恐驚天上人」，藏人對宗教的虔誠信仰大概也與他們的居所距離天庭如此之近有某種關聯吧！

一次單位組織去秦皇島附近有著「北方小黃山」之稱的祖山地質公園開會，「縱使清明無雨色，入雲深處亦沾衣」會議期間自然要踏青探幽一番。研究室裡一位旅遊達人自告奮勇帶領我們走進了密林深山之中，可不久即迷失方向，無論往哪個方位走，即使爬上山頂，在高大茂密的森森林木之中最多也只能望見巴掌大的一片天空，更看不見山下的任何風景，讓我們切實體會到在大自然面前人力是何等的渺小。正在焦灼之時，突然一大片花海吸引了所有人的目光：這片不知名的林下之花長得有齊腰高，每株花都絢麗繽紛、妖嬈多姿，整片花又汪洋恣意、熱情奔放，在沒有任何人工的幹預和雕琢之下，一股天然、野性的自然之美無拘無束、自由自在地完全綻放了出來，沒有人採摘花朵，誰都不忍心打擾這份美麗。「山中發紅萼」，「紛紛開且落」，就讓這山中之花永遠自然自在地綻放、撒落吧。大家不由得感歎，看來美景與風險也是成正比的啊。

當然，野外徒步不盡是陽光美好的一面。徒步界一句常被引用的話是「有年老的登山者，有膽大的登山者，但沒有既年老又膽大的登山者」。隨著徒步的深

人，我對這些更高、更遠的目標產生了懷疑，漸漸失去了原有的興致，同時也有了一些不同的感悟和體會。

一次爬陽臺山（北京海澱區最高峰，海拔一千兩百多公尺），由於嚮導兩週前探路時沒有意識到深秋季節會封山，結果只好從偏僻小路繞遠道進山，返回時與司機聯繫又出狀況，只得繞遠路才上車。最終算下來，當天我們除了爬山垂直上升 800 公尺以外，還走了 38 公里山路，打破了協會紀錄，據說這個紀錄保持了好幾年。這一天的運動量不但對於我們老隊員來說都很有一些吃不消，腿酸腳痛要整整一週才能恢復。幾個首次參加徒步的老師大約是走廢了，因為以後再也沒有見到他們的身影了，他們對戶外徒步的印象也許只有極度挑戰身體極限的痛苦回憶了吧。

門頭溝的黃草梁風景絕佳，我先後去過 3 次，每次回來都會傷風感冒，令人質疑這到底是在健身還是傷身？分析原因，一則作息時間突然改變，運動量驟然加大，身體非常不適應；二則裝備不行，經常是爬山時大汗淋漓，裡面衣服濕透了，外面因山風凜冽卻包著透氣性很差的衝鋒衣，內濕外冷，痛苦難捱，嚴重影響了徒步的興致。在黃草梁的山路上，有一座用石塊壘起來的墳，是位中央電視臺的女記者在徒步和夜宿黃草梁時因為失溫而去世。每次路過大家都會繞墳一圈表達敬意，也實際見證到戶外徒步的風險。而在上述祖山密林中迷失方向的經歷（後來我們偶然聽到山下一聲汽車喇叭的聲音，才確定大致方位，在茂密灌木林中幾乎是連滾帶爬地下了山），也讓人事後心生恐懼，輕率地去挑戰大自然是一件多麼不明智和冒險的事情啊。

在康定 2,800 公尺的高原上夜宿時，我整晚的每分鐘心跳都在 100 次以上，而我下鋪那位每年在校運會上拿 1,500 公尺冠軍的強驢戰友，心跳每分鐘居然只有 50 下（平時 40 下）！這讓我面對面地意識到人和人的身體素質是多麼的不一樣，我為什麼要用自己兩倍的心跳去和這幫天生強大的傢伙進行無謂的較勁呢？尤其在這空氣稀薄、心臟狂飆的青藏高原上，拿自己的小命去競賽簡直不啻為一個找死的行為。

丹麥學者 Eichberg 把運動分為三種形式：競技運動，集體運動，以及偏於傳統文化的大眾運動，似乎把大眾運動主要定位於傳統文化的範疇了，這與中國當前的大眾體育運動風尚明顯不符（Eichberg 著／李明宗、莊珮琪譯，2015）。實際上，大眾運動受前兩者運動時尚和風氣的影響非常大，大眾學習跟風的速度非常快，甚至會以各種形式和名義參與到競技運動和集體運動中，並反過來對二

者產生影響。例如，2017年天津全運會，民間氣功首次進入全運會的專案：「健身氣功專案一共設有6塊金牌，其中包括易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦、氣舞等功法，而參賽的選手均是從各行各業的民間高手選拔而來。」（張迪，2017年7月10日）與此相類似，近年來戶外徒步在國內蔚為大觀，「因為山在那裡」、「世界這麼大，我想去看看」等口號激勵了無數的普通人向著「更高、更快、更強」的人生目標不斷發起「新」的挑戰，奔著人跡罕至的高山大川義無反顧地探險突進。現如今，不但戶外徒步少長鹹集，以及全馬（全程馬拉松）、超馬（超級馬拉松）、百馬（累計跑100個馬拉松……）蓬勃發展，而且完成7+2（爬上七大洲各洲的最高峰，徒步走到南極、北極的極點）、加入14-8000俱樂部（成功登頂全世界14座8,000公尺以上的山峰）也成為徒步圈中許多人念茲在茲的時尚目標。

