

# 先秦养老思想研究及其现实意义

王 熙

贵州大学历史与民族文化学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2024年4月19日; 录用日期: 2024年6月20日; 发布日期: 2024年6月29日

## 摘 要

随着社会的发展, 我国的人口老龄化问题越来越严重。在老龄化社会背景下, 如何让老年人老有所依、老有所养是一个迫切需要解决的问题。历史是一面镜子, 以史为鉴, 可以知兴替, 古人为解决养老问题提出了许多宝贵的思想, 实施了许多养老措施。尤其在先秦时期百家争鸣的背景下, 许多思想家提出了包括“老有加惠”、尊老敬老等养老思想, 迄今为止仍对当前的人口老龄化和养老具有重要的现实意义。

## 关键词

老龄化, 养老问题, 养老思想, 先秦文化

# Research on the Thought of Elderly Care in the Pre Qin Period and Its Practical Significance

Xi Wang

College of History and Ethnic Culture, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Apr. 19<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 20<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the development of society, the problem of population aging in China is becoming more and more serious. In the context of an aging society, how to give the elderly a sense of security and security is an urgent problem to be solved. History is a mirror. Taking history as a mirror, we can know that the ancients put forward many valuable ideas to solve the problem of providing for the aged, and implemented many measures for the aged. Especially under the background of a hundred schools of thought contending in the pre-Qin period, many thinkers put forward the idea of providing for the aged, including “benefits for the elderly”, respect for the elderly and so on, which

is still of great practical significance to the current aging population and providing for the aged.

## Keywords

Aging, Old-Age Problem, Old-Age Thought, Pre-Qin Culture

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着医疗技术的进步和生活水平的提高，全球人口平均寿命不断延长，导致老龄化问题日益严峻。特别是在中国，由于长期实施的计划生育政策以及人口结构的变化，老龄化问题尤为显著。这不仅表现在老年人口规模大，也反映在老龄化速度快、劳动力短缺问题、养老负担加重、医疗保健需求增加、社会福利支出增加、社会结构变化等。这些问题在带来了许多经济、社会和政治方面的问题，一定程度上制约我国社会进步和发展。但问题之下，一系列机遇也随之而来，如何抓机遇，以“积极的老龄观”取代“消极的老龄观”是目前需要思考的首要问题。

何谓“老”？当今，我们习惯用耄耋之年指代老年人。《礼记·曲礼》载：“八十、九十曰耄”，“六十曰耆”，“耄”当时指代已经八、九十的老年人，“耆”指代六十岁开始变老的人。而《盐铁论·孝养》则载：“七十曰耄。”以此看出，不同的历史时期对老年人的定义或多或少有些差异，但总体都在六十至六十五这个小区间浮动。根据联合国划分标准：一个国家或地区中 65 岁及以上老年人口数量占总人口比例超过 7%，意味着这个国家或地区进入老龄化社会。根据 2021 年我国第七次人口普查结果显示，我国目前 65 岁及以上的人口为 19064 万人，占 13.50%，人口老龄化程度加深，随着而来的各种压力也加剧[1]。对此，通过对先秦时期的养老思想进行系统的梳理，希冀能为目前亟待解决的老龄化问题提供借鉴和经验。

## 2. 先秦养老思想

先秦的养老思想不仅是中华民族优秀传统文化美德，更是我国古代养老体制形成的基础。先秦时期，对老人非常的重视和尊敬，为了使老人安享晚年，国家和个人常采取多种方式给予老人诸多关怀举措，体现了浓厚的尊老敬老思想。这些举措和思想历经千年的发展，越发完善和系统，对当下解决养老问题、走出养老困境来说是一个有益的借鉴。

### 2.1. 国家主导的养老思想

先秦时期为解决养老问题，国家曾在法律制度上做出莫大的努力，形成了极具现代意义的养老思想。这些养老思想举措是国家为主导的，它集中反映在礼制、孝制建设和节庆设立上。

在养老礼制上，主要集中在《礼记·祭义》中。这部儒家经典著作中记载了国家对老年人得优待，如在饮酒之礼中，六十岁、七十岁、八十岁、九十岁老人得到的酒量也不同；养老之礼上，不同年岁的老人可参加的养老宴等级、对国君行礼朝拜、饮食出行、赋税劳役等方面的规定皆有不同，这种按长幼之序，定尊卑之礼给予老人优待和礼遇的方式表现了对老人的尊敬，如《礼记·祭义》中载：“五十杖于家；六十杖于乡；七十杖于国；八十杖于朝；九十者，天子欲有问焉，则就其室，以珍从。七十不俟

