



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"ສຳລັບອາລະຍະທຳຂອງມະນຸດ, **Trisandhya** ແມ່ນຄືກັບຢາອະມະຕະ."

ປະຕິບັດ **Trisandhya** ໃນສາມຊົ່ວໂມງ **sandhya** ທຸກໆມື້, ອ່ານໜຶ່ງບົດຂອງ **Shrimad Bhagavata Mahapurana** ທຸກວັນ, ແລະ ສວດຊື່ **Madhav** ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງພາຍໃນຈິດໃຈ.

ຈົ່ງຍົດໝັ້ນຄຳສອນ 5 ຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ ພ້ອມກັບ **TRIKAL SANDHYA**

1. ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເຊື່ອຝັງ.
2. ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະລໍຖ້າ.
3. ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຮັກ ແລະ ສະແດງຄວາມເມດຕາຕໍ່ສິ່ງມີຊີວິດທັງໝົດ.
4. ການລະງັບຄວາມຮູ້ສຶກ.
5. ລະຖິ້ມຄວາມຮູ້ສຶກ “ຂ້ອຍ ແລະ ຂອງຂ້ອຍ, ເຈົ້າ ແລະ ຂອງເຈົ້າ” (ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງອັດຕາ).

ສາມເວລາຂອງ **TRISANDHYA**

ຕອນເຊົ້າ ໃນ **Brahma Muhurta**, ກ່ອນຕາເວັນຂຶ້ນ

ຕອນທ່ຽງ ລະຫວ່າງ 11:30 ຫາ 12:30

ຕອນແລງ ອາດຈະເຮັດໄດ້ລະຫວ່າງ ສາມສິບນາທີກ່ອນ ແລະ ສາມສິບນາທີຫຼັງຕາເວັນຕົກ

ເນື້ອໃນ **TRISANDHYA**

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra |
| 3. Śrī Daśāvatāra Stotra | 7. Jayaghoṣa |
| 4. Durgā-Mādhava Stuti | |

ຄຳຮ້ອງຂໍຢ່າງຖ່ອມຕົນກ່ຽວກັບການອອກສຽງ

ກະລຸນາຟັງ ສຽງ **Trisandhya** ຢ່າງເປັນທາງການ ເພື່ອການອອກສຽງທີ່ຖືກຕ້ອງ (ແນະນຳໃຫ້ຟັງດ້ວຍຄວາມໄວ 1.5 ເທົ່າ), ເນື່ອງຈາກການຖອດສຽງເປັນຕົວໜັງສືອາດມີການປ່ຽນແປງສຽງເລັກນ້ອຍ. ພວກເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ທ່ານຟັງ ເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈຳເປັນ ຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຢ່າງສົມບູນ.

ໝາຍເຫດ: ການສວດຊື່ 'Madhava' ຄວນເຮັດແບບງຽບງາຍໃນຈິດໃຈ, ໃນຂະນະທີ່ໃນການບັນທຶກສຽງ, 'Madhava Geeta' ຖືກຮ້ອງໃນພາກນັ້ນ.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 ເທື່ອ

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt*] * 3 ເທື່ອ

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ສິບໜຶ່ງພຣະນາມຂອງ **SHRI VISHNU**)

*Auṣadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyaśaṅgame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 ເທື່ອ

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yah Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM བཞུགས་པའི་ SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇi Tava Lagnā ।
Śaśini Kalaṅka Kaleva Nimagnā ॥
Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।
Dalita-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥
Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥*

*Chalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vāmana ।
Pāda-nakha Nira Janita Jana-pāvana ॥
Keśava Dhṛta- Vāmana Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 5 ॥*

*Kṣatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Pāpam ।
Snāpayasi Payasi Śamita Bhava Tāpam ॥
Keśava Dhṛta- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Raṇe Dika Pati Kamanīyam ।
Daśa-mukha Mauli-balim Ramaṇīyam ॥
Keśava Dhṛta- Raghupati Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuṣi Viśade Vasanam Jaladābham ।
Hala-hati-bhīti-milita-Yamunābham ॥
Keśava Dhṛta- Haladhara-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajña Vidher Ahaha Śruti Jātam ।
Sadaya Hṛdaya Darśita Paśu-ghātam ॥
Keśava Dhṛta- Buddha-śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 9 ॥*

*Mleccha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavālam ।
Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥
Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥*

*Śrī-Jayadeva-kāver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABA STUTI

(ການສວດ DURGĀ - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāṅ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhiṅ ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhiṅ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pāiṅ Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuṅ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karāntu Mādhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 ເທື່ອ ຊື່ “MADHAV” (ແບບງຽບງ)

['Mādhava'] * 108 ເທື່ອ

ສວດພຣະນາມ ‘Madhava’ ຂອງ Jagannatha Mahaprabhu 108 ເທື່ອ.
ຢ່າເວົ້າອອກສຽງດັງ. ນັບນິ້ວມືຂອງທ່ານ ແລະ ສວດຊື່ນັ້ນໃນໃຈ.

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare* ।
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11 ເທື່ອ

7. JAYAGHOṢA

ຄວນສວດ **Jayaghosha** ໃນໃຈ, ໂດຍບໍ່ເວົ້າອອກສຽງດັງ.
(ມັນອາດຈະຖືກສວດອອກສຽງດັງໄດ້ ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນທ່າຍືນ.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 ເທື່ອ

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya!] *
3 ເທື່ອ

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!*] * 3 ເທື່ອ
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!*] * 3 ເທື່ອ
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 ເທື່ອ
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 ເທື່ອ
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 ເທື່ອ

ໂອ້ ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ! ຂໍໃຫ້ສາທຸຊົນທັງໝົດໃນໂລກໄດ້ມາເຕົ້າໂຮມກັນໂດຍໄວທີ່ສຸດ —
ເວົ້າດ້ວຍຄວາມສຸກໜຶ່ງຄັ້ງ, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

ໂອ້ ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ! ຂໍໃຫ້ຄວາມຈິງ, ຄວາມຮັກ, ຄວາມເມດຕາ, ການໃຫ້ອະໄພ ແລະ ສັນຕິພາບ ຈົ່ງ
ຕັ້ງໝັ້ນຢູ່ເທິງໂລກນີ້, ທົ່ວຈັກກະວານໂດຍໄວທີ່ສຸດ —
ເວົ້າດ້ວຍຄວາມສຸກໜຶ່ງຄັ້ງ, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 ເທື່ອ

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ຄຳແນະນຳທີ່ສຳຄັນ

ແມ່ນແຕ່ດຽວນີ້, ເມື່ອທັງວິທະຍາສາດ ແລະ ຈິດວິນຍານຮູ້ສຶກເຖິງການປ່ຽນແປງອັນຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ຈະມາເຖິງ, ມະນຸດບໍ່ມີ ວິທີການທີ່ແນ່ນອນໃນການເອົາຊະນະວິກິດການນີ້. ອີງຕາມ ‘Bhavishya Malika’ — ຈົ່ງລະຖິ້ມການກະທຳທີ່ເປັນ ບາບ, ແລະ ໃຫ້ຄົນທຸກສາສະໜາຮັບເອົາ ‘Trisandhya’ ເພື່ອປົກປ້ອງຊີວິດ.

ໃນຊ່ວງເວລາຂອງການປ່ຽນແປງຍຸກນີ້, ຫຼັກການລັບນີ້ແມ່ນ Mrita Sanjivani ພຽງໜຶ່ງດຽວເພື່ອປົກປ້ອງຊີວິດ. ຜູ້ທີ່ບາດຖະໜາຈະໄປເຖິງ Satyayuga ຄວນຍຶດໝັ້ນຄຳສອນເຫຼົ່ານີ້ໃນຊີວິດຂອງຕົນເອງ.

ອີງຕາມຄຳແນະນຳຂອງ Lord Kalki ໃນເວລາສ້າງຕັ້ງ Dharma, ພວກເຮົາຄວນປະຕິບັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໃນຊີວິດຂອງ ພວກເຮົາ:

1. ສະແດງຄວາມເມດຕາຕໍ່ສິ່ງມີຊີວິດທັງໝົດ. ລະຖິ້ມການກິນຊີ້ນ ແລະ ດຳລົງຊີວິດແບບ sattvic. ຢ່າ ທຳຮ້າຍສິ່ງມີຊີວິດໃດໆ ຫຼື ມະນຸດຄົນໃດໃນທາງໃດກໍ່ຕາມ.
2. ໃນຍຸກນີ້, ຈົ່ງສວດພຣະນາມຂອງ Madhav (ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ). ຖ້າທ່ານບາດຖະໜາ, ທ່ານອາດຈະ ສວດອອກສຽງດັງ ຫຼື ຈີ່ຈຳພຣະນາມຂອງພຣະອົງຢ່າງງຽບງໃຈ.
3. ທຸກຄົນຄວນຍຶດໝັ້ນຄຸນງາມຄວາມດີທຳຢ່າງນີ້: ຄວາມຈິງ, ຄວາມຮັກ, ຄວາມເມດຕາ, ການໃຫ້ອະໄພ ແລະ ສັນຕິພາບ.
4. ທຸກຄົນຄວນເຂົ້າຮ່ວມ Satsang ເປັນປະຈຳ. Satsang ໝາຍເຖິງການເຕົ້າໂຮມກັນເພື່ອຮ້ອງ ສັນລະເສີນຄຸນງາມຄວາມດີຂອງພຣະເຈົ້າ, ເພື່ອພັນລະນາເຖິງຄວາມຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງພຣະອົງ, ແລະ ເພື່ອ ຈັດການສົນທະນາທາງວິນຍານ.
5. ປະຕິບັດ Trisandhya ທຸກໆມື້ — ຈີ່ຈຳ ແລະ ສັນລະເສີນພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າໃນຕອນເຊົ້າ, ຕອນທ່ຽງ ແລະ ຕອນແລງ.
6. ສວດ Kalki Mahamantra ທີ່ Lord Kalki ປະທານໃຫ້ທຸກໆມື້.
7. ທຸກຄົນຄວນເດີນຕາມເສັ້ນທາງຂອງ Dharma.
8. ກ້າວຂ້າມການຈຳແນກຊົນຊັ້ນ ແລະ ສາສະໜາ, ຈັດ Satsang ກັບທຸກຄົນ.
9. ລະຖິ້ມຄວາມຮູ້ສຶກ “ຂ້ອຍ” ແລະ “ຂອງຂ້ອຍ.” ຄວາມພາກພູມໃຈ ແລະ ຄວາມຜູກພັນດັ່ງກ່າວຈະພາ ຄົນອອກຫ່າງຈາກທຳມະຊາດທາງວິນຍານທີ່ແທ້ຈິງຂອງເຂົາເຈົ້າ.
10. ອ່ານ Shrimad Bhagavata Mahapurana ຢູ່ເຮືອນທຸກໆມື້. ເມື່ອມີເວລາ, ສຶກສາ bhajan, kirtan, Puranas, ພຣະຄຳພີ, Bhavishya Malika ແລະ ບົດເລື່ອງທາງວິນຍານອື່ນໆ.
11. ເອີ້ນຜູ້ຍິງທຸກຄົນວ່າ “ແມ່”/ “Maa” ແລະ ຜູ້ຊາຍທຸກຄົນວ່າ “ອ້າຍ/ນ້ອງຊາຍ”.
12. ກ່ອນກິນອາຫານ, ໃຫ້ຖວາຍອາຫານແກ່ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າກ່ອນ.
13. ຖ້າທ່ານບາດຖະໜາຢາກຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ Lord Kalki ແລະ ວຽກງານອັນຍິ່ງໃຫຍ່ນີ້, ຕິດຕໍ່ເບີ ໂທລະສັບທີ່ໃຫ້ໄວ້ໃນຕອນທ້າຍຂອງປຶ້ມນ້ອຍນີ້.

ຄຳຖາມທີ່ພົບເລື້ອຍທີ່ສຸດ

1. ຄຳຖາມທົ່ວໄປກ່ຽວກັບການບະຕິບັດ Trisandhya

Trisandhya ອາດຈະເຮັດໄດ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງອາບນ້ຳ. ວາງມືຂອງທ່ານໃສ່ໜ້າຜາກ ແລະ ຈີ່ຈຳ Mother Ganga, ເວົ້າ “Shri Gange” ສາມເທື່ອ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ລ້າງຕີນຂອງທ່ານກ່ອນ ແລະ ພົມນ້ຳໃສ່ຕົວເອງເລັກນ້ອຍ.

Trisandhya ອາດຈະເຮັດໄດ້ທຸກບ່ອນ — ຢູ່ຕາມຖະໜົນ, ໃນລົດໄຟ, ໃນພາຫະນະ, ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ, ຫຼື ຢ່າງງຽບງາມໃນໃຈ. ໃນຮູບແບບໃດໜຶ່ງ ຫຼື ບ່ອນໃດໜຶ່ງ, ມັນຕ້ອງເຮັດໂດຍບໍ່ມີຂໍ້ຜິດພາດ.

Shrimad Bhagavata Mahapurana ຄວນອ່ານ ຫຼັງຈາກອາບນ້ຳເທົ່ານັ້ນ, ເມື່ອບໍ່ມີສຸດ. ໃນຊ່ວງວັນທີ່ມີປະຈຳເດືອນ Trisandhya ຖືກເຮັດໃນສາມເວລາຕາມປົກກະຕິ — ອອກສຽງດັງ ຫຼື ໃນໃຈ. ສຳລັບເຈັດວັນນັ້ນ Shrimad Bhagavata Mahapurana ບໍ່ຄວນອ່ານ, ເຖິງແມ່ນວ່າມັນອາດຈະຖືກຟັງ.

ໃນຊ່ວງ satak ເຊັ່ນກັນ, Trisandhya ອາດຈະເຮັດໄດ້ໃນສາມເວລາ; ແຕ່ໃນເວລານັ້ນ Shrimad Bhagavata Mahapurana ຄວນຈະ ບໍ່ຖືກອ່ານ ຫຼື ຟັງ, ແລະ Satsang ບໍ່ຄວນເຂົ້າຮ່ວມ. ໃນທັງສອງກໍລະນີ Shrimad Bhagavata Mahapurana ແລະ ເຄື່ອງບູຊາອື່ນໆ ຄວນຈະ ບໍ່ຖືກແຕະຕ້ອງ.

2. ຄວນເຮັດແນວໃດ ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດ Trisandhya ເຕັມຮູບແບບໄດ້ໃນເວລາທີ່ເໝາະສົມ?

ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດ Trisandhya ເຕັມຮູບແບບໄດ້ໃນເວລາທີ່ເໝາະສົມ, ໃຫ້ເຮັດ Trisandhya ແບບສັ້ນ ໃນເວລານັ້ນ, ແລະ ເຮັດ Trisandhya ເຕັມຮູບແບບພາຍຫຼັງ ເມື່ອມີເວລາ.

Trikal Sandhya ອາດຈະເຮັດໄດ້ທຸກບ່ອນ — ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ໃນຂະນະທີ່ຢ່າງຢູ່ຕາມຖະໜົນ, ໃນຂະນະທີ່ຂັບລົດ, ຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຫຼື ແມ່ນແຕ່ໃນຂະນະທີ່ເຮັດວຽກອື່ນໆ: ຢ່າງງຽບ, ພາຍໃນຈິດໃຈ. ການເຮັດ Trisandhya ໃນເວລາທີ່ເໝາະສົມ, ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ບ່ອນໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງ.

ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດ Trikal Sandhya ໄດ້ໃນເວລາທີ່ເໝາະສົມ, ໃຫ້ເອົາພຣະນາມຂອງ Lord Madhav ແລະ ກັບໃຈ, ແລະ ອະທິຖານຕໍ່ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າວ່າ ຕັ້ງແຕ່ນີ້ໄປມັນອາດຈະຖືກເຮັດໃນເວລາທີ່ເໝາະສົມ; ເພາະພຣະຄຳພີປະກາດວ່າ Trikal Sandhya ຄວນເຮັດໃນເວລາທີ່ເໝາະສົມ.

ວິທີການຂອງ Trikal Sandhya ເມື່ອບໍ່ມີເວລາ

ບົດ shloka ທີ່ Panditji ໃຫ້ໄວ້ໃນ Google Meet . ເມື່ອໂອກາດທີ່ຈະເຮັດ sandhya ບໍ່ມາເຖິງ ແລະ ເວລາເລີ່ມຜ່ານໄປ, ແທນທີ່ຈະເປັນ sandhya ທ່ານອາດຈະ ສວດພຣະນາມຂອງ Madhav 108 ເທື່ອ, Jai Durga Madhav 11 ເທື່ອ, ແລະ ສວດ shloka ທີ່ໃຫ້ໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ໜຶ່ງຄັ້ງ.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityam dārayate balim chalayate kṣatṛakṣayam kurvate,
paulastyam jayate halam kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. ນັກຮຽນຄວນເຮັດ Trisandhya ແນວໃດພ້ອມກັບກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ?

ນັກຮຽນຄວນເຮັດ sandhya ຕອນເຊົ້າ (Brahma Muhurta) ແລະ ຕອນແລງໃນເວລາທີ່ເໝາະສົມ, ຕາມກົດລະບຽບ. ເນື່ອງຈາກຄວາມຕ້ອງການຂອງໂຮງຮຽນ ຫຼື ການຮຽນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະເຮັດ sandhya ຕອນທ່ຽງໃຫ້ສຳເລັດພາຍໃນໃຈ, ໂດຍການນັ່ງສະມາທິເຖິງພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າໃນຈິດໃຈ.

4. ຄວນເຮັດ Trisandhya ແນວໃດຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ?

ບໍ່ມີ ກົດລະບຽບສະຖານທີ່ ສຳລັບ Trisandhya . ທ່ານອາດຈະເຮັດມັນຢູ່ບ່ອນໃດກໍ່ຕາມທີ່ທ່ານຢູ່ — ຢູ່ໂຕະຂອງທ່ານ, ໃນໂຮງງານ, ໃນຮ້ານຄ້າ, ໃນທົ່ງນາ, ຫຼື ຢູ່ຕາມຖະໜົນ.

ຖ້າບໍ່ສາມາດເວົ້າອອກສຽງດັງໄດ້, ໃຫ້ເຮັດມັນ ພາຍໃນໃຈ; ໃຈກໍ່ເປັນບ່ອນທີ່ພຽງພໍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ຖອດເກີບຂອງທ່ານ ແລະ ນັ່ງລົງຊົ່ວຄາວ; ແລະ ຖ້າແມ່ນແຕ່ສິ່ງນັ້ນກໍ່ເປັນໄປບໍ່ໄດ້, ຢ່າລະຖິ້ມ Trisandhya ຍ້ອນເຫດຜົນນັ້ນ.

ຖ້າທ່ານຈື່ບໍ່ໄດ້ ແລະ ມັນເປັນໄປໄດ້, ທ່ານອາດຈະ ພັງສຽງ Trisandhya . ສິ່ງສຳຄັນຄືມັນບໍ່ຄວນພາດ.

5. ຖ້າວຽກບ້ານບໍ່ມີເວລາ, ຄວນປະຕິບັດ Trisandhya ແນວໃດ?

ເຮັດ Trisandhya ໃນຂະນະທີ່ທ່ານເຮັດວຽກ — ສຳລັບສິ່ງນີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າເວລາຫວ່າງ; ແມ່ນແຕ່ໃນຂະນະທີ່ມີກຳລັງຫຍັງກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ພາຍໃນໃຈ.

ສຳລັບ Bhagavata , ໃຫ້ໃຊ້ເວລາໜ້ອຍໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດຊອກຫາໄດ້ — ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທັງບົດກໍ່ໃຫ້ອ່ານທັງບົດ, ແລະ ຖ້າບໍ່, ໃຫ້ອ່ານໜ້າດຽວ, ຫຼື ແມ່ນແຕ່ shloka ດຽວ. ຂໍໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າ, ບໍ່ມີມື້ໃດຜ່ານໄປໂດຍບໍ່ໄດ້ອ່ານ.

6. ຜູ້ຍິງຄວນປະຕິບັດ Trisandhya ແນວໃດໃນຊ່ວງເວລາທີ່ມີປະຈຳເດືອນ?

ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ມີປະຈຳເດືອນ, Bhagavata ບໍ່ຄວນອ່ານ ເປັນເວລາເຈັດວັນເດັ່ມ. ມັນ ອາດຈະຖືກຟັງ.

ເຮັດ Trisandhya ໃນສາມເວລາ. ຖ້າທ່ານຈື່ບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ຟັງມັນ.

(ຢ່າແຕະຕ້ອງ Shrimad Bhagavata Mahapurana , ຫຼື ເຄື່ອງບູຊາອື່ນໆ.)

7. ຖ້າຄົນໜຶ່ງໃນຄອບຄົວປະຕິບັດ Trisandhya , ທຸກຄົນຈະໄດ້ຮັບຜົນຂອງມັນບໍ່?

ມັນຈຳເປັນສຳລັບ ທຸກຄົນທີ່ຈະປະຕິບັດມັນດ້ວຍຕົນເອງ. ຖ້າຄົນໃນຄອບຄົວອ່ານບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຟັງ Trisandhya ແລະ Bhagavata . ແລະ ສຳລັບຜູ້ທີ່ເວົ້າ ຫຼື ຟັງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ພະຍາຍາມ, ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຂຽນຊື່ ‘ Madhav ’ ຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກ.

8. ຖ້າພວກເຮົາກິນຊີ້ນ ແລະ ດື່ມເຫຼົ້າ, ພວກເຮົາສາມາດເລີ່ມ trisandhya ໄດ້ບໍ່?

ບໍ່, ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມ Trisandhya ຜູ້ໜຶ່ງຕ້ອງຮັບເອົາ ວິຖີຊີວິດທີ່ເປັນຜັກຢ່າງສົມບູນ, ຄວນ ບໍ່ປະໂຫຍກໄຂ່. ການມືນເມົາທຸກຊະນິດ (ເຊັ່ນ: ເຫຼົ້າ, bhang , ຢາສູບ, ຜະລິດຕະພັນຢາສູບ, pan masala , gutka , ແລະ ອື່ນໆ) ກໍ່ຄວນຢຸດເຊົາ ຢ່າງເດັດຂາດ.

9. ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງລະເວັ້ນຈາກຫົວຜັກບົ່ວ ແລະ ຜັກທຽມເພື່ອເລີ່ມ **Trisandhya** ບໍ່?

ບໍ່, ທ່ານສາມາດເຮັດ **Trisandhya** ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະກິນຫົວຜັກບົ່ວ ແລະ ຜັກທຽມ. ມີພຽງແຕ່ ອາຫານທີ່ບໍ່ແມ່ນຜັກທຽມຊະນິດຄວນຫຼີກລ້ຽງ (ລວມທັງໄຂ່).

10. ຜູ້ຍິງສາມາດສວດ **Gayatri Mantra** ແລະ **Trisandhya** ໄດ້ບໍ່?

ແມ່ນແລ້ວ, ຜູ້ຍິງ ຄວນສວດ **gayatri mantra** ສາມເທື່ອ ໃນລະຫວ່າງ **trisandhya**.

11. ພວກເຮົາສາມາດສວດ **Gayatri Mantra** ໂດຍບໍ່ມີ **The Upnayan Sanskar (janeu)** ໄດ້ບໍ່?

ແມ່ນແລ້ວ, ທ່ານສາມາດສວດ **Gayatri Mantra** ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ໃສ່ສາຍສັກສິດ **janeu**. ທ່ານສາມາດສວດ **mantras** ທັງໝົດຂອງ **Trisandhya** ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການ **deekshit** ຈາກ **guru** ເຊັ່ນກັນ.

12. ພວກເຮົາສາມາດສວດ **Gayatri Mantra** ໂດຍບໍ່ມີ **Shaap vimochan** (ການປົດປ່ອຍຄຳສາບແຊ່ງ) ໄດ້ບໍ່?

ແມ່ນແລ້ວ, ທ່ານຄວນສວດ **Gayatri Mantra** ສາມເທື່ອໃນເວລາເຮັດ **Trisandhya**, ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເຮັດການປົດປ່ອຍຄຳສາບແຊ່ງໃດໆ.

13. ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ໜັງສື, ພິການ, ເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ສູງອາຍຸ, ບໍ່ສາມາດອ່ານ **Trisandhya** ໄດ້, ພວກເຂົາຄວນເຮັດແນວໃດ?

ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບໍ່ສາມາດອ່ານບົດເລື່ອງ **Trisandhya** ໄດ້, ເຂົາເຈົ້າສາມາດ ຜັງສຽງຂອງມັນສາມເທື່ອຕໍ່ມື້ ໃນເວລາ **Trisandhya**. ເດັກນ້ອຍ ໄດ້ຮັບການຍົກເວັ້ນ ຖ້າແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າເຮັດ **Trisandhya** (ເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ). ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ເຂົາເຈົ້າ ຕ້ອງປະຕິບັດ **Trisandhya** ເມື່ອເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

ສຳລັບ **Trisandhya** ແລະ ຂໍ້ມູນທາງສາສະໜາອື່ນໆ, ຕິດຕໍ່ທາງ **WhatsApp** :
+91 9923071727

ເວັບໄຊທ໌ທາງການ ແລະ ຊ່ອງ **YouTube**

Bhavishya Malika : www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - ຊ່ອງທາງການ: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

ລາຊະວົງຂອງ **Lord KALKI** (ເສັ້ນທາງສູ່ໄລກໃໝ່): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

KalkiAvatarRussian : <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

kalkiavatartelugu : <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

kalkiavatarspanish : <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

kalkiavatarkannada : <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

