

信 貴 山

冬

すべて毘沙門さまにお願いすればいい

信貴山千手院貫主 田中眞瑞

まずしっかりと自立する
そのためにご利益をいただく

「毘沙門さまに、なんでもお願いしてもいいでしょうか」と、聞く人がいます。遠慮はいりません。どんどんとお願いすればいいんです。

真剣に拝めばしっかりとご利益をいただけます。願いが叶えば、毘沙門さまの御力がわかります。さらにまた、祈りに力が入ります。そうなること、さらにご利益をいただけます。

もしも願いが叶わないときには、自分を振り返る機会を与えていただいたと思うべきなのです。

だから、大いに願えばいいのです。まずしっかりと自分が自立する、そのためにご利益をいただくのです。

それは、家の基礎みたいなものです。基礎がちゃんとしてこそ、その上に堅牢な家が建てられます。

信じて祈れば必ず叶うのが毘沙門さまです。この不思議な力で、自分自身を成長させていきましょう。

いただいたご利益をご縁のあった人たちに向けていく



そして、ここが大切なところです。

ご利益をいただいて、自分だけ喜んで、そこで終わってしまつては、我欲のままです。それでは毘沙門さまの心には通じません。毘沙門さまが「これはあかんなあ」ということで、やがて願いは叶わなくなるのです。

すべてに広がっていくためには、順番があります。毘沙門さまは、まず個人にご利益を授けて下さるのです。

毘沙門さまは、「この人に利益を授けておいたら、それが大きく広がっ

ていくな」という心があるのです。

お経では願文の最後に「乃至法界平等利益」

という言葉があります。このお経をよませていただいたいたいた功徳は、森羅万象、生きとし生けるものに及びますように、と念じているのです。

いただいたご利益を、家族に、親しい人に、ご縁のあった人に、そして生きとし生けるものに、あまねく伝えるのです。そのことで、また自分の心が成長していくのです。



特集① 幸せの国 ブータン王国を旅して

岩の上に築かれたタクツァン僧院

国民総幸福量の国

千手院貫主 田中真瑞

ブータンはヒマラヤの麓にある親日国だ。北は中国、東西南はインドと国境を接する。

「物質的な成長が必ずしも幸福と結びつくわけではない」として、『国民総幸福量』（GNH）を取り入れている神秘的な国だ。

その実態を肌で感じるため、この8月24日〜30日にかけて、僧侶7名・寺族2名・信徒15名の計24名にて訪問した。

ブータンの国旗は、目指す世界を端的に示している。黄色の部分には国王の権威、物質的現象世界を示し、オレンジの部分は宗教、心の世界を示している。

この2つの力が完全に調和した所に、国名である龍が握っている宝石にて、国の豊かさや完全性を象徴している。

仏教が現実社会に大きく機能

宗教、特にチベット仏教（ドゥク・カギユ派）が現実社会に大きく機能していた。

首都ティンプーの中央行政庁舎はタシチョ・ゾンと言われ、

中は行政庁舎とブータン仏教の総本山とに分かれている。政治のトップ第5代ワンチョク国王と宗教界のトップが同居しているのだ。

国民の宗教心は非常に高く、僧侶は篤く尊崇されている。王族一家も敬虔な仏教徒であり、国王の結婚式は旧首都プナカにあるプナカゾンで執り行われた。

またブータン最古と言われているパロのキチュ・ラカンには、国王の寺といわれ、最近までは一般拝

宗教を基盤に伝統を大事に

パロの小学校（1〜8年生）を見学したが、まず最初に文殊菩薩にお勤めし、1分間程の瞑想を行い、その後、国旗掲揚して朝礼を行っていた。

子供達の目はキラキラと輝いており、希望に満ちているようだった。「仏教徒以外の人もいるのではないか？」と聞くと、校長は、出席の強制はしていないとのこと。当日は全員が出席していたようだ。

