第五节

正确对待幻觉与真妄相攻

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；有的人则直斥之为迷信。到底该如何对待？本文拟从气功科学立场予以阐述。

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，根据笔者学习与练功体会，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。只有把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；如练功听到有人告诉一件事情，结果与事实相符合，可用于疾病的诊断、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。六十年代初，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 XX
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！
”

结果你出门一看，小李真的来了。对此，有不少练功者认为是什么仙佛、鬼神、高级生命在指导、教诲自己。有以此来炫耀自己是高功夫的；也有因此而得了精神病的。“真妄相攻”是练功过程中的重要关口，这一关过不去，绝达不到高水平。这一论点非笔者杜撰，在古典气功著作中，即使在佛教、道教经典中，都有详尽的论述。

II、古典论述摘记

在春秋战国时期，气功与我国文化一样，进入了鼎盛时期，并且很少有宗教迷信色彩。把练功后获得异于常人的功能的人，称为圣人、贤人、至人、真人，把练功产生特异功能的机理，认为是“纯气之守也”，“太浩之和也”。对“真妄相攻”这一练功现象也做了精辟的论述。《管子.心术下》中说：“专于意，一于心，耳目端，知远之证。能专乎？能一乎？能毋卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能毋问于人而自得之于己乎？故曰：思之思之，不得，鬼神教之，非鬼神之力也，其精气之极也。”

该书《内业篇》中再一次指出：“思之思之，又重思之，思之不得，鬼神通之，非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意搏心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”

这是多么明快的论述，它用简练的语言阐述了练功时有鬼神告诉或教一些东西（可被证实是真的），不是鬼神的力量，而是自己练功精气凝聚至极点的表现。

汉朝以后，神仙方术与气功结合产生了道教，佛教也传入了中国。于是气功的本来的科学面目被掩遮了。即使如此，除却在道教的正一派与民间宗教中完全被神化以外，在道教的练养派与佛教的禅观派中，对练功的真妄相攻或幻景还是有很多的正确论述的。现摘引部分内容，供气功同道参考。

一、佛教典籍

（一）《金刚经》。这部经典在我国的佛教各派中都备受推崇。该经中说：“可以三十二相观如来不？……不应以三十二相观如来。”又说：“以色相见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”这里明确指出，练功修行者，不能在练功中把形相或音声当作如来，更不能求觅之。否则，就偏离了正道，而进入邪道。

（二）《楞严经》。这部经典也是佛教大乘重要经典之一。被认为是修大乘禅定的必读书。该经中对幻景与真妄相攻的景象不仅作了详尽的描述，而且指出了产生的机理与正确的对待方法。现把《楞严经卷九》中记述的十种景象，部分节录如下：“忽于空中，闻说法声，或闻十方同敷密义，此名精魄递相离合……

忽见毗卢遮那，踞天光台，千佛围绕，百亿国土及与莲华，俱时出现，此名心魂灵悟所染……

忽然十方虚空，成七宝色，或百宝色，同时遍满，不相留碍。青黄赤白各各纯现，此名抑按功力逾分……

忽于夜半，在暗室内，见种种物，不殊白昼，而暗室物亦不除灭，此名心细密澄其见……

忽见大地十方山河，皆成佛国，具足七宝，光明遍满，又见恒沙诸佛如来，遍满空界，楼殿华丽，下见地狱，上观天宫，得无障碍，此名欣厌凝想日深，想久化成……

忽于中夜，遥见远方市井街巷、亲族眷属，或闻其语，此名迫心，逼极飞出……”

以上景象，有的虽然是开发潜能、变化气质的开始，但不是究竟。所以该经对所述的景象，都明确指出是“非为圣证”，对待的原则是：“不作圣心，名善境界，若作圣解，即受群邪。”又说：“不作圣心，魔事稍歇，若作圣解，即受群邪。”

