成願寺

季報
98

平成25年11月18日
(2013年)

目次

「無垢のこころ」安達良元……1
「秋彼岸会のおはなし」小栗隆博……8
平成二十四年度「成道会一泊坐禅会」感想……10
フレデリック・ダグラス・アカデミー坐禅会報告……11
裏千家茶道「和久和久会」南書院にて開催……11
山内短信……12

発行　多宝山成願寺
〒164-0012 東京都
中野区本町 2-26-6
電話　03-3372-2711
制作　地人館

平成二十四年 納めの観音・年末の会 説教

無垢のこころ

豊島区 全昌院 住職　安達良元

ようこそ、納めの観音のご縁日にお詣りいただきました。私は豊島区南長崎、皆さまには椎名町と言ったほうがわかりやすいかもしれませんが、全昌院というお寺の住職をしております。

本日のお話には「無垢のこころ」という演題を付けさせていただきました。皆さまが日頃より深く信仰をされている観音さま、非常に親しみ深い仏さまでございます。それからお地蔵さまも大変人気がある。先ほど皆さまは山門をくぐって正面の六地蔵さまにご挨拶をして、それから観音堂にてご祈禱のお経を読まれたと思いますが、観音さまとお地蔵さま、どこが違いますでしょうか。

大きく違うのは、観音さまには髪の毛がございます。頭には宝冠という冠と、化仏（けぶつ）という小さな仏さまがのっかっています。首飾りや腕飾りをされてき

豊島区全昌院住職　安達良元老師

年末の会（納めの観音）ぜひご参加ください

十二月十八日（水）　会費　二千五百円
午後二時百観音ご祈禱―説教―軽食懇親会―四時半解散
説教　北区 真言宗城官寺 住職　長岡理信師
長岡理信師は滝野川城官寺をお守りされている尼僧様です。　ものの見方、心の持ち方などのお話を戴きます。

らびやかなんですね。このお姿は、釈迦国の王子であったお釈迦さまが二十九歳で出家をされる前のお姿がモデルになっているといわれています。一方のお地蔵さまは僧形（そうぎょう）と申しまして、坊主頭、そして錫杖という杖を持っておられます。

それでは、観音さまは男性でしょうか。女性でしょうか。実は男性でもないし、女性でもないんです。性別不詳、というより中性と申しましょうか、それでも女性かなと思う節がございます。馬頭観音のように忿怒（ふんぬ）の形相（ぎょうそう）の観音さまもおられますが、女性的な印象のお姿をされていることが多い。また、「あの人、観音さまのような方ね」なんて申しますと、たいてい女性ですよね。

江戸時代の日本画家に狩野芳崖（ほうがい）（一八二八～一八八八）という方がいらっしゃいます。代表作に悲母観音という絵がございまして、立ち姿の観音さまの足もとに大きな光りの泡に包まれた赤ちゃんが描かれています。上野の東京藝術大学美術館に所蔵されていますので、機会があったらご覧いただければと思いますが、だいたいにおいて子どもにとって母親というのは観音さまのような存在なんですね。昔の人は、女性は赤ちゃんを一人産んだ時が一番美しいなんて言ったそうですが、なぜそんなことを言ったのかと申しますと、自分より大切に思えるものを天から初めて授かった。自分の中にある小さな命に感動して、感激して、喜びに満ちあふれている。だから美しいのです。それが二人目、三人目ぐらいになりますと慣れちゃう。でも下の子がかわいいなんていうことも言うわけですから、我が子はみなかわいい。

その我が子にとって母親は観音さまのような存在だと申しましたが、では、よその子にとっても観音さまのような存在でしょうか、どうでしょう。うちの子はかわいいけどね、よその子も同等にかわいいか、これはなかなか難しいんですね。

成願寺さまの目の前には山手通りという広い道路が走っています。その昔は淀橋市場に大根を運ぶために馬が歩いていたそうですが、今ではそんなことが想像もできないほどの車の交通量です。もしも、表でどん！　と音がして慌てて駆けつけた時、どう思われるか、「あぁ、我が子じゃなくて良かった…」。もしそう思うなら、よその子で良かったということでしょうか…。そうではない、そうではないのですが、正直に心に浮かぶのは「我が子でなくて良かった」