宗教を基盤にして伝統文化を大事にしつつ、文明を徐々に受け入れている姿がよく理解できた。

観できなかった。我々が訪れた数日後にも国王が修行に入るので拝観中止になるとのことだった。案内してくれた30歳のガイドは、5か国語が話せるインテリだが、行く先々の寺院で五体投地を行いお賽銭を入れていた。民家を訪問したが、ここに限りならずの家にも立派な仏間があり、年に2、3回、5〜10人の僧侶を呼んで家内の除災招福を一日祈るようだ。葬儀の際も僧侶を呼び丁寧に葬っている。

願わくば日本のように現代文明に押し流されて心貧しい国にならないことを切に望みたい。



ブータンの国旗 物質と心の調和を示している



学校の朝礼では文殊菩薩を礼拝する

仏教が一人ひとりに 自信を与えている

鯖大師本坊（徳島県） 柳本明善

天気晴朗、澄んだ空気、日本の秋の気配である。この旅行では、チベット仏教をよりどころにするブータンが、幸せの国と呼ばれることに興味があつた。

白い仏塔はヒマラヤの青空に映える
首都、ティンプーのメモリアル・チョルテンを参拝する。白い仏塔はヒマラヤの青空に映える。オンマニペメフンと刻

まれたマニ車を参拝者が廻していく。

境内には忿怒形の歓喜仏による立体曼陀羅が祀られている。チャンガンカ・ラカンを参拝する。守護仏は、子供の成長に靈験があると信仰されている。

旧都、プナカでは標高3150メートルのドチュ・ラを越える。峠からのヒマラヤの眺望が素晴らしいと聞くが、残念ながらガスで見えず。プナカ・ゾンは男川、女川の合流地点に建つ、ブータン建築の最高の建物。国王の結婚式も行われた由緒あるゾンである。

ゾンとは城、要塞であり、寺院、またその土地の行政府の建物の事である。空港のあるパロにはパロ・ゾンがある。ここはかつてチベットとの抗争の時は重要な城塞であつた。またパロには、ブータン最古の寺院というキチュ・ラカンがある。小さな寺ではあるが王室に關係する寺で、年に一度、国王が来て法要される。

御本尊が役行者にそっくり

早朝ティンプーのドウプトプ（ジルカ）尼僧院を参拝する。驚いたことに御本尊が役行者にそっくりであつた。役行者は奈良時代に出現されたが、もしかするとチベット仏教に由来するのかもしれない。タシチョ・ゾンはブータン仏教の総本山であり、ブータンの行政府である。その建物は豪壮で偉容を誇る。ブータン観光のハイライトはタクツァ

ン僧院の参拝である。8世紀にパドマサンバ（グル・リンポチエ）が虎の背に乗って舞い降りたという伝承があり、「虎の隠れ家」と呼ばれる。

標高3100メートルの空気が希薄なためか、体が重い。岸壁にへばりついたようなお堂に入り、お勤めをする。ブータン各地、チベットからの参拝する人が多いそうだ。パロでは農家を訪問し、お茶をいただく。立派な仏間があり、年に五回ほど僧侶を招いて法要をするという。

日本人が忘れた大切な ものを守っている国

埼玉県越谷市 石垣季枝子

私たち日本人が、置き去りにしてきた最も大切な、人としての何かを守り残している国。子供たちの瞳の輝き、人々の祈る姿、ゆつたりとした時の流れ。それがブータンでした。

遙か遠くに高くそびえたつ山肌建つタクツァン僧院を見たとき、「私にはとても登れない」と思いました。それでも一歩一歩ぬかるむ道を歩き続けると、中程の展望台にたどり着きました。眼下に広がる景色を眺めると、どうしても参拝したいという思いがわきあが

朝礼は文殊菩薩のお勤めから始まる
さらに印象に残ったのが、参観した小学校の朝礼である。朝礼は文殊菩薩のお勤めから始まるのだ。

「幸せの国」と言われることが漠然と見えてきた。ブータンの国の社会、学校、家庭で今も日常に活きるチベット仏教、仏教信仰が国民一人ひとりに自信を与え、それを自覚している。たとえ裕福でなくても、目を輝かせ、自分に自信を持っている。これが、「幸せの国・ブータン」と言われる由縁であると思った。