朝；八十月告存；九十日有秩；五十不从力政；六十不与服戎；七十不与宾客之事；八十齐丧之弗及也。五十而爵；六十不亲学；七十致政。凡自七十以上；唯衰麻为丧。”

养老敬老的思想也体现在传统的孝道中，如敬亲、奉养、侍疾、善终等。在善终上，先秦时期历有守孝的案例，如子夏为其母守孝三年。古人在孝期，常循孝制、着孝服，以念父母生养之恩。很多先秦的文献中常以法律的形式规定孝期时，守孝人应遵循说明礼制和律法。在《论语》中记载了宰我和孔子的对话，如下：

宰我问：“三年之丧，期已久矣。君子三年不为礼，礼必坏；三年不为乐，乐必崩。旧谷既没，新谷既升，钻燧改火，期可已矣。”

子曰：“食夫稻，衣夫锦，于女安乎？”曰：“安。”“女安则为之。夫君子之居丧，食旨不甘，闻乐不乐，居处不安，故不为也。今女安，则为之！”

宰我出。子曰：“予之不仁也！子生三年，然后免于父母之怀，夫三年之丧，天下之通丧也。予也有三年之爱于其父母乎？”

这段对话看出，点明了古人为何要守孝三年、如何守孝等问题，足见孝道文化的深入人心。除此之外，在先秦时期，统治者常会颁布法律以加强全社会的尊老、敬老、养老文化。在法律制度上，先秦时期颁布的“三老五更”制度、“存问制”、“济老赈贫”制度、“授几杖”制度，以及赋税减免、刑罚宽宥措施都一定程度上体现了先秦时期对养老的重视。《礼记·内则》记载后生晚辈在家中应该如何侍奉自己的长辈，以及养老之礼等，即郑玄认为的《内则》是：“以其记男女居室事父母舅姑之法”，如篇中所言：“后王命冢宰，降德于众兆民”，即是统治者在教令方面对养老的要求[2]。

国家对待养老问题上，也会设立专门的节日以宣传、弘扬养老思想，如重阳节。溯其源流，先秦时期前的重阳节原本是登高祈福、拜神祭祖的活动，后经先秦和秦汉的发展，又为其添加了敬老的内涵。九月初九重阳节是一个吉祥的日子，将其中的美好祥瑞的意象加注到老人的身上，祝福他们健康长寿的方式从侧面反映了人们对老人的重视和关爱。

总的来说，先秦社会在国家主导的体制下，给予老人充分的优待和尊敬，这充分展示了先秦时期养老体系的进步性，并对此后历代王朝有极大的借鉴意义。尊老敬老，养老爱老一直是中华民族伟大的优良传统，当下我们社会上常有“家有一老如有一宝”的流行语，这不仅是延绵了几千年优秀的中华文化，更是在随着时代的发展、时代要求的背景下，全社会对养老事业做出的共同努力而取得的重大成果。

## 2.2. 全员参与的“社会养老”思想

先秦社会，对于养老问题上形成了一个较为完善的系统，使得全社会上下营造出了一个良好的尊老敬老氛围。这个氛围形成于春秋战国时期百家争鸣的背景下。这一时期，各种思想流派之间争芳斗艳、相互争鸣，使得学术呈现一个盛况空前的繁荣景象。他们就政治、经济、文化、军事、农业等方面进行著书立说，宣扬自家的观点和看法。其中，对养老思想方面进行宣扬和倡导的学家以孔子、孟子等人为代表。“儒家、墨家等思想家致力于把尊老敬老、扶老助老的个体道德上升为社会规范和国家制度，体现了中国古代悲天悯人的情怀，也包含了‘社会养老’的思想[3]。”这些诸子百家的思想文化反映了先秦时期养老事业上，国家不仅给予政治和经济上的支持，更在社会上形成一个主流思想道德以此规范和约束全社会实施老人的赡养义务。

儒家思想强调，在大道施行的社会，应该是《礼记·礼运》中描述的：“故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者皆有所养，男有分，女有归”局面，即对养老上做必须到老有所依、老有所养、老有所终。《孟子·梁惠王上》：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。天下可运于掌。”孟子认为敬爱老人不应只敬爱与自己有亲缘关系的老人，而应一视同仁。

这种养老理念建构了由亲到疏、由近及远的社会养老思想，深刻影响了中国古代的社会养老实践。

先秦时期，思想的空前解放为养老思想的产生和发展奠定了基础。尊老敬老、养老的思想观念经过孔子、孟子等诸多圣贤的全面论述，在思想意识、行为规范层面上都有了巨大的进步。我们从文献中可见后生晚辈在表达对老者、长者的敬重上做到了知行合一，以及形成了全社会、全员参与养老敬老活动的社会氛围。

