

錫安教會 2018 年 4 月 22 日分享

第一章：「萬物定理 Pi」答問篇

問題一：牧師曾經在主日及「栽在溪水旁」靈修分享中提及，很多時你會在睡覺前做一些習慣，透過當晚的異夢，神會將一些生活上的難題或一些事件的解決方法，直接在夢裡告訴你。那麼，牧師入睡前，你會有什麼的動作或習慣，自律自己一定會這樣做呢？

問題二：日華牧師，剛才你提到發異夢，你會用睡覺的時間去理解一些問題。如果我們透過「錫安劍」去聽詩歌的話，會否有助我們得到這種能力？又或能做到你所提到的程度呢？

影片：「曼德拉效應專輯 246」：「曼德拉效應」個案

今集「曼德拉效應專輯 246」，會為大家分享更多「曼德拉效應」個案。

第一個個案，是一種與我們身處的現代城市息息相關的建築物，就是橋樑。橋樑是為了跨越峽谷、山谷、道路、鐵路、河流、海洋或其他障礙而建造的建築，從水面或地面突出高架，連接橋頭橋尾兩邊的道路，讓人、車輛或火車穿過障礙。可以橫搭在河谷或海峽兩邊，又或者在地上升高，跨過下面的河或道路，令下方交通暢通無阻。相信，在絕大部分人的眼中，橋樑都如以上描述，是讓人或車經過。



但極可能是因為「曼德拉效應」，過去世界上出現了一種橋樑，雖然絕大部分人都前所未見，但卻已經存在了十多年。試問，大家以往曾否見過圖中這種橋，讓一條河凌空交叉跨過另一條河，並且讓船隻在凌空的河上橫過另一條河呢？



相信，絕大部分人看見現實中竟然存在這種水橋，讓一條河凌空交叉跨過另一條河，都會感到非常驚訝，並且不敢相信自己的眼睛，因為從未見過這種讓兩條河互相連接的鐵橋。



這條橋在現今現實中，稱為馬格德堡水橋（Magdeburg Water Bridge），位於德國馬格德堡東北郊的易北河上，是一座可以通船的渠道橋，全長 918 米，1997 年動工興建，耗資 5 億歐元，2003 年 10 月竣工並投入使用，連接易北河哈弗爾河運河與中部運河，連接柏林內陸港及萊茵河沿岸港口。

這條橋在現今現實中，稱為馬格德堡水橋（Magdeburg Water Bridge），位於德國馬格德堡東北郊的易北河上，是一座可以通船的渠道橋，全長918米，1997年動工興建，耗資5億歐元，2003年10月竣工並投入使用，連接易北河哈弗爾河運河與中部運河，連接柏林內陸港及萊茵河沿岸港口。

Magdeburg Water Bridge

馬格德堡水橋 [編輯]

維基百科，自由的百科全書

馬格德堡水橋（德語：Kanalbrücke Magdeburg）位於德國馬格德堡東北郊的易北河上，是一座可以通船的渠道橋，全長918米，於1997年動工興建，耗資5億歐元，2003年10月竣工並投入使用。水橋連接了易北河—哈弗爾河運河與中部運河，將柏林的內陸港與萊茵河沿岸港口連接在一起。^[1]

參考資料 [編輯]

- ↑ 德國馬格德堡水橋橋上 進船全長918米，據易。2011-05-27 [2013-05-11]（中文（中國大陸））。

從易北河眺望馬格德堡水橋。

但是，在你的記憶中，以往曾否在任何書籍、雜誌、電視節目、網站或影片，見過有人介紹原來世上有一條如此奇特，不單前所未見，而且是世上唯一人工凌空運河的「河上河」，讓船在另一條河的上空經過呢？按照現今現實的資料記載，早在 1919 年，德國工程師就提出連接兩大運河的設想，甚至 1938 年已經安裝大橋錨碇，但二戰爆發令計劃被迫推遲，戰爭結束後，德國被人為分裂，東德政府再度擱置這計劃，直至重新統一後，因建設水運航道的需求，令水橋再次成為一個優先考慮的專案。

馬格德堡市水橋於 1997 年動工興建，歷時 6 年建造完成，耗資 5 億歐元，共使用 2.4 萬噸鋼材和 6.8 萬立方米混凝土，落成後，這座奇橋將柏林的內陸港與萊茵河沿岸港口連接在一起。但是，你以往曾否從任何渠道，聽過世上原來一直存在這種「河上河」設計的人工凌空運河嗎？



假如沒有的話，你絕不孤單，對於世上存在這種水橋，相信大部分人以往都聞所未聞。極可能，馬格德堡水橋這種奇特橋樑的存在，是因為「曼德拉效應」，才突然出現在我們現今的新現實場景之中。

第二個個案，是一種非常普遍的動物和牲畜，極可能因為「曼德拉效應」，出現了一種外表非常獨特，世上絕大部分人從未見過的品種。這種生物或牲畜就是羊，在大家思想和記憶中，羊的外表是怎樣的呢？相信大家都知道綿羊，牠有厚實並捲曲的長毛，可以供人類剪羊毛造衣服，並且外表和品性都非常溫柔，不會主動攻擊人或其他動物。



而另一種最常見的羊，就是山羊，山羊有一對長角，並且常在巖峻的山坡上爬行。



但是，大家曾否見過圖中的大馬士革山羊（Damascus goat）呢？
 你是否從未見過外表如此奇特，非常可怕又醜陋的山羊呢？
 牠們的外表，就好像怪物或異型一樣。



但是，你以往曾否從任何途徑，見過任何書籍、網上影片、電視節目等，介紹過這種外表如此古怪又奇特的山羊呢？
 原來現今現實中，大馬士革山羊一直存在於中東，並且是一種非常普遍的家畜山羊品種。

然而，直到今年三月左右，
 埃及有人在網上拍賣出售一隻大馬士革山羊，並且把以上影片放在 Facebook，
 大馬士革山羊的怪異外形被形容為「全世界最醜的羊」，
 短時間內吸引上百萬人次觀看，在網上火速爆紅而被瘋傳。
 世人才驚覺世上原來一直存在這種奇怪的家畜山羊，是以往大部分人從未見過。

然而，直到今年三月左右，埃及有人在網上拍賣出售一隻大馬士革山羊，並且把以上影片放在Facebook，大馬士革山羊的怪異外形被形容為「全世界最醜的羊」，短時間內吸引上百萬人次觀看，在網上火速爆紅而被瘋傳。

Internet frenzy after 'world's UGLIEST goat' video goes viral



全世界最醜山羊網拍 身價台幣206萬！

A news article snippet in Chinese. The main headline is '全世界最醜山羊網拍 身價台幣206萬！'. Below it is a photo of the goat and a short article text. The text includes: '【國際新聞/綜合報導】近日埃及有一位主人，在網上拍賣出售一隻大馬士革山羊 (Damascus goat)，怪異的外形被形容為「全世界最醜的羊」。這隻山羊身價不凡，高達美金206萬。根據《每日星報》報導，這隻山羊的主人艾哈邁德 (Ahmed Ramadan) 將山羊的照片PO上臉書，短短幾天就吸引90萬次瀏覽量。由照片中可見，這隻大馬士革山羊有著巨大的身體，腿腳夾起這隻羊的皮肉，但這並非虛假誇大，這隻大馬士革山羊身價不凡，而且還用於用途，可用於牛奶、肉類和山羊的奶。山羊的奶甚至可以用來煉乳。據文對於山羊的異體爭議不已，不少人會說照片被誇大，覺得牠很醜無比。而這也是「世界上醜的羊」。第一張人與山羊合照是去年，這隻山羊是少壯地阿拉伯山羊中的一隻山羊。上，大馬士革山羊因為「醜陋的外表」被拍攝，不少網友也稱中立看法，表示不能用外觀來評語。」

你的記憶中，以往曾聽過大馬士革山羊嗎？
曾見過牠的圖片或影片嗎？見過牠的真身嗎？
甚至，現今現實中，關於大馬士革山羊的記載是少之又少，連《維基百科》都只有英文、法文和阿拉伯文三種語言的記載，內容和資料亦只有寥寥數句，完全沒有任何歷史資料的記載，就好像以往從未有人提及過這種山羊，而是突然橫空出現在現今的現實中。

假如你對此同樣聞所未聞，極可能這種大馬士革山羊的出現是因為「曼德拉效應」，使牠才突然變為一直存在於現今的新現實場景，只是絕大部分人都沒有這種山羊的新記憶而已。

第三個個案，是一個神秘古文明遺跡，極可能都出現了「曼德拉效應」，出現我們大部分人以往從未見過的奇景，這個神秘古文明就是太平洋的復活節島石像。

復活節島 (Easter Island)，是南太平洋一個島嶼，位於智利以西外海約 3600 至 3700 公里處，是世界上最與世隔絕的島嶼之一，至少 2,075 公里外才有人定居。



復活節島有超過 600 多尊神秘的巨型石像，吸引各國觀光客和考古學家，大大小小的人頭巨石遍佈全島，稱為摩艾石像。



石像高 7 至 10 公尺，重 20 至 90 噸，最重達 200 噸，全部是半身、長臉、長耳、雙目深凹、削額高鼻，下巴稜角分明，表情沉毅自信，多數整齊排列在 4 公尺高的長方形石台上，背向大海。

相信大家都見過以上所講，復活節島的長臉石像，但極可能因為「曼德拉效應」，石像出現了一種大部分人從未見過的外形。

原來，部分石像的頭上戴著非常顯眼的紅色帽子，任何人只要見過一次，必定會非常深刻和難忘，一生都記得。

原來，部分石像的頭上戴著非常顯眼的紅色帽子，任何人只要見過一次，必定會非常深刻和難忘，一生都記得。



並且，現今現實中，復活節島不單多了一批戴著紅色帽子的石像，甚至有部分還有白色眼珠。試問，大家以往曾否從任何途徑，見過復活節島的石像戴著紅色帽子和有白色眼珠呢？

並且，現今現實中，復活節島不單多了一批戴著紅色帽子的石像，甚至有部分還有白色眼珠。



如果見過的話，必定會一見難忘，所以，假如你從未見過，極可能戴著紅帽和有白色眼珠的復活島石像，是因為「曼德拉效應」才出現，是以往舊現實並不存在的。

影片：主日回顧

上星期，日華牧師繼續分享「萬物定理 Pi」答問篇信息。

問題一：日華牧師，你提及藉著忘記一些暫時未有解決方案的複雜問題，去等候聖靈的幫助提供答案，這種方法在世界中是非常嶄新，沒有什麼人會如此行，但你是如何一步一步地進入這種領域呢？

答：日華牧師分析，每當他作一件新事情時，也會嘗試許多細微的更改，使它更完美。牧師開始事奉時，會嘗試學習修削講道的內容。但是，當中出現一個現象：就是越花時間，反而越沒有果效，甚至，牧師發覺花兩星期預備一篇信息，也不及花一星期預備的那麼好。

其後牧師才發現，當查考主日所用的資料內容後，他把它隨即忘記，然後藉著腦裡的潛意識去組織、運算，突然間，整篇信息的總綱就會浮現出來，這種方式，遠勝用自己的血氣去籌算、組織和堆砌。

原因，以屬魂的方式預備，只會讓自己及會眾疲累，但以潛意識再加上方言禱告及聖靈的幫助，會使信息更精彩，會眾亦更精神。而以方言禱告的方式來充電，就可以加速這個程序，只要幾分鐘，就可以讓整篇信息更快組織出來。

因此，後來，日華牧師亦是以這種「忘記」的方式，去處理教會的重要事務及策略性事工。但是，初期運用組織主日信息的「忘記」方式加上方言禱告的方法，原來是行不通的。除非將它完全丟空數天，甚至數個星期才可以，因為講道是有時限，日華牧師所研究的資料，是會於同一個星期當中組織起來，但是，處理事件所得出來的答案，卻不是單單用上今個星期的資料。這會用上日華牧師過往的所有知識、所有的啟示，將答案組合出來，所以，範圍就會更加闊。

並且，答案可以是幾天，或是幾個星期後才出現，因為神要以此方式，造就眾多一日不偏差的帶領。當神於祂最適當的時間，將答案提示給日華牧師，當立即執行的時候，就是一日不偏差的最佳時間。

當然，開始的時候，日華牧師並不知道錫安會是這麼偉大，配得神以這種前所未有的方式帶領。當時，日華牧師只是不斷尋找微調、改善的方法，於所有的事情當中，也希望於重複執行時能夠精益求精。然而，這卻造就出於眾多層面的躍進，不論是講道或是旅行，每一次都會有改善和變化。

因為日華牧師發現，只要他於某一件事上面躲懶，就必然會出現亂子，但就是因為神這樣訓練他的時候，他於思想上就更仔細，思想比別人更快速，別人可能需要四小時去解決一個問題，日華牧師可能四分鐘就可以解決。

