

《涅槃长生道》完整功法设定文档

一、功法总览与本源设定

1. 双名体系（伪装+真容）

- 世俗伪名（表层流传）：《长青固本诀》
- 天地真名（夹层核心）：《涅槃长生道》

表层流传功法字面内容极简、通俗易懂，通篇仅记载基础吐纳、固本养寿的粗浅养生法门，无任何玄妙大道词汇，在世人眼中只是最普通的凡阶长生养生功，毫无杀伐与逆天之力，迷惑性极强。

真正功法并非人为编撰，而是**天地初开、法则自然衍化**的本源道则，是生命法则与毁灭法则交织凝聚的具象道体。核心真诀、逆练法门、法则妙用全部藏于功法神念夹层之中，不存于文字表面。

2. 核心独有机制

- 极致悟性门槛**：功法无固定修炼流程，全靠自我悟道。普通人修炼进度极其缓慢，终生难以入门得道，仅能强身健体；唯有悟性、天资双双拉满的绝顶天骄，可**一日从入门修至正练大圆满**。
- 正练有限、逆练无垠**：正练仅能触及浅层生命之力，得千载寿元，终究有寿尽陨落之日；唯有**向死而生、废功涅槃、逆道重修**，方可解锁完整功法本源，同时掌控生命、毁灭两大至高法则。
- 法则为本**：修炼此功不是习得术法，而是**自身贴合、同化天地生死法则**，最终成就不生不灭、执掌造化与寂灭的至高道果。

二、完整修炼层级体系

功法分为两大修炼阶段：**正练·凡俗长生境**（表层伪功）、**逆练·涅槃生死境**（夹层真功），正反殊途，天差地别。

第一阶段：正练·凡俗长生境（五层）

仅参悟浅层生命气息，主打固本延寿、强体固元，无毁灭之力，无真正不朽，寿元有终，战力有限。

境界层级	核心境界特征	常人修炼耗时	满悟性天骄耗时
一层·引元	引天地微元入体，洗髓伐脉，根除百病，肉身远超常人，初步脱离凡俗病痛桎梏	3-5年，九成普通人终生止步于此	一念顿悟，顷刻入门
二层·固寿	元气充盈脏腑骨髓，肉身根基稳固，可辟谷存生，	10-20年	一个时辰圆满

	衰老速度大幅放缓		
三层·长青	寿元翻倍，容颜定格，可活两百余岁，在凡世间已是长寿异人	30-50年	半日修成
四层·无漏	精气神无一丝破绽，元气不外泄、肉身无损耗，凡兵难伤，寿达五百年	百年以上，世间极少有人抵达	当日傍晚修成
五层·正练大圆满	凡俗长生极致，青春永驻，寿逾千载，肉身圆满；但修为彻底锁死，无法再进，终究难逃岁月凋亡	千古难有一人达成	一日之内，从入门直达圆满

第二阶段：逆练·涅槃生死境（九层终极）

需在**正练大圆满**基础上，主动散尽修为、自斩生机，于神魂寂灭边缘感悟毁灭法则，以生死涅槃破凡俗桎梏。败则神魂俱灭，成则执掌双法则，真正踏入长生大道。本境界以涅槃次数定修为，每一次涅槃都是一次法则蜕变、道基升华。

- **一涅槃·生死启途**：初渡生死劫，生命、毁灭双法则入门。肉身拥有极致自愈能力，断臂穿心亦可瞬间复原，寿元彻底无漏，不老不衰，本源不灭则肉身不灭。法则领悟：生命1成、毁灭1成。
- **三涅槃·法则随心**：历经三轮生死轮回，双法则运用自如。可隔空治愈重创生灵、续接残魂寿元；可挥手寂灭千军、腐蚀万物生灵。解锁生死领域雏形，自身生机不竭，敌身持续枯朽。法则领悟：生命4成、毁灭4成。
- **七涅槃·生死道果**：七次涅槃凝出道果，道基万古不移。可催生万物灵植、点化生灵，重塑残缺生命；可湮灭一方山河、覆灭万千修士。肉身成就万劫不坏之躯，万法不侵。法则领悟：生命7成、毁灭7成。
- **九涅槃·圆满归一**：九次涅槃登峰造极，生命与毁灭法则圆满相融，生死由心。可执掌一方世界生死轮回，一念生万灵、一念灭万界，可拨动众生命线、定万古枯荣。法则领悟：生命10成、毁灭10成。
- **终极境·道合涅槃**：自身与《涅槃长生道》本源彻底合一，化身法则本身。超脱时空轮回，永存不灭，可自创天道、衍化生死、开辟万界，是功法至高终极境界。

