

乱世中的祥和：年轻企业家分享解压秘诀

经历了 2020 年的病毒肆虐，世界各地的人们，似乎都在寻找一个能够消除压力的良方，希望让生活重归宁静祥和。在瑞典，有一位年轻的企业家，她在二十多岁时就经历过各种人生问题。但幸运的是，她找到了让生活发生巨大变化的秘诀。

现年 39 岁的安德里亚·埃尔夫哈格（Andrea Elvhage），是瑞典哥德堡一家制片公司 Fenix Film 的联合创始人。近日，她在接受英文《大纪元时报》采访时，分享了自己“从纷乱中找回宁静”的方法，以及如何改善与自我的关系，从而让内外世界都变得祥和美好。

“从前，我脾气很暴躁”，安德里亚说，“对此我已经习以为常了。”

“我经常抽烟，因此得了慢性支气管炎”，她说，“我经常夜里咳嗽，所以睡眠质量很差。人们每次看到我，都说我看上去很疲倦。”

这位有着瑞典、葡萄牙和一点法国血统的年轻企业家透露，自己二十几岁的时候，常常饱受压力的困扰，身体消瘦，总感觉有一堆事做不完。

慢慢地，她发现自己的健康状况开始下滑，还得了胃炎。

“我的胃炎曾经严重到，只要一吃东西，胃里就像吞刀子一样疼，连太阳穴都会刺痛。”她说。

“每天下班回家，还要忍受背部的疼痛。”

日子久了，安德里亚开始意识到，自己不能年纪轻轻的就变得这么糟糕。

“而一切改善，必须从消除压力开始。”安德里亚说。

在纷乱中找到宁静

为了让自己的生活发生“巨大变化”，安德里亚开始重新审视人生，思考她一直以来与自我的关系。

幸运的是，她的一个老朋友从古董书店里给她买了一本书。而这本书，为她带去了希望。

安德里亚一直很喜欢哲学。她的父亲是一名禅宗佛教徒，这也让安德里亚对东方哲学有所了解。她自己还练过几年武术。她的朋友于是推荐她阅读《法轮功》（佛家修炼功法——法轮大法的入门书籍）。

“（我的朋友）说我该读读这本书，‘因为这种修炼方法里，既包括了身体锻炼，也有关于品德的哲学部分’，他知道我会感兴趣。”安德里亚回忆道。

安德里亚说，在读书的过程中，她的许多人生疑惑都得到了解答。很快地，她也开始炼法轮大法的五套功法。

安德里亚说，生活中，她一直努力将宇宙的特性——真、善、忍的标准作为人生准则。慢慢地，随着她



安德里亚和丈夫以及儿子（安德里亚提供）

的心态由烦乱变得平静，安德里亚发现自己的身体也发生了变化。

“我的背疼消失了”，安德里亚说，“当我变得平静祥和之后，我的胃炎也没有了。我把吸烟也戒了。”

“修炼三个月后，我的身体，就从暴瘦恢复到了正常体重。”她回忆道。

“我的内心越宁静，就越能感受到自己与自然相连。”安德里亚说，“有时候，在我打坐的时候，我觉得自己身体里的每个细胞，都是那么宁静祥和。”

安德里亚说，修炼，让自己一改以往急躁的脾气，为她打开了一条全新的人生道路，周遭的一切也因此变得和睦美好。

“随着我不断地修炼，我意识到自己并不需要和以往一样（急躁）。现在，我几乎从不和我丈夫吵架。”

