中国第一图解品牌
紫禁城出品
·图解经典·

图解™

藏历使用手册

藏历修行、祈福、开运大全

- 第一本看得懂、用得上的西藏历书，修持、开运、祈福的最权威指导。
- 世界上最独特的佛教历法，内容包罗万象，一部记录着藏地千年历史的百科全书。
- 精美形象的手绘图，清晰易懂的图解设计，细致发掘藏历的六大功能，吉祥日、凶煞日一查便知。

随书附录：2010第十七饶迥铁虎年藏历



诺布旺典 ◉ 著

紫禁城出版社

紫圖書館 1418
图解经典 155

关于本书

为什么藏历中会有那么多的诸佛菩萨吉祥日？为什么有些月份中会有两个日子是重复的而有的却是缺失的？日月食日究竟是不吉利的日子还是极为殊胜的日子？藏历新年与释迦牟尼有什么关系？萨噶达瓦节的转经是一种怎样的祈福仪式？高高飘扬的风马旗表达了怎样的一种美好心愿？这就是本书将要展示给你的神奇而独特的藏历密码。

藏历是在西藏原有天文历算基础上，吸收汉历、时宪历、印度时轮历等相关内容而逐渐完善的。它满足独特的藏域地理与宗教文化需要，是藏民的生活秘籍，在世界历法史上独树一帜。本书从天文历算学的视角进行搜寻与探索，以图文结合的方式，为你提供包括诸佛、菩萨、本尊和护法修持日的讯息、祈请文和简要修持仪轨，方便个人安排礼佛供养、纪念持诵。让你轻松愉快地了解藏历的使用方法，并真正让你的生活变得顺心顺意。

精彩内页



ISBN 978-7-5134-0008-4
9 787513 400084 >
定价：68元

建议上架类别：图解·生活·文化

图书在版编目（CIP）数据
图解藏历使用手册/诺布旺典著.
—北京：紫禁城出版社，2010.6
ISBN 978-7-5134-0008-4
Ⅰ.①图… Ⅱ.①诺… Ⅲ.①藏历—手册
Ⅳ.①P194.9-62
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第124099号



图解经典™系列

项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO
插画/睿达点石插画

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解藏历使用手册

诺布旺典/著

责任编辑/万钧
出版发行/紫禁城出版社
经销/新华书店
印刷/北京市兆成印刷有限责任公司
版次/2010年7月第1版
2010年7月第1次印刷
开本/787×1092毫米 1/16 20印张
字数/230千字
书号/ISBN 978-7-5134-0008-4
定价/68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

时轮金刚坛城中的藏历密码

《时轮经》是藏密修持的重要依据，而《时轮经》中有关宇宙天体的描述，被西藏天文历算学不断地吸收演绎，终于发展成独特的藏历元素，于是藏历便成为藏密修行者的另一种修行参考依据。时轮金刚坛城是密宗修行中不可或缺的修持内容，隐含着诸多佛教法义，从中我们也可以发现藏历与佛教修行是如何紧密的联系在一起的。

香巴拉国王

唐卡上界时轮金刚两侧绘有12位香巴拉国王，均为时轮金刚密法的大成就者和传承人。时轮密续最早由佛祖释迦牟尼传给香巴拉第一位国王贤月王，贤月王在香巴拉广泛传播这部密法。后来时轮密续从香巴拉传出，进入印度，随后传到西藏。时轮密续成为西藏佛教的重要修持内容，也成为藏历形成的主要依据。

时轮金刚

唐卡上界所绘为本尊时轮金刚。时轮金刚蓝黑色身，四面二十四臂，交握金刚铃杵，环抱明妃，脚踩印度天神。佛父与佛母的双身结合代表慈悲与智慧的结合。时轮金刚是《时轮经》中的主要修持部分，其思想内涵成为藏历中最独特的宗教原素。

大乐觉悟坛城

大乐觉悟坛城是时轮金刚第五层，即三度空间宫殿的最顶层，代表觉悟的超凡经验。对于修行者而言，可以理解为时轮金刚和佛母的圆满双运，即慈悲与智慧的结合，在时轮金刚密续中是空性与大乐的结合，是觉悟的状态。

六个外圈

围绕在时轮金刚正方形宫殿的六个同心圆代表六大。从内到外，黄色代表地大、白色代表水大、红色代表火大、黑色代表风大、绿色代表空大、最外圈的代表识大。佛教中关于宇宙观、世界观的描述，成为藏历发展的基础。



金刚星

唐卡下界所绘为金刚星，金刚星主身蓝色，四面二十四臂，胸前双手交握金刚杵，另两手持长矛和圆盾牌，脚踩印度天神展立在法台上。金刚星是时轮金刚的忿怒身，在时轮金刚灌顶仪式中十分重要。

时轮金刚坛城

坛城的目的是使弟子熟知密续的本尊，让弟子能够“进入坛城”，亦即进入本尊安住的状态，时轮金刚坛城可以用绘制的、绘画的、小石粒建造。平面式的坛城可以用粉末、彩末、花、石粒、珠宝或是彩沙制作，立体坛城，一般由母胎、金属或其他的固体物质制作。

时轮金刚坛城是藏密修持中的一个非常重要的仪式仪轨，其包含着佛教关于宇宙、世界、时空等一系列的思想，这与藏历中的宗教元素是一一对应的，也是藏历中最为神秘的一部分。

身觉悟坛城

身觉悟坛城为最外一层的坛城，是时轮金刚五层宫殿的最底下一层，这里住着536为本尊，其中包括108位在基地的本尊。

智慧觉悟坛城

智慧觉悟坛城是时轮金刚五层宫殿的第四层，代表细微的意识。智慧觉悟坛城包含16根柱子，每个方位四根，象征“十六”空。柱子之间隔着16个小殿，16位男女寂静本尊居住在里面，称为十六菩萨，另有八个小殿在八对本尊殿之间，安置八个宝瓶，代表转化的力量。

意觉悟坛城

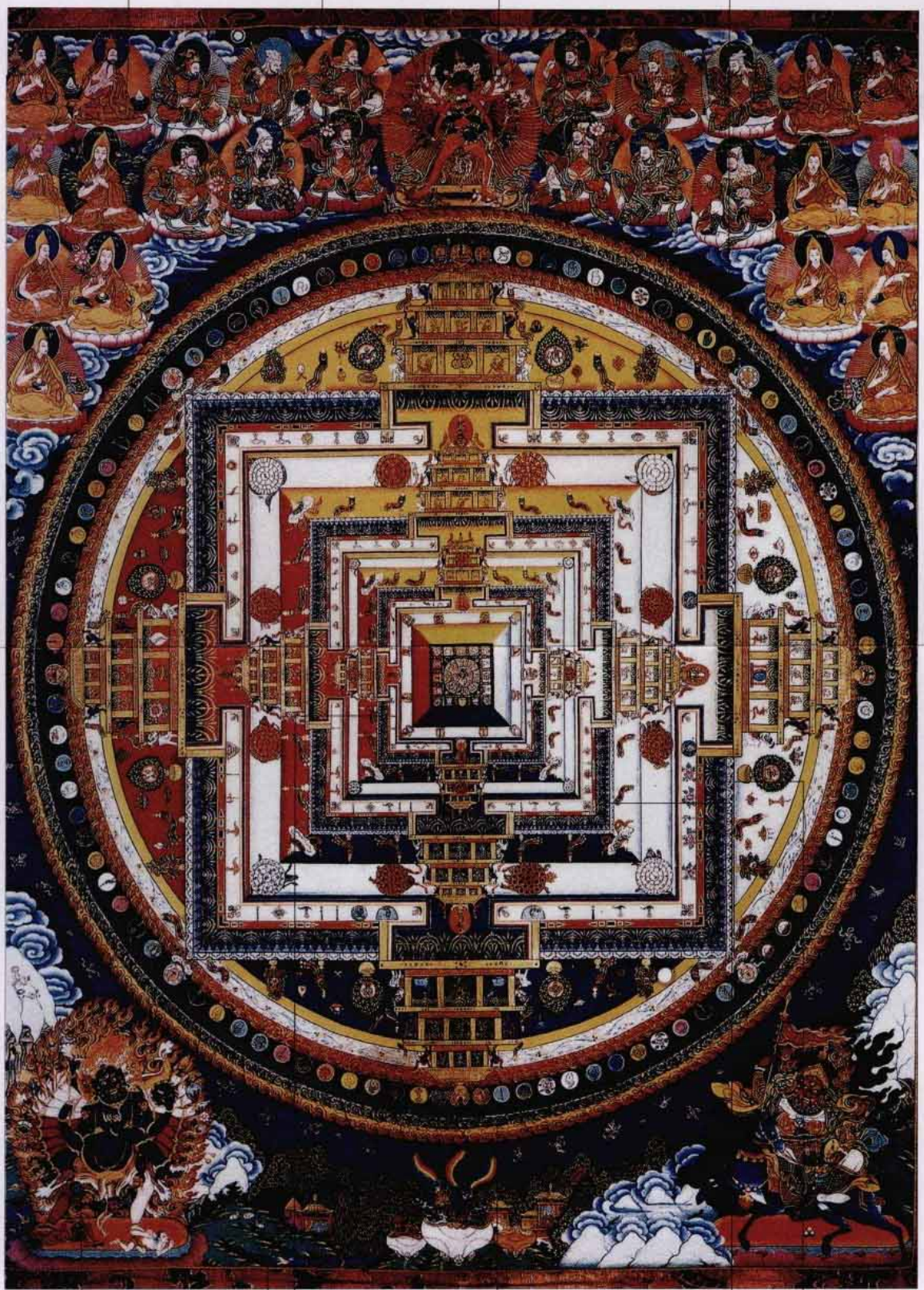
意觉悟坛城是时轮金刚五层宫殿的第三层，代表粗糙的心识，将胜义谛和世俗谛认知为相同的，它居住有70位本尊。

语觉悟坛城

语觉悟坛城是时轮金刚五层宫殿的第二层，共住着116位本尊，代表佛陀语言的清净特质，这个特质使得释迦牟尼佛能够言说显法和密法，让各阶层和不同根器的人都能成佛。佛陀的语言被认为是无上的，因为透过语言他能够教导众生，使他们得以解脱。

大乐觉悟坛城是时轮金刚第五层，即三度空间宫殿的最顶层，代表觉悟的超凡经验。对于修行者而言，可以理解为时轮金刚和佛母的圆满双运，即慈悲与智慧的结合，在时轮金刚密续中是空性与大乐的结合，是觉悟的状态。

围绕在时轮金刚正方形宫殿的六个同心圆代表六大，从内到外，黄色代表地大、白色代表水大、红色代表火大、黑色代表风大、绿色代表空大，最外圈的代表识大。佛教中关于宇宙观、世界观的描述，成为藏历发展的基础。



金刚星

唐卡下界所绘为金刚星，金刚星主身蓝色，四面二十四臂，胸前双

时轮金刚坛城

坛城的目的是使弟子熟知密续的本尊，让弟子能够“进入坛城”，亦即进入本尊安住的状态，时轮金刚坛

身觉悟坛城

身觉悟坛城为最外一层的坛城，是时轮金

密宗占算与藏历星宿女神

藏传佛教中的《二十七星宿占算法》源自大藏经内《宿曜经》，是西藏密宗中一套十分神秘的占卜法。藏历中运用二十八星宿来占算天气、预测吉凶，皆源于此。下面这 28 幅女神像是根据《大般若经》与《微妙戒律经》中的记载所描绘的，二十八星宿被赋予不同的形象、表征与含义，十分生动鲜活。（详见本书 210 页）



角宿：女神绿色身，左手持蓝色缎带。两颗星，属于室女座。



觜宿：女神蓝色身，右手持一朵莲花。三颗星，属于金牛座。



参宿：女神黄色身，双手持一朵莲花。七颗星，属于猎户座。



毕宿：女神红色身，右手持一朵莲花。属性为月，八颗星。



房宿：女神黄色身，双手持莲花。有四颗星，属于天蝎座。



心宿：女神蓝色身，双手持白色法螺。三颗星，属于天蝎座。



尾宿：女神绿色身，左手持莲花。有九颗星，属于天蝎座。



箕宿：女神绿色身，左手托金色宝盆。四颗星，属于人马座。



斗宿：女神白色身，左手托摩尼宝。六颗星，属于人马座。



牛宿：女神蓝色身，左手持莲花，有六颗星，属于摩羯座。



女宿：女神黄色身，右手持莲花。有四颗星，属于宝瓶座。



虚宿：女神蓝色身，左手持弓，右手持箭。被称为美丽双星。



危宿：女神黄色身，右手持蓝



室宿：女神淡蓝色身，左手持蓝



壁宿：女神黄色身，左手持莲



井宿：女神黄色身，左手持莲

危宿：女神黄色身，右手持蓝色宝剑。属性为月，三颗星。

室宿：女神淡蓝色身，左手持蓝色缎带。两颗星，属于双鱼座。

壁宿：女神黄色身，左手持莲花。室宿和壁宿是相连的两宿。

井宿：女神黄色身，左手持莲花。井宿八星状如水井。



鬼宿：女神蓝色身，右手持莲花。有四颗星，属于巨蟹座。



柳宿：女神白色身，左手持莲花。有八颗星，属于狮子座。



星宿：女神黄色身，左手托甘露瓶。星宿因居朱雀之目而得名。



张宿：女神绿色身，双手持蓝色缎带。属性为月，六颗星。



翼宿：女神深绿色身，双手持一棵小树。有22颗星。



轸宿：女神白色身，右手持燃烧的木杖。四颗星，属于处女座。



昴宿：女神蓝色身，右手持一串念珠。属性为日，七颗星。



娄宿：女神白色身，身披蓝色缎带，三颗星，属于白羊座。



胃宿：女神绿色身，右手持红色木杖，三颗星，属于白羊座。



奎宿：女神绿色身，右手持莲花，站立在法台上。



亢宿：女神黄色身，右手持木杖。有四颗星，属于室女座。



氐宿：女神黄色身，右手持木杖。有四颗星，属于天秤座。



图解经典™ 155

图解
藏历使用手册

藏历修行、祈福、开运大全



紫禁城出版社

唐卡“斯巴霍”中的藏历元素

这幅是唐卡“斯巴霍”，“斯巴”含有生死轮回的意思，“霍”意为图，故亦称生死轮回图。这幅唐卡中央画有九宫，并环以八卦图，周围有用十二属相来相配，最外层怒目獠牙的凶神就是掌管日月星辰年月日的罗苍，俗称“太岁星君”。上界中间为文殊菩萨，右侧为金刚手菩萨，左侧为四臂观世音。左上角为十相自在图，右上角为可防护一切凶煞的回遮咒轮；左下角为回遮一切违缘的遮止咒轮，右下角为可增长善缘、福德的缘起咒轮。从这幅图中我们可以看到藏历的诸多元素与佛教信仰、修行如此紧密的联系在一起，你走进西藏的任何一个家庭都会看到这幅神奇的“斯巴霍”图。

十相自在图

由七个梵文字母和三个图案组合而成，标志着时轮金刚及其坛城合一，象征时轮宗的最高教义。

三怙主像

依次为金刚手菩萨、文殊菩萨、四臂观世音，是密宗之本尊像，为诸佛力量、智慧和慈悲的化现。

回遮咒轮

能防护一切凶煞、障碍、驱除不详。

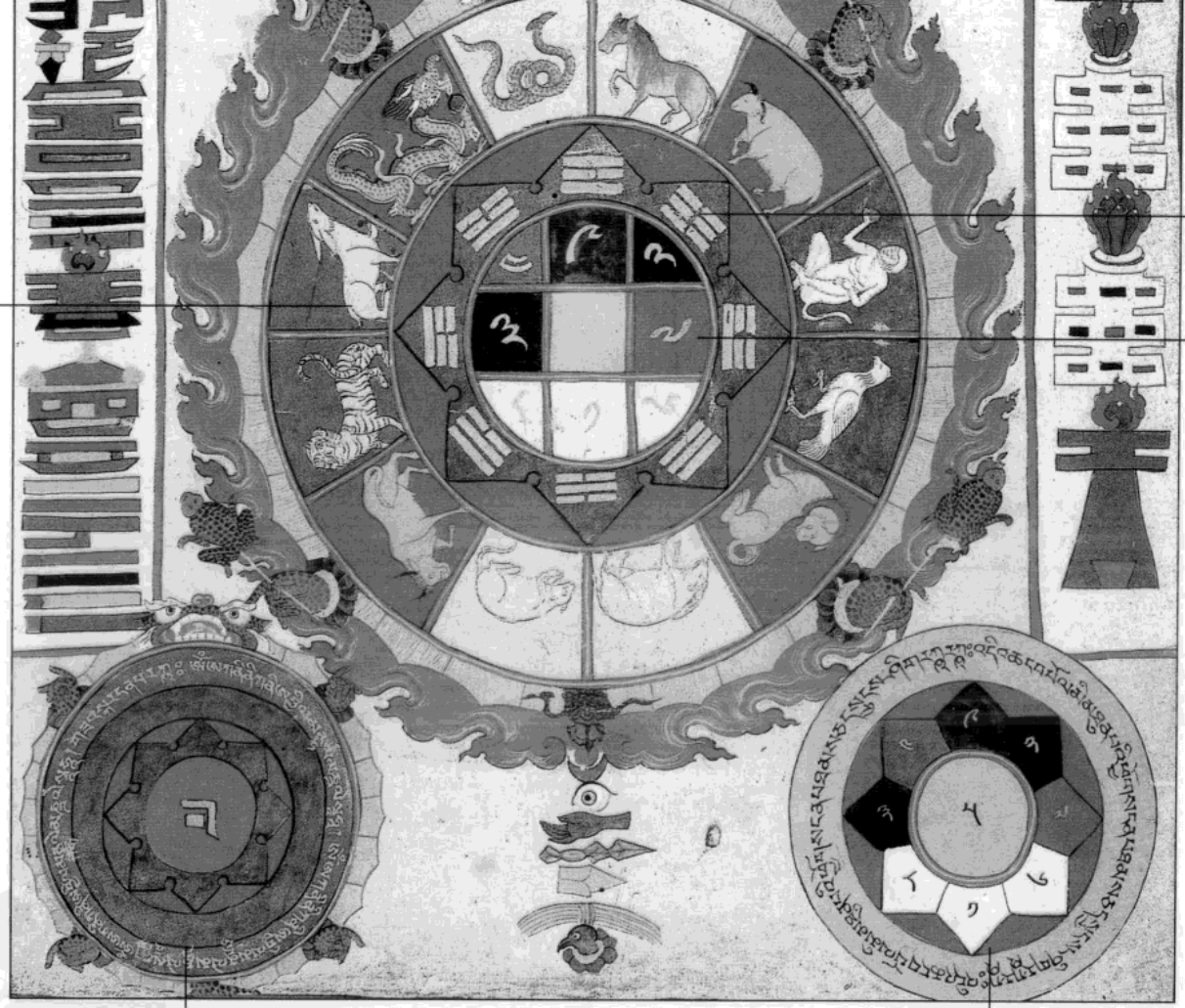


罗睺

俗称“太岁星君”，掌

八卦

放射状的八叶花瓣



的腹部，象征世间一切皆包含于轮回之中。

乾、坎、艮、震、巽，代表火、地、泽、天、水、山、雷、风八种事物。

十二地支

12 小格内各放一只动物，即十二生肖，表示十二地支。九宫、八卦、十二地支，都是从汉地引进的历法知识。

九宫

中央大圆内按龟背分成九宫，其中红、黄、白、绿、黑五色上各有一个种子字，代表藏历的季节。

缘起咒

可增长善缘、福德，吸收日月天地间的精华。

遮止咒轮

回遮一切违缘，依阴阳五行而成九官。

编者序

修行、祈福、开运看藏历

西藏的历书在世界历法体系中独树一帜，被誉为世界上最神奇的历法。打开一本藏历，你就打开了一本包罗万象的生活指导手册，你就打开了一本可以窥见雪域高原全部生活面貌的浓缩影像。

就好像我们每年都会更换日历一样，西藏地区每年也会发行大量的《西藏的天文气象历书》（简称藏历）。这是一本长条形的小册子，但是就是这几页薄薄的纸却涵盖了包括气候预测、天文星相、藏医养生、修行祈福、开运占卜……非常丰富的内容。它的文字很少，内容也很简单，但是它对于人们生活与修行的指导作用却是非常大的。对大部分人来说，使用藏历最大的一个问题就是里面像天书一样的藏文，根本就看不懂。即使是懂藏文的人看起来也会很费劲，所以如果能够将这些复杂难懂的文字符号，变成简单易懂的文字或者图像，对于使用藏历修行、祈福的人来说将是非常方便的。这也是我们出版本书的一个初衷。

藏历与藏传佛教有着密不可分的联系，受到佛教影响，西藏的天文学从最初只是作为气候的预测工具，发展成为人们修行、祈福、开运、占卜的完全指导手册。佛教的宇宙观、世界观，从《时轮经》中的时轮秘法中脱化成各种复杂详尽的修行仪式仪轨。天文历算学就是在佛教的这种浸染中发展完善起来的。

对佛教修行者来说，生活只是修行的一个方面，这种将生活与修行完全融合的生活方式，已经成为了一种习惯。藏历根据佛经中的记载，详细地标示出一年的吉祥月、每月的吉祥日、不同的纪念日。这些重要的日子，有的是诸佛菩萨的加持日，有的是礼佛会供日，有的是修行功德加倍日。这些记载都是非常重要的参考，可以让修行者选择最适合的时间、最佳的修行仪式，从而帮助他们在修行

的道路上更加精进圆满。

藏族人是无比敬畏神灵的一个民族，几千年流传下来的祈福仪式，充分地表达了藏民们对美好生活的憧憬与向往。在龙王日供奉龙王，在吉祥日放风马旗，可以通过不同的方式方法来祈祷实现自己的美好愿望，获得生活幸福。而这些都要根据藏历中所记载的各种日期进行选择。如果在凶日做这些事，不仅会让自己的美好愿望落空，更严重的还会损折自己的好运。

占卜术在西藏扮演着十分重要的角色，它不仅影响到密宗的修炼、宗教仪式的举行，也影响到普通藏民们的日常生活，甚至在有些时候，占卜的结果直接决定了西藏历史的走向。

藏历最能吸引人的目光的就是它对日月食的准确预测。因为日月食日是藏密修持的绝佳时机，所以对藏人来说，准确的预测日月食日，是非常重要的。而藏历对日月食的转却推算，曾让科学家们叹为观止。

《二十七星宿占算法》是藏传佛教密传的一部占星法。它完全贯彻西藏独特的天文思想，将每个人与宇宙中的二十七星宿一一对应，根据星宿的运行特点与规律，来占算人的命运以及人与人之间的关系，是西藏各种占卜法中最神秘的一部占星术。这部占算法最早起源于古印度，后传入西藏，在藏地传承了千年之久。它一直被认为是极其重要的密法而深藏于寺院当中，只有密传弟子才得以学习。

在这本书中，我们选取了近百幅精美唐卡以及精美的手绘图画，通过这些唐卡和绘画，将为你揭示一个佛学与科学奇妙交汇的领域。你可以在里面查找到各种吉祥日、佛菩萨纪念日、重日缺日、日月食日，你也可以看到异彩纷呈的雪域节日，领略西藏独特的民族风俗，你还可以了解神秘的占星术。本书以介绍西藏的日历为主体，配以简洁清晰的说明文字，为你细致地讲解藏历的使用方法，各种祈福仪式，修行仪轨，让你在感受藏卦占星神奇法力的同时，得到一本最详尽全面的修行指导手册。

编者谨识

2010 年 6 月

目录

时轮金刚坛城中的藏历密码 1-4
密宗占算与藏历星宿女神 5-8
唐卡“斯巴霍”中的藏历元素 10
编者序：修行、祈福、开运看藏历 12
本书内容导航 20

第壹章

学会使用藏历：利用藏历来修行、祈福、开运

1. 学会使用藏历的好处：念诵一遍咒语得到念诵十亿遍的功德 24
2. 藏历中的传法吉日：在吉日受法，修行功效极为殊胜 26
3. 把握殊胜时机：依据藏历修持可令功德增倍 28
4. 查询365天宜忌法行日：避开破坏福德的不祥日 30
5. 密宗占星术的至高法力：掌握吉凶方位与最佳行事方向 32
6. 尽早掌握一年的吉凶祸福：藏历铁虎年总运势剖析 34
7. 气候预测的神奇演绎方法：藏历铁虎年春牛图所隐藏的秘密 36
8. 虎年属相综合分析：十二生肖吉凶日 38

第贰章

认识藏历：藏历的历史

1. 年月日的划分：历法的起源 42
2. 藏历的独特之处：组成藏历的三元素 46
3. 藏历的起源：象雄古国的物候历 48
4. 蛮荒的开拓者：雅砻部落的历法 54
5. 文成公主入藏：汉历的传入 58
6. 金城公主入藏：汉族历法的进一步传入 62
7. 来自印度的密法：时轮历 66
8. 六十甲子纪年的演化：饶迥纪年法的来历 70
9. 西藏第一本历书：《萨迦历书》 74
10. 西藏天文历算的发展派别：粗尔派和浦尔派 78
11. 西洋历法的影响：更加准确的时宪历 82
12. 时宪历法知识传入西藏：藏历的完善 88
13. 藏历与藏密：时轮历的地位 92
14. 研究时轮历的学院：时轮金刚院 96

第叁章

解读西藏历书：藏历的内容

1. 全年生产和生活的指南：藏历的意义 100

2. 现行藏历的主要依据：《时轮经》.....102
3. 全年总说、分月概说、逐日细说：藏历的主要内容.....104
4. 预测全年年景的秘图：春牛图.....106
5. 古老的物候历：鸟日观测.....108
6. 观测灿烂星空：二十八星宿.....110
7. 纪年法的基础要素：天干地支与日月五行.....112
8. 对神明的礼拜：七曜.....114
9. 十二月与十二因缘：藏历纪月法.....116
10. 历法纪年的时间差：闰月.....118
11. 十五的月亮最圆：重日与缺日的搭配.....120
12. 日历上的数字排列：藏历纪日法的演化.....122
13. 日月食的传说：神秘的阿修罗.....124
14. 星辰运行：黄道十二宫.....126
15. 藏历纪元法：火—空—海纪元.....128
16. 藏历独特的纪年法：饶迥纪年.....130
17. 佛教年代学：教历.....132

第肆章

诸佛菩萨的吉祥日：令修行功德加倍的珍贵日子

1. 修行、祈福的殊胜机缘：异彩纷呈的藏族节日.....136
2. 正月佛陀神变节：获得殊胜利益的释迦牟尼加持日.....138

3. 四月佛陀三重节：在转经路上祈祷功德圆满、善愿达成 140
4. 六月佛陀转法轮节：聆听真理令修持更加精进圆满 142
5. 九月佛陀回降节：修持各种善业获得极大福报 144
6. 诸佛菩萨的吉祥日：奉行众善业的好日子 146
7. 凶日、凶神、凶煞：有损功德福报的不祥日 148
8. 日月食日：持经修行积聚巨大功德成就 150
9. 不可忽略的上师纪念日：传承伟大的佛法成就 152
10. 避开飞幡日放风马旗：令事业昌隆、权势增长、身心健康 154
11. 出龙日供养龙王：消除不祥、灾难并增长财宝、寿命 156
12. 布萨日说戒：守持斋戒，获取身心之清净 158
13. 每月各日的宜忌：一个月的吉利事和禁忌 160

第伍章

祭祀、念咒、持经、斋戒：藏历节日是最佳时机

1. 西藏最隆重的节日：吉祥如意的藏历新年 164
2. 祈祷农业丰收、生活富足：起耕节 166
3. 诵经祈祷世界和平、众生幸福：传召大法会 168
4. 供养与布施功德无量：酥油花灯节 170
5. 草原盛会上奔腾的喜悦：赛马节 172
6. 绘制坛城的密法修供：江孜达玛节 174
7. 让心灵回归大自然的节日：林卡节 176

8. 烟供的功德利益殊胜：煨桑节 178
9. 闭关修行的绝佳时机：雪顿节 180
10. 洗去疾病和灾难、净化心灵：沐浴节 182
11. 借助三宝功德的力量：望果节 184
12. 获得智慧力量的加持：燃灯节 186
13. 诵经祭山，分享山神的恩赐：唤山节 188
14. 驱除邪恶、赶走晦气：萨迦寺冬季大法会 190
15. 寺庙里的节日：藏族寺院庙会 192

第陆章

藏密占星术：为密法修持带来神奇法力

1. 西藏神秘的占卜术：什么是九星占卜？ 196
2. 寻找有利方位而令自己事事顺意：吉凶方位简易推算法 198
3. 创造好运的方法：如何利用吉祥方位求健康、平安、财富 200
4. 掌握西藏的晴雨变化：二十八星宿占天气 202
5. 藏历确定吉日与凶日的依据：《宿曜经》中的二十八星宿占断 204
6. 七曜占卜：《宿曜经》中的七曜历占验 206
7. 藏历择吉：《宿曜经》中二十八宿历的吉凶日 208
8. 西藏密宗的神秘占卜法：二十七星宿占算法 210

第柒章

礼佛供养的方法：家庭佛堂设置

1. 安定身心，积聚功德：家庭设置佛堂的意义 228
2. 佛堂应选在什么位置：家庭设置佛堂的宜忌 230
3. 佛堂设置的规矩：佛像、佛经、佛塔安置 232
4. 哪些佛像适合一起供奉：常见的佛像组合法 234
5. 以虔诚的心礼佛：供养的礼仪 236
6. 献供的规矩（1）：七功德水的供法 238
7. 献供的规矩（2）：八供的供法 240

附录一：2010 年藏历——第十七饶迥铁虎年 244
附录二：诸佛菩萨、上师祈请文摘录及简修仪轨 281
附录三：藏密部分咒轮 305
附录四：适合大众修持的常见佛教咒语 308

本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。

本节小标题
概括本页内可分为小节的内容。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



藏历中的传法吉日

在吉日受法，修行功效极为殊胜

上师，是藏传佛教徒对自己导师的尊称，藏文为“喇嘛”。在藏传佛教中，特别看重上师，认为他们是佛法僧三宝的具体体现。

藏传佛教的尊师传统

重视上师的作用并非藏传佛教所独创，而是佛教共通的优良传统，只不过这种优良传统，由于各种原因，在汉传佛教中已经式微，甚至湮没，而在藏传佛教中，得到了很好的发扬和继承罢了。在金刚乘密法中，上师的地位尤为突出，因为密法认为，上师是加持的源头，是成就者的根本，如果轻视上师，无论如何刻苦修炼本尊密法，都将毫无成就。

上师大体上分为两种：传承上师与根本上师。传承上师，是相继传承专有的法教，并且自己如实修持圆满的历代上师，他们是伟大的佛法成就者。如释迦牟尼佛、文殊菩萨、龙树菩萨、提婆菩萨等。根本上师，则是将历代传承上师的法教，圆满无缺地传授给修行者的上师。根本上师是诸多传承上师的延续者，也是修行者最亲近的上师。

上师的传法与弟子的受法

对修行者来说，如果在修行过程中，没有师父传法不可能得到任何加持和成就；没有传承，修佛法简直是盲人摸象。所以一定要拜一个智慧极高、修证功德极大、三藏经典学问理论水准极高的人为师，才能把自己引导到具有至高无上的智慧、慈悲境界，即获得最殊胜的佛教真理知识，才能使自己真正有长进。所以上师传法与弟子受法是极为重要的修行过程，由此选择传法日也显得极为重要。

许多藏密无上瑜伽部的本尊法门中，都载有“传法必值逢吉日，未逢吉日不传法”的上师传法律仪。于是传法日期的吉凶，影响了法会日程的排定。依据藏密习俗，各单位或各佛学中心在安排各种法会之前，必须先向上师请法，无论是欲请上师灌顶、口传、讲经教学，都必须事先经过其首肯，所以上师对于传法与否的取舍，除了观察弟子的受法因缘之外，多半会依据藏历上的日期吉凶，来择定传法首日的日期。所以不论举行法会的天数多寡，法会的第一天应为吉祥日，至少不会选择凶日传法。

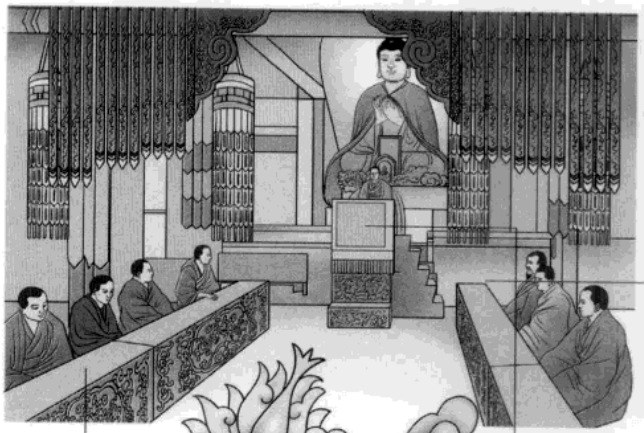
28

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

上师择吉日传法

上师传法是藏传佛教中一个很重要的活动，通常会举行大型的法会，修行者可以在法会上聆听上师的教诲，并且获得加持。而上师选择传法或者为弟子加持的时间都会根据藏历来选择。



利用藏历来修行、祈福、开运

2

在吉日受法，修行功效极为殊胜

弟子受法日

受法日如果选在吉利日，会让修行者更加精进，所以修行者要查询藏历来确定自己的受法日。

上师择吉日传法

上师非常忌讳在不吉利的日子为弟子加持，所以藏历中所记载的吉祥日是传法的首选。

- **十圣日** 诸佛菩萨吉祥日
- **三圣日** 满月、新月和初八
- **修持日** 经典记载的每月固定的修持日期
- **日月食** 独一无二的修持日
- **上师纪念日** 上师圆寂日、诞辰日

上师在为弟子传法的时候，会选择这些比较吉利的日子进行，对于修行者来说，也会得到更多的精进资粮。

29

图解综述

用简洁明了的语言，概述整个图解的意图。

插图

把较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

第壹章

学会使用藏历

利用藏历来修行、祈福、开运

西藏的历书是一本神奇而独特的历书，它里面涵盖了包括天文历法、气候预测、藏密修持、纳财祈福、开运占卜等诸多内容。藏民不仅可以依据藏历掌握时令变化，适时耕作，更重要的是还可以依据它选定自己修行、祈福的吉祥日、幸运日，让修持功德加倍，各种祈愿都得到实现。这是一本非常准确实用的生活、修行指南。

主要内容

- 学会使用藏历祈福、开运
- 查询 365 天宜忌法行日，趋吉避凶的指南
- 神秘的占星术，掌握吉凶方位与行事方向
- 2010 藏历铁虎年流年总运势剖析以及春牛图解析
- 虎年属相综合分析，十二生肖吉凶日
- 掌握殊胜的吉祥日，令修持功德加倍

学会使用藏历的好处

念诵一遍咒语得到念诵十亿遍的功德

西藏的天文历法被认为是世界上最神秘的历法，同时它也是非常实用的历法，它是人们修行、祈福、开运、占卜的指导手册。

独特的西藏历法

在世界历法史上独树一帜、享有盛誉的藏民族的天文历算，其历史之悠久，文献之丰富，与佛教、医药关系之紧密，使其自成体系，在广大藏族人民的生产、生活中起着不可替代的作用。更特别的是，藏历在理论上使用的是佛教的宇宙、物质观，整个体系充满了宗教的神秘性。近年来，随着藏传佛教的影响不断扩大，藏历也被越来越多的人所关注和了解，人们开始把它当做自己修行、祈福、开运、占卜的一本指导手册。

据经书记载：在普通殊胜日行持善法也有极大功德，尤其是在四大节日中行持念咒、顶礼、供养、为僧众供斋、持戒、修持慈悲心与菩提心等任一善法，其功德都会呈十亿倍地增长。也就是说，仅仅念诵一遍咒语，就能得到念诵十亿遍的功德。因此，对于修行的人来说一定要特别关注这些特殊的日子，尽可能地选择在这些节日中食素、戒杀、放生等。

实用的藏历

①查询藏历四大节日，行善功德增加一亿倍

四大节日是藏历中最重要的纪念日，在四大节日修持或布施行善的功德，将化为一亿倍的功德。

②查询佛菩萨吉祥日，精进修持倍增福德

在这些殊胜的吉祥日中精进修持，礼敬诸佛菩萨、称念其圣号，这时所做的善行将转化为不可思议的功德。

③查询上师纪念日，消业障碍加持

若能在各大成就者或上师纪念日忆念上师，精进修持，所获得的广大资粮与功效极为殊胜。

④掌握 365 天宜忌法行日，事事畅通无阻

宜忌法行日包括飞幡日、出龙日、布萨日、不祥日。

⑤占卜方位吉凶，给自己寻找好运

根据藏历的九星占卜，推算出自己的吉凶方位，给自己更多有利的选择方向，使自己旺财旺运。

祈福开运看藏历

藏历是西藏特有的历算，藏民不仅可以依据藏历掌握时令变化，适时耕作、播种和收割，更重要的是还可以依据它选定自己修行、祈福的幸运日。



藏历中的传法吉日

在吉日受法，修行功效极为殊胜

上师，是藏传佛教徒对自己导师的尊称，藏文为“喇嘛”。在藏传佛教中，特别看重上师，认为他们是佛法僧三宝的具体体现。

藏传佛教的尊师传统

重视上师的作用并非藏传佛教所独创，而是佛教共通的优良传统，只不过这种优良传统，由于各种原因，在汉传佛教中已经式微，甚至湮没，而在藏传佛教中，得到了很好的发扬和继承罢了。在金刚乘密法中，上师的地位尤为突出，因为密法认为，上师是加持的源头，是成就者的根本，如果轻视上师，无论如何刻苦修炼本尊密法，都将毫无成就。

上师大体上分为两种：传承上师与根本上师。传承上师，是相继传承专有的法教，并且自己如实修持圆满的历代上师，他们是伟大的佛法成就者。如释迦牟尼佛、文殊菩萨、龙树菩萨、提婆菩萨等。根本上师，则是将历代传承上师的法教，圆满无缺地传授给修行者的上师。根本上师是诸多传承上师的延续者，也是修行者最亲近的上师。

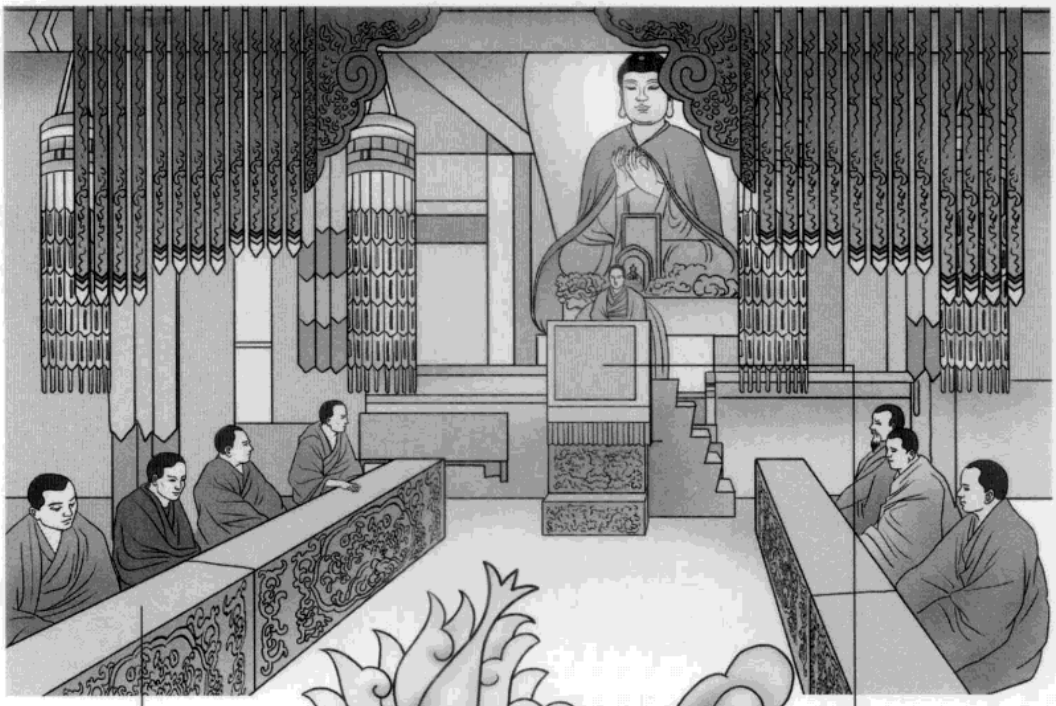
上师的传法与弟子的受法

对修行者来说，如果在修行过程中，没有师父传法不可能得到任何加持和成就；没有传承，修佛法简直是盲人摸象。所以一定要拜一个智慧极高、修证功德极大、三藏经典学问理论水准极高的人为师，才能把自己引导到具有至高无上的智慧、慈悲境界，即获得最殊胜的佛教真理知识，才能使自己真正有长进。所以上师传法与弟子受法是极为重要的修行过程，由此选择传法日也显得极为重要。

许多藏密无上瑜伽部的本尊法门中，都载有“传法必值逢吉日，未逢吉日不传法”的上师传法律仪。于是传法日期的吉凶，影响了法会日程的排定。依据藏密习俗，各单位或各佛学中心在安排各种法会之前，必须先向上师请法，无论是欲请上师灌顶、口传、讲经教学，都必须事先经过其首肯，所以上师对于传法与否的取舍，除了观察弟子的受法因缘之外，多半会依据藏历上的日期吉凶，来择定传法首日的日期。所以不论举行法会的天数多寡，法会的第一天应为吉祥日，至少不会选择凶日传法。

上师择吉日传法

上师传法是藏传佛教中一个很重要的活动，通常会举行大型的法会，修行者可以在法会上聆听上师的教谕，并且获得加持。而上师选择传法或者为弟子加持的时间都会根据藏历来选择。



弟子受法日

受法日如果选在吉利日，会让修行者更加精进，所以修行者要查询藏历来确定自己的受法日。

上师择吉日传法

上师非常忌讳在不吉利的日子为弟子加持，所以藏历中所记载的吉祥日是传法的首选。

- **十圣日** 诸佛菩萨吉祥日
- **三圣日** 满月、新月和初八
- **修持日** 经典记载的每月固定的修持日期
- **日月食** 独一无二的修持日
- **上师纪念日** 上师圆寂日、诞辰日

上师在为弟子传法的时候，会选择这些比较吉利的日子进行，对于修行者来说，也会得到更多的精进资粮。

把握殊胜时机

依据藏历修持可令功德增倍

藏历中每个月都有很多殊胜的吉祥日，无论是修行者还是普通人都可以留意这些特殊的日子，行善积德。

累积福德，布施行善的好日子

藏人以佛教信仰为主，其民俗文化也大多围绕佛教信仰和相关的修持活动，所以藏历中最重要的纪念日当然是纪念佛陀的种种伟大事迹。由于佛陀生平的重要事迹多集中在藏历的正月、四月、六月及九月，所以这几个月份中的四个重要的佛陀纪念日通称为藏历的四大节日。《律理宝藏论》记载："能够在这四大节日修持功德，布施一次的善行都将化为一亿倍的功德。"所以在这些殊胜的佛陀纪念日宜尽量礼佛、修持、布施行善，集聚功德！

亲近诸佛菩萨和上师的好时机

藏族人大多有很强烈的善恶因果概念，认为善有善报，恶有恶报。其实宗教的真实目的并不在于宣扬那些抽象的鬼神，而是以此提醒人们要弃恶扬善。因此在诸菩萨的使者及阎王偕同眷属巡游世间的日子，尽量做到去恶扬善，并在这些殊胜的吉日精进修持，礼敬诸佛菩萨、称念其圣号，这时所做的善行将转化为不可思议的功德。

上师纪念日

对于印度圣地及西藏的各大成就者、祖师，或各大宗派、寺院的创建者，以及各传承上师，特别是自己的增上根本上师，若能在他们的圆寂日、诞辰日以及他们做出大功业的纪念日，认真地修持佛法、向上师献供养等，如此经闻、思、修各种显密法门，集聚广大资粮与功效，将更为超然殊胜。基本上，上师纪念日的确定方式是：已圆寂的上师以其圆寂日作为纪念日，尚健在的上师则记其诞辰日。

由于藏传佛教四大宗派的众多上师纪念日不胜枚举，所以修行者不需在全部的上师纪念日作修持或忆念上师，可视自己的需求，依下列建议方式选择适合自己的上师纪念日来修持：

（1）**选择自己所依止教派的上师纪念日。**例如：宁玛派、萨迦派、噶举派、格鲁派等宗派选择其一。

（2）**选择四派共尊的大成就者、祖师。**例如莲花生大师、阿底峡尊者等。

（3）**选择自己的根本上师。**

经典记载的各种修持日

据《地藏经》记载，每月固定的修持日，如十圣日、六圣日、三圣日以及其它吉祥日最适合精进修持，行善积德，以下是对这些日子的集中归纳。

日期	本尊	功德倍数	认识佛菩萨上师
初一	燃灯佛	作何善恶，增百倍	过去世界的佛，是释迦牟尼佛的老师
初三	护法紫玛		大力秘密本尊马头明王慈悲的化现，主要护持藏传佛教宁玛派的教法事业；在世间掌管南瞻部洲众生的生死、财富、权势、运气。
初八、二十九	药师佛	作何善恶，增千倍	东方琉璃世界的教主，修持药师佛法门可以远离痛苦、消除灾难，可以往生极乐净土。
初八、十四 二十三、二十九	喜金刚（欢喜佛）		密宗修习观想的五大本尊之一。"欢喜"的更深意思是通过修行所获得身心合一的大欢喜境界。
初九、十九 二十九	所有护法		护法神不仅充当守护佛教的职责，还负责保护众生，具有息灾、增益、敬爱、降伏四种济世功德。
初十	莲花生大师	作何善恶，增十万倍	佛教史上最具有传奇色彩的一位大师。传说并非肉体凡胎，而是在莲花中化生。
初十、二十五	金刚瑜伽母		无上瑜伽密法的女本尊，是乐空不二的化现。
十四	千劫佛	作何善恶，增十万倍	在佛典所述之宇宙循环成灭过程中，现在之大劫称为贤劫，贤劫中出现于世之千佛即为贤劫千佛。
十四	吉祥天母		西藏的保护神，主管命运和财富。
十五	所有寂静尊		出自大幻化网，义即根本摧灭金刚地狱，以人亡故后，在实相中阴期，由心识所现之。
十五 二十八	阿弥陀佛	作何善恶，增百万倍	西方极乐世界的教主，阿弥陀佛可以帮助人在临终的时候顺利转世到极乐净土。
二十一	观世音菩萨	作何善恶，增千万倍	最受人敬仰的一位菩萨，在藏地，几乎人人都会念诵观音菩萨的六字大明咒。
二十三	大日如来	作何善恶，增亿倍	大日如来是光明理智的象征，他统率着全部佛和菩萨，他是佛教密宗世界的根本佛。
二十四	地藏菩萨	作何善恶，增亿倍	佛教四大菩萨之一，与观音、文殊、普贤一起，深受世人敬仰。
三十	释迦牟尼佛	作何善恶，增九亿倍	释迦牟尼佛心咒：达雅塔 嗡牟尼牟尼玛哈牟那耶梭哈

查询365天宜忌法行日

避开破坏福德的不祥日

藏历的宜忌法行日，主要包括：飞幡日、出龙日、布萨日和不祥日。

中国人凡事都讲求吉利，吉日吉时在做出重大决定和重要事件的时候尤其重要。因此，何时放风马旗祈福，何时又是适合供养龙王的好日子，何时适合作决策签约、旅行外出、结婚宴客等重大事务，何时又有诸事不宜的禁忌，这些都是必须留意的。

飞幡日：不宜放风马旗

放风马旗是西藏特有的祈福活动，传统上是在各圣地、高山顶，或一些河口、道路关口等通风良好的高处施放风马旗。祈求生活风调雨顺、国泰民安，寿命、福报、权势、财富、智慧、事业等，皆得增长。放风马旗之前应查阅藏历上的“飞幡日”注记，注有“飞幡日”的日子不适合放风马旗。

出龙日：适合供养龙王

藏族传说中认为龙族对外在环境能影响旱雨，对内在环境能影响身心健康，冥冥中影响着人的吉凶祸福，所以藏族对于潜龙出地的龙王日会特别慎重。释迦牟尼曾宣说，若能在出龙日修持或供养，将能蒙受龙王所施降的广大利益。

布萨日：僧团说戒日

布萨法会的举行有两个目的，一方面比丘、沙弥齐集诵读戒本，依照经文内容所示的戒条逐一自我检讨，对说忏悔犯戒，而达到自我规范、清净正法的效果；另一方面借此为信众说法，受行斋戒或受持八关斋戒，使信众住于清净的戒行中。布萨日是僧团中每月的活动，如果有人想去参加这种活动，可以根据藏历中所标示的布萨日期。

不祥日：诸事不宜

藏历中有三个注记是诸事不宜的，它们是：黑日、魔攻日和凶日。黑日中诸事不宜，除了当日例行的修法或每日固定的修持之外，一切世俗活动皆不适宜规划或举行。魔攻日，许多藏传佛教的上师在决策传法或灌顶法会的首日，都会避开这些日子。这些不祥的日子在意义上都不尽相同，详细的状况也必须经由当日藏历上的符号或数据来推算不祥的时间。

法行日宜忌

藏人的祈福、修持、聚会都要讲究吉日吉时，以求获得积极正面的能量。尽量避开那些凶险的日子，以免带来诸多不顺和障碍。在每年的十一月初六中午至第二日（初七）中午，为时一昼夜的期间，是天象中土地凶神“大黑日曜”，在此凶神会期间，藏民多暂时歇业或闭门在家，以避凶煞。

出龙日



娑伽罗龙王，出龙日适合供奉龙王，祈求风调雨顺、粮食丰收。

不祥日



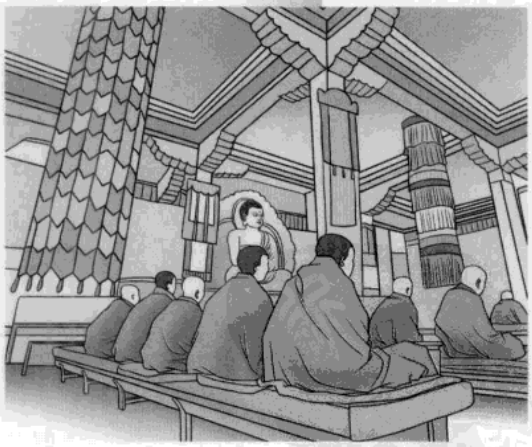
通常在一个月中有一至三个黑日不等，但也有全无黑日的月份。

飞幡日



只要避开此日，其它时间放风马旗祈福都适合。

布萨日



佛教规定“布萨日”共有两天，“月圆日”为“诵戒日”，“无月日”为“持戒日”。

密宗占星术的至高法力

掌握吉凶方位与最佳行事方向

九星占卜起源于中国古老神秘的九星宫，是以人出生年份为基点，推算出其九宫星位，并依此来观察人的运势。

藏历占卜中的九星占卜，是一种借由九星在各个年月日时的排列组合（飞泊），推算出个人的性格和各个层面的运势。每个人的出生年、月、日，都能排出一层星宫，推算出方位、运势等宜忌吉凶，能帮助人们在无助的时候鉴往知来，以利决策。九星飞泊法比较容易操作，适合室内的财位、床位、坐位等的应用，还适合宅外环境，利用九星飞泊法，可以直断方位及人事吉凶。

什么是九星

九星，依洛书九宫演变而来，分别为一白贪狼星、二黑巨门星、三碧禄存星、四绿文曲星、五黄廉贞星、六白武曲星、七赤破军星、八白左辅星、九紫右弼星。九星与古代天文学中的北斗七星相对应。北斗七星的七颗星，在中国古代天文学中有各自的名称，分别为第一贪狼，第二巨门，第三禄存，第四文曲，第五廉贞，第六武曲，第七破军。另外，位于北斗斗柄上的武曲星和破军星旁边，还有两颗不为人注意的星宿，叫左辅星和右弼星。这两颗星发光微弱，平时我们用肉眼很难看到，它们和北斗七星加在一起，就是我们通常说的九星。

什么是九星飞泊

紫白九星并不是静态的，而是动态的，它在不同的时间里于洛书九宫图中按照一定的轨迹飞行。九星飞泊是以洛书之九宫顺序推排的，九星一词又称为“紫白”，九星所入住的位置称为九宫，每颗星曾依照规律的轨迹运行。运行以及运行中滞留于不同宫位中的动作称为“飞泊”，飞泊的方向有正、逆之分。九星分别是：一白、二黑、三碧、四绿、五黄、六白、七赤、八白、九紫。

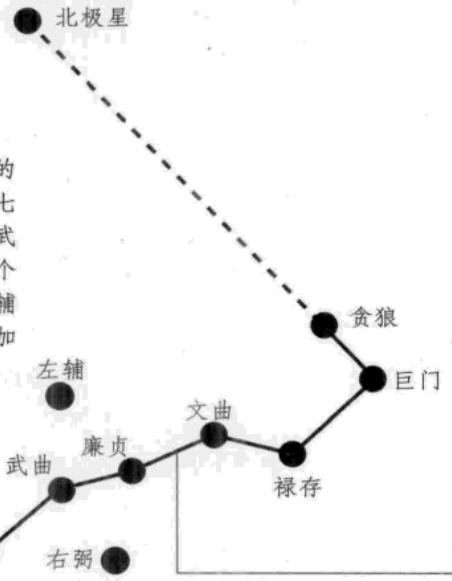
藏历中的九星占卜

九星，即是天体中九个星体的气化或抽象化，古天竺人（印度人、雅利安人）最早开始发现规律运行的九星对于自然界与人类会产生影响，九星的概念由此而产生。在藏历星算学中，透过九星飞泊时的宫位与相互间的对应关系，即能推算并预测未来即将发生的结果。

认识九星占卜

九星，依洛书九宫演变而来，分别为一白贪狼星、二黑巨门星、三碧禄存星、四绿文曲星、五黄廉贞星、六白武曲星、七赤破军星、八白左辅星、九紫右弼星。

九星的分布示意图



九星的来源

九星来自中国古代的天文学，北方有北斗七星，在北斗七星的勺子武曲和破军的旁边还有两个不为人注意的星宿：左辅星、右弼星。这两颗星加上北斗七星就是九星。

北斗七星

北斗七星是围绕着北极星顺时针旋转的，北斗星居大地的正北。洛书九宫数和八卦位就是按北斗七星围绕北极旋转而确定的。

九星、九运、九宫、二十四山、八卦、八方、五行对应关系

阴阳五行学说是中国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想，实际上它与九星八卦可以一一对应，下面这个表格就清楚地显示出它们之间的关系。

九运	九宫	九星	二十四山	八卦	八方	五行
一	一白坎	贪狼	壬子癸	坎	北	水
二	二黑坤	巨门	未坤申	坤	西南	土
三	三碧震	禄存	甲卯乙	震	东	木
四	四绿巽	文曲	辰巽巳	巽	东南	木
五	五黄中	廉贞				土
六	六白乾	武曲	戌乾亥	乾	西北	金
七	七赤兑	破军	庚酉辛	兑	西	金
八	八白艮	左辅	丑艮寅	艮	东北	土
九	九紫离	右弼	丙午丁	离	南	火

尽早掌握一年的吉凶祸福

藏历铁虎年总运势剖析

公历 2010 年·庚寅年值年紫白星：八白土星（星号：左辅）干支五行：天干属金，地支属木，纳音属木。

庚寅年的纳音五行

2010 庚寅年的纳音五行是松柏木，庚寅是阳金与阳木的冲克，在岁月的行进过程，每每会见着硬碰硬的斧凿痕迹。松柏木是经过严寒的考验而成的栋梁之材，是在恶劣的环境与斗争中成长，所以，具备了十足的抗压性，亦是代表着孤傲与成就，此则意味着在经济与环境的泥石流及人心的崩落之后，逐渐地尘埃落定，慢慢地兴起再建的契机，亦是充满生机的循环开始。换言之，只要能脚踏实地地上进争取，经得起考验，愈挫愈勇的人将会胜出，亦会是个强者恒强、弱者恒弱的局势。

庚寅年的天象四化

2010 年庚寅年的天象四化为太阳化禄、武曲化权、太阴化科、天同化忌。太阳主积极、主动，化禄使得其公平正义、光明磊落的核心价值观再度崛起，让公权力得以伸张。太阴化科使得过去所有的冤情委屈，终有合理的平复。武曲主积极强势、内敛与刚强，武曲化权是意识及贯彻力的展现，也是遂行财经金融政策的时期，换言之，所有的人都会为财富或者为巩固自我与权力而努力，能使得金融、实业、军事、武力，呈现强势的进步；而军警或执法人员有着更为有力的伸张与茁壮的空间，也能使宗教、冥想、心理层面等出世思想发光。

需要奋斗打拼及淬炼的天同福星，在庚寅年化忌，代表着物质享受、舒适品位、悠闲感受并不适合 2010 年的时局氛围，取而代之为务实谨慎、自我鞭策、充满希望而不过度乐观。2010 年的适性生活是为需要付出最大的毅力与接受转变成长的事实，若是过于柔弱或是耽溺于梦幻，不只争取不到阳光，更会被打得很惨！所以，内心怀抱着美丽未来的种子，将憧憬化为激励前进的动力踏实的您，必能够迈出成功的步伐。

庚寅年流年运程

根据流年九星，可以推测出每个人的运程吉凶，可以为大家的工作和生活提供一种参考，具体见下表：

流年命宫有紫微天府

今年应该站稳脚步、务实去华，才能得到财富和舒适的生活。以稳扎稳打的行事作风来展开谨慎的革新步伐，假如姿态更柔软些便能使自己立于不败之地。

流年命宫有天机太阴

今年应注重形象的型塑，若是从事企划相关或者具咨商性与专业性的行业，将会有不小的发展空间。然而感情方面则变数颇多。

流年命宫有贪狼

由于星性的照拂，可带来颇丰富的人际关系或者贵人的提携。今年也要为不稳定的健康状况多做保养工作。

流年命宫有太阳巨门

不要过度自我膨胀或者固执主观，各种重要的投资计划，需多作考虑。感情之事会对前途造成影响。

流年命宫有武曲天相

财源有多方拓展的优势，今年要小心社交中的是非；感情方面要留意不要让不良的沟通方式造成彼此的阻碍。

流年命宫有天同天梁

在今年运作频繁的不是致力于职场上的大动拳脚，反而是倾向于动脑型的运筹帷幄，感情方面渴望着休闲安逸的居家生活。

流年命宫有七杀

今年会因为攻守之际的拿捏得宜，也造就本身的贵人运。感情世界则常见紧绷或者面临竞争状态，反而是最没有把握的战场。

流年命宫空宫，对宫天机太阴

如果加强实践及执行力，那么今年是前景看好的运势。感情则无须强求完美的结果。

流年命宫有廉贞

对工作事务的态度明确且有目标，赚钱的能耐也全面提升，今年要留意暧昧不清的感情现象。

流年命宫空宫，对宫太阳巨门

今年比去年更多了自我充实的实际作为，职场中也好似笼罩了一层保护网。钱财、感情方面的不确定因素大增。

流年命宫有破军

今年要特别小心的是来自友人的问题，不要特别期望与朋友的往来交际或者合作合伙的运势会带来什么好处。感情方面可别因为不安分而引来危机。

流年命宫空宫，对宫天同天梁

没什么大企图心也不要紧，心态上就当做是休养生息、培养元气，多多锻炼体能也是不错的选择。

气候预测的神奇演绎方法

藏历铁虎年春牛图所隐藏的秘密

藏历中也引进了春牛图，不过将画面上“芒神”的衣、靴、服饰等造型改成了藏族的传统样式，春牛、龙以及背景等造型也改成了西藏风格。

2010 年春牛解密

2010 年为藏历的阳铁虎年，依据农历的干支对应法，等同于农历的庚寅，纳音属木。该年立春日为公历 2 月 4 日，农历 12 月 21 日，所以得知今年的春牛为：

牛头为白色，代表今年的天干为庚，五行属金。　牛身为青色，代表今年的地支为寅，五行属木。

牛腹为青色，代表今年的流年纳音属木。　牛尾为青色，代表今年立春当日的天干为甲，五行属木。

牛腿为青色，代表今年立春当日地支的五行属木。　牛蹄为黑色，代表今年立春当日的纳音属水。

牛口绳的材质为苎绳，代表今年立春当日的地支为酉。　牛尾摆向左边，牛口张开，代表今年的流年属阳。

2010 年芒神解密

芒神的年龄相貌为老年状，代表值逢孟年（寅申己亥年）。

芒神的衣服为红色，腰带是黑色，代表立春日的地支为酉。

芒神的发型为平梳两鬓，左鬓在耳前，右鬓在耳后，代表立春日干支的纳音属木。

芒神不戴帽子，代表今年天气炎热。

芒神双足穿鞋，代表今年气侯干旱。

2010 年春牛图解密

芒神立于春牛之前，代表立春日在正月初一前后五天之外。例如，今年立春日是公历 2 月 4 日，而春节是 2 月 14 日，相差 10 日，所以芒神立于春牛之前。如果芒神与春牛并立，则意味着立春日与春节相差不超过 5 天。

五牛耕田，2010 年藏历春牛图的牛头或牛身旁，标有藏文数字“5”，代表今年五牛耕地。牛代表十二地支中的丑，每年第一个丑日在正月初几，就是几牛耕田。古人认为耕牛的数量与一年的收成有关，牛多则田土僵硬，牛少则土地无成，3、4、5 牛被认为是最好的。2010 年的第一个丑日是正月初五（公历 2 月 18 日），所以今年是五牛耕田。

十龙治水，春牛图的上方画有一条龙，龙的身旁写有藏文的数字 10，代表今年十龙治水。龙代表十二地支中的辰，2010 年第一个辰日是正月初十，所以今年是十龙治水。古语“龙多事靠天无雨，龙少水涝禾无成”。意思是说，龙越少，水越多；龙越多，水越少。所以按照藏历的推算，今年应该是比较干旱的一年。

2010铁虎年春牛图

从藏历2010年铁虎年春牛图中，我们可以推算出全年的天气情况，从而更好地为农业生产做准备。

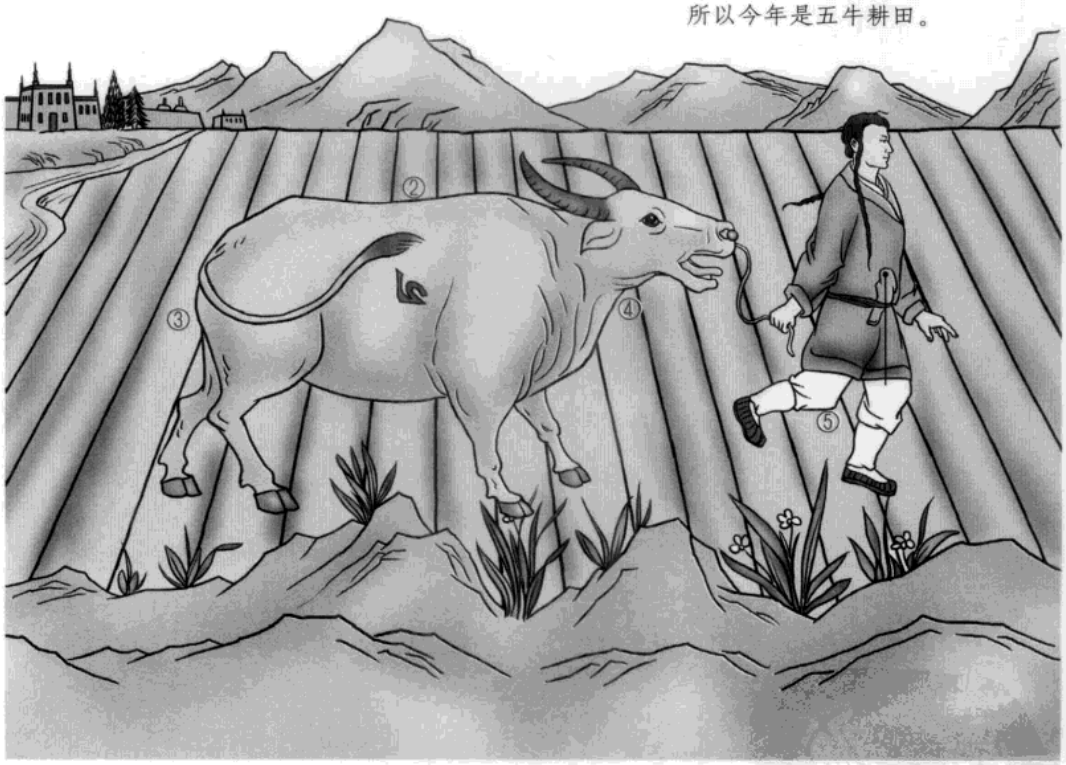


①十龙治水

龙的身体上方标注着藏文数字“10”，中国自古有“龙多不雨”的谚语，所以今年应该是比较干旱的一年。

②五牛耕田

2010年的第一个丑日是正月初五（公历2月18日），所以今年是五牛耕田。



③春牛

牛头白色，代表今年的天干为庚，五行属金。牛身青色，代表今年的地支为寅，五行属木。

④芒神与春牛

芒神立于春牛之前，代表立春日在正月初一前后5天之外。

⑤芒神

年龄相貌为老年状，代表值逢孟年；不戴帽子，代表今年天气炎热；双足穿鞋，代表今年干旱。

虎年属相综合分析

十二生肖吉凶日

根据西藏星算学，个人的生肖和宇宙天体的魂星、命星、煞星等特殊星曜之间的生克，会反应在七曜的吉凶上，应多加留意。

魂星：诸事皆宜

遇魂星日，诸事皆宜，事业成功，助长势力，正面能量。

适合做重大决策、商业往来、签约、婚嫁、乔迁等事务。但如果在魂星日加害他人，反得自伤，害人害己。

命星：行善积德

遇命星日，修持日，增吉祥，宜行善积德，令修持功德圆满，正面能量。

适合参加宗教活动，接受灌顶、放生、布施、参加消灾除障等法会。

煞星：诸事不宜

遇煞星日，诸事不宜，易失败，善行与修持无所成，负面能量。

由于是负面能量笼罩，所以做正面的修持或善行不会有成效，反而做加害他人的事将加倍遭殃。个人所造的大小恶业，会随着大小恶果累积在自己身上，最终自尝苦果，所以万不可存害人之心。

2010 年生肖吉凶

神煞是指命中对你有利或者不利的气场，像我们平时所听说的贵人、驿马、桃花等这些都属于神煞。因它们的性质不一样，因此名称也不一样。这些神煞有的是从出生的年上查出来的，有的是从出生的日子上查出来的。这里面所说的神煞是从年上所查，大家可以略做了解。

属虎　吉神:贵人。凶神:太岁，伏尸，剑锋，指背，披头。　　属兔　吉神:太阳。凶神:天空，晦气，咸池。

属龙　吉神：飞财，贵人。凶神：丧门，地丧，豹尾（月煞），天哭。

属蛇　吉神：太阴。凶神：辛暴，贯索，勾绞，孤辰，六害，亡神，三刑。

属马　吉神:贵人，三台，将星，金匮。凶神:官符，飞符，五鬼。　　属羊　吉神:月德，天喜，扳鞍。凶神:死符，小耗。

属猴　吉神：月空，驿马，天解，地解。凶神：岁破，栏干，大耗，血刃，浮沉，三刑。

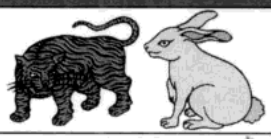
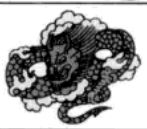
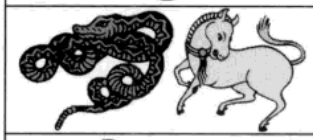
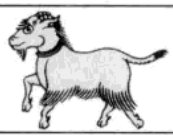
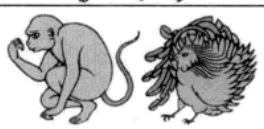
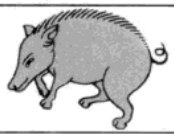
属鸡　吉神：龙德，紫微。凶神：天厄，暴败。　　属狗　吉神：华盖。凶神：白虎。

属猪　吉神：文昌，福德，天德，福星，岁合。凶神：咨舌，劫煞。

属鼠　吉神：八座。凶神：吊客，天狗，灾煞。　　属牛　吉神：红鸾。凶神：病符，陌越，寡宿。

十二生肖吉凶表

生肖本是用于纪年的一套符号，是古代天文历法的一部分，后来成为了普遍被人们认同的生肖历法。

生肖	魂星	命星	煞星
	星期四	星期六	星期五
	星期日	星期三	星期四
	星期二	星期五	星期三
	星期五	星期一	星期四
	星期五	星期四	星期二
	星期一	星期三	星期四
	星期三	星期二	星期六
	星期三	星期二	星期六
	星期六	星期三	星期四

依上表推算，生肖虎的人，魂星在星期四，一切日常或修持的活动皆适宜。命星在星期六，适合参加法会、灌顶、修持等行善积德的活动。煞星在星期五，对于一切世俗或修持上的活动较不适宜。其它生肖可以以此类推。

第贰章

认识藏历

藏历的历史

藏历是在西藏原有天文历算基础上，吸收汉族、印度等地区传入的相关历法知识，加上西亚、南亚、东南亚各地的相关历算方法后，逐渐形成完整独立的藏历体系。它主要由三部分组成：藏族固有的物候历、源自印度的时轮历、从汉族引进的时宪历。从藏历的演化、发展轨迹中，我们可以更加清晰地了解藏历的深刻内涵及其深远影响，从而指导我们更好地将它运用到实际生活当中。

主要内容

- 藏历起源于象雄古国的物候历
- 文成公主、金城公主入藏，使得汉历传入西藏
- 时轮历是来自印度的密法
- 西藏第一本历书——《萨迦历书》的制定
- 时宪历的使用，使得藏历进一步得到完善
- 藏历与藏密修持的关系

年月日的划分

历法的起源

所谓历法，简单说就是根据天象变化的自然规律，计量较长的时间间隔，判断气候的变化，预示季节来临的法则。

历法的起源

历法主要是农业文明的产物，最初是因为农业生产的需要而创制的，古老农业文明的发展离不开历法的指导作用。公元前3000年，生活在两河流域（即幼发拉底河和底格里斯河流域，又称美索不达米亚，在希腊文中的含义为“河间之地”）的苏美尔人根据自然变换的规律，制定了世界上最早的历法，即太阴历。苏美尔人以月亮的阴晴圆缺作为计时标准，把一年分为12个月，共364天。公元前2000年左右，古埃及人通过计算尼罗河泛滥的周期，制定出了太阳历，这是公历最早的源头。中国的历法起源也很早，形成了独特的阴阳历法。在世界历史上，不同的时期和不同的地区，还采用过各种不同的历法，比如伊斯兰教历、中国的农历、藏历等。

历法是时间的记录

时间长河是无限的，只有对其进行适当的划分、标记，确定每一日、时在其中的确切位置，我们才能记录历史、安排生活。现在我们所使用的日历，对每一天的“日期”都有极为详细的规定，这实际上就是历法在生活中最直观的表达形式。

年、月、日是历法的三大要素。历法中的年、月、日，在理论上应当近似等于天然的时间单位——回归年、朔望月、真太阳日，称为历日、历月、历年。为什么只能是“近似等于”呢？原因很简单，朔望月和回归年都不是日的整倍数，一个回归年也不是朔望月的整倍数。在这种情况下，如果把完整的一日分属在相连的两个月或相连的两年里，人们又会觉得别扭，所以历法中的一年、一个月都必须设置成包含整数的“日”。为了生活的便利，学术、理论必须作出一些让步，不能太过严格划分。历法随着人类社会的不断发展，还会继续改革。如何在精确、方便二者之间找到更好的结合点，过去是，将来还会是历法改革的方向与目标。

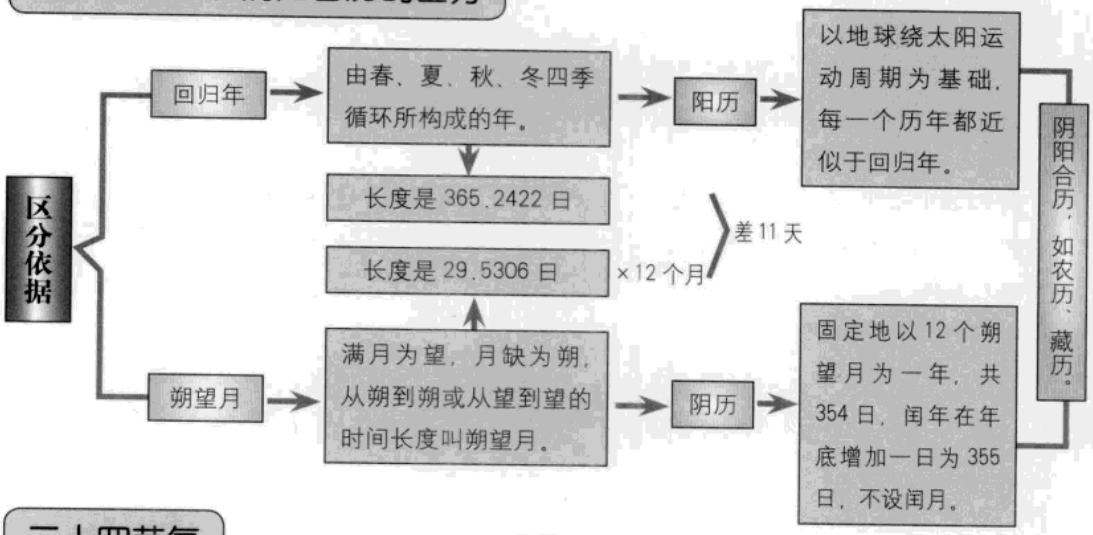
世界历法的发展

理想的历法，应该使用方便，容易记忆，历年的平均长度等于回归年，历月的平均长度等于朔望月。实际上这些要求是根本无法同时达到的，在一定长的时间内，平

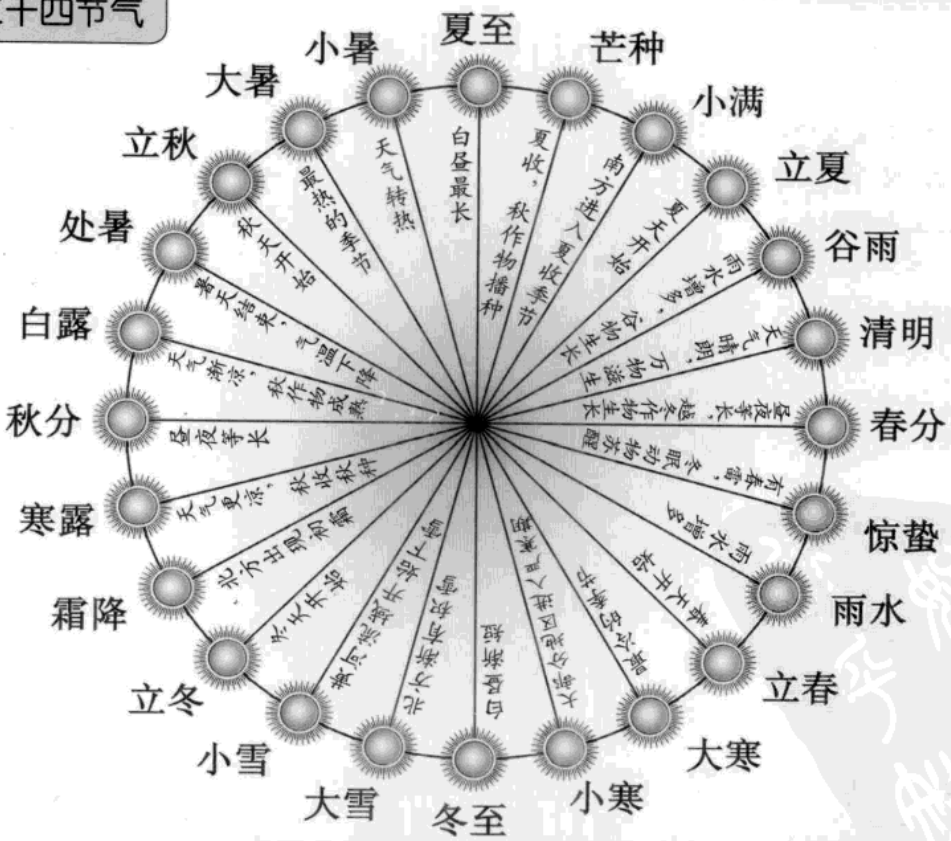
历法的渊源

纵观中国古代历法，所包含的内容十分丰富，大致说来包括推算朔望、二十四节气、安置闰月以及日月食和行星位置的计算等。

阴历、阳历、阴阳合历的区分



二十四节气



均历年或平均历月都不可能与回归年或朔望月完全相等，总要有些零数。因此，目前世界上通行的几种历法，实际上没有哪一种称得上是最完美的。

任何一种具体的历法，首先必须明确规定起始点，即开始计算的年代，这叫“纪元”；以及规定一年的开端，这叫“岁首”。此外，还要规定每年所含的日数，如何划分月份，每月有多少天等等。因为日、月、年之间并没有最大的公约数，于是人们想尽办法来安排日月年的关系。这些看似简单的问题其实非常复杂，不仅需要长期连续的天文观测来积累基础知识，而且需要相当的智慧掌握天文观测的技术方法。

