



請持守淨戒，尊重法寶。未得上師口傳灌頂，請勿擅自翻閱修持！

一切深道之最勝總體實修金剛阿闍梨修行
之訣竅攝要轉為道用大益法

大圓滿耳傳金剛橋（四轉心法）修持法本
（請勿外傳）

取藏者：噶陀仁珍千寶•才旺諾布

講 解：仁珍千寶•貝瑪旺晴





修持儀軌：

P1-13

前行之前行

淨觀五種圓滿

- 1) 身要七支坐法
- 2) 語要排九節佛風
- 3) 唵蓮師七句祈請文
- 4) 念誦無字口訣部-字母咒的念誦及觀想
- 5) 祈禱上師
- 6) 念誦四轉心法
- 7) 念誦皈依文
- 8) 念誦發菩提心
- 9) 觀修四轉心法
- 10) 獻供曼達
- 11) 唵誦金剛薩埵百字明
- 12) 念誦回向文

簡略儀軌：

P14

- 語要排九節佛風
- 唵蓮師七句祈請文
- 念誦無字口訣部-字母咒的念誦及觀想
- 祈禱上師
- 念誦四轉心法
- 唵誦皈依文
- 念誦發菩提心
- 觀修四轉心法
- 念誦回向文



保任：

P18

- 唵蓮師七句祈請文
- 祈禱上師
- 唵誦皈依文
- 念誦發菩提心
- 觀修四轉心法
- 念誦回向文



修持儀軌

佛門禮儀

如果家裏有佛堂，可做以下佛門禮儀。一天觀修兩座以上時，第二座開始可省略此步驟。

所依前頂禮乃

喻 拿末 曼殊室利耶 梭哈(合掌於頂)

(轉心向法)

拿瑪 蘇室利耶 梭哈(合掌於喉)

(以法為道)

拿瑪 屋達瑪 室利耶 梭哈(合掌於心)

(熄滅道惑)

(五體投地頂禮,合掌問訊)

(幻相趨智)

供香、供燈

杜布 沛區 杜布 喇瑞當 杜布 貴貝 威色 喇傑迭

廣大燒香燒香之華蓋 燒香莊嚴光芒普綻放

杜布 納措 喇杜 沾傑迭 答尼 千伯 加哇 賽界闕

種種燒香廣大極遍佈 供予大主勝者佛菩薩

喻薩哇 答它嘎答 薩巴哩哇喇 杜別 帕帝叉 梭哈

能薩 沛區 能薩 喇瑞當 能薩 貴貝 威色 喇傑迭

廣大明燈明燈之華蓋 明燈莊嚴光芒普綻放

能薩 納措 喇杜 沾傑迭 答尼 千伯 加哇 賽界闕

種種明燈廣大極遍佈 供予大主勝者佛菩薩

喻薩哇 答它嘎答 薩巴哩哇喇 阿洛給 帕帝叉 梭哈



前行之前行

地處清淨，儘量避免外界干擾，事先處理瑣事，如喝水、如廁，關閉手機等

入座前立誓

第一：接下來的上座時間內絕不起座，即使父母等至親來見，亦不中斷入座而隨順迷亂；

第二：縱遇命難，亦不舍棄上述誓言。

入座前行

調整意樂、淨觀五種圓滿

1. 祈請上師、諸佛菩薩、傳承祖師加持；
2. 發無上菩提心利益眾生；
3. 觀清淨觀，在清淨歡喜中學法，安身、靜語、淨心。

1. 身要七支坐法

身體禪坐式（單盤、雙盤、散盤皆可）。身體不適者，可自然坐姿，身體端正、放鬆、呼吸自然。

2. 語要排九節佛風

九節佛風是淨化貪嗔癡的的觀修，去除身體濁氣，淨化身體業障。一天觀修兩座以上時，第二座開始可省略此步驟。

如有不清楚的地方，可以掃碼觀看上師、堪布視頻。

自身凡夫相，前面觀想有諸佛菩薩身口意發光加持的一團火。

1. 右邊 3 次觀想白光淨化嗔心的修持
2. 左邊 3 次觀想紅光淨化貪心的修持
3. 兩邊一起 3 次觀想黑色淨化癡心的修持

（備註：按鼻翼時，手肘要高於手）

扫码观看宝
上师示范



扫码观看堪
布示范





3. 念誦蓮師七句祈請文（意加持），祈請蓮師和傳承祖師加持。

蓮師七句祈請文

加持雲聚速降成就甘霖

吽 鄔堅 尤記 努將參	貝瑪 給薩 東波拉
雅參 丘各 屋助捏	貝瑪 炯內 寫蘇紮
扣杜 康卓 芒波夠	切記 借蘇 達助記
金記 拉企 謝蘇梭	咕嚕 貝瑪 悉地吽

