

回归

女人的路

谢作松 著

The Path Back to Womanhood

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

回归女人的路

谢作松 著

责任编辑：向 辉

版面设计：侯国强

The Path Back to Womanhood © 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 7 月 DWPC 第一版

开本：210mm x 148mm

字数：76 千字

Library of Congress Control Number

美国国会图书馆编目号码：2026944685

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-871-9



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

《回归女人的路》是一部关于女性生命成长与心灵觉醒的作品。作者从女性在家庭、婚姻、亲情、健康与社会角色中的真实处境出发，探讨女性如何在纷繁复杂的现实世界中守护初心、重建自我，并最终找到内心的归宿。

全书围绕“看见、觉醒、回归”三条主线展开，从原生家庭、情感关系、身心健康、自我价值到人生信仰等多个维度，剖析现代女性普遍面临的焦虑、孤独、委屈与迷失，引导读者重新认识自己的价值与力量。

这是一本写给女性的书，也是一封写给母亲、妻子、女儿以及每一位正在努力生活的女性的深情书信。

自序

以此书，祭奠

我这一生，流过不少泪。但写这本书流的泪，是最痛的，是最悲凉的。世人问我：你写什么不好，为什么要写女人？

我没有回答，因为答案太沉，沉得一开口，就会落泪。我写这本书，不为成名，不为立说，不为世间虚名。只为感恩母亲，感恩天下所有女子。

立于天地之间，我满心忏悔，诚心赎罪。母亲，是由“女人”做成的。没有母亲，就没有后来的我。

她走了，化作尘土，融进风里。可她的苦、她的笑、她那双操劳变形的手，日夜在我眼前浮现。

我是在用这四十三篇文字，祭奠我的母亲，祭奠她那一代女人，无声的、被忽略的、沉默的一生。

女人，是人类文明真正的奠基石。男人搭建了世界的骨架，女人填充了人间的温度与血肉。男人创造了物质，女人创造了“人”。没有女人的隐忍与牺牲，人类文明早就在暴戾中崩塌。

母亲，白天是太阳，燃烧自己，照亮男人的前路；夜里是月亮，温柔包容，收纳所有的疲惫与伤痕。她既是光，也是暖；既是力量，也是归宿。

以此书，祭奠天下女人一生的苦；以此书，铭记女人无上的德与荣光。

母亲在，人生尚有来处；母亲去，人生只剩归途。

请敬畏女人，请敬畏母亲。因为，她是神。天下母爱，永恒不灭。

第一章：奠基石	001
第二章：太阳与月亮	003
第三章：觉醒与归来	004
卷一：奠基石——看见女人的苦与痛	
第一课：唯美与污垢的战争	008
第二课：出厂设置的镜像	012
第三课：无依无靠的真相	015
第四课：孤独的两种眼泪	018
第五课：两头堵与气血的真相	021
第六课：色相之辩	024
第七课：镜子与光源	028
第八课：男人的根与女人的雷达	031
第九课：女人和气沉稳，是家的福气	034
第十课：原生——接纳来路，重塑此生	037

第十一课：	荣耀之下——当一场惊梦哭醒	042
第十二课：	人生诸多身不由己——守住美好与从容生活的权衡	047
第十三课：	女人的觉醒—— 从身不由己，到心有所归	053
第十四课：	女人的归宿，是守住那块玉—— 灵魂归位与重建	055
第十五课：	迷失的灾难——钱若没有方向， 便是深渊	059
第十六课：	道体之守：放下执念，修持自立自持	065
第十七课：	不争之美——女人最高贵的生命姿态	069
第十八课：	色相之辩——唯美载体的全息显化	074
第十九课：	取舍之道——放下执念方能轻身前行	077
第二十课：	家风根脉——女子心性撑起家族气运	081

