

仙道飘飘

作者：阿明王倪

www.sueyea.com

目录

目录	1
引子	1
一、仙与仙缘	2
二、长生之道	3
三、长生要诀	5
四、福地洞天	9
五、灵丹妙药	12
六、羽化登仙	16
七、香风仙影	17
八、九转金丹	19
九、天地灵气	24
十、神仙种子	31
后记	33
附：高上玉皇心印妙经	34

引子

仙，在传说中是被描绘为具有长生不死、羽化飞升本领的人。但仙是怎样一种具体的存在，则让世人迷惑，经常被恶劣的科学教信徒归于玄学、封建迷信并加以打压。而现实中又有太多流传下来的典籍宣传仙人的故事，说的头头是道，亦真亦幻，因此仙人事迹绝不是空穴来风。

从流传的众多神仙故事可知，简单说仙，就是长寿鸟人。世人对仙这种存在只能泰山仰止、隔岸羡慕却欲求不得。基于大道流转无碍原理，凡人与仙人之间必存在一条连通之道，也即凡人可以修炼成仙人这种状态，从而达到长生不死。

这里本家根据古代仙人的形象与传说，及普通人能理解的西方科学理论下的人体解剖学，给大家解惑仙人的奥秘与修仙之术。

- 一、仙与仙缘
- 二、长生之道
- 三、长生要诀
- 四、福地洞天
- 五、灵丹妙药
- 六、羽化登仙
- 七、香风仙影
- 八、九转金丹
- 九、天地灵气

十、神仙种子

后记

附：高上玉皇心印妙经

一、仙与仙缘

“世人都晓神仙好，惟有功名忘不了！古今将相在何方？荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好，只有金银忘不了！终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。世人都晓神仙好，只有姣妻忘不了！君生日日说恩情，君死又随人去了。世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了！痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？”

这是人们非常熟悉的《红楼梦》里跛足道人唱的《好了歌》，指出世俗的人们不愿修仙只愿沉沦在情世欲海的状态。其实呢，这也是凡人的无奈：我知道神仙好啊，可是我想修仙却不知道怎么去修啊，找你又找不到，找到了还被你嫌弃灵根太浅仙缘太薄什么的，那只有寻求纸醉金迷、灯红酒绿这种简单的看得见摸得着的快活事。你一边指责我不修仙，一边又不教我修仙，这是哪样搞呢？横竖都你有理了？

“那时魔鬼引诱我，后来又告诉我，说我没有权利走那条路”。这当然是魔鬼不对了。同样神仙在展示神人英姿之后，指责了凡人沉沦，却又不告诉凡人该怎么奋起，这也是神仙不好。其实呢，这也是仙人的无奈：本仙虽然也想开坛讲课，以布善道，造福苍生，可你们这些俗人太愚钝太浅薄了，不认真领会也罢，还扣以“妖道”、“妖人”的帽子，以赶尽杀绝为乐，拆我宫观毁我金身。就如这篇文章作者所鄙视的科学教信徒，听不得新的理论与宇宙大道，动辄扣以“民科”、“科妄”的帽子，加以讥讽举报为能，如此固步自封、顽愚不堪，真是“狗咬吕洞宾，不识好人心”，谁乐意教你们？本仙虽已证得金丹大道，但不是没有脾气的！等死吧，下辈子了，告辞！

凡人二诘，神仙三连，各说各有理。

神仙是道家一脉的高级形态的人，基于维护同类免受指责的本能反应，及道祖“不自生、外其身”的教诲，本家冒着泄露仙道天机会被上天五雷轰顶、天兵天将万里追捕归案封印小黑屋的危险，在此透露修仙的一般原理，以安抚那些有缘世人愤愤不平又渴求羽化登仙的诚心。这也是本家与这些世人之间的缘分。

要修仙，自然要先知道仙是什么。明确的目标，有助于详细路径的规划，明确的仙的内涵，有助于走上正确的成修仙之路。人们一般的关于仙人的印象，仙人是那种长生不死，鹤发童颜，会神通变化，点石成金，偶尔念咒画符，除妖降魔，能腾云驾雾，举霞飞升，日行千里，常隐于名山洞府，居于天上宫阙、海外仙山，逍遥自在的人形生命。《庄子·逍遥游》描绘的仙人是：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”更是玄乎其幻，令人神往。中国传统道家经典关于仙人的分类，有鬼仙，地仙，人仙，神仙，天仙等；又有说分地仙，人仙，天仙等，这种考据翻书就行，这里就不详细例举了。

对于现代人来说，日行千里、穿云拨雾之类的神通，其实做个高铁、飞机也能达成，没什么特别稀罕的。念咒画符这种事，当代达人涂鸦、信徒诵经也相类似，且有没有功效，无法直观验证。点石成金，不如现代冶金手册更容易让人上手。这些关于神仙的印象中，最让人羡慕的，那必是长生不死了。仙人，最大的特征，就是长生。世人活过一百岁被捧为寿星让人羡慕，仙人活个八百岁就是彭祖让世人高山仰止，那种寿与天地毕的传说更是超出人们的想象力之外。

因此，仙人，就是悟得长生之道，拥有长生之术，实现长生目的的人。这就是仙人的核心内涵：老而不死以为仙。其它神通变化、腾云驾雾之类的都是附带的。

本文章的目的是论述人如何修成仙，因此这里只讲人仙，不探究鬼仙、地仙、天仙之类概念背后的实质。

二、长生之道

万物以道为基，亦以道为径。想成仙就是要长生，想长生，就是要知道什么是长生之道。

人们有通过锻炼身体来达到健康长寿的状态，人们有通过人参、黄精等各种补药来达到延年益寿的目的，人们有通过探寻房中术来达到长生不老的，人们有通过炼丹打坐辟谷来追求长生的。方法各异，目的唯一：长生。

一阴一阳以为道，生与死对立统一。死亡，即会带来莫名的陷入无限深渊的恐惧，也会带走曾经的一切辉煌。凭你是万贯富贾，还是帝王将相，都逃不过死神镰刀的收割，这着实让人沮丧。长生，可以远离死亡远离恐惧，是世人孜孜不倦追求长生的唯一源动力。流传最广的记录，是始皇帝派徐福乘大船到海外寻找仙山仙人以求长生不老之药的故事。

纵观世间人们的无数死亡，除了意外之外，大多是老了之后再病死的，而不是老了之后直接老死的。这是由于人老了之后身体抵抗力下降，经不过病魔折腾而挂掉。按现代生物学来说，活得长活得健康，就是人体机能运转正常，没有各类疑难杂症；而没病，就是人体的抵抗力强，不受外界激烈变化的干扰，表达为身体健康。

人体，其实就是各类细胞堆积后的有机结构形态。人体死亡，是某个组织结构出问题，导致整个人体机能运行摆停。人体组织结构，如大脑、肝脏、肠胃等等，也是各类特定细胞如肌肉细胞、神经细胞、红细胞、组织细胞、白细胞等等有机群落。而组织结构出问题，就是细胞间的功能运转失调失和，如组织内的细胞坏死、形成肿瘤、失去相应功能等等。各种风寒邪气，伤痛劳累，都会导致细胞出问题及器官功能出问题。这种细胞出问题并导致后续器官功能出问题的实质，就是细胞失去活性及细胞间联系中断的意思。如此就可知长生之道：

长生之道，就是保持细胞活性高于正常水平、细胞间联系高于正常水平的方法。

大多人体细胞也会自然死亡，人体细胞在死亡与复制中保证人体结构形态。长生之道，用西方医学概念说，是人体保持细胞复制处于动态平衡而不衰减的另一种说法。人体细胞如婴儿不断复制，人就会不断成长，人体细胞如青年保持动态平衡，人就会生生不息，人体细胞如老年一样死多生少，人就会衰减到死亡。长生之道，就是让人体细胞复制与消亡长期保持至少如青年那般子的动态平衡。青年少年婴儿的细胞复制不断增长或保持动态平衡，不过是细胞的活性强，于是复制能力强。道家强调纯阳之体，说的意思之一就是细胞极具活性。

纯阳=高强度细胞活性

一个庙会里，锣鼓喧天，人声鼎沸，则庙会就会持续下去，甚是热闹，人们也流连忘返。而锣停鼓息，人们就会逐渐散去，庙会结束。这是庙会活动的成住坏空：因锣鼓的振动能量强弱导致的大动大静而有开始、进展、鼎盛、收尾、消失过程。

万物运行之道皆相通，人体，就是一个庙会。

人体细胞的活性越强，组织器官的功能就强，人体运转的时限就越长，在外表现为寿命越长。细胞活性的具体表现，就是体现在细胞振动形态的强弱，在外表现为消化力强，肺活量大，男的肌肉有劲，女的皮肤有弹性，中气远播，头发乌青，精力十足，久劳不倦，神采奕奕，还有就是长生长寿，等等。能量振动形态传递到周边空间，就是复杂波动。这是一个全新的细胞运行机制认识：

细胞活性=细胞振动能量强度

这一认识在西方科学理论里是没有的。细胞就如一个铜锣，能量振动形态就如敲锣打鼓后的声波声响。细胞活性越强，人体就越有活力，如锣鼓敲得越响，强烈振动能量在空气中传播，庙会就越热闹。细胞及其振动能量形态的全貌，还是一个太极八卦图的具象：细胞是一个太极；八卦，就是能量振动波；DNA 双螺旋结构，就是太极阴阳鱼眼的互绕旋涡剖面图，等等。太极八卦图包含一切宇宙奥秘，细胞运动形态，只是这一奥秘的一般例子之一。

其实看婴儿、儿童、年轻人与老年人的对比就可以知道，婴儿、儿童、年轻人的细胞活性大于老年人，因此身体一直在发育，没有衰老迹象，而老年人的细胞活性衰退到很低，当这种衰退后的细胞活性的总量小于驱动人体各器官保持活力的最低阈值，人就表现为死亡。人的细胞活性强弱梯度分布，按年龄段排列是一个递减序列：

婴儿>儿童>少年>青年>中年>老年

老子的《道德经》中不断提及人要保持赤子的状态，就在于赤子（婴儿）其细胞活性最高，其坚持力生命力也最长最久。

细胞活性，按年龄增长，是一个递减的过程。就如银行户头里的钱，因存入而增加，因消费而减少。细胞活性，也可以由于某种因素而提高，也可以由某种因素而减少。最直观的例子如喝酒，人的细胞活性在短时间内会提高，表达为“酒壮

怂人胆”、身体亢奋等等状态。当然酒并不是一种持久性的提高细胞活性的方式，在于大量饮用时副作用很大，会带来细胞活性大损耗。

其它相类似的场景很多，比如一个国家十亿人全是二十岁的年轻人，与全是七十岁的老年人，那么这个国家在两种状态的发展前景是迥然不同的。前者可以更有活力，可以走得更远，也即寿命更长，而后者就是人人担忧的老龄社会的极端形态，根本没有多少活力也没有希望。

因此，人想长生长寿，保持细胞活性是最重要的举措。而下面所讲的长生之术，也是围绕这一思想展开的。看官可以发现，无论是古人记叙的养生教程还是今人服用的保健食品，及流传下来的已经得道仙人的心法口诀，其核心要义，就是保持细胞活性。长生之术，都已在世口口相传或录于经典名籍之中，世人对这些长生之术的名词方法感到莫明其妙，就在于没有掌握“长生就是要提高细胞活性”这一核心思想。下面就用这一核心思想，来解析具体的长生之术。

三、长生要诀

细胞活性，是现代西方科学概念，而东方古人则有另一个词汇来表达同一个意思，那就是精气神。细胞活性，是单就人体的基础单元——细胞的个体运动形态来考查的，而精气神，是就人体的气的整体形态来考查的。而人体是所有细胞的有机结合体，于是所有细胞活性叠加后的宏观效果，就是精气神。两者是个体与整体的关系，也即：

精气神=Σ（细胞活性）

这里考查几个古代仙人高人流传的长生要诀，可以发现其描绘的核心，就是保持精气神圆满、不泄漏。精气神的具体要义，在菩提祖师的《长生诀》译释中解说，就不再独立开篇。

1、《长生诀》

——菩提祖师，《西游记》

显密圆通真妙诀，惜修生命无他说。
都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄。
休漏泄，体中藏，汝受吾传道自昌。
口诀记来多有益，屏除邪欲得清凉。
得清凉，光皎洁，好向丹台赏明月。
月藏玉兔日藏乌，自有龟蛇相盘结。
相盘结，性命坚，却能火里种金莲。
攒簇五行颠倒用，功完随作佛和仙。