三、功法专属独有神通体系

分为正练基础长生神通、逆练涅槃核心大道神通、法则衍生神通三类，层层递进，兼顾极致治疗、极致毁灭与极致长生。

1. 正练阶段·长生基础神通（凡俗阶）

仅滋养自身、稳固寿元，无杀伐之力，是世人认知中的长生小术。

- **长青胎息**：弃口鼻呼吸，以周身毛孔吞吐天地元气，极致降低肉身损耗，锁住生机，延缓衰老，可常年辟谷不食。
- **无漏固元身**：肉身精气神圆满闭环，百毒不侵、凡兵难破，细微伤势瞬间自愈，杜绝一切本源损耗。
- **千载驻颜**：永久锁定自身鼎盛气血容颜，断绝衰老颓势，是凡俗最渴求的长生能力。

2. 逆练涅槃·核心大道神通（至高阶）

唯有涅槃重生者可解锁，是生死法则的直接具象化，为功法核心底牌。

- **凤凰涅槃术（核心本命）**：向死而生的终极神通。肉身、神魂彻底覆灭之际，可引毁灭法则焚尽残躯，再以生命法则重塑本源。只要一丝本源印记尚存，便可无限重生，每涅槃一次，道行、肉身、法则感悟便更强一分，无重生上限。
- **造化长生诀（极致治疗）**：生命法则极致运用。可瞬间修复一切重创、断肢残魂，哪怕目标仅剩一滴血、一缕残念，亦可重塑完整肉身、复苏神魂；可强行续接寿元、逆转生死、救活刚亡之人，造化之力冠绝诸天。
- **寂灭归墟印（极致毁灭）**：毁灭法则极致运用。掌心凝聚本源寂灭之力，可瓦解一切能量、腐蚀一切生机、湮灭一切物质。中招者肉身神魂同步归墟，无残留、无修复可能，同级神通难以抵挡、难以化解。
- **生死涅槃域（专属领域）**：双法则交织形成绝对领域。域内己方生机无限、伤势秒愈、战力暴涨；敌方生机持续流逝、神魂被寂灭侵蚀、修为不断衰败。领域可演化微型生死轮回，将敌人卷入反复生死消磨，直至彻底消亡。
- **万劫涅槃体（被动神躯）**：每一次涅槃都会淬炼肉身道基，最终成就兼具极致韧性与极致破坏力的无上神体。万法不侵、万劫不坏，普通法宝、神通触之即溃，肉身本身便是最强大道兵器。

3. 法则衍生神通（随心解锁）

- **枯荣一念**：掌控万物枯荣节律，一念可让万物极速腐朽凋亡，亦可让朽木回春、枯骨生肉。
- **命线窥天**：双目洞悉天地命线，可直视众生寿元与生机脉络，可小幅拨动、延展、截断凡俗与低阶修士命数。
- **生机化御**：凝练纯粹生命法则为护盾、兵刃，至柔生机可破除一切邪祟、寂灭、诅咒类术法。
- **寂灭火种**：本源衍生黑色火种，不焚万物物质，专烧生机神魂，沾之不灭，直至目标彻底归于虚无。

四、功法核心总结

表层愚钝、绝世难成，是为**藏拙**；夹层藏道、逆练涅槃，是为**通天**。

此功不以人为功法论，而为**天地生死法则本身**。正练得凡俗千载长生，逆练证诸天不灭道果，一手造化生机、一手寂灭苍生，涅槃往复，长生不朽。

（注：部分内容可能由 AI 生成）