在历史上，在世界各地，存在过千差万别的历法，但就其基本原理来讲，不外乎三种：即太阴历（阴历）、太阳历（阳历）和阴阳历。三种历法各自有各自的优缺点，被不同的国家和地区使用，目前世界上通行的“公历”实际上是一种太阳历。

中国历法的发展

纵观中国古代历法，所包含的内容十分丰富，大致说来包括推算朔望、二十四节气、安置闰月以及日月食和行星位置的计算等。当然，这些内容是随着天文学的发展逐步充实到历法中去的，而且经历了一个相当长的历史阶段。如果再将这个“相当长的历史阶段”细分的话，大致又可以分为四个时期，即古历时期：汉武帝太初元年以前所采用的历法。中法时期：从汉太初元年以后，到清代初期改历为止。这期间制订历法的门派有七十余家，均有成文载于二十四史的《历志》或《律历志》中。中西合法时期：从清代期苏会传教士汤若望上呈《新法历书》到辛亥革命为止，诸家历法虽多有改革，但其原则却没有大的改变。公历时期：辛亥革命之后，孙中山于1912年宣布采用格里高历（即公历，又称阳历），中国历法由此进入了公历时期。中华人民共和国成立后，在采用公历的同时，考虑到人们生产、生活的实际需要，还施行中国传统的农历。

西藏历法

藏族独特的天文历法体系，不仅能较准确推算日、月、五星的位置和运动，还可根据物候、星辰等现象和数据预报西藏地区天气和地震等情况。

十相自在图

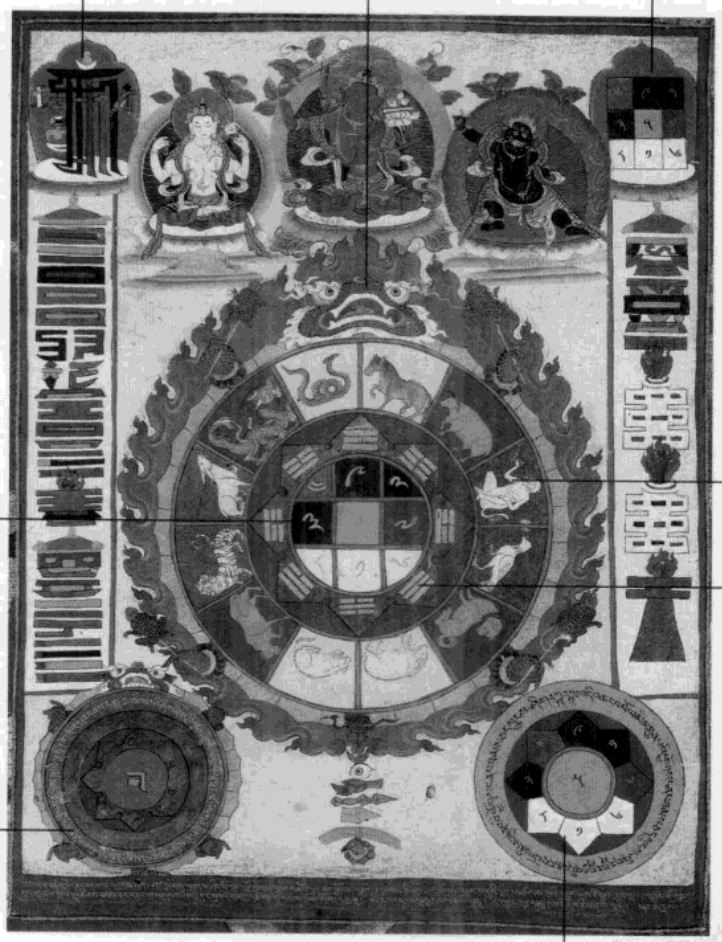
由七个梵文字母和三个图案组成，代表了东、南、西、北、东南、西南、西北、东北、上、下十方与年、月、日、时等时辰所组合的时空、宇宙、世界一切自在。

太岁星君

最外层怒目獠牙的凶神就是掌管日月星辰宿年月日时的罗刹，俗称“太岁星君”。

回遮咒轮

可防护一切凶煞。



十二地支

十二生肖环绕的第三圈代表十二地支，配合天干演化成六十甲子。

九宫图

按龟背分成九宫，其中红黄白绿黑五色上各有一个种子字，代表藏历的季节。

八卦

呈放射状的八叶莲瓣，每篇莲瓣上都绘有一个八卦符号。八卦为离、坤、兑、干、坎、艮、震、巽，代表火、地、泽、天、水、山、雷、风八种事物。

遮止咒轮

回遮一切违缘。

缘起咒轮

可增长善缘、福德。

斯巴霍

“斯巴”含有生死轮回的意思，“霍”是汉语的假借词，意为图。亦称生死轮回图，另一种称法是“万有图”。从斯巴霍中可见藏历正是融合汉历的诸多元素而渐趋完善的。

西藏密宗视此图为降妖伏魔、驱邪隐恶的神物，在各寺院重大的宗教礼仪上，以及民间婚丧喜庆等民俗活动上，都要用它举场开道，以图吉利祥瑞。

藏历的独特之处

组成藏历的三元素

藏历是在西藏原有天文历算基础上，吸收汉族、印度等地区传入的相关文化，加上西亚、南亚、东南亚各地的相关文化后，逐渐形成完整独立的藏历体系。

历法的分类

目前全世界通用的历法称为公历，它实质上是一种阳历。原始的阳历是古埃及人创立的，最初取一年为365日。为了协调历法年与回归年的长度，公元前46年罗马统治者儒略·恺撒对阳历作了修改，制定儒略历。公元前8年，恺撒的侄儿奥古斯都又对儒略历作出调整。儒略历分一年为12个月，平年365日；年份能被4整除的为闰年，共366日。经过这样修改的儒略历叫格里高利历，亦称格里历。格里历先在天主教国家使用，20世纪初为全世界普遍采用，所以又叫公历，中国于1912年开始采用公历。

阴历是伊斯兰教国家和地区采用的历法，又称回历。它纯粹以朔望月为历法的基本单位，奇数的月份为30日，偶数的月份为29日，12个月为一年，共354日。闰年的12月为30日，共355日。回历的起始历元定在公元622年7月16日。

农历是我国采用的一种传统历法，又名夏历、中历、旧历，民间也有称阴历的。它用严格的朔望周期来定月，又用设置闰月的办法使年的平均长度与回归年相近，兼有阴历月和阳历年的性质，因此在实质上是一种阴阳合历。

藏历的主要组成元素

（1）藏族固有的物候历。物候历是指历算中包含了动植物等物种与季节气候的关系，同汉族农历中包含的农林牧副渔等生态预报是一样的，对于人民的生产生活有极大的价值。

（2）源自印度的时轮历。时轮历源自《时轮经》第一品《外时轮品》，表面上属于天文历算的范畴，但依照时轮金刚法门的宇宙观和修持法，却是藏传佛教一门极为重要且深奥的修持法门。

（3）从汉族引进的时宪历。文成公主进藏，对吐蕃的开化影响很大，更把汉民族的文化传播到西域。文成公主带去的历算书籍，对藏历的完善和发展有很大影响。特别是17世纪经由五世达赖喇嘛及康熙皇帝的推动，时宪历传入西藏和蒙古。

历法的历史

你能想象如果生活中没有日历会怎样吗？那肯定是乱作一团了，这薄薄的几页数字简直就是我们生活的导航仪，我们一刻也离不开它。

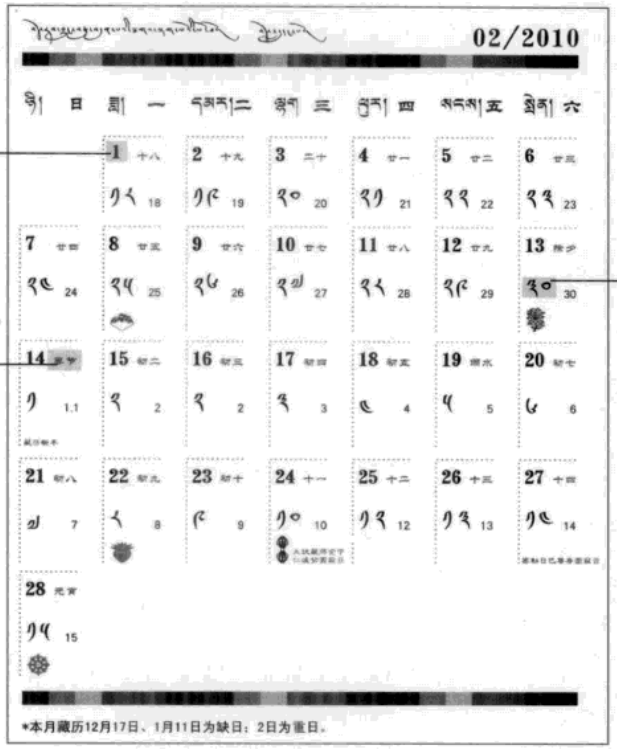
三种不同的日历

公历

是目前世界上通用的日历，中国从1912年起采用。

农历

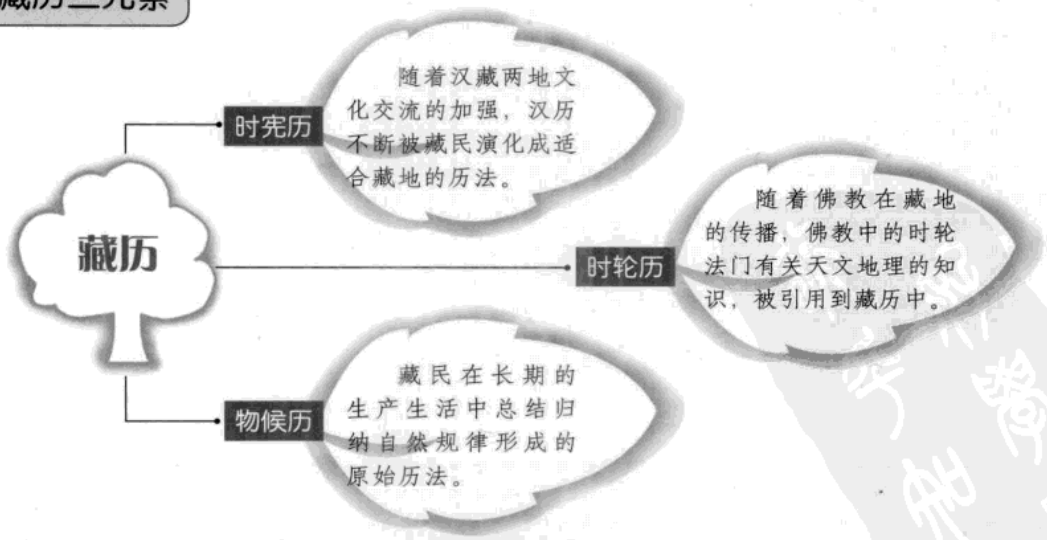
是我国的传统历法，二十四节气的划分非常具有实用价值。



藏历

是藏民的生活秘籍，迎合独特的藏域地理与宗教文化需要。

藏历三元素



藏历的起源

象雄古国的物候历

藏族最早的历法产生于何时？是哪种形式的历法？对此，一个比较普遍的说法是：至少4000年以前，藏族便有了历法，可以称之为物候历。

藏历的起源

追溯天文学的历史我们可以看到：自从世界上有了人类，便有了天文学；在还没有文字的时候，天文历算便已经诞生了。距今约4000年的拉萨曲贡遗址，挖掘出了大量收割器具、加工谷物的磨盘、大量陶制酒杯和许多青稞、粟、小麦。农作物的大量种植，说明当时人们已经掌握了当地的气候特点，熟知当地冷、温、热、凉的季节变化，懂得什么时间才可以把种子撒到土里面，什么时间收割庄稼。所以说至少在4000年以前，藏族的先民便已经有了早期历法。

西藏多变的气候

青藏高原平均海拔4000多米，高原上山脉纵横，群峰高耸，冰川林立。喜马拉雅山脉，绵延2500多公里，构成一道凌空屏障，阻挡了印度洋温暖湿润的气流北上，造成西藏高寒干旱气候，一直影响到大西北。复杂的地质结构形成了青藏高原一山一春秋，一天有四季，十里不同天的气候特点。从东南向东北，西藏气候可依次分为亚热带、温暖带、温带、亚寒带和寒带五种气候类型。

从平均气温上看，可以说西藏终年无夏。然而，即使是冬天，只要太阳一出来，便可感受到融融春意；但是到了夏天即使白天温度可达28℃，到了夜里仍然是漫漫奇寒。雨季来临的时候，西藏东部可以尽享“高原夜雨”的浪漫，而一到那曲一带，降下的却是无数小冰雹。越往西北，越难得到雨水的恩泽了。在阿里地区，几乎已感受不到雨季的来临。

如此复杂的气候，确实难以让人掌握节气的变化规律，更难以制定一部能准确反映节气变化，并且“放之全藏皆准”的历法。

象雄古国的物候历

大约到了公元前8世纪，西藏才开始有了统一的迹象。这个迹象就是：象雄古国的出现。象雄古国严格说只是众多部落的结盟，而他们的总盟主就是象雄王。第一代象雄王的管辖范围可能只是今天西藏的阿里一带。

藏民与历法

藏族曾经属于游牧部落，藏民们在逐草而居，顺水而行的游牧生活中，不断摸索着气候的变化规律，寻找着生存的窍门。

藏民族关于人类起源的传说

这部分描绘的是猕猴与罗刹女的故事，即藏民族关于人类起源的传说。藏族的传世神话认为藏族的祖先是观音点化的猕猴和罗刹女结合而出生的猴子，后来吃了观音赐予的五谷逐渐变成了人类。



远古藏民的生活

从这里可以看出藏民的生活，他们驯化野牛、开垦农田、发展冶炼，生活充满勃勃生机。物候历为农作物的种植提供时令参考，并在农业的发展中得到丰富完善。

最原始的天文观测

藏民们狩猎、放牧，在生产活动中接触自然，观察自然。月亮的阴晴圆缺、小草的荣枯周期，被藏民记录，并成为最原始的物候历。

象雄古国地处西亚文明、中亚文明和中原文明的交汇点，可以吸收、借鉴这三大文明的众多成就。在天文历算上，象雄人既吸收、借鉴外来知识，又结合当地实际气候特点，创制了非常简便而实用的物候历。《辛饶教诫》中的夏辛、朗辛、楚辛、斯辛四门，各门都有着庞杂的内容，而夏辛一门就包括卦、占、禳、星算和医学五个方面。其中的星算，就是青藏高原当时最先进的天文历算学。

象雄老人口算法

《雍仲苯教源流大全》里收录了一种叫“象雄老人口算”的历法，其大致意思是：冬至过后35天，又“鸟日”38天，又“觜日”37天，再2天，又“木棍”日15天，晚播种末日5天，再过4天始见杜鹃鸟；又过16天，始有山羊产羔；又过15天夏至。夏至后21天为回归雨期；其后15天为“觜日”；其后3天为“罗刹面雨日”；其后7天为“鼬日”；再过15天为“狐日”；再21天为“正日”；再5天为“夏末日”；再37天为“鹿哭日”；再23天为“水肿鬼日”；再8天为“那茹星光”（这八天此星夜间从北方出现）；再15天为“盘羊顶角日”；再7天为太阳冬至，一年共365天。

这种历法非常有意思的是，它没有将一年划分成12个月，也不分季节，而是把一年365天分成长短不等的若干阶段，并且只有夏至和冬至两个节气。这种历法非常适合四季不明显、寒冷又少雨的西藏阿里地区。阿里一带，正是象雄部落的居住之地，象雄古国的都城“穹降银城”，就位于阿里地区象泉河上游。

这种历法既总结了每年的寒暑变化，又标示了鸟儿繁殖、播种、山羊产羊羔、雨季、打猎及盘羊求偶等与农牧生活息息相关的大致时间。这种带有明显物候特征的太阳历，既简单又实用，更神奇的是，它还具有预报中期或远期天气的作用。比如，冬至后的35天内如果天气特别寒冷或降雪多，则次年雨水多不干旱。夏至后21天内逢7的日子（即夏至后第1、8、15、23四天）如果有暴雨，则夏季不干旱；如果无雨，则夏季干旱。这种预测法都是藏民在漫长的生产生活中长期观察总结的宝贵经验。其实，我国内地也这样预测气候，不同的是，内地只凭冬至、夏至当天的状况进行预测。

独特的西藏物候历

把西藏古代物候观测经验写入历书，最早的是14世纪初年，噶玛·让迥多吉(karma-rang-byung-rdo-rje 1284—1339)，在他的名著《历算综论》(rtsis-gzhung kun-bsdus)中收集了许多民间观测物候的谚语。15世纪（1425年）粗普嘉央顿珠维色

(mtshur-phu vjam-dbyangs don-grub vod-zer) 编写《粗普历书》时，在这个基础上进一步收集了用“乌日”预报天气的方法。17 世纪（1687 年）第斯·桑吉嘉措（sde-srid sang-rgyas rgyas-rgya-mtso，1653—1705 年）主编的《白琉璃》(beeduryadkar-po1687 年) 一书里广泛地收集了大量的物候谚语资料，并且把它系统化，沿用至今。现在西藏天文历算研究所继承了这一优良传统，每年都派人深入至农牧民群众中去，调查和研究自己所发布的气象预报的准确程度，并收集群众中的新经验。

关于动物、植物生态变化与季节的关系，中国早在战国和秦汉时代的《夏小正》和《礼记·月令》里就有记载。藏历中的这部分又自有其地方的特色。动物的例如：水鸥至，野猪产仔，燕子至，云雀至，杜鹃至，蚱蜢跳，杜鹃返门域，马熊产仔，蛙、蛇、蝎入蛰、棕熊产仔，食骨鹏筑巢，兽毛生光泽，鸦筑巢，鹳至，雪猪眠毕，戴胜鸟鸣，山雀来等等。

植物的例如：核桃花开，大丽花开，角蒿和刺梨花开，草子初结，绿绒蒿花开，邦坚（spang-rgyan）花开，桃杏花盛开，草山转色，树胶放出等。与植物的季节相应的有采药的季节，如：冬虫夏草、雪山贝母、当归、独行菜等开始采挖的日期，药物学的书籍中有详细的描述，也是物候历的一部分。

指导农事的内容如：卫区（拉萨一带），藏区（日喀则一带），山南等各地早播，中播、晚播、施肥、灌水，栽立驱鸟假人、冬麦拔节、灌渠、抽穗、成熟的时节等等。

西藏物候历

生活在青藏高原上的人们，经过世世代代长期观察日、月、星辰和动、植物的物候变化，逐步总结出了具有西藏特色的自然历。

古老的藏族谚语：

藏历中民族传统成分最有特色的是物候历，藏族有个古老的谚语非常有代表性：

“观察禽鸟和植物是珞（lho）门（mon）法，
观察星和风雪是羌塘（byang-thang）法，
观察日、月运行是苯象（dbon-zhang）法，
观察山、湖、牲畜是岗卓（sgang-vbrog）法”



观察日月运行的地方

“苯象”在西藏西部阿里地区，那里的人们善于观测日、月运行，远在七八世纪的赞普（btsan-po）时代就很著名。

观察禽鸟和植物的地方

“珞、门”在西藏的东南部，地处喜马拉雅山东南脚下，气候温暖、湿润、能生长亚热带常绿阔叶林和季雨林，作物可一年两三熟，生活在这里的人们善于观察一年中禽鸟的去来和植物的生长。

观察星辰和风雪的地方

“羌塘”在西藏高原的北部，是牧区，多风雪，海拔高、空气稀薄，在空旷的牧场上夜间易于用肉眼观察天际闪烁的各种星宿，那里的老牧民善于用星光和云团掌握近期天气变化情况，以安排放牧。

观察水和雪的另一种说法

还有一种说法是：观察水和雪是僜巴法。僜巴在昌都察隅县境内。



观察山川和湖泊的地方

“岗卓”是半牧区，那里的人善于观察山峦江湖的变化以预测天气。例如雅鲁藏布江以南著名的圣湖——羊卓雍湖（yang-vbrog-gyu-mtsho）畔的居民对于每年湖水结冰和化冻的时间都做好仔细的观察，发现提前或推后一周左右就能断定当年气候将出现反常现象。

上述的几种比较原始的观测经过千百年长期的积累，人们进一步归纳出更为规律性的东西，将它写入历书，使之服务于生产和生活。

蛮荒的开拓者

雅砻部落的历法

公元100年左右，雅砻地区的人们已经掌握了较为成熟的太阴历和太阳历。

古老的雅砻部落

位于藏南雅砻河谷的西藏山南地区，是藏民族生息繁衍的发祥地，神猴同罗刹女创造藏族人的美丽神话，就发生在当地泽当镇的贡布尔日山。山南地区具体是指冈底斯山和念青唐古拉山以南，山南地区北跨雅鲁藏布江曲水大桥连接拉萨，往西可至日喀则，东则抵达西藏平均海拔最低的林芝。古代猕猴变人的传说便发生在山南的首府——泽当镇，泽当在藏语中的意思便是“猴子玩耍之地”，这种几千年流传下来的传说与达尔文的物种起源不谋而合，颇见神奇。在山南，古代建筑和遗址众多，从最早的宫殿到最大的古墓群，再到最古老的寺庙随处可见。在山南，许多看似名不见经传的山和寺庙都可能有着悠久的历史，在西藏文化中有着举足轻重的地位。

雅砻先民从蛮荒进入农耕以后，逐渐形成了部落。公元前2世纪初叶的西藏第一藏王聂赤赞普实际是早期雅砻部落的首领。他建立了“蕃”王国，确立了赞普的世袭制度。在第八代赞普止贡时期，开创了修建陵墓的先例。当时的雅砻部落已从母系氏族社会发展到父系氏族社会。当时，雅砻部落为了供奉第一位藏王，修建了西藏历史上的第一座宫殿——雍布拉康。并在宫殿脚下利用修建雍布拉康剩余的建材聚居建房，逐渐形成了村庄，从此有了西藏第一座村庄——雅砻索卡。在雍布拉康南侧开垦了第一块农田，并取名为“协赛辛”，意即“国王御用田”。史称：国王莫早于聂赤赞普，宫殿莫早于雍布拉康，村庄莫早于雅砻索卡。

此时，西藏出现了象雄、苏毗、雅砻三个大邦国。当时，象雄依然国土最广，也拥有最先进文明，雅砻部落的宗教信仰和先进知识依然来自于从象雄传播出的苯教。大概在公元前5世纪左右，象雄王子辛饶米沃以藏区原始苯教为基础，并吸收了古波斯祆教的一些教义，创立了较为先进的雍仲苯教。正是在全西藏地区普遍信仰雍仲苯教的时候，象雄古国将自己的管辖范围扩大到整个藏区及其周边。相传在公元前100年左右，雅砻部落中有一个名叫噶莫帕玛的人，根据月亮的圆缺，初步推算出了日、月、年，发明了《噶莫帕玛历算法》。后来雅砻地区才开始有了农业种植，并有了“以麦熟为岁首”的习俗。

藏王历法时代

山南地处雅砻河流域，史称雅砻。据文献记载和民间传说以及大量的考古发现证明，大约在400万年以前，藏族先民就繁衍生息于雅砻河流域。

苯教祖师辛饶米沃



象雄王子辛饶米沃

公元前5世纪，象雄王子辛饶米沃创立了苯教，他不但改良了宗教，还完善了医学，发明了象雄文字。

《辛饶教诫》中的星算

象雄人吸收、借鉴外来知识，又结合当地实际气候特点，创制了非常简便而实用的物候历。《辛饶教诫》中的星算，是青藏高原当时最先进的天文历算学。

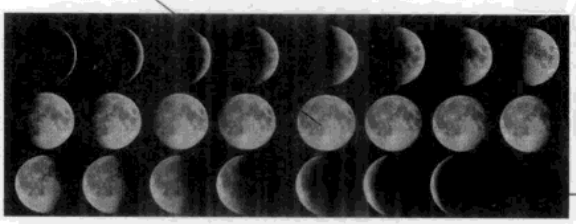
《噶莫帕玛历算法》

相传在公元前100年左右，雅砻部落中有一个名叫噶莫帕玛的人，根据月亮的圆缺，初步推算出了日、月、年，发明了《噶莫帕玛历算法》。

朔望月

望

当月亮和太阳正好分处于地球两边的时候，柔和的月光通宵达旦地照耀着酣睡的大地，这个月亮最圆的时刻叫做“满月”，也叫做“望”。



朔

当月亮正处在太阳与地球中间的那一天，人们根本无法看到月亮的任何一点形象，这一天就叫做“朔”。

苯教的历法发展

大约在公元前100年，在赞普布德公嘉时期，由于生产力的发展，藏族在能够冶炼出银、铜、铁的同时，天文历算方面也有了较大的进步，此间出现的《山南雅拉香波纺织老妇人之月算》，其内容基本上是按日月天象以计时的阳历，其中提到的“七天”（7天为一周）计时段对藏族天文历算非常重要，也是藏族历法中最重要的数据。在内地上古时代，古人就以日、月与金、木、水、火、土五大行星为七曜，亦作七耀。东晋范宁《梁传序》中就有七曜为之“盈宿”的记载。敦煌发现的藏文卷中，反映了当时用七曜记月的历史。而其中所使用的七曜的名称，是藏族至今通用的藏文名称，依次是：日曜、月曜、火曜、水曜、木曜、金曜、土曜。雅拉香波纺织老妇人讲的“七天算法”的阳历与敦煌藏文卷中的“七曜月”极其相似：一个用数计，一个以曜名。除阴历之外，当时还有阳历推算法，《象雄老人口算法》就是比较典型的阳历，一年共计365天，虽然它还处在自然历阶段，但在当时来讲有其相对先进的一面。

到了吐蕃第三十一代藏王朗日松赞时期，吐蕃兼并了苏毗王国的大部分土地，成为相当强大的奴隶制国家。西藏的《红史》记载说：“其时（指朗日松赞时）从汉地得到历算与药物。”而《汉藏史集》不仅指出朗日松赞时期，由汉地传入历算“六十甲子”，而且明确地说“这是最早的历算”。或许，这是针对以前没有完善的历法而言，但从吐蕃王朝时期的文献资料来看，此时的吐蕃可能刚刚掌握了十二生肖纪年法。

纺线老人月算古历书

第九代藏王布德贡甲时期（126 年左右），民间流传着一部《亚桑的故事》的长诗，其中叙述了一种“纺线老人月算”的古历书。



纺线老人说了话，
“啊！雅拉香波是为奇，
吾是英雄比上你；
吾母死后吾继承，
星月推算之传统，
知者学识握吾手，
你们舷有此常识？”
……
纺线老人开言道：
“第二周的初月日，
上弦半月半夜亮，
第三周的初一日，
满月彻夜月光明。
第四周的初月日，
称作天空无月夜。
如此三合按顺次，
第一称为暖风起，
第二称为雨水降，
第三称为果实熟，
第四称为寒风起。”
……
纺线老人开言道：
“老人若言太阳时，
暖风吹起叶发时，
空中太阳向北移。
果熟寒风吹动时，
空中太阳往南移。”

诗中叙述了月亮圆缺、四季变化与动植物生长成熟的关系，还讲解了太阳运转造成的冷暖变化以及相对应的物候特征。这说明在公元 100 年左右，雅砻地区的人们已经掌握了较为成熟的太阴历和太阳历。

从诗中的“第三周的初一日，满月彻夜月光明”可以看出，当时是以月圆之日作为每月的第一天；并且，已有以七天算为一周的概念。

文成公主入藏

汉历的传入

文成公主进藏，对吐蕃国的文化发展影响很大，更把汉民族的文化传播到西域。文成公主带去的历算书籍，对藏历的完善和发展有非常大的影响。

西藏的兴盛与历法的发展

公元 7 世纪。吐蕃王朝建立后，统一了文字，确立了法典，采取了大兴佛教、振兴藏医和历算等一系列政策。并且从中国内地，以及当时的印度、大食等邻近国家吸收了先进的医学和历算学内容，充实到西藏的天文历算中去，从而使藏医学和天文历算学得到了长足的进步和发展。特别是藏医鼻祖宇妥·云丹贡布成名以后，编写了藏医经典名著《四部医典》等诸多藏医典籍和《历算山尘论》等历算学著作，培养了众多的藏医历算人才。其中著名的有“藏医九圣”和“历算七贤”等人，他们在那个时期为发展西藏的医药历算事业做出了重大的贡献。在此时期，吐蕃从汉地引进生肖、五行推算法等知识，在结合古老的自然阴历、自然阳历及七曜历基础上，发展为独特的阴阳合历历法。据《青史》记载：朗日松赞时期，从汉地传入医学和算明，尤其是藏历铁牛年 (641 年) 文成公主入吐蕃时携带着许多天文历法的经典进藏，带去了当时唐朝最为先进的天文历算知识。与此同时，吐蕃还将四名藏族青年派往长安求学，学习了《九部续》、《三部释解》等算学经典，并译成藏文，对吐蕃的天文历算学产生很大的影响。当时在西藏传播最广的有五行计算法、十二生肖纪年法、八寿六十、八卦九宫、二十四节气、牛算等。

天文历算发展得益于唐蕃联系的加强

吐蕃第三十二代藏王松赞干布继位后，先灭苏毗，再灭象雄，最终一统西藏，使历史跨入了吐蕃王朝时代。这位吐蕃王朝最伟大的君王还派学者到唐朝和天竺（印度）学习先进的知识，令大臣创制藏文、制定法律；他大力发展经济，建立兵制，使吐蕃出现了前所未有的强盛与文明。而这文明与强盛，也与他的五位妻子有着莫大关系——他正是通过一次次的政治联姻和有计划的军事扩张，才最终成为整个西藏的王。

他的妻子中有两位是虔诚的佛教徒，分别为尼泊尔的尺尊公主和唐朝的文成公主。松赞干布迎娶这两位公主时，尺尊公主带来了释迦牟尼 8 岁等身像，文成公主带来了释迦牟尼 12 岁等身像，这是佛教传入西藏的标志。她们在藏民心中一直有着很高的地位。藏民一直相信藏传佛教中的白度母便是尺尊公主，绿度母便是文成公主。佛教的传入，使西藏文明的发展进入到一个全新的阶段。

文成公主进藏

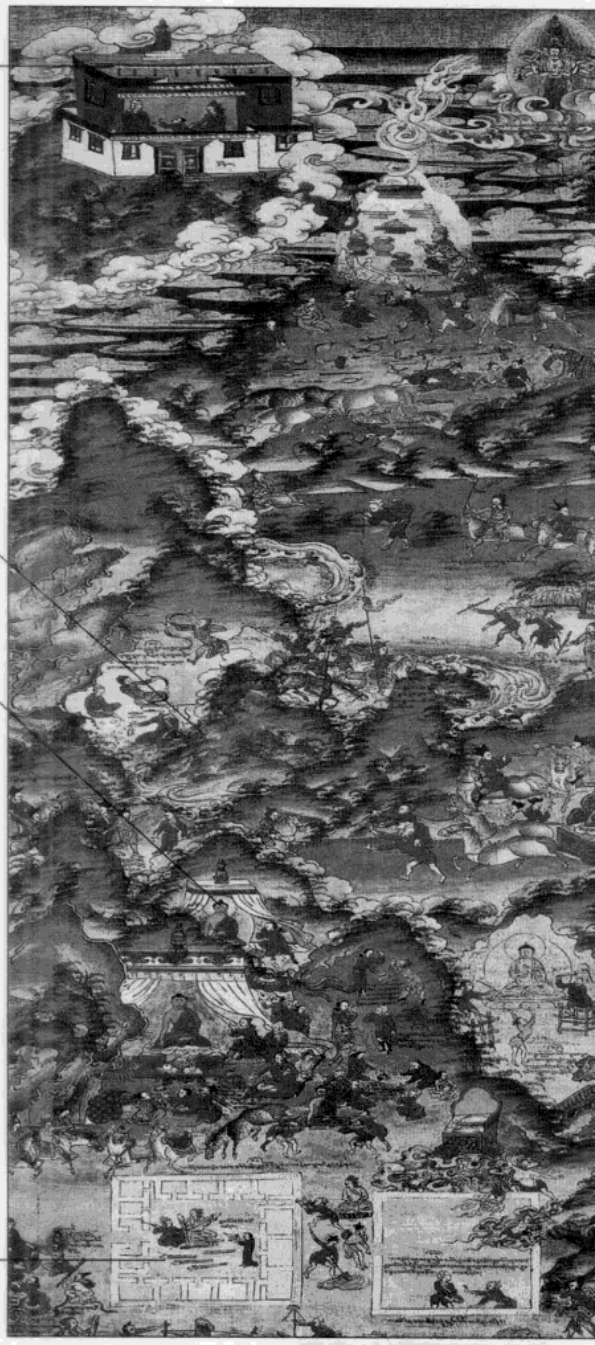
文成公主是641年进入西藏的，她不但带去了珍贵的佛像，还带去了大量书籍及造酒、碾磨、种植、纸墨等生产技术。其中的书籍，很多都与医学及天文历算有关。据《汉藏史集》记载，文成公主带来了“占卜历算之书六十种”；《玛尼宝训》则说“文成公主带到吐蕃的这种五行图经原为八十部”；《贤者喜宴》则说“带来《八十部占筮历法》、《五行珍宝密精明灯》、《密意根本之精》、《珍宝之堆》、《主干综述》以及《黄历》等天文星算书籍”。从文成公主带到西藏的众多天文历算占卜书籍来看，她应当是极为精通玄学的。据说，大昭寺、小昭寺的建造，就是文成公主根据中原的风水学选的址。无论如何，都可以看到，文成公主带去的历算书籍，对藏历的完善和发展有很大影响。

松赞干布非常仰慕汉地之学。他曾选派察达丹、朗措多勒、恰迦冬衮、达米达卡4人赴唐朝学习，并要求他们说：“生死之卜算、年月四时之法，因这些属于汉地，故此尔等应向学者学习之。”此4人在唐朝学会生死卜算及年月四时之区分法后，返回吐蕃，将所了解的一切有关五行图表及历算之学均译成藏文。由于他们学识渊博，被誉为“吐蕃四学者”。

文成公主一直居住在西藏。她热爱藏族同胞，深受百姓爱戴。她曾设计和协助建造大昭寺和小昭寺。在她的影响下，汉族的碾磨、纺织、陶器、造纸、酿酒等工艺陆续传到吐蕃；她带来的诗文、农书、佛经、史书、医典、历法等典籍，促进了吐蕃经济、文化的发展，加强了汉藏人民的友好关系。她带来的金质释迦佛像，至今仍为藏族人民所崇拜。

松赞干布画传

文成公主入藏不但带去了珍贵的佛像，还带去了大量书籍及造酒、碾磨、种植、纸墨等生产技术。文成公主带去的历算书籍，对藏历的完善和发展有很大影响。下面这幅唐卡描绘的是藏王松赞干布派遣大臣前往长安向唐太宗请婚，文成公主入藏，以及修建大昭寺的历史。



法王修行洞

文成公主与松赞干布皆信佛，在红山顶上建造一个修行洞，供奉观世音菩萨像。

佛教庙宇

文成公主入藏后，松赞干布开始在西藏陆续修建佛教庙宇、翻译佛经，佛教在西藏逐渐兴盛起来。

佛塔与辩经者

佛法在西藏广为流传，许多印度僧人也来辩论经典，松赞干布修建了许多佛塔。

汉历书籍传入

据《汉藏史集》记载，文成公主带来了“占卜历算之书六十种”；《玛尼宝训》则说“文成公主带到吐蕃的这种五行图经原为八十部”；《贤者喜宴》则说“带来《八十部占筮历法》、《五行珍宝密精明灯》、《密意根本之精》、《珍宝之堆》、《主干综述》以及《黄历》等天文星算书籍”。这些在当时极为先进的历算书籍，对藏历的完善和发展有很大影响。



大昭寺

文成公主颇通玄学，根据中原风水学选址、设计了大昭寺和小昭寺。

唐柳与唐蕃会盟碑

大昭寺门外的柳树即为著名的“唐柳”，为松赞干布与文成公主合栽，被视为藏汉民族亲密合作的信物。

昌珠寺

文成公主修建的12镇魔寺之一，纪念传说中松赞干布化为大鹏鸟杀死了此地一五头怪龙的事迹。

红山宫

布达拉宫的前身，文成公主进藏后就住在这里，是松赞干布定都拉萨后修建。

出行图

松赞干布携王妃坐马车出行，两侧是护卫和侍从。

金城公主入藏

汉族历法的进一步传入

金城公主进入吐蕃之后，组织人力翻译了多部佛法经典和医药、历算书籍，传播发展了各种器乐，进一步丰富了吐蕃文化。

金城公主进藏

继文成公主之后，唐朝与西藏的关系日益融合，710年，唐朝的金城公主也不远千里嫁到吐蕃，她的丈夫就是吐蕃王朝的第四世藏王赤德祖赞。金城公主入藏，又一次给西藏带来了许多与天文历算有关的书籍。据《贤者喜宴》记载："又带来了许多历算，大致有黄历历书《暮人金算》、《达那穷瓦多》、《市算八十卷》（《博唐八十数理》的另一名称）。除此之外，还将《算学十续圣典》、《八支》为重点的关于五行、八卦、九宫、七曜和二十八星宿的很多知识介绍到西藏。"金城公主还曾从内地邀请汉族学者到吐蕃讲学，传播算学和风水学。她还向唐朝求得《毛诗》、《礼记》、《左传》、《昭明文选》等书籍，译成藏文，对吐蕃文化发展有着重大影响。

汉历在西藏的运用

文成公主为西藏带来了当时中原地区最为先进的文化技术知识，以及天文历法知识。从此，吐蕃人学会了六十甲子纪年法，并且也懂得了孟、仲、季纪月法（如正月为孟春，二月为仲春，三月为季春，四月为孟夏……），不过他们将六十甲子的天干以五行表示，将"孟"、"仲"、"季"称之为"上"、"中"、"下"。

823年立于大昭寺的唐蕃"长庆甥舅会盟碑"，便是采用了这种纪年纪月法。该碑一面汉文一面藏文，内容不尽相同。藏文的最后几句是："……与唐主文武孝德皇帝甥舅商议社稷如一，结立大和盟约于唐之京师西王会寺前，时大蕃彝泰七年，大唐长庆元年，即阴铁牛年十月十日也。又盟于吐蕃逻些东哲堆园，时大蕃彝泰八年，大唐长庆二年，即阳水虎年五月六日也。其立石于此为大蕃彝泰九年，大唐长庆三年，即阴水兔年二月十四日事也。树碑之日，唐使太仆寺少卿杜载……等参与告成之礼，同一盟文之碑亦竖立于唐之京师云。"

译文中的纪月，按黄明信《西藏的天文历算》中所说，按藏文原意应译为"中春"。那么"二月"则应是"中冬"，"十月"应为"上秋"。由此可以看出，在纪月上吐蕃人用更简洁的方式来表达12个月；在纪年上按照中原汉地"天干纳五行"的办法对天干进行了转换。

这说明，当时他们已经对中原汉地的阴阳五行、天干地支及四季月份有了深刻的

理解。可吐蕃王朝时期的文献，却大部分都是只用生肖纪年。如《丹珠尔》里的《丹噶宫藏经目录》里两次提到年代都只说“龙年”，并没有加天干。另外，《敦煌古藏文历史文书大事编年》记载了650—763年113年间的重大事情。该书写于金城公主进藏50多年后，但却全部用生肖纪年。因此可以说，当时尚处于初级阶段的藏文无法准确翻译两位公主带去的汉文书籍，所以这些知识流通得并不广；大部分贵族都不懂这些知识，自然也就不如继续采用生肖纪年方便了。

战乱对藏历发展的影响

公元9世纪中叶至13世纪中叶，西藏处于长达400年的分裂时期。整个西藏分崩离析，四分五裂，群豪四起，拥兵自立，战事频频，烽火连天。唐朝两位公主带去的书籍，也在这乱世中经历了一场洗劫。频繁的政权更替及战乱，使这些书籍大量散失。而流传下来的，不是伪托之作，便是将原书篡改得面目全非的译本。

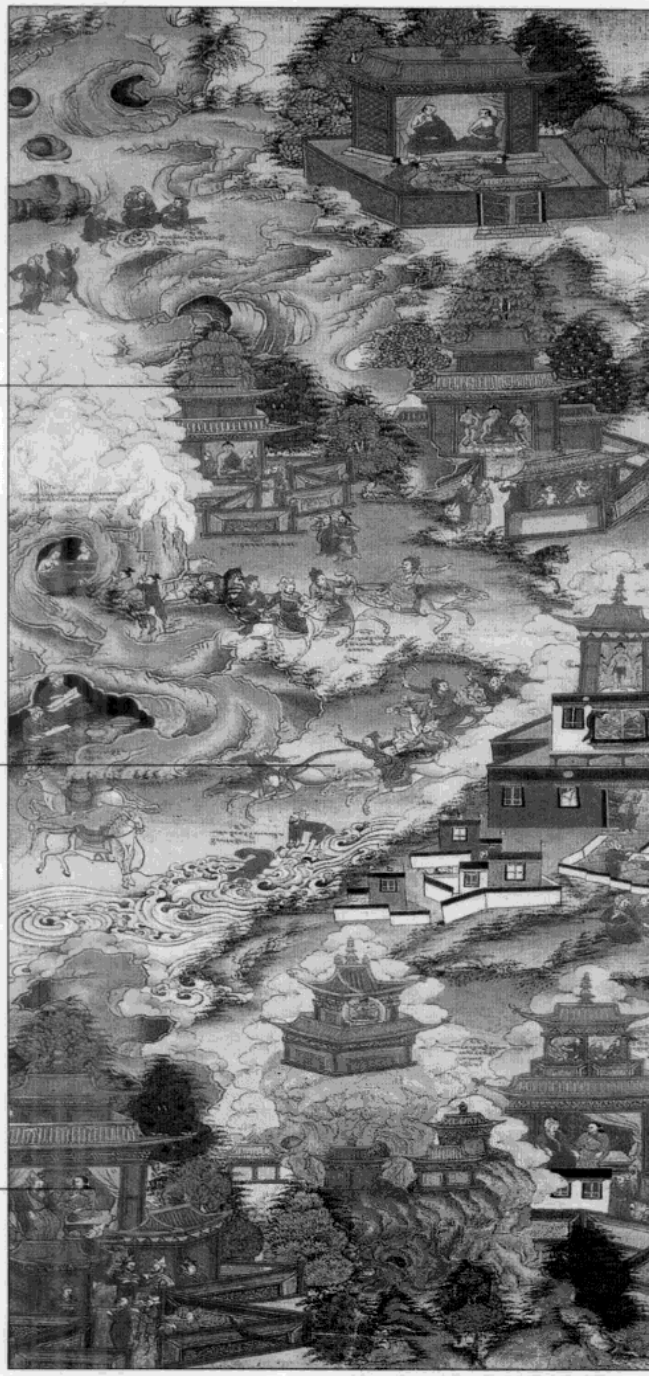
兼通藏汉的学者第二世阿嘉呼图克图（1708—1768年）谈及此事曾说：“汉公主莅蕃，开始传译，当属可信。唯其后蕃土政权陵替，难免散失。”

第六世色多（1845—1908年）则认为：“文成公主携来之五行占算，因译者不精，讹误甚多，其后又经妄人肆意篡改、伪托，面目全非。”

如今，在西藏已经很难见到唐朝公主传入的历算书籍，只在第巴·桑结嘉措主编的《白琉璃》的附录中，能见到唐代传入吐蕃的《五行占》。另外，《白琉璃》的第二十章，可见到100多种从汉文编译成藏文的历算书籍的书名。尽管如此，两位公主带去的知识，还是像种子一样，在雪域发了芽，生了根。

金城公主进藏图

多年以后，金城公主又一次给西藏带来了许多与天文历算有关的书籍，中原地区先进的天文历法知识被不断地融入到藏历中去。下面这幅唐卡描绘的是 707 年，吐蕃赞普遣使请婚及金城公主入藏的情景。



佛教兴盛

金城公主积极协助藏王倡佛，派人到内地学佛和迎请汉僧，组织人员翻译佛经和有关天文、星相、历算等书籍。

王子身亡

吐蕃王子在迎亲途中，不慎坠马殒命。

改嫁藏王

身负和亲之责，金城公主转而嫁与藏王尺带珠丹，仍继续在藏地传播先进文化知识。



历算知识在西藏传播

据《贤者喜宴》记载："又带来了许多历算，大致有黄历历书《暮人金算》、《达那穷瓦多》、《市算八十卷》（《博唐八十数理》的另一名称）。除此之外，还将《算学十续圣典》、《八支》为重点的关于五行、八卦、九宫、七曜和二十八星宿的很多知识介绍到西藏。"

金城公主入藏

金城公主身负和亲之责，不远万里来到西藏，这是唐朝与吐蕃的第二次和亲。

摔落宝镜

金城公主命运多舛，入藏途中听闻王子身亡噩耗，悲痛欲绝，宝镜从手中滑落。

甥舅会盟碑

金城公主的儿子即后来的赤德松赞与唐朝建立盟约，永崇甥舅之喜庆，特立此碑于大昭寺门前。

来自印度的密法

时轮历

时轮历源自《时轮经》第一品“外时轮品”，表面上属于天文历算的范围，但依照时轮金刚法门的宇宙观和修持法，却是藏传佛教一门极为重要且深奥的修持法门。

佛经的翻译

西藏分裂时期，印度教在印度本土兴旺起来，佛教僧团日益衰败。再加上阿拉伯人入侵印度对佛教的压制与迫害，迫使许多佛教徒北行到于阗（今新疆和田）和吐蕃避难。由于西藏的佛教从公元 8 世纪开始日益兴旺，在西藏拥有极高的地位，所以那些到吐蕃避难的佛教徒丝毫不受西藏内乱的影响，反而受到极高的礼遇和尊敬。

佛教徒中不乏知识丰富的学者，并且带来许多梵文佛经，于是这一时期，许多梵文佛经被译成藏文。藏文《大藏经》中的密宗部分，大部分是这个时期翻译的。也许与四分五裂的时局有关，这一期间，藏传佛教出现了许多不同的派别。

1027 年，藏族大译师吉觉·达瓦悦色首次将印度密教的最后一部经典《时轮摄略经》翻译为藏文。这部书共分为五部分：世间部（外时轮）、有生部（内时轮）、灌顶部、修法部、智慧部。

由于这部经书与以前的佛教教义有很大区别，所以当时很多佛教徒认为它是伪经，并不相信其教义。可是，这本经书的世间部，却有着一部较为详细的历法，即时轮历。这部较为精确的历法，还是引起了许多历算大师的注意。

《时轮经》的流传

按照西藏浦派的说法，佛祖在他涅槃前的一个月（按佛经的记载是“氐宿月望日”）在南天竺妙德聚谷幻化大塔，化身为时间之神（即时轮金刚），由众菩萨环绕着，坐在狮子宝座上，为香巴拉国的月贤法王及其将领、官员传授《时轮经》。月贤法王接受密宗灌顶后，回到香巴拉王国将喇嘛教定为国教。

香巴拉国从月贤法王开始，七代法王各在位 100 年，弘扬《时轮根本经》。至 277 年甲子年，妙吉祥称法王作《时轮摄略经》并将日车仙人等不同法姓之梵净仙人作为同一法姓兄弟传授灌顶，因而被称为“众种法王”。其下一代白莲法王作《时轮摄略经无垢光释》，继续弘扬《时轮摄略经》的教义。约 1000 年后，海胜法王于甲申年（624 年）登基，在位 182 年。海胜法王登基的同年，穆罕默德在麦加创立罗异教（似指伊斯兰教）。其下一代法王于丙戌年（806 年）登基，创作用派历元，在位 221 年，他退

时轮历中的宇宙观

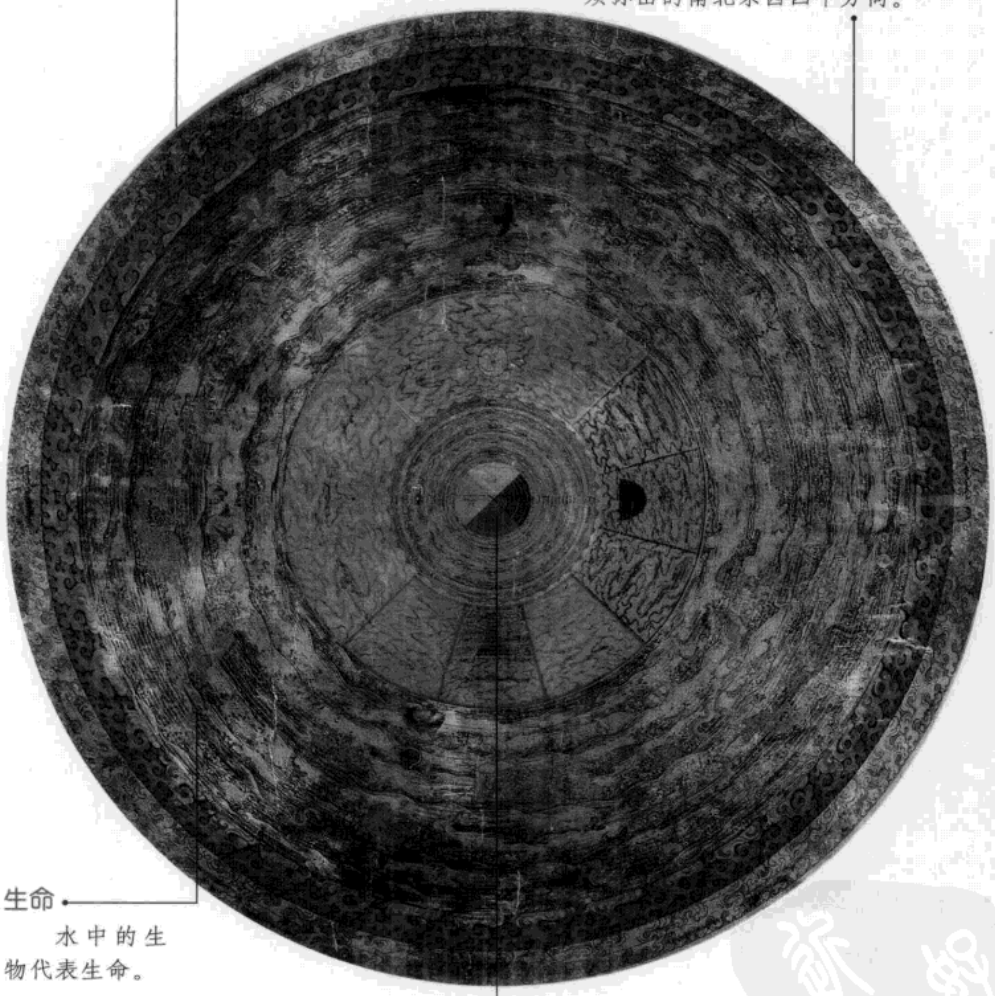
《时轮摄略经》中的外时轮讲的是宇宙结构及历法知识，其中宇宙结构为：世界由空风火水地五大微尘构成。如果用一个平面图来表示，大体上是由外到内四个同心环。

世界由五大元素构成

整个世界自外向内分别是：空、风、火、水、地这五大元素。

时轮历中的宇宙观

佛教宇宙观里，地球被称为南赡部州，与之对应的三大部州——北俱卢州、东胜神州、西牛贺州，分布在须弥山的南北东西四个方向。



生命

水中的生物代表生命。

须弥山

山顶住着帝释天，山腰住着四大天王，日月星辰都围绕着须弥山转动。

风火水土图

这幅唐卡是根据《时轮经》中的记载所绘制，反映了佛教的宇宙观，圆形的宇宙、大地和海洋，唐卡的上部代表天堂，下部代表地狱。

位的时间正好是1026年。第二年，《时轮摄略经》被译成藏文，正式传入雪域。

自11世纪从印度传入《时轮经》历法以后，虽然藏地仍有多种多样的纪年、年首设置及闰月设置方法在流传，但藏族天文历法的计算基本是依据时轮历的。由于藏传时轮历既有藏族古老历法的基础，又从汉族地区不断吸收有用的内容予以调整和完善，所以它又不完全等同于印度的时轮历。

时轮历传入西藏的时代背景

11世纪初时轮历传入西藏之前，西藏历法的情况资料极少。只知用十二动物纪年，一年分四季，年首可能在冬季。关于闰月有一条10世纪下半期的资料：天尚师·意希欧（lha-bla-ma ye-shes-rod，965年生）为教给他的臣民一个闰月的口诀："逢马、鸡、鼠、兔之年，闰秋、冬、春、夏仲月。"就是说马年闰仲秋，鸡年闰仲冬，鼠年闰仲春，兔年闰仲夏，这是一个很粗疏的闰周。可见那时唐朝的历法没有传入吐蕃（详见后"时宪历"章）。时轮历的闰周比这个要精密。

因此，我们有理由设想，七八世纪唐朝的两位公主带到吐蕃去的只有现成的历日谱，而没有编制历书的方法。公元9世纪中叶吐蕃王朝的政权崩溃，直到13世纪，400年间藏族内部处于分裂割据状态，同时中原地区唐末五代也是分裂割据，随后是宋辽金夏对峙，仍未形成统一的局面。雅鲁藏布江流域与中原往来少了，恐怕连现成的汉文历书也难得到了。如果以前曾掌握了汉族的历法，这时可以据之编制历书，如果没有掌握，则一旦历书的来源断绝，便只有退回到原始的方法，并另外寻求其他的方法了。就在这个与中原来往减少的时期，卫、藏、阿里地区与印度的往来却很频繁，这时印度的佛教受到侵扰、破坏、许多印度的佛教学者北行，藏文大藏经中相当多的一部分是这个时期从梵文翻译的。梵文经中的《时轮经》就是这个时期最风行的密宗中的无上瑜伽（aru-yoga），又是能推算日月食的历算。有一套天人感应，内外结合的修证方法，正适合藏族的需要。翻译过来之后逐渐受到了高度的重视。在藏传佛教里无上瑜伽有许多极重要的本尊（yi-dam），例如：上乐金刚、集密金刚、大威德金刚等等，但专门为某一个尊设置的学院（grwa-tshang）很少，时轮金刚院是这种极少数中的一个。时轮历在历算学中占据了优势。

时轮历中的星辰运行图

《时轮摄略经》对日月星辰的解释很特别，认为天穹像一把大伞支在须弥山上，大伞有 12 根肋条相当于黄道十二宫；伞面凹凸不平，分布着二十八宿。

黄道十二宫

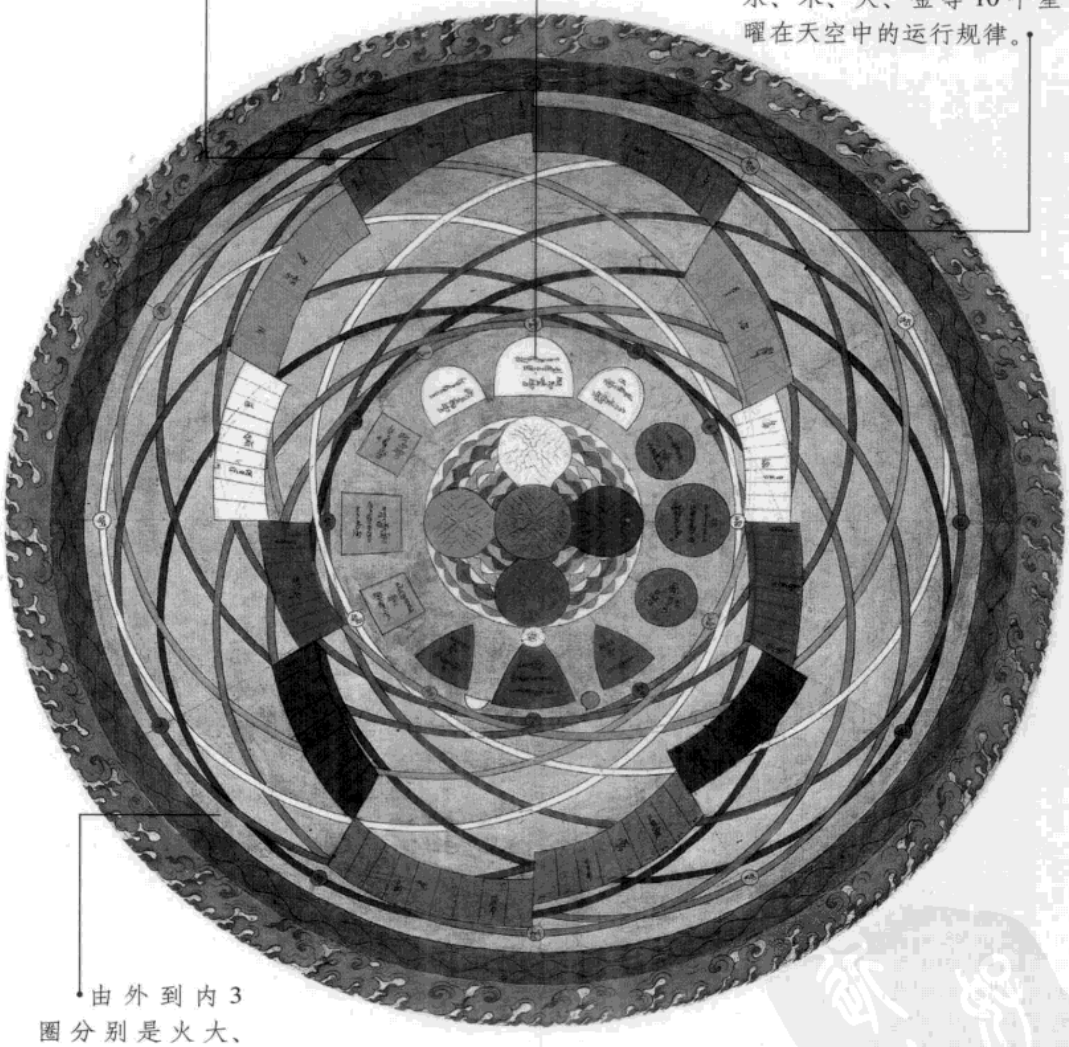
12 个长条形的色块，代表七曜的运行轨道。

业区大瞻部洲

3 个半圆形、3 个圆形、3 个三角形和 3 个四方形，代表“业区大瞻部洲”的 12 个小洲。

星曜的运行轨迹

红、白、蓝、黄、绿 5 色画出各种星曜在宇宙中的运行轨迹，反映了日、月、水、木、火、金等 10 个星曜在天空中的运行规律。



由外到内 3 圈分别是火大、水大和须弥山。

天体日月星辰运行图

根据《白琉璃》的记载而绘制，各种星曜在宇宙中运行的轨迹巧妙地组成了一个动态的圆。

六十甲子纪年的演化

饶迥纪年法的来历

饶迥是rab-byung的音译，意译当做“胜生周”，又因为它相当于火兔年即丁卯年，所以又可称为“丁卯周”。

“丁卯周”的来历

饶迥纪年法与中国的六十甲子纪年很相似，所不同的是，藏历每循环一个60年周期，便加一个序数，这也是藏历优越性的体现。也许由于《时轮摄略经》是1027年翻译成藏文的缘故，总之，这一年被定为藏历的元年。

由于1027年正好是汉历的丁卯年，所以藏历将“丁卯”排到“六十甲子”的第一位，所以也可以说藏历采用的是“六十丁卯”纪年法（而汉历中是将“甲子”排到第一位，这是我们熟知的“六十甲子”纪年法），即，藏历纪元这一年的表示法为：第一个丁卯周期的阴火兔年。其中，“阴火兔年”表示当年的干支，即相当于汉历的“丁卯年”，将汉历的“丁”改成“阴火”，根据的是汉地的天干纳五行原理；“第一个丁卯周期”的意思是说，纪元之后的第一个60年。如表示纪元后的第61年，则为“第二丁卯周期的阴火兔年”；如表示纪元后第121年，则为“第三丁卯周期的阴火兔年”；如表示纪元后第122年，则为“第三丁卯周期的阳土龙年（即汉历的戊辰年）”。这种纪年法永远不会像生肖纪年法那样出现搞不清年代的问题，比汉历的纪年法还要先进些，因为汉历只将六十甲子周期分为上元、中元、下元三个周期。

六十甲子的演化

由于六十甲子传入吐蕃（或传给印度的佛教徒）时间较早，所以吐蕃人（或印度的佛教徒）又给六十甲子起了60个有意义的名称，比如将丁卯称为“胜生”（意译），戊辰称为“妙生”（意译），己巳称为“太白”（意译），等等，60个名称并不重复。为了让周期序数有别于干支纪年，吐蕃人将表示周期序数的“丁卯”改称为“胜生”。即：纪元表示为“第一个胜生周期的阴火兔年”，纪元后第61年表示为“第二个胜生周期的阴火兔年”，纪元后第122年则表示为“第三个胜生周期的阳土龙年”。

“胜生”是按照藏文原意翻译成汉文的，如果按发音翻译成汉文，则为“饶迥”。所以藏历的纪元“第一个胜生周期的阴火兔年”也称之为“第一个饶迥周期的阴火兔年”，简称“第一饶迥的阴火兔年”或“第一饶迥的火兔年”。

中国道教也给六十甲子起过60个不相重复的名称。不同的是：道教起的名称是

60个神仙的名字；吐蕃人（或印度佛教徒）只是用有一定意义的词语表示六十甲子。不过，它们的相同之处是，都与占卜有关。

佛教对饶迥纪年法的影响

也有人认为吐蕃的“六十饶迥”与六十甲子无关，起源于印度，因为印度的吠陀书上面就有这种纪年法。其实这是不可能的。古巴比伦人很早就有六十进制，但其实只有1和10两个数字；中国六十进制的六十甲子，最多的数是地支的12个数；历法成就最高的玛雅人，纪日用20个数，纪月用18个数。用60个不重复的名称表示60年周期循环、纪年、纪日，那么即使用电脑推算日期，也仍然是一件头痛的事。再者，印度的古代史，几乎都是没有年代记载的神话和传说，即使在印度挖出了不少文明遗址，但其古代的天文历算成就，还是很让人怀疑。尽管在印度河流域发现了4000年前的文明遗址，却至今无法确定是哪个民族创造了它。其实正是由于这样，才导致印度远古文明无人继承、呈断代式发展。然而，也正是由于这样，佛教知识才既有欧洲文明的成就，又有亚洲文明的精华，佛教的内容才博大精深，直指本质，真正让人明白我们从哪里来，将到哪里去；正是由于这样，参透佛法的人，才能看出佛经中蕴涵有慈悲与爱的信息；也正是由于这样，世界六亿佛教徒，不会以佛经写成的年代定真伪，而会在乎其是否真正体现佛性。饶迥纪年法并非《时轮轻》所有，它是《时轮摄略经》传入吐蕃以后，佛教徒们研究时轮历法的结晶；将“第一饶迥的火兔年”（1027年）定为历元，应该也是《时轮摄略经》受到普遍重视的时候。

区分藏历与汉历的六十甲子

虽然五行和生肖都是我国传统文化的重要因素，但中国农历的纪年方式却是只使用干支，而不用这种五行配十二生肖的通俗方法。可是在藏历中，却一直使用这样的方法纪年，就是既不提天干也不提地支，而是直接以五行配生肖，作为一年的名称。藏历的今年就是“铁虎年”，而不是“庚寅年”。

汉历六十甲子表

甲子	甲戌	甲申	甲午	甲辰	甲寅
乙丑	乙亥	乙酉	乙未	乙巳	乙卯
丙寅	丙子	丙戌	丙申	丙午	丙辰
丁卯	丁丑	丁亥	丁酉	丁未	丁巳
戊辰	戊寅	戊子	戊戌	戊申	戊午
己巳	己卯	己丑	己亥	己酉	己未
庚午	庚辰	庚寅	庚子	庚戌	庚申
辛未	辛巳	辛卯	辛丑	辛亥	辛酉
壬申	壬午	壬辰	壬寅	壬子	壬戌
癸酉	癸未	癸巳	癸卯	癸丑	癸亥

天干对应表

甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
木阳	木阴	火阳	火阴	土阳	土阴	金阳	金阴	水阳	水阴

藏历六十甲子表

木鼠	木狗	木猴	木马	木龙	木虎
木牛	木猪	木鸡	木羊	木蛇	木兔
火虎	火鼠	火狗	火猴	火马	火龙
火兔	火牛	火猪	火鸡	火羊	火蛇
土龙	土虎	土鼠	土狗	土猴	土马
土蛇	土兔	土牛	土猪	土鸡	土羊
金马	金龙	金虎	金鼠	金狗	金猴
金羊	金蛇	金兔	金牛	金猪	金鸡
水猴	水马	水龙	水虎	水鼠	水狗
水鸡	水羊	水蛇	水兔	水牛	水猪

地支对应表

子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
鼠	牛	虎	兔	龙	蛇	马	羊	猴	鸡	狗	猪

西藏第一本历书

《萨迦历书》

时轮历在西藏的普及，与萨迦派的八思巴大师的努力有很大的关系。

八思巴大师生平

藏历第四饶迥木羊年(1235年)，八思巴出生于后藏的昆氏贵族之家。他3岁能念诵莲花经咒，8岁讲述佛本经，从此被众人称为“八思巴”，意即神童。其实，他的真名叫罗追坚赞，他的伯父便是“萨迦五祖”中的“四祖”——萨班大师。

1239年，蒙古骑兵进军西藏，一直打到藏北的热振寺一带，控制了西藏主要地区。1244年，年仅10岁的八思巴跟着伯父远赴凉州，会见蒙古的汗王。9年后，八思巴与忽必烈的成功谈判，使西藏不再战火连连，四分五裂，归入元朝的版图，形成大的统一。1260年，八思巴被忽必烈封为元朝的国师，已继承伯父衣钵成为“萨迦第五祖”的八思巴，从此成为藏传佛教的众派领袖。

《萨迦历书》的制定

八思巴10岁离开西藏，31岁才奉忽必烈旨意返回西藏。此时，他已习惯穿蒙古人的衣服，习惯用蒙古的历法推算时间。八思巴以中原内地《皇历》为体例，结合藏族传统历算和《时轮经》内容，制定了《萨迦历书》，使西藏第一次有了完整的历法。蒙古的“胡儿月”纪月法，也被引进了《萨迦历书》。由于“胡儿月”并非完全照搬蒙古的历法，依然保留了藏历特有的“缺日”与“重日”，所以，现在已改称为“藏月”。八思巴还撰写了《五要素、罗、五曜之算法》等历算著述及与《时轮经》有关的许多经书。此外，他还为忽必烈创制了蒙古文。

在八思巴的关注下，大译师雄顿·多吉坚赞在萨迦寺重新翻译了《时轮摄略经》。这个版本被称为“雄版”，在当时20多种藏译本中，最具权威性。另外，噶举派的噶玛·让迥多杰、自成一派的布顿·仁青珠巴及格鲁派的克珠杰·格列伯桑等大师的传播和撰述，也为弘扬时轮金刚密法起到了重要作用。这些大师都学习过天文历算知识，其中的噶玛·让迥多杰在1318年编写了《历算综论》一书，对当时西藏的天文历算学进行了较全面的总结，其中还收集了许多古老的藏族物候历。学富五车的学者布顿·仁青珠巴在1326年完成了另一部历学专著《时轮历算要诀·智者生悦篇》。从此，西藏历代高僧在精研《时轮经》的过程中，形成了以时轮历为主的历算体系。

随着时轮金刚乘地位的不断提高，时轮历也更具权威性。继《萨迦历书》之后，

老皇历和时轮经的结合

八思巴以中原内地“皇历”为体例，结合藏族传统历算和《时轮经》的内容，以及蒙古族当时的蒙古历，制定了《萨迦历书》，使西藏第一次有了完整的历法。

老皇历



福如东海水长流

老皇历

历书是按一定历法排列年、月、日并提供有关数据的书，在我国已有1000多年的历史了。历书，过去又称“历日”、“宪书”、“通书”。在封建帝王时代，由于它是皇帝颁布的，所以人们又称它为“皇历”。

老皇历的用途

古人无论出门远行还是婚丧嫁娶都要挑个黄道吉日，所以老皇历就成了人们生活中必不可少的东西。

藏历对汉历的借鉴



十二生肖

传统观念认为藏族的生肖纪年法是公元7世纪时由唐文成公主出嫁松赞干布带去的。

死神

藏族传说中掌管生死的神，这幅唐卡在藏地家庭中随处可见。

八卦

易经中的传统思想，藏民亦将其融入历法中。

九宫图

九星占卜是西藏星算学中一门深奥的占卜预测术，源自印度的九星算及汉地的五行算。

天文历算大师们根据时轮历的计算原理，又制作出许多历书。这些日益完善的历书，逐渐成为西藏人民日常生活、农事安排、敬神拜佛及密法修炼等的重要指南。

《萨迦历书》的特点

1267 年，元朝国师兼领朝廷总制院使的八思巴回到萨迦主管西藏地方的事务。为了执行元朝的统一纪年，八思巴主持编制了《萨迦历书》，在乌思藏地方通行。这是萨迦地方政权制定的地方性的历书。《萨迦历书》是一部阴阳合历。据藏文史料载，《萨迦历书》是按元朝《皇历》的体例编制的。但当时元朝的“授时历”还未颁行，可能是一部蒙汉历结合的历书。《萨迦历书》有以下几个特点：

①《萨迦历书》是按《皇历》体例编制的，其项目设置也与《皇历》相同，方法上兼有古代吐蕃传统历法、汉历、蒙古历和印度时轮历的成分，采取了蒙古纪元和十二生肖与阴阳五行相结合的六十干支周纪年。

②《萨迦历书》引进了“霍达”（蒙古历），接受了汉历寅月（冬至后第二月）为正月，称为霍达月，以区别于此前的以鼠月为岁首。以寅月的朔日（正月初一）为新年，称为“杰波洛萨”（国王年）。此俗至今通用于卫藏大部分地区。

③《萨迦历书》的闰月设置是按时轮历的润月周期——“65 年 24 闰”的方法，同时，有了《时轮历》关于“闰日”和差日的设置。这是因为按回归历 24 个节气中节与节、气与气之间平均天数为 30.44 天；而按阴历一个朔望月平均是 29 天半，相差近一天，所以要通过闰日或差日的设置来调节，日食、月食则是按时轮历测算。

④《萨迦历书》还从汉历的 24 个节气中，引进了对藏区生产至关重要的如立秋、白露、寒露、霜降等节气。

《萨迦历书》当时只有手写本。1280 年八思巴逝世后，元朝调整了藏区行政管理机构的设置，在藏区建立了三个宣慰使司都元帅府，分别管理乌思藏和阿里地方、安多地方和康区地方的军政事务。元朝的《授时历》传入了藏区。

八思巴与萨迦派

八思巴是萨迦五祖中的第五祖，曾是藏传佛教的众派领袖，因为他有长达 20 年在蒙古生活的经历，所以《萨迦历书》中也有蒙古历的影子。

唐卡中的八思巴

萨迦五祖之第五祖

截自唐卡《萨迦五祖》的一部分，图中的八思巴结跏趺坐在法台上。左右两侧各有一朵莲花，分别托宝剑与经书，象征八思巴是文殊菩萨的化身。



八思巴大师对西藏历法的贡献

八思巴大师自幼聪颖过人，较早接受蒙古的历算，并以他的影响力推动了新的历法的产生与传播。

八思巴与元朝的关系

八思巴拜见忽必烈

这幅图画表现的是 1251 年，忽必烈率军南征过六盘山时，派人迎请八思巴时的情景。



蒙古历的应用

八思巴不仅穿着蒙古人的服饰，沿袭蒙古人的生活经历，也习惯了用蒙古历推算时间。

萨迦派

萨迦，藏语意为“白土”，萨迦派又被称为“花教”。萨迦派始于 11 世纪，到 13 世纪即中原社会进入元朝时，发展成为具有强大政治势力的教派。萨迦派教义中最重要的是“道果法”。

西藏天文历算的发展派别

粗尔派和浦尔派

西藏从元朝起就是我国的正式领土，明朝时对西藏的管辖进一步加强，西藏的天文历算，也开始出现许多派别。其中最大的便是粗尔派和浦尔派。

天文历算的派系创始

元朝灭亡后，明朝开国皇帝朱元璋实行周朝的分封制，将自己的儿孙分封到全国各地，以巩固自己的统治。对于西藏，也采用分封的办法，根据各派僧众势力大小分封了五位法王，也许与这种时局有关，西藏的天文历算，也开始出现许多派别。其中影响最大的便是粗尔派和浦尔派。

据说《时轮经》在印度就有体系派与作用派之分。其根据是，《时轮经》中说香巴拉国的海胜法王于甲申年(624 年) 登基，在位 182 年。其下一代法王于丙戌年(806 年) 登基，创作用派历元，在位 221 年。所以，作用派以公元 806 年作为历元，依据的是《时轮摄略经》；体系派则以公元 624 年作为历元，依据的是《时轮经》，为了区别于《时轮摄略经》，便称为《时轮根本经》。不过，《时轮经》只有灌顶仪轨的一部分翻译成了藏文，《时轮摄略经》只是《时轮经》的一个简写本，并且，据说《时轮经》的原文在香巴拉国时期已经没有全本了。

天文历算中的粗尔派与浦尔派

《时轮摄略经》有二十多种藏文译本。可很多资料却说，粗尔派与浦尔派同源于体系派；也有的资料说，分别属于体系派与作用派。总之，目前还不好明确分别这些派别。所以只能略述一下这一时期两派的著作。

粗尔派的创建者，据说就是 13 世纪初编写《历算综论》的噶玛 · 让迥多杰。1425 年，粗尔派的粗浦 · 加央顿珠傲色著成《历算大全》，接着此派得到极大的发展，并在卫藏等地颁布和发行了《粗浦历书》。

15 世纪中叶，“山南三加措”创立了浦尔派。“三加措”分别是指：藏琼 · 曲扎加措、克珠 · 诺桑加措和浦巴 · 伦珠加措。“山南”指的是他们住在西藏山南地区，所以他们也称为“山洞派”。这三位著名历算学家，极大地发展了浦派学说。浦巴 · 伦珠加措 1447 年撰写的《时轮历算传规 · 白莲法王亲教》一书，成为历算学的经典著作。

明朝西藏历法发展的优越条件

明朝永乐皇帝迎请噶玛巴第五世黑帽系活佛得银协巴于1407年即藏历第七饶迥火猪年到京城（今南京），给以极高的礼遇和尊崇，永乐皇帝和皇后向他请求了诸佛教诫以及金刚法界的灌顶等教法，并封他为“如来大宝法王西天大善自在佛”。