《长生诀》虽然是小说《西游记》中的一个小节，但道法自然，出现在哪不重要，重要的是它是真经。西游记作者能写出这篇《长生诀》，表明作者已经悟道了道，

而敢将《长生诀》录于小说之中，则是欺大家都理解不了，因为大家都会当这个《长生诀》只是作者信口诬造而已。而其实呢，它是仙家至宝。

雪印堂主人译释：

显密圆通真妙诀，惜修生命无他说。

译：揭开上天长生的秘密，让生命融圆贯通长生不死的真经至妙口诀，珍惜生命修炼长生之术没其它的学说。

释：长生的秘诀没其更多的方法，万变不离其宗，都是菩提祖师传授的这一种。

都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄。

译：总的说来，长生的方法，只是精、气、神三个方面，一定谨慎用心地将精、气、神存在体内，不要漏泄，不要过度消耗。

释：长生的秘诀其实很简单，就是保持人体的精气、气息、神气不要泄漏耗损就可以了。生命是气在流转，人体是天地阴阳灵气集结后的显像。气集结于性器，为精气，气集结于心肺为气息，气集结头脑，为神气。三个部位的气的振动表现为精力、中气、神情。精力源于性，好动不困就是精气足的人。中气源于呼吸，说话声音远播，就是气息足的人。神情起端于大脑，思维敏捷，聪明睿智，就是神气足的人。人体整体的气主要在这三个部位之间流转，某个部位气流转有偏差，人体就会表现出异常。精气神都足的人，则是一个有活力有精力中气足神彩奕奕容光焕发的人，反之就是一个衰老无力无精打彩几近病死之人。

休漏泄，体中藏，汝受吾传道自昌。

译：不要漏泄，不要过度消耗，保存在体内就可以长生了。你接受我的真传勤加修炼，长生的结果自然会显现出来。

释：不要让精力漏泄，对男人来说，那就是不要找女人想女人，不要做大耗精力的事如通宵打电游，不要做激烈运动或体力活力。那种猝死的人，就是精力一下子耗过大的人。

不要让气息衰弱，那就是加强呼吸，多做深吸气运动，增加人体的气息，多作一些不过激的运动。人体的气息源于呼吸，从空气中获取振动能量，传递给全身，这个传递过程不停止，再撇除坏的生活习惯，人就能长生。呼吸之法，可以练习太古沉息诀。

不可让神情摆停，那就是少思少虑少耗神，少看文章少码文字多睡觉休息。文人谋士通常短命，就在于思虑过多而耗神过度。

人之所以会死亡，就在于精气神耗损过度导致机体不能持续运作所致。疾病、劳累、思虑、频繁性生活等等，都会导致精气神耗损过度。

口诀记来多有益，屏除邪欲得清凉。

译：这长生口诀要牢记于心，很会有益处，多多念多多背诵也可以除去邪欲，平息身体的炽热感觉，让人体得到清凉般的效果

释：意识受欲望控制，很容易疏忽去保持精气神的状态，因此这个口诀要多背背，以随时提醒不要有邪欲，以免精气神耗损。天下最难的事，就是克制自己的欲望，让自己成为欲望的主人而不是欲望的傀儡，这样才能不偏离生命的正途。

得清凉，光皎洁，好向丹台赏明月。

译：人体除去邪欲得到清凉的效果，就如月光一般皎洁无瑕，人体的丹田会凝结成一股明月般的圆融之气，即道家金丹。

释：人体有三丹田，一在头之上，一在胸之中，一在腹之下，是人体三个部位的气的流转的中心，也即旋涡的涡心。当人体保持精气神不漏泄，三个部位的气的旋涡就会强化很圆满，如一轮明月般，在道家这就是内丹中的金丹。

月藏玉兔日藏乌，自有龟蛇相盘结。

译：丹田中藏有生命不息的能源，如月中藏有玉兔与日中藏有金乌一样有了永不止歇的灵气，人体的气就如玄武的龟蛇一样盘结互绕，而生生不息。

释：丹田中的气融圆贯通后，就会生生不息，如月中的玉兔与日中的金乌一般有灵气有活力，于是整个人体的气息就如玄武的龟蛇相互缠绕往复流转，循环不已。玄武龟蛇的形象，就是 DNA 双螺旋结构。对于人体来说，只要细胞复制运动不停止，复制出的细胞数量大于死亡细胞的数量，人体就在不断生长如婴儿少年，复制出的细胞数量等于死亡细胞的数量，人体进入青壮年状态，复制出的细胞数量小于死亡细胞的数量，人体就进入中老年状态。细胞复制运动，受人体的气的形态控制：气的振动流转形态高而清，细胞运动就活跃，如春夏季节下的万物生长；气的振动流转形态低而浊，细胞运动就低迷，如秋冬季节下的万物休眠。如何让细胞保持一直复制与活跃状态，就是长生诀的核心方法。

相盘结，性命坚，却能火里种金莲。

译：人体的气如龟蛇一样盘结互绕，那么性命就会变得坚强不会死亡，就如在火里种金莲，也能开花不断。

释：人体的气息就如玄武的龟蛇相互缠绕往复流转，就实现长生的目标。在身体这个欲火之海里，生命也如莲花瓣瓣开展一般，长生不死。人体的生命，就如一堆木头，欲望是那燃烧的火焰。欲望越大，浊气堆集就越多，就如火焰越旺，同时木头消耗速度也越快，燃烧时间短，对于人体来说，生命即灿烂也短暂。反之，欲望越小，浊气堆集就越少，就如火焰轻柔，木头消耗速度变慢，燃烧时间变长，对于人体来说，生命即平稳也绵长。而增加气息的流入与精气神不漏泄，就如保持木头数量增加与消耗不减，那生命自然就长。

攢簇五行颠倒用，功完随作佛和仙。

译：再配合以五种气的流动，反复颠倒来用，强化人体的气息互绕流转，聚清排浊，达到一定程度后，那就成佛成仙了。

释：五行，气流动后的五种状态与形势：我为中心，

气的急来之势为火行，如火一样猛烈而有热度，取像为火，
气的急去之势为金行，如金一样冷冽而有寒度，取像为金，
气的慢来之势为木行，如木一样润和而有温度，取像为木，
气的慢去之势为水行，如水一样柔顺而有凉度，取像为水，
气的平稳之势为土行，如土一样沉稳而能平和，取像为土。

天生万物，不同的物有不同的物性，对应五行。对于人体有益的食物如枸杞，对应火，姜，对应金，猪肉，对应土，苹果，对应木等等。又如黄精、人参都有大补益之用，在于这些物性的五行流转能促进人体的气的流转，有助于长生之功效。

2、《必竟恁地歌》

——白玉蟾祖师

我生不信有神仙，亦不知有大罗天。那堪见人说蓬莱，掩面却笑渠风颠。
七返还丹多不实，往往将谓人虚传。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。满眼且见生死俱，死生生死相循环。
翠虚真人与我言，他所见识大不然。恐人缘浅赋分薄，自无寿命归黄泉。
人身只有三般物，精神与气常保全。其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；
其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。
我闻其言我亦怖，且怖且疑且擎拳。但知即日动止间，一物相处常团圆。
此物根蒂乃精气，精气恐是身中填。岂知此精此神气，根于父母未生前。
三者未尝相反离，结为一块大无边。人之生死空自尔，此物湛寂何伤焉。
吾将矍然以自思，老者必不虚其言。是我将有可受业，渠必以此示言诠。
开禧元年中秋夜，焚香跪地口相传。偶尔行持三两日，天地日月软如绵。
忽然嚼得虚空破，始知钟吕皆参玄。吾之少年早留心，必不至此犹尘缘。
且念八百与三千，云鹤相将来翩翩。

白玉蟾（1134～1229），原名葛长庚，字白叟、如晦、以阅、众甫，号海琼子、海蟾、云外子、琼山道人、海南翁、武夷翁，世称紫清先生。北宋琼管安抚司琼山县五原都显屋上村（今海南省琼山县石山镇典读村）人，创立道教南宗宗派。

白玉蟾祖师的《必竟恁地歌》，说的是白玉蟾自己，起初与科学教信徒一样，只信实验观察与验证，不信玄学与神仙之道，后来得翠虚真人指点，仍与豆腐脑子的科学教信徒一样，被真人的权威光环教授名位照耀后迷失自我盲信盲从，然后在半信半疑中兢兢业业地修真成就神仙大道，由此相信仙道不虚的故事。

此歌长而绕口，其核心却也只有一句“精神与气常保全”。保全的意思，说的也是保持精、神、气三方圆满、不泄漏。这里就不再继续译释，核心表述与《长生诀》一致。“三者未尝相反离，结为一块大无边”，精神气结为一块，就是精神气融圆之后的圆满状态，在道家里有个专用名词叫“金丹”，会在后面解析。

3、《少玄玄珠心镜》

——崔少玄

得之一元，匪受自天。太老之真，无上之仙。
光含影藏，形于自然。真安匪求，神之久留。
淑美其真，体性刚柔。丹青碧虚，上圣之俦。
百岁之后，空余坟丘。

崔少玄，郡望博陵安平(今河北安平)。汾州刺史崔恭之女。18岁嫁卢偃，随夫之任闽中。后家于洛阳。自称为玉皇侍书玉华君谪转人世。宪宗元和十二年(817)卒，传为升仙。

《少玄玄珠心镜》，是《太平广记·卷六十七·女仙十二》中记载的关于女仙崔少玄将上古长生之道传授其丈夫的口诀。同样，这《少玄玄珠心镜》的核心思想，仍是一致：“光含影藏，形于自然。真安匪求，神之久留”，（精）光与（气）影要含，要藏，神要久留，就是保持精气神不泄漏、圆满的意思，如此就能长生。

其它如《黄庭经·内景·仙人》的“仙人道士非有神，积精累气以为真”也是在指示仙人道士源于积精累气，就不再一一举例了。

有了口诀要诀，还得有具体的实例才能让人深入学习领会。这里本家就举例流传下来的得道成仙之人的一般日常来说明口诀要诀是如何被应用在实际中的。

四、福地洞天

传说中的仙人的居住藏身之处，范围很广，有三十三层天，有海外蓬莱、瀛洲、方丈等仙山，还有地上的福地洞天。天上太高，海外太远，这里专门说说凡人可以抵达的福地洞天。据唐·杜光庭《洞天福地记》记录，中国就有十大洞天、三十六小洞天、七十二福地。比如本家的老家虹桥白龙山，就是传说中的七十二福地之一的第三福地，从而产出如本家这般帅气并参透天地玄机生死要义的得道之人（姆哈哈，本家又开始自我膨胀，忘乎所以了）。

所谓福地福人居，福地洞天，也就是风光风景风水极好的名山大川，上仰来龙，下迫去脉，左临青龙，右掩白虎，前驭朱雀，后倚玄武，反正就是各种内涵的好。为何地上仙人喜欢居住在这样的地方呢？在于这种地方有五大好处：

一是锻炼身体强身健骨，一是空气、水、食物质量上乘，一是野生灵药丰富，一是远离尘世喧嚣，一是山顶打坐有妙处。本家对此一一解释，可以发现这些优点都与提高细胞活性正相关。

1、锻炼身体强筋健骨

经常爬山能锻炼身体，是运动的常识，经常散步活动筋骨是好多老年人的日常。在于爬山与散步，都能够提高人体机能。特别是爬山，是极好的老少皆宜的锻炼身体强筋健骨的运动。“筋长一寸，寿延十年”，虽是朴素的经验之谈，却是有科学依据的。本家几年前曾参加一群七老八十人的爬山队伍，气喘吁吁落在后面时被老人们教导“年轻人，平常办公室坐多了吧”。强筋健骨，就是提升筋骨细胞活性的另一种说法。

爬山除了提高腿脚的筋骨之外，也可以强化肺的呼吸与加快血液体液循环，人们的直观印象是肺活量大的人，自然寿命要长。在于吸入更多的氧气之后，身体会获得更多的振动能量，从而提高人体细胞的活性。而血液体液循环加快，有助于身体有害物质通过流汗排出体外，如此可以减少细胞活力耗损，也有助于长生。

爬山，锻炼身体之外，还能锻炼意志力。象走了很长的山路而人困马乏打退堂鼓时，面对前面似乎无尽的台阶，每咬紧牙关坚持向前走一步，都是对意志力的提高。意志力强，可以面对困难时能坚持下来。对身体而言，若被病魔折磨时，有更大机率扛过去。意志力强，根源在于脑细胞活力强，从而能提供更高的神经脉冲让身体去坚持。

2、空气、水、食物质量上乘

大山里森林旺盛，植被葱郁，空气质量要远好于大城市被汽车尾气污染的空气，吸入人体后，会带来人体细胞更高的活性，还可以摒除污染对人体细胞的额外耗损，这一增一减，就有助于长生。

同时，山中的山泉，那是天然的免费多元素矿泉水，喝入口中之后，也会带来人体细胞更高的活性。

再如山中食物，如笋、野蘑菇、野菜、松子等等，大多是处于野生状态，本身就有着更高的细胞活性，吃入口中之后，也会带来人体细胞更高的活性。当然，大山里食物相对匮乏，教育医疗娱乐等资源稀少，是大多世人远离大山的原因。

在大山之中，天天爬山，可以说是最好的提高细胞活性的运动与生活方式。这也是同样年龄的山民，一般体质及寿命要比天天坐办公室及 996 福报的职员要好要长的原因。自然，这也隐遁在大山里的仙人的日常。

