

# 我走出黑暗，发现了光明！

第一眼见到谢林 (Shereen Dillon) 的时候，确切地说，见到她的后脑勺的时候，她正背对着我，和一名中国女子讲话。两个人叽叽呱呱地说着我听不懂的粤语，不时发出“嗨呀”的感叹，热烈而欢快。

任谁都会以为，这是两名港女见面，聊不完的知心话。然后，她转过头来，微微黝黑的皮肤，五官立体，大眼睛丰腴。我吃了一惊，明白白是如假包换的印度人嘛！巨大的反差让我张开了嘴，一时没有闭上。

那之后，我认识了谢林。我们之间用英语交流，闭上眼听她说话，你会以为这是个地地道道的加拿大人，完全没有任何的口音。她的态度优雅有礼，举止进退有度，脸上永远挂着明亮的笑容，令人如沐春风。

然而，正如她的印度面孔与流利粤语的强烈对比，如今阳光灿烂的谢林，几个月前却是困在阿鼻地狱的无尽阴暗当中辗转呻吟，而这样痛苦不堪的日子已经持续了十余年。

是什么机缘拯救她重回人间？从她下面的自述中寻找答案吧。

## 在香港的日子

我叫谢林，生长于香港，中印混血。粤语是我的母语，英文是我的第四语言，中间两个，你应该能猜到，是印地语和旁遮普语。

我爱香港，那时香港是一个民主自由的社会，不同族裔不同背景的人在这片土地上共同生活。

我是个普通的姑娘，最大的嗜好是读书，不只课本，天文、地理、哲学、科学无所不读，读得越多，越对这个世界好奇，也就越发要通过读书一探究竟。

多读书的一个直接结果就是——高高的分数。我在高中的时候，每周、每年都是第一名。我是班长，还是学生会会长。之后，我上了一所学院。毕业后，做了一名投资顾问，接着在一家香港的顶级酒店工作。

外表上，人人羡慕我生活在梦幻世界，但只有我自己知晓，我年轻的人生里有多少不能言说的创伤。我象摁住水的瓢一样，拼命地把要漾出的悲嚎压住。

1989年，天安门的坦克碾碎了港人的希望。因为惧怕1997年香港回归大陆，大批港人离开。我爱香港，但不得不随家人移民加拿大。1993年，22岁的我，踏上卡尔加里这片土地。

## 染上了酒瘾

我念兹在兹的有两大梦想，一是上大学，二是去瑞士旅行。

我是一个工作非常努力的人，在一家连锁餐饮店从底层干起，一步步升职。2005年，我决定完成第一个梦想。那时我刚刚被提升到中层管理职位，第二天，我就辞了职，进入卡尔加里大学。

很多人问我主修什么，我说不上来，因为我喜欢所有的科目，我想学习所有的科目。我上大学不是为了了一纸证



谢林从2021年7月正式修炼法轮功，如今的她笑容明亮。(图片/大纪元)

书，是为了学习知识，国际关系、经济、数学、政治、中文、语言……我如饥似渴地学习着。

我上大学时已经35岁了，但第一年，我的GPA——4.0。

大学第一年底，我决定实现第二个梦想。我跨上背包，去了意大利和瑞士。旅行是美丽的，然而，我的黑暗却从那里开始启程。在旅行的结尾，在我没有意识到的情况下，我染上了酒瘾。

其实，从小到大，我一直不是个快乐的人，面对生活中诸多不堪的事情，我隐藏自己的情绪，压制，压制，压制……当压制无法再奏效时，我只能用酒精麻醉自己的痛苦，逃避现实。

旅行结束后，我回到大学。我仍然去上课，但我的心已经不在那里了，如同行尸走肉。我继续酗酒，隔三差五地来上一瓶。继而发展到不能去上课，也无法参加考试。

酗酒一年后，酒精改变了我的身体，也改变了我的本性。我丧失了自我，丧失了过正常生活的能力，只是勉强活着。情感与精神上的痛苦，过于大量，也过于凶猛，我只想用酒精麻痹我的感官，麻痹我的知觉。

