

## 錫安教會 2013 年 9 月 29 日分享

### 第一章：答問篇

- 問題一：牧師，當我們看太陽時，食量會一直遞減，一些較為肥胖的肢體希望達到減肥的效果，那麼，會否建議看太陽的時候，同時進行節食的做法呢？
- 問題二：很多弟兄姊妹在看太陽的訓練上已到二十分鐘。過往，有些肢體在下午時份「看水盆」，但當看到十分鐘，因陽光實在太猛烈，因此決定改為看日出和日落；又有些肢體因為工作的緣故而維持「看水盆」的習慣，但發覺效果不彰，請問應否繼續進行及避免只「看水盆」呢？
- 問題三：關於「食量」方面，我在看日出前剛巧肚餓，在我自己來說，往往看完日出後便沒有了飢餓的感覺。不知道這與你所說的不要刻意不吃東西，只是早上起床便有那種飢餓感，看完日出便沒有這種飢餓感是否一樣？事實上，我在觀日後一小時不能吃東西，但即使過了一小時也沒有那種飢餓感，到中午時才會有。其實，這是否因身體的松果體產生了一些效果而導致這種現象，抑或是有其他的理由？
- 問題四：剛才牧師提及，當完成了 44 分鐘「以看太陽作食物」的鍛煉後，便要進行在沙地上步行的程序。對於紫外線，我們有什麼是需要留意的？因為過高的紫外線會對人體構成傷害。
- 問題五：牧師剛才提到在進行「以看太陽為食物」的操練過程中，肥胖的肢體的體重會有下降的趨勢。但在我所認識的肢體當中，他們已持續「看太陽」一段時間，卻依然肥胖或水腫，究竟我們需要怎樣幫助他們作出微調，以及應該給予他們什麼方向呢？因剛才你提到，這可能是因他們在操練的過程中有不正確的做法，導致在效果上不理想。
- 問題六：請問有關看太陽能夠改善視力這個概念，牧師剛剛提到，在早期玩 COC 遊戲的時候，眼睛會有點模糊，但之後卻改善了。你會否有較具體的指標，來衡量自己在視力上的改善程度？
- 問題七：你在過往的觀日教導曾提及，在看太陽前可以先進食補充劑，並以液體為最佳。但如果有些肢體吃過中藥以後去看太陽，中藥的成效會否增強，從而更能幫助他們的身體健康呢？
- 問題八：在 HRM 的教學中，觀日訓練所產生的其中一個最重要的影響，就是可以令人不用進食。那麼，當我們在操練期間，在達至觀日 44 分鐘之前都有可能仍會感到飢餓，甚或進到最後赤足步行沙地階段，身體仍然有飢餓感。如果是這樣，我們是否應該繼續操練，直至飢餓感覺不再出現為止，才停止在沙地上步行呢？
- 問題九：在完成 44 分鐘觀日的操練後，我們便會開始在沙地或泥地上走一年，完成後，一生便無須進食。你曾提及這一年的操練是非常隨便的。如果我們不是天天都看到太陽，而是隔日或天天都看到，那麼，這究竟是以「日」作為單位來計算一年，還是在一年中，不是每一天都做到，或是只行了一半也可以，究竟是如何計算呢？究竟是怎樣計算在這一年走沙地的時間呢？
- 問題十：當「看太陽」的時間長了，有部分弟兄姊妹已經選擇坐下來進行。原因有兩個：第一，不會太累；第二，觀日的時候，不想引起太多人注意。所以，今次你所教導坐下或是站立觀日的分別，如選擇最好，當然是站著去觀日。但是，當我們觀日的時間越長，便會很容易把一群人聚集起來。香港與內地的情況有所不同，這舉動會引起很多人注意，因不知道我們在做什麼。牧師可否教導我們一些智慧，讓我們懂得衡量這是否應該好像行真理那樣，我們不需要理會別人的目光，仍然堅持在整個過程裡都站著去「看太陽」呢？

問題十一：牧師在之前的教導中曾提及，一個人只要有一雙腳能夠觸碰到地面，他已有觀日的資格。若果這個人是傷殘人士，但他仍然有一雙腳，能坐在輪椅上，並把腳踏在沙地上觀日，最後也能成功完成看太陽的操練。但當進入在沙地上步行的操練階段時，他究竟如何能做得到呢？

第二章：總結感言

影片：風暴篇

早於 2012 年 2 月，日華牧師按著「2011 年 12 月份 Webbot」預告：接下來的數十年，異常風暴和大暴雨將會成為天文上的一種奇異氣候，甚至，風暴承載龐大的豪雨，有如一個湖浮在天空之中！



踏入 2013 年立秋之後，北半球國家持續出現異常天氣，2013 年 9 月 15 日，日本中部受颱風萬宜 (Man-yi) 吹襲，在日本愛知縣登陸後，橫掃本州，為日本中部和東部帶來強風暴雨，並在關西區帶來「前所未見的豪雨」，京都著名景點渡月橋一帶河水泛濫，洪水淹浸酒店，部分觀光客須由氣墊船救走。颱風萬宜造成 860 間房屋被淹浸，56 萬人需要疏散，逾百死傷。

2013年9月15日，日本中部受颱風萬宜(Man-yi)吹襲。

**關西「前所未見的豪雨」 3死5失蹤  
颱風橫掃本州 40萬人大疏散**

63,326

137

颱風「萬宜」昨晨(周一)在日本愛知縣登陸後，橫掃本州，為日本中部和東部帶來強風暴雨，並在關西區帶來「前所未見的豪雨」，造成至少三人死亡、五人失蹤，當局下令40萬人疏散，東京羽田機場有521班航班取消，逾7.4萬乘客受影響。


「萬宜」經紀伊半島近海北上，在昨晨8時左右登陸愛知縣豐橋市，為沿海帶來6至9米高的巨浪，其後以時速65公里沿本州東岸往北方上移，最高風力時速達162公里，在22個都、府、縣造成近130人受傷；京都、秋田與青森縣共79,000戶要強制疏散；日本中部和西部有80,000戶無電力供應。

■「萬宜」登陸時為關西最遠地區帶來高達550毫米暴雨，京都府轉成澤國。路透社

2013年9月15日，日本中部受颱風萬宜(Man-yi)吹襲。

**日本受颱風吹襲增至65傷 56萬人疏散**  
[14:55] 09月16日

【on.cc 東方互動 專訊】日本中部受颱風萬宜吹襲，至今造成65人受傷，860間房屋被淹浸，56萬人要疏散。京都著名景點渡月橋一帶河水泛濫，淹浸酒店及紀念品店，部分觀光客由氣墊船救走。



9月15日，中美洲國家墨西哥受到兩股風暴吹襲，颶風英格麗德（Ingrid）及熱帶風暴曼努埃爾分別從墨西哥東西海岸夾擊，墨西哥全國多處出現暴雨及山泥傾瀉。

9月15日，中美洲國家墨西哥受到2股風暴吹襲，颶風英格麗德(Ingrid)及熱帶風暴曼努埃爾分別從墨西哥東西海岸夾擊，墨西哥全國多處出現暴雨及山泥傾瀉。

**4萬旅客被困墨西哥度假城市 當局擬派飛機助離開**  
[00:46] 09月18日

【on.cc 東方互動 專訊】受到2股風暴夾擊，墨西哥全國多處出現暴雨及山泥傾瀉。度假城市阿卡普爾科亦已連續4日降雨，機場和2條主要高速公路被迫關閉，至少4萬名本地及外地旅客被困酒店。

當地民航部門主管稱，雖然客運大樓因為道路被淹浸而關閉，但跑道仍可使用。而墨西哥航空公司表示，將會在周二提供5班往來阿卡普爾科和首都墨西哥城的特別航機，協助被困的



颶風英格麗德逼使當局出動直升機疏散居民；熱帶風暴曼努埃爾則令度假城市阿卡普爾科連續四日出現強降雨，機場和兩條主要高速公路被迫關閉，至少有四萬名本地及外地旅客被困酒店，當局須出動軍隊，並與航空公司聯手，把數千名遊客救出。

9月15日，中美洲國家墨西哥受到2股風暴吹襲，颶風英格麗德(Ingrid)及熱帶風暴曼努埃爾分別從墨西哥東西海岸夾擊，墨西哥全國多處出現暴雨及山泥傾瀉。

**Hurricane Ingrid (2013)**  
From Wikipedia, the free encyclopedia

Hurricane Ingrid was a strong Category 1 hurricane which made landfall near La Pesca, Tamaulipas, as a tropical storm. It was the ninth tropical storm and second hurricane of the 2013 Atlantic hurricane season. Along with Hurricane Manuel, the combined effects from two storms claimed at least 106 lives in Mexico during September 2013, stranding at least 40,000 others in the resort city of Acapulco amid reports of widespread looting.<sup>[1][2]</sup>

**Contents** [hide]

- 1 Meteorological history
- 2 Preparations and impact
- 3 See also
- 4 References
- 5 External links

**Meteorological history** [edit]



An area of disturbed weather was first mentioned in the NHC's tropical weather outlooks on September 10 to the east of the Yucatán Peninsula.<sup>[3]</sup> It was very slow to develop due to land interaction, and did not develop before reaching the Yucatán, although indications were that conditions would be favorable for development in the Bay of Campeche.<sup>[4]</sup> After emerging back over water, it quickly developed into Tropical Depression Ten on September 12 after Hurricane Hunters aircraft confirmed the presence of a closed low-level circulation.<sup>[5]</sup>

On September 13, convection and organization increased and the depression strengthened into Tropical Storm Ingrid, while weak steering currents resulted in little movement of the cyclone.<sup>[6]</sup> Partially due to the presence of nearby Hurricane Manuel in the eastern Pacific basin on the other side of Mexico, significant wind shear existed in the vicinity of Ingrid.<sup>[7]</sup> Nonetheless,



Ingrid near peak intensity on September 14

<b>Formed</b>	September 12, 2013
<b>Dissipated</b>	September 17, 2013
<b>Highest winds</b>	7-minute sustained

9月15日，熱帶風暴曼努埃爾則令度假城市阿卡普爾科連續4日強降雨。

### 墨國兩風暴夾擊增至80死

[10:53] 09月19日

【on.cc 東方互動 專訊】颶風「英格麗德」及熱帶風暴「曼努埃爾」分別從墨西哥東西海岸夾擊，昨日的遇難人數已升至80人，而在西南部格雷羅州一條住有400人的山區村落，部分地方遭山泥掩埋，58人失蹤。「英格麗德」迫使當局出動直升機疏散居民；國營石油公司PEMEX從3個鑽油井撤走人員。「曼努埃爾」則令逾4萬名遊客困在度假勝地阿卡普爾科，須出動軍隊與航空公司聯手，把數千名遊客救出，令災是墨西哥自1958年以來，首次



今次是墨西哥自 1958 年以來，首次在 24 小時內受兩股風暴影響，風暴造成將近 4 億美元的損失，超過 80 人遇難。

9月17日，颱風天兔（Usagi）在菲律賓東北部海面上形成。

## 颱風天兔(Usagi)

**2013年**

- ▶ 9月17日
- ▶ 9月18日
- ▶ 9月19日
- 9月20日
- 9月21日
- 9月22日

**強烈颱風天兔** (英語: Typhoon Usagi, 國際編號: 1319, 聯合颱風警報中心: 17W, 菲律賓大氣地球物理和天文管理局: Odette) 為2013年太平洋颶風季第十七個被命名的風暴。「天兔」(日語:ウサギ)一名由日本提供,意指天兔星座<sup>[6]</sup>。

天兔是2013年風季中,全球最強熱帶風旋,所有官方氣象部門均評定天兔接近中心最高持續風速達每小時200公里或以上;除中國中央氣象台評定天兔與颱風尤特強度相同之外,其餘所有官方氣象部門(包括日本氣象廳、香港天文台、台灣中央氣象局、菲律賓大氣地球物理和天文管理局、聯合颱風警報中心)均評定天兔接近中心最高持續風速超越同年颱風蘇力及颱風尤特。聯合颱風警報中心更把天兔升級為2013年風季第一個5級颱風,並且被美國傳媒稱為「怪獸風暴」。<sup>[6]</sup>



強烈颱風天兔 Typhoon Usagi (英文)	
十分鐘平均風速	
颶風 (JMA)	205 km/h (110 kt)
強烈颶風 (CWB)	200 km/h (55 m/s)
超強颶風 (HKO)	210 km/h
颶風 (PAGASA)	215 km/h
二分鐘平均風速	
超強颶風 (NMC)	215 km/h (60 m/s)
一分鐘平均風速	
5級 超級颶風 (JTWC)	260 km/h (140 kt)

9月19日,天兔急劇增強,先是於上午5時,聯合颱風警報中心將颱風天兔升格為二級颱風。不足12小時之內,聯合颱風警報中心將颱風天兔由二級颱風跳升為四級颱風,及至下午11時,聯合颱風警報中心更將其升格為五級颱風,天兔在一天內由一級颱風跳升至最高級別的超強颱風。天兔結構紮實、完整,暴風圈直徑已經超過1千公里,是2013年以來最強的颱風。而美國太空總署亦把「天兔」列為「怪獸風暴」。

## 颱風天兔(Usagi)

**2013年**

- ▶ 9月17日
- ▶ 9月18日
- ▶ 9月19日
- 9月20日
- 9月21日
- 9月22日

**CNN: 今年最強颱風! 天兔增強為「魔鬼兔」**

國際中心/綜合報導

強颶天兔持續逼近,中央氣象局已在20日上午8時30分發布天兔海上陸上颱風警報。根據美國有線電視(CNN)形容,天兔結構紮實、完整,已經是隻「超級颶風」,且威力已經增強為「魔鬼兔」!

美國有線電視(CNN)引述美國太空總署(NASA)資料表示,超級颶風天兔的暴風圈直徑已經超過1千公里,結構相當紮實、完整,將是今年(2013)以來最強的颶風。



圖有線電視(CNN)形容,天兔結構紮實、完整,已經是隻「超級颶風」,且威力已經增強為「魔鬼兔」!(圖/翻譯自CNN)


## 颱風天兔(Usagi)

**2013年**

- ▶ 9月17日
- ▶ 9月18日
- ▶ 9月19日
- 9月20日
- 9月21日
- 9月22日

**怪獸風暴明或嚙港**

超強颱風「天兔」來勢洶洶，今日將闖入本港八百公里範圍，天文台極有機會今日內發出一號戒備訊號，多個國家及地區氣象部門均預測「天兔」會以強颱風級數距離進襲香港，甚至在明晚至翌日清晨登陸港島南部後，再橫過大嶼山。香港天文台亦指，「天兔」是一個成熟熱帶氣旋，加上從呂宋海峽西行，不經陸地逼近本港，威力絲毫無減，市民要提高警覺，假若「天兔」採取稍微偏南方向移動，香港更有機會出現風暴潮，水位大幅上升。而美國太空總署把「天兔」列為「怪獸風暴」，是今年全球最強風暴。



9月20日，天兔採取西北偏西路徑，並開始發展成罕見「雙重眼壁」現象。

## 颱風天兔(Usagi)

20日，天兔採取西北西路徑，並開始發展成罕見「雙重眼壁」現象。

**2013年**

- 9月17日
- 9月18日
- 9月19日
- ▶ 9月20日
- 9月21日
- 9月22日

**天兔現雙眼壁 天文台：颱風強度高**

(明報) 2013年09月22日

【明報專訊】「天兔」早前掠過台灣南部對開外海，香港氣象局雷達觀測顯示，天兔前晚起逐漸出現「雙眼壁」高級科學主任莫慶炎解釋，雙眼壁代表颱風強度已經稍弱於掠過西太平洋後，已暫時過了「最強時候」，向西行仍屬於強颱風，不容忽視。

麥茜荷貝雙眼壁 港掛10號

莫慶炎表示，一般颱風的風眼，周邊有圓環形厚雲形成，即是在第一個眼壁外，隔了一層「空空如也」的外圍層圓環形厚雲形成外眼壁。2003年的颱風「杜鵑」，亦曾出現雙眼壁結構，歷史紀錄中，天文台的氣象管理員清楚展示颶風亞西(1975年)及颶風荷貝(1979年)的雙眼壁，本港當時亦因而懸掛10號颱風信號。



9月21日，超強颱風天兔來勢洶洶，為台灣屏東恆春半島帶來超強風雨，宜蘭累積有近350毫米雨量，台東、花蓮及南部，最高降雨量超過1,000毫米。在颱風影響下，台灣東部和南部多地刮起14級的強風，最強陣風高達17級，部分地區出現落石塌、海水倒灌等災情。颱風造成近9萬戶民宅停電，宜蘭縣及屏東縣等四縣發布20條土石流紅色警戒，當局撤離逾4,000人。

