

## 錫安教會 2012 年 12 月 16 日分享

### 第一章：以看太陽為食物之答問篇

問題一：當觀看太陽，遇上雲霧較多時，看到太陽的機會偏低。你曾提到，我們要追隨其方向，那麼，哪一個靈活走位的方法是最好的呢？

問題二：如果要看太陽半小時的話，你在開始的十五分鐘可以看到，接著又被遮擋著，那麼，剩餘的時間，我們如何補足呢？我們究竟只要補回那十五分鐘，還是要再重新計算？

問題三：當練習完九個月後，及後一年的練習是讓皮膚吸收陽光。在那一年中，每天是否都要好像以看太陽為食物一樣，不能中斷呢？

問題四：如果整個程序失敗了，可以再重新開始嗎？或是一生不能再用？

問題五：把日出、日落的影像錄影後再看，這樣可以嗎？另外，例如看水的倒影時，有些人會問，到水池看倒影可以嗎？如有風吹起漣漪，是不是不可以呢？可以為此補充一下嗎？

問題六：結束整個過程後，如住在高樓層，並且，很容易看到黃昏，若再看一次又如何？剛才談及，這也是有效的，可以提起精神。若之後做是有幫助，那之前做又如何？會不會有幫助的呢？

問題七：看太陽時，除了可踏在泥地、沙地上之外，踏在卵石地是否可行呢？

問題八：神起初創造人，讓人有這種官能和機能：能消化、進食和品嚐各樣味道。這是否在人還沒有犯罪前，神給予我們這些機能用以享受食物，或是我們不用進食時也有足夠的能量？這是否在人犯罪後，因慾念、慾望增多（食慾就是其中之一），導致我們需要食物？當我們的身體敗壞了，或我們原有的機能也敗壞了，使我們需要透過進食吸收能量，才有力量面對我們人生的每一天呢？

問題九：一些有眼疾，如有白內障的人，若他也能看到太陽，這對他的眼睛是否有幫助？

問題十：有些人的眼睛是沒有問題的，但他們因所做的手術，讓他們在觀看陽光時會感到刺痛，當他們閉上眼睛，透過眼皮觀看太陽的時候，其實這樣是否足夠呢？或者說，這樣可行嗎？

問題十一：有一些人，若在觀日期間身體患病（可能是大傷風、大感冒等），身體比較弱的時候，而他們可能已維持觀日至十分鐘了。如果這兩天，他們真的很辛苦，而且十分疲倦，連前往觀日地點也感到不容易的話，在這種情況下，是否應該停止觀日一段時間，還是繼續每天遞增十秒鐘？

問題十二：你曾提及去沙灘觀日時，我們最好站立觀看，並要保持輕鬆。但有時，沙灘可能多於二百人，不可能每個都站著，這時我們是否可以坐在沙灘上觀日？

問題十三：如果我們以金屬枝架製成的椅子坐著觀日，有否需要注意的地方呢？

問題十四：我們有時候需要去飲宴，會吃得很飽，這樣對整個計劃有沒有影響？因為身體需要消耗能量去消化食物，這樣與吸收太陽的能量有沒有抵觸？

問題十五：在完成四十四分鐘的觀日計劃後，一些癌症和患有重病的人可以繼續保持看太陽，只是每天要減十秒。如果這個人真的患病，而他又是住在村屋裡，甚至有天台，可以輕易看見日出和日落，在這種情況下，他可否把沙灑在天台或天台的盆栽中，然後站在上面觀日呢？

問題十六：如果有一位傷殘人士坐在輪椅上，或他只有隻腳，他們的雙腳不能夠站立在泥沙上，那麼，他們能不能夠達到這個做法所提到的效果呢？

問題十七：看太陽前後也要飲用大量的水份，水量有沒有限定？例如 500 毫升還是 1000 毫升？

問題十八：既然人類能夠藉著吸取太陽的能量而有這麼大的得益，世界上，有很多植物或昆蟲也是藉著光合作用而生存，甚至成長。那麼，為何植物不可以擁有這麼長的壽命？是否因為神所創造的人類特別寶貴，使他們能透過得到太陽的能量而長壽？

問題十九：關於看太陽，有否一些小朋友的成功個案？另外，未成年的人是否適合看太陽？

問題二十：這種以看太陽為食物的方法成功了以後，身體能自動合成維他命，不用再進食維他命，但 Omega 3 這種元素是深海魚才有的。這方面，我們又應怎樣去理解呢？

問題二十一：關於看太陽獲得能量，我相信，一個最大的問題，就是找一個最理想的地方。例如：南生圍的泥地，甚至乎，住近西貢的弟兄姊妹，每天前往海邊，用一個小時來回也沒有問題，但如果要維持九個月的話，可能未必每個人都可以做到。牧師有沒有一些實際的方法？譬如是一些計劃，令我們能夠成功實踐呢？

問題二十二：望太陽的時候，最理想的站立地點就是沙灘或河邊的泥地。如果居住地方附近沒有，只有泥地或沙地，又或者有一些山頭，例如大帽山，那些地方未必有河。這些地方是否可選擇呢？

問題二十三：由於全個觀日練習過程需時九個月，在加拿大和英國居住的弟兄姊妹，基於地域問題，他們有可能七天甚至三個月都不能看見太陽。這是否代表我們只需要好好練習首三個月，如能達到減去食量的效果後，之後只要慢慢進行也可以呢？

問題二十四：不要說在加拿大，就是當香港踏入雨季時，也有數天看不到太陽，這樣，是否需要等待太陽出來？還是那天停止練習？

問題二十五：當九個月的訓練完成後，我們便要開始每天於泥地上步行四十五分鐘，否則前功盡廢。

然而，既然那個人已經不需進食，他怎麼會知道自己前功盡廢？

問題二十六：對於一個有正常視力的人，在這三個月的鍛鍊後是否需要檢查他的視力？

問題二十七：一些現代的燈光，例如 LED 燈已經做得很接近太陽光線。如果真的看不見太陽，又或是雨天，我們可否使用 LED 燈來代替太陽光線呢？

問題二十八：看太陽作食物的訓練裡提及，看太陽的前後一小時也不可進食，對於初期訓練的人，在最先的幾分鐘裡，其實是否都可以進食一點食物呢？

問題二十九：有些弟兄姊妹會踏單車去看日出，若他們在看日出之前做了一陣子的運動，可能那個血液循環已經活躍起來了。按著你研究，這一種熱身運動對於看太陽是否會有幫助？還是可能會有影響呢？

## 第二章：總結感言

**影片：Web Bot 應驗篇 —— 泥火山**

2012 年 11 月 25 日「2012 榮耀盼望」第 146 篇主日信息，日華牧師分享「2012 年 9 月份 Web Bot」預測，Web Bot 預告全球地貌將出現極大變動，持續火山爆發的災難將會出現，火山不單噴發熔岩、火山灰和毒氣，甚至吐出泥漿、石頭和塵埃，形成一種「吐坑」的奇怪現象。



**主日信息片段：**

Web Bot 指出，在全球出現大災難情況下，最危險的是同時出現火山爆發。當海岸線事件被報導後，在人開始逃難的同時，會出現全球性火山爆發，而火山爆發會使災禍加劇。熔岩爆發會高達幾公里，到那時候，除了煙、毒氣、熔岩會噴得很高之外，亦會產生很多酸性的物質，導致到處落下酸雨，全地披滿了泥和灰。



除此之外，火山也會噴發很多灰和新的物質，其中的泥、石頭更會導致遍地和過千里之外的地方都受火山爆發的影響。因為在第 19 點第 36 頁說，極大的火山和洪水會同時發生。火山爆發和洪水會成為人類歷史上很龐大的災害。因為，火山爆發並不是如天坑般陷下地面，而是會將地底下的東西噴出來，成了「吐坑」。

意想不到，在 2012 年 11 月 25 日的信息播出的七天之後，到 2012 年 12 月 2 日，台灣屏東縣萬丹泥火山爆發，滾滾泥漿噴出伴隨濃烈的刺鼻甲烷氣味，大量泥漿從地底往上噴，一度噴至三層樓高，泥漿淹沒附近農田，有電桿的變電箱爆炸起火，導致部分地區停電、交通中斷，大量農作物被毀，農民欲哭無淚。事件正正吻合 Web Bot 對「吐坑」事件的預測。

2012年12月2日，台灣屏東縣萬丹泥火山爆發。

**台灣屏東縣泥火山爆發**  
[12:53] 2012/12/02




泥火山噴發! 熊熊火焰氣勢驚人

【on.cc 東方互動 專訊】台灣屏東縣萬丹泥火山今天凌晨爆發，滾滾泥流淹沒新園鄉赤山巖一帶部分農田，農民欲哭無淚。另外，為加速噴發能量釋放，有民眾引燃石油氣，結果燒毀電桿上的變電箱，造成巖仔路沿線部分數十個住戶及工廠停電，有關部門立即派員搶修。

泥火山是指在地下液體或氣體噴發後遺留下來的物質，一般以泥漿形式出現，或壘積成為一個圓錐形泥尖頂。由於泥火山的溫度比天然氣的燃點低，爆出物並沒有火和熱。泥火山逸出的氣體，約20%是甲烷，並混雜二氧化碳或氫等。

2012年12月2日，台灣屏東縣萬丹泥火山爆發。

**台萬丹泥火山爆發 淹沒農田**



農作物當場被毀 農民忍不住叫苦

【本報綜合報道】台灣屏東縣萬丹泥火山昨日凌晨噴發，冒出滾滾泥漿，淹沒附近農田，有電杆的變電箱爆炸起火，導致部分地區停電、交通中斷，大量農作物被毀，農民心痛不已，幸無人受傷。

除此之外，在「2012年9月份 Web Bot」發佈之後，到2012年11月20日，電影《魔戒》中取景之「末日火山」，紐西蘭北島最大的活火山魯阿佩胡火山（Mount Ruapehu）地底壓力劇增，恐有火山爆發危險，紐西蘭政府亦提高該區飛航警戒至紅色，紐西蘭外交部呼籲：赴紐國工作、度假或商旅之國人，近期避免前往上述地區。

2012年11月20日，紐西蘭北島最大的活火山魯阿佩胡火山（Mount Ruapehu）地底壓力遽增，恐有火山爆發危險。

**紐西蘭最大活火山現噴發跡象 民眾被警告勿登山**

據新加坡《聯合早報》20日報導，紐西蘭北島的魯阿佩胡火山地底壓力不斷增加，恐有噴發風險。當地官員警告民眾近期切勿登山。這座火山也是紐西蘭最大的活火山。

紐西蘭保育部保育部火山風險部門主管基斯說，種種跡象顯示魯阿佩胡火山的噴發風險日增。

官方監測機構紐西蘭地質與核子科學研究所表示，魯阿佩胡火山湖底數百公尺處的溫度約攝氏800度，但湖水溫度僅20攝氏度，這表示火山口局部堵塞。隨著內部壓力不斷增加，火山很可能在「未來數周至數月」噴發。

海拔2797米高的魯阿佩胡火山，也是電影《魔戒》中「末日火山」的取景地。今年8月，紐西蘭北島中部沉寂了百年的湯加里羅火山噴發，火山灰導致部分內陸航班受影響，附近一些高速公路也一度關閉，周圍的居民也被令疏散。




此外，11月21日，紐西蘭魯阿佩胡火山北面的湯加里羅火山（Tongariro）沉寂近115年後爆發，大量火山灰噴上半空2,000米，紐西蘭即時提升紐西蘭北島中部該區飛航警戒至紅色。

2012年11月21日，紐西蘭魯阿佩胡火山北面的湯加里羅火山(Tongariro)沉寂近115年後爆發。

**近紐西蘭北島中部之Tongariro火山爆發，外交部提醒國人近期避免前往該等地區**

紐西蘭北島中部之Tongariro火山於本(11)月21日下午爆發，紐方已提升該區飛航警戒至紅色。紐西蘭民防部表示，火山灰可能飄落至Waikato、Hawkes Bay、Gisborne及Bay of Plenty等地。另紐西蘭北島魯阿佩胡火山（Mount Ruapehu）地底壓力遽增，恐有爆發火山危險，紐方亦提升該區飛航警戒至紅色，火山警戒至第二級。外交部呼籲赴紐國打工度假或商旅之國人近期避免前往上述地區。







2012年11月27日，俄羅斯遠東堪察加半島卡麗姆斯卡火山（Karymsky Volcano）沉寂36年後首次噴發，火山噴發出紅色的火山灰，火山灰雲飄至50多公里外民居，火山灰積厚約達4厘米。29日，俄羅斯社會科學院遠東分院的專家稱，該火山還有可能會再次爆發，並對途經該地區的飛機以及附近居民有可能造成安全隱憂。

2012年11月27日，俄羅斯遠東堪察加半島卡麗姆斯卡火山(Karymsky Volcano)沉寂36年後首次噴發出“火紅”的火山灰。

**每日卫星照：俄罗斯堪察加半岛火山爆发(图)**

新浪科技讯 北京时间11月27日消息，美国宇航局地球观测站今日公布了一张卫星照片，展示了俄罗斯堪察加半岛卡丽姆斯卡火山(Karymsky Volcano)爆发的景象。

卡丽姆斯卡(Karymsky)火山是一座成层火山，海拔1536米，是堪察加半岛东部最活跃的火山。自18世纪后期有历史记录开始，卡丽姆斯卡火山发生过许多次火山爆发。

由于堪察加半岛上的火山活动频繁，堪察加半岛火山喷发响应小组(KVERT)对半岛上的几座火山保持着密切监测。2012年11月2-9日，KVERT报道了卡丽姆斯卡火山发生的的中级地震。火山地震活动可能表示火山下面或者火山内部的岩浆发生了移动，预示一场火山爆发即将到来。之后，日本东京火山灰情报中心(VAAAC)报道了世界时11月9日22:15发生的卡丽姆斯卡火山大爆发。

这幅照片是宇航员在卡丽姆斯卡火山开始爆发后约1小时35分钟后拍摄的。在照片中可以看到，火山灰尘柱从卡丽姆斯卡火山山顶向东南飘去，而下面的积雪因为被棕色的火山积



事實上，「2012年9月份 Web Bot」的預測經已逐一應驗，我們必須加緊，時刻儆醒災難的臨近。

**影片：Web Bot 應驗篇 —— 菲律賓風災**

早於2012年2月19日，日華牧師在按著「2011年12月份 Web Bot」預告：踏入2012年之後，北半球國家將會出現異常風暴和颱風，甚至風暴將會成為今年災難的主角。

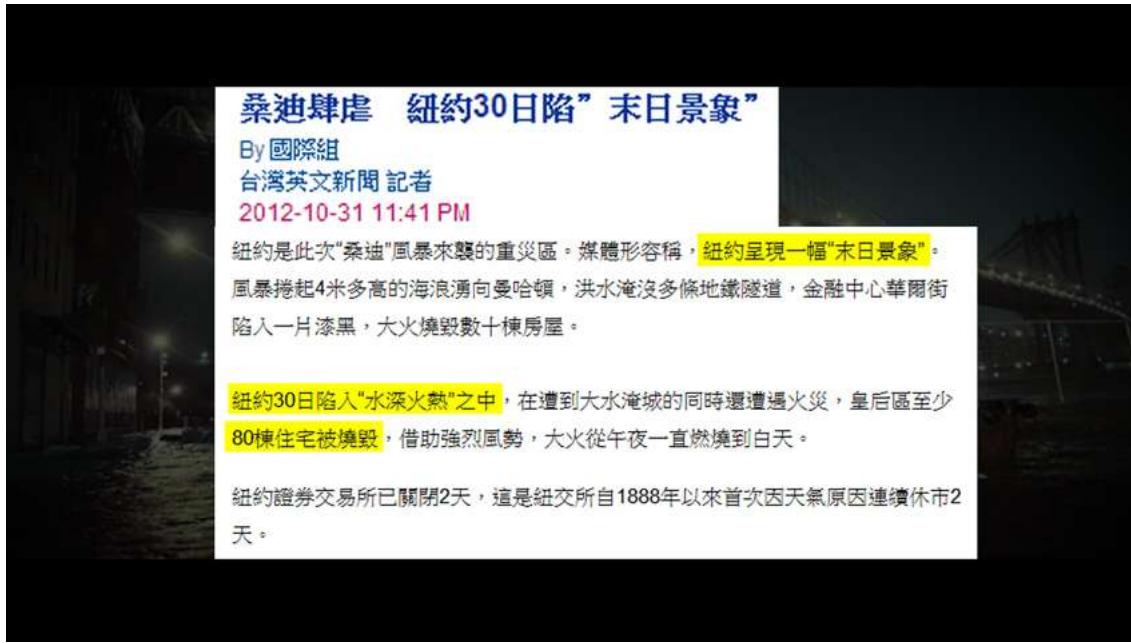


主日信息片段：

第八點，美國和全世界的風暴將會成為全球所有災難中最受瞩目的主角。這一年，沒有任何其他災害的破壞力能比颶風所造成的災難劇烈，這就是《啟示錄》所記載「地的四風」。我們終於到達一個

是以「風」成為災難中最主要的主角的時代。

意想不到，在 2012 年末，北半球地區，除了於 2012 年 10 月 30 日，美國東岸遭遇「百年一遇」超級颶風桑迪吹襲，重創美國東岸各個州份之外，在 2012 年 12 月 2 日，菲律賓亦迎來今年最強颶風——寶霞（Bopha）強勢吹襲，颶風寶霞瞬間轉為最大陣風，達至驚人的每小時 260 公里。



**桑迪肆虐 紐約30日陷”末日景象”**  
 By 國際組  
 台灣英文新聞記者  
 2012-10-31 11:41 PM

紐約是此次“桑迪”風暴來襲的重災區。媒體形容稱，紐約呈現一幅“末日景象”，風暴捲起4米多高的海浪湧向曼哈頓，洪水淹沒多條地鐵隧道，金融中心華爾街陷入一片漆黑，大火燒毀數十棟房屋。

紐約30日陷入“水深火熱”之中，在遭到大水淹城的同時還遭遇火災，皇后區至少80棟住宅被燒毀，借助強烈風勢，大火從午夜一直燃燒到白天。

紐約證券交易所已關閉2天，這是紐交所自1888年以來首次因天氣原因連續休市2天。



**新闻 / 美国** **美国之音**  
**奥巴马宣布遭“桑迪”侵袭的纽约为重灾区** 10.30.2012

The image shows two side-by-side photographs. The left photo depicts a scene of total destruction with rubble and twisted metal. The right photo shows a large number of yellow taxis stuck in deep floodwaters.



新闻 / 美国

# 奥巴马宣布遭“桑迪”侵袭的纽约为重灾区

美国之音

10.30.2012



新闻 / 美国

# 奥巴马宣布遭“桑迪”侵袭的纽约为重灾区

美国之音

10.30.2012







**12月4日上午3時30分**  
**強颱風寶霞在菲律賓南部東達沃省登陸，**  
**登陸時風速為每小時185公里，**  
**受災省份達到30個，**  
**造成房屋受損、通訊中斷及停電，**  
**及引發土石流，災民超過547萬人。**  
**全國因災撤離約有40萬人，**  
**超過902人死亡，635人失蹤，**  
**成為今年在東南亞造成最多傷亡的颱風。**  
**菲律賓全國進入災難狀態，**  
**經濟損失達約3.5億美元。**


**「寶霞」襲菲南奪600命 掉頭撲向菲北**  
(00:43) 20121209




親見親人在颶災中去世，一名女童傷心流淚，接受旁人安慰。(美聯社圖片)

【on.cc 東方互動 專訊】颱風「寶霞」在菲律賓南部地區造成高達1,300人死亡和失蹤，現在又受高壓區阻擋正掉頭撲向北部地區，預計周日早上在北部地區再度登陸。

**12月4日上午3時30分**  
**強颱風寶霞在菲律賓南部東達沃省登陸，**  
**登陸時風速為每小時185公里，**  
**受災省份達到30個，**  
**造成房屋受損、通訊中斷及停電，**  
**及引發土石流，災民超過547萬人。**  
**全國因災撤離約有40萬人，**  
**超過902人死亡，635人失蹤，**  
**成為今年在東南亞造成最多傷亡的颱風。**  
**菲律賓全國進入災難狀態，**  
**經濟損失達約3.5億美元。**



12月7日，菲律賓國家減災委員會發佈，全國有3萬間房屋遭損壞，其中1.7萬多間房屋「徹底被摧毀」，逾21萬災民無家可歸。由於風災救援物資遲遲未運抵重災區小鎮卡蒂爾（Cateel），當地數百名饑餓的生還者搶掠店舖及貨倉求存。



**12月7日**  
**菲律賓國家減災委員會發佈**  
**全國有郊3萬間房屋損壞**  
**其中1.7萬多間**  
**房屋「徹底被摧毀」**  
**逾21萬災民無家可歸。**

**強颱回馬槍 菲國再警戒**  
編譯中心綜合8日電  
December 09, 2012 03:00 AM | 763 次 | 0 圖 | 3 圖 | 0 圖

菲律賓氣象部門8日警告，強颱「寶霞」日前重創該國南部，造成約54萬人受災，至少548人死、533人失蹤後，又突然改變方向，9日將折返菲國，吹襲呂宋島北端。

當局預計寶霞的風速達到每小時160公里，將帶來狂風暴雨。寶霞日前吹襲菲國南部，成為今年在東南亞造成最多死傷的颱風。聯合國救援評估小組抵達災區，形容當地「徹底被摧毀」，逾21萬災民無家可歸。

在南部重災小鎮卡特埃爾（Cateel），橋樑及道路被破壞，1萬5000名災民困於鎮內等候救援物資，有災民鐵鉗搶掠店舖及貨倉。總統艾奎諾已宣布進入全國災難狀態。菲國氣象部門還預計，根據寶霞風向，可能會吹襲華南或越南。

**颱風襲菲律賓 死亡人數增至近千**  
[11:41] 2012/12/13



搜救人員仍於被颱風吹倒的樹木中找尋失蹤者。(美聯社圖片)

【on.cc 東方互動 專訊】菲律賓官方今日表示，超強颱風「寶霞」在南部造成的死亡人數，已增至902人，有2,661人受傷，另有635人失蹤。國家減災管理委員會稱，寶霞造成全國30個省共547萬人受災，約6萬多間房屋徹底被毀，約8萬人仍棲身在63個避難中心，經濟損失預計達約3.5億美元。至今南部災區仍有35個地區停電，4個省份先後宣布進入災難狀態。

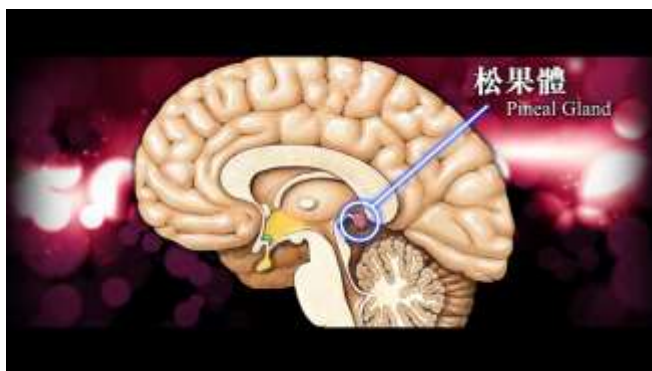
事實上，正如 Web Bot 所預言：踏入 2012 年之後，風暴確是成為今年災難的主角。