噶玛巴活佛
戴黑帽的为前辈的噶玛巴活佛。

夏玛巴活佛
两边戴红帽的是夏玛巴活佛。

噶玛噶举派喇嘛
五世黑帽系活佛得银协巴（1384—1415年）。

护法
左右分别是白、黄财神两大护法。

明朝册封的第一位法王
1407年，得银协巴被明永乐帝封为“大宝法王”，是明朝册封的第一位法王，也是当时三大法王中地位最高的，历代黑帽系转世活佛承袭此封号。

噶举派

藏语“噶举”是“口授传承”的意思，因为这一派特别注重密法修习，而密法修习是通过师徒口耳相传继承下来的，故名“噶举派”。又因为该派僧人穿白色僧衣，故俗称“白教”。噶举派是公元十一二世纪发展起来的，此派流派众多，素有四大八小之称。但均源于玛尔巴和米勒日巴，藏传佛教的活佛转世系统便始于该派的噶玛噶举。

明朝藏历法发展中的主要问题

虽然明朝时西藏法王很多，历算学派别也很多，但有一个问题却谁也解决不了。那就是：历法出现的误差。

天文学上的数据很少有整数，比如，一个朔望月是29.5306日，一个回归年是365.2422天，用一年的天数去除月的天数，得到的是一个无穷数12.36826……所以谁都无法制作出分秒不差的历法来。另外，天体恒星的位置也不是永远不变，行星运行的轨道及速度也不是永远如一。所以世上没有万年不变的历法，每当到了一定时间，误差过大时，就要根据新的天文数据制定新的历法。

可由于《时轮经》的神圣地位，时轮历也具有绝对的权威。所以，当时西藏各寺的天文历算学家，只能按照时轮历的理论去修正历法。但他们所能做的，只是根据实际观测，找出历法的误差，然后加入一个修正值。显然，这样是无法解决根本问题的，也阻碍了藏历的进一步发展。

为了解决这个很棘手的问题，当时西藏众寺的领袖也想求助于中原汉地的历算技术。可明朝当时对天文学的禁忌已达到极其荒谬的地步：只要是学习历法的人，便发配边疆服役；私造历法，马上砍头。结果，使历算学成了绝学，朝中也找不出几个懂历法的人。此时藏历的发展显然遇到了极大的阻碍。

虽然如此，明朝还算得上一个经济发达的帝国。但到了明末，国库开始日渐空虚了。崇祯继承皇位后，很想发愤图强一把。他开始引进外国的先进知识，并让外国的传教士给编制新的历法。外国传教士给中国带来的，便是丹麦天文学家第谷的天文理论。虽然第谷的天文学也是地心说，但预测日、月食的准确程度却不得不令国人佩服。经过多年天文观测与资料整编，一部高水准的137卷历法书——《崇祯历法》终于问世。然而，这部历法还没来得及使用，明朝便灭亡了。而一个新的时代即将到来，也为藏历的发展带来了前所未有的机遇。

时轮法的重要传承人：宗喀巴大师

宗喀巴大师是藏传佛教格鲁派的创始人，时轮法的重要传承人。他从曲吉华瓦处得到时轮法，并对修炼方法进行了必要修改，后将时轮法传给大弟子克珠杰。

宗喀巴大师

唐卡中的宗喀巴离欲比丘相，身披袈裟，手持莲花，莲花上有宝剑和经书，象征他是文殊菩萨的化身。



克珠杰

宗喀巴的大弟子克珠杰，精于时轮，其考证解释《时轮略续大疏》，著作有200万字，并重新修订了时轮历法。

贾曹杰

宗喀巴的另一个弟子。

格鲁派

14世纪，宗喀巴大师创立了格鲁派。无论在理论研究、戒律整顿还是修持实践方面，都开创了藏传佛教的新纪元。至今，格鲁派的教法已经遍布西藏、青海、四川、甘肃、云南、内地以及海外等地，兴盛不衰。

西洋历法的影响

更加准确的时宪历

五世达赖在北京仔细研究了时宪历法，感触极深，便萌生了用时宪历法的先进理论来完善时轮历法的想法，但是实践中却遭受诸多困难。

《从崇祯历书》到《西洋历法新书》

《时宪历》一书，制定于明末，但却于清顺治二年（1645年）颁行，这是我国历法史上第五次亦是最后一次大改革。明朝末年，当时的统治者经过40多年实测，再引用西洋法数，编成《崇祯历书》，但这本历法未及正式颁行明朝就走向了灭亡。清初，天主教耶稣会传教士汤若望把它加以删改并压缩，进呈清政府。清政府把它改名为《西洋历法新书》，并且根据它的数据编制历书，叫做时宪历。时宪历废除把全年分成24份，据以确定节气的平气（恒气），正式采用以太阳在黄道上位置为标准的定气。近代所用的旧历就是时宪历，通常叫做夏历或农历。

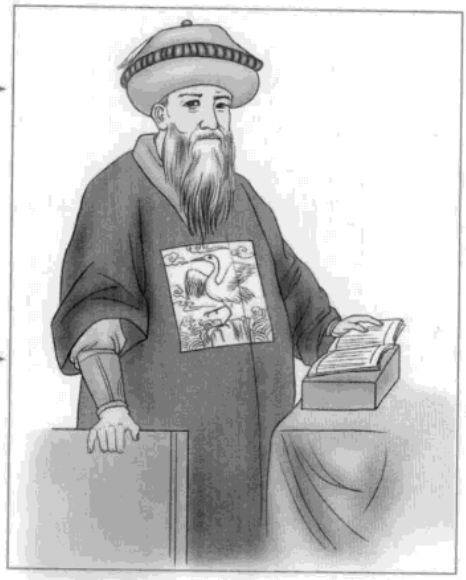
时宪历的制定

时宪历系明末徐光启等以“西洋新法”编制而成，清顺治元年（1644年）由德国传教士汤若望上呈清廷，睿亲王多尔衮定名为“时宪”，予以颁行。汤若望因得授钦天监监正，备受优礼。顺治十五年（1658年），更受一品封典。耶稣会传教士影响因而扩大，一时各地教徒增至10万余人，终于引起冲突。顺治十四年（1657年），钦天监前回回科吴明炫奏新法之误，请“复立回回科，以存绝学”。新安卫官生杨光先进《摘谬论》、《选择议》，攻击新法。康熙三年（1664年），杨光先复上《请诛邪教状》，经议政王会议。以数条理由荒唐的罪名，于翌年判汤若望等分别凌迟处斩。后因京师地震，汤氏遇赦，只杀了李祖白等5名钦天监官员，“时宪历”亦遭废止。杨光先乃出任钦天监正，吴明煊（明炫之弟）为监副，“复用大统旧术”。行之数年，误差日大。持新法之比利时传教士南怀仁等与持旧法之杨光先等交争不已，康熙七年（1668年）十一月，特派员察勘两造实际观测，证明新法优于旧法。杨光先被革职，任南怀仁为钦天监副，于康熙九年（1670年）复行时宪历。经过这场斗争，新法终于战胜旧法，但也促使清廷对耶稣会的传播活动进行限制。

传教士与西洋历法进入中国

明末清初，一批欧洲传教士远涉重洋，来到中国。他们的目的是要在中国传播天主教。但是，为了争取士大夫直到皇帝等统治阶层人物的支持，他们以学术叩门而入，大力宣扬西方的科学技术，并受到崇祯、顺治、康熙等明清两代皇帝的器重和礼遇，架起了中西文化交流的桥梁。

汤若望与时宪历



《时宪历》的修订

清政府采用了汤若望按照西洋新法修订的历书，将之定名为《时宪历》。

执掌钦天监

汤若望被任命执掌钦天监，成为中国历史上第一位任此重要官职的西方传教士。

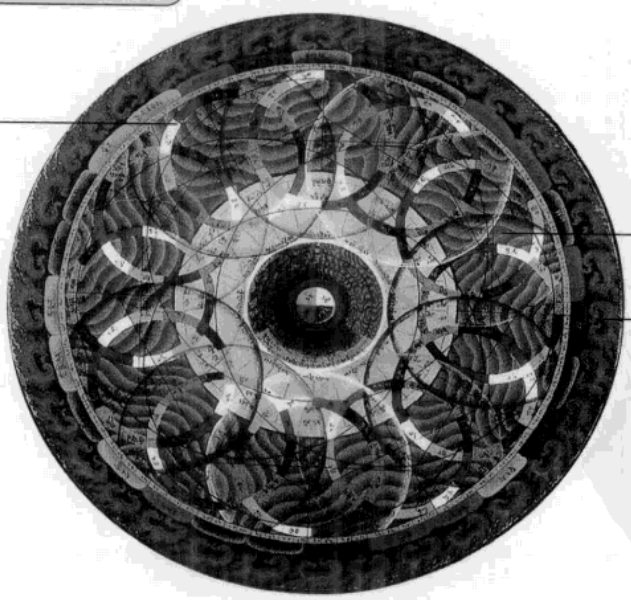
汤若望

出生于德国科隆，原名 Johann Adam Schall-von Bell。他 1619 年到达澳门，1622 年进入中国内地，在中国生活了 47 年。

汤若望修订历法

以范文程为媒介，汤若望得以进入清朝宫廷，修订历法。

唐卡中的日月星辰运行图



星曜

圆形轨迹为各种星曜在宇宙中的运行轨道。

藏文

轨迹中的藏文解释了各个星曜的运行规律。

五大元素

自外向内依次是火大、风大、水大、地大四个圆圈所代表的宇宙构成元素。

日月星辰运行图

根据《白琉璃》中的记载所绘制的日月星辰图。

“时宪”截自《书·说命中》“惟天聪明，惟圣时宪”句。清代因避高宗弘历讳，时宪历改称时宪书。《清会典事例·礼部·授时》：“康熙三十二年定，颁时宪书于内札萨克科尔沁等二十四部落。”清赵翼《陔馀丛考·时宪书后列两甲子》：“向来时宪书后，止（只）追列一甲子六十年，近日吾乡刘文定公奏请再列一甲子以便检阅，遂着为例。按，此本宋初故事也。”

五世达赖与时宪历

自古以来，中国历代的统治者在成立新朝代时多会附会一些“天命”的玄虚学说来昭告百姓，所以对于历法的编制方法与通晓历法编制的人，都施以严格管制，甚至明定严苛的刑罚，以防范民间编造改朝换代的异相来造反。所以历算在中国古代为宫廷外的禁制之学，仅流传于宫廷的钦天监中；到了17世纪才经由第五世达赖喇嘛以及康熙皇帝的推动传入西藏和蒙古。

清兵入北京后，西洋传教士汤若望把《崇祯历法》删改成103卷，更名《西洋新法历书》，献给了大清朝廷。第二年（1645年）清朝钦天监根据《西洋新法历书》的理论制定的新历书正式颁行，即时宪历。

明朝灭亡的两年前，西藏五世达赖消灭了其他法王，使格鲁派佛教一统西藏。待清朝在中原坐稳了江山，五世达赖于1652年来到北京，把西藏归入大清的版图。五世达赖思想开放，学识渊博，兼修各派教法，著作达25函之多，是历代达赖喇嘛中建树最大的一代，所以藏族人民称其为“伟大的五世”。五世达赖在北京仔细研究了时宪历法，感触极深，极为迫切地想将这种知识引入西藏。在他写的《黑算白算答问》一书中说：“予至东方大皇帝之都城时，两度观其历书，细穷其法，可与浦派相通。”可见，他并不想用时宪历法代替时轮历法，只想用时宪历法的先进理论来完善时轮历法。

于是，五世达赖派西藏学者到北京钦天监学习历法知识，想把汤若望的《西洋新法历书》译成藏文。可是，他没有想到这种历算知识与时轮历的巨大区别，引进这些知识会有多么困难！康熙八年（1669年），钦天监将《西洋新法历书》整理为100卷，然后开始翻译成蒙文和藏文。但直到1682年五世达赖圆寂时，这一愿望仍未能实现。

1687年，第巴·桑结嘉措主编的《白琉璃》问世。这是西藏天文历算方面一部综合性的重要文献，是藏传历算学的地方官书，也是清朝管理下的西藏地方政权的一部历书。该书分别叙述了编制历书的规格、项目和内容，并逐月绘出固定的表格，成为以后历书编制的标准。然而，这部书里仍然没有吸收第谷的天文理论，因为此时《西洋新法历书》的翻译工作仍未完成。

五世达赖喇嘛与清时宪历

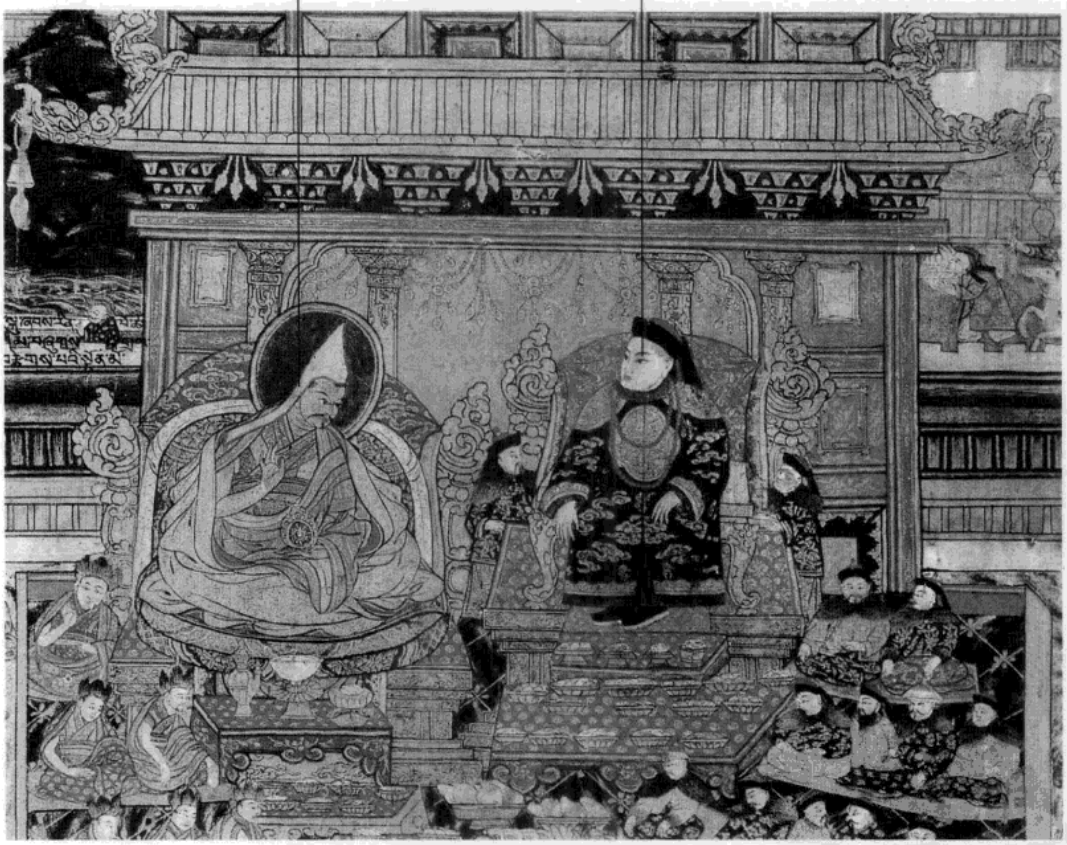
五世达赖思想开放，学识渊博，兼修各派教法，著作达 25 函之多，是历代达赖喇嘛中建树最大的一位，所以藏族人民称其为“伟大的五世”。五世达赖在北京仔细研究了时宪历法，感触极深，极为迫切地想将这种知识引入西藏。

西藏归入清朝

五世达赖于 1652 年来到北京，把西藏归入大清的版图。

正式会面

右为顺治帝，左为五世达赖。这是格鲁派领袖与清朝皇帝首次正式会面，标志着格鲁派在西藏的宗教统治地位得到了中央朝廷的正式认可。



五世达赖喇嘛觐见清顺治皇帝图

1652 年，五世达赖阿旺洛桑嘉措应清顺治帝邀请，进京朝贺，被顺治册封为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，图为当时觐见的场景。

第巴·桑结嘉措去世6年后，蒙文本的《西洋新法历书》才译成并正式印刷出版，其名称改为《康熙御制汉历大全蒙文译本》。之所以称之为汉历，因为里面确实有很多汉历的内容，只是吸收了一些第谷的天文理论知识和计算方法。

藏文版的《西洋新法历书》是通过蒙文本翻译的。翻译者是蒙古最大的活佛哲布尊丹巴一世和他的弟子们，翻译完，进献给康熙皇帝，经过审校，并加上图绘，于康熙五十四年（1713年）才正式刻板印刷，名称为《文殊菩萨康熙皇帝御制汉历大全藏文译本》（后面将简称《汉历大全》）。哲布尊丹巴一世是五世达赖的弟子，此时已年近80岁了。《汉历大全》虽然出版了，但由于第谷的天文系统要通过球面三角学、几何学来计算。所以，虽然书译出来了，但却没有人能看得懂。蒙文译本也同样遭到这种境况。

《西洋新法历书》的翻译

藏文版的《西洋新法历书》是通过蒙文本翻译的。翻译者是外蒙古最大的活佛哲布尊丹巴一世和他的弟子们，翻译完，进献给康熙皇帝，经过审校，并加上图绘，于康熙五十四年（1713年）才正式刻板印刷，名称为《文殊菩萨康熙皇帝御制汉历大全藏文译本》。

五世达赖喇嘛

这幅唐卡主尊为五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措，五世达赖十分重视发展科学，采取了一系列鼓励发展天文学、医学的改革政策和措施，并派专人到清朝的北京学习天文历算知识。



五世达赖翻译《西洋新法历书》

五世达赖派西藏学者到北京钦天监学习历法知识，想把汤若望的《西洋新法历书》译成藏文。但直到1682年五世达赖圆寂时，这一愿望仍未能实现。

第巴·桑结嘉措

桑结嘉措是一位学术造诣颇深的著名学者，他在前人研究的基础上，对《四部医典》进行整理、校对、修订和注解，编著了《医学广论药师佛意庄严四续光明蓝琉璃》等有关藏族医药、天文、历算的著作，对西藏天文、医学贡献很大。



《白琉璃》问世

1687年，第巴·桑结嘉措主编的《白琉璃》问世。这是西藏天文历算方面一部综合性的重要文献，该书分别叙述了编制历书的规格、项目和内容，并逐月绘出固定的表格，成为以后历书编制的标准。

时宪历法知识传入西藏

藏历的完善

公元7世纪以前西藏有自己的比较粗的历法，之后几个世纪随着汉藏联系的加强，汉历的一些知识与推算法被陆续引入藏历，但是直到18世纪，西藏才从北京系统地引进时宪历。

《汉历大全》的简化

康熙御制汉历大全藏文译本刊版后大约30年左右，北京雍和宫有一位蒙古喇嘛（历史上没有详细的记载）终于把第谷的理论学通了。他深感这些知识的难学，所以将《汉历大全》中推算日、月食的内容进行简化，将小数换算成分数；需要用三角函数计算的部分，他先计算出各种答案，然后填入表格，使人们通过表格即可得到数据；他还计算出了北京和吐蕃的时差，可以方便地将北京时间换算成吐蕃时间。这位蒙古喇嘛把这种预测日月食的知识向人传授，有人用藏文记录下来，将这些知识传到了马杨寺（内蒙古阿拉善旗与甘肃华瑞地区东北部交界处）。这个手抄本就是《马杨汉历要旨》，然而可惜的是，这个手抄本停滞在这里很长时间，并没有继续西传，所以西藏地区也没有接触到时轮历法的计算方法。

此时，西藏又陆续新出了很多种历书，都没有记录时宪历法的计算方法。1715年，宁玛派主寺之一的敏竹林寺编制了《敏竹林历书》。该历书是以大译师达慕师利在一年前编写的《日光论》为依据，并且加入了汉历中的二十四节气，在藏传时轮历中享有很高的声誉。从此，敏竹林寺一直以注重研习天文历算、医学，并以文字书法优美而著称。

1732年，西康德格的八蚌寺编写了粗尔派的《德格历书》。

1734年，藏族学者弥班·格来朗杰编写《算学急需良瓶》。

1735年，琼杰·堪布善增加措编写了《算学琉璃》。

……

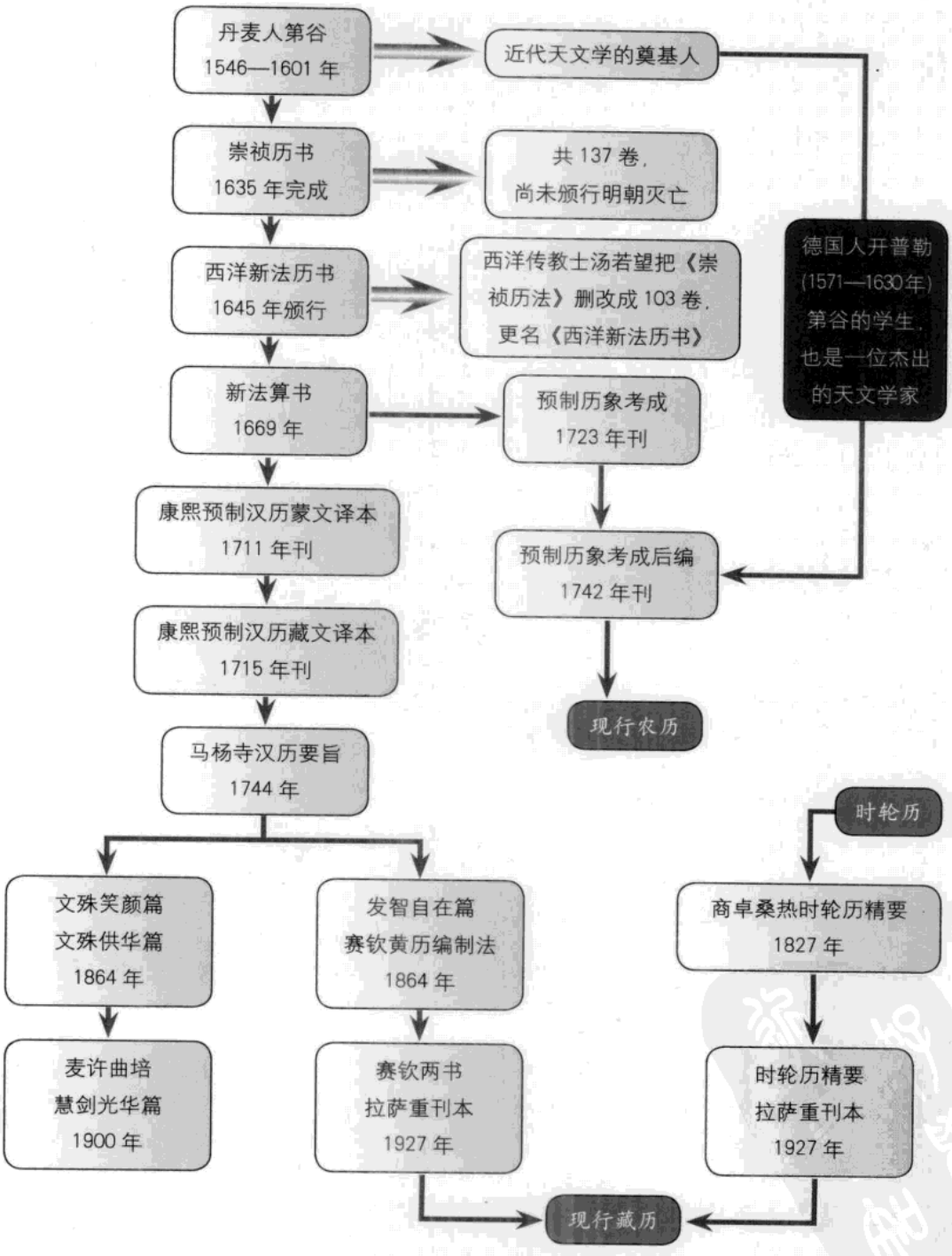
然而，先进的时宪历法，仍然没有来到西藏，而时轮历体系的历法，也仍然无法摆脱日月食误差过大的尴尬。

时宪历法的迅速传播

就在《马杨汉历要旨》传到马杨寺一百多年后，有些西藏高僧终于学会了第谷天文学的一些计算方法，掀起了时宪历法西传的热潮。几种以同治甲子（1864年）为历元的时宪历法著作几乎同时在不同地区出现：

藏传时宪历源流表

时宪历开始传入西藏地区是在 18 世纪中，目前我们所能看到的藏族从汉族引进的、有系统的历法只有这一种。



（1）北京雍和宫的大喇嘛乌里季巴图，根据《汉历大全》编写了《摩阿支那传规日月食推步术》。内容比《马杨寺汉历要旨》更加丰富，并且完整地标明了大清国18省首府和蒙古22个旗的纬度和经度。

（2）甘肃北部天堂寺的赛钦·扎巴丹增所著的《汉历发智自在天篇》和《皇历编制法》，简易了《汉历大全》某些运算步骤，介绍了民用时宪历书的制作方法。

（3）拉卜楞寺的图登加措，根据《马杨寺汉历要旨》及《汉历大全》编著了《纯汉历日月食推算法·文殊笑颜篇》和《历书编制法·文殊供华篇》。除此以外，他还编写了《醉峰嗡嘈篇》和《第十四丁卯周期甲子年起六十年（1864—1923年）积日表》。其中的《醉峰嗡嘈篇》收录了《春牛经》、《二十四方位图》、《汉历简史》、《释迦年代考》、《汉蒙对照历法用语》等多种很有价值的短文。

这些著作如春风，使西洋第谷的天文学与源远流长的汉历知识终于在西藏广为传播。接着各种传播时宪历法的书籍如雨后春笋般纷纷出现，使西藏地区的天文历算学终于迈前一大步。

1879年，拉卜楞寺建立了喜金刚学院，开设了时宪历法的专修课程。另外，寺院的僧众每年还编制《拉卜楞历书》，在甘、青藏区流通使用。

1916年，第十三世达赖喇嘛在拉萨创立了“门孜康”（即医算院），颁布了以《敏竹林历书》为蓝本的《门孜康历书》，每年以木刻版印制后向全藏发行。

至此，浦尔派的《拉卜楞历书》、《门孜康历书》和粗尔派的《德格历书》同时在西藏各地区发行，精确预测日月食，已不是问题。其发行最广的便是《门孜康历书》，而著名的《敏竹林历书》则不再允许发行。每年，敏竹林寺只允许制作三本历书，一本奉送给噶厦政府，一本交到拉萨门孜康，另一本则自己留底。这三本历书均手工绘制，装帧精美如同艺术品。

唐卡中的十相自在图

"十相自在图" 由 7 个梵文字母和 3 个图案组合而成，是标志时轮金刚本尊及其坛城合一的图文。

十相自在图



十相自在图表解

图文	颜色	外部世界	内部世界	生起次第
那达	黑蓝	罗睺	中脉	顶轮本尊之意
圆点	红	日	左脉	顶轮本尊之悟
半月形太阳	白	月	右脉	顶轮本尊之身
哈	蓝	无色界	顶髻	胸轮诸本尊
恰	蓝黑	色界、欲界	额到喉	密处轮诸本尊
玛	杂色	须弥山	脊柱	须弥山、无量宫
拉	黄	地轮	腰、胯、大腿	无量宫之地基土轮
哇	白	水轮	膝盖	水轮
日／阿	红	火轮	小腿	火轮
洋	绿	风轮	脚心	风轮

藏历与藏密

时轮历的地位

《时轮经》是藏密修持的重要依据，而时轮经中有关宇宙天体的描述，创立了一种独特的历法体系，于是便成为藏密修行者的另一种修行参考依据。

藏密的修持

密宗最早起源于印度，是大乘佛法中显密通途的学问。公元7世纪中叶，密宗在印度已经成为一个独立的宗派，开始在整个印度传播。密宗自称受的是法身佛大日如来奥秘语旨传授，是“真实”言教，一般是不公开传承，所以称为密宗。

密宗大致可以分为“下三部密”与“无上瑜伽密”两部。在唐代的时候，下三部密由印度传入中国，后再传入日本，形成了今天的“东密”；而全部密法由印度传入藏地，形成了今天的“藏密”。藏密特别注重无上瑜伽密的修习，藏传佛教还把密宗称为金刚乘和果乘。

密宗强调依理观行，比较注重仪式，可以通过修习身、语、意三密瑜伽而获得成就。密宗是印度大乘佛教部分支派与婆罗门教相结合的产物，以高度组织化的咒术、仪礼、民俗信仰为特色。密宗偏重承传、真言、密咒，注重修持。修持的证悟，如人饮水，冷暖自知，而修持的反应，也因为个人的根基而不同。因此，对于修持的境界，通常是不能公开的。

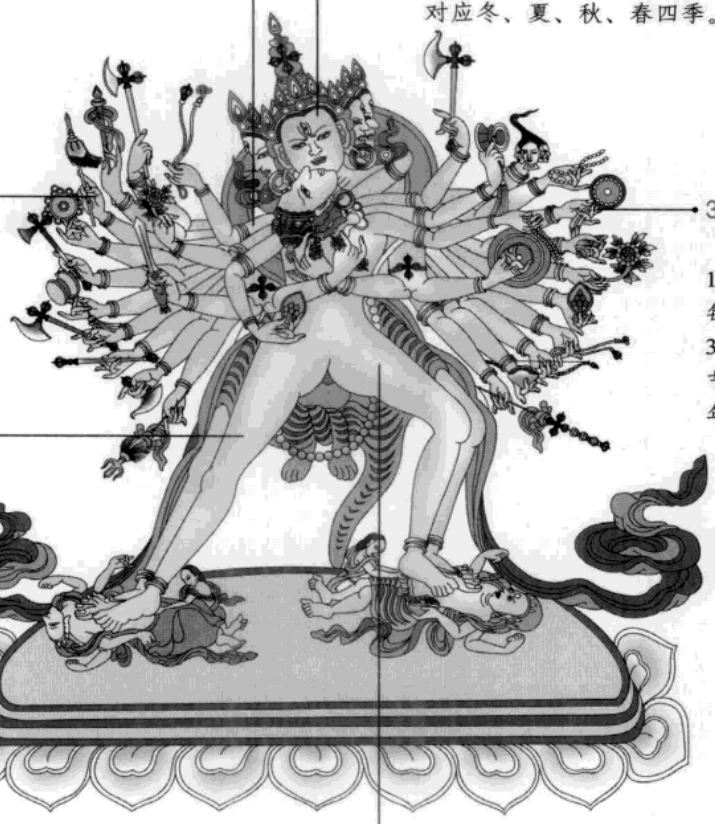
西藏密宗修持一般分为四个阶段，这四个阶段正好与藏密的四部经典相一致。藏密经典分为四部：事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部，修行者经过坚持不懈的修持，最终可以达到证悟，获得各种悉地，即成就。即身成佛是所有藏密修行者都渴望达到的悉地。

时轮历在藏历与密宗中的地位

外时轮的核心是日月食，因为这是修行的最佳时刻。汉族古代以为日月食是上天对下民，尤其是对执政者发出的警告，是很不吉祥的天象，为什么恰恰相反地说它是最佳时刻呢？这是藏传佛教里特殊的观点。《陀罗尼集经》里说“求闻持经等密轨，往往明（白地预）期日月食以求悉地。”梵语悉地（siddam）即修行成就。《时轮历精要》里说：“佛于显密经教多处垂示，月食时善恶作用增长七俱胝（梵语koti千万）倍，日食时增长十万俱胝倍。此土虽不见食，他洲见食者亦能增长。是故一切明智之士，凡际此刻，皆应加行（加倍努力）修习生起次第、圆满次第、‘入尊’诸法，以及念诵、朝山、布施、放生等善事。”又说：“昔者我佛于氏宿（藏语sa ga 梵语vaiśākā 吠舍

时轮金刚本尊

《时轮经》据传是释迦牟尼晚年传法的记录，共一万二千颂（每颂四句）。分为五品，第一品讲外时轮，即宇宙的结构，包括天体运行的规律，这就是时轮历最根本的依据。



12条胳膊

代表一年12个月，十二宫。

4个头

4种颜色代表四大，黑色代表风，红色代表火，黄色代表地，白色代表水，对应冬、夏、秋、春四季。

24只手

代表一年的24个节气，或者说24个上弦、下弦月。

360指节

24只手120根手指，每根手指有3节，共360节，代表一年360天。

金刚本尊

象征慈悲，4首24臂，蓝色身，红白双脚，头戴摩尼宝冠，上身佩戴华丽的璎珞臂钏腕镯，下身穿虎皮裙，脚踏印度教天神红肤欲神、白肤大自在天。

明妃

明妃象征“空相”的智慧，4面8臂2足，黄色身，与主尊拥抱在一起。

时轮金刚本尊

时轮金刚是藏传佛教最高密法之一，其中外时轮部分所阐述的内容，便是世界上最具有争议和神秘性的历法——时轮历。

法）月之望日夜间证佛果时，适值罗睺（rahu）入食月轮，今世诸大士亦复如是，登密道之阶梯，升三身（佛有应身、报身、法身三种身）之高堂，外时轮罗睺入食日月、内时轮红白种子遇合，别时轮乐空无二，生稀有之大喜悦。”正是因为按照时轮经的方法去修行会有这样特殊的效果，所以传入西藏后受到特别的重视。密宗讲人的气息运行的经脉最主要的是中脉（rtsa dbu ma）和左右的姜玛(cang ma)汝玛（ro ma）两脉，左右两脉内的气息运行与日、月的运行相应，中脉里的气息与罗的运行相应。三脉的气息相遇的时刻与日、月食相应。

与其他密典相比，时轮经在印度出现得是比较晚的。在西藏，时轮经的译出也是比较晚的。到 11 世纪才译出。开始时藏族的学者们对其是真经还是伪经曾有过不小的争论，因为其器世间（宇宙结构）的说法（后详）和戒律等与以前译出的经论有相当大的不同。后来经过迦玛派第三代祖师让琼多吉（rang byung rdo rje，1284—1339 年）于 1332 年给元宁宗帝后传了时轮大灌顶，又写了《算书综论》(rtsis gzhung kun-btus)，布敦大师（1290—1364 年）写了《智者生悦》(mkhas-pavi dgav-byed)，以及宗喀巴（1357 – 1419 年）等权威学者的肯定，到 14 世纪才得到广泛地承认。后来其地位越来越高，17 世纪的北京版藏文大藏经中被列为首函第二篇。这个崇高地位的获得，一方面是由于其天人相应，内外结合的特殊修证方法，一方面也是由于其完整的天文历算体系，包括日月食和五大行星运动方位的推算方法，走过了过去藏历的水平。不过这也从侧面反映了唐代的麟德历、大衍历和元代的授时历都未曾传入西藏，因为这些历法的水平都高于时轮历，如果已经传入，则水平较低的时轮历就难于取而代之了。

时轮金刚坛城

时轮金刚坛城被认为是释迦牟尼最早传授的密续，是最后从印度传到西藏的密续系统之一，也是佛教中修行体系中最为深奥、最复杂的法教之一。

般若火焰

最外层可见明亮的彩色光圈，代表般若火焰保护着坛城，这是大乐意识或是本初觉性。

风大、火大、水大元素

由外至内依次是黑色的圈、红色的圈、白色的圈。

地大元素

黄色的圈，由连接在一起的“卐”字组成，代表爱和安宁。

五重宫殿

五重宫殿由外至内分别是：身觉悟坛城、语觉悟坛城、意觉悟坛城、智慧觉悟坛城和大乐觉悟坛城。

空大元素

绿色的圈，由一串金刚杵连成象征坚固不灭的心保护着坛城。



时轮金刚沙坛城

时轮金刚灌顶仪式都是在沙坛城中进行的，沙坛城由14种颜色的细沙画成，每一粒沙代表一尊佛，沙代表宇宙间佛的集聚。

二十八宿

四个入口，各有七种动物拉车，代表二十八宿。

身觉悟坛城

里面有536位本尊，其中108位为基地的本尊，另360位本尊代表一年360天。12种动物代表12个月，每只动物背着一朵莲花，莲花上有30位本尊代表一个月30天。

研究时轮历的学院

时轮金刚院

时轮金刚学院，除学习修观时轮密乘外，主要是学习时轮天文历算的园地，故又称“时轮修法院”。

当前藏历的编写

当前藏历的编写工作，仍然是以时轮历为主导并结合时宪历法计算数据。自治区藏医院每年编制的《藏历历书》以其准确性和科学性受到了牧民群众的普遍欢迎。除了西藏自治区以外，还影响到青海、甘肃、四川、云南等省的藏族聚居地区以及印度、尼泊尔、不丹等国家。1992 年，西藏自治区藏医院组织专家学者 20 多人编写了《西藏天文历算学总汇》共 5 卷，并于 1997 年完成编写任务。

从 20 世纪 60 年代起，人类的天文学已进入到航天时代；21 世纪，人类天文学已经开始了暗物质及黑洞学说的研究，气象学出现了雷达气象学、卫星气象学等更先进的学科。与现代科学接轨，成为西藏天文历算研究获得发展的一个重要契机。

时轮金刚院的设置

目前西藏中等以上的寺院，至少要设置四个扎仓（寺院中最高级学院），即显宗理院、密宗理院、药学院和时轮金刚院。一般认为，藏传佛教的时轮扎仓均建于清代，1915 年（藏历木兔年），西藏创办了“门孜康”（即医算局），广招学徒，系统讲授天文历算理论，首建者应为当时集各派之大成的格鲁派。

那时候的时轮金刚院，不单学习时轮经典、修炼金刚密法，而且还要学习关于时轮历的天文历算。除此之外，还要学习声明、语法、诗词、书法、绘画、音韵语诀、步法等。其实，早期寺院都是极其重视文化知识的，他们用丰富的知识来论证世界的本质，最终形成了独特的世界观、宇宙观。时轮金刚院建成后，依然继承了这个优良的传统。

学院学僧除参加寺院举行的佛事活动和本学院进行法会外，学习研究的主要内容有三个方面。一是术科，以讲授经文为主，兼修律仪；二是里科内修，以术科内所熟悉的预备行为前导，获得里科内修时生起的证悟；三是表科外修，详细论述整个宇宙的生起形成与运转规律。在修学过程中，传授推算仪和图谱，观测经纬和星座位置，亦修“数理”推算法和占卜法、天文历算法、天干地支运用法等。

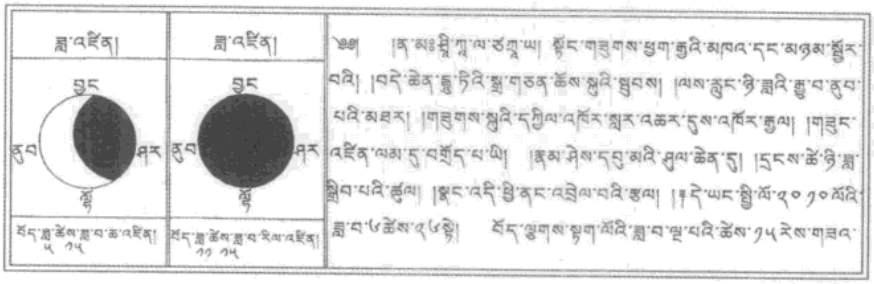
生活中实用的藏历

西藏自治区藏医院每年编制的《藏历历书》以其准确性和科学性受到了牧民群众的普遍欢迎。除了西藏自治区以外，还影响到青海、甘肃、四川、云南等省的藏族聚居地区以及印度、尼泊尔、不丹等国家。



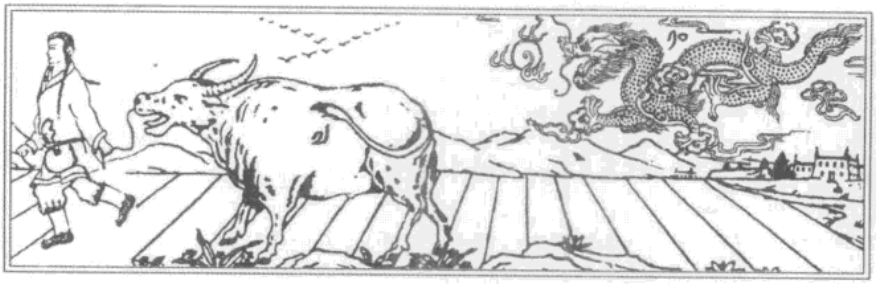
第十七饶迥铁虎年藏历封面

西藏自治区医院天文历算研究所所著的2010年藏历封面，每年发行量十多万册。



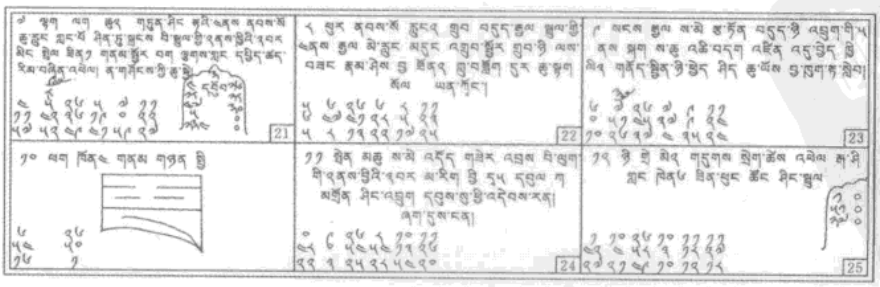
日食月食图

藏历中对日月食的推算极为专业和精确，的确令人叹为观止。



春牛图

春牛图是对全年气候情况的总预测，是最直观形象的天气预报。



藏历中的“缺日”

藏历中的缺日与重日是藏历所独有的，可以更好地调整日历与回归年的时差。

第叁章

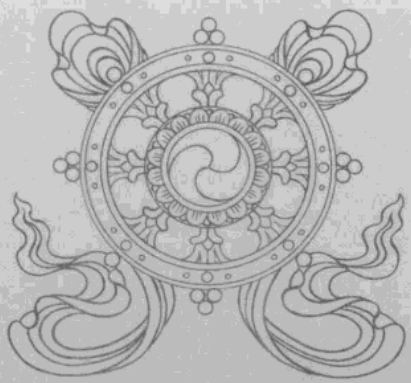
解读西藏历书

藏历的内容

藏历凝聚了藏族群众认识大千世界的多种科学知识，是藏族传统文化中的瑰宝。藏历不仅可以纪年、纪月、纪日，还能预报天文现象、天气趋势和自然灾害，有针对性的指导不同地区的农耕牧作，还可以传授不同时令采集藏药的知识，推算各种宜忌法行日、诸佛菩萨吉祥日，以帮助人们更好地进行修行、祈福活动。可以说一本小小的历书，内容包罗万象，是其他历书难以比拟的。

主要内容

- 藏历的主要内容是全年总说、分月概说、逐日细说
- 藏历中独有的重日与缺日的搭配
- 神秘的阿修罗与藏历中日月食的推算
- 藏历纪元法——火—空—海纪元
- 藏历独特的纪年法——饶迥纪年的来历
- 十二因缘与藏历纪月法



全年生产和生活的指南

藏历的意义

藏历是藏族以及其他少数民族群众千百年生产生活经验的系统总结，凝聚了藏族群众认识大千世界的多种科学知识，是藏族传统文化中的瑰宝。

古老藏历散发新魅力

藏历融合了中原内地以及印度的相关历算方法，已有近千年历史。藏历不仅可以纪年、纪月、纪日，还能预报天文现象、天气趋势和自然灾害，有针对性地指导不同地区的农耕牧作，传授不同时令采集数百种藏药的知识，甚至还总结了一年四季人体的脉相变化规律等。可以说，一本小小的藏历，内容包罗万象，是其他历书难以替代的。

现如今，古老的藏历始终维系着藏族老百姓的日常生活，科学普及发达的今天，藏历的生命力依然很旺盛。每年西藏天文历算研究所编制的藏历，发行量达十多万册，除西藏外，还远销青海、甘肃、四川、云南等省的藏族聚居地区以及印度、尼泊尔、不丹等国家。西藏的天文历算工作者每年编制藏历，不仅要收集大量现成的物候谚语资料，研究天体运行规律，还要深入农村牧区，考察分析最新的气候变化、地理变迁和老百姓的发现，跟踪验证已发布藏历的准确程度，对各项预报进行必要的更正和调节，以不断提高藏历的科学性、准确性和权威性。

藏历的广泛应用

藏历的另一个重要内容就是气象预报。藏族古代就发明了许多气象预测方法，如通过观察植物、动物、河水、星体、冰床、云的颜色和形状、风的方向等来判断气象变化；通过对狐日、鸟日、正日、觜日、两至日、室壁日、白胶日等期间天气状况的观察和分析，结合狮座图、乌龟图以及五星运动值等预测来年天气状况，诸如有无雪灾、冰雹、霜露、旱涝及地震等自然灾害。又根据野鸭、杜鹃、戴胜、大雁、乌鸦、燕子等候鸟的季节性活动时间来安排西藏各地的早、中、晚播等农事事宜等等。这种方法至今仍然广泛使用于广大的农村牧区。

此外，藏历还包括五行、七曜、八卦、九宫、十二生肖、二十四节气、六十周年、春牛芒神、韵律占、身命气云、堪舆风水等等依附的内容，成为藏民修行、祈福、占卜等生活生产中必备的指导手册。

藏历与藏医的关系

时轮金刚密法，正是将较为先进的天文历法知识与医学知识相结合，才在藏传佛教中拥有了至高无上的地位。西藏很多密宗大师不但精通密法，同时也精通天文历算。

骨骼对应日期

藏医认为，人身共有骨头360块，暗合时轮历法的一年360天。

心脏对应密法心轮

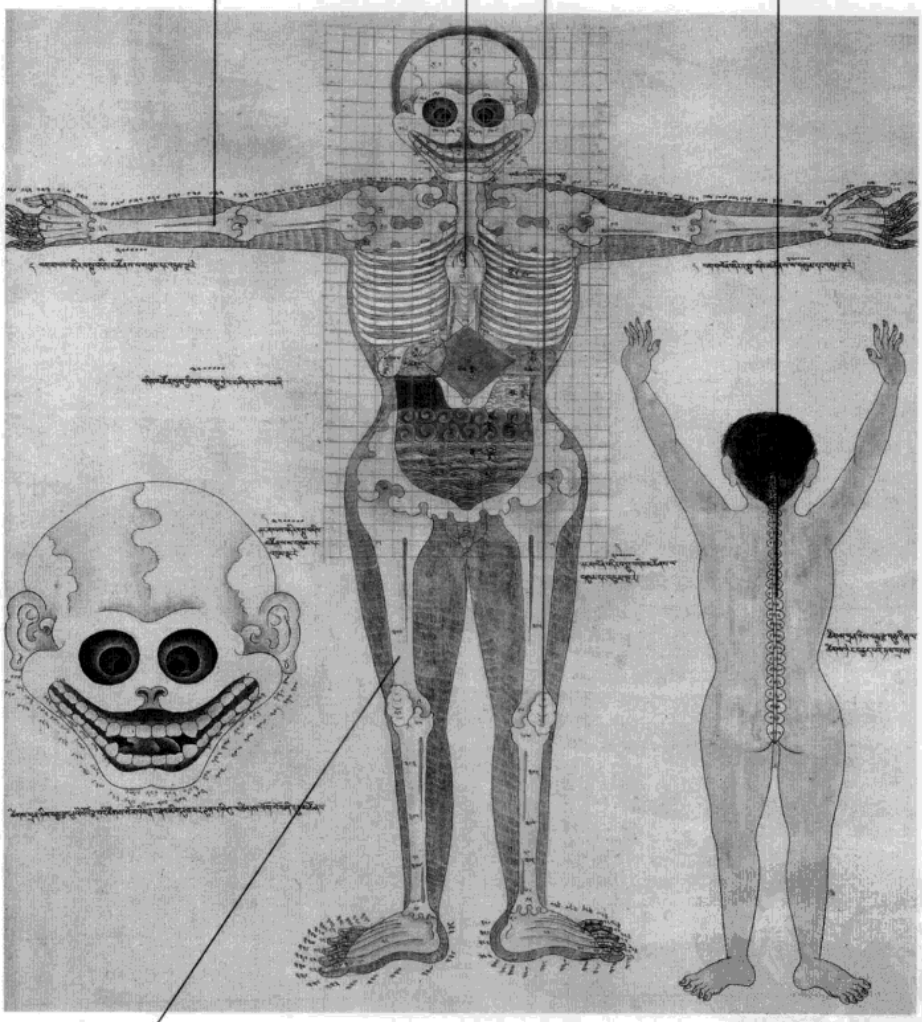
人的心脏是在胸部正中间，心尖朝上形如未开的莲花，形成时轮密法的心轮。

关节对应月份

四肢大关节有12个，代表一年12个月。

脊椎骨对应二十八宿

脊椎骨28块，与二十八宿相应。



藏医将牙齿、齿窝骨、指甲、趾甲及窝白都计算在内所以得出人身共有骨头360块。

人体骨骼分布图

图中描绘了人体骨骼的形态和分布，记载了人体大致有16条筋肉、21000根头发、700万个毛孔等。

现行藏历的主要依据

《时轮经》

《时轮摄略经》分三部分，外时轮讲宇宙结构及历法知识，内时轮讲人体生理知识，别时轮讲怎样使内时轮和外时轮相结合，天人合一是西藏天文星相学的指导思想。

天人合一《时轮经》

《时轮经》据传是释迦牟尼晚年传法的记录，共一万二千颂(每颂四句)。分为五品，第一品讲外时轮，即宇宙的结构，包括天体运行的规律，这就是时轮历最根本的依据。第二品讲内时轮，讲人体的生理形成以及人体内脉息运行的规律。第三品是灌顶品，讲正式取得接受密法资格的仪轨。第四品为修法，讲修行的姿势和呼吸禅定。第五品为“智慧”，内时轮与外时轮结合，即智慧与方便合修证得的结果所达到的乐空无二“俱生快乐”的境界，并提出了医药的方法和医疗的功能。

藏传时轮历的特点

藏传时轮历具有阴阳合历的特征。以月相圆缺的变化周期为一月，以季节变化的周期为一年；由于年、月的长度不成整数比例，除每个平年设置 12 个太阴月（即朔望月）以外，还要设置闰月来调整季节变化；同时，它又拥有一套独特的原理和数据系统，以推算预报天象，日、月食和预报一天中二十八宿和五星的方位，以及预报日、月食的各个项目等。

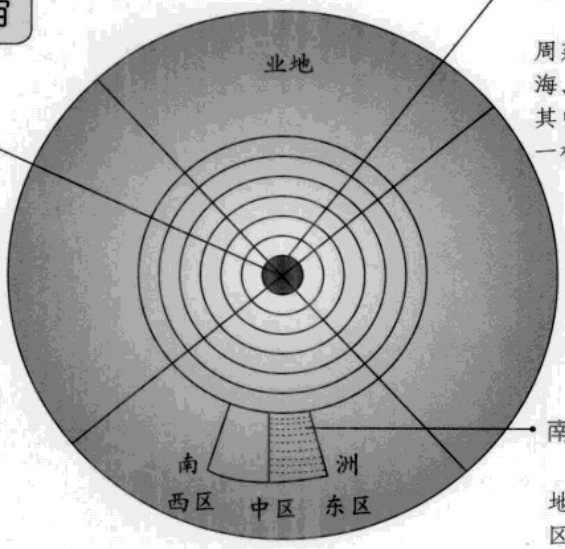
对于藏传时轮历法而言，在推算回归年和朔望月的长度、安排大小月、设置闰月这些最基本的历法内容方面，都曾吸收了汉族历法的先进知识而使其更加准确。典型的如以汉族历法中的“以无中气之月为闰月”的原则调整时轮历。在推算过程中以某月的中气出现在该月的最后一天以定下月为闰月。藏族历算家称此为“聪明人的办法”，而加以采用。当然在实际推算中中气仍沿用时轮历的数据，所以闰月的设置仍与汉族农历有别。

藏族独特的天文历法体系，不仅能较准确推算日、月、五星的位置和运动，还可根据物候、星辰等现象和数据预报西藏地区天气和地震等情况。如天气预报方面就有短期——一天，中期——一季和长期——从当年到次年。这些都是在广大藏族人民创造的基础上，又不断地沿用、吸收和借鉴来自印度、内地及别的地区的天文知识，而逐渐发展形成现在的规模和系统的。

时轮经中的大宇宙与小宇宙

《时轮摄略经》中的外时轮介绍了宇宙的大空间结构，而内时轮则介绍了人体的小宇宙结构，以及这两个大小宇宙之间的对应关系。

时轮经中的大宇宙



福乐区六洲

须弥山座基往四周延展，交替有六重海、六重山，居住在其中的人们享受神仙一样的生活。

须弥山

山的根部是圆形，上下共五层圆圈，装入铜碟的边缘向外翻伸，下层最小，往上渐大，形如倒圆锥体而没有尖部。

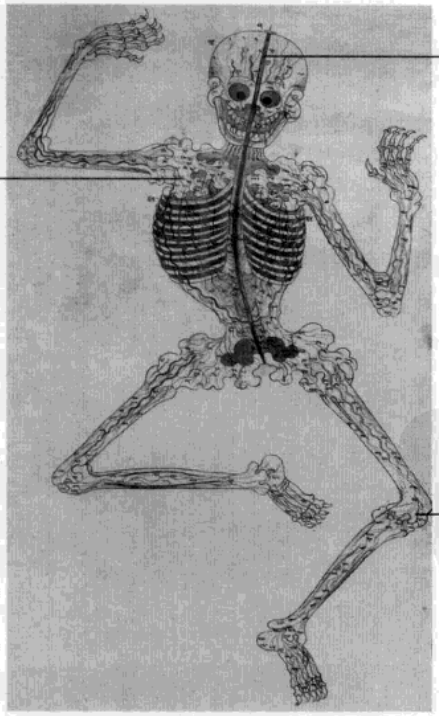
南洲

我们居住的地方是南洲的中区，这个区里有雪山，有汉人、藏人和印度人。

业区大瞻部洲

凉山以外按四方分为四洲，每洲再分为三区，共十二区。

时轮经中的小宇宙



中脉

人体百会穴至会阴穴之间，有三条重要的脉络，中脉对应罗睺，左脉对应月亮，右脉对应太阳。时轮金刚密法重点修炼的便是中脉。

脉络

人体的脉络有72000条，分三类：精脉、血脉、气脉各占1/3。人正常的寿命是100岁，人体的器官和内部构造的有效期限正好是100年。

关节

人体每一关节有30条脉络，对应一个月30天。

天人合一

人体的构造与天体是一一对应的，人体四肢的12个大关节与天体黄道十二宫及一年12个月对应。

全年总说、分月概说、逐日细说

藏历的主要内容

藏历有广、中、略三种，现在施行最好的历书属于中等规模，可分为三部分：一全年总说；二分月概说；三逐日细说。

全年总说

礼敬偈，藏历开头是向历史上传承历算学的先师们致敬的偈颂诗句。教历，即佛教史的重要年代，根据佛经记载的日期进行推算。值年的七曜二十七宿。五曜运行的方位，与其他各曜会合的时间，及其与气象气候的关系。罗曜的方位及其与气候的关系。龟轮、狮座轮的方位与农作物年成。春牛图，这是汉历传统年历的重要项目之一，用来预报农业年成的丰歉，藏历中也采用它，只是对其加以改进。藏区各地农事的季节。这是全年总说的重点，是农牧民最注意的部分。日、月食预报，一年中发生日食、月食的时间，这是藏历中最为醒目的一部分。

分月概说

太阳入宫的日期和时刻。二十四节的日期时刻。汉历里入宫与节气是同步的，藏历里有差别。中气那一天的昼长、夜长。本月的重日、缺日。这是藏历里确定大小月的特殊方法。值月曜、宿。本月王曜的方位。本月的节日。

逐日细说

每天占一格，每页一般有六格。这一项在年历中占篇幅最多。格内左上角为藏历日期，右下角的小方格里是公历的日期，左下角有四项或五项数值：

定曜，该太阳日内太阴日结束的时刻。月宿，这个太阴日结束时，月亮位于二十七宿中哪一宿，和在该宿内已行过的弧度（即月亮的黄道经度）。定日，该太阴日结束时，太阴所在之宿，和在该宿内已行过的弧度。即太阳的真黄经。会合，有二十七个，主每日之事，由“月宿”与“定日”相加而得，时轮历占算日期吉凶时很重要。不是天文学上的“会合”。过宫（即入宫）太阳在十二宫里走到了哪一宫，和在该宫内已行过的弧度。此外还有物候、即动植物的动态，农牧事活动的安排，这一天的气候所预示的日后近期或中、远期的气候、气象。各种传统的和现代的节日等。

复杂的历法演算

藏历之复杂可参见藏历书，即使识得藏文，看藏历书仍只能看懂一些粗浅的和符号化的东西，而藏历的演算也是一个非常复杂的过程。

沙盘演算历法

铁签

用铁签或木签在浮土上进行各种天文历算的演算，写几笔，用手将字迹抹去，抹平沙盘，继续演算。



演算历法

无需高精度天文望远镜和电脑，只需一只简陋的木板沙盘和一段细铁丝，天文历算研究所的专家们能预测各种天象、来年的旱涝、何时播种等。

浮土

沙盘左边一头的暗格里盛放着从草坯根部挖出的浮土，使用的时候把木盘倾斜45度使浮土流到木盘上，再用手抚平浮土。

萨雄木

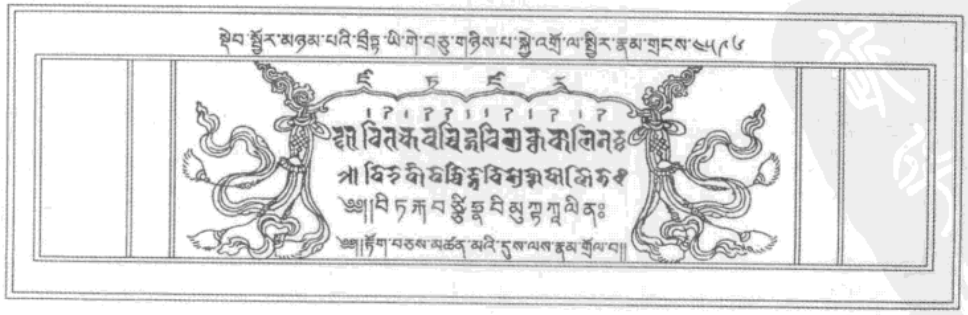
汉文是“沙盘”的意思，是藏历历算的专用工具，是一种用核桃木制成的长方形木盘。

心算

在沙盘上演算完全是心算的一个过程，复杂的计算公式和结果只会被历算专家们准确地记在心里，从不用纸记录繁多的计算结果。

藏历书中的礼敬偈

礼敬偈意义重大。由礼敬根本上师而能上溯至释迦牟尼佛，代表传承不断、法源清净，并获加持，清除违缘障碍。



预测全年年景的秘图

春牛图

春牛图就如同现代的气象预报，是用来预知该年气候、雨水和收成的图画，在古代社会，春牛图确实是为“看天吃饭”的农牧民们提供了许多宝贵的参考数据。

自汉入藏的春牛图

藏历全年总说中的春牛图，是我国古代汉地历法的一部分，是古时农民用来预测全年气候和雨水，指导春播秋种的。唐朝的时候文成公主进藏，将汉地当时先进的文化传入西藏，这其中就包括汉地的天文历算知识，春牛图也在其中。钦饶诺布大师于1927年重刊《时轮历精要》时，特将此经全文补入第十章尾，足见其对春牛图的重视。从此以后，春牛图便成为藏历中的一项重要内容。

我国鞭牛劝农之俗起源甚古，以前是用鞭子抽6头真正的黄牛。到了汉朝，始以土牛代之。其制为：立春先一日，府州县官吏彩仗鼓乐迎春，于东郊祭拜句芒神，迎春牛，安置于衙门之头门内。至立春本日，用彩杖鞭春牛，盖即出土牛，送寒气之贵意也。

春牛图的用途

此俗传入西藏后，已没有了鞭牛迎神之俗，只有一幅春牛耕地图，图中的芒神也穿上了藏袍，不过其预测天气的原理还大致相同。一般是从日历上看立春（也有说法是春节）后第几天的地支是辰，便是几龙治水；第几天的地支是丑，就是几牛耕田。俗话说“龙多四靠”（意同“三个和尚没水喝”），所以龙多主旱。但牛多则意味着耕田快，庄稼会大丰收。

另外，春牛图中芒神的穿着、打扮、性别、年龄和黄牛走路的姿势、颜色、形态等都各具内涵，且每年都各不相同，是按照早已预测出的天气状况绘成的。一般藏族牧民都很熟悉图中的各种含义，比如，绿色的牛头，说明春天要刮大风；黄色的四肢，表示山谷、低洼地里今年的收成不错；蓝色的腹腔，预示着雨水丰盈、涝害多；牛腹下写“8”字（代表8位财神），表示土地肥沃秋来早。

春牛图的奥妙之处就在于可以让不识字的人读懂它。而图上表达的含义，通过别人讲解，还是能够很快掌握的。于是，代代相传，口传心授，这一张小小的春牛图，便可以让牧民们了解一年的天气状况了。

春牛图的含义

牛是与农耕有着密切关系的家畜，它不仅是人们从事农耕的必需，农家有无耕牛，表示着其家境的好坏，同时牛也成为人们心目中吉祥的象征。

鞭子

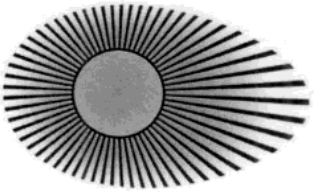
牧童手上之鞭长二尺四寸，代表一年二十四节气。

牧童

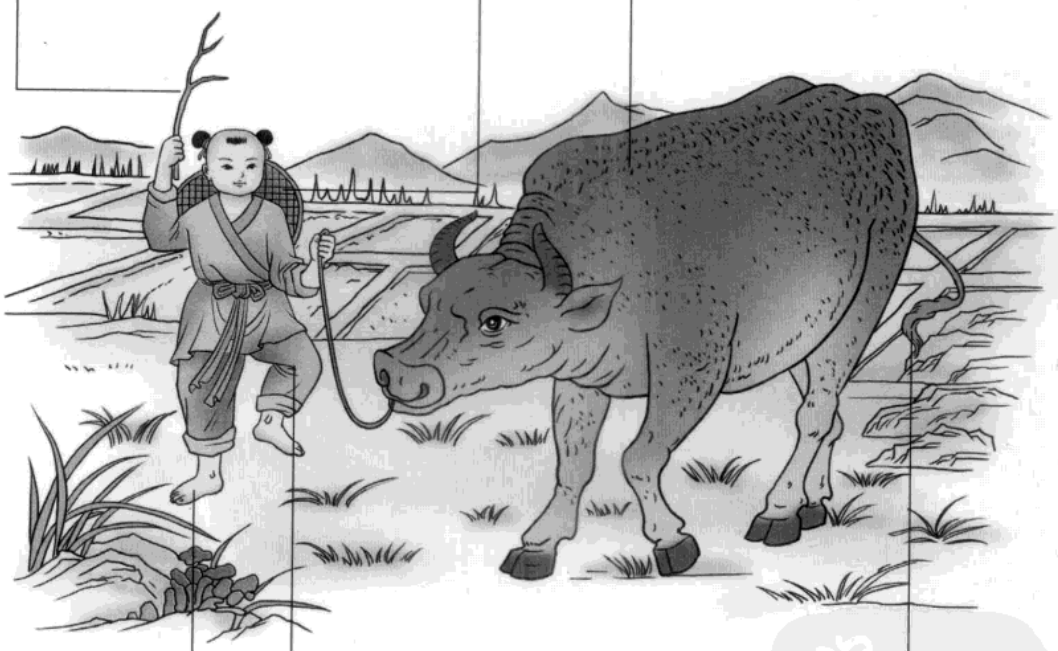
春牛图里的牧童，就是“芒神”，身高三尺六寸，象征农历一年的360日。

牛身

高四尺，象征一年四季。长八尺，象征农耕八节（春分、夏至、秋分、冬至、立春、立夏、立秋以及立冬）。







脚和鞋子

没有穿鞋和裤管束高时，代表该年多雨水；双足穿草鞋则代表该年干旱；如一只脚光着，一只脚穿草鞋，则代表该年是雨量适中的好年景。

服饰

芒神的衣服以及腰带的颜色，甚至头上所束的发髻的位置，也要按立春日的五行干支而定。

牛尾

尾长一尺二寸，象征一年12个月。

古老的物候历

鸟日观测

“啼鸟报春晓，水暖鸭先知；山枣出芽日，棉农耕作时。”生活在大自然中的动物和植物，时刻向人们报告着春夏秋冬的信息。

藏族世代生活的土地——青藏高原，其自然地理和气候条件都不同于别的地区，简单地采取吸收别的民族的天文历法知识来指导人们生活和生产是不行的，更多地还需要适合本地区情况的历法知识，所以现行藏历在很大程度上继承了藏族古老物候的内容。全年总说中的鸟日观测就是一种古老的物候历。它是按照食骨雕孵卵成雏的过程命名的，即冬至24天以后的40天为鸟日，包括母鸟日6天，翅边日6天，肩头日3天，颈窝日7天，口面日3天，翅尖日5天，雏鸟日5天。在此约40天内观察雨雪风寒状况，可以预测当年是否出现异常天气。

“觉嘎”观察法划分季节

第司·桑结嘉措在《白琉璃》中提到一种“觉嘎”观察法划分季节：冬至、夏至、秋分、春分为四时；雁南飞、大鸟到、鸟初鸣、鸟收声，为小四季；燕子来、水鸥到、戴胜飞来、云雀叫声为四分定。以上这些称之为不变的十二定点时。因此，现行藏历中有根据物候现象进行的多种季节划分法，以适应本地气候、指导生产。

春季“蜀鸟日”观测

藏历认为太阳在第24宿44弧刻（公历3月25日左右）起的9天为“（蜀鸟）（红嘴鸥）日”。据说在此期间如有雨雪、天凉，即名“红嘴鸥呕血”，那么藏历四月内将有倒春寒、主春旱。

冬季“鸟日”观测

藏历冬至后，过24天起的40天内为鸟日。冬至后24天，太阳在19宿26孤刻（公历1月15日左右）。这40天又分为：母怀日6天，此期间如为晴天，则晚间将有霜；翅边日6天，此期间如大风寒雪，则后下雨水多，肩头日3天，此期间如有雨雪，则日后无旱情；颈窝日7天，此期间如有雨雪，则有锈病、霜冻减、作物颗粒大；口面日3天，此期间如有雨雪，说明无旱灾；翅尖日5天，此期间如多晴天、刮劲风，则雹霜少而雨水中；雏鸟日10天，此期间天暖，则春天早来。

藏历中的节气

藏传时轮历法在节气与季节划分上，不是采用简单的岁月平分法，而是依"日宿"（即太阳所在位置）定点进行推算，进而将数据与藏族地区各类鸟兽草木变化内容有机地结合起来，来确定节气和划分季节。

藏历节气划分“中气”表

月份	交节	农业生产
一月	立春	始解冻土，地气上升；雁击泥塘，湖泊融冰；春耕始运底肥，春灌，做好冬播作物返青农事。
二月	惊蛰	春风劲，蛰虫始动；树木萌芽，为植树期；农林春忙，牧区搞好接羔育幼工作。
三月	清明	小河涨水，正处在中播期；继续加强冬播作物田间管理，对早播作物、果树要防止霜冻。
四月	立夏	雪融入河，杜鹃鸣；始耕除草，结束晚播期；牧区正处剪毛期，防止畜病，植草。
五月	小满	意为作物子粒渐饱满。温热渐盛，做好除草、追肥、灌溉、防虫病等田间管理工作；牧区搞好灌溉、植草、灭鼠工作。**农历五月交节为芒种。**
六月	雨水	搞好防洪排涝工作，农区追施绿肥、防雹、防治病虫害；牧区迁移牧场。**农历六月交节为小暑，雨水为正月中气。**
七月	立秋	处暑热已退，始现白露，气候渐冷；农区收割、防霜；牧区做好牲畜催膘，适时迁移牧场。
八月	白露	秋风起，易霜冻。继续收割、秋耕，做好冬播作物的播种工作；牧区及时收割牧草。
九月	霜降	始寒，农区做好颗粒归仓；牧区圈畜。**农历九月交节为寒露。**
十月	立冬	始结冰，农区做好冬播作物的越冬管理。
十一月	大雪	农区搞好冬灌；牧区防雪灾。
十二月	大寒	农区作好选种、积肥工作；牧区要密切注意天气变化，防冻害、雪灾。**农历十二月交节为小寒。**

观测灿烂星空

二十八星宿

我国古代天文学家，把天空中可见的星分成28组，叫做二十八宿，东西南北四方各七宿。

二十八宿的概念

汉语中的二十八宿，又名二十八会，最初是古人为比较日、月、五星的运动而选择的，作为观测标志的28个恒星，宿有停留的处所的意思。最初人们选择的是月亮的轨道——白道附近的一些恒星。印度古代称之为纳沙特拉（Nak shatra），就是“月站”的意思。藏语称之为rgyu-skar，就是“行走的星星”的意思，藏文的《时轮经释难》解释这样命名的意义，说是“诸曜运行所经过的星。”这是从“所经行”而命名，不是从“行走者”而命名。《藏汉大辞典》rgyu-skar条一个字对一个字地译为“行星”，看来好像很贴切，而实际上意义却大错了，二十八宿都是恒星而不是行星。总之人类有了二十八宿之后，日月、五星及彗星的运行，都有了准确的定位系统。

二十七与二十八的不同

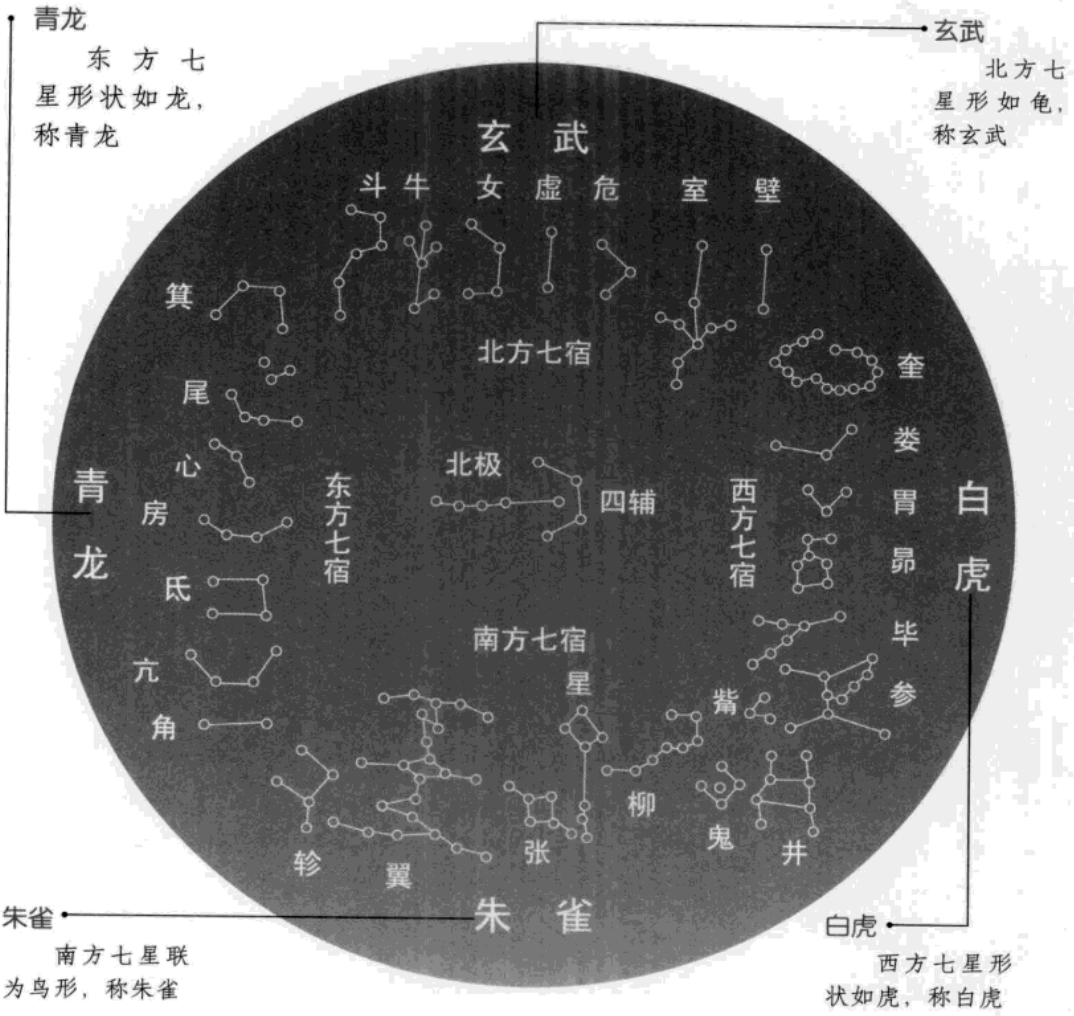
二十八宿的概念是我国独有的，最早大约形成于3000年前或更早，最终在战国时期形成了二十八宿的概念。自西向东将月球经常走过的星空分成28个大小不同的区域，每个区域叫一宿，即月亮每天的“宿舍”。

为了研究太阳、月亮的运动，印度有二十七宿的划分方法，它是将黄道分为27等分。二十七宿的最早名称出现在《鹧鸪氏梵书》。当时以昴宿为第一宿。在史诗《摩诃婆罗多》里则以牛郎星为第一宿，后来改为白羊座β星为第一宿。这个体系一直沿用到近代。印度二十七宿的划分是等分的（这与中国二十八宿的划分法截然不同），但各宿的起点并不正好有较亮的星，于是他们便选择该宿范围内最亮的一颗星作为联络星，每个宿都以联络星命名。

西藏时轮历中的二十七宿纪月法源于印度，都是以月圆这一天二十八宿的值宿作为当月的名称。不同的是，西藏以二十七宿的翼月作为正月，印度则以角月作为正月。由于二十七宿纪月法具有丰富的预测吉凶日期、修炼密法吉日等功能，所以这种纪月法在西藏密传佛教很重要。

认识二十八宿

二十八宿沿天球赤道及黄道排列成一圈，其间距离并不相等。古人将它们分为4组，又称四象、四兽、四维、四方神，每组各有7个星宿。



四方星宿表

东方称青龙	角宿、亢宿、氐宿、房宿、心宿、尾宿、箕宿
南方称朱雀	井宿、鬼宿、柳宿、星宿、张宿、翼宿、轸宿
西方称白虎	奎宿、娄宿、胃宿、昴宿、毕宿、觜宿、参宿
北方称玄武	斗宿、牛宿、女宿、虚宿、危宿、室宿、壁宿

纪年法的基础要素

天干地支与日月五行

我国从汉朝至今2000余年，甲子纪年从未间断，各种历史事件均有可考年代，便是得益于这种甲子纪年法。

天干：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。这是古人立竿观测日影，将一个阳历年分为10个月而产生的。即是从1到10的序数，又有春夏秋冬的四季轮回的含义。

地支：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。这是古人观察月亮的圆缺周期，将一个阴历年分为12个月而产生的。即是从1到12的序数，又有春夏秋冬的四季轮回的含义。

十二生肖：鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪，是远古人类动物计数法的产物。

十二地支与十二生肖的关系：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。

阴阳：最早起源于对太阳和月亮的认识，然后形成一种概念。即任何事物都可以一分为二，两两相对。如白天为阳，黑夜为阴；太阳为阳，月亮为阴；男人为阳、女人为阴……万物皆有阴阳。相对于序数来说，奇数为阳，偶数为阴。所以，天干、地支、十二生肖代表的每一序数，都有阴阳的属性。

五行：木、火、土、金、水。起源于对木星、火星、土星、金星、水星的天文观察及对构成大地五种物质的地理观察。后来形成五行概念，认为五行是构成宇宙的基本物质元素，宇宙间各种物质都可以按照这五种基本物质的属性来归类，五行之间存在着一定的联系。

