

中華

人文傳統
精要



湯一介◎主編



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

我們這個民族的人文精神到底是甚麼？孔子講：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。」要講道德、講學問，使自己的行為符合道義，勇於改正自己的錯誤，這就是人文精神，一句話，學會「做人」。

—— 湯一介

（北京大學哲學系教授、中國哲學與文化研究所所長）

「觀乎人文，以化成天下」

湯一介

中國傳統中，對人文精神和人文教育特別重視。中國古老的經典《周易》說：「觀乎人文，以化成天下。」（《賁·彖辭》）意思是說，觀察人類文明的進展，就能用人文精神來教化天下。可見我們的老祖宗已經非常重視用人文精神來進行教化了。所謂人文教化就是用人文精神教化人。那麼人文精神從何而來？照《周易》看，它是在人類歷史文化的發展過程中積累起來的。在中國歷史發展中積累了許多寶貴人文精神對人們進行教化的經驗，這些無疑是我們寶貴的財富，應當受到珍視。例如中國偉大的思想家、教育家孔子所說：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。」（《論

語·述而》)不修養德性，不講究學習，聽到符合道義的話而不能跟著做，有了過錯而不知、不改過，這些都是孔子所憂慮的。孔子這段話可以說是對中國古代「人文教化」的很好的總結。我們這個民族的「人文精神」是甚麼？我想就是孔子說的要講道德、講學問，要使自己的行為符合道義，要勇於改正自己的錯誤。一句話：受教育，學知識，首先要學會「做人」。

在當今科學技術高度發展的情況下，我們必須注意到，科學技術雖然可以造福人類社會，但也可能嚴重地危害人類社會。今天，我們可看到，有些科技的利用（甚至它們的發展）並不都能造福人類，例如克隆「人」的問題，生化用作戰爭的手段，等等。那麼，我們應如何引導科技的發展呢？這應該是非常重要的問題。同時，我們還可以看到，由於金錢和權利的誘惑，當前存在著嚴重的不顧「道義」，用非常不道德、損人利己的手段「爭權奪利」，致使人們失去了「理想」，喪失了「良心」，使人類社會成為無序的、混亂不堪的社會。我想，當前

我們必須用「人文精神」來引導人們的思想和行為，那麼甚麼是「人文精神」？這可能是個「仁者見仁，智者見智」的問題。我想，如果從我國歷史來看，也許孔子的「仁學」可以說是一種「人文精神」的代表。他的「仁學」當然是包含了上面所說的「修德」、「講學」、「徙義」、「改過」等等。但我想，最根本的是要人有一種「愛人」的精神。

那麼我們何處去了解、體會孔子的「愛人」的人文精神呢？我認為，最好的辦法是讀《論語》。《論語》不僅記載了孔子的言論（他的思想），而且可以從中看到他的為人行事。這裡我只想說一點我對孔子「愛人」的人文精神的體會。《論語》記載，樊遲問「仁」，孔子回答說：「愛人。」這種「愛人」的思想從何而來？在《中庸》裡有孔子的一段話：「仁者，人也，親親為大。」「仁愛」的精神是人自身所具有的，而愛自己的親人是出發點，是基礎。如果連自己的父母都不愛，還會愛別人嗎？有一個調查報告，調查對象是美國 13 所

高中的 1005 名學生、日本 15 所高中的 1303 名學生和中國內地 22 所高中的 12201 名學生。在回答「最受你尊敬的人物是誰」這個問題時，美國學生把父親排在了第一，母親排在第三；日本學生排第一的也是父親，第二是母親；而中國內地學生卻沒有一個人將父母列入受自己尊敬的人物的前 10 名。這裡說明了兩個問題，一是確實有些父母不值得尊敬；另一是眾多的中國學生對自己的父母沒有一點「愛心」。這兩方面的問題都應讓我們深思，看來要對學生進行「仁愛」的人文教育。但「仁」的「愛人」精神不能停止於只愛自己的親人，郭店楚簡中說：「親而篤之，愛也；愛父，甚繼之愛人，仁也。」篤實地（實實在在地）愛自己的父親，這只是愛；擴大到愛別人，這才叫「仁」。又說：「孝之放，愛天下之民。」對父母的孝心要放大到愛天下的老百姓，才叫「仁」。這就是說，孔子儒家的「仁學」，必須要由「親親」（愛自己的親人）擴大到「仁民」（對老百姓有「仁愛」之心）。也就是說，做甚麼都要「推己及人」，要

