

錫安教會 2012 年 12 月 9 日分享

第一章：前言：以看太陽為食物

第二章：HRM 的介紹

第三章：以看太陽為食物的實際操作法

- 1) 每一天加看 10 秒太陽，直到 44 分鐘
- 2) 看太陽的前後一小時，不要進食，但卻要喝開水
- 3) 不可以配帶眼鏡或隱形眼鏡
- 4) 看太陽的時間，為日出後或日落前一小時之內，或是看水盤中太陽的倒影
- 5) 赤腳站在泥地上看太陽
- 6) 如對陽光敏感，可以先閉上眼睛看太陽，習慣後才睜開雙眼
- 7) 如果陽光過猛，感到吃力，可以看太陽的旁邊也可，不用直盯著太陽
- 8) 若太陽光太猛，感到辛苦，便應該停下來，改為看水盤中太陽的倒影
- 9) 用舌尖頂著上顎生津，可加速功效
- 10) 看完太陽後，閉上眼睛一至兩分鐘，等光影消失後才離開
- 11) 若一天看不見太陽，第二天，維持上一天的秒數，不用增加
- 12) 日數比時間更為重要
- 13) 完成 44 分鐘看太陽後，每一天有陽光時，在泥地上走 45 分鐘，為期一年
- 14) 看太陽時，身體應盡量放鬆，不可說話

第四章：以看太陽為食物的好處

- 1) 情緒受控，變得積極
- 2) 增加正面思考及耐性
- 3) 思考力及體能增加
- 4) 腦神經線增加，容易集中精神及思考複雜事情
- 5) 視力改善
- 6) 改善免疫功能
- 7) 改善體態
- 8) 強化骨質

第五章：關於安全性的補充

- 1) 自身的安全
- 2) 看太陽時的安全須知

第六章：在看太陽上的細節補充

第七章：以看太陽為食物的身體變化

第八章：總結感言

影片：主日回顧

上星期，日華牧師繼續分享 2012 年 9 月份最後一份 Web Bot，33 點全球海岸線事件的延伸災難的下半部。

第二十六點，人類和動物的 DNA 會劇烈變動，這正如瑪雅年曆所計算出來的結果。



就是從 2012 年會開始一個超頻的新世界，導致 DNA 重組。Web Bot 提及，從 2012 年尾直至未來的五年裡，不論人類、動物和植物的 DNA 也會改變。而日華牧師在更早期的 2009 年主日信息籌備營當中，已經詳細解釋 DNA 於 2012 年改變的原因及其演變情況。

第二十七點，稍後的十年，在人類文化中所出現的最大轉變 —— 步行者「Walker」的出現，他們是一群成熟的智者，一群觀察者。他們機動性高，喜歡在路上行走，不受資源限制。



他們會到達不同的部族、社區，並且是資訊和消息的攜帶者，亦是那些地方的統治者。



並且，Web Bot 形容他們好像是能夠穿越宇宙的人。因此，他們極可能就是那一群被提的人。在接著的十年，他們是一種社區服務形式群體的領袖，新師徒關係的代表。

第二十八點，步行者 —— Walker 是未來文化的影響者。但災難不能夠影響他們繼續周遊列國。



他們有兩個特徵：

第一，他們是一群不需倚靠資源生存的人；

第二，他們能穿越宇宙，並間歇性停下來與人們說話。

因此，他有可能是擁有復活身體的人。

稍後的十年，這群 Walker 會被全球稱為統治的群體，他們代表人類，跟宇宙人、外星人、UFO 等扯上關係。

第二十九點，步行者 —— Walker 具有極強適應力，他們之所以出現，是因為宇宙和地球永久性改變，時間為 2013 年尾。



第三十點，地殼受壓引發全球性海岸線事件，但這只是開始。



這種受壓力量會在往後十年不斷出現，直至能量完全釋放為止。地震令許多物質噴發出來，因而在地上產生許多氣孔。剛形成的新火山會於未來數十年不斷爆發，引致各種動物和植物出現怪異行為，牠們因壓力被逼走上地面，不敢返回洞穴。

第三十一點，全球性海岸線事件產生新地極，導致新的噴射氣流出現，產生一種刺耳和嘈吵的聲音，稱為「吵耳風」。



這種新的極風不單以新的南、北極為中心，並且產生了主導的噴射氣流影響全個世界，這對地球的大氣層產生史無前例的額外壓力。



這些風的速度非常高，當它們吹過山嶺時，就會產生口哨聲，即使在幾百英里外的人們也會被吵得不能入睡。

第三十二點，在下一年，北半球會出現怪火，這些火不是自然或意外產生的，所以，這有可能是《約珥書》裡所說的「火柱」和「煙柱」。



第三十三點，總結最後一份 Web Bot，描述將來發生災難的情況和地點，成為將來逃難人士的參考，知道不同地方的安全性。

按 Web Bot 估計，全球海岸線事件將會於下年三月發生，就是冬天結束至春天開始的時候發生。此外，Web Bot 亦提及，當互聯網在將來消失後，會突然出現「外星人之戰」。



在總結感言部分，牧師提到，現時，紐約等地方正經歷「完美風暴」，令人們的災難意識增加。並且，不論在政治、天氣、宗教、經濟及戰爭的走向，也按著「完美風暴」的預言發展。這正印證三年來的主日分享，而神卻讓我們成為有預備的一群。



在災難中，有預備的人將會成為人民的中心，他們可以照常生活，並有足夠的電力和糧食。這三年所教導的智慧，不但可用作個人逃難之用，更進一步，能讓大家成為領袖，建立一個新的社區，數以百人也能夠因此而有水源、溫暖和電力供應。



例如在太陽能方面，不單要了解能供個人逃難時使用的產品，更要知道群體在某處安定下來後可用的太陽能產品；在取水方法方面，我們不單要了解怎樣放十個塑膠盤子在草地上，收集一至兩公升蒸餾水的方法，更要知道怎樣利用固定裝置，在山區大量收集霧氣或露珠；在能源上，我們亦要知道怎樣使火箭爐加強成為一個有效率的發電工具等。





4種在大自然製造安全蒸餾水的方法:

① 日光造水法

一個2尺的透明膠盆，
每45分鐘取得至少2安士(oz)，
相等如60毫升(ml)純淨的蒸餾水。







但在眾多預備中，亦要懂得靈活變通，留意求生背囊內的物品，那些能與乘搭火車的旅程配合，那些適合於乘搭飛機。因為乘搭飛機到另一個地方只需幾個小時，這樣就不需要攜帶求生背囊。但當海嘯突然出現時，需要即時走難，就要攜帶求生背囊。



總括多年分享，最重要的就是：讓我們獲得足夠的知識和實習的機會，使我們在面對災難時，不會再感到徬徨，相反，還可以幫助別人。我們能夠比其他人更早知道災難的臨近，只因為我們認識神，這成為我們面對災難的強心針。

今個星期原先繼續播放 2012 年 9 月份最後一份 Web Bot 的內容，但由於事態發展的嚴重性，今個星期將會加插另一篇信息。日華牧師分享面對「啟示錄災難」級數時，一個極為重要的逃生智慧，亦將會拯救很多留在七年大災難的人。因此，原定的 Web Bot 及 Kolbrin Bible 信息將會順延。

第一章：前言：以看太陽為食物

開始之先，我們一起鼓掌、歡呼多謝神。感謝主。哈利路亞。

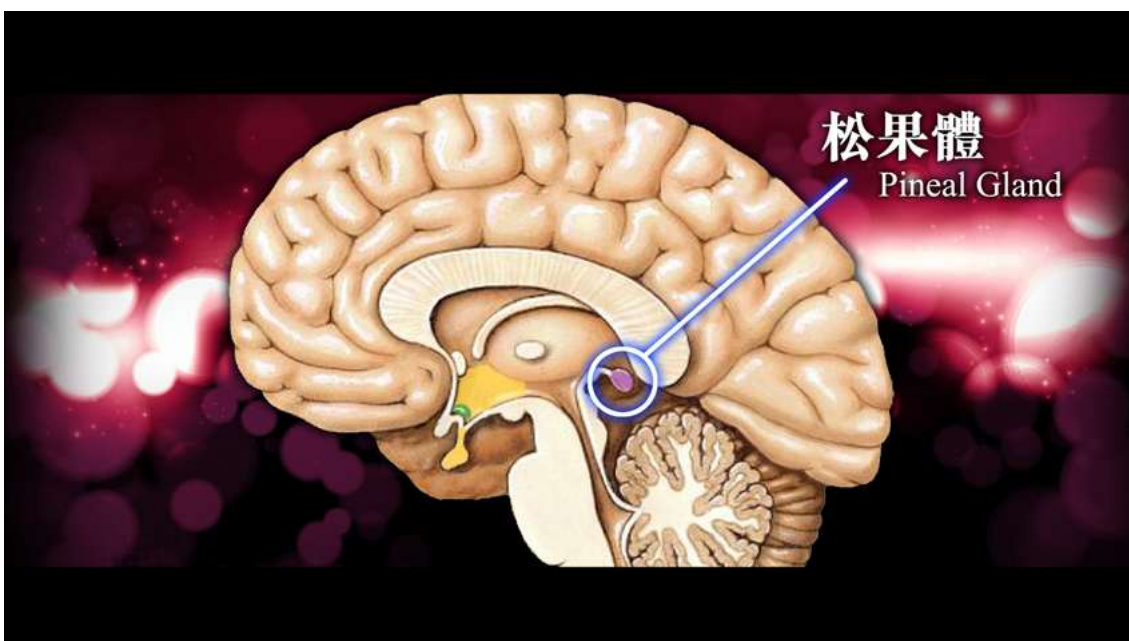
開始信息之先，有一點令我感到很深刻，就是聽到弟兄姊妹談及這兩、三年來的變動。

就是我們這間教會做到一些其他教會要花上五十年才能完成的事情。

在 2009 年前，確實如此，當我開始分享「2012 信息」後，在我個人的信仰及對真理的認識上突破了。神打開了一些啟示，是其他教會花五十年，甚至一生也得不到的。但在這三年裡，神將它們賜給我。



今次，我會主要分享其中一點，並從這個概念與大家一起思考 —— 就是關於食物的一個很重要秘密。其實，人被創造是不需依靠食物，我們需要食物生存的原因，是因我們有一個機能退化了，而這機能就是我們的「松果體」。



關於另一個現實，我相信大家回到錫安教會，都會覺得這裡的信息很「神幻」，但這卻是真實的，包括我們所分享的醫治、恩賜運作、「說的聚會」以及《聖經》的智慧，當我們知道「真知識」時，我們的人生確是可以很神幻。



其實人可以吃食物，這是在整個人類歷史中亦都有所記載的。



以往，我信奉道教時，已知有些道姑及和尚是會「辟穀」的，他們不需吃食物，而只喝水。

辟穀
維基百科，自由的百科全書

辟穀是道士用來修身的一種方法，通常在辟穀期間，不吃用火烹制的食物，只喝水和吃一些天然的食物，如桑椹，黃精等。另外，在許多其他的宗教中也存在相似的修身方法，比如藏傳佛教。

然而沒有人在嚴格的科學實驗環境中能突破禁食禁水7到10天或禁食30天左右的人體存活極限。有一些絕食表演者似乎可以不吃不喝很多天，但都是在那些表演者自己設定的環境、條件下進行的。能夠長期辟穀的人通常只是限制食物的種類和數量，但並不可能做到長期禁食或禁水。在禁食不禁水的情況下人生命延續的時間，取決於實際測量得到的基礎代謝率，機體中糖、脂肪和蛋白的儲存量和各個生命重要臟器的功能狀態；目前還沒有充分的研究對這個問題作出結論。

英文辟穀的另一詞為breatharianism，意為「吸食空氣」。辟穀者稱作inediate或breatharian。

而當我成為一位基督徒或作為牧師時，研究關於歐洲早期的教父，尤其是早期的基督徒，即是主後四、五百多年時，發現有些著名的基督徒竟然一生都不需要吃食物。他們最長有 52 年完全不需吃食物。

並且，歐洲的皇帝也曾訪問他們，詢問應該怎樣管理自己國家的方法，問及國家的前程，而他們也能準確地說出。每個皇帝也知道他們不需吃食物，若然他們欺騙皇帝，早已被處死了。然而，在歷史上，卻不是只一個人是這樣，其實還有許多這類的人。

按著歷史，在 1922 年，皇家醫藥學院在英國倫敦曾頒佈一個資料，按著他們在 1922 年對醫學的認

識，指出太陽光線是人類最好的食物，但他們卻沒有說明為何這是人類最好的食物。



事實上，在歷史上，有數千數百不同宗教的修道士，有些是清教徒，有些是印度教徒，有些是中國人，都曾提到「辟穀」。這不是武俠小說所指辟穀，因為他們要練氣功和內功，所以才辟穀。而是牽涉苦行僧、清教徒，尤其是羅馬時代的基督徒，歷史上亦有所記載，很多人都是不需吃食物，甚至長達十年、二十年，甚至最長至五十二年，他們也沒有吃過食物。





我過去曾多年研究這個題目，我覺得這是一個很神秘的謎題。以往，我不相信道教所說，尤其當我信主後，更加不相信印度教的說法。但是，我卻不能否定早期教父所說的，因為現在我們所看的釋經書，許多都是由他們寫的。他們都不需要吃東西，我們不能說他們是虛假、說謊、欺騙皇帝，甚至將性命作賭注。這不是單單一個人，而是許多人也是如此。

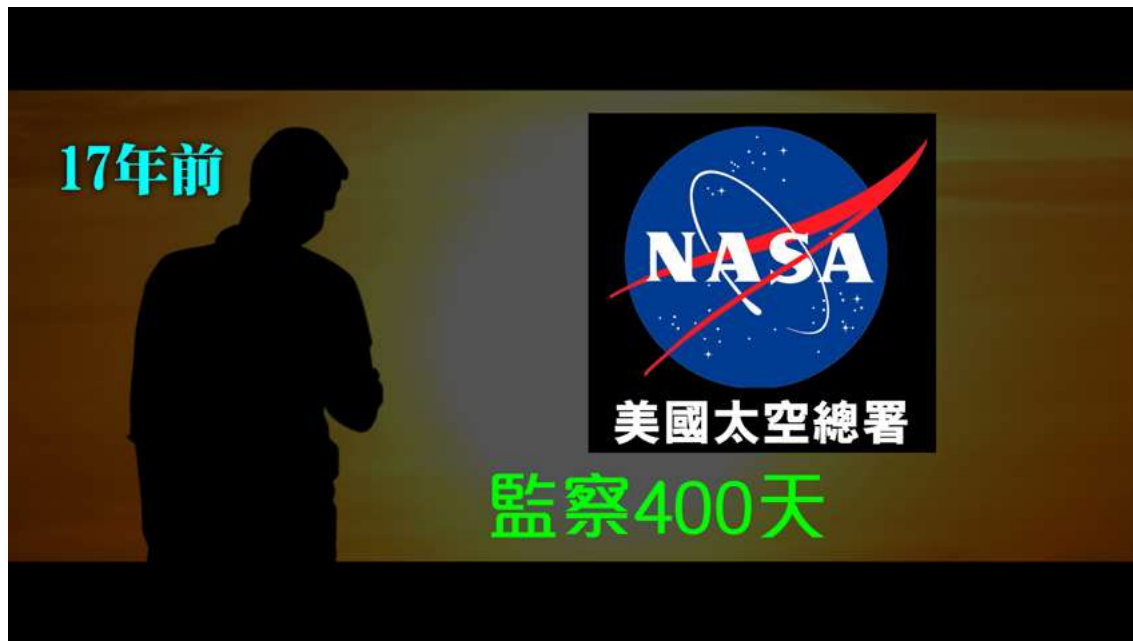
有人可能會說「他們是騙徒」，但問題是，他們不需要食物、不需討錢、行乞，不需賺取別人的金錢。這些苦行僧和聖徒，他們都是赤腳走天涯，到處流浪。這是歷史上有的現象，但他們從來沒有說出當中的秘密，究竟他們為甚麼不需要吃食物而能繼續生存？

如果這些方法真的可以做到，那麼日後，當我們逃難時，只要帶著數個透明膠盤子來製造蒸餾水，

就能將生命一直維持下去，這是一件多麼厲害的事。

第二章：HRM 的介紹

然而這個謎題終於解開了，為甚麼能解開呢？因為在十七年前，世界上真的有第一個人完全不需要吃東西。並且，NASA（美國太空總署）、醫生、科學家找了一所大學，經過四百天的時間，讓上百位醫生每天都監察著他，以證實他真的不用吃東西。



他們利用了人所能想像的很多掃描方法、量度方法，無論是量度他的血壓、胃裡的食物、腦掃描等所有量度方法，都要肯定他在四百天裡完全是不曾吃東西，只喝水。在全個過程中，他們會量度他整個身體的機能，結果他們公認了，他是在歷史上第一位被證實不用吃東西的人類，並且他只需要看太陽，便能代替吃食物。



此外，在整個研究的過程中，他們發現了一件讓人震驚的事情，本來人的松果體在五十歲過後便會不斷萎縮，但在科學家研究他的時候，當時他已經五十多歲，但他們卻發覺他的松果體再次生長，並且活躍起來，而腦中的神經線不但沒有萎縮，更比正常人長得更多。



他們發現，他竟然用了一個可以使自己不單不用吃東西，並且，使思想加快和更聰明的方法，這是首次經過醫學證明的事實。



影片：HRM 介紹

First time I heard about HRM, I was attending an international conference.

我第一次聽到 HRM 這個人是在一個國際會議上。

(Narayan "Anil" G. Patel 博士印度 Ayurveda 養生中心)

What is so important about him is that he has not eaten for 400 days as a come-on now. It can't be that.

最特別之處是，他已經連續四百天沒有進食了，難以置信。

Even if you pay me a billion dollars, I will not eat.

即使你給我十億元，我也不會吃東西。

And this is what I have just revived. I have not claimed that I have discovered it. It is only a revival of an old practice which was all over the world.

我只是復興了這養生法，我從來沒有說是自己發現的，我只是復興了一個古代盛行的做法而已。

My name is Hira Ratan Manek

我叫 Hira Ratan Manek。

(Hira Ratan Manek 太陽能治療中心)

and in west, now I am known as only HRM. I can't say exactly when I stopped solid food. It was prior to June 1995 because accidentally hunger disappeared and I was remaining only on a few liquids.

西方稱我為 HRM，我記不起何時開始停止吃固體食物了，那是 1995 年 6 月之前的事情 —— 飢餓感突然消失了，我只喝一些液體。

But from 18 June, 1995 it is a recorded fact that I have not taken any solid food to date in my entire life. and I am not going to take any solid food.

但 1995 年 6 月 18 日，這事給記載下來，自此我這輩子從沒有攝取過任何固體食物，也不打算這樣做。

(Maurie D. Pressman 精神科醫生)

Well, he represents somebody who has been under serious study by a team of neurologists. I did meet and spend time with Dr. Sudhir Shah, who led a team to study HRM for a full year, very rigid conditions.

嗯，一群神經學家一直認真地研究他，我曾與 Sudhir Shah 博士見面，他率領一個小組對 HRM 展開一年的研究，過程非常嚴謹。

(Dr. Sudhir V. Shah 博士神經科顧問醫生)

I was very skeptical, and I said, I thought it was quite ridiculous that a man would be doing 411 days fasting. and remaining only on boiled water and survival is not known.

我很懷疑，我說，這是挺荒謬的，竟然有人禁食 411 天，只靠白開水，連生存也成問題。

It is around the clock supervised by a medical team international medical team and that's why the world is excited now.

每天 24 小時，HRM 在一個醫療小組的監督下，一個國際級醫療團隊，世界為此感到興奮。

We did his ECG, electrocardiograph, every month. We did he CAT scan and MRI of the brain. We did his electroencephalogram of the brain. We did his genetic testing. We did his chromosomal study. We did his hair sampling. We did extensive biochemical studies: hormonal levels, and endocrinal levels, and so many things we did as the time passed. We made it sure that he had no access to food by any means.

我們每月做心電圖，為他的大腦進行電腦斷層掃描及磁振造影，為他做腦電圖，為他做基因檢測，研究他的染色體，對他的頭髮進行樣本分析，更進行了廣泛的生化研究，如荷爾蒙水平，內分泌水平，各式各樣的測試，我們確定他沒有以任何方式進食。

He didn't use the word "fasting" which is very interesting, because not eating was a kind of a result. That was not his goal. His goal was totally different but something happened.

有趣的是他不用「禁食」一詞，因為禁食只是結果，而非他的目的，他有別的目的，但事情確實發生了。

When we were analyzing his results, we didn't really find abnormality anywhere, except for this finding of MRI which showed enlarged pineal gland.

我們分析測試結果，沒有發現任何異樣，只是磁振造影顯示出松果體擴大了。

And this in itself is a very interesting finding because it implies that this is different than what a quote on quote normal person would be.

這是一項有趣的發現，因為結果有別於「常人」。

There are several areas that are particularly involved up in the brain that help to regulate most of our body's basic functions including the pineal gland, so if someone were able to actually cause those parts of the brain to be more active than typical, then it's possible that how we maintain ourselves could potentially be altered. 大腦有好幾處控制身體基本機能，包括松果體，如果能使大腦這些部分比平常更活躍，則有可能使維生系統產生變化。

事情原於這個人十多二十年前，訪問過印度很多這類不用吃東西的人，從而研究關於長生、長壽的秘密，經他研究之後，發現看太陽竟然可以使人長壽。於是他便嘗試實行，過程中，他發現副產品就是從此不用吃東西，這人由不吃任何東西，到最後他開始吃少許食物，直至現在，他已經十二年沒有吃東西了。



他用了這方法之後，發現有一個好處：他可以數以年計完全不用吃東西，而這完全沒可能假裝的。當中一些弟兄姊妹，可能少吃兩餐便已倒地了。所以，他不是單單少吃數餐，而是說整整十二年沒有吃過東西。也許你會有疑問：「這方法會不會有副作用？」但我想這副作用也許要等兩世紀才會出現吧。

這種現象，很明顯是真的，這是地球上第一個人類，不單能做到，並且經過很嚴謹的科學研究。他在研究過程中，每天都要接受測試，這些測試，即使是正常人，若經過這樣測試，甚至有可能會導致死亡的，真的是要身體極好的人，才可以每天都接受這樣的測試。在整個過程中，他需要驗血、檢查身體所有機能、進行電腦素描等等，並要連續四百天接受測試。

這個人經歷了當中的一個好處，就是十二年不用吃東西，自此之後，他可以偶然再吃東西，而身體亦沒有問題。現在，他吃東西只是為了味道，而不是為了解決飢餓的問題。

第一點，我想讓你知道，這事情的資料已經發佈了二十年，並且出版了書籍，大約在 2010 年時，全世界已經有三萬五千人成功做到了。在過去二十年中，他將這方法到處教導給人，所以，如果這是假的話，二十年真的太長了。他每天也在講座分享，甚至他現在的日程表比我還忙。他每天在世界各地也有講座，分享怎樣以太陽作為食物。事實上，很多人在很短時間已經練習成功，真的不用吃食物，喜歡吃或不吃也可以。



所以，若你去查考一下，便發覺造假的機會很低，甚至是沒有可能的，當中最大的原因 —— 他不收取任何金錢，他出版的書籍、錄影也是免費的。他不是為了利益，並且，已經有數萬人了試過並成功了。

其中，最沒有機會造假的原因是，原來在美國、歐洲和澳洲等地，有許多人在練成以後已經聯群結隊起來，因他們發現自己的社區不能接受他們。



他們當中，尤其是 50、60 歲的人都說，在他們不需進食後，發覺體能比以往還要強五倍。所以他們的睡眠時間減少了，每天只需要睡兩至三小時，這使他們家中的年青人亦難以接受他們。

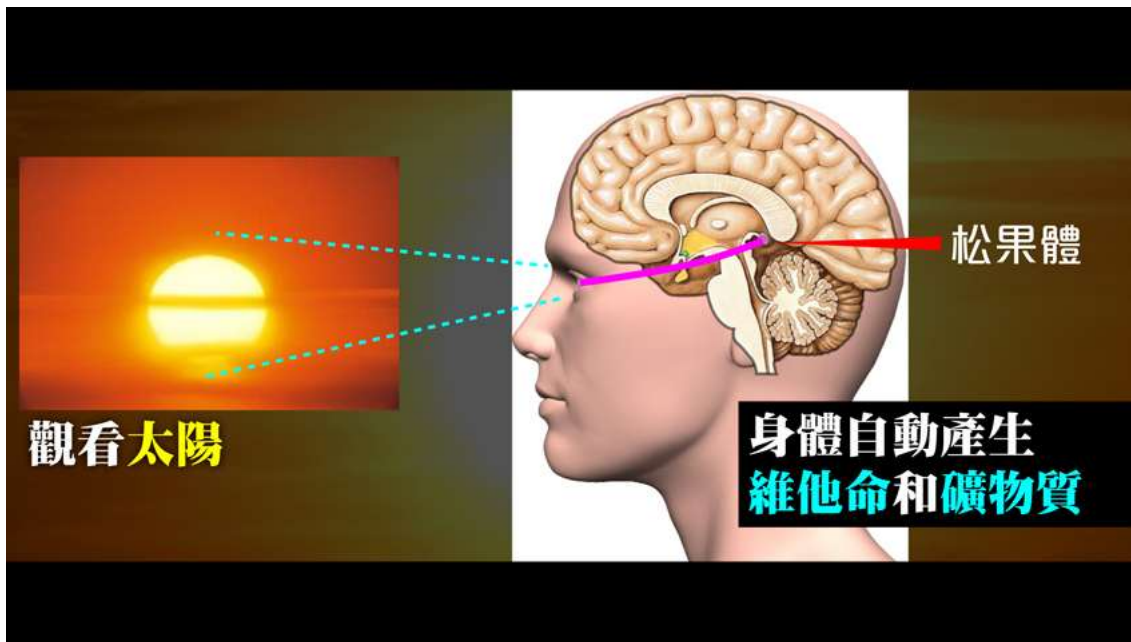


他們的生活方式、精神狀態，使身邊的人都難以忍受。更甚的是，他們在吃飯的時間亦不出現，吃自助餐、聚餐亦不參與。因此，這群人自行建立了一些數百人的社區，所有人都不需要吃東西。那社區的存在，是因為在現實生活中，他們的體能比以往強壯了五倍，所以，那些人的家庭並不能接受他們。

試想一下，這已經過了二十年的試驗，又怎可能造假？並且，他不收取任何費用，所有資源都是免費的，他到處與別人分享。因此，這是很難造假的，而我亦可以告訴你，這是真的。如果你有興趣的話，大可嘗試這種做法，這在將來逃難的日子中應該很管用，若是能不吃東西，應該會比他人跑得更遠。

再者，按著這群醫生的研究，在進行那四百天的觀察和檢查時，他們發現了一件事情 —— 松果體竟然經過他們眼睛裡的一些不明的受光體（receptor），有一條新的管道被建立，直接由眼角膜通向

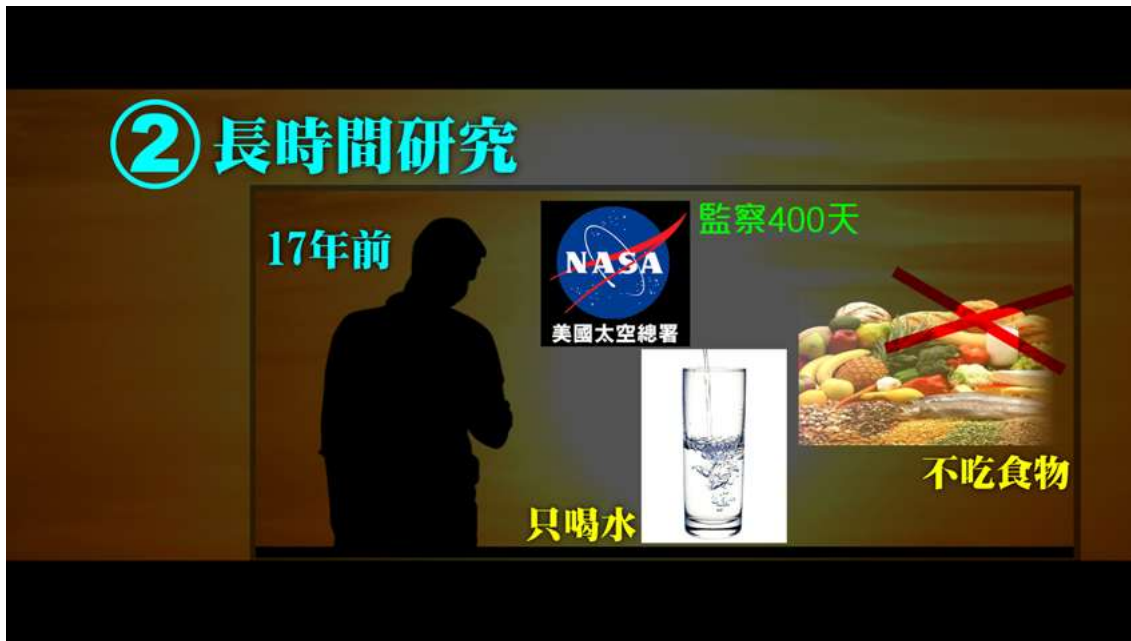
松果體。在練習過程中，當他們望向太陽時，他們的身體竟自動產生維他命和礦物質。多年來，他們不單沒有吃東西，亦沒吃任何營養補充劑，他們是不需要吃的，因為身體自動產生了。



大家也知道，只需去沙灘曬太陽 45 分鐘，身體所產生的維他命 D 已比 FDA (Food and Drug Administration) 所指示應有攝取量多出 1,000 倍。人的身體會藉太陽自動製造那麼多營養，只是，這人發覺以某種方法引動松果體，導致松果體可以藉太陽製造營養。

你在聽的時候，也許會感到很神奇，而我亦是，因此我才會作出研究。然而，這已經有超過 2,000 年的歷史記載，而且，還經過大學以數百日的研究，得以實證其效。





這亦印證 Web Bot 曾經提及，將來會有一些天上人，這些人只是吃很少東西，整年在天上，猶如住在風箏中，他們只需靠水而生活，由此可見，原來真的會有這種人存在。



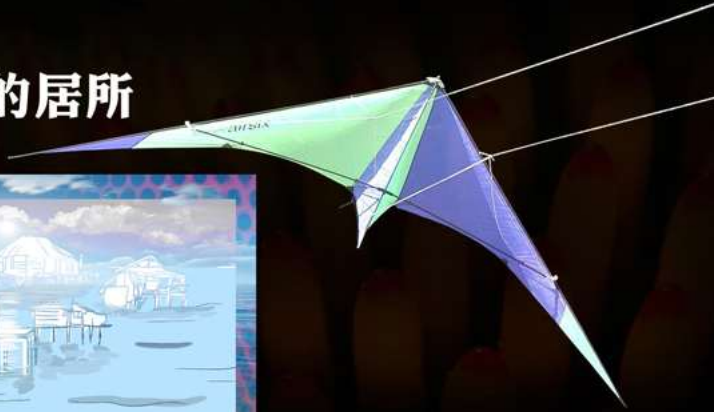
永遠住在天空的人類

Mid Atmosphere Humanity

'Elvino' inhabited caile' anchored' to the 'waters' by 'dragging weighted, hooked, foilg 'behind' seeking 'pollutants', and 'radioactivity', and 'life s e person crews, on calorie restricted diets and 'harvesting' from the high atmosphere with a very small foot print on th at still aloft for weeks at a time. In the late 'tweens'... aroun er data for the [planetary repairs working group]. May per are growth patterns in the set indicating a near permanent atmospheric (air) oceans].



