

# 仙道之炼精化气漫谈

作者：阿明王倪

[www.sueyea.com](http://www.sueyea.com)

## 目录

目录 .....	1
引子 .....	1
一、气是什么 .....	2
二、精是什么 .....	3
三、神是什么 .....	4
四、虚是什么 .....	5
五、道是什么 .....	6
六、身有三宝 .....	7
七、炼精化气 .....	10
八、炼气化神 .....	15
九、炼神还虚 .....	18
十、炼虚合道 .....	21
后记 .....	23

## 引子

修道修仙人的口头禅，是“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道”，说得神叨叨的，让人困惑精、气、神、虚、道都是什么玄乎的东西，又如何个炼、化、还、合之法。正因为这些概念模里模糊，教刚有心修道修仙的人一头雾水，不知如何正确走上修道修仙之路。而传授功法的师门师父，也只能用古代的词汇来解说这些玄学概念，对整个修炼过程的理解只能在古文中打转，更是对一些只有现代物质观念的徒弟不友好。

“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道”，是一条非常正确的修仙之路。在于人身只有精气神这三般物，这三物都足够充实，人就能长生，就是能成仙。而要走上这条正确的修仙之路，就要首先认识精、气、神、虚、道，各是什么内涵，知根知底，才能道路清晰，不会迷途。

现代社会通过网络交流与宣传修道修仙并介绍师门招收徒弟的，那些解释不了这几个最基础概念内涵的，却又宣称自己得道成仙或师门功法高强的人，可都算得上巫婆神棍，与真正的仙道相距十万八千里，若他人再跟着这些人修，很容易被带偏，或劳而无功及损失钱财。这里白龙先生用现代科学语境与词汇来解析一下这些个古代流传下来的玄学概念，以给有志于修道修仙却寻不到明师又无法找到入口的人一个方向。

- 一、气是什么
- 二、精是什么
- 三、神是什么
- 四、虚是什么
- 五、道是什么

六、身有三宝  
七、炼精化气  
八、炼气化神  
九、炼神还虚  
十、炼虚合道  
后记

## 一、气是什么

首先解析一下气是什么。气，是先天一炁的“炁”的简写。先天一炁被认为是万物本源，又称为元气。而学习过道德经的人们都知晓，老子说道才是万物本源，因此两者是一个等号关系，即炁=道，或炁=道动。炁，就是道在运行流动。道，在道德经又叫先天混成之物。因此炁，也就是先天混成之物在运行运动。炁与道，是上古与古代不同人对同一宇宙本源的定义。而今天的接受科学理念的人们，说物质才是物体的本质，万物的变化其实是物质在运动。大家都是说本源与本质，因此炁，也就是物质运动。炁、道与物质，是不同时代的不同人对同一宇宙本源的定义。对宇宙本源的研究，并不是华夏族的专利，而是世界各族人们、古往今来的人们都在研究，只是名称不同，从而让人们忘了其实是一回事。炁的名称还有很多，如太一，泰一，太乙、以太、青气，梵，等等。由此也可知，炁并不是人们以为的一个高大上的玄乎其玄的不可明状的东西，它就是你我房前屋后存在的、左手右手可触的很普通的物体。认识不到这一点的人，全是在背书而不联系实践的，也是没有一个得道的。

炁=道动=物质运动

举一些例子：一块石头，摆在地上非常普通，它内部就是有一小团炁在流转，只有由于这石头显现出特定的光影、质感、硬度、体积等等属性后，才被意识定义为石头。一台电视，放在家里也很常见，其内部也是有一团炁在流转，也只是由于这电视显现出特定的屏幕、结构、材质等等属性后，才被意识定义为电视。一个行星，甚是巨大，其内部仍是有一大团炁在流转，也只是由于显现出宇空尺度、固态、自转公转等等属性后，才被意识定义为行星。一团空气，看不见摸不着，其内部依旧是有一团炁在流转，只是由于动起来有风的感觉、可呼吸等等属性而被定义为空气。其它微观如分子原子电子，宇观如星系银河太阳，不可见如磁场电场引力场，有生命形态如细胞动物植物等等，全都是有一团炁在内部流转，又因各自炁的流转形态不同而显现出不同的感觉而被意识定义。

你坐在汽车里，就是坐在一团炁里，你躺在床上，就是躺在一团炁上，你吃一个苹果，就是在吃一团炁，如此这般。当然现代物理说石头、电视、星体，都是由碳、钙、氧、铁等等元素原子化合而成，这只是停留在原子空间尺度的粗浅认知，尺度远远小于原子、电子层次的区域，也是有客观存在的，这就是炁。人们若仍是难以理解炁这一概念，可以想象将空气分子、水分子再微缩个亿万倍后构成流体的样子，差不多就是炁的样子，当然这么形容只是为了人们好直观想象理解，而不代表炁就是这样子的。用炁这一概念，也可以统一物理学，建立统一场论，比如电荷、磁场、引力场分别只是炁在微观、宏观、宇观的力场梯度分布；也可以解析中医、玄学背后的阴阳五行等基础概念，比如炁敛为阴，炁发为阳，炁急去为金行，炁急来为火行，等等，这里不展开论述。

炁，其实是如此的普通常见，却教人们千百年来认识不了，就在于绝大多数人们都被意识反

构出的感觉所迷惑，困惑在光与影、形与状的幻象中不能自拔后被误导。以为石头与电视机完全不同，就如以为冰与水完全不同一样错误。前两者成分都是炁，后两者成分都是水分子。当然水分子也是炁的一种显象。因此老子说“为道日损，损之又损”，就是提示修道要将各种意识幻生出来的虚头巴脑的东西尽量损去除去，去得越干净，心身就与道越接近。

鱼问：水在哪里？人问：炁在哪里？

现代科学对物质划分有固态、液态、气态、等离子态等等，在玄学上，炁也存在分类，比如阴阳之炁、五行之炁。阴炁就是向内收敛状态的炁，宏观上表现为一个稳定的能吸收各类物质的炁旋涡形态；阳炁就是向外发散状态的炁，宏观上表现为向四周发散的振动能量辐射形态。五行之炁，就是金炁、木炁、水炁、火炁、土炁。这五种形态的炁，仍是通过流转形态加以区分的。

金炁，是阴炁中强烈收敛的炁流转形态  
木炁，是阳炁中缓慢发散的炁流转形态  
水炁，是阴炁中缓慢收敛的炁流转形态  
火炁，是阳炁中强烈发散的炁流转形态  
土炁，是不收敛也不发散的炁流转形态

由上面定义可知，金炁、水炁归属于阴炁，木炁、火炁归于阳炁，土炁是阴阳两炁相互中和的状态。炁的分类还有很多种，这里稍了解一下就可以了。

## 二、精是什么

理解了炁，就存在于万物背后，时刻在流转，就可以继续解析精是什么。

精，就是炁的浓缩形态，就是炁的精华所在。用现代物理概念来说，精就是高能量态高速流转、高频率高振幅波动的炁，又叫物质能量的分布密度增加。精的本质仍是炁，只是炁的状态更高一层次而被区别，可作个简单的定义：

精=高能量态的炁

同样举一些例子：比如一杯一升的糖水，是一小团炁，将水蒸发后体积缩小成为十分之一升，这杯糖水甜度就会增加很多，在于糖分子在水体空间浓缩了，甚至结晶出糖的晶体颗粒。这晶体，也就是糖水之精。又如，一块普通的石头是一小团炁，但一块金刚石就是这石头的精华形态，就是精。于是金刚石又可以叫石精、精石。又如，铸铁是一种含碳很高的铁，经过熔炉中精练，成为含碳很低的钢。这个钢，也就是精，于是钢又可以叫铁精，当然现实中人们叫精铁、精钢、特种钢，等等。又如，人体细胞中，生殖细胞的活力最高，又叫精胞、精子、精卵。又如，社会中活动的人们阶层，一些权力最高，关系最广、魅力最强、最漂亮最帅气的、最有钱的，最勇敢的如士官，都叫精英，又叫能人，也就是能量高的人的意思。其它如精贵、精品、精致、精神，等等，都是炁在精这一层面的显现。

因此，精其实也是很常见的，本身是一个相对概念。是炁流转后，其能量层次更高一层次而被归类与区分。每一种形态的物质，都有其属于“精”的层面。象肚子极饿时，粗馒头都是

好的，这粗馒头就是食精。而富裕日子过久了，粗馒头就少有人看上，山珍海味才是好的，这山珍海味才是食精。等山珍海味都吃腻了，仙丹仙药才是好的，这仙丹仙药才是食精。也即，一种物质形态，算不算是精，是完全由人主观定义的。炁本身只是自然地流转，有时聚有时散，有时聚得多一点，有时聚得少一点，有时散得多一点，有时散得少一点，没有绝对的聚与绝对的散，更没有什么远近高低贵贱亲厌之别。只有人，有了分别心之后，才有那么多乱七八糟的东西。

就如与炁有分类一样，精也存在相应分类，这就是阴精阳精，或五行之精，即金精、木精、水精、火精、土精。其中金精、水精归属于阴精，木精、火精归属于阳精，土精是阴阳两种精的中和状态。

### 三、神是什么

认识了炁与精，是炁的两个层面的表述，就可以继续解析神是什么。

神，就是精的有序态，又称为精中之精。这是一个相对于无序，也就是混沌而提出的概念。同是某一种具体的物质形态，其有序与无序的结构状态，对外表达出的状态可以是天差地别的。有序，可以有更高的效率，更简单的描绘。用现代物理概念来说，这有序，就是低熵状态。可以作一个简单定义：

神=有序状态的精

仍是举一些例子：比如有个词叫散兵游勇，形容士兵无组织无纪律的状态，这是相对于训练有素的军队而言的。象训练过的高素质的士兵，已经是人中之精，但若没有良好的组织，战斗力不能完全发挥出来的，而经过高度组织成为一支军队，战斗力就完全比个人要强。同样是一万人的散兵游勇，完全不是一万人的高度组织的军队的对手，哪怕大家都是相同武器。相对散兵游勇，军队，就是士兵的有序结构，是兵中之精，人中之神。对于军功显著的军队来说，其首领被赞誉为神，比如韩信是军神，白起是杀神。与神有相同相近意思的，还有圣、仙、佛、菩萨，等等，都代表的是精英中的精英，如医圣、棋圣、画圣、诗圣、诗仙，等等。