並且，每一次完成一件事 100 分的時候，也會有動力於下次取得 101 分。
當經過多年來的累積，這就成為了牧師的智慧心得。
因為於許多的事情上，日華牧師已經思考過無數次，
神亦可以與日華牧師溝通更複雜的策略和講道內容，
甚至，神以幾分鐘與日華牧師溝通，到分享的時候，卻會變成一年的信息內容。

當日華牧師有著這種思想速度的時候，他就明白到，幾百年前的人類，
他們的思想速度及理解程度，根本不足以讓他們有著如此高智慧，
可以興建各種共同信息建設，甚至於幾千年前，已經建造出 Giza 金字塔，
所以，更加沒有可能鋪排及預設一個幾百年後發生的陰謀。



於總結感言部分，日華牧師分析，他以「忘記」加上方言禱告去預備主日講道的方式，
是最能夠精益求精，並且將聖靈融合在預備信息上。
因而令教會常常出現被神一日也不偏差的帶領，並被神帶領至今天。

錫安教會最具代表性的產品，必然就是「2012 榮耀盼望」信息。
所以，我們更發現，於近年，世界的走向和發展、新聞的角度，也是不斷印證「2012 信息」。
因為神要讓這個世界看見，教會分享的信息應該到達這種級數，就是世界也是圍繞著神的家而轉動，
甚至於我們未出現以先，已經藉著 Freemason 所興建的各個地標，
成為我們的紀念碑，印證我們於歷史當中的重要性。

今個星期，日華牧師繼續分享「萬物定理 Pi」答問篇信息。

第一章：「萬物定理 Pi」答問篇

問題一：牧師曾經在主日及「栽在溪水旁」靈修分享中提及，很多時你會在睡覺前做一些習慣，透過當晚的異夢，神會將一些生活上的難題或一些事件的解決方法，直接在夢裡告訴你。那麼，牧師入睡前，你會有什麼的動作或習慣，自律自己一定會這樣做呢？

答：是啊！我們人生中佔三分之一的時間是在休息的。

即使你不是睡著，你也需要休息，是不？所以，這段時間是很有意義。

即使你不能縮短那段時間，起碼這段時間能產生高產量、高產品、高產物。



假如這八小時的休息不單為你賺來足夠的休息，也使你於休養生息下，更加健康、腦子更靈敏，又或者你用這段時間，使你的潛意識在夢中運轉，轉數快至一個階段，當你醒來的時候，已經為你解決一些問題了。

所以，這視乎你想在睡覺的時候，即是人生的三分之一時間，你想達到什麼事情？然後你才決定，在睡覺前應該做些什麼。

譬如以我為例，我最想能夠做到的，是除了讓我能夠得到充份休息外，還要讓我的腦袋有足夠的轉數去應付每一天的工作。



因為，這個世界大部分人，都已經不是在勞動社會中生活。

但我想問大家一個問題，為何全世界，雖然我們都不是活在勞動生活當中，

但為何每一個在這個社會中生活的人都有壓力呢？就只因一個字，就是他們「蠢」！



就是因為他們愚蠢，事情無法想通，工作無法完成，所以就有壓力。
如果是聰明的話，那麼即使只是動用半邊腦袋都能想得透。

其實很多人根本沒有想過，為何會面對這麼大的壓力，
他們只會以工作為藉口，但他們每天都在幹苦力嗎？
事實上，有甚麼工作能使你有壓力呢？其實歸根究底都是因為你愚蠢！
所以，當我看見身邊很多人常常說有壓力，
我就會想：「如果你能學到如你牧師一半的聰明，就自然沒有壓力了。
你以為只要懶惰、幹苦力就沒有壓力嗎？會有壓力就只有一個原因，就是愚蠢！」

影片：人生輸贏與智慧

於主日信息當中，日華牧師分析了壓力的形成、來源以及解決的方法。

其實，人們感到壓力的原因，是因為他們的愚昧，於人生當中，沒有以智慧行事。
甚至因為沒有承認自己的愚昧，因而令他們沒有於人生當中成長，
去迎接現實當中一個又一個的難關。



現在，就讓我們以「世紀帝國」，策略遊戲 AOE 作為一個例子講解。
每一個嘗試過策略遊戲的玩家就會知道，AOE 講求於短時間當中，不斷作出適當的反應，

一邊要開發資源，另一邊則要處理敵方的攻擊，防守之餘，亦要兼顧攻擊，所謂之「一眼關七」。



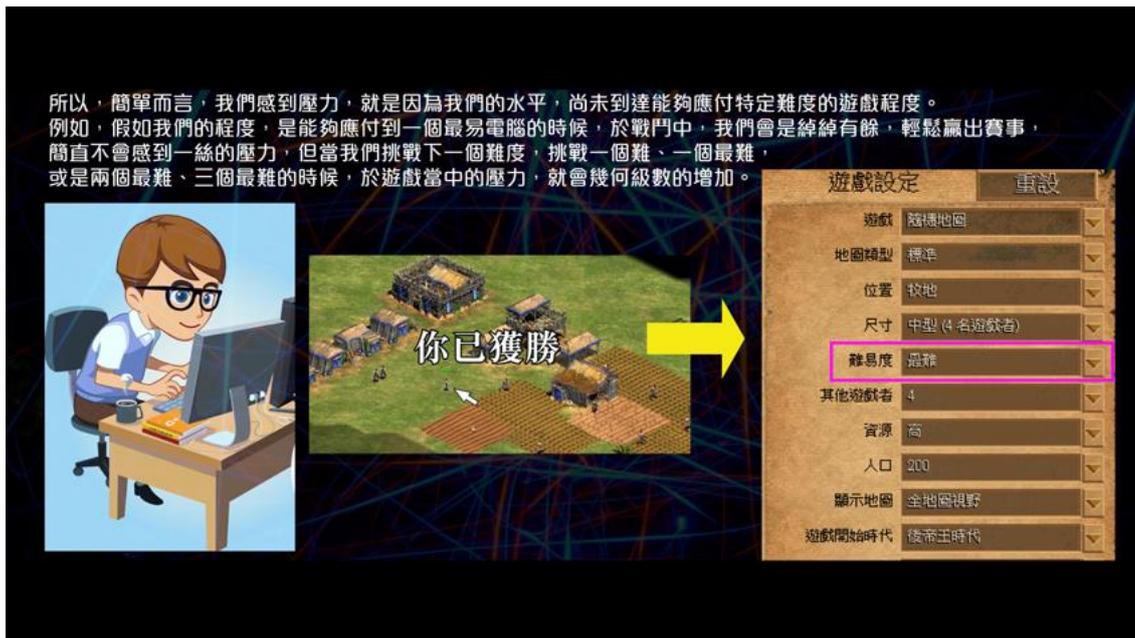
這樣，才有可能打贏對方，勝出賽事，並且，假如與其他隊友一起參與賽事的話，局面也就變得更加的複雜，要兼顧的事情也就更多。

總而言之，就是要在遊戲當中，密集的依據環境的變遷而作出不同的決定、策略和動作，直至獲得勝利。而於遊戲當中，感受到壓力的一方，往往就是輸掉的一方，正如贏的一方，相對必然會覺得輕鬆。

日華牧師分析，於遊戲當中感到壓力的原因，往往就是因為時局轉變得太快，腦袋未能夠來得及分析，未能及時演算出策略然後執行作出對應，接下來，形勢越來越差，面對越來越多敵人，越來越少的資源，也就越來越手忙腳亂，應接不暇，最後，兵敗如山倒，輸掉完場。

所以，簡單而言，我們感到壓力，就是因為我們的水平，尚未到達能夠應付特定難度的遊戲程度。

例如，假如我們的程度，是能夠應付到一個最易電腦的時候，於戰鬥中，我們會是綽綽有餘，輕鬆贏出賽事，簡直不會感到一絲的壓力，但當我們挑戰下一個難度，挑戰一個難、一個最難，或是兩個最難、三個最難的時候，於遊戲當中的壓力，就會幾何級數的增加。



為了解決這種壓力，有兩個方法：

其一，就是將責任歸究於這個策略遊戲，

說這個遊戲實在太不人道，遊戲設計者太瘋狂、遊戲太難，

所以，最終選擇永遠打一個最易電腦，那麼，永遠就沒有任何壓力。

這也就是中醫和西醫所說，假如工作壓力太大的話，

那麼，就先放假或是甚至辭工吧，不要再操勞，那麼，壓力就會減退。

當然，他們放假或是辭工，必定可以解決到工作壓力，

然而，這卻是治標不治本的方式，只是對付了病徵，但卻沒有解決更深層的問題。

正如一個人，假如覺得遊戲太難的話，

如果只是簡單的提議他少玩一點，或者調節到更易的程度，

那麼，他只是讓自己逃避了壓力，而不是解決了這個壓力。

假如只是逃避壓力的話，結果，他的人生也就永遠沒有進步，

就像一個學生，為著怕壓力的緣故，永遠停留於讀幼稚園階段，不斷留班一般。

這亦只是治標不治本的方法，永遠解決不了成長必定要面對的壓力，成為一個永遠長不大的怪嬰。

所以，另一個解決壓力的方法，首要，就是承認自己的愚昧，

從而決定改善及提升自己面對現實環境改變的應對能力，

也就是日華牧師所提及，我們要學懂「聰明點」。

正如當我們於玩遊戲當中，當我們變得比別人更聰明、更有策略的話，

那麼，我們就必然會成為勝利的一方，自然也就沒有壓力。

相對於聰明的玩家，輸的一方，當然就是愚昧的玩家、蠢的玩家。

為何日華牧師認為，AOE 是學習策略的好工具，因為最基本，AOE 可以成為一面鏡子，真實映照出我們面對壓力下所作出的反應。



有些人，當輸掉遊戲的時候，往往會將責任推卸給環境、推卸給別人，說敵人太多、太快來到、經濟資源不夠、兵種不夠人打，甚至是電腦鍵盤反應太慢、滑鼠太快、桌子太高、椅子太矮等等，總之是歸咎於環境、別人，甚至是電腦的問題，而不是自己的問題。

然而，這個人可能只是玩一個電腦最易，亦遭受慘敗，那麼，我們就可以理解到，其實，這個人所說的一切，全部也是藉口。於最易的難度，任何一個人只要肯付出少許努力去學習、少許努力去玩的時候，就必定可以勝出。因為電腦遊戲是受著程式所控制，任何人選一個最易的難度，就必然會是最易的難度，不會因人而異，某個人選就易一點、某個人選就難一點，所以，電腦遊戲也就必然於公平的情況下，反映出每一個人的程度。假如打第一次是輸掉的話，其實，打十次、打一百次，如果於當中都沒有改進的話，結果也都是一樣。

所以，與其將責任歸咎於一部電腦，永遠不長進，永遠逃避責任、逃避壓力，倒不如認真面對自己，承認自己的不足，虛心的學習與及反省，再加上恆心的練習，雖然，當中要面對壓力，但當能夠持之以恆，就會熟能生巧，慢慢就可以應付這個難度的壓力，最後獲勝，從而可以挑戰下一個難度，甚至再下一個難度。



這就是日華牧師所分析，當我們越能夠進步的時候，就越能夠應付到人生的壓力，相反，選擇逃避，只是治標不治本，最終，只會成為現實當中的受害者、失敗者。

因為我們知道，神所為我們設計的一生，並不是沒有任何難度，其實，不單是人類，連動物也有著動物的成長歷程。當然，於神的設定當中，相對於人類，動物只需要一段非常短的學習時間，就已經能夠自立、能夠面對殘酷的現實環境，例如：小鹿、馬匹，牠們於出生後幾小時，已經懂得站立及跟隨父母於草場上奔馳。

但相對於人類，人類的成長遠比動物來得漫長。幾個月的時間，才能夠站起來、開始說第一句說話，幾年後，才開始上學。於現代社會當中，更要經歷十至二十多年的教育，到二十幾歲才完成大學畢業，正式踏入社會工作，開始面對人生不同角色所有的壓力。

既然人類要二十幾年，循序漸進的訓練，才可以有著基本技能和裝備，去迎接現今複雜社會的情況，開始面對家庭、事業、生活的挑戰。其實，從我們出生的一刻開始，就已經活在現實的壓力當中，只不過，究竟我們最終是會於壓力下，成為人生的贏家、還是輸家呢？

舉例：於神的設計當中，每一個人都要進食、每一個人都要每天清潔自己，這是神設計當中的現實。因此，於讀幼稚園，甚至更早的時候開始，每個小孩都要學習自理的能力，包括學習刷牙洗臉，甚至自己洗澡、自己進食，再大一點，就要學習照顧自己，懂得做家务等等。



舉例：一個小孩假如覺得每天刷牙洗臉與及洗澡也有壓力的時候，那麼，父母是否讓他少做一點，就可以解決他的壓力問題呢？一個人一個星期、甚至一個月才洗一次澡的時候，他其實又是否會好過一點？當小孩不願意執拾玩具、穿衣服、做家务的時候，父母就急不及待的去代他去做，減去他的壓力，那麼，這個不斷被嬌縱的小孩，會否成為人生的贏家？還是所有人都會意識到，其實，當小孩不斷被嬌縱的話，最終只會成為人生的輸家？

