近取諸身與曆法實踐的天人合一認識論方法探析

Methodological exploration on the harmonious unity of proximity to the body and calendar practice

莫飛智[1] 黃玉建[2] 姚寶農[3] *MO Feizhi, HUANG Yujian, YAO Baonong*

（1. 香港中醫藥科技學院；2. 南寧黃玉建中醫診所；3. 欽州市中醫醫院廣西名中醫工作室）

[摘要] 目的：探討古人世界觀和方法論的認識論模型建立的基礎和路徑。方法：通過研究《周髀算經》等古代曆法的有關文獻，從立竿測影、勾股術數開始，系統梳理從觀象授時到曆法編制的實際認知的順序的實踐。結果：古人認識自然與自身的具體次第，首先以「同身寸」立人體自身的比例關係（如八尺之軀），進而將此尺度投射於外部世界，立八尺之竿以測日影，運用勾股之法度量太陽周日、周年視運動軌跡，這是一切「天道之數」的起點，從而得出二至二分與二十四節氣的數值。在此基礎上，通過調和歲實（365.25日）與朔策（354.36日），以六十甲子為公約數建立起陰陽合曆系統。曆法既成，則頒佈農時、制定治國月令。最終，人的道德行為、社會活動全部依此天地節律安排，實現了「天人合一」，合於曆法之上的真實統一。結論：中國傳統認識世界的獨特路徑，是從人類自身最直接的感知出發，以身體為第一把「量天尺」。這一從「近取諸身」到「遠取諸物」，從「勾股量天」到「合於天時」的完整認知閉環，揭示了中國傳統「其大無外、其小無內」的方法論本質，實現了天人合一的世界觀和方法論的統一。

[關鍵詞] 天人合一；近取諸身；立竿測影；曆法編訂；月令制度

如何看待世界？中國傳統的世界觀是天人合一，認為人與天是一個整體的、動態的統一體；如何認識世界？古人從觀察自身出發，去觀察外部世界，用陰陽變化來描述這個天人合一的世界觀，從而獲得了關於自身和世界的知識體系，並衍生出種種文化心理現象。天人合一作為中華傳統文化的思想基礎，對其科技內涵的溯源工作意義重大。

1 天人合一的世界觀和近取諸身、遠取諸物的方法論

在中國傳統文化的核心概念中，「天人合一」長期以來被賦予濃重的哲學乃至玄學色彩。許多解釋將其理解為一種神秘的精神境界，或是一種籠統的「人與自然和諧」的道德主張。然而，若回到先秦兩漢的原始文獻，並對照考古發現的實物遺存，便會發現古人所說的「天人合一」，最初並不是出於純粹的哲學思辨或者玄想，而是可以實際操作的認識過程，是一套可以從頭到尾執行、可以用數據驗證、可以反復應用於農業與政治生活的具體操作程序。

古人擁有的第一件測量儀器，就是自己的身體，把自己的身體當作測量儀器去測量世界。他們通過觀察自身冷暖變化和一年春夏秋冬溫熱涼寒的氣候變化特徵而建立了陰陽概念，通過量度肢體比例獲得長度單位，然後把這套尺度投射到大地之上，立一根與自己身高相等的竿子，去測量太陽的日影，進而推演出日月的運行節律。繼而，用數學方法去調和太陽歲週期與月亮年週

香港中醫學會版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

期存在的不協調，編制出陰陽合曆，並依曆法制定行政措施予以頒發，作為指導農事等活動的月令，「敬授民時」[1]。最後，從天子到庶民，每月的祭祀、政令、農事乃至日常道德，都依照曆法時間表來安排。所謂「天人合一」，在實踐的層面上指的是，人的全部活動節律，與天地運行的數理節律（即曆法）完全對齊。合於曆法，就是合於天。

《周髀算經》開篇就說：「昔者周公問于商高曰：竊聞乎大夫善數也，請問古者包犧立周天曆度。夫天不可階而升，地不可得尺寸而度。請問數安從出？」[2]周公問商高，天沒有梯子可以爬上去，地也不能拿尺子一寸一寸地量，那麼測算天地的「數」，究竟是從哪裡產生出來的？