在這股戶外徒步狂熱大潮中，連世界上最高的聖母峰（The Everest，又譯珠峰）都被淹沒其中了。根據登山史學家埃伯哈德（Eberhard Jurgalski）統計，在2000年以前，一天內登頂珠峰的人數從來沒有超過50人，但僅在2012年5月19日當天就有234人登頂珠峰（李月霞，2019年5月21日）。而且許多人還反覆登頂，截止2019年5月，個人成功登頂珠峰次數的世界紀錄已被刷新為24次（家有兒女福，2017年9月3日），真不知道這種挑戰的盡頭在哪裡？從邏輯上說，不把自己「玩廢」（受傷致殘）了、甚至「玩掛」（死亡）了還真停不下來，因為無法確認自己最高和最後的極限究竟在哪裡——這種踏上「不歸路」的徒步運動本質上講真可謂是一種「找死」的運動啊！時至今日，在珠峰高海拔的登山路上仍有逾百具運不下來、低溫下難以腐化的登山者遺體。在珠峰最新一次「大擁堵」的2019年5月就有10餘人死亡。在每年4月到6月的珠峰登頂視窗期，約有7萬到10萬名「遊客」聚集在珠峰大本營，在欣賞珠峰偉岸神奇的同時也將各種人類垃圾留在了珠峰。這使得珠峰——曾經最聖潔的雪域淨土，成為了當今海拔最高的垃圾場，迫使珠峰大本營不得不對蜂擁而至的「遊客」關上了大門。大自然似乎已越來越無法承受世人戶外徒步這股只知拼命向前衝、卻不懂如何收住腳的狂潮之重了。恩格斯（Friedrich Engels, 1820–1895）早就警告過：「我們不要過分陶醉於我們人類對自然界的勝利。對於每一次這樣的勝利，自然界都會對我們進行報復。每一次勝利，在第一步都確實取得了我們預期的結果，但是在第二步和第三步都有了完全不同的、出乎預料的影響，常常把第一個結果又取消了。」（Engels 著／中共中央馬克思恩格斯列寧史達林著作編譯局譯，1971，頁158）

目前中國大陸每年各城市舉辦、在中國田徑協會正式登記的馬拉松比賽就有 300 多場。2018 年臺灣總共有七百多場路跑活動，平均每天兩場。參與者身體受傷甚至猝死的事件也時有耳聞，2016 年 3 月 20 日，廣東清遠舉辦的馬拉松賽，共吸引了來自 14 個國家和地區近兩萬名選手參加，結果當天有 12,208 人接受治療，堪稱是史上最「受傷」的馬拉松（汪霞，2016 年 3 月 24 日）。號稱「地獄馬拉松」的撒哈拉沙漠馬拉松須在 6 天內跑完 251 公里。報名費高達 2,200 歐元，並明文規定其中包括運屍費用（風險之高由此可管窺一斑）。該項超馬每年都有 40% 左右的選手中途選擇放棄，而且 35% 是帶傷退出（肌肉發達，2018 年 12 月 5 日）。此外，百歲老人跑馬拉松、高跟鞋馬拉松、變裝／異裝馬拉松等花樣迭出、不勝枚舉，真可謂挑戰極限沒有極限，新奇、刺激沒有止境，但離健康、安全的理念是否已經越來越遠了？

協會裡的老驢曾好心告誡大家，徒步手杖 1,000 元（人民幣，下同）以下的基本上都是假貨，而 20 萬元一輛的山地越野自行車也不是什麼稀罕事了。徒步是一條不歸路，「能力不足裝備補」（即臺語「輸人不輸陣」），為徒步砸銀子也是沒有止境的。筆者剛加入北大徒步協會時，有體育老師告知，只要交 20 萬人民幣作為後勤保障費用，一般健康之人都可以登上珠峰，這早就是成功的模式化商業運作了。2018 年 5 月，北大 120 年校慶，協會成員登頂珠峰的費用達到人均 58 萬人民幣，已是幾年前的三倍了。實際上，花費破百萬的登山者也不是個別的了。圈內的職業登山者們私下都感慨，今日珠峰已儼然變成了一個逐漸遠離運動精神和體育宗旨的富人俱樂部：「只要有錢，夏爾巴人能把您擡上珠峰」。日本有位年逾八旬的老翁成為世界上最年長的珠峰登頂者，他為此募集的資金超過 600 萬人民幣，還配備了一個包括專業嚮導、醫生、廚師在內的 30 位工作人員團隊（大雨夏二，2019 年 5 月 29 日）。試問，這樣的所謂珠峰攀登紀錄，是在挑戰人類的極限呢，還是在挑戰金錢的極限？

通過在北大徒步協會的實踐體驗，以及從健身科學傳播的角度對戶外徒步進行持續關注和思考，日益引發筆者的疑慮：這種倡導挑戰身體極限、推崇更高更遠的專業化徒步模式適合向普通大眾進行廣泛推廣嗎？身體的極限之所以是極限，是普通人可以一再隨便挑戰的嗎？從上述幾個舉例分析可以看出，一些極限徒步運動不但明顯地傷害身體（甚至危及性命）、耗費財物，而且可能對一些脆弱而重要的生態環境帶來不可逆的破壞，是否應當繼續鼓勵一般公眾的大量參與？戶外徒步還有沒有其他可能的選擇？



#### 四、適度運動，在地體驗

在康大訪問一年期間，我開始嘗試組織週末半天在康村周邊的徒步活動，一方面把運動量和徒步時間都大幅減少，亦無須支付任何費用，另一方面，負重也大大減輕，且不需要在野外進餐。通過徒步，我們不但欣賞了在地的自然風光，還可以觀察到一些運動文化上的差異和交流。

徒步時經常可看到居民跑步健身，但有很多人是在筆直馬路上跑，這讓我有點不解：因為學校旁邊就是又大又漂亮的康大植物園，裡面曲徑通幽、花木繁盛的小路無數，伴隨著花香鳥語、林木娑娑，一步一景，豈不美哉。可這些人為什麼偏偏要在有污染、又危險、地面堅硬且毫無樂趣的馬路上鍛鍊呢？禁不住好奇心，有一次問了一位馬路上的跑者，答曰因為要參加馬拉松比賽，需要控制好跑步的節奏、時間以及感受在真實參賽路面上身體的反應，而植物園的小徑高下起伏、曲折往復，很難找到比賽的感覺。我聽後不免感慨：這種跑步健身豈不是被馬拉松綁架了嗎？

一些美國朋友對中國馬拉松賽多次出現猝死現象感到吃驚，他們介紹，歐美公眾參加馬拉松比賽前一般會有半年以上的系統、嚴格的體能適應訓練，參賽報名時也都有一定的資格門檻限制和管理審核。而據上述廣東清遠馬拉松的事後調查，由於近年來國內公眾才開始接觸馬拉松、戶外徒步運動，許多參賽者完全沒有專業訓練、系統準備的健身和競賽意識。有的在跑馬拉松之前居然連5千公尺都沒有跑過，頭腦一熱就來「挑戰自我」了，有的甚至穿著牛仔褲、皮鞋跑馬拉松，暴露出參賽者與組織者兩方面的大量問題。這也算是中西大眾運動文化上的一個差異吧！

另一個讓我好奇的是，在康大以及奧克拉荷馬大學（University of Oklahoma）諾大的校園裡從未見到過一個健身的器械設施，如果使用器械健身就只能去體育館，還必須辦會員卡、穿規定的運動服裝和鞋子，否則連門都進不去，甚至還要請專門的教練有針對性地安排健身計畫和健身進度時程表，並且花費不菲。有一回我在耐克（Nike）商店看到一雙很別致的鞋，鞋下面的釘還帶有小彎鉤兒，好奇之下一問才知道原來是打高爾夫球的鞋。西方文化很講究幹什麼樣的事用什麼樣的工具，以鞋為例，跑步有跑步的鞋、打籃球有籃球鞋、踢足球有足球鞋、打羽毛球有羽毛球鞋，戶外徒步的鞋更是不僅有高、中、低幫之分，而且有防雨、防滑、防雪、防冰、防寒等各種功能之分。這種分門別類、各用其材的意識和習慣是分科之學的西方科學文化在其體育運動中的生動體現。十幾年前我在北大讀

研究生時，幾乎每座宿舍樓旁邊都有一副單槓或雙槓，每次經過時都可以順便健身一下，身體感覺都非常好。現在似乎受美國體育文化的影響——北大校園的健身設施也逐漸都集中在一兩個地方和體育館裡，使得日常的健身非常不方便，這對普通的大學師生來說真有點兒「無故一本正經」的味道。

康大法學院一位來自香港的講座教授因失眠問題來參加我們活動。聊天得知，他成長於甘肅，與我還算是西北老鄉，頓感親切，相談甚歡。那次大約4、5人，徒步結束時已近傍晚，剛好經過一家麥當勞，教授執意邀請我們一起吃漢堡，大家都非常仰慕教授學識，恭敬不如從命。雖然教授請客花費不到30美金，但當晚我還是寫信懇請他以後不要再請客，因為這無形中會讓其他參與者感到壓力。我們的徒步原則之一是盡可能地簡單化，不給大家添加任何額外的、不必要的負擔和壓力，使每位參與人員能夠來者輕鬆，去者無掛。

實際上，在美國的徒步組織工作並不輕鬆。原因是週末半天的徒步一般要走15公里左右的山路，對沒有徒步經驗的人來說仍是挑戰，所以需要事先報名，並對初次參與者進行瞭解和篩選。好在「綺色佳」風光秀麗，我們不必走太遠就可以飽覽美麗的湖光山色。有位大慶的訪問學者多次參與活動，他在暑假周遊美國若干旅遊勝地後感慨道：「黃石公園不過如此，與咱們在這裡徒步看到的山水、森林其實沒有什麼兩樣。」——不知他是在恭維，還是悟出了在地徒步同樣有「一沙一世界，一花一天國」的妙境？

康乃爾大學的「東亞計畫」專門負責中、日、韓／朝等國的語言學習、學術會議及各種相關文化活動的舉辦。該計畫的Doreen女士初始覺得我們的徒步活動並不能代表中國文化，但隨著對我們徒步理念的瞭解（如在地活動、適度運動、不挑戰身體極限等），以及參與人員日益增加，她非常熱心地幫忙修改徒步通知的英文內容，並把我們每次的活動通知放在「東亞計畫」的新聞網上，使我們在「綺色佳」的徒步也成為該計畫國際文化交流的一部分。

