仏教とお寺をやさしく解説

さんが

Saiganji Sainomiyako Memorial Park News

2026年5月
第65号
（年4回発行）

夏号

発行部数3千部

住職インタビュー／「心のよりどころがうまれるとき」
シリーズ浄土宗／南無のこころ～心の姿勢を表す言葉～
実践教室／分骨という供養のかたち
お盆会・合同新盆法要のご案内ほか

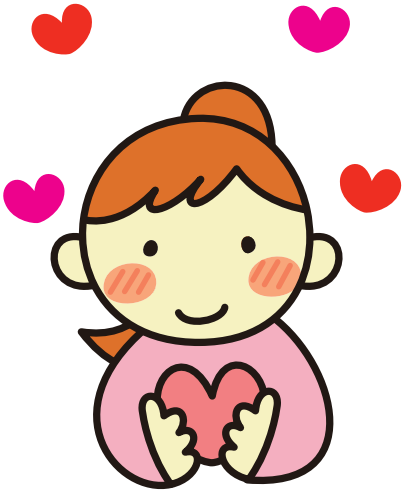
丹羽住職インタビュー

「心のよりどころがうまれるとき」

私たちは、嬉しいときも、つらいときも心のどこかで「そっと寄りかかれる場所」を探しているのかもしれません。

忙しさに追われる日々の中で、ふと立ち止まったときに感じる不安や、大切な人を思い出すときに胸に浮かぶ願いなど…。

今回は、「心のよりどころがうまれるとき」について丹羽住職にお話しを伺いました。



■よりどころ（拠り所）という言葉

「よりどころ」という言葉は、古語の「よすが（寄す処）」に由来し、「寄りかかる場所」「頼りとするもの」を意味していました。

この語義が発展し、現代では「精神的な支え」「判断の根拠」といった意味で使われるようになっています。

現代でよく使われる「心のよりどころ」という言葉の背景には、時代とともに変化してきた〝寄りかかるもの〟の姿があります。

かつては宗教や家族が強固なよりどころでしたが、今では趣味や推し活、特定のコミュニティ、あるいは「過去の成功体験」など、より個人的で多様なものへと広がっています。

丹羽義昭住職

問　現代の私たちの生活のなかでは、まるでお守りのようにスマホを握りしめていないと不安になることもあります。ある種、情報や繋がりが「よりどころ」となってしまっていると感じる事も多いです。

住職　そうですね。昔は、家族や故郷、また、宗教などがよりどころとなっていましたが、今は、多くの人が様々な情報が溢れているテレビやインターネット・SNSの中によりどころを求める時代かもしれませんね。ただ、常にたくさんの情報に囲まれて心が外に向いた状態だと落ち着かないと感じる事もあるのではないですか？

問　はい、その通りです。そういった時には何処に心の置き場所を求めたらいいのでしょうか？

住職　お墓や、仏壇、お寺だったらご本尊の前で手を合わせると自然と心が落ち着くとおっしゃる方もいらっしゃいます。お念仏を称える時間は、「心のノイズを消して、本来の自分に戻るスイッチ」のような役割になるのかもしれません。

問　自分自身をみつめるということでしょうか？　仏教には「自分自身をよりどころとしなさい」という自灯明という言葉があるそうですね。

住職　そうですね。ですが、浄土宗では、「自分の力（自力）には限界があると考えます。自分を拠り所とする「自灯明」は大切ですが、それだけでは救われない凡夫だからこそ「阿弥陀さまという大きな拠り所（他力）」に身を任せよと説いているのですよ。

　自灯明と合わせ、もう一つ大切な言葉が法灯明です。これは、「仏法（仏さまの教え）をよりどころにする」という意味です。私自身も住職になるときに執り行った晋山式では法灯を灯し繋いでいくという誓いをたてました。

問　法灯明という教えは、私たちの生活の中ではどのように生きてくるのでしょうか。

住職　〝仏法〟と難しく考える必要はありません。たとえば、迷ったときに「どう生きるべきか」と立ち止まる心も、教えに照らされているということなんですよ。

　教えは経典の中だけにあるものではなく、日々の選択や、誰かを思いやる気持ちの中にも息づいています。

問　なるほど。暮らしの中で、心がざわつくときや、どこに気持ちを置けばよいのか分からなくなる、そんなときに、手を合わせる小さな時間が、心のよりどころを見つけるきっかけになるのかもしれませんね。

　本日はありがとうございました。

シリーズ浄土宗

「南無」のこころ～心の姿勢を表す言葉～

浄土宗の宗祖・法然上人は、南無阿弥陀仏のお念仏こそ、すべての人に開かれた救いの道であると示されました。

浄土宗では、念仏をとなえることが教えを理解し味わう基本であり、日々のおつとめや法要でも大切にされています。

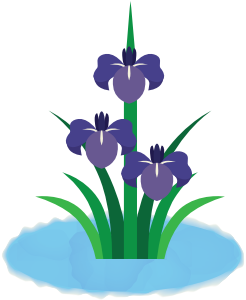
私たちが日々となえる「南無阿弥陀仏」。この「南無」という言葉は、浄土宗の信仰を理解するうえで欠かせない大切な語です。

「南無」は、もともとインドの言葉 namasを音写したものです。〝帰依する〟〝よりどころとする〟という 心の姿勢 を表します。「南無阿弥陀仏」とは〝阿弥陀さまを私のよりどころとします〟という信仰の核心をそのまま表した言葉なのです。

浄土宗では、阿弥陀さまがすべての人を救おうと誓われた「本願」を大切にしています。阿弥陀さまの本願とは、迷いの中にある私たちを必ず救うという誓いのことです。そのはたらきによって、私たちは自然と「南無阿弥陀仏」と称える身となります。念仏は、阿弥陀さまのお導きによって称えさせていただくものだと説かれています。

法然上人は、念仏を称える者を必ず浄土へ導くと示され、念仏こそすべての人に開かれた道であると説かれました。

そして、「南無阿弥陀仏」と称えるたびに、私たちは阿弥陀さまの本願に抱かれ、「どんな私でも救われていく」という安心（あんじん）が、静かに深まっていくのではないでしょうか。



浄土宗実践教室

分骨という供養のかたち

近年、ご家族の事情や生活の変化に合わせて、「分骨」を選ばれる方が増えています。

分骨とは、遺骨の一部を分けて、それぞれの場所で供養することです。

昔から行われてきた自然な供養のかたちであり、法律上も認められています。火葬場では希望すれば「分骨証明書」を発行してもらうことができ、納骨前に分骨する場合はその場で分けることもできます。

迷いや戸惑いが生まれる理由

遺骨をどう扱うかは、ご家族にとって大切な問題です。

しかし、いざ身近な方が亡くなると、

「どこまで分けてよいのか」

「誰が決めるのか」

「分けるのはかわいそうではないか」

と、迷いや戸惑いが生まれることもあります。

浄土宗の考え方

浄土宗では、遺骨そのものに〝霊が宿る〟とは考えません。大切なのは、亡き人を思い、念仏と回向を届ける心です。ですから、分骨をしても、しなくても、亡き人の救いが変わることはありません。

分骨がもたらす「心の居場所」

分骨は、家族それぞれが亡き人を偲び、自分の暮らしの中に〝心の居場所〟をつくる行為とも言えます。

遠方に住む家族が小さな骨壺を手元に置くことで、日々手を合わせ、念仏を称える時間が生まれることもあります。

また、菩提寺のお墓と故郷の納骨堂の両方で供養したいという願いも、自然な思いです。

手続きと家族への配慮

すでに埋葬されている遺骨を分骨する場合は、現在の墓地や寺院の管理者から「分骨証明書」を発行してもらい、新しい墓所に提出します。

しかし、納骨後に分骨を希望する場合など、家族の意見が分かれることもあります。その際は、

「どの形が亡き人を一番大切にできるか」「家族が無理なく供養を続けられるか」という視点で話し合うと、心が落ち着きやすくなります。

それぞれの場所で育まれる「思い」

分骨とは、その思いをそれぞれの場所で大切に育てていく、静かな供養のかたちなのだと思います。

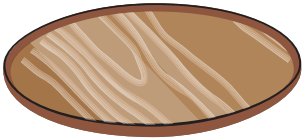
どこに遺骨があっても、念仏と回向は必ず届きます。

ご家族にとって無理のない形で、亡き人を思う時間を大切にしていただければと思います。

Q & A

Q お盆になると「ご先祖さまを迎える時期だから帰ってきなさい」と言われます。でも、なぜ“お盆”と呼ばれるのでしょうか。日常で使う“盆（おぼん）”と同じ字なのはどうして？

A お盆の正式な名前は「盂蘭盆（うらぼん）」といって、もともとはインドの言葉を音写した仏教語です。これが長いので、昔の人は短くして「盆」＝お盆 と呼ぶようになりました。では、漢字の「盆」はどういう意味かというと、“物をのせる浅い器”を描いた象形文字です。まさに、私たちが日常で使う“おぼん”と同じ意味。盂蘭盆会では、僧侶やご先祖さまに 供え物を“盆に盛って”捧げるという習わしがありました。そのため、仏教語の「盂蘭盆」と実際に使う“盆（おぼん）”この二つが重なって、行事名としても「盆」が定着したのです。