商高的回答：「數之法，出於圓方。圓出於方，方出於矩。矩出於九九八十一。故折矩，以為句廣三，股修四，徑隅五。……故禹之所以治天下者，此數之所生也。」商高回答的是圓方互換和勾股術測量的數學原理，「立周天曆度」的數據來源於勾股定理術數。

接着，在後文中記載：「陳子說之曰：夏至南萬六千里，冬至南十三萬五千里。日中立竿測影，此一者天道之數。周髀長八尺，夏至之日晷一尺六寸。髀者，股也。正晷者，句也。」髀，原本指人的大腿骨，這裡用來稱呼測日影的竿子，也叫表；晷，指日影，為勾。這是說，夏至時太陽在距離測影地點南邊一萬六千里的上空，冬至時在南邊十三萬五千里的上空。這些數字是怎麼得來的？是用正午立竿測影的方法得來的，是從「這一個」影長開始。夏至測得影長一尺六寸，於是根據「寸影千里」的比例，知道太陽在測影點南邊一萬六千里的上空（1.6尺=16寸，16寸×1000里=16,000里）；冬至的影長為一丈三尺五寸，得知太陽在南邊十三萬五千（13.5尺=135寸，135寸×1000=135,000里）。這個比例一旦確定，所有天文推算就有了統一的尺度，夏至、冬至的影長，成為推算「天道」的核心依據。

「日中立竿測影，此一者天道之數」，這句話極其樸素和深刻，正午時分立一根竿子，測量影子的長度，周天曆度的「數」就從這「一個」影長開始產生出來，用勾股術數計算出來。整部《周髀算經》的龐大數理體系，其第一推動力、其最原始的「天道之數」的底層「第一數據」，就是正午立竿的那一個影長。

2 近取諸身：身體作為第一測量的基準尺度

2.1 同身寸：從人體比例到度量單位

古人認識世界的第一步，是觀察和測量自己。《周易·繫辭下》明確記載了這條方法論原則：「近取諸身，遠取諸物。」這具有極其具體的認知方法論操作含義：先從自己的身體上找到可重複測量的長度單位，然後用它去量度外界的一切事物。

最典型的例子是「同身寸」。在《靈樞·骨度》中，詳細記載了一種以人體自身為尺度的測量方法：「黃帝問于伯高曰：脈度言經脈之長短，何以立之？伯高曰：先度其骨節之大小、廣狹、長短，而脈度定矣。」「度其骨節」就是同身寸的理論根源。這是說，要想知道經脈的長度，必須先測量骨骼的尺寸；而骨骼的尺寸，又是以人體自身的指節為基準。唐代孫思邈的《備急千金要方》中，首次系統地將「中指同身寸」作為一種定穴標準，這是以就診者本人的中指中節橫紋頭的寬度作為一寸，然後以此一寸去量度其他部位的長度。

《靈樞·脈度》說：「足之六陽，從足上至頭，八尺」；在《靈樞·經水》中記載：「若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而視之。」《周禮·考工記》說「若夫八

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

尺之士，維放心攄其志。」《禮記·王制》說：「男子八尺，女子七尺。」《禮記·祭義》云：「古者，八尺為度。」可見，古人是以八尺作為成年人的標準身高，不同地域和性別的人身高會有差異，但同身寸的比例關係基本保持不變。

《周髀算經》立竿測影，竿子八尺，是古人按照成人標準的身高八尺製作出來的。這根木竿從此不再是普通的木棍，而是人體的化身「表」，是「近取諸身」的第一個物化的測量儀器。