## 五、自然適意，隨緣自在

### （一）「三不」與「三隨」

2013年9月，訪美結束返回北京，打算把徒步活動長期辦下去——這也成為自己喜愛的健身方式。但有幾個問題須考慮，一是北京的霧霾天氣，使我們無法提前有規律地預定徒步時間；二是徒步地點的選擇；三是徒步的組織程式必須大大簡化，否則很難堅持、永續。

由於北京的天氣預報不包括霧霾情況，只好依靠自己的日常生活經驗。針對第一個問題，我每天都習慣性地從7層頂樓的家中北窗往外瞧一瞧，看能否望見北面郊區的群山，如果山色清晰那應該是個徒步的好日子，時間允許的話我會當天組織徒步活動。我家也因而有了「望山閣」之名，有時在家看書告一段落也會在書頁上寫下某年某月某日於「望山閣」。然而一年的大多時候實際上是看不大清楚和看不見山的，所以又只好如實記作「望不清山閣」或「望不見山閣」，以免自欺欺人。有幾次發現，上午天氣不錯，下午又變差了，真是計畫趕不上變化，因此只好把發送徒步通知的時間定在下午。偶爾會有人抱怨徒步通知和出發時間的間隔太短，但瞭解情況後常來參加徒步的朋友也就養成了習慣：天氣好的下午會查郵件看有無徒步通知。具體的徒步時間，幾經波折我們定在了公園關門那一刻，一則基本上都是在傍晚，大家都下班或下課了。二則避免有人遲到或抱怨錶不準。三則，借用杭州西湖的一句話：晴湖不如雨湖，雨湖不如夜湖。

針對第二個問題，北京顯然不似「綺色佳」般地廣人稀、處處皆景。但北京有不少皇家園林公園，夕陽西下，景色更是秀麗迷人。我們徒步次數最多的公園是「性價比最高」的圓明園，不但離北京大學近，而且面積大、景觀種類豐富。其他如頤和園、香山、北京植物園、元大都遺址公園等可根據時令和大家的要求隨時進行調節。近年來，一些外地或國外的朋友到訪北京時，大都要求體驗一下我們生活化的徒步活動，有朋自遠方來，不亦徒步乎？——我們在北京園林的徒步健身活動也逐漸成了一個新老朋友歡快相聚的待客品牌了。

本著來者不拒，去者不迫，隨緣隨意，自然自在的原則，徒步的組織模式確定為「三不」、「三隨」：不用報名、不必聯繫、不見即散，一切隨性、隨意、隨緣，盡可能使組織者和參與者雙方都感到輕鬆自在、無拘無束。徒步通知並非一個約定，只是一個沒有任何約束的緣分，來或不來，任由方便，所以不用報名、不必聯繫。而時常讓人覺得有點兒不近人情的「不見即散」，其實亦能自圓其說——即使沒有遇見，公園裡也很安全，自個兒走一走，也不算白來。

至於隨性、隨意、隨緣，先說隨性，有人天生不愛運動，有人又覺得徒步運動量太小，對適度運動的理念簡直不屑一顧，大家只得各自隨性，各美其美。經常來參加徒步活動的多少還是欣賞我們的理念，但光有主觀意願——隨意——也還不夠，比如臨出門來參加徒步時或許又被什麼事給耽誤了，所以還要隨緣。「三不」、「三隨」想表達的就是大家因緣際會，緣起緣滅，別太上心，「本來無一物，何必惹塵埃」。

隨著徒步持續深入的進行，我的徒步理念也逐漸從競爭性、專業化、挑戰式

的，轉變到如今不隨便挑戰極限、不走專業化道路、徒步日常生活化的運動理念。

## （二）不隨便挑戰極限

不隨便挑戰極限包括兩方面，一是不隨便挑戰身體的極限。對於普通的個體而言，身體極限之所以是極限，本就不應該隨隨便便地去冒險挑戰，更不應該成為普通人日常健身的常態。太極拳盤架子有一個重要原則是中正安舒，練到高處境界更是「隨心所欲不逾矩」、怎麼舒服怎麼打，人生貴在適意，找到自己的安和方便之處即可。普通人挑戰身體極限一則沒有什麼意義，充其量只是與自己或別人反覆進行低水準的較勁而已，與職業運動員藉著自身的天賦和專業訓練，代表人類群體所挑戰的極限毫無可比性；另則，由於缺乏系統、科學的訓練以及自我保護、安全的意識，普羅大眾隨便挑戰身體極限所潛藏的風險可能非常高。當然，「不隨便」也表明，如果具備了天時、地利、人和，我們也並不排除強度較高的健身方式，如在通常 6 小時的比賽關門時間內體驗一下馬拉松，而且假如有機緣的話，我也很樂意到地球的南極、北極等地去看看。如同「中庸」其實也不完全拒絕極端，並非只是處於「中間、平衡」的靜止狀態，而是一種可以隨時隨地保持動態平衡與和諧的開放狀態。

