待つほどに恋しく、
望むほどに傷つく

待つ時間が長く感じるときに心を静めるための手引き



Hj Che Alim Hj Che Haron
quranscience.my | @QuranScienceMY

表紙について

この電子書籍の表紙は、三日月の光の下にふわりと浮かぶ砂時計を描いている ― 心が待ち続けている間も、時は流れ続けることの象徴である。落ちていく砂は金色の光の粒へと変わり、忍耐と祈りを伴う待つ時間の一瞬一瞬が、アッラー ﷻ のもとでは決して無駄にならないことを表している。

砂時計の下では、光が集まって輝くハートの形をつくっている ― 恋しく思い、望むものを待ちながらも、穏やかで満ち足りた心を表している。月に向かって舞い上がる光の粒は祈りと信頼（タワックル）を表し、地平線に見えるモスクのドームとナツメヤシのシルエットは、真の安らぎがすべての事柄をアッラー ﷻ に委ねることから生まれることを思い起こさせる。

この表紙が優しい戒めとなりますように。待つことで恋しくなり、望むことで傷つくのは人間の天性である ― しかしアッラー ﷻ に寄りかかる心は、決して希望の光を本当に失うことはない。

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

待つほどに恋しく、
望むほどに傷つく

待つ時間が長く感じるときに心を静めるための手引き

著者
HJ CHE ALIM HJ CHE HARON
AK (Kelantan)
quranscience.my | @QuranScienceMY

© 2026年 / 1448 AH 著作権所有

はじめに

顔には表れない種類の疲れがある。仕事の疲れでも、長旅の疲れでもない。待つことの疲れである。

まだ現れない伴侶を待つこと。まだ楽にならない糧を待つこと。何年も捧げてきたのに答えがまだ聞こえない祈りを待つこと。状況が変わるのを待ちながら、毎日が同じように感じられること。

もしあなたが今その時期にいるなら、さらに先へ進む前に、まず一つのことを知ってほしい。待つことで恋しくなり、望むことで傷つくその気持ちは、あなたの信仰が弱いしるしではない。それは、あなたの心がまだ生きていて、自分にとって良いものをまだ望んでいる人間であるしるしなのである。

この小さな本は、あなたに「ただ我慢しなさい」と言ってそこで終わるためのものではない。その助言はいつも正しいが、説明なしに言われると空しく響くことも多い — 薬が何かを伝えずに患者に「気をしっかり持って」と言う医者のように。

私自身もこうした時を過ごしてきた — なぜと問い続ける長い夜、同じ祈りを何年も繰り返した後の静かな夜明け。ここで分かち合うのは、私が読んだだけの理論ではなく、その道のりの中で集めてきた思索であり、それをクルアーンとスンナが教える真の忍耐と信頼の意味と結び合わせたものである。

私がここでしようとしているのは、あなたにより深く理解してもらうことである。なぜ待つことがこれほど重く感じられるのか、私たちの望みがいつも失望に終わるとしたらどこが間違っているのか、そしてどうすれば心が穏やかになれるのか — 状況が変わったからではなく、望みの持ち方そのものが変わったからである。

本書は誰のために書かれたものでもある — 伴侶を待っている人、糧が広がるのを待っている人、健康の回復を待っている人、子どもを待っている人、長く捧げてきた祈りの答えを待っている人、あるいはただ人生が少し軽く感じられる日を待っている人。待つことの形は人それぞれ違っても、ここで話し合う原則は同じである。

私たちの誰もが経験してきた、そしてこれからも経験する一つの問題。そして、待つ時間が長く感じられるときにいつでも握りしめることのできる、イン・シャー・アッラー、一つの答え。

さあ、始めよう。

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

背景：なぜ待つことはこれほど重く感じられるのか

思い返してみてほしい。10 分遅れたバスを待つことが、好きな番組を 10 分見るよりも長く感じられるのはなぜだろう？試験の結果を待つことが、断食明けの時刻を待つことよりも重く感じられるのはなぜだろう、どちらも同じ長さの時間なのに。

答えは簡単である。待つことを重くしているのは時間の長さではない。重いのは不確かさなのである。

バスが 10 分で来るとわかっていれば、確かさがあるので心は落ち着いている。しかし伴侶がいつ現れるのか、糧がいつ楽になるのか、祈りがいつ聞き届けられるのかわからないとき — 心はその「わからなさ」の中をさまよう。そして人の心は生まれつき不確かさを好まない。それはコントロールを求め、「いつ」を知りたがるのである。

ここに最初の過ちが形づくられ始める — 本当は私たちのものではないコントロールを奪い取ろうとすることである。アッラー ﷻ が、ご自分だけが知る定めの一部として、あえて秘密にしておられる確かさを、私たちは無理に手に入れようとするのである。

しかし、待つことを痛ましい失望に変えてしまう層がもう一つある — それは、私たちが望みをどこに置くかである。

考えてみてほしい。ある人に自分の気持ちをわかってほしいと強く望み、その人がわかってくれないとき — 私たちはその人に失望する。一つの仕事の機会がお金の問題をすべて解決してくれると強く望み、その機会が実らないとき — 私たちは状況に失望する。自分で決めた予定どおりにアッラー ﷻ が祈りを聞き届けてくださることを望み、そのとおりにならないとき — 私たちは失望し始め、ときには「アッラーは私の祈りを聞いておられるのだろうか」とさえ思ってしまう。

このパターンに注目してほしい。自分ではコントロールできないもの — 結果、予定、他人の反応 — に望みを 100 パーセント置くたびに、私たちは失望へと続く橋を架けているのである。

これは望んではいけないという意味ではない。望むことは天性であり、アッラー ﷻ に望みをかけることは崇拝でさえある。しかし、人を築き上げる望み方と、自分自身を疲れさせる望み方との間には大きな違いがある。その違いを、次の章から一つずつ解き明かしていく。

また、私が「待ち疲れ」と呼ぶ現象もある — 望むものをまだ得られないことに落ち着かないだけでなく、何の進展も見えないまま望み続けることに疲れてしまう状態である。この疲れは現実のものであり、感じることは間違いではない。大切なのは、その疲れを、祈りや努力を完全にやめる言い訳にしないことである。

— • —

第 1 章：恋しさ、待つこと、望むことの違い

問題を解決する前に、まずその問題が本当は何なのかを理解する必要がある。この三つの感情 — 恋しさ、待つこと、望むこと — は心の中でいつも混ざり合い、自分が今どれを感じているのか自分でもわからなくなるほどである。

恋しさとは、まだないもの、あるいはかつてあって今は失われたものに、心が強く引かれる感覚である。それは感情であり、招かれもせずにやって来る — 静かな夜に、私たちがまだ待っているものを他の人がすでに手にしているのを見たときに。

待つことは状態である。それは感情ではなく、時間の中での私たちの位置 — 始まりの点（望み始めた、あるいは祈り始めたとき）と結果の点（それが起こるか起こらないか）の間 — である。待つことは穏やかに過ごすこともできれば、落ち着かずに過ごすこともできる — その期間に私たちが何をするかによるのである。

望むこととは、未来に何かが起こることに心が寄りかかる行為である。そしてここに大切な鍵がある。望むことそのものは中立なのである。それが良くも悪くもなるのは、その寄りかかる先をどこに置くかによる。

