

中国神秘文化系列

首次把生育的禁忌置于中国文化的大背景中加以考察，使审视禁忌的视野更为开阔，集中力量厘清了禁忌的表现，多方面、多角度地揭示了生育的禁忌内部和外在形态的特征。



生育的

禁忌与文化

郑晓江 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

【中国神秘文化系列】

生育的 禁忌与文化

郑晓江 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

生育的禁忌与文化 / 郑晓江主编. —北京: 中央编译出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5117-1723-8

I. ①生… II. ①郑… III. ①生育—文化—研究—中国 IV. ①C923

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 174236 号

生育的禁忌与文化

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 邓永标

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京溢濠印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 18.75

版 次: 2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

目 录

第1章 引言：中国生育文化概观

(1)

一、中国传统生育文化之观念渊源：『生生』之德

(2)

二、中国传统生育文化之基本观念：『阴』与『阳』

(11)

三、中国传统生育文化之神秘性质

(16)

四、本书的结构和基本内容

(21)

第2章 生殖崇拜与求孕的祭祀礼仪

(25)

一、女阴及其象征物的生育功能

(26)

二、男根崇拜的生殖意愿

(38)

三、古代性爱节日和婚礼中的求孕行为

(43)

四、保育神祇信仰与供奉仪式

(58)

五、民间求孕的途径和手段

(68)

第3章 感生神话和奇异的生育传说

(79)

一、中国感生神话及其种类

(80)

二、异类求婚结婚生子的传说

(88)

三、『神童』出现的传说

(95)

四、帝王将相、仙人道士奇异的诞生现象

(101)

第4章 传统生育观念与祈男习俗

(107)

一、传统的生育观念

(108)

二、中国民间祈男习俗

(112)

三、祈男习俗的文化内涵

(118)

第5章 胎神、胎教及孕妇的禁忌

(121)

一、胎神信仰与民间护胎方式

(122)

二、胎教的历史演变

(124)

三、传统胎教的内容

(127)

四、民间的胎孕禁忌与孕妇的言行约束

(131)

第6章 催生礼及传统的分娩(接生)习俗

(139)

一、催生礼和各类催生方法

(140)

二、分娩习俗的民间特色

(146)

三、分娩过程的禁忌民俗

(153)

第7章 诞生礼与『月子』期间的哺乳方法

(161)

一、洗儿礼的内涵和成因

(162)

二、诞生礼仪的一般过程

(169)

三、新生儿的哺乳与相关的喂养习俗
四、诞生礼的社会功能及其发生原因

第8章 满月、周岁的庆贺及纳吉

一、汉民族各地的满月礼习
二、各少数民族的满月礼俗
三、周岁『抓周』仪礼的由来及『抓周』礼俗
四、满月、周岁的心理文化意蕴

第9章 生肖文化及取名风俗

一、生肖的起源
二、生肖的基本功用与衍化
三、汉民族婴孩的取名风俗
四、中国取名风俗的文化意蕴

第10章 小儿存活的灵物崇拜及辟邪

一、民间护儿诸神
二、小儿护生的纳吉手段
三、小孩镇鬼祛病的巫术行为
四、民间育儿保健的科学方法

(179) (186) (193) (194) (202) (205) (208) (213) (215) (220) (225) (234) (239) (240) (244) (256) (262)

第11章 孩童的启蒙教育、家训与游戏

- 一、德行操守的启蒙
- 二、洒扫应对进退的启蒙
- 三、处世之道的启蒙
- 四、历史兴废的启蒙
- 五、知识名物的启蒙
- 六、女童的启蒙
- 七、循循善诱的古代家训
- 八、开启心智炼人体魄的儿童游戏

(269)

(271)

(272)

(275)

(277)

(279)

(281)

(282)

(284)

第1章

引言：中国生育文化概观



人类的生育文化包括相互联系的两个层面：其一是新生命萌发、孕育、诞生及其围绕这些环节而派生出的种种文化现象；其二指新生命出生后的养育长大及其派生出的许许多多的文化性操作。