二是不隨便挑戰自然的極限。我們不否認「無限風光在險峰」的可能性，但重視和欣賞日常生活周邊、看似平常的一山一水、一花一木。上過蜀道、翻過天山、經過三峽、「夢遊」過天姥山的李白最心儀的山卻有可能是敬亭山：「相看兩不厭，唯有敬亭山」。2018 年春，我在臺北的圖書館聽了一個關於李白詩詞的講座，演講者——一位大學中文系的教授，說自己親自跑到敬亭山去實地查看了一番，覺得敬亭山一點都不雄偉，非常一般，甚至令他失望。我心裡不免歎息，這位教授似乎對李白和敬亭山的理解都有一些問題。劉禹錫在《陋室銘》中早說過「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈」，對於中國文人來說「閉門即是深山」。「一生好入名山遊」的李白什麼險峰峻嶺沒有見識過，他喜愛的敬亭山又何必雄偉呢？生活周邊其實處處有美景、時時藏妙境，「看似尋常最奇崛」，何必非得一定要「上天入地」，既折騰自己又折騰自然呢？我們更需要的也許是發現美、想像美和欣賞美的眼光和心靈吧。

圓明園有一座蓬萊仙島，常給人一種「桃源望斷無尋處」的無奈和想像，如果你硬要實地查看，那一定會失望的——因為實際上「蓬萊仙島」也沒什麼特別之處，它扮演的是一種遠觀、引申和想像的角色。中國園林中人與自然和諧並存、

虛實相映的意境設計，與「我來了，我看見了，我征服了」的控制自然、與自然對立、對抗，講求主客分離的所謂「客觀」、「實證」的西方文化是迥然不同的。以徒步運動為例，西方的健身文化常常是通過對抗他人、挑戰自然來證明自己，而中國的傳統健身，如太極拳、氣功等，常常更重視自己內在的自得和自我的感受，是本自圓成、本自具足、自我證明的，無須靠打敗別人、征服自然來證明什麼，這種健身思維和運動方式在今天不也同樣值得借鑒和思考的嗎？

### （三）不走專業化的道路

不走專業化的道路在徒步通知中的完整表述是：「我們積極學習專業化的知識，但不走專業化的道路」。我們不拒絕對徒步專業知識和技能的學習和積累，但我們警惕專業化的趨向，不會向著「更高、更快、更強」的無止境目標沒完沒了地前進，而是知道自己在什麼地方應該適可而止，享受我們自己的徒步，而非他人的、以及所謂專業化、標準化的徒步。為此我們提出的口號是：「走我們自己的路，讓牛人去牛吧。」

不走專業化的道路也意味著，作為普通人的健身，不必仿效職業運動員那麼專業、嚴格和系統。記得小時候在新疆農場打羽毛球，在藍天白雲下、芳草綠林間隨便找一塊空地就可進行，為了不使羽毛球落地雙方還經常互相救球。現在似乎只能去體育館「專業地」打羽毛球了，而且常常以輸贏論英雄，巴不得幾個大力扣殺就擊敗對方。我們還能夠互相輕鬆愉快地享受打羽毛球的樂趣嗎？無庸置疑，西方運動的科學化、專業化理念與中國傳統的諸如「舉手投足皆太極」、挑水擔柴皆修禪的健身、修身理念確有明顯不同，但問題是：我們需要亦步亦趨地照搬西方的運動模式嗎？需要完全唯西方運動的觀念馬首是瞻嗎？我們的徒步可以隨時出發，徒步地點任意選擇，徒步時間和距離可長可短，行進速度可快可慢（有一回我帶著兩個研究生差不多是在公園裡跑了一個小時），不拘泥於任何形式。

不走專業化的道路還意味著，不追求徒步裝備方面的過度專業化傾向，更不必「能力不足裝備補」，不停地往裡面砸錢。我們的園林徒步只需一雙舒適的鞋就夠了，由於每次大概只走一到兩小時，連行路食和水都不必帶了（我曾建議大家最好連手機都不要帶，更反對使用計步器），輕鬆自在地享受在「大自然」中的徒步本身。如同「妙手一揮一太極」的太極拳——穿著西裝、皮鞋也可以打套路，生活化的徒步在服裝方面也是融入日常生活當中，不必小題大做地搞所謂專



業化的「金玉其外」。

#### （四）徒步日常生活化

徒步日常生活化表現在我們的徒步與日常生活沒有什麼隔閡，只要天好，隨時隨地可以出發，也隨時可以回歸日常生活。不需要出發前事無巨細的繁瑣準備，甚至專業化的長期體能適應訓練，也沒有事後精疲力盡、腰酸背痛的緩慢恢復。以 2014 年 12 月筆者收到的北大徒步協會活動通知為例，除去集體攜帶的公用裝備、食品、藥品以外，僅個人要求如下：

1. 活動目的：攀登 5604 峰，熟悉貢嘎山區雪山。
2. 個人報名要求：身體健康，有 3,000 公尺以上高原經驗，無重大病史，有安全意識，有團隊協作精神者均歡迎參加。
3. 個人裝備：登山杖、零下 15 度 1,100 克羽絨睡袋或零下 12 度睡袋、抓絨睡袋、背包（女 50L，男 65L）、登山鞋、衝鋒衣、衝鋒褲、抓絨衣褲、羽絨衣、雪套、雪鏡、防水手套、多雙襪子、防寒帽、唇膏、防曬霜（SP30 以上）、頭燈、個人餐具、小食品，乾糧等。自備兩頓路餐（乾糧）及其他個人偏好食品。藥品請根據個人情況自備。