住在風箏上 鉤在水上民族的居所



影片：Web Bot 所預測的 Walker 就是「以看太陽為食物」的人

2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望」主日信息中，日華牧師提到原來神創造的人類，可以透過觀看每天的日出或日落，使人更健康、長壽，甚至可以減少進食，甚至完全依賴「看太陽為食物」。



而這篇信息於 2012 年 10 月 4 日錄影當日，日華牧師不單提及，早在 2012 年中已發現「以看太陽為食物」的方法，也已試驗了個多月。日華牧師亦曾在 2012 年 8 月 9 日全職講座中，略略向全職同工們提過。

同時，牧師亦分享 2012 年 9 月 30 日所發表的 Web Bot，內容提及在 2012 年之後，地球會出現一種人，被稱為 Walker，中文意思是步行者。於未來十年，人類文化的最大轉變將會出現，原因就是這一群 Walker。按 Web Bot 的資料顯示，這群 Walker 是一群成熟的智者，亦是一群觀察者，是機動性極高的人群，他們非常喜歡及願意於路上行走。





他們將會在未來十年，當全世界陷入大災難之時，是所有生存者中，屬於最成熟的一群。他們被稱為 Walker 的其中一個原因，是因為他們會到不同部族、地方，而且是隨時自由自在地進出不同的社區，在這個地球上到處步行，不受資源限制。他們每到一個地方，都會變相成為那地方的統治者，每個人也聽從他們的說話。因為他們是所有有用和生存資訊與消息的攜帶者，所以理所當然是領袖級的人物。他們亦會傳遞這些的資訊、消息和新聞。



Walker 這群人有兩個特徵：
第一個特徵：他們是一群不需要任何資源而生存的人。就好像一群被社會放棄而被推到曠野等死的老人，但他們不單不會死，還能夠自由自在地，在沒有任何支援下生活的人種；

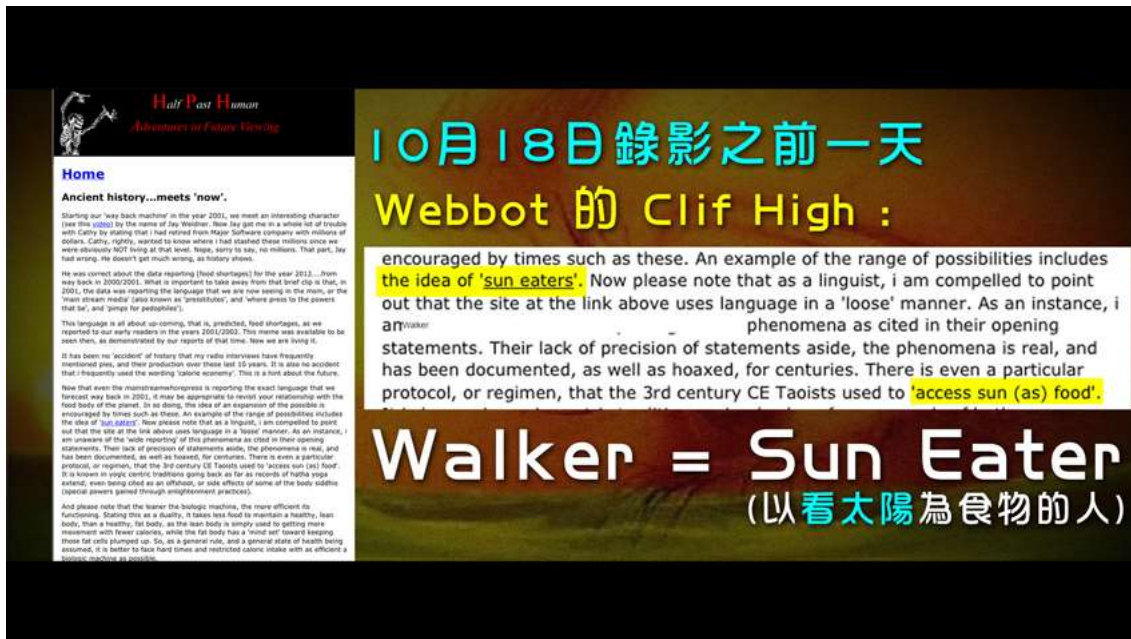


第二個特徵，他們是一群能夠穿越宇宙的人類。當他們到處穿越宇宙後，便會停下來與你閒聊幾句，再繼續穿越宇宙。



日華牧師在 10 月初早已跟資料員分享：認定這群 Web Bot 所講的 Walker，一定是認識 HRM 所教導的「以看太陽為食物」方法的那群人。而日華牧師已在 10 月 4 日錄影時，教導策略家有關以看太陽為食物的方法。但竟然在 10 月 18 日再次錄影並分享 2012 年 9 月 30 日 Web Bot 之前一天，Web Bot 的 Clif High 就在他的官方網頁的頭版分享，他已經知道哪群人是「Walker」智者，就是一群 Sun Eater，意思即是「以看太陽為食物的人」。

而日華牧師亦在 10 月 18 日，錄影以下片段，作為這事件的記錄及印證。



主日片段：

第二十七點，資料顯示，人類文化在下十年最大轉變，將會出現步行者 —— Walker。步行者就是一班能夠以太陽為食物的人。

Web Bot 在 9 月 30 日才刊登，但我們在半年前，甚至我們在較早的全職講座也分享了，就是以太陽為食物。

它在 38 頁第 27 點是沒有說明以太陽為食物的，但它講完了這段後，就再查考。

前兩天出了一份文章，他按照這份資料，追查這裡提及的是甚麼人。

該文章講及，以太陽為食物是真實的，可以讓一個人不用吃食物，這是 Web Bot 說的。

Web Bot 在之前那麼多年是從來沒有提過的。

這概念是我們先提出，它才說到。

我們跟它所行的方向根本就是一樣。

請問大家是否記得我曾經講過步行者 Walker，其實就是在印度用來形容他們那些不用吃東西，並且不用喝水，不用穿鞋，一邊走路，一邊生活的人。

按著資料顯示，稍後的十年，人類文化將會出現最大的轉變，就是出現步行者「Walker」。

按著 Web Bot 的資料顯示，這群 Walker 是一群成熟的智者，亦是一群觀察者。他們是機動性高的人口，很喜歡和願意在路上行走。他們是所有生存者當中最成熟的一群。他們被稱為 Walker 的其中一個原因，是因為他們能夠到達不同的部族、不同的地方和不同的社區，在這個地球上到處走動，而不會受到資源的限制。

在結尾，它再次提及 **Walker**，說到有關他的字眼，當你聽到後，知道一定是形容那群以太陽為食物的人。但它當時沒有說過以太陽為食物，它不知道是甚麼來的。它提及，他們會前往很多不同地方，因而成為了該些地方的統治者。因為，每個地方的人也會聽從他們的說話，所以，他們是領袖級的人物。他們會傳遞這些資訊、消息、新聞，他們是資訊和消息的攜帶者。

Web Bot 的結尾提及，這些人很奇怪，**Web Bot** 形容，他們好像一群穿越宇宙的人，當穿越宇宙後，便會停下來與你閒聊，然後便會再次穿越宇宙。所以，他們就是被提的人。在宇宙裡、世界上、歷史上，有誰可以穿越宇宙後，又能夠停下來與你傾談數句，然後又再次穿越宇宙？然而，這群 **Walker** 便是這樣行動。

將來的十年，他們會慢慢地成為新社區的領袖，一種社區服務形式的群體、新師徒關係的代表、新的生活方式、新的全世界文化會走向的新道路。

因此，當我以一貫的方法查考資料，並經過親身試驗，發現它是真實的。到目前為止，我已試驗了一個半月。但整個過程都因人而異，不是每一個人的情況都是一樣，他們有人最快是在三個月後，便已經不需吃東西，但仍需完成九個月的步驟。



對我自己來說，首星期食量已經減半了，體重沒有減少，但體能卻增加了。

第一星期

- 食量減半
- 體重沒有減少
- 體能增加


 A cartoon illustration of a smiling male teacher wearing a blue cap and glasses, holding a pointer stick. He is standing in front of a chalkboard. The chalkboard contains handwritten text: "Volume measures capacity how much can it hold", "height PR", and the formula $PA = bh$. There is also a diagram of a rectangular prism.

這單單是首星期的現象，但我現在已經試驗了一個半月，這是歷代歷世以來，很多地方一個長壽的方法，副產品就是不用吃食物，因為身體竟能製造食物。

觀看太陽


 A photograph of a bright sun setting over a horizon, with a red arrow pointing from the sun towards the text below.

**副產品：
從此不用進食**


 A photograph of a basket filled with various fruits and vegetables, including bananas, pineapples, and carrots. A large red 'X' is drawn over the basket, indicating that eating these foods is no longer necessary.

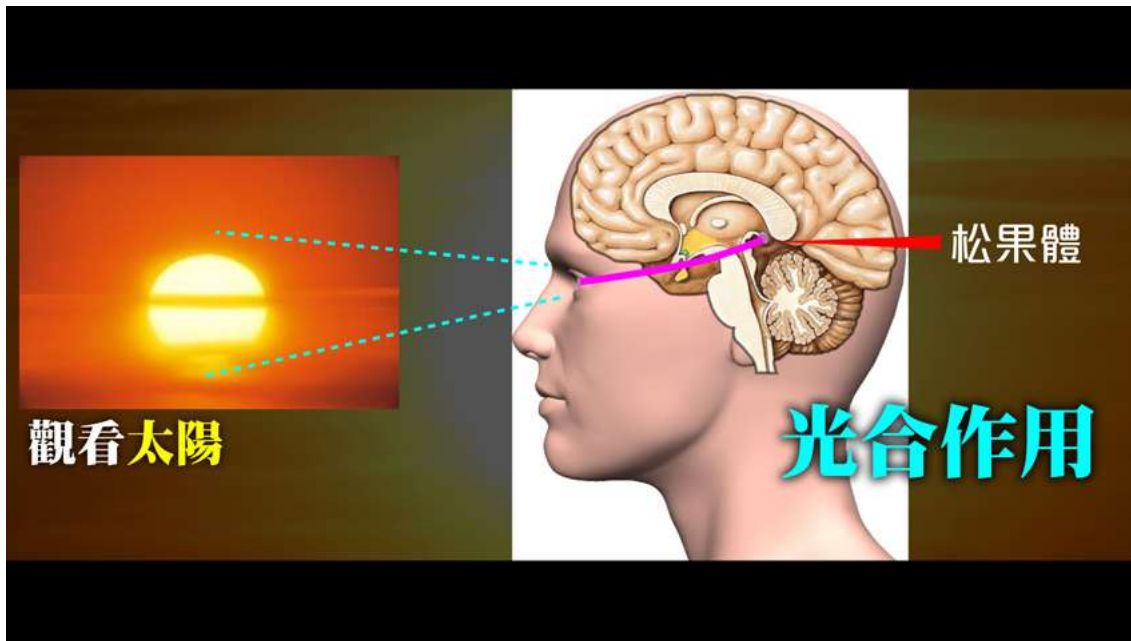
若我們能理解便知道，我們吃的植物、肉類也是二手能源，植物倚靠太陽產生光合作用，而牛是吃草的。草是植物，能餵養地上很多的動物，草食性的動物則餵養肉食性的動物。所以，我們的所有食物，也是二手能源，二手的太陽能。



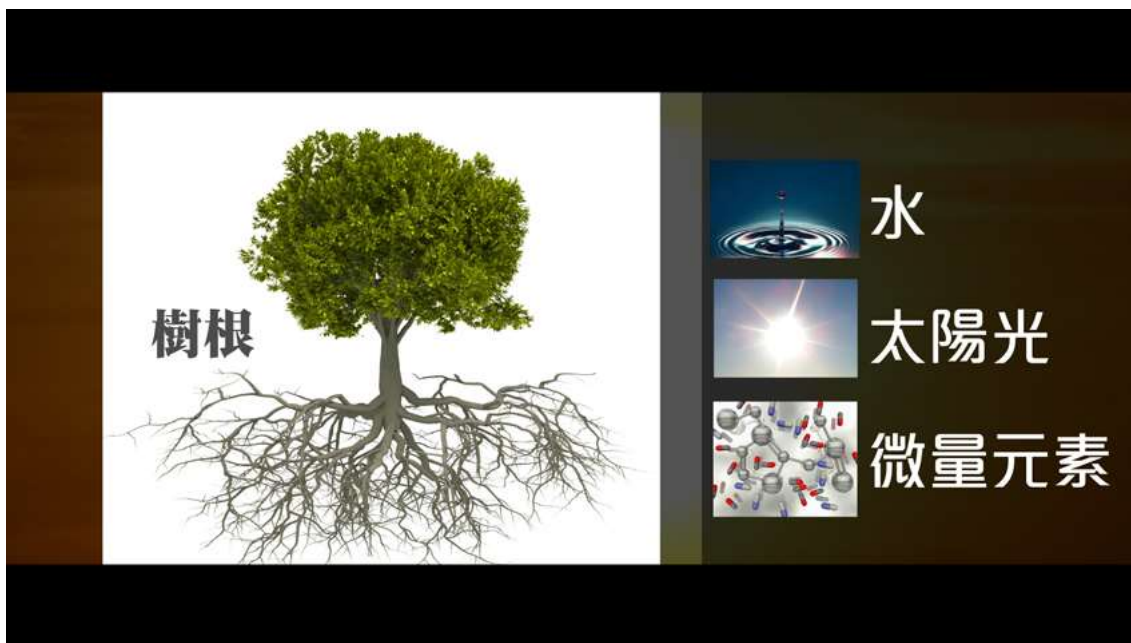
但我們的松果體，可以讓我們的皮膚「吃」第一手的太陽能。事實上，世上最廣闊最底層的食物鏈，就是水裡的海草，它們全是以光合作用產生食物。



但原來，我們的松果體可以讓我們的眼睛，在不需要葉綠素的情況下產生光合作用。



事實上，一棵大樹的生長，除了需要水之外，就是陽光加微量元素，這就是根旁的微量元素。可是，若你把那些沙土完全清除，把那棵樹旁的所有微量元素加起來給我們進食的話，是不足夠我們一天所吃的份量。所以，這些微量元素，不足以供給一棵大樹。但是，它卻能成為一棵百年大樹，是單單因為倚靠太陽光。



所以，從理科的概念理解，亦非常合理。他們發現一個現象：以人體來儲存太陽能的概念，太陽帶正電，地球則帶負電。人的腳底是負極，而人的眼睛、視網膜和松果體就是正極。當地面接觸我們的腳掌，然後我們望向太陽時，我們就好像一個電容一樣，會讓電能儲存起來。



很有趣，他們現在研究時發現，原來這個機制，若從不同的概念當中理解，證明不單人類是可行，並且，有很多新的概念也從這裡發展了出來。

第三章：以看太陽為食物的實際操作法

現在先談一談那個做法。這個以太陽為食物的方法，你一生只需要做九個月，並有方法把它加速。



三分之一人做了三個月已經可以不用進食，只需喝水生存。另外，大部分人做了三分之二的時間，即約半年已經開始不用進食。即使最不信的人，九個月後也真的不用進食。當然，若你相信自己的身體能夠做到，你的身體便能調節得更快。但就算是帶著懷疑下去試，也能成功。

這方法對身體會產生很多另外的好處，我會用數星期慢慢分析。但為了讓大家可以快點實行，我首先會說出做法：

首先，就是以赤腳接觸地面，但不是指水泥、混泥土地板，而是指泥地或沙地。



然後，在每一天日出後或日落前的一小時，即於最少紫外光的情況下觀看太陽。




由第一天 10 秒開始，第二天加至 20 秒，以每天加 10 秒的時間，直至觀看太陽 44 分鐘便為完成，此後一生不用再看太陽，亦可不用進食，就是那麼簡單。



但裡面有許多仔細的事項要留意，使你知道何謂失敗，何謂不行，為何進度會拖慢等等原因。若完全按照指引去做，以我自己為例，首星期已減一半食量，體能卻明顯增強，思考更敏銳，這是做得正確而出現的現象。

第一星期

- 食量減半
- 體重沒有減少
- 體能增加
- 精神
- 思考加快



現在，我會分享實行時要留意的步驟，讓大家知道。

雖然，方法是這麼簡單，但裡面有許多事項是需要留意，例如在沒有太陽，密雲時又應該怎麼辦呢？下雨又如何？不看太陽多久便會前功盡廢呢？看後是否有些事項需要注意呢？

天陰？

下雨？

停看？

注意？



這方法肯定與宗教無關，因為這基本上是一個很普通的練習，讓你的松果體可以接觸到陽光到某一個程度，使它能打開這個機制。

1) 每一天加看 10 秒太陽，直到 44 分鐘

第一點，做的時候最好有一個時鐘，能準確計算分秒，因為你第一天看 10 秒，第二天要看 20 秒，第三天要看 30 秒，換句話說，六天後，便要一分鐘，三十天後，便 5 分鐘，所以，每加上 5 分鐘，就是表示看了一個月，44 分鐘便是差不多接近 9 個月的時間。



最好你有日記記下時間，因為，每天加 10 秒是很重要的，千萬不要心急。若第一天就看半小時，不但徒勞，甚至還會受傷，因為你的眼睛尚未習慣看太陽。



眼睛還會受傷

DAY 1
30分鐘
(半小時)

也許，有些年青人習慣看太陽，但世界上很多人對太陽光敏感，故此，一定要以每 10 秒鐘來計算。第一天，10 秒；第二天，20 秒，如此類推。總之，到了 44 分鐘，那你終生也不用再靠看太陽，已經完全不用進食了。

這個人名叫 HRM，這個「HRM 的現象」，這個定義是因為這個人的名字而產生的。故此，現在已是一個科學的定義，這是因為在他身上出現這個現象 —— 就是單單看太陽而不用進食。但他已經是在完成看太陽的過程後，現在不用進食，且在不需要再靠看太陽的情況下接受測試的，所以他已經不需要靠看太陽了。



希拉·瑞坦·馬內克
Hira Ratan Manek (HRM)
機械工程師
商人

總之，若你曾經一生中試過九個月時間用此方法的話，以後你便一日三餐無憂，不用進食補充劑，更不用進行洗腸，因為你已經沒有進食了。所以，他也說自己不用去大便，怎能找出多餘的排泄物呢？如果不進食這麼久，再多的宿便也一早排清了。當然，也完全沒有小肚子，身上也沒有多餘脂肪，很多肥胖的姊妹應該會很開心。

事實上，為甚麼你的身體會永遠積存著 20%的脂肪呢？所有健身的人都知道，當健身至使脂肪餘下 2 至 3%的時候，這是十分困難的，因為身體害怕了。因為當身體的脂肪存量過少的話，身體便會失去足夠的能量維持，這個人便會隨時死亡。



故此，很多於台上表演、比賽的健美先生，他們在台前表演，但台後卻是抓住氧氣筒不放的。這是因為他們身體只有 1-2%的脂肪，這是十分危險的。很多時前面還沒有頒獎，後面已有救護車到場帶這些人進到醫院去了。這就是所謂「健美先生」，因為他們的脂肪量太少了，身體是不敢低於 20%脂肪的。



但如果你的身體已經知道只要有太陽便能有足夠食物的話，你的身體甚至能自行調節到只有 1%的脂肪，那你便能永遠保持窈窕，你的身體永遠也胖不起來，因為身體不需要肥胖，幹麼要背起這許多脂肪呢？整個太陽就是掛在天空了。

所以，如果我們倚靠食物的話，越吃肉便會越肥。因為，我們的身體如果常常要靠進食肉類來運作的話，其所需要的能量是大的，故其流失的脂肪也多；但吃越多蔬菜的人則越瘦，因為身體吃蔬菜的話，它所需要的能量少，故此背負的脂肪也少。但如果你運用太陽的話，你身體連 1%的脂肪也不

會留下，所以，這是一個好消息。

但值得一提，第一點，有些人可能對陽光敏感，你可能要先閉上眼睛看陽光。其中一個最好的方法，就是看日出。因為日出有一個好處，就是能夠看見最微弱的光。



我自己也看了一段時間，看了很多次日出，日出的時候，光度絕不會比家中電視機亮，除非你連電視機的光度也受不了。這就是為甚麼要 10 秒鐘、10 秒鐘的加上去。我也提議，觀看日出是絕對比看日落好的，並且更快見效。這是他們研究時所得出結論而提議的。

2) 看太陽的前後一小時，不要進食，但卻要喝開水

第二點，看太陽的前後一小時不要進食。

望日注意事項:

2 望日前後一小時內，不可進食
 (*需多喝水)*約350ml

1小時 ← [Sunrise Image] → 1小時

~~Food~~ ← [Sunrise Image] → ~~Food~~

如果真的去了吃早餐的話，就是前功盡廢了。看太陽的前後一小時不可以進食，並且看太陽前要喝大量的水，這些水最好是曬過太陽的水，就是我們曾經用有顏色的水樽所曬出來的水。他們說，最好是用透明的水樽曬過太陽的水，喝了這些水才去看太陽。他們談及的方法，有一些要全部依照，

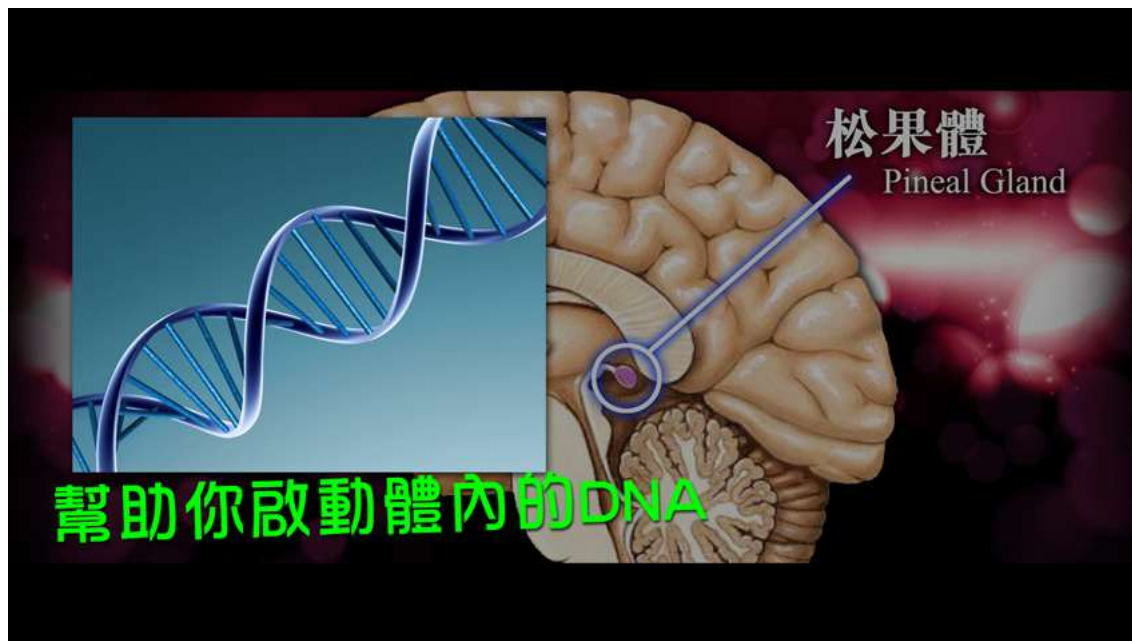
不然便不成功，例如吃食物方面。但有些只是為了使你加快速度，例如喝水。飲用被太陽照射過的水，透明樽裝的水，會加快效果。



3) 不可以配帶眼鏡或隱形眼鏡

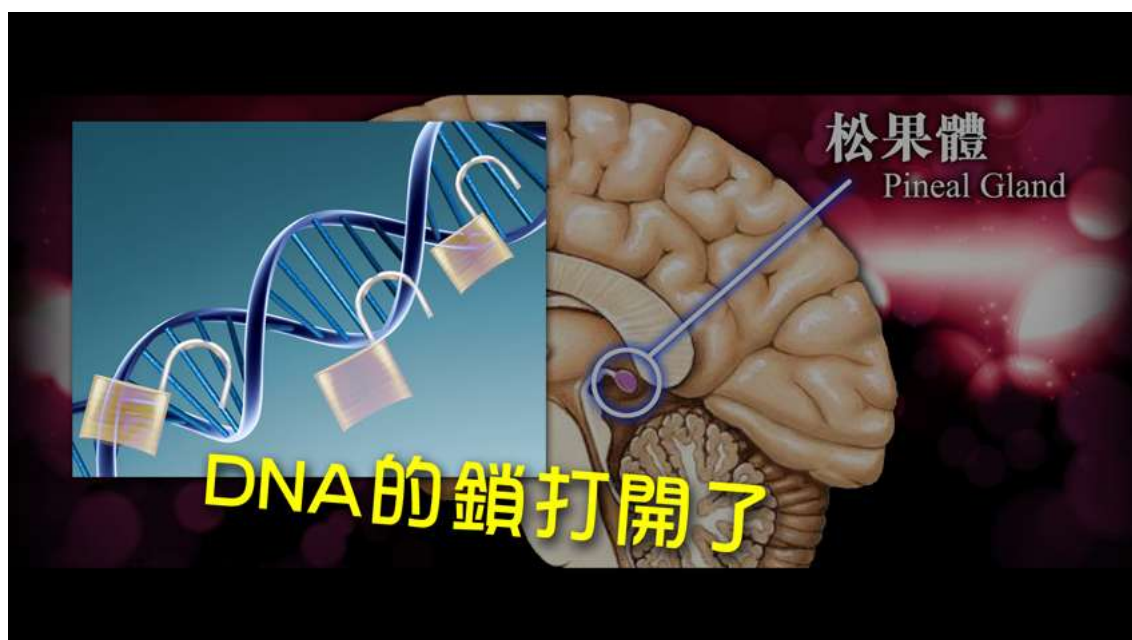
第三，絕對不可以配帶眼鏡或隱形眼鏡，因為它會隔開了太陽一些不知明的光。可是，你就是靠那些不知明的光去開啟你的松果體，松果體才會讓你開動體內的 DNA。





事實上，你身體仿如一座全自動電腦或 iPhone 般，當沒電的時候，它會自動調暗和緩慢一點。倘若，你不曉得以看太陽方法成為食物的話，你的松果體便會關閉了你部分 DNA 按扭。反之，若果你懂得有習慣地鍛練，你身體有些按扭會慢慢地打開。

他們研究發現，DNA 有些按扭開了，身體會漸漸轉型，以太陽光成為它的食物。



可是，配帶了隱形眼鏡或帶眼鏡的人是不可以的，是不會產生功效。首三點雖然是很簡單，但你要注意的地方也頗多。

4) 看太陽的時間，為日出後或日落前一小時之內，或是看水中太陽的倒影盤中的倒影
第四點，謹記是在日出和日落的那一小時，因為，那時的輻射最弱。

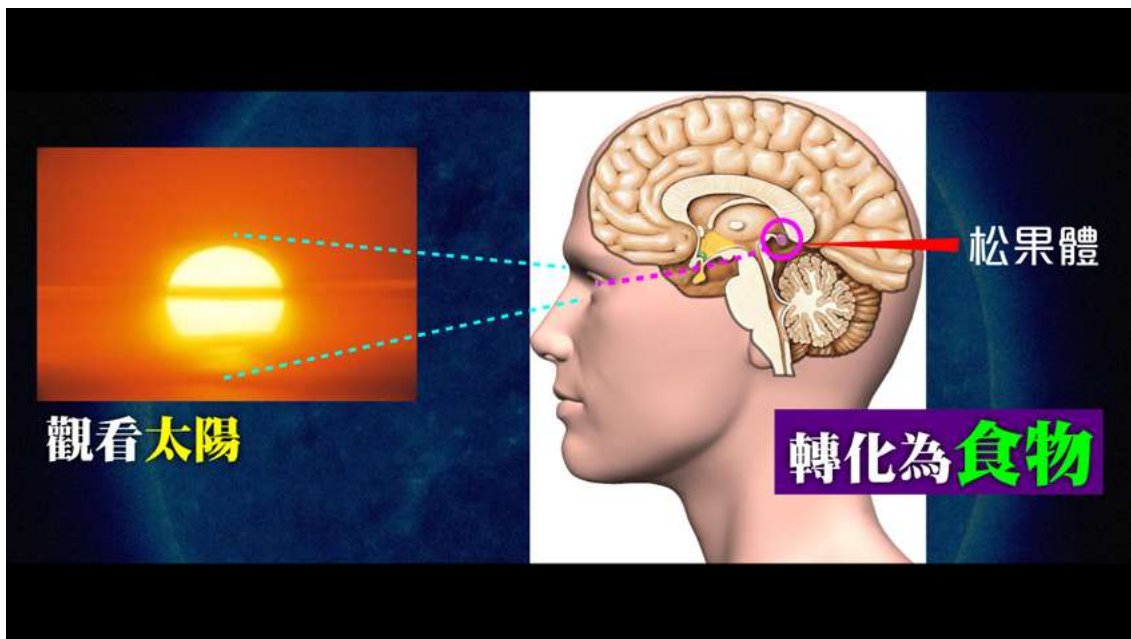
這是按以往的情況來說的，但現在太陽風那麼強，我們不能全然相信。

所以，要用好些儀器測量輻射含量。如一些拍照的程式或一些 iPhone 內的 Apps 程式也可以。iPhone Apps 也可以測量紫外光的強烈程度。它顯示日出後的一小時內，或日落前的那一小時，紫外光指數是零的。



影片：如何檢測即時的太陽紫外線指數

在 2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望」主日信息中，日華牧師分享「以看太陽為食物」(Eat the Sun) 內容提到，原來神所設計的人類，能藉著每日觀看日出或日落時候的太陽，把太陽光線透過眼睛，投入人類腦中的松果體，身體便會把陽光所蘊藏的能量轉化為食物，令成年人不需要再進食任何固體食物，亦能夠正常地生活。詳細內容和使用方法，請參考該篇主日信息。



但是，大家需特別注意：因為太陽光帶著對人體有害的紫外線，紫外線不單對人體的皮膚有害，亦會損害人類的眼睛。



**紫外線
UV**

- 對人體皮膚有害
- 損害人類的眼睛

The illustration shows a sun with rays passing through a cloud to reach a person who is shielding their eyes. To the right, there are two close-up photographs: one of a person's skin showing redness and one of a person's eye.

