

叶 榆 飞 著

白一博传奇

之 霸王传说

海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

叶 榆 飞 著

白
一
梦
之
霸
王
传
说
传
奇

海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

白一梦传奇之霸王传说/叶榏飞著. —福州:海峡文艺出版社,2014.11
ISBN 978-7-5550-0376-2

I. ①白… II. ①叶… III. ①长篇小说—中国—当代 IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 255264 号

白一梦传奇之霸王传说

叶榏飞 著

责任编辑 何 欣

特约编辑 林洁如

出版发行 海峡出版发行集团

海峡文艺出版社

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

社 址 福州市东水路 76 号 14 层 邮编 350001

发 行 部 0591-87536797

印 刷 福州万达印刷有限公司 邮编 350008

厂 址 福州金山橘园洲工业园仓山园 19 号楼

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 390 千字

印 张 23.5

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5550-0376-2

定 价 48.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

目

录



第一章 雌雄莫辨 /1	第二章 紫气东来 /7	第三章 千面人魔 /17	第四章 美人泪 /27	第五章 初现端倪 /35	第六章 金屋藏娇 /47	第七章 武者帝国 /56	第八章 明眸映月 /64	第九章 应情一刀 /72	第十章 王刀的刀 /83	第十一章 真正的男人 /98	第十二章 白若兰的秘密 /109	第十三章 祸福相依 /121	第十四章 民以食为天 /139	第十五章 武者帝国 /147
-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------	------------------	----------------	-----------------	----------------

第十六章 世界的主宰 /156	第十七章 皇甫浩泽的徒弟 /165	第十八章 真正的孤独 /171	第十九章 天性的力量 /175	第二十章 当爹也不错 /182	第二十一章 热闹的地方 /190	第二十二章 逃出生天 /200	第二十三章 重回白家庄 /210	第二十四章 小明和小亮 /216	第二十五章 霹雳时代 /223	第二十六章 变生肘腋 /232	第二十七章 枪冢 /240	第二十八章 值不值得 /246	第二十九章 十万火急 /254	第三十章 舍合本尊 /263
-----------------	-------------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------

第三十一章 圣女的秘密 /271	第三十八章 君子报仇,千年不晚 /330
第三十二章 项广的使命 /279	第三十九章 十二十二 /338
第三十三章 千年古尸 /286	第四十章 末日之战 /342
第三十四章 项英的真正实力 /295	第四十一章 降伏黑龙 /349
第三十五章 人生无常 /302	第四十二章 鸣鸿五刀 /353
第三十六章 处子国度 /309	第四十三章 得与失 /362
第三十七章 男人梦想 /319	

第一章 雌雄莫辨

众里寻他千百度，

蓦然回首，

那人却在、灯火阑珊处。

用这句话来形容此刻邱志爵的心情，实在是再贴切不过了。

邱志爵此刻的心情很好。

好得不得了。

简直就是心花怒放，心旷神怡！

对于一般人来说，开心的事很多。

最普遍的就是升官和发财了。

不过赚钱这种事，似乎并不属于邱志爵的生活内容。

恰恰相反，邱志爵要做的是花钱！大把大把地花钱。如果邱志爵一天不花钱？那，就是他的不对了。

人的开心是分层次的。对于那些饿了三天三夜的人来讲，也许有两个馒头一壶开水就很开心了。但是对于邱志爵来说，能够令他开心的事可能是和白一梦还有皇甫浩泽一起泡泡茶，把酒言欢。

