脱凡体

化精（在母胎内完成，是先天之能，一定意义上决定人的天赋，仅做设定体现）

炼精（修肉身，为筑基，筑基是一个过程不是境界，相当于渡劫）

分皮肉、筋骨、血髓三段，而后筑基完成进入化气境

化气（引导肉身内的气穴将气血化为真气，修行中第一个快速成长点，化气的成就与炼精的优劣相关）

分紫府、万象、气海三段，而后自动进入炼气境

炼气（如果说化气是气的量变，那么炼气就是质变，修元气，为结丹）

分虚丹、实丹、金丹三段，而后结丹完成进入化神境

化神（有了物资根基后，神魄能够肆意壮大，修行中第二个快速成长点，化神的成就与炼精的优劣有关）

分出窍、神游、元婴三段，而后自动进入炼神境

炼神（强化精神与肉体之间的联系，平衡精气神之间关联，最后达成精气神合一）

分精神统一，精气合一，气神相合三步，互相并列，三步完成后精气神合一，三花聚顶，五气朝元（破天关），进入返虚境

返虚（返虚境是当下至高境界，三花聚顶之后人物实力发生质变，破开天关后，人物能进入虚空遨游，窥求天道，同时也是开辟自身大道的过程）

炼虚（自身大道初成后将其显与世间便进入炼虚，但这种行为被视为对天道下的战书，天下或许已经有人拥有这个能力，但他们却未做好面对天道的准备，一旦有人进入这个境界便意味着开启大争之世，群雄并起为争夺那无上业位，同时天道也会为了惩戒凡人，降下无量业火，大劫开启，直至世间生灵灭绝或有大能将自己的大道与天道相合）

合道（天道即吾，吾即天道）