出窍初期

蛮荒可选步骤：刷3只老爷爷，打上野生跋涉，分别带100高级灵谷，跑到2000里开始多开，尽量开多点，哪个跑到辣椒配方就保留哪个，2000-3500出辣椒配方，开始种辣椒，收货时记住要SL，这一步SL与不SL还是挺大的，差不多600个辣椒就可以不种了

1. 少海秘境刷出一堆少海首饰，合成两件神武首饰，SL洗练+地火洗出物免12-15
2. 大漩涡宝箱开出一堆玄武套和朱雀套，SL玄武套去地火洗出物免7-10，SL朱雀套去地火洗出法伤最高的19（这个在SL玄武之后有能量再做）
3. 装备物免玄武、物免少海首饰、物免盾、上古兽决，技能装备兽性大发（如果有）、缓慢回蓝、大火球、血雾护身，去仙府遗迹刷1张地图门票，开蜀山
4. 去九幽刷2个大佬的肝，1个去幻境练魔化练功服（只勾选普通），另1个去能秒怪的地图练魔化练功鞋（只勾选精英首领）
5. 装备魔化练功套、真发丘印、药师套、上古兽决，去刷蜀山，直到上古兽决40学会神兽血脉
6. 装备物免玄武、物免少海首饰、物免盾、上古兽决，技能装备神兽血脉、兽性大发、缓慢回蓝、大火球、血雾护身，开始刷九幽，顺便刷大佬的肝，每2个大佬的肝就一定要去洞府合成2个爆炒大佬肝（配方：酱油+辣椒+大佬的肝），至少要SL灵力吃满，肝帝还可以SL吃满根骨，也可以吃满真气、灵巧（可以以后再吃，不一定要一次吃完），每个属性差不多能吃150次，SL吃肝时遇到加机缘的全部保留
7. 每100个刷出来的九幽魔草可以在万界大药房换1个大青跟，批量注灵完美灵石，带上静心戒，去九幽炼药，吃到出窍中期，另外炼化一把刑天斧，再SL合成刑天剑洗个法伤18-19
8. 如果地火还有能量，装备物免玄武、物免少海首饰、物免盾、上古兽决，技能装备神兽血脉、兽性大发、缓慢回蓝、大火球、血雾护身，去北凉皇城刷几件木马牛和一堆大量龙雀，找1件木马牛和1件大凉龙雀洗个火抗50以上，再找1件大凉龙雀SL洗法伤18-19，装备刚刚洗出的双火抗武器，再换上药葫芦法宝，去青铜仙殿刷一堆红莲套SL洗出法伤21-22
9. 刷两把土抗武器再换上，再换上药葫芦法宝，去不坠之城打赢第一只红名，获得一只朱姬，5个中品通过下品炼药SL双倍获得（记得要留下至少50个下品），4000粽叶合一个玉简IV，SL一个蜕凡残躯，最后合成一只道侣朱姬法术型（蜕凡残躯、超级法力盾、超级灵泉、法术抗体）

出窍中期开始--出窍巅峰之前

1. 不能停止的SL：六道宝箱开出的六道轮回门票，开启六道轮回，66善功换个上古宝藏，开出诛仙剑阵，强化成法宝，最终要求法宝效果为有

固定加10%法攻的那个效果，不是的话这一步全部重新来过

1. PY领一个天选令，合成替天行道，使用，换好装备在蜀山把正道心法练到50
2. 合成轩辕遗址线索，进去聚灵阵继续把正道心法练到150，途中100级可以开启战场地图，不过严重不推荐现在进去打战场
3. 合成祝融心法，换上苦修套、朱雀套、刑天剑、大凉龙雀、诛仙剑阵法宝，在所有能秒怪的地图练祝融到40级，顺便刷深埋（深埋全部留着），直到学会炎帝法身（建议拿3天左右时间挂聚灵阵存修为点炎帝法身）
4. 装备红莲套、朱雀套、刑天剑、大凉龙雀、诛仙剑阵法宝，技能装备祝融心法、灭世星陨、银河星爆、幻影步，宠物带道侣朱姬，回去刷九幽，继续练大青根，直至化神初期（补充一下：刷野图没必要带黄泉真身，影响效率，效率最高的就是能第一回合秒掉白名怪，如果秒不掉的话，建议去把炎帝法身到能秒的之后再去挂图。）

化神期（自己研究）

……

1. 装备方面：第一步，做一阶神杖（祝融神佑）最低要求：法攻29%，第二步，做二阶神杖（祝融附体）最低要求：灵力2400法攻39%法伤22%，第三步，做一阶装备（烛龙）（紫色三件套没必要去SL，做出来也没有红莲的伤害高，建议每一件做成橙色后直接SL），第四步，做二阶装备（祝融神威）最低要求：灵力4900法攻14%法伤22%（其中鞋子没有法攻），需要的重要材料：完美火灵石（通过跑蛮荒或者炼化元精获得）、中品灵晶（通过下品炼药SL双倍或者与聚宝盆合成获得
2. 法宝方面：第一步，做法宝青龙赦令（要加速度和忽视法免的效果）（前期没有足够的中品，可以做个太古虎符来过渡，直接大灵石喂满就行，有20的法免和10%法功，足够前期用了），第二步，做法宝太乙元真鼎
3. 宠物方面：第一步，做宠物小凶许（打蛮荒技能），第二步，做宠物死侍法术型（高级冰弹、反复横跳术、超级暴怒、帝王引擎）
4. 化中其实比2阶套的优先度要高一些，毕竟化中有7点的生日奖励，武器这个阶段可以去搞个管钳真来过渡，不过紫色智障就比管钳的伤害要高了，做装备的顺序， 紫色智障—橙色智障—橙色三件套（紫色的可以直接过滤掉，没啥用。）