又比如，上面提到过的金刚石，是石中之精，一袋刚开采出来的天然金刚石，仍是很粗糙的，而经过人工打磨形成光泽面，就能很好地折射反射光，显得更漂亮，这就是金刚石中的精品，石头中的神品，被称为钻石，有更高价值。又如上面提到的钢，是铁中之精，而钢再经过反复锻打，成为百炼精钢，这也是钢中之精，铁中之神，由此铸造出的兵器，叫神兵利器。又如单色光，是比白光更纯的光，是光中之精，而将散射的单色光再定向约束，就是激光，可以有更高能量密度，及更多的功用。这激光，就是单色光中之精，白光中之神，可叫神光。又如单音节声波，是比噪音更纯的波，是声波中之精，而音乐，又是比单音节声波更能愉悦心灵，这音乐就是单音节中的精，噪音波中的神波，等等。

因此，神，其实仍是炁，是炁的一个比精的层次还要高一级的状态，也是一个相对概念，也一样常见。每一种“精”的物质形态，也都有其属于“神”的层面。按上面的关于精与神的定义的扩展，神就是高能量态的有序流转的炁。

仍与炁、精有分类一样，神也存在相应分类，这就是阴神阳神，或五行之神，即金神、木神、水神、火神、土神。其中金神、水神归属于阴神，木神、火神归属于阳神，土神是阴阳两种神的中和状态。

#### 四、虚是什么

解析了炁、精、神，就可以继续解析虚是什么。虚，仍是炁的一个特定状态。

虚，是炁最原始的状态。炁，是万物本源，其由于流转，某一局部区域展现出不同的光与影，在意识中形成万物有体积、颜色、质感等等幻觉，从而有万物的描绘。万物都是炁的某种特定的状态。而流转，是一个由静到动再到不同的动，也就是变化的过程。这个炁的最初始的“静”这一状态，就是虚。虚，又叫均鸿，也就是均匀鸿蒙的意思。在《封神演义》书中，提到的钧鸿，其实就是同一个意思，只是后来将这一状态人格化，就成了最高的神。用现代物理概念描绘，除了用“静止”来形容之外，还有均匀、匀速、空、不动、真，等等相近的概念。也即，虚，是神的最高状态。可以作一个简单定义：

虚=炁的最初始状态

继续举一些例子：上面提到金刚石，是石中之精，加工成钻石后，就是石中之神，现代物理概念上，其实质是碳元素原子的宏观堆积结构，化学上叫同素异形体，本质当然是炁。而将钻石，再加以四五千度以上的高温，钻石就会分解成一个个游离态的碳原子，这又叫碳等离子体。于是石头消失，金刚石消失，钻石消失，只剩下一团等离子浆形态。这碳元素等离子浆团，这就是石头的虚的状态。

还是以上面提到例子，比如军队，平时纪律严明，按时训练，统一着装构成方队，但战时就分割成一个个最小的单元，象我国好象是三人一组的战斗小队，作战单元不再按训练要求的整齐统一，而是根据战术战略目标，按实际环境自由发挥，单元之间又相互联系协作，在敌方看来，这支军队整体形态消失了，就是虚的状态。抗日期间红军在敌后方作战，就是游击队。如此作战的军队，可用神出鬼没来形容，因此无往而不利，极难被消灭。

又比如，一棵黄豆植株，其开出花，是植株中的精，其结出的豆子，是植株中的神。来年将豆子播种到土壤里，最后就是豆子埋在土里看不到了，也就是没了。这一植株的整个变化过程中，先是植株，后是花，接着是豆，最后豆子也没了。埋在土壤里看不到了，就是植株的虚的状态。

又比如一个人，从出生，其心性是最朴质的，老子在道德经中常引用赤子一词，来比喻这一状态，然后在不断地长大过程中，灵性逐渐消失，俗气不断增长，成为一个很会算计又市侩的人，被叫作精英，后成了高位掌权者，就被阿谀者神话吹捧成为神人，最后退休衰老后，又回归到一个普通人而沉寂下来。对社会来说，这个人消失了。这人的沉寂下来的状态，就是虚的状态。

虚，虽然是炁的最初始状态，但“炼神还虚”一句中说“还虚”，并不是让神回归到炁的最初始状态，而相近，是将神炼到与最初始状态相近的状态的意思。神是高能态的有序的炁，“炼神还虚”，是神的进一步升华，是炼就神中之神，即高能态的有序的均匀的炁，这一

“高能量态的有序的均匀的炁”，是比炁的最原始状态，即均鸿，在形式是相近，但在能量态水平上，是要高上三个层次。

比如上面提到的军队在实战中以最小单元作战，其整体的队形由于分散开来没有固定形态，与最上面提到的无组织无纪律的散兵游勇整体很相近，但其作战能力是比散兵游勇是要远高三个层次。又比如上面提到的碳等离子浆团，虽然也与普通的散乱木炭是一团的，但其能量水平也比散乱的木炭高三个层次。又比如上面提到的埋在土壤里的豆子，其比最初始植株，多蕴含一年的环境变化信息，其基因更丰富，形态要比最初始植株高三个层次。又比如上面提到的一个经历过无数权力斗争的退休沉寂老人，其最后社会活动也一个婴儿相似只孤单一人，但其人生的履历，也比刚出生的婴儿高三个层次，等等。

虚，不需要特别分类。

## 五、道是什么

道，是修道人最最熟悉的一个词，却也是修道人最最陌生的一个词。因接触过多而熟悉，却因一直感悟不了内涵而显得陌生。白龙先生看不同的修道人，对道有各种各样的理解。有说是道路的，有说道是方法论、世界观的，有说道是法则、自然规律的，等等。这些人都距离得道甚远。道，就是先天混成之物，老子在道德经第二十五章明确指出道的定义与内涵。道路、方法论、世界观、法则、自然规律等等，都是在道的基础上，演义出的概念，本质是万物与道相合时的契合度及描绘，是德与上德。这些人面对白纸黑字，仍不明白道是什么，是由于这些人只会背书，不懂得去理论联系实际。这关于道的错误认知，也是道的理解之道阴阳背离的显现。

道，就是先天混成之物，在“炁是什么”，已经说明，用现代科学说，道就是物质。但道的内涵是什么，其实无法用文字表述，只能联系实际：人们眼前的万物，将名称、光影、形象、状态、意义，等等人为设定下的属性因素去掉，剩下空空什么都没有，什么都不能描绘的东西，那就是道了。人们只能通过物体来感知物质，人们也只能通过万物，来感悟道。道是万物本源，一切能说出来的，都只是道的显化。甚至这里说的空空，也是道的显化，因此又叫假空。将假空也否定了，才是真空，才是道的面目。

道就是物质，现实中表达出各类物质状态。物质在现代物理概念中也是无法解构。觉得道是高大上的，都是不悟得道的人。道，就在你我身前身后，门内门外，百姓日用而不鲜。因此老子说“道可道，非常道”。道，不可言说，只可感悟，感悟了也说不出来。就如这里白龙先生好象是在说道是什么，其实根本没有说道是什么。若非要给道找到一内涵，那只能说：道的内涵就是道。在于作为本源，只会建构，而不被解构。凡能被解构的，都不是本源。

虽然如此，所幸人们在道中，只需利用道，追随道就可以。

这里专门解析一下“道生一，一生二，二生三，三生万物”，是如一个具体的生化过程，以教人们简单理解道与万物之间的直观联系形态。道，就是炁，也就是物质。

道生一，就是道动，道在流转，炁在流动，物质在运动，都是一个意思。一盆水，静止在盆中，突然盆子打翻了，盆中的水自静止开始倾泄而出，这就是水生一。道生一，也是如此静



止向运动转变，又叫无生有。一，就是道处于运动这一状态。

一生二，就是道动之后产生对称变化，又称为背离，炁流转会有方向，向前或向后，物质运动会产生向左或向右指向，等等，这种背离的两面，又称为阴与阳。阴与阳都归于有。二，就是道的阴与阳这两个状态。同是一盆水，在倾泄之后，水会向前向后扩散，直线或转弯流动，等等，这就是水的一生二。

二生三，就是道的对称变化，又统一在一起成为一个新的状态，就是一个旋涡。一个炁的旋涡中，方向是有前有后，有左有右，看似是相反对冲的，却是和谐统一在一个旋涡运动之中。这一过程，也即阴阳相冲以为和，阴与阳从一生二的相互背离状态，又回到相互和谐的状态。三，就是道的阴、阳、阴阳一体这三个状态。还是这盆水，倾泄四散之后，有部分水体形成水漩涡，这漩涡就是水的二生三。

三生万物，就是道的旋涡流转形态，也就是炁旋涡，相近相吸，或相远相斥，相互结合在一起，形成意识可以观察到的堆积体，是为炁团，炁团边缘反射不同的光影形象，再赋予不同的名称，就有了不同的物质形态，这就是三生万物。万，就是道流动后形成无数的状态，表示多、无穷无尽。仍是一盆水，倾泄形成漩涡之后，会由于各种因素蒸发、结冰、破碎，形成水汽、冰凌、水珠、雾、水花，等等，这就是水的三生万物。因此道德经上的关于道的各种理念诠释，都是客观的，是可以直观理解的，而非许多人以为的只是形而上的东西。形而上与形而下，都归属于道，道不归属于这两者。参悟与感悟道的理念，一定要联系眼前万物，才能简单认识道的表达形式。

万物皆有炁、精、神、虚、道的状态。按现代物理概念来说，万物都是由不同的元素原子化合成微观、宏观、宇观的不同时空尺度的堆积体，可以简单分类为固体、液体、气体、等离子体。这几个状态，也包含这五种状态：

——炁：现代物理的万物的基础原子元素层面，就是炁层次，单个原子、电子都是人类观察不到的，热能量水平最低；

——精：固体就是精层次，是由不同原子电子汇集吸引堆积在一起，不能自由流动，热能量水平次低；

——神：液体就是神层次，相对固体，可以自由流动，但原子之间仍相对紧密吸引在一起，热能量水平一般；

——虚：气体就是虚层次，也可以自由流动，但原子之间几乎不相互吸引，热能量水平次高；

——道：等离子体就是道层次，可以完全自由流动，原子之间完全不相互吸引，热能量水平最高。等离子体本身就是游离态的元素原子团，也就是炁层次。

解析完炁、精、神、虚、道的内涵之后，就可以解析人体的炁、精、神、虚的具体表现形式，如此才能知道其如何炼、化、还、合等等具体的操作手法，从而让修道修仙成为一个可以按部就班完成的任务。这是一个普适概念到具体实践的理解过程。用现代语境来说，就是理论联系实践的过程。