**颱風天兔(Usagi)** 21日，超強颱風天兔來勢洶洶，為台灣屏東恒春半島帶來超強風雨，宜蘭累積有近350毫米雨量，台東、花蓮及南部，最高降雨量超過1000毫米。


**2013年**

- 9月17日
- 9月18日
- 9月19日
- 9月20日
- ▶ 9月21日
- 9月22日

**超強颱風天兔將掠過台灣台東九千戶仍停電**

21.09.2013 10:14

威脅中港台的超強颱風天兔，暴風圈進入台灣東南部陸地，多處風雨逐漸增強，台灣的氣象台預料，天兔中午時會掠過台灣南部，北部亦會受到外圍環流影響。宜蘭在今早已經累積有近三百五十毫米雨量，預料台東、花蓮及南部，最高降雨量超過1000毫米。早上已經有十級陣風，雨量超過五十毫米，約七十名住在低窪地區的居民，已搬進學校舍避風。台東縣超過九千戶未恢復電力供應。天兔逐漸逼近，氣象局發出最高級別的紅色颱風預警，預測天兔可能在星期日下午到台灣東部登陸。有二萬多艘漁船回港避風，沿海漁排的四千多人撤離上岸。



**颱風天兔(Usagi)** 颱風造成近9萬戶民宅停電，宜蘭縣及屏東縣等四縣發布廿條土石流紅色警戒，當局撤離逾4000人。

**2013年**

- 9月17日
- 9月18日
- 9月19日
- 9月20日
- ▶ 9月21日
- 9月22日

**襲台近九萬戶停電 強颱風今攻大陸**

【本報綜合報導】「天兔」來勢洶洶，雖然沒有直接吹襲台灣，但「天兔」為台灣帶來強風暴雨，颱風造成近九萬戶民宅停電。宜蘭縣及屏東縣等四縣發布廿條土石流紅色警戒，當局撤離逾4000人。宜蘭縣有九人騎乘電單車期間被吹落，一名女童重傷。天兔離台後將向大陸東部沿海移動，有機會出現「強風、暴雨」，成為今年登陸中國大陸的最強颱風。



9月22日晚間，香港天文台掛起8號風球，是本港34年來遇上的最強颱風之一，令交通及民生大受影響，逾400航班要取消或延誤，其後，22日傍晚7時40分，颱風天兔在廣東汕尾登陸，由於颱風來襲恰逢天文大潮期，狂風暴雨與大潮引發嚴重災情。颱風在一夜之間導致廣東省7,100餘間房屋倒塌，直接經濟損失達32.4億元。並且，天兔在亞洲已造成至少33人喪生。

# 颱風天兔(Usagi)

22日晚間，香港天文台掛起8號風球，是本港34年來遇上的最強颱風之一，令交通及民生大受影響，逾400航班要取消或延誤。

2013年

- 9月17日
- 9月18日
- 9月19日
- 9月20日
- 9月21日
- ▶ 9月22日

## 新聞，天兔撲香港

### 旅客通宵留守等機位

赤鱗角機場昨早有大批旅客等候補機位，希望趕在天兔吹襲前出許女士一家，原定乘搭昨午6時班機，前晚12時已到機場等候，航空位，協助旅客辦候補機位。多間航空公司早已宣布，昨晚6時起暫停部分航班提前取消，令旅客失去預算。因天文台曾表示天兔引起的大潮時間，會令水位上升，有機會令低窪地區嚴重水浸。在大澳經營酒樓的盧太表示，已做好預防措施；她說，根據過往水浸經驗，曾試過在十多分鐘內水位急速上升，水浸入屋，情況猶如「小型海嘯」，即使在屋外或店外堆砌沙包亦無實際作用。



# 颱風天兔(Usagi)

22日傍晚7時40分，颱風天兔在廣東汕尾，由於颱風來襲恰逢天文大潮期，狂風暴雨與大潮引發嚴重災情。颱風一夜之間導致廣東省7100餘間房屋倒塌，直接經濟損失32.4億元。天兔在亞洲已造成至少33人喪生。

2013年

- 9月17日
- 9月18日
- 9月19日
- 9月20日
- 9月21日
- ▶ 9月22日

## 颱風「天兔」已致廣東25人死亡

更新時間 2013年9月23日 格林尼治標準時間04:02



天兔最終未正面吹襲香港，但風浪仍大。

中國民政部星期一（9月23日）發佈統計稱，截止當天早晨9時，颱風「天兔」已經導致廣東省25人死亡。

颱風「天兔」在星期日傍晚7時40分登陸廣東汕尾，由於颱風來襲恰逢天文大潮期，狂風暴雨與大潮引發嚴重災情。

「天兔」登陸汕尾後，以每小時20-25公里的速度向西偏北方向移動，並以12~14級的風力穿過汕尾、惠州、深圳等地。

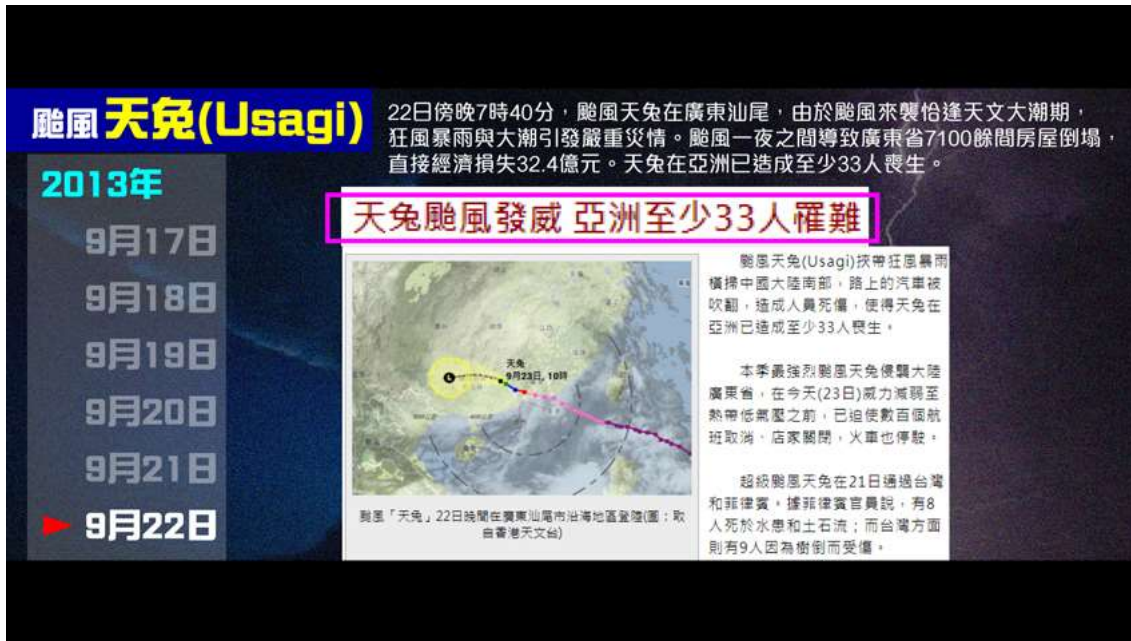
「天兔」一夜之間導致廣東省7100餘間房屋倒塌，直接經濟損失32.4億元。

廣東省已經啟動三級救災相應，中國民政部 and 國家減災委也啟動了國家四級救災應急相應。

上個月給廣東造成嚴重災害的颱風「尤特」也是在汕尾一帶登陸，並給當地造成嚴重損失。

颱風「尤特」造成廣東省22人死亡，直接經濟損失86.3億元。





影片：主日回顧

上星期，日華牧師以答問方式，補充與「以看太陽為食物」更多的相關資料。

問題一：站著觀日跟坐著觀日，在果效上是否有很大的不同呢？

答：坐著觀日比站著觀日的果效會慢很多，因為日華牧師在觀日至 20 分鐘時，食量已經減半。可是，其後他北上，在這段期間，他大多是坐著觀日。雖然，已經在最好的條件下進行，包括：在河邊觀日，並多數看日出。但直到 44 分鐘前的兩星期，發覺在觀日至 20 分鐘後，體能和食量便沒有再改善，仍然維持以往食量的一半。



因此，他在最後兩星期的操練中改為站著觀日，第一天已發覺食量下降和精神更好。事實上，站著觀日理應比坐著觀日更為辛苦，但當天的體能反而更好。在他身邊一起看太陽的人同樣有這個現象，就是站著觀日時的食量反而減少了。

在操練兩星期後，食量由以往的一半減為四分之一。到現在於沙地上步行，食量再繼續減少。因此，

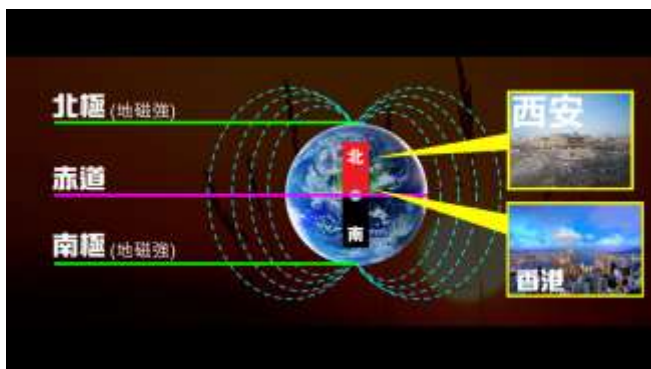
坐著觀日雖然仍然有果效，但比站著觀日要慢很多。此外，在觀日前，赤足在沙地走 3 至 5 分鐘才開始觀日，效果會更好，能夠更快操練成功。

問題二：北方與香港的地磁強度不同，並且，北方比較乾燥，香港的濕度高，究竟在這兩種氣候下觀日有否不同？

答：西安及香港在觀日上的唯一差別是：西安紫外線指數較低，所以，觀日時間可以較長，並且容易完成操練。而且，北方比香港乾燥、少雲，讓人有更多機會看到太陽以進行練習。至於濕度和磁場，對於觀日沒有太大影響。



西安靠近兩極，相對位於赤道的香港，西安磁場較強，使人的體能恢復較快。加上西安濕度較低，大部分水份經皮膚表面蒸發，不像在香港，我們要透過流汗來排出水份，亦不用經尿液排走水份，這樣能減低腎臟的勞累。所以，西安更能使人活得更健康。



此外，當地的醫藥，例如中醫比香港還要好。甚至牙醫比香港要便宜五倍價錢，因香港是在西醫的霸權底下。雖然，西安不及香港的奢華，但遇上災難時北上，生活並不落後。對於經濟富庶的人，還可以如香港一般過生活。但經濟拮据的人，在只有十分一香港的消費模式下，內地生活也不會太差。

問題三：牧師，當你開始在泥地上步行後，在身體上有什麼變化？

答：開始在沙地上步行後，每一次走路亦感覺到身體反應比看太陽的時候更強。當在鬆軟的沙地上步行時，對體能上的要求，比站著看太陽更大。理論上，在沙地步行比坐著或站著看太陽更累，但是，在沙地上步行以後，牧師在體能及精神上立即出現能量補充的現象，飽肚的感覺更強烈。



在沙地上步行雖然不一定要看見太陽，但一定要在太陽光下進行，即使下雨天，當紫外線指數低，也可以打著傘在沙地步行。

問題四：牧師，你曾分享過，你現在一天只吃一餐，而且食量又再減少，味覺亦變得很強烈，但只吃一件已經滿足。在五官的感覺上，有沒有補充？

答：食物佔生活的重要部分，所以，弟兄姊妹要有心理準備。看太陽的操練會讓人比別人更容易享受進食的樂趣，即使食量很少，也能夠享受到。所以，要在思維中去除「吃得多才能享受到美味」的概念。由於味覺比以前強烈，吃第一口已覺得很滋味，但再吃少許已經飽。隨著人們年紀增長，本來味覺會衰退，但看太陽後，反而增強了，不再需要吃濃味的食物。這就如一架汽油容量高的勞斯萊斯，以前注入一缸汽油需要一千元，現在只需一百元便行，甚至機能還提升了。



問題五：當完成 44 分鐘的操練後，便要每天在沙地上步行。但若遇上八號風球，就不能在沙地上走，那麼，這是否好像看太陽一樣，需要在七日的限期內完成？

答：根據 HRM 的資料顯示，步行沙地是很輕鬆的，沒有任何標準。只需要在有太陽的情況下，每天在沙地上步行 45 分鐘便可。即使不是直接看到太陽也沒關係，只要讓松果體適應藉著皮膚、身體

來吸收到陽光便行。所以，就算下雨、烏雲密佈，只要下午有陽光或光雲，也可以在沙地步行，只是不要在水中行走便可以了。

12年 單單憑「看太陽」沒有進食

HRM  
Hira Ratan Manek  
希拉·瑞坦·馬內克  
訓練工程師及商人

每天赤足行沙灘  
45分鐘  
(為期一年)

行沙地可以很隨便(Casual)  
沒有說任何的標準

完成44分鐘看太陽鍛鍊

每天赤足行沙地  
45分鐘

在每天日照情況下

不能觸水

問題六：剛才提及，在沙地步行的果效非常明顯。假設我們現在仍未完成 44 分鐘的觀日操練，但若抽時間在沙地上走，這會否對整個操練有幫助？

答：HRM 提及，在沙地上步行會改善、加快以及加強觀日的功效，所以，可以在觀日前先在沙地走數分鐘，然後才開始觀日。並且，平常在有日光的時間下在沙地步行，對觀日的效果也有幫助。

## 行沙地是會改善，加快，加強觀日的功效





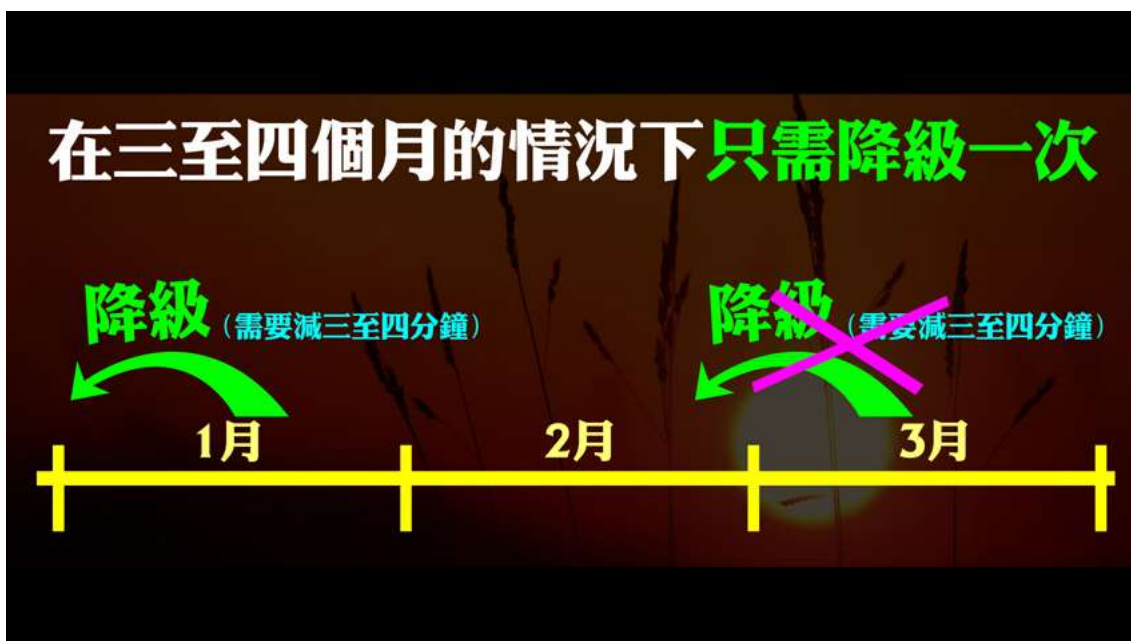
**HRM**  
Hira Ratan Manek  
希拉.瑞坦.馬內克  
機械工藝師及商人

**12年** 單單憑「看太陽」沒有進食



問題七：關於觀日降級的問題，例如在英國等地，人們在某一些季節很難看到太陽，他們會在這三個月暫停觀日，並減時三至四分鐘，然後在三個月後接續觀日。同樣，如果在香港，連續七天都不能維持進度便要降級，但看了數日後，若又因持續陰天而不能維持進度，這樣，是否也再需要減三至四分鐘？還是在三個月裡，減一次便可以？

