





北宋时期编修的《册府元龟》,记录了唐太宗在位23年间,下发28次"养老诏"的内容



清代嘉庆元年,紫禁城宁寿宫的皇极殿千叟宴后御 赐的养老银牌

# 尊养 流传干古的中华美德

又一个"重阳节"到来。在 传承中华民族尊老敬老的传统 美德时,赡养老人的话题也备 受关注。对于赡养老人,中国人 自古就格外重视,不仅铸就了 以"孝养"为主的家庭养老,还 形成了"尊养"的社会良好风 尚。在漫长的历史岁月中,社会 "尊养"制度和措施传承有序, 其中不乏一些流传千古的智慧 之举,影响深远。

## 商王武丁奠定尊养基础

尊养制度,也就是尊养措施,是国 家和社会层面对老人各种权益的保障 措施。在我国古代,尊养制度包括物质 赏赐、赋税与徭役的减免、法律上的关 照、政治地位的提高、官吏致仕的优待, 以及旌表高年等措施,是全社会尊老敬 老的风俗基础与保障。

说起中国的尊养制度,可以追溯到 新石器时代。大约距今1万年前,中华 民族的祖先学会利用河水灌溉土地、种 植谷物,开始了原始的农耕生活。农业 种植生产周期长、技术性强,特别需要 经验,因此人们对那些富有经验的老人 极为尊重。《礼记·祭义》载:"古之道, 五十不为甸徒,颁禽隆诸长者。"意思是 古时候,50岁以上的人可以不用狩猎, 也能在分配猎物时得到优先照顾。据现 代学者推测,这里的"古时候"应是指 农业社会的早期,也是我国尊老养老习

据文献记载,"养老"一词最早见 于《礼记·王制》。《礼记·王制》中说: "凡养老,有虞氏以燕礼,夏后氏以飨 礼,殷人以食礼,周人修而兼用之。"也 就是说,凡是设宴款待老人的宴会,舜 帝会使用以饮酒为主,礼数比较少的燕 礼; 夏禹会使用礼数最隆重的飨礼,来 举办敬老仪式;而殷商会使用只吃饭不 饮酒的食礼;周代兼用燕礼、飨礼和食 礼。这说明自舜帝始,政府就给予老人 一种礼遇,形成了社会尊养的风气。

当时社会的物质水平不高,社会尊 养的措施首先是关注老年人的饮食。《礼 记·王制》有这样的规定:家中50岁以上 的老人,要给他们吃细粮;60岁以上的 老人,要给他们吃肉;70岁以上的老人, 要在他们的饭食中增加副食;80岁以上 的老人,要让他们吃些珍馐美味;90岁 以上老人,如果有需要,就在床前伺候饮 食;如果老人出游,最好是带着食物跟着 他……那时生活条件远不如现代优渥, 能做到这些要求非常不容易。

先秦各朝的社会养老还都设有专门 地点:"有虞氏养国老于上庠,养庶老于 下庠。夏后氏养国老于东序,养庶老于 西序。殷人养国老于右学,养庶老于左 学。周人养国老于东胶,养庶老于虞庠。 虞庠在国之西郊。" 国老是指退休或者 退职的官员,庶老是平民中的老者。有 虞氏的"上痒",夏后氏的"东序",殷 人的"右学",周人的"东胶",都是指 当时国家的"大学";而"下庠""西 序""左学""虞庠",都是指当时的 "小学"。这样看来,对国老和庶老之 养,更像是一种学校返聘的老师或者顾 问一类,他们在学校不是纯粹的养老, 还要传道、授业、解惑。这样做也正好发 挥了老人有学问、有经验的优势,老有



浙江省博物馆藏西汉铜鸠杖杖首。

所养、老有所用一举两得。这在现在都 是一种先进、智慧的尊养理念与措施。

根据先秦时期的编年体通史《竹书 纪年》所载:"六年,命卿士傅说视学养 老",意思是武丁六年,商王武丁命令傅 说代替自己去都城内的学校看望那里 的老者,体现国家对老者的关照。这种 被称为"天子视学"的措施,被认为是 一种很好的上层示范,在后代广为流 传,一直延续到清代。这为以后中国尊 养制度的形成打下了良好的基础。

## 汉代诞生中国最早"老年证"

汉代是中国古代养老制度形成和 发展的重要时期,基于"以孝治天下" 的政策,推出了一套相对完备的制度, 特别是对"家庭养老"有着极严的规定 和要求。那时对父母、祖父母等长辈不 敬不养是重罪。比如汉律规定不赡养老 者,对父母、祖父母等长辈不敬者,意图 杀父母或祖父母者,殴伤长辈者,都要 受到严厉的惩罚,甚至被处以弃市之 刑。弃市,是指在群众集聚的闹市对犯 人执行死刑。