2.2 冷暖節律：陰陽概念的起源

除了空間上的長度單位，古人在時間上也從自身找到了最初的分類標準。在一年之中，每一個人都會經歷由冷轉暖、再由暖轉冷的重複變化。當一年四時天氣轉暖時，身體會感到溫暖、舒展、毛孔張開、想活動；當天氣轉冷時，身體會感到寒冷、收縮、皮膚起雞皮疙瘩、想安臥。古人對這兩種截然不同的身體狀態做了最簡單的命名：暖的狀態就像白天太陽出來一樣溫熱叫「陽」，冷的狀態就像晚上月亮出來一樣涼寒叫「陰」。

在《素問·陰陽應象大論》中說：「陽勝則身熱，腠理閉，喘粗為之俯仰……陰勝則身寒，汗出，身常清，數栗而寒。」這裡描述的就是人體在陰陽之氣偏盛時的症狀，完全是基於醫生對病人身體的觀察和病人的自我感受。可知，原始的陰陽觀念，確實來自對身體冷暖的生理感知和對日月往來寒暑變化的觀察，而不是純粹的哲學詞彙。。

把身體冷暖的二分法投射到自然界，就有了「天氣的陰陽」。古人觀察到，一年中從冬至到夏至，白天越來越長，氣溫越來越高，這是「陽氣漸長」；從夏至到冬至，白天越來越短，氣溫越來越低，這是「陰氣漸長」。陰陽本義並不是甚麼神秘的力量，而是對週期性身體感受和日月四時週期性自然變化現象的時間分類標記。

2.3 勾股之數：身體與幾何的原始關聯

人體本身就是一個天然的直角三角形。當一個人直立時，小腿構成垂直的「股」，而腳板是「勾」，由膝至大腳趾尖的虛擬連線，則是「弦」；曲肘上舉，前臂是「股」，上臂是「勾」，肩至腕的虛擬連線是「弦」；豎掌，掌是勾，肘至腕是股，肘至中指指尖的虛擬連線是弦。通過對自身肢體的觀察，古人注意到，直角三角形的三條邊之間存在固定的數量關係。

在測量實踐中，古人用「矩」，一種L形曲尺來構造直角三角形。矩的兩條邊，一條水平(勾)，一條垂直(股)。而矩的形制，最初也極可能是源於人的手和臂的結構來設計的。古人把拇指尖與食指尖張開的距離，叫做「一拃」或「一尺」，這也是原始的長度單位來源之一。

勾股定理在古人的心目中，是一種從身體延伸出去的測量技術，而不僅僅是抽象的數學命題。「勾」可以是大地的日影，「股」可以是直立的竿子(八尺之軀)，而「弦」則是視線或光線。可以說，古人是用自己的身體，一個行走的直角三角形來度量世界的長度和高度。因此，從「立竿測影」這個元動作出發，經過勾股定理這個數學工具，最終能夠掌握「圓方」的一切數理規律。這就是為甚麼「立竿測影」被視作「天道之數」的起點，它不僅給出了第一個數據，還給出了一把可以度量整個宇宙的「量天尺」。

沒有「八尺之竿」和「一尺六寸之影」這一組具體的數字，勾股定理就只是空泛的幾何命題。而一旦有了這兩條直角邊的長度，就可以求出弦長，進而用相似三角形的比例關係去推算太陽的高度和距離。這就是「從影長到勾股，從勾股到量天」的邏輯路線。雖然今天知道大地是球面，太陽是遙遠的恒星，但古人的推算在當時的認知條件下是嚴密的，而且完全基於可操作的測量和初等幾何。這也正是「近取諸身」的體現，用自己身體長度(八尺)造出的竿子，用勾股定

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

理（勾三股四弦五的推廣），去度量遙遠的太陽和大地的尺度。《周髀算經》明確說：「故禹之所以治天下者，此數之所生也。」這是說，大禹就是按照勾股測量技術的數學法則原理來治理天下的。

3　立竿測影：從身高到天文儀器

3.1 八尺之竿與髀股勾弦

《周髀算經》記載：「以日始出，立表而識其晷；日入，復識其晷。晷之兩端相直者，正東西也；中折之指表者，正南北也。」此段話說明，通過觀測日出與日落時的竿影位置，確定正東、正西與正南、正北方向，是古代確定方向的重要依據。

