

第十三章

古代圣经中的寿命：亚当活了 900 多岁吗？

探究《创世记》中亚当、玛土撒拉和诺亚是如何活了几个世纪的，以及人类不再能活那么久的生物学/遗传学原因。

圣经清楚地教导我们，早期的族长们经常活到近 1000 岁，甚至在几百岁的时候还有孩子！

“玛土撒拉活了 900 年……但你在圣经里读到的那些故事，未必都是真的。” ¹

一段不可思议的信仰之旅！

阅读肯·哈姆的历程，了解他在前路看似绝望时如何面对上帝的挑战，以及他如何见证了超越人类预期的成就。

许多人，包括美国作曲家乔治·格什温在内，都难以相信玛土撒拉活到了 969 岁。然而，《圣经》明确教导我们，早期的族长们常常活到近千年，甚至在几百岁高龄时还能生育子女！在古代多个文明（包括巴比伦、希腊、罗马、印度和中国）的世俗文献中，也发现了类似的关于长寿的记载。但是，当我们想到上帝最初创造我们是为了让我们永生时，即使是近千年的寿命也显得微不足道了。

根据圣经记载，上帝创造了第一对人类——亚当和夏娃——他们原本没有罪，并且拥有永生的能力。上帝在伊甸园里赐予这对人类夫妇一切所需，使他们拥有永恒的健康和幸福；但他警告他们不可吃分别善恶树上的果子，否则他们就会死，他们的后代也都会如此（[创世记 2:16-17](#)）。当撒旦诱惑夏娃违背了这条诫命，亚当也故意违背时，他们的身心都发生了深刻的改变（创世记 3）。他们不仅要承受死亡，他们的长子（该隐）也成为了世上第一个杀人犯。的确，罪的工价乃是死亡，无论是肉体上的还是灵性上的。想到如果不是上帝无条件的爱，祂既应许又差遣弥赛亚来拯救我们脱离罪恶和死亡，那么从创世到堕入罪中，圣经可能只有几页纸长（[创世记 3:15](#)；[以赛亚书 25:8](#)；[诗篇 49:14-15](#)；[约翰一书 5:13](#)），这真是令人警醒。

在创世后的 1500 年里，人类寿命极长，以至于大多数人要么与第一位人类亚当是同时代的人，要么认识与他同时代的人！大洪水之前的十位族长（不包括以诺）平均寿命为 912 岁。拉麦去世时最年轻，享年 777 岁；玛土撒拉去世时最长寿，享年 969 岁。参见表 1。

表 1. 从亚当到诺亚的先祖年龄

族长	年龄	圣经参考
----	----	------

1	亚当	930	创世记 5:5
2	塞思	912	创世记 5:8
3	伊诺什	905	创世记 5:11
4	该南	910	创世记 5:14
5	马哈拉勒	895	创世记 5:17
6	贾里德	962	创世记 5:20
7	以诺	365 (译文)	创世记 5:23
8	玛土撒拉	969	创世记 5:27
9	拉麦	777	创世记 5:31
10	诺亚	950	创世记 9:29