人与人之间的事，有时候是很奇怪的，越是简单的事，却越是令人觉得愉悦。



也许是因为习惯了吧，邱志爵心里暗想。

但能够令邱志爵开心到这个地步的事，那就只有一件，他又喜欢上某一位姑娘了。

邱志爵好色。这件事大家都知道。

不仅白一梦和皇甫浩泽知道，蓝天学府上上下下十万学子都知道。

也许有人不知道当今青虹市市长是谁，但整个青虹市最风流的富家公子、邱氏企业的邱大少邱志爵风流成性，却是无人不知，无人不晓。

邱志爵喜新厌旧，是有规律可循的，至少白一梦是这么认为的。

多情，但不滥情。这是白一梦给邱志爵的评语。

距离上一段感情才过去了半个月而已。以前的邱志爵可都是过了半年才能坦然地开启下一段轰轰烈烈的爱情，为什么这一次这么快呢？

这就有点耐人寻味了。

从邱志爵语无伦次的激动，还有那颤抖的双手，白一梦明白了一件事，这次，邱志爵是动真格的了。

“你是说于思思？”皇甫浩泽的眼睛瞪得跟铜铃一般大，高大的身材几乎要顶到天花板。

邱志爵肯定地点了点头。

“你是说大明星于娜娜的妹妹于思思？”皇甫浩泽死死地盯着邱志爵，嗷嗷大叫。

“嗯！”邱志爵重重地点了点头。

“你是说，那个你这三年来，你整个卧室，从天花板到地板，从被子到杯子都有照片的于思思？”皇甫浩泽不可思议地看着邱志爵。

“对！就是她！”邱志爵满脸通红，热泪盈眶。

“于思思要转校到我们蓝天学府，而且还跟我们一个系？”皇甫浩泽抓着邱志爵的肩膀拼命摇晃，仿佛找到梦中情人的不是邱志爵而是他皇甫浩泽一样。

“对！没错！”邱志爵哈哈大笑，简直就像是一个疯子，癫狂之极。

难道这就是奇迹？

难道这就是缘分？

难道这就是爱的伟大？爱的神奇？爱的力量？

难道爱真的有不可思议的魔力？

皇甫浩泽看了看邱志爵，看了看白一梦，三个人笑成一团。

这就好像一个孜孜不倦天天买彩票的穷光蛋，买了十几年的彩票，有一天突然中了！那种莫名的惊喜，足以令一般的人疯狂！

邱志爵喜欢于思思这事只有两个人知道，一个是白一梦，另一个是皇甫浩泽。纵观这三年多来邱志爵追求过的所有女孩，你会发现有一个共同点，那就是她们和于思思都或多或少有一丝相似。

而今天，本尊终于驾临了。

走出蓝天咖啡吧的大门，白一梦三人才发现，整个蓝天学府都在讨论于思思。到目前为止，白一梦才知道，于思思三年前和姐姐于娜娜一样，都是红极一时的影星，只是这三年销声匿迹，而姐姐于娜娜则继续在演艺圈打拼，如今可是全亚洲身价最高的女明星。

白一梦不是一个很关注大明星的人，能够知道于思思这样的美女，那也是拜邱志爵所赐。

终于盼来了上课铃声。

以往听起来，如同催命符一般讨厌的上课铃声，在现在听起来却是人世间最最美妙的音乐。

至少在邱志爵听起来是这样的。

白一梦也很想看一下，邱志爵在面对三年来朝思暮想的暗恋情人时，会有什么样惊世骇俗的举动。

一男二女走入教室，就开始自我介绍起来。

“我叫林雨瑶……”

“我叫于思思……”

“我叫项东。”

和邱志爵那铺天盖地的海报照片比起来，于思思本人更漂亮。

那个叫林雨瑶的女孩长得也不错。

而白一梦盯着那个叫项东的男生，有一种心悸的感觉。

白一梦已经很久没有这样的感觉了，就像一个老百姓突然面对一个一品大官的那种紧迫感。



项东是一个冷漠的人，冷得就像一团冰块！从进来教室，直到现在，他就说了这么一句话。

一身的黑衣，气质高贵，有一种俯览众生，视一切如蝼蚁的王者风范！

这是一种超越现实规则，不受世俗限制的，真正自由的人才能够拥有的感觉。

人要生存要生活，就要吃要喝要穿要住，这些最基本的人类需求，都需要用金钱来达成。

而有一种人不用担心金钱，想要多少有多少，想要什么就买什么，甚至能改变他人的命运。他们想上哪儿就上哪儿，逍遥自在，无拘无束，他们凌驾于一切人类指定的规则之上。

虽然这个叫项东的，已经很努力地收敛气息了，可是白一梦还是感受到了。因为他自己也是这种人。

“怎么了？一哥？”皇甫浩泽发现了白一梦的异样。

“呵呵，没什么？”白一梦笑了，眨了眨眼，“阿泽，你说，这个项东是男的还是女的？”

