

中國方術概觀

解





中国方术概观

服食卷

人民中国出版社

(京)新登字 133 号

责任编辑:韩 勃

蒋琬文

责任校对:刘铭生

封面设计:张禹宾

中国方术概观

服食卷

李 零 主编

冯国超 卢国龙 点校

*

人民中国出版社出版发行

(北京车公庄大街 3 号)

(邮政编码 100044)

电话:8324866

中国人民解放军 1202 工厂印刷

新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 12 印张 286 千字

1993 年 12 月第 1 版

1993 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-80065-452-4/B·237

定价:压膜 11.50 元 精装 17.50 元

(版权所有 翻印必究)

序 言

在浩如烟海、灿若星汉的中国典籍文化中，有一种书渊源最古老，流传最久长，历代都风靡朝野，深入人心，这就是我们称之为“方术”类的书籍。

中国古代方术是一种“Chaos”（混沌），其来源是世界各古老民族共尊共奉的原始信仰和原始习俗，还带有许多未经“凿破”的特点。古人的脑瓜是“一锅粥”，对听惯了“唯物唯心两军对战”、“科学迷信不共戴天”的我们来说，别说“去其糟粕，取其精华”太难，就是按现代概念分分类，又谈何容易？但这个领域，混沌也自有混沌的妙处，不仅研究宗教史、思想史和哲学史的人绕不开，就连讲科学技术史的人也得上这儿来淘金。其实作为史料，它们全都是宝贝。

“方术”也叫“数术方技”。“数术”（亦称“术数”）是以研究“大宇宙”（macro-cosmos），即“天道”或“天地之道”为主，内容涉及天文、历法、算术、地理学、气象学等学科；而“方技”是以研究“小宇宙”（micro-cosmos），即“生命”（或“性命”）和“人道”为主，内容涉及医学、药理学、性学、营养学，以及与药理学有关的植物学、动物学、矿物学和化学等学科。按中国人自己的语汇，这种分门别类之学就是“科学”，其方其法、其技其术就是“技术”。古代的科技史料大多囊括其中。但另一方面，前者是以合天人、通古今的“预测学”，即占星候气、式占选择、龟卜筮占等占卜为特点；后者也是杂糅针药与巫诅禁咒（祝由）。它们的体系又充满了神秘主义。

古代数术多由祝宗卜史执掌，方技亦有宫廷内官典守，历秦火不焚，迨汉而大盛。司马迁之《史记》有《日者》、《龟策》和《扁鹊仓

公》三传述其学，班固之《汉志》亦以《数术》、《方技》二略录其籍。后者分数术为天文（包括占星候气）、历谱（历法算术）、五行（式法、择日等术）、著龟（龟卜筮占）、杂占（占梦、厌劾、祠禳等杂术）、形法（相术）六类，别方技为医经（医学理论）、经方（医方）、房中、神仙（与求仙有关的服食、行气和导引等术）四门，创通义例，为历代史志所祖，条理最为清晰。而《后汉书·方术列传》则为我们介绍了一大批今之所谓“特异功能者”和“气功高手”的老前辈（而且和今天一样，也是真真假假、虚虚实实），涉及方术有风角、遁甲、七政、元气、六日七分、逢占、日者、挺专、须臾、孤虚、望云省气、推处妖祥、方药、针术、导引、房中、服食和各种幻术。魏晋时期，葛洪的《抱朴子·遐览》也著录了不少道教经典中的这种书籍，可惜的是这些较早的方术典籍大多已亡逸。

隋唐以来的方术书，其分类与早期有许多不同，而且是不断变化。数术类中，天文历算渐渐与各种占卜分开，后者被归入“五行”类；方技类，则一律归入“医书”，不再细分为房中、神仙等类。细目也明显增多。各代除史志著录的官方度藏，道教和民间系统的流传也很重要。如宋以来的《道藏》即广收方术之书，这种传统是从汉末魏晋以来就如此。而民间也是自古就有闾巷卖卜和江湖行医。