當然，隨著我們不斷成長，現實當中所給予我們的挑戰就更多，除了學習照顧自己的自理能力之外，我們亦需要隨著年紀的長大，要讀書識字，上學考試，並且，這是一段漫長的學習歷程。

很多人都會說，人生最快樂的時光就是讀書的日子，因為當我們回望過去的時候，發現讀書時壓力最少。當然，對於年年考第一的高材生而言，他們的壓力也就更少。

因為於讀書的時代，每一年也有著清晰的課程範圍、考試範圍，只要我們每堂都留心聽書，努力溫習的話，基本上，都會有著好成績。對於平庸的學生而言，他們會跟著學校的進度學習，但對於高材生而言，他們更能夠輕鬆駕馭學校的課程，因他們一早於暑假的時候，已經預習了下一年的課程、下一年的試題，他們一早已經知道下年將會面對一個甚麼樣的「現實」，所以一早作出準備，學習如何駕馭將要來的「現實」。那麼，對比其他學生而言，他們豈不是更加「聰明」？

而因著他們比其他人更「聰明」，那麼，他們就越不會感受到那份讀書的壓力，成為先知先覺，而不是後知後覺的一群。

所以，原來，於人生當中，我們能夠越早更有智慧地應付現實所帶來的壓力，那麼，我們就越能夠成為人生的贏家。

當然，到了學校畢業，當我們脫離學生的角色後，人生也就再也不會如上學一般，每年也有著指定的課程範圍、考試範圍，每一年都讓我們知道，究竟我們是考得好，還是考得差；今年是進步了，還是退步了。

然而，於神的設定當中，我們卻是有著不同的身份，成為我們人生考試的範圍。隨著我們年紀的增加，我們會成為公司的員工、老闆；家庭當中的丈夫或是妻子，甚至是別人的父母等等，也就是我們所說的工作壓力、家庭壓力。而每一個角色的背後，其附帶的要求和責任，假如我們未能夠好好承擔的話，這些要求和責任，就成為了我們的壓力，當我們越多不同的人生角色，我們的壓力也就越大。

然而，日華牧師更是選擇了一個世界上最困難的角色，就是成為我們眾人的牧師，當中，他不單只要領受神的時代信息，一天也不偏差的跟從神，並且，更要背負著整間教會的信仰，以神的話語去教導我們，帶領我們一起登上 923 屬靈巔峰。所以，日華牧師不是背起個人的重擔，而是所有弟兄姊妹也成為了他的重擔。



所以，假如我們當中任何一個，站上日華牧師的位置，其實，也會擔當不了，這份壓力會輕易地將我們壓垮，然而，日華牧師分析，為何他不會被壓垮之餘，更是游刃有餘，樂在其中，甚至有進步的空間？

方法仍然是同一個，就是要學得更聰明一些，
即使角色如何複雜和困難，於神的聰明智慧當中，總有解決的辦法。

正如於 AOE 策略遊戲當中，假如我們要挑戰三個最難、甚至四個最難的話，
唯一的方法，也就是讓自己學得更聰明，學習更精密、周全的策略，
讓自己可以更有把握地面對更多的變化，以及用更少的資源，誕生更大的果效，
唯有於技術上、策略上、應變上，甚至與隊友的溝通上、合作上有著更大的提升，
那麼，就能夠闖過更大的難關。

所以，於人生當中，其實，逃避壓力的人，
最終，並不會是世界上最開心、最快樂的一群，相反，是最失落、最挫敗的一群。
正如一個學生於畢業之後，才驚覺過去原來浪費了十幾年寶貴的光陰，
過去，不懂得其實只要改善一點點，學好分配時間，再用功一點，
不要跟其他壞朋友一起每天外出遊玩，其實，自己應該亦會有好成績，
往後的路，也就不會這麼辛苦。

但是，現在畢業十多年後才知道這份明白、這份聰明，一切也像是來得太遲，
過去的自己，也實在是太愚蠢、太無知了，到現在，失去的光陰也像是沒法補回。
然而，日華牧師分析，當有著這份覺悟，其實，已經是向著好的方向發展，
這份壓力亦可以有所疏導，甚至會正確地面對，這其實是聰明的表現，原因，正所謂「知恥近乎勇」。

我們可以見到，很多人於工作幾年之後，返回學校讀夜校，甚或是公開大學，
這是因他們願意積極地面對過往人生的愚昧，承認自己的錯誤，
希望於當下開始去作出補償，因此決定重返校園，重新學習面對這份讀書的壓力，
當然，我們可以預期，有著這份決心的人，通常，最終也會得著豐碩的回報，成為聰明人的一份子。

然而，於世界當中，這只是佔小部分，更大部分的人，他們當離開校園的時候，
寧願花時間於各種的娛樂當中，繼續浪費光陰，也不會重拾這份勇氣去面對自己。
他們只會不斷慨嘆自己錯失機會，卻將責任推卸給別人，他們為著繼續逃避壓力，
不肯承認自己的愚昧。然而，這只會令他們一錯再錯，並且繼續錯下去，
永遠不會回頭改過，他們由一時的愚昧人，最終變成一生的愚昧人。

所以，有些人根本無法休息，因為他們無法將事情解決，
問題一直累積下去，成為生命中的負數。
他的體能、休息的時間，以至每天能開心的時間都是負數，
因為問題一直無法解決，經濟亦無法應付。
這一切全都歸究於一個字，就是蠢，只是人們不願意承認而已。



因為人的驕傲，不能容讓別人稱他們是愚蠢。
但事實如此，如果你承認，那麼還會有機會走出死胡同，
若不願意承認，就沒有機會可以出來。

我睡覺的時候是讓我能夠，即使在日間腦袋轉數不能夠處理的事情，
使我在晚上睡覺的時候都能夠輕鬆解決。
因為我試過讀書的時候，讀到頭昏腦脹和頭痛，都讀不成。
反而用一些輕鬆的方法便讀得好，所以，我處理人生都是這樣的。

於開始事奉之後，除了在日常生活當中，懂得處理我的事工，
我在休息的時候，都考慮到如何能夠有充份的休息，
與及在這個休息當中成為我的一個助力，去幫助我更加聰明，
解決更多的問題，並且更有效率解決這些事情。
這樣會導致我，就算比任何人都忙，我都可以比任何人更加沒有壓力。



所以，當我睡覺之前，我知道一件事，就是許多養生的基礎事，
譬如睡覺前三至四小時前就不要再吃任何食物了，
正如你不要吃大頭菜，免得會發夢一樣。
最好是空腹睡覺，不然也不要吃太多食物才睡覺。



我基本上是飯後 3 小時才睡覺。

如果我真的要進食後立即睡覺的話，我就會吃很少的食物，並且要嚼得十分充足，這是養生當中你要知道的。

要不然，你根本沒有充足的休息，並且你會花了很多時間來消化食物，當你花太多時間在消化上，其實會是做惡夢的。

這樣的你，又如何使腦袋運轉？

所以，基本上我會在睡前三到四小時就用完餐。

若我真的需要在睡覺前進食，亦只會吃一些輕食，如澱粉、麵食、麵包之類，不要吃重型的肉類；若真的要吃肉，則只選擇漢堡包之類的肉類。



因此，盡量在睡前三小時停止進食，睡前一小時停止喝水。



並且在睡前一小時，真正想方法使自己疲累，
 而不要操勞至疲憊不堪時突然躺下睡覺！
 因那就如休克一般，你的腦袋會無法運轉，白白浪費了該時段。
 故我不會讓自己在完全疲憊不堪、不經意的情況下休息，
 因為睡得太沉，腦袋是運轉不到的。
 一般情況下，我會在睡前約一小時想方法使自己疲累，
 盡量在睡前的時段讓自己休閒一些。

但有些人於睡前一小時仍在打遊戲機，這其實是相當失敗的！



因許多人不知道自己在打遊戲機，或做了一些刺激的事情後，
 是不能立即入睡的。近代的小朋友正是這樣。
 是因為玩遊戲時太緊張，改變了他的呼吸方式。
 當他的呼吸方式太密集的話，其實他是很難入睡的。
 除非，那人在睡前懂得用「一四二腹式呼吸」，基本上，於五分鐘內他便能慢慢入睡。

一四二腹式呼吸

完美呼吸

呼吸方式

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

五分鐘內慢慢入睡

影片：睡前進行「一四二腹式呼吸」的好處

早於九年前，2009年5月10日的主日信息「健康之藍圖第7篇」，日華牧師已詳盡分享「完美呼吸」的保健養生方法。

早於九年前，2009年5月10日的主日信息「健康之藍圖第7篇」，日華牧師已詳盡分享「完美呼吸」的保健養生方法。

「健康之藍圖第7篇」 「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 |

06

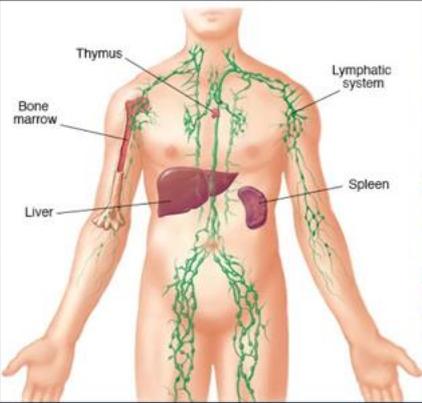
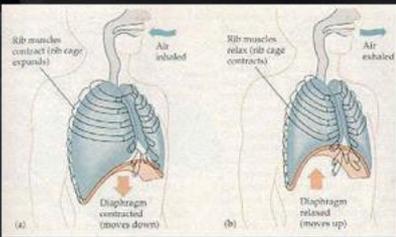
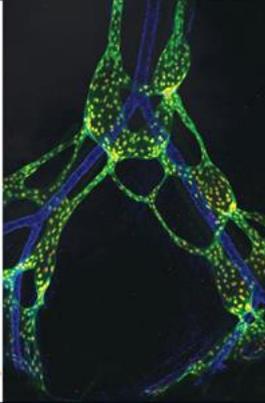
Dr. Jack Shields 利用一部微型攝影機研究引發淋巴液流動的原因，最後發現一種腹式「一四二呼吸方法」，能夠令淋巴液流動比常人快十五倍。

Dr. Jack Shields 利用一部微型攝影機研究引發淋巴液流動的原因，最後發現一種腹式「一、四、二呼吸方法」，能夠令淋巴液流動比常人快十五倍。

Lymphatic System

"Jack Shields, MD, a lymphologist from Santa Barbara, CA, conducted a study on the effects of breathing on the lymphatic system. Using cameras inside the body, he found that deep diaphragmatic breathing stimulated the cleansing of the lymph system by creating a vacuum effect which sucked the lymph through the bloodstream. This increased the rate of toxic elimination by as much as 15 times the normal pace."

J. Shields, MD
Lymph, Lymph Glands, and Homeostasis, 25 No. 4, Dec 92, Pg.147-153

這種深呼吸方法，只需早、午、晚各做一次，已經能夠改善健康，透過比常人快十五倍的體內淋巴液流動，可以更快改善身體酸鹼值。

這種深呼吸方法，只需早、午、晚各做一次，已經能夠改善健康，透過比常人快十五倍的體內淋巴液流動，可以更快改善身體酸鹼值。

早



午

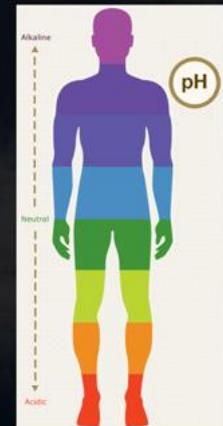


晚



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 |



負離子怎樣維持
人體 pH 值 7.36

1 改善神經系統

負離子怎樣維持
人體 pH 值 7.36

2 幫助我們的
心臟及血管工作

科學也證明腹式呼吸的好處，因為快和短促的呼吸是導致人短命的原因，相對，慢而深層的呼吸會令人更長壽。

科學也證明腹式呼吸的好處，因為快和短促的呼吸是導致人短命的原因，相對，慢而深層的呼吸會令人更長壽。



呼吸次數

| | |
|-------------|-----------------------|
| 12次/分鐘 | 17,280次/24小時 |
| 20次/分鐘 | 28,800次/24小時 |
| 100歲 | |
| | 1,051,200,000次 |

自然界當中，呼吸頻率愈慢的，壽命愈長。

| | | |
|-----|-----------|--------------|
| 龜 | 1~4次/分鐘 | ····· 過百-上千年 |
| 大蟒蛇 | 2次/分鐘 | ····· 五百-七百年 |
| 人 | 15~20次/分鐘 | ····· 七十-八十年 |
| 狗 | 28次/分鐘 | ····· 十六年 |
| 兔 | 30~60次/分鐘 | ····· 五-十年 |

