

## 錫安教會 2013 年 9 月 15 日分享

第一章：以看太陽作食物補充篇

第二章：看太陽後，果效上的補充

- A) 食物方面
- B) 「眼闊肚窄」(眼大肚子小) 現象
- C) 身體機能上的變化果效
- D) 健康改善
- E) 體能

第三章：看太陽的技巧補充

- A) 蜂巢眼鏡
- B) 紫外線手錶

第四章：總結感言

### 影片：主日回顧

上星期，日華牧師繼續分享時間的秘密，題目就是「時間的代價」。宇宙所有的事情皆在時間掌管下運行。沒有任何事物可以改變時間單向的流動。但神賜下策略的靈，讓時間不會成為人類的敵人，反而成為朋友。因為策略可以讓人在短時間內完成更多的事情，更貼近神的智慧與心思。主耶穌也是藉著策略成為神的謀士，得到時間的秘密和能力。

人類嘗試以自己的方式尋找回到過去的能力，可是，要回到過去，是需要運用使整個宇宙一同停止及倒退的能量。這正如 AOE 遊戲，一個農民要使自己回到過去，是需要儲存及載入整個遊戲。所以，農民就算用盡遊戲的資源，也沒有能力及權限去儲存及載入遊戲。



在現實中，亦唯有神的權能話語能夠做到。神初階的話語有醫治的權能，但達到最高階的程度，甚至能掌控時間。因為神是時間的看守者，神不會容許任何人（包括撒但）隨意穿梭時空，所以，神要求人付上特定的代價，才可以得到最高階的權能話語程度的能力。



第一個代價就是與神同工、同行，這涉及《聖經》中的靈糧部分。



靈奶是指用神權能的話語得祝福、醫治和保護。若只注重靈奶，只會造就出一群貪圖祝福、不肯付代價的劣質基督徒。而靈糧則是讓我們由自己的心思轉去父的心思，具有偉大的犧牲精神。



很多先知如：以西結、約翰，他們能夠穿越時空、看見將來，都是因為他們擁有路得的內涵，願意犧牲自己的幸福與神同工、同行。



第二個代價，就是與神同工、同行，幫助和宣揚「神的救贖計劃」，因為時間真正存在的目的，就是為了「神的救贖計劃」。



當救贖計劃完成，就是新天新地的開始，之前的時間亦完結了。所以，先知的工作，就是負責宣揚救贖計劃。在神眼中，能夠帶領「救贖計劃」的一群，比整個時代的存在更寶貴。





這正如路得，她是主耶穌族譜、救贖計劃的一部分，所以，產生了《路得記》。《以賽亞書》介紹救贖計劃的主角，就是無罪羔羊。《啟示錄》像是戰地記者一般，報告末後日子的救贖計劃。到了我們這一代，我們要參與救贖計劃，就是要完成最後三個節期。



例如：亞伯拉罕因著獻上以撒，與神同工同行，並參與救贖計劃，因此，神讓他穿梭時空，看見主耶穌被釘十字架的景象。

約翰福音 8 章 53 至 58 節：

「『難道你比我們的祖宗亞伯拉罕還大麼？他死了，眾先知也死了，你將自己當作什麼人呢？』耶穌回答說：『我若榮耀自己，我的榮耀就算不得什麼；榮耀我的乃是我的父，就是你們所說是你們的神。你們未曾認識他；我卻認識他。我若說不認識他，我就是說謊的，像你們一樣；但我認識他，也遵守他的道。你們的祖宗亞伯拉罕歡歡喜喜的仰望我的日子，既看見了就快樂。』猶太人說：『你還沒有五十歲，豈見過亞伯拉罕呢？』耶穌說：『我實實在在的告訴你們，還沒有亞伯拉罕就有了我。』」

「我」就是「I Am」一字，指出神是在時間、空間以外。



亞伯拉罕獻上以撒、神獻上祂的愛子，他們皆在同一個位置，兩者空間相同，但相隔了 1950 年。同樣，《路加福音》記載另一個時空穿梭的故事。



路加福音 9 章 30 節：

「忽然有摩西、以利亞兩個人同耶穌說話。」

那時，摩西已死去，以利亞已被提，他們兩人當時是時空穿梭。因著他們對救贖計劃的貢獻，因此，他們從永恆當中，再次進入歷史當中。



以諾亦是另一個時空穿梭的故事，他與神同行三百年之後被提。

猶大書 14 至 15 節：

「亞當的七世孫以諾，曾預言這些人說：『看哪，主帶著他的千萬聖者降臨。要在眾人身上行審判，證實那一切不敬虔的人，所妄行一切不敬虔的事，又證實不敬虔之罪人所說頂撞他的剛愎話。』」

這段經文引用了《以諾書》的內容，雖然，《以諾書》並不是《聖經》，但現存的手抄本，可說是以諾與神同行的事件記錄。他甚至到過末後日子，看到千萬聖者與主耶穌一同降臨行審判的事件。



在個人層面來說，我們在街頭佈道時為人「恩賜運作」，就是參與宣揚救贖計劃。所以，更容易做到。



這不是因為天分，而是按著神的律例典章，因此，人要放棄自己的心思意念和驕傲，正如兩個毛衣人能夠成為七個燈臺旁邊的兩個燈臺，也是因著「恩典、恩典」。



以賽亞書 55 章 6 至 11 節：

「當趁耶和華可尋找的時候尋找他，相近的時候求告他。惡人當離棄自己的道路；不義的人當除掉自己的意念。歸向耶和華，耶和華就必憐恤他；當歸向我們的神，因為神必廣行赦免。耶和華說：『我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道



路；我的意念高過你們的意念。雨雪從天而降，並不返回，卻滋潤地土，使地上發芽結實，使撒種的有種，使要吃的有糧。我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。』」

所以，當人願意付上代價去理解神的意念，神權能的話語才會與他站在同一陣線。



因為神的意念就是以神的話語去完成祂的計劃。



聖殿、會幕的設立、十災的發生和七個節期，全都是連繫著神的救贖計劃，是神所掛念、所重視的，因此，我們協助完成的工作，神必定會支援我們。

以賽亞書 56 章 1 節：

「耶和華如此說：你們當守公平，行公義；因我的救恩臨近，我的公義將要顯現。」

祂的話語好像雨雪降下，使神所命定的事上亨通。因此，能夠有幸參與神命定的計劃，就要更加珍

惜。因為，往昔有許多人甚至要為著神的救贖計劃而犧牲、殉道。因此，參與救贖計劃是靈糧的標準，神亦非來者不拒，只有合乎神標準的人，神才會認可，讓他參與祂的計劃，與神同工、同行。

但以理書 2 章 33 至 35 節：

「腿是鐵的，腳是半鐵半泥的。你觀看，見有一塊非人手鑿出來的石頭打在這像半鐵半泥的腳上，把腳砸碎；於是金、銀、銅、鐵、泥都一同砸得粉碎，成如夏天禾場上的糠粃，被風吹散，無處可尋。打碎這像的石頭變成一座大山，充滿天下。」

惡人在末後日子，將如同糠粃被燒盡的；



而穀粒則被收入穀倉。



並且，這石頭是非人手鑿出來的，而是用一班分別為聖的人成為原料鑿出來的。整個救贖計劃，就是神所塑造的石頭，最後充滿天下，打碎人的國度。

但以理書 2 章 45 節：

「你既看見非人手鑿出來的一塊石頭從山而出，打碎金、銀、銅、鐵、泥，那就是至大的神把後來必有的事給王指明。這夢準是這樣，這講解也是確實的。」

同樣，「非人手鑿出來的石頭」，這就是神的救贖計劃，粉碎人的國度。錫安教會願意以非人手的方法走這條天路，神才會讓教會擁有這種級數的教導，每一個星期不斷的帶領，就像昔日帶領以色列



人出埃及一樣。



很多教會沒有這種級數的帶領，是因為他們認識神未達到這樣的階段，以及未能付上代價。



神保護我們之餘，帶領我們經歷熬煉，又印證我們所做的事情。我們在神的主宰下，祂打傷又纏裹，使我們行在神時代計劃的核心，演出活劇，帶起最後「路得的復興」。



## 問答部分

問題一：以利亞和以諾都是以肉身時間旅行，先知們卻是以靈與神共行，那麼，是否有兩種的時間旅行？

答：是的。這要看神希望那人成為一個怎樣的角色。《舊約》有很多的次經，記載與救贖有關的事情，但卻不能成為《聖經》。

如以諾曾肉身時空穿梭，他將親眼所見記述，故在字眼上沒有限制。但《聖經》的一點一畫都不能出錯，並且，是一塊非人手鑿出來的石頭，故此，神想要限制人所寫的事情，便要限制他們所看見的事情。



如保羅到過三層天，卻沒有將所見的寫成《聖經》。



所以，先知所見的就會有所局限。再者，神要看那人的資質，是否能親自進行時間旅行。

問題二：以前主日信息曾提及「登山變像」是一個立體（3D）的投射影像，那麼，在時間穿梭中，肉身顯現是否也是立體投射？

答：兩者皆可，這是由神去決定。但對於這人來說，他的五官及所有感覺都是如親臨其境一般，因為神將以利亞和摩西帶到主耶穌面前，甚至是可以到達能對話的程度。



# 主耶穌登山變像



摩西


以利亞

**馬太福音 17:1-3**

- 1 過了六天，耶穌帶著彼得、雅各，和雅各的兄弟約翰，暗暗的上了高山，
- 2 就在他們面前變了形像，臉面明亮如日頭，衣裳潔白如光。
- 3 忽然，有摩西、以利亞向他們顯現，同耶穌說話。

問題三：《啟示錄》提及聖徒被提，如果我們被提了，是否會開始時間旅行直至與千萬聖者一起再次下來？

**問題(3)：啟示錄提及聖徒被提，如果我們被提了，是否會開始時間旅行直至與千萬 聖者一起再次下來？**

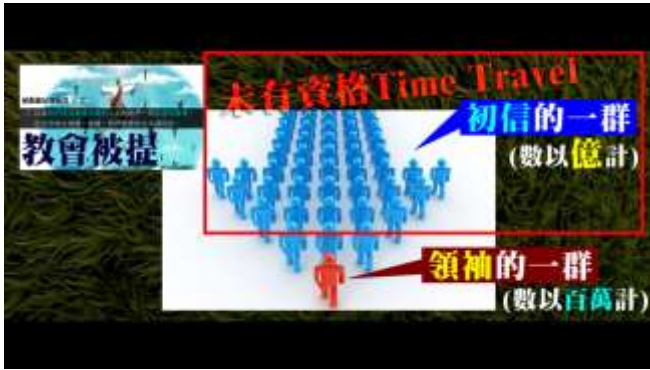


**啟示錄 12章**

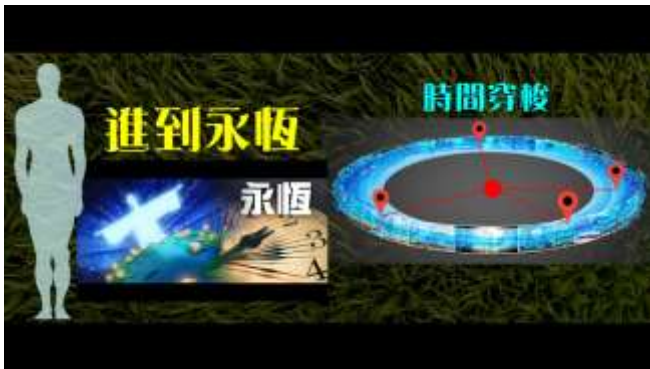
5 婦人生了一個男孩子，是將來要用鐵杖轄管（轄管：原文作牧）萬國的；  
他的孩子被提到神寶座那裡去了。

