

目錄

一、七日規律的啓示	9
二、人口爆炸與生育	25
三、建築奇蹟話蜂巢	31
四、父親應有的地位	43
五、各從其類的創造	51
六、禱告的治療功效	73
七、開花結果亞倫杖	83
八、生命中的必需品	97
九、重建巴別塔之夢	111

七日規律的啓示

引言

那是禮拜六晚上十時半，疲乏的陳弟兄，匆匆踏進旺角地鐵站，迅速拿出一張儲值車票，過了關閘機，沿自動樓梯跑下。他恰巧能及時趕上一班往官塘的列車，好不容易才找到了一個座位，腦子裡盡是王弟兄的催促說話，原來王弟兄在團契聚會後叫他在明天下午將傳道部的會議記錄寫好交給堂主任。陳弟兄回到家裡，連衣服也顧不得換，便要預備明天早上九時的主日學課程，因為這星期每天晚上都要開會，沒有時間備課。直至晚上十二時半，陳弟兄才能上床睡覺。次日早上七時半，一個緊張的禮拜日又要開始了。

禮拜一早上回到辦公室，陳弟兄頭昏腦脹，他感到自己的頭好像快要爆炸似的，因為經過昨天的疲勞轟炸，現在正出現「星期一候群症」(MONDAY HANG-OVER SYNDROME)，他無精打彩，情緒低落，提不起勁工作。

以上是不少熱心基督徒的生活寫照，因為他們除了日常的工作之外，其餘的時間便是花在教會的工作上，日夜不停。結果弄致身心極其疲乏，工作不但大受影響，靈命沒有長進，即連事奉也變為一件苦事，並無喜樂可言，究竟身在香港這個高度緊張的社會裡，我們能否「享受」安息呢？

壹、 七日規律

一、「七日」的由來

歷史學家曾經研究為什麼人類社會將一年分為五十二個星期？這制度是甚麼時候開始的？

為甚麼在七日之中要有一天休息，停止買賣和一切活動？當他們追溯各古國的歷史時，找出以下這些原因：

1· 神的啓示——中美洲、古希臘，中亞細亞的原始社會，得到他們的神的啓示，要他們以七天作為一週，所以他們必須順服神的命令。

2· 經濟需要——中國古代社會是以陰曆為計算日子的方法，月亮的轉變是一個明顯的指標，作為定出時節的根據。此外，中國人在初一、十五都有特別的禮節。古羅馬和非洲一些社會也是在一些指定的日子趁墟的，所以七日便成為一個循環週期。

3· 禮拜儀式——根據猶太教和回教的敬拜儀式的需要，將七日定為一個星期，在安息日停止一切活動，向神敬拜，遵行宗教生活所要求的禮節。

4· 自然現象——古人看見自然界是依循有規律的變化，春夏秋冬，四季循

環不息，日出日落。月亮每廿八天轉變一次；他們了解到恆星和行星的規律，所以將一年分爲五十二個禮拜，每一個禮拜有七天。

5·人爲規律——人類學者認爲人是一種有規律的高等動物，必須發明或製定一套規律去規限自己的活動，否則人便無所適從，產生混亂，所以發明了七日的週期，可以掌管人的一切生活和工作，故此有人說人不僅是 *Homo sapiens* (意即有智偉的人)，更是 *Homo rhythmicus* (有規律的人)。

二、生物時鐘

十八世紀法國大革命後，法國的政治制度不單有巨大的改革，連度量衡單位也要改革，所以他們首先提倡十進制，將溫度計由華氏改爲攝氏，將呎改爲厘米，將哩改爲公里，將安士改爲克，一來計算容易，二來不必記憶那麼多不規律的煩瑣單位，法國人甚至將七日一週改爲十日一週，稱之爲十日(DE'CADE)，可惜這改變卻行不通，要仍然維持七日一週的制度。

蘇聯在 1917 年革命後，政府將土地收歸國有，農場和工廠均要集體化，要進行大量生產，他們又嘗試將七日一週改爲五日制，那麼工人可以不停的工作，增加生產的效率。因爲工人若不必在同一天休息，那麼機器可以不停由人操作，農地也可以一整年都有人去耕種，但這五日制也是行不通，結果被逼放棄，因爲他們發現工作效率比以前更低，工人健康大受影響，地土比以前更貧瘠，所以現在雖然蘇聯是沒有宗教的國家，仍然要實行七日一週的規律。

究竟七日一週是從何而來的呢？

1959 年美國一位生理學家海勃博士 (F. HALBERG) 觀察一些動物和植物生理活動之後，發現生物身體內的一切活動是按照一個固定的時間操作，並產生有規律的變化，由微細的分子化學，到細胞分裂、器官分泌、甚至器官的生理活動都在 24 小時之內，呈現有規律的轉變，所以他首先發明 CIRCADIAN RYHTHM (一日規律) 這個名稱。當然他並非第一個人發現生理時鐘的人，因爲在二千年前已有科學家發現植物藥子是按日出和日落而開合的，在其它動物和人身上是否有這個生理時鐘則不得而知。經過多年的研究，他指出人的一切活動都會在一日之內某一段時間到達高峰，而在這段時間之前或之後，活動量則較低。

下表顯示人體各部分一些活動高峰期，可以看見人的記憶力或體力在那一個時間是最好的：

器官／活動	高峰時間 (時)	活動時間 (時)
1. 腦活動	13	11-16
2. 心臟	16	13-19

3. 肺呼吸	16	9-17
4. 體溫	18	17-19
5. 胃酸	19	17-23
6. 骨細胞分裂	20	18-24
7. 皮膚細胞分裂	零晨	23-2
8. 體育活動	16	14-17
9. 工作效率	12	13-18
10.計算	16	13-18
11.乘數	17	12-19
12.記憶	14	13-17
13.情緒	16	13-17