

身と命を保つための
戒期、および天・
地・人の忌み

目次

外部参考資料の補訳（独立 AI 内容審査・修正確認済み）	5
陰暦 1 月	8
陰暦 2 月	12
陰暦 3 月	15
陰暦 4 月	18
陰暦 5 月	21
陰暦 6 月	25
陰暦 7 月	27
陰暦 8 月	30
陰暦 9 月	33
陰暦 10 月	36
陰暦 11 月	39
陰暦 12 月	42

二分の月（春分・秋分）	45
二至の月（夏至・冬至）	47
冬至.....	49
陰錯日.....	52
陽錯日.....	53
天の忌み：厳しく戒めるべきこと.....	55
地の忌み：厳しく戒めるべきこと.....	56
人の忌み：厳しく戒めるべきこと.....	57
人の忌み（続き）	59
底本の異文と留保.....	63
出典.....	65

身と命を保つための戒 期、および天・地・人の 忌み

外部参考資料の補訳（独立 AI 内容審査・修正確認済み）

これは『陰律無情』の原文第 1803 行で題名のみ示され、表が省略されていた資料について、別に確認した『寿康宝鑑』白話版の表を訳した補充資料である。原 TXT に表が収録されていたという意味ではなく、原稿や既存訳を置き換えない。

底本は印光増訂『寿康宝鑑』の白話版（印光編訂、三宝弟子訳、戒邪淫網修訂）。PDF 168–184 頁、印刷頁 165–181 を用いた。刊年・版次は未確定であり、原 TXT と同じ刷りとまでは確認していない。

以下の禁忌、寿命、病気、生殖、子孫についての断定や勧めは、すべて引用元の歴史的宗教書の記述である。訳者の医療上の判断・健康指導・効果の保証ではない。強い断定も原書の語調として訳している。

読み方

- ・ 距離の「里」は伝統的な単位であり、現代の距離には換算しない。
- ・ 月日はすべて陰暦。西暦の日付に換算しない。
干支は年・日を記す伝統的な暦の符号であり、「戌」と「午」などを混同しない。
- ・ ここでいう戒めは主に性交を慎むこと。「斎戒」は宗教的な慎みを含む。「誕辰」は神仏の誕生を記念する日を指す。
- ・ 「紀」は十二年、「算」は百日という原書の寿命計算の単位。「福祿」は授けられる幸い・俸祿をいう。「人神」は身体に宿るとされた神、「三尸」は人の行いを報告するとされた体内の三つの霊的存在を指す。
- ・ 「斗」は星の配列やその神格を指す。北斗・南斗という原書の区別を保つ。「三元」は後掲の条文に日付が示される三つの祭日である。
- ・ 各日には「戒由」と「報い」を別々の列として、原表の順序で載せる。同じ日の複数の戒由

と複数の報いを、上から一対一に対応させてはいけない。「記載なし」は、その日が無害だという意味ではない。

- ・ 不明字や疑わしい日付も無断で直さない。七月・十月一日の「晦日」、陽錯日の「申寅」、十二月の「開月」、「失瘡」は末尾の注を参照。

陰暦 1 月

PDF 168 / 印刷頁 165

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	天臘（天の祭日） 玉帝が世人の精神・気、 福祿、寿命を調べる 朔日（月の初日）	福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる（一 紀は十二年、 一算は百日であり、 紀や算を奪われると は いずれも寿命が短く なることをいう） 寿命を一紀奪われる
3	万神が集う。斗の神が降 臨する	寿命を一紀奪われる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
5	五虚の忌日（五虚とは、中国伝統医学でいう身体の衰弱を示す五つの症状で、 脈が細い、皮膚が冷たい、大小便が漏れる、飲食物を受けつけない、真気が不足すること）	記載なし
6	六耗の忌日（陰・陽・暗さ・明るさ・風・雨による六種の病）。雷斎日（毎月同じ）	寿命が縮まる
7	上会日（上の会日）	寿命を損なう
8	第五殿の閻羅天子の誕辰 四天王が巡行する（毎月同じ）	寿命を一紀奪われる
9	玉皇上帝の誕辰	寿命を一紀奪われる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
13	楊公の忌日	記載なし
14	三元の神々が降臨する 四天王が巡行する（毎月 同じ）	寿命が縮まる
15	三元の神々が降臨する 上元の神々の集会 望日（満月の日。毎月同 じ） 四天王が巡行する（毎月 同じ）	寿命が縮まる 寿命を一紀奪われる 寿命を一紀奪われる
16	三元の神々が降臨する	寿命が縮まる
19	長春真人の誕辰	記載なし
23	三尸の神が報告する 四天王が巡行する（毎月 同じ）	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
25	晦日（月末の日。毎月同じ） 天地の倉が開く日	寿命が縮まる 寿命を損ない、病を持つ子が生まれる
27	斗の神が降臨する（毎月同じ）	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある（毎月同じ。一日前から戒めるべきとする）	病にかかる
29	四天王が巡行する（毎月同じ）	記載なし
30	晦日。司命が報告する（毎月同じ） 四天王が巡行する（毎月同じ。小の月は二十九日に戒める）	寿命が縮まる