與此相對應，我們的徒步地點不完全脫離生活圈，往往只是暫時性地在日常生活中切換了一個角度、方位和形式，而這同樣常常可以帶給人以不同的觀察視角和新的思考，重新看待習以為常的生活世界。幾年前我到香港大學開會，晚飯後順便去爬附近的太平山。沿途遇到幾位遛狗的女士，她們一手拿著裝狗便的塑膠袋，一手拿著一瓶水——起初我以為是她們自己要喝的水，不一會兒有小狗擡起腿在馬路邊沿撒了一點尿，只見她們立刻用瓶裡的水沖洗路沿。這是在世界其他地方未曾見過的遛狗行為，讓我立刻認識到香港公共衛生的標準之高，以及普通民眾的公共素質，也意識到和多少理解了為什麼香港民眾對大陸遊客的小孩在街頭隨地便溺有著激烈的反應和嚴厲的指責。

2017 年，北大徒步協會為慶祝校慶沖頂 8,000 公尺山峰成功，學校工會組織了一個座談性質的慶功會。參加者多是各系工會的體育委員，平時大家就很熟悉熱絡，座談氣氛輕鬆愉悅。登山領隊大談自己站在 8,000 公尺山頂上對人生意義有了些什麼新的感悟，話音剛落就被對面的一位工會委員調侃：「你們糟蹋了這麼多錢，費這麼老大勁爬到 8,000 公尺山上，就悟出這麼點兒人生道理，我前兩

週爬了趟香山<sup>7</sup>都比你悟的多。」——看來，「山色因心遠，泉聲入目涼」，只要有心，在平常如香山公園也同樣可以遊目騁懷，心驚八極，與山的高度其實並沒有必然的聯繫。中國哲學認為生活處處是道場，道就體現在日常具體的生活之中，強調當下即是的精神。今天引領健身時尚的戶外徒步運動也同樣需要一顆與道相通的平常心啊。在紐約一家青年旅館的牆上我曾看到一句美國盲聾啞女作家海倫·凱勒（Helen Keller, 1880–1968）的名言，大意是：「人生的精彩與風險都是定數，早一點經歷完與晚一點經歷完並沒有什麼本質的差別」。海倫另一句類似的名言是「人生如果不是一場勇敢的冒險，便什麼都不是。」——所以，冒險完了，人生也就該結束了，生命的長與短無差異。西方文化這樣的一種充滿激情、崇尚冒險的生活理念的確與中國傳統的重視養生長壽、中庸平和的人生哲學頗有些不同。2016年10月北大校友郭川在獨自駕駛單人帆船穿越太平洋活動中，於夏威夷海域失聯後，有媒體就觀察到，中外網友針對郭川的單艇環行世界的行為有著截然不同的反應，國外網友常常討論的是技術層面的“how”（如何做到的）的問題，而中國網友普遍是質疑動機方面的“why”（為什麼這麼做）的問題。反映出中外運動觀念上的巨大差異。對此在徒步運動中應當有意識地加以區分，如果對西方運動文化過度地進行推崇和盲目地加以鼓勵，將會給我們自己的生活方式及傳統文化帶來哪些衝擊和影響同樣值得嚴肅思考。

徒步日常生活化也表現在我們的徒步遵循「平常、自然才是真」的原則，不追求組織的形式、不在意參加的人數。三五好友隨時可在「雖自人工，宛若天成」的中國園林裡沐風而行，不亦樂乎！有一年我還是系工會體育委員時，路上碰到學校工會的領導，遠遠地和我打招呼：「朱老師，聽說你組織了一百多次公園徒步，很有公益心嘛，我們工會準備贊助你一下。」我倍感振奮，立刻向領導熱情介紹生活化的徒步理念，告訴他雖然我們平時也就兩、三個人，但「三人行，必有我師」，兩個人也可以進行一場有效的交流，即使一個人那也是天、地、人三才並聚，日、月、星三光相伴，「天地與我並生，萬物與我齊一」……不過，領導的臉上顯出失望的表情，接著嘆了一口氣：「我這裡是群眾運動辦公室，你連群眾的那個『眾』字的三個人都沒有給我湊齊，沒辦法資助你了。」<sup>8</sup>然後，這事，就沒有然後了……看來真是言多必失，按蘇格拉底的話說，知道如何閉嘴也是一門學問啞。

---

7 海拔 575 公尺。

8 簡體字的眾由三個「人」組成。

當年讀《瓦爾登湖》時，看到梭羅（Henry David Thoreau，1817–1862）在日記中寫到「如果要孤獨，我必須逃避現實」（Thoreau, 1854 / 徐遲譯，2004，頁 8），並跑到荒無人煙的湖邊獨自生活，且因拒絕交人頭稅而坐監獄。對此頗有些不解，覺得梭羅不免有點太過激進，似乎不懂得大隱隱於市的中庸之道。當然了，中西文化處理問題的思路、出發點也許迥然有異，我們很可能對人家的智慧同樣體會不深。從 2013 年秋到現在，我們在北京園林的徒步已有 270 多次，經常有人恭維說堅持這麼久真不容易，對此我總是非常明確地回答道，我們生活化的徒步完全不需要有意的堅持，因為一切都是隨緣隨意、自然自在的嘛。如果一定要「堅持」的話，那我肯定是堅持不下來的。也有人無遺憾地表示，因為住得太遠，無法來體驗。我說，你完全不需要參加我的徒步，你在自己的方便之地、恰當之時組織自己的徒步即可，這才是生活化徒步的真正含義啊。實際上，每個人對徒步都可能有自己的獨特感受，不同人對於徒步的理解也許會有著令人難以想像的差異。

