

蒙特利尔圣诞大游行 天国乐团传播善良与希望

【明慧网】2025年11月22日，加拿大蒙特利尔迎来了一年中规模最盛大的庆祝活动——圣诞大游行。法轮大法天国乐团，以庞大阵容出场，向魁北克民众传递大法的美好，并送上节日的祝福，受到观众盛赞。

蒙特利尔圣诞大游行，是一项始于一九二五年的传统，它标志着冬季圣诞节庆祝活动的启动。规模盛大、丰富多彩的游行，让不少家庭翘首以盼，历年的观看人数达到二十万到三十万。

今年的圣诞大游行，法轮大法天国乐团的阵容最庞大。由一百一十人组成的天国乐团，为观众演奏了《法轮大法好》，《法正乾坤》，《法轮圣王》，《佛恩圣乐》等。他们的风貌、音乐和真、善、忍的理念，受到观众赞誉。

大学生： 法轮功天国乐团最震撼

蒙特利尔大学学生拉娜表示，天国乐团是所有队伍中最令人震撼的。“真的非常精彩。我觉得这是最震撼的一支队伍，或者说，最令人难忘的。他们队伍庞大，配合默契，服装也很漂亮，真的太棒了。我



■ 2025年11月22日，法轮大法天国乐团在蒙特利尔圣诞游行上，受到盛赞。

都录下来了，我要把视频发到Instagram上去。”

得知乐团在传递真、善、忍的讯息，拉娜更加开心：“我觉得这理念非常美好。在圣诞节，在寒冷的冬季，为人们传播善良与希望。”她说，“这是非常棒的善行，我希望还能见到他们。”

卢卡斯是麦基尔大学的意大利交换生，“太棒了！”他激动地说，“可能最吸引眼球的是他们的服装。但音乐一响起，简直太棒了，非常好听。”他非常赞同法轮大法的真善忍理念。“这三点都很关键，”他认真解释道，“真很重要，善必不可少，忍更是至关重要。”

物理学家兼商人： 真善忍理念了不起

曼达娜·贾万表示，这是第一次观看圣诞游行，天国乐团是她最赞叹的队伍之一，“所有人都如此自律、协调一致，太令人难忘了，他们的穿着也相当漂亮。”

贾万女士是一名物理学家和商人，也是一名社会活动家，得知乐团带来的真善忍理念，她说：“这些理念很了不起。我非常欣赏他们的精神，将传统价值与社区分享、并融入社区，这太棒了。”

蒙特利尔律师索尼娅表示，“（天国乐团）无论服装还是音乐，都非常棒，”。“真善忍的讯息非常重要”。◇

台湾麻醉医师的人生奇遇

【明慧网】曾任职于台湾一所知名大型教学医院的江敏娴，出身医生世家，因佛教家庭的耳濡目染，自幼就对佛教典籍、神佛故事、圣贤哲理很感兴趣。衷心向往修行的她，在父母“望女成凤”的期待下，只好放下执念埋首书堆，步上从医之路。

然而，人生在世所为何来？在她心灵深处，探寻生命的真谛才是此生终极的归宿。

那一夜 开启新人生

大二那年，敏娴偶然得知有同学在炼法轮功，她好奇地探询究竟。同学见她兴趣盎然，便借给她一本《转法轮》，并叮嘱她阅读时要一气呵成，不可带着先入为主的观念。

敏娴心想这可能是同学唯一的一本，必须尽快读完奉还。她花了整整两晚看完，很受触动、很欢喜，似乎所有人生困惑，一夕之间得到了解答。

她忆起国中课堂，国文老师经常讲述佛陀觉者、轮回转世的故事，还鼓励大家背诵佛经。她因此知道了很多佛教知识，却也留下不少疑问。

那一夜，当她读到“法无定法”、“不同层次有不同的法”时，她非常震惊，为之折服，感觉“这是此生至今，最高明的阐释了！”

“我明白了，为什么佛



■ 麻醉医师江敏娴阅读《转法轮》宝书，开启了崭新的人生。

经背得滚瓜烂熟、反覆念诵，依然没有收获！”敏娴专心致志阅读《转法轮》，通读下来，她的思想胜似连环大爆炸，当下，她振奋雀跃不已，“我终于知道修炼的方法了！感谢大法师父给我展示佛法，以及不二法门的真正涵义。”

当看到《转法轮》第二讲有关天目与功能的问题时，敏娴感觉儿时记忆又回到跟前，内心豁然敞亮，“就读小学前，父母不让看电视，每天早早上床，闭上眼睛脑袋里便上演着精彩节目，卡通、歌仔戏都有。还记得小时候，总觉得天空有好多好多眼睛在注视着我、注视着人世间的一切。”

