

•论著•
•学术探讨•

对《内经》真人、至人、圣人和贤人寿限的理解

陈文垲 (南京中医药大学基础医学院,江苏 南京 210046)

摘要《内经》对真人、至人、圣人和贤人的寿命有超常的记载,结合道家经典综合分析,可以认为这主要是指的一种与自然、与“道”合一的精神状态,而非真正的寿限无穷。

关键词:内经;寿限;真人;至人;圣人;贤人

中图分类号:R221.1 **文献标识码**:A **文章编号**:1000-5005(2007)03-0139-02

《内经·素问》的《上古天真论篇第一》是集中讨论养生的名篇,依次谈到了真人、至人、圣人和贤人,由于他们掌握了养生的真谛,所以寿命长于常人。贤人是“益寿而有极时”^[1],就是说长寿但也有终结的时候,也有的注解认为寿命长到极点。从内经原文叙述的顺序来看,贤人的寿命不应该超过圣人,而该篇对圣人的描述是“可以百数”^[1],就是说能活到百岁。《内经》认为中古之时的至人养生程度很高和真人差不多,因而“此盖益其寿命而强者也。亦归于真人。”^[1]具体的寿限是多少,没有明说,应该是长于圣人,和真人相似。上古真人的养生水平层次最高,“余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生。”^[1]由于真人的养生之道,能把握天地阴阳的规律,呼吸精气,调理精神,做到形神统一,因而能与天地同寿,没有终结,可以叫做“道生”。在《素问·六微旨大论》也有相似的描述,“与道合同,惟真人也。”^[1]那么,这种叫做“道生”、“与道合同”的生存状态是否真的寿命无穷?如果是真的,当然是人类的福音,大家都有永生的希望。对于圣人的寿命,在《素问·阴阳应象大论》还有一段记载,“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。”^[1]圣人也能寿命无穷。不过,从自然规律而论,从人类寿限的研究结果来看,人类寿命无限延长是不

太可能的。如果我们仔细研读这些原文,从“道生”、“与道合同”、“无为”等字眼中,隐约透露出道家的观点,这提示我们从道家的思想中找答案。老子说:“是以圣人居无为之事”^[2]，“无为”是老子的重要思想,凡事顺乎自然,“一个人应该把他的作为严格地限制在必要的、自然的范围以内”^[3],在《老子》第十二章告诫人们:“五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋畋猎,令人心发狂;难得之货令人行妨。”(通行本)^[4]这些文字与《内经》的观点多么相似。《道德经》又说:“天长,地久。天地所以能长且久者,以其不自生,故能长生。是以圣人退其身而身先,外其身而身存,不以其无私邪?故能成其私。”^[2]天地不为自己而生存,故长久。圣人“退其身”、“外其身”,能做到置之度外,也就能保全自身,成就自己了。这与《内经》对圣人的描述也是一致的。道家的另一名著《庄子》对真人、至人、圣人、贤人和神人有诸多的描述,注家多将之归为同类,都是具有高度智慧的人。冯友兰在他的《中国哲学简史》中解释庄子《逍遥游》时,对获得幸福的方法有这样的论述:“自由发展我们的自然本性,可以使得到一种相对幸福;绝对幸福是通过对事物的自然本性有更高一层的理解而得到的。”接着他又说道:“道家思想还有另一个方向,它强调万物自然本性的相对性,以及人与宇宙的同一。要达到这种同一,人需要更高层次的知识和理解。由这种同一所得到