卷三：神性之根与渡劫

第二十一课：岁月沉淀——历经风霜方得圆满真我…… 086

第二十二课：情绪自控——稳住心神便是守住福气…… 089

第二十三课：知己知足——认清自我方能安然度日…… 092

第二十四课：文脉铸信仰，本心立家风…… 095

第二十五课：绽放属于女人的无上荣耀…… 100

第二十六课：母财——女人的财富，是家族的根性底气 105

第二十七课：原生——接纳来路，重塑此生…… 115

卷四：渡劫与炼金——苦难的转化

- 第二十八课：渡劫——女子三生劫，渡尽方得荣…… 122
- 第二十九课：炼金——苦难为炉，女子成金…… 129
- 第三十课：悲歌——岁月不悲，灵魂不老…… 135
- 第三十一课：止杀——正声养性，止欲安魂…… 142
- 第三十二课：封印——藏起光芒，自成金刚…… 145
- 第三十三课：终局——不被耗尽，圆满自成…… 149
- 第三十四课：母体溯源——大地之根、华典之源与文明之始…… 152
- 第三十五课：降温之源——火性时代的唯美救赎与保家卫国…… 159
- 第三十六课：希望之源——高贵即生机，灵魂即富贵 163
- 第三十七课：守距存真 离欲养德 阴阳长久大道…… 170
- 第三十八课：男女互懂的真心法门，成就家族千秋兴旺…… 176
- 第三十九课：服饰：灵魂的衣裳，文明的窗口…… 182
- 第四十课：持戒立界：距离即是尊严，守规即是修福…… 185
- 第四十一课：归程：卸下重担，回归天使本位…… 190
- 第四十二课：根正树直——东方女性的内家与外归…… 194
- 第四十三课：平衡之道：阴性力量与文明的内动力…… 198

后记：为天下女人正位，为世间家庭和谐…… 202

第一章

奠基石

女人，是人类文明的奠基石。

这话听起来很大，但这是事实。

我们常以为，历史是男人打下来的，规则是男人定的。可我们仔细看，这世界的伦理道德，这人间的温情底色，这万物生生不息的源头——它的元素，它的底线，究竟取决于谁？

取决于女人的本性，取决于女人的造化。

男人构建了社会的骨架，那是坚硬的、冰冷的；而女人填充了社会的血肉，那是柔软的、温热的。

人类的文明，归根结底是女人的文明。

这就是女人的荣耀。

但这荣耀，不是穿金戴银，不是万人追捧。这荣耀，是苦涩的。

这本书记载了女人的苦。这苦，不是无谓的牺牲，而是为了让男人不至于毁灭。

男人创造了高楼大厦、飞机大炮、金钱帝国，那是文明的表象；女人创造了“人”，那是文明的本体。

如果没有女人的隐忍，男人早就因暴戾而毁灭；如果没有女

人的牺牲，家族的血脉早已断裂。

这块基石埋在地下，无人看见，甚至被践踏，但正是这块基石，撑起了整个天空。

第二章

太阳与月亮

母性，是人类文明中最伟大的辩证存在。

白天，她是太阳。她是动力，是燃料。她把那个软弱的男人推向战场，推向社会，告诉他：“去闯，别怕，家里有我。”她燃烧自己的青春，照亮男人前行的路。

晚上，她是月亮。她是慰藉，是港湾。当男人受伤了、败了、累了，她张开双臂把他拥入怀中，告诉他：“没事，回来吧，有我在。”她用温柔的清辉，治愈男人世界的创伤。

一种母性，顶天立地，既是光，又是暖。人类文明之所以没有彻底冰冷，正是因为有了这双重照耀，护佑着每一个男人去闯荡，又让他有处可归。

第三章

觉醒与归来

我们常说，女人要觉醒。

什么叫觉醒？不是让你去模仿男人，去争抢，去变得坚硬如铁。那不是觉醒，那是迷失。

真正的觉醒，是知道自己是谁。

你是天地间最纯净的和田羊脂玉，你是深山里最幽香的兰花。你不需要谁来给你打分，不需要谁来定义你的价值。你要守住那块玉魂，守住那片净土。哪怕月亮再孤独，哪怕秋风再萧瑟，你也要守住。

因为女人有修养，人类文明才走向温和；女人有造化，这个世界才不至于彻底冰冷。

当母亲老去，当她躺在床榻上动弹不得，当她眼睛还在滴泪，请不要只看到她的干瘪与丑陋。在造物主眼里，在真理眼里，她依然是那个唯美的少女——那个第一次抱起孩子的少女，那个第一次喂乳的少女。

岁月夺走了她的胶原蛋白，但夺不走她的灵魂。她的荣耀，永不褪色。

结语

她是神

这本书，写到这里只是一个开始。它不单是写给读者的，它是写给天下慈母的。

以此书，祭奠她们一生的苦；以此书，铭记她们无上的荣耀。

母亲在，人生尚有来处；母亲去，人生只剩归途。

请敬畏女人，请敬畏母亲。因为，她是神。天下人的母亲，是永恒的。天下的母爱，是永恒的。