做到「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，才叫「仁」。做到「推己及人」並不容易，必須把「己所不欲，勿施於人」、「己欲立而立人，己欲達而達人」作為「為仁」的準則。如果要把「仁愛精神」推廣到整個社會，這就是孔子說的：「克己復禮曰仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，其由人乎？」有的學者把「克己」與「復禮」解釋為平行的兩個方面，我認為這不是好的解釋。所謂「克己復禮曰仁」，是說只有在「克己」（克制自己的私慾）基礎上的「復禮」才叫「仁」。

費孝通先生對此有一解釋，我認為很有意義，他說：「克己才能復禮，復禮是進入社會，成為一個社會人的必要條件。揚己和克己也許是東西文化差異的一個關鍵。」「仁」是人自身內在具有的品德，「禮」是規範人們的社會行為的外在的禮儀制度，它是為了調節社會中的人與人之間的關係，使之和諧相處，「禮之用，和為貴」。要人們遵守禮儀制度，必須出乎人的自覺的「仁愛」之心（內在的真誠的「愛人」之心），這才符合「仁」

的要求，所以孔子說：「為仁由己，其由人乎？」對「仁」與「禮」的關係，孔子有非常明確的說法：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」沒有「仁愛」之心，「制禮作樂」只是一種形式，甚至可以是為了騙人的，它是虛偽的。所以，孔子認為，有了出自真誠的「仁愛」之心，並把它按照一定的規範實現於日常社會生活之中，這樣社會就會和諧安寧了，「一日克己復禮，天下歸仁焉」。如果我們把《論語》中這種「仁愛」精神，結合現實存在的問題，通過閱讀文化典籍，使讀者了解中國文化精神，而且要對孔子儒家思想「仁愛」的內在精神產生一種感情上的共鳴，誦讀一些古典名著的名篇、名句非常必要，最好能背誦。通過誦讀，可以起到「以情化理」的作用，使之成為日常生活的準則，這將是一生受用不盡的。費孝通先生提出「文化自覺」的問題。這就是說我們應該對自身文化的來歷、形成的過程以及其特點（包括優點和缺點）和發展的趨勢等等能作出認真的思考和反省，我認為這非常重要。而「文化自覺」也

許最主要的就是通過閱讀或誦讀文化經典才能得到。例如我上面舉的孔子「仁學」的例子，我們必須讀孔子的《論語》以及其他一些儒家典籍才能得到「仁學」的真精神。我想，閱讀我們的文化經典以提高我們的人文素養，決不能把它和閱讀其他民族和國家的重要經典分割開來。我們知道，今天的中國已不是古代的中國。今天的中國是在經濟全球化、科技一體化、信息網絡的世界大環境之中，世界已經連成一片，像是一個地球村。因此，我們也不能不了解其他民族和國家的文化，而且對我們自身文化精神的了解也離不開對其他民族和國家文化的了解，「不識廬山真面目，只緣身在此山中」。如果我們能從「他者」的角度來看我們的文化，一方面，可以加深我們對自身文化的理解，而更加珍視我們自己的文化傳統；另一方面，也可以在比較中發現我們自身文化的不足，使我們能夠自覺地吸收其他民族的文化，以滋養我們自身的文化。因此，在提倡誦讀我們自身文化經典的同時，也應該引導青年誦讀一點其他民族文化

的經典。我們可不可以讓青年讀一點柏拉圖的著作，例如柏拉圖《理想國》的片斷。柏拉圖認為：「善的生活裡表現出來的特性是：一、適度；二、均衡，美，完整；三、理性與智慧，亦即真理；四、知識，技術，正確的判斷；五、不伴有痛苦的純粹快樂，以及適宜的食慾滿足感。」這樣的思想可能對我們有啟發。我們也可以讀一點《聖經》，例如耶穌的「登山訓誡」（見《馬太福音》第五章）。當然還可以選讀其他一些西方經典片斷，也可以選讀一些印度經典（如《奧義書》和佛典）和伊斯蘭教《古蘭經》的片斷等等。有些經典最好讀英譯本，這樣可以幫助我們更好地掌握一門外語。我們應讓我們的青年眼界開闊一點，用一句套話就是「胸懷祖國，放眼世界」。祖國的繁榮富強要靠青年人的智慧眼光，世界的前途也要靠青年人的智慧眼光。而這些都要求我們的青年有「文化自覺」，而「文化自覺」一定要通過對文化經典的掌握，才能有良好的人文素質。這應是我們做老師的進行「人文教育」的不可推卻的責任。