3、野生灵药丰富

药食同源。许多野生药用植物及附生物，有助于提高细胞活性，改善体质，延长寿命早就被人类认识，如人参、黄精、桃胶、松脂等等。有报道说某百岁老人有天天生食一把枸杞的习惯，枸杞性热，也就是振动能量强度高的意思，被人体消化吸收后能提高细胞活性。

又有南宋著名诗人陆游，字务观，号放翁，1125—1210，寿数 85 岁，放在只有五十岁平均寿命的古代，是非常长寿之人。著有诗《菖蒲》：“古涧生菖蒲，根瘦节蹙密；仙人教我服，刀匕蠲百疾。阳狂华阴市，颜朱发如漆。岁久功当成，寿与天地毕”。此诗写的是他在深山古涧寻找并服用菖蒲并得以延年益寿、驱病祛疾的故事。多多食用菖蒲可以长生防病，就在于菖蒲根含有芳香物质，摄入人体后，可以提高细胞活性。与菖蒲有相近功效的还有山奈，其根茎为芳香剂，有散寒、祛湿、温脾胃、辟恶气的作用，多多食用，也有助于长生。

大山之中，特别是四季分明的大山里，这类野生药用植物除了丰富，品质还是上乘，如那种东北野山参，更是价格不菲，为世人追捧。除了这些人们熟知的药用植物之外，还有传说更玄乎更难得的灵芝仙草等等。隐遁在大山中的仙人，有更多机会发现与食用这些灵药，从而保持长生。

4、远离尘世喧嚣

天道一得一失。人们生活在一起，合群扎堆即带来很大的生活便利，也带来很多的人生烦恼，如夫妻吵架，械斗冲突，国家战争，人情往来，业务压力，排名攀比等等。这些烦恼，大多会导致精神紧张、失眠、焦虑、癫狂、暴躁等等情绪大波动。如此非正常状态，导致人体内分泌失调，进而导致人体机能受损，也即细胞活力下降，从而最终影响生命，极端的猝死的、上天台蹦极的也常有报道。

隐遁在山林之中，就是远离人群，淡化人与人之间的关系，也就减少了恩怨情仇与利益冲突，从而让心身保持放松的状态，让细胞活性长时保持平稳，减少耗损，于是有助于长生。

当然，对大多数世人来说，宁可面对这些烦恼，也不愿意面对孤独，这也是大多数世人没有仙缘的原因之一。人生在痛苦与空虚之间来回摇摆，是大多数世人的一生写照。

5、山顶打坐有妙处

传说中的仙人常有在山顶云端打坐的记载。关于这一项认识，超出人们的知识之外。因此先普及一个新知识，即金字塔结构的功用：

地心无时无刻不在振动，导致地球内部空间，充满振动波传递，这就是地内能量。地震是最直观的地内能量释放的形态。地内振动能量向地表发散，如同人体热量向皮肤发散，会出现有的地方聚集多一些，有的地方分布少一些。在聚集多一点的地方，放一个金字塔结构形态的建筑，振动能量通过金字塔形的倒喇叭口结构，从底部向尖端汇集，当汇集的能量强度足够时，能被人类仪器检测，表现为能量异常。金字塔这种汇集能量的作用，其实与声音从广阔空间通过狭窄空间时，频率会变高原理一样，一个是声波汇集，一个是地心振动波。象耳朵，就是一个倒喇叭结构汇集声波的奇妙结构。

地心振动波，是低频形态的振动波。地震时天空有地震云，就是地心振动波挠动云层后的影像。低频振动波通过金字塔倒喇叭口结构形态汇集，在金字塔尖端处

能量聚集，形成高频波，由于塔尖传递媒介不同受阻，而激发，向平面方向发散。许多金字塔形山峰有 UFO 云形态出现，就是这种激发作用在水汽后的直观影像。

而大山的一般结构，就是前后左右多条山棱向高处合为一顶点的形态，这也是一种金字塔结构。山脉则是并排金字塔走势结构。于是大山，也有汇集地内振动能量的功效。在大山山顶，地内能量被汇集后从低频波变成高频波，再向四周发散，激发水汽凝结成雾气，这是山里云蒸雾绕的内在物质作用机制。就如微波炉能加热食物提高蛋白质、糖类等分子的活性表达为升温一样，人体细胞长期处于大山山顶这种高频波环境下，也会提高活性，从而有长生的效果。埃及谚语“人们怕时间，时间却怕金字塔”，就在于金字塔汇集地内振动能量而让置于其中的物体活性提高而衰减变慢，表达为时间变慢，大山的这种金字塔结构，也有相同的功效，这是修仙之人流连名山大川最重要的原因。

那选择怎样的山势才好呢？

那就是不要过于平缓，不要过于竖直冷峭的山势，或不要过于闷热的山区，还有不能是没有丰富植被的。如青藏高原，就是太高太冷了氧气还少，如东北、北欧之类的山地，就是太偏北冬天太冷让人畏缩，东南亚山地又日常太热让人乱神，没有丰富植被的戈壁没有生机，都不是静坐冥思的好去处。而中国南方山地地形，特别是北纬 30 度左右，就是这种不太高，又不太低的地势，且处于亚热带，四季分明，气温适宜，雨水充沛，真是天灵地杰修仙隐遁的好去处。这也是中国才有那么多仙人传说的地理原因。

福地洞天，汇集修道修仙的人多了，建了更多的道观宫殿，从而声名远播，吸引更多的人来隐居修真，相互相承。象终南山，武当山，青城山等等名山胜迹，都是道家修仙圣地，仙人传说不断。

五、灵丹妙药

流传下来的凡人成仙故事，有许多说是吃仙丹金液而升天的。古代更有许多方士用朱砂、铅汞结合其它药材炼丹。据说最早的火药就是产生于炼丹房内。据记录吃了炼出来的丹药一命呜呼的方士道长大有人在，这被现代的科学教信徒笑为封建迷信。科学教信徒一般观点是铅汞是强烈的致癌之物，怎么可以用来吃呢？其实这是科学教信徒的无知了。

铅汞的确不能直接吃，不代表加工过的铅汞不能入胃，这就如生冷腥臊的食材也不能直接吃，不代表经过烹调蒸煮再配以油盐糖醋的食物不能入胃。其它如各类药材，刚采下来时，也可以是剧毒过辛过辣过寒过热，经过加工炮制，再以君臣佐使的配药方式，减轻其毒性药性，从而让人体能服用与治病。现代所谓的科学用检测到单一有害物质来说明整个药方有害，就如马克思批判的“将孩子与洗澡水一起倒掉”。这种全盘否定全盘肯定的非黑即白风格，体现了某些科学教信徒单细胞大脑结构下的思维方式。

在《抱朴子·内篇·金丹》中，抱朴子提供了一大堆的炼丹药方，并已流传千年，只是这些药方成份不详，剂量不知，操作手法含糊，药名古今难以一一对应，更

没有基础性的理论作理解依据，因此无法直接实践检验与应用，有没有效用只待勇士能舍身探寻。这里只说炼丹原理。

炼丹，其实是炮制中药的一种特殊形式，并无不可理解之处。其材质指向铅汞等极具活性的物质。活性极高，就是振动能量极强烈的意思，在光谱上表达为远紫外谱线很多，远红外谱线很亮，现代人翻开一张汞原子谱线图可以直观理解。其方法就是通过炮制来减轻这些物质的活性——仍高于细胞活性，以使其能适应人体的接受范围。其目的就是炼就长生不老之药。这里用铅汞炼丹，来说明炼丹的一般原理与功效。

单一的铅汞物质，有强烈的致癌作用，被现代科学在实践中所认识。致癌，其实就是癌细胞由于某种外部因素而活性过高，导致无序增生的另一种说法，癌细胞的堆积体就是肿瘤。癌症的详细解析，可以参考本家的《癌症原理》一文。这种认识可以被用来实现长生的目的，在于长生的手段，也是提高细胞活性，在人的年岁大了之后，细胞若仍能保持增生复制，那人就不会衰老。致癌与细胞增生现象有相同原理，于是铅汞这类致癌物质与长生之药，也有很大的联系。

但铅汞之类的物质，本身振动能量强度过于活跃，其单质离子易聚集在人体局部器官，导致的人体局部区域的细胞活性过大而出现细胞增生不可控的场景，表现为癌症与肿瘤。通过炮制的方式，减轻其活性，并增加振动能量的柔和度，类似于声波从噪音态转变为音乐态，形成铅汞—其它元素复合物，被肠胃吸收后能均匀分布在全身各处而不聚集，让全身细胞在接受这些低活性物质的振动能量之后，即能增生，又不疯狂增生让身体承受不了；即能将重金属的振动频率写在基因里，又不让基因代码过于突兀让复制出来的新细胞如癌细胞一般面目丑陋，于是身体能对细胞增生的过程平稳可控，如此就实现长生。这其实也是人体细胞社会的共产主义大同形态。

那如何炮制呢？

剧毒之物若横流四方，则遗害无穷，而用容器约束，守入高墙仓库加以封存，并派专人看守，按规章手册取用，就可以控制毒物并造福苍生。哪怕如大杀器之核武，也可以如此被约束。炮制铅汞的思想，也是如此。铅汞元素原子很活跃，可以通过化学的方式结合成铅化合物或汞齐，就可以减轻或消除其毒性，如有的汞齐可以用作无害又坚硬的镶牙材料。化学方式，人们能理解的一般化学式有 $A+B=C+D$ ，即 A 物质与 B 物质产生化学反应，生成 C 物质与 D 物质，被认为是科学。其实炮制之类加工方式也存在化学反应，且是一个化学式的群集：

[$A_0+B_0=C_0+D_0$, $A_1+B_1=C_1+D_1$, $A_2+B_2=C_2+D_2$ $A_n+B_n=C_n+D_n$]

众多反应与综合效应，导致复杂的结果成份与复杂的药性。化学式 $A+B=C+D$ ，也如叮叮当当这种简单的音符，而中成药的综合配方产生的化学式群集与药性，就如交响乐，锣鼓齐鸣，管瑟互和，更是热闹。如同婴儿简单脑子只能理解 $1+1=2$ ，是理解不了微积分复杂式，被科学教洗成豆腐脑子的信徒们，也是理解不了中药中医之类复杂的结构式的。科学教信徒最大的问题就是抄着书本的死知识然后以为自己站在宇宙认知的最高端，就是不承认自己无知。

但这种中药中医的结构式过于复杂与精微，人们是无法一条一条区分，于是先贤们采取阴阳概念下寒热温凉等具象给效用与药性来归类，用现代科学说，就是药物振动能量的频率与波长这些概念下的物质作用强度的高低梯度来区分与应用的：

寒毒——寒性——凉性——中性——温性——热性——热毒

其中，中寒毒后的人体症状之一是皮肤发青，就如被冰冻了一般，人有畏寒症状，其实是细胞活性过低的表现，中热毒后的人体症状之一是皮肤发红，就如被火烤了一般，人有发烧发热症状，其实是细胞活性过高的表现。细胞受寒热毒素的强振动能量作用导致活性变化，源于强振动能量会导致蛋白质等分子形变，导致细胞活性或变低或变高，进而导致人体机能失衡，表达为中毒。中性就是与人体振动强度、频率一致的能量形态。其它如温、凉、寒、热等药性，均是对细胞活性的作用结果而定性。这些药物的性状，通过炮制过程的不同药物与手法，可以相互转化。下面是药性相合显性图，来说明不同药性之间相合之后的性状表现：

药性	寒毒	寒性	凉性	中性	温性	热性	热毒
寒毒	寒毒	寒毒	寒毒	寒毒	寒性	凉性	中性
寒性	寒毒	寒性	寒性	寒性	凉性	中性	温性
凉性	寒毒	寒性	凉性	凉性	中性	温性	热性
中性	寒毒	寒性	凉性	中性	温性	热性	热毒
温性	寒性	凉性	中性	温性	温性	热性	热毒
热性	凉性	中性	温性	热性	热性	热性	热毒
热毒	中性	温性	热性	热毒	热毒	热毒	热毒

不同药性相合之后的性状表现，还与各种药性的剂量不同而体现出君臣佐使的关系，即处于主导、次要、微调等地位。最大药效的药为君药，一般用量也最大；用来相合这君药药性的为臣药，一般用量稍少于君药；微调这君臣药药性的为佐药，一般用量也最少；融合这君臣佐药为一体可以服用的为使药。在炼丹中，铅汞属于寒毒，按这个药性相合图可知，加入热毒、热性的药，经过猛火炮制，可以转变为凉性、中性或温性的复合物，从而让人体适应。

每一种药性都是有自身的梯度的，比如热性，又分为极热、大热、小热、微热，如寒性，又分为极寒、大寒、小寒、微寒。如此，用药之时，需要考查各种具体药物的药性的准确归类，而不是简单的寒热相合温凉平齐，且注意要尽可能在剂量上匹配以获得最高的药效。一般来说，同为阳性或阴性的药物中，一种药性中的极致，是另一种药性的中层水平，比如极寒之药性，与寒小毒相当，大寒药性，与寒微毒相当，极温药性，与小热相当，大温药性与微热相当，等等。这种相当并不是绝对等同或相同，而是指整体作用效果会接近，但时效、反应烈度则又体

现出各自药性的特征，其它影响因素还有用量等等，需要综合考虑。如此，又有药性梯度四分图：

药性/梯度	极	大	小	微
寒毒	寒极毒	寒大毒	寒小毒	寒微毒
寒性	极寒	大寒	小寒	微寒
凉性	极凉	大凉	小凉	微凉
中性	平	平	平	平
温性	极温	大温	小温	微温
热性	极热	大热	小热	微热
热毒	热极毒	热大毒	热小毒	热微毒

如丹砂，被誉为仙药上品，少量可以直接服用，主要成分是硫化汞，就在于寒毒性质的汞与热性的硫结合后，成为微寒之物，对人体的损害要小很多，而汞的振动能量又能提高细胞的的活跃性，于是有长生的效用。炼丹还有九转这种炮制手法，就是多次反复锻烧提高其振动能量的意思，如此能更加削弱丹砂的寒性，提高其振动能量，转化成为凉性、中性或温性的丹砂，于是有更高药效，被称为还丹。

《抱朴子·内篇·金丹》还有是用金、银代替铅汞炼药的，其原理也是一样：通过阴阳配对方式来有削弱这些重金属的寒毒之性，以复合态均匀分布在人体全身，让各细胞如被白炽灯泡照暖的小鸡一般，保持很高活性并不断复制，从而让整个身体处于长生状态。

其它还有通过服食桃胶、松脂、松叶、茯苓、芝麻、肉灵芝、玉粉等等草石之药求得长生的，也都是这类物质的振动能量高并可以让身体适应，从而保持细胞活性，就不再详细描绘。

炼丹士一般会推崇矿物质来求得长生之药，而不甚喜欢动植草药之类，在于矿物质内的重金属含量高，振动能量强，留在体内不易被排出，能长时保持药效，同时获取矿物质没有时间季节限制，找到后可以稳定开采。而动植物草药的强振动能量主要来源蛋白质分子或高碳化合物，这些蛋白质分子、高碳化合物容易被人体分解消失从而丧失药效，且获取时要算良辰吉日，每次采挖地点不固定。简单说就是矿物质是高能量持久性材质，动植物草药是低能量应急性材质，因此前者倍受欢迎。

当然，矿物质重金属由于活性过大，稍有不慎就会让人中毒，吃丹药归西的一般都是这种没控制好活性所致，而动植物药物，活性相对与人体接近，不容易中毒，又如矿物质埋于地下不易发现与挖掘，而动植物药物常长于地表，相对显眼易得，两者各有利弊。

炼丹还要求放在名山之中，远离喧嚣场所，在于减少炼丹过程的干扰。若放在闹市家中，鸡飞狗跳，小孩子无知乱碰，女主不开心乱搞，邻居投诉，都会导致炼

丹受到干扰，严重的会导致炉覆药泼，前功尽弃。要知道药材在古时很不容易取得，且其中一些药材都是大费资财、时间、周折，一次破坏，可要浪费多年心血。除了人为干扰之外，闹市之地空气浑浊，水质不佳，地磁复杂，会在微观上对药性产生干扰，从而让药效打折或无效。因此搬到名山无人静处，是非常必要的。其它如炼丹之前要沐浴净身，斋戒百日等规矩，都是为了让心情放松宁静，减少干扰。这些都是有科学依据，因是古代炼丹人的血泪经验总结，而非什么装神弄鬼之举。

六、羽化登仙

抱朴子明确指出，只吃草药能延长寿命但只能留驻地面，且终归寿命有限。人一定要吃仙丹金液才能成仙，在于仙丹金液主体是由铅汞、金等重金属为主要成分，有更高的药效，这些重金属元素稳定存在于机体并时刻强烈振动，源源不断给人体细胞提供活性，于是人能长生并体健身轻，更可以羽化飞升。

羽化登仙，被认为是修仙人士经过长期修炼或服食仙丹后，如蝴蝶从蛹中出来再张开翅膀能飞升一样的意思。其实羽化除了这点比喻之外，也是实指的，是全身长毛或长羽毛的意思。

在电视剧《琅琊榜》中，有一个被异虫咬后全身长白毛的偏将角色，就是这种异虫咬的时候在人体内留下振动能量过高的唾液，诱发人体毛囊细胞疯狂增生后的现象。又有电视剧《石敢当之雄峙天东》中，描绘的大神石敢当从泰山之顶的卵石中生出来后，也是满身羽毛。《抱朴子·内篇·金丹》也有一个秦二世宫女因避祸逃入深山食松针松实而全身长黑毛的例子。现实中也有全身长毛的小孩子报道，被认为是返祖现象。这些案例都看似荒诞不经，其实都有科学原理可以解析：核心思想仍是细胞活性过高。

象哺乳动物长有长毛，鸟类长有羽毛，在于这些动物体内细胞的振动能量比人体要高，振动能量通过皮肤毛孔发散时，能刺激毛囊细胞分裂，从而导致毛羽的生长。更高的振动能量还能让动物头上长角，如牛羊的角，又如千年蛇、万年龟会长角，都是这股振动能量刺激头上局部区域的细胞增生所致。

其它如生活日常中喜欢吃野味吃腥臊之物的人，比如西方半兽人，体毛粗体味重，就在于体内振动能量强，刺激毛囊生长长毛，同时分泌的汗液也含有强振动复合物，表现为体味重，这是人体演化不完全的结果。当然日常生活中野味腥臊之物固然能提高人体细胞活性，表现为男人更有雄性气息，但女人却也失去温柔品性而显得粗旷，真谓天道一得一失。且这种野味与腥臊之物散发的是一种很混乱不均匀的振动能量，就如含大量杂质的汽油会让发动机提前报损一样，这种振动能量会带来人体细胞活性混乱，反而会增加细胞活力耗损并缩短寿命，因此不是长生的药方。

而象蛇、龟之类的也捕食腥臊之物，寿命却能很长，除了蛇龟体质在生命演化的过程中已经适应了这种腥臊之物散发出的振动能量之外，还在于蛇龟常年躲在阴暗之处或冰冷水下，腥臊之物摄入体内之后，其振动能量会被阴暗潮湿之处的环境所平衡，于是能刺激细胞增生，又不会局部堆积过大导致机体功能混乱，于是

能长生。本身蛇龟的鳞甲，也是这股振动能量刺激皮肤硬化后的结果，与羽毛、毛发、角是有一样的生成原理，只是表现形式与部位略有区别。

同样，仙人羽化，也是一样原理的，皮肤羽化是体内的重金属物质强烈振动能量导致毛囊细胞活性过高所导致的。羽化并不完全是字面表现的那样让人觉得仙气满满，而是取决于羽化后的形象，如白鹤那般全身白羽自然是仙影飘逸，而如大猩猩般则成为长毛怪物，不甚美观。而若这股振动能量相对弱一点平和一点，如音乐般悦耳而不是如噪音般烦神，则不会刺激毛发增生，但可以让人的头发乌青，皮肤还原成青年人一般，返老还童，从而有庄子描绘的“肌肤若冰雪，淖约若处子”的仙人样子，让人神往。

因此说羽化并不是一个必然的仙人形象，取决于摄取的仙丹金液的成份、剂量、加工工艺等因素。

而羽化除了实指之外，还有如蝴蝶破茧之后飞升的意思，即仙人是真可以飞升，那种腾云驾雾，日行千里的仙人形象，并非完全是人们的空想与幻想，也是有科学原理可以理解的。这涉及天仙之类的内涵解析，核心是与脑细胞活力、生物电、地球表面静电场有关，本家这里有一篇《龙，是怎么回事》里，讲到龙无翅能飞的原理，仙人的飞升原理是一致的，有兴趣的看官可以自行参照分析，由于这飞升原理过长涉及知识甚多，这里就略过。

七、香风仙影

在许多小说中，记载神仙出场或经过时，是“一阵香风飘过”。如《西游记》，写菩萨出场，就是“香风绕绕，彩雾飘飘”；四圣试禅心时，更是“庆云笼罩，瑞霭遮盈”。甚至菩萨的小宠物鲤鱼精在通天河作怪时，出场也是“不见其形，只闻得一阵香风”，与普通精怪的腥风黑气大为不同，还有福禄寿三星出场是“袖引香风满地扑”。又如《封神榜》中，鸿均道长及其三大弟子、十二金仙，临世时也是香气满满。现代人会以为这是小说作者为了衬托神仙高大上的形象，而特意这么夸张的形容与描绘的，其实这也是实指的。仙人身上，就是会带一种香味，在于这也是身体细胞振动能量强且和谐的表现。当然这种香味是源自体内散发出的，与现代女人的香水喷身上这种外来附着物是有本质区别的。

就如婴儿有乳香，少女有体香，还有诸如花香、麝香、檀香之类，都是生命细胞振动能量强且和谐的表现，让人舒畅，人体细胞的振动能量强度提高后且又处于和谐状态，就能激发出芳香物质。和谐形态的振动，仍是上面提到过的，是如声波音乐态的振动模式，使人心平气和，而不是声波噪音态的振动模式，教人心烦意乱。声音、气味对人的感觉影响是相通的，因此可以类比，并可直观认识其物质作用模式。

当然了，大多中东印度或西方人士，或陆生动物，及某些植物如大蒜、洋葱之类的植物，其振动能量也强，但其形态不和谐，就会表现为怪味、荤腥味，这样的人与动物，除非如龟蛇那样通过阴寒环境来平衡，否则是不能长寿的。

同时，中国存在从古代流传下来大量的神仙画像与雕塑，让世人对仙人这一族类有直观的印象。这些画像、雕塑一般除了描绘仙人身影飘逸之外，还有霞光绕影，云霏缭绕，等等。特别是人像头上的周边，有一圈白色的光环，这也是写实的，根源仍是细胞振动能量强度高。

人体细胞时刻在振动，除了表达为可检测的体温之外，还会扰动身体周围的空气分子，表达为体味、毛发等。而人的头部大脑更是电神经脉冲的发源地，其振动能量更强，对周边空气分子的影响也更大，如普通人在头部较躯体其它部位长有更多更长的毛发。对于仙人而言，其身体细胞振动能量水平比普通人高几个层次，对周边空气分子的扰动影响也更大。一如日常生活中，人们发明的电蚊拍通电后会在黑暗处看到明显的辉光，这是由于电振动能量让金属网表面的空气分子受激发光，其它如地光、灯光、极光、太阳光，都是一样原理：高振动能量作用于物质，让物质受激发光。而仙人头部区域的大脑电神经脉冲最强，也能如电蚊拍一样让头部区域的周边空气受激发光，从而表现为画像中神仙头部区域有一圈光辉。

除了因大脑电神经脉冲强度更高导致头部区域电振动能量激发周边空气发出辉光，仙人的躯体其它部位的电振动能量也可以对外界产生影响，比如环境中水汽浓度大时，体细胞强振动能量在皮肤表面产生强电场，并扰动空气分子产生超声波而导致水汽凝结，表达为雾气缭绕，当不明就里的世人看到仙人如此处在氤氲状态下时，以为神仙在腾云驾雾，其实云雾只是仙人体质殊异而影响周边环境的一种表象。可以确信，第一个画出神仙如此写实画像的人，一定看到过真神仙。当然，就如人与人之间是分层次的，仙人与仙人之间也有大不同，香味、雾气之类的特征是更高阶仙人，如天仙、金仙之类的仙人才拥有，在于其细胞振动能量更高更和谐，这里就不再探讨了。

又有说吃了仙丹之后人可以返老还童，或仙人的形象有许多是鹤发童颜的，这仍是实指的。人之所以会衰老，就是由于细胞活性减弱，对细胞来说是复制功能减弱，对整个个体来说，细胞活性减弱会导致人体内的气的流转形态如冬天般低下萎靡，于是整个个体就如泄了气的气球一样蔫了，在皮肤上就表达为没有弹性，皱纹很多，人看上去就显得老。而仙丹是高振动能量态物质，可以极大提高肌体的活性，从而让人体的精气神都提升到很高的水平，于是整个个体就如充盈的气球一样胀大，在皮肤上就表达为很光滑没有皱纹，同时整个人会如春夏一般有活力，人就显得年轻。现代女性大多喜欢化妆品，打扮过后显得年轻漂亮，也在于化妆品中含有各种高振动能量态的化学成分，接触皮肤后会短小时内激发表皮细胞的活性，从而显得年轻。化妆品只是短暂的外来局部附着物，不能象仙丹之类的良药可以长久并全心身地提升身体整体内在的气的流转状态，因此不是保持年轻的良方，只能换来虚浮的外表。其他如现实中娃娃脸的人本身就是灵气相对要充足，更容易修仙，若有机缘成仙，那么整个人都会看上去象个没成熟的青少年，给人以返童的感觉。

所有这些仙人的看似让人迷惑不解的形象，长生长寿、鹤发童颜、羽化长毛、冰肌香肤、辉光雾气，甚至举霞飞升，等等，都是由于仙人躯体细胞活性更高更和谐，导致的一系列外在表象特征。人们可以发现，这些特征，在自然界中，都可以找到某种生物有类似的特征，如长生长寿——千年龟万年松；羽化——禽类昆

虫；长毛——兽类；冰肌——海豚；香肤——花朵檀木；辉光——萤火虫；雾气——龙；带电——电鳗；等等。这些生物之所以具有这些特征，科学界也只是将其归于基因控制，至于基因是如何控制生物具有这些特征，则是望洋兴叹。其实很简单，基因由于排列不同，导致产生的蛋白质有不同的属性，或偏酸或偏碱或中性，进而让生物机体有对应的结构与形象，这里就不细解了。这些形象都是有科学依据的，在物质作用层面完全可以直观描绘。科学应该给各种奇异现象以解释的可能，而非科学教信徒全盘否定，归于荒诞不经、封建迷信、玄学了事，以科学的名义，做着反科学的事。

八、九转金丹

黄金入火，金丹大成。修道修仙人士最重要的修行手段就是炼金丹。金丹分两种形式，在道家文化里，一谓内丹，一谓外丹。所谓内丹，通用的解释是指身体内部人体精气神融合结合之物。在人的精神意识的主动调理下，利用经络通道与体内元气，把人体精气经过循环修炼，使精气神凝为类“丹药”的形态，这种功法称为内丹术。修炼这项功法的派别，称为内丹派。外丹则是道家烧炼金石、草药而成的丹药，俗称“金丹”。修炼这项功法的派别，称为外丹派。对这些描绘中的什么丹，元气，经络，凝，炼的等等概念，大多看官是迷惑不解的。

要认识内丹与外丹，首先要明确几个玄乎的重要概念，即气是什么？经络是什么？穴位是什么？正因为这几个关键概念的具体形象不直观明确，才让现代人对内外丹药一说感到迷糊成为玄学，并在后世某些江湖术士的装神弄鬼、坑蒙拐骗中，不断被抹黑，进而将其归于封建迷信。

气，原形作“炁”，又称为元气、先天之气，其实就是道的流动。道=先天混成之物，道德经如是说。

在本家的易道心得结合现代物理概念后作的判定里，道=以太，气=道的流动=以太波流一体。而以太，就是与西方人否定的那个绝对静止的以太是名称相同，性质略有区别，即是可以自由流动，其它如极其细微，充满宇空，都是很相近。气，就是这么一种极其细微、充满宇空的粒子的流动与波动状态，简称以太波流一体。要是看官难以理解这种说法，直接将气当成空气或水微缩个亿万倍的状态即可。当然，本家对气这么直观描绘是为了照顾人们的理解力——人们只有将概念与直观形象对应起来才能理解，否会一头雾水。气本身有更深层的内涵，这里就不展开讨论。象现代人习以为常的却对其本质不能明确认识的磁场、电场、引力场，都是这种气的流动力场在宏观、微观、宇观时空尺度的显现，而非其它什么玄乎的东西。认识到气的具象，就可以简单地构建出统一场论，这里也并不深入统一场的论述，知道一下就好，有兴趣的看官可以通览本家的《广义时空论附录（上）·万物意志篇》一书。

气的时空尺度过于细微，远远超出现代科学仪器的精度之外，老子则用“希、夷、微”来形容，虽然不能直接观察，但人们可以通过空气、水的流动与波动，来类比与认识气的形态——这些都是几近一样的流动与波动。其实空气分子与水分子，也只是气在原子、分子时空尺度的一种表达形式。在中国道家文化里，气又

分为阴阳之气，或分为五行之气，等等。这种分类都只是气的流动与波动状态参照于人的观察感觉而定义出来的。

人体在现代生物学上被认为是由无数细胞单元构成的有机结构体，而细胞又是各元素原子与分子构成的时空结构，而原子、分子又是质子、电子之类构成的时空结构，至于质子、电子又是什么构成，现代科学则茫然，有说是什么夸克、弦之类的东西构成，都是瞎猜。其实，质子、电子只是气的旋涡形态，就这么简单。这里仍只作简单判定，也不深入解析气的旋涡态与现代粒子物理之间的联结关系。于是可以直观认识人体就是一团气。

人体就是一团气

只要是气，就会有流动与波动两种运动形态。而流动会在空间里产生旋涡结构，波动会在空间里产生干涉栏栅形态，这干涉栏栅可以在平面产生条纹投影，从而教人们直观认识到干涉波。如水的湍流、漩涡，云汽的台风、龙卷风、大气涡旋，都是旋涡的直观形象，气的旋涡态也是如此。又如水的波动、涟漪，空气传递的声波、次声波、超声波的干涉形态与物质作用过程，也都已经在现代科学研究中充分描绘，气的波动干涉形态也是如此。如此就可以通过水、空气的波流形态，来直观认识气的流动与波动形态。

人体内的气的流动与波动，流动与波动的关系是相互相承的作用关系：流动产生波动，波动产生流动，无穷无尽，互为根源。同时，流动会产生旋涡，波动会产生干涉波，两者也是相互相承的作用关系：旋涡振动产生干涉波，干涉波产生旋涡。如此简单理解气这一概念，就能继续解析经络与穴位这两个玄乎的概念。

受人体空间结构的约束，气的流动与波动有其特定的形态。对于人体，在生物学的认识上，最初的形态是受精卵，通过受精卵的不断发育形成胚胎，进而形成躯体。在胚胎期，人体有两大振动源，即头部与脊柱。头部是一个类球体结构，其产生的振动波是以头部为中心点向四周呈圆球形一圈一圈向外扩散，并自内向外呈振动能量强度衰减趋势，这与光波声扩散衰减有一样的形态描绘。脊柱是一条类柱形结构，其产生的振动波是以脊柱为中心带向四周呈圆柱形一环一环向外扩散，同样也自内向外呈振动能量强度衰减趋势。两种波在整个胎儿空间会产生干涉作用及空间栏栅分布形态，如无穷多的“十”字相交形成大大小小的立方格子。整体上将胚胎空间分隔成一块一块的不同振动强度、振动频率，不同大小的区域。这种不同振动强度与频率及大小的区域，会主导与强化其内的细胞分裂后的基因功能表达，有的功能表达为显性，有的功能表达为隐性，从而形成不同功能的器官。

这种干涉作用投影在离振动源即头部与脊柱的最远端的皮肤上，就是人体表层经络。对出生后已经直立的人体来说，头部干涉波的投影产生横向的印迹，是为络脉，脊柱干涉波的投影产生竖向的印迹，是为经脉。“十”字相交的中点，由于两种振动波方向不同，从而形成旋涡，旋涡的涡口处在振动源最远端的皮肤上，就是穴位。婴儿在出生后继续发育为成人，头部本身比脊柱离躯干要远，且其发育

也不如脊柱发育来得快，于是其对躯干的影响相对脊柱要小，从而表现为人体络脉的后天印迹要浅，经脉印迹要深。如普通的人体经络穴位图里，人们一般只画那些竖线与穴位，其实相同水平面的穴位也可以直线相连起来，这连接线就是络脉印迹。

如此也可知，经络并不仅仅是传统中医里描绘的奇经八脉、十二经脉之类的结构，它是分布在整个人体空间，应振动波的时空尺度不同，除了有主要的奇经八脉、十二经脉之外，还包括更微观的深入到气的层面的干涉条纹及相应的空间栏栅分布形态。若将人体经络比喻成地表的道路，那么奇经八脉、十二经脉之类的就是高速公路、国道，还有更小更细的乡间小路、胡同巷子，等等，更微观的经络也是类似存在的。

人体细胞处在由于干涉波分隔的不同振动强度、频率的区域时，会形成不同器官，同样，人体细胞处在由经络的干涉条纹上，也会有相应的能量状态，那就是细胞与细胞间的联系更紧密，同时细胞活性更高。一如水漩涡的涡管可以让空气、声波自由通行而不受水流作用一样，更紧密的细胞间的联系表达为人体的振动能量在经络与穴位上传递更高效更快，于是可以通过调整在经络上传递的振动能量的强度来达到修正器官本身振动能量与活性的作用。如器官活性过强，即处于亢奋状态，可以通过针灸方式在对应穴位上引导出过多的振动能量，从而削弱其活性达到人体适应的能量水平；若器官活性过弱，即处于虚弱状态，可以通过针灸方式在对应穴位上输入更多的振动能量，从而提高其活性达到人体所需的能量水平，这也是针灸原理的简述。

上面简单普及气、经络、穴位的概念后，就可以解析内丹、与外丹了。先说内丹。

人体的气在流动与波动，约束细胞复制与功能表达，从而产生各组织器官如大脑、骨骼、肠胃、心肺、肌肉血管，等等，又应这些组织器官的运行及不断从空气中、食物中吸收振动能量，在整个人体空间产生极巨量的各个时空尺度的气的旋涡，有大旋涡、小旋涡、微旋涡，有慢旋涡、快旋涡、极快旋涡，等等。众多旋涡扎堆在人体这个相对封闭空间内，相嵌互套，相互环绕，一如行星环绕恒星公转，恒星环绕银心公转，最终会融合成三个大旋涡，一是头部大旋涡，一是胸部大旋涡，一是性器大旋涡，在于这三个部位器官的振动能量最强，能起主导作用。就如水漩涡可将重物质如落入其中的沙粒汇集到中心形成堆集体一样，人体的三大旋涡，也可以将其它极快又微小的旋涡通过全身经络的高速传递通道，汇集到其旋涡中心。当这种极快又微小的旋涡数量不断增加，被约束在大旋涡的涡心而相互环绕翻转并不断融圆，达到圆满程度后就会形成一个球形堆积体，一如一颗球形水滴，稳定地存在于这三个大旋涡的中心，这就是内丹。容纳这个内丹的空间区域，就是丹田。人体有上中下三个丹田，也是三大气旋涡的中心区域。极快又微小的旋涡，按现代物理词语来说，就是高角动量高能量的旋涡，单位空间有更高的能量密度。即：

内丹是人体高能量流转的气的旋涡的圆满态球形堆积体

内丹就是高能量球形堆积体，应其高能量流转形态，会带来高能量态的波动发散传递，一如太阳是高能量星球，阳光四射让地球的生命得以欣欣向荣，内丹在人体发散出高能量态的波动，也会让各组织器官与细胞保持高度活性，从而让人体所有细胞的生命周期都变长，细胞复制功能也保持长久不衰，于是人体就可以长时间保持年轻态，也即寿命变得很长。人体内丹及其对人体细胞的作用形态，与太阳形态、太阳光作用形态是很接近的，这也是全息。

人体三大的气的旋涡形成三个内丹，这三个内丹是略有区别的，一般来说，能量密度最高最强的是头部，即上丹田内丹，次是性器部位，即下丹田内丹，最弱是胸部，即中丹田内丹。且名称略有不同，象头部的内丹，又叫元神，性器部位的内丹，又叫金丹。现代玄幻小说常描绘元神的诞生有凝气、筑基、结丹、元婴等等过程，其实就是通过强化人体振动能量来达到强化头部的气的旋涡，及形成球形堆积体的过程。

凝气——通过外物与内部调理强化人体整体振动能量

筑基——由此人体产生极巨量的各个时空尺度的气的旋涡

结丹——形成三个大旋涡，大旋涡开始汇集极快且细微的小旋涡

元婴——巨量的极快且细微的小旋涡在中心形成稳定球形堆积体

这个修炼过程，也与夏天海洋上形成台风是一样的作用形态：

凝气——夏天海洋表面温度升高，蒸发量加大，海面水汽浓度增加

筑基——海洋表面空气小微旋涡不断增多，云汽更厚

结丹——小微旋涡逐渐形成大涡旋，并续汇集更高能量小微旋涡到中心

元婴——巨量高能量小微旋涡融汇成一个大台风，并产生可见的风眼

这个人体形成内丹与海洋形成台风的类比过程，仍是宇宙全息的体现，在于两个过程的物质作用机理是完全一样的，只是体现的时空尺度、光影形象不同而被人们给予不同的定义，若他人被这种光影表象所迷惑，于是就不能区别两者的共同之处，并归类于一是封建迷信，一是科学事实，从而出错。宇宙早已经将自身的奥秘通过万物形态展现出来了。若有人想要认识宇宙展现的各个时空层次的奥秘，应多多到大自然寻找答案，直观万物生命的外在光影形象，进而体悟万物生命的内在运作机理，而不是在故纸堆的文辞里翻找逻辑与说法，并迷失在抽象数学构成的复杂公式迷宫中不能自拔。

在玄幻小说里，元婴之后还有化神、婴变等等修炼的层次，这些概念也是小说作者为吸引读者直接从道家文化里直接生搬硬运过来的，具体是什么东西则是小说作者无能力解析的，其实就是这水滴状的高能量旋涡的球形堆积体的继续强化与形变的过程，这里就不细说了。这些玄幻的概念都有现实现代科学概念下的物质作用过程，根源在于一切事物都是道的体现，抛开这些玄幻概念而在道的流转层次结合具象探寻答案与机理，就很简单了。通过解析其物质作用过程，就可以让人们找到健康长寿、修炼成仙的方法。

外丹是道家方士烧炼金石、草药而成的丹药，已经“灵丹妙药”小节说明炼外丹的其核心思想是通过中药炮制的加工方式，结合其它药石，削弱铅汞等重金属的强振动能量，以让人体能适应，从而能提高细胞活性，保持长久复制功能而让人体长生，这里就不继续描绘。

现实中有人将内丹与外丹分为非此即彼的选择关系，如有的人只炼内丹，有的人只炼外丹。据说炼了内丹的，寿数只有五六十岁的大有人在，更是被炼外丹的人认为是内丹无功效。这是丹道阴阳分离的体现，万物皆会阴阳背离，无论是道家北宗南宗，还是佛家大乘小乘，或日月或男女，等等。而“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，阴阳即可以分离，又可以融合为一体，从而相互和谐。两种金丹形态可以如此结合，是外内承接的关系，即外丹促进内丹，内丹促进长生。只有内丹无外丹，内丹形成之途过缓过徐，很可能形成之时人的寿数也将尽，等于一直在作无用功。就如植物可以直接合成蛋白质，但蛋白质的品质没有动物蛋白质高，人吃肉比吃素更有助于身体强壮，同样对于细胞活性的提升，假于外丹也是有助于加速内丹对于细胞活性这一提升过程。

而九转金丹，又有作七返还丹、大还丹，就是反复炮制加工或修炼，以提升丹药品质的另一种说法。九、七、大就是多的意思，转、还就是用同一工序反复加工的意思。现实中如百炼钢，就是反复锻打形成更强韧的钢材，也可以说是九锻镔铁；又如对黄精的加工，有九蒸九晒工艺，也是反复用同一工序处理，使其内部物质结构更适合人体吸收；甚至如蕃薯片的加工也有九蒸九晒的工艺，作出来后口感极佳；其它如技巧性操作经过反复练习也可达到娴熟，也可以说是九转操作，等等。这些加工与动作的道理都是相通的。

人体无论是外丹与内丹，也都存在一个品质提升的过程。对于内丹，从凝气—筑基—结丹的修炼过程，就是不断地汇集高能量微小旋涡到大旋涡涡心的过程，期间会削弱人体整体振动水平，如冬天海平面降温让台风不生成一般，于是不断反复提升人体的气的振动能量水平，以生成更多的高能量微小气旋涡，表达为九转。对于外丹，在炮制加工的过程，是要不断调整削弱其内部重金属的活性，增加其能量振动形态的柔和度，以让人体适应，避免活性过高而出现中毒现象，表达为九转。

修炼内丹或服食外丹，都是为了增强细胞活力强，但不能只是局部细胞的活力过强，而是要整体性的细胞活力都强，这样才能真正达到长生的目的。否则只是会走火入魔，提早见阎王或堕入魔道。精、气、神三者作为气的三种形态，在体内流转时常会导致失衡，会有有的器官积累能量大一些，有的积累能量小一点，会出现过亢过虚的情况，进而导致人体机能出问题并得病或肿瘤。象传说中的那些人形魔怪，都是或鬼面獠牙，或蓝脸猩唇，其实是细胞癌变、皮肤病化的结果。金丹这种反复修炼与加工，最终是为了让人体精气神融会贯通，流转无碍相互接济，从而达到平稳的状态，能避免出现这种魔化情况。这也是白玉蟾祖师说的“三者未尝相反离，结为一块大无边”的意思，这是人体气的流转的公平公正形态。

一个国家也如此，常会由于各种因素而出现不平衡的状态，但流转无碍与否会带来不一样的民生结果。如我国某个省市受了大旱灾，缺水少粮，那么从其它地方调拨粮食与水，借助道路与交通工具运送到位，公平发放，没有贪官污吏从中克扣，就可以解决灾民生计，减少灾情危害，从而保持社会稳定。而那些发达的资本主义国家，看似经济活力很强，但财富只集中在少数富人手里，大部分人只是996或处于类似富士康流水线的，那么这个国家的状况是失衡的，只要大灾难一来，很容易导致人心不安并引发动荡，让整个社会运转摆停。如这几年的新冠疫情，那些西方发达国家的平民们，大多只能坐等死，可以预见这些人之后的日子还会更凄惨，这些国家的未来也不得长生。流转无碍，对国家来说，就是社会稳定，长久治安，对人体来说就长生长寿，无病无殃，这些道理都是相通的。

这两种金丹提升品质的目的，都是为了将人体振动能量水平提升到细胞适应的高水平，从而在让细胞保持活性的同时，而不突兀癌变或不足，进而实现长生的目的。两种金丹作用于人体的整体表现，是为人体精气神融会贯通达到圆满状态，人体的气的振动能量均匀地散布在全身，让全身细胞都保持高活性状态，是为九转金丹。

九、天地灵气

许多仙人传说或精怪故事里，常提到吸收天地之灵气，日月之精华等文辞，如《西游记》里提到孙悟空就是从一颗吸收天地灵气的卵石里蹦出来，书中描绘是“盖自开辟以来，每受天真地秀，日精月华，感之既久，遂有灵通之意”。又有现代修仙玄幻小说里常提到用采用灵石、饮用灵泉、培养奇花异草来修炼，让人甚觉奇怪这些作者描绘的东西是怎么一种存在。又有生活中人们常说天灵地杰诞英才。这些表述都与灵气这一玄乎的名词相关，本家专门解析一下“灵气”这一概念。

天地之间，宇观宏观微观各个时空尺度，道在流转，能量随之波动。这种波动通过五感投射到意识里，就是人们看到的万物，这也是道生一一生二二生三三生万物的具体过程，也是无（道，以太）生有（像，万物）。道的流转速度有快有慢有急有缓，能量的波动频率有高有低有强有弱，影响范围有远有近有广有狭，有清有浊有灵有秀有戾有俗，等等不一而足。道的流转就是气，又称为以太波流一体，已在上一小节简单论述。万物都是气的形态显像，气的形态有无数种，总体称为太极，又可粗分为阴阳之气，五行之气，八卦之气等等，这是东方易道思想下的分类方式。象西方科学界那种生命的门科目类、元素的金属非金属气体固体液体，也都是这种气的形态的分类。东西方的这两种分类形式各有利弊，前者简单且直指本质但模糊，需要慧根深悟性高的人来理解，一悟百悟；后者精准却只停留在表像且复杂，普通人可以学习，但要消耗大量脑力算力才可勉强成为博士且仍只能掌握冰山一角。庄子“吾生也有涯，而知也无涯”说的之一就是西方科学这种复杂化巨量知识带来的窘境。其实万法归一万物归道，悟得道，自可一通百通逍遥自在。灵气，就是以太波流一体的某种特别状态的归纳。

高强度高频率且和谐的道的流转及其能量波动形态，就是灵气

用现代科学名词解析灵气，其实就是弱辐射能，这是与“放射性”、“辐射”相对应的一个概念。宇宙中存在那么一类辐射，其强度与频率相对低，照射在生命体上能促进细胞活性，又不会导致细胞活性过亢而癌变的振动能量形态，这弱辐射能会导致原子周边空间的以太随之作相应的波动与流动。如此以太波流一体的状态，就是灵气。

看过元素周期表的人们都知道原子量高的许多重金属元素具有放射性，如铀—234，钚等等，人体接触多了会细胞癌变，得白血病等辐射病。但放射性元素原子只是由于辐射能量高而能被检测并且分类，元素周期表中还存在一类弱辐射能的元素原子，就是那活跃性很高又没能检测出放射性的重金属元素，一般都是稀土元素，许多在空气中易氧化；其它如稳定元素的稀少同位素状态也可归于弱辐射能元素原子；象金、汞、铅等密度极高的，也在其周边空间存在弱辐射能。弱辐射能相对于放射性与辐射，就如红外线相对于可见光。也即，虽然人们谈辐射色变，但其实辐射应不同元素原子的强度与辐射频率不同，及其所处时空环境不同，也是分三六九等的，并不是所有辐射都是对人体有害。一如加工炮制过的药物与原药材药性不同，即便是放射性元素的重金属单质，也可加工成弱辐射化合物形态被利用。这里就元素周期表上原子的振动能量强度与频率，作一个粗略的梯度排序：

放射性重原子元素>放射性轻原子元素>弱辐射能重原子元素（如稀土）>重贵金属元素>普通重金属元素（如铁铜）>活跃轻金属元素（如钠钾）>普通轻金属元素（如铝镁）

弱辐射能就算现代科学仪器下也很难被检测，但仍可以对周边环境产生影响而被感知，这是通过微观物质作用对宏观物体的影响而显像出来的。若某个地方存在大量的弱辐射能，且雨水充沛气候适当，那么这地方在宏观层面上，除了生机盎然之外，动植物的生命体也会展现更强壮、体型更大、寿命更长、发育更充分、毛羽鳞片化、变态等有异于普通同类的特点，这也是为何古人能发现灵气存在的原因。现代从事科学研究的人大多沉迷在实验室这种封闭狭小抑郁的人为空间里闭门造车摸象摸鱼，从而错过发现大自然展现出的更深奥机理。

“灵气”一词甚是玄幻，本身是一个相对概念，在日常中其实也很常见。如冬春的阳光，就是灵气的一种形态。在于冬春的阳光，能平衡冷冽的寒气，让人提升精神与活力。而夏秋的阳光，是振动能量过大而显得过犹不及，偏离灵气的范畴，但仍有许多人在承受，如农民。华夏一族人丁兴旺世界第一，根源之一就是种地的农民承受阳光远高于其它民族，从而造人的活力也更强，呵。象现代办公室里整日在节能灯下埋头过活的打工职员们，大多气血虚弱且意志消沉，与终日不见阳光有很大联系。而沙漠的阳光，甚是毒辣，也离灵气有点距离。但沙漠的月光，又属于灵气的一种形态，给人以精神与活力。整体来说，阳光月光是好的，但这些可见光频率相对辐射频率要低太多，不能穿透大块状的人体内部而效果很低，但多多晒太阳对人体健康还是很有好处的，那些体质不好、性情阴郁的人更应多多晒太阳。植物的叶子大多成薄片状，且有叶绿素更低能量态的加成，阳光能几近通透影响全部叶片细胞，并产生更大的势差，从而能促进植物生长与长生。大多植物若非秋冬寒气灭杀，本身是可以有无限寿命的，这就是阳光与低能量态的叶绿素导致的势差让阳光能极大促进细胞活跃性而得以长生的结果。

自然界中存在大量的给人以活力，有助于提升细胞活跃性的灵气，只待人们先理解后发现。如一个地方山清水秀，万物欣然，郁郁葱葱，那么这个地方就是很有灵气，要是常出现奇花异兽，那更是灵气充盈。若一个地方穷山恶水，植被稀疏，生命萧瑟，那么这个地方就是缺少灵气，出现刁民顽徒、恶犬怪兽也是自然。总之，灵气足的地方，就容易显得生机盎然，令人舒畅。

若灵气汇集在人身上，这个人就显得又灵动又活泼，且思维敏捷反应快速，更让人喜欢。这些行为其实就是肌细胞、脑细胞活力高的体现。特别是小孩子，由于出生才没几年，未受社会戾气、俗气污染，体内灵气还充盈，因此个个看起来都象是得道的智慧之人，教人叹为观止。象仲尼，也就是大名鼎鼎的孔夫子，传说他曾遇到过麒麟，表明他曾经被灵气感染，从而思维力更高，故能留下更多心得而成为华夏先知，教万世敬仰。生命体里，灵气足与细胞活力强，是相互相承的。灵气足的人，修仙相对要容易，就在于身体起点平台更高。

灵气有两大特性，一是强度与频率高，二是流转和谐，对应的现代科学概念下的弱辐射能。流转和谐尤为重要，老子说的“中气以为和”也有这层意思。象美妙的音乐，也是灵气的一种形式，多多听音乐可以让脑细胞保持很好的活性，是防止老年痴呆症最简单有效的方式，噪音则只会让人抓狂。本家对美妙的音乐常常戴耳机开很大的声音反复听，如此之后常有思路泉涌的感觉，想来就是脑细胞被刺激得处于亢奋状态的结果。许多物质的能量形态都有很高的强度，如一堆火，中心能量波动强度高，但远高于生命细胞的承受能力，于是显得不和谐，不能作为灵气来吸收。而距离火堆稍有一点距离，人体即能感受到火的温暖，又不会被火热灼伤，这个距离上的火光，也是灵气。但这种灵气又由于频率相对过低，只能带来温暖感，且随燃料耗尽就随之熄灭，不能持久，不是一种可以长时间用来修炼的能量源。

