

问题	解释
《悟真篇》的作者是谁？	张伯端（紫阳真人）。
张伯端认为，“老释以性命学开方便门”的共同目的是什么？	教人修种以逃生死。
在《悟真篇》序言中，释氏（佛教）的修行宗旨是什么？	以空寂为宗。
在《悟真篇》序言中，老氏（道教）的修行宗旨是什么？	以炼养为真。
张伯端认为，若佛教修学者“学漏未尽”，则会产生什么后果？	尚徇于有生。
张伯端认为，若道教修学者“未明本性”，则会产生什么后果？	犹滞于幻形。
《周易》中哪句话被张伯端认为是仲尼极臻性命之奥的体现？	穷理尽性至命之辞。
为什么仲尼（孔子）对“无为之道”未尝显言？	欲序正人伦，施仁义礼乐有为之教。
魏伯阳创作《参同契》的目的是什么？	明大丹之作用。
张伯端提出的“修命之法”分为哪两端？	易遇而难成者与难遇而易成者。
下列哪种行为属于“易遇而难成”的修身之法？	服气、纳清吐浊、念经持咒、按摩存神等。
张伯端认为，单纯练习“闭息”一法，若勤而行之可以达到什么境界？	入定出神。
为什么单纯“入定出神”不能白日升天？	未得金汞返还之道，精神属阴，宅舍难固。
所谓“难遇而易成”的修行法门是指什么？	炼金液还丹。
炼金液还丹的基本前提是什么？	洞晓阴阳，深达造化。
在金丹术语中，“超二气于黄道”的“二气”通常指什么？	阴阳二气。
“会三性于元宫”中的“三性”在丹道中指代什么？	元精、元气、元神。
金丹形成后，被称为“太乙归真”或“_____”。	玄珠有象
张伯端批评“今之学者”错误地将什么视为“二气”？	铅汞。
在错误的丹道理解中，人们常误指哪个器官为“坎”？	肾。
在错误的丹道理解中，人们常误指哪个器官为“离”？	心。
张伯端认为，真正的金丹之道从不显言的两种核心要素是什么？	真铅真汞与火候法度。
张伯端在何时何地遇到了传授金丹口诀的真人？	熙宁二年（己酉岁）在成都。
《悟真篇》中按《周易》卦数排列的诗体是什么？	七言绝句六十四首。
《悟真篇》中以象“太乙”的诗体是什么？	五言一首。
《悟真篇》中“以周岁律”的诗体是什么？	续添《西江月》一十二首。
张伯端在卷末附上歌颂乐府、杂言的原因是什么？	补足正篇对“本源真觉之性”叙述的未尽之处。
“性命双修”中，“性”主要指代什么？	人的本源真觉之性（神、觉性）。
“性命双修”中，“命”主要指代什么？	人的生理机能与能量（精、气）。
张伯端认为，“人身难得”之后面临的紧迫危机是什么？	光景易迁，罔测修短，安逃业报。
修行者若在临终时“一念之差”，会有什么后果？	堕于三途恶趣。
修行中“修种”的深刻含义是什么？	修缮种福田，提炼生命中的善种与觉性。
所谓“顿悟圆通，直超彼岸”在丹道中意味着什么？	在精神上达到智慧的彼岸，不受生死轮转。
张伯端认为先修“佛性”对仙道修行有什么必要性？	积累觉性基础，使心态中正，不被幻象所迷。
“真铅”在内丹学中通常生于哪个卦位？	坎位（水）。
“真汞”在内丹学中通常产于哪个卦位？	离位（火）。
为什么说“为者败，执者失”在修炼中同样适用？	泥于物象、执着于文字会导致误入歧途。
“玄牝”在《悟真篇》中的系统性质是什么？	天地之根，神气发生的源头，虚无之谷。
张伯端所说的“假土”到“真土”的变化代表什么？	世界观的彻底改变与觉悟后的系统意识。
丹道中的“三一俱忘，湛然清静”描述的是什么样的状态？	佛道合一后的极高定境，回归本源。
“铅汞异炉”在丹道隐喻中意味着什么？	日月失道，修行方法完全错误，无法成丹。
