

赴天坛之约 忆千年文脉

□ 李英



不久前，对中国进行国事访问的美国总统特朗普，特意参观了天坛公园。

天坛这座古老的建筑群，吸引了全球目光，让人们不禁追问：天坛为何能成为中国对外展示文化底蕴的重要地标？它又为何得名“天坛”？其实，读懂“坛”字，便能解锁这座古建的文化密码，读懂古人传承千年的礼制智慧与精神追求。

“天坛”之“坛”，繁体写作“壇”，最早见于战国文字，是典型的形声字，从土、亼声。“土”字为形旁，直白点出其本质——以土垒成的高台。古人认为高处更易与天相通，于是筑造高台，作为沟通天地、祭祀神明的专属场所。

北京有所谓“九坛八庙”，九坛包括天坛（含祈谷坛）、地坛、日坛、月坛、社稷坛、先农坛（含太岁坛）、先蚕坛。坛是露天高台，主要用于祭祀天地、日月、农蚕等自然神祇。

“天坛”本名“天地坛”，用于合祭天地，后更名“天坛”，专用于祭天，祈求风调雨顺；地坛

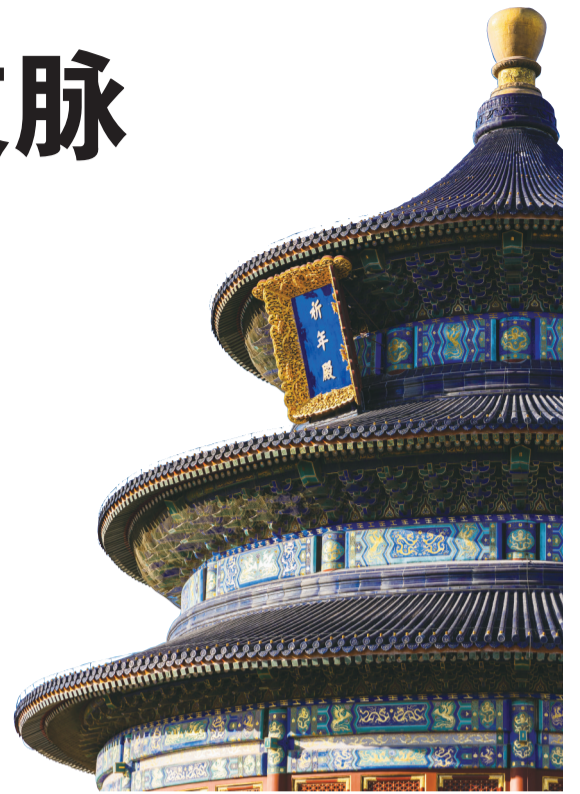
用于祭地，祈求土地滋养；日坛祭拜太阳，感念光照恩泽；月坛祭祀月亮，期盼四时安宁；先农坛祭祀神农，希冀粮食丰收；社稷坛祭祀土地神与五谷神，祈求国家根基稳固；先蚕坛专为皇后祭祀蚕神，以垂范天下、鼓励蚕桑纺织。

除了祭祀，古人在结盟、拜将等重大场合，亦会筑坛——刘邦曾筑坛拜韩信为大将军。

既然坛是土垒成的高台，“坛”与“台”有何区别？坛的形制更为规整、等级更高，是“重大礼仪专用”。台是高而平的露天平台，特点是高、平、可登临。它的用途非常广泛，可以瞭望、观景、宴饮、歌舞，比如烽火台、铜雀台，乃至现在的各种站台、舞台等。

为何“坛”还能用于“论坛”？古时的坛是专属的独立高台，众人集聚于坛下，后来人们将同类人群聚集交流的专属圈层，统称为“坛”。比如，文坛、乐坛等，“坛”已融入现代生活。

为何“坛”还能表示坛坛罐罐？因为“坛”字有两个来源：一个是“壇”，指祭祀用的土台；二是“罍(tán)”，指盛放东西的陶罐子，比如酒坛、醋坛。“罍”字的左边是“缶(fǒu)”，指小口、大腹的容器，带“缶”这个部