たとえば、恋しく思う人は、もういない誰かと過ごした幸せな時を思い出したり、まだ訪れない家庭生活を思い描いたりするかもしれない。待つ人は、申請の結果を待ちながら、毎日胸をどきどきさせてメールを確認する学生かもしれない。望む人は、何十もの事業提案を送り、一つの前向きな返事に大きな望みをかけている起業家かもしれない。

もし寄りかかる先をアッラー ﷻ に置くなら — 自分の望みどおりであろうとなかろうと、起こることすべての陰には英知と善があると信じるなら — このような望みは心を安らかにする。結果がまだ見えなくても、歩み続ける力を与えてくれるのである。

しかし寄りかかる先を特定の結果に完全に置くなら — この結婚は必ず実らなければならない、この仕事は必ず得なければならない、この祈りは私の頼んだとおりに必ず聞き届けられなければならない — このような望みはもろい。それは私たちがコントロールできないものの上に立っており、それが揺らぐと、私たちの感情のすべても一緒に揺らぐのである。

あなたへの小さな練習：今度何かを待っていて重く感じたら、自分に問いかけてみてほしい — 私はアッラー ﷻ に望みをかけているのか、それとも自分で決めた結果に望みをかけているのか？この問いへの答えは、多くの気づきを開いてくれることが多い。

—•—

第 2 章：なぜアッラーは待つことで私たちを試されるのか

多くの人は、長い待ち時間を、アッラー ﷻ が自分の祈りを聞いておられないしるし、あるいは自分が他の人より恵まれていないしるしだと考える。しかしイスラームの教えに立ち返ると、待つことと試練には、それよりはるかに深い意味があるのである。

アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ، - وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ - حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ " .

📝 伝承経路：

ハッダーブ・イブン・ハーリド・アズディー と シャイバーン・イブン・ファッルーフ が、両者とも スライマーン・イブン・ムギーラ から私たちに伝えた — 文言はシャイバーンのものである — スライマーンは言った。サービト ← アブドゥッラフマーン・イブン・アビー・ライラー ← スハイブ。彼は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

📝 本文（マトン）：

> **「信仰者の事柄は何と素晴らしいことか！そのすべての事柄が彼にとって善であり、それは信仰者以外の誰にも当てはまらない。良いことが起これば彼は感謝し、それが彼にとって善となる。害が降りかかれば彼は忍耐し、それもまた彼にとって善となる。」**

✨ 注：

- このハディースは、イマーム・ムスリムがスハイブ・イブン・スィナーン・ルーミー رَضِيَ اللهُ عَنْهُ から伝えたものである。
- このハディースは、アッラー ﷻ の定め（カダーとカダル）に対する**満足（リダー）と信頼（タワックル）**の概念に関する最もよく知られたハディースの一つである — 真の信仰者は、この世での状態が良くても悪くても、霊的な意味で常に「勝っている」状態にある。正しく向き合えば（感謝か忍耐か）、そのどちらも善（報奨）をもたらすからである。
- 不平を言うこと（ジャザウ）、定めに満足しないこと、忍耐と感謝の不足など、**心の病**に関する章の典拠として非常にふさわしく、「心の病」シリーズのどの巻でも励ましの結びとして用いることができる。

以下は、このハディースの**解説と主な教訓**である
（『サヒーフ・ムスリム』2999）：

📝 ハディースの本文

アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

> **「信仰する者の事柄は何と素晴らしいことか。**
> **そのすべての事柄が善であり、**
> **それは信仰する者以外の誰にも当てはまらない。**
> **良いことが起これば感謝する — それが彼にとって善となる。**
> **害が降りかかれば忍耐する — それが彼にとって善となる。」**

1️⃣ なぜ「素晴らしい」のか？

普通、人はこう見るからである：

- 恵み＝良い
- 災難＝悪い

しかし信仰者にとっては：

- ☑ 恵みは感謝によって報奨となる
- ☑ 災難は忍耐によって報奨となる

どちらの状態でも、彼は得をしている。

2️⃣ 恵みを受けたとき （سَرَّاء）

恵みとは：

- 糧
- 健康
- 成功
- 家族

信仰者は怠らず、こうする：

- ☑ 恵みがアッラー ﷻ からのものだと認める
- ☑ 感謝を口にする
- ☑ 恵みを善いことに使う

感謝は恵みに来世の価値を与える。

3️⃣ 苦難に見舞われたとき （ضَرَّاء）

苦難とは：

- 病気
- 喪失
- 人生の試練
- 失敗

信仰者は忍耐する：

- ☑ 定めに逆らわない
- ☑ 絶望しない
- ☑ アッラー ﷻ を良く思い続ける

忍耐は災難を報奨に変える。

4️⃣ このハディースの大きな秘密

「すべてが善である」ことの鍵は：

🔑 信仰（イーマーン）

信仰がなければ：

- 恵みは怠慢をもたらす
- 災難は絶望をもたらす

信仰があれば：

- 恵み → 感謝

- 試練 → 忍耐

その両方 → 報奨。

5️⃣ 信仰者の人生の公式

人生の二つの翼：

- ☑ 感謝
- ☑ 忍耐

この二つがあれば、損をする状態は一つもない。

✨ 大切な教訓

- ☑ 恵みに惑わされてはならない。
- ☑ 災難に打ち砕かれてはならない。
- ☑ 物事の価値は状況にではなく、心の応え方にある。

🌿 省察

信仰する者は、人生をこう評価しない：

「私は楽だろうか？」

そうではなく、こう評価する：

「アッラーが与えてくださったものに、私はどう応えているだろうか？」

楽なときに感謝し、苦しいときに忍耐するなら — その人生のすべてが善となる。

アッラー ﷻ が私たちを、どの状態も報奨に値する信仰者の一人としてくださいますように。

イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』「禁欲と心を和らげることの書」、ハディース 2999 番に伝える。判定：サヒーフ（真正）。
https://sunnah.com/muslim:2999

このハディースの構造に注目してほしい。楽なことは善である。苦しいことも善である。苦しさそのものが美しいからではなく、信仰者がそれにどう応えるか — 忍耐によって — が、それを善にするのである。つまり、あなたが今通っているこの待つ時間は罰ではない。正しい仕方で応えさえすれば、それは善を積み重ねるための場なのである。

苦しいときに、私自身にいつも安らぎを与えてくれるもう一つのハディースがある：

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرِو بْنِ حَلْحَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حُزْنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلاَّ كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ ".