灵气并不是凭空产生，而是应天时地利而存在。在地球上，灵气有两个来源，一是地心，一是地表具有弱辐射能量的矿物。这两个来源的物质作用本质是一样的，都是能量辐射形态，只有宇观、宏观或微观的区别，这也是全息。

来源之一是地心

地心就如火堆，时刻在散发超高强度的振动能量。这振动能量应地球地核、地幔、地壳包裹被不断过滤与削弱，抵达地面后可以让生命体细胞适应并促进活性与生长。玄学上说的地气，就是这地心振动能量在地表的分布。

应地壳的地质结构不同，地表存在不同强度、频率的地心振动。如赤道与南北两极，就是这种地心振动相对要强的空间区域。赤道区域，具体是赤道辐合带的正下方，振动能量强又温度高，由此让生命快速生发。比如赤道上种的蔬菜，个头很大生长更快，当然口感要粗糙不受大吃货帝国的人们待见。个头很大是由于振动能量高并自下向上如在背后推动前进一样促进蔬菜大生长快生长。

另一处是南北两极。象美丽的极光，就是地心振动作用于地球大气后的辉光现象，被现代科学错判为是宇宙粒子被地球磁场偏转落入两极所致。当然南北极温度太低又抑制了生命生长，因此地心振动能量促进生长的效果不明显，若有能力又有

兴趣的人，可以在南北两极（磁极中心）建高温温室，如常年保持在三十度以上，应能观察到植物比赤道还要迅猛的大生长状态。很巧中国道教有个很大名气的神仙叫寿星老人，俗称南极仙翁，就是以长寿著称，并且是生活在南极，想来是这位神仙占了南极极点地利之便能长年承受地心强振动能量得以长生而位列仙班，并得到这一名号。

地心的振动能量除了赤道与两极表现得普遍高一些之外，其它地理位置也会应特殊地质结构而能让地心能量逸出。如地表存在一个气的旋涡，那么地心振动能量也可以从这旋涡的涡管通道逸出，表达为高强度振动能量。这种气的旋涡，就如海洋台风、龙卷风，只是一个不可见，一个可见。并由于不可见，但又能让人们感知得到，从而只能从玄学上来描绘，但玄学只有表象结论没有原理成因，现代科学虽有原理解释，却是建立在错误的基础理论之上，于是都得不到正确答案而让人感觉玄乎其玄，其实用易道思想指导建立的正确科学理论与方式就可简单解析。

有报道说某些地方会突然出现直指天空的光柱，这就是地心振动通过气的旋涡涡管逸出并让空气受激发光。中国传统风水中叫这种气的旋涡为气穴、龙穴，周边环境又若同时雨水充沛气候怡人，那就是风水宝地。修仙的人要是能找到这种气穴，让身体随时承受高强度的地心振动，也可以达到提升细胞活力并保持长生的效果。至于有些人信风水，将先人坟墓修在这种气穴之上，说是可以让子孙兴旺发达，其实是迷信，更是暴殄天物之举。真正原因是子孙经常来祭拜时，受这种地心振动能量的作用，相关子孙的躯体就如被打了亢奋激素一般，更有干劲与活力。事业家庭本就都以身体健康为基，强健的身体与敏锐的头脑又是事业成功的必要条件，而这对应的是高活跃性的肌细胞与脑细胞，且逢年过节都能坚持祭祖的家庭家族成员之间的关系要相对团结和谐。如此团结又有干劲又敏锐，想不发达都难。

来源之二是地表弱辐射能矿物

前面提到重元素原子，许多有很强放射性，这种放射性直接作用于人体会产生很大伤害，但经过其它元素原子的化合或环境普通硅碳的层层包裹之后，其振动能量形态会变得相对弱，能让人体适应并促进细胞活性。那些含弱辐射能元素原子的矿物，则可以直接利用。还有如前面“灵丹妙药”小节提到的金银铅汞等重金属，除了通过人工化合手段削弱其振动能量以让人体适应之外，在自然界也存在一些天然形成的化合形态，也能让人体适应。这些矿物，都是灵气的来源。一如气穴的功能，若一个地方存在大量的弱辐射能矿物，再配以雨水充沛气候怡人，也会成为风水宝地。这些矿物含的灵气，应内部成分不同，辐射强弱频率不等，也是分三六九等的。过强对人体易产生伤害，过低效果不明显，等等。能让人体适应，又最大限度提升细胞活力的辐射状态是最优等的。

由这灵气的解析与来源考查，可以认识更多玄学上与玄幻小说提到的奇奇怪怪的有助于修仙的物质名词：灵石、灵山、仙山、灵泉、灵芝、仙草、灵兽，等等。本家在此一一作简单解释：

灵石

蕴藏放射性元素原子，或弱辐射能元素原子，或金银铅汞重金属的块状矿物，就是灵石。灵石的周边空间，存在弱辐射能。若这灵石的周边还存在铁镍矿，那么这种弱辐射能还可以让铁镍矿产生磁场，表现这地方磁场异常。地表磁场异常在地球的许多地方出现过，人们感到莫明其妙，无它，有特殊的能量源而已。

当然蕴藏不同元素原子的灵石的辐射能是有强有弱的，若能保证能量和谐振动，那在这个范畴内自然是强度、频率越高品质越好。这种品质最好的灵石，称为仙玉。仙家传说有喝琼浆玉液，那真的是玉溶解而成的高端饮品。这个玉，其实就是存在弱辐射能的灵石，多多吸收有助于提升细胞活性。若单单只是二氧化硅、碳酸钙之类成分的石头，那就没什么长生效果了。抱朴子提过人食用了玉粉之后有发热现象，就是玉粉自带的弱辐射能促进细胞活性增加的体现，又说人工加工后的玉没长生作用，就在于玉加工后长年暴露在空气中，这弱辐射能削弱很多，也就没效果了。

灵山

若一座大山一条山脉全部或主体都是由这种灵石构成，那么这大山与山脉就是灵山或仙山。灵山与仙山是同一种山的两种叫法，在佛家叫灵山，在道家叫仙山。西游记中写佛祖以灵山大雷音寺为根据地，与道祖掌控的天庭以分庭抗礼。想来也是占据西方界某座充满弱辐射能的灵山这一地利之便，让众门下弟子得以长生并悟得佛之道，成就一方势力。显然这种灵山仙山在地球各处都有，各种神佛小说中，都写有某个神仙或菩萨，或某些精怪占据一个洞府、山头，都与这些地方蕴藏大量灵石矿脉有关。象传说中的著名的海外三座仙山蓬莱、方丈、瀛洲，都是灵石矿脉与矿山，让处于其中的修仙之士得以长生而成就仙人之姿。

不是仙人菩萨或精怪愿占据这些灵山、洞府为已有，而是这些地方成就了仙人菩萨及精怪。离开这些充满灵气与弱辐射能的山或洞，仙人菩萨及精怪的修为都会因缺少能量补充而逐渐削弱，他们是不得不长时停留在这些地方以保持长生状态，有点象药物依赖的感觉，呵。

灵山与仙山含有灵石矿脉，整个大山与山脉都充满弱辐射能，这使得灵山与仙山在远处看，会被一圈充满天空的七彩霞光环绕，并常年被雾气笼罩。这是由于弱辐射能虽说比较弱，但灵山的灵石却足够多，其弱辐射能可以集中变强而让空气分子受激振荡，能发出弥散的七彩可见光，这也是所谓的仙气，与极光有完全一样的作用机理。同时弱辐射能集中后还会让空气团受激产生超声波振荡，超声波的驻波效应有制冷效果，会将水汽凝结成雾气，而山里植被丰富水汽充足，如此就让整个灵山仙山常年隐藏在雾霭之中。

灵山仙山的弱辐射能集中强化后，除了让山体被七彩霞光环绕与雾气笼罩外，若还富含铁镍等伴生矿，会导致山体周边空间的磁场异常。磁场就是以太旋涡的力场，会偏折可见光，如此灵山仙山还会处于常年隐身的状态，只有某些特殊原因如地震海啸或太阳磁暴之类的活动导致山体地磁变化，才得以偶尔显现出来被别人观察到，因此充满神秘感，难以让凡人找到，从而只存在于传说之中，这里就不再展开细说了。

灵泉

当一股泉水的泉眼就在灵石矿区，或泉眼就在气穴位置，或溪流流经过灵石矿区，那么灵石的弱辐射能或地心振动能量，就能强化水分子的活性，又或其矿物的相关重金属离子溶于水中，如此流出来的水，就是灵泉。

现代人有用磁石作的杯子喝一种叫磁化水的，也是灵泉的一种形式，当然这种杯子磁化的能量形态是非常非常弱的，效果自然也不明显。抱朴子曾记录有一长寿人家的井水里常年溶有丹砂，就在于硫化汞微量溶解于井水中，长期饮用达到长生的效果。这样的井水，也是灵泉。

其它如刚烧开立马降温放凉的水比未烧开的自来水要好喝且更有助于健康，原因之一就在于烧开后水的活性提高，除了排除掉氯气之外，水体内部的气的流转受火热的振动作用更和谐温润以更适合人体。这一烧开的动作，其实与地心振动能量、重金属振动能量、强弱辐射能都只有量的区别，而无本质的差异。同样，这种烧开后赋予水的活性也是相对极低的，只能作日常饮用。

灵兽

振动能量高又和谐，除了可以有助于人修仙，也可以让诸如动物植物等的其它生灵提升细胞活性，从而让生灵变得更完美，或外表更艳丽，或体型更大，或发育更完整，体表或长角或羽化鳞片化等等，从而区别于普通同类，相应的动物被人们称为灵兽灵禽，植物则被人们称为仙草芝草。

比如某种小动物，常年处在气穴位置生活，或长期饮用灵泉，或吞食含灵石的矿物，就可以提升自身躯体细胞活性，若还能长久在自然界中生存下来，就会成为灵兽。许多古籍里都有记录但无可考证的灵兽灵禽出现，被科学教信徒讥为无稽之谈，封建迷信。这是信徒们被科学教教条局限了自身认知能力的一般反应。在很早前后的 CCTV 的动物世界节目里，曾报道过一片海域叫蓝蒂海峡。海峡的海床上，各类生物与普通海洋生物形态有很大区别，个个奇形怪状又艳丽异常，引得生物学界纷纷猜测，莫衷一是，同时还报道这海床上有几艘古代沉船。本家分析是沉船里曾载有金银铜汞之类的重金属，污染了这片海域，导致这些海洋生物变异。这些海洋生物，其实就是灵兽（鱼）。

象中国传说中的龙凤麒麟等，是标准的灵兽，又由于文化的关系，提升了神格，成为神兽。就龙来说，其前身是蛇，蛇若常年生活在充满灵石矿物质水坑水潭里，并捕食这些水域里的鱼虾等小动物，体内富集出重金属与弱辐射能元素原子，就能让体细胞提升活跃性而长生，当浓度积累到一定程度后，就能长角长四肢，强化生物电等，进而化蛟化龙。凤鸾、麒麟的成因都是同理，分别是某些禽类、食草类哺乳动物由于生活在灵石矿区致使体内富集出重金属后体型变大及毛羽异化而成。

有说麒麟是鹿异化过来，还有人考证古人所谓的麒麟就是长劲鹿，这些都是知一不知二。人们对麒麟全身长满鳞片，与鹿长皮毛相差太大而难以理解，其实可以用穿山甲这种长鳞片的哺乳动物来类比，在于两者鳞片化是一样的内在物质作用

机理。穿山甲作为哺乳动物，其最早的先祖长年生活在阴湿地底，其表面的皮毛细胞由于受泥土阴暗环境的弱化，同时又机缘巧合摄取了土中含灵石的矿物，使体内寒气过甚，从而导致皮毛鳞片化。其实水中鲤鱼之类的大鳞片也是有一样形成机理，只是环境不同导致鳞片在形式上有所差异。如果一只小鹿生活在灵石矿区，生长过程中体内不断富集重金属——其实也是中了重金属寒毒的意思，重金属寒毒会削弱其皮毛细胞的振动强度，从而鳞片化。寒毒还能让其体型变得更大，一如寒带地区的哺乳动物普遍较温带同类的体型要更大或冰冷海洋里的哺乳动物鲸较陆生哺乳动物体型要更大，如此经过长久岁月就化为麒麟。

当然灵兽也可以人工培养，抱朴子在《金丹篇》就提到过用矿物与重金属配合肉类喂养小乌鸦，长大后就是赤鸦，这种赤鸦就是灵禽。

灵芝

这里的灵芝，不是现实生产中人工大规模培养的灵芝，而是泛指仙草芝草。同样当某些植物机缘巧合生长在这些灵石矿物之上，或被灵泉的水长年滋润，也可以提升植物的细胞活性，让植物开出更美丽鲜艳的花朵，甚至变异，从而成为仙草芝草。人要是服用这些仙草芝草，也是能提升自身细胞活性而有长生功效。当然普通灵芝若也长在这些地方，也能极大提升品质。

人们描绘的仙境，一般都是长满仙草芝草，灵兽神兽，就在于仙境的地表基座，充满灵石矿脉。这些个草与兽等生命，长年生活在充满弱辐射能的环境里，从而达到灵气充盈，有异于普通同类。

