

錫安教會 2013 年 9 月 22 日分享

第一章：答問篇

- 問題一：觀日時間，後期會慢慢變得很長，站著數十分鐘至最後的四十四分鐘，可能會比較累。你在早前的信息中也提及過，在後期可以坐著觀日。現在，你已經完成四十四分鐘了，那麼「站觀」與「坐觀」有何分別呢？在果效上會否有不同呢？或是否有很大的不同呢？
- 問題二：你在整個操練過程中，有一半時間都是在中國北方。那麼，在北方如西安這些地方觀看太陽，和香港比較的話，有什麼分別呢？例如：地磁這方面一定會有不同，但這些會否影響到我們觀日和我們觀日時候的身體呢？另外，空氣含氧量在高濕度下會較低的，而北方比較乾燥，相對於香港的高濕度，又會否影響我們觀日呢？如今你嘗試過在兩個不同地方和氣候的環境下觀日，在相比之下，你有什麼可以補充和分享呢？
- 問題三：牧師，你現在已經開始了每天在沙地或者泥地步行四十五分鐘，這項操練已經進行了大約一個星期，請問你有沒有察覺到在身體上有什麼變化？對比觀日前有什麼不同之處？身體會否有更大的改善？有沒有一些額外的驚喜或者效益？
- 問題四：你曾分享，當你在沙地走過四十五分鐘後，你也發覺一天只需吃一餐，而在這一餐當中的食量又再減少了。另外，剛才你提到，你在吃東西時，你的味覺也會變得很強烈。你以前要吃數件食物才能滿足，但現在只吃一件已經滿足，餘下的已經不想再吃。現時你的味覺、胃口和食量有了改善，對比以前是吃少了，因為你的味覺強烈了，或者是嗅覺方面比以往強烈，在這一點上有沒有補充？
- 問題五：你已完成了四十四分鐘的觀日訓練，現在每天要步行沙地。但如上星期發出八號烈風或暴風信號，就不能到沙地散步。即是說，如果偶爾遇上不能到沙地散步的日子，會不會好像看太陽一樣，要在七天限期內完成？假設真的沒有完成，這應該怎樣處理？或有沒有特別的做法？
- 問題六：剛才提及，在沙地上走的果效非常明顯，假設我們現在仍未完成四十四分鐘操練，只有 10 至 20 分鐘，我們可否在某時段裡，抽另一些時間在沙地上走，這會否對整個訓練有幫助？還是沒有必要這樣做？若是加上這程序，會否增加果效？
- 問題七：關於觀日降級的問題，在香港，我們很多時會遇上陰天，甚至有時連續七天都不能進行觀日，也因時間關係未能配合，不能維持進度。但在過去的信息曾分享，例如：英國有些地方連續三個月，即一個季度也很難看到太陽，那裡的人可以在這三個月暫停觀日，然後減三至四分鐘，再在三個月後接續觀日。而在香港，若連續七天都不能維持進度，便要降級，隨後減了三至四分鐘後再開始。但看了數天後，又持續陰天，又不能維持進度。這樣，是否也再需要減三至四分鐘？還是在三個月裡只要減一次便可以？
- 問題八：在教會中，有許多人都實行「以看太陽為食物」，當中，有些人開始完成較長的觀日時間，身體會比較燥熱，可是，有些人又未必會出現這個現象。那麼，這種情況會使身體機能出現什麼變化呢？還是因松果體被激發後，導致有些人容易感到燥熱呢？

第二章：總結感言

影片：主日回顧

上星期，日華牧師分享「以看太陽為食物」的補充篇。



日華牧師在上年 8 月開始執行「以看太陽為食物」的第一部分，到今年 8 月已完成四十四分鐘的觀日操練，現在已經開始第二部分，每天在泥地上步行四十五分鐘，為期一年。所以，他希望藉著這次信息補充當中的心得。



以看太陽為食物是非常值得做的操練，因為這對於身體的機能有著意想不到的果效。除了讓人不用進食，讓貧窮人能夠避開及解決 Webbot 所預言的食物漲價、食物短缺等難題外，亦讓人擁有健康的身體，而健康更是無價的；並且，這亦讓人驚歎神對人類創造的奇妙，居然達到這樣的一個地步。

日華牧師在果效上的補充：

第一點，在食物方面

當操練至 20 分鐘後，食量已經減半，在完成整個四十四分鐘的操練後，在健身及工作量沒有減少的情況下，食量是一年前的四分之一。



一年前，牧師每天要吃三至四餐，每餐更是吃巨無霸餐的份量，再加一點其他食物。並且，在較多勞動的日子，吃得更多。

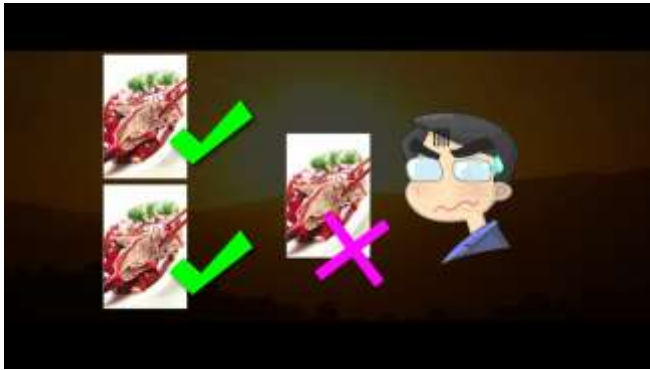
但由於他在看太陽的後期，做錯了一些部分，因此，現時還是要進食，但已經是以前的四分一份量。他往往在家中吃兩個蘋果、一根香蕉就已經足夠了，這是科學不能夠解釋的現象。並且，由於沒有進食，因此，身體不需要長期勞累地消化食物，所以，在精神、靈敏度和工作效率上也是有增無減。

第二點，「眼闊肚窄」（眼大肚子小）現象

在他身上出現很想吃東西，但食量卻嚴重下降的情況。現時他完結了四十四分鐘觀日的操練，開始在沙灘上步行後，在體能、精神和減食的現象上，竟然在沙灘上步行後加強了，身體的機能就好像看太陽時那樣增強。無怪乎 HRM 指出，完成看太陽的操練後，要在沙灘上走一年時間。



這種機能提升現象，會導致人很想吃東西，這並非因肚餓的緣故，而是想感受食物的味道，讓人覺得每種食物也很美味，但吃很少就已經很飽，再吃就覺得過量。



第三點，機能上的變化

在日華牧師看太陽三個月後，開始戴上一副比自己的近視鏡低 100 度的粉紅色眼鏡，那時，他發覺自己的視力並沒有繼續改善。不過，在開始觀日操練前，他已經使用 iPad 和 iPhone，但每到晚上，視線便會模糊，但觀日一年後，不但不會模糊，並且色彩很鮮明。

看太陽後，發覺五官更加敏銳，記憶力和思想的速度也快了。



由於松果體涉及記憶，因此記憶力也有改善，例如：他以往玩 COC（部落戰爭）及 Battle Alert（戰警）等策略遊戲，只能夠兼顧一個戶口，但現時，他的記憶力增強了，在每個遊戲裡，他也可以應付兩至三個戶口，並且記得每一個戶口所處的狀況或下一步要處理什麼事情等等，不再需要像以往般，要預設鬧鐘去提醒自己，便已經跟得上遊戲的進度。



由於日華牧師已經使用圖像記憶法，記憶力改善後，記憶極限得以提升一倍以上。當有想記起的事情，就能看見比過往更清晰的圖片。

在記憶方面，如果不用圖像記憶法，就不會覺得有所改善，例如有些人不會認路，原因是他們以主觀鏡去記憶，而不是如 Google Earth 一般，以俯視的方式記下路線。又例如記憶大堂密碼，我們可以將密碼轉為圖片，那就不用記一堆數字。



第四點，健康改善方面

牧師在觀日至二十分鐘後，睡眠飽滿的程度明顯提高，直到現在，睡眠飽滿程度仍然非常充足，夢境影像十分鮮明；就算要長時間工作，只要睡兩小時就已經十分足夠，並且精力充沛。此外，對比去年，他的健康狀況改善了，少了感冒、咳嗽的毛病。



往時，他的健康是靠吃補充劑（supplement）來維持，但完成觀日前四個月，由於留在中國，是近五年來吃補充劑最少的時間，因此，這段期間的健康不是補充劑的功勞，而是身體體質改變了的結果。

第五點，體能方面

由於牧師在北上後，弄傷了肋骨，因此，在這段期間再沒有健身或運動，所以，不知道體力有否繼續提升，但氣量就很充足。但在他未受傷前，無論健身的程度、體能等各方面，過去一年是有增無減的，雖然食量減少，但體能卻增加了。由於健身訓練是以嚴格的方式來制定，體能就算增加 10%，也能檢測出來，因為每一個動作都是以一百次為標準，能夠完成，才會再增加，所以，這是一個準確的測試方式。



至於在觀日技巧上，日華牧師則有兩點補充：

第一，帶備蜂巢眼鏡

在西安時，他發現日出日落的兩小時至兩個半小時，紫外線指數也在一度以下，因此，每天皆有四個小時的觀日時間。在這情況下，配戴蜂巢眼鏡去觀日，是更安全的方法。若紫外線指數為一度以上，可以戴上蜂巢眼鏡；若在一度以下，就可以脫去。但遇上日出後一個小時，太陽才升上來，那時，紫外線指數高於一度，亦需要配戴蜂巢眼鏡來觀日。



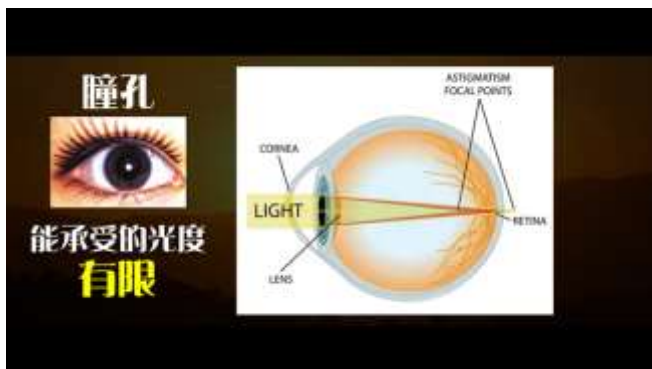
雖然 HRM 並沒有教人戴上蜂巢眼鏡去觀日，但他也提及在猛烈陽光下，可站在樹下，透過樹葉間的縫隙看太陽的光線，這和戴上蜂巢眼鏡去觀日的原理一樣。



日華牧師在進行這四十四分鐘的操練過程中，有一半時間是戴蜂巢眼鏡來看太陽，他發現，身體同樣會感受到太陽的能量，使身體如同被充電的現象，所以，配戴蜂巢眼鏡是可行的，可以讓人在遇上嚴峻的天氣、紫外線指數較高時，仍然可以看太陽。



並且，配戴蜂巢眼鏡後會產生某種現象。當戴上蜂巢眼鏡，便不會感到刺眼，即使沒有遮擋，也可以看到整個太陽；但配戴後再挪開，卻會感到刺眼。因為，當你只想看太陽時，瞳孔卻看到整個天空，當光線經過瞳孔照進視網膜時，由於光線太強，便會導致人不斷流眼水。



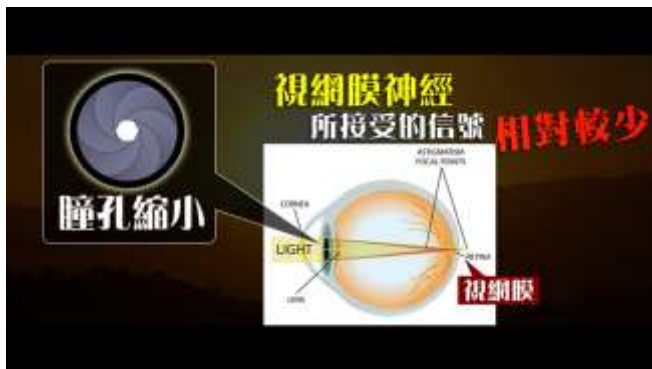
所以，在看太陽時可以戴上帽子，天空的光線便會被遮擋一半，從而減低刺眼的感覺，再加上利用蜂巢眼鏡去遮擋，即使看較強的太陽光線，也不會感到刺眼。



由於看太陽與光度有關，當紫外線指數較低時，光線較亮會較好，所以，只能看光雲時，要提醒自己應該要看整個天空，而不是只看最光的地方。



因為瞳孔猶如相機的光圈，會自動擴大，這時就會發覺天空更光亮，對松果體的刺激也是較強的。



此外，當觀日到三十分鐘至四十分鐘時，由暗至光地漸進是最好的。



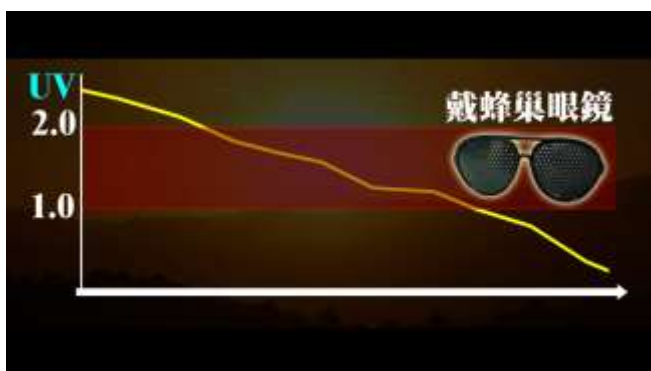
日出的漸進能量，對精神度和身體機能更好，因此，日出比日落優勝一半。當看日落時，可以用蜂巢眼鏡去模仿出這種漸進形式，例如：在開始的 15 分鐘戴上蜂巢眼鏡，到中段 15 分鐘拉下一半，最後 15 分鐘便摘下來。此外，配戴蜂巢眼鏡時，中間不能隔著玻璃，使眼睛與陽光隔開。