つまり、お盆の“盆”は、仏教語の略であると同時に、字が本来もつ“器”の意味が行事名にも生かされているのです。

暮らしの中の仏教語「果報」【かほう】

「果報は寝て待て」は、“良い結果は焦らず待つと自然にやってくる”という意味のことわざです。しかし、これは「何もしなくても幸運が転がり込む」ということではありません。

この「果報」という言葉は、もともと仏教の教えに由来します。仏教における果報とは、過去の行い（業）によってもたらされる報いのこと。善い行いには善い結果（善果・果報）、悪い行いには悪い結果（悪果）が生じるという「因果応報」の考え方に基づいています。つまり「果報は寝て待て」とは、「善い行いを積んでいれば、必ずその報いが訪れる。だから焦らず、心静かに待ちなさい」という教えなのです。

日々の暮らしの中でも、「親切にしたことが思わぬ形で返ってくる」「感謝の気持ちが周囲との関係を和らげる」といった経験は少なくありません。利他の心を忘れず、誠実に過ごすことが、やがて自分自身を豊かにしてくれるのかもしれませんね。

参加ご希望の方は、お気軽にお問合せ・お申込みください。

西願寺　TEL. 048-925-1723　FAX. 048-925-1789

掲　示　板

西願寺

大施餓鬼会法要

令和8年5月25日（月）

西願寺では、毎年５月に大施餓鬼会法要が執り行われます。施餓鬼会は、先祖追福のために、また一切の生物の霊を慰め、あわせて自分自身の福徳延寿を願う法要として営まれます。

西願寺 お盆会のご案内

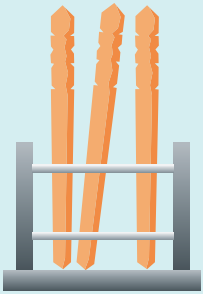
お盆会　7月13日(月)～7月15日(水)
旧盆会　8月13日(木)～8月15日(土)

■ 新盆供養／盂蘭盆会合同供養 ■

日時　令和8年8月9日(日)
　　10時～
場所　西願寺本堂

塔婆お焚き上げについて

当霊園では、塔婆のお申込み又は、墓所に立てる際に、塔婆お焚き上げ料として１本につき1,000円を頂戴しております。



※お寺様ご同行の方（当霊園以外で塔婆をお申込みの方）は墓前に塔婆をあげる際に管理事務所にお申し出ください。

彩の都メモリアルパーク
管理事務所

令和8年度草加市民限定 プレミアム付商品券利用について

西願寺では、上記商品券の利用を受け付けております。管理費、塔婆申込他でもご利用できます。

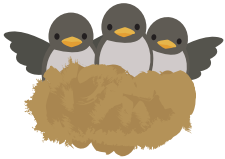
■お便り募集■

編集部では皆さまからのお便りを募集しております。仏事の疑問や悩みごと、身近なできごとや日頃感じていること、川柳など、どうぞお気軽にお寄せください。

◆イオ株式会社
西願寺・彩の都メモリアルパーク通信「さんが」編集部
東京都千代田区麹町二-十-三-一〇二
ＦＡＸ　03（3265）1392
Mail：info@io-co.net

■次号予告

次号は令和八年七月発行予定の「秋号」です。



◆編集後記◆

今年も、西願寺の大施餓鬼会の時期になりました。その先には、お盆へと続く夏の行事が控えています。

お盆の頃に吹く風を、古くは「迎え風」と呼んだそうで、ご先祖さまをお迎えする準備が整う合図とも言われていました。季節の言葉の中には、昔の人の祈りや願いがそっと息づいているのですね。

さて、今号の「シリーズ浄土宗」では、〝南無〟という言葉に込められた心の姿勢を取り上げています。

南無はサンスクリット語namasに由来するとお伝えしましたが、もう一つ、インドの挨拶「ナマステ」も同じ語から生まれた言葉なのはご存じでしょうか。どちらも手を合わせて感謝と敬意を表す言葉です。

そして「ナマステ」と声を掛けられると、何だかあたたかい気持ちになると感じるのは、私だけではないはず…。

発行者／

遊馬山一行院　西願寺

〒三四〇―〇〇三二　埼玉県草加市遊馬町四三〇番地
電　話　〇四八―九二五―一七二三
ＦＡＸ　〇四八―九二五―一七八九

彩の都メモリアルパーク

〒三四〇―〇〇三二　埼玉県草加市遊馬町一一六〇―九
電　話　〇四八―九二一―四一九四
ＦＡＸ　〇四八―九二一―四一九五

企画・編集・製作／

西願寺　丹羽義昭住職
イオ株式会社　西願寺・彩の都メモリアルパーク通信
「さんが」編集部