答：被提不是「時間穿梭」的一種，因為被提包括領袖群及初信群，Paul Cain 曾說，初信的一群以億為單位，他們決不能「時間穿梭」。

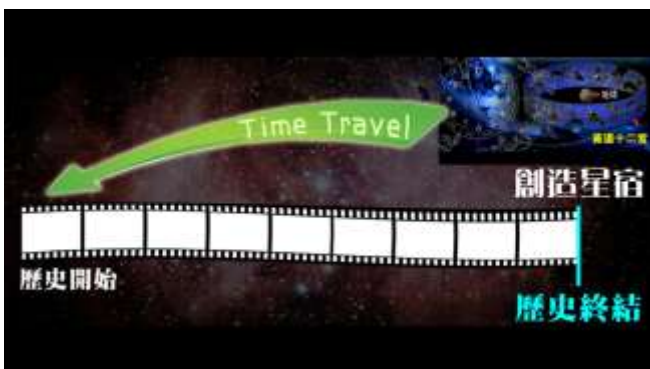




不過領袖的一群卻有「時間穿梭」的資格，所以，將會十分精彩。他們甚至能回到過去，如天使般成為神的傳信息者，為神辦事亦不足為奇。



例如：神獎勵摩西及以利亞，讓他們可與主耶穌聊天。因為《聖經》及黃道十二宮同樣是在時間之後才被創造，再放回歷史之前，只是，我們並不能干預人類的歷史，因為，這是神早已預定了的劇情。



問題四：平信徒和五旬職事是否也能時間旅行？

答：時間旅行是非人手鑿出來的，是宇宙有史以來最高的標準。



因為全個宇宙的存在就是為了救贖計劃。同樣，神規範聖殿是聖潔的最高標準，祭司也要換衣服、齋戒沐浴後才可以過贖罪日。全國的以色列人，只有大祭司一人可以時空穿梭，被提進入至聖所。因此，平信徒、五旬職事、全職事奉者也不能時間旅行，甚至在一個時代裡，也未必有一個能夠做到，這是因為救贖計劃的緣故，神才容許時間旅行。

在總結感言部分，牧師提到，由於神救贖計劃的複雜程度和所擁有的蝴蝶效應，一定要非人手鑿出來，才能按照神的原定計劃，在整個人類六千年歷史當中，沒有任何差錯。



歷史上每一個活劇，也由一個導演去編定劇情，有著指定的內容、節奏。正如《啟示錄》的寫成，就是神把約翰放入一個房間，讓他看到了限定的內容。就是有一個時代，黃道十二宮印證歷史的發生時代及地點、Planet X 導致彗星撞地球、七年大災難、敵基督崛起及被提等等。這些情景，正是我們這個時代的劇本，並且，這個劇本是史無前例般複雜。包括摩西出埃及、十災、Planet X 重臨、節期、約瑟、雅各的艱難，但以理預言，義人發光如星的時代等等。

神更加用上一代的活劇，並以先知 Paul Cain 去引證我們，將活劇承傳給下一代的我們。



所以，「2012 信息」就好像一個導演，在歷史的最後一幕，為之前 6,000 年所有佈局和伏線作出解畫，成為最榮耀、最有神心意的大團圓結局。這正如所羅門智慧的出現，讓外邦君王也被震撼一樣。



今個星期，日華牧師將會分享幾篇「以看太陽為食物的補充篇」。

### 第一章：以看太陽為食物補充篇

開始之先，我們一起鼓掌歡呼去多謝神！感謝主！感謝神！今次，這篇信息是我看完太陽後最後的一篇補充篇。





按照我一貫的做法，對比以前來說，這篇信息才算是正式地分享，但是，感謝主，現在較預期早了半年的時間，我已經與大家分享了。當大家聆聽這篇信息時，相信許多弟兄姊妹已經看了太陽二十分鐘了。

根據我過往分享自然療法、健康信息或許多的做法，通常我會完成整個的療程、學習或取得學位後，才與大家分享。但「以看太陽為食物」的信息，若按照這個做法，我便要很久才能分享給你們聽。若我沒有記錯的話，上年 8 月 10 日開始，我才與大家分享「以看太陽為食物」，至今年的 8 月 4 日才看完，尚餘六天，便相隔一年。



即使我現在已經完成了，對比以往的信息，沒有什麼更新或改革，反而果效很真實。故此，我完成後，除了分享這篇補充外，還希望提醒各位值得嘗試做的事情，它會令身體健康及使人體內產生許多改變，並且會令你意想不到，原來自己的身體有這些機能。

這套「以看太陽為食物」的信息比預期提早了半年分享，而我完成的時間，較預期延遲了三個月，正常來說，九個月內應該看完四十四分鐘，現在，我才剛看完四十四分鐘，並且走了幾天泥地。原因是完成觀日後，每天要走四十五分鐘的泥地，並要走上一一年，自此以後，便不用進食，也不用再作鍛鍊，現時，我正處於走泥地的階段。

雖然在半年前，我已分享「以看太陽為食物」的信息，然而，在今次完結後，我想做少許總結，並邀請策略家及資料員提問及作一些補充，甚至訪問他們，要他們分享少許心得。

這篇總結篇最主要完成了整套信息，是次的段落與先前的段落能夠整合成為一套信息，希望成為許多人的祝福。若有人經濟拮据，每天花四十五分鐘走泥地，而換取不用進食，這是非常驚人及合乎經濟效益的，若以換來一生的健康來算的話，這已經是無價了。

大家都知道健康是無價的，許多有錢人每年花費無數，只為維持自己的健康。現在，有這個方法，一年內已經可以達到了，越貧窮的人，越多時間可以做這件事情，有錢人或許繁忙。這個方法對進食及身體健康方面的影響的確奇異。

這不是我首次分享自然療法，我對這方面的認識已有幾年了。就洗腸而言，我進行洗腸也有四年了。



我知道很多改善健康的做法，亦有嘗試去做。我對於自然療法亦已認識好幾年了，早在十多年前更分享過氧份療法的知識，所以，我對這方面的認識是十分豐富的。但是，在林林總總的方法中，「以看太陽為食物」可算是一種十分特別的做法，而且效果也是叫人意想不到。

當初，我去觀看、分享、嘗試，亦看到很多見證，已相信這是真實的，但當自己親身經歷後，更感到難以置信，原來神對人類的創造，居然是達到這樣一個地步，故此，這方法實在是值得一試。因此，今次會分享一些總結和心得，並補充一些資料。

首先，總括來說，在我完成整個「以看太陽為食物」的操練後，我覺得這是十分好的，如果大家時間許可的話，不單值得去做，更是一個應該要做的健康操練。而當開始之後，便應該要把它完成，因為在整個過程中，健康明顯地得到改善，也可以說是可以有一技傍身。因為世界正不斷在變動，食物價格高漲，就如 Webbot 所說，今年很多保險業會破產，因為大量洪水導致農作物失收，我們現在已看到這些事情發生。

### 連綿暴雨致絕收田地復種難 廣東農業減產不減收困難大

2013年08月20日09:22 來源：南方日報 手機看新聞

#### 茂名農業直接經濟損失超7億

“大片被洪水泡過的農田表面被覆蓋了一層厚厚的沙石和淤泥，水稻東倒西歪。太慘了！”前線記者在茂名現場的描述令人動容，她向記者表示從未見過如此“慘烈”的場面

茂名電白縣霞洞鎮大村村支書告訴記者，由於當地多處江堤被30多米，村裡大面積出現洪澇災害，大片農田被洪水淹沒。“今年有收成了。”

長坡村村民老崔為養殖致富，前些年開始一家搬到鑿江邊上，雞、鵝和白鵝，一家人住在另一邊。14日晚，“尤特”帶來的強降洪水漲到一層樓高，儘管家人順利安全轉移，但他明眼睜睜地看著白



### 中國水災：宣明會展開援助工作

近月內地持續暴雨，橫掃各地多個省份，包括江西、湖南、廣西及貴州，令數千萬人受災、近95萬公頃農田被淹沒，無數房屋損毀，導致多人無家可歸，河水暴漲令42條河流告急，隨時出現氾濫。

宣明會已派員到受災嚴重的江西和湖南評估災情，向災民派發救災物資，並計劃陸續派發緊急物資如大米、棉被和衛生日用品。宣明會已初步撥款港幣40萬元，協助災民渡過難關，並會密切關注災民需要。

香港世界宣明會總幹事趙煥明表示：「最近中國持續暴雨，農田及房屋損毀，農民收成及財產損失慘重，呼籲香港市民伸出援手，捐款幫助內地有需要的災民渡過難關。」



然而，這些問題，我們早在一年前已分享了，只是在今年才見證它發生。Webbot 說，到年底時，食物會短缺，事實上，食物價格在年初和年中已在不斷上漲，但情況發展下去，到年底若出現 Webbot 所預測的現像，那麼，我們現在知道這種技能，就真的如寶物一樣。





現在，全球都經常下雨，要是我們遲些才開始「以太陽作為食物」的話，那就差不多是不用做了，因為，根本很難看到太陽，有些地方甚至長期處於水災之中，長期下雨，正如香港，今年天氣的變動實在頗大。當我們進行以看太陽為食物的操練，就更加留意到香港的天氣簡直是完全改變了，一年裡很多時候都不能看到太陽，經常陰晴不定，動輒會整個星期都會下雨，這不單是香港，甚至是全球也出現這現象。

試想想，你過去可曾聽過每每出現暴雨都會導致傷亡的情況嗎？

**广东梅州遭暴雨袭击致23万人受灾1死1失踪**

各地新闻 中国新闻网[微博] 唐林珍 陈潮华 刘学东 2013-05-19 19:17 | 我要分享

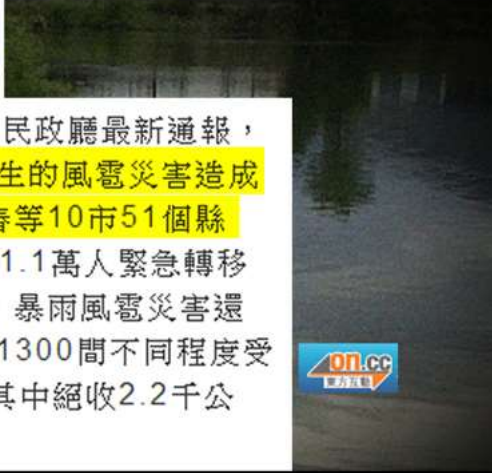
5月18日-19日

中新社梅州5月19日电 (唐林珍 陈潮华 刘学东)受强雷雨云团影响，广东梅州市北部18日至19日遭遇暴雨袭击，多地降雨量超100年一遇，局部达200年一遇，造成23.7226万人受灾，1人死亡1人失踪，673间房屋倒塌，6.864千公顷农作物受灾，直接经济损失4.501亿元人民币。

梅州市“三防”办公室相关统计数据显示，5月18日8时至19日15时，梅州全市平均降雨量50.8毫米，超过100毫米站点29个、50毫米以上95个，其中蕉岭县广福镇206毫米，降雨量超200年一遇。梅县桃尧镇188毫米、梅县松源镇宝坑172毫米、平远县上举镇162.5毫米、仁居镇153.5毫米、蕉岭县南礮镇百上礮村153毫米。


**暴雨風雹致江西63.1萬人受災**  
 [15:46] 2013/05/17

【on.cc 東方互動 專訊】據江西省民政廳最新通報，截至今晨9時統計，5月14日以來發生的風雹災害造成該省贛州、九江、撫州、吉安、宜春等10市51個縣(區、市)63.1萬人受災，3人死亡，1.1萬人緊急轉移安置或其他需緊急生活救助。此外，暴雨風雹災害還導致江西省近1300間房屋倒塌，近1300間不同程度受損；農作物受災面積45.3千公頃，其中絕收2.2千公頃；直接經濟損失4.3億元。