沒錯！呼吸較慢、不急速、更深層的人，壽命會較長，因為 DNA 裡，已經設定了每個人指定的有限心跳和呼吸次數。

以下是節錄九年前「健康之藍圖第 7 篇」的分享。

主日片段：

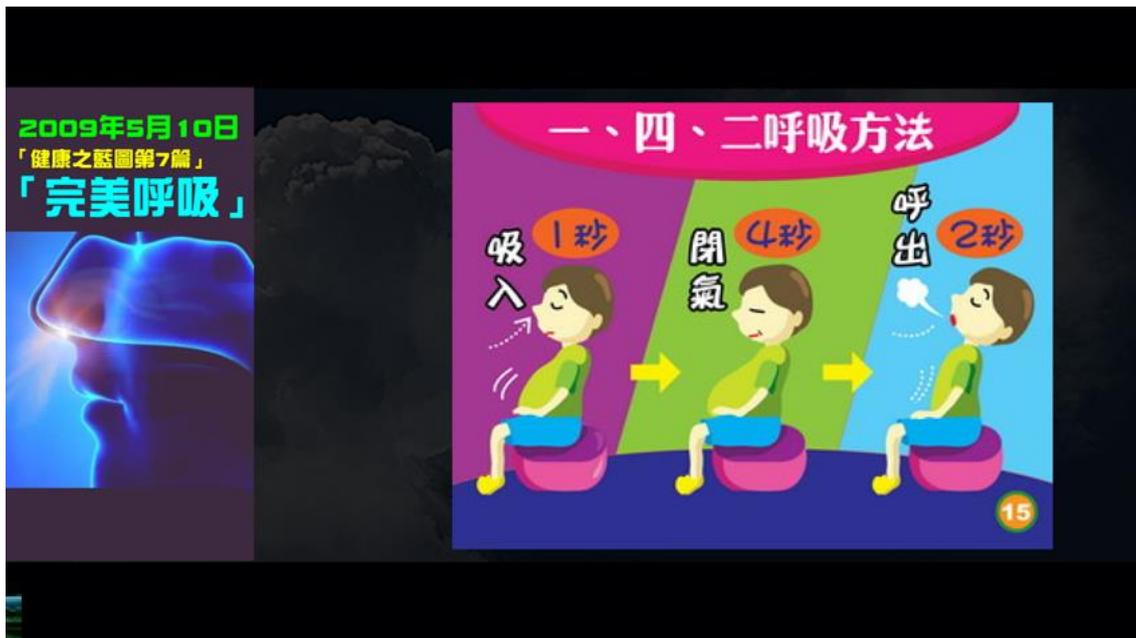
有一位醫生 Dr. Jack Shields，他做了一個實驗。

這實驗做完後，現在全世界，你看任何一本書提到關於呼吸，都一定提到這個實驗。

這位 Jack Shields 用一些微型攝影機，稱為「微縮攝影探頭」，研究怎樣引發淋巴流動。

然後他發現，某一種深呼吸才能夠讓淋巴流動快 15 倍，是一整天！

即是早上你只要做了這 10 次深呼吸的話，你全身的淋巴流動快 15 倍。



而我就會用這兩星期時間，逐點解釋讓你們知道，雖然這個動作是很簡單，這個呼吸是很短、很簡單，但其效用，是一個星期之後，你會覺得你的體能是變成另一個人。但是，用這個方法，早、午、晚做 3 次就可以。為甚麼？因為它有一個很有趣的效應，一個連鎖反應，導致你整天都會進入這個 stage（狀態）。

現在，我首先解釋它的簡單做法，然後，我就會把它詳細的資料告訴你，因為它還有很多細節要改，首先，這個呼吸方法，要先理解拍子，

我們看看圖 6：這個呼吸方法你記住是一個「7」字。

假設你吸氣 1 秒，就要閉氣 4 秒，然後呼氣 2 秒，所以， $1+4+2$ 是多少？是 7 對嗎？

但如果你的呼吸方法，這個呼吸方法提升至 5 秒，閉氣 20 秒，呼氣 10 秒，才開始產生它的最高作用。

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

06

而最好的時間就是：

吸氣 10 秒，閉氣……不是斷氣，是閉氣 40 秒，呼氣 20 秒。

所以，不能夠勉強，但你可以慢慢鍛煉上去，但至少最基本，這個是你應該常常維持的速度。

「一四二呼吸方法」導致我們長壽的原因，是它讓我們心跳減慢，它的特性如下：

- 慢：呼吸減慢，每分鐘呼吸次數要盡量減少；
- 細：細力呼和吸，有助維持連續十秒吸氣；
- 均：節奏平均，有助減慢呼吸速度，不致斷斷續續；
- 長：不論吸氣長、閉氣長或呼氣長，都是有益的；
- 微：慢和細的吸氣方式，會令身體放鬆，肺部吸氧量增多；
- 深：深呼吸能夠令呼吸變慢，發揮身體最佳狀態。

故此，當晚上完成所有工作，透過「一四二呼吸方法」減慢心跳和控制情緒，會更容易入睡，睡眠質素亦較好。

睡前進行「一四二呼吸方法」的好處：

- 一、清空你的思想（腦筋）；
- 二、減慢心跳和呼吸密度，彷彿鎮靜劑的鎮靜作用；
- 三、腹式呼吸能減慢心跳，使人長壽，因為人的 DNA 早已限制人一生的指定心跳和呼吸次數。

「一四二呼吸方法」有效調節及減少呼吸次數，睡前操練，一方面改善身體狀態、方便入睡，另一方面，亦在不知不覺間減少心跳和呼吸次數，日積月累地增加壽數，長期操練，身體更會產生一系列變化，情緒上會比以往更快樂、冷靜、沉著、自信和精神，頭腦更清晰、思維邏輯性更強、行事更果斷、能夠應付複雜局面、不怕壓力和減少緊張，令身體更容易進入巔峰狀態。

相對，當深夜時分，部分年青人雖然身體已經疲累，卻仍習慣性玩手機遊戲，因情緒波動導致呼吸急速、心跳加快，就更難入睡或使睡眠質素差。情況就如一些學生，因為明天的學校旅行而情緒高漲和亢奮，導致呼吸急速、睡眠質素下降，或嚴重至失眠，就會影響身體狀況，導致精神變差。

故此，日華牧師提醒大家：

為著健康緣故，入睡前應避免玩手機遊戲等導致情緒出現波動的活動，令呼吸及生理健康系統受影響，同樣，害怕、壓力、憂慮、苦毒和不饒恕的情緒，亦會影響呼吸變得急速，影響健康。

進一步重溫及理解「一四二呼吸方法」的詳盡內容，可以登入《錫安日報》搜尋「完美呼吸」。

但是，很多人也不懂。常常說：「明天要早起床，想睡但是也睡不著。」很多失眠的人也是越想睡越睡不著，因為他在睡前沒有做一些基本的事情，他躺下時太興奮、亢進，而導致他下意識不懂得用腹式呼吸，所以，他的呼吸不穩定，導致睡得不好或失眠。

因此，我會儘量安排這些動作，其中一件當然是靈修，睡前看一篇《詩篇》。記著，睡前千萬不要想去鑽研《聖經》，那是不行的，如果你發現你的腦袋不能承擔看一章《箴言》或《詩篇》，你便看一節，如果你發現你看一節也是不行，那便在每一晚也看那一節。



所以，我也曾分享，我曾經有一段時間，
在我當學生時，我每晚也只看《詩篇》第一篇。即使我不看，我也會背誦。
我年輕的時候已經有這個習慣了，因為我就是這樣正視自己的信仰，懂得這樣思想。

詩篇 第一篇

1. 不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，
2. 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！
3. 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，
葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。
4. 惡人並不是這樣，乃像糠秕被風吹散。
5. 因此，當審判的時候惡人必站立不住；
罪人在義人的會中也是如此。
6. 因為耶和華知道義人的道路；惡人的道路卻必滅亡。



因此我每次睡覺，即或在睡前作一個禱告，或是最簡單，千萬不要睡前看《聖經》，使它成為一種壓力，不要像交功課一樣。

你們可以像我一樣，十年八載都看同一節《聖經》，

或在睡前看同一篇經文，這樣便不會得罪神。

如果我們有計劃去做，便會有果效。

影片：策略人生的重要（編排每天睡前的良好習慣）

日華牧師提醒大家策略人生的重要。每一個人都應該編排及善用每天睡前的時間，建立良好習慣，令每天八小時、佔據一日三分一時間的睡眠，都能夠進行合宜操練，贏在起跑線，比別人更有效提升生命的潛能、改善人生。

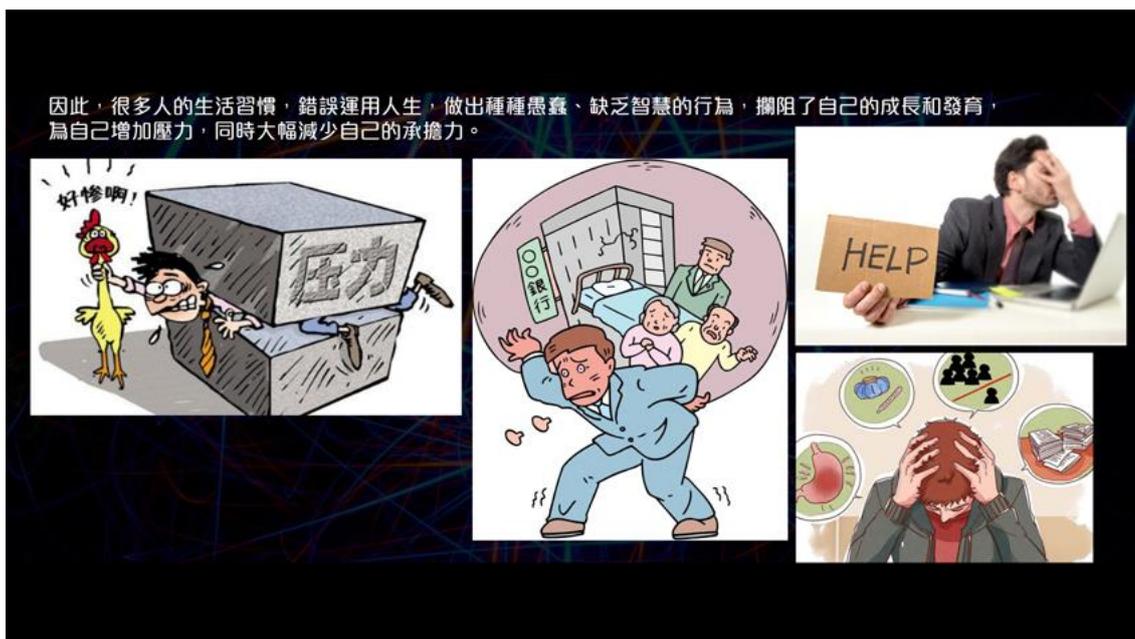
大家只需要培養好睡前一、兩小時的習慣和動作，改善睡眠質素，善用睡眠時間進行另一個部分的人生操練，當熟能生巧的時候，人生的果效自然大不相同。

簡單來說，各人應制定睡前一、兩小時如何提升睡眠質素，甚麼是應該做、甚麼是不應該做，以免影響睡眠質素和身體狀況。
如：進行「一四二呼吸方法」、避免進食需要長時間消化的固體食物、入睡前靈修，看一章經文、聽詩歌等，制定成為日常生活編排妥當的時間表。

若然是學生的話，有效地編排每天睡前的良好習慣，慢慢就會發現身體、智力、精神狀態和體能有明顯提升，減少壓力和緊張，做事更有效率，甚至完全杜絕腦袋繃緊和思想呆滯的現象。

因為，只有人生沒有策略、愚蠢、不動腦筋、無法學以致用的人，才會感到人生充滿壓力，越讀書越繃緊、腦筋越不靈活、無法應付功課。歸根究底，這種人不懂得分配人生，未能整理事情的優先次序，令自己的工作處處受阻，未能發揮最巔峰的狀態。

就如走路一樣，若然左腳和右腳不懂得以一左一右的先後次序，有節拍地走路的話，左腳就會攔阻右腳前進，彼此互相掣肘、事倍功半，人生就會變得壓力重重，所謂「吃力不討好」，無法得到卓越的人生果效。因此，很多人的生活習慣，錯誤運用人生，做出種種愚蠢、缺乏智慧的行為，攔阻了自己的成長和發育，為自己增加壓力，同時大幅減少自己的承擔力。



如過往由日華牧師傳承的「AOE 策略訓練課程」，當我們重新編排每個步驟、明白優先次序、重新分配資源和時間，制定有效的日程表，如此，任何學生、職員和家庭主婦，都能夠輕鬆應付功課、日常工作及各樣事奉，不會發生問題。