## 六、身有三宝

现代西方解剖学下观察到人体由细胞与各个器官构成，其实人体的主体是炁，却没有被观察

到。一个人身，就是一小团炁。炁之于细胞与器官，就如流水之于飘叶与浮舟。现代科学只见细胞、器官而不见炁，就如只见叶、舟不见流水一般，导致生命科学发展如瞎子摸象。想象摇动一杯水，水体在杯子中打转的样子，人体空间的这小团炁，也是这么个在不停息地打转。对于普通人的躯体来说，这包含的一小团炁，并没多少精华层次的高能量流转形态，因此一个普通人，是不适应激烈运动，也是不能长生久视，当下社会能活过个八九十岁，就算长寿的了，真正站在仙的角度，这简直就是夭折。为了活得更长，就要提炼人体的炁，浓缩其精华，提升全身的炁的能量形态，这就是炼精过程，又叫筑基，筑牢基础的意思。

人体炼精之前，要先明白人体这团炁的大略形态。白玉蟾如是歌唱：“人身只有三般物，精神与气长保全”。人体的精、炁、神，与上面提到的精炁神略有差别，但都同样是炁在人体不同区域的表达形态。人体的炁，一般指的是胸肺区域的炁的流转形态。人体的精，一般指的是腹腔下炁的流转形态。人体的神，一般指的是头部区域的炁的流转形态。这三个区域的流转形态，都包含上面提到的基础的炁、精、神三个层次。这三个区域的流转形态，本身就是炁的三个不同层次的形态体现。即腹腔下的炁的能量层次，已经达到精的能量层次，因此叫精；而胸腔区域的炁的能量层次，基本仍停留在炁的基础能量层次，因此仍叫炁；头部区域的炁的能量层次，已经接近神的能量层次，因此叫神。由此腹腔下会诞生生殖器官并产生精细胞能传承生命，而头部会诞生意识而观摩万物。

人体要整体提升炁的能量层次，除了生殖器官、头部的炁的流转已经基本过关，分别达到精、神层次的能量形态，但其它区域的炁的能量形态，都远远不足，因此要通过修炼以提升至少达到精这一能量层次，才能长生，按仙的等级，就是所谓的人仙、地仙。若能达到神这一能量层次，则就是长长生，也就是所谓的神仙、天仙。若能达到虚这一能量层次，则是长长长生，也就是所谓的金仙，等等。这三个区域炁的流转会产生三个大的旋涡，每个大的旋涡又对称分成两个互绕的方向相反次级旋涡。比如左右大脑各有一个旋涡，左右肺也各有一个旋涡，左右卵巢或左右精囊也各有一个旋涡，这些个大旋涡，在玄学上叫魂。魂的意思，就是看不见若鬼一般的云团，其实就是炁团。三个大旋涡，叫三魂。每个旋涡有一个涡心，如地球、太阳一般，叫魄。魄的意思，就是看不见若鬼一般的云团中心的核，其实就是高能量态的炁团，因此又叫精魄。而腹部，每一个器官也都有一个小旋涡，整体也有一个大旋涡，七个大旋涡有七个涡心，叫七魄。这三个大旋涡与七个旋涡涡心，就是玄学上的三魂七魄之说的实质，这里只介绍一二，不继续展开论述。魂与魄，是人体的炁阴阳一体的显化，魂为阴，魄为阳。

用现代物理概念来直观理解人体的炁、精、神三个能量层次，那就是能量频率与振幅的区别。比如假设炁的能量频率是在红外波段，那种精的能量频率是在可见光波段，而神的能量频率是在紫外波段。对于人体来说，其基础单元是细胞，每一个细胞也都是一个小微团炁，细胞核、线粒体与中心体（植物是叶绿体），分别处于炁、精、神的能量层次，整个细胞空间，存在一个稳定的炁的旋涡，这在现代生命科学里是没有的认识，而上古先贤则早就认识到了。

这个炁的旋涡在细胞层面的波动，在生殖器官区域，就是所谓的浊精；在胸肺区域，就是所谓的浊炁；在头部区域，就是所谓的浊神。这浊精浊炁浊神，在人体十五六岁发育结束后稳定下来，又称为后天之精炁神，而十三四岁之前的精炁神，又称为先天精炁神。也即，精炁神在人体三个区域，自母体十月怀胎后天然诞生，但后天受各自成熟体细胞的小微团炁的流转干扰与影响而产生噪音态与浑浊；细胞承接精炁神的作用而能复制与繁衍，精炁神又被细胞运动所干扰而影响频率、振幅及波动形态并不断衰弱，而衰弱的精炁神反过来导致细胞复



制与繁衍不断衰退乃至消失，结果就是人体死亡。象人类小孩大多在十五岁左右开始变得叛逆，让其父母甚为操心，根源就是生殖器官的浊精散发到全身，开始干扰大脑先天之神与全身先天之炁的和谐流转，让大脑运作出现混沌，让其它细胞出现成熟化，进而让先天之神转换为后天之神，让先天之炁转换为后天之炁，最终让行为随精炁神的混乱而混乱，是为叛逆。如此先天之精炁神被干扰变得浑浊不堪，充满俗气、嗔气、铜臭气、邪气，等等，这就是浊炁浊精浊神叫法的由来，又叫后天精炁神。所谓“顺生人，逆成仙”，核心思想就是将后天精炁神，重新修炼成为先天精炁神那种高清、和谐流转的能量状态。

人体的精炁神，也有相应的分类。除了用年龄在十五岁前后，分为先天之精炁神与后天之精炁神之外，也如上面的大项精炁神的分类，分为阴阳精炁神，五行精炁神。每个人都是阴炁、阳炁一体的融合状态。当人身阴炁流转占主导地位，阳炁处于被压制状态，这个人就会变成女人，反之当人身阳炁流转占主导地位，阴炁处于被压制状态，这个人就会变成男人。男女基因对应的XY、XX染色体，只是阳炁、阴炁分别在人身占主导地位后导致的结果，而不是决定男女的根源，这里现代生命科学也是本末倒置。现实中有人通过长期服用雌性激素、雄性激素来转换男女性别特征的，就是在于雌性激素、雄性激素分别是阴阳炁的一类，可以压制或激发性别特征。

除了人作为一个生命族类，整体分为阴阳，表现为男女之外，一个男人，或一个女人，也是分为阴阳的。对一个男人的阴阳，称为阳中阳，阳中阴。对一个女人的阴阳，称为阴中阳，阴中阴。这种分法是由男女各自人体内的精炁神三者的阴阳状态决定的。比如一个人处于阳精阴炁阴神的状态，这个人表现为男身，但人的体质会表现得虚弱多病，性格会表现得阴郁内向。又如一个人处于阴精阳炁阳神的状态，这个人表现为女身，但人的体质会表现得强壮好动，性格会表现得阳光开朗。

社会上的男男女女，除阳精阴精决定男身女身之外，另外如炁与神也都是大不同，从而有不同的体质、身高、性格。其实就是精分阴阳，炁分阴阳，神分阴阳，三者合在一个身体的综合结果仍是分阴阳。这就是人身又能分为金木水火土这五行精炁神的依据。这五行精炁神在人体内流转后会对心身产生综合，让人身显现出五种秉性，即金性、木性、水性、火性、土性，这五种秉性会影响人的身高、脾气、性格、体质，等等，这里就不展开论述。

人身因局部区域有三种炁的能量水平状态，是为炁、精、神。这三种炁的能量水平状态，又可以分成三个层次，也分别是炁、精、神。

炁为第一层次，为最低能量波动水平。其炁为炁炁，其精为炁精，其神为炁神，拥有这样身体的人叫凡人，又叫众生。

精为第二层次，为中等能量波动水平。其炁为精炁，其精为精精，其神为精神，拥有这样身体的人叫地人，又叫地仙。

神为第三层次，为最高能量波动水平。其炁为神炁，其精为神精，其神为神神，拥有这样身体的人叫天人，又叫天仙。

也即地人的炁的能量波动水平，下限已经达到凡人的精的水平，地人的神的能量波动水平比凡人的神水平高一个层次。而天人的炁的能量波动水平，下限已经达到凡人的神的水平，天人的神的能量波动水平更是远超凡人的神的水平。天人的炁的能量波动强大后会在身体周边产生强电场振荡，进而让空气受激发光或发出超声波振荡，因此天人头上会有一圈光辉环绕，

这在于头部的能量波动水平最高，且身体有一层云雾缭绕，这是由于超声波振荡凝结水汽所致。如那种神仙画像中就如此头上及身上一个大白圈，就是这种光影形象有体现。而强电场振荡可以与地球表面静电场发生排斥作用，从而让天人能上升到高空，即人们所谓的飞仙。天仙这种看似匪夷所思的玄学光影与身体飞升本领，仅仅是身体的炁的能量波动水平比凡人高两个层次而已，仍是可以现代物理作用来理解的。

这三种人的叫法，都是有大道层面的依据的。凡人之所以叫凡人，在于“凡”这个字，最能表达凡人，也就是普通人的一生状态。“凡”字从一个点，一个“几”字。点代表核、种子、蒙沌，几，是向上凸起的形象，整个“凡”字就是核、种子被泥土覆盖后等待春天到来并努力向上拱起突破要发芽的形象。而普通人，其心智就是阴阳混杂，蒙沌不开，并被大道幻生出的光影所蒙蔽，且身体还孱弱不堪，也是一个处于等待心开五窍，等待身体强化的状态，凡人的一生，就是处于挣扎寻求突破的一生。大多数凡人都是活得庸庸碌碌，一生不开窍最后病老而死。这与核、种子等待破土而出非常相似，因此叫凡人。地人，就是已经能站在大地之上，看清光影背后真相的人，也即悟道的人。地人的心，对大道的感悟，就如核、种子已经突破泥土禁锢而已经发芽成长，已心开五窍，但身体未修炼到轻盈的状态，受重力作用被禁锢在大地之上，是心自由而身不自由。因此叫地人。天人，就是能在天上飞的人，除了已经悟道，身体也修炼到轻盈的状态，如此心身都是自由的，可以逍遥于天下。因此叫天人。

## 七、炼精化气

炼精，是人体修仙的第一步，也是最关键的一步。正确地炼精，是修仙成功的良好开端。炼精包括两个方面，一是将人体外部的精，找到或炼制出来，吸收并转化为人体内部的精，从而提升人体的炁的层次与能量水平；二是将人体内部的局部的浊精，转化为人体内的精，再整体提升人体的炁的层次与能量水平。这里分别作简单原理介绍，先说外部的精的寻找与炼制过程。

天地是大道的显化，也是一大团炁在流转，炁的流转会产生大大小小、相互嵌套的旋涡形态，炁旋涡会如水漩涡汇集重物质一般，而能将高能量态的精汇集到中心，成为魄，也就是高能量态的核心。若能找到这些精、魄、核，吸收到人体，就可以提升人体的炁的能量层次。这些精魄核，分为阳精阴精、阳魄阴魄、阳核阴核。用现代物理科学命名，就叫做重金属、非金属矿物。阳精就是远红外波段谱线辐射强烈的元素原子聚集体，如各类非金属固态、液态矿物。阴精就是远紫外波段谱线辐射强烈的元素原子聚集体，如各类高密度的重金属及其化合物。许多物质形态更是阴精与阳精一体，表现为温、凉、平等性状。