**暴雨襲南方 33死12失蹤**  
 [04:35] 2013/05/17

【on.cc 東方互動 專訊】南方地區再受暴雨侵襲，在廣東、福建、江西、湖南、廣西等10省區造成嚴重災情，受災人數及範圍不斷擴大，至昨晚已造成最少33人死亡、12人失蹤；其中重災區廣東省已有19人死亡，廣泛地區從前晚至昨日遭遇今年來最強暴雨，多市嚴重水浸，近50萬人受災。雨災造成省內多地受淹，民眾被困、道路塌方頻仍，當局預計後日將迎來新一輪暴雨。



救援人員出動小艇救出被困的廈門災民。(美聯社圖片)

一直以來，下雨跟死亡是扯不上關係的，但現在看到，每次發生暴雨便會導致傷亡，這都是近這一年才發生的事情，所以，感謝主，我們一早知道這操練法，並且祂讓我們能早些完成。因此，我會在果效及技巧補充方面作出總結。

**第二章：看太陽後，果效上的補充**

**A) 食物方面**

第一，相信大家對於食物方面都會感興趣，在這段期間，我曾跟大家分享，完成二十分鐘操練，我的食量已減半，而最後二十分鐘的操練，我是在中國內地完成的，因為我在國內逗留了四個月，所以，雖然之後操練的時間越來越長，但整個過程也是十分暢順的。



相信大家香港都會知道，如果你由二十分鐘看到三十分鐘，再由三十分鐘看到四十分鐘，若要確保在整段時間都能夠看到太陽，機會實在不多，以日出來說，隨時一季也未能有一天能看到 44 分鐘。



但感謝主，意想不到，這段時間因北上了，反而完成了「以看太陽為食物」的操練。雖然，我在最後的 20 分鐘有輕微轉折，稍後在答問題中再詳述，因為，當中我發覺自己有部分做法錯了，後來卻更正了。



總結成果，在吃東西方面，在初期看了 20 分鐘的時候，我的食量減半，至現今完成後，以我最初完全未開始「以看太陽作食物」計算的程度，在完成後，我的食量是我一年前的四分一至五分一，並且沒法子再多吃了。





一年前，我可以一餐吃一個巨無霸餐再加一點別的東西，通常一天 3 至 4 餐。那時我做健身，尤其勞動較多的星期便會吃得更多，若果配合喝奶粉，甚至有時會一天吃 1 至 5 餐。但現在，我的食量是一年前的四分之一，但我仍然維持健身，工作量也沒有減少。所以，通過我自己身體力行，可以證明「以看太陽為食物」能減低食量，那是百分百可以肯定的。

你們大部分看了半年，但我已經看了一年，這一年裡，我的食量不但減半，並且，沒有影響體能、工作、任何作息及健康，這是一個很奇異，科學未提及的現象，而我真的經歷了。

在操練完成後，我發現因當中有些錯誤，導致我未能夠完全不需要進食，每天仍要吃四分一的分量。我往往在家中只要吃兩個蘋果和一根香蕉就足夠了，所以，我現在的習慣也改變了，差不多盡可能每天外出吃東西，並選擇一間質素較好的食肆。因為內地的食物較便宜，其次，由於每天只吃一餐，還要在家里啃麵包，變相是在虐待自己啊！或許，大家遲一些也會有這個習慣呢。



其實，我們整群全職北上時，都有集體煮飯吃，只是煮了很少食物，但整群人也只吃了很少。這不是由於大家互相禮讓，雖然，食物很美味和很便宜，可是我們就是吃不下。這種無需進食的能力已經是我們的一技之長，原來我們的身體可以如此奇妙。由於不用進食過量食物，身體不需要長期勞累的去消化食物，所以，精神和工作效率也是有增無減。



在這段時間，整天的精神度和靈敏度（sharpness）也明顯地強化了。



這未必是「以看太陽為食物」所導致的，而是因為減少了進食，導致沒有「飯氣攻心」的現象，再加上，每餐進食的份量很少，也不會出現過飽的感覺。例如：我早上看了太陽後便去吃早餐，當天我便不用進食午餐、下午茶，甚至晚餐也不用吃了。雖然我偶爾會打算外出晚餐，但因我曾在早上進食過，所以還是吃不下晚餐。



我試過下午一、二時進食後，深夜一、二時打算外出吃點東西，但我吃了很少便感到胃痛和過飽，並且無法再進食。除了身體不感到需要進食外，強行進食反而會令身體不適。



可是，在減少進食的情況下，我曾有過以月算的時間進行減食了，因我已進行「以看太陽為食物」的鍛煉幾乎一年，在長期地減少進食的情況下，無論是體能、健康或精神都是有增無減，這證明了我們已經用了另一種東西為食物，科學只能作一個這樣的結論。人類不可能在超過數十天減少進食的情況下，精神或體重也沒有減弱的反應，這是沒有可能的，因為，我曾進行數次二十八天的禁食，所以，這個情況，是科學上暫時未能證實的事實，這是我自己的親身經歷。

我再次重申，現時，我的身體仍未能達到完全不用進食的階段，我現在進食的份量只是一年前的四分之一或五分之一，而我的體能、健康、精神程度卻完全沒有下降，並且，我仍在維持健身的情況下，去做這一年的實驗。大家不用健身，也許能更快達到不用進食的果效，我是在仍進行健身的情況下發現到這些現象。



## B)「眼闊肚窄」現象

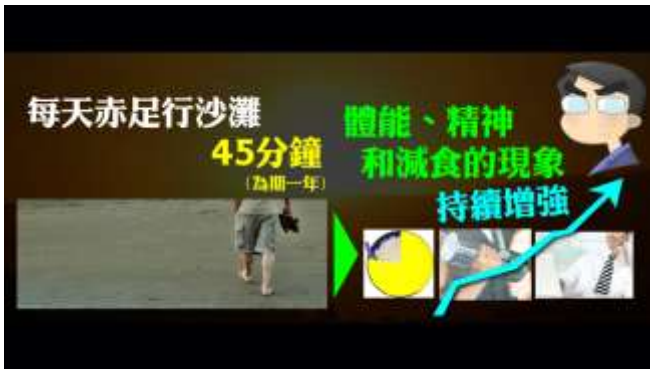
第二，我在操練的最後的二十分鐘，因為做錯了一些步驟而導致出現了問題，我會在這篇信息裡與大家分享。

關於食物方面，我想跟大家補充一點：既然大家也曾經歷這情況，我想讓大家知道這現象。當時，我跟大家分享關於「眼闊肚窄」（眼大肚子小）的現象，你會很想吃東西，但食量卻嚴重地下降，很多食物也吃不下。





但現在我完結了「以看太陽為食物」的鍛煉，我在這段時間於沙灘上步行，發現了一個現象：我的體能、精神和減食的現象，竟然在沙灘步行之後加強了。



我只是在沙地上走 45 分鐘，感覺是較強烈的。現在我已達到 44 分鐘，因此，我的身體能感受到當天看太陽的效果，要是你也到達 44 分鐘，你便會知道我所說的是什麼了。

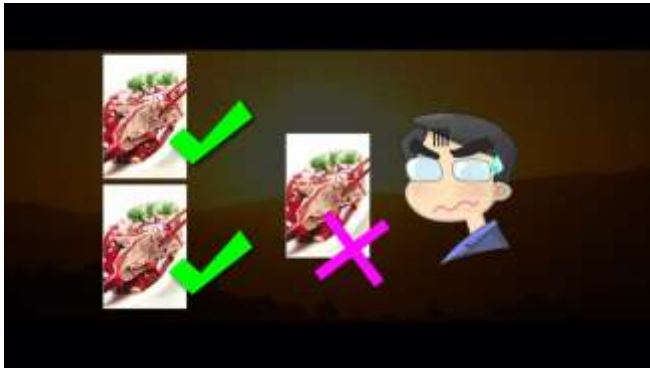
你每天看太陽時，會感覺到當中的能量和體能，真的可以藉看太陽而增加。而現在，當我行沙灘時，也發現效果是有增無減。雖然我不知原因，但體能和看太陽的感覺，以及你身體的機能就如在看太陽般，那種現象是有增無減的。無怪乎 HRM 指出，完成看太陽後，要行走沙灘一年，現在我便明白當中的原因。



但這種現象，會導致你很想吃東西，這並非因肚子餓，而是感受食物的味道。以往我曾禁食便會知

道，當長期沒有吃東西或只吃素，當再吃一些食物時，便能嚐到當中許多的味道；當吃肉後，便能嚐到當中許多的味道。

我發現，看太陽直至結束時，便已經如此。你吃東西時，每一頓也覺得很美味。如吃「燒鵝」，當你吃第一塊時，會覺得很美味，但吃第二塊時便覺得飽了，我現在的情況便是如此，縱然我是成年人，需要應付工作，但我才吃了第二塊便會飽。因此，便隨便把飯吃完，這便是一餐。但第一塊是十分美味的，不過，再吃第三塊時，便會認為這是對自己的虐待，因為會十分辛苦，這會使胃部飽脹。



我發現一個很有趣的現象，你的味覺（Sense of taste）會更敏銳，你的嗅覺、聽覺、視覺也會增強。你的五感會增強，你的記憶力和思想的速度也快了，這是我的親身經歷。



在食物方面，會以這種形態出現，就是你很想吃東西，任何東西你也很想吃，但每件食物也只能吃一點或是一塊便足夠了。你便再吃不下，不論是吃飯或其他食物。到了操練的後期，因為我懂得分別吃下多少及有策略地進食，縱然是很想吃，亦不會「眼闊肚窄」，點了很多菜但吃不完。不過，想吃東西是因為很喜歡那一種味道，但吃一點便會非常飽。

### C) 身體機能上變化的果效

我發現五感會增強，例如視力會更銳利。我進行看太陽的操練到了第三個月，不需要換眼鏡，因為我以前配了一副低 100 度的粉紅色眼鏡。戴上這副眼鏡時，我因未感覺到近視有改善，所以，我並沒有換眼鏡。



不過，在看太陽前，我已使用 iPad 和 iPhone，網上也有報道，說長期使用這些電子科技產品，視力會受到影響。在一年前，我每逢晚上用 iPad 和 iPhone 一段時間，視線便會模糊，但現在，這現象已消失了。在這一年裡，我看東西不會再模糊，而是很銳利，以及能看得很遠，色彩十分鮮艷。



在看太陽時，這些都不斷地改善，不論是嗅覺、味覺、聽覺，全都敏銳了、強壯了、思想也快捷了、記憶力也增強了，這牽涉松果體看到我們想記憶的事情。所以，不論記憶的訊息和資料，甚至一些很久以前的事和即時記憶等，我也感到有所改善。



事實上，我所做的工作和一般人不同，我非常倚賴記憶力去完成所有事情。不論是分享信息也好，處理教會的事情也好，甚至是玩遊戲也好，都很講求記憶，而良好的記憶力亦成為我的禮物。

談到玩遊戲，好像 COC（部落戰爭），大多數人只會用一個戶口，但我會同時用兩個戶口玩。另一



個遊戲：Battle Alert（紅色警戒），我甚至同時用三個戶口來玩。



我在每一個戶口也需要記得自己所處的狀況，玩的時候就要記得什麼狀況和將要做什麼，還要知道該處理什麼事情，這一切全都是靠記憶力去完成，但是，我的記憶力卻有增無減，這是我從前應付不來的。

一年前，當我開始玩這類遊戲的時候，嘗試預設鬧鐘提醒自己要做的事情。這是我在生活中的改變，看看自己的記憶力怎樣。事實上，從前我的記憶力跟不上事情，在這一年卻跟得上，不用預設鬧鐘也全都記得。

### 影片：流動電腦遊戲設定鬧鐘計時

近年流動智能電話越趨普及，而且硬件升級亦越來越先進，故此，流動電腦遊戲更逐步取代傳統 PC 電腦遊戲或是家居電視遊戲。而且不少電腦遊戲生產商也主動投放資源，開發更多流動電腦遊戲。以獲取流動電腦遊戲平台上的豐厚利潤。