目 錄

第一章

仰觀俯察 中國古人對天地的思考

宇和宙 022

 天是甚麼

天地之大德曰生 026

 天地怎樣生育萬物

變通之道 030

 萬物生生不息

天地之化莫不有常 034

 天地變化有規律

仰觀俯察 038

 棲居在美麗的天地之間

 中國古代的天文台 042

第二章

萬物之靈 中國古人對人的認識

域中有四大 046

 人生天地間	
人最為天下貴	049
 人是萬物之靈	
天地人相為手足	053
 天地如畫，人點睛	
與天地合其德	056
 順應自然，成人之美	
天行健	060
 司馬光自強不息	
 中國古代的曆法	064

第三章

天人之際 中國古人對天人關係的探討

天地不仁	068
 無為的智慧	
萬物與我為一	071
 人能知道魚的快樂嗎	
天人相類	074
 天與人能互相感應嗎	
制天命而用之	078
 遵循自然規律創造奇跡	

天與人交相勝..... 082

 人與自然共生共存

 八卦..... 086

第四章

盛德日新 中國古人的積極進取精神

舊邦新命..... 090

 不斷創新建周朝

盛德日新..... 094

 林則徐改詩

日新又新..... 098

 文彥博的紅豆與黑豆

不法常可..... 101

 趙武靈王胡服騎射

新德新知..... 105

 張載自新

 商鞅變法..... 108

第五章

和諧自然 中國古代的生態觀

不違農時..... 112

 打春牛，打出五穀豐登	
竭澤而漁	116
 網下留情，請給魚一條生路	
牛山之木	119
 古人是怎樣植樹造林的	
揠苗助長	123
 郭橐駝種樹	
日出而作	127
 恬淡閒適的田園生活	
 古人的農業生產觀	132

第六章

格物致知 中國古代的發明與發現

候風地動儀	136
 科學家張衡	
麻沸散	140
 世界上最早的麻醉劑	
圓周率	144
 祖沖之的成就	
造紙術	149

 紙的發明

指南針 153

 從指南車到指南針

 四大發明 156

第七章

師法自然 中國古代藝術的自然神韻

張旭善草書 160

 「書」源造化

別構靈奇 164

 「畫」奪天工

飲酒 168

 「詩」法自然

伯牙學琴 172

 「樂」追天籟

雖由人作，宛自天開 176

 「園」尚天開

 藝術寶庫莫高窟 182

第一章

仰觀俯察

中國古人對天地的思考

宇和
宙

天地之大德曰生

變通之
道

天地之化莫不有常

仰觀俯
察

宇和宙^①

上下四方曰宇，
往古來今曰宙。

尸佼《尸子》

註解

- ① 宇：原義是屋檐，後來引申為天地之間的廣闊空間。宙：原義是房屋的正樑，後來引申為久遠的時間。

天是甚麼

這句話出自《尸子》。《尸子》傳說是戰國時期的學者尸佼所著。這句話的意思是說，宇宙是空間和時間的總稱，上下四方廣闊的空間叫做宇，古往今來遼遠的時間叫做宙。現代科學的宇宙概念基本上也是這樣的。兩千多年前的中國古代學者能有這樣的認識，是非常了不起的。

幾千年來，中國無數的學者都企圖探究宇宙的奧妙，早在戰國時期，大詩人屈原就寫了一首著名的詩《天問》，一口氣向上天提出了 174 個問題。屈原在《天問》中說：「遂古之初，誰傳道之？上下未形，何由考之？冥昭闇瞢，誰能極之？」「圓則九重，孰營度之？」

用現代漢語來說就是：

請問最遠古的時候，是誰傳下了宇宙的奧秘？

天地尚未分開之前，是怎樣構成了形體？

明暗不分混沌一片，誰能探究根本原理？

高高的天宇有九重之多，是誰把它建造得如此神奇？

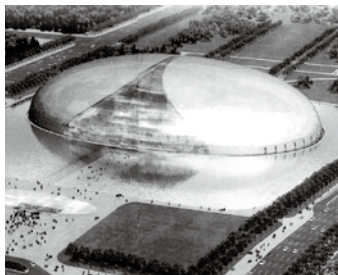
.....

宇的本意是「屋檐」，屋檐覆蓋在人頭頂上，用我們的眼睛看上去，天也確實像一個大屋頂罩在我們上空，所以古人很自然地認為天地就是一個上面有蓋，下面有底的大空間。中國最古老的數學著作《周髀算經》說：「天象蓋笠，地法覆盤。」意思是天像斗笠一樣蓋在上面，中間高，四周低；地像翻過來的盤子一樣，也是中間高，四周低。還有的學者把天比做傘蓋、帳篷頂，這種說法叫「蓋天說」，是人們對宇宙最古老的認識。

宙的本意是「棟樑」，棟樑是橫架在屋脊上最大的一根木頭，從房屋的這一頭貫穿到那一頭，但它屬於房子的內部結構，又在屋頂最高處，從外面看不到。聰明的古人認為，時間也像這根大樑一樣，看不見摸不著，卻又



天壇之頂如蓋笠



國家大劇院是穹頂建築。

貫穿於天地以及萬事萬物的生命之中。所以莊子說：「宇有實體，卻看不到具體位置；宙有長度，卻看不到兩端。」

古人關於宇宙結構的理論，除了「蓋天說」之外，還有「渾天說」。因為「蓋天說」的提法，人們相信了很多年，可是後來科學家做了各種各樣的實驗，發現有很多天文現象「蓋天說」解釋不了，於是又提出了一種說法，叫「渾天說」。

「渾天說」認為天地都是球形的，天像蛋殼一樣包在外面，地像蛋黃一樣懸在裡面，日月星辰都鑲嵌在天球上，天球不停地旋轉，站在地球上就可以看到日月星辰的各種變化。

「渾天說」可以解釋日出日落、月缺月圓，以及日食月食、行星運行，所以從漢朝開始一直到明朝，「渾天說」一直佔據著學術界的主要位置。直到西方哥白尼、伽利略等人開創的近代天文學傳入中國，「渾天說」才開始瓦解。

天地之大德曰生

「天地之大德^①曰生」，
「天地絪縕^②，萬物化
醇^③」，「生之謂性」^④，
萬物之生意^⑤最可觀，
此元^⑥者善之長也，
斯所謂仁也。人與天
地一物也，而人特自
小之，何耶？

程顥
程頤
《二程遺書》卷十一
《明道先生語一》

註解

- ① 德：這裡特指天地化育萬物的能力。
- ② 絪縕：古代指天地陰陽二氣交互作用的狀態。
- ③ 化醇：變化而精醇。
- ④ 生之謂性：這是戰國時期學者告子的話，意思是天生的就叫做天性。
- ⑤ 生意：生機，生命力。
- ⑥ 元：初始，本源。「元者善之長也」是《周易》裡的話。

天地怎樣生育萬物

這是宋朝學者程顥的話，意思是：天地最大的功能就是生育。天地交融，萬物變化。天生的就叫做天性。萬物的生命力是最可觀的。這就是《周易》所說「萬物化生的本源，就是最大的善」的意思。同時，這也就是所謂的仁。人和天地本來是同一的，可是為甚麼人們往往總是看輕自己呢？

天地最大的特點就是生生不息，宋朝還有個大學者叫周敦頤，他的窗前長滿了綠草，家人要除掉，周敦頤不讓，說：「草也有生命，草的生命和我自己的生命是一樣的，為甚麼要除掉呢？而且從綠草上我可以看到天地間的生命力啊。」

天地是怎樣生育萬物的呢？古人認為，天地之間充滿了陰陽兩種氣，陰陽交合，萬物就從中化生了。杜甫在一首詩中寫道：「刺繡五紋添弱線，吹葭六管動飛灰。」這裡記錄了一個古老的民俗。原來，冬天陰氣最盛，過

了冬至，春天就要來臨，陽氣開始興盛，萬物開始生長，古人就用一根律管（吹起來符合音律的竹管或金屬管），裡面填上草灰，據說到了冬至的這一時刻，天地間產生的陽氣就會「砰」的一聲，將草灰吹得四處飛散，人們就高興地互相轉告：春天就要來了。

《禮記·樂記》詳細描述了生命的產生過程：「地氣上騰，天氣下降，陰陽相摩，天地相蕩，鼓之以雷霆，奮之以風雨，動之以四時，暖之以日月，而百物化興焉。」意思是說，地氣上升，天氣下降。陰陽二氣相互摩擦，又受到雷霆的激蕩，風雨的吹拂潤澤，春夏秋冬不同時令的滋養，日月的溫暖，於是萬物就誕生了。

神奇的是，這段話和現代科學認識到的生命起源有著異曲同工之妙。1953年，美國芝加哥大學的米勒做了



八卦魚，「八卦」是中國古代對事物變化的圖像表示。

一個試驗，在玻璃容器裡裝入甲烷、氨等氣體（陰陽之氣），然後模擬閃電、雷擊、降雨、溫度變化等過程（雷霆、風雨、四時、日月），過了七天，構成生命的基本原料——氨基酸產生了。米勒認為，他模擬的是地球的原始環境，生命就是在這個環境裡慢慢產生演化出來的。這個結論已經得到世界的公認。

我們不能不歎服中國古人的智慧，他們或許沒有先進的科學儀器和研究方法，但他們通過認真的觀察和細心的體悟，得出的結論竟和現代科學相仿。這恰恰說明，中國古代的學者熱愛自然，熱愛生命，用心靈去貼近天地的「生生之德」，把人類和自然融洽地結合到一起。

變通之道

易窮^①則變，
變則通，
通則久。

《周易·繫辭下》

註解

- ① 易：變化，更改，這裡指變化的道理。
窮：和「通」相對而言，阻塞不通。

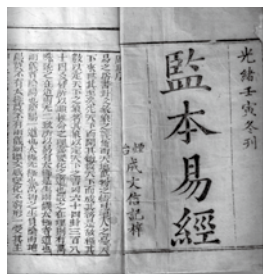
萬物生生不息

這是《周易》裡的一句名言，意思是說：「易」的學問，走到盡頭就要發生變化，發生了變化就會暢通，暢通之後變化才能經久不息。

這句話是古人深刻觀察大自然之後得出的結論。宇宙中最普遍的事情就是變化，「易窮則變」的「易」，就是變化的意思，關於「易」的學問，古人寫成了一部書，名字就叫《易》，或者叫《周易》。《易》告訴人們：陰至陽生，陽至陰生，盛極則衰，否極泰來，窮則思變。

《易》講述的是最普遍、最簡潔的哲理，古人收藏圖書，都把《易》和與《易》有關的著作放在第一位，號稱群書之首。

古人經常說「日中則昃（日西斜），月滿則虧」，意

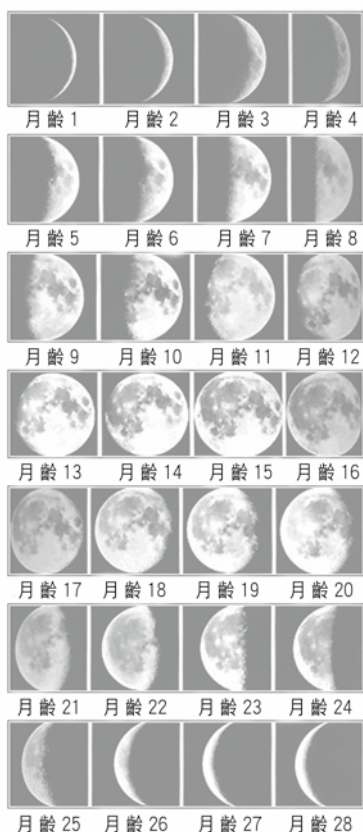


清版《易經》

思是說太陽到了正當頂的時候就要下降，月亮到了最圓的時候就要虧缺，然後再升起、再復圓，周而復始。嚴寒的冬天，冰封地凍，可是嫩草卻悄悄從土縫裡發出新葉，昭示著春天即將到來。同樣，夏天到了最熱的時候，植物茂盛到了極點，卻昭示著寒秋就要來臨，樹木即將枯萎。一年四季只有這樣不斷地變化，萬物才能順利生長。

