

传世咏春拳

内功小念头

舒建臣 著

摇手

钳阳马 双铰剪

搏击实战

双手藕桥

双手藕桥

修炼三层功夫

蛇鹤二形

钳阳筑基

双铰剪 摇手

钳阳马

搏击实战

双手藕桥

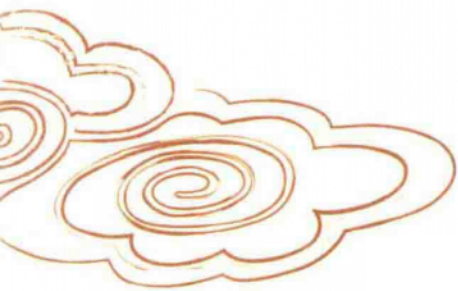
修炼三层功夫

单手藕桥

钳阳筑基

蛇鹤二形

1. 245 12



舒建臣 著

内功小念头



传世咏春拳

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

传世咏春拳内功小念头 / 舒建臣著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5591-0440-3

I. ①传… II. ①舒… III. ①南拳—基本知识
IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第243249号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 11.5

字 数: 350千字

出版时间: 2018年11月第1版

印刷时间: 2018年11月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5591-0440-3

定 价: 49.80元

联系电话: 024-23280258 联系人: 郭莹

邮购电话: 024-23284502

投稿QQ: 765467383

咏春拳研究中心

(排名不分先后)

舒建臣	李川林	李 杰	温国志	毛若宁	甘丛婷
杨东辉	马旭君	杨 刚	刘太全	曹宏康	李小莉
万 里	彭立群	孙振英	刘雪梅	朱继虎	李胜恒
梁晓春	张文梅	张春燕	马巾玉	胡金明	郭风兰
李文卓	程丽芬	蔡传喜	李志平	罗明飞	陈振勇
张芳芳	王园园	田文波	韩 萍	何志龙	刘国立
王亚慧	孙 傅	朱宗海	赵艳洁	周 权	牛爱军
朱益兰	周世勤	马长勋	孙小田	朱宝珍	林建生
赵 玲	祖仲芳	刘万义	陈元慧	孙玉滨	齐金娣
李明智	昌学茂	王聿杰			

内容提要

咏春拳，早年流传于广东、广西、福建各地。据传此拳初为严咏春所创，故名“咏春拳”，亦有以严氏命名咏春。年长前辈亦称之为“盲拳”或“归家拳”（“盲拳”或“归家拳”的称呼，是因为在练习趟手时可蒙着眼睛练习，故称为“盲拳”。过去咏春拳不能在公众的地方练习，当时众多好手多是在家中练习，故称为“归家拳”）手法有擒拿及穴位攻打，快速狠毒；脚法有生死踢法以及摔跌打法，所以不轻易传授及显露于人前。但在今天，咏春拳虽受各方面影响却是流传范围最广的中华武术拳种，并在海内外得到快速发展。咏春拳在发展过程中受到民间其他流派武技的熏陶和影响，以人体结构、关节活动及人体力学开始研究改进，完全脱离了传统的玄学虚幻、非科学逻辑性的近似哲学解释，而成为一种十分科学化和符合人体生理结构的拳术，其长处在于埋身搏击。它拳快脚疾而防守严谨，马步灵活，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗量少。咏春拳在由古至今传承中由传统拳理、拳论、心法、手法、踢法，内炼和外炼法，象形取意等创有小念头、寻桥和标指等三拳套及木人桩法和兵器；更配合趟手趟脚练习以训练与桥手或腿脚搭接后的感觉和反应。拳论和心法方面注重中线、埋肘、朝面追形、左右兼顾、来留去送、甩手直冲等，以最短距离和时间去进攻和防守等，来区别于长江以北的诸多武技。从过去到今天所能看到的所谓祖传或流传的衍生支系咏春拳中，真正传承标准科学或具有咏春风格特点的几乎很少见了，多数传承咏春拳太随意，导致学或练空耗时间。因此，我们不得不科学地认识咏春拳这门搏击的拳术艺术，重新校正，本书内容则是以传世小念头内功拳法为主，使世界各地的咏春拳修习者能纠正自己的所学所练，是谓不险致湮没。

