

# كتاب الصلاة

(باللغة اليابانية)



**DARUSSALAM**

GLOBAL LEADER IN ISLAMIC BOOKS

Riyadh • Jeddah • Al-Khober • Sharjah  
Lahore • London • Houston • New York

P.O. Box 22743, Riyadh 11416 K.S.A Tel: (00966-1) 4033962/4043432 Fax: (00966-1) 4021659

E-mail: darussalam@naseej.com.sa Web: www.dar-us-salam.com

Bookshop Tel: (00966-1) 4614483 Fax: (00966-1) 4644945

ISBN: 9960-9984-2-8



9 789960 998428



**DARUSSALAM**

GLOBAL LEADER IN ISLAMIC BOOKS



# ぼくの・わたしの サラリー(れいはい)



あなたの子供のサラリー(礼拝)をクルアーンとスンナに沿った完璧かんぺきなものとするガイド



## ALL RIGHTS RESERVED © جميع حقوق الطبع محفوظة

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording or by any information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

First Edition: November 2007

Supervised by: **Abdul Malik Mujahid**

### HEAD OFFICE

P.O. Box: 22743, Riyadh 11416 K.S.A. Tel: 0096 -1-4033962/4043432 Fax: 4021659

E-mail: [darussalam@awalnet.net.sa](mailto:darussalam@awalnet.net.sa), [riyadh@dar-us-salam.com](mailto:riyadh@dar-us-salam.com) Website: [www.dar-us-salam.com](http://www.dar-us-salam.com)

### K.S.A. Darussalam Showrooms:

#### Riyadh

**Olaya branch:** Tel 00966-1-4614483 Fax: 4644945

**Malaz branch:** Tel 00966-1-4735220 Fax: 4735221

**Suwailam branch:** Tel & Fax-1-2860422

#### Jeddah

Tel: 00966-2-6879254 Fax: 6336270

#### Madinah

Tel: 00966-04-8234446, 8230038

Fax: 04-8151121

#### Al-Khobar

Tel: 00966-3-8692900 Fax: 8691551

#### Khamis Mushayt

Tel & Fax: 00966-072207055

#### Yanbu Al-Bahr

Tel: 0500887341 Fax: 04-3908027

#### Al-Buraida

Tel: 0503417156 Fax: 06-3696124

### U.A.E

#### Darussalam, Sharjah U.A.E

Tel: 00971-6-5632623 Fax: 5632624

[Sharjah@dar-us-salam.com](mailto:Sharjah@dar-us-salam.com).

### PAKISTAN

#### Darussalam, 36 B Lower Mall, Lahore

Tel: 0092-42-724 0024 Fax: 7354072

#### Rahman Market, Ghazni Street, Urdu Bazar Lahore

Tel: 0092-42-7120054 Fax: 7320703

#### Karachi, Tel: 0092-21-4393936 Fax: 4393937

#### Islamabad, Tel: 0092-51-2500237 Fax: 512281513

### U.S.A

#### Darussalam, Houston

P.O Box: 79194 Tx 77279

Tel: 001-713-722 0419 Fax: 001-713-722 0431

E-mail: [houston@dar-us-salam.com](mailto:houston@dar-us-salam.com)

#### Darussalam, New York

486 Atlantic Ave, Brooklyn

New York-11217, Tel: 001-718-625 5925

Fax: 718-625 1511

E-mail: [darussalamny@hotmail.com](mailto:darussalamny@hotmail.com)

### U.K

#### Darussalam International Publications Ltd.

Leyton Business Centre

Unit-17, Etloe Road, Leyton, London, E10 7BT

Tel: 0044 20 8539 4885 Fax: 0044 20 8539 4889

Website: [www.darussalam.com](http://www.darussalam.com)

Email: [info@darussalam.com](mailto:info@darussalam.com)

#### Darussalam International Publications Limited

Regents Park Mosque, 146 Park Road

London NW8 7RG Tel: 0044- 207 725 2246

Fax: 0044 20 8539 4889

### AUSTRALIA

#### Darussalam: 153, Haldon St, Lakemba (Sydney)

NSW 2195, Australia

Tel: 0061-2-97407188 Fax: 0061-2-97407199

Mobile: 0061-414580813 Res: 0061-2-97580190

Email: [abumuaaz@hotmail.com](mailto:abumuaaz@hotmail.com)

### CANADA

#### Islamic Book Service

2200 South Sheridan way Mississauga, On L5J 2M4

Tel: 001-905-403-8406 Ext. 218 Fax: 905-8409

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ  
وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

『いいなさい。「わたしの礼拝と犠牲、わたしの生と死は、  
万有(人間やジンなど全ての存在)の主、  
アッラーのためなのです。」』(クルアーン6:162)





サラ（れいはい）のやりかた

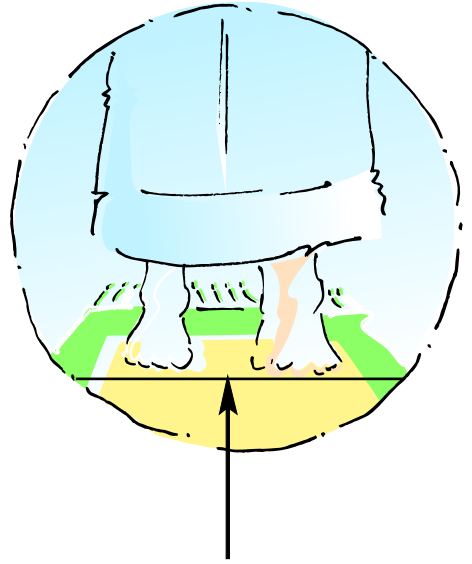
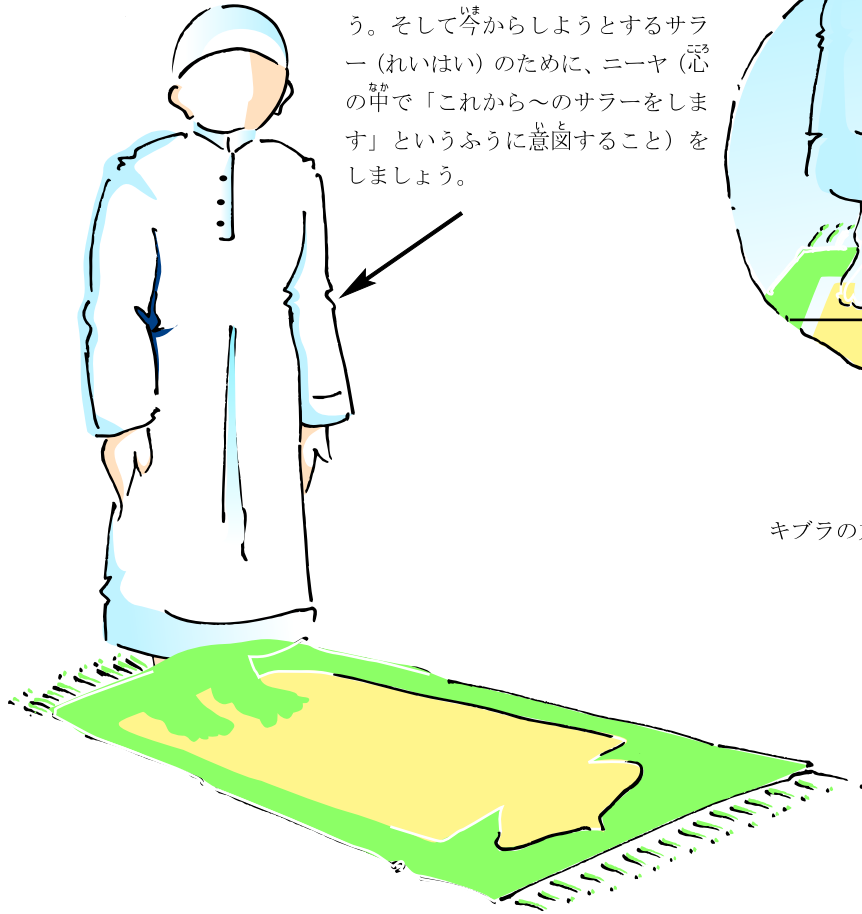
預言者ムハンマド（彼にアッラーの祝福と平安がありますよう）は、言いました。

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُنِي أَصَلِّي  
(صحيح البخاري)


「わたしがしていたようなやりかたで、  
あなたたちもサラ（れいはい）しなさい。」  
(サヒーフ アル ブハーリー)

義務のサラ（れいはい）は、ファジュルの2ラクア、ズフルの4ラクア、アスルの4ラクア、マグリブの3ラクア、そしてイシャーの4ラクアです。

キブラ（マッカのカアバ<sup>かあば</sup>神<sup>かみ</sup>殿<sup>でん</sup>の方<sup>ほう</sup>）  
にむかって、まっすぐに<sup>まっ</sup>立ち<sup>た</sup>ましょ  
う。そして今<sup>いま</sup>からしようとするサラ  
ー（れいはい）のために、ニーヤ（<sup>こころ</sup>心  
の中<sup>なか</sup>で「これから～のサラ一をしま  
す」というふう<sup>よう</sup>に意<sup>い</sup>図<sup>と</sup>すること）を  
しましよ。



キブラの方<sup>ほう</sup>に両<sup>りょう</sup>足<sup>あし</sup>をむけましょ。



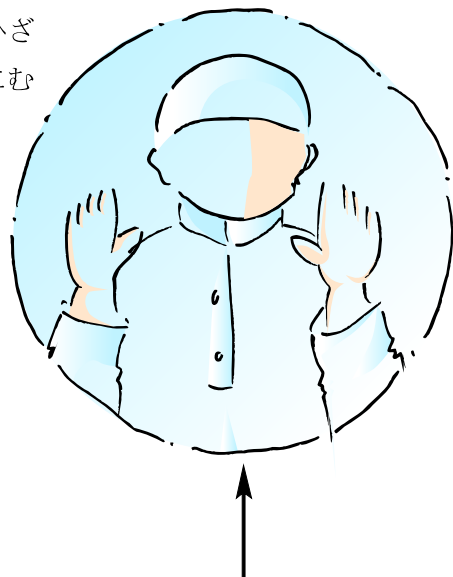
タクビール・タフリーマを<sup>い</sup>言いましょう。

الله أكبر

🔊 「アッラーフ アクバル」

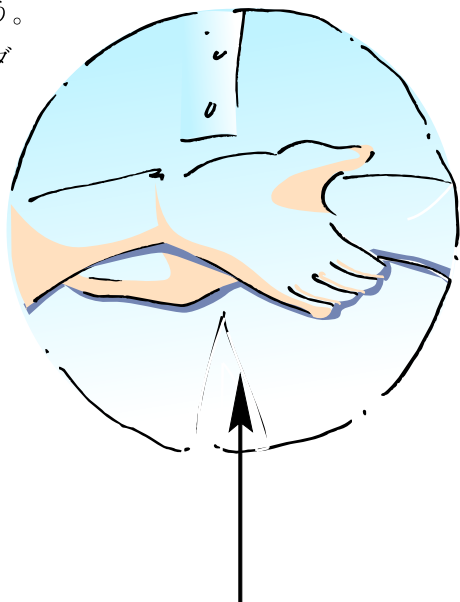
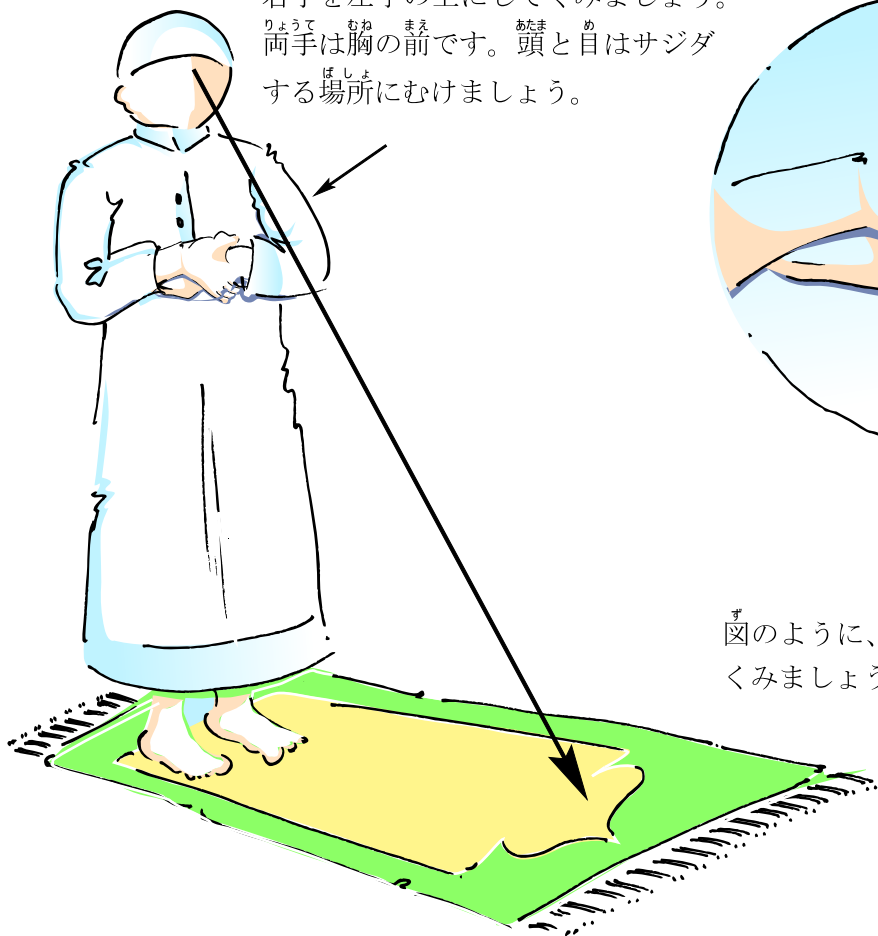
アッラーは<sup>だい</sup>偉大です。

あたま りょうめ、サジダする場所（ひざ  
まずいて、ひたいをつける所）にむ  
けましょう。



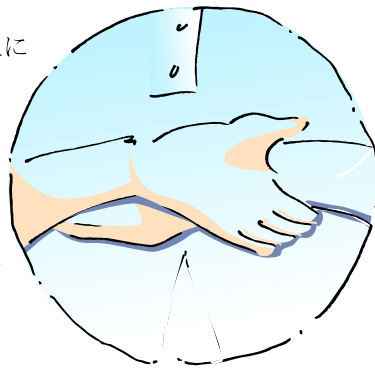
りょうてをみみたぶ、または肩の高さに上  
げて、そのあとに胸の前で手をくみ  
ましょう。

みぎて ひだりて うえ  
右手を左手の上にしてくみましょう。  
りょうて おね まえ あたま め  
両手は胸の前です。頭と目はサジダ  
する場所にむけましょう。



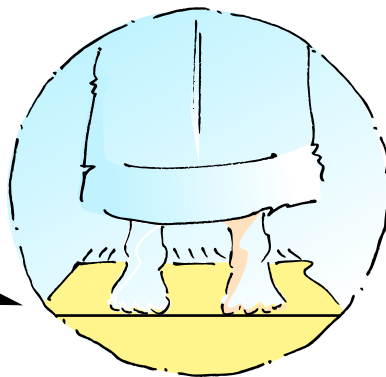
ず  
図のように、みぎて ひだりて うえ  
右手を左手の上にして  
くみましょう。

このようにして、<sup>みぎて</sup>右手を<sup>ひだりて</sup>左手の<sup>うえ</sup>上におきましょう。



<sup>みぎて</sup>右手を<sup>ひだりて</sup>左手の<sup>うえ</sup>上において、<sup>りょうて</sup>両手は<sup>むね</sup>胸の<sup>うえ</sup>上に保ちましょう。

<sup>りょうあし</sup>両足はてきとうな<sup>はば</sup>幅に<sup>ひら</sup>開きます。



次に、このドゥアー（祈願）によって、サラ（れいはい）をはじめましょう。

اللَّهُمَّ! بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ،  
اللَّهُمَّ! نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنْقَى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ!  
اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ.

