中国第一图解品牌
紫禁城出品
·图解经典·

图解™

藏历使用手册

藏历修行、祈福、开运大全

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

随书附录：2010第十七饶迥铁虎年藏历



诺布旺典 ⊙ 著

紫禁城出版社

本书将告诉你

藏历根据佛经中的记载，详细地标示出一年中的吉祥月、每月的吉祥日、不同的纪念日。这些重要的日子，有的是诸佛菩萨的加持日，有的是礼佛会供日，有的是修行功德加倍日。对于这些特殊时节，若再加上布萨日、飞幡日、出龙日、不祥日等宜忌时日，则属藏历中的记载最为完备，所以祈福开运，不可不知殊胜时节；而欲把握殊胜时节，便不可不看藏历。

本书对于佛陀纪念日、菩萨吉祥日、十圣日、日月食日以及上师纪念日等特殊时日的缘由、功德做了详尽的文字叙述，并配以简要的图解流程，说明了把握绝佳修持时日及行善时机的重要性，并且为个人祈福、供养、礼拜提供各种简易方法。附赠的2010年西藏历书，更方便你查询每一个殊胜的日子，让心愿得以实现，让生活更加美好！

封面图版释意

每一天都是吉祥日

在西藏这片神奇的土地上，每天都在上演精彩绝伦的民族风情。而异彩纷呈的藏历节日，不仅是人们娱乐休闲的日子，更是修行、祈福、祭祀、行善的绝佳时机。每一个日子都是殊胜的机缘，每一天都是应该更加精进、圆满的好时机。图中所展示的西藏宗教舞蹈在每一个藏历节日中都会上演，集中展现了西藏独特的文化魅力与神秘的宗教氛围，我们可以看到当生活和信仰，生命和心灵和谐完美地结合在一起时，将释放出多么震撼人心的力量！

项目策划/紫图图书 ZITO
www.readroad.com

时轮金刚坛城中的藏历密码

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

香巴拉国王

唐卡上界时轮金刚阿阇梨传有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天王，贤天王在香巴拉广泛传播这部密法。后来时轮密续从香巴拉传出，进入印度，随后传到西藏。时轮密续成为西藏佛教的重要修持内容，也成为藏历形成的主要依据。

时轮金刚

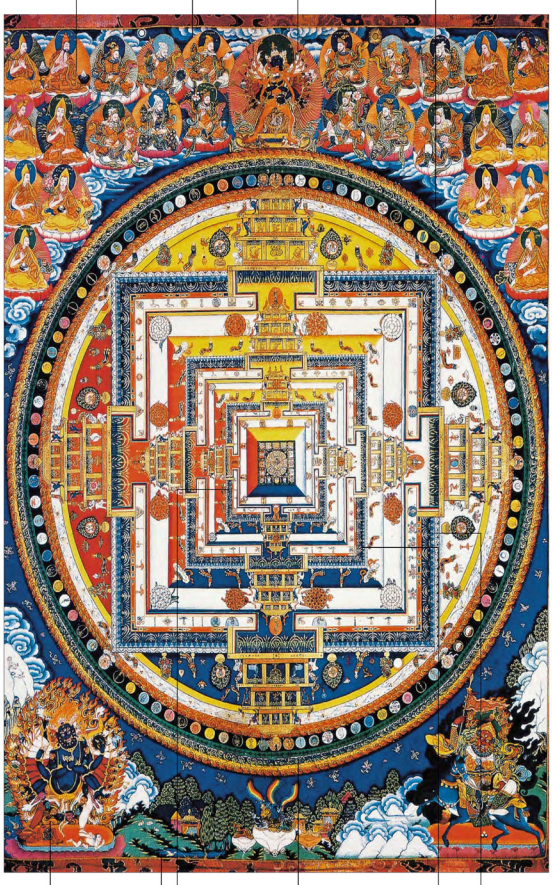
唐卡上界所绘为本尊时轮金刚。时轮金刚蓝黑色身，四面二十四臂，交缠金刚铃杵，环抱明妃，脚踩印度天神。佛父与佛母的双身结合代表慈悲与智慧的结合。时轮金刚是《时轮经》中的主要修持部分，其悲悯内涵成为藏历中最独特的宗教原素。