在化学分子层面，重金属之所以被叫作阴精，在于重金属原子能量过大，处在水中时，可以吸收—OH，即碱基，又叫羟基，环绕其周边，从而强化其旋涡收敛力而能吸收强振动能量，当强振动能量被吸收后，周边空间的炁的能量波动很快减弱，感觉就是寒冬一般，因此称为阴，其核心作用物质被称为阴精。而非重金属矿物之所被叫作阳精，在于非金属矿物原子能量相对过小，只可以吸收—H，即酸基，又叫氢基，环绕其周边，从而强化其旋涡扩张力而能释放强振动能量，当强振动能量被释放后，周边空间的炁的能量波动随之增强，感觉就是炎夏一般，因此称为阳，其核心作用物质被称为阳精。重金属元素原子吸收—OH，就如一个大轮子上面装一圈桨叶，可在水中能产生水漩涡，及吸收流水的动能转换为机械能。非金属元素原子吸收—H，就如一个小轮子上面装一圈锯齿，旋转时能产生切割作用，及强烈的机械波振动发散。其它化学基键如氨基、烃基、羧基等等，都可以与重金属、非金属元素

原子结合后，产生相应的炁的能量波动，表达为不同层次的阴或阳，这里就不一一举例了。

修道修仙中的这类阴、阳、精、神等等玄学概念，在现代化学分子里都有对应的形态与物质作用机制，而非常人以为的两者泾渭分明，毫无关联。用阴阳概念，可以更简约地描述这些化学分子表达出的属性，在于化学分子产生效果的作用机制只有两种：能量以旋涡态收敛与能量以波动态发散，是为阴与阳，再根据收敛强度与发散强度来区分层次，是为老阴少阴，老阳少阳，表达出的性状是为毒性、寒性、凉性、中性、温性、热性、热毒，等等，是非常简单易懂的，因此这种认知方式被称为易道。而现代物理将各种结构分子都一一区分或命名，构建出庞大的名称体系，极耗脑力算力，并理不顺分子之间的相互作用关系及相互混杂后表达出的整体状态，相应浪费很大，又教人难以理解与掌握，可称之为难道。

比如修仙人最熟悉的一个概念叫金丹，通过外部的精华物质，也就是用铅汞、砷之类的多种重金属与非金属，炼制出金丹，就是炼丹，又叫炼制外丹。外丹，也是精的一种形式，炼金丹，就是在炼精。金丹也是分阴阳五行的，应其内包含的阴精阳精比例、能量水平高低不同而区分，一般阴精比例大的叫寒丹，阳精比例大的叫赤丹，五行丹就是金丹、木丹、水丹、火丹、土丹，都分别是应包含的阴精与阳精的比例不同而区分，适合对应体质与秉性的人或男女。象赤丹、火丹适合火气旺的人，寒丹、金丹适合阴寒体质的人，等等。传说许多人成为仙人，就是吞服金丹而成的。当然吞服金丹而中毒死亡的方士也记载颇丰，这即是没有找到正确的炼制丹方及吞服方式的后遗症，也是修仙的代价，因此炼金丹务必要谨慎。至于什么是正确的炼制丹方及吞服方式，这里白龙先生没有实践过，不敢妄言。

天地包含的炁的精华，除了汇集在重物质上之外，也可以汇集到植物、动物体上，相应的植物叫仙草芝草、千年人参，动物叫灵兽灵禽、肉灵芝。人体能吞服这些包含精华的动植物，也可以提升自身的炁的能量水平。传说有通过吃仙草芝草成仙的仙人，如八仙之一的张果老就是一个例子，据说张果老就是意外喝了千年人参精的汤而成仙的。

天地包含的炁的精华，除了汇集在重物质、生命体而能稳定存在之外，还可以在一个局部的空间不稳定存在，这就是气穴、龙脉。气穴，就是炁的旋涡的涡口，龙脉就是炁的旋涡的涡管，都可以吸收其它的炁的精华，也就是更高能量层次的炁的微小旋涡，不断汇合到中心，或让地心的高能量态的炁逸出，从而在局部区域的炁保持高能量状态。人若能找到这样的气穴，随时让身体承接这些涌动过来的精华，时间长了，细胞的活性就更高，整体人的气的能量水平都可以提高到精、神的层次，从而成仙。因此仙人的仙庭金阙，都必须建立在气穴之上，以让这些建筑之内的人或仙能随时吸收天地精华，以成仙或更好地保持高能量水平。除了人与仙之外，若有其它植物或动物长期生长生活在这种气穴位置，也可以成就仙道，就是刚提到仙草芝草、灵兽灵禽。

除了气穴、龙脉有汇集天地的炁的精华之外，某些特定的地势也可以，比如金字塔形的山峰。由于金字塔形如一个倒喇叭口扣在大地上，就可以通过不断反射与汇集地心逸出的炁到顶点，从而让山顶成为一个炁的能量水平比较高的区域。象许多金字塔山峰时常有碟状云出现，就是这个高能量态的炁汇集后再在山顶发散，激发水汽凝结而成的现象。人若能长时间处在这样的山顶上，也是可以提升自身的能量水平到精、神的层次的。也因此古代的大多道士都喜欢在这种搬运难度很高的地方修建宫观，就在于有这么一个大好处。

天地包含的炁的精华，最直观的，就是太阳、月亮。传说中精怪，都是吸收日精月华而成就

长生之姿的。日精其实就是阳光，月华其实就是月光。就在于许多动物，本身具有低能量态炁，如乌龟、甲鱼、黄鳝，长年处于阴寒的水里，导致体内的炁处于阴的状态，当这些阴性生命多照晒太阳月亮，可以大程度地提升自身的能量水平以达到精的层次，从而能长生并可化身为精怪。而人体是恒温，与太阳月亮的光的能量水平落差要小，因此晒太阳月亮后提升的能量层次不够高而不能成仙，但仍是极大改善体质，气血虚弱的人要多多晒太阳。

精，作为炁的高能量形态，又叫灵气。因此，炼精，又叫吸收灵气。

人体是一个小天地，也会产生精与神。如人体腹腔与双腿结构的联结处，是一个倒三角的肌体结构，三角能汇集能量波动而提升振动频率与振幅，于是在三角的顶端，就有最高的能量波动，这与金字塔山峰汇集能量波动及后发散出去，是完全一样的物质作用机制，于是这个区域的能量波动能产生生殖器官与生殖细胞，这强能量波动就是浊精。男人与女人的强能量波动方向是相反的，男人的强能量波动是朝向体外，女人的强能量波动是朝向体内。浊精汇集在生殖细胞上，就是精胞。

人体头部是一个圆球状的肌体结构，圆球结构除了能汇集能量波动，还能形成大的旋涡以存储能量，除了有最高的能量波动外，还带来有序的能量波动，这强能量波动就是浊神。浊神汇集在大脑细胞上，就是神经细胞。象精子、卵子在生物学上是单倍体数目的染色体结构，就是这种高能量的精导致双倍体数目的染色体如被高温水解一般分开。又象神经细胞的末梢可以抵达远离大脑的人体其它区域，就在于能量水平过高，而让末梢如藤蔓一般不断地延伸。浊神透过皮肤发散到身外，会刺激皮肤细胞向身外扩张，这就是头上的毛发能如此细长的生理机制所在。神经细胞末梢与头毛，是高能量的炁作用于人体不同部位细胞的显象。自然，现代生命科学将一切归于基因作用，是找不到这种生命活动的正确内在物质作用机制的错误定性。其实基因只是结果，炁的流转形态才是根本。将生命活动的一切归于基因在背后控制，就如将冬天万物凋零的原因归结于冰霜一样本末倒置。

对于人体内部的这些浊精浊神，积累过多就会由于炁压过大而自动排泄出体外，如青壮年男女的遗精月经，及不断地寻找新鲜事物以让大脑保持兴奋状态的行为，都这种排泄、发散的过程。而若能这些浊精浊神保持在体内均匀发散到全身，也可以提升身体整体的炁的能量水平。因此禁欲、保持心静，是道家修仙的一个基本要求，就在于能做到这两点，可以更快的提升身体的能量水平。现实中禁欲、保持心静的人，整体气象、气色、活力、皮肤都相对要好过被酒色声乐侵染的同龄人，就是这种浊精浊神向内发散并被保存，导致人体整体能量水平提升后的显现。自然，对于大多普通人来说，禁欲、保持心静是极折磨人的，于是能因此修仙成功的人不多。又由于修仙只要求保证精气神三者不泄漏就可以，因此禁欲、保持心静并不是修仙的一个必须项，而只是一个可选项，比如让吸收入的精气神一直大于泄漏的精气神，也可以实现人体精气神饱满的状态。当然，禁欲、保持心静是违反人性，但节欲、大多时间保持心态平和，是应该的。

人体还有一个器官，也是藏精之所，这就是肾脏，所藏的炁被称为肾精。肾精在当下的内丹修道人中，被认为是最重要的炁的来源。但这些修道人却说不清肾为何能藏着叫肾精的东西。祖师这么教的，师父这么学又这么教的，自己也是这学这么背的，这叫知其然而不知其所以然。肾藏精，并没有这些内丹修道人士说的那么玄乎，仅仅是因为肾是个处理人体体液垃圾的场所所致。



肾是处理身体体液垃圾的一个器官，这是医学常识。人体内的垃圾之所以被称为垃圾，就在于其极易腐坏，有着人体承受不了的高能量形态，如一些重金属离子、高能铵离子、氯钠离子等等，这些物质其实也是浊精。当人体体液中的高能量态离子在被肾处理时，并不是人们以为地安安静静乖乖巧巧地被过滤，再归类、收纳，最后通过膀胱存储后排出体外，而是在肾里被聚集时，产生如同电锯声音般的超高频率能量波动与发散，也即高能量态的炁。这种超高能量波动与发散可以刺激肾细胞产生同频的能量振动，一如阳光照在皮肤上升温有温暖感。肾也有类似的“升温”现象，表达为肾有很高的活力。这肾的活力，专业术语就叫肾精。肾精仍是浊精。当然，这种认知西医理论里是没有的，大多修道人只会背概念，不会联系实际分析。也即，肾精仍是人体内存在的一些高能量的炁汇集在肾区域后的结果显现，并非肾是什么天然的藏精之所。关于肾精的这种认识，通过日常易腐垃圾的表现与处理，对比人体体液中垃圾的表现、处理的一致性，简单地推导出来并认识到。自然，先天的肾精强一些，后天的肾精也会强一些。因此也说，不要被修道修仙的那些个看似高大上的概念与名词所迷惑。这些概念与名词，都有非常朴素的简单的现实事物对应与物质作用理解。