但我的外表看起来仍然不错，因为我刻意隐藏，所以没有任何人发现平静水面下的翻江倒海。

我在我的角色扮演中挣扎，在我的表里不一中挣扎。

## 车祸后遗症

雪上加霜的是，2010年，我发生了车祸。在市中心，一个女人闯红灯，高速从驾驶员侧面撞上了我的车。车门凹陷，完全报废，我发生了严重的脑振荡，面部被飞溅的玻璃擦伤。我的大脑几乎完全停止了运作，周围的一切都变成了慢动作，就像《黑客帝国》那样。

警察把我的车拖走，一再要送我去医院，我拒绝了，因为那天是我兄弟的生日，我必须去参加他的生日聚会。我跟警察不断重复着，“我必须去那里，我必须去那里。今天是我兄弟的生日，我必须买一个生日蛋糕。”于是，我打的去买了生日蛋糕和一些中国餐点，拎着去了生日聚会。

到了那儿，我待在窗户旁边，麻木地坐着，动也无法动一下。然后，我开始感觉疼痛从头到脚，如浇一盆冷水那样，弥漫全身。别人甚至不能触碰我，

否则，我会因剧痛而失声尖叫。

任何药物都不管用，任何治疗都不管用。我试了众多方法，换了一个又一个，看过的医生象走马灯一样。

躺在床上，不管采用什么姿势，都剧痛难忍，疼痛程度：10/10。那种疼痛，每分每秒，每时每刻，一天24小时，一周7天。尤其是头痛，如同别人用小锤子敲击你的头，让你生不如死，只想趁早了断。

愤怒，迷失，绝望……人生的至暗时期，找不到活着的任何一丝理由。

我自杀的念头从未断过。

## 第一次接触法轮功

2016年，我在网上寻找慢性疼痛的缓解方法，浏览了海量的视频。在这过程中，法轮大法的纪录片进入了我的眼帘，罹患各种病症的人们被疗愈的奇效吸引了我。我立刻联系了当地的炼功点，参加了九天班，阅读了法轮大法的主要书籍《转法轮》。

在那一周半的时间里，我感到前所未有的平和。时间静止了，我去了一个极其美好的世界。当每时每刻有人用大锤子敲你的头时，你是不可能感到平和的。这个词，在我的生命里已经消失多年了。如今，我居然感受到了平和！

那时，我一度想成为法轮大法修炼者，面前却横亘了不能逾越的高墙。我一直想回香港，但香港已经落入中共魔爪，我惧怕像中国大陆的法轮功学员那样遭受惨无人道的迫害。

我停止了修炼，但我把《转法轮》仍然珍藏于书柜里，一藏就是5年。

很快，我又重回到生命的不断挣扎与痛苦当中。

## 父亲去世了

2021年，父亲住院了，医护人员告诉我们，他随时会走。由于正值病毒大流行期间，家人不获准探视。我那时并不是法轮大法修炼者，但我仍然记得5年前的奇迹，我向师父祈求帮助：请给我们和父亲相聚的时间，哪怕只有一天两天也好。

我不停地念着九字真言：法轮大法好，真善忍好。一遍又一遍。

然后，医院来电话，我们可以探望父亲了。但因为疫情严重，其他家人都惧怕出门。我想自己是最适合的人选，于是忍着浑身的疼痛，去了医院。当我进入病房时，父亲居然坐了起来，在吃东西。他看见我进来，脸上露出微笑。医生说，自入院后，父亲从来没有这么精神过。