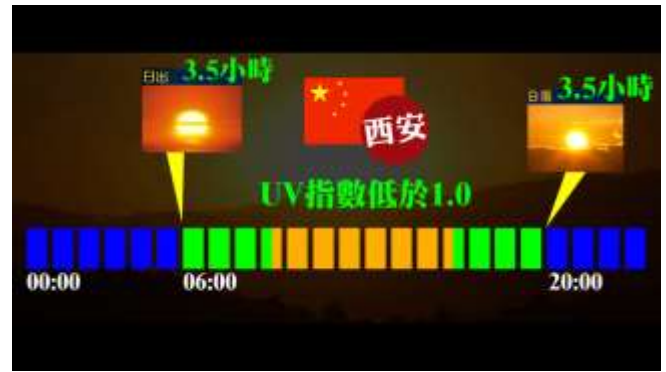
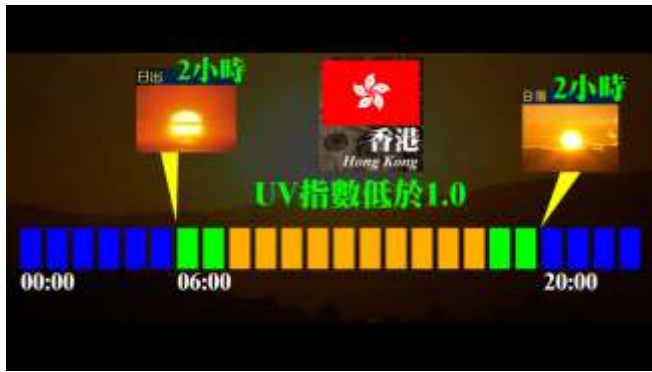
第二點技巧上的補充，就是配備紫外線手錶。因為量度紫外線的「手機應用程式」（Apps）已於後期失效，因此要倚賴紫外線手錶來量度紫外線指數。



西安的紫外線指數較低，因此，可以觀日的時間較長，所以，要量度紫外線指數，以保護眼睛；此外，當紫外線高於一度時，亦可以配戴蜂巢眼鏡作為輔助。這樣，每一天就會有較長的時段可以進行觀日。



在香港，最長時間是日出日落的兩小時，而國內則可達三個半小時以上。



在總結感言部分，牧師認為「以看太陽為食物」的操練，讓人對神所創造的人類身體讚歎不已。人們只需要順著時間，每天加十秒去看太陽，直至四十四分鐘，就可以不用進食，這是神給予人體的機能。如果沒有這種機能的話，任憑人類怎樣鍛練，也不可能練成，這正如人類每天在水底閉氣，即使每天加 10 秒，也不可能練成在水底四十四分鐘不呼吸的機能。所以，神所創造的人體是奇妙的，人們或許未能發掘出十分之一的機能。

吃食物的需要本來就像一個對人類的詛咒一樣，因為沒有食物便會帶來饑荒。然而，神早已賜下人類一個與生俱來的解決機能。因此，當我們越理解神的創造，就越理解神的旨意，並且，越來越自由，不需要成為身體的奴隸，受各種疾病、缺乏和私慾所控制；相反，能夠讓身體成為人的奴隸，如保羅的教導：「攻克己身，叫身服我」。

再者，新的「4794 拉線」到牧師的住處、南生圍和黃金海岸，這揭示出「以看太陽為食物」的信息必定是神的心意和旨意，要成為「2012 信息」的其中一部分。



今個星期，日華牧師繼續分享「以看太陽為食物」的補充篇。

第一章：答問篇

問題一：觀日時間，後期會慢慢變得很長，站著數十分鐘至最後的四十四分鐘，可能會比較累。你在早前的信息中也提及過，在後期可以坐著觀日。現在，你已經完成四十四分鐘了，那麼「站觀」與「坐觀」有何分別呢？在果效上會否有不同呢？或是否有很大的不同呢？



答：在剛剛的信息中也提過，這是一個嚴重問題。坐下觀日是會導致我們要慢一點才練成，但我沒想到是如此慢。

事實上，當大家站著三分鐘，可說是輕鬆和正常的，但當一個人在街邊站著三十分鐘望著天，其他人看見，也覺得他不正常，然後，明天見到他站三十分鐘十秒，半年內仍看到他站在那兒直至四十四分鐘。所以，我想出很多方案，譬如坐下來，放攝影機在旁假裝拍攝日落，簡直是「各出奇謀」。



但在這裡，我做錯了一件事，我沒想到會使效果減低得如此厲害。當我到達二十分鐘時，因要北上，於是乎便坐在椅子上觀日。



當我尚欠最後的兩星期便完成之前，我為此作出檢討，看看自己的體能和食量有沒有改變，結果發覺自從觀日二十分鐘之後，便沒有再改善了。即是說，我的食量沒有再下降，我仍然保持以往食量的一半，沒有再下降。所以，在接近完成前的兩星期，我的食量依然是以往的一半，於是我便想，我有什麼改變了呢？

我發覺，自我來到西安觀日後，比在香港時，我坐著觀日的時間多了。那便糟糕了，或許真的是因為坐下來的緣故！原來，真的如 HRM 所言，效果真的慢了，但沒想到慢得如此厲害。因為我已經是走到河邊看，接近水邊，並且常在日出的時間看，就算不是聯群結隊，我自己一人也盡量在日出時看。即是說，我已經選擇最好的方式做，但卻因坐下來觀日而結果影響這麼大。

於是乎，我在最後的兩星期便嘗試站著看。誰知當我第一天站著看，發覺食量立即下降，精神更好了，感覺不一樣。



後來問問身邊的人，很多與我一起坐著看的人，他們的食量增多了，但當天是站著看的時候，食量反而少了。這並不是因為天氣冷熱的關係，因為西安的天氣很穩定，每天也差不多。所以，不只在我一個人身上，後來我問身邊的人，他們也有這個現象。



所以，在最後那兩星期時，我全都是站著看的。在那短短兩星期，我的食量由一半變成剩下四分之一，原來相差是這麼大的。這也證明坐著看也是有效的，只不過比較慢才練成。



所以，這促使我在開始行沙灘時，食量才開始慢慢再一步減下去，直至不需進食。

另一點，我亦是沒有做的，但我發覺會加強果效，以前也有提及過，就是當開始觀日時，可先脫去鞋子，在沙地走數分鐘，然後才觀日。這明顯會好很多，體能更好、更有能量，這可能會加速果效。



在我觀日的時間到達二十分鐘以前，我的食量都一直在減少，但當到達二十分鐘，以及到了內地之後，食量減少的速度沒多久就停止了。雖然是停止了，但食量和體能都仍能保持。但當我重新以站立方式觀日，並且一直持續至三十分鐘、四十分鐘以至四十四分鐘，雖然，過程中真的感到疲倦，但很明顯，當你站著觀日的話，那天的精神和體能都要比坐著觀日的日子還要好。



本來這應該是沒有可能的，理應站著四十四分鐘是會感到更疲倦的，而且，我在國內是住在六樓，每天都要靠樓梯上落，但我發覺，站著觀日的日子，體能會較好，腳也較有力，若這不是看太陽的果效的話，這應該是沒有可能的。我在觀日的最後兩星期中，就是因為站立觀日，明顯發現這些不同之處。

所以，我在這裡特別提醒大家，弟兄姊妹若是想要快一點操練成功，就要盡量避免坐著觀日，並且，最好在觀看之前，應先脫鞋在沙地行走三至五分鐘，亦不要少於三分鐘，這樣，所產生的效果將會強很多，亦很明顯地增加練習成功的速度。



現在，我是在沙灘上步行，當然，過程中不能坐著，在沙灘上步行的這段期間，食量都是一直在下降的，如此看來，原來步行和站立，對於觀日真是很重要的。

以上就是我剛才提到的其中一個錯誤，這亦導致我在完成四十四分鐘觀日之後，只能證明觀日絕對可減少食量，並且是減了很多，但我卻未能證實可以完全不用進食。事實上，我一方面不想勉強嘗試不進食，我大可以直至一點食慾也沒有，才去嘗試也可以，只是現在，我仍未到達這階段。

關於站立觀日的果效，其實已經證明了，因為我操練觀日過程最後的二十分鐘，大部分時間也是坐著的，這很明顯會導致當中的進度出現阻礙，雖然，觀日時間是加長了，但當中身體的狀態卻沒有進步，最後得出原因，就是站立觀日這一點。而我在整個操練過程中最後的一、兩分鐘，都是站立觀日的，當中的進度就突然間跳升，亦因為這個錯誤，讓我看到當中的差別實在很大，

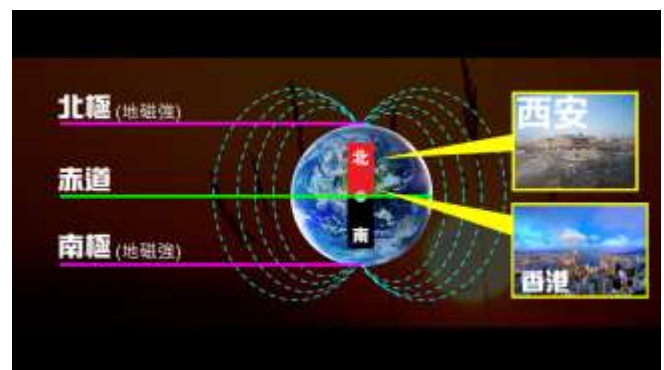
所以，若有些人趕著要完成整個操練的話，就千萬不要坐著，因為，坐著觀日會拖慢整個進度，而且情況相當嚴重。

問題二：你在整個操練過程中，有一半時間都是在中國北方。那麼，在北方如西安這些地方觀看太陽，和香港比較的話，有什麼分別呢？例如：地磁這方面一定會有不同，但這些會否影響到我們觀日和我們觀日時候的身體呢？另外，空氣含氧量在高濕度下會較低的，而北方比較乾燥，相對於香港的高濕度，又會否影響我們觀日呢？如今你嘗試過在兩個不同地方和氣候的環境下觀日，在相比之下，你有什麼可以補充和分享呢？

答：以地點來說，西安或北方地區，在觀日上唯一一點的差別，就是當地紫外線指數較低，所以觀日時間可以較長，更容易完成。而且，北方比香港更少雲，更少下雨機會，這些都會使我們操練的速度加快及更容易完成。



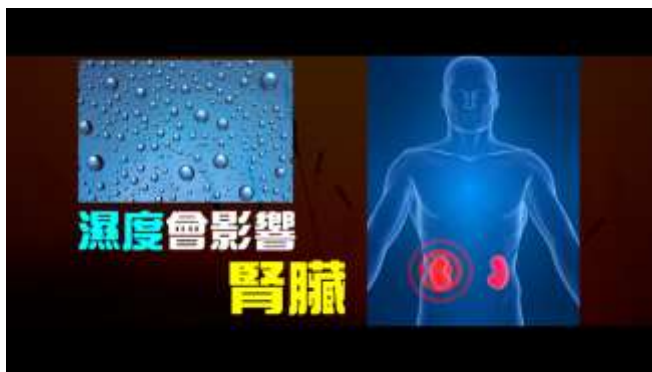
濕度和磁場對於我們觀日的進度是沒有太大幫助的，不過，相對地，比較兩個地方，當地的地磁明顯地比香港強很多，這就如一塊磁鐵，在赤道的位置，即磁鐵中間的位置，對比於北極和南極，都是以南、北極的磁力比較強的。西安位處北方，相對她的磁場比香港強。



另外，西安濕度不是很高，這些都有助減輕我們身體的負荷。在西安，你不用配戴磁性指環，已經有足夠磁場的感覺。即使跟在香港同樣的操勞，你的體能也會很快恢復，不會那麼疲倦，原因是它的磁場。



第二，就是西安的濕度。除了含氧量比香港高之外，亦非常之乾燥，導致絕大部分的水份是經皮膚表面蒸發，不用在香港要經過流汗這麼辛苦，又不用經腎臟，減低勞累。



所以，許多人北上以後，都沒有了水腫。因為，我們主要是經過腎排出尿液，另一個排水機制就是排汗。所以，西安更適合一個追尋健康的人生活，有風濕的人一上去就沒有骨痛了。因為上面的濕度低，即使你整天喝了很多水，卻不用上洗手間。

你只要稍微活動一下、逛街或被風吹吹，乾風會輕易把你皮膚的所有水份蒸發。這對於你的身體、皮膚，尤其是內臟都是很好的。

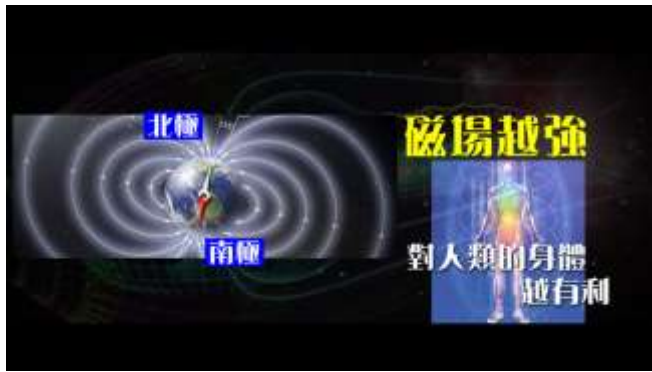


對於觀日，影響反而不是太大。當然，由於紫外線指數低，觀日的時間可以長很多，不用限於日出日落的一小時，避開高紫外線指數這個嚴峻的問題。但上面的天氣真是很宜人，讓人可以活得比較

健康。

影片：強地磁對身體的正面反應

在 2013 年 9 月 22 日「2012 榮耀盼望」的主日信息中，日華牧師分享到，越接近地球的兩極地帶，即越接近北極或南極地帶，其磁場便越強，而地磁越強，對人類的身體亦是越有利。



因為地球的磁場是由北極和南極所發出，所以地點越近兩極，磁場越是強大。



這就像一塊磁鐵，兩極有最大的磁力，而中間的位置，磁力卻完全被抵消了一樣，所以，當我們身處比香港更接近北極的西安時，身體都會因為有更強地磁的幫助，會更為健康和更少患病。

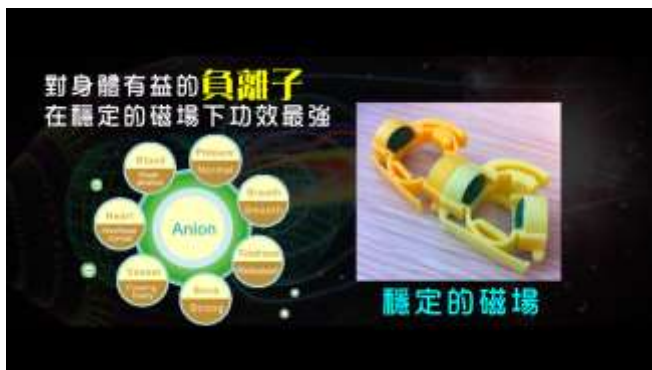


而在以往的錫安教會主日信息之「健康之藍圖」中，牧師也曾多次提到，利用一些增強身體磁場的

工具，能有效提升身體的健康。例如：磁性戒指、磁性手套、磁性頸鏈、磁性手鍊或腳鍊等，當你時常佩戴這些增強身體磁場的物件時，便能夠有效地增強身體血液中紅血球的磁場，從而令身體更加健康。