一個夏日傍晚，我在北大校園西北角的池塘邊遇到一位哲學系的行政人員，她說自己是第一次來這個地方。這讓我大為驚訝，因為我知道該女士在北大念的本科、碩研，畢業留校做行政也已 5、6 年了——她在北大學習、工作達 10 年之久，竟然沒有來過北大西北角這個如此美麗的池塘。一位臺灣休閒專家聽我提起此事，不以為然的說，「這不算什麼啊，我到埃及開會期間，抽空去了趟西奈半島，回來後一起開會的幾位埃及教授都很吃驚，因為他們還未去過。」但這位臺灣教授強調的是外來者由於感覺機會難得而會抓住一切時機旅遊，可能反而去過當地人都還沒有去的地方。這與我所說的情況並不一樣，我們徒步日常生活化強調的首先是對生活周邊的熟悉和認知，感知其中的「一沙一世界，一花一天國」。即使現在人們常常提及和嚮往「詩與遠方」，但其中的「詩」也能夠隨手可得，其中的「遠方」也不排除「心遠地自偏」的「心境」。如果沒有現實日常生活親身感悟的細膩體察，「詩與遠方」不也可能永遠只是水花鏡月嗎？這也不禁使我想起，去年（2019）春天我們在圓明園裡徒步時，對面過來一位素不相識的女遊客興奮地揮著手，對我們大聲喊到：「前面湖邊有兩大兩小四隻黑天鵝！」2018 年秋，有一次我在臺北新店溪徒步，雨過天晴、碧空如洗，一彎巨大的彩虹掛在了湛藍的天空上，「赤橙黃綠青藍紫，誰持彩練當空舞」，我情不自禁地對旁邊低頭看手機的行人大喊：「快看彩虹！」另一次，月圓之夜，在新北的淡水河岸邊徒步返回時我也曾提醒迎面而來的路人回頭觀賞懸掛在山巔之上的金色大月亮——「海上生明月，天涯共此時」，在我們的日常生活中，大自然也同樣會隨時

隨地展現出生機盎然、美輪美奐、很多時候也是可遇不可求的景色，這同樣也是多麼容易引起人們詩情畫意的歡快共鳴與共同反響啊！

曾有記者採訪問道：你們光是在圓明園裡徒步都有上百次了，老是看著同樣的景致，不覺得膩煩嗎？我回答說，怎麼會呢？徒步，不僅是一步一景，峰迴路轉新天地，而且是一時一景，道是無晴卻有情；不僅實景參差多元，千差萬別，可謂無限，而且意境飄渺靈動，千變萬化，可謂無窮。就是同樣的花草樹木、山水雲天即便在一天的不同時刻都會有光影的奇異變化，這邊廂「桃紅含宿雨，柳綠帶春煙」，轉瞬間又是另一番景象：「風光蕊上輕，日色花中亂」。此外，人的心境也隨時隨地有所不一樣：「柳底花陰壓路塵，一回遊賞一回新」。行走在這時空不斷流轉的無窮無盡、變幻莫測的「天然圖畫」（圓明園的四十景之一）之中，正可謂「一步一世界，一步一天國」。

崇尚「雖是人工，宛若天成」的中國園林常能夠營造出與自然和諧共處、整體交融的意境，與筆者幾年前在曼哈頓的中央公園徒步時，看到公園四周幾乎全被高樓大廈所籠罩包圍而感受到的局促、壓迫感完全不同。尤其是如其名稱所示「圓融通明」的圓明園在與自然和諧方面的設計更是做得幾乎天衣無縫：不同於頤和園高大莊嚴的佛香閣，香山公園「一覽眾山小」的鬼見愁——在園內各處隨時都能看見，也就隨時知道自己在什麼地方，實際上也在不斷提醒你是在一個人造公園內——圓明園裡完全沒有一個可以統觀全域的地標，以至於常有遊客搞不清楚方位，不敢貿然往公園深處走。但也因為如此，圓明園常會讓徒步者感覺就是在大自然的一個「魚戲新荷動」的池塘邊，就在一片「遠芳侵古道」的曠野上，亦或在一條「處處聞啼鳥」的溪流旁，通過「借景」，遠眺與圓明園「融為一體」的北京西山又不時有「暮從碧山下，山月隨人歸」的景致，而完全忘記了自己身在一個人工園林之中。這樣自然、恬靜的感覺在今天浮躁、喧鬧的大都市裡的確奢侈，但若有心品味，其實也不難。

## 參、小結：實踐出真意，冷暖各自知

「行之力則知愈進，知之深則行愈達」，我們的徒步之旅從競爭到適意的三個階段其實也並不是一步一步的簡單否定，而毋寧說是不斷的反思、擴大和包容。如同傳統太極拳各家風格迥異、流派紛呈，徒步的實踐形式和內涵也是可以異彩紛呈、百花齊放的，西方運動「更高、更快、更強」的奧林匹克精神當然不容否定，但這不應該成為一切運動的評判標準和價值導向。

中國傳統的一些養生思想無疑提供了寶貴的借鑒，我們由此提出的有別於西方運動文化的諸如不隨便挑戰極限、不走專業化道路、徒步日常生活化的理念也是一種東方視角的模索與嘗試。