例如：芬蘭 Supercell 遊戲公司僅僅藉著 Clash of Clans 和 Hay Day 兩款 iOS 流動電腦遊戲，創造出至少每天 250 萬美元的收入。

而且，在流動電腦遊戲平台上，關於策略性或戰略性電腦遊戲更是林林總總，大部分更是免費下載。



其中，近年盛行的策略性流動電腦遊戲，包括：

Clash of Clans（部落戰爭，簡稱 COC）

Battle Alert - Red Uprising（戰警：紅色警戒）

Kingdoms of Zenia: Dragon Wars（塞尼亞王國：火龍之戰）

這些都是一些網絡策略遊戲，同時具備單人及多人戰鬥模式。

玩家操作這些策略遊戲時的技巧有：

1) 因為策略遊戲非常講求步驟，玩家需要為遊戲的項目升級，制定先後次序，升級項目包括：資源升級、防禦升級、兵種及戰鬥力升級、特殊功能及藥水升級及城鎮（TC）升級等。

2) 這類策略遊戲，玩家亦需要按著時間，為各項程序及工作，一項接一項地完成，例如：Clash of Clans（部落戰爭，簡稱 COC），遊戲只提供 2 至 5 個工人，尤其是很多玩家起初只有 2 至 3 個工人，故此，很多玩家必須編定工作、計算各個升級工作的時間，因而一些玩家操作數個類似這樣的策略遊戲時，是非常講求玩家的記憶力。所以，很多優異的玩家，都會編寫時間表，或為到每一個工人而設定不同的鬧鐘計時，以免玩家一時忘記工人完工的時間，讓工人閒置睡覺，而導致資源和時間上的浪費。

我在同時玩這類遊戲，及擁有五個戶口的情況下，包括：COC（部落戰爭）還有其他的策略遊戲，卻完全能記住每一個戶口的狀況。因為在一年前，凡是這類遊戲，我只會用一個戶口玩，但現在，我發現自己的記憶力強到一個階段，任何這一類需要記憶力的策略遊戲，我也可以同時用兩至三個戶口玩，而且是同時玩兩至三個這類遊戲。從前做不到，現在記憶力卻倍增了。

關於記憶力的回復，我發現自己想記憶的事情，一想便能想起來，我認為這是與松果體改善有關，只要是我想記起的事情，就能看見清晰的圖片、清晰的號碼，清晰地看見那件事現在的時態，清晰地記得離開那個遊戲之前，我正在想什麼、做什麼，下次要做什麼。

我的記憶力驚人地改善了，一生以來，從未曾有現在一半的記憶力。事實上，我本來的記憶力已經比一般人好，這可能是我一向以圖片方式去記事，容易把事情牢記的緣故。若你的記憶法不是以我所教的作參考，那你不一定認為記憶力有明顯改善。然而，我用上從前所說的方法，記憶力也有極

限；但現在那個極限，最少提升了一倍以上。現在，只要是我想記起的事情，就能看見更清晰的圖片。



### 影片：十種記憶力的方法

早於 17 年前，1996 年 12 月 1 日，《摩西詩篇（125）科技陰謀（七）》信息裡，日華牧師經已分享當今世上最有效和簡單的記憶方法，這亦是現今普遍教育界避開傳授及教育下一代的記憶方法。

原來，人的大腦以左右對分，左半球就是左腦，右半球就是右腦。

左腦是以語言處理訊息，控制知識、判斷力、思考力，因此被稱為「知性腦」；

右腦是圖像腦，右腦掌管想像力、創造力問題解決能力，是「藝術腦」或潛意識腦。右腦亦被稱為夢想家、發明家和藝術家的根源。





神所創造給人類的腦部，若以一座海面的冰山來比喻，人類開發左腦潛能只佔浮出水面的 5%，其餘的 95% 就是右腦，有待人類努力探索和開發。



「右腦記憶法」是最有效的記憶方法，右腦能夠將那些「一開始就沒有圖片和刻板的内容」，變成為容易記憶的資料，甚至，將這些資料成為永久記憶。

其實，早在 1996 年《摩西詩篇 (125)》信息中，日華牧師經已分享了 10 種「右腦記憶方法」，包括：

一、五官：善用人類的視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺，將資料成為右腦記憶的資訊，存在右腦記憶之中。

二、動感：將要記憶的事物加上誇張的動作，或將物件極之誇張地放大，並以動作方式朝向自己，這都會成為右腦記憶有效的資訊。

三、幽默感：就是將刻板的資訊，變成一種幽默和開心的情緒，以便人類以左腦記憶，亦能夠使右腦更容易記憶。

四、色彩：這是藉著物件的顏色，或自行為物件添上誇張或更艷麗的色彩來幫助記憶。

五、符號：將文字變成特別的圖形或符號，如要記錄一組數字、電話號碼或密碼，方法是可以將一組的數字放在數字鍵盤上，然後以電話號碼的按序，在鍵盤上變成一組線條繪畫出圖形。例如：一把雨傘（15963578）、一個旋渦（23698745）等。

1996年12月1日 摩西詩篇 (125) 科技陰謀 (七) 日華牧師分享

## 10個記憶方法及 Alpha腦電波記憶力

一把雨傘  
15963578



一個旋渦  
23698745



**5 符號：**

將文字變成特別的圖形或符號，如要記錄一組數字、電話號碼或密碼，方法是可以將一組的數字放在數字鍵盤上，然後將電話號碼的按序，在鍵盤上變成一組線條繪畫出圖形。

六、把自己變成主角：如將自己代入小說角色，編寫自己與物件（或事件）之間互動的關係。

七、正面及積極：將需要記憶的資訊，全部賦予正面及積極的想法，不可有消極。

八、互維關係：這是記憶方向或認路的有效方法，就是以地圖方式藉著互維關係，為事物加上特別的座標，如大廈會有的街道名，或附近特別的建築。

1996年12月1日 摩西詩篇 (125) 科技陰謀 (七) 日華牧師分享

## 10個記憶方法及 Alpha腦電波記憶力

8

### 互維關係：

這是記憶方向或認路的有效方法，就是以地圖方式藉著互維關係，為事物加上特別的座標，如大廈會有的街道名，或附近特別的建築。



九、聯想：就是將一系列有次序需要記憶的物件，以聯想方式，按著次序編寫出彼此之間互動的故事，使每一件物件與其他事物一起聯想。例如：第一件物件是橙，第二件物件是車，第三件物件是一桶水，第四件物件是富士山。究竟如何有效記憶以上物件的次序呢？方法是：首先有一個巨大的橙放在車頂上，差點壓壞車子，然後，車子在行駛中不小心掉進一桶水裡，之後，有人將水桶搬上富士山上。這樣，右腦便很容易地記憶了有關資料的次序。

1996年12月1日 摩西詩篇 (125) 科技陰謀 (七) 日華牧師分享

## 10個記憶方法及 Alpha腦電波記憶力

9

### 聯想：

就是將一系列有次序需要記憶的物件，以聯想方式，按著次序編寫出彼此之間互動的故事，使每一件物件與其他事物一起聯想。  
 例如：第一件物件是橙，第二件物件是車，第三件物件是一桶水，第四件物件是富士山……



十、整理：就是將資訊、物件或事件重新整理，利用圖像、情緒或感受來存放在右腦記憶之內。

若你的記憶法不是以圖片方式的話便沒有果效，也不會有改善。就如有些人永遠不能認路，主因是



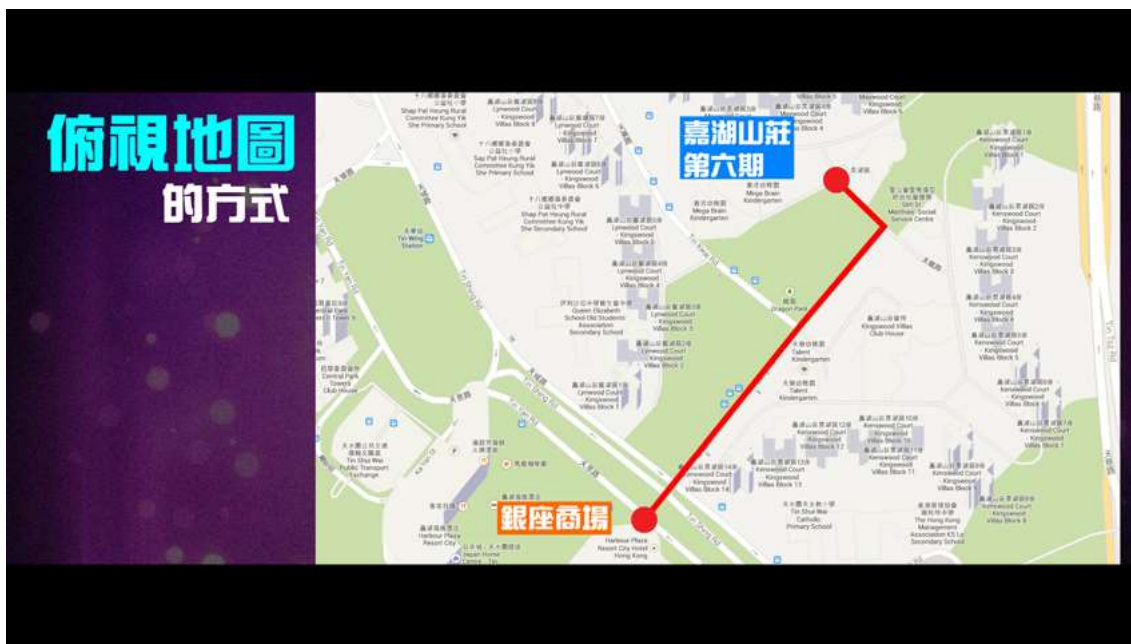
他們記不住那些路的主觀鏡。但若你每次去一個地方，先以 Google Earth（一款 Google 公司開發的虛擬地球儀軟體）俯視一次，看看如何能到達目的地，這樣，你以後就能認路了。因為以 Google Earth 圖片方式去記事更容易。



**影片：記憶法：俯視地圖式的記路方法**

在 2013 年 9 月 15 日「2012 榮耀盼望」的主日信息裡，日華牧師重提到有關他在十多年前曾在主日信息所分享的「記憶法」。日華牧師提及，一般人「認路」的方法，都是以自己在路上主觀鏡的方式記著由一個地方去目的地的路徑。

例如：當一個人想由嘉湖山莊的第六期，步行到嘉湖山莊的銀座商場，一般人都以記憶中的主觀鏡所曾經走過的路徑，作為記著到達目的地的方法。但是，日華牧師教導最好的認路方法，是以「俯視地圖」的方式，在思想中記下由一個地方去另一個目的地的地圖路徑。



因為以俯視地圖方式記路是一種以右腦圖像方式的記憶方法，只需要看一次就可以記得清楚，對比以主觀鏡方式記憶，這是一種左腦的記憶方法，需要多次並刻意記下路徑才可以記得。

你可以預先利用 Google 地圖上「規劃路線」的功能，先標誌你所身處的地點，設定為「起點」，然後再標誌你要到達的地方，設定為「目的地」。Google 地圖就會幫助你設定一條最快的路徑。你亦可以選擇「步行」或是「行車」等，找出以不同方式到達「目的地」的路徑。

只要記下這一張路線圖，或將它列印出來，就不怕迷路了。並且，也是當經過任何十字路口，需要知道在哪一個路口轉彎，或者要記下應該轉左或轉右時，最好的方法，並不是記著路口的路牌或街名，當然有這些資料都是有幫助的，但是，其實記下正確轉彎方向和路徑入口的最佳方法，就是記著正確路口最大型和最顯眼的物件，例如是一座大樓或是一個大的霓虹燈廣告牌，一個古式的涼亭、一個公園或者一個球場。當你看到這個路口最顯眼的記認物時，就知道要循這個記認物的路口進入了。



例如：以由美湖居步行到銀座為例，沿著馬路離開美湖居，一看見右手邊公園的古式圍牆到了盡頭，就知道要轉右，並向著區內唯一有玻璃幕牆的建築物一直行，這兩座建築物就是銀座商場了。如果你以後用這些方式認路，只要到過一次，甚至只是從網上地圖搜尋出到達目的地的路線，以後就算是在夜間或是駕駛時，都不會走錯路了。

就如記憶數字，或是家中大堂的密碼，若你感到困難的話，就如記牢一組號碼是很困難，當每次需用時，都要看看那堆數字。但是，若運用圖表來記憶的話，如以直線或 Z 字等的路徑，記著號碼排列成的形狀，那便不用單單記著一堆數字了。



這就是運用圖像來記憶，這是我一直沿用的記憶方法。現在，運用圖像記憶方法時，配合松果體明顯的改善，導致我的記憶力如虎添翼。因此，除了視力外，甚至連腦海記憶的影像都明顯地鮮明了，這跟五官能力上的改善有明顯的關係。

D) 健康改善

由我觀日至二十分鐘後開始，睡眠充足的程度明顯提高了。



直到現在，觀日完結後，睡眠仍然是非常充足的，夢境的影像依然十分鮮明。有時，即使只有一段片刻時間的午睡，都已經十分足夠，然後，走沙地，看太陽，完成整天工作，有時候要通宵達旦地工作，期間雖只得兩小時的睡眠，但精神仍然很充沛，而夢境亦很清晰。

而健康程度，對比去年，我少了感冒、咳嗽的毛病，甚少生病，健康狀態明顯改善了。





另外，在完成觀日前四個月，是我近五年來添加食物補充劑最少的一段時間。之前數年，我是靠添加食物補充劑來維持自己的健康水平。



但是，當置身於內地，物資缺乏，有足夠食水洗澡已很滿足了，莫說要添加食物補充劑。那裡的自來水也是臭的，根本沒有充足的配備可以讓自己過日常生活。

因此，在觀日完結前四個月，是我最少添加食物補充劑的日子，甚至乎沒服用。有時是由於沒有帶往內地，有時是帶得不足夠，有時是忘記食用，有時是因時間不許可。所以，最後這四個月，我更健康的原因，肯定不是補充劑的功勞，明顯是身體體質改變了。

#### E) 體能

由於今次北上時，我受傷了，免得弄傷肋骨，所以，後來沒有健身或進行運動了，因此體力有否加增就不得而知了。但是，明顯地，氣量很足夠並充足。

原來，不是進食才会有體能，當我觀日後，只吃進往常食量的四分之一，而體能並沒有因此減弱。總而言之，在未受傷前，無論健身的程度、體能等各方面，在過去這一年當中，是有增無減的。而在減食過程中，並非自己刻意地減少食量，而是真的吃不下那麼多食物，肚子有脹滿的感覺。

只是不能知道，到最後這四個月的體能、體力是否如此。因為我在受傷後，也沒有再做健身運動了。所以，我暫停一段時間，在這個月才重新開始。故此，這不能作定準，因為，這些應該是以數個月時間來定準的。因此，這點不能成為一個絕對的肯定。但至少，在我沒有停止健身之前，我的體能若以舉重的重量或次數來說，都是有增無減的。



因在我健身時，我是以非常嚴格的方式來制定的，即使我的體能、體力增加了 10%，都是絕對能檢查出來。

基本上，我每一個動作都是以一百次為標準，每一個動作亦然。若果該動作已經做了超過一百次的話，我就會再加重。所以，以一百次來計算可謂最準確了。

如果以一次來定準的話，是說不過去的，因為，有些時候也能多做一次兩次。但若果任何一個動作，都是以一百次來定準的話，那麼，是多了或少了，在一年內也必定清楚知道。例如：以前的重量是一百磅能做到一百次的，但現在你能夠用二百磅做一百次的話，那肯定你的體能是增加了一倍，而能夠成功做到，是絕非僥倖的，而是確實的一百次，這是在過去的一年中，所做的一個很嚴格的研究。

在過去一年中，直至我受傷以先，我的體能一直都是有增無減的。而且，增加的速率，對比我當年沒有觀看太陽以先是更可觀、更好的。這樣一個情況可以供大家作一個參考。

### 影片：有效的健身方法

自從 2006 年 9 月開始，日華牧師經已身體力行地進深研究健身的方法和好處，他經過七年實際的操練及不斷研究近一百年來所有關於健身最卓越的著作、文章和影片等等，亦不斷研究和分析所有操練方法的利與弊，從而改善每星期健身操練的成效，最終，日華牧師研究出一套「最有效健身鍛鍊的方法」。

這套「最有效健身鍛鍊的方法」有著不少的好處：

第一、非常節省時間。每組肌肉練習只需要大約 5 至 7 分鐘，動作只是一秒一下，一秒向上提起，一秒向下。

第二、不但「加了力」，也同時「加了氣」。

第三、不會出現意外和勞損等等健身鍛鍊的後遺症，原來，健身鍛鍊所出現的意外，主要源於負荷過重而導致受傷；至於勞損方面，則因為重複一些負重或過重的動作，因而導致關節磨損。

第四、不需要做熱身。普遍健身前，都需要做 15 至 30 分鐘的熱身運動或是伸展及帶氧運動，然後，才可以進行一些健身上的負重動作。

第五、可以非常準確地衡量自己健身鍛鍊的進度，並且容易計算出健身上的成效，從而為自己健身鍛鍊制定增加負重的計劃。

第六、盡享健身運動的好處。原來，按著近年最新研究和發現，一些盛行的運動，例如跑步、踏單車等都有機會增加心、肺收縮危機，至於這套「有效健身鍛鍊的方法」不但包含一般運動的好處，而且兼顧了安全、健康和健身的果效。

這套「健身鍛鍊的方法」稱為「10 段 10 次」或俗稱「10 Sets 10 下」。



第一部分，關於「10 段 10 下」練習的操作方法：

第 1 點、就是將傳統的健身動作，每套動作重覆分為 10 段 (sets)，每段各做 10 次為目標。換句話說，每套動作以 10 set x 10 下，即以 100 次為目標。



**第一部份** 「10段10下」練習的操作方法：

**1** 將傳統的健身動作，每套動作，重覆分為10段(sets)，每段各做10下為目標。

**最有效**  
健身鍛鍊的方法




每套動作，以10段 x 10下，即以**100下**為目標。

第2點、建基於「10 set 10 下」完成 100 次的動作，然後，衡量自己每次動作可以負重的重量，以完成個人能夠應付 100 下的最大重量，因此，健身動作負重的重量都會較傳統訓練為輕，甚至，重量更會輕巧超過一半，亦因著重量負荷大大減少，而避免了身體出現「意外」和「勞損」的機會。

第3點、每段之間，即完成每套動作的 10 次，便休息 20 秒，然後，接著做另外的 10 次，如此類推，直至完成 10 set 10 下，每套動作達 100 下。

第4點、其實當進行「10 段 10 次」的操練時，因為，重量較傳統訓練為輕的，所以，首兩 sets（即首 20 下）經已等同為身體進行熱身。

第5點、重量準則及提昇重量的準則：首先，計算能夠應付 100 次動作的最大重量，作為開始。然後，當負重的動作能夠完成 100 次之後，在下一次健身鍛鍊時，便可以為這套動作將重量提昇 5%。在新的重量下，保持相同重量鍛鍊，逐步提昇次數達至 100 次。

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**5 重量準則及提昇重量的準則：**

- 計算能夠應付100下動作的最大重量
- 在下一次健身鍛鍊時，便可以為這套動作將重量提昇5%。在新的重量下，保持相同重量鍛鍊，逐步提昇下數達至100下。

**最有效 健身鍛鍊的方法**



實際例子：

負重 10 磅，在「10 set 10 下」練習中只完成 98 次，下一次健身鍛鍊時，便可以維持負重 10 磅。

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**5 重量準則及提昇重量的準則：**

**維持 10磅**

**實際例子 「10段10下」練習 只完成98下**



結果在「10 set10 下」終於完成 100 次，於是在下一次進行健身鍛鍊時，便可以增加負重為 10.5 磅。

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**5 重量準則及提昇重量的準則：**

**10磅**

**實際例子 「10段10下」練習 完成100下**



假若在增加負重後，在「10 set 10 下」練習中只完成 70 次，這樣，便可以一直維持此重量 (10.5 磅)，直至在「10 set 10 下」情況下完成 100 下，才可以遞進至下一次，再提昇 5%。

第 6 點、每一段 (Set) 的操作與次數的統計：每一段上限為 10 下，下限為 6 下。每組動作能輕鬆達 10 下，休息 20 秒，開始進入下一段。

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：

- 每一段上限為10下，下限為6下。每段動作能輕鬆達10下，休息20秒，開始進入下一段。

**最有效 健身鍛鍊的方法**




10下 休息 20秒 10次

至於每組運動只能應付 6 至 9 下，可以同樣休息 20 秒，然後開始進入下一組。

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：

- 至於每段運動只能應付6至9下，可以同樣休息20秒，然後開始進入下一段。

**最有效 健身鍛鍊的方法**




6-9下 休息 20秒 6-9下

但是，當每段運動只能應付 5 次或以下，便需要停止進入下一段，亦表示當日這套肌肉練習完成了，待下一次再持續操練。



**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：

- 當每段運動只能應付5下或以下，便需要停止進入下一段，亦表示當日這套肌肉練習完成了，待下一次再持續操練。

**最有效 健身鍛鍊的方法**





故此，將每一組的次數加起來，就是每套肌肉練習的有效次數。當有效次數不足 100 下，則維持重量；

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：

將每一段的下數加起來，就是每套肌肉練習的**有效下數**。

**最有效 健身鍛鍊的方法**




**不足100下 維持重量**

當有效次數抵達 100 下，則可提昇重量 5%。

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：  
將每一段的下數加起來，  
就是每套肌肉練習的**有效下數**。

**最有效 健身鍛鍊的方法**




**抵達100下 提昇重量5%**

例如：1. 第一星期「10 set 10 下」練習為  $10 + 10 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 = 55$  下，便可以繼續保持；

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：

**例1:** 第一星期「10段10下」  
練習為  $10 + 10 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 = 55$ 下

**最有效 健身鍛鍊的方法**




**繼續保持**

例如：2. 第二星期「10 set 10 下」練習為  $10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 9 + 8 + 7 + 6 = 90$  下，便需要繼續保持；



**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：

**例2:** 第二星期「10段10下」  
練習為  $10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 9 + 8 + 7 + 6 = 90$ 下




**繼續保持**

**最有效健身鍛鍊的方法**

第三星期「10 set 10 下」練習為  $10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 100$  下，便可以升級。

**第一部份 「10段10下」練習的操作方法：**

**6** 每一段(Set)的操作與下數的統計：

**例3:** 第三星期「10段10下」  
練習為  $10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 100$ 下




**升級**

**最有效健身鍛鍊的方法**

第 7 點、開始時，每一次到健身室操練時，可以先從簡單的肌肉組合作為一次過鍛鍊入門，即是以胸、背及大腿肌肉的組合，可以，為這三部分的肌肉而編定每套動作，「10 set 10 下」的操練計劃。事實上，當鍛鍊好這些大肌肉後，全身肌肉都會整體增生和發展，因為這些胸、背及大腿肌肉，會成為全體肌肉發展的支架，熟練後，再考慮鍛鍊其他肌肉組合，如手臂、肩膊、前臂及小腿等，當鍛鍊小肌肉時，這會調節肌肉的條線和肌肉之間的比例。