大乐觉悟坛城

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

六个外圈

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



金刚界

唐卡下界所绘为金刚界。金刚界主尊蓝色，四面二十四臂，胸前双手交握金刚杵，另两手持长矛和盾牌，脚踩印度天神展立在法台上。金刚界是时轮金刚的忿怒相，在时轮金刚灌顶仪式中十分重要。

时轮金刚坛城

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

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

身觉悟坛城

身觉悟坛城为最外一层的坛城，是时轮金刚三层宫殿的最底下一层，这层住着536方本尊，其中包括108位在基地的本尊。

智慧觉悟坛城

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

意觉悟坛城

意觉悟坛城是时轮金刚五层宫殿的第三层，代表粗糙的心识，将粗大消和世俗消认知为相同的，它居住有70位本尊。

语觉悟坛城

语觉悟坛城是时轮金刚五层宫殿的第二层，共住着116位本尊，代表佛陀语言的清净特质，这个特质使得释迦牟尼佛能够言说甚法和语法，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。

密宗占算与藏历星宿女神

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



角宿：女神绿色身，左手持蓝色缎带。两颗星，属于室女座。



觜宿：女神蓝色身，右手持一朵莲花。三颗星，属于金牛座。



参宿：女神黄色身，双手持一朵莲花。七颗星，属于猎户座。



毕宿：女神红色身，右手持一朵莲花。属性为月。八颗星。



房宿：女神黄色身，双手持莲花。有四颗星，属于天蝎座。



心宿：女神蓝色身，双手持白色法螺。三颗星，属于天蝎座。



尾宿：女神绿色身，左手持莲花。有九颗星，属于天蝎座。



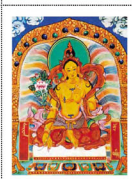
箕宿：女神绿色身，左手托金色宝盆。四颗星，属于人马座。



斗宿：女神白色身，左手托摩尼宝。六颗星，属于人马座。



牛宿：女神蓝色身，左手持莲花。有六颗星，属于摩羯座。



女宿：女神黄色身，右手持莲花。有四颗星，属于宝瓶座。



虚宿：女神蓝色身，左手持弓，右手持箭，被称为灵巧双星。