我在病房里几乎寸步不离地陪护了他五天，唯一离开时段是冲回家去洗个澡，然后再赶紧跑回来，因为我在场的时候，卡城和香港的家人亲友才能通过网路视频看到父亲。

我不知道是怎样熬过那段时光的，我几乎无法睡眠，也吃不进任何东西。我一遍又一遍地念着九字真言，把印着“法轮大法好真善忍好”的莲花一边一个

放在父亲的枕头旁边。

五天后，父亲去世了。如果我从没有读过《转法轮》，我无法确定我有勇气渡过那段艰难的时光。在病房里，我感觉并不孤单，有什么在佑护着我，那种力量支撑了我。

## 走出黑暗 拥抱光明

我在9年前已经戒酒，但酒精引致的改变已经如同打卡一样永远地留存下来。我的负面思维、负面情感被无限地放大，放大，大如天，强如山。放弃、拒绝、愤怒、恐惧、孤独……我在街上行走，怨恨见到的每一个人。

还有生活是如此不公的强烈不平等感。我是一个好人，我一直做对的事情，我应该是那个读博士，光环加身的人，但我居然染上酒瘾，大学肄业，慢性疼痛，没有工作。我尽了最大的努力追求我的人生，但得到的是什么？可以说一无所有。天哪，这是什么世道！上天对我怎么如此不公！

我不知道为什么还活着，我应该在那场车祸中当场死亡。

在无尽的痛苦中，在无边的黑暗中，在不断的尝试无果后，2021年7月，怀着最后一线希望，我再一次翻开了《转法轮》。这一次，我知道我必须成为一名法轮大法修炼者。这一次，我没有了被迫害的恐惧，相反，我以此为傲。

2个月内，我所有的负面思想和负面情绪，在过去这么多年，无论我如何努力都清除不掉的，借助医师咨询和阅读心灵书籍也不能战胜的，全部消散了。不到2个月，全部，随风而逝。

太不可思议了，我从来没有想过我还会有这样的一天。

在重读《转法轮》，决定成为修炼者后，我明白了所有的一切都是我的业力所致，都是我应该承受的，此生能够偿还业债，我心存感激。我明白了，我真的明白了。

## 我走出了黑暗，发现了光明！

这是奇迹。我一直希望有一个人生导师，现在我终于找到了，师父给我指了一条最正的路。

如果我没有再次拿起《转法轮》，我相信我已经不在这世上了。生命有何意义，活着有何目的？这些终极的人生问题，我不断地问自己，也问别人，《转法轮》给了我所有的答案。为什么我的人生充满了苦难？《转法轮》给了我答案。我怎样摆脱那些死缠烂打的负面东西？《转法轮》同样给了我答案。

我深深地感到荣幸，我能成为一名法轮大法修炼者。

按照“真善忍”原则过活，我觉得对我来说简单了许多。我感到太幸福了。谢谢师父没有放弃我，谢谢师父引导我回到修炼的路。谢谢师父给了我第二次机会。

谢谢师父，将我无边的地狱中拯救出来！◎（文/林采枫）

## 一朝醒悟接法缘

我有个初中同学A，上学时我们就是好朋友，又在同一个城市生活，之间的联系就多一些。二零零九年我给她讲三退时她不相信，我给她讲了大法的原则——真、善、忍，告诉她我们修炼人遇到问题如何向内找，看自己哪不对。她和婆婆关系不好，我跟她讲怎样站在婆婆的角度去看问题，怎么改变自己的思维，真正的对别人好。她听进去了。

后来我推荐她看看大法书《转法轮》，她同意了。大概五天后，她来找我，并让我给她退党，那时她入党九年了。她真正明白了，大法是真正教人向善的，不是在搞政治。后来还特意让我帮她请了一本《转法轮》。她虽然没有真正走入修炼，但是愿意看大法书。

去年中共病毒疫情封城结束后，A给我打电话，让我去她家一趟，说她父亲要来，他父亲得了脑血栓，她想让他父亲修炼大法。A的父亲是个算命老先生，以算命为生几十年，大法被迫害前曾接触过大法，终因放不下算卦与大法失之交臂。我少年时代曾经去过他父亲家，他父亲也知道我。所以让我和老爷子聊聊。

