第五节

正确对待幻景与真妄相攻

气功锻炼可收到祛病延年、健美身心、激发潜能的不同层次上的效用，这是练气功变换人的气质的不同阶段上的成果。在练气功的过程中，在每一阶段上，都有些特殊的反应（当然不是每个练功者都有），如在潜能开发前期或开发期，练功时在意识中呈现出一些形象或声音，这在气功学中称为幻景或真妄相攻。现在有不少人在练功中出现了这种现象。对此，有人认为是仙佛点化，是高级生命或外星人 …… 是练功中的好事；有的则直斥之为迷信。到底该如何对待？这是每个练功者必须解决的。

I、何谓幻景、真妄相攻

古气功书中对幻景与真妄相攻未加区分，两者虽有很多相同的地方，但在层次上是有区别的。为了便于学习与运用，根据传统气功与智能气功的实践，试分别论述于下：

一、幻景

在练气功过程中，在意识中展现的与内景无关的种种景象，统称为幻景。听到种种声音，甚至仙佛讲经说法 …… 称为幻听；看到山河湖海、花草树木，乃至仙佛菩萨鬼神 …… 称作幻视；练功时感受到与练功无关的各种感觉称为幻觉。所以称之为幻，因为它不是真实的存在。当然有其产生的物质原因（详见本节 “幻景的产生 ”一段）

二、真妄相攻

古气功家把眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官得来的知识，都认为是不真实的、假的、虚妄的。只有通过练功出现的和特异功能感知到的内容，才称作真实的。在练气功开发潜能的初期，有的人会出现所谓的仙佛点化的现象：如练功时听到有人告诉一件事情，结果与事实相符合，可以是疾病的诊断、治疗，以至预知未来之事 …… 这种情况，则称为 “真妄相攻 ”。

对于幻景，由于它不能找到客观证据，所以只要有一定的文化素养，把幻景产生的实质讲清楚后，则可解决。60 年代初，我的朋友周 ×× 的岳父（是搞神经生理的教授）因眼疾练气功，不到半年眼疾好了，但出现幻景，每当半夜子时练功时自言自语，好似与人对话：“你是谁呀 ……你是狐狸呀 ……找我干什么 ……找我要丹来了，我有丹吗 …… 有哇，有也不能给你呀 ……”说完就手舞一番，似与人搏斗，一连十余日，夜夜如此。我友周 ×× 约我帮助。我询问了该教授的感受后，一方面对他发功调理，一方面讲述幻景产生的道理。教授听完后，双手轻轻一拍桌子说，我这个搞神经生理的，竟掉进了意识活动的迷宫，说完哈哈一笑，以后再未出现类似幻景。

对于 “真妄相攻 ”，则不同了，它可以找到 “客观 ”证据。比如练功时听到有人说话：“你的朋友小李来了，在门口哪！快去开门吧！ ”

“ ”

II

“ ”。“ ”
”。 “ ”。

“

”

“

”

“ ……
”。 “ ”
。

“ ……
。 ……
。 ……
。 ……
。 ……
。 ……”

（一）《定观经》中说：“若定中念想，多感众邪，妖魔百魅，随心所见，所见天尊诸仙等人，是其详也。”
这里明确指出，练功所见都是意念所致。

（二）张三峰《大道指要》中说：

“
于虚空中，或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛，功夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。”又说：“
三日才生大药，三日里最难过，世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关，工夫到此，十个九个都吓煞了，心不可有恐怖。”（现在练功者未至采大药阶段，也产生此现象）

（三）《性命圭旨》中说：

“正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着它。”又说：“
或脑中有霹雷之声，或眼内有金星灿耀，或顶下红霞缭绕，或眉间涌出圆光，此皆幻景，心莫受它。”又说：“
又于静中，忽见楼台珠翠，女乐笙簧，异草奇花，触目如画，彼人不悟，将谓实到天宫……”

如何对待这些景象呢？

“
观一身四大俱是假合，如梦如幻，全体非真，但正此心，魔自消灭。古语云：见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。”