五行生克是一种复杂的辩证理论，其五行生克关系为：

五行相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

五行相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

将天干与地支按顺序相配，便形成了六十花甲子。“花”，就是交配、结合的意思。“花甲子”就是“甲”与“子”结合的意思。“六十花甲子”，是“甲”与“子”配、“乙”与“丑”配、“丙”与“寅”配……最终60年一循环的意思。天干地支相配以后，用六十甲子纪年、纪月、纪日、纪时，确实方便了许多。这种纪年法配上年号使用，基本上几千年的历史不会出现年代混乱的现象。

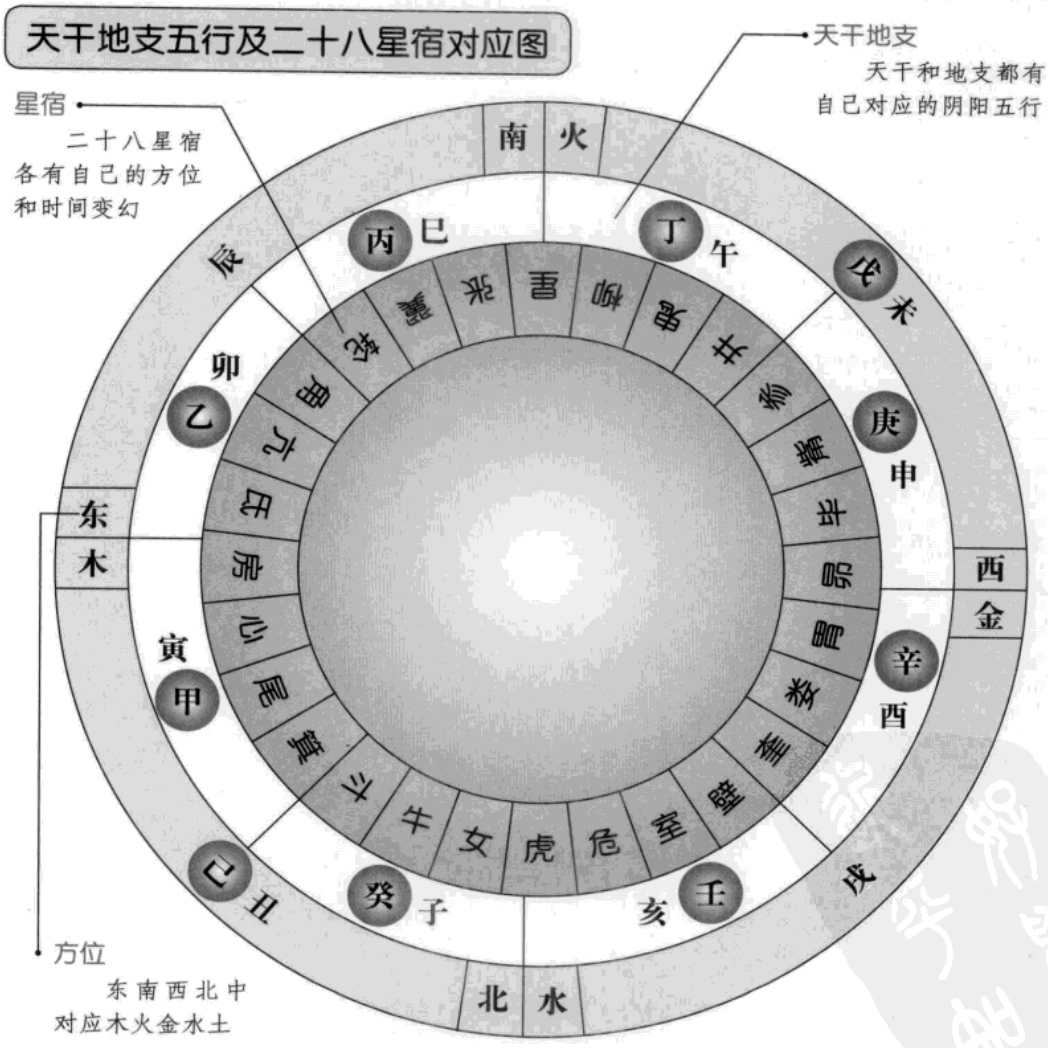
天干地支与阴阳五行的关系

天干地支、阴阳五行之间是互相对应的，首先它们有各自不同的含义与作用，其次它们紧密联系，构成了一个完整的历法要素网络。

天干地支与阴阳五行对应表

		木（东）		火（南）		土（中）		金（西）		水（北）	
天干	阳	甲		丙		戊		庚		壬	
	阴		乙		丁		己		辛		癸
地支	阳	寅			午	辰	戌	申			子
	阴		卯	巳		丑	未		酉	亥	

天干地支五行及二十八星宿对应图



对神明的礼拜

七曜

七曜，指的是太阳、月亮和金、木、水、火、土五大行星。在古人眼中，它们是七位了不起的神明。

七曜历源自古巴比伦

在公元前700年左右，古巴比伦人深感天上7位神明的伟大，为他们建造了一座七星祭坛。古巴比伦的七星坛共为7层，从上至下依次为日、月、火、水、金、木、土7位神明。其中的日神即相当于现在的星期日，月神为星期六，火神为星期一，水神为星期二，金神为星期三，木神为星期四，土神为星期五。这样，一个星期7天，四个星期一个月，便成为古巴比伦人的七曜历法。他们认为这7位神明轮流值日，每神主管一天，所以每天都要向值日的神明祭祀。这种7天一循环的宗教活动，随后衍生出一种历法来——七曜历。现在公历中的“星期”便来源于这一历法。

七曜历的宗教色彩

七曜历可能在东汉或晋代时便已传入我国，因为它是随着印度的佛教和波斯的摩尼教一起传入中国的。其实，我国可能比巴比伦更早地掌握了七曜历，只是由于有了更好的历法后，七曜历便一直不用，以至失传了。中国的《易经·象传》中说：“反复其道，七日来复。天行也。”《易经》中的经文，很多来自于古老的歌谣，所以据此可推断，在《易经》成书以前，中国便有了与七曜历相似的纪日法。只是，在《易经》成书时，这种知识已经失传了。所以，《易经》中的这句经文，至今也没有一个合理的解释。我国很早便知道了日月及五星的运行规律。我国也称七曜为七政，称五星为五纬，称日、月、金星、水星、火星、木星及土星为太阳、太阴、太白（也称启明或长庚）、辰星、荧惑、岁星和镇星（也称填星）。

七曜本没有什么神秘的，人类肉眼所见的天空，只有这几颗星星在不停地变换位置。由于它们和别的星星的区别特别明显，所以这些星星很容易引起人的注意。一天天下来，随着进一步的观察，便会掌握它们的运行规律，这是很平常的事。只是，每个地区给它们起的名字不同，认识的程度也不同。

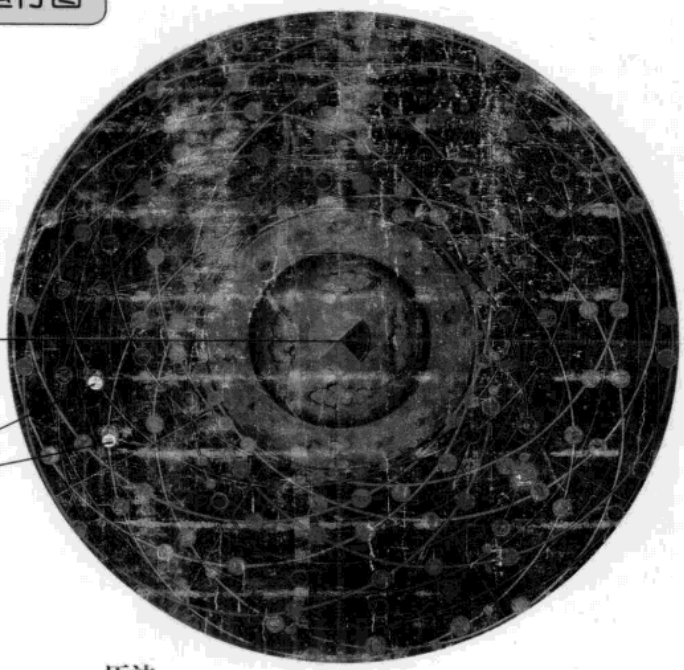
与宗教有关的七曜

欧洲的星期历是与祭祀有关的，像古巴比伦一样，也是每天祭祀一个神。中国的“七曜”是对这些外国神明以中国天文星名进行的翻译。

天体日月星辰运行图

同心圆

由内而外五个同心圆，依据地大、水大、空大、风大及火大的表相依次设置。



宇宙星空

黑色圆圈代表宇宙，上面有很多星球，并按一定的轨道运行。每一个星球用一种动物来代表，与通常所划分的天体十二宫完全一致。

历法

根据这些天体的划分，能推算出准确的藏历历法，一直沿用至今，佛教依靠它来观察四季变化与鸟兽生长的情况。

七曜的含义

中文星期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
希腊称谓	阿波罗	阿瑞斯	赫尔墨斯	宙斯	阿弗洛狄忒	克罗诺斯	阿尔忒米斯
罗马神话	阿波罗	玛尔斯	墨丘利	朱庇特	维纳斯	萨敦	狄安娜
与罗马神话相关的英文星期	Sun´ sday	Moon´ sday	Mars´ sday	Mercury´ sday	Jupiter´ sday	Venus´ day	Saturn´ sday
现在英文星期	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
现英文含义	太阳 Sun	北欧神话战神 Tyr	日耳曼神话主神 Woden	北欧神话雷神 Thor	北欧婚姻女神 Frigga	罗马神话萨敦 Saturn	月亮 Moon
中国七曜	日曜	火曜	水曜	金曜	木曜	土曜	月曜

十二月与十二因缘

藏历纪月法

在藏历中，一年12个月被冠以不同的名称，并赋予深刻的含义，不只是12个数字那么简单。

二十七宿纪月法

起初，时轮历的纪月法是以二十七宿来纪月，这也是佛经中最常见的纪月方式。虽然这种纪月方式起源于印度，但二十七宿却是地道的中国文化发展记录。

这种二十七宿纪月法是以月亮最圆（即望日）的第二天作为初一，所以也叫望朔纪月法。由于这种纪月法还以天刚刚亮作为一天的开始，所以被西藏的天文历算大师称为“白算”。白算，指的便是印度传来的历法。由于汉历初一都是在朔日（没月亮的这天），并且新的一天从夜里子时开始，所以西藏天文历算大师称之为“黑算”。

二十七宿纪月法以月圆时所在二十七宿的位置命名月份。从一月到十二月分别为：翼宿月、角宿月、氐宿月、心宿月、箕宿月、女宿月、室宿月、娄宿月、昴宿月、觜宿月、鬼宿月和星宿月。

藏历对二十七宿纪月法的演变

但自从西藏纳入元朝的版图后，这种二十七宿纪月法便不再流行，而改为“胡儿月”，也就是蒙古人所用的纪月法。实际上，就是汉地的夏历。

早期“胡儿月”以三月作为正月，后来改寅月为正月，以二、三、四……十二来纪其它月份，并且以朔日作为初一。不过，计算闰月及“缺日”、“重日”设置仍然是原来时轮历的方法，并且，每天仍以天刚刚亮（能看清手指的指纹）时作为新的一天开始。这可以说是汉历与印度历最紧密的结合。

不过，寺院内有关戒律的活动仍然严格按照望朔纪月法进行，并且是古印度的一种纪月方式。这种纪月从月圆之夜的天刚亮作为初一的开始，到了15日后，再从初一开始到十五。将月圆放在最后一天，象征出家人最后圆满修成正果。北京有句俗话叫“躲过初一，躲不过十五”，似乎很适合这种历法，因为，一年之中根本就没有十六至三十这些天。

十二因缘是佛教中关于人生现象的阐述，在藏历中，这12种因缘和合被对应到一年的12个月中，从正月、二月……十二月分别对应行、识……无明，这是一个非常有趣的现象，足见藏人对佛教的信仰之深。

藏历纪月法

藏历是将天文历算与佛教修行结合在一起，不仅如此还融合了汉历和印度历的一些元素，从藏历的纪月法中可见一斑。

十二因缘图

佛教缘起论

佛教缘起论讲的是世界上的一切事物都处在一种相互依存的关系之中，世界就是在这种关系之中依一定的条件而生灭变化。



十二因缘

十二因缘的学说把人生过程分为十二个环环相扣的环节：无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、老、死生。

十二因缘纪月法

朔望月	四季	十二因缘	密典用语	胡儿月	十二地支
翼宿月	早春	行月	痴月	正月	寅虎
角宿月	中春	识月	善月	二月	卯兔
氐宿月	晚春	名色月	超群月	三月	辰龙
心宿月	早夏	六处月	龟月	四月	巳蛇
箕宿月	中夏	触月	水兽月	五月	午马
女宿月	晚夏	受月	蒌月	六月	未羊
室宿月	早秋	爱月	痣月	七月	申猴
娄宿月	中秋	取月	凿月	八月	酉鸡
昴宿月	晚秋	有月	蓉月	九月	戌狗
觜宿月	早冬	生月	梦月	十月	亥猪
鬼宿月	中冬	老死月	君月	十一月	子鼠
星宿月	晚冬	无名月	盈月	十二月	丑牛

历法纪年的时间差

闰月

藏历是一种阴阳合历，所以它必须得设置闰月来调整太阴年（354日）与回归年（365日）的误差。

设置闰月来调整太阴年的误差

闰月指的是阴历中的一种现象，阴历是按照月亮的圆缺，即朔望月安排大月朔望月的长度是29.5306日，是月相盈亏的周期。阴历规定，大月30天，小月29天，这样一年12个月共354天，这样一年就与阳历的一年相差11天。只要经过17年，阴阳历日期就同季节发生倒置。譬如，某年新年是在瑞雪纷飞中度过，17年后，便要摇扇过新年了。使用这样的历法，自然是无法满足农业生产的需要的，所以中国的阴历自秦汉以来，一直和二十四节气并行，用二十四节气来指导农业生产。

藏历是一种阴阳合历，所以它必须得设置闰月来调整太阴年（354日）与回归年（365日）的误差。早期时轮历的闰周是65年24闰，也就是32.5个月置1个闰月。但在历书中不能从半个月开始便设置闰月，只好在第32个月之后设置1个闰月，然后再过33个月后再设置1个闰月，再过32月再设置1个闰月……如此循环设置闰月。

藏历与农历闰月方式不同

西藏的天文历算师学会了汉人的“无中气置闰”的办法，便把这种置闰方法引入时轮历中。只是，藏历却并非以“中气”置闰，而是以“节”置闰。如，藏历第十七饶迥的土蛇年（1989年）有一个闰三月，闰三月的十六日（1989年5月21日）正是“小满”。“小满”属于中气，所以按照汉历“无中气置闰”的原则，这个月是不应当置闰的。可是，在藏历的闰三月中，却没有一个“节”：“立夏”在上个月的三十日，“芒种”在下个月的初二，所以藏历按照“无‘节’置闰”的原则，将此月设为闰月。

而这一年我国农历却没有设置闰月，所以，这一年从我国农历的四月份起，便开始和藏历有一个月的误差。等到了第二年我国农历在五月后面设置了闰五月后，便不再有相差一月的事了。正是由于藏历的闰月与我国农历的闰月方式不同，才出现藏历与农历有时相差一个月而有时月份相同的现象。

二十八星宿中的角、亢、氐、房宿

藏地唐卡中有很多关于二十八星宿的题材，因为宗教的缘故，这些星宿都被赋予各种女神的形象，有很深的寓意。



角宿

东方青龙七宿之首，有两颗星，黄道从两颗星之间穿过。龙角是斗杀的首冲，故多凶。



亢宿

东方青龙七宿第二宿，属性为金，有四颗星，都属于室女座。



氐宿

东方青龙第三宿，有四颗星，属于天秤座，氐宿属于青龙之胸，是青龙的中心要害，故多吉。



房宿

东方青龙第四宿，有四颗星，属于天蝎座，房宿为青龙龙腹，五脏之所在，故多凶。

十五的月亮最圆

重日与缺日的搭配

正是因为有缺日和重日，藏历的十五日才永远是月亮最圆的那一天。

为何十五的月亮十六圆

大家常听说“十五的月亮十六圆”，是为什么呢？这与农历的纪年法有很大的关系。按照农历的惯例，每逢初一，我们看不到月亮，叫做“新月”，也叫“朔朔”。到了十五、十六，我们看到了圆圆的月亮，称为“满月”，也叫“望望”。众所周知，阴历是以月亮绕地球运转为规律而制定的，所以它与月相对应得很准确。但农历是综合阴历、阳历优点混合而成的，这就难免会有误差，当人们把农历初一定为“朔”时，“望”则要视月球运转情况而定，通常，它会出现在农历十五、十六两天。

导致满月迟来的根本原因，是由于月球围绕地球公转速度不恒定引起的。受几百种因素干扰，月球绕地球公转速度有时快、有时慢，从“朔”到“朔”或从“望”到“望”，所经历的平均周期是 29.53 天，但最长与最短周期相差 13 个小时。如果“望”以前月亮的“脚步”慢，则从“朔”到“望”可能要走 16—17 天，所以会出现“十五的月亮十六圆，甚至是十七圆”。但是藏历中的十五日却永远都是月亮最圆的一天，绝不会出现“十六圆的现象”，这是因为因为藏历中有一个最大的不同就是重日与缺日。

重日与缺日是藏历中独有的

翻看藏历时，有时我们会发现某个月中有相邻两个日期是一样的，也有相邻的两个日期却相差两天。比如，过完初九，下一天还是初九；过完二十日，接着就是二十二日了。不了解藏历的人，肯定会以为是哪里出了错。其实，这就是藏历的重日与缺日。

藏历的重日与缺日可不是随便定出来的，而是用精确的数据推算出来的。阴阳合历既要通过闰月来校正与回归年的误差，又要考虑到每月的十五日与月圆的对应关系。藏历在这方面比汉历要强些。藏历不但通过闰月的办法校正太阴历与回归年的误差，而且在日期上，也要保证太阳日与太阴日一一对应。这种对应关系是以精确的太阴日结束时刻为准绳的，所以，藏历的十五日，永远是月亮最圆的那一天（即望日）。

二十八星宿中的斗、牛、女、虚宿

唐卡中表现星宿的绘画，都是根据《大般若经》或《会集戒律经》中的记载所绘，其形象各异、栩栩如生，很好地诠释了每颗星宿的特点。



斗宿

北方玄武首宿，有六颗星，属于人马座，被称为“天庙”，常人不易冒犯，故为凶。



牛宿

北方玄武第二宿，有六颗星，著名的织女星与牛郎星就在其中，属于摩羯座，故多凶。



女宿

北方玄武第三宿，有四颗星，星群组合状如一个“女”字，其中三颗属于宝瓶座，故多吉。



虚宿

北方玄武第四宿，有两颗星，并称为美丽双星，给人以美好的期待和希望，故多吉。

日历上的数字排列

藏历纪日法的演化

说起纪日法，大家首先想到的是日历上“1、2、3……31”这些数字，现在藏历的纪日法也是从初一到三十的数字，但这种纪日法有一个演变过程。

最初藏历中使用生肖纪日法，即以每月的初一固定为虎日或猴日，规则是，单月为虎，双月为猴，以下类推。这种纪日法每月 30 天，没有大小月之分。

除此之外，以前时轮历中还有一种五字纪日法。这种古老的纪日法来源于印度。它是以喜、善、胜、空、满五个轮流纪日。这种纪日法一般是以黑分在前白分在后的顺序纪日。以望日的第二天（即天亮后）为初一，朔日这天为十五（天亮之前），这十五日为黑分；以朔日第二天（即天亮后）为初一，望日这天为十五（天亮之前），这十五日为白分；黑分与白分合在一起，正好一个月。这就是《大唐西域记》中所说的“黑前白后，合为一月”。而喜、善、胜、空、满五字从黑分的初一开始轮流纪日，直到白分的最后一天（望日）正好循环六回，这就是五字纪日法的使用方法。

但是，“胡儿月”出现之后，也就是元朝之后，这种纪日法便改为白分在前，黑分在后了。所以，在阅读西藏古籍时，一定要明白元朝以前的年代，五字纪日法是“黑前白后”；元朝以后，则“白前黑后”。另外要注意的一点是，即使元朝之后，西藏寺院内有关戒律的活动，仍然严格按照“黑前白后”的纪日法进行，这一点不可不知。

西藏密宗的纪时法

西藏密宗最独特的计时法是“息”。“息”指的是男子一呼一吸所需的时间，是时轮历法中最小的时间单位。一般一昼夜的时间为 21600 息，即每分钟 16 息。时轮历特别注重“息”这个时间单位，因为，“息”这个时间单位可以将《时轮经》的外时轮和内时轮紧密结合起来，最终达到天人合一的修炼目的。懂得“息”这个时间单位，即使不修炼密法，也会在阅读西藏古籍时很有用处。所以，“息”与其他时间单位的换算关系如下：

1 息 =16 次呼吸

6 息 =1 分（滴漏单位）

60 分 =1 刻（滴漏单位）

60 刻 =1 昼夜

1 分（滴漏单位）=24 秒（就是手表上的秒）

1 刻 =24 分（就是钟表上的分）

藏历纪日法

时轮历的纪日法不是用初几、十几、二十几去表示，而是用喜、善（或贤）、胜、空、满五个字轮流。藏历中也有生肖纪日法，但是其作用与六十干支纪日法不同。

黑白分纪日

		喜	善	胜	空	满
白分	第一个	一日	二日	三日	四日	五日
	第二个	六日	七日	八日	九日	十日
	第三个	十一日	十二日	十三日	十四日	十五日
黑分	第一个	一日	二日	三日	四日	五日
	第二个	六日	七日	八日	九日	十日
	第三个	十一日	十二日	十三日	十四日	十五日

这种纪日法，在元朝之前是黑分在前白分在后，元朝以后改为白分在前黑分在后。但是西藏寺院内有关戒律宗教活动，仍是按照“黑前白后”的纪日法进行的。

动物属相纪日

虎	兔	龙	蛇	马	羊	猴	鸡	狗	猪	鼠	牛
正月	初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	二月	初二	初三	初四	初五	初六
初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十

藏历中每月初一固定为虎日或猴日，单月为虎日，双月为猴日，也就是说每两个月循环一次。这种方法现在使用不多，但在史书里有时会出现，在阅读藏文古籍时可能会用到。

日月食的传说

神秘的阿修罗

从阿修罗的传说到日月食的准确推算，藏历融合了佛教的神秘与天文学的科学逻辑，这不能不说是一个奇迹。

阿修罗的传说

在佛经的记载中，阿修罗是一种非人、非鬼、非神的生命，也称为“非天”。在这众多的阿修罗王中，有一位很有名气，他的名字就叫罗。关于罗的传说很多，但有一个共同点就是，他是制造日月食的罪魁祸首。

一种传说是：罗身材极其高大，他站在海里，身高可以超过须弥山。他常常与帝释天作对，他用巨手遮住太阳，就会发生日食；用巨手遮住了月亮，便发生月食。

另一个传说是：罗本为统领众魔的龙，曾经与天神们联合对抗恶魔。在凯旋胜利之际，他趁大家不备，偷喝了可以长生不死的圣液。不料被日神和月神看到，并向天神打了小报告。天神一怒之下将罗斩为两段，从此，分为两截的罗把日神与月神视为不共戴天的仇敌，只要一有机会，便要将太阳与月亮吞噬掉。罗的上半截身体，人们仍然称之为罗；下半截身体，人们称之为计都。所以，古印度的天文学，便一直认为日月食的发生，是由于罗与计都这两个“隐曜”遮住了日月造成的。

日月食的推算

其实，罗与计都就相当于中国天文学上的黄白道交点。罗相当于升交点，计都相当于降交点。罗与计都加上七曜，成为九曜。

后来，印度人又发现了彗星，于是便用计都来表示彗星。而给原来的罗下半身，起了个新名字，叫劫火。于是，日月五星加上罗、劫火、计都，成为十曜。正因为有此变动，所以计都的概念总是让人混淆。在中国和印度，都存在两说。一种认为计都是黄白道的降交点，一种认为是长尾彗星。总之，计都与劫火，无论在中国还是在印度，一直是概念混淆。

《时轮经》由于成书年代较晚，所以，《时轮经》里的时轮历则不存在这种概念混淆的现象。因为时轮历里的九曜为日月五星加罗头、罗尾。罗头、罗尾指的是黄白道的升交点与降交点，不会让人误以为其中的某个指的是彗星了。时轮历自有一套推算罗头与罗尾运行周期的办法，可以较为准确地推算出日月食发生的时间。

唐卡中的阿修罗

佛教六道轮回中的一道就是阿修罗道，属于三善道中最低的一道，阿修罗由于嗔恨心过重，天生好斗，所以虽然有大福报，却享受不到，终生忍受战争之苦。

阿修罗道

这是唐卡《六道轮回》中阿修罗道的情景。



奇异果树

奇异果树虽然生长在阿修罗道，但却在天道开花结果。

战争

阿修罗与天道永无休止地进行战争，却屡战屡败。

砍树

阿修罗因为吃不到天堂的美食而生起嗔恨心，所以愤怒地想要砍断果树，却怎么也砍不断。

美女

传说中男性阿修罗相貌丑陋，而女性阿修罗却异常美丽，这也是战争的原因之一。

星辰运行

黄道十二宫

黄道十二宫表示太阳在黄道上的位置及宫与宫的位置是固定的，每宫间隔都是30度。

十二星座与十二宫

黄道十二宫（zodiac）一词来自希腊语zodiakos，意思是动物园。在希腊人眼里，星座是由各种不同的动物形成，这也就是12个星座名称的由来。在天文学上，以地球为中心，地球环绕太阳所经过的轨迹称为“黄道”。黄道环绕地球一周为360度，约每30度范围内各有一个星座，总计为12个星座，即白羊座、金牛座、双子座、巨蟹座、狮子座、处女座、天秤座、天蝎座、人马座、摩羯座、宝瓶座和双鱼座。

后来，古巴比伦人确定了太阳运行的轨道（实际就是地球绕太阳的运行轨道），有了精确的黄道概念，便把黄道均分为12份，称为黄道十二宫，仍以星座命名，分别为：白羊宫、金牛宫、双子宫、巨蟹宫、狮子宫、处女宫、天秤宫、天蝎宫、人马宫、摩羯宫、宝瓶宫和双鱼宫。这些名称，是黄道十二宫传入古希腊后才形成的。十二宫与十二星座名称相似，但却有着本质的不同。

藏历对十二宫的调整

在公元前后，希腊的黄道十二宫传到了印度，并且随着印度的佛经翻译分别传入中国的汉族和藏族地区。由于此时汉地已有二十四节气和十二地支，所以黄道十二宫并未对汉历产生太多的影响。

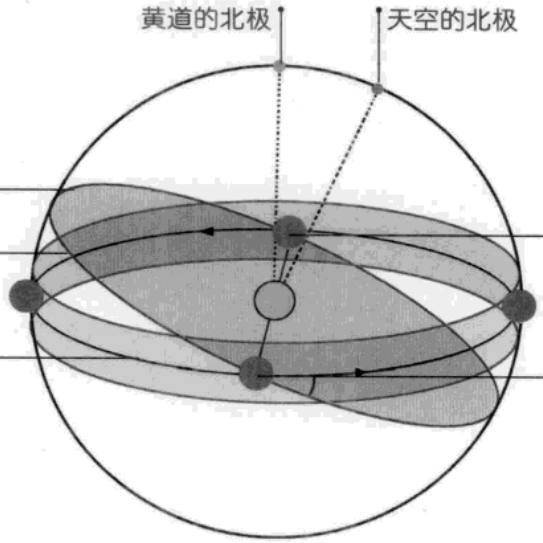
西藏时轮历中的宫宿是从白羊宫娄宿开始的。由于太阳、月亮对地球隆起部分的吸引导致的岁差，造成春分点每过100年西移一度。为了调岁差造成的春分点偏移现象，时宪历中，已将摩羯宫作为零宫、水瓶宫作为一宫。

随着春分点的继续西移，如今，每年3月21日前后春分时，太阳正好进入的是双鱼宫；6月22日前后夏至时，太阳进入双子宫；9月21日前后秋分时，太阳进入室女宫；12月22日前后冬至时，太阳进入人马宫。春分不断西移，经过大约26000年循环黄道一周。所以，藏历也得不断更改黄道十二宫的起始点，以调整岁差。

黄道十二宫示意图

黄道是在一年当中太阳在天球上的视路径，看起来它好像是群星之间移动的路径，明显的也是行星在每年中所经过的路径，而之上的 12 个星座称为黄道十二星座。

黄道示意图



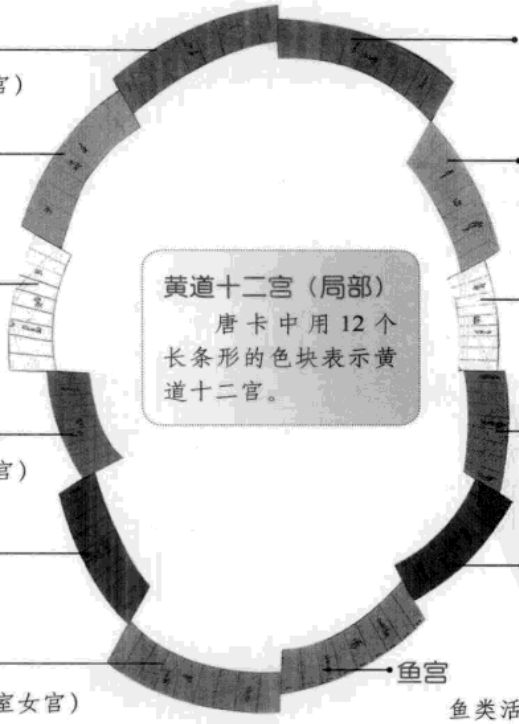
赤道
黄道与天赤道的两个交点是春分点和秋分点。

黄道带
地球的公转轨道所在平面。

黄道
黄道很接近于太阳在恒星中的视周年路径。

3 月 21 日的春分点也正好是太阳跨入白羊座的时候。

黄道十二宫图



羊宫
羊产羊羔之时（白羊宫）

牛宫
牛耕地之时（金牛宫）

淫宫
牲畜发情之时（双子宫）

蟹宫
青蛙鸣叫之时（狮子宫）

狮子宫：狮子
交媾之时（狮子宫）

女宫
少女容颜焕发之时（室女宫）

秤宫
秤衡茶油等物之时（天平宫）

蝎宫
蝎子蛰入洞穴之时（天蝎宫）

弓宫
弓僵硬之时（人马宫）

摩羯宫
水兽张口向阳之时（摩羯宫）

瓶宫
瓶内酒味醇厚之时（水瓶宫）

鱼宫
鱼类活泼游动之时（双鱼宫）

藏历纪元法

火—空—海纪元

纪元和纪年法，时轮历的文献里有：释迦纪元、夏迦纪元、火空海纪元、胜生周纪元等几种方法。

火—空—海纪元

藏历中第一个胜生周是从 1027 年开始计算的，而 1027 年以前的年代记法都是用火—空—海纪元法。“火”代表 3，“空”代表 0，“海”代表 4。由于藏文在沙盘上计算时，书写数字的习惯是从右往左写，先写个位，再写十位，再写百位，与书写文字方向相反。所以，火—空—海表示的便是 403。意思是以胜生周开始的 1027 年以前的 403 年，也就是公元 624 年。《时轮经》中说，香巴拉的“海胜法王于甲申年（公元 624 年）登基，在位 182 年。其下一代法王于丙戌年（公元 806 年）登基，创‘作用派’历元，在位 221 年”。这个火—空—海指的便是公元 624 年。所以，在时轮历传入之后，史书里追述 1027 年以前的事，常常使用这个火—空—海纪元。

夏迦纪元

是从尼泊尔传入西藏的，大约相当于公元 78 年。如果见到经书上写着夏迦多少多少年时，如果想换算成公元纪年，需要再加上一个 78 年。

释迦纪元

佛教以释迦牟尼诞生或圆寂之年纪元，以这一年为零年，其次年为释迦纪元第一年。这种纪年对佛教徒非常重要，但由于说法极为不统一，所以只能把一些较著名的说法列于下面，以方便人们读这些教派的经书时，能知道正确的年月。

萨迦派：认为佛灭于公元前 2134 年，即丁亥年。

《旃檀瑞像记》中的说法是佛诞生于公元前 1027 年甲寅年。

时轮历浦尔派：认为佛诞生于公元前 961 年庚申年，入灭于公元前 881 年庚辰年。

迦湿弥罗班禅：认为佛灭于公元前 544 年丁巳年。这是国际上认同较多的算法。

所以大家在看不同的经书的时候，如果有需要，可以对照以上纪元法来推算时间，如果时间有相矛盾的地方，也不必过于在意，因为，这些纪元法本来就没有完全详细的资料加以考证。

坛城中的释迦牟尼佛

佛教是世界上三大宗教之一，虽历经千年，但仍在世界范围内拥有广泛影响和数亿信众。这一切辉煌和成就，都始于2500多年前，那个叫乔达摩·悉达多的年轻太子所作的不懈努力。

释迦牟尼佛

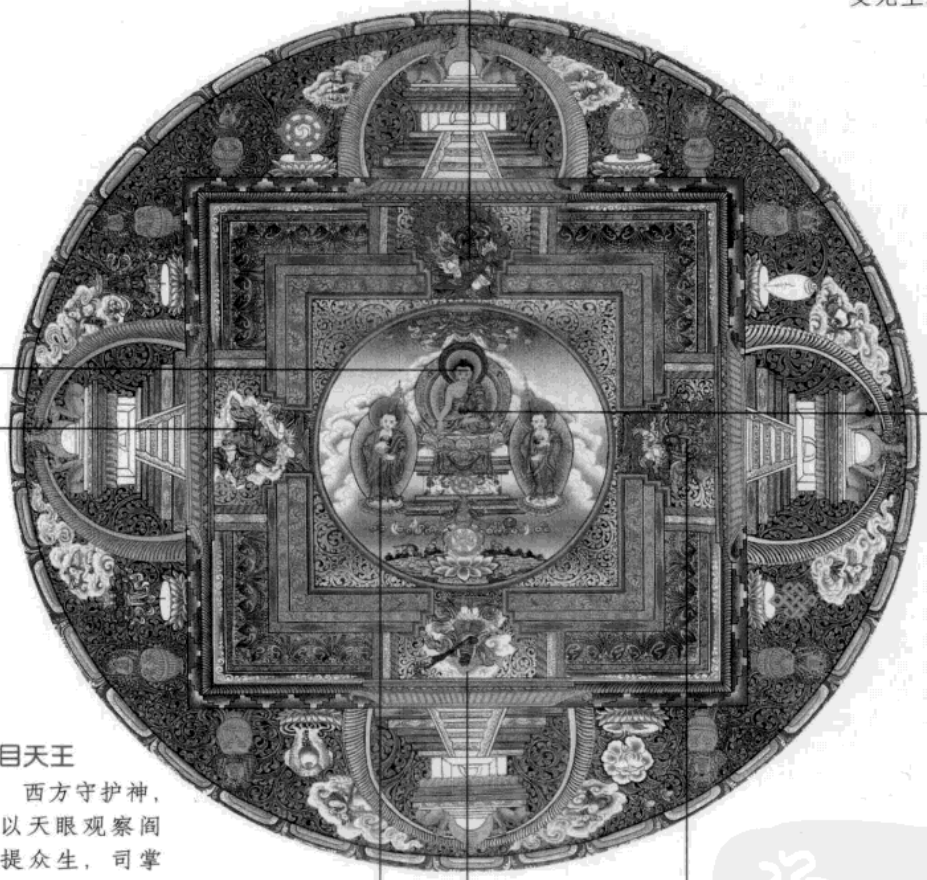
坛城中央的释迦牟尼，右手结触地印，左手托钵盂，结跏趺坐于莲花宝座上。

多闻天王

掌管着北方的北俱卢洲，他与黄财神为同一本尊。

钵

此钵能疗一切众生饥苦之病，受无上法味。



广目天王

西方守护神，常以天眼观察阎浮提众生，司掌并处罚行恶之人。

两大弟子

两人各具神通，左边为舍利佛，被誉为智慧第一；右边为目犍连，被誉为神通第一。

增长天王

护佑南方阎罗所居之地，保护走上善道的众生不再堕入阎罗之手。

持国天王

东方守护神，他的职责是保护国土、保护众生。

藏历独特的纪年法

饶迥纪年

藏历纪年法中60年的周期就把第一年的名称命名为“饶迥”或“胜生周”，这和汉族以60年周期的第一年的名称命名为这个周期的“甲子”是同样的。

“六十丁卯”与“六十甲子”

藏历用“六十丁卯”纪年，但将天干转换为五行，将地支转换为生肖。如，丁卯年，“丁”转换成五行为“阴火”；“卯”转换成生肖为“兔”，所以藏历的“丁卯年”用“阴火兔年”来表示。另外，由于“六十丁卯”天干、地支的组合排列，永远是奇数对奇数、偶数对偶数。我们前面讲了，天干、地支以奇数为阳，以偶数为阴。所以，只要知道地支是奇数还是偶数，就知道天干是奇数还是偶数。这样，天干的阴阳属性，就可以省略掉了。如，“阴火兔年”，可以省略为“火兔年”；“阳土龙年”可以省略为“土龙年”。阴性的地支永远配阴性的天干，阳性的地支永远配阳性的天干，所以可以省略阴阳属性。

藏历的天干、地支及“六十丁卯”的阴阳五行关系完全遵循的是中原汉地的规律。除了“六十丁卯”与汉地“六十甲子”的排列次序有些变化以外，没有任何改动。因为中原汉地，也称“丁卯年”为“火兔年”，称“戊辰年”为“土龙年”。

明白了以上这些，就会发现，其实我国农历和藏历在纪年上是完全一样的：农历的火兔年，藏历也是火兔年；农历的土龙年，藏历也是土龙年。只是中原汉地口头上喜欢这么称呼，而写在书上，则习惯于只用天干地支。

饶迥纪年

藏历纪年与农历（汉历）不同的是，多了一个“饶迥”，并且这个“饶迥”的排列上与汉地“六十甲子”有些出入。汉历的“六十甲子”有上元、中元和下元之分，也就是说，最多能保证180年内的记事不会混乱。不过由于中国的皇帝都有年号，所以这180年也够用了——应该不会有哪位皇帝能活到180岁以上。可藏历的“饶迥”则显然比中原汉地的“上元”、“中元”、“下元”要高明许多，因为，藏历可以在没有年号的情况下，记多少年的事都不会混乱。正是由于这个“饶迥”，藏历可以轻松地与公历转换。

饶迥纪年与公历转换

藏历起点为公元前 127 年，藏历与农历大体相似，但有些差异。农历用 10 个天干、12 个地支搭配，成为 60 年一轮的甲子，藏历则用阴阳五行与十二生肖搭配，周期也是 60 年，叫做一个饶迥。现在我们以藏历第十七饶迥的阳铁虎年为例，来了解如何将藏历纪年转换为公元纪年。

第一步：第十七饶迥

第一绕迥是从公元 1027 年开始，现在正处于 1987 年开始的第十七饶迥。

第二步：计算第十六饶迥的最后一年公元数

16 × **60** + **1026** = **1986**

- **16**：现在已经过去了 16 个饶迥。
- **60**：六十甲子一个循环
- **1026**：第一饶迥始于公元 1027 年
- **1986**：第十六个饶迥最后一年的公元年数。

第三步：查“六十丁卯表”

铁虎年即庚寅年，“六十丁卯表”上“铁虎”前面的数字是 24，就是说现在是第十七饶迥的第 24 年。

第四步：最后答案

1986+24=2010

即藏历的第十七个饶迥的阳铁虎年，为公元 2010 年。

藏历转换公历公式

$$Z = (x - 1) \times 60 + 1026 + y$$

- Z：表示公历年数
- x：表示所查年份的饶迥序数
- y：表示纪年序数（到“六十丁卯表”中查得的数字）。

公历转换藏历公式

$$(z - 1026) \div 60 = \text{整商数} \cdots \text{余数}$$

- 整商数 + 1= 第几饶迥数
- 余数即纪年序数（到“六十丁卯表”即可查出与之对应的天干地支）。

佛教年代学

教历

佛教年代主要是指佛教存在年数的预言和佛教史上重要的年代记录。

所谓“教历”其原意是：按照释迦牟尼的预言，在他圆寂之后，他的教法还将继续存在若干年（其中最常见的一种说法是 5000 年），然后化法就将消失不存在了。对于佛教来说，这些事件的记录，都是佛经的一部分，是佛教修行中的依照和参考。于是每个佛教徒都关心未来佛法还将存在多少年，以及佛教的历史、释迦牟尼的历史、诸佛菩萨上师的历史等。在已过的这些年里，佛教历史上发生过哪些大事，有哪些重要的历史人物，他们的生卒年代，重要著作的年代，重要的寺庙建立的年代等等都包括在内，统称“教历”。教历有专门的书做介绍，同时历书中也都有教历一章，其包括的项目可详可略，详者达几百条，略者则只列数十条。

值得注意的是其中的纪年方法，专门的教历著作的纪年是从佛寂灭或佛诞辰向下推，而历书里的教历则是向上推，所谓“向上推”，就是以某年历书的当年为零年向前逆推。因此每年的历书上的这些年代的数值都不同，读历的人必须了解其计算的方法，否则就不看不懂这些年代数字的意义。

教历所记年代折合公元的方法

历书上教历所记年代折合公元的方法是：所给的年数小于这一年（历书的当年）的公元年数再加“1”（因为公元没有零年）。现以第十六个 rab-byung（译为胜生周或丁卯周）第六十年火虎（公元 1986 年）的历书里取几个纪年作为例子来说明：

例 1：佛诞生 2946

换算方法是：2946 − 1986 + 1 = 961，即佛诞生于公元前 961 年。

例 2：佛寂灭 2866

换算方法是：2866 − 1986 + 1 = 881，即佛灭于公元前 881 年。

例 3：文成公主到达吐蕃 1344

换算方法是：1986 − 1344 = 642，即文成公主于公元 642 年到达吐蕃。

佛历和一般史书上常用佛灭或佛诞后若干年来纪年，因此知道佛诞、佛灭年代的算法在读藏文史书时是重要的。

教历与公历对照表

佛法年代的计算方法有显宗和密宗两种，其中各自又有多种不同的说法。这里根据《贤劫经》、《广大游戏经》和《时轮经》推算如下：

事项	干支	距本书历元（2010年）	公元年代
释迦牟尼入胎	己未	2971	公元前962
诞生	庚申	2970	公元前961
29岁出家	戊子	2941	公元前932
35岁成正觉	甲午	2936	公元前927
77岁	戊寅	2894	公元前885
81岁说时轮经	庚辰角宿月	2890	公元前881
圆寂	庚辰氐宿月	2890	公元前881
月贤法王集根本经造疏	辛巳	2889	公元前880
月贤法王逝世	癸未	2887	公元前878
妙吉祥称集摄略经，得尊号众种法王	甲申	2286	公元前277
白莲法王造无垢光大疏	甲子	2186	公元前177
拉罗异教创立、海胜王登位	甲申	1386	公元624
难胜法王创作用派历元	丙戌	1204	公元806
著名的“火空海年”终结	丙寅	984	公元1026
时轮经传入吐蕃‘第一个胜生周开始	丁卯	983	公元1027
宗喀巴诞生	丁酉	653	公元1357
本书历元	丁亥	0	公元2010

第肆章

诸佛菩萨的吉祥日
令修行功德加倍的珍贵日子

佛经中有很多的记载，关于佛菩萨的吉祥日，每月的圣日等。在这些特殊的日子里修行佛法、广施善行，会有更多的进步和收获。尤其是在四大节日中行持念咒、顶礼、供养、为僧众供斋、持戒、修持慈悲心与菩提心等任一善法，其功德都会呈十亿倍地增长。日月食日更是千载难逢的殊胜机缘。

主要内容

- 藏历四大节日：神变节、三重节、转法轮节、回降节
- 每月的十圣日是诸佛菩萨的吉祥日
- 2010 年藏历日月食日的发生时间
- 飞幡日不宜放风马旗
- 出龙日最宜供养龙王
- 掌握每月各日禁忌事宜

修行、祈福的殊胜机缘

异彩纷呈的藏族节日

西藏各族群众月月都在过节，他们在精彩纷呈的节日里享受幸福生活的同时，也很好地展示出了藏族传统文化的深厚底蕴。

丰富多彩的节日

聚居在素有“世界屋脊”之称的美丽神奇的青藏高原的藏族居民，是中国古老的民族之一。如同中华55个少数民族一样，藏族有着自己特有的民族传统和习俗。而每年青藏高原之所以可以吸引数以万计的旅游者，除了鬼斧神工的自然美景，藏族的特色习俗也功不可没。西藏可以说是我国节日最多的地区之一，从年初到岁末，大大小小的传统节日不下二三十个。

对于热情的西藏人民来说，热爱生命就得设法美化生活，他们总是不失时机地、充分地享受大自然馈赠的乐趣。他们通过节日形式来表达生活的精彩，充分享受生命，这便是雪域藏人最早创造节日的动机。雪域高原因此才出现了四季不间断的节日：春天的藏历年、春播节、采花节；夏日的林卡节、雪顿节、赛马会、香浪节；秋天的沐浴节、嘎尔巴节，还有冬季的各种节日，真是不胜枚举。如此丰富多彩的节日一个接着一个，而且民间节日和宗教节日互相穿插。随着时代变迁，某些节日渐渐淡化了本来的含义，其娱乐成分越来越浓。在藏族传统节日中，藏历年、林卡节与雪顿节三大节日最为著名。其次为望果节、燃灯节、驱鬼节、仙女节、朝山节、传昭大会、传昭小会等。

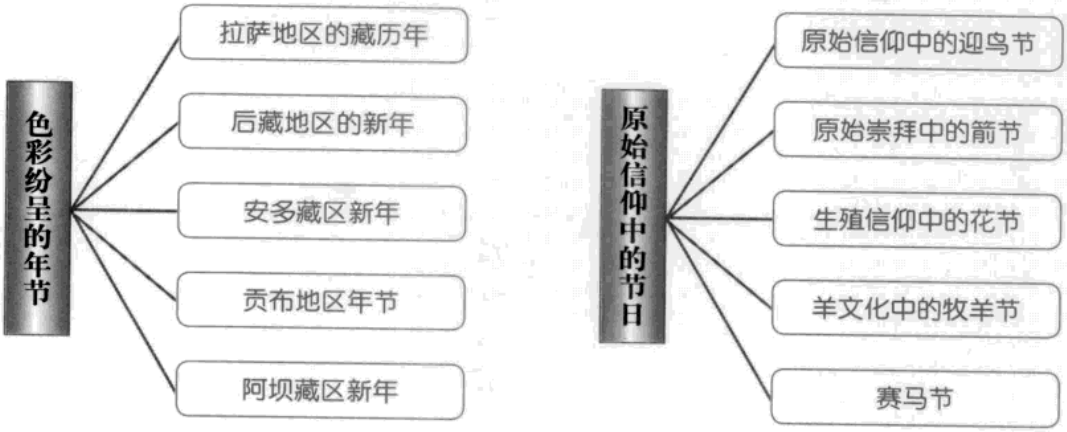
藏族节日的形成

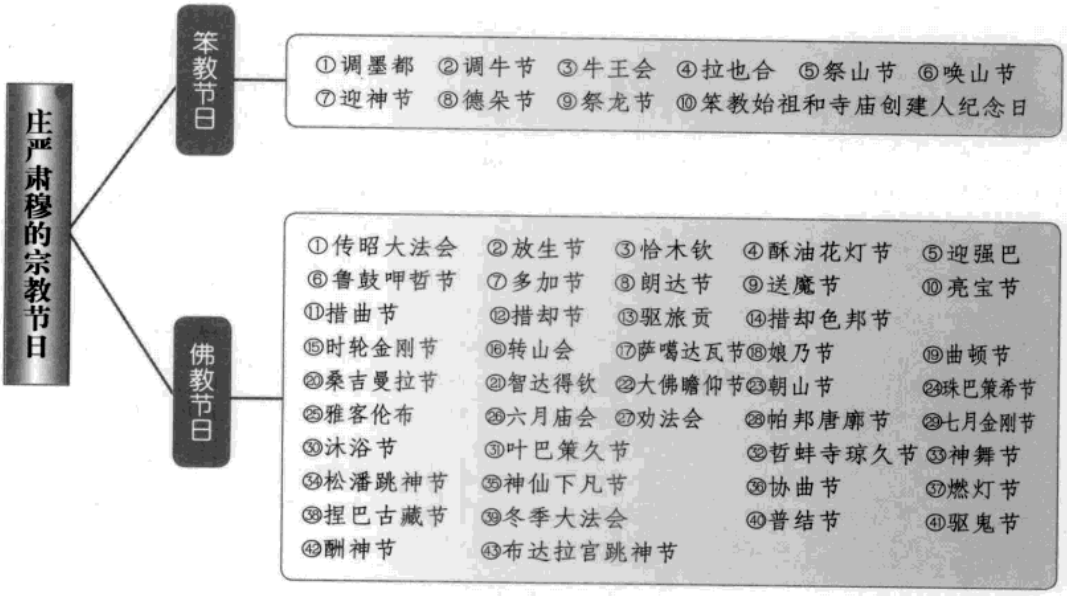
藏族节日文化是中华民族争奇斗艳的民俗文化中的一朵耀目之花，它是藏族民俗文化、古代文化、宗教文化的重要组成部分。藏族节日的起源和性质是多样化的，虽然大部分和藏族人民崇信的佛教有关，但从藏族节日文化中还可以追寻藏汉文化历史文化的概貌，还可以追寻藏汉文化交流的历史线索。

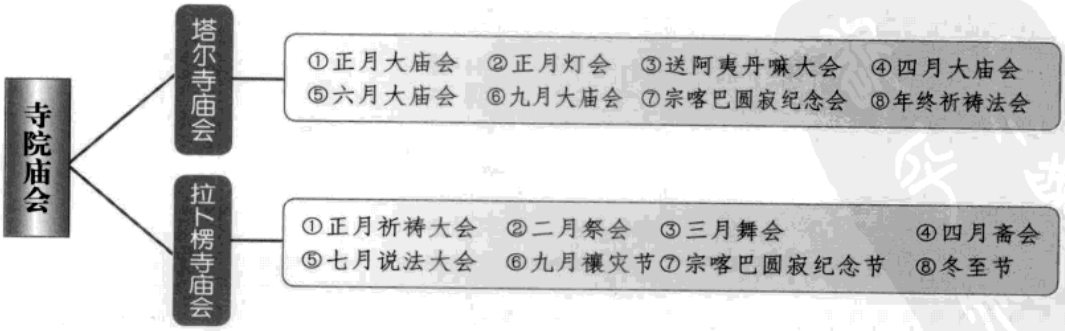
藏族节日的形成可以追溯到遥远历史时期，在长期的发展过程中，藏族人的思想意念和审美意蕴造成了自己独特而琳琅满目的节日文化体系。由于佛教对藏族的深刻影响，因而导致藏族节日文化具有浓厚的宗教色彩。藏族节日的内容和形式丰富多彩，包括了祭祀、农事、纪念、庆贺、社交游乐等诸多项目。

西藏节日文化

藏族节日文化是一种综合性的文化现象，其内容包罗万象，纷呈复杂，但也是有规可循，归纳起来主要有以下几个类型：







正月佛陀神变节

获得殊胜利益的释迦牟尼加持日

藏历的正月初一至十五间，是重要的佛陀神变节。在佛教史上，释迦牟尼曾于多天内每天示现一种神变，以降伏外道师。

神变节的来历

农历初一至十五是中国人的大过年，在佛教的历史中，亦是非常殊胜的节日。因为在2500多年前，佛陀在这15天中，示现种种神变，降服了外道六师，加强了佛教的传播与影响力。

当时，在王舍城竹园中的洴沙王已证得初果，对佛陀的信心十分坚强，常设上妙四事，供养佛及僧团。洴沙王有个弟弟，信奉外道六师。洴沙王为了度化他，便勒令他设宴供佛。这位王弟于是不情愿地设宴供佛，但同时，他也邀请了他的师父来参加宴席。到了宴客的时候，佛陀施法使六师出尽洋相，并应机说法，使洴沙王弟趣入佛道。

之后，六师不甘心，他生气地跑到山林中修炼各种奇术，准备打败佛陀。学成之后，六师来到洴沙王面前，要求他准备一个竞赛场，让他与佛陀较量。没想到到了比赛的日子到了，佛陀却率领着僧众离开洴沙王的国家，前往毗舍离。

六师便追到毗舍离，佛陀却到拘弥去了。就这样，佛陀先后远走了拘弥、越只国、特叉尸利国、波罗奈、迦毗罗卫国。六师也追了一路，最后佛陀到达舍卫国并在那里打败了六师，显示了佛法的力量。

神变节的修行

佛陀应六师要求竞技的机缘，而有以上种种神变示现，此即佛陀神变的由来。所以藏历中把每年的一月一日称为神变日，而整个一月被称为神变月。在这个节日，承佛的慈悲力，所作的种种善行，功德将增长为平时的十亿倍，在西藏青海各地人们会建造佛塔来纪念佛陀神变的日子，这些塔称为“降魔塔”。

所以很多修行的人在此过年的15日内，都会把握机会圆满各种善行，运用这个殊胜的节日，无论是受持八关斋戒、点灯供佛或护持三宝，皆具有事半功倍的效应。并且在这几天，还要尽量参加法林的各种法会活动，以广积资粮。

释迦牟尼一生主要行迹图

现将释迦牟尼一生的主要行迹地点列于图上，这样可以使读者对于他一生的轨迹有一个更为清晰的认识。

释迦牟尼的故乡

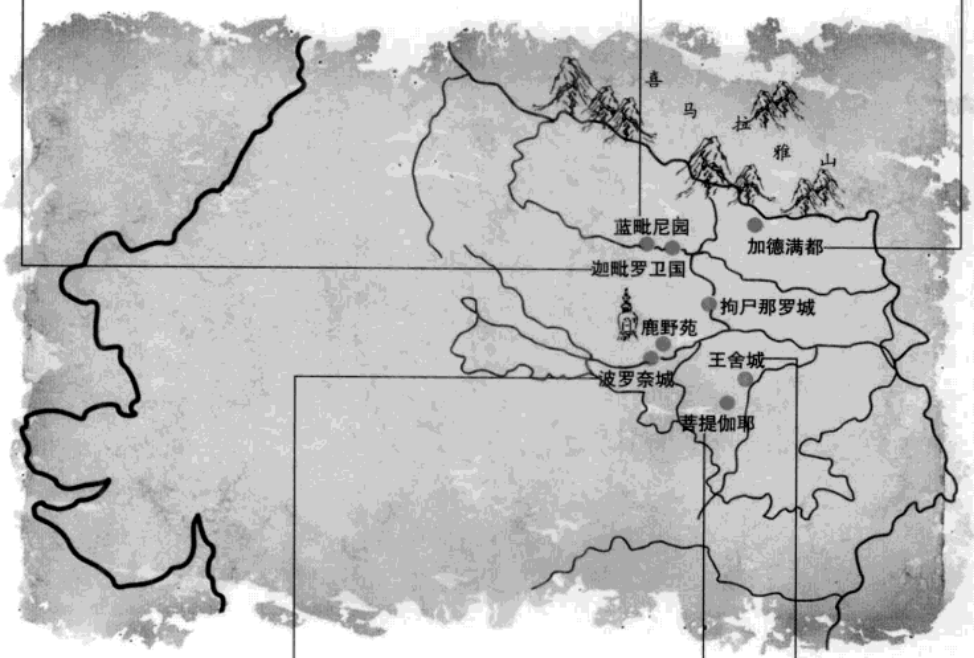
释迦牟尼本名乔达摩·悉达多，是迦毗罗卫国的太子。

释迦牟尼出生之地

据佛经上讲，他在出生之时，大地震动，众神来贺。

释迦牟尼涅槃之处

《大藏经》记载，佛80岁时，在四株沙罗双树之间的宝台上涅槃入灭。



释迦牟尼初转法轮之处

他在此处第一次向人宣说佛法，并度化了五位比丘，至此佛教成立。因此，鹿野苑就是佛教成立之处。

释迦牟尼成道之处

据佛经上讲，他在此地悟道七七四十九日，并战胜魔王的诱惑之后，才始悟正觉。

佛教初期传法基地

释迦牟尼佛获得的第一个重要道场所在地，是佛教初期重要的传法基地。

四月佛陀三重节

在转经路上祈祷功德圆满、善愿达成

藏历四月十五日，是西藏的特定节日——萨噶达瓦节，乃佛教创始人施迦牟尼诞辰、成道及圆寂的日子，这个月会进行各种各样的活动加以纪念。

萨噶达瓦节是佛吉祥日

四月十五日是藏传佛教的传统节日，对于佛教信众来讲，是个极不平凡而又神圣的日子。它与佛陀一生中三件重要的大事联系在一起，即：诞生、成道、涅槃，是个三期同庆的吉祥的日子。藏历四月氐宿出现，故这一月名氐宿月，即萨噶达瓦。

萨噶达瓦节的风俗

萨噶达瓦节的主要活动是转经。所谓转经，就是按约定既成的环形线路行走、祈祷的一种藏传佛教形式。全拉萨的转经线路有三条，一条是囊廓，在大昭寺中环绕主殿觉康一周，全程立满法轮，是内环线；第二条是八角街，环绕大昭寺一周，是中环线；第三条是林廓路，绕拉萨老城区一周，是外环线。

萨噶达瓦节是拉萨地区藏族人民的传统节日，每年藏历四月十五日在雄伟的布达拉宫背后的龙王潭举行。经过长时间的发展，萨噶达瓦节逐渐演变为藏族人民春夏游园和预祝农牧业生产丰收的群众性节日。每年这天，拉萨的藏族民众，会成群结队汇集到龙王潭（宗角禄康）过林卡或开展娱乐活动。

萨噶达瓦节历来沿袭着富人接济穷人的传统，当天，布施成为拉萨藏族人民的传统习俗。据说萨噶达瓦节会持续整整一个月的时间，在此期间，笃信藏传佛教的藏族群众，都要以转经、烧香、吃斋饭、放生等形式纪念他们心目中的佛祖释迦牟尼。而在宗教吉日放生，更是一件善事。

萨噶达瓦节的禁忌

①藏族最大的禁忌是杀生，虽吃牛羊肉，但他们不亲手宰杀。藏族人绝对禁吃驴肉、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。

②喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。

③忌在别人背后吐唾沫，拍手掌。

④经筒、经轮不得逆转。

⑤忌讳别人用手触摸头顶。

⑥进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。

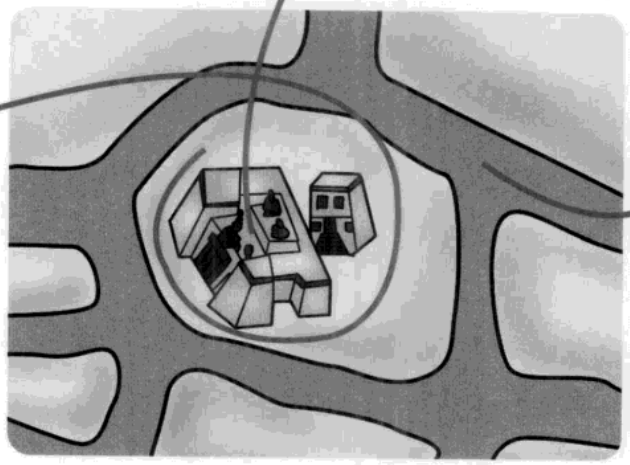
萨噶达瓦节的虔诚祈祷

萨噶达瓦节的主要活动是转经。所谓转经，就是按一定的线路做环形行走，是进行祈祷的一种形式。这一天，藏族男女老少身着节日盛装，转经念佛。

拉萨的三条转经线路

囊廓

在大昭寺里，环绕主殿觉康（供奉有释迦牟尼12岁等身佛像的主殿）一周，全程立满经轮，长约500米，是内环线，藏语“囊廓”就是内环的意思。



八廓

八角街，环绕大昭寺一周，全长约1000米，是中环线，藏语“八廓”即为中环的意思。

林廓

绕拉萨老城区一周，全长约5000米，是外环线，藏语“林廓”，即外环的意思。

转经高峰

林廓转经最为壮观，从萨噶达瓦的第一天开始，林廓路上就出现了成群结队的转经人流。到藏历四月十五这天，转经达到高峰，从凌晨2点直到晚上，人流如潮，川流不息。

萨噶达瓦节风俗

节日集会：布达拉宫背后的龙王潭

集会方式：游园活动、歌舞表演

祈福：手持转经筒，口诵六字真言

禁忌：本月禁止宰杀牲畜



祈祷

各地藏族群众，在这个月中，都要朝佛念经，磕长头，禁止屠宰牲畜，积功德。

六月佛陀转法轮节

聆听真理令修持更加精进圆满

藏历六月初四是纪念佛陀在鹿野苑为五比丘初转法轮的纪念日。这一日人们都要朝佛、诵经、点灯。

佛陀初转法轮

悉达多成为佛陀以后，以大智慧了解到曾经侍奉过他的五位侍从正在波罗奈城鹿野苑这个地方的苦行林中修苦行，便立即动身前往，想要向他们宣讲自己所悟到的真理，以度化他们。佛陀在鹿野苑度化这 5 人是佛陀第一次宣讲佛教教法，因此这件事也被称为“鹿野苑初转法轮”，是佛教史上的一件大事。从此，佛教的佛——宗教领袖，法——宗教理论，僧——教徒，三宝俱全，标志着佛教的成立。

朝山节与转法轮节

每年藏历六月一日至七月十五日，是喇嘛们转心修道的时间，此时，绝对禁止喇嘛们离寺外出。但在六月三日，哲蚌寺、色拉寺要挂大佛，并且各地僧众来观看挂佛。俗众们穿着华丽服装，进行唱歌演戏等民俗活动。这些活动汇集在一起，经过一定时间的演化，人们就以六月四日为节庆，即“丹伊得钦”，也就是释迦牟尼口授“四大真经”的日子，民众又称它为朝山节。这一天，西藏地区的人们到就近寺庙朝佛、诵经、点灯等，宗教气氛十分浓烈。同时，藏历六月四日又称“珠巴泽西”，是释迦牟尼在印度初转法轮的日子，这一天，拉萨市民各自相邀，成群结队地携带各种食品和青稞酒，遍游拉萨市郊的山庙，朝佛献功积德。

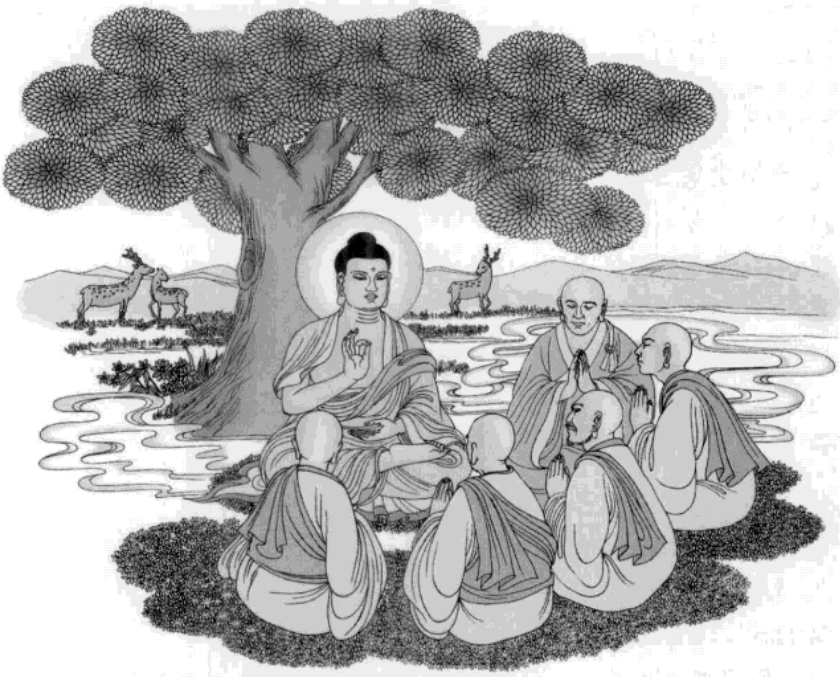
不断丰富的欢庆活动

届时，在泸沽湖地区，太阳初升，各村寨的青年男女衣着盛装，携带着供品和饮食，络绎入山朝拜。在喇嘛的诵经声中，朝拜的队伍缓缓绕祭坛及女神三周，并在女神庙里焚香、升篝火、献祭品、叩头祈祷，祭毕人们便在草地上围成一个个圆圈，烧起篝火，煮酥油茶，吃野餐，唱调子，以及举行赛马、打跳等娱乐活动。野炊期间，人们最喜欢跳的是“凤凰舞”。随着鼓声，两只凤凰鸟欢快起舞，一群身着百褶长裙的摩梭少女，手持花环，在狮子与凤凰之间来回穿梭歌舞，充满欢快的节日气氛。之后，人们还在顺时针环山绕行，以祈吉祥。有的顺路返回泸沽湖边，或骑马，或徒步，或划船绕湖行走。入夜，就地露宿，跳锅庄舞。这也成为他们一年一度的狂欢盛会。

佛陀初转法轮说四谛

成佛后的释迦牟尼，先到波罗奈城的鹿野苑找到曾跟随他的5个随从，第一次宣讲四圣谛、十二因缘、八正道等根本佛法，佛教史称为“初转法轮”。

三说四谛



第一说	教示四谛四相	此是苦，此是集，此是灭，此是道
第二说	教劝修行四谛	苦当知，集当断，灭当证，道当修
第三说	举自己证得四谛	苦者我已知，集者我已断，灭者我已证，道者我已修

四谛的含义

谛即真理

苦谛

苦的真相，三界生死轮回的苦恼，有三苦、八苦、无量诸苦。

集谛

苦的原因，众生由于贪痴嗔的行动，造成善恶行为的业因，能感招将来的生死苦果。

灭谛

灭尽三界内之烦恼业因及生死果报，即了脱生死，达到涅槃寂灭境界。

道谛

灭苦之道，使众生达到寂灭解脱的方法和手段。

九月佛陀回降节

修持各种善业获得极大福报

佛陀之母，在佛陀出生后不久便去世，转生于天界，佛陀在示现成佛后，曾上天为母说法。他重返娑婆世界的日子被称为降凡节纪念日。

藏历九月二十二日是纪念佛陀上天为母说法毕，重返娑婆世界的“降凡日”。佛陀的母亲，在佛陀出生后不久便去世，并转生于天界，佛陀在示现成佛后，曾上天为母说法。复重返娑婆世界的日子称为降凡节纪念日，在这一天一般举行极乐法会等。在藏历九月期间每天若能共同修持各种善业，每天其功德福报更加不可思议，因为所有参与共修者均可同时获得共修的全部利益。

回降节的来历

佛诞生后 7 天，佛的生母摩耶夫人便逝世而转生在忉利天。佛陀苦行 6 年，坐金刚坐、菩提树下成等正觉；次至波罗奈城为 5 比丘，三转十二行四谛法轮；次于室罗伐城为人天众现大神通；次往三十三天为母摩耶广宣法要三个月（最著名的就是大家都知道的地藏经就是在那里宣说的）。

尚卡西亚（Sankasya）现在的地名是 Sankisa。佛陀因为母亲摩耶夫人在他出生 7 天后过世，所以佛陀前往三十三天——忉利天为母亲讲述佛法，“大白伞盖陀罗尼经”、“最胜佛顶陀罗尼经”等等经典，就是在这里说的。

佛陀当时从祇园精舍的香室升到忉利天，在天界的波利质多树下，用了 3 个月的时间为母亲及天人们说法。当佛陀返回人间时，天神变出三部天梯（中间的阶梯为黄金、左边为琉璃、右边为白银所造），也就是三道宝阶，就是在尚卡西亚迦尸城菖蒲林伏魔树下降下，这里曾留有一个巨大的佛脚印。之后信徒们在此建造了四面有阶梯的天降佛塔。此外，尚卡西亚也曾经挖掘出阿育王时代建造的象头石柱。

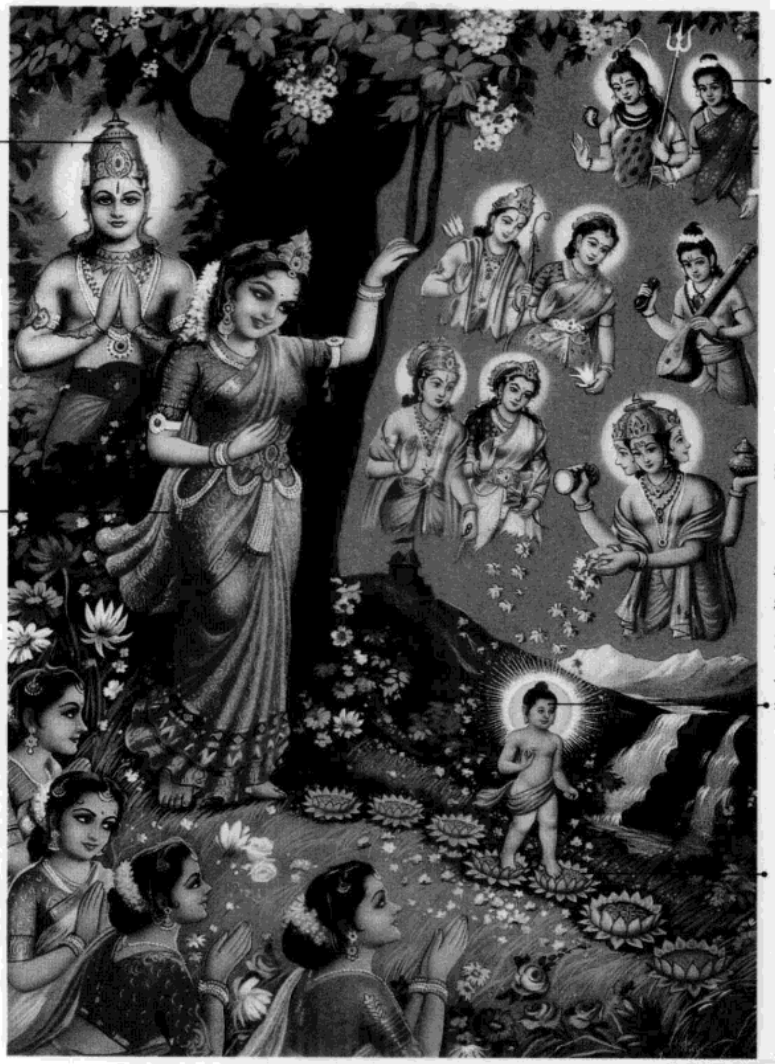
摩耶夫人来到人间的任务，便是为了释迦世尊的宿胎和诞生，她从天上来，任务完毕，又回到天上去了，那是释尊诞生了 7 天以后的事。因为尚有一位伟大的女性，正在等待着，在释尊的抚养过程中，负起重要任务，那是摩耶夫人的妹妹摩诃婆提夫人。

藏历九月十五日，释尊答应从兜率天返回人间纪念日；功德增长一亿倍。

藏历九月二十二日，释尊实际从兜率天返回人间纪念日；功德增长一亿倍。

摩耶夫人画像

据佛经记载，摩耶王后怀孕期满，在回娘家待产的路上，路过一棵无忧树，并在树下诞下太子悉达多，即是后来成佛的释迦牟尼。



帝释天

前来祝贺的古印度众神之神帝释天。

摩耶夫人

摩耶夫人在路过蓝毗尼园的时候，右手扶在一棵无忧树的树枝上休息，释迦牟尼便从其右肋而出。不幸的是，7天之后摩耶夫人便去世了。

众天神

太子降生的时候，天空仙乐鸣奏、花雨缤纷，万物欣欣向荣。众天神赶来庆贺。

悉达多太子

刚出生的太子右手指天，左手指地，大声宣称："天上天下，唯我独尊"。

莲花

太子每走一步，地上便会冒出一朵莲花。太子共走了7步，因此地上便冒出7朵莲花。

摩耶王后去世

摩耶王后生下悉达多太子7天后就因极度虚弱去世了，太子就由姨母摩诃波阇波提王妃抚养长大。

诸佛菩萨的吉祥日

奉行众善业的好日子

佛经中有很多的记载，关于佛菩萨的吉祥日，每月的圣日等。在这些特殊的日子里修行佛法、广施善行，会有更多的进步和收获。

关于十圣日，《地藏经》记载："每月初一、初八、十四、十五、二十一、二十三、二十四、二十八、二十九、三十这十日，为诸天及阎王偕同眷属巡游世间的日子。"在这 10 个日期，修行者应当尽量做到去恶扬善，奉行众善业。

佛是觉悟的人

如果从佛教原义言之"佛"看，佛字梵文为 Buddha，原义为"觉者"，早期佛经如《杂何含经》卷四云："明知所了知，所修应已修，应断悉已断，是故名为佛。"佛教并没有把佛宣扬为一种神秘莫测的超自然神灵，只是认为他是一个觉悟了的人，这是佛教原本的朴实性。

但自释迦成正觉，终至死亡。世人怀念其伟大人格，后来才日渐将他神化，做出其前生的宿世神话，及提出佛"法身常存"之道，以佛即宇宙真理，而等同于一泛神。了解这一点，就会明白修道所见之佛形象，发心所向之真理，都只是求得解脱的工具，一切都不必过于执著，而悟真佛教之法。

菩萨是有智慧而力求解脱的人

菩萨一词源自"菩提萨多"，梵文为 Bodhisattva Bodhi，是指"佛智慧"，sattva 是指"有情"，佛智慧即觉悟，故菩萨即"觉有情"，一般解释是菩萨不单要求自己觉悟，也有慈悲心，求他人也得觉悟解脱。

如依菩萨原义，则绝非神秘的神灵，供人膜拜，却只是开始觉悟而又全力追求终极觉悟的人。如依此意，人人只要有心追求觉悟的智慧，已是菩萨。

菩萨是人（或具菩提心的众生），是有智慧而力求彻底解脱，力求协助众生解脱的人，是较高情操的有情，并不是神灵，更不应是被拜祭祈求的对象。

心得正见的人，知自己发菩提心求觉悟已是菩萨，不需靠神灵加持，若对此等菩萨形象的神灵有所迷执，即失法眼而追求迷信和神通，那不是得道，反而是左道邪道，并且是解脱的障碍，即是如此，那么呈现的菩萨必不是真有菩萨，而是天魔邪灵，心静者能透破之。

十圣日的修行日期和修持本尊

对佛教来说，佛菩萨是觉悟的先行者，也是修行者心中的修行榜样。根据《地藏经》中的记载，我们可以整理出每月的一些利于修行的吉祥日子，下面就是十圣日。

日期	本尊	简易修持	功德
初一	燃灯佛	①持全日斋 ②念“燃灯佛”圣号十声 ③恭敬三顶礼	除四十劫罪业 作何善恶增加百倍
初八 二十九日	药师佛	①持全日斋 ②初八念“药师琉璃光如来”圣号十声；二十九日念“药上菩萨”圣号十声 ③恭敬三顶礼	初八除三十劫罪业；二十九日除七千劫罪业 初八、二十九日作何善恶，增千倍
十四日	千劫佛	①持全日斋 ②念“贤劫千佛”圣号十声 ③恭敬三顶礼	除一千劫罪业 作何善恶，增十万倍
十五日 二十八日	阿弥陀佛	①持全日斋 ②念“阿弥陀佛”圣号十声 ③恭敬三顶礼	十五日除二百劫罪业；二十八日除九十劫罪业 十五日、二十八日作何善恶，增百万倍
十八日或 二十一日	观世音菩萨	①持全日斋 ②念“观世音菩萨”圣号十声 ③恭敬三顶礼	十八日除九十劫罪业；二十一日作何善恶，增千万倍
二十三日	大日如来	①持全日斋 ②念“卢舍那佛”圣号十声 ③恭敬三顶礼	除一千劫罪业 作何善恶，增亿倍
二十四日	地藏菩萨	①持全日斋 ②念“地藏王菩萨”圣号十声 ③恭敬三顶礼	除一千劫罪业 作何善恶，增亿倍
三十日	释迦牟尼佛	①持全日斋 ②念“释迦牟尼佛”圣号十声 ③恭敬三顶礼	除八千劫罪业 作何善恶，增九亿倍

