

第一章 拨开迷雾看庐山

在古老的华夏文明中，千百年来从帝王将相到庶民百姓无不为之痴迷的方技数术，大概是其中最富于神秘色彩的内容。说到方术，也许有人会觉得这是一个古老的话题，其实它的影子就在我们身边，最典型的例子就是这些年来温度不减的气功热，还有被人冠以“预测学”的各种占卜术，近年来又沉渣泛起的一些装神弄鬼的迷信活动，以及推拿按摩等治疗法，包括已具严格科学意义的中医中药学，在古代都包涵在方术这个概念中。由此可见，方术的内容是十分庞杂的，其成分性质也是精华与糟粕并存。可以说，民族文化最机智的和最愚昧的表现都可以从方术中找到。也就

是说，对于方技数术这份祖宗留传下来的遗产，我们不能盲目尊崇炫耀，当然也无须妄自菲薄，正确的态度应当是鲁迅先生所说的“拿来主义”。若要“拿来”，也就必不可少地需要对方术的内容有一个科学的分析和鉴别，拨开长期笼罩在它上面的神秘之雾，认清它的庐山真面貌，确定它在科学坐标上的适当位置，以期使它服务于我们今天的现代生活。

一、从秦始皇求不死药说起

二千二百多年前，秦王嬴政逐一灭掉了六国，成了统治天下的皇帝。虽然臣民山呼“万岁”的声音不绝于耳，但是他自知其寿命连百年都难以达到，所以给自己命名为“始皇帝”，因为他必然有一天要死，要将帝位传给儿子。然而这位曾横扫宇内的英雄却无论如何也不愿意相信死亡也会降临到他这位天子的头上。就在这时，齐国一个叫徐福的方士好似看透了秦皇的心思，前来献计说海外有三山仙境，上有不死之药，于是，秦皇便派徐方士率数千童男女斋戒后乘船出发，但是这些神仙世界的探寻者们从此再也没有回来。始皇帝求长生心切，之后又几次派方士出海求寻，但均无结果。这些方士们不是编造一些谎言来欺骗皇帝，就是黄鹤一去无消息。终于有一天，

一个叫卢生的方士因骗术败露而逃跑，由此激怒了始皇帝，他下令在咸阳残酷地坑杀了 460 多名方士和儒生，这就是历史上著名的“焚书坑儒”事件。在当时，方士与儒士本质上并无太大的差别，故方士也可泛称为“儒”。这是《史记》中所记载的一则关于方士和方术的著名故事。在古代，方士和方术与人们的生活有着密切的联系，甚至与宫廷政治有着千丝万缕的联系，是传统文化中一个十分重要的组成部分，不了解方士和方术，也就无法全面了解传统文化的内涵与实质。

方术，古人称为方仙之术，在古代，人们又习惯把它分为方技和术数两部分。《汉书·艺文志》中所说的方技有医经、经方、神仙、房中四种，共录其书目 36 家 868 卷，作者指出“方技者，皆生生之具……故论其书，以序方技为四种。”“生生”二字，第一个“生”为动词，“生生之具”其意为人的生命得以长寿安康的方法。术数指以种种方术来观察自然现象，推测国家和个人的气数和命运。《汉书·艺文志》列天文、历谱、五行、蓍龟、杂占和形法六种，共录其书 190 家 2528 卷。这十个方面大体上包含了后面所说的“方术”的基本内容。我们具体地看一下《汉书》中对于这十个方面的解释，就可清楚方术的实际内涵。

关于“医经”，《汉书》云：“医经者，原人血脉、经落、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本，死生之分，而用度箴石、汤火所施，调百药齐和之所宜。”可见医经与我们今天所说的中医学意义相近。此外，今天被视为气功的诸如导引、

行气、存思等功法，在古代都属广义的医经术范围。再看“经方”，《汉书》云：“经方者 本草石之寒温 量疾病之浅深，假药味之滋，因气感之宜，辩五苦六辛，致水火之齐，以通闭解结。”据此可知，所谓经方大致相当于现在的中医学。关于“房中”，《汉书》云：“房中者 情性之极 至道之际。是以圣王制外乐以禁内情而为之节文。传曰：‘先王之作乐 所以节百事也。’乐而有节 则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”房中术与今天所说的性科学大致相类。关于“神仙”，《汉书》云：“神仙者 所以保性命之真而游求其外者也，聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”所谓神仙术，也就是追求致神成仙长生不死的方术。古人说的神仙术实际上也包括了那些祈禳驱邪的巫祝术在内。