就是说，当出现上述景象时，如果不把它看作是真的，不认为自己已经得道的话，出现的这些景象，也是练功的好现象。如果把出现的景象当作真的，认为自己已经得道，就将招至邪魔歪道，这是非常危险的。因此该经强调指出：上述的景象，“皆是色阴用心交互，故现斯事。众生顽迷，不自忖量，逢此因缘，迷不自识，谓言证圣，大妄语成，堕无间狱，汝等当依如来灭后，于末法中，宣示斯义。”该经还指出：“当处禅那，觉悟无惑，则彼魔事，无奈汝何……

若不明悟，被阴所迷……必为魔子，成就魔道。”

（三）其它。《摩诃止观》中说：“若达邪正，怀抱淡然，知魔界如，佛界如，一如无二如，平等一相，不以魔为戒，佛为欣，安之实际，若能如是，邪不干正。”西藏密宗祖师诺那上师说：“闭关修持时，如能见到本尊，或能与本尊说话，是否如魔界？答：能见本尊或与本尊说话，都是初步功夫，任何境界现前，概不可理它。”又说：“如有佛来或魔来，一念不生，均不可理它。”（《红白两教祖师诺那上师开示录》）当代禅宗大家铃木大拙说：“关于魔鬼，禅要说什么呢？自然并无魔鬼，它们是人发明的。是人将自然充斥了种种魔鬼，并任许他们对他做一切邪恶之事。”（《禅学随笔》）《顿悟入道要门论》中说：“禅师辩得鬼否？师曰：起心是天魔，不起心是阴魔，或起或不起，是烦恼魔，我正法中无如是事。”《传心法要》中说：“魔非外来，出自你心。”又说：“夫参禅学道，须得一切处不生心，祇论忘机则佛道隆，分别则魔军盛”。

从上述佛教典籍的纪述，明确地指出了练功时见到的天堂、地狱、仙佛等景象都不是真实的，而是自己意识活动的结果。若当作真实，将走上精神失常的魔道。

二、道教典籍

（一）《定观经》中说：“若定中念起，多感众邪，妖魔百魅，随心所见，所见天尊诸仙等人，是其兆也。”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，也有产生此现象者）

（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：“脑中或有霹雷之声，或眼有金光灿耀，或顶上红霞缭绕，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，但止此心，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，此金丹之化机，变出之幻象，切不可着它。”在《魔境危险详谈》中写道：“入室下功之时，三魂七魄、三部八境……五脏六腑……每到定极之时，变化出之幻景，或现红蛇，或现王母，凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一，天师仙子，玉女真宫

，音乐嘹亮 ……仙女对对，前来论道，白面书生，相为问答 ……万般变化，现试不一 …… 须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。 ”

（六）《山栖云王真人语录》中写得更加详细具体：或问曰： “ 某于山中独行独坐，亲见山神报未来事，是真么？答曰：常人之心，依着万尘，蒙昧不明，初机出家，磨炼尘心，偶然得静，乍见静境，便生别个景象，神头鬼面，认是心地，乃自欢喜，歌舞不休。或自有亲见过去师真神人来到目前，嘱咐心地事者。若有心承认，便是着邪。若不除去，养成心病，无法可疗。岂不闻古人云：见闻觉知亦是病患，况是眼见耳闻心思，皆属声色境界。岂不闻经云：视之不可见，听之不可闻，思之不可至也。今以声色认为真，便是落邪道也。昔有道人静送酒来，此是心空神应，不为奇特也。昔有道人静坐中，或觉口中有酒味，又梦见人来送酒，明日果有人送酒来，此是心空神应，不为奇特，认之则着邪也。又有道人坐中，忽然神出游百步复回，乃见本形依然端坐，如是数次，亦不为奇特，与平常念头外出一般，只争些子分明，若认为功，便是着邪。俚语云：万般祥瑞不知无，平等安稳却合道也。 ”