### 影片：主日回顧

上星期，日華牧師分享了另一個逃難時必備的「真知識」——「以看太陽為食物」，這是對於在《啟示錄》級數的七年大災難留下來的人能否存活的關鍵。

原來人被創造是不需要依靠食物，只因為「松果體」退化後，人類才需要吃食物來維持生命。但人類不用進食，在歐洲早期的教父、清教徒和修道士的歷史中已有記載。



1922 年，英國倫敦皇家醫藥學院曾頒佈道：「太陽光線是人類最好的食物。」



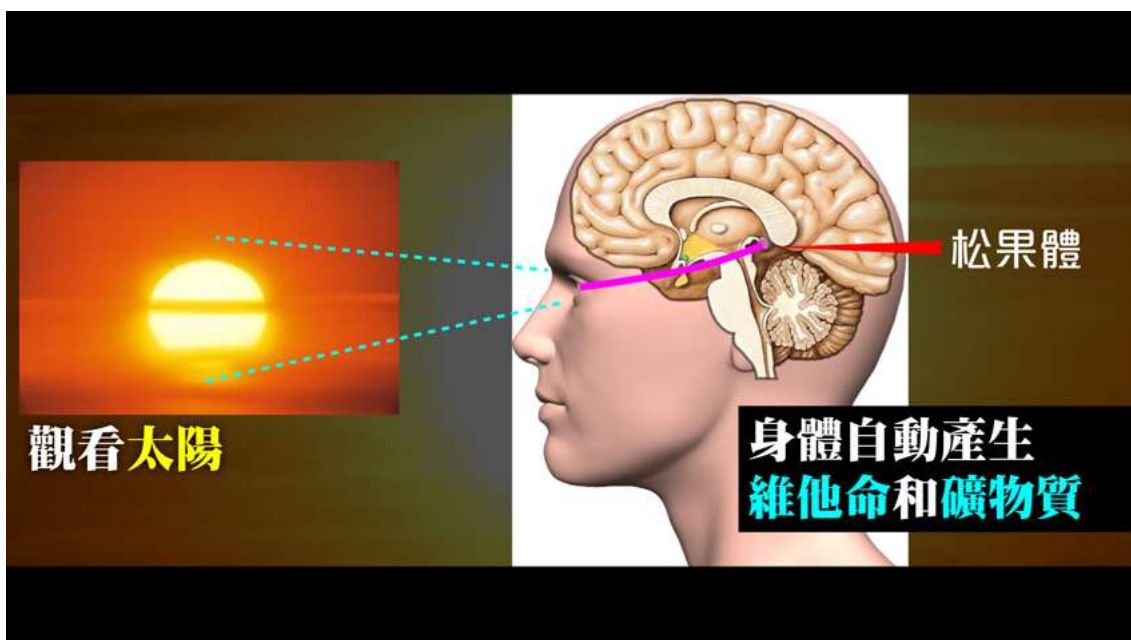
HRM 曾十二年沒有進食，甚至現在亦只是一年間中吃幾次。並且，他是第一位經歷 400 多天各種實驗、測試，證實沒有進食的人。他曾到訪印度，尋求長壽的秘密，發現「看太陽」能使人長壽，而副產品就是從此不用進食。







在研究當中，醫生發現，HRM 的眼睛因受光體建立了一條由眼角膜到松果體的通道，並且，藉著看太陽，他的松果體竟然在沒有葉綠素之下進行光合作用，將陽光變成食物，甚至產生維他命和礦物質。從此，人類不用再進食，不需要靠太陽供應植物、植物供應動物所製造出來的二手能源。這印證了 Web Bot 所述，長居天空的人及在將來成為領袖的步行者 —— Walker。



其中的概念，就是以人體作為儲存太陽能的電池。太陽帶正電，地球是負電，人的腳底是負極；人的眼睛，視網膜和松果體就是正極；當人望向太陽，腳掌接觸地面時，人體就好像一個電容一樣，會充電。





實際操作方面，我們只需在每天日出後或日落前一小時，以赤腳接觸沙地或泥地，觀日 10 秒，之後每天加 10 秒，直至最後一天看 44 分鐘為止。此後，一生也不用再看，松果體的機便會被開啟，不用進食。



觀日時須注意下列數點：

第一點，要有一個能夠計算秒數的時鐘，幫助準確計時。如果對陽光敏感，可以看日出微弱的光線，或是閉眼觀看，直至適應後，才睜開眼睛觀看及計時。

另一種方法，可以選擇配戴蜂巢眼鏡觀日。由於有太陽作食物，身體內的脂肪可以不斷減少。



第二點，看太陽的前後一小時，不要進食，但卻要喝開水，最好是曾經曬過的水。用有色樽曬水，效果更佳。



第三點，絕對不可以配帶眼鏡或隱形眼鏡，因它會隔開太陽一些不知明的光線，影響松果體機制及DNA的開啟。

### 望日注意事項:

**3** 望日過程絕對禁止配帶  
任何類型眼鏡或隱影眼鏡



第四點，看太陽的時間為日出後或日落前一小時，也可在其他時間看水盤中太陽的倒影，但要確保在最低紫外光的情況下觀看。但謹記：不需要勉強，免得傷害眼睛。最好的練習土地，是河邊乾的泥地、海邊乾的沙地；其次是普通的泥地、石地，但草地帶農藥，並不適宜。千萬不可站在水中觀日，這會讓人前功盡廢。

### 望日注意事項:

**4** 望日過程以日出或日落前的一小時







第五點，需要赤腳站在泥地上看太陽。看太陽時，如果光度太強，可選擇使用蜂巢眼鏡。原則是要看到太陽的形狀，如過程當中有雲層遮擋太陽，但若還能夠見到太陽形狀的話，則可繼續計時，但如果太陽被厚雲遮擋，以致我們看不見太陽，就要等待太陽出來，重新計時。



第六點，如對陽光敏感，可以先閉上眼睛看太陽，待習慣後才睜開雙眼，特別對曾經動手術或是有

眼疾、對光敏感的人士，這方法比較好，但一般人不需要這樣做。

**望日注意事項:**

**6** 如對光敏感，  
可先閉上眼睛，望日一段時間，  
讓眼睛習慣其光度，  
就可正常正視太陽!!



第七點，如果因陽光過猛而感到吃力，看太陽的旁邊也可，這樣，光線也可以進入視網膜，不用直盯著太陽。

**望日注意事項:**

**7** 當太陽光度過於強烈，  
可先看圓周外四圍部份。



第八點，若太陽過猛，感到辛苦，便應該停下來，改為看水盤中太陽的倒影。



第九點，用舌尖頂著上顎生津，能加快身體的循環系統，可加速功效，甚至鍛練三個月後，已經可以不用進食。

**望日注意事項：**

**9 舌頭頂上顎** 

使自己不斷地吞口水(唾液)。  
(生津現象)

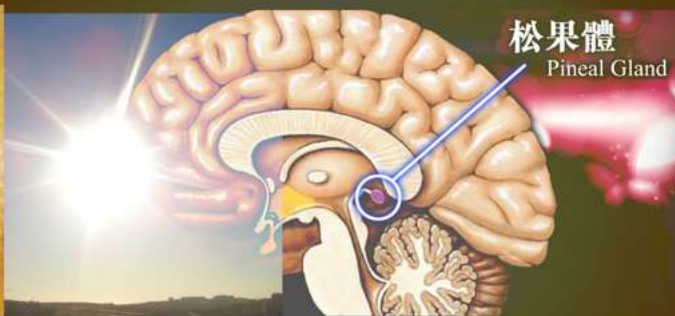
第十點，看完太陽後，要閉上眼睛一至兩分鐘，並且，繼續放鬆心情，相信陽光進到身體去醫治疾病，最後，等光影消失後才離開。根據 HRM 的研究，松果體可以將太陽光變成七色光，有醫治的功效。



## 望日注意事項:

10

每次望日完成後，  
可閉上眼睛一至兩分鐘，  
讓光影消失了，才好離開。



松果體可以將太陽光分成七色光，  
去醫治你身體當中需要不同顏色的臟腑。

第十一點，若有其中一天看不見太陽，那麼，在第二天要維持上一天的秒數，不用增加，直至成功看到太陽，第二天才增加秒數。

## 望日注意事項:

**11** 若有未能完成的，  
應將時間順延至第二天完成。

eg: 1:00 → 1:10~~X~~ → 1:10✓

第十二點，由於整個過程，是要讓松果體透過每天的練習而轉化，因此，日數比時間更為重要。

## 望日注意事項:

**12**

約9個月

DAY 1 DAY 2 ..... DAY 264

10秒 20秒 ..... 44分鐘

最重要是日數，比時間緊要!

希拉·瑞拉·馬內克  
Hira Ratan Manek (HRM)  
職銜工程師  
商人

第十三點，完成 44 分鐘看太陽後，需要每一天在有陽光的任何時段，赤腳在泥地步行 45 分鐘，為期一年，讓松果體習慣皮膚自動吸收太陽光成為食物。完成一年後，我們便永久性不用再望太陽或走泥地，也可以不用進食。因此，整個過程是一年零九個月。

## 望日注意事項:

**13** 完成44分鐘望日鍛鍊後，  
 一年裡，有陽光的任何時間，  
 赤腳行走在泥沙地上45分鐘，  
 讓皮膚學習感覺太陽。  
 \*若6天內不實習，之前望日鍛鍊會報廢。



但如果有重病的人，可以在看太陽到達每天 44 分鐘後，繼續每天去看，但每天減少 10 秒，直至只餘下 15 分鐘為止，然後，一直保持看 15 分鐘太陽。HRM 發現，所有重病都因此而痊癒。

## 添加程序:

若患Cancer(癌症)  
 或重病的人仕，  
 完成44分鐘望日鍛鍊後，  
 可繼續望日，  
 但需每天減10秒，至15分鐘，  
 接著一直維持此15分鐘望日。



第十四點，看太陽時，身體、面容應盡量放鬆，其間，可進行 1、4、2 呼吸練習，但不可說話或做其他工作。



有關看太陽作食物的好處：

第一點，情緒受控，變得積極，不輕易感到煩燥和壓力，亦減少了恐懼。



第二點，增加正面思考及耐性。



第三點，思考力及體能增加，力量像多了五倍。



## 有關看太陽作食物的好處：

**3** 思考力及體能增加，力量像是多了五倍。

體能比過往強  
**五倍**  
(睡眠時間減少至2-3小時)




第四點，腦神經線增加、松果體被激活而變大，腦部可以多用 25%，容易集中精神及思考複雜事情。

## 有關看太陽作食物的好處：

**4** 腦神經線增加、松果體被激活而變大，腦部可以多用25%，容易集中精神及思考複雜事情

松果體  
Pineal Gland

松果體變大了



第五點，視力改善。



第六點，改善免疫功能。

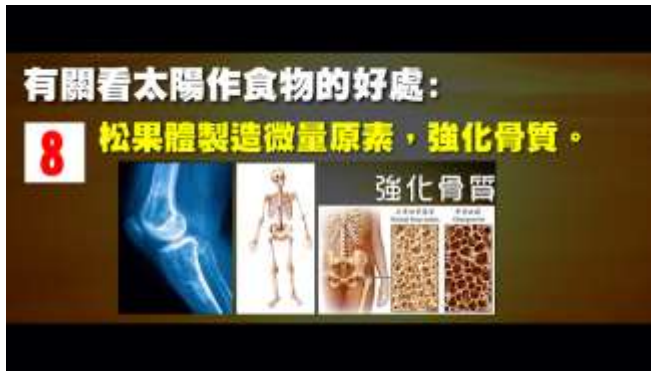


第七點，改善體態。



第八點，松果體製造微量元素，強化骨質。





第九點，因有太陽作食物，饑餓感減去，甚至消失，並且，不同種類的疾病可以痊癒；睡眠時間減少，但卻精神飽足。



關於以看太陽為食物的各種補充：

第一點，由於日出時間較早，觀日地方僻靜，弟兄姊妹不應單獨前往，應聯群結隊出發。選址方面，日出可選南生圍、西貢；日落可選黃金海岸。

# 關於看太陽作食物的各種補充

**1**

**!** 姊妹、單身弟兄  
早上到太靜的地方看日出

**危險**

聯群結隊



第二點，觀日前，要留意紫外線指數，指數為 1.0 以下，才可觀日。並且，如果感覺辛苦的話，不應強逼自己看下去，因為若紫外光燒傷視覺膜，現時並沒有藥物可以醫治。


# 關於看太陽作食物的各種補充

**2** 觀日前，要留意紫外線指數，指數為 1.0 以下，才可觀日。

**!** 肯定紫外線強度



**UV Meter**  
測試環境和太陽紫外線強度



Time	UV Index
3 Aug 2011 10:00	5.2
3 Aug 2011 10:05	5.2
3 Aug 2011 10:10	5.2
3 Aug 2011 10:15	5.2
3 Aug 2011 10:20	5.2
3 Aug 2011 10:25	5.2
3 Aug 2011 10:30	5.2
31 Jul 2011 23:00	5.2
31 Jul 2011 17:00	5.2

第三點，應盡量依照 HRM 所提倡的觀日程序，不應擅自作出增減，因不能確定，你所作的增減會否影響松果體能否成功演化。

## 關於看太陽作食物的各種補充

**3** 應盡量依照HRM所提倡的觀日程序，不應擅自作出增減，因不能確定，你所作的增減會否影響松果體能否成功演化。

第四點，一旦觀日停止了一星期以上，觀日時間就要由原先停止的秒數，先向後退回三星期，即 210 秒的時間，才開始計時，往後才照正常程序，每天加 10 秒。

## 關於看太陽作食物的各種補充

**4** 一旦觀日停止了一星期以上，觀日時間向後退回三星期，即 210 秒再開始重新開始。

第五點，由於太陽光度每個時段不同，所以，應盡量固定每天在同一時間觀看，習慣適應同一光度。但看水的倒影，則沒有規限。



## 關於看太陽作食物的各種補充

**5** 由於太陽光度每個時段不同，所以，應盡量固定每天在同一時間觀看，習慣適應 同一光度。但看水的倒影，則沒有規限。

<p>日出</p>  <p>快</p>	<p>日落</p>  <p>較慢</p>	<p>「睇水」</p>  <p>慢</p>
--	---	---

第六點，加拿大等地方，日照時間短，天氣寒冷，為著不中斷練習，可隔著玻璃，站在室內的木板或「混凝土」地上看太陽，以保持日數。

## 關於看太陽作食物的各種補充

**6** 加拿大等地方，日照時間短，天氣寒冷，為著不中斷練習，可隔著玻璃，站在室內的木板或「混凝土」地上，看太陽，以保持日數。

 <p>一年內 沒有三個月 可以看到日出、日落</p> <p>加拿大</p>	<p>逼不得已的情況下</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">  <p>隔著玻璃</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>木板/石屎地</p>  <p>維持</p> </td> </tr> </table>	 <p>隔著玻璃</p>	<p>木板/石屎地</p>  <p>維持</p>
 <p>隔著玻璃</p>	<p>木板/石屎地</p>  <p>維持</p>		

第七點，看太陽時可坐著，只是效果會減低。此外，看太陽會有排毒現象，而佩戴鍍鍊、磁石頸鍊、具  $\pi$  (pi) 的石英等，有助加速排毒及增加效能。



# 關於看太陽作食物的各種補充

**7** 看太陽時可坐著，只是，效果會減慢。此外，看太陽會有排毒現象，而佩帶鍺鍊、磁石頸鍊、具π(pi)的石英等，有助加速排毒及增加效能。

坐著

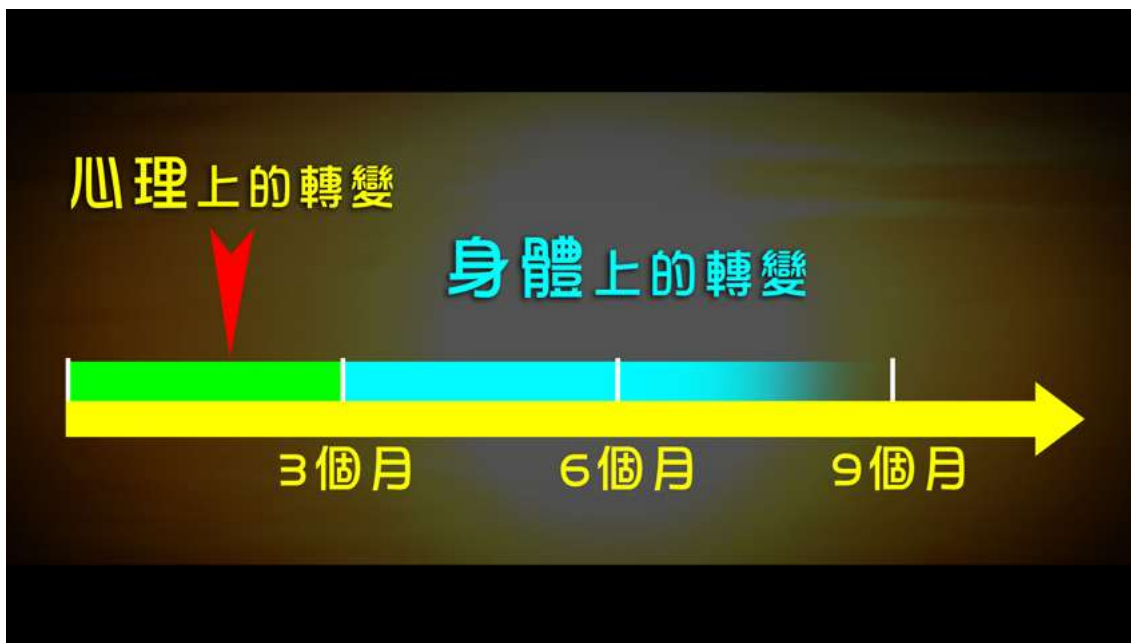
較慢

45 Minutes

磁力手鍊、鍺鍊、鈦鍊

關於身體變化方面：

最先三個月，觀日者會感到精神壓力和消極思想消失，因而減低體力消耗，使食慾下降。而三個月結束時，應檢驗眼睛，看看視力有否改善。



到第三至第六個月，觀日者除可減少進食外，腦部更能夠把太陽光變成七色光，醫治身體各部分。



到第六至第九個月，觀日者再沒有食慾及饑餓感，但體能卻增加，之後，繼續每天赤腳走泥地 45 分鐘，就可保持體能。因人體的五根腳趾，連繫著腦部的不同部分：腳拇趾連著松果體；第二根腳趾連著腦下垂體；第三根是下丘腦；第四是丘腦；第五是扁桃腺體。當赤腳觸地時，線路便會開啟而產生充電現象。



在總結感言部分：

最近，全球各地也有水變血，河流出現大量泡沫沖上岸的現象，但專家卻隱瞞這些事件的起因。可是根據《聖經》十災及《Kolbrin Bible》，這些事件並不是單一出現，而是有「後著」的。




水變血發展到最後，會因著二氧化硫的釋出，變成了第十災的「擊殺長子」。因此，那些隱瞞的專家將會害死那些在走難中，依據常識，在水源聚居的人。並且，那些出現水變血、泡沫的地方，亦可能是神將要以更大隕石審判的對象。因此，沒有「真知識」認知這些災難後著的人，他們會成為被

審判的一群，就如埃及十災時代，神只會保護以色列人及他們的牲畜，並讓他們出埃及。但那些在十災中死去的，在神眼中亦只視為埃及人的一部分。所以，在《啟示錄》時代的聖徒，亦有可能需要經歷十災的一部分才被提。

**出埃及記 12:23**

因為耶和華要巡行擊殺埃及人，  
他看見血在門楣上和左右的門框上，  
就必越過那門，不容滅命的進你們的房屋，擊殺你們。



因此，當將要來的大災難，死在其中的人，也是受審判的一群。七年大災難就是為著讓人預備迎見會幕裡面，至聖所的年代。這幔子的打開，亦預備《啟示錄》的打開，進入千禧年的時間。所以，唯有警醒的大祭司，由吹角節開始預備，才能夠在約櫃面前而得以存活。

**歸耶和華為聖的時代**

全球守 **住棚節**

**千禧年**

**啟示錄 20:6**

在頭一次復活有分的有福了，聖潔了！  
第二次的死在他們身上沒有權柄。  
他們必作神和基督的祭司，  
並要與基督一同作王一千年。




今個星期，日華牧師會繼續分享「以看太陽為食物」的資料。



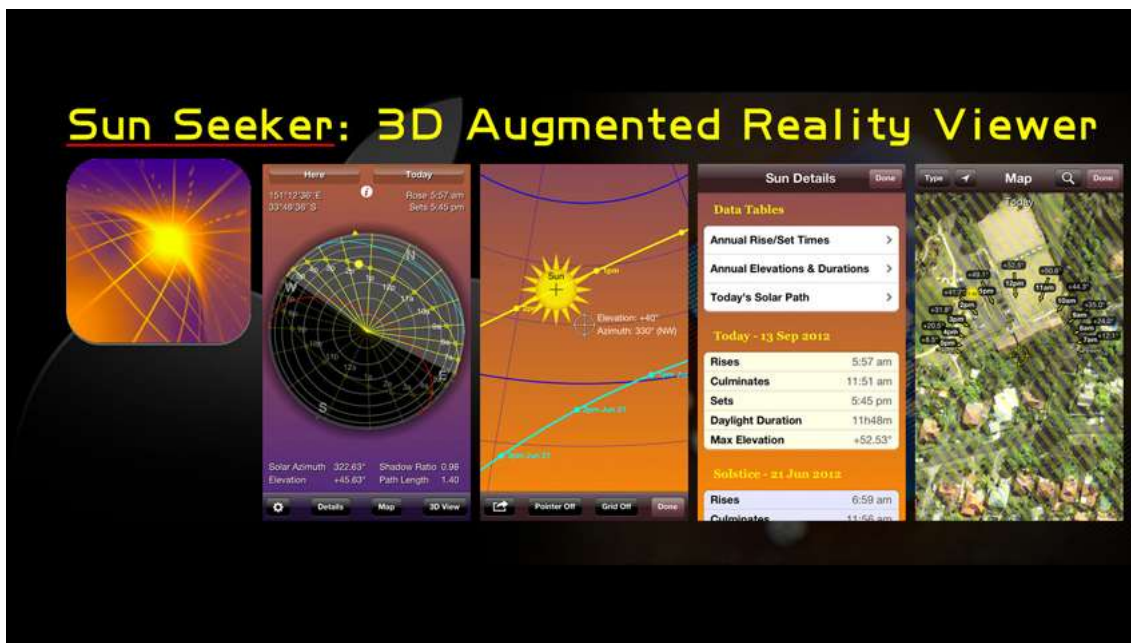
### 第一章：以看太陽為食物之答問篇

開始之先，我們一起鼓掌、歡呼去多謝神。阿們！感謝主！上次分享了觀看太陽可以成為食物的一門科學，這是經過科學明證及研究的現象。就是孟山都公司（Monsanto Company）製造的所有基因改造種子，也百分之百沒有經過這樣長時間的研究，他們只用了三個月時間研究，用它來餵飼老鼠。但是，HRM 卻是經由許多醫生研究，花了四百天的時間去觀察及經過許多的檢查，才得此結論。故此，相較全球供應的基因改造食物，這個事實更為負責任。繼上次分享後，內裡有許多問題及實際執行時所遇到的事情，今次會藉由策略家及資料員進行發問，以此與大家一起討論。

