

LEAVE NO TRACE
IN
THE OUTDOORS

无痕山林

〔美〕杰弗里·马里恩 (Jeffrey Marion) 著
自然之友·盖娅自然学校 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

LEAVE NO TRACE
IN
THE OUTDOORS

无痕 山林

[美] 杰弗里·马里恩 (Jeffrey Marion) ◎著
自然之友·盖娅自然学校 ◎译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2016-6289

图书在版编目(CIP)数据

无痕山林 / (美) 杰弗里·马里恩 (Jeffrey Marion) 著; 自然之友·盖娅自然学校译. —北京: 北京大学出版社, 2017.11
ISBN 978-7-301-28871-9

I. ①无… II. ①杰… ②自… III. ①野外—文娱性体育活动—生态环境保护 IV. ①G895 ②X171.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第253476号

Leave No Trace in the Outdoors by Jeffrey Marion

Copyright ©2014 by the Leave No Trace Center for Outdoor Ethics

Published by agreement with the Rowman & Littlefield Publishing Group through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese Edition © 2017 Peking University Press

All Rights Reserved.

书 名	无痕山林 WUHEN SHANLIN
著作责任者	[美] 杰弗里·马里恩 著 自然之友·盖娅自然学校 译
策划编辑	周志刚
责任编辑	泮颖雯
标准书号	ISBN 978-7-301-28871-9
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路205号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社
微信公众号	科学与艺术之声 (微信号: sartsphu)
电子信箱	zyl@pup.pku.edu.cn
电 话	邮购部62752015 发行部62750672 编辑部62767857
印 刷 者	北京方嘉彩色印刷有限责任公司
经 销 者	新华书店
	850毫米×1168毫米 32开本 7.125印张 130千字
	2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
定 价	54.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

序 一 万物和谐共生



郑廷斌^①

多年来，我努力寻找与连结人类老祖先与土地及万物和谐共生的智慧。在世界各地遵循传统的原住民（少数民族）生活中，以及原住民和中国老祖先留下的典籍及智慧之语中，看到了也证明了土地伦理及环境伦理源远流长的历史。

美洲白人的“西部拓荒史”，以及中国老祖先的“筚路蓝缕以启山林”，事实上就是一部悲惨的环境破坏与杀戮史。

在《魂断伤膝涧》一书中，印地安人知道，万物皆平等。但是美国另一种声音却说：“让白人猎手去杀吧，去剥皮吧，去卖吧，一直到野牛绝种为止；那是带来长久和平，使文明得以前进的唯一办法。”在印第安人心里，挽救野牛免于绝种，这种紧急情况比起服从保留区的小小规定重要得多。于是，

^① 中国台湾希望青少年多元适性发展协会秘书长、无痕山林高阶讲师

千万个美洲原住民（印第安人）为了保护土地与拯救野牛而牺牲了。土地与环境所遭受的浩劫从此罄竹难书，而各种所谓的气候与环境“灾难”也正方兴未艾。我们明白，所谓的“灾难”，事实上大部分是人为造成的“人祸”。

西方如此，东方的中国与亚洲各国又未尝不是如此。

水能载舟，也能覆舟。人类的意识与智慧可以毁灭地球与自己，当然也能拯救地球与复兴人类的未来。兴起与发展于美国的无痕山林户外行为准则（Leave No Trace [LNT]），就是为了挽救人类破坏自然下的反思与行动。

具备观念、理论、研究与做法的无痕山林，除了从教育切入与着手外，更可以与自然（环境）教育、友善环境农耕、环保与生态保护做各项概念上的连结。多年来，LNT 因此在世界各国，包括中国台湾地区造成了不少可喜可贺的影响与改变。

除了全球化，更要在地（本土）化。LNT 不是国外的舶来品。事实上，尊重、最低影响原则、够用就好这些无痕山林的理念与概念，也是中国老祖先千年传承的智慧与理念。2011年，无痕山林引入中国，并在北京的自然之友开始了初阶讲师的培训。短短的几年间，在许多有理念有行动力的前辈与伙伴的努力下，在中国各地与户外教育、自然教育及生态环保相关的领域，形成了燎原之势。