汉代战争频繁,为保证老年人的基 本生活,汉代政府每年会直接给民间老 人(庶老)发放食物,如汉文帝刘恒即 位当年就下诏:80 岁以上的老人每月赐 米一石、肉二十斤、酒五斗;90岁以上的 老人每人再加赐帛二匹、絮三斤。

汉代最让老人有尊严的措施应该 是发放"老年证",当然那时的老年证 不是纸质的,而是一种叫"鸠杖"的实 用物。鸠杖是在拐杖扶手处做成一只 斑鸠鸟形状的手杖,又叫"王杖"。顾 名思义,是皇帝赐予老人使用的拐棍 儿,它是一种特殊权利的象征。"斑 鸠",传说中它的食腔很大,不易噎 食,古人称之为"不噎之鸟"。而人上 了年纪之后,常常会因噎废食,影响长 寿。于是,斑鸠就成了长寿的化身,有 关鸠形的文物,常常与祝福老人安康 长寿相关。汉代的鸠形杖首材质有青 铜的、木质的,还有玉质的,安装于拐 杖上给老人使用。

从史料和考古发现来看,给老人 "赐杖"的制度在汉代被正式确立。开 国皇帝汉高祖刘邦曾做鸠杖赠给高龄 老人,开了汉代赐杖的先河。汉宣帝刘 询则使之成为一种制度,规定凡80岁 以上的老人皆由朝廷授予王杖。但从 湖北省张家山汉简中的相关律令来 看,汉代较早时曾是"七十赐杖"。为 保证鸠杖的权威性,汉代出台了相应 法规。1959年至1981年从甘肃武威磨 嘴子汉墓中先后出土了8根王杖(鸠 杖),还随之出土了《王杖十简》和 《王杖诏令册》木简。汉代老人及其家 庭凭王杖可以享有多种"特权",如持 王杖的老人在市场上做买卖不收税, 老人的后代为了尽赡养之责,可以免 除部分赋税徭役等。如果老人没有后 代,可以把这项权利出卖给他人,只要 那个人愿意奉养老人就行。这种赐杖

制度一直延续到了明清, 可见历代对 老者的尊敬与重视。

#### 唐代养老注重提供情绪价值

唐代不仅继承了之前给老人"赐 杖""免税"等诸多做法,还因时制宜地 建立了很多新的养老制度。据北宋时期 所编修的《册府元龟》资料统计,唐代 多位皇帝共下发有关养老的诏令 73 次,其中以唐太宗为最,其在位23年, 下发"养老诏"28次。"养老诏"是皇帝 颁布的关于养老措施的诏书。比如武德 九年(公元626年)八月初九,太宗登 皇帝位。他诏告:"百姓中八十岁以上的 老人赐给粮食、布帛, 百岁以上老人加 授荣衔。"贞观三年(公元629年)四月 二十七日,又诏曰:"八十岁以上老人粟 二斛,九十岁以上的老人粟三斛,百岁 以上老人另加绢二匹。

唐代还曾有过一项"补给侍丁"制 度,即官府免费给民间老人安排护工 (侍丁)。开元七年(公元719年),户令 规定的配给标准是:"凡庶人年八十及 笃疾,给侍丁一人,九十给二人,百岁 三人。"开元二十五年(公元737年) 给百岁老人的护工增至5名。这被认 为是中国历史上最早的老年人护工。 而且,政府还给这些护工免除服徭役。 这种与付出相匹配的福利调动了护工 的积极性, 让老者不至于遭受这些护 工的怠慢。

唐代还十分注重"色养"。所谓 "色养",简单说就是奉养父母时要和 颜悦色,不能让老人不开心。用现代人 的话讲,就是给足情绪价值,实现"精神 养老"。其实,关于"色养"的问题,早在 孔子时代就有过相关的提法。《论语·为 政》记载,子夏问孔子关于孝的问题,孔 子的回答是:"色难。"孔子的弟子曾子 也认为奉养父母、满足其物质需要容 易,而要尊敬父母,使父母安心快乐并 持之以恒却很难。在唐代,"色养"成为 一种全社会倡导的养老风尚。当时的一 代名相、时任司空的房玄龄"色养"老 人极为到位,堪称这方面的楷模。《贞观 政要·孝友》里称房玄龄"事继娘,能以 色养,恭谨过人。其母病,请医人至门, 必迎拜垂泣。'

