



朝と夕のアズカール

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

赦し・一度

サイイド・アル＝イスティグファール

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا
اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ
لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

アッラーよ、あなたは私の主、あなたのほかに神はありません。あなたが私を創られ、私はあなたのしもべです。私は力の及ぶかぎり、あなたの契約と約束を守ります。私は自分が犯した悪からあなたに救いを求めます。私に対するあなたの恩恵を認め、また自分の罪を認めます。どうか私をお赦しください——あなたのほかに罪を赦す者はありません。

一度、心の確信をもって唱えます。

朝・一度

朝を迎えて

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

Aṣḥabnā wa-aṣḥaba-l-mulku lillāh, wa-l-ḥamdu lillāh, lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah

私たちは朝を迎え、王権のすべてはアッラーのもの。称賛はアッラーにあれ。アッラーのほかに神はなく、かれは唯一で並ぶ者はありません。

夕には Amsaynā wa-amsa-l-mulku lillāh (「私たちは夕を迎え…」) から始めます。

朝・夕

三つのクル

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ... قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ... قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

Qul huwa-llāhu aḥad ... Qul a'ūdhu bi-Rabbi-l-falaq ... Qul a'ūdhu bi-Rabbi-n-nās

スーラ・アル＝イフラス、アル＝ファラク、アン＝ナースを、朝と夕にそれぞれ三度読誦します。それらはあらゆるものからあなたを守るのに十分です。

それぞれ三度。

守り・一度

アーヤ・アル＝クルシー（玉座の節）

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ...

Allāhu lā ilāha illā huwa-l-Ḥayyu-l-Qayyūm ...

玉座の節(クルアーン2:255)を一度読誦します。朝にこれを読誦する者は夕まで守られ、夕には朝まで守られます。

完全な節はムスハフ(クルアーンの写本)から読みなさい。

アッラーの御名において

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismi-llāhi-lladhī lā yaḍurru ma'a-smihi shay'un fī-l-arḍi wa-lā fī-s-samā', wa-huwa-s-Samī'u-l-'Alīm

アッラーの御名において——その御名とともにあれば、地にあっても天にあっても何ものも害を及ぼしえません。かれはよく聞き、よく知る御方です。

三度。これを唱える者は、次の朝または夕を迎えるまで害を受けません。

満足・三度

私はアッラーに満足しています

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

Raḍītu billāhi Rabban, wa-bi-l-islāmi dīnan, wa-bi-Muḥammadin ṣalla-llāhu ‘alayhi wa-sallama nabiyyā

私は主としてアッラーに、宗教としてイスラムに、そして預言者としてムハンマド(かれに平安あれ)に満足しています。

三度。これを唱える者を、アッラーが満足させてくださるという約束です。

アッラーは私に十分です

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ، وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Hasbiya-llāhu lā ilāha illā huw, ‘alayhi tawakkalt, wa-huwa Rabbu-l-‘arshi-l-‘aẓīm

アッラーは私に十分です。かれのほかに神はありません。私はかれに寄りすがり、かれは偉大なる玉座の主です。

朝と夕に七度。かれを煩わせるどんなことにおいても、アッラーが十分に満たしてくださいます。

息災・一度

赦しと息災

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Allāhumma innī as'aluka-l-'afwa wa-l-'āfiyata fī-d-dunyā wa-l-ākhirah

アッラーよ、私は現世と来世における赦しと息災をあなたに求めます。

朝と夕に唱えます。

称賛・百度

アッラーに栄光と称賛あれ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subḥāna-llāhi wa bi-ḥamdih

アッラーに栄光あれ、そしてすべての称賛はかれにあり。

朝に百度。その罪は、海の泡ほどであっても拭い去られます。

アッラーのほかに神はなく、かれは唯一

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu-l-mulku wa-lahu-l-ḥamd, wa-huwa 'alā kulli shay'in qadīr

アッラーのほかに神はなく、かれは唯一で並ぶ者なし。王権はかれのもの、称賛もかれのもの、かれは全能です。

朝と夕に十度(あるいは完全な報奨のために一日に百度)。

アッラーの完全なる言葉

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'ūdhu bi-kalimāti-llāhi-t-tāmmāti min sharri mā khalaq

私は、かれが創られたものの悪から、アッラーの完全なる言葉に避難を求めます。

三度、特に夕に。これを唱える者は、その夜、害を受けません。

これらのカードのすべてのドゥアーは、クルアーンまたは格付けされたハディースを典拠としています。

典拠一覧: journeyintoislam.com/pocket-guides/adhkar-cards

自由に印刷・共有いただけます