“废话，当然是男的了！”皇甫浩泽不在意地转头看向讲台。

介绍完毕，他们各自坐下了。

于思思坐在了邱志爵的后面，项东坐在了邱志爵的左边，林雨瑶则是坐在了白一梦的前面。

邱志爵全然不顾老师徐芳的怒目，歪着脑袋痴痴地看着于思思，一脸的陶醉。突然，邱志爵的鼻子翕动了一下。继而不可思议地盯着左边的项东看了好长时间，紧接着就是奋笔疾书。

一张纸条从邱志爵的手里飞向后方的白一梦。

一只手凭空出现，一把抓住了空中的纸团。

这只手的主人正是徐芳。

邱志爵的脸色瞬间苍白。

“一点技术含量都没有。”白一梦只能摇头叹息。

“这下惨喽。”皇甫浩泽埋首书中。

一声冷哼，徐芳走回讲台摊纸就念。

“一哥，以我纵横花丛、阅女无数的经验……”徐芳的脸刷的红了。

“哇！”全班同学绝倒。

一道道或鄙视、或钦佩、或仇恨的眼神，瞬间射向了邱志爵，邱志爵心惊肉跳。

“既然，这是给你的，那么，白一梦，你来读。”徐芳做了一个请的姿势。

白一梦淡然地走上讲台，接过了纸条。

“以我纵横花丛、阅女无数的经验，我可以肯定一件事，坐在我左手边的这位项东同学，是女的！”白一梦静静地看了项东一眼。

项东冷冷地看了白一梦一眼，在眼神对视的一刹那，白一梦有一种掉进冰洞的感觉。

无视所有人好奇的目光，就好像现在说的是别人，不是他自己一样，项东没有表现出一丝的不安和一点点的情绪波动。

好定力！白一梦心中暗暗佩服。没有表情也就算了，居然没有一丝丝内心波动，这又岂是一般人能达到的境界？

“说出来很难令人相信，的确，他有喉结，有胡渣。当然，最直截了当的就是摸一下他下面。可我要说的是，女人是有体香的，大多数女人的身上都有她独特的香味，所谓闻香识女人。比如说我后座的于思思同学，身上的味道就属于女人中的极品，令我迷失。可是这位项东身上的体香，却令我热血沸腾，一瞬间就诱发了我最原始的男性冲动，你要不信，你看看我的裤……”

白一梦的脸终于发烫了，白一梦也读不下去了。

“啪”“啪”，两声清脆的巴掌声音。

打中邱志爵左边脸颊的是徐芳，打中邱志爵右边脸颊的是项东。

“无耻！”

“下流！”

“流氓！”

一声声的娇叱，所有的女同学都砸出了最近的兵器。圆珠笔、钢笔、文具盒、墨水瓶，一齐飞向邱志爵！邱志爵干脆躲在桌子底下不出来了。

“好了，不要吵了，人家是男是女用得着这么大惊小怪吗？就像邱志爵说的，找一个人验证一下好了。项东同学，你认为有这个必要吗？”徐芳微笑地看着项东。



“那就请讲台上这位白一梦同学来验证好了。”项东冷冷地看了白一梦一眼，眼眸深处升起常人无法察觉的笑意。

项东大大方方地走上了讲台，站在了白一梦的面前。

“出手啊！”

“抓啊！”

班级里炸开了锅般的热闹。

大多数的女孩子都歪着脑袋不想看，却又从指缝之间偷瞄。

白一梦第一次觉得自己怎么会有一点慌张，第一次觉得在气势上有一种被压倒的感觉。

白一梦不是不相信邱志爵的纸条，他是开始不相信自己了，因为白一梦自己也觉得项东是女的！从第一眼看到项东那一刻，他的直觉就告诉他这就是一个女人！

突然，项东一把抓住白一梦的右手，放在了胯下！

“你真的是男人。”白一梦有一种被打败的感觉，却淡淡地说。

每个男人都有的东西，不错，项东他有。虽然只是短短的一瞬间，可是却足以证明一切。

“好了，安静，现在请两位同学回到座位，现在，上课！”徐芳的话结束了白一梦的惊悚。

“哦……”全班同学不再起哄，一切回到正常的课堂秩序。

整节课，白一梦如同遭了五雷轰顶一般盯着项东的背影发呆。这不可能！难道是自己的直觉错了？白一梦不相信！

邱志爵和皇甫浩泽都关切地频频看向白一梦，他们从来都没见过白一梦这种失魂落魄的样子！从认识的那一天到现在，白一梦从来都是那样的淡泊，那样的宁静，笑傲江湖，逍遥自在！发生了什么事？