📝 **伝承経路：**

アブドゥッラー・イブン・ムハンマド ← アブドゥルマリク・イブン・アムル ← ズハイル・イブン・ムハンマド ← ムハンマド・イブン・アムル・イブン・ハルハラ ← アターゥ・イブン・ヤサール ← アブー・サイード・フドリー と アブー・フライラ ← 預言者 ﷺ。彼は言われた：

📝 **本文（マトン）：**

> **「ムスリムに降りかかる疲れ、長引く病、心配、悲しみ、苦痛、心の苦しみ — 刺さる棘でさえ — アッラー ﷻ はそれによって彼の罪の一部を消してくださる。」**

✨ **注：**

- このハディースは、イマーム・ブハーリーが二人の教友から同時に伝えたものである — アブー・サイード・フドリー رَضِيَ اللهُ عَنْهُ とアブー・フライラ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ である。
- 六種類の試練が特に挙げられている。**ナサブ**（疲れ）、**ワサブ**（長引く病）、**ハンム**（心配・不安）、**フズン**（悲しみ）、**アザー**（苦痛・

害）、そして**ガンム**（心の苦しみ・重圧）— さらに最も小さな試練の例として、刺さる棘が挙げられている。

- このハディースは、不平、絶望、試練への忍耐不足に関わる**心の病**の章の典拠として非常にふさわしい — 信仰者に降りかかるどんな苦しみも、たとえどれほど小さくても、忍耐と満足をもって向き合えば罪を消すという英知をもたらすことを示しているからである。

以下は、このハディースの**解説と主な教訓**である
（『サヒーフ・ブハーリー』5641–5642）：

📝 ハディースの本文

アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

> **「ムスリムに降りかかる疲れ、病、不安、悲しみ、苦痛、苦しみ — 彼を刺す棘でさえ — アッラー ﷻ はそれによって彼の罪の一部を必ず消してくださる。」**

1️⃣ アッラーの慈悲の広さ

このハディースが示すこと：

- ✅ あらゆる痛みはアッラー ﷻ のもとで価値がある。
- ✅ あらゆる試練には英知がある。
- ✅ 信仰する者にとって無駄な苦しみは一つもない。

たとえ小さなものでも：

🌿 肌に刺さる棘。

2️⃣ ハディースの言葉の詳細

預言者 ﷺ はいくつかの種類の苦しみを挙げられた：

- نَصَب → 体の疲れ

- وَصَب → 長引く病
- هَمّ → 将来への不安
- حُزْن → 起きたことへの悲しみ
- أَذًى → 他人から受ける害
- غَمّ → 胸をふさぐ重圧

これには次のものが含まれる：

- ☑ 身体
- ☑ 感情
- ☑ 精神
- ☑ 人間関係

そのすべてが、罪を消す慈悲に含まれている。

3️⃣ 隠れた条件：忍耐

ハディースは明言していないが、学者たちは、この報奨は次のことによって完全になると説明している：

- ☑ 忍耐
- ☑ 絶望しないこと
- ☑ アッラー ﷻ を責めないこと

試練＋忍耐＝罪の消去＋報奨。

4️⃣ 試練の英知

ときに私たちは不思議に思う：

「なぜ私は試されるのか？」

このハディースは答える：

👉 罪を清めるために。
👉 位階を高めるために。
👉 心をアッラー ﷻ に近づけるために。

5️⃣ ものの見方の変化

普通の人は、災難を損失と見る。

信仰者はそれをこう見る：

☑️ 清め
☑️ 償い
☑️ 隠れた慈悲

この世の一時的な痛みが、はるかに重い来世の懲罰から遠ざけてくれる。

✨ 大きな教訓

☑️ 小さな試練を軽んじてはならない。
☑️ 病気を無駄なものと思ってはならない。
☑️ 試されたときには忍耐しなさい。
☑️ アッラー ﷻ はご自分の僕に不正をなさらないと確信しなさい。

🌿 省察

ときに私たちは痛みのために泣く。

しかし、まさにその時：

罪が一つ、また一つと落ちているのである。

この世の一本の棘が、来世の懲罰から私たちを救うかもしれない。

アッラー ﷻ が、すべての試練を、私たちが赦され、そのもとで位階が高められる原因としてくださいますように。

イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』「病人の書」、ハディース 5641 番に伝える。判定：サヒーフ（真正）。

https://sunnah.com/bukhari:5641

これは、わざわざ苦しみを探しに行かなければならないという意味ではない。しかし苦しみ — 待つことの疲れ、待ちわびる落ち着かなさ、望みが先延ばしにされる悲しみも含めて — が自然にやって来たとき、その陰には大きな贈り物がある。罪の消去、位階の上昇、そしてこれから来る試練に向けて魂を強くする忍耐の訓練である。

クルアーンもまた、忍耐する者たちに非常に大きなものを約束している — 普通の報奨ではなく、限りない報奨である：

إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

「よく耐え忍ぶ者は本当に限りない報酬を受ける。」

クルアーン 集団章（39）第 10 節（抜粋）。

「限りない（計算なしの）」という言葉に注目してほしい — 数えることなく、限りなく。つまりアッラー ﷻ は、忍耐の報奨を他の行いを量るようには量られない。それは私たちの想像をはるかに超える寛大さで与えられるのである。想像してみてほしい — 必要以上に嘆くのを我慢する一瞬一瞬、疲れていても祈り続けることを選ぶ一回一回、そのすべてがアッラー ﷻ によって、私たちには想像もできない規模で数えられているのである。

こう考えてみてほしい。もし何かを願うたびに、アッラー ﷻ が待つ時間もなくすぐに与えてくださるなら、私たちはいつ忍耐を学ぶのだろう？何度も捧げる祈りを通して、いつアッラー ﷻ に近づくのだろう？自分が願っているものが本当に自分にとって良いものなのか、それとも先延ばしの陰にある英知が自分に見えていないだけなのかを、いつ見つめ直すのだろう？

この視点から見れば、待つことはアッラー ﷻ が私たちから遠ざかっておられるのではない。むしろそれは、アッラー ﷻ が私たちをご自分に近づけてくださる方法の一

つなのである — 絶え間ない祈りを通して、鍛えられる忍耐を通して、他にすがる場所がないために完全にアッラーに寄りかかるよう引き戻される心を通して。

—•—

第 3 章：待つことをさらに痛ましくする過ち

待つことそのものがすでに十分重いのに、気づかないうちに、それを本来よりはるかに痛ましく感じさせる過ちがいくつかある。一つずつ解き明かしていこう。

第一の過ち：望みの 100 パーセントを人や特定の結果に置くこと

自分をわかってくれる一人の人、すべての問題を解決してくれる一つの機会、未来のすべてを決める一つの結果に望みのすべてを置くとき — 私たちは実は、不安定な土台の上に家を建てているのである。人は間違える。状況は変わる。機会は私たちの手の及ばない理由で失われることがある。土台が揺らげば、家全体も一緒に崩れる。

これは、努力したり、自分の努力に望みをかけたりしてはいけないという意味ではない。しかし健全な望みには、いつもこう言える余地がある。「私はできる限りのことをした。でも最後の結果はアッラー ﷻ にお任せする。」こうではない。「これは**絶対に**そうならなければならない。さもなければ私の人生は終わりだ。」

第二の過ち：信頼なしに祈ること、あるいは祈りなしに信頼すること

同じように道をそれている二つのグループがある。一つ目のグループは真剣に祈るが、何の努力もしない — 努力なしに天から奇跡が落ちてくるのを望む。二つ目のグループは必死に努力するが、祈ることを忘れる — あたかも結果がすべて自分の手の中にあるかのように。どちらのやり方も片寄っている。正しいのはその組み合わせである — 全力の努力、全身の祈り、そして結果を無条件でアッラー ﷻ に完全に委ねることである。

第三の過ち：急いでしまい、祈ることに絶望し始めること

これは最もよくある過ちであり、アッラーの使徒 ﷺ ご自身がそれについて警告しておられる：

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ أَبِي عُبَيْدٍ، مَوْلَى ابْنِ أَزْهَرَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " يُسْتَجَابُ لأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ يَقُولُ دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي ".

📝 **伝承経路：**

アブドゥッラー・イブン・ユースフ ← マーリク ← イブン・シハーブ ← アブー・ウバイド（イブン・アズハルのマウラー＝解放された元奴隷）← アブー・フライラ。アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

📝 **本文（マトン）：**

> **「あなたがたの祈りは、急がない限り聞き届けられる。すなわち『私は祈ったのに、私の祈りは聞き届けられない』と言わない限り。」**

✨ **注：**

- このハディースは、イマーム・ブハーリーがアブー・フライラ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ から伝えたものである。
- このハディースは、祈りにおける**急ぎ（アル＝アジャラ）**に対する警告である ― 祈りがすぐに聞き届けられないと、たやすく絶望したり不平を言ったりする態度である。祈りへの応えは、アッラー ﷻ の英知に従って、さまざまな形（すぐに聞き届けられる、先延ばしにされる、あるいは善に替えられる／悪から遠ざけられる）で起こりうるのである。
- 急ぎ、忍耐の不足、アッラー ﷻ について悪く思うこと（スー・アッ＝ザン・ビッラー）、あるいはその慈悲への絶望に関わる**心の病**の章の典拠として非常にふさわしい。

以下は、このハディースの**解説と主な教訓**である（『サヒーフ・ブハーリー』6340）：

📝 ハディースの本文

アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

> **「あなたがたの祈りは、急がない限り聞き届けられる。『私は祈ったのに、まだ聞き届けられない』と言わない限り。」**

1️⃣ 「急がない」の意味

ここでいう急ぎとは：

- ❌ 祈ることに絶望する
- ❌ アッラー ﷻ は聞いておられないと思う
- ❌ 失望して祈るのをやめる

あたかも、アッラー ﷻ に期限を定めるかのように。

2️⃣ イスティジャーバの本質（祈りが聞き届けられること）

祈りが聞き届けられるとは、必ずしも次の意味ではない：

- ☑️ すぐに与えられる
- ☑️ 願ったとおりに与えられる

次のような形かもしれない：

1. すぐに聞き届けられる。
2. 最も良い時まで先延ばしにされる。
3. より良いものに替えられる。
4. 来世の報奨として蓄えられる。

アッラー ﷻ はすべてをご存じであり、私たちは知らない。

3️⃣ 祈りは崇拝である

祈りは単に何かを得るための道具ではない。

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

それは：

- ☑ 僕であることのしるし
- ☑ アッラー ﷻ への依存の証
- ☑ アッラー ﷻ に愛される崇拝

結果がまだ見えなくても、すべての祈りはすでに報奨に値する。

4️⃣ 祈りにおける忍耐の試練

ときにアッラー ﷻ は答えを先延ばしにされる。その理由は：

- 真剣さを試すため
- 心を清めるため
- 位階を高めるため
- よりふさわしい時に与えるため

先延ばしは拒絶ではない。

5️⃣ 信仰者の態度

信仰者はこう言わない：

> 「なぜアッラー ﷻ は答えてくださらないのか？」

そうではなく、こう言う：

> 「アッラー ﷻ は必ず私にとって最善のものを選んでくださる。」

✨ 大きな教訓

- ☑ 祈るのをやめてはならない。
- ☑ アッラー ﷻ に期限を定めてはならない。
- ☑ すべての祈りは聞かれていると確信しなさい。
- ☑ 忍耐は祈りの一部である。

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

🌿 **省察**

ときに私たちは、祈りが聞き届けられるのが遅いと感じる。

しかし、もしかすると：

アッラーは、もっと美しい何かを整えておられるのかもしれない。

祈り続けなさい。

絶望しない限り、私たちはアッラーの使徒 ﷺ が約束された「聞き届け（イスティジャーバ）」の中にいるのだから。

アッラー ﷻ が私たちを、祈りにおいて忍耐し、その英知を確信する僕としてくださいますように。

イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』「祈願の書」、ハディース 6340 番に伝える。判定：サヒーフ（真正）。
https://sunnah.com/bukhari:6340

注目してほしい — 祈りが聞き届けられないのではない。急ぎと絶望の態度そのものが妨げになっているのである。木を植え、毎日水をやったのに、たった二週間で実が見えないからと絶望して、その木を引き抜いてしまう人を想像してみてほしい。木が実をつけられないのではない — まだその時が来ていないのであり、忍耐しなかった本人が過程を台無しにしたのである。

第四の過ち：自分の待つ時間を他人と比べること

「なぜあの人はもっと早く得られたのだろう？なぜもっと努力して、もっと熱心に祈っている私が、まだ先延ばしにされているのだろう？」この比較は静かな毒である。一人ひとりにアッラーの異なる予定があり、異なる英知があり、異なる試練がある。昔の預言者たちでさえ、祈りが最も完全な形で聞き届けられるまでに何年も、ときには何十年も待ったのである。私たちの予定は他人の予定ではない。それは私たちが劣っているしるしではなく、私たちの旅路がもともと違うというしるしなのである。

第五の過ち：試されているのは自分だけだと思うこと

待つ時間が長く感じられると、この世で苦しんでいるのは自分一人だけのように感じやすい。実際には、あなたが出会う一人ひとり — ソーシャルメディアで最も幸せそうに見える人も含めて — に、目に見えない自分だけの待つ時間と試練がある。この孤立感は自然なものだが、すでに重いものをさらに重くしかねない。自分に言い聞かせてほしい。たとえ寂しく感じても、あなたはこの旅路で一人ではないのだと。

第六の過ち：気づかないうちに密かにアッラーに腹を立てること

ときに、気づかないうちに、長い待ち時間が的外れな失望を生むことがある — 満足していると言いながら、心の奥底には言葉にしない怒りがあり、それがアッラー ﷻ ご自身にさえ向いていることがある。これはあからさまな抗議ではなく沈黙を装っていることが多いので危険である。それに対処する方法は正直になることである — その気持ちを心を硬くするまで押し込めるのではなく、祈りの中でアッラー ﷻ に打ち明けることである。

第 4 章：待っている間の心の整え方

いよいよ最も実践的な部分に入る — 待つ期間の中で、結果がまだ見えなくても心が穏やかでいられるように、日々具体的に何ができるのか。

その一 — 受け身の忍耐ではなく、能動的な忍耐

多くの人は忍耐を、黙って何もせず、ただ時が過ぎるのを待つことだと誤解している。それは受け身の忍耐であり、実は忍耐に包まれた絶望に近い。能動的な忍耐とは、努力し続け、祈り続け、自分を改善し続けること — 結果は私たちの手ではなく、アッラー ﷻ の御手にあると心から受け入れながら。能動的な忍耐には動きがある。受け身の忍耐は、ただ黙って運命を待つだけである。