答：HRM 也曾提及，在三至四個月期間，如未能在一週內維持進度，只需倒扣三分半鐘一次，毋需連降兩次，暫停時間最多一年。例如：在香港觀日達 20 分鐘，其後暫停，在一年內重新開始，只要減三分半鐘已經可以。所以在觀日三至四個月期間，如超過一次未能維持進度，只需扣三分半鐘一次，毋需扣減兩次。



問題八：當進行「以看太陽為食物」的操練時，有些人的身體會比較燥熱，這究竟是機能上的什麼變化所導致的呢？

答：以中醫角度來看，這是陽氣上升的現象，陽氣提升是好事。人在出生後，原來已經定了「陽氣」的數量，是很難補充的。但看太陽卻能增加「陽氣」，使人延年益壽，所以，不應用「燥熱」這個錯誤字眼去形容。



松果體激活後，會產生褪黑激素 (Melatonin) 和血清素 (Serotonin)。血清素能使到人感到精神奕奕，即使減少睡眠時間，竟然仍能十分精神。



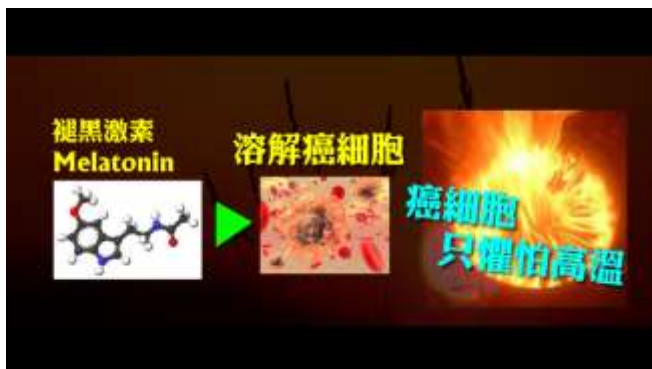
當進行看太陽操練後，人會容易熟睡。世界上只有褪黑激素 (Melatonin) 可以讓我們如嬰孩般熟睡。這是因為嬰孩在十三歲前能夠製造出很多褪黑激素。



但當人類過了十三、四歲後，松果體便開始萎縮，不能自行製造褪黑激素。到了四、五十歲，人類的身體已完全沒有製造褪黑激素的能力，由於褪黑激素能殺死身體內的癌細胞，所以，亦同時失去對付癌症的防線。



身體最早的癌症防線應該是褪黑激素 (Melatonin)。褪黑激素可以溶解癌細胞，因為癌細胞懼怕高溫，所以，自然療法有一種叫「高溫療法」，就是將人置於高溫環境下直至不斷流汗，令體溫升高，消滅癌細胞。



而一個人的癌細胞越多，在燃燒的過程中，便會比常人感到更燥熱。再者，癌細胞原本是極酸性的，當被擊破後，身體的酸性便會突然增加，這亦會讓人更感燥熱，這就像吃了燒烤、煎炸的極酸性食物後，身體感到燥熱一般。除此之外，身體的其他防線則是以白血球細胞能對抗癌症。如果一個人因為燥熱而暫停看太陽，這會令癌細胞停止燃燒。這就如一些人在接受自然療法期間，突然中斷治療，這是自殺式行為。因為身體會出現反彈，會使人可能於很短時間內出現癌症。



藉著看太陽，使身體在自然情況下，而不是以打針殺滅癌症的方法，使身體按著自己能夠承擔的程度進行修復。有些人身體承受能力較低，身體機制會自動調節，將燥熱現象攤分為一段較長時間慢慢消退。

以牧師為例，他在看太陽至 20 分鐘後，燥熱的現象最明顯，並且要藉著調高冷氣及吃龜苓膏來清熱。但燥熱現象維持一、兩個月後便慢慢減退，甚至體溫較平常感覺還要低。所以，消滅燥熱現象，可以視乎體質，進食較寒涼的食物。

並且，牧師現時每天的精神時間也延長了，任何睜開眼睛的時間也十分精神，但一睡覺就能熟睡，這是松果體被激活，產生血清素及褪黑激素的現象。同時，這兩種物質亦可以將人體內含最多毒素的癌細胞燃燒殆盡，所以，在看太陽後若產生燥熱現象，這確是一個好消息。



酸性引致的燥熱會產生排毒現象，如眼垢增多、眼睛紅腫、乾澀，甚至大便出血或有尿酸的情況，所以，要想辦法降低燥熱、排走酸性毒素，不讓身體排毒系統負荷過重。包括維持一天內喝兩公升水的習慣，多吃水果、蔬菜，再加上咖啡灌腸及使用血清機，讓身體把酸性物質排出體外。

有關血清機的理論，就是用一個普通的鐳射光設備，照射著最多微絲血管的部位，例如：鼻腔或脈門四十五分鐘就可以了，而以照射鼻腔較好。按著國際規定，人體可承受的鐳射光的份量是有限的，不然，會傷害身體。





而現時在坊間能夠買到的血清機都是使用最便宜的鐳射燈，即使把它的能量放大十倍也不會過量。這些設備的價錢只是貴在計時的部分，由於能夠使你的身體不能承受的鐳射器是很昂貴的，所以，基本上，沒有血清機的鐳射能量是會過量的。



血清機的設計源自中國的實驗：不同顏色的鐳射光可以針對不同的疾病。藍色鐳射比綠色更昂貴，綠色比紅色昂貴，紅色是最便宜的鐳射光。紅血球可以承受不同顏色的強光以增加能量，所以，紅色鐳射已經可以了。

總結感言部分：

帖撒羅尼迦前書 5 章 23 節：

「願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候完全無可指摘！」

除了靈與魂之外，主耶穌期待我們的身子也得著興盛，並且完全無可指摘。神賜下身體，把生命授予我們，這樣我們才可以有權來到世界成為人類。即使主耶穌成為救贖主，也需要這個身體成為來到世界的護照，因此，撒但不斷在世界作出干預，讓人生病、死亡，使人不能長久留在這個世上。我們要得著靈、魂及身子的知識，才可以在神面前無可指摘。

近代，人卻偏向關心一件件的人事問題而多於自己的身體。須知道人事問題只是思想層面，事件亦始終會過去，並且，不會讓身體感到痛楚。



但當身體出現毛病，卻會失掉生命。所以，懂得保養、顧惜身體，認識這方面的知識，才是平衡的人生觀。這就是為何撒但所製造的陰謀，很多也涉及醫學、核污染、基因改造和輻射，因為撒但要摧毀人類的身體。



如果撒但有能力將神所賜給你的 80 年壽命縮減至 18 年，撒但已經贏了。就算人不離世，撒但只要讓人牢籠在輪椅上、病床上，他們就不能再事奉了。無怪乎，當教會在 1996 年開始分享健康的智慧時，會遭遇如此大的攻擊。相反，當我們靈、魂、體興盛時，才能夠延續在世事奉神的時間。



今個星期，日華牧師繼續以答問方式，分享「以看太陽作食物」的補充資料。

### 第一章：答問篇

問題一：牧師，當我們看太陽時，食量會一直遞減，一些較為肥胖的肢體希望達到減肥的效果，那

麼，會否建議看太陽的時候，同時進行節食的做法呢？

答：並不建議。最主要的原因是，最好以最自然的方法練成，這樣，身體就自然不需進食了。



基本上，身體不需進食的首要現象，就是消耗身體的脂肪。雖然消耗身體的脂肪會產生酸性，卻不會產生癌症那種的酸性。因為身體脂肪的酸性低於癌症的酸性十倍以上。所以消耗脂肪亦會出現輕微燥熱，這是因為身體正在燃燒脂肪。



第二個現象，因脂肪儲藏許多水份，故此，有些人看上去肥胖，其實是水腫。肥胖的人較為結實，而水腫的人則較為鬆弛，後者不是因為脂肪多，而是腎臟出現問題，但這可以藉看太陽得到改善。

因為當身體不需要進食大量的食物。當你看太陽的時候，發現食量減少，這已經朝著正確的方向走，就算多胖的人，遲早也會瘦起來；水腫的人也因減少進食，身體不需動用大量的酵素，機件也不需要超負荷地運作，腎臟便會自然地回復正常，水腫也會自然地消失。這是看太陽使人長壽的其中一個原理，因為它解決了許多根基性的問題。



第一、松果體會分泌褪黑激素及血清素，褪黑激素主要使人休息，讓人能得以恢復，亦可以消滅癌症。並且，因為食量減少，身體燃燒脂肪，五臟六腑也減少運作，只以太陽作為正常的能量。

當我開始分享自然療法，其中一點提及「七色水」。其實，身體吃進食物，根本是在吸收太陽光。



世上有哪種食物不是從太陽光而來呢？若食物不是從太陽光而來的都會容易出事，所以，所有不是有機的食物都不是從太陽光而來的，因此很多都出事了。為何我們要進食紅色的蕃茄，綠色的蔬菜呢？因我們在進食該食物的光頻。



**影片：各種食物與太陽色光的關係**

早於 2009 年 4 月，在「健康之藍圖」第四篇的信息裡面，日華牧經已提到不同顏色可以對應及治療不同的臟腑及器官，肝臟是綠色；心是紅色；腎臟是黑色、藍色或深橙色；肺部是白色；脾臟是黃

色；與脾臟相對的胃也是黃色；膽是綠色；膀胱是橙色；小腸和大腸是黃色。

### 2009年4月「健康之藍圖」第4篇

**不同的顏色補不同的臟腑**

肝.....綠色	膽.....綠色
心.....紅色	小腸.....黃色
腎...黑、藍、深橙	膀胱.....橙色
肺.....白色	大腸.....黃色
脾.....黃色	胃.....黃色

臟                      腑

事實上，世界上所有食物的來源都是來自太陽。當一棵植物或一個水果在成長過程中，會不斷吸收太陽的光波頻譜，植物內的水份就會長期接受其表面顏色的光頻，例如：蕃茄表皮是紅色的，因此蕃茄裡的水份便長期接受紅色的光頻。因此，每種食物所呈現的顏色，是食物本身選擇性吸收及儲存某一種太陽的顏色光波，而特定的顏色光波會產生特定的生物波頻。



原來我們需要吃一些能夠增加體內不同器官的生物波頻的食物，換言之，特定顏色的蔬菜、水果、植物所蘊含的生物波頻也會同時被吸收，並且對身體及特定的器官有指定性的益處。「肝木綠；心火紅；腎水黑；肺白金；脾土黃。」這就是「金、木、水、火、土」五行。

原來古代中醫發現人體的肝臟對綠色食物有著很好的反應，當我們進食綠色的食物時，就能同時補充肝臟所需要的養份；如：小麥草、西蘭花、綠豆、菠菜（最養肝的菜）、絲瓜、芹菜、青辣椒、白菜、四季豆、綠莧菜、蘿蔔茵、青菜、苦瓜及蔬菜，這等食物之所以能養肝，是因為它們都是綠色的，亦即我們肝臟最受落的顏色。

冬季养生：红色补心黑色补肾 五色养五脏

**绿色养肝**

常见绿色食物：西兰花、绿豆、菠菜（最养肝的菜）、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、茼蒿、莴笋、白菜、芥菜（长沙话叫：地菜子，有清火**降压作用**）、油菜、四季豆、豆角、空心菜（长沙话叫雍菜、四声音）、木耳菜、绿苋菜、萝卜苗、青菜、苦瓜（最去心火，能分泌胰岛素）水果等。



**養肝**

小麥草、西蘭花、綠豆、菠菜（最養肝的菜）、絲瓜、芹菜、青辣椒、白菜、四季豆、綠苋菜、蘿蔔苗、青菜、苦瓜及蔬菜

「心火紅」，心是屬火的，而當我們進食紅色食物，如：蕃茄、紅棗、胡蘿蔔、紅米、櫻桃、赤小豆、車厘子和杞子時，則能補心。

冬季养生：红色补心黑色补肾 五色养五脏

**红色补心**

常见红色食物：红豆、红薯、胡萝卜（最保护眼睛的蔬菜，健脾、保肝）红辣椒、红枣、番茄、山楂、香椿、草莓等。



**補心**

蕃茄、紅棗、胡蘿蔔、紅米、櫻桃、赤小豆、車厘子、杞子時，則能補心。

「肺白金」，以肺為例，這內臟是屬金的，要保持肺部功能正常及健康狀態，最好多進食白色食物，常見的白色食品有：冬瓜、白豆、雪梨、白蘿蔔、銀耳、百合、白木耳、蓮藕、花菜和淮山等，這全是潤肺的食物，而白色的生物波頻正是為肺部提供養份。

冬季养生：红色补心黑色补肾 五色养五脏

**白色润肺**

常见白色食品：冬瓜、白豆、梨、白萝卜、银耳、藕、百合、茭白、莲藕、米面、豆腐、花菜、竹笋、淮山、凉薯等。



**潤肺**

冬瓜、白豆、雪梨、白蘿蔔、銀耳、  
百合、白木耳、蓮藕、花菜、淮山等...

又如「脾土黃」，要補脾的話，則要進食黃色的食物。常見的黃色食物有：黃豆、牛蒡、薏米、韭黃、南瓜、玉米等。

冬季养生：红色补心黑色补肾 五色养五脏

**黄色益脾胃**

常见黄色食物：黄豆、牛蒡（最善清理脾胃火，可以加红白萝卜一起炖骨头汤喝）、脚板薯（最善治疗口腔溃疡的极好食物），薏米、（性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药）韭黄、南瓜（产生胰岛素，治疗消渴症），苹果、蛋黄、粟米、玉米等。



**益脾胃**

黃豆、牛蒡、薏米、韭黃、南瓜、玉米等...

「腎水黑」，常見的黑色食物有：黑米、黑豆、黑芝麻和黑木耳等。

冬季養生：紅色補心 黑色補腎 五色養五臟

**黑色補腎**

常見黑色食物：黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、核桃（不是黑色，但是是補腎的食物）、紫菜、海帶（也是潤肺食物）

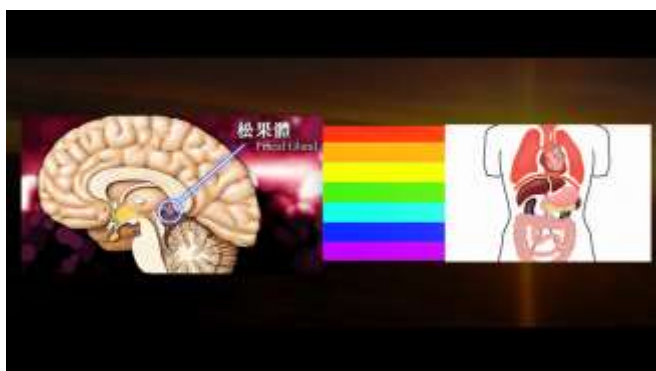
綜上所述，紅色補心、黃色益脾胃、白色潤肺、綠色養肝、黑色補腎，新浪中醫提醒大家，滋補五臟不要挑食，各種顏色的食物都要適當吃一些才好。

**補腎**

黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等...