りました。一歩また一歩。600の階段とその間に流れ落ちる滝を通り抜け、たどり着きました。

ひんやりとした暗がりの中の空間で、仏さまの前に読経をさせて頂くと、地球と一体となったような錯覚を覚えました。心が静まって広がってゆくような不思議な感覚に包まれ、至極のひとときでした。今回の巡拝を通して得た幸せは、長年に渡って、最も苦しい、苦の根元であつた主人に、「この人がいてくださるお蔭で、私は修行させて頂けるのだ」と心の底から感じられたことです。どうせ生まれたなら人間界で楽しく、心安らかに修行させて頂こうと思いまし

仏教が日々の暮らしの中に生きている国

金剛頂寺（岡山県） 木下宥章

仏教が日々の生活の中に生きている国、国民の97%以上が幸せだと感じている国。それはどんな国なのか、大いに興味がありました。

パロ空港では、私のいる田舎にそっくりな風景で、疲れもふつとびました。ブータンでは、教育費は無料。識字率は60%弱ということです。



伝統の仮面舞踏

小学校では、数分間の瞑想の後、代表生徒や校長の訓辞があり、私の小、中学校の頃を思い出しました。子供たちの目がらんらんと輝いていました。

一昔前の日本の寺子屋のような

街中の至る所に大きな「マニ車」があります。村人がマニ車を回す風景には感動しました。

いつぼうで故人、先祖をお祀りするお墓はありません。水葬や鳥葬です。遺体を鳥が食べやすいようにと、遺体を切り刻む人がいる、と聞きました。

まさに「天空」そのもの

大阪府茨木市 谷口廣重

サラリーマン生活を終え、還暦で西国三十三か所巡礼を始めました。四国の実家の仏壇を整理すると、先祖の西国巡礼記録が見つかりました。

その足跡を辿りたいと巡礼を始めたのが、岐阜の谷汲山からでした。今回の旅は、ブータン仏教とヒマラヤ登山に興味があったので参加を決めました。

ブータンのパロ空港に着くとそこは別世界。登山用腕時計で高度と気圧を測ると、2300m、780hPa。まさに「天空」そのものでした。さて、旅の感想を簡潔に幾つか箇条書きしてみます。

また、故人の御霊を慰めるためでしょうか。山々の斜面に、お経の印刷された白い旗が何本も建てられていました。

ゾン（城塞建築）は、一昔前の日本の寺子屋のような印象を受けました。ゾンが政治の中心であり、国を動かしている、と感じました。さらには市民の憩いの場でもあります。

私は小さな田舎の寺の住職として、お寺を憩いの場所にすべく、頑張らなくては、と感じました。

仏の教えにより幸せを感じている

◎城（ゾン）はお寺と役所でできていて、宗教（仏教）と政治と国王が一体になり、国を動かしている。

◎豊かな自然（農畜産物、水、木材など）があり、人口（76万）は増えているが、生活は安定している。

◎平地2300mでタクツァン僧院3000mから4000m位まで樹林帯であり、日本では考えられない。

◎日常生活に仏教が根付いて、子供たちも家庭や学校で信仰している。

◎学校教育では食育に力を入れ、無農薬で安全な食糧確保に努めている。

◎インド製の菓子は食べないという。◎寺院が老人の寄り合い（コミュニティ）の場所になっている。

極楽に一番近い寺

「天国に一番近い島」という本を読んだことがあります。タクツァン僧院などはまさに「極楽に一番近い寺」という表現がぴったりでした。断崖絶壁にひっそりと佇む僧院は「見事」の一言に尽きます。ちよūdō雨季ということ、3150

メートルの峠からのヒマラヤ連峰が眺望できなかったのが残念です。伝統の仮面舞踏は、コーラスやダンスが見事でした。帰宅してからも、CDを聞きながら余韻に浸っています。