张伯端在修行中强调“口传心授”的原因是什么？	丹经文字多用隐喻，真诀火候非言语能尽，需师徒心印。
“金丹”在现代生命科学视角下的潜在含义是什么？	生命遗传进化中的潜在大循环。
修行中的“颠倒之用”具体指什么？	阴阳易位，让心火下行，肾水上升，实现水火既济。
张伯端认为“天仙观”的自然法则基础是什么？	自然的生化法则，而非单纯的炼金术。
“取坎填离”在丹道中的实际生理目标是什么？	恢复乾健之体，实现生命再造。
所谓“黄婆”在内丹和合过程中扮演什么角色？	媒妁（中介），代表真意或调和的系统性。
“三五归元”之说中的“三”和“五”分别指代什么？	三家（精气神）与五行。
张伯端认为“仙道难遇”的根本原因是什么？	觉性的基本难以积累。
在《悟真篇》中，“采珠歌”象征着什么？	珍惜生命中宝贵的觉性并修炼获得。
“无为之治”在个人管理中意味着什么？	圣人独异于人，通过自然无为实现身心和谐。
“玄窍”之所以不能向外求，是因为它是_____。	虚身之物（非肉眼可见的物理实体）
修行中“灭骄竖志”的重要性在于什么？	保证初衷不违，使根器深达无相。
“阴阳和合”在遗传系统层面是如何解释的？	利用遗传系统支撑元神系统的成立与解脱。
“火候”在丹道中的德性内涵是什么？	修德即修灵性相通，德性决定火候的精准。

张伯端提到的“三传非人”反映了什么行业戒律？	真诀不可轻传予无德之人，否则必遭天谴。
丹道中的“真种”来源于哪里？	天真（先天）与亲情、众生之德的交感。
“心死神活”在炼丹中是什么样的基础？	后天识神止息，先天元神主事。
张伯端对“长生久视”与“明心见性”关系的看法是什么？	明心见性（性功）是基础，但不能代替性命双修（丹道）。
“金丹四百字”的核心指归是什么？	合、化、反、修、全。
为什么说“生活就是道”？	药味气象皆在生活中提炼，修心修德不离日常。
“取巧行伪”为什么不能成真？	人身生命具有全息性，真实造化不容虚假。
“复命”在丹道中的实际意义是什么？	恢复生命再生，建立与天地的大循环。
“务需之要”是指成丹后的什么要求？	在玄界的照看中决定成败，继续积功累德。
丹道中“铅汞”在系统构架中的现代类比是什么？	遗传基因的系统管理。
“虚怀之谷产玄珠”意味着什么？	清静的心境是产生内丹能量的前提。
为什么张伯端强调“先修佛性，后言仙真”？	佛学体悟是其自身实践的指导，保证修行方向正确。
“死者生之根”揭示了什么样的生命运动机制？	生与死并列于生命运动中，需通过修炼实现质变。
修行中的“进火退符”本质上是由什么驱动的？	德性使然。
所谓“真人无名，真心无相”要求修炼者达到什么状态？	无己而成，放下我执。
“唯道集虚”在修炼中是指什么样的共同准则？	清静无为，心神凝聚于虚无。
张伯端认为“道因言而后显，言因道而忘返”是修道的什么过程？	为道日损，放下理执、法执、我执。
“三教合一”的核心逻辑是什么？	教虽分三，道乃归一，皆以性命学为根。
丹道中“药物斤两”的含义是什么？	能量与信号比例的精准平衡。
张伯端认为“达真要者未闻一二”的主因是什么？	后世流派互相非是，迷没三家宗要。
“金液还丹”相比于小术，其特点是什么？	难遇而易成。
修行中“慎终如始”的目的是什么？	使人根器深达无相，避免半途而废。
“元精、元气、元神”被合称为_____。	三元（或先天三宝）
“取坎填离”后的卦象变成了什么？	乾卦（纯阳）。
张伯端如何理解《道德经》中的“损有余而补不足”？	修行者要知进退，顺应道性流转。
