健康与平安比什么都重要

最近有消息说，刚果东部出现了罕见的埃博拉变异病毒，传播很快，世界卫生组织已高度关注。虽然目前我们这边还算平静，但经历过前几年疫情的人，心里多少都有点余悸。那几年封控、停工、生活混乱的日子，相信很多人至今难忘。因此，多留个心眼、提前关注，总是好的。

咱们工作辛苦，健康的身体就是最大的本钱。经历过疫情后，很多人也慢慢意识到：真正影响健康的，不只是外在的病毒，还有人的精神状态。长期的焦虑、压力、恐惧，会一点点消耗身体；而一个平和、安定、充满善念的内心，反而能给人带来力量。越来越多研究注意到，人的情绪、信念与免疫系统之间，存在著很深的关联。

因而，我这里想跟您分享一个提高免疫力，至简至易又安全有效的良方——诚心念九字真言："法轮大法好，真善忍好"。"真善忍"是宇宙的特性，万事万物都包含著真善忍，您我、动植物都有。

中医讲："正气存内，邪不可干"。病毒专家董宇红也指出，保持平和、善良的心态，体内干扰素水准会变高，免疫力也会增强，这是抗病毒的最好方法。董宇红在疫情期间测试了来自6个不同民族的36例武汉肺炎患者，发现他们诚心敬念"法轮大法好，真善忍好"这九字真言，几天后身体完全康复了。内心认同"真善忍"人心向善，心生正气，就可以提高免疫力，降低生病机率。

为什么诚心敬念这九字真言有如此神奇的效果？

现代科学证实宇宙中万事万物都有特定的振动频率，振动频率相近的事物就会互相吸引。当人念九字真言的时候，也会产生一种频率，跟宇宙特性同频，宇宙中正的能量就会从微观渗透到人体里来，就像给免疫力在跟病毒作战时带来的增援一样。

这就像咱们中国传统文化里讲的，古琴演奏的乐曲能调节人体五脏的频率和气息，起到治病的效果，是一样的道理。

再从西方科学研究来看。美国凯斯西储大学教授2007年出版的《好人肯定有好报》，综合了全美40多所顶尖大学（哈佛、耶鲁、史丹佛等）的一百多项科学研究，长期追踪"付出"（利他、奉献、感恩）对人类身心健康与寿命的影响，用严谨的神经科学数据，证实了"付出与回报"之间存在一种特殊的"能量转换"。当人们实践宽恕、尊重、同情等善行时，一种"回报的能量"会在不知不觉中带来福报。这与中国古人讲的"种善因，得善果"不谋而合。

2021年，英国帝国理工学院的实验也发现，心态善良、乐观的人，免疫细胞往往更加活跃。这些科学发现让很多人重新思考：人心是否向善，也许真的会影响身体和命运。

为自己和家人作出选择

历史上也有类似的教训。古罗马时期曾长期迫害基督徒与正信，随后大规模瘟疫蔓延，社会陷入动荡。直到越来越多人重新反思、找回对信仰与良知的尊重后，社会才逐渐恢复稳定。一个社会如果失去了对善良与信仰的尊重，最后受到伤害的往往是整个社会。无论是纳粹时期还是苏联古拉格时代，当谎言压过真相、恐惧压过良知，灾难就会降临。而今天，类似的事情也正在中国发生。

一位知名博主曾发文讲述自己如何从最初的怀疑，到后来被大量医学证据与国际证词说服，最终认同中共活摘器官真相的心路历程。他说，很多人拒绝相信，是因为这件事残酷得超出了正常人对文明社会的认知。

他指出，法轮功揭露活摘器官已有二十余年，却长期遭到中共党媒和大外宣的污名与围剿。随著越来越多国际调查与证词出现，大众开始重新审视这场持续多年的迫害。现在在中国大陆公检法司、医院等系统的伙同

运作下，活摘器官已经蔓延全社会，各大医院几周甚至最快一周就能匹配移植，多少失去孩子的家庭有苦难言。他甚至坦言："世人都欠法轮功一句对不起。"

作为一名在美生活多年的华人基督徒，他谈到，自己在街头多次看到法轮功学员平静地传递真相。在压力与误解之下，他们依然保持平静、选择善良、坚持信念。这种坚持，让他想到两千年前在罗马帝国逼迫下的早期基督徒——不以仇恨回应仇恨，而是用信仰回应黑暗，用爱回应不公，相信真理不会永远被遮盖。

今天我们必须清醒地认识到，这场迫害是由中国共产党这一极权体制所主导的。过去二十多年里，中共动用整个国家机器，利用宣传、监控、监禁和暴力进行系统性打压，试图用权力对抗信仰。

《九评共产党》中说："共产党不代表中国，更不代表中华民族。"这提醒了我们：真正的中国是五千年文化中对天地、良知与信仰的敬畏，是仁义礼智信与人心向善。上天有好生之德，善良的人终会得到眷顾。

现在，已有超过四亿六千万中国人选择退出中共的党、团、队组织，为自己和家人选择一个平安的未来。真心希望您在辛苦奋斗之余，也能了解真相，让这份平安降临在自己和家人身上。

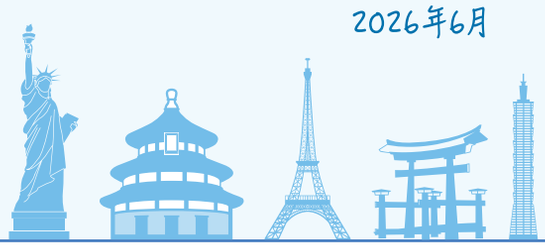
最后，祝愿您：
工作顺利，财源广进，平安健康！

一个真心为您祝福的中国同胞
2026年6月

获奖纪录片《伪火》揭密天安门自焚真相

逾4.6亿中国人三退保平安

中国传统文化何以风靡世界？走进龙泉寺，寻找答案。



亲爱的朋友：您好！

这些年，一个华人在海外打拼，真的不容易。

也许您也经历过这样的日子：刚到国外时人生地不熟、外文不好；为了省钱挤在小房子里；白天上班，晚上还要继续忙；餐馆、超市、仓库、工地、送货……什么苦都吃过。别人节假日休息时，很多华人还在工作、在熬。后来慢慢有了家、有了孩子，开了店或买了房，生活看似稳定了，但只有咱们　自己知道，这一路到底流了多少汗、受了多少委屈。

所以我心里一直很敬佩海外华人。咱们中国人身上有一种特别能吃苦、能坚持的劲，无论走到哪里，总能把日子和家庭撑起来。也正因有无数像您这样默默努力的人，中文、乡音和中国人的善良，才能在异国他乡真正扎下根来。

今天给您写这封信，是想像朋友一样真心提醒您：人再忙，也一定要照顾好自己的身体。

给华人朋友的一封信