美国的研究指出，荒野管理中 80%—90% 是教育和提供信息，10% 才是法规。印度的甘地也说，我们是改变他人和

周围世界的催化剂。欣见中国大陆各领域的有识之士，以及愈来愈多的社会大众，加入了致力于无痕山林教育的行列。量变势将造成质变。

为了地球、万物众生及我们人类共同的未来而努力，人类已从减少使用(Reduce)、重复利用(Reuse)、循环利用(Recycle)的3R进步到再学习古老智能(Relearn [Rethink])、修复(Repair)的5R。现代的观念、知识与做法，融合原住民与老祖先的智慧与经验，将会带来无比强大的力量与转换。

面对浩瀚的宇宙及人类演进的历史长河，个人有幸能在这股复兴的洪流中尽些微薄的力量，并扮演桥梁的角色，我感到无比的谦卑与感恩。

序 二

当我们开始热爱大自然

从无痕山林到无痕地球



徐铭谦^①

本书中有一句话：“宠溺致死”，听起来是在说教育，意思像是指过度保护孩子的父母，反而会让孩子不成材。这句话在自然之友·盖娅自然学校翻译的《无痕山林》手册中原文是“loving park to death”，我觉得翻成“爱之适足以害之”或许更像中文的语境。说的是当人们一窝蜂地涌入自然，结果导致严重的环境冲击，热爱自然的行为足以葬送自然。

这情景让我想起汉纳·阿伦特（Hannah Arendt）所说的“平庸的恶”（the banality of evil），一群看来心理状态完全正常的普通人，集体不经思考所从事的恶，此种邪恶如此平庸无奇：邪恶无根，像是细菌沿着潮湿的表面扩散；邪恶亦无本，缺乏深度，连恶的深度也没有，却会造成灾难性的毁灭。只消看看

① 著有《象山一样思考》，北京出版社，2016年。

身边的水、空气、土地环境，看看长假期间充斥于景区中的人潮与垃圾，我们就会了解“宠溺致死”“平庸的恶”，用来解释当前人与自然的关系同样有效。

“无痕山林”（Leave No Trace）是一套伦理规范，试图以简单的七项原则，提醒人们如何减少对自然的冲击，如何做一个负责任的旅人。既是原则，就不是什么了不起的大道理，不是基本教义派的教条规范，也不是诉诸恐惧反射的惩罚与鼓励，更不是僵硬的法规约束。

美国森林管理局局长麦克斯·彼得森（Max Peterson）在1985年时就发现，硬性法规在游客访问数量特别高的公园和环境保护规范特别严格的荒野地区是难以执行的，因为游客并不一定了解和真心支持法规，因而可能会抵抗（或投机），法规甚至有执法成本过高而难以贯彻的问题。因此，好的荒野管理应该应用80%—90%的教育和信息，加上10%的法规。换句话说，就是情、理、法并重，法应是最后的底线，但文明社会应先“发乎情、止乎礼”。

所谓伦理，即是处理人与人、人与社会相互关系时应遵循的道理和准则。无痕山林即是处理人与自然关系时应遵循的行为准则，它关于人在自然中应恪守的道德价值，此种价值基于对自然整体的了解与科学的基础，形成发自内心的行为准则，也就是“没有人看着时你会做的事情”——如果明天就是世界末日，从现在到最后一刻还是要做的；如果四下无人的时候，

还是如同呼吸一样照常要做的；即使下了山，离开了原野森林，回到都市，还是要落实在日常生活的；即使身边的人都不这么做，我还是要依照这样的原则，更要反过来以身作则去影响其他人。

作为伦理，在不同的情境下，同样的原则也应有不同的实践。书中七个简单的原则，提及在不同的环境条件下，不同的人数规模，都会有不同的减少冲击的作法。最常见的就是“集中或分散”，例如行走在坚实的地表，在有砂石、岩盘处集中行走，在脆弱植被、少人的原始环境，选择分散行走，何时集中何时分散，必须在心中对自然有整体的了解与敏感度，才能不断动态地衡量与调整。美国自 20 世纪 80 年代展出无痕山林原则之后，至今已经有针对各类专业户外活动的原则，不只登山健行，还包括探洞、山地自行车、攀岩、海洋舟、骑马、钓鱼。针对各类活动环境，如阿拉斯加冻原、落基山脉、沙漠和峡谷、内华达山脉、五大湖区、东南地区、北美西部河流走廊、东北地区的山脉、西北太平洋沿海地区等也制作了内容细致的手册，甚至还有儿童版。