「アッラーフンマ バーイドゥ バイニー ワ バイナ ハターヤーヤ カマー バーア  
ッタ バイナルマシュリキ ワルマグリブ、アッラーフンマ ナッキニー ミン ハター  
ヤーヤ カマー ユナッカッサウブル アブヤドゥ ミナッダナス、アッラーフンマグス  
イルニー ミン ハターヤーヤ ビルマーイ ワッサルジィ ワルバラドゥ。」

「アッラーよ、あなたが東西を遠く分けへだてたように、わたしとわたしの罪の間に遠ざけてください。アッラーよ、あなたが白い服から汚れを取りのぞくように、わたしをわたしの罪から清めてください。アッラーよ、水や雪やあられによってわたしを罪から洗い清めてください。」

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمَزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ

عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾ آمِينَ

「アウーズ ビッラーヒッサミーイルアリーミ ミナッシャイターニッラジミー ミン  
ハムズィヒ ワ ナフヒヒ ワ ナフスイヒ」

わたしはアッラー（全てを聴き、見られるお方）に、呪われた悪魔の悪いささやきと吹きこみ、そしてそのつばによる魔力からご加護をもとめます。

①「ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。②アルハムドゥリッラーヒ ラッビル アーラミーン。  
③アッラフマーニッラヒーム。④マーリキ ヤウミッディーン。⑤イイヤーカーナアブドゥワ イイヤーカー  
ナスタイーン。⑥イフディナッスィラータルムスタキーム。⑦スィラータッラズィーナ アンアムタ  
アライヒム ガイルルマグドゥービ アライヒム ワラッダーッリーン。アーミーン」

①「情けぶかくやさしいアッラーの御名において。②全ての賛美は全世界の主、アッラーにあります。  
③情けぶかくやさしいお方。④審判の目をとりもつお方。⑤あなたにこそわたしたちは仕え、あなたに  
こそ助けをもとめます。⑥わたしたちをまっすぐな道に導いてください。⑦あなたがお恵みを与えられた  
人たちの道に。あなたのお怒りをうけたり、また迷いの中にある人たちの道にではなく。」



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَكِدْ  
وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

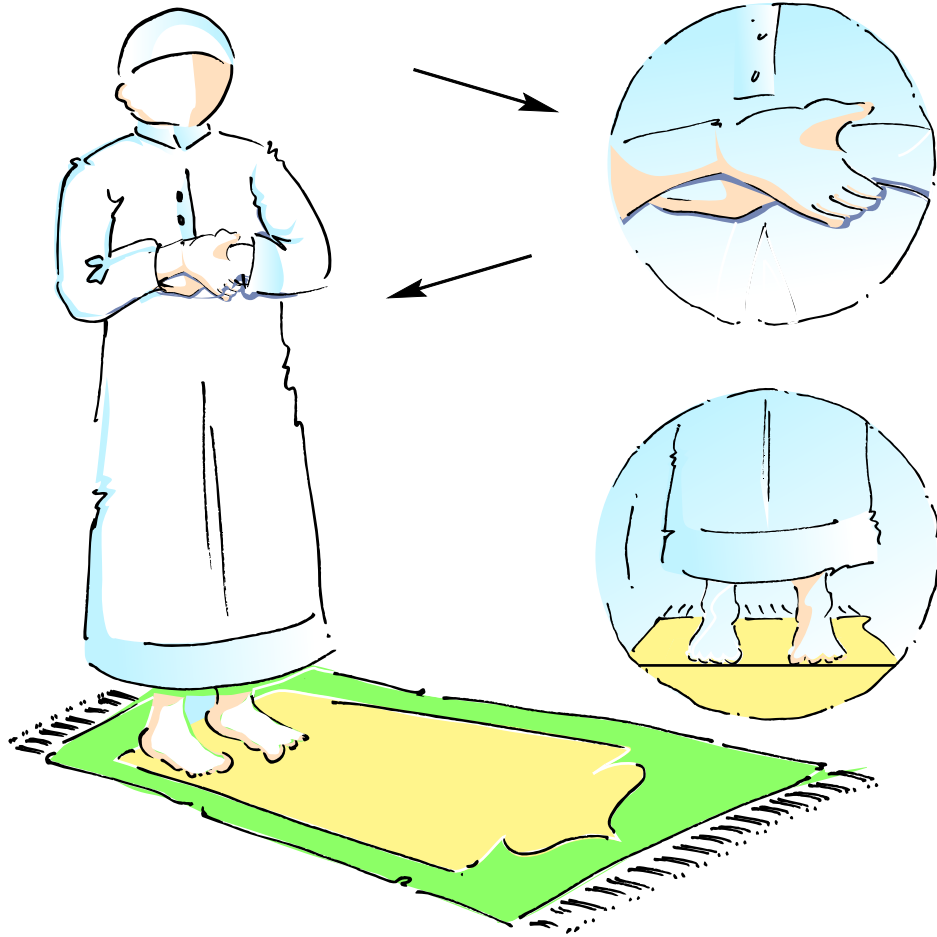
🔊 「ビスミッラーヒッラーフマーニッラーヒーム。」


- ① 「クル フワッラーフ アハドゥ。②アッラーフッサマドゥ。
- ③ラム ヤリドゥ ワ ラム ユーラドゥ。
- ④ワ ラム ヤクッラーフー クフワン アハドゥ。」

「情けぶかくおやさしいアッラーの御名において」

- ① 「言いなさい。『かれはアッラー、ただ一人のお方です。』
- ②アッラーは、だれのことも必要としません。
- ③アッラーはだれかを生みもしませんし、だれかから生まれもしませんでした。
- ④アッラーにくらべられるものは何一つありません。」

(あなたはこのスーラ(章)だけではなく、これ以外の章、またはクルアーンのべつの場所を読むこともできます。)





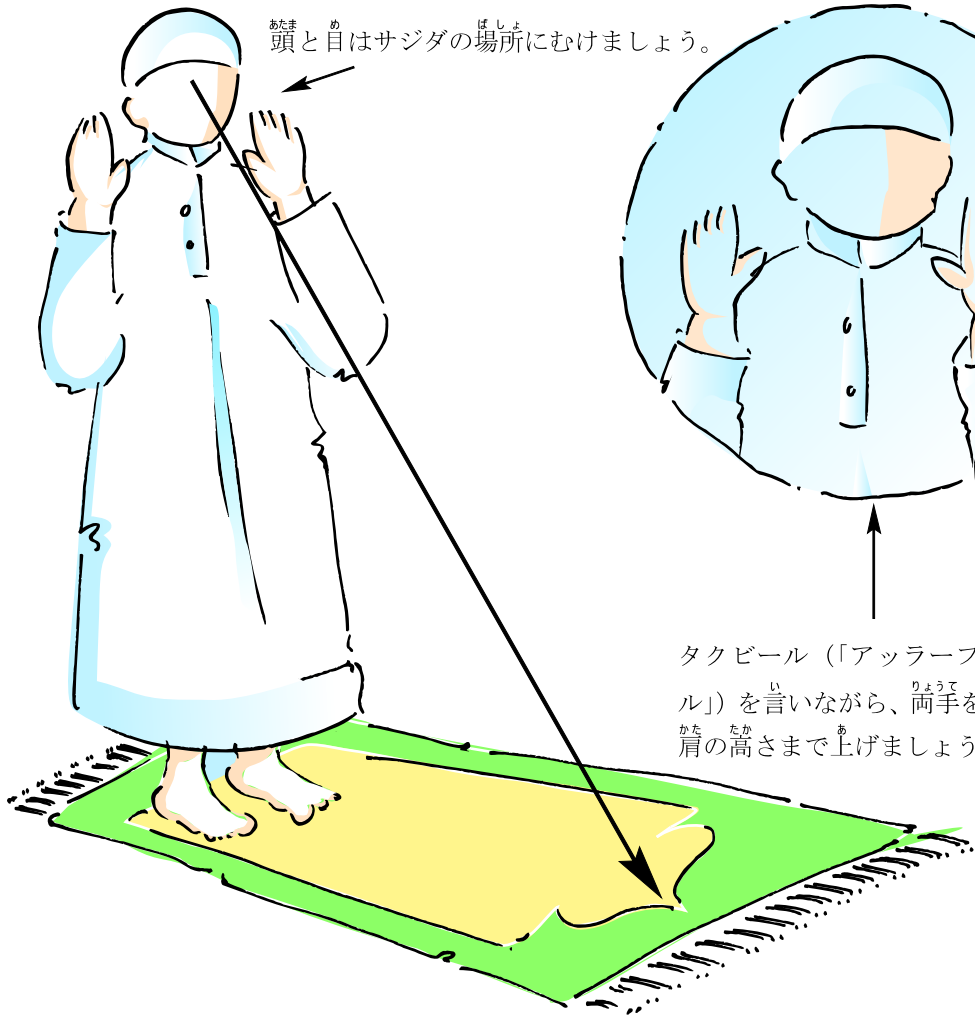
الله أكبر

🔊「アッラーフ アクバル」

アッラーは偉大<sup>いだい</sup>です。

と言いましょ。う。


それからルクー（ふかいおじぎ）をします。



あたまめ  
頭と目はサジダの場所<sup>ほしよ</sup>にむけましょう。

タクビール（「アッラーフ アクバル」）をい<sup>い</sup>ながら、両手<sup>りょうて</sup>を耳たぶか<sup>みみ</sup>肩の高さ<sup>かた</sup>まで上<sup>あ</sup>げましょう。