人生中，任何先天不聰明、智商低的人，只要懂得重新分配資源和時間，運用適當辦法面對各種工作和挑戰，生活就沒有任何難度或壓力，每每勝任有餘，人生就與天才無異。所以，世上根本沒有生來就是天才的人，分別只在於有沒有被訓練，換句話說，成功與否只在於腦袋是否經過訓練，懂得建立良好習慣，重新分配資源和時間。



日華牧師分析，在「AOE 策略訓練課程」裡，懂得策略的人與不懂得策略的人、懂得玩還是不懂得玩「AOE 世紀帝國」策略遊戲，兩者可以是天淵之別。

曾經玩策略遊戲的人就會知道，一個完全不懂得玩 AOE 遊戲的人，是完全無法應付、舉步維艱。與其他玩家對戰時，僅僅 17 分鐘後，紅色敵人已帶領重兵攻打藍色玩家，四面楚歌、一敗塗地，相對地，紅色敵人仍享有充裕經濟和充足兵力，駕輕就熟。

在 AOE 遊戲裡，一個根本沒有策略、胡亂嘗試的人，進度可以是天與地的分別。大家使用相同的電腦、裝備、滑鼠，在相同的環境、資源、時間和相同起步點之下，懂得玩與不懂得玩，已經存在如此大分別。



同樣，人生更是如此。但是，人生比 AOE 遊戲更複雜上千百倍，所以更千百倍地講究策略的智慧。我們看到策略遊戲為何講究策略？答案正因為策略遊戲本來就是極複雜。

沒錯！正因「複雜」這個詞語，擁有策略與缺乏策略，就會為結局製造出極大分野！

相對，如果只是一個擲硬幣遊戲，只會出現公或字兩個可能性，在一個公平的情況下，機會率有 50%，玩家根本不需要用任何策略，勝負也不會出現極大差異。

但是策略遊戲比擲硬幣或擲骰子更加複雜，所以更需要策略，而人生比策略遊戲更複雜千百倍，因而更講究策略的重要。

一個擁有智慧和策略的人，他的生命對比一個不懂得運用知識和策略的普通人，一定厲害很多、很多倍。擁有了智慧和策略，即使面對學業、事業、人際關係或眾多事奉，都一定毫無壓力，人生充滿成功，處處都綽綽有餘。

所以，生活上，我們可以看見一些成功人士，時常分享他們的事業、做運動員、投資儲蓄、白手興家賺大錢等經歷。說到最終，只不過是他們人生充滿策略，學習知識、持之以恆地應用有效方法、擁有智慧的思維，最終締造出與別不同、令人羨慕的成就。

事實上，世界從來沒有一本暢銷書籍，是提倡和教導別人要懶惰、不思長進、睡覺、隨遇而安、遊手好閒和無知，來創造出成功。沒錯！世上根本不會有這種暢銷書籍，因為懶惰和無知並非人生成功的要素，絕不會改進任何生活條件。

確實，當我們綜觀全世界所有教導成功的暢銷書籍，無論內容分享了多少竅門和方法，例如：教導人們制定規律的生活習慣、學習新知識、結識對自己有幫助的朋友等等，簡單而言，他們只是用不同的字眼來形容「策略」的特性。

換句話說，所有成功的秘訣，都潛藏在策略裡面，這就是所有成功人士發現的要素，只是，不論他們怎樣描述和教導，也未能完全反映策略的特性。

故此，完全不著重策略、隨遇而安的人，根本不會令別人踏上成功之路，就算世上有這種不著重策略、知識、智慧和操練的著作，也必定是一本敗作，被人鄙視。任何教導人成功的書籍，只不過是作者在某方面擁有超越凡人的策略，在某方面更成功。

同樣，作為一個運動員，由一位平凡的參賽者，直至進入奧運會，成為奧運的代表，達至國際級數的成就。

對於成功，他們會給予世人甚麼提議呢？最終答案也是策略。他們如何有策略地度過人生、善用時間，讓他們擁有出類拔萃的結局。相對，那些面對人生、學業、工作和事奉，感到有壓力的人，說到底，也只不過是沒有策略、沒有充足知識和智慧，幫助他們應付生活上的問題。所以，答案就是一個字：「蠢」。

任何人覺得生活充滿壓力、無法勝過，無法解決生活難題，

這人不得不承認自己「蠢」、自己「懶」去學習，根本不用將責任推卸給學校、家人、上司及社會，也不用歸咎於自己天生是蠢材，一切都是自欺欺人。

故此，當我們面對任何神刻意擺放在我們面前的難題時，其實沒有一樣是我們辦不到的。方法，只要我們懂得「策略思維」的重要，於人生裡，持續學習更多有效的知識，謙虛地向前輩和領袖提出自己不足之處，按足領袖給予的方法，貫徹執行和運用、加以改進，透過「策略思維」，重新分配自己的資源和時間，調節各種事物的步驟和先後次序，如此，別人能夠成就的，自己也同樣可以成功。

這樣，既沒有壓力，不像死背《聖經》，不像交功課，而是很溫文地看一篇《詩篇》，甚至是一節經文，或每晚都看同一節經文才睡覺，如此，我發覺所做的夢，不是混亂的夢，並且可以得到休息。有時會做異夢，在臨睡醒前的一剎那，會想到很多事情的解決方法，我就是這樣經歷。



既然人生三分一的時間都在睡覺，便可用這個方法，這是我改善了多年，嘗試這樣做的方法。除非有些工作需要我幾天晚上通宵，便沒有辦法這樣做；否則，在日常生活中，大部分時間我都會用這種方法，預備休息時間，導致我思考速度更快。

所以，年紀越大，壓力便越少。因為我思考速度快、聰明，沒有東西可以難到我，不論是個人、教會、家庭，根本沒有事情能夠難得到我的，我自然便不會有壓力。就算別人對我有要求，但我所能做到的，亦超越了他們的期望。當我用這個方法去做每一件事情時，無論領袖、跟從者和親人，差不多都能超越他們的期望，所以，我便沒有壓力。然而，並非人人是這樣的，很多人一事無成，有些功課做不好，有些工作又做不好又或常常遲交，所以，他們便會有壓力。其實，這是很愚蠢的，只要他們需要承認，一定有方法去解決問題。

影片：人生的愚昧毀掉一生，成為失敗者

綜觀這個世界的失敗者，往往都不是先天缺陷或智商有問題，而是來自人生的狹窄、驕傲、自以為是、愚蠢、不思長進、懶得學習的卑劣態度。他們選擇行走一條愚蠢的道路，仍然迷信這種自欺欺人的心態，可以令自己獲得成功，最終，因為愚蠢毀了自己一生，成為一個可悲的失敗者，時常感到人生充滿壓力，一生一事無成、一敗塗地。



實在，對於一群人生選擇成為愚蠢、不願意進步的人，很多時不單未能超越別人的期望、總讓別人失望，甚至，連自己的期望也無法超越。例如：不求知識、愚頑度日的人，原本期望能夠每天做好一份工作，到後來日積月累，卻變成每天都無法做到以前一半的工作量，無法達到自己應有的效能，不單無法達到別人的期望，就連自己的期望都落空，變成苟延殘喘，形成各種壓力。

最可悲的是，他們實在太愚蠢、不思長進，從來不會在一次又一次的失敗裡，嘗試改進、尋找新答案，重重複複將舊有問題和自己懶惰的缺陷，將所有責任推卸給別人和環境。

正如一個策略遊戲「AOE 世紀帝國」的玩家，即使是第一次接觸，眾多操作也不明白，但失敗者一次又一次失敗，從來不會研究說明書或攻略，檢討自己失敗的原因。相信很多接觸過 AOE 的弟兄姊妹都知道，只要我們研究遊戲裡面的資源、建築物特性、兵種特性、快捷鍵 Hotkey、控兵技巧，甚至是兵種相剋、控兵陣法、地理因素、資源控制、重新分配先後次序和升級步驟等，就能運籌帷幄，輕易打贏一場仗，化腐朽為神奇，完全不會令自己失望。屢戰屢敗的失敗者，只是一些從不學習和改進的愚子，單單將責任推卸給別人。

當我們從遊戲世界進到現實世界，現實比遊戲還要複雜，更講求知識、智慧、學習和策略。失敗者卻總是選擇不聆聽，他一次又一次的失敗，只覺得別人不了解他、別人從未經歷過他的痛苦、別人從未面對過他的忙碌、繁重工作、艱巨壓力等，一味推搪自己遭遇的無數失敗。

但歸根究底的問題，卻是他們實在太愚蠢，甚至愚蠢至一個階段，當領袖提供一個有效的答案和方法時，他們還未有足夠的智商去明白，這些方法能夠有效節省他們無數的歲月、時間、資源和心力，是避免走遠路的最好方法。

始終，他們仍沒有足夠智商吸收和明白這些做法的果效，直至他們逐步長大，經歷更多錯誤和失敗，才有丁點長進，開始能夠吸收和適應領袖當年給予他們的提議。

只可惜，到這個時候，他們已經錯過了非常寶貴的光陰，錯失了眾多非常重要的人生轉捩點、眾多扭轉人生成功的機會，浪費了人生重要的資源。正如一個人到了 80 歲，經已年紀老邁，這個時候才明白小學的入學資格，原來過往 80 年裡，他一直只是維持幼稚園的知識，這樣他豈不是浪費了人生無數的資源、光陰和機會嗎？



當這些歲月和機會錯過了，豈不已經枉費了一生？所以，我們眾人要小心，若然遇上壓力，其實我們身旁就有智者。他們口裡的幾句話，就足以解決眾多困境和問題，但失敗者總是選擇錯失，以愚蠢、頑固、無知、自以為是加起來，親手毀去自己一生。若果他們願意聽從智者的幾句說話，就能替他們解決問題，但是他們不去聽從，令自己泥足深陷，墮入萬劫不復的困境。

當我們進到錫安教會，更容易遇上充滿人生智慧的領袖，平心靜氣地分析困難，他們早已面對過這些困難和問題，甚至是這方面的專家，人生、工作、婚姻、家庭、教兒養女、管理經濟、事奉和行神蹟等層面，都絕對擁有十足智慧去解決。

只是，當他們分享一些簡單的方法時，失敗者卻往往持著自己的愚昧，覺得這些方法不可行，從來沒有嘗試採用，因此一生都無法走出困境。因為他們的智商，不單無法自行找出答案，當別人提供答案的時候，他們的智商仍然不足以理解和應用得到這些解決問題的方法。

部分人更自負至一個階段，在別人面前逞強，看自己是天才一樣，當別人提供答案後，自己還諸多挑剔，稱自己不想要這個答案，相信別人還能提供另一個更容易的答案，一個更配合他智商、懶惰和不負責的答案。事實上，這種人的結局是必死無疑，他們將自己推到死地。

日華牧師 33 年事奉裡，幫助過無數愚蠢和不負責的人，每年都向他們重複講一次相同的解決方案。只可惜，他們仍未成長至一個階段，能夠接受和理解這些解決方法，別人提供了答案，但自己的愚蠢總是覺得別人的答案行不通。結果，年復年令問題越積越嚴重、情況越來越惡化，問題已經變得更複雜，不再如昔日般簡單，部分情況更不是昔日的做法可以解決，需要一個更複雜的方案，才能解決這個更複雜的難題。

正好比一個人，當他 20 歲的時候，遇上婚姻選擇的難題，日華牧師提供了方法，教導他如何改善自己的性格，有效預備好自己尋找配偶。但這個人一直不願意改變自己的陋習和性格缺點，到了 80 歲仍然是獨身，這時候，才回到日華牧師身邊，如昔日一樣提問：如何尋找配偶？



試想一想，對比一個 80 歲老人家和一個 20 歲年青人想進入婚姻的條件，80 歲老人家遇到的難題，豈不更複雜和困難嗎？最終，就是自己的愚昧毀掉了自己的一生，毀了自己的學業、工作、戀愛、家庭、兒女和婚姻。所以，這些失敗者所謂的壓力和失敗，其實都來自一個「蠢」字。若然別人提供答案後，他們願意用心聆聽，不諸多推搪、不去批評和挑剔，透過曾經得勝這類問題的智者，其實非常輕易就能夠解決難題，擁有成功人生。

如果你認為工作多就會引致有有壓力，那麼，他們一定會失敗，

實際上，是因為自己愚蠢，便推卸說工作多。

究竟怎樣才算少的呢？是否不用工作呢？但是，很多人是有這樣的想法，這樣便導致人生不長進，從而越做越退步，四十多歲已經是未老先衰。並不如我一般，四十歲才剛剛起步，對於我來說，到了四十歲智商才開始熱身。

影片：不要逃避成長的壓力

日華牧師解答資料員提問時，分享到自己的人生中，雖然肩擔很多責任，例如：成為錫安教會的牧師 33 年之久，不間斷地每星期分享一篇來自神的信息，是一日也不偏差、擁有神全面啟示、精彩絕倫和充滿智慧，而且要帶領全教會的弟兄姊妹，一同走在神的時代計劃，完成一個又一個劃時代的創舉，並且，每次集體行動，同樣一日也不偏差地被神印證。