中国大陆能够翻译引进这本手册，可以说具有重要的意义。当前中国大陆遇到的问题，正是当年美国所发生过的。当人类经济发展到一定程度，人们就会产生去户外的需求，而过多人潮的涌入，不仅造成自然环境的负担，同时促成经济发展的工业模式与过度的开发，也对环境生态造成破坏，使人们越

来越难享受大自然。无痕山林原则希望唤醒人们的自觉与反思，应对人类在发展过程中遭遇的生态难题，找到从一己做起的可行途径。因此，虽然是翻译，但并不是舶来品的新观念，而是高度共通的原则。自然之友·盖娅自然学校的伙伴们合力翻译出这本书，具有里程碑的意义，接下来期盼有更多志愿者加入，一起强化在中国各地更细致的科学研究，以此作为基础让无痕山林原则更“在地化”。

无痕山林也不是只有在荒郊野岭、人迹稀少的山上才需要考虑。偏远的原始环境理当以自然为主，人们进入其中确实要做好充分准备，而且要确保不留痕迹。但其实原始环境往往有法规保护，人们自觉意识也会较高，能够前往的人也相对较少。相比之下，城镇近郊的地区往往承受更大量的游人冲击，经济开发对环境的影响更大，因此选择适合个人需要的近郊地点出行，学习必要的知识技能，出行时尽量减少对环境的影响，也要做到无痕山林。更重要的是，在出行之外，日常生活中也应思考如何落实七项原则。例如，尊重其他野生动植物，书中提到如何避免熊的攻击，就综合了多项原则，除了将有气味的食物放置离露营处较远的地方，还提到不能喂食改变习性，要把剩食与清洗食物的残渣带下山。然而，更根本的其实是人们的开发侵入、压缩了野生动植物的栖息环境，这值得我们深刻反思。

无痕山林思辨的还是数量的问题，而非某种行为本身绝

对的对错。举例来说，也许在温度高、发酵降解速度快的环境下，把吃剩下的本地产的果皮种子埋在土中并不会造成严重的环境问题，但是当这样做的人数很多的时候，仍然会对自然环境造成冲击，这就是乘法倍数的困境。在中国大陆当前的结构下就是难题；但是反过来说，如果逆向思考以除法削减的方法，只要每个人自行做到垃圾减量，在休闲活动和日常生活中应用3R原则——减少使用（Reduce）、重复利用（Reuse）、循环利用（Recycle），那么绝对数量也有可能成为解决问题的方法。无痕山林就像是一个小支点，七项原则就像是物理学中的原子，可以扩及所有整体的、方方面面的环境保护运动的大尺度。中国大陆的环境对地球的健康是一个关键指标，如果中国大陆的环境观念能够普及，地球的健康就能延续下去。

也许有人会说，要做到无痕山林，最简单的方式就是人们都不要进入自然。果真如此吗？其实，人们根本不可能自外于自然，只是城镇化的结果使我们误以为我们已经与自然脱离了关系。新一代的年轻人可能会以为：食物来自超市，垃圾只要进入焚化就一干二净，塑料原本就存在而且代表干净便利，填平一块湿地或海岸没有什么影响……但无论支持人的生活的资源与容纳人生产的废弃物的环境，无一不是自然，而人原本也是自然万物的一分子，我们对自然所做的也终将回到自己，因此保护自然才能保护自己。而如果要保护自然，了解人与自然的关系，就要去领略自然之美，而深入了解自然环境的认识

过程将提升你判断不同户外行为后果的能力，也就越能思辨在不同环境下适切的低冲击的行为伦理。

但仅仅是落实无痕山林还只是最低标准，我们只是学会热爱大自然的同时，能够减少自己对自然有意无意的伤害，宠溺不至于致死。但是如果崇拜与热爱自然，还是从“以人类为主体、自然为客体”的角度出发，只是在“利用自然、取用自然”为己所用，即使是去自然里面游玩休憩，也只是当作逃避的处所，同样也是带着功利的眼光去利用自然，终究难以将无痕山林从户外行为伦理的层次，提升为从“爱人、爱地球”的角度出发的环境伦理。