敏娴表示：“这真的是一本宝书、一本奇书！连接了

我少时懵懂的人生经验，解开我对佛法、修炼的疑惑。当我看完一讲，有了新问题或怀疑的想法，下一章节马上就解释了这一切。”

敏娴知道自己找到寻觅良久的珍宝，“书还没读完一遍，我便知道我要真正修炼了。从今以后，我要一门心思修炼法轮大法了！”

寻找执著心的源头

随着敏娴深入阅读《转法轮》，她注意到在〈妒嫉心〉这一章节中，“心里不平衡”被重提了七次，突然发现那不就是自己嘛！”

以前，敏娴常认为自己是一个老实善良、坚忍吃苦、容易被欺负吃闷亏的人。相较之下，身边的同行（转下页）

（接上页）则是欺善势利、取巧营私、争斗好胜的功利算计者。因此，她时常心生不平，闷闷不乐。

敏娴觉得不公平，“没有得到应得的，必是别人太会钻；看待事情总觉得自己是吃亏的一方，心里忿忿不平。这就是埋藏心底、连自己都察觉不到的妒嫉心啊！”

意识到自我的妒嫉心后，她接着查找其它习焉不察的执著，“往日无论工作大小事，是凡上司待我不如预期、东西没准备好、时间没赶在点上、下属交差没达标……凡此种，都可以让我发脾气、生闷气，甚至气到睡不着。”

为了修去执著，她上班前都会提醒自己：“小心忍住！我是修炼人，保持慈悲心！别再为了工作生气了。”

除此之外，修出“先他后我”的襟怀，也至关重要。记得有一次，因同学过世，敏娴帮助窗口协调事宜。那时人多事繁，她被人心带动，“觉得有些人好出风头、有些人谨小慎微、有些人太过懒散…心里充满了不平衡。所幸自己是个修炼人，不平之气很快察觉并实时修去。”

敏娴体悟到，“修去了妒嫉心，放下所有不平之气，我便可平心静气倾听同学的需求、考虑他人的难处、把事情做得更圆满。做事的过程，不被自己的情感带动，不会心里不平衡，这就是一种‘先他后



■ 江敏娴成为有口皆碑的仁医。

我’的仁者胸怀。”

精进专业 为病患着想

在担任教学医院麻醉专科医师期间，敏娴谨遵《转法轮》的要求，实修心性，精进专业，希望能够体现大法的美好，给学生树立良好榜样。

“因此，我在医院带实习学生，每当学生离开前，总会依依不舍地写卡片，给我的教学评价打上满分。”

深受学生爱戴的她，曾荣获“优良教学主治医师”、“最佳教学主治医师”等殊荣（全院前三名）。曾有资深教授不解地问道，“你是怎么做到的？我也好想当你的学生，体验被你带（指导）的感觉。”敏娴回应道，“诀窍无他，只是‘先他后我’、‘因材施教’而已！”

置身医疗职场，患者在接受医疗后，向服务团队写信表示感谢，本是不足为奇；但对麻醉医师来说，却极其罕见，只因接触机会不多，时间又太短。可敏娴却一再收到病患的感谢函。

医院院长曾郑重探玄机，“为什么病患经常给你写感谢信？”同事也好奇地问道，“那位患者，你是否对他特别好？”她不假思索地答道，“一视同仁！”

面对职场的肯定与赞誉，她粲然回应，“实在没啥诀窍！我只不过听从法轮大法师父的教导，按照真、善、忍做人做事，保持祥和的心态，多为病患着想，凡事‘先他后我’。”

上亿受益者之一

一九九五年一月四日，法轮功创始人李洪志先生的著作《转法轮》首发式，在中国北京公安大学礼堂举行；传播迄今三十年，《转法轮》已被翻译成五十种语言。上亿人由此身心受益、道德回升，走上返本归真之路。敏娴正是上亿的受益者之一。

展书诵读《转法轮》，敏娴不由想起《镜花缘》中的七绝：“逐浪随波几度秋，此身幸未付东流。今朝才到源头处，岂肯操舟复出游。”

她体悟到，“尘世辗转轮回，不管几年几世，冥冥中一切似已命定。我庆幸不曾犯下大错，今生欣逢大法弘传，幸得人身、幸得大法。我总算找到了宇宙的源头——真、善、忍。那么，我岂肯恣意操舟复出游！”

此书一朝拿起，再也放不下！《转法轮》已然改变敏娴的一生。◇

遭安徽女监注射不明药物 范文芳被残害致精神失常

【明慧网】安徽省阜阳市法轮功学员范文芳女士，2022 年 7 月被警察绑架，后被非法判刑五年，被非法关押在安徽省女子监狱十一监区。去年 10 月传出，范文芳被迫害致不能直立行走、满嘴无牙，靠喝流食维持生命。近日又传出，狱方给范文芳注射不明药物，导致她神智不清。据悉，主要迫害者是狱警魏某。