再加上，現時日華牧師每天都要研究「2012 榮耀盼望」信息、發掘新題目，每星期預備新的家聚信息、門徒訓練八位策略家，以及不斷研究各種健身和健康資訊等，當中每種新資訊，日華牧師都會親力親為，成為第一個實驗品，找出最佳做法。另一方面，日華牧師亦親自負責研究免費能源、錫安新歌、「錫安劍」、PZ 完美音色講座和 ToME「曼德拉效應」講座等。

雖然，日華牧師肩擔眾多身份、工作和職務，責任範圍和負責的工作，比一般人，甚至一般錫安教會全職多十倍以上，但日華牧師並沒有因此感到任何壓力，反而對每項繁重的事奉和工作都樂在其中，並且每天都希望找出不斷進步和成長的方法，藉此不斷拓展教會和神的國，帶領所有錫安教會的肢體一同成長。

相比今年將踏入 57 歲的日華牧師，很多人到了 40 歲，已經對人生完全失去動力和活力，對將來完全失去盼望，心中只想著何時有足夠金錢退休，過不用工作的生活，亦完全抗拒和停止任何成長和學習，非常厭惡學習新事物和肩擔新工作。甚至對負責了多年的日常工作充滿埋怨和不滿，滿腦子只想著如何少做一些、如何偷懶，當工作和事奉上出現少許變動，已經無法應付和感到壓力，情緒出現波動等。

日華牧師指出，世上絕大部分人踏入 40 歲後，已經無法面對新挑戰，無法像年青時，對新事物和新知識躍躍欲試。相反，一聽到要學習新事物和新知識、要負上新責任時，就會打退堂鼓，覺得自己的腦袋已經無法再放入任何新事物。

更甚的是，現今社會的中小學生，只是二十歲以下、正值成長期的青少人和兒童，本應對陌生的世界和環境，擁有很強的好奇心和學習動力，比成年人更能夠面對新挑戰和環境改變，比上一代更能夠應付時代進步，面對更多功課和更超頻的學習課程。

但最可悲的是，當父母看見子女面對學校功課或人際相處出現問題和遇到壓力時，卻沒有鼓勵兒女提升學習和應付功課的能力，從而改變環境、解決問題，相反，竟然不負責任地，教兒女將一切問題歸咎於環境和別人。

例如：父母和兒女同聲同氣，一同指責學校功課太多、課程教得太快、老師太嚴；當兒女性格頑劣，無法與同學和平相處，父母就怪責學校，稱校內學生歧視或教壞自己的兒女，如同自己一樣將責任推卸給環境或別人；當子女學業成績差，跟不上教學課程時，父母不但沒有檢討自己有否好好教導子女功課，幫助他們努力追上課程，適應時代不斷進步的需要，相反，卻認為學校應該遷就學生的懶惰和懈怠。這種父母完全是本末倒置。

甚至，有些小童本來心智完全正常，只是家長不懂按《聖經》原則管教，令小童性格頑劣或學習進度跟不上學校課程時，現今所謂的心理醫生就對家長聲稱，他們的兒女有各種不同的心理問題，例如：把沒有禮貌稱為專注力不足、不肯學習做功課稱為讀寫障礙，甚至性格粗暴就稱為自閉症。

但其實絕大部分問題，都是因為家長從不管教子女而導致，孩子並不是真的因為身體天生有缺陷。而且，很多真正天生心智缺陷的個案，其實都可以藉著《聖經》教導子女的原則完全糾正過來。例如著名教育兒女的書籍《卡爾·威特的教育》，就提及一對父母如何把一個天生心智有缺陷的兒子，培育成為著名大學的學生。



日華牧師指出，其實人類的學習能力和潛能是極為龐大的，我們面對環境帶來的成長壓力和各種問題時，

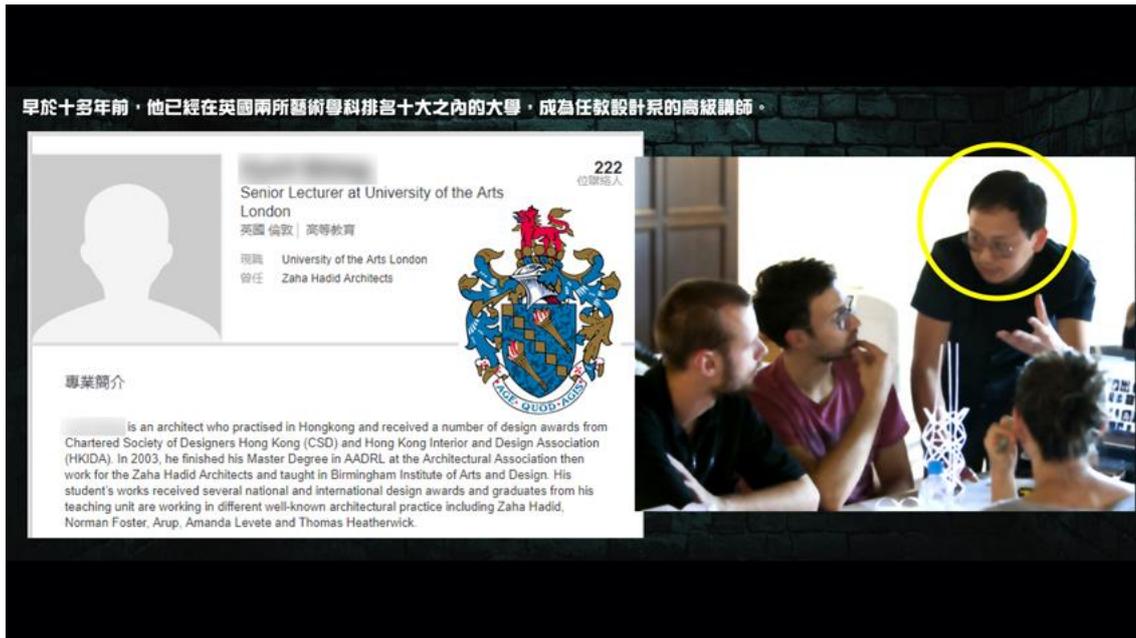
正確的處理方法，是藉著努力學習、每日操練、不斷挑戰自己的極限，令自己能夠成長至可以輕鬆面對功課的責任和壓力。而不是推卸給學校、老師、社會、政府、時代變遷和環境，這是最低劣卑下的做法，等同將一個充滿成長活力的中小學生，變為一個不想再成長和學習的中年人或老年人一樣，完全扼殺青少年成長的力量和潛質。

其實，當家長懂得以正確方法，按《聖經》原則管教兒女，不扼殺青少年成長的力量和潛質，就算兒女不是讀書的材料，不能升讀大學，只要按神給予的天份發展人生，都可以成為傑出的商人或員工，為社會和神的家作出貢獻。



例如：「2012 小組」其中一位資料員在中四初信時，曾於舊教會認識一位同齡的基督徒弟兄，他喜愛繪圖和設計，但讀書卻強差人意，如何努力都無法合格，甚至曾三次報考中五會考，到了第三次才勉強取得五科合格，僅僅考入理工大學設計系的證書課程（Diploma of Graphic Design）。

但到了現在，這位本來喜愛繪圖和設計，於別人眼中卻不是讀書材料的弟兄，他的職業是甚麼呢？早於十多年前，他已經在英國兩所藝術學科排名十大之內的大學，成為任教設計系的高級講師。



所以，縱然並不是人人擁有讀書的天份，
但當家長以《聖經》原則管教子女，將來無論行甚麼道路，都必定會出人頭地。
然而，現今很多家長卻不管教兒女，只懂逃避責任，令兒女的天份和成長機會被完全扼殺。

本來，藉著家長給予適當鼓勵、教導、操練、改正和管教，
每位中小學生都能夠綽綽有餘地，面對每天的功課和每年的考試，
而不是被自己的不自律和懶惰限制。

因為，一班相同年齡，而且心智都正常的學生，
每天讀相同課程、做相同功課，既然有人能夠考取 100 分，
就證明每一個心智正常的人，其實都絕對能夠藉著訓練和努力學習，
成長至考取好成績，應付任何適合學生年齡的課程，不會跟不上。

神創造的人類，根本不會被同樣由神創造和設定的環境所限制，
因為世界和環境，都是神給予人類的成長空間和成長課程，
神絕對不會為人類製造不可能改變的環境和不可能解決的問題。
所以，任何人都不應要求環境出現所謂幸運的機會或順景，
來遷就自己的懶惰，而是應該由自己改變環境，世上只有失敗者，才會讓環境改變自己，
如乞丐，每天垃圾桶裡有甚麼，就吃甚麼或穿甚麼。

又如同一位沒有家教的宅男和宅女，每天只靠父母提供的物資過活，
飯來張口、錢來張手，完全沒有動力去突破環境限制，
甚至從沒想過賺更多錢或努力做好一份工，改善自己和父母的生活環境，
只看環境給予甚麼，就做甚麼，如父母所養的寵物一樣，

甚至不如一隻能夠在大自然生存的野生動物。



其實，任何一個有正常頭腦的人，都可以藉著成長，不斷突破和改變環境的限制和難題，成為一個出類拔萃的人。因為神設計的世界和環境，是刻意獎勵那些努力成長的人，並且審判那些不願意成長的人，成為人生的失敗者。所以，《聖經》清楚明言，我們每一位都是得勝的基督徒，得勝的原文是 **Overcome**，即是，可以勝過任何環境，包括身邊任何問題和挑戰，甚至勝過撒但。

啟示錄 2 章 7 節：

「聖靈向眾教會所說的話，凡有耳的，就應當聽！得勝的，我必將神樂園中生命樹的果子賜給他吃。」

Revelation 2:7

He that hath an ear, let him hear what the Spirit saith unto the churches; To him that overcometh will I give to eat of the tree of life, which is in the midst of the paradise of God.

羅馬書 12 章 21 節：

「你不可為惡所勝，反要以善勝惡。」

Romans 12:21

Be not overcome of evil, but overcome evil with good.

問題二：日華牧師，剛才你提到發異夢，你會用睡覺的時間去理解一些問題。如果我們透過「錫安劍」去聽詩歌的話，會否有助我們得到這種能力？又或能做到你所提到的程度呢？

答：一定會。因為我剛才提到的是平凡的手段，普通人在日常生活中也會用到，但你們現在是得到一件不平凡的武器。



「錫安劍」面世只是約一年左右的時間，已令弟兄姊妹更容易帶人信主、恩賜運作的準確度有突破、個人信仰的認真程度也有突破，是因為你手上擁有了一件不尋常的武器，所以，在處理很多事上也可以使用「錫安劍」，但卻不要把「錫安劍」用在浪費時間的事上，為什麼呢？

影片：神恩膏帶來超自然的智慧是最終極的力量

當日華牧師解答資料員問題時提到，神賜給我們世上最完美音色的「錫安劍」耳機後，藉著「錫安劍」播出錫安新歌的恩膏，會否令我們事奉和人生更事半功倍呢？

原來神的恩膏所帶來的超自然能力，是有不同等級的，例如：醫治是其中一種神給予基督徒的最基本能力；而方言禱告的能力，是神給予所有經歷聖靈充滿的基督徒，一種快速提升所有屬靈恩賜能力的方法；恩賜運作就是神讓基督徒可以接收到有關別人和某事件的資訊。



《聖經》更提到一些特別的神蹟級數能力，都是藉著神的恩膏降臨而產生，例如：舊約的參孫，因為神聽了參孫母親的禱告，賜給他一個神蹟級數、孔武有力的身體。



此外，神曾給予摩西行十災的能力，可以分開紅海，帶六百萬以色列人出埃及；



神亦曾給予約書亞、大衛和基甸等人，擁有爭戰得勝的能力；並給予但以理和其他先知，擁有預知未來的能力。



但日華牧師指出，《聖經·箴言》早已提及，神藉恩膏給予人類最高等級的能力就是智慧，因為智慧是打開神所有能力的鑰匙。

箴言 4 章 7 節：

「智慧為首；所以，要得智慧。在你一切所得之內必得聰明（或譯：用你一切所得的去換聰明）。」

撰寫這節經文的所羅門王，是舊約所提及當時世上最有智慧的人，他提醒世人，智慧是一切之首，要用一切所有的去換取智慧。為何所羅門王提醒世人，人生首要的事是必須得到智慧，甚至，如果沒有智慧的話，就必須不惜一切代價去換取呢？為何得著智慧是世上最重要的事情呢？

當然，我們活在新約的信徒，知道主耶穌基督就是《箴言》所講智慧的本體，所以無論任何人，都要先接受主耶穌成為救主，人生的一切才有價值。然而，《箴言》並不是用救主或彌賽亞等字眼去形容主耶穌，而是單單用智慧。



換句話說，《箴言》強調的是，單單主耶穌的智慧，已經值得我們用一切去交換，包括時間、金錢、名譽、地位，甚至一生。因為當你得到從神而來的智慧，就等同得到神一切創造和成功的最主要鑰匙和能力。