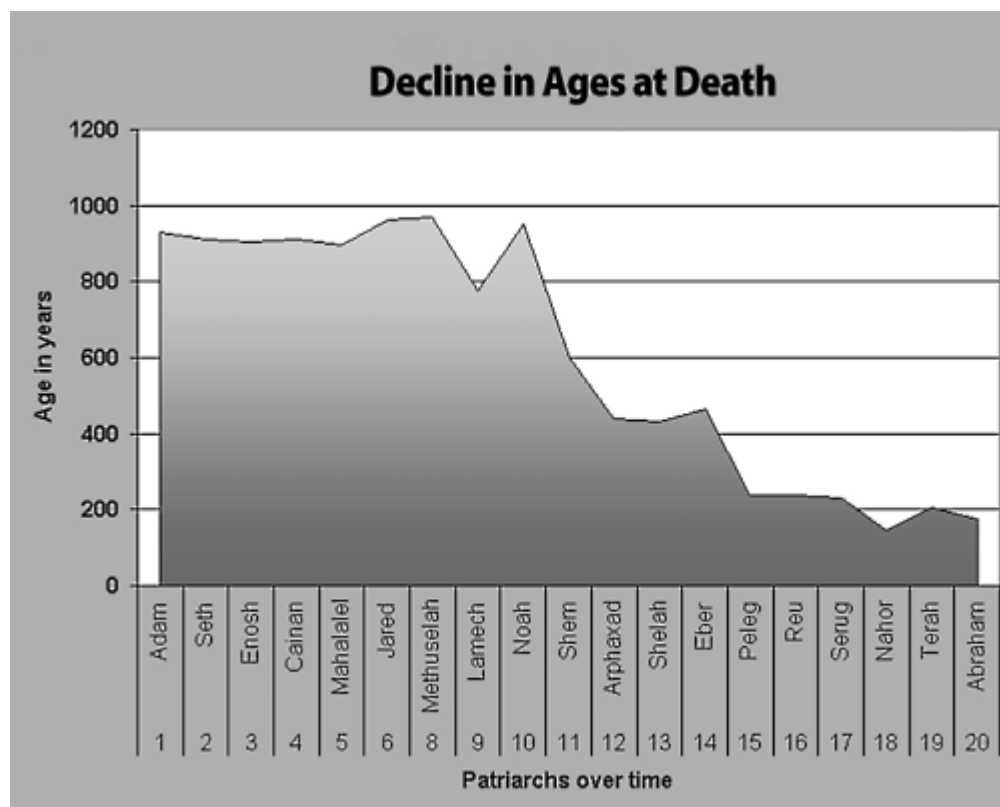
然而，在洪水之后的 1000 年间，圣经记载了先祖们的寿命逐渐缩短，从活到 950 岁的挪亚，到活到 175 岁的亚伯拉罕（见图 1 和表 2）。事实上，摩西在当时算是非常高寿的（120 岁），因为他在反思生命的短暂时说道：“我们一生的日子是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”（诗篇 90:10）

表 2. 诺亚之后至亚伯拉罕的先祖年龄

	族长	年龄	圣经参考
11	闪	600	创世记 11:10-11

12	阿尔法萨德	438	创世记 11:12-13
13	谢拉	433	创世记 11:14-15
14	埃伯	464	创世记 11:16-17
15	佩莱格	239	创世记 11:18-19
16	鲁	239	创世记 11:20-21
17	耸肩	230	创世记 11:22-23
18	纳霍尔	148	创世记 11:24-25
19	特拉	205	创世记 11:32
20	亚伯拉罕	175	创世记 25:7

支持《创世记》中人物长寿的圣经外证据来自苏美尔王表。该王表提及了一场洪水，并列出了洪水前后诸王的统治年限。苏美尔王表与《创世记》之间存在诸多显著的相似之处，例如都提到了洪水事件，洪水前圣经中的先祖与洪水前诸王的人数也存在相似之处，以及洪水后人们寿命的大幅缩短。一位研究此主题的学者总结道：“鉴于两者的差异，以及《创世记》在数字精确性、真实性、完整性以及道德和精神品质方面都明显优于苏美尔王表，圣经的记载不太可能源自苏美尔王表。”更有可能的是，苏美尔王表是根据《创世记》中的数字信息编纂而成的。显然，只有当编纂者相信《创世记》是一部包含准确信息的真实历史记载时，才会使用这部著作。



如今，人类的最长寿命约为 120 岁，而平均预期寿命仍然只有 70-80 岁——这与 3400 年前《诗篇》第 90 篇写成时的情况完全相同！洪水之后寿命的急剧下降表明，在洪水时期或之后不久，发生了某些变化，导致了这种衰退。这种衰退的折线图呈现出指数曲线（见图 1）。指数衰减率通常被称为“自然”衰减率，因为它在自然界中非常常见。例如，当生物体暴露于致命剂量的有毒物质或辐射时，我们观察到的就是这种衰减曲线。由于生活在洪水之前的人们不太可能熟悉指数衰减曲线，因此这些日期不太可能是伪造的。

化石记录显示，在大洪水之前，地球大部分地区似乎都处于热带气候环境。大洪水之后，环境发生了显著

变化，导致冰河时代到来，冰层覆盖了地球近 30% 的面积（主要集中在北纬地区）。这与大洪水之后的其他变化一起，可能对人类的寿命产生了不利影响。

衰老的生物学原因

究竟是什么导致了我们的身体的衰老过程？尽管衰老机制（及其预防）一直是生物医学研究的课题，但科学至今仍未对此问题给出确切答案。世纪之交，人们认为衰老并非直接涉及我们体内的活细胞，而是一种细胞外现象。当时人们认为，只要营养充足，我们正常的活细胞就能在体外无限生长和分裂。1961 年，伦纳德·海弗利克推翻了这一观点。他将人体细胞置于装有必要营养物质的封闭玻璃培养皿中，在体外进行培养。海弗利克发现，以这种方式培养的细胞通常在大约 50 次细胞分裂后死亡（*海弗利克极限*）。这表明，即使不考虑其他任何生理因素，我们体内的单个细胞也是有生命的。