这一段话把真妄相攻的实质，可说是做了淋漓尽致的描述。古人对幻景的出现，皆多称作魔景，实际上，魔是磨炼练功意志的过程，所以古之魔字写成磨，本不是魔鬼之意。对此，《正念除魔秘诀》中说： “ 万般景象属阴魔，正念空空魔魔自瘥，呼吸无时时已定，魔消福长性灵和。 ”原注： “ 正念除魔者，因神胎将完之时，外景颇多，有一分阴就有一分魔，或见奇异而喜悦，贪见则着魔矣；见而不见则不着魔。或闻奇异有可喜事物，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄念 …… 若心生一妄念，急提正念；眼见一魔景，亦急提正念扫去。静中或见仙佛鬼神，楼台光彩一切境界现前，一心不动，万邪自退。只用正念炼气化神，自然呼吸施而阴变纯阳，即无魔矣。然靡当过一次（需是一心不动），则心愈灵一次。 ”（《三乘秘密口诀并注》）

Ⅲ、幻景、真妄相攻是怎样产生的

古人对于幻景与真妄相攻，多总称为魔境或幻景。对于它的产生，虽也有的指出了是 “金丹之化机 ”，“五脏六腑 ……变化出的幻景 ”，但其根本原因，却是意识不够纯净之故。正如《性命法诀明指》所说： “ 魔来之害，实我阴神扰吾心君， ”“念不归一而外驰，则魔斯至矣。 ” 这就明确指出了幻景之产生，是念不归一的结果。从气功科学的立场来看，这些论述无疑是正确的。不过，需要指出的是，幻景与真妄相攻的产生尚有层次的不同。下面试分述之：

一、幻景的产生

幻景多是人体内部气化反应的 “变态 ”反映。我在《气功探邃》一书中指出： “ 幻景是五脏气化与意识中已有概念（或映象）相结合而产生的。所以出现不同的幻景，是体内气化连及不同内脏而牵动意识的结果。 ” 按照气功的整体观理论，人体五脏（心肝脾肺肾）与五种情志活动（喜怒思忧恐）有连属关系，而情志与人体的气机变化又是密不可分的。 “志 ”专一，则可 “动气 ”，如怒则气上，喜则气缓，思则气结，忧则气消，恐则气郁等。反过来，气的动势专一，也可引发情志变化，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，人体的舒适愉悦的感觉与自身气血的畅通是紧密相关的。人体的这种愉悦状态及其相关过程（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”

式的变态映像。加之练功时气的质与量都优于常态，所以显现的景像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过程，是腿受了冷刺激后，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。于是已往的经验：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张三在门口，由于没意识到自己的潜能已被开发出来。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，所以功夫就难以上进了，在这水平上的查知功能，受到一定的外界干扰，就出现错误判断。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。当时他们感到诧异。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”到北京来找我，先设法找到形神庄天安门辅导总站站长，说他的老师知道庞老师正在练功过大关，过不去了，要她给庞老师送松花蛋，并说每天吃一个，把一篮子松花蛋吃完就过关了……。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。但她来送蛋是好意……，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，个人的性情多未得到应有的陶冶，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，为什么庞老师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？是不是由于庞老师自己没有这方面的体会就否认高级生命的存在？

答：这里我们没有谈高级生命甚至仙佛鬼神到底有没有的问题。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是真是假是很容易的。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，其实什么小的颗料都行），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，觉得某气功大师就睡在她身旁，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，能随心所欲地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级层次，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，就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。记得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，时间不久，精神失常，把妻子打伤，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》真假猴王难以分辨一样。在这阶段练功应静养守泥丸宫，绝不做任何分别审计，不要使用那个刚刚开发出来的超常智能，这样功夫才会上进到另一层次。一般来说，真正信仰神佛之人，把心意定在幻景中的仙佛上，这样虽然是“主为客奴”

由此可见，精气不是被别人　　“采”了，是自己漏了。

V、结束语

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。但过去练功者皆知其妄，同时也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。这一部分得不到解决，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 2026-10-02 08:25:05 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-02 08:26:22 UTC by 劉一木