◎犬、牛など畜生の命を仏教の教えに従い大切にす。犬は町中に溢れるが、去勢しながら減らしている。

◎風が通る橋に五色の旗が架けてあり、旗に書かれた言葉が風が運んでいる。◎第三代国王により国が改革され、国民の97%が仏の教えによって幸せを感じている。

信徒が目指す聖地タクツァン僧院

信徒が一生に一回目指す聖地、タクツァン僧院に巡礼できたのは、この上ない喜びでした。晴天の中、空気の薄い中（700hPa）同行20余人で僧院に向かう姿に感動しました。

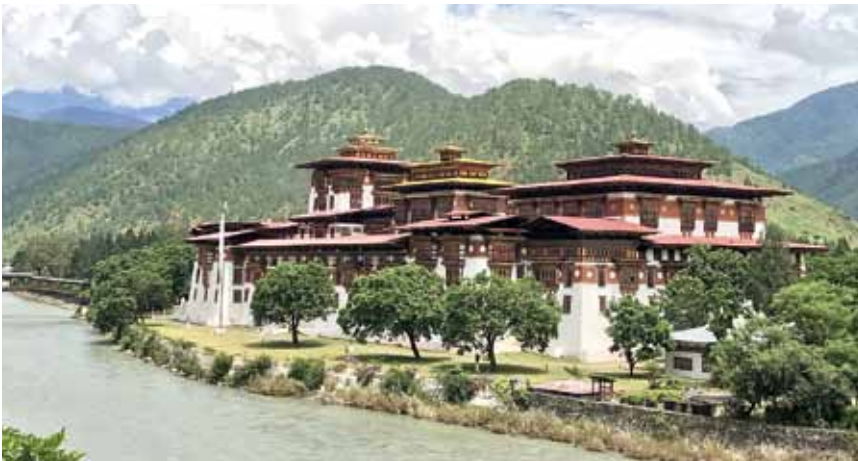
これを機会に世界の聖地巡礼をしたいと思っています。その前に、四国遍路を今年中に満願達成したいと考えています。

ヒマラヤの 仏教王国を訪ねる

金剛寺（兵庫県） 松田久美子



600 の階段を上る聖地タクツァン僧院（上） 歴史のある城 プナカ・ゾン（下）



空港に着くと、「幸せの国ブータン」に到着したという思いで、思いつきりブータンの空気を吸いました。どこか牧歌的な感じのする景色に囲まれていました。

首都のティンプルーへ向かう途中の景色は山々に囲まれた、どこか懐かしさを感じるような秘境の地を感じさせました。

目をキラキラさせた子どもたち

市内に入ると建物には彫刻、彩色が施されとてもきれいな街並みでした。メモリアル・チョルテンにお参りして、民族博物館を見学しました。

中学校を卒業して、さらに上の学校に

進学しない子供たちは、手に技術をつけるため勉強します。目をキラキラさせて一生懸命作業に取り組んでいました。

国王が住んでいるタシチョ・ゾンを見るお城でした

学に行きました。警備はとても厳重でした。地元ガイドたちも、正装をしないと中に入れません。

ゾンとはお城であり、お寺であり、役

所でもあります。お寺の中にはとても大きなお釈迦様の仏像が安置されています

はるか彼方に見えていた僧院

聖地タクツァン僧院へお参りに行く日になりました。普段の運動不足がたたって、山道を上げるのもやっとです。私より年配の方々はずーと先に行っています。つらい山登りですがみんな目標に向かって息を切らしながら頑張っている姿を見て、私も頑張ろうと何回も思いました。

はるか彼方に見えていた僧院がまじか

に見えてきました。ここからがまたつらい600の階段です。杖を頼りに足を進めました。僧院の手前に滝があり清めてくれています。滝のしぶきを浴びながらやっと到着しました。息も切れ切れです。仏様の前で勤行しやつとここまでこられたことに、感謝しました。