遗传决定因素

衰老和寿命都是受遗传因素影响的过程，这些遗传因素既有重叠之处，也有独特之处。影响寿命的因素中，约有 20% 至 30% 被认为是可遗传的，因此与基因有关。⁴ 个体间的寿命差异很大，这表明虽然衰老起着一定作用，但其他因素也参与其中。

突变和遗传瓶颈

突变是指 DNA 序列的任何改变。所有已知的突变都会导致信息丢失。据估计，每代发生各种类型突变的概率超过 1000。我们从父母那里遗传突变，自身也会产生突变；随后，我们会将一部分突变遗传给我们的孩子。因此，可以想象，在亚当和摩西之间的许多代中，任何一个个体都可能存在大量的突变。

当相当一部分人口死亡或部分人口被隔离时，就会发生遗传瓶颈（或人口瓶颈）。诺亚洪水时期就发生了这样的瓶颈，当时人类人口减少到八人（创世记 6-9）。巴别塔事件后，人口分散（创世记 11）也发生了其他较小的瓶颈。这些事件都会导致遗传多样性的大幅下降。

每个基因都存在两种或多种变体，称为等位基因。这类似于红色（基因），但红色有深浅之分——浅色和深色（等位基因）。“好的”（未突变的）等位基因有可能掩盖或隐藏“坏的”（突变的）等位基因。然而，在等位基因变异较少的较小群体中，这种掩盖作用会变得更加困难，因此突变等位基因的影响会更大。

虽然诺亚活了 950 岁，但他的父亲拉麦只活了 777 岁（当然，我们不知道他是否是自然死亡）。此外，我们不知道诺亚的妻子活了多久，但诺亚的儿子闪只活

了 600 岁。考虑到洪水之后出生的人中，有记载的最长寿者是希伯，活了 464 岁，由此可见，基因突变和基因瓶颈都对衰老和寿命产生了显著影响。

影响衰老和寿命的遗传决定因素实例

尽管许多遗传因素被认为会影响衰老和寿命，但这些过程在很大程度上仍然是个谜。衰老可以被认为是由于身体的维护、修复和防御系统功能下降，导致人体对内部（例如，损伤 DNA 的因素）和外部（例如，致病细菌）压力源的敏感性增加。

例如，DNA 修复系统对于保护基因组（我们所有的 DNA）免受突变至关重要。着色性干皮病（XP）是一种遗传性疾病，由 DNA 修复系统缺陷（由于突变）引起，该系统通常负责修复紫外线造成的突变。患有这种疾病的人必须严格限制日晒。身体外部，例如皮肤和嘴唇，通常会出现过早衰老的迹象。虽然这是一个极端的例子，但任何降低我们维护、修复和防御系统效率的突变都可能导致更快的衰老和更短的寿命。

端粒是位于人类染色体末端的长链重复 DNA 序列，也被认为在衰老过程中发挥着重要作用。每次细胞分裂时，由于复制 DNA 的酶无法到达染色体末端，端粒都会缩短。当端粒过短时，细胞就会停止分裂。这种限制很可能是一种质量控制机制。衰老细胞的 DNA 中会

积累许多突变，持续分裂可能导致癌症等疾病。大多数体细胞无法无限复制，最终**导致**衰老和死亡。因此，端粒对于决定直接影响衰老的细胞类型的寿命至关重要。



Job hunting in the days before Noah's flood.

寿命或长寿的遗传决定因素难以确定。即使确定某些基因与长寿人群相关，它们在延长寿命方面的实际作用仍然未知。对百岁老人（活过 100 岁的人）的基因研究已经发现了一些可能的长寿基因候选者。载脂蛋白 E（APOE）基因在胆固醇调节中发挥重要作用，其某些等位基因在百岁老人中更为常见。9 胰岛素样生长因子 1（IGF1）基因在细胞增殖和细胞死亡中发挥重要作用，超氧化物歧化酶（SOD）基因在分解 DNA 损伤因子中发挥重要作用，其某些等位基因也存在类似情况。9 **或许**与百岁老人相关的等位基因更接近于 6000 年前长寿人群的基因构成。然而，如果如今人类