如果我们对待自然的态度真的以爱出发，我们利用地球的资源就会非常谨慎、节俭，而且非常小心后果；在自然的循环之中，我们只是暂时借住，还应考虑到其他的使用者，包括动植物，以及还没出生的下一代。当我们可以不带功利地欣赏自然的美与完整，我们才能成为负责任的地球旅人，缩小我们的占有与宰制，在我们离开地球的时候，也才能尽量不留痕迹，保留给世代其他人与万物自我发现与成长发展的乐趣。就从这本书、现在、自己开始，向无痕地球的目标有意识地迈进。

前言

Preface

美国的公园、森林和野生动物保护区保留了全世界最壮观的景色和最原始的自然环境。美国的国家公园系统享誉全球，被称为“美国的最佳创意”。同样，美国在管理公共土地方面的经验和专业性也堪称全世界保护区土地管理者的典范。不过，这并不意味着美国的公共土地无需面对重大威胁——空气污染等外部威胁和过度观光、过度放牧等内部威胁。在公共和私有土地游憩，可能会对其产生负面影响，被人们观察的动物也会受到搅扰，还有可能影响其他游客的游览体验。具体而言，就是会踩踏原生植被、侵蚀土壤、搅扰动物、游客彼此拥挤或产生冲突。虽然一名游客并不足以造成这些后果，但是考虑到游客整体的庞大数量，累加起来的影响就很可观了——单是联邦政府土地管理局所报告的近几年游客数量就已累计超过9.3亿。再想想看，到各级公园、森林和住家附近开放地带游览的人数

就更多了，所带来的影响想必也更为严重。

为此，与土地管理相关的联邦政府机构和美国户外领导学校 (National Outdoor Leadership School) 于 1994 年共同开发了无痕山林 (Leave No Trace) 项目，以推广减少环境影响的户外技能和行为准则。项目由无痕山林户外行为准则中心 (Leave No Trace Center for Outdoor Ethics) 指导进行，该中心是一个以教育为宗旨的非营利组织，致力于在全世界户外运动领域推动负责任的游览以及有效的环境管理。中心通过教育、研究、与其他机构紧密合作和志愿者项目等多种形式来达成自己的使命。无痕山林户外行为准则中心：

- 认为，想要保证人们在自然环境中获得休闲和享受体验的同时，又能保护自然环境免受游览造成的影响，最好的方法就是教育；
- 以户外行为准则为本，也就是促使人们通过认识和接触自然环境，来产生一种主人翁意识；
- 以科学为基础，构建合乎准则并切实可行的方法，指导人们在各种户外休闲与享受活动中保护资源；
- 努力与致力于教授和传播无痕山林理念的教育项目、志愿者群体及其培训项目、教育家、土地管理机构、相关组织和公司的伙伴建立重要关系。

在美国以及全球其他许多国家，推动低环境影响（low-impact）理念和实践的无痕山林项目已经发展成为非机动化户外运动（nonmotorized outdoor pursuits）领域中开发最完备的且传播最广泛的课程体系。联邦土地管理机构已经全面采用无痕山林做法，并传达至各下级土地管理机构、户外休闲产业和许多私营组织（男童子军、女童子军、美国露营协会等）。

无痕山林项目旨在传播户外活动中的低环境影响最佳实践，其核心内容是七项基本原则。无痕山林的做法适用于任何户外游览形式，既可以是远郊或人迹罕至的荒野，也可以是社区公园或自家后院。无痕山林的原则和实践做法既尊重其他户外游客，也尊重我们共同享有的自然环境。而这些原则正是来自于人类对自然恒久以来的这份尊重。对自然的敬意，再加上良好的判断能力和保护意识，就能让你在自身所处的独特环境中对无痕山林原则应用自如。让对自然和野生动物的热爱成为你的行为指引。从自我教育做起，将学到的无痕山林准则与技能应用到户外活动当中，然后再传播给他人！