所以，建議大家，當選擇使用以觀看太陽為食物的方法時，務必留意，不可以在紫外線指數高於「1.0」的情況下直接觀看太陽，否則，有可能對眼睛做成永久性損害。

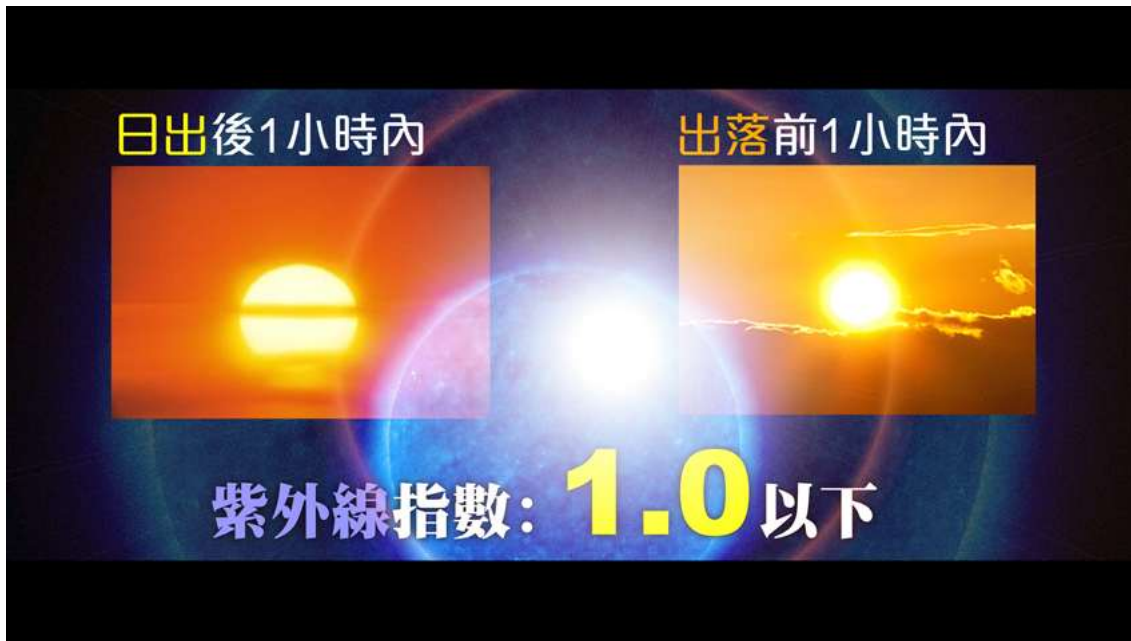


**不可以在紫外線指數
高於「1.0」的情況下
直接觀看太陽**

永久性損害

The image features a bright sun in a clear blue sky with some clouds and trees in the foreground. To the right is a close-up of a human eye. The text is overlaid on a dark background.

一般來說，當日出之後的一小時內和日落前的一小時內，太陽的紫外線指數都會在 1.0 以下，無論是否天晴，或是否在夏天也是這樣。



此外，以下幾種方法也可清楚知道你身處的位置，正觀看的太陽時的紫外線指數，是否合乎安全標準。

第一個方法，利用你的智能電話，開啟全球定位系統 GPS 功能，下載香港天文台所提供的 iPhone 手機專用的「我的天文台」程式 (App)，就能夠使用該程式，知道你身處地點的紫外線指數。

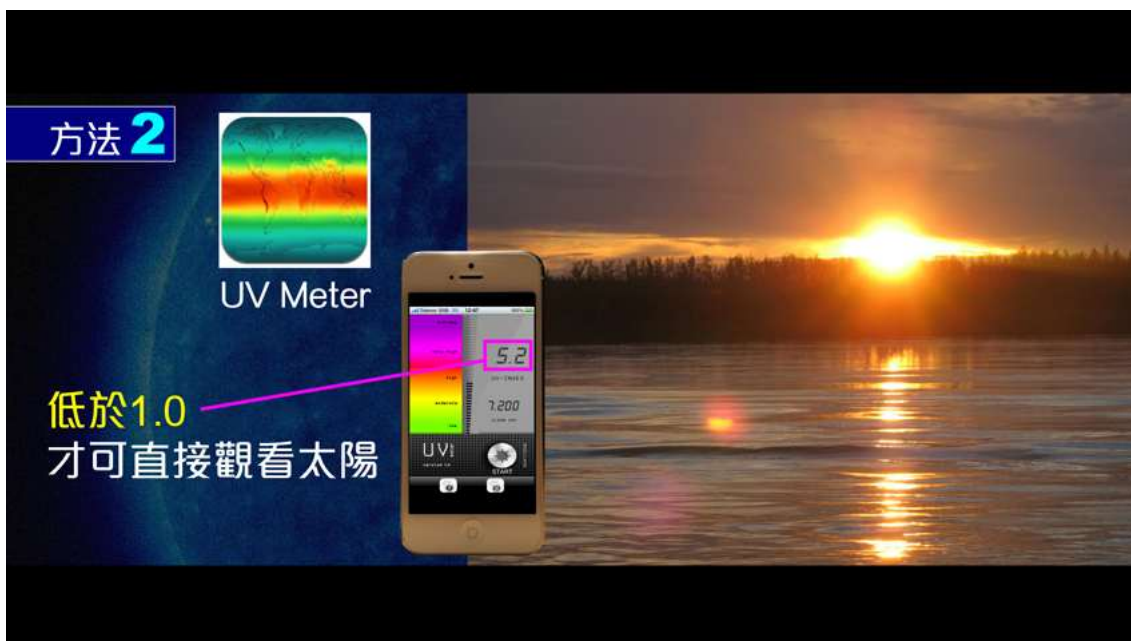


不過，要留意這個程式所提供的紫外線指數資料僅供參考，卻不可百分百肯定你身處的地點的紫外線指數，因為這個程式提供的指數，並非即時，亦只是你所身處地區的平均指標。

第二個方法，下載一個智能手機 iPhone 程式 App —— “UV Meter”，其價錢只需要港幣十五元正。



軟件的使用方法非常簡單，只需要在購買程式後，按 UV Meter 的程式標誌，以啟動程式。待程式啟動後，將智能手機背面有攝影鏡頭的部分向著太陽，按一下「Start」標誌，再使用程式拍一張照片，程式就會自動計算所拍攝到的紫外線指數，是否超乎 1.0 的指標，要低於 1.0 才可直接觀看太陽。



第三個方法，亦是最可靠的方法，購買一種名為「紫外線輻照計」的專業紫外線指數測量計，只需到中國大陸的購物網站，例如「淘寶網」，在搜尋中輸入「紫外線輻照計」字串，可買到售價不一，各種各樣的「紫外線輻照計」，這樣，你便可以隨時用來檢測即時的太陽紫外線指數。而售價一般由

四百至二千多人民幣不等。



故此，第四點，要知道每天的日出的時間。



因為，開始的 10 秒，沒有大問題，之後，當你看 44 分鐘結束那次，或是由 30 分鐘開始，你錯失了，便會很混亂。所以，有些免費程式，可以知道日出、日落的時間，甚至是幾分幾秒也知道。

當然，日落的時候，如果你知道是六時日落，那麼，五時便要看了。但我仍然覺得看日出較看日落好，因為日出是「先甜後苦」，初時很暗，沒甚麼，邊看邊升是好一點。但日落，你不能在它最暗的

時候看，因為最暗時也下山了，你在中間看就會很辛苦。越高看也很辛苦，縱使是一小時前也很辛苦。



謹記：看的時候，不需要勉強，不用硬撐，要在完全不勉強的情況下看。最主要是輕鬆地練習，故此，這就是看日出會較好的原因。因為在日出時，你會等太陽慢慢地升上來；但日落時候卻是由很強的光，你再花時間去等就已天黑，直等到下面有一團雲遮住，那你就跟太陽送別了，結果那天便浪費了。



所以，日出的時間容易掌握，而且，日出時，我們一大早起床，呼吸新鮮空氣，看完日出然後上班去。因此，這個是一個好的選擇。記著日出和日落，如果你沒有 Apps 程式，也可留意天氣報告，有些手機的資訊可以讓你知道日出或日落的時間。然後你便要在一個小時內完成自己所看的秒數。



值得一提，如果錯過了日出日落怎麼辦呢？如我一樣，我已經錯過了很多次。在這一個多月中，因為雲量太多，差不多有十次沒辦法看到日出和日落。在這個情況下，我們可以看水中太陽的倒影中太陽的倒影。



方法就是放置一盤水，然後去看當中太陽的倒影，但是，不可以用海水和鹹水。因為鹽的晶體會將紫外光折射，所以，一定要用清水。基本上，水盤甚麼顏色亦可，但建議最好是透明。因為如果有顏色的盤子，盤子邊緣的影子會把太陽光遮住。



鹽的晶體
是會將紫外光折射的

望日看水倒影方式



下午也可行



- 不能用海水、鹹水
- 以(淡水或蒸餾水)為佳
- 盆應以透明為標準

這個方法，難度在於你需要脫鞋而且腳踏地面，但在香港，十分難找到真正的泥地。你不能站在別人的花槽，因為花槽有時與地面是隔開的，地面是負極，你的腳也是負極，並要直接接觸到地面才行。



所以中醫亦指出：「陽氣太多，有空便要脫鞋走走草地、泥地。」他們說，要走在泥地上才是正確的，但走在草地上卻是錯誤的，因為中醫不知道草地有噴灑和農藥。



經過實驗證明，踐踏草地的確可以把負能量帶走，並且如果是走在草地上的話，更發現會十分容易中毒，這是因為草地有噴灑了農藥和殺蟲水。所以泥地比較好，因為下雨時，雨水會把泥地上的污染物沖掉。



而世上最快讓你練習成功的地就是河邊乾的泥地或海邊乾的沙地。



而世上最差，而讓你練習不到的地方，甚至讓你前功盡廢的就是站在水中。你站在水上看太陽的話，你今天看了四十分鐘，你明天看時可能只剩下三十分鐘的「功力」。

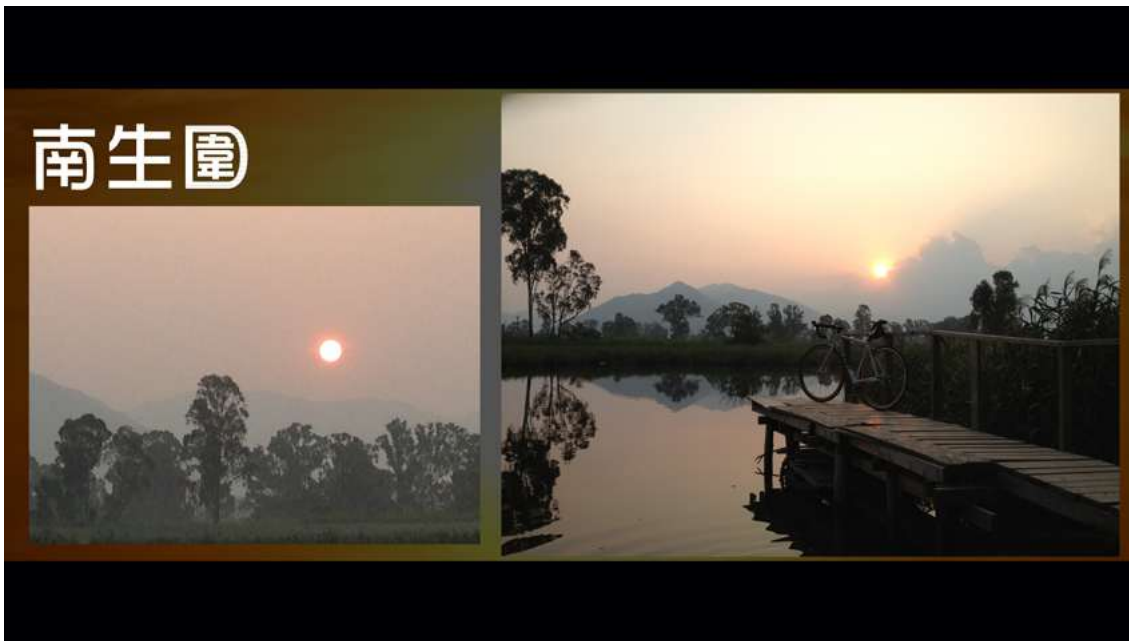


所以，場地十分講究，千萬不要站在草地上。當中醫叫你走走草地，亦千萬不要相信，因為，他們不知道有關現今噴灑的事情，這些就是他們研究時所得的結論。所以，最好是在泥地、沙地，最完美是海邊乾的沙地和河邊乾的泥地，沙石、碎石地也可以。





如果在中環上班的話，就真是有禍了。你要找一找，到底在哪裡能看中太陽的倒影，或是你早上到南生圍，站在泥地看水中太陽的倒影。有很多弟兄姊妹都有空閒時間，踏單車去看日出，現在就可以順道看日出。故此，當你看不到日出日落時，你看水中太陽的倒影都是可以的。但水的倒影的效果會慢一點。



所以，以上有三個方法：看日出、日落，還有看水中太陽的倒影。上述三者都必須看夠 44 分鐘。不用再重新鍛鍊，否則就要重新再鍛鍊。你看足 44 分鐘，你就可以完全停止，以後也不用再看。只是你有空時可以看 5 或 15 分鐘，隨你喜歡。



當你看的 5 分鐘或 10 分鐘，並不是作為飽肚之用，最主要是讓你整個人充電，更精神及更充滿力量。我所指的充滿力量，是他們以健身標準去形容舉重的那種力量。他們是用這種方式來量度，所以，真的很可怕，這是真正的「太陽能」。



三種方法中，看日出是得到最快的效果，日落較日出慢，看水中太陽的倒影則是最慢。所以，迫不得已你才選擇看水中太陽的倒影。記著：盤子最好是透明的，並且，千萬不要用鹹水或骯髒的水，最好是用蒸餾水或一些清潔的水。



5) 赤腳站在泥地上看太陽

看的時候，我一再強調，一定要赤腳，不要穿襪子，也不要穿鞋子，要赤腳這樣站著。



值得一提，若果赤腳的話，甚至可以鍛鍊到一個不單可以辟穀，甚至可以辟水的程度。



可以辟穀，更甚可以辟水
 (不進食) (不喝水)

有些人看太陽 45 分鐘成功。他一生，每一天都找一段時間赤腳行走，連水也不用喝，因為腳底是可以吸水，我說的是真人真事。

但我當然並不鼓勵這樣，我只是說一個事實給你們知道。而我研究過，那是真人真事，並且不只有一人做到。如我所說，現在已經有過萬人鍛練成功，他們已經有自己的社區，這是不可能造假的。並且，完全沒有商業性質。如果你研究，很多練成的人也是很窮的，他們通常居住在印度、非洲等地。

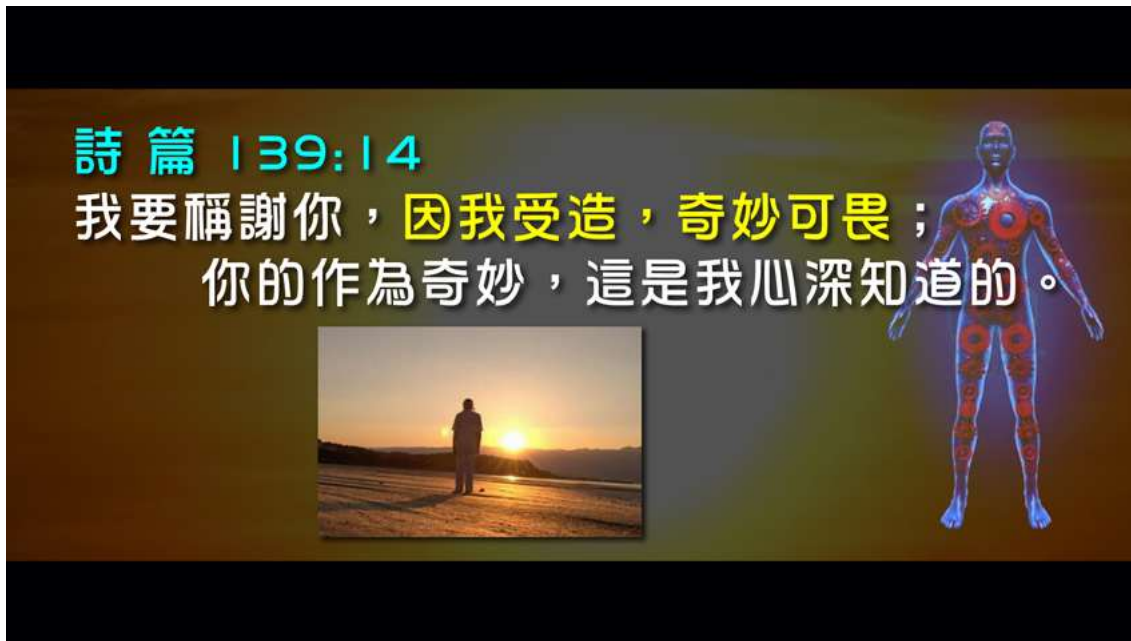


他們不斷告訴別人：「你聽吧！你做吧！你看吧！你學吧！你就可以解決這個世界所有的饑荒問題，也不用把整個地球的糧食也吃窮了。」



所以，當中完全沒有商業性質，他們每個人也是很窮的。你可以看見，他們是沒有讀過書的人，沒有錢買食物，所以，他們便鍛鍊這些方法，卻真的成功了。他們並不是想騙你，也不是說你看完太陽之後要給錢。不是的，完全沒有商業性質。

但當你成功之後，要保持常常赤腳。例如，你走難時，如果你赤腳走，你會發現你走幾天不單不用進食，甚至是以年來做單位計算，連水也不用喝的。所以，神創造人真的很了不起，我們受造真的是奇妙可畏。



剛才提到，當你看太陽時，可以看日出、日落和看水盤中太陽的倒影。我發覺，當太陽出來之後的 45 分鐘，雖然還有 15 分鐘可以看。可是，如果太陽有時會被雲遮蓋，當日出超過 45 分鐘之後，你才可以看到它，那時才看，你的眼睛可能也看得冒煙了，這是很辛苦的。但我發覺有一個解決方法，就是戴蜂巢眼鏡。



戴蜂巢眼鏡能把太陽的光度再降十倍，但卻不會有一片玻璃把陽光阻隔，所以，這就是我自己嘗試的方法，發覺是有效的。在這一小時裡，如果有雲遮蓋了太陽，但遮蓋的程度若還可以讓你看得見太陽的形狀的話，這也是有效的，也可以繼續看。



換句話說，你今天看 5 分鐘，但才看了 1 分鐘時，已經有雲遮擋了太陽，但你仍然能看得見太陽的形狀，那麼，接下來的 4 分鐘也是有效的，那 5 分鐘可以計算在內。但是，如果你看了 1 分鐘之後，餘下的 4 分鐘連太陽的形狀也看不見，這樣就不算是完成；



你需要再次找到、看到太陽的形狀，從頭開始計算。即使太陽在雲的後面也可以，只是若有時雲層太厚，連太陽在哪裡也不知道，這樣就不算成功。



6) 如對陽光敏感，可以先閉上眼睛看太陽，習慣後才睜開雙眼
第六點，這不需要每次做的，但在陽光非常充足的時候，就可以這樣做。

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!!

A close-up photograph of a woman's face with her eyes closed.

方法是仰望著太陽、閉上眼睛，讓眼睛習慣了之後才慢慢睜開雙眼看著太陽。特別是曾經動手術或是有眼疾、對光敏感的人士，這方法比較好。但對一般人來說，可能不需要這樣做，特別是當太陽剛剛在地平線升上來的時候，就不需要這樣做了。

切記不要心急，不要只看見半個太陽便開始看，那是沒有甚麼作用的。



雖然，香港有些地方，如南生圍，當你看到太陽時，已延遲了 20 分鐘。



換言之，日出時間是六時正，但是要到六時二十分才看到太陽。我能告訴你們，是因為我親身試驗過，而不是花掉十數小時在網上看資料。我用了超過一個半月，曾在一天裡花上 5 小時去追太陽。有時候看日落，卻看不到，便唯有到第二天早上去看，但結果也看不到，便再唯有在下午時去看水中太陽的倒影。這麼一看，便花上 5 小時。我研究了一個多月，才知道這麼多的資料。



我們可以選擇在日出或日落時看太陽，選擇看日出的好處，即使沒看到日出，可以改為看水中太陽的倒影；但若選擇看日落卻看不到，那就不能看水中太陽的倒影，因為太陽已經下山，不可以看水中太陽的倒影，唯有在第二天早上看太陽。所以，看日落用的時間，有時比看日出的時間多出三倍。看日出的時間，很多時只需一個單位，因為，日出能看到太陽的機會較大。若看不到日出，可以改為看水中太陽的倒影，只需帶一個盤和一瓶蒸餾水便可。



然而，很多地方，如到南生圍看日出時，當你看到太陽已經是日出後的 20 分鐘，那時的太陽比較亮，很多人未必能習慣。若果，那天有雲霧阻隔，便要待太陽升到很高的位置才可以看到。事實上，以香港來說，最適宜看太陽的季節是秋天和冬天，因為雲最少。



而夏天和春天則不太理想，因春天是極多雲，夏天要兩天才有一天可以看到日出或日落，春天看到的機會則更少。雖然，春天日常也有太陽，那種有太陽不是說我們能望見太陽形狀的情況，這是大家需要留意的。



7) 如果陽光過猛，感到吃力，可以看太陽的旁邊也可，不用直盯著太陽

第七點，看太陽的其中一種方法：當太陽升到天空的正中間，如果直接看著它時，若感到吃力，我們可以看著太陽的旁邊，上邊、下邊、左邊或右邊，這樣看也可以。這樣的做法陽光也可以進入我們的視網膜，而不用直接盯著太陽。

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。



但是，如果你有近視眼，脫掉眼鏡去看是比較容易的，因為太陽的形象已經散開了。



近視人仕視點

反而，對於視力強，不需要戴眼鏡的人，當他們看著太陽時，聚焦已經非常尖銳，會較為辛苦。所以，當我除掉眼鏡，看太陽便非常容易，因為太陽的形象已經變得模糊，解像度很低，也看不清太陽的邊緣。但是，如果你仍然覺得辛苦，也可以看太陽的邊緣。

8) 若太陽太猛，感到辛苦，便應該停下來，改為看水盤中太陽的倒影

每一次看太陽的時候，不應在很辛苦的情況下，仍然強迫自己看下去。如果你覺得太亮，感到很辛苦，便應該要停下來，這可能是因看的時間過長，你可以改為看水中太陽的倒影。如果你看太陽的

旁邊也覺得太亮，就不要再看了。雖然只是在日出或日落的一小時裡進行，但也不要強迫自己看。

望日注意事項:

- 8** 當太陽光度過於強烈，感到不適時，應暫停直視，不需勉強，可轉至「睇水」模式。



9) 用舌尖頂著上顎生津，可加速功效

第九點，基本上，每一位中醫師也會教導你，按摩的時候也要做的。你看太陽的時候，也要這樣做：就是用舌尖頂著上顎，自然會使唾液多了，這樣你便會不斷吞下唾液。最主要是利用吞下唾液的機制，導致生津的現象。以中醫角度來說，這情況是好的，會使你身體的循環系統加快。

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)



當然，這個用舌尖頂著上顎的方法不一定要做，但如果做的話，效果就會快一點；別人要訓練三個月才可以不用吃東西，但你一個月便可以了。所以，對於那些逃難才開始訓練的人是非常重要的。在

逃難時才開始訓練的人，如果能夠在一個月內訓練成功是很難得的。

10) 看完太陽後，閉上眼睛一至兩分鐘，等光影消失後才離開

第十點，當你看完太陽後，閉上眼睛一至兩分鐘，等光影消失了才離開。否則，你駕車就會有危險。開始時，你不會感到有這個需要。因為你最初只是看 10 秒，但後來當你不只看 10 分鐘、20 分鐘、30 分鐘，而是 40 分鐘時，這光影會留下很長的時間。

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。



當你閉上眼睛的時候，仍然像你看著太陽一樣，放鬆心情，可以用你的意識，你的意志力，相信這太陽光進到你身體一些有疾病的地方，並且能夠痊癒。因為這些人親身經歷，HRM 說，所有的病也能夠痊癒。很多看太陽的人，由癌症到最小的病，眼疾也可以痊癒，有醫治、醫療的功效。



當我們不需要吃任何有毒的食物，只單單依靠太陽光便有治療的功效。有研究發現，經過三個月、六個月和九個月之後身體的演變，甚至松果體可以將太陽光分成七色光，醫治身體不同的臟腑。



11) 若一天看不見太陽，第二天，維持上一天的秒數，不用增加

第十一點，看太陽的時間，每天加 10 秒，直至 44 分鐘，當中可能有些日子會完全看不到的。若是這樣，第二天，不要加時間。例如今天原本要看 1 分鐘太陽，那麼，明天便要看 1 分鐘加 10 秒。但如果明天看不到太陽，後天才看到，那麼後天才可加至 1 分 10 秒，要照時間向後延遲。如果有雲的話，你可隔著雲去看太陽，雖然這樣做會輕鬆很多，但不要加時間。





12) 日數比時間更為重要

因為最重要的是日數和時間，這能使你的松果體有了這種適應能力。即觸發它產生適應能力，開啟你的身體，以致有這個機能。所以，不要因今天天色暗了，看到太陽在雲的旁邊，就加時間。不需要加！記住：日數比時間重要。

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!