凶日、凶神、凶煞

有损功德福报的不祥日

在每个月里较特殊的三个吉祥日为望（满月）、晦（新月）和初八，合称三圣日。

三圣日

藏历中的“望”，即每月的十五日。月亮从无到有，到这天为满月，十五日是月亮最大最亮的时间。藏历中的“晦”，即每月的三十日，又称“天尽日”。月亮从有到无，到这天漆黑无月。至于初八，则为经文中记载的特殊日期。此外，藏历中视每月的初八、初十、十五日、三十日是永远吉祥的日子。

藏历的望晦，意义等同于汉族农历的望朔，但实际对照的日期并不相同，一是因为藏历与农历的纪日法并不相同，藏历除了闰月，每月尚有重日、缺日，变异性多于农历；二是因为拉萨时区与汉地标准时区相差两个小时，所见的月亮由于时间差的关系，自然有细微差异。

避开不吉祥的日子

藏历中有三个注记是诸事不宜的，它们是：黑日、魔攻日和凶日。藏历中注记有黑日的日期为诸事不宜，除了当日例行的修法或每日固定的修持之外，一切世俗活动皆不适宜规划或举行。黑日在藏历的各月份中不定，通常在一个月中有一至三个黑日不等，但也有全无黑日的月份。

藏历中的不祥日除了黑日之外，依据诸星、曜、宿等运行及会合状况或情势，又有魔攻日、凶日等，一般来说，许多藏传佛教的上师在决定传法或灌顶法会的首日，都会避开这些日子。这些不祥日在意义上都不尽相同，详细的状况也必须经由当日藏历上的符号或数据来推算不祥的时间（例如全日或半日、上半日或下半日、何时不祥、冲煞等）。

此外，依据藏历星算学的天体运行计算，更有年度“大凶日”的禁忌，凡一切重大事务皆需停止、延期或另择吉日举行。例如藏历中的凶神会，又称“九煞齐集”，在每年的十一月初六中午至隔日（初七）中午为时一昼夜的期间，是天象中土地凶神“大黑日曜”与其他八个土地凶神共同值日的时际。依据西藏天文学的理论，在此凶神会的时际，负面的天象能量很强，诸事不宜，传统上藏族人民多暂时歇业或闭门在家，以回避凶煞。

藏传佛教吉祥日、月功德表

在普通殊胜日行持善法也有极大功德，尤其是在四大节日中行持念咒、顶礼、供养、为僧众供斋、持戒、修持慈悲心与菩提心等任一善法，其功德都会呈10亿倍地增长。

吉祥月份			一月	二月	三月	四月	六月	九月
吉祥月名			神变月（苦行月）	具实月（苦行吉祥月）	具香月	具花月（偏见月）	明净月	游戏月（小神通月）
重要纪念			释迦牟尼佛以神变降除外道	释迦牟尼佛诞生	纪念吉祥时轮法会	纪念释迦牟尼入胎、成道、涅槃	纪念释迦牟尼为5比丘初转法轮	释迦牟尼佛上天说法复降世间
功德倍数			100倍	1000倍	10000倍	100万个10万倍	1000万倍	1000万个100倍
初一	等持如来	功德100倍	一月初一日 100×100倍	二月初一日 1000×100倍	三月初一日 1万×100倍	四月初一日 100亿×100倍	六月初一日 1000万×100	九月初一日 10亿×100倍
初八	药师如来	功德1000倍	一月初八日 100×1000倍	二月初八日 1000×1000倍	三月初八日 1万×1000倍	四月初八日 100亿×1000倍	六月初八日 1000万×1000倍	九月初八日 10亿×1000倍
初十	贤劫千佛	功德10万倍	一月初十日 100×10万倍	二月初十日 1000×10万倍	三月初十日 1万×10万倍	四月初十日 100亿×10万倍	六月初十日 1000万×10万倍	九月初十日 10亿×10万倍
十五	阿弥陀佛	功德1000万倍	一月十五日 100×1000万倍	二月十五日 1000×1000万倍	三月十五日 1万×1000万倍	四月十五日 100亿×1000万倍	六月十五日 1000万×1000万倍	九月十五日 10亿×1000万倍
十八	观世音菩萨	功德100万倍	一月十八日 100×100万倍	二月十八日 1000×100万倍	三月十八日 1万×100万倍	四月十八日 100亿×100万倍	六月十八日 1000万×100万倍	九月十八日 10亿×100万倍
二十一	地藏菩萨	功德1亿倍	一月二十一日 100×1亿倍	二月二十一日 1000×1亿倍	三月二十一日 1万×1亿倍	四月二十一日 100亿×1亿倍	六月二十一日 1000万×1亿	九月二十一日 10亿×1亿倍
二十五	莲花生大师	功德10万倍	一月二十五日 100×10万倍	二月二十五日 1000×10万倍	三月二十五日 1万×10万倍	四月二十五日 100亿×10万倍	六月二十五日 1000万×10万倍	九月二十五日 10亿×10万倍
三十	释迦牟尼佛	功德9亿倍	一月三十日 100×9亿倍	二月三十日 1000×9亿倍	三月三十日 1万×9亿倍	四月三十日 100亿×9亿倍	六月三十日 1000万×9亿倍	九月三十日 10亿×9亿倍

注：1. 每月初十亦为英雄日、特胜日、降伏日、莲花生大师入藏纪念日及应化日，昼夜六时恒时加持。

2. 每月三十日亦为十万空行会供日，昼夜六时恒时加持。

3.《母续》云："以上吉祥日、月中，若善男子、善女人供养、布施、忏罪、持诵、礼拜等，得大加持，成就迅速。如在吉祥月、日会合时，则更为殊胜。若于吉祥日、月作十不善者，果报亦不可思议。

日月食日

持经修行积聚巨大功德成就

藏人相信在日食或月食期间，行任何的善行或罪业，对业力会有特别的转化，是平时的数千万倍以上。

日食月食的预报

时轮历特别重视日月食预报，除了天文历法上的需要之外，还有宗教上的重大意义。时轮历已有一套系统的推算预报日月食的方法，它预报日月食的各个项目以及方法都已齐全，其中包括判断食限的数值、交食发生的时刻、食延的时间、入食方向、食分大小等等。因此，对于古代天文学来说。已经是相当先进的方法了。但是，由于预报日月食是一件相当复杂的事，它要求十分精确的观测数据，通过复杂的运算，才能取得较为精确的结果。这对于古代没有精确的观测手段的藏族人民来说，就难以达到了。事实上，藏族的历法家也都承认时轮历在推算日食时没有时宪历精确，所以在藏区往往两种历法并用，互相参考。

释迦牟尼成道

汉族古代认为，日食、月食是很不吉祥的天象。而佛教史却记载，释迦牟尼成道日恰逢月食日。藏文的大藏经里面的《出家经》和《律本事》里有释迦牟尼成道之日，月亮圆满，位于氐宿，此日适值有月食的记载。密宗认为日食、月食是最佳时刻。《底哩摩耶经》和《陀罗尼集经》说“求闻持经等密轨，往往明期日月食以求悉地”，梵语悉地即修行成就。

日月食修持法需注意

（1）日月食时不需亲眼见到太阳或月亮亏蚀，只要知道当日及大略的亏蚀时间，在当时修持各法门即可。

（2）如果知道如何修持自己擅长的法门，可以抓紧时机修持。如不知道如何修持，可以持诵观世音菩萨的六字真言，或一心专注持念阿弥陀佛经或释迦牟尼佛的佛号。

（3）与世界各地的传统习俗一样，虽然藏传佛教与藏历也都不认为有日月食的日子是吉祥日，不过因为佛陀曾宣说日月食修法的功德，所以佛教徒多半会在日月食修法，以积聚功德善业。

日月食日的修持

在常人看来，太阳和月亮，只不过是普通的恒星和卫星，月亮因地球引力而围绕其旋转，地球又围绕着太阳旋转；但从《时轮金刚》的观点来看，就没有那么简单了。

日月食其间所造善恶业的倍数

期间	倍数
日食	10000000x100000=1000000000000（一兆倍）
月食	70000000（七千万倍）
日食或月食＋佛陀四大节日	大于日食和月食的倍数

2010 年日食、月食殊胜日

时间（藏历）	日月食	时间（藏历）	日月食
1 月 1 日	月偏食	7 月 11 日	日全食
1 月 15 日	日环食	12 月 22 日	月偏食

六字真言



含义

梵文 om mani padme hum

汉音译：嗡 weng、嘛 ma、呢 ni、叭 bei、咪 mi、吽 ong

既是藏密的一种咒语，又是一种发声法。

作用

一般认为这六字属于佛教密宗莲花部，其缘起于莲花生大师祈求往生极乐世界所唱的六字圣歌，后来藏传佛教将六字真言定为观世音菩萨的心咒。

在日月食期间诵此心咒，将集聚极大的功德善业。

不可忽略的上师纪念日

传承伟大的佛法成就

藏传佛教非常重视上师的作用，他们不仅是传授密法给修行者的老师，更是佛法的重要维护者和传承者。

伟大的佛法成就者

藏传佛教，按照思想见解及修持实践划分，继承了印度的传统，主要分为三大传承——深观派、广行派和伟大行派。

从释迦牟尼佛传至文殊菩萨，次传龙树、提婆、月称等次第传出之师承，名为“深观派”传承，主要阐释空性智慧方面的教法；从释迦牟尼佛传至弥勒，次传至无著、世亲等次第传出之师承，名为“广行派”传承，主要阐释修道次第方面的教法；从释迦牟尼佛传至文殊，次传寂天菩萨，以“自他相换”修持菩提心为主之师承，名为“伟大行派”传承。一般以深观和广行两大传承为主，伟大行可以说是从广行派中分出的一支，因为这两大传承具有重要的代表意义，深观的极致可以成就佛陀法身，广行的极致可以成就佛陀色身。有很多具有重要代表性的传承上师，已经超越了宗派，成为所有宗派尊崇的伟大成就者。

藏传佛教中的重要传承上师

阿底峡尊者自孟加拉国来到西藏后，前后有 17 年之久。作为一代宗师，尊者在佛教史上有着非常重要的地位。之前，深观、广行等教法都是各自传承，只有尊者将其合二为一，并著成总摄一切佛教经论的《菩提道灯论》。从此以后，菩提道次第思想就深深植入了西藏这块神奇的土地，后来的各宗派都受其影响。

莲花生大师是佛教史上最具有神奇色彩的一位大师。因为大师并非肉体凡胎，而是自莲花中化生，因此被称为莲花生。在他的协助下，建成了西藏第一座寺院——桑耶寺。莲花生大师共在西藏居住了 54 年，他根据不同根基者，传授相应的佛法。后来，人们为了能得到莲花生大师的加持，经常会念诵莲花生大师的 7 句祈祷颂及咒语。据说这样可以得到莲花生大师的垂佑，解救危难，并在临终往生莲花生大师的净土——铜色德山。

此外还有大手印的成就者玛尔巴译师、即身成佛的苦修者米勒日巴尊者、五明学者萨迦班智达以及格鲁派的创始人宗喀巴大师等等。

藏历每月初十莲花生大师吉祥日

莲花生大师因在莲花中化生而得名，被认为是释迦牟尼佛、观音菩萨、阿弥陀佛身、口、意三密的化身。他是藏传佛教实际的开创者和奠基人，藏密宁玛派的创始人。

莲花生大师祈请文



1
ཧཱུྃ། ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས།
Hum Ao-gyin Yul-gyi Nub-Chyang-tzam
哞　邬金刹土西北隅

2
པདྨ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ།
Pad-ma Gey-sar Dong-po-la
莲茎花胚之座上

3
ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས།
Ya-tzen Chok-gi Ngos-grub-Nyes
希有殊胜成就者

4
པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།
Ped-ma Chyung-ne Shes-su-grak
世称名号莲花生

5
འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར།
Kor-du Khah-gro Mang-pos-kor
空行眷属众围绕

6
ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱི།
Kye-gyi Je-su Dak-grub-gyi
我随汝尊而修持

7
བྱིན་གྱིས་རློབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།
Chin-gyis Lob-Chyir Shek-su-sol
为赐加持祈降临

莲花生大师于公元八世纪到西藏时，将此祈请文授与王臣诸弟子。在过去一千多年中，此《金刚七句祈请文》被视作祈请、教授与修持的心要。

避开飞幡日放风马旗

令事业昌隆、权势增长、身心健康

放风马是西藏特有的祈福活动，传统上是在各圣地、高山顶或一些河口、道路关口等通风良好的地势高处施放风马旗。

放风马的来源

放风马是西藏特有的祈福活动，传统上是在各圣地、高山顶或一些河口、道路关口等通风良好的地势高处施放风马旗。放风马缘起于往昔释迦牟尼佛住世时，印度一国王身染重病，于是国王虔心向佛陀请示，释尊开示说，这是国王与众生过去种种因缘多产生的障碍，只要在清净的山顶处，诚心施放十万面风马旗即可。

放风马的功德利益

佛陀曾开示风马上的经文与陀罗尼咒文，不论天界、凡间、龙族等皆方便诵读，诵读后并回向给施放风马旗的人，使其生活环境风调雨顺、国泰民安，寿命、福报、权势、财富、智慧、事业等，皆得增长。

除此之外，放风马的世间利益包括了：破除他人诅咒、施放符咒。避难官司、斗争、诉讼。遮除噩梦，心神不宁的妄想，致生恐惧的恶想、恶行。将衰败的财运、权势、健康运转恢复，令事业昌隆、权势增长、身心健康。

在藏传佛教的某些占卜象卦中，也会建议问卦者如欲解决所求问题即必须放风马，所以放风马是积聚善业、净化恶业的方法之一。

风马旗应施放于户外受风吹拂的清净之处，而非悬挂于家中室内作观赏之用。传统上悬挂起风马旗愈破愈烂，象征所消的业障也愈多，这就是何以任风马旗风吹雨打，经久破烂，仍不更换的原因。

放风马的时间

放风马的时间应查阅藏历上的“飞幡日”注记，因为特别注有飞幡日的日子不适合施放风马。之前已悬挂上的风马旗在飞幡日不必取下，但新挂风马旗的活动则不宜在飞幡日举行。如果没有藏历可查阅也没关系，可以记住几个适宜放风马的日期，即：每周一是放风马的佳日；每周五是放风马的最佳日。记住这两个日子，这是最简单的寻找佳日的方法。

放风马旗的仪式

风马旗是藏族一种独特的祈福仪式，在巍峨的青藏高原上，人们经常会看到迎风飘扬的五彩经幡，这是藏族人对美好生活的向往与祝愿。

风马旗的颜色与意义

意义 / 颜色	元素	世间法	灭除五毒	五佛部	增长五智
白色	空	息灾	灭除愚痴	中央大日如来	增长法界体性智
蓝色	水	诛灭	灭除嗔恨	东方不动佛	增长大圆镜智
黄色	地	增益	灭除我慢、悭吝	南方宝生佛	增长平等性智
红色	火	怀爱	灭除贪爱	西方阿弥陀佛	增长妙观察智
绿色	风	诸事业	灭除嫉妒	北方不空成就佛	增长成所作智

放风马的仪式

1. **前行的加持**

传统上，首要内容是为风马旗加持与开光，修法的地点可在施放现场或寺院，可请寺院或佛学中心的上师或喇嘛代劳。

2. **修前行的烟供**

烟供，藏语称作“桑”，施放烟供藏语称作“煨桑”，为藏密三种火供类型之一。

3. **查阅飞幡日**

飞幡日不宜施放风马旗，所以应该查询藏历以避开飞幡日。

4. **现场施放**

施放地点为圣地、高山顶或一些河口、道路关口等高地，或是建筑物楼顶、阳台、窗口等的通风处。

5. **回向、祈愿**

在风马旗的正面下方，写上自己或欲祈福者的姓名及生肖，以及想要祈求的愿望。

出龙日供养龙王

消除不祥、灾难并增长财宝、寿命

藏历上的出龙日有“大出”日与“小出”日。每月的龙王大出、小出日都不尽相同，一般多在龙王的大出日修持龙王供养法。

出龙日，藏语称作“Luteb”，俗称龙王日，指潜龙出地的日子。藏历每月都有出龙日，且依据出龙的多寡及情势，有“大出”与“小出”之分。龙族对外在环境能影响旱雨，对内在环境能影响身心健康，冥冥中影响着我们的吉凶祸福，所以藏族对于潜龙出地的龙王日会特别慎重。

供养龙王宝瓶的功德和利益

龙王是佛教天龙八部护法之一，群龙之首亦称龙神或龙王，具有广大的神威力。护法龙王都曾在佛前发下大誓愿，要护持佛法及修行佛法的人。供养龙王能消除不祥、灾难并增长财宝、寿命，使甘雨普润、五谷成就、国土安稳、万民安乐，而天下法界也能受到平等利益，实为殊胜不可思议。

供养龙王宝瓶者能使五谷成就丰收；帮忙龙族圆满所愿，具布施功德；福德、获得寿命、财富增长；求子者，易得子嗣；易圆满在世间愿望；不遇龙毒所致之病痛，如麻风或发炎肿胀等皮肤疾病等功德。龙王宝瓶可以放于水源处；投入大海；安置在寺院的地基或舍利塔里；居住房子的地基或柱子、墙壁里或供养于佛堂、坛城上。

供养龙王宝瓶有何功德?

《大智度论》所载：“末法众生福薄贫贱，而龙王头饰如意宝珠，若众生以清净妙供令其欢喜，龙王将以如意宝珠济其所愿，其愿出一切宝物随人所需，尽皆备有！是时阴云普遍，雨种种宝物、衣服、饮食、汤药，人之所需，一切具足，至其命尽，常尔不绝。”

龙王乃一切权势之王，掌管一切财富，供龙王宝瓶者可成就以下功德及利益：

①财富资财得无限增长，具足权贵，人所敬爱。

②风调雨顺，五谷丰收。

③国家安泰，免受疾病、瘟疫、怪病等侵害。

④一切事业顺利无碍。

⑤免受蛇类伤害，不受诸毒侵害。

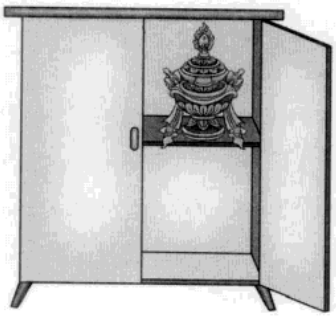
供奉宝瓶各种位置方法及对应的功德利益

学习密教的人都知道：在天上最富的是“四大天王”，在地上最富的是“山神”，在海中最富的是“龙王”。密教“龙王宝瓶法”，是将象征龙王的宝瓶，装入行者的供养，在修完了密法之后，抛入大海之中，使龙王心生欢喜，于是，龙王满足了行者的愿望。



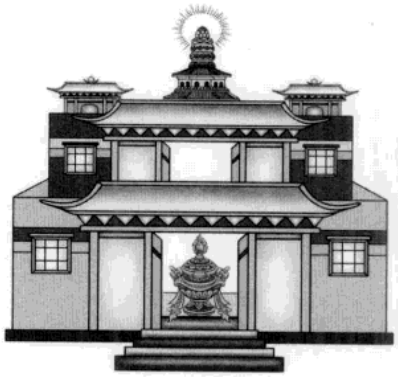
供于佛堂或客厅高净处

上供一切诸佛、菩萨、上师、本尊、空行、护法等，下施一切鬼神、土地、过往有情，依此能得长寿、财富、权力等福报。



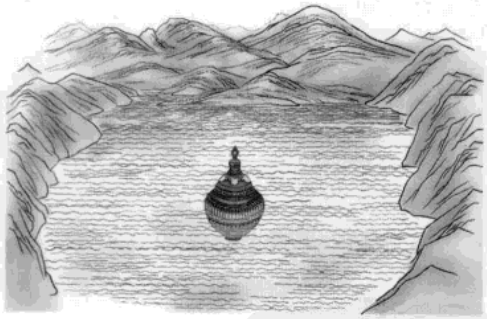
置于橱柜之清净处

可使居者平安、健康、聚财、事事如意、内外吉祥、业消病除而得寿。



置于寺庙

可使人、天护法全力守护，僧侣和合、法务昌隆、智慧增广。



置于大湖、海洋中

可使周遭境内无旱涝现象，也无水灾、风灾、地震。

此外，还可以置于商业办公大楼中，可使业务蒸蒸日上，获大财富。

布萨日说戒

守持斋戒，获取身心之清净

说戒制度是僧团每半个月一次定期举行的诵戒，僧众通过对照戒条检查自身半月以来的行为是否清净。

布萨之名义及起源

布萨，梵语 upavasatha，巴利语 uposatha。音译作优波婆素陀、布萨陀婆等。意译为长净、长养、增长、善宿、净住、长住、近住、共主、断、舍、斋、断增长，或称说戒。长养即清净戒住而增长功德，净住即净身口意，如戒而住，这些都是从其作用及功能而译；若称说戒则是就其集会时的一项作法而言，在后来的演变中逐渐成为出家僧尼说戒的专利。

布萨源于印度吠陀以来之祭法，即在新月祭与满月祭之前一天举行预备祭，称为布萨；祭主于此日断食，安住于清净戒法中，令身心俱净。通过这样周期性的清净身心，以期完善自我。

布萨日与说戒法之结合

布萨日说戒并非佛教使用布萨法时就开始，而是经一段时间及相关因缘促成完善的结果。布萨日，即“月八日、十四日、十五日”，这三日是印度以半月为计时单位的计算法，若折合为现在中国一月三十日的计算法，则合印度的黑白两个半月为八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日及三十日（月小则二十八日及二十九日）。这其实是在家信徒受持八关斋戒的六斋日时间，而比丘说戒则是半月一次，即六斋日中只需要用两天时间说戒就足够了，而其他的布萨时间则为信众授八关斋戒或说法。

布萨的内容

布萨日为在家众说法授戒。针对在家修行的人，可以把布萨内容概括为“说三归五戒，或者授八关斋戒”等。八关斋戒是让暂时没有出家因缘的在家众于一月中过六天的出家生活。于六斋日清净守持八关斋戒，获取身心之清净。所以比丘于布萨日为信徒授八关斋戒及讲解之，当然，也可以随缘传授、讲解三归五戒等。

布萨日说戒。说戒在布萨这项大活动中仅仅属于僧团自身的一次自新大会，说戒是一种外在形式的做法，其目的功用还应与布萨的清净义紧密联系。所以说戒前都先发露忏悔，以期用清净身心听闻戒法，忏罪也就成为布萨日的一项重要组成部分。

布萨日说戒

据佛经记载，佛陀告诫弟子们要每半月布萨一次。那么布萨是什么呢？布萨就是说戒的意思，是佛教僧团一种重要的制度。详情见下面：



布萨，意译为说戒等，是有关僧伽团体生活的一种重要规定，即同住之比丘每半月集会一处，请精熟律法之比丘讲说戒律，以反省过去半月内之行为是否合乎戒本，若有犯戒者，即于众前忏悔，使比丘均能长住于净戒中，长养善法，增长功德。

布萨的日期

关于举行布萨之日期，诸经律各有其说，见下表。

《中阿含经》卷十四、《增一阿含经》卷十六：以8日、14日、15日、23日、29日、30日行布萨。	《四分律》卷五十八：以1日、14日、15日为布萨日。	《大智度论》卷十三：以1日、8日、14日、16日、23日、29日等为布萨日。	现今一般寺院：有于每月1日、15日举行者；有自择时日者；亦有偶尔行之或全然不行者。	现今斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等地：一般于每周举行布萨。	我国西藏地区：于每月14日、15日、29日、30日举行布萨。

每月各日的宜忌

一个月的吉利事和禁忌

一个月的吉利事

1 日	诸事皆宜，所有的工作都会很快完成并给你带来财富。
2 日	在厨房里砌灶，家庭会财源旺盛。
4 日	开始旅行，会十分满意地干好所有的事情。
5 日	洗头，你的头发会受到他人赞赏，人们会忌妒它的秀美。
6 日	开始寺院生活，将会成为受人尊敬、博学多才、聪明过人的僧人。
7 日	开始耕种，会获得特大丰收。
8 日	宜迁入新居，幸福愉快的日子就在前头。
9 日	购买牲畜和其他财物，会过上非常富裕的生活。
10 日	这一天是破除长期灾难和咒语的日子。
11 日	应修善积德，例如：为祭坛敬供物品，会交上多种好运。
12 日	举行盛宴，将使家中的食物永远充足。
13 日	宜土木工程，可很快建好，并从中受益。
14 日	工作提升，会干得十分出色并赢得美名。
15 日	供奉坛城，可往生净土，会投生在神国。
16 日	宜供养诸佛，可使福运迅速降临。
17 日	继续工作，在很长一段时间内都不会患病或死亡。
18 日	举行分撒“多玛”仪式，你的敌人会消失在尘埃中，永远被你征服。
19 日	开始旅行，会走上幸福的享乐之路。
20 日	本日运道中平。
21 日	耕种可得丰收。
22 日	开始学习，会成为知识渊博之人。
23 日	修房建屋，它会像金刚杵一样坚固，不易受损。
24 日	最易降妖除魔。
25 日	新买土地，财富会随之增加。
26 日	洗头，一切恶报都会消失。
27 日	外出旅行，这一天最吉利，你的工作定会圆满完成。
28 日	宜水利工程。
29 日	降妖除魔的好日子。
30 日	在田中播种，谷物和财富会随之增加。

一个月的禁忌

1 日	不宜理发，否则会影响你的寿命和健康。
2 日	不宜穿新衣服，否则会疾病缠身。
4 日	不宜与女性共同外出。
5 日	不宜外出旅行，否则财富会消失殆尽。
6 日	为保留财富，最好跨桥渡河。
7 日	不宜缝制任何东西，否则会极大伤害你的眼睛。
8 日	不宜纺织任何东西，否则会财源枯竭。
9 日	不宜歌舞娱乐，否则很快会经历哀痛的事情。
10 日	不宜在白天睡觉。
11 日	不宜购买牲畜。
12 日	不宜购买宠物。
13 日	不宜买家畜，因为它们会带来厄运。
14 日	不宜测量木头或木棍的尺寸，否则会缩短寿命。
15 日	不宜捻死虱子，否则决定你来世作为的智慧就会减少。
16 日	不宜洗头，因为它会使你长出许多白头发。
17 日	不要吃任何特殊食物，因为它会减少有充足食物的宿缘机会。
18 日	不宜穿新衣服，否则狗会厌恶它，对你表示憎恨。
19 日	不宜穿新鞋，因为会使你贫困交加。
20 日	不宜做买卖，否则你会一无所获。
21 日	不宜雇用新员工或工作上的人员交接更替。
22 日	不宜寻医问药，因为治疗对你毫无效果。
23 日	不宜磨刀，因为你磨的刀会伤害你自己。
24 日	不宜饮用含酒精的东西，因为它会使你得病。
25 日	不宜动土，因为龙厌恶你，会使你得病。
26 日	不宜搭帐篷或在河边撒网，因为它会带来诅咒，别人也会在背后说你的坏话。
27 日	不宜骑牛，这是厄运的前兆，它会带来各种各样的坏消息，并引起争吵。
28 日	不宜播种，因为收获甚微。
29 日	不宜建新房或垒灶，因为财富不会随之而来。
30 日	不宜在这一天开始学习，你不会成为有学问的人，也不会学到任何东西。

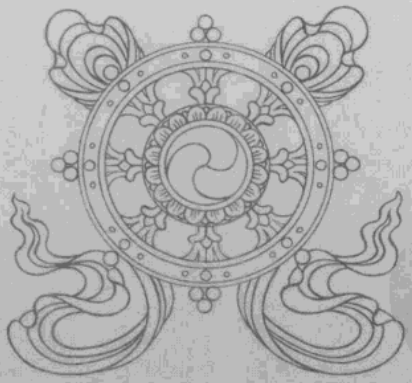
第伍章

祭祀、念咒、持经、斋戒
藏历节日是最佳时机

西藏可以说是我国节日最多的地区之一，从年初到岁末，大大小小的传统节日不下二三十个。西藏各族群众月月都在过节，他们在精彩纷呈的节日里享受幸福生活的同时，也很好地展示出了藏族传统文化的深厚底蕴。藏族节日的内容和形式丰富多彩，包括了祭祀、农事、纪念、庆贺、社交游乐等诸多项目。

主要内容

- 藏历新年是西藏最隆重的节日
- 藏历去赛马节感受藏族人民奔腾的喜悦
- 藏历五月和藏族人民一起逛林卡
- 在雪顿节期间喝酸奶看藏戏
- 美妙的水中节日——沐浴节
- 在西藏逛庙会，感受浓烈的宗教氛围



西藏最隆重的节日

吉祥如意的藏历新年

藏历新年在青藏高原各个地区的风俗是有差别的，其中以拉萨地区的藏历年最具普遍性、代表性。

新年前夕备年忙

藏民们从藏历十二月份就开始为过年做准备，这个月，家家户户着手准备吃、穿、玩、用、供等各种年货，裱糊房子，拆洗被褥，擦洗炊具，洗澡理发，将里里外外打扫得干干净净。藏民们喜欢吃的油炸果子、奶饼、手抓肉、鲜奶子等食品，一应俱全，当然，更少不了香甜美味的青稞酒。

吃“古突”的乐趣

藏历二十九日的风俗是吃面疙瘩，藏语叫“古突”，古即“九”，表示二十九，“突”是面羹糊的意思。这种面疙瘩非常特别，人们故意地在里面放各种奇怪的东西，如白石子、羊毛、辣椒等。吃出不同的东西也有不同的寓意，吃出羊毛的人，说明他心地善良；吃出辣椒的人，说明他性格泼辣。还有木炭表示心黑，豌豆表示圆滑，桃干表示健康，瓷片表示纯洁，盐巴表示屁股重（懒惰）。当有人吃到这些东西时，人们就会哄堂大笑，给节日之夜增加了欢乐的气氛。

抢吉祥水吃吉祥饭

藏历初一为藏历新年的第一天，这天早上的第一件事，就是各家须派人到河边背回新年的第一桶水——吉祥水。之后，全家人换上新衣，坐在一起吃吉祥饭，即用人参果、酥油、糖做的米饭。饭后长辈端来五谷斗，每个人都要抓一点糌粑面撒向空中祭神，然后再往自己的嘴上沾一点，以示自己是吃糌粑的子孙。

初二开始的狂欢

从初二开始，亲朋好友彼此走访，拜年祝贺，互相祝福“扎西德勒”，赠送哈达以及喝青稞酒，活动要持续三五天。藏历新年期间，在广场或空旷的草地上，藏族男子身穿各色藏袍，女人们则戴上耳环、宝石等首饰，大家围成圆圈跳锅庄舞、弦子舞。在六弦琴、钹、锣等乐器的伴奏下，手拉手，人挨人地踏地为节，欢歌而和，孩子们则燃放鞭炮。节日期间的大昭寺更是人山人海，整个拉萨沉浸在欢乐、喜庆、祥和的气氛之中。

新年吉祥如意

藏历新年是西藏各地区都要过的大节，也是西藏最热闹、最隆重的节日。人们对新年新岁寄予了太大的希望和太多的祝福，希望新的一年带来吉祥、幸福、健康、好运。

新年祝福语

扎西德勒彭松措（祝吉祥如意幸福美满！）
阿玛巴珠工康桑（愿富态的女主人健康快乐！）
丁朵德勒吐巴秀（愿年年岁岁幸福永久！）
朗央总久拥巴秀（愿岁岁年年福寿齐全！）



青稞穗

里面插着染色的青稞幼苗，表达了藏民们渴盼丰收的心愿。

木盒一分为二

一边装满麦粒，一边装满糌粑。

吉祥彩斗

人们把吉祥彩斗放在供桌上，还要手捧吉祥彩斗互送祝福。

祈祷农业丰收、生活富足

起耕节

藏历新年后的第一个节日就是起耕节，勤劳的人们来到初春的田野，举行独特的祭祀仪式并播下新年的第一粒种子。

装扮漂亮的春牛

藏历正月初五是拉萨河谷的启耕节，这一天，人们早早地起来，穿上节日的盛装，带上各种各样的首饰。将他们放在佛龛前供奉的犁从墙上取下，抹上一块拇指大的酥油，系上一条洁白的哈达，意为该物已经经过佛祖加持了。然后将家中的耕牛装扮得漂漂亮亮，首先在耕牛的身上披红挂彩，额头上贴着日月形的酥油花。其次用清油擦过牛角，牛角乌黑发亮，并在牛角上绑着长长的彩箭，彩箭上无色经幡随风飘扬。最后在牛轭上用染红的老鹰羽毛进行装饰，红得像火一样燃烧。耕牛的脖子上挂满铜铃，肩胛披着挂满贝壳的彩带，漂亮极了。一大早人们便开始给它们喂青稞酒、酥油茶以及用糌粑、奶渣、红糖制作而成的“松麻”。这时牛的情绪高涨，精力极为旺盛。

供祭神圣的白石头

人们来到自家的祖业地，他们要把一块神圣的白石头放到这块土地的某一个角落。人们把这块神圣的白石头看成是龙女或神女的化身，在起耕节里，把它安放在田地之上进行祈祷、祭祀，请求它可以保佑自家的庄稼不受冰雹、虫鸟的伤害，并保佑风调雨顺，庄稼可以丰收。白石安放好后，人们就开始进行一系列的祭祀活动，在白石面前祈祷，唱祭祀的神歌。

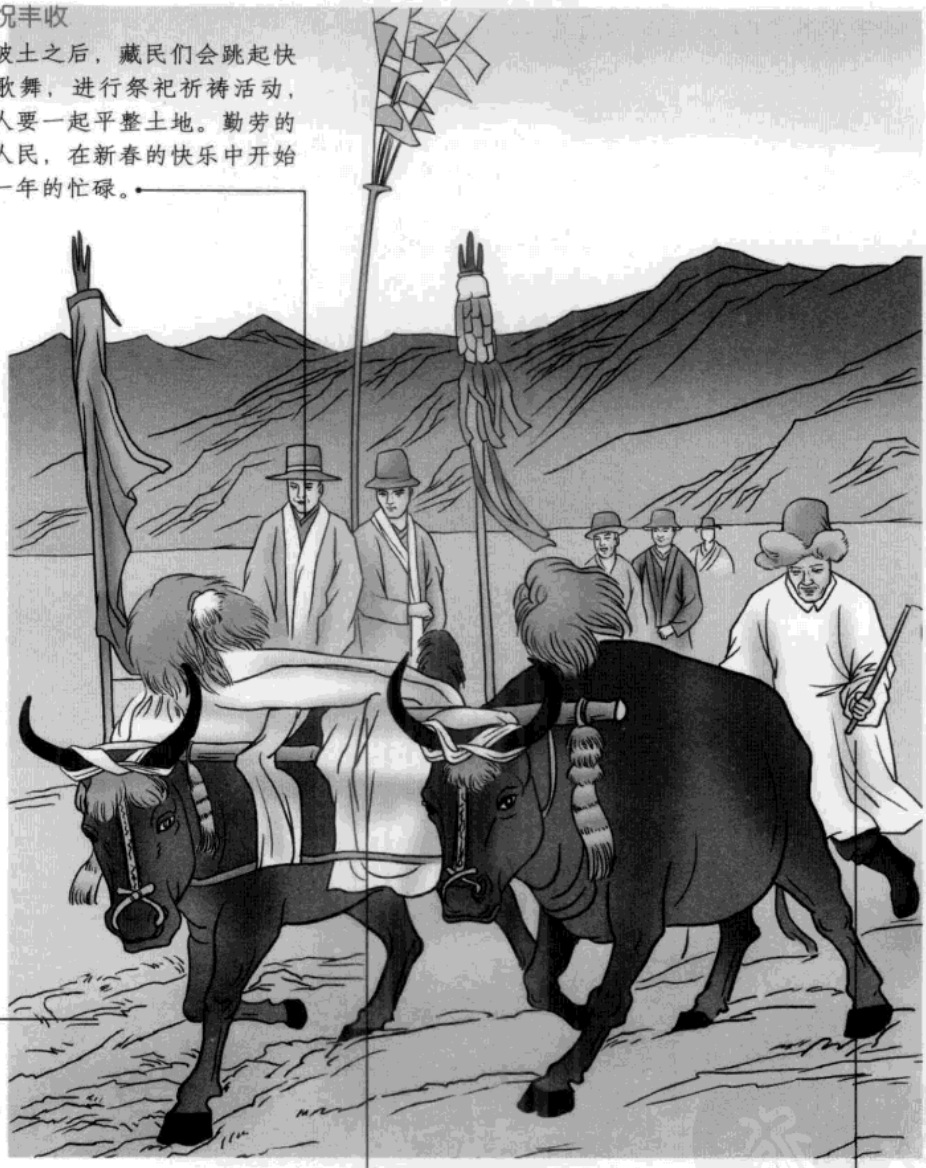
春耕破土第一犁

供祭完白色神石，农户便将装饰好的耕牛，两头合成一犋用一根木杠固定，套上藏式铁犁，这种方式叫做“二牛抬杠”，然后扬鞭催牛围绕白色神座一圈又一圈地翻耕起来，后面跟着的妇女随后开始撒种，他们一边走着一边唱起耕地歌。

这便是新年第一次耕田、第一次播种，等于给土地开光，播下农户良好的祝愿，围绕着白色神座他们只耕五圈，分别种下青稞、小麦、豌豆、蚕豆、油菜，这是对丰收女神的供奉，也是一种非常简朴的农业生产测试。如果麦苗跟豆苗很快地长出来，说明今年春季来得早，要提前春耕春播；如果迟迟不见豆苗跟麦苗长出，或长势不是很好，说明今年春季寒冷，对农作物不利，春耕播种的大忙季节要稍微推迟一些。

春耕仪式

春耕仪式又称起耕节，也是新年期间农民们举行的最后一个仪式，它预示着又一个丰收年从此开始。



歌舞祝丰收

破土之后，藏民们会跳起快乐的歌舞，进行祭祀祈祷活动，全村人要一起平整土地。勤劳的藏族人民，在新春的快乐中开始了新一年的忙碌。

春耕第一犁

虽然现在藏民们都已经开始使用拖拉机等机器播种，但是春耕第一犁还是要由耕牛来完成。

二牛抬杠耕田地

披红挂彩的耕牛，两头合成一犋，用一根木杠固定，套上铁犁，这种方法叫“二牛抬杠”，然后扬鞭催牛，围绕白色神座一圈又一圈地翻耕起来。

第一犁的耕牛和主人

起耕节第一犁的耕牛和主人，全村人都要向他们献哈达。

诵经祈祷世界和平、众生幸福

传召大法会

传召法会上，上万名僧人齐声诵经祈祷；无数的信徒香客赶来看热闹、奉献布施，这是西藏节日中最为庄严的一幕。

传召法会的缘起

莫朗钦波传召大法会，于藏历元月初三或初四至二十五日在拉萨举行，届时拉萨哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺三大寺的僧人都集中在拉萨大昭寺。第一次传召法会，是1409年藏历正月初一在拉萨大昭寺举行的，首创者为宗喀巴大师。1408年宗喀巴52岁的时候，决心效仿佛祖释迦牟尼，在拉萨建立了一个大型的宗教法会，以扩大刚刚形成的格鲁派的影响，捐募钱财供养自己教派的寺庙和僧人。

到了17世纪40年代，五世达赖在蒙古和硕特部首领固始汗的支持下，建立了甘丹颇章政权。西藏的首府由日喀则转移到了拉萨，莫朗钦波法会规模更加宏大，内容更加丰富，时间从藏历正月初三到二十四，延长为21天。

传召法会的各种活动

随着时间的推移，传召大法会的活动内容不断地丰富，现在主要活动有：迎接护法神、辩经、诵经、燃放酥油灯、举行“贝拉”大供奉、迎请弥勒佛、进行送鬼仪式等。其中最重要的活动是诵经和辩经。僧侣们相信，通过他们大规模的诵经祈祷活动，可以感动神佛，给世界带来和平，为众生求得幸福，为雪域高原带来安宁富裕。传召期间有6次净经会，清早在大昭寺里边集体诵经祈祷，称“晓左芒恰”。早祷后到大昭寺南侧的“松曲热”广场，由甘丹寺法台主持考格西的辩经活动。接下来是午祷，称“贡则芒恰”。午祷后在大昭寺内金戈大院辩经，还是由甘丹寺法台主持，叫“干木措”。黄昏前的诵经活动，称“广甲措”。天黑时，还有辩经会，藏语叫“唐加”，自愿参加。这是层次更高的经学考试和辩论。

传召期间，三四万僧人云集拉萨，整个城市席卷着袈裟的红浪，笼罩着浓烈的宗教气氛。大昭寺里法号长鸣，经声不绝，千盏供灯闪烁。大昭寺外，经幡飘扬，香烟缭绕，朝拜的香客络绎不绝。节期内每天要放三次布施，除了地方政府拨专款外，各地的富人及贵族也趁新年之机来拉萨放布施。藏历正月十五日夜拉萨八角街陈列酥油灯、酥油花，观赏者人山人海，歌舞欢庆，彻夜不眠。法会最后以送鬼仪式宣告结束。

传召法会上的辩经

藏传佛教格鲁派级别最高的辩经是拉萨祈愿大法会期间进行拉让巴格西名次考试的辩经。辩经不仅是促进学业的有效措施，而且也是寺院考取学位的主要考核办法。



辩经

辩经是学经僧人学习经典的重要方法之一。僧人学经时，规定了五部大论等必修的课程。

辩经内容

五部大论

- 《律经》
- 《俱舍论》
- 《中观》
- 《现观庄严论》
- 《因明》（哲学）

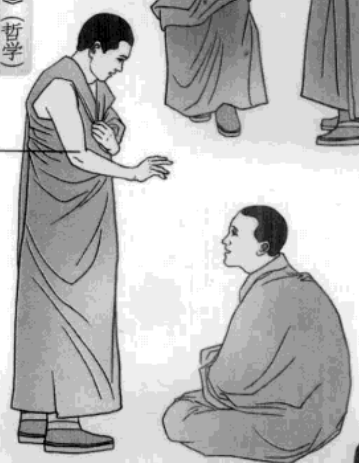


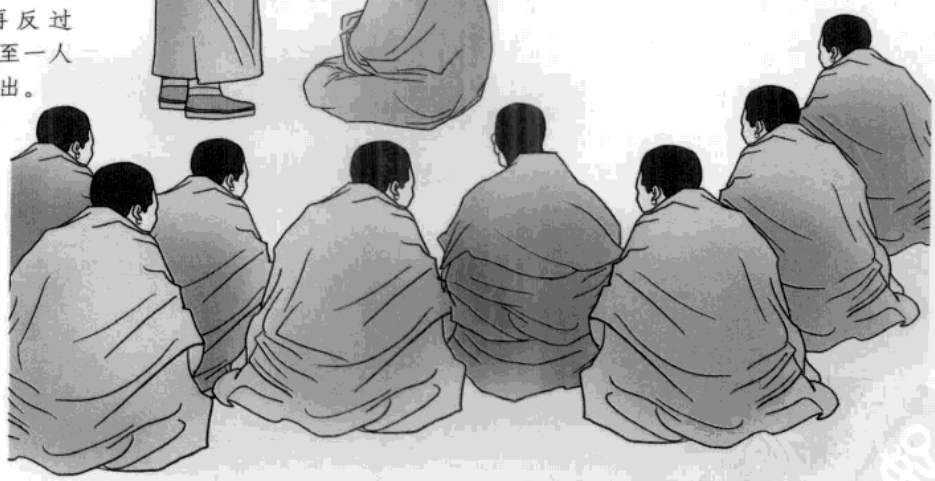
立宗辩

藏语称“当贾狭”。辩者无人数限制，立宗人自立一说，坐于地上，问难者称达赛当堪，即“试问真意者”，有时一人提问，有时数人提问，被提问者无反问机会。

对辩

藏语称“作朗”。一方提问，另一方回答，且不许反问；告一段落后再反过来，直至一人无法问出。





激烈的辩经现场

问难者可高声怪叫、鼓掌助威、舞动念珠、拉袍撩衣、来回踱步或者用手抚拍对方身体等，做各种奚落对方的动作，就好像吵架一样，其实这是他们的一种独特的学习方法。

供养与布施功德无量

酥油花灯节

藏历正月十五是传召大法会的最后一天，这天，藏民族居住的地方多会摆出用五彩酥油雕塑成的花鸟鱼虫和人物形象，欢庆酥油花灯节。

正月十五酥油花灯节

藏历正月十五这天，是传统的酥油花灯节，藏民们多会摆出五彩酥油花灯，欢庆节日。西藏各地的僧俗民众以及民间艺术师们用本地盛产的酥油和藏式颜料，雕塑成花鸟鱼虫和人物形象，制作出精致的酥油花。许多酥油花还以藏民族的古老传说为素材，以多个画幅构成连环故事。

每年的这一天，白天人们到各寺朝佛祈祷，夜晚在拉萨八角街举行酥油花灯会，满街搭起各种花架，上面陈列五颜六色的花灯。点燃之后，宛如群星降落，闪闪烁烁，一片辉煌。精彩的景观，多姿多态的花灯，吸引了成千上万的藏民和无数的观光客，人们徜徉于灯海人流之中，通宵达旦。

酥油花灯节起源

酥油花灯节始于明朝永乐七年（1409 年），由藏传佛教格鲁派祖师宗喀巴创办传召法会时所创，宗喀巴向拉萨大昭寺内的佛祖释迦牟尼金像供奉酥油花和供灯，以酥油花灯纪念佛祖释迦牟尼降伏邪魔。另一说为，酥油花灯是为了庆祝佛祖释迦牟尼与其他教派大辩论获胜。

藏族以酥油奉佛之俗可追溯到松赞干布时期。公元 7 世纪中叶，唐蕃联姻，文成公主进藏带去的尊者释迦牟尼像被供奉在大昭寺内。根据佛教传统，用以供佛的物品有特殊规定。供花表示布施，涂香表示持戒，献净水表示忍辱，熏香表示精进，奉饭食表示禅定，供灯表示智慧。因时值冬日，六供物之一的鲜花无从觅得，只好用酥油塑成一束花，供奉佛前。

宗喀巴学佛成功后，为纪念佛祖释迦牟尼，于明永乐七年正月在拉萨大昭寺举行了万人祈愿大法会。法会期间，宗喀巴梦见荆棘变成明灯，杂草化为鲜花，宗喀巴认为这是仙界在梦中的显示。为使大家也能看到仙界，宗喀巴组织人用酥油塑成各种花卉树木、奇珍异宝，再现梦境，连同酥油供灯奉献在佛前。这种活动沿袭至今，其间还要由寺院举办跳神等歌舞活动。跳神者身穿绣袍，脸戴面具，在藏式喇叭、唢呐、牛皮鼓和锣鼓的伴奏下，边舞边歌，以示欢庆。

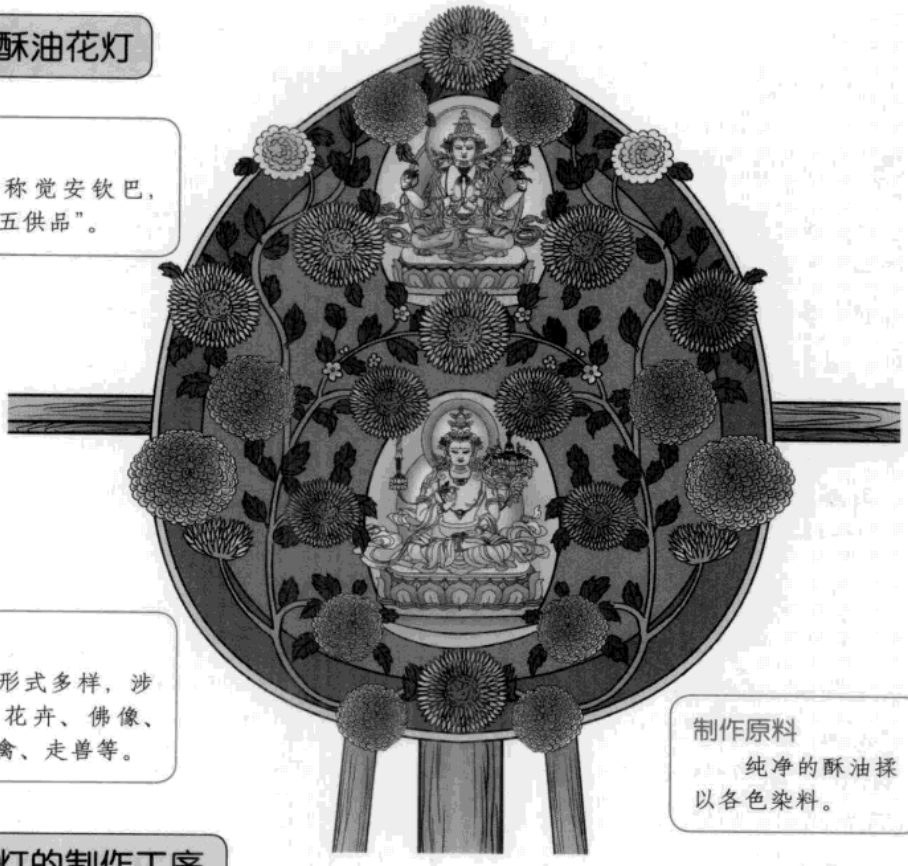
制作美丽的酥油花灯

每年农历正月十五灯节时，人们将精心制作的酥油花在寺庙或者大街上展出，数以万计的来自四面八方的各族群众和中外游人，面对美妙绚烂的酥油花，赞不绝口，流连忘返。

美丽的酥油花灯

酥油花

藏语称觉安钦巴，意为“十五供品”。



制作工艺

表现形式多样，涉及人物、花卉、佛像、树木、飞禽、走兽等。

制作原料

纯净的酥油揉以各色染料。

酥油花灯的制作工序

第一步扎骨架

用柔软草束、麻绳、竹竿、棍子等物扎成大大小小不同形态的“骨架”。

第二步做胚胎

酥油掺和草木灰反复捶打，制成黑色塑造油泥。然后裹在骨架上，其塑法近似面塑或泥塑。

第三步敷塑

在乳白色酥油中揉进各色矿物质颜料，调和成五颜六色的油塑原料，仔细地涂塑在做好的形体上，有的还要用金、银粉勾勒，完成各色形象的塑造。

第四步装盘

将塑好的酥油花用铁丝一一安装到位，固定在几块大木板上或特制的盆内，高低错落有致。

草原盛会上奔腾的喜悦

赛马节

在所有的民间传承的藏族节日中，几乎都少不了赛马活动，建立在对马的浓郁感情基础之上的藏族人民，创造了独具民族特色的赛马文化。

历史悠久的赛马文化

爱马是藏族人民的天性，赛马更是藏族人民娱乐生活的主要内容。从古至今，马与藏族人民的物质追求和精神渴望紧密地联系在一起。马是藏族人民日常生活中最亲密的伙伴，藏族人民生活的各个方面，如放牧、远行、婚嫁迎娶，都要骑上自己心爱的马。所以，在藏族地区，不仅处处有赛马活动，而且四季之中的很多节日都由赛马活动唱主角或配角，为节日增色不少。可以说，凡是大型的节日，赛马是必不可少的，这就是藏民族的一个极具特色的民俗。

各地不同的赛马节日

赛马是藏族民众十分喜爱的一项活动，它不仅是农牧民闲暇之余的集会、交流农牧业生产经验的场所。藏族的赛马节有很多，且每个地方的赛马风俗也不尽相同。

江孜达玛节，藏历四月十日至二十八日，是后藏江孜人民传统的节日——达玛节。藏语意为跑马射箭。

藏北赛马会，赛马会藏语叫“达穷”，因在夏季举行，故又叫“亚季”，是藏北草原规模盛大的传统节日，故又称“草原盛会”，每年藏历六月举行，为期 5 至 15 天不等。

当雄赛马会，传说是蒙古人传入的，每年蒙历七月十日开始，历时 3 天，延续一月之久，藏语称“中仁从读”，含义为请喇嘛念经。

定日赛马节，不是以全县乃至更大规模进行比赛和物资交流的综合性活动，而是以一乡一村为单位进行单纯的赛马活动。它每年不只赛一次，而是 3 次。

康定跑马山会，赛马会上，48 家锅庄各出人马比赛，按锅庄大小分摊、定额马匹人员。赛马者通常是十二三岁的放牛娃。

盘坡草原盛会，亦称峨堡会，是青海省门源回族自治县及附近的藏、蒙古、土、回、汉等族人民盛大的赛马会，于每年农历八月间，秋高气爽，膘肥马壮的时候举行。

天祝赛马会是甘肃华锐藏区传统的民族盛会。人们为了纪念古代在抵御外族的战斗中为部落生存而光荣献身的 13 位华锐精英，于是每年的八月一日要举行赛马会。

多姿多彩的赛马节

无论是西藏地区还是其他省份中的藏族聚居区，每个地方都有自己的赛马盛会，举行的目的、时间、形式各不相同，但是它们共同构成了藏民族独特的赛马文化。



藏北赛马会

时间：藏历六月

地点：那曲境内的羌塘大草原

活动：赛马、射箭、文艺演出、大型物资交流会

当雄赛马会

时间：藏历七月十日

地点：拉萨市当雄县

活动：赛马、射箭、文艺演出、请喇嘛念经、商业集市

定日赛马节

时间：第一次是春播前夕，第二次是春播后，第三次是秋收后。

地点：日喀则地区的定日县

活动：赛马、射箭

江孜达玛节

时间：藏历四月十日至二十八日

地点：日喀则地区的江孜县

活动：跑马射箭、展佛轴画、跳神、郊宴活动

其他地区赛马节

除了西藏自治区的赛马节以外，青海省的门源回族自治县、四川省甘孜藏族自治州的康定地区，也有一年一度的赛马节。

绘制坛城的密法修供

江孜达玛节

江孜是前后藏的交通枢纽，又是通往印度、不丹、尼泊尔等邻国的门户。每年藏历四月，这里都要举行一年一度的达玛节盛会。

江孜达玛节的起源

藏历四月十日至二十八日，是后藏江孜人民传统的节日——达玛节，藏语意为跑马射箭。相传它开始于江孜地区，据说江孜法王绕丹贡桑帕的祖父帕巴白桑布，是萨迦王朝的内务大臣，又是江孜法王，在群众中颇有威望。自帕巴去世后，他的弟子每年都做祭祀，以示纪念。后因战乱，祭祀中断。至藏历火鼠年（1408 年）绕丹贡桑帕任江孜法王，遵其父贡桑帕的遗嘱，恢复祭祀。这一年藏历四月十日至四月二十七日，绕丹贡桑帕为其父念祭祀经，直到二十八日，其间进行各种娱乐活动。内容主要是展佛轴画、跳神等活动，除此之外，还有角力、跑马、抱石头等娱乐活动。从这一年开始，固定这段时间为每年一度的祭祀盛典节日。到了扎西绕丹帕（1447 年）统辖江孜的时候，娱乐活动更为丰富，除上述内容外，还增加了比赛跑马射箭。于是正式形成了江孜的达玛节。

江孜达玛节的传统

17 世纪中叶，五世达赖进一步加强了政教合一的统治制度，统辖全藏后，地方政府统一委派僧俗官员管理各地宗教事务，江孜达玛节也由西藏地方政府统一委派僧俗官员二人即江孜宗本、白居寺总管，主持这一节日活动。

传统的达玛节藏历三月三十日开始，白居寺各僧院都要诵经祈祷，进行密法修供。四月初一，三大僧院的喇嘛在大经堂用彩粉绘制“金戈”，即坛城。布顿僧院绘制该派本尊“米诸巴”坛城；格鲁派绘制该派本尊大威德金刚坛城；萨迦派绘制该派本尊多吉普巴金刚橛坛城。

藏历四月初八，布顿僧院在坛城前面举行“护摩”法事活动。从四月十六日开始，萨迦僧院跳大型的古代宗教舞蹈“金刚橛”。藏历四月十七日捣碎坛城，表示宗教活动圆满成功，做坛城的彩粉，分给男女信徒、各地群众，人们当成宝贝一样带回家。据说彩粉十分灵验，撒在地里不长虫，撒在水里水洁净，撒在山上牧草长得好。藏历四月十八日展佛，四月十九日，开始达玛节的跑马、射箭、体育竞技、歌舞娱乐、商贸活动。进入 20 世纪 90 年代，江孜达玛节的活动内容不断地增加，参加的中外游客也更多了。

骏马奔腾的达玛节

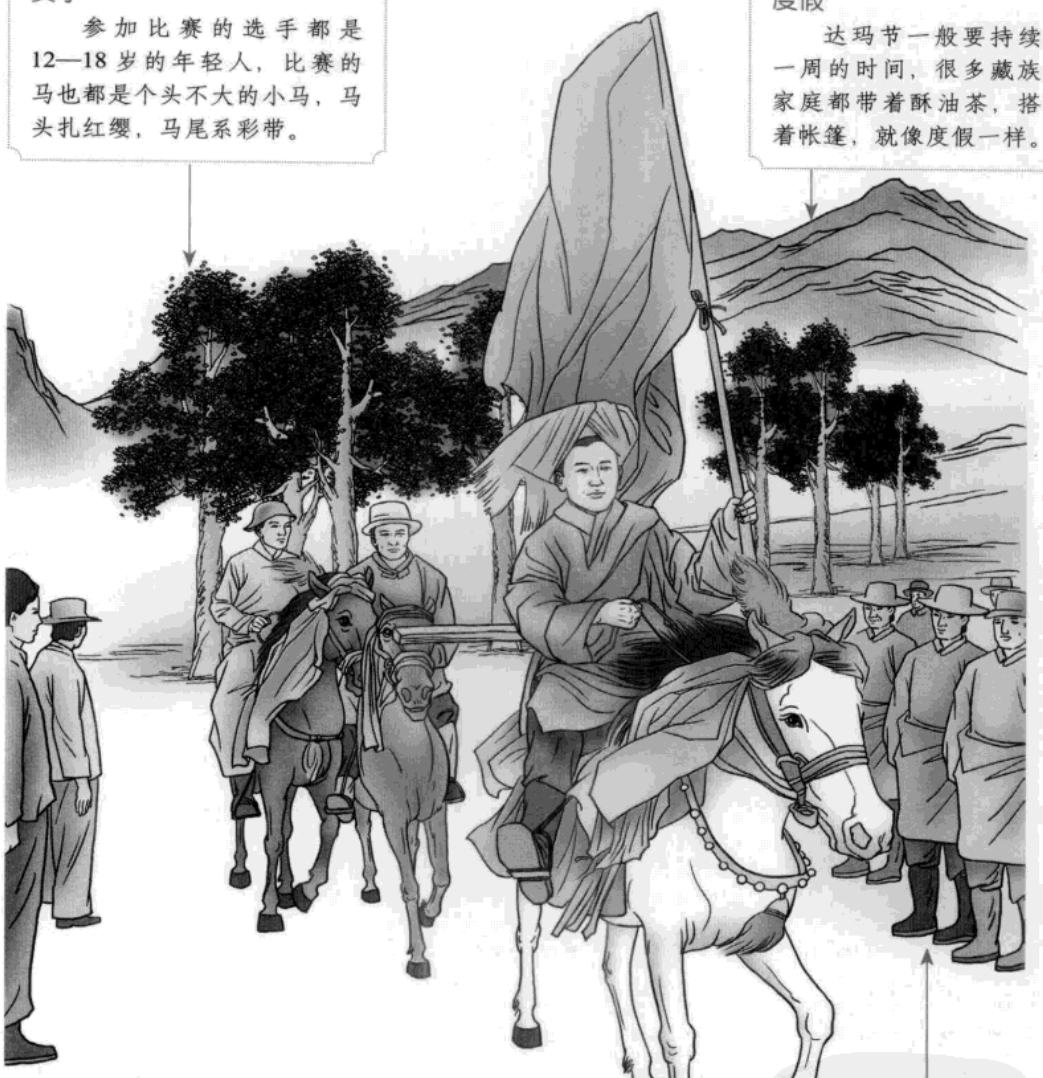
江孜是一座风光秀美的城市，充满了传奇色彩和英雄主义。每年的达玛盛会上，骏马奔驰、金箭齐飞、歌声荡漾、舞步欢腾，吸引了整个中国乃至世界的目光。

赛手

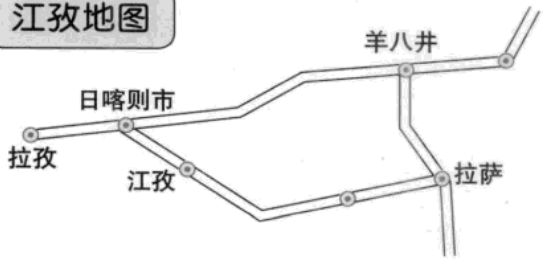
参加比赛的选手都是12—18岁的年轻人，比赛的马也都是个头不大的小马，马头扎红缨，马尾系彩带。

度假

达玛节一般要持续一周的时间，很多藏族家庭都带着酥油茶，搭着帐篷，就像度假一样。



江孜地图



带来好运的盛会

藏族人认为，只要观看赛马比赛，这一匹匹呼啸而过的骏马就能把自己一年的厄运晦气全部带走。

让心灵回归大自然的节日

林卡节

藏语林卡的字面意思是“圆圆的围子”，一般翻译成园林，或者“有水有树的绿色世界”。在拉萨，人们不叫“林卡节”，而是叫“玩林卡”、“过林卡”。

玩林卡的乐趣

藏历五月十五日是林卡节。藏语称“藏木林吉桑”，意为世界焚香日，世界快乐日。据说是以此纪念莲花生大师曾于猴年五月降伏了藏地的一切妖魔。热爱大自然又能歌善舞的藏族人民在这一天身着节日盛装，带着青稞酒和酥油茶及各种美味食品来到林荫密布的林卡，搭起帐篷，边吃边喝边歌舞，尽情享受大自然。各帐篷间还互相邀请，并有民间艺人到此献艺，此节日常常延续达一月之久。

过林卡是藏族人最普遍的休闲娱乐方式，多集中在6—9月间。拉萨过林卡的主要地方是罗布尔卡、人民公园、龙王潭公园以及哲蚌寺和色拉寺附近的林地里。日喀则人过林卡主要集中在班禅新宫（德钦颇章宫）外和刚坚果园宾馆内的果园里。泽当镇的林卡主要在雅鲁藏布江边、贡布尔日神山脚等处。过林卡以家族和朋友为主，内容多为吃喝玩乐、唱歌跳舞，有时会有群艺表演和文工团表演。六一是日喀则最热闹的节日，一般日喀则地区的萨嘎达瓦节在这段时间举行，全城休3日，老老少少几乎天天在野外过逍遥日子。

过林卡的内容

林卡节日活动内容非常丰富，总的来看离不开两个主题：敬神和娱乐。每当节日到来，身着盛装的拉萨人便源源不断地从城里涌向郊区的林卡，汽车、骡马、自行车、摩托车载着人和桌椅、食品、饮具，熙熙攘攘地行进在大街小路上。有的在林卡里搭帐篷，帐篷大都是白色的，绣着蓝色的吉祥图案，朴素而美观；还有的人家在五颜六色的帐围里，架起炉灶，安置桌椅，铺上卡垫，摆上各种点心、菜肴、饮料，夜以继日地唱歌、跳舞、打藏牌、掷骰子、讲故事、玩游戏、请客欢宴、喝酒狂欢，有时还观看电影和藏戏，进行射箭、竞技比赛等。近年来拉萨林卡里的活动更加丰富，电视机、录像机、卡拉ＯＫ、电子游戏机也搬进了帐篷，传统文化与现代娱乐在这里相处融洽。

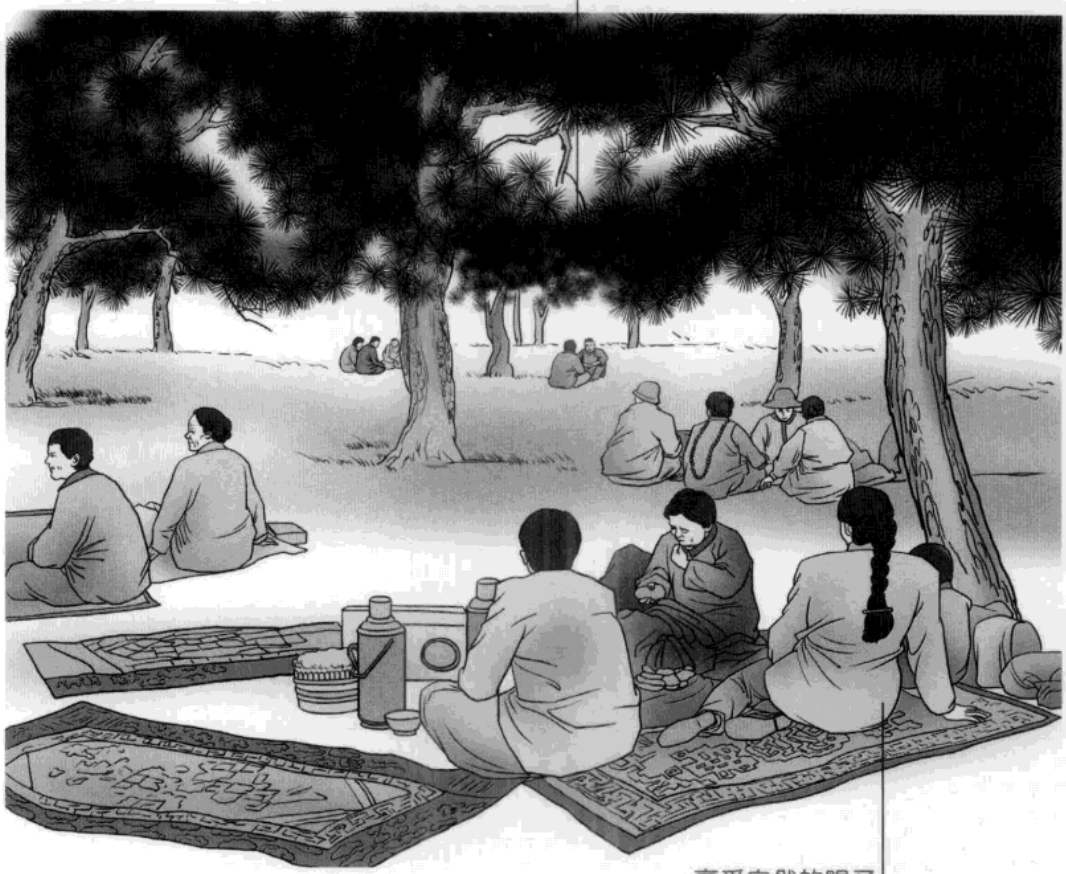
在林卡中放松心灵

酷爱户外生活的藏族人民，夏天纷纷进入拉萨河边的林卡游乐避暑，称为“玩林卡”。从藏历四月到八月，几乎所有的节日，拉萨人都要到林卡里玩乐一番，住上三五日。

罗布尔卡举办林卡节游园会

玩林卡的好地方

拉萨玩林卡的主要地方是罗布尔卡、人民公园、龙王潭公园以及哲蚌寺和色拉寺附近的林地里。



林卡节的活动内容

林卡节日活动内容非常丰富，总的来看离不开两个主题：敬神和娱乐；传统文化与现代娱乐在这里相处融洽。

享受自然的赐予

人们在这一天身着节日盛装，带着青稞酒和酥油茶及各种美味食品来到林荫密布的林卡，搭起帐篷，边吃边喝边歌舞，尽情享受大自然。

在长冬短夏的西藏，阳光明媚、风和日暖的季节是最为宝贵的，珍惜大自然的这种恩赐，是西藏人民的一种好习惯。

烟供的功德利益殊胜

煨桑节

每年藏历五月十五是卓林吉桑节，译成汉语为南赡部洲烟祭节，又称煨桑节。每到这一天，西藏各地僧俗民众都要煨起滚滚神烟，驱除人间的污浊和时疫。

煨桑节中的煨桑在藏语中是燔祭战神的意思，为古代藏族部落一年一度的重大庆典，一般在夏季五六月举行。节日前两天，由本部落的苯教师（现多为佛教持咒师）集会诵经，向战神，即山神献祭祈祷，并将一个象征魔鬼和敌人的草人缚在一个特别制成的木架上，向其诵咒，勾来其灵魂，禁锢在草人上。第三天，本部落男女成员齐集，举行盛大的煨桑仪式，给“鄂博”（象征战神依附之体）添上新的木制矛、箭和旗幡，祈请战神降临。然后将草人送往选定的方向和地点，诵毙命咒，群众向草人射箭，放枪，助威呐喊，将草人焚烧，这时众齐呼“神胜了”的口号。然后进行赛马，表演武艺，有的地方还要演唱《格萨尔》史诗或本部落的历史。部落成员共同聚餐，然后散去。这一节日在现今青海果洛地区的部落中还保留着。

煨桑节的演化

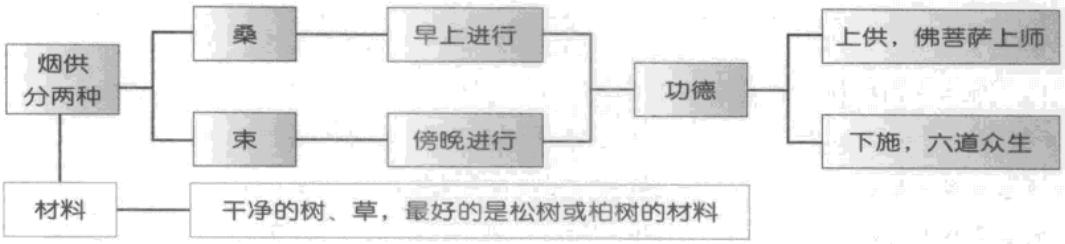
“桑”是藏语“祭礼烟火”的意思。它是一种既古老又普遍的藏俗。在煨桑时，除选用柏树枝以外，还兼用艾蒿和石南等香草的叶子。举行煨桑节的地方有一定选择，并且煨桑有着固定的仪式：先把柏树枝和香草堆砌在山头或河岸的旷地上，中间放上糌粑或五谷，然后洒上几滴水，点燃以祀神。藏族煨桑仪式在很多场合举行，诸如五谷丰登、攻仇克敌、国泰民安、婚丧嫁娶、旅途安全、祛病延年等等。

这种藏俗的产生可以溯源到原始时代。最初是藏族男子在出征或狩猎回来时，部族中的族长、老年人以及妇女、儿童在寨子外面的郊野，燃上一堆柏树枝和香草，并不断向出征者身上洒水，用烟和水驱除因战争或其他原因沾染上的各种污秽之气。发展到后来，就与藏族纷纭的战争联系起来，就以“桑”来燔祭战神，祈祷部落平安，战争胜利。直到公元 7 世纪后，煨桑仪式与佛教结合，规模更大，盛行更普遍，在原始宗教、苯教、佛教的多层文化催化之下，形成了世界独一无二的祭祀节日——煨桑节。

烟供的殊胜与功德利益

藏密烟供的内容，主要是借着烟供仪轨的观修，以及烟供材料的熏烧，完成上供下施。烟供的修持，是一种累积资粮，消除违缘障碍的殊胜法门。

烟供的方法



虔诚的藏民在煨桑

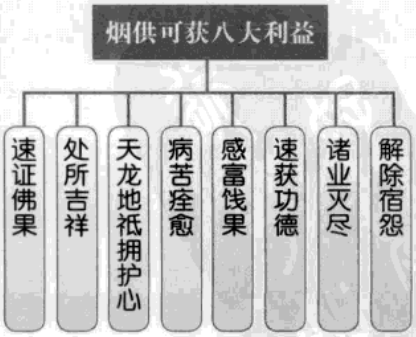


烟雾

煨桑时，烟雾滚滚，遮天蔽日，人们相信只有在这种烟雾缭绕中，所有的美好愿望才会实现。

烟供的材料

煨桑时焚烧的是香树木、松树等，以及一些好吃的食物、好看的物品。



闭关修行的绝佳时机

雪顿节

每年藏历六月底七月初，是西藏传统的雪顿节。在藏语中，“雪”是酸奶的意思，“顿”是“吃”、“宴”的意思，雪顿节按藏语解释就是吃酸奶的节日，因此又叫“酸奶节”。

雪顿节起源

雪顿节起源于11世纪中叶，当时雪顿节是一种纯宗教活动。藏历四月至六月期间，由于夏季天气变暖，草木滋长，百虫惊蛰，其间僧人外出活动难免踩杀生命，有违“不杀生”之戒律。因此，格鲁派的戒律中规定喇嘛们只能待在寺院里，静静地修炼，直到六月底方可开禁。僧人纷纷出寺下山，老百姓为了犒劳僧人，备酿酸奶，为他们举行郊游野宴，并在欢庆会上表演藏戏。这就是雪顿节的由来。

雪顿节活动

雪顿节，是西藏最隆重的节日，千千万万的佛教徒从全世界涌向拉萨，以最虔诚的心、一步一个顶礼膜拜，朝圣至高无上的佛祖。佛教信徒们到山上去修行，修行完毕时家里的亲人带着酸奶到山上去迎接他们，在回家的路上人们吃酸奶、跳舞、唱歌。每年此时，西藏各地的藏戏主要流派会聚在拉萨罗布尔卡连续几天进行表演和比赛，最隆重的晒佛仪式、最欢腾的藏戏表演，还有赛牦牛、歌舞表演，神秘的西藏风情尽在眼下。

哲蚌寺晒佛

作为节日的序幕，哲蚌寺展佛是最令人瞩目的仪式。早上8点钟，哲蚌寺背后的半山腰上，在第一缕曙光的辉映下，伴着凝重、庄严的法号声，一幅500平方米的、用五彩丝绸织就的巨大释迦牟尼像徐徐展露出祥和的容颜……数万名信徒和深受感染的游客无不双手合十，顶礼膜拜。

藏戏

从雪顿节的第二天开始，在罗布尔卡、布达拉宫对面的龙王潭公园内，藏戏队伍每天不停歇地从上午11点直唱到暮色降临，藏戏的故事，有《诺萨法王》、《文成公主》等，其高亢动人的唱腔、抑扬顿挫的独白、神奇瑰丽的脸谱、古朴肃穆的服饰、优美动人的舞姿，历经600余年的洗练，仍然散发着一种浑然天成、底蕴丰厚的独特魅力。

雪顿节的欢乐

雪顿节是藏族的重要节日，200年来随着历史的演变，如今雪顿节已经成为集传统展佛、文艺汇演、体育竞技、招商引资、经贸洽谈、商品展销、旅游休闲为一体的传统与现代相结合的盛会。

雪顿节的活动内容

藏历六月三十日

“哲蚌雪顿”。哲蚌寺举行浴佛节，要把几十丈高的锦缎绣绘佛像大唐卡，由几百个青壮年喇嘛一字长蛇阵地抬着，到寺院西北边的陡斜的后山崖上铺挂起，让数以千万的僧俗群众来瞻仰礼拜。

藏历七月一日至六日

由迥巴、江嘎尔、香巴、觉木隆这后期新派蓝面具四大团体，轮流在罗布尔卡戏台上，演出传统剧目整本戏，有《迥布顿月顿珠》、《诺桑王子》、《文成公主》、《白玛文巴》等。这几天，是雪顿节藏戏演出高潮阶段。

藏历七月七日

早期白面具派藏戏最大的团体扎西雪巴，在罗布尔卡举行一天的演出活动。主要表演白面具派的开场仪式“甲鲁温巴”和结束仪式“扎西”，以表示雪顿节主要的活动圆满结束，欢庆祝福，祈赐吉祥。

