

「上帝稱光爲晝，稱暗爲夜。有晚上有早晨，這是頭一日。」

「早晨」這個字也是名詞，陽性、單數。

「早晨」這個字的動詞字根 בִּקַּר (bet-qof-resh) 有「突然出現」之意，使人聯想到破曉時分突然躍出海平面的太陽，這個字也與動詞字根 בִּכַּר (bet-kaf-resh) 有關，字源「是很早」的意思，聖經用爲「結新果子」「立爲長子」。

「早晨」在聖經中的幾個含義：

- 一、早晨、清早、天亮 創十九 27「亞伯拉罕清早起來（清早裝載在早晨）」
- 二、天 撒下十三 4「王的兒子阿，爲何一天比一天瘦弱呢？（爲何你如此瘦弱，王的兒子，在早上在早上）」
- 三、第二天早上 出七 15「明日早晨他出來往水邊去...」
- 四、救贖的時候 詩九十 14「求你使我們早早（在早晨）飽得你的慈愛...」

從「早晨」的字根含義和在聖經的用法，我們可以知道「早晨」應該是天剛破曉時、很早的時間，比現代都市人對「早晨」的概念要早。上次看「晚上」，我們也知道「晚上」應該是下午或日落後不久的時候。從這些概念，我們知道古代人的作息時間是「早睡早起」的，聖經的「早晨」和「晚上」都比現代人的概念提前很多，從現在許多醫學研究知道，「早睡早起」對人體的健康最好。

現代人不但不能或不願「早睡早起」，甚至日夜顛倒的生活，造成身體和精神上許許多多的病症，再尋求各種健康食品或醫藥，其實根本的問題乃在於個人的作息時間。人是上帝創造的，上帝爲人類設計的休息時間是在晚上，晚上的休息才能配合臟腑氣血運行的時刻，使人得到最好的休息果效。

我喜歡爬爬小山、接近自然，也常勸人多運動，鍛練身體。有的信徒喜歡引用保羅在提前四 8 言「操練身體、益處還少。惟獨敬虔，凡事都有益處。」好像只要「敬虔」就夠了，其他都可不顧。我認爲真正的「敬虔」不是禱告、讀經、聚會、探訪、傳福音而已，乃是在一個人全部的生活。在聖經的時代和現代有些地方，交通工具不發達或聯繫不上，人必須長途行走，運動量足夠，自然不必特別的「操練身體」，但現代都市人吃多動少，運動量缺乏，工作加娛樂，天天熬夜，當然需要「操練身體」。

「有晚上有早晨」是上帝爲人定下的作息時間，敬畏上帝的人不只是遵守上帝的誡命，也要遵守這樣的作息時間，加上飲食不貪多、睡眠不缺乏、運動不閒懶、心情常喜樂，持之以恆，必然看見身心靈健狀的果效。