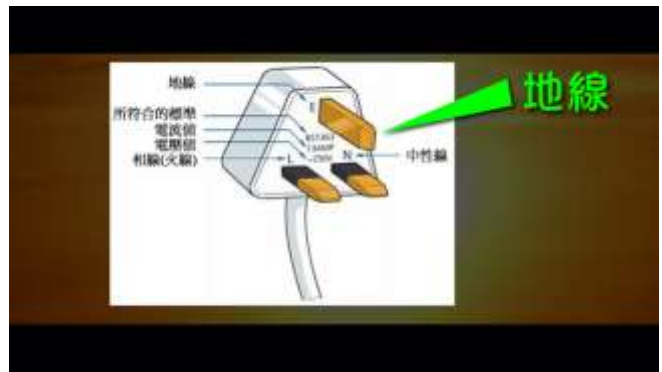
希拉·瑞坦·馬內克
Hira Ratan Manek (HRM)
國際工程師
商人

13) 完成 44 分鐘看太陽後，每一天有陽光時，在泥地上走 45 分鐘，為期一年

看完 44 分鐘的太陽後，接著，你要做的下一步。這個較為容易做到，因不用等日出、日落。看了 44 分鐘太陽後，你就不用再看太陽了。當然，你喜歡看、不喜歡看也可以。但卻要做另一件事情，並做足一年，使你的松果體習慣，這是 44 分鐘所訓練出來的。因為松果體就是這樣運作的，接著的

一年，你要讓它習慣另一個層次。

但如果你看完了 44 分鐘的太陽後，不做接著來所說的事情的話，6 天之內，一切就會白費。原來是這樣的，當看完 44 分鐘太陽後，你的身體開始懂得，當你的腳接觸到那些地上的泥沙時，這就像所有的電子儀器的插頭般，它的插頭上有第三跟腳，最粗的那跟腳是要接地的。其實，你的身體也是這樣。



原來，當你的身體已經習慣，當你的腳接觸到泥沙後，它會開始吸收陽光。當你不看著太陽時，它竟然可以用皮膚去吸收。你要鍛鍊這項技能，就能永久性地一生也不用再望著太陽、不用走在泥沙上，也可以不用吃東西。



關鍵就是接著一年，每天找一段時間，有太陽的時間就可以了，不用特別是日出、日落的時段，任何時間都可以，但千萬不要在晚上進行。

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。



記住：要走在泥沙上，而不是走在草地上。只要走 45 分鐘的泥沙，你的身體就會習慣，即使沒有太陽，皮膚仍可以感覺得到太陽，並用皮膚去吸收太陽光。你讓它習慣一年，以後就連太陽和泥沙也不用了。當然，你喜歡照樣做下去也可以。

基本上，之後，如果你照樣走泥沙地及看太陽後，你的身體在當天會額外強得多。突然間，好像被提升了那份能量般。如果在當天看太陽，你即時會感覺到那份不同，這就是最後要記住的一點。

如果你最後不做這點的話，六天之內就會全然白費。所以，之後你要做足一年的時間，並在有太陽的情況下，找些地方走 45 分鐘的泥沙。因此，整個過程是一年零九個月，就可以把整個過程全部練完。但最主要的，第二部分就是讓你的身體，習慣用皮膚去吸收太陽。那麼，以後可以不用再看太陽。

總之，他發現，經過這個程序後，最低限度每天有 5 分鐘的時間，讓太陽能照到你，你就已經飽了；完全不會飢餓了。只要 5 分鐘就可以了。當然，基本上，一定會有 5 分鐘的時間讓太陽能照到你。剛才所講的程序，已經是最工整、不可以再減的程序。但有另一個程序，是可以加添的。如果有人患上癌症或是得了大病，他建議可以多做一個步驟：

當你看完了 44 分鐘太陽後，由那天開始，繼續看下去；但是，每天要減 10 秒鐘，直至只餘下 15 分鐘為止。然後，一直保持看 15 分鐘的太陽。

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。

這樣做後，他發現，無論甚麼大病，就是所有的重病也會痊癒。即使看了 44 分鐘的太陽後，仍未痊

癒的癌症，用這個方法持續做下去後，因他已經不用吃東西了，一直繼續做下去後，甚麼大病也會好起來的。

所以，按著他 20 年的經驗，在這個過程當中，他所見過的任何大病也能痊癒。記著：已有過萬人聽過他的講座了，亦有過萬人嘗試過。他發現，所有的病都痊癒了。當然，我不會完全相信他，因為，有可能他不知道某些個案，但就他所說所見的，最低限度絕大部分的人都有這個果效。

大家可以從網路上，第一：免費下載 *Sun Gazing*（看太陽）這本書；亦可以免費下載兩段影片：每段大約長 45 分鐘，是由 HRM 親自分享的講座。



首 45 分鐘是教導執行方法；後 45 分鐘是回答問題。後 45 分鐘也是十分重要的。如果你有興趣去下載來聽，基本上是重複我現在所講的資料。而我現在補充的資料，是因為在他這麼多次的講座中，另外有許多人問及其他問題，而我將這些問題綜合在一起與大家分享。

14) 看太陽時，身體應盡量放鬆，不可說話

最後一點，當大家看太陽的時候，一定要留意自己的面容。原來，當陽光太猛烈的時候，雙目會自動閉合地眯在一起，連瞳孔、眼珠也會收縮。這樣做是不好的，要盡量放鬆。應該放鬆到連下巴也可以輕輕向下張開，下巴也自然地向下放鬆那樣。但不要很辛苦地勉強支持，要放鬆。



我們在那個時候，可以思想些甚麼呢？在我個人而言，思想最主要是幫助自己放鬆、不要緊張。我大多數會用來做一、四、二呼吸。當然，剛開始的時候，只有 10 秒的時間，所以作用不大。但是，現在我已做到 6 至 7 分鐘了，一、四、二呼吸可以做到 4 至 5 次。當達致 44 分鐘時，你要做足 45 分鐘的一、四、二呼吸。所以，可以利用這段時間做這個呼吸法。

一、四、二呼吸法

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

在這段時間，除了面容要這樣放鬆去看之外，亦不可以說話。但說一兩句話是可以的。雖然你的眼睛一直看著太陽，但滔滔不絕地談話、打電話、聊天、做筆記之類是不可以的，這一點要讓大家知道的，因為我們容易犯這個錯誤。

我們的腦部，只使用了 3 至 10% 而已。在這次的研究中，他們運用了松果體看太陽的方法。但開始看了太陽後，他們便發覺，我們的腦部可以多用 25%。



他們研究時真的發現，並親眼看見 HRM 大腦的神經線不斷長出來。但問題是，HRM 現在已經是很老了，但是，他們發現 HRM 看完太陽之後，神經線便繼續長出來。以前，人類是沒可能會有這個現象的。



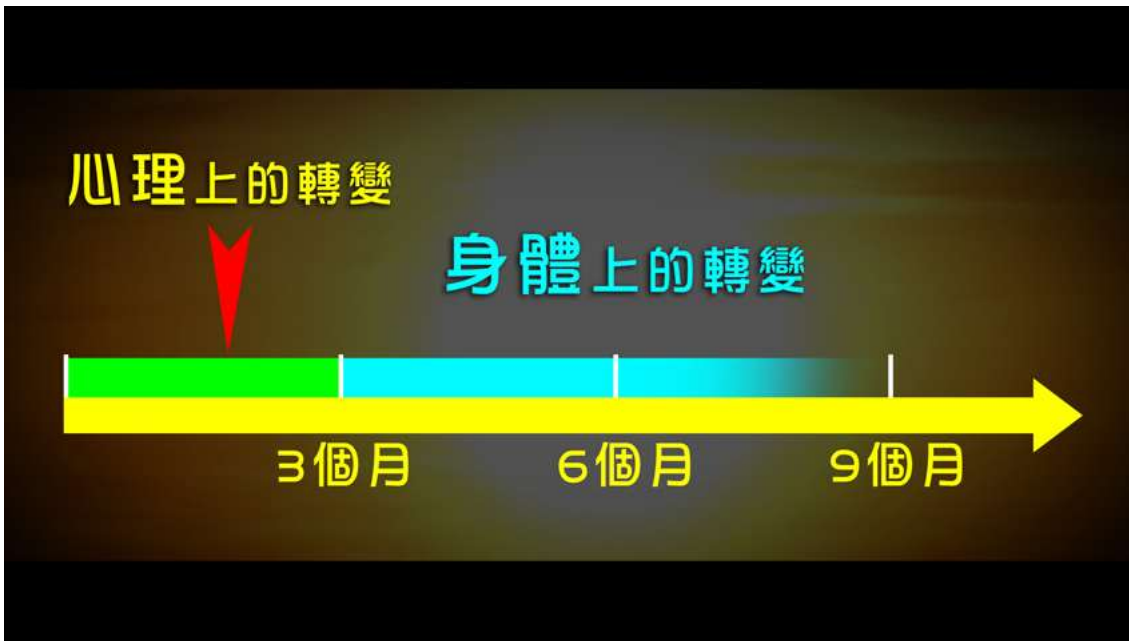
有些人寫 Blog (網絡日誌), 有些還在 YouTube 上載了短片。他們真的在九個月裡, 自己每一天都看太陽, 然後把整個心路歷程拍攝下來。他們的病真的好了, 視力矯正了, 心境、每一件事都變了。



按他們的資料顯示, 最明顯, 他們情緒改變了。如果你像我這樣住在加拿大數年, 便知道, 當看不見陽光的話, 人會比較憂鬱、心境亦比較差。相反, 有陽光的話, 心情則會好些。他們發現, 看了陽光之後的人是積極多了, 而更重要的是, 他們沒有了恐懼。



現實裡，有些人一生都會害怕很多事物。但他發覺，在看了太陽數個月後，竟沒有了以往的恐懼。沒有恐懼，沒有畏高症，甚至連怕密閉空間、怕狹窄的地方或怕乘電梯等等問題都消失了。剛開始的首三個月，最先解決的，是心理壓力和心理上很多的問題。在六至九個月後，才開始出現身體狀況的改善。



第四章：以看太陽為食物的好處

所以，他們實際上是發現了數個好處。

1) 情緒受控，變得積極

第一，人的情緒容易控制了，因為他積極多了，不再輕易感到煩躁，以及不覺得有壓力。這就是普通中醫也知道，當人脫了鞋子，赤腳走在沙地上的時候，人也沒那麼容易煩躁。這不是迷信，這是普通中醫也知道的科學。

1 人的情緒容易控制了



積極
不易煩躁
不覺得有壓力




中醫
脫了鞋走沙地
沒那麼容易煩躁

2) 增加正面思考及耐性

第二，他們發現，人會多了正面的思考和耐性。這點已經有人拍成電影了，而且有成千上萬文件可供查證，畢竟，這是一個擁有 20 年歷史的資訊。

3) 思考力及體能增加

第三，他們發現，人的思想速度快了，能夠有平靜、清晰的思緒，人也更容易滿足。



一般而言，如果普遍是 40 歲以上的人，他們都異口同聲說，每天的體能和 Energy（能量）都多了五倍。他們充滿精力到一個程度，不但足以應付自己的工作，並且那種不用睡覺的程度，連家人也追不上他們。當然，在這個事奉的時代，我們教會就很需要這種能量。

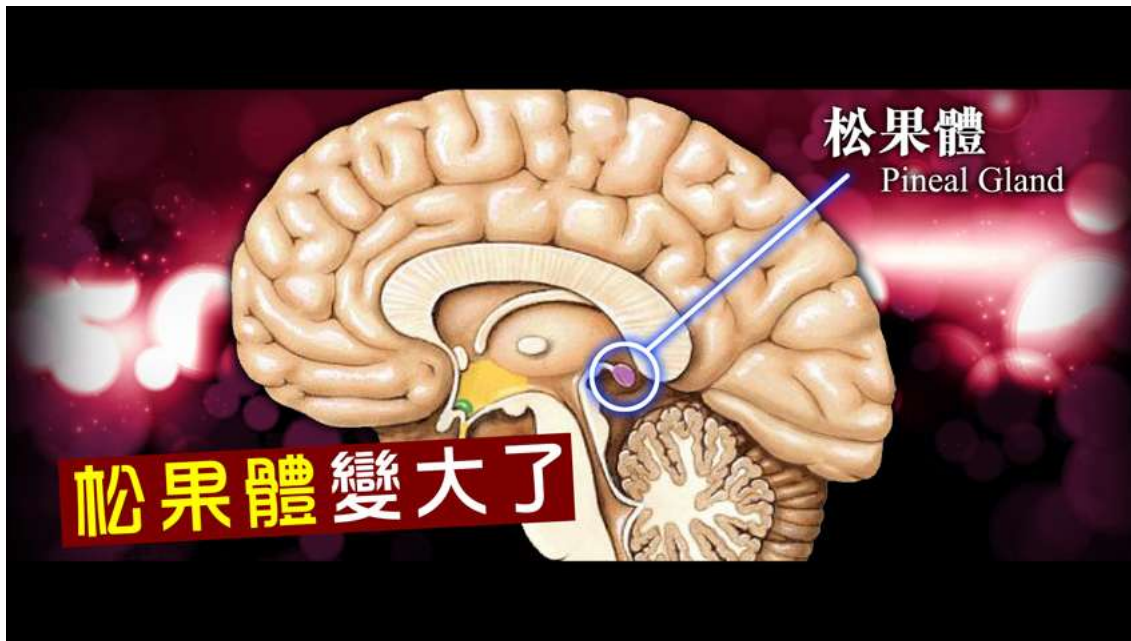


4) 腦神經線增加，容易集中精神及思考複雜事情

第四，他們發現，人更加容易集中精神和思想很多複雜的事情。在他們進行腦掃描的時候，這點已經被證實了。



因為當他思想複雜的事情時，便發覺他那些腦神經線不斷長出來，松果體也變大了。



這就開解了一個謎：為甚麼在基督教的歷史上，所有最傳奇的聖徒都不用進食？原來是因為他們知道這個秘密後，他們的松果體開了，因而更容易恩賜運作。



事實上，有很多記載都說這些人真的知道很多國家的將來，所以，很多歐洲列國的君王都尋找這些人，問他們自己的國家該怎麼做。這些人原來因為松果體打開了，使他們更容易恩賜運作。他們發現，松果體被激活了，很多關於松果體的功效都被活化了。

5) 視力改善

第五，改善視力。他親口說：「你要計算著，當你看到第十五分鐘時，即剛剛第三個月時，就要去作

視力檢驗。因為，無論是遠視、近視都會被矯正過來。」



但要是你作視力檢驗，而沒有更換眼鏡的話，矯正後，又因為眼鏡而定下來，沒有改善了；如果你更換的話，它會一直被醫治，有些人甚至是所有的近視、遠視都因而沒有了。如果你在三個月後更換合適的眼鏡，一邊更換，一邊矯正的話，有些眼疾病會完全消失，有些則是改善了，所以，三個月後要去檢查視力。

我就是一個很明顯的例子，因為我每晚都會看書、看 iPad、看電腦來工作。但我發現，即使工作至夜深時分，我的眼睛都不會像以前那般擁有朦朧、疲累的感覺。由看了太陽兩個星期開始就已經是這樣，很明顯，視力絕對好了，這肯定是真的。在這段時間，我並沒有特別多吃了補充劑，只是做了這動作，反而食量是減少了。

6) 改善免疫功能

第六，改善免疫功能，增強心臟，改善健康和體能，以及感覺更有活力。這是在那四百天當中，他們檢查這個人的身體時，發現有這個明顯現象。



7) 改善體態

第七，改善體態，因你不會再有任何脂肪，即不是少了多餘脂肪，而是沒有脂肪，因為身體並不需要脂肪，所有脂肪肝的脂肪都會被身體自行吃掉，因為脂肪再不需要存留於身體裡了。



8) 強化骨質

第八，強化骨質。女性過了 40 歲後便會進入更年期。而且，每兩位女性，其中一個就有骨質疏鬆，所以經常會感到痛，碰一碰便容易骨碎。使用這方法，便會發現，松果體會製造微量元素，其中一種就是鈣，能夠改善骨質疏鬆。



事實上，飢餓感於最初時已減去了。關於飢餓這題目，他說，這是因人而異的，有些人很快便可以不用進食，有些人則會稍遲一點。基本上，在 44 分鐘後，每個人都可以的了。

但他發覺，最低限度，每個人在開始時，飢餓感會減少了。你每餐進食的份量都會減少，而且每餐相距的時間會越來越長。並且，你慢慢不想吃肉，只想吃蔬菜和飲水。



到最後，當飢餓感都完全沒有了。當你完全沒有飢餓感的話，就不用進食了。因為，飢餓感是你的身體告訴你沒有足夠能量而已，要是它發現你以另一種形式去取得更純正的能量，你的身體就不會再有飢餓感了，這就是他們發現的共通點。



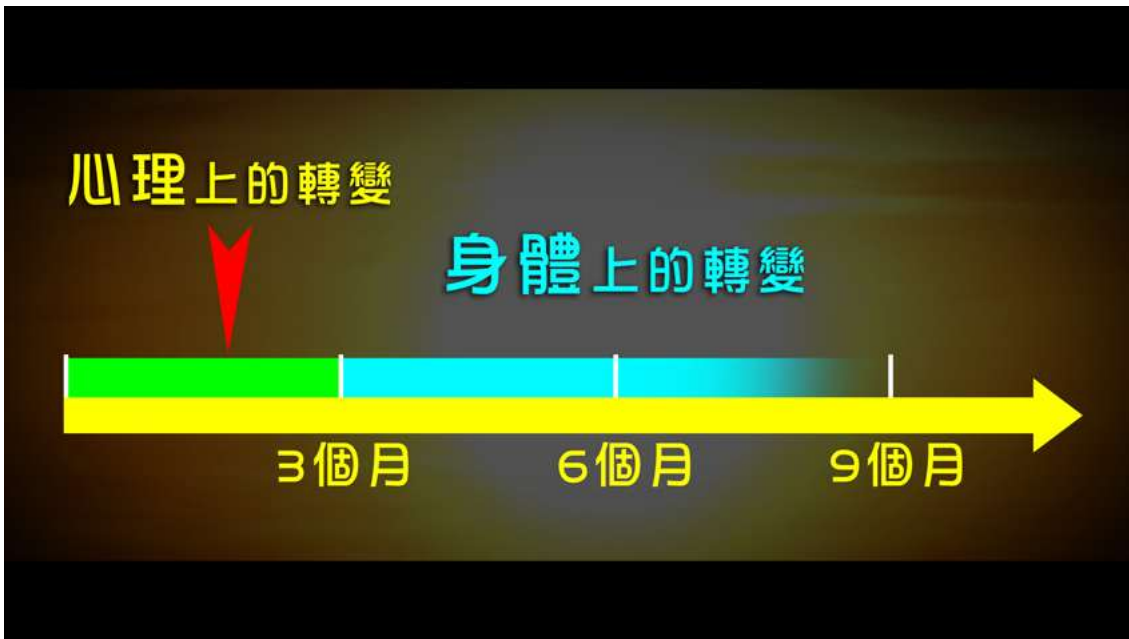
總而言之，你不用強忍有如禁食般，而是你身體沒有飢餓感就可以了。我發現，我以往是很喜歡吃肉的，並且份量亦很多，但現在減少一半份量的肉，是因為我吃很少量已經有飽漲感了。以前，我吃掉一個漢堡包也可以，但現在吃了一半已經感到很勉強才能吃下去，因為，我覺得沒理由只吃了一半便放棄。但現在，基本上，我只吃三分之二就要放棄了，因為已經很飽了。這是我自己過去這一個半月的感覺。

在這情況下，他們有不同的見證，排除身體的毒素，改善頭痛，改善慢性病，如糖尿病、氣喘、胃潰瘍、支氣管、過敏、痔瘡、關節炎、腎結石、尿道炎、攝護腺肥大、牛皮癬、粉刺、皮膚病、口腔病、癌症等，這些疾病全都可以治癒。但最重要的是，在醫治肉體的疾病前，首先會治癒大部分的心理病，如心理上的壓力、恐懼等。



改善慢性病

- 糖尿病、
- 氣喘、
- 胃潰瘍、
- 支氣管、
- 過敏、
- 痔瘡、
- 關節炎、
- 腎結石、
- 尿道炎、
- 攝護腺肥大、
- 牛皮癬、
- 粉刺、
- 皮膚病、
- 口腔病、
- 癌症



此外，雖然睡眠的時間少了，但卻精神飽足。



當中特別提及，不用進食是一個副作用、副產品，因此，在練習時，不要只想著不吃東西為重點，因為身體會慢慢地不想進食，而且，在進食時會有腹漲或吃多了的感覺，身體會慢慢地減少食量。當中所發現的共通點，就是所有人都會出現身體循序漸進減少食量的現象。



第五章：關於安全性的補充

另有少許關於安全性的補充。

1) 自身的安全

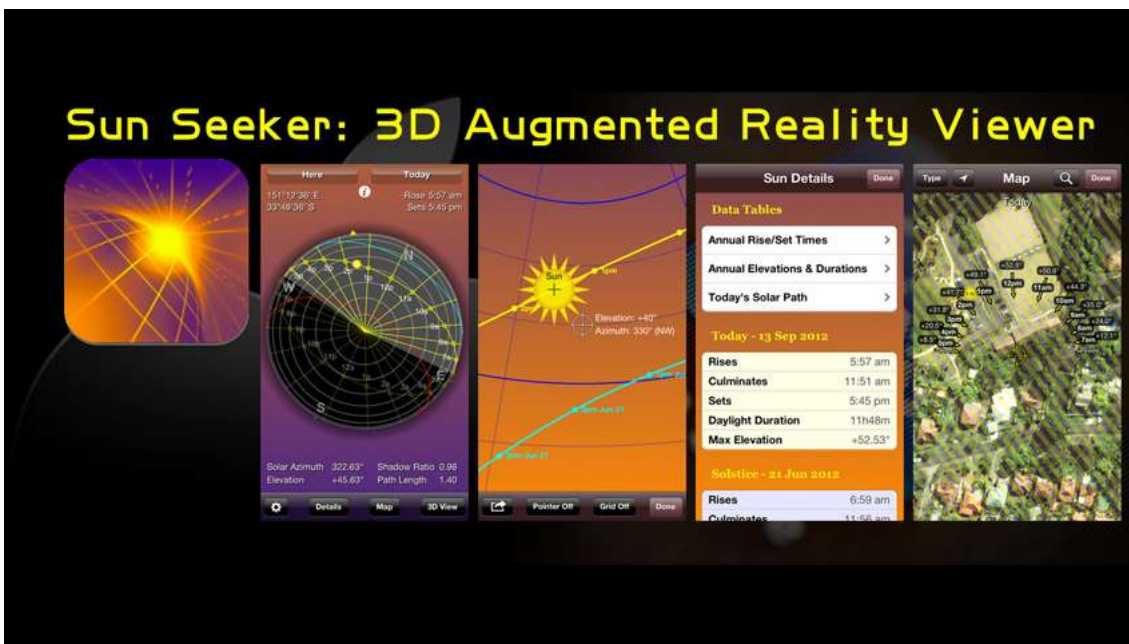
單身的弟兄姊妹若在早上的時間，到達很寧靜的地方看日出，這是很危險的，如約在凌晨五時多便出發看日出，那時天還未亮，當中需要考慮人身安全，最好聯群結隊地出發。當然，當我們聽了這篇分享後，便會聯群結隊地出發看日出，甚至會導致水洩不通。



在選址方面，南生圍是一處看日出的好地方；在東面，如西貢也是一處好地方，但弟兄姊妹去西貢較困難及不方便。在看日落方面，黃金海岸就是一處看日落的好地方。



除了有一個看日出日落的 App（手機程式）讓我們知道日出日落時間外，另有一個約港幣 68 元的 App（手機程式），透過電話能夠看到太陽的位置，因為，當太陽進入雲層時，我們便不知道太陽在哪裡，也不知道所看的方向是否正確。但這個 App（手機程式）的價錢較昂貴，所以若在購買後與五個肢體分攤便會較便宜。如我與另一位策略家購買後，便與其他策略家分攤。



這個 App（手機程式）很有用。因為，當到了一個新地方時，除了要考慮人生安全外，有時不知道那地方能否看到日出，當日落時會否被建築物、樹木遮擋。



原本不會遮擋日出的地方，因春天至夏天，太陽會向右走，隨後向左走，導致以往不會被山遮擋的地方，現在卻發現太陽從山的中間升上來，要待太陽升至山頂時才能看見，所以，我們要藉著移動來遷就太陽。



此外，因要走向太陽的方向，所以，很多時都要考慮所到的地方，基於太陽在那方向，我們要往那方向走，才能看見太陽的真正位置。為了能長久地看見太陽，觀看日出的地方必須要廣闊，因為太陽若稍為橫行，有機會被山、樹和建築物遮擋，因此，當太陽偏差了一些時，我們便要跟著太陽的位置移動，再面對著太陽，並站在泥地上。站在泥路上看日出。如果那處是草地，切忌不要破壞公物，把那些草挖走。



現時，最適合看日出的地方是拍攝《單車血之謎》的那段路。基本上，能讓二百人同時觀看日出。全香港最適合觀看日出的地方是南生圍。



2) 看太陽時的安全須知

第二個人身安全需要留意的重點。請大家務必要肯定紫外光的強度。HRM 所說的內容，已經是二十年前的事情。現時的臭氧層會否破了更多？紫外光會否又增加了呢？



所以，大家一定要肯定那段時間的紫外光是偏低的。如我所說，只需要十多元的手機程式，已能測試到紫外光度數的高低。大家必須要肯定紫外光偏低才可以這樣做。因為我不知道在聽這篇信息時，大家是否已經正在走難，但當太陽風仍然非常強時，無論日出或日落的時間，也完全不適合觀看太陽，這是為了保障大家的人生安全。



最重要的是，不要強迫自己的雙眼觀看太陽，因為，若然因紫外光而燒傷視網膜，直至現時是沒有藥物可以醫治的，這一點需要留意。



網上有些人在一開始時便急著觀看太陽，第一次便看十五分鐘，他們嘗試後卻失敗，於是，他們便說看太陽作食物的方法是謊言，原因是當他們這樣做後，他們並不能因而不吃東西。事實上，他們連基本的功夫也未能做到，便自作聰明地希望藉此改善別人的方法。

如果真是那麼容易，在自己未懂得時便能改善別人，這樣，根本不需要別人來教導我們。如果你們要學效，便要學足。網上有很多不按照這個方法做的人，難怪不會成功，相反，有些青少年和中年人卻嚴格依照整個方法，所以便很快成功並且得著同樣的效果。

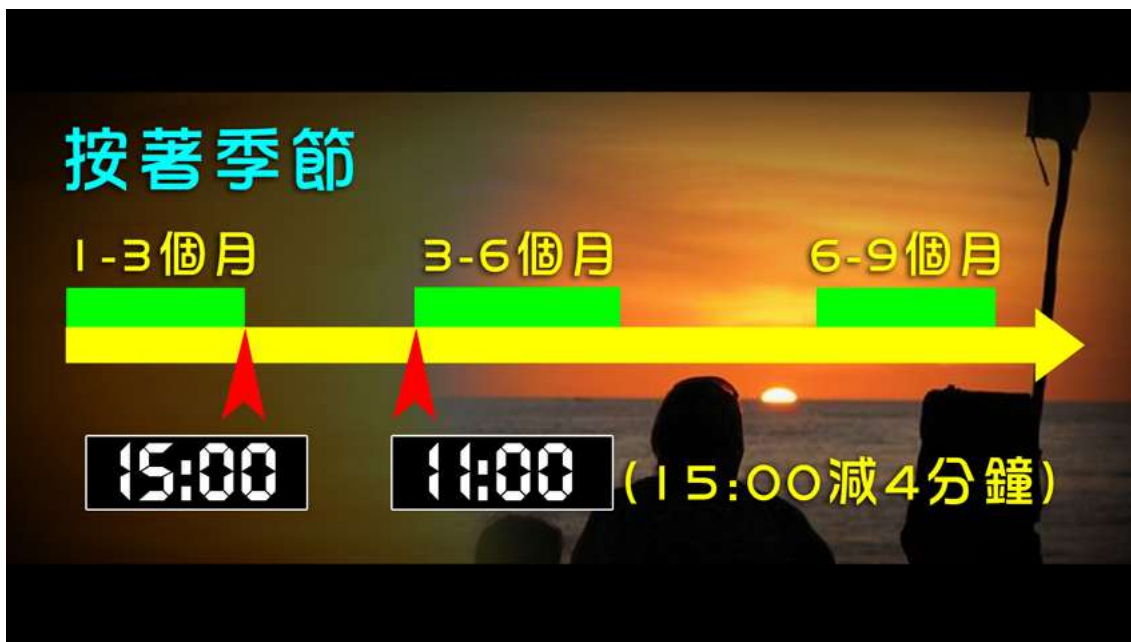
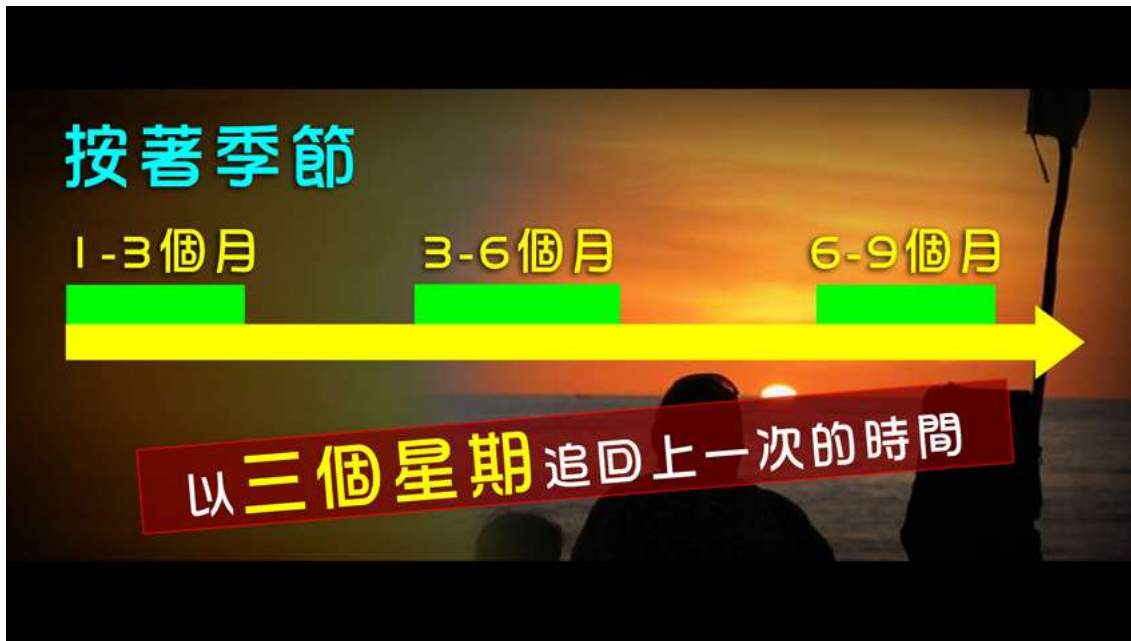