首先，《聖經》清楚提到，神是藉著智慧創造世界。所以，整個宇宙和當中一切定律，包括所有物質界和非物質界的定律，以及世上一切有形或無形的事物，例如：如何掌管時間、財富、人際關係，並所有屬靈和神蹟的定律，都可以藉著智慧去了解、駕馭、掌握並應用。

例如：當人類理解力學，就可以了解如何產生比人體更強大的力量，可以製造力量比人類強大上萬倍的機器代替人力，如起重機和推土機，無論人類怎樣鍛煉肌肉，都無法與它們對比。所以，擁有智慧，價值遠勝過單單擁有肉體的力量。

又例如：當人類理解如何製造交通工具，人類的速度極限就不再被雙腳限制，可以無止境地加速，就如火車、跑車和飛機，有些飛機的速度，甚至超越音速數倍以上。無論人類怎樣鍛煉，都無法達到這種速度。所以，擁有智慧，價值遠勝過單單擁有肉體的速度。明顯，智慧是一切之首，因為智慧可以創造出無限的可能性，所以，最強大的力量必定不是武力或任何軍事武器，而是智慧。

以《聖經》記載的士師參孫為例，他擁有極大的力量，卻只能成為一個莽夫，如同現代幻想英雄電影的角色變形俠醫洛克（Hulk），只是一味大力，卻沒有智慧和原則，最終落得人見人怕，只帶來破壞，一事無成。



無怪乎，人類創作的幻想英雄之中，最厲害的一位，不一定是最有力量，往往是最有智慧和策略的一位成為英雄之首。例如漫威漫畫，最有力量的雷神（Thor）和洛克（Hulk）都不是領袖人物，反而，他們的魯莽常常為其他角色帶來麻煩。



而擁有智慧和策略，能夠解決問題的美國隊長和 Iron Man 就成為英雄的領袖。

又例如：中國小說《三國演義》，最有智慧的謀士諸葛亮，被視為三國時代最受推崇、最厲害、最有價值的人物，甚至劉備要三顧草廬，為求邀請他成為蜀國的丞相。



其實，參孫正是神刻意在《聖經》留下的壞榜樣，作為一個反面教材，即使人擁有強大的武力，但沒有藉著神的智慧去限制和規範，根本一無是處，亦不會帶來好結果，只會如納粹德國的希特拉一樣，擁有權力和力量之後，只帶來最恐怖的死亡和災難。

相反，一個擁有智慧的聰明腦袋，卻是萬能的鑰匙。所以，歷史之中，神只相信擁有智慧的所羅門可以為神建聖殿，因為聖殿代表神一切能力和智慧的總和。



擁有智慧後，不單可以創造出日新月異的科技，令人類超越各種肉體極限，例如：飛機、智能電話、互聯網，甚至核武、無人機、人造衛星等強大武器，令人類的進步可以一日千里。可見，神最大的恩賜就隱藏在智慧當中，假如有人能夠藉著傾聽神的聲音，從神得著智慧，這入就會如神人一樣無所不能。

好比日華牧師過去 33 年的事奉生涯，不斷尋求神的智慧和帶領，因此可以能人所不能、超越前人的成就，例如：設立世上最精密的教會體制，領受源源不絕的信息和詩歌，創作出全音域詩歌和研發出全音域「錫安劍」耳機，解構世上一切千古之謎，如神秘古文明和「曼德拉效應」，日華牧師能夠達到這些領域，都源於擁有神給予的智慧。

以「錫安劍」為例，單單由一位牧師研發的耳機，竟然可以突破人類有耳機歷史以來，從來無法突破的音域限制，所產生的優美音色，不單是前無古人，甚至遠遠拋離當今世上其他所有最貴價的旗艦級耳機。

但為何世上只有極少數基督徒可以得著神的智慧？

原來，神的智慧是要求一位基督徒，對各種屬靈和屬世的學科和知識，持著非常勤奮、堅持努力學習的狀態和心態，經過長期日積月累，才會得著神的智慧。因為即使是屬世的專業學科和知識，都會要求有非常勤奮和堅持努力學習的態度，才可以達到高峰。

相對地，要得著屬神的智慧，是需要更高的要求，要對神創造的世界和屬靈領域有著全面認識，加上非常勤奮、堅持和好學不倦的精神，神才會把智慧給予這個人。因為智慧是包括對《聖經》、恩賜、性格、教會結構、神的創造、

歷史、人際、政治、經濟、健康，以及世上一切不解之謎，都擁有全面認識，甚至是缺一不可，才稱得上是擁有神的智慧。

而從神的智慧得著的「2012 榮耀盼望」信息，只有真正得到神智慧的日華牧師才可以分享出來，甚至要聽明白「2012 信息」，其實亦要有相當的智慧才可以。



試舉一個例子：冷氣機的發明家和用家相比下，他們對冷氣機的認識是天淵之別，如果有人買了冷氣機卻不懂使用的話，你能想像，這位冷氣機用家的智慧，對比冷氣機的發明者，相差何止百倍呢？

所以，《聖經》中，神是以最有智慧的所羅門建造聖殿，而聖殿就代表神釋放最後最大的榮耀。

現今，當我們看見神將智慧釋放給日華牧師，並且牧師能夠以最複雜和最全備的方式建立教會，出產各種突破人類極限的產物，我們就知道神將最後最大的榮耀賜給錫安教會。

我們亦一同見證，「2012 榮耀盼望」信息就是人類一切智慧的總和，打開人類一切不解之謎，總結了整個人類歷史，不論是宗教、政治、經濟、健康，甚至人類歷史的存在目的，以至 Freemason 的真正身份，都能夠給予最終極答案。我們就可以知道，神已將最大的恩膏賜給祂的新婦，就是錫安教會。

當我們有幸被神帶領，來到智慧充足和完備的錫安教會，只要我們願意努力去聽日華牧師的信息，每星期一同切實執行神的時代計劃，

在日常生活中運用方言禱告和「錫安劍」耳機吸收神的恩膏，我們並不需要像日華牧師經過多年艱苦的發掘，已經能夠即時得到一切好處，令我們所作的凡事盡都順利。

我們已知「錫安劍」是非常厲害的武器，而方言禱告也同樣是。



在我這數十年的信仰歷程中，我曾每天花三小時方言禱告，亦試過在有需要的時間，每天作出一分鐘的方言祈禱，但我發現，在這數十年的信仰裡，在有需要的時候作一分鐘的方言祈禱，其果效是遠遠大過用三小時的禱告一百倍。



但那些守舊的靈恩教會在聚會前和後都會以上小時計的方言祈禱，那是因為他們未曾想過，將這些時間分割成「有用的工具」。就好像「錫安劍」是一個很有用的工具，但你應否花四小時地去使用它呢？



當然你仍會有神的同在，但這並非「錫安劍」的最好使用方法，反而在有需要之時，使用「錫安劍」去聽一首詩歌，例如：恩賜運作前，聽一首歌、帶領聚會前，聽一首歌或是重聽一首歌，這樣才會有功用。

如我所言，方言禱告都是有果效的，只是，舊一代的方言禱告簡直是不經大腦，他們認為只要大叫或大叫至喉嚨沙啞便是方言禱告，然而，他們不也會跌倒？不也會犯姦淫？講道不也會沉悶？不也會不懂恩賜運作？他們的人生不也會顛倒嗎？

當我上新蒲崗真道教會時，他們一直方言禱告，教會的負責人夫婦，他們會禱告至喉嚨沙啞，令聲線一直沙啞。可是，他們不論在道德上、講道上、人數增長上都不合格，根本沒有一樣合格。事實上，除了他一直禱告至喉嚨沙啞外，你很難想像他是一名基督徒。



但是，方言禱告和聖靈充滿卻很有能力，但並不是用一種方法來逼使你不能夠用內心去回應方言禱告。如果你跪下方言禱告至睡著，那麼你的方言禱告又有何果效呢？

相信很多人曾上過這類型的靈恩教會，這些方言禱告會令你感到生厭，

那麼，你怎可能帶有屬靈的力量？又怎可能衍生出信心？

所以，那些都是愚昧人，這還能稱為教會嗎？

如果連這麼愚蠢的事也未想通，還舉辦了數十年的禱告會、奮興會，在聚會中不斷方言禱告，他們簡直連動少許腦筋也不願意。

可是，我用的方法就是我會珍惜方言禱告，

我會使之用得其所、行之有效，這樣我便會喜歡這工具。



影片：普世基督徒錯誤運用方言禱告的能力

於主日信息當中，日華牧師分享了眾多舊有靈恩教會的基督徒，他們錯誤使用方言的情況。當然，對比基要，他們已經是聰明的一群，因基要也就是更加無知，竟然連五旬節的起點，聖靈探訪後第一個超自然能力也接受不了。

可是，大部分靈恩教會的基督徒，就算接受了聖靈，有著方言的恩賜，但他們卻不知道怎樣的運用，只是每天幾個小時的不停講方言，他們只是簡單地以為，神想他們不斷講、不斷方言禱告，就可以了。所以，他們真的是如俗語所說「捉到鹿都唔識脫角」，也就是進到寶山也空手回。

然而，日華牧師分析，人類是要明白這件工具是怎樣的去用，才會樂在其中。就正如你將一部最新的 iPhone X 送給一個從未有過電話的非洲土著，假如你不教他怎樣去用，那麼，就算他每一天拿著十幾個小時，也是沒有用的，他拿著一部 iPhone，與拿著一塊木板，根本就沒有分別，他完全不會理解為何有人可以每天拿著 iPhone 玩十幾個小時，關鍵就在於他會否懂得運用手上的 iPhone。

同樣道理，方言是神所給予我們一件非常重要的工具，一件屬靈利器，然而，我們一定要學懂如何運用，才能發揮方言禱告的功效，更重要的，就是讓我們樂此不疲、樂在其中。

日華牧師分析，方言並不是單獨割離出來，只是讓我們不斷禱告就可以誕生果效。

方言最重要的用處，就是成為我們生命當中的加速器、助燃劑，正如今天的主日亦有提及到，我們面對壓力的原因，是因為我們愚昧，不夠聰明，未能夠承擔我們人生的角色，面對現實的難度，假如我們不去積極面對的時候，只會成為人生的受害者。



然而，現今的靈恩教會，為何生產出眾多的屬靈怪人？正好就是因為他們不如正常人一般，會積極面對他們的人生角色，成為好爸爸、好媽媽、好員工、好學生，甚至一個能夠照顧自己的正常人，他們甚至亦沒有盡一個基督徒的本份，去改變自己的內涵、改善自己的壞習慣、甚至悔過自己的愚昧，他們不去於自己人生角色當中撒種、耕耘，自然地，生命也就沒有向他們作出回應。

他們自以為懂得方言禱告，也就是給予他們一步登天的人生捷徑，不用做其他事情，只要繼續方言禱告，神就會祝福他們、恩待他們，可是，他們卻不知道，雖然他們每日數以小時計的方言禱告，但是，當他禱告到麻木，成為儀式，像是法利賽人的信仰一般時，他們的禱告，當然不會發揮功效，那麼，他們的人生也就是一塌糊塗，甚至成為外邦人的笑柄，最終成為了基督教的羞恥。但是，神給予我們方言這個重量級武器，不是為到讓我們成為別人的笑柄，相反，是要讓人們知道，敬畏耶和華、認識耶和華，才是智慧的開端，才是人生的贏家。

原因，當我們有著方言禱告的時候，我們就可以運用方言禱告，成為我們人生每一個範疇、每一個層面的加速器、助燃劑，於我們人生各式各樣的耕耘上，有著神蹟般的果效，得著 30 倍、60 倍、100 倍的速度，這就是因為我們認識神、認識聖靈。因此，於過去，我們未信主前，可能錯失了長進發奮的機會，因而導致我們被各種的壓力壓垮，透不過氣。但是，當我們信主之後，方言禱告就可以給予我們力量去再次面對自己的人生，面對每一個角色所帶來的壓力，讓我們更有策略、智慧的去面對我們的工作、家庭、事業、婚姻以及教兒養女。

並且，更讓我們能夠於短時間當中，改變我們的內涵、我們舊我的缺點、舊我的生命，讓我們更加成為一個完全人，得著生命給我們的獎賞，甚至是人上人級數的獎勵。

而當我們成為教會領袖的時候，方言禱告，更加成為了我們不可或缺的助力，不單只讓我們更有智慧，讓聖靈加速幫我們去組織一篇信息，並且，方言禱告更會加添我們每一次分享時候的恩膏和感染力，於我們每一次對一、輔導人的時候，加添我們的聰明智慧，超越屬世的籌算和方法。總括而言，當有著方言禱告成為我們的利器時，這將會讓我們每一次的事奉，也事半功倍，是世人用任何方法也不可能追到的速度。原因，這是普通人和神人的分別。