中国传统的生育文化则特指中华民族在五千多年的文明历史中创设出的特色浓郁的“生”与“育”的文化现象和具体操作方式。概略言之，包括的内容有：原始的女阴及男根崇拜及求孕的各种祈求习俗；古代社会流传十分广泛的各类感生神话及奇特的生育传说；中国人传统的生育观及强烈的祈男习俗；在胎儿孕育过程中，人们对胎神的信仰、胎教方式，以及孕妇的各种禁忌；长期延续的催生礼俗和分娩习俗；婴儿降生后的诞生礼与喂养方式；幼儿的满月、周岁的庆贺方式及各种纳吉习俗；对孩童的取名风俗及中华民族独特的生肖文化；在孩童成长过程中一系列的灵物崇拜和镇鬼祛病的辟邪操作；对孩童的启蒙教育、训导和培养；“成年礼”的仪式和表现形态，等等。

人是万物之灵、宇宙之“心”；人之生命的弥足珍贵恰恰显现在人类“生”与“育”文化的繁富多样。中华民族有着强烈的生命意识，并由此对新生命的孕育、诞生和养育倾注了更多的心血，从而在漫长的历史发展中积淀出堪称人类奇观的生育文化。展示这一文化现象的“源”与“流”，揭示其丰富的文化意蕴，必有助于今天科学且民族性的生育观念及生育实践的建构，必有益于弘扬中华民族悠久而卓越的存活智慧，为人类文明的进步作出应有的贡献。

一、中国传统生育文化之观念渊源： “生生”之德

如果从宏观上把中华民族与世界其他民族加以比较，人们往往会得出一个结论，即中华民族的求生欲望特别强烈，中国人对生命的珍惜态度令人叹为观止；中国百姓在生儿育女的问题上倾注了更大的精力，花费了更多的心血。因此，在中国的历史上，亦有不时爆发的自然灾害和动辄伏尸数万乃至百万的残酷战争，但中国人口锐减之后的迅速恢复和膨胀之快都

足以给人留下十分深刻的印象。而中国人在“生”与“育”的过程中形成的那些充满虔诚之感的种种繁杂多样的操作，更是构成了人类文化中的奇观。为什么会产生这些独特的现象呢？从根本上而言，这是由于中华民族在进入文明时期始，就拥有了一种对自然、社会 and 人的根本性看法，即宇宙的本质及主宰力量是“生生”。前一“生”是动词，意谓宇宙在创生、产生、派生、不断地生；后一“生”当为名词，即各种生命体的竞生竞长。故所谓“生生”一是指宇宙创生生命体的连续过程；另外也指万事万物蓬蓬勃勃，生长发育不息。《易经·系辞上》云：

生生之谓易，成象之谓乾，效法之谓坤，极数知来之谓占，
通变之谓事，阴阳不测之谓神。

此处之“易”，一方面指生生不息之宇宙大化的根本性质，另一方面则指对此根本性质掌握并体现出的《易经》本身；此处之“乾”亦蕴二层意义：一指蕴聚在无数生命体诞生过程中的刚健之气，一指对此一实存掌握和表现出的乾卦；至于“坤”当然也是如此，既说明生命体诞生之后成长过程中的顺应、发展，又指表现出这种实存的坤卦。正因为《周易》把宇宙自然大化的本质囊括无遗了，所以人们才可利用其推演以知来事，占卜以通达一切变化。《易经·系辞下》又谓：

天地之大德曰生，圣人之大宝曰位，何以守位曰仁，何以聚
人曰财。理财正辞，禁民为非曰义。

把天地之最伟大的品德——“生物”运用于治国，则显示出圣人要有其“位”，必须通过治理财用和禁约为非来聚集百姓。百姓无疑是一种生灵，且是天地间最可宝贵的，故国家的统治者要效法天地的好“生”之德以治理社会。数千年来，中国历代统治者绞尽脑汁，颁布了种种政策，鼓励民众多生育子女，其现实意义是增加税收和劳役人数，“国富”与“国强”均要以“民庶”为基础，而其潜意识层则是天地有好“生”之德在发挥作用，这是毫无疑义的。

《易经·系辞上》又云：“盛德大业至矣哉？富有之谓大业，日新之谓盛德。生生之谓易。”这指天地的盛德就在于富有万物并且不断地创生出新的事物，所以，“生生”即为“易”，即为宇宙大化的本质。这些构成了中华民族较完整的生命哲学。