“阴阳数足”是哪种运化的结果？	五行运化。
“三万刻之功夫”能夺“三万年之造化”体现了丹道的什么性？	超越时空的突变与高效性。
张伯端认为“得丹容易更心难”说明了什么？	心性的转变比技术性的炼丹更为根本且艰难。
“男女情”中包含的丹道妙用通过什么方式实现？	返用（将向外的欲望转化为向内的造化动力）。
“万物为师”在性命双修中意味着什么？	自然界的一切都包含了性命统一的真理。
张伯端认为修行者的“第一义”是什么？	及早省悟，修种以逃生死。
《参同契》被称为_____之祖。	万古丹经
修行中“守雌抱一”的目的是什么？	养正持盈，自然复阳生之气。
“金木相克”在丹道中如何转化为“金木合体”？	通过阴阳互用、铅汞交融的奥妙。
修行中“真我”的建立依赖于什么？	舍妄以从真。
“回光返照”在生理机制上是如何发生的？	细胞释放最后的能量，主观意识暂时清理头绪。
所谓“无间地狱”在意识场中代表什么？	极致死寂、无法挣脱的偏执场态。
修行者如何处理“神的系统”与“主观意识”的主宾关系？	让神的系统为主，主观意识为宾（反宾为主）。
“以性命学开方便门”这句话是谁开篇提出的？	张伯端。
丹道修行中“除草”的比喻是指什么？	清除生命中毁坏存在与发展的消极信号（种子）。
张伯端如何看待“地狱、天堂、西方极乐”这些观念？	人类思维创造的意识场态。
“天得一以清，地得一以宁”中的“一”指代什么？	道（或系统的整体平衡态）。
如果一个人的“学漏未尽”，他的生命状态会如何？	依然处于阴阳躁动、有身之患的苦海中。
内丹修炼中“炼己持心”的“己”指什么？	后天的识神、自我的私欲。
“九转还丹”中“九”的象数含义是什么？	阳数之极，代表炼化的圆满。
张伯端认为“丹道难遇”是因为大众更容易被什么淹没？	宗教观念的海洋（形式化的东西）。
“阴阳平衡升华为真”是哪种修炼的核心？	性命双修。
修行中“不识浮沉，宁分主宾”批评的是哪种现象？	不辨真伪，执着于后天肉体器官的搬运。
“金丹”能否通过服用草木金石得到？	不能，那些是“易遇而难成”的外丹小术。
张伯端所说的“至人”通常指什么样的人？	得道并拥有真诀的老师。
“火候进退”在内丹中象征着什么？	生命能量运作的节律与度数。
“鼎器尊卑”指代的是什么？	能量转化的空间位置与层级。
内丹术语中，“白金黑锡”中的“黑锡”通常暗指什么？	真铅。
“日魂月魄”对应丹道中的哪两个核心要素？	汞与铅（离与坎）。
“庚虎甲龙”中的“庚”和“甲”在方位上代表什么？	西（金）与东（木）。
所谓“神气穴”的另一个通用称呼是什么？	丹田（或玄关一窍）。
“内有坎离精”中的“精”是指什么？	先天的一点真阳与真阴。
张伯端认为“无为之治”的核心在于将生机交给谁？	真意识（系统意识）。
修行者在“庚甲时机”应当注意什么？	生命源头传递的命令消息，不可掉以轻心。

“谷神不死”的前提条件是什么？	个人与天地响应不绝（达到玄牝之境）。
“利己之心促短消长”这句话警告了修行的什么忌讳？	私欲会破坏生命系统的自然平衡，导致损耗。
“道性似水”要求修行者具备什么样的品质？	柔弱顺应，与刻苦勤奋高度融合。
“内药成丹”如何改变人的观念体系？	使人从后天局限的生死观，转变为合道的全然观。
“家园寻种”中的“种”在丹道中指的是_____。	遗传信息中的先天真元（或元精）
为什么说“我不由我，方能命不由天”？	放下小我的控制，顺应大道的自化，才能改变命运。
