

谢作松
[著]

回归 生命的力量



在喧嚣世界中
找到内心的锚



DIXIE W PUBLISHING CORPORATION U.S.A.
美国南方出版社

回归生命的力量：在喧嚣世界中找到内心的锚

谢作松 著

责任编辑：向 辉
版面设计：侯国强

© 2026 by Zuosong Xie

Published by
Dixie W Publishing Corporation
Montgomery, Alabama, U.S.A.
<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版
• 版权所有 侵权必究 •
2026年4月 DWPC 第一版

开本：210mm x 148mm
字数：65千字

Library of Congress Control Number
美国国会图书馆编目号码：2026937858

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-827-6

作者简介

释传宗（俗名谢作松），长期于福建省福鼎市骆驼寺修行，深耕佛教文化研究与传播，专研耳根三空、三空瑜伽修持法门，以佛法智慧阐释生命本真，传播信仰的力量，愿以实修体悟启迪大众。



导言

归心之路，幸遇明灯

——读师父《回归生命的力量》有感

世间所有相遇，皆是冥冥中的因缘指引。2024年春，福鼎骆驼寺的禅意山风，让我有幸遇见师父，这份相遇，为我漂泊的心灵寻得归向；而今有幸提前拜读师父所著《回归生命的力量》，字字句句皆为心声，满纸真诚尽是教诲，合卷后心中满是感恩，亦有了更坚定的前行方向。

仍清晰记得2024年春夜，在师父练字打坐的屋内，静听开示的瞬间，字字叩击心扉，我泪流满面，那份触动至今难忘，当晚的录音仍珍藏在手机里，每每聆听，心皆安定。2025年寒假，我再度奔赴骆驼寺，参与新年洒扫，见师父忙里忙外指挥施工、协调山路修建、改造禅室，躬身力行于烟火日常，让我真切懂得何为“红尘炼心，心安是归”。作为一名有30年教龄的教师，亦是一位普通妈妈，我热爱教育，珍视每一个从我身边走过的生命，育儿与教书的半生里，我常摸索亦常反思，而师父的言传身教，如一束光，照亮了我



在两个角色中的成长之路。

师父的这本书，从不是脱离尘世的空论，而是扎根烟火人间，写给每个在红尘中迷茫奔波的普通人。通透的文字于无声处洗涤灵魂，读来如清泉润心，恰如师父在寺中的教导：清晨静坐站桩，三餐粗茶淡饭，亲手为我们煮一碗营养面条，修行从不在别处，就在当下的每一心念、每一次行动，这正应了书中“真正的智慧，不在经书里，在日子里”的真谛。

半生里，我在教师的角色中忙备课教学、守护孩子成长，在妈妈的身份里忙养育陪伴、撑起小家，也曾如书中所言，因忙碌而心空，因执念而迷茫。教学中曾为孩子的成长焦虑，育儿中曾因亲子磨合烦恼，仿佛“把自己弄丢了”，烦恼与疲惫相伴。而师父教我的静坐、站桩、扫洒，正是书中“内听、内观、内照”的修行，他教我守住良心、本分与当下，让我懂得“回归，就是回到最真实的自己”。

这份教诲，让我在教学中放下焦虑，以清静真诚之心珍视每个孩子的独特轨迹；在育儿中放下苛责，以包容感恩之心陪伴孩子成长。书中“心若没有归处，走到哪里都是流浪”“心安，才是人这辈子最大的福报”等话语，更让我深刻反思：作为教师，心安是无愧每一个孩子；作为妈妈，心安是温暖每一段亲情，守住这颗心，便守住了自己的世界。



师父说：“菩萨安排你，引导大家走进心灵世界，寻找一片净土。”听闻此言，我满心惶恐亦满怀感恩，惶恐于修行尚浅不敢言“引导”，感恩于师父的信任与期许。读此书，我总想起“我有明珠一颗”的诗句，我们的本心皆如明珠，只是被尘劳遮蔽，而师父的书与教诲，正是拂去尘埃的清风，我期待在师父的指引下，让心中明珠尘尽光生，照破山河万朵。

这不仅是一本心灵之书，更是一场归心的指引，它解答了普通人在家庭、工作、成长中的种种困惑，让每个奔波的人都能寻得心灵归处。我满心期许，愿更多人能有这份机缘遇见这本书，在师父的文字中叩问本心，寻回生命的根，在无常世事中守住心安，活出自在。

此生幸遇师父，幸得此书，是莫大的缘分与福报。往后，我愿以师父为榜样，以书中真谛为准则，守住本心，常怀感恩，以清净之心教书，以温柔之心育儿，在红尘中修心，在日常中践行。亦愿以微薄之力，传递师父的教诲，让更多人在教育与生活中觅得心安归处，不辜负珍贵生命，不负这场温暖的遇见。

李浩英（原北京师范大学儿童发展与家庭教育研究院副院长）

目 录

序言	001
第一篇 迷失与觉醒——叩问本心，寻回生命的根	003
第1课 人这一辈子，到底在忙什么	004
第2课 心若没有归处，走到哪里都是流浪	008
第3课 人为什么会痛苦？因为把自己弄丢了	013
第4课 真正的智慧，不在经书里，在日子里	019
第5课 回归，就是回到最真实的自己	024
第6课 觉醒，不是看破红尘，是把红尘彻底看明白	028
第7课 认识自己，是人生唯一的真学问	033
第二篇 婚姻与家庭——小家庭大修行，心安即是归处	040
第8课 用量子之力看破宇宙幻象， 回归生命真正的主人	041
第9课 欲望不是敌人，迷失才是深渊	050