藏历七月八日至十五日

各藏戏团体纷纷到拉萨各地区演出，称为“拉萨雪顿”。

藏历七月十六日以后

觉木隆可去拉萨城区林廓以外的地方演出，外地的个别藏戏团体也有被邀去城外郊区演出的，但是，一般都开始纷纷回本地区去。

藏历八月一日

开始过“色拉怡季”节，即“色拉雪顿”。

2010年雪顿节时间表

2010年8月10日-8月16日

洗去疾病和灾难、净化心灵

沐浴节

藏历七月六日至七月二十日是西藏传统的沐浴节。届时无论男女老幼，都要到附近的河溪中痛痛快快地洗个澡，并在水中尽情地嬉戏。

藏族独有的沐浴节

在西藏，从城市到乡村，从牧区到农区，都有一个群众性的洗澡活动，这是藏族独有的沐浴节，也叫沐浴周。要集中进行一个星期，在这7天中，从垂髫的娃娃，到白发苍苍的老人，都要下河洗澡，这已成为藏族群众传统的风俗习惯。

在拉萨地区，凡是肉眼看得见南方的弃山星，便说明季节已入春或入秋。每当七月弃山星出现时，季节已进入夏末秋初。据藏文天文历书记载，初秋之水有8大优点：一甘、二凉、三软、四轻、五清、六不臭、七饮时不损喉、八喝下不伤腹。这种归纳是有一定科学道理的。西藏高原冬长夏短，春天雪水入河，冰人肌骨；夏日大雨滂沱，山洪暴发，河水浑浊；冬天皮袍裹身，谁敢入水。只有在入秋之时，水温较高，河水清净。可见秋水最佳，因此，选择这个时机洗澡再合适不过了。

于是每年到了这个时候，全家扶老携幼，纷纷来到河溪之中，尽情地在水中嬉戏、洗澡、游泳，有的在河滩上翩翩起舞，有的放声歌唱。累了便坐在岸边石阶上，洗涮身上的污秽以及各种灾难、疾病、烦恼和痛苦。人们带上青稞酒、酥油茶、糌粑和其他节日食品，洗完澡之后，边吃边喝，说古道今，畅叙家常，直到晚上才回家。把洗澡当作节日来过，在世界各民族中恐怕唯藏族所独有。

沐浴节传说

沐浴节已有700多年的历史，有许多动人的传说。相传在很早的时候，藏族地区有一位医术极高的名医，由于他有手到病除、妙手回春的医术，被人们尊为药王。药王逝世后不久，藏族地区一度遭受瘟疫的袭扰，人畜死亡不计其数。人们越加怀念药王，希望得到救治。有一天夜里，一位垂危的病人在梦中得到药王的启示，说在明星高照之时，下河沐浴便会病除康复。这个病人沐浴后果然恢复了健康。事情传开，患病的人纷纷跳到河里洗澡，果真全部康复。后来，每年夏末秋初，人们便到附近的江河中洗澡，久而久之，便成了沐浴节。

祛病消灾的延命本尊——药师如来

以药师如来为本尊修持，可除病苦、增寿命、免夭折，消除一切灾业；命终之时往生药师净土，或随愿往生，永不退转，直至成佛。

消灾延寿药师佛

右手前作施无畏印，左手托钵，钵内所盛甘露能医治一切疾病，根除所有因上、果上的困苦，救度众生脱离苦海。

药师佛的十二大愿

愿为众生解除疾苦，疗治一切众生的身心之病，特别是医治众生智慧、悲心都不圆满的心灵。



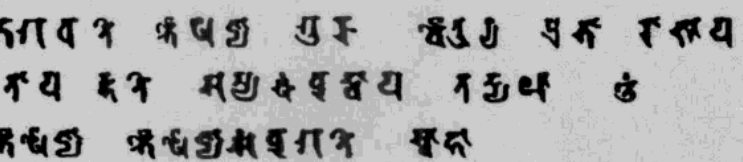
药师佛

又称为药师如来、药师琉璃光如来、医王善逝等，为东方净琉璃世界的教主。

药师忏

以药师如来为本尊而修法，称为药师悔过，亦即药师忏，即在佛前忏悔自己身口意所造之罪过，以求得福利。

药师如来大咒



曩谟　婆诃缚帝　佩杀紫野　虞噜　吠吆哩也　钵罗婆　罗惹野
怛他蘖多野　罗喝帝　三邈三没驮野　怛你也多　唵
佩杀尔曳佩杀尔曳　佩杀紫野三摩弩蘖帝　娑缚贺

借助三宝功德的力量

望果节

望果节是藏族农民欢庆丰收的节日，流行于西藏自治区的拉萨、日喀则、山南等地，时间在每年藏历七八月间。

欢庆丰收的望果节

“望果”是藏语译音，意为“绕地头转圈”。藏语“望”指农日，“果”即转圈的意思、“望果”节可译为“在田地边上转圈的日子”。因为节日的第一天早晨，当阳光撒满金黄麦田的时候，农民们要手持麦穗围着农田转圈游行，最前边是由喇嘛和老农组成的仪仗队，高举佛像，背着经书，吹着佛号，感谢上天给人们带来了风调雨顺的好年成。对辛勤耕耘的农民来说，眼看着即将收割的庄稼，呼吸着麦田飘来的清香，都为此感到欣喜陶醉，悠悠唱起古老的丰收歌谣。

望果节的由来

相传早在公元 5 世纪末，藏王布德贡坚为确保粮食丰收向苯教教主请教。教主施旨，让农民绕田转圈，由手捧香炉、高举幡杆的人作前导，由高举缠绕哈达的木棒和羊右腿的苯教教主领路，领着持青稞穗或麦穗的本村乡民绕地头数圈后，把各种谷穗插在粮仓和神龛上，祈求风调雨顺、五谷丰登。

西藏农区“望果”活动的祭祀仪式，在公元 8 世纪中叶前十分简单，至公元 8 世纪下半叶黄教创立后，“望果”活动被加入了宗教色彩，形成具有一整套宗教祭祀仪式的欢乐活动。也就是从这时开始，为预祝丰收，包括“绕田游行”和“庆典”两部分内容的“望果节”，才被列入藏族农区的正式节日。

望果节习俗

转完麦田以后，照例要在广场上举行群众性文娱体育活动，其中有藏戏、歌舞、跑马、射箭、拔河等，相互竞争技艺，情绪十分热烈。这天，家家户户都要准备充足的酒食，穿上最漂亮的衣服，或者在广场四周的草场上野餐，或者在村子里邀集亲朋好友宴饮。青年男女喜欢在晚上围着篝火跳舞，对歌调情，直到深夜。有的地方，望果节要持续三四天，安排的文体活动根据节期的长短或繁或简，较远的农民夜里就住在临时搭起的帐篷里，吃喝玩乐，尽兴方归。

望果节的庆祝活动

“望果”节是藏族人民一年一度祝农业丰收的节日。“望”藏语意思是田地、土地，“果”意为转圈，“望果”是译音，音为绕地头转圈，“转庄稼地”的节日。

节日时段

庄稼黄熟，准备开镰之前举行。

盛行地区

西藏农区，特别是雅鲁藏布江中游和拉萨河两岸的农村。

节日来源

“望果”之俗约始于公元一二世纪布德贡杰赞普时期。为祈祷丰收，苯教教人在收割前，绕转田地，求神赐福。后来逐渐演变成群众性的祈福和娱乐的节日。



转田队伍

通常是法师高举以五彩绸包裹的箭翎，走在队伍的最前列。紧跟其后的是背着经文的僧人队伍，此后是由村庄农民组成的乐队和带佛像的骑马男子，全村百姓尾随其后。

丰收祈福

人们绕着本乡的地域界线，做顺时针的绕田游行。他们认为转过的田地，妖魔就会被赶走，丰收就可顺利到手。

获得智慧力量的加持

燃灯节

燃灯节藏语称“噶登阿曲”，俗称五供节。每年藏历十月二十五日举行，为期1至2天。是信仰藏传佛教特别是格鲁派信众的传统宗教节日。

燃灯节是纪念宗喀巴大师的日子

藏历十月二十五日，是藏传佛教格鲁派（俗称黄教）创始人宗喀巴大师圆寂成佛的日子。为了纪念这位杰出的宗教领袖，藏区各黄教寺庙和信徒于这一日，举行诵经、磕头、灯供仪式等隆重的祭祀活动，祭祀宗喀巴大师在天之灵和祈愿大师赐予善良的人们以吉祥幸福。

这天晚上，从布达拉宫到大昭寺的楼顶，首先吹响金子做的唢呐，唢呐声悠扬深远，传遍整个拉萨城。僧人们敲起了达玛鼓，各个寺院的楼顶，同时吹奏大小法号。佛塔周围、殿堂屋顶、窗台、室内佛堂、佛龛、供桌等，甚至台阶上都要点亮酥油供灯。居民房屋的窗台和屋顶也点上酥油灯。灯火通明中人们虔诚诵经，纪念宗喀巴大师。

大昭寺的燃灯节

大昭寺的燃灯节庆祝活动，在藏历十月二十四或二十五举行，活动从傍晚十分开始，晚上八点半进入高潮，大批的信众从四面八方赶到大昭寺。大昭寺前的广场上熙熙攘攘，人们沿着环绕大昭寺的八角街顺时针绕行，手持转经轮，口中虔诚地念着六字真言“唵嘛呢叭咪吽”。大昭寺前的香炉燃起熊熊烈火，人们纷纷把桑枝投进香炉，在烟雾缭绕中欢快地笑着、唱着、叫着，为来年祈福。

康定元根灯会

在康定，人们将燃灯节称之为元根灯会。相传，坐落在城内的安觉寺竣工后，选择燃灯节这天举行开光典礼。当时所需千供——花、香、灯、水、食物等各满千数的供品的铜、银质灯盏不够，于是便将本地盛产的元根（芜菁）中心剜空，插灯芯，倒融酥，制成元根灯供佛，解了燃眉之急。当晚，佛殿内外的供桌上、门廊、墙角等皆布满了元根灯。信徒们扶老携幼，手提元根灯、供灯前来参加灯会。寺庙里外人山人海，观灯、拜佛，热闹非凡。从此，康定燃灯节就被称为元根灯会，成为沿袭至今的独具康定特色的藏族传统节日。

燃灯供佛

在佛教中，灯代表光明和智慧，意即提醒世人要追求智慧，以去除愚痴。以灯供佛，隐含着以灯破暗、象征以智能除惑的深义。



以灯供佛的功德

据经典中说：若在佛塔、佛寺、佛像以及经卷之间，燃灯供养，有很大的功德。

寻求平安的祈福仪式

按照佛教的说法，在新的一年里燃灯供佛，有照耀前途之意。祈求佛菩萨加持新的一年平安顺利。

燃灯的意义

燃灯的真正意义在于，借着点灯的形式，让自己内在的愿望，受到佛陀的护佑，扫除我们生命的愚暗，提醒自己时时关照自身，进而产生行为动力。

灯供十德

《佛为首迦长者说业报差别经》中说："若人奉施灯明，能有十种功德：一者照世如灯；二者随所生处，肉眼不坏；三者得天眼通；四者于善恶法，得善智慧；五者灭除大暗；六者得智慧明；七者流转世间，常离暗处；八者具大福报；九者命终生天；十者速证涅槃。"

诵经祭山，分享山神的恩赐

唤山节

石棉藏族自称“木尼洛”，在木尼洛的各种自然崇拜中，最突出、最隆重的莫过于对山神的崇拜，世代相传、因袭成习，演化成一年一度的唤山节。

唤山节是石棉藏族除各月年节之外的唯一传统节日，一般以村寨为单位，有时也与其他村寨联合起来举行。由当地不脱产的祭司——贡白主持。大体可分为寨祭和家祭两个阶段。

寨祭

即为全寨举行的请神敬神仪式，此仪式从藏历冬月十三开始，在祭司的主持下，在本寨最古老的房楼设置临时敬神祭坛，锅庄上方张挂唐卡，点燃木香，案前供奉一座用糌粑、荞麦面捏塑的假山，作为山神的象征，称“布极”。晚上，吹号击鼓开始念经，主要为全寨解秽驱邪，禳灾祈福。第二天继续诵经，各家分头准备祭山贡品。道第三天，贡白请出大型布画佛像“董白”，放炮三响，众人抬到寨后空地张挂，案前供山神，并献祭糌粑、牛羊牺牲和猎刀；又是三声炮响，便开始驱鬼仪式，以求全寨清洁平安。在众人齐呼“哦撮”的雀跃中，祭司诵念祭山经，颂扬山神威德，追忆其创业艰辛。请求山神对一年来人们在山下开荒种地，取石伐木，狩猎放牧等冒犯行为予以宽恕，感谢山神曾经给予的恩惠，祈求来年风调雨顺、人畜平安。随后贡白将供神糌粑撒向群众，分享山神恩赐，互祝吉祥。

家祭

由各家各户选择吉日，延请贡白，分别祭山。吉日清晨，家长回村背回人畜尚未动过的清水，专门用来搬合敬神糌粑、搓成小圆团，分三种：一曰各都勒，用以敬天神；一曰准曲勒，用以敬山神；一曰伦且，用以敬鬼王。各姓家族都有一处固定的祭山灵台称创都勒，设在寨后山梁某棵大树下或大石旁，用石块垒成一米高的平台，设有灵物或偶像。祭山时，人人熏烟除秽，砍来箭竹枝、青枫枝和带刺荆条，铺于台前。最后还要将纸幡挂在竹树枝上，分成三捆：一捆插在祭台附近；一捆插在半山三岔路口的大石旁，这是全寨各姓民众共同的保护神，也是全寨祭山的祭台，称尚克勒；剩下的一捆作为山神赏赐的象征，安插在住房西头房顶上，可保全家吉祥平安。

西藏的山神信仰

在藏族先民的原始自然崇拜中，对山神的崇拜尤其突出，先民们认为藏区的任何一座山峰都有神灵。这些神祇和精灵主宰着人们的吉凶祸福。

念青唐古拉山神

又叫唐拉雅秀、唐拉耶秀或雅秀念之神，它是大念青唐古拉山脉的统治神。这些山脉绵延几百公里，穿过罕无人迹的藏北地区。

唐卡中的山神

这幅唐卡中，念青唐古拉山神白色身，头戴红色宝冠，身穿藏袍，左手持金鞭，象征力量、控制和降服，侧身骑在青色骏马上。



佛教护法

- 沃德巩甲
- 玛卿伯姆热
- 雪拉居保
- 雅拉香波
- 蛟卿顿日
- 觉沃月甲
- 念青唐拉
- 冈巴拉杰
- 西乌卡日

藏地9位山神

驱除邪恶、赶走晦气

萨迦寺冬季大法会

冬季法会在藏历十一月二十七日到二十九日举行，为贡嘎仁钦大师首创。

萨迦寺的辉煌

从日喀则沿中尼公路南行，过错拉山，在一个名叫章宗的地方转向东南，进入仲曲河谷，人们便能看见灰蒙蒙的山谷里，有一个高大坚固的碉楼建筑群，这就是萨迦南寺。乍看起来，萨迦寺所在的地方，似乎荒凉而贫瘠，而它在历史上曾经是那么充满权势和辉煌。

法会上的精彩表演

冬季法会在藏历十一月二十七日到二十九日举行，为贡嘎仁钦大师首创。当年贡嘎仁钦从桑耶寺返回，打败了拉孜宗宗本，重新登上萨迦寺座主的宝座，在庄严隆重的坐床大典上，僧人们表演了一个本尊喜金刚为主神的驱邪送祟大型宗教舞蹈，为了重新显示萨迦派的权势和威风，冬季法会的舞蹈异常盛大、气派、精彩。萨迦寺三大护法神吉祥天女、宝帐怙主、婆罗门怙主先后登场，他们的面具高达两米，表演时一个人肩扛，旁边两个人帮扶，狰狞畏怖，凶猛异常，像一座座移动的巨塔。

在喜金刚和三大护法神的周围，出现比丘、咒师、魔女和武士组成的四大方阵，这是古代帝王出行时的护卫阵营，贡嘎仁钦特意加进，以显示王者风范，有对抗当时豪强军阀的意思。引人注意的是舞蹈中的武士并不是由喇嘛扮演，而是由寺庙周围的青壮年男子担任，一个个头戴盔帽，身披铁甲，手持刀矛，腰挂弓箭，雄赳赳、气昂昂，威风八面，好像在誓死保卫萨迦法王。

最后，最为精彩的节目，由4头体型巨大的野牛表演。每头巨大的牦牛躯体里，藏着5个人，一个支撑头，4个人各支撑一条牛腿，即使藏北真正的野牦牛，也相形见绌。它们在舞场上摇头摆尾，晃荡着，欢蹦着，像一辆辆巨型坦克。

冬季法会在焚化5个一人多高的巨大朵玛仪式中结束，火光冲天，火枪鸣放，呼喊声、祈祷声传遍四面八方，显示冬季法会在胜利成功中圆满结束。也就是从贡嘎仁钦坐床的那年开始，历辈萨迦法王坐床，都要表演大型的冬季法会宗教舞蹈。

冬季法会结束之后，照例要举行7天的集市贸易活动，萨迦地区农牧民和来自拉萨、日喀则乃至国外的商人，纷纷赶到这里出售土特产品，购进生活物资和生产物资，满足各自的需要。

萨迦寺法会上的三大护法神

护法又称护法神，是佛教的护法者，拥护佛陀的正法。护法神不仅充当守护佛教的职责，还负责保护众生，具有息灾、增益、敬爱、降伏四种济世功德。



婆罗门护法

是集智慧和力量一身的护法神，在“羌姆”神舞面具中通常被塑造成一位睿智长者，表知识渊博、功德广大。



吉祥天女

吉祥天女，藏语称“班达拉姆”，是藏密中一个重要女性护法神。佛教吸收她为护法天神，是四大天王之一多闻天神之妹，有“大功德”于众，故旧称功德天。



大黑天

大黑天是梵语“玛哈嘎拉”的意译，又译为“救怙主”，藏语称“贡保”。在藏密中，他既是护法神，同时也是密宗修法所依止的重要本尊。

寺庙里的节日

藏族寺院庙会

经过上千年的发展，佛教在藏族地区建立的自己的寺庙政治、寺庙经济、寺庙文化、寺庙节日文化更为璀璨夺目。在中国，乃至世界节日文化艺苑中独树一帜。

塔尔寺庙会情况

塔尔寺是青海藏传佛教中的第一大寺院，得名于寺中大金瓦殿内纪念宗喀巴的大金塔。塔尔寺一年之中有四个大庙会和四个小庙会。

正月大庙会，由宗喀巴创立，主要为了供养诸佛菩萨，祈祷一年的顺利。灯会，正月十五日晚举行，为了纪念宗喀巴大师。送阿夷丹嘛大会，即为送瘟疫。一般为六年一大送，三年一小送，正月十五日举行，主要是为了使寺庙内的喇嘛们事事吉利如意。四月大庙会，从初十至十九日，这个月对于戒律、禁忌和行为要特别注意，而且念经礼佛功德特别多。六月大庙会，为了纪念释迦牟尼“降凡”和“弥勒佛出世”。从初三日起，举行庙会八天。

九月大庙会，从二十日起，一共五天，规模较小，是为了纪念释迦牟尼“三转法轮”。宗喀巴圆寂纪念会，从十二月二十二日起，一共九天，所颂经典着重于对宗喀巴的祈祷和赞颂。年终祈祷法会，十二月二十三日至二十七日，全寺喇嘛念经五天，是一种辞旧岁，迎新年的仪式。

拉卜楞寺庙会情况

拉卜楞寺位于甘肃省夏河县境内，是藏传佛教在我国西北地区发展的一个中心，拉卜楞寺的宗教节日，一年中公开大会有七次。

正月祈祷大会，初三至十七日，喇嘛们念经祈祷天下太平、人民安康。

二月祭会，初四至初八，是“丛确”节，意为聚而供养。为纪念寺主嘉木样一世初五圆寂，僧人们聚集在一起念经祭祀。

三月舞会，时轮院经堂于三月初六作彩土坛，藏名“金廓”，梵名“曼荼罗”，即时轮金刚坛城。

四月斋会，纪念释迦牟尼投胎、成佛及圆寂。

七月说法大会，从初一至十五日，是拉卜楞寺喇嘛们辩经学习，说法劝戒，皈依佛教的盛大宗教节。

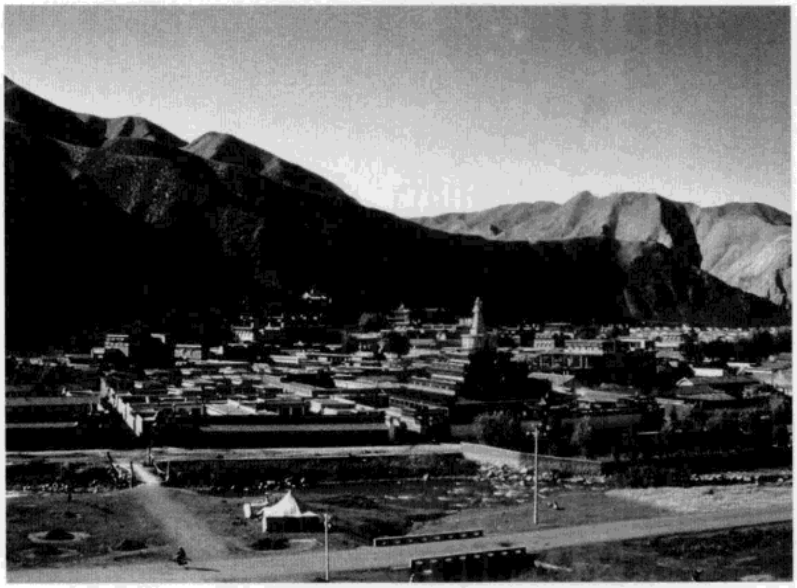
九月禳灾节，在拉卜楞寺的金刚院内举行，以跳禳灾舞为主。

冬至节，每年冬天将至，拉卜楞寺的僧人要举行各种活动，以迎接冬天的来临。

塔尔寺和拉卜楞寺

塔尔寺和拉卜楞寺是藏传佛教中比较著名的两座寺庙，每年在这两所寺庙里所举行的节日和庙会都很有宗教节日的代表性。

拉卜楞寺



拉卜楞寺的地位

拉卜楞寺是藏传佛教六大寺庙之一，旧称“扎西奇寺”，由拉卜楞寺第一世嘉木样活佛创建，现已成为甘、青、川地区最大的藏族宗教和文化中心。

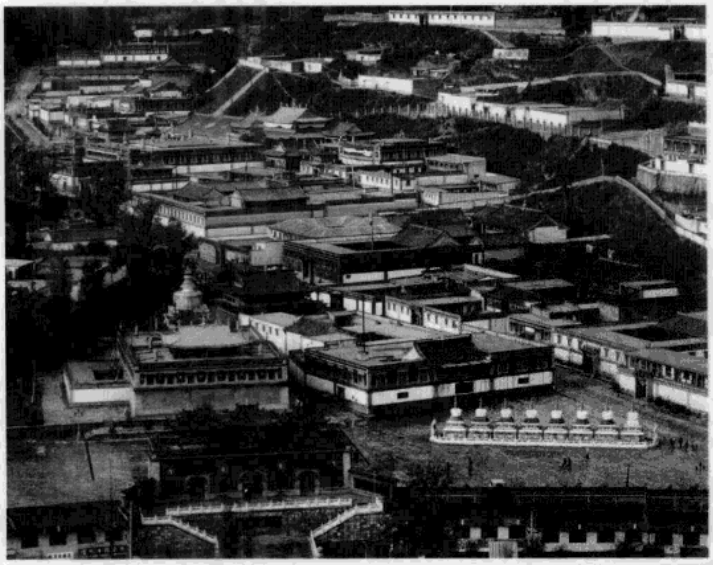
拉卜楞寺历史

拉卜楞寺创建于清朝（1709年），规模宏大，几乎是一座小镇。寺院中丰富的藏书是该院的一大特色，在中国喇嘛寺院中具有很大影响。

塔尔寺

塔尔寺的地位

塔尔寺是藏传佛教黄教六大寺院之一，喇嘛教黄教创始人宗喀巴大师的诞生地。塔尔寺藏语中叫“贡本贤巴林”，就是十万佛身弥勒洲的意思。



塔尔寺历史

塔尔寺始建于明嘉靖三十九年(1560年)，塔尔寺四大法会非常热闹，塔尔寺灯饰是四大法会的主要特色，而酥油花是其间最夺目的。

第陆章

藏密占星术

为密法修持带来神奇法力

依据经典的记载，藏传佛教的占卜、星算是缘起于文殊菩萨的宣说！藏历占卜中的九星占卜，是一种藉由九星在各个年月日时的排列组合（飞泊）。能算出个人的性格和各个层面的运势，每个人的出生年、月、日，都能排出一层星官。推算出方位、运势等宜忌吉凶，能帮助人们在无助的时候拟定方向，鉴往知来，以利决策。

主要内容

- 吉凶方位简易推算法
- 运用吉祥方位为自己创造好运
- 二十八星宿占天气
- 《宿曜经》中的二十八星宿占断
- 《宿曜经》中二十八宿历的吉凶日
- 二十七星宿占算法

西藏神秘的占卜术

什么是九星占卜？

九星占卜是西藏星算学中一门深奥的占卜预测术，渊源自印度的九星算及汉族的五行算。依据经典的记载，藏传佛教的占卜、星算是缘起于文殊菩萨的宣说！

西藏占卜术

占卜产生于原始社会，是早期人类认识社会、自然，预测未知事物的一种手段或方法，是人类自我能力不足的补充。藏族地区至今仍传承和使用着各种各样的占卜书，占卜是藏族传统文化和社会生活的组成部分。

从事占卜者，可分为两种：一种是宗教职业者，如格鲁派的僧人、宁玛派的咒师中一些人掌握有星相占卜之术，兼为他人占卜决疑；一种是生活在民间的专门占卜师，同时有可能他也是位巫师。专门的占卜师被称为“莫哇”，不少村落中都有此类人物，自然他们的正式身份是农民或牧民。

问卜的范围很广，包括：

第一，人生礼仪。婚娶时，要请占卜师，占算两人命相是否相合。丧葬时，要占算出殡的日期，甚至也占算死者亡灵将转向何方，对活着的人有何威胁之类。

第二，经济活动。诸如经商是否获利、农牧业能否获得丰收等。

第三，疾病。占卜得病的缘由，应采取的措施，需要做哪些法事活动等。

第四，诉讼。占卜纠纷何时解决，结果是否对自己有利。

第五，出门旅行。问卜出远门者是否平安，是否能按时回来等。

第六，寻找丢失的物品。

第七，有关生育等。

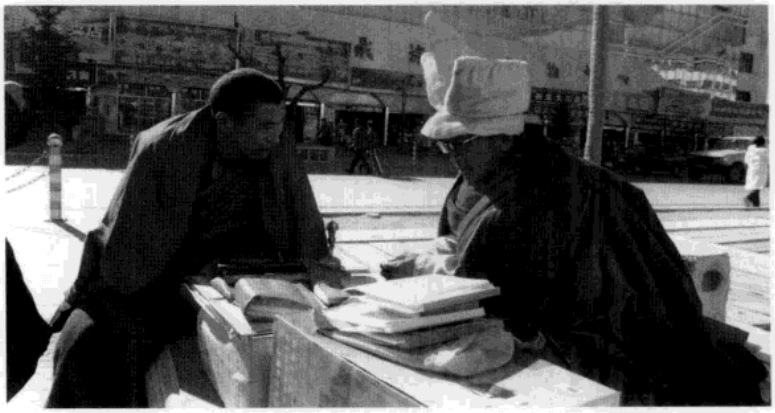
九星占卜

九星占卜是西藏星算学中一门深奥的占卜预测术，渊源自印度的九星算及汉族的五行算。依据经典的记载，藏传佛教的占卜、星算是缘起于文殊菩萨的宣说！在许多梵、藏文经典中都记载着，是由文殊菩萨手捧一只龟背上记载着许多口诀密码的金龟，在中国的五台山为众生宣说星算占卜等众多法门。最初文殊菩萨传授占卜术，本意是为了让仁人君子遇到修持逆境时，能藉由适度的占卜来指引方向，使人有所依循与借鉴，不致迷失方向。但后来文殊菩萨发现众生过于爱好数数、命理，偏废了修持佛法，如果不把这些非究竟的数数隐藏起来，将有碍于佛法的弘扬，于是文殊菩萨便将这些数数相关的经卷全部放进一个铜质的大宝瓶中，埋藏在五台山的东北角某处山洞中。

神奇的西藏占卜术

藏族占卜文化堪称丰富多彩，并与藏族的宗教、对外文化交流等有着密切的关系。所涉之面十分广泛。对其内容的全面揭示，还有待于今后的研究。

占卜的喇嘛



卜卦前程在任何民族任何地区都有它长盛不衰的市场，而其之所以长盛不衰，大概与人们对自己所生存的空间以及命运本身的一种莫名敬畏有关。

西藏的占卜术

骰子卜 骰子卜中，加进了密宗的观修法，意味着占卜是依神力而断，占卜师与神之间有着感应，这是整个占卜的关键。	箭卜 藏族的许多宗教仪式活动中都使用箭，也是献给战神的武器。有些占卜活动中，也使用箭，被人称为箭卜。
“六字真言”卜 一枚骰子的六面分别刻六字真言的一个字母，掷出去后，看朝上的一面是哪个字，按此查相应卦辞，属于骰子卜法与密咒间的结合。	脉占 通过脉象来占卜，是藏医学的一大特色，藏医学的主要典籍《四部医典》中对脉占有详尽的解说。
念珠卜 藏传佛教中还以念珠为卜具，来预测未知事物，尤其在僧人中流行此类占卜。	征兆 各具自然界或动物或人类社会出现的一些奇特现象来判断将要发生的事。
圆光卜 借助镜面等进行的一种占卜术，分为镜上圆光、拇指指甲上圆光等。	相人术 即对人的全身的观察来分析预测未来的命运。
梦卜 藏族传统文化中，有关梦的资料极为丰富。	绳卜 藏族古老的一种占卜术，为苯教的主要占卜术之一，称为象雄占卜法，列入苯教九乘教法中的“恰辛乘”。
鸟卜 依据某种鸟的方位、声音来断吉凶。	骨卜 烧灼牛羊肩胛骨，观其裂纹，以断吉凶。
签卜 类似于内地佛寺、道观中的抽签卜，在青海藏区比较流行。	占音术 又称韵律算，将日期与梵文的元音辅音字母配合起来推算吉凶胜败之术。

寻找有利方位而令自己事事顺意

吉凶方位简易推算法

九星占卜起源于中国古老神秘的九星宫，是以人出生年份为基点，推算出其九宫星位，并依其来观察其人的运势。

藏历占卜中的九星占卜，是一种藉由九星在各个年月日时的排列组合（飞泊）。能算出个人的性格和各个层面的运势，每个人的出生年、月、日，都能排出一层星宫。推算出方位、运势等宜忌吉凶，能帮助人们在无助的时候拟定方向，鉴往知来，以利决策。九星飞泊法比较容易操作，适合室内的书桌、办公室、收银台、财位、床位、坐位等的应用，还适合宅外，利用九星飞泊法，可以直断吉凶。

什么是九星占卜

九星，即是天体中九个星体的气化或抽象化，古天竺人（印度人、雅利安人）最早开始发现规律运行的九星对于自然界与人类会产生影响，九星的概念由此而产生。

九星飞泊是以洛书之九宫顺序推排的，九星一词又称为“紫白”，九星所入住的位置称为九宫，每颗星曾依照规律的轨迹运行。运行以及运行中滞留于不同宫位中的动作称为“飞泊”，飞泊的方向有正、逆之分。九星分别是：一白、二黑、三碧、四绿、五黄、六白、七赤、八白、九紫。

吉星与凶星

八白星，因为目前为八运，八白当时得令，为一级大财星，飞伏在沙发位，代表多坐可得发财机会！

九紫星：为桃花星，亦为喜庆贵人。

一白星：八运之未来运，代表横财。

四绿星：八运中的文昌星，影响文昌，通常放书柜最好。

六白星：专管权力的大小，同时还能催动驿马，所以与主人的事业息息相关。

五黄星：又名瘟神。为每年大凶星，主病，死意外破产。

二黑星：病符，绝症。

三碧星：是非官非星。

七赤星：这颗星会引起盗贼觊觎，小人陷害。

对于室内的布局、家具的摆放，可以对照上面的吉祥方位来设置。使自己住得既舒服又能得到幸运的财气和福气。

吉凶方位简易推算步骤

透过藏历九星占卜，可轻松推算出自己的本命星与吉凶方位，也能推算出2010年的吉祥方位概况。

算出自己的本命星

公历1999年以前出生的算法

步骤1

公历年份四个数字中，取个位和十位数字，并把它们相加，得出一个数字。

步骤2

用10减去两个数字相加得出来的那个数字。

步骤3

如果后两位数字相加之和大于10，则相加之后得出的二位数再相加，得出的数字，用10去减。

推算方程式

以公历1981年出生的人为例，本命星的算法是：

10-（8+1）=10-9

=1

对照下面的主星表可知1981年出生人的本命星是七赤。

公历2000年以后出生的算法

步骤1

公历年份四个数字中，取个位和十位数字，并把它们相加，得出一个数字。

步骤2

用9减去相加得出来的那个数字。

步骤3

如果后两位数相加之和大于9，则把这两位数字再相加后，用9去减。

推算方程式

以公历2009年出生的人为例，本命星的算法：

9-（0+9）=9-9

=0

对照下面的主星表可知，2009年出生的人的本命星是八白。

创造好运的方法

如何利用吉祥方位求健康、平安、财富

推算出吉祥方位之后，对于自己的工作学习生活，是一种参考，可以适时调整自己的生活方向，安排诸多适宜。

2010年吉凶方位

中央：八白左辅星居于中宫。左辅星是三吉星之一，是八运中的旺财星，主管财运、吉庆、置业、创业及嫁娶等。

西南方：五黄廉贞位于西南方，五黄为流年凶煞，预示这个方位不宜开工动土，否则会招来凶险。

南方：三碧禄存星位临南方，禄存星主是非、交通意外、官司诉讼。此星会造成家庭困扰，因此要留意化解。

东方：六白武曲星飞临东方，武曲星为三吉星之一，位于此位能使人飞黄腾达，有贵人相助、谋事多成。

西北方：九紫火星位临西北，为喜庆位，此方位适宜开门、置业、安床、办公等，能够促进个人事业全面发展，同时对于个人的情感运势、婚恋等也会有明显的促进作用。

北方：四绿文曲星位临北方，文曲星主管文昌、功名，并能招来人缘及桃花运。

东南方：七赤破军位临东南方，破军星主管偏财，是商人等必须重视的偏财星。

东北方：二黑巨门星位临东北方，此星主管疾病、伤痛，因此要特别重视。此位置不宜动土，更不能摆放鱼缸、盆栽、植物及红地毯，否则会令凶星聚发而造成伤亡或官司。

西方：一白贪狼星位临西方，贪狼星为三吉星之一，主管名利、仕途、文贵、人和、财富、感情及桃花等，对于升迁、旅游及学业等有很大的帮助。

如何运用吉祥方位

吉祥方位推算出后，依距离可分：远、中、近等情况来应变。例如推算出吉祥方位为东北方，在远距离上，论经商、投资、出差、旅游等，皆适宜前往东北方向的国家、城市或区域。在中等距离上，论屋宅内的风水，适宜位居此城镇的东北方向或朝向该方向，论室内可利用位在东北方向的房间。在近距离上，论办公室的坐位、坐次、坐向等，可选择位居东北方位，或面朝向该方向。总之可灵活运用，对于那些在新年准备购置新房的人来说，以上的吉凶方位可以作为一个很好的参考，虽然这些东西并不能让你求财得财，要什么有什么，但稍加留意，也会有意想不到的好运降临。

九星吉凶方位对应表

九星之吉凶星对应表

吉凶星 / 主星	红色：吉星（喜）蓝色：凶星（忌）								
一白	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
二黑	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
三碧	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
四绿	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
五黄	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
六白	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
七赤	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
八白	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫
九紫	一白	二黑	三碧	四绿	五黄	六白	七赤	八白	九紫

九星方位对应表

方位 / 值星	正北	东北	正东	东南	正南	西南	正西	西北
一白	六白	四绿	八白	九紫	五黄	七赤	三碧	二黑
二黑	七赤	五黄	九紫	一白	六白	八白	四绿	三碧
三碧	八白	六白	一白	二黑	七赤	九紫	五黄	四绿
四绿	九紫	七赤	二黑	三碧	八白	一白	六白	五黄
五黄	一白	八白	三碧	四绿	九紫	二黑	七赤	六白
六白	二黑	九紫	四绿	五黄	一白	三碧	八白	七赤
七赤	三碧	一白	五黄	六白	二黑	四绿	九紫	八白
八白	四绿	二黑	六白	七赤	三碧	五黄	一白	九紫
九紫	五黄	三碧	七赤	八白	四绿	六白	二黑	一白

算出自己的喜忌星

推算：公历 1981 年出生的人本命星是“七赤”

由表得知七赤为本命星的吉星有四个：一白、二黑、六白、八白

凶星有两个：五黄、七赤

2010 年八白星入住中宫，其方位是中央。

公历 1981 年出生本命星为七赤的人，吉星为：一白、二黑、六白、八白，对应吉祥方位：东北、正南、东南、西北。

二凶星为：五黄和七赤，对应不利方位是：西南和东南

掌握西藏的晴雨变化

二十八星宿占天气

天气预报是非常复杂的一门科学，但是一部藏历也具有预报天气的功能，并且，并非采用气象局的信息，这确实让很多人感到神奇。

通常来说，天气预报是由科学人员运用气象知识、科学技术、科学仪器等测算出来的天气情况，是一系列非常复杂的活动。但是藏历也具有预报天气的功能，并且，并非采用气象局的信息，这确实让很多人感到神奇。其实，藏历的这一功能，来自于西藏古老的物候历和各种星象占卜。一提到星象占卜，往往会让人觉得属于迷信，但实际上，这里面也存有一定的科学成分。西藏天文研究所的研究人员，正是通过研究，去伪存真，将星象占验中的科学部分应用到了天气预报上。

文成公主带去西藏的许多书籍，都含有占卜的内容，并且也有预测天气的内容，但那些书籍现在很难找到了。所以，现将我国晋代道士许逊的《二十八宿值日占四季风雨阴晴歌》录之于下，可以让人们对古代的气候占验有个大致的了解。

二十八宿值日占四季风雨阴晴歌

春季

虚危室壁多风雨，若遇奎星天色晴，娄星乌风天冷冻，昴毕温和天又明。
觜参井鬼天见日，柳星张翼阴还晴，轸角二星天少雨，或起风雨傍岭行。
亢宿大风起砂石，氐房心尾风雨声，箕斗蒙蒙天少雨，牛女微微作雨声。

夏季

虚危室壁天半阴，奎娄胃宿雨冥冥，昴毕二星天有雨，恣参二宿天又阴，
井鬼柳星晴或雨，张星翼轸又晴明，角亢二星太阳见，氐房二宿大山风，
心尾依然宿作雨，箕斗牛女遇天晴。

秋季

虚危室壁震雷惊，奎娄胃昴雨淋庭，毕觜参井晴又雨，鬼柳云开客便行。
星张翼轸天无雨，角亢二星风雨声，氐房心尾必有雨，箕斗牛女雨蒙蒙。

冬季

虚危室壁多风雨，若遇奎星天色明，娄胃雨声天冷冻，昴毕之期天又晴，
觜参二宿半时晴，井鬼二星天色黄，莫道柳星云雾起，天寒风雨有严霜，
张翼风雨又见日，轸角夜雨日还晴，亢宿大风起沙石，氐房心尾风雨声，
箕斗二星天有雨，牛女阴凝天又晴。

歌曰：

占卜阴晴真妙诀，仙贤秘密不虚名。掌上轮星天上应，定就乾坤阴与晴。

二十八星宿中的井、鬼、柳、星宿

井宿、鬼宿、柳宿、星宿属于南方七宿中的四宿，通过唐卡中的绘画，我们可以通过她们的形象表现，了解各星宿的特点和属性。



井宿

南方朱雀首宿，属性为木，有八颗星，都属于双子座，因其形状排列如水井而得名。



鬼宿

南方朱雀第二宿，属性为金，都属于巨蟹座，星光较暗淡。主惊吓，因此多凶。



柳宿

南方朱雀第三宿，属性为土，有八颗星，都属于狮子座，位于朱雀之嘴，形状如同柳叶。



星宿

南方朱雀第四宿，属性为日，有七颗星，其中六颗属于狮子座，星宿居朱雀之目。

藏历确定吉日与凶日的依据

《宿曜经》中的二十八星宿占断

“啼鸟报春晓，水暖鸭先知；山枣出芽日，棉农耕作时。”生活在大自然中的动物和植物，时刻向人们报告着春夏秋冬的信息。

《宿曜经》全名《文殊师利菩萨及诸仙所说吉凶时日善恶宿曜经》，属于西藏密宗经典，其中的各种占卜择日，是藏传佛教修炼密法及各种宗教活动的重要依据。当然，它也是以前藏历确定吉日与凶日的依据。现选录一二，以供大家研究。

凡毕翼斗壁为安重宿。此等值日。宜造宫殿伽蓝馆宇寺舍。种莳修园林。贮纳仓库收。积谷米。结交朋友婚姻。荣命时相造家具。设学供养入道场及安稳。并就师长入坛受灌顶法。造久长之事并吉。唯不宜远行索债。无保进路造酒。剃头剪甲博戏。若此宿生人。法合安重威肃正福德。有大名闻。

凡觜角房奎为和善宿。此宿值日。宜入道场问学技艺。习真言结斋戒。立道场受灌顶。造功德设音乐。及吉祥事喜庆。求婚举放。对君王参将相。冠带出行。服药合和并吉。若此宿生人。法合柔软温良。聪明而爱典教。

凡参柳心尾为毒害宿。此等宿值日。宜围城破营。设兵掠贼。交阵破敌。劫盗掳捕射猎并吉。若此值日生人。法合碜毒刚猛恶性。

凡鬼轸胃娄为急速宿。此等宿值日。宜放债贷钱。买卖交关。进路出行。调六畜乘习鹰鹞。设斋行道入学受业。服药入道场受灌顶市买并吉。此宿生人。法合刚猛而捷疾有筋力。

凡星张箕室为猛恶宿。此等宿值日。宜守路设险劫掠相攻。掳捕博戏造兵器谋断决囚徒。放药行酪射猎。祭天祀神承兵威并吉。此宿生人。法合凶害猛杀。宜舍身出家作沙门。

凡井亢女虚危五星为轻燥宿。又为行宿。此等宿值日。宜学乘象马骄射驰走。浮江泛舟。奉使绝域和国入番。又劝行礼乐兰阅兵马。种莳造酒合和药并吉。此宿生人。法合浇薄不然则质直平稳。

凡昴氐为刚柔宿。此等宿值日。宜锻炼炉治修五行家具。及造瓦买卖之事。又宜设斋送葬钻。炼酥乳计算畜生入宅王者作盟会并吉。此宿生人。法合为性。宽柔而猛。君子之人流也。

二十八星宿中的奎、娄、胃、昴宿

二十八宿与五行八卦之间有着一一对应关系，人们从中寻找到诸多规律性的东西，并以此为根据判断行事。



奎宿

西方白虎第一宿，属性为木，有16颗星，其中9颗属于仙女座，7颗属于双鱼座。



胃宿

西方白虎第三宿，属性为土，有3颗星，都属于白羊座。



娄宿

西方白虎第二宿，属性为金，有3颗星，都属于白羊座。



昴宿

西方白虎第四宿，属性为日，有7颗星，即七姐妹星团，有6星属于金牛座。

七曜占卜

《宿曜经》中的七曜历占验

神秘的七曜历具有占卜功能，所以我国唐朝以后，一直禁止它的传播。而藏历中却含有许多七曜历的成分。现将《宿曜经》中的七曜历占验录之于下，以便对七曜历有个大致的了解。

日精日太阳。值日。宜策命拜官观兵习战。持真言行医药。放群牧远行造福设斋祈神合药内仓库入学论官并吉。不宜诤竞作誓行奸。对阵不得先起。若人此曜值日生者。法合足智策端政美貌孝顺短命。若五月五日得此曜者。则其岁万物丰熟。若有亏蚀地动者。则万物莫实不千日为殃。

月精日大阴。值日。宜造功德成就。作喜乐僚教女人裁衣服。造家具安床。穿渠修井窖。买卖财物仓库内财。洗头割甲着新衣并吉。不宜婚嫁。入宅结交私精出行大凶。奴婢逃走难捉得囚系者出迟。不宜杀生及入阵并凶。此日生人合多智策美貌。乐福田好布施孝顺。若五月五日得此曜者。岁多疾病秋足霜冷。若有亏蚀地动者。则岁中饶疾死。

火精日荧惑。值日。宜决罚罪人国取盗贼。作欺诳事买金宝牛羊。动甲兵修戎具教旗。克贼必胜诉讼先起。合药种莳割甲结婚。不得出财征债。禁者难出病者必死。若此值日生人。法合丑陋恶性妨亲害族。便弓马多嗔。若五月五日得此曜者。则岁中多诤竞。若亏蚀地动者。则岁中多有兵马损伤。

水精日辰星。辰星值日。宜入学事师长。学工巧伎能攻城。又宜举债出行怨敌伏仇得财。唯不宜修造宅舍对战斗敌。作贼妄语并凶。被囚者即后必有阴谋说动当时。若五月五日得此曜者。则岁中有水灾。亏蚀地动则百物不熟人多瘴疠耳。

木精日岁星。岁星值日宜策命使王及求善知识。并学问礼拜修福布施嫁娶。作诸吉事请谒。及结交入宅着新衣沐发种菜木。调伏象马买奴婢并吉。若为凶事则大凶。若人此日生者。法合贵重荣禄。若五月五日得此曜者。岁中丰熟若有亏蚀地动则公王必死。

金精日太白。太白值日。宜见大人官长。沐浴冠带求亲结婚。良友罪馔宜入宫至并吉。逃亡难得畋猎并战不吉。若人此值日生者。法合短命好善人皆钦慕。若五月五日得此值日者。则下田不牧岁中惊扰之事。若亏蚀地动者则六畜多损伤耳。

土精日镇星。镇星值日。宜修园圃买卖田地弓马。合药伏怨放火。立精舍作井窖吉。唯不宜结婚冠带及出行。若人此日生者。法合少病足声名。少孝顺信朋友。若五月五日得此值者。则合岁中多土功。若亏蚀地动者则国中人民不安泰。

二十八星宿中的心、尾、箕、张宿

藏历中，二十七星宿占卜是非常神秘的占卜术，佛经中对这二十七宿的描述非常独特，从中我们可以看出古人在面对自然时所表现出的奇特心里。



心宿

东方青龙第五宿，属性月，3颗星，属于天蝎座，是夏季第一个月应候的星宿。



尾宿

东方青龙第六宿，属性为火，9颗星，属于天蝎座，多凶。



箕宿

东方青龙最后一宿，属性为水，有4颗星，属于人马座，多凶。



张宿

南方朱雀第五宿，属性为月，有6颗星，属于长蛇座，多吉。

藏历择吉

《宿曜经》中二十八宿历的吉凶日

我国从汉朝至今两千余年，甲子纪年从未间断，各种历史事件均有可考年代，便是得益于这种甲子纪年法。

二十八宿历，也称星宿历，是一种佛经上常用的历法。此处所讲的初一，指的是每月的朔日为初一，即印度的白分纪日法。前面第二章已经讲过，印度有白分黑分之说，以朔日为初一的叫白分，以望日为初一的叫黑分，此处就不多述了。《宿曜经》是唐朝不空大师所译，后来，他的弟子杨景风又作了注释。景风怕汉地人不理解这个初一的概念，还特意作了说明。从二十八宿吉凶日里面，大家可以更深刻地了解藏历择吉的内容。

（景风曰：一日即是白月之一日也；十六即黑月之一日也。今恐读者难会，故略云黑白之言，直裁日数之尔。）

凡一日、十六日，名为建名日。梵天下。宜为善业学道求仙。及事师尊宿并吉。唯不宜远出行耳。凡二日、十七日，名为得财日。造化神下。宜合药按摩工巧出行结交婚亲。增益田宅并吉。凡三日、十八日，名为威力日。那罗延下。宜摧敌除逆习战畜兽奖训下人。营田种莳大吉。凡四日、十九日，名为猛武日。阎罗天下。宜作恶业杀害残贼摧伏叛逆则吉。为善事却凶。凡五日、二十日名圆满日。日天子下。宜为善业修营床帐及车乘衣服。营田宅结婚并吉。

凡六日、二十一日，名为求名日。童子神下。宜为久长安定事。营宅宇寝庙。及建国邑伽蓝牛马坊厩等并吉。不宜出行。凡七日、二十二日，名为友朋日。北斗天下。宜结交庆喜安定和药。王者初服及造旌旗帷帐并吉。唯不宜远行。凡八日、二十三日，名为大战日。婆薮天下。宜为力用之事造兵仗。城垒穿壕堑并吉。凡九日、二十四日，名为凶猛日。毗舍鬼下。宜围城缚敌进途伐逆。不宜入宅及削发并凶。凡十日、二十五日，名为善法日。善法神下。宜安久之事及急速飞捷。穿凿井窖修道。作功德伽蓝顺法之事并大吉。

凡十一日、二十六日，为慈猛日。自在天下。宜新立宅舍营建城庙馆宇厩。及设大祭祀天神并吉。凡十二日、二十七日，为名闻日。日天子下。宜作久长安国之事。及车乘仓库并吉。唯不宜放债。凡十三日、二十八日，为最胜日。大魔王下。宜所作皆急速皆吉。及着衣服华金玉装画。又宜嫁娶修车乘。入坛场学法求道吉。凡十四日、二十九日，为勇猛日。药叉大将下宜擒缚掩捕诡诈。相谋害大吉。唯不宜远行。凡十五日、三十日，为吉祥日。魂灵神下。宜祭先亡作婆罗门大祭求福。布施供养师僧尊长。学戒善事求法大吉。

二十七星宿速查表

根据下面的二十七星宿速查表，大家可以根据自己的圣日，查找出自己所属的星宿。表中横列为月，纵裂为日。

月/日	正月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
1	室	奎	胃	毕	参	鬼	张	角	氐	心	斗	虚
2	壁	娄	昴	觜	井	柳	翼	亢	房	尾	女	危
3	奎	胃	毕	参	鬼	星	轸	氐	心	箕	虚	室
4	娄	昴	觜	井	柳	张	角	房	尾	斗	危	壁
5	胃	毕	参	鬼	星	翼	亢	心	箕	女	奎	奎
6	昴	觜	井	柳	张	轸	氐	尾	斗	虚	壁	娄
7	毕	参	鬼	星	翼	角	房	箕	女	危	奎	胃
8	觜	井	柳	张	轸	亢	心	斗	虚	娄	昴	昴
9	参	鬼	星	翼	角	氐	尾	女	危	壁	胃	毕
10	井	柳	张	轸	亢	房	箕	虚	奎	昴	觜	觜
11	鬼	星	翼	角	氐	心	斗	危	壁	娄	毕	参
12	柳	张	轸	亢	房	尾	女	奎	胃	觜	井	井
13	星	翼	角	氐	心	箕	虚	壁	娄	昴	参	鬼
14	张	轸	亢	房	尾	斗	危	奎	胃	毕	井	柳
15	翼	角	氐	心	箕	女	娄	昴	觜	鬼	星	星
16	轸	亢	房	尾	斗	虚	壁	胃	毕	参	柳	张
17	角	氐	心	箕	女	危	奎	昴	觜	井	星	翼
18	亢	房	尾	斗	虚	娄	毕	参	鬼	张	轸	轸
19	氐	心	箕	女	危	壁	胃	觜	井	柳	翼	角
20	房	尾	斗	虚	奎	昴	参	鬼	星	轸	亢	亢
21	心	箕	女	危	壁	娄	毕	井	柳	张	角	氐
22	尾	斗	虚	奎	胃	觜	鬼	星	翼	亢	房	房
23	箕	女	危	壁	娄	昴	参	柳	张	轸	氐	心
24	斗	虚	奎	胃	毕	井	星	翼	角	房	尾	尾
25	女	危	壁	娄	昴	觜	鬼	张	轸	亢	心	箕
26	虚	室	奎	胃	毕	参	柳	翼	角	氐	尾	斗
27	危	壁	娄	昴	觜	井	星	轸	亢	房	箕	女
28	室	奎	胃	毕	参	鬼	张	角	氐	心	斗	虚
29	壁	娄	昴	觜	井	柳	翼	亢	房	尾	女	危
30	奎	胃	毕	参	鬼	星	轸	氐	心	箕	虚	室

西藏密宗的神秘占卜法

二十七星宿占算法

《二十七星宿占算法》认为每一个人都对应着二十七星宿中的一个，星宿的运行以及相互关系影响着每个人的命运。

《二十七星宿占算法》是藏传佛教密传的一部占星法。它完全贯彻西藏独特的天文思想，将每个人与宇宙中的二十七星宿一一对应，根据星宿的运行特点与规律，来占算人的命运以及人与人之间的关系，是西藏各种占卜法中最神秘的一部占星术。这部占算法最早起源于古印度，后传入西藏，在藏地传承了千年之久。它一直被认为是极其重要的密法而深藏于寺院当中，只有密传弟子才得以学习这套《二十七星宿占算法》源自藏传佛教大藏经内《宿曜经》，是西藏密宗中一套十分神秘的占卜法。《二十七星宿占算法》认为每一个人都对应着二十七星宿中的一个，星宿的运行以及相互关系影响着每个人的命运。下面讲解的就是《二十七星宿占算法》的具体操作方法。

第一步：找出自己所属的星宿

首先对照密宗二十七星宿表，根据每个人的农历生日日期，可以确定自己所属的星宿。表中横列为月，纵列为日。

第二步：占算自己与他人之间的宿世关系

找到自己的星宿后，就完成了占卜的第一步，可以通过下页所述的二十七星宿占算内容，来了解自己的人生命运。其后，便可以进入占星术最为神秘的一步，即测算自己与他人之间的宿世关系。

占卜的方法是：首先确定自己的星宿，再根据对方的农历生日，确定他的所属星宿，然后通过自己所属星宿的宿世关系表，最终确定自己与所要占卜对象之间的宿世关系。

二十七星宿之间的关系

二十七星宿之间包括六种相互关系，分别是安坏关系、荣亲关系、危成关系、友衰关系、命之星。每个关系下又分为近距离、中距离和远距离，具体的宿世关系如下：

1. 安坏关系

安坏关系中包括破坏星和安住宿，两者之间是一种类似“一个愿打、一个愿挨”的关系。即一个处于强势地位，而另一个处于弱势地位，并且弱势者接受强势者的领导。安坏关系是根据佛教的因果循环观而来，前世的受害者在今生往往成为“破坏星”。

以家庭中的父子关系为例，如果父亲为“破坏星”，儿子为“安住宿”，代表前世

儿子曾对父亲做过恶事。这时，父子间往往存在父强子弱的关系，但是因为儿子为“安住宿”，这种父子之间的关系能够保持一种平衡。但反过来，如果儿子是“破坏星”，那么对于父亲来说就是凶兆。这种关系同样适用与师徒之间，上司和下属之间。

安坏关系也要受到距离的影响。如果是近距离，安宿星一定被破坏星伤害。中距离，除非现实中的强弱和安坏对应，要不很难和谐。而远距离，只有彼此在某些事情上才出现这种关系，不会对全部生活层面造成影响。

2. 荣亲关系

两宿的关系如果是荣亲关系，代表前生两人有血缘关系，比如是兄弟姐妹或和父女、母子、父子、母女关系。

近距离的荣亲关系：两人是前世最亲密的亲人，今生重逢，虽然今生不一定有血缘关系，但关系很好。

中距离的荣亲关系：前世为近亲血缘关系，今生关系很好，如果是夫妻，会十分和谐与默契，离婚的概率很低。

远距离的荣亲关系：曾经有一世，彼此有密切的血缘关系。今生重逢，多是好朋友或者战友，一见如故，情同手足。这种关系多出现在同学校友同事身上，有的夫妻离婚后情同朋友，也是这种关系。

3. 业胎关系

如果是业胎关系，那么前世或者宿世两人有两种可能：同时死去或者同时投胎。两人之间会存在一种十分奇妙的关系。业胎关系没有远近之分，但有“业”、“胎”之分。“业”星有业障，要还债给“胎”星，而“胎”星没有业障，没有偿还的感情和金钱。

如果夫妻是业胎关系，往往能够白头偕老。如果同事或者合作伙伴是业胎关系，则能成为最好的拍档。

4. 危成关系

危成关系通常是前世在事业上有一定的因果，“危”是“危害”，“成”是“成就”。例如事业上的伙伴，如果对方是你的“成”星，那么就会助你成功，如果是“危”星，就会破坏你的事业，是凶兆。

近距离危成关系：“成”星将是你的贵人，同时，“危”星对你的危害也很大。很多朋友因财失和，多因为如此。中距离危成关系：相互影响程度较轻，有关的金钱也较少。远距离危成关系：会在一些不同时间、空间对你产生影响。

5. 友衰关系

友衰关系之间多半是朋友。对方是你的“友”星，代表你们有共同的爱好，这种爱好会带来福慧。对方是你的“衰”星，代表是来害你失败的朋友，可以说是兴趣上的“危成”关系。友衰关系在政治关系中十分重要，“衰”通常是意见不合者或敌对者。

近距离友衰关系：在竞争的环境中，“友”就是利益你，“衰”就是减弱你的力量，破坏程度不及“破坏星”。

中距离友衰关系：一种助缘关系，不管是“友”还是“衰”，影响力是需要第三者

助力才能造就的。

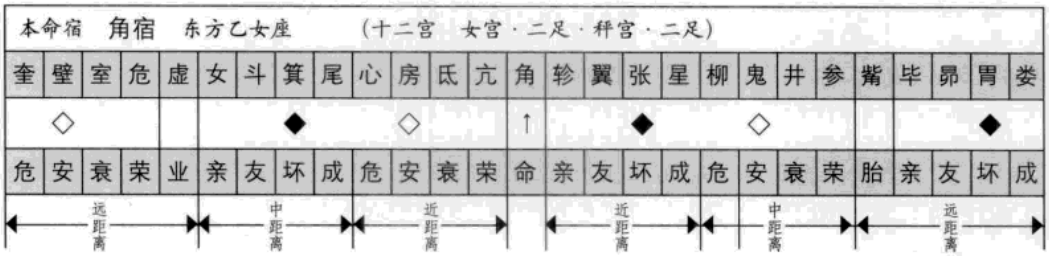
远距离友衰关系：和中距离一样是一种助缘关系，效果更弱。

6. 命之星

如果两人属同一个星宿，代表是受同一颗星宿影响，投生在同样的环境，怀着同样的抱负，拥有很多共同点。命之星的两人前世可能是同一个人，或是双胞胎，或一起投胎到同一地域超过两世或者三世。命之星的两人不论何时何处都是优良关系。即使互不相识，也可能拥有相似的爱好和性格。

❁ 二十七星宿占算内容

角宿



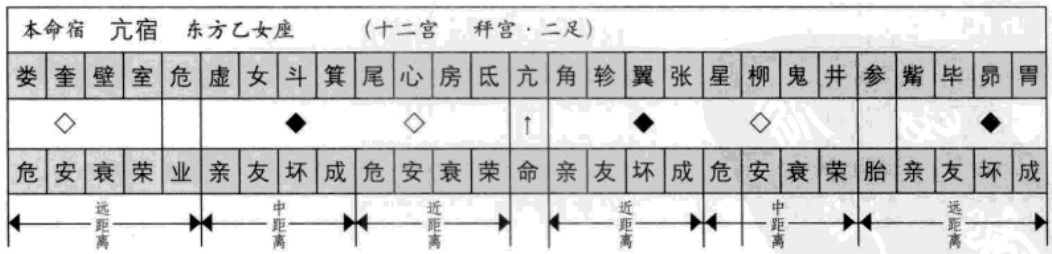
命运：早运较差，属中年开运型。踏入社会后能逐渐发展所长，受人依赖和尊重，易得贵人相助。

性格：外表温文儒雅，平易近人，不矫揉造作。但内心固执、容易冲动，原则性强，遇事喜欢从坏处着想，思想较悲观。

事业：具有政治方面的才干，决策能力强。为人诚恳，工作努力。生活丰足，名大于利，财运早年较差，中年之后收入增加。

爱情婚姻：属晚婚型，由于自尊心很强，为人谨慎，不会主动示爱。多以家庭为重，向往爱情，然而却对恋爱很迷糊，最好由人介绍或相亲选择自己的对象。角宿男性懂得分析，主动引导伴侣投入爱情，女性较为保守，不会采取主动。

亢宿



命运：年轻时要注意调节自身心态，保持内心平衡，否则会导致很多挫折。晚年可保平安顺利。

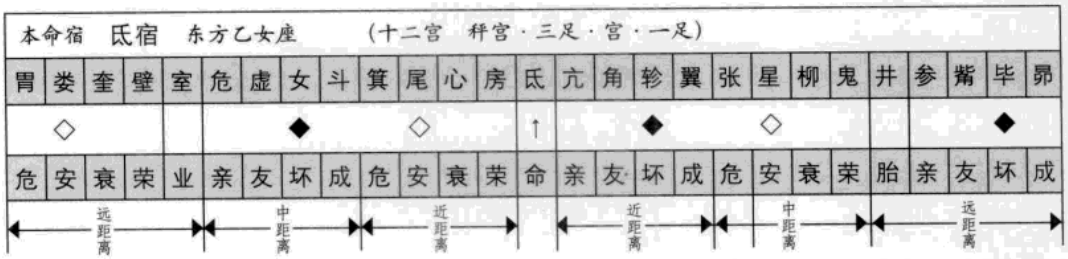
性格：能当机立断，有正义感，具有反叛性格。弱点是自尊心强，易受物质世界影响而爱慕虚荣，为达自己的目的而不讲道理，一旦发脾气不可收拾。

事业：亢宿不擅交际，骄傲，具有领导能力，有决断力，但有时会鲁莽。有偏财运，能踏实从事一种行业，必可获得成就，最忌赌钱、做投机事业，做不固定的工作。

财运：亢宿有偏财运，如果能踏实从事一种行业，就能有安稳的收入，过安定的生活，最忌赌钱、做投机事业，做不稳定的工作。

爱情婚姻：恋爱多挫折，因自我性格固执，不能全情投入爱情而失败，因过分谨慎，缺乏主动，故多属晚婚型，婚后会以家庭为重。

氐宿



命运：意志坚定，生命力强，命运多波折。中年有旺盛期，晚年较差，因此要把握中年的旺运，为晚年的生活作安排及积福。

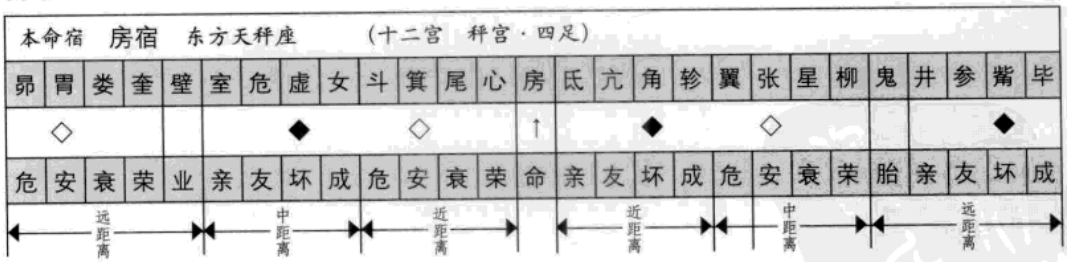
性格：随和爽直，诚实自信，精力充沛，喜欢没有束缚的生活。但也会因此变得游手好闲，游荡懒散。

事业：根据性格可选择一些不受束缚的工作，可做自由职业，可独立完成，等创造性的工作。

财运：人财运佳，只要能发挥自己才干不随便放弃，必有好的收获。会有小偏财，消费很大，常增加支出。

爱情婚姻：男女多喜欢恋爱，讨厌结婚。自尊心强的氐宿人，不容易接纳对方，但一旦爱上了对方会全身心投入，喜欢在户外活动中享受爱情。

房宿



命运：早年运不太顺畅，要搞好人际关系。中年后会起运，要把握好机会。房宿行事重在务实。

性格：观察能力强又敏感，对事情的判断力较强，表现较为突出，但要保持低调，

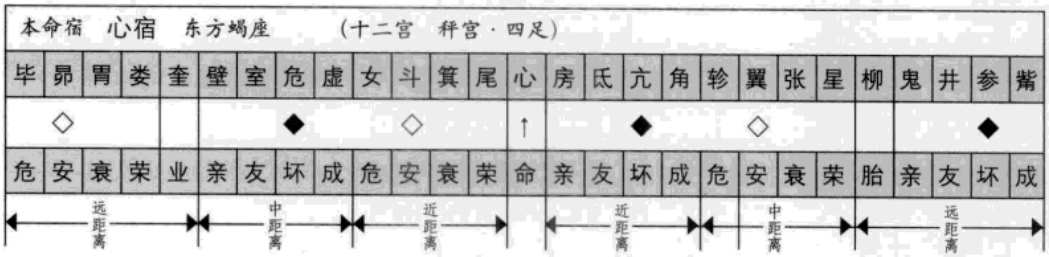
以免被人嫉妒。最忌自私自利，主观独断独行，必招来是非。

事业：房宿适合从事任何职业。

财运：最具财运的星宿之一，不必奔波劳苦，财源不断，一生不会为钱财烦恼。但若不知足，狂追财富反而会失财。

爱情婚姻：重感情，个性开朗，但对爱情表现“自我”，随心意处理，不会主动向对方求爱，喜欢将爱藏在心中。

心宿



命运：早年生活艰苦，须努力不懈，中年运顺，晚年则可享受安逸舒适的生活。要能运用智慧，清楚地区分正义与邪恶，善加活用运势必开。

性格：心宿具有双重性格，因星宿的移动不同而产生不同性格，有极具正义之人，也有本性恶劣的，叫人难以捉摸。心宿勤奋，不怕吃苦，处事认真，能忍耐。弱点是在遭遇挫折时，常有悲观情绪。

事业：心宿具有理想、思考能力强，思维方式独特。

财运：晚年时财运亨通，收入源源不绝，不过不善理财，有散财之虑。

爱情婚姻：对爱和感情很认真，对心中所爱的人会专心一意，处事果断、有智慧，向往美满安定的家。

尾宿



命运：生活富足，能获意外之财，喜欢奢华的生活。若能脚踏实地，勤奋努力，晚年必获好运安定。

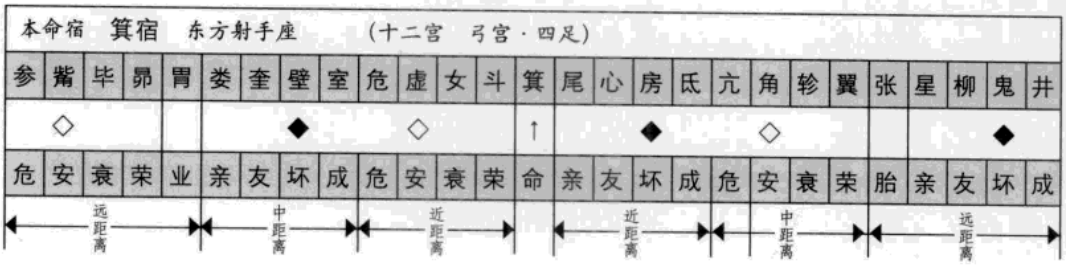
性格：偏向于顽固，个性严肃，能干谨慎但报复心重，喜爱争斗，斗争之心宜尽量平伏之。

事业：最好能保持努力不倦，踏实地做事，掌握一门技术有始至终，而且要有自信。

财运：财运普通，不会成为巨富，平时有计划用钱，不浪费。

爱情婚姻：晚婚型，属于理智超越感情的星座，是追求真爱的理想主义者，不会把对方的爱当游戏。不会主动去说出内心的爱，感情藏于深处。

箕宿



命运：早运差，一生中多挫折，中年开始直至晚年初期为最好运时期。人生路途上能常遇贵人扶持，而脱离困境。

性格：个性粗暴，有正义感有胆量，不虚伪，直来直往无心机，喜欢自由奔放，爱好无拘无束的旅行生活。若能注意反省自己，凡事能三思而后行，能采纳别人正确的意见，成功的机会更大。

事业：适合做大众传播工作，箕宿做事要求高，心急，缺乏合作性。粗心大意和粗暴的性格会妨碍箕宿的人入政坛及担任要职。

财运：不善储蓄，支出大入敷出，财运常周转不灵。

爱情婚姻：男女都是很开放，即使婚后仍能保持恋爱的心情，热情洋溢快乐主义者，随时都可表达对对方的爱。

斗宿



命运：运势强，属上格的命局，早年较劳碌，中年之后可顺利地朝向自己的目标。有突破逆境的力量，在激发中成长，在平淡中则无法创造事业。

性格：斗宿自尊心强，不服输有才华，不会耍心机，是个踏实、埋头苦干的人，情绪易受人影响，遇弱则弱，遇强争强。

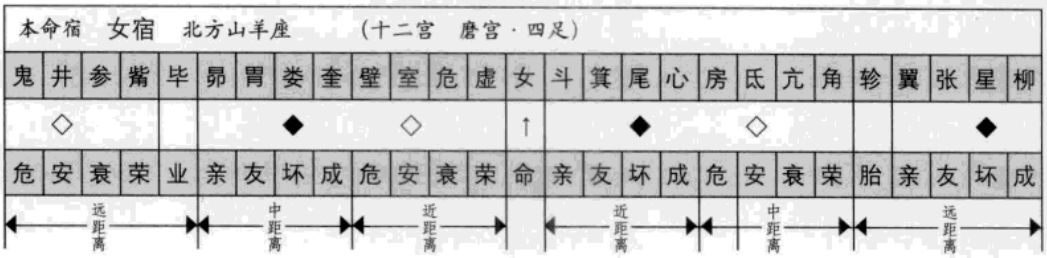
事业：自尊心重，不适合作推销工作，较适具有创造性的工作。

财运：财运顺畅，生活节俭，有安定富足的生活。平时要注意人际关系，人缘好可得贵人相助，事业上能有更大的成就。

爱情婚姻：属晚婚型，男女均精力旺盛，恋爱时较保守，追求漫长的爱情，会主动

追求异性。以理智为上。

女宿



命运：早年运较差，艰苦的生活要靠自己努力与忍耐度过，中年后转运，直到晚年初期时鸿运高照。

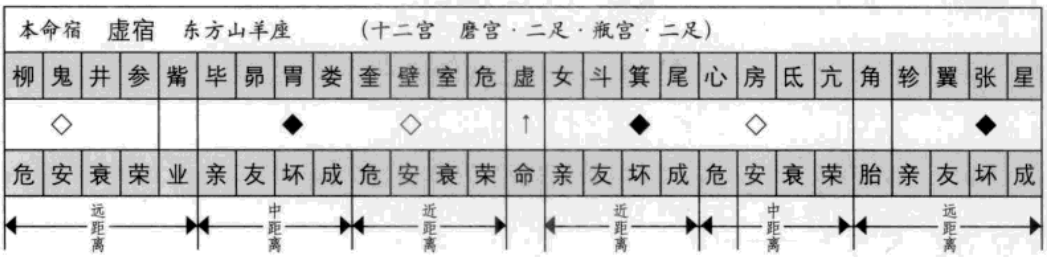
性格：男性大多勤奋爽快，爱漂亮，重视家庭生活；女性文思敏锐，有智慧，财富足。

事业：适合从事教师、银行职员、政治家、司法等有权威的职业和服务性职业。

财运：财运中上，生活丰足，只能靠辛勤积累财富，不过不需要依赖别人。

爱情婚姻：太过率直易得罪人，不善表达内心真感情，多数恋爱迟，结婚迟。经常喜爱与自己家世不相配的人恋爱，婚姻一般因拈花惹草而出现问题。

虚宿



命运：幼年时运不济，与血亲缘份不亲，中年后顺入佳境，收入安定。“自我”主张强烈，自尊心强，在逆境时能突破困境，渐入佳境。

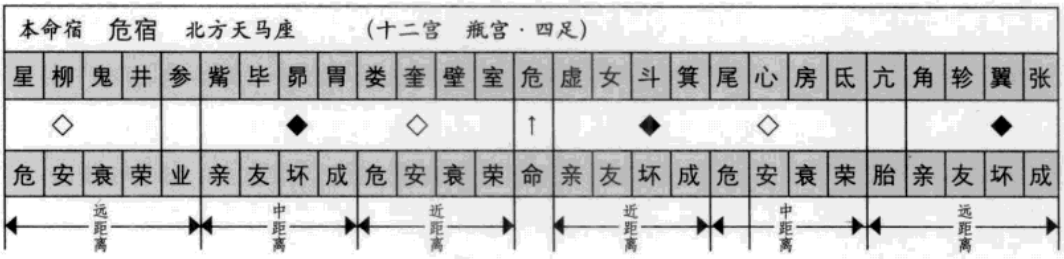
性格：虚宿处事认真，但主观性较强，人缘不错，要留意改变自己的浮燥的性格，较迷信，喜好拜神求庇佑，喜欢灵学方面的知识。

事业：虚宿为智慧星，聪明敏锐，适合需要决策能力等顾问型职业，但不宜自己做老板。

财运：富贵命，财源丰富。财运不错，善于利用他人钱财致富。

爱情婚姻：感情重于理智，会感情用事。结婚对象都是由亲朋好友介绍，或相亲。人际关系差，常与人发生误会。男性会引诱女性，较好色，夫妻生活较不协调。

危宿



命运：早年运程不安定，中年后才能落地生根，创立自己的事业，如能坚守自己的信念，专心工作，晚年可安定顺达。

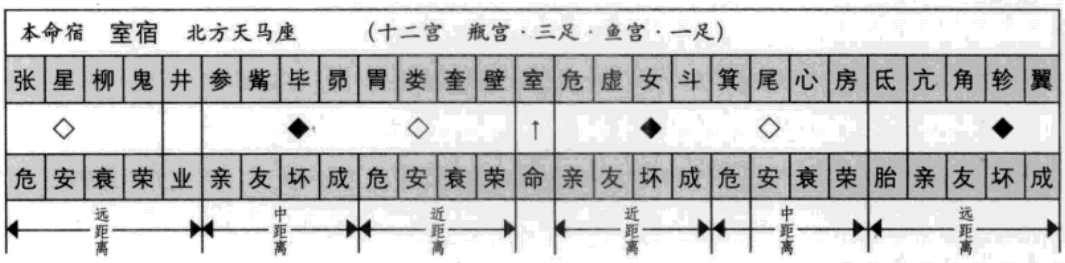
性格：重感情，本性善良，开朗爽直，处事能力强，能吃苦耐劳，有反叛性格，怕受束缚，缺点是轻浮急躁，导致人际关系差。

事业：观察力、判断力强，适合从事创造性工作及服务社会大众的工作，不适宜入政界。

财运：好逸恶劳，懒惰，有不良的嗜好，造成入不敷出，若能改变过来，生活可保安定。

爱情婚姻：博爱主义者，对感情缺乏认真，有吸引力，适宜早婚。婚后易拈花惹草，由于直爽、不隐瞒，造成婚姻不愉快。

室宿



命运：运势强，是实力派。少年辛苦，中年以后渐有名望，晚年运顺畅。有的因缺乏修养，走入歧途而不得善终。

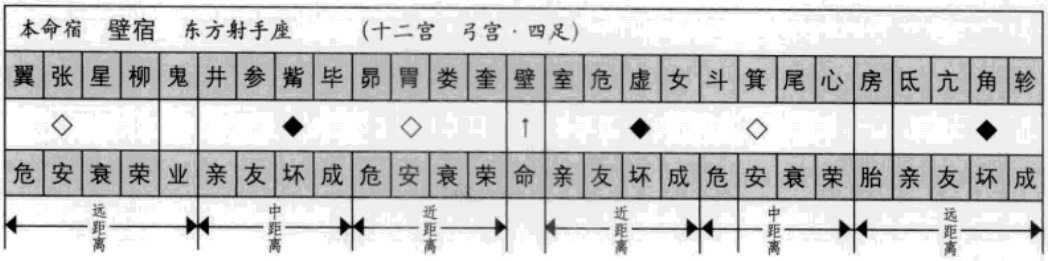
性格：室宿属猛恶宿，性格较刚烈，以“我”为中心，不考虑别人的感受，天性轻率急躁，处事果断，竞争心强，野心大。