綜合以上所述，紅色補心，黃色益脾胃，白色潤肺，綠色養肝，黑色補腎，滋補五臟不要挑食，各種顏色的食物也要適量進食。但是，無論如何，透過食物間接吸收太陽不同顏色的營養元素，皆遠遠不及透過眼睛和松果體直接吸收太陽光波，這就是「以看太陽為食物」的好處。

我們要進食不同的光頻的食物，這樣才能醫治身體的五臟六腑。現在，松果體把七色太陽光分別放進五臟六腑，故此，能極速改善五臟六腑。



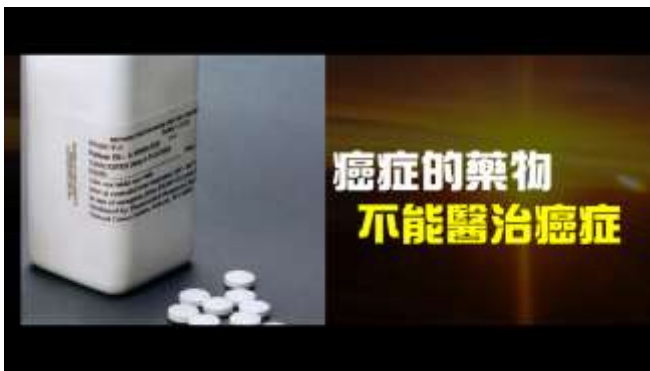
如果一個人本身殷勤地看太陽，便會發現睡眠質素會改善，精神的時間會增多，睡覺的時候更易熟睡，食量亦會減少了，那麼，便不再需要留意節食這等瑣事。因為在一年內，便可以永久地解決這些問題。

事實上，為何許多斷食的方法能夠賺錢呢？因為這些方法沒有用。





等同那些西醫，為何有許多的醫院，因為他們根本不能治好病人；癌症藥物為何能夠賺錢？因為服用多少藥物都不能治好。這不是我編造出來的，在藥瓶上已經列明這些藥物不能醫治癌症，FDA（美國食品藥品監督管理局）也聲明，若有一種藥物能夠治好癌症的話，發明者便需要入獄。他們已經犯法到一個階段，指明病人要服用治不好癌症的藥物，並且這些藥物賣得很昂貴。



他們可以做到這個地步，便可以完全不需負責任。他們出售的藥物可使病者死亡，如香港一些明星因測試新藥而致命，其實真的很不智。新藥已被測試達五十多年，每種都未有效用，那麼，還測試來做什麼呢？舊藥不行，新藥也不行，測試了許久還是不行。並且，藥物本身已清楚指明沒有責任治好癌症，但有責任指明藥物只是試驗品，故此，藥廠不用負上任何責任。



相對地，節食、減肥公司為何這麼多生意呢？因為沒有作用，雖則能夠幫助人在短時間內減去十多磅水，但卻會產生反彈作用，所以節食不是一個好的減肥方法。而且，這方法根本不能奏效，是不

能根治問題的。因為一個人肥胖有時並不單是因為偏食，還會牽涉到身體上其他機能的問題。



看太陽能令你的食量自然減少，就像我現在的情況，如今我的體重不減輕已感到萬幸，現時我身體上所留下來的都是真正的肌肉，一定不會是脂肪。所以，在我看完太陽後，一直都觀察到自己的脂肪消耗得十分快速，身體明顯地少了很多脂肪，而且身形及各方面也大有改善，如此對身體來說是最好的，節食根本就不能做到這點。

因此，不要刻意去節食來減少食量，以免影響你們看太陽的程序，或是影響到看太陽時，松果體所產生的正常反應。所以無需刻意這樣做，因為看太陽已經是一個整體性改善身體的方法。

問題二：進行了二十多分鐘觀日的操練後，一些「看水」（觀看水盆中太陽的倒影，以代替直接看太陽）的肢體，發覺他們的體能、食量和反應，都不如看日出日落的肢體。要是這樣，應否建議他們繼續「看水」呢？還是請他們調節時間，看看怎樣能令效果得以提升？



答：以「看水」的效果較低的這現象來說，由於我本身很少機會去看水，而且我亦盡量避免，我寧可有策略地編排時間去看日出和日落，因為我希望用最好的方式來完成，這樣才能教導人。但現在，當完成了看太陽的操練，發現 HRM 提到操練會因為各種因素而使成效較慢和較差，他所指的較差的效果，事實上真是會差很多的。

因此，若 HRM 提到「看水」的效果是較差的話，其實都建議盡量避免進行。尤其以香港的情況來說，除了「看水」外，所站的沙地可能也有問題，再加上有各種不同的因素，時間是用了，但效果

卻非常不顯著。這就像我所發現，坐著和站著觀日的分別。

其實，如果發現效果不顯著，便應該轉換一下形式。除非是絕對看不到日出日落，那「看水」總比什麼也沒有都好，但若將來你能看到日出日落的話，你還是應該爭取看日出日落的機會。



因為，如果 HRM 指出，效果是較差的話，那會是意想不到地差。相對地，如果他說效果是好的，那將會是意想不到地好，因此，最好儘量爭取觀看日出日落。

但是，如果真的沒有其他辦法，只能「看水」的話，就要在有太陽的情況下，先花多些時間在沙地步行，然後再「看水」，之後再在沙地步行，如此，我認為這樣至少作出了最低限度的補充，並且，看水時要儘量站著看，因為我發覺，在沙地上行走的效果真的是很棒的。



問題三：關於「食量」方面，我在看日出前剛巧感到餓了，在我自己來說，往往看完日出後便沒有了飢餓的感覺。不知道這與你所說的不要刻意不吃東西，只是早上起床便有那種飢餓感，看完日出便沒有這種飢餓感是否一樣？事實上，我在觀日後一小時不能吃東西，但即使過了一小時也沒有那種飢餓感，到中午時才會有。其實，這是否因身體的松果體產生了一些效果而導致這種現象，抑或是有其他的理由？

答：出現不吃東西而沒有飢餓感的現象有兩個可能性，以前只有「餓過飢」這一個可能性。但餓過飢一定有一個現象，就是血糖低，一定會累。另一個可能是因看太陽。所以，要留意你是否餓過飢的情況還是因觀日而飢餓，若是後者，你會精神充沛，不會血糖低。



其實，為什麼你會立刻覺得累，不夠精神？按現時科學的發現，只有兩種最明顯的物質幫助我們使腦部精神。第一是血糖，糖尿病的人常常要控制血糖，容易頭暈，因為沒有血糖上腦。



所以，服用多血糖藥丸的人常不是死於糖尿病，而是死於中風，原因是血糖低，人會容易疲累和暈眩，暈了卻沒被人及時發覺。



另一點，近期發現除了血糖，能讓葡萄糖上腦的還有椰油，使患有老人痴呆的人因吃了椰子油而痊癒。老人痴呆往往是來自糖尿病，需要吃血糖丸，以免體內的器官被過多的糖分浸壞，但因為沒有血糖上腦，嚴重的會使人頭暈，較輕微的就會使人遲鈍，最後因不夠糖分，腦便開始壞死，變成老人痴呆。



近期發現，當患者吃過椰油後，很多都痊癒了，由於不會使血糖上腦，因為椰油是世界上最容易被解開而被消化的能量。



除了糖成為能量外，椰油是比糖更好的能量。現今，最新的自然療法已經很信賴椰油，想像不到，椰油竟能醫治皮膚病、老人痴呆和缺乏能量這種現象。

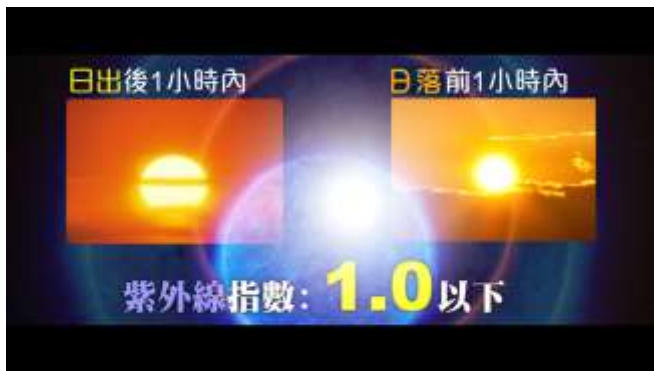


話說回來，除了這兩樣東西，第三樣就是因「以看太陽為食物」而有能量去到腦部。這很容易分辨，餓過飢會很累，很想睡覺，因此，肚餓的人第一樣想起的便是睡覺。但你餓著看太陽，看完後整天都很精神，不吃東西都可以，那你就不是餓過飢的現象，而是真的把太陽變作食物了。其實 HRM 提議去看日出，日落之前一小時不吃東西的原因，是希望強迫身體把太陽作為早餐，使操練快速達到效果。所以，這要看看你在看完太陽之後，你全日是否精神抑或是時常打瞌睡？

另外，吃得過量的人都會容易累，因為血糖在胃部幫助消化，缺少血糖到達腦部，於是便會想睡。所以，十分飽或是飢餓都會令我們疲倦和渴睡。但如果早上肚子餓，沒有吃東西，到了下午也沒有食慾，而夜間仍是精神的話，那明顯是「以看太陽為食物」的鍛煉效果，這補充了身體的能量。尤其在長期工作的情況下，沒有進食習慣，整天卻敏銳和精神，體能良好，那證明了這絕對不是餓過飢的現象。

問題四：剛才牧師提及，當完成了 44 分鐘「以看太陽作為食物」的鍛煉後，便要進行在沙地上步行的練習。對於紫外線，我們有什麼是需要留意的？因為過高的紫外線會對人體構成傷害。

答：是的，除了「看太陽」時需要留意紫外線指數外，其實，在沙地步行也需要留意。這個機制本身是很好的，因為只要有陽光的時候外出在沙地走便可以了，所以，我們可以選擇在樹蔭下行走。要知道，當紫外線指數高的時候，穿著長袖衣服或打傘子也是不能阻隔強烈的紫外線，惟有特製阻隔紫外線的傘子才能隔開紫外線。



因為不需要直接看到太陽，所以會有很多和更好的選擇。我們可以選擇有遮蔭的地方，以及在接近日出、日落的時間，甚至在陰天或下雨天外出在沙地上走。尤其是香港很多時候是陰天或下雨，所以，可以選擇這時段外出，並可以打著可以阻隔紫外線的傘子。

所以，我極不贊成在正午的時候外出行走，除了天氣過熱外，這期間的紫外線指數也是最高的。



雖然，不用嚴謹地在散步的時間持續檢查紫外線手錶上的指數，但我們也需按情況留意這個問題，我們可以選擇較舒適的環境下進行，最重要的是環境要有點陽光，並且要在泥地上走。我們大可選擇整段充滿樹蔭的泥路，這便行了，其實是有許多選擇的。



問題五：牧師剛才提到在進行「以看太陽為食物」的操練過程中，肥胖的肢體的體重會有下降的趨勢。但在我所認識的肢體當中，他們已持續「看太陽」一段時間，卻依然肥胖或水腫，究竟我們需要怎樣幫助他們作出微調，以及應該給予他們什麼方向呢？因剛才你提到，這可能是因他們在操練的過程中有不正確的做法，導致在效果上不理想。

答：在這種情況下，要先看看這些肢體覺得有沒有其他方面的效果，如果連那些效果都沒有的話，他真的要自己檢討一下。因為我十分清楚地去教導，而很多弟兄姊妹都是有效的，我自己嘗試之後都是可行的。



然後我就將我所認識的十分清楚地，以列點方式去教導出來。所以，可能如我所說的，他選擇太多次要的方法去做，例如坐著看太陽，或不是站在沙地，或站在別人的水庫上面看，又或者他所看的不是日出日落，而是看水中的倒影，如此類推。若是這樣，他便可能會發現效果不太明顯，既沒有睡少了，又沒有更精神，睡眠質素亦沒有提升。如果各方面加起來，真的發現這麼多的果效都沒有的話，就可能是在實行的方法當中有太多妥協了。

因為在我實行的同時，亦鼓勵別人在盡可能的情況下做到最好，因為這件事並不是每個人想做就做到的事情，這是一件超然的事，亦沒有科學可以證明得到，但卻是一個事實，現在我可以成功做到，

這是一個百分之百的事實。

這並不是一件容易的事情，所以，我在教導的時候，我都會盡量去說明實行的嚴謹程度，亦提及那一些是最好的方法。這是一件這麼超然的事件，所以，就盡量選擇最好的方法去做，不要每樣都選擇次要的方法去做。就如一些基督徒，他們每每選擇一些最低的標準去執行，當然，這些基督徒能否上天堂都是未知之數。

同樣地，就像科學一樣，你不能將一個實驗七除八扣之後，仍然得出同樣的結果。因為我們現在所說的是一個人類當中十分科學的一項技能，要打開這技能就需要用這個方法鍛鍊，如果這個方法已經有人證明是可行的話，我們最好不要去改動它。所以，如果有些肢體在體重上不能減少的話，就首先需要考慮這個問題。

第二值得檢討的是，如果這位肥胖的肢體，雖有很多東西都還沒有解決，但如果他卻有全部看太陽的特徵和好處的話，減肥就是遲早的問題而已。意思是他的體重遲早都會下降，因為身體有機會先處理其他問題。

如果一個人的身體把很多酸性細胞排除的時候，但這個人卻沒有洗腸的習慣的話，當他看太陽之後，有可能會更水腫，因為身體會吸收更多的水份去中和這些酸性。以前我也有提及，為什麼會有脂肪？為什麼腰會有脂肪？這是因為人體最酸性的位置就在腰。為什麼絕大部分人的脂肪都在肚子的位置？這是因為這個位置就是我們身體最酸的地方。所以，如果我們不解決這些酸性，我們的身體就會儲極多的水，這便會形成：第一是水腫，第二就是脂肪。

因為脂肪佔大部分是水份，脂肪是儲存水的一個油細胞，它正是利用大量的水份去中和大量的酸性。所以，有些人在看太陽有果效的情況下反而更水腫，這是因為當他看太陽後，身體排出了很多酸性物質。而亦因為他沒有洗腸，或是他沒有吃小蘇打粉，或是用其他方法排去這些酸性的毒素，這樣就有機會導致他的身體更水腫，甚至更肥胖，這反而是因為看太陽後所出現的功效。



所以，如果這個人是肥胖，發覺看太陽的好果效都有出現，但他仍然是肥胖的話，這樣可能只是水腫來的。這個人反而需要想辦法把這些酸性物質排走，使身體的酸性降低。如我亦提及過很多方法：使用血清機，每天喝兩公升水，多吃水果等等。這樣做的話，可能他就會在很短時間內成功減磅。



但是我覺得，必先要看看，他有沒有看太陽的其他好的果效；如果沒有的話，那就需要檢討操練方法；如果有果效的話，就要想方法將身體的酸性排出，這樣做的話，可能在一日之間，他就會發覺果效十分大。

問題六：請問有關看太陽能夠改善視力這個概念，牧師剛剛提到，在早期玩 COC 遊戲的時候，眼睛會有點模糊，但之後卻改善了。你會否有較具體的指標，來衡量自己在視力上的改善程度？

答：HRM 在視力方面沒有詳細談及的，但基本上，網上有很多人在經歷過視力改善後，把見證寫出來。HRM 只是略略提醒他們需要到眼科視光師檢查一下，或是需要轉換眼鏡，因為他整個方法不是專門針對視力問題。他只是在這個方法上，拿出很多有效的明證讓你知道，你以這個正確方法繼續下去，便能練習成功，單單是這樣。

所以，他提及有關身體機能的改善、睡眠和精神改善、食量減少或視力改善等等，只是輕輕帶過，沒有特別提及怎樣檢查或最後的目標。因為整個以太陽為食物的最後目標，不是改善視力，讓人沒有老花或近視，這只是一定會發生的副作用。到目前為止，他所談及一些身體機能改善的現象，已經出現在我身上，並不是因為其他理由，就是因為以太陽為食物所引致的。



按著我們年紀漸長，食量減少是有機會的，但視力有改善便比較困難，睡眠質素改善也是比較困難。因為年紀愈大，睡眠質素會愈來愈差，精神敏銳的時間亦會比從前短。但他所說的現象卻全部在我身上發生了。我在未有想像過的情況下，不是因為進食補充劑，也不是因改善了居住環境或用了什麼醫藥來達到這些事情，就是單單因為以太陽為食物而產生這些果效，真是意想不到。

但很明顯地，在完成「以太陽為食物」的操練之後，一定還有其他往後的情況。在松果體一直改變時，應該能做到更多的事情。因為連食物也不需要時，松果體可以做到很多其他事情，應該能夠被激活。

當人們檢查 HRM 的松果體，發現他雖然這麼年邁，但松果體仍然像年輕人一般。所以，完成「以太陽為食物」後，能長期激活松果體，因此，才讓人長期不用進食，因為只有松果體可以讓陽光變成食物。這是世界上第一個不用倚靠藥物之下，能夠長期激活松果體的方法，並能持續到七、八十歲，松果體仍在激活狀態。

在世界上，從來也不知道有這個方法去激活松果體，及讓松果體把陽光變成食物。故此，我認為，若日後在沙地上走，應該會發現很多松果體可以做到的事情，因為「以看太陽為食物」而鍛鍊出來，這只是激活了松果體。但在我們七、八十歲的時候，它所能做到的，可能我們日後慢慢才能發現。因為人類在「深藍兒童」之後，變成「深藍青年」，這便失去了松果體的功效，更不用說到中年或晚年的時間。但現在藉「以太看陽為食物」是可以做到的話，應該會有很多意想不到的事會發生。

幸好，我們是長期激活松果體的，不用好像「深藍兒童」般，在十三、四歲便完全失去能力了，怎樣鍛鍊也沒有效果，也不知道怎樣保持。但現在是永久保持，所以，這變成是一件很寶貴的事情，因為不單能治療癌症，松果體應該能做到很多其他事情。在長期擁有它時，日後可能會有許多類似的機能被發掘出來。