那麼，怎樣才能通曉變化之道呢？《周易》告訴了我們具體的方法：「法象莫大乎天地，變通莫大乎四時。」意思是說，自然界中，一切現象沒有比天地更宏偉的了，一切變化沒有比四季的更替更巨大的了。古人善於通過對自然的觀察領悟人生的道理，所以，中國人強調在逆境中從不放棄，而是以樂觀的心態迎接轉機；在一切順利的大好形勢下，不要忘記潛在的危險。宋代大詩人蘇東坡在朝廷裡受到排擠，一生被貶了無數次，先被貶到黃州，後來又被貶到海南島，當時海南島還是蠻荒之地，蘇東坡也是六十歲左右的老人了，可是他並不氣餒，而是恬淡地對待每一天的生活，他在海南島自己種地，自

己製墨玩，還和當地的許多黎族同胞交了朋友，開開心心地活著。終於，老皇帝去世，新君即位，那些當權者死的死，走的走，蘇東坡又被重新起用，調回中原。臨走的時候，蘇東坡寫道：「九死南荒吾不悔，遊奇絕冠平生。」表達了他對這段生活的留戀之情。這些智慧是對變通之道的最好應用。



月滿則虧

天地之化莫不有常

天地之化，
雖廓然^①無窮，
然而陰陽之度^②，
日月寒暑晝夜之變，
莫不有常^③，
此道之所以為中庸^④。

程顥 程頤
《二程遺書》卷十五
《伊川先生語一》

註解

- ① 廓然：廣大的樣子。
- ② 度：法度，規範。
- ③ 常：規律，通例。
- ④ 中庸：中是不偏不倚，庸是永恆不變。

天地變化有規律

這句話是宋朝的大學者程頤說的。意思是說：天地的變化，雖然無窮無盡，但是陰陽的法度，日月、寒暑、晝夜的變化，都有固定的規律，這就是天道保持正確而永恆的原因。

據說古代有個杞國，杞國有一個人整天擔心天會塌下來，地會陷下去，自己沒有地方容身，因此愁得睡不著覺，吃不下飯。有個人就去開導他說：「天不過是很厚很厚的空氣積聚在一起罷了，你一舉一動，一呼一吸，從早到晚都生活在天的中間，怎麼會擔心天塌下來呢？」杞人聽了，又說：「那如果地陷下去怎麼辦呢？」那人回答說：「大地是土塊積聚而成的，無處不有，你整天在它上面生活，怎麼擔心它會塌陷呢？」杞人聽了他的話，這不再擔心天會塌下來了。

天不會無緣無故崩塌，地也不會無緣無故陷落，因



月食

日食

為天地萬物都有自己的運行規律，我們的古人很早就開始想辦法認識它們。比如四千多年前的夏朝，發生了一次日食。這下可了不得了，日食的時候人們敲鑼打鼓，大喊大叫，老百姓亂奔亂跑，以為大災難就要降臨了。可是到了漢朝，天文學家對日食和月食的預報就已經相當精確了，唐朝的天文學家一行和尚拿推算日食當成檢驗曆法的方法，發生日食和月食早已不是甚麼了不得的事情了。

古代每個朝代的帝王，都要任命觀天的官員，讓他們觀察天象。帝王希望從天道中預報國家的興衰，可是學者們希望從天道中了解世界上最永恆的哲理，這就是所謂中庸之道。中庸，並不是我們通常理解的平庸或者庸俗的意思。古代兒童啟蒙讀物《三字經》用「中不偏，



一
行
和
尚

庸不易」解釋「中庸」。意思是說，不偏不斜，正道而行，就是所謂的「中」；永遠按照規律運行不變，就是所謂的「庸」。中庸，是貫穿於宇宙之中最根本的規律，不管萬事萬物怎樣變化，中庸之道是永遠不變的。