在科学昌明之今日，方术似已退隐而沦为“边缘文化”。如中国农村，起盖嫁娶、求子送葬，至今仍保留着各种谶吉卜凶的陋习，港台等地也是迷信成风。而相反，在中国大陆，尤其是在“文化人”当中，懂得这类东西的则已微乎其微。但即使在今天，方术也还有它重要的历史文化价值。正如许多国内外学者所指出，世界各大文明之形成其独特的内心理解，大抵都与他们对“天地神人”关系的古老思考有关。中国人要想全面了解自己的传统，离开了这一点还真不行。

由于对中国文化的这一方面，现在大家都很陌生，觉得好奇和神秘，即使是热衷取用的“练功家”也未必识其典要，我们应人民中

国出版社之约，特意从这类典籍中选取年代较早、影响较大的文献，延请从事各有关门类研究的专家学者点校整理，编印了这一丛书。其取材范围不仅包括《道藏》等传世文献，还收入了历年出土发现的竹简帛书和敦煌遗书中的有关材料，使我们能溯源而下，弄清它的基本脉络。

这里应当说明的是，由于过去学者对方术中的科技资料注意较多，而对与之之为“连体婴”的各种占卜祠禳、巫诅禁咒缺乏了解，所以本书不包括许多专门的天文历算之书和医学药剂之书，而只侧重于后一类材料的收集。这并不表明我们对“迷信”有更多偏爱。另外，上面已说，古代数术方技的分类极不统一，这里我们采用的分类是以《汉志》的分类为主，并参考了其它历代史志的著录。其各类的分类范围，请看各卷的《概述》。

我们希望此书的出版能为关心热爱和立志钻研中国传统文化广大读者提供一点基本素材。由于事属草创，时间仓促，工作量大，难免会有许多疏失遗漏和错误，我们非常欢迎读者的批评指正。

编者

1992年12月22日

服食卷概述

金丹服食术传衍近两千年，是历代方士自珍自贵、誓不轻传的秘术。当人们以现代的科学知识去审视这门秘术时，或许发现其中有许多可以被现代科学所接受的成份，或许发现其中有许多不能被现代科学所容允的荒诞悖谬，无论如何，研究者终不能被古人那种锲而不舍地探索未知世界的精神所震撼。

也许，一切知识都具有其时代的相对性。相对于现代的科学发展而言，金丹服食的主体是非科学的；而相对于更古的人类因不理解而畏惧自然物而言，金丹服食又无疑是富有科学精神的。科学和文明就在这种相对性中不断发展，金丹服食术的传衍，则是发展中的一连串脚印。在这条发展道路上，中国古人试图向自然界寻求克服生老病死的可能，并依倚一种宗教信仰的支持，使这种极具危险性的试验持续了近两千年之久。这种执着求证其信念的精神，也许正是科学发展的永恒动力。

支持金丹服食的信念，是克服各种疾病并长生成仙。春秋战国时的神仙家，力图按照他们的遐想向世人们介绍一种惬意的神仙生活，说四海之中有十洲三岛，上产琼浆玉液、芝草灵果等异物，服食之可以成神作仙。十洲三岛的传说大概产生于海市蜃楼，所以每有人出海求之，仙境则反隐水下，终不可得。但成仙之说实在太有魅力，一两次出海求仙的失败并不能阻止神仙家的奇想，反而别生出一条途径。虽然海上仙境“烟涛微茫信难求”，但神仙家们可以制炼丹药，将遐想中的异物变成现实的珍宝。养炼金丹的漫长探索，就在这种信念的鼓励下踏上了征途。

汉初，方士李少君诱说汉武帝：以丹沙化作黄金，用黄金制成饮食器皿，则益寿延年而可接见蓬莱岛上的仙人。与此同时，淮南王刘安广招方士，研究金丹黄白之术，烧丹炼药，并集撰成二十余万字的著作。由神仙传说向丹药炼度的转化，就这样在汉初完成了。