當中主要原理是：藉著磁鐵能使血流速度加快，就正如馬達或發電機，以磁鐵製造不斷旋動的磁場，驅使電流流動經過電線一樣，從而增加我們的血液循環和新陳代謝的速率。而紅血球是紅色，正因為血帶有鐵成份，所以血液會被磁場所影響；並且，磁場能夠平衡身體正負磁場，使人體的自律神經系統更能順暢運作，縮短酸痛時間，增加人自體的復原能力。另外，對身體有益的負離子，在穩定的磁場下功效最強，磁性戒指就是能提供一種穩定的磁場。

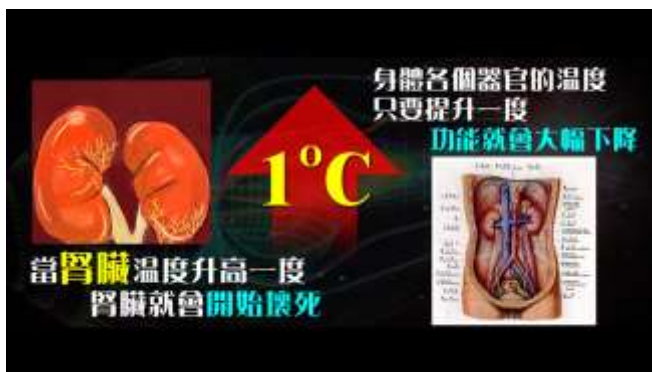


地球的地磁正在不斷遞減，而人類需要地磁來建立元陽，因為紅血球在地磁下流動時，溫度會增加。溫度不單使身體擁有元陽，並使身體離子化，即是令我們在走動時，身體自動生成很多負離子。因為現時地磁下降，身體自動生成負離子的數量大大減少，所以，我們才需要吸收負離子。

數千年前地球的地磁比現在大很多，加上空氣中的負離子，足以使當時的人類身體健康。所以，要充分發揮負離子的功效，除了服食適當的營養補充品之外，我們還需要配戴磁性戒指等磁性物件。反之，變動的磁場會對人有害！例如變壓器、電線、高壓電纜、電器，甚至電話，皆對人有害，因為變動的磁場會導致器官的溫度升高。



事實上，當腎臟溫度升高一度，腎臟就會開始壞死，身體各個器官的溫度只要提升一度，功能就會大幅下降。即使手機製造商強調手機沒有輻射，但其實不穩定的磁場，已經會對健康構成很大的威脅了。



同時，當地的醫藥比香港還要好，最少那裡的中醫比香港優勝很多。



不論是骨醫、中醫、牙醫，我都有機會見識過，百多元就可以光顧國寶級醫生，完全是非常的廉價。對比香港，例如牙醫，香港的往往要五倍價錢。因為除了歷史悠久外，再經過政府協助他們發展，所以能發揚光大。但香港的中醫現在才從西醫的霸權底下，稍微爭取到一點發展的空間，所以是沒法對比的。

當然，論生活上許多的奢華、方便程度，西安當然及不上香港。然而，站在健康立場，如果我們熟

悉了這些，他日就算遇到災難要上去的時候，生活都不會如想像般落後，甚至那裡的醫藥更好、更便宜。所以，他日經濟轉移之後，這個是一個不錯的地方。



整體而言，今次西安之行，發現中國的發展，在許多方面，如果你經濟富裕的話，你真的可以如香港一般過生活。就算經濟拮据，或只是能維持香港十分一的消費模式，國內的生活也不會很差。特別在醫藥方面，十分一的消費，甚至比香港的質素還要好，所以，在這次西安之行上是有相當大的驚喜。

問題三：牧師，你現在已經開始了每天在沙地或者泥地步行四十五分鐘，這項操練已經進行了大約一個星期，請問你有沒有察覺到在身體上有什麼變化？對比觀日前有什麼不同之處？身體會否有更大的改善？有沒有一些額外的驚喜或者效益？

答：開始在沙地步行之後，以目前來說，每一次步行時，感覺到身體反應比看太陽的時候更強，就是說，相比站著看太陽的時候更強。



當你在沙地上步行，其實沙地也有兩種，走在較硬的沙地不需要用很多體能，而有一些是較為鬆軟的沙地，步行一會兒，然後要小休一會兒。所以，在沙地上步行，在體能上的應付方面，對比站著看太陽的需求更大。但是，開始在沙地上步行之後，整體來說，我當天的體能是提升了。理論上，行走沙地會比以前疲累，坐著當然沒那麼累，而站立也不會比步行沙地疲累。但是，當在那些較為鬆軟的沙地步行，同時也流了許多汗水，但當天的體能完全不像以往在香港，在流了許多汗之後，人變得很疲倦，很想早一點休息。



當我在沙地行走之後，不會有這種感覺，你會發覺，於沙地步行以後，相反能夠賺取到更強的體能。所以，如果以感覺來說，體能及精神上，立即產生有果效的補充能量程度，步行沙地比觀日強烈很多，並且，飽肚的感覺更強烈。當我在沙地上步行以後，身體明顯在這過程中，吸收了陽光，並把它轉化為食物。



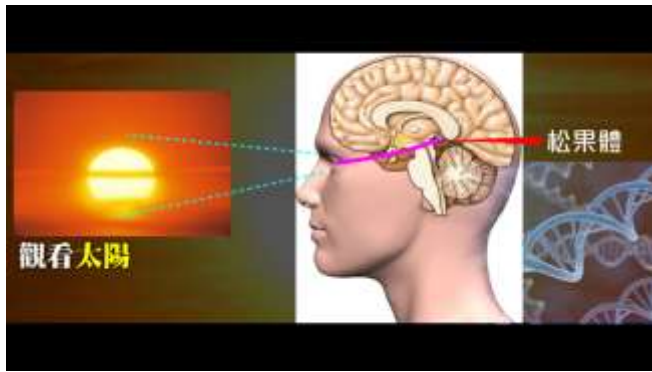
記著：步行沙地有一個規則，就是一定要在太陽光下進行，但不一定要看見太陽。



所以，即使下雨天，若在下午的時段，紫外線指數低，你仍可以打著傘在沙地上步行。而我也曾遇上這個情況，因這個星期也常下雨，所以，我每次在沙地步行，也是差不多看不見太陽，只看見雲，或者是一堆堆很大的雲，有時候是雨雲，有時候我甚至需要打著傘。我有兩次是打著傘完成整個過程，但在感覺上，整個星期的每一次步行，對比站著看太陽的感覺更強烈。現在過了整整一星期，每一次也不會因為在沙地步行，並且走了四十五分鐘，而產生疲累的感覺。

影片：步行四十五分鐘沙地的注意事項

早於在 2012 年 12 月 9 日播放「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) 提倡「以太陽當作食物的方法」(簡稱：「看太陽」)，就是按著步驟在日出後或日落前的一個小時觀看太陽，好讓人的松果體促使 DNA 產生變化，這樣人可以更長壽，並且身體能夠從「看太陽」而獲得生活所需的能源，其副產品就是從此不用進食。



其中「看太陽」的操練主要步驟分為兩個階段：

第一個階段：第一天最長凝視 10 秒鐘，然後接下來的每一天只需多加 10 秒鐘，作用是讓身體的松果體促使 DNA 產生變化，一個月後便會增至每天「看太陽」5 分鐘，兩個月後增至每天 10 分鐘，直至看到四十四分鐘為止，即是由開始練習，最快需要持續到 9 個月之後才能完成。

操練看太陽主要步驟的兩個階段：1

	1個月	2個月	約9個月
	DAY 1	DAY 30	DAY 60 DAY 264
	10秒	300秒 (5分鐘)	600秒 (10分鐘)
			2640秒 (44分鐘)

第二個階段：然後，要持續一年，每天赤足在沙地上步行四十五分鐘，這可在任何日照時間內進行，並且不需「望太陽」，因為在第二個階段，皮膚已經可以直接吸收陽光，並轉化為能量。



至於在沙地上赤足步行四十五分鐘要注意的事項如下：

(1) 在沙地赤足步行是不需要直接凝視太陽的，步行時只要有微量陽光已經可以，這包括：密雲、下雨的日子都是可以進行練習。而且以香港天文台的日照時間為例，日出前 15 分鐘、日落後 15 分鐘的天空中光線都是可以的。

(2) 若紫外線指數高，除了對眼睛有害，也會對皮膚造成傷害，長期暴露在高紫外線下，甚至有可能導致皮膚疾病。故此，在步行沙地時，建議使用具防紫外線功能的雨傘。在打著雨傘之下步行沙地是不會影響果效的，因為單靠在環境中太陽折射的光線也足以產生功效。

(3) 建議在較舒適的天氣下進行，例如：陰天、非高溫、有微風的環境、上午十時前或下午四時之後等。

(4) 建議每天訂下固定時間進行練習，保持規律，以提高練習完成的成功率，事實上，在日出時操練亦是一個好的提議。

(5) 步行沙地前後一小時不需停止進食，甚至邊行邊吃也可以。

(6) 進行沙地步行的地點：赤足在泥土、沙地、微細礫石土地步行都是可以的，其中則以海灘的乾沙及水邊河畔的沙土效果較佳。

(7) 在沙地步行的果效上，其實日出和日落並沒有差別，反而在猛烈陽光下，身體會感覺較熱、較難受，操練時易覺不舒適。

(8) 事實上，當完成「看太陽」的第一個階段，即赤足站在泥地凝視太陽達至四十四分鐘之後，便要持續進行「看太陽」的第二個階段的操練。

當每天在沙地上步行四十五分鐘之後，你會發覺身體的狀態會繼續改善，而且饑餓感及食量會持續減少，並且，在精神上都會明顯提升，睡眠時間亦會減少。

問題四：你曾分享，當你在沙地走過四十五分鐘後，你也發覺一天只需吃一餐，而在這一餐當中的

食量又再減少了。另外，剛才你提到，你在吃東西時，你的味覺也會變得很強烈。你以前要吃數件食物才能滿足，但現在只吃一件已經滿足，餘下的已經不想再吃。現時你的味覺、胃口和食量有了改善，對比以前是吃少了，因為你的味覺強烈了，或者是嗅覺方面比以往強烈，在這一點上有沒有補充？

答：有，因為食物於我們生活上佔很重要的部分，所以，我在這裡也提醒一下弟兄姊妹，這方面應該要有心理準備。我們當中有一些全職已經進入這個階段，就是不會再吃自助餐，因為一定很浪費，多吃一份就是虐待自己，但吃少了就覺得吃虧。所以，你也要有類似的心理準備才行。

因為，這會改變你的起居飲食習慣，特別是這個進食的現象。這不是真的令你對食物沒有那種的享受，反而比別人更加容易享受進食的樂趣，即使食量很少，也能夠享受得到，只要你能夠在思維中去除「吃得多才享受到美味」的概念。有時候，我們吃自助餐會有這種的想法，認為吃得多就是享受得到食物的美味，但事實卻不是這樣，其實，有些人要吃得多吃才能享受到食物，這才是他們的問題。

但我發覺，即使吃很少也可以享受到很豐富的食物味道。相對來說，我反而享受現在的味覺。第一，進食時間較短；第二，如果不勉強繼續進食的話，由進食的開始至結束也非常享受。現在就算吃第一口，那種強烈的滋味感受也是以前沒有的，從小也沒有這種享受食物美味的感覺，這點是很大的轉變，起初你們不適應的話，你可能會覺得不好，但其實不是。

這等於你擁有一部非常高汽油容量的勞斯萊斯，以前注入一缸汽油需要一千元，現在只需一百元便行。你說這是好還是不好呢？有些人或許會說：「不是！要注滿一整缸汽油才好，注滿一千元的油才能走到二百公里，這才是好的。」但用一百元的汽油同樣能走二百公里，這不是更好嗎？現在，我們不是以一千元的汽油行走二百公里，而是以一百元的汽油行走二百公里，並且性能更加好。並且，你更享受整個車程，駕駛時的舒適度提高。



我現在更能享受食物，享受進食的程度是以前沒有的。因為現在年紀大了，味覺以至其他感覺已經不是太強，所以有些人越吃越辣，喝咖啡越來越濃，喝茶要放更多茶葉，也是因為他們的味覺差了。我卻不是這樣，反而味覺很強，並且進食時很享受食物。但食量一多起來，就變成是一種的虐待。

所以，在生活上，你真的要作這個調節，但就算將來你真的完全不用進食，這個現象也明顯會出現，你仍然會很享受進食，並且可以選擇吃或不吃。

問題五：你已完成了四十四分鐘的觀日訓練，現在每天要步行沙地。但如上星期發出八號烈風或暴風信號，就不能到沙地散步。即是說，如果偶爾遇上不能到沙地散步的日子，會不會好像看太陽一樣，要在七日限期內完成？假設真的沒有完成，這應該怎樣處理？或有沒有特別的做法？

7天的期限?