范文芳约七十多岁，她原是阜阳市颍州区文峰社区医院妇产科医生。范文芳修炼法轮大法后，她按真、善、忍标准做好人，身心受益。1999 年 7 月中共邪党开始疯狂迫害法轮功，范文芳坚持大法修炼，遭到中共残酷迫害，她两次被劫持到洗脑班迫害，三次被非法劳教，三次被非法判刑，狱中遭到惨烈折磨，九死一生。范文芳被中共邪党非法劳教、判刑累计时间长达 20 年之久。

范文芳女士 遭中共迫害的部分事实

2000 年 3 月，范文芳被劫持到合肥女子劳教所。她绝食抵制迫害，警察指使在押犯人对她多次野蛮灌食折磨。恶犯们拽掉范文芳大把头发，多次将她的耳朵、鼻子拽烂，鲜



■ 酷刑演示：打毒针（注射不明药物）

血直流，用钢勺、撬舌器将她的嘴唇、口腔、舌头、嗓子撬烂……范文芳被摧残得骨瘦如柴、奄奄一息，劳教所看她快不行了，才于 2001 年 3 月将她送回家。

2002 年初的一天，通过学法炼功刚刚能站起来的范文芳再次被阜阳市警察绑架到合肥女子劳教所。这期间，范文芳还是绝食抵制迫害。狱警派四个犯人 24 小时监控她，不让她睡觉，用绳子、带子把她从头到脚捆绑在床上，24 小时不松绑，打点滴的管子不从鼻子里拔出来。范文芳再一次被折磨得只剩下一口气，劳教所才不得不将范文芳抬回家。

2002 年 12 月，范文芳等十多名法轮功学员因制作真相资料被警察绑架，被非法关押在阜阳第一看守所，2003 年 12 月 3 日被阜阳市颍州区法院非法判刑，其中范文芳被非法判刑七年。在安徽第三监狱

九监区，范文芳绝食反迫害，狱警对她强行灌食，敲掉她全部牙齿，对她实施各种酷刑，如吊铐、穿束身衣、暴打，范文芳被迫害得奄奄一息，在狱中瘫痪几年。监狱当局对外散布称范文芳已死。2010 年 6 月，范文芳从安徽三监回到家中，她通过修炼法轮大法，再一次生还。

2013 年 11 月 24 日，范文芳骑车路经阜阳市安居工程小区西门一个诊所，遭 110 巡逻警察拦截、警察翻出她包内的真相资料，将她绑架到阜阳市颍州区国保大队。她再次被当地法院非法判刑五年，再次被劫持到安徽省女子监狱。她拒绝所谓“转化”，狱中受尽侮辱、虐待、折磨、残害。

2022 年 7 月，范文芳在路上被警察绑架，关押在阜阳市女子看守所，这次她又被当地法院非法判刑五年，被劫持到安徽省女子监狱集训队，范文芳不“转化”、不唱红歌、不背监规，被狱警指使的犯人群殴暴打……范文芳被迫害得不能直立行走，因满嘴无牙，靠喝流食维持生命。范文芳后被非法关押在十一监区。

近日获知，狱方对范文芳加重下毒手，对她注射不明药物，令原神智清晰的范文芳出现表情呆痴、神智不清。◇

赵乐际访新西兰 法轮功学员呼吁制止迫害

【明慧网】2025 年 11 月 20 日下午，中共全国人大常委会委员长赵乐际抵达新西兰，并前往首都惠灵顿国会进行访问。来自奥克兰、惠灵顿等地的法轮功学员在国会前和平抗议，揭露中共 26 年来持续迫害法轮功的罪行。

法轮功学员在现场安静和平、向路人和媒体递送真相资料，并向新西兰政府表达诉求，希望政府能够关注中共迫害法轮功真相，并依据《马格尼茨基法案》等国际人权机制，对参与迫害的中国官员实施入境限制和冻结资产等制裁措施。

前惠灵顿市议员： 呼吁新西兰坚守人权立场

首都惠灵顿前市议员安东尼·布朗特公开表示支持法轮功学员的和平抗议，并严厉谴责赵乐际深度参与迫害法轮功。

布朗特表示，赵乐际“自 21 世纪初被提任为中共青海省委书记以来，深度卷入中共对法轮功信仰群体的血腥镇压”。他指出，青海省长期以来是中共劳教所、监狱和关押设施最集中的地区之一，“许多集中营被外界怀疑是活摘法轮功学员和其他良心犯器