陰暦 2 月

PDF 169 / 印刷頁 166

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日（月の初日） 第一殿の秦広王の誕辰	寿命を一紀奪われる
2	万神が集う 福德土地正神の誕辰	寿命を一紀奪われる 災いに遭う
3	斗の神が降臨する 文昌帝君の誕辰	福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる
6	雷斎日 東岳帝君の誕辰	寿命が縮まる
8	釈迦牟尼仏の出家の日 宋帝王の誕辰 張大帝の誕辰 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
11	楊公の忌日	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
14	四天王が巡行する	記載なし
15	釈迦牟尼仏の般涅槃の日 望日。太上老君の誕辰 四天王が巡行する	福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる
17	東方の杜將軍の誕辰	記載なし
18	第四殿の五官王の誕辰 至聖先師孔子の忌日	福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる
19	観音大士の誕辰	寿命を一紀奪われる
21	普賢菩薩の誕辰	記載なし
23	四天王が巡行する	記載なし
25	晦日（月末の日）	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
30	晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	寿命が縮まる

陰暦 3 月

PDF 170 / 印刷頁 167

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日（月の初日） 第二殿の楚江王の誕辰	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する 玄天上帝の誕辰	寿命を一紀奪われる
6	雷斎日	寿命が縮まる
8	第六殿の卞城王の誕辰 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
9	牛鬼の神が現れる 楊公の忌日	悪しき胎を産む
12	中央五道の神の誕辰	記載なし
14	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
15	望日。玄壇の神の誕辰 昊天上帝の誕辰 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
16	准胝菩薩の誕辰	寿命を一紀奪われる
18	中岳大帝の誕辰 后土娘娘の誕辰 三茅の神々が降臨する	記載なし
20	天地の倉が開く日 子孫娘娘の誕辰	寿命を損なう
23	四天王が巡行する	記載なし
25	晦日（月末の日）	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する 第七殿の泰山王の誕辰	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある 至聖先師倉頡の誕辰	病にかかる 福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
29	四天王が巡行する	記載なし
30	晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	寿命が縮まる

陰暦 4 月

PDF 171 / 印刷頁 168

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日（月の初日） 第八殿の都市王の誕辰	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
4	万神が善へと教化する 文殊菩薩の誕辰	「失瘡」（意味未確定）。胎児の夭折
6	雷斎日	寿命が縮まる
8	釈迦牟尼仏の誕辰 万神が善へと教化する 善悪童子が降臨する 第九殿の平等王の誕辰 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる 「失瘡」（意味未確定）。胎児の夭折 血による死
14	純陽祖師の誕辰 四天王が巡行する	寿命が縮まる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
15	望日。鍾離祖師の誕辰 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
16	天地の倉が開く日	寿命を損なう
17	第十殿の転輪王の誕辰	寿命を一紀奪われる
18	天地の倉が開く日 紫微大帝の誕辰	寿命が縮まる
20	眼光聖母の誕辰	記載なし
23	四天王が巡行する	記載なし
25	晦日（月末の日）	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
30	晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月に当たれば二十九日に 戒める）	寿命が縮まる

陰暦 5 月

PDF 172 / 印刷頁 169

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日。南極長生大帝の誕辰	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
5	地臘（地の祭日） 五帝が人の官位・爵位を 査定する 九毒日の一つ 楊公の忌日	福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる 夭折、思いがけない 災い、不測の事態
6	九毒日の一つ 雷斎日	夭折、思いがけない 災い、不測の事態
7	九毒日の一つ	夭折、思いがけない 災い、不測の事態