その二 — 落ち着かない心を静めるための唱念（ズィクル）

アッラーは雷電章第 28 節でこう言われる：

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

「これらの信仰した者たちは、アッラーを唱念し、心の安らぎを得る。アッラーを唱念することにより、心の安らぎが得られないはずがないのである。」

クルアーン 雷電章（13）第 28 節。

待つ時間が長く感じられて心が落ち着かなくなったとき、唱念に立ち返ることは単なる宗教的な行いではない — それは一種の癒やしである。「ヤー・ハイユ、ヤー・カイユーム」のような唱え言葉、繰り返す赦しの祈り（イスティグファール）、あるいはしばらく座ってアッラーを思い起こすだけでも、ざわつく心を静める確かな効果がある。

その三 — ただ待つのではなく、自己省察（ムハーサバ）を

この待つ期間を使って自分に問いかけてみよう。待っている間に、私が本当に改善すべきことは何だろう？願っているものが明日やって来たら、私は受け取る準備ができているだろうか？自己省察は、待つ時間を無駄な空白から、意味のある準備の期間へと変えてくれる。

その四 — 比較を引き起こすものに触れる時間を減らす

ソーシャルメディアを見ることで、自分の歩みと他人の成果を比べてますます落ち着かなくなるなら、減らそう。これは現実から逃げることではなく、先ほど話した比較という毒から心を守ることである。

その五 — 祈りと望みを書き留める

アッラー ﷻ に願っていることを日付とともに書き留めることには、独特の力がある。アッラー ﷻ に早く聞き届けるよう迫るためではなく、いつか自分自身が見るためである — 自分がどれほど長い忍耐の道を歩んできたか、そしてアッラー ﷻ がいつも祈りに応えてくださっていたこと、ただし私たちの選ぶ方法と時ではなく、アッラーが選ばれる方法と時に。

その六 — 力を与えてくれる人に囲まれる

待っているときに、まわりのすべての人が助けになるわけではない。悪気はなくても、「まだなの？」「どうしてまだ…？」といった繰り返しの質問で重圧を増すだけの人もいる。忍耐の意味を理解し、すぐに解決策を示さなくてもあなたと一緒に座っていてくれ、あなたの待つ時間の長さを裁かずに、あなたの善を祈ってくれる人たちと、より親しくすることを選ぼう。

その七 — 小さくても施しをする

たとえ少額でも施しをすることには、心が落ち着かないときに独特の安らぎの効果がある。それは焦点を「自分にまだないもの」から「自分がまだ分かち合えるもの」へと移し、長い待ち時間で薄れていたかもしれない感謝の気持ちを、しばしば再び開いてくれる。

— • —

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

第 5 章：タワックル（信頼）— 絶望せずに手放す技

多くの人は、タワックルと絶望を混同している。どちらも表面上は似て見える — どちらも「心配するのをやめる」ことだからである。しかし本質において、この二つはまったく異なる土台から生まれている。

絶望は失望から生まれる。「私は試した。でもやはりうまくいかなかった。だから望むのをやめることにした。」それは疲れと失望から下される決断であり、たいてい長く続く空しさを伴う。

タワックルは確信から生まれる。「私はできる限りの努力をした。残りはアッラー ﷻ にお任せした。そしてアッラーの定めは何であれ、私にとって最善だと信じている。」それは望むのをやめることではない — むしろ、望みの寄りかかる先を特定の結果から、その結果を定められるアッラー ﷻ へと移すことなのである。

アッラーの使徒 ﷺ は、美しいたとえによってタワックルの意味を教えてくださった：

> حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَعِيدٍ الْكِنْدِيُّ، حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ حَيْوَةَ بْنِ شُرَيْحٍ، عَنْ بَكْرِ بْنِ عَمْرٍو، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ هُبَيْرَةَ، عَنْ أَبِي تَمِيمٍ الْجَيْشَانِيِّ، عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "

لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرُزِقْتُمْ كَمَا تُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ لاَ نَعْرِفُهُ إِلاَّ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ . وَأَبُو تَمِيمٍ الْجَيْشَانِيُّ اسْمُهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَالِكٍ .

📝 **伝承経路：**

アリー・イブン・サイード・キンディー ← イブン・ムバーラク ← ハイワ・イブン・シュライフ ← バクル・イブン・アムル ← アブドゥッラー・イブン・フバイラ ← アブー・タミーム・ジャイシャーニー ← ウマル・イブン・ハッターブ。彼は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

📝 **本文（マトン）：**

> **「もしあなたがたがアッラー ﷻ に真の意味で信頼を寄せるなら、鳥が糧を与えられるように、あなたがたも糧を与えられるであろう。鳥は（朝）空腹で出かけ、（夕方）満腹で帰ってくる。」**

アブー・イーサー（イマーム・ティルミズィー）は言った： このハディースは**ハサン・サヒーフ**であり、私たちはこの経路（伝承経路）からしかこれを知らない。アブー・タミーム・ジャイシャーニーの名はアブドゥッラー・イブン・マーリクである。

✨ **注：**

- このハディースは、イマーム・ティルミズィーがウマル・イブン・ハッターブ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ から伝え、彼自身がハサン・サヒーフと判定したものである。
- このハディースは、糧を求めることにおける**タワックル（アッラー ﷻ に完全に頼ること）**の概念に関する最もよく知られたハディースの一つである。空腹で糧を求めに出かけ、満腹で帰ってくる鳥のたとえは、真のタワックルが努力（サアイ）を捨てることではなく、心が完全にアッラー ﷻ に頼りつつ努力することであると示している。

- タワックルの不足、糧についての不安、現世への貪欲、あるいは心をアッラー ﷻ に寄せずに手段だけに頼ることに関わる**心の病**の章の典拠として非常にふさわしい。

以下は、このハディースの**解説と主な教訓**である
（『ジャーミウ・アッ＝ティルミズィー』2344 — ハサン・サヒーフ）：

📝 ハディースの本文

アッラーの使徒 ﷺ は言われた：

> **「もしあなたがたがアッラー ﷻ に真の意味で信頼を寄せるなら、鳥が糧を与えられるように、あなたがたも糧を与えられるであろう。鳥は朝空腹で出かけ、夕方満腹で帰ってくる。」**