白一梦干脆闭上了眼睛，认真回味这其中的细节。

白一梦不会错的，从来都不会！

第二章 紫气东来

夜。

华灯初上。

白一梦躺在藤椅上，望着整个青虹市的万家灯火。

旁边坐着的是皇甫浩泽和邱志爵。

不管白天有多喧嚣，多忙碌，每天夜里十二点之前，三个人都会准时回家。在一起聊聊天，三年来，这已经是一种习惯。

这是一间位于十五层的公寓，房子是皇甫浩泽的，三年前皇甫浩泽的父母出国了以后，留下了这套房子。皇甫浩泽是白一梦的房东，白一梦是皇甫浩泽的租客，两人也是这样认识的。而后才发现是同班同学。

邱志爵是硬挤进来的。

有时候皇甫浩泽对于邱志爵的行为是很难理解的，就比如房子这件事吧，放着邱家那犹如宫殿一般富丽堂皇的豪宅不去住，非得跑到自己家里来住一个小房间，不是脑子被驴给踢了，就是脑子进水了。

每个人都有各自的生活方式，并不是他现在所拥有的，就一定是他喜欢的。

白一梦是这样理解邱志爵的。任何事情都绝对不能看表面，就像谁又能想象一个风流不羁的富家大少其实真正喜欢的就只是一个人呢？而他以前的种种风流故事的起源，只是因为一个爱的影子呢？



别看皇甫浩泽是一个彪形大汉，厨艺确是相当了得。

当然，也正是因为皇甫浩泽是一个彪形大汉，那他所做出来的菜，也就只有一道，那就是烤牛肉。

三个人，吃了三年的烤牛肉，居然不会腻，这也是一件怪事。

七成熟的牛肉加上冰镇的红酒，还是不错的选择。

“说实话，我还是觉得那个项东是女的。”邱志爵的酒量是三个人中最好的。

“你管人家是男是女？一哥不是验证过了吗？”皇甫浩泽吃牛肉的速度是最快的。

“项东是男是女不重要，关键是你思思怎么样了？”白一梦笑道。

“虽然，我今天很糗，在她的心目中留下了一个天下第一大色狼的印象，不过不要紧，来日方长嘛！本来我已经有了系列浪漫有情调的安排，现在看来只能暂时押后了。”邱志爵脸皮的厚度，是他强大自信的有力来源。

“我已经安排人去查于思思的住所了；而且已经有消息了。包括她在青虹市的所有亲戚朋友的情况，我都知道了。说出来你们肯定不信，于思思就住在明月山庄。”邱志爵在青虹市的实力，社会人脉，影响力，绝对不是闹着玩的。