第六章：在看太陽上的細節補充

另一點，主要有部分人不能持續地完成整個鍛鍊，這是因為有些人整個星期或整個月停止進行這活動，這使他們不知道怎樣再開始接續。由於他們上一次看了 22 分鐘，故此今次便由 22 分鐘開始看，其實這是不對的。



我們可按著季節來練習一至三個月，其後停止，再練習三至六個月，之後再練習六至九個月，可以分三段時間來練習。如果中間停止了一段時間，在接著的季節便需花三星期的時間回到上一次的時間。如現時你看到 15 分鐘的時間，便要回到三星期前，即倒回四分鐘，由 11 分鐘開始做起。每一次也是這樣練習。換句話說，倘若練習中斷僅僅一星期的話是不划算的，因為中斷一星期，便要花三星期趕回進度，停了一季卻也僅是花三星期返回進度。



請謹記：當練習成功後，五、六天內便不要中斷了，立刻在泥地上赤腳步行。



只是，因不用觀看太陽，所以相對地這是較容易的。而於未能成功的中段時期中，則可劃分成以下數個階段來練習：

一至三個月、三至六個月和六至九個月。每次中途中斷的話，便得花三星期去趕回進度。舉例：若你已練習了三個月，即練習到觀看十五分鐘的時間長度，若中斷以後，你便要退回十一分鐘再來，然後再慢慢回升至十五分鐘。請謹記這一點，每次中斷時，你也需要補回三星期的練習，這些細節都需要認知和謹記，否則是不會成功的。

另外，很重要的一點：因為太陽光度的原因，最安全的做法，就是固定每天在同一時間去觀看。若觀看時間不同，太陽光度的威力相差甚至高於十倍。例如今天於日出後五分鐘觀看太陽，另一天起床的時間遲了四十五分鐘，然後才進行訓練，兩種情況的太陽光度便會相差不只十倍。



我曾試過這樣的情況，結果，眼睛熱得猶如快冒煙一樣，不斷流出淚水。只因當時資料來源來自整個網路，搜尋到的資料十分零散，後來才知道不需勉強去作，以致當時勉強去苦撐，非常辛苦。因此，觀看太陽的時間最好每天相同。亦因如此，日落日出觀看亦有著莫大的差距。就觀看的光度，日落是「先苦後甜」，日出是「先甜後苦」。



所以，日出時間進行練習會較好。這便非常容易計算了，從日出後 25 分鐘觀看太陽，然後從此每天以 10 秒時間遞增。若在迫不得已的情況下，錯過了日出時間，則可選擇日落，但「看水中太陽的倒影」則沒有這麼多限制。我曾於大帽山觀看水中太陽的倒影，於這般高處觀看亦沒有問題，光度不會太強而刺眼，而看水中太陽的倒影的條件是有沙地供站立便可。



按上述而言，瞎眼的人是無法訓練的。



但 HRM 表示，曾接受眼部手術的則是可以的，不過需待手術後三個月，並且對光沒有敏感或不良反應始能開始，否則，若看到太陽光時眼睛立即紅腫發熱便不好了。



於極不理想的情況下，例如：加拿大，能看到太陽的時間是少之又少，這情況是令訓練變得非常艱難。於一年當中，在加拿大能看到日出日落的時間不足三個月。



一年中有九個月不能按上述方法練習，而全年亦有一半時間，加拿大的室外氣溫太低，外出不方便的關係，看水中太陽的倒影的方法也不行。加拿大既有這些限制，以致不能輕易鍛鍊。英國則更甚，英國全年被大霧籠罩。

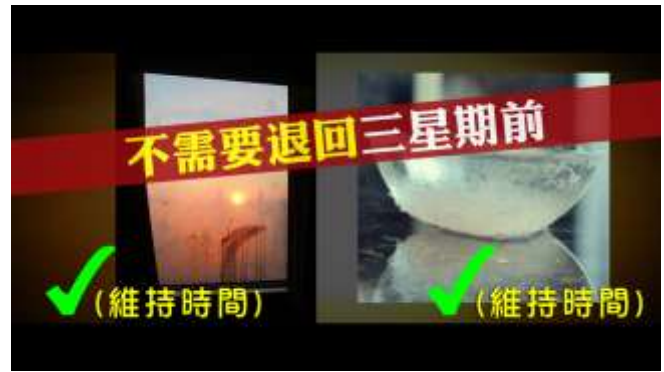


所以，有以下訓練的方法，舉例：

你觀看太陽的時間累積至 22 分鐘，但接著一整星期不能觀看，接續時進度要倒退三星期，如是者，數次的話，不就退回起點？

這方法能將累積的時間維持不退。在迫不得已下，你可以隔著玻璃，站在室內的木板或「混凝土」地上觀看太陽，這便能把時間保持著不用倒退。

若能於室內隔著玻璃看到太陽或在室內藉一盤水觀看的話，也可維持去作這訓練。有時候，於室外下雪的時間，這般寒冷的時候，也沒有泥地可供站立。在這惡劣環境下，維持天天隔著玻璃觀看，直至能於戶外觀看為止，那麼累積的訓練時間便不用倒退三星期。於這些環境下，沒有這些前人經驗和方法，不可能完成訓練。



於觀看的時候，其實坐著亦可，但效果會慢一點。因為如累積至 40 分鐘等較長時間，便會很累人。所以，坐在輪椅上的人也可作這訓練，只是效果會慢一些而已。倘若，你是站著觀看，需放鬆整個背部和身體。總之，整個過程要很放鬆，不要眉頭緊皺和使整個人處於緊張狀態，只因這樣會阻隔了陽光。



請謹記，於正午時，縱然有雲層阻隔，也不可以直視太陽，因紫外光會直接向我們照射。

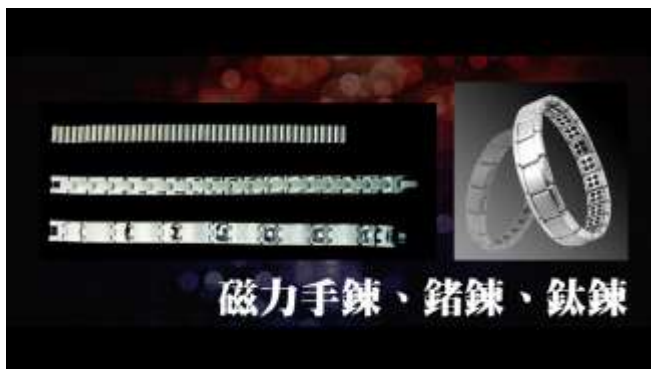


因此，下午時一定只能藉水來觀察。



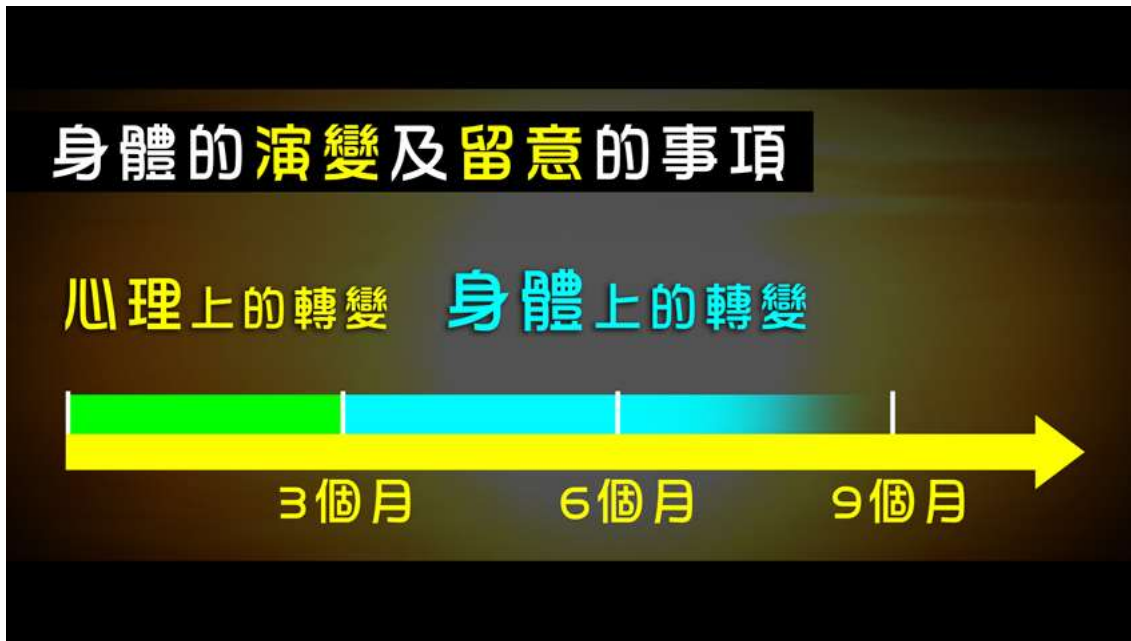
另外一點要注意，便是將出現的排毒現象，尤其訓練後期，你發覺，已不需要進食只需喝水的時候，你會發現，排毒方面仍主要是大便，而且量很多，並且帶著惡臭，以及大便中有很多顏色。因此，你便會認知這一定是排毒現象。

另一方面，觀看太陽時，若佩帶鍺鍊、磁石頸鍊、具 π (pi) 的石英等，亦有助加速排毒。



第七章：以看太陽為食物的身體變化

最後分享，於三個月、六個月、九個月時，你會感受到的身體演變和需要留意的事項。



當你開始每天作這訓練，由第一天 10 秒，第二天 20 秒，到十天累積至 100 秒，這樣去一步一步遞增。過程中，沒有甚麼需要戒口，一切按正常便可，任何食物或營養補充劑（Supplement）也可如常食用。只是於往後日子，補充劑和食物的需求便會減少，甚至最後不需要了。但謹記：即使於練成後，在需要時，也是可進食的，你的身體更不會因此而萎縮。



這位 HRM 已十二年沒有進食，回去進食後，胃也不會感受到痛楚，身體其他部分也不會有這樣的情況。這不同於禁食，這是另一方法所導致的身體變化。因為由始至終，我們所說的斷食或禁食，仍是倚賴食物轉化能量，在這情況下，身體才會出現突變。但以太陽能作食物的話，你的身體完全可以維持。



他發現，在最先的三個月，最快消失是你的精神壓力和消極思想，這亦是導致你吃很少東西的原因。原來，我們現時那種生活的忙亂、壓力和消極思想，其實會消耗我們很多食物的能量。最先三個月，很多人減少吃食物的理由，是因為精神上的壓力、緊張和消極思想減少了，導致他們需要極少的能量去維持日常的生活。



但最重要的是，在這段減少吃食物期間，其中一種讓你可以肯定它是安全的原因，就是我看過的見證當中，那些學生正就讀大學，每天都要工作，還騎自行車回校讀書的人。他們在完全不吃東西的情況之下，本身還要應付大量體能活動之外，也能綽綽有餘地應付這些日常的生活，這是一個正常指標。

如果你是衰敗，睡眠不足的話，就不行了。但這些學生正就讀大學，本身騎自行車回校，通常有旅行和參加大學的所有專題研習。但他們發現，自己真的不會有飢餓感，並且完全能應付所有日常生活。

其中一種，他發現那些憂鬱、哀傷、不開心和煩躁的情況，在最先的三個月，在你的思想和情緒上，很明顯和恐懼一起減弱了。



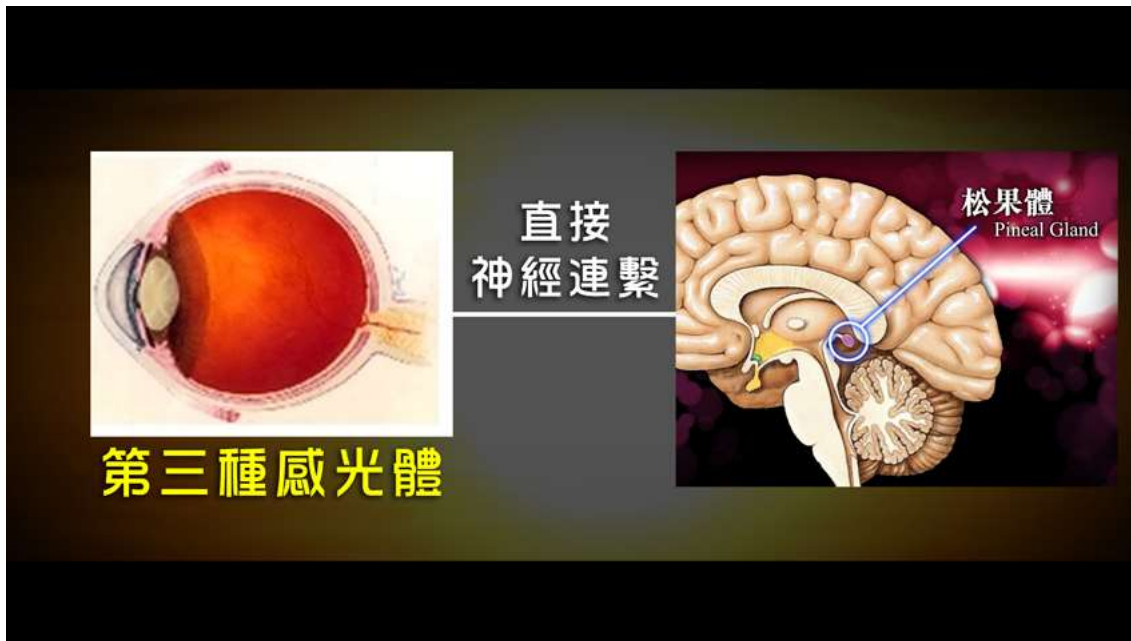
並且在三個月結束時，就一定要去檢驗眼睛，因為那些近視程度會減弱。



到了第三至六個月，明顯地，他發現，除了吃食物的量開始減少之外，身體上很多疾病會慢慢消失和改善。到了第三至六個月，腦部已經能夠把可見的光變成七色光，把紅色送去你的心臟，綠色送去你的肝臟，藍色送去你的腎臟，白色送去你的肺部，松果體會自行把這些顏色光分配到各個內臟。



他甚至發現，原來，有第三種感光體在我們的眼角膜內，專門負責這個功能。並且，這第三種感光體直接與我們的松果體，透過神經線連接在一起。他發現松果體可以把七種顏色的光分給你所有內臟，不但能醫治這些內臟，還能把七種顏色的光化為內臟的食物。



所以，我們知道，進食綠色的食物能幫助我們的肝臟，藍色的食物能幫助我們的腎臟，白色的食物能幫助我們的肺部，紅色的食物能幫助我們的心臟。因為那些食物帶著某種顏色的話，表示，當太陽光照射在那食物的時候，這種食物就會吸收那種顏色的光頻。



但對於我們的松果體，當我們直接看到陽光的時候。根據研究發現，在第三至第六個月的時候，它就已經可以做這些工作。當你的身體開始做這工作時，你需要的食物，就會在三至六個月大幅度降低，於是，你的身體便不需要花費時間去解毒，所以，它可以花更多時間醫治你身體上的疾病。


到了第六至九個月，他們的研究發現，如果運用信心的時候，就會快一點有身體的反應。即使那些明明相信自己做不到的人，當做了九個月的時候，都發現自己對食物是沒有食慾及不會有飢餓感。事實上，到了第六至九個月，你的身體應該會感受到前所未有的高體能。



他說，當你到達 44 分鐘時，你的體力還會更好。只不過，如果你到達 44 分鐘之後，接著，停了六日後，然後，你就會慢慢感受到這高體能消失。如果你想保持著這高體能，只要每天繼續有 45 分鐘走泥土的話，你的體能在每一方面都會繼續保持。

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。



在你已經完成整個練習後，雖然，你可以完全不看太陽，但如果那日特別需要體力、特別需要超乎平常那種工作量時。只要看 5 至 15 分鐘太陽，就已經可以使你有超乎平常的體能。



事實上，他們發現了，為何這個理論會成功呢？因為他們理解脫鞋走路的原因。

他們發現，我們的五隻腳趾，在整個身體線路底下，每一跟腳趾都是連繫著我們大腦的一部分。譬如腳拇趾連繫著松果體，所以，為何要脫了鞋，讓我們的腳拇趾接觸地面，讓它產生這個線路。他們發現，腳拇趾連著這個松果體，而第二跟腳趾就是連接腦下垂體；第三跟腳趾就是連接下丘腦；第四跟腳趾就是連接丘腦；第五跟腳趾則連接扁桃腺體。



當你脫鞋時，這五隻腳趾能夠接觸地面的時候，這線路就開啟了這種刺激。



因為地面帶著很大的電荷，這就是為何雲向地會不停放電。太陽的電荷和地面的電荷一定是相反的，否則，太陽光的能量到了雲的時候，雲不可能向地面放電。所以，幾千年前，人們已經理解了這一件事。當我們看太陽時，我們的腳底一定要接觸地面，就能製造一個充電現象。



但最要緊的是，他提到「如果你看完 44 分鐘之後，然後用一年的時候走 45 分鐘的泥地，這會導致你一生之久可以杜絕食物。」



當然，吃與不吃也可以選擇，就好像主耶穌的復活身體，但穿牆入壁就另作別論，這樣就要看你的松果體發展的程度了。大家是否記得我曾提過深藍兒童？其實他們也是透過松果體穿牆入壁。

但他說如果你想一生不需要吃東西或是醫治重病，並且你要維持免疫系統強壯的話，你就要每天花時間走泥地。如果你每天都走泥地，甚至你到後期會發覺，連水你也不需要喝。當你繼續這樣做，你的腦力可以不斷改善，記憶力也會不斷改善。



當你這樣做下去時，還可以不斷提升你的記憶力、腦的速度和思維的敏銳程度。在這個過程之後，你的免疫系統仍然可以保持著強壯。但在其他方面，都可以在你那一年之後不斷改善，就是你保持著每一天花一些時間去走泥地，這個就是他對我們一生之久的建議。



影片：「以看太陽為食物」的操作法

在 2012 年 12 月 2 日「2012 榮耀盼望第 147 篇」的主日信息裡分享到，Web Bot 顯示在稍後的日子，在人類文化之中，將出現一群名為步行者（Walker）的領袖級人物，他們是一群充滿智慧、適應力非常強，不需任何資源仍能生存，能夠自由自在地走到不同社區，他們會創造全新的社區服務形式、新的生活方式，成為將來文化的影響者。Web Bot 顯示：最能標誌 Walker 的真實，就是他們的腳和腳底。





隨後，2012 年 10 月 17 日，Web Bot 再以科學角度辨析到這群領袖 Walkers，其中就是一群懂得「以看太陽為食物」的 Sun Eaters。

2012年10月17日

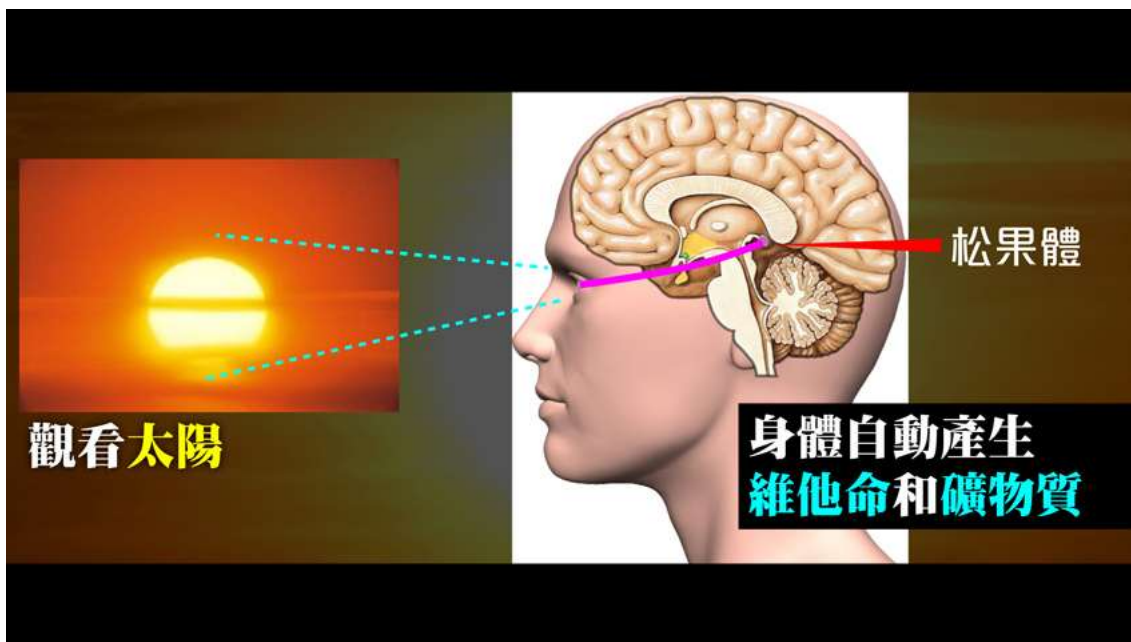
Webbot以科學角度辨識：

encouraged by times such as these. An example of the range of possibilities includes the idea of 'sun eaters'. Now please note that as a linguist, i am compelled to point out that the site at the link above uses language in a 'loose' manner. As an instance, i am unaware of the 'wide reporting' of this phenomena as cited in their opening statements. Their lack of precision of statements aside, the phenomena is real, and has been documented, as well as hoaxed, for centuries. There is even a particular protocol, or regimen, that the 3rd century CE Taoists used to 'access sun (as) food'.

Walkers = Sun Eaters

(以太陽當作食物)

隨後，在 2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望第 148 篇」的主日信息中，日華牧師引述希拉·瑞坦·馬內克 (Hira Ratan Manek, HRM) 所提倡的「以看太陽為食物」的方法，就是按著正確的步驟，在日出或日落時觀看太陽，好讓人的松果體使 DNA 產生變化，使身體能夠從「看太陽」而獲得生活所需的能源，而藉此成為將來危難日子時的生存方法之一。詳細的內容可以重溫「2012 榮耀盼望第 148 篇」的主日信息。



事實上，截至 2010 年，全球經已 35,000 人練成「看太陽」的功夫，並以太陽當作食物。以下是所有「看太陽」的要領：就在於如何循序漸進地，按著正確步驟，讓身體藉「看太陽」而轉化太陽能源成為身體的能量。否則，在非洲大片土地上，人們常常可以看見太陽，但是飢餓人民仍然處處可見，這是因為非洲人缺乏了練習的方法。

究竟如何進行「以看太陽為食物」的練習方法？

第一點，要認知「看太陽」的途徑。「看太陽」的途徑有三種：

1. 太陽升起的首 1 小時之內

因為紫外線（UV）在這時間往往是零，太陽光線不會損害人體視覺，事實上，看日出的效果最為理想，因為太陽光線是由暗變強，視覺比較容易適應。



2. 太陽落山前 1 小時之內，同樣紫外線都會偏低，陽光都較柔和，不會傷害視力
至於得知每天日出與日落的時段的方法如下：

方法一：登入香港天文台網頁上，「時間與曆法」的每年年曆索引，在其中按月份，詳盡列明每日的日出與日落的時間。

第一點：認知「望太陽」的途徑

每天日出與日落的時間

1 香港天文台網頁



http://www.weather.gov.hk/gts/astron2012/almanac_index_c.htm

方法二：可安裝智能手機的程式，例如 iPhone 程式中有預報每天日出及日落時間的提示程式 —— Sunrise Sunset Lite，這是一個免費的程式。只要啟動程式，並啟動手機定位服務，然後設定所需要的日子，即顯示當天日出及日落時間，非常方便。

第一點：認知「望太陽」的途徑

每天日出與日落的時間

2 Sunrise Sunset Lite 預報每天日出及日落時間

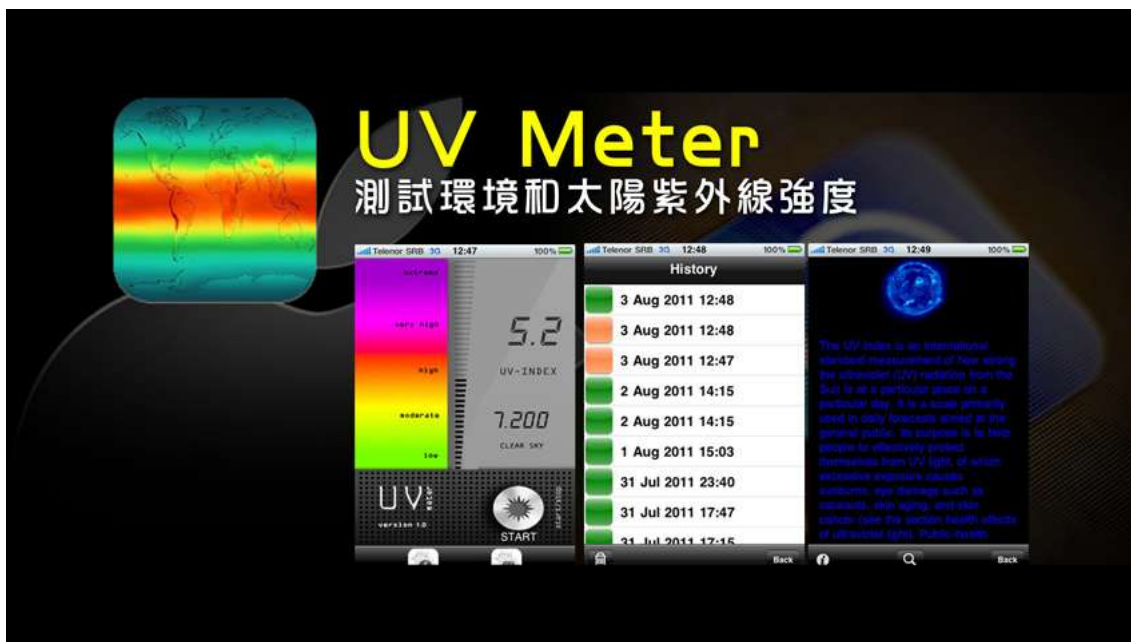


3. 任何日照的時間，藉著水盤的水，凝視太陽的倒影

大家必須謹記是看太陽的倒影，因為，在日照時間，天空不論有沒有被雲遮擋的太陽或光雲，都存有極大量的紫外線，這些紫外線會嚴重損害人體視覺。



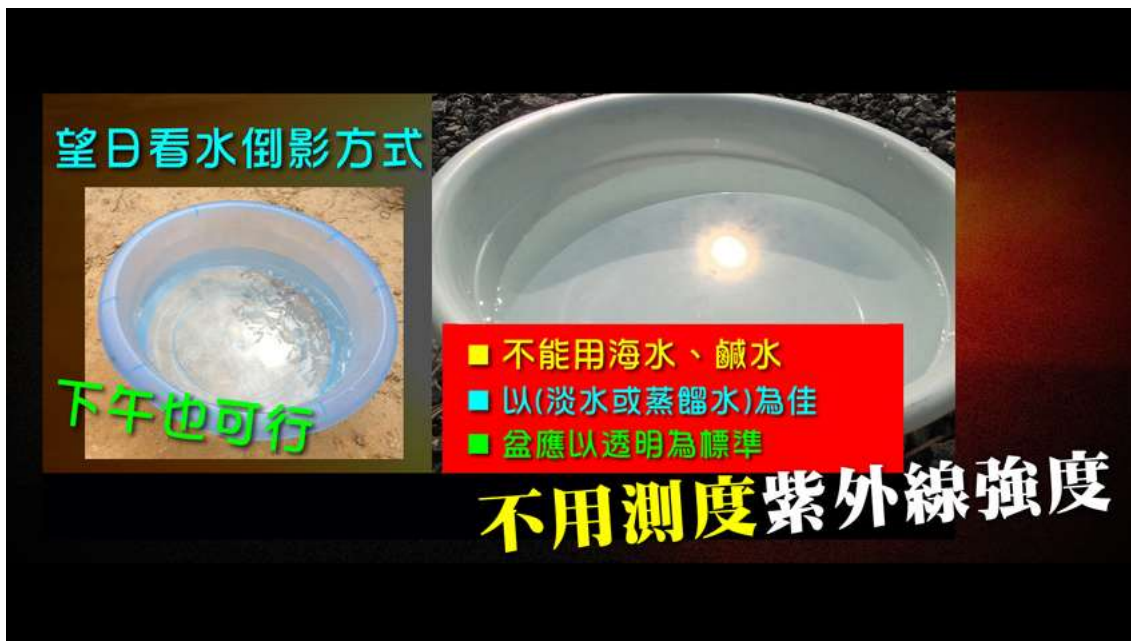
其中測試環境和太陽紫外線強度的方法，大家可安裝智能手機的程式，例如 iPhone 程式 —— UV Meter，價錢只需要港幣十五元正。軟件使用的方法非常簡單，只需要在購買程式後，按 UV Meter 的程式標誌以啟動程式，並啟動手機定位服務。



