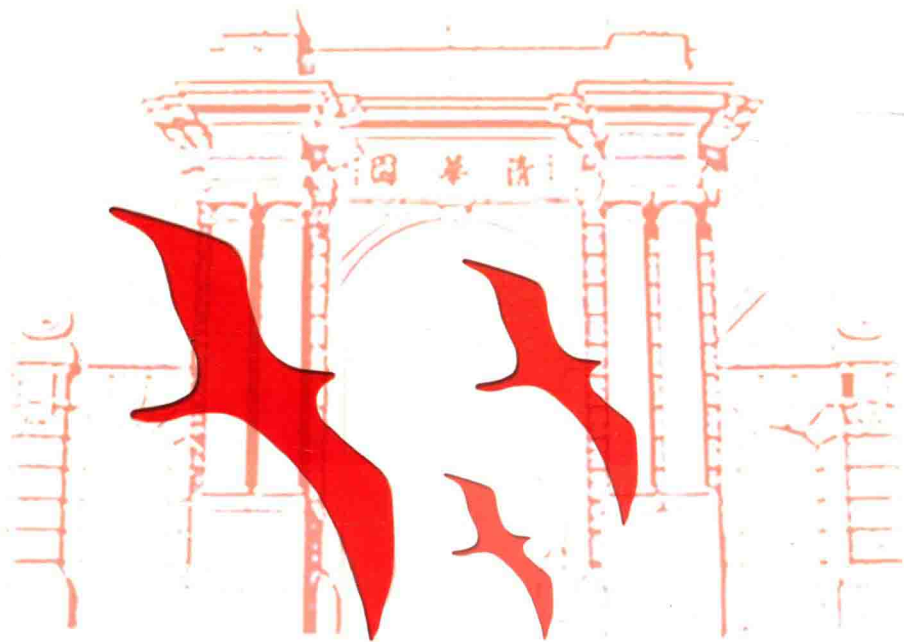


生命成长教育系列

清华幸福课

中国人自己的幸福实践手册

曹丽清 / 著 刘亦雄 / 整理



幸福是对生命全然尊重和接纳的状态，
是敞开自己，允许一切发生的生命体验



中国纺织出版社

生命成长教育系列

清华

幸福课

中国人自己的幸福实践手册



曹丽清 / 著
刘亦雄 / 整理



中国纺织出版社

2015 · 北京

内 容 提 要

2014年下半年,清华大学举办了一个以“清华幸福课”为题的五讲系列讲座。为了让更多人获得生命成长的机会,作者特在讲课稿的基础上整理成书。本书从优秀传统文化和现代文明先进成果中吸取养分,首先重新确立看待事物的视角,即站在生命的立场上去看待“幸福”,提出“幸福”不是一个概念,而是“敞开自己,允许一切发生的生命体验”。

看清这个实质,各种具体困惑就会随之化解、脱落。同时,从人们最关心的家庭、健康、事业、关系、学业、婚恋、亲子等议题切入,有针对性地给出观察视角,让每个人收获生命的真正绽放。

图书在版编目(CIP)数据

清华幸福课 / 曹丽清著;刘亦雄整理. —北京:中国纺织出版社, 2015.9

(生命成长教育系列)