就如人与人之间的差距，有时比人与狗之间的差距还要大，精与精之间，也是可以差距很大的。上面提到多种精的形态，大家虽然都叫精，也是分三六九等的。人体内外的精，其能量密度水平，也就是炁的波动频率、振幅强度、流动速、分布局域大小度等等，是极不相同的。有的只比人体高一个层次，有的比人体高两个层次，有的比人体高三个层次，甚至更高。有的可以让人立马适应吸收，有的会让人产生中毒现象，等等。就如食物一样，青菜豆腐的蛋白质就没有牛肉鸡肉蛋白含量高。天天吃高品质肉类，较清汤寡水更让人健壮。天天吸收高能量形态的精，也有助于人快速成仙，但又是过犹不及。因此，虽然修道修仙是必须要吸收天地精华，但是也要有选择性地谨慎地去吸收，越高品质又越适应人体的，是最佳的选择。而不是如前一阵子一个叫啊桂的网友乱啃石硫磺而短时间摄入阳精过大而魂飞魄散，并让中医名声受污。

知道炼精，那如何化炁呢？

对人体来说，将外部、内部吸收来的各种精，转换成人体的精，以提升人体的炁的能量层次的过程，就是化炁。这整个过程是：找到外部精——吸收外部精——外部精向全身发散——提升内部炁能量波动——成为内部精。这一过程，其实与人体饮食有完全一样的过程：找到食物——吞食食物——消化食物——吸收营养——壮大身体。

由于外部精，如金丹、仙草芝草、灵禽灵兽、气穴龙脉所包含的炁的能量层次不一定能让人体完全适应，因此有一个“化”的过程，也就是慢慢释放、不断适应、逐渐吸收的过程，这也如消化食物一般，有一个慢慢分解、慢慢吸收的过程。这个分解的过程，除了让精在身体内部自然发散传递到全身之外，人还可以采取主动的方式。如运动可以增加消食速度，运动也可以增加精在身体内自然发散的速度，又如强健的股肉细胞有助于肠胃加速蠕动，也有助于消化，强壮的身体可以适应更激烈环境能量变化。

修仙要先造就一个强健的身体，这一般是通过爬山与游泳来实现的，分别适应男与女。爬山过程中，在双脚用力长时踩地面后，地面反弹振动波到全身，这振动波也是阳精。这种振动波就如搅拌机里的搅拌棒功用一样，让身体内的外来阳精与内部炁充分快速融合，可以减少局部阳精的无谓堆积对人体造成毒害。如那种癌症、炎症、结节、硬化，均是体内局部的浊阳精长时间堆积不能消散到全身，从而出现的病症。同样，现代生命科学是发现不了这几类



疾病的物质作用根源的。而山里的空气、地气质量都要好于平原、城区，因此要修仙的男人，务必要多多爬山。游泳则是要接触寒凉之水炁，水炁是一种负能量形态，即阴炁，可以强化女人身体内的阴精，降低浊阳精，也会让外来阴精与内部气充分快速融合。

男女有别，只在于男人身体阳炁主导，阴炁为辅；女人身体阴炁主导，阳炁为辅。男女要炼精，要寻找到与对应自身特质相适应的精的类型。比如男人主要吸收阳精，女人主要吸收阴精，才能各自强化自身的阳炁与阴炁。若相反操作，就会导致男人与女人性别混乱，生理出问题。这里以修内丹道的人为例来说明一下。

有修内丹道以求成仙的人，当其人体的精炁神的层次提升之后，有个说法叫马藏阴相、斩赤龙，也就是男的阳具会内缩，又叫断白虎，也指修至无性欲反应，女的月经会停止及变平胸，这其实是错误的修炼内丹道。在自然界中，生命越是有雄性或雌性特征，及有相应的生理活动，才是越健康，寿命也可以越长。修道修仙，更是要将雄性或雌性的特征提升到更高一层次。象当下的动漫影视中的仙人形象，无不是帅哥、靓女，个个精炁神饱满，符合人们对仙人的直观印象，叫人喜欢迷恋，就在于仙人这种生理特征都极具雌雄生命应有的状态。而这种将自己的生理特征与生理活动修炼成消失与停止，才是不正常的，结果是人不人妖不妖的，哪还能叫仙？

修内丹道的人是如何导致这种修炼错误的呢？

这就是乱用阴阳的结果。一阴一阳以为道，内丹道本是外丹道的对应，本身又是分阴内丹道与阳内丹道的。正确的修炼方式，是男人修阳内丹道，女人修阴内丹道。也即男人要大量吸收阳精以强化自身阳炁，女人要大量吸收阴精以强化自身阴炁，从而能强化各自的先天之炁的阴阳能量水平，结果是男女各自的生理特征更显著，生理活动也更强烈，于是男人更阳刚强健有男人味，女人更温柔水灵有女人味。这也是为何正确修炼的人，年寿过百了，仍有生育能力。而这些修炼内丹道后出现所谓马藏阴相、斩赤龙的人，分别是男人乱耗散自己的阳精去化神，女人乱耗散自己的阴精去化神，又胡乱吸收阴精阳精，导致男人身体内阳精水平不高，女人身体内阴精水平不高，及体内阴阳混沌不清，结果就是男女各自的生理特征与生理活动，乃至心理特征都消失。这种状态自是没有生育能力的，更不要奢望活到百岁以上。这就是为何修内丹的人，大多寿数不长的原因，入魔了而不自知。这与现实中东南亚某国的变性人，长期服用雄性激素或雌性激素以保持变性后的生理特征，结果寿命都不长是一样的。本身历史上修炼内丹道的人少有长寿的，并有马藏阴相、斩赤龙这样的非正常人类生理特征现象，就应警惕反思修炼之法有没有错误，而不是仍以为精进了效果，继续迷信一路走到黑。这就是不知其所以然的不知其然，在错误的认知逾行逾远，劳而无功。

因此，也在这里提醒所有修道修仙的人：实践是检验正法的唯一标准。当遵循一种方法修炼时，要能感觉到自己身体越来越健康，精神越来越饱满，皮肤越来越好，肌肉越来越有劲，皱纹越来越少，睡觉质量越来越好，等等，才是正确的修行方法，反之就都不是。无论所谓名师名门，怎么吹嘘其功法了得，着重修德修心的，只要达不到这些可见特征的，若还能知道其祖师爷都在七、八十岁就去世了的，没一个活过一百二十岁的，又来收徒，就没有正法的，都可归于巫婆神棍，远离为妙。

虽然男女若吸收阳精阴精出错了，会导致体内阴阳混乱，不代表男人不可以吸收阴精，及女人不可以吸收阳精，而是视情况而作决定的。比如由于阳精、阴精的层次不同，导致男人吸

收阳精过度而出现中热毒现象，这时候就要考虑用阴精来中和过量的阳精。象古代吞服外丹而死掉的方士，基本都是吸收阳精过度所致。这与小说中人物吃砒霜后七孔流血，及现代医学观察到的中热毒后内脏器官大出血，并发生肝炎肾炎白血病，等等，都是完全一样的作用机制，都是阳炁过旺，让细胞活跃性过高而激烈振动波动后血管破裂所致，即中了热毒。同理，女人吸收阴精过度而出现中寒毒现象，这时候就会考虑用阳精来中和过量的阴精。这其实也是中医的治疗方式，即阴阳互济，又叫以毒攻毒。因此，吸收阳精阴精，要时刻关注自身的生理状况，不可盲目加量拔苗助长，宜缓不宜急，每次宜少不宜多。

## 八、炼气化神

人体通过肠胃消化金丹吸收精，或通过气穴的精自下往上传递到全身，从而提高身体炁的能量水平，是为炼精化炁。身体腹部或以下的炁的能量水平提高，能量就继续向大脑空间传递，受大脑球形空间的约束，这吸收到精就会立马向神的状态转换，这是一个自然发生，并连动的转换过程，具有瞬时性的。只要外界的干预干扰越少，转换的效率就越高。这就如在球形锅里已经烧成沸腾的水，去火停掉加热，再保温之后静置不管，水体的流动就会自然地均匀化，锅中各块小区域的湍流会慢慢汇合成一个不断形变、涡轴偏向的大漩涡，最后这个大漩涡会慢慢地变成匀速流转的几乎不形变、涡轴垂直的漩涡。这个几近圆形的大漩涡，就是水体的神的状态，是一个高能量、有序的流转形态。而此时若再用筷子去搅动这个水体，这水体又会恢复到沸腾时那种翻滚的湍流形态，这就是水的神的状态被破坏的场景。

人体大脑空间在接受精炁的能量波动强化之后，也是如此一个向神的状态转变的过程。而神的状态被破坏的过程，也是这么一个受干扰后再次杂乱波动的过程。因此为了最高效完成炁转换为神的过程，一个关键词，就是静。象道家经典《清静经》就是在阐述为何要清静，如何才能清静的论述，从而得名叫清静经，实则叫炼神经，即修炼人的神的状态的经书。修道修仙的人，务必要深入理解“静”的重要性，才能更有效地防止外界的浊精浊炁破坏身体这神的状态。其它如印度文化里有三只猴子，分别是用手捂住嘴，用手捂住眼，用手捂住耳，叫不说不闻不见，其实也是在诠释这个道理，不要让外界的信息干扰心神，也不要让心神往外泄。

神的状态及修炼过程看上去很玄乎，其实也极为常见。比如睡觉就是一个炼炁化神的过程。白天日常活动则是一个炼炁化神同时又耗神的过程。人睡觉之时，无梦安眠，人体内白天积累的浊精浊神，由于缺少外界源头了，慢慢地溃散到全身各个角落，用现代物理概念来说，这是一个熵减的过程，对于浊精浊神来说则相反，是一个熵增的过程。如此即减少了这些浊精浊神的干扰，又增加了人体精炁神。因此每个人睡眠充足之后醒来，精神状态就好很多，干活都很有冲劲，就在于躯干空间的精充沛，大脑空间的神充沛，也即大脑空间的炁变得高能量又有序态。而若晚上睡眠质量极不好，那第二天整个人的精神状态就很差，人都会恍恍惚惚的，这就是没有溃散的浊精浊神在继续干扰身体与意识所致。

其它与睡觉相近的炼神方法有很多，如盘息静坐、闭目养神、聆听慢节奏的佛道轻音乐，或让心身置于安静的环境里放松，如处在自然界的山水之间，这也是为何传说中的仙人喜欢在天地山水之间游荡的主要原因，这真是炼神的好境地。而能在高山山顶上盘息打坐，是能吸收天地精华，又能高效炼炁化神，可谓是一举两得。

