

延命十句観音経

全文・ふりがな付き読誦用

えんめいじっくかんのんぎょう

観世音 南無仏

かんぜおん なむぶつ

与仏有因 与仏有縁

よぶつういん よぶつうえん

仏法僧縁 常楽我浄

ぶつぽうそうえん じょうらくがじょう

朝念観世音 暮念観世音

ちょうねんかんぜおん ぼねんかんぜおん

念念従心起 念念不離心

ねんねんじゅうしんき ねんねんふりしん

初めは1回、慣れたら朝夕に1回から3回

回数よりも、観音の慈悲を思い丁寧に唱えることを大切にしましょう

初心者向け 唱え方5ステップ

無理なく、敬意を持って始めるために

1

静かな場所を整える

テレビや通知を止め、落ち着ける場所を選びます。

2

姿勢と呼吸を整える

椅子でも正座でも構いません。無理のない姿勢で数回呼吸します。

3

合掌して慈悲を念じる

願いだけでなく、自分と周囲の人の安寧や慈悲を思います。

4

一音ずつ丁寧に唱える

速さや上手さを競わず、ふりがなを見ながら読んで構いません。

5

感謝して日常の行動へ

唱え終わったら一礼し、相談・休息・思いやりなど一つ行動します。

大切な注意

祈りは医療や専門家への相談の代わりではありません。

体調不良や緊急時は、必要な受診・服薬・救急対応を優先してください。