

九零后：学大法 我由内到外都改变了

我是一名九零后，有着一个还算富足的家庭，良好的生活条件使得我无忧无虑。爷爷奶奶只有我一个孙子，他们重男轻女的思想十分严重，我也是从小被二老带大的，因此我也十分溺爱我，所以儿时的我可谓是集万千宠爱于一身，自上初中开始，过于溺爱的弊端就渐渐显现出来了，我变的娇纵，蛮横无理，目中无人，这使得我在以后的人际关系，自身学习等很多方面都吃了不少苦头，也走了不少弯路。

直到成年之后，我才慢慢醒悟，以至于我走上社会后，有时还会被我以前的不良性格所影响，导致与人之间产生不必要的误会和摩擦，以下就是我的一点普通的往事与一些修炼大法后的心得。

一、过度溺爱，埋下叛逆的种子

我小时候身体很不好，刚出生还没几个月肠胃就有问题，经常腹泻，对于一个幼儿的生长来说，影响是很大的，因为这样我在上小学时，三天两头就要打点滴，感冒和发烧简直是家常便饭，使得爷爷奶奶本身的疼爱变的更加溺爱我，那时候别说是吃饭穿衣了，有时连作业都是由家里人代劳，但是好在我很争气，学习成绩一直很拔尖，所以那时候的我还并不知道，我以后会变成怎样。

二零零七年，我刚升上初中，那时候我的成绩依然很好，但是就是在初二下学期的时候，家里买了电脑，我便沉迷进去了，成绩也是一落千丈，父母知道后禁止了我玩电脑，但是我却选择继续去网吧玩，有时候还逃课打游戏，甚至通宵玩，后来父母便不给我零花钱，也禁止爷爷奶奶给我，然后我就偷家里人的钱去上网，现在看来当时真的很危险，如果继续放纵下去的话就是犯罪入狱了。好在我的母亲及时发现，好好的教育了我，我才放弃了偷钱上网这种愚蠢的行径。

但是，对于网络与游戏的沉迷却没有丝毫减少，以至于我中考考的十分糟糕，就上了一所专科学校。

二、失望与彷徨中，听闻大法

上了中专之后，我依然沉迷于网络，但是那时候我的父母也知道我无心学习，也就不管我玩电脑了。然后在班上与同学的交流也越来越少，与家里人说话的次数越来越少，感到十分讨厌这个世界，最后在第二学期，我就不怎么去学校了，渐渐的就把自己关在房间里，沉迷于自己的网络世界，仿佛跟这个社会没有了一丝关系。那时候我的父母和爷爷、奶奶真的很伤心，到今天我也觉的很对不起他们的关爱。

之后大半年的时间，我没有跟任何人说过任何一句话，很多人都以为我得了精神病，连亲人都认为我患上了自闭症，但是我自己清楚，我是清醒的。直到有一天，我在网上看到一个人写的一篇文章，里面写到，“一个人对于世界的认识，取决于这个人是用什么眼光去看待这个世界，你有着十分宽广的胸襟与正的能量，那么你会觉的这个世界十分美好，但是如果你心胸狭窄和负能量满满的，觉的世界都对你不公，那么你肯定会认为全世界都在与你作对。”看到这篇文章后，我突然想起了我以前的种种过往，于是我靠自己站了起来，重新走入了社会。

当时亲人们看着我那惊讶和欣喜的眼光我现在依然记得。在二零一二年，我去外地厨师学校学了厨艺，为了以后能够更好的立足于社会。第二年回家过年，母亲给我讲法轮大法的美好，并拉着我给念《转法轮》这本书。当时的我对于法轮功是比较抵触的，虽然不反对母亲学习大法，但是自己并没有真正走进来，因为我们这一代年轻人就是好在邪党铺天盖地的虚假宣传与党文化洗脑中长大的。我虽然对邪党没什么好感，但是邪党就是利用无形的恐怖镇压着大陆人民，当时我又在学校学厨艺，不久后又回到了学校，大法也被我忘到脑后，现在想想真是十分可惜，白白浪费了两年多的时间。

二零一四年厨师毕业后，分配实习的时候，还没到两个月，手指在工作中受伤，于是回到了家乡治疗，因为割断了肌腱，好几个医生都说我的手就算长好了也不会像以前那样灵活了。我十分难过，毕竟是靠手艺工作的。回到家后，我的母亲细心照顾着我，教我诚信念“法轮大法好，真善忍好”。当时的我还是半信半疑的，我的手拆线后，竟然和平常没什么两样，伸展自如，现在我才明白，师父那时候就管了我呢，真是“一人炼功全家受益”[1]。