上面这种提到的睡觉、打坐等等的炼炁化神方式，叫出世法，也就是躲到一个封闭的空间里，

如房间的床上，或某个偏僻山村上，或某个大山深处修炼，总之是远离尘世的地方修炼。还有一种方法叫入世法，也就是深入凡尘之中不断磨炼，这是化神功法的一阴一阳体现。相对出世法，入世法难度更高，但获得成就与效果也更好，两者犹如温室里的花朵与野外的花朵的区别，后者更有生命力与持久力，这仍从清静经说起。

清静经阐述人应如何通过“不生妄心”、“遣其欲、澄其心”来一步一步获得心静神清，并由此得道，得道其实得的是心性之道，即心性得以圆满。其实佛家的“真空妙有”，也在阐述同一道理：真空妙有，即真性为空，包蕴大道，妙化万物，即谓大有。真性，说的就是心性。人体的炁在整个人体空间流转，有一个整体的涡心，这就是人心。人心受身体内外的浊精浊炁干扰，会处于不定的状态，由先天之态转为后天之态，从而影响干扰精炁神的顺利转换，也会导致精炁神的无谓耗散，也就是泄漏，最终影响人的细胞的活性及导致器官衰减，最终人身走向死亡。

心的这后天之炁流转后的显化，就是心性。让心性转为空性，也就回到先天之炁的圆满、均匀流转形态，就能让人身精炁神也回归到先天之精炁神的状态。除了这种作用之外，空性还能应映万物的本性，就如照镜子一般，由此得见万物背后的大道流转，也就是炁的各种形态，从而不被妄心幻念所干扰心身，于心身可以得到清静，于外界可以得到世界安宁。因此修仙修道的人，一定要修佛，让心性得以圆满与清静，才可以让神更持久长久，最终让身体得以长生。否则神乱会导致精溃，精溃又导致炁乱，炁乱又导致心身齐败，心身齐败若想长生，那修仙就如缘木求鱼，是不可能的事。

但心性不是想清静就是能够清静的，人体的先天之炁受外界混沌之炁，也就是受杂乱信息、俗念、歪风邪气等等的作用，形成浊精浊炁神，成为后天之炁，从而扰乱人心。正常人又不会天然地就拥有抗这种外界干扰的能力，从而让人神烦意乱并附生疾病及夭寿，这就是身处凡尘的无奈。而提升这种抗干扰能力，就是要历练，也就是先承受这种混沌之炁的侵染，由此让心认识到这混沌之炁的形态，进而自主形成排斥反应，然后从心境中逐渐排除这混沌之炁，此后就不再受同样的混沌之炁的侵扰。没有历练，就不能全面认识这种混沌之炁的形态，也就不能产生有效的反制手段。用现代人来说，就是实践出真知，纸上谈兵是没有用的。又象被病毒感染之后，得到了抗体一般，下次再受感染，就不会受影响。

心本身就是由于处在凡尘中而受干扰的，因此历练最好的地方，就是在凡尘。在凡尘中，遇到各种各样的人，处理各种各样的事，承受各种各样的干扰、诱惑，及感受由此导致的悲欢离合，然后能放下执着，放下妄念，放下一切，“万花丛中过，片叶不沾身”，也就是心性得以圆满后，不沾尘垢的意思。又说人生一道场，在这道场，就是让心身不断遭受各种磨难，从而变得坚强，变得不受干扰侵染，不再被他人意志摆布，由此心就能平静，性情就能平和，对应人的神能更凝，也就是炁的能量层次更高，表现为慧根更深，更容易感悟到大道，最终让身也平静平和，从而得以长生，这才是真正的炼神。

出世法与入世法各自炼就的心神，就如普通钢与百炼钢一般的区别，后者更坚韧更持久。一个人一开始就在安静的山里或道观中清静地修行，参禅枯坐并吸收天地精华，虽能获得长生，但未经过历练，人生会如一张白纸，心性看似平静，却不稳固，倘若因某种机缘误入凡尘或不得不面对困境，就难以正确处理俗事或摆脱大诱惑，仍会摔个大跟斗，从而影响心境不稳，并导致神耗精溃，最终影响长生。象许多武侠小说有这么一个桥段，就是某个年轻人有一身好武艺，心性却是一张白纸，各种机缘进入江湖，不知人心险恶，然后在红尘中迷失自我，

最终身死道消。虽是小说，但有现实借鉴意义。因此入世历练并功成身退，也可以说是修道修仙人必须的功课。

为何入世法得出的化神比出世法得出的化神效果更好呢？

这是由于神虽然是大脑空间的高能量态的有序流转的炁，对应是大脑空间的两个魂与两个魄，但这两个魂与魄的流转强度与凝聚密度，应出世与入世的修炼路径不同，而有不同的流转速度与波动强度，也即入世法获得的魂与精魄，能量层次相对更高，而出世法获得的魂与精魄的能量层次相对要低，这在于人在凡尘中经历与磨炼，不断地接受大量的不同能量水平的浊精浊炁浊神，不断地强化大脑空间里的神，让这神有更高的能量密度与有序性，从而更能抵抗外来混沌之炁的侵染，这其实与锻炼过的人的身体更能抵抗病毒的侵染有完全一样的机理。

当然，天道一得一失，不是说入世法必是绝对好过出世法的，显然入世法面对的场景，对修道修仙的人来说更为凶险，受伤或不能自拔堕入魔道的可能性更大。两者各有利弊，大多数修道修仙的人，都是出世与入世相互交替来修炼的。所谓法无定法，各修道修仙的人可因自己条件来选择偏向哪一种修炼方式，但切记心要正、行要正、意要坚，才能有大机缘，能大概率避免堕入魔道，更有希望成功。

神，作为炁的有序高能量形态，又叫秀气。因此，这里炼炁化神中的炼炁，又叫吸收秀气。

象欣赏旋律缓慢优美的音乐，或景色秀丽的名山大川，能让人心平静，就在于这音乐与山川，都散发出灵秀之气，可以让大脑的神与之共鸣，也变得与之同频，从而让人心平静。灵气是一种高频率的炁的能量波动，而秀气是一种低频率的炁的能量波动。对人身的神来说，秀气是在低频波基础上再承载高频率波动的灵气，是一种调频波。因此若一个人充满灵气，整个人就显得很灵动，也很有活力，智商很高，这是精炁足的体现；而若一人充满秀气，整个人就显得秀丽端庄，落落大方，智慧很深，这是神炁足的体现。若一个人即是灵气十足，又是秀气满满，那就是天纵之姿，学习、领悟、修道修仙什么的事，都是相对简单。道门中有师父找徒弟的说法，就是师父要找到这样一个灵秀之气皆十足，又心地善良、心志坚定的年轻人，这是修仙好苗子，可以更好地传承与发展门派。

那化神之后，是不是如那种内丹、修仙小说中所描绘的那样，会形成一个叫元神或元婴的东西，又叫身外之身，且元神、元婴还可以脱离肉体能遨游四海的呢？

内丹道中，说修仙成功后，会形成元神，元神才是仙人的真身，肉体作为遗蜕是要被抛弃的。白龙先生不知这一说法源于何方，猜测是古代仙人留下的形象的确是可以飞升，可以遨游天地，但后人想象不了人身肉体怎么能够飞升到高空，就如白玉蟾《必竟恁地歌》说的“世传神仙能飞升，又道不死延万年。肉既无翅必坠地，人无百岁安可延”，然后又根据《高上玉皇心印妙经》说的“神能入石，神能飞形。入水不溺，入火不焚”，等等道家经典记载想象出元神，及元神出窍，并可以飞升及遨游四海的样子。

这里白龙先生以为，元神是可以存在的，在于神是高能量的炁在人身头部空间的有序流转，会形成一个大的炁旋涡，这个炁旋涡受身体的炁的能量影响，流转形态会与身体的形象接近，因此又叫元婴，即元神如婴儿般的形态。同时，炁的大旋涡形态，又会有魂与魄之分，用现



代物理概念说，就是炁的能量波动后，呈现出梯度分布。魄是高能量炁团，处于中心位置，魂是相对低能量炁团，处于魄周边空间，两者构成元神。这种能量波动后出现中心区域堆积过高的现象，生活中很常见，比如用微波炉加热食物，就会出现食物中心区域过热而食物边缘区域慢热的现象。其它如水漩涡的流转，也是中心流速快，边缘流速慢的梯度分布。神在头部区域的流转也是如此能量梯度分布，这就是元神。

但元神脱离肉体后是不可以独自遨游四海的，在于神是炁的高能量有序态，呈漩涡形态，虽然可以如一个独立的旋涡如台风般存在而能脱离肉体，但没有自主迁移能力，不能如飞机、飞鸟一般可以左右前后控制方向，在于没有任何控制、动力形式来支持元神脱离肉体后能遨游天地。象台风迁移，其实也只是在大气环流中飘流，又如落叶飘浮在水流中，都是没有自主性的。若元神脱离肉体，也同样如此，只能随天地之炁的流转而漫无目的地飘荡，且再也回不了肉体，这就是鬼，又叫阴神。象《高上玉皇心印妙经》又说“神依形生，精依气盈”，也是强调神依于形（身体），而不能脱离于形。说“神能飞形”，而不是说神能飞行。仙人的神能让身体起飞，古今大多数人都理解不了神为何能让身体起飞，不得不想象出神可以出窍飞行并遨游四海这样的场景。其实很简单，就是前面提出的神是高能量态的有序的炁，可以产生强电场而能与地球表面静电场，也就是重力场相斥，从而能飞行，意识再通过神凝神散，就可以控制强电场的大小而能升能落。

也因此说，不要完全盲信或照搬道家修炼的名词解释。仙人再怎么高大上，也是物质的，首先要遵循物质定律。

## 九、炼神还虚

通过炼精化炁与炼炁化神，可以将凡人身体的精、炁、神水平提高一个能量波动层次，是为精炁、精精、精神，让凡人成为地仙。若想再提高一个能量波动层次，就必须炼神还虚。

虚，就是炁的最初始状态。已经在“虚是什么”说明炼神还虚的还虚，不是指炁的最初始状态，而是指炁波动能量水平在更高一个层次的均匀状态。同样用上面的烧开水形成大漩涡来说明。烧开水后的水，保温静止后，会慢慢形成一个稳定的大漩涡。这个大漩涡就是水的神的状态。而继续保持恒温与静止，这个大漩涡的流转会慢慢地停止，最终几近完全消散，让这个水体处于高温，又没有漩涡运动的状态，于是这个水体里的热运动形态，都是处处均匀，没有大漩涡存在时的中心与边缘不一样流速、温差的情形。如此高恒温又均匀的水体形态，就是水的虚的状态。这是比常温下完全静止的均匀水体高一个能量层次的完全静止的均匀状态，又叫氤氲。