問題一：當觀看太陽，遇上雲霧較多時，看到太陽的機會偏低。你曾提到，我們要追隨其方向，那麼，哪一個靈活走位的方法是最好的呢？

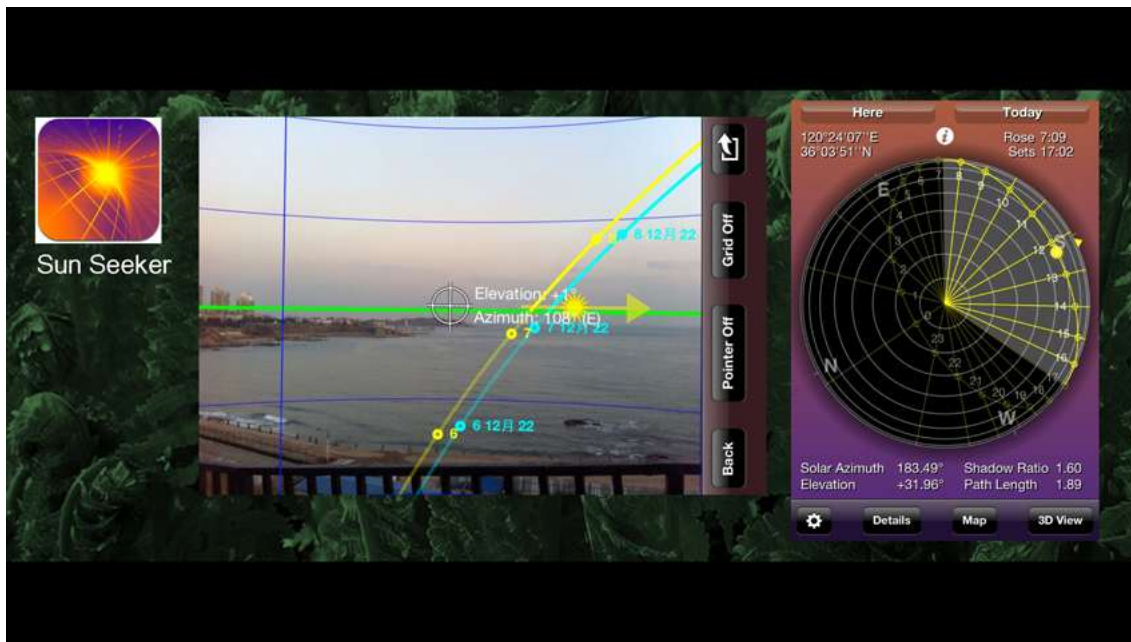


答：若果你有一個 Apps（應用程式軟體），可以找到其中的黃色線。我現時提供的是 Sun Seeker Apps。它暫時是我找到最好的工具，或許日後你們會找到更好的。



第一步，首先，要確定太陽的位置準確，因為有時電話內置的指南針，若靠近車輛便不準確，可以

移動少許以作調較。接著，當你看見太陽與 Apps 內的太陽座標相對應的話，黃色線便指示了前後的軌跡。當你走向這條黃色線時，發現有雲霧飄近，便需要遷就這個習慣去觀看。



起初，我們觀看幾十秒是沒有問題，但之後若若要觀看幾十分鐘，便需要這個技巧了。兩個 Apps 均十分重要，就是：Sunrise Sunset（讓我們知道每天日出、日落的時間）及 Sun Seeker（讓我們知道每天的太陽位置）。



一個很簡單的原理，讓我們理解如何避開眼前的景物。遠處的阻礙物可能是雲，近處的可能是一座山。



例如：今天，你看見太陽在山坳中升起；明天，它已經移近山邊了，你要延後觀看。



再過多幾天，它移到山的背後，你便要等它升到山頂時，才能觀看了。



故此，你需要找尋不同的位置，避開眼前的景物，例如山脈或建築物，以另一個位置去觀看日出及日落。因此，觀看日出及日落時，需要較開揚的地方，例如：黃金海岸可以看見日落，南生圍可以看見日出。

有時，這個月在山的左邊上升，下個月則在山的右邊升起，距離相差頗大，但要是等太陽升到山頂，這對於觀日者來說又太高了，可能在日出之後四十五分鐘，其光亮會到令你覺得很刺眼，連看也看不到的一個程度。





另一方面，如果你要看四十分鐘的話，它已經升到四十五分鐘，你餘下只有十五分鐘可以看，這是一個問題。

首先，我會選擇習慣性走位，知道位置的方式。當然，你要先有一個準確的程式去量度它的軌跡。

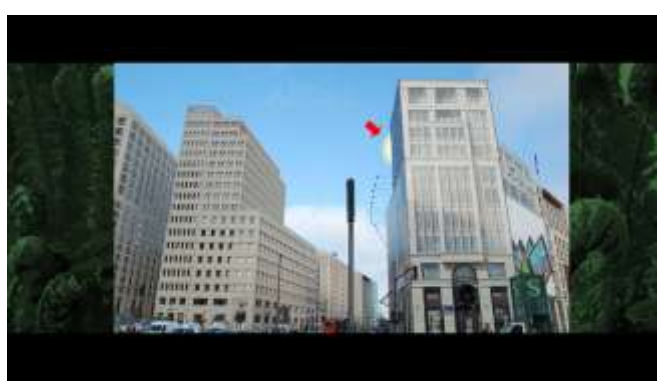
第二，當時間長的話，你可能會看到很多雲遮著太陽，當你真正看到的時候，已經是在日出後的四十五分鐘。要是你當天要看半小時，那麼應怎麼辦呢？我會先看這十五分鐘，然後，接著不能再看的三十分鐘，我會看水盤中的倒影，這是其中一個取巧的方法。



如果按著夏天進入秋天的話，當看日出的時候，太陽會慢慢向右方移動，日落則慢慢向左方移動，因為剛好是相反方向，太陽每天都在移動，所以，你看的時候，要懂得這個技巧，否則有些地方只是白去一趟。



換言之，有些地方在兩座大廈中間，每次在那裡看，問題便出來。你今天看到，一個星期後，它已經完全給這座大廈遮擋，這便是我們要顧慮的地方。



因此，黃金海岸和南生圍便有這個優勢。由於地方範圍很潤，並且，每一個範圍都有泥地，你輕易可以做到。此外，由於那裡不是耕地，所以不會有農藥，即使有噴灑，下雨亦會把毒物沖走，站在泥地也會較其他地方清潔。



問題二：如果要看太陽半小時的話，你在開頭十五分鐘可以看到，接著又被遮擋著，那麼，剩餘的時間，我們如何補足呢？我們究竟只要補回那十五分鐘，還是要再重新計算？



答：首先，不能在觀看的時候走位，我說的「走位」，是你在看之前，我們不能在看的時候轉移位置，必要在看之前已移動。



所以，我們不能在開始觀日時行開，因為這需要重頭開始。所以，從一開始便需要找一個位置，能讓我們看完全程。所以，要避開山嶺及大廈，因會會阻擋太陽。我們可能在看第一個月未能熟識，



但第二個月時便會開始習慣，因為已知道明天這位置是否可以。  
當站在一處時，不能一邊看，一邊走，要由始至終也站在同一個位置觀日。



因此，山嶺及建築物必須首先解決。唯一一個位置，能影響你由始至終都看不到的，就是太陽被一片雲遮擋著，令你看不到後半段時間，這樣，要盡量找另一處能看到整段的時間，由零開始重新計時。

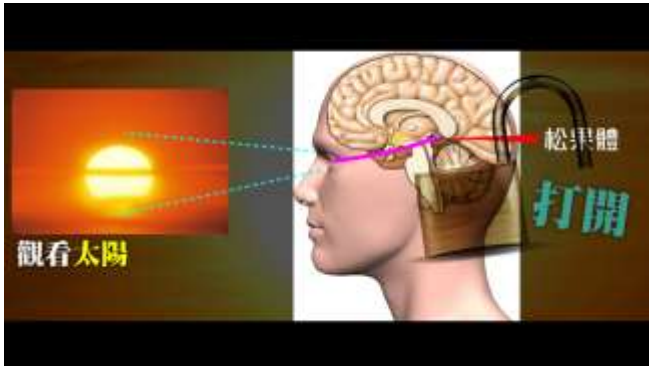


例如要看 5 分鐘的話，當看了 1 分鐘，另外 4 分鐘看不到，然後轉移另一處再看，由零開始看足 5 分鐘。這主要讓松果體習慣這個時段，不能分段，並且，每天要增加 10 秒才可以。

最巧妙地使松果體打開，就是只要每天時間增加，光度不變為最佳。



就是今天與明天的光度不應相差 10 倍，即使時間長了 10 秒，松果體也不會覺得長了 10 秒，只是感到光度強 10 倍。所以，最好在同一個時間看，讓松果體感覺光度漸強。每天增加 10 秒，慢慢打開時間機制，所以，以這個光度作準。



正如有時，我早上看完太陽，但明天早上卻看不到，所以在黃昏看，也要等待與昨天早上的光度差不多才可以看。首 5 至 10 分鐘尚算可以，但及後到 1 小時，便很難找回同一光度，日出與日落已差別很大。所以，到後期，應固定時間，要決定究竟是在日出看，或是在黃昏看。在一、兩個月後，便需要固定，這才使松果體容易習慣，永遠由零開始。



日出，是先甜後苦，初時會很暗有睡意，及後因光度漸強而讓人感到刺眼和流眼水，但這可讓身體習慣每 10 秒遞增，使松果體適應，並且打開其機制。

問題三：當練習完九個月後，及後一年的練習是讓皮膚吸收陽光。在那一年中，每天是否都要好像以看太陽為食物一樣，不能中斷呢？



答：沒錯，但那是很容易的，因為每天都會有太陽，無需等待日出或日落，只要在日出至日落期間，有太陽的時間走沙地便可。



所以，之前9個月，要指定的規限時間，但及後16小時內，只要有時間，便可以外出走泥地和散步。每天都要做，但容易很多。如果之前9個月也能做到，及後的一年便能輕易地做到。因為，無需等猛烈的太陽，即使下雨也能打傘外出。即使在下雨時，太陽在雲後面，我們也可以散步。





最主要的是，要在接著的一年，日間外出，不需要望日，不需要指定的時間。每天基本上有 12 至 16 小時有太陽，在那段時間外出，走沙地或泥地，或選擇在沙灘、泥地散步，這都可以。這讓身體在光與暗下，有太陽的情況下，走泥地時，便開始這個機制。若是下雨，打著傘子行也可以的。如要走 45 分鐘，可選擇在不太猛烈的太陽下，或接近日落的時間走。

問題四：如果整個程序失敗了，可以再重新開始嗎？或是一生不能再用？

答：據我所見，按照在網上一些人的資料來看，似乎是一生也不能練成。他們很憤怒，聲稱開始時看 5 分鐘或看 15 分鐘，無論如何最後也做不到。可見，這些驕傲人連基本的也不懂得，便要去改善別人，這可說是對那些自以為是一代宗師的懲罰。因為不知為何，可能是因如果這樣做的話，在機制上、身體上便會弄壞了它，導致它不懂得再調節。

所以，雖然簡單，但卻要按步驟做。因為，本身是很容易，不需要弄得過於複雜，也不需要太急。只要做得正確，第一個星期便能減食一半。如果逃難時，已經非常厲害，由於這方法所能做到的已很誇張。所以，我們無需冒險，使其失效或去更改它。

約9個月

DAY 1 DAY 2 ..... DAY 264

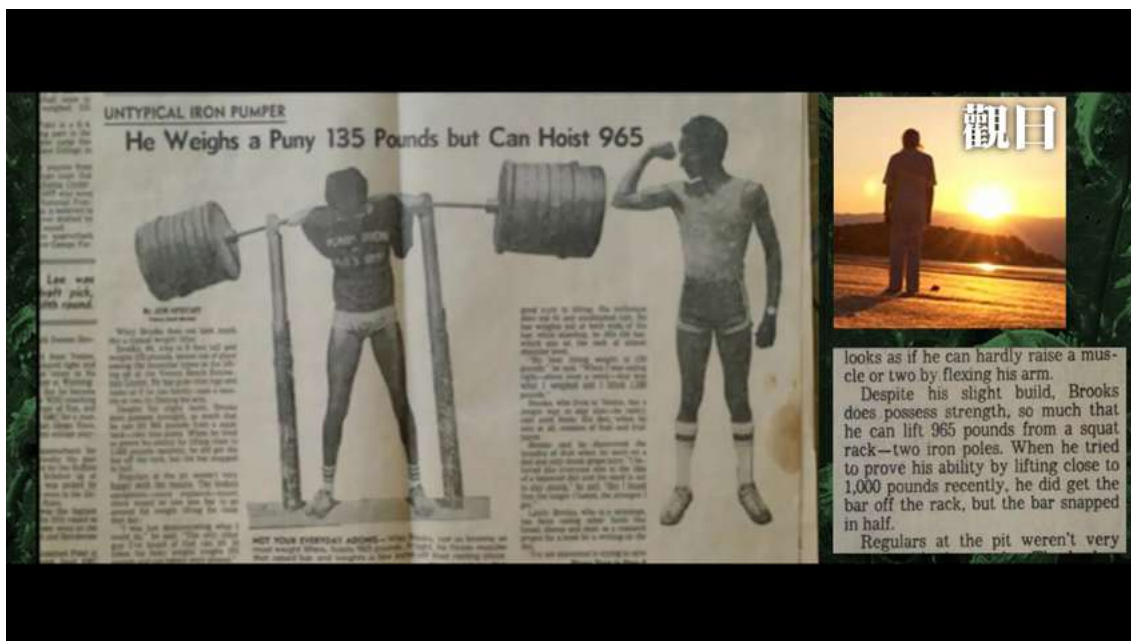
10秒 20秒 ..... 44分鐘

✓ 按照步驟去做!

但我發現，很多見證，許多成功的人全都是按足程序做，不會更改內容。但不成功的人，一定曾更改過。但大部分不成功的人，都不能練成，甚至用其他方法也不成功。

這個過程，在執行上是很簡單的。可是，有其他方法能更快。因為很多人很想更快，所以他也特別教導了，免得有人隨意更改。但縱使變快了，基本上，也需要每天站在泥地看太陽，由 10 秒開始，每天再增加 10 秒，直至九個月後，加至 44 分鐘，然後轉為在泥地上行走，就是這麼簡單。

其他做法主要是使你能夠快一點得到果效，但除曾經提及的方法外，不要用其他方法加速。如嘗試用其他方法使自己加速，雖然，同樣可以讓他們有長壽、有能量，力量亦可以很大，甚至曾有一個人被新聞報導過，那人力大至一個程度，可以令一根可受力九百多磅的金屬棒扭曲，這就單是因為他用了這種看太陽的方法。



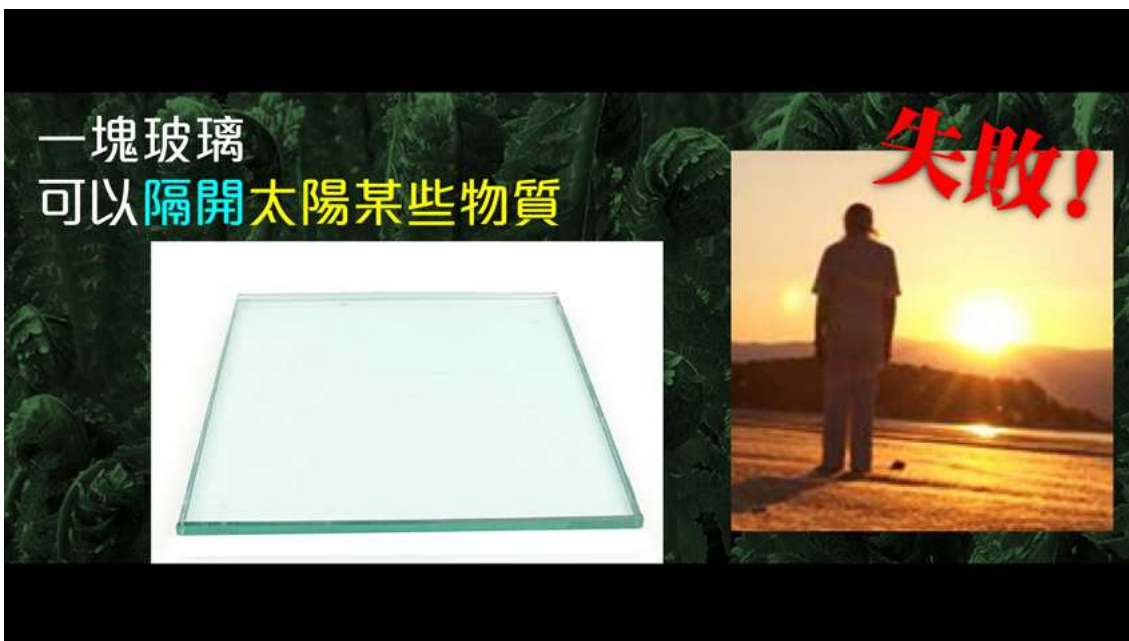
但問題是，那些嘗試用其他方法加速的人，他們雖可藉看太陽變得力量很大，但要達至不吃東西，便不一定每個人都能做到了。但那些自以為聰明，自行修改這方法的人亦是最多投訴的一群。第一、他們自以為聰明；第二、他們認為，即使不成功也不認為是自己的錯，只推說是別人的錯。很多時，在網上看到很多這些垃圾資料，但只要你詳細查看，就會發現，他們全都是擅自修改別人的方法。他們認為如果那方法可行的話，那麼，即使他們作出修改，也還是可以的，但這都是歪理來的。

所以，我在這裡會這麼清楚地教導，是因不預期你們會作出修改。在逃難中，對於你或其他人，這方法簡直是一種救命的技能。既然這麼實用，那麼，就不要冒險令自己一生都不能做到。只要簡單地按著指示去做，當中是有加速方法的，也就是我提供給你們，原著者所教的方法。他亦出版了一本書，你們可以在網上免費下載來看，再加上他和其他成功者的訪問，當中也有分享到，但除了這些方法以外，便不宜再修改了。

問題五：把日出、日落的影像錄影後再看，這樣可以嗎？另外，例如看水的倒影時，有些人會問，到水池看倒影可以嗎？如有風吹起漣漪，是不是不可以呢？可以為此補充一下嗎？



答：錄影後在電視上看，理論就跟你不可戴眼鏡去看太陽一樣，因而這塊玻璃，可能會隔開了某些東西，導致不能成功，所以，我們怎能肯定錄影機可以錄到那些東西呢？而且，還要肯定你錄到這影像後，所用的訊號線可以把那東西傳輸出來，然後，電視機可以完整地播放出來。試想：如果是用黑白螢幕，又會怎樣呢？



所以，用電視機播放畫面一定是不可能的，若是可以的話，單是看 LED 燈泡便也可以了，因 LED 燈泡一直以來也標榜很接近陽光，但實際上這並沒有任何先例可循。水也如是，要是看水池的倒影，水面平靜便可，但那些噴水池，或是被風吹動的水面都有問題。

我提出，要用透明盤子，並且當你用盤子的時候，水最好是半滿的。當然，大一點的盤子更好，否則會很難遷就位置，因為太陽會不停地移動，盤子內的太陽倒影亦會不斷移動，所以你需在半小時內不停遷就它的位置。





大一點盤子的好處是：

第一、可以較輕易找到太陽的倒影；

第二、盤身高又透明的話，它既不會遮蔽陽光，亦可擋風。因當風吹動水面時，不論是水池或是盤子中的水也會波動，使倒影散開，使你完全看不到。



因此，若用看太陽倒影的方法，當你看一兩次後，便會掌握到箇中技巧，知道要用一些東西來擋風，否則，很可能由始至終都看不到太陽，因為風把倒影吹散了。因此，當我觀察水的倒影時，有時會請人在旁放一些紙盒來擋風，因我是乘車去的，所以比較容易做到。

此外，你們在觀察一盤水時亦需要累積一點經驗。你們可能想在公司附近看，這會較容易，因工作環境中已有許多設備可用，只需帶到樓下，站在泥地上或是坐在椅子上看便可。



但需留意：如果一大群人一起看，那畫面將會是挺奇怪的，試想一下，一大群人向著同一方向站著，好像在等 UFO 降落般，即使一群人一同觀察水盤中太陽的倒影，亦很奇怪，九個人站著或坐著看九個盤子。



所以，先讓你們知道會有這些問題，剛開始時，看 10 秒是沒問題的，甚至沒有人會留意你們，你們看完後，便可轉身離開，但到你們要看 40 分鐘時，別人便會誤解你，這是需要留意的地。

所以，我會建議兩處地方，因這兩處地方，我已就這些問題作出考慮。

一、南生圍。南生圍可看日出和日落，那兒較靜，很多位置亦可以看到日出或日落，所以問題不大。  
二、黃金海岸，黃金海岸非常大，二百人去那兒亦綽綽有餘，可以坐或站在沙灘上看，亦不成問題。但在其他地方則會讓人感到奇怪，因此，考慮這些地方是因連這些要素也兼顧了。而且，我曾親身到現場試過，所以，你們做的時候，需要留意這問題。

問題六：結束整個過程後，如住在高樓層，並且，很容易看到黃昏，若再看一次又如何？剛才談及，這也是有效的，可以提起精神。若之後做是有幫助，那之前做又如何？會不會有幫助的呢？

答：不要這樣，先每天一次，不要事後再看，再增加那個量，否則有機會把之前的打亂。



問題七：看太陽時，除了可踏在泥地、沙地上之外，踏在卵石地是否可行呢？

答：雖原著者說碎石地也可以，但卵石地是否可行就不知道。因他只說沙礫、泥漿、泥地可行，少許濕泥土也可以。像下大雨的時候，在南生圍有很多的水窪子，必要時那些也可以，但不要站在水或湖水那裡。