ISBN 978-7-5180-1781-2

I. ①清… II. ①曹…②刘… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第144215号

策划编辑:李 猛

责任编辑:李 猛

特约编辑:周 珊

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

http: //www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/ 2119887771

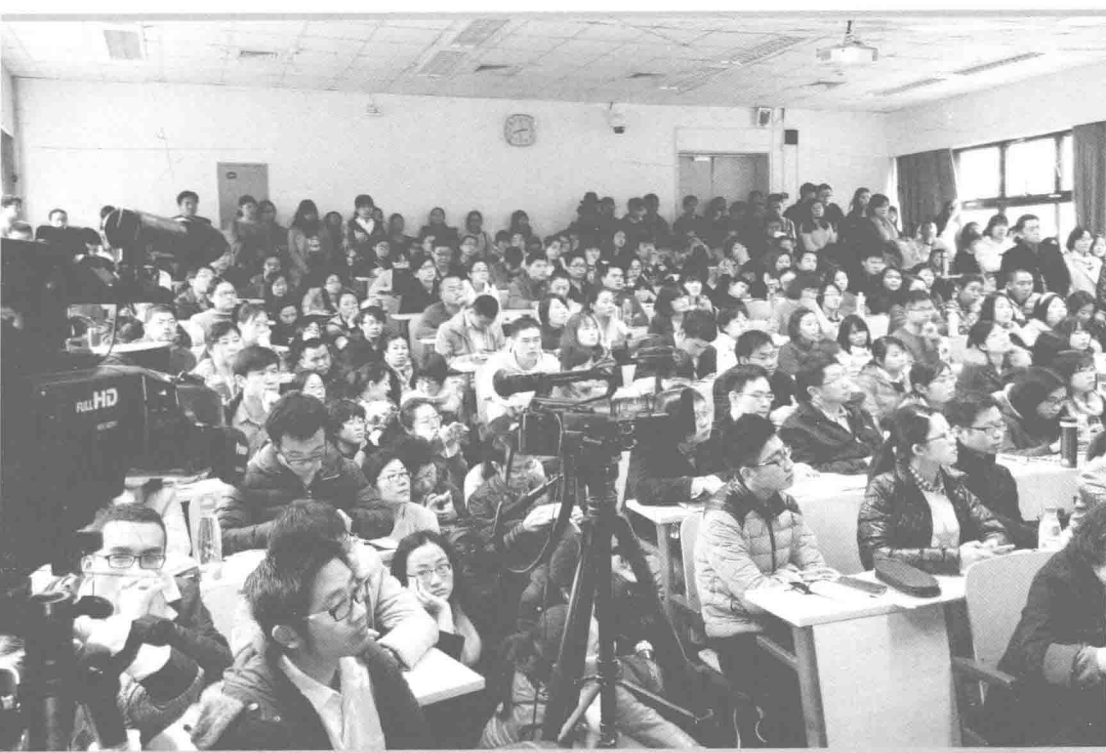
北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 187千字 定价: 35.80元

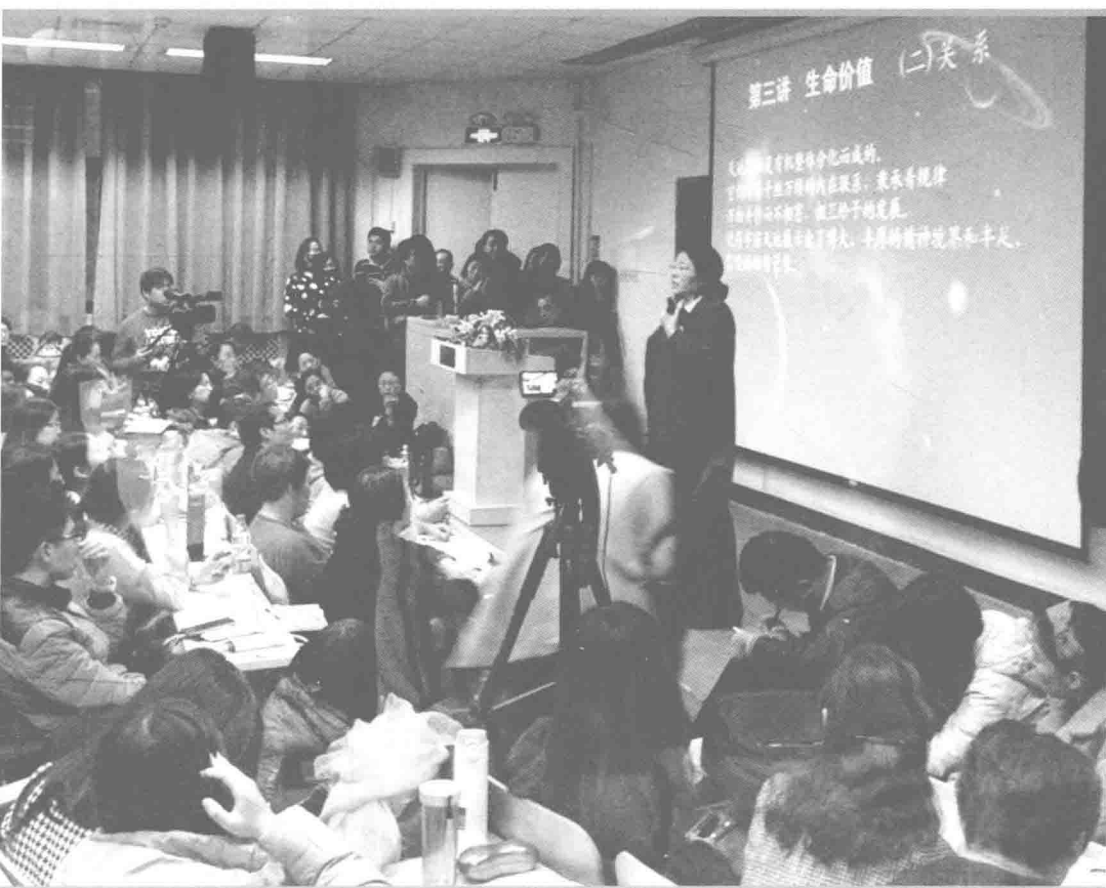
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