“明月山庄？”白一梦和皇甫浩泽不由得哈哈大笑，笑得上气不接下气。三个人倒在客厅的地板上，滚来滚去。

因为邱志爵也住在明月山庄！邱家所居住的顶级豪宅正是明月山庄的独栋楼王！因为明月山庄正是邱志爵的父亲邱南宫所开发的花园住宅之一。

于思思住在明月山庄，不就等于住到邱志爵家里去了吗？

“所以，我今天不会在这里睡了，我要回家了。”邱志爵意气风发。

“去吧！”白一梦和皇甫浩泽也为邱志爵高兴。

另一方面也为于思思担心。

三年了，你终于出现也就算了，来到蓝天学府也就算了，居然还送羊入虎口住到邱志爵同一个地方去了？

难道真的是情感动天？

白一梦隐隐觉得这不是一个巧合。

可是这又会有什么问题呢？

隔壁皇甫浩泽的呼噜声实在是太没有规律，太没有节奏感，太没有美感了！

白一梦其实也很想像皇甫浩泽一样能吃会睡，不要有那么多的想法，吃饱喝足，倒头大睡。

多么简单。

可他是白一梦，他做不到！他没办法做到！

夜更深了。

已经是半夜两点了。

已经熟睡的白一梦如同一片羽毛般从床上飘了起来！直直地，就那么悬浮了起来！

白一梦悄无声息地迅速穿上外套裤子，穿上鞋子，推开窗户，一跃而出！

这可是十五楼啊！

可是白一梦的身体不仅没有往下跌，往下坠，却如同一条鱼儿般闪电地向远方游去。

这惊世骇俗的一幕，白一梦自认为没有人看到，但就在白一梦房间的下方，十四楼的窗户里，皇甫浩泽却笑眯眯地看着远去的白一梦。

“一哥啊一哥，你动不动深更半夜就往外跑，以为我不知道吧。嘿嘿，嗯，不过看你今天的速度似乎比上次外出快了许多。他人都只知道我皇甫浩泽四肢发达，空有一身蛮力，可谁又知道我皇甫浩泽将是今年全世界最强机器人的发明者呢？哈哈，你有你的秘密，我也有我的秘密，你说，我也不说。”皇甫浩泽得意地一口喝掉了手中的一杯红酒！

在皇甫浩泽的身后，是整个十四层楼的空间，其间堆满了各式各样的稀有金属，站立着一排排真人大小的机器人。在十四楼的一角，有一条楼梯，上方，正是皇甫浩泽位于十五楼的房间！

而皇甫浩泽房间的床头，一台录音机正在播放着皇甫浩泽的呼噜声！

白一梦的确有秘密。

这个世界上的每一个人都有他的秘密。

白一梦的秘密很简单。

白一梦的秘密就是他的身体，确切地说是他的骨骼。

白一梦天生是镂空骨，也就是像鸟儿一样，身上的骨骼之间是互通的，鸟儿之所以会飞是因为身体的轻盈和体内空气的循环。



而白一梦恰恰就是这种体质。与生俱来，得天独厚的身体！

记得很小的时候，有一次，白一梦为了抓一条鱼，潜入深潭之中，没想到被水草缠住了一条腿，差一点就淹死了。恍惚之间，身体内部骨骼之间的关节突然崩溃了，互相连通。自此之后，白一梦感觉自己身轻如燕，劲步如飞，稍有不注意就轻飘飘地脱离地心引力。经过了这么多年的反复研究与尝试，才真正做到了收放自如。

只有经历过生死的人，才能真正明白生命的真谛。白一梦差点就死过一次，所以白一梦很明白自己活着应该做些什么。

很多人活着都是为了一个叫“理想”的东西。

白一梦认为理想这个东西在人的生命中应该排在第二位，摆在第一位的应该是责任。

而责任之中，家庭的责任应该摆在最前面。

身为家庭成员中的一员，无论你是儿子还是孙子，你都有不可逃避的责任。老一辈为了你们的成长苦了一辈子，你有责任让他们过得更好。

只有解决了责任之后，你才能够全身心地去追逐你的理想。

可这个世界上太多太多的人却是相反的，不顾一切地追逐着自己的理想，付出了大量的青春和时间。如果理想达成，那也就算了。可是人生还有一种东西叫作挫折，叫作失败，叫作不如意！等到蓦然回首，发现子欲孝而亲不待，想要做一点什么，却发现心有余而力不足，那是多么的悲哀！多么的痛彻心扉，心如刀割！

白一梦的责任是救人，救一个至亲至爱的人，他的妹妹白若兰。

为了妹妹白若兰，白一梦才会去读书，才会留在青虹市。

白一梦来到了市郊。

下方，正是名满青虹的第一豪宅，南斗山庄！

南斗山庄是依托着青虹山而建的清一色独栋别墅，从上空往下看，你会发现，整个南斗山庄的布局像一个大大的“南”字！

白一梦落在了山脚下。在白一梦眼前的，是高达十余米的外墙。

白一梦不是不想直接飞进去。他在空中的时候，发现今夜的南斗山庄多了很多人。

白一梦越过高墙，高高的墙头还拉扯着密集的电网，白一梦在空中翻腾着，扭曲着，如同鱼儿般滑进了别墅区内。

白一梦蹿上了庄内最高的一棵树，拨开树叶往下看，不由得倒吸了一口凉气！

今夜的南斗山庄的安防力量太惊人了。

每幢房子门口都有人站岗，左右各有人。每一个拐角都有人值班，所谓十步一岗，百步一哨。每间隔十分钟就会有一队二十人一组的巡逻小队经过，整个庄内探明灯全部开启。白一梦的身前就有一盏。