という思いではないでしょうか。ここが、観音さまとまったく違うところ。うちの子に限ってなんて言ったりしますが、「あの子と付き合うとうちの子が悪くなるわ」なんてね、いつも我が子を中心に物事を考え勝ちになってしまう。

そうした意味で、我が子にとっては観音さまのような存在である母親も、他人の子は同じようには愛せない。他人の子を我が子のように愛してノーベル平和賞をもらった方、ご存じのマザーテレサです。もしかしたら、マザーテレサにはお子さんがいませんでしたから、できたことなのかもしれません。慈母観音という、母親の我が子を愛する深い慈愛を体現された観音さまもいらっしゃいますが、よその子も分け隔てなく同等に愛するというのは、とても難しいことなのです。

それはなぜかと申しますと、我々は自分のご都合主義のものさしを持って生活をしています。これは好き、これは嫌い。相手の本質なんて関係ないわけです。また第一印象というのがやっかいです。一度嫌いになるとその思いからなかなか逃れることができない。よくよく話してみたら思っていたより悪い人じゃなかったと、そういう機会があればよいのですが、相手の本質をみることもせず嫌いなままということが多いわけです。

大悲の菩薩さま

さて、先ほど皆さまがお読みになった般若心経では観自在菩薩（かんじざいぼさつ）、続けてお読みになった観音経ですと観世音菩薩（かんぜおん）と読み方が異なりますが、同じ観音さまでございます。どちらが古い言い方かと申しますと、観世音菩薩のほうが古い。大般若経をインドから唐へお伝えになった玄奘三蔵が訳したのが観自在菩薩と言われています。いずれにしましても古い話なわけですが、漢字を良く見てみますと、「自在に観る」ということと、「世の音を観る」ということ。

世の音というと普通は聴くのではないかと思うわけですが、「観る」というところが大事なんですよ。これを古い字で書きますと「觀」。もともとの意味は、口をそろえて鳴く水鳥を表しているのだそうです。それが発展して、物をそろえて見渡すというのが「觀」。現在使われている「観」の意味は、「よく見る」「念を入れて見る」ということです。仏教語大辞典を引いてみますと「真理を観ずること」「心静かな境地で世界のありのままを正しくながめること」「智慧を

もって物事の道理を観知すること」とあります。ただ見るのとは違う「真理を観ずること」なんですね。普通の見るというのに比べてだいぶ奥が深いですね。

また、観音さまには別名が二つございます。「大悲の菩薩」と「施無畏者」と申します。観音さまには「悲心」という功徳がございます。「このような苦しみは他人さまに味わわせたくない」「同じ悲しみを味わいつつある人にありったけの温かい手をさしのべてゆく、その心」。これが「悲心」。『大丈夫論』という経典にございます「悲心」の項をご紹介いたします。

悲心をもって一人に施す功徳は
大いなること地の如し
己の為に一切に施すは
報いを得ること芥子の如し

（ありったけの温かい手をさしのべていくその心、それをもって一人に施した功徳というのは、大地の如くに大きい。逆に自分だけのために一切に施すことの報いは芥子粒の如くに小さい）。

一の厄難の人を救うは
余の一切に施すに勝れり
衆星光ありと雖も
一の明月に如かず

（たくさんの人に施すよりも本当の厄難に遭っている人に手をさしのべることが大事。星はたくさんあると言っても、たった一つの月の光のほうがはるかに明るい）。

喜びは二人で分かち合うと二倍になる。悲しみは二人で分ければ半分になる。その人の立場になって一緒に悲しむことを「同悲」といいます。同じような意味の言葉に、かつて駒澤大学の教授を務められ、その後永平寺の七十五世となられた山田霊林禅師が「観達」という語について説かれました。これは「物をしっかり観ることによって、そのものと一つになりきること」。たとえていうならば、我が子が庭で転んで膝小僧を擦りむいてしまうと、お母さんの膝が痛む。お腹が痛いと言って泣けば、お母さんも同じ思いをする。これが「観達」。

しかし最近はクールと申しましょうか。昔の母親のことを思いますと「観達」の境地にないお母さんが多いようにも思います。大正時代末期から昭和初期にかけて活躍した詩人、金子みすずさんが「さび

しいとき」という詩を残されています。

わたしがさびしいときに、
よその人は知らないの。
わたしがさびしいときに、
お友だちはわらうの。
わたしがさびしいときに、
お母さんはやさしいの。
わたしがさびしいときに、
ほとけさまはさびしいの。