程式啟動後，將智能手機背面有攝影鏡頭部分向著太陽，按一下「Start」標誌，再使用程式拍一張照片，程式就會自動計算所拍攝到的紫外線指數，只要是在 1.0 的指標以下便算為安全，即可直接觀看太陽。



當然，如果選擇看水中太陽的倒影盤太陽的倒影，因為水已經吸收大部分紫外線，可以不用測度紫外線強度。



第二點，要尋找適合「看太陽」的地方：

1. 注意進行「看太陽」的練習時，必須赤足直接站在泥土、沙、礫石等土地上，其中又以海灘的乾沙效果最佳，其次是池旁河畔的沙土；

第二點：尋找合適「望太陽」的地方

**1 必須要赤腳踏足
沙地 / 泥地**




第二點：尋找合適「望太陽」的地方

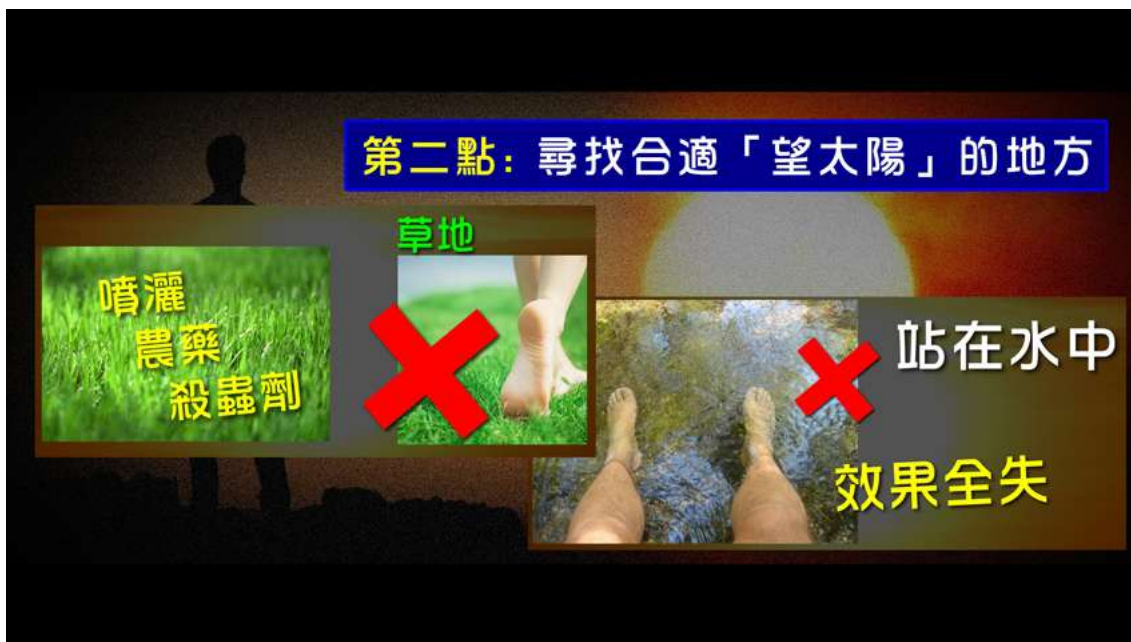
海邊乾的沙地



河邊乾的泥地



應盡量避免站在瀝青地、水泥、花崗岩和石材上，更要切記，不要站在草地上和水中，因為草地會吸收太陽能，甚至公園的草地可能噴灑了農藥，赤足站立草地可能會吸取農藥，對身體有損。所以，不論看日出、日落或看水中太陽的倒影中太陽倒影，站立的地方必須是泥地。



2. 當身處郊外沒有障礙物阻擋視線時，尋找日出或日落的位置，日出是在正東方，相對日落就在西方，但身處城市的人，若要尋找日出或日落的位置，就可以善用智能手機的程式，例如 iPhone 程式 Sun Seeker：3D，價錢需要港幣六十八元正。Sun Seeker：3D Augmented Reality Viewer，此程式藉以手機攝影鏡頭，再配合 GPS 全球定位衛星，可以非常準確測出每天日出和日落，甚至太陽在天空橫過的軌跡。



畫面所見，紅色線是每年夏至太陽的軌跡，藍色線是每年冬至太陽的軌跡，當將智能手機朝東方去，畫面所見紅色線至藍色線的區域，就是一年 365 日太陽日出的位置，當將智能手機朝西方去，畫面所見紅色線至藍色線的區域，就是一年 365 日太陽日落的位置。從這些手機的程式，便可以知道所選擇的區域，「看太陽」的位置會否被阻擋，以便順利進行練習。

關於尋找合適「看太陽」的地方，地點盡可能具有較寬且長的移動範圍，因為寬長的移動範圍，能夠方便移位，以減少突如其來的雲霧阻擋太陽。



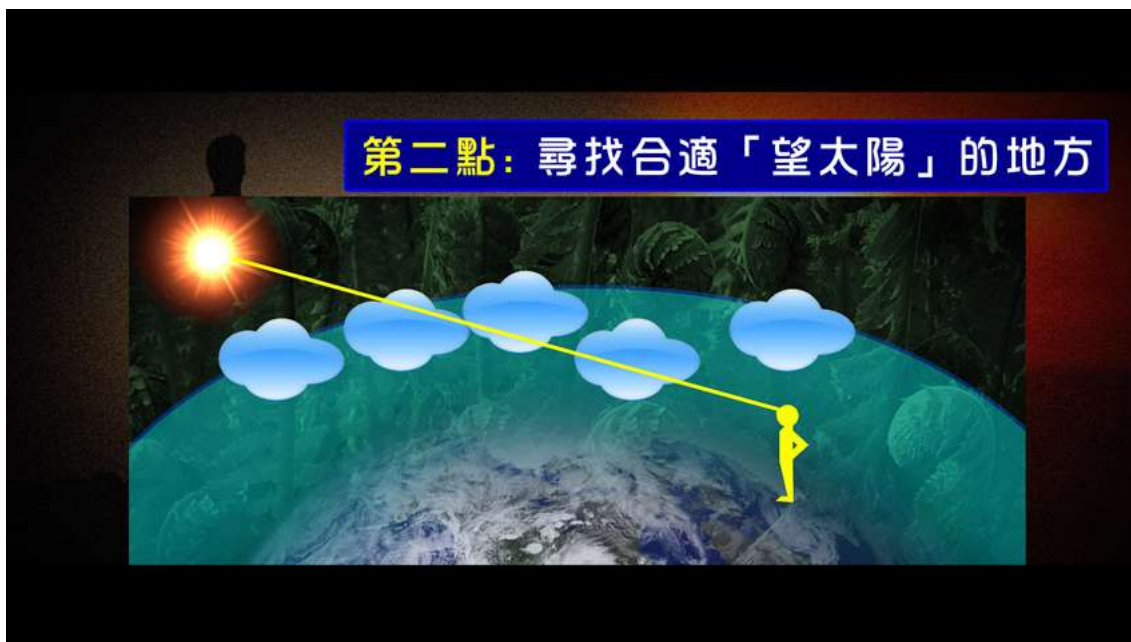
在香港新界區，最理想觀看日出地點就是元朗南生圍。我們可以沿馬路旁邊的泥路走，而「2012 感人短篇」之《單車·血之謎》取景的那全段小路徑，更是著名理想觀看日出的好地方。事實上，元朗南生圍是觀看日出與日落均值得考慮的地點。



至於著名的黃金海岸海灘，整段海灘都是最合適、最理想觀看日落的好地方。



只是建議在日落前一小時就必須到達，因為在日落時候，由於地球與太陽已形成較大的傾角，往往日落前半小時，太陽已被雲霧遮蔽，所以，練習「看太陽」便需要由日落前一小時隨即開始，否則，日光有機會被太陽下方一些隱形的雲霧逐漸遮蔽。



第三點，循序漸進地按著步驟提升「看太陽」的時間：

步驟分為兩個階段：

第一個階段

第一天最長凝視 10 秒鐘，然後每天只需多加 10 秒鐘，作用是讓身體的松果體促使 DNA 產生變化，這樣經過一個月後，便能把「看太陽」的時間累積至 5 分鐘。大家要循序漸進，直至把每天「看太陽」的時間增至 44 分鐘。即是由開始練習，最快需要持續到 9 個月之後，才有機會累積至 44 分鐘。當第一個階段完成後，就可以進入第二個階段。

第三點:循序漸進地按著步驟提升「望太陽」的時間

約9個月

DAY 1 DAY 2 DAY 264

10秒 20秒 44分鐘

第二個階段

此階段需要持續一年，就是在每天用 45 分鐘時間於泥地上赤足步行，步行可在任何日照時間進行，並且不需「看太陽」，因為，進到第二個階段後，皮膚已經可以直接吸收陽光為能量。

第三點:循序漸進地按著步驟提升「望太陽」的時間

第二個階段

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。



在協助計時方面，大家可以在智能手機裡安裝倒數計時的程式，例如 iPhone 程式 —— Best Countdown，這是一個倒數計時的程式，是一個免費的程式。只要啟動程式，然後設定所需要的分鐘和秒鐘，即可以倒數計時，時間一到便自動發聲提示，非常方便。



第四點，「看太陽」的站立姿勢：

「看太陽」的正確站立姿勢如下：

1. 首先不可以戴眼鏡、隱形眼鏡或太陽眼鏡等



2. 要赤足站於泥地上



3. 雙膝稍微屈膝



4. 雙手輕鬆垂下



5. 面容要寬容，心情要放鬆



6. 當開始「看太陽」時，啟動「倒數計時器」以提醒自己的時間



7. 舌頭頂著上顎，形成生津的效果，製造更多口水



8. 保持安靜，不要談話



9. 當完成當天的「看太陽」練習後，要閉目等 1 至 2 分鐘，待眼內的光影消失，尤其是當練習「看太陽」的時間達 5 分鐘以上的話，更要做這個步驟

第四點：「望太陽」的站立姿勢

9 閉目等 1-2 分鐘

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。



第五點，「看太陽」的其他補充：

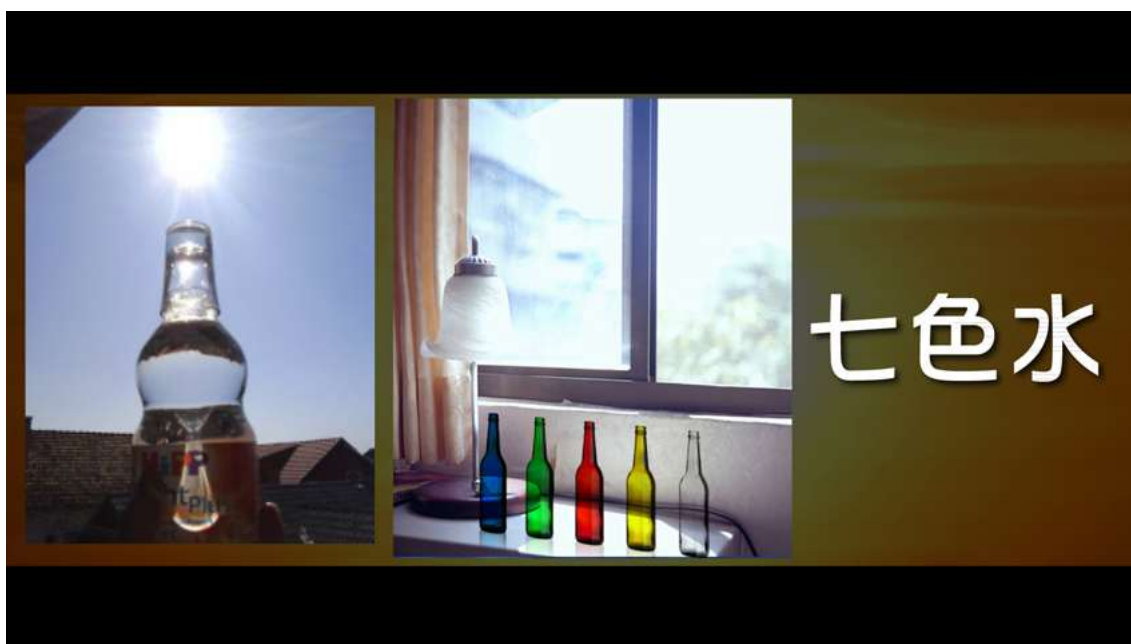
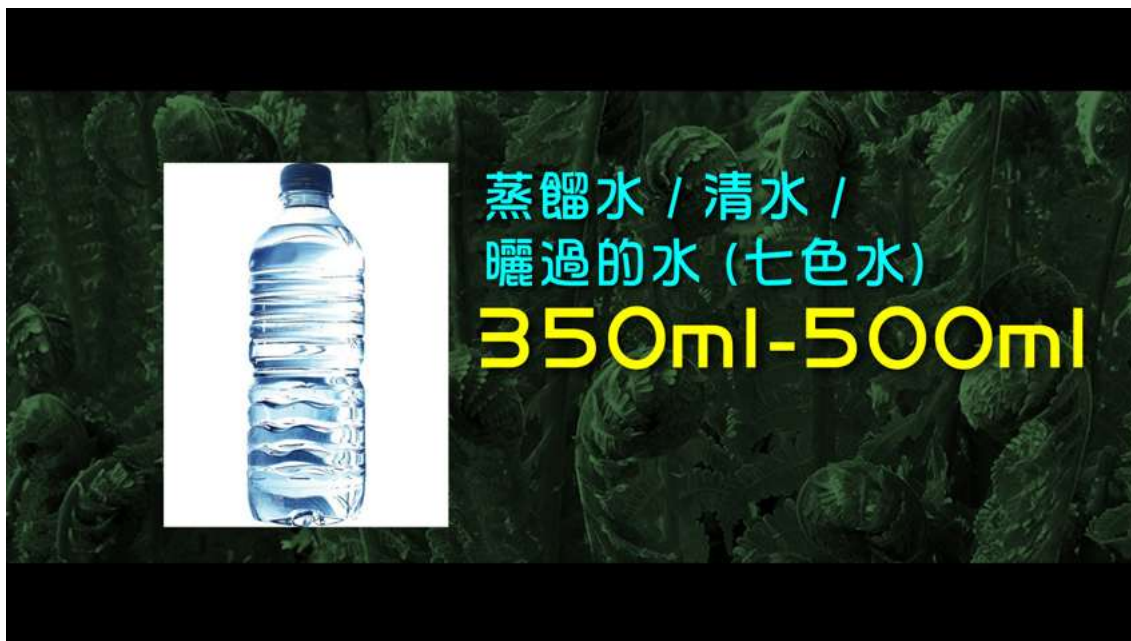
- 1. 「看太陽」前後一個小時需要禁食，並要喝 300 至 500 毫升水，若飲用曾經被太陽曬過的水，更可以加快練習效果。

第五點：「望太陽」的其他補充

1 望日前後一小時內，不可進食
(*需多喝水)*約350ml

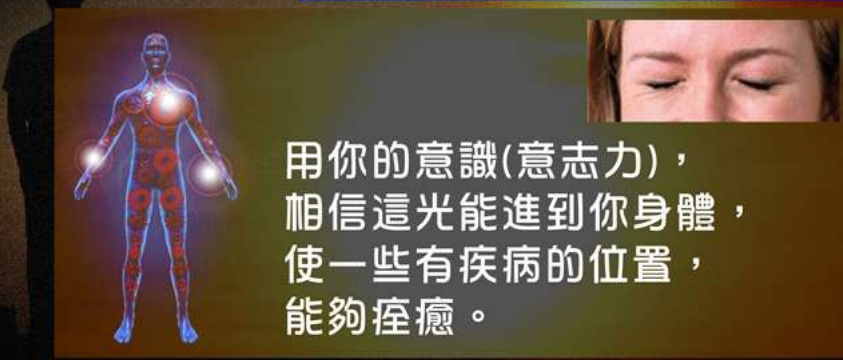
1 小時 ← 1 小時





2. 「看太陽」的時候，在思想裡要運用信心，相信身體能夠改善。如有大病者，已完成 44 分鐘後「看太陽」的練習，便可繼續每日減 10 秒「看太陽」，直至 15 分鐘後完成。

第五點：「望太陽」的其他補充



用你的意識(意志力)，相信這光能進到你身體，使一些有疾病的位置，能夠痊癒。

第五點：「望太陽」的其他補充



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。

3. 當日出之後 45 分鐘，若感覺光度太強，看得太辛苦，便不應勉強，建議配戴蜂巢眼鏡，因為蜂巢眼鏡能阻隔 80% 以上的光線和紫外線。同樣，日落時，若感到光度太強，亦可以配戴蜂巢眼鏡。蜂巢眼鏡可以在吉之島 (JUSCO) 十元廣場、日本家品店或淘寶網等地方訂購，售價約 20 元以內。



4. 某些對光線敏感的人，始終會覺得太陽光度太強，故此，十分鼓勵這些人只凝視太陽外旁邊的位置，不用聚焦在太陽中心，事實上，眼睛的瞳孔已經因此擴大，讓更多光線進入眼球之內。



5. 由於「看太陽」練習需持續長達超過 9 個月，所以應每天寫下日記，記錄包括每日日期、「看太陽」的進度、身體變化、視力轉變、精神狀態和食量等資料，以免進行練習時出現混亂或遺漏。



6. 在冬天清晨進行「看太陽」練習時，氣溫會較為清涼，故建議帶備一瓶熱水，當日出一刻，將熱水倒在地上，然後才站在該位置進行「看太陽」。



7. 在郊外地區，因為蚊蟲較多，建議做好防蚊準備，故可帶備蚊怕水或香茅油等等。



8. 當「看太陽」期間，如有薄雲遮擋，只要仍見到有太陽強光的形狀，也可算是完成；但是，在「看太陽」期間，若太陽大部分時間都被厚雲遮擋了的話，那麼便算失敗，於是，就要停留在原有時間，於第二天補回，不可跳越時間，或者擅自修改「看太陽的練習」的程序。謹記。在「看太陽的練習」中，循序漸進升至 44 分鐘的整個過程是最重要的，這樣才能使人的松果體逐步適應太陽光線的能量，而導致身體 DNA 產生變化，事實上，「看太陽練習的程序」一生人只需要一次，即只是 9 個月，故此，應該持著耐性，使練習完成。



循序漸進 約9個月

DAY 1 DAY 2 DAY 264

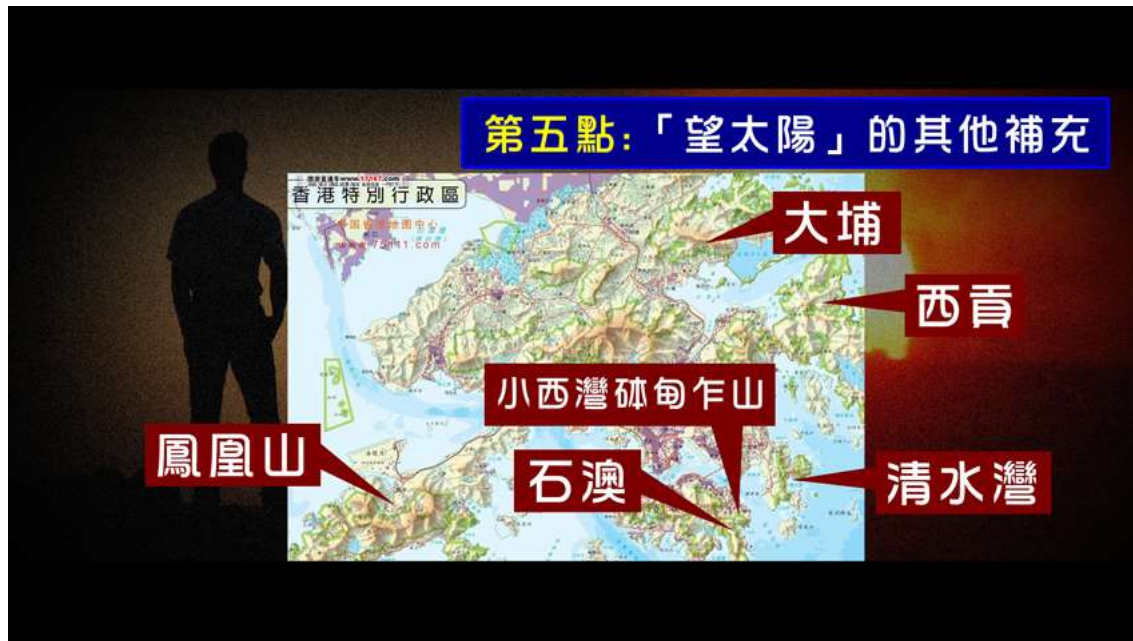
10秒 20秒 44分鐘

9. 日後，當練習超過 30 分鐘以後，謹記該選擇其他更佳觀看日出與日落的地點，本港地區最理想觀看日出地區，包括：西貢、清水灣、大埔、大嶼山的鳳凰山、小西灣砵甸乍山和石澳等等。至於日落地點，「黃金海岸海灘」已經是最理想的地點。

第五點：「望太陽」的其他補充

9 超過30分鐘以後

選擇其他更佳
觀看日出與日落的地點



總結來說，正如 Web Bot 所預告：於將來的日子，能夠懂得「以看太陽為食物」的方法的人，便可以成為這群步行者（Walker）領袖級人物，並且使身體能夠藉「看太陽」而獲得生活所需的食物和能源，於是，將來危難日子之時，人原本對食物的需求便得以解決。

2012年10月17日
Webbot以科學角度辨識：

encouraged by times such as these. An example of the range of possibilities includes the idea of 'sun eaters'. Now please note that as a linguist, i am compelled to point out that the site at the link above uses language in a 'loose' manner. As an instance, i am unaware of the 'wide reporting' of this phenomena as cited in their opening statements. Their lack of precision of statements aside, the phenomena is real, and has been documented, as well as hoaxed, for centuries. There is even a particular protocol, or regimen, that the 3rd century CE Taoists used to 'access sun (as) food'.

Walkers = Sun Eaters
 (以太陽當作食物)

*Half Past Human
 Advances in Future Viewing*

Home
Ancient history...meets 'now'.

Starting our 'key back machine' in the year 2001, we meet an interesting character (see this video) by the name of Jay Weidner. How Jay got me in a whole lot of trouble with Carby by stating that I had retired from Major Software company with millions of dollars. Carby, rightly, wanted to know where I had obtained these millions since we were obviously NOT living at that level. Nope, sorry to say, no millions. That part, Jay had wrong. He doesn't get much wrong, as history shows.

He was correct about the data reporting (food shortages) for the year 2012...from way back in 2005/2001. What is important to take away from that brief clip is that, in 2001, the data was reporting the language that we are now seeing in the main, or the 'main stream media' (also known as 'sensational'), and 'where areas to the greatest that far, and danger for petroleum'.

This language is all about upcoming, that is, predicted, food shortages, as we reported to our early readers in the years 2001/2002. This name was available to be seen then, as demonstrated by our reports of that time. Now we are living it.

It has been no accident of history that my radio interviews have frequently mentioned peas, and their production over these last 15 years. It is also no accident that I frequently used the wording 'cubic economy'. This is a hint about the future.

Now that even the mainstream news is reporting the exact language that we forecast way back in 2001, it may be appropriate to revisit your relationship with the food back of the planet. In so doing, the idea of an expansion of the possible is encouraged by times such as these. An example of the range of possibilities includes the idea of 'sun eaters'. Now please note that as a linguist, i am compelled to point out that the site at the link above uses language in a 'loose' manner. As an instance, i am unaware of the 'wide reporting' of this phenomena as cited in their opening statements. Their lack of precision of statements aside, the phenomena is real, and has been documented, as well as hoaxed, for centuries. There is even a particular protocol, or regimen, that the 3rd century CE Taoists used to 'access sun (as) food'. It is known in yoga-centric traditions going back as far as records of hatha yoga (which was being used as an athletic, or side effects of some of the body odies (special powers gained through enlightenment practices)).

And please note that the leaner the biologic machine, the more efficient its functioning. Stating this as a reality, it takes less food to maintain a healthy, lean body, than a healthy, fat body, as the lean body is simply used to getting more movement with fewer calories, while the fat body has a 'mind set' toward keeping those fat cells plumped up. So, as a general rule, and a general state of health being common, it is better to have hard times and restricted caloric intake with an efficient biologic machine, as possible.

影片：安全騎單車（往南生圍）

2012年12月9日「2012 榮耀盼望第 148 篇」主日信息中，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」（Eat the Sun），就是按著正確步驟和方法，在日出或日落時觀看太陽，好讓成為接下來危難日子的生存方法之一。

當身處香港的新界地區，如何進行「以看太陽為食物」（Eat the Sun）的練習？

首先，我們可以乘車往香港能夠看到日出或日落的地點；除了使用公共交通工具之外，其實，亦可以騎單車前往。至於安全騎單車方面，香港運輸署亦有詳細的指引。

安全騎單車
 運輸署亦有詳盡的指引

香港特別行政區政府
 運輸署

GOVHK 香港政府一站通 繁體中文 國語語音 ENGLISH

查詢熱線 8733 3333 查詢詳情

查詢熱線 8733 3333 查詢詳情

道路使用人士 > 騎單車安全 > 且後 > 騎單車

道路使用守則 第三章 為所有駕駛人而訂定的規則也適用，大部分也適用於騎單車者。本章主要是為騎單車者而編寫，但其中大部分適用於在馬路上行車的指示，也適用於駕駛三輪車或多輪車的人士。

一給駕駛者應遵守的交通標誌、道路標誌及交通規則亦必須遵守。

如果你必須戴上頭盔，才能看清楚，你在騎車時，便一定要戴上頭盔。

如果你身患疾病而不能安全騎單車，則切勿騎單車。

絕對不可在酒精或藥物影響下騎單車。

如要駕駛，在騎單車前，你應請教醫生，了解藥物對騎單車會否有影響。

兒童在馬路上騎單車，須先徵得父母或監護人同意。未滿 11 歲的幼童，必須在成年人陪同下，才可在馬路上騎單車。

單車不易為其他道路使用者看見，如果從單車的前面或後面看去，更難看見單車在路上行駛。從後面看來，單車本身較私家車或其他車輛「窄小」，因此，你必須確保其他道路使用者（包括行人）能看見你。

按香港運輸署《道路使用者守則》第五章列明：



1. 一般駕駛者（包括騎單車人士）須遵守的交通標誌、道路標記及交通規則。



2. 單車因為較「窄小」，不易為其他道路使用者看見，所以必須確保其他道路使用者（包括行人）能看得見自己。包括使用指定單車徑及穿上顯眼及反光的服飾。

2) 單車因為較「窄小」，不易為其他道路使用者看見，所以必須確保其他道路使用者（包括行人）能看得見自己。包括**使用指定單車徑**及**穿上顯眼及反光的服飾**。



3. 任何可能影響你控制單車或會纏著車輪或車鏈的衣物，都不應穿上，例如寬闊的褲腳或較長的鞋帶等等都容易纏著車鏈，使騎單車者跌倒。

3) 任何可能影響你控制單車或會**纏著車輪或車鏈的衣物**，都不應穿上，例如**寬闊的褲腳**或**較長的鞋帶**等等都容易纏著車鏈，使騎單車者跌倒。



至於，運輸署「單車資訊中心」亦已經發放「駕駛單車人士安全指引」單張，提醒騎單車的注意事項：



踏單車前：

1. 應選擇一輛適合駕駛者本身體型的單車。
2. 攜帶物件應盡量輕巧，並放在儲物籃內或行李架上及綁緊在車上。
3. 在日間，應穿著顏色鮮明或淺色的衣服；而在黃昏、夜間或能見度欠佳時，則應穿著會反光或螢光的衣服。



騎單車應注意事項：

1. 騎單車前必須檢查車輛及建議應戴上頭盔及保護墊。
2. 必須遵守交通燈號、交通標誌和道路標記。

騎單車應注意事項：

1. 騎單車前必須檢查車輛及戴上頭盔及保護墊。
Check the condition of the bicycle and wear safety helmets and pads before setting off.



2. 必須遵守交通燈號、交通標誌和道路標記。
Obey traffic light signals, traffic signs and road markings.