如果你想了解更多无痕山林项目的学习资料和课程信息，请登录以下网址：www.LNT.org。

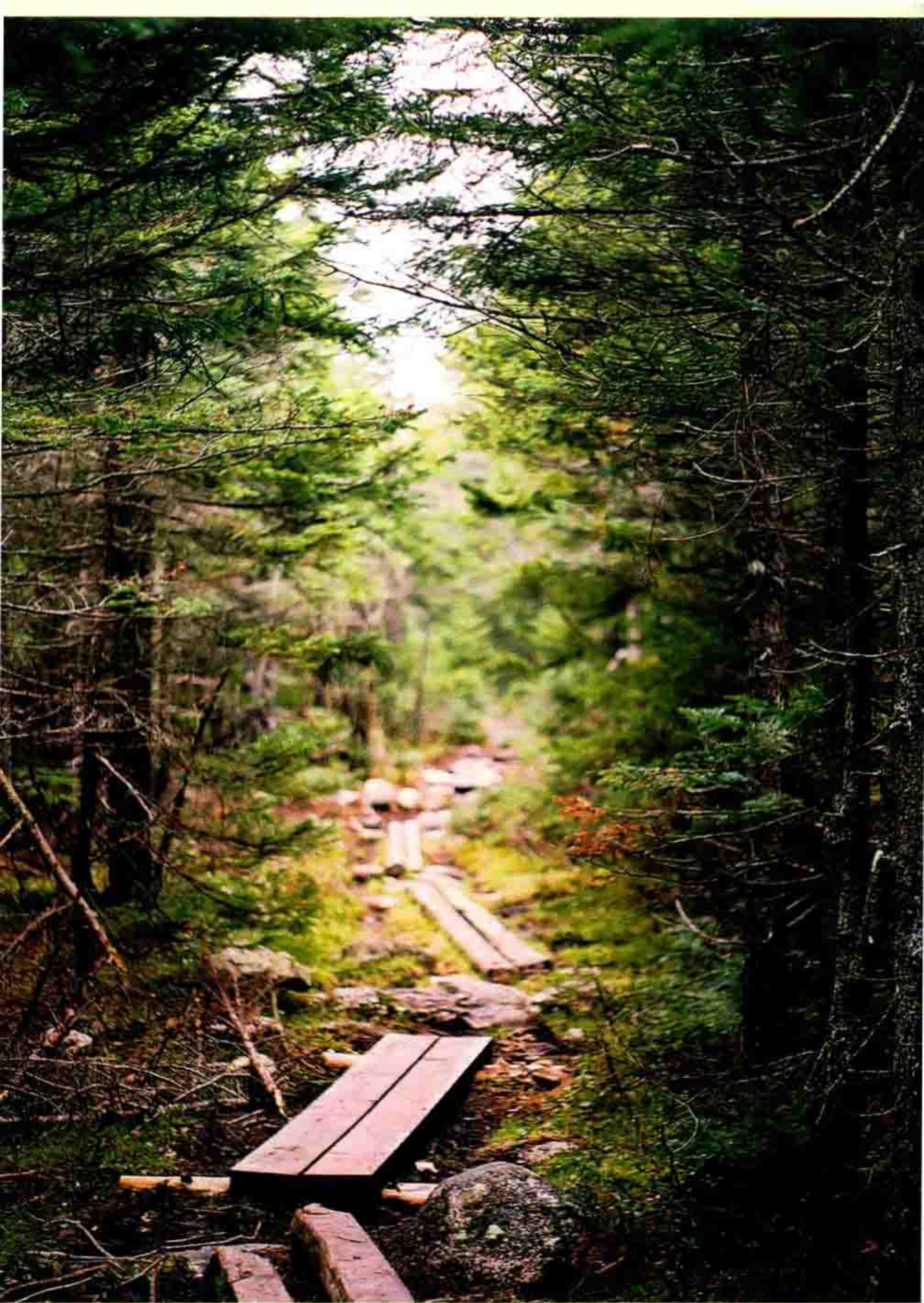
引言

Introduction

“土地伦理的概念扩展了传统社区概念的边界，将土壤、水、植物和动物归入其中，即土地本身和它所承载的一切……简单来说，土地伦理这一概念将人类的角色从土地征服者转变为土地共同体上的一分子，以及该共同体中的公民。这个概念传递了对于环境和其他物种的尊重。”

——奥尔多·利奥波德（Aldo Leopold）

1970年，美国参议院议员盖罗德·尼尔森（Gaylord Nelson）设立了世界地球日，来提升公众对于地球自然环境的关注和保护意识。“太多的爱是否令我们的公园不堪重负？”这个问题被反复提起，说明了即使是那些保护区，也越来越多地受到户外休闲活动的影响。每年都有成百万、上千万户外爱好者走出家门，遛狗、溪边徒步、步道跑步、林荫路骑行、池



无论是在自家附近还是在人迹罕至的荒野游览，践行无痕山林准则都是长久保护我们所共享的环境的最好方法。——本·劳恩 (Ben Lawhon)

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com