強い日本とのつながり

ブータンには、技術指導で何人もの日

た。勤行させていただき、無事ブータンに着いたことに感謝しました。

プナカにあるゾンは、とても歴史のあるお城でした。本尊の左側の仏様はヒマラヤから虎に乗ってブータンを救いにきてくれたゾル先生（第二のお釈迦さま）と言われていました。聖地タクツァン僧院を開いた仏様なのです。

ビシビシと波動が来て「聖地で待つているぞ」と言われた気がしました。

本人が来ていると聞きました。小学校には体育の指導で来ている男性もいます。農業改革にも大阪出身の男性の活躍があつたそうです。紙すきも日本からの協力があつたそうです。

お腹をこわし、風邪を引いて幾晩も夜中に咳をして、同行した姉にはとても迷惑をかけました。姉を連れてきてあげたと思っていたのに、姉のお蔭で無事帰国できたと思っています。

今回の旅行を見守ってくださった毘沙門さま、お大師さま、ブータンの仏さま、そして、留守を守ってくれた主人に感謝しています。

ブータンの国民は国を愛し、国王を尊敬し、仏教を大切にし、心のきれいな人が多いと思います。幸せとは自分自身の心の持ちようひとつ。今あることに感謝しなければいけないと思いました。

千手院修行のご案内

千手院の修行体験は、心の浄化に効果
あります。特別に構える必要はありません。
「日常から離れてみたい」「本来の自
分の姿を見つめてみたい」「何もしない時
間を作りたい」「心の整理をしてみたい」
そんな気軽な気持ちで参加いただくこ
とができます。

※通院されている方は主治医と相談し
て、許可を得てからご参加ください。

坐禅瞑想体験

厳しい坐禅ではありません。心が楽にな
ります。いきなり坐るのではなく、よく身
体を動かしてから坐禅します。椅子も用意
しています。

・洗心会

〔日時〕毎月第4土曜日

①10時〜 ②14時〜 所要時間約90分

〔費用〕千円／1名

・個別坐禅

日時は、ご相談ください。行事など
お受けできないことがあります。

要予約。1名のお申し込みから。

〔費用〕3千円／1名となります。
15人以上の場合は、千円／1名。

修学旅行での坐禅は、別途相談。

写経体験

『般若心経』の写経です。無心でお経の
文字の一つひとつを写します。
心が清らかになり精神統一になる修行
の体験です。筆ペンで写経用紙をなぞる
形です。要予約。

〔予約受付〕午前9時〜午後16時迄
〔所要時間〕約60分
〔費用〕2千円

写仏体験

無心で仏画を写し、精神統一する修行
の体験です。描くのは、聖徳太子孝養図
か毘沙門天王図です。いずれも筆ペンで
なぞる形です。要予約。

〔予約受付〕午前9時〜午後16時迄

〔所要時間〕約60分

〔費用〕千円

滝行体験

信貴山の霊水にうたれて、身心を浄化
する滝修行の体験です。滝行の後には、
温かい風呂に入ります。女性も参加でき
ます。行衣はこちらで貸与します。要予約。
※バスタオルをご持参ください。また、
女性は行衣の下に着る水着かアンダー
シャツなどをご持参ください。