（四）《性命法诀明指》中说：

“魔之来害，实我阴神扰吾心君。”“
久之必生魔，眼内或现天堂美景，瑶池阆苑，又现地狱恶象，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇，任他千般变化，总以收心为主……法曰：见如不见，听若未闻，一心内守，目视正中……要知魔障源头，乃是脏腑余阴所致。”

该书引正阳子语：

“念不归一而外驰，则魔斯至矣，于是心动则神迷，神迷则昏，昏则魔盛而功难成也。”

（五）《大成捷要》中对此论述更为详尽，在《赤蛇透关天机》中说：

“大定之中，见西王母乘凤凰之辇，前有三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话，千万不可共语……
总而言曰，眼见耳闻皆是假，不可认真。或龙虎交战，婴姹团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象，不可认为真实。”

《三宝现象天机》中说：

“
日月合璧以后，上中下三丹田之中，现出三座莲台，莲台之上，盘膝端坐三个婴儿，此乃金丹之化机，变出之幻象，切不可着它。”

在《魔境危险详谈》中写到：

“ …… …… ”

“

”

“ ”

“ ”

III

“ ” “ ” ”

“ ”

“ ”

“

”

“ ” “ ”

这即古人说的 “气一而动志 ”。幻景的产生，多与此有关。试以喜为例，就其产生幻景之机理，作一简单分析。

中医理论认为: “喜则气和志达，荣卫通利 ”
。即当人受到良性刺激而感到舒适、喜悦时，体内的气血也会相应得以舒畅。也可以说，人体的舒适愉快的感觉与自身气血的畅通是紧密相关的。人体的这种愉快状态及其相关过程（包括诱发喜悦的因素），都会在意识中留下 “记忆痕迹 ”
。当练功入静后，气血得以畅通，也会产生一种舒适、愉悦感。这种内在的感受，容易引起兴奋神经型的人不自觉的追忆，于是以往曾招致喜悦的美好经历即可展现出来，如宁静的湖面，秀丽的山川，艳丽的花卉 ……
自然美固然可以成为浮现的对象；而壮观的庙宇，绮丽的塑像（包括佛仙塑像） ……
造型美也可以成为追忆的素材。由于入静时，逻辑思维处于朦胧状态，故其不自主地追忆的景象，有时会呈现 “
哈哈镜 ”
式的变态映象。加之练功时气的质与量都优于常态，所以显现的景象也较日常所见更为艳丽与富于光泽。幻景产生的机理与睡眠时受到种种刺激而招致梦境的机理相似（但不等同）。譬如睡眠中腿受到了冷的刺激，于是形成种种缘故引起在冰上跑而掉进冷水的梦境。需知梦中的繁杂的情节与过程，是腿受了冷的刺激后，在睡眠状态下，大脑不能进行精确分析，从而引起了生活中经历过的冷的追忆。在这里不难看出，梦中的境象过程是虚幻的，而梦中冷的感觉却是真实的。同理，练气功的幻景，其中景象是虚幻的，而各种感受（包括心理状态）则往往是体内气化的结果。鉴于此，不能把幻景说成是该人的思想状态，更不能依此作为判断迷信的根据。迷信与否，不在产生幻景，而在于对待幻景的态度。对幻景中的神佛顶礼膜拜，把幻景中的某些语言奉若神明，才是迷信；把幻景看做是练功过程中的一种现象，加以分析研究，则是科学。

二、真妄相攻的产生

真妄相攻是在潜能刚刚得以开发时出现了幻景的特有名称。练功到达一定程度后，潜在智能如透视、意识感知、预知等功能即能得到开发。这些功能可以不借常人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、身）来认知客观世界的具体事物。