“清华幸福课”第一讲，专心致志的听课场景（地点：清华大学医学科学楼）



“清华幸福课” 课堂场景



围坐在讲台前的同学们



课堂现场答疑

前言

2014年5月，清华大学的郭藏燃博士和龙宇博士在学校举办一个以“幸福”为主题的系列讲座，约我做主讲。这是我多年来持续关注的领域，以前在清华和其他高校也陆续讲过，所以我欣然接受。

从2014年10月底到12月初，我们以“清华幸福课”为题进行了五讲系列讲座，课堂上既有清华的师生，也有专程赶来的社会各界人士，数百人济济一堂，专注的精神和热烈的气氛让我非常感动。课程之后，很多朋友提出，希望能够持续地在这个主题上往前走，于是就有了“网络幸福之家”和这本书的出现。“网络幸福之家”在附录里有所介绍。这本书是在讲课稿的基础上整理而成的，沿用了课程的名字，它的语言和内容最大限度地保持了课堂的原貌。

时代在更替，人类在进步。但我们现实感受到的社会表象是急速变动的，有着种种花样翻新的问题及困扰，这种情况下怎样获得幸福感？我在多年生命成长教育的践行中认识到，只有回归生命，让身心越来越安稳、关系越来越和睦，从而感知和融入即将到来的和谐超越的新时空，在与时俱进、与道偕行中体验真实的幸福。

人们面对生活中的困惑时，往往纠结于困惑本身，陷于就事论事当中。其实困惑只是一个现象和结果，只有回到大背景里才能看到导致困惑的条件、因素，看清其实质，真正使困惑化解、脱落。出于这种思考，本书首先重视确立看待事物的视角。

本书站在生命的立场上看待“幸福”，提出“幸福”不是一个概念，而是“敞开自己，允许一切发生的生命体验”。第一讲给出了人类固有的三类生存模式，是要我们在这种生命的“常态”中，看到阻碍幸福的根源并使之脱落。第二讲回顾了青春期前的生命成长的历史。

程。在这里把人的每个生命成长阶段都看作是对自然演化的全息再现，是一种全然客观的历程。人们能做的只是如实地看到和接受，让生命活出原来应该有的样子，才是真正的幸福。第三讲提出一种生命视角，把宇宙、地球等大自然都看作是如同生命的存在，人的生命与自然生命相互呼应，使人感性地体验无限壮阔的生命形态，在超越中感受幸福。第四讲回到人的关系中，提出“生命的本质是爱”。每个生命都是因“爱”而来、而存在，爱是生命之间“深层次的关注”，爱的发生就是幸福。第五讲回归现实生活，把生命成长要素直接还原到生活、工作、学习当中，建立现实中和网络上的“幸福之家”，在脚踏实地的践行中体验生命的成长。

这本书要静静地读、用心地读，不要求用逻辑思维去理解，而是放到生活点滴中去践行、去体验。

这本小书是笔者多年研究和实践的结果，希望能在你生命成长的道路上与你共勉。

曹丽清
2015年6月

请告诉自己：

请你真的在这儿，陪着自己，

用生命度过以下的宝贵时光，把机会留给自己。

请你不要用知识、概念干扰你的体验，留出你感觉的空间。

目 录

第一讲

感觉生命的状态——人类固有的生存模式与时空发展

通常我们是这么做的，要“透过现象看本质”，导致谈现象的越谈越乱，谈本质的越谈争议越大。越想解决问题就会制造更多的问题，“问题”像个越滚越大的雪球，承载着人们各种纷争的观念和意识。人们再把这些概念、观念当成标准，作为强调正确性的理由，却忽略着内心正在发生的冲突。

第一节 关于幸福	2
一、幸福是一种生命绽放的体验	3
二、看到我们的状态	4
第二节 阻碍人类幸福的三种生存模式	7
一、追逐模式	7
二、情绪模式	10
三、普遍的心理状态	17
第三节 生生不息的时空	20
一、转换视角，认识机遇	21
二、从整体上认识人类的生命	23

第①讲

认识生命的真相——解译个体生命的发展

你来自亿万父母祖先的遗传，你的生命是一个多么庞大的信息库。你从远古走来，带着地球变迁的所有信息，你的生命是鲜活的地球化石。让我们静静地聆听自己，翻开人类意识进化的新篇章。