的最高寿命仅为 120 岁左右，这些等位基因也体现了“长寿诅咒”的影响！

进化与衰老和寿命的遗传学

进化论难以解释衰老和寿命。衰老通常被视为一种默认状态。基因的选择基于它们如何使个体在其年轻的生育期，即“保质期”（即成功繁殖以延续世代所需的时间）受益。然而，这些基因也可能总体上是有害的，导致衰老并最终导致死亡。

进化论面临的难题在于，长寿基因会受到自然选择。为了解释这种看似矛盾的现象，一些进化论者提出，长寿基因的选择具有某种意义，即长寿个体能够照顾更多的后代，这被称为“祖母效应”。¹¹然而，问题在于，任何过于灵活、能够解释一切的理论都不是一个好的理论。

与衰老和寿命相关的基因因人口减少而受到影响，这种影响可能是直接的基因突变，也可能是间接的遗传瓶颈效应。现代医学和抗衰老疗法或许能够延缓衰老进程，延长寿命，但它们永远无法消除最终的结局——死亡。唯有战胜死亡的耶稣基督，才能应许所有信祂的人与祂同享永生（[罗马书 6: 23, 10 :9](#)）。

生理决定因素

从某种意义上说，我们身体的大部分物质在我们的一生中其实并不会真正衰老：我们身体的许多部分都在不断地自我修复和更新。例如，覆盖我们整个皮肤表面的表皮细胞，其年龄永远不会超过一个月。新的细胞在表皮深处不断产生（通过细胞分裂），而老化的细胞则不断脱落到皮肤表面。同样，我们肠道内壁的细胞每 4 天就会完全更新一次；我们的红细胞大约每 90 天就会完全更新一次；而我们的白细胞大约每周都会更新一次。

即使是那些从不（或很少）分裂的细胞，例如心肌细胞和脑细胞，也会逐个分子地进行更新。人们认为，我们体内几乎没有什么东西的年龄超过 10 年左右。因此，得益于细胞的更新和替换，一位 90 岁老人的体内大多数器官或许并不比儿童的器官更老。事实上，你甚至可以说我们的身体从未真正衰老过。

这有点像“爷爷的斧子”的故事。故事里，一位老人家有一把老斧子，挂在壁炉上方，他说这把斧子已经传了五代。当被问及斧子的具体年代时，他说他也不确定，因为虽然他的曾曾曾祖父大约在 300 年前买了这把斧子，但他也知道，这么多年来，这把斧子换了 6 个斧头和 12 个斧柄。我们的身体就像爷爷的斧子一样，我们也在不断地更换“斧头和斧柄”，从某种意义上说，我们永远不会变老。

如果人体不断修复和替换自身器官，那么人还有可能衰老和死亡吗？

此时我们或许会问，玛士撒拉为何英年早逝？如果人体能够不断修复和替换自身器官，那么人又怎会衰老死亡呢？如果我们的汽车也能做到这一点，我们岂不是会期望它永生不灭？部分原因可能是，我们身体的某些关键部位无法自我修复或替换。例如，至关重要的心肌细胞在出生后便无法增殖、修复或替换（尽管像所有肌肉细胞一样，它们可以增大体积）。这就是为什么心脏病发作时，心肌供血中断会导致心脏相应部位永久性死亡。我们大脑中的大多数神经细胞——包括眼部和内耳的神经细胞——也无法增殖或修复。从出生到生命终结，我们的中枢神经系统每分钟都会损失数千个神经细胞，而且这些细胞无法再生。随着年龄的增长，这会导致我们逐渐丧失听觉、视觉、嗅觉、味觉以及……啊…… ……还有别的什么，但我就是想不起来了！

关键在于，科学无法提供永生的希望，甚至无法显著延长寿命。据估计，即使找到了彻底治愈或预防三大杀手（癌症、中风和冠状动脉疾病）的方法，人类的最长寿命也不会增加（尽管更多的人会接近这个极限）。而且，随着年龄增长，这些长寿者的身体机能也会逐渐衰弱，因为他们身体的关键组成部分会持续退化。

我们可以得出结论，上帝的话语，而非科学，才是解决衰老和死亡问题的完整方案。这个方案已经“藉着我们救主耶稣基督的显现而显明出来。他废除了死亡，藉着福音将生命和不朽显明出来”（[提摩太后书 1:10](#)）。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。

我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。

靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。

求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。

奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。