由于常人意识中只建立了依据普通感官认知事物的模式（或称参照系），对于新开发出的特异功能认知事物尚未建立起参照系，因此有的人不能迅速正确地反映这些特异信息，在接受到特异信息的一刹那，这时实际上已经有了完整判断，但不知是怎样得来的判断。于是以往的经验：以靠眼看、耳闻等反映过程，又以幻景的形式展现出来。譬如特异功能已感知到张三在门口，由于没意识到自己的潜能已被开发，这一 “张三在门口 ”
的已知结论，不能直接反映出来。在意识领域中的繁杂而迅速的信息活动中，引发了过去眼看耳闻的认知事物的活动过程 ——幻景。或是看到形象，或是听到有人告诉 “张三来了，在门口哪 ”
的声音。由于结论与事实相符，所以有这种境遇的人，都认为是仙佛、高级生命或高级老师在帮助指引。由于意识里把它信以为真，这一过程就得到了意识的强化，以后甚至可与意识里的声音对话，询问一些事情，而且有不少答案是正确的 ——
因为这是靠开发出的特异功能查知的。需知这时的功能还不够强，加上分散了意念去注意幻景中的事物，耗气劳神，所以功夫难以上进，在此水平上，一方面是查知功能不稳定，受到一定的外界干扰，就出现错误判断；另一方面，由于气被耗损，神气失养，呈现出情绪易于激怒，难于自控等精神失衡现象。真妄相攻这一关过不去，不仅不能正确认识、自如地掌握特异功能，而且有神志失常的危险。

1987
年我到安徽讲学，遇到一对能诊查疾病的夫妻，他们说，老师经常在练功时来指导他们，但未见过面（每次都在他们的意识里说话，而且对每个人说的也不一样），并说他们可以随时请老师帮助诊疗疾病。当时，我告诉他们这种现象属于真妄相攻，不是实有之事，他们不以为然。为了进一步说服他们，于是请他们在 “气场 ”
中给一位地区卫生局的副局长诊查疾病。先由女士诊查，结果查不出病来；继由她丈夫进行诊查，结果仍查不出病来。我告诉他们二人，说这人肯定有病，请他们的老师来帮助诊查。他们真的 “请老师 ”
了，查出的病与病人的实际状况完全不符。当时他们感到惊诧。我告诉他们，在真妄相攻阶段，功能还不稳定，需要继续练功，恢复主人公本来面目，才有可能再进一步。但他们未听劝告。

1988 年 5

月，正当我到武汉市去讲学的时候，该女士奉她 “师命 ”
到北京找我，先设法找到形神庄天安门辅导总站站长吴维同志，说他的老师知道庞老师正在练功过大关，过不去了，要她给庞老师来送松花蛋，并说每天吃一个，把一篮子松花蛋吃完就过关了 ……
吴维站长告诉她，庞老师不在北京。她不信，说她的老师查了，庞老师正在过关，不见别人。说她来送蛋是好意 ……
吴站长只得把我在武汉办班的招生简章给她，但她仍不信，最后没法只好回安徽，结果是白跑了一趟北京。
1988 年 8
月去安徽办班讲学时，听别人说该夫妻二人性情变得很不好，经常吵架。这事实表明在真妄相攻阶段，个人的性情尚未得到应有陶冶，所以更谈不上变换气质了。

Ⅳ、疑问解答

近一两年来，《东方气功》编辑部收到了一些有关幻景、真妄相攻的信件（据说《气功与科学》编辑部也收到了这方面的信件），现将问题归纳之，答复如下：

一问：怎么证明练功人意识中说话的人（或形象）不是仙佛高级生命？气功中有很多现象都尚未得到科学上的证明，为什么智能功承认气功很多神奇效应是崭新的科学领域，而对有些人能与高级生命通话说成是真妄相攻而否认高级生命的存在？