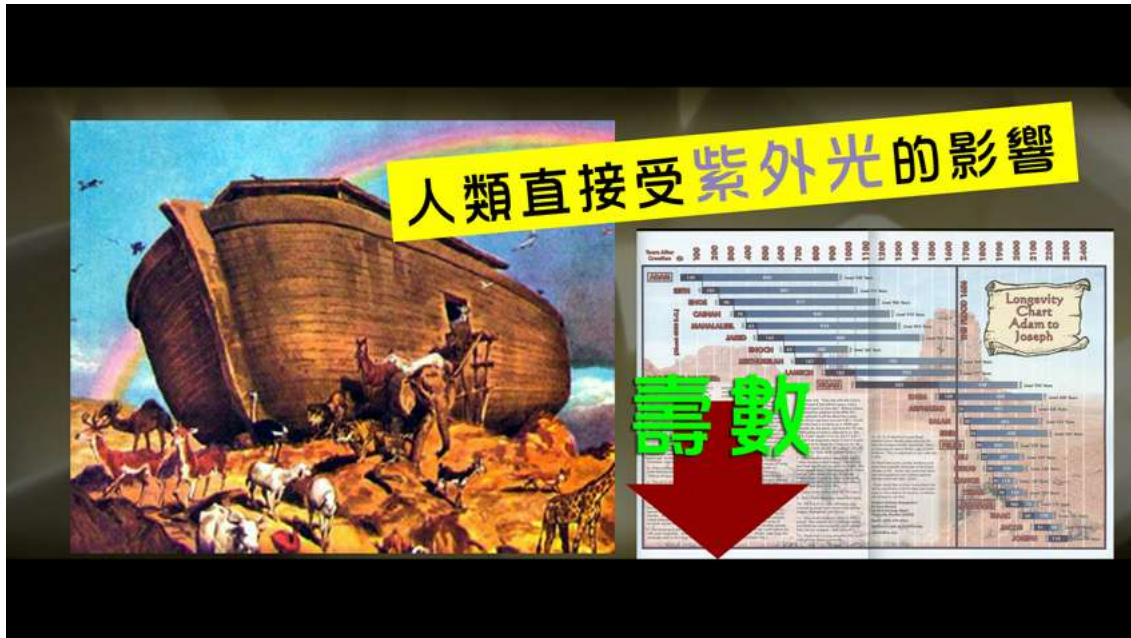
問題八：神起初創造人，讓人有這種官能和機能：能消化、進食和品嚐各樣味道。這是否在人還沒有犯罪前，神給予我們這些機能用以享受食物，或是我們不用進食時也有足夠的能量？這是否在人犯罪後，因慾念、慾望增多（食慾就是其中之一），導致我們需要食物？當我們的身體敗壞了，或我們原有的機能也敗壞了，使我們需要透過進食吸收能量，才有力量面對我們人生的每一天呢？

答：應該不是這樣理解。我認為，這是神放在人身體中的一個伏線。

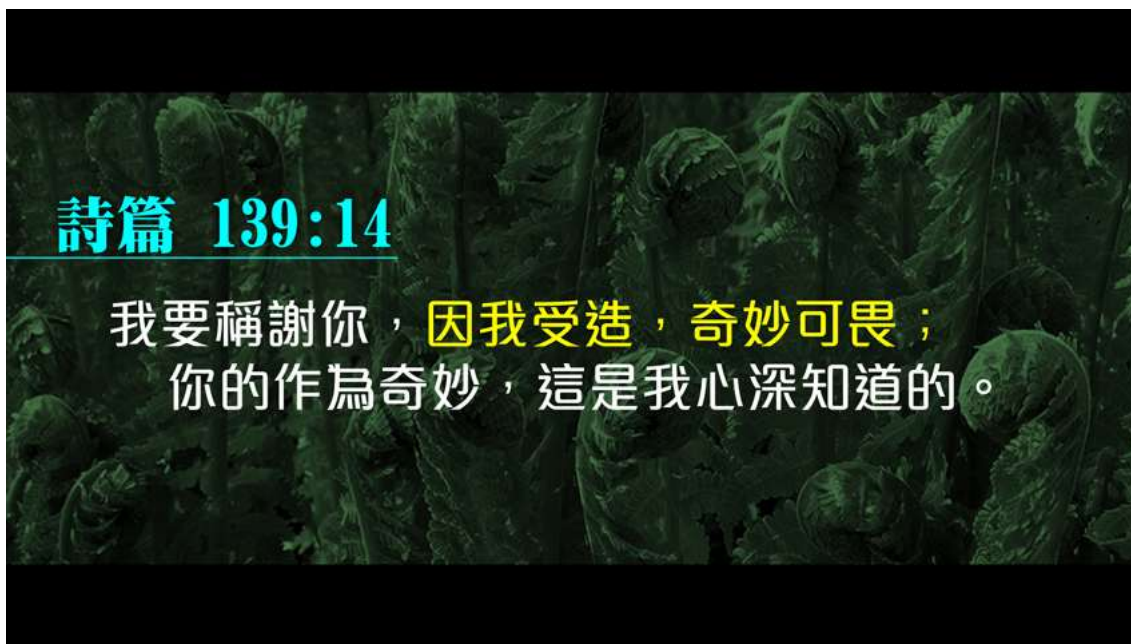




亞當、夏娃吃園中的果子，證明吃食物是他們已有的特性。挪亞出方舟事件後，人類才開始吃肉。因為自從天開了，紫外光照射進地球，人的消耗增大，壽數亦縮短了。人類面對風餐露宿，各樣的折磨，所以，必須吃肉，如果只是吃素的話，未必能應付體能所需。



《聖經》提及，我們受造奇妙可畏。我們能想像到、看到的事情，便能做到。但並未談及這是從創世以先，人類已能做到的機能，可見，這是人類後期能選擇的一個機能。



當然，在我們的身體中早有這個設計，否則怎樣也是練習不到的。但這機能似乎是一直隱藏了，直至好些早期的基督徒做到，甚至記載在歷史中。可是，方法卻沒有透露出來。這就好像人類有很多

的技能，只要我們發掘，跑的速度、跳的高度、潛水的時間，甚至人類可以控制自己心跳的速率、睡眠的時間。當鍛鍊的時候，我們的身體，在食物上和攝取水份上，原來也有這極限的。



這解釋了其中一個謎題，為何有那麼多清教徒或修道士他們也能做到？此外，到那時候，毛衣人究竟吃甚麼？這也是一個懸案。他們連買賣也作不了，當與敵基督鬥法時，理應很快餓死。我們不是住在主耶穌時代，遍地也是有機食物，如今卻充斥著眾多基因改造食物，吃幾年甚至會致命。並且，我們有許多城市也不能種出農作物。

### 毛衣人的恩膏

啟示錄 11:3

3 我要使我那兩個見證人，穿著毛衣，傳道一千二百六十天。」

4 他們就是那兩棵橄欖樹，兩個燈臺，立在世界之主面前的。

5 若有人想要害他們，就有火從他們口中出來，燒滅仇敵。  
凡想要害他們的都必這樣被殺。

6 這二人有權柄，在他們傳道的日子叫天閉塞不下雨；  
又有權柄叫水變為血，並且能隨時隨意用各樣的災殃攻擊世界。

要我們吃草嗎？許多現代人根本不適應過落難的生活、野外的生活，甚至只要一次發燒已足以致命。若作難民，受災後有人照顧，有食物和有衛生設備還可以存活，但若真的要四圍逃難，究竟有多少人可以維持數月呢？



這群被統稱兩個燈台，取代這婦人、取代這嬰孩的兩個毛衣人，究竟依賴甚麼生存？敵基督使他們不能買賣，連食物也買不到。那麼，他們怎樣能夠有潔淨的食物呢？雖然，滿山也是果子，但有些一吃便會中毒，有些吃了會立刻拉肚子。但當我研究「2012」，在研究關於能源、求生、食物的時候，這謎題便解開了。原來，人只要有一個簡單的選擇，願意有這知識的話，長生不老、返老還童並非一件難事。再加上，不吃東西原來也不是一件困難的事來的。



問題九：一些有眼疾，如患白內障的人，若他也能看到太陽，這對他的眼睛是否有幫助？





答：若那人不是靠一些機器，而是用肉眼仍能看見太陽的話，以我所知，是一樣能產生功效的。但他的眼睛能否痊癒，就不得而知，但他一樣能鍛鍊，網上也有一些單眼人士的成功見證，九個月後真的不用吃東西。

問題十：有些人的眼睛是沒有問題的，但他們因所做的手術，讓他們在觀看陽光時會感到刺痛，當他們閉上眼睛，透過眼皮觀看太陽的時候，其實這樣是否足夠呢？或者說，這樣可行嗎？

答：如果對於醫療和身體健康而言，是絕對足夠的。因為好些人也表示，即使患感冒或傷風的時候，閉上眼睛觀看太陽，隔著眼皮觀看太陽，身體也會舒適了很多。

我自己也有一次經歷，當時我患了感冒，連走路也差點兒暈倒了。於是我就閉上眼睛，隔著眼皮觀看太陽，之後，身體就回復正常了，但期間只相差十五分鐘。故此，對身體而言是可行的，但到底能否練成這事呢？就另作別論了。這我也不知道，如果隔著眼皮練習的話可行與否，真的不知道。

但如我所說，這個人可以這樣嘗試：

第一、一定要選擇日出時份。因為日出的時間可以慢慢加上去，當我們找到最暗的時間，由最暗的時間開始變亮。



如果在日落時份，再尋找最暗的時份，就已經日落西山了。故此，日出時份有一個好處：HRM 教導，如果你真的對光線敏感，即當你在觀看烈日之時便會打噴嚏、流眼淚或是刺痛的話，有一個解決方法：就是選擇在日出一剎那開始觀看，直至看見太陽。譬如每一天增加十秒，直到有一天自己發現出現問題的話，就於該時間停下來倒退十秒，直到自己發現完全沒有問題，才再慢慢把時間加長。用這種方法，雖然比較慢，但也一定能夠成功練成。



因為你永遠也是選擇日出。日出時份的十秒，你看陽光的時候，你會很難發現它，簡直比電視的光線還要暗，是十分暗的，就連手機的亮度也比它亮很多。故此，如果是日出的首十秒、首一分鐘，也是十分輕鬆的。基本上，一般人能夠觀看電視熒屏的話，就絕對能觀看日出的首十分鐘，這是絕

對沒有問題的。但這已經是兩個月的鍛鍊時間了。故此，若到時真覺得吃力的話，就停在那兒好了。按著 HRM 所說，停頓一段時間，直到自己覺得可以的時候，才再每十秒鐘的加長觀看太陽的時間，這樣就可以讓身體適當地調節。

問題十一：有一些人，若在觀日期間身體患病（可能是大傷風、大感冒等），身體比較弱的時候，而他們可能已維持觀日至十分鐘了。如果這兩天，他們真的很辛苦，而且十分疲倦，連前往觀日地點也感到不容易的話，在這種情況下，是否應該停止觀日一段時間，還是繼續每天遞增十秒鐘？

答：只要他能夠承擔得到，便可以每十秒的遞增上去。但如果因生病的情況很嚴重，導致他已很難到達目的地的話，稍為休息一、兩天也是沒有問題的。



問題十二：你曾提及去沙灘觀日時，我們最好站立觀看，並要保持輕鬆。但有時，沙灘可能多於二百人，不可能每個都站著，這時我們是否可以坐在沙灘上觀日？

答：可以，但效果會慢一點。所以，開始的時候，一、二分鐘就可以，但到了五鐘之後，也預計你會帶備塑料布或蓆子坐下，抱膝地看。甚至帶備摺椅去看，別人便不會留意。



大家亦可嘗試，尤其時間越長，一定會遇到最亮的一刻，越來越亮會令你感到吃力。於是，你配戴蜂巢式眼鏡，別人不會知道你幹甚麼、看甚麼。為甚麼我提議蜂巢式眼鏡，就是考慮到這問題。因你看的時間越長，尤其是看日出時必然會覺得越來越亮，甚至亮得很厲害，所以，當你配戴蜂巢式眼鏡，別人便不會知道你在幹甚麼。



日落也是這樣，你在初期坐下看日時，由最亮的時段開始，一般要看四十分鐘。所以，最好在太陽落山前的四十五分鐘開始看。為安全起見，免得讓雲遮蓋了太陽，我們應多預十五分鐘時間，就是要早一小時前往觀看。那時，便可佩戴蜂巢式眼鏡，這樣便沒有人會知道你在幹甚麼。



因蜂巢式眼鏡在遠看時就像太陽眼鏡一樣，直至你覺得眼睛可以適應這種光度，便可以除下眼鏡。記著：你不是完全不能眨眼，你可以很輕鬆眨眼，輕鬆得就像你望著電視發呆般也可以，只要聚焦在太陽便可。此外，必要時也可間中看一下手錶，但有時候光線太強，又未必能看得到手錶。偶爾看其他事物是可以的，只是不要太分心，以及長期在傾談。

主要是安靜去望太陽。我自己還會做一四二呼吸。但要做一四二呼吸，就不適宜整個人坐在沙灘或蹲下。反而若是要坐在椅子或石級上，應坐在稍為高的石上，你才能適合做一四二呼吸。所以，我會攜同椅子去，那便可以長期坐著做一四二呼吸。

## 完美呼吸

### 呼吸方式

吸入 1 秒 · 閉氣 4 秒 · 呼出 2 秒
吸入 2 秒 · 閉氣 8 秒 · 呼出 4 秒
吸入 5 秒 · 閉氣 20 秒 · 呼出 10 秒
吸入 10 秒 · 閉氣 40 秒 · 呼出 20 秒

## 一、四、二呼吸法

當然，到後期，為何你可以攜同椅子，做一些較緩慢的方法？因為到三個月時，你已經完全不用吃東西。所以，便不用再快。那時，為的只是完成 44 分鐘，將它變成一生之久的機能。故此，三個月

後，在 15 至 44 分鐘之間，你找地方坐也可以，慢一點也沒關係。



其實，也不是慢了，只是之前功效未完全達致使你不用吃東西，而希望加快成效而已。但後期，你已經達到這效果，故做得慢一點也可以；因不會影響達到那 44 分鐘的階段。到時，你可以坐下、戴蜂巢式眼鏡也可以，很方便。

那時，靈活變動便會多些。就算有雲遮蓋了日光也照樣看，照樣計算。



問題十三：如果我們以金屬枝架製成的椅子坐著觀日，有否需要注意的地方呢？

答：記住，全身只有腳板可以接觸地面。如果整張椅子都是金屬架製成，若你的手接觸到椅子，那麼，你的手掌就會接觸到地面，這樣就與松果體無關了。



因為，整個電路只有你的兩根大姆腳趾跟松果體有關，所以，椅子最好是全部絕緣或是在那些位置貼上塑料紙，不要讓你的手接觸到金屬，使你的手和地面形成一個電路。



所以，需要利用木椅子或一些包上塑料紙的椅子才可行。如果你是坐樓梯的話，就不要倚靠著金屬扶手，否則，你身體的其它部份也等於接觸著地面。





問題十四：我們有時候需要去飲宴，會吃得很飽，這樣對整個計劃有沒有影響？因為身體需要消耗能量去消化食物，這樣與吸收太陽的能量有沒有抵觸？

答：沒有抵觸，完全不需要戒口，甚至，吃自助餐亦可以。在成功前和成功後都可以隨便吃你喜歡的東西。有人會問：「完成整個計劃後，不用進食，是否需要喝蒸餾水？」在這裡，我以 HRM 作一個例子，他十多年來只是喝加了奶的咖啡，也沒有任何影響，無論是可樂或茶都可以喝。



在整個過程中，只有看太陽前的一小時和看後的一小時不可進食。如果你要看 44 分鐘的話，就會需要約兩小時四十四分鐘不吃東西。

問題十五：在完成 44 分鐘的觀日計劃後，一些癌症和患有重病的人可以繼續保持看太陽，只是每天要減十秒。如果這個人真的患有重病，而他又是住在村屋裡，甚至有天台，可以輕易看見日出和日落，在這種情況下，他可否把沙灑在天台或天台的盆栽中，然後站在上面觀日呢？



答：這也是不行的，他們雙腳一定要接觸到地面，意思是，這些泥需要與地球直接接觸才可行。會否有其他方法可以令這方法可行，如接一條銅線到達天台的泥上等等？我不知道。因為沒有人試過，這方法一樣是有一個電路。但如果你一生只能練習一次，那就不要冒這個險了。要成功的話，最好按著他的方法做，因為，他清楚說明，是一定要站在泥地上去做的。



問題十六：如果有一位傷殘人士坐在輪椅上，或他只有一隻腳，他們的雙腳不能夠站立在泥沙上，那麼，他們能不能夠達到這個做法所提到的效果呢？

答：如果他還有一隻腳也可以。



但如果他沒有腳掌就不行了。若照做的話，果效如何，我不能肯定。要看看他身體的機能會不會把神經線向上推了。



原理是，我們五根腳趾每一根是負責我們腦部不同的部分。當它們接觸地面時，才能使松果體理解我們要這樣做。就算是坐在輪椅上的人，如果有雙腳的話，他也需要脫鞋，也是要把腳放在泥地上才行的。如果真的很嚴重，連腳板也沒了。那他也可以嘗試把他餘下的兩隻腳放在泥地上面去做。但放在泥地上的這個做法是不能免去的，無論甚麼情況，也要放在泥地上。即使有沒有腳掌，如果要成功也必須要有這個過程。

至於如果完全沒了雙腳行不行呢？我暫時沒有見過有任何這類個案。

問題十七：看太陽前後也要飲用大量的水份，水量有沒有限定？例如 500 毫升還是 1,000 毫升？

答：並不用很大的量的，500 毫升之內已經足夠了，例如有些人在早上喝一杯水以服用補充劑已經足夠，補充劑不是我們的食物。但即使服用補充劑，也不能前往時即時食用，要在出發前約半小時先服用補充劑，到目的地時已接近一小時了，身體便會有足夠的水和補充劑。

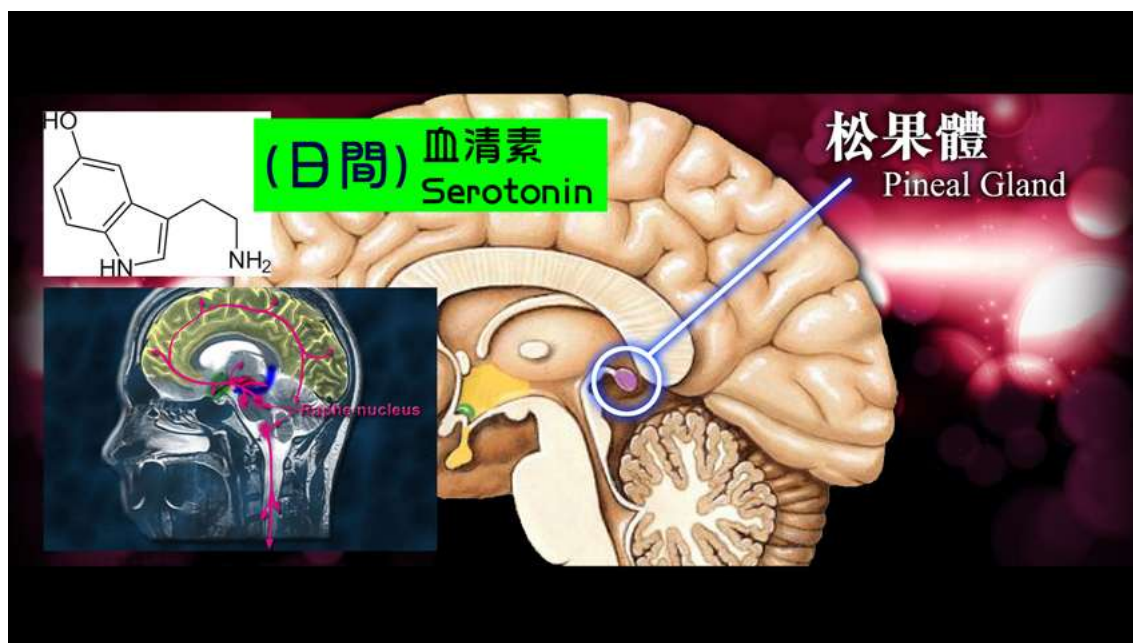


他們作了一個研究，發現了一個事實。他們明白，為何身體在看完了太陽後，尤其是開始看太陽後的五分鐘，即一個月之後，明顯變得非常精神和有能量。



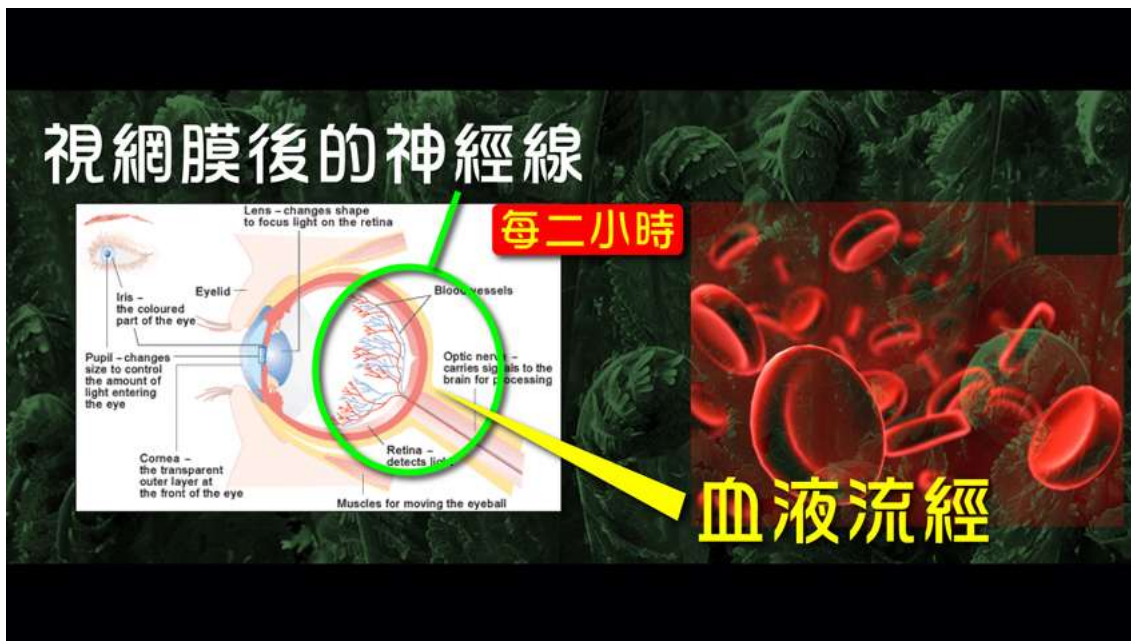


因為我們看太陽，松果體會在看太陽時產生血清素，使我們變得精神，在晚上時松果體亦會產生褪黑色素，使我們能有優質的睡眠。





但現在，還發現了一點，我們全身血液每兩小時會經過視網膜後面的神經線。就像我們較常做「激光照鼻機」，就是用紅色的激光照射鼻子的血管，用以解決三脂高，即是血脂、血壓高等問題而設計。