《易传》是我国汉初的作品，如果再往前追溯，可以看到，早期儒墨以及后世的儒者亦持天地有“好生之德”的观念。在农业文明时期，人们的生产活动、家庭与社会的生活均处于一个比较纯粹的自然条件中，故而非常直观地从农作物的播种、培育、收获及家畜家禽的饲养过程中，在人的新生命的孕育、分娩、养育、启蒙等的生育实践中体会出天地宇宙的最大功用，也是最大德性（本质）的“生生”。墨学把这种民间的直观体验视为“天”对百姓之“厚爱”：“且吾所以知天之爱民之厚者，有矣。曰：以磨为日月星辰，以昭道之；制为四时春秋冬夏，以纪纲之；雷降雪霜雨露，以长遂五丝谷麻，使民得而财利之；列为山川溪谷，播赋百事，以临司民之善否；为王公侯伯，使之赏贤而罚暴，赋金木鸟兽，从事乎五谷丝麻，以为民衣食之财。”（《墨子·天志中》）“天”以其“生”之性为人间创生了一切生产及生活的条件、物事，也为治国者提供了一切基础，此能不是“天之爱民之厚者”吗？儒者则直接指出，天地之大德的“生”就是“仁”：“生生即仁也，即爱也，即不忍也，即性即情也。”^①戴震先生亦云：“得乎生生者谓之仁，得乎条理者谓之智；至仁必易，大智必简，仁智而道义出于斯矣。是故生生者仁，条理者礼，断决者义，藏主者智，仁智中和曰圣人。”（《原善》卷上）

由上可知，墨学与儒学在极力推崇天地之“生”的大德上是相同的，但墨学仅止于直观自然万物竞生竞长的现象，认为“天”为世间生长出一切，安排好了一切，这是“天”对民的厚爱，这些看法显然是把“生”这种“天”之德视为人之外的一种力量和本质的。儒学则进了一步，它是从人的内在生命层面来探求这一问题的，从指“生生”为“仁”开始，到归“仁”为人本有之“不忍”之性（恻隐之心），再到与人之“生”与“情”合为一体，实际上正是沟通了外在之天德的“生”与人内在之性情的“仁”。由此，内与外、宇宙与人、天德与人性水乳交融，合而为一，不分彼此，这实际上就是儒学最推崇的“天人合一”境界的实现，亦即所谓“仁智中和曰圣人”。

所以，在体认天地之“生”的大德上，儒者最为担心的是人们刻意于区分：把自然界动植物的“生”与社会中的人之“生”分别开来，从而产

^① 李埏：《论语传注问·学而一》。

生对自然生命鲜活的“麻木”和“茫然”，甚至导致人们违背天地之“心”，做出许多残忍的不珍惜生命之事，这就由“麻木”而“不仁”了。为此，宋明理学中发展出一种观“生意”的格物致知之法。据《二程遗书》载，周敦颐窗前有草但从不去除掉，人问之，则云：“与自家意思一般。”在许多人眼中，自然界的草木植物，与人之“生”截然不同；但在理学家看来，草木之“生”与人之“生”本质上完全一样，因为都是天地之大德——“生”的具体表现。所以明道言：“万物之生意最可观”（《遗书》十一）；“万物皆有春意”（《遗书》二上）。所谓“春意”，即是生意。“春”不正是万物复苏，竞生竞长的季节吗？程颢总结云：

医书言手足萎痹为不仁。此言最善名状。仁者以天地万物为一体，莫非己也。认得为己，何所不至？若不有诸己，自不与己相干。如手足不仁，气已不贯，皆不属己。^①

“天地万物”如何能与“己”一体？浮面上看，区别何啻霄壤、相距何止万千。由此体认再进一步，人们会觉得不唯自然万物与己不同，“我”与“你”和“他”之间的区别又是多么的大。由前一种看法导致对自然生命的漠视和肆无忌惮地毁灭；由后一种体认产生出人与人相争相斗以致于相残。在儒家学者看来，把自然万物、他人与“己”区别开来，正是一种“手足”萎痹——无生命活力的表现，因此陷己于“不仁”的危险境地。所以，人们必须真实地感受到“天地万物为一体”，是“莫非己也”，视宇宙、自然万物、全人类和“己”为一生命整体，都体现着“生生”之大德，如此方可消除自我的“萎痹”，达到无所不通、无所不至、无所不爱、无有隔膜的仁者之境。