再来看《汉书》所列举的六种数术的涵义。关于“天文”，《汉书》云：“天文者 序二十八宿 步五星日月 以纪吉凶之象 圣王所以参政也。”所谓天文术 与现代天文学接近，但其目的主要是利用星象天文来进行占卜预测，为统治阶级的政治服务，与今天的天文学相比，其研究范围也很有限。关于“历谱”，《汉书》云：“历谱者 序四时之位，正分至之节，会日月五星之辰，以考寒暑杀生之实。……此圣人知命之术也。”古代的历谱术与今天的气象历法学相近。关于“蓍龟”，《汉书》云：“蓍龟者 圣人之所用也。……是故君子将有为也，将有行也，问焉，而以言其受命也。”所谓蓍龟术是指使用蓍草和龟甲进行占卜的一

种法术。实际上，蓍与龟是两种不同的占卜术，用蓍占卜称为筮，而用龟占卜称为卜。古人问卜时往往是先筮后卜，这样就可能出现两种不同的结果，以何为准呢？古人又有“筮短龟长”的说法，意思是蓍筮不如龟卜灵验。再看“杂占”，《汉书》云：“杂占者，纪百事之象，候善恶之征。……众占非一，而梦为大。”除蓍龟这类主要的占卜术之外，古代还流传着许多其它的占卜方法，如六壬、拆字、八卦、解梦、奇门遁甲等。其中“六壬”是一种用阴阳五行与天干地支相结合来卜测吉凶的法术，古人认为，五行（水、火、木、金、土）之中，以水为首，十位天干之中，壬、癸皆属水，壬为阳水，癸为阴水，舍阴取阳，故称“壬”。六十甲子中，壬有六个（壬申、壬午、壬辰、壬寅、壬子、壬戌），故名为“六壬”。“奇门遁甲”是杂占中最为繁杂高深的一种，被认为是“最有理致”的一种数术。奇门遁甲又称奇门或遁甲。奇门实际上是“奇”与“门”的合称。奇是指天干中的乙、丙、丁三奇。古人认为“日生于乙月，明于丙、丁，为南极，为星精”，故称为三奇。三奇之后的戊、己、庚、辛、壬、癸称为六仪。三奇六仪在九宫中各有其位，而唯独没有甲的位置，“门”指人盘中开列的休、生、伤、杜、景、死、惊、开这八门，因此又有八门遁甲之说。“遁甲”二字原是指该术将甲遁去不用的意思。遁，即隐匿、隐藏，含有神秘的意味。奇门遁甲之术被广泛用于各种占卜活动，特别是在军事行动中，被认为颇有神验。其它几种占卜术人们都不生疏，此处就不再介绍。唐、五代之后发展

起来的‘算命术’自然也应属于这一类。关于“形法”，《汉书》云：“大举九州之势以立城廓室舍。形人及六畜骨法之度数，器物之形容，以求其气贵贱吉凶。”这里讲的形法，大体上包括了形地之术、形人之术和形畜之术。形，此处为动词就是相、看的意思。形法，就是根据物象的地理形势、人体相貌、牲畜外观等方面特征来卜其吉凶、断其气数的方术。形地法即相地术，也就是俗话说的看风水，又叫相宅、勘舆、地理、青囊术、青乌术等，它是根据地形特征来占卜其主人未来命运的一种方术；形人法即相人术，也称命相，俗称看相，分为手相和面相，是通过人的面部特征和手掌纹路等现象来占卜的一种方术；形畜法即相畜术，是一种从牲畜外在体貌来判断其年龄、脾性、体力等情况的实用性方术。

由上面《汉书》中所列举的方技与术数的种类可看出，二者的区别标准在于方技的内容主要是关于个人的养生之道，而数术所注重的对象主要是社会、国家、历史和政治等方面。再者，方技所用的方法特点是感悟、修炼，而数术则偏重于推理、演算。二者虽有区别，但其思想基础和终极关怀的目标是一致的。这些内容都属于民族文化中儒家文化之外的非正统部分，可以说是华夏文明的一个庶生子。正像许多大家庭中庶出之子一样，虽然他没有名份，不能嗣承祖业，但他却十分聪明，因为他不需要去考虑家政大事，而有更多的精力去学习和掌握一些于己更实用的本领，所以嫡子也免不了向他求助。