收稿日期:2007-01-20;修稿日期:2007-03-10

作者简介:陈文垲(1942-),男,重庆市人,南京中医药大学教授,博士生导师。

的幸福才是真正的绝对幸福。《庄子》的《逍遥游》里讲明了这种幸福。”^[3]他在解释《逍遥游》中“至人无己，神人无功，圣人无名”时说：“庄子在这里描写的就是已经得到绝对幸福的人。他是至人，神人，圣人。他绝对幸福，因为他超越了事物的普通区别。他也超越了自己与世界的区别，‘我’与‘非我’的区别，所以他无己。他与道合一。道无为而无不为。道无为，所以无功，圣人与道合一，所以也无功。他也许治天下，但是他的治就是只让人们听其自然，不加干涉，让每个人充分地、自由地发挥他自己的自然能力。道无名，圣人与道合一，所以也无名。”^[3]从成书的年代来看《内经》主要是两汉，受到老子和庄子影响的可能性很大，《老子》和《庄子》虽不一定全是老、庄二人原话，但反映了他们的思想是确定无疑的。至此，我们可

以得出一个判断：《内经》中关于几种杰出人物有无限生命的描述，很可能来源于道家思想，是指的一种精神状态，由于对宇宙万物获得最高层次的理解，能做到人与自然、与道（真理）合一，便成为没有什么苦恼和恐惧，是绝对幸福的、与天地共存的人了。

对老、庄的思想如何理解，对《内经》的经文如何解读，可能见仁见智，面对现实社会，我们还是应当从积极的方面来理解古人的警示。

参考文献：

- [1] 山东省中医研究所研究班. 黄帝内经素问白话解 [M]. 北京：人民卫生出版社，1958. 6, 7, 36, 378.
- [2] 老聃. 老子·上篇·道经 [M]. 太原：山西古籍出版社，1999. 5, 13.
- [3] 冯友兰. 中国哲学简史 [M]. 北京：北京大学出版社，1996. 88, 92, 96.
- [4] 刘小龙. 老子原解 [M]. 北京：新星出版社，2007. 113.

(编辑：范欣生)

On Life Expectancy of Sages and Distinguished People Described in *Canon of Medicine*

CHEN Wen kai

(Basic Medical College of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu, 210046, China)

ABSTRACT :Based on an analysis of the records in *Canon of Medicine* about the unusually long life expectancy of sage and distinguished people and the Taoist doctrines, the author believes that this refers mainly to the spiritual state of uniformity of nature and “Taoism”, rather than actual unlimited life.

KEY WORDS :*Canon of Medicine* life expectancy ; sage and distinguished people

(上接 138 页) 期。以日钟而言，则更为重要，昼夜 24 小时，亦有阴阳消长转化的 4 个时期，相似缩小的月经周期的 4 期，而且子夜 24~1 时，为阴中之阴，相当于经间排卵期，经我们反复临床观察，大部分女性确于这一时期排卵。午昼 12~13 时，为阳中之阳，相当于行经期，为此我们进行了系统观察，选择月经周期正常，并连续观察 3 个月经周期的生育期女性 30 例，除 2 例经血排泄于晚上 16~19 时，1 例于早晨 6~7 时排经外，其他 27 例均

在白昼行经。完全符合重阳转阴于日中的要求。虽然统计的例数尚不多，但也是可以说明午时与排经的关系。其次常有一些病症，如发热、出血、出汗、疼痛定时发作，很有规律，必与时辰钟有关。依此推导，可防止未病，同时亦为我们所提出的“阳时服阳药，阴时服阴药”提供了理论根据。

参考文献：

- [1] 万全著. 万氏女科 [M]. 武汉：湖北人民出版社，1983. 16.

(编辑：范欣生)

An Exploration into Reproduction Rhythm by Means of Taiji Eight Diagrams and Chronodock (2)

XIA Gui cheng (Affiliated Hospital of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu, 210029, China)

ABSTRACT :This paper deals with the significance of the chronodock in gynecology. Using midnight noon ebb flow and qi-conducting theories, the author enunciates physiological and pathological relationship between the changes in the Taiji chronodock and the rhythm of the biological clock in the human body, emphasized the importance of taking drugs according to time factors and believes that the saying of “taking yang drugs at yang period and taking yin drugs at yin period” has its theoretical basis.

KEY WORDS :Taiji ; Eight Diagrams ; chronodock ; reproduction rhythm ; biological clock