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
8	南方五道の神の誕辰 四天王が巡行する	記載なし
11	天の倉が開く日 天下都城隍の誕辰	寿命を損なう
12	炳靈公の誕辰	記載なし
13	閼聖が降臨する	福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる
14	四天王が巡行する 夜の子の刻に天地が交わり調和する	三年以内に夫婦ともに亡くなる
15	望日（満月の日） 九毒日の一つ 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる 夭折、思いがけない 災い、不測の事態
16	九毒日の一つ 天地の元気が万物を生み育てる日	三年以内に夫婦ともに亡くなる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
17	九毒日の一つ	夭折、思いがけない 災い、不測の事態
18	張天師の誕辰	記載なし
22	孝娥神の誕辰	寿命を一紀奪われる
23	四天王が巡行する	記載なし
25	九毒日の一つ 晦日（月末の日）	夭折、思いがけない 災い、不測の事態
26	九毒日の一つ	夭折、思いがけない 災い、不測の事態
27	九毒日の一つ 斗の神が降臨する	夭折、思いがけない 災い、不測の事態
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
30	晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	寿命が縮まる

原書の月注：この月は全日を戒めるのがよい。

陰暦 6 月

PDF 173 / 印刷頁 170

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日（月の初日）	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する 楊公の忌日	寿命を一紀奪われる
4	南瞻部洲で大法輪が転ぜられる	寿命を損なう
6	天の倉が開く日 雷斎日	寿命を損なう
8	四天王が巡行する	記載なし
10	金粟如来の誕辰	記載なし
13	井泉龍王の誕辰	記載なし
14	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
15	望日（満月の日） 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
19	観音大士の涅槃（成道の日）	寿命を一紀奪われる
23	南方の火神の誕辰 四天王が巡行する	火災に遭う
24	雷祖の誕辰 閼帝の誕辰	福祿を削られ、寿命を一紀奪われる
25	晦日（月末の日）	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし
30	晦日（月末の日） 司命が報告する 四天王が巡行する（小の月 は二十九日に戒める）	寿命が縮まる

陰暦 7 月

PDF 174 / 印刷頁 171

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	晦日。楊公の忌日	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
5	中会日（中の会日） 別の記載では七日とする	寿命を損なう
6	雷斎日	寿命が縮まる
7	道德臘（道と徳の祭日） 五帝が生者の善悪を調べる 魁星の誕辰	福祿を削られ、寿命を一紀奪われる
8	四天王が巡行する	記載なし
10	陰毒日。厳しく忌む	記載なし
12	長真譚真人の誕辰	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
13	大勢至菩薩の誕辰	寿命が縮まる
14	三元の神々が降臨する 四天王が巡行する	寿命が縮まる
15	望日。三元の神々が降臨する 地官が名簿を調べる 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
16	三元の神々が降臨する	寿命が縮まる
18	西王母の誕辰	寿命を一紀奪われる
19	太歳の誕辰	寿命を一紀奪われる
22	増福財神の誕辰	福祿を削られ、寿命を一紀奪われる
23	四天王が巡行する	記載なし
25	晦日（月末の日）	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	楊公の忌日 四天王が巡行する	記載なし
30	地藏菩薩の誕辰 晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	寿命を一紀奪われる 寿命が縮まる

陰暦 8 月

PDF 175 / 印刷頁 172

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日（月の初日） 許真君の誕辰	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する。北斗 の誕辰 司命竈君の誕辰	福祿を削られ、寿命 を一紀奪われる 火災に遭う
5	雷声大帝の誕辰	寿命を一紀奪われる
6	雷斎の日	寿命が縮まる
8	四天王が巡行する	記載なし
10	北斗大帝の誕辰	記載なし
12	西方五道の神の誕辰	記載なし
14	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
15	望日（満月の日） 太陰の朝元（月神が根源に朝礼する。香を焚いて夜を守るべきとする） 四天王が巡行する	突然死
16	天曹の掠刷真君が降臨する	貧困と夭折
18	天人が福を興す日（斎戒し、吉事を心に思うべきとする）	記載なし
23	四天王が巡行する 漢の桓侯、張顗王の誕辰	記載なし
24	竈君夫人の誕辰	記載なし
25	晦日（月末の日）	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する 至聖先師孔子の誕辰 楊公の忌日	福禄を削られ、寿命を一紀奪われる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
28	人神が陰部にある 四天の神々が集い事を議 する	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし
30	晦日。司命が報告する 諸神が調査・審査する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	寿命を一紀奪われる 寿命を一算奪われる