答：首先应该明确，我们谈的是练功中出现的意识中的感受，不是在宇宙中到底有没有的问题，就算真的有吧，既然是高级生命就必然比我们地球上的人类更高级，对地球人类的文化也就应该通晓。鉴于此，要甄别那些能与高级生命对话的人所谓高级生命的真假是很容易的。比如请高级生命画一张原子弹构造图这样的地球文化的高级作品，我试验了几个能与仙佛通话的人，都画不出来。他们说：仙佛不搞那些杀人武器。这确是高明遁词。遇到这种情况，可以再做一次小的游戏试验：先准备好一盆粮食（比如各种豆类，其实什么小的颗粒都行），待练功者请到高级生命之后，你让练功者抓起一大把粮食，请高级生命说出手内粮食的数目字，然后进行核实。在真妄相攻阶段的人是绝对说不出正确数字的。这些简单的实验就可以令人信服的证明，在真妄相攻阶段，意识中的 “高级生命 ”不是真实的，而是自己意识变相活动的结果，即 “实我阴神扰我心君 ”。

二问：有些女士来信 “告发 ”
气功大师们，有的说她一练功，某气功大师就和她通话，要求和她结婚；有的说她夜间睡觉时，觉得某气功大师睡在她身旁，但睁眼一看又没人，她们抱怨说，为什么气功大师竟干这种下流事？

答：这些现象属于幻觉，而非真妄相攻。在前面问题中已经讲出了真妄相攻的实质 ——“高级生命 ”
不是真实的，那么 “高级老师 ”
是否真的到你意识中了也就不言而喻了。遇到这种境界的人，只要精神振作，认定那是幻境，坚持一心不乱的练功，幻境就会消失。应该知道，能随心所欲的与任何一人在意识里清清楚楚地通话，恐怕现在已出山的气功大师们尚未达到这个地步！如谓不然，请用严密的科学实验 ——双盲法进行测试。

三问：为什么在幻景中的仙佛那里学的功法练起来也很有效果？

答：当幻景出现时 ——
尤其是真妄相攻阶段，虽然还未达到气功的高层次，但已是体内气化与意识活动不自觉的结合了，这时对自身或外界的各种信息感知能力加强了。因此，能做出一些正确的判断，对指导练功可能有益。另外，由于一些人对幻景中的仙佛崇信之至，对 “仙佛的教诲 ”
虔诚信奉执行，以这样的精神状况练功，易于专心致志，收到事半功倍的效果。如果以同样的心情按照功法按

步就班地练，可能收效会更大。

需要指出的是：若意识不够虚静，加上一些主观意识，就可能会适得其反，弄巧成拙。1981年湖北省某某在真妄相攻境界中，寻求老师——按意识中仙人的“指点”到处乱找，结果一无所获；后又按仙人指点练功，时间不长，精神失常，把妻子打伤，自己住进了精神病院。

四问：为什么真妄相攻阶段容易发生精神失常？

答：真妄相攻阶段最不易把神定位，根本问题是分不清邪正。正像《西游记》真假美猴王难以分辩一样。在这阶段练功应静养泥丸宫，绝不做任何分别审计，不要使那个刚刚开发出来的特异功能，这样功夫才会上进到另一层次。一般说来，真正信仰神佛的人，把心意定在幻景中的仙佛上，这样虽然是“主为客奴”，功夫不能上升到高层次，但由于神未乱，还不易精神失常。最易出偏精神失常者，是那些既不真懂气功科学的理论，也无真正的神学信仰，但又受了迷信思想的沾染，对很多问题都是持怀疑态度，虽缺乏自信心，但又自以为是，好寻问究竟。这样心神失却了主宰，加上频繁地使用刚刚开发出的功能，大量耗损真气，心神失养而失去常态。

五问：一女士跟她敬仰的气功大师练功，入静后，感觉到气功大师对她进行猥亵，而且感觉历历分明。可是旁人却说，大师未动声色。这是为什么？

答：如果真是如此，有两种可能。一是入静后纯意识中产生的幻觉，如同做梦中感觉到的人物那样。二是练功入静较好，体内气化冲动玄关，玄况一动，体内气化流行遂成景物。若能于此中一心不乱，功夫将很快上进；若着邪念，则将一败涂地。对此写《道藏续编》的闵小艮氏有深刻感受，他在《三尼医世功诀管窥》一书中有这样一段描述：