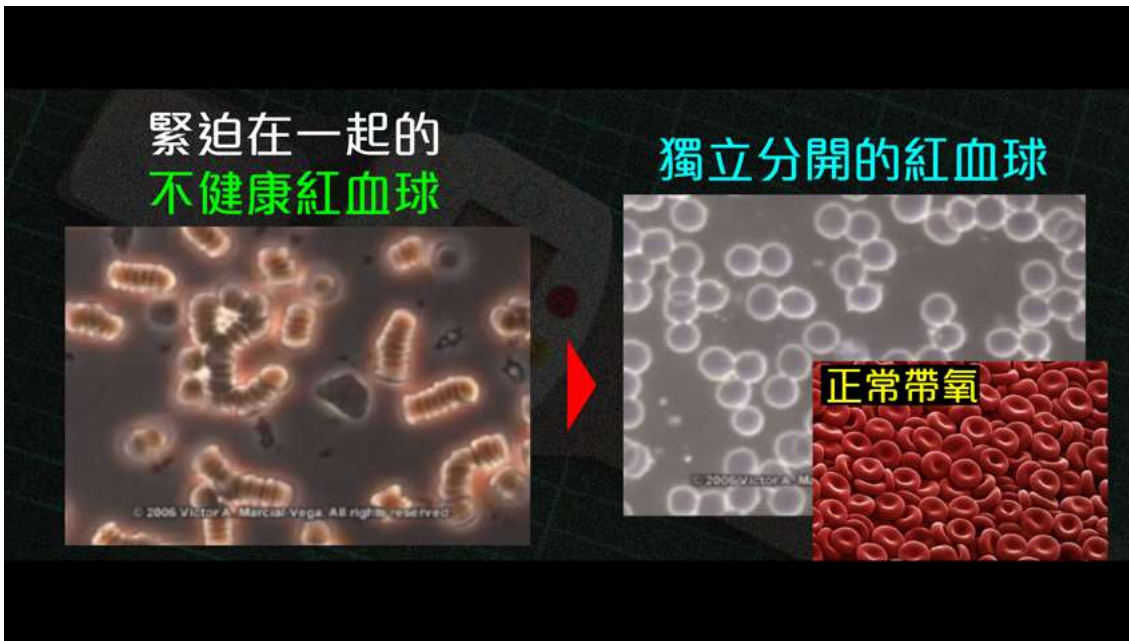


為甚麼激光要放在鼻子內呢？因為鼻子內有很多血管，血液都會流經，當血液流經時它照射著這些血管，導致它接受了這光，從而令身體的紅血球產生能量、酸性減弱，並且使每顆紅血球能獨立流動。有些相關機器，甚至是戴在脈門位置。



影片：血清機的使用

2012年12月16日「2012 榮耀盼望」主日信息中，日華牧師提到血清機的應用，內容提及每次使用血清機時，能令自身的血液，由原本一串串、大量緊迫在一起的不健康紅血球，變為一個一個獨立分開的紅血球，於是每一個紅血球便能夠正常帶氧，使身體每個器官都有充足氧氣供應。



其實，早在三年多前，日華牧已經分享過一套「健康之藍圖」的信息，其中的第二篇信息提到酸鹼度對身體健康的重要性。

主日信息片段：

健康之藍圖 (2) 4:21-7:22

原來我們的身體要維持在酸鹼值 7.36 度。

我們先看一下圖 5，是一套影片來的。

這是近代的顯微鏡能輕易在透過電腦看到你血液中的紅血球，甚至是紅血球中的細菌，及身體血液裡的寄生蟲，



也可以透過一個價值數千元的顯微鏡錄下來及看得見了。

圖 5 中的影片，是當你健康時，體內紅血球應該有的現象。紅血球是一顆一顆分開的。這是五臟六腑盡量要維持你的血液做到這樣的程度。

因為，紅血球當分開後，它的表面積是最好，而且亦能進到體內的微絲血管。

我們身體內大量的微絲血管都是只能夠准許讓一粒紅血球經過的。

所以，你的五臟六腑維持你的血液在酸鹼值 7.36 度，你的紅血球就會呈這樣了。

但接下來，我們嘗試看看圖六。

如果你的體內的酸度提升了，只是一點點，不能夠多過 1 度。

若是超過 1 度，你就會立刻死亡，

只要你的身體提高了一點點的酸性，所有的紅血球就會變成這樣。

你試想，那些只能夠讓一個紅血球經過的微絲血管會怎樣呢？

沒有紅血球進去，而那些只能夠讓一個紅血球經過的微絲血管的地方，很多時就是你的面部。

所以，為何你會變老呢？

因為沒有血在那裡，沒有血能進去。

只要你身體呈酸性的話，即使體內沒有垃圾，你的紅血球就變成垃圾了。

它會阻塞血管，一團一團的流動著。

當然，你的大動脈或特大的靜脈能讓它流過，

但只要它酸了丁點兒，你的微絲血管就不用想了。

首先，身體最好的體溫是華氏 98.6 度，而維持這個體溫，基本上身體會用一個很有趣及有智慧地的方式。

維持這個體溫其中一個最主要的原因，是我們要藉著酸鹼值 7.36 度。高或低一點也不行。

=====

日華牧師亦於「健康之藍圖」信息第四篇提到，

用一部稱為「血清機」的儀器，僅用 45 分鐘，便能夠把一串串大量緊逼在一起紅血球，分散為一個一個獨立的，令紅血球正常地帶氧，無阻地進到所有的微絲血管內

主日信息片段：

另一種手段就是用血清機。

基本上，我已經用了 3 年。教會的家聚負責人及全職，他們手上都有一個血清機。

血清機暫時是最簡單，方便及便宜的方式，使生物波頻直接打進你的血液中。

只不過近代的手提血清機還沒有七色，現只有紅色的。紅色是補心臟的。

不過，如果你補了心臟後，將血清機擺放在不同的穴道，它也一樣是補其他的經絡的。

原因，光的光頻始終比任何食物波頻更加高，所以，我們的腦部及肺部或其他臟腑也用得上。

若果你用血清機的話，就一定要懂得找到十二經絡中的每一個經絡的代表作，即是每一個經絡都有一個代表的經穴，只要有一個就足夠了。

然後，照射在其上，它同時間會做到兩件事情。

第一，它可以使到你的血液呈鹼性；

第二，它可以使到你的血液即時受到生物波頻的幫助。

所以我們嘗試再看一下圖 16a，是影片來的。

這是一個一個分開的。

接著，我們再看圖 16b。這是連結在一起。

如果以中醫的方式來看，這兩個圖大約是相隔 28 天，人體的一個週期才會發生。

而以自然療法來看，就可以短一點，但也是以 28 天為一個週期。28 天後，B 的血會變成 A 的血。

但現在你所看的血是一同個人在 45 分鐘內變成這樣。

就是使用血清機了。

這類血清機，香港好些健康醫療店舖均有出售，或到中國大陸的購物網站購買，例如淘寶網，在搜尋中輸入「腕式鼻塞兩用半導體激光理療儀」，價錢只是大約 100-700 元人民幣不等。



這一部「腕式鼻塞兩用半導體激光理療儀」的使用方法非常簡單，第一是戴在左手手腕上，按開關一下，就會自動進入一個 30 分鐘的療程

第二個方法，是使用鼻塞的配件，激光射入鼻孔內的微絲血管，效果則更為顯著

=====

但這也完全比不上眼睛的視網膜。不說別的，只是雙眼直接看太陽也會出現痛楚，但當激光射進鼻子時不會痛楚。眼睛會因為光而痛，因為光線被晶狀體放大，像放大鏡般，照射在血管上。



換言之，當我們看太陽已有四十分鐘時，我們先吃下營養補充劑，讓它們行經眼部的血管，再經過放大鏡，被陽光照射，使我們所有營養極快氧化。誠然，食物或補充劑氧化是不好的，因為會變壞。但在身體內，食物或補充劑越快處理，氧化越快進行的話，便越使補充劑不會被浪費，讓補充劑產生最大的功效。當我們用眼睛看太陽時，同時營養經過血管，血液每兩小時便走完全身所有的血管。這步驟讓太陽照射在補充劑和血液上，身體便會立即處理。



很多次，當我吃了補充劑後去看太陽，看了數分鐘後，整個人的情緒彷彿很高漲，其實這需要食用最優質和最多的補充劑才有此現象。但看太陽卻導致我們的身體能輕易地消化、吸收所有的營養。但是，這只是初階，他們發現，到後期，松果體會藉著這概念，在不用葉綠素底下，製造屬於人體的光合作用。看太陽導致身體能夠自行製造養份、維他命、礦物質，甚至是鈣。





所以，按他們的研究發現，這完全是以科學方式能做到的。只是不知道那些所謂的生物學家在幹甚麼，不將這些資料分享。那些研究太陽的所謂天文學家也不知道在幹甚麼，不告訴我們太陽有這麼豐富的能源，可以讓人的身體使用。

如我所說，當經過一年零九個月之後，其中九個月是看太陽，之後要在泥土上行走一年，到時，就連我們的皮膚也懂得處理這個行程，我們的皮膚也能做到原本只有眼球才能做到的事。整個行程就是以這種醫學概念為基礎，我們的身體亦會有實際的變化。

## 望日鍛鍊(1年零9個月)

### Part 1

約9個月

**DAY 1 DAY 2** ..... **DAY 264**

10秒 20秒 ..... 44分鐘

✗

## Part 2

# 1年

每天赤腳行走在  
泥沙地上45分鐘



+

➔

問題十八：既然人類能夠藉著吸取太陽的能量而有這麼大的得益，世界上，有很多植物或昆蟲也是

藉著光合作用而生存，甚至成長。那麼，為何植物不可以擁有這麼長的壽命？是否因為神所創造的人類特別寶貴，使他們能透過得到太陽的能量而長壽？

答：其實，世界上最長壽的生物，就是進行光合作用的植物，所以樹是最長壽的，海底裡的植物也是最長壽的。但唯有人類兩者也可以選擇，因我們是萬物之靈，我們既可以選擇進食，也可以選擇這種屬於人類的光合作用。



問題十九：關於看太陽，有否一些小朋友的成功個案？另外，未成年的人是否適合看太陽？

答：我不提議還未成年的人去看太陽。這問題我們仍然在詢問 HRM，但仍未收到他的回覆，因為他已經是六、七十歲的人了，他的分享已經是二十年前的事。現時他只有一個網址供人免費下載書籍和影片。可以想像，二十年前開的一個網站，又沒有怎樣打理，現在要聯絡他，並不是一件容易的事。



但以我所知，很多十多歲的年青人已訓練成功。但這會否影響他們發育呢？這似乎不會，他們的體能也沒問題。然而，為安全起見，我認為已成年的人看太陽會比較好。



除非要逃難，便沒有辦法，一是餓死，一是看太陽。那時，一定要選擇看太陽，否則便會餓死。以我所知，一些十多歲的小朋友訓練成功後，仍然正常發育。只是，現在是太平盛世，最好是過了發育年齡才去嘗試，因為安全至上是最緊要的。



或許有人會問，這種訓練會否適合狗隻呢？狗隻能否以看太陽為食物呢？事實上，狗也能在接受命令下注視太陽，亦同樣能將望日的時間每天 10 秒 10 秒地加上。但在屢敗屢戰去繼續嘗試下，發現狗是不能達到辟穀的。在網上，有人留言表示曾嘗試過一段很長時間，他的狗雖然願意望太陽，但結果發現牠仍然有飢餓感，仍需要進食。這可能是由於動物的松果體不如人類那麼活躍，甚或是沒有松果體的緣故。

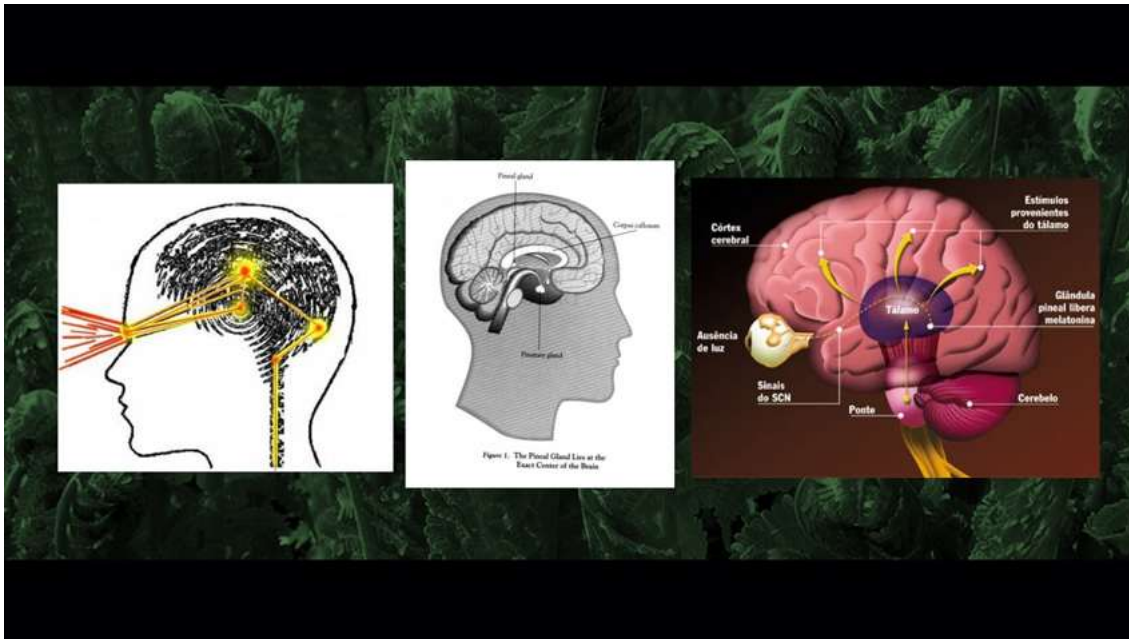


因為，縱使是關於人類松果體的資料，也是近年科學才肯公諸於世，更何況關於動物的呢。雖然，有關「松果體」的記載，已有數千年歷史，Freemason 亦清楚知道，但是，在近數年才有多些資料公



佈出來，讓人知道它和眼球之間神經系統的連繫。甚至乎是由 HRM 的研究，才引發資料得以公開，或是能研究得到。因此，動物的松果體是未能做到，或是不能做到，真是不得而知。我們只能知道曾經有人嘗試以狗作實驗，牠在觀看太陽後，仍覺飢餓，狗隻不能練習到以看太陽為食物了。





問題二十：這種以看太陽為食物的方法成功了以後，身體能自動合成維他命，不用再進食維他命，但 Omega 3 這種元素是深海魚才有的。這方面，我們又應怎樣去理解呢？

答：以我所知，有人練好這個方法後，52 年都不用進食。如果一個人 52 年不用進食，那麼，我們就不用思考 Omega 3 這些細碎事情。因為，這已經違反一般常理，而在這情況下，Omega 3 反而已變得很次要了。事實上，人不吃 Omega 3 是不會死的，但人不進食是一定會死的，並且不可能維持 52 年那麼長久。



因此，這種以看太陽為食物的方法，它的複雜性遠遠超過我們想像之外的級數，這些次要的事，反而不成問題，因為在歷史上，有很多人用此方法之後，已超過 10 年不用吃東西。

所以，如蟹殼素或其他的元素，我們也不用費神考慮。原來，人類的身體可以自動製造所有生存要素，這是我們完全意想不到的，神設計人類的身體遠超過我們現在所知的範圍。以我們所知，人體需要進食葉綠素、Omega 3、椰油、維他命、脂肪酸及礦物質等。但要知道，既然神創造了這些物質，祂所顧及的一定遠超過我們所知的範圍。

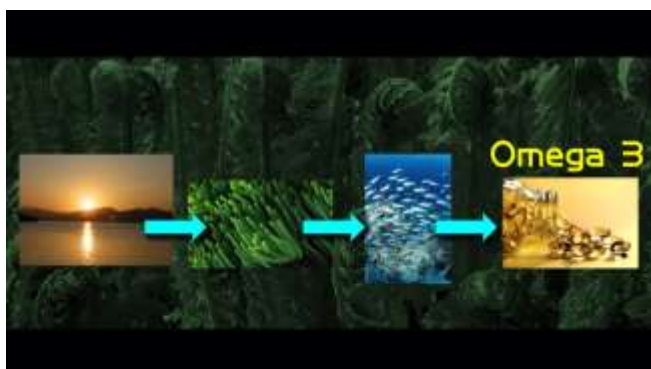
這些人不單無需進食，並且他們能夠有五倍強於自己平常的體能，這個情況是無論吃多少 Omega 3 也不能達到的。縱使補充足夠的椰油、魚油、Omega 3 和所有維他命，都沒有把握使一個 50 多歲的人擁有五倍自己的體能，甚至到達一個程度，身邊的年青人無法與他一起生活。所以，大家根本不用考慮要進食蟹殼素、維他命 D 和珊瑚鈣等問題。



這些人已經數十年不吃食物，這已經叫人十分震驚。並且，他們的體能也很超級，就如 HRM 的生活非常忙碌，如果換作是我，一定會吃不消。他經常乘飛機往來各地分享講座，在一年裡，他在不同地方演講，接近有 365 個講座。對我來說，真是吃不消的，但是，他已經七十歲了。這一群人的體能異於常人五倍，並且，最重要的是他們都很長壽。人吃充足的 Omega 3 也不能確保長壽，因此，我們不用理會這些細碎的事情。

神設計這種以看太陽為食物的方法，已經顧及我們程度，是超乎想像的最少五倍。並且不會缺少任何我們身體所需的營養，令我們能有這種生存的方式。事實上，這些人不是變成懶骨頭一般，不吃東西，整天躺在床上，睡覺多於工作。對比禁食，我嘗試過禁食 28 天，當連續二十多天不吃東西，在後期，睡覺已經多過工作，沒可能像他一樣擁有五倍的體能。一個人假若在禁食 28 日當中，再做五倍他體能所做的事，到了第 29 日，也應該會死掉。人是絕不能在數十年不吃東西，同時擁有五倍的體能。所以，藉著看太陽為食物，人體已經產生出許多重要元素。

另外，Omega 3 不是獨立由太陽而產生的元素。在陽光下，經過生物能量的傳遞，讓海藻產生光合作用，成為了食物鍊的最低層，繼而被魚吃掉，然後再轉變成魚油。所以，魚油也不能脫離太陽而產生。地球上，沒有任何一種食物是脫離太陽而產生的。





牛肉是二手能源，菜也是二手能源，同樣，Omega 3 都是二手能源。因此，地上沒有任何一種稱為有機的食物，不是來自太陽能源的型態，全都是來自太陽能源。我們進食某種食物後，可以產生出某些特定的元素，但事實上，同樣地，它也是太陽化作二手型態之下，幫助我們產生。

然而，以看太陽為食物的話，我們是以一手型態去接受而產生的果效，很明顯是五倍多於人吃下優質補充劑或者食物所能夠做到的現象。在十多二十年裡面，這群人已被公認共同擁有這現象。



問題二十一：關於看太陽獲得能量，我相信，一個最大的問題，就是找一個最理想的地方。例如：南生圍的泥地，甚至乎，住近西貢的弟兄姊妹，每天前往海邊，用一個小時來回也沒有問題，但如果要維持九個月的話，可能未必每個人都可以做到。牧師有沒有一些實際的方法？譬如是一些計劃，令我們能夠成功實踐呢？

答：暫時世界上最適合用這個方法的國家就是中國。中國有很多泥地，而且周邊沒有高樓大廈，可以站在一地向東邊看完日出，往後看就是日落的位置。



在香港要看日出和日落都得分兩個地點去看。所以，香港用這方法真的要想些辦法，我給你們的資料，這是我花了超過一個月的時間去碰壁才得來的，其中有超過十天，我每天都用 5 小時去碰壁。我已經是有車和司機去接載，但我看完日出後便去看日落，看完日落又看水，是這樣去發現箇中的難度，才能給予你們意見，也盡量使你們能夠看多些和容易些。

你們起初會感到很容易的，因為只是剛開始的 10 分鐘。現在是 12 月的話，基本上是冬天。選擇在

香港的秋、冬兩季開始是最好的，到了春、夏兩季就變得非常吃力。



另外，到了春、夏季，我們很多人有機會都上了大陸，所以，這點不是一個大問題。只要能夠在香港看到剛開始的 10 分鐘的話，往後的就不是難題。現在要盡快鍛鍊到一個程度，只需要吃一半，甚至不用進食，這才是最重要的。要完成整個鍛鍊，反而不是一個難題。

因為，就算現在是 12 月開始練，即是 12 月底開始練，明年 1 月開始計，你都要到明年 10 月才完成。但明年 6 月全球的海岸線都會出事，所以，這個方法對於逃難來說，尤其是走進中國的話，簡直就是得天獨厚。



若是走往加拿大的話，不論你走往哪裡都看不見太陽。因那個地方是烏雲密佈的，整日都是陰天。雖然，他任何地方都沒甚麼建築物，很多地方都找到泥地，但是當地能夠看見太陽的時間少。所以，我盡量嘗試很多的方法，把很多的提議告訴你們。



其中一種方法就是看水的倒影，有些地方，因為剛開始的 10 分鐘真的很容易，甚至身處溫哥華的人，都可以很容易於一盤水中看到太陽。但往後卻有一定的難度，所以，弟兄姊妹真正去做的時候，於過程中，弟兄姊妹可於 Sync Calling 中互相交換意見，互相分享時間、地點和做法等等，對香港這地勢，再作出少許研究方可。

譬如我自己上了大帽山三次，這位置是只看到日落，不會看到日出的。



看到日出的地方，是一條馬路，並沒有泥土可供站立。



當然，我花了一個多月去預備這篇信息，我花了時間雖多，但對比全程來說，就真的有限。但弟兄姊妹加起來上千人，於不同的地方作出試驗的話，可能會有更多不同的好意見、提供更多好的地方。



但很多地方的問題是不適宜的。亦感謝主，即使全香港聽了都不會信我所說的話。但弟兄姊妹知道，每次我分享的話都是查證過的，並且以我查證的程度，都是會到「雖不中，亦不遠已」的級數。

所以，弟兄姊妹已經比其他人早練。試想香港地方狹窄，很多地方都很狹小，水洩不通的，看太陽又困難，還有季節的影響因素，如果全香港的人都看太陽的話會怎樣？全香港哪裡有地方可看呢？即使全香港只有百分之一的人看，都沒有這樣的地方供他們站立。



所以，感謝主，我所分享的，不是所有人都信。他們不信，感謝主！你們可以在他們還未醒覺可以這樣做之前，你們有機會先練習。如果全香港都知道，並且有百分之一的人信，弟兄姊妹的難題便會更大。到時要看日出或日落的話，真是連插針都不進，因任何地方都滿了人。

問題二十二：望太陽的時候，最理想的站立地點就是沙灘或河邊的泥地。如果居住地方附近沒有，只有泥地或沙地，又或者有一些山頭，例如大帽山，那些地方未必有河。這些地方是否可選擇呢？



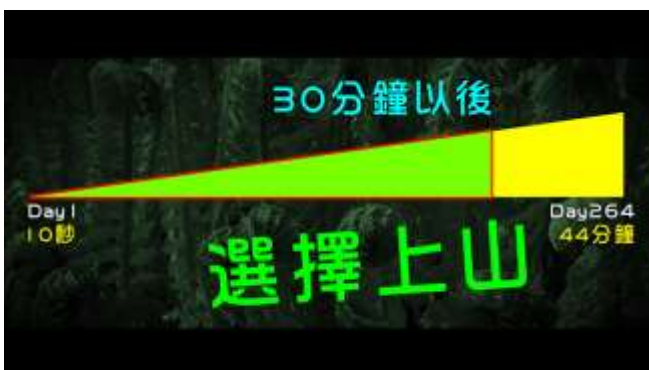
答：在國外，他們大多數是上山的，他們的預定亦是這樣。



但對香港來說，不是一般人能夠做到。因為，有時還未下班，日落的時間就來到。在外國，他們會選擇放大假或假期時候，或是主婦都可以選擇這個時間，就是在中午，她們會花兩小時攀上山，站在山上的沙地看日落，她們在下午才攀上山，好處是較容易計算日落的時間。