まさに、ほとけさまと私とがひとつになるということをおっしゃっています。「あなたは寂しいのかもしれないけど、私は知らないよ」「いつまでもぐずぐず言っていないでしっかりしないとだめだよ」なんてね。そう言いたくなる気持ちもわからないではないのですが、相手の心というのは言葉で出てきますから、まずはそれを聞いてあげること。聞いてもらうだけでも少しは楽になりますね。

なにかとてつもないダメージを受けた方に対面した時は、まず話を聞くことだそうです。しばらくして、それから、「じゃあ、あなたこうしたら」と言うのがいいでしょうね。対面したとたんに「うじうじしても仕方がないからこうしたら」なんて言いましても「なにも知らないくせに」と聞く耳をもってもらえません。これは「同悲」ではない。反感を買うだけです。

では「施無畏」はなにかと申しますと、みなさんは毎月十八日のご縁日にお詣りにみえる。両手を合わせてお経をあげて観音さまの前に立ちますとほっとするでしょ。それが観音さまの功徳。無畏というのは、畏(おそ)れが無いことをいいます。

布施という修行に三つございまして、一つ目は財施。経済的な施しをいいます。二つ目は法施。仏の教えを説くこと。そして三つ目に無畏施がございます。これが畏れの無い施し。「あの人に会うとほっとするのよね」。これが無畏の施しです。まさに観音さまのことです。

世を照らす清らかな知恵

つぎに、苦悩の上手な受け止め方をお話し申し上げたいと思います。観音経の一節に「無垢清浄光慧日破諸闇(むくしょうじょうこうえにちはしょあん)　能伏災風火(のうぶくさいふうか)　普明照世間(ふみょうしょうせけん)」と出て参ります。これは、「汚れのない清らかな知恵は、暗い心に光りをともし、すべての災いをふせぎ、普く世間

を明るく照らす」ということです。実は皆さま方、観音さまを拝んでいただくということは、正しく言いますと向こうからも拝まれているのです。昔の井戸を思い出しますと、水が上がってこない時は、ヤカンで水を持ってきて入れましたよね。呼び水というものです。

皆さまが観音さまを拝むというのは呼び水なんです。自分のなかに持っている観音さまの心を呼び起こす。そうすることによって、観音さまの気持ちが湧いてくるのです。ではなぜ普段は出てこないのかと言えば、先ほど申しました自分の物差し、私が私がという「我見」というものによって蓋がされている。

物事を分け隔てなく、と言葉では簡単に言えますが、だいたいの人は分け隔てありで生活をしています。色眼鏡でものを見て、この人にはこれをして上げるときっとあれが返ってくるからして上げようとか、あの人にはなにをしてもなにもくれないからこちらもなにもして上げない。食事をいただくときでも、これは大好きだからたくさん食べちゃうとか、これは嫌いだから全部残そうなど、偏りがある。

相手の本質などおかまいなしに、自分の物差しだけで生活をしているわけですが、そうした物差しや「我見」というものを取り除くことができれば、それが汚れのない状態。本日の演題にも付けさせていただいた「無垢のこころ」ということなんです。

子どもというのは本来無垢の状態で生まれてきています。それが、「幼子が次第次第に知恵つきて、ほとけに遠くなるぞ悲しき」という昔の歌がございます。生まれた時は子どもは本当に仏さまのようです。それが親や世間によって、良いことも悪いこともたくさん教わってしまう。本来持っている仏さまのこころを曇らしてしまうわけです。それでも観音さまを信仰し、拝むことによって本来の無垢のこころを取り戻すと、そこに清らかな知恵が改めて出てくる。暗い心に光りをともして全ての災いを防ぐ。そして普く世の中全体を照らすのです。

住友銀行の頭取を勤めた堀田庄三という方が、「おこるな、いばるな、あせるな、くさるな、まけるな」という言葉を残されています。新入社員教育で示した言葉だそうです。覚えるのに最初の文字だけとって「おいあくま」と教えたそうです。