陰暦 9 月

PDF 176 / 印刷頁 173

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日。南斗の誕辰 一日から九日まで、北斗の九星が降臨する （この九日間はすべて斎戒すべきとする）	福祿を削られ、寿命を一紀奪われる 寿命を一紀奪われる
3	五瘟神の誕辰	記載なし
8	四天王が巡行する 斗母の誕辰 酆都大帝の誕辰 玄天上帝が天へ昇る	福祿を削られ、寿命を一紀奪われる
10	斗母が降臨する	寿命を一紀奪われる
11	戒めるべき日	記載なし
13	孟婆尊神の誕辰	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
14	四天王が巡行する	記載なし
15	望日（満月の日） 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
17	金龍四大王の誕辰	水難
19	日宮と月宮が会合する 観世音菩薩の出家の日	寿命が縮まる
23	四天王が巡行する	記載なし
25	晦日（月末の日） 楊公の忌日	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
30	薬師瑠璃光仏の誕辰 晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	重篤な病 寿命が縮まる

陰暦 10 月

PDF 177 / 印刷頁 174

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	晦日。民歳臘（民の歳の祭日） 四天王が降臨する	寿命を一紀奪われる 一年以内に死ぬ
3	斗の神が降臨する。三茅の誕辰	寿命を一紀奪われる
5	下会日（下の会日） 達磨祖師の誕辰	寿命を損なう
6	天曹が調査する	寿命を一紀奪われる
8	仏の涅槃の日。色欲を厳しく忌む 四天王が巡行する	記載なし
10	四天王が降臨する	一年以内に死ぬ
11	戒めるべき日	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
14	三元の神々が降臨する 四天王が巡行する	寿命が縮まる
15	望日。三元の神々が降臨する 下元の日、水府が名簿を調べる 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
16	三元の神々が降臨する	寿命が縮まる
23	楊公の忌日 四天王が巡行する	記載なし
25	晦日（月末の日）	寿命が縮まる
27	斗の神が降臨する 北極紫薇大帝が降臨する	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
30	晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	寿命が縮まる

陰暦 11 月

PDF 178 / 印刷頁 175

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日（月の初日）	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
4	至聖先師孔子の誕辰	福祿を削られ、寿命を一紀奪われる
6	西岳大帝の誕辰	福祿を削られ、寿命を一紀奪われる
8	四天王が巡行する	記載なし
11	天の倉が開く日 太乙救苦天尊の誕辰	寿命を一紀奪われる
14	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
15	望日（満月の日） 四天王が巡行する 夜の前半に禁を犯す 夜の後半に禁を犯す	男が死ぬ 女が死ぬ
17	阿弥陀仏の誕辰	記載なし
19	太陽日宮の誕辰	思いがけない災い
21	楊公の忌日	記載なし
23	張仙の誕辰 四天王が巡行する	子孫が絶える
25	掠刷大夫が降臨する 晦日（月末の日）	大凶
26	北方五道の神の誕辰	記載なし
27	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
30	晦日。司命が報告する 四天王が巡行する（小の 月は二十九日に戒める）	寿命が縮まる

配置上の注：十五日の「夜の前半に禁を犯す」は「男が死ぬ」、「夜の後半に禁を犯す」は「女が死ぬ」に対応する。この二組は原頁で位置が明確なため特記する。ほかの欄を一律に一対一対応とするものではない。

陰暦 12 月

PDF 179 / 印刷頁 176

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
1	朔日（月の初日）	寿命を一紀奪われる
3	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
6	天の倉が開く「月」（原文の字を保持） 雷斎日	寿命が縮まる
8	王侯臘（王侯の祭日） 釈迦如来の成道の日 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる
12	太素三元君が真尊に拝謁する	記載なし
14	四天王が巡行する	記載なし
15	望日（満月の日） 四天王が巡行する	寿命を一紀奪われる