ルクーをしながら、こう言いましょう。

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

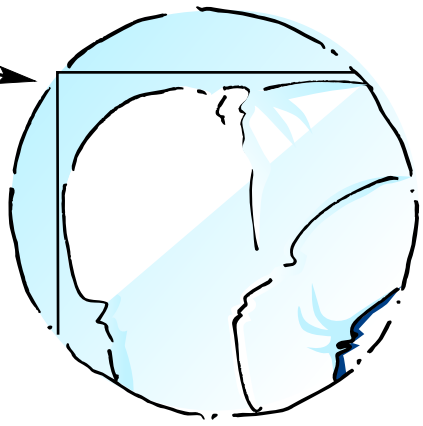
🔊「スブハーナ ラッビヤルアズィーム」

偉<sup>い</sup>大<sup>だい</sup>なるわたしの主<sup>しゅ</sup>を賛<sup>さん</sup>美<sup>び</sup>します。

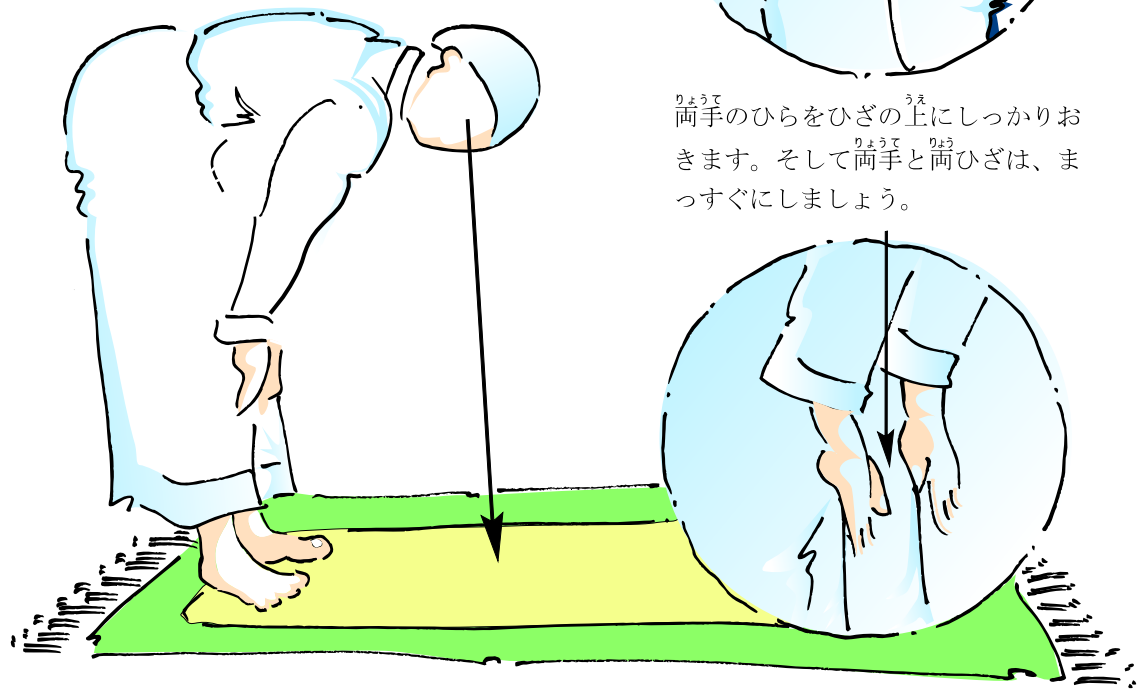
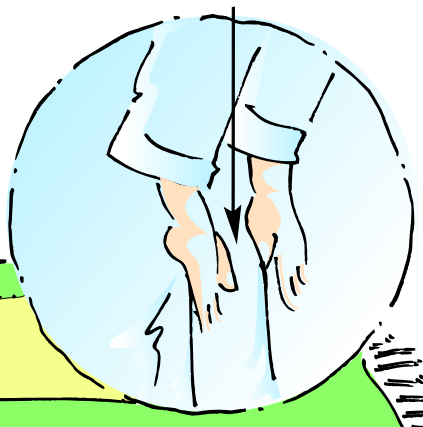
(これを3回、またはそれ以上の奇<sup>い</sup>数<sup>じゆう</sup>回<sup>きすう</sup>言<sup>か</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う。)

背中と頭が、下半身に対して90度の角度になるようにしましょう。

背中と頭がまっすぐになるように、体をまげましょう。目は地面にむけます。



両手のひらをひざの上をしっかりおきます。そして両手と両ひざは、まっすぐにしましょう。



ルクーから<sup>あたま</sup>頭を<sup>あ</sup>上げたら、こう<sup>い</sup>いましょう。

سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

🔊 「サミアッラーフ リマン ハミダ」

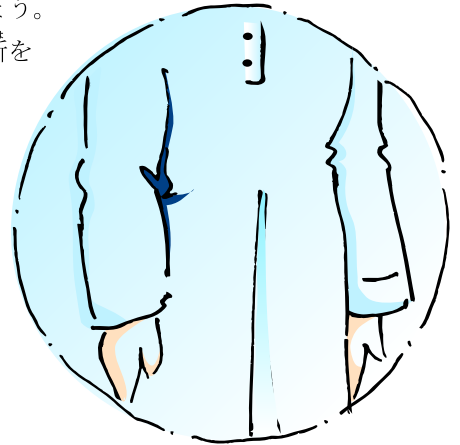
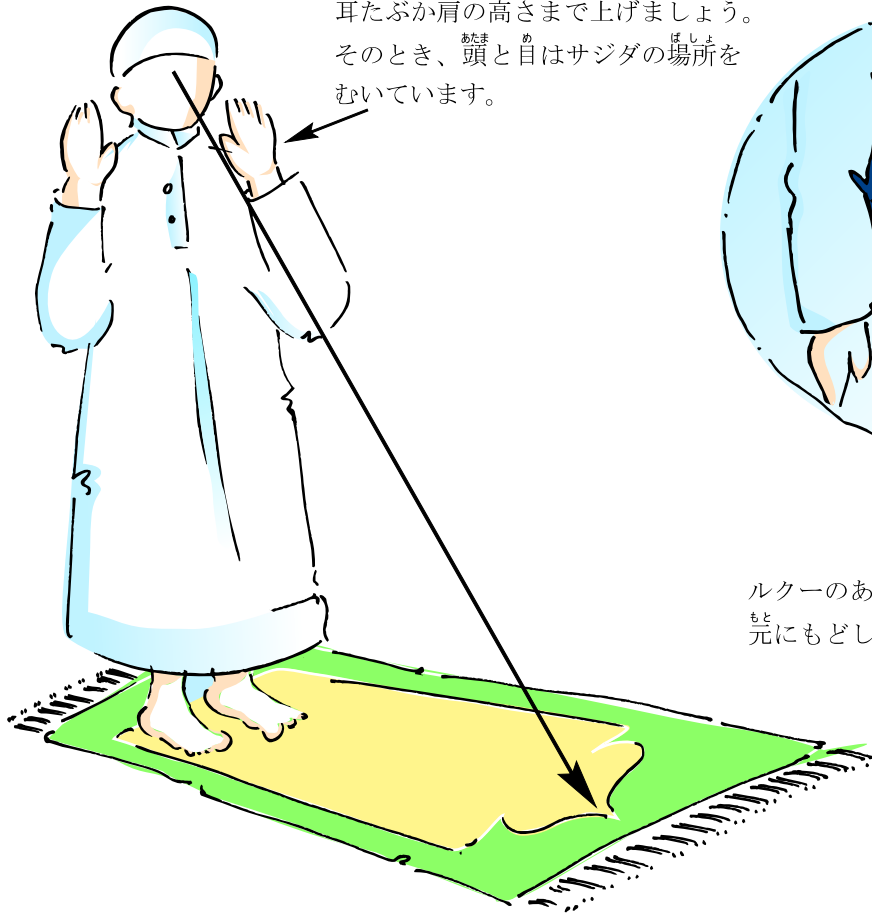
アッラーはかれを<sup>きんび</sup>賛美する<sup>もの</sup>者を、<sup>き</sup>聴かれます。