於這個角度看來，過往靈恩教會的愚昧，他們將方言禱告，變成像雞的啼叫或是豬狗一般的在地上打滾，於世人眼中，故然是被看為愚昧，要避之則吉，於我們眼中，更是看為失見證和羞辱神，因為神看這些豬狗一向也是不潔的。那麼，聖靈又怎會讓基督徒像是豬狗一般打滾的呢？所以，明顯地，他們不但與主耶穌割離，甚至，是被邪靈附身，才會變成這樣。

因此，日華牧師分析，既然方言禱告是工具的時候，那麼，就不在乎禱告的時間，反而，是在乎我們的心態。大家可以想想，為何有些人會覺得自己要方言禱告幾個小時，才會覺得有功效，有恩膏呢？

舉例，於以前，要充滿一塊手提電話的電池，可能要 12 小時。但現在，當我們有鋰電，一個小時就可以將電池充滿。當中的分別，就是兩塊電池的級數。電力公司由始至終都是同一間，沒有改變過供電制式，所以，分別永遠是在於電池的狀況。質素好的電池，一個小時就充滿，質素差的電池，就要十倍時間。



所以，試想，既然聖靈是神，那麼，神又需要多長時間，才可以充滿你，讓你覺得有恩膏呢？



十個星期、十日、十小時、還是十分鐘呢？
當你細想的時候，你就會明白到，
他們要不斷禱告一星期才可以從聚會當中恢復過來，為他們充電，
這是多麼不合理的情況。

其實，日華牧師分析，他只需要方言禱告一分鐘就已經足夠，
因為聖靈根本就只需要一分鐘，就可以將我們的電池充滿。
當然，於方言禱告當中，更會有一段翻方言的時間，
藉著翻方言，讓我們知道於聚會當中，我們應該說一些甚麼、分享些甚麼。

所以，日華牧師分析，聖靈幫我們充電的時候，
不是聖靈限制我們，讓我們需要十幾小時才能夠完成，
相反，是我們的品質限制了聖靈。
假如他們的品質，是要禱告十多小時才有恩膏的話，那麼，事情就會這樣發生。

甚至乎，日華牧師一開始的時候，也是禱告很多個小時，才可以組織一篇信息，
但是，現在卻進步到禱告一分鐘，可以接收很多篇信息。
然而，正因為這個原因，才更加讓日華牧師知道，這篇信息必定是來自神，
因這個接收速度，已經超越了人類的思想可能做到的程度。
所以，這亦證明了，日華牧師只需要一分鐘的時間，就可以讓聖靈完全充滿。

不但如此，當日華牧師於講道分享做到的時候，
其他方面，包括為人醫治祈禱、行神蹟、恩賜運作，
也是用一分鐘方言禱告，已經被聖靈充滿及預備好。
日華牧師有著這種經歷，是因為他於實際上，已經做到這種程度，
方言一分鐘，就已經足夠。

所以，聖靈根本就能夠可以短時間裡面去充滿我們，
不需要像是其他教會一般，需要幾個小時、十個小時方言禱告。

因此，方言禱告是重質不重量，
既然聖靈是全能的神，假如我們是優質的電池，一分鐘就已經足以充滿電力。



雖然，於現時這一刻，有些弟兄姊妹也一定需要方言禱告 30 分鐘，
才預備好出隊、恩賜運作、行神蹟、分享信息等等，
這正好反映出，是我們去限制了聖靈於我們身上的工作。
所以，當我們願意為神改進，手潔心清的時候，
有一天，我們可以將這段時間縮短至一分鐘，已經足以為整個聚會預備好。

舉例：就如主耶穌一般，試想，當祂於地上最後半年的時候，祂的信仰昇華到甚麼的階段？
你可以想像，當你需要叫一個死人復活的時候，究竟，你要預備多久？
你的禱告，需要多長？



當主耶穌於被釘死的半年前，祂叫拉撒路復活，
然而，於《約翰福音·11 章》讓我們知道，
主耶穌只是簡單的命令「拉撒路出來！」，拉撒路就立即復活，
當中，主耶穌只是說了「五粒字」，而不是禱告五小時。

約翰福音 11 章 41-43 節：

「耶穌舉目望天，說：『父啊，我感謝你，因為你已經聽我。我也知道你常聽我，但我說這話是為周圍站著的眾人，叫他們信是你差了我來。』說了這話，就大聲呼叫說：「拉撒路出來！」」

從這個例子，我們可以理解到，
主耶穌被釘十字架前的信仰，是可以昇華至這個級數。所以，方言禱告不是越長越好的。
因為神創造人類的目的，根本就不是為著接收我們的工作、偉大的功績、
禱告的時數夠多。神所接收的，從來也就是我們的內心。

所以，**箴言 4 章 23 節**亦有提及到：

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」

因此，方言禱告不是放空自己的思想，
不斷麻木地去鬥禱告得夠長時間，神就會應允。
相反，假如我們用心禱告的話，才會帶來強大的果效。

然而，什麼時候我們會用心去禱告呢？

也就是我們每一次事奉的時間，我們祈求神幫助我們的時間，
例如，我們可以於帶聚會前，聽著「錫安劍」，方言禱告一、兩分鐘；
或是於出隊恩賜運作的時候方言禱告；於屠龔之前、對一之前、傳福音之前，去方言禱告；
那麼，當你作為一個人，去用實際行動事奉的時候，
你可以讓你的內心也參與於其中，再次將你冷卻的心去燃點起來，
讓你的事奉更有幹勁，讓你的進步，超越別人對你的期望，
藉著方言禱告，去為你誕生世人所不能夠擁有的果效、神蹟、策略、智慧，
甚至會有著出人意表的際遇、經歷，得著人上人級數的祝福。
因為方言禱告，就是我們生命當中的百搭助燃劑。

日華牧師分析，這種人上人級數的祝福，就是於人眼中看為有聰明、有智慧，
人眼中看為出類拔萃，是人所羨慕、人所渴望的級數。



我們豈不是看見，舊約時代的所羅門，正好有著這種祝福？
從他身上，我們看見恩膏來到的時候，最榮譽的膏抹和彰顯方式，
就是於各方面，也是其他人望塵莫及的級數。

正如主耶穌於地上的事奉，當中所有的智慧，也只有所羅門王能夠及得上。
他的啟示和智慧，到現在，幾千年後，也不是很多人能夠解明。
所羅門王更被譽為最有智慧的君王。

事實上，恩膏達到最崇高級數所彰顯的方式，就必然是智慧。
因為我們從所羅門王當中可以見到，
這種智慧，不單只可以成就神的時代計劃，讓所羅門王為神建設聖殿，
並且，這種智慧，甚至是可以預知未來，
到現時，我們才發現，所羅門王的聖殿隱藏了全個人類歷史的時間表，
而現在，我們就是於處至聖所的時代。

事實上，恩膏達到最崇高級數所彰顯的方式，就必然是智慧。
原因，我們從所羅門王當中可以見到，這種智慧，不單止可以成就神的時代計劃，讓所羅門王為神建設聖殿，
並且，這種智慧，甚至是可以預知未來，到現時，我們才發現，所羅門王的聖殿隱藏了全個人類歷史的時間表，
而現在，我們就是於至聖所的時代。

所羅門
建立
神的聖殿

Giza金字塔的編碼
x2
圓周完成:
主前962年

1,441,000
480,000
公元前962年

圓周: 3,022英尺

試問如果不是有神的靈，神的恩膏的話，
世界上，又有哪一個人可以預知幾千年後的將來呢？
然而，錫安豈不亦是走進這個方向？就是向世人示範，神的恩膏所帶來的智慧，
也就是藉著「2012 榮耀盼望」信息，去解開世界上所有不同大大小小的謎題，
讓人見識神於歷史當中所埋藏的伏筆和寶藏。

既然，我們所擁有的，是讓我們理解過去、現在，甚至預知將來的智慧，
那麼，就算我們將這份恩膏稀釋、沖淡幾十倍，亦足以解決我們人生當中大大小小的困難，
我們學業、事業、家庭、工作、疾病、前途等一切問題。

所以，藉著於聚會當中投入、甘心領受，這份恩膏是可以傳遞給任何一位弟兄姊妹，讓他們每一個也可以分到教會恩膏的一小部分，而這一小部分的智慧恩膏，卻是足以讓他們面對人生當中的各種問題，人生當中的責任和壓力。因為恩膏的作用，是使到我們於人生當中成為超人一般，使我們擔當人生當中任何一個角色的時候，亦游刃有餘，成為人生的贏家。

因此，藉著方言禱告，就是讓我們可以用心去參與每一次的事奉，並且，讓神參與我們人生當中每一個環節，讓我們可以不斷成長、躍進。

就如一位工匠，他最喜歡的就是得心應手的工具。若然，你讓他用不就手的工具，一天用四小時，他自然會生厭。



然而，方言禱告對我來說，很是有功效，很厲害。因為，我於緊要關頭才方言禱告一分鐘，那果效厲害得如爆炸一般，這樣，你叫我停止禱告是十分困難的。只是，那些禱告四小時的，除了聲音沙啞外，便什麼都沒有。他會喜歡方言禱告？這能欺騙誰？只要是人，用腦袋稍作思考，便明白，這是人之常情，亦知道這方法是錯的。

「錫安劍」亦為非常厲害的工具，就如方言禱告般厲害，然而，你要以腦袋思考運用的方法。就如，我和你們同樣地一天只有二十四小時，但論到我運用二十四小時的方法，將會使你望塵莫及，因為我會思考，避免這裡浪費一小時，那裡浪費一小時的情況。或許，以前有時間可以花費，現在卻不行。

現在，我需要應付的是多於以前十倍的決策，需要多於以前十倍智慧，因此，我更要珍惜時間。「錫安劍」是很厲害的，若你懂得使用，你會更喜歡它。譬如，恰似文偉資料員的問題，你可以於睡前以「錫安劍」聽詩歌，但必需緊記，不要使自己不能入睡，你要留意自己的習慣，或需調低音量，或是聽某些歌曲，或是只是聽音樂，要看看你自己在睡覺前怎樣的安排，「錫安劍」絕對是一個強勁的利器。

如我之前所教你，如何用平凡的方法預備睡覺，
但你也可以用這種超凡的方法、如利器般的方法預備睡覺，
而不是千篇一律地只聽某一種歌，或是多大的音量（Volume），
而是需要你們自己適當地調節（Adjust）。

同樣地，「錫安劍」亦可運用在恩賜運作中。
試想想，你用「錫安劍」給別人聽某首歌，你已經發覺很容易向他們傳福音，
所以「錫安劍」是一件強勁的利器，甚至超過方言禱告的威力。



你試試對著那人用方言禱告五分鐘，然後嘗試帶他信主，結果會怎樣？他可能會嚇得轉頭就走了。

但若是用「錫安劍」給他聽錫安新歌五分鐘，雖然兩者都是武器，可是「錫安劍」才是合適的武器！
他聽著「錫安劍」，聽了五分鐘的詩歌，就已經對信仰、對教會十分感興趣了。
所以，「錫安劍」是一件十分強勁的利器，不平凡地將我們的信仰提升的，
無論是講道、恩賜運作、休息，或是處事和傳福音等等，
所以，我們都要運用腦袋想想，如何將「錫安劍」融入和加添至我們日常生活裡面。
既然一分鐘、五分鐘這麼短，就嘗試加添，如方言禱告，一分鐘而已，
便加進去吧，加到某些重要的事情上，這樣的時候，你便會發現，
那已不是事半功倍，而是難以想像般的果效。



其實，神賜予很多武器給我們，但是，祂預期我們要懂得珍惜我們的信心和神這份心意。所以，不應該是濫用的，當你濫用的時候，其實就是被那群在信仰中已經不願付代價的人所誤導。他們教導你濫用，代表他們對信仰都是麻木的。若然你重視你的心，你一定不會使你的心麻木。

以我的講道為例，我寧願讓自己心驚膽顫，都不想讓自己麻木。於是，這便導致我在過去多年間，讓自己分享的信息每次也不重複。你要知道，這個挑戰會嚇倒世上任何一位牧師，若然要他們這樣做，等於不讓他們成為牧師。

要讓每篇分享的內容不重複，必然是心驚膽顫的，但是，他們不選擇心驚膽顫，他們選擇麻木，而麻木就是最差勁的。所以，方言禱告不是神賜給我們，要使我們麻木。同樣地，神賜「錫安劍」給我們，當然不會導致我們麻木，但是，它可能會導致我們沉迷。所以，你要將「錫安劍」用在信仰上，不要用於自私上，因為，沉迷就是自私的行為。

為何很多宅男會沉迷於電子遊戲中？
原因就是他們既蠢亦自私，比別人還多一種弊病。

「錫安劍」有機會能在你的信仰上，成為一個非常大的助力，但是，每樣東西的助力越大，當你濫用的時候，其傷害力亦會更大。

所以，最後每一個人也和三個人說：「我會好好地善用『錫安劍』！」

感謝主！最後，我們學到任何東西都一齊鼓掌和歡呼，去多謝神！

— 完 —