Si Geng 四更：探索中国传统文化中的夜之四段

在中国古代的时间概念里，夜晚被分为五更，每更大约相当于现代的两小时。而“四更”则特指从凌晨1点到3点这个时段，是夜深人静之时，万物休憩，人们进入梦乡最深沉的时候。在这样的时辰中，古人认为天地间的阴阳之气最为平衡，也是修炼内功、参禅悟道的好时机。对于文人墨客而言，四更是灵感迸发的时刻，许多佳作便诞生于此时。

四更的文化意义

“四更”不仅仅是一个时间单位，在中国文化中它还承载着深厚的文化寓意。古籍记载，“四更”时分，阴气最盛，阳气开始复苏，象征着新旧交替之际，是孕育变化和新生的时刻。因此，在一些传统节日如除夕夜，人们会在四更前后进行祭祀祖先或迎神送灶等活动，以祈求来年风调雨顺、家宅平安。这一时期也被视为连接现实与超自然世界之间的桥梁，传说中鬼怪精灵多在此刻活动，增添了神秘色彩。

文学作品中的四更

自古以来，“四更”就成为诗人笔下的常客，出现在众多诗词歌赋之中。比如唐代诗人杜甫在其名篇《茅屋为秋风所破歌》中写道：“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜！风雨不动安如山。”虽未直接提及“四更”，但诗中表达出对安定生活的向往恰似四更时分内心深处那份宁静与思考。而在另一些作品里，则明确地将四更作为背景描写，如清代龚自珍的《己亥杂诗》中有云：“九州生气恃风雷，万马齐喑究可哀；我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。”此句通过四更的寂静反衬出作者渴望变革的心声。

四更与养生之道

根据中医理论，四更是人体经络运行至肝胆经的时间段。这段时间休息得好坏直接影响肝脏功能及整体健康状况。《黄帝内经》提到：“人卧血归于肝”，强调了夜间睡眠的重要性，特别是四更这个关键节点。良好的作息习惯可以帮助我们维持体内阴阳平衡，增强免疫力，预防疾病。所以，在快节奏的现代生活中，尽管很难完全遵循古人的作息规律，但仍应尽量保证充足的睡眠，尤其是在深夜至凌晨这段时间，让身体得到充分的休息与恢复。

现代社会里的四更

随着时代的发展变迁，“四更”的概念逐渐淡出了人们的日常生活，但它所蕴含的文化价值依然值得我们去挖掘和传承。当我们谈论起“四更”，更多的是作为一种文化符号存在于文学艺术领域，或是某些特定场合下缅怀先辈智慧的方式。然而，在追求高效便捷的也不应忘记聆听内心的声音，如同古人般珍惜每一个宁静的夜晚，思考人生的意义，感受生命的律动。无论世界如何变化，“四更”所代表的那种静谧之美及其背后的人文精神永远不会过时。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作