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

🔊 「ラッバーナー ワ ラカルハムド」

わたしたちの<sup>しゅ</sup>主よ、あなたにこそ<sup>きんび</sup>賛美はあります。

ルクーから頭<sup>あたま</sup>を上げながら、両手<sup>りょうて</sup>を  
耳たぶ<sup>みみ</sup>か肩<sup>かた</sup>の高<sup>たか</sup>さまで上げましょ。う。  
そのとき、頭<sup>あたま</sup>と目<sup>め</sup>はサジダの場<sup>ばしょ</sup>所<sup>しょ</sup>を  
むいています。



ルクーのあとは、体<sup>からだ</sup>の全<sup>すべ</sup>ての部<sup>ぶ</sup>分<sup>ぶん</sup>を  
もとにもどし、まっすぐに立<sup>た</sup>ちましょ。う。



サジダにうつりながら、こう言いましょう。

اللهُ أَكْبَرُ

🔊「アッラーフ アクバル」

アッラーは偉大です。

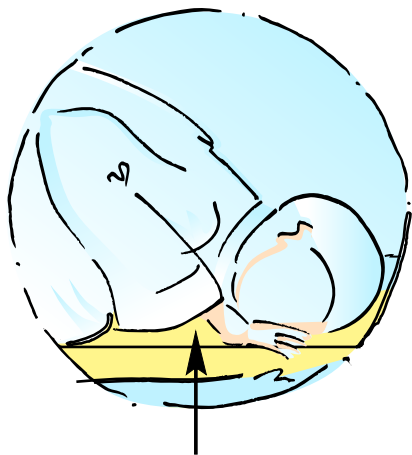
それからサジダのときに、こう言いましょう。

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

🔊「スブハーナ ラッビヤルアアラー」

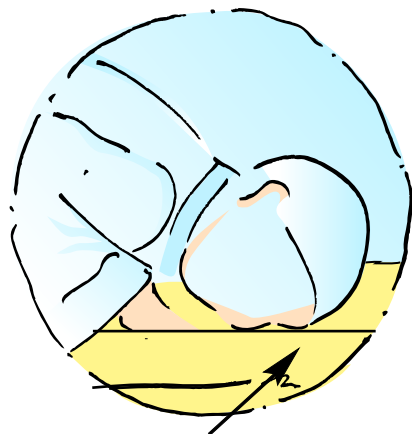
至高なるわたしの主を賛美します。

(これを3回、またはそれ以上の奇数回言います。)



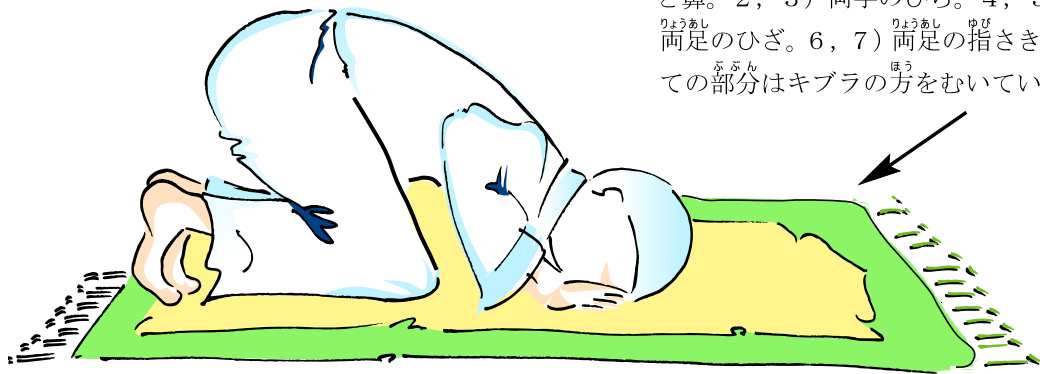
両手は、耳の下で地面につけましょう。

また、両うでは地面につけないようにしましょう。



ひたいと鼻を地面につけましょう。

サジダの間、7つの体の部分が地面につくようにしましょう。1) ひたいと鼻。2, 3) 両手のひら。4, 5) 両足のひざ。6, 7) 両足の指さきすべての部分はキブラの方をむいています。



サジダから<sup>からだ</sup>体<sup>お</sup>を起こしながら、こう<sup>い</sup>言<sup>い</sup>ましょ<sup>う</sup>う。

اللَّهُ أَكْبَرُ

🔊「アッラーフ アクバル」

アッラーは<sup>いだい</sup>偉大<sup>です</sup>です。

それから、<sup>からだ</sup>体<sup>お</sup>を起こしたあとに、こう<sup>い</sup>言<sup>い</sup>ましょ<sup>う</sup>う。

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَاجْبُرْنِي وَعَافِنِي وَارْزُقْنِي وَارْفَعْنِي

🔊「アッラーフンマグフィルリー ワルハムニー ワフディニー ワジュブルニー  
ワ アーフィニー ワルズクニー ワルファアニー」

アッラーよ、わたしをゆるし、お<sup>なさ</sup>情<sup>け</sup>を<sup>かけ</sup>、<sup>みちび</sup>導<sup>き</sup>、<sup>さ</sup>さ<sup>え</sup>え、  
いやし、<sup>かて</sup>糧<sup>を</sup>め<sup>ぐ</sup>み、<sup>たか</sup>高<sup>め</sup>て<sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い。

2回のサジダの間は、左足の上<sup>ひだりあし</sup>にすわります。

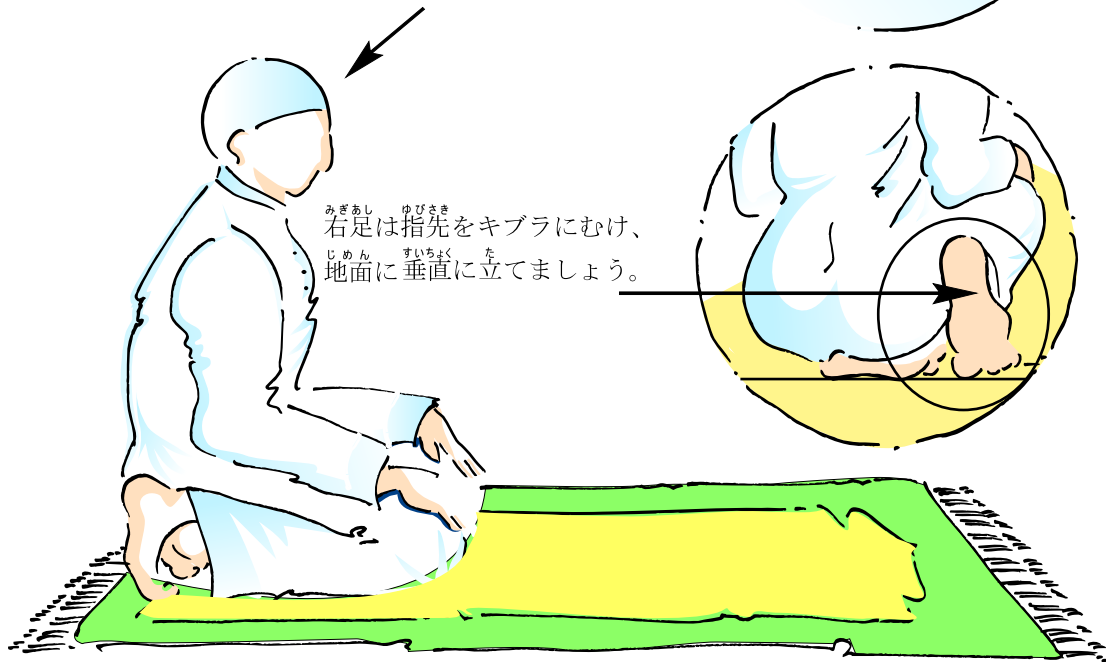
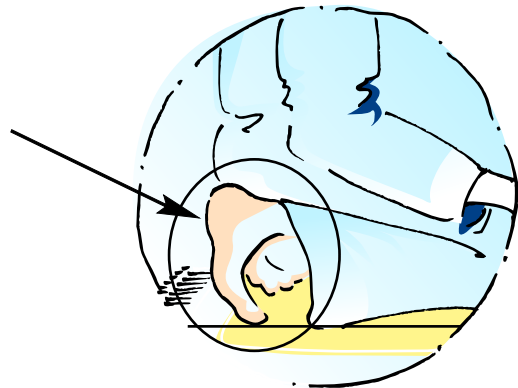
そして右足<sup>みぎあし</sup>は地面<sup>じめん</sup>に垂直<sup>すいちよく</sup>に立<sup>た</sup>て、(右足<sup>みぎあし</sup>の)