古人每天在正午時分（日照方向最正、影子指向正北時）測量影子的長度。有了身體這把尺子，古人把它做成了實物，就是一根八尺長的木竿。把竿子豎直插在平坦的地面上，就得到了一台最簡單的天文儀器——圭表。

「圭」實際上是一根刻有尺寸的直尺，沿着子午線方向平放在地面上，零刻度對準竿子的底部，向北延伸，用來測量竿子投下的影子長度；「表」是直立的竿子。這樣一來，竿與影自然構成了一個直角三角形：竿為股，影為勾，竿頂與影端之間的虛擬連線為弦。所有的測量，本質上都是在求解這個直角三角形的邊長和角度。

3.2 二分二至的測量與數據

經過連續多年的觀測，古人記錄了三個關鍵日期的正午影長，據《周髀算經》記載：夏至日正午影子最短，「夏至之日，晷長一尺六寸」；冬至日影子最長，「冬至之日，晷長一丈三尺五寸」；春分、秋分影長取中間值，「春分、秋分，晷長七尺五寸」。

《周髀算經》記載的是周地的數值，而不同緯度的地域測影數據不同，例如在《淮南子·天文訓》中，記錄的影長「日冬至……八尺之脩，日中而景丈三尺」、「日夏至……八尺之景，脩徑尺五寸。」[3]。但無論如何，都把影子最短的那一天定為夏至，影子最長的那一天定為冬至，影子長度介於中間且晝夜等長的兩天分別定為春分和秋分。這樣，一年就有了二分二至的四個等分點。

3.3 二十四節氣的逐次細分

從二分二至到二十四節氣，是一個漸進的細分過程，每一個節氣都對應一個正午影長數值，可以根據當日正午影長，反推出當日在二十四節氣中的位置。到西漢初年，《淮南子·天文訓》中已經完整列出了二十四節氣的名稱：立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

二十四節氣本質上是將太陽周年視軌道（黃道）等分為24份，每份15°。然而，中國古代長期採用「平氣法」（又稱「恒氣」），這是基於假設太陽在黃道上勻速運動，將回歸年365.25日平均分為24份，每節氣約15.21875日。這種劃分簡便易算，與圭表測影的「影長均勻變化」假設相匹配。清代以前，曆法都按平氣法劃分24節氣[4]。

然而，古人通過長期測影發現，太陽在黃道上的運動速度並非均勻不變。北齊張子信經過長期觀測，首先明確提出了「日行盈縮」的規律：冬至後太陽運行速度較快（「盈」），夏至後

香港注册中醫學會 版權所有 Copyright HKCMA All Rights Reserved

太陽運行速度較慢（「縮」）[4]。這一發現完全基於實測影長數據的分析——若太陽勻速運動，則影長變化率應恒定，但實際觀測顯示影長變化率在冬夏不同，由此反推出太陽運動有遲有速。

由於「日行盈縮」的存在，按平氣法（均勻時間）劃分的節氣，與太陽實際到達相應黃經位置的時間存在偏差。在太陽運行速度較快的時段（冬至至春分附近），太陽走完15°黃經所需的天數少於平氣法的15.22天，因此實際節氣比平氣節氣提前；在太陽運行速度較慢的時段（夏至至秋分附近），所需天數多於15.22天，實際節氣比平氣節氣推遲。

隋代劉焯在《皇極曆》中首次提出「定氣法」[4][5]的理論框架，但因守舊勢力反對未能施行。定氣法根據太陽實際運行速度（即「日行盈縮」的具體數值），以黃經度數等分節氣（每15°一節氣），而非等分時間。唐代一行在《大衍曆》中正式採用定氣法編排節氣，其《大衍曆議》明確指出：「日行有盈縮，故節氣有早晚。」一行通過大量實測數據，確定了太陽在黃道上每日運行度數的變化表（即「盈縮分」），以此推算節氣時刻。定氣法消除了因太陽運動不均勻帶來的節氣時刻偏差，使二十四節氣與天文實測高度吻合，一直沿用至今。