### 2.3. 身心并重的养老思想

先秦时期，养老思想和养老文化不仅体现在国家主导下实施的养老礼制、养老诏令、给侍制度、惠老政策上，也要体现在对老人的物质赏赐、精神封赏这两个身心并重的养老举措上。

在对老人进行物质赏赐、精神封赏上，可见“铺之粥”的规定。《礼记·月令》：“是月也，养衰老，授几杖，行糜粥饮食。”古时候的仲秋，出于天气和老人身体的考虑，常会在饮食上对老人有所关怀。老人的年岁大，牙口和消化系统皆有一定程度的衰退，加上古代粗粮不宜消化，需要“铺之粥”。这种做法体现出了中华民族尊老敬老的传统美德，此后的历朝历代中也有对老人授杖食粥的现象，如《后汉书·礼仪志中》记载：“年始七十者，授之以玉杖，哺之以糜粥[4]。”《左传·宣公十二年》记载：“老有加惠，旅有施舍[5]。”即国家对老年人进行奖赏，以此保障其基本生活，在一定程度上使得老有所养。如《礼记·王制》中记载了对老年人社会救济政策的有关内容：“少而无父者谓之孤，老而无子者谓之独，老而无妻者谓之矜，老而无夫者谓之寡。此四者，夫民穷而无告者，皆有常饩。”此外，《礼记·内则》中记载天子每个月会派人前去慰问八十岁以上的老人，对九十以上的老人则每天派人送膳食到老人家里。此种做法，在后世中得到延用，如《汉书·元帝纪》记载了皇帝“遣使者存问耆老”，并进行必要的物质赏赐；汉文帝颁布诏令，“年八十以上，赐米月一石、肉二十斤、酒五斗。其九十以上，又赐帛人二匹、絮三斤。”这些措施充分表达了当时社会对养老问题的关注和重视。

在对待老人的心理健康上，曾子在《礼记·内则》中指出：“孝子之养老也，乐其心，不违其志，乐其耳目，安其寝处，以其饮食忠养之，孝子之身终。……是故父母之所爱亦爱之，父母之所敬亦敬之，至于犬马尽然，而况于人乎！”《礼记·祭仪》说：“君子之所谓孝者，先意承志，谕父母于道。”对赡养老人上，要面面俱到、事无巨细，顺从父母并使其内心愉悦，衣食住行上过得舒坦，更要敬他们所敬，爱他们所爱。这种养老方式不仅使得老人在老年生活上得到物质保障，而且使得他们身心健康，精神富足，能够更好的安享晚年。

在人口老龄化社会所带来的问题中，如何保障老年人晚年生活的经济、物质生活来源是一个显著的问题，但不能忽略的老人身心健康才是安享晚年的标准。先秦国家对养老问题上做了大量的工作，如通过国家补贴、个人奖赏、全社会参与救助等方式解决养老问题，在一定程度上缓解了家庭养老压力，是继强制性法律制度要求后一个较为有效的解决方式，对解决当今的养老问题有极强的借鉴作用。

## 3. 先秦养老思想的现实意义

2021年，国务院关于印发“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划的通知中指出，在解决我国老龄化问题上，要坚持以人为本，顺应趋势；兜好底线，广泛普惠；改革创新，扩大供给；多方参与，共建共享的四个原则[6]。目前，在四个原则的基础上，社会应对人口老龄化带来的各项问题上提出了诸多的措施，这集中反映在国家、社会、个人三个层面。

在国家层面上，完善相关法规制度，积极优化人口政策。目前，受我国长期实行的计划生育的影响，独生子女家庭的数量比重相当大，因而一定程度上造成留守老人居家养老，且无人照料现状。为此，目前迫切需要完善居家老年服务制度，“不能自理的独居老人要为他们提供日常照顾，家政服务，紧急

号召和安全救助。给体弱多病的孤独老人们带去政府的资助,派送物资到医院提供了一定程度的免费[7]。”这项制度的完善,不仅利于减轻年轻人的养老负担和压力,更利于养老问题的解决。人口老龄化的一个重要原因是人口结构的不平衡,因此优化人口政策相当重要。“这就在一定程度上需要在对未来人口结构变化趋势预判的基础上,实施有灵活性与原则性相结合的有弹性的人口政策,根据实际国情因势利导,增加人口政策的调整频率[8]。”此外,我国的老龄化是典型的“未老先富”模式,要解决人口老龄化问题,必须要使得经济发展速度保持快速稳定的发展状态,并使经济发展的速度与人口老龄化的趋势相适应[9]。只有两者协调发展,步调一致,才能从根本上解决人口老龄化和社会养老问题。

