



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



“对于人类文明而言，三时经就像是生命的甘露。”

每天在所有三个晨昏时段进行三时经，每日阅读《圣典博伽瓦谭》一章，并在心中不断诵念马达瓦（Madhava）之名。

在进行三时经的同时，请遵循以下5项教诲

1. 学会顺从。
2. 学会等待。
3. 学会爱并对所有众生展现慈悲。
4. 克制感官。
5. 放弃“我与我的，你与你的”这种感觉（小我意识）。

三时经的三个时段

早晨	在梵天吉祥时刻，日出之前
中午	在11:30至12:30之间
傍晚	可在日落前三十分钟至日落后三十分钟之间进行

三时经目录

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

关于发音的恳切请求

请聆听[官方三时经音频](#)以获得准确发音（建议以1.5倍速聆听），因为文本音译可能存在细微的语音差异。我们鼓励您根据需要反复聆听，直到您完全适应。

注意：“马达瓦”（Madhava）圣名的诵念应在心中默念，而在音频录音中，该部分唱诵的是“马达瓦吉塔”（Madhava Geeta）。

1. MANTRAS

['Om'] * 3 遍

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Pracodayāt ॥] * 3 遍

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

（毗湿奴的十六个圣名）

Auśadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṁham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 遍

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(由圣者闍耶提婆 (SHRI JAYADEVA JI) 创作的十化身赞歌)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-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 Dharaṇī 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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

（杜尔迦-马达瓦赞歌诵读）

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāñ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhiñ ॥ 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 Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhiñ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅka Khelā Pāiñ Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhavāṅku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāṅku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108遍“马达瓦”（MADHAVA）圣名（默念）

['Mādhava'] * 108 遍

诵念至尊主贾格纳特（Jagannatha Mahaprabhu）的“马达瓦”（Madhava）圣名108遍。

不要大声念诵。用手指计数，并在心中默念圣名。

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

胜利赞歌应在心中默念，不要大声说出。

(只有在站立姿势时才可大声诵念。)

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

Om Namo Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥

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

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 遍

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 遍

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 遍

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 遍

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 遍

哦，主啊！愿全世界所有的奉献者尽快聚集在一起——

Say joyfully once, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

哦，主啊！愿真理、爱、慈悲、宽恕与和平尽快在这地球上，在整个宇宙中建立起来

Say joyfully once, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 遍

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

重要指示

即使现在，当科学和灵性都感知到即将到来的巨大变革时，人类仍没有确定的方法来克服这场危机。根据《未来之链》（**Bhavishya Malika**）——放弃罪恶行为，让所有信仰的人们采纳“三时经”以保护生命。

在这个时代转折之际，这一秘密原则是保护生命的唯一“不死甘露”（**Mrita Sanjivani**）。那些希望达到黄金时代（**Satyayuga**）的人，应将这些教诲融入自己的生活。

根据迦梨王（**Lord Kalki**）在建立正法（**Dharma**）时的指示，我们应在生活中遵循以下事项：

1. 对所有众生展现慈悲。放弃食肉，采纳纯善（**sattvic**）的生活方式。不以任何方式伤害任何众生或任何人。
2. 在这个时代，诵念马达瓦（**Madhava**）（主）的圣名。如果您愿意，可以大声诵念，或在心中默念祂的圣名。
3. 每个人都应坚守这五种美德：真理、爱、慈悲、宽恕与和平。
4. 每个人都应定期参加圣贤聚会（**Satsang**）。圣贤聚会意味着聚集在一起歌颂神的品质，描述祂的荣耀，并进行灵性讨论。
5. 每天进行三时经——在早晨、中午和傍晚忆念并赞美主。
6. 每天诵念迦梨王（**Lord Kalki**）所赐的迦梨大咒（**Kalki Mahamantra**）。
7. 每个人都应走在正法（**Dharma**）的道路上。
8. 超越种姓和宗教歧视，与所有人一起举行圣贤聚会（**Satsang**）。
9. 放弃“我”和“我的”这种感觉。这种骄傲和执着会使人偏离其真实的灵性本质。
10. 每天在家阅读《圣典博伽瓦谭》。在时间允许的情况下，学习巴赞（**bhajan**）、基尔坦（**kirtan**）、往世书（**Puranas**）、经典、未来之链（**Bhavishya Malika**）及其他灵性文本。
11. 称呼每位女性为“母亲”/“**Maa**”，每位男性为“兄弟”。
12. 进食前，首先将食物供奉给主。
13. 如果您想了解更多关于迦梨王（**Lord Kalki**）和这项伟大工作的信息，请联系本手册末尾提供的手机号码。

常见问题

1. 关于三时经修习的常见问题

三时经可以不沐浴进行。将手放在额头上，忆念恒河母亲，说三遍“圣恒河”（**Shri Gange**）。如果可能，事先洗脚并在自己身上洒一点水。

三时经可以在任何地方进行——在路上、在火车上、在车里、在工作场所，或在心中默念。无论以何种形式，在某个地方，都必须无误地完成。

《圣典博伽瓦谭》应在沐浴后，身体洁净时方可阅读。月经期间，三时经照常在所有三个时段进行——大声诵念或在心中默念。在这七天内，《圣典博伽瓦谭》不应阅读，但可以聆听。

在不洁期（**sutak**）期间，三时经也可以在所有三个时段进行；但在那时，《圣典博伽瓦谭》不应阅读也不应聆听，也不应参加圣贤聚会（**Satsang**）。在这两种情况下，《圣典博伽瓦谭》和其他供奉物品都不应触碰。

2. 如果无法在正确时间进行完整的三时经，该怎么办？

如果无法在正确时间进行完整的三时经，那么在那时进行简短的三时经，并在时间允许时稍后进行完整的三时经。

三时经可以在任何地方进行——在工作场所、在路上行走时、在驾驶时、在学校里，甚至在做任何其他工作时：在心中默念。在适当的时间，无论在何处进行三时经，都是绝对必要的。

如果无法在适当时间进行三时经，请诵念主马达瓦（**Lord Madhav**）的圣名并忏悔，并向主祈祷从今以后能在适当时间进行；因为经典宣称三时经应在适当时间进行。

没有时间时进行三时经的方法

潘迪特吉（**Panditji**）在Google Meet中给出的诗节。当进行晨昏礼拜（**sandhya**）的机会没有到来，时间开始流逝时，您可以代替晨昏礼拜诵念马达瓦（**Madhav**）圣名108遍，胜利杜尔迦马达瓦（**Jai Durga Madhav**）11遍，并诵读下面给出的诗节一次。

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. 学生应如何将三时经融入日常作息？

学生应按照规定，在适当时间进行早晨（梵天吉祥时刻）和傍晚的晨昏礼拜（**sandhya**）。由于学校或学习的要求，他们可以在心中默念，在思想中冥想主来完成中午的晨昏礼拜。

4. 在工作场所应如何进行三时经？

三时经没有地点限制。您可以在任何地方进行——在您的办公桌旁、在工厂里、在商店里、在田野里，或在路上。

如果无法大声说出，请在心中默念；心就是足够的场所。如果可能，脱下鞋子坐一会儿；如果连这也不可能，也不要因此放弃三时经。

如果您不记得了，并且有可能，您可以聆听三时经音频。最重要的是不要错过。

5. 如果家务繁忙没有时间，应如何遵循三时经修习？

在您工作时进行三时经——为此无需等待空闲时间；即使双手忙碌，也可以在心中进行。

对于《博伽瓦谭》，请抽出您能找到的任何一点时间——如果可能读完一章，就读一章；如果不能，就读一页，甚至一个诗节。请记住，不要有一天不阅读。

6. 女性在月经期间应如何遵循三时经修习？

月经期间，七天内不应阅读《博伽瓦谭》。它可以被聆听。

在所有三个时段进行三时经。如果您不记得了，就聆听它。

（不要触碰《圣典博伽瓦谭》或其他供奉物品。）

7. 如果一个家庭中只有一人遵循三时经修习，全家人都能获得其果报吗？

每个人都必须亲自遵循。如果家庭中有人不识字，让他们聆听三时经和《博伽瓦谭》。对于那些不能说话或听力受损的人，请尽力让他们反复书写“马达瓦”（**Madhav**）这个名字。

8. 如果我们吃荤食和饮酒，可以开始三时经吗？

不，在开始三时经之前，必须采纳完全素食的生活方式，甚至不应食用鸡蛋。任何形式的致醉物（如酒精、大麻饮品（**bhang**）、香烟、烟草制品、槟榔（**pan masala**）、古特卡（**gutka**）等）也应明确停止。

9. 我们需要戒食洋葱和大蒜才能开始三时经吗？

不，即使您食用洋葱和大蒜，也可以进行三时经。只有所有种类的荤食都应避免（包括鸡蛋）。

10. 女性可以诵念伽耶特黎咒（Gayatri Mantra）和三时经吗？

是的，女性在三时经期间应诵念伽耶特黎咒三遍。

11. 我们可以在没有《圣线仪式》（Upnayan Sanskar (janeu)）的情况下诵念伽耶特黎咒吗？

是的，即使您没有佩戴神圣的圣线（*janeu*），也可以诵念伽耶特黎咒。您也可以无需接受上师灌顶来诵念三时经的所有咒语。

12. 我们可以在没有《诅咒解除仪式》（Shaap vimochan）的情况下诵念伽耶特黎咒吗？

是的，在进行三时经时，您应该无需进行任何诅咒解除仪式，诵念伽耶特黎咒三遍。

13. 如果一个人不识字、残疾、是婴儿或老年人，无法阅读三时经，他们该怎么办？

如果有人无法阅读三时经文本，他们可以在三时经时段每天聆听其音频三遍。婴儿如果母亲进行三时经则可免除（他们将受益）。然而，他们长大后必须修习三时经。

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

有关三时经及其他宗教信息，请通过WhatsApp联系：

+91 9923071727

官方网站和YouTube频道

未来之链（Bhavishya Malika）：www.bhavishyamalika.com

迦梨王化身 - 官方频道：https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

迦梨王王朝（通往新世界的道路）：<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