东汉以后，金丹术既在方士中流传，也在道士中流传。这些方士多与道教有密切关系，但不是道士；道教中则有丹鼎派，研讨丹药之理论与技术。丹鼎派道士和方士，如果放在各自的时代去衡量，应该说是那个时代的科技人员，如魏伯阳、葛洪、孙思邈……。正在他们的不懈努力下，古人获得了关于医药学、冶炼学、矿物学、化学等许多方面的知识，也积累起了铸造等方面的技术经验。金丹术在科技发展史上的价值是不容忽视的。对于这种价值，我们可以从炼金术为现代化学之先驱、炼丹术士最先发明了火药等简单的事例中予以肯定。

揭示自然的奥秘是一个过程，过程的发展与哲学思想有着密切的关系。哲学最终脱离宗教神学的母体，要以社会科学和自然科学的发展为原动力。按照中国哲学的思维方式，人类社会与自然万物是浑然一体的，既可以通过对人类自身的体察去发现自然的秘密，也可以通过对自然的认识去检讨社会的得失。格物然后致知。格物是进行科学研究，致知则升华为哲学。对科学研究出的经验事实进行理论性的归纳，丰富发展了哲学；按照哲学思维对经验事实进行理论解释，或为经验探索提供原则性引导，则可以丰富发展科学。哲学与科学实践的这种互感关系，在全丹术与中国古代哲学中颇有所体现。从这种互感关系中发掘古代哲学和科学的发展道路，也许可以为未来的社会发展提供某种借鉴。

目 录

服食卷概述.....	(1)
一、黄帝九鼎神丹经诀	(1)
黄帝九鼎神丹经诀卷之一.....	(2)
黄帝九鼎神丹经诀卷之二.....	(9)
明神丹之由致取人贵法.....	(9)
黄帝九鼎神丹经诀卷之三	(12)
择明师受诀不藉真人法	(12)
黄帝九鼎神丹经诀卷之四	(16)
明防辟恶邪魅守神保身	(16)
黄帝九鼎神丹经诀卷之五	(19)
明朱成神丹必藉资道之缘	(19)
明道家三皇文五岳真形图	(20)
明符致神验	(21)
入名山贲召高山君符	(21)
辟百蛇印及能却虎狼不犯符	(24)
黄帝玉台篇图符	(26)
黄帝九鼎神丹经诀卷之六	(29)
明神丹功能求皆有益之道	(29)
黄帝九鼎神丹经诀卷之七	(31)
明守一闭邪及釜鼎丹屋	(31)
黄帝九鼎神丹经诀卷之八	(37)
明化石为水并硝石法	(37)

黄帝九鼎神丹经诀卷之九	(44)
明用金银善恶服炼方法	(44)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十	(51)
明炼药禁慎阴阳制伏	(51)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十一	(54)
明水银长生及调炼去毒之术	(54)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十二	(60)
合九丹铅法铅力功能	(60)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十三	(66)
明丹砂功力能入长生之道用	(66)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十四	(69)
明炼雄黄法	(69)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十五	(73)
明诸石药之精灵	(73)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十六	(77)
明炼诸石油致皆有长生之用	(77)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十七	(84)
明事药先后酢及华池由致	(84)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十八	(89)
明钟乳等石及诸铜铁由致皆有长生之用	(89)
黄帝九鼎神丹经诀卷之十九	(94)
明炼铜铁输石等毒入用和合事防辟法	(94)
黄帝九鼎神丹经诀卷之二十	(101)
明合丹忌讳败畏诀	(101)
二、抱朴子内篇(节选)	(111)
金丹卷第四	(112)
仙药卷第十一	(123)
黄白卷第十六	(133)
三、太清金液神气经	(141)