第 8 點、鍛鍊的次數及分配：將全體肌肉分成兩組：即胸、背及大腿肌肉為一組，手臂、肩膊、前



臂及小腿為另一組，每星期只操練其中一組便可以，尤其是四十歲以上人士，每組肌肉鍛鍊頻密程度為半月一次，經已非常足夠。

## 第一部份 「10段10下」練習的操作方法：

最有效

健身鍛鍊的方法



8 鍛鍊的下數及分配：

將全體肌肉分成兩組：即胸、背及大腿肌肉為一組  
手臂、肩膊、前臂及小腿為另一組




每星期只操練其中一組便可以，  
尤其，四十歲以上人士，每組  
肌肉鍛鍊頻密程度為半月一次，  
經已非常足夠。

第二部分，「10 set 10 下」練習的原理：

第 1 點、每組之間停頓為 20 秒，是肌肉可以忽略及不能察覺的休息時間之長度，從而令肌肉誤以為每段之間是沒有停頓，並一次性完成了 100 下的動作。結果，令肌肉增加和不斷作提昇，來應付連續 100 下動作的水平。

第 2 點、由於有停頓休息的時間，在肌肉增加的同時，亦會在肌肉上增生更多的「血管」與「神經線」，以達致「有力有氣」的果效。因為只生肌肉，而沒有增生足夠血管及神經線，是傳統健身導致「有力無氣」的原因。

第 3 點、由於整個循環涉及 100 下動作，從而限制了在重量上不會出現有冒進的情況，因為負重超越身體可以承擔之下，意外拉傷肌肉和骨骼勞損是免不了的，但「10 Sets 10 下」的方法，卻可以大大減低受傷、超重的機會。

第 4 點、將階段細分了，亦有效對比鍛鍊前後的差別，提昇健身測試和衡量成效的準確性。

**第二部份 「10段10下」練習的原理：**

**4** 將階段細分了，亦有效對比鍛鍊前後的差別，  
提昇健身測試和衡量成效的準確性。

**最有效 健身鍛鍊的方法**




10下	10下	10下	10下	10下	10下	10下	10下	10下	10下
休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒	休息 20秒

至於各個健身動作的詳盡正確姿勢，則可以諮詢富經驗的健身教練。

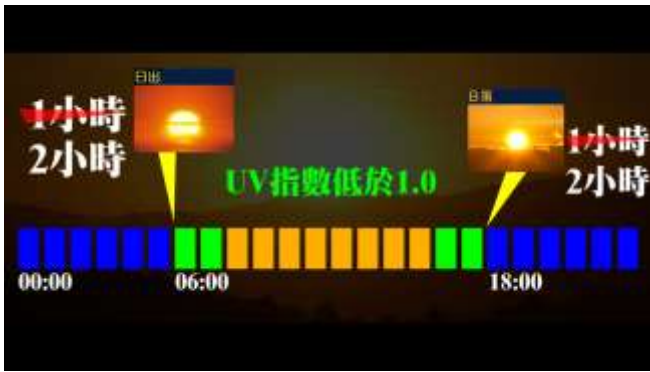
### 第三章：看太陽的技巧補充

#### A) 蜂巢眼鏡

接下來，現在需要再補充一些關於看太陽的技巧。我認為，第一個最重要的工具，尤其在看太陽非常困難的時期是很有用的，就是蜂巢眼鏡。因為我發現在西安有一個很特別的現象。



感謝主，我們有這些測量紫外線的手錶，作為量度紫外線指數之用，因為紫外線指數在 1.0 度左右，我們便能夠觀日。但到了西安，發現不是日出後和日落前的一個小時，而是日出日落的兩小時至兩個半小時。就是說，日出後有兩小時，日落前也有兩小時，都是紫外線指數為 1.0 度以下。換言之，我們每天都有四個小時可以觀日，故此，在西安觀日確實比香港幸福。



在這情況下，我們發現更安全的方法，就是配戴蜂巢眼鏡便能夠觀看。因為有些時候，其紫外線指數可能會較 1.0 度高一點。所以，蜂巢眼鏡是一個很重要的工具，這甚至是連 HRM 也未曾想到的方法。感謝主，我們運用的這個方法是有效的。為什麼我要特別在此提及呢？因為，你們是正在使用，但我已經用完了。

在這段時間，我發現，這一年觀看太陽的過程中，每一次看太陽，佔了半年的時間，我也是戴上蜂巢眼鏡來觀日的。



在我觀日時，若在紫外線指數為 1.0 度以上的時候，我都會配戴蜂巢眼鏡；在 1.0 度以下的話，我就會將之脫去，不論是看日落或是日出亦然。在看日出時，我多數也不需要蜂巢眼鏡。

但有時候，可能過了日出後一個小時，才看見太陽升上來，那怎麼辦？當紫外線指數高於 1.0 度時，就得配戴蜂巢眼鏡來看。或者在觀日期間，突然間已經過了 45 分鐘，但你還有 40 分鐘要看。看完 15 分鐘後，往後的半小時都是日出一個小時之後了，如果你有這個紫外線指數手錶，當知道時間已經過了，才戴上蜂巢眼鏡。





但 HRM 沒有提及可否配戴蜂巢眼鏡來看太陽，因此這是一個疑問。以我為例，我通常會待自己練完整個過程才會分享「以看太陽為食物」的教導，因為我們有那麼多創新的東西，實在很有需要這樣做。現在，我已完成了整個「以看太陽為食物」的操練。在這一年裡，若能夠成功看到太陽，當中佔了一半的時間，我都要配戴蜂巢眼鏡。我發現這是成功的、可以的、可行的，特別是到了較後的時間，我便更加確定。因為，當你用了錯誤的方式來看太陽，然後在第二天轉用了另一正確的方式再看太陽，身體會有所感覺。這好像吃飯，分別就如有吃飯與沒吃飯的分別，又或吃了自己不喜愛的食物時，身體會立即感受到。

當我看太陽約四十分鐘後，身體原來已經可以感覺到看太陽時的能量 (Energy)、體能提升 (Charged up) 的現象。現時，我更明白他們所說，好像電池被充電 Charged up 一樣，原來，自己可以感受到。無論是行沙灘，還是看太陽，當達到四十、四十五分鐘，自己便能感受到當中的變化，而且，是即時便可感受到當中的變化，除非你做錯了，慢慢降下來，你才會不知道。如果你第一天做對了，但第二天卻用了錯誤的方法，你的身體便會明顯地感受到當中的差異。

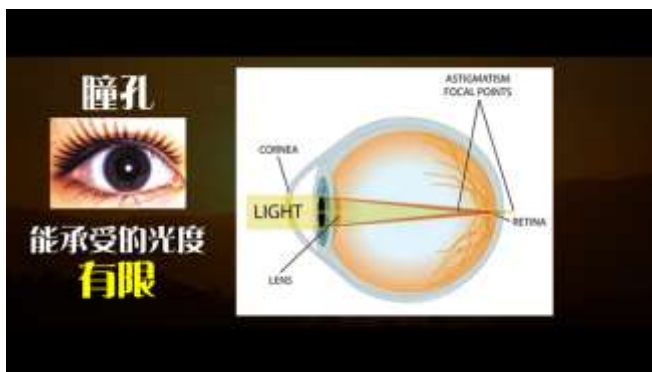


因此，配戴蜂巢眼鏡是一絕的方法。特別是最近的天氣比較嚴峻，不能常常看到太陽，加上紫外線指數較高，所以，配戴蜂巢眼鏡明顯是可行的。HRM 也曾教導，如果太陽很猛烈，便可站在樹下，透過樹葉間的縫隙看太陽的光線，這也是可行的。這便是蜂巢眼鏡的原理，但使用蜂巢眼鏡的效果會更佳。

可是，配戴蜂巢眼鏡後會產生某種現象。有人發現，當你把蜂巢眼鏡脫下，便不感到刺眼，而且可以看到整個太陽，沒有遮擋；反之，當配戴後再挪開，卻會感到刺眼。



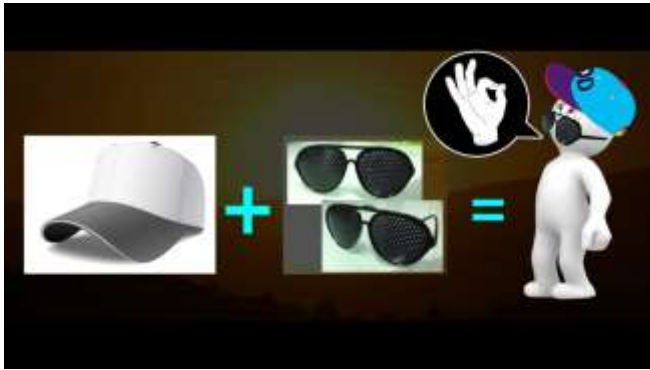
這是因為，當你看太陽時，雖然你只想看太陽，但你的瞳孔卻看到整個天空，而光線經過瞳孔能照進你的視網膜，但它承受光的能耐有限，好像訊號（Signal）太大，會壓倒（Overwhelm）你一般，你便會不斷地流眼水。



以我為例，當我看太陽時會戴上帽子，若我把帽子拉低一點，太陽明明沒有完全被遮擋，然而天空卻被遮擋了一半，但你卻會發現沒有那麼刺眼。



我頭上頂著太陽帽，又戴上了蜂巢眼鏡，若透過兩者間的縫隙來看太陽，即使是較強的太陽光線，感覺也沒有那麼刺眼。



即使在同一個太陽下，但當你脫下所有裝備，便會發現光線很耀眼，故會不斷地流眼水，而且感覺好像很難完成是次「以看太陽為食物」的操練，這是配戴蜂巢眼鏡後會產生的現象。

**影片：看太陽時有效減去刺眼光線的方法**

牧師在分享 2013 年 9 月 15 日「2012 榮耀盼望」主日信息之「以看太陽為食物」的總結時，提到「如何善用各種的工具」，使觀日的過程更加順利和舒適，並且更加有效。



當你用雙眼看著日出或日落的時候，雖然雙眼是注目和聚焦在太陽上，但眼睛的瞳孔都會接收到整個天空上其他範圍所反照的光線，例如藍色的天空、天空上的白雲，或海面上太陽光的倒影。





第一、當然，如果整體上，光線都過於刺眼的話，戴上一副蜂巢眼鏡是最佳的選擇。所以把蜂巢眼鏡常帶備身邊是一個有智慧的策略。

第二、戴上一頂鴨舌帽看太陽的話都可以把光線減少，令刺眼感下降，但又不會阻礙雙眼直接看見太陽。所以，一頂鴨舌帽在觀日時都是有利的工具。



第三、因為看太陽時，以光度隨時間增加為最佳，所以看日出比看日落好一半以上。



但是，如果你戴上一副蜂巢眼鏡，在看日落時，都可以模擬看日出時的光度那隨時間增加的效果。



方法是：雖然看日落開始時的光度是最高的，之後會隨時間漸漸減少，所以，可以一開始時就戴上蜂巢眼鏡看，就減少了九成的光度。



但當看到三分一的時間，就要把蜂巢眼鏡拉低至雙眼以下，一方面讓雙眼直接看到太陽，但又可把海面、湖水或河水的日光反照減少；又或者可以戴上一頂鴨舌帽，把太陽以上天空中的光線阻隔，整體上就可減少大約一半光度，



然後，在最後三分一時間，把蜂巢眼鏡完全摘下來，完成餘下的時間。這樣，就能夠把看日落模擬成看日出時光度，那隨時間增加的效果了！



由於看太陽與光度有關，因此光線較亮會較好，而且，紫外線指數要低，越光越好。



當你看光雲時，最好的方式，當然要紫外線指數低於 1.0，那時，不要單看一點光位，



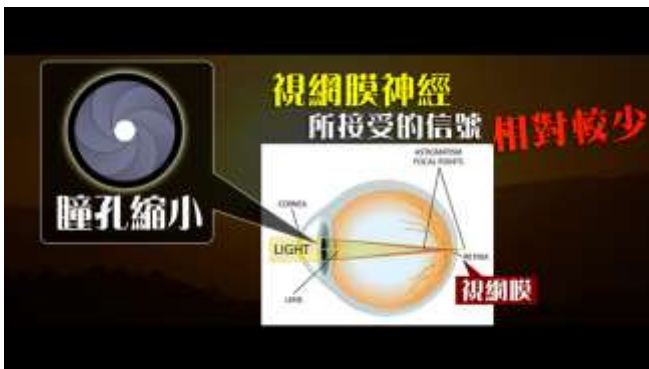
要提醒自己應該要看整個天空，這樣，你突然間會發覺光了很多，因為你的瞳孔會自動擴大，猶如相機的光圈，可以控制光圈的大小。