〔予約受付〕午前9時〜午後15時迄

〔所要時間〕60分

〔費用〕3千円

開運厄除 日帰り修行体験

当院で坐禅・写経など、1日をかけて
修行を体験します。体験内容は参加者の
目的や希望にあわせたメニューを組みま
す。

〔所要時間〕午前10時〜午後15時迄

〔内容〕坐禅・写経・礼拝・読経・滝行・

大般若祈祷・山内巡拝等

〔費用〕1万円／1名 昼食付

（滝行希望者は、別途3千円追加）

開運厄除 1泊修行体験

当院で坐禅・写経など1泊で修行を体
験します。体験内容は参加者の目的や希
望にあわせたメニューを組みます。

〔日程〕 1日目 13時30分集合
2日目 13時頃解散

〔内容〕朝護摩参拝・坐禅・写経・礼拝・

読経・滝行・大般若祈祷・山内巡拝等

〔費用〕2万円／1名 夜・朝・昼食

付（滝行希望者は、別途3千円追加）

修行体験のお申し込みについて

修行体験は随時受付可能です。実施日
は下記となります。

・毎月第4土曜日から翌日

・平日等（ご相談ください）

ご希望の方は、ホームページよりお申
し込みされるか、お電話／FAXでご連
絡下さい。

〔予約〕実施日を上記以外で任意に選
びたい場合、人数に応じてご予約が可能な
場合もありますので、まずはお問い合わせ
してください。

研修利用

千手院の各施設は、学生の修学旅行の
坐禅や企業のビジネス研修場としての利
用いただいています。

大広間や大悲閣のレンタルスペース利
用から宿泊施設込みの合宿まで、柔軟な
カリキュラムに対応できます。

まずは、お問い合わせください。
※行事等の都合で対応できないことが
あります。

基本情報

〔当院が提供する研修メニューの例〕
僧侶による法話、坐禅、瞑想や読経、
滝行などの修行、山頂の空鉢護法堂参り。
〔ご利用の実例〕

人材開発会社様による、自社研修カリ
キュラムと当院のメニューを組み合わせ
た研修プログラム実施など。

お気軽にお問い合わせください。
TEL 0745(72)4481
受付時間 9時〜16時
(それ以降は留守電対応)

銭亀さんご利益話

日本で唯一の金運招福の神、銭亀善神様をお祭りしています。ご利益あらたかです。金運のみならず、良いご縁の巡りが良くなります。ご御利益話をいくつか紹介します。

一、売れにくい土地が売れました

ひと月前に、親子で参拝しました。祖父が残した借家に、どうか良い人がはいつて頂けるようにと、銭亀さまに祈りました。

また、道がついていないために、なかなか売れにくい土地もあります。その土地がなんとか売れますようにとお願いしました。

すると、先に土地のほうがとんとん拍子にはなしがまとまり、無事に契約できました。これも、銭亀さんのおかげと感謝しております。

二、沢山のお金との

ご縁を結んで頂きました

今年二月にはじめてお参りさせて頂きました。それ以来、宝くじを買えば小額でも当選するではありませんか。

また、人間関係が悩みで転職しました

が、再就職先では前職より収入が増えるなど、沢山のお金とのご縁を結んで頂きました。ありがとうございました。

三、仕事も口コミで広がり、

いまでは大忙し

オーダーメイドのメガネ屋をしています。銭亀さんにお参りし、のぼりを奉納したり、知人を銭亀さんに連れてきたりしているうちに、自分の仕事も口コミで広がり、いまでは大忙しで感謝しています。この前はアラブの国からも、わざわざメガネの注文をいただきました。

四、いい社員がきてくれました

会社を経営しています。銭亀さんにお参りしたあと、この貧乏神よけ御守りをさずかつてかえりました。

問題のある社員が自主退社し、すぐに良い社員がはいつてきました。すぐに御礼参りにきました。

福が授かる

みとら

『三寅参り』

聖徳太子の御前に、本尊毘沙門天王が御出現にられたのが「寅の年・寅の日・寅の刻」です。この寅が三つ並ぶと「三寅の福」が授かると言われております。

当院では毎年

「寅の月」(2月)

「寅の日」(15日、27日)

「寅の刻」(午前3時〜5時)

に毘沙門天護摩供と大般若祈祷の大法要を厳修いたします。

皆様とともに、三寅の福を授かりたいと存じます。

また併せて前日夜に御授戒を修し、参拝の皆様を御授け致します。

御申し込みの方には、記念品として干支の印が入った念珠玉を毎年一個授与いたします。12年で御自身の腕輪念珠が完成いたします。

どなたでも参加できますので、御家族・御友人・職場の皆様と御参加ください。

なお、当日参拝できない方でも御申し込みできますので、是非この勝縁の良き日に御参拝頂きますことをお勧めいたします。

開催日

◎ 第1回 寅の日

2月14日(水)〜2月15日(木)

◎ 第2回 寅の日

2月26日(月)〜2月27日(火)