在社会层面上,带动全社会共同参与、协同作战,给予老人更多的关怀,营造尊老敬老的社会氛围,传承尊老的传统美德。如何带动全社会共同参与、协同作战对抗养老问题,首要问题是如何良好宣传尊老美德、如何教育后辈敬老、如何形成爱老的社会氛围。目前,较为有效的途径是在教育和社会道德约束中强调、宣传、突出尊老敬老爱老的中华民族优秀传统文化美德。此外,有数据证明增加教育投入对缓解老龄化有一定的作用,“伴随着教育投资的逐渐增加,以及通过提升效率和削减成本来控制健康投入,老龄化对我国经济增长的负向影响是可以得到有效缓解的[10]。”社会是一个整体,养老与全社会息息相关,任何人、任何行业、任何部门都无法置身事外,必须共同参与解决养老问题。

在个人层面上,主要涉及家庭养老的内容。年轻人和老年人家庭对待老人上,需要多一点耐心,多一些理解,多一些关心,多一些包容,多一些交流,多一些支持。随着年龄的增长,老人的身体机能渐而下降,身心会产生各方面的不适,愈发容易产生焦虑、抵抗力下降,以及慢性疾病、老年综合症等随之而来,这时候年轻一代不仅要关注老年人的物质需求和身体健康,还要重视老人的心理健康。此外,年轻一代可以向老人教授一些适应时代发展的知识与技能,鼓励老年人积极参与社会活动,如教授老年人书法、绘画、养生、安全合理规范的使用科技产品、自我健康管理和预防保健等知识与技能,通过在学与授中增加交流两者的交流互动,减少两者的代沟。年轻人也可以鼓励老年人走出家门,进行社交或参与老年人参与社区活动、志愿服务和教育培训等,发挥他们的作用,避免老年人与社会脱节,加强他们与社会的融合。

总而言之,“老龄社会是社会发展的必然,但是并不能因此就认为老龄化的社会是衰老的社会。老龄化的社会对于老年人自身、老年人家庭和老龄化的社会都是一个能够转化为机遇的挑战[9]。”人口老龄化涉及社会方方面面,需要全社会参与,共筑良好的养老氛围,统筹兼顾的采取一个多元化、包容性强、可持续发展的,并且能与时俱进、适应不断变化的社会和经济环境的综合性策略来应对老龄化问题。各种应对老龄化的措施不是一蹴而就,而是全方位的、持久的、整体的,需要长期坚持的。

## 4. 结语

人口老龄化是一个全球性的挑战,但也是一个充满机遇的时代。政府、社会和个人都应该积极应对这一挑战,通过改革政策、完善养老服务、加强医疗保健等措施,为老年人提供更好的生活条件和社会支持。同时,我们也应该从人口老龄化中看到机遇,发挥老年人的作用,推动社会的进步和发展。中国养老文化以孝道思想和儒家文化为基础,随着社会的进步加以不断的改造和完善,成为一个具有中国特色、中国风格的优秀传统文化。它在经历上千年的历史发展演变后仍流传至今,对今天的人口老龄化问题具有深刻的指导意义。老龄化是一个不可逆的社会发展趋势,但通过全社会的共同努力,我们可以减缓其带来的负面影响,并为老龄人口创造一个更加美好和谐、有尊严的生活环境。

## 参考文献

[1] 中华人民共和国中央人民政府.第七次全国人口普查公报[EB/OL].

- [https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content\\_5606149.htm](https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm), 2021-05-01.
- [2] (西汉)戴圣, 编著. 礼记[M]. 西安: 西安交通大学出版社, 2022.
- [3] 南金花, 李秀芳, 刘建军, 等. 古代社会养老思想与实践[J]. 合作经济与科技, 2021(1): 162-164.
- [4] (宋)范晔撰. 后汉书[M]. 北京: 中华书局, 2007.
- [5] (春秋)左丘明, 撰. 左传[M]. 舒胜利, 陈霞村, 译注. 太原: 山西古籍出版社, 2003.
- [6] 中华人民共和国中央人民政府. 国务院关于印发“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划的通知[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-02/21/content\\_5674844.htm](https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-02/21/content_5674844.htm), 2021-12-30.
- [7] 吴泽源, 刘宗婷, 姚远. 浅谈人口老龄化背景下老年服务不足与应对措施[J]. 今日财富, 2021(12): 219-220.
- [8] 朱翠明. 中国现代化进程中的人口老龄化问题与应对研究[D]: [博士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2022.
- [9] 张莉. “积极老龄化”: 武汉城市圈政府应对人口老龄化的措施探讨[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2013.
- [10] 徐瑾, 陈慧琳. 人口老龄化对中国经济增长的影响——基于人力资本视角的考量[J]. 江汉论坛, 22(2): 32-39.