つま先<sup>つまさき</sup>はキブラ<sup>きばら</sup>の方<sup>ほう</sup>にむけましょう。

背中<sup>せなか</sup>を地面<sup>じめん</sup>にたいしてまっすぐにしま

しょう。そして両手<sup>りょうて</sup>を太もも<sup>ひもと</sup>とひざ

の上<sup>うへ</sup>に力<sup>ちから</sup>をぬいてのせ、ゆったりとすわりましょう。



右足<sup>みぎあし</sup>は指先<sup>ゆびさき</sup>をキブラ<sup>きばら</sup>にむけ、  
地面<sup>じめん</sup>に垂直<sup>すいちよく</sup>に立<sup>た</sup>てましょう。

2回目のサジダに入りながら、こう言いましょう。

اللَّهُ أَكْبَرُ

🔊「アッラーフ アクバル」

アッラーは偉大です。

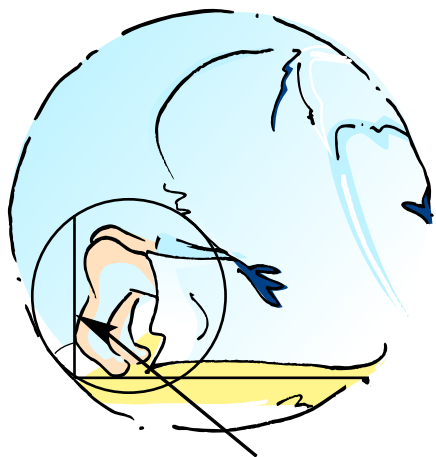
それからサジダのときに、こう言いましょう。

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

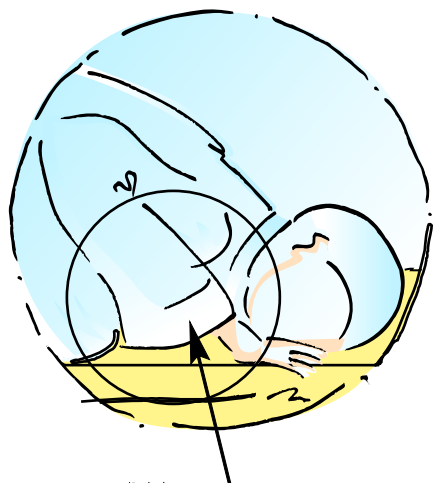
🔊「スブハーナ ラッビヤルアアラー」

至高なるわたしの主を賛美します。

(これを3回、またはそれ以上の奇数回言います。)




かかとをそろえて足を地面に垂直に  
立て、足の指をキブラの方にむけま  
しょう。



うでは地面につけるのではなく、  
うでと地面の間は空けるようにします。



サジダのときは、前述のとおり、体の  
7つの部分を地面につけましょう。



2 ラクア目に入るときは、両手をつかって立ち上がり、  
タクビールを言いましょう。

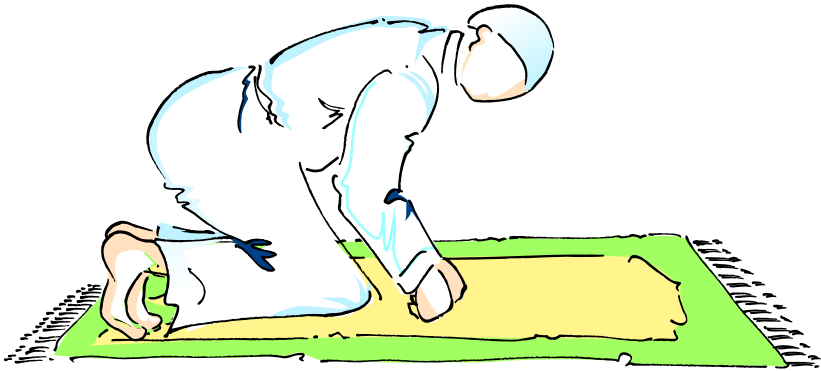
الله أكبر

🔊 「アッラーフ アクバル」

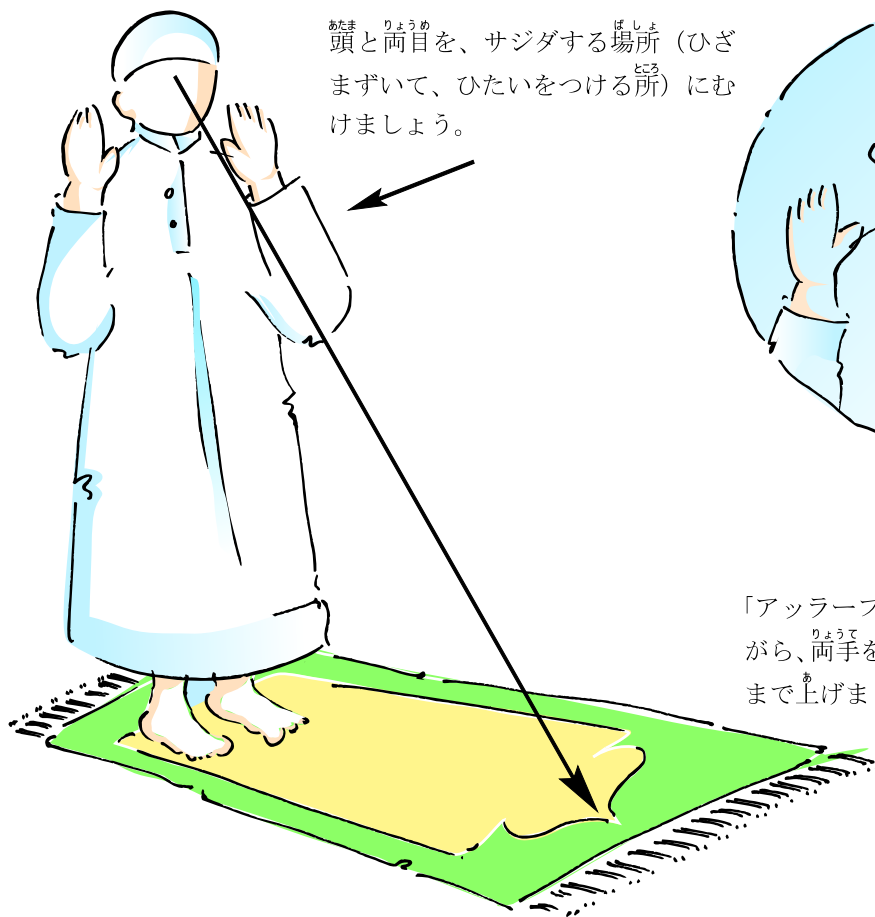
アッラーは偉大です。

アル＝ファーティハ<sup>しょう</sup>章<sup>よ</sup>を読んで、<sup>つぎ</sup>次のラクアをはじめましょう。

(すべてのラクアで、アル＝ファーティハ<sup>しょう</sup>章<sup>よ</sup>をよみます。イマームも、うしろにいる人も、よまなくてはなりません。)







額<sup>ぬか</sup>と両<sup>りょう</sup>目<sup>め</sup>を、サジダする場<sup>ばしよ</sup>所<sup>じよ</sup>（ひざ  
まずいて、ひたいをつける所<sup>ところ</sup>）にむ  
けましょう。

