



サラール・ガイド

日々の礼拝への順を追った手引き——五度の礼拝とその時刻、
一ラクアの礼拝の仕方、そしてすべての唱えごとをアラビア語、音
写、翻訳で示し、義務か推奨かを明記し、それぞれに出典を添え
ています。印刷し、折って、なぞって礼拝できます。

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

収録内容

五度の礼拝、その時刻、そしてそれぞれのラクア数

礼拝の前に：ウドゥー、キブラ、そして意図

一ラクアを順を追って、すべての唱えごとを完全に

タシャップド、サラワート、そして礼拝の終え方

二・三・四ラクアの礼拝の組み立て方

いくつかの推奨のスナナ：手を挙げること、手の置き方、その他

集団で礼拝する：イマームに従い、列に並ぶ

何が義務で、何が推奨か

よくある質問と、避けるべきよくある間違い

早見のチェックリストと用語集

これは日々の礼拝の伴侶です——これで礼拝できるだけ、すべての唱えごとを書き出し、出典を添えたものです。ここでその形を学び、より細かな点は知識のある師から直に身につけてください。

「本当に、われはアッラーである。われのほかには神はない。だからわれに仕え、われを念じて礼拝を守れ。」

— クルアーン20:14 (サイド佐藤訳)

この手引きの使い方。今日はじめて礼拝するなら、下の「一ラクアを順を追って」から始めてください——礼拝の全体の形が順番どおりに示されています。動作と義務の唱えごとを覚えるまで、この小冊子をそばに置いておきましょう。終わりのほうにある**早見と用語集**は、形を知ったうえで思い出したいときのための、素早い復習用です。

五度の礼拝

サラはイスラムの第二の柱です——ムスリムが一日五度、それぞれ定められた時刻に行う礼拝であり、礼拝は「定められた時刻において信者に義務づけられている」からです。それぞれの礼拝には固有の**ラクア**(単位)の数があります。

礼拝	いつ	ラクア
ファジュル	日の出前	2
ズフル	正午の後	4
アスル	午後	4
マグリブ	日没の直後	3
イシャー	夜	4

(これらは各礼拝の義務のラクアです。その前後にはさらに推奨の礼拝があります——下の「いくつかの推奨のスナ」を参照。)

礼拝の前に

まず**ウドゥー**を行います——クルアーンが礼拝の前に命じる清めです。この一式のウドゥー、**順を追って**のポスターがその流れを案内します。次に清潔な場所を見つけ、慎重深く身を覆い、**キブラ**——メッカのカアバの方角であり、あらゆる場所のムスリムを一つの方向に結ぶ——に向かいます。その方向が分からなければ、キブラ・ファインダーのアプリや方位磁針が示してくれま

す。多くのモスクの礼拝室はすでにそれに合わせて設けられています。この礼拝を神のために行うという静かな意図を心に定め、始めます。

一ラクアを順を追って

礼拝はラクアから組み立てられ、どのラクアも同じ形をしています。キブラに向かって立ち、両手を挙げて**アッラーフ・アクバル**(「神は至大なり」)と唱えます。この開始のタクビールがあなたを礼拝に入れます。ここから、世俗の言葉と動きは止まります。続くすべての姿勢——立つこと、屈むこと、伏すこと、座ること——は礼拝の義務の部分です。屈みと伏しの中で唱える短い称賛は推奨であり、そのように記されています。

立ったまま、クルアーンの開端の章**アル＝ファーティハ**を読誦します。それは各ラクアで義務です——預言者ﷺは、それを読誦しない者に礼拝はないと言われました。

義務・立位

アル＝ファーティハ——開端の章

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ
نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Bismi-llāhi-r-Raḥmāni-r-Raḥīm. Al-ḥamdu lillāhi Rabbi-l-‘ālamīn. Ar-Raḥmāni-r-Raḥīm. Māliki yawmi-d-dīn. Iyyāka na‘budu wa iyyāka nasta‘īn. Ihdina-ṣ-ṣirāṭa-l-mustaqīm. Ṣirāṭa-lladhīna an‘amta ‘alayhim ghayri-l-maghḍūbi ‘alayhim wa la-ḍ-ḍāllīn

慈悲あまねく、慈愛深きアッラーの御名において。称賛は万有の主アッラーにあり——慈悲あまねく、慈愛深き御方、審判の日の主。私たちはあなたにのみ仕え、あなたにのみ助けを求めます。私たちを正しい道に導いてください——あなたが恵みを授けた者たちの道に。あなたの怒りを買った者たちの道でもなく、迷った者たちの道でもなく。

各ラクアで読誦されます——礼拝がそれなしにはありえない、ただ一つの読誦です。

Quran 1:1-7 (Al-Fatihah)

最初の二ラクアでは、その後にクルアーンの別の短い一節を加える人が多くいます。まだ長いものを知らないなら、アル＝イフラスのような短いスーラから始めるのがよいでしょう。

推奨・アル＝ファーティハの後

スーラ・アル＝イフラス

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، اللَّهُ الصَّمَدُ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Qul huwa-llāhu aḥad. Allāhu-ṣṣamad. Lam yalid wa lam yūlad. Wa lam yakun lahu kufuwan aḥad

言え、「かれはアッラー、唯一なる御方。アッラーは永遠に自足される御方。かれは生まず、また生まれず、かれに並ぶ者は何一つない。」

最も短く、最も多く暗記されているスーラの一つ——よい最初の選択です。

Quran 112 (Al-Ikhlās)

アッラーフ・アクバルと唱えて屈み(ルクー)、背を水平にし、両手を膝に置き、落ち着くまで留まります。

推奨・屈むあいだ

至大なる我が主に栄光あれ

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subḥāna Rabbiya-l-ʿAẓīm

至大なる我が主に栄光あれ。

屈むあいだ、三度。

Sahih Muslim 772 · Sahih

屈みから、完全に直立して静止するまで身を起こします。

推奨・起き上がるとき

屈みから起き上がる

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ، رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Samiʿa-llāhu liman ḥamidah, Rabbanā wa laka-l-ḥamd

神は、かれを称える者の声を聞かれる。我らが主よ、称賛はあなたにあり。

起き上がるときに前半を、まっすぐ立ったら後半を唱えます。

Sahih al-Bukhari 795 · Sahih

アッラーフ・アクバルと唱えて伏し(スジュード)、額、鼻、両手のひら、両膝、両足のつま先を地につけ——伏しの七つの点——落ち着くまで留まります。

推奨・伏すあいだ

至高なる我が主に栄光あれ

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna Rabbiya-l-'Alā

至高なる我が主に栄光あれ。

伏すあいだ、三度。

Sahih Muslim 772 · Sahih

アッラーフ・アクバルと唱えて落ち着いて座り、しばし止まってから、再びアッラーフ・アクバルと唱えて、前とまったく同じように二度目の伏しをします。この二度目の伏しから起き上がることで、**ーラクア**が完了します。

タシャップドと礼拝の終え方

ニラクアごと——そして礼拝の終わり——に座り、神の唯一性と預言者ﷺの使徒性を証しする
タシャップドを唱えます。

義務・最後の座位

タシャップド

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

*At-tahīyyātu lillāhi wa-ṣ-ṣalawātu wa-ṭ-ṭayyibāt, as-salāmu ‘alayka ayyuha-n-nabiyyu wa rahīmatu-
llāhi wa barakātuh, as-salāmu ‘alaynā wa ‘alā ‘ibādi-llāhi-ṣ-ṣāliḥīn, ash-hadu an lā ilāha illa-llāh, wa
ash-hadu anna Muḥammadan ‘abduhu wa rasūluh*

すべての挨拶と祈りと善きものは神にあり。預言者よ、あなたに平安と、神の慈悲と祝福がありますように。私たちと、神の正しきしもべたちに平安がありますように。私は、神のほかには神はないことを証言し、ムハンマドがかれのしもべであり使徒であることを証言します。

Sahih al-Bukhari 831 · Sahih

最後の座位では、タシャップドに続けてサラワート——神が預言者ﷺを祝福してくださるようお願い——を唱えます。

推奨・最後の座位

サラワート（ドゥルード）

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

*Allāhumma ṣalli ‘alā Muḥammad wa ‘alā āli Muḥammad, kamā ṣallayta ‘alā Ibrāhīm wa ‘alā āli
Ibrāhīm, innaka Ḥamīdun Majīd*

神よ、あなたがアブラハムとアブラハムの一族を祝福されたように、ムハンマドとムハンマドの一族を祝福してください。本当に、あなたは称賛に値し、栄光に満ちた御方です。

最後の座位で、タシャップドの後に唱えます。

Sahih al-Bukhari 3370 · Sahih

そしてタスリームで礼拝を終えます。顔を右に、次に左に向け、そのたびにアッサラーム・アライクム・ワ・ラフマトゥッラー（「神の平安と慈悲があなたにたにありますように」）と唱えます。預言者ﷺは、礼拝は「タスリームによって出る」と教えられました。

それぞれの礼拝を組み立てる

どの礼拝も、正しい単位数だけ繰り返されたこのラクアであり、二つごとの後と、いちばん最後に、タシャッフドのための座位が入ります。

2 ニラクア——ファジュル

ラクア、そしてラクア。タシャッフドとサラワートのために座り、タスリームを行います。

3 三ラクア——マグリブ

ニラクア、そしてタシャッフドのために座ります。もう一ラクアのために立ち、その後、サラワートとタスリームを伴う最後の座位。

4 四ラクア——ズフル、アスル、イシャー

ニラクア、そしてタシャッフドのために座ります。もうニラクアのために立ち、その後、サラワートとタスリームを伴う最後の座位。

三ラクア目と四ラクア目では、アル＝ファーティハのみを読誦します——その後に第二の一節は加えません。

いくつかの推奨のスナナ

礼拝の義務の形を超えて、いくつかのさらなる実践が預言者ﷺからよく伝えられ、広く行われています。どれも礼拝が有効であるために必須ではありませんが、早くに学ぶ価値があります。

- **手を挙げること。** 開始のタクビール、屈む前、そして屈みから起き上がるときに、両手を肩の高さまで、手のひらを前に向けて挙げ、その後、下ろすか再び組みます。
- **右手を左手の上に。** 読誦のために立っているあいだ、右手を左の前腕の上に置きます。
- **アーミーンと言うこと。** アル＝ファーティハの後、アーミーンと言います。預言者ﷺは、礼拝を導く者とともにそれを言うとき、天使たちのアーミーンと重なり、過去の罪が赦されると教えられました。

- **任意の礼拝**。五度の義務の礼拝の前後に、預言者ﷺは毎日さらに十二ラクアを常に礼拝されました——ファジュルの前に二、ズフルの前に四と後に二、マグリブの後に二、イシャーの後に二——そして、それを守る者のために楽園に家が建てられると教えられました。

集団で礼拝する

できるかぎり、ほかの人々とともに礼拝しましょう。集団の礼拝は、一人で礼拝するより二十七倍の報奨があります。一人が**イマーム**として導きます。ほかの全員は半歩遅れて従い、各動作をイマームが始めた後にのみ合わせます——決してイマームより先ではありません。肩を並べ、まっすぐに途切れのない列に立ちます。預言者ﷺは、まっすぐな列が正しい礼拝の一部であると教えられました。礼拝がすでに始まった後に着いたら、静かに列に加わり、イマームのいるところからそのまま従います。逃した分は、イマームが終えてから埋め合わせます。

礼拝の後

タスリームを行えば、礼拝は完了です。多くのムスリムは、その後に続く神への短い唱念のために少し留まります——この一式の朝と夕のアズカールのカードが一揃いを、それぞれの出典とともに収めています。その後すぐに立ち去る必要はありません。静かな省察のひとつきや、自分自身の言葉と言語による個人的なドウアーもまた歓迎されます。神は、あなたがここで学んだアラビア語も、心から唱える何もかも、聞かれます。