4　曆法編訂：調和日月週期的陰陽合曆

4.1 歲實與朔策的獨立觀測

通過立竿測影，古人獲得了一個太陽回歸年的長度——歲實。從某一年冬至正午的影長最長日，到下一次影長最長日，中間經過的天數，就是歲實。經過長期觀測，古人得到的數據是365.25日。《尚書·堯典》中記載：「期三百有六旬有六日，以閏月定四時成歲。」「三百有六旬有六日」即366日，這是取整的近似值，而更精確的365.25日在戰國以後成為共識。

與此同時，古人通過觀測月亮的圓缺變化，獲得了朔策。從一個新月（朔）到下一個新月的平均天數，便是朔策。通過長期記錄月相，古人得到的數據是29.53日。十二個朔望月的總長度是29.53×12=354.36日。這個數值比歲實365.25日少了大約11日。

問題由此產生，如果只按月亮月相制定曆法（即陰曆），那麼每年的季節會提前約11天，十幾年後，夏天就會出現在原本冬季的月份裡。反之，如果只按太陽年制定曆法（即陽曆），就無法知道每月是哪一天月圓，也就無法利用月相來紀日、安排潮汐相關的活動。因此，古人必須找到一種方法，同時協調太陽年和月亮月的週期，這就是「陰陽合曆」的任務。

4.2 六十甲子：兩種週期的公約數

調和兩個不同週期的核心數學工具，就是六十甲子。六十甲子由十天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）與十二地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）依次配對而成，從甲子到癸亥，共60個組合。這一套系統最初用於紀日。殷商甲骨卜辭中有完整的六十甲子表，商王用天干作為廟號（如太甲、武丁），說明六十甲子的觀念在商代已經成熟[6]。

為甚麼用60？因為60是10和12的最小公倍數，同時也是月亮週期（約29.53日）和太陽年週期（約365.25日）的公約數中最小且最便於使用的數位。

《周髀算經》記載：「三百六十日，以當一歲。日行一度，月行十三度十九分度之七。」

《素問·六節藏象論》說「天有十日，日六竟而周甲，甲六復而終歲，三百六十日法也。」這是在強調「天度」的標準值，是以360日作為一個完整的幾何與數理模型。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCM All Rights Reserved

《隋書·卷十七·志第十二·律曆中》繼承了《素問六節藏象論》的觀點，並說：「夫曆之為法，其來尚矣。自羲和廢職，疇人失傳。……夫天者，純陽之質，運行不息。……日六竟而周甲，三百六十日法也。月十二變而周歲，三百六十日法也。故聖人因其自然，而為之節。分陰陽以位，定寒暑以時。」這段文字主要是在探討「數」與「天道」的對應，360 這個數字是天地的基本常數（日以60甲子為周，月以12次為周，皆趨向360這個圓數）。

太陽日行1度，月亮日行13 7/19（13.37）度，周天360度。在曆法編算中，古人用六十甲子來協調陰曆和陽曆的矛盾。一個太陽年365.25日，比360日多出5.25日；一個陰曆年354.36日，比360日少5.63日。二者疊加約10.88日，這正是「三年一閏，五年再閏，十九年七閏「的數值來源[2]。通過插入閏月，可以使陰曆年的甲子序列與太陽年的季節特徵對齊。《漢書·律曆志》記載：「日有六甲，辰有五子……故日有六甲，辰有五子，十一而天地之道畢。」這裡的「十一」指的是十幹與十二支的結合，一共有六個甲、五個子，六加上五等於十一。

此外，《素問·六節藏象論》「五日謂之候，三候謂之氣，六氣謂之時，四時謂之歲」。將360日劃分為候、氣、時、歲，與六十甲子完美嵌套。可見，這個「360日法度模型」是在實測基礎上建立的、便於推步計算的標準化框架。六十甲子與360日法是調和陰曆與陽曆的數理模型。