“三才”指的是天、地、人，其中的核心支点是_____。	人的灵性
《阴符经》被张伯端视为修行的什么？	世界观与方法论。
“结灵胎”在现代语境下可以用什么原理解释？	遗传基因的有序重组与升华。
“死户生门”之说强调了系统的什么需求？	尊道贵德，实现系统的持续更新。
“和光混俗”是形容成道者的什么样态？	深藏莫测，不显山露水。
“用之不可见，见之不可用”描述的是什么？	至要之机的微妙状态，不可执着于表象。
修行中“主宾之辨”的正确指向是什么？	元神为主人，识神为宾客。
“离于我相的生命自化”被称为_____。	神修
张伯端为何对“宗教观念的海洋”感到痛心？	因为它往往淹杀了修行者的灵性。
“玄窍”是肉眼可见的身体部位吗？	不是，它是“虚身之物”。
修行中的“真土”是指什么？	觉悟后的系统意识。
“阴阳两窍”中，张伯端更重视哪一窍？	通向造化的“阴窍”（或称玄牝）。
“三万刻之功”大约折合多少天？	大约100天（百日筑基）。
“师于自觉而不在探索和创编”强调了修行的什么原则？	生命是全然存在的，只需发现与顺应自然。
“九转还丹”与“炼己持心”的关系是_____。	利害攸关（炼己不纯则还丹不结）。
“真铅汞”离不开什么样的心态？	平常百姓心。
修行中“不见其道”却能发现什么？	在颠倒过程中发现道的运动表现。
“气定神闲”是哪种功法的基础要求？	性功（或修心）。
“先天元精”的启动靠什么？	无为的清静状态或真师的口诀。
“生命蓝图”在丹道中是如何绘制的？	通过时间与空间的反向安排与运动。
为什么要强调“生命系统的开放”？	单靠自身不平衡的机体无法完成大丹冶炼。
“无欲以观其妙”在丹道实践中如何应用？	通过积德达到造化的正平衡。
“万物精华之本”指代的是什么？	丹道修行所需的原始能量。
丹道中“炼丹”的具体定义是什么？	成全生命两套遗传系统的方法。
所谓“识心与守取”是对什么理论的履行？	无言之教与虚心实腹的道义。
“一气化三清”在丹道实践中的基础是什么？	真意识的产生。
“二物和合”离不开哪个功能的参与？	人心的功能（意识的调和）。
“乾健体”是丹道再造的什么基础？	物理与生理层面的再造基础。
“意定位于风华正茂”对丹功有什么影响？	促使生命信号的快速化合与升华。
“民以自化”性质的系统是由什么构建的？	黄婆之意识。
修行中“主观个性”的作用是什么？	作为媒妁，融入共性，不可替代。
“复媾”指的是哪两套系统的结合？	两套遗传系统的二次结合。
“体内的自化”前提是什么？	客观认识生命矛盾并与体外呼应。
“天下为公”的精神对修炼有什么保障？	作为驾驭非常态的安全基础。
“无意识状态”下生命的趋势是什么？	生长与进化、生命重组。
“嫁娶文化观念之返”是指什么的解放？	女性意志在遗传性质上的解放。
“修持力”的本质是什么？	无意识之德的积累作用。
“得意而不泥于象”要求修行者如何对待卦象？	不要穷究卦象，要回归灵性的实践。
“为而弗恃”体现了什么样的修行态度？	尊重个性实践，不执着于功劳。
“绵绵中需达玄牝”描述了什么样的修行状态？	呼吸与意识达到极微极细的自然连接。
“明损益”在《悟真篇》中是指什么？	对有欲与无欲源自道性的认识积累。
修行中“中正”需要什么样的“老婆”？	主观意识的造化（象征阴阳平衡）。
“圣人无心以百姓心为心”在丹道中的应用是什么？	无私的系统管理，让万物自化。
“黄粱一梦”在修行中给人的启示是什么？	觉悟生命真我的需要，修取真常。