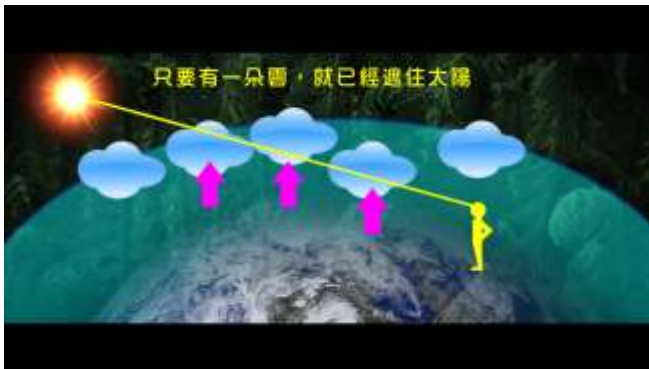


另外，因為山上少了雨雲的遮擋，因大部分的雨雲都集中在山下，故山上的雨雲相對較少，故她們有較多的機會觀看日落，並可花較長的時間來觀看。絕大部分人都選擇當三十分鐘過後便會開始上山，因為若在這過程中停止了五分鐘，或太陽突然被雲層遮住了十五分鐘，那該怎麼辦？這是常常出現的現象。



當試過看日出、日落，便會知道我們是以切割線來觀看日出日落，我們並不是以向上的方式來觀看日出日落，若然向上觀看，雲的數量一定很少；但若以切割線來觀看整個海面的水平線，當望向遠處時，便會看見一里、十里、甚至二十里外的雲落在那平面上，太陽便是從這位置升起。在這過程

中若以橫切面來觀看，只要有一朵雲便已經會遮住太陽，因此，在這水平線上，很難會沒有雲出現。故在最後的一、兩個月，很多人都會上山觀看日落，這是常常使用的方法。



在國外，他們需要不斷改變地方來觀看日出日落，在改變地方的過程中，會尋找到河流和山，用這方法來進行練習的人大部分都是走埠歌星，他們在旅程中發現，要把這方法持續地練習是很困難的事，因為每天都要轉移地方，今天在這座山，明天則到另一座山。

在開始時為的是加快不用吃東西，而不是加快這 44 分鐘，因為這時間不能夠作出改變，一定需要用九個月的時間來完成，但我們可以找一個方法來使觀看日落的時間加快，或踏海邊的沙的時間加快，或踏河邊的沙的時間加快，目的是為了快一步不需要吃食物。



如果能夠快一點達到不需進食的效果，在最初的三個月完成，即是起初的十五分鐘，便很容易找到地方，或者在起初的十秒、二十秒內都較容易找到地方練習，那麼，到後期便不需過於講究。那地方，雖然只是踏海邊的沙，但整天可以看到五分鐘的太陽，那麼，便在那裡觀看五分鐘，其後的十分鐘、十五分鐘再另找地方。





基本上，現時我提供給你們的地方，一定能夠觀看到半小時的太陽。南生圍在水邊，有很多湖泊，可以很容易地踏在水邊的沙上，因為南生圍全都是魚塘。黃金海岸則有海邊的沙可站。所以，兩個地方都可行，能夠用半小時來觀看太陽，但當過了半小時後，這兩處地方便不適合了，可能上山會更適合。

但半小時過後，你們可能已經不用吃東西了，因為已觀看了足夠的時間，加上，可以水來觀看太陽的倒影，雖然這方法較慢，但卻已能夠不用吃東西，甚至能夠醫治疾病。

問題二十三：由於全個觀日練習過程需時九個月，在加拿大和英國居住的弟兄姊妹，基於地域問題，他們有可能七天甚至三個月都不能看見太陽。這是否代表我們只需要好好練習首三個月，如能達到減去食量的效果後，之後只要慢慢進行也可以呢？



答：是的。他們延續的方法就是這樣。他們今天在家裡可能又看不到太陽，但中午時分卻能看到太陽，又可以看到五分鐘，於是便可站在家中的地板，隔著玻璃觀看太陽五分鐘。他們可能全個星期都是用這方法來觀看太陽五分鐘，下一次再看便是五分鐘零十秒，全個星期便不會因此而延遲三個

星期。

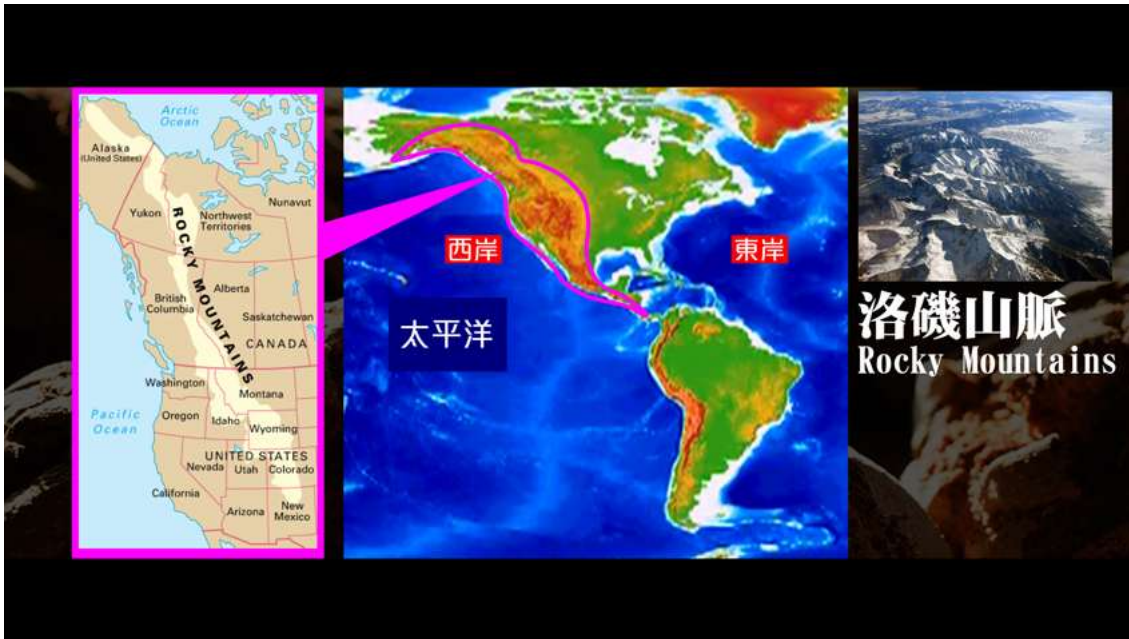


在我這年紀，我並不希望長壽，而是希望在走難的過程中，解決最難的食物問題，水源問題也較食物為容易，因為我們需要不斷尋找潔淨的食物。然而，在我們的成長過程中，每一樣食物都需要花金錢來購買。當到了「666 晶片」的時代或在走難時，連食物也購買不了之際，這便是一個很偉大的方法，用以解決食物問題。

這方法並不是教導我們如何吃街上的昆蟲，石頭下的蜈蚣或捕殺兔子來作糧食，若然，每一次都以兔子來作食物，也會感到厭倦，但這種方法會使我們沒有飢餓感，所以這是一個很偉大的方法。



對於預備走難，或活在這時代的人，需要預先練習，在走難時便不需感到害怕。如在加拿大生活的人，走上洛磯山脈的山頂度日，只需觀看太陽而不需每天進食，便能解決問題。



問題二十四：不要說在加拿大，就是當香港踏入雨季時，也有數天看不到太陽，這樣，是否需要等待太陽出來？還是那天停止練習？

答：如果停止了一至兩天則沒有問題，但若停止了一個星期，便需要留在家裡以一盆水來觀看太陽的倒影，如我所言，即使站在地板上，隔著玻璃看太陽也可行。在中午時便要放一盆水，採用一直觀看的時段繼續望日，不需增加減少，讓你能夠維持進度。





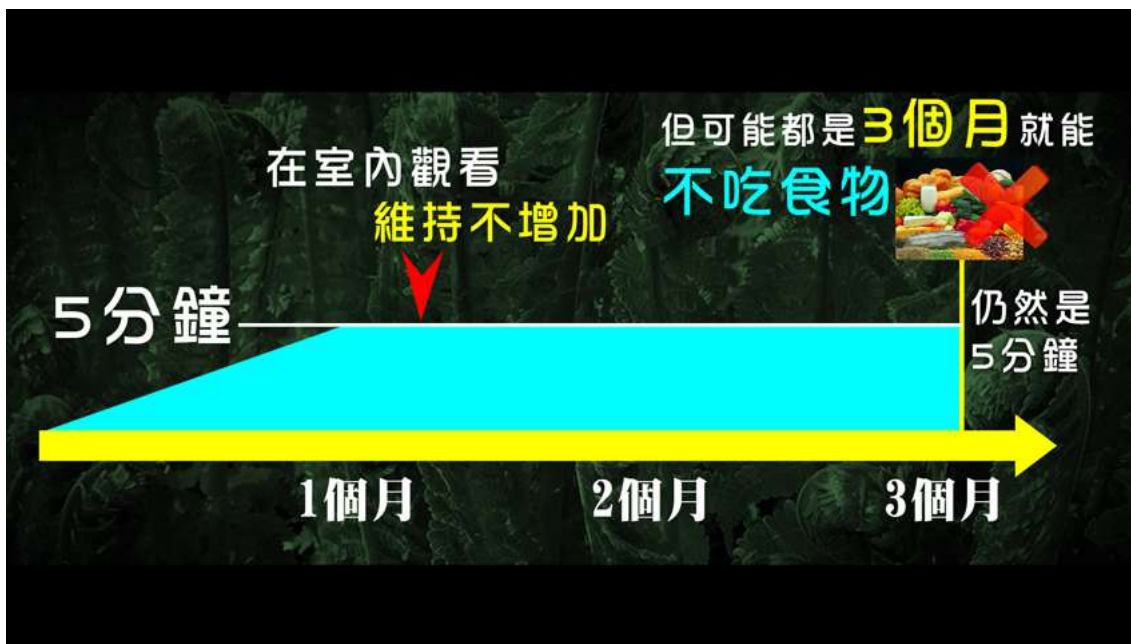


只是一至兩天完全沒有觀看也是可以的，但倘若缺席日數超過五天甚至一星期的話，便得將日數的進度倒退至三星期前重來。若僅是開始了三星期，即是要從零開始了，時間便白白浪費了。因此 HRM 所教的方法是於較差的情況下，亦於家中隔著或不隔著玻璃，從一盤水觀看太陽的倒影。從而維持著時間的進度不增不減，於那段時間中，即使一星期、兩星期、三星期的也維持下去，直至早上日出時間適合並能直視太陽。那個時候便能再將時間進度增加十秒，這樣的話，便如進度從沒間斷一般。



不過，若論及不需進食的層面，於這僅能維持進度的情況下便等同沒有退減。縱然時間進度沒有增加，只要按著平常的練習程序，一段時間以後，亦有可能不需進食了。

舉例：若你已練習五分鐘，亦即鍛鍊了若一個月。別人於正常的狀況下，在室外再練上三或六個月便可能不需再進食了。但你卻只能於室內維持五分鐘這個時間長度，三個月過後亦是五分鐘。不過，你亦可能於那三個月後不需進食了。因為最重要是「保持」練習而不間斷。



若你整個星期完全不看太陽，便等於沒有機會了，松果體因而也不能調節成發揮出這功效。這個方法，使你練習的進度不需倒退。

影片：遇持續陰天避免「以看太陽為食物」降級的方法

2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望第 148 篇」的主日信息，日華牧師引述希拉·瑞坦·馬內克（Hira Ratan Manek）提倡「以看太陽為食物」的方法（簡稱「看太陽」）。

就是按正確步驟，在日出或日落時觀看太陽，讓人的松果體 DNA 產生變化，使身體從「看太陽」獲得生活所需的能源，甚至，成為危難日子生存方法之一。



當大家持續練習在日出後 1 小時內或日落前 1 小時內「看太陽」，由開始每天 10 秒，而增至每天 44 分鐘，所需時間最少長達 9 個月以上。





事實上，在練習「看太陽」期間，環境及天氣皆可能出現種種極不理想的轉變，甚至，可能持續一個星期以上，太陽都被厚雲、雨雲或濃霧完全遮蔽，出現長時間陰天的情況。




以 2012 年 11 月的香港天氣為例，天氣主要陰暗及潮濕，全個 11 月總「日照時間」僅僅只有 101.4 小時，是自 1885 年（即 127 年）以來 11 月份的最低紀錄，特別在下半個月期間，日間差不多完全看不到太陽。

**二零一二年十一月天氣回顧**

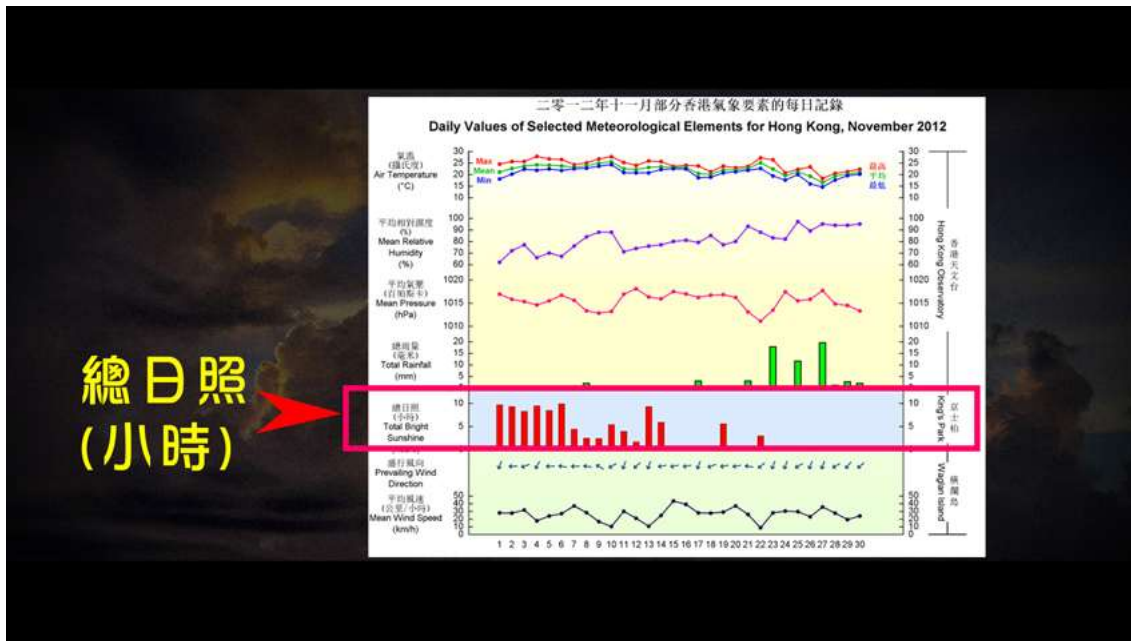
受清涼的東北季候風和溫暖潮濕的海洋氣流於華南沿岸頻密交替的影響，二零一二年十一月，特別在下半月期間，本港天氣主要為陰暗及潮濕。本月總日照時間為101.4小時，是自一八八五年以來十一月份的最低紀錄。月平均相對濕度為百分之81，與一九六零年並列為十一月份的最高紀錄。

二零一二年十一月亦較正常溫暖及多雨。本月的平均氣溫為22.2度，較正常數值21.8度高0.4度。本月錄得的總雨量為63.9毫米，較正常數值37.6毫米多約百分之70。然而，本年至今累積雨量為1868.7毫米，較同期正常值2371.6毫米仍少約百分之21。

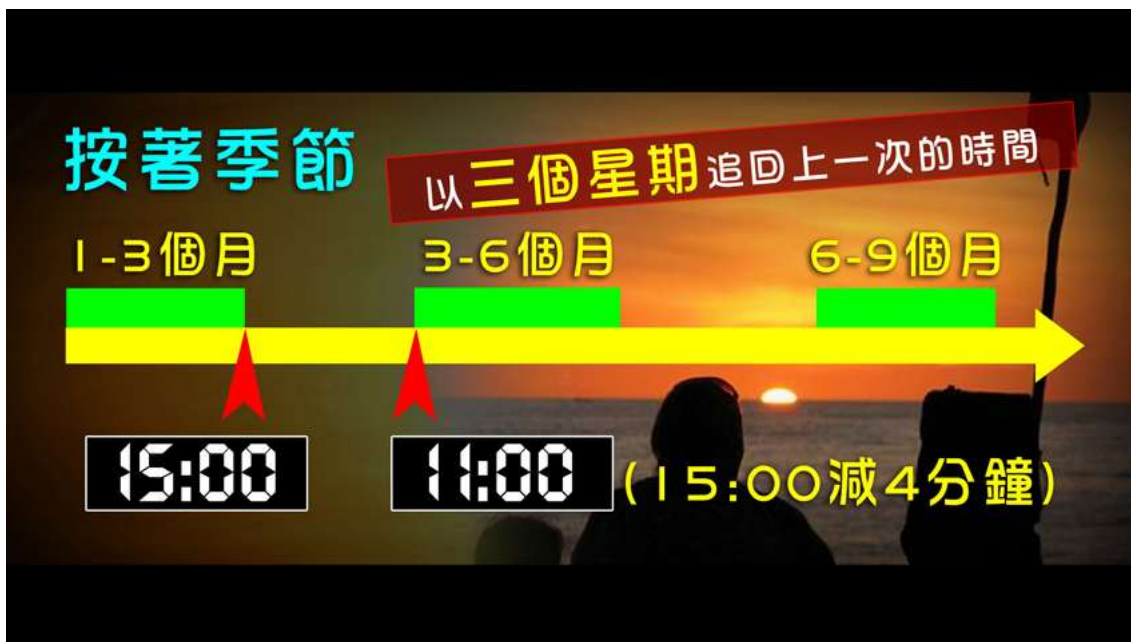
在一股乾燥的東北季候風影響下，本港天氣於首六天天晴及乾燥。一道覆蓋華南的廣闊雲帶於十一月七日和八日為本港帶來大致多雲及有幾陣雨的天氣。受一股溫暖潮濕的海洋氣流影響，隨後兩天天氣溫暖及有薄霧。


 香港特別行政區政府  
 香港天文台

<http://www.hko.gov.hk/wxinfo/pastwx/mws201211c.htm>



當在練習「看太陽」過程遇到這些情況，應如何應付？按著「看太陽」練習的指示，逾一個星期以上沒有看太陽，便需要退回三個星期之前的狀態，即將現有的練習進度減去大約 4 分鐘。這實在是非常無奈。



其實，應對的方法就是可以進行「維持進度」行動（所謂 Keep Level 行動），這行動並不代表可以繼續升級進入下一個 10 秒，目的只是避免自己降級而要退回三個星期前的時間。



「維持進度」的方法共有兩個，非常簡單：

方法一，不論天文台對接下來七日的天氣預測如何，只要有一天是停止「看太陽」，翌日，應繼續維持在剛停止那個進度的時間，不可跳時間。

### 方法①

不論預測如何

12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12
19°C	20°C	22°C	23°C	24°C	22°C	20°C
17°C	18°C	19°C	20°C	21°C	20°C	18°C
90%	90%	95%	95%	95%	95%	95%
70%	75%	80%	80%	80%	80%	80%
今日	明日	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二

只要有一天是  
停止「看太陽」  
翌日，應繼續維持

但是，當第二天前往到達「看太陽」的地點，仍不能看得見太陽的話，在離開前，可以在紫外線指數（UV）1.0 的指標以下的安全情況下，赤足站在泥地上繼續向著太陽方向凝視該要進行的時間。只要在「看太陽」練習過程裡，能夠超過連續七天都持續有讓雙腳赤足接觸地面，這樣便可以一直維持剛停頓了的時間進度，不用退回三個星期之前的時間了。



方法二，當天氣持續惡化，完全看不見太陽，例如，踏入潮濕大霧的春季，遇上連續降雨或是風暴季節的日子，都可能出現陰天持續一段相當長的時間，甚或天氣惡劣到一個程度，根本不方便外出觀看日出或日落。



這樣，便可以在每七天之內，最少有一至兩天，於日間較為好轉的時候，赤足站在沙地上或泥地上步行一段時間，沒有特定時限，可長亦可短，亦不需要雙眼看著沒有太陽的天空，這樣，目的只為讓自己身體處於戶外光線底下，讓雙腳及腳趾能夠保持與地面接觸。

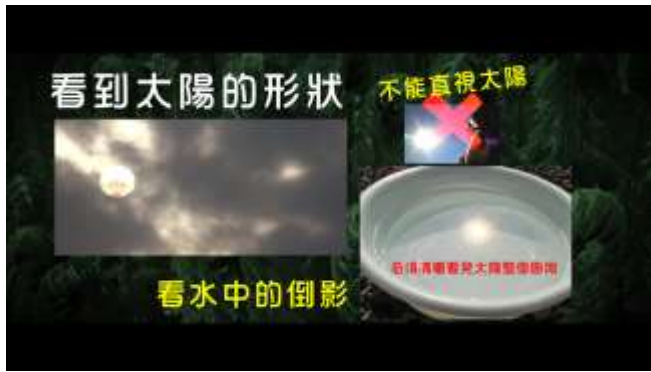


在惡劣天氣下，持續以上兩種方法中的任何一種，便可以「維持進度」(Keep Level)，不需降級。



直至，天氣終於轉晴，並可順利看見太陽，便可以在剛停止那個進度的時間再開始「看太陽」。然後，翌日升級至下一個 10 秒的程序，再繼續逐日升級，直至達至「看太陽」44 分鐘。

另一方面，縱使於雨季中，亦不會整整一星期看不到太陽的形狀。請緊記：只有於日出後一小時內或日落前一小時內始能直視太陽，在這些時間以外，即使看得到整個形狀，甚或是從雲中看到，也不能直視，一定要從水中看其倒影。



身處香港的人，是較幸福的一群，因為整整一星期看不到整個太陽形狀的機會是很微的。只要習慣了看日出日落，便能夠準確認知，以眼睛去看、感受，只要感到曬、黃色的光的感覺，亦即日出日落時那份曬的感覺，便能從而知道太陽並沒被遮蔽，因此，不需天天等待日出日落的時間。



當你眺望遠方，只要「曬」，有灼眼或灼熱感，便知道太陽出來了。甚或經過有玻璃幕牆的辦公室時，感受到「曬」，便知道太陽並未被雲遮蓋。就能準備一盤水去看倒影。

我於嘗試一個月後已能辨別，於中午工作時，若有「曬」、灼眼或灼熱感，便會立即出發去看太陽倒影。地點方面，在下午時間，不用再特地走到海邊或較遠的地方，只要在居住或工作環境附近的泥地便可。