仰觀俯察

是日也，
天朗氣清，
惠風^①和暢，
仰觀宇宙之大，
俯察品類^②之盛。

王羲之《蘭亭集序》

註解

- ① 惠風：和風。
- ② 品類：指萬物。

棲居在美麗的天地之間

這是王羲之《蘭亭集序》裡的一段話。原來，古代的風俗，到了每年三月的上巳日（三月三日前後），要出門到水邊洗浴、遊玩，據說這樣可以去除不祥，一年都會交好運氣，這種活動叫「修禊」。永和九年三月（公元353年），王羲之和許多朋友到會稽山陰的蘭亭「修禊」，大家面對著好山好水，喝酒做詩，玩得很開心。眾人所作的詩編在一起，王羲之當場為詩集寫了一篇文章紀念這件事情，這就是著名的文學作品和書法作品《蘭亭集序》。這句話的意思是說：今天，天色明朗，空氣清新，春風和煦，令人舒暢，仰頭觀察宇宙的宏偉壯麗，低頭審視萬物的豐富多樣。

天地萬物在古代學者心目中有各種各樣的地位。漢代的史學家司馬遷說過：「究天人之際，察古今之變，成一家之言。」司馬遷精於天文地理，但是他研究的目的是要弄通天與人之間的關係，在學術上有所建樹。而



明文徵明蘭亭《修祿圖》局部

王羲之的仰觀宇宙，俯察萬物，卻是站在生命的角度，去體驗日月星辰、山川河流、草木鳥獸的美好。

大自然對人性情的陶冶是非常巨大的。李白說：「一生好入名山遊。」上山之後就「登高壯觀天地間，大江茫茫去不還」。曹操也說：「東臨碣石，以觀滄海。」他看到了廣闊的大海「日月之行，若出其中；星漢燦爛，若出其裡」。天地廣闊，日月光輝，山川雄壯，花木芬芳，這些都足以讓人心曠神怡，從而打心底裡熱愛這個自然世界。而中國傳統文化又認為，天地與人是合為

一體的。熱愛自然，就會熱愛自己，從而熱愛身邊的人和整個社會。

仰觀和俯察，光局限在一個地方是不行的。古代的年轻人，一面讀書學習，一面也要到全國各地去遊歷，在遊覽中增長學問和見識，李白二十四歲的時候就「仗劍去國（離開家鄉），辭親遠遊」，徐霞客二十二歲的時候，他的媽媽給他縫了一頂「遠遊冠」，鼓勵他走遍全國各地。

由於有了這種仰觀和俯察的欣賞意識，中國古代的很多學者，不管家庭是貧是富，官位是高是低，但內心深處，都保持著安靜、舒緩的心態，棲居在美麗的天地之間。

中國古代的天文台

中國古人非常重視對天象的觀測，每個朝代，朝廷都要設立觀測天象的機構，並且建築觀天的設施，這就是觀象台。

早在夏朝，朝廷就開始修建觀象台了，那時候叫「清台」；商代叫「神台」；周代叫「靈台」。歷代的帝王都認為自己是「天子」，是秉承上天的意志的，只有他們才有權知道天象昭示的吉凶。所以他們禁止地方官員和私人設置天文台觀測天象。

現存最早的天文台遺址在今天的河南省偃師縣，建於東漢中元元年（公元 56 年）。最興盛的時候，全台共有 42 名工作人員，負責星象、日月、風等各種天文現象的觀測，已經有了一套非常完整的制度。漢代以後，歷代都有天文台，規模和人員編製更為宏大，管理和組織

更加完備，成為天文觀測和曆法編製的重要場所。

唐代在長安、杭州、開封等地都有天文台，僅長安就有三座天文台同時工作，宋代在開封就有四座天文台。這段時期，天文儀器也有了非常大的進展，水運儀象台、可以活動的渾儀在這個時候紛紛出現。

元朝統治者在全國建了二十多座觀星台，其中河南省登封縣的一座至今保存完好，已有七百多年的歷史。這座觀星台高十餘米，構造精巧，氣魄宏偉，這座觀星台觀測到的數據非常精確，是當時西方的天文台無法比擬的。

明朝正統年間在今北京朝陽區建造的觀象台，是現存規模最大、儀器最完備的古代天文台。台上八件大型天文儀器，是結合了中國傳統工藝和歐洲近代天文學理論建造的，是中西文化交流的見證。