事业：室宿有独立精神，适合做生意，此外适合律师、教师等职业。

财运：财运佳，喜欢交际应酬，挥霍无度，也会因交际应酬而得财，喜欢过高尚的生活。

爱情婚姻：适合早婚，只要欲望不太高，便可婚姻美满，事业成功。男性有的会有同性恋倾向。

壁宿



命运：壁宿要想早日走上成功之路，必须靠自己的努力，搞好人际关系，不可孤立自己。可经营自己感兴趣和自己的专业事业，脚踏实地勤奋，理想不定得太高必有收获。壁宿的女性都能以家庭为主，必能获得幸福。

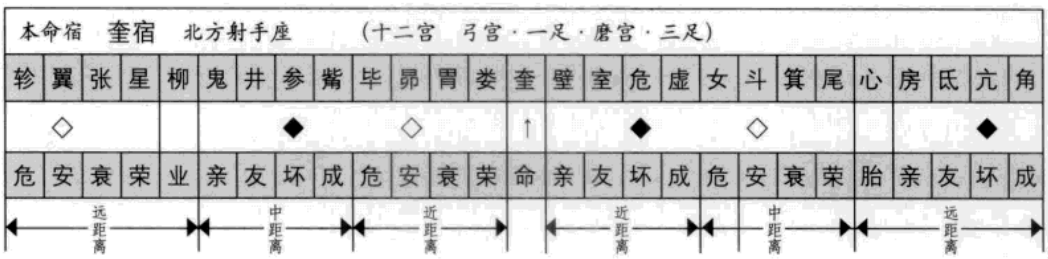
性格：个性内向冷静，处事谨慎周密，思考能力强，能体谅身边的人，喜欢低调处理事情和行动，最怕引人注目。

事业：壁宿机变灵活，喜欢研究学问艺术，适合从事学术研究；如果经商，不宜作太大投资，求利不如求名。

财运：懂得理财，重视储存金钱，喜欢购买手饰、置业。

爱情婚姻：壁宿拥有双面性爱观，经常在理智与情欲之间感到左右为难。男性对爱情不太积极，但对感情认真，结婚运较差；女性对爱情较冷静，且精打细算，不会主动表达爱意。

奎宿



命运：少年时运旺，好运直到中年，会遇到逆境，如果中年以后能努力不懈，可享乐晚年。

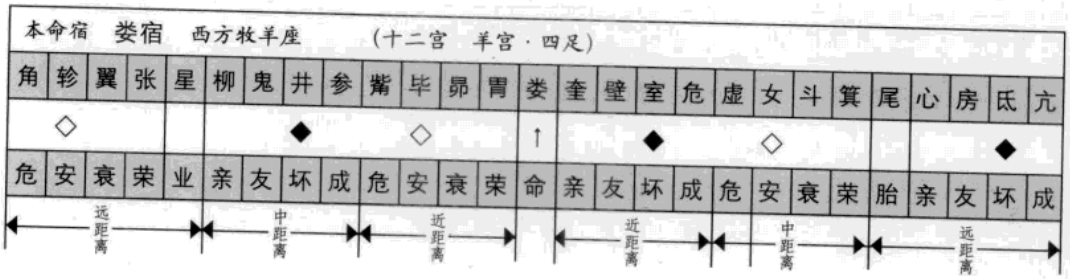
性格：本性耿直，重义气，思维敏锐，不追求奢华的生活，喜欢做善事。缺点是个性浮躁，固执己见而不接纳别人的意见，独断独行而易受骗。

事业：适合督导性质的工作以及自由职业，女性还可尝试在文化、艺术领域发展。

财运：财运中上，财富富足，储蓄金钱而致富。重视精神方面而不追求物质享受，最忌赌博及投机事业。

爱情婚姻：性格较高傲，恋爱中常固执己见，适宜早婚。奎宿星座的有些人会沉溺在爱欲贪恋中。

娄宿



命运：青年时期开始行好运，中年运最强盛，但晚年运较差。在困境中要常保持坚定、耐劳的态度。

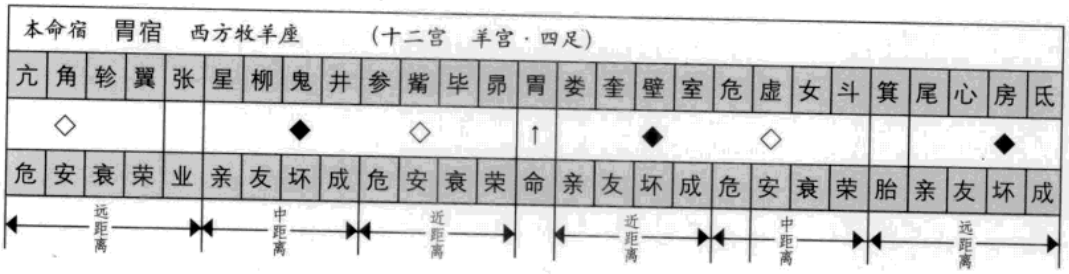
性格：个性开朗，口才好，求知欲强，做事坚韧勤勉，个性细心慎密，但较任性。当其利益受损时，则露出其冷酷的一面。

事业：擅长经商，决策力强，但缺乏管理钱财的能力，职业选择以大众对象的为最好，易被人接受，重用。

财运：财运属中上。娄宿分二种：一种靠意外偏财致富，另一种为专心工作，积蓄钱财致富。

爱情婚姻：男性一种为花花公子型，喜欢拈花惹草；另一种为大男人主义型，但婚后负责可靠。女性大部分理智，平淡，个性激烈，属晚婚型，早婚易分离，也有的终身不嫁。

胃宿



命运：年轻时较活跃，中年运最好，但晚年孤独。胃宿一生中会遇到许多磨炼和挫折，人生路多灾难，运势大起大落。

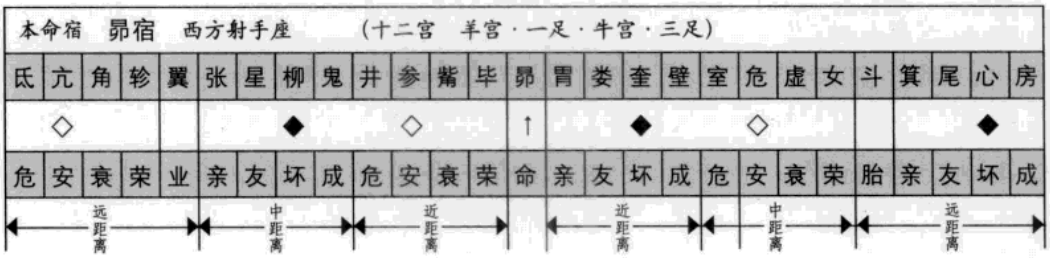
性格：胃宿性格与成长环境有很大关系，表现出两个极端，要么为人开朗幽默，办事能力强，思虑周密；要么偏激易怒，言语刻薄，尖锐。

事业：不适宜做与人有密切沟通关系的职业，而适合能独立完成的工作，事业上亲力亲为，具有领导的潜质。

财运：不善储蓄，财运的多少与性格和人际关系有很大的关系。

爱情婚姻：男性表面粗鲁，但面对自己心爱的伴侣时，会变得体贴幽默。女性冷淡、急躁，适合晚婚，经历多次恋爱后会有较好的结果。

昴宿



命运：一生的黄金时期是在中年至晚年。若能修身养性，工作认真负责，能受人尊敬，成功机会更大。

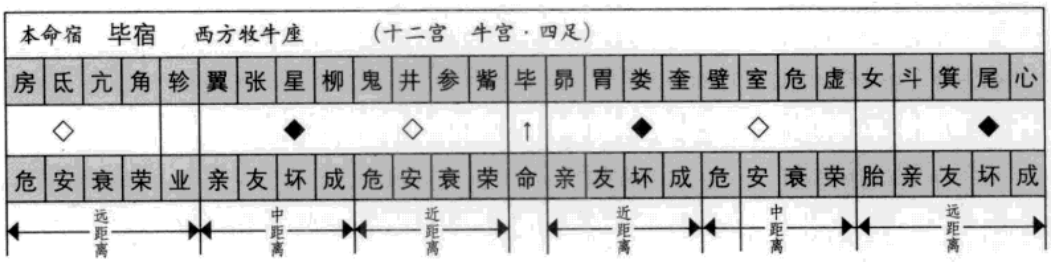
性格：昴宿本性较善良，有刚烈的性格，喜欢艺术，有文学才华，巧言善辩，缺点是太傲气，太过自信，胸怀狭小。

事业：适合研究学问、技艺、艺术等运用思维的工作。

财运：吝啬节俭，生活安定，一生不会为财富而烦恼，主要靠自己的勤奋踏实谋生。

爱情婚姻：男性重视外貌打扮，擅长交际，多受女性欢迎。女性较气傲，主观意识强，富于创造性，但缺乏温柔韵味。

毕宿



命运：属大器晚成型，拥有自己的梦想，能坚定地为理想而努力。弱点是犹豫，难于当机立断，容易错失机会。

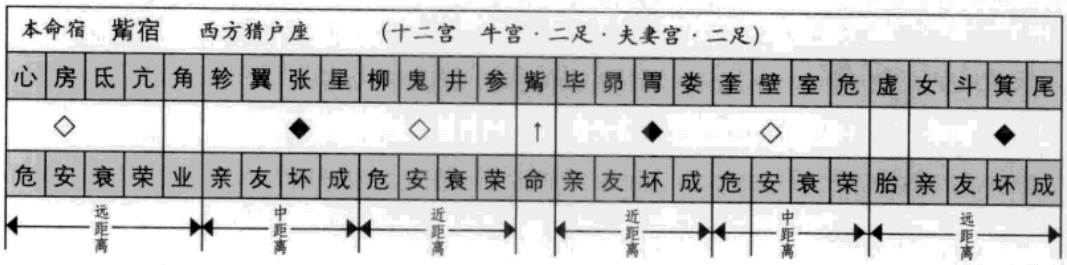
性格：男性本性善良，但较顽固，喜欢坚持己见，勇于面对困难，内心具有远大理想，但缺乏应变能力。女性多属美人，随和温柔、清新坦率，忍耐力强。

事业：重视财富的收获，适合从事技艺方面的工作。选择上喜欢兼具兴趣与利益，对身心物质皆有益的工作。

财运：财运充足，属中上，有商业头脑，适宜经商。但没有一夜致富的财运，必须靠不断地工作累积致富。

爱情婚姻：重视理智更胜于感情。男女都追求纯真的爱，不善言辞，结婚的对象多为介绍和相亲而来。

觜宿



本命：此星座的人有名望、德行。外貌堂堂，戒酒，要防水厄，宜积善种福。

命运：觜宿分两种类型：善良类型早年运差，中年渐渐蓄积实力，晚年运好；属恶型则重利轻义，一生波折不断，大起大落。

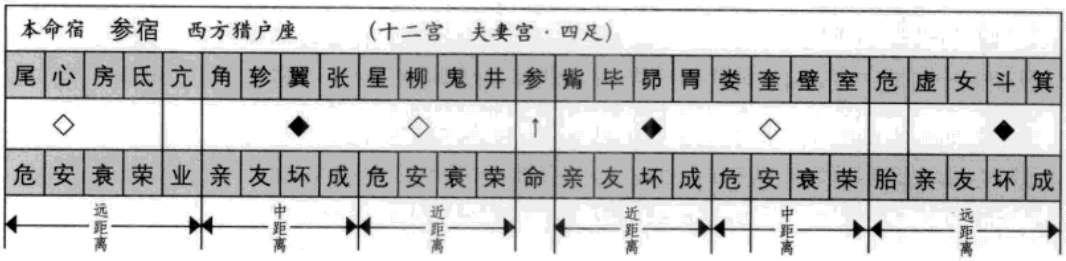
性格：觜宿的人性格差别较大，不同性格则命运不同。总体来说，觜宿处事谨慎，不会轻举妄动，注重原则，但稍嫌懦弱。

事业：适合独自创业及可独立完成的事业，早期要注意学习、修身，中年可开始独自创业。

财运：觜宿属于“财富”之星，是“金库”，财运好，生活节俭，善于理财。

爱情婚姻：爱情方面有很强的独占欲，尤其对所爱之人，男性爱好艺术，口才好，喜欢赞赏别人，多获女性青睐。女性多数喜欢高大、有安全感的男性。

参宿



命运：青年时期到中年期，属命运最兴盛期，一生命运充满挑战，如果能克服困难，晚年则能获得成功。

性格：喜欢受人瞩目，有才华，反传统，喜爱冒险，具有坚强的意志，缺点是急躁，喜欢指责他人，容易被人孤立。

事业：适宜从事具有创造性、冒险性的工作，而不适合一成不变的工作。

财运：财运好，生活安定财源丰足，一生不为衣食住行烦恼，有获得意外之财的运气。

爱情婚姻：感情丰富、重感情、个性温和、欠理智，有时无法抗拒异性诱惑，婚后则能兼顾家庭与事业，一般婚姻多坎坷。

井宿



命运：年轻时运较差，中年到晚年初期运势不错，可安定下来。如果能善于计划好自己的生活，就能避免被环境左右而失去方向。

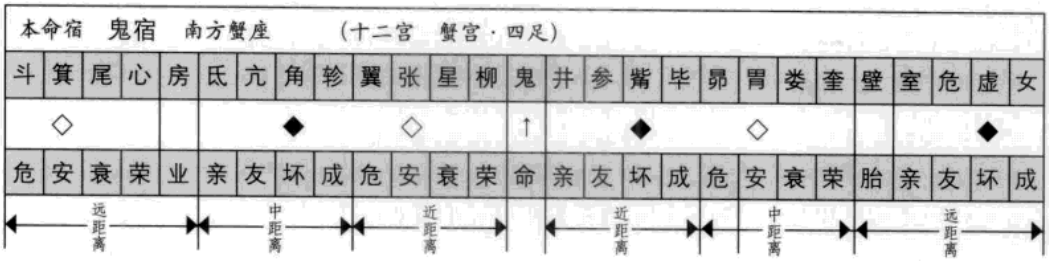
性格：温纯忠厚、聪明过人，自尊心强，有时难以接受他人的忠告。机灵，有勇气、工作能力强，有较强的权利欲和物欲。

事业：井宿行动力强，适合管理、策划类型的工作。同时，也适于独自创业。

财运：财运不错，有偏财运。投资股票、彩票等会有不错收获。主要是要建立起良好的人际关系，才能增加财富收入。

爱情婚姻：在爱情方面热情如火，同时也能保持理智，较花心，一般有多次恋爱的经验，有对任何事都不沉迷的理智，是双重个性的人。

鬼宿



命运：年轻时比较不顺，命运起伏较大，中年之后崭露头角，晚年时可能获得某种程度的地位。一生中不善于把握机会。

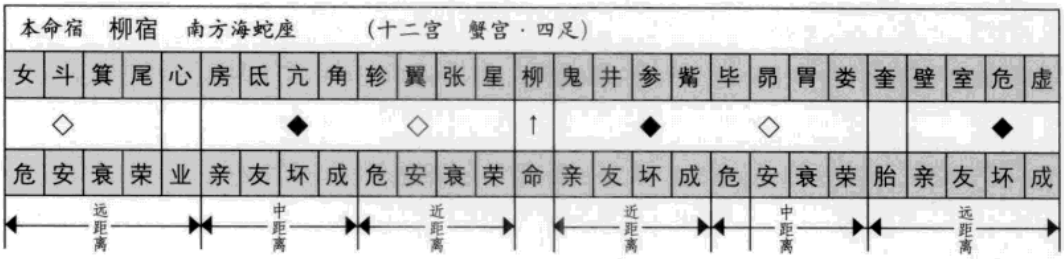
性格：通达人情世故，感情丰富，具有开拓精神，性情开朗，擅长交流，容易受人依赖。善于利用沟通来解决调和他人的纷争。缺点是脾气大，一言不合就容易引起争吵。

事业：事业上要善于利用自己的创造力、观察力。具有敏锐的直觉和领导能力，适于经商。

财运：财运很不稳定，虽然有偏钱运，但欠缺理财能力。如果能同财运强的“房宿”、“室宿”等相互结合，则可赚取巨额财富。

爱情婚姻：男性喜欢自由，温柔体贴，情感丰富，具有保护妻子与家庭的本能。女性个性开朗活泼，但任性，情绪忽冷忽热，外人难以捉摸，结婚后则会安心于家庭。

柳宿



命运：年轻时多不如意，中年时运气最好。思想较偏激，以自我为中心，导致孤立，对事业影响很大。

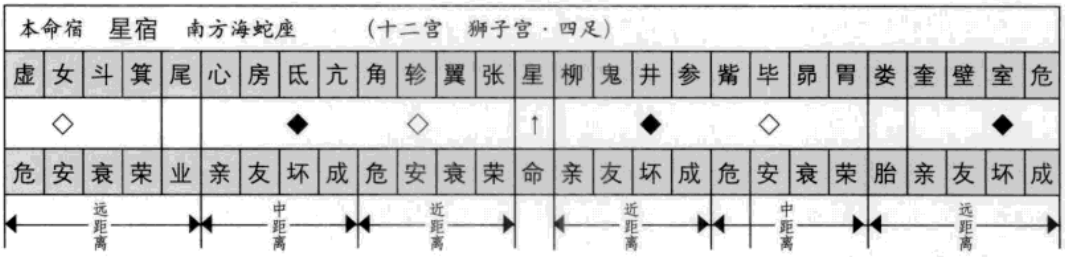
性格：男性貌似随和，实际心高气傲，个性激烈，较任性。但头脑好，好学技艺。女性大多温柔文静，记忆好，勤快，坚持己见者，多属才女型。

事业：适合从事有一技之长的工作，男性可任医师、艺术家、装修家私、宗教家。女性则适合当教师、时装设计师、导游、艺术工作。

财运：财运普通，如果专注于创造性才能的工作，可以积蓄大笔财富。遭遇困境时，常有贵人相助。

爱情婚姻：男性不善长主动求爱，而多造成异性误解，个性激烈但也很浪漫。女性外貌温和，但本性严厉，属女强人。

星宿



命运：年轻时诸事不顺，一般中年到晚年期有所成就。最好能按照自己的人生计划努力，则能开创出自己独特的格局。

性格：态度认真，有礼貌，不过性情刚烈固执，有洁癖，责任感强，办事公正，具有强烈的叛逆精神，缺点是不善于与人协调关系。

事业：适合进入艺术、文化领域，也适于从事技艺、技巧性的工作。

财运：财运中等，收入普通，大部分的财富来自地产方面。虽有赌运，但最好不要触及投机、股票、赌博等。

爱情婚姻：星宿之人对恋爱充满憧憬，男性期望真诚的恋爱，喜欢诚实，率直表达内心的爱意，婚后疼爱妻子，受家人尊敬。女性易有满足感，喜欢选择正直、诚实的人。

张宿



命运：一生命运是幸与不幸的交替，波折不断。张宿男性女性都有万事成功和一事无成两种不同命运的人。

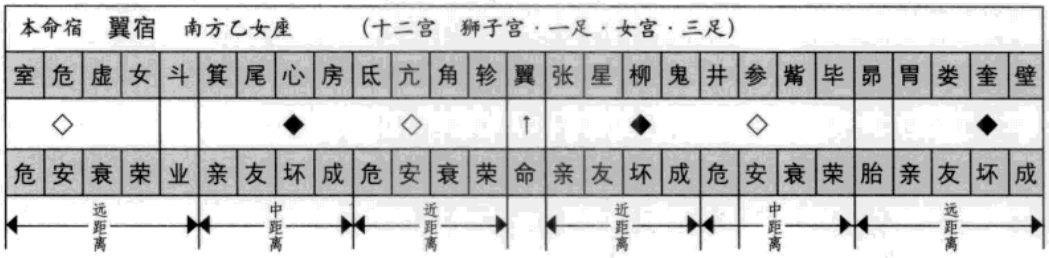
性格：高傲、自信，喜欢研究学问，好追根究底。缺点是内心狭窄争强好胜，刚愎自用，会看不起人。

事业：男性工作认真勤勉，可在公司中勤奋工作而成名，适宜入政界。女性独立性强，可以考虑自主创业。

财运：财运普通，生活奢侈。虽不缺才能，但由于不能专心于事业，财运为此受到影响。张宿女性有独立创业的机会，只要坚持不懈，终能获得成功。

爱情婚姻：男性热情，追求气氛，婚后要依赖女性。女性渴望朋友，眼光较高，信念坚定，属晚婚型。

翼宿



命运：男性年轻时多时运不顺，中年能稳定下来，最盛期为中晚年。女性多年轻时就已有小成就，中年迈入最盛期。

性格：自尊心强，坚强固执，行为正直，言行颇具有说服力。本性善良，个性内向，不喜欢妥协，但处理事物不够灵活，不知变通。

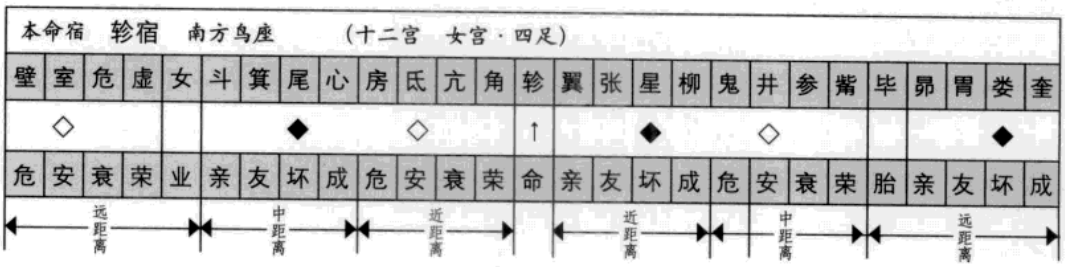
事业：翼宿对工作负责认真，不浮夸、不会花言巧语，待人待己十分严格。只要努力，做任何事情、行业都能有所成就。

财运：财运普通，但欲望不大，故收入稳定富足，自身丰足的财富和地位都靠自己的努力而来，不愿接受他人援助。

爱情婚姻：个性温和稳重、喜欢和谐，希望拥有纯洁之爱。因天生处事谨慎，

所以无法从恋爱中选择伴侣。男性有女人缘，桃花劫。女性个性较强，缺乏女人可爱的韵味。

轸宿



命运：轸宿有“动”、“静”两面运气者，一生有起有伏，是凡事皆追求完美的星座。如果能专心于一件事，则能够成功。

性格：轸宿男女大多柔顺，外表文静而柔弱，但内心深处都是不允许别人超越界限进一步接近自己，将自我封闭在起来。轸宿急躁而内向，好探求真理、哲思，喜欢艺术、宗教，喜沉浸在精神世界中，属众人皆醉我独醒的星座。此星座的女性较保守，嫉妒心较重。

事业：轸宿小胆，处事低调，适合从事调查、研究、统计、分析等幕后工作，更能发挥能力。

财运：轸宿生活俭朴，能脚踏实地积蓄财富，只要能认真工作，必然可以财源广进。

爱情婚姻：追求纯真之爱情，爱恶分明的人，重理智，不会主动表白爱意。男性责任感强，婚后重视家庭生活。女性大多保守，追求清纯的爱，对恋爱充满好奇心。

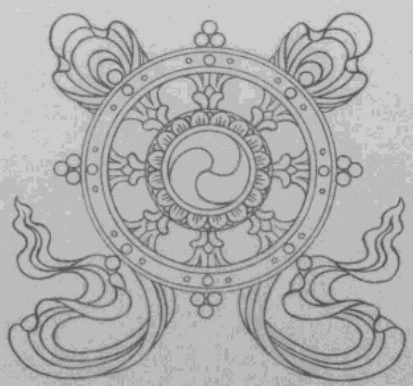
第柒章

礼佛供养的方法
家庭佛堂设置

对于修行者来说，平时除了常到寺院礼佛、听经闻法及参与法会共修以外，亦可在家中设置佛堂。因为密宗的修持法门中最重要的就是四大基本法门，即息灾、增益、敬爱、降伏四法。因为每个法门的修持都有各自的要求，对应的佛堂的设置也会有不同的要求。但是总的来说佛像、佛经、佛塔三圣物是不可或缺的。

主要内容

- 家庭设置佛堂安定身心，积聚功德
- 家庭设置佛堂的位置、宜忌
- 佛堂中佛像、佛经、佛塔安置
- 礼佛供养的礼仪
- 献供的规矩之七功德水的供法
- 献供的规矩之八供的供法



安定身心，积聚功德

家庭设置佛堂的意义

对于修行者来说，平时除了常到寺院礼佛、听经闻法及参与法会共修以外，如果因缘具足，亦可在家中设置佛堂。

佛教的本意从来都不是个人崇拜和迷信，供奉佛像是为了纪念、恭敬那些因如法修行而成为大觉悟者、大智慧者的人。有慎终追远、见贤思齐、鞭策自己的意图。若无恭敬心，供俸佛像是没有意义的。佛像本身没有生命，仅是表法，是一种象征，对于修行者来说只有将恭敬心、慈悲心及智慧心打开后，才能同它相应。无论是念诵还是忏悔都是为净化、洗涤自己的心灵，它们的本意并不是简单而枯燥的仪式。

家庭佛堂的重要与功用

设置家庭佛堂不但方便自课修持，而且具有如下几点殊胜的意义与功用：

(1) 具有安定人心之效

在家中设置佛堂，不但表明自己是佛弟子，有了信仰的皈依处，也说明我们对佛菩萨的恭敬与尊重。而且家中有佛堂，正如同佛菩萨常随我们左右，给予加被，给予我们依护，能产生安定力和安全感。

(2) 具有弘法度众之用

家中有了佛堂，这是非常荣耀的事，若遇到亲朋好友来访时，可以引领参观佛堂。若有信仰者，可以请他们上香礼拜，彼此在佛法上有思想的交流；若是尚未起信者，可藉此机缘详细解说佛前的庄严及法物的名称和用途，并称赞诸佛菩萨的功德、佛陀的伟大及信佛的好处等，使其对佛教有初步的认识，留下美好印象，待因缘成熟时，自能得度。

(3) 提供课诵自修之所

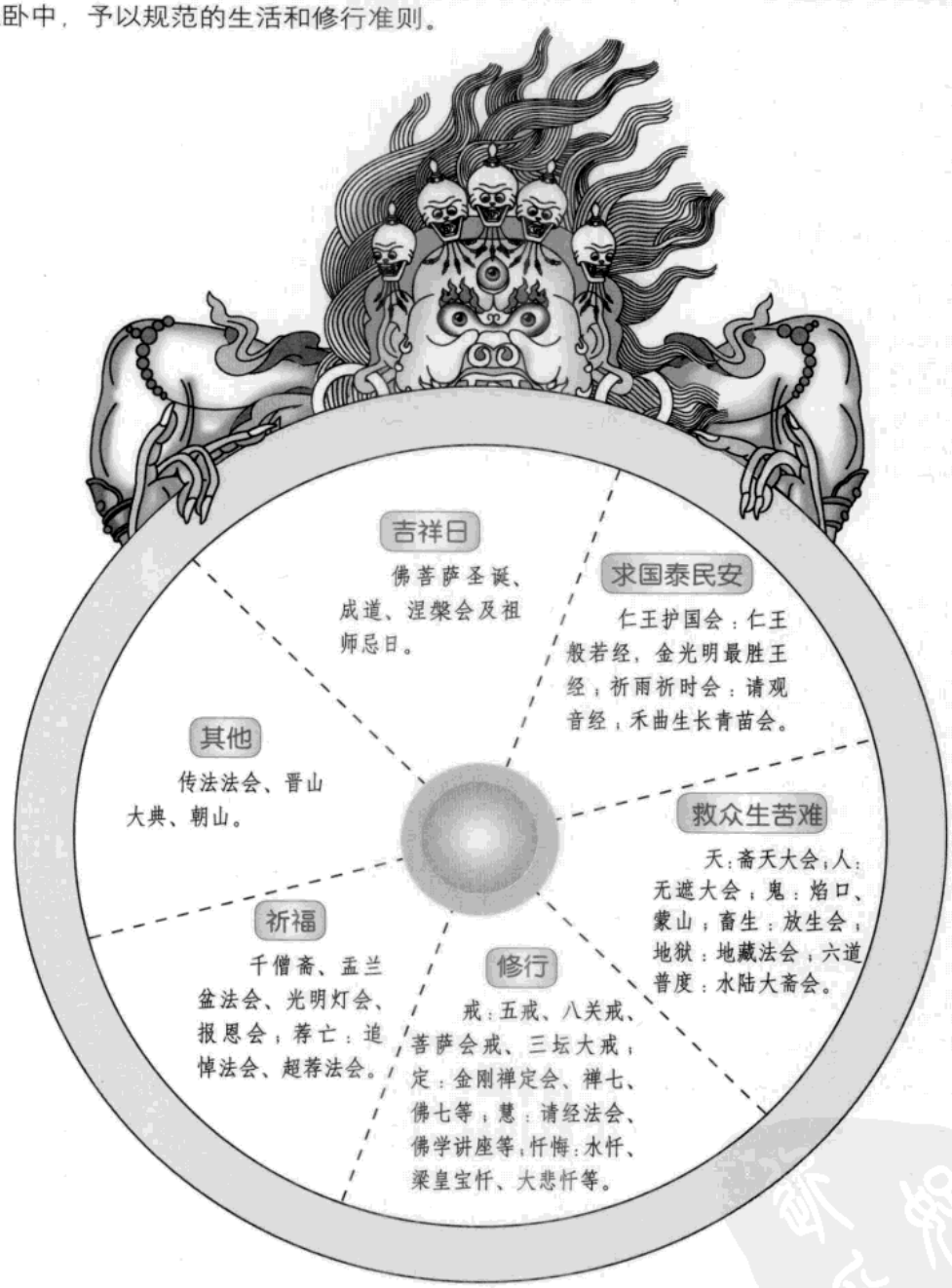
佛堂可以提供我们早晚课诵、礼拜、禅修、研读经书等修持的功能，藉由在佛堂的修持，可以去除烦恼，改变气质，增长福慧，净化身心。

(4) 令不忘失修行之心

佛弟子若因忙于事业或因住家远离寺院等因素，无法常到寺院共修，则可能会渐渐与三宝疏远而忘失菩提心，正如人言："学佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在天边。"如果家中有了佛堂，则时时刻刻与佛同住，提醒我们不忘初心，精进不懈。

佛教的修行仪轨

仪轨是历代祖师依佛陀的教诲、经典的记载，将佛法的精神融入众弟子的行住坐卧中，予以规范的生活和修行准则。



修行者只有在既定的轨道上按照代代相传的仪式做下去，才能在此基础上提升自己。修行者可以将日常生活中的行住坐卧，救难祈福都变为修行的机缘，借每一种仪轨来净化自身、感通诸佛。

佛堂应选在什么位置

家庭设置佛堂的宜忌

依止处，为修行者依止三宝的处所，即放置代表三宝的位置，以方便行者有个恭敬礼拜、献供养或观想的对象，汉地习惯称作佛堂、佛坛、佛龛或坛城。

不同诉求，方位不同

以息灾、增益、敬爱、诛灭等世间四种事业为诉求，则佛堂朝向的方位：如果诉求为息灾，即平息灾祸，佛堂或佛龛的方向应朝东方。诉求为增益，即增智慧、增财富，佛堂或佛龛的方向应朝北方，因为财神住于北方的水晶宫殿。诉求为敬爱，即怀摄爱侣、广结善缘，佛堂或佛龛的方向应朝向西方。诉求为诛灭，即诛灭障碍，佛堂或佛龛的方向应朝向南方。

同时修学密宗观音法门，并对观世音菩萨的五种事业法即：第一，息灾法（能为众生除灾障重罪，使修世间、出世间法，悉皆无碍成就）；第二，增益法（使众生能福德智能，所求事皆得增益）；第三，敬爱法（使众生能得人敬爱，说法辩才无碍，威仪整肃）；第四，调伏法（能调伏诸障阻修道的魔怨，以及邪见外道，又名诛灭法）；第五，勾招法（能以此法勾招地狱、恶鬼、畜生等众生，安置于人天善地。以及勾招鬼神维护佛法）有较深入地修持。

佛堂地点选择的宜忌

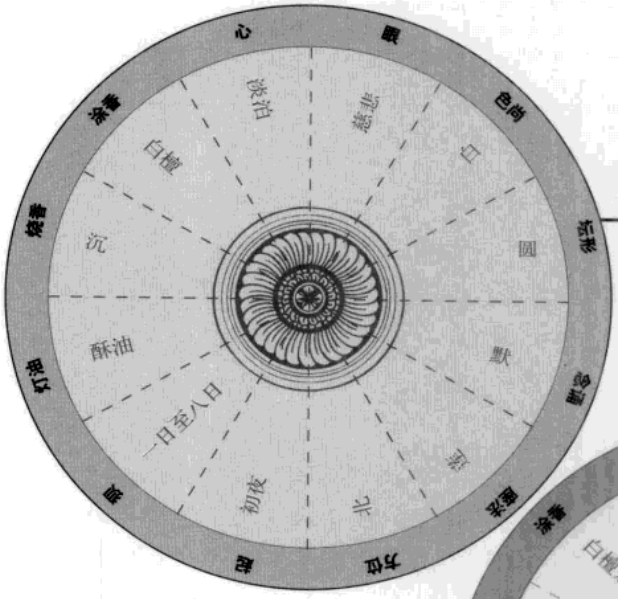
一般家庭设置佛堂，以“清净”、“高处”为原则。所谓“清净”的地方，指干净、圣洁的地方。适合的地方是：床头、高柜上、明亮光洁等处。不宜设置佛堂的地方是：床尾脚朝的方向、地上、椅子上、浴厕门口、近垃圾堆积处、秽物堆积处、阴暗杂乱处、日光直接暴晒处。

所谓“高处”的地方，指佛堂宜高不宜低。佛堂高度基本上应以个人腰部以上为原则，藏族传统为席地而坐，所以当席地而坐凝视佛堂时，应该呈抬头仰望三宝的姿态。如果设置佛堂的地方，礼拜者多是站立的场合，如主客来回穿梭游走的客厅，则佛堂高度宜在胸部。所以设置佛堂的高度，有针对礼拜者坐着或站着时的两种场合考虑。

不论是坐姿场合或是站姿场合，安置在佛堂上的佛像（或画像）眼睛，高度不能低于礼拜者凝视佛像眼睛时的水平线高度。尤其是立体的佛像、菩萨的造像，不论任何材质，在塑造时多以观者从上往下看的角度，来呈现佛像最完美的画面，所以佛像的相貌多是呈稍微低头俯视众生的眼神。礼拜者自下方仰视三宝，一来表示恭敬，二来表示谦卑，再者能欣赏到佛像最优美的角度，能心生欢喜、乐于向法。

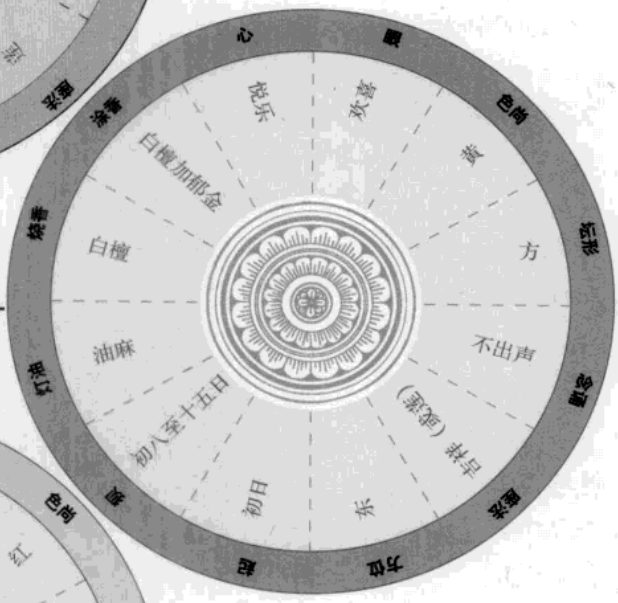
选定佛堂的吉祥方位

因为密宗的修持法门中最重要的就是四大基本法门，即息灾、增益、敬爱、降伏四法。每个法门的修持都有各自的要求，对应的佛堂的设置也会有不同的要求。



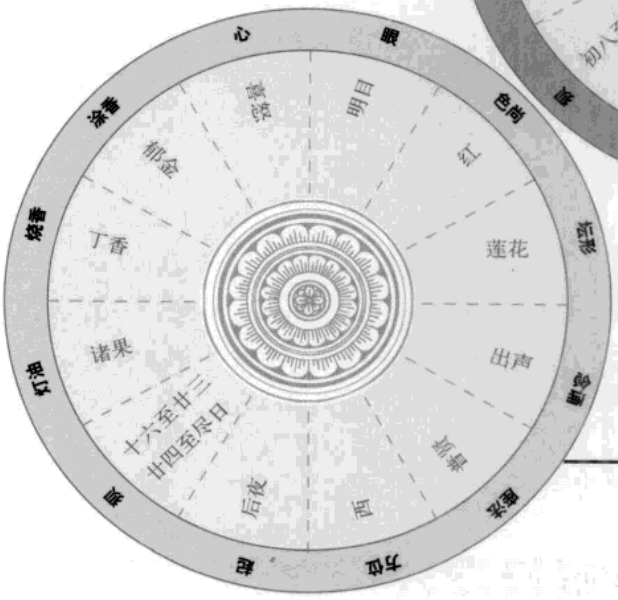
息灾法

消除灾难、障碍、烦恼及罪障等的修法。



增益法

增进世间的幸福及修行上的福德的修法。



敬爱法

祈求获得亲睦及尊敬的修法。

佛堂设置的规矩

佛像、佛经、佛塔安置

在找好适合的方位与位置后，即可布置佛堂。佛堂上应该具备代表佛陀三身（身、语、意）的三圣物，即：佛像、佛经、佛塔。

佛像的安置要求

任何材质造的佛像或画像（照片），安置在佛堂的正中央，代表佛陀三身中的身宝。

藏密有许多的本尊，依照位阶顺序大致上为：诸佛、菩萨、空行、护法等类型，如果有二尊以上不同类型的佛像，位阶较高的佛像应供奉于佛堂中央成为主供佛。方式为主供佛的头、额、鼻、心等位置对齐佛堂或佛桌正中央的中轴线，而位阶较低佛像则依序供奉于主供佛的右方、左方等位置。

例如行者有释迦牟尼佛像、文殊菩萨像、黄财神三尊佛像，不论彼此的大小，释尊像供奉于正中央，文殊菩萨像供奉于右方，黄财神像则供奉于左方。另外如果文殊菩萨像造得又大又庄严，释尊像却较小，这时可依据行者自己主修的本尊法门、心愿、诉求、个人喜好等因素，选择将较大的文殊菩萨像作为中央的主供佛，释尊像在右方，黄财神像在左方也可以。

经书的安置要求

任何正信佛法的经典，西藏传统上以横式活页函装的经典为主，外头包裹着暗红色或黄色的洁净包经布。数量上，少至一部作为代表，多至如三百多部的藏文《大藏经》，此外任何西式装订版本的显密经典都可以。经典宜安置在佛堂的“右侧”，代表三身中的语宝。

佛塔的安置要求

任何材质造的佛塔或佛塔的画像，安置在佛堂的“左侧”，代表三身中的意宝。佛塔古称浮屠，又称舍利塔，是佛陀入灭之后的后世佛弟子为了纪念佛陀，将佛陀圣体火化之后所遗留的舍利子，保藏在特定型制的佛塔中，以供安奉在寺院庙堂之上，是佛教中极为神圣庄严的象征。

佛堂的设置

佛堂在设置过程中必须具备代表佛陀三身的三圣物佛像、佛经、佛塔，而佛堂的高度也以人无论是站着还是坐着时仰视为标准。

布置佛坛



佛身
释迦牟尼像代表佛之身。

佛意
佛塔代表佛之意，放在佛像右边。

佛语
佛经代表佛之语，放在佛像左边。

供品
供品可以是清水、花、明灯及香等。

供桌
供桌一般是三层，注意保持整洁干净。

佛坛的高度



配合席地而坐礼拜者的佛堂高度。



配合站立礼拜者的佛堂高度。

哪些佛像适合一起供奉

常见的佛像组合法

供奉的佛像或菩萨像，可以与自己本身修持相应的为主，切忌纷然杂供，有失庄严。

佛像的安置

佛像供奉于中央，并与佛堂或佛桌的大小配合。一般佛堂有释迦牟尼佛，三宝佛——释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛，西方三圣——阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨，华严三圣——释迦牟尼佛、文殊菩萨、普贤菩萨，观世音菩萨、地藏王菩萨、阿弥陀佛等。依空间的大小以及佛桌到天花板的高度来衡量（以不顶到天花板为原则），供奉佛菩萨圣像宜简单庄严，不论是坐像、立像、卧像皆可，可依各人的喜好相契来选择。

佛堂佛像的安放主要根据所修的法来定，以庄严、清净为总原则。一般有以下几种安置法。

两层：上层中间为佛像，左为大乘经典，右为塔，以此代表佛的身、语、意。下层为各种供品。

三层；上层同上，中层安置曼扎供或菩萨像，下层同上。

五层：上层安置佛部佛像，第二层安置菩萨像，第三层安置护法，第四层安置上师与本尊，第五层为各种供品。

佛像的组合法

汉地佛教中常会出现三尊一组的佛像，这种情况在藏传佛教中可说更为多见，下面列出几种较常见的组合：

①三世佛——过去佛以迦叶佛为代表，本师释迦牟尼为现在佛，弥勒为未来佛。

②释迦三师徒——指本师释迦牟尼及阿难与大迦叶两位主要弟子。

③宗喀巴三师徒——指宗喀巴祖师及贾曹杰与凯珠杰两位主要弟子。

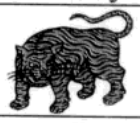
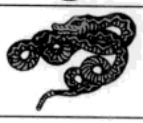
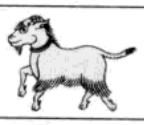
④藏地弘教三祖——指前弘期的莲华生祖师、中兴期的阿底峡祖师及后弘期的宗喀巴祖师（不少人认为莲华生狭义的单为宁玛派祖师，事实上莲师为藏地各派共尊的佛法始弘祖师。由另一角度说，不少人亦认为莲华生、阿底峡及宗喀巴三师为同一心识之分别三次先后化现）。

⑤事部三怙主——以观音表诸佛之圆满悲心、文殊表诸佛之圆满智能及金刚手（大势至）表诸佛之圆满力量。此组合亦称“悲智力三尊”及“智仁勇三尊”等。

⑥长寿三尊——即阿弥陀之报身相、白度母及尊胜母三尊（俱为延寿本尊）。

人人都需要一位息灾本尊

人人都需要一位息灾本尊的守护。有一种最简便的本尊选择法，即依据属相选择的守护本尊，各属相所对应的守护本尊也具有一定的息灾功效，具体内容详见下表：

	子	千手千眼观音	具有“息灾”、“增益”、“敬爱”、“降伏”功德，可减轻或者消除属鼠者的挑剔心和猜疑心，事事顺心、心想事成。
	丑	虚空藏菩萨	虚空藏菩萨具有无量无边的福德与智慧宝藏，犹如虚空般能够满足众生一切所求。以此为本尊，可消除业报，增长记忆力、财源广进、家庭和乐。
	寅		
	卯	文殊菩萨	能获菩萨护佑，增长智慧，使学业、事业顺利，婚姻和谐，破除一切烦恼。
	辰	普贤菩萨	虔诚信奉普贤菩萨，便会得到诸多菩萨守护，身心安稳，不受一切烦恼魔障的侵扰。可以远离灾邪、延年益寿。
	巳		
	午	大势至菩萨	大势至菩萨以独特的智慧之光遍照世间众生，使众生远离三恶道，得无上力。可消除前世业障，一生聚财守财、顺利平安。
	未	大日如来	以大日如来为本尊进行修法，可弥补羊年生人多灾难，年轻时财禄起伏不定的厄运，使猴年生人获贵人相助，大展宏图。
	申		
	酉	不动明王	不动明王是一切众生的守护者，而且可使鸡年生人远离罪业，一生顺遂，平安如意。
	戌	阿弥陀佛	诚心信奉阿弥陀佛的人，生前可得佛的护佑，消除一切灾祸业苦，往生后到达极乐净土，得享一切安乐。
	亥		

以虔诚的心礼佛

供养的礼仪

佛堂的设置不像有些人讲的那样，还需要看风水布局，只要有一颗虔诚的心供养，不失却庄严恭敬即可。

佛堂的环境选择原则

设立佛堂，宜选择整洁清新、空气流动、光线充足、安静不吵闹的地方为原则。若住宅空间有限，例如现代住宅高楼化，若没有单独的空间可供作为佛堂的使用，可与客厅规划在一起，以较高处的空间或柜子来做佛堂的摆设，简单的佛像辅以香炉或卧香，再搭配鲜花即显庄严肃穆。

设立佛堂需要准备的东西

根据佛堂的大小来准备佛堂中的物品，包括佛菩萨像、法器、拜椅（垫）、经书、花器、香炉或卧香、烛台、无尽灯、净水杯、供果盘等，物品可增可减，只要对称、庄严即可。此外，供桌前方也可以围上桌围，置挂庄严布；供桌旁亦可挂幢幡。

佛菩萨圣像不需供奉太多

可以一佛代表万佛，以一菩萨代表一切佛菩萨，释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛、观音菩萨，任择其一即可。安置时，佛像在正中或后上方，菩萨像在两侧或在前下方，务必要使佛突出，以显其尊贵。圣像的大小尺寸，应该和佛坛、佛堂的空间位置比例相称，不可太大或太小。如果圣像很小，且是以七宝所成，则可以雕刻多重的佛龛来衬托出佛像的伟大。

奉茶、供果及上香的时间

设置佛堂后，可随各人修持作早晚课诵，或早晚上香（早上可上供水），日日不辍，持之以恒。供花供果不一定要天天更换，凡遇到佛菩萨的纪念日或逢初一、十五再行供花果即可。

点灯或点佛前灯的原则

油灯、蜡烛的点燃需依环境及个人习惯来定，一般来说，不是每个居家环境都适合点灯，一定要确保安全才可以。

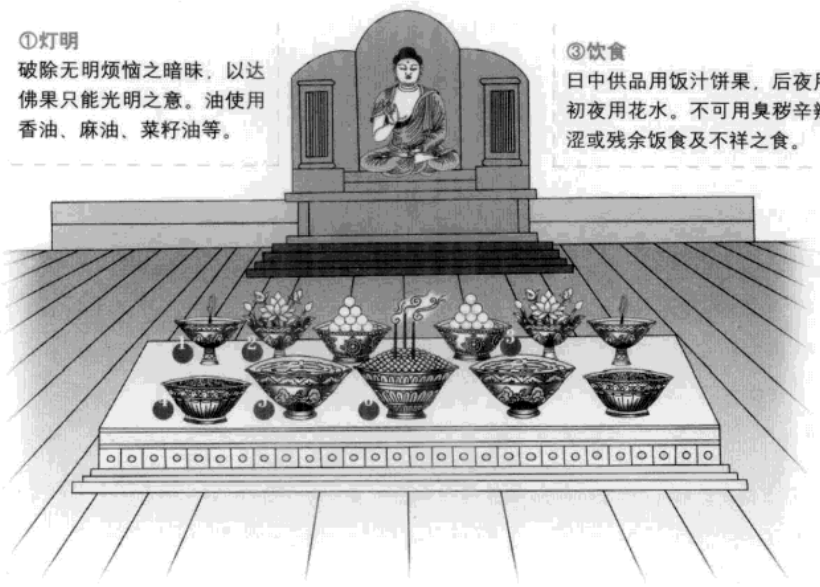
为诸佛供给资养

六供即香水、涂香、花烧香、饮食及灯明六种供养。修持者必须具备六种供具供养。六供养表示六波罗蜜行，所谓“檀水戒涂忍辱花，进焚禅饭般若灯，精进遍六置中间”，表示了六器排列的要法。

供养

①灯明
破除无明烦恼之暗昧，以达佛果只能光明之意。油使用香油、麻油、菜籽油等。

③饮食
日中供品用饭汁饼果，后夜用粥，初夜用花水。不可用臭秽辛辣、苦涩或残余饭食及不祥之食。



②花
将香花供养在庄严佛堂，用以庄严因位或果位之万德，犹如花香芬馥之流芳遍满虚空。

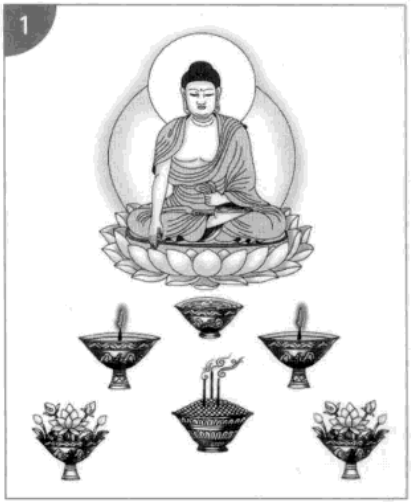
④涂香
为研成细末之香，用于涂手净身。

⑤香水
据传说，后夜寅时水能生花，俗称“花水”。此刻万物寂静无声，水中诸虫皆在睡眠中，水色澄净，因此用花水作供养最为上等。在水中浮以花片，即表池中莲华。

⑥烧香
含有焚烧菩提之香的意义。以真实智能之火焚烧之，熏出菩提果实，令遍满法界，成就其德。

五明俱足和三明俱足

1



2



这是一种专为在家居士所设的简单的供养法，只需具备香炉、花瓶、灯盏、净水即可。只要一心向佛，虔心修行，就能得到诸佛护持。

① 五明俱足
② 三明俱足

献供的规矩（1）

七功德水的供法

献供是佛法修习的一部分，是仪轨的一部分，大家印象深刻的是在寺庙中所见的供品的摆设，这也是佛教传统的献供方式。

供水的功德

佛教认为献供是执与贪的对治方法。献供的意义，就是它象征着一个人献出他所拥有的部分或全部有价值的物品，而众生会因此得益，他们的困乏得到补偿，这样可以圆满布施波罗蜜。一般言之，佛坛上献供以七种为一组，放在七个容器中，每一供品均有其特别的意义，那么为什么在供品中会有“水”呢？

供水有两种，一种是饮水，一种是浴水。水的意义，并非为了佛陀口渴或需要清洁，而是可以帮助我们得到自身的清净。佛教认为，人的心被愚痴蒙蔽而陷入贪执之中，修行的意义就在于让人们能不断清净自心，得到圆满快乐的解脱。人的身体有许多缺陷而且很脆弱，献供的目的是为了消除我们遇到的障碍，而供水的目的就是让人们生起恭敬清净的心。

七功德水的供法

藏传佛教上至巍峨寺院，下至黎民百姓，在佛堂正中央的主供佛前，一定有一字排开的“七功德水”献供。传统上多以西藏式的铜质或银质供杯，一套七件，每件大小相等。注入清水的顺序为，个人面对佛堂的“由右至左”。

献供的时间一般在每日清晨，将七供杯擦拭干净后，排列整齐，依序注入清水。卸供的时间传统上为日落前，由右至左。依序将供杯内的净水倒入水盆等容器中，再将七供杯的杯口倒扣，整齐排放在佛堂前晾干。

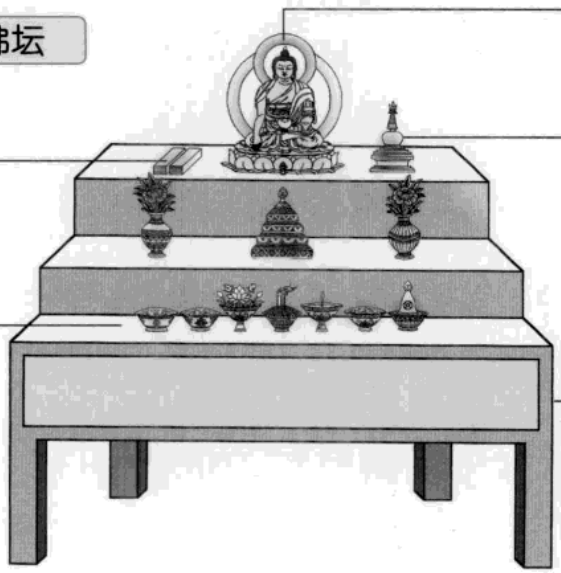
献七功德水有二层意义，一为纪念佛陀诞生时，即能步行七步，步步生莲；二是清水为上至达官显贵下至贫穷人家都能轻易取得的东西，所以每日清晨献供七杯净水的用意，即存乎一心，心境愈虔诚，礼佛的功德愈大。藏传佛教萨迦派一般多以献七功德水供养主供佛。

供水时，杯子要擦干净，先倒入一点点水在第一杯中，于后依次过滤一遍。再以一粒米宽的间距排整齐。由右边到左边依次倒入清水。不宜太满，可保留一粒米之高度，特别要注意供水的五种过误，要能远离才可得到五种功德。

供养仪规五过患

释迦牟尼本尊的修行仪轨有不同的传承，有的传承较为繁杂，这里介绍的是源于印度的一个较短的修行仪轨，具体如下：

第一步布置佛坛



佛身
释迦牟尼像代表佛之身。

佛意
佛塔代表佛之意，放在佛像右边。

佛语
佛经代表佛之语，放在佛像左边。

供品
供品可以是清水、花、明灯及香等。

环境
房间应清静、干净，不要有杂物或异味。

第二步皈依、发菩提心和四无量心

检查修行的动机。 → 念诵皈依文三次。 → 念诵皈依及发心偈三次。 → 念诵四无量心文。

第三步七支供

礼拜：身体做礼拜，或诚心合掌，低头恭敬。口中念诵顶礼句或祈祷文。诚心恭敬意念上师三宝的功德。

→ **供养**：将献给皈依对象的实物放置在佛龛上，或观想为本尊献上各种供养。

→ **忏罪**：向诸佛菩萨上师三宝诚心发露，忏悔自己所造的一切业障。

↓ **随喜**：随顺他人的欢喜，成为自己的欢喜，或见他人所做的功德善事，自己心生欢喜。

↓ **请法**：请诸佛到面前来为众生讲经说法，教导破迷开悟和离苦得乐的教法。

← **请长住**：请求诸佛住世为众生讲经说法，教导破迷开悟和离苦得乐的教法。

← **回向**：将修行所积聚的功德回向给一切众生。

献供的规矩（2）

八供的供法

诸供养中，虽然以法供养为上，但是财供养也是非常重要的。进行财供养所用的物品可以视具体条件而定，但是最基本的六种供品应该尽量齐备。

供养的意义

供养又称供施、供给，略称供，供给资养之意，指以饮食、衣服等供给佛法僧三宝。供养是对佛、法、僧三宝进行心物两方面的供奉而予以资养的行为，修行者应该将物质财力方面的供养和精神行为上的赞颂礼敬、实施善行的供养结合起来。大体来说，供养有三种，第一种是财供养，如上所述，第二种是敬供养，恭敬、赞叹也是一种供养，第三种是法供养，指依佛所说的教法，如实奉行，起菩提心，利益众生。一切供养中，法供养为上，但我们日常所说多指财供养。经上所说对佛菩萨的供养有 21 种，若不能备办齐全，则略备水、花、烧香、涂香、饮食、燃灯等 6 种即可。

密宗以阏伽、涂香、花、烧香、饮食、灯明六物为供养。水代表布施，涂香代表持戒，花代表忍辱，烧香代表精进，饮食代表清净，灯表般若波罗蜜。

阏伽：即是净水，供净水代表清净一切杂染。

涂香：供涂香象征具足诸佛圆满功德。贡献佛部本尊用草根汁及花等三物合制而成。莲花部本尊用诸香树皮、白旃檀香、沉水香、天水香等类及香果和合。金刚部本尊用诸香之根、花、果叶等和合。修息灾法用白色涂香，修增益法用黄色涂香，修降伏法用紫色涂香。

花：供花代表庄严佛身。佛部供养阇底苏末那花，莲华部供养红莲华，金刚部供养青莲华。息灾法用味甘之白色花，增益法用味淡之黄色花，降伏法用味辣之紫色花。

烧香：供烧香代表遍熏法界。佛部用沉水香，莲华部用白檀香，金刚部用郁金香。息灾法用捣丸香，降伏法用尘末香。

饮食：供养饮食代表禅定。佛部用山中所生之圆根，供养米粉之食，莲华部用水生之圆根，供养麦面之食，金刚部用苦辣味淡之圆根，供养油麻与豆子之食。

灯明：供灯代表如来无尽正觉心灯，照破诸暗。三部皆用牦牛苏点灯。息灾法用香木油或白牛苏，增益法用油麻油、药油或黄牛苏，降伏法用白芥子油或乌牛油。

八供的供养顺序

八供是最简易的一种供养，如果供养父续本尊，则八供的顺序是由左到右——水（饮水）、水（浴水）、花、香、灯、涂香、食子、音乐。若所供养的是母续本尊，上述

八供的顺序就必须由右至左。假如坛城有父续母续本尊则可摆两套，或依较多佛像决定，只摆一套。一般佛堂八供之意义是八供供养依六根——识色声香味触法转化为清净六欲供。

①水（饮水）：供养诸佛菩萨饮用。

②水（浴水）：供养诸佛菩萨盥洗。

③花：供养诸佛菩萨一切美好的色。

④香：供养诸佛菩萨世间美好的香。

⑤灯：供养诸佛菩萨眼识光明。

⑥涂香：供养诸佛菩萨涂身之油代表世间美好之触。

⑦食子：供养诸佛菩萨之食物代表味。

⑧音乐：供养诸佛菩萨世间妙音代表声。

八供的供养方法

供杯，以藏式的铜质或银质的七供杯，最后一供的供乐，可用一颗小海螺或西藏碰铃作为表征。供养八供时，八供杯及油灯杯须擦拭干净，擦拭表示去除五毒习染尘垢。

香具，藏传佛教多用卧香盒，汉传佛教多用香炉。

供灯，藏传佛教多用酥油灯，汉传佛教多用香烛，现在也有莲花状的电台灯可以选用。

供杯内放置宝石，除了饮水、濯足水、香水，以供杯内注入净水作代表之外，花、香、果等四项，在传统上需先于供杯内置满米粒或各类宝石，再放上供品。

供香水的供杯有三种摆设法，一种是供杯内盛满香水——即藏红花浸泡过的水；另一种是置满米粒或各类宝石，然后在上面放置一瓶小型香水；第三种则在米粒上放一颗小海螺，内盛香水。八供中的“食子”，可用果实代替。

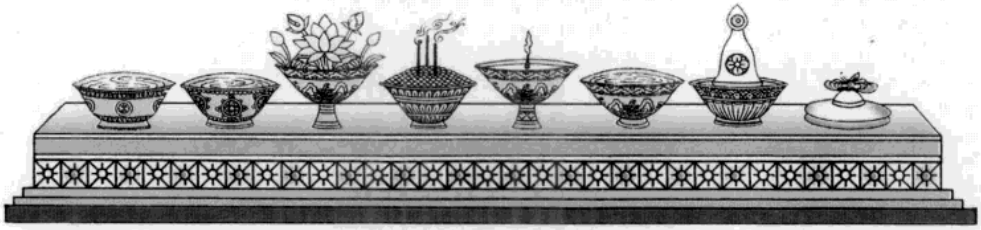
除此之外，在佛堂里还可以供八吉祥、曼扎盘、朵玛（食子）、法器（金刚铃、金刚杵、法鼓、木鱼等）、净瓶、宝瓶、小佛塔、舍利、甘露丸等。

佛堂在任何时候，都要保持干净，供桌要经常清洁，以免有尘土或者香灰。供杯每日要换水，一般是早上起来供水，傍晚再把水撤掉，撤水的时候，要把供杯擦拭干净，以免遗留水渍。供香和供灯时要注意防火，最好有人在家的时候再供。供水撤下来后，可以洒到屋外、花园、草地，可以灌溉树木、花草，如果没有条件，也可以洒到厨房的水池里，并做这样的观想：希望这些被佛菩萨加持过的净水可以利益到广大无边众生，希望众生藉此能获得究竟的安乐和解脱。

普贤菩萨

普贤八供

普贤十大行愿中有“广修供养”一项，普贤菩萨是一切菩萨中供养最胜者，观想世间一切宝物作供养，称为普贤供养或观想供养。藏传佛教系统一般指以下八供。



水	供养诸佛菩萨饮用及漱口的水。
水	供养诸佛菩萨洗足的水。
花	供养一切美好的色。
香	供养世间美好的香。
灯	供养诸佛菩萨眼识光明。
涂香	供养涂身之油，代表世间美好的触觉。
果	供养世间美食，代表味觉。
乐	通常是铙钹等乐器，供养世间妙音，代表声觉。

献八供的方法

献八供有一定规定，一般早晨上供，晚上撤供，按上图顺序摆放八供。具体步骤如下：

结弹指印 → 结转莲花印，观想莲花月（日）轮，上有种子字放出白光，光芒顶端有天女手持八持。



弹指印



献供印



转莲花印

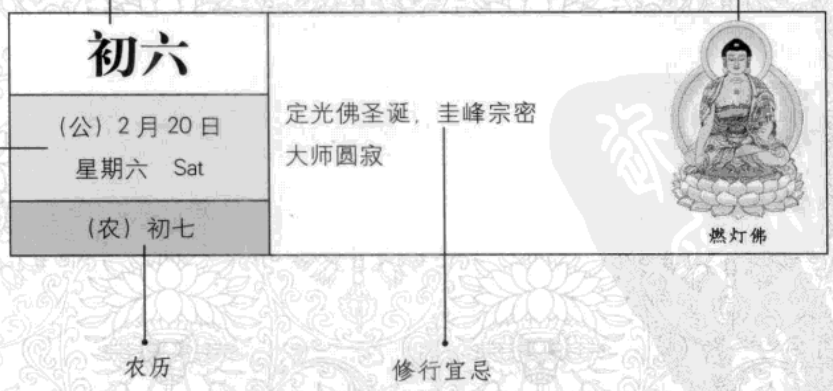
献净水 → 供水 → 供花 → 供香 → 供灯 → 供涂香 → 供果 → 供乐 → 结献供印，观想光芒回摄入种子字中。



❶ 普贤菩萨面相慈和，如满月童子，头戴五佛宝冠。
❷ 左手以拇指、食指执莲，莲花上立一把利剑。
❸ 右手结与愿印，象征能够满足众生一切愿望所求。
❹ 双腿结跏趺，坐于千叶宝花之上。
❺ 宝花下四头白象，分别面向外站立。象为白色象征心地清净。

2010年藏历

第十七饶迥铁虎年



藏历1月 神变月

初一 （公）2月14日 星期日 Sun （农）春节	藏历新年 月偏食  马祖道一
初二 （公）2月15日 星期一 Mon （农）初二	太虚大师圆寂
初二（重） （公）2月16日 星期二 Tue （农）初三	
初三 （公）2月17日 星期三 Wed （农）初四	
初四 （公）2月18日 星期四 Thu （农）初五	

初五 （公）2月19日 星期五 Fri （农）雨水	荆溪湛然尊者圆寂，玄奘法师圆寂  玄奘法师
初六 （公）2月20日 星期六 Sat （农）初七	定光佛圣诞，圭峰宗密大师圆寂  燃灯佛
初七 （公）2月21日 星期日 Sun （农）初八	吉日
初八 （公）2月22日 星期一 Mon （农）初九	释迦牟尼佛出家日，德格嘉绒寺莲花生大士“屈纠”念经及金刚舞（莲师人变的经过）3天，十斋日，护法会供日，八关斋日，药师佛时节，作何善恶，增加千倍，道安法师圆寂
初九 （公）2月23日 星期二 Tue （农）初十	六祖慧能圣诞  六祖慧能

初十

（公）2月24日
星期三　Wed

（农）十一

莲师会供日，千劫佛时节，作何善恶，增加十万倍


莲花生大师

十一（缺）

十二

（公）2月25日
星期四　Thu

（农）十二

凶日

十三

（公）2月26日
星期五　Fri

（农）十三

四世班禅大师圆寂


四世班禅

十四

（公）2月27日
星期六　Sat

（农）十四

十斋日，米勒日巴圆寂，八关斋日


米勒日巴

十五

（公）2月28日
星期日　Sun

（农）元宵节

日环食


释迦牟尼佛

十六

（公）3月1日
星期一　Mon

（农）十六

释迦牟尼佛涅槃日，十斋日，八关斋日，神变节、噶举派祖师——玛尔巴大师圆寂日、阿弥陀佛会供日、释迦佛吉祥日、时轮金刚吉祥日、十一面千手千眼观音吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日

十七

（公）3月2日
星期二　Tue

（农）十七


玛尔巴

十八

（公）3月3日
星期三　Wed

（农）十八

凶日

十九

（公）3月4日
星期四　Thu

（农）初九

十斋日

二十

（公）3月5日
星期五　Fri

（农）二十

观音菩萨圣诞


观音菩萨

二十一

（公）3月6日
星期六 Sat
（农）惊蛰

地藏王菩萨节日，普贤菩萨圣诞，作何善恶成亿倍


普贤菩萨

二十二

（公）3月7日
星期日 Sun
（农）二十二

吉日：适宜敬奉财神


白财神

二十三

（公）3月8日
星期一 Mon
（农）二十三

十斋日


地藏王菩萨

二十四

（公）3月9日
星期二 Tue
（农）二十四

十斋日，春分

二十五

（公）3月10日
星期三 Wed
（农）二十五

一切女性本尊及空行母会集会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日


宗喀巴

二十六

（公）3月11日
星期四 Thu
（农）二十六

永明法师圆寂

二十七

（公）3月12日
星期五 Fri
（农）二十七

吉日，适宜设立佛堂

二十八

（公）3月13日
星期六 Sat
（农）二十八

十斋日


护法

二十九

（公）3月14日
星期日 Sun
（农）二十九

十斋日，大护法及一切勇父护法会集会供日、供养龙王日

三十

（公）3月15日
星期一 Mon
（农）三十

十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍

藏历 2 月 苦行月

初一

（公）3 月 16 日
星期二 Tue

（农）二月

禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍

初二

（公）3 月 17 日
星期三 Wed

（农）初二

布袋和尚坐化



弥勒佛

初三

（公）3 月 18 日
星期四 Thu

（农）初三

凶日

初四

（公）3 月 19 日
星期五 Fri

（农）初四

吉日

初五

（公）3 月 20 日
星期六 Sat

（农）初五

凶日

初六

（公）3 月 21 日
星期日 Sun

（农）春分

吉 日，适宜敬奉财神



黑财神

初七

（公）3 月 22 日
星期一 Mon

（农）初七

凶日

初八

（公）3 月 23 日
星期二 Tue

（农）初八

药师佛节日，作何善恶成千倍



药师佛

初九

（公）3 月 24 日
星期三 Wed

（农）初九

吉日

初十

（公）3 月 25 日
星期四 Thu

（农）初十

千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日，清明

十一

（公）3月26日
星期五 Fri
（农）十一

凶日

十二

（公）3月27日
星期六 Sat
（农）十二

吉日

十三

（公）3月28日
星期日 Sun
（农）十三

吉日，敬奉财神


黄财神

十四

（公）3月29日
星期一 Mon
（农）十四

凶日

十五

（公）3月30日
星期二 Tue
（农）十五

阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍；十斋日


阿弥陀佛

十六（缺）

十七

（公）3月31日
星期三 Wed
（农）十六

准提菩萨圣诞，慧可大师圆寂


准提菩萨

十八

（公）4月1日
星期四 Thu
（农）十七

观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍

十九

（公）4月2日
星期五 Fri
（农）十八

凶日

二十

（公）4月3日
星期六 Sat
（农）十九


白度母

二十一

（公）4月4日
星期日 Sun
（农）二十

地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍

二十二 （公）4月5日 星期一 Mon （农）清明	 绿度母
二十三 （公）4月6日 星期二 Tue （农）二十二	 增福慧度母
二十四 （公）4月7日 星期三 Wed （农）二十三	 宝源度母
二十五 （公）4月8日 星期四 Thu （农）二十四	十斋日，一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日
二十五（重） （公）4月9日 星期五 Fri （农）二十五	 佛母玛玛基

二十六 （公）4月10日 星期六 Sat （农）二十六	 具信度佛母
二十七 （公）4月11日 星期日 Sun （农）二十七	凶日
二十八 （公）4月12日 星期一 Mon （农）二十八	十斋日
二十九 （公）4月13日 星期二 Tue （农）二十九	十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日
三十 （公）4月14日 星期三 Wed （农）三月	十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍。

藏历3月 具香月

初一 （公）4月15日 星期四 Thu （农）初二	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍
初二 （公）4月16日 星期五 Fri （农）初三	凶日
初三 （公）4月17日 星期六 Sat （农）初四	凶日
初四 （公）4月18日 星期日 Sun （农）初五	文殊菩萨圣诞，支遁三藏圆寂，慈航菩萨涅槃  文殊菩萨
初五 （公）4月19日 星期一 Mon （农）初六	吉日
初六 （公）4月20日 星期二 Tue （农）谷雨	吉日
初七 （公）4月21日 星期三 Wed （农）初八	吉日
初八 （公）4月22日 星期四 Thu （农）初九	释迦牟尼佛圣诞，药师佛节日，作何善恶成千倍
初九 （公）4月23日 星期五 Fri （农）初十	 药师佛
初十（缺）	
十一 （公）4月24日 星期六 Sat （农）十一	凶日

十二 (公) 4月25日 星期日 Sun (农) 十二	吉日，敬奉财神
十三 (公) 4月26日 星期一 Mon (农) 十三	凶日
十四 (公) 4月27日 星期二 Tue (农) 十四	省庵法师圆寂，十斋日
十五 (公) 4月28日 星期三 Wed (农) 十五	阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍；十斋日
十六 (公) 4月29日 星期四 Thu (农) 十六	吉日，宜设置佛堂

十七 (公) 4月30日 星期五 Fri (农) 十七	凶日
十八 (公) 5月1日 星期六 Sat (农) 十八	观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍，十斋日
十九 (公) 5月2日 星期日 Sun (农) 十九	凶日  观音菩萨
二十 (公) 5月3日 星期一 Mon (农) 二十	吉日
二十一 (公) 5月4日 星期二 Tue (农) 二十一	地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍  地藏王菩萨

二十二 (公) 5月5日 星期三 Wed (农) 立夏	
二十三 (公) 5月6日 星期四 Thu (农) 二十三	十斋日
二十四 (公) 5月7日 星期五 Fri (农) 二十四	十斋日，善慧菩萨涅槃
二十五 (公) 5月8日 星期六 Sat (农) 二十五	一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日
二十六 (公) 5月9日 星期日 Sun (农) 二十六	凶日
二十七 (公) 5月10日 星期一 Mon (农) 二十七	凶日
二十八 (公) 5月11日 星期二 Tue (农) 二十八	药王菩萨圣诞，十斋日  药师佛
二十九 (公) 5月12日 星期三 Wed (农) 二十九	十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日  护法
三十 (公) 5月13日 星期四 Thu (农) 三十	十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍

藏历 4 月 吉祥月

初一	初六
(公) 5 月 14 日 星期五 Fri (农) 四月	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍	(公) 5 月 19 日 星期三 Wed (农) 初六	鉴真法师圆寂，布敦大师圆寂
初二	初七
(公) 5 月 15 日 星期六 Sat (农) 初二	 释迦牟尼佛	(公) 5 月 20 日 星期四 Thu (农) 初七	佛诞辰日（藏传）
初三	初八
(公) 5 月 16 日 星期日 Sun (农) 初三	凶日	(公) 5 月 21 日 星期五 Fri (农) 小满	藏历佛陀出生吉祥日（汉传），善慧菩萨圣诞，药师佛节日，作何善恶成千倍
初四	初九
(公) 5 月 17 日 星期一 Mon (农) 初四	凶日	(公) 5 月 22 日 星期六 Sat (农) 初九	凶日
初五	初十
(公) 5 月 18 日 星期二 Tue (农) 初五	凶日	(公) 5 月 23 日 星期日 Sun (农) 初十	千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日

十一 （公）5月24日 星期一 Mon （农）十一	 莲花生大师
十二 （公）5月25日 星期二 Tue （农）十二	吉日，敬奉神仙
十三 （公）5月26日 星期三 Wed （农）十三	伽蓝菩萨圣诞，神会禅师圆寂
十四（缺）	
十五 （公）5月27日 星期四 Thu （农）十四	佛成道日、涅槃日。是日黎明证正等觉，中夜入于涅槃，是日为三重节，阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍；十斋日
十六 （公）5月28日 星期五 Fri （农）十五	 舒勒佛

十七 （公）5月29日 星期六 Sat （农）十六	吉日，宜设置佛堂
十八 （公）5月30日 星期日 Sun （农）十七	观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍，法天三藏圆寂，十斋日  观音菩萨
十九 （公）5月31日 星期一 Mon （农）十八	吉日
十九（重） （公）6月1日 星期二 Tue （农）十九	凶日
二十 （公）6月2日 星期三 Wed （农）二十	吉日

二十一 （公）6月3日 星期四 Thu （农）二十一	地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍  地藏王菩萨
二十二 （公）6月4日 星期五 Fri （农）二十二	十斋日
二十三 （公）6月5日 星期六 Sat （农）二十三	十斋日，
二十四 （公）6月6日 星期日 Sun （农）芒种	吉日，敬奉财神
二十五 （公）6月7日 星期一 Mon （农）二十五	僧祐大师圆寂，一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日  宗喀巴
二十六 （公）6月8日 星期二 Tue （农）二十六	凶日
二十七 （公）6月9日 星期三 Wed （农）二十七	凶日
二十八 （公）6月10日 星期四 Thu （农）二十八	十斋日，夏至，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日
二十九 （公）6月11日 星期五 Fri （农）二十九	凶日
三十 （公）6月12日 星期六 Sat （农）五月	十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍

藏历5月 作净月

初一 （公）6月13日 星期日 Sun （农）初二	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍
初二 （公）6月14日 星期一 Mon （农）初三	吉日
初三 （公）6月15日 星期二 Tue （农）初四	吉日，敬奉神仙
初四 （公）6月16日 星期三 Wed （农）端午	凶日
初五 （公）6月17日 星期四 Thu （农）初六	凶日
初六（缺）	
初七 （公）6月18日 星期五 Fri （农）初七	凶日
初八 （公）6月19日 星期六 Sat （农）初八	药师佛节日，作何善恶成千倍  药师佛
初九 （公）6月20日 星期日 Sun （农）初九	吉日，敬奉神仙
初十 （公）6月21日 星期一 Mon （农）夏至	千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日  莲花生大师
十一 （公）6月22日 星期二 Tue （农）十一	吉日，敬奉神仙

十二	凶日
(公) 6月23日 星期三 Wed	
(农) 十二	

十三	吉日，敬奉神仙
(公) 6月24日 星期四 Thu	
(农) 十三	

十四	十斋日
(公) 6月25日 星期五 Fri	
(农) 十四	

十五	十斋日，小暑，阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍
(公) 6月26日 星期六 Sat	
(农) 十五	

十六	凶日
(公) 6月27日 星期日 Sun	
(农) 十六	

十七	吉日
(公) 6月28日 星期一 Mon	
(农) 十七	

十八	观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍
(公) 6月29日 星期二 Tue	
(农) 十八	



观音菩萨

十九	吉日
(公) 6月30日 星期三 Wed	
(农) 十九	

二十	凶日
(公) 7月1日 星期四 Thu	
(农) 二十	

二十一	地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍
(公) 7月2日 星期五 Fri	
(农) 二十一	



地藏王菩萨

二十二 (公) 7月3日 星期六 Sat (农) 二十二	吉日，宜设置佛堂
二十三 (公) 7月4日 星期日 Sun (农) 二十三	莲师意乐成就法会 十斋日  莲花生大师
二十四 (公) 7月5日 星期一 Mon (农) 二十四	十斋日
二十五 (公) 7月6日 星期二 Tue (农) 二十五	一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日
二十六 (公) 7月7日 星期三 Wed (农) 小暑	凶日

二十六(重) (公) 7月8日 星期四 Thu (农) 二十七	吉日，敬奉神仙
二十七(缺)	
二十八 (公) 7月9日 星期五 Fri (农) 二十八	十斋日  护法
二十九 (公) 7月10日 星期六 Sat (农) 二十九	十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日
三十 (公) 7月11日 星期日 Sun (农) 三十	日全食，十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍

藏历 6 月　明净月

初一 （公）7 月 12 日 星期一　Mon （农）六月	大暑，禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍
初二 （公）7 月 13 日 星期二　Tue （农）初二	凶日
初三 （公）7 月 14 日 星期三　Wed （农）初三	韦驮菩萨圣诞
初四 （公）7 月 15 日 星期四　Thu （农）初四	佛转法轮日，释尊初转法轮纪念日；功德增长一亿倍  释迦牟尼佛
初五 （公）7 月 16 日 星期五　Fri （农）初五	鸿楚法师往生
初六 （公）7 月 17 日 星期六　Sat （农）初六	凶日
初七 （公）7 月 18 日 星期日　Sun （农）初七	吉日，敬奉神仙
初八 （公）7 月 19 日 星期一　Mon （农）初八	药师佛节日，作何善恶成千倍  药师佛
初九（缺）	
初十 （公）7 月 20 日 星期二　Tue （农）初九	莲花生大师在“达那郭夏”海中诞生日，千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日
十一 （公）7 月 21 日 星期三　Wed （农）初十	 莲花生大师

十二 （公）7月22日 星期四 Thu （农）十一	凶日
十三 （公）7月23日 星期五 Fri （农）大暑	吉日，宜设置佛堂
十四 （公）7月24日 星期六 Sat （农）十三	十斋日
十五 （公）7月25日 星期日 Sun （农）十四	佛入胎日，功德增长一亿倍，阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍；不空三藏圆寂，十斋日  阿弥陀佛
十六 （公）7月26日 星期一 Mon （农）十五	

十六（重） （公）7月27日 星期二 Tue （农）十六	吉日
十七 （公）7月28日 星期三 Wed （农）十七	立秋
十八 （公）7月29日 星期四 Thu （农）十八	观音菩萨成道，观音菩萨节日，作何善恶成千万倍  观音菩萨
十九 （公）7月30日 星期五 Fri （农）十九	吉日，宜设置佛堂
二十 （公）7月31日 星期六 Sat （农）二十	智周大师圆寂

二十一

(公) 8月1日
星期日 Sun

(农) 二十一

岳慧思尊者圆寂，地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍

二十二

(公) 8月2日
星期一 Mon

(农) 二十二

十斋日


地藏王菩萨

二十三

(公) 8月3日
星期二 Tue

(农) 二十三

十斋日

二十四

(公) 8月4日
星期三 Wed

(农) 二十四

凶日

二十五

(公) 8月5日
星期四 Thu

(农) 二十五

一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日


宗喀巴

二十六

(公) 8月6日
星期五 Fri

(农) 二十六

吉日，宜设置佛堂

二十七

(公) 8月7日
星期六 Sat

(农) 立秋

凶日

二十八

(公) 8月8日
星期日 Sun

(农) 二十八

十斋日


护法

二十九

(公) 8月9日
星期一 Mon

(农) 二十九

十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日


龙王

三十

(公) 8月10日
星期二 Tue

(农) 七月

十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍

藏历 7 月 具醉月

初一 (公) 8月11日 星期三 Wed (农) 初二	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍
初二 (无)	
初三 (公) 8月12日 星期四 Thu (农) 初三	处暑，莲池大师圆寂
初四 (公) 8月13日 星期五 Fri (农) 初四	凶日
初五 (公) 8月14日 星期六 Sat (农) 初五	凶日
初六 (公) 8月15日 星期日 Sun (农) 初六	吉日，敬奉神仙
初七 (公) 8月16日 星期一 Mon (农) 初七	凶日
初八 (公) 8月17日 星期二 Tue (农) 初八	药师佛节日，作何善恶成千倍，截流法师圆寂  药师佛
初九 (公) 8月18日 星期三 Wed (农) 初九	凶日
初十 (公) 8月19日 星期四 Thu (农) 初十	千劫佛节日，作何善恶成十万倍，莲师会供日  莲花生大师
十一 (公) 8月20日 星期五 Fri (农) 十一	日全食

十二

(公) 8月21日
星期六 Sat

(农) 十二

大势至菩萨圣诞



大势至菩萨

十三

(公) 8月22日
星期日 Sun

(农) 十三

十斋日

十四

(公) 8月23日
星期一 Mon

(农) 处暑

盂兰盆会，十斋日

十五

(公) 8月24日
星期二 Tue

(农) 十五

阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍；玛尔巴大师圆寂



阿弥陀佛

十六

(公) 8月25日
星期三 Wed

(农) 十六

吉日



玛尔巴

十七

(公) 8月26日
星期四 Thu

(农) 十七

十斋日

十八

(公) 8月27日
星期五 Fri

(农) 十八

白露，观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍，法上国师往生，承远法师圆寂



观音菩萨

十九

(公) 8月28日
星期六 Sat

(农) 十九

吉日

二十

(公) 8月29日
星期日 Sun

(农) 二十

普庵祖师圣诞

二十一

(公) 8月30日
星期一 Mon

(农) 二十一

圆测大师圆寂，地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍



地藏王菩萨

二十二

(公) 8月31日
星期二 Tue

(农) 二十二

法琳大师圆寂，十斋日

二十三

(公) 9月1日
星期三 Wed

(农) 二十三

龙树菩萨圣诞，十斋日


龙树菩萨

二十四

(公) 9月2日
星期四 Thu

(农) 二十四

吉日，敬奉神仙

二十五

(公) 9月3日
星期五 Fri

(农) 二十五

一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日

二十六

(公) 9月4日
星期六 Sat

(农) 二十六

吉日

二十七

(公) 9月5日
星期日 Sun

(农) 二十七

吉日，敬奉神仙

二十八

(公) 9月6日
星期一 Mon

(农) 二十八

十斋日

二十九

(公) 9月7日
星期二 Tue

(农) 二十九

十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日


龙王

三十

(公) 9月8日
星期三 Wed

(农) 白露

地藏菩萨圣诞，十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍


释迦牟尼佛

藏历 8 月　具贤月

初一 （公）9月9日 星期四　Thu （农）初二	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍；十斋日
初二 （公）9月10日 星期五　Fri （农）初三	凶日
初三 （公）9月11日 星期六　Sat （农）初四	凶日
初四 （公）9月12日 星期日　Sun （农）初五	黄财神圣诞  黄财神
初五（缺）	
初六 （公）9月13日 星期一　Mon （农）初六	慧远法师圆寂
初七 （公）9月14日 星期二　Tue （农）初七	慈航菩萨圣诞
初八 （公）9月15日 星期三　Wed （农）初八	药师佛节日，作何善恶成千倍，圣救度佛母圣诞  药师佛
初九 （公）9月16日 星期四　Thu （农）初九	凶日
初十 （公）9月17日 星期五　Fri （农）初十	千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日  莲花生大师
十一 （公）9月18日 星期六　Sat （农）十一	吉日

十二 （公）9月19日 星期日 Sun （农）十二	凶日
十二（重） （公）9月20日 星期一 Mon （农）十三	吉日
十三 （公）9月21日 星期二 Tue （农）十四	十斋日
十四 （公）9月22日 星期三 Wed （农）中秋	月光菩萨圣诞，十斋日，中秋节  月光菩萨
十五 （公）9月23日 星期四 Thu （农）秋分	阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍  阿弥陀佛
十六 （公）9月24日 星期五 Fri （农）十七	凶日
十七 （公）9月25日 星期六 Sat （农）十八	十斋日
十八 （公）9月26日 星期日 Sun （农）十九	观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍  地藏王菩萨
十九 （公）9月27日 星期一 Mon （农）二十	寒露，鸠摩罗什圆寂  鸠摩罗什
二十 （公）9月28日 星期二 Tue （农）二十一	吉日，敬奉财神

二十一

(公) 9月29日
星期三 Wed
(农) 二十二

地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍


鸠摩罗什

二十二

(公) 9月30日
星期四 Thu
(农) 二十三

燃灯佛圣诞


燃灯佛

二十三

(公) 10月1日
星期五 Fri
(农) 二十四

十斋日

二十四

(公) 10月2日
星期六 Sat
(农) 二十五

十斋日

二十五

(公) 10月3日
星期日 Sun
(农) 二十六

一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日

二十六

(公) 10月4日
星期一 Mon
(农) 二十七


白度母

二十七

(公) 10月5日
星期二 Tue
(农) 二十八


绿度母

二十八 (缺)

二十九

(公) 10月6日
星期三 Wed
(农) 二十九

十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日

三十

(公) 10月7日
星期四 Thu
(农) 三十

元照湛然大师，十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍

藏历9月 天降月

初一

（公）10月8日
星期五 Fri

（农）寒露

禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍

初二

（公）10月9日
星期六 Sat

（农）初二

凶日

初三

（公）10月10日
星期日 Sun

（农）初三

弘一法师圆寂



弘一法师

初四

（公）10月11日
星期一 Mon

（农）初四

凶日

初五

（公）10月12日
星期二 Tue

（农）初五

霜降

初六

（公）10月13日
星期三 Wed

（农）初六

吉日

初七

（公）10月14日
星期四 Thu

（农）初七

凶日

初八

（公）10月15日
星期五 Fri

（农）初八

药师佛节日，作何善恶成千倍，摩利支天菩萨圣诞



摩利支天

初九

（公）10月16日
星期六 Sat

（农）重阳

吉日，宜设置佛堂

初十

（公）10月17日
星期日 Sun

（农）初十

千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日



莲花生大师

十一 (公) 10月18日 星期一 Mon (农) 十一	吉日
十二 (公) 10月19日 星期二 Tue (农) 十二	凶日
十三 (公) 10月20日 星期三 Wed (农) 十三	十斋日
十四 (公) 10月21日 星期四 Thu (农) 十四	十斋日
十五 (公) 10月22日 星期五 Fri (农) 十五	释尊答应从兜率天返回人间纪念日，功德增长一亿倍，阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍  释迦牟尼佛

十六 (公) 10月23日 星期六 Sat (农) 霜降	吉日
十七 (公) 10月24日 星期日 Sun (农) 十七	十斋日
十八 (公) 10月25日 星期一 Mon (农) 十八	观音菩萨出家，观音菩萨节日，作何善恶成千万倍  观音菩萨
十九 (公) 10月26日 星期二 Tue (农) 十九	弘一法师诞辰  弘一法师
二十 (公) 10月27日 星期三 Wed (农) 二十	立冬

二十一

(公) 10月28日
星期四 Thu

(农) 二十一

地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍



地藏王菩萨

二十二

(公) 10月29日
星期五 Fri

(农) 二十二

天降日，释尊实际从兜率天返回人间纪念日，功德增长一亿倍，十斋日



释迦牟尼佛

二十三

(公) 10月30日
星期六 Sat

(农) 二十三

十斋日

二十四

(公) 10月31日
星期日 Sun

(农) 二十四

吉日，敬奉财神

二十五

(公) 11月1日
星期一 Mon

(农) 二十五

一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日



佛母玛玛基

二十六

(公) 11月2日
星期二 Tue

(农) 二十六

吉日，敬奉财神

二十七

(公) 11月3日
星期三 Wed

(农) 二十七



贡信度佛母

二十八

(公) 11月4日
星期四 Thu

(农) 二十八

求那跋摩三藏圆寂，十斋日

二十九

(公) 11月5日
星期五 Fri

(农) 二十九

十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日

三十

(公) 11月6日
星期六 Sat

(农) 十月

药师佛圣诞，十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日，作何善恶成九亿倍



释迦牟尼佛

藏历 10 月 持众月

初一 (公) 11 月 7 日 星期日 Sun (农) 立冬	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍；十斋日
初二 (缺)	
初三 (公) 11 月 8 日 星期一 Mon (农) 初三	少康法师圆寂
初四 (公) 11 月 9 日 星期二 Tue (农) 初四	凶日
初五 (公) 11 月 10 日 星期三 Wed (农) 初五	达摩祖师圣诞，八思巴大师纪念日  达摩祖师
初六 (公) 11 月 11 日 星期四 Thu (农) 初六	 八思巴

初六 (重) (公) 11 月 12 日 星期五 Fri (农) 初七	吉日
初七 (公) 11 月 13 日 星期六 Sat (农) 初八	吉日，宜设置 佛堂
初八 (公) 11 月 14 日 星期日 Sun (农) 初九	药师佛节日，作何善恶成千倍  药师佛
初九 (公) 11 月 15 日 星期一 Mon (农) 初十	宗喀巴大师诞辰  宗喀巴
初十 (公) 11 月 16 日 星期二 Tue (农) 十一	凶日

十一 (公) 11月17日 星期三 Wed (农) 十二	实叉难陀三藏圆寂
十二 (公) 11月18日 星期四 Thu (农) 十三	凶日
十三 (公) 11月19日 星期五 Fri (农) 十四	十斋日
十四 (公) 11月20日 星期六 Sat (农) 十五	十斋日
十五 (公) 11月21日 星期日 Sun (农) 十六	阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍；法忍禅师往生  阿弥陀佛
十六 (公) 11月22日 星期一 Mon (农) 小雪	凶日
十七 (公) 11月23日 星期二 Tue (农) 十八	阿底峡尊者圆寂，十斋日  阿底峡尊者
十八 (公) 11月24日 星期三 Wed (农) 十九	凶日
十九 (公) 11月25日 星期四 Thu (农) 二十	凶日
二十 (公) 11月26日 星期五 Fri (农) 二十一	凶日

二十一

(公) 11月27日
星期六 Sat

(农) 二十二

大雪，地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍


地藏王菩萨

二十二

(公) 11月28日
星期日 Sun

(农) 二十三

凶日

二十三

(公) 11月29日
星期一 Mon

(农) 二十四

五祖弘忍大师圆寂，十斋日


弘忍大师

二十四

(公) 11月30日
星期二 Tue

(农) 二十五

吉日，敬奉财神

二十五 (缺)

二十六

(公) 12月1日
星期三 Wed

(农) 二十六

凶日

二十七

(公) 12月2日
星期四 Thu

(农) 二十七

吉日

二十八

(公) 12月3日
星期五 Fri

(农) 二十八

十斋日

二十九

(公) 12月4日
星期六 Sat

(农) 二十九

智俨大师圆寂，十斋日，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日


智俨大师

三十

(公) 12月5日
星期日 Sun

(农) 三十

十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍


释迦牟尼佛

藏历 11 月 庄严月

初一 (公) 12月6日 星期一 Mon (农) 十一月	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍
初二 (公) 12月7日 星期二 Tue (农) 大雪	凶日
初三 (公) 12月8日 星期三 Wed (农) 初三	菩提流志三藏圆寂
初四 (公) 12月9日 星期四 Thu (农) 初四	凶日
初五 (公) 12月10日 星期五 Fri (农) 初五	吉日，宜设置佛堂

初六 (公) 12月11日 星期六 Sat (农) 初六	冬至
初七 (公) 12月12日 星期日 Sun (农) 初七	凶日
初八 (公) 12月13日 星期一 Mon (农) 初八	药师佛节日，作何善恶成千倍  药师佛
初九 (公) 12月14日 星期二 Tue (农) 初九	吉日，敬奉财神
初十 (公) 12月15日 星期三 Wed (农) 初十	千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日  莲花生大师

初十（重） （公）12月16日 星期四 Thu （农）十一	凶日
十一 （公）12月17日 星期五 Fri （农）十二	吉日
十二 （公）12月18日 星期六 Sat （农）十三	窥基法师往生  窥基法师
十三 （公）12月19日 星期日 Sun （农）十四	唐贤首法藏大师纪念日，十斋日
十四 （公）12月20日 星期一 Mon （农）十五	终南杜顺大师圆寂
十五 （公）12月21日 星期二 Tue （农）十六	阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍
十六 （公）12月22日 星期三 Wed （农）冬至	月偏食，阿弥陀佛圣诞，永明延寿大师圣诞  阿弥陀佛
十七 （公）12月23日 星期四 Thu （农）十八	凶日
十八 （公）12月24日 星期五 Fri （农）十九	日光菩萨圣诞，观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍  日光菩萨
十九（缺）	
二十 （公）12月25日 星期六 Sat （农）二十	凶日

二十一 (公) 12月26日 星期日 Sun (农) 二十一	天台智者大师圆寂，恭逢八思巴大师纪念日，地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍  八思巴
二十二 (公) 12月27日 星期一 Mon (农) 二十二	凶日
二十三 (公) 12月28日 星期二 Tue (农) 二十三	吉日，敬奉神仙
二十四 (公) 12月29日 星期三 Wed (农) 二十四	道生大师圆寂
二十五 (公) 12月30日 星期四 Thu (农) 二十五	一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日  龙王
二十六 (公) 12月31日 星期五 Fri (农) 二十六	凶日
二十七 (公) 1月1日 星期六 Sat (农) 二十七	凶日
二十八 (公) 1月2日 星期日 Sun (农) 二十八	凶日
二十九 (公) 1月3日 星期一 Mon (农) 二十九	大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日  护法
三十 (公) 1月4日 星期二 Tue (农) 十二月	日环食，法照法师圆寂，十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍

藏历 12 月　满意月

初一 （公）1月5日 星期三　Wed （农）初二	禅定胜王佛节日，作何善恶成百倍
初二 （公）1月6日 星期四　Thu （农）初三	印光法师圆寂
初三 （公）1月7日 星期五　Fri （农）初四	吉日，宜设置佛堂
初四 （公）1月8日 星期六　Sat （农）初五	吉日
初五 （公）1月9日 星期日　Sun （农）初六	凶日

初六 （公）1月10日 星期一　Mon （农）初七	吉日
初七 （公）1月11日 星期二　Tue （农）初八	释迦如来成道，佛图澄大师圆寂  释迦如来
初八 （公）1月12日 星期三　Wed （农）初九	药师佛节日，作何善恶成千倍  药师佛
初九 （公）1月13日 星期四　Thu （农）初十	凶日
初十 （公）1月14日 星期五　Fri （农）十一	千劫佛节日，作何善恶成十万倍；莲师会供日  莲花生大师

十一 （公）1月15日 星期六 Sat （农）十二	凶日
十二 （公）1月16日 星期日 Sun （农）十三	吉日，敬奉财神
十三 （公）1月17日 星期一 Mon （农）十四	吉日
十四 （公）1月18日 星期二 Tue （农）十五	吉日，敬奉财神
十五 （公）1月19日 星期三 Wed （农）十六	阿弥陀佛节日，作何善恶成百万倍  阿弥陀佛

十六 （公）1月20日 星期四 Thu （农）十七	彻悟法师圆寂，紫柏真可尊者圆寂，淄州慧沼大师圆寂
十七 （公）1月21日 星期五 Fri （农）十八	凶日
十八 （公）1月22日 星期六 Sat （农）十九	太虚大师诞辰，观世音菩萨节日，作何善恶成千万倍  观音菩萨
十九 （公）1月23日 星期日 Sun （农）二十	吉日，敬奉财神
二十 （公）1月24日 星期一 Mon （农）二十一	凶日

二十一

(公) 1月25日
星期二 Tue

(农) 二十二

地藏王菩萨节日，作何善恶成亿倍


地藏王菩萨

二十二

(公) 1月26日
星期三 Wed

(农) 二十三

监斋菩萨圣诞

二十三

(公) 1月27日
星期四 Thu

(农) 二十四

吉日

二十四 (缺)

二十五

(公) 1月28日
星期五 Fri

(农) 二十五

石头希迁禅师圆寂，一切女性本尊及空行母会及会供日、宗喀巴会供日、供养龙王日、烟供火供吉祥日


希迁禅师

二十六

(公) 1月29日
星期六 Sat

(农) 二十六

吉日，宜设置佛堂

二十七

(公) 1月30日
星期日 Sun

(农) 二十七

凶日

二十八

(公) 1月31日
星期一 Mon

(农) 二十八

永明延寿大师圆寂，施护三藏圆寂

二十九

(公) 2月1日
星期二 Tue

(农) 二十九

华严菩萨圣诞，大护法及一切勇父护法会及会供日、供养龙王日

三十

(公) 2月2日
星期三 Wed

(农) 三十

十斋日，释迦牟尼佛会供日、释迦牟尼佛吉祥日、布萨诵戒日、烟供火供吉祥日作何善恶成九亿倍


释迦牟尼佛

附录二

诸佛菩萨、上师祈请文摘录及简修仪轨

附录所列上师、佛菩萨诸尊的祈请文或简修仪轨，是依照“三根本”的概念所列举的，在此仅略加载录其赞颂文，信众如欲念诵其心咒、修持其法门，应该从上师处获得。

藏密的甚深秘法包含极广，各种世间、出世间的法门众多，在分类上，于藏密宁玛派中主张有：上师、本尊、空行等“三根本”的概念。三根本各代表：上师为加持根本，本尊为成就根本，空行（护法）为除障根本。所以无论藏密任何教派，对于一位精勤修持的行者来说，必须了解三根本的概念，缺一不可。

如法取得修持法者，对于修持内容，知者自知，不需在此公开展露。此处仅对于能稍作公开的范围，例如部分与藏历修持日相关的祈请文等，概略介绍。此外，藏密各法门皆有护法守护，建议初学者切勿取坊间的资讯私自修持，自古先圣大德即多所开示，由于没有如法的受持灌顶，擅自修持密法非但得不到成就与任何加持，反而会因“偷师之罪”堕金刚地狱，受事业护法惩治，不可不慎！

想要修持藏传佛教的各种法门，必须先从合格的上师处领受灌顶才能如法修持。领受“灌顶”，是修持某本尊法门之前的首要条件。藏密初学者可以应当前往各个正信的藏密寺院或佛学中心，参加各种灌顶、解说、讲经法会，才能学习正确如法的修持方法。

灌顶仪式包含了净化、除障、授权、加持等功能，尤其是授权，表示通过此灌顶，才能修持此法门。如果想要领受灌顶：

第一，留意佛学中心的灌顶法会讯息。包含传法上师、传法内容、法会的时间地点及联络方式等讯息。参加灌顶法会之后，即取得修持该本尊的权力与加持，未得灌顶，不能越法私自擅修。

第二，准时前往指定的法会地点参与。一般的随许灌顶仪式，一日约举办一场，一场约二小时左右。如果为大灌顶，则需持续二日以上（每日一场），不可间断。

第三，记取传灌的上师，以及受灌的本尊、传承等，尤其是修法细节，至少要在受灌后学会该本尊的心咒如何诵持。

第四，可在新到访佛学中心的接待处留下联络方式，以便日后接收该单位所寄发的法会讯息。

上师祈请文摘录

藏历每月初十莲师吉祥日

藏历每月初十为莲花生大士的吉祥日。莲花生大士是诸佛菩萨身、语、意"三身"的总集，所以又被尊称为咕噜仁波切（Guru Rinpoche），语意为：珍宝上师、如珍宝般的上师、上师中的珍宝之意。

约在公元8世纪中叶（750年左右），藏王赤松德赞欲创建西藏第一座完备佛、法、僧三宝的佛教寺院——桑耶寺。于是藏王听从静命大师（息瓦措Xiwatzo）的建议，迎请莲师前来西藏协助建寺。莲师受邀后，从尼泊尔启程前来西藏的路途中，一路以神通降伏了无数妖魔鬼怪，并命令他们转向正道，护持佛法。由于在莲师一生的行迹与传记中，都在藏历的每月初十降妖伏魔，宏化佛法，所以后世就在每月的藏历初十诵修莲花生大士的法门。

在藏历每月初十的莲师吉祥日，修持莲师的会供、成就法，或向莲师作祈请、赞诵等，皆能得到很大的加持。当代萨迦法王曾开示："特别是向莲师作殷切的祈请，'一心至诚'，能满足一切愿望。"著名的《莲师三世诸佛颂》又称作"莲师如意颂"，即满一切所求，乘心如意。莲师祈请文之《莲师三世诸佛颂》，藏语称"杜颂桑杰玛"，汉地俗称为"莲师如意颂"，为宁玛派大伏藏师乌金秋吉喋千宁巴（乌金法之大藏心要）应世间时局所需，从伏藏圣地大狮天岩右侧的"仁千借巴"（珍宝楼阁）岩山中迎请出来。此祈请文的加持力极为强大，行者可于每日持诵，日日不间断，或于藏历每月初十的莲师吉祥日，特别持诵此殊胜的祈请文。

《莲师七支祈请文》藏语称作"企敦索喋"，最初是从法性（Dharmadhardu）中自然显现。此祈请文在莲师尚未降生之前，由虚空中的智慧空行母传唱于口中，随后由空行母传授给古印度的500位班智达（Pandita，学富五明的大学者）来唱诵，以祈请莲师的降临。此祈请文后来成为伏藏，由宁玛派之第二伏藏师咕如却旺（上师法自在）发掘出。

莲师三世诸佛颂

莲师吉祥日：藏历每月初十

།དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ།（藏文）

杜颂 桑结 咕如仁波切（音译）

Dus-sum Sang-gye Gu-ru Rin-po-che（罗马拼音）

三世诸佛咕如仁波切（意译）

དངོས་གྲུབ་ཀུན་བདག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞབས།

哦祝 棍达 喋瓦 千播霞

Ngos-grub Kung-sel Duy-dul Drak-po-zral

遍成就主之大崇圣尊

བར་ཆད་ཀུན་སེལ་བདུད་འདུལ་དྲག་པོ་རྩལ།

拔切 棍谢 杜度 扎播杂

Bar-che Kung-sel Duy-dul Drak-po-zral

尽除障碍佛魔威力

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།

索瓦 喋索 钦记 刺度索

Sol-wa Deb-so Ching-gyi Lab-du-sol

虔敬祈请祈赐予加持

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།

企囊 桑威 拔切 息瓦当

Chyi-Nang Sang-wai Bar-Che Shi-wa-dang

内外密之障碍平息之

བསམ་པ་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

桑巴 伦记 祝巴 钦记洛

Sang-pa Lung-gyi Grub-par Chyin-gy-lob

所愿自然成就祈祷加持！

上师共通祈请文

།།དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

巴殿 砸威 喇嘛 仁波切（音译）

Pal-den tza-wai Lha-ma Rin-po-che（罗马拼音）

最胜根本上师珍贵宝

།བདག་གི་སྤྱི་བོར་པདྨའི་གདན་བཞུགས་ནས།

达记 企窝 呗美 殿秀内

Dak-gi chi-wor Ped-mai Den-shul-nes

我之顶门莲花座居坐

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྗེས་བཟུངས་ཏེ།

嘎金 千播 郭内 洁速喋

Gha-drin Chin-poi Gho-nes Jes-sung-de

盛大恩德门中收留之

།སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ།

固颂 突记 哦祝 匝杜索

Gu-shum tuk-gyi Ngoe-grub tzal-du-sol

身语意之成就祈赐予！

米勒日巴尊者祈请文与相应咒

纪念日：藏历一月十四日

祈请文

།།ཨོ། །བྱང་ཕྱོགས་རྒྱུད་དུ་སྐུ་འཁྲུངས་ཤིང་།

强秋 觉杜 固冲兴

Chang-chok Gyue-du Gu-thung-shing

北方相续身降生

།འཇིག་རྟེན་སྤྱོན་གྱི་མ་གོས་པར།

几殿 炯记 玛亲巴

Jik-den Gyon-gyie Ma-goe-par

世间过失无沾染

།དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་དོ་མཚར་ཅན།

嘎瓦 皆贝 哦擦间

Kah-wa Jyae-pai Ngo-tzar-jen

艰难苦行稀有者

།མི་ལ་མཆོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

米拉 秋拉 索瓦喋

Mi-la Chok-la Sol-wa-deb

殊胜米勒敬祈请！

相应咒

ཨོཾ་ཨཱཿགུ་རུ་ས་བཛྲ་ཧཱུྃ། རྗེ་མི་ལ་བཞད་པ་རྡོ་རྗེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

嗡啊 咕如 哈萨 般杂

Om Ah Gu-ru Ha-sa Vajra Hum

嗡啊 上师 展笑 金刚

།སྒྲུབ་ལ་བཙོན་པ་མཐར་ཕྱིན་ཞིང་།

祝拉 尊巴 踏钦兴

Grub-la Tzon-pa Tar-Chyin-shing

成就精进达究竟

།འཕྲུལ་པའི་སྡེ་ཚན་རྒྱུན་ཆད་ནས།

触贝 萨温 君切内

Trul-pai Sa-won Gyun-chey-ney

错乱种子续断除

།རྗེ་བཙུན་རས་པ་ཆེན་པོ་དང་།

杰尊 蕾巴 千播当

Je-tzun Rey-pa Chen-po-dang

至尊伟大布衣者

།རྣམ་ཐར་ཕྱིན་ལས་མཉམ་གྱུར་ཅིག།།

南踏 钦列 娘究纪

Nam-tar Chrin-ley Nayam-gyur-jik

传记事业愿相同！

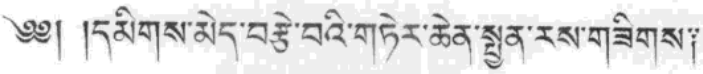
持诵方法：①祈请文念诵一遍、三遍、或多遍；

②心咒尽力颂持多遍（108遍）；

③回向文念诵一遍．

宗喀巴大师洛桑札巴祈请文

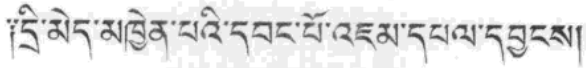
纪念日：藏历十月二十五日



密美 借威 喋千 问列息

Mik-mey Tze-wei Der-chen Jen-rey-shik

无缘悲悯大藏观世音



企美 肯贝 旺播 蒋贝扬

Dri-mey Kyen-pei Wang-po Jam-pal-yang

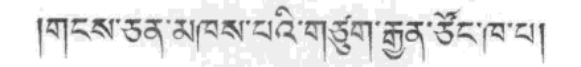
无垢智慧之王妙吉祥（文殊菩萨）



堆冬 玛吕 忠皆 桑威达

Due-pung Ma-luy Jom-tzey Sang-wei-dak

摧伏无余魔军秘密主（金刚手菩萨）



罔间 凯贝 祝见 宗喀巴

Gang-jen-pei Tzuk-gyenTzong-ka-pa

雪域贤者顶严宗喀巴



洛桑 扎贝 霞拉 索瓦喋

Lo-sang Grak-pai Shab-la Sol-wa-debs

善慈称誉跟前敬祈请！

第五世达赖喇嘛拿旺洛桑嘉措祈请文

纪念日：藏历三月二十五日

།།ཆོས་རྒྱལ་ཕྱིན་ལས་རྣམ་རོལ་ཟ་ཧོར་གདུང་།

却嘉 钦列 南若 萨霍董

Choe-gyal Chen-ley Nam-rol Sa-hor-dung

法王事业化身萨霍族

།རྩ་གསུམ་སྲུང་མས་ཞལ་བསྟན་རྒྱ་ཅན་ཆོས།

匝颂 松昧 霞殿 嘉间却

Tza-sum Srung-mey Shal-den Gya-jen-choe

三根本护法受今现前

།ཉེར་ལྔའི་སྒོ་འབྱེད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན།

涅昂 郭皆 冏间 殿卓贡

Nyer-Ngai Go-chey Gang-jen Den-groi-gon

启《廿五》门雪域教众依

།ཀུན་མཁྱེན་རྒྱལ་མཆོག་ལྔ་བ་ལ་བྱག་འཚལ། །

棍千 嘉秋 昂巴 拉恰察

Kun-kyen Gyal-choe Nga-pa La-chak-tzal

遍智胜佛五世虔礼敬！

诸佛菩萨祈请文摘录

最简单的本尊修持法为念诵其心咒。较为圆满的简易本尊修持法为：

在念诵本尊心咒之前先加诵祈请文，以祈请本尊的降临。

之后念诵本尊的心咒，与所修本尊相应。

最后加诵回向文，将所修功德回向出去。

萨迦派的第六世塔立仁波切曾开示：诵咒之前念诵祈请文，正如同迎请贵客入家门的迎宾礼；诵咒时就如同在家中与贵客相处（久之自己也成贵人）；修持完毕加诵的回向文，则如同送走宾客时的送客礼。祈请、诵咒、回向三者，虽极简略，却也圆满完备。

以修持的本尊法门来说，在念诵本尊心咒之前，宜先持诵该本尊专属的祈请文，以祈请本尊降临。各个本尊法门都有其指定的祈请文，长短不一，最典型且简便的为四句一偈的祈请文。在修持任何本尊心咒之前，虔心持诵三遍或一遍即可。

诸本尊共通祈请文

།།། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

杜颂 桑杰 汤杰记

Dus-sum Sang-gye Tam-jey-gyi

一切三世诸佛之

།མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་བའི་ངོ་བོ་ཉིད།

肯借 奴贝 哦窝涅

Kyen-tze Nus-pei Ngo-wo-nyie

智、悲能勇自体性

།སྒྲུབ་ལ་དངོས་གྲུབ་མཆོག་སྩོལ་བའི།

祝拉 哦祝 秋作威

Grub-la Ngos-grub Chok-tzol-wei

证成成就最胜赐

།ཡི་དམ་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

宜旦 剌拉 恰查洛

Yi-dam Lha-la Chak-tzal-lo

本尊诸佛敬顶礼!

时轮金刚简略祈请文

吉祥日及会供日：藏历每月八日、十四日、二十三日、二十九日

ཨཱ། །སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་བདག་ཉིད་ཅན།

冬涅 宁杰 达涅间

Dong-nyie Nying-jei Dak-nyie-jen

空性悲心自性者

།སྲིད་གསུམ་སྐྱེ་འཇིག་མེད་པའི་དངོས།

些颂 阶级 美贝哦

Sriey-sum Gye-jik Mey-pai-ngoe

三界生灭无实性

།ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་གཅིག་པའི་སྐུ།

谢当 谢架 纪贝固

Shey-dang Shey-chya Jik-pai-gu

知识所知集一年

།དཔལ་ལྡན་དུས་འཁོར་ལྷན་ཆགས་འཚལ།

巴殿 杜阔 拉恰查

Pal-den Due-khor Lhar-chak-tzal

最胜时轮敬顶礼！

空行母简略祈请文

吉祥日及会供日：藏历每月十日（上初十）、二十五日（下初十）

ཨཱཿ། དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ་མ།

巴殿 多杰 堪卓玛

Pal-den Dor-je Kha-jro-ma

吉祥金刚空行母

།མཁའ་འགྲོ་མ་ཡི་འཁོར་ལོས་སྐྱོང་།

堪卓 玛意 阔洛局

Kha-jro Ma-yi Khor-lo-gyur

空行母运转法轮

།ཡེ་ཤེས་ལྔ་དང་སྐུ་གསུམ་བརྟེས།

耶谢 昂当 固颂涅

Ye-shey Nga-dang Gu-sum-nyes

五智慧与三身应

།འགྲོ་བ་སྐྱོབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

卓威 救拉 恰察洛

Gro-wa Kyob-la Chak-tzal-lo

众生拯救经顶礼！

释迦牟尼祈请文

吉祥日及会供日：藏历每月三十日、每年四大节日

།།ཐབ་མཁས་ཐུགས་རྗེས་ཤཱཀྱའི་རིགས་སུ་འཁྲུངས།

踏凯 突杰 夏迦 哩索琼

Tab-khe Tuk-je Sha-kyai Rik-su-krung

方便善巧悲心释族生

ཞེན་གྱི་མི་གདུབ་བདུད་ཀྱི་དགྱེད་འཇོམས་པ།

愿记 米突 堆记 绷忠巴

Shen-gyi Mi-tub Due-gyi Pung-jom-pa

魔等军旅他人弗能降

གསེར་གྱི་ལྷུན་པོ་ལྟ་བུར་བརྗིད་པའི་སྐུ།

谢记 伦播 大菩 几贝固

Ser-gyi Lhun-po Da-pur Jie-pai-gu

如似金之须弥显赫身

ཤཱཀྱའི་རྒྱལ་པོ་སྐྱེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

夏迦 嘉播 切拉 恰察洛

Sha-kyai Gyal-po Kye-la Cha-tzal-lo

释迦胜王圣尊敬顶礼！

阿弥陀佛祈请文

吉祥日及会供日：藏历每月十五日、二十八日

།།འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད།

几殿 珍贝 作窝 策霸美

Jik-den Dren-pai Tzo-wo Tze-pak-mey

导正世间偏倚一长寿佛

།དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་པ།

杜敏 企哇 玛吕 忠皆巴

Dus-min Chi-wa Ma-lus Jom-tzey-pa

行圣事业尽灭非时死

།མཐོན་མེད་སྡུག་བསྔལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས།

贡味 杜昂 究巴 南记夹

Gon-mey Duk-ngal Gyur-pa Nam-gyi-gyab

护佑无依怙等无常苦

།སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

桑杰 策霸 美拉 恰察洛

Sang-gye Tze-pak Mey-la Chak-tzal-lo

如来无量寿佛敬顶礼！

药师佛祈请文

吉祥日及共修日：藏历每月八日、二十九日

།།ཐུགས་རྗེ་ཀུན་ལ་སྙོམས་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས།

突杰 棍拉 纽贝 炯殿喋

Tuk-je Kun-la Nyom-pai Jom-den-dey

悲心普皆平等薄伽梵

།མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ།

参忠 推贝 衍卓 杜昂谢

Tzen-tzam Toe-pe Nyen-groi Duk-nyal-sel

略闻盛名恶趣苦厄除

།དུས་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྨན་གྱི་བླ།

杜颂 内谢 桑杰 缅记剌

Due-sum Ney-sel Sang-gye Men-gyi-lha

三毒病祛正觉药师佛

།བཻ་ཌཱུརྱ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

呗杜 剌意 哦拉 恰察洛

Bey-dhu Rya-yi Ohe-la Chak-tzal-lo

吠琉璃之光者敬顶礼！

文殊菩萨赞颂文

吉祥日：藏历每月一日

།།ཞི་བཞོན་ནུའི་སྐུ་ལུས་འཆང་བ་པོ།

雄奴 固吕 羌哇播

Shon-nui Gu-lue Chang-wa-po

执持孺童身相者

ཡེ་ཤེས་སྨོན་མེ་རབ་བྱེ་ཞིང་།

耶谢 准昧 剌借兴

Ye-shey Gron-mey Rab-che-sheng

最圣智慧明火炬

འདོག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མུན་སེལ་བ།

几殿 颂记 闷谢哇

Jik-den Sum-gyi Mun-sel-wa

三世间之阴暗除

འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

蒋贝 扬拉 恰察洛

Jam-pai Yang-la Chak-tzal-lo

妙吉祥尊敬顶礼！

观音菩萨赞颂文

吉祥日及共修日：藏历每月一日、十五日、二十一日

ཇོ། །རྗེ་བོ་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྒུ་མདོག་དཀར།

久沃 炯记 玛规 固朵嘎

Jo-wo Kyon-gyi Ma-goe Gu-dok-gar

尊者无暇白衣身白色

།རྫོག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

作桑 杰记 乌拉间

Jzok-sang Gye-gyi Wu-la gyen

圆满佛陀顶严师

།ཐུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

突杰 间记 卓拉息

Tuk-jei Jen-gyi Gro-la-sik

大悲眼观照众生

།སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

间列 息拉 恰查洛

Jen-re sik-la Chak-tzal-lo

观音菩萨敬顶礼！

绿度母赞颂文

吉祥日及会供日：藏历每月一日、十五日

ཨཱ། །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱི་ས།

拉当 拉敏 觉班记

Lha-dang Lha-min Joe-ben-gyi

天与非天之宝冠

།ཞབས་ཀྱི་པདྨོ་ལ་བཏུད་དེ།

霞记 呗莫 拉堆喋

Shab-gyi pde-mo la-due-de

莲足之下做恭敬

།སྤོང་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ།

朋巴 棍列 卓皆玛

Pong-pa Kun-ley Gro-je-ma

置乏普皆行救度

།སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

卓玛 运拉 恰查洛

Grol-ma Yum-la Chyak-tzal-lo

度母佛母敬顶礼！

白度母赞颂文

吉祥日：藏历每月三日、每年十月十日

།།འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་སྙིང་རྗེའི་བདག

几殿 旺秋 宁洁达

Jik-den Wang-chuk Nying-jei-dak

世间自在悲悯主

།ཞལ་གྱི་ཆུ་སྐྱེས་ལས་བྱུང་བ།

霞记 触皆 列炯瓦

Shal-gyi Chu-kyes Ley-chung-wa

面如初升之明月

།དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་མཛད་མ།

杜颂 桑杰 借皆玛

Du-shum Sang-gyes Kye-tzey-ma

三世诸佛所化生

།ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོར་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

宜信 阔洛 恰察堆

Yie-shin Khor-lor Chyak-tzal-doe

如意轮度敬称颂！

护法、财神修持法门

藏密传统上护法的修持法门，一般多修持祈请护佑的“事业法门”，除了较高阶层的上师之外，绝少直接修持生起、圆满二次第的“成就法门”。

祈请护佑的事业法门，在藏族的寺院中多修持一种藏语称作“冈梭”的护法醵饮或筹补仪轨。“冈梭”为以藏密主要护法——大黑天（Mahagala，麻哈嘎拉）、吉祥天母（Makagal 卜麻哈嘎哩）等护法群为对象的祈福诵经，内容主要为先向上师、本尊、空行等献供养，再向主要及次要的护法群一一献供养，藉由向护法献饮食、赞颂等供养仪式，祈求护法消除行者的世间障碍，护持行者在修持道上一路平安顺利。

诵持一座冈梭法门约需时二至三小时，多由僧众以训练有素的团队方式念诵，包含前制作业的食子、诵念时的献供仪式、法乐的敲击吹奏等，内容复杂，场面壮观。

由于一般信众无法以个人之力修持寺院中的大型冈梭法会，且受持藏密事业护法的灌顶有非常严格的限制，所以在此仅概略介绍，无法列举简易的护法冈梭仪轨。

藏密的护法依其本身的证悟，分有许多层次，最高级的护法如大黑天护法，各教派的形象及传承不一，但本质上皆为已达证悟的护法，是护持整个教派的最高阶护法，为佛陀的忿怒相化现，地位崇高。由于大黑天护法的形象为极忿怒相，加上修持的限制，所以一般不适合在公开场合展现其法相或任何的修持法。在西藏寺院的护法殿中，为了不使前来朝拜的纯朴牧民受到惊吓，甚至在巨大护法塑像的颜面加设一方深蓝色或黑色的遮面布，以保护文化水平不高的纯朴民众或孩童。

其他如财宝天王、财神等，属性上皆为守护佛法的护法，外相虽然显现较中低阶层的护法形象，但在本质上为诸佛所化现。

财宝天王祈请文

吉祥日及供养日：藏历每月九日、十九日、二十九日

།།ཨི་འཇིགས་སེང་གེའི་ཁྲི་སྟེང་ན།།

米几 与给 企巅内

Mi-jik Seng-gei Chri-deng-ney

无畏狮子座之上

།ཅི་ལས་བྱུང་བའི་མཐོན་པོ་ནི།།

呗列 炯威 贡播尼

Dhe-ley Chyung-wei Gon-po-ni

自“呗”缘生之怙主

།ངལ་གསོལ་དགེ་བ་སྦྱོབས་པོ་ཆེ།།

昂索 给瓦 播切

Ngal-sol Ge-wa Dob-po-che

净善大力毗沙门

།ས་བརྒྱད་དབང་ཕྱུག་སྐྱེད་ལ་བསྟོད།།

萨接 旺秋 魁拉堆

Sa-bgye Wang-chyuk Kyoe-la-doe

八地自在敬赞颂！

黄财神祈请文

吉祥日及供养日：藏历每月九日、十九日、二十九日

ཨཱ། ཉོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་རིན་ཆེ་གཉེར་མངའ་ཞིང་།

诺记 旺秋 仁千 喋昂与

Nor-gyi Wang-chyuk Rin-chen Der-Ngah-shing

财贷自在珍宝藏权势

ཁགེད་སྦྱིན་ཉོར་འཆང་མང་པོ་ཀུན་གྱི་རྗེ།

虐进 诺羌 芒播 棍记杰

Nor-chyin Nor-chang Mang-po Kun-gyi-je

众多持财药叉中之杰

ཁྱང་ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་མཐོན་པོ་ཛམ་ཧྦ་ལ།

强秋 炯威 贡播 臧巴拉

Chang-chyok Kyong-wai Gon-po Tzam-bha-la

守护北方怙主臧巴拉

ངོས་གྲུབ་མཆོག་སྩོལ་ཉོར་ལྷར་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

哦祝 秋作 诺拉 恰察堆

Ngos-grub Chok-tzol Nor-lhar Chyak-tzal-doe

成就胜赐财神敬称颂！

出龙日简修仪轨

།ཉིག་དུས་ཀུན་དབང་སྣ་ཚོགས་ཀྱི།

尼杜 间旺 拿措记

Nyik-due Kyen-wang Na-tsok-gyi

浊世种种茂盛缘

ལྷ་ཀླུ་གཞི་བདག་མནོལ་བ་ལས།

拉禄 息达 诺瓦列

Lha-Lu Shi-dak Nol-wa-le

天、龙、地神之晦气

རྒྱལ་ཁམས་ནད་འཕྲུག་སྣ་ཚོགས་གྱང་།

嘉康 内触 拿措将

Gyal-kam Ney-trul Na-tsok-gyang

国土各种病疫乱

སེལ་བྱེད་ལྷ་ཀླུའི་བསངས་ཆོག་སྦེལ།། །།

谢借 拉禄 桑秋贝

Sel-gyey Lha-lui Sang-chok-bel

消除天龙行祛除！

综合回向文

།། བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

索南 迪意 汤杰 息巴涅

Soe-nam Di-yie Tam-je Sik-pa-nyie

愿以此功德证一切见

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྣམས་ཐམ་ཅས་ནས།

拓内 涅贝 乍南 旁皆内

Tob-ney Nye-pai Gra-nams Pam-chye-ney

既已证得熄灭诸罪障

སྐྱེ་ཀ་ན་འཆི་བ་རྩྭབས་འཁྲུགས་པ་ཡིས།

皆嘎 拿企 拔拉 触巴意

Gye-gra Na-chi Bra-rab Kruk-pa-yis

生老病死翻搅之浪涛

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་བསྒྲོལ་བར་ཤོག

些贝 措列 卓瓦 乍巴秀

Srie-pai Tzo-ley Gro-wa Gral-par-shok

轮回海中众生悉救度！

附录三

藏密部分咒轮

①大白伞盖佛母咒轮

大白伞盖佛母咒轮对保障飞行安全特别有帮助。



②绿度母咒轮

常持诵绿度母咒轮，可断轮回之根，除一切魔障瘟疫病苦，消一切兵刀水火盗贼等灾难，增福慧寿命，所求如愿，功德广大。



③绿度母咒轮二





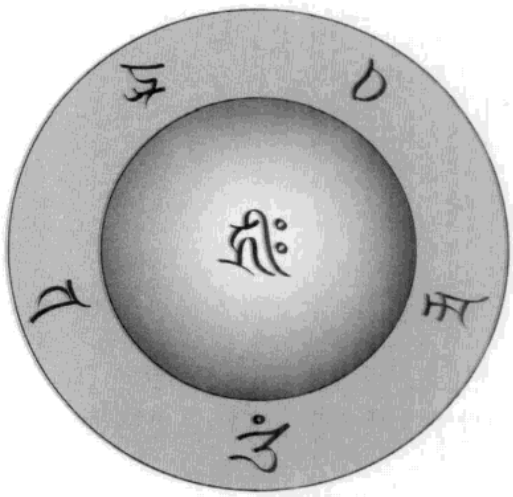
④绿度母符

佩戴此符感应巨大，首先需将其折成九宫，使中央种子字成为九宫之中宫而朝外，然后装于布袋（绿色为宜）挂颈上，种子字朝向自身，高度不低于心。还可挂于车上祈保交通安全，或将整张装框供于佛坛（以绿色为宜）。



⑤黄财神咒轮

佩戴此咒轮，会获得黄财神的加持拥护，功德不可思议。但修行者须发大菩提心利益众生及常做布施供养三宝、绝离贪心，否则财神不予加护。

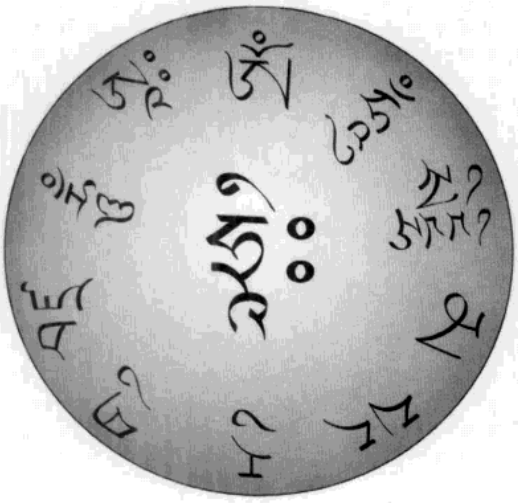


⑥大悲咒心咒咒轮

此咒全称是悉昙字大悲咒心咒咒轮，其功效和全咒等同，适合时间紧的居士持诵。持一遍大悲咒心咒与持一遍84句根本咒乃至诵一遍《大悲心陀罗尼经》功德等同，具有不可思议的大威力。

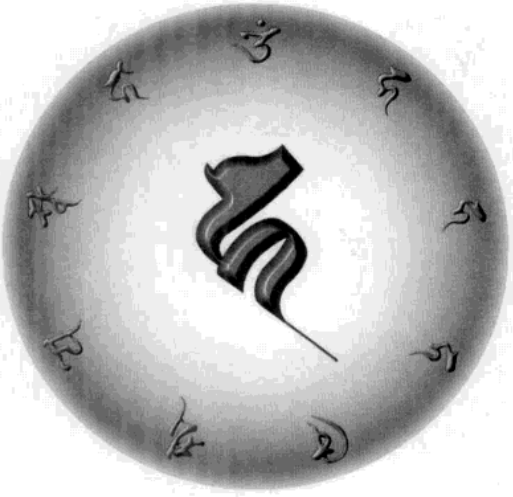
⑦莲华生大士心咒咒轮

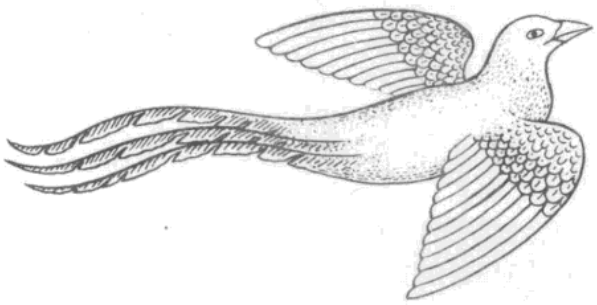
莲华生大士为藏密开山祖师，是释迦牟尼佛、阿弥陀佛、观世音菩萨身口意三密之金刚化身。至诚持诵供奉佩带此咒轮，可保平安吉祥所求如意，命终往生大士净土。



⑧地藏菩萨咒轮

稽首慈悲大教主，万德洪名称地藏，誓愿宏深无与等，威德尊严更难量，十方菩萨同皈命，三世诸佛共称扬，地狱未空不成佛，众生度尽证觉皇，末法众生无依怙，唯有大士驾慈航。凡持诵佩带礼赞者，出苦海证涅槃，诸佛龙天永护事事如意吉祥。





附录四




适合大众修持的常见佛教咒语

阿弥陀佛一字心咒

唰。阿弥爹哇。舍。

这是阿弥陀佛让众生往生净土的心咒。日常念诵可以消除灾祸、疾病，命终往生净土。

阿弥陀佛往生心咒

唵。呗。玛达。列。吽。

常念诵此咒可消除一切业障，保证往生西方极乐世界，并能超度死亡众生，得生净土。

阿弥陀佛大乐心咒

唵。阿弥得瓦。阿依斯德。吽舍。

“三十万遍得悉地，佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，消除现世非时亡，来世极乐深捷径，是故具缘当修持。”

阿闷佛心咒

南ná无mó。薄伽伐帝。阿闷chù牙。莎suō哈。

阿鞞佛也叫救度三涂苦佛，帮助地狱鬼道乃至畜生道，常念此咒能帮其超度，功德无量。

加持念珠咒

嗡。噜西惹rě嘛尼。札尔瓦打雅。闷。

修行者每天都要数念珠念咒，若为念珠加持咒语七遍，吹一口气在念珠上，可保念珠不被外魔入侵，所念的佛号跟咒语，也变成千万遍的功德。

变亿咒

吽。三拔惹。三拔惹。波玛纳萨惹。嘛哈藏巴巴唵。帕得。莎哈。

此咒可使修行者所做的功德变成一亿倍，宜于每天早上起来，念七遍，或是在作法会前念七遍，那今天所做的功德就变成一亿倍。

吹肉往生咒

嗡。阿比惹。嘎杂惹。吽。

食肉前，诵此咒七遍，吹气于肉上，可消除食此肉过失，所食畜生得生善趣。

消病咒

看病人时，可默念偈云：“见疾病人，当愿众生，知身空寂，离乖诤法。”

吽。室哩多。室哩多。军吒利。莎缚诃。（三遍）

金光明真言

唵。阿谟伽尾卢左曩。摩贺。母捺唵。摩尼。钵纳摩。入缚啰。钵啰袜多野。啰。

据经中记载，诵持本咒可灭一切重罪，众生一听此咒即灭一切罪障。

增强智慧咒语

①嗡阿吽。大呀他。嘎巴杂嘎日那。（日阿）拉得梭哈。

念诵咒语，吹气于清净水中，饮用和洗脸，即能增强智慧。亦可吹气于檀香粉水中沐浴，亦能令人喜欢。

②嗡阿吽。布（日阿）扎杰。梭哈。

吹气于水中，饮用，有助于激发敏锐智慧。

③吽。布则布则扎加瓦日达讷。作拉作拉昧达瓦日达讷。德热德热布德瓦达讷

梭哈。

此咒能够开发大智慧。

增强记忆咒语

大呀他。卡勒八勒得松哈。

早晨念诵此咒21遍，捧一捧洗完脸用的水，吹气加持，空腹饮下。此法可以开智增慧，提高记忆力。有称其为“过目不忘咒”。

减弱贪欲咒

哈热讷萨。

将姜黄、藏木香、生姜、碱面或苏打四种药研成粉末，放于开水中。早晨空腹诵咒服用。此法能减少淫欲之心。

马头明王真言

嗡。啥以。贝玛答之哈呀格瓦。啥以。吽呸。

此咒能降伏罗刹、鬼神、天龙八部之一切魔障，消除无明业障、瘟疫、病苦，免一切恶咒邪法。

超度踏死虫蚁咒、度肉咒

吽。嘎贝唵嘎木。莎哈。

每天不小心看到自己或别人踏死虫、蚂蚁时，赶紧持此咒，它们就得到超度，每天看到别人吃肉，或是自己不得不吃肉时，赶紧持此咒，来超度它们广结善缘。

忿怒三本尊心咒

啰。班札。巴那。哈呀卓哇。噶朗札。唵呸。

忿怒三本尊是指金刚手菩萨、马头明王、大鹏金翅鸟。去除鬼神病，或觉得有怪鬼时，念诵此咒。

不动明王真言

嗡。母曾英札。嘛哈。若喀拿阿。吽呸。

不动明王誓愿为：“见我身者发菩提心，闻我名者断恶修善，闻我法者得大智慧，知我心者即身成佛。”

藏传大悲咒

拿摩惹纳。达拉雅雅。纳摩。阿里雅。佳纳。萨嘎拉。贝勒佳纳。尤哈拉佳雅。达他嘎达雅。阿拉哈爹。桑雅嗓布达雅。拿摩。萨噜哇。达他嘎提呗。阿拉哈达呗。桑雅桑布提呗。拿摩阿里雅。阿哇噜给爹。秀哇啦雅。布地萨吽哇雅。玛哈埵哇雅。玛哈嘎噜尼嘎雅。达爹雅他。翁。达啦达啦。提力提力。吐露吐露。易笛威。易笛。加列。加列。不啦加列。不啦加列。固苏美。固苏玛哇。垒。易利密利。积地。作哈啦。玛巴。纳雅。唆哈。

大悲咒心咒

嗡。乏及喇。达尔嘛。赫利。

此咒能除病苦及一切灾难，能度已亡之一切众生。其功德与往生咒、六字大明咒、绿度母咒等相同。

观世音菩萨甘露咒

南无喝埵怛那哆啰夜耶。南无阿啰耶。婆卢羯帝铄钵唎耶。菩提萨啰婆耶。摩诃萨埵婆耶。摩诃迦卢尼迦耶。怛侄他。埵。度宁度宁。迦度宁。莎诃。

念诵此咒，可除过去现在四重五逆等重罪，利乐一切众生。

往生咒

南无阿弥哆婆夜。哆他伽哆夜。哆地夜他。阿弥利都婆毗。阿弥利哆。悉耽婆毗。阿弥利哆。毗迦兰帝。阿弥利哆。毗迦兰哆。伽弥膩。伽伽那。枳多迦隶。娑婆诃。

此咒全称“拔一切业障根本得生净土陀罗尼”。

金刚总持真言

嗡。巴杂达热。唵吽。

持诵此本尊咒，可聚集一切诸佛之功

德，能消除罪业，成就一切种智，并得历代传承祖师的加持。

佛母准提神咒

南无。飒哆喃。三藐三勃陀。俱胝喃。怛侄他。咔。折隶。主隶。准提。娑婆诃。

稽首皈依苏悉帝，头面顶礼七俱胝，我今称赞大准提，唯愿慈悲垂加护。

药师灌顶真言

南无薄伽伐帝。杀社。唵噜薜琉璃。跋喇婆。喝宰啰也。怛他揭多耶。阿阇喝帝。三藐三勃陀耶。怛侄他。啰。唵杀逝。鞞杀逝。鞞杀社。三没揭帝。莎诃。

此咒功德，专除病苦增寿命，免火灾，消一切灾业，命终往生清净琉璃世界永不退转。

长寿佛心咒

鞞。雅玛。喇聂。这娃烟爹野。梭哈。

常持此咒，能增长寿命及福慧，消除无始以来一切罪业。

金刚手菩萨心咒

唵。班札巴聂。唵。

此咒功德，能降魔除障。

七佛灭罪真言

离婆离婆帝。求诃求诃帝。陀罗尼帝。尼诃咔帝。毗黎你帝。摩诃伽帝。真陵乾帝。莎婆诃。

普回向真言

啰。娑么唵娑么啰。微么曩。娑啰。摩诃斫迦啰。啰嗡。（其一）

咔。娑摩唵。娑摩啰。弥摩曩。萨哈啰。摩诃。咱哈啰。啰。（其二）

此咒是将自己所修集的种种善根，普遍回向给一切众生，愿众生都能证得佛果。

妙音佛母真言

嗡。必呢得为始以。阿阿。阿以阿以。阿为阿为。日日。立立。阿益阿益。奥奥。阿母阿。

妙音母是赐予各种智慧及文艺天分的本尊，凡从事艺术、文学、书法、音乐、写作及辩论的人，修持此法门都会得到极大帮助。她还是梵文的本尊，但凡学习梵文者，多会修此法门以求学习顺利。但是此本尊虽然能迅速赐予智慧的增长，却不利于累聚财富，因此，修持此本尊的人，一般都会先修财续母闭关或同时依止财续母，且不可以修其他财尊法门。

千手千眼观音真言

拿摩。热拿札呀呀。拿摩。阿尔亚杂纳。萨嘎热。贝绕杂纳。拔尤哈热杂呀。答他嘎达呀。阿尔哈得。桑迷呀桑布达呀。拿摩。萨尔哇。答他嘎得贝。阿尔哈得贝。桑迷呀桑。布得贝。拿摩。阿尔呀。哇洛格得咻热呀。玻帝萨达呀。玛哈达呀。吗哈噶噜尼噶呀。达呀他。嗡。达热。达热。帝利。帝利。杜噜。杜噜。俄宅微宅。杂列。杂列。札杂列。札杂列。固书昧。固书玛。哇列。俄利。密利。仔得杂拉玛巴纳呀。梭哈。

孔雀明王真言

根本咒：嗡。阿弥力达。比洛基。嘎巴桑。拉恰尼。阿嘎卡尼。咔咔呸。梭哈。

心咒：嗡。玛哈嘛优里。必雅喇记。咔咔。呸呸。

此咒主要功能在息灾，譬如祈雨、止雨、祛除病恼、天变等，皆可用此法化解。

金刚界大日如来真言

①嗡。别炸达度。撼。

②嗡。哇日啰。驮都。撼。

胎藏界大日如来真言

阿。尾。罗。吽。欠。

释迦佛本尊心咒

嗡。牟尼。牟尼。嘛哈穆那耶。梭哈。

千手千眼观音心咒

嗡。缚日啰。达摩。讫利。

地藏菩萨心咒

嗡。契帝哈啦佳苏哇哈。

弥勒菩萨心咒

嗡。梅怛梨耶。阿。梭哈。

佛眼佛母尊心咒

嗡。勃陀。鲁婆尔。梭哈。

虚空藏菩萨真言

嗡。缚日啰。啰多那。吽。

大随求菩萨心咒

嗡。跋啰跋啰。三跋啰三跋啰。印捺哩利也。尾成达尼。吽吽。噜噜。左隶。梭哈。

爱染明王真言

吽咤枳吽惹。

白财神真言

嗡。白嘛卓打。阿雅。曾把拉。啥打雅。吽拍。

黄财神真言

嗡。杂母巴拉。杂联札耶。梭哈。

黑财神真言

嗡。杂叭拿。杂联札雅。涂涂嘛嘛。古尼木尼。梭哈。

大威德金刚心咒

嗡。啊果地嘎。雅曼达嘎。吽呸。

大白伞盖坚甲咒

吽。吗吗。吽聂。梭哈。

摩利支天菩萨咒

嗡。啊题底牙。嘛利纪。梭哈。

普巴金刚心咒

嗡。别炸叽列叽那也。沙尔娃。必年。泵。吽。呸。

时轮金刚心咒

嗡阿吽。恰嘛拉。瓦拉雅。梭哈。

秽迹金刚咒

嗡。普尔公。摩哈布拉奴雅。普尔吉。普尔给。微摩那悉。乌究摩罗特。吽。吽。泮。泮。梭哈。

楞严心咒

嗡。悉怛多。钵怛啰。

楞严咒

嗡。阿拿咧。阿拿咧。维夏达。维夏达。盘达。盘达。盘达你。盘达你。怀喇。乏及喇。叭尼。怕都。吽。勃鲁拇。怕都。梭哈。

地藏本尊心咒

嗡。哈哈哈。微。三摩地。梭哈。

上乐金刚心咒

嗡。舍。哈哈。烘吽呸。

大势至菩萨心咒

嗡。巴杂。嘿。嗡。巴杂。詹杂。摩诃噜呵呐吽嘿。

十一面观音心咒

嗡。嘛哈迦鲁尼迦。梭哈。

仁王护国般若心咒

南无。拔嘎乏得。钵蓝戛。叭喇弥达也。嗡。赫利提。吸利吸鲁打。维戛牙。梭哈。

叶衣佛母心咒

嗡。比夏吉。巴那夏瓦里。啥。哈。吽。呸。梭哈。

般若心咒

噶雅他嗡。噶帝噶帝。波呐噶帝。波呐桑谟。噶帝。波帝雅。娑诃。噶雅他哄。噶帝噶帝。波呐噶帝。波呐桑谟。噶帝。波帝耶。娑诃。

祈祷往生净土陀罗尼

唵。南摩巴噶哇帝。阿帕瑞米达阿。尤札南苏。毗尼悉达。帝洛拉渣雅。达他噶达雅。阿拉哈帝。三藐三不达雅。爹雅他。唵布内布内。玛哈布内。阿帕瑞米达。布内阿帕瑞米达。布内札那萨巴。惹帕吉帝。唵。萨尔哇萨斯。卡。惹帕瑞秀达。塔尔玛帝噶噶。那。萨母噶帝。萨巴哇。比秀帝。玛。哈那雅。帕瑞哇。锐梭哈。

成就所愿咒

达雅塔。班赞哲雅。阿瓦波达。呢耶。梭哈。

施饿鬼食咒（弹食三次）

唵。乌资札。比札。阿辛玻。梭哈。

施残食咒

唵。乌几札。巴零打。卡卡。卡嘻卡嘻。

解毒神咒

三钵啰佉多。（饮食、水前念三遍）

莲华生大士心咒

嗡阿吽。班扎。格鲁。巴玛。希德吽。

四臂观音心咒

嗡嘛呢呗咪吽。

文殊菩萨心咒

嗡。阿惹巴杂拿。地。

普贤菩萨心咒

嗡。三昧耶。萨怛番。

地藏菩萨灭定业咒

嗡。钵啰末邻陀宁。梭哈。

大随求菩萨心咒

嗡。跋啰跋啰。三跋啰三跋啰。印捺哩利也。尾成达尼。吽吽。噜噜。左隶。梭哈。

六道金刚咒

啊。哑。夏沙。嘛哈。

大密宗根本咒

妈妈。阁陵。沙面达。

金刚总持心咒

嗡。班札。达拉。吽。

骑狮文殊菩萨咒

嗡。哇基。休哩。梦。

尊胜佛母心咒

嗡。准。梭哈。嗡阿密里大。阿由达爹。梭哈。

闻解脱咒

阿比加当嘎。

咒语常见字发音

怛：dá答、dān丹。

伽：qié茄、xié斜。

阿：á啊、é婀、wō窝、ōu欧。

啰：là辣、lā拉、lá拉（阳平声）。

诃：hē呵、hū呼、hōu吼（阴平声）。

他：tuō拖、tā她。

瑟：sè涩、shǎi晒（上声）、shí石。

钐：shān山、sǎn散。

地：dì帝、shòu受、zhài寨、sài赛。

那：nuǒ娜、nuó挪、nuò诺、nú奴、nù怒、nà纳。

阇：shé蛇、sà萨。

曳：yì义、yè夜。

叱：qī七、chì斥。

儜：níng宁、lín林。

剎：chà岔、shā杀。

奢：shē赊、chē车。

雍：yōng拥、yìn印。

嗔：chēn抻、zhēn真。

缚（噜）：pó婆、wá娃、wā蛙、mó模。

堙：yān烟、yīn阴。

醯：xī西、shī诗。

咄：duō多、dū都。

敛：liǎn脸、niàn念。

瓮：wèng瓮（去声）、yìn印。

羯：jié洁、jī基、jí吉。

烁：shuò朔、chǔ楚。

罚：fá伐、huà化。

数：shù术、tāo滔。

写：xiè泻、xià夏、shè舍。

悉：xī西、shī诗。

室：shì市、shī诗、shǐ始。

佛：fó佛、hù户、huó活、ān安。

楞：léng棱、líng灵、lèng愣。

输：shū书、sī司。

朋：péng棚、pìn聘。

孕：yùn运、yìn印。

穆：mù木、máo毛。

噚：shěn审、shēn深、shēng生、sēng僧、cān餐。

谨：jǐn仅、jiān坚。

皤：pó婆、bó博、pín贫、pān攀、bō波。

唠：lào涝、láo劳。

跺：duō多、duò跺。

剌：là辣、lá拉（阳平声）。

讫：qì气、qí其。

囊：nǎng攮、láng郎。

曷：hé合、gé格。

祢：nǐ你、mí迷、nǚ女。

厕：cè侧、cì次。

磨：mó摩、mò末、wǒ我。

拏：ōng嗡、ǎn俺。

吒：zhà乍、zhā扎。

唵：qié茄、qiè切。

ZITO 紫圖圖書

紫图出品

BEIJING ZITO BOOKS CO., LTD.

ZITO 紫图ZITO是什么？



紫图是北京紫图图书有限公司的简称，ZITO为紫图两个字的国际通行拼读，在古希腊语中，ZITO是激情、美丽、典雅的意思。

我们深信，我们从事的是充满激情和美丽的出版事业。

我们更相信，阅读可以让我们每个人充满激情、梦想和美丽。

ZITO 我们出品的主要品牌

紫图公司创立于2001年10月，8年来已经出品了800多个品种的图书。作为“读图时代”的开创者，我们的图书以图文书为主，引导着中国图文书发展的主要潮流。下面是我们的主要品牌和代表图书，您可以在我们的官方网站（www.zito.cn）上查到我们的全品种图书。

① 中国文化类：读懂中国软实力

标志性品牌和产品

图解经典

图解国学



② 旅游类：人人都可以与梦想同行

标志性品牌和产品

讀行天下®



“中国自助游”系列　　“中国古镇游”系列

《中国自助游》自问世以来，连续九年为中国旅游图书销量总冠军

中国古镇游的推动者，2004年荣获德国来比锡书展大奖——中国最美的书

③ 生活类：改变一点　收获一生

标志性品牌和产品

国际大师风水系列



李居明大师系列



李居明2010虎年运程

④ 绘本 漫画类：生活其实可以不抱怨

标志性品牌和产品

超人气绘本

慢世界 经典漫画文学馆



高木直子系列



神之雫



鼠族

⑤ 人文类：与世界同步读经典

标志性品牌和产品

黑镜头 中国的故事

百年畅销版



最经典的报道摄影，震撼中国的影像。读图时代标志性的开始。

经典插图时代的开创者，每本都值得珍藏。

第一时间



圣经的故事

⑥ 宗教文化类：开启内心的光明

标志性品牌和产品

修心坊 01

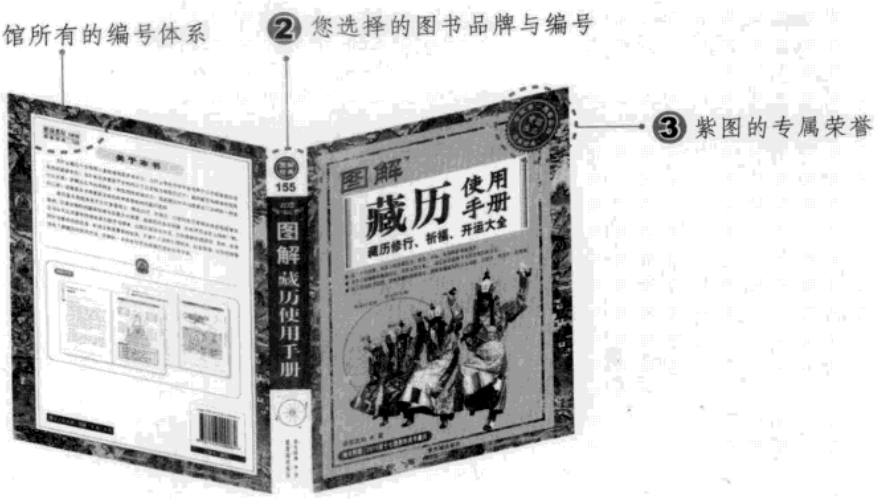
藏密文库



“修心坊”系列


大手印
大圆满
大圆满前行
大圆满心性修炼
大圆满引导文
大圆满传承祖师
大圆满传记
大圆满法门
大圆满修行指南
大圆满禅修
大圆满前行
大圆满

三大特征助您认识我们



为了让您更便捷、更直观地选择我们出版的图书，我们分别在封面、书脊、封底上都印有紫图的标识，便于您在茫茫书海中一眼就能找到我们出版的图书，更方便您购买后的归类收藏。

意见反馈及质量投诉

紫图图书上的专有标识代表了紫图的品质。如果您有什么意见或建议，可以致电或发邮件给我们，我们有专人负责处理您的意见。对于您提出的可以令我们的图书获得改进的意见或建议，我们将在改版中真诚致谢，或以厚礼相谢；如果您购买的图书有装订质量问题，也可与我们联系，我们将直接为您更换。

联系电话：010—64360026—113　　联系人：高小姐

联系邮箱：kanwuzito@163.com

图解经典 书系有什么特色



我们将《图解藏历使用手册》归于“图解经典”系列。在这里，要向您重点介绍一下“图解经典”系列。这是紫图图书一个重要的品牌系列，这个系列是以现代方式整理诠释中国传统文化的一个大工程。主要是对重要的典籍以图解编辑手法进行全新解读：用图画、表格的形式诠释晦涩难懂的传统知识，文字白话通俗易懂，图解、插画精美典雅，使传统阅读变得生动有趣，特别合适家庭典藏。

延伸阅读



《藏密图文百科1000问》

最灵验的祛病求财秘法，最有效的增福改运法门

灵验的修持法门，隐秘的密宗奇术，神奇的藏医养生，独特的改运求财术，为你破解藏地千年密码。



《图解藏密修持法》

千年密法精要大公开

以现代手法诠释实用藏密修持法门，是全面解读藏密修持法门的集成之作，是以世间之法修出世之果，由人性升华到佛性的行动指南。



《图解藏密财神法》

求取与施予财富的智慧

最全收录藏密50位财神及其修炼法，藏族民俗文化的深入探讨，史上最完整而有机的财神图像辨识体，让你轻松读懂财法。



《息灾本尊图文大百科》

消灾解难的佛教本尊及修法大全

汇集37位最重要的佛教息灾本尊，明确指出每位本尊特异的息灾功德，方便您选择适合自己的息灾本尊。



《守护本尊图文大百科》

十二属相、不同性格、每种愿望都能找到专属的守护神

让每个人都找到守护自己一生的佛或菩萨——守护本尊，也就是俗称的“守护神”，得到他们的庇护，就能事遂心愿，一生平安。



《唐卡中的天文历算》

隐藏在唐卡中的星算世界

看西藏僧侣如何看透前世今生，了悟命运与生死。
100幅神秘的唐卡珍品，全面披露寺院秘传的二十八星宿占算法。

去哪里购买紫图图书

您所在城市的书店都有我们的图书，如果这些书店缺货，您也可以到下列网站购买：
1. 紫图售书网：http://www.readroad.com　　http://www.zito.cn
2. 淘宝商城店：http://duxingts.mall.taobao.com
3. 当当购物网：http://www.dangdang.com
4. 卓越亚马逊：http://www.amazon.cn

紫圖書館 1418
图解经典 155

关于本书

为什么藏历中会有那么多的诸佛菩萨吉祥日？为什么有些月份中会有两个日子是重复的而有的却是缺失的？日月食日究竟是不吉利的日子还是极为殊胜的日子？藏历新年与释迦牟尼有什么关系？萨噶达瓦节的转经是一种怎样的祈福仪式？高高飘扬的风马旗表达了怎样的一种美好心愿？这就是本书将要展示给你的神奇而独特的藏历密码。

藏历是在西藏原有天文历算基础上，吸收汉历、时宪历、印度时轮历等相关内容而逐渐完善的。它满足独特的藏域地理与宗教文化需要，是藏民的生活秘籍，在世界历法史上独树一帜。本书从天文历算学的视角进行搜寻与探索，以图文结合的方式，为你提供包括诸佛、菩萨、本尊和护法修持日的讯息、祈请文和简要修持仪轨，方便个人安排礼佛供养、纪念持诵。让你轻松愉快地了解藏历的使用方法，并真正让你的生活变得顺心顺意。

精彩内页



ISBN 978-7-5134-0008-4
9 787513 400084 >
定价：68元

建议上架类别：图解·生活·文化