值得一提，我曾提及為何在我們的食水中被人加入氟化物（Fluoride），因為氟化物會導致「深藍兒童」的松果體鈣化，但若「以看太陽為食物」激活松果體，那麼，就連氟化物過往對我們身體的影響也會消除。



相對地，我不肯定，繼續長期使用含氟化物的水和牙膏，會否影響松果體的激活。然而，很多弟兄姊妹都會使用濾水器，而很多濾水器都能夠過濾氟化物，所以，對於錫安教會的弟兄姊妹來說，仍屬於安全。但對於其他教會的肢體，當聽到這篇信息時，卻是一個提醒：就是不要使用含氟化物的牙膏和水。因這兩樣東西被設計出來，為要使得全世界，除了精英及其子女可以較長時間運用松果體之外，其餘的人卻要迷糊地過一生，不能運用松果體。



有一天，我們會漸漸理解，當松果體被激活，我們看著現實時，記憶力中的圖片清晰程度，可以與現實連在一起。當我們想記憶一件事，竟然可以重疊在那件事上。我們的松果體可以做到這個地步，卻很少人可以做得到。

大多數人在記憶時都是閉上雙眼，或是觀望別處記憶，因他免得現實的圖片，比他想記憶的圖片更清晰。但松果體被激活後，尤其我在最近發覺，記憶圖片差不多可以跟現實重疊。原來，松果體所看的事物可以這麼清晰，就像另一隻眼，或如顯示器、投射機，甚或如「谷歌眼鏡」(Google Glass)一般，於現實中能使你的記憶重疊，回憶中的圖片竟可以如此清晰。但現在很明顯，觀日能直接將氟化物過往對松果體的毒害一次性清除，才能有現在的效果。

問題七：你在過往的觀日教導曾提及，在看太陽前可以先進食補充劑，並以液體為最佳。但如果有些肢體吃過中藥以後去看太陽，中藥的成效會否增強，從而更能幫助他們的身體健康呢？



答：這個問題不錯。當時，我沒有在這方向上詳細分享，只是簡單地讓大家知道，為何進食液體補充劑對觀日更有效。這是因為大量的血液經過眼球，尤其在松果體被激活以後，所以，當看太陽時，它會於對應位置吸收和產生功效，這就如以鐳射照射自己的微絲血管一樣，只是，太陽有齊七種顏色。因此，這些藥物的營養都能夠在觀日時快速被人體吸收。



除了液體補充劑，以藥丸狀補充劑為例，人體只能吸收當中的百分之二的營養，其餘的百分之九十八都浪費了；液體補充劑能夠吸收多一些，但也不超過百分之十。世上最佳的補充劑就是 Dr. Donsbachs 他們所用一些特別的草本，將補充劑變成很細微的微量元素，使人體能夠吸收到百分之九

十八的養份。

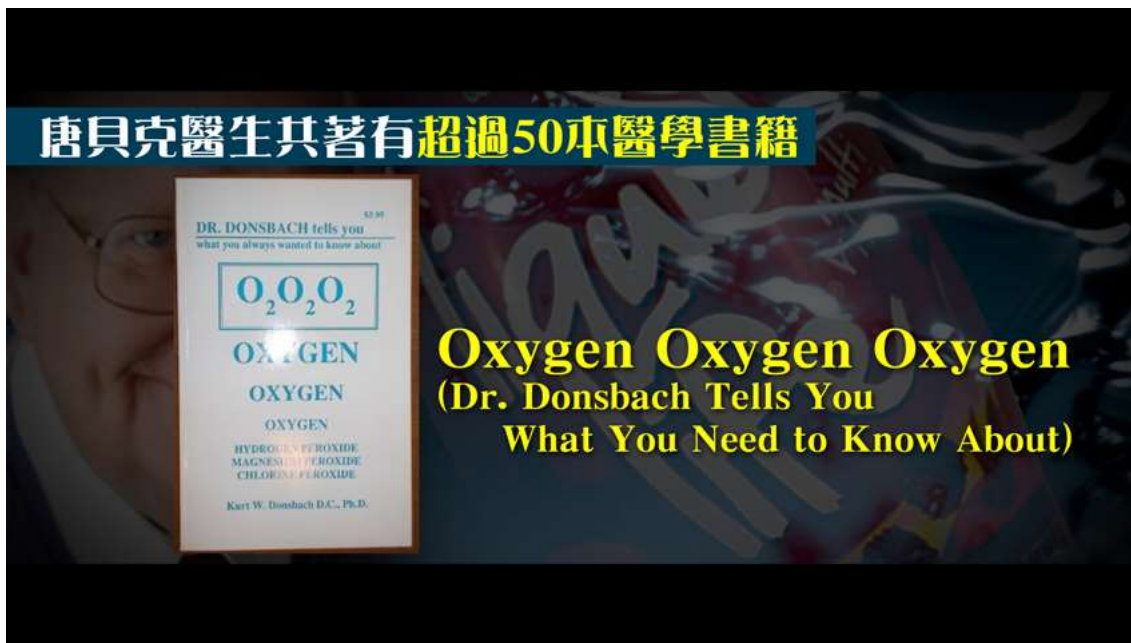
**影片：Dr. Kurt Donsbach Liquid Life 系列保健品的特性**

唐貝克醫生 (Kurt W. Donsbach) 於 1957 年 10 月在美國國家脊骨神經醫學院 (Western States Chiropractic College) 畢業。從事整脊研究的職業生涯，促使他成為營養治療師的先驅。



唐貝克醫生共著有超過 50 本醫學書籍，包括：

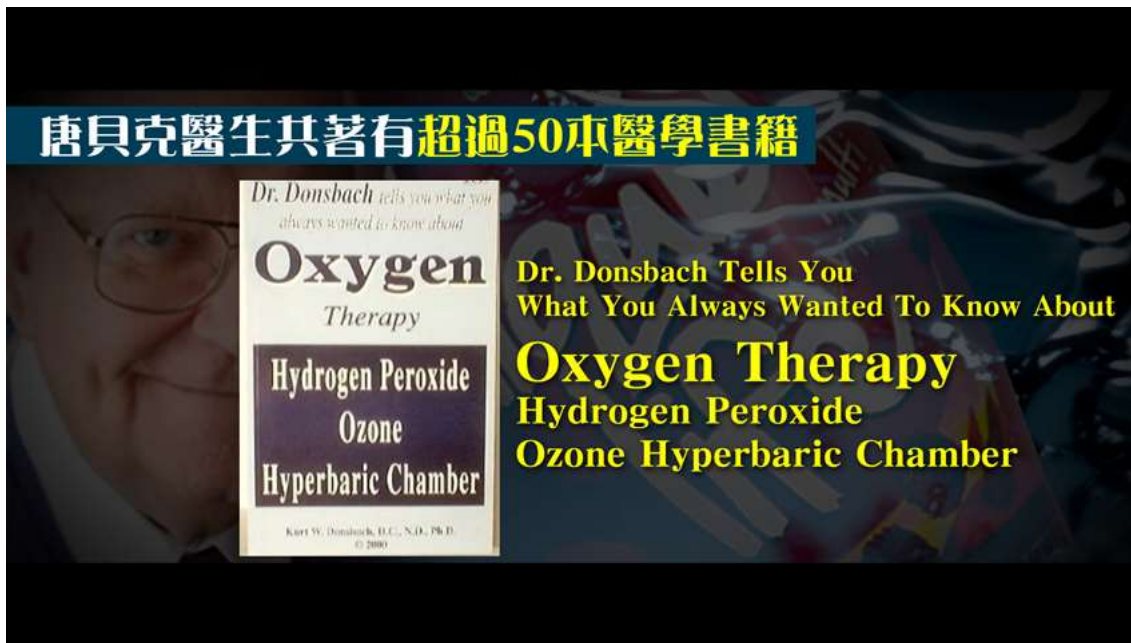
*Oxygen Oxygen Oxygen (Dr. Donsbach Tells You What You Need to Know About)*



*Wholistic Cancer Therapy Dr. Donsbach Tells You*



*Dr. Donsbach Tells You What You Always Wanted To Know About Oxygen Therapy Hydrogen Peroxide Ozone Hyperbaric Chamber*



*Dr Donsbach Tells You What You Need to Know About : Water*



*Herbs: Revised*



*Homeopathy and Herbs* 等等，經已普及全世界。

**唐貝克醫生共著有超過50本醫學書籍**

Dr Donsbach Tells You  
What You Always Wanted to Know About :

**Homeopathy  
and Herbs**



並且，唐貝克醫生在墨西哥羅薩里托所建立的聖莫尼卡醫院（Hospital Santa Monica）是世界上應用整全療法（Holistic Health Care）規模最大的醫院。

**墨西哥羅薩里托所建立的  
聖莫尼卡醫院(Hospital Santa Monica)**

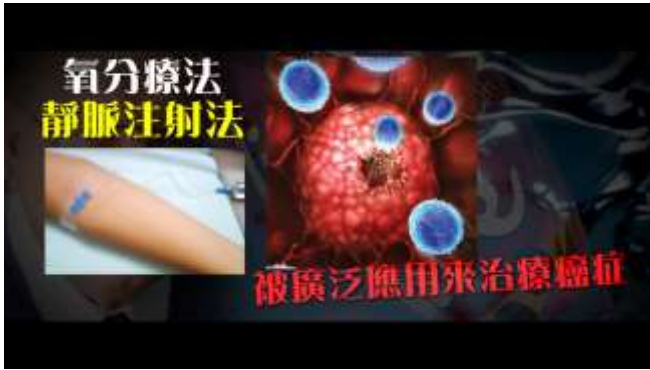



**Hospital Santa Monica  
(Donsbach Clinic)  
Rosarita Beach, Mexico**

Run by Dr. Kurt Donsbach, D.C., N.D., Ph.D.  
<http://www.donsbach.com>  
 Phone: 800-359-6547 or 619-427-3007

**規模最大應用整全療法(Holistic Health Care)的醫院**

其中，氧分療法的靜脈注射法更被廣泛應用來治療癌症。數以千計的病人在傳統西醫治療無效之後，來到這裡尋求他們最後的一線希望，並且有許多病人完全康復。



唐貝克醫生在他的著作《Wholistic Cancer Therapy》中談到食品級雙氧水及臭氧等氧分療法（Oxygen Therapy）的應用。唐貝克醫生提供有關癌症治癒的統計數字，他說：大約 70%的病人在初診後三年仍然活著，有些痊癒了，有些好轉了。根據他們來院前被傳統西醫的診斷，這些末期癌症病人，很少能夠活過幾個月，然而，實在有相當比例的病人，後來獲得醫學診斷證明，他們完全康復了。



唐貝克醫生除了使用氧分療法之外，還應用維他命、礦物質、高熱和其它天然療法去治療癌症。其中，唐貝克醫生研製出一系列稱為 Liquid life 的保健飲品，採用特有技術，將 75 種礦物質、12 種維他命、氨基酸等製成 Colloidal 膠質微細狀，有別於一般營養保健食品只能被人體吸收 5%，Liquid life 的保健飲品讓人體更容易大量吸收，吸收率高達 98%。





此外，唐貝克醫生亦研製出一種稱為 Oxy-Gen 的高氧保健飲品，是一種將食品級雙氧水穩定地儲藏於蘆薈汁的保健飲品。每一安士 Oxy-Gen 相等於含有 25 滴 35% 食品級雙氧水（25 drops of 35% food grade hydrogen peroxide），算是氧分療法飲品之中，較易入口和適應的產品之一。



縱使唐貝克醫生對治療癌症病人作出巨大的貢獻，然而，在傳統西方醫療霸權之下，他與所有當今最出名的自然療法醫生一樣遭受不公平的壓抑。

如 1924 至 1960 年間藉草藥成功治療大量癌症病人的 Harry M. Hoxsey，

1924 至1960年間  
藉**草藥**成功治療大量癌症病人



**Harry M. Hoxsey**

又如 1990 年代，著名 Zapper 發明家及自然醫學醫生 Dr. Hulda Regehr Clark，她藉研究出來的頻率機、Zapper、Cyclometer 和草藥療法，以廉價而有效的療法致力治癒病人，她提供的療法沒有任何謀取暴利之可能，相反，還使病人完全康復，久病痊癒。



1990年代  
著名**Zapper**發明家  
及自然醫學醫生

**Dr.Hulda Regehr Clark**



在當今不公平的醫療制度之下，傳統西方醫學聲稱：他們的醫學及藥物連一個癌症都不能醫好，縱使唐貝克醫生與這些自然療法醫生能夠為人類健康作出眾多貢獻，可是，他們都曾經持續被傳統西方醫學或美國食品及藥物管理局（Food and Drug Administration）排斥及評擊，或被吊銷執照，強制結束診所，甚至被控非法行醫或其他法律控告等。只因他們沒有跟隨現代西方醫學，用石油副產品製造的西藥來毒害病人，而堅持以天然無害的療法造福人群，結果卻遭受排擠及打壓。但是，他們的著作仍然影響很多人，改善很多人的健康。

但現在藉著觀日而吸收的補充劑量明顯增加，亦不用進食這些昂貴的補充劑才吸收到營養了。我相信，我們能夠進食少量食物，但已可以大量吸收營養。別人只能吸收百分之二，我們卻能吸收百分之九十八，那就讓你飽腹了。因為別人吃東西，只能吸收少量卡路里，但現在你吃食物，能吸收當中大量的卡路里，自自然然，吃少量便已經覺得飽了。

故此，我當時提到觀日前，服用營養補充劑（Supplement）的好處。並且，最好是服用水劑的營養補充劑，如果是丸劑的話，最好在觀日前一小時服用，切勿臨觀日前才進食，免得身體將它看成為食物了。



但中藥卻不能與此相提並論，因為這已涉及醫藥的範圍了。有些藥物只會讓人思路不清，別無其他治療功效，就如《神州十二號 —— 任務五：兄弟》當中的劇情，有些藥物只為著讓病者的思路變得緩慢，那麼，服用後去觀日便不會有任何好處。當你進食的中藥確實是有醫療效用的話，便需知道它究竟有什麼療效，不能一概而論。因此，假如是一些進補的醫藥，我覺得還可以在觀日前服用。但是，一些具醫療成份的中藥，我本人覺得並不太適合在觀日前服食，這就是我特別只提到補充劑的原因。



事實上，藥物並不太適合在觀日前服食，由於好些藥物是需要在你身體內慢慢發揮作用的，並不是一下子完全釋放出來讓身體吸收。除非你本身有醫藥常識，清楚知道該種藥物的作用和好處，否則，我並不提議在觀日前服用藥物。但對營養補充劑，多吸收卻一定是有益的，它能補充身體上各項的需要，所以，那是好的影響。但是，若果是藥物的話，我一般都不提議在觀日前服用。

因此，我認為大家可以在觀日前一小時服用中藥，因為經過一小時後，胃中的藥物已被完全消化了。就中藥而言，服用後半小時後，其成份已經完全進入血液裡了，並不會留在胃裡太久。所以，若要服用一些按時間進食的中藥，最好在觀日前一小時服用。



而水劑的營養補充劑則適宜在觀日前半小時服用，至於丸劑的營養補充劑，因需要時間待其變成液態進入血液內，故此，需要在觀日前一小時服用。這樣的話，便應該不會對身體有不良的反應。



問題八：在 HRM 的教學中，觀日訓練所產生的其中一個最重要的影響，就是可以令人不用進食。那麼，當我們在操練期間，在達至觀日 44 分鐘之前都有可能仍會感到飢餓，甚或進到最後赤足步行沙地的階段，身體仍然有飢餓感。如果是這樣，我們是否應該繼續操練，直至飢餓感覺不再出現為止，才停止在沙地上步行呢？

答：在 HRM 的資料中，不是以「不用進食」來作為操練的終結指標，而是以觀日至四十四分鐘後，再在沙地上赤足步行一年作為終結的指標。按他所說，當中沒有任何案例是失敗的，身體沒有出現這個功效。故此，有可能在我們步行沙地至中段期間，已能夠不用進食了。所以，HRM 常常提到，不用進食只是一種副作用，這是必然出現的狀況，而這徵兆只是證明你所操練的方法是正確的( On the right track )，你可以以這種方法繼續進行。

現階段，以我在沙地走了一個星期的經驗而言，已發現，需要進食的份量又再明顯地減少了。



現在，再進食之前等同的份量時，已經不再感到享受，而是飽飽脹脹。之後一整天，也飽至不需再吃東西了，處於一個飽脹的狀態。有一次，我刻意提早吃飯的時間，在深夜兩時，只進食少量食物，那次我只點了一碟米飯，只吃了兩、三片肉，吃了兩口飯而已，但直到早上九時，我也飽至睡不著。

