

立足三空瑜伽的实际修法，
引导读者开发智慧、重塑人生三观，
通过称名佛号、耳根谛听，
直接在耳根闻性上体悟佛法真谛，达至解脱境界。

回归 信仰的力量

谢作松

著

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

回归信仰的力量

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：68千字

Library of Congress Control Number
美国国会图书馆编目号码：2026937859

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-828-3



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。



内容简介

本书以佛法智慧为核心，围绕回归——信仰的力量展开阐释。我们用眼睛看着世界很迷糊，就改用耳朵去倾听这个世界的心跳，通过耳根禅定修行来认知人生的价值、解读生命真谛。立足三空瑜伽的实际修法，引导读者开发智慧、重塑人生三观，通过称名佛号、耳根谛听，直接在耳根闻性上体悟佛法真谛，达至解脱境界。书中深入阐释“心对耳，耳对声，心也空，耳也空，声也空”的修行要义，并指出独头意识是一切灵修与解脱的通道，让读者在信仰的指引下寻得内心安定与觉醒，汲取直面生活的精神力量。



本书有声版已在喜马拉雅上线，
扫描二维码，即可聆听。
愿以恳切的声音，为你拨开迷雾，
在迷茫中找到清醒的自我，重拾生命力量。



自序·····	001
1、人类生存的真正意义（上篇）·····	006
2、人类生存的真正意义（下篇）·····	011
3、信仰与灵魂归宿·····	019
4、独头意识的认知·····	022
5、独头意识——生死结处即是觉醒门·····	027
6、独头意识与耳根闻性——世间学问终极的归宿·····	032
7、独头意识与法藏世界融合·····	042
8、耳根闻性-生命真相总论·····	059
9、耳根三空：显密诸宗圆融，显空不二的顿超成佛之道·····	065
10、耳根三空——人生的智慧（上篇）·····	074
11、耳根三空——人生的智慧（下篇）·····	079
12、耳根三空，果位现量的修行·····	085

13、耳根闻性，契此当下，一句佛号，身心安乐·····	093
14、阿弥陀佛的核心·····	102
15、阿弥陀佛核心真谛·····	111
16、念佛要义·····	124
17、阿弥陀佛原理功德续说·····	132
18、如来藏与净土法门要义·····	135
19、净土宗深度开示：明净土原理·识自性弥陀· 依耳根念佛·····	145
20、真如相应 万法归宗 念头用功 直下受用·····	156
第一篇：明八识根本 鱼水喻契禅宗 归宗真如法性·····	156
第二篇：水牛洗澡喻契净土 直受自性弥陀 仗佛慈力 净心识·····	161
第三篇：拐角镜喻契密宗 显空不二保任平常·····	165
21、三宗归宗直受果德·····	172
22、戒定慧三学与耳根圆顿法门修证纲要（上篇）·····	175
23、戒定慧三学与耳根圆顿法门修证纲要（下篇）·····	180
24、六根显真如 刹那见本性·····	186



自序

我出生在戊申年，少年时在乡下生活了七年，后来随家人搬到小镇居住。上世纪七八十年代的农村，生活很艰苦：老人生病缺医少药，常常就这样离开；孩子体弱多病，也容易早夭折；妇女生育，更是像闯一道难关。这些事情我都亲眼见过，在心里留下很深的印记，也渐渐生出了寻求真理、寻找安心之路的念头。年少时的所见所感，让我一直对生死心怀畏惧，心里始终不踏实。

那时候我和母亲、爷爷奶奶在乡下生活，父亲不在身边，缺少依靠，常常被村里的孩子欺负、吓唬。内心的不安，让我很小就开始思考生死的问题：人为什么一定会死？有没有办法摆脱生死烦恼？这些疑问，在我懵懂的年纪里，一直困扰着我。

慢慢长大以后，我喜欢去寺院、道观，翻看经书，希望能找到答案。八九十年代社会上流行气功，很多人都想探寻生命的意义，我也跟着学习过。随着阅历渐增，我渐渐相信前世来生、因果轮回，可越是这样，心里越不踏实：我从哪里来？死后又要去往何处？怎样才能改变命运？怎样才能脱离人生的痛苦？

搬到镇上之后，我看到世间人谋生格外不易：挑水工赤脚在河里担水，一身汗水，一担水只换很少的报酬；也见过无依无靠的老人，蜷缩在屋檐下，靠卖一点旱烟维持生计。眼里所见都是人间的辛劳与艰难，让我越发觉得人生皆苦，内心也更加迷茫。

为了寻找一条让人安心的路，我走过一些地方，也读过一些书。曾接触过哲学，寻访过道门，读过《古兰经》，也到过基督教堂，更远赴云贵川，学习过民间的一些道法，内心始终无法安定，一直没有找到真正的归宿。

从上学开始到二十多岁，我学了不少世间的知识，可这些都无法解答生死这件大事。我依旧心怀困惑，喜欢安静独处，不愿意和外界有太多往来。

我从小就热心民间中草药，几十年一路走来，也尽力行医

助人，广结善缘，希望能让身边的人远离病痛。历经世事，想法也渐渐成熟，我慢慢有了一些体会：人在天地之间，从来不是孤单的，这个世界一定有更广阔的真理，只是我们平常看不见、听不到。我相信，人可以从自己的内心，感受到宇宙与生命的真实意义。

步入社会以后，我开始认真研读佛经。读到《金刚经》时，心中豁然开朗，多年的困惑仿佛被一盏灯照亮，才明白生死不过是生命形态的转换。也正是从那时起，我对佛法生起了真切的信心。