太清金液神气经卷上·····	(142)
太清金液神气经卷中·····	(147)
天神姓名字秘文·····	(148)
地神姓名字秘文·····	(148)
灵飞散方·····	(149)
治云母粉法·····	(150)
漆丹法·····	(150)
未央丸方·····	(151)
太清金液神气经卷下·····	(151)
四、太清金液神丹经 ·····	(158)
太清金液神丹经卷上·····	(159)
太清金液神丹经卷中·····	(168)
取雄黄雌黄精法·····	(169)
作霜雪法·····	(169)
太清金液神丹经卷下·····	(173)
五、龙虎还丹诀 ·····	(182)
龙虎还丹诀卷上·····	(183)
紫华红英大还丹诀·····	(183)
治汞法·····	(186)
又诀·····	(187)
龙虎还丹诀·····	(188)
金花还丹方·····	(189)
黄花丹阳方·····	(189)
点丹阳方·····	(191)
龙虎还丹诀卷下·····	(193)
六、太清石壁记 ·····	(216)
太清石壁记卷上·····	(217)
黄帝九鼎丹方·····	(217)
太清石壁记卷中·····	(225)

太清石壁记卷下·····	(232)
七、金华玉液大丹 ·····	(241)
金华玉液大丹·····	(241)
银精丹·····	(242)
四圣丹·····	(243)
一点金·····	(245)
八、庚道集 ·····	(253)
庚道集卷之一 ·····	(253)
砒匿养丹阳法·····	(254)
凡匿法·····	(255)
煮粉砒九转法·····	(255)
文真子金丹大药宝诀·····	(258)
寒林玉树涌泉匿法·····	(259)
庚道集卷之二 ·····	(261)
月桂长春丹·····	(261)
刘浪仙感气大丹·····	(264)
神仙大药四神匿·····	(266)
蒲真人上品大药·····	(267)
陈庶子传砒匿·····	(269)
庚道集卷之三 ·····	(270)
太上灵砂大丹·····	(270)
黄芽金鼎九转法·····	(279)
庚道集卷之四 ·····	(281)
东坡三黄匿法大有力验·····	(281)
太上洞玄大丹诀·····	(293)
庚道集卷之五 ·····	(295)
死贴身药·····	(298)
独体朱砂灵验·····	(302)
庚道集卷之六 ·····	(308)

丹阳术·····	(308)
庚道集卷之七·····	(325)
葛仙翁九转灵砂金丹·····	(332)
庚道集卷之八·····	(340)
升仙大丹九转灵砂诀·····	(340)
青霞子十六转大丹·····	(348)
庚道集卷之九·····	(353)
西蜀玉鼎真人九转大丹·····	(353)
葛仙翁长生九转灵砂大丹·····	(355)
葛仙翁宝硝秘法·····	(356)
九转十六变灵砂大丹·····	(357)
外丹·····	(360)
三圣法·····	(360)
考异·····	(361)

一、黄帝九鼎神丹经诀

《黄帝九鼎神丹经诀》又称《九鼎神丹经诀》，共二十卷，无作者姓名。卷一为经，成于晋以前。卷二至二十为诀，系后人对经的注释及发挥，亦无作者姓名，但从内容来看，全部诀文当作于唐代。《通志·艺文略·道家》有著录，《崇文总目·道家》作十卷。此处全文来自《正统道藏》。

卷一首先论述了服食金丹的意义，认为呼吸导引、吐故纳新及服草木之药，可以延年，但不免于死。只有服食神丹才可成仙度世，与天地相準。接着介绍了“九鼎神丹”的具体内容：一丹体、二神符、三神丹、四还丹、五饵丹、六炼丹、七柔丹、八伏丹、九寒丹，并对每一丹的所用药物、作法及功效均作了具体介绍。经中指出，上述九丹无须均作，只要炼服其中之一，即可成仙。

第二至二十卷的内容十分丰富，主要有：丹经之传授、九丹之功能以及五忌三讳四败六畏等炼药之禁忌、符图之种类及作用功能，以及炼药所需的泥、釜、鼎、屋之制置、化诸石为水的方法、合丹所需的赤土釜法、六一泥法、作玄黄法、作体池法及去金石药毒法等等。另外，书中还就炼服金银铜铁锡之法、雄、雌、神飞三种铅、汞之炼法及功效、丹砂、三黄、二青、三硝、三石诸药之性能、出处、炼法、服法、功效等作了具体介绍。第二十卷还对九鼎神丹中之第一丹丹华的具体制作法及功效进行了评述，并介绍了第二至第九丹的丹诀。最末则为封釜、开釜、试药、服饵诸法。其中，卷四所说“明防避恶邪魅守神保身”、卷五所说“明朱成神丹必籍资道之缘”与《抱朴子内篇·登涉》内容相似，主要是讲入山炼药的诸禁忌和防