前言

咏春，即咏春拳，或称为咏春拳术，或称为咏春武艺，或称为盲拳，或称为归家拳。咏春，二字意为歌咏“美丽的春天”之意，传说是严咏春根据蛇鹤相缠相斗的形象编创形成的。人体，由于生理原因，体能会随着年龄的增长而日渐衰退，这是无法改变的事实。那些所创的拳术中一些以倚靠气力为主的拳法，功力必随着修习者年纪的增长而走下坡路，因此，拳术在千百年来的进化和发展中，假如能创造一套节省体力的拳法，减小受年老体能衰退的影响，便可使中华武术科学地前进一步，这是拳术在发展的里程中各拳术拳家所期望的。咏春拳，便是创拳者悉心钻研、成功地创造出适合此法的内外功结合的拳术。咏春拳的招式结构、拳理和攻守技术博大精深，这种拳术把人体肌肉特征、骨骼结构、力学原理、意念和力量的潜能都融合在一起，达到内炼和外炼融为一体，可以发挥出人类搏击和养生的最高境界。如果修习者能在修习咏春拳中领略及掌握咏春拳传承的拳理拳论，深入研究，不断练习，即可感受其中奥秘，必然会心神陶醉。

咏春拳是流传在我国民间历史悠久的拳种。咏春拳的内容不只是具有中国南方拳术的招式或拳理，更多地融入了中国大武术的精髓。如今咏春拳不只是在我国，同时在世界各地都在被广泛地传播着，其主要得益于李小龙的功夫片、咏春拳图书、截拳道以及近年来的咏春拳功夫片的影响与影视的传播力，还有早期佛山的咏春拳师们到香港后陆续培养了不少咏春拳传人，因香港地理环境和出境海外的便捷，同时又因20世纪七八十年代在香港的功夫热未退之时，中国内地一股强猛的武术热潮紧接而来，使传统武术和现代武术掀起一个新的浪潮。如此，由佛山流传至香港和其他地区的咏春拳陆续被传人传播到世界各地，经过数年的传播，咏春拳如今已成为了当今世界爱好者众多的拳种。

咏春拳在得到广泛传播和推动了各地武术人交流的同时，也在传播的过程中繁衍出新的内容。咏春拳新的内容出现，仍然是传承中正统咏春拳发展的结果。也可以看出，咏春拳不断产生的新内容，是传统文化个体继承过程中理解与实践的产物。但是，客观地说，目前世界各地的许多武术爱好者对于咏春拳的现代内容与咏春拳早期内容和中国传统武术之间的关系是不太清晰的，甚至出现了所谓的正统之争。为此，本书根据咏春拳传承的形式和内容进行了校正整理，令爱好者更易了解到标准主流的中华咏春拳。

咏春拳也是今天佛山和广东地区较为活跃的拳种，并随传承者将咏春拳带往世界其他

国家和地区。本书内容则是以古传至今的正统（佛山）咏春拳为主，阐述流传中主流咏春拳和衍生的姚才、阮济云、叶问等的支系内容以及传承过程中其他衍生的咏春拳的内容。咏春拳在流传中传给了其他众多的佛山传人，其中又有再传传人无数，各传人将咏春拳传播至佛山以外的中国香港、中国台湾、东南亚以及美洲、欧洲等国家和地区。咏春拳发扬了咏春武艺的特点，在练武、练气、练道方面形成了自己独特的个性。咏春拳跟中国的释道儒玄、政治伦理、兵农医艺、日用百工等互相区别而又互相联系、互相作用，共同组成咏春拳的系统；另一方面咏春拳又与上述的文化形式融合渗透在一起，并直接采用传统哲学动静开合、形神体用、阴阳有无等范畴来进行拳理阐释，采用传统兵法攻守进退、虚实刚柔、奇正胜负等范畴来建构应敌原则，采用传统医学阴阳平衡、气血经络、筋骨等范畴来探究演练功法。

依据咏春传承的正统，将过去拳理拳论丰富的咏春拳体系内容公之于众，并无数次反复校订纠正使咏春拳更加科学、标准，这对咏春拳其他支系以及衍变咏春拳术都有着重要的借鉴和指导作用，咏春拳每一招一式皆有其名称、架构、拳论、要点等科学之法，有些咏春拳师或所谓祖传几代者其咏春拳内容错漏不堪，其咏春名称、架构、拳论、要点等谬误不是科学之法，甚至根本不知咏春真意，因此，修习者可从本书中窥出并不多见的传统咏春拳的体系内容以及正统的咏春武艺和气功方法等，其意义咏春拳修习者自然可深思。

由于咏春拳和其他中华武术名拳，先辈们多是以口传心授，并且多是秘传，传内不传外，导致咏春拳在传承中因广东方言出现了各种各样的错误以及误导，甚至出现了互相贬斥，更有甚者跟所谓名师或祖传咏春拳的人学了几招几式就认定自己学会了咏春拳，这都是不可取的。从过去到今天所能看到的所谓祖传或流传的衍生支系咏春拳中，真正传承标准科学或具有咏春风格特点的几乎很少见。因此，我们不得不科学地认识咏春拳这门搏击的拳术艺术，重新校正，使世界各地的咏春拳练习者能纠正所学所练的错误之处。

本人的《咏春三套拳法》中阐述了咏春小念头、标指、寻桥三套拳法等基础的概念和内容，而本书则是重新校正咏春小念头拳法，在校正小念头拳法内功内容中，尽可能地满足咏春拳学员和爱好者以及武术爱好者的需要，将传世内功小念头拳法整理出来。

咏春拳在全国各地的道馆或训练场中得到了大范围的传承推广，使咏春拳（或截拳道）在中国大陆、中国香港、中国台湾和世界其他国家或地区也得到较好的传承，数位学员带着咏春拳走向了俄罗斯的莫斯科、圣彼得堡和远东地区，美国部分地区，日本，马来西亚，澳大利亚及比利时布达佩斯、法国巴黎等地。佛山咏春界、广东武术界、福建咏春界、山西武术界、北京武术界、东北武术界和部分武术馆长、部分体育院校人士和海外武术武道家等各地前辈，为统一咏春拳（或截拳道）级和九段位制规范的发展做出了努力，在此特别感谢他们热情的关怀和悉心的指导。在促成咏春拳（或截拳道）级和九段位制规范的过程中，也得到了他们的宝贵建议和帮助，在此一并致以诚挚的谢意，也感谢咏春拳

研究中心及所有关心、支持、帮助过我的良师益友，向在百忙中抽出时间对本书提出宝贵意见的各位专家表示衷心的感谢！

咏春拳研究中心 舒建臣

目 录

第一章 咏春武艺与气功概述	001
第一节 咏春武艺与气功	003
第二节 咏春科学抑或艺术	007
第三节 咏春与仿生生命科学	013
第二章 小念头拳法	017
第一节 小念头概念	019
第二节 小念头拳法	023
第三章 小念头理念和实践	111
第一节 咏春拳概念	113
第二节 钳阳筑基	114
第三节 蛇鹤二形	117
第四节 小念头内外要义	117
第五节 小念头内功阐秘	118
第六节 修炼三层功夫	124
第四章 小念头黧手对练法	127
第一节 小念头黧手对练概念	129
第二节 基本圈手循环	131
第三节 单手黧桥	134
第四节 双手黧桥	138
第五章 小念头木人桩训练	143
第一节 小念头木人桩训练概念	145
第二节 小念头木人桩实践	146

第六章 小念头向搏击实战的蜕变	149
第一节 小念头向搏击实战的蜕变概念	151
第二节 钳阳马	152
第三节 双铰剪	158
第四节 摇手	164

第一章

咏春武艺与 气功概述



今天咏春拳在世界各地流行，但当今的咏春拳传人却无人能拿出确切的文字、实物依据来证实咏春拳最早的前辈是什么人，是如何将咏春拳传下来的。如此无确切依据，有关咏春拳之说也只能认为是传说或据说了。因此，历代咏春拳的传人对于有关咏春拳的起源、创始人、传承人等有各种不同的说法，且因过去年代传承技术多是口传，因方言或口误出现讹传也不足为怪。咏春拳的源流传说中，有说咏春拳是严咏春所创，传与夫婿梁博涛（涛），后再传给红船戏班人，一直流传至今。有说梁博涛是咏春拳的传承人，也是通过红船戏班往下传的。还有说是南少林传人至善所创而流传下来的，等等，在此不作无意义的争论，本书则是以正统佛山主流咏春武艺和气功为内容的。

第一节 咏春武艺与气功

追求生命的旺盛与延续发展，是地球上一切生物的共同特性。从微观的苔藓到森林大树，从浮游生物到象鲸，求生、求旺、求长久的本性，都可谓如出一辙。其间，动物界又比生物界表现得更加执着。人类，作为万物生灵，伴随着与生俱来的对生命的热爱和对死亡的趋避，各种追求延续生命历程的思想和实践也就自然应运而生。正是如此衍生了咏春武艺（和气功），也正如咏春拳有着自己的个性和特点一样，既注重理念的运用，又注重实践和功效，并且源远流长，多姿多彩。

生命运动是一个复杂的系统工程。当人类看到生命之花灿然开放的时候，看到的不单单是花儿自身运动的结果，这是种子、胚芽、茎叶、土壤、温度、阳光、雨露、肥料和管理等多种因素共同作用的结果。因此，要想使花儿久久绽开不谢，就必须处理和协调好各个方面的关系。咏春武艺与气功，从练武、练气、练道各个方面，介绍咏春武艺与气功的知识和练习方法。

武艺与气功是咏春拳的理论支柱，这种武艺与气功结合的养生模式主要基于高度自我的、自足的、自律的基础和原则之上，意在通过一系列特殊的操作技术和手段来实现个体自我的内在生命和潜能的开发及完善。这种文化特征首先在称谓和术语上即有普遍的显现，诸如导引、气功、修道、内气、内劲、内练、内家拳等，俯拾即是。另外，还有许多与“内”相关相通的词语，诸如守内、意注丹田，等等。

咏春拳，是中国武术文化体系中的一个拳种，因其不断地进化，发展速度快于很多拳种。

一、练武

咏春拳，将中国武术技击与气功健身融为一体，构成了咏春拳一大特色，也明显区别于中国武术其他拳术拳种。

咏春拳除了技击方法显著，在气功健身作用方面也为人所利用，为人所熟知。

咏春拳炼武的健身性，和中国大武术系统追求健身的功效都是一致的，并且都与传统医学密切联系。

五行学说是中医基本理论。根据“天人合一”“宇宙整体”的观念及取类比象的原则，中医理论把人体的脏腑依其不同的属性、功能和表现形态，分别划归于某行之中。脏腑与五行相配：肝胆属木，心和小肠属火，脾胃属土，肺和大肠属金，肾和膀胱属水。从咏春拳或其他武术资料实践验证，锻炼的功效非常明显。

经络学说是中医医学体系的重要组成部分。最早的《灵枢·本脏篇》中有说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”经络系统遍布全身，气血、津液主要靠经络为运行途径，输布全身，且经络与内脏都有一定的联系。经络的十二正经，均分布于手足内侧面和外侧面，经脉上又有许多的穴位，经常有目的地、适度地用咏春拳动作活动手足，无疑能起到疏通经络、调节脏腑机能、强身健体、延缓衰老的作用。

“内练一口气，外练筋骨皮”“内外兼修”，这不只是咏春所追求的，也几乎是中国武术所有拳种拳术的宗旨。武术讲究的“外练手、眼、身、法、步、形，内练意、精、气、力、功、神”“外三合与内三合”等，都是对“内练”的“内功”要求，“内练”的“内功”实际上就是咏春的气功，或其他武术的气功。气功的修炼，是咏春武艺的基础和根本。咏春的拳理精深、完备成熟，以及修臻较高境界的咏春拳家，对咏春气功（内功）都给予了与众不同的高度重视和评价。咏春武艺与气功的结合由来已久，也多得益于中国的大武术系统。但武术与气功兼修者在宋代就已经出现，宋代的陆游、明清之际的颜习斋等都是既习武又练气功的名家。

咏春拳的气功，不同于保健气功，它的作用不仅限于通过练功达到疏通经络、防治疾病、保健强身的目的，而且是作为练习咏春拳的基础，诱导或开掘人体的潜能，大大增加人体与咏春武艺联系最紧密部分的机能而存在的。具体来说，包括两个方面的内容，一是提高抗打击的承受能力，这类功法包括铁裆功、铁头功、铁布衫功、金钟罩功等；二是增强打击力的功法，如标指功、铁砂掌功、铁拳功、铁腿功等。

二、练气

咏春拳发展至今衍生的支系较多，各有其具体的特点和要求。但万法同源，练气的基本要领都是相通的，且与中国传统气功的功法要领同样有着某些类似的相通，有其共同的

原则和规律，它们包括以下几个主要方面：

松静自然。松，即放松。咏春气功是一种与田径、球类、体操等发源于西方体育运动截然不同的运动。咏春气功要求在练习中达到整体的身心放松状态。在身心高度放松的状态中，去达到自我生命的调整。松是全面的，不但要做到肢体放松，还要做到精神放松。因为练功时只有精神不紧张才能做到肢体的真正放松。静，即安静。要达到身心完全放松，就必须要做到身心的安静。因为处于“动”的状态，就必然会导致身心的力度和紧张，静不但是肢体的相对安静，更重要的是精神的宁静。一般来说，肢体处于紧张和剧烈运动状态，精神便很难保持宁静。因而如果欲达到精神的宁静，就要使肢体处于相对安静的状态。咏春拳和咏春气功的动功等，都要求通过缓慢平和的运动形式，来达到和保持内心的宁静。当然，静，不是绝对的，它是相对于动来说的。自然，即自然的状态。要达到松和静，就必须做到自然。自然就是无为，就是不要违背规律，或刻意地去追求某种尚无条件实现的目标。因为练习咏春气功刻意地去做某种事时，其身心便处于一种紧张和躁动不安的状态，这与咏春气功的练功要求是不合的，严重的还会产生偏差伤害等后果。因此，“自然”是指练功的各个方面而说的。诸如练习咏春气功的姿势、呼吸和意守活动等，都应该在自然的前提下进行，不能勉强；因为只有自然了，才能练得舒适得力，这一点极为重要。练功“贵乎自然”，就是这个道理。所以，练习咏春气功时，与其努力刻意地要达到某种阶段或境界，不如轻轻松松、自自然然地去做，这样更能实现自己的练功目标。

意气相随。意气相随，是对练功中“意”和“气”的要求。意，即练功者的意念活动，是大脑的功能。练功时意念活动的锻炼，可对练功者身体的生理功能产生良好的影响。气，即人体的真气，包括呼吸之气和内气，丹田气。因此，意气相随，就是练功者用自己的意念活动去影响呼吸和内气的运动，使体内的气息运动和意念活动一致起来。练功进行呼吸锻炼时，要使呼吸随着意念的活动缓缓进行，在自然的前提下逐步把呼吸锻炼得柔细匀长。进行内气锻炼时，则是练功者以自己的意念活动结合呼吸运动去影响内气的活动，使内气随着意念活动缓缓进行，以便“以意领气”“气随意行”，进而逐步达到“意气相随”的境地。例如，气沉丹田或以意引导内气在体内某一部位上活动，或是在体内沿一定的路线运行（如大小周天）等。从以意领气到意气相随，不是以意强领，而是在自然的前提下，因势利导，通过正确的锻炼逐步达到的。

上虚下实。上虚，是指上体（脐以上）虚灵；下实，是指下体（脐以下）充实。练咏春气功讲究虚胸实腹，气沉丹田，气息归元，息息归根。只有练功时“气归根”，上体才能虚灵（把气息归于丹田）；“气根固”，下元才能充实（把气息稳固于丹田）。练习咏春气功只有做到“上虚”，上体才能轻灵，耳聪目明，思想清晰；只有做到“下实”，体内才有精力充沛、内气充盈、生机横溢的感觉。练咏春气功上虚下实，又是以“下实”为基础的。因此，不论练习咏春的静功或动功，都应该保持“上虚下实”的状态，而上虚下实又是靠

把意念活动引导向下体来实现的。所以，练功时不能把意念活动停留在身体的上部，而是要把它放松下来，意守在身体的中部（中丹田）或下部（主要是气海穴的深部）。上虚下实，在咏春气功锻炼上非常重要。因为人人都会经历发育、成长和衰老的生命过程，不善于养生和锻炼的人，到老年时易出现血压增高、头重脚轻、步行不稳等“上盛下虚”的征象，这些情况尤以急躁易怒、感情冲动的人为甚。所以，练习咏春拳主张引气下行、息息归根、充实上元，以防上盛下虚的早现，使上体虚灵，头脑清晰，耳目聪明，步履稳健，以助更科学地修习咏春。

循序渐进。修习咏春气功是一种自我的锻炼方法，其效果是随着修习者锻炼的进程积累起来的。因此，要想收到应有的效果，就必须认真锻炼，持之以恒，不可急躁，扎扎实实地练习。咏春气功和其他功法一样，都是有其一定的练功步骤和要求的，初习时应该按照所习练的功法的要求和步骤进行锻炼，循序渐进，打好基础，把基本功练好。如果修习者不认真下功夫锻炼，心情急躁，急于求成，这样不但对功夫的长进无益，还会适得其反。

三、练道

道，指道路、途径、方法。不仅是咏春拳，事实上所有属于中国及东方国家的艺术，其最显著的一个特征是，不只是具有实用或纯粹欣赏娱乐的目的，更可以用来锻炼心智。因此，这些艺术能使心智接触到最终极的真实；所以咏春的练习不仅是为了要击中目标或打倒对手。

如果一个修习咏春拳者真心希望自己能成为咏春艺术的大师，单纯靠咏春技术性的知识是不够的。修习者必须使技巧升华，使咏春拳这项艺术成为无艺之艺，发自无念之中。这就是修习咏春武艺与气功练道的目的。

道与其他所有宗教、哲学、神秘法门的教诲最大的不同是，道从未脱离我们日常生活的范畴，但它却具有某种东西使它超然于世界的混乱与不安之外。在咏春与气功中，修习者将接触到道与咏春之间的关系，以及道与其他的艺术，如书法、绘画、其他武技武道等之间的关系。

道，是平常心。

当一个修习者达到如此的精神境界时，他就是一个生活艺术的道家。他不像画家般需要画布、画笔和颜料；他也不像射手那样需要弓箭、箭靶和其他器具。他拥有四肢、头和身体其他部分。他的道是通过所有这些“工具”来表现的。他的手脚便是画笔，整个宇宙便是画布，他在上面描绘展现他的咏春拳或脚。

道，由“首”字与“乚”构成。“首”初两点非两点，古写较有含义，即上两点为阴爻“--”之意，下一横为阳爻“—”之意；阴爻“--”之气重浊下降，阳爻“—”之气清轻宜上升，阴与阳二气相交成“地天泰”，万物生，且生生不息。下面的“自”字，以表形

而下的宇宙阴阳二气相交相合、自孕自育、自然演化之机；“亓”代表“天行健”，生生不已，宇宙由此生成。

道能够用语言文字来描述，但语言文字的本身不是道。如果道可以被描述，就不符合道之永恒而不可思议的无内无外、无始无终的特征。

道，尊师重道，是修习咏春或截拳道或其他武艺成功的关键，尊师重道的真正含义就是以万物为师和众人为师，忘我无为；将师父的智慧和能量化入自身；悟道是借师之力培养出自身的灵性来。

对师的专心、尊敬之心是在日常的经验中培养出来的意境，一旦牢牢守住师父这个信念，就能很快地得到灵性中的智慧，来帮助化解一些障碍。尊师并非说的是给师父做饭烧火以尽孝心，端茶送水以尽师徒之情，而是要修习武艺者立道心，去深一步地理解“道”的运动，师父就是“道”。所有修习武艺上乘者都代表了“道”的存在和运动。尊师是要修习者以“众人为师”和“万物为师”。因此，善悟万事，善待万物，就是修习武艺的方法，也是德风。

培养自身的灵性之时，即可顿悟咏春武艺与气功，就可达到修行的最高境界。这就是“道”不立文字的用意，文字描述不了顿悟，也难以传达“道”的种种过程，反而容易被简化或扭曲，造成了误解。

第二节 咏春科学抑或艺术

咏春，在中华大地已有愈百年的发展史，有着传奇色彩的文化遗产仍在人们的文化需求 and 健康需求中发挥着作用，这自然有其内在的合理性。

一、咏春科学抑或艺术

中国汉语和古代人的观念中，原本只有“学”，而无“科学”这一概念，“科学”是从英语 science 翻译而来的。留意 science 的语义可以看出它有三层含义：一是指一种认识事物运动本质规律的方法，这就是通过试验认识和了解事物的实在；二是指将这种方法以及依靠这种方法获得的事物实在加以表述的知识体系；三是指依据逻辑推理和分析把这些知识分门别类成不同的科目。因此，科学只不过是一种认识和表述事物实在的思维模式和方法，并非判断真假、正误和优劣的标准，尤其不是一种进行价值判断的标准。科学也有正误，它走的路径是一个“疑问—肯定—否定—肯定”的循环，其间渗透的是批判和自我批判精神。因此科学的发展以及人类的发展历史证明，这种思维模式、认识方法和精神是非常有用和成功的。依靠科学的思维模式、认识方法和其精神，人类不仅已经大大地改变了