藏身于光明之后，自然更加黑暗。白一梦躲藏的位置很有利。

白一梦粗略计算了一下，整个南斗山庄有五十四幢房屋，每幢房屋四人站岗，约有十组巡逻小队，每队二十人，外加上那些隐藏在拐角角落黑暗处的，整个南斗山庄逾千人的防护力量。这还没看见每幢房子里有几个人呢？

“今天这是什么情况？难道是有外国政要来访？那也不必这么做嘛？场面太大了。虽然我国人口众多，可也不能这样使用啊。浪费资源。”

白一梦深吸一口气，化为一道白光，落在了一幢独栋房屋的窗户上。

左右看看无人，白一梦推开窗户进了书房。

这间书房位于最高一层的右方，几乎占据了这幢房屋的整个第四层。

书房之中的藏书量就如同一个图书馆一般，一排排，一列列，琳琅满目，数量惊人。

能够买下这幢房屋的主人，相信财力也是亿万富豪级别的，拥有如此多的藏书也不算稀奇。

不过，这间书房的几十个书架上的藏书，随随便便拿出一本来都有上百年的历史！有的甚至是几千年前的竹简，刻着甲骨文的骨头。

这里的每一本书每一页每一字都透露着千古岁月的悠长！

这间书房几乎就是人类有文化以来的见证，囊括了几千年来所有文字性的东西！

这里彻底颠覆了白一梦对于历史的记忆。

第一次来到这里，白一梦的震惊程度是可想而知的。

这间屋子里的文献，足以开办一个博物馆，对于这幢屋子的主人，白一梦充满了好奇。守着如此多的文化瑰宝，却从来不向外界公开。房主要么是一个



孤僻的收藏家，要么就是一个和自己一样，希望从古籍中找到一些方法来解决问题的人。

不过自己可没有房主这样手眼通天的能力，能得到如此多的藏书。自己唯有做一做梁上君子，走东家串西家，得知哪里有古籍藏书，就翻墙入室，入千家万户，博览全书。

这间书房的藏书白一梦几乎已经全部看完了。在这堆积如山的藏书中，有三本书，一直以来是白一梦的最爱，也最令白一梦感兴趣。

白一梦轻车熟路地来到了第五排，翻出了一本古籍，古籍上龙飞凤舞地写着四个大字“万物宝疏”，紧接着来到第七排，翻出了一本《苍穹异论》。

再次来到第十一排的时候，白一梦怔住了。

那一本《昊然正要》不见了？白一梦吃了一惊。

这么多年来，白一梦东奔西跑，博览古籍，虽不及此书房中的万分之一，却也是颇有心得。自从发现了此处藏书所在之后，才决定定居青虹市。这三年来，白一梦几乎每天夜里都是在这间书房度过的，这本名为《昊然正要》的古籍白一梦早就已经看完了，甚至到了倒背如流的地步，却从来没见过这屋子里有人动过它。

也许是房子里也有人觉得这本书有意思吧。白一梦微微一笑，跃上书架顶上，舒服地躺下，打开了《万物宝疏》认真地研读起来。

《万物宝疏》这本书中所描述的是各种各样稀奇古怪的动植物，以及它们的习性与用途。这些动物与植物看来都是已经灭绝的东西了。当今社会根本无处可寻，难见其踪迹。

《苍穹异论》说的是自古以来天地间所发生的异象，以及这异象征兆所针对的人和事。

而今天找不到的这本《昊然正要》却是一本练功法门。《昊然正要》认为，人，才是全宇宙最神秘最不可思议的物种。如果对人类身体进行强化，到一定阶段就会产生异于常人的能力。之后，人的能力提升到了一定的极致，又将如何得到突破。按照《昊然正要》所说，它将人的身体强化能力提升分为三个阶段，而每个阶段又分为九个层面。

第一阶段是“劲宗”阶段。劲，就是力气，有些人力气大，有些人力气小，