1️⃣ 真のタワックルとは何か？

タワックルとは、次のことではない：

❌ 努力せずにじっと座っていること
❌ 手立てを尽くさずに任せること

そうではなく：

☑️ 心からアッラー ﷻ を確信する
☑️ 許された手段で努力する
☑️ 心は手段にではなく、アッラー ﷻ に頼る

タワックルとは、次の組み合わせである：

👉 **努力＋確信**

2️⃣ なぜ預言者 ﷺ は鳥を挙げられたのか？

鳥をよく見てほしい：

- 巣の中に座って食べ物を待ってはいない。
- 毎朝、糧を求めて出かけていく。
- 糧がどこにあるかは知らないが、それでも飛んでいく。

鳥は：

- ☑ 努力する
- ☑ 過度に心配しない
- ☑ 何年分もの蓄えをしない
- ☑ 糧はあると確信し続ける

これこそ生きたタワックルの例である。

3️⃣ 「空腹で出かけ、満腹で帰る」

この言葉が示すこと：

- ☑ 糧は努力の後にやって来る
- ☑ 結果は段階的にやって来る
- ☑ 確信は結果に先立つ

アッラーは糧を保証しておられるが、動くことなしにではない。

4️⃣ タワックルについての誤解

タワックルとは受け身のことだと思っている人がいる。

しかし預言者 ﷺ ご自身は：

- 商いをされた
- 計画を立てて移住（ヒジュラ）された
- 戦いでは鎖かたびらを身に着けられた

彼は誰よりもアッラーに信頼を寄せられたが、同時に誰よりも懸命に努力された。

5️⃣ タワックルと糧の関係

糧とはお金だけではない。

それには次のものが含まれる：

- ☑ 健康
- ☑ 心の平安
- ☑ 家族
- ☑ 知識
- ☑ 祝福（バラカ）

タワックルは、結果がまだ見えなくても心の平安を生み出す。

✨ 大きな教訓

- ☑ 糧のことを過度に恐れてはならない。
- ☑ 真剣に努力しなさい。
- ☑ 人にではなく、アッラー ﷻ に確信を置きなさい。
- ☑ 一時的な失敗を絶望の言い訳にしてはならない。

🌿 省察

毎朝、鳥は手に何の保証もなく出かけていく。

それでも、心配のあまり飢え死にしたことは一度もない。

小さな鳥でさえアッラー ﷻ に保証されているのなら、信仰する人間はなおさらである。

タワックルとは努力を怠ることではなく、努力の後に心を安らがせることである。

アッラー ﷻ が私たちに、真のタワックルと祝福に満ちた糧を授けてくださいますように。

イマーム・ティルミズィーが『ジャーミウ・アッ＝ティルミズィー』「禁欲の書」、ハディース 2344 番に伝える。判定：ハサン・サヒーフ。

https://sunnah.com/tirmidhi:2344

よく注目してほしい — このハディースの鳥は、巣の中でじっと糧が落ちてくるのを待ってはいない。出かけていく。飛ぶ。努力して探す。しかし明日を案じて糧を蓄えすぎることはなく、探す道のりの間ずっと落ち着かずにいることもない。アッラー ﷻ が満たしてくださると確信しているからである。

それこそが真のタワックルである — 外では全力の努力、内では完全な安らぎ。動くのをやめるのではなく、思い煩うのをやめる。望むのをやめるのではなく、その望みをアッラー ﷻ 以外のものに置くのをやめるのである。

伴侶や糧や祈りの答えを待つ状況で、これをどう実践すればよいだろう？不安が訪れるたびに、簡単な質問から始めよう。「今日、私はまだ何を努力できるだろう？」— それをする。次に二つ目の質問。「私の手の及ばないことは何だろう？」— それをアッラー ﷻ に手放す。口先だけでなく、本当に信じる心で。

伴侶を待つ状況では、それは自分を磨き続け、良い一歩に心を開き続けながらも、ある出会いを本来のものではないものに無理にしようとしないことを意味する。糧を待つ状況では、真剣に働き続け、新しい機会に挑戦し続け、一度の失敗で次に挑戦する意欲を失わないことを意味する。健康の回復や他の祈りの答えを待つ状況では、手立てを尽くし続けること — 医師に診てもらい、食事に気をつけ、祈ること — を意味する。アッラー ﷻ のどんな定めも最善として、穏やかな心で受け入れながら。

第 6 章：待ち続けた預言者たちの物語

自分の待つ時間が重いと感じるなら、長い待ち時間を経験した預言者たちの物語に思いを巡らせてみよう ― 私たちの多くよりもさらに長く、さらに重い待ち時間である。彼らの物語は単なる歴史ではない。長く続く忍耐が絶えない祈りと結びつくとき、時間はかかっても、それは必ずアッラー ﷻ からの善で終わるという証なのである。

預言者ヤアクーブ عليه السلام ― 何年もユースフを待ち続けた

預言者ヤアクーブ عليه السلام は、最愛の息子ユースフ عليه السلام を、胸が引き裂かれるような形で失った ― 自分の兄たちに裏切られたのである。何の知らせもないまま何年も過ぎ、泣きすぎて目が白くなるほどであった。それでも、その深い悲しみのただ中で、彼が息子たちにどう答えたかを聞いてほしい：

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

「わたしは只アッラーに対し、わが悲嘆と苦悩とを訴えている丈である。わたしは、あなたがたが知らないことを、アッラーから教わっている。」

クルアーン ユースフ章（12）第 86 節。

彼の言葉に注目してほしい — 人に訴えるのでも、状況に訴えるのでもなく、ただアッラー ﷻ だけに直接訴えている。そして彼は大切なことを述べている。「わたしは、あなたがたが知らないことを、アッラー ﷻ から教わっている」 — その時は彼自身にもどう終わるのか見えていなかったが、アッラー ﷻ にはもっと大きな計画があるという確信の一つの形である。そして私たちが知っているように、その長い待ち時間はついに、彼とユースフ عليه السلام との喜びに満ちた再会で終わったのである。

預言者ザカリーヤー عليه السلام — 老年になって子孫を待ち続けた

預言者ザカリーヤー عليه السلام は、人間の理屈ではほとんど不可能なものを待っていた — 老年になってからの子どもを、結婚生活の間ずっと子のなかった、同じく年老いた妻とともに。何年も答えがなくても、彼は祈るのをやめなかった。彼の切なる願いを聞いてほしい：

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُن بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾

「主よ、わたしの骨は本当に弱まり、また頭の髪は灰色に輝きます。だが主よ、わたしはあなたに御祈りして、御恵みを与えられないことはありません。」

クルアーン マルヤム章（19）第 4 節。

この節は美しいことを示している — 彼は強がることなく、アッラー ﷻ の前で自分の体の弱さを正直に認めている。しかし同時に一つのことをはっきりと述べている。「あなたに御祈りして、御恵みを与えられないことはありません。」長い間答

えのないまま祈り続けても、彼は自分の祈りを無駄なものとは見なかった。そしてその結果、アッラー ﷻ は彼に一人の子 — 預言者ヤフヤー عليه السلام — を授けられた。人間の目からはもう不可能と思われていた時に。

預言者アイユーブ عليه السلام — 何年も回復を待ち続けた

預言者アイユーブ عليه السلام は、長引く病、財産と健康の喪失によって、非常に長い期間試された。それでも彼は、アッラー ﷻ を良く思うことを決してやめなかった。彼の祈りは短いが、希望に満ちていた：

> وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِن ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ ﴿٨٤﴾
>
> 「本当に災厄がわたしに降りかかりました。だがあなたは、慈悲深いうえにも慈悲深い方であられます。」それでわれはこれに応えて、かれに取り付いた災厄を除き、かれに家族を授け、その人々を倍加した。（これは）われからの慈悲であり、またわれに仕える者に対する訓戒である。
>
> **クルアーン 預言者章（21）第 83–84 節。**

彼の祈りに注目してほしい — 長々と嘆くこともなく、なぜと問うこともなく、ただ自分の状態を述べ、最も慈悲深いというアッラーの属性に望みのすべてを寄せている。そしてアッラー ﷻ は彼の病を癒やされただけでなく、失ったものの倍の代わりを授けられたのである。