4.3 十九年七閏的置閏規則

要精確調和365.25日與354.36日，需要找到一個整數N，使得N個回歸年的天數約等於N個陰曆年加上M個閏月的天數。古人通過數百年的觀測，找到了最接近的整數解：19年。19個回歸年的總天數 = 19 × 365.25=6939.75日；19個陰曆年（每年12個月）的總天數 = 19 × 354.36=6732.84日；兩者相差206.91日。以每個閏月29.53日計算，206.91÷29.53≈7.00。所以，19年中插入7個閏月，就能使陰陽曆基本同步[4]。

十九年七閏的規則，最晚在春秋時期已經掌握。到漢代，《史記·曆書》和《漢書·律曆志》都明確記載了閏周的設置方法。二十四節氣分為「節氣」和「中氣」兩種：立春、驚蟄等為節氣，雨水、春分等為中氣。在實際操作中，閏月被安放在沒有「中氣」的月份之後，如果一個陰曆月只包含節氣而不包含中氣，該月就被定為閏月。這種置閏方法充分體現了陰陽合曆的精巧，它既保留了月相變化（陰曆特徵），又保證了陽曆的中氣（如春分、秋分）始終落在固定的月份，使得季節不會漂移。自漢代《太初曆》用「無中氣置閏」規則起，一直沿用至今[4]。

5 頒授時令：從曆法到社會秩序

5.1 敬授民時：《尚書·堯典》的曆法政治

曆法編成之後，最關鍵的一步是讓它進入每一個人的日常生活。《尚書·堯典》記載，帝堯在即位後做的第一件大事就是：「乃命羲和，欽若昊天，曆象日月星辰，敬授民時。」[1]隨後，堯分別派遣羲仲、羲叔、和仲、和叔四人前往東、南、西、北四個方向，觀測「鳥、火、虛、昴」四組中星，以確定春分、夏至、秋分、冬至。這裡的「敬授民時」，是把整年的農事曆法，向全國頒佈，讓所有人都知道甚麼時候播種、甚麼時候收穫、甚麼時候祭祀。

從考古發現來看，山西襄汾陶寺遺址出土了距今約4300年的圭表實物，表明當時的政權已經掌握了測影授時的技術[7]。這印證了《堯典》所描述的「曆象日月星辰」並非後世杜撰，而是

香港注册中醫學會 版權所有 Copyright HKCM All Rights Reserved

上古王權的核心職能之一。掌握曆法的人就掌握了「天時」，而掌握了天時，就能合法地向民眾發號施令。所謂「王者以民人為天，而民人以食為天」[8]，曆法是民生與政治之間的橋樑。

5.2 月令制度：每月行為的具體規定

月令或節令不僅是二十四節氣的時間節點，更是古代王朝依據節氣頒佈政令、施行治理的重要依據，體現「能法天地，順四時，以治國家」[9]的政治傳統，包括農事、司法、祭祀、生態保護等政令。「敬授民時」的最完整文本，保存在《禮記·月令》中。月令，即「每月的政令」。它以十二個月為綱，逐月列出：該月的天象資訊（太陽在哪個星宿，黃昏和黎明時哪個星宿位於中天）；物候現象（如立春「東風解凍，蟄蟲始振，魚上冰」）；當祭的帝神；天子應當穿甚麼顏色衣服、乘甚麼顏色車馬；應當進行的政事（如孟春之月「布德和令，行慶施惠」）；禁止進行的行為（如「禁止伐木，毋覆巢，毋殺孩蟲、胎夭、飛鳥」）。

例如《禮記·月令》中孟春之月的原文：「孟春之月……是月也，天氣下降，地氣上騰，天地和同，草木萌動。王命布農事，命田舍東郊，皆修封疆，審端徑術……禁止伐木。毋覆巢，毋殺孩蟲、胎夭、飛鳥。」