他父亲来了，八十来岁，脑血栓的后遗症，走路很慢，需要有人在旁边搀扶，流口水，但说话还没问题。老先生当年在村里是个有点威望的人，村里有

个大事小情的，谁家吵架了，分家不均了，经常找他主事。看到他现在这个样子，我心中感慨：人生苦短，八十年光阴也在一瞬间，到老了，疾病缠身，凄苦无依。趁着时间来及，一定要好好修炼啊。

我们在一起聊了当前的疫情，他对自己算命很是自得，他说他推算疫情根本没结束，得等到明年；聊到了现在社会道德的败坏，他几十年阅人无数，阅历很深，深有同感；聊到预言，他知道神是真实存在的，现在人宣传无神论是个错误。最后他终于明白：在这个道

德沦丧的社会，人随波逐流，自己坑自己，是根本没有希望的。人必须让自己的道德回升才有希望，大法才是真正救人的。

老先生从A家回去后大概一个星期，A打电话告诉我，她父亲开始修炼了。又过了一段时间，A又打电话告诉我他父亲脑血栓的症状好转了。后来我有机会再见到老先生时，他已经完全自理，什么煮饭、炒菜都能做了。

老爷子还非常认真的告诉我，他和大女儿（A的姐姐）一起打坐，看着大女儿离地起空了。说这话时A也在场，A听后非常吃惊，一直在问：“真的吗？真的吗？”老爷子说当然是真的。我听后很为他们高兴。◎（文/大法弟子）



## 法轮功简介

# 什么是法轮功？

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传出的佛家上乘修炼大法。法轮功是一套完整的性命双修功法，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，另外包含五套缓慢、优美、简单易学的功法动作。修炼法轮大法在短时期内就能达到意想不到的效果，返本归真。

正法度人不取费用。法轮大法是修善的、和平的，一切活动都是公开且免费。法轮大法修炼不重形式，没有名册、会员，自由来往。

法轮大法为人们带来美好，对个人来说，修炼法轮功不但能祛病健身，使人变得诚实、善良、宽容、和平，而且能开启智慧，逐渐达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界；对社会来说，修炼法轮功能增加社会的稳定、包容与祥和，提高人们的整体精神生活质量。

## 如何学炼法轮大法

如果您想开始学炼法轮大法，可以采取以下方式：一气呵成通读《转法轮》一遍。这能让您对“法轮大法”有个基本的认识与了解。《转法轮》等大法书籍，在网络书店（<https://TiantiBooks.org>或香港大道书店，（地址：香港九龙尖沙咀梳士巴利道3号星光行14楼1428A室，电话：（852）3102-0178）有售，（852）9557-2600（WhatsApp）也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/> 可先连结页尾的动态网址，突破网络封锁，了解更多信息。

## 一、邮件接收动态网址

申请国外免费电子邮箱发邮件给freeget.ip@gmail.com, 10分钟内会收到回信，拿到几个当前有效的动态网IP，复制任一IP至网址列即可（连结请通过安全凭证）

## 二、雅虎通

如果您使用雅虎通的话，可以给dweb\_ip@yahoo.com, 发一个实时短信，一分钟内会收到几个IP（由于IP有时效性，可以多试几个）。动态网可透过国外信箱发邮件给d\_ip@dongtaiwang.com来取得。请用动态网突破封锁：<http://dongtaiwang.com/loc/download.php>

## 三、翻墙直连动态网

<http://dongtaiwang.com/loc/phome.php?v=0>、<http://dongtaiwang.com/loc/mobile/>、<http://dongtaiwang.com/loc/yp.php?pm=y>、

## 四、手机翻墙可下载

<https://j.mp/fgp88>、<https://j.mp/fgv88>、<http://wujieliulan.com/download/um.apk> ◎

