



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



「對於人類文明而言，三時課誦 (Trisandhya) 如同生命之甘露。」

每天在所有三個課誦 (sandhya) 時辰進行三時課誦 (Trisandhya)，每日閱讀《聖典博伽瓦譚》 (Shrimad Bhagavata Mahapurana) 一章，並在心中不斷持誦馬達瓦 (Madhav) 之名。

除了三時課誦 (TRIKAL SANDHYA) 之外，請遵循以下5項教誨

1. 學習服從。
2. 學習等待。
3. 學習愛並對所有眾生展現慈悲。
4. 克制感官。
5. 放棄「我與我的，你與你的」之感受 (小我意識)。

三時課誦 (TRISANDHYA) 的三個時辰

早晨	在梵天吉祥時 (Brahma Muhurta)，日出之前
中午	在11:30至12:30之間
傍晚	可在日落前三十分鐘至日落後三十分鐘之間進行

三時課誦 (TRISANDHYA) 目錄

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 | |

關於發音的懇切請求

請聆聽[官方三時課誦音頻](#)以獲取正確發音（建議以1.5倍速聆聽），因為文字轉寫可能包含細微的語音差異。我們鼓勵您根據需要經常聆聽，直到您完全熟悉為止。

注意：「馬達瓦」（Madhava）聖名應在心中默念，而在音頻錄音中，該部分則唱誦「馬達瓦吉塔」（Madhava Geeta）。

1. MANTRAS

['Om'] * 3 遍

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

（室利毗濕奴（SHRI VISHNU）的十六個聖名）

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 Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 遍

Ṣoḍāśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(室利賈亞德瓦吉 (SHRI JAYADEVA JI) 所作的《十化身讚》 (DASHAVATARA STOTRAM))

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

*Kṣitir Ati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dharaṇa 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 Baliṃ Adbhuta Vāmana ।
Pāda-nakha Nīra 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-baliṃ Ramaṇīyam ॥
Keśava Dhṛta- Raghupati Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuṣi Viśade Vasanaṃ 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 Uditam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-daṃ Śubha Daṃ Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABA STUTI

(杜爾迦 (DURGA) - 馬達瓦 (MADHAVA) 讚頌文誦讀)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāṇ Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiṃ || 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 Kāhiṃ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavaṅka Khelā Pāiṃ Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavaṅku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavaṅku Durgā Kole Jehuṃ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhavaṅku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108遍「馬達瓦」(MADHAV) 聖名 (默念)

['Mādhava'] * 108 遍

持誦賈格納特·瑪哈帕布 (Jagannatha Mahaprabhu) 的「馬達瓦」(Madhava) 聖名108遍。

請勿大聲念誦。用手指計數並在心中默念聖名。

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

勝利呼聲 (*Jayaghosha*) 應在心中默念，不可大聲說出。
(只有在站立時才可大聲念誦。)

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

Oṃ Namō Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥

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

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 遍
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī 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！願全世界的所有奉獻者盡快聚集在一起 —
歡喜地說一遍， "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

哦，主啊！願真理、愛、慈悲、寬恕與和平盡快建立於這地球及整個宇宙之上 —
歡喜地說一遍， "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 遍

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

重要指示

即使現在，當科學與靈性都感知到即將到來的大變革時，人類仍沒有確定的方法來克服這場危機。根據《未來之花環》（Bhavishya Malika）——放棄罪惡的行為，讓所有信仰的人們都採納「三時課誦」（Trisandhya）以保護生命。

在這個時代轉變之際，這個秘密原則是保護生命的唯一「不死甘露」（Mrita Sanjivani）。那些希望達到黃金時代（Satyayuga）的人，應將這些教誨融入他們的生活中。