這些規定的背後都有一個共同的邏輯：天地在每個月有着特定的「氣」，春天是生發之氣，夏天是長養之氣，秋天是收斂肅殺之氣，冬天是閉藏之氣。人的所有行為，特別是國家層面的重大政令（征伐、刑獄、婚嫁、祭祀、土木工程），都必須與當月的天地之氣保持一致。如果違反了，就會導致災異。這在《禮記·月令》有明確的記載：「孟春行夏令，則雨水不時，草木蚤落，國時有恐。」意思是，如果在孟春之月發佈了夏天的政令，那麼當年的天氣就會異常，雨水不按時降下，草木過早落葉，國家會時常發陷入恐慌。

5.3 政令與節氣的對應：以春生秋刑為例

古人對刑德與節氣的配合尤為重視。春天屬木，木主生；秋天屬金，金主殺。所以，處決人犯只能在秋天進行，春季不能執行死刑。這一傳統在漢代正式法典中確立，例如《鹽鐵論》說：「春夏生長，利以行仁；秋冬殺藏，利以施刑。」[10]漢武帝時期的大儒董仲舒在《春秋繁露·四時之副》又說：「天有四時，王有四政，四政若四時，通類也，天人所同有也。慶為春，賞為夏，刑為秋，罰為冬。慶賞刑罰不可不具也，如春夏秋冬不可不備也」，更將這一原則上升到天人感應的高度。

具體操作上，朝廷規定：從立春到立夏之間，不審理死刑案件，不執行斬刑；死刑批准定案後，要等到秋分以後才能執行。這就是「秋後問斬」的由來。它不僅僅是法律習慣，更是從曆法、月令中直接推導出來的制度安排。由此可見，曆法不僅指導農業，還深深影響和塑造了政治和法律。

6 道德與天地同步：天人合一的實踐含義

6.1 合於曆法即是合於天

甚麼是「天人合一」的真實含義？在先秦兩漢的文獻中，「天」並不是一個抽象的人格神，而是指以日月星辰運行為表徵的自然時間秩序。「人」不僅指個人，更指從天子到庶民的全部人類社會活動。「合」不是神秘的交感，而是指人的行為時間表與天象曆法時間表在操作上對齊。

香港警察學會版權所有 Copyright HKPCMP All Rights Reserved

換句話說，當翻開《月令》，看到「孟春之月，禁止伐木」，又看到當時的曆法顯示「今天是立春後第五日」，於是真的不能去砍樹。這就是最簡單的、最具體的「天人合一」。它不玄虛，而是一道可以執行照做的命令。

《春秋繁露·深察名號》說：「是故事各順於名，名各順於天，天人之際，合而為一。同而通理，動而相益，順而相受，謂之德道。」這是說，各種事物都要順應其名稱所代表的含義，而名稱的設定又要順應自然的法則；天與人之間，是相互融合、統一的關係，它們遵循着共同的道理，運動時相互補益，順應規律時相互承接，這就叫做德道。這裡的「名」也就是節令的名稱、政令的名稱。每一條政令（事）都要與其名稱（比如「春生」）相符，而名稱又要與天時（節令）相符，這樣天與人就「合而為一」了。可見，「天人合一」在漢代思想家的論述中是一種可操作的政治管理原則，而不是後世的玄學命題。

6.2 行為驗證：從災異到自我調節

按照天人合一的邏輯，如果人的行為違背了天時，自然界會發生異常現象（災異），反過來驗證曆法政令系統的正確性。《晉書·五行志》中記載，「政令逆時，則其氣應……春行冬令，則雪霜為害，草木凋零」，「下詔曰：災異屢見，咎在朕躬。其令公卿各上封事，極言無隱……寬省刑罰，減削賦役。」意思是，如果發佈的政令錯誤，會產生災害，皇帝就要引咎，廣求直言，修改政令，減輕刑罰，寬減賦稅等等糾錯補救措施。這些記錄在今天看來很多是附會，但在古人的經驗知識體系中，它們構成了一個自我強化的反饋回路：曆法數據來自長期測影，是「天」的直接記錄；政令（月令）依據曆法制定，是「人」對天的遵從；如果遵從，則風調雨順；如果違反，則出現災異；災異出現後，君主下詔，更改錯誤的政令，重新回到與天時合拍的狀態。