注記とよくある質問

- **逃した礼拝**は、思い出したらすぐに埋め合わせます。それを礼拝し、それからその日の礼拝を続けます。
- **病気であるか、立てないときは**、座って礼拝します。座れなければ、横になって礼拝します。預言者ﷺは、礼拝のために立てなかった教友にこれを教えられました。
- **アラビア語が初めてですか**。まずアル＝ファーティハを学びましょう——ゆっくりでも、一音ずつ。礼拝のほかの文言は、時とともに続けられます。この手引きの音写は、あなたが今日始めるのを助けるためにあります。
- **義務が推奨か**。姿勢そのもの——立つこと、屈むこと、二度の伏し、そして座位——はすべて義務であり、アル＝ファーティハの読誦、最後のタシャツフド、そしてタスリームも同様です。屈みと伏しの中で唱える短い称賛、そしてタシャツフドの後のサラワートは推奨です。報われませんが、それらがなくとも礼拝は有効です。
- **法学派は**、姿勢や文言の小さな細部で異なります。この手引きは礼拝の形を学ぶために用い、細部は知識のある、信頼できる師から直に学んでください。

避けるべきよくある間違い

- **姿勢を急いで通り過ぎること。** 次に移る前に、それぞれの位置——立つこと、屈むこと、伏すこと——で落ち着いて静まりましょう。急ぐことは、預言者ﷺが誰かの礼拝を見ていて最も多く正された欠点でした。
- **有効なウドゥーなしに礼拝すること。** まだ有効かどうか分かなければ、やり直しましょう。礼拝はそれなしには有効ではありません。
- **キブラを推測すること。** 旅の途中や不案内な場所にいるなら、始める前に推測せず方向を確かめましょう。
- **推奨の部分を重要でないものとして扱うこと。** それらは預言者ﷺの絶えざる実践でした——最低限だけでなく、それらを含めることを目指しましょう。

早見：義務の中核

礼拝を覚えたら、有効であるために厳密に必要なのはこれだけです。

手順	何が義務か
1	キブラに向かって立つ。開始のタクビールを唱える
2	立ったままアル＝ファーティハを読誦する
3	屈む(ルクー)
4	再びまっすぐ立つ
5	伏す(スジュード)——二度、あいだに短い座位を挟む
6	タシャッフドのために座る——ニラクアごとと、最後に
7	タスリームで終える

この手引きのそのほかすべて——タスビーフ、サラワート、手を挙げること、その他——は、必須ではなく推奨です。

用語集

この手引き全体で用いられるアラビア語の言葉の早見です。

用語	意味
ラクア	礼拝の一単位
ルクー	屈むこと
スジュード	伏すこと
タシャツフド	座って行う信仰の証言
タスリーム	礼拝を終える平安の挨拶
キブラ	礼拝で向かうカアバの方角
ウドゥー	礼拝の前に行う儀礼的な清め
ニーヤ	心の中で静かに定める、礼拝の意図
ファルド	義務——有効な礼拝が求めるもの
スンナ	推奨——預言者ﷺの絶えざる実践
イマーム	礼拝を導く人
ジャマーア	集団で、ともに礼拝すること
アザーン	その時刻が始まったことを告げる、礼拝への呼びかけ
イカーマ	礼拝が始まる直前に唱える、二度目の短い呼びかけ
フシューウ	礼拝における注意深い臨在と謙虚さ
ズィクル	しばしば短い唱えごとを通して行う、神への唱念

これが礼拝の形です。義務の部分をしっかり守り、そのほか——推奨の言葉、作法、自信——を時とともに積み上げていきましょう。それは初日に完璧にすることではなく、繰り返しによって易しくなっていきます。



このガイドのすべてのドゥアアーと記述は、クルアーンまたは真正と格付けされた
ハディースを典拠としています。

典拠一覧: journeyintoislam.com/pocket-guides/salah-guide

自由に印刷・共有いただけます