然而，要緊記路邊的花圃是不行的，因為你要在當中站立四十分鐘之久，這是非常怪異礙眼的行為，



彷彿像一個交通警察一樣。站立的地點得像一般路面上的混凝土、磚塊被挖走後露出的黃泥地才可以。一般的花圃的底部都是有混凝土乘載著，是密封且不是連接著真正的地面，這是不可以的。故此，地點一定是野外地方或山路旁。



問題二十五：當九個月的訓練完成後，我們便要開始每天於泥地上步行四十五分鐘，否則前功盡廢。然而，既然那個人已經不需進食，他怎麼會知道自己前功盡廢？

答：因為以 HRM 的身份，所以他能夠得到一些古籍，整個訓練程序都是由 HRM 研究古籍而獲得。那些資料和結果並不是由他從實驗研究出來，那是完全按照古籍而得，而那古籍所說的目標不是飲食，而是延年益壽。

古籍曾提及，若不按照程序去作，功效便會被廢去。雖不知他如何研究出來，但既然有這麼的一個簡單的方法，卻是有許多人曾經失敗，其實，可見這個方法是經過無數次的失敗才被研究出來。



除非神直接告訴你，否則，任你讀多少的書，也不能無師之通。即使是一名生物學家也不能發表接近這方法十分一的資料。所以，他應該曾有過無數失敗的個案後，才得出這麼有趣而簡單的方法。這方法絕對是不複雜，很簡單，由此可見，這絕對是經過千錘百鍊的。

引述網絡上的資料中，每一位練習過的人，於練習三個月後，便真的會有三個月進度的反應，六個月則是有六個月練習進度的相應反應。而當訪問每一位這些練習的人時，他們也會興奮的說不會停止練習，會一直繼續下去。皆因這是真實而不可能虛假的。當你不斷練習，不斷做，他所說的相應

現象便會陸續出現，就如一個醫學實驗般，且是發生於不同年齡和不同的人身上。

因此，明顯地，他分享中所引用的古典和資料，絕對曾出現過許多失敗個案，才能獲得這成功的方法，並且能將之簡化，使一般人亦能做到。所以，他能夠知道的原因，就是由於有很多的犧牲品或失敗的例子。

問題二十六：對於一個有正常視力的人，在這三個月的鍛鍊後是否需要檢查他的視力？

答案：對於正常視力的人，當然就不需要了。他特意提醒那些配戴眼鏡的人，因為如果他的視力已經改善了，卻仍然繼續配戴之前的眼鏡，這樣，眼睛就會重新適應這副眼鏡的度數，並且鎖緊眼睛一定要在這個範圍（range）下去聚焦。所以，眼睛慢慢改善的時候，就應該購買新的眼鏡來配戴。



舉例：近視是由於眼部的肌肉緊張而導致，這種緊張很多時候因為壓力，所以，很多人讀書時也因為這樣而近視。



是由於緊張，有壓力，而導致那塊肌肉積聚過多的乳酸。但當我們已經開始不吃食物，身體已經開始沒有乳酸，即使是緊張的肌肉也會再次鬆弛。既然它已經鬆弛的時候，我們可以有兩個選擇：

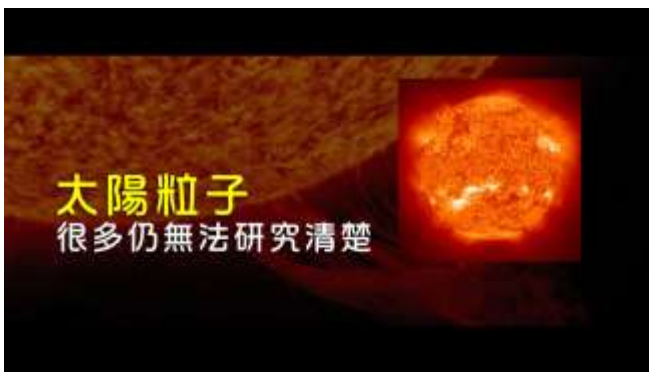
- 一、保持緊張使他能夠看到那些東西；
- 二、除下眼鏡後，它可以繼續保持鬆弛，你一樣可以看到那些東西。

所以，他教導別人眼鏡的度數要不斷改變，在三個月後，如果你有一些舊眼鏡的時候，那就好了。

即是低一百度，那就很適合拿出來配戴，再做一些眼部運動加速它，直到近視完全消失為止。

問題二十七：一些現代的燈光，例如 LED 燈已經做得很接近太陽光線。如果真的看不見太陽，又或是雨天，我們可否使用 LED 燈來代替太陽光線呢？

答案：機會應該很微，因為太陽有很多粒子，現在科學家也無法研究清楚。太陽放射出來的光線，裡面所產生的變化是甚麼？以往他們相信太陽是核聚變，現在再次研究的時候，他們又覺得太陽不是核聚變。



從來人類沒有複製過任何一種東西像太陽這樣發出光線，LED 燈更加不是這樣。所以 LED 不能模仿太陽發出光線的效果。這就如一個電視屏幕，上面有一個日出，那麼，看著它就可行嗎？如果可行的時候就棒極了，我只要用定鏡，太陽不會移動，盯著它不停地看，那就最舒服的了。但這樣做，是不可行的理由也一樣，因為他不是用跟太陽一樣的方法，去發出這個光輝。我們看見的電視屏幕的下面只有一支光管，或是一個 LED 去播放著太陽的光而已。

所以，如果 LED 是可行的時候，電視屏幕也是 LED，但觀看電視屏幕播放的日出或日落，是不可行的。因為，我們從未用過一種東西去複製太陽那種發光的方法。

其實太陽究竟發出了甚麼光線呢？

舉例：火光和 LED 光已經不同了，因為它用不同的方法來發光。你複製到火光的發光方法，你就會產生到那種的光線。既然我們連太陽為何會發光，到現在也未知的話，那麼，我們便不能複製太陽那種的發光方法。從這個理論來看，其他方法很明顯也是不行的了。

如果這是可行的話，我們每一天都已經觀看超過 44 分鐘光管和 LED 了。甚至有一些人超過 44 分鐘看 LED 電視，那又不見他們練成了不會飢餓的功夫。

到現在，全球沒有一個人曾經報道過是可行的，甚至全球短短過億的人都曾經試過這件事。所以，如果 LED 是可行的時候，現在看電視多過看太陽的人都應該不用捱肚餓了。

問題二十八：看太陽作食物的訓練裡提及，看太陽的前後一小時也不可進食，對於初期訓練的人，



在最先的幾分鐘裡，其實是否都可以進食一點食物呢？

答案：對啊！為何我會先說了第一段讓弟兄姊妹玩一下，嘗試一下。因為，最初的一個星期其實不需要太嚴格。因為我們所分享的，也是讓你能夠快點練成功。



當後期你看的时间越長，那功效對你的身體影響越大。若你看 10 秒的話，對你的身體也起不了甚麼作用；但當你看 10 分鐘的時候，那對你之前、之後都有影響了。尤其你看 40 分鐘，對食物的準則，你觀日時的面容等也就要嚴格一些。因為你所承受的影響已經在一直累積，而到時那個做法就要做足。



問題二十九：有些弟兄姊妹會踏單車去看日出，若他們在看日出之前做了一陣子的運動，可能那個血液循環已經活躍起來了。按著你研究，這一種熱身運動對於看太陽是否會有幫助？還是可能會有影響呢？

答：按我估計，這一定有幫助。因為，他最主要的理論是：我們有大量的血液經過眼球下的血管，並給太陽光照射。如果按著這個理論，當我們踏單車和運動，便能將血液運行的速度加速了一倍，甚至十倍的時候，其實效用會更加好。



他二十年前開始練習，他後期也是爬到山上練的，那爬山和踏單車是差不多，他都是爬到山上練最後的一或兩個月，這明顯不會有不良影響，因 HRM 都是行上山練最後的時間。



**第二章：總結感言**

在感言部分，大家聽到現在這些信息，尤其是這篇觀日的分享，這簡直如神話般存在。但今時今日的教會已經忘記了自己的身份，就是《聖經》舊約所帶出的新約教會身份或新約《啟示錄》提及到教會被提後白衣人的身份。他們其實是當時代的金燈臺或是燈臺。



怎樣才是燈臺呢？我現在作出分析後，你們就知道為甚麼我們教會所做的與其他教會不一樣，因為我們就是這個時代的金燈臺，但是其他教會則不然，所以，他們不會做。他們只是作時代的附和者，被時代牽著鼻子走，這個時代說甚麼，他們就做甚麼，說借錢供樓，他們就照樣作。

我想告訴你，我們是金燈臺，與他們是不同的。我們活在一個很黑暗的時代，就像《以賽亞書》所記載的，在我們活著的世界裡，有禍的人在顛倒黑白。

### 以賽亞書 5章

18. 禍哉！**那些以虛假之細繩牽罪孽的人！**他們又像以套繩拉罪惡，
19. 說：任他急速行，趕快成就他的作為，使我們看看；  
任以色列聖者所謀劃的臨近成就，使我們知道。
20. 禍哉！**那些稱惡為善，稱善為惡，以暗為光，  
以光為暗，以苦為甜，以甜為苦的人。**
21. 禍哉！那些自以為有智慧，自看為通達的人。
22. 禍哉！那些勇於飲酒，以能力調濃酒的人。
23. 他們因受賄賂，就稱惡人為義，將義人的義奪去。

事實上，我們現在分享觀日，雖然聽起來猶如神話，但是他卻是真實的存在。我們應該要知道這是神賜給人類擁有的機能，這不是藉著拜偶像而得到的，這只需要藉著鍛鍊就可以做到，就像鍛鍊身體一樣。反過來說，這個時代很多人所講的事實，卻原來是謊話連篇。那麼，誰告訴這個時代的人呢？是教會嗎？但現在教會也是隨波逐流。我們就是這個時代的燈臺，我們的責任就是在黑暗中發出光輝。

舉例：NASA 常常聲稱自己站出來是為了說事實。對於外間流傳的 2012 末日論，他們站出來矢口否認，並說 2012 年沒有世界末日。其實，他第一句說話已經是謊話，瑪雅年曆已有資料記載 2012 年

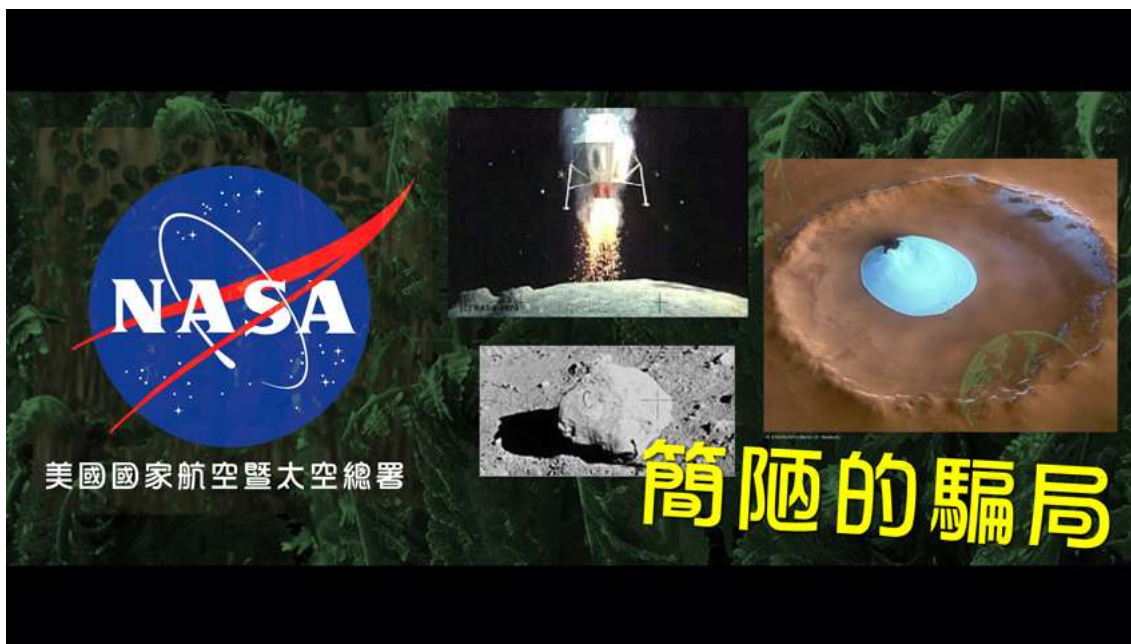


12 月 21 日將會是個新開始。



如我以一個牧師的身份看 NASA，我會覺得 NASA 和那些所謂的專家只是一班騙子，他們不過是用破綻百出的騙局去欺騙世界上的傻子，但就是世界上九成以上的人都是傻子才會中計。

為何身為牧師的我會說他們是騙子，因他們用最落後的方法製造出最多錯漏的騙局。



到現時為止，到底 NASA 有沒有發射太空船或火箭上月球？雖然我們知道那是一個騙局，但他們收取了那麼多款項，他們有沒有發射人造衛星去環繞木星或太陽系其他不同地方，或最近非常熱門，

有關發射「好奇號」上火星作探勘，其實是不是事實呢？

**「好奇號」在火星發現有機化合物**

中時電子報 作者：嚴思祺／綜合報導 | 中時電子報 - 2012年12月5日 上午5:30

中國時報【嚴思祺／綜合報導】

美國航空暨太空總署(NASA)三日表示，火星探測車「好奇號」從一處厚實沙丘遠起的砂質土中，發現了有機化合物的痕跡，但尚無法確認這些物質是否原產自火星，還是來自太空隕石，或是「好奇號」自地球攜帶的汙染物質，因此仍有待釐清。

美國地球物理聯盟(American Geophysical Union)三日在舊金山召開年會，會中公布了「好奇號」的最新發現。科學家認為，對這些誘人的證據，目前不宜做過多的解讀。

「好奇號」發現的有機化合物是由碳和氫組成，在某些情況下，這類型物質意味土壤中存有微生物。NASA 樣本分析首席研究員麥哈菲表示，「碳是來自火星或地球，目前尚不清楚」。加州理工學院科學家格洛辛格表示，光找到有機碳卻沒水，不代表就是找到生命；即使兩者兼具，生命還需要其他化學物質才能成形演化。

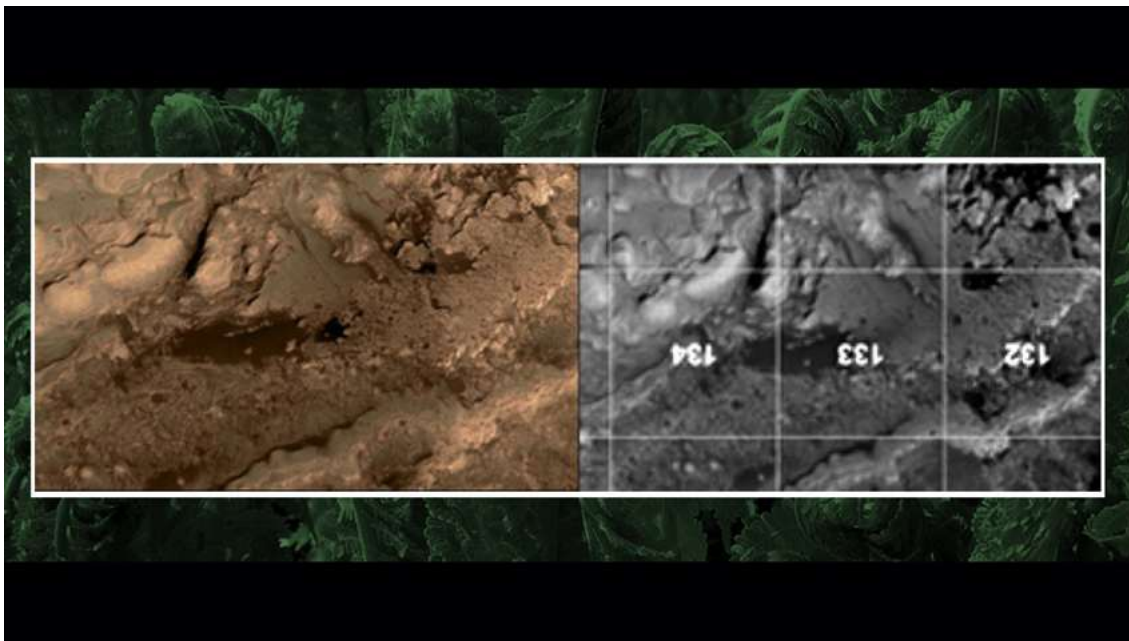


如果從 NASA 官方所提供的資料，就只能證明這些事實並不存在。



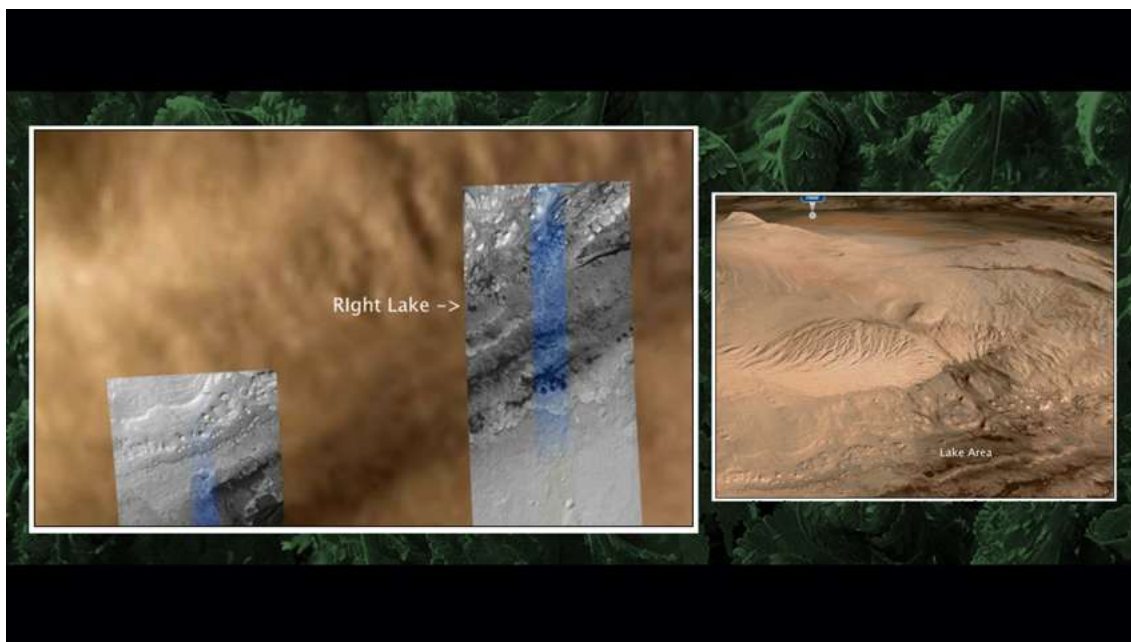
舉例：如果看 NASA 拍攝九大行星的照片，其實，他們經常用同一張照片，訛稱該照片是現在的照片或二十年前的照片。





但如果你到 NASA 的官方網址，下載聲稱由人造衛星拍攝、近十多年的行星相片，再放上電腦以逐個 pixel (像素) 計算，去分辨各照片的不同之處。電腦能運算出，這兩張照片是同一張照片，但 NASA 聲稱是十年後在不同位置拍攝，而且該行星比十年前更亮。現時在 NASA 下載的許多資料根本是假的。

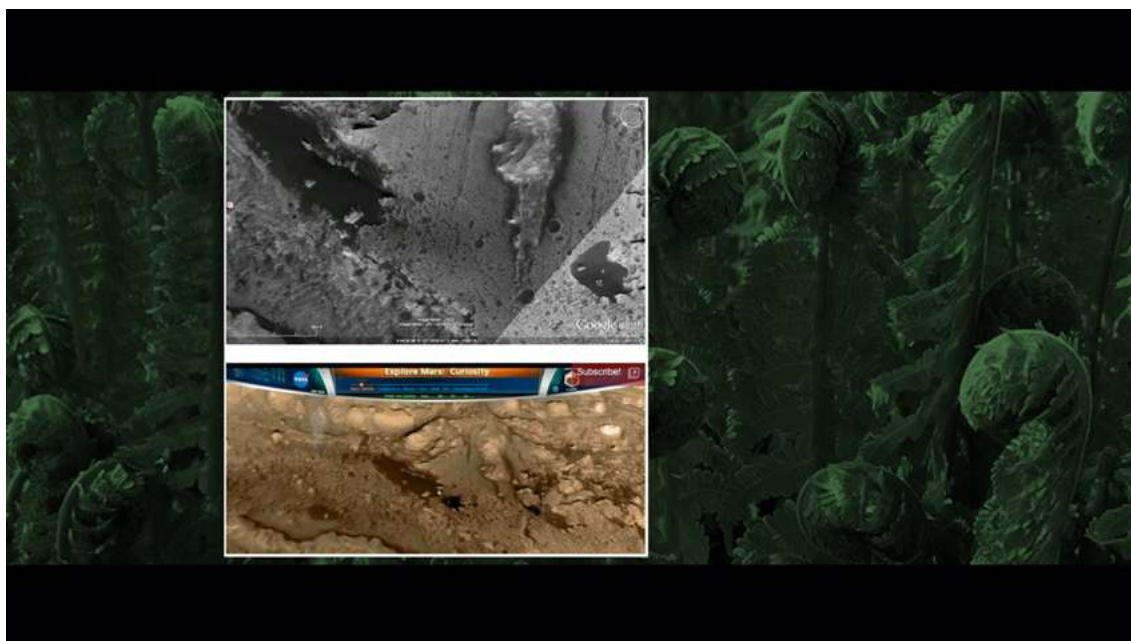




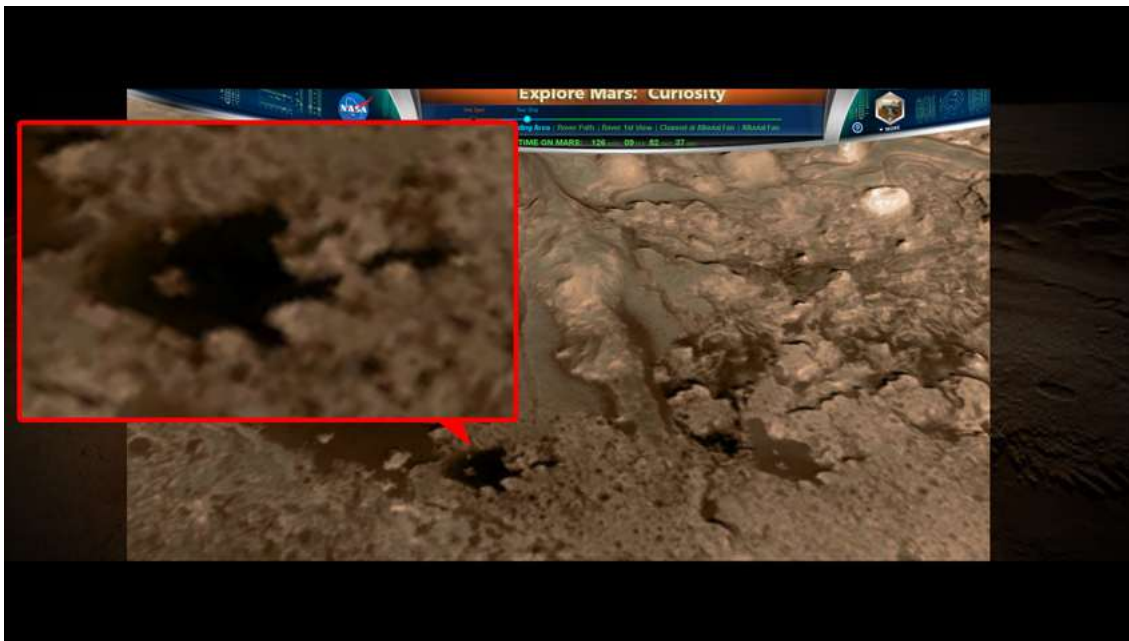
現在「好奇號」升空所拍攝的照片，交給一位稍為懂得 Photoshop（編輯圖片軟件）的人按一個鍵，改變照片的對比，你就會看見，火星拍下 360 度的照片是有草地的，這是多麼差劣的騙局。