「おこるな、いばるな」というのは外に向けてですね。「あせるな、くさるな、まけるな」というのは己の内に向けての言葉です。

これは、なにかに怒っていばったことばかりしていますと、周りから反感を買いますね。そして、なにか逆に言われますと焦る。焦って、今度は「どうせ自分なんか」とくさる。そして、「ああ、もうだめか」と負けるのです。これがすべての災いのもとなんだと堀田庄三さんはおっしゃった。ではそうならないためにはどうしたら良いのか、それが忍耐ということ。耐え忍ぶこと、これは待つことであってその間に考えるのです。「大変だ、大変だ」と言っていますと余計大変になります。焦っている人の隣で、「がんばれ、がんばれ」と言いますと余計に焦ってしまうでしょう。

それを避けるために、待つこと。相手の立場を考えること。それが実は「無垢のこころ」でございます。

観音さま、お地蔵さま、普賢さま、文殊さま、みんな菩薩さまでございます。菩薩さまは四つの誓願をもっておられます。一つには布施、二つには愛語、三つには利行、四つには同事。人に喜んで与えたい、それはものでもこころでも、優しい言葉の一つでも良い。思いやりのこころが自然と湧いて、相手の身になってなにかしてあげたい。これが菩薩さまの願いです。相手の立場を考えるために忍耐ということが大事なわけです。

最後に『延命十句観音経』をご紹介申し上げます。

観世音（かんぜおん）　（観世音菩薩）
南無仏（なむぶつ）　（仏に南無したてまつる）
与仏有因（よぶつういん）　（仏と因あり）
与仏有縁（よぶつうえん）　（仏と縁あり）
仏法僧縁（ぶっぽうそうえん）　（仏法僧と縁あって）
常楽我浄（じょうらくがじょう）　（常・楽・我・浄の四徳を得ん）
朝念観世音（ちょうねんかんぜおん）　（朝に観世音を念じ）
暮念観世音（ぼねんかんぜおん）　（暮に観世音を念じ）
念念従心起（ねんねんじゅうしんき）　（念念、心より起こり）
念念不離心（ねんねんふりしん）　（念念、心を離れず）

これは、いまから約千五百年ほど前に中国で作られたお経です。それが三、四百年ほど前に日本に伝わってきまして、臨済宗の白隠禅師が「延命」という語を足されました。納めの観音にあたりまして、最後にこれをお読みして皆さまの延命を祈念すると共に、今年あった良いこと、悪いことも全て忘れて観音さまの「無垢のこころ」で新年をお迎えいただければと思います。本日はご静聴ありがとうございました。

合掌

平成二十五年 秋彼岸会のおはなし

岐阜県自法寺 住職　小栗隆博

皆さんこんにちは。お彼岸のお参りご苦労様です。先週は台風が近づいておったりしましたが、吹き飛ばされたりしませんでしたか。ご無事だったでしょうか。

うってかわって本日、このような秋晴れに恵まれたことは、ひとえに、皆さまの日頃の行ないの良さを反映しているのだと思います。

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、この時期の衣や着物をどうしようか、いつも迷うのであります。私、岐阜の山奥から出て参りまして、朝晩はもうだいぶ冷え込んできておりますが、東京はまだまだ暑いのではないかと思い、夏物の、このような絽のお袈裟を持って参りました。暑さも彼岸までならば、秋のお彼岸は夏物で、寒さも彼岸までというなら、春のお彼岸は冬物でもお許し頂けるのかなあ、などと思っております。

さて私、これまで長く東京で住まいしておりましたが、今年の三月に、岐阜の恵那というところ、標高六〇〇メートルもある山の上の飯地という町ですが、そこに帰って実家の寺を継いで住職をしております。

今まで東京のど真ん中、文京区に住んでおりまして、急に山奥に戻ったものですから、檀家さんはじめいろいろな方が、「環境の変化に戸惑っているんじゃないの」とお聞きになります。たしかに東京では、家の玄関を一歩出た瞬間に、大勢の人とすれ違い、ちょっと出掛けるだけでも、何百人という知らない人の顔を見ます。一方、うちの田舎では、自分の半径五〇メートルくらいには自分一人しかいないなんてことはざらで、目的の場所まで車で移動しますから、その間、ややもすれば誰にも会わずに済んでしまいます。まわりの音も全然違いますね。道路を走る車の音や、道行く人の声、工事の音など、東京はずいぶんと騒々しいですが、田舎では本当に静かです。夜の闇の深さも違いますね。