“安守下极，既觉冲和，渐热若灸……
随机纵任之，便觉脊背非背，旷若通衢，平衍上跻，绵亘数十里，琦花夹道，步者骑者，兜者笠者，负者乘者，肩摩毂击，如五都之市……
忽见白光一道，起自北海，肃肃有声，直趋峻岭而南，元神殿而随之，见山顶极平广，中峙殿宇，金壁辉煌，精耀华烛，别有天地，此道家所谓昆仑，内典所谓兜率，实人身之元首也……”

这一段写他自己练功气通督脉时的感受，玄况一动，人身脊背的气血通路竟成了数十里的通衢大路，路中有人来人往，且彼此摩肩擦背……
这是潜意识在入静后所起的作用。由于闵小艮是出家道士，故所现景也多仙境，若身居红尘者，气化冲动玄况，可能就是另一种意象了。

六问：有女士跟大师练功，经常出现性兴奋，且有液体从阴道排出，而后感到疲倦，这是否被人“采走了”精气？

答：这不属幻景，更不是真妄相攻的内容。

在气功的周天功里（尤其是正宗的卦爻周天功），认为练功出现性兴奋，是肾阳或先天元气充斥的表现，是活子时到来的重要标志。认为无念而生水源清（可以练丹），有念而生水源浊，因梦而生清中浊（尚可用），淫欲交媾而生浊中浊（不能用以练丹），无念而活子时至，正是练功的好时机。方法是一念不起（更不能有淫思邪念了），一意规中（意守脐内），清清静静，性兴奋自然消退，元气则内收于丹田，此即古人所谓“不采之采”的“采药归炉”。继续安静，活子时再度出现，且较前次为甚，此时，则宜巽风逆吹而运周天，行进阳火，退阴符之功，此乃龙门正宗的采小（外）药、结小丹之规程（这里不拟详述）。

为何与气功师一起练功易现活子时现象?

在每个人周围都有一定的气场存在，气功师的气场当然更强大些，跟他们一起练功，受其气场影响好像给发气补气，故易于得气，从下丹田（尤其意守会阴、关元、气海）练功的，则易呈现子时阳生现象（若守中田以上者，则觉周身舒适）。这按理来说是好事，但这时若精神不集中练功，而分神于性兴奋则成了邪念，则可引起神气下流而化为浊精淫液，致使元气元精耗散，感到精神疲惫，阴精耗损过甚，尚可引起神情恍惚而不能自控。据了解各地都有这类偏差现象。为了加深理解这一现象，现摘录《西王母修正途十则》中有关论述以飨读者:

“

若夫子宫体得一阵热气盘旋，此时泉扉（注：指阴道与阴唇）更且紧闭，莫叫放松，得有逸趣（指性兴奋），最忌念起，稍有恋情，便致遍体酥麻，非惟急宜定情，仙凡从此两分。

后面的注文更为详尽:

“

言当紧闭，不可大意，扉闭稍松，真炁扉泄。下文云云，则更危矣，盖以其时，扉内必有非凡震痒，再经提闭，则此牝内（指阴道、子宫内），必得非常逸趣，不加定情，必致遍体麻酥，溜入情海，虽欲定情，恐不及矣，故曰仙凡从此两分。大师太虚翁曰

法惟艮背（意守夹背），厥情乃定，否则，扉必洞开，精漏若注也矣，惜哉、惜哉

由此可见，精气不是被别人“采”了，是自己漏了。

V、小结

幻景 ——

尤其是真妄相攻，是练气功过程中的一道关口，卡在这里，就不可能达到高级层次，过去道会门练功多以此为究竟。但过去真正练功者皆知其妄，同时只有冲过这一关口后，才能真正明了产生这些景象、境界的内在根据，这是关系到气功科学的一个重要理论问题。这一问题得不到解决，气功科学就不能沿着正确的道路健康发展，就不能澄清气功前进道路上的尘埃迷雾。这是当今气功界必须注意解决的重大课题之一。

Revision #1
Created 2026-10-11 10:52:34 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-11 10:54:06 UTC by 劉一木