更簡陋的騙局，NASA 拍攝「好奇號」在太空降落地點的高清相片。



但當你下載這一張高清相片之後，就會親眼看見覆蓋「好奇號」降落的地點是以「複製及貼上」、「copy & paste」的方法，放下了一個湖和一個島。







為甚麼我們會知道呢？因為對照相片的右邊，這個湖和島是由相片的右邊複製過去的。火星怎麼可能有兩個湖和兩個島是完全一模一樣呢？

**影片：美國太空總署 NASA 經常修改在太空所拍攝的照片**

在 2012 年 12 月 16 日「2012 榮耀盼望」主日信息中，日華牧師為大家分享，美國太空總署 (NASA)，在過往幾十年，不斷以各種謊話欺騙美國，甚至全世界人民。

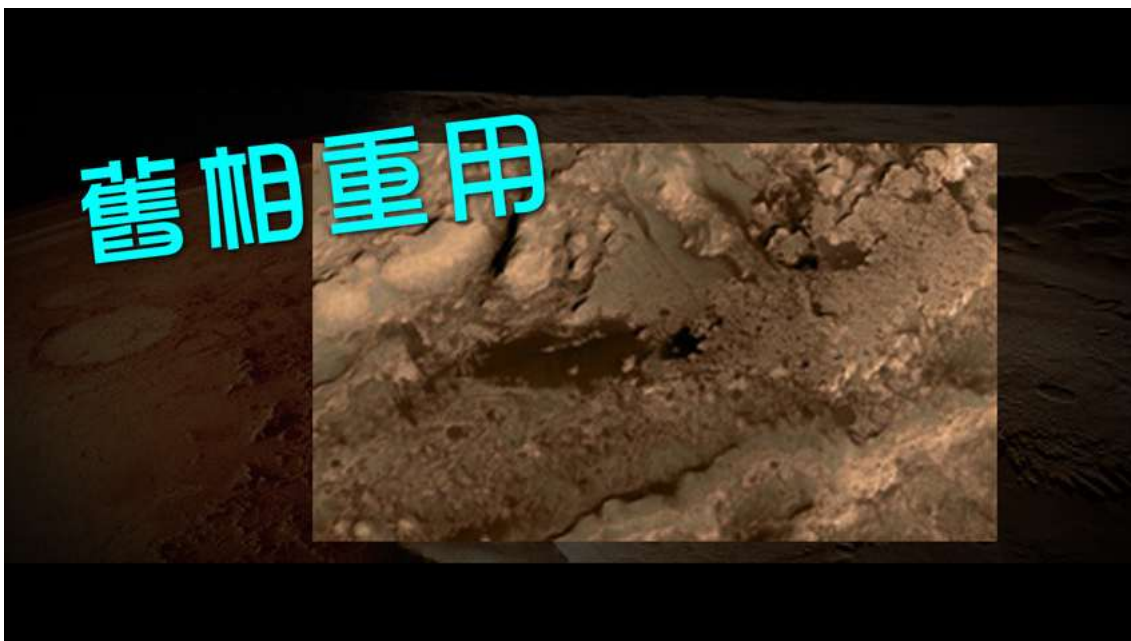
例如 1960 至 70 年代的阿波羅登月計劃，所謂的登月直播畫面和照片，並非真正的登月畫面，其實，是太空人事先在秘密片場，或在地球近距離的大氣層上空拍攝，然後，在正式所謂登月的行程期間，供電視台播放的假影片。



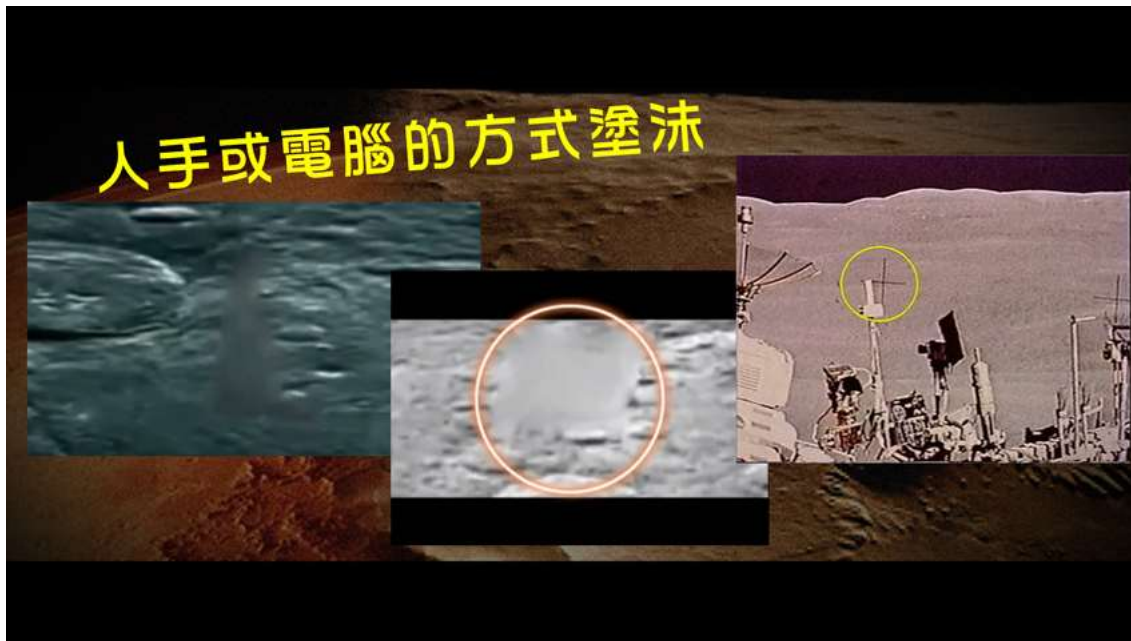
鑑於幾十年前的世界，平民還沒有錄像機，也沒有現今的互聯網，供全世界自由下載觀看，當時未能發現登月假影片的破綻眾多。及後，阿波羅登月影片和照片，在 40 多年後今天的互聯網，被普羅大眾重複觀看時發現破綻，得知當日所播放的公開片段，很多是預先在地球攝影棚拍攝，這方面的詳細內容，已在「2012 榮耀盼望第 11 篇之聲頻創造 (三) UFO 大揭秘之月亮的秘密」信息中分享。



但是，不單是 40 多年前的登月影片或照片是造假的，其實，多年來，美國太空總署發放的太空影片，就算是太空真實拍攝的照片，皆被發現亦有極多被太空總署人員刻意修改，或只是舊相重用，借故蹣天過海，欺騙廣大民眾。



在「2012 榮耀盼望第 11 篇」提過，在月亮上所拍到的照片，多處地方被人用人手或電腦塗抹了一些部分，似乎是大空總署不想人知道在月球上該地區，有人工建築或遠古的建築廢墟。

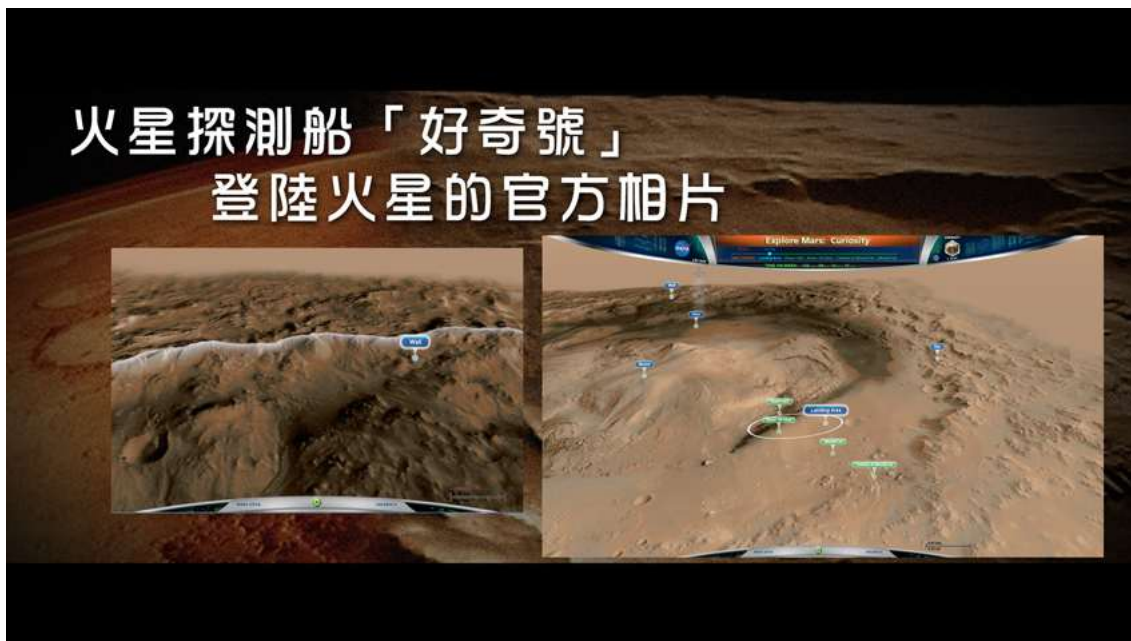


此外，最近，太空總署不斷對外發佈火星探測船「好奇號」登陸火星時的照片和影片，再次被人發現，他們用一些平民電腦軟件，例如 Photoshop 簡單地把相同片段附近的地形，也一式一樣地用複製和貼上（copy and paste）的方法，把他們想塗沫的地方覆蓋了。





現在讓我們看看太空總署官方火星探測船「好奇號」登陸火星的照片：  
好奇號（Curiosity）是美國國家航空暨太空總署火星科學實驗室轄下的火星探測車，在 2011 年 11 月 26 日發射升空，並在 2012 年 8 月 6 日登陸火星，最主要用於探索火星的蓋爾撞擊坑 Gale Crater。



例如，此照片是美國太空總署發佈好奇號所拍到蓋爾撞擊坑 Gale Crater 的 3D 立體還原相片。

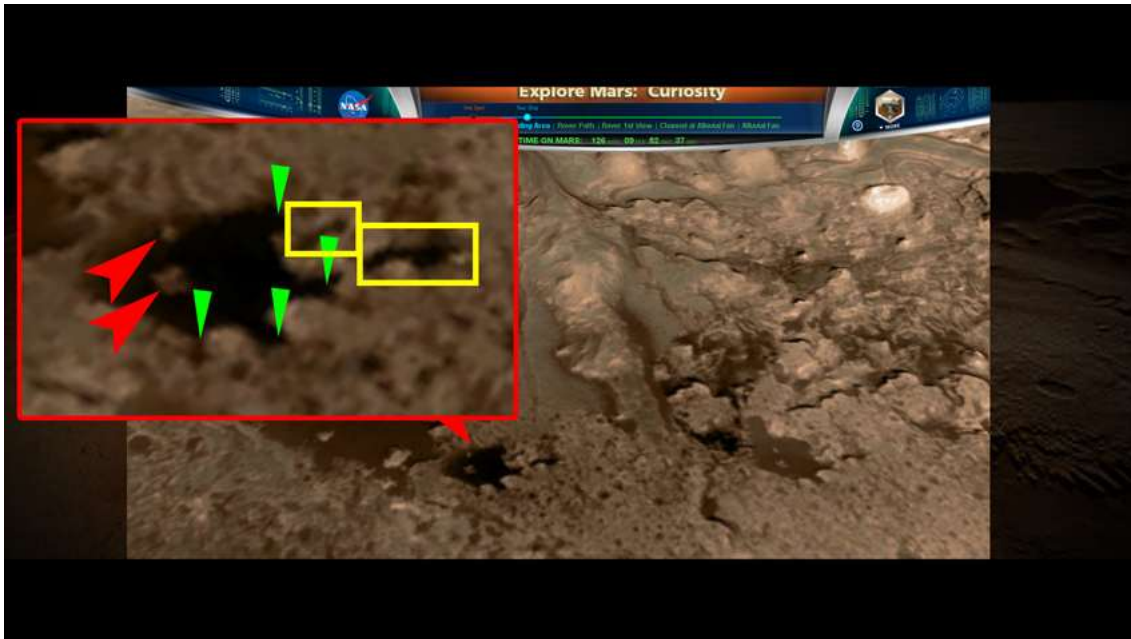


當你放大其中一處時，竟發現在同一照片上，出現兩個完全相同的地形，非常明顯地是用電腦複製和貼上（copy and paste）的方式，把一處地方的地形，貼到另一處，只是把光暗和顏色作少許的改動，可是，明眼人或有使用過電腦照片修改軟件的人，一定知道該處是經過人手刻意修改。



在圖中左邊，可見到有一個類似湖的地形，湖中有兩個島，湖的右邊有四個突出的地方，亦有兩個凹進去的陰影位置。





在不遠之處，竟出現一個一模一樣的地形，可看到跟之前所見的湖是一樣，亦是有兩個像島突出的地方，右邊亦有四個突出的地方，同樣有兩個凹下的陰影位，只是顏色和角度有少許不同，就是以平民用的修改圖片軟件，例如 Photoshop 也輕易做到。就算是不懂這軟件的人都可以在數個小時內學懂如何做出圖中的把戲。



在火星照片另一方，再次出現這類「複製和貼上」的把戲。圖中可見，一處有兩個倒轉品字形排列的黑點的地方，這一個形狀亦出現在同一處火星的照片的右邊。



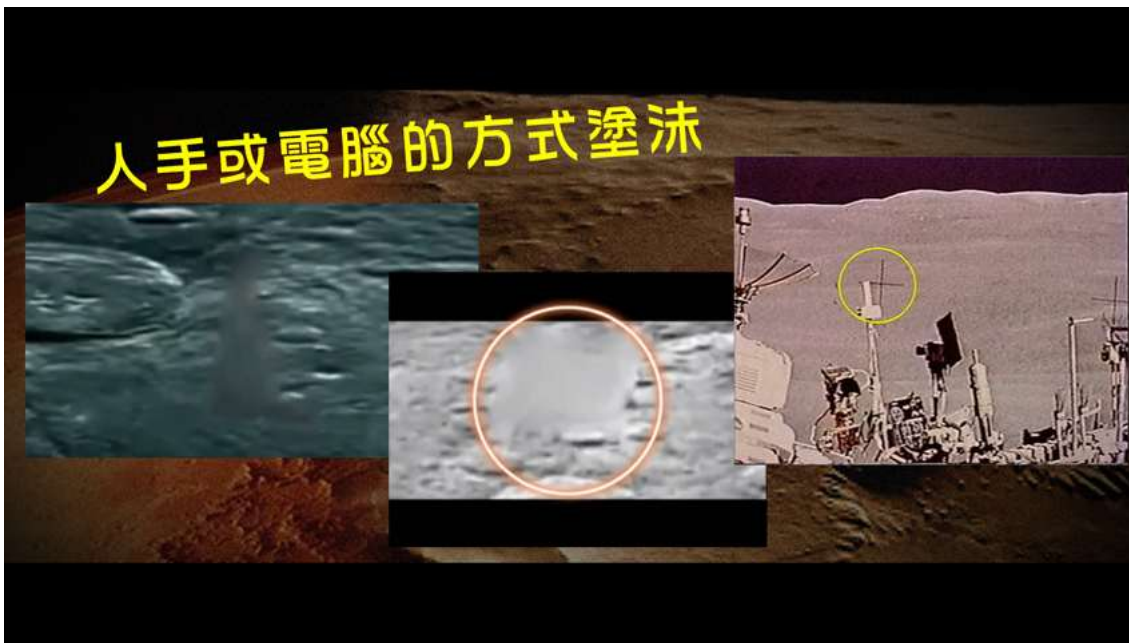
而且，這處的上方，同樣是一個類似英文字母「Z」形狀的黑影，明顯跟以上的例子一樣，曾被人做了手腳，希望將照片中的一部分塗抹掉。在火星照片的另一處，也出現一個倒轉品字形排列的黑點，被人以複製和貼上的方式，複製在圖片的右方。



有人亦發現，一幅由美國太空總署所發佈「好奇號」的火星地面照片，好些地方都呈現少許的綠色地面，好像是地球的草地，只需在電腦作少許顏色上的調節，就會呈現一片綠色的草地。



那麼，這照片是否只是在地球拍攝的，再經加工矯色，假裝為火星紅色土地呢？或是火星上根本有植物，例如草在生長呢？並不如美國太空總署所講，火星是一片寸草不生，甚至連水源都要大費功夫才能找到少許的地方？為甚麼美國太空總署要多次將他們拍攝到的，無論是太空、月球和火星的照片，都用電腦塗抹一些地方呢？這些被塗抹的地方，究竟有甚麼不可告人的秘密呢？



其實，早在 2010 年 2 月 21 日「2012 榮耀盼望第 10 篇，聲頻創造（二）」講到有關華盛頓、亂石堆及火星的信息中，日華牧師都提過，無論是火星、月球，也曾經是天使居住的地方，亦建立了城市，甚至有大量的貿易，目的是神讓天使有一個地方去實習，如何服侍將會在歷史上出現的人類。可惜，一部分天使在遠古的時候跟隨撒但墮落了，於是，神就把火星和月球上的天使城市完全毀滅，



只餘下廢墟。

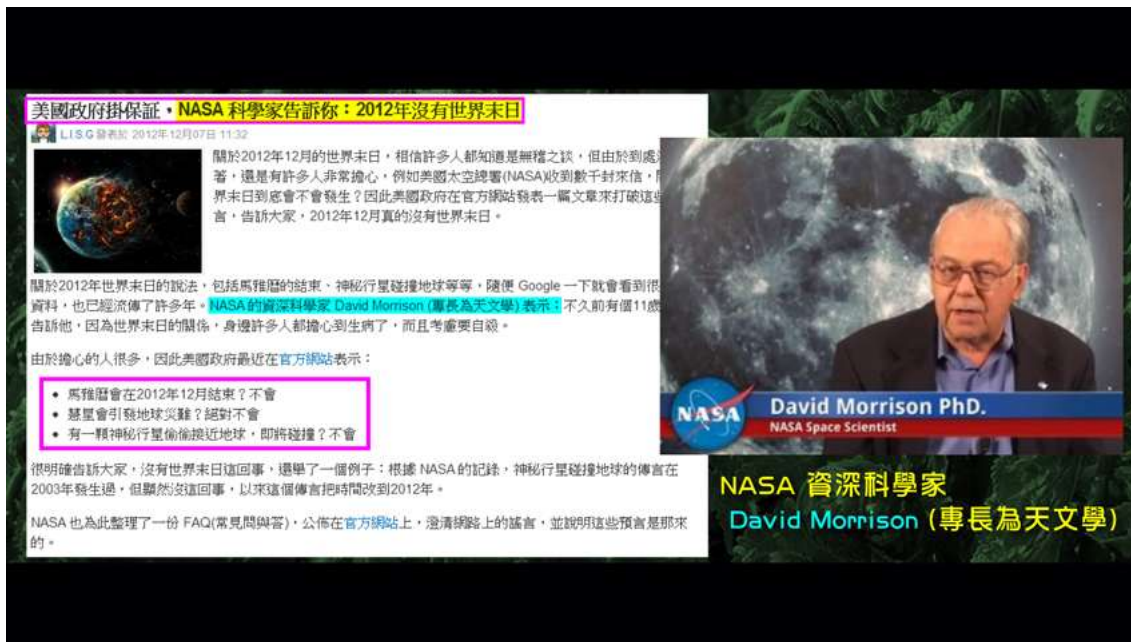


美國太空總署所塗抹的地方，極有可能就是這些天使城市的遠古廢墟。不過，你可能會想：為何美國太空總署人員會用這樣低級的手法來塗抹這些照片，像為了給明眼人和細心人，可輕易發現照片的可疑之處？如果技術人員真的要為不為人知地塗抹這些照片，理應不會用附近的圖像來塗抹，因為這方法極容易被人發現做假的痕跡。

其實，是否有一些工作人員，已抵受不住良心的責備，希望有人去揭穿太空總署的陰謀，讓世人知道事實的真相呢？



在 NASA 下載的相片，是經過人工改造去欺騙全世界的。但 NASA 專家卻是錯漏百出，他們雖然是落後、錯漏，但卻是世界的權威。而世人卻會相信他們，因為他們專欺騙沒學問及有學問的傻子。



他們用錯漏的方法，也能欺騙全世界，那麼，到敵基督來到時，大迷惑會怎麼樣？這個時代，是否需要燈臺？是否要有人出來，說這班走出來評論的權威，是一班收受了很多金錢，但用錯漏最多的方法來騙人的騙子？相反，真實存在的，卻被視為神話，叫人不要相信，寧願餓死也不要相信。

若教會不是燈臺，那又是甚麼？我們是隨波逐流，在別人欺騙我們時，我們就甘於被他們欺騙，並且與他們一起欺騙別人？我們是否相信我們這樣作也能夠被提？那當然不是。

這套信息，有很多無價的知識，並且，我們亦挑戰很多假權威。這正是燈臺所做的工作，就是光照這個世代，這亦是神給予我們的呼召。當我們這個燈臺點著，就好像《啟示錄》那七間教會、七個燈臺，我們便會有資格被提。

**啟示錄 1:12-16**


12 我轉過身來，要看是誰發聲與我說話；既轉過來，就看見**七個金燈臺**。

13 **燈臺中間**有一位好像人子，身穿長衣，直垂到腳，胸間束著金帶。

14 他的頭與髮皆白，如白羊毛，如雪；眼目如同火焰；

15 腳好像在爐中鍛鍊光明的銅；聲音如同眾水的聲音。

16 他右手拿著**七星**，從他口中出來一把兩刃的利劍；**面貌如同烈日放光**。



英仙座

燈臺  
教會

事實上，毛衣人雖然不是金燈臺，但也是能被點著的燈臺。神用很多方法去形容祂的僕人，但燈臺的其中一個意思，就是我們在黑暗的時代，我們代表神成為這個時代的光輝。

最後，我想每一位也跟三個人宣告：「我將要成為這盞金燈臺！」



# 錫安教會

Church of Zion

## 我將要成為這盞金燈臺

這時代的 **金燈臺**

錫安教會  
CHURCH of ZION

～ 完 ～