第10课 放下，不是放弃，是回归生命的清净	057
第11课 心安，才是人这辈子最大的福报	061
第12课 守住这颗心，你就守住了整个世界	066
第13课 婚姻是生命的合作，信仰是灵魂的归宿	072
第14课 家庭：生命的道场，亦是世界的基石	078
第三篇 立心守正——锚定三观，筑牢做人的根本	082
第15课 三观正，人生才立得住； 三观歪，一生皆为苦海	083
第16课 人生观：人该怎么活，才不白活	089
第17课 读懂自己，就读懂了整个世界； 驾驭自己，就和谐了整个人生	094
第18课 关系不苦，苦在我执； 人心不和，和在无我	103
第19课 世界是你心的镜子，你变了，世界就变了	110
第20课 心有信仰，身有道德，家有规矩， 国才有力量	116
第21课 三观正，则天下正；信仰立，则世界安	123
第22课 心是世界的源头，爱是人类的语言	131

第四篇 世相修心——红尘炼心，处世与财富的真谛…… 137

第23课 先把人做好，再把事做好…… 138

第24课 心定，家就定；心和，万事和…… 145

第25课 商贸的真相：以心换财，以道生财，
以信仰守财…… 151

第26课 财富的终极真相：财由心生，德为财土，
心有多光明，财就有多永恒…… 158

第27课 婚姻：文明的基石与灵魂的公约…… 166

第28课 青年立世必修课：修身·明心·立业…… 173

第29课 心中无我，天地开阔…… 181

第30课 感恩为基，慧力无边——
源于生命本真的圆满力量…… 190

第五篇 归真自在——终极觉醒，安顿生命的永恒…… 195

第31课 心定路稳——
在无常世界里，活出自在人生…… 196

第32课 看破生死与衰老——
回归无限的真我，远离恐惧与痛苦…… 199

第33课 回归生命的主体——

做自己心的主人，不再被外境牵着走…… 205

第34课 用量子、基因、医学看透生命真相——
超越时空，当下解脱…… 209

第35课 驾驭欲望，守护身心——
正确三观的真正落实…… 217

第36课 守住中道：不压抑欲望，也不放纵欲望…… 224

第37课 心为万法主——
一切人、事、物，都是心的显现与镜子…… 230

第38课 珍惜生命，活在当下…… 237

第39课 内听、内观、内照——心灵的出路…… 245

第40课 耳根三空，回归闻性，就地休息…… 251

第41课 人生后半程——心有归宿，永不退休…… 256

第42课 信仰与人生的价值——
在红尘中成佛，在生活中成圣…… 267

第43课 呵护生命——天地大爱，人间大孝…… 277

第44课 信仰——宗教与信仰…… 286

第45课 信仰与灵魂归宿…… 298

后记…… 302

序言

红尘纷纭，世人皆为生计奔忙，于浮名虚利间辗转，常觉心无所依，如萍漂泊——恰如所言，“心若没有归处，走到哪里都是流浪”。

世间技艺万千，安身立命之根本却少见；趋利之途繁多，定心安神之良方反倒难寻。此书辑录四十二道课题，无涉玄虚之论，皆源自烟火人间的真切体悟与内心叩问。

其中既有“真正的智慧，不在经书里，在日子里”的生活洞见，亦点透“人为什么会痛苦？因为把自己弄丢了”的核心症结，更重感恩之心的涵养——感恩如清风拂面，能涤荡执念、消融隔阂，常怀感恩，待人以善、处世以柔，行路自少阻滞，心境自会宽和。

从日常起居的省思到立身处世的要义，从家庭伦常的修行到三观根基的重塑，全书核心唯“回归”二字：回归本心的清净，回归生命的真相，回归当下的安宁，更回归感恩的纯粹。

字句质朴恳切，不求藻饰，唯愿为迷航者拨云见日，为惶



惑者点亮心灯。盼读者能于其中悟得“心安，才是人这辈子最大的福报”，在无常世事中稳住心神，以感恩之心待人，以清净之心处事，于纷繁世间寻得安身立命之基。

愿有缘共读之人，皆能于迷茫中得方向，于漂泊中觅归途，活出自在圆满的人生。

谢作松

2026年3月4日

第一篇

迷失与觉醒

叩问本心，
寻回生命的根

第1课

人这一辈子，到底在忙什么

我们这一辈子，睁开眼就忙，闭上眼还在想，梦里也时常不安。

忙工作、忙赚钱、忙人情、忙面子、忙家庭、忙儿女。

忙到忘了吃饭，忙到睡不安稳，忙到没有时间问自己一句：

我到底在忙什么？这么忙，究竟为了什么？

很多人忙了一辈子，最后回头一看：

钱赚了一些，身体垮了；

地位高了一点，心空了；

面子好看了，真心少了；

日子过了几十年，却越活越累，越活越慌。

不是忙不对，是忙得没有根。

不是努力错了，是方向没看清。