有學者曾質疑，「隨緣隨意」太被動和消極，似乎把一切交由時間來解決，迴避及自我安慰的意味很濃。我說不然，「隨緣隨意」也代表著開放性，對所有的可能性持一種敞開的態度，並不排除積極競爭、奮發有為，乃至「君子豹變」，只是這一切的可能性取決於各自實踐的具體情況、時機、環境而已，「如人飲水，冷暖各知」。所以，最後仍是那句話：人生貴在適意，還是各美其美，隨緣隨意、自然自在吧！

## 參考書目

- Eichberg, H. 著，李明宗、莊珮琪譯（2015）。《身體文化研究：由下而上的人類運動現象學》。臺北：康德。
- Engels, F. 著，中共中央馬克思恩格斯列寧史達林著作編譯局譯（1971）。《自然辯證法》。北京：人民出版社。
- 大雨夏二（2019年5月29日）。〈珠峰絕命產業鏈：花40萬就能登頂，但不保活命〉，《鳳凰週刊》。上網日期：2019年6月19日，取自 <http://www.ifengweekly.com/detil.php?id=7857>
- 肌肉發達（2018年12月5日）。〈世界最危險比賽，完成需要6天時間，報名費包括「運屍費」〉，《百度》。上網日期：2019年5月6日，取自 <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1618996043622931384&wfr=spider&for=pc>
- 朱效民（2017）。〈徒步臺北：桃花源裡有人家〉，《世界博覽》，1：66-73。
- 李月霞（2019年5月21日）。〈尼泊爾一登山者第24次登頂珠峰 一周內二刷紀錄〉，《聯合日報》。上網日期：2019年6月19日，取自 <https://eunited.com.my/230680/>
- 汪霞（2016年3月24日）。〈最受傷馬拉松：2萬人參賽1.2萬人受傷〉，《武漢晚報》。上網日期：2019年5月6日，取自 [http://js.ifeng.com/a/20160324/4398606\\_0.shtml](http://js.ifeng.com/a/20160324/4398606_0.shtml)
- 郝光安、錢俊偉（2010）。《健步走與徒步運動》。北京：金盾。
- 家有兒女福（2017年9月3日）。〈珠穆朗瑪峰有沒有被登頂？〉，《360doc個人圖書館》。上網日期：2019年5月5日，取自 <http://www.360doc.com/>



content/17/0903/09/503998\_684286083.shtml

- 高郁婷、王志弘（2016）。〈徒步導覽——都市文化政治場域與正當化框架〉，  
《城市學學刊》，7（1）：1-32。
- 徐遲譯（2004）。《瓦爾登湖》。上海：上海譯文出版社。（原書 Thoreau, H. D.  
[1854]. *Walden; or, life in the woods*. Boston, MA: Ticknor and Fields.）
- 張迪（2017年7月10日）。〈氣功首次進入全運會 從業者疾呼：不是歪門邪道〉，  
《新浪新聞》。上網日期：2020年4月21日，取自 <http://news.sina.com.cn/c/nd/2017-07-10/doc-ifyhwefp0479538.shtml>
- 游添燈（2015）。〈施密茨身體現象學與太極拳的氣能美學〉，《運動文化研究》，  
27：47-69。
- 領教工坊（2017年4月19日）。〈正念（Mindfulness）為什麼這麼火？〉，  
《搜狐》。上網日期：2020年4月22日，取自 [https://www.sohu.com/a/135099974\\_183012](https://www.sohu.com/a/135099974_183012)
- 趙萬里（2002）。《科學的社會建構——科學知識社會學的理论與建構》。天津：  
天津人民出版社。
- 劉一民（2015）。〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的  
導入〉，《運動文化研究》，27：7-45。
- 澎湃新聞（2019年9月29日）。〈艾倫伯格談德語哲學的黃金時代〉，《鳳凰  
網文化讀書》。上網日期：2020年5月21日，取自 <http://culture.ifeng.com/c/7qMljMQu5mg>
- 錢俊偉、劉傳海、劉博（2015）。《戶外健身》。北京：中國標準出版社。
- 龔鵬程大學堂（2019年10月29日）。〈風氣逆轉成災！龔鵬程：別被學術論  
文綁架了生活〉，《鳳凰網國學》。上網日期：2020年4月25日，取自  
<https://guoxue.ifeng.com/c/7rA9S4AR3HE>

# From Science Communication to Subjective Practice: The Observation and Reflection of a Participating Expert

Zhu, Xiao-Min\*

Associate Professor, Department of Philosophy, Peking University  
Director, Research Center for Science Communication, Peking University

## Abstract

Based on the theoretical thinking and practical exploration of science communication, as well as the author's hundreds of instances of participation in and organization of walks/hikes in China and abroad, this paper systematically examines the author's three stages of walking: from competition, to adjustment, and finally self-content. This paper explores the development of walking as part of daily life, generally not challenging the limits of the body or of nature, and not following the professionalism trend of western sports. Instead of blindly chasing after western sports, through presenting this concept of walking the author hopes to provide a different way of thinking and practical direction for people interested in exercising for general health. This paper tries to incorporate and reflect on basic principles of Chinese traditional culture (such as Taijiquan, Qigong, etc.), western sports ideology and science communication.

**Keywords:** mass health-building, walking as part of daily life, western sports, science communication, walking

---

\* Email: [zxm0801@pku.edu.cn](mailto:zxm0801@pku.edu.cn)