除了在与他人交往时，遵守三个核心道德准则外，她还强调，对待自己也需要善与忍。

“我的心境不会总是平静祥和的，也会有不舒服的时候，会感到哀伤、悲痛或愤怒……这都是我需要面对的感受。这些波动的出现，都是我审视内心的机会。”安德里亚说。

安德里亚说，一旦从自身找到问题的根源，心里就会一下子通透敞亮，也明白了自己应该如何处理与他人、与自身的关系。

“这样的时刻，是最令人感到充实的。”她说。

安德里亚说，她体会到，如何增进对自己内心的了解，从而变得更加强大，这个过程是最不容易的。想要达到这样的变化，必须要有坚定的决心和毅力。

“遇到的魔难，很有可能就是让自己成熟的机会，它能磨练我们的品德，让我们更加了解自己，变成更好的人。”她补充说道。

平衡工作与生活

安德里亚有一个年幼的儿子。除了做好一个母亲外，她还要打理自己的事业，操持好家务事。她说，平衡与计划，是让生活变得快乐充实的关键。

“现在，一旦我感到失去了平衡，我就会提醒自己，不能对失衡了的生活和自己不平衡的情绪，放任不管。”她说。

“这时候，我就需要增加自己的打坐时间”，她补充道，“然后，我的内心会恢复平衡，就能够轻松、和谐地，应对自身和周围的人了。”

2010 年，安德里亚和她的丈夫托比亚斯（Tobias），共同创办了他们的电影制片公司。该公司自成立以来，已经制作了大量娱乐节目、电视纪录片、现场直播，并且研发出了纪录片式的广告作品。

安德里亚说，除了制作娱乐性的影视产品以外，他们还希望，替那些被沉默和压迫的人群发声。

她说：“我们两人，都希望通过电影，让人们了解在中国发生的人权暴行、对良心犯——比如法轮功学员和藏人——的迫害、凌辱和虐杀。”

世界各地都有人修炼法轮功。但是，自 1999 年 7 月以来，法轮功在其发源地中国，一直遭受着残酷迫害。

中共的前党魁江泽民，认为法轮功所表现出的平和善良，对共产党阶级斗争和仇恨专制的意识形态造成了威胁，因此发起残忍迫害。在过去 21 年里，无数法轮功修炼者被捕、被监禁和折磨，有的甚至还被活体摘取器官。

安德里亚说，中共如此处心积虑地迫害无辜修炼人，完全不可理喻。

“人们希望按照宇宙的准则真、善、忍来指导自己的为人处世，怎么可以因此折磨和杀害他们呢？”安德里亚说。

“我觉得这不可理解。我的父亲是禅宗教徒，而我修炼法轮大法。我们都打坐炼功，都注重提升自身的品德。但如果我们是中国人，居住在中国，就会因此受到迫害。”

为了揭露这些残暴和不公，Fenix Film 电影公司，已经制作了许多关于人权和言论自由的纪录片和短片。他们的作品，传递着真相，揭露著谎言，也给全球成千上万的人带去了希望。◎（文 / 姬承羲编译报导）

体验神奇功效 新学员感恩法轮功创始人

疫情封城一周年之际，加拿大安省终于放宽了多伦多的限制要求。3 月 20 日，多伦多法轮功学员在全市五个地点，开启户外炼功活动，向民众讲述法轮功的美好，讲述中共非法迫害法轮功学员的事实真相。

活动吸引许多刚开始走入法轮功修炼的学员参加，他们畅谈在大法中的受益，向法轮功创始人李洪志大师表达无限感恩。

疫情封闭期间，很多人因孤独寂寞、身体疾病等备受煎熬。在活动现场，记者采访到参加炼功的法轮功学员，他们希望通过自己的经历，让更多的人了解到法轮功的神奇功效，希望能够有更多的人走入法轮功修炼，从而身心受益。

炼功获得身心健康

当天下午，早春的阳光温暖而明媚。在多伦多北边的著名旅游点——太古广场，法轮功学员接踵而至，沿着斜坡散开，在优美的炼功音乐声中开始炼功。他们的背后是蓝底白字的巨型横幅：“法轮大法好”，最前面是“法轮功义务教功”横幅。

炼功地点在太古商场北边 50 米的地方，当时，许多人正排长龙等待进入商场；炼功地点紧邻繁华的 Steels 大道和 Kennedy 大道，南来北往的车流川行不息，许多司机按喇叭、竖大拇指，表示支持。

王奕是这个炼功地点的义务协调人，她长年累月，不论刮风下雪，天天在这里炼功，遇到许多有缘人。她义务为他们开办了一个又一个的功法学习班，使很多有缘人走入了法轮功的修炼。“在这里遇到不少有缘人学炼法轮功，他们因为炼功，受益良多，有的新学员时常来这里炼功。”王奕说。