3. 在黑夜或能見度低時，車前要亮白燈，車後要亮紅燈。
4. 如要橫過行人過路處時，必須下車。

騎單車應注意事項：

3. 在黑夜或能見度低時，車前要亮白色燈，車後要亮紅色燈。
When riding in the dark or at times of poor visibility, turn on a white light in front and a red light at the rear of your bicycle.



4. 如要橫過馬路，必須下車。
Alight when crossing roads.



5. 除超車外，必須單排行車，並應「靠左行駛」，避免在路面左穿右插。
6. 在設有單車徑的公路，必須使用單車徑，不可在行人路上騎單車。務請注意，若有違犯，這是可被檢控罰款的。

騎單車應注意事項：

5. 除非超越前車或右轉，否則必須單排及靠左行駛。
 Keep to the left and travel in single file except when overtaking or making a right turn.



6. 在設有單車徑的公路，必須使用單車徑。
 Always use a cycle track if it is available.



騎單車不應做事項：

- 1. 不可載客，同樣這是違法，可被檢控罰款；亦不可運載妨礙視線或妨礙平衡的貨物或動物。
- 2. 雙手不應離開把手及雙腳不應離開腳踏。

騎單車不應做事項：

1. 不可載客。不可乘載妨礙視線或妨礙平衡的貨物或動物。
 Do not carry passengers. Do not carry any goods or animals which may obstruct your vision or upset your balance.



2. 騎單車時雙手不可離開把手，雙腳不可離開踏板。
 Do not let go of the handlebars or the pedals when riding.



- 3. 不可攀附其他車輛，不可拖著任何物品
- 4. 兒童在馬路上騎單車，須先徵得父母或監護人同意。未滿 11 歲的幼童，必須在成年人陪同下，才可在馬路上騎單車。

騎單車不應做事項：



5. 其他還有，不可進入「快速公路」或「隧道區域」範圍內騎單車。

騎單車不應做事項：

5. 不可進入「快速公路」或「隧道區域」範圍內騎單車。



總而言之，馬路如虎口，當在道路上騎單車時，務必注意安全至上。彼此提醒，就能防範意外。



現在就以天水圍區為例，如何騎單車前往著名觀看日出的景點 —— 南生圍？



我們的「起點 A」是天龍路與天城路交界的單車徑，即嘉湖山莊景湖居 14 座的位置，現在起行，由天城路向南前往到達前面紅綠燈位置，我們應該下車推過行人路，到達對面馬路的天慈路的單車徑，沿著天城路的單車徑直去。繼續沿著朗天路及朗屏路單車徑，接著穿過朗屏邨，再往元朗中心進發，謹記每次經過紅綠燈位置，均需要下車推過行人路，

之後沿著單車徑往南生圍進發，進入南生圍範圍之後，由於不是單車徑路段，而且路面狹窄，常有大型車輛經過，務必加倍小心，靠左行駛，不應多輛單車並排而行，好了，到達大家觀望日出的地

方。

影片：主日信息補充

在 2012 年 10 月 4 日，日華牧師錄製「以看太陽為食物」的主日信息之後，再於 2012 年 12 月 3 日，牧師對有關進一步認知「以太陽為食物」的心態和提醒，作了一些補充。

主日信息：

今次的 **Sun Eater**，你們才聽了兩至三星期或者有些人還沒有做到一個月，但是，九個月後，別人已經是成功了，不過成功後也會出現不成熟的情況。因為你做一些能人所不能的事情，這是普遍食日者 **Sun Eater** 會常有的現象。

你要記住，我們現在學習這些東西，就等於走難一樣沒有東西吃時，你懂得這些，總好過餓死，所以千萬不用怕別人恥笑你。

如果我們所講是錯的，是做不到的，他們恥笑我們也是甘心的。但是，如果我們所講是對的話，恥笑你又不做、不學的人，當他們真的遇到災難，他們會白白的餓死，這就是各人自己的選擇。

有些人認為這樣的恥笑是可以，那樣的恥笑是無所謂，欺善怕惡的人是會選擇這種人生。但《聖經·詩篇》第一篇告訴我們，褻慢人不是一條很好的道路，而是一條惡人的道路。

所以，我現在要針對的，當我們去學了這種能人所不能的東西時，我們就要成熟，記著：我們不是跟別人爭競，比試誰能不吃食物最久的，這就是 **Sun Eater** 有的現象。

他們是不用吃食物，但問題是，他們想讓人感到震撼，或是多些別人接受他們。他們在一年中，有時遇到好吃的食物，也會吃一至兩次。但是也照樣告訴別人，自己已經兩年，三年，四年，沒有吃過東西。如果你告訴別，四年沒有吃東西的意思，應該是一次都沒有吃過東西，而不是四年裡吃了四次。

當然，好像跟事實不是差太遠，也是一樣超然。但人往往是為了把超然的事再誇張，那麼其實本身已經超然的事便糟蹋了。雖然那是超然的事，就算你告訴別人，四年裡只吃了四餐，又怎麼樣呢？

我記得，當我跟很多領袖分享 **Sun Eater** 原來是不用吃東西的時候，他們每人都會問：「練成後，可不可以再吃東西的？」所以，你說「有許多年沒有吃東西」。但反而，那些未做到的人，他們想知道，「是否可以再吃到的？」、「是否每年可以吃一至兩次？或是每個月可以吃一至兩次，也不會所謂前功盡廢。」對於真的想知道事實的人，反而把其超然性糟蹋了，就是誇張了事實。

譬如，**HRM** 也有這個現象，他幾年已經沒有吃過東西，然後經過四百天的時間，所有科學家用盡所有現代的科技，在四百天當中肯定他沒有吃任何食物，讓營養補充劑進入他的體內，這是不可能的。他們替他的胃部、腦部和身體作出掃描，包括驗血，而每一天他們都希望想到一些新的方法去檢驗

他。所以，HRM 在這四百天是百分之百是沒有進食。

但是，他很想將這事傳揚到各地，就像他的福音，當解決了不用吃的問題，人類有太陽就不再有饑荒。但問題是，他誇張了事實，當他自己每一年經過自助餐廳的地方，都會吃一至兩次的，但他也計算，是整年沒有吃的。直到多年後，差不多是十年左右，他卻被別人發現，他每年悄悄地吃一次東西。

但感謝主，可幸的，是拍攝他吃東西的，是一位為他拍成一部電影為文獻的人。在拍攝及研究完了，發覺是絕對真實的。但在拍攝過程中，竟留意他偶然靜悄悄地吃一點東西。那人就問他，「你為何要這樣做？你可不必這樣做。」

真的感謝主，沒有被這群喜歡挑骨頭的人或是將事實歪曲的記者發現，不然，就說成百分百都是假的，一次性完全抹煞了。有些人是這樣。他們以為用自暴自棄的方式去摧毀別人的信譽，那就是有仇報仇了。但他們沒想到，那人有否為人類作出貢獻。

當事實是真的話，我們是否覺得只要有一點點瑕疵就要摧毀它呢？如果一間教會是好的，當中有少許瑕疵，是否要把整間教會摧毀它呢？人活著是否要這樣做呢？但問題是，現時，普世記者有百分之九十都是那樣的人。我相信，大家都經歷過，他們都是這樣的。所以，為何對於記者或是新聞，你相信他百分之十都會慘死收場。

為何看新聞，你不會看到事實的？因為，當他看到完美的東西，如有丁點兒的骨頭，這就是新聞了，他會將事情誇大到一個階段，能夠摧毀它的話，新聞從業員就會感到很滿意的。因他覺得自己是公義。但事實卻不應是這樣。

如果我們對人類要有貢獻的話，就要看事實真相，要平衡事實是否有百分之九十九是好的，零點一的百份比是差的。只要有零點一的百份比是差的，就一定要告訴別人！

故此，今次發現這事時是剛剛錄影的，我研究了美國很多的地方、不同的區域，發現真是有人用這種方法，甚至真是十分湊效。原來，他一年偶然會吃一至兩次食物。到了最後，他都承認也改了口風。開始時，他的確是有數年之久沒有進食。但最後，他真的偶然每年也會進食。可是，他為了將這事的超然性無限量提高，就誇大了，這就是不成熟之處。

當然，現在我們講及這種是很超然的，是人本身有的一種機能，但是，要是你期望神祝福你，就不要把事實誇張。對於未試過的人，在他們來說，能少吃一半的食物，也已經很開心。而對另一些人來說，可能會以為你一年當中完全不進食，而偶然喜歡吃也不會有胃病，喜歡怎樣吃也可以的，他們會更加開心。反而，你告訴他們，「自己二十年沒有進食過！」，他們反會說：「我不練倒好，因為自己很喜歡吃東西。」

那你反而害了別人。你的超然讓自己成為聖徒嗎？因那些不是與信仰有關，所以這是第一點想讓大

家理解的，至於在過程中事實的特性，我稍後會將之提說及分享出來。

第八章：總結感言

在感言部分，有一點是很值得和大家分享，並以此成為這感言的重點。現在，全世界各地，當風暴過後，有些河流會出現泡沫，尤其是曾出現過水變血現象的地方，泡沫都會在那裡出現。

2011年
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

2012年
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月

英格兰滨海小镇涌入大量奇怪泡沫厚度近1米(图)

其他居民抱怨说，泡沫在衣服上留下污点，非常令人讨厌。其中一人说，这是今年泡沫第三次袭击海岸地区

2011年
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

2012年
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月

组图：神秘泡沫涌入英海滨小镇 厚近1米

12月28日，神秘白色泡沫大量涌入英国西北部港市黑泽（Blackpool）附近的克利夫利斯特镇（Cleveleys），覆盖了街道甚至房屋。



2011年

- 5月
- 6月
- 7月
- 8月
- 9月
- 10月
- 11月
- 12月

2012年

- 1月
- 2月
- 3月
- 4月
- 5月
- 6月
- 7月
- 8月
- 9月
- 10月
- 11月



2011年

- 5月
- 6月
- 7月
- 8月
- 9月
- 10月
- 11月
- 12月

2012年

- 1月
- 2月
- 3月
- 4月
- 5月
- 6月
- 7月
- 8月
- 9月
- 10月
- 11月

新西兰海岸现大量“泡沫海浪” 成冲浪天堂 (组图)

2012年09月18日09:29

据外媒报道，近日，新西兰凯利塔尼沿岸的海面上涌起了大量的黄色泡沫。这可不是人造景观，而是洪水涌入大海后形成的自然现象。这些“泡沫海浪”虽然看上去脏兮兮的，却成了冲浪者的天堂。摄影师克里斯加登就拍下了一系列冲浪者勇斗“泡沫巨浪”的景象。

加登表示，他已经拍了10年冲浪题材的照片，但还从未没见过“泡沫海浪”。当天他正开车沿着海岸寻找海浪，恰巧看到了这样的景象，便马上拍了下来。

他还称，泡沫被海浪冲到岸上后，很快就消失了，因此他能捕捉到冲浪者在泡沫中乘风破浪的景象，实在是幸运。



2011年
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

2012年
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月



新西兰凯利塔尼沿岸的海面上涌起了大量的黄色泡沫

据外媒报道，近日，新西兰凯利塔尼沿岸的海面上涌起了大量的黄色泡沫。这可不是人造景观，而是洪水涌入大海后形成的自然现象。这些“泡沫海浪”虽然看上去脏兮兮的，却成了冲浪者的天堂。摄影师克里斯加登就拍下了一系列冲浪者勇斗“泡沫巨浪”的景象。

加登表示，他已经拍了10年冲浪题材的照片，但还从未见过“泡沫海浪”。当天他正开车沿着海岸寻找海浪，恰巧看到了这样的景象，便马上拍了下来。

他还称，泡沫被海浪冲到岸上后，很快就消失了，因此他能捕捉到冲浪者在泡沫中乘风破浪的景象，实在是很幸运。

2011年
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

2012年
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月

泡沫入侵蘇格蘭漁村 抖動如異形生命

【大紀元2012年09月28日訊】（大紀元記者陳依村綜合報導）英國日前遭受暴風雨侵襲，強風將北海的白色泡沫（spume）吹至蘇格蘭的阿伯丁（Aberdeen）沿海漁村，覆蓋住一大片土地。大量泡沫在風的吹拂下頻頻抖動，猶如異形生物入侵。

星期二（9月25日）早上，當地的汽車、街道和房屋被白色泡沫覆蓋，彷彿是遭遇一場暴風雪。

一名在當地居住了33年的居民表示，他見過猛烈的暴風雨，但從未見過這樣的奇景。

海洋生態學家泰德（Christopher Todd）指出，強烈吹拂阿伯丁海岸的東風引發大量的波浪，當空氣、海水和有機物質像「洗衣機洗衣膠」一樣混合攪拌後，就會形成泡沫沖到岸邊。



2011年
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

2012年
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月

泡沫入侵蘇格蘭漁村 抖動如異形生命

【大紀元2012年09月28日訊】《大紀元記者陳俊村綜合編譯》英國日前遭受暴風雨侵襲，強風將北海的白色泡沫（spume）吹至蘇格蘭的阿伯丁（Aberdeen）沿海漁村，覆蓋住一大片土地。大量泡沫在風的吹拂下頻頻抖動，猶如異形生物入侵。

星期二（9月25日）早上，當地的汽車、街道和房屋被白色泡沫覆蓋，彷彿是遭遇一場暴風雪。

一名在當地居住了33年的居民表示，他見過猛烈的暴風雨，但從未見過這樣的奇景。

海洋生態學家泰德（Christopher Todd）指出，強烈吹拂阿伯丁海岸的東風引發大量的波浪，當空氣、海水和有機物質像「洗衣機洗衣服」一樣混合攪拌後，就會形成泡沫沖到岸邊。



然而，這卻相對地是一件很可悲的事，因為，那些專家為著隱瞞全球的人，所以，都不會說出接下來的「後著」。

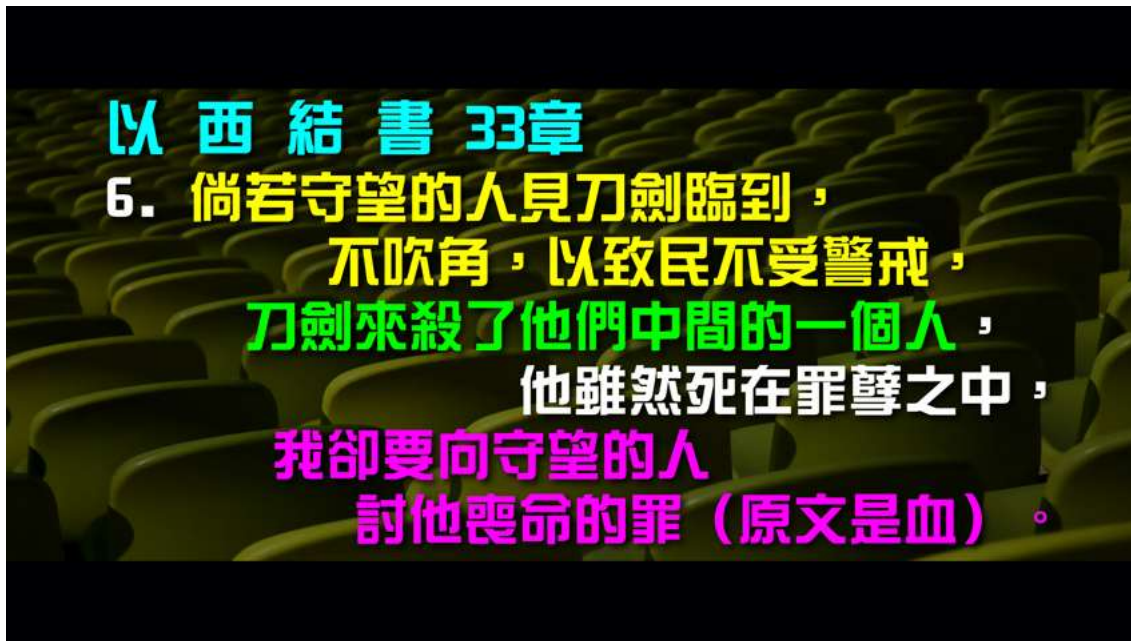
水變血

泡沫現象

「後著」
接著引發的事情



過去，我和大家分享眾多科學原理，甚至以《Kolbrin Bible》和大家作出剖析，分享導致十災的原理，而這些原理甚至是決定生與死的。若你不懂當中的原理，可說是只有死路一條，若你導致別人不懂，那人因此而受害的話，那人的血便會歸到你的頭上。



舉例：現在，全世界都出現很多泡沫現象，有些甚至是在曾發生水變血的湖中出現，我亦曾經和大家分享過，水和血是第一個災，可是，它同時亦是最後一個災。









試想一下，在最後一個災，埃及人的長子是怎樣死的？他們都是由於水變血的緣故，因水中釋放出的二氧化硫（沼氣）而死。



影片：二氧化硫



在「2012 榮耀盼望之 Planet X」的主日信息中，日華牧師藉分享古埃及歷史書《Kolbrin Bible》記載《出埃及記》時代的歷史時，提到十災是當時因 Planet X 逼近地球而出現。

其中的水變血之災和之後的青蛙之災，皆由於 Planet X 是一個帶有大量鐵離子的星球，當它的碎片形成隕石墜下地球，成為火球，並在大氣中爆炸時，由於其主要成份為磷鐵石，隕石鐵粉碎件掉進

河或海裡，便會令水中的藍綠海藻大量增加，繼而令水中的硫化二甲基大量增加，當硫化二甲基和空氣中的氧氣結合，便變為有劇毒的二氧化硫。

摩西十災 水變血

出埃及記 7:20

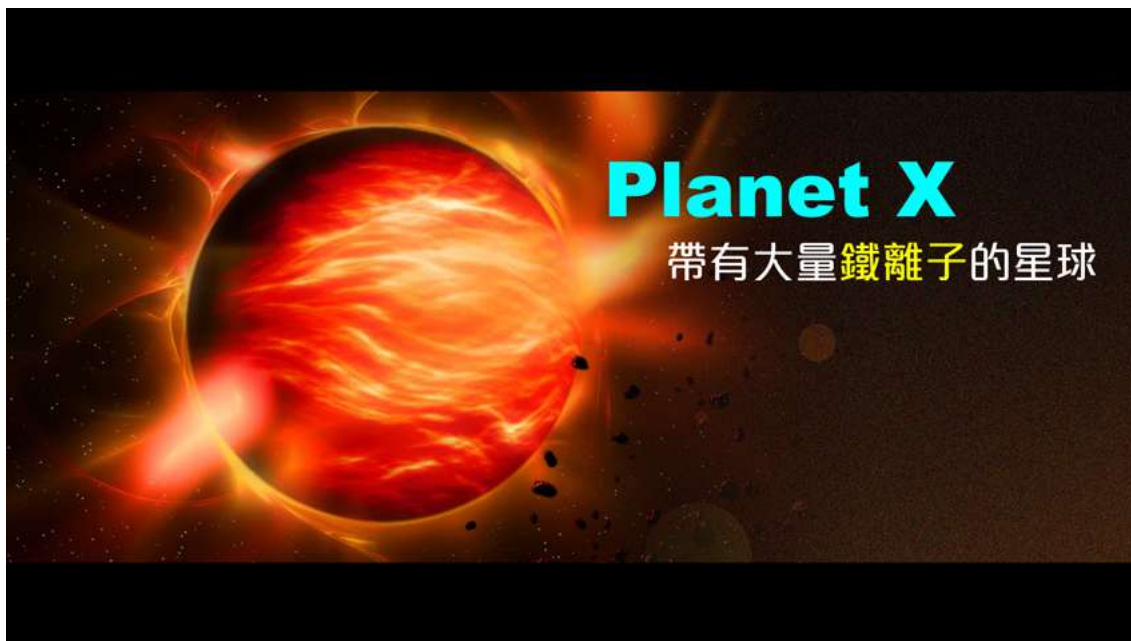
摩西、亞倫就照耶和華所吩咐的行。
亞倫在法老和臣僕眼前舉杖擊打河裡的水，
河裡的水都變作血了。

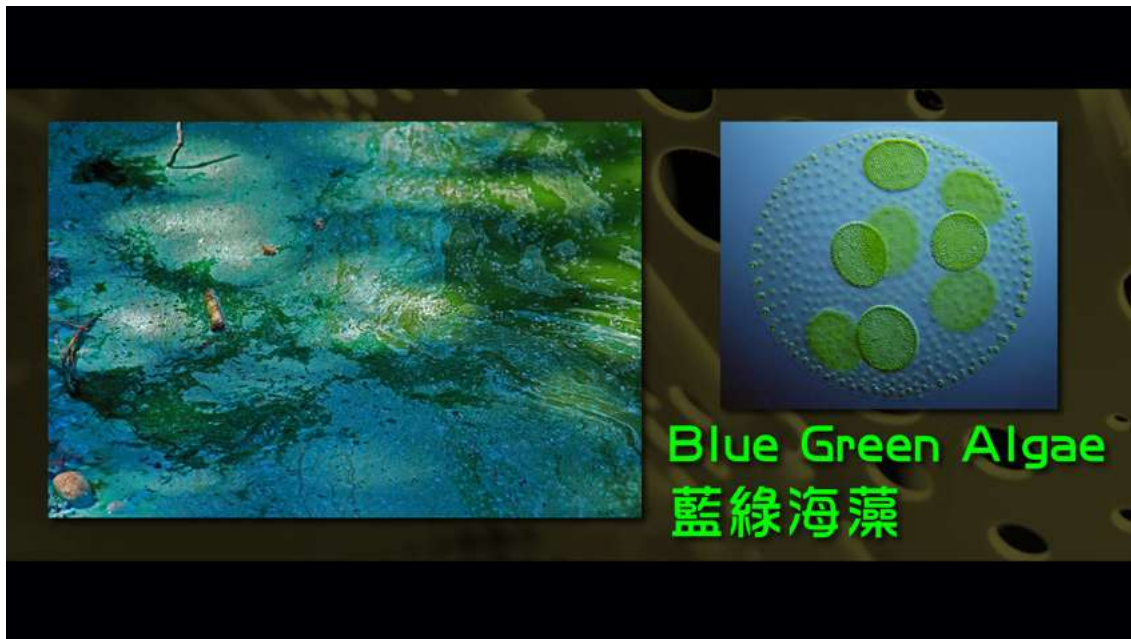
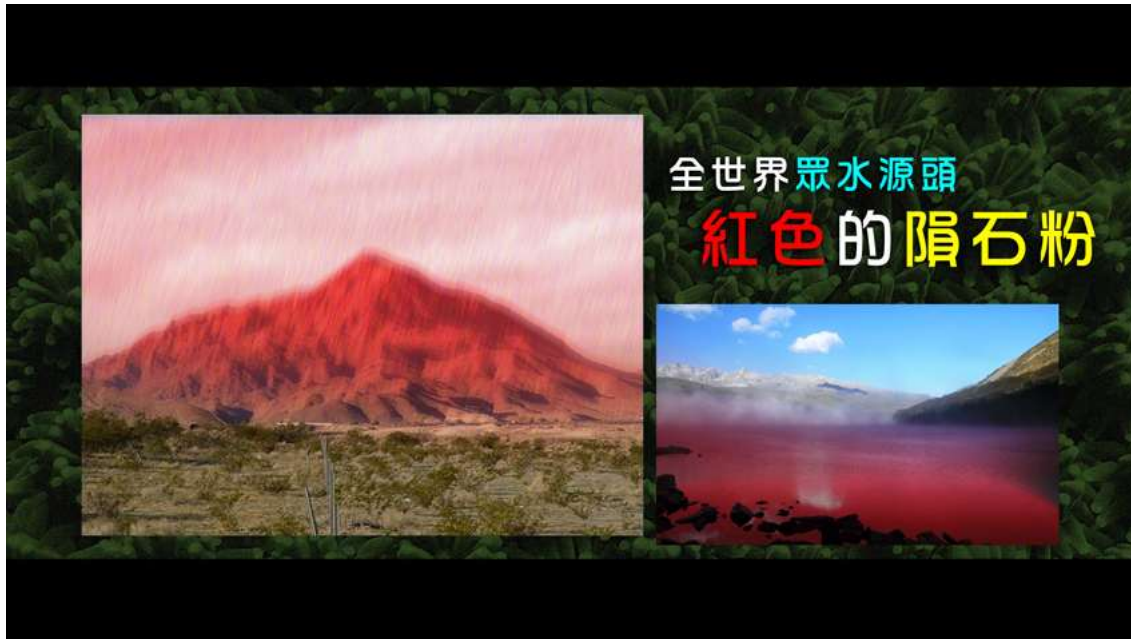
摩西十災 蛙災