危宿：女神黄色身，右手持蓝色宝剑。六颗星，属性为月。三颗星。



室宿：女神浅蓝色身，左手持莲色缎带。两颗星，属于双鱼座。



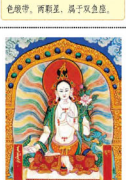
壁宿：女神黄色身，左手持莲花。宝瓶和壁窗是祈愿的所在。



井宿：女神黄色身，左手持莲花。井宿八星犹如水井。



鬼宿：女神蓝色身，右手持莲花。有四颗星，属于巨蟹座。



柳宿：女神白色身，左手持莲花。有八颗星，属于狮子座。



星宿：女神黄色身，左手托甘露瓶。星宿因居依宿之旨而得名。



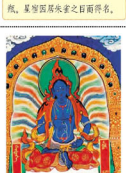
张宿：女神绿色身，双手持蓝色缎带。属性为月。六颗星。



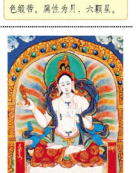
翼宿：女神深绿色身，双手持一颗小树。有22颗星。



轸宿：女神白色身，右手持摆脸的木杖。四颗星，属于处女座。



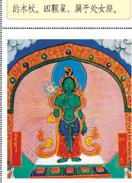
昂宿：女神蓝色身，右手持一串念珠。属性为日，七颗星。



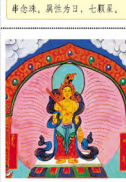
娄宿：女神白色身，身披蓝色缎带，三颗星，属于白羊座。



胃宿：女神绿色身，右手持红色木杖。三颗星，属于白羊座。



奎宿：女神绿色身，右手持莲花，站立在法台上。



亢宿：女神黄色身，右手持木杖。有四颗星，属于室女座。



氐宿：女神黄色身，右手持木杖。有四颗星，属于天秤座。

图解经典™ 155

图解
藏历使用手册

藏历修行、祈福、开运大全

诺布旺典/著



紫禁城出版社

唐卡“斯巴霍”中的藏历元素

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

十相自在图

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

三怙主像

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

回遮咒轮

能防护一切凶煞、障碍、驱除不详。



罗睺

俗称“太岁星君”，掌管日月星辰宿年月日。轮

八卦

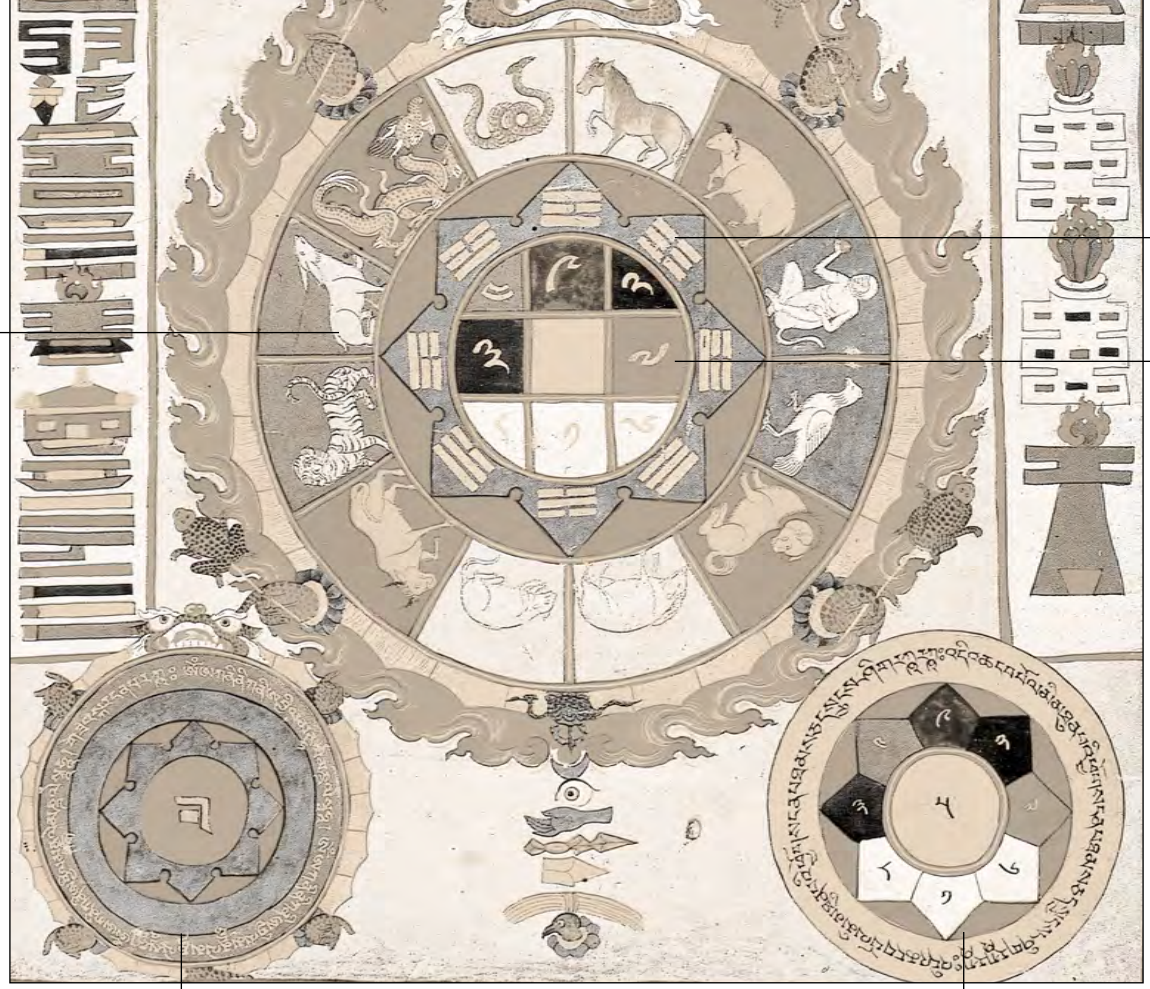
放射状的八叶花瓣上各绘有一个八卦符号，为离、坤、兑、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

回图绘于罗睺的腹部，象征世间一切皆包含于轮回之中。

十二地支

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



乾、坎、艮、震、巽，代表火、地、泽、天、水、山、雷、风八种事物。

九宫

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

缘起咒

可增长善缘、福德，吸收日月天地间的精华。

遮止咒轮

回遮一切违缘，依阴阳五行而成九宫。

编者序

修行、祈福、开运看藏历

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

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

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

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

的道路上更加精进圆满。

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

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

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

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

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

编者谨识

2010 年 6 月

目录

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

第壹章

学会使用藏历：利用藏历来修行、祈福、开运

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

第贰章

认识藏历：藏历的历史

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

第叁章

解读西藏历书：藏历的内容

1. 全年生产和生活的指南：藏历的意义 100

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

第肆章

诸佛菩萨的吉祥日：令修行功德加倍的珍贵日子

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

第伍章

祭祀、念咒、持经、斋戒：藏历节日是最佳时机

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

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

第陆章

藏密占星术：为密法修持带来神奇法力

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

第柒章

礼佛供养的方法：家庭佛堂设置

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

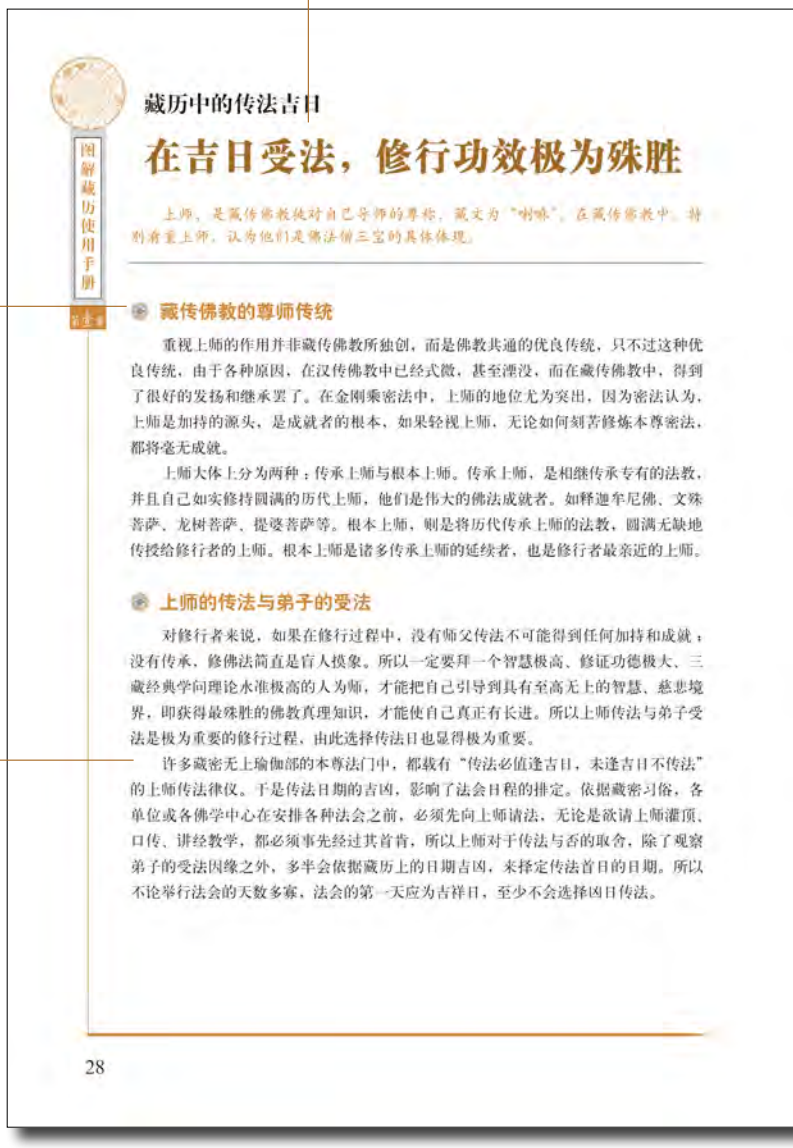
附录一：2010 年藏历——第十七饶迥铁虎年 244
附录二：诸佛菩萨、上师祈请文摘录及简修仪轨 281
附录三：藏密部分咒轮 305
附录四：适合大众修持的常见佛教咒语 308

本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。

本节小标题
概括本页内可分为小节的内容。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



藏历中的传法吉日

在吉日受法，修行功效极为殊胜

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

藏传佛教的尊师传统

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

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

上师的传法与弟子的受法

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

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

28

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。



图解综述

用简洁明了的语言，概述整个图解的意图。

插图

把较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

第壹章

学会使用藏历

利用藏历来修行、祈福、开运

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com