中国古代的方技数术正是这样一个庶生子，其内容代表了当时社会先进的技术手段，专业性和技术性是他们又一个共同的特点。由于这诸多方面的原因，方技和术数历来被人们合在一起统称为“方术”，实际上有些法术很难分清属于那一类。

一般来说，修炼和掌握这些方术的人就是方士，在道教产生后，由于方术基本上被吸收为道术，所以道士也几乎就成了方士的同义语，但方士的所指范围似乎要大一些，大凡一切有方之士，包括一些外来宗教中的所谓“胡僧”之类，都可称为方士。根据方士所修炼的方术的种类不同，这些方士大致可分为三个系统：其一是习易卦、讖纬、天官、风角、星算、遁甲、六壬、望气、太一、飞符、占卜、推步之术的方士；其二是习养生、医药、金丹、神仙、长生之术的方士；其三是以祭祀、符水禳灾除祸，教人首过治病的方士。由于本套丛书关于占卜、勘舆、星象等内容设有专著讨论，故本书中就不再述及，而介绍的重点放在有关养生、神仙方面的功法和方技上。

二、法术·巫术·道术·方术

方术最早起源于原始社会前期的法术。当时宗教意识和各种神灵观念还没有出现，人们还不知道去祭祀神

灵，取悦和祈求神灵，当他们在大自然面前无能为力时，就幻想以一种特定的动作来影响和控制客观对象。最初多为模仿，如狩猎前想要猎取什么动物，就跳一段模拟这些鸟兽动作的舞蹈，或者佩带猛兽牙骨或雄牛利角作奔突奋进状，或者为了息风而作吹气状，或者为了唤雨而作泼水状。与后来发展起来的宗教求助于神灵不同，法术的信仰者认为，只须凭借特定动作本身，即可达到预期的效果。这些法术有的后来发展成巫术，被方术改造吸收，如方术中的符咒术；还有些法术在方术中仍然以其自身的形式存在着，如常被后来道士作为治病手段的存思术。可以说，法术是方术的前身和一部分，但法术不等于就是方术。

与方术关系更直接的是巫术。在原始时代，人类对大自然的认识和改造能力极为低下，对于大自然的千变万化，有着一一种强烈的恐惧和敬畏，于是便相信有着一一种超自然的力量在支配千变万化的大自然。又由于大自然的变化带着不可把握的神秘性，于是便相信有着一一种神灵在操纵着大自然。人类为了生存，便凭借对大自然的一些神秘虚幻的认识，创造了种种方法和手段以期寄托和实现某种愿望，这些方法和手段就是巫术。据有关文献推测 我国的远古曾有很长一段巫风弥漫的时期，《国语》载 当时的情况是“ 民神杂糅 不可方物 夫人(人人)作享，家为巫史。 ” 可见巫术在整个社会中有着十分广泛的影响。《吕氏春秋》中记载了遥远的‘ 葛天氏 ’时代的一段

舞蹈情景：“三人操牛尾，投足以歌八阕：一曰载民，二曰玄鸟，三曰遂草木，四曰奋五谷，五曰敬天常，六曰达帝功，七曰依地德，八曰总万物之极。”这里说的牛尾舞实际上是一种巫舞，文章所写的情景大概就是巫师作法时的场面。甲骨文中的“舞”字就是一个人手持牛尾的样子。舞、巫为同源字也说明了这个问题。操牛尾的动作，无疑是意图通过与牛的接触而产生一种超自然的力量，使神灵赐给丰收兴旺的年景，舞蹈时的歌，则是巫师祈禳时唱的“咒文”。这类巫术在后起的方术中，有的被直接采用，有的得到进一步的改造，如各种方术几乎都离不开的诅咒术及道教中的各种斋醮术，实际上都是古代巫术的直接承绪。方术中的医经、经方，大概是巫术给方术影响最明显的一个例子。《论语》云：“南人有言曰：‘人而无恒，不可以做巫医。’善夫！”这里巫医并称，表明了医术与巫术之间的联系。直到现在还有人请巫师看病，虽愚昧至极，但却是一种远古遗风。这个问题，我们在谈到医方术时还将详细述及。

随着社会生产力的发展和社会组织程度的提高，“家为巫史”的情况发生了变化。据《尚书》记载，颡项任命重黎“绝地天通”，禁止民间巫职冒滥，使人神交通成为官府少数专门巫覡的垄断职业，由是产生了专门的宗教人员，原来巫的职责被分得更为细致和专门化。这些人在当时包括巫、祝、卜、史。“巫”在上古社会中是不可缺少的职业，他担负着与神鬼交通，调动神鬼为人类消灾、致福、解

梦、祈雨、医病、占星、预言等任务。殷人重巫，所以像巫咸这样的一些大巫师都官到相位。“祝”，实际上也是巫的一类，只是他由原来巫的队伍中分化出来，专管宗教祭祀祭礼的具体仪规，起司仪的作用，如为主祭者诵祷词，迎神导行等，《诗经》、《楚辞》中都有这方面的描述。祝要有好的口才，以便明语导祭，美言悦神。“卜”是专门为人决疑惑、断吉凶的人。《汉书》中列举的“数术”之一的“蓍龟”即是“卜”者的专业。殷人看重甲骨卜，今天在殷墟发现的甲骨文，便是当时卜者占卜的记录。周人偏好筮占，并从中发展出了筮易，《易经》即是一部当时占卜的书。后世方术中的各种“杂占”，可以说都是由此而生发出来的。再来看所谓“史”，今天我们已很难把历史学家和巫祝者流联系在一起，而事实上在上古时代，他们的职业确实是同类性质的。《说文》云：“史，记事者也。”而史官所记的国家大事，大量的就是宗教祭祀活动。史官的职责是主占卜、存图籍、备咨询，凡天道、鬼神、灾祥、卜筮、释梦之类的事皆须由史官记录和解答，所以当时卜史或巫史往往难以分开。周代的太史官兼掌天文历谱，而星占之术自然是他们必备的专业知识。《汉书》中列举的“数术”之一“历谱”即是由此而发展起来的。由于史官所掌之事既有具体的法术，又关系着军国大事，所以后来晚周的巫史之学发展出了以天命说为特征的富于伦理政治色彩的儒家学说，同时也演化出了黄老道家、阴阳五行家、神仙家和方技数术家等几个既有联系又有区别的学

术派别。

从上面的描述中我们看到，原始的巫术在新的历史条件下开始发生分化和变化。随着社会理性思潮的高涨和民族智慧的积累，原始状态的巫术被逐渐注入了更多的文化内容，由此而衍生出了代表当时文明发展程度的方技数术之学。这种情况大概发生在战国时期，一个明显的标志就是巫的社会地位的下降，最有说服力的例子可举西门豹投巫于漳河之水的故事，它被收在《史记·滑稽列传》中，表明当时人们是把它作为喜剧来看待的，这在殷周时代是不可想象的事情。另一个例子是当时的名医扁鹊曾因统治者重巫不重医而不满。这时巫术的一部分被改造、提高为方术，但它并没有消失，而是重新回到民间，仍盛行于未开化的社会下层和偏远地区。

方术脱离巫术而独立的标志是战国时期的方仙之术的出现。方仙之术最明显的特征是对神仙世界的向往和对长生不死的追求。对死亡的恐惧和对生存的渴望，是人类最强烈的本能。中国古人认为，人的生老病死，都是受神鬼操纵的，疾病和死亡乃是神鬼对人的惩罚。而神鬼则是永远不会死亡的，特别是神仙不仅不会死亡，而且活得逍遥自在，无忧无虑，这不能不让人心生艳羡。不过这长生不死的神仙，对于下层劳动人民来说，似乎太遥远了，他们面临的最大的最现实的威胁是各种疾病和灾祸，他们最大的愿望是解除病痛和保障生存安全，所以可祭神疗病驱鬼祛灾的巫道对他们来说更实际。而社会上层

的皇帝和贵族虽然也有疾患和灾祸的威胁，但一般来说他们并不存在恶劣生活条件的痛苦和折磨，对他们来说，最大的希望则是永保他们的权力和富贵，这就需要他们能长生不死，久视人间。于是专门讲成仙之道和制求不死之药的方仙之术便在社会上层流行开来。这就是本来意义上之方术的产生。

今天我们所看到的《韩非子》、《楚辞》、《左传》等古籍都是战国后期的文献，其中已有“不死药”、“延年不死”、“无死”等语句，可见当时长生不死的思想已在各地十分普及。据有关文献可知，神仙说的发祥地和发达地是当时的齐燕地区。《史记》载自齐威王、宣王和燕昭王时开始在蓬莱、方丈和瀛洲三神山中搜寻不死之药。据说渤海中的这三座山离人间不远，但只要一靠近就有风将船吹开，不过人们还是一直不懈地去寻找，去探求。齐国位于今天的山东半岛，东临渤海湾，而燕国就在它的北面，也是面临渤海。根据齐燕的这种独特的地理位置，可以推测神仙说的产生很可能是海中经常出现的海市蜃楼启发了他们的想象。古代的齐燕是华夏文化最为发达的地区之一，燕有闻名于世的周口店北京猿人文化，齐有龙山文化等史前文化遗迹，它们都有着悠久的文化传统。《史记》载齐宣王好文学游说之士，在国内临淄之北稷下集士养客，其中 76 人出仕为士大夫，这就是著名的稷下学士。其中邹衍提倡五行说和九州说给后世以很大的影响，成了神仙方术学的哲学思想基础。因此方仙之学最早在燕