以上 3 遍

備註：蓮師祈請文因為是蓮師親口所傳，所以必須用藏文誦讀，其他祈請文都可以用中文誦讀。

祈請加持此勝地 賜勝行者吾四灌 消除導邪魔障礙 同賜共不共成就

噶阿吽 邊雜 咕嚕 貝瑪 悉地 吽

噶阿吽 邊雜 咕嚕 貝瑪 突誠雜 班雜 薩瑪雅 雜雜 薩哇悉地帕拉吽阿哈 瑪哈日尼
薩 日雜哈亞 資大聖聖雜雜

祈請蓮師空行眾 吾等虔誠諸子弟 身之加持賜於身 語之加持賜於語

意之加持賜於心 加持賜於四灌頂 加持淨化四心續 加持熟練四道位

加持獲得四身果

噶阿吽邊雜咕嚕	貝瑪迭哇紮故尼	噶呀阿貝吭雜噶
哇噶阿貝吭雜阿	吉達阿貝吭雜吽	薩哇阿貝吭雜哈



4. 語加持智慧熾燃，《無字口訣部》的念誦及觀修

一天觀修兩座以上時，第二座開始可省略此步驟。

觀想自身化為空性變成紅色的語自在菩薩，左手持金剛鈴，懷抱嘎仗，右手持法鼓。語自在菩薩是蓮師和觀音菩薩的化現。



喻阿吽（1 遍）

空性界中自身語自在	紅色蓮舞自在持鈴鼓
寂笑報身裝飾跏趺坐	舌頭觀為燃火金剛劍
劍尖月輪白喻音右繞	劍腰日輪紅阿字左繞
劍柄金剛藍吽緣起咒	右旋光供聖淨眾生業
諸佛加持攝受於舌根	淨化無始累積語諸障
消除壓語犯戒病魔障	生起殊勝語自在佛慢

（母咒，白色）喻 阿阿 俄俄 鳴鳴 日日 勒勒 唉唉 歐歐 盎阿 （念 7 遍）

觀想：舌頭觀為金剛劍，劍尖朝外，尖頭上白色圓點，咒語右繞，每個字都是白色光點【觀不清楚每個字就發出白光】。咒語字從內圈往外圈觀想。

（字咒，紅色）嘎卡嘎噶阿 紮擦乍乍尼 乍刹渣渣納 打踏達打納 巴帕拔把嘛 雅惹拉哇夏卡薩哈哈 （念 7 遍）

觀想：劍腰紅色圓點，咒語左繞。【觀不清楚每個字就發出紅光】。咒字從內圈往外圈。

（根本咒，紅色）喻 舍 貝瑪尼德秀日吽 （念 7 遍）

（緣起咒）喻 耶答瑪 黑杜紮巴哇 黑敦迭肯 答他噶多 哈牙哇迭

迭肯紮又尼若答 艾旺巴蒂 瑪哈夏瑪納耶 梭哈 （念 7 遍）

觀想：金剛杵上藍色圓點，咒語右繞。【觀不清楚每個字就發出藍光】。咒字從內圈往外。

備註：分開念觀想較為方便，也可以母咒、字咒、根本咒、緣起咒一起念，重複 7 遍。





祈禱文（1 遍）

上師諸佛菩薩真諦力

願能獲得金剛語成就

觀想：將自身融入於法界。

5. 祈禱上師

喇嘛欽！喇嘛欽！喇嘛欽！

6. 念誦四轉心法

身體放鬆，呼吸自然，心平靜的狀態。心裏想蓮花生大士等三世一切諸佛菩薩、傳承祖師、大恩根本上師，祈請給我加持，希望轉心向法。

四轉心法（1 遍）

嗚呼思之無量劫以來

獲得暇滿人身僅這次

極易毀壞死緣難思議

愛護此身今日可能死

不善重罪無間痛苦因

一切輪回之事應捨棄

稍有空閒此時身語意

應思解脫利益修佛法

7. 念誦皈依文

觀想下圖傳承皈依境，從今天到成佛為止，身口意完全託付給三寶，請三寶加持修四轉心法期間，輪回裏面的一切眾生希望證得菩提。想著三寶的功德，很激動的祈請。



皈依境



皈依文念誦 (3 遍)

南 無 吽

利益眾生佛法僧三寶

根傳上師本尊空行眾

三身本覺無離合尊前

恒常皈依怙主攝持我



8. 發菩提心

發菩提心（3 遍）

利益等空眾生利樂故

發起願行大勝菩提心

我隨佛陀瑜伽而修學

戒律堅固慈悲作加持

念誦時思維：

為了利益遍滿虛空的一切眾生、為了今生的安樂和來世的解脫，為了他們我今天要受菩薩戒、行菩薩道、發菩提心。

正行

9. 開始觀修四轉心法。共四個階段

注：以下頁數以金剛橋簡體字版，繁體字版出版發行日為 2019 年 9 月版為準）

第一階段(暇滿難得) P140-181

- 思維本性閒暇
- 思維特法圓滿
- 思維暫生緣八無暇
- 思維斷緣心八無暇
- 思維難得之喻
- 思維數目差別
- 修持口訣

第二階段(壽命無常) P182-218

- 思維外器世界而修無常
- 思維內情眾生而修無常
- 思維具足福德而修無常
- 思維各種喻義而修無常
- 思維死緣無定而修無常
- 思維猛厲希求而修無常



- 觀修無常之功德
- 觀修無常之口訣

第三階段(因果不虛) P219-266

- 所斷之不善業
- 應行之善業
- 一切業的自性

第四階段(輪回過患) P267-328 + (解脫利益) P329-P338

- 總的思維輪回的痛苦
- 分別思維六道各自的痛苦
- 輪回的自性
- 解脫利益

10. 獻供曼達

結供曼達手印，念誦 1 遍

噶阿吽！

山洲塵數供雲人天物；

自身蘊界入處根門顯；

心性本淨光明任運飾；

獻上師三身剎圓資糧！

11. 念誦金剛薩埵百字明

儀軌修持時如有念錯、修錯，或不如法的地方，念百字明可以懺悔。



金剛薩埵法相

金剛薩埵百字明（1 遍）

吽化自頂蓮月金剛心
白亮寂姿鈴杵遊戲坐
心間月上百字旋繞吽
流下甘露淨自身二障

喻阿吽梭哈！喻班紮爾薩多薩嘛雅，嘛努把拉雅，班紮爾薩多得努把，底叉知卓麥巴哇，蘇多卡約麥巴哇，蘇波卡約麥巴哇，阿努熱多麥巴哇，薩哇司地麥雜雅叉，薩哇嘎嘛蘇雜麥，資當洗爾養古汝吽。

哈哈哈哈哈，把嘎萬，灑哇達他嘎達，班紮嘛麥母雜，班紮爾巴哇，嘛哈薩瑪雅薩多阿 吽呸！

隨後金剛心降自心間
佛身咒鬘依序攝入吽；
吽字化光甘露遍自身；
三門合一自覺本體阿！
阿德阿德！



12. 念誦回向文

回向文（1 遍）

如此我於勝德上師尊 恭敬信解祈請諸善聚
以悉回向等空眾生力 願皆同證圓滿佛果位
具德上師大金剛持佛 您盡所有身語意功德
及諸善妙眷淨土事業 願我迅速亦如此獲得

成就咒（3 遍）

南無 羅那 紮亞亞 迭亞他 班雜知亞 阿瓦布達 納耶 梭哈
最後回向，把修持和一切善行的功德回向上師三寶、回向一切眾生。

噶陀仁珍千寶六世長壽祈請文

喻梭德

無垢海生鄔金金剛持 三密化現怙主賢證者
教證法日莊嚴諸有情 為利如母眾生恆常住
吉祥願弘佛業遍諸方

大圓滿心髓之教法興盛祈願文

佛教莊嚴之一隆欽巴 講授修行法王無畏洲
無比上師教至輪迴盡 願以講行聞思修護持

大持明之教法興盛祈願文

了義他空中觀殊勝見 甚深道大手印方便行
融於究竟光明大圓滿 勝大持明教法願興盛

教法興盛吉祥詞

蓮師善傳阿諦大圓滿 聞思修法興盛於寶洲
任運二利吉祥輝煌照 願能迅速善緣皆足堪

喻阿吽 邊雜 咕嚕 貝瑪 悉地 吽



簡略儀軌

在三殊勝的攝持下，修法過程中沒有間斷，沒有產生綺語等惡業，可算一座。15 分鐘、30 分鐘均可。

1. 語要排九節佛風，或排氣三次。

深吸氣，將氣壓至肚臍，然後呼氣，重複三次。如能身要七支座法為最佳。

2. 念誦蓮師七句祈請文

蓮師七句祈請文

加持雲聚速降成就甘霖

吽 鄔堅 尤記 努將參	貝瑪 給薩 東波拉
雅參 丘各 屋助捏	貝瑪 炯內 寫蘇紮
扣杜 康卓 芒波夠	切記 借蘇 達助記
金記 拉企 謝蘇梭	咕嚕 貝瑪 悉地吽

以上 3 遍

備註：蓮師祈請文因為是蓮師親口所傳，所以必須用藏文誦讀，其他祈請文都可以用中文誦讀。

祈請加持此勝地 賜勝行者吾四灌 消除導邪魔障礙 同賜共不共成就

噶阿吽 邊雜 咕嚕 貝瑪 悉地 吽

噶阿吽 邊雜 咕嚕 貝瑪 突誠雜 班雜 薩瑪雅 雜雜 薩哇悉地帕拉吽阿哈 瑪哈日尼
薩 日雜哈亞 資大聖聖雜雜

祈請蓮師空行眾 吾等虔誠諸子弟 身之加持賜於身 語之加持賜於語

意之加持賜於心 加持賜於四灌頂 加持淨化四心續 加持熟練四道位

加持獲得四身果

噶阿吽邊雜咕嚕 貝瑪迭哇紮故尼 噶呀阿貝吽雜噶

哇噶阿貝吽雜阿 吉達阿貝吽雜吽 薩哇阿貝吽雜哈



3. 語加持智慧熾燃，《無字口訣部》的念誦及觀修

喻阿吽（1 遍）



空性界中自身語自在	紅色蓮舞自在持鈴鼓
寂笑報身裝飾跏趺坐	舌頭觀為燃火金剛劍
劍尖月輪白喻音右繞	劍腰日輪紅阿字左繞
劍柄金剛藍吽緣起咒	右旋光供聖淨眾生業
諸佛加持攝受於舌根	淨化無始累積語諸障
消除壓語犯戒病魔障	生起殊勝語自在佛慢

（母咒，白色）喻 阿阿 俄俄 鳴鳴 日日 勒勒 唉唉 歐歐 盎阿（念 7 遍）

觀想：舌頭觀為金剛劍，劍尖朝外，尖頭上白色圓點，咒語右繞，每個字都是白色光點【觀不清楚每個字就發出白光】。咒語字從內圈往外圈觀想。

（字咒，紅色）嘎卡嘎噶阿 紮擦乍乍尼 乍刹渣渣納 打踏達打納 巴帕拔把嘛 雅惹拉哇夏卡薩哈哈（念 7 遍）

觀想：劍腰紅色圓點，咒語左繞。【觀不清楚每個字就發出紅光】。咒字從內圈往外圈。

（根本咒，紅色）喻 舍 貝瑪尼德秀日吽（念 7 遍）

（緣起咒）喻 耶答瑪 黑杜紮巴哇 黑敦迭肯 答他噶多 哈牙哇迭

迭肯紮又尼若答 艾旺巴蒂 瑪哈夏瑪納耶 梭哈（念 7 遍）

觀想：金剛杵上藍色圓點，咒語右繞。【觀不清楚每個字就發出藍光】。咒字從內圈往外。

備註：分開念觀想較為方便，也可以母咒、字咒、根本咒、緣起咒一起念，重複 7 遍。

祈禱文（1 遍）

上師諸佛菩薩真諦力

願能獲得金剛語成就

觀想：將自身融入於法界。





4. 祈請上師

喇嘛欽 喇嘛欽 喇嘛欽

5. 念誦四轉心法

身體放鬆，呼吸自然，心平靜的狀態。心裏想蓮花生大士等三世一切諸佛菩薩、傳承祖師、大恩根本上師，祈請給我加持，希望轉心向法。

四轉心法（1 遍）

嗚呼思之無量劫以來	獲得暇滿人身僅這次
極易毀壞死緣難思議	愛護此身今日可能死
不善重罪無間痛苦因	一切輪回之事應捨棄
稍有空閒此時身語意	應思解脫利益修佛法

6. 皈依 3 遍

南 無 吽

利益眾生佛法僧三寶
根傳上師本尊空行眾
三身本覺無離合尊前
恒常皈依怙主攝持我

7. 發心 3 遍

利益等空眾生利樂故
發起願行大勝菩提心
我隨佛陀瑜伽而修學
戒律堅固慈悲作加持

8. 觀修四轉心法 – 念誦科判為主，思維

9. 回向

成就咒（3 遍）

南無 羅那 紮亞亞 迭亞他 班雜知亞 阿瓦布達 納耶 梭哈



保任

保任不计入数量，每天最少念1遍保任，不能中断传承。如有间断，需从四转心法重新开始修。

1. 念诵莲师七句祈请文1遍

莲师七句祈请文

吽 邬坚 尤记 努向灿

白玛 格桑 东波拉

雅灿 巧格 欧智尼

白玛 炯内 偕斯智

考德 堪卓 芒贝果儿

且杰 吉色 达哲杰

辛吉 捞协 夏斯所

咕鲁贝玛悉底吽

2. 祈请上师

喇嘛钦 喇嘛钦 喇嘛钦

3. 皈依3遍

南 无 吽

利益众生佛法僧三宝

根传上师本尊空行众

三身本觉无离合尊前

恒常皈依怙主摄持我

4. 发心3遍

利益等空众生利乐故

发起愿行大胜菩提心

我随佛陀瑜伽而修学

戒律坚固慈悲作加持

5. 观修四转心法：念题目，思维一下

6. 回向：



南无 罗那 扎亚亚 迭亚他 班杂知亚 阿瓦布达 纳耶 梭哈