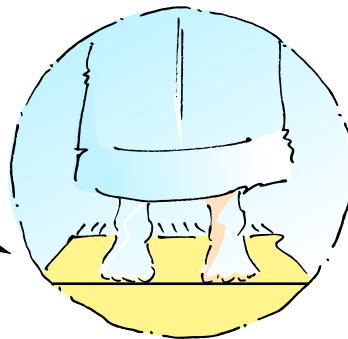
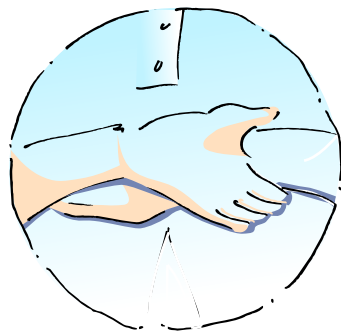
「アッラーフ アクバル」とい<sup>い</sup>いな  
がら、両<sup>りょう</sup>手<sup>て</sup>を耳<sup>みみ</sup>たぶ、または肩<sup>かた</sup>の高<sup>たか</sup>さ  
ま<sup>ま</sup>で上<sup>あ</sup>げましょ<sup>う</sup>。



このように<sup>みぎて</sup>右手を<sup>ひだりて</sup>左手の<sup>うえ</sup>上におきま  
しょう。

<sup>みぎて</sup>右手を<sup>ひだりて</sup>左手の上におき、<sup>りょうて</sup>両手は<sup>むね</sup>胸の  
<sup>うえ</sup>上におきましょう。

<sup>りょうあし</sup>両足は<sup>はば</sup>はてきとうな幅にひらきます。



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿٣﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ أَهْدِنَا

الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ

وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾ آمين

- ①「ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。②アルハムドゥリッラーヒ ラッビル アーラミーン。  
③アッラフマーニッラヒーム。④マーリキ ヤウミッディーン。  
⑤イイヤーカー ナアブドゥ ワ イイヤーカー ナスタイーン。⑥イフディナッスィラータルムスタキーム。  
⑦スィラータッラズィーナ アンアムタ アライヒム ガイルルマグドゥービ アライヒ  
ム ワラッダーツリーン。アーミーン」

- ①「<sup>なま</sup>情けぶかくおやさしいアッラーの<sup>あな</sup>御名において。②<sup>すべ</sup>全ての<sup>まんじ</sup>賛美は<sup>ぜんせかい</sup>全世界の<sup>しゅ</sup>主、アッラーにあります。  
③<sup>なま</sup>情けぶかくおやさしい<sup>かた</sup>お方。④<sup>しんぱん</sup>審判の<sup>め</sup>目をと<sup>かた</sup>りもつ<sup>かた</sup>お方。⑤あなたにこそわたしたちは<sup>つか</sup>え、  
あなたにこそ<sup>たす</sup>助けをもとめます。⑥わたしたちを<sup>みち</sup>まっすぐな<sup>みちび</sup>道に<sup>しゆ</sup>導いてください。  
⑦あなたが<sup>めぐ</sup>お恵みを<sup>あた</sup>与えられた<sup>ひと</sup>人たちの<sup>みち</sup>道に。あなたのお<sup>いか</sup>怒りを<sup>うけ</sup>うけたり、また<sup>まよ</sup>迷いの<sup>なか</sup>中  
ある<sup>ひと</sup>人たちの<sup>みち</sup>道にではなく。」

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

② إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ ① فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحَرْ


③ إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ

🔊 「ビスマッラーヒッラフマーニッラヒーム

- ①インナー アァタイナーカルカウサル ②ファサツリ リラッピカ ワンハル  
③インナ シャーニアカ フワルアブタル」

「情けぶかくおやさしいアッラーの御名において

- ①まことに、われら（アッラーのこと）はおまえにカウサル（楽園の川）をあたえた。  
②だからおまえの主のためにサラ（れいはい）し、犠牲をささげなさい。  
③まことに、おまえをさらう者こそ根絶やしにされた者である。」

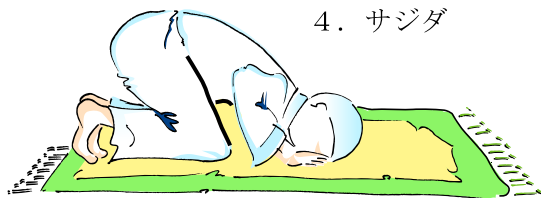


このあと、最初のラクアでおこなった同じうごきを、  
2ラクア目でもくり返しましょう。

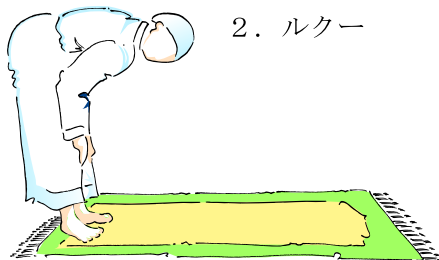
1. タクビール 「アッラーフ アクバル」と言います。
2. ルクー 深いおじぎをします。
3. キヤーム 体をまっすぐに起こして、キヤーム（両手を耳たぶ、または肩の高さまで上げるうごき）をします。
4. サジダ 1回目のサジダをします。
5. ジャルサ 体を起こして、ジャルサ（2回のサジダの間にすわること）をします。
6. サジダ 2回目のサジダをする。



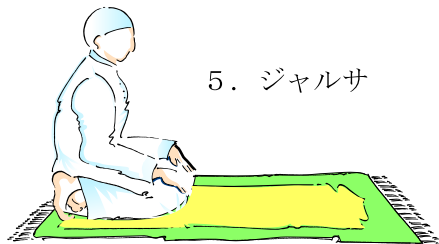
1. タクビール



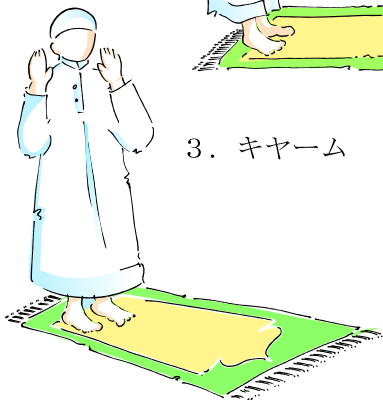
4. サジダ



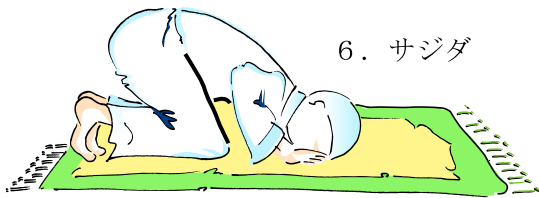
2. ルクー



5. ジャルサ



3. キヤーム



6. サジダ



サジダから頭を上げたあと、そのまますわってタシャップドをしましょう。

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ  
وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ.  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

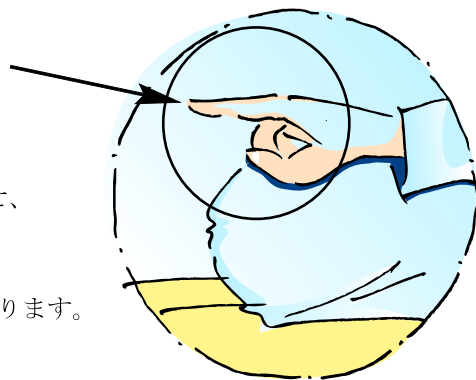
🔊 「アッタヒーヤート リッラーヒ ワッサラーワート ワッタイーバート、  
アッサラーム アライカ アイユハンナビーユ ワ ラフマトウッラーヒ ワ バラカートゥフ、  
アッサラーム アライナー ワ アラー イバーディッラーヒッサーリヒーン。  
アシュハドゥ アッラー イラーハ イッラッラー アシュハド アンナ ムハンマダン  
アブドゥフ ワ ラスूर्フ」

「すべての賛美とサラ（れいはい）とよいものは、アッラーのためです。預言者よ、あなたの上に平安がありますよう。そしてアッラーのお情けと祝福がありますよう。わたしたちに、そしてアッラーの正しいしもべたちの上に平安がありますよう。わたしはアッラー以外に神がないことを証言します。わたしはまた、ムハンマドがアッラーのしもべであり使徒であることを証言します。」