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
16	南岳大帝の誕辰	記載なし
19	楊公の忌日	記載なし
20	天地の道が交わる	寿命が縮まる
21	天猷上帝の誕辰	記載なし
23	五岳の神々が降臨する 四天王が巡行する	記載なし
24	司命が天に参り、人の善 悪を報告する	大きな災い
25	三清と玉帝がともに降臨 し、善悪を調べる	思いがけない災い
27	斗の神が降臨する	寿命を一紀奪われる
28	人神が陰部にある	病にかかる
29	華嚴菩薩の誕辰 四天王が巡行する	記載なし

独立した外部参考補表

日	戒由（原順序）	報いの記載（原順序）
30	諸神が降臨し、善悪を調査する	禁を犯した男女がともに亡くなる

独立した暦の条件：上旬（一日から十日）の戌の日。八日だけに限られない。原頁ではこの条件に固有の報いは明記されておらず、八日の「一紀を奪う」を引き継がせない。

原書の評語：以上の戒期は毎年合計二百二十五日である。閏月も前記に従う。いずれも各月の一定の日である。

二分の月（春分・秋分）

PDF 180 / 印刷頁 177

時期	原書の説明	禁を犯した場合の報い	戒める期間
春分	雷が鳴り始めようとする。	禁を犯すと、生まれる子の五官や四肢が十分に備わらず、父母にも災いがある。	啓蟄から禁を守り始め、一か月を過ぎるまで戒めるべきとする。
秋分	殺気がしだいに強まり、陽の気が日ごとに衰える。	原頁では左の説明欄と横方向に結合	白露から禁を守り始め、一か月を過ぎるまで戒めるべきとする。

独立した外部参考補表

時期	原書の説明	禁を犯した場合の報い	戒める期間
※この二つの節気では、当日とその前後各三日の計七日間、禁を犯すと必ず重篤な病にかかる。とりわけ厳しく戒めるべきである。	—	—	—

「一」は原表で文が全幅にわたる箇所空欄を示す。報いがないという意味ではない。

二至の月（夏至・冬至）

PDF 180 / 印刷頁 177

時期・条件	原書の記述
夏至	陰陽が争い、生と死が分かれる時である。芒種から禁を守り始め、一か月を過ぎるまで戒めるべきとする。
冬至	陰陽が争い、生と死が分かれる時である。大雪から禁を守り始め、一か月を過ぎるまで戒めるべきとする。

独立した外部参考補表

時期・条件	原書の記述
※この二つの節気は、陰陽が途絶え、また続いていく転換点であり、最も禁忌を守るべき時である。※この二至の当日とその前後各三日の計七日間、禁を犯すと必ず急病にかかる。とりわけ厳しく戒めるべきである。	—

「—」は原表で文が全幅にわたる箇所の空欄を示す。報いがないという意味ではない。

冬至

PDF 180 / 印刷頁 177

時期・条件	原書の記述
夜半、子の刻	いずれも禁を犯せば、一年以内に死ぬとされる。
その後の庚の日と辛の日。 三度目の戌の日。	上欄と共通

表に続く原書の条文

- ・ 三元の日。禁を犯すと寿命が五年縮まる。（陰暦正月十五日・七月十五日・十月十五日を、それぞれ上元・中元・下元という。）
- ・ 四立（立春・立夏・立秋・立冬）、四離（冬至・夏至・春分・秋分の前日）、四絶日（四立の前日）、二社日（立春後の五番目の戌の日を春社、立秋後の五番目の戌の日を秋社とする）。いずれも禁を犯すと寿命が五年縮まる。

- ・ 社日に身ごもった子は、毛髪がすべて白くなる。
- ・ 三伏の日（初伏・中伏・末伏の三つで、それぞれ十日間）、弦の日（上弦は七日・八日、下弦は二十二日・二十三日）、晦日（毎月の最後の日）、毎月三度の辛の日。いずれも禁を犯すと寿命が一年縮まる。（初・中・末の三伏は、それぞれ十日間。）
- ・ 甲子の日、庚申の日、太歳の日、香を供え、齋戒し、仏に供養して感謝する日。いずれも禁を犯すと寿命が一年縮まる。
- ・ 祖先の命日、父母の誕生日と命日。いずれも禁を犯すと寿命が一年縮まる。
- ・ 自分と配偶者の本命の誕生日。いずれも禁を犯すと寿命が縮まる。
- ・ 丙の日、丁の日、天地の倉が開く日。いずれも禁を犯すと病にかかる。
- ・ 毀敗日（破損と衰敗の日）は、大の月の十八日、小の月の十七日。禁を犯すと病にかかる。