“口传为阳，心授为阴”合称什么？	传玄机（完成天道传授过程）。
修行中“不识先天资材”会导致什么结果？	只逞后天能干，勘误治国（或误导自身）。
“金丹之道无一不是在玄界的照看中”说明了什么？	修行的成败受控于更高维度的能量或法则。
“一粒金丹吞入腹，始知我命不由天”出自哪部经典？	《悟真篇》。
丹道中的“沐浴”是指什么阶段？	洗心涤虑、停火温养的阶段。
“真铅真汞”在化学上是真实的重金属吗？	不是，是内丹修炼中的比喻符号。
张伯端为何自称“仆”？	谦称，体现了对道的敬畏。
“罔测修短”中的“短”和“长”指什么？	寿命的长短。
“三途恶趣”通常指哪三途？	畜生、饿鬼、地狱。

张伯端认为汉代的哪位人物阐明了大丹作用？	魏伯阳。
修行者若“泥象执文”会面临什么危险？	致迷途，无法见到道之真相。
“心通于本源”后，身体会发生什么变化？	随源造化，实现生理层面的净化。
“欲了无生妙道，莫如自见真心”强调的是什么？	自知之明。
“先修佛性，后了仙机”是张伯端一贯重视的什么？	修行次序与基础。
“金丹文化”是中国特有的，它本质上是什么？	自然的生化法则。
“假土到真土”的变化意味着什么转变？	世界观的彻底改变。
“人无心则天性自存”强调了什么的对立？	主观私心与先天自然之性。
“察心观性”的结果是什么？	圆明之体自现。
张伯端认为“三家宗要迷没邪岐”的原因是什么？	后世流派各自专门，互相非是。
所谓“长迁徙之法”是指什么样的灵魂状态？	因未得返还之道，只能在六道中不断迁徙（投胎）。
“金液还丹”能够让人达到什么样的生理效果？	还婴返老，变化飞升。
“攒簇五行”的目的是什么？	实现系统能量的完全整合。
丹道隐喻中，“龙吟虎啸”代表什么现象？	阴阳二气交感时的生理与能量震动。
“玉鼎汤煎，金炉火炽”描述的是什么过程？	金丹冶炼时的温养与加压过程。
“都来片饷工夫”体现了金丹形成的什么特征？	时机成熟后的瞬间突变。
修行中“防危虑险”是指对什么的警惕？	主观意识对先天运化的干扰或心性不稳。
“脱胎神化”是丹道的哪个阶段？	功成圆满，超脱肉体限制的阶段。
张伯端批评的“呼别姓为亲儿”是指什么？	认他财为己物，错误地将后天产物当作先天真宝。
“日月失道”在丹道中形容什么样的状态？	修行完全偏离了自然法则。
张伯端少年时广泛涉猎了哪些领域？	三教经书、刑法、医卜、天文、地理等。
“指流知源，语一悟百”描述了真人授诀后的什么效果？	彻底洞悉丹道本末。
《悟真篇》共有多少首诗词？	九十九首（正篇 \$81\$ + 续添 \$12\$ + 杂言等）。
“见末而悟本，舍妄以从真”是对哪类人的期许？	览《悟真篇》的同志者。
丹道修行中，“火候”的最终依据是什么？	德性与道性的契合。
“中正”二字在丹道中为何需要“等一个老婆”？	隐喻主观意识需要与客体规律完美化合。
“心湛然常清”的状态被类比为什么？	一池秋水，深沉且不动。
张伯端为何被称为“南宗祖师”？	因为他是丹道南宗的奠基人。
“玄窍”与人心的关系是_____。	相反（向内求 vs 向外张）
修行中的“真我”是无名无相的，它同于_____。	一（大一或道）
“不离于我相的生命自化”体现了哪个教派的精髓？	禅宗与道家的结合。
“金丹之道”最终要解决的是什么课题？	性命双修（长生久视与明心见性）。
“万化生乎身”体现了什么样的修行宇宙观？	身体是一个全息的小宇宙，可以造化万物。