如果你只想看一小點，它便會縮小焦點，可是，若你想看整個天空，由於沒有太陽了，你的瞳孔便會突然擴大，你便會發現光了很多，甚至會流眼水，然而，這是於沒有太陽的情況下發生。

在這情況下，即使是陰天時，你仍然覺得陽光十分刺眼，然後，當太陽再次冒出來，你聚焦看太陽時，竟會發覺其光線不太刺眼。因為你的瞳孔縮小了，亦即「光圈」縮小，整個視網膜神經接收的信號因而減少。若你已鍛鍊「看太陽」一段長時間，便會明白這情況。

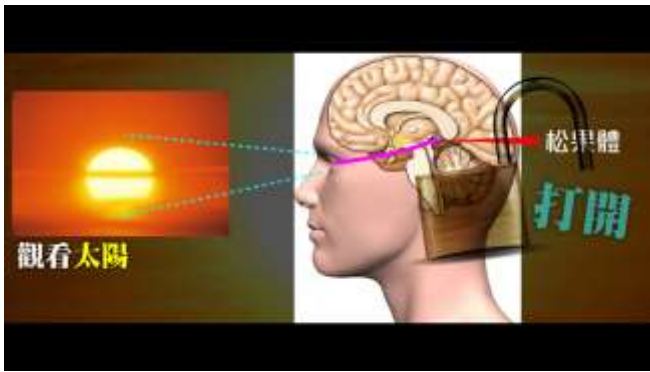


所以，於「看太陽」時，若太陽沒有冒出來，但你想「升級」的話，以下便是方法的概念，雙眼看著光度較強的地方，並以意識提示自己要看著整個天空，你便會發現，整體光度突然提升了，這對松果體的刺激也是較強的，以上就是蜂巢眼鏡應用技巧的補充。

### 影片：在陰天時如何增加光度（瞳孔放大）

在 2013 年 9 月 15 日「2012 榮耀盼望第 188 篇」的主日信息中，日華牧師總結「以看太陽當為食物的練習」的信息分享。

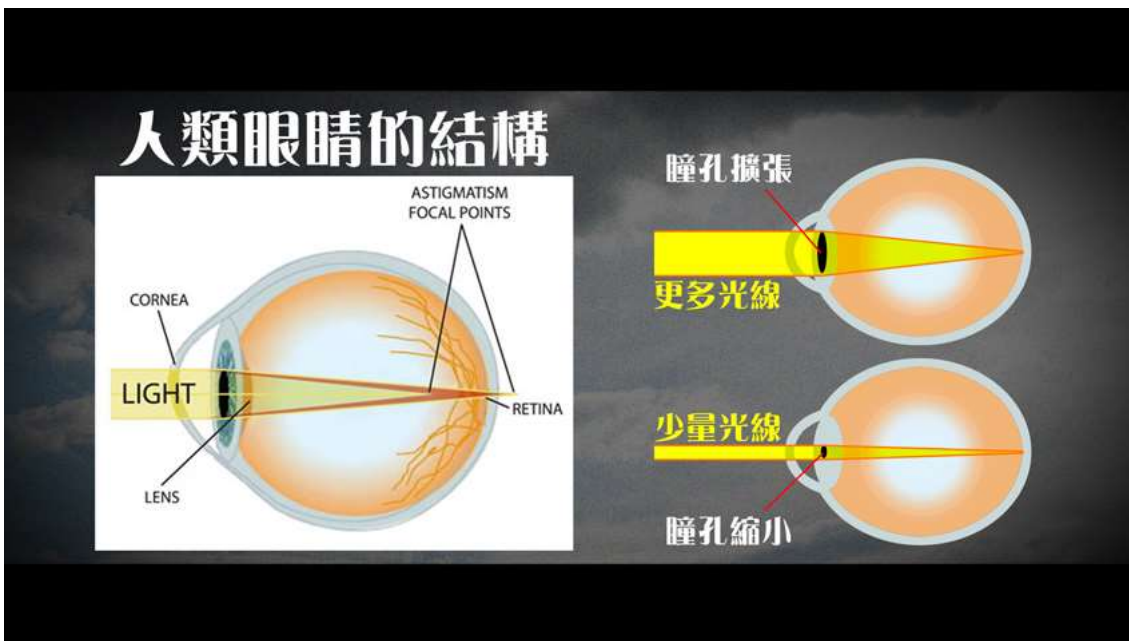
關於「看太陽練習」，就是在日出後或日落前的一小時觀看太陽，我們都需要持續凝視太陽，好讓人的松果體促使 DNA 產生變化，除了促進身體健康、長壽及增加體能之外，其副產品就是從此不用進食，使身體能夠從「看太陽」而獲得生活所需的能源。



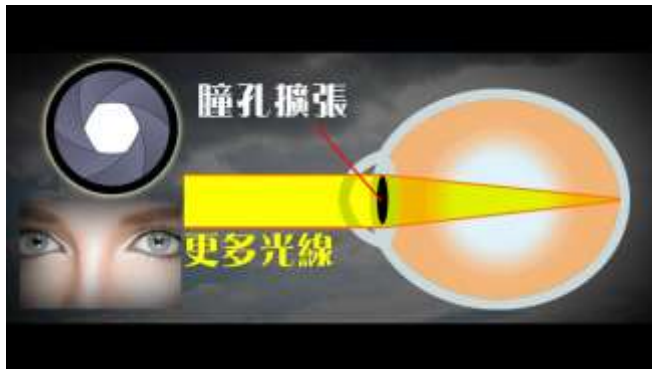
但是，當「看太陽練習」持續進到更長的時間，如 20 分鐘以上，有時當進行到中途的時候，天色驟變，太陽間歇性被大量厚雲遮蔽，在雲與雲之間只滲透出部分光線，在這樣時陰時光的情況之下，如何可以增加光度進入眼球內，讓身體吸收更多光線？



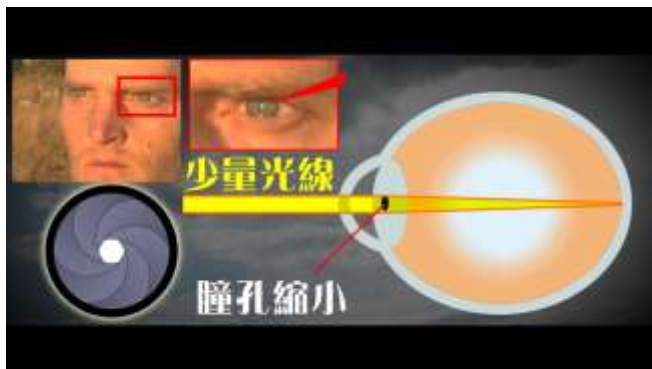
其實，人類眼睛的結構，光線進入眼球之內，往往都受限於瞳孔的擴張與縮小。



瞳孔就如攝影鏡頭的光圈一樣，能控制不同的光度進入眼球，瞳孔擴張，更多的光線便可以進入眼球之內，讓流經視網膜的微絲血管大量吸收太陽的能量；



相對，瞳孔收縮，光線便受到阻礙，只有少量的光線可以透過瞳孔進入眼球之內。

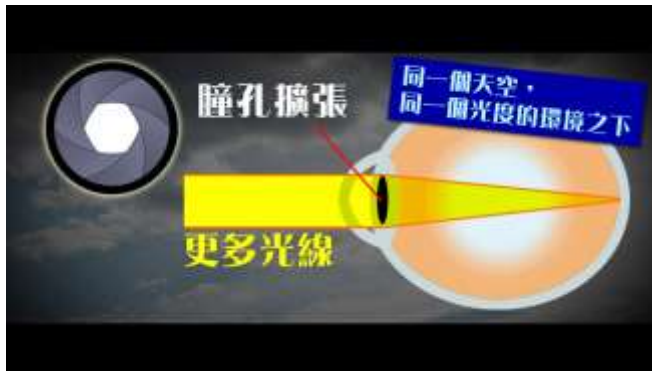


所以，當遇上陰天時候，我們不僅是望著雲與雲之間較光的光線，而是繼續朝著太陽的方向，凝視整個天空遮蔽著太陽的灰黑厚雲，因為，眼睛所聚焦的地方乃是烏黑厚雲，瞳孔便自然地擴張。



與此同時，在同一個天空下，同一個光度的環境之下，更多的光線可以透過擴張了的瞳孔，而進入眼球之內，因而，在只有少量太陽光線的情況下，因著有效使瞳孔擴張，而使我們眼睛可以吸收更多的光度。





只是，當太陽再度從雲層中顯現出來時，我們便可以如常地凝視著太陽，而不是整體的雲層。



=====

再次提醒一下：配戴蜂巢眼鏡時，不能另有玻璃於眼鏡內或外與把眼睛與陽光隔開，因為玻璃會阻隔對松果體的刺激源。我雖沒有嘗試過，然而，按「HRM」練成的方法所說，這一點需要注意。

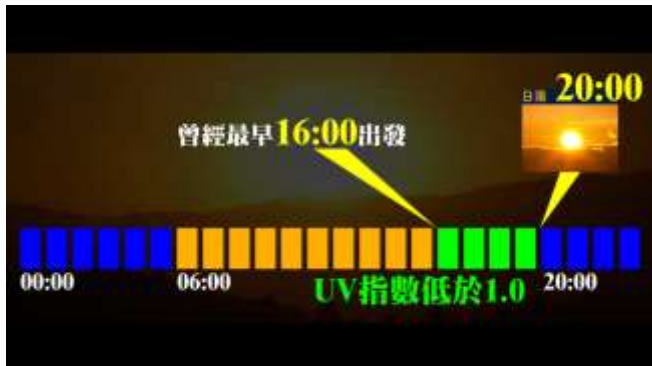
**B) 紫外線手錶**

第二點補充，值得再提醒，紫外線腕錶這工具是必須的，因為後期量度紫外線的「手機應用程式」（Apps）已失效，我便倚賴這腕錶以量度紫外線。

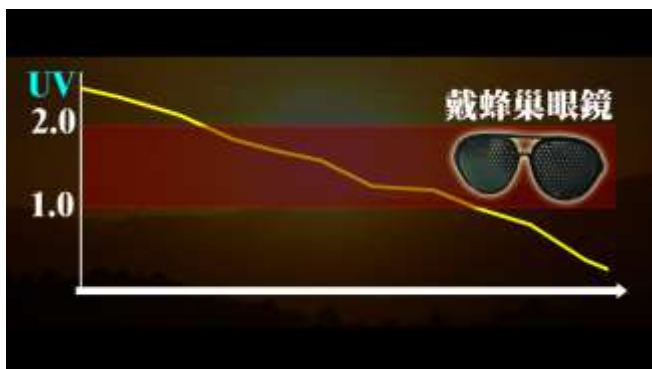


完成鍛鍊後，我的眼睛既沒有受傷，而且視力亦有所改善，這證實使用腕錶來量度的方法是可行而安全的，這可以使你作出更準確的估計。

因有部分肢體可能於逃難期間才能完成鍛鍊，以下亦是一些提示：於西安時，我發現看日落的最早出發時間是下午四時，然而，當天日落時間是八時，當天的「看太陽」鍛鍊也能成功完成的。這是因為紫外線指數低，於西安時，太陽經常都是模模糊糊的，這亦會把部分紫外線阻隔。