因此，「天人合一」不是一個靜態的狀態，而是一個動態的調節過程。它的測量工具是圭表（測天時），它的執行手冊是月令（治人事），它的誤差回饋系統是災異記錄（驗證）。這套系統在兩千年的時間裡，一直是中國王朝政治的核心運作模式之一。

7 結果：認識路徑與方法論的特徵

綜上所述，可以清晰地看到一個完整的認知路徑：從一開始就沒有把人的身體與宇宙分開，而視為一個整體。身體是尺子（同身寸），尺子是竿子（八尺表），竿子測影子，影子變成數，數編成曆法，曆法反過來規訓身體的行為和社會的政治。這是一個從「身」出發，經過「器」（竿、圭）和「數」（勾股、甲子、閏餘），最終回歸到「身」（農時、養生、禮儀）的完整閉環。

《周髀算經》中商高回答周公的那句話：「日中立竿測影，此一者天道之數。」這個問答揭示了整個中國傳統數理宇宙論的底層邏輯，曆法的數不從天上來，不從書上來，不從聖人的頭腦中來，而從地上那一條實實在在的影子上來。整部《周髀算經》的推演，都從「此一者」出發。有了八尺之竿這把尺子，才有「圓出於方，方出於矩」的數理推演，才有二十四節氣的劃分，才有陰陽合曆的編制，才有「敬授民時」的政令頒佈、道德規範的政治運作，最終才有「天人合一」、合於天時的落地實踐。中國傳統認識方法論的根本特徵就是從自身出發，以實測為基，一步步建造起整座天人合一的宇宙秩序的大廈；它是具體的、可操作的、可重複驗證的；最抽象的宇宙論與最具體的測量術，從一開始就是同一件事。這也是由具體的立竿測影技術上升到「太一」的哲

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

學認識論模型概念的科技數理原型。

8 結論

「其大無外，其小無內」，描述的是以自身為起點、最終彌合全部天地而無遺漏的認知網路。《周易》的「近取諸身，遠取諸物」並非空洞格言，而是這一網路的總綱。中國傳統世界觀與方法論的統一，本質上就是這套始於「量自己」、終於「合天時」的實踐程序的自我一致性。

研究古代科學思想和政治制度，如果只停留在哲學概念的闡釋，很容易錯失其中精密的觀測、計算與制度設計等科技內核及邏輯。只有回到《周髀算經》的竿影數據，回到《靈樞》的同身寸比例，回到《月令》的行事清單，才能真切地理解所謂的「天人合一」，原來就是合於立竿測影的那一個影長之上，合於陰陽調和的曆法之上。

參考文獻：

[1] 司馬遷.史記·五帝[M]. 北京: 台海出版社， 2002: 2.

[2] 張蒼等.九章算術·附錄周髀算經[M].南京：江蘇人民出版社，2011:278-316.

[3] 劉安 等. 淮南子·天文訓[M]. 陳廣忠 譯注. 上海: 上海古籍出版社， 2017:93.

[4] 張聞玉.古代天文曆法講座[M].南寧：廣西師範大學出版社，2008:135-140.

[5] 張培瑜，陳美東，薄樹人等.中國古代曆法[M].北京：中國科學技術出版社，2008:487-500.

[6] 張聞玉.古代天文曆法講座[M].南寧：廣西師範大學出版社，2008:30-60.

[7] 何駑.《山西襄汾陶寺城址中期王級大墓IIM22出土漆杆「圭尺」功能試探.自然科学史研究[J]. 2009，28(3):261-276.

[8] 司馬遷.史記·酈生陸賈列傳[M].北京：台海出版社，2002:759.

[9] 班固.漢書·魏相丙吉傳第四十四[M].北京：中华書局，2007:741.

[10] 喬清舉注釋.鹽鐵論·論災[M].北京：華夏出版社，2000:288.

（編委：張群湘審校 2026.05.09）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved