# 道家彭祖认为男女房中术能够延年益寿

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-01-05

*彭祖房中术可以帮助把男女的房室中之术作为延寿益生的一大方法，在于他把男女阴阳二气归顺合一、调节协调来作为长寿的一个重要基础。彭祖之后的《阴阳房室论》作了这样的解释：男女阴阳，一如日与月，阴与晴。宇宙乃由阴阳构成，人也一样，由男女而成。阴...*

　　彭祖房中术可以帮助把男女的房室中之术作为延寿益生的一大方法，在于他把男女阴阳二气归顺合一、调节协调来作为长寿的一个重要基础。彭祖之后的《阴阳房室论》作了这样的解释：男女阴阳，一如日与月，阴与晴。宇宙乃由阴阳构成，人也一样，由男女而成。阴阳二者相交和才可育生万物，万物由此得以滋长生存，这就是道的作用。

　　彭祖房中术强调阴阳二气的合一。作为阴阳二气合一的性，对人的生命至关重要。古人懂得生命之理隐闭于阴气之中，阴气伏纳，则妇功才得以有成。因此在男女知道阴阳问题上，不仅要知道保阳，也要明白护阴。阳满阴足，自然二气运转强健有律，活泼生动，利于身心。要使夫妻房室阴阳相合，还应该知道怎么克制和满足。这里所指的道，就是彭祖的房中之术。按照彭祖房中术来行男女的阴阳之事，则既能帮助欲望得到满足，又于身体有益。

　　彭祖房中术在和顺方面非常注意保养阴精。王子乔问彭祖道：人的生气是以什么为精华呢?彭祖回答说：人身上的东西可以比过阴精的……不能够轻易就行房事，以便调养好身体。人体复杂，要让正气紧密地依附于形体之上，则五脏和六腑就会健全，还怎么会生病? 怎么样才可以比较好的养护阴精?彭祖依旧觉得，首先要明白阴阳二者交互的道理，因此养护阴精和懂的阴阳交互的道理，二者是相互作用的。

　　总之，彭祖强调符合法律条度的男女二者关系，如天地之自然存在。天地因为遵守了正确的交接的方法，因此一直没有结束的时候。

　　彭祖百忌

　　说起道家，恐怕更多的人想起的是老子，也就是神话故事中的太上老君，但是普通大众不晓得的是，其实彭祖是道家的先驱，而老子，只能被认为是道家的代表人物。

　　在中国的远古历史或者神话中，就已经有了彭祖这一人物，他是道家的先驱，擅长养生，并且以长寿而闻名。就庄子的《逍遥游》以及其他书中关于他的一生的寿命的记载是约八百余岁。道家是华夏的传统思想之一，主张无为。

　　关于彭祖百忌实际上并不能单纯的理解为彭祖所说的一百条不能做的禁忌，在这里的“百”实际是序数词，并不是数字一百的意思。彭祖百忌是一定数量的禁忌组成的，但是这些禁忌在使用的时候，是要结合华夏传统的纪年方式??天干地支的，两者相互结合，才会有用，如果单纯的看其中饿一种，实际上并没有任何的作用。

　　就彭祖百忌第一条来说，即甲不开仓财物耗散，结合天干地支就可以理解为是某一天的甲时或者甲年的某日不要开仓，如果开了仓，就会有财务等的损耗。这样的解释在今天看来，可能会被认为是迷信，但是在中国远古时期和封建统治时期，却是指引人们生活的一种信仰。人们根据彭祖百忌中的相关指示做出自己认为对的决定，从而周而复始的过每一天。

　　单就彭祖百忌而言，在科技发达的今天，已经在某些地区发生着作用，当然这并不是因为这些地区的人们都封建迷信，而是因为就现在来看，彭祖百忌是以中华五千年传统文化的一部分而存在的。

　　彭祖活了多少岁

　　彭祖是我国古代的长寿代表，后人也喜欢用彭祖来比喻长寿。那么到底彭祖活了多少岁呢?传闻彭祖活到800多岁，但当时的年纪法是60天为一年，所以，按照现在的纪年法，彭祖大约活了120岁。彭祖又叫钱铿，他是一个道法高深的人，他也是一个很聪慧的人，他深谙长寿的方法。

　　据《彭祖养道》上的记载，彭祖曾经使用过木果籽延长尧帝的寿命。当时尧帝身患重病，彭祖煮了一碗鸡汤给他喝，这鸡汤里面是有木果籽成分的。木果籽具有很强的养生功效，喝下它就会使人的寿命延长，彭祖深谙此道，所以他经常食用木果籽延长寿命。除此之外，彭祖喜欢生活在与世无争的地方，在那些地方不必为时事操劳，所以他隐居在武夷山，生活过的充实开心。在武夷山，彭祖还潜心研究道法，修心养性。从中可以知道，彭祖长寿的主要秘诀除了食用木果籽之外，他的心性修养也产生很大的作用。

　　在古代，由于生活条件比较差，人们的寿命都是比较短的，而彭祖却可以一直活到120岁，那可是奇迹，所以彭祖长寿的事情是家喻户晓的事情。彭祖活了多少岁这个问题之前一直困扰着一些科学家，因为年代久远，史料记载的含糊不清，所以一直以来都是难以确定的，而彭祖活了800岁的说法一直都是民间流传的，虽然庄子在《逍遥游》里面也有提到，但是仍然有人质疑。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn