藏密文库 13

全彩插图珍藏本

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

唐卡中的
天文历算

琼那·诺布旺典/著



陕西师范大学出版社

藏密文庫

全方位、多角度的唐卡深度解读

本书将为你讲述

天体日月星辰运行图



出自寺院的天文学

西藏的天文学无疑是世界上最独特的，它的研究者不是科学家，而是寺院中的僧侣。它以佛教的宇宙论作为基础，不仅描述了宇宙、自然的运行规律，更记载着天人合一、人神呼应的神奇密法，形成了融神佛、人、宇宙科学于一体的天文体系。

时轮金刚的种子字坛城



时轮金刚法和时轮历

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。以它为主要内容的藏历，每年发行10万册以上，至今对我国藏族农牧民生活产生重要影响，甚至广泛流行于尼泊尔、不丹等地。

吉祥天母



密教占星术

西藏高僧大多通晓天文地理，深谙各种占卜学问。其中，占星术是西藏占卜术中最为神秘莫测的一种，它不仅关涉密宗无上的教法奥义，更直接地暗示着藏民命运的方向。除此，吉祥天母的骰子占卜法、文殊菩萨的咒字占卜，在藏地也极具权威性。

胃宿



密传二十八星宿占算法

世界上最古老神秘的占卜术之一，一直密传于西藏寺院之中。它将人的天命与宇宙星曜的运行结合起来，堪破人的前世今生，揭示人的性格、生死与命运的隐秘联系。

ISBN 978-7-5613-3752-3

9 787561 337523 >

定价：68元

建议上架类别 | 社科·宗教

图书在版编目（CIP）数据

唐卡中的天文历算／琼那·诺布旺典著.
－西安：陕西师范大学出版社，2007.11
ISBN 978-7-5613-3752-3
Ⅰ.唐… Ⅱ.琼… Ⅲ.①唐卡－宗教艺术－简介－西藏
②藏历－简介 Ⅳ.J219 P194.9
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 153450 号
图书代号：SK7N0982



藏密文庫 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO

唐卡中的天文历算

琼那·诺布旺典／著

责任编辑／周宏
出版发行／陕西师范大学出版社
经销／新华书店
印刷／北京朝阳新艺印刷有限公司
版次／2007 年 11 月第 1 版
2007 年 11 月第 1 次印刷
开本／787 × 1092 毫米 1/16 17 印张
字数／110 千
书号／ISBN 978-7-5613-3752-3
定价／68 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

藏密文库 13

全彩插图珍藏本

J219
2

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　全面披露寺院密传的二十七星宿占算法

唐卡中的天文历算

琼那·诺布旺典／著



陕西师范大学出版社



西藏时轮历法中的本尊——时轮金刚

这幅唐卡所绘为时轮金刚，无上瑜伽部不二续的本尊守护神。时轮金刚密续由释迦牟尼佛亲身所传，为诸密法中最高无上极殊胜法门。记载时轮密续的《时轮摄略经》，被认为传自神秘的香巴拉古国。书中详细记载了宇宙结构与天体运行规律，人体生理结构以及天人合一的修炼法门。这部书对西藏天文学、星象学、医学都有着十分深刻的影响。

金刚总持

唐卡上界正中为蓝色身的本初佛金刚总持，本初佛是佛教发展至密教阶段时出现的一个概念，即一切诸佛之前的原始佛、一切诸佛之父母。

胜乐金刚双身相

这里描绘了胜乐金刚的双臂形象，呈站姿，行和合双运。

净土传承上师

唐卡上界本出佛两侧为净土传承上师，即香巴拉的两位国王。左侧的上师手持智慧宝剑，说明他是《时轮经简本》的作者满育雅沙，右侧为早期时轮经作者潘达日卡。

摩诃摩耶

这里描绘的形象呈站姿，行和合双运，这一种密续体系较接近胜乐金刚和欢喜金刚坛城修持，曾盛行数百年，后衰微。



二十四臂

时轮金刚的二十四只手臂形成圆环构图。胸前双手主臂双手结“金刚吽迦罗印”，同时交握金刚杵和金刚铃，代表“智慧”和“慈悲”的结合。

一切母

时轮金刚的明妃为一切母，主身黄色，四面八臂二足，以珠宝饰身。一切母象征了“空相”的智慧，也就是能够让修行者融化身体的原子结构的密法修持方法，将身体化为绝对的虚空，成为精神的投影图。



时轮金刚

时轮金刚蓝色身，四面二十四臂二足，每一面三目，现忿怒相，身着菩萨装与护法装的混和，怀抱明妃一切母，以展立姿站在莲台上。时轮金刚是密宗无上瑜伽部的重要本尊，时轮金刚密续被认为是佛祖释迦牟尼佛最早传授的密续体系之一。时轮金刚的形象则是所有藏传佛教最高经典的拟象化，是“即身成佛”这个概念最完整的图像形式。其造像融合了五方佛、本初佛、菩萨、护法等不同形相的元素，完整地将抽象中的慈悲、智慧与伏恶等概念，具象地表现了出来。

印度天神

时轮金刚佛父佛母脚下所踩为印度天神，红肤者为欲神，白肤者为大自在天，这里表示佛教战胜印度教的含义。

马头明王

唐卡下界右侧为马头明王，红色身，一面二臂，现忿怒相，右手持骷髅棒。马头明王是观音菩萨的忿怒化身，头上的马头是其重要辨识标志。

普巴金刚

唐卡下界正中为普巴金刚。普巴金刚蓝色身，三面六臂四足，现忿怒相，脚踩印度天神站立在法台上。普巴金刚也叫橛金刚，是金刚萨埵的忿怒相，在时轮金刚灌顶仪式中，要奉请普巴金刚护持法场，驱邪降魔。

金刚手菩萨

唐卡下界左侧为金刚手菩萨。金刚手菩萨蓝色身，一面二臂，现忿怒相，怀抱绿色身的明妃。金刚手菩萨是三世诸佛的卓越弟子，掌管所有密教，消灭一切公开和秘密的魔众，与观音菩萨、文殊菩萨被视为最重要的三尊菩萨，合称为“密宗三怙主”。



十相自在



绿度母



虚宿



香巴拉国王

目 录

西藏时轮历法中的本尊——时轮金刚 /4
唐卡图版目录 /8
序 走进隐秘的星算世界 /10

第一篇 藏历简史

1 神奇的土地，多变的气候 /14
2 历法的起源 /18
3 象雄古国的物候历 /24
4 雅砻部落的历法 /28
5 文成公主带来的历法 /32
6 金城公主入西藏 /36
7 时轮历的出现 /40
8 可以预测日、月食的历法 /44
9 独特的饶迥纪年法 /46
10 西藏第一本历书 /50
11 明朝时期的藏历 /54
12 更加准确的时宪历 /58
13 时宪历法知识入西藏 /62
14 当前藏历的研究与发展 /65
15 时轮金刚院 /66

第二篇 揭开藏历的神秘面纱

1 藏历的内容 /70
2 二十八宿 /72
3 天干地支与日月五行 /80
4 七曜 /84
5 纪月法 /88
6 纪年法 /90
7 闰月 /96

8 重日与缺日 /102
9 纪日法与纪年法 /106
10 神秘的阿修罗 /111
11 黄道十二宫 /116
12 西方十二星座的起源 /120

第三篇 《时轮摄略经》简介

1 外时轮中的宇宙观 /126
2 内时轮的人体小宇宙 /136
3 时轮金刚沙坛城 /140
4 时轮灌顶仪轨 /162
5 唐卡中的十相自在图 /184

第四篇 藏历与藏医

1 藏历与藏医的关系 /188
2 采药与时令的关系 /194
3 季节与养生 /200
4 四季配五行切脉法 /204

第五篇 藏历与星占术

1 二十八宿占天气 /214
2《宿曜经》中的二十八宿占断 /217
3《宿曜经》中的七曜历占验 /220
4《宿曜经》中二十八宿历的吉凶日 /223

附录

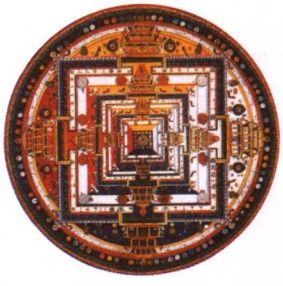
1 时轮历礼赞偈 /228
2 《二十七星宿占算法》/232
3 藏族的 92 个节日 /250
4 参考书目 /271



语觉悟坛城北门



季夏养生



时轮金刚坛城



吉祥天母

唐卡图版目录

十二丹玛护法女神 /17
藏民族起源图 /19
秋天女神、春天女神、伏业女神 /20 — 21
诛业女神、夏天女神、冬天女神 /22
苯教祖师辛饶米沃 /25
格萨尔王传 /27
须弥山及四大部洲 /29
雅拉香波山神 /31
松赞干布画传 /33
绿度母 /35
金城公主进藏图 /37
十二镇魔寺 /39
香巴拉 /41
香巴拉 /43
贤月王 /45
三世佛 /47
天体日月星辰运行图 /49
伐阇罗佛多尊者 /51
萨迦那洛巴五祖 /53
雍顿 · 多杰贝 /55
那洛巴 /57
五世达赖喇嘛 /59
第巴 · 桑结嘉措 /61
日月星辰运行图 /63
十三世达赖喇嘛 /64
行星、星宿运行图 /65
藏医师承 /67
热呼拉 /71
角宿 /73
亢宿 /73
氐宿 /74
房宿 /75
心宿 /76
尾宿 /77
箕宿 /79
斗宿 /81
牛宿 /83
女宿 /85
虚宿 /86
须弥山图 /87
危宿 /88
释迦牟尼画传 /91
释迦牟尼画传 /93
释迦牟尼画传 /95
室宿 /97
壁宿 /98
井宿 /99
鬼宿 /101
柳宿 /103
星宿 /105

唐卡图版目录

张宿 /107
翼宿 /108
轸宿 /110
六道轮回图 /112～113
斯巴霍 /119
黄道十二宫图人像 /121
黄道十二宫与人体的关系 /122
天空中的星座 /123
四大部洲及风火水土图 /127
须弥山 /129
须弥山 /131
增长天王 /133
天体日月星辰运行图 /135
人体脉络图 /137
人体的脉道与七轮 /139
时轮金刚沙坛城 /141
时轮金刚 /143
时轮金刚坛城 /145～148
时轮金刚坛城 /149～152
宗喀巴大师 /163
释迦牟尼佛 /167
时轮金刚坛城 /169
明妃佛母坛城 /171
普巴金刚与格洛津母 /173
金刚萨埵 /175
布顿·仁钦珠像 /177
香巴拉王 /179
时轮金刚坛城 /181
时轮金刚坛城 /183
十相自在图 /185
器官的比喻图 /189
人体的生理和病理 /192
人体骨骼分布图 /193
长寿五姊妹 /195
草药图 /197
药师佛坛城图 /198—199
起居养生图 /203
曼唐脉诊全图 /208—209
西藏名医图 /211
奎宿 /215
娄宿 /216
胃宿 /218
昴宿 /219
毕宿 /221
觜宿 /222
参宿 /224
吉祥天母 /225

序　走进隐秘的星算世界

藏卦占星在西藏有着十分久远的历史，最远能追溯到4000年前藏族文明的起始。时至今日，它是世界上流传时间最长、体系最完备，同时也是最神秘的占卜术。

西藏的占卜术是随着天文学的出现而产生的。西藏的天文学最早起源于对地理环境观察而得来的经验，早期的西藏占卜术也主要涉及对天气、气候的预测。后来随着佛教传入藏地，西藏的天文学和占卜术都受到佛教影响，发生了本质性的变化。佛教认为世界由“五大”组成，五大化而成万物。人作为世间万物之一，不是孤立存在的，而是与万事万物紧密联系的。通过对宇宙万物的了解，才能真正掌握人自身。西藏密宗最上乘，也是最受争议的时轮金刚密续，就将宇宙星辰的运行、人体生理调节与密续修行视为一体，深刻地揭示出三者之间的关系。

正因如此，在西藏研究天文学的不是科学家，而是寺院中的僧侣们。他们相信，天体的运行与世间万物有着十分隐秘的联系，通过观测星体，就能揭示出其中的关系，这不仅对密宗密法的修炼有很大帮助，更重要的是，这样就能掌握个人、世界，甚至宇宙的未来与命运。自古以来，只有学识渊博、地位崇高的大法师们才有资格和能力去学习和研究。

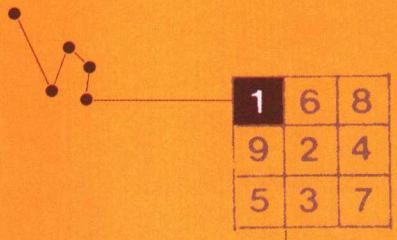
占卜术在西藏扮演着十分重要的角色，它不仅影响到密宗的修炼、宗教仪式的举行，也影响到普通藏民们的日常生活，甚至在有些时候，占卜的结果直接决定了西藏历史的走向。在藏传佛教中，地位尊贵的吉祥天母就是与占卜星算有关的一位女神。每一世的达赖喇嘛，在他生前都要进行一次重要的占卜仪式，通过这个仪式来和吉祥天母交谈，从而获知自己一生以及转世的情况。在遇到大事而难以决断的时候，寺院会组织大的占卜团，来向吉祥天母寻找解决问题的方法。



本书附录中所收入的《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。

唐卡的题材主要有“德唐”、“协唐”、“曼唐”、“仲唐”和“孜唐”之分。德唐和协唐是以佛经故事为主要内容的唐卡，曼唐以藏医藏药为主要内容，仲唐以格萨尔王的故事为主，孜唐以藏族的天文历算为主要内容。本书中所使用的唐卡，大多便是“孜唐”。这些精美的孜唐不同于一般的天体示意图，它在解释星体运行规律的同时，也揭示出世间万物运行的规律。

在这本书中，我们选取了100幅唐卡和大藏经绘画，通过这些唐卡和绘画，将为你揭示一个佛学与科学相交汇的领域。书中以天文历算为主体，配以简洁清晰的说明文字，为你细致地讲解一幅幅神秘的孜唐，让你感受到藏卦占星的神奇法力，带你走进一个隐秘诱人的星算世界。



第一篇
藏历简史

西藏的天文历法无疑是世界上最神秘的历法。西藏地区平均海拔4000米以上，地质结构、地貌状况极为复杂，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。同时，由于藏传佛教的影响，藏历在理论上使用的是佛教的宇宙、物质观，整个体系充满了神学的神秘性。



本篇摘要

神奇的土地，多变的气候
历法的起源
象雄古国的物候历
雅砻部落的历法
文成公主带来的历法
金城公主入西藏
时轮历的出现
可以预测日、月食的历法
独特的饶迥纪年法
西藏第一本历书
明朝时期的藏历
更加准确的时宪历
时宪历法知识入西藏
当前藏历的研究与发展
时轮金刚院





1

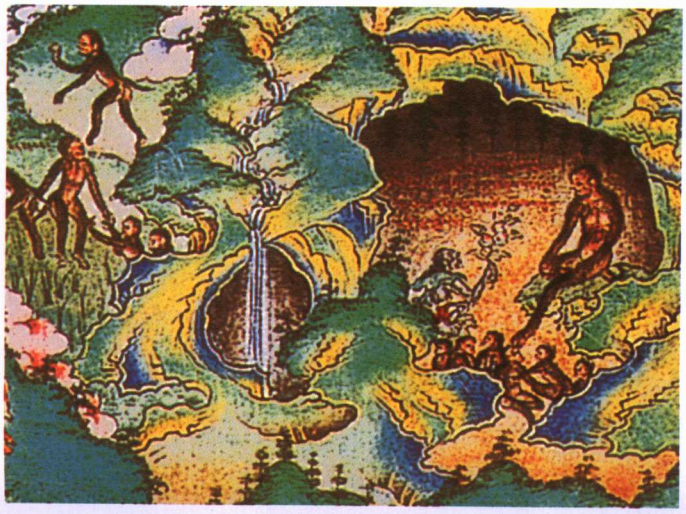
神奇的土地，多变的气候

自从世上有了人类，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。

茹毛饮血的原始人穴居野外，视野开阔：日落以后，仰望着缀满蓝宝石的天空，一边赏月一边掰着手指脚趾数星星——仰观天文；日出之后，远眺碧波翻滚的茫茫草原，一边躲避猛兽的袭击一边觅食找猎物——俯察地理。经过几百万年的观察，当人类进入母系社会鼎盛时期，已经积累了相当丰富的天文历法知识。此时，一白天加一黑夜构成“一天”的概念已经尽人皆知；月亮圆缺循环一次大约30天构成“一月”的概念也已经普及；季节寒来暑往地循环一次大约是365天构成“一年”的概念也已经形成。此时人们已经给天上的一些星星起了名字，并把天象变化与大地上的各种事物联系起来，把气候变化同雨雪冰霜、花开花落甚至鱼虫鸟兽联系起来，在世界各地不同部落中形成各具特色的物候历。

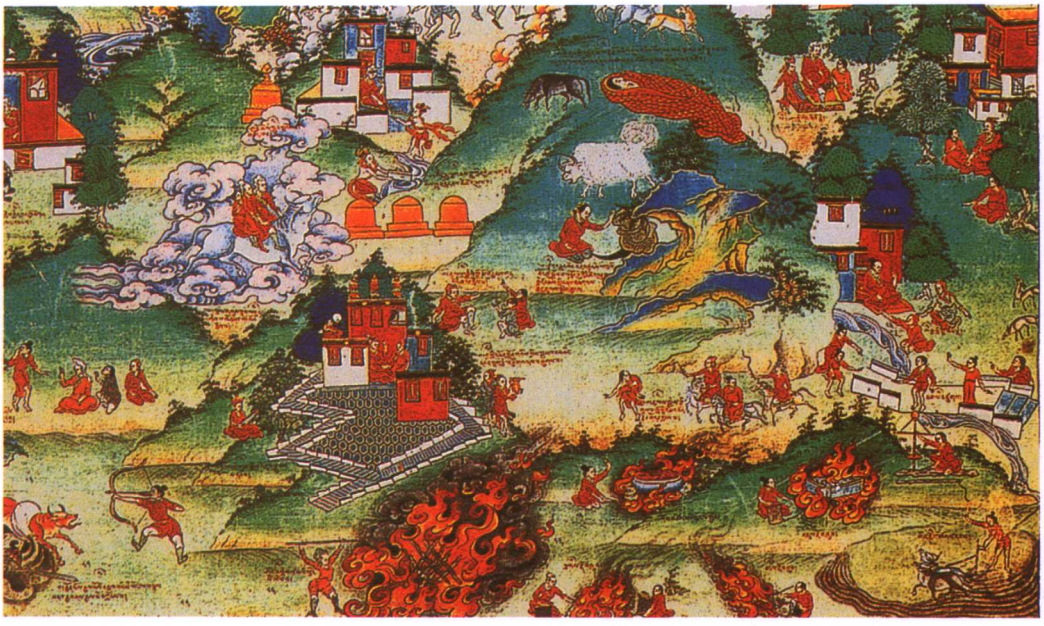
藏族的早期历法，其实也是这样形成的。但在讲藏族早期历法前，极其有必要谈一谈青藏高原这块世界上最为神奇的土地。

青藏高原包括中国西藏自治区全部，和青海省、新疆维吾尔自治区、甘肃省、四川省、云南省的部分，不丹、尼泊尔、印度、巴基斯坦、阿富汗、塔吉克斯坦、吉尔吉斯斯坦等国的部分或全部，总面积260万平方公里。平均海拔4000多米。



猕猴与罗刹女（局部）

唐卡的这部分描绘的就是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。这幅唐卡是第19页唐卡的局部图。



刀耕火种（局部）

唐卡的这部分描绘了藏族早期的历史传说，包括驯化野牛、开垦农田、发展冶炼等历史。这幅唐卡是第19页唐卡的局部图。

如此辽阔的高原，并非是一个整体，而是由几大板块拼合而成。并且，在印度板块的挤压下，整个高原仍然不断上升，喜马拉雅山每年平均上升10毫米，并且整个高原每年还要向东北方向整体移动7—30毫米。正由于这样，西藏一直是我国大陆地震频率最高、强度最大的省份。可以说从喜马拉雅造山运动开始直到现在，这里平均每年都要发生五六次5级以上的地震。

高原上山脉纵横，群峰高耸，冰川林立。西起帕米尔、东到雅鲁藏布江大拐弯处的喜马拉雅山脉，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，造成青藏高寒干旱气候，一直影响到大西北。

高原冰川上，那些造型奇特、精美绝伦、晶莹闪亮的冰蘑菇、冰塔林、冰桥、冰芽，还有迷人的冰川湖泊、阴森的冰隧道、绚丽多姿的冰水喷泉和幽静神秘的冰洞，正是我国所有大江大河的源头。这些大江大河的水位升降，完全受控于冰川的融化速度。可见西藏地区对中国来说，是多么重要。

世界著名的雅鲁藏布江大峡谷，全长504.6公里、平均深度2268米。它深深切入喜马拉雅山脉，把印度洋暖湿气流引入峡谷周边地带，使西藏东南部的墨脱、林芝一带成为“西藏的西双版纳”。

正是如此复杂的地质结构，如此复杂的地貌状态，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；即使在白天温度可达28℃的夏天，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。正是由于这个原因，西藏早期没有统一的历法。在那个遥远的年代，西藏只是一片天然的牧场。一个一个的游牧部落在这里赶着牛群羊群，拿着弓箭与长矛，放牧打猎。每个部落都有自己的生存绝招，每个部落都有自己的做事准则，每个部落也都有自己的历法知识。这种历法知识可能只是一些花开花落的自然常识，但正是这些知识让游牧部落在气候恶劣的高原生存下来。

游牧部落总是有逐草而居，顺水而行的习惯。于是有些部落向东迁移，最终形成了华夏众多民族；也有一部分去了印度、尼泊尔等地，尽情享受南印度洋的润湿暖风。也有一部分留了下来，他们在这里继续摸索着气候的变化规律，寻找着生存的窍门。

十二丹玛护法女神

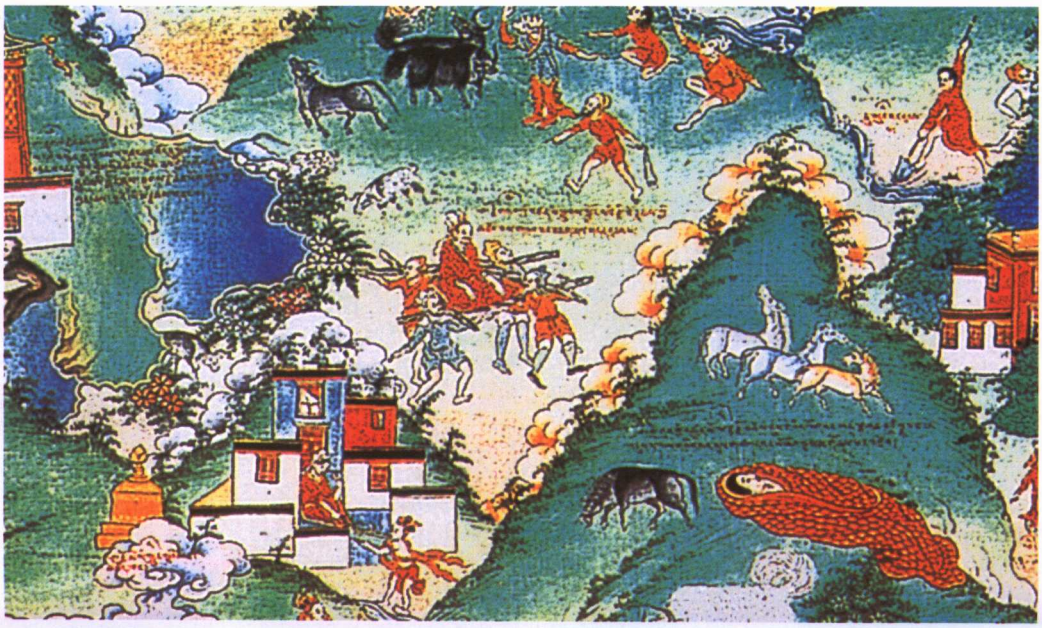
布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为十二丹玛女神。西藏的文化受佛教影响很深，藏民们相信西藏的每一位名山都有一位神灵在守护，十二丹玛女神就是守护西藏这块土地的神灵。

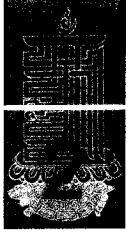
十二丹玛女神又称永宁地母十二尊，分别代表藏地的十二座名山，辖地遍布西藏各地。这幅唐卡以丽质冰心地母——多吉查杰玛为主尊，女神白色身，右手高举宝镜，左手持一根金刚钺斧，坐骑为一头鹿。其他十一位丹玛女神分布于她的四周，手持不同标志物，并乘坐不同的坐骑。

狩猎、放牧（局部）

唐卡的这部分表现的就是西藏地区早期放牧、狩猎等生产活动，正是在这些活动中，藏族先民接触自然、观察自然，逐渐形成了西藏地区最早的物候历。







历法的起源

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。

由于藏文为松赞干布时期所创，并且藏族又是形成于吐蕃王朝时期，所以，藏文典籍几乎把西藏的文明肇始，全部集中在公元前后崛起的吐蕃王朝历代君主那里。但是近二十年来通过对昌都卡若遗址和拉萨曲贡遗址的发掘，却把西藏文明推前了3000多年。

距今约5000年的昌都卡若新石器遗址，不但挖掘出红烧土和石头砌成的房屋、石器、骨器、陶器等，还挖掘出了许多粟米和动物骨骼，说明已经开始农业种植。

距今约4000年的拉萨曲贡遗址，除了挖掘出更加精制的石器、骨器、陶器之外，还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。值得一提的是，还挖掘出一些小件青铜器和一枚与近代缝纫机上的针极为相似的骨针。

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。

无法确知这种历法具体是什么样子，但可以肯定它带有许多物候特征。因为，物候历是早期人类俯察地理的结果，它与人类仰观天文是同时出现的。可以说，物候学与天文学同时出现于人类最早的生活中，它们共同发展又互相影响。

夜间最引人注目的星体就是月亮，所以人类很早便掌握了月亮圆缺的周期，确定了一个月大致30天的概念。而同时，人们也会发现刚出芽的小草，随着月圆月缺在不

藏民族起源图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中，上部分描绘了藏民族有关人类起源的传说，下部分主要描绘了藏民族从吐蕃早期悉补野部第一代赞普聂赤赞普到第九代赞普布岱贡杰时期的历史传说，其中包括驯化野牛、开垦农田、发展冶炼等内容。这幅唐卡非常形象地描绘出了西藏地区的地形及气候特点，海拔高处雪山高耸，大江高山相间分布。







秋天女神、春天女神、伏业女神

壁画唐卡　18世纪　北京

这幅唐卡从左到右所绘依次为秋天女神、春天女神和伏业女神。秋天女神黄色身，身穿孔雀披风，手持镰刀和嘎巴拉碗，象征着收获和痛饮智慧的大乐。春天女神蓝黑色身，身披人皮，手持嘎巴拉碗和金刚钺刀。伏业女神主司伏业，红色身，面相微怒，手持金刚钩和绳索。春天女神和秋天女神是西藏守护春季和秋季的女神。

断生长变化，并且气候也在逐渐变暖。草黄了，天凉了，下雪了，到小草的嫩芽再次露出地面时，人们发现月亮正好圆缺了12次。于是形成了一年12个月的概念和一年寒暑变化的季节概念，这就是最早的阴历。

可是，月亮圆缺12次只有354天左右，因为一个月亮圆缺周期实际只有29.5306天。由于构成春、夏、秋、冬一个周期（即一个回归年）为365.2422天，所以这种以月亮圆缺12次为一年的阴历误差太大，并且会一年比一年误差大，根本无法准确预测一年的寒暑变化。而物候历则显然要比阴历准确些。所以这一时期，人们更愿意以草木的荣衰周期、以动物的活动周期作为寒暑变化的参照物。所以当一个腰系兽皮的小伙子问一个漂亮妹妹的年龄时，身穿皮衣草裙的妹妹会说："草青15次。"妹妹如果问小伙子的年龄，小伙可能会回答："雁来17回。"

那个遥远的时代，人们没有座钟，也没有手表，但日月星辰就是他们的座钟和手表。女王坐在火塘边的皮椅上，可能这样给大家分配明天的劳动："当太白金星在东方出现，小伙子们全部起床去西山打猎；太阳一人高的时候，姑娘们到西山向阳处采野



果；日中时刻，全部回到火塘这里，我们一起吃烧烤。”

后来，人类通过不断地观察，确定了夏至日，于是出现了早期的太阳历。其实，测定夏至日和冬至日都不难。只要在平地上插一根竿子，然后观察太阳照在竿子上留下的阴影就可以知道。一年之中，日影最短的那一天就是夏至日——此时太阳距地球最近，所以日影短；日影最长的那一天，就是冬至日——此时太阳距地球最远，所以日影长。如果这一天的日影长度正好平分冬至、夏至日影长度之和，（即，冬至、夏至日影之和的一半长度），那么这一天不是春分，就是秋分。夏至以后为秋分，冬至过后为春分。如果继续分下去，可以分出二十四节气甚至更多。但人类最早只是发现了夏至日，并因此而发明了一年有365天的早期太阳历。这种太阳历一般将一年分为12个月，每个月30天，年终多出的5天，全部用于辞旧迎新的庆祝活动，不算于任何月内。那时，人们在夏至这天过年，以夏至日为岁首。

太阳历出现以后，人们才真正掌握了寒暑的变化规律。此时，日益丰富起来的物候历，与太阳历也达到了高度统一。什么时间花开，什么时间花谢，什么时间开始雨水渐多，什么时间结冰，什么时间开始降雪，等等，基本不会出现大的误差。后来，人们又进一步确定了冬至日，然后又确定了春分、秋分，于是有了四季的概念。随着农业的进一步发展，与物候相结合的太阳历又有了更大的进步。但由于最早的太阴历刚一创立便很好地与原始信仰相结合，并且人们已习惯用月亮的圆缺纪日、纪月，所以，太阴历始终没有被废除。于是后来，出现了阴历与阳历相结合的阴阳合历。

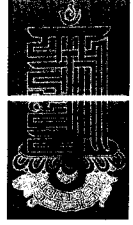


我国中原大部分民族，在进入农业时代时，基本上都拥有了这种与物候相结合的太阳历法。据此推断4000年以前的西藏，或许已拥有了这种太阳历。但由于资料的匮乏，无法拿出更有说服力的证据，又由于各民族的早期历法虽有共同的发展规律，却也存在很大的个体差异，所以，将西藏的早期历法称之为物候历较稳妥。

诛业女神、夏天女神、冬天女神

壁画唐卡　18世纪　北京

这幅唐卡从左到右所绘依次为诛业女神、夏天女神、冬天女神。诛业女神黑色身，一面二臂，现忿怒相，右手持拘鬼牌，左手持干尸节杖。夏天女神红色身，左手持嘎巴拉碗，右手持金刚钺刀。冬天女神蓝黑色身，左手持嘎巴拉碗，右手持刻有凹痕的魔杖。夏天女神和冬天女神是藏地负责守护夏季和冬季的女神。





象雄古国的物候历

我们无法确知那个遥远的年代里，青藏高原有多少游牧部落。在藏族古老的传说中，这里原有25个小邦。但在石器时代，绝对比这个数字要多。他们像一盘沙撒在这高原上，或者几十个人一群，或者几百个人一帮，赶着牛羊，逐草而居。有的部落已开始懂得农耕，而有的部落还不知道三以上的数字。恶劣的环境常常给他们带来意外的疾病，能活到三十岁以上，已算是高龄。

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。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。辛饶米沃不但改良了宗教，还完善了医学。更重要的是，他发明了象雄文字。

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、星算和医学等五个方面。其中的星算，就是青藏高原当时最先进的天文历算学。

《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“豕日”，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



苯教祖师辛饶米沃

布本设色唐卡　清代　西藏

这副唐卡中央所绘为苯教祖师辛饶米沃。据苯教经典，辛饶米沃从什巴叶桑天国化身为王子降生到象雄魏摩隆仁。他在吸收各种原始苯教内容的基础上创建了雍仲苯教，以三转本轮方式传授苯教经典。他建立起来的雍仲苯教一直到公元7世纪一直是整个吐蕃的唯一宗教和信仰基础。唐卡中逆时针的“卍”是苯教标志，在藏语中称为“雍仲”，意为“坚固”，表示永生、永固、永存之意。

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。

尽管象雄古国使西藏形成了大统一格局，但由于西藏有“十里不同天”的气候特点，所以各地区的历法大都不太一样。人们往往既借鉴别处的成功经验，又根据本地区的气候特点，创制更适合自己的物候历。

藏族有个非常古老的谚语说：

观察禽鸟和植物是珞门（即西藏东南部）法，
观察星和风雪是羌塘（即藏北羌塘一带）法，
观察日月运行是苯象（即阿里冈底斯山一带），
观察山、湖、牲畜是岗卓（雅鲁藏布江以南的浪子卡一带）法。

地处喜马拉雅山东南脚下的地区，气候温暖湿润，遍布亚热带森林，农作物可一年两三熟。这里的人们习惯以观察禽鸟的来去及植物的生长定制物候历。

藏北的大草原上，天寒多风多雪，视野开阔，所以这里的牧民以观察星、风、雪来定制物候历。

阿里的冈底斯山一带平均海拔4500米以上，适于观测天空的日月运行，所以这里的人以日月运行规律来定制历法。由此也可以看出，苯教是拥有丰富的天文知识的。

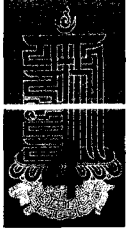
雅鲁藏布江以南一带属于半牧区，羊卓雍湖及普莫雍湖一带的人们，习惯以观察山、湖的变化及动物活动规律来定制物候历。如果那里的湖水结冰或消融时间推迟一个星期，他们就知道当年天气会出现反常。

当然，西藏富有特色的物候历还有很多。比如，有的地方以桃花开放作为春天播种的开始，并且以杏花开、梨花开、核桃花开、草结子等确定气候的寒暑变化；也有的以冬虫夏草、雪山贝母、当归等草药的采集时间作为物候；还有的以野猪产仔、云雀至、杜鹃至、蛇蝎入蛰等等作为物候……总之，西藏人民不断长期观察，不断总结经验，形成了多种多样、各具特色的物候历。即使今天，它仍然是藏历的重要组成部分。所以现在西藏天文研究所依然经常到牧民那里收集新的农谚等物候经验，以作为天气预报的参考资料。



格萨尔王传 布本设色唐卡　清代　西藏

格萨尔王是古代藏族人民的英雄，一生戎马，扬善抑恶，弘扬佛法，传播文化。这幅唐卡描绘的就是格萨尔王的传说。唐卡描绘了藏族房屋的建筑风格，宫殿依山筑墙，布局疏密有序，真实地反映了藏族人民的生活习俗。由于西藏地区与内地在地理环境、气候上都有很大的差异，虽然藏历中很多知识是来源于内地，但是在适应西藏地理特点的基础上有很大的变化与发展。



雅砻部落的历法

约公元前3世纪，西藏雅砻河谷一带出现了第一代藏王（也可称之为雅砻众部落的王）聂墀赞普。此时苏毗国早已脱离了象雄的统治，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。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。

第九代藏王布德贡甲时期（公元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，其中说：

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，
你们能有此常识？”
……
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，



须弥山及四大部洲

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡从俯视视角描绘了须弥山与四大部洲。唐卡中央部分为须弥山，白色、黑色、红色、黄色分别代表构成世界的四大元素。须弥山四方半圆形的结构分别代表南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲和东胜身洲，根据佛教的解释，人类就居住在南瞻部洲。

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。但是，诗中的“雅拉香波”，指的就是雅砻河谷的雅拉香波山；苯教的雅拉香波山神，就居住在这座山上，是雅砻河谷所有本地神的首领。由此可见，这一种历法还是与苯教有着很大关系。另外，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。

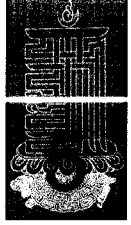
到了吐蕃第三十一代藏王朗日松赞时期，吐蕃兼并了苏毗王国的大部分土地，成为相当强大的奴隶制国家。西藏的《红史》记载说：“其时（指朗日松赞时）从汉地得到历算与药物。”而《汉藏史集》不仅指出朗日松赞时期，由汉地传入历算“六十甲子”，而且明确地说“这是最早的历算”。或许，这是针对以前没有完善的历法而言，但从吐蕃王朝时期的文献资料来看，此时的吐蕃可能刚刚掌握了十二生肖纪年法。

雅拉香波山神

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为雅拉香波山神，他居住在雅砻河谷的雅拉香波山上，是雅砻河谷所有本地神的首领。藏族原始信仰认为世界上有九大山神，雅拉香波山神排名第二，仅次于沃德巩甲山神。雅拉香波雪山所在的雅砻河谷是吐蕃最古老的部落繁衍之地。在藏文史籍文献中，称雅拉香波山神为王族神灵，代表王室的力量。





文成公主带来的历法

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。

他的前三位妻子是西藏地区其他邦国的公主。后两位是虔诚的佛教徒，分别为尼泊尔的尺尊公主和大唐朝的文成公主。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。

文成公主是公元641年来到西藏的。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”。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。

初唐时，有两个极为神通的人物便是袁天罡和李淳风，相传极为神奇的《推背图》便是二人所作。这两位能掐会算，无所不验；星象占卜，样样精通。其实，俩人都是我国著名的天文学家。而中国的阴阳、五行、八卦、八字、风水、相面、星象占卜等等所有玄学，却都是源于天文星象。故此，这两位天文学家小可预言个人之命运荣衰，大可预言国家之兴废。也正因为如此，天文历算学才成为皇宫深处的秘密知识，不许流传民

松赞干布画传

布本设色唐卡 清代 西藏

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。文成公主入藏时，带来了大量书籍与各种生产技术，尤其是天文学知识，推动了西藏历法的发展与完善。



绿度母（局部）



间。如《晋书》卷十一中说："此则仪象之设，其来远矣。绵代相传，史官禁秘。"《旧唐书·职官志》中说："凡玄象器物，天文图书，苟非其任，不得予焉。"

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。

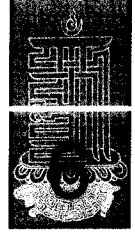
松赞干布非常仰慕汉地之学。他选派察达丹、朗措多勒、恰迦冬衮、达米达卡四人赴唐朝学习，并要求他们说："生死之卜算、年月四时之法，因这些属于汉地，故此尔等应向学者学习之。"此四人在唐朝学会生死卜算及年月四时之区分法后，返回吐蕃，将所了解的一切有关五行图表及历算之学均译成藏文。由于他们学识渊博，被誉为"吐蕃四学者"。

绿度母

布本设色唐卡　19世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为绿度母，绿度母绿色身，左手拿一朵莲花，左腿单盘，右腿向下舒展，脚踏在一朵莲花上。绿度母是观世音菩萨的化身，也是诸佛事业的化现，是二十一度母之首。绿色代表着生命和希望，是一种生生不息的创造力量。文成公主入藏时带去的大量的文化典籍给西藏传统的天文、历算、医学等注入了新的活力，因此她被后人视作是绿度母的化身。





金城公主入西藏

公元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墀德祖赞。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。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算法、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。

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"。

公元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。"

金城公主进藏图

布本设色唐卡 清代 西藏

金城公主是唐雍王宗礼的女儿，唐中宗收为养女，公元707年，吐蕃赞普遣使请婚，封金城公主许嫁吐蕃赞普。金城公主入蕃30年，努力促使唐蕃和盟，最终双方与公元733年在赤岭定界刻碑，约以互不相侵，并于甘松岭互市。金城公主入藏后还曾从内地邀请汉族学者桑孜到吐蕃讲学，传播有关算学和地学（观地占卜）的学问，促进的西藏历算的发展。



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，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》记载了公元650年—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。

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。唐朝两位公主带来的书籍，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）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）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。

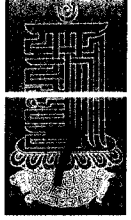
尽管如此，两位公主带去的知识，还是像种子一样，在雪域发了芽，生了根。

十二镇魔寺

布本设色唐卡　清代　西藏

公元7世纪，文成公主入藏后依据汉地的《八十五行历算观察法》，推演出西藏的地形呈罗刹魔女仰卧的形状，于是在卧塘湖上建大昭寺，供奉释迦牟尼佛像以镇女魔的心脏，在红山顶上修筑王宫，镇压魔女的心骨。为了镇住罗刹魔女及其他魔怪，还在四周还修建一共十二座寺院，这幅唐卡描绘的就是传说中的十二古寺的形貌。





时轮历的出现

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，并不相信这种教义。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。

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

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡是描绘香巴拉这个神奇的地方的标准版本。香巴拉，即香格里拉，意为和平、安乐，是藏族人心中的理想国。藏族人却相信香巴拉具有不可思议的力量，被湍急的江水和陡峭的雪山包围，是没有死亡，没有痛苦的极乐之地。

唐卡中，坛城只有三圈，最外圈为雪山，它构成天然的屏障以保护香巴拉的安宁。第二圈分布着香巴拉传说中的九十八个省，每十二个省一组被雪山和江水隔开，均匀分成八部分。每个省都以一间房子和几个人表示。坛城的正中心，香巴拉最后一位国王鲁卓恰克林王坐在他的宫殿里，旁边是三个格鲁派喇嘛。在他的下方，是时间之神和时间女神的巨大坛城。



这个神秘的香巴拉国极其富饶，国王居住在一个由宝石和金刚钻做成的宫殿里。城里有一个太阳神殿和一个月亮神殿。王宫的南边有一个美丽的花园，花园里有时间之神（即时轮金刚本尊）与时间女神（即时轮金刚佛母）的神殿，它是由五种珍贵物质建成：金、银、松绿石、珊瑚、珍珠。

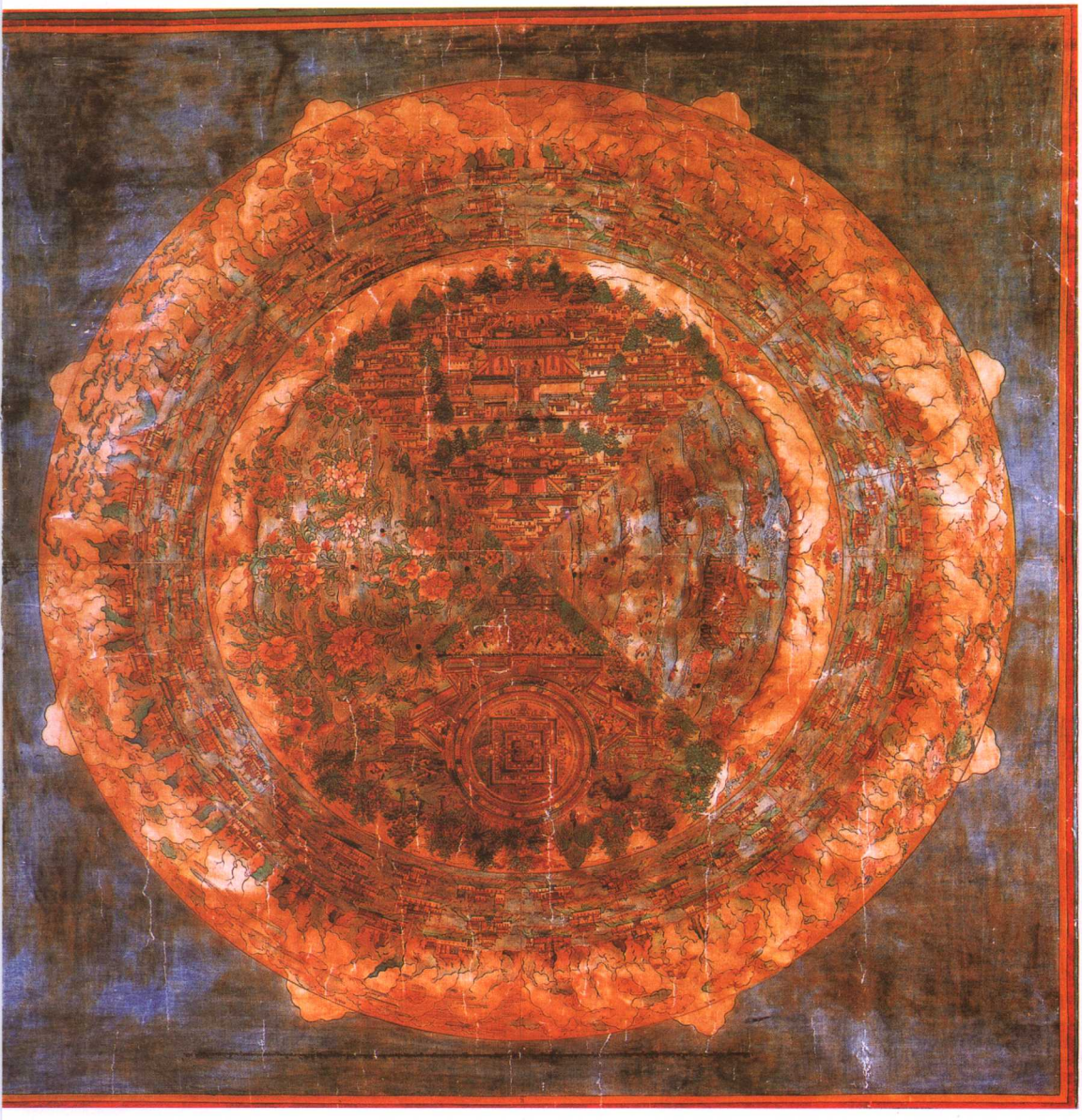
香巴拉国王个人拥有一百万明妃（另一种译法是“智慧女”），“年轻如八天的月亮”。他坐在黄金做成的狮子宝座上，手持一个可以满足任何愿望的宝石，一个可以观察世界任何地方的魔镜，没有任何事情可以逃过他的耳目，他有洞察一切的能力。他也操纵着整个地球的发展，并且拥有威力无比的武器。到了公元2327年，忿怒转轮法王登基，这些武器将在一场前所未有的大战中消灭敌人。

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》。至公元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（公元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（公元806年）登基，创作用派历元，在位221年，他退位的时间正好是1026年。第二年，《时轮摄略经》被译成藏文，正式传入雪域。

香巴拉之战（局部）

唐卡这部分描绘的是佛教预言的香巴拉之战。佛教预言：释迦牟尼时代经历若干个千劫之后，地球上会出现一种矮小而贪婪的人，地球将陷入混乱之中。香巴拉最后一任国王鲁卓恰克林将率领军队与矮人进行决战，最终将获得胜利。

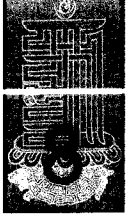




香巴拉

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘的同样也是香巴拉。与上幅唐卡不同，这幅唐卡将香巴拉的中心绘为由八座雪山组成的圆环，被两条对角线分成四部分。上方是香巴拉最后一个国王鲁卓恰克林王的理想城，下方是释迦牟尼化身的时间之神的巨大坛城，左方是在香巴拉的土地上，各种美丽的鲜花在怒放，硕果累累，象征着香巴拉曼荼罗让人们佛果圆满。右方是“香巴拉大战图”，画面上有成百上千的人和恶魔在搏杀，最后人在佛的帮助下战胜了恶魔，世界正式进入了弥勒佛时代。



可以预测日、月食的历法

与《时轮经》有关的密宗经典，都把伊斯兰教视为敌人。所以现代学者推测，《时轮经》成书不会早于伊斯兰教创立的时间，《时轮摄略经》的成书时间约为公元806年左右。

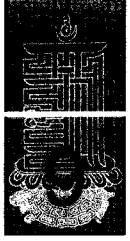
当时西藏各宗派的佛教徒认为《时轮摄略经》属于伪经，也有传入时间过晚的因素。不过，由于其外时轮中的时轮历法能够准确预报出日食、月食发生的时刻，所以各派密宗都想掌握这种历法。西藏密宗认为，如果在日食、月食这一天修炼密法，可得到多倍的加持。《大藏经》里的《出家经》、《毗奈耶花本事》记载，佛祖释迦牟尼成道的这天，满月位于氐宿，正好发生了月全食。

能准确知道日食、月食的发生时间，密宗大师就可以提前做好准备工作，以保证在日、月食发生的时刻，能够准确修炼密法。密宗的密法修炼需要提前做许多准备工作。比如绘像、制法器等等，或者有些双修的需要提前准备好一定数量的明妃（智慧女）。藏文的《时轮历精要》第五章第十五节说："月食时善恶作用增长七俱氐倍……昔者释迦牟尼于氐宿月望夜间证佛果时适值罗睺入食月轮。现在诸多大士亦复如是，登密道之阶梯，升三身之高堂……是故一切明智之士，凡际此刻，皆应加行修习生起、圆满、入尊诸法，以及念诵、朝山、布施、放生等善事。"所以准确预测日、月食，对密法的修炼极为重要。

另外，用预测日、月食的方法还可以根据佛祖成道日推算出释迦牟尼出生与圆寂的日期。西藏的各派密宗都有各自的推算方法。因为推算方法的不同，结论也有很大的差别。在西藏就有14种说法，而全世界则有60多种。在阅读佛学方面以佛的诞生或圆寂时间作为纪年的书时，必须先了解作者属于哪个派别，再根据这一派别的佛诞、佛寂日，推算出正确的公元纪年。

虽然时轮历不如唐朝的历法精确，但在当时的西藏算是最完整、最精确的历法了。它既包含古希腊黄道十二宫、七曜等内容，又吸收了汉地的阴阳五行、九宫、十二生肖、二十八宿、六十甲子等知识，还有印度地区以月望日为初一的纪月法，并且自从时轮历在西藏传播开后，还创造衍生出一些新的纪年法。总之，时轮历不但吸收了欧洲、西亚、中国汉地及印度的各种天文历算知识，并且在此基础上又有新的创建，是欧、亚文化交流的充分体现。





独特的饶迥纪年法

也许由于《时轮摄略经》是公元1027年翻译成藏文的缘故，总之，这一年被定为藏历的元年。纪年法与中国的六十甲子纪年很相似，更优越的是，藏历每循环一个六十年周期，便加一个序数。

由于公元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。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（在本书第二章将详细介绍这方面的知识。）；“第一个丁卯周期”的意思是说，纪元之后的第一个六十年。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。

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）又给六十甲子起了六十个有意义的名称，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，六十个名称并不重复。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”。

（上页图）**贤月王**

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主尊为香巴拉王贤月王。贤月王白色身，留黑须，头戴王冠，身穿藏王袍服，左手持佛经，右手结说法印，侧身坐在宫殿前。下方有群臣和百姓在听法。据说贤月王为日光和尊胜天女之子，他在米堆神殿接受了佛陀的灌顶，回到香巴拉后将佛陀传授给他的法撰写成著名的《时轮根本密续》，共一万两千颂，用一种称为“曙光语”的语言写成。



三世佛　布本设色唐卡 清代 西藏

在这幅唐卡中，中央所绘为现世释迦牟尼佛，其右前为过去燃灯佛，左前为未来弥勒佛。在时间计算方式上，佛教是使用“劫”来进行计算，来说明世界生成和毁灭的过程。劫的基础单位是一小劫。人的寿命自十岁起，每百年增一岁，至八万四千岁为增劫的极限；从八万四千岁起，每百年减一岁，直至十岁为减劫的极限。这样一增一减，称为一小劫。佛教将我们现在的时空分为三个大劫：过去庄严劫、现在贤劫、未来星宿劫，在这三大劫中有千佛出现来拯救众生。

“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六十个不相重复的名称。不同的是：道教起的名称是六十个神仙的名字；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，肯定都与占卜有关。

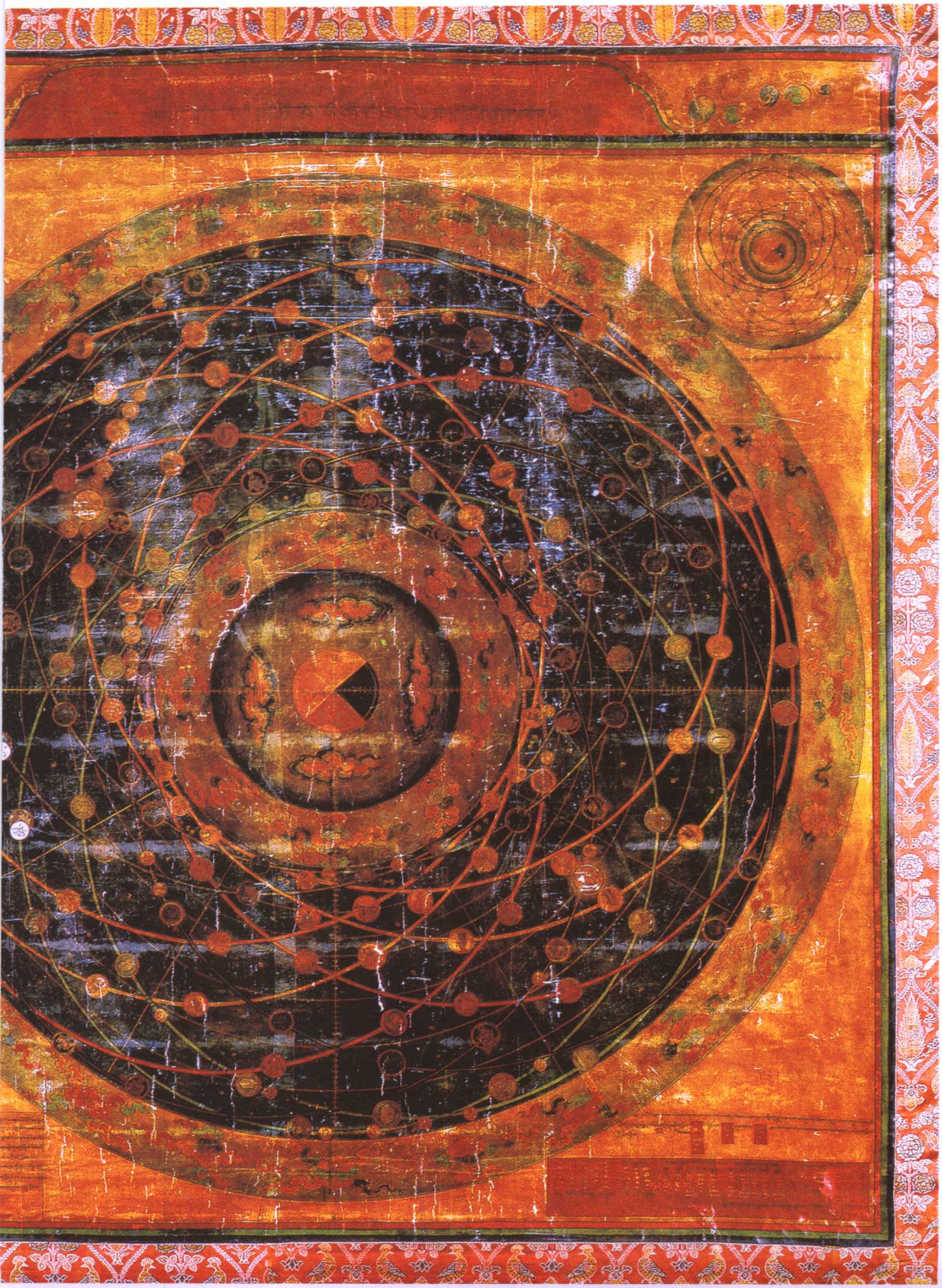
也有人认为吐蕃的“六十饶迥”与六十甲子无关，起源于印度，因为印度的吠陀书上面就有这种纪年法。其实这是不可能的。古巴比伦人很早就有六十进制，但其实只有1和10两个数字；中国六十进制的六十甲子，最多的数是地支的12个数；历法成就最高的玛雅人，纪日用20个数，纪月用18个数。用60个不重复的名称表示60年周期循环、纪年、纪日，那么即使用电脑推算日期，也仍然是一件头痛的事。再者，印度的古代史，几乎都是没有年代记载的神话和传说，即使在印度挖出了不少文明遗址，但其古代的天文历算成就，还是很让人怀疑。尽管在印度河流域发现了四千年前的文明遗址，却至今无法确定是哪个民族创造了它。其实正是由于这样，才导致印度远古文明无人继承、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，才能看出佛经中蕴含有慈悲与爱的信息，知一切法非法非非不法非非非不法，最终修成正果；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。



天体日月星辰运行图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡根据《白琉璃》的记载而绘制。整幅画表现为是一个完整的坛城，中心有五个同心圆，依据地大、水大、空大、风大以及火大的表相依次设置。外边黑色圆圈代表宇宙，上面画了很多星球，每一个星球用一种动物来代表，并各按一定的轨道运行。从所画的动物图形来看，与通常所划分的天体十二宫完全一致：牛表示金牛宫、羊表示白羊宫、双鱼表示天鱼宫或二鱼宫、宝瓶表示宝瓶宫、蝎子表示天蝎宫、女人表示双女宫、狮子表示狮子宫、男女表示双子宫等。根据这些天体的划分，能推算出准确的藏历历法，这种推算方法一直沿用至今，佛教徒与喇嘛都依靠它来观察四季变化与鸟兽生长的情况。



10

西藏第一本历书

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”（公元 1027 年）定为历元，应该也是《时轮摄略经》受到普遍重视的时候。

时轮历在西藏的普及，与萨迦派的八思巴大师的努力很有关系。

藏历第四饶迥木羊年(公元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。于是，一项历史重任便担在了这一老一少的肩上。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，巴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。

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，习惯用蒙古的历推算时间。为此，他多次受到晚辈的责难，但时间一长，大家都接受了他的做法。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



八思巴（局部）

伐阇罗佛多尊者

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为伐阇罗佛多尊者，尊者左手持佛子，右手结期克印，食指间射出光束，照亮一片祥云，云中为尊胜佛母。唐卡上界结跏趺坐于松枝间的就是八思巴大师。

八思巴本名罗追坚赞，自幼聪颖过人，被人尊称为帕巴，史书译为“帕克思巴”，通常称作八思巴。八思巴大师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（局部）

唐卡这部分所绘为萨迦派第五祖八思巴。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。

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、罗睺、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，迦举派的噶玛·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。学富五车的大学者布顿·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，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，渐逐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。



萨迦五祖

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘的就是萨迦五祖像。萨迦派始于公元 11 世纪，是西藏一个政教合一的派别，教主由昆氏家族世代相袭，以家族相传的方式向下延续。萨迦五祖分别为：唐卡上界左侧为一祖贡噶宁布、上界右侧为二祖索朗孜摩、唐卡下界左侧为三祖扎巴坚赞、下界右侧为四祖萨班·贡噶坚赞、唐卡中央主尊为五祖八思巴。



明朝时期的藏历

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24个儿子和一个从孙分封到全国各地，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（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。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》的原文在香巴拉国已经没有全本了。

《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

雍顿·多杰贝

布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为雍顿·多杰贝。唐卡中雍顿·多杰贝白色身，身穿袈裟，现忿怒相，描绘了他正在降服妖魔的情形。雍顿·多杰贝是藏传佛教宁玛派著名僧人，被后人认为是无量光佛转世，擅长宁玛新旧密咒教法及《时轮金刚》经，尤以精通咒术著称，受元成宗诏请进京，在皇帝面前献金刚舞，在内地传授佛法，又曾奉命到内地一个遭到旱灾的地区去求雨。



措公元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。

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，到得的是一个无穷数12.36826……永远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。

可能，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。

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，很想发奋图强一把。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，一部高水准的一百三十七卷历法书——《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。

那洛巴

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央所绘为那洛巴，那洛巴是印度著名的大成就者，印度噶举传承的创始者帝洛巴的继承者。他的右手握着一个金刚杵和降魔法宝——达莫加鼓，一个铃铛握在左手。一个女门徒坐在他的旁边。《时轮历》是随着时轮金刚密续传入西藏而被人接受的。那洛巴对于弘扬时轮金刚有很大的贡献，他曾于印度北部的那烂陀大学公开传授，促进了时轮密续在印度稳定的发展。





更加准确的时宪历

清兵入北京后，西洋传教士汤若望把《崇祯历法》删改成一百零三卷，更名《西洋新法历书》，献给了大清朝廷。第二年（公元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，著作达二十五函之多，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（公元1669年），钦天监将《西洋新法历书》整理为一百卷，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。

五世达赖喇嘛

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主尊为五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措。唐卡中五世达赖头戴黄色僧帽，右手执莲花，左手托法轮，结跏趺坐于金刚座上，背景为布达拉宫。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、医学的政策和措施，使西藏的天文历算与医学得到较大的发展。1652年，五世达赖喇嘛应清朝顺治皇帝邀请，前往北京进行访问，并派专人在北京学习中原地区的天文历算等知识。



公元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。

第巴·桑结嘉措去世六年后，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（公元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。

第巴·桑结嘉措

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为第巴·桑结嘉措。桑结嘉措从小在五世达赖的教育培养下成长。1679年任掌管西藏地方行政的总管，后主持修建布达拉宫的红宫。五世达赖死后，他和拉藏汗爆发军事冲突，桑结嘉措兵败被杀。

桑结嘉措是一位学术造诣颇深的著名学者。他在前人研究基础上，对《四部医典》进行了整理、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，后来又组织绘制了全套79幅彩色医药学挂图即唐卡，对西藏天文学、医学贡献很大。





时宪历法知识入西藏

大概过了30年后，北京雍和宫有一位蒙古喇嘛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（内蒙古和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，这个手抄本停滞在这里很长时间，并没有继续西传。

此时，西藏又陆续新出了很多种历书，都没有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，西康德格的八蚌寺所编写了粗尔派的《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。

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（公元1864年）为历元的时宪历法著作几乎同时在不同地区出现：

一、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。

二、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。

三、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》。除此这外，他还编

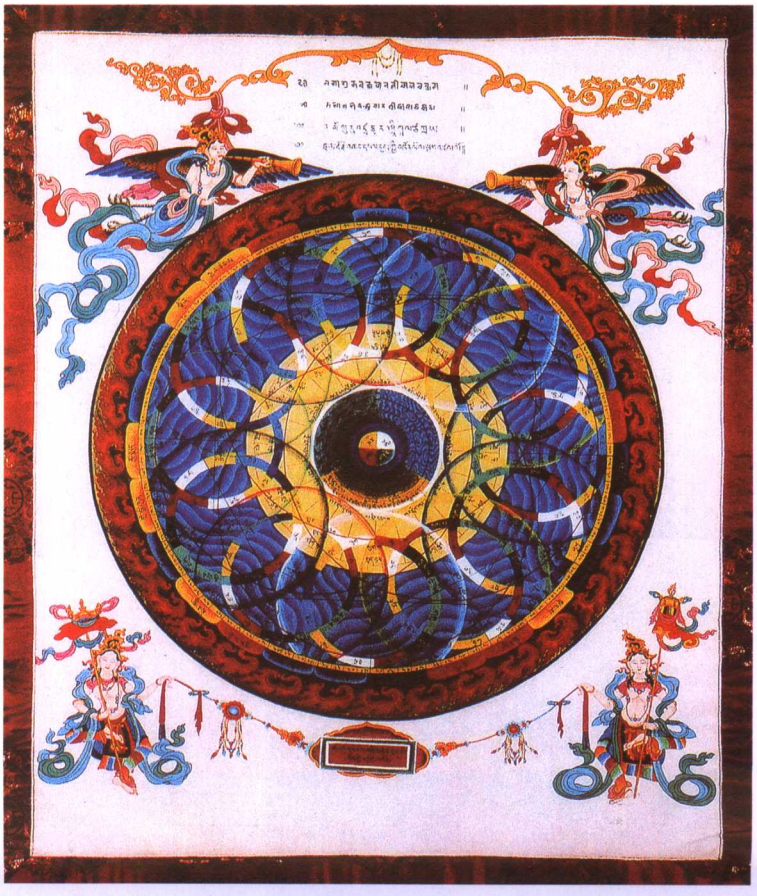
写了《醉峰嗡嘈篇》和《第十四丁卯周期甲子年起六十年（1864—1923）积日表》。其中的《醉峰嗡嘈篇》收录了《春牛经》、《二十四方位图》、《汉历简史》、《释迦年代考》、《汉蒙对照历法用语》等多种很有价值的短文。

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。

公元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、青藏区通行。

公元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。



日月星辰运行图

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡是根据《白琉璃》中的记载所绘制的日月星辰运行图。唐卡中所绘的圆形轨迹为各种星曜在宇宙中的运行轨道，图中包括日、月、水、火、木、金等十个星曜，轨迹中的藏文解释了各个星曜的运行规律。



十三世达赖喇嘛

布本设色唐卡 近代 西藏

第十三世达赖喇嘛阿旺·罗桑土登嘉措(1876—1933年)出生于西藏拉萨东南部的达布地区。1879年举行坐床大典。亲政后，他在西藏积极推行改革。公元1916年，噶厦政府根据他的指令，建立了著名的曼仔康（医学、星算学院），并下令藏区各地方政府选送优秀青年到曼仔康学习。在曼仔康中由著名的藏医学家和精通历算学家担任老师，系统地学习和研究传统的藏医药学与天文历算，并鼓励学生到藏区各地用所学的知识为僧俗人众服务。

14

当前藏历的研究与发展

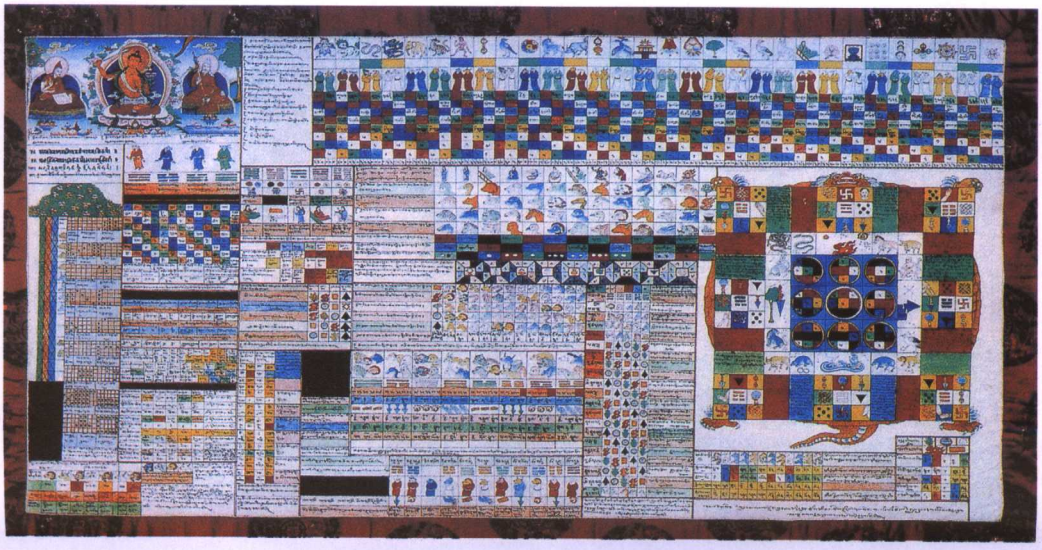
当前藏历的编写工作，仍然是以时轮历体为主导并结合时宪历法计算数据。自治区藏医院每年编制的《藏历历书》以其准确性和科学性受到了牧民群众的普遍欢迎。除了西藏自治区以外，还影响到青海、甘肃、四川、云南等省的藏族聚居地区以及印度、尼泊尔、不丹等国家。

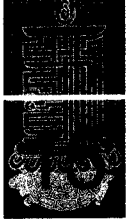
1992年，西藏自治区藏医院组织专家学者20多人编写了《西藏天文历算学总汇》共五卷，并于1997年完成编写任务。藏历的编写是一份十分艰辛的工作，编写人员不仅要收集大量现成的物候谚语资料，研究天体运行规律，还要经常深入农村牧区，考察分析最新的气候变化、地理变迁和老百姓的新发现新经验，跟踪验证已发布藏历的准确程度，对各项预报进行必要的更正和调节，以不断提高藏历的科学性、准确性和权威性。

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的契机。

行星、星宿运行图　布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中的内容是根据《白琉璃》书中的记载所绘制的。与其他描绘天体运行的唐卡不同，这幅唐卡并不是采用绘制运行轨迹的方式，而是将西藏天文学中的各种行星、星宿进行分类，再通过图表进行解释和说明。





时轮金刚院

由于时轮金刚密法在藏传佛教中具有至高无上的地位，所以在这里单独讲一讲时轮金刚。

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。而藏传佛教里无上瑜伽的其他本尊，如，胜乐金刚、密集金刚、怖畏金刚、吉祥喜金刚等，则不一定都设立专门的学院。因为，时轮金刚乘被认为是佛教的最高教义。

西藏最早的医学院创建于公元763年，那时，宇妥·元丹贡布带领徒弟德瓦拜在门隆沟修建了名为“达那都”的医药寺，聚徒三百余，向他们传授与《四部医典》有关的医学知识。一般认为，藏传佛教的时轮扎仓均建于清代，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。

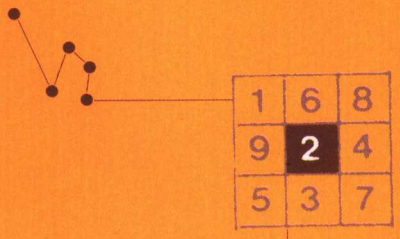
然而，如此重要的时轮金刚院，里面的僧人却比其他扎仓少得多。因为，并非每个僧人都有资格进入这个扎仓。只有兼通显、密二宗的大法师才有这个资格，但仍然要经过严格的考试才能最终来到这里——一般都是活佛和现任或往任的堪布（主持）。所以说，时轮金刚密法代表佛教的最高教义并非虚传。今天，依然没有哪一种密法，能够动摇时轮金刚的神圣地位。

藏医师承

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡正中为药师琉璃光佛，药师佛蓝色身，结跏趺坐在莲台上，左手托盛有甘露的宝钵，右手结施予印。在藏医历史上有两位宇妥·元丹贡布。一位为右上角的老宇妥·元丹贡布，他出生于公元708年，是《四部医典》的作者、藏医理论的奠基人；另一为是左上角的新宇妥·元丹贡布，他是老宇妥·元丹贡布的第十三代后裔，12世纪西藏著名的医学家。他用厘定后的藏文修订《四部医典》，加入旁注，并用实践中的诀窍充实了《四部医典》。





第二篇
揭开藏历的神秘面纱

由于地理和宗教因素，西藏的历法与其他地区有着很大的不同，西藏的每一部历法都是科学与佛学结合而成的产物。从最早的物候历，到后来出现的时轮历、时宪历，西藏的历法不仅仅描述的是宇宙、自然的运行的规律，更是记载着天人合一、人神呼应的神奇密法。







本篇摘要

藏历的内容
二十八宿
天干地支与日月五行
七曜
纪月法
纪年法
闰月
重日与缺日
纪日法与纪年法
神秘的阿修罗
黄道十二宫
西方十二星座的起源





1

藏历的内容

藏历的内容很丰富，涉及人们生活的方方面面。大致来说，主要有全年总说、分月细说和逐日细说三方面。

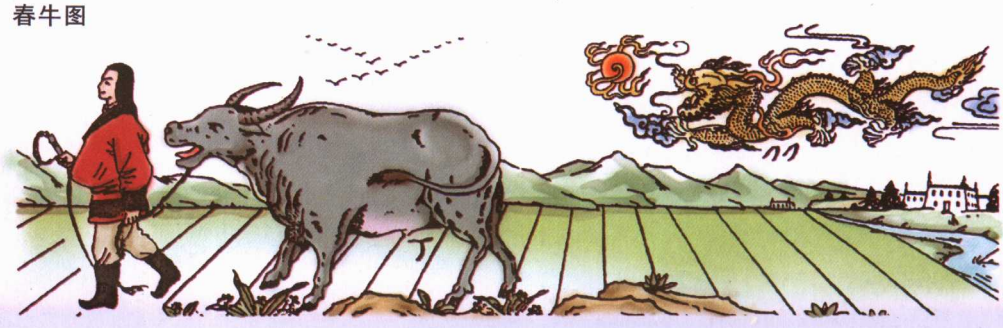
全年总说包括：礼敬偈（向历代历算先师致敬的诗），教历（佛教史上的重要纪年），轮流值年的七曜和二十八宿，五曜运行方位与天气预测，日月食预报，鸟日观测、春牛图，等等。其中，分月细说包括：二十四节气的时间，本月的重日与缺日，值月曜、宿，节日，等等。逐日细说则介绍每日的太阴日结束时刻、月亮所在二十八宿的位置、当日的吉凶解说等内容。

鸟日观测 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。

春牛图 全年总说中的春牛图，便是我国古代汉地历法的一部分，是文成公主传入西藏的。不过，由于后来被更改过多，以致无法见到原先的真本。直到19世纪中叶，康区的贡珠活佛（公元1813—1899）还在寻觅真本，后得到云南的汉族历算家袁万灵（译音）的指导，才把《公规春牛经》译成藏文，非常得意。钦绕诺布大师于公元1927年重刊《时轮历精要》时，特将此经全文补入第十章尾，足见其重视。从此，春牛图便成为藏历中的一项内容。

我国鞭牛劝农之俗起源甚古，以前是用鞭子抽六头真正的黄牛。到了汉朝，始以

春牛图





热呼拉

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央所绘为热呼拉，时轮历中所说的九曜之一。热呼拉的形象比较奇特，上身如黑烟，下身为蛇，九面四臂，身上布满眼睛。胸前双手持弓箭，另外两手分别持蛇索和魔羯幢。《时轮历》中将天空中相互位置不固定的天体称之为"曜"。金星、木星、水星、火星、土星称为五曜，加上日、月为七曜，再加罗睺头尾为九曜，再加长尾（慧星）为十曜。

土牛代之。其制为：立春先一日，府州县官史彩仗鼓乐迎春，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。

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，图中的句芒神也穿上了藏袍，不过其占卜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。牛多耕田快，庄稼会大丰收。

另外，春牛图中句芒神的穿着、打扮、性别、年龄和黄牛走路的姿势、颜色、形态等每年都各不相同，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。



二十八宿

中国古天文学有个奇怪的现象，就是最早的文献记载总是要比古人已掌握的天文知识晚上许多年。有时，要晚上百年，有时甚至上千年。

比如二十八宿就是这样：我国西汉的《淮南子·天文训》和《史记·律书》中，才出现完整的二十八宿的名称记载，可后来考古出来的春秋战国时期的曾侯乙墓漆箱盖上，却绘有完整的北斗七星和二十八宿的图案。可在战国以前的文献中，无法找到有关二十八宿的详细资料。再早的资料，是记载三皇五帝时期的《尧典》，但简单的记载和过于久远的年代，往往使人怀疑它的史实价值。可春秋战国以前的资料，也没有关于二十八宿的详细记载。古人认为天文知识的保密程度是关系到社稷江山的。因为在古代的中国，谁掌握了这些知识，就可以“奉天承运”地当皇帝了。

正因为文献记载的缺乏，所以世界上很多学者才认为中国的二十八宿及十二地支都是由古巴比伦的黄道十二宫演化而来的。日本的饭岛忠夫甚至认为，公元前300年左右，马其顿亚历山大帝的东征给中国带来了天文学知识。

在曾侯乙墓中挖出的这个箱子，总算否定了这些说法。随后，中国大批考古学家及科学家通过进一步考证，结果，把二十八宿的形成年代上推到公元前3500年甚至更早。终于证明了印度、伊朗、埃及等古文明的二十八宿都是源于中国。

我国的二十八宿又名二十八舍，东汉王充在《论衡·谈天》中的解释是：“二十八宿为日、月舍，犹地有邮亭，为长吏廨矣。邮亭著地，亦如星舍著天也。”其实这只是后来的说法，二十八宿刚形成时，人们还没有黄道、赤道和白道的概念。二十八宿的排列，有一半处于黄道范围，有一半处于天球赤道的范围。所以说，那时候人们对于日月及五星的运行轨道，还是一个较为模糊、不太精确的概念。

天球赤道的概念，可以用东汉张衡的“浑天说”来解释。他说“天圆如弹丸，地如卵中黄”。也就是说整个鸡蛋就是“天球”，地球是蛋黄。地球的赤道平行扩大到鸡蛋壳上，这个鸡蛋壳上的“赤道线”就是天球赤道。我国古代的天文观测，大部分依据的是这个天球赤道。大约到了东汉时期，才有了天球赤道、黄道和白道三种概念。

正由于二十八宿既不完全属于黄道也不完全属于天球赤道，所以近来有学者多方考证，认为二十八宿早期是为了观测土星而形成的，因为古人起初观察到土星是二十八年一周天。如，《淮南子》中说：“填星……二十八岁而周天。”《唐开元占经》卷三十八

角宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表角宿，女神绿色身，左手持一条蓝色缎带。角宿为东方青龙七宿之首，属性为木，有两颗星，属于室女座。角宿如同青龙的两角，因此得名。黄道就在角宿的两颗星之间穿过，日月和行星常会在这两颗星附近经过。龙角是斗杀的首冲，因此多凶。这幅画是根据《大般若经》第十一卷的记载绘制的。





亢宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

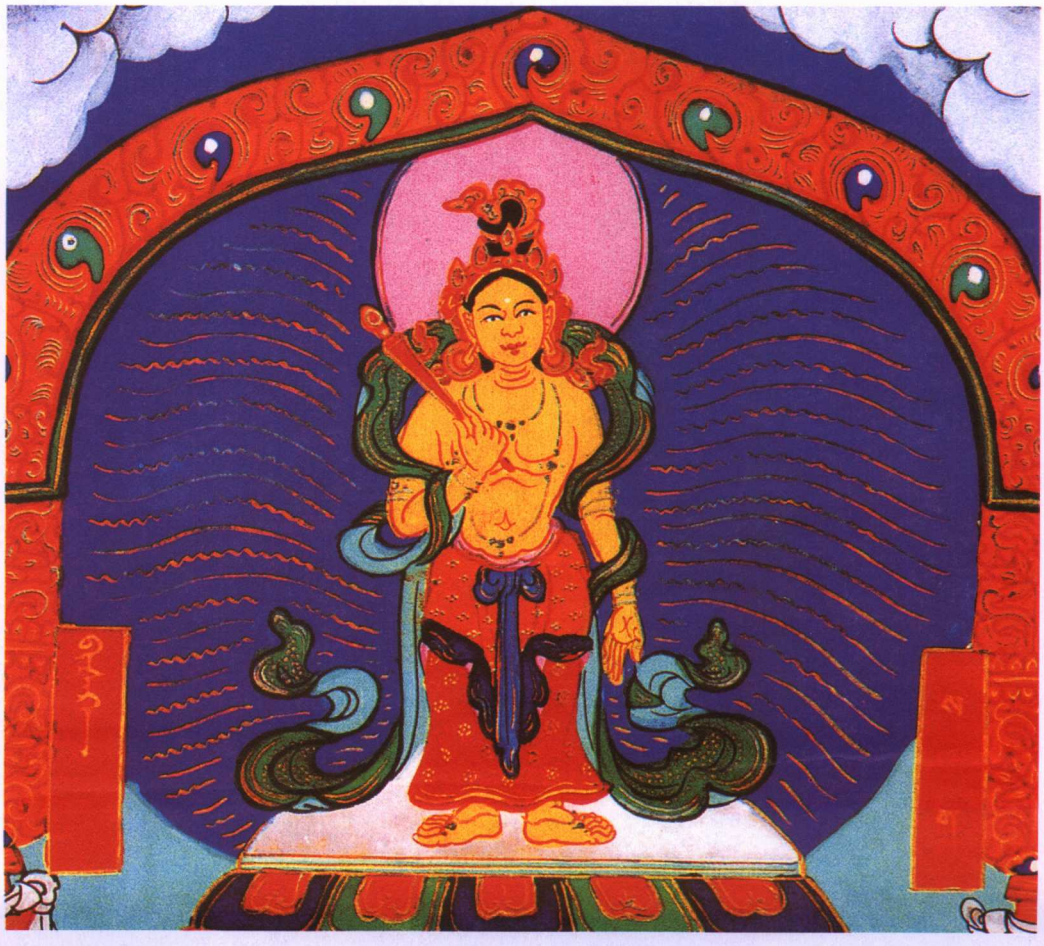
这幅画中所绘女神代表亢宿，女神黄色身，右手持木杖。亢宿为东方青龙七宿第二宿，属性为金，有四颗星，都属于室女座。这幅画是根据《会集戒律经》第十一卷绘制的。

引《荆州占》中说："填星常晨出东方，夕伏西方，其行岁填一宿，故名填星。"这里说的"填星"，就是土星。当然，现在我们知道土星的运行周期不是28年，而是29.46年。但古文记载却都是28年。

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。古人用二十八宿的坐标系统观察木星是12年一周天，所以也将木星称为"岁星"。然后将周天分为十二次，次序分别为：星纪、玄枵、诹訾、降娄、大梁、实沈、鹑首、鹑火、鹑尾、寿星、大火、析木。春秋战国之交，常以这种方法纪年或纪月。

二十八宿延天球赤道及黄道排列成一圈，其间距并不相等。古人还将它们分为四组，又称为四象、四兽、四维、四方神，每组各有七个星宿。分别为：

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。





（左页图）**氐宿**

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表氐宿，女神黄色身，右手持木杖。氐宿是东方青龙第三宿，属性为木，有四颗星，都属于天秤座。氐宿为青龙之胸，万事万物皆了然于心，是青龙的中心要害，重中之重，因此多吉。这幅画是根据《会集戒律经》第十一卷的记载绘制的。

房宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表房宿，女神黄色身，双手持莲花。房宿是东方青龙第四宿，属性为为日，有四颗星，都属于天蝎座。房宿为青龙龙腹，五脏之所在，万物在这里被消化，因此多凶。这幅画是根据《大般若经》第十二卷的记载绘制的。

为什么古人要将这一坐标体系划分为二十八，而不是别的数字呢？关于这一点，一般的解释是：由于月亮绕地球转一周的时间是27个地球日零7小时，月亮每晚都在恒星之间的一个住所停留，取其约数，所以划分为二十八宿。由于恒星月的长度在27日与28日之间，所以古人曾经也使用过二十七宿，为此而将室、壁两宿合为一宿。需要指出的是，月亮每天绕地运行有固定的行度，是一个常数，即用周天365度除以恒星月的长度，为13度略多。而二十八宿划分的天区并不是等分的，各宿的距度相差很大，用古度表示，井宿最宽，有33度，觜宿最窄，只有2度。因此，月亮在恒星之间的运动实际上并不是每天运行一宿。所谓二十八宿，不过是古人在天空中自西向东选择的二十八个标准点。

西藏时轮历中采用的是二十七宿，是从印度传入的，不过大部分名称与印度的不同。这说明在汉地与印度的二十八宿未传入西藏前，他们已经知道了一些星宿的名称。印度既有二十七宿也有二十八宿，但和中国的有些区别：他们的二十七宿除了将室、壁两宿合为一宿外，更多的是将牛、女两宿合为一宿；另外，印度二十八（七）宿的恒星数与中国的也不太一样。西藏时轮历采用的便是将牛、女两宿合为一宿的二十七宿。时轮历中并没有按照二十七宿实际的距度划分天球，而是把一周天等分为二十七份，分别用二十七宿来命名。



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。



（左页图）**心宿**

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表心宿，女神蓝色身，双手持白色法螺。心宿是东方青龙第五宿，属性是月，有三颗星，都属于天蝎座。心为火，是夏季第一个月应候的星宿。心宿位于龙腰，肾脏之所在，新陈代谢的源泉，多凶。这幅画是根据《大般若经》第十二卷的记载绘制的。

尾宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表尾宿，女神绿色身，左手持一朵莲花。尾宿是东方青龙第六宿，属性为火，有九颗星，都属于天蝎座。尾宿的九颗星形成青龙之尾。龙尾，是斗杀中最易受到攻击部位，因此多凶。这幅画是根据《大般若经》第十二卷中的记载绘制的。

下表，即为密宗佛教的二十七星宿历与唐朝历法的对照表。唐朝以建寅为正月，表中所标示的月数及日期属唐朝历法。表中每月十五日的星宿，便是佛教密宗的纪月称谓。

二十七星宿历与唐朝历法的对照表

	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	室	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	室	娄	昴
9	参	鬼	星	翼	角	氐	尾	女	危	壁	胃	毕
10	井	柳	张	轸	亢	房	箕	虚	室	奎	昴	觜
11	鬼	星	翼	角	氐	心	斗	危	壁	娄	毕	参
12	柳	张	轸	亢	房	尾	女	室	奎	胃	觜	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	室	娄	昴	觜	鬼	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	室	娄	毕	参	鬼	张	轸
19	氐	心	箕	女	危	壁	胃	觜	井	柳	翼	角
20	房	尾	斗	虚	室	奎	昴	参	鬼	星	轸	亢
21	心	箕	女	危	壁	娄	毕	井	柳	张	角	氐
22	尾	斗	虚	室	奎	胃	觜	鬼	星	翼	亢	房
23	箕	女	危	壁	娄	昴	参	柳	张	轸	氐	心
24	斗	虚	室	奎	胃	毕	井	星	翼	角	房	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



箕宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表箕宿，女神绿色身，左手托一个金色宝盆。属水，为豹。箕宿是东方青龙最后一宿，为龙尾摆动所引发的旋风，属性为水，有四颗星，因形状像簸箕而得名，属于人马座。箕宿好风，多凶。这幅画是根据《大般若经》第十二卷的记载绘制的。



天干地支与日月五行

天干 甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。是古人立竿观测日影，将一个阳历年分为十个月而产生的。其即是从一到十的序数，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。是古人观察月亮的圆缺周期，将一个阴历年分为十二个月而产生的。其即是从一到十二的序数，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。就像我们给小孩子讲“三”这个概念时，我们让他去数三个苹果一样。十二生肖，即是从一至十二的序数。这种计数法非常古老，当人类拥有丰富的数学知识时，几乎已经把它忘掉了。但某些发展缓慢的原始部落依然继承了这种计数法，在世界各地的文化交流中，这种计数法又开始普遍传播，但根据地区不同，十二生肖也不太一样。不一样的生肖会造成交流的困难。比如，某君王在询问各国使臣什么时间回国时，一个大使说“猫年兔月回”，又一个说“狮子年蝎子月回”，再来一个说“鳄鱼年鸟月回”，那位君王肯定要说：“反正，猴年马月，都得给我走人！”正由于有这样的交流困难，所以现在全世界都通行用阿拉伯数字。

十二地支与十二生肖的关系，即：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，这就是阴阳。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。相生就好比有人帮忙，当然不错；相克就好比有人压制，当然不好。但是，帮忙太多，会使人失去锻炼的机会；轻微的压制正好使人



斗宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表斗宿，女神白色身，左手托摩尼宝。斗宿是北方玄武首宿，属性为水，有六颗星，因星群组合状如斗而得名，属于人马座。古人又称斗宿为“天庙”，是属于天子的星，常人是不可以轻易冒犯的，所以为凶。这幅画是根据《大般若经》第十三卷的记载绘制的。

得到锻炼而逆境成才。所以，五行生克极注重是否适度。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。

另外，五行与方位、天干地支、十二生肖还有关系。

五行与方位：木、火、土、金、水分别对应东、南、中、西、北。

五行与天干（即天干纳五行）：甲乙东方木，丙丁南方火，戊己中央土，庚辛西方金，壬癸北方水。

五行与地支及生肖：寅虎、卯兔东方木，巳蛇、午马南方火，申猴、酉鸡西方金，亥猪、子鼠北方水，丑牛、辰龙、未羊、戌狗中央土（也称四季土，即每个季节的最后一个月）。

把上面所有的概念归为一个表，即：

		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	

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……最终六十年一循环的意思。其组合方式如下：

甲子 1	甲戌 11	甲申 21	甲午 31	甲辰 41	甲寅 51
乙丑 2	乙亥 12	乙酉 22	乙未 32	乙巳 42	乙卯 52
丙寅 3	丙子 13	丙戌 23	丙申 33	丙午 43	丙辰 53
丁卯 4	丁丑 14	丁亥 24	丁酉 34	丁未 44	丁巳 54
戊辰 5	戊寅 15	戊子 25	戊戌 35	戊申 45	戊午 55
己巳 6	己卯 16	己丑 26	己亥 36	己酉 46	己未 56
庚午 7	庚辰 17	庚寅 27	庚子 37	庚戌 47	庚申 57
辛未 8	辛巳 18	辛卯 28	辛丑 38	辛亥 48	辛酉 58
壬申 9	壬午 19	壬辰 29	壬寅 39	壬子 49	壬戌 59
癸酉 10	癸未 20	癸巳 30	癸卯 40	癸丑 50	癸亥 60

据说，这个六十花甲子是黄帝让他的大臣大挠创立的。以前，天干、地支分别属于阴阳两种历法的纪月法。到底是否真是这样，今天已无法考证。但天干地支相配以

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。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。

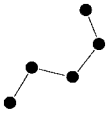
牛宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表牛宿，女神蓝色身，左手持一朵莲花。属金，为牛。牛宿是北方玄武第二宿，属性为金，有六颗星，因星群组合如牛角而得名，都属于摩羯座。牛宿中最著名的就是织女星与牵牛星，虽然牛郎与织女的爱情令人感动，但最终无法逃脱悲剧的结局，因此牛宿多凶。这幅画是根据《大般若经》中的记载绘制的。







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。

在公元前700年左右，古巴比伦人深感天上这七位神明的伟大，为他们建造了一座七星祭坛。他们认为这七位神明轮流值日，每神主管一天，所以每天都要向值日的神明祭祀。这种七天一循环的宗教活动，便衍生出一种历法来——七曜历。现在公历中的星期便来源于这一历法。

古巴比伦的七星坛共为七层，从上至下依次为日、月、火、水、金、木、土七位神明。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，一个星期七天，四个星期一个月，便成为古巴比伦人的七曜历法。

后来，埃及也出现了这种历法，不同的是，埃及人以土神作为一个星期的第一天。

再后来，古希腊出现了这种历法，只是每日的神明换上了希腊的神。

再后来，罗马也用这种历法，并以罗马神话中的七位神来命名每一天。

现在通用的公历中，仍然存有星期历，并且世界上大部分国家，都是周一至周五上班，周六、周日休息。

古巴比伦及埃及对五星的命名，并非是含有五行意义的火水金木土，而分别是他们本民族的七位神明的名字。火木金水土是中国人对五星的命名。实际上，古巴比伦和古埃及并没像中国这样命名五星，他们也不存在五行的概念。

现在外国对星期日、星期一、星期二、星期三、星期四、星期五、星期六的称谓为古罗马的太阳神阿波罗、战神玛尔斯、众神使者墨丘利、众神之父朱庇特、爱与美的女神维纳斯、朱庇特的父亲萨敦、月亮女神狄安娜。而在北欧，当地的人们又以北欧神话中的神来命名它们。在中国，并没有按这些神来翻译它，而是以日神、火神、水神、木神、金神、土神和月神来命名星期的。因为，外国这些神所对应的星球，就是中国天文学的日月和火水木金土五星。

由于中西文化的不断交流，所以在今天，会出现“金星维纳斯”、“木星朱庇特”等等中西结合的词语，而事实上，维纳斯在西方从来不具有“金”的属性，朱庇特在西方也从来不具有“木”的属性。

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	阿芙洛狄忒	科罗诺斯	阿尔忒弥斯
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’s day	Moon’s day	Mars's day	Mercury's day	Jupiter’s day	Venus’ day	Saturn’s day
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	木曜	金曜	土曜	月曜

通过上表可以看出，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。可中国的“七曜”，是对这些外国神明以中国天文星名进行的翻译。所以中国“七曜”二字组成的词，是在外族文化传入时才产生的。“七曜”这个词，也是在我国东汉以后的书籍中，才频繁出现。

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。

七曜历大概是这样传播的，先从古巴比伦传至古埃及，再从古埃及东传到阿拉伯人那里，再至波



女宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅图所绘女神代表女宿，女神黄色身，右手持莲花。女宿是北方玄武第三宿，属性为土，有四颗星，其中三颗属于宝瓶座。星群组合状如箕，亦似“女”字，古时妇女常用簸箕颠簸五谷，去弃糟粕留取精华，因此女宿多吉。



虚宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神为虚宿的代表，女神蓝色身，左手持弓，右手持箭。虚宿是北方玄武第四宿，属性为日，古人称为"天节"，有两颗星，并称为美丽双星，给人以美好的期待和希望，因此虚宿多吉。这幅画是根据《大般若经》第十三卷的记载绘制的。

斯而后传入印度。印度的佛教和波斯的摩尼教都有七曜历的内容，只是，这种历法当时没有中国的历法先进，所以中国君王始终没有接受这种历法。由于这种历法含有许多占卜祭祀内容，当时老百姓还是很迷信的。为此，中国从唐朝开始，法律上一直都严禁这种历法的传播。所以，七曜历法虽然影响了佛教、基督教和伊斯兰教，影响了许多国家，但始终没有对中国构成影响。原因很简单：它并不是一个先进的历法。

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。

（右页图）**须弥山图**

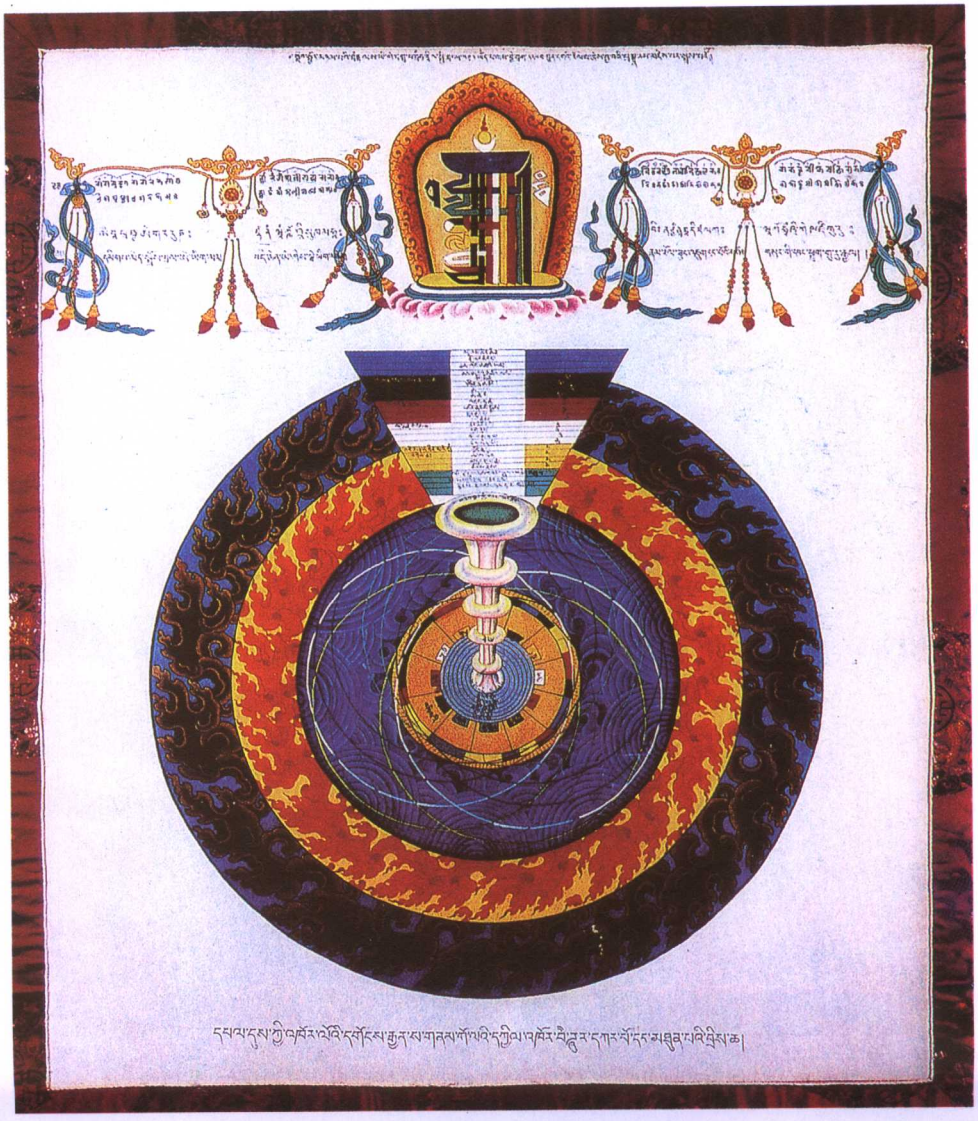
布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央所绘为须弥山图。佛教认为，世界是由地大、水大、火大、风大、空大五种物质和七金山、须弥山构成的。唐卡中立体的螺旋结构即为须弥山，下方绘有构成世界万物的五种物质，以及天体运行轨迹。唐卡上界所绘为十相自在图。

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。在这世界上还没有国家存在时，那些赶羊的人，都认识它们。因为，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，每个部落给它们起的名字不同，认识的程度也不同。

今天之所以世界上还存在七曜历，主要是它与宗教有关。由于近代科学全部诞生于基督教信仰国家，所以，他们的历法也便成为了这世界的主流。



5

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货。

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。

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……十二来纪其他月份，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，到了十五日后，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。

除此之外，还有一些汉历和印度历的纪月法也传播到了西藏，列表于下：

望朔月	四季	十二因缘	密典用语	胡儿月	十二地支
翼宿月	上春	行月	痴月	正月	寅虎
角宿月	中春	识月	善月	二月	卯兔
氐宿月	下春	名色月	超群月	三月	辰龙
心宿月	上夏	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	下夏	受月	婺月	六月	未羊
室宿月	上秋	爱月	痣月	七月	申猴
娄宿月	中秋	取月	凿月	八月	酉鸡
昴宿月	下秋	有月	荣月	九月	戌狗
觜宿月	上冬	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	下冬	无名月	盈月	十二月	丑牛

（左页图）**危宿**

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表危宿，女神黄色身，右手持蓝色宝剑。危宿是北方玄武第五宿，属性为月，有三颗星，居于龟蛇尾部之处。危者，高也，高而有险，因此危宿多凶。这幅画是根据《大般若经》第十四卷的记载所绘制的。

6

纪年法

藏历采用的是饶迥纪年法。“饶迥”是藏文的音译，它是意思是“胜生、殊胜”。其对应的天干地支为丁卯。藏历的纪元是公元1027年（农历丁卯年）。这种纪年法的完整格式是：甲子周期（实际可称为甲卯周期）+干支纪年（天干已化为五行，地支以生肖表示）。

如，2007年，是我国农历的丁亥年，藏历则为：第十七饶迥的阴火猪年。

公元1027年（丁卯年）是藏历的纪元。在此基础上，形成了藏族式的“六十甲子”，也可以称之为“六十丁卯”，因为其以“丁卯”表示序数“1”。现将藏族“六十丁卯”列表如下：

丁卯1	丁丑11	丁亥21	丁酉31	丁未41	丁巳51
戊辰2	戊寅12	戊子22	戊戌32	戊申42	戊午52
己巳3	己卯13	己丑23	己亥33	己酉43	己未53
庚午4	庚辰14	庚寅24	庚子34	庚戌44	庚申54
辛未5	辛巳15	辛卯25	辛丑35	辛亥45	辛酉55
壬申6	壬午16	壬辰26	壬寅36	壬子46	壬戌56
癸酉7	癸未17	癸巳27	癸卯37	癸丑47	癸亥57
甲戌8	甲申18	甲午28	甲辰38	甲寅48	甲子58
乙亥9	乙酉19	乙未29	乙巳39	乙卯49	乙丑59
丙子10	丙戌20	丙申30	丙午40	丙辰50	丙寅60

释迦牟尼画传

布本设色唐卡　清代　西藏

本幅唐卡主要描绘了释迦牟尼修道成佛的经历。释迦牟尼弃家外出求道，后来在菩提树下冥想，试图寻找到解脱人世轮回之苦的的方法，经过49天的冥思苦想，终于悟道成佛，创立了佛教。关于释迦牟尼佛成道的日期，藏文的大藏经里面的《出家经》和《律本经》中记载，释迦牟尼成道之日，月亮圆满，位于氐宿，此日恰好有月食的记载。根据这一记载，就能逆推出成道日的具体时间。由于使用的推算方法不同，藏传佛教各教派得出的结果也相差很大，其中藏传时轮历浦尔派认为成道日应当为公元前927年。



从公元1027年至1087年（不包括1087年），是第一丁卯周期，即第一饶迥；从1087年至1147年（不包括1147年），是第二丁卯周期，即第二饶迥……余此类推，每过六十年，就增加一个饶迥。这就是饶迥的概念。

下面再谈纪年。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，也就是上一节讲到的规则。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。

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。

释迦牟尼画传

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘的是释迦牟尼降生时的情形。释迦牟尼的母亲摩耶夫人在四十五岁时才怀胎，按照古印度习俗，回娘家分娩，行进道兰毗尼园时生下了释迦牟尼。根据佛经中记载，释迦牟尼是从摩耶妇人腋下生出，出生后行走了七步，每一步生出一朵莲花。这些情境在唐卡中都有反映。根据释迦牟尼的悟道经历及成道时间，就能够推算出释迦牟尼佛的诞生时间。西藏时轮历浦尔派认为佛诞生于公元前961年。西藏每年4月初八有浴佛节，就是庆祝释迦牟尼佛的降生。



如，将藏历第十七饶迥的阴火猪年转换为公元纪年。

解：第十七饶迥，说明现在只过去了16个饶迥而第十七个饶迥还没有过完。所以我们用16 × 60+1026（即藏历纪元前的公元年数）=1986

这1986是第十六个饶迥最后一年的公元年数。那么第十七饶迥中已经过了多少年呢？查“六十丁卯表”。火猪年即丁亥年，“六十丁卯表”上“丁亥”后面的数字是21，就是说现在是第十七饶迥的第21年。

1986+21=2007

即答案为：藏历的第十七个饶迥的阴火猪年，为公元2007年。

如果用公式表达，就是——

藏历转换公历公式：z=（x − 1）× 60 + 1024 + y

公式中z为公历年数，x为饶迥序数，y为纪年序数（即到“六十丁卯表”中查得的数字）。

如果将公元年数转换为藏历年数，则公式为：

（z − 1026）÷ 60= 整商数 + 1 即第几饶迥数……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。

除此之外，在有些经书中，还经常会出现以下几种纪年法。为了阅读西藏佛经方便，下面简单讲解一下。

（1）火、海、空纪元。这个纪元与《时轮经》有关。《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。在藏文中，“火”代表3，“空”代表0，“海”代表4。由于藏族在沙盘上计算数字时，书写习惯是从右往左写，与书写文字方向相反。先写个位，再写十位，再写百位……所以，“火、空、海”表示的便是403。意思是藏历纪元（即公元1027年）以前的403年，也就是公元624年，海胜法王登基的这一年。这是时轮历饶迥纪年法出现以后，推算《时轮经》中海胜法王登基年代用的。这对时轮金刚乘非常有用，因为这样可以换算出多少饶迥后，《时轮经》所说的末日之战将会来临。

（2）夏迦纪元。不太清楚属于哪种纪年法，只知其相当于公元78年。见到经书上写着夏迦多少多少年时，需要再加上一个78年。

（3）释迦牟尼纪元。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年丁亥年。

《旃檀瑞像记》中的说法：该书认为佛诞生于公元前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。

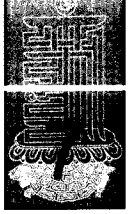
迦湿弥罗班禅：认为佛灭于公元前544年丁巳年。这是国际上认同较多的算法。

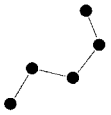


释迦牟尼画传

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡主要描绘了释迦牟尼在菩提树下悟道成佛，创立佛教，弘法40多年，最后入灭的过程。其中唐卡中间左侧所表现的就是释迦牟尼佛在拘尸那城圆寂的情节。根据释迦牟尼佛成道时出现的月食，这一特殊的天文现象，能够推算初佛祖入灭的时间。藏传佛教时轮历浦尔派认为，佛祖于公元前881年圆寂。





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。

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……如循环设置闰月。

后来，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。西藏的天文历算师非常钦佩这种置闰法的简便、准确和实用，称之为“聪明人的办法”。其实这种置闰法在汉朝时便已经有了，但到了元朝，这种置闰法才传到西藏。

二十四节气属于太阳历，是根据太阳在黄道上的位置划分出来的二十四个点，可以极为准确地反映季节的冷暖变化。

关于黄道，其实是地心说的产物，古人认为天上所有的星辰都围绕着地球转，于是发现太阳绕地球转一圈正好是365天多一点，便把太阳这个运行轨道称为黄道。古人还发现月亮绕地球转一圈大约是30天，便把月亮运行的轨道称为白道。古人还发现木星转一圈大约是12年、土星大约28年等行星的运行规律。但古人是怎么发现这些这些规律的呢？就是以天上不动的恒星作为参照物，然后就可以记录下行星的运行轨道了。但古人没有恒星和行星的概念，他们觉得那些不动的星星就像太阳、月亮和金、木、水、火、土五曜的驿站一样，便把它们划分为二十八部分，这就是二十八宿。所以说，二十八宿就是古人观察日、月、五星运行的参照物。

当然，现在都知道太阳系的星星都围着太阳转的道理；明白地球绕太阳转一圈是365天多一点；所谓的黄道，其实是地球的运行轨道。但是，由于时轮历、汉历及第谷的天文系统都属于地心说，所以需要按照地心说的方式理解这些内容，这样理解的会快一些，不容易产生混乱。

二十四节气是黄道上的二十四个距离均等的点，它们分别是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨；立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑；立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降；立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。如果把黄道一圈分为360°，那么春分为0°，清明为15°，谷雨为30°……最终一圈正好360°。



室宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表室宿，女神淡蓝色身，结跏趺坐在法台上。室宿是北方玄武第六宿，属性为火，有两颗星，属双鱼星座。因为星群组合像房屋状而得名“室”。房屋是居住的地方，人人都需要，因此室宿多吉。这幅画是根据《大般若经》第十四卷中的记载绘制的。





（左页图）**壁宿**

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表壁宿，女神黄色身，左手持一朵莲花。壁宿为北方玄武中的第七宿，属性为木，有两颗星，分别属于双鱼座和白羊座。室宿和壁宿是相连的两宿，古有营室，东壁之称。营室原为四星，成四方形，有东壁，西壁各两星，形成宫室之象。这幅画是根据《大般若经》第十四卷的记载绘制的。

井宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表井宿，女神黄色身，左手持一朵莲花。井宿为南方朱雀首宿，属性为木，有八颗星，都属于双子座。井宿八星的形状有如一个水井因此而得名。这幅画是根据《大般若经》第十卷的记载所绘制的。

二十四节气中的奇数列，即立春、惊蛰、清明等等，称为“节”；偶数列，如雨水、春分、谷雨等等，称为“气”。古人先发现的是“气”，如夏至、冬至、春分、秋分，这都是“气”。“气”，就是气温、气候的意思。气候变化的交接点，就是“节”。“节”，本意即竹节的意思。如果将一根十二节的竹子折为一个圆圈，那么竹子节就相当于二十四节气的“节”，两个竹节中间的地方，就相于二十四节气的“气”。而这个“气”，也称之为“中气”，也就是“无中气置闰”中的“中气”。

二十四节气的日期与太阳历有着极为固定的关系，与太阴历则没有固定关系。当太阴历与太阳历的误差接近约30天时，就得增加一个闰月来进行调整了。怎么调整呢？就是看阴历月中哪个月没有二十四节气的“中气”，就把这个月设为上个月的闰月。比如，阴历五月这30天（或29天）内只有“芒种”这个“节”，而“夏至”这个“气”却到六月初才出现，于是就把这个五月称为“闰四月”，其后面的六月变为五月，以此类推，年终多加一个月。这样，一年有13个月，便校正了与太阳历产生的30天左右的误差。

藏族虽然学会了汉族的“无中气置闰”法，但是，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（公元1989年）有一个闰三月，可闰三月的十六日（公元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。

可是，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。

鬼宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表鬼宿，女神蓝色身，右手持一朵莲花。鬼宿为南方朱雀第二宿，属性为金，有四颗星，都属于巨蟹座，星光较暗淡。其中的一个星团，在阴晦的夜晚可以看见，称为积尸气。鬼宿的四颗星犹如鸟类在受到惊吓时形成冠状的头顶羽毛形，人们把最害怕而又并不存在的东西称作“鬼”，因此而得名。鬼宿主惊吓，因此多为凶。这幅画是根据《大般若经》第十卷的记载绘制的。



8

重日与缺日

重日与缺日是藏历的一大特色。在藏族的历书上，有时相临两个日期是一样的，有时相临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。

时轮历法中规定：一个太阴年=12太阴月=360太阴日；一个太阳年=12太阳月=360太阳日。所以我们在藏历上每个月的最后一天，都是三十日。然而，一个阴历年实际上却没有360太阳日，只有大约354太阳日，如果是闰年，则会有384日。因为一个朔望月只有29.5天，12个29.5天，正好是354天。

怎样才能让360天变成354天呢？只有改变每月的天数才能做到，比如汉历中是设置大月30天、小月29天，使一个阴历年正好是354天。而藏历则是将没有重日与缺日或有一重日又有一缺日或者有两重日又有两缺日的月份算作大月，将有一缺日或有两缺日一重日的月份算作小月。其即无重日也无缺日的大月，也称吉祥月。如下表：

大月（30天）	无重日、无缺日（吉祥月）	一重日又有一缺日	两重日又有两缺日
小月（29天）	只有一缺日	两缺日又有一重日	

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）。而汉历却没有这么精确，常常是十五的月亮十六圆。这也就是藏历大多数十五日正好与汉历的十六日对应的原因。有时，藏历的十五日与汉历的十五日为同一天，那一天，月亮才不会出现“十六圆”的现象。

由于月亮运行的轨道是椭圆的，所以在相等的弧长里运行的时间是不相等的。月亮运行速度快时，太阴日的时间就短，最短时间为0.9个太阳日；月亮运行速度慢时，太阴日的时间就长，最长可达到1.066个太阳日。

时轮历中对太阳日的定义为：从天明能辨清掌纹到次日能辨清掌纹的时间。而太阴日的日期是以太阴日结束时刻所处的太阳日而定。也就是太阴日结束时，太阳日是初几，那么这个太阴日就属于初几，这样就可以使太阴日与太阳日有一个对应关系。

柳宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表柳宿，女神白色身，左手持一朵莲花。柳宿为南方朱雀第三宿，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，因此得名。嘴是用来进食的，所以柳宿多为吉相。这幅画是根据《大般若经》第十卷的记载绘制的



可是，当月亮运行速度快时，可能使两个太阴日的结束时间，都处于一个太阳日之中。即一个太阴日的结束时间处于这个太阳日的刚开始时刻，下一个太阴日的结束时刻处于这个太阳日的快结束时刻。这样，一个太阳日便对应两个太阴日，则该太阳日的序数只能依前一个太阴日的序数来命名，也就缺少了与后一个太阴日相对的太阳日序数。这缺掉的一个太阳日序数就称为缺日。当月亮运行速度慢时，可能一个太阳日内没有相对的太阴日结束时刻，也就是某个太阴日开始于这个太阳日来临之前，可太阴日结束时刻，却是下一个太阳日来临之时。这样，该太阳日缺少了与它相对应的太阴日，则该太阳日就称为重日，并以前一个太阳日日序命名。

简而言之，当一个太阳日含有两个太阴日时，便出现了缺日；当一个太阴日含有两个太阳日时，便出现了重日。

下面是缺日与重日的列表说明。

缺日图表

太阳日（即藏历上的日期）	1		3	4
太阴日（以实测其结束时间确定的日期）	1	2	3	4

表中太阳日的初一日有两个太阴日，为了让太阳日的初三与太阴日的初三对应，在太阳日初一和初三之间出现了缺日。

重日图表

太阳日（即藏历上的日期）	1	1（重日）	3	4
太阴日（以实测其结束时间确定的日期）	1		3	4

表中“1（重日）”没有与它对应的太阴日，所以它以前一个太阳日日序（即初一）命名。这样设置一个重日，就保证了后面初二、初三与太阴日的对应关系。

由此可知，缺日与重日是由太阴日与太阴日的时间长短变化而产生的，也就是由月亮运行速度变化决定的。并非如某些牧民所说，是由于某个日子不吉利，所以把它去掉了，便形成缺日；由于某个日子吉利，所以多过一天，就形成了重日。其实，也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。

星宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

这幅画中所绘女神为星宿，女神黄色身，左手托甘露瓶。星宿是南方朱雀第四宿，属性为日，有七颗星，其中六颗属于狮子座。星宿居朱雀之目，鸟类的眼睛多如星星般明亮，由此而得名。星宿多凶。这幅画是根据《大般若经》第十卷中的记载所绘制的。



9

纪日法与纪年法

现在藏历的纪日法是从初一到三十的数字。而在以前，却不是这样的。为了让大家看古书时能够理解里面的时间概念，所以在这里讲一下以前藏历的纪日法。

以前，藏历的纪日法常用的是生肖纪日法。这种生肖纪日法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。这种纪日法每月三十天，没有大小月之分。下面列表说明：

虎	兔	龙	蛇	马	羊	猴	鸡	狗	猪	鼠	牛
正月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	二月	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

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。

张宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表张宿，女神绿色身，结跏趺坐于法台上。张宿是南方朱雀第五宿，属性为月，有六颗星，都属于长蛇座。张宿位于朱雀身体与翅膀连接处，翅膀张开意味着飞翔，因此张宿多吉。这幅画是根据《大般若经》第十一卷中的记载所绘制的。





这种纪日法非常古老，在“胡儿月”未出现之前，这种纪日法较常见。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。也就是说，从朔日天亮开始算初一，最后一天到朔日的夜里结束。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。

说完西藏这两种纪日法后，下面再谈谈西藏密宗独特的纪时法。

西藏密宗最独特的记时法是“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。比如内时轮说人体23次呼吸中有一次“慧风”，而这个23次的300倍正好是外时轮中所讲的罗睺周期的6900个太阳日。

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）

翼宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表翼宿，女神深绿色身，双手持一棵小树。属火，为蛇。翼宿是南方朱雀第六宿，属性为火，有二十二颗星，为二十八宿中星数最多的。其中第一至第十一属于巨蟹座，十二至十四属于长蛇座。翼宿位于朱雀的翅膀之位，因此得名。鸟有了翅膀才能腾飞，所以翼宿多吉。这幅画是根据《大般若经》第十一卷中的记载所绘制的。

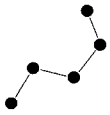


轸宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表轸宿，女神白色身，右手持燃烧的木杖。轸宿是南方朱雀第七宿，位于朱雀之尾，属性为水，有四颗星，都属于处女座。鸟儿的尾巴是用来掌握方向的。古代称车箱底部后面的横木为“轸”，其部位与轸宿居朱雀之位相当，因此而得名。在古代，“轸”有悲痛之意，因此轸宿多凶。这幅图是根据《大般若经》第十一卷的记载所绘制的。





神秘的阿修罗

在佛经中，阿修罗是一种非人、非鬼、非神的生命，也称为“非天”。其具有神的能力、鬼的邪恶和人的七情六欲，却不具备神的善。阿修罗还是佛国六道之一，也是天龙八部之一。据说很多阿修罗王都生活在须弥山下的海里，每位阿修罗王都统领着千万名阿修罗，称为阿修罗众，或称阿修罗眷属。佛经还说：阿修罗男，身形丑恶；阿修罗女，端正美貌。在这众多的阿修罗王中，有一位很有名气，他的名字就叫罗睺。

罗睺身材极其高大，他站在海里，身高可以超过须弥山。他常常与帝释天作对，有时，为了观看帝释天与众天女极尽享乐的情形，便用巨手遮住太阳，使天上发生日食；有时，他为了观看月轮天女的美貌，便用巨手遮住了月亮，使天空发生月食。罗睺极其好战，但每次与帝释天激战，总是败北。

另一个传说是：罗睺本为统领众魔的龙，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。天神一怒之下将罗睺斩为两段，可是由于罗睺已经喝下了圣液，分为两截的身体仍然如星体般永恒不灭。从此，分为两截的罗睺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。罗睺的上半截身体，人们仍然称之为罗睺；下半截身体，人们称之为计都。有时，计都的尾巴会以慧星的行貌出现在世人面前。

关于罗睺的传说，还有许多。但有一个共同点是，他是制造日月食的罪魁祸首。所以，古印度的天文学，便一直认为日月食的发生，是由于罗睺与计都这两个“隐曜”遮住了日月造成的。他们认为，隐曜“在天只有气而无形”，所以一般情况看不到，只有发生日月食时才能看到它。

其实，罗睺与计都就相当于中国天文学上的黄白道交点。罗睺相当于升交点，计都相当于降交点。罗睺与计都加上七曜，成为九曜。印度的《九执历》指的便是这九曜。

后来，印度人又发现了慧星，于是便用计都来表示慧星。而给原来的罗睺下半身，起了个新名字，叫劫火。于是，日月五星加上罗睺、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，一种认为是长尾慧星。为此，唐代一行在《大日经疏》里还专门作过解释说：“罗睺乃交会食神，计都正译为旗，旗即慧星也。”根据此说，则早期的计都并非指黄白道降交点，而指的是长尾慧星。说明后来，印度人才发现了黄白道交点有升交





点、降交点的区别，于是又加了劫火一曜，以示降交点。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》里的十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睺头、罗睺尾。罗睺头、罗睺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慧星了。

时轮历自有一套推算罗睺头与罗睺尾运行周期的办法，可以较为准确地推算出日月食发生的时间。我国东汉中期的傅安和贾逵（30—101）便已在浑仪上安装了黄道环，说明此时我国古代天文学已知道了黄道概念；我国东汉后期著名天文学家刘洪（约135—约210年），不但确定了月亮运行的白道，而且精确指出了黄白道交点上发生日月食的原理。他推算出的交食周期值，在当时的世界上是最精确的。

（上页图）**六道轮回图**

布本设色唐卡 19世纪 西藏

这幅唐卡中，六道轮回被阎魔死主抱在怀中，象征世间众生无一能逃脱生死的轮回。藏传佛教认为，未得解脱的众生都要在六道之中轮回，因各自不同的业力而投生于不同的道中。唐卡中左上处所绘为阿修罗道，生前嗔怒心很重的人会投生于此道。传说中阿修罗有美女而无美食，因此嫉妒有美食的天道众生，因此双方经常发生战争，但阿修罗永远无法取胜。唐卡中，天树生长于阿修罗道，却在天道开花结果，代表阿修罗永远无法享用美食。其他五道依顺时针方向分别为天道、人道、恶鬼道、地狱道和畜牲道。



阿修罗道（局部）





黄道十二宫

中国发明了二十八宿来观察天上日月及五星的运行情况，而古巴伦人则发明了十二星座。十二星座与二十八宿的作用几乎是一样的，并且十二星座间的距离也不是均等的。这十二个星座并非全部排列在黄道带上，而是分布在黄道两边各8度的区域。所以说，古巴比伦人早期对黄道的概念也不是十分精确的。

这十二个星座分别是：白羊座、金牛座、双子座、巨蟹座、狮子座、处女座、天平座、天蝎座、人马座、摩羯座、宝瓶座和双鱼座。今天，我们仍然能够在一年内先后看到它们。

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，便把黄道均分为十二份，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、天平宫、天蝎宫、人马宫、摩羯宫、宝瓶宫和双鱼宫。

十二宫与十二星座有着本质的不同。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。两千多年以前，春分时，太阳正好进入白羊宫；夏至时，太阳正好进入巨蟹宫；秋分时，太阳正好进入天平宫；冬至时，太阳正好进入摩羯宫。

需要说明的一点是，古巴比伦人发明的黄道十二星座及黄道十二宫可能并非上面所说的那些名字。这些名称，是黄道十二宫传入古希腊后才形成的。古希腊人根据本民族的神话传说给它们命名，于是，每个星座，便都有一个美丽的希腊神话故事。

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。

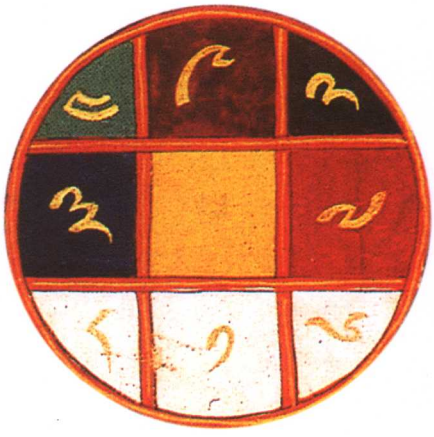
西藏时轮历中的宫宿是从白羊宫娄宿开始的。由于太阳、月亮对地球隆起部分的吸引导致的岁差，造成春分点每过100年西移一度。为了调岁差造成的春分点偏移现象，时宪历中，已将摩羯宫作为零宫、水瓶宫作为一宫。

随着春分点的继续西移，今如，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，经过大约两万六千年循环黄道一周。所以，藏历也得不断更改黄道十二宫的起始点，以调整岁差。

由于藏译本对黄道十二宫采用的是意译，所以与汉文的十二宫名称出入不大。令人惊奇的是，藏文书籍对黄道十二宫名称的解释，却极其贴近西藏的生活，以致让人误以为十二宫就是在西藏发明的。如《白琉璃》中是这样解释的：

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：骨蛙鸣叫之时。（巨蟹宫）
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）



九宫（局部）

中央大圆明内按龟背分成九宫，其中红、黄、白、绿、黑五色上各有一个种子字，代表藏历的季节。这幅唐卡为第119页唐卡局部图。



八卦（局部）

九宫外有放射状的八叶莲瓣，每片莲瓣上绘有一个八卦符号，八卦为离、坤、兑、干、坎、艮、震、巽，代表火、地、泽、天、水、山、雷、风等八种事物。这幅唐卡为第119页唐卡局部图。



十二地支（局部）

第三重圆分成十二小格，每个格内放一只动物，表示十二地支，配合天干演化成六十甲子。这幅唐卡为第119页唐卡的局部图。



时轮金刚的种子字坛城（局部）

由七个梵文字母和三个图案组成，标志着时轮金刚及其坛城合一，象征时轮宗的最高教义。坛城代表了东、南、西、北、东南、西南、西北、东北、上、下等十方与年、月、日、时等时辰所组合的时空、宇宙、世界一切自在。这幅唐卡是第119页唐卡的局部图。

（右页图）**斯巴霍**

布本设色唐卡 清代 西藏

“斯巴”含有生死轮回的意思，“霍”是汉语的假借词，意为图，故亦称生死轮回图或六道轮回图。也有一种称法是叫“万有图”，据说十二生肖能骇世间万月之物。

这幅唐卡中央画有九宫，并环以八卦图，周围又用十二属相来相配，最外层怒目獠牙的凶神就是掌管日月星辰宿年月日时的罗 ，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。

西藏密宗视此图为降妖伏魔、驱邪隐恶的神物。在藏传佛教各寺院重大的宗教礼仪上，旧西藏各级地方政府官员的升迁任命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。





西方十二星座的起源

（1）白羊座也称牧羊座，指的便是希腊神话中的金毛羊。传说古希腊波底亚国王阿塔马斯娶了云中仙子尼菲尔做王后，生了一对双胞胎，哥哥是普里克思，妹妹是赫雷。然而，阿塔马斯始乱终弃，又娶了一位底比斯的公主伊娜为妃，将云中仙子赶出了皇宫。为了自己的两个孩子免遭后母的残害，云中仙子便向奥林匹斯天神中的汉密斯求得一头全身金毛，长着双翅的羊，叫自己的儿女骑上金毛飞羊逃生。途中女儿赫雷不慎落海，只有普里克思逃到科尔奇斯国，受到国王欢迎，并娶了公主。普里克思感念神恩把金羊宰了献给宙斯，于是金羊得列于众星之中。普里克思还把金羊毛送给科尔奇斯国王，国王将之挂在战神阿瑞斯的圣园，由一昼夜不眠的巨龙看守。

（2）金牛座的希腊神话是宙斯变成公牛引诱欧罗巴公主的故事。欧罗巴为宙斯生了三个孩子，宙斯后来就把他们偷情的地方赐给了欧罗巴公主，这个地方就是现在的欧洲。至今，人们仍然相信，这块起源于诱惑、沉醉于激情的土地，一直是主神宙斯的青睐之地。除此之外，还有人认为金牛座的传说起源于克里特岛的牛首人身怪物及雅典王子帕修斯战胜牛头怪为民除害的故事。

（3）双子座的传说也与处处留情的宙斯有关。这次他化做天鹅引诱了美丽的斯巴达公主。结果公主生了两个蛋，一个里面孵出了导致特洛伊战争的绝世美女海伦，另一个蹦出了一对孪生兄弟。后来，孪生兄弟中的哥哥在一次战役中牺牲，弟弟痛不欲生。宙斯很感动，便把他俩变成了天上的双子星座，永远不会分开。

（4）巨蟹座的传说也与宙斯的风流事有关。他引诱了凡间女子阿克梅妮。于是阿克梅妮生下了伟大的赫拉克勒斯这个大力士。赫拉克勒斯通过十大功绩使他拥有了神一样的地位，其中的第二件便是他消灭了伤害人畜的九头蛇许德拉。在激战中，有一只巨蟹来为九头蛇助战，钳住了赫拉克勒斯的脚，被赫拉克勒斯用大棒一击而碎。宙斯的妻子非常妒忌丈夫的这个私生子，便将九头蛇变为天上的长蛇星座，将那只大螃蟹变为天上的巨蟹星座。每当二三月的夜晚，在南方天空就可以看见巨蟹座。

（5）狮子座的传说是赫拉克勒斯杀掉食人狮的故事，这是赫拉克勒斯十大功绩的第一件。相传这头狮子经常出没在希腊尼米安谷地，并且力大无比，铜筋铁骨，刀枪不入。结果被赫拉克勒斯勒住脖子，窒息而死。宙斯为炫耀儿子的战绩，便将这狮子变成了天上的狮子星座。

（6）处女座的希腊名字是德墨特尔，她是宙斯的姐姐，掌管农业。由于她的女儿普希芬妮被冥王哈德斯抢到地府为妻，德墨特尔痛失爱女，无心照顾耕稼，大地一片荒凉。宙斯出面调解，冥王哈德斯不得不答应放人。由于吃了地府的东西，就得永远留在地府，所以哈德斯便让普希芬妮吃了地府的石榴，这样，宙斯也不能把人带走了。不过还好，普希芬妮只吃了半个石榴，于是她可以半年留在阳间与母亲相聚，半年留在阴间做冥王的妻子。结果，她与母亲相聚的半年，大地便草木蔚然、谷物生长，成为春夏；她去阴间的半年，大地便一片肃杀，成为秋冬。

罗马神话对处女座的说法是，宙斯与维纳斯所生的女儿阿斯特里亚是正义女神，可是黄金时代末期，世事纷乱，恶行猖獗，众神厌恶这个世界，纷纷远离。但雅斯德莱仍抱着一线希望，四处奔走，但仍无进展。最终只好遗憾地离开人间，升到天上成为处女星座。

（7）天平座据罗马神话所说，就是正义女神阿斯特里亚为人类做善恶裁判时所用的天平。而在希腊神话中，掌管农业的德墨特尔也掌管人间的公平与正义，所以她的身旁便有一个衡量公平的天平。

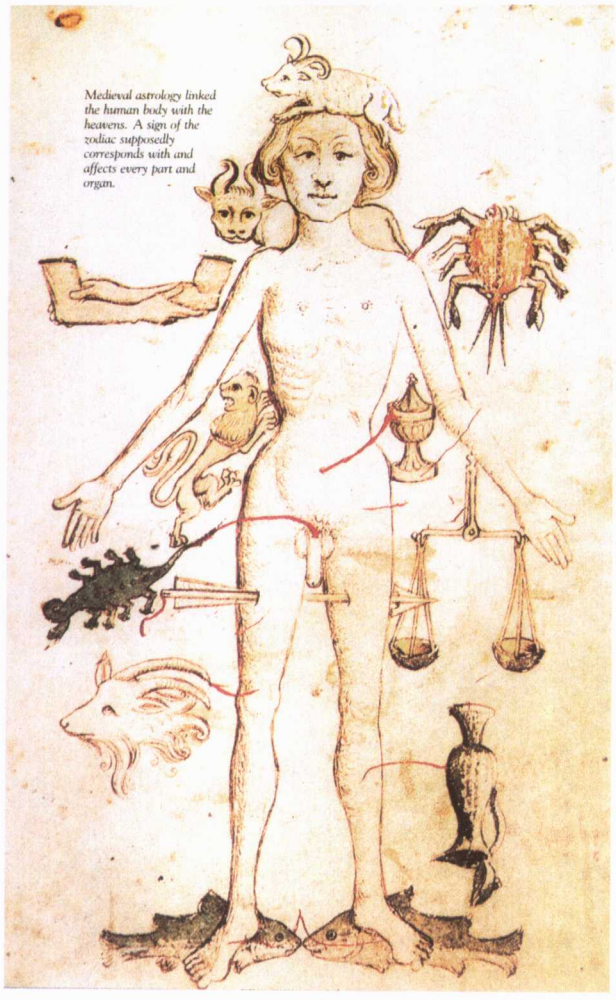
（8）天蝎座的传说是，海神波寒冬与亚马孙女王所生的儿子奥瑞恩不仅美

黄道十二宫图人像

羊皮绘画　15世纪　尚蒂利贡德博物馆藏

这幅画出自《贝利公爵的祈祷书》，是北欧最负盛名的中世纪手抄本插图，由兰堡兄弟绘制。在这幅画中，兰堡兄弟运用高超的绘画技巧和深奥的想象力将历法表现为十二宫图，依次排列在雄伟的曼陀罗周围，按传说中的次序一一对应身体的各个部位，每一宫座的守护神都被描绘得细致入微。曼陀罗中心，是一个健美的年轻人，他像是向现在走来，又像是走向过去。





黄道十二宫和人体的关系

同中国一样，西方在中世纪的时候，黄道十二宫不仅仅应用于天文观测，也被应用于占星、炼金、医学等方面。人们根据星座的不同形状用不同的动物来替代这些星座，同时发展出了适合不同需要的体系。这幅图显示的即为十二宫座和人体的关系，它们分别代表了人体的不同器官，并由此推论人体的健康状况。

貌无双，而且体魄强健，是个优秀的猎手。但他过于自大，脾气暴戾，所以天后赫拉派一个大毒蝎杀了他。另一个说法是，奥瑞恩是因追求月亮女神阿尔忒弥斯而触怒赫拉的。总之，奥瑞恩成了天上的猎户星座，大毒蝎成了天蝎星座。只要天蝎座从东方升起，猎户座就会从西方隐没，两个星座在天空永远不相见。这大概是猎手奥瑞恩深知毒蝎厉害的缘故吧！

（9）人马座也称射手座，指的是半人半马的肯陶洛斯族人中的喀戎。喀戎是大力士赫拉克勒斯的好朋友，是个著名的先知、医生和学者。他被赫拉克勒斯的毒箭误伤，由于他具有永恒的生命，所以毒箭使他备受生的痛苦。他于是请求众神去掉他永生的权利，并以释放普罗米修斯作为交换条件。宙斯同意了，让喀戎安详死去，并把他变成天上的人马星座。现在，天上的“喀戎”仍然张弓对着天蝎星座，可见他对毒物非常痛恨。

（10）摩羯座的形象是希腊神话中的潘神。潘在希腊神话中是个性欲很强的牧羊神，所以他也长着一双羊角。一位美丽的仙子为逃避他的追逐，变成了一丛芦苇。潘神将芦苇做成排笛，以笛声表达他的伤感。一次众神在尼罗河边聚会，突然百头巨妖泰丰出现，众神纷纷化身为动物各自逃命。潘在情急之下，过度惊慌失措，便以未化身的模样飞奔进入尼罗河的浅滩，浸入水中的部分变成鱼尾，露出水面的部分则保持原来的样子。宙斯觉得这一形象很可笑，便将这副样子的潘变成了摩羯星座。

（11）水瓶座的传说又与宙斯的劣迹有关。据说特洛伊王子盖尼墨得斯是个黄金般的美少年，他的俊美容貌，连城中美女都自叹不如。由于宙斯将给自己斟酒的希碧公主



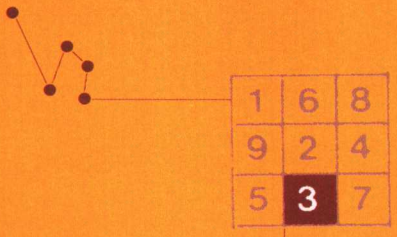
天空中的星座

壁画　19世纪　祖卡罗　法尔内塞皇宫

画中描绘的是夜空中的众多星座。西方天文学在发展初期受古希腊文明影响很深，黄道十二宫在传说的演绎下蕴涵了丰富的艺术元素，成为西方众多艺术家创作的对象或灵感来源。

嫁给了大力士赫拉克勒斯，他便变成一只老鹰把盖尼墨得斯抓到了天上，让他给自己当斟酒的侍童。从天上看来，他提着酒瓶斟酒的模样正是水瓶座形状，倒出来的酒正好落在南鱼座的嘴里。在古罗马时代，太阳进入这个星座的第一个月为雨季，所以定名为水瓶，也称宝瓶座。

（12）双鱼座的传说是这样，爱神维纳斯与她的儿子丘比特为逃避巨人堤丰的追逐，双双化身为鱼潜入幼发拉底河。为了不被冲散，她们用绸带将尾巴系在一起。就这样，母子俩尾巴相连的姿势升到天上，成为了双鱼星座。



第三篇
《时轮摄略经》简介

《时轮摄略经》分外时轮、内时轮和别时轮三部分。外时轮所讲的宇宙结构及历法知识，是西藏的天文学和星象学的理论基础；内时轮所讲的人体生理知识，构筑了藏医理论体系的基础；别时轮则讲解的是怎样使内时轮与外时轮结合，做到天人合一，是西藏天文星象学的指导思想。







本篇摘要

外时轮中的宇宙观
内时轮的人体小宇宙
时轮金刚沙坛城
时轮灌顶仪轨
唐卡中的十相自在图





1

外时轮中的宇宙观

《时轮摄略经》分为外时轮、内时轮和别时轮三部分。外时轮讲宇宙结构及历法知识，内时轮讲人体生理知识，别时轮则讲解怎样使内时轮与外时轮结合，做到天人合一，更有效地修炼密法。

传统佛教的宇宙观一般是这样：我们这个世界的中央是须弥山，山顶上居住着帝释天，山腰的四面居住着四大天王；日月星辰都围着须弥山转动，当太阳被须弥山挡住了，黑夜就降临了；山根周围有七重香海和七重金山，第七重金山的外面，有铁山围着的咸海，咸海的四周是东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲等四大部洲，“我们”（即居住在印度的佛教徒）居住的是南瞻部洲。

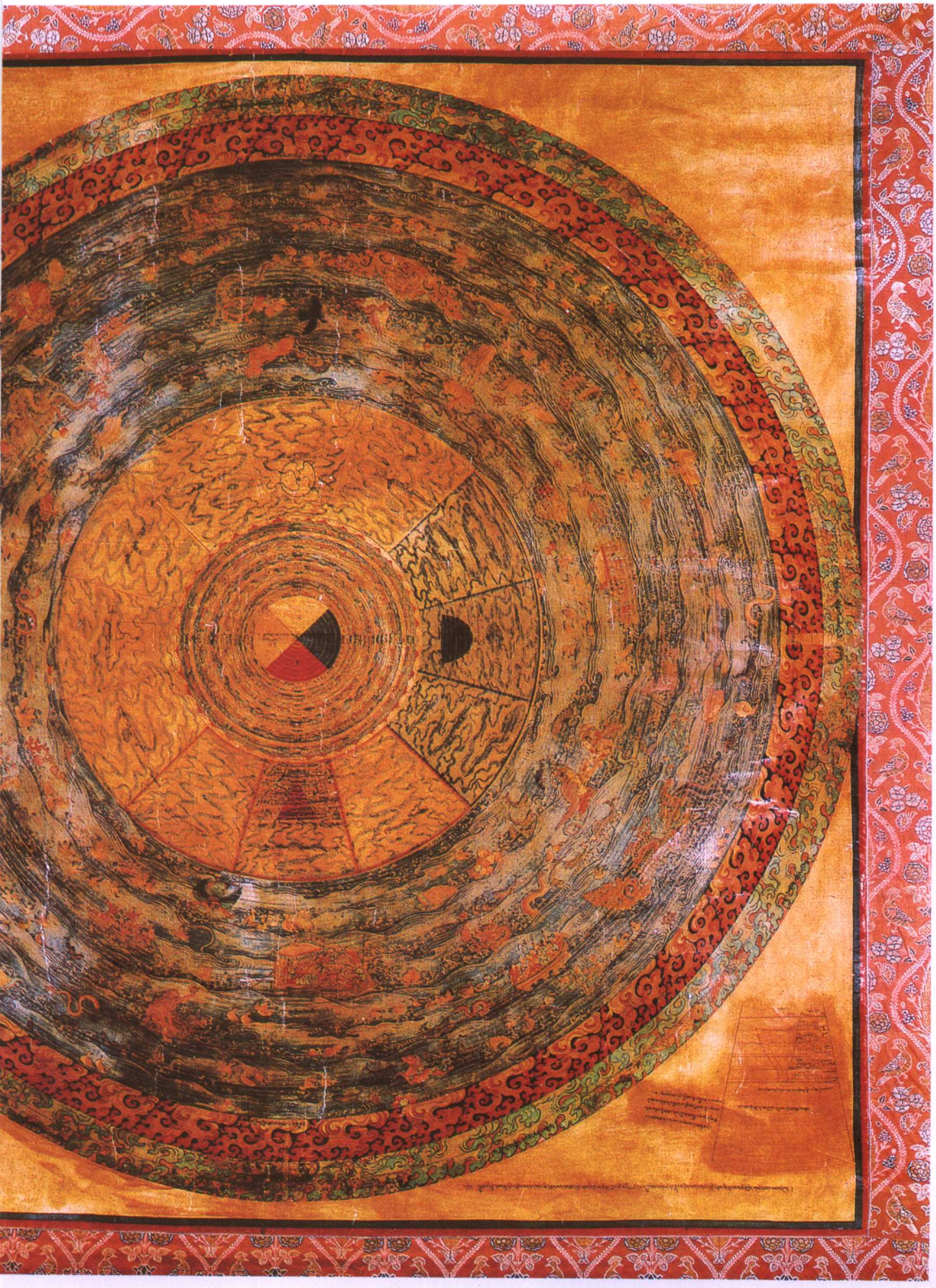
《时轮摄略经》里的宇宙观一反以前佛经的说法，自成一套新的理论。其外时轮中所讲的宇宙结构为：世界由空、风、火、水、地五大种微尘构成。如果用一个平面图来表示，大体上是由外到内四个同心环，经书中称这个“同心环”为“轮”，从外到内依次为风轮、火轮、水轮和地轮。风轮之外，是无边无际的虚空。风、火、水、地四大轮的直径分别为40万由旬（1由旬约等于4000丈）、30万由旬、20万由旬和10万由旬，四轮的高厚均为5万由旬。由此来看，外时轮中所描述的世界似乎是个圆柱形。但更有可能的是，它所描述的世界是一个球形，只是古人对“圆”与“球”的概念并没有严格的区分。经书上说，



四大部洲及风火水土图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡就是根据《时轮经》中的记载所绘制的，反映了佛教的宇宙及世界观。在以红、黄、蓝三色为中心的曼荼罗图周围，是圆形的宇宙、大地和海洋，唐卡上部代表天堂，下部代表地狱，中央是须弥山。世界由上至下分别为风轮、火轮、水轮、地轮。图中外层是风火，内层是水地，水中的生物代表生命。



是风使这个世界凝聚不散，并且是风力促使大地上形成了高山与低谷。

《时轮摄略经》对须弥山的形象描述得非常细致。须弥山位于地轮的中心，整体是一个倒圆锥体而没有底部的尖儿。将这个倒圆锥体均分为上下两部分，上部为看不见的无形部分，下部为可以看见的有形部分，每一部分高10万由旬。有形部分又分为五层，每一层的上方都有像铜碟一样向外翻卷的边缘。有形部分顶部直径为5万由旬，底部座基的直径为1.6万由旬。

如果从有形部分顶部边缘向下引出无数与地轮垂直的直线，那么在地轮上就会形成一个圆圈，这个圆圈的大小正好与须弥山有形部分的顶层面积相等。此圆圈上的点到须弥山座基的最小距离为1.6万由旬。将这1.6万由旬等分为18段，每段约880多由旬。这样，从须弥山座基向外围延伸1.6万由旬的地方，便被分成了18道环。这18道环由洲、海、山依次向外排列，组成六大区。分别为：（1）月洲、蜜海、青光山；（2）白光洲、乳油海、凤伽花山；（3）菇沙草洲、奶酪海、尼迦扎山；（4）似人非人洲、乳海、宝光山；（5）鹤洲、水海、达辱那山；（6）勇武洲、酒海、清凉山。这六大区被称为“福乐区六洲”。由于最外层的清凉山山巅与须弥山有形部顶层的边缘相接，所以这“福乐区六洲”是被封闭起来的，这里面没有日月星辰，但这里的人们本身能发光，寿命也很长，可以过着极尽享乐的神仙日子。

清凉山外面的一环为“业区大瞻部洲”，宽2.5万由旬。这一环形带（即业区大瞻部洲）又分为东、西、南、北四个区域（也可称为中等洲，即中洲），每一区域再分为左、中、右三段，每一段为一小洲。这样，三小洲等于一个中洲，东西南北四个中洲等于一个“业区大瞻部洲”。另外，东、南、西、北四个中洲的形状也不一样。一种说法为：东洲的三个小洲为半圆形，南洲的三个小洲为三角形，西洲的三个小洲为四方形，北洲的三个小洲为圆形。还有一种说法是：东、西、南、北四洲中，只有中间的那个小洲分别为半圆形、三角形、四方形和圆形。



须弥山（局部）

在印度教神话中，梵天等众神为了从乳香海中获取不死的甘露，便用须弥山做工具搅动乳香海。

须弥山

布本设色唐卡 清代 西藏

这是一幅藏传佛教噶举派传承的须弥山唐卡。在这幅唐卡中，须弥山以立体构造被表现出来。立体结构下方为四大部洲，分别用红、黄、白、蓝四种颜色加以区别。其上为三界二十八天，须弥山上端坐着五方佛，中央为大日如来，南方为宝生如来，西方为阿弥陀如来，北方为不空成就如来和东方不动如来，他们的相对位置很容易辨认。这幅唐卡非常形象地画出了须弥山的整体情况。



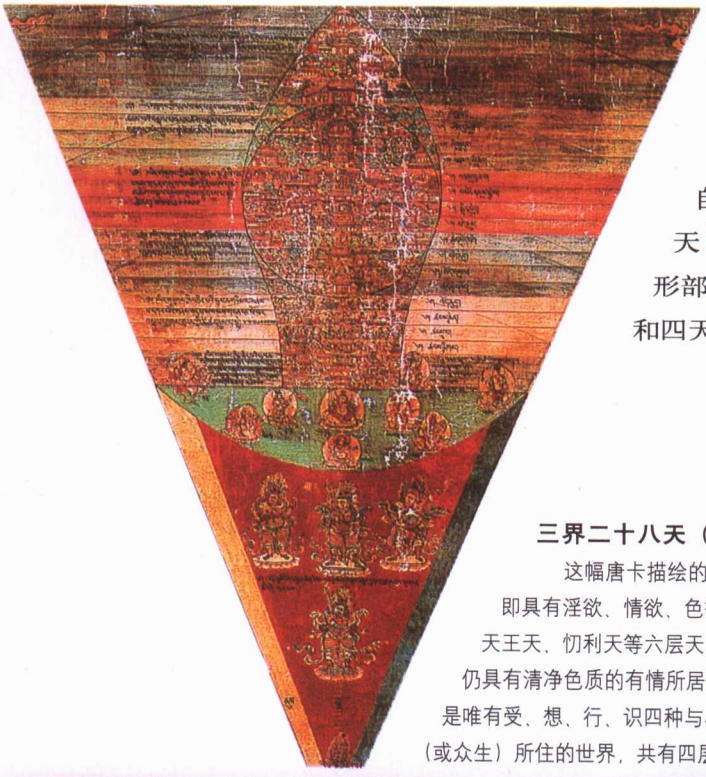
右侧的唐卡是非常著名的，它描绘的就是《时轮摄略经》中记载的宇宙结构。它不是一个简单的宇宙示意图，更像是一个精确的图纸，因为每一笔画都有着严格的规定，包括绘画工具、尺寸和色彩等等。

这幅唐卡从外到内的四个圈，依次代表气轮、火轮、水轮和地轮。中间直立的像喇叭一样的，就是世界的中心——须弥山。不过，这个“喇叭”只是须弥山的有形部，其上面的倒梯形，则是无形部。这里我们看不到须弥山，因为它被清凉山包围着。所以，此处我们看到的须弥山，可以说是一个解剖图，以便我们能够知道须弥山的形象。

这个图上的倒梯形（即须弥山无形部分）的部分就是时轮经典中世间“有情”的分布形况。我们这个世界上居住的“有情”（动物），可分为无色界、色界和欲界。这就是佛教中的“三界”。唐卡倒梯形的最上面的蓝色部分，是无色界。它被等分为四小段，总称为四无色界，从上至下依次为：无所想又非无所想处、无所有处、识无边处、空无边处。

再往下面的黑、红、白、黄四块，代表风、火、水、地。每一色块又细分为四小段，一共十六小段，代表十六色界。从上至下分别为：（1）风四处有色究竟天、善见天、无烦天和无想天；（2）火四处有广果天、福生天、无云天和广善天；（3）水四处有无量净天、少净天、极光净天和无量光天；（4）地四处为少光天、大梵天、梵辅天和梵众天。

十六色界往下，为欲界。欲界可细分为六个小部分，称为“六欲天”。其中有四个小部分在须弥山的无形部分的最下面，即绿色标示的部分，分别为：他化自在天、乐变化天、兜率天和离战天（即时分天和夜摩天）。在须弥山无形部分以下，住着三十三天（忉利天）和四天王众天。



三界二十八天（局部）

这幅唐卡描绘的就是二十八天的情况。唐卡中最下层为欲界，即具有淫欲、情欲、色欲、食欲等有情所居之世界，包括四大洲、四天王天、忉利天等六层天。色界在欲界之上，指远离欲界淫欲、食欲但仍具有清净色质的有情所居住的世界，共有十八层天。最上层为无色界，就是唯有受、想、行、识四种与心相关的知觉与感受，而没有物质形态的有情（或众生）所住的世界，共有四层天。这幅唐卡是第131页唐卡的局部图。



须弥山

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘即为须弥山。"须弥"原指古印度神话中的山名，后被佛教采用为世界之中心圣地。按照藏传佛教时轮部的说法，须弥山的形状与地球相似，它的下面是半球形，上面是球形的，是一个最标准的宇宙曼荼罗。这幅唐卡按佛教宇宙三界图式展现，上部表天界圣地，日、月、星位于山腰，下部表地狱苦海，中间即须弥山乐土。须弥山在大海中央，四周有四大洲和八小洲。

《时轮摄略经》认为，人类所居住的地方，就在“业区大瞻部洲”的南洲的中间那一小洲，也就是南洲的中区。将这一小洲均分为南北两部分，再将北部依南北方向细分为六份，那么这六个小区域则从北向南依次为：（1）雪山聚，（2）香巴拉，（3）汉域，（4）黎域，（5）蕃域，（6）圣域。

其中的圣域，指的是印度；蕃域，指的是吐蕃；黎域，一般指今新疆和田以南一带；汉域，则指的是汉人所统治的新疆和田以北的一带地区；香巴拉在哪里？至今人们也没有找到；而香巴拉北面的“雪山聚”，则显然指的是“业区大瞻部洲”与“福乐区六洲”的交界处了。据说，现在仍然有人凭着这个信息在寻找着神秘的香巴拉王国，可至今仍然一无所获。

《时轮摄略经》对日月星辰的解释也很有意思，认为天穹像一把大伞支在须弥山上，大伞有十二根肋条相当于黄道十二宫；伞面凹凸不平，分布着二十八宿，由于牛、女两宿只占一宿的位置，所以合为二十七宿。大伞被风力推动，一刻不停地向右旋转，伞上面的宫宿也跟着右旋。日、月、五星等都是有生命的，各自按照一定的轨道和速度运行。由于时轮历法在西藏出现了许多派别，所以，各派对星曜运行及四季更替都有不同的说法。



增长天王

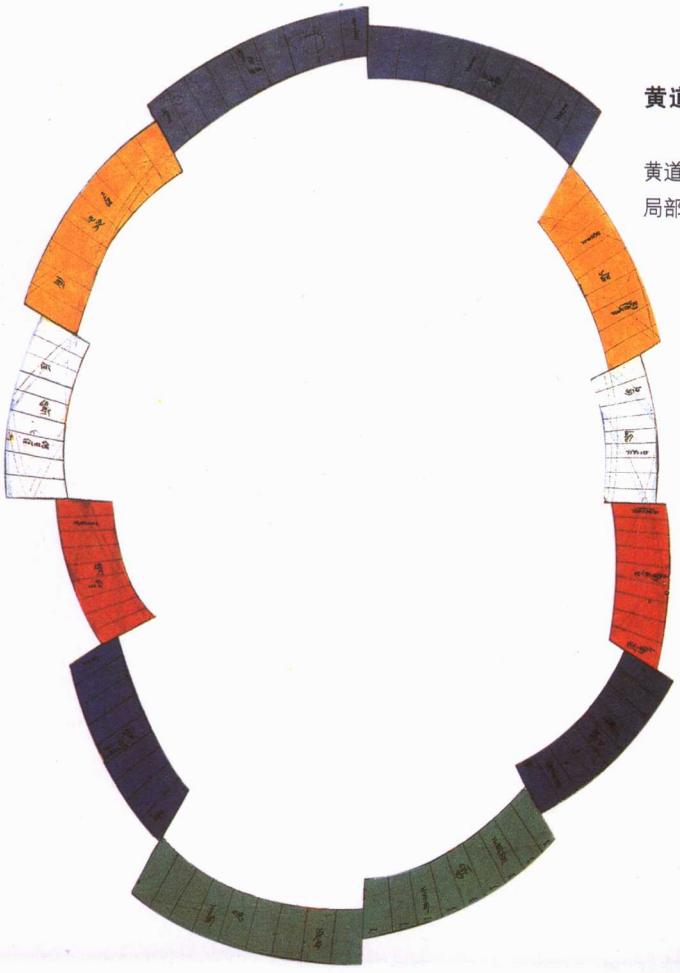
布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为增长天王。天王蓝色身，现微怒相，头戴宝冠，身穿甲胄，双手持宝剑。“增长”指能传令众生，增长善根，护持佛法。增长天王又称“南方天”，因为他负责镇守我们人类所居住的南瞻部洲。藏传佛教认为，东胜身洲太平安乐，西牛货洲生活富足，北俱卢洲寿命无限，但是三洲不兴佛法，并非理想的居住之所。而南瞻部洲虽然有灾难、疾病和贫穷，但是却有机会听闻佛法，以求永远脱离六道轮回。



右侧这幅唐卡就是根据藏历记载所绘制的日月星辰运行图，描绘了太阳在黄道十二宫的运行与地上十二季节变化的对应关系。图中的三个半圆形、三个圆形、三个三角形和三个四方形，代表“业区大瞻部洲”的十二个小洲。小洲的形状与方位似乎与我们前面讲的略有区别。这主要是因为，以前时轮历法有许多派别，各种说法不同，他们都是根据自己所掌握的知识，对天体进行研究的。尽管与实际存在出入，但他们当时真的在非常客观地坚持真理。图中十二个长条形的色块，便是黄道十二宫。一条一条的彩线，是七曜的运行轨道。这张图火轮以外的部分省略掉了。这张图对季节变换的解释是，当太阳离某洲最远、最高时，此洲正好进入冬至时节；当太阳离某洲最近、最低时，此洲正好进入夏至时节。

现在人类对暗物质、黑洞及四维空间的研究尚未成功，所以，对《时轮摄略经》的这种宇宙观也有待深入研究。相信通过人们的进一步研究，可以揭开这些宇宙之谜。



黄道十二宫（局部）

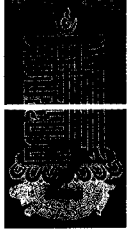
唐卡中用十二个长条形的色块表示黄道十二宫。这幅唐卡是第135页唐卡的局部图。

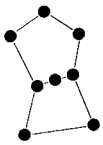
（右页图）**天体日月星辰运行图**

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡是根据《白琉璃》的记载而绘制。外圈代表火大，次圈代表水大，里面大圈为须弥山，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。中心圆为红、白、蓝、黄、绿重叠出的多重莲花瓣，上面放置着五色月轮，代表地大，大圈其他部分就是空大。这幅唐卡用红、白、蓝、黄、绿五色画出了各种星曜在宇宙中运行的轨迹，反映了日、月、水、木、火、金等十个星曜在太空中的运行规律。







内时轮的人体小宇宙

《时轮摄略经》内时轮讲人体的生理形成、胚胎发育、病理病因、医药医疗以及人体内脉息运行的规律。其主要是通过人体结构，讲解人体这个小宇宙与物质世界的大宇宙的对应关系。

《时轮摄略经》认为，空大、风大、火大、水大、地大五种微尘只能构成物质世界，但是要构成生命，还要加入一种“识大”的元素。“识大”，指的是感觉、味觉、意识、思想等等，代表的东西比较多，大概可以用哲学中的“形而上”或“精神”等词来比喻。而由空大、风大、火大、水大、地大、识大六大要素形成的人，寿命却与身上的脉络有关。《时轮摄略经》认为人体的脉络有72000条，分三类：24000条是精脉，精液流动；24000条是血脉，血脉运行；24000条是气脉，气脉运行，各占三分之一。人的正常寿命是100岁，人体的器官和内部构造的有效期限正好是100年。但由于人的先天后天条件、情绪不稳、阴阳不调、环境恶劣、工作劳累等多种原因，造成人体三脉早衰，无法活到正常岁数。时轮金刚乘就是通过降低人的呼吸次数，调整人的情绪，调整人的阴阳，等等，最终达到即世成佛的目的。

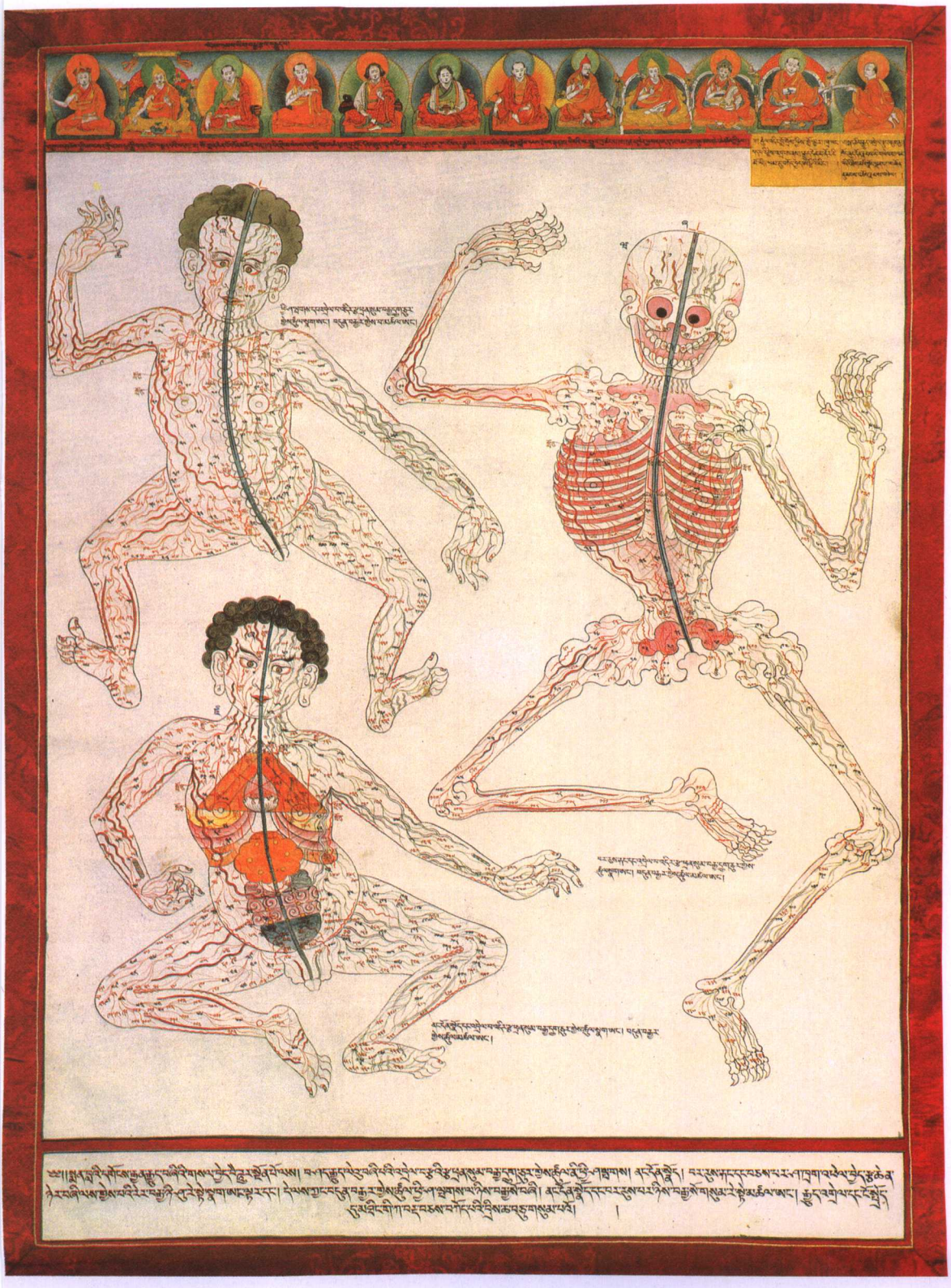
《时轮摄略经》中将人体构造一一与天体构造进行对应。将人体四肢的十二个大关节与天体黄道十二宫及一年十二个月对应，即人体的黄道十二宫及十二月便是这十二个关节；《时轮经》认为人体每一关节有30条脉络，对应一个月30天；时轮经认为人体百会穴至会阴穴之间，有三条重要的脉络，中脉对应天体的罗睺，左脉对应天体中的月亮，右脉对应天体中的太阳。

时轮金刚密法重点修炼的便是中脉。关于中脉对应的天体，还有一种说法是计都，即长尾慧星。但总之，时轮金刚密法主要是增加中脉的能量。增加的方法就是要打通三脉间的通道，使气入中脉。据说，中脉能量增强，便可得到超能力，甚至可以控制天体的运行。

人体脉络图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为藏医学上的人体脉络，代表了典型的藏传佛教人体构造观。图中左上为分布于皮和肉间的连接脉，左下为分布于脏腑的连接脉，右侧为分布于骨和髓间的连接脉。藏医把连接人体内外的脉络分为伯脉和黑脉。脉络是血气的通道，是维持人体生命的根本。



时轮金刚乘的教义似乎很具有叛逆性格。它认为太阳是阴性的，以佛母代表太阳，对应于人身体的左脉；认为月亮是阳性的，以时轮金刚本尊代表月亮，对应于人身体的右脉。

人体机能及体液变化等都受星球运动影响。如，红色、女性体液、血都受太阳的影响；白色、男性体液、精液都受月亮的影响。

通过控制体内不断移动的气，将呼吸调整得均匀而微弱，可以使心猿意马的人安静下来。即心跳趋于平稳，意念处于平静之中。接下来，便可以结合天体的运行，修炼打通三脉的密法了。

三脉怎么打通呢？原来，三脉从下至上，依次有八个脉轮，即：海底轮、生殖轮、脐轮、太阳轮（胃轮）、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。有些密宗派别，没有海底轮和太阳轮，只有六个脉轮；还有的派别，没有海底轮，只有七个脉轮。总之，这些脉轮相都是通过观想看到的。观想的概念相当于道教中的内视法，即以意念控制自己的视觉看自己的体内，在意念中感受左右脉中能量的运行，然后，将其注入中脉。这些脉轮各自有不同的形状及颜色，如果内视中，见不到这些脉轮，则说明这些三通阀处于关闭状态。

海底轮位于会阴穴的下面，不在身体之内，所以修炼起来较难。据说这个脉轮一旦打开，便拥有许多爱的神通，可以给他人传送温情等爱的信息。而最难修炼的还是顶轮，据说这个脉轮一旦打开，便可具有大智慧而真正成佛。

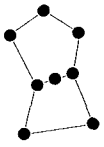
人体的脉道与七轮

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡以成年人体为模型，标示出了藏医理论中的七脉轮。唐卡中从人物头顶向下，用七种图案分别标示出顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、生殖轮和海底轮，这七个脉轮都位于人体正中的一条脉道上。这幅唐卡还向我们传达了八识的概念，八识是佛教的名词，分别为：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、第七末那识、第八阿赖耶识。前五识属于感觉，第六识管思维与感觉。第七识为"恒审思量"，就是不停地起思虑作用，它的作用是联系第八识与前六识。第八识阿赖耶识也叫藏识，具有能藏、所藏、执藏三义，以含藏一切诸法种子，为有漏无漏一切有为法的根本。







时轮金刚沙坛城

西藏密宗的沙坛城，也叫曼荼罗，是梵语 mandala 的音译，所以有时也译作曼陀罗。梵语的“manda”是“本质”、“心髓”的意思，梵语的“la”为“得到”、“获得”的意思，“mandala”即“获得本质”的意思。原来在佛经中指修行者已达到了佛陀本质的境界。由于这种境界是一种圆满无缺的境界，因此也有人将其译为“圆轮具足”。

而密宗佛教的密法修炼，并非像中国道教气功那样，一个人独自静坐就可以了。它需要一系列复杂的仪轨，最重要的一项就是灌顶。它可以使修行者更快地进入佛的境界，所以这里要供奉许多与仪式有关的佛和菩萨。举行此仪式的场所，就是让修行者具备修习密法的资格，得到佛菩萨力量的加持，进而使人即身成佛的场所。所以，这种场所也称为“曼荼罗”，有“证悟的场所”、“道场”的意思，而这个“道场”设坛以供奉金刚和佛母等密宗神明。所以，曼荼罗又有“坛”与“集合”的意思。后来，随着灌顶仪轨的不断完善，出现了更加正规的供奉佛和菩萨的建筑，这种建筑也叫曼荼罗。同时，也出现了在纸、布或丝绢上画的曼荼罗和在沙盘上画的曼荼罗。这些曼荼罗都具有相同的作用，就是通过供奉佛、菩萨而得到佛、菩萨对自己的加持力，扫除烦恼障碍；另外，可以激发、提高修行者的观想力。

宗喀巴曾把密教的特点概括成三点，一是通达生死烦恼的一切道理后，贪变成无量光，是诵咒的意坛城；二是方便和智慧生为本尊的语坛城；三是生殖器作为修行所依的身坛城。身、语、意三种坛城是入修密法的三条门径。这里所说的“三种坛城”即三种曼荼罗。

时轮金刚乘在举行灌顶仪轨时，其中重要的一项便是用彩沙画出一个时轮金刚沙坛城，而且所有的灌顶仪式必须用沙坛城；另外，时轮金刚乘修行者的房间，往往也要悬挂时轮金刚本尊唐卡或时轮金刚曼荼罗。这些画有什么含义呢？

时轮金刚沙坛城的象征意义

时轮金刚沙坛城的最外层可以看到明亮的彩色光圈，代表般若火焰保护着坛城，这是大乐意识或是本初觉性。再往里一层是绿色的圈，代表空大元素，由一串金刚杵连成象征坚固不灭的心保护着坛城。接着是黑色的圈代表风大元素，红色的圈代表火大元素，接着是白色圈代表水大元素，最后是黄色的地大元素，由连接在一起的“卍”字组成，代表爱和安宁。内圈中的正方形代表时轮金刚的五重宫殿。宫殿外围是月牙形的花



时轮金刚沙坛城

沙坛城 西藏

这幅即为时轮金刚沙坛城图，时轮金刚的灌顶仪式都是在沙坛城中进行的。时轮金刚沙坛城由14种颜色的细沙画成，沙坛城上的每一粒沙代表一尊佛，沙代表宇宙间佛的集聚。时轮金刚的形象和坛城，都是释迦牟尼佛在说法时所化现的威严相，也是时轮金刚法义理的象征。

园，代表对本尊的供养。正方形宫殿的四个象限的颜色与时轮金刚本尊面孔的颜色一一对应。黑色象限在底部时，时轮金刚的正面头像便为黑色，时轮金刚的正面一般朝向东方。

最外一层的正方形是身觉悟坛城，里面是语觉悟坛城，接着是意觉悟坛城、智慧觉悟坛城，最内层正方形是大乐觉悟坛城。

时轮金刚沙坛城所反映的，其实便是物质中的大宇宙与人体小宇宙的对应关系。身觉悟坛城有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。此坛城还有十二种动物代表一年十二个月；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。身觉悟的四个入口，各有七种动物拉车，代表二十八宿。此外，沙坛城内的梵文字母及每粒沙点，都具有各种象征意义。

时轮金刚本尊

修炼密法时，修行者要将自己观想为金刚时轮本尊。金刚时轮本尊像也有许多含义。金刚时轮本尊有三个彩色的脖子，代表三条脉络。蓝色的脖子代表中脉（气脉），是罗睺通过的脉道；白色的脖子代表左脉（精脉），是月亮通过的脉道；红色的脖子代表右脉（血脉），是太阳通过的脉道。四个头的四种颜色，代表四大：前面的黑色代表风，也就是气；红色代表火，后面的黄色代表地，左面的白色代表水。四大在外时轮正好代表春夏秋冬四季，四季正好对应水、火、地、风。

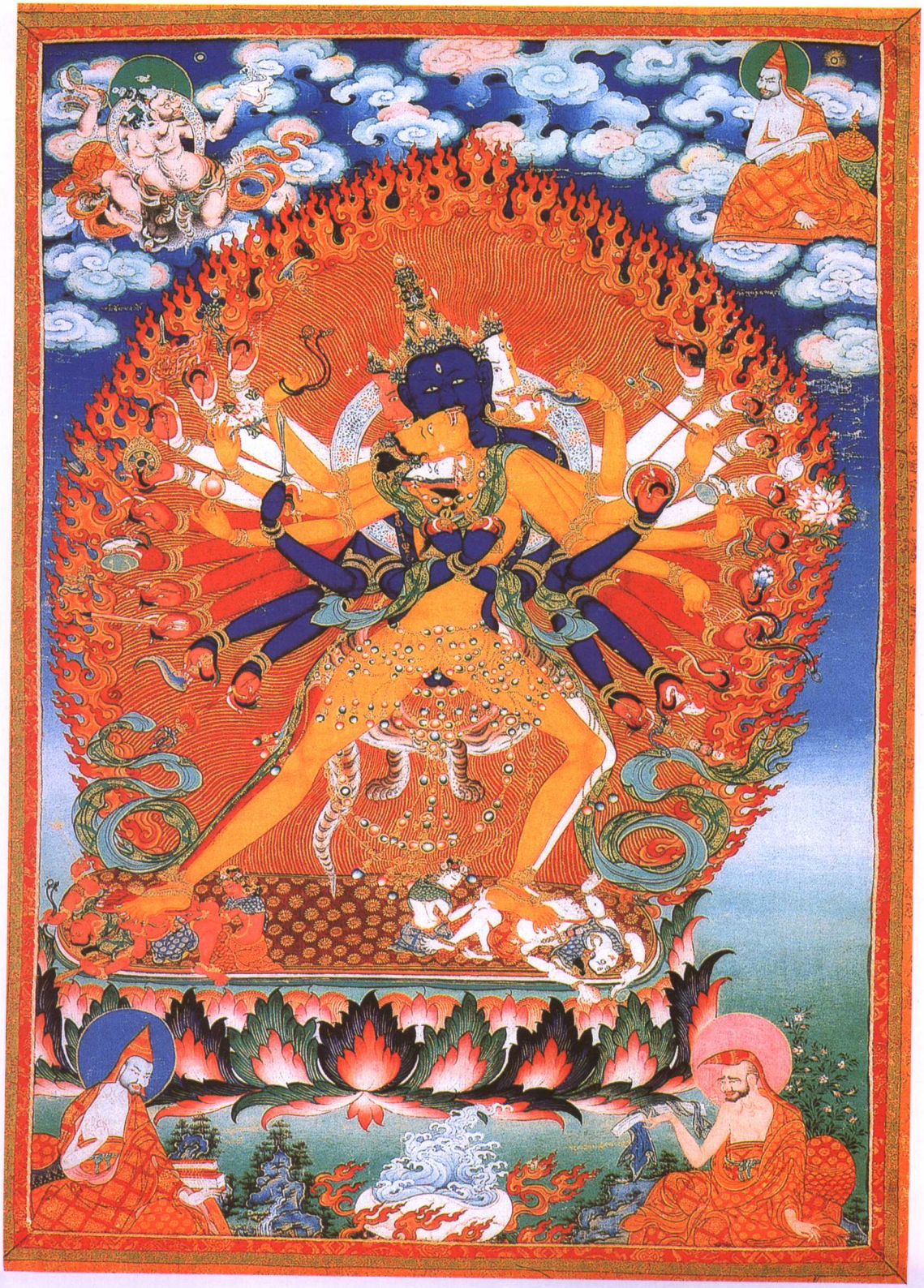
时轮金刚本尊有12个胳臂，代表一年12个月，十二宫；24只手代表一年的24个节气，或者说24个上弦、下弦月（每月分上弦、下弦），一阴一阳，上半月阳，下半月阴，24个阴阳就是12个月。每个手5个手指头，24个手120个指头，一个指头有3节，共360节，代表一年360天。当然，时轮金刚本尊最重要的，是让修行者领悟双修的真谛。双身时轮金刚主佛本尊象征慈悲，四首二十四臂，红白双脚，拥抱于象征智慧的空色大手印明妃，明妃四首八臂。明妃就是太阳的象征，也代表人身体里的血液和三脉中的左脉（血脉）。时轮金刚本尊代表月亮，也代表男人的精液和三脉中的右脉（精脉）。时轮金刚本尊与佛母的合身，代表阴阳不能分离，必须平衡，也代表慈悲与智慧的结合。总之，时轮金刚佛像为十方一切佛菩萨以及显密佛教的总体表现，是最绝妙完美的真理显现。

佛教史上最伟大的上师之一宗喀巴大师曾说："懂得时轮金刚修行，就懂得一切密宗修行。"

时轮金刚

布本设色唐卡 清代 西藏

时轮金刚沙坛城的主尊就是时轮金刚。这幅唐卡所绘的时轮金刚四面二十四臂二足，蓝色身，主臂双手结"金刚吽迦罗印"，交握金刚杵和金刚铃。时轮金刚头戴摩尼宝冠，上身佩戴华丽的缨络臂钏腕镯，下身穿虎皮裙，脚踏印度教天神红肤欲神、白肤大自在天，以展立姿站立于莲台上。时轮金刚的明妃为一切母，象征"空相"的智慧，明妃四面八臂二足，黄色身，以半悬姿与主尊拥抱在一起。



精品唐卡赏析：时轮金刚坛城

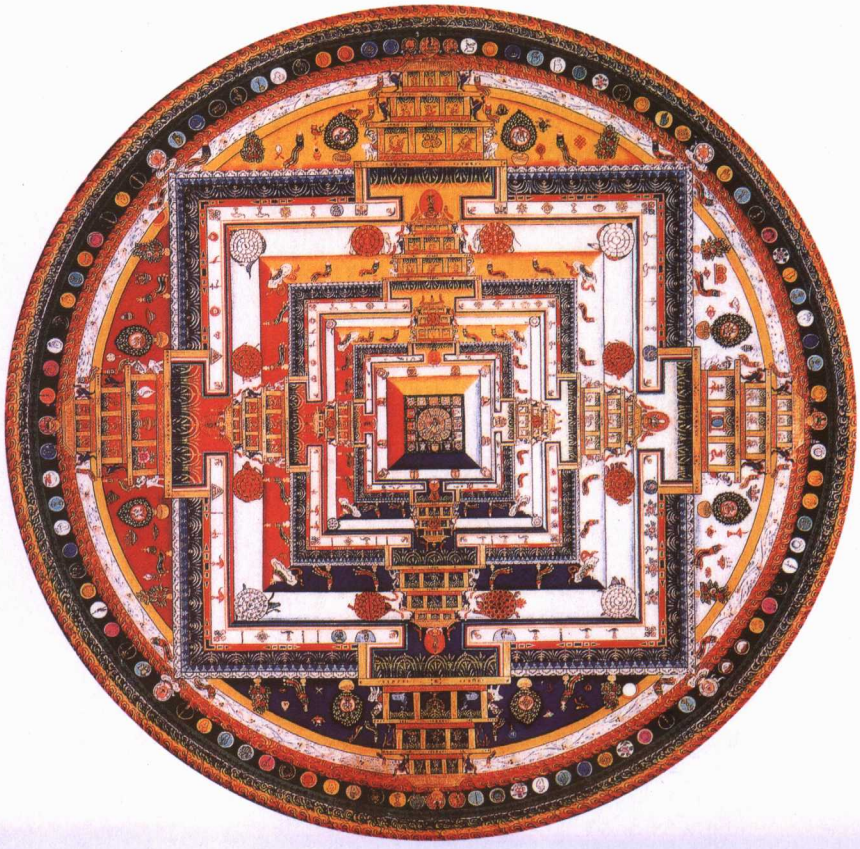
布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央所绘为时轮金刚坛城。时轮金刚坛城被认为是佛祖释迦牟尼最早传授的密续，也是最后从印度传到西藏的密续系统之一，也是佛教修行体系中最为深奥、最复杂的法教之一。这幅坛城图以蓝色为背景，按照对角线将坛城分为四部分，分别配以黄色、白色、蓝色、红色。整幅图颜色亮丽，令人赏心悦目。唐卡上界为时轮金刚佛父佛母，两侧为12位香巴拉菩萨王，最外侧为传承时轮法的各位上师。唐卡下界左侧所绘为时轮金刚的忿怒身金刚星。

1.时轮金刚坛城

时轮金刚沙坛城呈现了本尊时轮金刚的五层宫殿。坛城中共有722位本尊，都是时轮金刚主尊的化现，每一位都代表时轮金刚觉悟本质的不同方面。除时轮金刚外，所有本尊都用其梵文种子字或小点来代表。722位本尊在外相上代表不同的行星和世界，在内相中代表不同的气脉明点，至于密层则是本尊清静无染的本质。

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，或是用观想。平面式的坛城可以用粉末、彩米、花、石粒、珠宝或是彩沙制作。立体坛城，一般由木头、金属或其他的固体物质制作。









藏密文庫

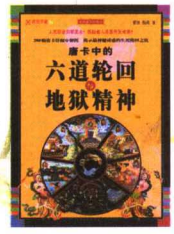
系列



01



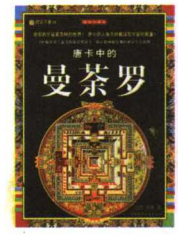
02



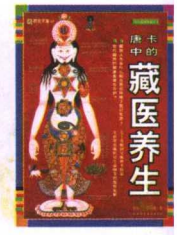
03



04



05

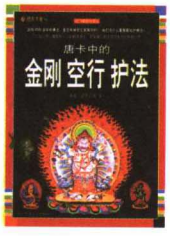


07

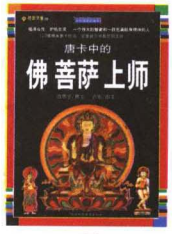


时轮金刚坛城　布本设色唐卡　清代　西藏

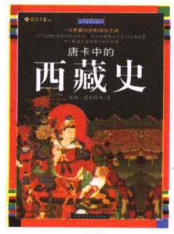
紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com



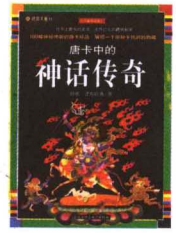
08



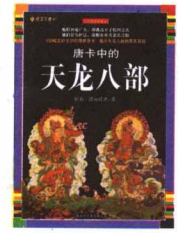
09



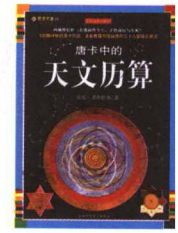
10



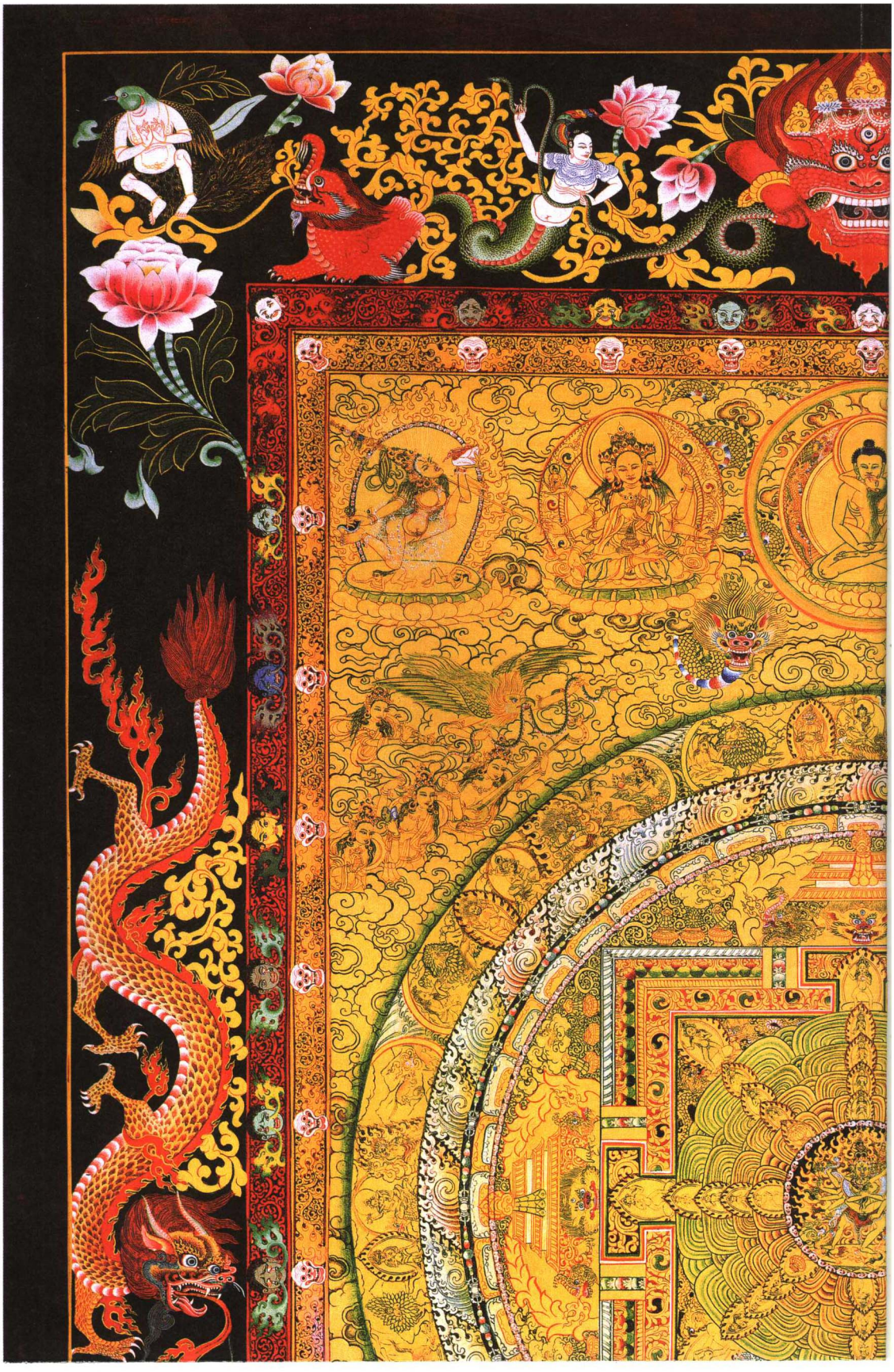
11



12



13





时轮金刚坛城

布本设色唐卡　清代　西藏

紫圖圖書 ZITO
www.readroad.com

图解经典 系列



01



02



03





11



12

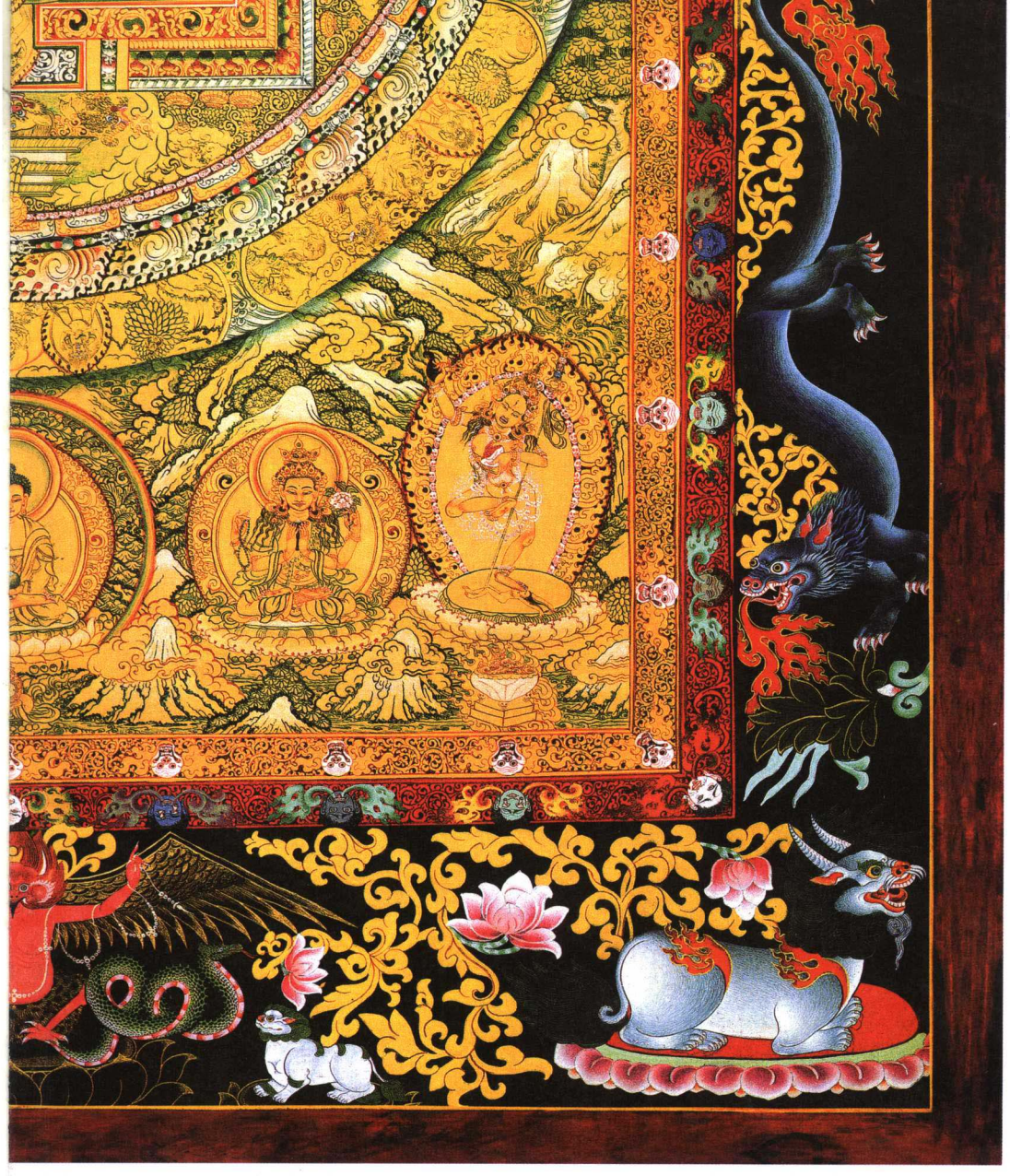


13



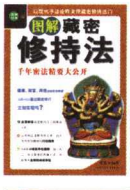
14







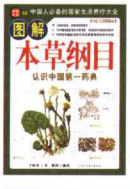
04 05



06



07



08



09



10



15 16



17



18



19



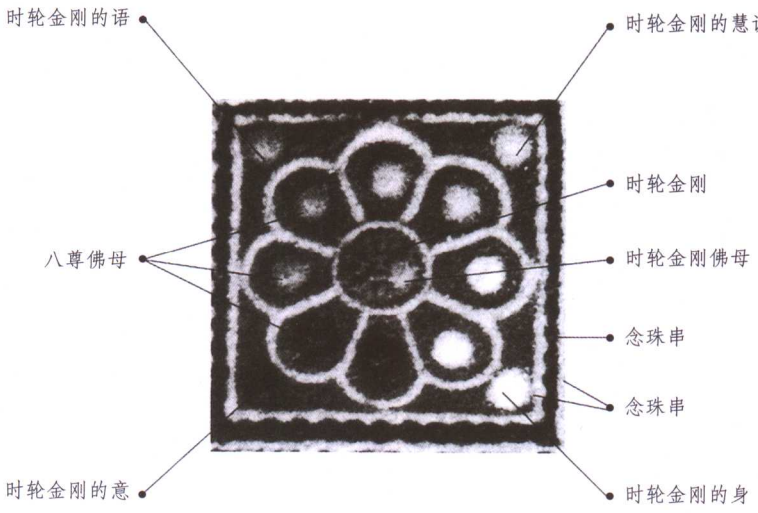
20



21

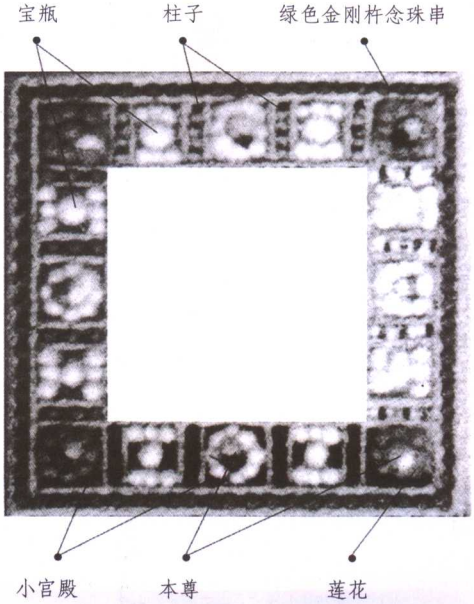
2.大乐觉悟坛城

大乐觉悟坛城是时轮金刚第五层、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。



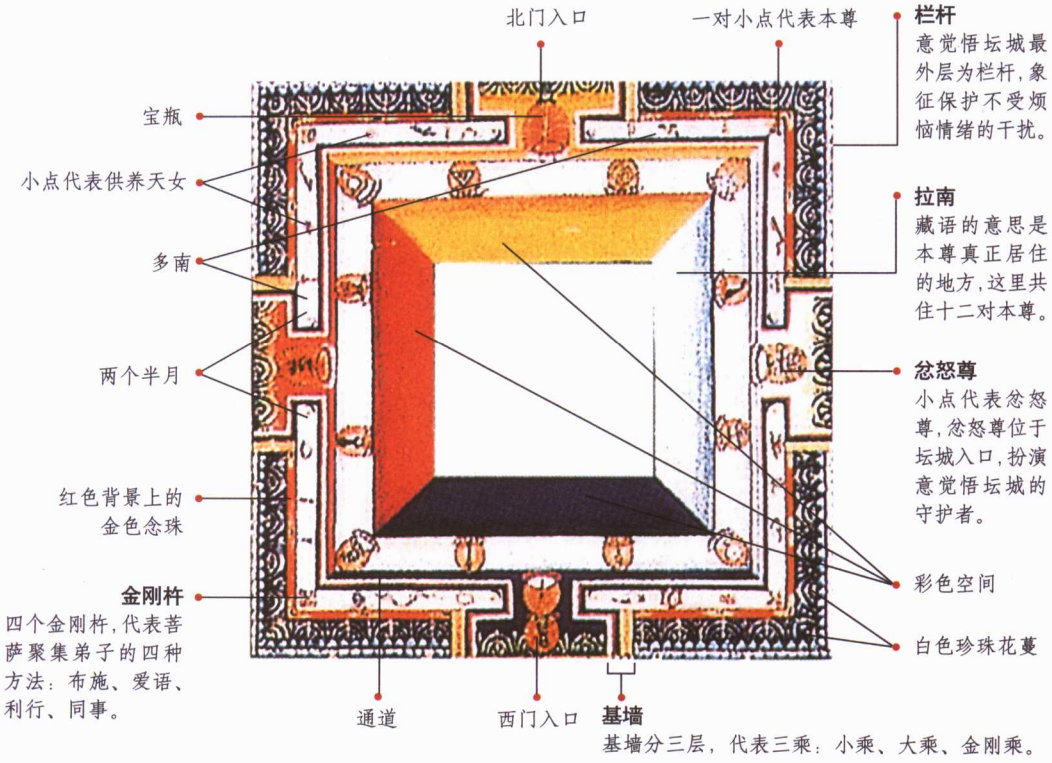
3. 智慧觉悟坛城

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。智慧觉悟坛城包含十六根柱子，每个方位四根，象征“十六”空。柱子之间隔着十六个小殿，十六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。



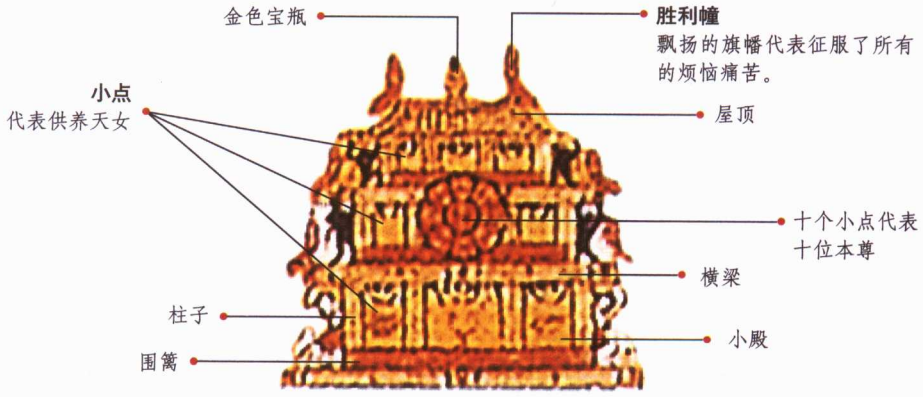
4. 意觉悟坛城

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，它居住有七十位本尊。



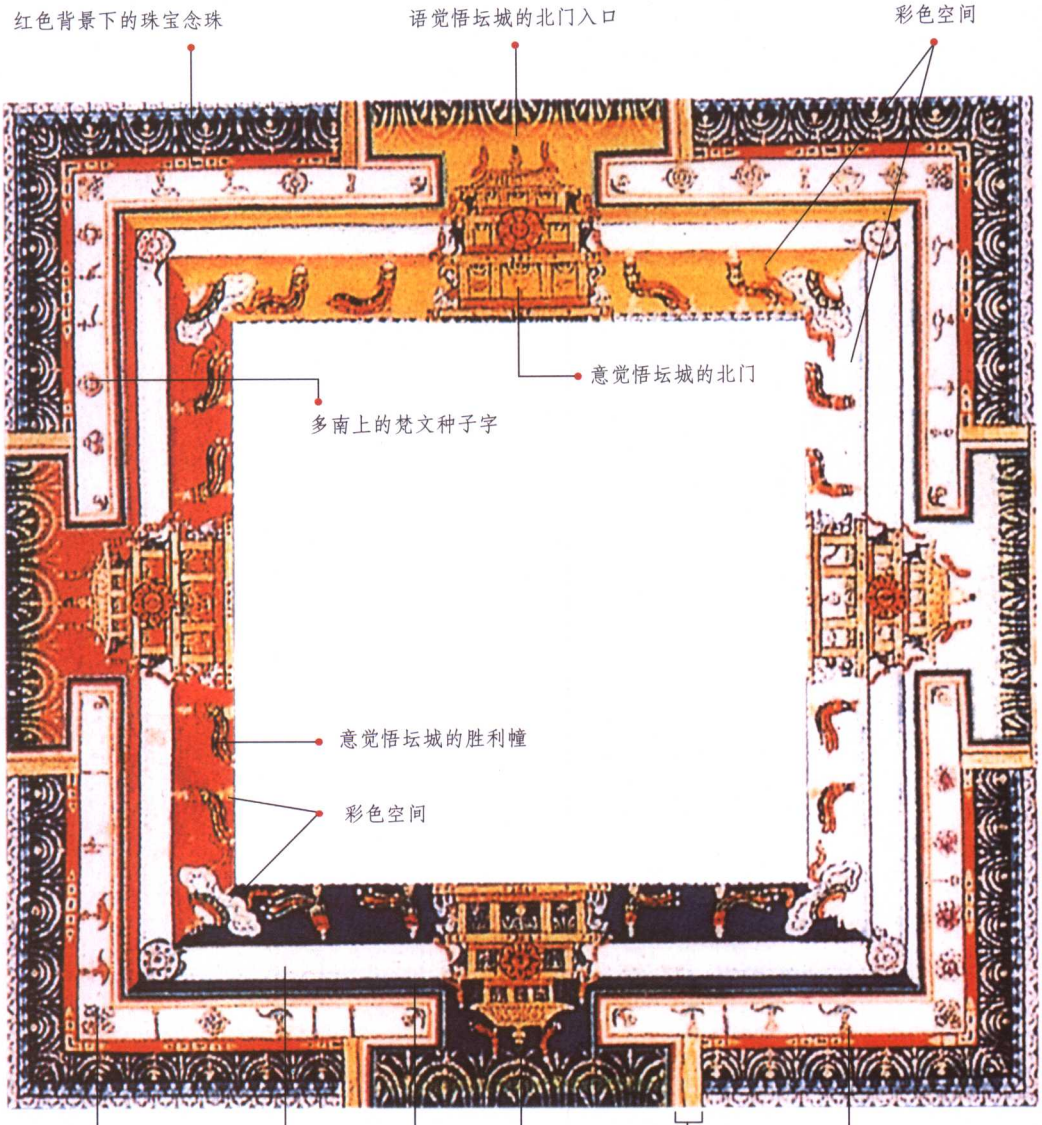
5. 意觉悟坛城北门

意觉悟坛城有四个大门，每一个是由十一重沙组成，显示三层楼。



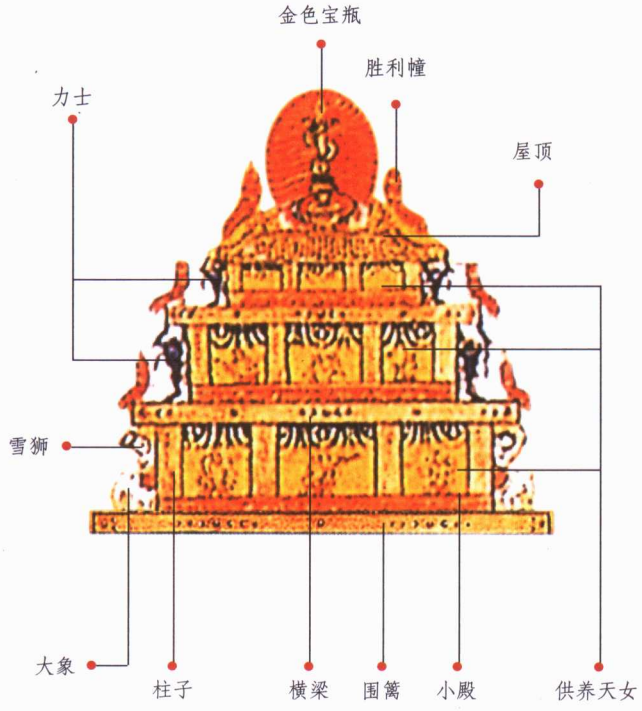
6. 语觉悟坛城

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。



7. 语觉悟坛城北门

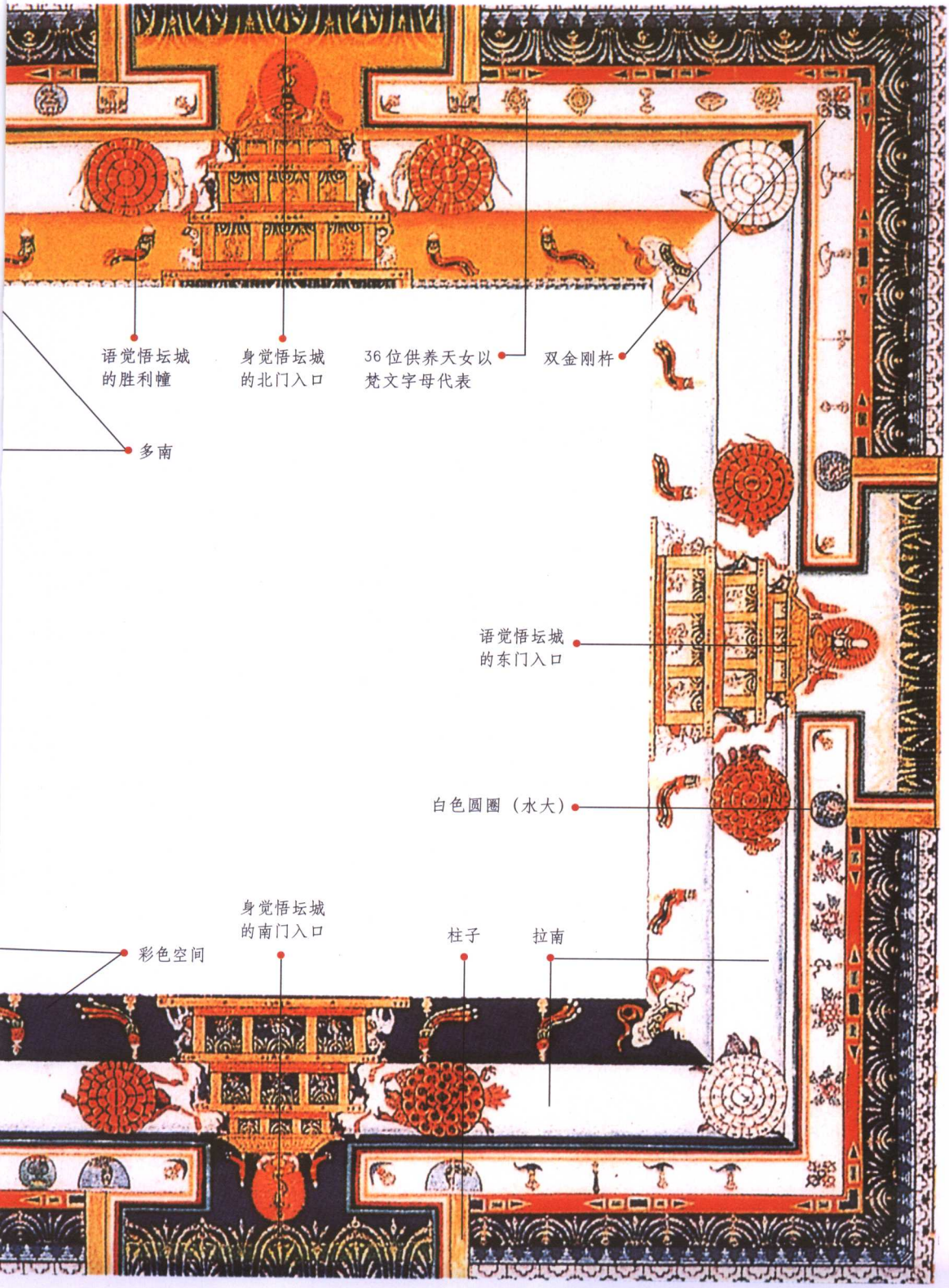
同意觉悟坛城一样，语觉悟坛城有四个门，显示三层楼。



8. 身觉悟坛城

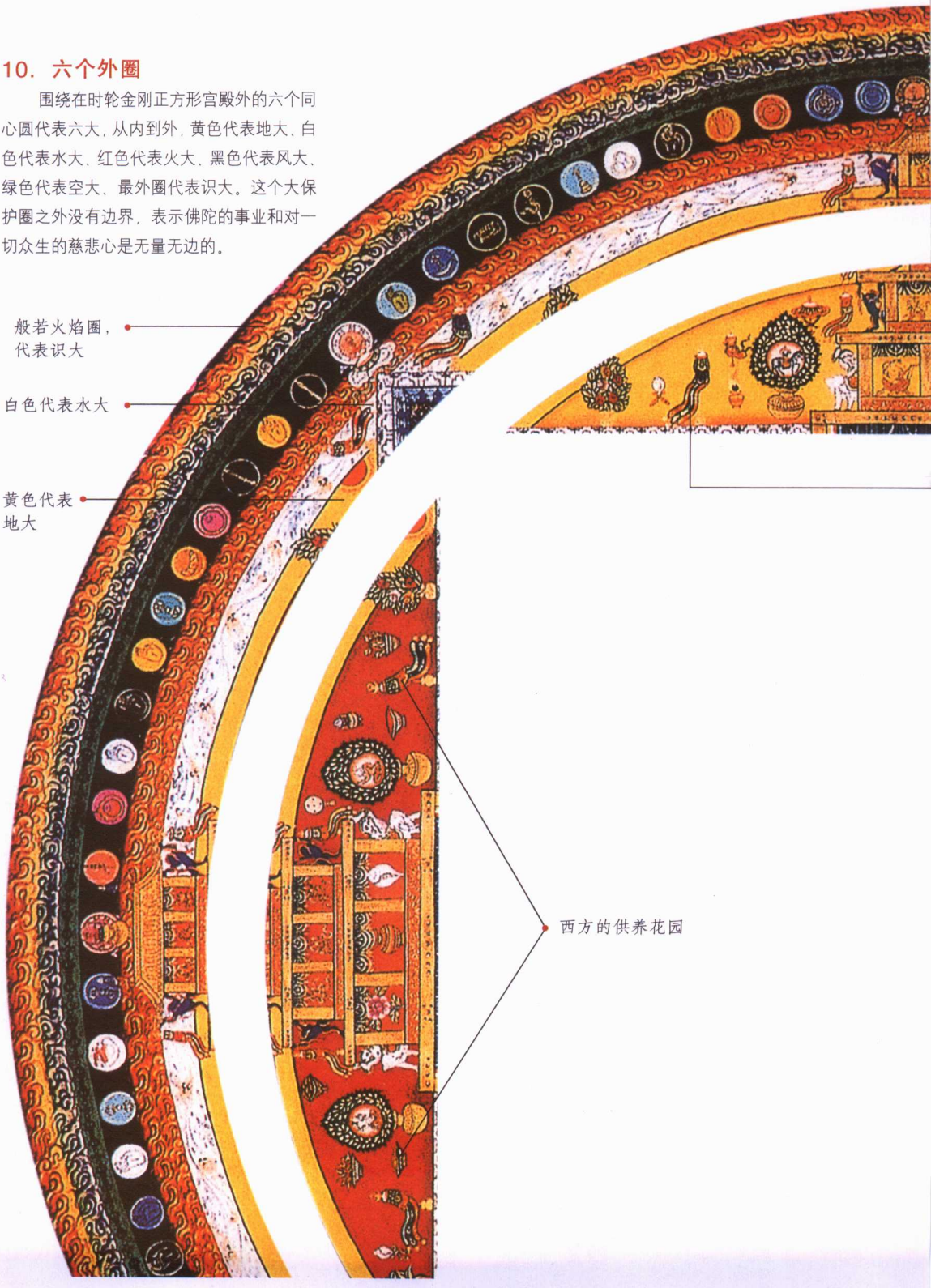
身觉悟坛城为最外一层的坛城，是时轮金刚五层宫殿的最底下一层。这里住着536位本尊，其中包括108位在基地的本尊。

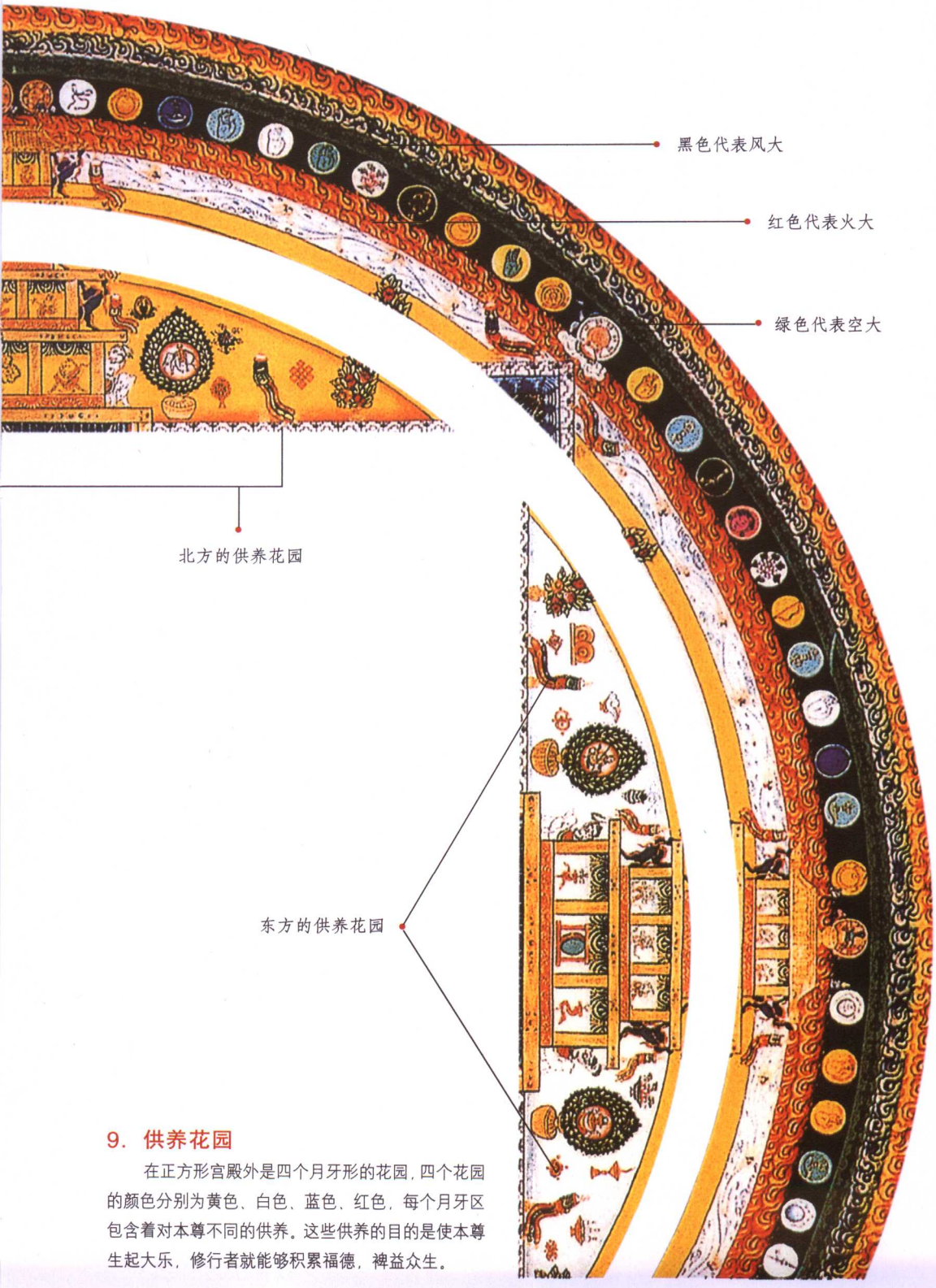



语觉悟坛城
的胜利幢
身觉悟坛城
的北门入口
36位供养天女以
梵文字母代表
双金刚杵
多南
语觉悟坛城
的东门入口
白色圆圈（水大）
身觉悟坛城
的南门入口
柱子
拉南
彩色空间

10. 六个外圈

围绕在时轮金刚正方形宫殿外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、最外圈代表识大。这个大保护圈之外没有边界，表示佛陀的事业和对一切众生的慈悲心是无量无边的。





9. 供养花园

在正方形宫殿外是四个月牙形的花园，四个花园的颜色分别为黄色、白色、蓝色、红色，每个月牙区包含着对本尊不同的供养。这些供养的目的是使本尊生起大乐，修行者就能够积累福德，裨益众生。



11. 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，以展立姿站在法台上。时轮金刚的明妃为一切母，黄色身，四面八臂。佛父与佛母的双身结合代表慈悲与智慧的结合。





12. 金刚星

唐卡下界左侧所绘为金刚星。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，脚踩印度天神站立在法台上。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。



13. 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，最后传到西藏。

4

时轮灌顶仪轨

时轮金刚密乘灌顶的终极目的，便是打通所有脉轮，修成佛的境界。早期西藏密宗灌顶分为四种，即：瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和胜义灌顶。

瓶灌顶又分为宝瓶灌顶、宝冠灌顶、金刚杵灌顶、铃灌顶和命名灌顶五项。主要修习的是定力与观想。

秘密灌顶是修炼三脉及脉轮的开始，并且已有双修的内容，此次灌顶之后，弟子正式拥有修炼密法的资格。

智慧灌顶是弟子具体地一步步修炼双修，打通脉轮与三脉。“智慧”一词，指的便是智慧女，也称为明妃或佛母。

胜义灌顶应该说属于一种师徒之间的交流阶段，此时上师鉴定弟子是否已达到无学的地步，达到即身成佛的境界，如果是，那么上师将给予肯定。

时轮密法未传入中国时，在印度本土上含有许多血腥的观想和性的内容，初传入我国西藏和蒙古牧民区时，由于与民族风俗与密宗教义没有大的冲突，所以基本保持了原来的灌顶仪轨，只是由于血腥的观想（如，修行者观想自己被恶魔解剖肢解）曾经使修行者发疯，便修改了部分观想内容。这些仪轨一直到元朝末年都未曾有过大的改变。



明朝虽然性观念比较开放，但由于时轮密法含有弟子将自己的女性亲眷献与上师一同修炼密法的内容，以汉族固有的伦理道德观念，显然无法接受这种仪轨。于是，格鲁派创始人宗喀巴修改了仪轨，不用实体明妃，改为观想之明妃（智印），即将明妃形象画于布上，将原来的双修情节，改为修行者以无明指轻点一下画中明妃私处。

此后，也有修行者欲恢复早期仪轨，但未能如愿。

清朝的文献中，时轮灌顶仪轨一共十五顶，普遍公认的灌顶是“七童贞灌顶”。继此灌顶之后，有“四高级灌顶”和“四更高级灌顶”。但能进入后八种灌顶的人，寥寥无几。



（左页图）**克主杰（局部）**

宗喀巴大师将时轮法传给了最得意的大弟子克珠杰。克珠杰精于时轮，其考证解释《时轮略续大疏》的著作有200万字，并重新修订了时轮历法。

宗喀巴大师

布本设色唐卡 15世纪 西藏

这幅唐卡中央主尊为宗喀巴大师。唐卡中，宗喀巴现离欲比丘相，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。左右两侧分别是他的弟子克主杰和贾曹杰。宗喀巴是藏传佛教格鲁派的创始人，时轮法的重要传承人。宗喀巴大师从曲吉华瓦传得时轮法，并对修炼方法进行了必要的修改，后将时轮法传给了大弟子克主杰。

我国改革开放后，时轮灌顶仪轨相继出现，虽然依然保持了清朝的十五项灌顶，但明妃一律以酸奶象征，高级灌顶就多发一些酸奶。

当然，目前时轮灌顶仪轨并非是绝对统一的，所以我们在此只将清朝时期时轮灌顶仪轨的“七童贞灌顶”给予简单的介绍。

此灌顶法会分预备期、正式法会和结束仪式三个阶段。

预备期之一：预备仪式

预备仪式是从弟子提出灌顶要求的那一天开始。当弟子提出灌顶要求后，金刚上师观想自己变成时轮金刚的化身，在大麦面粉中拌入奶油，做一些朵玛，供养地方上的神明。然后对弟子讲说开启“圣道三要”出离心、菩提心、空性正见的重要性。

弟子视上师为时轮金刚的化身，场地变为曼荼罗，是时轮金刚不二心识的化现。弟子向上师行大礼拜并口诵祈请文，祈请灌顶的预备仪式。

弟子跟着上师复诵誓戒：为了消除世界累劫以来所做的不善行，我愿意持守所有的誓戒。愿我成为时轮金刚。

接下来，上师让弟子双手持一根“齿木”投落在一张彩绘的曼荼罗上。“齿木”是用无花果树的小枝削成。古时中国人以杨柳枝清洁牙齿，印度则以无花果树枝清洁牙齿，所以称为“齿木”。“齿木”落在曼荼罗的哪一个佛陀附近，则表示弟子将选择哪一位为本尊，修习哪一位佛陀的智慧，并要去除哪六项烦恼情绪。

弟子祈请上师为自己灌顶。上师则以佛陀的“种子”字给弟子的六个脉轮做精神涂抹，每念出一个“种子”字，则轻触弟子相应的脉轮。六个“种子”字代表本尊的六个自性。

仪式完毕，弟子开始静心沐浴，为正式灌顶做好准备。大概九天后，弟子才开始正式进入时轮金刚沙坛城。在此期间，上师则与助手们选择场地，用彩沙绘制曼荼罗等等预备工作。

预备期之二：洁静场所

共分以下几个步骤：

（1）检测场地。以占卜的方式确认场地是否适宜。

（2）祈请场地。念诵祈请文，请求天地神明准许使用此场地。

（3）净化场地。清扫并以仪式洒净，包括祈请护法神普巴金刚（也称金刚橛）对坛城周围进行保护。然后，上师在此禅修空性（此前三项为第一天要做的活动）。

（4）据有场地。根据天神的启示，画下坛城的界址。

（5）保护并献祭。由喇嘛跳金刚舞召唤诸神并驱散干扰的力量。

预备期之三：灌顶前行

先以鲜花和香水供养位于坛城中央的地居神天玛。然后供养五种物，分别为：装满净水的宝瓶（本尊将在此生起）、沾白灰的线（画坛城用）、沙（制作沙坛城用）、金刚杵（法器，代表不可毁灭的心）、金刚铃（象征了悟空性）。

接着，上师与助手们开始观想金刚坛城，然后观想这个坛城升起进入场所的上空。

接下来是“画线前行”，上师与助手们画下主轴线及四条基线，然后以沙粒标示各本尊的位置。

接着是“本尊前行”，上师祈请722位本尊从所在之地来到坛城之中。

然后开始制作坛城，先准备五根彩线编成的细绳，上师和所有在场的人观想五方佛化解为五条细绳对他们进行灌顶。然后用这五根细绳画出坛城大致轮廓（至此，第二天活动结束）。

第三天开始绘制门神、动物和本尊的坐垫。此日上师观想自己为金刚星，时轮金刚忿怒的化现。他观想双眼生起种子“嘻”字，然后右眼种子化为太阳，左眼种子化为月亮。上师双手叉腰，面带凶猛笑意，口念“嘻嘻”，并从右向左转动头部。与此同时，上师以藏红花水擦掉坛城上多余的线，依次打开东、南、西、北方向的三重门。上师念



金刚星（局部）

金刚星是时轮金刚的忿怒化身，在时轮金刚灌顶仪式中，上师需要多次观想金刚星，以保护法场，完成灌顶仪式。这幅唐卡是第167页唐卡的局部图。

咒祈请五根细绳中的五方佛进入坛城。

接下来仍然是“本尊前行”。上师念诵所有本尊咒语，以香水标示722位本尊座位。首先在坛城中心以一个正方形标示时轮金刚的座位，然后再标示四方的十六大菩萨座位。其他本尊以圆点表示。每一位本尊的位置都要放一粒麦粒代表一朵花，当做本尊的坐垫。

然后，上师面对东门，升起整个坛城和所有本尊，并召唤昨天观想升起的那座坛城与此坛城融为一体。然后进行加持和供养仪式。

上师加持自己的口舌，洁静自己的语言，跪下右膝，念诵祈请文：

胜利时轮金刚尊，慈悲祐主我顶礼。
制作坛城今供养，仅表弟子尊崇意。
辉煌时轮金刚尊，愿汝慈悲垂加护。
我今制作此坛城，净除众生罪业障。
愿汝眷顾弟子等，进驻清净此坛城。

上师念诵三遍后，观想时轮金刚授予自己权威，然后回言：我同意你的愿望，觉性的持有者。

接着，上师观想升起前行时召唤的本尊和坛城回到坛城基址处。前行仪式至此告一段落。

预备期之四：灌顶正行

上师与助手们从坛城中收集起麦粒。然后清扫坛城并洒以净水。此时，上师站在西门处面向东方，是金刚时轮的化现；五名助手站在上师对面，将自己观想为金刚星。他们一起供养升起的坛城，观想坛城悬于前方。

五条颜色不同的线称为智慧线，代表五方佛母。上师将线缠绕在自己左手食指上，从下到上依次为绿线、黑线、红线、白线和黄线。上师将线按在肚脐上并念咒语，线的

释迦牟尼佛
布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为释迦牟尼佛。唐卡中，佛陀现报身相，神态慈祥，面如满月，顶成肉髻，体态端庄，上下匀称，身披袈裟，庄严坐于莲台之上。两侧为弟子目犍连和舍利弗。在下方两侧绘有班丹拉姆及金刚星，中央为僧俗信徒供奉的繁荣场面。时轮金刚灌顶的准备仪式中，需要弟子用“齿木”在一个特殊的彩绘坛城上来指出佛陀的六个种性，来决定哪六项烦恼情绪是最需要受戒的。



另一头由五位助手接住。

上师与五位助手将普通的智慧线融入空性，从中产生五条线进入坛城中的五方佛母中。观想坛城中，五方佛母心间各有一个种子字。这五个字母化成五条线，幻化为五种光线。上师从心间放出光芒射入五方佛母心间，使这五个字母也以智慧光芒的形式呈现。这些光芒融入上师与助手们牵引的五条线上。

然后，将五条绳搓成一根，对该绳进行供养。上师与助手在坛城东西轴上，拉紧五色绳并弹击出声，同时念动咒语并观想升起的坛城中的本尊听到声音后融入五色线中，接着观想尊贵的智慧以五色线的形式降落在东西轴线上。接下来，对南北轴线、各对角线、四条基线等所有线重复上述步骤。最后上师对五色线进行供养，并祈请线中的所有智慧本尊回到升起的坛城中。

再往下，便开始了铺沙仪式。上师坐在坛城东方面对坛城中央，念诵祈请文。然后，他分别以白、红、黑三种颜色的沙子在坛城基墙上铺绘一小部分，以表示正式开始建造坛城。余下的铺绘工作，则由助手们来完成。

助手们至少要铺绘完金刚沙坛城中的大乐觉悟城和智慧觉悟城，第三天的工作才可以结束。

第四天至第八天，铺绘坛城的喇嘛工艺师们都要在上师的带领下，观想自身为坛城本尊，然后才可以进行铺绘工作。

第八天坛城铺绘完毕，上师对坛城进行加持。将普巴金刚安置在象征十方的地方，保护坛城。坛城四周还要放置十个宝瓶，代表十位女性本尊。然后将坛城屋的四边垂下布幔。接着由喇嘛跳金刚舞以供养女性本尊，弟子们都可以来观看金刚舞的表演。

预备期之五：预备法会

第九天的下午，接受灌顶的弟子正式进入坛城。弟子要身体洁净，穿着整齐，才能来参加预备法会。



时轮金刚坛城

布本设色唐卡　明代　西藏

这幅唐卡所绘为时轮金刚坛城，就是别时轮中时轮金刚灌顶仪式所使用的坛城。时轮金刚灌顶在今天主要有两个传承，一个是属于噶举派的觉囊巴传承；另一个是属于格鲁派和萨迦派的布顿传承。不论他们的传承流脉如何演变，它的目标都是究竟证悟佛果。时轮坛城的制作是一项十分复杂和精细的工作，需要数十位训练有素的喇嘛通力合作才能完成，它不仅是灌顶仪式修学观想的重要道具，也是一件珍贵的艺术品。



进入会场时，弟子先要漱口以表示净化自己和对上师的尊重。然后向上师顶礼，视上师为时轮金刚本尊，将坛城观想为时轮金刚不二心识的化现。弟子念咒并结手印，祈请上师为弟子做好灌顶的准备。这叫“坛城供养”。

上师给弟子介绍坛城的本尊、誓戒、灌顶的目的以及了悟的程序。接下来上师为弟子讲解时轮密续的历史、传承及本质，并指导弟子如何纠正自己的行为动机。上师告诉弟子，为了使灌顶有效，必须持守菩萨戒。接下来的步骤为：

（1）举行内灌顶。弟子祈请将自己的精神转生为上师（即时轮金刚的化身）的孩子，观想上师为时轮金刚与明妃的双合身。光束从上师的心间放射出来，进入弟子的体内。弟子观想自己进入上师的口中，融入他心间的光芒，往下降至明妃的莲花（即子宫）中，融入空性，最后转生为一面双臂的时轮金刚。从明妃的莲花中脱胎而出，最后复归原位。

接下来，弟子祈请上师给予成佛的授记。上师鼓励弟子对密法修炼要有信心，要持之以恒。

（2）誓戒与加持。上师带领弟子发两个誓愿。一个是菩萨誓戒，所有弟子都要遵守；一个是密宗誓戒，不同的弟子内容不同。通过禅观，弟子进入菩萨道利他行的心识状态，并念诵誓词三遍：

弟子誓愿皈依三宝，忏悔往昔所造恶业，
诚心随喜众生功德，坚持归命成佛心识。

接着，密宗誓戒也念诵三遍。

下一步，弟子做象征性的加持。观想自己身为时轮金刚，接着观想六个梵文字母，代表六方佛母，即除了五方佛母之外，再加上金刚萨埵的佛母。观想六方佛母从六个脉轮处生起，对自己进行净化。上师念诵“唵阿吽”数遍，然后以香水洒净弟子，观想这三个字母在弟子的心轮、喉轮和眉间轮处。这代表授予弟子时轮金刚的种子并加持弟子的身、口、意。接下来金刚上师供养弟子鲜花、馨香、酥油灯和食物。

（3）投“齿木”看预兆。弟子祈请自己的身口意能清净以接受预兆。“齿木”投掷仪式重复几次，会出现相同或不同的结果，以测试弟子入坛的缘分和根器。

明妃佛母坛城

布本设色唐卡 19世纪 西藏

这幅唐卡非常特殊，主尊仅为明妃佛母，是适用于女性修行者的唐卡曼荼罗。中央主尊明妃佛母白色裸身，一面二臂，颈挂骷髅项链，左手高举嘎巴拉碗，右手持月刀，以特殊的瑜伽姿势坐于莲台上。藏传佛教中，明妃是智慧（菩提）的象征。在修炼时轮法时，明妃的作用是十分重要的，修炼者需要观想明妃来进行双修修炼。



(4) 净口并授予吉祥草和保护绳。上师给弟子手上倒一些香水，弟子双手捧着，吸三次以除去微细烦恼。接着，上师发给弟子一长一短两枝吉祥草。吉祥草即芦苇，因为佛陀成道时便是坐在芦苇上，所以成为佛教的吉祥草。上师还发给弟子一条有三个结的红绳，代表弥勒佛，弟子把它绑在自己的左臂上，寓示慈悲护身。

接下来，上师教导弟子轮回的痛苦，解说密法的珍贵，并讲解与梦兆有关的知识。告诉弟子，两根吉祥草拿回卧室后，长的吉祥草压在褥褥子底下，草尖朝向枕头；短的压在枕头下，草尖朝自己右卧的方向；睡觉前要念诵时轮金刚的密咒，遍数越多越好；最好是右侧而眠，头对着坛城的方向，如果不能，就观想坛城升起在头顶上方；还要将夜里的时间分为三段，以最后一段的梦为准，明天上师将会给解释梦兆。

至此，这一天的预备法会便结束了。明天，就开始正式法会了。

正式法会之一：入坛城准备仪式

弟子睡醒后洗漱完毕，来到灌顶的场所，向上师汇报昨夜的梦。如果梦兆不好，则说明弟子不适合接受灌顶，接下来的仪式则可能取消。但目前几乎没有这种情况，上师往往会给弟子传授破解噩梦的密法。然后，便开始进入正式灌顶法会阶段。

(1) 上师给弟子讲解时轮金刚的一般教义。弟子观想自己变为一面双臂的时轮金刚坐在坛城的东门，祈请上师授予所有誓戒。

上师念动咒语后，发给弟子法衣、佛冠、红色蒙带，和一个花环。弟子穿上法衣戴上佛冠，可感受到时轮本尊的庄严；弟子拿到红蒙带后要将眼睛蒙住，一般不经许可不得取下来；花环是弟子进入坛城时供本尊用的。

(2) 上师再次给弟子双手中倒些香水，弟子双手捧着吸三口，清净身口意。

吸完香水后，弟子融入空性之中，观想自身为时轮金刚本尊交抱蓝色明妃，专注于观诸法空相。然后，观想十方三世一切佛菩萨具在旁见证，弟子开始发菩萨誓戒。

上师进一步讲解五方佛种性和时轮金刚灌顶。弟子接受特殊的密宗戒以修行无上瑜伽密续——为了有益于众生并使他们快乐。

普巴金刚与格洛津母

布本设色唐卡 17世纪 西藏

这幅唐卡所绘为普巴金刚及其佛母格洛津母。唐卡中普巴金刚蓝色身，三面六臂四足，背后生双翼，呈忿怒相。三面分别为蓝色、黑色、红色，象征身、语、意三密。头戴五骷髅冠，颈挂三串骷髅项链，三个身体分别披着象皮，象征降伏愚痴。主臂左手持嘎巴拉碗，右手持金刚橛，象征净除一切烦恼魔障，其他手所持为骷髅花环和骷髅杖，以展立姿立于莲台之上。明妃为洛格津母，蓝色身，右手持骷髅杖，左手持嘎巴拉碗，腰系豹皮裙，以半悬姿与主尊相拥交合，两者彼此以三眼怒目相视。主尊周围有众多护法神，骑着各种坐兽，或者步行，来往于云雾中。普巴金刚也叫橛金刚，是金刚萨埵的忿怒相，在时轮金刚灌顶仪式中，要奉请普巴金刚护持法场，驱邪降魔，在仪式中，一般用他的法器金刚橛代替。



（3）上师念诵各种戒律。包括不伤害他人、不妄语、不杀生、不邪淫、不追求感官快乐等等。

（4）上师传授弟子一个“生起周遍瑜伽心”的观想程序。这是密宗修炼的基础。弟子发密宗誓戒，保证不将灌顶的事情传与外人。

（5）上师念动咒语，弟子来到布幔内的坛城区，眼睛上仍戴着蒙带，顺时针绕行坛城。然后弟子观想自己为本尊，从坛城西门进入，口诵密宗誓戒。此时，上师带领弟子进入一个复杂观想，在铙钹、铃、鼓的伴奏和馨香的熏陶下，本尊带着加持与弟子融为一体。

（6）接下来举行花蔓灌顶。弟子手持花朵念诵祈请文，观想供养花蔓给时轮金刚，举行花蔓灌顶。然后，将花朵抛向一个彩绘曼荼罗（非沙子制成的沙坛城）上，花落的地方决定弟子属于哪一尊佛的传承，以及弟子适合修什么法。如果灌顶的弟子众多，则由一位弟子代表众人掷花。之后，弟子将一片花瓣放到头上或者贴到额上，帮助他生起空乐不二的智慧。

（7）上师祈请时轮金刚打开弟子的眼睛，弟子移去蒙眼带，象征去除了黑暗。他们现在可以清楚地看到整个坛城。

（8）上师引导弟子观想立体坛城，把弟子介绍给本尊。在观想状态中，上师详细讲解立体坛城的模样及结构与象征意义，接着对时轮金刚本尊进行极其详细的描述，从整体到局部，细致到时轮金刚每个指节的颜色，一一讲述。使弟子在观想中形成真切的概念。接着是对明妃的详尽描述。

接着在上师的引导下，弟子观想见到意觉悟坛城中的70位本尊、语觉悟坛城的116位本尊和身觉悟坛城的536位本尊。

弟子对坛城所有细节做了极其细致的观想后，便唱诵喜悦赞美之歌。这一天的法会便宣告结束。

正式法会之二：七童贞灌顶

在进行七童贞灌顶前，弟子要供养和祈请本尊。上师驱除所有的障碍后，便可以

金刚萨埵

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为金刚萨埵。金刚萨埵白色身，一面二足二臂，现寂静相，左手持金刚铃，右手持金刚杵，双手于胸前结“金刚叶迦罗印”，代表智慧与慈悲相结合。金刚萨埵是藏传佛教各教派的本初佛，在密续经典中，金刚萨埵是消除一切罪业最强有力的本尊。时轮金刚灌顶仪式中，修行者要迎请金刚萨埵洗净修行者身上的罪业。



进行七童贞灌顶。

时轮金刚修到第十二个阶段（即第十二次第菩萨），便可成佛。七童贞灌顶相当于第七个阶段，其灌顶次序为：

（1）净水灌顶。相当于孩子刚降生时第一次沐浴。上师化身为时轮金刚本尊，引领弟子来到身觉悟坛城的北门，先进行内灌顶。弟子观想时轮金刚本尊心间发出一缕光芒，这道光芒把他吸入时轮金刚的口中，弟子从时轮金刚的体中进入明妃的莲花（即弟子从本尊的阴茎进入明妃的子宫）。接着，化为空性，弟子变成时轮金刚的“金刚身”。一道光从本尊心间射出，随着这道光本尊与弟子合为一体。接着心间的光邀请佛父、佛母、菩萨圣众等等“灌顶者”。此时上师供养他们并向他们祈请，于是，众“灌顶者”在强烈欲望的热度中融化，融入“觉悟心”中，从顶门进入时轮金刚身体，然后再进入明妃的莲花中，在此处为弟子举行内灌顶。此刻，上师将法螺中的净水洒向弟子，为弟子进行水灌顶。弟子感觉众佛父佛母如花雨般纷纷进入体内。接着，弟子从明妃莲花中蜕出，复归原位。

内灌顶要在每一个坛城门口重复一次。然后，弟子便开始作复杂的观想。弟子的五大元素和十个宝瓶中的净水变为本尊，并由坛城中的五方佛母为其灌顶。此刻，上师以注满净水的法螺轻触弟子的头、肩膀、手臂、大腿及臀部，象征清净弟子的地、水、火、风、空五大。之后，把法螺中的水倒在弟子的双手上，弟子双手捧着喝下，体验到大乐意识和了悟空性的结合。

（2）佛冠灌顶。相当于小孩出生后的第一次剃头。弟子先献上曼扎并祈请上师为他举行佛冠灌顶，以清净其色、受、想、行、识五蕴。上师讲述灌顶的吉祥本质，弟子观想雨花洒落身上。然后弟子进行更复杂的观想：坛城内的五方佛前来灌顶，手持精致的佛冠。此时上师以佛冠轻触弟子身上的五处，弟子体验到无念的大乐意识。最后，佛冠灌顶以洒净仪式结束。

（3）飘带灌顶。如同给小孩第一次穿耳洞。上师以时轮金刚本尊的化身，引领弟子来到语觉悟坛城的南门，面对红色面孔的时轮金刚的“金刚语”。弟子献上曼扎供养然后祈请上师为自己灌顶。上师讲述灌顶的本质，弟子观想雨花洒落身上。接着内灌顶，弟子观想进入“金刚语”体内，通过复杂观想邀请十位本尊持飘带前来灌顶，净化弟子全身的十种气。上师以飘带轻触弟子的五处，然后将飘带系在弟子的佛冠上。

布顿·仁钦珠像

布本设色唐卡 明代 西藏

这幅唐卡中央主尊为布顿·仁钦珠，左右是他的弟子。布顿·仁钦珠是西藏著名佛教学者。他精通多种教法，包括显教、密教、诗歌、占星等，他是实修时轮金刚的大师，据说曾亲自见过时轮金刚本尊，他留下了许多关于时轮密续方面的论述，被视为是时轮密续著作中最著名的学术资源。来自他的时轮金刚密法传统，至今在萨迦派和格鲁派中传承。



（4）杵铃灌顶。相当于小孩初次说和笑。弟子制作一个坛城供养上师，并祈请上师为自己举行杵铃灌顶，以达成左右两脉的能量进入中脉。上师去除所有障碍后，指导弟子观想左右两脉。左脉（血脉）变成明妃和金刚铃，右脉（精脉）变成时轮金刚本尊和金刚杵。然后接受金刚本尊和明妃的内灌顶。上师以杵和铃轻触弟子的五处，弟子体验大光意识和了悟空性。灌顶以洒净仪式结束。

金刚杵代表男性和慈悲，金刚铃代表女性和智慧（了悟空性）。因此杵铃的结合代表佛的本质——慈悲与智慧的结合。

（5）行为灌顶。如同小孩享受五欲之乐。上师化身时轮金刚本尊，引领弟子来到意觉悟坛城的东门，面对黑色面孔时轮金刚的“金刚意”。弟子献曼扎并祈请行为灌顶，以净化感官能力和感官对象。

上师讲解灌顶的本质，弟子观想自己成为意觉悟坛城的本尊，并接受内灌顶。感官和感官对象随着灌顶物金刚拇指戒，变成该坛城的菩萨和明妃。弟子获准灌顶，加持内在五种感官成为庄严。戒指套着指头，象征对感官的节制。上师以戒指轻触弟子五处，弟子体验到无上智慧与大乐空性的结合。最后以洒净仪式结束。

(6)名字灌顶。如同给小孩起名字。弟子献上曼扎并祈请名字灌顶，以净化其行为官能（净化手足、肛门、性器官、口等业根及其行为）。坛城的愤怒本尊以“手镯”为弟子进行内灌顶，弟子观想雨花降落在自己身上。上师以手镯轻触弟子五处，弟子体验到无验的智慧。最后以洒净仪式结束。

接着弟子从上师那里接受名字。名字起源于佛陀家族，由花的预示来决定。这个名字是一种授记，弟子将来会以这个名字成佛。

（7）许可灌顶。相当于孩子已经长大，允许其做事情，授以工具。上师带领弟子到大乐觉悟坛城的西门，面对黄色面孔时轮金刚的“金刚本初意识”。弟子献曼扎供奉并祈请许可灌顶。这项灌顶的目的是通过金刚杵、宝珠、剑、莲花和法轮五种象征物质的灌顶清净智慧的染污。

上师先除障，然后对此次灌顶进行解说。弟子观想雨花降落到身上。然后弟子变为“金刚本初意识”本尊，随五种象征物，融入金刚萨埵和智慧佛母，这些本尊以五种象征物轻触弟子五处，弟子感受到大乐的无上智慧。最后以洒净仪式结束。

香巴拉王

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央所绘香巴拉王白面、狮子鼻、双目忿怒，头戴宝石盔，穿着铠甲，右手持三叉戟，左手持盾牌，站在战车上与敌人和魔鬼交战。唐卡右上角中央为文殊菩萨，代表这位香巴拉王是文殊菩萨的化身。根据佛经中的记载，每一世的香巴拉王都是一位菩萨的化身。香巴拉王从第八世开始改成救度王，第一世和第二十五世救度王均为文殊菩萨的化身。其中第一世救度王将时轮密续加以节略，写成了《略本时轮密续》，成为时轮金刚体系的根本法教；而第二十五世救度王的特殊任务就是率领军队击败野蛮的民族，即佛教预言的香巴拉之战。



接下来，上师对弟子进行各种教授，最后念诵以下偈语做结行：

大转法轮，利益众生，十方世界，尽一切法。
大转法轮，满众生愿，饶益有情，尽一切法。

大家一起念诵的时候，上师将一个法螺放在弟子右手，象征弘扬佛法的声音。接着，上师向所有在座的人讲解时轮金刚经典。然后，将一个金刚铃放在弟子的左手上，象征智慧的空性。除以上所讲，还有一些许可灌顶的附属物，分别是：

①授予密咒——为了使弟子防身和消除魔障；
②授予眼药——喻示消除障碍，睁开慧眼；
③授予镜子——喻示世间一切事物空幻不实，如镜中之影；
④授予弓箭——喻示要以妙慧穿透现象，直指本性。
⑤授予法轮——象征寄以持法、弘法的希望。

结束仪式之一：灌顶结行

将灌顶的确切时间、日期及地点，以时轮历为准进行记录。然后，上师念诵14条重堕性禁戒，教导弟子不得违犯。

弟子表示愿意遵守十四戒，并念诵偈：我今此生已结果，生命开花亦如是；我今接续佛传承，转生已是一佛子。然后献上曼扎供养。

接下来上师和所有灌顶者一同念诵祈请文，祈求圆满、回向功德和祝福。（回向功德是大乘佛教徒在每次修行结行时都要做的功课，希望修行者的任何功德能够有益于一切众生。）

至此，结束了第十一天的各种仪式。

结束仪式之二：分解沙坛城

第十二天，上师和助手们制作食物和朵玛供养本尊。所有接受灌顶者都来绕坛城。

上师和助手们站在坛城东门入口处，做内供养和外供养加持，并对本尊念祈请文。上师手持金刚杵，顺时针绕坛城三次，然后回到东门面向坛城，向本尊致意，请求本尊

时轮金刚坛城
贴花唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊为时轮金刚。时轮金刚蓝色身，四面二十四臂二足。主臂双手结“金刚吽迦罗印”，同时交握金刚杵和金刚铃。面、臂、足显现五色变化，代表“五大”和五种智慧，这是五方佛的特征表现。金刚与明妃一切母相拥，以展立姿站在法台上。时轮金刚的形相是所有藏传佛教最高经典的拟象化，是即身成佛这个概念最完整的图像形式。造像融合了五方佛、本初佛、菩萨、护法等不同形相的元素，完整地将抽象中的慈悲、智慧与伏恶等概念，具象地表现了出来。



谅解仪式中或许存在的不周之处。

然后，上师观想并祈请宇宙所有的本尊进入他的心间。接着，上师捻动右手手指，祈请所有本尊们回到他们的净土。

接下来上师观想空性，一边念诵咒语，一边以顺时针方向沿着沙坛城走动，一一拾起代表722位本尊的彩色沙粒和梵文字母，一一放入一个盘子里。然后从东方开始，以金刚杵的尖部划开坛城主轴线，切断坛城的能量。接着助手们将所有的沙子扫入一个瓶子里，用本尊的衣服和佛冠覆盖。上师取一小撮沙子放在自己头上的佛冠上，表示加持，再将一小部分的沙子分给弟子。

装在瓶子中的沙子被极其恭敬地携往附近的河流、湖泊或大海处，其间伴随着吉祥偈语、咒语、佛乐和旗帜的队伍和仪式。

在水边搭一个特别的坛，开始在这里供养水中的龙族。大家一起念诵祈请文，一位助手在圆形的供养台上画一个小的八瓣莲花沙坛城。时轮金刚及佛母的象征放在中央，莲花上放着十龙王。时轮金刚、佛母及龙王都是以上师放在上面的沙点来表示的。接下来，上师开始观想时轮金刚和佛母融入自己的身体，观想所有龙族都前来接受加持。

最后，小坛上的沙子也扫到装沙子的瓶子里。上师把瓶子拿到河边，将沙子倒入水中，观想所有龙族充满喜悦地接受这些加持过的沙。然后上师清洗过瓶子，并装满水，将它带回。

结束仪式之三：清净坛城地

上师在坛城四周洒水清净，并和助手用水擦洗，去除坛城上的所有线条。接着，上师手持金刚杵念咒，移去十尊普巴金刚，用牛奶清洗每一个点，象征心已经被普巴金刚调伏而解脱。

最后是回向功德。上师坐在坛城基地的中央，念诵结行回向祈请文和祝愿文。

至此，全部七童贞仪式宣告结束。

还有一点需要说明的是，并非一个弟子在一天内连续接受七种灌顶，根据自己的上一次的灌顶级别及修行级别，每位弟子在法会中只能进行一项灌顶。

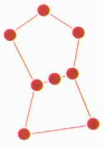
时轮金刚坛城

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为时轮金刚本尊。坛城中央主尊为时轮金刚，四面二十四臂，前两臂拥抱明妃，手持金刚铃杵，其余各手均持法器。明妃一切母金黄色身，仰主面与时轮金刚相拥。时轮金刚与密集金刚、大威德金刚、胜乐金刚和喜金刚并称五大本尊，为藏传佛教各派所共同尊崇和供奉。时轮金刚灌顶仪式所用的时轮沙坛城需要经过7天的建造完成，举行过灌顶仪式后即被扬弃，这象征着万事万物的变动不居，沙坛城的毁坏，呼应着无常幻化、不执著空性的本质。



5



唐卡中的十相自在图

“十相自在”不单概括有天体的运行，也概括有人体的相关情况。十相自在图可以理解为十个象征符号。其中有七个是梵文字母，有三个是图形。这是具有神圣力量的十个象征符号。

《时轮经》所描写的自在之权有十种：命自在、心自在、资具自在、业自在、解自在、受生自在、愿自在、神力自在、智自在与法自在。十相自在图中把每一种自在缩写成一个字，再把这十个字写成一个梵文字母，并用红、黄、蓝、白等颜色填写，最后组成一个曼荼罗式的圆形。

十相自在图本意非常复杂，它标示着时轮金刚本尊及其坛城和合一体，表达了无上密乘里时轮乘的最高教义。其具体的含义我们用一张表格来说明，可能使人更容易理解。

十相自在图表解

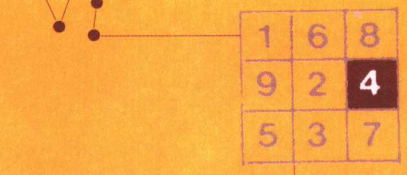
图文		颜色	外部世界	内部世界	生起次第
1	那达	黑蓝	罗睺	中脉	顶轮本尊之意
2	圆点	红	日	左脉	顶轮本尊之语
3	半月形太阳	白	月	右脉	顶轮本尊之身
4	哈 (ha)	蓝	无色界	顶髻	胸轮诸本尊
5	恰 (ksha)	蓝黑	色界、欲界	额到喉	密处轮诸本尊
6	玛 (ma)	杂色	须弥山	脊柱	须弥山、无量宫
7	拉 (la)	黄	地轮	腰、胯、大腿	无量宫之地基土轮
8	哇 (wa)	白	水轮	膝盖	水轮
9	日 / 阿 (ra)	红	火轮	小腿	火轮
10	洋 (ya)	绿	风轮	脚心	风轮



十相自在图

刺绣唐卡 清代 西藏

"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。7个梵文字的读音依次为洋、日、哇、拉、玛、恰、哈。3个图案是那达、圆点及半月形太阳。"洋、日、哇、拉"4个字，顺次标志所依无量宫的风、火、水、土四轮。颜色分别为绿、红、白、黄、五彩、蓝，分别象征风、火、水、土、五欲、无身。"十相自在"是藏传佛教时轮宗的一种图案，标志着密乘本尊及其坛场合为一体，象征时轮宗的最高教义，故被认为极具神圣意义和力量。此图案在唐卡、塔门、房门上、墙壁、经书封面、岩壁上等经常可见，也有的是刺绣品佩在身上，具有装饰和辟邪的功效。



第四篇
藏历与藏医

藏医早先形成于苯教繁荣时期，后吸收了中原、古印度、古波斯、古阿拉伯等地的医学知识，又结合藏传佛教的宇宙、物质观，形成了一套独特的医学体系。神奇的藏药、独到的养生术、五行切脉法、切脉占卜法，使得藏医成为世界上最神秘的医学。







本篇摘要

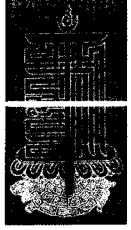
藏历与藏医的关系

采药与时令的关系

季节与养生

四季配五行切脉法





藏历与藏医的关系

我国西藏的医学，早先形成于苯教繁荣时期。随着佛教取代了苯教在西藏的地位后，西藏医学便成为藏传佛教的一部分。表面上看，西藏医学似乎既有苯教医学知识，又有佛教的医学知识。而实际上，藏医却是本民族医学与中原汉地、古印度、古波斯、古希腊和古阿拉伯等医学知识的大融合。

比如西藏著名医学家宇妥·元丹贡布在公元753年所编著《四部医典》，便是广采印度、尼泊尔、汉地和其他各地方的医学精华，历经10年之辛劳才完成的。该书以药王与五个化身相互问答的行文格式，与汉地的《黄帝内经》如出一辙。而被认为是他第一个确立的“隆、赤巴、培根三因的藏医学理论核心”。古希腊亚里士多德在公元前三四百年就提出的风、火、水、土四大元素的观点。他认为世间万物都是由风、火、水、土四种元素组成，进而推论世界上万物的本原乃是四种原始性质：冷、热、干、湿，而其他元素则由这些原始性质依不同比例组合而成。

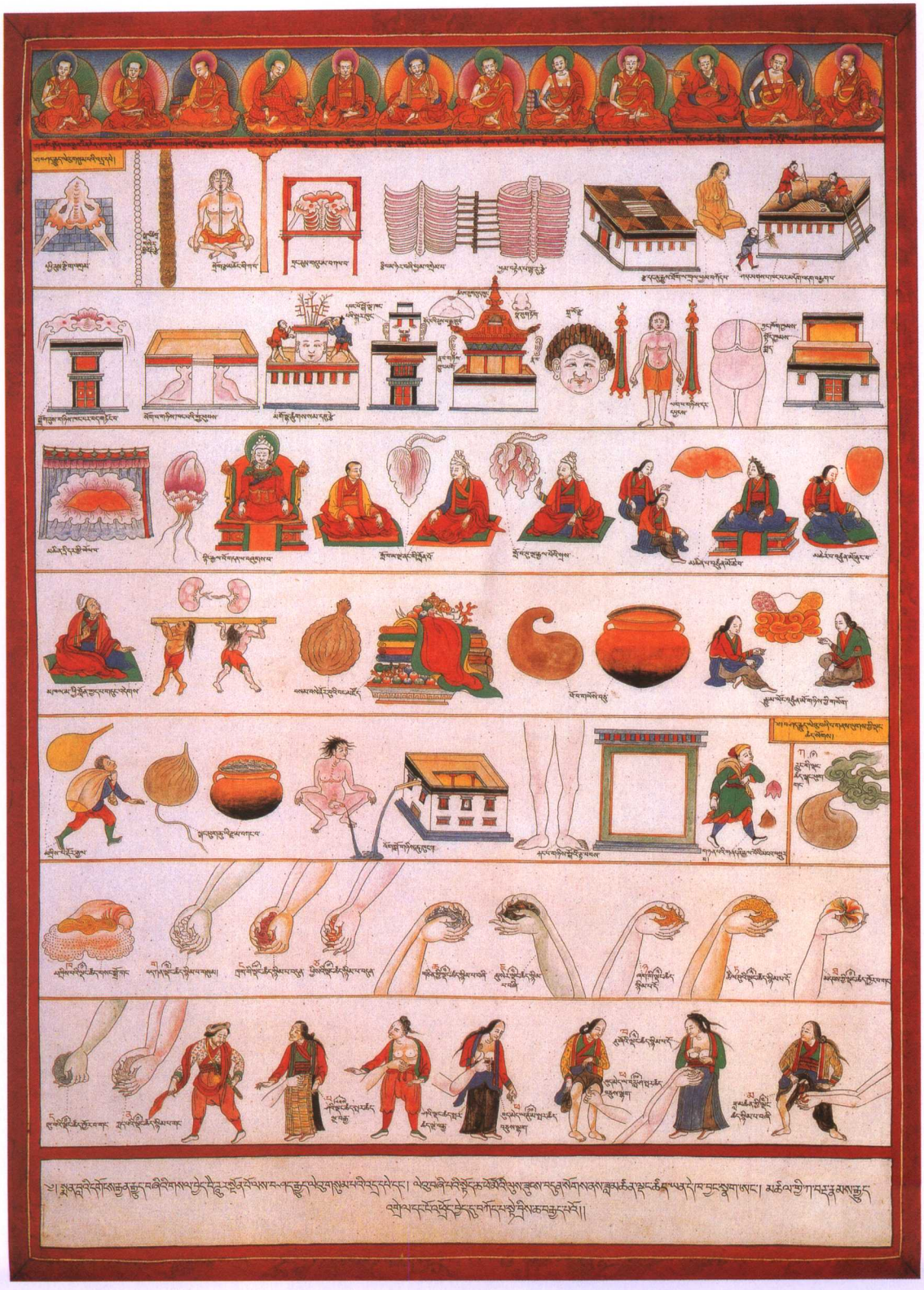
宇妥·元丹贡布把这种思想引申到医学中，形成了“隆、赤巴、培根”三因的医学理论。

“隆”译成汉语是“风”，“赤巴”译成汉语是“火”，“培根”译成汉语是“水”和“土”。可这“四大”却是医学上的四大，比如，“风”，有点像中医的“气”，但又不太一样，藏医认为呼吸、肢体的活动、血液循环、大小便排泄等等，都是有股“气”在作为动力；“赫巴”有点像中医的“火”，但也不太一样，藏医为人的体温，胃的功能（就像用锅炒菜、熬粥）、胆量（人一发火就有胆儿）、智力（思考问题大脑温度会升高）等等，是由于有“火”的帮助；“培根”，也有点相似于中医的“水”和“土”，但差别更大，藏医认为磨碎食物、增加胃液、保持水分、精液、痰、润滑关节等等，都与“培

器官的比喻图

布本设色唐卡 清代 西藏

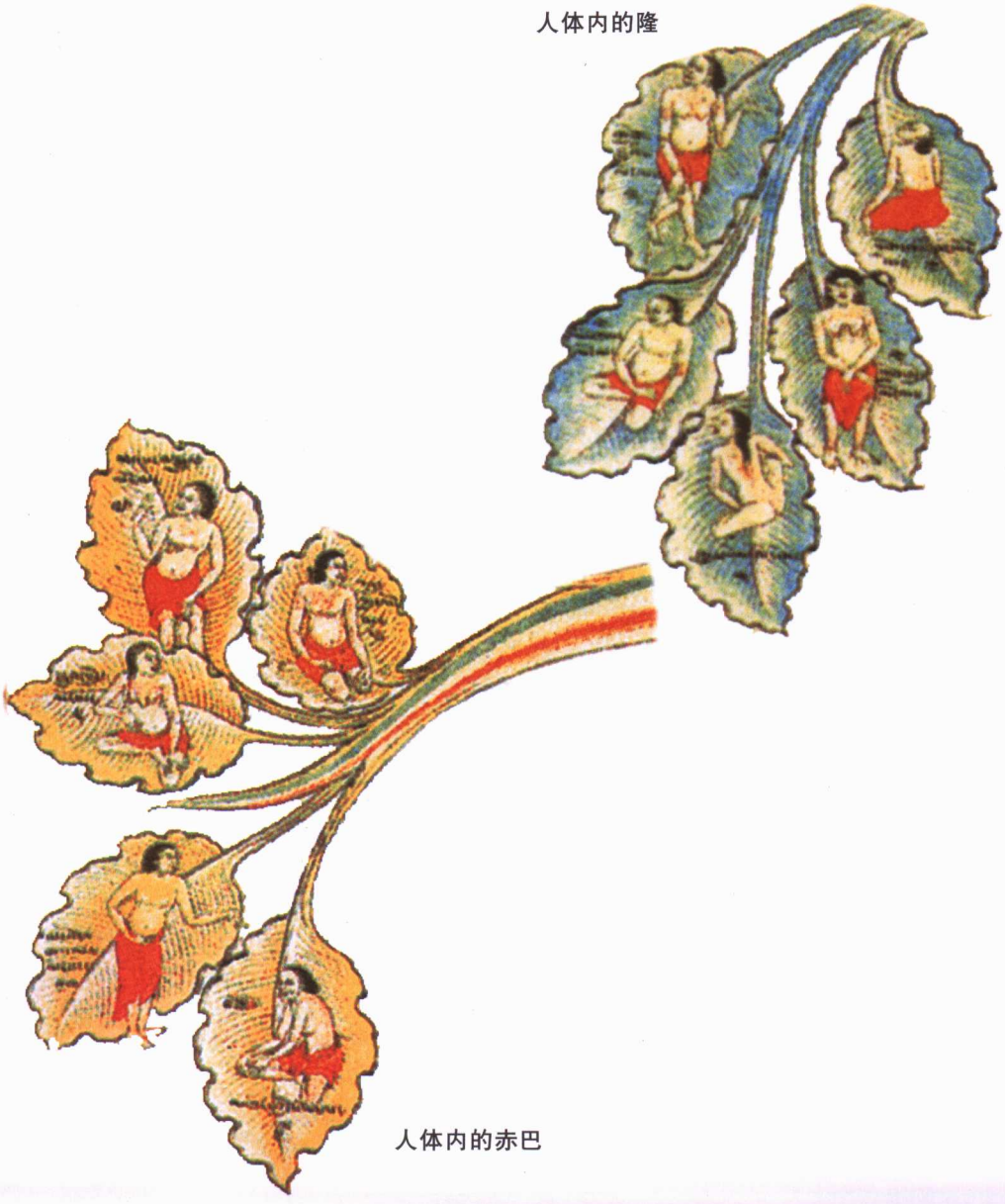
这幅唐卡是根据《四部医典》的记载所绘制，鲜明地反映出了《四部医典》及曼唐的特点。《四部医典》为了说明抽象难懂的医学理论，采用了大量丰富的比喻，其中比喻最为生动的就是这幅介绍人体器官的唐卡。唐卡中形象地描绘出原著中所使用的本体和喻体，最下两行描绘的是人体物质要素的计量。



根”有关。

可以说，藏医的“四大”虽有一点汉地中医的味道，但更多的还是古希腊“老亚”的四大。所以，至今汉语翻译家还是对藏医“三因”的翻译问题很头疼。有译为“风、胆、痰”的，有译为“气、火、黏液”的，也有译为“风、火、水土”的，但总之，都无法确切表达它在医学上的原意。最后，大多数人还是认为采用音译较合适，就译成“隆、赤巴、培根”。

通过“四大”的理论可以看出，藏医理论与佛教的世界观是一致的。藏传佛教在



人体内的隆

人体内的赤巴



人体内的培根

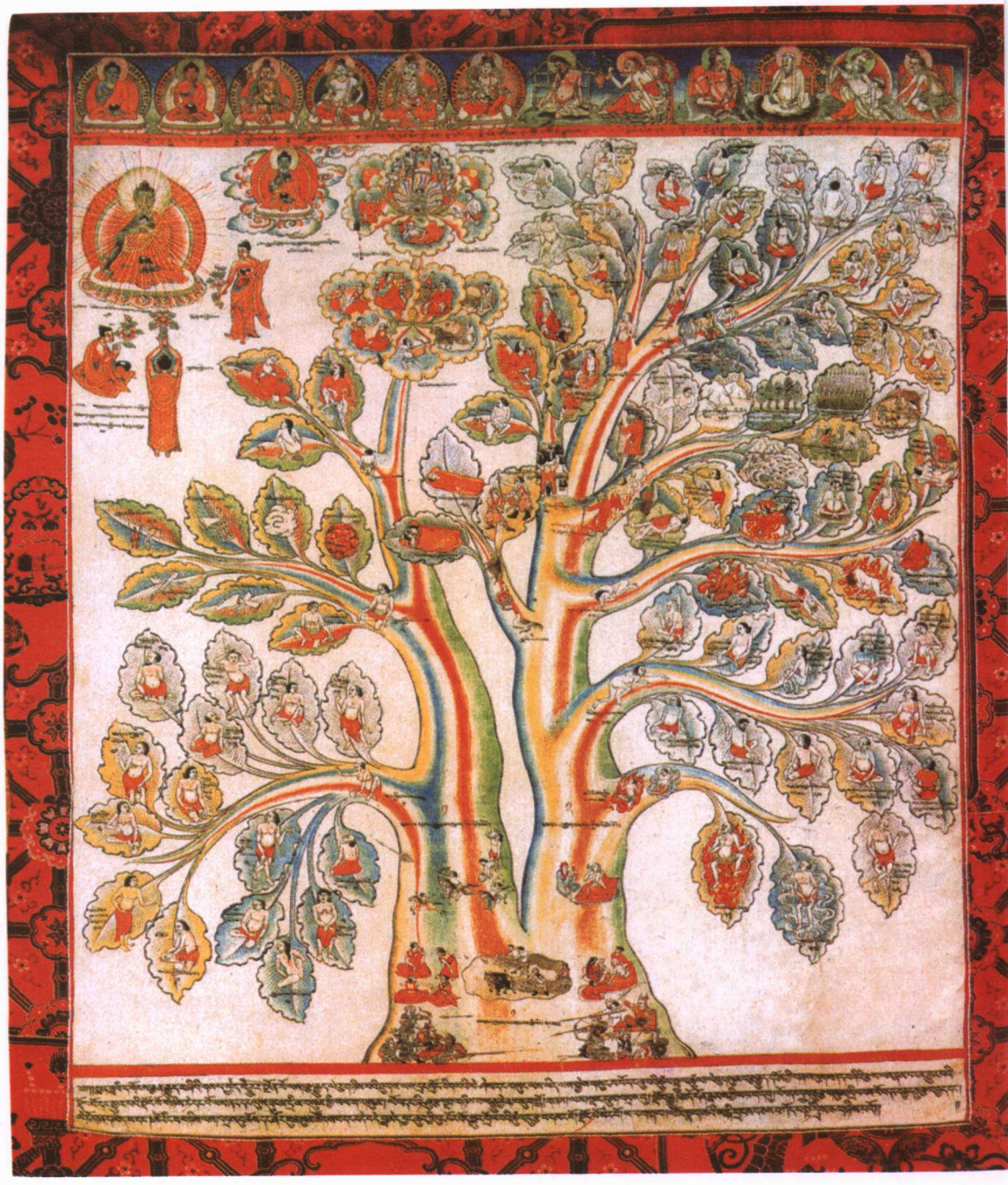
西藏获得极高地位后，对各种知识更是非常重视。从《大藏经》中我们可以看到，哲学、文学、历法、天文、医学、相面、风水、占卜等等知识，无所不包，甚至还有让自己获得更多女性的各种咒语和法术。

西藏的寺院极为重视医学与天文历算学的知识。中等以上的寺院，都要专门成立一个“药学院”（藏语称门巴扎仓）。而这个药学院，不单研究医学，还研究天文历算学。并且，寺院还规定，僧侣必须要学十年医学知识才可以出徒，才可以给人治病。由于僧侣出家后，没有家庭和亲人的拖累，所以有更多的时间和精力潜心钻研学术。正是这些专门学习和研究医学的僧侣，使藏医得到了更大的发展。并且，也使藏医理论与佛教的世界观更加统一。

藏医认为，人身共有骨头360块，这正好暗合时轮历法的一年360天；其中脊椎骨28块，与天体二十八宿相应；四肢大关节有12个，代表一年12个月。不同与现代医学所认为的人身上应当有206块骨头，藏医将牙齿、齿窝骨、指甲、趾甲及窝臼等都计算在内，所以出现了一个非常有意义的数字——360。

藏医认为人的肚脐下有个“三木塞”，可以连通人体的白脉与黑脉，有人说这个“三木塞”指的是男人的精囊和女人的卵巢，其实它就是时轮密法中的生殖轮。藏医认为人的心脏是在胸部正中间，心尖朝上形如未开的莲花，其实正是这个医学理论形成了时轮密法的心轮。

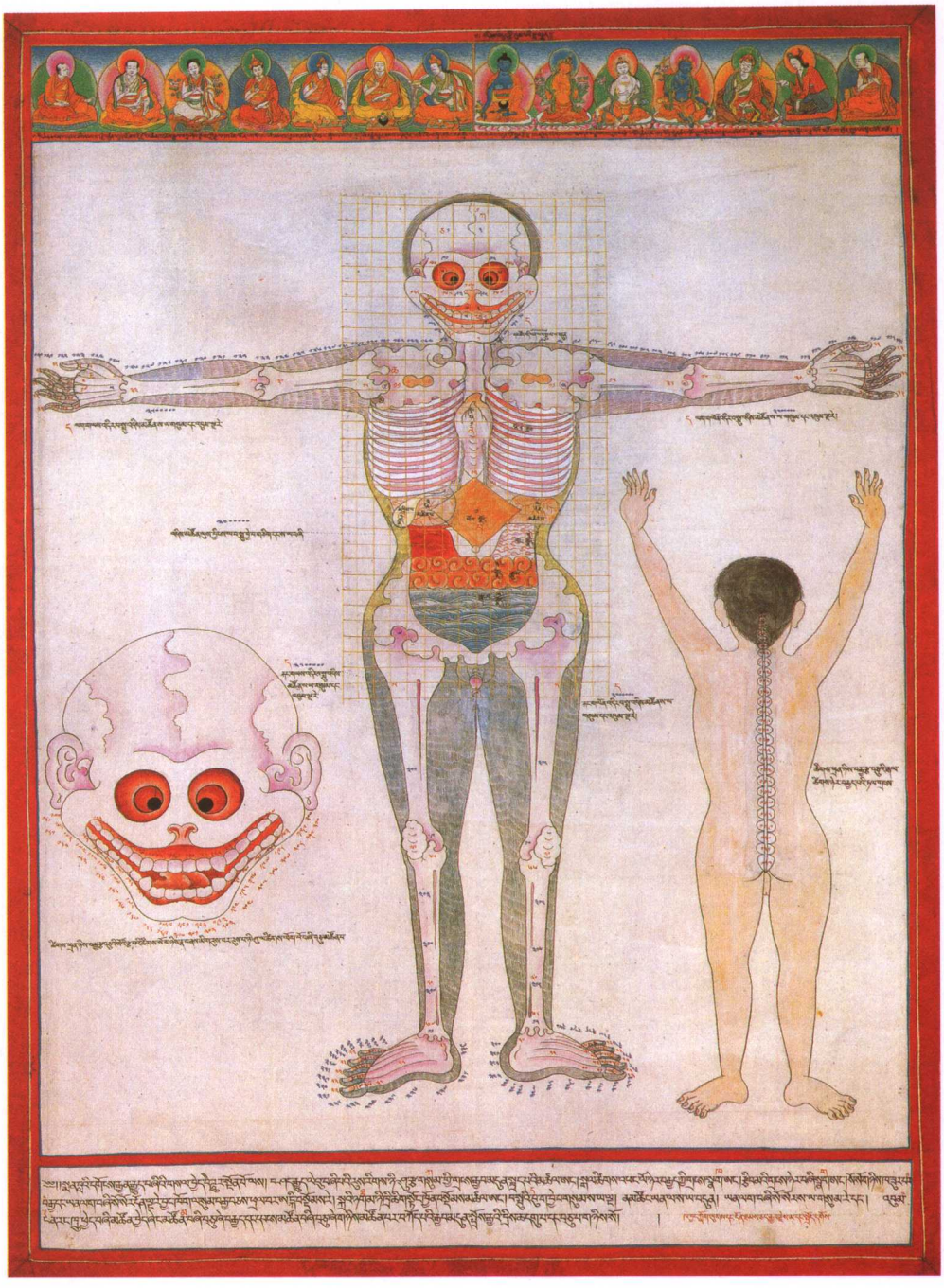
可以说，时轮金刚密法，正是将较为先进的天文历法知识与医学知识相结合，才在藏传佛教中拥有了至高无上的地位。而藏医本身，也极为重视时令节气对人体健康的影响，极为重视节气养生的作用，甚至采药的时间都有严格的规定。当西藏各寺院设立了门巴扎仓（药学院）之后，这些医学知识便与天文历法知识、佛教密法修炼融合在一起，达成了高度的统一。所以，西藏很多密宗大师不但精通密法，同时也精通天文历算和医学。



人体的生理和病理

布本设色唐卡 清代 西藏

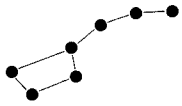
这幅唐卡用大树来表现人体的生理和病理，整幅图包括一个树根、两条主干、十二个树枝、八十八片树叶和两朵花。在大树的树根之上，分出了生理主干与病理主干两条树干。生理主干又分出三条树枝，并有健康之花结出虔诚信仰与财富之果，长寿之花结出无限安乐之果；病理主干又分出九条分枝。



人体骨骼分布图 **布本设色唐卡 清代 西藏**

西藏独特的天葬习俗对藏医的发展起到了非常重要的作用，由于藏医能经常的实地观察天葬师肢解人体，促使藏医的解剖学和胚胎学十分先进。藏医很早就对人体的骨骼有了非常精细的认识，认为人体的骨骼有360块，其中牙齿、指甲等也包括在内。这幅唐卡除描绘了人体骨骼的形态和分布以外，还记载了人体大致有16条筋肉、21000根头发、700万个毛孔等。





采药与时令的关系

藏民居住的地方一般都有一座神山，这座山既不可以种地也不可以打猎，可以说是真正的处女山和处女地。唯一可以做的，便是去朝拜和采药。藏族称朝拜神山为转神山，转山之前，要请僧人念经，然后骑马或步行依顺时针方向在山里转，同时，还要向神山献上哈达、酥油、藏刀，甚至绿松石、珊瑚、玛瑙和银子，路上遇到好的草药，也可以采。而采药，也不是背个筐就可以上山去采，之前也要祈祷、煨桑才行，据说这样采回的药，才更具疗效。

藏医非常重视药材的适地采集。《甘露宝瓶》中说："性味等的差别是：除了干旱、地势好、坟地、有大树、神地、悬崖峭壁外，生长在平坦湿润、河水右旋、茅草丛生、没有犁过之处女地和树荫不遮之地等处的药物，色鲜艳者，性味最佳。没有被虫蛀咬，没有被火烧焦，没有被大自然伤损，没有被阳光、阴影、水所害，适时稳固生长，根大而深，北面向阳生长的药物性味最好。"

知道到哪里去采药了，还不够。藏医经典还规定了什么时间去这些地方采药。如，《药物生系甘露经曲之阶梯》记载："花蕾、茎枝在旺盛时采；根、种子在秋季挖；叶子在夏季采，花在初夏摘；果实在秋天收；树皮在冬春秋采集；树脂在春秋采集。"《续》中则介绍得更详细，连采集哪个部位，治哪儿的病都介绍了："关于适时采集，根、枝、茎三者属于茎类，主治骨、脉络、肉的疾病，在秋季汁液内涵时采集为好；叶、汁、芽三者属于叶类，主治腑、髓、骨血、精液的疾病，雨季叶茂时采集为好；花、果、实三者属于果类，主治眼、脏、头的疾病，秋天果熟时采集为好；外皮、韧皮、树脂，三者属于皮类，主治皮、筋、四肢的疾病，春季萌芽时采集为好；泻药在茎枝汁液干后功效下行时采集为好；催吐药在草木萌芽功效上行时采集为好。"

长寿五姊妹

布本设色唐卡 19世纪 西藏

这幅唐卡所绘的就是与藏医有着密切关系的长寿五姊妹。五位女神分别为中央的扎西次仁玛，左上角的决班震桑玛，右上角的米玉洛桑玛，右下角的婷吉希桑玛，左下角的达嘎卓桑玛。她们分别代表着珠穆朗玛地区的五座神山，其中主尊扎西次仁玛代表的就是珠穆朗玛峰。这五座神山是藏地最主要的草药采集地，在古老的藏医药传统中占有很重要的地位。来自这五座神山的药材尤其珍贵，因为藏医们认为这里的药材经过长寿五姊妹的加持，有卓越的疗效。



以上将适时采药的时间以季节划分。而还有的医学典籍上将采药的时间精确到月和日。如，《甘露上品部》中说："采药要在季秋9月和仲春2月的望日采集。"《洒饶达雅之药续》中说："初七日至十五日之间，药物成了甘露。"《协据》中说："特别是上旬，为采药的良辰。"

这些规定，其实都具有一定的科学性。这样采集可以保障药材中的有效成分含量最高，自然疗效就更好了。这些医学知识，其实与现代医学只有一步之遥。以现代医学的狄戈辛为例，大家可以更清楚地明白这一事实。

1775年，植物学家威瑟林从一位农妇那里得到一个祖传秘方，治疗心力衰竭性水肿效果奇好。威瑟林对秘方的二十多种药物进行研究，发现只有洋地黄最具有疗效。他将洋地黄的不同部分分别制成药剂，结果发现开花前的叶子研成的粉剂疗效最好。于是，他就用洋地黄的叶子一共治愈了163名病人，又发表了专著，一下子成为世界名医。

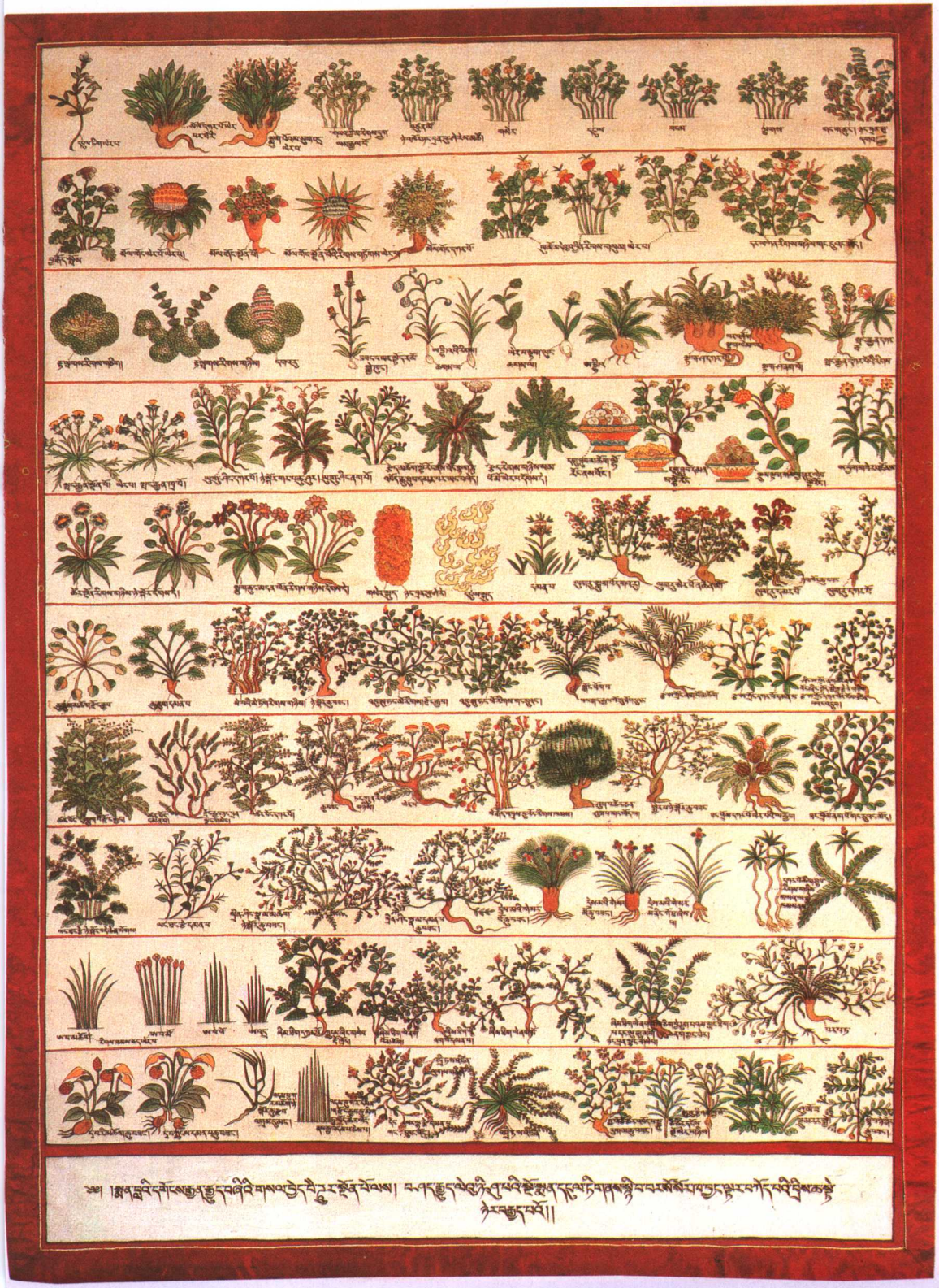
但是，由于这种洋地黄叶子粉无法精确地掌握剂量，会因超量而使人中毒；剂量小，又没有疗效。1874年，德国药物学家施密德伯格从洋地黄中提纯出洋地黄毒甙，经过动物试验，证明是有效的强心成分，剂量也可以准确控制了。于是现代医学便出现了狄戈辛这味强心药，至今仍然是现代临床上的常用药。

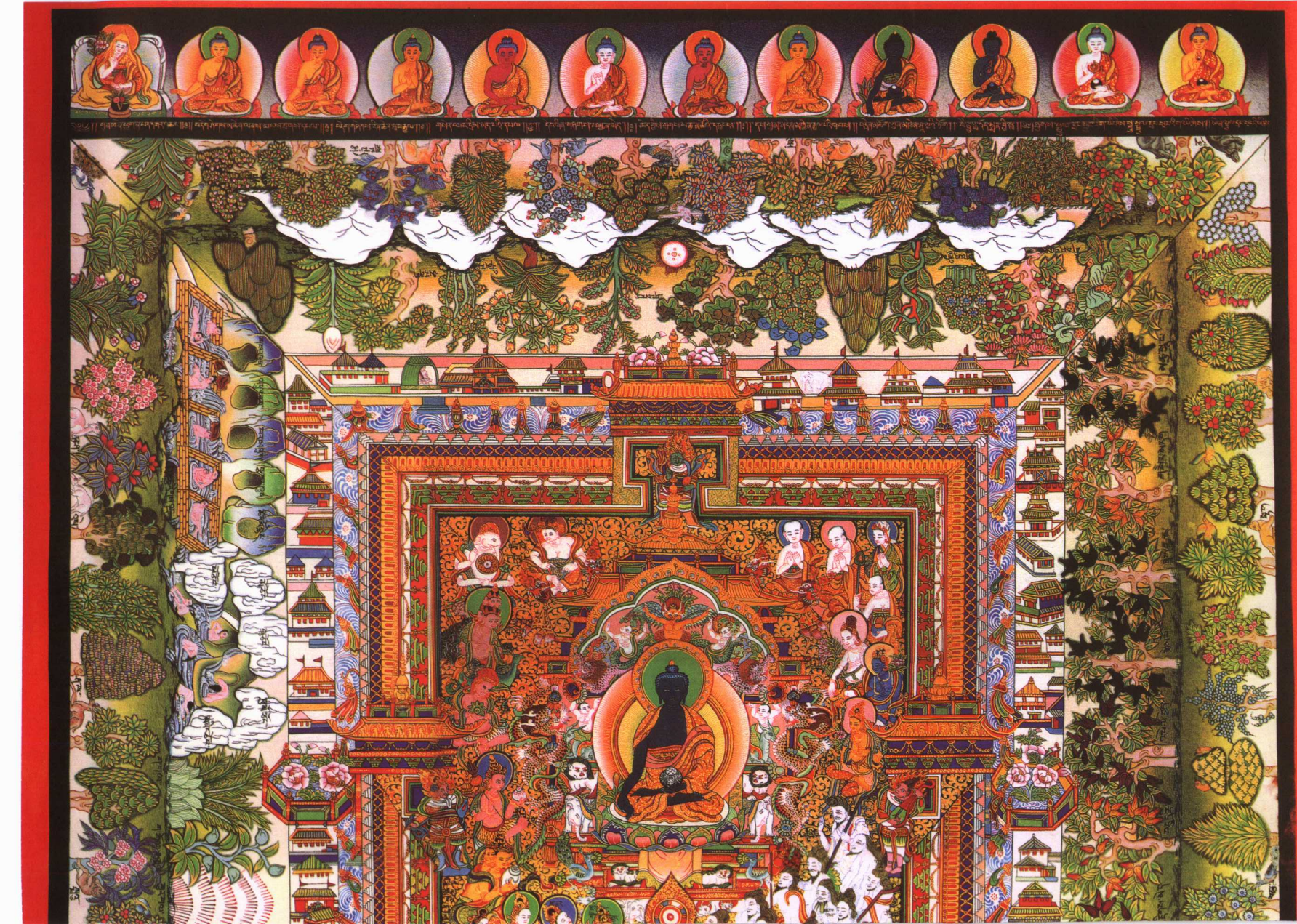
藏药与现代医学的药品，其实只差提纯这一步。所以说，藏医、中医与现代医学并非截然不同的两种的治疗方法。现代医学是藏医、中医的未来发展方向，藏医、中医则是现代医学发展的重要源泉。而藏医中的念经、祭祀习俗，其实也并非全属迷信，因为它与现代医学的暗示疗法是一个概念。

草药图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主要描绘的是部分旱生类药物，一共91种药物。藏药是藏医的重要组成部分，是治疗疾病的主要成分。西藏独特的地理地形孕育了丰富的药物药材，全区可利用的药用植物达一千多种，约占全国药用植物总数的一半以上。唐卡中所描绘的只是其中很少一部分。







药师佛坛城图

堆绣唐卡 清代 西藏

这幅坛城图中央主尊为药师佛。药师佛蓝色身，结跏趺坐于宝座上，左手托钵，内盛能医治百病的甘露，右手结施与印，四周绘有菩萨、天女、僧人等。药师佛又称为药师如来、医王善逝等，为东方净琉璃世界的教主。修持药师佛法，可长寿、转危为安，死后往生净琉璃世界。坛城外四周所绘为各种珍奇的草药，象征药师佛与藏医有着密切的关系。

3

季节与养生

我国中原汉地的医学，非常重视季节气候的变化对健康的影响，所以专门有四季养生法和节气养生法之类的著述。我国藏族医学，对此也很重视，但与汉地不同的是，藏医的季节养生术将一年分为六个季节。这种历法应该源于古印度，但藏医的六季养生术，却对藏区针对性较强。其内容分别为：



初冬时节，要注意保暖，涂香油，喝肉汤

初冬养生

初冬季节即藏历的十月初至十一月底。此时天气寒冷，所以老年人易患隆病。又由于天气寒冷，使人体腺毛孔均呈闭合状态，体内胃火（藏医与中医“胃火”概念不同）炽盛，消化力增强。所以，这一季节要多吃有营养的食物，尽量食用甘味、酸味和咸味的食物；多喝肉汤、鲜奶，常吃酥油、乳制品等油脂含量较高的食品。另外，还要注意御寒，穿皮衣皮靴，多晒太阳多烤火，并且经常用芝麻油涂抹全身，保护皮肤。



隆冬时节，要穿皮衣、靴子，多烤火，晒太阳，适宜居住在楼上。

隆冬养生

隆冬季节即藏历的十二月初至一月底。此时天气最冷，所以老年人更应注意隆病的发生，多吃营养含量高的食物，各方面参照初冬养生法精心调养自己。多晒太阳和全身涂抹芝麻油在此季节显得更为重要。



春季，要食用陈青稞、干肉、蜂蜜、姜汤，多运动，勤擦身，多在树荫下休息。

春季养生

此季节指藏历的二月初至三月底。此时天气转暖，体内如有寒痰也开始融化；人的腺毛孔开始打开，外邪容易入侵，人们易患培根方面的疾病，尤其是小孩更应当注意。此季节宜多进食苦味、辛味和涩味的食品，包括陈年的青稞；在气候干燥地区，应多吃肉类、蜂蜜，多喝姜汤。此季节以豆类磨成的面粉擦身，有利于消除肺中的寒痰。饭后要多散步，以增强人体消化能力。



盛夏时节，要进食牛肉、蜂蜜、大米，注意遮阴，常洗冷水澡，喝淡酒，穿薄衣，住在阴凉的房屋里。

暑季养生

暑季也称盛夏，这一季节指的是藏历的四月初至五月底。此季节白天的天气非常炎热，人体新陈代谢加快，体能减弱，这也是老年人易患隆病的季节。所以宜进食甘甜、清凉的食物，少吃过咸、过辣和过酸的食物。应多在阴凉处避暑，不宜在阳光下久晒。穿单薄些的衣服，多洗凉水澡，居室经常通风，也很重要。



季夏时节，穿薄衣，多在树下乘凉，进食羊肉、清奶和容易消化的食物，适量喝酒，睡在屋顶上。

季夏养生

季夏是指藏历的六月初至七月底这段时间。此季西藏普遍进入雨季，降雨增多，空气潮湿，所以小孩应预防培根的发生。又由于此时胃火衰微，消化功能减弱，所以应多食辣味、涩味和苦味的食物，多喝旱谷所酿的酒，卧室注意防潮，最好住在高处或楼上，以达到防潮避寒（西藏夜里很冷）的目的。



秋季，进食甘、苦、涩的食物，穿用樟脑或檀香熏过的衣服。

秋季养生

秋季指的是藏历八月初到九月底这段时间。此季节较为特殊，因为雨季积存的潮湿仍然存在，所以秋季的早期仍然要预防培根病的发生；而秋天气候的干燥炎热，又使人们易患赤巴病。这里的培根病，主要指受潮着凉引起的感冒、关节疼痛及胃液减少不思饮食等症；赤巴病则主要表现为消化力减弱、腹泄等症，相当于中医的秋疟疾，青年人易患此症。此季节宜食甘味、苦味和涩味的食物；如有条件，最好穿着用冰片、檀香等熏蒸的衣服，有助于祛除因雨季时所蓄积的赤巴（此处赤巴似与中医的“火”相似）。由于秋天有由湿转干、由热转寒的气候特点，所以老年人也应适当服用些滋补品。

总之，培根病多发生于春季，隆病多发生于夏季，赤巴病多发生于秋季。寒冷易发隆病，干燥炎热易发赤巴病，潮湿易发培根病。并且，老年人易患隆病，青年人易患赤巴病，小孩易患培根病。能够根据季节气候的变化提前预防，做到防病于未患之时，便可达到良好的养生保健目的。

起居养生图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中描绘的是一些日常生活的场景，通过这些场景讲解了六时养生的要点。藏医认为，要想保持健康长寿，就要养成良好的起居习惯，善于根据季节的变化和自身的体质来调整自己的饮食和行为，并顺应自然。



4

四季配五行切脉法

藏医诊断疾病，也有一套类似于中医的“望、闻、问、切”的办法。藏医的“触诊”方法，主要是切脉。并且，这个切脉方法是源自于中原汉地。

中医切脉的部位称为寸、关、尺三部分，藏医切脉部位及方法与中医基本相同，并且称谓也采用汉语的音译，叫“寸、甘、恰”。

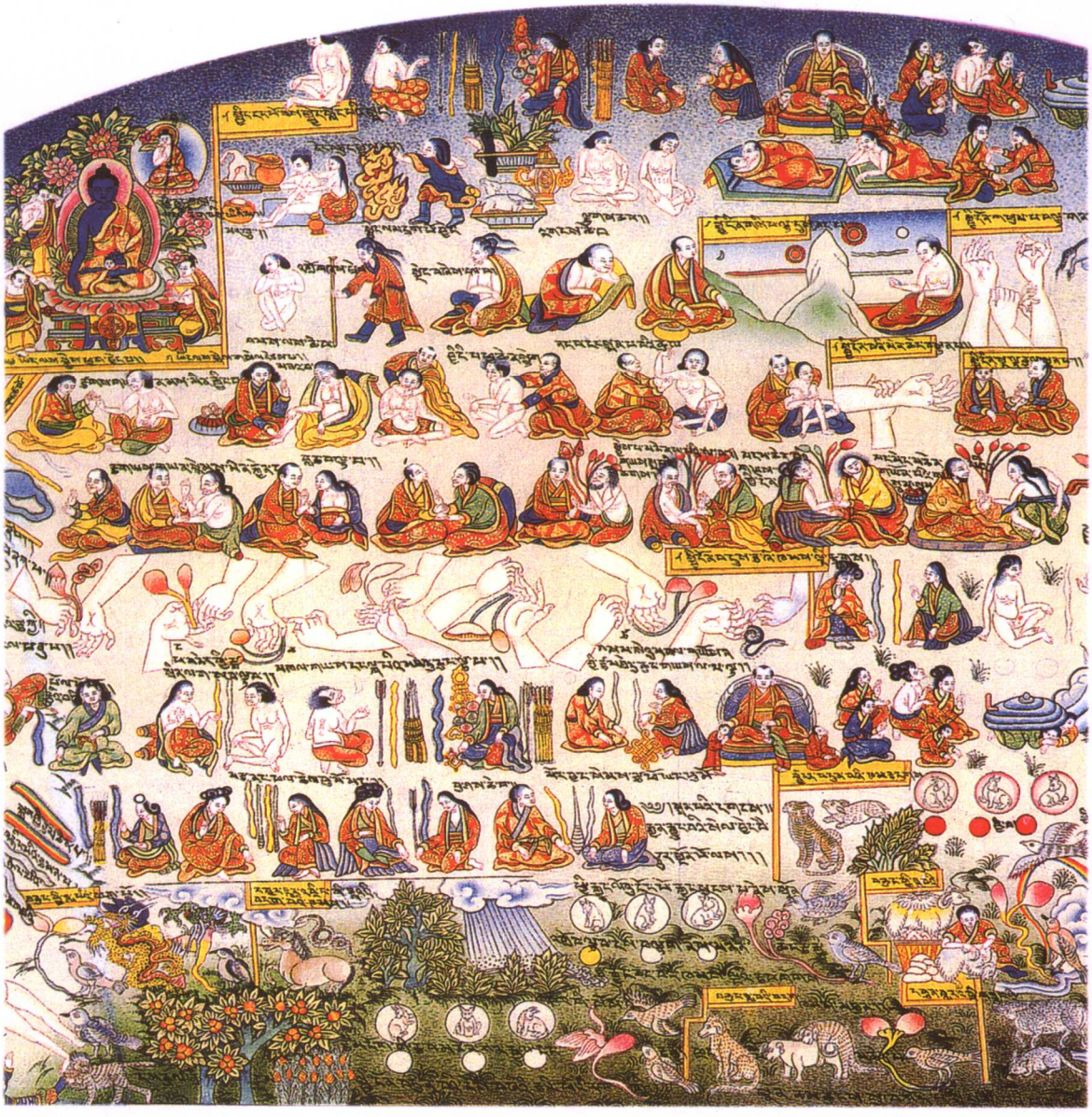
藏医一般选择早晨为切脉时间，患者在切脉前要避免过饱、房事、睡眠过多或过少、话多及劳神等事项。切脉时，医师以食指、中指和无名指依次按诊寸、关、尺三个部位，食指轻按，中指力度重，无名指则深触着骨为止。男诊左脉，女诊右脉，同时还要切另一只手的脉搏作为参考。

寸、关、尺三部所代表的脏腑，男女略有区别：男子左手之寸、关、尺脉分别反映心、脾、肾（左肾）及“三木塞”，右手之寸、关、尺脉分别代表肺、肝、肾（右肾）；妇女寸脉反映为脏腑，左手为肺，右手为心，其余相同。正常人一息（一呼一吸）脉跳五次，柔和有规律。而多于五次者有热、少于五次者有寒。



左右手脉象与脏腑的关系（局部）

正常的脉象可大致分为阳脉、阴脉及中性脉。阳脉粗重而缓慢，阴脉细弱而脉急，中性脉缓和而绵长。一般男多阳脉，女多阴脉，中性脉则男女皆有。如果将脉象细分，则有浮、沉、洪、弦等等二十余种。通过脉象分析，便可确诊患者的病症所在，甚至可以定夺生死。而藏医最神奇的切脉，则是一种配合季节及阴阳五行的切脉法。



脉诊图（局部）

这幅曼唐为第208页曼唐的局部图。这部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第56幅。画面中描绘了脉诊的各种问题。其中对于季节脉的描画最为生动：春天生命复苏，它与肝脏和胆腑相应，脉象显紧，其声如百灵鸟鸣叫；夏天雨水充沛，它与心脏和小肠相应，脉象粗壮而脉势悠长，其声如杜鹃鸟鸣叫；秋天万物成熟，它与肺脏和大肠相应，脉象跳动短促而粗壮，其声如雕鹰鸣叫；冬天大地冻结，它与肾脏和膀胱相连，脉象搏动迟缓而柔和，其声如鸥鸟鸣叫。

为了方便大家理解，先把其原理列一个“季节五行脉象表”，如下：

季节五行脉象表

季节	物候	季节细分	脉象	脉属五行	脉属五藏
春	植物发芽，百灵鸟鸣叫	前 72 天	如百灵鸟鸣叫，细而紧	木	肝
		后 18 天	如麻雀鸣叫，短而缓	土	脾
夏	花繁叶茂，杜鹃鸟鸣叫	前 72 天	如杜鹃鸟鸣叫，洪而长	火	心
		后 18 天	如麻雀鸣叫，短而缓	土	脾
秋	果实成熟，鹞鹰振翅	前 72 天	如雕鹰鸣叫，短而涩	金	肺
		后 18 天	如麻雀鸣叫，短而缓	土	脾
冬	大地冰封，青鹿鸣叫	前 72 天	如鸱鸟鸣叫，滑而迟	水	肾
		后 18 天	如麻雀鸣叫，短而缓	土	脾

除上表的内容，还有一个很重要的内容就是汉族阴阳五行中“六亲”。所谓六亲就是五行生克形成的几种关系，用一句话表示就是：生我者父母，我生者子孙，我克者妻财，克我者官鬼，比肩者兄弟。我、父母、子孙、妻财、官鬼、兄弟就是六亲。

六亲是什么意呢？比如相对于五行中的“木”来说，生木者为水，水就是木的父母；木生者为火，火就是木的子孙；木克者为土，土就是木的妻财；克木者为金，金就是木的官鬼；木如果遇到的还是木，那么就是比肩哥俩——兄弟。

这样，每个五行都有六个亲戚，这六个亲戚与这个五行形成的生克关系，则决定了这个五行的吉凶命运。万物皆有五行，所以，万物都可以找出属于它的六个亲戚，然后根据这六个亲戚的相互关系判断出万物的吉与凶。

这是中国阴阳五行的又一理论。藏医的四季配五行切脉法便引用了这个理论。不过，藏医中的“六亲”与汉族的“六亲”名称不太一样。其将父母称为“母”，将子孙称为“子”，将妻财称为“友”，将官鬼称为“敌”，没有比肩兄弟。

汉族	父母	子孙	妻财	官鬼
藏族	母	子	友	敌



脉诊图（局部）

这幅曼唐为第208页曼唐的局部图。这部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第57幅。画面描绘了几种切脉预卜的方法。藏医将四季脉分为五种，木、火、土、金、水，相生相克。根据它们之间的这种关系，可以预卜未来。





去掉“兄弟”和“我”，其对应对系为：

明白了藏医的“母、子、友、敌”，便可以给大家讲这种独特的切脉法了。上面“季节五行脉象表”中，使用的历法与时轮历法相似，一年四个季节，360天。可原理全是中国的阴阳五行原理。以春天给患者切脉为例，如果一个男患者在春天的前72天来看病，那么他的肝脉（右手关脉）脉象如果是“如百灵鸟鸣叫，细而紧”，则表示肝脉旺盛正常，身体不会有太大的毛病。如果肝脉脉象不是这样，而是比较虚弱，那就得看看他的母脉了。肝的母脉是肾脉（左、右手尺脉），如果母脉正常，则说明肝的病情不是很严重。如果母脉虚弱而肺脉亢盛，由于肺脉是肝脉的敌脉，所以患者的病情就已到凶多吉少的地步了。



脉诊图（局部）

这幅曼唐为第208页曼唐的局部图。这部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第61幅，主要描绘了造成肺脉和肾脉异常的作祟鬼邪。此外，画面中描绘了藏医中一种独特的脉珍：夫妻脉，即在丈夫病重无法接受诊断之时，可以通过切其妻子脉来了解丈夫的病情；同样，当妻子病重无法接受诊断时，也可以切其丈夫脉来了解妻子的病情。

（上页图）**曼唐脉诊全图**

布本设色唐卡 清代 西藏

桑结嘉措曼唐是指医药学挂图。曼唐多数是在17世纪末由第司·桑结嘉措组织全藏著名书画家，以《四部医典·蓝琉璃》的内容为基础绘制的，是藏民族非常具有特色的医学教具。

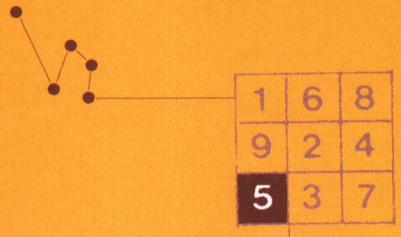
这幅曼唐中，阎魔死主口噬掌持着生死大轮。这幅曼唐可以分成九个部分，画面均取材于原《四部医典》80幅曼唐；中央为养生图，描述神与生命的关系；四周八个部分详细地表现了藏医理论中的脉诊方法及毒物来历等内容。

（右页图）**西藏名医图**

布本设色唐卡 当代 西藏

这幅唐卡由当代著名藏医坎饶诺布组织编绘，描绘了西藏历代著名的藏医。唐卡中央为五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措；上界三人依次是莲花生大师、十三世达赖喇嘛阿旺土登嘉措、别洛札那；唐卡左侧四人依次是德敦·查巴旺西、昌狄·班旦措吉、恰布本钦、第司·桑结嘉措；右侧四人依次是宇妥·萨玛元丹贡布、强巴·南杰札桑、索卡·年姆尼多吉、坎饶诺布。





第五篇
藏历与星占术

在西藏，天文历算的发展是与占星术直接联系在一起的。西藏的占星术建立在藏传佛教密宗教义的基础上，结合天文历法等知识，形成了一套隐秘独特的占卜法。占星术在西藏十分重要，不仅影响到普通人的日常生活，更指导着藏传佛教的仪式与修行。在有些时候，占星术直接关系到西藏历史的走向。







本篇摘要

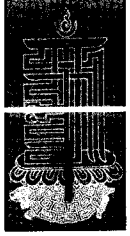
二十八宿占天气

《宿曜经》中的二十八宿占断

《宿曜经》中的七曜历占验

《宿曜经》中二十八宿历的吉凶日







二十八宿占天气

藏历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。一说星象占卜，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，昂毕温和天又明。
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，昂毕二星天有雨，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，昂毕之期天又晴，
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。



奎宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

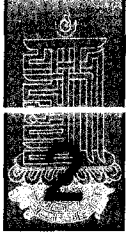
这幅画中所绘女神代表奎宿，女神绿色身，右手持莲花站立在法台上。奎宿是西方白虎第一宿，属性为木，有十六颗星，其中九颗属于仙女座，七颗属于双鱼座为。"奎"有天之府库的意思，因此奎宿多吉。这幅画是根据《微妙戒律经》第十四卷中的记载绘制的。



娄宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表娄宿，女神白色身，身披蓝色缎带，跏趺坐于法台上。娄宿是西方白虎第三宿，属性为金，有三颗星，都属于白羊座。在古代，娄，同“屡”，有聚众的含意，也有牧养众畜以供祭祀的意思，所以娄宿多吉。 这幅画是根据《文殊师利行经》中的记载所绘制的。



《宿曜经》中的二十八宿占断

《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。等值日。宜造官殿伽蓝馆宇寺舍。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。法合毒害刚猛恶性。

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。奉使绝域和国入蕃。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。



胃宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

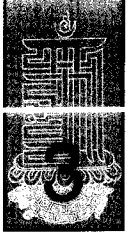
这幅画所绘女神代表胃宿，女神绿色身，右手持红色木杖，站立于莲台之上。胃宿是西方白虎第三宿，属性为土，有三颗星，都属于白羊座。如同人体胃之作用一样，胃宿就像天的仓库屯积粮食，因此胃宿多吉。 这幅画是根据《微妙戒律经》第十四卷的记载所绘制的。

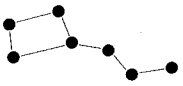


昂宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表昂宿，女神蓝色身，右手持一串念珠。昂宿是西方白虎第四宿，属性为日，有七颗星，即七姊妹星团，其中六星属于金牛座。昂宿位于白虎七宿的中央，古人认为西为秋门，一切已收获入内，该是关门闭户的时候了，因此昂宿多凶。西藏有“手抓鱼儿是错，昂宿当友是错”的民谚，表示昂宿的凶性。这幅画是根据《大般若经》第九卷的记载绘制的。





《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。作喜乐傧教女人裁衣服。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。良友罪僎宜入官至并吉。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。



毕宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

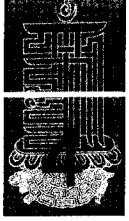
这幅画中所绘女神代表毕宿，女神红色身，右手持一朵莲花。毕宿是西方白虎第五宿，属性为月，有八颗星，其中七颗属于金牛座。毕宿又名“罕车”，相当于边境的军队，又“毕”有“完全”之意，所以毕宿多吉。这幅画是根据《大般若经》第九卷的记载所绘制的。



觜宿

大藏经绘画 北京故宫博物院

这幅画中所绘女神代表觜宿，女神蓝色身，右手持一朵莲花。觜宿是西方白虎第六宿，属性为火，有三颗星，都属于金牛座。觜宿位于白虎之口，口是福的象征，所以觜宿多吉。这幅画是根据《大般若经》第九卷的记载绘制的。



《宿曜经》中二十八宿历的吉凶日

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。城垒穿濠堑并吉。

凡九日、二十四日，名为凶猛日。毗舍阇鬼下。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。及着衣服华鬘金玉装画。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。



参宿

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘女神代表参宿，女神黄色身，双手持一朵莲花。参宿是西方白虎第七宿，有七颗星，都属于猎户座。参宿位于白虎之前胸，是最要害部位，因此参宿多吉。参宿是个星宿中最耀眼的，从冬季到次年的初夏，参宿都是夜空中最醒目的一个星座。这幅画是根据《大般若经》第九卷中的记载所绘制的。

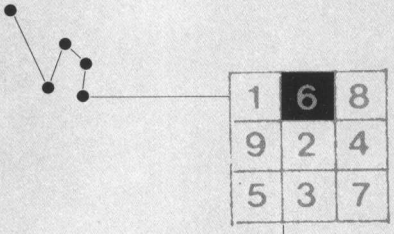
吉祥天母

布本设色唐卡　18世纪　西藏

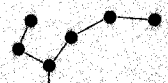
在西藏，除了星相占卜，还有一种重要的占卜方式就是用骰子进行卜问，要想成为占卜师的人都要进行特殊的修行，以求得到吉祥天母的加持，获得占卜未来吉凶的能力。

这幅唐卡中央主尊为吉祥天母。吉祥天母，藏语叫班丹拉母，是藏传佛教中重要的护法神。这幅唐卡中，吉祥天母蓝色身，一面二臂三目，现忿怒相，左手持嘎巴拉碗，右手持金刚杵，侧身骑在黄骡上，飞跃于血海之上。唐卡下界为吉祥天母的伴神眷属，包括长寿五姊妹、十二丹玛护法女神、四季女神和四业力女神。





附录

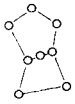


本篇摘要

时轮历礼赞偈
《二十七星宿占算法》
藏族的92个节日
参考书目







附录一　མཆོད་བརྗོད། 时轮历礼赞偈

商卓特·桑热/原著
黄明信　陈久金/译解

ཐུབ་ཆེན་ཀུལ་ཀུན་ཡེ་ཤེས་ལྔ་ཡི་མདངས།　།མཚན་བཟང་ལང་ཚོ་དང་བཅས་ལོངས་སྤྱད་རྫོགས།　།སྟོང་གཟུགས་ཕྱག་རྒྱ་དགྱེས་པའི་ཉམས་ལྡན་པ།།　ཐུ་མ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་དཀྱེ་ལེགས་སྩལ།།

广慧诸佛五智放光华，卅二瑞相丰采圆满身，
色空大印相应极乐姿，祈请时轮上师降吉祥！

འཁོར་བ་ཆུ་སྲིན་རངབ་ཁྲོས་མཆེ་བའི་བངར།　།སྐྱེ་ཏ་ན་འཆིའི་ཁྲག་ཕིལ་ལུས་ཀ་ཤེར་བའི།　།ཉམ་ཐག་སྐྱེ་དགུ་དབུགས་འབྱུང་ཐར་བའི་སར།　།འཇིག་མཛོད་མཆོག་གསུམ་དམ་བས་འགྲོ་འདི་སྡུང་།　།

三有轮回怒鲸张獠齿，吞噬生老病死血淋尸，
唯赖三宝拯引解脱道，忧患众生喘息得复苏。

སྟོང་ཆེན་ཡིག་ལྡའི་རང་བཞིན་བདེ་བ་མཆོག　།ཐིག་ལེ་ཡིག་དྲུག་ཕྱག་རྒྱ་ཉམས་སྤྱང་བ།　།སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་བདག་ཉིད་ཞེ་དང་ཕྱི།　།དབྱིངས་མེད་ཟུང་འཇུག་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོར་འདུད།　།

大空五字自性最上乐，明点六言手印共拥持；
空性大悲本性“哎”与“旺”，无别双运时轮我顶礼。

རྣོངས་བའི་དྲི་བྲལ་དོན་དམ་མཁའ་དབྱིངས་སུ། །རྣམ་བཀྲ་ཚོན་བཀྲའི་འཇའ་བོད་ཕྱིང་ཁང་དབུས། །ཡེ་ཤེས་ལུས་འཆང་དམར་གསེར་གཞོན་ནུ་དེས། །ཤེས་རབ་རལ་གྲིའི་འཕྲི་ཤིང་བདག་ལ་སྩལ། །

远离愚垢胜义虚空净，绚丽彩虹交织楼宇中，
具足智身金黄孺童体，垂赐智慧利剑如意柱。

རྣམ་མང་འགྲོ་ལ་གཅིག་ཏུ་ཐན་བའི་སྨན། །གདུང་སེལ་ཐུགས་རྗེ་ཀ་བྱང་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན། །སྤྲོ་མཛད་ལག་ན་པདྨ་འགྲོ་བའི་སྐྱབས། །མགོན་བོ་དེ་ཡིས་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱོང་ས། །

普利芸芸世间妙灵药，清除热恼大悲甘露津，
指拈莲花众生救估主，直至菩提于我永护矜！

འདོད་པ་ཆོས་ནོར་ཕུང་བ་རྣམ་པ་བཞི། །དཀའ་བའི་ནོར་འཇིག་གཟུགས་སུ་ཡོངས་གྱུར་པ། །དཀའ་ལེགས་དབལ་གྱི་འབྱུང་གནས་ཤམ་ཐྲ་ལར། །བྱོན་དང་འབྱོར་འགྱུར་མི་དབང་ཆོགས་ལ་འདུད། །

妙欲、法，财解脱、四功德，圆成化现色相清净土，
佳善吉祥涌源苫婆罗，已降将临诸王虔顶礼！

ཐུགས་བསྐྱེད་ལྟ་སྤྱོད་ཟོ་ཆུན་འཕྱལ་འཁོར་ལས། །ཉིར་དྲངས་རྒྱུད་རྒྱལ་རྩ་འགྲེལ་བདུད་རྩིའི་ཆབ། །འཕགས་ཡུལ་རིག་འཛིན་ཞིང་སར་འགྲེམས་མཁས་པ། །ཙོ་ལུ་པ་དང་དུས་ཞབས་ཆེ་དེ་བསྟུགས།

发心转动密咒水车轮，汲取经王本释甘露液，
善巧降澍圣域持明土，祇鲁巴、时轮足我赞咏。

གྲུབ་མཐའ་རྣམ་བཞིའི་བཞེད་སྲོལ་གཏམ་དུའི་ཆུད། །གཏམ་དབྱངས་སོར་མོས་ཉིང་བཀག་དཀག་སྨྲུབ་མདས། །སྒྲ་ངན་ལོག་རྟོག་འཇོམས་བའི་དཀྱ་འཕབ་མཁན། །འཕགས་ཡུལ་བཾ་གྲུབ་རྡུ་མ་རྟ་དེ་བསྟགས། །

圣域广博高士罗摩那，巧择明慧手指引劲弓，
飙发四系论旨锐利箭，有破有立尽摧邪恶宗。

དང་བའི་སངས་ཀྱས་ཆུད་ཆེན་ཪ་ཏུའི་གྱང་། །མཁྱེན་དབྱངས་ཏུབ་ཀྱིས་འཕྱངས་པ་གངས་ལྗོངས་འདིར། །སྐུགས་མཁས་ཞུ་ཆེན་ཆུལ་བ་ཙ་ཀསྤུ་ར་འབྲོ་ཤོང་སོགས་བཀའ་དྲིན་གཞལ་དཀའི་གནས། །

本初佛祖大经恒河渺，阿迦达、惹、卓、香诸译师，
以广慧力一口猛吸干，倾注雪国此思难量数。

གངས་ཅན་འདིར་ཡང་སངས་ཀྱས་ཐོབ་ཅིང་ལམ། །ས་དགེ་གསར་རྣིང་བཀའ་ཕྱག་རྗེ་ནང་ཞེས། །རྣམ་མང་གྲུབ་མཐའི་གསེར་ཀྱི་ཐེམ་བའི་སྐེས། །འཕྲུགས་པའི་ཅིང་བ་དེ་ཀུན་བསྟགས་བྱའི་གནས། །

雪山聚中 萨迦、格鲁，宁玛、迦举、 觉囊等宗，
为登佛位 敷设金阶，凡此诸师 皆所赞颂。

མདོ་ཆུད་དོན་གཟུགས་ཀུན་མཁྱེན་བྱ་སྤྲོན་རྗེ། །འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་རྗེའི་ཐུགས་ཙོང་ཁ་པ། །མགོན་དེའི་གསང་བའི་མཛོད་འཛིན་དགེ་ལེགས་དཔལ། །མཁས་པའི་དེད་དཔོན་རྣམ་གསུམ་གཏུག་གིས་མཆོད། །

通达显，密奥义布顿师，文殊真身显化宗喀巴，
绍隆所传密藏克主杰，善巧舵手三尊奉顶髻。

ཀུན་དོན་རྒྱ་ལ་རྒྱ་བཤལ་ཆོས་ཀྱི་གཏམས། །རྒྱང་འཇུག་གོ་འཕང་མཐོར་གཤེགས་ནོར་བུ་བཟང་། །ཚུལ་འདིའི་སྐོལ་འབྱེད་དཔལ་ལྡན་ཕུག་པའི་ཞབས། །ཀུ་མཆོ་མཚན་ཅན་རྣམ་གསུམ་ཕྱག་གི་ཡུལ། །

善解经义法称海，双运大位善宝海，
开辟道轨天成海，稽首讳海三大士。

ཕུག་པའི་ལུགས་བཟང་དབྱངས་ལྡན་སྙིང་གི་ནོར། །རིན་ཆེན་ཟི་ཐུང་དཀར་ཅའི་དོ་ཤལ་ཕྱེང་། །གཙུག་ལག་ཉི་མའི་ཟེར་མོར་བྱེད་པའི་སྣང་བའི་དཔལ། །སྒྲ་བའི་སྐྱབ་དཔོན་མཆེད་དེར་ཀུས་བཏུད་ནས། །

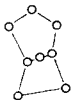
浦派卓论智者宝，珍奇璎珞《白琉璃》，
照耀白昼《日光论》，两论造者我敬礼。

དེ་དག་གཞུང་ལས་མ་བྱུང་ལེགས་བཤད་གཏམ། །གསར་པ་འདི་ན་བཤད་པ་འགའ་མེད་ཀྱང་། །གང་ཤེས་ཕན་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཙོ་བའི་བར། །གནད་དོན་སྙིང་པོ་མདོར་བསྡུས་དགོད་ལ་སྦྱི། །

并无前贤未说义，谨怀一腔利他心，
尽我愚鲁所知者，撷摘精要便初学。

འཁོར་བ་སྐུ་ངན་ལས་འདས་ཚོགས་གྲུབ་གནས། །མ་རོང་རི་མའི་ཚ་གས་འཕྲིན་ཤོད་མཁན། །རྩོམ་གཞུང་ཐེལ་ལེགས་ཆགས་གི་ཁྲིངས་ལྡན་མ། །འབྱུང་འགྱུར་མཆུ་ཡི་འདྲབ་མ་སྐྱེ་ལ་བྷེལ། །

涅槃解脱　深奥难解，数值轨式　堪为传介，
算经韻语　妙龄鲜唇，后学少年　曷来尝味！



附录二 《二十七星宿占算法》

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

右页表即为密宗二十七星宿表，对照这个表，根据每个人的农历生日，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，可以通过第235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（《各星宿的宿世关系表》分列于二十七星宿占算内容中），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。

二十七星宿速查表

	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	室	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	室	娄	昴
9	参	鬼	星	翼	角	氐	尾	女	危	壁	胃	毕
10	井	柳	张	轸	亢	房	箕	虚	室	奎	昴	觜
11	鬼	星	翼	角	氐	心	斗	危	壁	娄	毕	参
12	柳	张	轸	亢	房	尾	女	室	奎	胃	觜	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	室	娄	昴	觜	鬼	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	室	娄	毕	参	鬼	张	轸
19	氐	心	箕	女	危	壁	胃	觜	井	柳	翼	角
20	房	尾	斗	虚	室	奎	昴	参	鬼	星	轸	亢
21	心	箕	女	危	壁	娄	毕	井	柳	张	角	氐
22	尾	斗	虚	室	奎	胃	觜	鬼	星	翼	亢	房
23	箕	女	危	壁	娄	昴	参	柳	张	轸	氐	心
24	斗	虚	室	奎	胃	毕	井	星	翼	角	房	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

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。

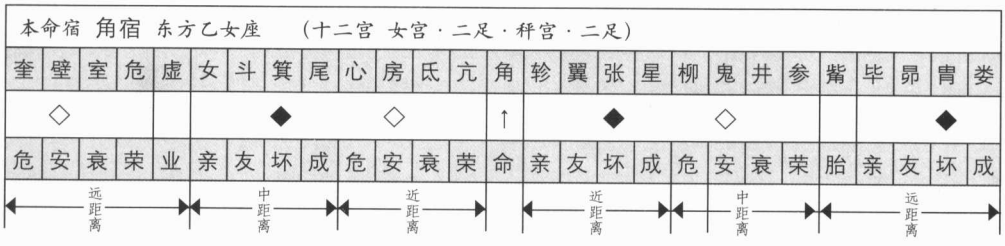
6、命之星

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



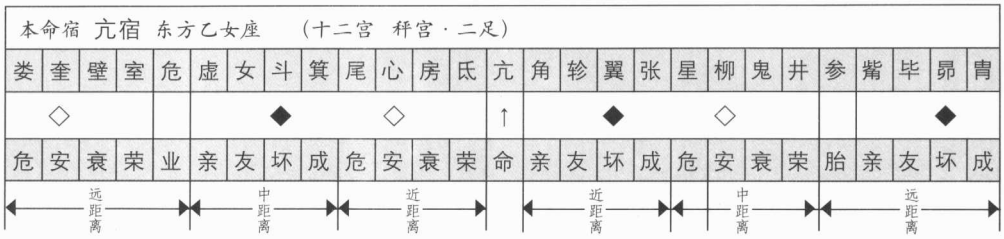
命运：早运较差，属中年开运型。踏入社会后能逐渐发展所长，受人依赖和尊重，易得贵人相助。

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。

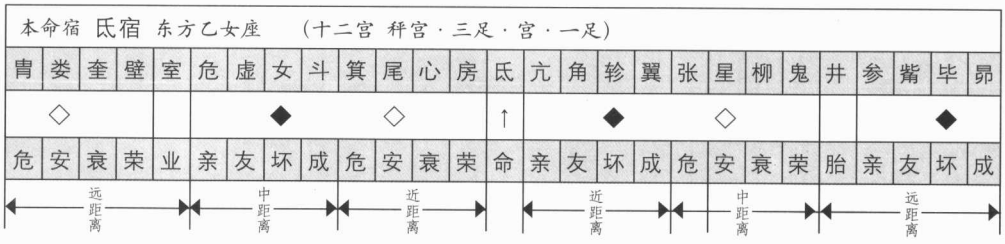
性格：能当机立断，有正义感，具有反叛性格。弱点是自尊心强，易受物质世界影响而爱慕虚荣，为达自己的目的而不讲道理，一旦发脾气不可收拾。

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，就能又安稳的收入，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。

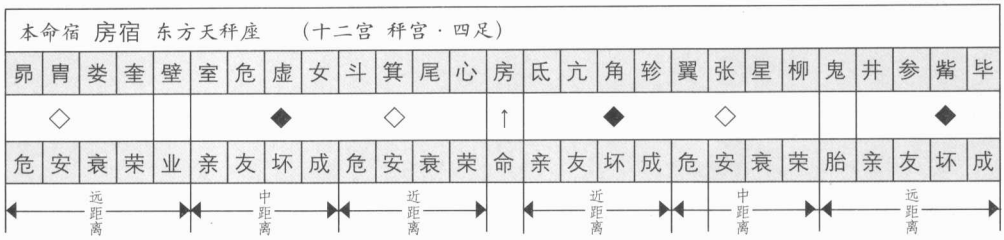
性格：随和爽直，诚实自信，精力充沛，喜欢没有束缚的生活。但也会因此变得游手好闲，游荡懒散。

事业：根据性格可选择一些不受束缚的工作，可做自由职业，可独立完成工作的事业等创造性的工作。

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。

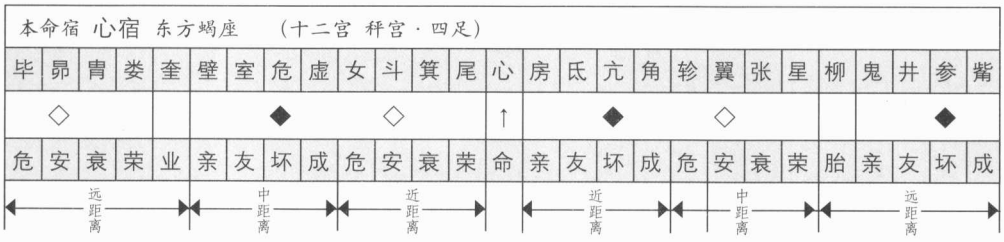
性格：观察能力强又敏感，对事情的判断力较强，表现较为突出，但要保持低调，以免被人嫉妒。最忌自私自利，主观独断独行，必招来是非。

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。

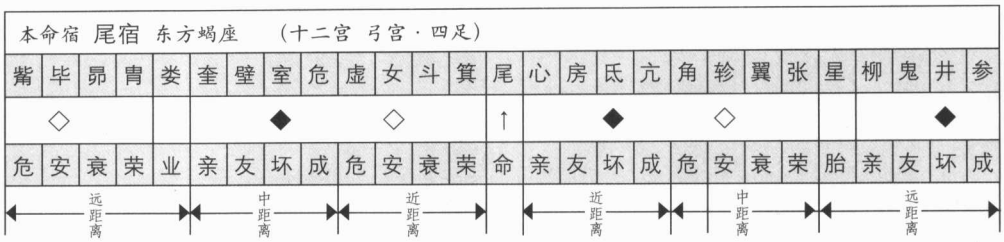
性格：心宿具有双重性格，因星宿的移动不同而产生不同性格，有极具正义之人，也有本性恶劣的，叫人难以捉摸。心宿勤奋，不怕吃苦，处事认真，能忍耐。弱点是在遭遇挫折时，常有悲观情绪。

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。

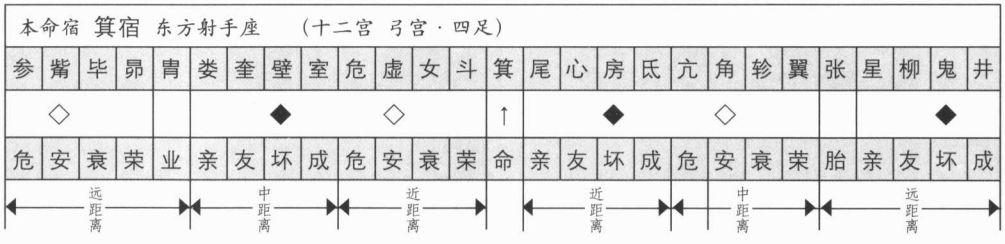
性格：偏向于顽固，个性严肃，能干谨慎但报复心重，喜爱争斗，斗争之心宜尽量平伏之。

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。

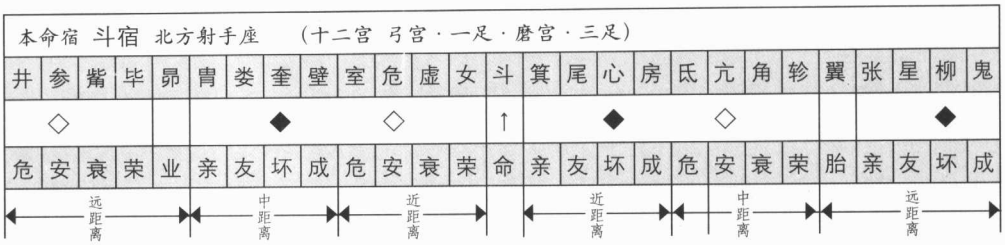
性格：个性粗暴，有正义感有胆量，不虚伪，直来直往无心机，喜欢自由奔放，爱好无拘无束的旅行生活。若能注意反省自己，凡事能三思而后行，能采纳别人正确的意见，成功的机会更大。

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。

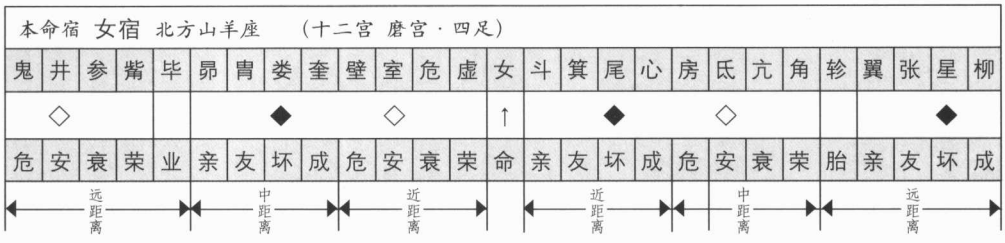
性格：斗宿自尊心强，不服输有才华，不会耍心机，是个踏实、埋头苦干的人，情绪易受人影响，遇弱则弱，遇强争强。

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。

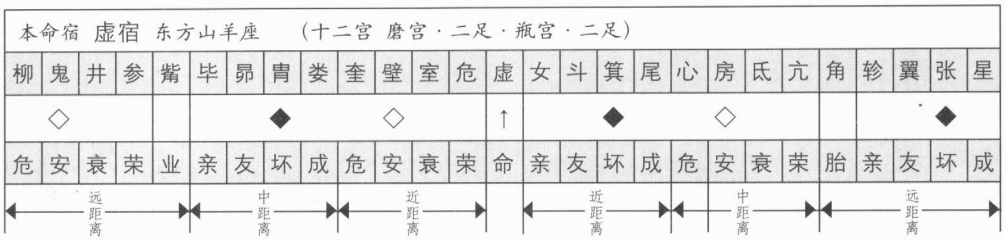
性格：男性大多勤奋爽快，爱漂亮，重视家庭生活；女性文思敏锐，有智慧，财富足。

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，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。

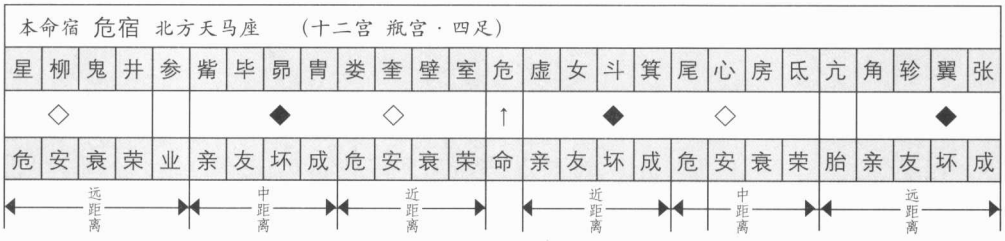
性格：虚宿处事认真，但主观较强，人缘不错，要留意改变自己的浮燥的性格，较迷信，喜好拜神求庇佑，喜欢灵学方面的知识。

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。

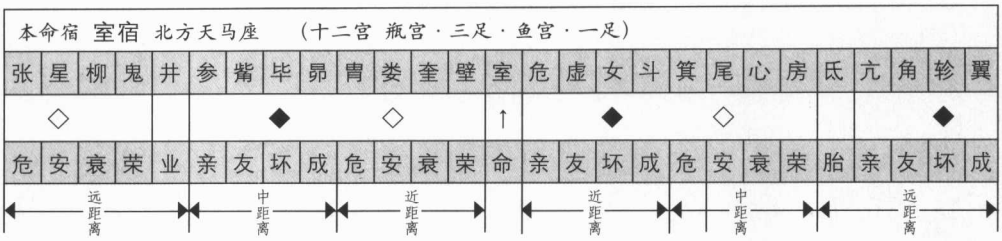
性格：重感情，本性善良，开朗爽直，处事能力强，能吃苦耐劳，有反叛性格，怕受束缚，缺点是轻浮急躁，导致人际关系差。

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。

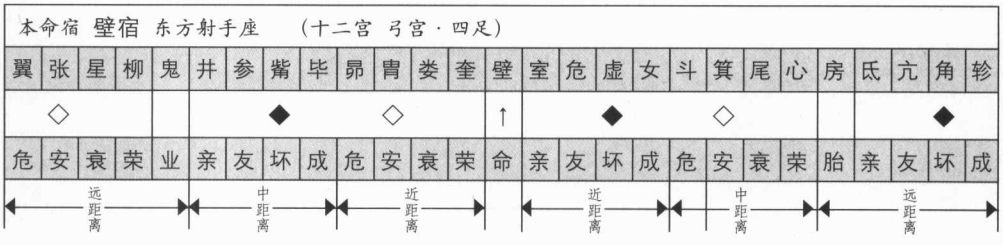
性格：室宿属猛恶宿，性格较刚烈，以“我”为中心，不考虑别人的感受，天性轻率急躁，处事果断，竞争心强，野心大。

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。

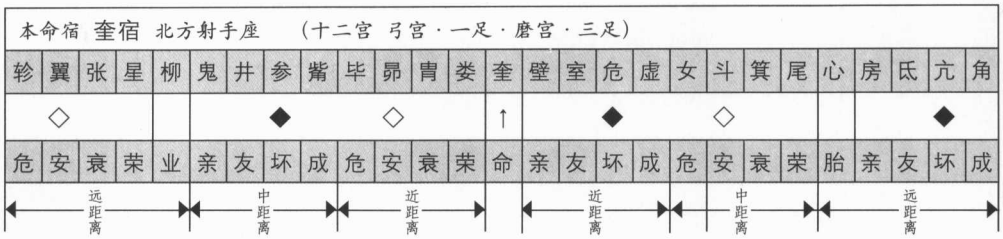
性格：个性内向冷静，处事谨慎周密，思考能力强，能体谅身边的人，喜欢低调处理事情和行动，最怕引人注目。

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。

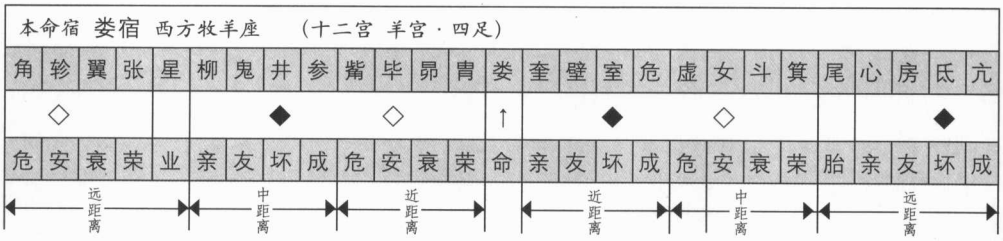
性格：本性耿直，重义气，思维敏锐，不追求奢华的生活，喜欢做善事。缺点是个性浮躁，固执己见而不接纳别人的意见，独断独行而易受骗。

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。

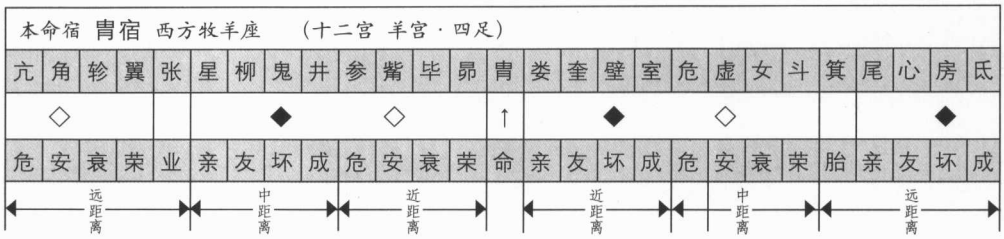
性格：个性开朗，口才好，求知欲强，做事坚韧勤勉，个性细心慎密，但较任性。当其利益受损时，则露出其冷酷的一面。

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。

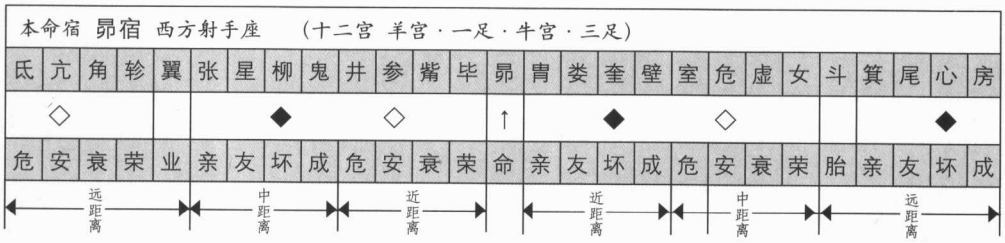
性格：胃宿性格与成长环境有很大关系，表现出两个极端，要么为人开朗幽默，办事能力强，思虑周密；要么偏激易怒，言语刻薄，尖锐。

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，会变的体贴幽默。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。

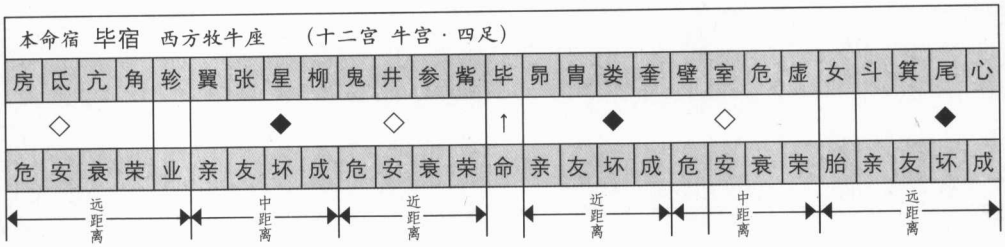
性格：昴宿本性较善良，有刚烈的性格，喜欢艺术，有文学才华，巧言善辩，缺点是太傲气，太过自信，胸怀狭小。

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，容易错事机会。

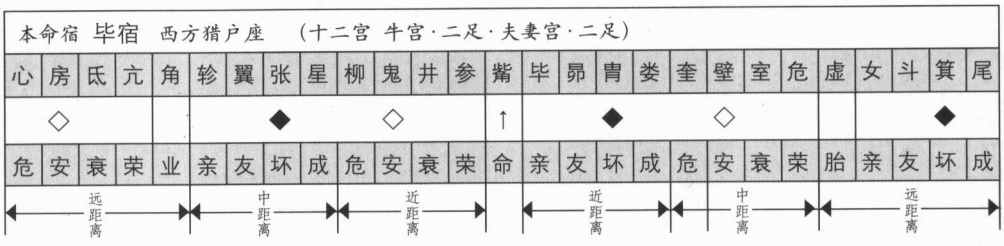
性格：男性本性善良，但较顽固，喜欢坚持己见，勇于面对困难，内心具有远大理想，但缺乏应变能力。女性多属美人，随和温柔、清新坦率，忍耐力强。

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。

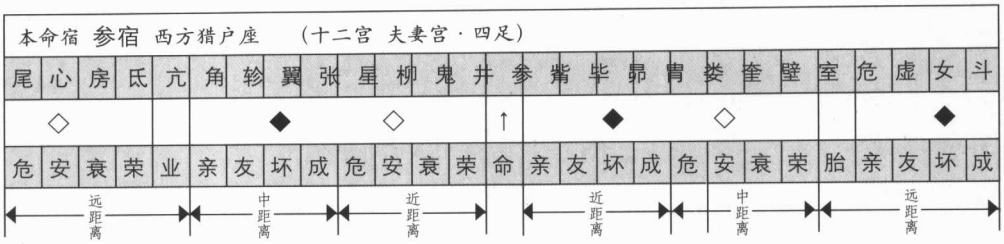
性格：觜宿的人性格差别较大，不同性格则命运不同。总体来说，觜宿处事谨慎，不会轻举妄动，注重原则，但稍嫌懦弱。

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。

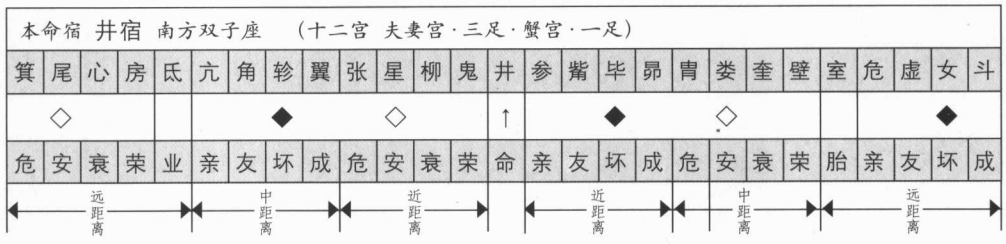
性格：喜欢受人瞩目，有才华，反传统，喜爱冒险，具有坚强的意志，缺点是急躁，喜欢指责他人，容易被人孤立。

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。

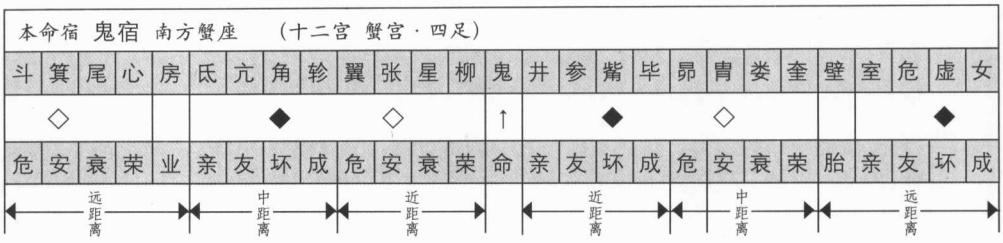
性格：温纯忠厚、聪明过人，自尊心强，有时难以接受他人的忠告。机灵，有勇气、工作能力强，有较强的权利欲和物欲。

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。

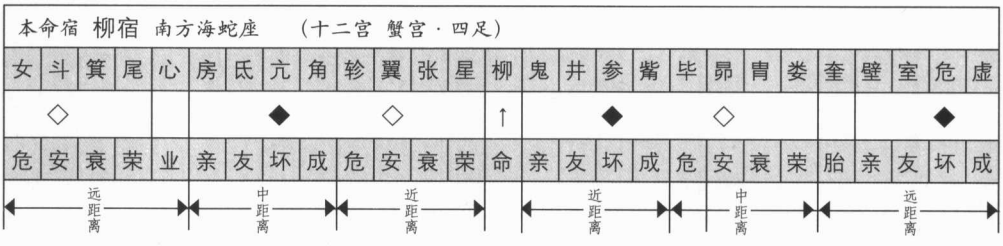
性格：通达人情世故，感情丰富，具有开拓精神，性情开朗，擅长交流，容易受人依赖。善于利用沟通来解决调和他人的纷争。缺点是脾气大，一言不合就容易引起争吵。

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。

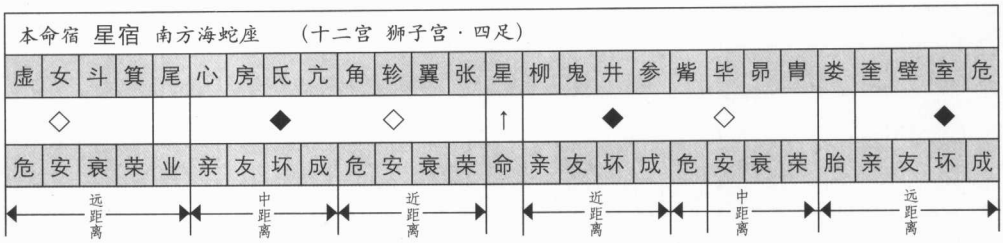
性格：男性貌似随和，实际心高气傲，个性激烈，较任性。但头脑好，好学技艺。女性大多温柔文静，记忆好，勤快，坚持己见者，多属才女型。

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。

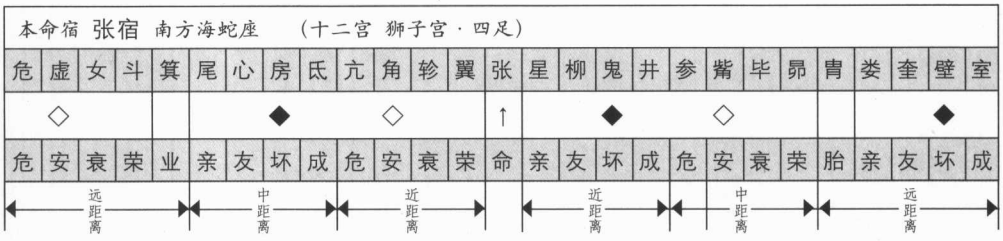
性格：态度认真，有礼貌，不过性情刚烈固执，有洁癖，责任感强，办事公正，具有强烈的叛逆精神，缺点是不善于与人协调关系。

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的两种不同命运的人。

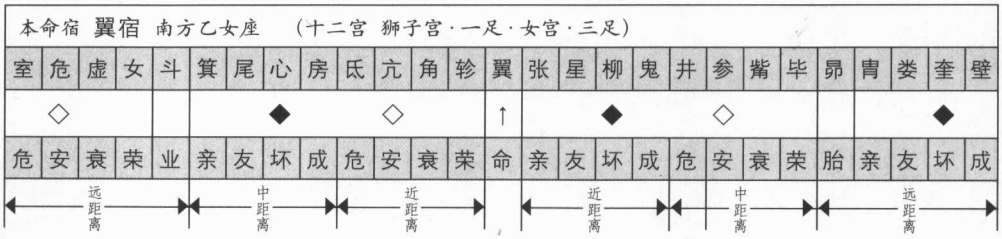
性格：高傲、自信，喜欢研究学问，好追根究底。缺点是内心狭窄争强好胜，刚愎自用，会看不起人。

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。

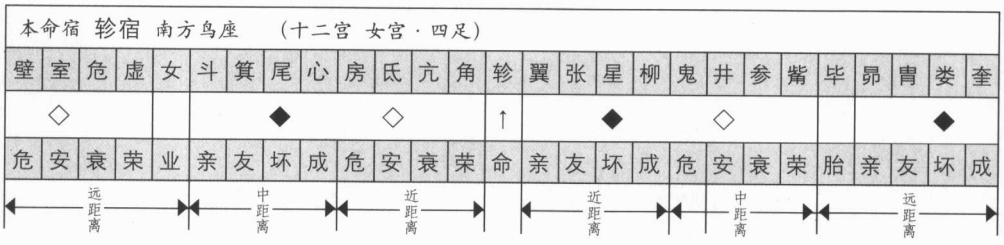
性格：自尊心强，坚强固执，行为正直，言行颇具有说服力。本性善良，个性内向，不喜欢妥协，但处理事物不够灵活，不知变通。

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，嫉妒性较重。

事业：轸宿小胆，处事低调，适合于从事调查、研究、统计、分析等幕后工作，更能发挥能力。

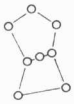
财运：轸宿生活俭朴，能脚踏实地的积蓄财富，只要能认真工作，必然可以财源广进。

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。



张宿

大藏经绘画 北京故宫博物院



附录三　藏族的92个节日

藏历一月份的主要节日

1. 藏历年（藏历正月初一）

自从藏历第一个饶迥的火兔年（公元1027年）被定为藏历的历元开始，藏族便有了日期较为固定的新年节。而在很早以前，藏族人“以麦熟为岁首”，没有固定的日期。

为了欢度新年，藏族同胞自腊月便开始忙碌起来，家家户户着手操办吃、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。

寺庙在除夕前一天，要举行抛掷“朵玛”镇鬼驱鬼仪式；除夕上午，还要举行“晒经”活动。除夕晚上，全家人围坐在一起吃团圆饭。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。值得一提的是被拉萨人称作“卡赛”，德格人叫做“卓久”，巴塘人誉为“花蕊”的油炸果子。其样式乖巧，似“双手合十”向人们致意，是家家过年必备的吉祥食品之一。有些藏族地区不但自己欢度春节，还为每位乞讨者准备了一份油炸果子和一碗砣砣肉。

大年初一的早晨，家庭主妇要去河边或井边抢“金水”、“银水”。呵呵，谁将水第一个背回家，那肯定是抢到“金水”了。抢完金水，各家各户便不再外出，也不串门，也不许说不吉利的话，开始守着金水银水全家过初一。初一吃饭前，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。

人们从初二开始互相拜年，演藏戏、摔跤、投掷、拔河、赛马和射箭等活动也开始相继出现。其间，姑娘们和大嫂们常常会结伴而行，采取各种方式“抢食”男人们的好吃的，而男人们不得有任何反对的表示。这种“抢食”风俗，可以增进青年男女的感情交流。夜里，年轻的牧民还会围着篝火唱歌、跳锅庄舞和弦子舞。

如果正好在西藏赶上了藏历新年，一定要记住两句祝福的藏语：对晚辈要说“扎西德勒”（吉祥如意）；对长非要说“扎西德勒彭松错”（吉祥如意，功德无量）。

另外，并非所有的藏民都是这一天过新年。西藏年楚河以南以12月1日为新年，昌都的一些地方以11月1日为新年，工布地区则以10月1日为新年。另外，还有一些地区以11月13日、12月12日、3月13日为新年。虽然时间上有这些差异，但节日期间的民俗活动都差不多。

2. 墨都节（藏历正月初三）

在甘肃南部白龙江流域的藏区，每年正月初三都过墨都节。这是一个带有苯教色彩的节日。藏语的“墨都”即出征的意思。这一天，会从氏族中选出一些男人，到附近的山上宰杀一头牛或者一只羊、几只鸡，再加上一些青稞祭祀神灵。祭祀由苯教巫师主持。祭祀仪式完毕，祭品分给每个成员一份，然后返回村寨。

妇女在村口端酒迎接，巫师将烧过的灰烬撒在妇女头上，为她们驱魔、祈福。接着在巫师的诵经声中，男人们跳起墨都舞，其他成员伴舞。大家一边跳一边来到村中的公共场地，正式开始墨都舞的表演。这种舞据说与部落迁移史及曾经的战斗功绩有关。

3. 传昭大法会（藏历正月初三至二十五）

每年藏历正月初三，拉萨大昭寺都要举行大规模的传召法会。为了纪念释迦牟尼神变降伏妖魔，格鲁派创始人宗喀巴于1409年创设了此祈愿法会。起初是三大寺（甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺）众僧在大昭寺释迦牟尼像前诵经祈祷，讲经辩经，相法立宗，考取格西拉让巴学位（藏传佛教的最高学位）。法会期间，除政府给僧众发放布施外，各地的信徒也到此添灯供佛，发放布施。法会直到正月二十五日，大昭寺的僧人们抬出强巴佛像绕八廓街缓缓巡行一周后，传召大法会才算圆满结束。

4. 孝登寺法会（藏历正月初四）

孝登寺坐落于那曲县城内，虽然规模不大，但在藏北的黄教寺庙中很有名气。1908年，十三世达赖从北京返回西藏时路经那曲，在寺里住了一个多月，并授意寺里每年的藏历一月四日举行传昭大法会，所有僧众可以享有拉萨传昭大法会的待遇。如今，这里的传昭法会仍然无法与大昭寺的相比。

5. 桑耶寺展佛节（藏历正月初五）

桑耶寺是西藏第一座佛法僧三宝俱全的寺院，为密宗大师莲花生所建。每年藏历正月初五，桑耶寺将巨幅释迦牟尼绣像挂在格古康的高墙上，让人们顶礼，届时场面恢弘，人流如潮。另外，桑耶寺在藏历的五月十六日，也要举行一次展佛活动。

6. 放生节（藏历正月初八）

甘南拉卜楞寺每年藏历正月初八都要举行“神畜”放生活动，把通过超度和念经教化之后的牛、羊、马等洒上净水，在它们尾部、头部系上彩色绸带或红布条，以表示它们是按照佛的旨意下派凡界的。每年放生动物多则上千头，少则几百头。这些被放生的牲畜都会受到藏族僧俗群众的保护。

7. 桑耶寺金刚神舞（藏历正月初十）

在藏历正月初十这天，桑耶寺的僧人和四方赶来的信众要登上屋顶向东眺望。因为传说中莲花生大师会在这天骑着太阳的第一道光芒重返雪域西藏。然后寺院开始表演狰狞威猛、气势非凡的金刚神舞。据说，堪布寂护大师、密法师莲花生以及他的八个化身形象、藏王赤松德赞及桑耶寺两位法力最高

的护法神白哈尔神王、赞玛热赞王也要随之出场。节日期间，附近百姓还举行赛马、射箭、举石头、摔跤、跳圆舞和“阿朝”活动，非常热闹。

除此之外，桑耶寺在每年五月十五日、十六日也跳金刚神舞；十七日跳经藏会供金刚神舞；十一月再跳经藏会供金刚神舞。

8. 曼拉节（藏历正月初八至十五）

曼拉节是甘肃省卓尼县部分地区藏族人民的传统节日。每年农历正月初八至十五举行，为期七八天。

节日前，出嫁的妇女都要返回娘家，与父母兄弟姐妹团聚。节日里，各村寨还要挑选能歌善舞的男女青年组成“沙目”（歌舞队），到周围的村寨去赶曼拉节。

整个表演，从夕阳西下持续到翌日清晨。在熊熊篝火的照映下，村寨的男女老少，穿上节日盛装，个个喜气洋洋；演员们身着戏装，摇起巴郎鼓，跳起巴郎鼓舞，边歌边跳，内容丰富，极富浓郁的地方特色。

演出结束后，东道主便请“沙目”的全体成员到本村寨最宽敞的一间大厅里吃酒席。宾主一面尽情吃喝，一面猜谜或对歌。直到午后，宾主重返“沙目”场，举行告别仪式。

9. 恰木钦（藏历正月十四日）

“恰木钦”意为形式隆重、规模较大的法舞。这个节日意在预祝一年平安，吉祥如意。第当藏历的正月十四这天，甘南地区的拉卜楞寺前金鼓齐鸣，五彩斑烂的神鬼使者，在锣钹声中纷纷起舞。一般参加舞者三十人左右，乐队二十多人。舞者头戴面具，主角为死神的法王及其妃子，还有以骨头架子表示的查事鬼、戴角的鹿和牦牛等使者，在乐队的伴奏下，先将放在场地中央的人形“郎卡”焚烧，然后投进油锅，就算把妖魔镇压了。最后由大法师率领舞者和僧众将“朵玛”（用糌粑捏成用以供神施鬼的食品）送至寺外焚烧完毕，法舞便宣告结束。

10. 迎佛节（藏历正月十四日）

拉孜曲德寺和曲典内玛寺都要举行隆重的迎佛节宗教活动，所迎请的佛即未来佛强巴，也即弥勒佛。

拉孜曲德寺位于日喀则地区拉孜县境内，距县城11公里，位于拉孜雪山的山脚下，是由五世达赖责成修建的。

曲典内玛寺在日喀则地区之岗巴县境内，位于县驻地西南、昌龙乡的曲典尼玛拉山口。该寺是岗巴县最大的一座寺庙，相传建于吐蕃时代。值得一提的是，该寺收藏有一份珍贵的骨雕，属于清代作品，雕刻的人物为中国道教的八仙。

11. 酥油花灯会(藏历正月十五日)

汉族正月十五闹花灯，藏族也有这个习俗。不过，藏族的花灯节是在明朝永乐七年（公元1409年），由格鲁派创始人宗喀巴创立的，与拉萨大昭寺的传昭大法会有关。不过后来，所有藏族同胞都开始过花灯节，每当正月十五，家家户户都要摆上酥油花灯；所

有寺庙，也都举办花灯会。藏族称这个节日为“坚阿曲巴”。

12. 迎强巴（藏历正月十六日）

汉族正月十五前后要耍龙舞狮子，藏族则不是这些。在拉萨地区的正月十六，僧人们要抬着弥勒佛从大经堂开始，在乐器伴奏下，绕弥勒佛殿一周。藏语称弥勒佛为“强巴”，所以这一天就叫“迎强巴”。

13. 春播节（藏历正月二十日左右）

春播节又称试耕节、播种节，是藏族举行的春耕仪式。由于需要挑选吉日举行，所以日期不固定。在春播节前三四天，各家要酿造青稞酒并给牲畜准备好装饰品。到春播节那天日出之时，由一个当年属相的妇女和几个老农民，穿上节日盛装，将准备好的茶酒、经幡、香炉带到破土耕地之处祭祀土地神、农业神，然后回村寨。这时，全村的男女老少便穿着自己最漂亮的衣服，牵着耕畜一起来到准备开耕的那块耕地上。

春播仪式上，还要请喇嘛念经，祭祀神灵，并用松柏枝、艾富、小叶杜鹃、糌粑等材料烧起香烟，藏语谓之“煨桑”。一般每户带来一对耕牛，由该户主妇向天敬酒三次，然后在耕牛脑门上抹三道酥油，并把哈达献到“二牛抬杠”处，接着便提起牛鼻子使耕牛张大嘴，给耕牛献上三大碗青稞酒。有的户主没有耕牛，开来了拖拉机。那礼数也不能少，给拖拉机的横梁上抹三道酥油，然后敬给司机三大碗酒。

大家欢欢乐乐地分成几摊子，喝着酥油茶，饮着青稞酒。喝足了茶与酒，由当年属相的妇女耕出第一犁，并撒出吉祥种子，然后大家一起翻耕一块公田。敬神仪式之后，还要举行跑步、角力等娱乐活动。

藏历二月份的主要节日

1. 调牛节（藏历二月初二）

甘肃南部博峪藏族每年农历二月二要过调牛节。节日前一天，先由“嗄巴”（巫师）喊山。他一边喊一边走到山上，再一边喊一边走回山下，一路叫着本部落的山神爷的大号，乞求保佑全寨人畜庄稼的兴旺平安。

第二天早晨，全寨的牛赶到地中，架好犁耙，选技术好的人调教小牛耕地。调牛耕地时，还要撒一点青稞面到土中祈福。其间，巫师还要念经，并以牛群角所朝的方向卜问全寨吉凶。祭毕，大家唱着颂赞山神土地神的歌词，跳舞娱神，预祝当年丰收。人们还要点燃燕麦秆祭祀火神与山神，儿童则每人拿着两支火把在山上边跳边唱，称为“摇灯”。

2. 送魔节（藏历二月初七）

送魔节是藏族人民必须过的一个节日。

“送魔”活动为：先用钱买一个贫穷的百姓，装扮成魔鬼模样，身穿半黑半白的翻皮毛（西藏地区为二人，一白一黑），脸面涂成半白半黑，头上插着羽毛。初七日在大经堂内举行完各类宗教仪式后，由大昂和鬼旦劳苍佛殿的僧众念诵“多尔钦”，并将“魔鬼”赶至大夏河对岸，七天内不准返回寺内。

3. 亮宝节（藏历二月初八）

每年二月初八的亮宝节，各寺院都要把所有值钱的宝物拿到寺外展览，使僧众一饱眼福，其最主要的宝物是绘有佛像的国固（巨大的佛像唐卡）。大寺院往往会由衣着整齐的千余僧人，各持象牙、犀角、羚羊角、珊瑚、玛瑙、各种化石，及著名佛僧的衣帽、用具、法器等绕寺游行一周。这一天，不单寺院“亮宝”，藏族的百姓也要穿金戴银，精心打扮来参加这个节日。

4. 措曲节（藏历二月十八日至三十日）

每年二月十五日这一天，西藏三大寺的僧人要聚集在拉萨大昭寺举行半月法会，藏语为“措曲”。也有人认为这就是小传昭。据说此法会始于公元1682年，是第司·桑结嘉措为了巩固自己的地位和稳定藏区，在五世达赖喇嘛圆寂后秘不发丧，直至周年所进行的年祭。原为五天，后每死一达赖加一天。

节日期间，大喇嘛要来到大昭寺念经祈祷，当天再返回布达拉官。

5. 勒尔达（藏历二月二十九日）

其实，这就是藏族人都要过的送魔节，只是拉萨这里的举行时间、称谓与其他地方不太一样。“勒尔达”也译为“旅贡”，是人装扮成的鬼的意思。这一天，把“旅贡”送到拉萨所属地界之外，以表示驱邪灭灾。

藏历三月份的主要节日

1. 祭山节（藏历三月初六）

这一天，四川庙顶藏族要举行祭山活动。由全村各户凑钱买鸡、羊，到村寨的神山或作为神庙的雕房之前宰杀。仪式由宗教巫师主持，祭毕，全寨分食牛肉祈福。祭山之后，从农历三月到十月，庄稼收割之前，不许任何人进山采樵、打猎，否则将触怒山神，人们会遭受冰雹和旱灾的惩罚。庙顶藏族还认为，山神具有让生殖繁盛的职能。取悦于它，不仅能保障生产的丰收，而且还可以保证家庭人丁兴旺，永世不衰。在集体的祭山活动结束之后，婚后多年不生育的夫妇，还要专门另备祭品向山神祈祷许愿，祈求生子。

嘉绒藏族的汶川草坡各寨，二月十一日举行规模宏大的祭山敬山节庆。

大小金川藏族在三月中旬或四月十五，即播种后，也到山上敬山神，“熏烟烟”。

甘肃南部文县博峪藏族是每年的八月十五日为祭山节，是日宰牛献祭。

2. 时轮金刚节（藏历三月十五日）

西藏各大寺院尤其是时轮金刚学院的僧众，从进入三月起便开始着手准备各项事宜及绘制时轮金刚曼荼罗。到了十五日，众时轮学院选出高僧十多人，身穿法衣，手执法器，头戴五佛冠，舞蹈诵经，以示纪念。据说，这是为了纪念释迦牟尼成佛后，曾于藏历三月十五日讲授《时轮根本经》。还有一种说法，说是为了纪念藏历的第一饶迥的第一天，即传说1027年3月15日时轮历法及时轮经典被译成藏文，从此藏族才有了完善的历法。

此活动西藏每个地区都有，只是叫法、时间及形式与拉萨地区略有区别。

3. 迎鸟节（藏历三月十五日）

迎鸟节主要是迎接杜鹃鸟，杜鹃鸟又名布谷鸟，每年藏历三月十五日，从喜马拉雅山南边的门达旺返回西藏。六世达赖仓央嘉措曾写过“杜鹃发自门隅，捎来春天信息”的诗句。因此，藏民又称杜鹃鸟为报春鸟和幸福鸟。

三月十五这天，家家户户都要很早起床，带上香草香树，茶酒点心，到附近的树林里，去迎接布谷鸟，祈求赐给财富和好运。一些藏医、星象师和经验丰富的老农，还注意从它们的叫声里预测到来年雨水多少，年成好坏。

从前的三月十五这一天，迎接仪式在山南泽当附近恰萨林卡内。林卡内铺上红色毡毯，毡毯上摆着藏桌，藏桌上供满酸奶，卡赛（油炸果子），卓玛折松（人参米饭），竹素苏切玛（装满糌粑、麦粒并插有彩色青稞穗的吉祥斗）。还有两盏黄铜的酥油供灯，藏语叫“库尤曲美”，意为“专门供奉布谷鸟之灯”。当布谷鸟飞抵林卡的时候，林卡处处燃起吉祥松烟，僧俗官员和百姓要向它跪拜，请它品尝青稞酒，酥油茶和各种供品，保佑雪域高原雨水充沛，庄稼丰收。

据说早先的时候，布谷鸟总是先派出一名叫做“库达”（意为布谷鸟的使者）的小鸟到林卡内报信。等一切仪式就绪，布谷鸟才庄重地飞来，落在供桌前的一棵柏树上，发出三声悦耳的鸣叫声，然后落在供桌上。如果它吃了酸奶，表示来年牧业丰收，如果喝了青稞酒，表示农业有望。

另外，藏北热振寺的迎鸟节在四月十五日举行，称为杜鹃供奉日，僧人达百余人，敬献供品若干，并且还要举行隆重的宗教跳神活动，以求赐福。供奉仪式直到看到杜鹃鸟为止。

4. 直贡梯寺跳神节（藏历三月二十八日至二十九日）

直贡梯寺位于墨竹工卡县东北的直贡区，是藏传佛教四大教派之一的噶举派（白教）的主寺。每年藏历三月二十六日，直贡梯寺的僧众便开始为节日做准备工作。在藏历三月二十八日至二十九日这两天，僧众会在直贡广场上表演威猛强劲的金刚神舞，这是一项大型的宗教活动，深受当地百姓的喜

爱。另外，直贡梯寺及其下属的羊尔冈寺、德仲寺也有在传统的宗教节日里表演金刚神舞的惯例。据说直贡梯寺的金刚神舞与700年前止贡噶举派与萨迦派的争斗失败有关。

直贡梯寺活佛法力极高，据说经过其灌顶的人可以进入三善趣境界，致使就连“天葬”也愿意到这举行，于是直贡成为世界第二大天葬台，仅次于印度的斯哇采天葬台。也有人称这个天葬台为“直贡坛城”。

藏历四月份的主要节日

1. 转山会（藏历四月初八）

这个活动也叫“浴佛节”，盛行于四川甘孜藏族自治州康定地区。据说释迦牟尼就是这一天降生的，当时有九条龙吐出清水，为佛祖沐浴。为了纪念这神圣的一天，佛教徒便每年都要举行隆重的宗教活动。汉地佛教也过这一节日。

2. 江孜达玛节（藏历四月十日至二十八日）

“达玛”，即跑马射箭的意思。据说早期只是为了祭祀江孜法王绕丹·贡桑帕的祖父帕巴·白桑布而设的盛典。后来，又增加了跑马射箭比赛的内容，娱乐活动更为丰富，正式形成了达玛节。

其活动内容主要是展示佛像唐卡、跳法舞等宗教活动，除此之外，还有角力、跑马、抱石头等娱乐活动。

3. 泊尔节（藏历四月十三日至十五日）

泊尔节又称“拜鹰节”，是林芝地区（工布地区）的苯教寺庙大神鹰寺的宗教节日。相传很久以前，该寺的第一任主持，苯教大巫师冬敦·然巴珠赛死后，有一个神鸟守护遗体。该鸟每年来该寺庙巡视一天，人们认为这只神鸟就是冬敦·然巴珠赛的化身。从此以后信徒们每年都要来该寺祭祀冬敦·然巴珠赛，参拜神鹰，拜鹰节也由此沿袭。

4. 祭龙节（藏历四月十五日）

每年这一天，拉萨藏民都要在龙王潭举行祭祀龙王的仪式。龙王潭藏名“鲁康”，或称作“龙王塘”，位于拉萨市布达拉宫山后，初建于传奇人物六世达赖仓央嘉措时期。六世达赖仓央嘉措在湖心建了三层八角琉璃亭，经常到此憩息。龙王潭是由于在修建布达拉宫和第司·桑结嘉措所筑布达拉宫红宫及经房僧舍时，从山脚大量取土而形成的。传说六世达赖仓央嘉措曾从墨竹工卡迎请墨竹赛钦和八龙供奉于北潭水中，所以称龙王潭。

还有一个传说是，在很早以前，拉萨是一个很大的湖泊。那时，每年藏历四月十五日，都要将一个属虎的小孩扔到湖里祭龙。有一年，高僧勒巴罗珠的小弟子布穷顿珠被果卡国王选中，投入湖中当了祭品。可过了

很长时间，布穷顿珠突然来到果卡国王面前，请求国王把公主嫁给他。国王以为布穷顿珠是神，就同意了他的请求，从此，国王不再把属虎的孩子当做龙王的祭品，而改用上等食物做为供品扔进湖中。

5. 鲜花供佛节（藏历四月十五日）

公塘寺位于拉萨东郊五公里处，每年四月十五日，这里都要举行非常独特的鲜花供佛节，并且是拉萨城乡年年踊跃观瞻的盛会。据说，离这里大约2公里处的“赤”村，有一位名叫“赤尊赞”的男神，原是跟随文成公主护送释迦牟尼像进藏的武士，死后成了大昭寺的护法。由于他和美丽的白度母佛相爱，结果被赶出了大昭寺，成了“赤”村的地方神。在这里，他又与公塘寺的女神发生了恋情。掌管整个拉萨的大神非常气愤，不准他们经常待在一起，只准在藏历的四月十五日的梅朵曲巴节时，他与女神有一夜的欢聚时光。

于是“赤”村人在四月十四日要用最隆重的礼仪把他送到公塘寺，有10位村民轮流抬着脸色鲜红、金盔金甲的神像，一个撑吉祥宝伞，一个沿途收取布施。临近公塘寺时，女神早由一位僧人背负在路边迎接。当晚同住神殿，第二天被移到法舞场，接受信徒香客的膜拜。男神由“赤”村村民背负，女神由公塘寺僧人背负，走进法舞场，双双跳起独具一格的舞蹈。这场别开生面的神的表演，把所有观众的情绪推向高潮。

其实，在佛经《苏悉地羯罗经·供花品》、《除盖障菩萨所问经》及《大智度论》里面，有许多关于香花供佛的记载。鲜花供佛，是佛教一个十分久远的传统。据佛经记载，可以供佛的物品有五十二种，其中以香花供养最为普遍，也最为高贵。而公塘的鲜花供佛，则很好地表达了人们渴望有情人终成眷属的美好愿望。

6. 萨噶达瓦节（藏历四月十五日）

藏历四月十五日，是西藏佛教极其重要的一个日子。藏语的“萨噶达瓦”，就是氐宿月的意思。前面我们讲过，这是佛经上常用的二十八宿纪月法。氐宿月，就是藏历的四月；月亮在氐宿的这一天，正好是四月十五日。这正是佛教创始人释迦牟尼诞辰、成道及圆寂的日子。因此，这个月要进行各种各样的宗教活动来纪念佛祖。久而久之，这些活动在拉萨地区形成了大规模的转经活动。人们要按照固定的环形线路顺时针行走，进行祈祷。环线分为三圈：内圈为“囊廓”，位于大昭寺内；中圈为“帕廓”，即围绕大昭寺的八角街；外圈为“林廓”，是环绕布达拉宫、大昭寺及拉萨老城区的环路。藏族百姓及佛教徒们手持转经筒，口诵六字真言，成群结队，络绎不绝，情景极为壮观。

在整个藏历4月里，僧俗不吃肉，不杀生，专心转经朝佛。

甘南地区称萨噶达瓦节为娘乃节。“娘乃”在藏语中即闭斋的意思。甘南藏民认为“娘乃节”是最大的吉日，在这一天做一件善事或念一遍六字真言，等于平常做了百倍善事、念了百倍六字真言。

安多藏区的僧众这个月要严守闭斋，禁

止外出，以防踏伤草木虫蚁。而在东藏重镇拉卜楞地区，人们则把枯燥难熬的“娘乃”变成了欢乐多彩的节日。僧俗众生以激昂的热情，以歌声笑声，以绚丽斑斓的娱乐活动，在娘乃的日子里表达内心的感激，表现他们今日的幸福和欢乐。

7. 时轮金刚神舞（藏历四月十五日）

觉囊寺位于日喀则地区的拉孜县境内的一座山沟里，位于雅鲁藏布江南岸。由于觉囊派僧众专修瑜伽与时轮密法，所以这里以跳时轮金刚神舞来纪念释迦牟尼的诞辰、成道与圆寂。此日还是觉囊寺僧众结夏的日子，从这一天开始，直到七月十五日内，僧众不得外出，只能闭斋念经。女性游客在此期间也不准进入该寺院。

8. 曲登耸珠羌姆（藏历四月二十九日至五月一日）

蚌仁曲登寺位于大林芝地区朗县境内，是朗县最大的格鲁派寺庙。每年藏历四月二十九日至五月一日，蚌仁曲登寺都要举行“曲登耸珠羌姆”的表演，这是该寺最隆重的宗教活动。届时，除了当地群众之外，还有泽当、贡布、拉萨等地的信众前来观赏。

9. 射箭节（藏历四月期间）

这个节日流行于云南迪庆藏族自治州德钦藏区，没有固定日期，一般每年四月都要举行一回。藏语称这个节日为“达久罗色”，据说是为了纪念藏族英雄格萨尔王而举行的。节前，村寨所有男性（包括老人和孩子）都要交1支箭和2—3斤青稞（酿青稞酒用），并且全部要参加射箭比赛。老人和孩子可以由家中壮年男子代替射箭。

藏历五月份的主要节日

1. 林卡节（藏历五月一日至十五日）

藏语称这个节日为“赞林吉桑”，意为世界快乐日。每年藏历五月一日至十五日的半个月里，人们走出家门，到野外林中支起帐篷，喝茶饮酒，尽享大自然的美好时光。过林卡是藏族人最普遍的休闲娱乐方式，拉萨过林卡的主要地方是罗布林卡、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官（德钦颇章官）外和刚坚果园宾馆内的果园里；泽当镇的林卡主要在雅江边、贡布日神山脚等处。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。

2. 采花节（藏历五月初四到初五）

采花节是甘南舟曲县境博峪部落的传统节日。博峪是指当地藏族中博峪、插岗、铁坝、拱坝、八楞五部落联盟，他们在历史上不与外界通婚，自成体系，是典型的森林社

区。据说他们曾经是吐蕃时期从西藏林芝的工布江达、波密等地征发戍边的部落兵团。

据说，很早以前，博峪有一个名叫莲花的姑娘，她教会了博峪人开荒种田、纺线织布，改变了人们过去以野菜猎物充饥、树叶兽皮当衣的原始生活习惯。莲花姑娘常常上山采来百花给乡亲们治病。有一年五月初五，她又上山采花，结果遇到狂风暴雨，坠死于石崖下。从此当地人把五月初五定为纪念莲花姑娘的日子。

采花节的前期筹备工作从四月十四日起就着手进行，当地15岁以上、30岁以下的女子，都要集中参加歌舞训练。五月初四一早，每家至少要派一男一女上山去敬拜山神。该去而不去的适龄妇女会受到重罚，并被社会所蔑视。

上山时，有血亲关系的男女走在一起，不准调笑，不准大声喧哗，怕惊吓了山神。到达山顶，祭祀山神和祖先。献祭之后，有血亲关系的男女就分开活动了。当夜全体人员宿在山上。第二天，青年男女开始下山，姑娘们沿途边采花边歌舞。归寨时，青年女子首先将象征多子多福的枇杷花献给无儿无女的人家，然后再将余下的花分送给大家。

送完花，全寨人携花来到寨中广场，开始围绕山花对“花歌”，尽情欢舞放歌，很晚才收场。

3. 朗扎热甲节（藏历五月初四）

这是四川阿坝地区的藏族牧民的一个节日，与林卡节有些相似。过节时，大家以家庭或家族为单位，到鲜花盛开，风和日丽的草原上搭起帐篷，熬上砖茶，做好酸奶，然后尽情歌舞。

4. 香格里拉赛马会(藏历五月初四至初六)

五月的香格里拉高原绿草如茵，群芳吐艳。在为期三天的赛马会中，还要举行文艺会演、民歌大赛、民族服饰展演、物资交流会等各种文化经济贸易活动。

5. 桑吉曼拉节（藏历五月初五）

这一节日也叫“药师佛节”，流行于甘肃省华锐地区。藏民认为这一天药师佛会降给人间圣水灵药，所以这一天上山采来的药更具疗效。由于藏民是一个热衷于歌舞的民族，所以采药时，还要带上青稞酒与酥油茶，在轻歌曼舞中尽情娱乐。

6. 智达得钦节（藏历五月初十）

这一天相传为密宗大师莲花生的生日，所以每逢这一天，藏民都要在山南莲花生当年的修行地协扎和洛扎卡曲等处举行庆祝活动。每年一小庆，十二年为一大庆。大庆时，锡金、不丹、拉达克等地的佛教徒也会慕名前来参加。

7. 孜立旺羌姆（藏历五月初十）

孜立寺位于林芝地区朗县境内，离蚌仁曲登寺相距不远。每年藏历五月初十，孜立寺都要举行“孜立旺羌姆”的宗教活动。其内容与离蚌仁曲登寺的“曲登耸珠羌姆”相似。

8. 康定赛马会（藏历五月十三日）

康定是西康地区政治、经济、文化中心，每年五月十三日，都要举行隆重的骑马比

赛。据说，原土司旧衙在今色多衙门，某年五月十八日山洪暴发，摧毁了旧城。为了祈福于“山神”，永避水灾，明正土司决定在每年农历五月十日将康定百姓、寺僧齐集于跑马山，与48家锅庄头人共同祭祀所谓的“神山”。如今，这里的赛马会已成为内容丰富的贸易交流会。

9. 扎什伦布寺展佛节
（藏历五月十四日至十六日）

日喀则扎什伦布寺的展佛节，又叫晒佛节，也是闻名西藏内外的大型节日。节日期间要展出三世佛，展示时间为每天上午10点至中午12点。从每年的五月十四日开始，第一天展出的是“过去佛”，又叫无量光佛，意思是让人们缅怀过去；第二天展出的是“现在佛”，是九世班禅曲吉尼玛制作的释迦牟尼像，让人祈祷今生的快乐；第三天展出的是“未来佛”，即强巴佛，让人憧憬向往未来。

扎什伦布寺的展佛台是日喀则的象征，为一世达赖于1468年修建，虽历经五百余年风雨，仍坚固无比。

10. 煨桑节（藏历五月十三日）

据说莲花生大师创建桑耶寺时，白天修好的工程，总是在夜里被鬼怪精灵（佛对苯教的称谓）破坏。莲花生大师便在五月十三日这天以烟祭的方式，摄服了所有鬼怪精灵。以后每年桑耶寺都要在五月十三日这天举行烟祭仪式，并且其他寺院也在此日举行烟祭仪式。这就是藏族的煨桑节。由于全藏区在这一天都要举行烟祭，所以这一天也被称为“世界焚香日”。

11. 桑耶寺朵堆节(藏历五月十四日至十五日)

“朵堆”即经藏供佛的意思。在藏历五月十四、十五这两天，桑耶寺都要举行盛大的神舞表演。共有100名巫师、100名比丘、100名魔女、100名金甲武士登场，跳桑耶寺护法大神百哈尔和他的辅助神则玛日魔王神舞。

12. 曲德贡寺展佛节(藏历五月二十五日)

曲德贡寺位于西藏山南区的乃东县境内，每年的五月二十五日，寺里要将释迦牟尼的刺绣巨幅唐卡展示出来，让僧俗信徒朝拜。

藏历六月份的主要节日

1. 藏北赛马会（藏历六月份）

进入藏历六月份以后，藏北草原各村寨便陆续开始了赛巴盛会，有时要长达十五天才能结束。这是藏北草原规模盛大的传统节日，故又称“草原盛会”。

藏北赛马是自愿参加的，不受地方的任何限制，谁都可以参加。参加比赛一般从比赛前10天开始驯马。节日期间，除赛马，射箭和各种马术表演等传统项目外，还增加了举重、拔河等项目，并组织文艺演出、放电

影、请民间艺人说唱《格萨尔王传》等活动，同时还举行大型物资交流会。

2. “强玛林”物资交流会（藏历六月初一至初七）

“强玛林”是吞弥桑布扎后裔仓珠扎西创建的寺庙，全称“变经强玛林”，位于山南地区扎囊县城南约300米的半山腰上，属格鲁派寺庙。

据说当年强玛林佛塔建成后，举行过隆重的庆典仪式，除不丹、尼泊尔和克什米尔来人参加外，还从天上下凡了25名仙女。从此，每年藏历五月二十四日至三十日，都要在强玛林举行跳舞、演藏戏等活动；六月初一后，还要举行为时七天的物资交流会，热闹非凡。

3. 竹巴次西节（藏历六月初四）

也译作“珠巴策希”，即朝山节，转山节。据说，藏历六月初四是佛祖在婆罗奈城首先向他的弟子讲授四谛（道谛、集谛、法谛、灭谛）之理的日子。为了纪念这一天，藏族同胞便每年都在这天前往附近山寺朝供。

过去在这一天，上、下密院的全体僧人向大、小昭寺、布达拉宫帕拉康等的佛尊献千供、百供等，拜佛的人要供奉一盏神灯和一条哈达以上的祭品。

4. 甘丹丝唐节（藏历六月十五日至七月六日）

甘丹寺是宗喀巴于1409年倡建的首座格鲁派寺院，与哲蚌寺和色拉寺一并被称为拉萨三大寺。甘丹寺全称甘丹朗杰林，意为喜足尊胜洲。因宗喀巴曾预言“你从这里去兜率天官弥勒佛的身边”，所以甘丹寺的宗教地位居于格鲁派各寺之上。

每年藏历六月十五日开始，在21天的时间中展出明朝永乐皇帝所赐的24幅丝织十六尊者等唐卡，称为甘丹丝唐节，届时僧俗民众云集甘丹寺观瞻唐卡。甘丹寺内还藏有1757年清朝乾隆皇帝御赐的珍宝盔甲、宗喀巴的钵、高足碗和装藏宗喀巴牙齿的小塔等珍贵文物。

5. 瞿昙寺花儿会（藏历六月十四至十六日）

“花儿”是西北地区各族群众用汉语演唱的一种民歌，在西北地区广为流传，青海、甘肃、宁夏等省区的回、汉、土、撒拉、保安、东乡等八个民族的人们，都能用汉语演唱这种民歌。瞿昙寺的“花儿”则是用汉藏两种语言唱的民歌。

瞿昙寺花儿会起源于清道光年间瞿昙寺举办的庙会，到清末民初逐步发展成具有一定规模的花儿会。每年藏历六月十四到十六日，这里就会举行规模盛大的“花儿会”。

据说，清朝初年瞿昙寺是禁唱“花儿”的。后来，有一年土匪包围了寺院，当地群众被围困寺内。这时，有一位老汉就率领大家唱起了“花儿”，附近的香客、脚户甚至方圆几十里的人都被惊动了，纷纷用“花儿”应和，歌声从四方涌来，响成一片，土匪们越听越慌张，仓皇逃去。第二天正好是六月十五庙会，为纪念这场死里逃生的劫难，从这以后，瞿昙寺每年都有“花儿会”。

6. 甘南插箭节（藏历六月十日）

每年六月十四日这天，甘南藏区牧民便骑马云集神山脚下，每人手持长约6米的彩旗箭杆；次日，日出时上马奔赴山顶，掘好一个坑，由活佛或长者在坑里放些粮食、茶叶、柏香及许多物品，接着竖起长约十几米的第一支箭，箭端挂满各种哈达和彩带。

人们围绕煨桑台转经，各人把自己的箭插在长箭周围，插完箭后，大家欢呼，向空中抛撒印在五色纸上的风马。

插箭敬山神的习俗源远流长。相传古时每当出阵或迎战其他部落的掠袭时，甘南藏民都要举行盛大的插箭仪式，以求山神吉星高照，武运亨通，凯旋而归。这种以求战争胜利的习俗现在已演变成为民间神祭山神的习俗。

7. 香浪节（藏历六月十五前后）

香浪节也叫响浪节，藏语的意思是“传经”，即背着经书到处给人们讲解。由于六月的草原气候宜人，奶甜肉香，所以寺院的僧人便以“传经”为借口，到野外与家人团聚。后来沿袭成俗，至今已有数百年的历史。节日为期三至五天，其间人们煨桑祭神，然后举行赛马、赛牦牛、摔跤、拔河等文娱活动。夜晚，能歌善舞的藏胞，在篝火边唱歌跳舞，尽情欢乐，直到夜深。

8. 黄龙寺六月庙会（藏历六月十五日）

这是阿坝州藏、羌、回、汉等民族的传统节日，每年夏历六月十五日在松潘县黄龙寺举行。黄龙寺建于明朝，又名雪山寺、白鹿寺、藏龙寺，相传为黄龙真人在此修道，于六月十五日得道成仙。《松潘县志》载，自明代修建黄龙寺以来，便开始了庙会活动。

黄龙寺及这里的庙会活动，充分反映了道教对佛教的影响。

9. 赏花节（藏历六月）

这是四川省阿坝州马尔康地区的一个传统节日。时间一般3—5天不等，有的地方甚至长达十余天。节日期间，人们带着食品、帐篷，骑着骏马，成群结队到野外游玩，欣赏山花。他们搭好帐篷，一边吃喝，一边赏花，一边祝福。晚上，燃起篝火，高歌欢舞。同时还要举行摔跤、赛马等活动。此节日也是青年男女谈情说爱的节日。

10. 拉卜楞寺劝法会（藏历六月二十九日至七月十五日）

这是甘肃拉卜楞寺每年都要举行的法会。法会共举办17天，正式大会为七月初七至初九。主要是僧众辩经解经、朝拜佛像等系列宗教活动。其间亦有佛教题材的藏戏表演。

藏历七月份的主要节日

1. 雪顿节（藏历七月初一）

这是西藏拉萨及日喀则地区的传统节日。在藏语中，“雪”是酸奶子的意思；“顿”是“宴”的意思。“雪顿节”按藏语解释，就是吃酸奶子的节日。随着历史发展，后来雪顿节的活动内容逐渐演变为以藏戏会演为主，所以也有人把它称为“藏戏节”。藏戏表演往往从六月三十日开始，到各地演出十余天。

据说在17世纪以前，比丘们在夏天要闭斋，禁止外出。在解禁的日子里，僧众便纷纷下山，吃百姓布施的酸奶子。于是便有了“雪顿”这个节日。

如今，传统的雪顿节已成为一个“文化搭台、经贸唱戏、广交朋友、招商引资”的既欢腾又隆重的盛大节日。

2. 萨迦秋季大法会（藏历七月初一）

在元朝时，日喀则的萨迦寺是西藏政治、经济、文化和宗教的中心。所以寺中的艺术珍品极多，被称为“第二个敦煌”。每年七月初一，萨迦寺都要举行秋季大法会。法会中僧众辩经诵佛之外，还要跳金刚橛神舞。这种舞蹈气势恢弘，开场仪式便有150名戴各种动物面具的演员参加，是藏族僧众极其喜爱的节目之一。正是由于这个金刚神舞，使人们也称这个节日为七月金刚节。

3. 雅砻文化节（藏历7月25日）

为了挖掘雅砻文化，继承和弘扬民族文化遗产，从1992年开始，山南地区政府每年都要在泽当镇举办一次雅砻文化节。时间为藏历7月25日至8月初。节日期间，有丰富多彩的民族体育项目比赛、民族歌舞、藏戏，还有绚丽多彩的民族服饰表演。雅砻文化节能使八方来宾在泽当镇度过一段美好的休闲时光。

4. 叶巴策久节（藏历七月初十）

也称为叶巴寺初十节。叶巴寺位于拉萨市郊的达孜县境内，始建于7世纪，由松赞干布的王妃芒萨墀姜所建。据说七月初十这天，红教大师莲花生到了叶巴寺。该寺的密宗诸神为了迎接他的到来，隆重集会跳神，跳孔雀舞、跳鹿舞、大头和尚舞。此节目吸引了众多的僧俗人士来观看，顿时，幽静的叶巴寺变得热闹非凡。从此，这一天就变成了叶巴寺的娱乐节日了。

5. 当雄赛马会（藏历七月初十至十二日）

据说当雄赛马会是蒙古人传入的。原是庆祝丰收，开展农牧业产品互市，进行文化娱乐的活动，后来渗入了喇嘛教色彩和政治内容。藏语称这个节日为“中仁从读”，意思是请喇嘛念经。当雄赛马会正式比赛是每年七月十日至十二日三天，但其延续的活动却达

一个月之久，是当雄地区最隆重的草原盛会。

6. 帕邦当廓节（藏历七月十五日）

热振寺是藏传佛教噶当派的祖寺。15世纪初，宗喀巴根据噶当派教义，并吸取各教派所长创立了格鲁派，热振寺也随之改为格鲁派寺庙。

在热振寺的西侧有一个著名的“帕邦当”，被僧俗视为“圣道”。“帕邦”意为巨大的石头；“当”意为草坪或坝子。热振寺里供奉的主尊佛是密集金刚。传说每逢藏历羊年七月十五日，以密集空行母茶吉尼、卡珠玛、桑瓦益西等十万天女下凡，并且诸路女神在此设坛集会超度众生。为此，在历史上形成了“帕邦当廓”这个传统节日。这天，各地的善男信女，千里迢迢云集在这块美丽的磐石草场上，敬献各种供品，念经诵咒，祈祷平安昌盛，百业兴旺，功德圆满。

后来，逐渐发展成为除宗教活动外农牧民还进行各类商品交换，开展文娱活动的综合性节日。届时，这里帐篷云集，商品琳琅满目，人流熙熙攘攘，增添了浓郁的节日气氛。

7. 沐浴节（藏历七月上旬）

沐浴节在西藏至少已有七八百年的历史，藏语称为“嘎玛日吉”，是金星的意思。原来，每当藏历七月在夜空中可以看到金星的时候，全藏人民就开始到河里去洗浴洁身了。

相传在很久以前，西藏出了一个妙手回春的医师，名叫宇托·云旦贡布，人们都称他为“药王”。他死后多年，藏区突然出现了瘟疫。“药王”托梦给一个快要死去的女人说：“当东南方出现弃山星（即金星）的时候，你到吉曲河中洗澡，病就会痊愈。”这个女人洗过澡果然病好了。这件事传开后，人们便争着来这里洗澡。也有人说，这颗星就是“药王”变的，总之，从此便有了这个沐浴节。

据说，这颗星星在西藏只出现七天，所以这七天，全藏区的人都得去河里洗澡以祛除疾病。

这段时间在拉萨，人们白天在拉萨河洗衣物，当弃山星（金星）出现后，才到拉萨河里洗澡。第一天要认真清洗，以后每天都要湿一湿头发一角，到了第七天，再认真洗一次。

藏医认为，初秋之水有八大优点：一甘、二凉、三软、四轻、五清、六不臭、七饮不损喉、八喝不伤腹。可见沐浴节期间，到江河洗浴就如同药浴。

8. 牧羊节（藏历七月份）

这个节日流行于西藏那曲宗孔马部落，是为祈求牲畜平安，免遭灾害的节日，同时也是牧民们精神解脱的一天假日。以前，这一天牧主会发给牧民足够的酥油、糌粑和肉，牧民们一边唱歌聊天，一边享受一年中最幸福的节日。如今，牧羊节已经发展成为人们交流思想、进行贸易的商品性极强的节日。

9. 哲蚌寺琼久节（藏历七月三十日）

哲蚌寺的琼久节，是一个消暑的节日。这一天，全寺的僧人及所属僧尼云集罗布林卡的金色颇章，朝拜达赖。随即在达赖的亲自参与下，齐诵祝诵经，并在大殿外院辩经斗法。

藏历八月份的主要节日

1. 西莫钦波节（藏历八月初四至初六）

该节日由七世班禅丹白尼玛于公元1846年创立，开始在日喀则东郊的贡觉林卡（园林）举行，那是历世班禅大师夏日的驻锡地。据说那时，节日内容很多，跳羌姆，演藏戏，表演杂耍、技艺、歌舞活动，往往延续半个月之久。1954年，年楚河涨大水，贡觉林卡官殿神堂被冲毁，西莫钦波节移到日喀则城西德钦颇章官举行。1976年，第十世班禅大师亲自主持恢复了西莫钦波节和羌姆表演，很快成为后藏最引人注目的宗教艺术盛会。因为原先的演出场地过于偏狭，十世班禅又倡建了金刚神舞院，并将法会活动缩短到三天。

2. 松潘跳神节（藏历八月初八）

在日喀则的松潘草原，每年藏历八月八日都要隆重举行神舞表演活动，具有浓郁的宗教色彩。

3. 迎神节（藏历八月初十）

这是工布地区苯教的一个传统节日，已有600多年的历史。传说很早以前，林芝县东面有一座名叫卡色母的小镇，镇上有个富人叫边巴朵朵。他有一只神奇的母山羊。一天，这只母山羊领着边巴朵朵在山上寻到一颗璀璨的宝石。边巴朵朵觉得这块宝石是一块吉祥之物，便将它供奉了起来。从此，工布一带风调雨顺，从不闹灾荒。这件事被邻近的部落知道后，便从边巴朵朵那里把宝石骗走了。于是，工布地区气候变坏，瘟疫流行。

苯教修行者告诉工布人说，只要在藏历八月初十这天举行隆重的迎神节，宝石就会重新回到工布。人们按照他说的去做，果然宝石从空中飞到了跳舞的人群中。从此，迎神的风俗便从未间断。

4. 久松羌姆钦（藏历八月十三日）

孝登寺是那曲县最大的黄教寺庙，也是藏北第一大寺庙。每年八月，这里要举行大型的宗教舞蹈“羌姆”。孝登寺的“羌姆”有“杰羌姆”和“久松羌姆钦”之分。“杰”意为“八”；“羌姆”意为“跳”或“舞”；因为是八月表演的一种羌姆，故称“杰羌姆”。“久松”意为“十三”；“钦”意为“大型”或“正式”；因为是十三日正式表演的一种大型宗教舞蹈，所以被当地人称为“久松羌姆钦”。

故此，藏历八月二日不穿羌姆服饰表演的称“德布拉”，即轻便的意思，实际是内部排练；八月八日穿羌姆服饰表演的称“杰养羌姆”；八月十三日穿最好的服装道具正式表演的称“久松羌姆钦”。届时附近藏民到寺观看，羌姆表演结束后还要举行隆重的驱鬼

仪式。

5. 牛王会（藏历八月十五日）

在四川冕宁拉乌堡王姓藏族中，过去每隔十年或数十年要举行一次大规模的宗教活动，当地人称之为“牛王会”。这种活动从农历八月十五日开始，一般延续十多天，有时甚至历时一个月之久。

在牛王会期间，人们请苯教巫师念经、吹牦牛角、宰杀数十头牦牛或上百只羊，狂欢滥饮，无比热闹，杀猴祭雕是牛王会的高潮。由于耗资巨大，所以近百年来这种大规模的牛王会仅举行过一次。据说，小规模的牛王会每隔五年举行一次，只限于庙顶的王姓藏族参加。牛王会的成员都具有共同的血缘关系，它还属于祖先崇拜的文化节日之列。

6. 拉普堆钦羌姆
（藏历八月二十一日至二十三日）

扎西绕登寺是米林县最大的格鲁派寺庙，简称“扎绕寺”。早期属噶玛噶举派，后来改奉格鲁派。

扎西绕登寺每年都要举行多种宗教活动，但最隆重的是“拉普堆钦羌姆”。“拉普堆钦”即降神节；“羌姆”是人们在寺庙里表演的一种宗教舞蹈。拉普堆钦是西藏全区性的宗教活动，那天人们穿着节日盛装，带着香草、青稞酒、糌粑面等到寺庙、河畔、山顶等地烧香拜佛。扎西绕登寺的“拉普堆钦羌姆”是由该寺第一代活佛吉喜阿·仁钦朗杰创建的，距今已有四百多年的历史。每年藏历八月（也有资料记载为九月）二十一日至二十三日在寺内表演。

7. 拉布特钦（藏历八月二十八日）

江孜尼姑庙，在日喀则地区江孜县境内，位于白居寺以北的格如拉山口处，交通方便，可通行各种大小车辆。这里每年藏历八月二十八日都要举行“拉布特钦”宗教活动。藏语的“拉布特钦”即神仙下凡的意思，届时庙里的尼姑们会表演别具一格的神舞。目前，日喀则地区将江孜尼姑庙作为一个旅游景点，已向国内外游人开放。

8. 天祝赛马节（藏历八月初一）

天祝赛马节是甘肃华锐藏区传统的民族盛会，据说是为了纪念本部落古代的十三位英雄。在每年农历八月一日的赛马会开幕式上，要鸣炮十三响，以表示对这十三位英雄的敬意。

如今，天祝赛马节已经变得越来越丰富多彩。赛马节期间，要兴办物资交流大会，歌舞团、杂技团也来会演助兴，给广阔、宁静的大草原增添了更多的乐趣。

9. 盘坡赛马节（藏历八月份）

盘坡赛马节又称盘坡草原盛会，还称峨堡会，是青海省门源回族自治县附近的藏、蒙古、土、回、汉等各族人民盛大的赛马会，于每年八月间举行。节日期间，人山人海，热闹非凡。

10. 望果节（藏历七八月份）

望果节起源于藏族先民“以麦熟为岁首”的新年节，后来将藏历的正月初一定为

新年后，原来的新年节便改成了望果节。这是西藏农耕地区都要过的一个节日。望果节的日期以麦子成熟为准，没有固定日期。

望果节这一天，人们要请喇嘛念经，并抬着佛像绕田间游行——转田。还要举行“煨桑”的烟祭。一般要举行好几天的庆祝仪式。其间除了有野餐活动外，还要举行赛马、射箭、歌舞等活动。

藏历九月份的主要节日

1. 央勒节（藏历九月初）

央勒节是四川巴塘藏族人民的盛大节日。此时正值秋收完成，人们怀着丰收的喜悦，穿上最好的服装，带上最好吃的东西全家出动，来到约定的地点，举行盛大的庆祝活动。除表演民间流行的“弦子”和“锅庄”外，还要演唱藏戏，唱跳歌舞，通宵达旦。央勒节一般是九月初开始，到中旬结束，持续十余天。

从1996年起，巴塘县政府将央勒节定为巴塘人民一年一度的艺术节。

2. 朝拜度母（藏历九月初八）

彭措林寺是藏传佛教觉囊派的重要道场，位于日喀则地区拉孜县境内。每年藏历九月初八，寺院要举行隆重的朝拜度母仪式，场面热闹非凡。

3. 古巴拉波节（藏历九月二十二日）

藏语的“古巴拉波”，是神仙下凡的意思。佛经上说，释迦牟尼升天后，与佛母摩耶夫人传法，在九月二十二日这一天释迦牟尼佛从天上降到人间，并且有许多神仙要随佛一起下凡。为了迎接神仙下凡，各寺院要举行隆重的迎接仪式，所以这一天，也称为神仙下凡节。拉萨地区称此节为“拉保节”，拉萨地区各僧俗民众为了纪念这个日子，要到各寺庙朝佛献供，家家户户在房顶和拉萨河边焚香，迎接佛的降临。

4. 阿曲羌姆（藏历九月二十七日）

“阿曲羌姆”以林芝地区工布江达县的珠拉寺的表演最为有名。珠拉寺全称“贝丹珠拉扎西德庆寺”，是拉萨色拉寺的属寺。“阿曲”，即纪念格鲁派创始人宗喀巴的逝世周年，是全区性的宗教活动。一般在九月二十五日白天各寺院便开始集体诵经，信众到庙烧香礼佛并布施东西，晚上全区所有房顶和窗台上摆满酥油灯以示纪念宗喀巴大师。

珠拉寺的“阿曲羌姆”表演历史悠久，距今已有五百多年的历史。每年藏历九月二十六日至二十七日在寺内表演。二十六日为预演，二十七日先举行展佛活动，然后正式表演阿曲羌姆，最后举行隆重的驱鬼仪式。届时，贡布地区的信众和嘉黎县的牧民都要到拉珠拉寺烧香朝佛，并观赏精彩的羌姆表演。

藏历十月份的主要节日

1. 林芝贡布节（藏历十月一日）

传说是早年贡布王率众出征，抵抗入侵者，为纪念英勇征战的壮士，贡布人们每年都于十月一日献祭守夜，逐渐演变成现在跳舞、赛马、射箭、物资交易和饮酒歌唱的贡布节。

2. 仙女节（藏历十月十五日）

又名“天母节”。每年藏历十月十五日，各地都要举行一些宗教活动。妇女认为仙女节是自己的节日，所以十分活跃，最为高兴。

3. 协曲节（藏历十月二十四日）

在西藏拉萨，每年的藏历十月二十四日都要举办协曲节，以纪念色拉寺寺主降表曲结第二次朝见大明皇帝后，在返藏途中，不幸在母卡地方（一说青海，一说离南京不远）圆寂。传说汉地屠夫们用牛羊脂油灯供奉悼念，可免杀万畜的罪孽。另外一种说法是汉地人们为了悼念宗喀巴的使者降青曲结，因无酥油，就用牛羊脂油点灯。拉萨市民亦尊重汉族的习俗，在这一晚上，在房顶周围破例用牛羊脂油燃灯，悼念降青曲结。

4. 燃灯节（藏历十月二十五日）

燃灯节，藏语叫“噶登阿曲”。据说格鲁派祖师宗喀巴在十月二十五日这天圆寂。为了纪念，拉萨地区晚上所有寺院和俗家屋顶均要点亮无数盏灯，吃面疙瘩，然后大家一起转经，最后将反手所持的桑枝投入大昭寺前的香炉，祈祝神佛为自己带来好运，来年风调雨顺。

5. 罗让扎花节（藏历十月二十五日）

罗让扎花节是在每年藏历十月二十五日举行。此时正值深秋宰生、分粮之时，节日的规模较小，一般以家庭为单位。这一天各地藏族同胞要举行家宴、集会、野餐，品尝辛勤劳动换来的果实。有的人家还要宴请僧人念经。晚上，不少农民点上酥油灯，摆上供品，意思是请菩萨也来尝尝秋天收获的果实，这个节被称之为罗让扎花节。

藏历十一月份的主要节日

1. 捏巴古藏（藏历十一月初六）

藏历十一月初六下午到第二天的午前，拉萨的僧众及百姓停止做任何工作，与亲朋好友聚餐同乐，意为以喜冲邪，以乐冲哀。

2. 萨迦寺冬季大法会

（藏历十一月二十三日至二十九日）

冬季大法会产生于公元1474年，阿羌阿旺贡嘎仁钦打败拉宗巴，继承了法王王位后，举行以萨迦寺的三大护法神“依当杰多”、“赤列普巴”、“戳波”为主体的神舞表演，以显示萨迦王朝的实力。阿羌阿旺贡嘎规定，每年藏历十一月二十三日至二十九日为冬季大法会的跳神节，其活动内容，以及仪式的规模等，不能随便更改。后来，萨迦法王的坐床庆典仪式也在这一期间举行。于是，这一具有双重意义的秋季大法会，从此便成为萨迦寺传统的大庆节日。

藏历十二月份的主要节日

1. 色吾羌姆

（藏历十二月二十二日至三十日）

这是色吾寺所举行的跳神和驱鬼仪式。色吾寺位于日喀则南木林县境内，主供佛为莲花生大师，是一座宁玛派寺庙。每年藏历十二月二十二日至三十日，该寺举行跳神和驱鬼仪式。

2. 松玛岗送

（藏历十二月二十二至二十八日）

伦珠曲顶寺在阿里地区日土县境内，亦称“日土寺”，是日土县最大的寺庙之一，也是阿里地区最有影响的寺院。伦珠曲顶寺每年藏历十二月二十二至二十八日连续7天举行隆重的宗教活动，当地群众称“松玛岗送”，同时在二十五至二十六日要表演大型宗教舞蹈“羌姆”，届时异常热闹。

3. 朝拜金刚橛（藏历十二月二十七日）

藏历十二月二十七日，是藏传佛教格鲁派六大名寺之一色拉寺朝拜金刚橛的日子，也称普巴节。还称“色拉崩钦”，意即金刚杵加持节。金刚橛原本是兵器，后来被藏传佛教的密宗吸纳为法器。由铜、银、木、象牙等材料制成，外形为短柄尖刃利器，有的手柄端为佛像，有的为观音菩萨像。

金刚撅又名四方橛或普巴金刚，修法时在坛城的四角竖立，意在使道场内坚固如金刚，各种魔障不能侵入为害。通常金刚橛由黄布包裹，起保护作用，故此常人难见其真面目。

据说，在公元15世纪末，从印度传来一个金刚橛，被称为飞来橛，后由色拉寺结巴扎仓的堪布（住持）于藏历十二月二十七日迎入丹增护法神殿中供奉。后来，每年的这一天清晨，结巴扎仓的“执法者”都要骑上快马将金刚橛送往布达拉宫，呈给当任的达赖喇嘛，由达赖喇嘛对金刚橛加持后，再快马送回色拉寺。然后，结巴扎仓的堪布升座，手持金刚橛为全寺僧众及前来朝拜的僧俗群众膜顶祝福。

现在，膜顶仪式多由色拉寺中最具威望的喇嘛主持。届时，前来朝拜金刚橛的信众如山似海，可达十五六万人。

4. 金刚神舞（藏历十二月二十七日）

彭措林寺位于日喀则地区拉孜县境内，是藏传佛教觉囊派的重要寺庙。觉囊派一直主修无上瑜伽与时轮金刚密法，自然在藏历十二月二十七日这么一个重要的日子里也少不了要举行大型宗教活动，所以该寺庙以表演金刚神舞来应和色拉寺的朝拜金刚橛活动。

5. 酬神节
（藏历十二月二十八日至三十日）

每年藏历新年的前三天，那曲地区索县赞丹寺要举行由八十名僧人参与的酬神大会，为人间芸芸众生福祉降临，索县地区远乡近邻也都赶来参加这盛大的祈祷集会。

6. 布达拉宫跳神节
（藏历十二月二十九日）

布达拉宫跳神节也称为驱鬼节。每年藏历十二月二十九日，拉萨的布达拉宫都要举行一次规模盛大的跳神节，此时的拉萨市民大都扶老携幼，全家出动。节日跳神舞中表演的内容，大都是演述佛法的灵异和喇嘛的神奇，以及禽兽护法，鬼魅卫教，种种佛法中的故事。

其他节日

1. 唤山节（冬月）

四川石棉藏族自称“木尼洛”。他们世代崇拜山神，每年在冬天都要过唤山节。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。

2. 德朵节

在寒冷干燥的冬天，四川阿坝藏族自治州南坪县九寨沟苯教区域，每个村寨都要请喇嘛在专门的院内念经祈求免灾。这就是德朵节。

这一节日由两个仪式组成：一是守火仪式，一是驱火仪式。守火仪式时，要在寨子中最适宜观望的地方搭一个瞭望篷，派人守在那里，发现火情就通知大家。驱火仪式由几个寨子联合举办，持续一天。寨民均穿漂亮的新衣，念经祷告，观看由数十人组成的马队摇旗呐喊，鸣枪驱火。

3. 藏族的每月四吉日

藏族人民认为每个月的初八是药师佛节，初十是空行聚合节，十五是释迦牟尼节，三十是无量光佛节。所以，初八、初十、十五、三十永远是吉祥的日子。

参考书目

1.《藏历的原理与实践》 民族出版社 1987年第1版

2.《西藏的天文历算》 黄明信 著 青海人民出版社2002年第1版

3.《藏传佛教象征符号与器物图解》 （英）罗伯特·比尔 著 向红笳 译 中国藏学出版社 2007年4月第1版

4.《藏传佛教民俗与信仰》 才让 著 民族出版社 1999年第1版

5.《西藏佛教神秘文化——密宗》 尕藏加 著 西藏人民出版社

6.《西藏绘画史》 （德）大卫·杰克逊 著 向红笳 谢继胜 熊文彬 译 西藏人民出版社 明天出版社 2001年7月第1版

7.《藏传佛教神明大全》 曲甘·完玛多杰 译 青海民族出版社 2004年5月第1版

8.《西藏的神灵和鬼怪》（奥地利）勒内·德·内贝斯基·沃杰科维茨 著 谢继胜 译 西藏人民出版社 1993年5月第1版

9.《中国壁画全集》中国壁画全集编委会 编 天津人民美术出版社 1991年12月第1版

10.《西藏历史文化辞典》 王尧 陈庆英 主编 西藏人民出版社 1998年第1版

11.《中国西藏文化大图集》曹自强 李书敏 主编 重庆出版社2001年4月第1版

12.《西藏佛教密宗艺术》李冀诚 顾绶康 编著 外文出版社1999年1月第1版

13.《西藏唐卡》西藏自治区文物管理委员会编 文物出版社1985年1月第1版

14.《西藏唐卡大全》西藏人民出版社2005年5月第1版

15.《中国唐卡艺术》天津人民美术出版社2004年4月第1版

16.《藏传佛教唐卡》上海科学技术出版社 商务印书馆（香港）2003年12月第1版

17.《乾隆满文大藏经绘画——藏传佛教众神》故宫博物院 编 紫禁城出版社 2003年5月第1版

18. Worlds of Transformation — Tibetan Art Of Wisdom and Compassion, Marylin M. Rhie,Robert A.F. Thurman, Tibet House, New York

[General Information]
书名=唐卡中的天文历算
作者=琼那·诺布旺典著
页数=271
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2007年11月第1版
SS号=11902451
DX号=000004900404
url=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000004900404&d=C58AEFCE9C733397178808A07FDC2833F&fenlei=100303&sw=%CC%C6%BF%A8%D6%D0%B5%C4

封面
版权
前言
西藏时轮历法中的本尊——时轮金刚
唐卡图版目录
序　走进隐秘的星算世界
第一篇　藏历简史
1　神奇的土地，多变的气候
2　历法的起源
3　象雄古国的物候历
4　雅砻部落的历法
5　文成公主带来的历法
6　金城公主入西藏
7　时轮历的出现
8　可以预测日、月食的历法
9　独特的饶迥纪年法
10　西藏第一本历书
11　明朝时期的藏历
12　更加准确的时宪历
13　时宪历法知识入西藏
14　当前藏历的研究与发展
15　时轮金刚院
第二篇　揭开藏历的神秘面纱
1　藏历的内容
2　二十八宿
3　天干地支与日月五行
4　七曜
5　纪月法
6　纪年法
7　闰月
8　重日与缺日
9　纪日法与纪年法
10　神秘的阿修罗
11　黄道十二宫
12　西方十二星座的起源
第三篇　《时轮摄略经》简介
1　外时轮中的宇宙观
2　内时轮的人体小宇宙
3　时轮金刚沙坛城
4　时轮灌顶仪轨
5　唐卡中的十相自在图
第四篇　藏历与藏医

1　藏历与藏医的关系
2　采药与时令的关系
3　季节与养生
4　四季配五行切脉法
第五篇　藏历与星占术
1　二十八宿占天气
2　《宿曜经》中的二十八宿占断
3　《宿曜经》中的七曜历占验
4　《宿曜经》中二十八宿历的吉凶日
附录
1　时轮历礼赞偈
2　《二十七星宿占算法》
3　藏族的９２个节日
4　参考书目
十二丹玛护法女神
藏民族起源图
秋天女神、春天女神、伏业女神
诛业女神、夏天女神、冬天女神
苯教祖师辛饶米沃
格萨尔王传
须弥山及四大部洲
雅拉香波山神
松赞干布画传
绿度母
金城公主进藏图
十二镇魔寺
香巴拉
香巴拉
贤月王
三世佛
天体日月星辰运行图
伐阇罗佛多尊者
萨迦那洛巴五祖
雍顿·多杰贝
那洛巴
五世达赖喇嘛
第巴·桑结嘉措
日月星辰运行图
十三世达赖喇嘛
行星、星宿运行图
藏医师承
热呼拉

角宿
亢宿
氐宿
房宿
心宿
尾宿
箕宿
斗宿
牛宿
女宿
虚宿
须弥山图
危宿
释迦牟尼画传
释迦牟尼画传
释迦牟尼画传
室宿
壁宿
井宿
鬼宿
柳宿
星宿
张宿
翼宿
轸宿
六道轮回图
斯巴霍
黄道十二宫图人像
黄道十二宫与人体的关系
天空中的星座
四大部洲及风火水土图
须弥山
须弥山
增长天王
天体日月星辰运行图
人体脉络图
人体的脉道与七轮
时轮金刚沙坛城
时轮金刚
时轮金刚坛城
时轮金刚坛城
宗喀巴大师

释迦牟尼佛
时轮金刚坛城
明妃佛母坛城
普巴金刚与格洛津母
金刚萨埵
布顿·仁钦珠像
香巴拉王
时轮金刚坛城
时轮金刚坛城
十相自在图
器官的比喻图
人体的生理和病理
人体骨骼分布图
长寿五姊妹
草药图
药师佛坛城图
起居养生图
曼唐脉诊全图
西藏名医图
奎宿
娄宿
胃宿
昴宿
毕宿
觜宿
参宿
吉祥天母