齐地区出现和兴盛也就是很自然的事情了。当时著名的“方仙士”在后世神仙道教中成为神仙人物的宋毋忌、正伯侨、充尚、羨门高、徐福、安期生、卢生等都是燕齐人氏。这些方士已经掌握了服食、行气、房中术等方术，形成了一个以神仙方术谋生的职业集团。难怪秦始皇一灭掉燕、齐，就迫不及待地跑到渤海滨去巡视，并派方士徐福等去海上寻求不死之药。始皇用徐福，徐福大把挥金，常年海上逍遥，求仙不遇，始皇疑徐福惶遁。这个例子很具有说服力。

方术之学自战国经秦汉至魏晋得到了迅速的发展，社会上形成了一个庞大的方士集团，各种方术门类逐渐齐全，成为社会各阶层，特别是文化阶层的一时显学。而早期的方术概念与《汉书》中所说的方术概念并不同，内容要狭窄得多。在《史记》中司马迁是将“方技”与“医方术”相对使用的，其“方术”的内涵大致指的就是方仙之术，即致神成仙、长生不死的方法与手段。至《汉书》写作的东汉时代，方术所涵盖的范围已大大扩展了，《汉书》共记载了十种，而“神仙”只是其中之一。这并不是说方术成了一个各方面无甚关联的大拼盘，而是说方术在成仙长生的旗帜下，广泛地吸收了当时社会上各种能为其所用的实用性技术，而其它技术学科也受到神仙术的影响，吸收了神仙术中与己相关的成分，并将其技术纳入到成仙长生的轨道，以提高其自身的价值。如医方术与方术的融合正是这样，东汉时期的医方术包括了原方仙术中

有关养生、服饵、炼丹、黄白等与健身、疗病、本草、化学方面的科学和技术，而方仙术也将医方术作为达到长生不死的一个切实可行的途径。至魏晋，方术的范围又进一步扩大，《三国志·魏书》中的《方术传》除了记载前述各种方术之外，还将前代史书中载入“诸子”和《郊祀志》中的黄老、五行、巫术、讖纬等各种方术也记录在册。本为巫祝所行的“鞭笞百鬼”、“厌杀鬼神”、“刻百鬼众魅”等，特别是“图讖术”之类，都被包涵在方术之内。此时的方术几乎囊括了除生产技术之外的所有非正统文化领域。

方术范围的扩大与其同道教的联姻有直接关系。方术文化不断发展的直接结果便是促成了中国本土宗教——道教的产生。秦汉时期方术之学已在社会上占据了重要的地位，得到了越来越多的世人信仰，上层社会尤其是知识阶层更是趋之若鹜，由是方士队伍也越来越庞大。在这种情况下，统治阶级也有意识地把神道设教当成一种统治术来利用。西汉社会以《礼记》、《白虎通义》为代表的宗法神学成了官方扶植的正统思想，由此而激起了儒生博士们造神的狂热。战国时期齐学中的阴阳五行说和天人感应说成了论证“三纲五常”等封建宗法与神学教条的理论依据。甚至作为一代儒宗的董仲舒都亲自掌握止雨求雨的方术。一时间社会上巫风弥漫，讖纬四起。作为“真命天子”的皇帝对神仙长生的向往更是有过之而无不及。西汉武帝的事迹是著名的，他召集了一批当时有名的方士为他作法求仙致神，虽一次次上当，却仍笃信

不疑。有一个名叫少翁的齐方士，据说精通“鬼神方”，被赐名文成将军，受上卿待遇。有一次，他为武帝招神，而神却不至，武帝感到奇怪。后来少翁就让武帝看牛，说：“此牛腹中有奇。”于是武帝命剖牛腹，里面果然有帛书，但武帝立即发现少翁的字迹，原来是少翁事先让牛吃了写有文字的帛书。这下惹怒了龙颜，少翁只得去另一个世界做他的“神仙”。少翁被处死两年后，武帝得了一场大病，病好以后，他更渴望神仙世界了。这时宫里有一个叫栾大的方士，也是齐人，乘机对武帝大讲神仙事，夸海口说：“不死之药可得，仙人可致也。”于是武帝命他披羽衣立于白茅之上招神仙，但神仙不赏脸，没招到，据说却招来了各种鬼魔，这些鬼还很听他的话，这一次骗过了武帝，栾大避免了他同行的结局。方士及其方术影响着当时的政治，而政治又给方士及其方术的发展带来了契机，如东汉光武帝刘秀以谶纬得国，更以谶纬治国。《后汉书·方术传》云：“汉自武帝颇好方术，天下怀协道艺之士，莫不负策抵掌，顺风而届焉。后王莽矫用符命，及光武帝尤好谶言，士之赴趣时宜者，皆骋驰穿凿，争谈之也。”根据马克思主义的观点，在阶级社会中，统治阶级的思想也就是社会的统治思想，这种笼罩在整个社会之上的迷信气氛的神秘主义思想必然会深刻地影响全社会的文化心理。所以当处在水深火热之中的广大民众急需精神寄托，产生了强烈的宗教要求时，以方术和其神仙长生思想为核心的道教的产生和发展也就成了一种历史的必

然。

道教形成之后，方术也就成了道士们的致“道”之“术”、布“教”之“方”。在这个意义上，“方术”也就成了“道术”。准确地讲，在古代，“道术”一语并非就是道教之术。“道教”、“道术”开始并不是某个宗教的专用语，它是泛指“圣人之道的教”、“宣道之教”以及“探究道和实现道的方法与经术”，所以包括儒家在内的诸子各家都使用这两个词语，而道家用得最多。在道家老庄哲学和思想影响下产生了道教之后，随着其影响的扩大，“道教”、“道术”和“道士”这样的词语也就约定俗成地归属了道教。一般认为，道家是一种哲学流派，而道教是一种宗教。不过人们习惯上有时也称道教或道士为道家。

由于方术内容的繁杂多样，以此为修炼方法的道士也就不可能对此全面掌握，必须根据各方面的情况有所侧重，这样道教方士也就自然分成了许多不同的教派。从总体上看，这些方士大致分属于两个大的教派：一个称为“丹鼎派”，一个称为“符箓派”。丹鼎派是道教中以金丹术为主要修炼方法而求成仙长生的各派的一个总称，它的直接源头是古代的神仙家，主要集中在社会上层和知识界。东汉末年的魏伯阳著《周易参同契》，综合以往丹方术并与《周易》、黄老思想（古代一种提倡养生延年、羽化成仙的方仙思想，因其著述常托黄帝、老子之名，故名）互相掺合，形成了一种以金丹术为中心的养生成仙论。至东晋，葛洪著《抱朴子》，集神仙方术思想之大成，

使神仙道教第一次得以系统化理论化，其中一个重要的内容即是金丹术理论。丹鼎派又有外丹派与内丹派之分。外丹，即以药石炼制成丹服食之，以养性延命，乃至不死成仙的养生术。所谓内丹，是借用外丹术语，以身为鼎炉，按阴阳变化和六十四卦的变化，修养精气，结而成丹的修炼方法。后面要谈到的导引、行气、存思等都属于内丹术的范围，金元时期的全真道即属内丹派。符箓派，是道教中以符箓禁咒、驱邪禳灾等为主要致道之术的各派的总称，是古代巫祝之术的后裔，东汉末年的五斗米道、太平道都属于此派。元代之后统称为正一道。关于内外丹的各种方术后面将详细谈到，这里只理出一个大致的线索。总之，自从道教形成后，方术便与道教联系在一起。

不过，这里有个问题需要说明，就是在道教产生之后，所谓道术基本上也就是方术，但中国古代的方术并不全属道教一家，其中有许多内容来自于外来宗教。在有关古籍资料中我们经常可看到许多胡僧行法术的记载，这些胡僧有的是从外域来的佛教僧侣，如南朝梁时的《高僧传》中就有胡僧佛图澄以道术显示佛道灵验之事的记载。实际上人们所认为的外传道术更多的是由佛教之外的婆罗门及伊斯兰教一类外教传来的，因为最初一般人对这些外来的宗教还分不太清，比如瑜伽功、咒术等后来都被中国的方术所吸收，正因如此，起初佛教也有“道教”之称。唐《河东记》中有一篇《板桥三娘子》的传奇小说，