たしかにこういった意味での環境の変化はありますが、私自身は特に戸惑ったりということもなく、どこにいても、基本的には、用事がなければ全く出

掛けないという、内弁慶な生活スタイルは変わりませんから、不便とも感じずに暮らしております。

ちょうど昨晩泊めていただいた成願寺様の南書院に「随処作主（随処に主と作る）」という扁額が掛かっておりました。これは九世紀の中国の、臨済義玄という方の『臨済録』という書物の中の言葉です。

「随処作主」
元大本山總持寺後堂三村佛天老師揮毫

これにさらに「立処皆真（立つ処、皆真なり）」と続く言葉なのですが、簡単に言うと、〝自分の立っている場所こそが世界の中心である〟という意味です。例えば、手の先からひもを垂らして、その先に五円玉か何かをぶら下げると、その指す先は間違いなく地球のど真ん中を示します。これは、ニューヨークのど真ん中にいようが、千代田区千代田一番地の皇居であろうが、中国の奥地のタクラマカン砂漠であろうと、アフリカのどこかの国であろうと、同じ現象、同じ真実であります。

ちょうどめでたくオリンピックの開催も決まりましたが、東京が日本の中心か、あるいはニューヨークが世界の中心かというと、実はそうではない。自分のいるところが世界の中心。そのことに気づかなければ、もっと何か無いか、もっと刺激がないか、もっと楽しいことがないかと、物欲しげに、うろうろ、きょろきょろと周りを見渡しながら毎日を過ごす、そんな人生になってしまうのではないかと思います。

私は岐阜では、毎朝のお経の前に短い坐禅をしております。皆さまの中にも成願寺さんでの坐禅に親しんでいる方もいらっしゃるでしょう。坐禅の時というのは、手を組み足を組み、心を落ち着けて、まさに自分のいる「いま、ここ」を深く実感します。外に向かっている心をいったん内に向け、おのれの中に世界を見ると言ってもいいでしょうか。このときにいつも「随処作主 立処皆真」というこの言葉を思い出します。

間もなく法要が始まります。今お座りいただいているお席のそれぞれが皆さまの中心。しばらくの間、心をそこから動かさないで、思いを一つに、ご先祖様へのお祈りと、ご修行をいたしましょう。今日は柱時計が動いておったので時間通りにお話が終われます。ご清聴ありがとうございました。　合掌

平成二十四年度「成道会一泊坐禅会」感想

小川佳枝

坐禅を始めて三年目の私は、ともすると自己流になりがちです。この度の大塚達雄老師の熱心なご指導のもと、改めて道元禅を学ばせていただきました。

寒さ厳しい堂内での研修はかなりこたえましたが、感覚的にむしろ冴え、冷気と共に教えが浸透してきました。

型を整えることの大切さを再確認し、さらに礼拝・食事・足さばき等の指導で新しい知識を身につけることができました。美しい所作は、その場に、凛々しく清らかな緊張感をもたらすものと感じました。貴重な知識は行動にかえて、日常の暮らしにこそ役立てたいです。

三度目の成願寺様での一泊坐禅会。私の師走の始まりです。一年のしめくくりの月に背筋を伸ばして、もうひと頑張りしなさいと気合いを入れられます。大塚老師、そしてご親切にお世話くださいましたお坊様方に御礼を申し上げます。

合掌

「作法を学ぶということ」

石原勝年

一泊坐禅会は、一日の生活が禅の精神で過ごせる貴重な機会なので、昨年に続いて参加しましたが、今年は作法について学べ、とても良かったです。一つ一つの所作の精神を知ることで、所作に魂が加わり、美しくもなることが分かり、これからの日々の生活の中で活かせます。

「手を合わせることは、仏と自分が一つになること。作法にかなった所作は、する人も見る人も気持ちがいい」。禅の文化が日本を美しい国にしてきたことを考えると、私たち一人一人が、こういった作法の精神を学び、育てていくことが、日本人としてとても大切なことだと実感しました。

合掌

「一泊坐禅会に参加して」

松永克彦

たくさんの方々にお世話いただき、特に若いお坊さん方の真摯なおもてなしに感激しました。ありがたいことです。一泊することで、就寝・作務・食事・種々の作業を禅道として実体験することができました。貴重な経験です。なるべく多くの人に体験していただけるといいですね。