由上述讨论可知，中华民族在长期的生产与生活的实践中形成了较独特的生命意识，哲人们率先将这种意识升华为一种生命的理论，又经许多智者，尤其是《易传》的沉思和阐释，终于形成了内蕴丰富、特色鲜明的中华民族的生命哲学，其要义为：生生不息、新陈代谢乃宇宙之本质；人类之生命与自然万物之生命皆宇宙之本质的显现，故而融通为一；人作为一种有感觉、有智慧的生物，应该从静观万物之生意的过程中，体验自然

^① 《程氏遗书》卷二上。

生命的伟大，把内与外的生命之流融汇成一片，将个体的生命投入整体生命之中，达到生活与生存的化境。这种生命哲学在中华民族漫长的生养活动中，引申出了强烈的珍惜生命的意识和伦理。

一般普通的中国人都十分重视生与养，把生儿育女视为人生最重大的事情，因此有了民间生育过程中一系列的求孕及生育的祈求和操作。

在世界各民族的历史上或多或少都出现了较强烈的生殖崇拜，而中华民族的生殖崇拜活动则往往与求子意愿紧密联系在一起，从中透出中国人独特的生命意识。据考古材料证明，中国初民最早的生殖崇拜对象往往是女阴与男根。在辽西东山嘴地区出土了距今已有五千多年的用于祭祀的无头女陶像，在下阴部位刻有一三角形记号，这是十分明显的女阴生殖性崇拜。在大汶口文化遗址出土的彩陶上的图案，一般由抽象的花朵组成，而尤其凸显花心的部位，如在花瓣上画一条叶脉纹，中间用较浓重的墨彩显示出“花心”的部位。这表明先民已认识到阴蒂或阴道口在生殖过程中的重要性，而且以花喻女阴，以花心喻阴蒂，显然是人类性禁忌出现后在文化上的进步。吴格言先生在《中国古代求子习俗》一书中对安溪地区的求子习俗作了这样一番描绘：生过一个孩子后长久不孕的妇女被认为是“花宫”受到了损伤，故需要请女巫（当地俗称“狮母”）来看“花宫”，栽“花丛”。家中需备一升米、一只蛋、一块肉、一碗水，还有镜子、尺子、豆干、糖果和金银纸钱等杂物。“狮母”进家后，先净脸，再燃起几炷香，口里念叨着求子者的生辰八字，把香插在米升上，用手巾罩住脸，坐下念咒，渐入痴迷状态，浑身颤抖。旁边的老妇人忙说：“看去清，看去明，看清看明来报阮。”又问：“花一共有几朵？花的花蕊有要开的时候没有？花丛有无损坏之弊？”“狮母”则一一回答。答完后，念催回咒，老妇向“狮母”身上喷水，算是回过神来，仪式宣告结束。所谓“花有几朵”之问，是说能生几个孩子；所谓“有无要开放的花蕊”，是问可再生子否。如果“花丛”有损坏，则必须请“狮母”栽花丛。此时，“狮母”手执花枝，装模作样地做出各种补栽花丛的动作。这之后求子妇女七天内不得出门，不能见生人，也不能回答有关求子之事。^①

这种求子习俗明显地与原始的女阴崇拜交相融汇，对新生命的渴望通

^① 参见《中国古代求子习俗》，花山文艺出版社1995年版。

过一些十分认真而复杂的操作显现出来，个中蕴藉的正是中华民族传统的生命意识。

祈孕求子不仅是民间自发的活动和百姓的强烈愿望，在中国古代也是国家有组织的活动和统治者企盼的目标。《礼记·月令》中云：

仲春之月。是月也，玄鸟至。至之日，以大牢祠于高禘。天子亲往，后妃帅九嫔御，乃礼天子所御，带以弓鞶，授以弓矢于高禘之前。

东汉蔡邕撰《月令章句》，释道：“高禘，神名也。……后妃将嫔御，皆会于高禘，以祈孕妊。”可见，仲春之月的某一天，天子率众嫔妃亲自前往高禘神前举行隆重的祭祀，祈求神灵恩泽，使妇人多孕妊产子。

无论民间与官方的求子习俗及仪式如何繁杂多样，它们共同的观念基础都是中华民族长期积淀而成的“以天地之大德曰生”为核心的生命哲学。人间新生命的孕育、降生和成长，正是人以自为的行动配合上天之“德”，也是天降之福在人间的具体表现。当然，这种生命哲学与人类种族延续的必要性、经济发展的客观要求，以及国家强盛的政治原因等相配合，才形成了中华民族独特的生育文化。