彩虹和安安夫妻俩来自大陆，她之前生小孩后，患荨麻疹，每当天气转凉，一见风，全身皮肤起疹，很痒，到处看医生，都治不好。2 年前，她在太古炼功点结识王奕之后，开始炼法轮功，荨麻疹痊愈了。

“你看，今天炼功，这么大风，一点事都没有。”彩虹还把小腿让大家看，上面光光的，一个疹子都没有。

彩虹的丈夫安安得肩周炎，左手抬不起来，彩虹把他带来，跟着一起炼功。

安安说：“那时打工，没时间天天来，王奕叫我们念‘法轮大法好，真善忍好。’我每天睡觉之前念一下，醒来就念一下。念了大约 1 个月，手就能拿起来。后来在家和媳妇学法，慢慢手就能抬起来了。哏，这很神奇！”

经过和大家一起阅读法轮大法的经书，他体会到自己身心的变化。“我以前脾气不好，上班跟同事老吵架，有时还打架。我这个头也不是很能打架的，可就是不服气。学法轮功以后，师父说（不是原话），有什么事向内找，找自己

的原因。我现在不打架了，别人现在说我什么，我就说，哦，‘我错了。’”安安说。

他们夫妻俩打餐馆工。彩虹说，打餐馆工很辛苦，以前下班回家，总是慢慢走，在路上晃悠悠，半小时、1 小时都晃不回去，回到家就各自玩手机。

现在为了赶上 8 点钟的网络集体学法，夫妻俩下班小跑回家，1 分钟都不愿耽误。“现在我们最开心的事，一下班，我们就学法。”彩虹说。

“师父是来度我们的，特别感恩师父，感恩大法。”安安激动地说。

汤姆在中国的时候，患强直性脊椎炎，腰椎动不了，既不能弯，也不能直，驼背很厉害，炼功后不长时间，背就直起来，也能动了。“我以前脾气很坏，经常发脾气；现在基本不发脾气；酒也不喝，烟也不抽了。”

现在，汤姆每天晚上准时上网，大家一起学习《转法轮》。

汤姆姐姐说：“他学法轮功以后变化很大，变好了。”

伍女士患哮喘，平时走路都喘。炼功之后大为改善。现在有时早晨小跑来炼功，也不喘。

王奕说，这些新学员有的炼功 2 年，有的才半年时间。刚开始不知道怎么修，学法也结结巴巴；现在大家变化很大，读法都很流利。

多族裔学员喜炼法轮功

在央街（Yonge Street）附近的亨登公园（Hendon Park）是一个开始才 2 年的炼功点，王秀萍介绍说，“炼功点虽然开办时间不长，已经吸引了大约 40 个新学员，他们来自不同族裔，每个人都有精彩的故事。”

伊朗移民 Roshan 就住在亨登公园附近，她一直在寻找修炼的方法，兜兜转转 20 多年时间中，她炼过瑜伽，也学过闭关、打坐等，七七八八的各种功法试过很多种，但一直没有找到合适的。期间，她从来没有想走进这个公园看一看。

2 年前的一天，她说，“当时有个声音告诉我：往那边走，那边走。我就往那边走过去。”那时，王秀萍正在挂“法轮大法好”条幅，准备炼功。

她接过王秀萍递给她的法轮功真相传单。看了一下，就跟着一一起炼功了。

第一次炼完功，她感觉舒服极了。第二天，她把先生、妹妹、妹夫全部叫来一起炼功，并一直坚持到现在。

她说，她有一个项链 3 年前在家里丢失，怎么也找不着。去年，她外出旅游，住在宾馆里，她在心里对师父说，“师父显一显神迹吧，让我更相信吧。”刚想完，低头一看，那条项链就在她的脚下。她非常激动，觉得这太神奇了。◎（文 / 伊铃）



法轮功简介

什么是法轮功？

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。这能让您对于“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/> 可先连结结尾的动态网址，突破网络封锁，了解更多信息。

一、邮件接收动态网址

申请国外免费电邮信箱发邮件给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://git.io/fgma>、<https://git.io/fgp>、<http://wujieliulan.com/download/um.apk> ©