水漩涡最终停止流转，让整个水体呈现一种氤氲状态，也就是均鸿形态。这一变化过程，其实是水漩涡流转受到阻碍后，漩涡中心产生能量波动发散、流转逐渐均匀化的过程，这是炼神过程。身体内的炁在提高到神的能量波动层次之后，也存在这么一个全身均处于氤氲、均鸿状态，这就是身体的虚的状态。这个时候，身体已经没有局部炁、精、神这最初的不同能量层次的差别，全都是神及以上的能量层次，是为神炁、神精、神神。这样的身体能量水平，是比地仙还要高一个层次，其人称为天仙。

那如何炼神还虚呢？



炼神还虚，就是让神这一层次的旋涡状炁的流转与能量波动，逐渐扩散到全身，让全身的炁的能量波动水平，都提高到神这一层次。这其实与炼精化气是完全一样的过程。炼精化气，是将身体外的找到的精与身体内的局部精，转换为身体的全方位的精。炼神还虚，就是将身体内的局部神，或外部找到的神，转换为身体的全方位的神。

这又要涉及到一个新知识：人体经络。经络是一个玄学概念，教现代生命科学理解不了，其实就是炁波动时的能量传递通道。就如人体血液主要在血管中流动，人体的电神经脉冲主要在神经末梢网络中传递，人体的能量波动主要在经络中传递。这个炁的能量传递通道，本身是由炁在全身流转时，产生各个时空尺度的涡管，再在涡管之间相互建立联结，最后形成一个遍布全身各个器官的网络状结构。人们可以参考大树的杆、枝、丫、叶的整体联结结构，可以直观理解人体经络的分布形态，两者几乎是完全一样的形态，在于两者的形成机制是一样的。也即人体除了解剖学上看到的各种宏观可见器官之外，还存在经络之树。

这经络里的炁在传递能量波动，继而约束细胞分裂，及分裂之后的方向分布，从而产生骨骼、血管、神经末梢、肌肉、内脏、大脑，等等。人体所有器官的分布形态与结构特征，及细胞活动、基因复制，都是受这经络内的能量波动所约束。也即血管、神经末梢网络，只是这个经络的局部显现。血管传递着心脏振动波携带的空气振动能量，神经末梢网络传递着大脑电脉冲信号，除这两部分之外的经络，还传递着比电脉冲信号的频率还要高很多个层次的能量波动。

人们日常观看人体经络图，大略是一张人体上画着多条纵向平行的竖线并标注穴位的图。这其实只是经络之树的局部主杆投影到皮肤表层的图。人体经络四通八达，上致宏观整个人体，下致炁层面的时空尺度，都有分布并相互联结，高效传递各种频率的能量波动，直观的如血管传递心脏振动波，不直观但可以检测的如神经末梢网络传递电脉冲。不直观还不可检测而只可感悟来认识的，是比电脉冲还要高无数倍的能量波动。现实中有些如身体带磁场可以吸引金属的奇人被发现，却教人无法理解这是什么原因，就是这种超高频率的能量波发散驱动炁形成炁旋涡所致。

白龙先生之所以能笃定经络传递的这个频率信号要远远高于电脉冲信号的频率，在于电脉冲信号的承载媒介是神经末梢，是蛋白质分子层次的传递，而炁是时空尺度比电子还要小亿万倍的存在，其承载信号波动所产生的频率高低与媒介时空尺度呈反比，于是频率要更高。自然，这种超高频率是无法用现代科学仪器探测到的，人类以后也没有这个能力，但只要参悟到炁的存在，就可以立马结合现代物理的波的形态来直观理解这超微观层次的能量形态。

而穴位，同样教人无法解释是怎么形成的，即便是中医也只知其存在于经络的节点上，可以引导炁的流动，却不知其形成原理，更何论现代生命科学。其实是这主杆经络投影除了纵向分布之外，还有横向分布，只是印迹太浅不被检测与认识。纵横两向分布的经络作用能量传输通道，会相交并相互干涉形成炁的旋涡，一如大十字路口的环岛让车流形成环流。这炁旋涡的涡管再直接连通五脏六腑及其它器官，就可以让人的心身整个内部最深处都能与外界相连通。当人体内部器官积累能量过多时，通过这炁穴通道向外发散堆积的能量，当器官能量过低进，通过这炁穴通道从外部吸收能量来补充。这也是针灸原理的基础结构所在。当然人体通过经络系统若仍不能散发过多的能量或吸收足够的能量，就会表现为异常与生病。人体内部，并不是一个完全被皮肤包裹后与外界隔绝的局部，而是有太多微细的不可见的通道与孔洞，这就是经络与炁穴。

人们要是难以理解这经络约束人体的过程，可以用一个水银的实验来直观想象：水银是液态金属，受超声波作用会产生形变。这里水银对应细胞，超声波对应经络内的能量振动。水银在超声波作用下发生形变，就是能量约束形态与结构特征的直观例子。只是人体经络内的能量波动影响，是一个缓慢的作用过程，这受制于细胞复制的进度，显现的过程要至少等完一个细胞复制周期才能看到结果。

炁的流转会产生波动，波动会产生干涉波，干涉波又会约束炁的流转形成旋涡，旋涡之间又会相互吸引，让涡管如水管连通一般不断延伸。这种延伸过程发生在身体各个时空尺度，最终形成经络。经络由于炁的涡管的封闭作用，可以减少外界的干扰，从而让能量传递达到最高效。但不同的人的经络的能量传递效率是不同的。身体的神，其实是更高层次的炁的能量波动，对应更高频率的波。其传递也要有更好的通道。

就如光纤传递激光波动能量，大脑空间的神，也是通过经络自全身汇集精炼化而成，也可以通过经络向全身发散满溢出来的神。同样如最纯净的石英玻璃可以制造最好的光纤，最纯净的身体经络分布，可以最高效地汇集精炼化成神或发散神到全身而还虚。要做到这一状态，是要继续反复炼精、炼气并爬山游泳运动，以疏通经络，并通过清淡饮食、静坐冥想，增加历练，以保持心身清静之外，还要吸收天地神炁，以提高身体的能量水平。象修道修仙人常提及的打通任督二脉，只是疏通经络的一个很小的方面。全身只有所有经络都打通，才能让神无阻碍地传递，或汇集或发散，才能实现能量均匀分布的目的，即虚的状态。

天地日月精华，波动能量分很多层次，有高有低，高的称为精，又叫灵气，还有最高能量层次的波动，就是神，又叫神炁。如上面提到各类精，有重金属、非金属矿物、金丹包蕴精炁，山顶汇集精炁，气穴龙脉发散精炁，等等不同形式。其中山顶、气穴龙脉处的精炁，是由地心散发出的高能量炁而构成的，这种精炁的能量水平已经达到神的层次，有更高的波动频率与振动强度，是为神炁。这神炁频率是如此之高，甚至可以直接驱动炁产生旋涡运动，旋涡的力场在地表就是静电场，在地球上空就是磁场。现代科学对磁场、电场本质两眼摸黑，就在于认识不到这种高能量炁的存在。因此对这种天然的神炁，要多多吸收，可以更有效提高身体的神。

别外一种蕴含神炁的物质形态，就是气体，如氧气、氮气等。在于相对固体、液体，由于气体的能量波动相对更高，可以挣脱分子键的束缚而能自由飞翔。多多吸收也有助于提升人的神的水平。象平常人们早以习惯的呼吸，就是在吸收空气中的能量，多作深呼吸有助于养神，早就被认识。当然，气体的能量水平，相对地心散发出来的炁的能量水平，还是有所差距的。

同样，由于神炁也是分阴阳的，因此男女修道修仙要吸收神炁的重点是有所区别的，男性修道人要多多吸收阳神，女性修道人要多多吸收阴神。若吸收了过量相反的神炁，就会出现男身女相，与女身男相的体貌变化。天地之间阴神阳神也很多，如元素周期上，所有密度最轻的惰性气体元素原子，都归属于阳神，在于惰性气体就是常温等离子体；所有密度最高的重金属元素原子，都归属于阴神，在于炁旋涡角速度越快，吸引力就越大，其堆积体密度就会越高。又如对于不同的山势，也对应不同的阳神阴神。象多花岗岩的山势的山顶对应阴神，而多玄武岩的山势的山顶则对应阳神，等等。能理解炁及阴阳对应，就可以很容易找到所需的神炁。

## 十、炼虚合道

道，是天地万物本源，又叫炁。人们无论如何认识道、理解道及追随道，都是在道这一基础上展开与进行的。道分大道、中道、小道，也分阳之道，阴之道，等等。万物皆有道，皆有不同层次、阴阳之分。而道的最高形态，也就是大道，决定其低一层次的万物流转形态，并导致万物由生到死，或由死转生，或由静变动，或由动返静，从而让万物有混沌的状态。人，之所以会死然后不得不寻找仙道，就在于人身被大道所左右。用现代物理概念来说，就是物质的基础能量水平决定物质形态，而人身的能量水平太低，耗散太快导致寿命不长。即便是已经完成炼神还虚的天仙，其身体状态已经远离凡人低水平能量的身体层次，但相对最高的道，仍是有不小差距，从而被最高的道约束，因此还得继续修炼，这就是要通过炼虚以合道，从而永恒无疆。

炼虚合道，首先要知道什么是合道，为什么要合道。

合道，就是配合道的流转。其实也很简单，就是最高的道流向哪里，自己跟着走向哪里，俗话叫跟屁虫。用现代物理概念来说，也即自己身体的能量水平，随着最高的道的波动而波动，自己身体的运动方向与行为习惯，随着最高的道的转向而转向、改变而改变，一点都不违逆这最高的道的流行。这个合道行为看似高深玄乎，其实生活中也很常见。比如游泳，人的身体直接就泡在河水里，啥都不动，顺着河水的流动而前进，顺着河水的转弯而转弯，这就是合水流之道。若人在这样的河水里自主游动，无论顺水游还是逆水游，都会受到水的阻力，从而感觉吃力，这就是逆水流之道。比如子女与父母相处，父母怎么教就怎么听，怎么吩咐就怎么做，这就是合父母之道，传统文化里这又叫孝道，当然现代接受自由思想的人会叫这没有自我，又叫愚孝。若孩子不听父母的说教与吩咐做事，就叫顶撞、反抗，严重时会与父母关系搞僵，叫逆子，这就是逆父母之道。小至日常行为、家庭关系有合道，大到国家、文明也有合道。象遵守国家律法，就是合国家之道，遵守公德良俗，就是合文明之道。等等。因此，人们看到的各类自然而然的事情，觉得理所应当的事，都是万物合道后给人的平稳感觉。