- ・ 十悪大敗日（大きな凶日）：甲の年と己の年では、三月の戊戌、七月の癸亥、十月の丙申、十一月の丁亥の日。
- ・ 乙の年と庚の年では、四月の壬申、九月の乙巳の日。
- ・ 丙の年と辛の年では、三月の辛巳、九月の庚辰、十月の甲辰の日。
- ・ 丁の年と壬の年では、この忌日はない。
- ・ 戊の年と癸の年では、六月の己丑の日。
- ・ これらはすべて非常に不吉な日であり、戒めるべきである。

陰錯日

PDF 181 / 印刷頁 178

日付 1	日付 2	日付 3	日付 4	全日共通 の説明
正月の庚戌の日	二月の辛酉の日	三月の庚申の日	四月の丁未の日	これらは陰が不足する日であり、すべて戒めるべきである。
五月の丙午の日	六月の丁巳の日	七月の甲辰の日	八月の乙卯の日	全日共通
九月の甲寅の日	十月の癸丑の日	十一月の壬子の日	十二月の癸亥の日	全日共通

陽錯日

PDF 182 / 印刷頁 179

日付 1	日付 2	日付 3	日付 4	全日共通 の説明
正月の 「申寅」 の日（原 表の字を 保持）	二月の乙 卯の日	三月の甲 辰の日	四月の丁 巳の日	これらは 陽が不足 する日で あり、す べて戒め るべきで ある。
五月の丙 午の日	六月の丁 未の日	七月の庚 申の日	八月の辛 酉の日	全日共通
九月の庚 戌の日	十月の癸 亥の日	十一月の 壬子の日	十二月の 癸丑の日	全日共通

表に続く原書の条文

- ・ 評語：以上の戒期は、毎年『時憲書』（伝統的な暦書）に従い、月ごとに確かめて書き出し、本書に挟んで、その禁戒を守るべきである。

天の忌み：厳しく戒めるべき こと

PDF 182 / 印刷頁 179

時期・条件	原書の記述
酷暑と厳寒。	禁を犯すと、救いようのない重病にかかる。
激しい風、雷雨。天地が暗くなる時。日食・月食。虹が現れる時と地震。	禁を犯すと、原書のいう「怪物」を産み、自身も死ぬ。
昼間。星や月の下。灯火の前。	いずれも禁を犯すと寿命が縮まる。

地の忌み：厳しく戒めるべき こと

PDF 182 / 印刷頁 179

時期・条件	原書の記述
神廟、仏寺、道観などの堂内。	禁を犯すと福祿と寿命が大きく減る。
井戸、竈、便所のそば。荒れた園、墓、遺体や棺のそば。	禁を犯すと悪神が胎内に宿り、さらに原書のいう「怪物」を産んで自身も死ぬ。

人の忌み：厳しく戒めるべき こと

PDF 182 / 印刷頁 179

時期・条件	原書の記述
怒りを鬱積させている時	激怒は肝を傷める。禁を犯すと必ず病にかかる。
遠出	性交の後に百里を旅する者は病み、百里を旅した後に性交する者は死ぬ。
酔っている時や満腹の時	酔っている時や満腹の時に性交すると、五臓が乱れる。
空腹	禁を犯すと元神を傷める。
病後	禁を犯すと病状が変わり、再発する。

独立した外部参考補表

時期・条件	原書の記述
妊娠中	禁を犯すと胎児を傷める。 そのため、妊娠後はすぐに寝床を分け、欲を断つべきである。まず胎教の訓戒を厳守することになり、また流産の心配や、子の胎毒・胎瘁（胎内に由来するとされた病や衰弱）、危険な発疹・痘瘡、遊風（移動性の皮膚症状）、驚癇（けいれん）、牙疳（口や歯ぐきの潰瘍性の病）などを避けられる。さらに、生まれる子が男なら必ず端正で正しく、女なら必ず貞淑で静かに落ち着き、自然と淫らな振る舞いをしないという。