为了保证老人"老有所养",唐律还 规定"诸祖父母、父母在,而子孙别籍异 财者, 徒三年", 意思是如果家中有老 人,子孙不能远走他乡,而要待在老人 身边侍奉,否则要被治罪三年。

明代对老人的赡养又达到了一个新 高度。开国皇帝朱元璋出生于平民家庭, 深知民间疾苦,对老无所依、老无所养的 社会问题,有着深刻的感受。他当皇帝之 后,规定年龄在70岁以上的老人,可免 除其一个儿子的所有徭役。这个规定,其 实就是把这个儿子指定为老人的专职供 养者,让老人因此能够得到赡养。

朱元璋还规定,全国各地所有80 岁以上的老者,只要品行善佳,都要记 录在政府档案中,以备国家财政补贴和 资助。其中,80岁以上的贫穷老人,当地 政府每月要赠送大米近100斤、猪肉5 斤、低度酒60斤。另外,在当时的首都 南京和朱元璋的老家安徽凤阳,对80 岁和90岁以上的老人,还分别授予两 级爵位,他们可以与当地的县长平起平 坐, 使老人除了能在物质上获得保障 外,还能在精神上获得特殊关爱。

明代还恢复了一度消失的"赐杖" 制度。"赐杖"制度在朝代更替中,时有 时无,明代的朱元璋让这一制度又延续 下来。到了明代中期,国家还给老人增 加了一项至高荣誉: 百岁以上的老人, 国家给他定制高级、华美的正装,象征 着一种国家奖励和荣誉,以便在全社会 树立一种尊老、爱老的风尚和氛围。

#### 清代"千叟宴"流传至今

清代的养老制度较之前更加完善, 涵盖了国家、社会以及家庭各个层面, 不管是普通百姓,还是致仕官员,老人 都能享受到十分不错的养老待遇。顺治 九年,顺治帝曾重新颁布朱元璋的《六 谕》:"孝顺父母,尊敬长上,和睦乡里, 教训子孙,各安生理,毋作非为",并且 下发给八旗与各省,要求严格执行。康 熙九年时,政府又面向全国颁布《圣谕 十六条》,后来雍正皇帝继位,将《圣谕 十六条》逐条批注,成为《圣谕广训》, 正式将其作为清代养老的政治纲领。

除了确定政治纲领之外,清代对老人 还有一些特殊的优待,比如允许老人在紫 禁城骑马坐轿。这在当时绝对是一个十分 优渥的待遇,因为清代原本只允许皇室成 员在紫禁城骑乘,雍正提出这个措施后, 开创了老年人在紫禁城骑乘之先河。

清代非常重视古老的"赐食"制度, 多次请全国老人到紫禁城内吃酒席,并取 名为"千叟宴"。受邀的老人不光有退职 的官员,有时候还有在职的,更多的是民 间老人。康熙五十二年,是康熙皇帝的六 十大寿之年, 庆寿期间举行了千叟宴,宴 席设在颐和园的畅春园,参加这次千叟宴 的人中,65岁至70岁者1846人,70岁 至80岁者1823人,80岁至90岁者538 人,90 岁以上者33人,加起来一共4000 多人。酒席间,由皇帝挑选的皇族中十至 二十岁的王公及王公子弟六七十人,为老 人敬酒布菜。这种举措是向天下表示皇家 对老人的礼敬。

乾隆五十年正月庆贺新年,于紫禁 城乾清宫举行千叟宴。乾清宫是皇宫后 寝区最大的宫殿, 因为是在皇帝的家里 宴请,也带有亲近之意。这次千叟宴共 开筵800桌,入宴者有王公百官、蒙古 王公勋戚,回部、西藏及朝鲜使臣,以及 京城、各省庶民 60 岁以上者 3000 多 人。其中,90岁以上者、官员70岁以上 步履稍艰者,还准其子孙一人扶其人 宴。清代吴振棫所著的《养吉斋丛录》 一书中,有福建人邓钟岳 105 岁,特由 福建接至京城的记载,被视为当时的一 大盛事。与宴老人,皆获赐如意、寿杖、 缯绮、貂皮、文玩、银牌等物。

