



请持守净戒，尊重法宝。未得上师口传和灌顶，请勿擅自翻阅和修持！

一切深道之最胜总体实修金刚阿阇梨修行
之诀窍摄要转为道用大益法

大圆满耳传金刚桥（四转心法）修持法本
（请勿外传）

取藏师：噶陀仁珍千宝·才旺诺布

讲 解：仁珍千宝·贝玛旺晴





修持仪轨：

P1-12

前行之前行

净观五种圆满

- 1) 身要七支坐法
- 2) 语要排九节佛风
- 3) 念诵莲师七句祈请文
- 4) 念诵无字口诀部-字母咒的念诵及观想
- 5) 祈祷上师
- 6) 念诵四转心法
- 7) 念诵皈依文
- 8) 念诵发菩提心
- 9) 观修四转心法
- 10) 献供曼达
- 11) 念诵金刚萨埵百字明
- 12) 念诵回向文

简略仪轨：

P13

- 语要排九节佛风
- 念诵莲师七句祈请文
- 念诵无字口诀部-字母咒的念诵及观想
- 祈祷上师
- 念诵四转心法
- 念诵皈依文
- 念诵发菩提心
- 观修四转心法
- 念诵回向文



保任:

P16

- 念诵莲师七句祈请文
- 祈祷上师
- 念诵皈依文
- 念诵发菩提心
- 观修四转心法
- 念诵回向文



修持仪轨

佛门礼仪

如果家里有佛堂，可做以下佛门礼仪。一天观修两座以上时，第二座开始可省略此步骤。

所依前顶礼乃

喻 拿末 曼殊室利耶 梭哈(合掌于顶)

(转心向法)

拿玛 苏室利耶 梭哈(合掌于喉)

(以法为道)

拿玛 屋达玛 室利耶 梭哈(合掌于心)

(熄滅道惑)

(五体投地顶礼,合掌问讯)

(幻相趋智)

供香、供灯

杜布 沛区 杜布 喇瑞当 杜布 贵贝 威色 喇杰迭

广大烧香烧香之华盖 烧香庄严光芒普绽放

杜布 纳措 喇杜 沾杰迭 答尼 千伯 加哇 赛界阙

种种烧香广大极遍布 供予大主胜者佛菩萨

喻萨哇 答它嘎答 萨巴哩哇喇 杜别 帕帝叉 梭哈

能萨 沛区 能萨 喇瑞当 能萨 贵贝 威色 喇杰迭

广大明灯明灯之华盖 明灯庄严光芒普绽放

能萨 纳措 喇杜 沾杰迭 答尼 千伯 加哇 赛界阙

种种明灯广大极遍布 供予大主胜者佛菩萨

喻萨哇 答它嘎答 萨巴哩哇喇 阿洛给 帕帝叉 梭哈



前行之前行

地处清静，尽量避免外界干扰，事先处理琐事，如喝水、如厕，关闭手机等

入座前立誓

第一：接下来的上座时间内绝不离座，即使父母等至亲来见，亦不中断入座而随顺迷乱；

第二：纵遇命难，亦不舍弃上述誓言。

入座前行

调整意乐、净观五种圆满

1. 祈请上师、诸佛菩萨、传承祖师加持；
2. 发无上菩提心利益众生；
3. 观清净观，在清净欢喜中学法，安身、静语、净心。

1. 身要七支坐法

身体禅坐式（单盘、双盘、散盘皆可）。身体不适者，可自然坐姿，身体端正、放松、呼吸自然。

2. 语要排九节佛风

九节佛风是净化贪嗔痴的的观修，去除身体浊气，净化身体业障。一天观修两座以上时，第二座开始可省略此步骤。

如有不清楚的地方，可以扫码观看上师、堪布视频。

自身凡夫相，前面观想有诸佛菩萨身口意发光加持的一团火。

1. 右边 3 次观想白光净化嗔心的修持
2. 左边 3 次观想红光净化贪心的修持
3. 两边一起 3 次观想黑色净化痴心的修持

（备注：按鼻翼时，手肘要高于手）

扫码观看宝
上师示范



扫码观看堪
布示范





3. 念诵莲师七句祈请文（意加持），祈请莲师和传承祖师加持。

莲师七句祈请文

加持云聚速降成就甘霖

吽 鄂坚 尤记 努将参	贝玛 给萨 东波拉
雅参 丘各 屋助捏	贝玛 炯内 写苏扎
扣杜 康卓 芒波够	切记 借苏 达助记
金记 拉企 谢苏梭	咕噜 贝玛 悉地吽

以上 3 遍

备注：莲师祈请文因为是莲师亲口所传，所以必须用藏文诵读，其它祈请文都可以用中文诵读。

祈请加持此胜地 赐胜行者吾四灌 消除导邪魔障碍 同赐共不共成就

喻阿吽 边杂 咕噜 贝玛 悉地 吽

喻阿吽 边杂 咕噜 贝玛 突诚杂 班杂 萨玛雅 杂杂 萨哇悉地帕拉吽阿哈 玛哈日尼
萨 日杂哈亚 资大圣圣杂杂

祈请莲师空行众 吾等虔诚诸子弟 身之加持赐于身 语之加持赐于语

意之加持赐于心 加持赐于四灌顶 加持净化四心续 加持熟练四道位

加持获得四身果

喻阿吽边杂咕噜	贝玛迭哇扎故尼	噶呀阿贝吭杂喻
哇噶阿贝吭杂阿	吉达阿贝吭杂吽	萨哇阿贝吭杂哈



4. 语加持智慧炽燃，《无字口诀部》的念诵及观修

一天观修两座以上时，第二座开始可省略此步骤。

观想自身化为空性变成红色的语自在菩萨，左手持金刚铃，怀抱嘎仗，右手持法鼓。语自在菩萨是莲师和观音菩萨的化现。



喻阿吽（1遍）

空性界中自身语自在	红色莲舞自在持铃鼓
寂笑报身装饰跏趺坐	舌头观为燃火金刚剑
剑尖月轮白喻音右绕	剑腰日轮红阿字左绕
剑柄金刚蓝吽缘起咒	右旋光供圣净众生业
诸佛加持摄受于舌根	净化无始累积语诸障
消除压语犯戒病魔障	生起殊胜语自在佛慢

（母咒，白色）喻阿阿 俄俄 呜呜 日日 勒勒 唉唉 欧欧 盎阿（念 7 遍）

观想：舌头观为金刚剑，剑尖朝外，尖头上白色圆点，咒语右绕，每个字都是白色光点【观不清楚每个字就发出白光】。咒语字从内圈往外圈观想。

（字咒，红色）嘎卡嘎噶阿 扎擦乍乍尼 乍刹渣渣纳 打踏达打纳 巴帕拔把嘛 雅惹拉哇夏卡萨哈哈（念 7 遍）

观想：剑腰红色圆点，咒语左绕。【观不清楚每个字就发出红光】。咒字从内圈往外圈。

（根本咒，红色）喻舍贝玛尼德秀日吽（念 7 遍）

（缘起咒）喻耶答玛 黑杜扎巴哇 黑敦迭肯 答他噶多 哈牙哇迭

迭肯扎又尼若答 艾旺巴蒂 玛哈夏玛纳耶 梭哈（念 7 遍）

观想：金刚杵上蓝色圆点，咒语右绕。【观不清楚每个字就发出蓝光】。咒字从内圈往外。

备注：分开念观想较为方便，也可以母咒、字咒、根本咒、缘起咒一起念，重复 7 遍。





祈祷文（1遍）

上师诸佛菩萨真谛力 愿能获得金刚语成就

观想：将自身融入于法界。

5. 祈祷上师

喇嘛钦！喇嘛钦！喇嘛钦！

6. 念诵四转心法

身体放松，呼吸自然，心平静的状态。心里想莲花生大士等三世一切诸佛菩萨、传承祖师、大恩根本上师，祈请给我加持，希望转心向法。

四转心法（1遍）

呜呼思之无量劫以来	获得暇满人身仅这次
极易毁坏死缘难思议	爱护此身今日可能死
不善重罪无间痛苦因	一切轮回之事应舍弃
稍有空闲此时身语意	应思解脱利益修佛法

7. 念诵皈依文

观想下图传承皈依境，从今天到成佛为止，身口意完全托付给三宝，请三宝加持修四转心法期间，轮回里面的一切众生希望证得菩提。想着三宝的功德，很激动的祈请。



皈依境



皈依文念诵 (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



8. 发菩提心

发菩提心（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

念诵时思维：

为了利益遍满虚空的一切众生、为了今生的安乐和来世的解脱，为了他们我今天要受菩萨戒、行菩萨道、发菩提心。

正行

9. 开始观修四转心法。共四个阶段

注：以下页数以金刚桥简体字版，繁体字版出版发行日为2019年9月版为准）

第一阶段(暇满难得) P140-181

- 思维本性闲暇
- 思维特法圆满
- 思维暂生缘八无暇
- 思维断缘心八无暇
- 思维难得之喻
- 思维数目差别
- 修持口诀

第二阶段(寿命无常) P182-218

- 思维外器世界而修无常
- 思维内情众生而修无常
- 思维具足福德而修无常
- 思维各种喻义而修无常
- 思维死缘无定而修无常
- 思维猛烈希求而修无常



- 观修无常之功德
- 观修无常之口诀

第三阶段(因果不虚) P219-266

- 所断之不善业
- 应行之善业
- 一切业的自性

第四阶段(轮回过患) P267-328 + (解脱利益) P329-P338

- 总的思维轮回的痛苦
- 分别思维六道各自的痛苦
- 轮回的自性
- 解脱利益

10. 献供曼达

结供曼达手印，念诵 1 遍

嗡阿吽！

山洲尘数供云人天物；
自身蕴界入处根门显；
心性本净光明任运饰；
献上师三身刹圆资粮！



11. 念诵金刚萨埵百字明

仪轨修持时如有念错、修错，或不如法的地方，念百字明可以忏悔。



金刚萨埵法相

净障念修金刚萨埵（1遍）

吽化自顶莲月金刚心
白亮寂姿铃杵游戏坐
心间月上百字旋绕吽
流下甘露净自身二障

喻阿吽梭哈！喻班扎尔萨多萨嘛雅，嘛努把拉雅，班扎尔萨多得努把，底叉知卓麦巴哇，苏多卡约麦巴哇，苏波卡约麦巴哇，阿努热多麦巴哇，萨哇司地麦杂雅叉，萨哇嘎嘛苏杂麦，资当洗尔养古汝吽。

哈哈哈哈哈火，把嘎万，洒哇达他嘎达，班扎嘛麦母杂，班扎尔巴哇，嘛哈萨玛雅萨多阿 吽呸！

随后金刚心降自心间
佛身咒鬘依次摄入吽；
吽字化光甘露遍自身；
三门合一自觉本体阿！
阿德阿德！



12. 念诵回向文

回向文（1遍）

如此我于胜德上师尊	恭敬信解祈请诸善聚
以悉回向等空众生力	愿皆同证圆满佛果位
具德上师大金刚持佛	您尽所有身语意功德
及诸善妙眷净土事业	愿我迅速亦如此获得

成就咒（3遍）

南无 罗那 扎亚亚 迭亚他 班杂知亚 阿瓦布达 纳耶 梭哈

最后回向，把修持和一切善行的功德回向上师三宝、回向一切众生。

噶陀仁珍千宝六世长寿祈请文

喻梭德

无垢海生邬金金刚持 三密化现怙主贤证者
 教证法日庄严诸有情 为利如母众生恒常住
 吉祥愿弘佛业遍诸方

大圆满心髓之教法兴盛祈愿文

佛教庄严之一隆钦巴 讲授修行法王无畏洲
 无比上师教至轮回尽 愿以讲行闻思修护持

大持明之教法兴盛祈愿文

了义他空中观殊胜见 甚深道大手印方便行
 融于究竟光明大圆满 胜大持明教法愿兴盛

教法兴盛吉祥词

莲师善传阿谛大圆满 闻思修法兴盛于宝洲
 任运二利吉祥辉煌照 愿能迅速善缘皆足堪

喻阿吽 边杂 咕噜 贝玛 悉地 吽



简略仪轨

在三殊胜的摄持下，修法过程中没有间断，没有产生绮语等恶业，可算一座。15分钟、30分钟均可。

1. 语要排九节佛风，或排气三次。

深吸气，将气压至肚脐，然后呼气，重复三次。如能身要七支座法为最佳。

2. 念诵莲师七句祈请文

莲师七句祈请文

加持云聚速降成就甘霖

吽 鄂坚 尤记 努将参	贝玛 给萨 东波拉
雅参 丘各 屋助捏	贝玛 炯内 写苏扎
扣杜 康卓 芒波够	切记 借苏 达助记
金记 拉企 谢苏梭	咕噜 贝玛 悉地吽

以上3遍

备注：莲师祈请文因为是莲师亲口所传，所以必须用藏文诵读，其它祈请文都可以用中文诵读。

祈请加持此胜地 赐胜行者吾四灌 消除导邪魔障碍 同赐共不共成就

喻阿吽 边杂 咕噜 贝玛 悉地 吽

喻阿吽 边杂 咕噜 贝玛 突诚杂 班杂 萨玛雅 杂杂 萨哇悉地帕拉吽阿哈 玛哈日尼
萨 日杂哈亚 资大圣圣杂杂

祈请莲师空行众 吾等虔诚诸子弟 身之加持赐予身 语之加持赐予语
意之加持赐予心 加持赐予四灌顶 加持净化四心续 加持熟练四道位

加持获得四身果

喻阿吽边杂咕噜	贝玛迭哇扎故尼	噶呀阿贝吭杂喻
哇噶阿贝吭杂阿	吉达阿贝吭杂吽	萨哇阿贝吭杂哈



3. 语加持智慧炽燃，《无字口诀部》的念诵及观修

喻阿吽（1遍）



空性界中自身语自在	红色莲舞自在持铃鼓
寂笑报身装饰跏趺坐	舌头观为燃火金刚剑
剑尖月轮白喻音右绕	剑腰日轮红阿字左绕
剑柄金刚蓝吽缘起咒	右旋光供圣净众生业
诸佛加持摄受于舌根	净化无始累积语诸障
消除压语犯戒病魔障	生起殊胜语自在佛慢

（母咒，白色）喻阿阿 俄俄 呜呜 日日 勒勒 唉唉 欧欧 盎阿（念 7 遍）

观想：舌头观为金刚剑，剑尖朝外，尖头上白色圆点，咒语右绕，每个字都是白色光点【观不清楚每个字就发出白光】。咒语字从内圈往外圈观想。

（字咒，红色）嘎卡嘎噶阿 扎擦乍乍尼 乍刹渣渣纳 打踏达打纳 巴帕拔把嘛 雅惹拉哇夏卡萨哈哈（念 7 遍）

观想：剑腰红色圆点，咒语左绕。【观不清楚每个字就发出红光】。咒字从内圈往外圈。

（根本咒，红色）喻舍 贝玛尼德秀日吽（念 7 遍）

（缘起咒）喻 耶答玛 黑杜扎巴哇 黑敦迭肯 答他噶多 哈牙哇迭

迭肯扎又尼若答 艾旺巴蒂 玛哈夏玛纳耶 梭哈（念 7 遍）

观想：金刚杵上蓝色圆点，咒语右绕。【观不清楚每个字就发出蓝光】。咒字从内圈往外。

备注：分开念观想较为方便，也可以母咒、字咒、根本咒、缘起咒一起念，重复 7 遍。

祈祷文（1遍）

上师诸佛菩萨真谛力 愿能获得金刚语成就

观想：将自身融入于法界。





4. 祈请上师

喇嘛钦 喇嘛钦 喇嘛钦

5. 念诵四转心法

身体放松，呼吸自然，心平静的状态。心里想莲花生大士等三世一切诸佛菩萨、传承祖师、大恩根本上师，祈请给我加持，希望转心向法。

四转心法（1遍）

呜呼思之无量劫以来	获得暇满人身仅这次
极易毁坏死缘难思议	爱护此身今日可能死
不善重罪无闲痛苦因	一切轮回之事应舍弃
稍有空闲此时身语意	应思解脱利益修佛法

6. 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

7. 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

8. 观修四转心法 – 念诵科判为主，思维

9. 回向

成就咒（3遍）

南无 罗那 扎亚亚 迭亚他 班杂知亚 阿瓦布达 纳耶 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