二零一五年下半年，中国经济整体下滑，各行各业都受到了影响，餐饮业首当其冲，很多厨师都下岗在家待业或者转行了，当然我也不例外。

那时候的我心里真的是不好受，因为我花钱去学了厨艺，却还是落得这个结果，觉的社会对我不公，直到二零一五年十二月二十三日，我在母亲的又一次建议下，学习法轮大法，因为小时候身体差，冬天很怕冷，手脚冰凉，夏天却很怕热，很容易淌虚汗，因为在大家半年不分昼夜玩电脑的缘故，脂肪肝很严重，导致转氨酶过高，超过正常人六倍以上，十分容易疲劳，生物钟也乱了，睡眠也不好，整个人都十分的萎靡，经过三年多正常生活的调整，中西药和偏方都试过了，完全不见好转。

直到学习了法轮大法后，只要一盘腿打坐，手心脚心就开始出汗，那时候是冬天了，我冬天是最怕冷的，但是却觉的热量源源不断的向外涌出，从小到大真的从来没有这么舒服过，有时候身体还左冷右热，炼功与发正念的时候还不停的流眼泪。我知道，师父一直都没有放弃我，给我调整身体，以前不管是白天还是晚上，都无法进入深度睡眠，只要有一点动静都睡不好，还常常胡思乱想，所以睡眠质量一直很差，但是修炼了法轮大法的当晚，我就睡的很沉，一直睡到第二天上午起床，精神前所未有的好，当时我真的被法轮大法的神奇所折服了，真的很感谢师父一直都没有

放弃我（合十）！

自从那以后，我坚持每天学法炼功，努力做好三件事，虽然有时会不精进，在母亲提醒下，接近三年差点错过大法的深刻教训时刻提醒着我要好好学法炼功，按照真、善、忍的标准去做人。

在家待业的时候，我也找过很多家酒店求职，都是不满意。有一天一位同事介绍我去一家新开的酒店应聘，去了之后我们连工资待遇都谈妥了，准备第二天上班，结果回到家后，晚上那厨师长就打个电话把我给辞退了，加上一些客套话。当时气不打一处来，但是我一回神，想到我是修练人啊！要重心性，我便很礼貌的表示并不介意，厨师长也没想到我会这么客气，好像被我的反应弄的很不好意思。

挂了电话之后，我向爷爷奶奶说明了情况，他们都为我表示愤愤不平，我却反过来安慰他们。说句心里话，当时我接到电话时，那一瞬间心里充斥着愤怒和难过的情绪，但是我又想到，会有人更需要这份工作，我要用修练人的标准去要求自己，要是换成了以前的我，不会这样平静对待的。但是反过来想，大家在外工作都不容易，也许他也有他的苦衷，这样安慰自己，何况就算骂了他也并不能改变什么事实，也并不能解气，只会让自己更气，我觉的这肯定是对我修练心性上的考验，经过了这一关，我承受过去了，我放心底里也高兴。

在写这篇文章的时候，我依然没有工作，已经有半年多了，但是我并不难过，也不空虚，因为有大法陪伴着我，我真的比以前过的要充实和开心的多，大法让我明白了以前从来都没有人教过我的道理，现在的我认为正确的是事情，能接受的事情，放在以前的我肯定是无法接受和释怀的，但是我现在确实确实的明白了很多道理。

希望大家不要被中共的谎言迷惑，去找真正修练大法的人了解真相，给自己选择一个美好的未来。◎（大陆青年大法学员）

一个女主厨的人生选择

姜薇女士是美国休斯顿附近一家中式餐馆的主厨。这家中餐馆小有名气，她是从一九九三年通过招聘任职的，转眼已经二十四年。这家餐馆还有三、四名其他厨师以及两位助炒。餐馆的重点在厨房，工作紧张、高强度，因此女人当主厨是很少见的，那么姜薇女士是怎么做主厨的呢？修炼法轮功后，她的人生又有了一个怎样的变化？在她的厨房里，其他的人是如何看待她的呢？

这个主厨干别人不爱干的活

餐馆里由于厨房的工作强度大，许多员工都有类似的想法，认为是为老板做事，结果有些事搁在一边没人做。而为了把主厨留住，中餐馆老板得经常拿一些好酒招待主厨，主厨还可以挑选好食材给自己享用。有时还可以拒绝炒一些菜，以显示不受任何人摆布的派头。

可是这些在姜薇这里全都没有，修炼法轮功之后，她完全禁酒，不计较工作得失，别人不干的工作自己干，别人笑话她说：“不会做头厨的派头，不会指挥别人干。”可是这样的主厨，有时候她休假在家，餐馆工作太多忙不过来，老板会亲自开车来接她到餐馆工作。看来老板知道这样的主厨实在难得。

和手下人相处

厨房是主厨说了算的地方，也是经常发生矛盾和冲突的地方。姜薇说：“修炼法轮功之后，我时时提醒自己是修练人，要按照法轮功的‘真善忍’的原理严

格要求自己，修炼心性，在社会中做一个真正的好人。”