我在下午二時吃了一餐，而且份量很少。心想在這餐後，半夜二時定必能夠多吃一餐。但半夜二時，我只是吃兩口飯及幾片肉，其餘的也沒有吃了。我進食後卻感到十分飽，因此難以入睡。這竟然足以令我感到腹飽，直到早上九至十時，也難以入睡，這就是我操練「以太陽為食物」所到達的程度。這個情況便讓你知道這是做對了（On the right track），而且，未來更會激烈地改變。所以，我現在已經努力地作出調節。

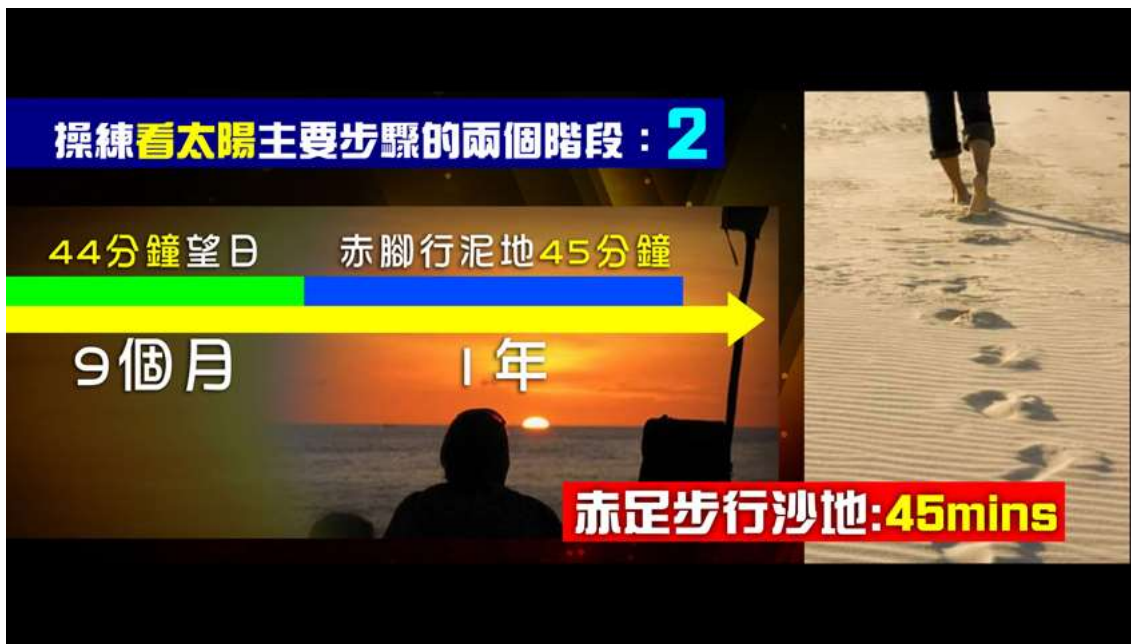
以往還可以勉強地多吃一點點，但現在不可以了。這完全影響生活節奏，簡直是讓我飽得難以入睡。在沙灘散步後，食量更是劇烈地下降，並且，你會感到不想吃太多。我本來定下來的一些習慣，現在也不得不改，因為食量再創新低，甚至令人感到有點出乎意料之外，相信在沙地上走的操練未完結之前，我已經完全不用進食了。



不過，有可能在所謂完全不需要進食的時候，你的食量更是少得驚人。例如，當你想吃燒鵝時，可能只能吃十分之一片，份量少得可憐，但卻能吃飽。屆時，你可以完全無須進食，或是食量少得驚人。

問題九：在完成 44 分鐘觀日的操練後，我們便會開始在沙地或泥地上走一年，完成後，一生便無須進食。你曾提及這一年的操練是非常隨便的。如果我們不是天天都看到太陽，而是隔日或天天都看

到，那麼，這究竟是以「日」作為單位來計算一年，還是在一年中，不是每一天都做到，或是只行了一半也可以，究竟是如何計算呢？究竟是怎樣計算在這一年走沙地的時間呢？



答：按著 HRM 所表達的意思，必定是要走足一年，即 365 天。雖然是很隨便的，但在你走不到沙地的日子也需要記錄下來，然後補回。



如果你隨便得連日子也沒有計算，那麼，你可以走足一年半，因為，只是在沙灘或沙地上走也很容易。不過，這必須要成為你這一年半來的習慣，因為你在三天內，必定要有兩天在沙灘走，這樣，在一年半內，也必定可以完成了。

另外，提提大家，如果你「看太陽」不夠 44 分鐘，而希望在完全停止「看太陽」後，仍然想不用進食的話，那麼，你一生也需要在沙灘或沙地上走。

階段	時間
DAY 1	10秒
DAY 30	300秒 (5分鐘)
DAY 60	600秒 (10分鐘)
DAY 264	2640秒 (44分鐘)

約9個月

或者你在「看太陽」到達 44 分鐘之後，你完全不在沙地上走，但日後你想不用進食的話，你也需要一生在沙地上走，才可以一生不用進食。

但只有 HRM 提供的這個方法，就是你「看太陽」到達 44 分鐘，然後在沙地步行一年，那便可以以後都不用「看太陽」和在沙地步行了，而且可以維持一生。所以，這裡給你們知道，「以太陽為食物」的操練是有數個選擇的。有人肆意地在這些選擇中作出改動，而帶來了糟糕的情況，而他亦有分析



給別人知道。

所以，我教你們這個最簡單的方法，你們便做足這兩點吧。反正「看太陽」那麼困難，你們都能夠完成觀看到 44 分鐘的話，那麼在沙地走更是容易多一倍。因為你的選擇多了，包括在沙地走的時間和地方，所以對你們而言，在沙地走應該沒有難度。

問題十：當「看太陽」的時間長了，有部分弟兄姊妹已經選擇坐下來進行。原因有兩個：第一，不會太累；第二，觀日的時候，不想引起太多人注意。所以，今次你所教導坐下或是站立觀日的分別，如選擇最好，當然是站著去觀日。但是，當我們觀日的時間越長，便會很容易把一群人聚集起來。香港與內地的情況有所不同，這舉動會引起很多人注意，因不知道我們在做什麼。牧師可否教導我們一些智慧，讓我們懂得衡量這是否應該好像行真理那樣，我們不需要理會別人的目光，仍然堅持在整個過程裡都站著去「看太陽」呢？

答：直至目前為止，我仍未完成在沙地步行的練習，所以，我不能提供一個可行的緩衝辦法給大家。什麼是可行的緩衝辦法？舉個例子：可能最後全部人都是坐著去看太陽，然後在沙地走一年去補足，原來在沙地走路的期間已經解決了所有問題。可能於進行沙地走路的練習到第三個月時，你已經不用吃東西了，這樣，你看太陽的時候，由始至終都可以坐著去看。

但是，現在我不能給你這個意見，因為我還沒有到達該進度，但是，我又不能到達該進度後，才開始教導你們。所以在這裡，我暫時不能提供一個實際的做法，因為我在完成看太陽的最後四個月都不是在香港完成的，所以，我亦沒有在這四個月當中，去想出一些辦法去解決這些問題，所以，我不能提供一些實際的方法，我亦不能提供香港有那些地點適合看太陽的建議。

因為，當我分享後，大家都會知道，就是明天，可能除了我們之外，還會有很多壞人、記者在該地方等候我們。所以，在這一點上，我是不能公開去教導你們的，因此，在我分享後，這就可能就已經作廢了。所以，在這個情況下，你們可能需要去尋找一些可以容許你們這樣做的地方，或是有另一個方法，就是你找到一個有很多大石的沙灘，那你就倚著大石而站在沙灘上，這可能就是一個緩衝的辦法。



猶記得在早期時，我甚至是帶著攝影機去拍攝日出日落，那就可以把攝影機放置好，並準備去影日

出日落，因為影日出日落一般都要等很久的，這樣我們又可以拍攝到這些片段，用高清去拍攝更可以用這些片段來作為將來的補充資料，這就變成兩全其美了。



但是，我們總不能二千人都帶著二千部照相機去拍攝日出日落吧？所以有很多方法，我都不能長期在香港實行。但十分感謝主，北上了四個多月的時間，內地可以十分的自由，當你站在河邊「看太陽」的時候，旁邊可以有人跑步、唱歌、跳舞、放風箏，然後又或許會有個傻子在附近大叫，你站在這環境下看太陽是十分自然的，甚至你可能覺得最正常的是你自己。你可以十分安靜地站著，在你旁邊甚至會有一些老人家在倒行著上斜路，那裡什麼人都會有。



在內地就會比較多這些怪人，反而我們就不算為古怪，但香港就並非這樣。所以，十分感謝主，在最後四個月的觀日操練中，我是在內地度過就沒有這些難題，但是，這些難題你們真的會遇到，所以，你們都需要去斟酌與考慮。如果仍然不行的話，就如我所說，我在最後的四個月，大部分時間都是坐著的，然後在進行沙地步行練習後就發覺身體急劇地改變，但是，我在進行觀日練習的最後兩個星期都是站著的。

在內地，無論站著或坐著都不會有人覺得你奇怪，但是，在香港這確實是一個問題，這個問題需要斟酌一下，或是，當你發覺周邊的人都已經見怪不怪的話，你就可以不用怕了。

但亦有另一個方法，在必要時是可以實行的，這個是我提供給全職的方法。如果你發覺，最自然的方法都是坐著的話，那麼，你可以這樣做：一樣是漸進式，先是坐著看太陽，例如：你要看 30 分鐘太陽，那麼，你可以先坐著看 20 分鐘或 25 分鐘，而最後的 5 至 10 分鐘則站起來看。這樣的話，

你的身體有可能以為你全程都是站著，我覺得這樣總比你全程坐著好。這個方法是可嘗試的，因為有些人真的實在是太累了，有些老人家站不了很久。



不過，無論如何，這較從一開始觀日時便坐著為好，身體的反應也會更好。當中一定有分別，當你站著觀日時，便會立刻發現效果會有不同。當你觀日已經到達了四十分鐘後，假如你特別留意這一天，只要你改變了少許的做法，你便會立刻感覺到當中的分別，並發現效果原來相差那麼多。

在最後觀日的時間裡，當你嘗試改變幾種做法，你便會發現，原來，每作出一個改變，效果都可以相差很大，而且，你的身體能夠感覺到，因此站著觀日和坐著觀日，兩者產生的效果真的相差很遠。

問題十一：牧師在之前的教導中曾提及，一個人只要有一雙腳能夠觸碰到地面，他已有觀日的資格。若果這個人是傷殘人士，但他仍然有一雙腳，能坐在輪椅上，並把腳踏在沙地上觀日，最後也能成功完成看太陽的操練。但當進入在沙地上步行的操練階段時，他究竟如何能做得到呢？



答：對於此事，我有一個提議，因為他根本沒有辦法在沙地上走路，故他可以嘗試在完成四十四分鐘觀日程序後，以倒扣十秒的方法，把時間倒退。因為以每次倒退十秒的方法來觀日，也屬於一種「以太陽為食物」的方法。



**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。

44:00 43:50 43:40 >>> 15:20 15:10 15:00 15:00 15:00 ...

當他觀日到了四十四分鐘後，下一次觀日的時間便是四十三分鐘五十秒，再下一次便是四十三分鐘四十秒，一直這樣把時間倒扣下去，這是其中一個 HRM 提議的方法，故他可以嘗試用這個方法來觀日。

另一種方法，是用於醫治癌症的，讓那些患有癌症的病人，甚至是癌症末期的人能夠延續他們的生命。這就是當完成四十四分鐘的觀日後，一生也要保持觀日十五分鐘，以這種方式來持續下去。

如果沒有辦法在沙地上走，HRM 沒有任何其他提議來教導他們該怎樣做，但有其他的提議，讓他們可以持續觀日，當中的效果仍然存在，例如觀日十五分鐘是一件不困難的事，尤其是不需要倒退時間，而且觀日四十四分鐘他也能夠完成，因此他可以選擇用這種做法，就是一直觀日，然後用一年把觀日時間倒減至一生持續地觀看太陽十五分鐘。

HRM 也有提到，若你在沙地上步行後，發現自己經常處於 Energize（精力充沛）的狀態，但當時間長了，你發現狀態減弱後，偶然也可找一天去觀日十五分鐘，這也是可行的。



所以，對於條件比較差的人，他們無法做到正常人的機能和條件，故在這觀日的過程中，便要持續進行，一生也要看太陽十五分鐘，然後再看看其中的功效。

這是一個嶄新的做法，HRM 並沒有其他資料可以提供。但當中提及，即使觀日程序結束後，仍然可以繼續這個做法，所以，HRM 所給予的方式，是讓那些長期患癌症的人至少有一個保證。由四十四分鐘一直倒退到十五分鐘，然後維持每天觀日十五分鐘。

當中值得一提，在觀日一年零九個月後，當中附帶了一個條件，就是：當你完成整個觀日操練後，便要在地面上生活。

**1年零9個月**

操練看太陽主要步驟的兩個階段：1

DAY 1	1個月	2個月	約9個月
10秒	300秒 (5分鐘)	600秒 (10分鐘)	2640秒 (44分鐘)

操練看太陽主要步驟的兩個階段：2

44分鐘望日    赤腳行泥地45分鐘

9個月    1年

赤足步行沙地:45mins

**第3階段:**  
要在地面生活

Life

每天5-10分鐘  
讓太陽照射到

在這一年零九個月中，有九個月的時間用於看太陽，有一年的時間用作在沙地上走，當完成這兩個階段後，每天都要有五至十分鐘的時間讓太陽照射到自己，這樣，你便可以不用進食。正常人應該

每天也有五至十分鐘能夠讓太陽照射。除非你長期活在地底，單倚靠著燈光便不行，所以，一般人都能夠維持到這個條件。

總而言之，只要被陽光照射到便可以了。你可以每天騰出五至十分鐘來讓太陽照射到你，那麼你便可以完全不用進食了。

### 第二章：總結感言

這是一個有趣的時間。於這時候，我們正完結「以看太陽為食物」這信息的分享。就如之前的分享，神以「4794」來印證我們分享「2012 信息」，當中更以挪亞方舟、帝景酒店和粉嶺圍這個錫安教會的發源地作為印證。



神亦藉 2012 信息開始前的 4794 天 —— 當時我們所分享的信息同是醫藥陰謀、世界科技陰謀和政治陰謀作為另一個印證。

**4794**  
1996年7月21日 → 2009年9月5日  
就是上述日期的 **4794** 日之後 ...

1996年7月21日，錫安教會因著名的「雙氧水事件」而見報，

錫安教會的收訊在當日，正式會見無線電視台的新聞部記者。

1996年7月21日 上午 接受 無線電視 訪問

Bob Jones

2009年9月5日  
先知 Bob Jones 接收到神給他一個有關2012年的異像，並且錫安教會因這一個異像而決定開始分享2012的訊息。

從這方向來看，「2012 信息」的分享確是按著神的帶領。時至今天，「2012 信息」中一項被視為毫不相關的題目，就是「以看太陽為食物」。從「4794」這組數字出發來「拉線」的話，我們更發現，這除了是從聖殿到我家的距離外，更與兩個我們提及的「觀日點」的距離吻合。



但從另一點看，何以「看太陽」會和「2012 信息有關」？神又為何特地印證這些地點？我覺得原因是這樣的，就如我曾分享我最深體會的一點，於這篇信息內容（氧份療法信息）被刊登於報紙之前的數天前，我仍居於「Walker Street」，就是紅磡的「Walker Street」。這就如曾分享的 Webbot 預測，有一群被稱為「Walker」的人，將會成為全世界的謀士、長老以及領袖，而這群「Walker」亦是「以看太陽為食物的人」，這就是我認為，這刻是神的印證，使我們分享「看太陽」的目的。



於這一刻，我們仍未知道，這篇信息所提到的操練，若被我們鍛鍊成功以後，我們將能夠運用至何等程度。

然而，能肯定的是，「Walker」或「看太陽」也好，都會於接下來的日子中成為一個重要的題目，以幫助全世界許多人，亦是一個使人能從敵基督的影響中獨立的重要技能。



以現時為例，許多美國和敘利亞間的消息出現，當看著這些新聞，你會發現，我們已走到 Freemason 一個很有趣的佈局。美國揚言要攻打敘利亞這一點，於明眼人來看，已經明白是一個陰謀。