行沙地

1 2 3 4 5 6 7

每天行沙地，如果間中遇到行不到，那會不會好似看太陽那樣，有7日的限期？這樣！假設真的沒有完成？這樣應該怎樣處理？或者有沒有特別的做法？

答：HRM 的資料顯示，在沙地步行是很輕鬆的，他亦沒有任何的標準。總之，在有太陽的情況下，每天在沙地走四十五分鐘即可。他並沒有提及需要倒退時間或其他事情，但最主要是：在不用直接看太陽的情況下，你的松果體已適應了，能藉皮膚、身體吸收到陽光。所以，如剛過的星期出現颱風，雖然如此，在香港，很少颱風會持續一段長時間。

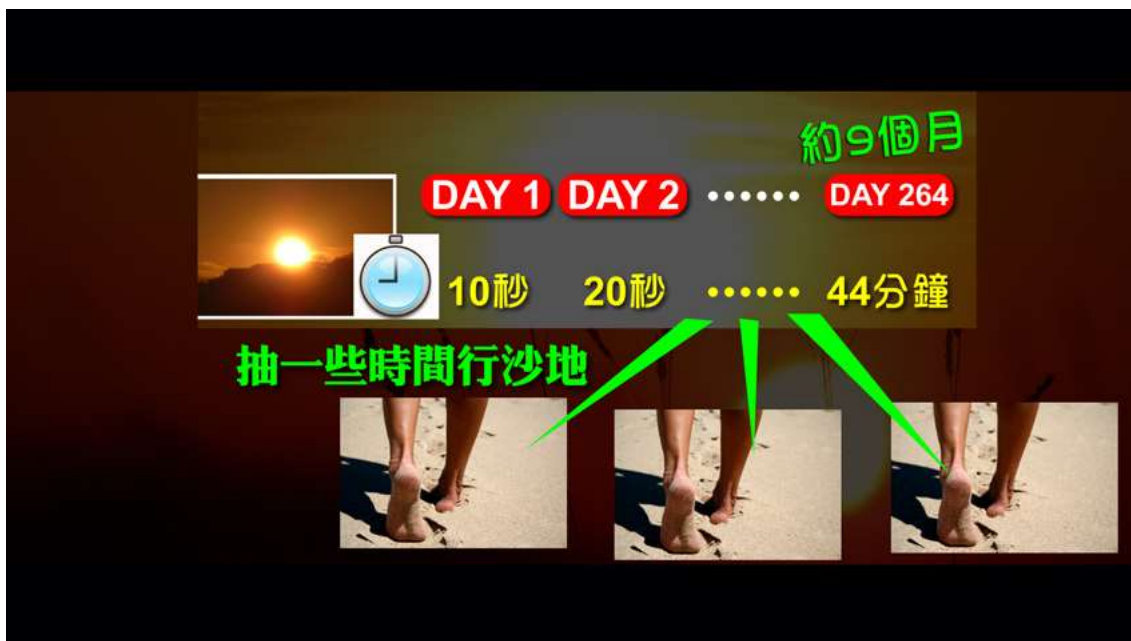
總而言之，在下雨、烏雲密佈下，只要在下午有陽光或有光雲，在不需要看見太陽之下，在走沙地或泥地上行走便可以了。我已明證這點，我過去整個星期裡，步行時都看不到太陽，就是看見，也不過出現數十秒時間。但我的精神程度、不吃食物的程度，都比純粹站住看太陽時的程度更強，因此，我證明這樣是一定可行的。

至於是否要扣時間，在看不到情況下需否補回時間？或是過多少天後，需要維持進度？這些完全不需要，只要每天用四十五分鐘行走沙地便可以。但謹記兩件事：在有太陽情況下行走沙地，無論光與暗，或是下雨天都是可以的。當然，行走沙灘就不要下水，也不可以站在水中，要在沙地上行走。這與看太陽的環境很類似，不同的是，只是行走，不是站住。



我以過來人身份來說：「這段時間很容易過。」只要找一個大沙灘，按著時間，由灘頭行走至尾，再去取車，便可以完成四十五分鐘。步行途中，我可用作門徒訓練、玩 iPad（平板電腦），這便很自然的度過，身邊的人也不會覺得你奇怪。

問題六：剛才提及，在沙地上走的果效非常明顯，假設我們現在仍未完成四十四分鐘操練，只有十至二十分鐘，我們可否在某時段裡，另抽一些時間在沙地上走，這會否對整個訓練有幫助？還是沒有必要這樣做？若是加上這程序，會否增加果效？



答：關於這個範圍，我以往沒有提及，但 HRM（Hira Ratan Manek）有分享過。他提及在沙地步行會改善、加快以及加強觀日的功效。他建議，若有空的話，可以行走數十分鐘沙地，這是很好的。另一方面，他也提及在觀日前不要立刻開始，要先行走數分鐘沙地。

行沙地是會改善，加快，加強觀日的功效

12年 單單憑「看太陽」沒有進食

HRM
Hira Ratan Manek
希拉.瑞坦.馬內克
機械工程師及商人

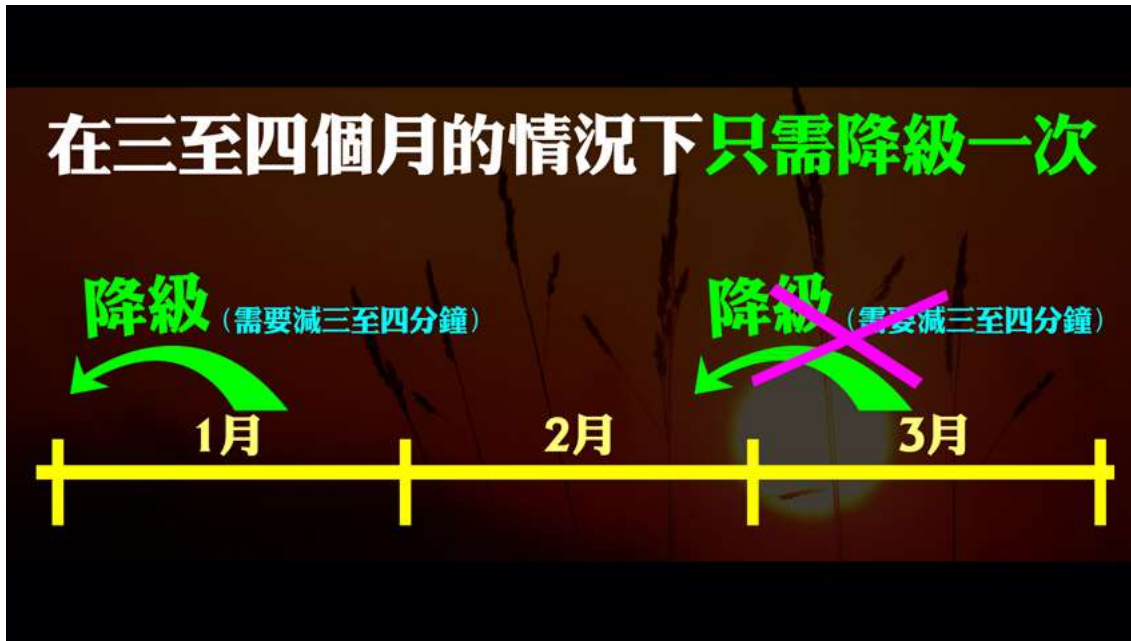
HRM (Hira Ratan Manek) 說這樣行走數十分鐘沙地，對觀日的功效很好，即使還沒到四十四分鐘也可以這樣做，他有詳細提及和鼓勵別人這樣做。由於這是另一個題目，所以，當時我沒有分享。HRM 說即使在觀日階段，只要在有太陽的情況下行走沙地，成效都會加速。

先行數分鐘沙地 才開始觀日

加快效果

問題七：關於觀日降級的問題，在香港，我們很多時會遇上陰天，甚至有時連續七天都不能進行觀日，也因時間關係未能配合，不能維持進度。但在過去的信息曾分享，例如：英國有些地方連續三個月，即一個季度也很難看到太陽，那裡的人可以在這三個月暫停觀日，然後減三至四分鐘，再在三個月後接續觀日。而在香港，若連續七天都不能維持進度，便要降級，隨後減了三至四分鐘後再開始。但看了數日後，又持續陰天，又不能維持進度。這樣，是否也再需要減三至四分鐘？還是在三個月裡只要減一次便可以？

答：這個問題很好，HRM (Hira Ratan Manek) 也曾提及。那時候，我沒預料香港會持續兩天或陰天，導致大家需要屢次降低觀日的時間，這就像學校留班般。事實上，大家不需要一次又一次扣減觀日的時間，在三至四個月期間，如未能在一週內維持進度 (keep level)，只需倒扣三分鐘一次，毋需連降兩次。



我有一個提議，這方法可讓大家在極度不方便觀日的地方實行，觀日時間最長可以維持一年。假如在香港，觀日時間已經達到二十多分鐘，但因一些原因不能再繼續下去，需要停下來，那麼，便只需保持著這個時間。其後，可能因為逃難而北上，那時候，想再次觀看太陽時，只需扣減三分鐘，最長是在一年內有效的。所以，在觀日三至四個月期間，只需降低秒數一次，毋需扣減兩次。



假如是一次性的暫停，這段時間最長可以是一年，功效亦能維持。當一年過後，便從以前觀日的時間，例如 23 分鐘，倒扣 3 分鐘，在 20 分鐘重頭開始也可以。如你在香港已經看到 23 分鐘，之後，很難再持續下去，需要停下來。一年後，到西安度假，在那裡，一個月便能增多五分鐘了。

之前，我沒有考慮到香港的天氣情況會是這樣，所以，沒有在這個範圍分享，只在信息內將重要的內容與大家分享。

影片：「看太陽」降級的操作法

在「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）提倡「以看太陽為食物」的方法（簡稱：「看太陽」），其中，「看太陽」操作法的第一個階段，就是赤足直接站在沙土上，第一天最長凝視 10 秒鐘太陽，然後接下來的每一天只需多加 10 秒鐘，直至達至四十四分鐘。



但是，按著「看太陽」練習的指示，超過一個星期以上沒有「看太陽」，便需要降級，退回三個星期之前，即將現有的練習進度減去大約 3 分 30 秒的時間。



至於，降級與維持進度（Keep level）的操作法如下：

在「2012 榮耀盼望第 148 篇」的主日信息中，日華牧師經已詳細分享到，由於某些地區如英國或加

拿大部分地區，都會出現長時間持續陰天或下雪等惡劣情況，所以，當操練「看太陽」時，可以按季節，將四十四分鐘的操練，分兩至三個階段完成。



例如：希拉·瑞坦·馬內克（HRM）曾引述一些成功操練「看太陽」，而從此不用進食的個案，每年只選擇數月來鍛鍊，一年之後，首先按著之前的進度，降級 3 分 30 秒後，再接續其餘的時間，結果，在三年裡，分三個階段完成整個四十四分鐘的「看太陽」練習。



所有，關於降級的操作法有以下注意事項：

(1) 只要在三個月，最長為期一年，曾超過一個星期以上沒有「看太陽」便需要降級，減去 3 分 30 秒。

(2) 當曾降級減去 3 分 30 秒後，然後，再度接續其餘時間的進度，萬一，在之後的操練進度中，再次遇到惡劣天氣或其他事故，而再次超過一個星期以上沒有「看太陽」，其實是可以「豁免」再次降級的。換句話說，於三個月裡，或最長一年的時間，在操練「看太陽」時，只需要降級一次減去 3 分 30 秒，之後，在這個豁免期內是可以隨時接續進度進行，恢復練習。

問題八：在教會中，有許多人都實行「以看太陽為食物」，當中，有些人開始完成較長的觀日時間，身體會比較燥熱，可是，有些人又未必會出現這個現象。那麼，這種情況會使身體機能出現什麼變化呢？還是因松果體被激發後，導致有些人容易感到燥熱呢？

答：這一點，我以往也曾在補充篇分享過，現在能有更詳細的補充。以中醫的角度來看，這是陽氣上升的現象。當我們用了錯誤的字眼，用「燥熱」去形容這個情況，便會認為這情況不好，甚至停止觀日，不再實行了，這其實並不恰當，因為大家用了一個錯誤的字眼去形容一件好的事情。

現在，我已經完成首階段的觀日練習，可以更加確定一件事：就是當松果體被激活了，會出現一個非常好的現象，就是藉著服用藥物也達不到的。因為松果體會激活兩個元素：褪黑激素（Melatonin）和血清素（Serotonin）。Serotonin 能使到人感到精神奕奕，我們即使減少睡眠時間，竟愈覺精神，這就是松果體增加分泌 Serotonin 的現象。



影片：什麼是「血清素」？

2013年9月22日「2012榮耀盼望第189篇」的主日信息中，日華牧師1總結「以看太陽為食物的練習」之信息中指出，原來當操練「以看太陽為食物的訓練」之後，人體中的松果體就會產生血清素及褪黑激素。

究竟什麼是「血清素」？血清素或稱5-羥色胺（5-HT）是腦內的神經遞質，由色氨酸所轉化而合成。



血清素主要存於身體的中央神經系統、腸壁及血管。血清素是腦中主要的「幸福分子」之一，血清素的分泌代謝正常時，就會有足夠的抗壓及情緒調節能力，控制食慾、幫助記憶、心血管及內分泌系統。

但當血清素分泌功能不足時，控制能力便會減弱，造成深層邊緣系統的「剎煞車不住」，當深層邊緣

系統轉個不停，就像關不掉的電視螢幕一樣，讓人的精神筋疲力竭，帶來悲觀、懊悔、自責、憂鬱、情緒低落、記憶衰退、失眠、心悸，甚至讓人增加侵略性。所以，英國一項研究證實，血清素與人的情緒及壓力調節有著不可分割的關係，當血清素增加時，會讓人感到精力充沛、放鬆、心情愉快，甚至有抑壓癌細胞的功用。所以，血清素往往被用作治療情緒疾病。



由於血清素由色胺酸所合成，而色胺酸則是由胺基酸所製造，因此，攝取增加胺基酸的食物，包括乳製品、堅果、核桃、香蕉、菠菜、深綠色葉菜、燕麥、巧克力等，這些都是能補充血清素的食物來源。但藉著以觀看太陽為食物，松果體就會產生大量天然的血清素，讓身體不需要倚賴藥物及注射的方式攝取。



第二種是褪黑激素 (Melatonin)，褪黑激素是無價品，即使服用合成的褪黑激素，人也吸收不到，這是藉松果體分泌出來的寶物，褪黑激素能把身體內的癌細胞殺掉。



影片：褪黑激素 (melatonin)

2013 年 9 月 22 日「2012 榮耀盼望第 189 篇」的主日信息裡面，日華牧師總結「以看太陽為食物的練習」之信息分享，原來，當操練「以看太陽為食物的訓練」之後，人體中的松果體就會產生大量褪黑激素 (melatonin) 及血清素。

褪黑激素 (Melatonin) 是由松果體所分泌的一種荷爾蒙，它會根據人體眼睛所接受的光量多少來決定分泌份量。早在 1958 年，人類首先從牛的松果體萃取物中分離出來，這物質因可以讓青蛙皮膚變亮或變暗而得名。

褪黑激素的主要任務是主宰人體的生物時鐘運作，隨著季節及白晝而變動，它每天分泌量的消長，控制著人體清醒與睡眠的週期。因此，動物一生下來就知道何時該冬眠、遷徙、交配，人類知道何時工作、休息、玩耍，這些都是靠體內松果體分泌的褪黑激素來傳遞。松果體主要在夜間分泌褪黑激素，白天分泌量下降，夜間則攀升，一般晚上入睡後其血中濃度為白天的十倍，所以，有「睡眠荷爾蒙」之稱。



褪黑激素在血中的濃度與年齡有關，人類出生三個月後開始上升，3 至 5 歲幼兒的夜間褪黑激素分泌量最高，青春期末分泌量略有下降，45 歲後則大幅下降，到老年時晝夜節律漸趨平緩，甚至消失，因此老人家的睡眠通常較短也睡不好。



當身體內的松果體開始退化時，代表著褪黑激素的分泌能力衰退，所以，如果能掌握在褪黑激素衰減期，適當增加褪黑激素，可以強化松果體的機能，不但可以讓人睡得好，進而重拾健康與青春。

褪黑激素對身體有很多益處，包括幫助睡眠，調整時差、紓解壓力，解決一些情緒上的抑鬱、失調或憂鬱症。此外，褪黑激素為極強的抗氧化物，能中和並清除自由基，可防止 DNA 及細胞被氧化傷害，達到「抗老化」作用；褪黑激素可促發 T 細胞淋巴球，強化身體的免疫功能。此外，有研究發現，褪黑激素在抗癌方面有顯著的果效，褪黑激素能抑制癌細胞生長及增殖，並且能消滅癌細胞。

曾經有一項醫學實驗，一班腦癌病人分為兩批，一批只接受放射療法，另一批接受放射療法加褪黑激素，一年後，第一班人沒有一個能存活，而第二批則有 23% 存活。

另外有一個意大利醫學實驗，將一班接受化療後不成功的病人分為兩批，接受褪黑激素的一批，一年後仍然有 26% 存活，另一班沒有接受的病人則沒有一個存活。

褪黑激素對癌細胞起了幾個作用：

第一、直接殺死癌細胞；

第二、抑制癌瘤生長；

第三、增強免疫系統及身體對抗癌細胞的機制，包括巨噬細胞、輔助型 T 細胞、單核白血球的運作；

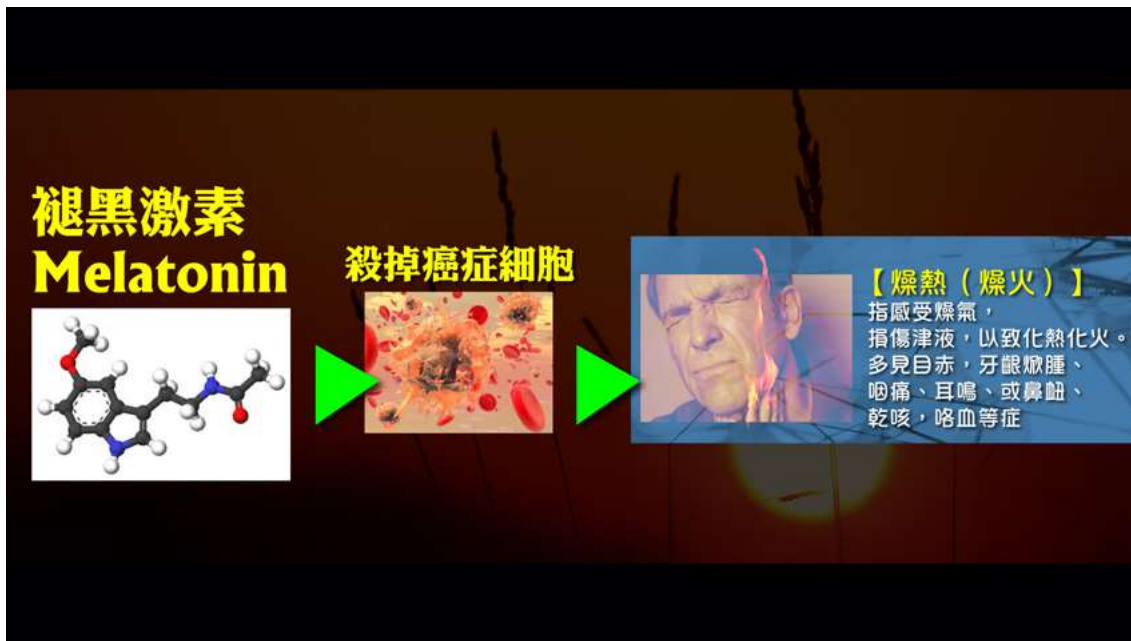
第四、抑制癌瘤的血管生長，阻止癌瘤吸收身體的養份；

第五、阻止雌激素進入癌瘤，刺激癌瘤生長；

第六、中和並清除自由基，防止正常細胞受損害。

而藉著觀看太陽為食物，松果體就可以自然產生大量天然的褪黑激素，不需要倚賴外來藥物或以注射的方式來攝取。

當癌細胞被消滅時，人便會感到燥熱，這就是體內出現了褪黑激素的現象。



因此，當褪黑激素出現，卻停止觀日，衍生的問題便嚴重了。假如一個人體內有很多癌細胞，褪黑激素多時，他便會感到燥熱，其實，這是治療癌症的過程。可是，他卻因著燥熱而停了觀日，不讓身體繼續得到醫治，那麼，身體會出現反彈，所以，可能於很短時間出現癌症。這就是因為用了一個錯誤的字眼去形容一件好的事情，並且毀滅了它的功效。有些人患了癌症，本來是需要治療的，但卻停止了治療，說：「如果醫治這病是害了自己的話，就讓我病死吧！」

原來看太陽是會感到燥熱，中醫說這是「陽氣」，而人體最難補充的便是「陽氣」，因為人在出生時，便已經定了有多少「陽氣」，並且在去世前，「陽氣」也不會再增加。



但看太陽卻能夠增加「陽氣」，使人延年益壽，這便是看太陽其中一個秘密。而當中最能夠補充「陽氣」的，便是藉著補充褪黑激素（Melatonin）了。



所以，很多上了年紀卻未能安穩入睡的人，也會購買褪黑激素（Melatonin）來服用，若果身體吸收褪黑激素的程度高的話，第一個反應便會出現燥熱。因為褪黑激素（Melatonin）是會使人燥熱的，在人體吸收後，褪黑激素能溶解癌細胞。



而癌細胞只是會懼怕高溫而已，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，當身體體溫升高的話，便能消滅癌細胞。



當褪黑激素 (Melatonin) 進入人們的身體，遇上比常人多的癌細胞時，那人便會比常人感到更燥熱，因為，那人體內的癌細胞比別人多。假若那人在這時暫停看太陽，是由於他人說這是不好的或是引致身體燥熱，這便產生大問題。因為，你感到身體很燥熱，這已證明你癌細胞比常人多，但你中斷看太陽，令癌細胞停止燃燒。如我所說，有些人在接受自然療法期間，突然中斷治療，這無疑是自殺式行為。

影片：自然醫學與排毒現象

早於 1996 年開始，日華牧師經已分享到當今醫藥和科學的大陰謀，其中，更揭示眾多自然醫學上的知識和健康的常識。

關於在自然醫學上，每每採用不同的療法，包括：東方醫學、中醫、同類療法或其他保健食品等，來改善身體的狀況，當療程進行到某過階段之後，普遍會出現「排毒現象」，此為非常正常的反應，亦是身體能夠自行排斥病毒或有害物質的好轉反應。

早在 1996 年，於香港這片被西醫霸權牢籠的醫療土地，普遍市民對自然醫學及中醫常識仍是極為有限的時候，日華牧師在所分享的氧分療法 (Oxygen Therapy) 信息中，經已非常前瞻性地分享出「排毒現象」的正常現象，包括：輕瀉、發燒、皮膚出疹、胸口發悶等，例如：感冒時會出現發燒現象，這都是正常的排毒現象，因為身體免疫系統藉著身體升溫來殺死感冒病毒；又例如在療程進行到某過階段之後，心臟病者胸口發悶、心悸，一般於幾天後即消除；糖尿病者有時血糖忽然增多，手腳也出現水腫，一段時間後即恢復。

中風者恢復知覺，會有酸、痛、麻痺感；胃不好的人，胸口會發悶、發熱、想嘔吐，吃不下食物，但幾天後即消失；腸不好者可能有腹瀉現象。

其實「排毒現象」是身體自行修復的一項機制，亦是往往在進行自然醫學療程時，會出現的好轉反應。



及至在 1998 年之後，香港的中醫和天然保健產品逐步普及，西方醫學也不得不接受，結果「排毒」常識 (Detoxification) 和「排毒的各種現象」亦被廣大市民所認知，而且，關於排毒的著作和排毒保健品更如雨後春筍地推出市場，而且，很多排毒保健品的包裝或說明書上，都有列明服用產品後，

會出現「排毒現象」，包括輕瀉、發燒、皮膚出疹等症狀。

不過，自然醫學採用不同療法而出現「排毒現象」的好轉反應，往往都會成為那些不學無術及一知半解的人歪曲為「有害」的情況，甚至因而勸誘別人終止療程。然而，當進行治療過程時出現「排毒現象」，因著誤解而突然中斷療程，其實有可能反而會招致危險。若果，突然中斷療程，會導致已啟動了的身體排毒機制突然失去支援，排毒現象便有機會趨向惡劣或惡化。事實上，當任何療法突然中斷，都會有相似俗稱「反彈」的危險，



例如：

療法個案一

有每日逐步提升服用高劑量維他命 C 的療法，以治癒疾病，如醫學博士弗雷德里克·克萊納 (Frederick Klenner, M.D.) 與曾獲得兩次諾貝爾獎的萊納斯·鮑林教授 (Linus Pauling) 共同研究高劑量維他命 C 的療法，及發表高劑量維他命 C 對身體及血紅蛋白結構的改善。

事實上，早於 1930 年代，匈牙利生理學家納扎波爾蒂·聖捷爾吉·阿爾伯特 (Albert Szent-Györgyi)，因發現有關「與生物燃燒過程」，特別是關於「維他命 C 和延胡索酸 (Fumaric acid) 的催化作用」而獲得了 1937 年的諾貝爾生理學或醫學獎。

其中弗雷德里克·克萊納醫生 (Dr. Frederick Klenner) 則使用大劑量的維生素 C 來治療白喉、葡萄球菌和鏈球菌感染、疱疹、腮腺炎、脊髓腦膜炎、單核白血球增多症、休克、病毒性肝炎、關節炎和脊髓灰質炎。

療法個案一) 高劑量維他命C療法

維生素C 大劑量療法
作者: 安德魯 索爾 (Andrew Saul)

弗雷德里克·克萊納
Frederick Klenner, M.D.

醫學博士羅伯特·卡斯卡特 (Robert Cathcart, M.D.)，採取大劑量的抗環血酸療法治療病患，並獲得卓越的成效。

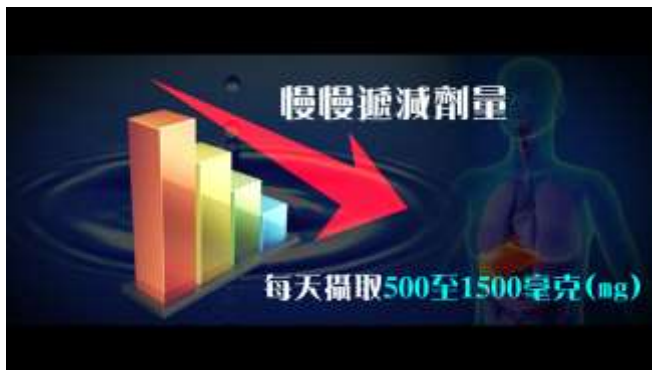
醫學博士弗雷德里克·克萊納 (Frederick Klenner, M.D.)，則使用大劑量的維生素C來治療白喉、葡萄球菌和鏈球菌感染、麻疹、腮腺炎、脊髓腦膜炎、單核白血球增多症、休克、病毒性肝炎、關節炎、腎臟灰質炎。

克林納博士說：「抗環血酸對醫生而言，是手邊最安全和最有價值的物質。」醫生們認定的有效治療劑量，是腸道耐受度劑量 (bowel tolerance)，曾經被醫師所使用的最高劑量，是每日高達200公克的量。

一般來說，每日每公斤體重350至700毫克左右的範圍，這是非常大量的維生素C。但請記得，我們的目標是治療病患，對此療法經驗豐富的醫生們一致強調，少量的維生素C是沒有療效的。

更何況病弱時的身體，所能吸收的維生素C，遠比健康時來的多。有些人腸胃較敏感，就需要緩衝型的維生素C。

不過，當身體轉為倚靠高劑量的維他命 C 達 8,000 毫克 (mg) 以上時，是不能夠突然中斷服用，應該需要慢慢遞減劑量，直至降至成人每天攝取 500 至 1,500 毫克 (mg)。



療法個案二：咖啡灌腸療法

在進行咖啡灌腸療程時，往往有人出現一些「排毒現象」，如皮膚出現紅疹、排出宿便、身體發出異味、突然口氣加劇等，當出現這些「排毒現象」時，亦不應該突然終止，否則排毒機制就會出現混亂。



療法個案三

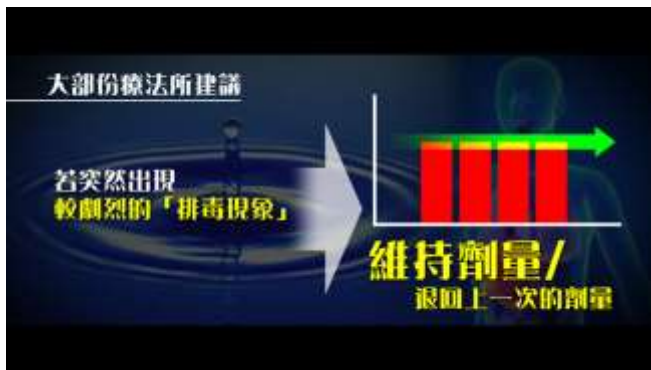
我在 1996 年所分享的氧分療法 (Oxygen Therapy) 信息中提到，原來足夠的氧分能夠使身體免疫系統再生，因而導致身體出現「排毒現象」，如出現紅疹現象、輕瀉或發燒等。



若果身體排毒機制經已啟動治療身體的重病或癌症，「排毒現象」或許會較為劇烈，在這個時候更不應該突然終止療程，否則就有可能出現俗稱「反彈」的危險，讓排毒現象趨向惡化。

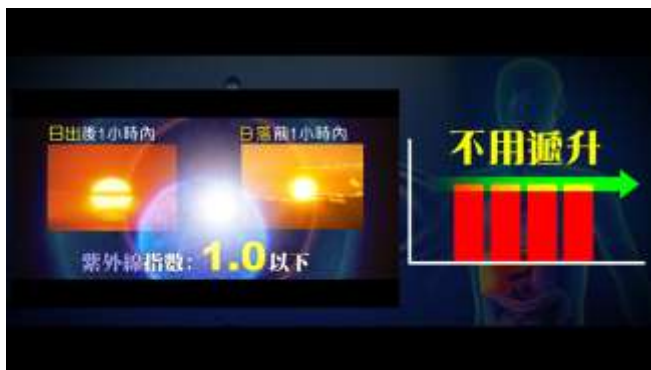
一如大部分療法所建議，當進行一系列或循序漸進的療程時，若突然出現有較劇烈的「排毒現象」，那時，只需維持現有的進度或劑量，甚至先退回上一次的劑量，好讓「排毒現象」得到舒緩後，才