中国人强烈的生命意识还特别显现于对新生命的爱护与教育上。因为生命的求取（祈孕）只是“生生”之德的初始表现；只有让一个个新生命健康地诞生和成长，才是天地有“好生”之德的圆满实现。

古人认为有一些掌管妇女胎孕的神灵，称作“胎神”，其有二重功能：一是保护胎儿的顺利成长，另外也可作祟为害孕妇，所以不可不慎重对待。为此首先要弄清胎神究竟居于何处，然后才可祭祀之。宋人陈自明撰《妇人良方》，专列“胎杀（煞）避忌胎前将护法”，提出了一种按农时节气确定胎神所处位置的“月游胎杀”法：立春在房床，惊蛰在户（单扇），清明在门（双扇），立夏在灶，芒种在母身，小暑在灶，立秋在碓，白露在厨前，寒露在门，立冬在户及厨，大雪在炉及灶，小寒在母身。人们若行为不慎，触犯了胎神，其震怒之下必伤害胎儿：“刀犯者形必伤，泥犯者窍必塞，打击者色青黯，系缚者相拘挛。”^①这当然是家有孕妇者十分担

^① 陈自明：《妇人良方·胎杀（煞）避忌胎前将护法》。

心的事。民间化解的办法是：在红纸上书“胎神在此”，贴在胎神相应所在的位置，就可以使胎神安于所处，不去伤害胎儿。但如果已经触犯了胎神怎么办呢？那就必须请来法师书“安胎符”、“煞符”、“镇煞灵符”、“保胎灵符”等。或火化此符调水服下，或将符贴在触动了胎神的地方，操作之后，就可以平息胎神的怒气，使孕妇与胎儿平安大吉。

中国古人对新生命的关注又表现为源远流长的胎教活动中。中国人相信，母亲既然能孕胎儿十月之久，必然在胎儿与母亲之间有着相互感应的关系，所以孕妇的一举一动、一言一行，乃至吃喝等都会对胎儿造成很大的影响。孕妇若注意自己的言谈举止，按一定的礼节仪式生活，无疑就是对胎儿的教育。汉贾谊写道：

易曰正其本而万物理，失之毫厘，差之千里，故君子慎始也。春秋之元，诗之关雎、礼之冠婚、易之乾坤，皆慎始敬终云尔。……素成。谨为子孙婚妻嫁女，必择孝悌世世有行义者。如是，则其子孙慈孝，不敢淫暴，党无不善，……故凤凰生而有仁义之意，虎狼生而有贪戾之心，两者不等，各以其母。呜呼，戒之哉！无养乳虎，将伤天下，故曰素成。……胎教之道，书之玉版，藏之金匱，置之宗庙，以为后世戒。^①

认为人长大后的性情，是为非作歹还是至诚君子都与其母腹中孕育时的状态有关，所以贾谊对天下父母发出重视胎教的呼吁。对新生命孕育过程中的高度重视成为中国传统生育文化的重要特色。流传甚广的《列女传》中记载了很多重视胎教且方法得宜的例子，如：“太任者，文王之母，挚任氏中女也，王季娶为妃。太任之性，端一诚庄，惟德之行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出敖言。能胎教，洎于豕牢而生文王。文王生而圣明，太任教之，以一识百。君子谓太任能以胎教。”（《列女传·周室三母》）《韩诗外传》又载有亚圣孟子的母亲行胎教之法：“吾怀娠是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也。”

从这些典型的记载来看，古人对胎教的重要性早有认识，并在生养实践中摸索出许许多多的方法，而根本点在于：其母亲的行为举止言谈会直

^① 见《新书·胎教》。

接造成对胎儿的影响，并定格其一生的发展前途。故而在操作上要求孕妇守住各种礼仪规矩，对腹内的胎儿就开始培育那些做一名君子所必需的素质。中国古人对新生命的爱惜之意在此可谓表现得淋漓尽致。

中华民族的生命意识还鲜明地体现在传统的启蒙教育中。当母亲十月怀胎产下新生儿之后，随着婴幼儿的渐渐长大，如何训导之成为几乎每个家庭都十分重视的事。在普通中国人的意识中，孕育一个新生命固然是“天有好生之德”的体现，而唯有使这个新生命受到良好的启蒙教育，由生理人转变为精神（理性）人，由个体人转变为社会人，方是“生生”之德的完成。