從四月以來的新聞讓我們知道，全球新聞均報道敘利亞的叛軍用化武殺害了許多人，但當時美國根本沒有理會。



另外，4月在敘利亞採訪時，  
 被綁架的意大利記者奎里科  
 (Domenico Quirico) 和  
 比利時作家皮奇寧 (Pierre Piccinin) ，  
 周日獲釋後說，曾聽到綁匪「敘利亞自由軍」  
 在Skype的英語對話，  
 承認8月大馬士革的化武襲擊是反對派所為，  
 嫁禍政府軍，以便西方軍事介入。



文章亦提到，根據聯合國獨立調查委員會成員卡拉·德爾蓬特 (Carla Del Ponte)  
 向瑞士意大利電視台所說，調查發現，當時還沒有看到敘利亞政府軍，  
 使用根據國際法禁止的化學武器，反而，是反對派使用沙林神經毒氣



但到了八月，美國卻把四月提到導致大量人死亡的這個責任歸咎敘利亞政府，稱她用化武攻擊自己的人民，並責備敘利亞這個國家很殘忍，所以現在要對他發出攻擊。

**敘軍化武施襲1300死**  
 时间: 2013-08-22 09:16:55

**事件最早由敘利亞反對派披露，**  
 敘利亞人權觀察組織表示：  
 至少有322人死亡，  
 其中包括46名反對派士兵，  
 其餘還包括許多兒童在內的平民；  
**地方協調委員會表示：**  
**有1300多人遇難，**  
**反對派自由敘利亞軍聲稱：**  
**多達1700多人被害。**



**事件最早由敘利亞反對派披露，**  
 敘利亞人權觀察組織表示：  
 至少有322人死亡，  
 其中包括46名反對派士兵，  
 其餘還包括許多兒童在內的平民；  
**地方協調委員會表示：**  
**有1300多人遇難，**  
**反對派自由敘利亞軍聲稱：**  
**多達1700多人被害。**



然而，這卻完全是暗中，強硬地把這個「莫須有」的罪名，強行加在敘利亞身上。按著事實，若真的要出兵攻打需要負責任的國家，應該是攻打那些提供化武給叛軍的沙地阿拉伯國家。然而，沙地阿拉伯國家是美國的石油盟友，那為什麼到現在，美國為何故意要做到這個程度，並且要製造這件事情出來？究竟我們身處於一個怎樣的光景呢？

美國說：「現在要攻打大馬士革。」然後，全世界有很多的基督徒，立刻揭開《以賽亞書》的經文說：敘利亞變成荒場的時間快到了。《聖經》裡又一個預言，會應驗在我們這個時代了。」但問題是，這些基督徒雖然引用了這段經文，但當中又代表什麼意思呢？其實，很少人有提到或真正知道。按著《以賽亞書》所說，當大馬士革變成荒場的時候。在數個月內便會引發俄羅斯因為資源的緣故，就會按著《以西結書·二十八章》的內容，去展開第三次世界大戰。

## 以西結書 第38章

**歌革 <> 蘇聯**  
**(俄羅斯)**

- 1 耶和華的話臨到我說：
- 2 「人子啊，你要面向瑪各地的**歌革**，就是羅施、米設、土巴的王發預言攻擊他，
- 3 說主耶和華如此說：羅施、米設、土巴的**王歌革**啊，我與你為敵。
  
- 14 「人子啊，你要因此發預言，對**歌革**說，主耶和華如此說：到我民以色列安然居住之日，你豈不知道嗎？
- 15 你必從本地，從北方的極處率領許多國的民來，都騎著馬，乃一大隊極多的軍兵。
- 16 **歌革**啊，你必上來攻擊我的民以色列，如密雲遮蓋地面。末後的日子，我必帶你來攻擊我的地，到我在外邦人眼前，在你身上顯為聖的時候，好叫他們認識我。
- 17 主耶和華如此說：我在古時藉我的僕人以以色列的先知所說的，就是你嗎？當日他們多年預言我必帶你來攻擊以色列人。」
- 18 主耶和華說：「**歌革**上來攻擊以色列地的時候，我的怒氣要從鼻孔裡發出。
- 19 我發憤恨和烈怒如火說：那日在以色列地必有大震動，
- 20 甚至海中的魚、天空的鳥、田野的獸，並地上的一切昆蟲，和其上的眾人，因見我的面就都震動；山嶺必崩裂，陡巖必塌陷，牆垣都必坍塌。」
- 21 主耶和華說：「我必命我的諸山發刀劍來攻擊**歌革**；人都要用刀劍殺害弟兄。
- 22 我必用瘟疫和流血的事刑罰他。我也必將暴雨、大雹與火，並硫磺降與他和他的軍隊，並他所率領的眾民。
- 23 我必顯為大，顯為聖，在各國人的眼前顯現，他們就知道我是耶和華。

在這情況下，假如大馬士革變為荒場的時候，按著《聖經》前文後理，讓我們知道，在最短六個月至九個月的時間，我們就會被提了。






### 以賽亞書 17章

1. 論大馬色的默示：看哪，**大馬色已被廢棄，不再為城，必變作亂堆。**
2. 亞羅珥的城邑已被撇棄，必成為牧羊之處；羊在那裡躺臥，無人驚嚇。
3. 以法蓮不再有保障；**大馬色不再有國權；**  
亞蘭所剩下的必像以色列人的榮耀消滅一樣。這是萬軍之耶和華說的。  
(敘利亞)

大家也知道，大馬士革變為荒場是《聖經》的預言。但他們並沒有看全本《聖經》的前文後理。如果真的變成荒場，其實，我們距離被提的日子和第三次世界大戰的日子是非常之短。但是什麼原因呢？為什麼她會變成荒場呢？她現在豈不是一個城市嗎？

其實是這樣的，如果我們追溯過去，你就會知道，這是一個十多年前設計出來的計劃。現在經濟上，俄羅斯其中一個主要的收入來源，就是藉著出售能源、天然氣和石油給歐洲來維持。但問題是，

藉著俄羅斯的獨市生意，令她現在即使面對這麼多天災人禍都仍然能夠生存，仍然能夠維持下去。但假如這個天然氣的生意斷了，俄羅斯就會在三年之內破產。但美國在十多年前，已經開始再建造另一條天然氣管，是直通歐洲的，這會導致俄羅斯失去生意。但在最近數星期，數個月的時間，這個天然氣管要通過的城市，你能夠猜得出是哪裡嗎？

沒錯，就是敘利亞的大馬士革，並且，還有美國現在揚言要攻打的另外兩個城市。這三個城市也是美國說要攻打的。但這三個城市也同樣都是不批准美國把這條天然氣管經過她們的城市。因為她有俄羅斯作後台，所以，這個時候已經今非昔比。



所以，你現在能夠明白，為什麼現在是那群石油大王出來支持要攻打她們？那些支持奧巴馬，使奧巴馬上台的有錢人，為何支持美國攻打敘利亞。

### 專家：攻打敘利亞非因化武 是石油政治陰謀！

鉅亨網新聞中心 2013-09-05 09:11:02

英國政策研究與發展研究所執政總監Nafeez Ahmed近日撰文，質疑軍事干預敘利亞並非因為化武，而是出於石油。文章惹來不少議論，有人認為這是徹頭徹尾的陰謀論。到底石油政治在敘利亞這場內戰有無角色？

據香港《明報》報導，Nafeez Ahmed的觀點主要建基於獲美國陸軍資助的蘭德智庫2008年報告《Unfolding the Future of the Long War》。他認為，報告內容正好描述當前美國的中東策略。報告認為西方工業國仍將長期依賴石油，而中東仍會是主要石油供應源，故美國須牢控這個地區，應利用什葉派與遜尼派的衝突，拉一派(沙特等專制遜尼派政權)打一派(以伊朗為首的什葉派)，只要搞好「分而治之」，令激進遜尼派聖戰分子內部鬼打鬼，又或忙於將矛頭指向什葉派勢力，就不用擔心助長遜尼派蓋達聖戰分子。

現在你就會明白，為什麼由四月開始到現在，也是敘利亞的叛軍使用化武。但為什麼要在八月的時候，卻把責任推給敘利亞政府，並且要美國國會批准，在兩個月內去攻打她呢？

但這件事卻留下一個伏線。敘利亞不讓美國把這條天然氣管通過其城市的原因，就是他們怎麼能夠讓一條這麼危險的天然氣管通過自己的城市中心呢？當敘利亞不容許，那麼最好的方法，就是把她炸為荒場，就好像《聖經》所說。將她變為荒場後，只不過是在沙漠地通過一條天然氣管。這就是我們現在，有齊了所有元素，去證明給我們知道這件事將要發生。



而這件事的發生，不單是《聖經》讓我們有一個預知，使我們看見所有的政治或其他各樣都牽連進

去。但我們現在所說，在十多年前第一本出版的 Bible Code（聖經密碼）裡面也有提到敘利亞、俄羅斯、美國和中國，會開始這一場的第三次世界大戰。所以，在十多年前，很多人都不明白，為什麼會提到敘利亞的時候，會牽涉到俄羅斯、美國和中國呢？現在，十幾年後，我們就知道，是因為這事實已在我們眼前出現。

**因為在1997年所出版的聖經密碼中，就已經印證有關敘利亞所發生的戰爭，連繫到有關啟示錄所講的哈米吉多頓大戰**

THE BIBLE CODE  
MICHAEL TODOROV

聖經密碼  
(BIBLE CODE)

ARMAGEDDON\* / HARMEGIDDO / MOUNT MEGIDDO  
ASAD HOLOCAUST  
SHOOTING FROM THE MILITARY POST

我們提及的天然氣管，可謂一箭雙雕。若單單把在俄羅斯這條天然氣管連接到北歐，到了七年大災難的時候，若真的出現「全球性海岸線事件」，這條天然氣管便會斷裂。

**斷裂**

歐洲

斷裂

如果「全球性海岸線事件」出現，而這條管斷了的話，那時，敵基督要吃什麼？牠便沒有了科技和

能源，故此，Freemason 要用另一個方法，便是經過另一個更穩定的內陸地方來鋪設這條天然氣管，以致當「全球性海岸線事件」出現時，敵基督仍能得著能源的供應。

因此，Freemason 要在「全球性海岸線事件」發生前要完成這項工程。當打完這場戰爭後，需要十多個星期，這條管導便會完成。這是一個 Sign (標記) 讓我們知道，「全球性海岸線事件」發生的時間。當這場戰爭爆發及美國製造天然氣管時，代表時間已經到了。若然我們撇除 Webbot、天然氣管等不提，只是單單分享「大馬士革變成荒場」這個預言，當它應驗後，約六至九個月我們便有機會被提。

因為打完這場戰爭後，無論俄羅斯怎樣阻止，大馬士革一定會成為荒場。相對地，俄羅斯便失去了所有經濟。按著我十多年前所分享的「天國比喻」，俄羅斯會因為資源和經濟的緣故，攻打沒有城牆的耶路撒冷，以搶奪死海的資源。



那時，俄羅斯便到了如斯階段，唯有以這個辦法來求存。

當大馬士革成為荒場後，為何會引發俄羅斯參與第三次世界大戰？儘管在二十多年前，我們無法理解，但現時我們卻明白了。因為，俄羅斯將會被斷了一條最大的財路，當這條天然氣管建成，指的是大馬士革變成荒場後，在六至九個月後，第三次世界大戰必定會展開，並且，在那時，我們便要被提。

### 影片：敘利亞戰事成為第三次世界大戰的引發點

從 2011 年年初持續至今的敘利亞內戰，是指敘利亞政府與敘利亞反對派之間的衝突。敘利亞的反政府示威活動於 2011 年 1 月 26 日開始，並於 3 月 15 日升級，隨後反政府示威活動演變成了武裝衝突。

敘利亞的反政府示威活動產生後，受西方國家支持的敘利亞反對派，要求總統巴沙爾·阿薩德下台，原本巴沙爾·阿薩德同意通過和談解決敘利亞國內的矛盾，但遭到敘利亞反對派的拒絕。敘利亞反對派的武裝，隨後與敘利亞政府軍及親政府的民兵組織爆發衝突。



在 2013 年 8 月 21 日，在敘利亞大馬士革東部郊區發生化武襲擊事件。遇難者基本是在晚間睡覺時死亡的，他們身上基本上沒有任何傷痕，癥狀包括：昏迷、鼻嘴湧出白沫、瞳孔收縮、呼吸困難等。

**2013年8月21日，在敘利亞大馬士革東部郊區發生化武襲擊事件。遇難者基本是在晚間睡覺時死亡的，遇難者身上基本沒有任何傷痕而死去，癥狀包括昏迷、鼻嘴湧出白沫、瞳孔收縮、呼吸困難等。**

兩岸國際 2013年08月22日 敘利亞化武屠殺1,300人

半夜施襲 婦孺慘死 口吐白沫  
敘利亞化武屠殺1,300人

事件最早由敘利亞反對派披露，敘利亞人權觀察組織表示：至少有 322 人死亡，其中包括 46 名反對派士兵，其餘還包括許多兒童在內的平民；地方協調委員會表示：有 1,300 多人遇難，反對派自由敘利亞軍聲稱：多達 1,700 多人被害。

**新聞影片：**

「倖存小女孩的尖叫，透過新聞播送，震驚全世界。躺在她身旁的，還有數百名在垂死邊緣掙扎，或是已被死神召喚的敘利亞人。這是敘利亞爆發內戰兩年來，最黑暗的一天。」

「小孩傷亡數字很高，我就搬了 50 具屍體。」

「這場疑似動用沙林毒氣的屠殺，喪命的多是無辜孩童。反抗軍上傳拍攝的影片，當中有許多小孩，或全家人躺在地上。有的死者安靜得像睡著一樣，有的人則是全身抽搐，痛苦地口吐白沫。英國媒體說，還有數百具遺體堆疊在一起的。毒氣火箭炮在凌晨三點，轟炸大馬士革近郊住宅區。眾人熟睡，孩子更無法倖免於難。」



「跟 1988 年海珊用沙林毒氣，攻擊哈萊卜傑鎮庫德族，五千名死者的症狀非常雷同。」

「今天他們犯下的罪，足以證明政府軍不斷在殘殺人民。」

「敘利亞政府軍，被指控使用化學武器攻擊，不是頭一遭。諷刺的是，聯合國化武檢查隊才剛離開，敘利亞就爆發毒氣攻擊。」

事發地為反對派控制的地區，反對派指責，敘利亞當局使用含有沙林毒氣的火箭彈發動了此次襲擊，不過，敘利亞巴沙爾政府否認這個指控，稱是反對派所做的。



美國情報部門聲稱：攔截到敘利亞高官談及化學武器的通訊記錄，美國政府認定，包括 426 名兒童在內的 1,429 人遇害，美方還聲稱：掌握搭載化學武器的火箭彈發射和降落的時間與地點。

**美國情報部門聲稱：攔截到敘利亞高官談及化學武器的通訊記錄，  
美國政府認定：包括426名兒童在內的1429人遇害，  
美方還聲稱：掌握搭載化學武器的火箭彈發射和降落的時間與地點。**

**美公開報告確認敘當局使用化武**

北京新華網 (2013-09-01 08:25)

美國政府8月30日公開一份解密報告，以「大量獨立消息來源」為依據，聲稱有「充分信心」認定敘利亞當局21日對首都大馬士革郊區一些地區動用化學武器，造成大量人員傷亡。

只是，美當局沒有就如何確認「獨立消息源」和傷亡數字做進一步解釋，也沒有說明為何完全排除敘反對派使用化武的可能。

敘利亞政府就此回應，認為敘當局使用化武的證據系「捏造」，指責美國企圖以保護敘民眾為幌子謀劃對敘利亞的「侵略」行動。

**美國確認敘軍用化武殺死1429名平民 含426名兒童**

2013.08.31 07:22:47 來源: 中國新聞網(北京)



但是，這又是否事件的真相？在事件發生之後，差不多所有的主流傳媒，都以美國官方所提供的資訊，一面倒地以煽動性的方式，將責任歸咎於敘利亞政府，雖然仍未有實質的證據證明是敘利亞政府所為，但已經指出反對派並沒有擁有化學武器，甚至沒有使用的能力。

**在事件發生之後，  
差不多所有的主流傳媒，  
都以美國官方所提供的資訊，  
一面倒地以煽動性的方式，  
將責任歸咎於敘利亞政府，  
雖然仍未有實質的證據證明  
是敘利亞政府所為，  
但已經指出反對派  
並沒有擁有化學武器，  
甚至沒有使用的能力**