有一次，餐馆厨房里一名男员工大发脾气。经过了解，才知道他是冲着姜薇来的。原来这位男员工做了几道菜，客人不满意，姜薇对这位男员工说了一句“不能这样（做）”，可他不说，客人就向老板反映。老板问姜薇发生什么事。她说了过程，老板听后非常生气，对姜薇说：“这厨房你是头厨，不听他的话让他走路（意思是解雇他）。”这位员工以为姜薇是说了他的坏话、在整他，非常恼火。姜薇想了想，说：“不能炒他‘鱿鱼’。”第二天上班后，姜薇以一个平和的心态与这位男员工主动交谈，没想到他先向姜薇道歉说：“对不起，是自己错了。”这个矛盾就这样化解了。后来，这位男员工与姜薇在工作上合作得很愉快，他工作也很努力，并且还主动提出来要跟姜薇学炼法轮功。

一位男厨师来餐馆已经三年。有一次，他做的一道菜客人不满意，老板就让姜薇重新做一道菜。为客人着想，也为餐馆老板着想，她立即答应老板的要求，用心的炒了一道菜，客人称心如意。可是到发薪水的时候，老板将这位男厨师的薪水袋阴差阳错的给了姜薇，她打开信封一看，自己少拿五百美元，但她没有放在心上计较。

这样品行的主厨，按照姜薇的话说，“其实这么多年过来，老板对法轮功有了正面认识，平时与手下员工相处时保持祥和的心态，遇上意见不同的员工

能够宽容对方，工作环境变得融洽了。”

一盆烧热的甜酸酱倒在了她的脸上

二零零二年，姜薇在朋友周老板的一家中式餐馆临时帮忙，当她将一盆烧热的甜酸酱端出来，不小心摔了个四脚朝天。滚烫的甜酸酱倾倒在她的脸上，左脸皮肤被烫红。旁人说话了：“这可能破相，去找律师，要求老板赔几十万，以后就不用再吃苦打工了。”当时姜薇想到的是：如果真这么做，这家餐馆就会破产。她说不能贪他人的钱。结果，休息了一周后，皮肤奇迹般地恢复了正常。

修炼法轮功后的快乐人生

和其他在美国打拼的中国人一样，姜薇吃苦耐劳，工作踏实，将自己的烹调技术发挥的淋漓尽致。而姜薇和其他的主厨又是那么的不同，是什么让她走入法轮功的修炼群体里呢？

姜薇回忆道，“修炼法轮功之前，三十多岁就有多种疾病，严重的过敏性鼻炎，胃病，美尼尔氏综合症等，生活在病魔的痛苦之中。一九九三年来美国参加弟弟的博士毕业典礼，带来的东西主要是药品，那时候的想法就是宁愿少吃饭，不能少吃药，生病了就不行。”

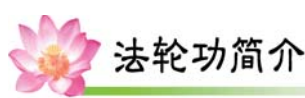
“在一九九三年至一九九五年期间，我念念不忘让朋友带来一些药。在厨房工作的时候，酸甜苦辣涩与油烟混合的味道，刺激我的过敏性鼻炎，鼻涕不断的流出来，我不停的用纸巾将鼻涕抹

掉，后来连自己心都烦了，恨不得连鼻子都挖下来。为了工作，吃饭时间没有规律，发生三次胃痉挛产生严重疼痛症状，我只好跑到干货部房间，将胃部疼痛区顶在干硬的食品袋上，一直到疼痛缓解，又继续我的工作。”

可是这些在修炼法轮功后全变了，她说：“修炼法轮功之后，每天晚上我工作完之后回到家中已经约十一点了，甚至凌晨两点多，坚持学法炼功后，感受全身充满能量，第二天我又精力充沛地投入到忙碌的工作之中。”

“其实是国内的父母亲和哥哥开始先炼法轮功的，”姜薇回忆道，“九六年回国探亲的时候，看到父母原有病弱的身体康复了，他们居住在七楼，每天上下楼健步自如，身体越来越强壮，不需要再服用各种药物，将药物全部扔掉了，他们不再担心年老生病的问题，心中有一种踏实自信之感，亲人心灵上也变化很大，从言谈举止中可以看出他们在处事方面能够善解人意，不计较个人得失，能为他人着想。哥哥和嫂子也不再为家务事争执，而是互相谦让对方，家庭和睦。”这也是让她觉得原来修炼法轮功是如此的温暖和美好。

随着她持之以恒学法和炼功，工作环境变得融洽了，原有的疾病不知不觉消失了，无病一身轻是多么美好，她真正体验到“法轮大法好，真善忍好”，法轮功使她成为幸福快乐的人。◎（舒静）



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，修练人从好人做起，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。法轮大法修练不重形式，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，在书店（<http://www.tiantibooks.com> 香港大道书店，地址：登打士街32号欧美广场1901室，近油麻地站A1出口，与砵兰街交界，电话：2730 0108）有售，也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/book/chigh.htm>可先连结网页的动态网址，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://goo.gl/iWCiXK>、<https://git.io/figma>、<https://git.io/figma> ©