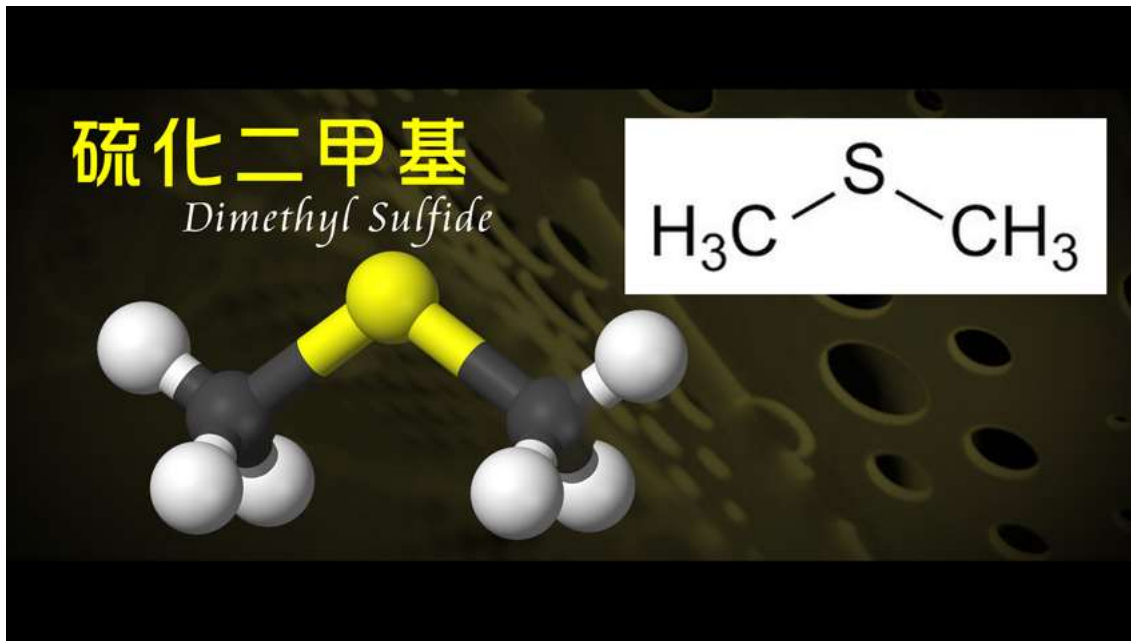
啟示錄 16:12-13



12 第六位天使把碗倒在伯拉大河上，
河水就乾了，要給那從日出之地所來的眾王預備道路。
13 我又看見三個污穢的靈，好像青蛙，
從龍口、獸口並假先知的口中出來。



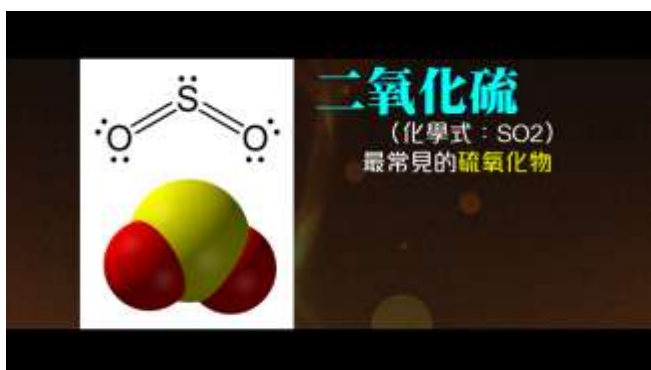




而二氧化硫就是令埃及第十災——擊殺長子之災出現的最主要原因，因為二氧化硫本身對人體和動物都是劇毒，就像山埃一樣，大量吸入會令人短時間內死亡。

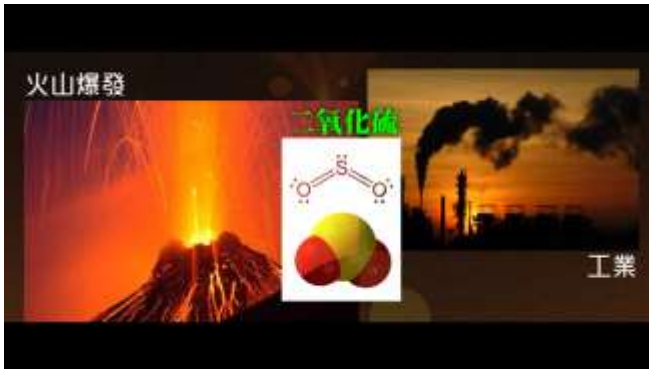


二氧化硫是甚麼呢？二氧化硫（化學式：SO₂）是最常見的硫氧化物。



無色氣體，有強烈刺激性氣味，是大氣主要污染物之一。火山爆發時會噴出，在許多工業過程也會

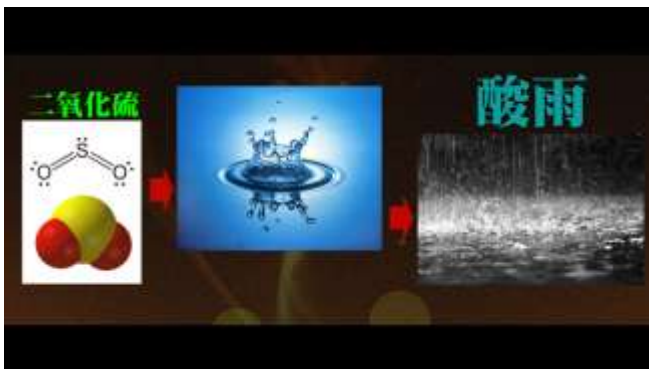
產生。



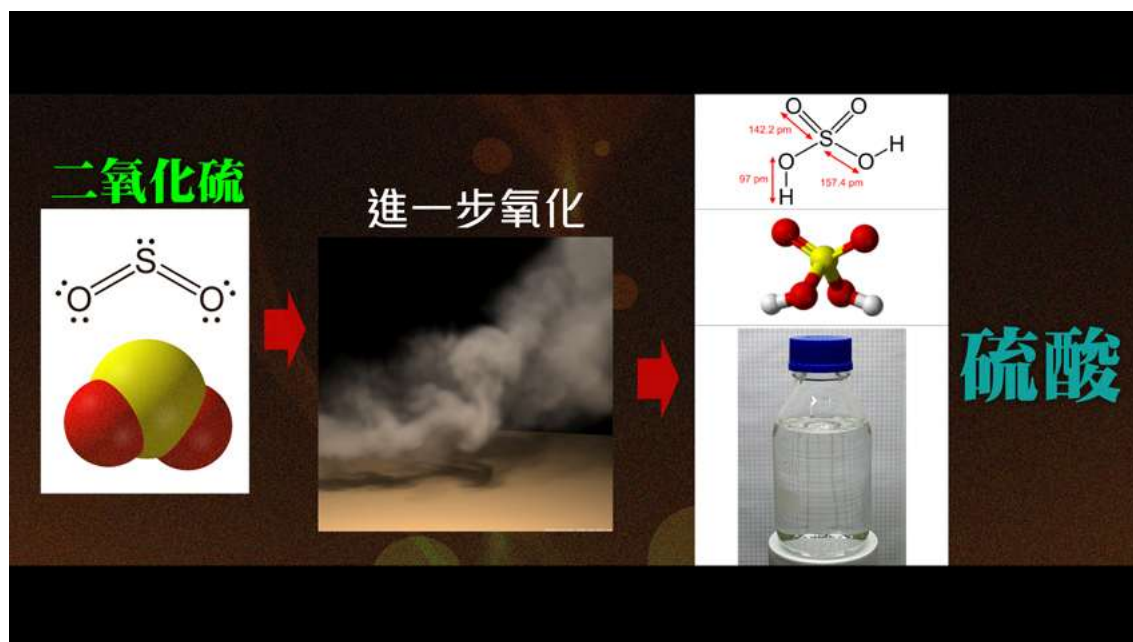
由於煤和石油通常都含有硫化物，因此燃燒時會生成二氧化硫。



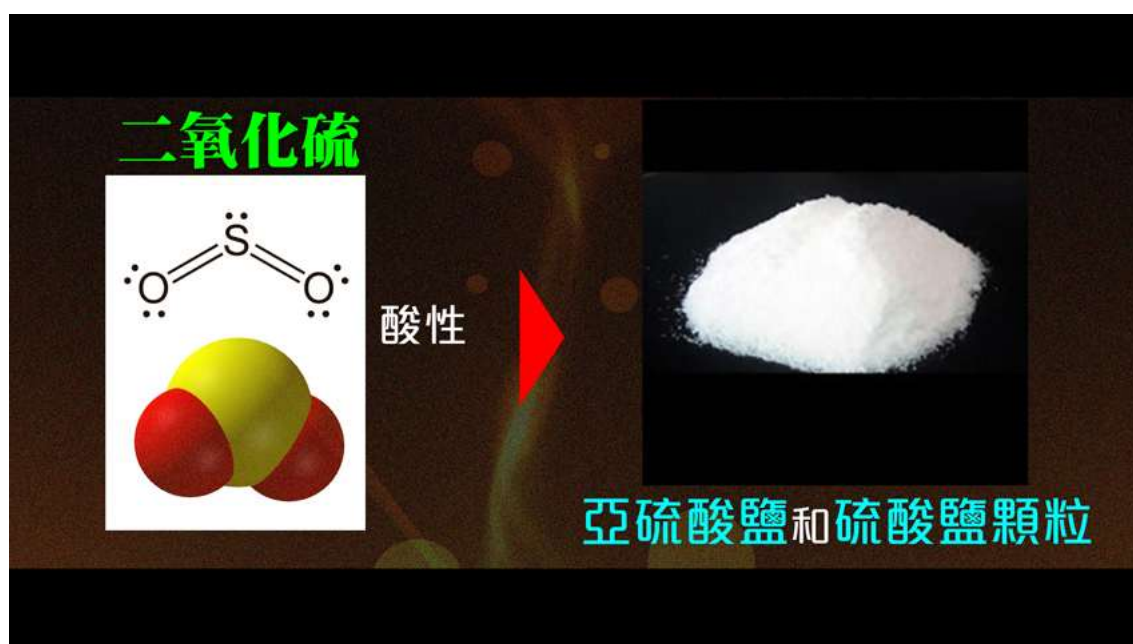
當二氧化硫溶於水中，會形成亞硫酸，成為酸雨的主要成分。



若把二氧化硫進一步氧化，通常在催化劑如二氧化氮的存在下，便會生成硫酸。所以，這就是使用這些燃料作能源時，對環境造成嚴重的後果。



二氧化硫具有酸性，可與空氣中的其他物質反應，生成微小的亞硫酸鹽和硫酸鹽顆粒。



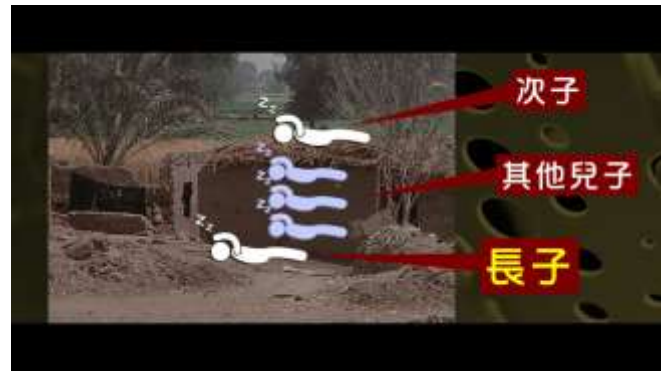
當這些顆粒被吸入時，它們將聚集於肺部，便是人會出現呼吸系統徵狀和疾病、呼吸困難，以及過早死亡的原因之一。



如果與水混合，再與皮膚接觸，便有可能發生凍傷；與眼睛接觸時，會造成紅腫和疼痛。



因而導致那些睡在地上的長子被毒死，但以色列人就是因為跟從神的緣故而得著保護。



由此可見，我們實在是需要知識，因為下一次沼氣出現的時候，不會是在逾越節，並且全世界不同地方都出現了血河、血湖，泡沫亦大量出現，這就告訴我們那裡是有大量藍綠海藻，並且將會在不明的情況下，出現缺氧的情況，並因而導致大量魚類死亡，接下來甚至會是人的死亡。



2011年
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
2012年
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月

2012年7月，烏克蘭亞速海(Sea of Azov)
驚現海水變成血紅色，大量藍綠藻類生長。

Strange Red Appearance Of Azov Sea - Locals Panic 29 July, 2012

MessageToEagle.com - You might remember the article about the red rocks that puzzled scientists for a long time.

This week, scientists and citizens were stunned to see the water turned red.

"It might be a sign of the coming events, or..."

The officials have been trying to calm down people, explaining that this is a natural phenomenon that does sometimes occur.

Azov Sea, or Sea of Azov as it is often called is situated off the southern coast of Ukraine. It forms a northern extension of the Black Sea, to which it is linked by the Strait of Kerch. Azov is about 210 miles (340 km) long and 85 miles (135 km) wide, covering an area of 37,600 square miles (97,000 square km).



2011年
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
2012年
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月




因此，無知是可以致死的。試想一下，逃難時，按著一般人的「基本知識」，都是會先找水源，並且在這些水源旁邊作息並生活下去，但他們是不會知道何時會出現沼氣的，並且，那些專家們亦不會正確教導。



雖然，對我們來說，只要見到水源出現變紅現象，又或是看到很多泡沫出現，便知道那裡不宜逗留，是會有危險的。但如果沒路可逃，例如你是小孩子，全家人已遷到這裡，那你可要睡在樹上。因為，睡在地上，生命是岌岌可危的。

可是，那些懶惰，不學無術的人會斷言這些知識是錯的，他們會說：「基督徒只知道十災則可，沒必要知道《Kolbrin Bible》的教導」。這些典型是「二世祖」的信仰，只會累己累人。

現今有些自稱神家中的人，聲稱「童軍的求生技術可靠，堅信紮營在河邊，否定我們分享的方法。」但這時代，神不是需要童子軍，而是需要精兵。



我們作為神時代的精兵，一定要深諳這些簡單的知識，記得主日信息曾分享過，這些地方不宜久留，要趕快離開。若看見身處的地方已有小的隕石墜落，那便應警覺隨時會有大隕石墜落，如昔日神審判埃及一樣。因為這地方的人，以前也許做了許多邪惡的事情，似乎神要在七年大災難中，紀念他們的罪，如《聖經》所言，地要把他們吐出去。我們有《聖經》的根基，便曉得災難是有後著的。

何西阿書 9:9**以法蓮深深地敗壞，如在基比亞的日子一樣。****耶和華必記念他們的罪孽，追討他們的罪惡。**

當下，我們見到的泡沫現象，乃是全球性的，所以，這些災難審判已是全球性的。我們擁有這些資料和後著，有如精金般寶貴。要知道，專家是不會站出來告訴你的，因為，連這些泡沫是甚麼，現時他們仍是不肯說。

除了後著，我們還要知道《聖經》的原理。四十八小時審判來自某地方或城市的人，作了邪惡的事情，所以，神的審判便會接二連三的臨到，像審判埃及一樣。

因此，若身處的地點，出現十災的現象，如流星雨、水變血，當知道這絕非偶然發生，乃是神定意審判那地。那麼，你便要跺下腳上的塵土離開，因為，你已有我分享的知識。雖然，全球大部分基督徒都知道十災，但若缺乏「真知識」，最終只會累己累人。

馬太福音 24:29

「那些日子的災難一過去，日頭就變黑了，
月亮也不放光，眾星要從天上墜落，
天勢都要震動。」



2011年8月15日

秘魯

有一巨型隕石 從天而降

秘魯天降隕石：爆炸產生奪目光帶 2011-08-30 15:46:29



一顆隕石穿過秘魯庫斯科上空後，當地電視台攝錄的有關這顆隕石的畫面
中評社香港8月30日電／25日下午2時，一顆隕石從秘魯庫斯科上空穿過，在上層大氣層發生爆炸，產生燦爛奪目的光帶。整個過程都被當地電視台的攝像機記錄下來。

Streaking UFO Fireballs Explode over Russia (Video)
 July 28, 2012, 10:35 AM EDT
 1 person recommends this · comments: 7


by Tom Rose
 Member since: March 4, 2010

An amazing video on YouTube shows streaking fireballs bursting through the atmosphere and striking the ground somewhere in Russia.

The video, designated as a UFO sighting by the channel owner, includes the rarest of moments, when an apparent meteor becomes a meteorite by actually striking the Earth.

Two amazed Russians, in the right place, at the right time and armed with a good video camera, stand in awe as the streaking fireballs appear in the morning sky and plummet through the atmosphere.

俄羅斯火球
 2012-07-28



2011年
 5月
 6月
 7月
 8月
 9月
 10月
 11月
 12月

2012年
 1月
 2月
 3月
 4月
 5月
 6月
 7月
 8月
 9月
 10月
 11月

2012年8月9日，法國湖水全部變成血紅色，同樣大量藍綠水藻生長。

法国湖泊含盐过高变“血海” 罕见景致成热门观光地





原來，我們知道箇中原理是十分重要的，因為，現在我所教導的一切，不但決定你的生與死，也是決定別人的生與死。事實上，永遠記住一個原理：我們現在所分享擊殺長子之災，是十災中最後出現的災，並且，以色列人是經歷十災後，才出埃及的。所以，在我們被提前，你真的能夠肯定我們不會經歷十災嗎？所以，某程度上，我相信是一定會經歷的。

現在，不是說基督徒就一定能夠上天堂。如果你在災難中死去的話，我能夠以一個牧師的身份告訴你，在將臨十災的審判中死去的人。

第一，昔日的以色列人，經歷十災後才出埃及的。而他們的出埃及，是我們被提的喻表。

第二，所有以色列人在十災中，也是受到保護的，連他們的牲畜也沒有死去。唯有埃及人和他們的牲畜才會在災難中死去。

摩西十災 4) 瘟疫之災
出埃及記 9:3-6



3 耶和華的手加在你田間的牲畜上，就是在馬、驢、駱駝、牛群、羊群上，必有重重的**瘟疫**。
 4 耶和華要分別以色列的牲畜和埃及的牲畜，凡屬以色列人的，一樣都不死。
 5 耶和華就定了時候，說：「明天耶和華必在此地行這事。」
 6 第二天，耶和華就行這事。**埃及的牲畜幾乎都死了，**只是以色列人的牲畜，一個都沒有死。

事實上，那些說躲避不了的基督徒，他們雖自稱是基督徒，卻沒法躲避，且在災難中死去，當水變血、沼氣冒出、海嘯湧上來，他們就死在其中。按照我們所理解，在十災中死去的人，其實，神看他們是埃及人，他們根本是非基督徒。

Manuscripts 6:12
 “ Wild beasts, afflicted with torments under the sun, came out of the dens of the rocks, and stalked the abodes of men. All the land was filled with the howling of the beasts.”

第5災 瘟疫之災



Manuscripts 6:12
 「受盡沙粒和灰燼鞭撻的野獸從荒地的巢穴和洞穴裡走出來，靠近人類的住處。所有家畜都悲嗥，羊的嗚咽和牛的呻吟遍滿全地。」

The HOLBRN
 古埃及歷史書

為甚麼呢？「他們只是不知道而已，那他們就要死嗎？」

他們怎會不知道呢？我可沒有 500 年的宗教背景，我只是來港 27、28 年去建立一所教會，我們沒有資源和人力，一切也由零開始，我也可以預備到今時今日和大家分享這些。那麼，在香港數百年歷史的宗派，他們在幹甚麼？他們不是自認是跟隨神已有數百年了嗎？

他們興建了很多建築物、舉辦了很多次的聚會，為甚麼他們現在仍不知道？

全世界每一位基督徒都有自己的責任。我有我自己的責任，你亦有你自己的責任。

我回來香港 28 年，都只是為了努力做好一個平信徒的責任。那些主教、大牧師，他們應該比我還了得。若他們在災中死去的話，我以一個牧師身份告訴你，神教我看這些人是埃及人，這些人是下地獄，不能上天堂的。

因為，七年大災難是神即時顯出公義來審判全世界，那些沒有預備的人，是沒有資格面對約櫃的人，所以，這些人就被擊殺了。



我們由吹角節開始分享真理，以及預備披麻蒙灰的贖罪日、住棚節，這些全都是讓我們預備迎見神。同樣，即將來臨的七年大災難，是為了讓我們預備迎見屬於會幕裡面的至聖所時代。我們進到這個至聖所時代，就是千禧年來臨前的七年，這幔子揭開之時就是《啟示錄》打開之際，亦即是《啟示錄》所記載七年大災難的時候，就是這個時代。

影片：以色列人出埃及對比七年大災難

大約 3,600 年前，神呼召摩西往埃及，並藉著十災對埃及施行審判，好讓當時代的法老王釋放為奴的以色列人出埃及，神藉摩西領以色列人出埃及和十災的事蹟，記載於《摩西五經》。

與此同時，當摩西領以色列人出埃及之際，亦正是上一次 Planet X 的來臨，當時的埃及人極為清楚及仔細地將被命名為「毀滅者」(Destoryer) 的 Planet X，對埃及地和鄰國的影響，記載於埃及人的歷史書《Kolbrin Bible》內。



3,600 年前，神藉著摩西領以色列人出埃及與上一次 Planet X 的來臨，成為一個精彩的活劇，讓世界末後的基督徒認知 Planet X 與世界災難的情況，並且可能揭示《啟示錄》二千年一直隱藏的奧秘。

原來上一次 Planet X 來臨與本世紀的再臨，讓基督徒認知四個啟示：

1) 上一次 Planet X 的來臨，以色列人出埃及正是「聖經節期的開始」，它的再臨，亦正是「聖經節期應驗的結束」；

七個節期開始的那一天

- 逾越節** (正月十四日黃昏是逾越節。)
已成就: 主耶穌受死使我們越過神的刑罰!
- 無酵節** (無酵節是跟著逾越節連續七日)
已成就: 主耶穌除去我們的罪及污穢!
- 初熟節** (初熟節是在逾越節後第三天)
已成就: 主耶穌的復活為初熟的果子，引帶以後屬祂的人將也復活!
- 五旬節** (逾越節後七個安息日的次日，共計五十天)
已成就: 聖靈的降臨!
- 吹角節** (七月初一日)
已開始: 吹角警告及招聚神的選民預備主耶穌將要再來，及至「教會被提」那一刻!
- 贖罪日** (七月初十日)
將要成就: 以色列及世界經歷大災難後，悔改歸主!
- 住棚節** (七月十五日起住棚七日)
將要成就: 千禧年神與人同住!

啟示 (一)

PLANET X

來臨的那一天

節期最後的一天 住棚節 **啟示 (一)**

逾越節 (正月十四日黃昏是逾越節。)
已成就: 主耶穌受死使我們越過神的刑罰!

無酵節 (無酵節是跟著逾越節連續七日)
已成就: 主耶穌除去我們的罪及污穢!

初熟節 (初熟節是在逾越節後第三天)
已成就: 主耶穌的復活為初熟的果子, 引帶以後屬祂的人將也復活!

五旬節 (逾越節後七個安息日的次日, 共計五十天)
已成就: 聖靈的降臨!

吹角節 (七月初一日)
已開始: 吹角聲及招聚神的選民預備主耶穌將要再來, 及至「教會被提」那一週!

贖罪日 (七月初十日)
將要成就: 以色列及世界經歷大災難後, 悔改歸主!

住棚節 (七月十五日起住棚七日)
將要成就: 千禧年神與人同住!

PLANET X
3600年後來臨
聖經節期應驗的結束

2) 上一次 Planet X 來臨引發摩西十災的出現，同樣，世界的末後 Planet X 的再臨，將引發如《啟示錄》記載的十災事件一模一樣地出現；

啟示錄 8章 **PLANET X** **HOLY**

8 第二位天使吹號，就有彷彿火燒著的大山扔在海中；
海的三分之一變成血，

9 海中的活物死了三分之一，船隻也壞了三分之一。

10 第三位天使吹號，就有燒著的大星，好像火把從天上落下來，
落在江河的三分之一和眾水的泉源上。




11 這星名叫「茵蔯」。眾水的三分之一變為茵蔯；
因水變苦，就死了許多人。

啟示錄 6章 **第六印**

12 揭開**第六印**的時候，我又看見**地大震動**，
日頭變黑像毛布，滿月變紅像血，

13 天上的星辰墜落於地，如同無花果樹被大風搖動，
落下未熟的果子一樣。



14 天就挪移，好像書卷被捲起來；
山嶺海島都被挪移離開本位。

摩西十災 1) 冰雹之災

啟示錄 8:7

第一位天使吹號，就有**雹子與火攙著血**丟在地上；
地的三分之一和樹的三分之一被燒了，
一切的青草也被燒了。

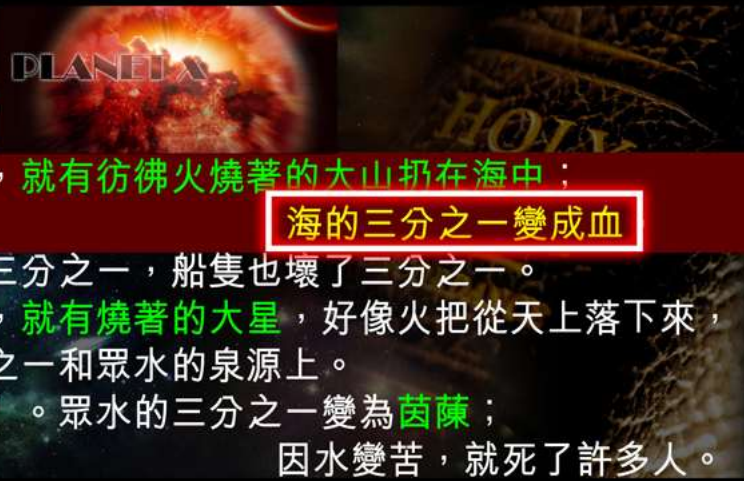
摩西十災 1) 冰雹之災

啟示錄 16:17-21



第七位天使把碗倒在空中，就有大聲音從殿中的寶座上出來，說：「成了！」
 又有閃電、聲音、雷轟、大地震，自從地上有人以來，沒有這樣大、這樣利害的地震。
 那大城裂為三段，列國的城也都倒塌了；神也想起巴比倫大城來，要把那盛自己烈怒的酒杯遞給他。
 各海島都逃避了，眾山也不見了。
 又有大雹子從天落在人身上，每一個約重一他連得（一他連得約有九十斤）。
 為這雹子的災極大，人就褻瀆神。

啟示錄 8章



- 8 第二位天使吹號，就有彷彿火燒著的大山扔在海中；
海的三分之一變成血
- 9 海中的活物死了三分之一，船隻也壞了三分之一。
- 10 第三位天使吹號，就有燒著的大星，好像火把從天上落下來，
 落在江河的三分之一和眾水的泉源上。
- 11 這星名叫「茵陳」。眾水的三分之一變為茵陳；
 因水變苦，就死了許多人。

摩西十災 2) 水變血

啟示錄 16:3



第二位天使把碗倒在海裡，海就變成血，
好像死人的血，海中的活物都死了。

摩西十災 3) 瘡災

啟示錄 16:2



第一位天使便去，把碗倒在地上，
就有惡而且毒的瘡生在那些有獸印記、
拜獸像的人身上。

摩西十災 3) 瘡災



啟示錄 16:10

第五位天使把碗倒在獸的座位上，獸的國就黑暗了。
人因疼痛就咬自己的舌頭；
又因所受的疼痛，和**生的瘡**，
就褻瀆天上的神，並不悔改所行的。

摩西十災 4) 瘟疫之災

啟示錄 6:7-8



7 揭開第四印的時候，我聽見第四個活物說：「你來！」
8 我就觀看，見有一匹灰色馬；騎在馬上的，名字叫作死，
陰府也隨著他；有權柄賜給他們，可以用刀劍、
饑荒、**瘟疫**（或作：死亡）、野獸，殺害地上四分之一的人。

摩西十災 5) 蝗蟲之災

啟示錄 9:1-5



- 1 第五位天使吹號，我就看見一個星從天落到地上，有無底坑的鑰匙賜給他。
- 2 他開了無底坑，便有煙從坑裡往上冒，好像大火爐的煙；日頭和天空都因這煙昏暗了。
- 3 有蝗蟲從煙中出來，飛到地上；有能力賜給他們，好像地上蠍子的能力一樣，
- 4 並且吩咐他們說，不可傷害地上的草和各樣青物，並一切樹木，惟獨要傷害額上沒有神印記的人。
- 5 但不許蝗蟲害死他們，只叫他們受痛苦五個月。
這痛苦就像蠍子螫人的痛苦一樣。

摩西十災 6) 蛙災

啟示錄 16:12-13



- 12 第六位天使把碗倒在伯拉大河上，河水就乾了，要給那從日出之地所來的眾王預備道路。
- 13 我又看見三個污穢的靈，好像青蛙，
從龍口、獸口並假先知的口中出來。

摩西十災 7) 黑暗之災 啟示錄 6:12-14



- 12 揭開第六印的時候，我又看見地大震動，
日頭變黑像毛布，滿月變紅像血，
- 13 天上的星辰墜落於地，如同無花果樹被大風搖動，
落下未熟的果子一樣。
- 14 天就挪移，好像書卷被捲起來；山嶺海島都被挪移離開本位。

啟示錄 8:12

第四位天使吹號，日頭的三分之一，月亮的三分之一、
星辰的三分之一都被擊打，以致日月星的三分之一
黑暗了，白晝的三分之一沒有光，黑夜也是這樣。

3) 上一次 Planet X 來臨，神審判了一個國家 —— 埃及。但今次 Planet X 再臨，神藉新婦級的教會和毛衣人審判全個世界；



4) 上一次 Planet X 來臨，正值是摩西帶領以色列人出埃及的時候，同樣，今次的再臨，就是對比「七年大災難」，若屬神的子民能時刻儆醒，便可以在災難中被神保護，甚至及早離開而避開一切災殃，「出埃及」就喻表到「新婦級數的基督徒被提」。





正如，上一次 Planet X 來臨的時候，以色列人守第一個節期 —— 逾越節，都是存著時刻儆醒的心，做足充份的預備，結果神便不讓災殃臨到他們和他們的牲畜身上。



出埃及記 12 章 11-14 節：

「你們吃羊羔當腰間束帶，腳上穿鞋，手中拿杖，趕緊地吃；這是耶和華的逾越節。因為那夜我要巡行埃及地，把埃及地一切頭生的，無論是人是牲畜都擊殺了，又要敗壞埃及一切的神，我是耶和華。這血要在你們所住的房屋上作記號，我一見這血就越過你們去，我擊殺埃及地頭生的時候，災殃必不臨到你們身上滅你們。你們要記念這日，守為耶和華的節，作為你們世世代代永遠的定例。」

詩篇 105 篇 36-37 節：

「他又擊殺他們國內一切的長子，就是他們強壯時頭生的。他領自己的百姓帶銀子金子出來，他支派中沒有一個軟弱的。」

所以，在摩西領以色列人出埃及的時候，所有儆醒預備屬神的子民，沒有一個軟弱、患病或死亡。



相對，在「七年大災難」裡，一些所謂基督徒，若不儆醒和預備，萬一當災難臨到而遭遇死亡，根據以色列人出埃及的原理，他們是不被神認可和保護，所以，即或是以色列人不儆醒和預備，神也只會視他們為不信的埃及人而被審判。



故此，在「七年大災難」裡，基督徒若不儆醒、預備、逃難，神亦只會視他們為不信的人，與世人一模一樣被審判，甚至，與不信的人一樣錯失上天堂的機會，進到永恆的地獄裡。



歷史上，所有大祭司都是由吹角節開始預備，預備進入這幔子裡，同樣，教會亦然。教會便是這君尊的大祭司，都是由吹角節開始預備、警醒，實踐交換的律，預備進入這約櫃面前。

大祭司是由吹角節開始預備、做醒

彼得前書 2:9
 惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，
 是聖潔的國度，
 是屬神的子民，
 要叫你們宣揚
 那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。

警醒、預備

吹角節

吹角節(七月初一日)
已開始:吹角警告及招聚神的選民預備
主耶穌將要再來,及至「教會被提」那一刻!

交換的律

神蹟醫治

恩賜運作

智慧

富足

但若然預備不足或不預備、不自潔的話，連大祭司也會被擊殺在約櫃前，這是《聖經》明說的。如果大祭司被擊殺後，全國都會哀傷，因為，神會審判全個國家。因此，披麻蒙灰日是全國人也會悔改的日子。



這代表有一個時代，就是現在這個時代，所謂的基督徒，他們不預備吹角節、贖罪日、披麻蒙灰日，亦不預備住棚節的話，當神審判時，神是不會饒恕他們的罪的。因為他們不能度過贖罪日，他們的罪不會因而被贖，這就是神對教會時代所作出的一個選擇！

現時，我們所擁有的知識較《舊約》更豐富，但現時的教會正在做甚麼？

有部分已經是有著超過 200 年歷史的宗派，然而，錫安教會只有 28 年的歷史，錫安教會由零開始成長至今，已經到達了現時的光景，然而，其他基督徒在過去的幾百年究竟在做些甚麼？難道沉睡、自稱是基督徒便能上到天堂？但把自己賣身予埃及、死在十災中、並記載在《出埃及記》中的全都是埃及人。在神面前，不預備以致於死的人等同自殺。

出埃及記 12:29

到了半夜，耶和華把埃及地所有的長子，
就是從坐寶座的法老，直到被擄囚在監裡之人的長子，
以及一切頭生的牲畜，盡都殺了。



神利用《出埃及記》來對比七個節期、被提、《啟示錄》的原因，是因只有被摩西帶領的以色列人，他們不但能夠命令、宣佈災難的來臨，並且他們在災難中能夠受到保護，當時失去生命的只有埃及人和他們的牲畜，因此，在將來的日子，我們有很大機會要經歷了十災後才會被提，然而，在十災中死亡的全都是埃及人。

每個人向五個人宣告：「我絕對是神的精兵！」



最後，我們若學到任何東西，一起歡呼鼓掌多謝神！

— 完 —