根據迦爾吉主（Lord Kalki）在建立法（Dharma）時的指示，我們應在生活中遵循以下事項：

1. 對所有眾生展現慈悲。放棄食肉並採納悅性（sattvic）生活。絕不以任何方式傷害任何眾生或人類。
2. 在這個時代，持誦馬達瓦（Madhav）（主）的聖名。如果您願意，可以大聲念誦，或在心中默念祂的聖名。
3. 每個人都應堅守這五種美德：真理、愛、慈悲、寬恕與和平。
4. 每個人都應定期參加靈性集會（Satsang）。靈性集會（Satsang）意味著聚集在一起歌頌神的品質，描述祂的榮耀，並進行靈性討論。
5. 每天進行三時課誦（Trisandhya）——在早晨、中午和傍晚憶念並讚美主。
6. 每天持誦迦爾吉主（Lord Kalki）所賜予的迦爾吉大曼陀羅（Kalki Mahamantra）。
7. 每個人都應走在法（Dharma）的道路上。
8. 超越種姓和宗教歧視，與所有人舉行靈性集會（Satsang）。
9. 放棄「我」和「我的」的感受。這種驕傲和執著會使人偏離其真實的靈性本質。
10. 每天在家閱讀《聖典博伽瓦譚》（Shrimad Bhagavata Mahapurana）。在時間允許的情況下，學習巴贊（bhajan）、基爾坦（kirtan）、往世書（Puranas）、經典、未來之花環（Bhavishya Malika）及其他靈性文本。
11. 稱呼每位女性為「母親」（Mother）/「瑪」（Maa），每位男性為「兄弟」（Brother）。
12. 進食前，先將食物供奉給主。
13. 如果您想了解更多關於迦爾吉主（Lord Kalki）和這項偉大工作的信息，請聯繫本手冊末尾提供的電話號碼。

最常見問題

1. 關於三時課誦 (Trisandhya) 修持的一般問題

三時課誦 (Trisandhya) 可以不沐浴進行。將手放在額頭上，憶念恆河母親 (Mother Ganga)，說「室利甘格」 (Shri Gange) 三遍。如果可能，請事先洗腳並在自己身上灑一點水。

三時課誦 (Trisandhya) 可以在任何地方進行——在路上、在火車上、在車輛中、在您的工作場所，或在心中默念。無論以何種形式，在某個地方，都必須無誤地完成。

《聖典博伽瓦譚》 (Shrimad Bhagavata Mahapurana) 應在沐浴後，潔淨時方可閱讀。在月經期間，三時課誦 (Trisandhya) 照常在所有三個時辰進行——大聲念誦或在心中默念。在這七天內，《聖典博伽瓦譚》 (Shrimad Bhagavata Mahapurana) 不應閱讀，但可以聆聽。

在不潔期 (sutak) 期間，三時課誦 (Trisandhya) 也可以在所有三個時辰進行；但在那時，《聖典博伽瓦譚》 (Shrimad Bhagavata Mahapurana) 不應閱讀也不應聆聽，且不應參加靈性集會 (Satsang)。在這兩種情況下，《聖典博伽瓦譚》 (Shrimad Bhagavata Mahapurana) 和其他供奉物品都不應觸摸。

2. 如果無法在正確時間進行完整的三時課誦 (Trisandhya) 該怎麼辦？

如果無法在正確時間進行完整的三時課誦 (Trisandhya)，那麼在那時進行簡短的三時課誦，並在時間允許時稍後進行完整的三時課誦。

三時課誦 (Trikal Sandhya) 可以在任何地方進行——在工作場所、在路上行走時、開車時、在學校，甚至在做任何其他工作時：在心中默念。在適當的時間，無論在何處進行三時課誦 (Trisandhya)，都是絕對必要的。

如果無法在適當時間進行三時課誦 (Trikal Sandhya)，請持誦馬達瓦主 (Lord Madhav) 的聖名並懺悔，向主祈禱從今以後能在適當時間進行；因為經典宣稱三時課誦 (Trikal Sandhya) 應在適當時間進行。

無暇時進行三時課誦 (Trikal Sandhya) 的方法

潘迪特吉 (Panditji) 在Google Meet中給出的詩節 (shloka)。當進行課誦 (sandhya) 的機會沒有出現且時間開始流逝時，您可以持誦馬達瓦 (Madhav) 聖名108遍，勝利杜爾迦·馬達瓦 (Jai Durga Madhav) 11遍，並念誦下方給出的詩節 (shloka) 一次，以代替課誦。

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. 學生應如何將三時課誦 (Trisandhya) 融入日常作息？

學生應按照規定，在適當時間進行早晨（梵天吉祥時，Brahma Muhurta）和傍晚的課誦（sandhya）。由於學校或學習的要求，他們可以在心中默念，在心靈中冥想主來完成中午的課誦（sandhya）。

4. 在工作場所應如何進行三時課誦 (Trisandhya) ？

三時課誦（Trisandhya）沒有地點限制。您可以在任何地方進行——在您的辦公桌旁、在工廠裡、在商店裡、在田野中，或在路上。

如果無法大聲念誦，請在心中默念；心靈就是足夠的地方。如果可能，請脫下鞋子坐一會兒；即使這也不可能，也不要因此放棄三時課誦（Trisandhya）。

如果您不記得內容，且情況允許，您可以聆聽三時課誦（Trisandhya）音頻。最重要的是不要錯過。

5. 如果家務繁忙沒有時間，應如何遵循三時課誦 (Trisandhya) 修持？

在工作時進行三時課誦（Trisandhya）——為此無需等待空閒時間；即使雙手忙碌，也可以在心中完成。

對於《博伽瓦譚》（Bhagavata），請盡量抽出時間——如果可能，閱讀一整章；如果不行，閱讀一頁，甚至一個詩節（shloka）。請記住，不要有一天不閱讀。

6. 女性在月經期間應如何遵循三時課誦 (Trisandhya) 修持？

在月經期間，七天內不應閱讀《博伽瓦譚》（Bhagavata）。它可以被聆聽。

在所有三個時辰進行三時課誦（Trisandhya）。如果您不記得內容，請聆聽它。

（請勿觸摸《聖典博伽瓦譚》（Shrimad Bhagavata Mahapurana）或其他供奉物品。）

7. 如果家庭中有一人遵循三時課誦 (Trisandhya) 修持，所有家庭成員都會獲得其果報嗎？

每個人都必須親自遵循。如果家庭中有人不識字，讓他們聆聽三時課誦（Trisandhya）和《博伽瓦譚》（Bhagavata）。對於那些不能說話或聽力受損的人，請盡可能努力讓他們一遍又一遍地書寫「馬達瓦」（Madhav）聖名。

8. 如果我們吃葷食和飲酒，可以開始三時課誦 (Trisandhya) 嗎？

不可以，在開始三時課誦 (Trisandhya) 之前，必須採納完全素食的生活方式，甚至不應食用雞蛋。任何形式的麻醉品（如酒精、大麻 (bhang)、香菸、菸草製品、檳榔 (pan masala)、古特卡 (gutka) 等）也應堅決停止。

9. 我們需要戒食洋蔥和大蒜才能開始三時課誦 (Trisandhya) 嗎？

不，即使您食用洋蔥和大蒜，也可以進行三時課誦 (Trisandhya)。只需避免所有種類的葷食（包括雞蛋）。

10. 女性可以持誦伽耶特黎曼陀羅 (Gayatri Mantra) 和三時課誦 (Trisandhya) 嗎？

是的，女性在三時課誦 (Trisandhya) 期間應持誦伽耶特黎曼陀羅 (Gayatri Mantra) 三遍。

11. 我們可以在沒有《聖線儀式》 (Upnayan Sanskar (janeu)) 的情況下持誦伽耶特黎曼陀羅 (Gayatri Mantra) 嗎？

是的，即使您沒有佩戴神聖的《聖線》 (janeu)，您也可以持誦伽耶特黎曼陀羅 (Gayatri Mantra)。您也可以無需接受古魯 (guru) 的啟迪 (deekshit)，即可念誦所有三時課誦 (Trisandhya) 的曼陀羅。

12. 我們可以在沒有《詛咒解除儀式》 (Shaap vimochan) 的情況下持誦伽耶特黎曼陀羅 (Gayatri Mantra) 嗎？

是的，在進行三時課誦 (Trisandhya) 時，您應該無需進行任何詛咒解除儀式，持誦伽耶特黎曼陀羅 (Gayatri Mantra) 三遍。

13. 如果一個人不識字、身心障礙、嬰兒或老年人，無法閱讀三時課誦 (Trisandhya)，他們應該怎麼辦？

如果有人無法閱讀三時課誦 (Trisandhya) 文本，他們可以在三時課誦 (Trisandhya) 時每天聆聽其音頻三次。嬰兒如果他們的母親進行三時課誦 (Trisandhya)，則可獲豁免（他們將受益）。然而，他們長大後必須修持三時課誦 (Trisandhya)。

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

欲了解三時課誦 (Trisandhya) 及其他宗教資訊，請透過WhatsApp聯繫：

+91 9923071727

官方網站和YouTube頻道

《未來之花環》 (Bhavishya Malika) : www.bhavishyamalika.com

迦爾吉化身 (Kalki Avatar) — 官方頻道 : https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

迦爾吉主 (Lord KALKI) 的王朝 (通往新世界的道路) : <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

迦爾吉化身俄語頻道 (KalkiAvatarRussian) : <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

迦爾吉化身泰盧固語頻道 (kalkiavatartelugu) : <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

迦爾吉化身西班牙語頻道 (kalkiavatarspanish) : <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

迦爾吉化身卡納達語頻道 (kalkiavatarkannada) : <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