行事予定

前日 午後6時 夕食

前日 午後7時 授戒会

当日 午後8時 瞑想会

当日 午前3時 護摩祈祷

当日 午前4時 大般若祈祷

当日 午前5時 空鉢堂参拝

祈祷料(参籠宿泊費用含む)

祈祷料 1万円

特別祈祷料 2万円

※参拝に際しては白衣・輪袈裟・念珠が必要です。



午後7時からの授戒会

行事予定

秘仏御開帳

1月1日(月)～10日(水)

修正会 1月1日(月)～3日(水)

柴灯大護摩供 1月1日(月)～8日(月)

初寅大法要 1月10日(水)

左義長 1月14日(日)

二の寅大法要 1月22日(月)

節分星祭大法要 2月3日(土)

三寅参り(寅の月・寅の日・寅の刻)

2月14日(水)～2月15日(木)

2月26日(月)～2月27日(火)

春季彼岸会(先祖・水子供養)

3月20日(火)

銭亀祭 4月8日(日)(第2日曜日)

奉賛会 春季大祭 5月5日(土)

※2022年寅年2月には、毘沙門びさもん灌かん頂じょうが行われます。

受付開始は、2021年からです。随時情報をお知らせします。希望者は信貴山千手院へお申込みください。団体での参加も受けつけますので、お気軽にご相談ください。

大祭接待者御芳名

協賛頂いた方々の御芳名を記載させて頂きます。(紙面の関係上 敬称略)

リンナイ(株)、カゴメ(株)、(株)OS Gコーポレーション、山崎製パン(株)大阪第二工場、佳福院、伊丹神光会、(有)三好良社、不動寺、深山寺、観音寺、吉祥院、(株)丹波屋本舗、(株)丸大宮河海、古川果樹園、シャロームアン、ラーメン博多新風、銀河巧房、池中フミ子、福岡秀則、枚本文代、上田富美子、小西光永、秋田誠一、福井チナミ、國川正秋、智眞、森進、岸本直子、高橋智美、本園登美子、井上刀柊、和子、笠井久慶、長瀬節子、藤井ルミ子、軍司徹、日本メナー

ド化粧品(株)、メナード化粧品(株)京都墨染販社、三本橋通り、天の茶々、城南宮、山科百々、石清水ボラリス、リュウビレラ、ローズ山手、ベルアンジュ未来、アイリス且椋、チェラフフランシール、花香月、レインボーリボン、天花まるまる、以上各代理店様

大祭福授当選者

奈良県 中井信明様 おめでとうございました。

信貴山の紋入り

五條袈裟奉納

篤信者の福岡・稲吉智子様ご紹介の(株)トリビュート・田中稔眞様より五條

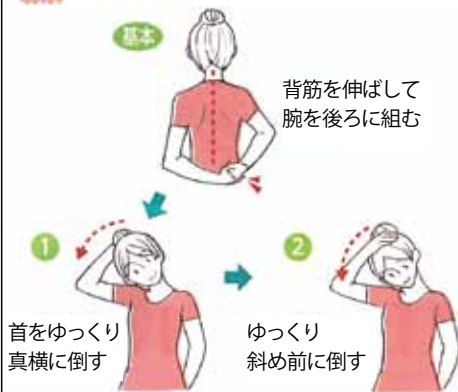
袈裟を10領、奉納いただきました。大祭で奉納式が行われました。このお袈裟は毘沙門びさもん亀甲きっこうと千手院の紋が入った特製で、信貴山の重要な行事のときに、僧侶が着けるものです。



千手院健康だより

首まわりのストレッチで頭スッキリ

1 肩から首の横・後のストレッチ



2 鎖骨あたりから首のストレッチ



信貴山千手院



発行 信貴山大本山 千手院

編集 今野本證

〒636-0923 奈良県生駒郡平群町

電話：0745(72)4481 / Fax：0745(72)9686

Eメール：info@senjyuin.or.jp

ホームページ：http://www.senjyuin.or.jp

振替：大阪 00900-9-39909