避法。

《黄帝九鼎神丹经诀》所涉道教炼丹术内容之丰富，可谓是一道教诸外丹经之冠。尤其是该《经诀》卷一经文所出时代极早，对炼丹药物、步骤、服法等论述又如此详细，无疑是我们研究古代科技及道教外丹术的宝贵资料。

黄帝九鼎神丹经诀卷之一

黄帝受还丹至道于玄女。玄女者，天女也。黄帝合而服之，遂以登仙。玄女告黄帝曰：“凡欲长生，而不得神丹金液，徒自苦耳。虽呼吸导引，吐故纳新，及服草木之药，可得延年，不免于死也。服神丹令人神仙度世，与天地相半，与日月同光。坐见万里，役使鬼神，举家升虚，无翼而飞，乘云驾龙，上下太清，漏刻之间，周游八极，不拘江河，不畏百毒。”黄帝以传玄子，诫之曰：“此道至重，必以授贤者，苟非其人，虽积金如山，地方万里，亦勿以此道泄之也。得一足仙，不必九也。”传受之法，具以金人一枚，重九两；金鱼一枚，重三两。投东流水为誓。金人及鱼皆出于受道者也。先斋沐浴，设一玄女座于水上无人之地，烧香上白：欲以长生之道用传某甲，及以丹经著案上，置座在此，今欲夹道向北伏。一时之中，若天晴无风，可受之。受之共饮白鸡血为盟，并传口诀合丹之要，及投金人金鱼于水。万兆无神仙骨之者，终不得见此道也。

黄帝曰：“欲合神丹，当于深山大泽，若穷里旷野，无人之处。若于人中作之，必于高墙厚壁，令中外不见，亦可也。结伴不过二三人耳。先斋七日，沐浴五香，置加精洁，勿经秽污、丧死、嫁女之家相往来。”黄帝曰：“欲市其神药，必先斋七日，以子丑日沐浴，以执日市之。当于月德地坐，勿与人争贵贱”。玄女曰：“作药以五月五日大良，次用七月七日。始以甲子丁巳开除之日为善，甲申乙巳乙卯次

之。作药忌日：春戊辰巳巳；夏丁巳戊申壬辰巳未；秋戊戌辛亥庚子；冬戊寅巳未癸卯癸酉。及月杀及支天季四孟仲季、月收壬午丙戌癸亥辛巳、月建诸朔望皆凶，不可用以起火。合神药慎不得与俗间愚人交通，勿令嫉妒多口舌人、不信道者闻知之也，神药不成。神药成，便为真人，上天入渊，变化恍惚，可以举家皆仙，何但一身。俗人惜财，不合丹药，及信草木之药。且草木药埋之即朽，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，焉能生人？可以疗病益气，又不免死也。还丹至道之要，非凡所闻。”

黄帝曰：“起火时，当于釜边施祭，以好白酒五升，牛羊脯各三斤，黄粱米饭二升，大枣三升，梨一斗，熟鸡子三十枚，鲤鱼三头，各重三斤。凡用皆三案，案皆用二杯烧香，再拜祝曰：小兆臣某共诚，惟大道君、老君、太和君哀小兆巨某贪生药道，某令药不飞不亡，皆使伏火，药已好善，随手变化，黄白悉伏，服药飞仙，朝于紫宫，命长无极，得至真人。”行酒起，再拜毕，诸赤果木橘柚皆上之。讫，然放火如法。黄帝曰：“欲作神丹，皆先作玄黄。”

玄黄法：取水银十斤，铅二十斤，纳铁器中，猛其下火。铅与水银吐其精华，华紫色或如黄金色，以铁匙接取，名曰玄黄，一名黄精，一名黄芽，一名黄轻。当纳药于竹筒中百蒸之，当以雄黄丹砂水和飞之。雄黄丹砂水在三十六水中。黄帝曰：“又当作六一泥。”

泥法：用矾石、戎盐、卤咸、礬石四物先烧，烧之二十日，东海左顾、牡蛎、赤石脂、滑石凡七物，分等多少自在，合捣万杵，令如粉，于铁器中合裹，火之九日九夜，猛其下火。药正赤如火色，可复捣万杵，下绢筛。和百日华池以为泥，当开，以泥赤土釜，土釜令可受八九升，大者一斗，涂之令内外各厚三分。暴之于日中十日，令干燥。乃取胡粉烧之，令如金色。复取前玄黄各等分，和以百日华池，令土釜内外各三分，暴之十日，令大干燥，乃可用飞丹华矣。又法：作药釜及六一泥讫之时，著瓮内，盖口阴干。瓮去地三四尺，勿令湿。

第一神丹名曰丹华，作之法：用真砂一斤，亦可二斤，亦可十斤，多少自在，随人富贫。纳釜中云以卤咸覆捣之，以六一泥涂釜口际

会，无令泄也。谨候视之，勿令有折如发，则药皆飞失其精华，但服其糟滓，无益也。涂讫，干之十余日乃可用。不能燥不可火之也，先以马通糠火去釜五寸，温之九日九夜；推火附之，又九日九夜；以火壅釜半腹，又九日九夜。凡三十六日，可止火一日。寒之，药皆飞著上釜，如五彩琅玕，或如奔星，或如霜雪，或正赤如丹，或青或紫。以羽扫取，一斤减四两耳。若药不伏火者，当复飞之，和以玄水液龙膏泽拌，令涔涔，复置玄黄赤土釜中，封其际如始法。猛火飞之三十六日药成，凡七十二日毕矣。欲服药，斋戒沐浴五七日，焚香，乃以平旦东向礼拜，长跪服之，如大黍粟，亦可如小豆。上士服之，七日乃升天；中士服之，七十日得仙；愚人服之，以一年得仙成。以其丹华釜飞第二之丹，及九丹一切神丹，大善也。玄女曰：“作丹华成，当试以作金，金成者，药成也；金不成者，药不成。药未伏火而不可服也”。或涂釜不密，或是犯禁所致云，更准前飞之，试之龙膏丸之如小豆者，致猛火上，鼓囊吹之，食顷即成黄金。又以二十四铢丹华点粉汞一斤，亦成黄金。黄金成，以作筒盛药。又以一铢丹华投汞一斤。若铅一斤，用武火渐令猛吹之，皆成黄金也。斤与铢慎勿多，多则金刚，少则金柔，皆不中捶也。又云：金若成，世可度；金不成，命难固，徒自损费，何所收获也。

第二神丹名曰神符也。取无毒水银，多少自在，纳六一泥釜中封之干讫，一如调治丹华法也。飞之九上下，寒发扫取，和以鲤鱼胆，复封涂如初。复飞之九上下，寒，发扫取，和以龙膏，名曰神符。取铅黄华十斤置器中，以炭火之，即又取水银七斤投铅中，猛火之，须臾精华俱上出，状如黄金，又似流星，紫赤流珠，五色玄黄。即以铁匙接取之。得十斤，即化九转，名曰丹华之黄，一名玄黄之液，一名天地之符，即捣治汞化为丹，名曰还丹，圣人秘之，非凡俗道士之所知见也，非殊达者不能知也。火名子明，汞亦名子明，一者，铅精也，一名太阴，一名金公，一名河车，一名姤女，一名立制石。下愚治调，直用山中立制石实，非也。真人曰：石胆皆出铅中，凡人愚昧，治调神药反用羌里石胆，非也，去道万里，为药故不成也。真人曰：以