アッラーの使徒 ﷺ — 啓示の中断（ファトラ・アル＝ワフイ）の間、啓示を待ち続けた

ヒラー洞窟で最初の啓示を受けた後、アッラーの使徒 ﷺ は「ファトラ・アル＝ワフイ」として知られる期間を経験された — しばらくの間、啓示が下されなくなったのである。この期間、彼は次の啓示を強く恋しく思い、落ち着かずに待ちわびておら

れた。ある伝承によれば、多神教徒たちは彼の主が彼を見捨てたと言ってあざけり始めたという。そして彼の心を安らがせる節が下された：

وَالضُّحَىٰ ۝١ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ۝٢ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝٣

「朝（の輝き）において、静寂な夜において（誓う）。主は、あなたを見捨てられず、憎まれた訳でもない。」

クルアーン 朝章（93）第 1–3 節。

想像してみてほしい — 彼 ﷺ はアッラー ﷻ に最も愛された方であったにもかかわらず、恋しさと少しの不安に満ちた待つ時間を経験された。そしてアッラー ﷻ の答えは、単に「やがて啓示は下る」というものではなく、それよりも深いもの — その時がどれほど静かに見えても、アッラーは一瞬たりとも彼を見捨てたことはないという保証であった。同じ保証が私たちにもある — 待つ時間の静けさは、アッラー ﷻ が遠ざかっておられる証ではなく、確信をもって通り抜けるべき段階にすぎないのである。

この四つの物語には一本の共通の糸がある。長い待ち時間、絶望することなく続く祈りと望み、そしてアッラー ﷻ からの良い結末 — たとえ道のりが長く困難であっても。アッラー ﷻ に愛された預言者たちでさえ長い待ち時間で試されたのなら、私たちが通っている待つ時間は、遠ざけられているしるしではない。むしろそれは、アッラーが最も愛する僕たちもまた歩んできた、アッラーの定め（スンナトゥッラー）なのである。

第 7 章：忍耐と待つことについてのよくある質問

以下は、長い待ち時間を過ごしている人がよく尋ねる質問である。この短い答えが助けになりますように。

長い間忍耐してきたのに、なぜ私の祈りはまだ聞き届けられないのですか？

アッラー ﷻ はすべての祈りに、次のいずれかの形で応えられる — すぐに聞き届けられる、より良い時まで先延ばしにされる、願ったものより良いものに替えられる、あるいは来世で罪を消すものとして蓄えられる。「まだ聞き届けられていない」は必ずしも「聞き届けられない」という意味ではない。より的確な時まで先延ばしにされている最中なのかもしれない。

忍耐と、ただあきらめることや絶望することとを、どう見分ければよいのですか？

忍耐には続く努力と、過程を穏やかに受け入れる心がある。あきらめや絶望は、努力することも望むことも完全にやめてしまう。簡単な試し方：自分に問いかけてみよう。私はまだ努力し、祈っているだろうか？もしそうなら、それは絶望ではなく忍耐のしるしである。

満足しようと努めているのに、悲しく感じるのは間違いですか？

まったく間違いではない。満足（リダー）とは何も感じないことではない。第 6 章で見たように、預言者たちご自身も泣き、切に願い、悲しみをアッラー ﷻ に打ち明けた。大切なのは、その悲しみを怒りやアッラーへの絶望に向けるのではなく、祈りを通してアッラー ﷻ に向けることである。

望み続けるにはもう疲れすぎてしまったら、どうすればよいですか？

少し休むことは、永遠にやめることとは違う。日々の期待を少し下げ、毎日一つの小さな一歩だけに集中し、罪悪感なしに心を休ませる余地を自分に与えよう。アッラー ﷻ はご自分の僕の疲れを理解しておられ、誰にもその能力以上の負担を課されない。

ただ待つのではなく、努力の仕方を変えるべきなのはいつですか？

同じ努力を何度も試してもまったく進展がないなら、それはやり方を見直す良いきっかけである — 努力をやめるのではなく、別の道や方法を試すのである。タワックルとは止まったままでいることではない。結果を穏やかにアッラー ﷻ に委ねながら、賢く動き続けることなのである。

重い心で待っている他の人を、どうすれば助けられますか？

最もよい方法は、裁かずにそばにいることである。重圧を増すような「まだなの？」という質問は避けよう。そのかわりに、話を聞くことを申し出て、そっと、あるいはあからさまに彼らのために祈り、そして — 押しつけるのではなく優しく — アッラー ﷻ は忍耐するご自分の僕を決して忘れられないことを思い出させてあげよう。

同じことを何度も祈るのは、確信が足りないしるしですか？

いいえ。同じ祈りを繰り返すことはむしろ奨励されている — それは粘り強さのしるしであって、確信の不足ではない。第 6 章の預言者ザカリーヤー عليه السلام の物語で見たように、預言者たちご自身も同じ祈りを何年も繰り返したのである。

どんな手立ても実を結ばないように見えるとき、どうすれば意欲を保てますか？

焦点を「これはうまくいくだろうか」から「今日、私はできる限りのことをしただろうか」へ移そう。自分の手の及ぶ過程に集中し、手の及ばない結果に集中しないことが、長い期間にわたって意欲を保つ助けになる。

自分が待っていることを他の人に話すべきですか？

それは個人の選択である。分かち合い、支えを受けることで力を得る人もいれば、自分とアッラー ﷻ との間の個人的なこととしてしまっておくほうが落ち着く人もいる。自分への重圧を増さない限り、どちらも間違いではない。