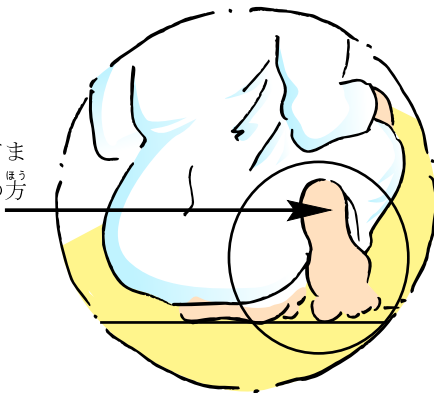
ひとさし指<sup>ひとさしゆび</sup>でキブラ<sup>きぶら</sup>の方<sup>ほう</sup>をさし、おや指<sup>おやゆび</sup>と中指<sup>なかゆび</sup>で「O」のかたちを作りましょう。

体を地面<sup>かた</sup>に対してまっすぐにしましょう。  
そして左手<sup>ひだりて</sup>を力<sup>ちから</sup>を抜いて左<sup>ひだり</sup>の太もも<sup>ふもと</sup>とひざ<sup>ひざ</sup>の上<sup>うへ</sup>にのせ、最初のタシャツドのためにゆったりとすわります。

右手<sup>みぎて</sup>は例<sup>れい</sup>のように、おや指<sup>おやゆび</sup>と中指<sup>なかゆび</sup>で「O」のかたちを作ります。  
ひとさし指<sup>ひとさしゆび</sup>はキブラ<sup>きぶら</sup>の方<sup>ほう</sup>にむけましょう。  
そしてひとさし指<sup>ひとさしゆび</sup>をみるようにしましょう。



右足<sup>みぎあし</sup>は地面<sup>じめん</sup>に対して、垂直<sup>すいちよく</sup>に立<sup>た</sup>てます。(右足<sup>みぎあし</sup>の)つまさき<sup>つまさき</sup>はキブラ<sup>きぶら</sup>の方<sup>ほう</sup>にむけましょう。





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ  
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ  
مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

「アッラーフンマ サリ アラー ムハンマディン ワ アラー アーリ ムハンマド、カマー  
サッライタ アラー イブラーヒーマ ワアラー アーリ イブラーヒーム、インナカ ハミードウンマジード。  
アッラーフンマ バーリク アラー ムハンマディン ワ アラー アーリ ムハンマド、  
カマー バーラクタ アラー イブラーヒーマ ワ アラー アーリ イブラーヒーム、  
インナカ ハミードウン マジード。」

アッラーよ、イブラーヒームとその一族に栄光をさずけてくださったように、ムハンマド  
とその一族にも栄光をさずけてください。まことにあなたは賛美すべき栄光のお方です。

アッラーよ、イブラーヒームとその一族に祝福をさずけてくださったように、ムハンマド  
とその一族にも祝福をおさずけてください。まことにあなたは賛美すべき栄光のお方です。

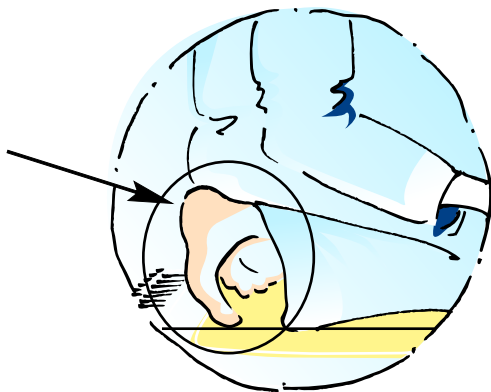
"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا  
وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ"

「アッラーフンマ インニー アウーズ ビカミン アザービ ジャハンナム、ワ ミン アザービルカブル、  
ワミン フィトウナティルマフヤーワルママートウ、ワミン シャッリ フィトナティルマスイーヒッダッジャール。」

アッラーよ、わたしはあなたに火獄のぼつ、墓のぼつ、生と死の試練、偽メシアの試練の悪から、ご加護をもとめます。

(このドゥアーのほかにも、ハディースにあるほかのドゥアーをとなえることもできます。)

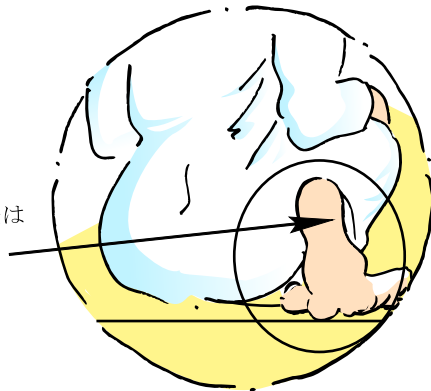
最後のタシャップドも、左太ももの  
上にすわりましょう。右足は地面に  
垂直に立て、つま先はキブラの方に  
むけます。



左手を力を抜いて左太ももの上におき、  
ゆったりとすわります。



右足は地面に垂直に立て、つま先は  
キブラの方にむけましょう。



あたま みぎ  
頭を右にむけて、こういましょう。

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

🔊「アッサラーム アライクム ワ ラフマトウツラー」

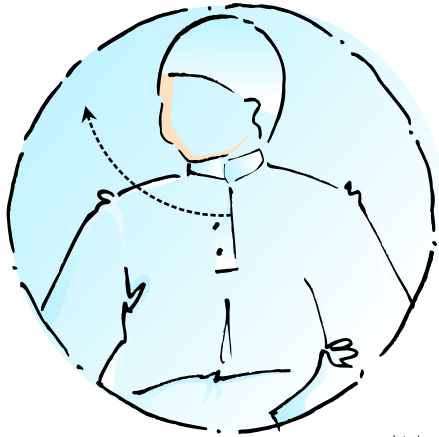
あなたたちの<sup>うえ</sup>上に<sup>へいあん</sup>平安とアッラーのお<sup>なさ</sup>情けがありますよう。

つぎに<sup>あたま</sup>頭を<sup>ひだり</sup>左にむけて、こういましょう。

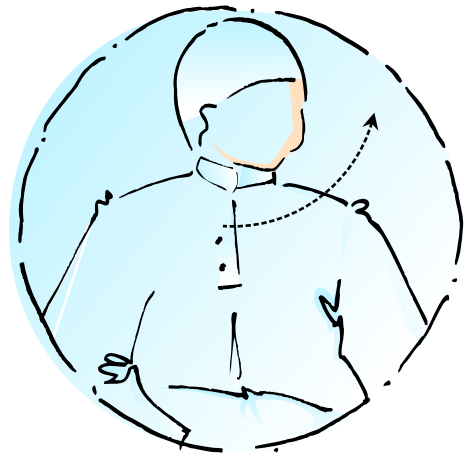
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

🔊「アッサラーム アライクム ワ ラフマトウツラー」

あなたたちの<sup>うえ</sup>上に<sup>へいあん</sup>平安とアッラーのお<sup>なさ</sup>情けがありますよう。



最初は右、つぎに左へじゅんぱんに  
サラームをしましょう。



## サラール（れいはい）の重要性

1. 預言者（アッラーの平安と祝福がありますよう）は言いました。「あなたの子供が7歳になったら、サラール（れいはい）をさせなさい、そして10歳になったら、ばつをあたえてでもサラール（れいはい）させなさい。また、子供たち（おとこの子とおんなの子）のねどこをべつべつにしなさい。」（アブー・ダーウッド、アル ティルミズイーによるハディース）
2. 預言者（アッラーの平安と祝福がありますよう）は言いました。「サラール（れいはい）は人とクフル（不信仰）の間をわけます。」（ムスリムによるハディース）

イマーム ナワウィーはこのハディースの説明の中で、こう言いました。「サラール（れいはい）はクフル（不信仰）とイスラームの間にあるかべのようなものです。だからサラール（れいはい）をしない人は、クフル（不信仰）に入ってしまう。」

## サラール（れいはい）の徳

預言者（アッラーの平安と祝福がありますよう）は言いました。「もし家のまえに小川があつて、まいにちそこで5回体をあらったら、体によごれはのこりますか？」人々は言いました。「いいえ、ほんの少しのよごれものこらないでしょう。」預言者（アッラーの平安と祝福がありますよう）は言いました。「それはちょうど、5回のサラール（れいはい）のようなものです。アッラーはサラール（れいはい）によって、悪いおこないを消してくれるのです。」（アルブハーリー、ムスリムによるハディース）

お気づきの点やご質問などございましたら、[darussalamjapan@gmail.com](mailto:darussalamjapan@gmail.com)までお気軽にご連絡下さい。