这次千叟宴的菜单被完整保存下来。 通过菜单我们可以得知,当时千叟宴上老 人们吃的是火锅。菜品分两等,其中一等 桌的菜品为:火锅两个,银制和锡制各一, 猪肉片一个、煺羊肉片一个,鹿尾烧鹿肉 一盘,煺羊肉乌叉一盘,荤菜四碗,蒸食寿 意一盘,炉食寿意一盘,螺蛳盒小菜两个, 乌木箸两只。另备肉丝烫饭。

次等桌的菜品与之相近, 只不过火 锅是铜制的,菜的品种少了一盘鹿尾烧 鹿肉和四碗荤菜。

嘉庆元年正月,乾隆帝禅位,举行重 大庆典,在紫禁城宁寿宫的皇极殿举行千 叟宴,参宴者3056人,列名邀赏而未入宴 赋诗者5000余人。席间,嘉庆皇帝亲自为 官一品及年90岁以上者赐酒。同时,90岁 以上老者获赏七品顶戴,百岁以上老者获 赏六品顶戴。除此之外,还对没有参加千 叟宴的年逾70岁以上的兵丁,赏给银牌。

千叟宴给予了老人很高的礼遇,被 后世认为是敬老爱老的典范之举,也被 频繁效仿。特别是近几年的重阳节期 间,各地方政府、社区街道等组织为了 继承与传扬敬老、爱老的优秀传统,纷 纷以不同的形式组织"千叟宴"

都说教育孩子是门学问, 殊不知赡 养老人也是门学问。几千年来,中国人 不断探索和创新,从物质上的赡养到精 神上的满足,为后世赡养老人提供了可 借鉴的经验和传统。这些经验与传统不 仅在我国文明史上写下了浓重的一笔, 也成为我国独具特色的传统美德。



我曾给一家媒体开设"走读书现场"专栏,陆续读了很多 书,并且一一走访书中描述的现场,借由这种形式,文学与行 走、历史与现实有了真实的呼应。没想到,这么小的一个赛道 如今也卷起来了,抖音旗下番茄小说主办的"番茄读旅季"今 年发起"山河画卷 字里行间"网络文学乡村文旅创作扶持计 划,这项计划无疑卷入"阅读与行走"赛道,第一站来到江西

龙虎山是道教发祥地,东汉末,张道陵在此炼丹,后在巴 蜀传道,自称"太清玄元",奉其道者,须纳五斗米,时称"五 斗米道",又称"天师道"。天师道早期是张陵、张衡、张鲁祖 孙三代打下的基业,合称"三师"。他们把老子的"道"人格化 为创生天地、主宰一切的"太上老君",以《老子想尔注》教育

在天师道信徒中,王羲之无疑是最著名的一位。去龙虎山的高铁上,我随 身带了一本前同事周文翰新作《洞中人:王羲之传》,车到站书读毕,对天师 道有了一点粗浅的了解。

信徒要守道、守道诫,如此才能"积善成功,积精成神,神成仙寿"。张道陵第

四代孙张盛在西晋时回龙虎山定居,此后张天师后裔世居龙虎山,至今承袭

王羲之来自魏晋高门琅琊王氏,祖父王正在洛阳当六品尚书郎时因病 早逝,三个儿子王廙、王旷、王彬由母亲夏侯氏拉扯大。夏侯氏虔信天师道, 兄弟仨受母亲影响也信天师道,他们的儿子名字中都带有道教色彩的 "之",王羲之是老二王旷的儿子。史学家陈寅恪认为,天师道信徒中,以 "之"为名者很多,琅琊王氏子弟中名字带"之"的有几十位,都是天师道信 徒。王羲之的七个儿子依次叫:王玄之、王凝之、王焕之、王肃之、王徽之、王

王羲之四岁时,父亲王旷兵败,死于乱军之中。作为王氏子弟,王羲之不 用发愁生计,和伯父王廙、叔父王彬两家一起住在乌衣巷琅琊王氏族屋,和堂 兄弟们一起长大,在王家"家馆"学习。王羲之和其他士族子弟一样,除了钻 研儒家经典的经书和传,还会找来《国语》《老子》《庄子》《史记》《汉书》 《东观汉纪》等经典抄阅,甚至搜寻魏晋时期名士阮籍、嵇康、张华、左思、陆

王羲之迷恋"书艺",琅琊王氏子弟有好书之风,家族长辈王敦、王导等 都擅长书法,伯父王廙更是江左书画顶流,著称朝野。王氏家族内保存着很多 钟繇、韦诞、索靖等书画名贤的手迹,从伯王导知道王羲之迷恋"书艺",更是 把自己珍藏的钟繇手迹《宣示表》相赠,伯父王廙也把自己爱之如命的索靖 手迹《七月二十六日帖》赠送给侄儿,勉励他好好揣摩学习。