繼續遞升至另一個進度，這樣都是自然醫學上所建議的。



這就好像希拉·瑞坦·馬內克（Hira Ratan Manek, HRM）所提倡「以看太陽為食物」的操練，當按著步驟練習「看太陽」，人的松果體就會導致身體產生變化，使人可以健康及更長壽，甚至從此不用進食。但是，期間松果體會導致身體自行修復體內的疾病和器官，甚至出現有「排毒現象」，如體溫升高、喝水情況增多，或是眼睛出現輕微刺痛等。

若果，「排毒現象」轉為較劇烈，這樣，只需維持進度，或是先退回上一次的進度，繼續持續這個進度，在日出後或日落前的一個小時觀看太陽，不用遞升，直至劇烈的「排毒現象」消退才繼續進升下一個階段。

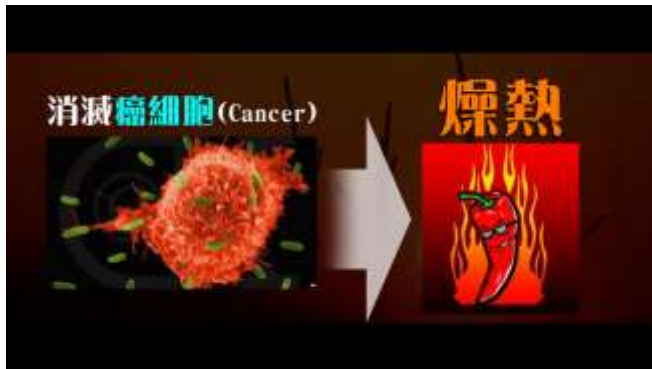


然而，當一些有重症（如癌症），在進行「看太陽」時，若果「排毒現象」轉為劇烈時，那人不應就此突然中斷整個練習，否則，會導致身體突然失去療程的支援，出現俗稱「反彈」的危險，排毒現象亦有機會趨向惡化，造成嚴重後果。當然，當病人遇著身體疲倦，需要休息一兩天，亦是容許的，也不會構成「反彈」的問題。

另一方面，對一些沒有特別重症或者出現明顯「排毒現象」的人，進行了「看太陽」而遇著需要暫停練習時，當然，這亦不會存有問題。只是當需要重新開始的話，將上一次最後的練習進度減去大約3分30秒，之後便可以繼續操練「看太陽」了。

假若現在已停止看太陽達到數月之久，只要退回三分鐘再重新開始便可以。但你要預期身體會出現

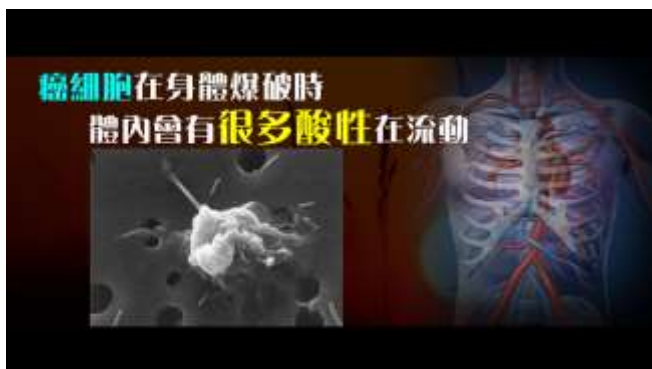
這情況，就是身體要消滅癌細胞（Cancer），才會出現燥熱的情況。但你寧願忍受身體的燥熱去消滅癌細胞，還是不打算得醫治呢？



當我分析我身體的變化時，有一段時間是明顯地感到燥熱，需要天天找人幫我買龜苓膏配五包糖漿食用，而每天都要食用一至兩盅。但後期已不再需要這樣，因為身體突然很快地改善了，沒有再感到任何燥熱。有些人則長期燥熱，這可能是他體內有擴散的癌細胞或癌瘤正在燃燒中，那些人便會感到燥熱，



當癌細胞在體內爆破時，會有很多酸性流動，令人體產生燥熱的感覺，那是身體改善後的反應，這並非不好的現象，所以，我不會以「燥熱」形容這情況，反而稱之為「陽氣增加」了。



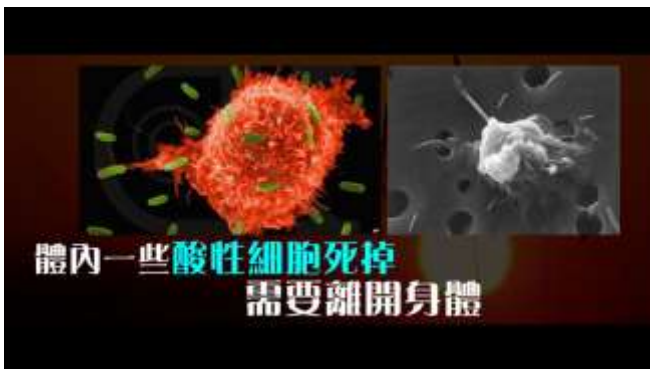
以中醫角度來看，「陽氣」是有錢也不能買到，亦不能靠服用中藥來進補，但藉著看太陽便可以增加

「陽氣」，這是求之不得的。反而，你要希望身體出現這些燥熱的情況，因為這表示你的松果體已發現體內有些細胞需要被消滅，並且，這些細胞也成功地被消滅了，才會產生燥熱現象。甚至寒性體質的人也會感到燥熱，就是如果寒性體質的人在體內有癌細胞（Cancer）的話，當看完太陽後，褪黑激素釋放出來，同樣會出現這現象。



事實上，縱使在坊間能夠購入褪黑激素，但褪黑激素是很難吸收的。所以，最好是松果體自行製造出來，但松果體在人類到達十三歲後便會萎縮，所以，你看到冒青春痘、燥熱等是小朋友常出現的現象。另外，燥熱的成因也有可能是進食過多的酸性食物，這也會令人感到燥熱。

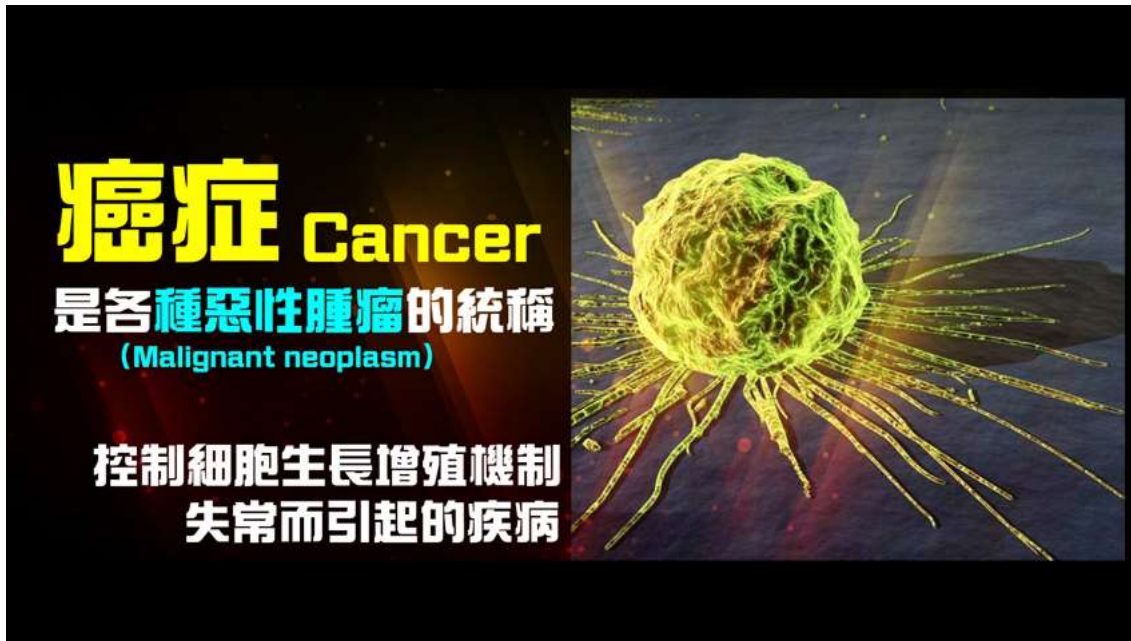
若是現在沒有進食過多酸性的食物，卻無故地感到燥熱呢？這是體內一些酸性細胞死掉，需要離開身體，你才會感到燥熱。



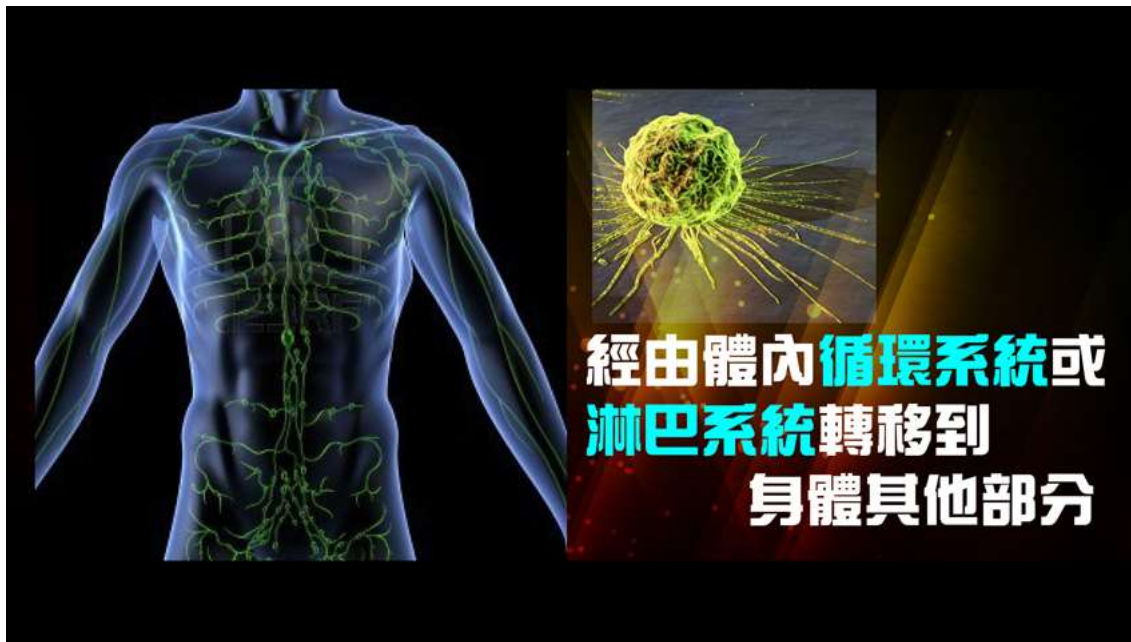
所以，對此可置之不理，因為你是吸收了太陽的能量，並非吃了不乾淨的食物。為什麼有一些酸性的物質要離開身體呢？最主要原因是癌細胞（Cancer）逐漸衰亡，才導致有以上現象出現。

影片：癌症與酸性的關係

癌症（Cancer）是各種惡性腫瘤（Malignant neoplasm）的統稱，是因控制細胞生長增殖機制失常而引起的疾病。

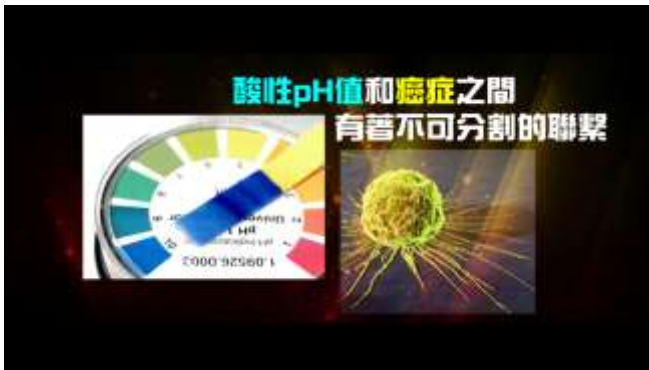


癌細胞除了生長失控外，還會局部侵入周遭正常組織，並且，經由體內循環系統或淋巴系統轉移到身體其他部分。



癌細胞的特點是無限制、無止境地增生，使患者體內的營養物質被大量消耗；癌細胞釋放出多種毒素，使人體產生一系列症狀，並且，癌細胞可轉移到全身各處生長繁殖，導致人體消瘦、無力、貧血、食欲不振、發熱，以及破壞器官和組織的結構和功能，引起壞死、出血、合併感染，患者最終由於器官功能衰竭而死亡。

有大量研究顯示，酸性 pH 值和癌症之間有著不可分割的聯繫。



因為癌症在酸性環境中茁壯成長。相反，沒有任何癌症可以在一個正常、更多鹼性環境中生存。此外，癌細胞產生乳酸，使人的身體更加酸性及癌細胞化，所以，當人患上癌症，身體的 pH 值一定會過於酸性。癌細胞除了在酸性環境中倍增，癌細胞亦以酸性糖份、蛋白質分解後的酸性副產品和從身體外來酸性的化學毒素為食物。因此，在對抗癌症上，最重要是使到身體的 pH 值更鹼性。



此外，在治癌過程中，當癌細胞被毀滅時，從細胞膜以內部分所釋放出來的很多毒素、廢物和垃圾都是酸性的。因此，身體會變得更加酸性，所以，要用各種方法幫助身體排毒，甚至要用各種使身體鹼性化的方法，去平衡身體的 pH 值。

我也遇上過這種「陽氣」上升以致身體偏熱的現象，早期，我需要把冷氣機的溫度調至很低才可入睡，但現在下午、晚上都已經沒有這現象了。即使把冷氣機的溫度調高也可以入睡，因為到後期時，我已沒有了這種燥熱現象。

但相對地，所有看太陽的效果全部提升，並不是那些效果沒有了，而是因為癌細胞（Cell Cancer）已經排走了體內所有酸性細胞及酸性物質，因此，身體便會出現降溫現象。到了看太陽的後期，我已沒有了這種燥熱現象。

當我看太陽達至 20 分鐘，那時，燥熱現象是最明顯的，當時，那種燥熱現象也維持了一、兩個月，接著才慢慢減退，並且到達一個階段，體溫較平常感覺到的還要低，這是一個極好的反應。故此，不需要為了減少燥熱現象而停止進行以看太陽為食物的操練。因為，若你突然停止看太陽的操練，體溫、癌症細胞等會反彈。