但為什麼我能夠這麼早便開始「看太陽」呢？第一，我有紫外線量度腕錶以量度紫外線指數；第二，紫外線指數高於 1.0 或接近 2.0 時，我可以配戴蜂巢眼鏡以保護我的眼睛。



所以，於西安的這段期間，雖然亦有下雨，但因我提早出發「看太陽」，所以，於下雨的日子也能完成，眼睛亦沒有受傷。所以，這兩件工具配合，可以幫助你在更短時間內完成操練，而不會於進度上比別人慢上數倍的時間。

我知道很多弟兄姊妹都有在進度上倒退三分鐘的情況，所以，這兩個技巧使我們保持進度也容易多了，不用倒退三分鐘。當你退後三分鐘的話，鍛鍊時間又需要增加一個月才可以完成。若你倒退了三、四次，那感覺一定非常難受。

這兩個工具是一個很好的方法。因為如我所說：「你到了某些地方，日落的時間為晚上八時。但你甚至可以下午四時多，就已經可以觀看太陽為食物了。」那麼，如果你觀看太陽的時間為四十分鐘左右，但你已經可以在日落前早三個半小時，或是日出後的三個半小時觀看，這樣，你每天觀日的時間就有六至七小時了。

我要這樣看，主要是因為當我們觀日來到最後的四十一分鐘至到四十四分鐘，就已經是一件不容易

做到的事情。最有趣的事情是，最初我開始教你們以看太陽為食物的時候，當時，我觀日的時間已經到達了十至二十分鐘了。這時，有些弟兄姊妹剛開始觀日的時候，只觀看數分鐘，就告訴我可以觀看了。通常我便會問他們可以觀看多久？原來只有三數分鐘，但我卻要觀看二十分鐘，因為那三數分鐘對我來說是沒有什麼作用的。

所以，同樣地，現在你們已經到達了二十分鐘左右，你們可以觀看在雲與雲之間的空隙冒出來的太陽，但從那個空隙出來的太陽我們究竟可以看多久呢？可觀看四十五秒嗎？



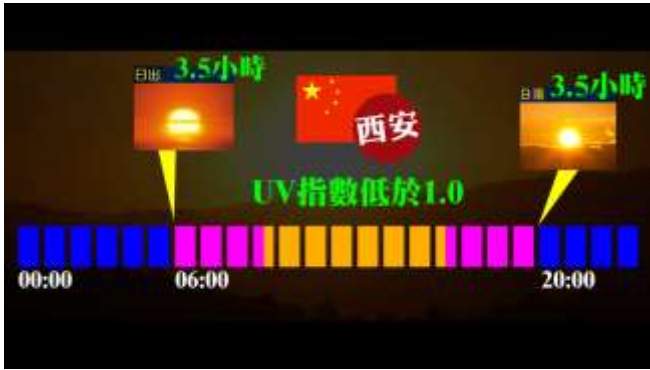
當你觀日的時間長了之後，對某些以前可以看見太陽的小洞和縫隙，以前是有用處的，但現在已經沒用了。這時，你就必須考慮到，能夠觀看太陽的整個時段有多長。最低限度要有長達半個小時或以上可以看見太陽才可以。所以，在某些地方是可以利用這兩個工具去選擇全日當中，哪個時間去觀看。

但香港是比較困難，當然，我們不知道春夏秋冬四季的變動如何？可能秋冬的時候，我們可以看見太陽的時間會較多。但香港最長可以看太陽為食物的時間，我試過，在日出、日落的兩個小時之內也都可以的。當這兩個工具一起運用，就是紫外線錶以及蜂巢眼鏡，在香港最長時間可觀看兩小時。

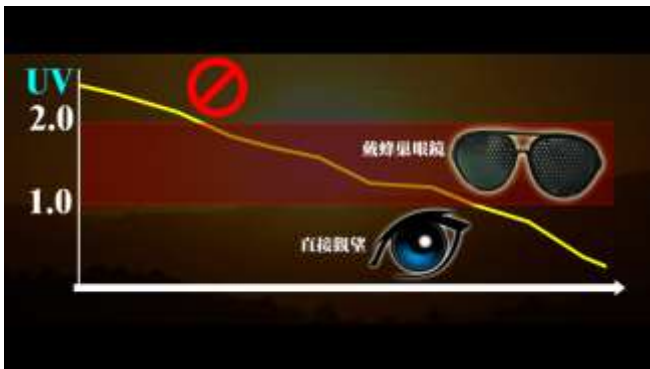


但在國內，最長時間則是三個半小時以上，日出有三個半小時可以看，日落也有三個半小時可以觀看，那麼，我們便不用再單單限制在那一個小時內觀看。





但我們一定要嚴格遵守使用這兩個工具。第一，是紫外線指數錶，以紫外線指數 1.0 和 2.0 作標準。紫外線指數 1.0 以下不用配戴蜂巢眼鏡，但紫外線指數達 2.0 左右，你就要戴上蜂巢眼鏡，紫外線指數 2.0 以上的，則最好不要觀看。



紫外線指數 2.0 的這個範圍開始就要戴上蜂巢眼鏡，直至紫外線指數跌回 1.0 的時候，就可以脫下蜂巢眼鏡。

事實上，戴蜂巢眼鏡的時候，有一個好處，這明顯地能讓松果體感覺得到。因為我們以觀看太陽為食物要達到四十分鐘，尤其是到了三十分鐘至四十分鐘時，漸進是很重要的。你觀看的四十分鐘，最好讓眼睛適應慢慢由暗至光。



所以，日出明顯地比日落好得多，我覺得是優勝 50%，即使不是優勝一倍，也最少優勝 50%。因為日出時的光度是漸進的，那種能量的漸進，對我們的精神和體能明顯是更好的。但我們使用蜂巢眼鏡能夠模仿出這種漸進光度。



因為我們可以在初時戴上蜂巢眼鏡，然後拉下一半，最後便索性除掉。我每次看日落，也會經過這三步曲，一定是經這三步曲。



先是戴著蜂巢眼鏡，即使紫外線指數明明只有 1.0，我也一定要戴上蜂巢眼鏡，然後拉下一半，然後再完全脫掉，我把這四十四分鐘分成三段，以這種方法去做。

我發現，如果不是以這種方法去做，從一開始便戴上蜂巢眼鏡，比我這樣做的結果是相差很遠的。因為你能夠模仿日出的那種漸進式感覺，我覺得，這種運用蜂巢眼鏡的技巧，值得你們去用。例如：你們去到不同的地方的時候，也可以利用這個方法，即使觀看日落，也能夠得到如看日出的效果。

#### 第四章：總結感言

在今次完結「以看太陽為食物」的練習之後，對我來說，這是一個天大的喜訊。除了我本身的時間可以回復正常，不用為到教會事務或工作再緊縮我的時間外，從發掘這個技能至今完成後，最令我讚嘆的，是我更加了解神究竟創造了一個怎樣的身體給人類。

當你問：「到底神所創造或賜予我們的這個身體，其極限是什麼？」相信，很多人都完全不知道。即使我們看了太陽，已經不用吃東西，其實，我們仍然未發掘出這方面的十分之一，也毫不為奇。

我們能夠用這麼簡單的方法，只是每天看十秒太陽，隔天再加十秒，然後一直遞增下去，直到四十四分鐘，你就已經可以減少進食東西到這個程度，甚至可以不用進食。這肯定是神創造我們時，一早給予我們的機能。



「進化論」是不對的，試想若人類沒有這個機能，任憑你怎樣鍛鍊，也無法鍛鍊出來。舉例：假設你以為自己可以進化至永遠生活在水中，於是，今天你在水底閉氣十秒，明天閉氣二十秒，一直遞增。請問在九個月後，你就可以在水底閉氣四十四分鐘，而不用呼吸嗎？當然不能。因為人類根本並未被創造擁有以上機能。



但我們用這麼簡單的方法，藉著看神所創造的太陽，竟可在九個月或是四十四分鐘之後，就可不用進食。這是神創造人類時，已經在我們身體內設定了，我稱之為「與生俱來」的機能，只是從來未被發掘而已。當我們愈了解神所創造給我們的身體時，便愈對自己有利。

在今時今日，為什麼很多人都短命？不論他們是吃錯食物，工作不定時或是生活起居的壞習慣，如抽煙等等，但其中一個原因是他們有病，除不懂得選擇什麼醫生去治療之外，現今的時代，我們若不了解自己的身體就會吃虧。如果你生病，只懂得依賴西醫的話，往往你會病得更重。

神所授予給我們的這個生命之恩 —— 我們的身體。每一個人也憑著它開始自己的人生，但究竟我們對它有多大的了解呢？





如果我們對它認識越多的話，不單可以長壽，還會有更多的技能，因只需順其自然，按十秒的遞增，便能發掘出身體這樣的一個機能來；這個已經不算是潛能，因它本身就已經是我們身體的一部分，不需要我們鍛鍊和催逼。



試想：如果在過去的二、三千年，人類已經知道自己可以不用進食的話，現今世上還會有這麼多的食肆嗎？當然沒有，這些機能若發掘後，這個世界會更美好，不會有人餓死，人生會更自由。

為什麼每一個人都要工作？通常他們第一句會說「找吃的」，而非找住處或衣服穿，人可以居無定所或衣不蔽體，但卻不能不吃東西，「吃東西」在人生當中就如一個詛咒。但是，神已經授予了你和我的這個身體，擁有了這個與生俱來機能。所以，當你越理解神的創造，包括：宇宙、地球、歷史和自己的身體，你會越來越理解神的旨意，並且你會越來越自由。

我現在已五十多歲了，我發現，當越了解神所賜給我們這個身體的話，這個身體會為我們服役，多於我們成為它的奴隸，就是成為私慾、情慾、疾病、缺乏的奴隸。這跟保羅所教導的「刻苦己身，叫身服我」是一樣的道理。當越了解神所授予給我們的身體，它就會成為我們事奉的幫助而非攔阻。即使年紀大也不用因病痛，被迫減少事奉或準備退休，甚或一敗塗地。只要我們有智慧，便能用真知識發掘出神要我們認知，一些與生俱來的機能。相信這是一個好例子，讓我們知道另一種神隱藏的智慧，當我們理解後，我們便得著更大的自由。從我們這被造的身體，不是得著與生俱來一大堆咒詛，藉真知識和智慧，反是一大堆的祝福。

今年，在我的生日感言中，我曾提及有關 4794 新的拉線，可更肯定我們所分享「以看太陽為食物」這信息一定是神的心意和旨意，神要我們在這時候知道祂的智慧和心思，祂所創造的人類身體擁有的奇妙機能。



原來，拉線至我的住處、南生圍和黃金海岸，同樣是 4794。南生圍與黃金海岸原本拉不上關係，乘車也屬不同路線，可見，沒可能是人為的。



我們為何找這兩處地方作為看太陽的地點？因為在香港，合適看太陽的地方是寥寥可數的。所以，神呼召我們 4794 這定命，藉這有趣的神蹟，第一，這是分享這套信息的時間，因 Google Earth 最近這一兩年才改版；第二，這信息是神呼召我們分享「2012 信息」的範圍。

很有趣，第一次拉線的地方如挪亞方舟，那時，正分享「2012 信息」；



第二次所拉線的地方，竟是與「食日」有關。這「風馬牛不相干」的題目全是「2012 信息」觸及的範圍。由 4794 拉線，得出的地標，竟代表了如此截然不同的信息。可見，我們不單只要認識這個宇宙的所有知識，其實，對於我們的身體或是神所授予給我們的生命，我們同樣也應該了解更多神的真實、智慧和創造。

最後，我想每一個人都跟三個人宣告：「我會更多去了解神創造的智慧！」



阿們！如果我們學到任何事情，請一同歡呼拍掌多謝神！

— 完 —