天坛祈年殿 视觉中国供图

件的字一般与陶制器皿有关，比如罐、缸等；右边的“罍(tán)”是“罍”的繁体，代表读音。由于“壇”和“罍”读音相同，笔画又都很复杂，汉字简化时便合二为一了，“坛”一个字便包含了两种截然不同的意义。

（作者系中国科普作家协会科学文艺专业委员会委员、文学博士）

从天坛出发，找到内心的“圆”

□ 李峥嵘



我曾在与天坛一墙之隔的小区生活了10年，见证了天坛春天的繁花、夏天的古柏、秋天的斜阳和冬天的飘雪。那些年，我常带孩子穿行于这个世界上现存规模最大、保存最完整的古代祭天建筑群。它不只是“打卡胜地”，更是一座天然“减压舱”和一座在“生长”的“成长博物馆”。

走近古树，让身体和自然“同频共振”

天坛有上千棵登记在册的古树。这些古树



天坛公园古树下游人如织。新华社供图

经历了600多年风雨，依然蓊(wēng)郁苍翠。走在它们的庇荫之下，人会不自觉地放慢步子。

当人置身于森林环境时，交感神经活动会明显下降，心率平均每分钟下降约4次，焦虑感也会随之减轻。天坛特有的那一缕缕松柏清香，能调节人体神经递质，缓解压力。

有一年春天，我带着孩子在祈年殿西侧古柏林里奔跑。二月兰开得正盛，花海铺满整片林下空地，孩子的笑声惊起几只灰喜鹊。带孩子来这里，不用刻意讲解，让风吹过脸颊、让阳光穿过枝叶的缝隙洒在皮肤上，这种“自然律动”就是最好的注意力训练和情绪稳定训练。

从古人的宇宙观里，看到时间的从容

天坛之所以令人心静，更在于它以建筑形态浓缩了我们民族文化里最沉静、最坚韧的那部分哲学——“天圆地方”与“天人合一”。天坛公园里的建筑将自然时序融入建筑的智慧，在这里能够感受到自然的节律，我们的心境会不自觉地“慢下来”，学会用四季的尺度丈量成长。

天坛还有一个让现代人感到治愈的“建筑彩蛋”——每年冬至，一束阳光会穿过皇穹宇[天坛圜(yuán)丘坛天库的正殿]的门窗，精准照在大殿深处“皇天上帝”神版之上，形成“光照神版”的“高光时刻”。站在这样的光影里，我们仿佛看到时间从容流淌。

从皇家祭坛到人民公园，我们找到了“圆满”

如今，天坛已经不再是那个专属于帝王的禁地，而是一个向所有百姓敞开怀抱的公园。更值得关注的是，在这片70%以上被植物覆盖的绿地上，截至2024年天坛已记录到野生鸟类243种，占全北京鸟类记录的46.1%。在古柏林中穿梭，你可能会偶遇各种鸟类，不时还能看到忙碌的松鼠。

说到松鼠，还有一个让我至今难忘的瞬间。有一回我带孩子去圜丘，兜里揣了几颗核桃，边走边敲核桃。很快吸引来一只松鼠，顺着树干跑下来，一路小跑到我脚边，从我手心里取走了核桃。孩子惊讶得说不出话，眼睛亮晶晶的。那一刻，我真切地感觉到：在这座古园里，人类与动物都是自然的组成部分。

因此，当我们思考“天坛和成长有什么联系”时，答案就在眼前：天坛不仅是一座宏伟的古建，更是一个“活”的生态与智慧课堂。自然的秩序与古人的智慧，可以成为我们内心最深沉、最温柔的支撑。

愿每一个人，都能在天坛找到属于自己的那个“圆”——它是平和，是接纳，是宽容，是生生不息的希望。

（作者系北京日报出版社副总编辑、中国青少年科技工作者协会科学传播工委副主任）