合掌・拝礼・焼香・食事・諸々の作法とその意味

について丁寧に教えて頂き、大変勉強になりました。大塚先生がよく仰いますが、マナーを弁えないのは知らないから、それは教えてもらったことがないだけのこと。

若い人たちのマナーが悪いと言われていますが、その人たちに教えるべき六十歳以上、さらに言えば老人たちの醜態が多すぎます。電車やバスあるいは街の中で。現在の世の中で、マナーや作法、さらに言えば人間いかに生くべきかについては、文科省や政治家にはもはや期待できません。経済主義とは縁のない伝統的な宗教者の出番ではないかと思います。差し出がましいことまで書きましたが、ご容赦下さい。

合掌

フレデリック・ダグラス・アカデミー坐禅会報告

去る六月七日（金）、ニューヨークの公立校F・D・アカデミーの女生徒七人と引率の教員三人が当山を訪れ、恒例の坐禅と茶道の体験学習を行ないました。慣れない畳の上で足を組むという初めての経験に悪戦苦闘しつつも約四十分間背筋を伸ばしてしっかり坐ることができました。引き続き、茶道宗偏流倉澤宗幽師範より茶菓のもてなしを受けました。和菓子と抹茶をゆっくり味わった後は毎年大好評のお点前体験。最後に本堂前で記念撮影をして散会となりました。

裏千家茶道 和久和久会 南書院にて開催

残暑厳しい八月三十一日（土）、裏千家茶道教授古屋敷宗桂先生のお社中によるお茶会「和久和久会（わくわくかい）」が南書院を会場に催されました。このお茶会は、和室のない家が増えている昨今、畳に坐る経験と共にお茶というものを知って欲しいと企画され、中野たから幼稚園のほか、近隣の幼稚園保育園の園児が招待されました。茶席には暑さのなかに涼を感じさせる工夫が随所に施され、夏の花々の他、子どもが喜ぶようにスイカ、かき氷、素麺の玩具が飾られました。また貝の形の干菓子やソーダ味の金平糖に歓声をあげながら、仲良く薄茶をいただきました。

山内短信

◎秋の一泊坂東観音詣りのお知らせ

六回目の坂東詣りは千葉県の霊場を巡拝します。

日程　十一月十一日（月）～十二日（火）

行程　成願寺朝六時半集合・出発―二十八番滑河観音龍正院―二十七番飯沼観音円福寺―三十二番清水寺―鴨川温泉『鴨川館』泊―三十三番那古寺―三十番高倉観音高蔵寺―三十一番笠森寺―二十九番千葉寺―成願寺夕五時半帰着予定　　会費―三万八千円

＊十一日のみの日帰り巡拝受け付けます。三十二番まで同行し鉄道にて帰京。会費一万三千円（帰りの電車代は各自負担）。

◎成道会一泊坐禅会 参禅者募集（十二月七日、八日）

七日 夕五時半受付―坐禅―説教―行茶―十時消灯

八日 朝五時起床―坐禅―読経―朝粥―八時解散

会費　三千円（夜だけ・朝だけの参加は千五百円）

＊希望者は七日（土）夕五時よりお坐りいただけます（自習）。＊洗面用具・筆記用具持参のこと。＊夕食はすませてきてください（弁当持込可／行茶の時に軽食が出ます）。＊申し込みは三日前まで。

◎中野たから幼稚園 梅の収穫とジュース作り

去る六月四日（火）、中野たから幼稚園年長さんの恒例行事となっている梅の収穫体験が当山にて行なわれました。もいだ梅は園に持ち帰り、子どもたちが洗い、へたをとって砂糖に漬けました。約一ヶ月ほどで梅ジュースが完成し、年中さん、年少さんにも分けてみんなでいただきました。

◎ＮＰＯ法人「安達原玄 祈り写仏の会」成願寺教室

「写仏」とは、仏画などを基にして、筆と絵の具で仏さまのお姿を写し描くことです。描くことで心が落ち着き、行にも繋がります。入門随時受付。初心の方にもやさしく指導いたします。入門をご希望の方は寺務所までお申し込みください。

【日時】毎月第三土曜日　十二時三十分～十七時

【講師】安達原千雪（安達原玄先生直門）

【会費】一回　三千五百円（教材費別途）

＊ホームページ　http://www.nakanojouganji.jp/