人の忌み（続き）

PDF 183 / 印刷頁 180

時期・条件	原書の記述
産後	十余日以内に禁を犯すと、女性はず死ぬ。百日以内なら必ず病にかかる。
月経が来ている時	禁を犯すと血麻証となり、男女ともに病にかかる。
竹の敷物	竹は性質が冷涼なので、禁を犯すと寒気の影響を受けやすい。
薄い掛け布団	禁を犯すと寒気が骨に入る。
窓の隙間から風が入る所は避けるべきである。夜更けに床に就く時は戒めるべきである。	—

独立した外部参考補表

時期・条件	原書の記述
性交を終えたばかりで、そばの乳児が泣いていても、すぐには乳を与えない。	—
性交後すぐに扇を使った り、冷たい茶や水を飲んだりしない。体を冷やしすぎると、その場で死ぬこともあるからである。	—
一晩に二度行わない。	—
媚薬やみだらな薬を服用しない。	—
抑え込んで射精を止めない。	—
病気、腫れ物、痘瘡	十分に回復するまでは決して禁を犯してはならない。 犯せば多くは必ず死ぬ。

独立した外部参考補表

時期・条件	原書の記述
眼病	治っていない時や治ったばかりの時に禁を犯すと、必ず失明する。
虚労証（衰弱・消耗の病）	養生によって元気に回復しても、なお一年は欲を断たねばならない。回復したと思って禁を犯せば、多くは必ず死ぬ。
筋や骨の損傷	治った後も百七十日か百八十日は戒める必要がある。百日を過ぎる前に禁を犯すと必ず死ぬ。百日を過ぎても必ず障害が残る。
過労、心配のしすぎ、暑さの受けすぎ、極度の恐怖、悲しみすぎ	いずれも禁を犯してはならない。犯すと、軽ければ慢性の病となり、重ければその場で死ぬ。

「一」は原表で文が全幅にわたる箇所の空欄を示す。報いがないという意味ではない。

表に続く原書の条文

- ・ 以上の毎月の戒期や「天の忌み」「人の忌み」などの日を除いても、各月には禁忌にまったく触れない日がお六、七日ある。身を養う者なら、もともと一か月に多くても「三、四回」とどめるので、病に侵されず、心身を強く保てる。また欲の少ない者には必ず男子が多く生まれ、子孫の身体も必ず丈夫になる。若くして新婚となった者は、しばしば欲にふけて身を損ない、生涯の夫婦の幸せを一時のうちにほとんど使い果たしてしまう。まことに悲しむべきことである。なぜ「戒期を慎んで守り」、身と命を保って、やがて互いを敬いながらともに老い、多くの子孫を得る喜びや、家族の楽しみを十分に味わおうとしないのか。

底本の異文と留保

- ・ 七月一日と十月一日の戒由は、PDF にも照合したウェブ表にも「月晦」とある。ここでは「晦日」と訳し、常識に合わせて「朔日」に改めていない。一月二十五日などの「晦日」も表記どおり保持した。
- ・ 十二月六日は PDF では「天倉开月」、ウェブ表では「天倉开日」。本文は PDF に従って「開く月」とし、「開く日」との異文をここに記録する。
- ・ 陽錯日の正月は「申寅」。通常の干支の組合せに合わないが、「甲寅」などに推定修正しない。
- ・ 四月四日・八日の「失瘡」は意味を確定できないため原字を残す。「夭胎」は胎児の夭折と訳すが、前の語を流産などと断定しない。「血麻証」などの古い病名も現代医学の診断名とは同一視しない。

- ・ 明示された月日群は216組で、さらに十二月上旬の戊の日という独立条件がある。底本の「毎年225日」という総数はそのまま訳し、差を埋めるために日付を創作しない。閏月に関する原注も保持した。
- ・ 六月十九日の「涅槃（成道日）」など、底本内部で並記された概念はどちらも残す。他の宗教暦を根拠に本文を置き換えていない。

本補訳は翻訳担当による照合、別担当のAIによる全体の内容審査、および修正箇所の確認を経ている。人間の専門家による監修ではない。上記の底本の異文と留保は引き続き適用される。

出典

- 翻訳底本（PDF 168–184 頁）：
<https://www.xuefovip.com/pdf/%E5%AF%BF%E5%BA%B7%E5%AE%9D%E9%89%B4%EF%BC%88%E7%99%BD%E8%AF%9D%E7%89%88%EF%BC%89.pdf>
- 異文照合用のウェブ表：
<https://www.jiexieyin.cn/post/1553.html>