■ 2025 年 11 月 20 日，法轮功学员在国会前抗议，要求中共停止迫害法轮功。

官的重要地点”。他强调，所谓“器官移植产业”的背后实质上是“外科谋杀”。

布朗特进一步指出，赵乐际在 2017 年出任中共中央纪律检查委员会书记——“也就是中共政权的‘铁腕人物’”后，仍继续推动迫害政策，并通过臭名昭著的“610 办公室”强化对法轮功的打压，该机构长期被指负责“在全国范围内执行消灭法轮功的任务”。

他直言：“这是一个深度参与 21 世纪最残酷、最系统性人权迫害的人。”布朗特呼吁，新西兰在任何文化、政治或科研交流中都必须审慎避免“沾上人权迫害的鲜血”，并应维护自身在国际社会中的道义立场。

新西兰总理收到公开信 敦促关注中国人权议题

与此同时，新西兰总理

克里斯托弗·卢克森收到法轮功学员的公开信，呼吁政府在与赵乐际会晤时提出中国持续存在的人权问题，尤其关注对法轮功群体长达 26 年的镇压。

公开信中表示，法轮功是一种以真、善、忍为法则的和平修炼方式，自 1999 年以来在中国遭受系统性迫害，包括任意羁押、强制“转化”、酷刑及死亡案例。

信中强调，多个民主国家的人权组织向政府提交的制裁建议名单中包含赵乐际的名字，理由是其在担任中共高层职务期间，对迫害政策负有指挥或监督责任。

法轮功学员呼吁新西兰政府秉持一贯的人权立场：关注宗教与信仰自由状况；表达新西兰对基本人权的坚定承诺；敦促中方停止对法轮功学员的迫害。◇

感恩之心：开启健康、幸福与灵性生命的大门

一年一度的感恩节到来了，这不仅是一个节日的祝福时刻，更是一场“心灵的疗愈”。

感恩节的起源：心灵的疗愈

最早的感恩节起源于17世纪的美国。当时，清教徒在新大陆面临艰难生活，幸得原住民的帮助，才能度过严冬。第二年秋天，他们怀着感恩的心向神祈祷，并与朋友分享丰收的喜悦，这便是感恩节的由来。

然而，感恩的力量并非只属于某个国家或节日，它可以渗透到每个人的日常生活中。当我们心怀感恩——感谢天地万物、感谢神的恩赐、感谢生命中的贵人——我们的身心便会被温暖与喜悦滋养。

感恩天地与神恩：养生之道的古老智慧

天地万物皆有灵。顺应四季变化、选择应季食材，是人类最古老的“食疗之道”。神创造了天地与万物，赋予人理性和美德，希望我们以善良、正直、感恩的心生活于世，顺应天道。

唯有回归“天人合一、道法自然”的宇宙智慧，顺应天地运行，感恩神的创造，人才能真正安康、安然、幸福。

懂得感恩天地与神恩的人，在每一口呼吸中感受生命



奇迹，在自然节律中找到内心的宁静。当心与宇宙同频，灵与天地共振，这便是最高的养生境界。

感恩贵人与人生：将磨练化为祝福

人生中的每一位贵人，无论带来帮助或磨练，都是成长的契机。那些帮助我们的人，是人生的恩人；那些磨练我们的人，是灵魂的老师。

当我们以感恩的心看待一切时：怨恨转化为理解；忧愁化为力量；每一次考验，都是祝福的包裹；每一段经历，都是灵魂的修行。

感恩让我们看到人生全貌，使心态柔软而坚定，也让生活充满温暖与希望。

感恩与健康：心理、情绪、身体的全方位益处

心理层面：感恩的人专注生活美好，减少焦虑与抑郁，幸福感提升。

情绪层面：感恩促使大脑释放多巴胺与血清素，带来快乐与安宁，增强心理韧性。

身体层面：压力荷尔蒙

下降、免疫力提升、睡眠质量更佳，气血运行顺畅。

社交层面：懂得感恩的人更容易表达欣赏与尊重，人际关系和谐，获得更多支持与信任。

《黄帝内经》指出：“喜则气缓，怒则气上”，心平则气顺，百病不生。

古今相印，感恩不仅是心理行为，更是养生之道——心安、气顺、神宁、德盛。

结语：以感恩修行生命

感恩是灵魂的养分。人应时时怀抱一颗感恩之心：感恩神赐予的福气——阳光、空气、水与生命；感恩先人留下的智慧，教我们顺天而行、以德养心；感恩生命中每一位贵人，无论帮助或磨练，都是成长契机。

感恩不仅是一种节日仪式，更是一种生活修行。以感恩之心迎接每一个早晨、每一次相遇、每一次呼吸，心灵便与天地共鸣，生命与神同在。

一颗懂得感恩的心，能净化情绪、润泽气血、涵养德行。唯有如此，我们才能真正活出健康、幸福与福乐，让生命成为一场光与爱的修行。◇

翻墙软件：

电脑版 <https://j.mp/fgp88>

安卓版 <https://j.mp/fgv88>