肉灵芝

肉灵芝在抱朴子里提到，按其形象描绘，其实就是三只腿的长角的蛤蟆。这也是灵兽的一种。现代科学早就观察到在重金属、化工、农药污染严重的水坑洼地，许多蝌蚪发育不良，长大后会有出现三只腿或其它怪异形态的青蛙，两者诞生的原理是一样的，都是重金属、高能量化学分子在蛙、蛤蟆体现富集，导致其发育异于正常。当然污染严重的地方，其重金属、高能量化学分子种类繁多，浓度过高，杂质过多，导致的振动能量形态极不和谐，并不是修仙长生的去处，反而会诞生精怪及变异后面目丑陋甚至剧毒的动物，如传说中的鸡冠蛇、望月鳝都算一个，因此远离为妙。传说肉灵芝身带雾气，这与龙带雾气是一样激发原理：都是生物电过大致躯体周边电场振荡，产生超声波致冷效果，从而产生雾气。

那为何古籍中记载上古时期灵兽灵禽灵芝很多，现代人反而极少见了呢？

如山海经上记载的那样，龙凤鸾鸟之类的词汇频繁出现，在于上古时期，地表由于火山喷发，存在巨量的熔浆矿物，经雨水汇集到洼地后，让动植物吸收后，产生大量的变异物种与灵兽灵禽，后地表富含辐射性与弱辐射能的矿物被上古文明几尽挖绝，留下如今地形地貌，于是灵气大幅减弱，相应的动植物变异也少，生命传承也平稳。也即现代人们熟知的大多数动植物，本身也都是上古时期灵兽芝草的后代，只是都太常见又灵性弱化让人们忽视。而许多报道发现龙凤的场所都是南方山地，就在于南方山地实质是上古文明废弃的矿坑，矿物遗留相对平原地

区要丰富，于是相应的奇花异草、珍禽灵兽也要多一些，当然数量是远不及上古时期的。关于这种矿物挖掘消失的解析，要待本家写完《广义时空论附录(外)·众神意志篇》才能充分展示。

修真星

若一颗星球表面各处都充满灵石灵山矿脉，那就是一颗修真星。这颗星球上的生命，其活力与灵气，都将远超地球生命形态，会象科幻电影《阿凡达》展示的潘多拉星球的那样，生机盎然郁郁葱葱，如能发出夜光的奇花异草，体型更巨大的猛兽怪兽、蛮荒巨蛇等等，同时星球各处还会存在大量的磁场异常现象，云汽变化也更激烈。潘多拉星虽然只是科幻电影里的一颗星球，却是一颗完整的修真星。地球自从地表灵石灵山矿脉被挖掘殆尽，已经不是修仙的好星球，只有寥寥数处灵气充盈之地让有缘者寻到，于是仙人数量稀少，只停留在传说之中。

名山的山顶，应金字塔形的汇集作用，是地势中振动能量强度最高，也就是灵气浓郁之点，如凸透镜的焦点，是打坐吸收天地灵气的好去处。仙人流连名山大川，除了前面小节“福地洞天”提到的五点好处之外，还有就是名山大川这种地方普遍蕴藏灵石，是灵气充沛之所。名山大川，还应山势连绵怀抱，容易产生气穴环境，进而能得到地心高强度振动能量。这些因素都能提升人体细胞活跃性，有助于修仙长生。因此若有人想要修仙，务必要多多跑大山深山里寻找机缘。

十、神仙种子

看官读到这里是不是由衷赞叹本家的洗脑忽悠术，并感悟颇丰豁然开朗，更有打算通过提高身体细胞振动能量与保持精气神充盈不泄的方式，再抛妻弃子离家远遁深入大山，采石炼丹，以踏上长生长寿的成修仙之路了？这里本家是要给你泼冷水的，在于长生长寿，只是成修仙的必要条件，而不是充分条件，且长生长寿，与有无家室，并无正关联。

所谓千年王八万年龟，长生长寿的可以是仙人菩萨，也可以是乌龟甲鱼。显然，没有人愿当长寿的乌龟甲鱼。虽然动物中成神仙的也很多，如西游记中二十八星宿如房日兔、昴日鸡等，都是动物修炼成为神仙。但这仍是极少个案，更多的是化为各种精怪，如虎怪、蝎子精、狐狸精、花妖树怪，等等。连石猴出身的主角孙悟空，也在神仙与妖怪之间不断切换身份，时被隆迎尊为大圣，时遭围剿贬为妖猴。还有如松寿鹤龄来形容长寿，但人们也不会认为松鹤是神仙。

之所以仙人必是长生长寿，而长生长寿的未必是仙人，根源在于许多长生长寿的族类，不是由一颗神仙种子孕育出来的，得长生之形而不得长生之神。种瓜得瓜，种豆得豆，种妖怪种子得妖怪，种神仙种子成为仙人。一个人，及其他动植物生命要想成为仙人，必须拥有一颗神仙种子。

何为神仙种子？

纵观历史上传说的神仙，必世间为善，能保护人类与其它弱小生命，降妖除魔，能力越大也责任越大，从而为世人称道，并留传于史，因此人们一听到“神仙”

二字，一般都是油然而生的羡慕感。神仙口碑在中国传统文化里，可以说是高大上得很，若现身某地，常让人趋之若鹜，粉丝追星也不过如此。象济公和尚，传为降龙幻化，临世后惩恶扬善，造福一方，甚得世人夸喻，其事迹古往今来被反复传颂。反观许多为恶一族的，被归于妖魔，常有被打入十八层地狱的。妖道妖僧也是如此，看似虽是在修道修佛，但其行为恶劣，为祸人间，也被归于妖族。这就是神仙与妖魔区分的分水岭，也是可否拥有神仙种子的关键：

守善心执善行，还是持恶念执恶行？

相由心生，身由心役，善心生善念生善行现佛相，恶心生恶念生恶行展魔容。一念成佛，一念入魔。所以有一颗持久为善的心，就可以得到神仙种子，哪怕你是动物植物修炼成长生长寿，也可以成仙。如广为留传的白蛇传故事，白素贞虽为白蛇修炼成精并得人形，但在人间并无恶行，并为追求爱情与报恩而努力，在人们心目中，这就是仙一蛇仙，绝不会有除之而后快的念头与感觉。法海和尚是另类，法海的心念与科学教信徒有相类似之处，守着死板教条而忘了此事情的核心要义：真善美，这里姑且不展开论述。当然了，由于动物个体几乎没有如人类那般的文明教化，其心性缺少对善恶是非的辨别能力，大多只按本能行事，导致其极难修炼成仙，而只停留在精怪阶段。

因此要成为仙人，守善心执善行，是最最重要的行为基础。

世人大多没有仙缘，除了本身心智蒙顿不能开悟之外，更重要的原因在于其心，是善恶一体，神魔共室，混沌不分：时而善心大动，主动扶个老奶奶过马路什么的；时而恶念绕身，拆毁个蚂蚁窝还沾沾自喜，那种大贪大贿、大奸大恶之徒更是祸国殃民，前仆后继，屡载史册。如此之辈想成仙，真如菩提祖师说的如水中捞月、壁里安柱。又象如今的科学教信徒，由于其只有顽石脑袋，不能将知识融会贯通，只能困陷在轮回之中，有的更是常口出恶语，也绝对是没有仙缘的。当下的这些科学教信徒，其实就是以前的地心说信徒灵魂附体。

耶稣讲富人入天堂比骆驼穿针眼还要难，在于过去、当下这生产力水平低下的前提下，要成为富人，几乎只有一种方式，那就是剥削。剥削的简单意思就是本属于你的财富被我通过各种隐秘或合法的手段无偿占有，结果是你手中的财富少了，我手中的财富多了，产生失衡。人体是一个整体，振动能量失衡的结果易导致癌变，社会是一个整体，财富失衡的结果就是穷人最终会对富人反戈一击导致动乱与战争，如此富人手中再多的财富，也会如过眼云烟。现实中那种贪官污吏就是如此下场的现世报应——巨额贪污所得过个手，满足一下虚幻的有钱感觉，然后锒铛入狱。同样，富人想修仙，也是没有成功的可能，就在于其聚集财富于一人是有违天道之损有余而补不足之理念的。

富人不得长生之道，富裕的民族也是如此不得长生之道，这也是全息。象华夏一族秉承天道，持好生之德，建文明拓土地教化四方，以道德为圭臬，诚信为本，不以财富多为荣耀，是以受天道护佑，到如今人丁兴旺十几亿，国土面积蓝星前三，祭祀不绝，历史上更是英才辈出，神仙传说也不断。而对比犹太一族，看其民族个体很会赚钱，富人多多金钱数字高高，还能控制全球金融与媒体，却自私自利，好算计阴谋剥削迫害，不守诚信，在全人类中不断制造苦难与伤亡，由此

堕入魔道恶道邪道，是以受天道惩戒，到如今人丁寂落才这么个几百万，历史上四处流离如丧家之犬人人喊打，当下虽得弹丸之地以安生，仍不悔悟，又是四处树敌置全民于灭族危险之中，如此继续，可以预见其民族未来，依然会是凄惨悲剧的结果，这是魔道恶道邪道的必然。中国古话叫“人算不如天算”，你这小小的民族智商再高再能算计，能算得过老天？届时族群连人丁都没有了，要这么多钱干什么用？得焉失焉？天理昭昭，唯予善人；因果报应，如影随形；苦海无边，回头是岸。

因此耐心读完本长文的有缘人，若有心想长生长寿以成就仙人之姿，一定要审视自己的内心，是守善心还是持恶念。是善，于内就多多加持，历久弥新，勇往直前，于外则多多广播善行，人间正道是沧桑；是恶，就赶紧悔过自新，面壁思错，亡羊补牢当下时。虽然善恶都是天生之性，本为天道所赐所生，但具有意识的生命，都有自由选择的能力，完全可以弃恶从善，所谓放下屠刀立地成佛如是，上天有好生之德，自会视其修行结果决定宽恕。当然了，正因为具有意识的生命有自由选择的能力，总会有那么一两个另类，是既要持恶念执恶行非入魔道不可，又要想长生长寿，呵，这种逆天恶行是不可能长久的，长生长寿更是妄想，必会心神具灭，以成就守善心之人的成修仙之道。在世执恶行，有国家法律来收拾，在天执恶行，由天道规律来收拾，谨记慎行！

对于有神仙种子的人而言，于身内，灭恶心去杂念，是走在成修仙之路，于身外，降妖除魔，也是走在成修仙之路，坚持不懈，终有金丹大成一天。

后记

求仙问道，长生不死，悟道了道，无病无灾，身轻体健，是许多道门中人的追求。要是不能悟得长生法门，那离得道仍有距离。这里通过现代物理概念诠释长生之道，结合释译菩提祖师教给孙悟空的长生法门，及以药理、丹理说明来展示具体长生手法等等，简单论述成修仙原理，道友若有兴趣，可以参照练习与实践，或可得所愿。

成修仙关键就是在一颗善心的基础上获得长生

长生，不等于不老，不等于不死，只是活得长一些而已，病少一点，普通人活个七八十岁，你健康地活个百二十岁的，就是长生，要是活个如彭祖一般寿数，那就是仙人，自然对于贪生怕死的人类来说，寿元多长都不嫌长。

这里本家不能告诉大家这成修仙、长生的法门的的确是这样的，因为这个真要本家自己活过百千岁以上才能证明，但自己离百千岁还很远很远，这个法门只能靠道友们自己悟得仙人与长生真义或理解这里说的内容。这里所有内容，都是在物质基础上的推理与演义，不代表事实与经验之谈，因此千万不要对本家的表述盲信盲从。

五音之变，不可胜听；五味之变，不可胜尝；五色之变，不可胜观。周期元素表上的众元素原子相互组合，也会产生无数种强度、频率不一的能量形态，或让人

食用，或让人药用，或让人中毒，或让人长生，等等。修仙长生之法门，也是多种多样，有缘者自可得之。

为了写完这篇《仙道飘飘》，本家耗费大量的精气神，修为也从元婴中期跌落至元婴初期，只有再深入白龙山之中，以吸收天地之灵气，补充能量去了.....嘻！



附：高上玉皇心印妙经

上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥。存无守有，顷刻而成。
回风混合，百日功灵。默朝上帝，一纪飞升。知者易悟，昧者难行。
履践天光，呼吸育清。出玄入牝，若亡若存。绵绵不绝，固蒂深根。
人各有精，精合其神。神合其气，气合体真。不得其真，皆是强名。
神能入石，神能飞形。入水不溺，入火不焚。神依形生，精依气盈。
不凋不残，松柏青青。三品一理，妙不可听。其聚则有，其散则零。
七窍相通，窍窍光明。圣日圣月，照耀金庭。一得永得，自然身轻。
太和充溢，骨散寒琼。得丹则灵，不得则倾。丹在身中，非白非青。
诵持万遍，妙理自明。