配合道的流行，在道德经上专门有一个词来形容，就是德。德，就合道的意思。德有上德下德，有德无德之分。这是合道的阴阳一体两面。合大道，称为上德；合小道，称为下德。合于道，叫有德，不合于道，叫无德。老子说“上德不德，是以有德，下德不失德，是以无德”，是说上德比下德更重要。当一个人只合小道，不合大道，就只能算小德，没有大德。不合大道，就失了大德，大道之下的小道也会不能继续流行，从而合小道这行为也就不存在了，从而小德也就没了，因此虽然合小道看似不失小德，其实是失了大德，从而叫无德；看似合大道不合小道，失了小德而显得没有德，但大道流行，小道就能继续流行，从而又可以合小道，小德又回来了。因此世人应该遵道守德，说的是遵从大道，守住大德。

用现代物理概念来说，最高的道，也就是大道，有最高最强的能量状态，从而能更持久的释放能量，表达为长生永生。其它不如大道的小道，若违逆大道的流行，会被大道流行后带起来的能量波动破坏自身的形体结构，轻则伤残，重则死亡，都不能长生长久。现代中说一个人没有道德，就是不遵守公德良俗，不遵守国家律法，就在于国家、文明，是个人大道。人的身体行为与思想念头，只是个人的小道。一个人没有道德，会被国家文明的大道所抛弃，一个国家文明没有道德，会被天道所代表的大道所抛弃。这样的人或国家、文明想长久长生，只能是痴心妄想。因此无论是凡人，或组织或仙人，都要遵循最高最大的道，才能永恒长久。

修仙道，修人道，修国道，修文明之道，要想永恒，都是相通的。这种遵循大道，根源仅在于大道有最高的能量。人之所以会死，就是违逆了生道而后再死的，也就是身体阳炁耗散不补，乃至阴炁过盛让意识身体摆停。而对于万物之小道来说，能量高低是可以相互转换的。象国家、文明之道在大道面前仍属于中道，其力量与能量则远大于个人之小道展现出的力量与能量，故能约束个人之小道，反之若个人的力量与能量若大于一个国家或文明的力量，这个人的道就升为中道，而国家文明的道就屈尊为小道，当然这是极小概率的事。但面对最高道，就没有什么力量与能量可以超越的，因此都必须遵守才是长久法则。这就是为何要合道的极为粗浅的源由：打不过就加入，打不过就服从，打不过就学习如何打得过，仅此而已。

那天仙之后又如何炼虚以合这个最高的道呢？

在“道是什么”中解析道德经中“道生一一生二二生三三生万物”的直观物质作用过程，其实还有一句关于道的流转形态，是道德经里没有说的，那就是“万物归三三归二二归一一归道”，这一个过程，又叫炼虚后合道的过程。

当人体的炁的能量水平达到神炁、神精、神神的水平，就是达到了虚了状态。这虚的状态，其实仍是万物的状态之一，只是能量水平比较高而加以区分。这样的状态，对于凡人来说是大道，对于天道来说，仍是小道。炼虚，就是通过观察与感悟，寻找到天道流转形态与方向，然后追随这种流转形态与方向，就是合道。

更高的能量水平，代表更持久的存在形态，更合道的运行方式，代表与大道越契合的流转，也代表更持久的存在形态。而天道的流转，是从能量高的地方向能量低的地方自然地前进，其流转形态也是分阴阳的，且又有最高的能量状态，最高就是极致，因此又称为极阴与极阳，或太阴与太阳。极阳就是能量如太阳光强烈波动一般向外发散，极阴就是能量如水漩涡高速流转一般向内收敛。天道的这极阴极阳两种流转方式和谐共存一体的形态，就是“三”，与前面“三生万物”的“三”是一致的，只是这是最高道的“三”，无论大道，小道，都有其“三”的状态。炼虚，就是找到天道这个“三”的状态，然后追随之。对男天仙来说，追随着极阳之道，让身体沐浴在极阳散发出的高强能量波动，对于女天仙来说，追随着极阴之道，让身体沐浴在极阴收敛带来的高强负能量波动，如此都可以各自让自身的能量水平再提高一个层次。男女天仙这对应的两种炼虚方式就是“三归二”，各自修炼成功之后，就是“二归一”，这是几近与大道一样级别的层次，就是合道。同样，男仙与女仙各自追随极阳与极阴之道，并不是不可以又分别去追随极阴与极阳之道，仍在于极阳与极阴可以相互中和以达到平稳形态，防止过犹不及，因此在有需要时去追随即可，与上面提到男修吸收阴精及女修吸收阳精来互补一致。最后无论人怎么修炼成高等级的仙，都不能完全成为大道本身，在于大道最高最大，是绝对基础，修炼只能无限接近大道，而不能成为大道。

对于修道修仙的人来说，除了炼虚分阴阳，对应男仙女仙修炼不同之外，合道也是分阴阳的，找到极阳极阴之地并沐浴其中，只是身合道，修道修仙，还需要心合道。心身皆合道，是为合道阴阳一体。心合道，是指人的心性、智慧，都达到至高境的大道地步，是如如不动，大慈悲，大智慧，大圆满。如此即不会有真正的困惑与烦恼，同时，通过稳定的心性与强大的智慧，能及早发现危险危机，从而避免被危险反噬，导致心身受损，或身死道消。修道修仙，总之是有违凡俗人的一般心性的。能修得长生长寿，固然让大多数人羡慕敬佩，也会让心性阴暗的人妒忌憎恨。这些人会以“我既然不能拥有，那你也别想拥有”的恶毒之心在背地里搞破坏，这些人的心本质是魔心。因此能远离这些人就尽量远离，不要过渡摆显自身。所谓



长生长寿，所谓仙人，其实就只是活得长久一些，没什么好摆显的。最长寿命的躯体，仍只是有形之体，经不起子弹两发就可以打穿报废。心合道，整体与上面提到的修佛是一个意思，心慈悲，性平和，为善行，再智慧深一些即可，因此这里就不继续论述。

地球上人类文明的科技发展比较落后，极阳之处只有一个，那就是核弹暴发出来的比一千个太阳还要亮的光球，极阴之处则没有。而对于天仙级别的文明，发展出的科技，已经能自由遨游宇空，极阳的地方就很多，比如太阳就是一个极阳之地，上面可以有天仙级别的文明存在，而非人类只通过光与影以为的太阳是一个气体星球。太阳其实是一个陆地星球，上面的能量水平自是远高于地球。这待人类科技能发展到自由穿梭在太空就可以发现所谓的太阳是一个气体星球的说法是错的，那时再发现太阳上有更高级别的文明存在也不用惊讶。其实当下地球文明正在被更高级别的文明所监视与保护，只是人类不自知。同样，木星、天王星、海王星也都是一个陆地星球。科学由于停留在光与影的表象中，真是错谬连连，误导世人。

如此炼虚合道后的更高一级别的天仙，又称为仙尊。

男仙尊几近永生，全身细胞的能量水平过高，会如阳光一般向外散发能量波动，强度可以高到灼伤凡人的眼睛，因此不可直视。比如现代物理说人体细胞在热运动，其实就是细胞在红外波段波动的意思，仙尊的身体细胞能量，可以在可见光波段、紫外波段波动。象传统神仙画像中至高神仙三清，就是达到仙尊级别，因此这些画像除了头上有一圈明亮的光辉之外，身上也有一圈更大的光辉，两个光辉形态如一个葫芦形状，这是能量水平过高的体现。又象圣经中的上帝，就有记录在教导人类先知时，要求人类不可直视，人们不知为何上帝要提这样奇怪的要求，就在于上帝已经是仙尊级别的天仙，如此要求是在保护人类免受伤害。上帝是真实存在的，地球生物圈与人类，就是上帝创世纪过程通过巨型机械与超先进科技建立与造就的，又被认为是神话不可信。女娲的后人不相信女娲，上帝的子民不相信上帝，真是蒙沌的人类，这里不表。女仙尊也几近永生，身体的能量水平过高，会如极寒一般向内吸引能量波动，强度可以高到冰冻一切，因此不可触碰，不可近人。

## 后记

通过现代物理概念诠释后的炼精化气、炼气化神、炼神化虚、炼虚合道的内涵，是一个直观的可量化的描绘，与当下世间流传的这几个概念玄乎其幻，令人摸不着边的解说与感觉大有不同。玄学，是关于炁的流转规律的学说，代表更高物质科学理论，并可以在此学说上诞生出星际文明的超高科技。只是这学说过于高深，教现代人理解不了而被认为不可理喻，根源是现代科学只停留在光与影的表象观察，被光的频率、波长及波速制约实验能力，检测不到炁的存在，从而迷失在光与影构建出的幻化迷宫中。而感悟并认识到宇宙万物的本源是道、炁，与物质是一回事，就可以简单将现代物质科学与仙道之类的玄学联通联系，这也是玄学能兼容科学的体现。

修仙，就是提升生命体的炁的整体能量水平以达到长生久视的目的，顺带提升人的心性与智慧。

仙道是易道的一个分枝，因此最终就可以简单地表述为上面这么一句话。仙人那种长生长寿、烟雾缭绕、全身发光、飞升等等看似不可思议的本领，仅仅只是人体能量水平的不断提升与调整之后带来的系列变化。与凡人相比较，修道修仙的人带来的身体能量提升，不比物理实



验中的将低电压调整到高电压后来的区别大，也与小鸡仔与大公鸡之间的区别相近，都只有量有区别，没有质的不同。仙道，其实没有一丝玄幻的色彩。

有缘又能通读本文《仙道之炼精化炁漫谈》的有心修道修仙人士，务必也要通读《仙道飘飘》一文，两篇长文分别是深度与广度上来论述仙道，各自内容有相合之处。这里白龙先生同样不能教人们说仙道确定是这么理解与这么运行的，只能让人们自行理解与取舍，在于白龙先生目前也只是一枚入世不久的凡人，无法通过数百数千岁以上的长生实践来证明这种理论与修炼方式是正确的。整个文章的论述只是现代物理物质概念的基础上翻译相应名词，并逻辑上演义了仙道理论，扩大了人们对玄学的认知。因此有缘人切勿盲信盲从，务必结合自己的实际与自身对大道的感悟去修炼。希望这种演义能对有大仙缘的人有所帮助。



附： 清净经

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物；吾不知其名，强名曰道。夫道者：有清有浊，有动有静；天清地浊，天动地静。男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。

夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。常能遣其欲，而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见於空；观空亦空，空无所空；所空既无，无亦无；无亦无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道；既入真道，名为得道，虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之者，可传圣道。

老君曰：上士无争，下士好争；上德不德，下德执德。执著之者，不明道德。众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神；既惊其神，即著万物；既著万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼；烦恼妄想，忧苦身心；便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。真