第一节 你为什么做不了自己的主人·····	26
一、关于困惑：我怎么了·····	27
二、如实发生，全然接纳自己的样子·····	28
第二节 个体生命发展的印迹·····	32
一、孕育了“感觉能力”的胎儿时期·····	33
二、感官开始作用的婴儿时期（0~1岁）·····	37
三、活在“回应”里的婴幼儿期（1~1.5岁）·····	40
四、开始活进“记忆”的幼儿期（1.5~3岁）·····	43
五、“自我”强化的儿童期（4~6岁）·····	44
六、“自我中心”的少儿期（7~14岁）·····	46
七、彰显“自主意识”的青春期（14~21岁）·····	48

第②讲

生命的真正价值——回归更大的整体

生命是平等的，价值却是不同的，其根本取决于你内心所关注的。

第一节 关于生命·····	54
一、认识生命的价值·····	54

二、缺失的生命和富足的生命.....	55
第二节 生命价值的真相.....	58
一、生命是对整体的具体表达.....	58
二、生命价值的根本是回归更大的整体.....	60
第三节 有关系，才有连接.....	65
一、关系的本质是秉承整体来做连接.....	65
二、建立整体关系意识.....	67
第四节 回归根本关系.....	69
一、人与宇宙的根本关系.....	69
二、人与地球的根本关系.....	71
三、人与万物的根本关系.....	74
四、人与父母及家族的根本关系.....	75
五、人与自己的根本关系.....	79

第④讲

认识生命的表达——生命的本质是爱

人们总习惯给生命附加一些主观的意义，才觉得生命是有价值的。这恰恰忽略了生命存在的本身价值，把生命当成了达成自己愿望的工具。

第一节 发生与感觉.....	84
一、没有选择，只有发生.....	84
二、重新发现“感觉”.....	85

第二节 人的两种根本能力·····	88
一、先天感觉能力·····	88
二、后天观察能力·····	89
第三节 生命的本质是爱·····	92
一、爱是深层次的关注·····	92
二、对生命整体的关注是爱·····	97
三、对生命具体的关注是爱·····	100

第⑤讲

生命的回归——幸福之家

归属感是人与生俱来的天性，从根源上讲男人秉承着宇宙开放的能量，女人秉承着地球创造的能量。能够圆满地回归这两种能量，就活出了生命的精彩。

第一节 超越时空，活出生命的精彩·····	104
一、活出生命的本有潜能：终极需要·····	104
二、完整生命展发的时代·····	107
三、提出“幸福之家”的大背景·····	112
第二节 实体形式的幸福之家——心归乐园·····	114
一、幸福之家是这样的·····	114
二、生命成长教育的核心价值·····	115
三、生命成长教育的核心技术·····	119

第三节 网络形式的幸福之家·····	121
第四节 回顾与收获·····	122
附录1 现场篇 “清华幸福课” 现场答疑选粹 ·····	123
附录2 后续篇 “清华幸福课” 之后——网络幸福之家微信摘编 ···	161
附录3 后续篇 曹老师微信答疑选编 ·····	225
后 记·····	236

第

一

讲

感觉生命的状态

——人类固有的生存模式与时空发展

核心提示：

通常我们是这么做的，要“透过现象看本质”，导致谈现象的越谈越乱，谈本质的越谈争议越大。越想解决问题就会制造更多的问题，“问题”像个越滚越大的雪球，承载着人们各种纷争的观念和意识。人们再把这些概念、观念当成标准，作为强调正确性的理由，却忽略着内心正在发生的冲突。

第一节

关于幸福

非常高兴看到这么多熟悉的面孔，更高兴有机会能认识在座的新朋友。这样的聚会是非常难得的，因为我们的开始在一起了，在共同探讨一个真正属于我们自己的话题。像这样走到一起，我们彼此会相互感染。虽然我在就这个话题做中心发言，但深入这个话题是需要大家共同参与和体验的。

在开课之前，我想说明一点，为什么此次课程要分成几个部分来讲呢？因为要把“幸福”说明白不是一两句话就能行的，是真的要拿出时间，认真地进行思考和沉淀；是要通过这个学习过程，引导我们回归到一个整体的背景里面去，形成更大的视角去看待我们的生命。

这就好像一个人，在没有大的背景时，就算有眼睛也看不到东西。我们现在把灯全关掉，有眼睛能看得到吗？看不到了吧？如果所有的东西都没有了，有眼睛会怎么样？大家可以感觉一下，是不是感觉生命也好像在这儿滞涩着？所以，没有大的背景和视角，你看到的