中国古代的启蒙教育一般都是围绕着两个轴心来实现的，一是除去幼童的暗昧不明，使其明事理；二是重在对幼童进行道德品行方面的教育和训练，使其得以“成人”。所以，“蒙以养正”观是贯穿于中国古代启蒙教育整个过程中的核心宗旨。如果对中国传统的启蒙教育作一宏观的观察，可以发现，中国古人对孩童启蒙教育的高度重视是举世无双的。众多的大思想家、大教育家、大政治家纷纷研究启孩童之蒙的方法和规律，并亲自动手撰写教材，言传身教，对幼童的爱护之情、盼其成才之切都足以使现代人自叹弗如。如元代大学者许衡撰写了阐述蒙学意义、方法和内容的《小学大义》，且写出了蒙学教材多种：《大学直解》、《中庸直解》、《大学要略》、《编年歌括》、《稽古千文》等等。明代大思想家王守仁一生戎马倥偬，撰著甚丰，其《训蒙教约》则着重讲解训育蒙童的方法，读之仍觉意义深远，其云：

今人往往歌诗习礼为不切要务，此皆未俗庸鄙之见，乌足以知古人立教之意哉？大抵童子之情，乐嬉游而惮拘检，如草木之始萌芽，舒畅之则条达，摧挠之则衰痿。今教童子，必使其趋向鼓舞，中心喜悦，则其进自不能已。^①

主张启幼童之蒙的过程中要按其天性施教，使其“中心喜悦”，欢欣鼓舞，在这样的背景下才能使启蒙教育有成效。

宋代大学者朱熹一生精研各家之学，创立了庞大的理学体系，在其丰

^① 参见《王文成公全书》。

富的著述中，有关蒙学的就近十多种，足见其对蒙学的重视了。

由传统的生命意识支持下的中国传统启蒙又表现出其全面性，在数以百计的蒙童教材中，不仅对孩童进行德行操守方面的启蒙、处世之道的启蒙、历史兴废的启蒙，而且还对孩童进行洒扫应对进退的教育、知识名物的教育，又有对女童的特殊教育。此外还有在中国古籍中单列的“家训”类书，一般是为父者以悠长的人生履历和丰富的人生经验为资源，用饱蘸情感之笔写就的对儿女的训戒、教诲和激励，这也构成了中国传统蒙学的有机组成部分。

若仔细研读中国传统的蒙童教材，人们还可为其对孩童的思想意识、举止行为言谈的具体而微的教诲感到惊讶，这种对细节问题的重视构成了传统蒙学的重要特色。比如清代大儒李因笃撰著的《仪小经》，全篇分为父母、子女、夫妻、兄弟、伯叔、祖孙、从亲、母党、妻党、翁婿、姑表、师生、朋友十三类，每一类又均有总序、称呼、书札、诗文、行礼、奉祀六个子目。对孩童把握复杂的社会关系、人际关系详加辅导。以《仪小经·师生》类为例，“总序”是这样写的：

人生于三，事之如一，并师于君亲，盖指受业之师也。师之父，曰太老师，师之师，亦然；师之母，曰太老师母；师之妻，曰师母；师之子，曰世兄世弟。师于其受业者曰门人，师之子，于父之门人亦曰世兄世弟。非受业之师，则斟酌行之。

此处把围绕于师的各种人际关系网络展示出来，并以特定的称呼加以定格。幼童在熟读背诵的过程中，积淀着深厚社会价值取向的这些名词概念渐渐深入幼童的脑海，从而使其能尊师重长、崇天忠君。

由以上分析可知，中国的先民们在长期的生养实践中、在社会生活和生产活动里，逐渐产生出强烈的生命意识，它们在古代哲人处得到理论上的升华，并体现在《周易》及儒墨等学者的生命哲学中。这种以“生生”之德为核心的观念，使中国全社会各阶层都十分热衷于创“生”、育“生”、护“生”的活动，表现于遍及几乎每个正常的中国人的“生”与“育”的实践中，对这些丰富的传统文化资源的回顾和剖析有助于现代中国人正确的生命意识的确立，也有益于现代人生养活动的进行。