相反，你可以效法我進食一些較寒涼的食物，但其中也需視乎自己的體質。



基本上，我有進行「咖啡灌腸」（Coffee Enema），所以，很快便解決了這種燥熱現象。但如果沒有進行「咖啡灌腸」（Coffee Enema）或在起居飲食方面沒有使用某些方式來解決這種突然出現的燥熱現象，便需要請中醫師給予一些建議。但是，個人認為「咖啡灌腸」（Coffee Enema）是一個非常好的解決方法。

當這種燥熱現象出現時，一定會引發你所有燥熱的後遺症，例如有些人在感到燥熱時，便會出現眼澀、眼紅、早上起來會有很多眼垢、頭痛等症狀，這些全都會出現，因此，你一定要熬過這段時間。當你感到燥熱時，身體自然會出現這些現象，因為你的身體內有很多這些缺陷。如果爆開了癌症細胞，便會出現酸性物質，燥熱現象便會隨之出現。



藉著看太陽的操練，導致身體會出現一個很好的現象。你的身體會在自然的情況下，而不是以打針的方式殺滅癌症，並且，身體會按著你能夠承擔的程度而進行分離。換言之，若有些人的身體承受程度較高的話，燥熱現象持續約一個月後便會全然消失，因他們的身體能夠承受。相反，有些人身體的承受能力較低，身體機制便會自動調節，把這種燥熱現象攤分為三個月才慢慢消退。

有些人可能會出現持續一個月的燥熱現象，有些人卻可能會出現持續三個月的燥熱現象，更甚，有些人會一邊看太陽，一邊持續出現燥熱現象，可見，這些人身體內酸性癌症細胞的問題很嚴重。因為身體把燥熱現象攤分了這麼長時間來解決如此致命的問題。癌症細胞與癌症會導致人的壽命減

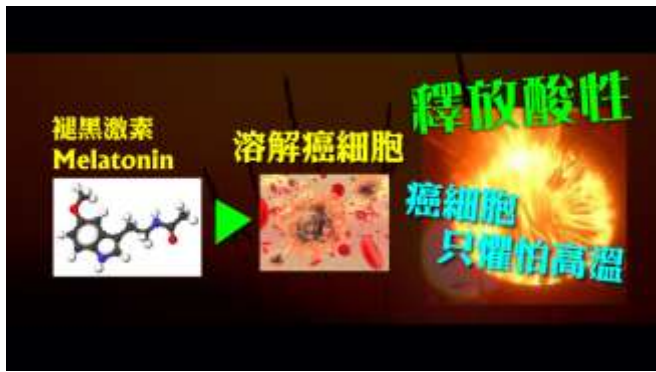
少，反之，看太陽卻能夠使你長壽，由此可見，看太陽一定能夠解決癌症的問題，如果不能，看太陽的人已經患上癌症而死，還有什麼長壽可言？

大家試想一想，誰進行以看太陽為食物的操練後，覺得更容易熟睡？世上只有一樣東西可令身體有如此自然的功效，那便是褪黑激素（Melatonin），世上只有褪黑激素可以讓我們熟睡。如果它不是排行第一，也一定是排行第二，最好讓身體能夠自行製造出消滅癌症細胞的藥物。

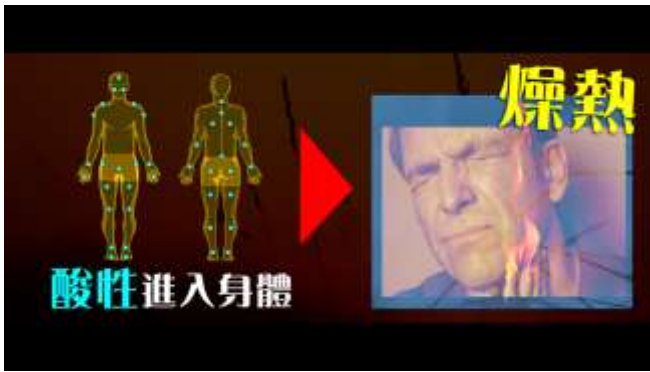


但當你過了十三、四歲，松果體便開始不能自行製造出來。但你現在卻能再製造出來，並猶如一個嬰孩般熟睡，乃是因為嬰孩在十三歲前，便能夠製造出很多褪黑激素（Melatonin）。但若是四、五十歲的人，他們的身體已完全沒有了這種製造能力，那麼，他們便沒有對付癌症的最後防線。

而對抗癌症的防線，數下去，才會到「白血球細胞能對抗癌症」。最早的防線應該是褪黑激素（Melatonin）。只要當褪黑激素（Melatonin）接觸到癌症，癌細胞便會立即溶化。但當癌細胞溶化時，便是極酸性，因為癌細胞原本已是極酸性，在你身體內並沒有任何一種物質較這種癌細胞更酸性。



但當酸性進入你身體內，便已經產生了燥熱現象，所以，當你燒烤時，那些經燒烤、煎炸的食物，就是屬極酸性的食物，吃過後便會使你身體「燥熱」。



然而，若你沒有進食這類食物，但身體仍然「燥熱」的話，其原因便在於身體的癌細胞破裂了，身體因而「燥熱」。

我的建議是：若你是因這狀況而撐不下去而停止「看太陽」，在未來會再繼續，這是沒有問題的。但是，若你只是不想麻煩的話，那便該堅持下去，那種感覺在以後便會消失。

而且，其實，那是用上千萬的藥物也不能得到的好轉現象，那是許多人求之不得的，若你把它看作敵人，實在是愚不可及。以「燥熱」這字眼來形容這現象其實並不恰當，那使你認為是負面的。事實上，那是你體內陽氣提升了的現象，以中醫角度來說，陽氣提升是好事，那更能夠抵抗疾病、毒或風寒。

從另一角度去看，就是因為體內重新分泌褪黑激素（Melatonin），亦即你的松果體再被激活，這現象便會因而出現。不過，就我個人而言，這現象已從我身上消失，睡眠質素提升了，這亦是體內有褪黑激素（Melatonin）分泌的明顯現象，甚至在日間時，我亦非常有精神。

在過去信息的補充，我亦提及過，我每天的精神時間延長了，現在則不單是延長，而是任何睜開眼睛的時間也十分精神，以前卻不然，在延長以前，一天只有一至兩小時的精神時間。總而言之，現在的狀況是，睡覺以外的時間便十分精神，而睡覺時便能立即熟睡，這便是松果體經長期激活以後才有的現象。因為你體內會分泌更多血清素（Serotonin），多得讓你任何睜開眼睛的時間也足夠使用，於你合上眼睛時，褪黑激素（Melatonin）便會使你很快熟睡，並且是酣睡。



這兩種物質更會使人體內含最多毒素的癌細胞燃燒殆盡。人體每天製造的癌細胞最少有五千顆，因此，數十年以後，累積下來的更是多不勝數。這兩種物質會把這些細胞一律清理掉，最後一顆也會清理乾淨，至今，世上沒有任何一種治癌的「標靶」藥物能做到這效果，而上述兩種物質就是人體自然製造的最佳「標靶」藥物，只要遇上癌細胞便會將它們溶解。

影片：標靶藥

從 1990 年代後期開始，標靶治療藉著指定的「標靶藥物」，在治療某些類型的癌症上發展蓬勃；「標靶藥物」是一類只針對某一些特殊組織、細胞起作用的藥物。



關於傳統化學治療與「標靶藥物治療」的不同之處：

化學藥物可以有效地攻擊腫瘤（癌症）的細胞生長，與及在分裂過程中抑制所需要的物質，最後產生毒性作用，從而殺死癌細胞。但是，對體內正常細胞的傷害也不少，其副作用有毛髮掉落、皮疹、口腔黏膜發炎、腹瀉或便秘、皮膚感覺異常、味覺改變、骨髓抑制，尤其是腸胃道的毒性，會導致程度不等的噁心及嘔吐，所以，傳統的化學治療都存有某程度的副作用。

「標靶藥物」是專為具有專一性對抗癌細胞的不正常或失調蛋白質的小分子作為「目標的」，並切斷腫瘤（癌症）細胞增生的訊息傳遞路徑，導致腫瘤萎縮、抑制腫瘤轉移，進而緩解症狀、改善生活品質及延長疾病穩定期。

事實上，最初「標靶藥物」被視為抗癌藥物而開發，但隨著其發展，現在「標靶藥物」的功效已經不僅僅局限於抗癌藥物。

雖然，傳統西醫上使用的「靶向治療藥物」，在副作用方面較傳統的化療少，但是傳統西醫使用的「標靶藥物」仍然帶有放射性，對人體造成傷害。



至於，當操練「以看太陽為食物」之後，人體裡的松果體就會產生褪黑激素（Melatonin），並變成有如一種天然的「靶向治療藥物」，可使身體健康及處理嚴重疾病。



根據美國松果體研究專刊上的報導，褪黑激素能強化免疫功能，活化體內的「抗癌細胞」，能消除潛在的惡性瘤，以免它們生長及擴散。

因此，若有人跟你說，他因「看太陽」而有「燥熱」現象，那你便該祝賀他，因為出現了好轉反應。如上述所言，當因為身體有嚴重問題，於「看太陽」以後便出現「燥熱」，對他來說是好消息，但他亦要想辦法，盡快把那種「燥熱」反應降低，使身體能開始排毒，所以，「咖啡灌腸」是一個好方法。



當你的身體支撐不住那種好轉反應，你的身體便再不會對付癌細胞，免得於癌細胞被殺絕前便因排毒系統負荷過重而先殺了你。因此，把「燥熱」降低是正確的做法。不過，因為「燥熱」而停止「看太陽」以降低「燥熱」，同時，那人真的是極端「燥熱」的話，我看那有機會是等同自殺的行為。



因為他的生命有可能過不了數個月或數年，他再沒有機會再於數個月或數年後再開始「看太陽」。因為，於他不知情的情況下，癌細胞已開始受影響而破裂。我再說一次，按任何自然療法來說，這種暫停是絕對不建議的，因為其情況一定會反彈，尤其若身患癌症，那種反彈便會更快。

在這裡再提醒一下，這種因酸性而引起的「燥熱」現象，更會出現很多我曾提及的排毒現象，例如：眼垢增多、眼睛紅腫、乾澀，甚至大便出血或有尿酸的情況，都是因為體內排毒系統因酸性增多後，應付不來所致。這些現象若因「看太陽」所引致，那實際上是好轉反應，解決方法亦曾於以往信息提及，這裡會列舉一些例子，但需注意的是，以下方法只適用於因排毒現象而出現的好轉反應，其餘的理由便不能單靠這些方法了。

舉例：第一，一天內喝兩公升的水，若你有維持這習慣，我相信那「燥熱」的問題便已被解決了。

第二，可多吃水果、蔬菜等，如蔬菜沙律等。另外，咖啡灌腸，我覺得是排第一、二最好的方法。最後，就是使用血清機，但也一定要有一個機制，把這些酸性物質排出體外才可以。血清機是使你的身體，就算是達到極高的酸性情況之下，它都能夠繼續運作，而沒有產生那種燥熱現象。



但有關血清機，值得提醒大家，就是要知道血清機的理论是什麼，避免有些人在一知半解情况之下，又說「這個行、那個不行」。血清機的理论只有一個，就是用一個普通的 Laser（鐳射）光，就是你基本上可以在鴨寮街或是很多地方，以五元已經可以買到一個的。那就是會發出紅色光線的那種、紅色的 Laser（鐳射）光，照著你最多微絲血管的位置，有些人更會放在鼻腔裡，另外有些人會放在脈門的位置，照著四十五分鐘就可以了。



按著國際法例，人體可承受的 Laser（鐳射）光的量是有限的，不能夠過多。如果過多的時候，就會使身體受傷害。基本上，你能夠買到的所有血清機都是使用便宜的 Laser（鐳射），不過，主要貴在那個計時器的部分，那顆便宜的 Laser（鐳射），即使把它放大十倍也不會過量，你可以放心。

所以，我暫時還不知道世上有哪一款血清機是不行和有危險的，除非那計時器壞了，就無話可說了。血清機只是一顆很普通的 Diode（二極管）、一顆 Laser（鐳射）頭而已，只要照著你多微絲血管的地方便可。

這是中國的一個實驗，用不同顏色的 Laser（鐳射），就發覺可以針對不同的疾病而產生治療，所以，

有人會用藍色 Laser（鐳射）光、有人會用紅色 Laser（鐳射）光，紅色 Laser（鐳射）光是最便宜的。最便宜的一個 Laser（鐳射）光，照著一個多微絲血管的地方，用最便宜的那款就可以了。

反而，最貴的那些，因為 Laser（鐳射）過了某一個瓦特（watt）會很貴的。所以，藍色 Laser（鐳射）光、綠色 Laser（鐳射）光是很貴的，藍色比綠色更昂貴，綠色比紅色昂貴，紅色是最便宜的 Laser（鐳射）光。



能夠使你的身體負荷過大的 Laser（鐳射）器是很昂貴的，別人要浪費很多金錢和虧蝕了，才能製造一個能夠對你造成傷害的 Laser（鐳射）光。所以，基本上，不會因為那顆 Laser（鐳射）出問題而導致你吸收過量，這是不會的。

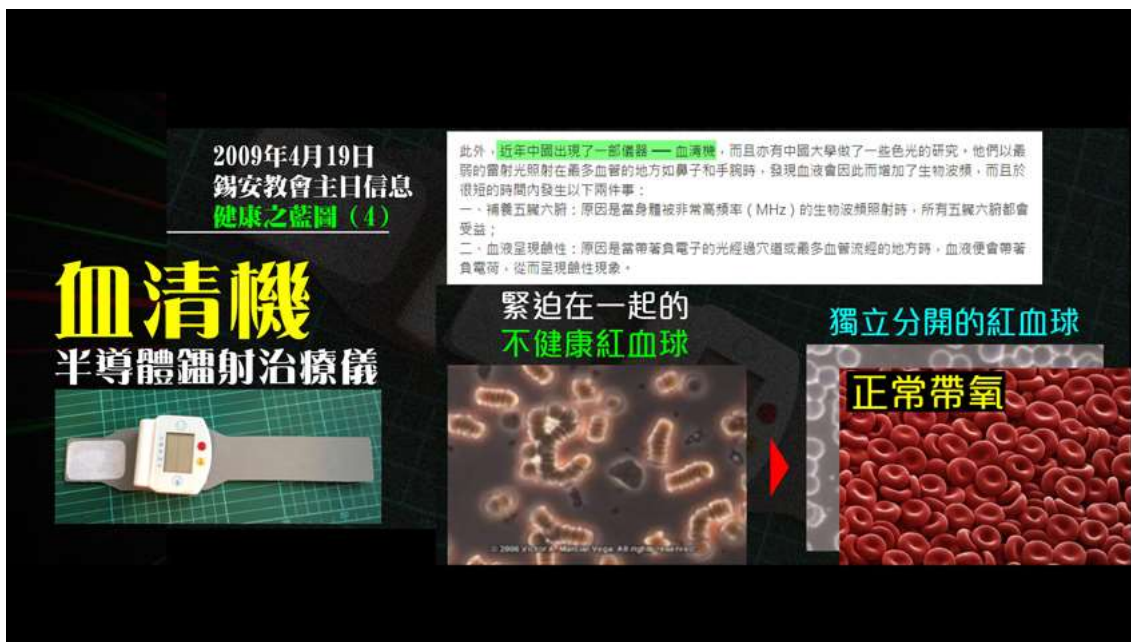


影片：血清機的原理

早於 2009 年 4 月，「健康之藍圖」第 2 至 4 篇的信息中，日華牧師經已分享到酸鹼度對身體健康的重要性。



其中，日華牧師曾經提到使用「血清機」（或稱「半導體鐳射治療儀」），能夠令身體的血液，由一串串不健康的紅血球變為一顆一顆獨立分開的紅血球，讓每一顆的紅血球都能夠回復正常帶氧，身體及各個器官就能得到足夠氧份。



主日片段：

原來，我們的身體要維持在酸鹼值 7.36 度。我們先看一下圖 5，是一套影片來的。這是近代的顯微鏡，能輕易透過電腦看到你血液中的紅血球，甚至是紅血球中的細菌及身體血液裡的寄生蟲，也可以透過一個價值數千元的顯微鏡錄下來及觀察。

圖 5 中的影片，是當你健康時，體內紅血球應該有的現象。紅血球是一顆一顆分開的。這是五臟六腑盡量要維持你的血液做到這樣的程度。因為紅血球當分開後，它的表面積是最好，而且亦能進到體內的微絲血管。

我們身體內大量的微絲血管都是只能夠容讓一顆紅血球經過，所以，你的五臟六腑會維持你的血液在酸鹼值 7.36 度，你的紅血球就會呈這樣了。

但接下來，我們嘗試看看圖六：

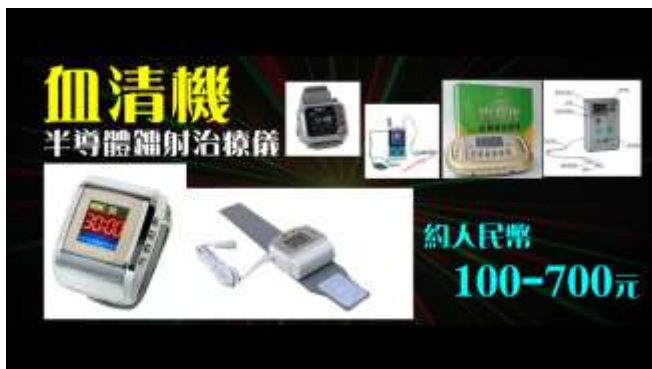
如果你的體內的酸度提升了，只是一點點，不能夠多過 1 度，若是超過 1 度，你就會立刻死亡。只要你的身體提高了一點點的酸性，所有的紅血球就會變成這樣。你試想，那些只能夠讓一個紅血球經過的微絲血管會怎樣呢？沒有紅血球進去，而那些只能夠讓一個紅血球經過的微絲血管的地方，很多時就是在你的面部。

所以，為何你會變老呢？因為沒有血液在那裡，沒有血能進去。只要你身體呈酸性的話，即使體內沒有垃圾，你的紅血球就變成垃圾了。它會阻塞血管，一團一團的流動著。當然，你的大動脈或特大的靜脈能讓它流過，但只要它酸了一點兒，你的微絲血管就不用想了。

首先，身體最佳的體溫是華氏 98.6 度，而維持這個體溫，基本上身體會用一個很有趣及有智慧地的方式。維持這個體溫其中一個最主要的原因，是我們要藉著酸鹼值 7.36 度，高或低一點也不行。若是酸多一點，就會像剛才的血一樣，會變成整串似的。

=====

「血清機」的種類繁多，而價錢只是大約人民幣 100-700 元不等，其中「血清機」的原理亦是非常簡單。



鐳射技術自問世起就引起舉世矚目，鐳射技術發明者尼爾斯·呂貝里·芬森博士，因此而獲得「諾貝爾獎」。



醫學家們很早就發現 650nm（納米）的低強度鐳射波長，對炎症和改善血液都有很好的效果，650nm 的低強度鐳射，只是 X 光高能輻射能量的幾十萬分之一，不會對人體造成任何傷害，透過低強度鐳射照射血液，可以引發人體一系列的生化反應，通過活血和淨血兩方面作用改善和恢復血液的生理功能。

只是X光高能輻射能量的
幾十萬分之一，
不會對人體造成任何傷害

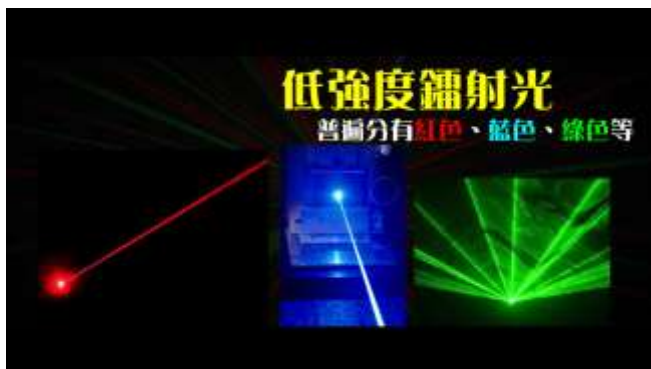
650nm（納米）的低強度鐳射波長
對**炎症**和**改善血液**都有很好的效果

透過低強度鐳射照射血液

引發人體一系列的生化反應，
通過**活血**和**淨血**兩方面作用
改善和恢復血液的生理功能



至於低強度鐳射光，普遍分為紅色、藍色、綠色等不同顏色光譜的鐳射產生器，



不同顏色可以對應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。而與之相對的胃也是黃色的；膽是綠色；膀胱是橙色；小腸和大腸是黃色。

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

最為普遍及價錢最便宜的紅色鐳射，是最易被人體血液吸收的，藍光鐳射技術為最新，所以售價亦較其他色光為昂貴。

使用「血清機」可以分為腕式或鼻腔式兩種，部分「血清機」亦是具備腕式和鼻腔式兩用功能。



使用方法非常簡單：
 方法一，戴在左手手腕上，讓低強度鐳射光對準照射的脈門上，然後按開關，就會自動進入一個 30 分鐘的療程。



方法一

戴在左手手腕上，
讓低強度鐳射光對準照射的脈門上，
然後按開關掣，
就會自動進入一個30分鐘的療程

方法二，使用鼻塞的配件，讓低強度鐳射光射入鼻孔內的微絲血管，此方法的效果則更為顯著。

方法二

使用鼻塞的配件，
讓低強度鐳射光射入
鼻孔內的微絲血管，
此方法的效果則更為顯著



在血清機上，若你用了一個很貴的價錢買了一個，應該感謝主！但就算是很便宜的血清機，如果耐用，都已經可以了。因為，那顆紅色的 Laser（鐳射）、藍色 Laser（鐳射）或者綠色 Laser（鐳射），是極低瓦特（watt）的，是很便宜的那種，是幾元一顆的那種，是以極低的功率去照著最多微絲血管的位置，基本上，有些會照在鼻腔，鼻腔其實是最好的。所以，有一些人如果是燥熱的時候，就會流鼻血，因為那裡的微絲血管最薄，最容易被微弱的 Laser（鐳射）穿透過去。所以，有很多人會照得鼻子通紅，就是這個原因。

一顆普通 Laser（鐳射）也不是醫藥用的 Laser（鐳射），世上沒有所謂的醫藥用的 Laser（鐳射），只有施手術的 Laser（鐳射），但普通紅色的 Laser（鐳射）就已經行了。它已經可以加能量給你的紅血球，紅血球承受什麼顏色的強光也可以，但以紅色就是最為便宜。

所以，市面上大部分血清機的鐳射光都是紅色的，我自己也有一個是藍色的。那顆藍色 Laser（鐳射）就貴得多，所以，只有很少人去製造。現在，讓你知道一些關於血清機的常識，不要被人誤導。

第二章：總結感言

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。」

我相信，很多人都讀過、理解過這一節經文，但卻不是很多人會明白，為何當提及主耶穌降臨的時候，以及提及無可指摘時，這節經文不但只針對靈、魂，但信仰不是靈和魂？為何還會提及身子？我們有辦法使我們的靈、魂與身子完全無可指摘嗎？



是的，因為神希望我們不單是靈、魂興盛，即使是我們的身體，神也希望我們可以興盛。在我們生命裡，神賜下了這個身體予我們，所以，我們才可有這個身體，才可有權來到這世界成為人，即使主耶穌這位救贖主，都是藉著這個身體來到這世界，但這個身體是我們來到世界的護照（Passport）。



大家現時也會明白，為何敵基督要靠著一個身體來到世界，因為，原來身體除了是我們的護照外，我們所做的很多事情都會受到這個身體干預。到了近代，更少人會認知，撒但在我們身體作出的干

預已經很嚴重。因為牠知道，若殺了你的身體，你便不能留在這個世界裡，若使你的身體生病，你也不能為神做些什麼。因此，《聖經》祝福我們的靈、魂與身子都是要興盛。我們在這三個層面上若果都想要在神的面前無可指摘的話，那麼，我們便必須認知這三個層面的知識。

我事奉這麼多年，我看見很多人，他們對於這兩者的分別，即是，因為當中的參差，導致在他們生命中的損失和虧損更大。舉例：如果我們所說的問題，如人事問題、身體問題等。在我們的一生當中，特別在近代，我們更會重視人事問題多於身體問題。當人事出現了問題，他們便會很煩惱，因為他們覺得這問題很嚴重，一定要視為大事般處理。



但在一、二百年前，當每個人都有一個很健康的身體時，一個農夫便有這樣的看法，可以是他活在那時代裡，屬於一個比較平衡的看法，但這已經不是我們現在這時代了。

弟兄姊妹，在你的信仰中，你所遇到的人事問題，很多時候都只是一樁小事而已。可能是這個和那個不和、那個人覺得這個人的做事手法、處理手法不對。說話方式、做事方式、處理方法不當。可是，身體有問題才是一件大事。



舉例：如果遇到一件人事問題，這件事不會殺了你，這只是人生中的一件小事，並不會使你肉身上感到痛楚。只是人硬要將事情無限地誇大，拖垮自己思想。事實上，人事問題就算不處理，這事都會慢慢消失和遺忘。

但試試看，倘若身體出了毛病，例如：心臟有問題，下一個小時便會停止跳動。若不處理，便見不

到明天。若我們不懂保養、顧惜身體，認識這方面的知識，很多時，會有這種不平衡的人生觀。反而，在人事問題上，花上很多心思、時間。但對於自己身體健康常識，我們完全躲開，不去檢查身體，有沒有一點不適或是疾病。若不加理會，小則會製造痛楚、影響生活、不能工作和睡眠；大則會使人短命。



我想讓大家知道，在人生中，將一生所經歷的絕大部分的人事問題的總和，都不會使自己肉身感到痛楚，亦不會使人風濕、生病，甚至短命，皆因人事問題根本沒有這能力。

我們身處於文明的社會，不是一旦發生人事問題，便會拿起槍來殺人。我們現在可不是活在一個戰亂地區。但很多時，人們過份聚焦在人事問題上，甚至將人事問題擴展至無限大，導致失去健康，也失去信仰。但我們真正要注意、認知和正視的，是關於身體健康的智慧。

所以，《聖經》教導我們來到神面前，除了要注意靈、注意魂，並且要注意我們的身體。

帖撒羅尼迦前書 5章

23. 「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！」

將來，若是我們的大意、無知，而導致短命的話，來到神面前，責任歸誰呢？這一定是自己的責任。

當主耶穌基督顯現時，我們便不可成為無可指責的。所以，在多年事奉中，教會裡有些人花太多心思、意念和人生許多精力，在一些可以大事化小的人事問題裡。



其實，有些人事問題，只要一句合宜的說話便可以解決。但有些人卻拼命在問題中打轉，因而浪費人生，浪費了很多時間、精力，卻不注意自己的身體。

因此，我們現在便明白，為何在陰謀論裡有很多牽涉醫學，關於核污染、基因改造、關於輻射方面、關於將人類最重要的「護照」撕毀的陰謀。神原本賜予你 80 年的壽命，若撒但使你減至得 18 年，那麼，撒但變相全獲勝了，因你沒有了身體，你的靈魂也不能存留在地上。

於這個時代，很多基督徒其中一樣沒有注重的智慧，就是「照顧自己的身體」的智慧。



事實上，當我在 1996 年分享這方面的智慧時，竟惹來撒但如此大的攻擊，便知道健康對基督徒來說是多麼的重要。現今，大家會看見我和傳威牧師仍能這麼強壯地事奉，相對與我們同年紀的人，不知有多少已去世、患重病，甚或要退休了。很多不注重身體健康的人，當他們的「護照」（身體）到了限期，便一命嗚呼了。就算還未過限期，他們也在身體的牢籠當中，困在輪椅上、困在病床上。這樣，撒但便獲勝了，明白嗎？但我與身邊的領袖正值最強壯、最敏銳的時候，我們還有很長的事奉路程。

所以，要知道，在人生當中，最愚蠢的就是沉浸於人事當中，浪費了自己的時間，不斷在信仰繞圈子，但可笑的是，他們還自以為聰明。但是，注重健康才不會令你因疾病或意外，對身體造成傷害

而燒毀，甚至枉費你的人生。這亦是陰謀論中，除戰禍以外，撒但首要的工作，就是減少人類的壽數，以疾病折磨人，讓很多人沒法延續他們在世上的時間，以最強壯、輝煌的時刻來事奉神。

其實，神希望我們靈魂體也興盛，只是若我們無知的話，便做不到靈魂體興盛的目的。如果我們的身體已敗壞的話，我們留在地上的權力也會失去。所以，注重健康，於《聖經》當中不但是一個命令，更是一個祝福。

最後，我想每一位和三個人宣告：「我會用這個強壯的身體去事奉神！」



阿們！感謝主！若我們學到任何的事情，請一起歡呼鼓掌多謝神！

— 完 —