母亲知道王羲之喜欢"书艺",带他拜见同住建康的亲戚卫夫人,卫 夫人名铄,是河东大族卫氏族人。卫夫人受家族影响,在士族女子中"书 艺"出众。卫夫人除了传授王羲之"书艺",也讲述家族旧事,卫氏家族 在动荡的时代下沉浮起落,几多感慨,她也虔信天师道。其从伯卫瓘和司 徒魏舒是好友,而魏舒的女儿魏存华是天师道中重要的"祭酒",是天师 道在江南传播的关键人物。王羲之的母亲和老师卫夫人都是魏存华的追

伯父王廙也是虔诚的天师道信徒,教内的祭酒、鬼吏等经常需要画符、写 经,王廙擅长书法,经常奉祭酒之命帮教众画符、写经,在教内也相当有地位。 王羲之也经常跟着伯父参加天师道的祈祷仪式,学习写符箓。

作为首屈一指的高门大族子弟,王羲之自然不用为自己的出路担心,正 常情况下,能以六品或五品的起点入仕,有手握重权的王导、王敦这样的族 亲,王羲之品第自然也不会太低。毫无意外,王羲之最后定品为"上中"("上 上"始终是空缺的)。

咸和元年(326年),二十岁的王羲之举行"冠礼"后不久,被任命为秘书 省的秘书郎,六品。这是标准的"闲官",品级不高,工作清闲,是高门大族子 弟的福利,而且经常有机会接触宰相、皇帝,是升迁的"绿色通道"

虽然官职清闲,但也得上班打卡,没机会去山林寻仙求道,王羲之和同在 京城当官的好仙者干宝、葛洪等人交好,听他们讲述很多神仙之说,也打听修 道成仙之法。干宝收集了很多神仙鬼怪故事,准备编一本《搜神记》。葛洪痴 迷修道,曾追随郑隐、鲍靓等道法高深者修道,后在故乡句容隐居,撰著《抱 朴子》。从干宝、葛洪那里听来的仙人传说,让王羲之神往不已,常常想象自 己也能四处寻仙问道,逍遥自在。

这期间王羲之还认识了同在京城为官的刘璞、刘遐兄弟,这哥俩的母亲 正是天师道在江南相当有地位的"祭酒"魏存华,从刘氏兄弟那里,王羲之更 全面地接触到天师道相关的道法和仪式细节,越发痴迷求仙问道。

咸和四年(329年)元月,王羲之调任会稽王司马昱王府会稽王友一职, 还是六品,此时司马昱才九岁,在建康王府生活,王羲之继续在建康任职。同 年秋,江州的临川郡(治所在今江西抚州临川区)太守空缺,在王导运作下, 王羲之任临川内史(相当于太守),五品。

临川虽然是个偏远的郡,但王羲之得到这个职位很高兴,终于不用待在 建康当个闲官了,可以发挥自己才能,治理地方,顺便找机会寻仙问道。他带 着母亲、妻子和两个年幼的儿子高高兴兴前去赴任。

从建康到临川郡两千八百多里,他们先乘船沿着长江逆流走一千多里, 到九江郡彭泽县的一众湖泊(后逐渐形成为鄱阳湖),再沿着汝水(现在叫抚 河)往南一千多里,终于在走了一个多月后到了临川郡治所。

至于王羲之是否到过龙虎山,我认为应该来过。《天师道史略》及各 种史料显示,天师道自第四代天师张盛开始定居龙虎山,那是西晋时期。 而到王羲之所处的东晋时期,龙虎山应该是每位天师道信徒心中的圣地, 像王羲之这样虔诚的信徒,不可能不知道。王羲之一生痴迷寻仙问道,但 凡知道哪里有神仙出没或道教福地,他都想方设法要去寻访一番。如今终 于有机会到临川郡任郡守,离天师道圣地龙虎山不远,他不可能不去朝圣

临川郡治所位于现在的抚州市临川区,我用导航搜了一下,80多公里, 步行导航只需20小时左右,两天就走到了。何况王羲之是一郡之守,出行还 会有更多便利。而且王羲之母亲妻儿都是虔诚的天师道信徒,一家人来个 "龙虎山研修营"也再正常不过。

遗憾的是,王羲之没有在龙虎山留下"只字片帖",我们只能说龙虎山错 过了顶流王羲之,或者说王羲之和龙虎山擦肩而过。

李源