**敘利亞指責美國資助與“基地”組織相關的反对派**

新華網 2013-09-20 04:58:01 评论 0 条 移动客户端

新華網大馬士革9月19日電 (記者劉陽陳聰) 敘利亞外交部19日發表聲明，譴責美國及其西方盟友資助並武裝與“基地”組織有關的武裝派別同敘利亞政府軍作戰。

敘利亞國家電視台當天報道說，敘外交部在一封致聯合國的公開信中说：“美國、法國、英國、土耳其以及一些其他國家對敘利亞境內恐怖分子的資助和武裝援助公然違背國際法精神，也與聯合國安理會反恐怖主義的決議背道而馳。”

敘外交部此次表态重復了此前多次聲稱的敘利亞境內存在大量與“基地”組織相關的恐怖組織，其中包括“支持陣線”以及“伊拉克和沙姆伊斯蘭國”等。

自從敘利亞危機開始以來，美國等西方國家一直對敘利亞反对派支持態度，但也曾對敘利亞境內力量逐漸增強的激進組織表示擔憂。近期有多家媒體報道，這些激進的反对派組織與“敘利亞自由軍”等其他反对派武裝組織在北部阿勒頗省、東部拉卡省等地區因爭奪地盘和物資頻繁交火。

並且事件發生了不足一個星期，英美兩國經已發出消息：將在短時間內對政府軍動武，攻擊對方的主要化武設施及防空系統等。

星期六奧巴馬與卡梅倫通電話，更有指卡梅倫，想於聯合國安理會提決議案，向巴沙爾發出解除武裝的最後通牒，他們分別致電盟友，令外界覺得隱形軍事聯盟已經形成。有報道指美國已經部署，發射導彈空襲敘利亞。

我們上周在敘利亞所見的，令世界的良知也為之震驚，使用化學武器屠殺婦孺，以及無辜的旁觀者，道德上令人髮指。他還說有「不容否認」的證據，指向敘利亞巴沙爾政府使用化武，違反了國際常規，不可能沒有後果。英國與美國口徑一致，卡梅倫昨日狠批，巴沙爾政府「絕對可惡」，又提早於周四召開國會下議院會議，商討行動。而美國、英國、法國、沙地阿拉伯等十國的軍方高層，在約旦首都安曼開會後達成共識，向敘利亞發動有限度的導彈襲擊。

但是，真相是否如同美國和主流傳媒所說的呢？其實，早在 2013 年 5 月 5 日，即化武襲擊事件發生前的三個多月，全球著名的新聞社「路透社」和華盛頓郵報已經公開發佈，根據聯合國人權調查員所收集到有關 4 月 28 日，由敘利亞內戰的受傷者和當地醫務人員的供詞證實，反對軍曾使用了沙林神經毒氣作出攻擊。

**早在2013年5月5日，即化武襲擊事件發生前的三個多月，全球著名的新聞社「路透社」和華盛頓郵報，已經公開發佈，根據聯合國人權調查員所收集到有關4月28日，由敘利亞內戰的受傷者和當地醫務人員的供詞證實，反對軍曾使用了沙林神經毒氣作出攻擊**

**U.N. has testimony that Syrian rebels used sarin gas: investigator**

GENEVA | [Sun May 5, 2013, 6:13pm EDT](#)

(Reuters) - U.N. human rights investigators have gathered testimony from casualties of Syria's civil war and medical staff indicating that rebel forces have used the nerve agent sarin, one of the lead investigators said on Sunday.

The United Nations independent commission of inquiry on Syria has not yet seen evidence of government forces having used chemical weapons, which are banned under international law, said commission member Carla Del Ponte.

**Syrian rebels used Sarin nerve gas, not Assad's regime: U.N. official**

By Shaun Waterman - The Washington Times Monday, May 6, 2013

Testimony from victims strongly suggests it was the rebels, not the Syrian government, that used Sarin nerve gas during a recent incident in the revolution-wracked nation, a senior U.N. diplomat said Monday.



Enlarge Photo

Carla del Ponte, a member of the U.N. Independent International Commission of Inquiry on Syria, told Swiss TV there were "strong, concrete suspicions but not yet incontrovertible proof," that rebels seeking to oust Syrian strongman Bashar al-Assad had used the nerve agent.

文章亦提到，根據聯合國獨立調查委員會成員卡拉·德爾蓬特（Carla Del Ponte）向瑞士意大利電視台所說，調查發現，當時還沒有看到敘利亞政府軍，使用根據國際法禁止的化學武器，反而，是反對派使用沙林神經毒氣。同時，俄羅斯和伊朗的官方媒體，則提到得到了反對派對無辜平民使用了化學武器的證據。

同時，俄羅斯和伊朗的官方媒體，則提到得到了反對派對無辜平民使用了化學武器的證據。據「俄羅斯之聲」報導，俄外交部稱：對地區電視台報導真實性的調查表明，8月21日清晨，敘利亞反對派從占領區向這地區，發射了自製火箭彈，正類似今年3月19日，恐怖分子在阿薩勒鎮所使用含有暫未確定毒素的化學物質的自製火箭彈。

22 08, 14:50 高

**化武进攻 - 叙反对派的“蠢招”**



© Photo: Voice of Russia

© 俄罗斯之声 俄罗斯方面称，据自己已经掌握的信息，(8月21日)在大马士革近郊使用化学武器的是反对派武装分子，而不是巴沙尔·阿萨德政权。对政府军的指责仅仅基于未经核实的消息。而地区和西方媒体发动信息战只能证明，这是一个“有预谋的挑衅”，俄罗斯外交部在自己的专门声明中说。类似的挑衅已不是第一次。


據「俄羅斯之聲」報導，俄外交部稱：對地區電視台報導真實性的調查表明，8月21日清晨，敘利亞反對派從佔領區向這地區發射了自製火箭彈，正類似今年3月19日，恐怖分子在阿薩勒鎮所使用含有暫未確定毒素的化學物質的自製火箭彈。

據伊朗對外廣播電視台報道，有多名敘利亞反對派武裝人員，在接受美聯社的採訪時稱，在敘利亞首都大馬士革郊區姑塔東區，使用了從沙特手中獲得的化學武器，但「因為沒有得到必要和正確的培訓」，造成了許多平民遇難。

據伊朗對外廣播電視台報導，有多名敘利亞反對派武裝人員，在接受美聯社的採訪時稱，在敘利亞首都大馬士革郊區姑塔東區，使用了從沙特手中獲得的化學武器，但「因為沒有得到必要和正確的培訓」，造成了許多平民遇難。

**恐怖分子承认使用了化学武器**

星期六, 31 8月 2013 13:24



居住在叙利亚的恐怖分子承认使用了化学武器。少数居住在叙利亚的恐怖分子在接受美联社的采访时承认，在叙利亚首都大马士革郊区姑塔东区使用的造成许多平民遇难的化学武器，是因为武装分子没有正确使用由沙特提供给他们们的化学武器所致。居住在叙利亚的恐怖分子说，这些化学武器是他们从沙特情报局长手中获得的。他们强调，他们如何正确使用这些化学武器根本没有得到必要和正确的培训。原计划这些武器是提供给叙利亚“伊斯兰阵线”恐怖组织。西方国家尤其是美国和英国将2013年8月21日向叙利亚南部发动化学武器袭击归咎于大马士革政府，他们企图以此为借口军事打击叙利亚。这几名居住在叙利亚的恐怖分子正是在此情况下做出上述承认的。

另外，於四月在敘利亞採訪時，被綁架的意大利記者奎里科（Domenico Quirico）和比利時作家皮奇寧（Pierre Piccinin），周日獲釋後說，曾聽到綁匪「敘利亞自由軍」在 Skype 的英語對話，承認 8 月大馬士革的化武襲擊是反對派所為，希望藉此嫁禍巴沙爾政府軍，以便西方軍事介入。



究竟，美國為何要出兵敘利亞？敘利亞政府下台又對美國有什麼好處呢？

原來這都與美國出兵阿富汗、伊拉克，並推動「阿拉伯之春」的原因一樣，目的想令利比亞、埃及、突尼斯等中東國家政權變為受美國背後控制的傀儡政府，最終都是和能源及經濟有關。

例如：前利比亞總統卡達菲，埃及總統穆巴拉克，阿富汗的塔利班政權以及伊拉克總統侯賽因，都是美國多年來在中東所扶植的政權，最後只因他們都想擺脫美國在經濟和資源的控制而自立，後來都被美國所支持的所謂民主運動，甚至美國直接的軍事行動所推翻。

本來，敘利亞是一個沒有什麼天然資源的國家，沒有石油和黃金，並由一個世襲式的獨裁者總統巴沙爾·阿薩德所統治，所以，多年來以美國為首的西方國家，一直無視敘利亞的民主和人權狀況。

為何現在敘利亞又成為美國的新目標？原因是「天然氣」！



多年以來，歐洲國家都是倚賴擁有大量天然氣蘊藏量的俄羅斯獨家供應「天然氣」，西伯利亞天然氣田是世界最大的天然氣田，蘊藏量達到 18 萬 2 千億立方米。而天然氣供應歐洲市場是俄羅斯的重要經濟命脈之一，但中東的利比亞和卡塔爾都是擁有極大蘊藏量的天然氣國家之一，如果要把利比亞的天然氣輸往歐洲，就要由南至北途經利比亞、埃及、以色列、黎巴嫩、敘利亞和土耳其，如果卡塔爾要輸送天然氣到歐洲，則要由東至西途經伊拉克、敘利亞、土耳其，可見，無論是任何一條的天然氣管，都需要途經敘利亞，把天然氣輸往歐洲，令由美國的石油公司所控制的中東天然氣市場，可以和俄羅斯競爭，從而，亦可以打擊俄羅斯的經濟，進一步令美國成為全球唯一強國。

**但中東的利比亞和卡塔爾，都是擁有極大蘊藏量的天然氣國家之一**  
**如果要把利比亞的天然氣輸往歐洲，就要由南至北**  
**途經利比亞、埃及、以色列、黎巴嫩、敘利亞、土耳其**

然而，現天然氣管途經的國家，就只有敘利亞不屬於美國的傀儡，另外，是次敘利亞內戰的三個主要城市，包括大馬士革，都是天然氣管道的必經地帶，但由於敘利亞政府一直不是美國的傀儡，相反，一直為俄羅斯所支持，所以，敘利亞政府並不同意由美國公司所建造的天然氣管途經敘利亞。

可想而知，一旦敘利亞變成被美國的傀儡政權控制，那麼，俄羅斯輸往歐洲的能源通道將受到重大威脅，這將直接影響俄羅斯經濟，如果因為多了競爭而令天然氣價格大跌，勢必在三年內，就令俄羅斯經濟崩潰。

再者，據美國內政部地質探測所估計，在以色列以西地中海的「大海蛇」礁棚（Levantine）的石油，可達到約 16.8 億桶開採量，天然氣產量可達 34,500 億立方米。


再者，據美國內政部地質探測所估計，在以色列以西地中海的「大海蛇」礁棚（Levantine）的石油，可達到約 16.8 億桶開採量，天然氣產量可達 34500 億立方米。若果，加上周邊尚未探測地區，還可能開採出 17.6 億桶油，與及 90000 億立方米天然氣。這規模可說是近幾年來，全球天然氣的最大發現。



The U.S. Geological Survey estimates a mean of 1.7 trillion barrels of recoverable oil and a mean of 122 billion cubic feet of recoverable gas in the Levantine Basin Province.

若果，加上周邊尚未探測地區，還可能開採出 17.6 億桶油，與及 90,000 億立方米天然氣。這規模可說是近幾年來，全球天然氣的最大發現。本 21 世紀初，地中海東部陸續發現大量天然氣資源。

本 21 世紀初，地中海東部陸續發現大量天然氣資源。2009 年以色列已開始開採，此舉促使周邊國家廣泛進行勘探。



2009 年以色列已開始開採，此舉促使周邊國家廣泛進行勘探。迄今證實從埃及北部開始、沿海一直到希臘愛琴海整個地區，具有 35 億桶石油，124,500 億立方公尺的天然氣可供開採。

迄今證實從埃及北部開始、沿海一直到希臘愛琴海整個地區，具有35億桶石油，124500億立方公尺的天然氣可供開採。



就天然氣而言，其生產潛力僅僅略小於俄羅斯境內規模最大的西伯利亞天然氣田。據華盛頓近東政策研究所（WINEP）報導，敘利亞在地中海東部的巨大油氣資源中，運輸佔有極大比重。

據華盛頓近東政策研究所（WINEP）報導，**敘利亞在地中海東部的巨大油氣資源中，運輸占有極大比重。**

敘利亞危机背后：美俄为石油天然气而斗

2013-09-12 03:58:06 来源：上海证券报(广州)

自8月最后一周起，**叙利亚危机**的不确定性引发了全球市场一系列动荡。能源和贵金属价格出现狂飙，与之相反的是亚太及其他新兴市场股市暴跌，美国和欧洲股市也出现不同幅度震荡。而9月6日美俄两国总统在G20峰会上“互呛”更使美国市场上演了一幕过山车行情。

所有这些，无疑让很多投资者猜测，美国及盟友对叙利亚进行军事打击的程度；俄罗斯参与其中的可能性和带来的不可预知的事态变化，以及备受关注的中东未来局势走向。而这一切，究竟为了什么？对投资市场又将会有有什么影响？



那麼，美國會否對敘利亞發動全面的戰爭，以全面控制中東的石油和天然氣資源？如果美國為此發動戰爭，會否令俄羅斯出兵中東，保護伊朗、敘利亞，甚至攻擊以色列，而演變成為《聖經》和「聖經密碼」所預言的第三次世界大戰呢？

因為，在 1997 年所出版的《聖經密碼》中，就已經印證有關敘利亞所發生的戰爭，連繫到有關《啟示錄》所說的哈米吉多頓大戰。



而《以賽亞書》17章1至3節亦早已預言，有一天「大馬色」，即敘利亞的首都大馬士革會被廢棄，不再為城，變作亂堆，而經文中的亞蘭，也即今日的敘利亞。

以賽亞書 17章1至3節：

「論大馬色的默示：看哪，大馬色已被廢棄，不再為城，必變作亂堆。亞羅珥的城邑已被撇棄，必成為牧羊之處；羊在那裡躺臥，無人驚嚇。以法蓮不再有保障；大馬色不再有國權；亞蘭所剩下的必像以色列人的榮耀消滅一樣。這是萬軍之耶和華說的。」



**以賽亞書 17章**

1. 論大馬色的默示：看哪，**大馬色已被廢棄，不再為城，必變作亂堆。**
2. 亞羅珥的城邑已被撇棄，必成為牧羊之處；羊在那裡躺臥，無人驚嚇。
3. 以法蓮不再有保障；**大馬色不再有國權；**  
**亞蘭所剩下的必像以色列人的榮耀消滅一樣。這是萬軍之耶和華說的。**  
**(敘利亞)**

從歷史給我們知道，雖然大馬士革曾被敵人攻陷，但現今已經被重建，甚至成為首都，所以，以上這一段經文還未真正在歷史應驗。而《以賽亞書·17章》更提到，如果到了這個大馬士革變作亂堆的日子，代表主耶穌即將再來到地上，人的眼目可以看見救主的日子了。

以賽亞書 17章4至7節：

「到那日，雅各的榮耀必至朽薄；他肥胖的身體必漸瘦弱。就必像收割的人收斂禾稼，用手割取穗子，又像人在利乏音谷拾取遺落的穗子。其間所剩下的不多，好像人打橄欖樹，在儘上的枝梢上只剩兩三個果子；在多果樹的旁枝上，只剩四五個果子。這是耶和華以色列的神說的。當那日，人必仰望造他們的主，眼目重看以色列的聖者。」

現時，我們便會理解「4794」的定命。在我今年的生日裡，神再一次印證「4794」這套信息，當中必定要配合 Walker、以看太陽為食物的教導。將來，我相信，毛衣人都是藉著這個方法來逃避敵基督。因為，那時他們無法作買賣、無法買食物、食水，應該會死亡，但敵基督在這種情況下，卻無法傷害毛衣人，因為，他們完全能夠在食物、食水、經濟等方面獨立出來，無須藉著「666系統」來繼續生存。

我們處身在這活劇中，似乎已經接近尾聲。現時我們所做的事情，以及全世界的舞台、拉線等教導，已經完全走進了神旨意中。而終有一天，這套信息絕對會成為活劇中的終局皇牌！

最後，我希望每個人也向三個人說：「我和你都會成功成為 Walker！」



感謝神給予我們這個「4794」的定命！

最後，我們若學到任何東西歡呼鼓掌多謝神！

— 完 —