于是我一心寻找生命真正的归宿，这份长久的寻觅与不得，也让我内心充满了孤独和无助，始终活在自己的世界里，这个世界里满是悲哀、无奈与沧桑。终于在二十八岁那一年，因缘成熟，我在福鼎昭明寺，依止上青下芝师父剃度出家。师父慈悲，如同亲人一般关心我、鼓励我，是我修行路上的恩师，这份恩情我始终铭记在心。

出家之后，我所学所修多以经论诵读、课诵拜忏为主，缺少能够踏实落地的实修方法，内心依旧不够安定。于是我远赴青海玉树觉拉寺，依止萨嘎活佛，学习实修教法、那洛六法、大手印，以及无垢友大师所传的大圆满心髓。

在藏地修行数年之后，我回到汉地，先后多次闭关，出关后又参与修建山路、寺院等事务，在日常做事中慢慢磨炼、慢慢体悟。出家至今三十年，这三十年里，除了安养静心修行、建庙修路，其余的时间，我都在日常生活中为大家诊病施药、针灸调理，也时常开导劝慰，愿大家身心安稳，树立正信，明晓因果。也正是在这些平凡的日子里，我渐渐明白：真正的发菩提心，不在深山闭关的寂静处，而在现实生活的每一个当下。与人相处的每一刻，念头能够觉醒，才是真正发起菩提心的践行。

一晃三十年过去，几十年的实修与历练，让我越来越坚信：佛法应该有一条简单直接的路，让普通人都能学得会、用得上，能从中获得安心，获得解脱。

在一次长达六年的闭关中，我对“耳根三空”有了切身的体会。早年我曾修学耳根闻性、《耳根圆通章》，在藏地也修过大圆满、拙火等法。绕了这么一大圈，再回头看净土法门、持名念佛，才慢慢领会：阿弥陀佛，是我们本自具足的本性，不是抽象的概念，是自性圆满的功德；而净土法门最核心的奥妙，正是耳根闻性。

这一生，从年少恐惧生死、遍访诸方教法，到出家、入藏、闭关、实修，最终还是回到了最平常、最直接的根本——

闻声见性，回归自性。

我把这几十年的修行心得、平日讲法的内容，整理成这本书，取名《回归——信仰的力量》。我不敢说有什么高深的见解，只是把自己走过的路、真实悟到的一点心得，如实写下来。只愿有缘的读者拿到这本书，能看得明白、用得上，能从中得到一点安心与益处。

生命觉醒之后，知道有来生，难免会在时空流转中挣扎，渴望解脱。而我这些年慢慢明白，真正的解脱，不在外在时空的变化里，而在心性的觉醒与安住之中。

我将这本书，献给所有和我一样，曾经恐惧、迷茫，苦苦寻找生命归宿的人。也诚恳恳请十方大德、法师、同修们，不吝赐教，多多指正，一同护持这份回归自性的真心。

是为序。

释传宗 敬上

公元二〇二六年二月二十二日农历丙午年正月初六



01 人类生存的真正意义 (上篇)

人类生存的真正意义是什么？

按照现在科学与医学的认知，人类总是在徘徊、在困惑、在迷茫。因为我们对这个世界有太多的无知，看不透这个世界，找不到宇宙的答案，也找不到生命的答案，只是从宗教里面找到一些带有宗教色彩的答案，寻找生命的归宿。

今天我们结合时间、空间，以及佛教的唯识和中观来探讨。经典物理学确立了时间、空间的架构，而量子力学又提出：时间和空间无法被绝对确立。光的双缝实验发现：人的意志跟光波是交感的，存在观察者效应；在量子对撞机里面，观察者和被观察的粒子轨道也存在交感效应。

【科学点证】量子力学与现代科学实验共同印证：观察者与
与被观察者不可分割，心境一体，与佛法万法唯识完全相应。

所以佛家讲：心和境是一体的。唯识讲：唯识无境，万法
唯识。我们这个世界，就是唯识所投影出来的世界。这就是现
代科学与唯识佛法的交汇印证。

再看中观、中道，不落两边、不著相。《心经》讲：色即
是空，空即是色。有形有相的东西，自性是空的；就算见到空
相，也没有实有的“真空”，空相也是现象；色相没有自性，
空相也没有自性。所以中观、唯识、现代科学，三者互相交
汇、互相印证。

现在人类面前有很多困惑迷离、无法确定的东西，即便有
一些答案，也很难用生命去真实感受。

我们先来分析生命状态，用机器人来对照观察：我们的生
命从怀胎开始，心气一动、胎气一动，慢慢形成心脏跳动、气
机运转。气，非常重要，气机能量是生命的根本动力。人的一
生，都是这股气在支配生命。

这股气的形成：

靠五脏六腑的阳气，心肺阳气交换；

靠脾胃运化五谷精微，转化为精气；

靠肝肾处理水谷、排泄垃圾。

整个人，就像一台机器，在时间空间里进行水、空气、食
物的能量交换，维持生命这一股气。这股气的能量，支配我们
的大脑，形成大脑神经系统的表意识、潜意识、思维、情感、
欲望等等。

所以说：人，是一台有灵魂、有思维意识、有情感欲望的
生物机器人。

我们再看大脑的左脑与右脑：【脑科学简证】现代脑科
学证实：左脑主逻辑、分别、时间空间、有限世界；右脑主直
觉、潜意识、整体、无限世界。

由此可知：左脑对接有限时空，右脑通向无限世界。两个
世界天然不对称、不匹配。

第七识为我执识、第八识种子识能量极强，主导右脑；右
脑再与左脑交互影响。所以我们在世间身不由己：