この待つ時間が良い結末を迎えると、どうすればわかりますか？

ある待つ時間が本当に終わるまで、その終わりの形を私たちが知ることは決してない。しかし私たちが握りしめていられるのは、アッラー ﷻ の約束である — 忍耐

し、アッラーを良く思い続けるご自分の僕を、アッラーは決して無駄にされない。たとえその「善」の形が、私たちの想像とは違っていても。

—•—

第 8 章：待つ心のための八十の日々の省察

これからの期間、毎日一つずつ省察を読もう。一日を始める前、あるいは終える前の、短い自己省察の出発点としてほしい。

第 1 日 — 忍耐とは痛みを感じないことではない。心がまだ重くても、歩き続けることを選ぶことである。

第 2 日 — まだ聞き届けられていない祈りは、無駄な祈りではない。それは蓄えられているか、替えられているか、より良い時へと先延ばしにされているのである。

第 3 日 — アッラー ﷻ が遅れることは決してない。限られた忍耐で時間を測り、いつも急いでいるのは私たちのほうである。

第 4 日 — 絶望しないことを選ぶたびに、あなたはアッラー ﷻ が限りなく記録してくださる忍耐の一行を、また一つ書き加えている。

第 5 日 — 満足（リダー）とは望むのをやめることではない。アッラー ﷻ に自分の予定に従わせようとするのをやめることである。

第 6 日 — 今日が重く感じるなら思い出そう — 今朝空腹で飛び立った鳥も、糧がどこにあるかは知らなかった。それでも飛んだのだ。

第 7 日 — 今日あなたが感じている恋しさは、弱さのしるしではない。あなたの心がまだ良いものを望むことができるというしるしである。

第 8 日 — 今日の自分を、昨日の自分と比べよう。歩む時間割の違う他人とではなく。

第 9 日 — アッラー ﷻ が何かを私たちから留められるのは、愛しておられないからではなく、私たちが理解する以上に愛しておられるからであることがある。

第 10 日 — 真の忍耐には動きがある — 心穏やかに結果を待ちながら、努力し続けるのである。

第 11 日 — 祈りの中でこぼれる涙は、信仰の弱さのしるしではなく、アッラー ﷻ の御前で正直な心のしるしである。

第 12 日 — 待つことに、今日すでにあるものへの感謝を奪わせてはならない。

第 13 日 — タワックルとは、努力に向かっては全力で走り、定めからは心が逃げるのをやめることである。

第 14 日 — あなたは一人ではない。今夜も多くの人が待っている。あなたにはその涙が見えなくても。

第 15 日 — 先延ばしにされるたびに思い出そう — アッラー ﷻ は、あなたが今日はまだ受け取る準備のできていない何かを、整えておられるのかもしれない。

第 16 日 — 千回繰り返された祈りは、アッラー ﷻ が聞こえないというしるしではない。あなたがアッラーに立ち返るたびに、アッラーとの絆が深まっているというしるしである。

第 17 日 — まだ終わっていない一つの待ち時間に、すでに与えられた千の恵みへの感謝を消させてはならない。

第 18 日 — しばらく立ち止まって休むことは、望むのをやめることではない。自分の疲れに正直な人間であるということである。

第 19 日 — 最も重い忍耐は、たいてい最も静かな忍耐である — アッラー ﷻ のほかには誰にも見えない忍耐。

第 20 日 — 向こうに英知があると信じ続けるために、今日その英知をすべて理解する必要はない。

第 21 日 — アッラーを悪く思うよりも良く思うことを選ぶたびに、あなたは自分自身の信仰を強めている。

第 22 日 — 穏やかな心で待つことは、あまり語られることのない、しかし報いの非常に大きな崇拝の一つの形である。

第 23 日 — 預言者ヤアクーブが何年も望みを失わずに待つことができたのなら、あなたの今日の待ち時間も、乗り越えられないものではない。

第 24 日 — あなたが捧げるすべての祈りは聞かれている。その答えがまだあなたの手に届いていなくても。

第 25 日 — 他人の成果へのねたみに、まだ途中にある自分の努力を消させてはならない。

第 26 日 — アッラーはあなたを倒すために試されるのではない。あなたがまだ気づいていない内なる部分を強めるために試されるのである。

第 27 日 — 失望の後にまた立ち上がるたびに、それはあなたの心がまだ生きていて、まだ挑戦したいと思っている証である。

第 28 日 — 忍耐は一度到達すれば終わるゴールではない。毎朝もう一度選び直す、日々の訓練である。

第 29 日 — 今日、あふれる涙もなく祈ることしかできなくても、それで十分である。アッラーは見せた感情だけでなく、意図をご覧になる。

第 30 日 — 思い出そう — 今夜沈む太陽は、明日また昇る。あなたの望みも同じである。今夜がどれほど暗く感じられても。

第 31 日 — 祈りへの答えは「はい」でも「いいえ」でもなく、「今ではない、より良い時を待ちなさい」であることもある。

第 32 日 — 待つ中で感謝することは、痛みを無視することではない。その痛みに視界のすべてを覆わせないと選ぶことである。

第 33 日 — 今日あなたが踏み出す一歩一歩は、取るに足りないように見えても、もっと大きな何かへの道を築いている。

第 34 日 — アッラー ﷻ はあなたの名を知り、あなたの不安を知り、あなたの祈りに応える正確な日を知っておられる — あなたが知らなくても。

第 35 日 — まだ終わらない一つの待ち時間のせいで、アッラー ﷻ がこれまでの人生ですでに聞き届けてくださった多くの待ち時間を忘れてはならない。

第 36 日 — 最も美しい忍耐は、誰からの承認も待たない忍耐である。それはただアッラー ﷻ のためだけになされるのだから。

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

第 37 日 — 同じ言葉で祈ることに疲れたら、同じように待っている他の人のために祈ってみよう。閉ざされた心の扉が、それでまた開くことがよくある。

第 38 日 — アッラー ﷻ の定めはいつもその時にぴったりである。私たちが予想した時にぴったりであることはめったにないとしても。

第 39 日 — 失望の後にもう一度望むことを恐れてはならない。倒れた後に再び立ち上がった望みこそ、最も揺るぎない望みである。

第 40 日 — 今日あなたが何を待っていても、思い出そう — アッラー ﷻ は、ご自分を良く思い続ける僕を決して忘れられない。

第 41 日 — 安らぎは、待つ時間がいつ終わるかを知ることからではなく、その終わりを誰が司っておられるかを確信することから生まれる。

第 42 日 — アッラー ﷻ からの一度の「まだ」に、明日も問い続け祈り続ける扉を閉ざさせてはならない。

第 43 日 — 強いられた忍耐は重く感じる。満足とともに選んだ忍耐は軽く感じる。試練の重さが同じであっても。

第 44 日 — 自分の祈りが他の人と比べて特別ではないと感じても、思い出そう — 誠実な心から出た祈りはどれも、アッラー ﷻ のもとで特別なのである。

第 45 日 — 強さとは一度も崩れないことではない。崩れるたびに、何度でも立ち上がることである。

第 46 日 — 待つ時間には、過ぎ去った後になって初めてわかる英知がある — その過程を信じよう。

第 47 日 — アッラー ﷻ の愛を、祈りがどれだけ早く聞き届けられたかで測ってはならない。今もなお手にしている他の恵みがどれほど多いかで測ろう。

第 48 日 — 心が落ち着かなくても微笑むたびに、それは自分自身とまわりの人への一つの施し（サダカ）である。

第 49 日 — 祈るのに最も良い時は、苦しい時だけでなく、ゆとりのある時でもある — アッラーを必要とする時に、アッラーがあなたの声をご存じであるように。

第 50 日 — この待つ道のりは、より強く、より成熟し、よりアッラー ﷻ に近い人を形づくっている — あなたにはまだ最後の結果が見えなくても。

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

第 51 日 — 一度の挑戦での失敗感に、自分の能力のすべてを定義させてはならない。

第 52 日 — 忍耐とともに過ごした一日一日は、完璧でなくても、アッラー ﷻ によって価値ある努力として数えられている。

第 53 日 — いつも強くある必要はない。今日一日を持ちこたえるだけで十分な時もある。

第 54 日 — アッラー ﷻ は僕の能力に応じて試練を与えられる。他の人には簡単に見えることに応じてではない。

第 55 日 — 夜の最後の三分の一に、静かな涙とともに捧げられる祈りは、しばしば聞き届けに最も近い祈りとなる。

第 56 日 — 待つことのせいで、同じように何かを待っている他の人のために祈ることを忘れてはならない。

第 57 日 — 状況が定まらなくてもアッラー ﷻ を信じ続けると選ぶたびに、それは高い信仰の一つの形である。

第 58 日 — 今日あなたが抱えている失望も、正直にアッラー ﷻ へと向けるなら、明日の力に変わりうる。

第 59 日 — 植えられた種のように忍耐しよう — 地表には何の変化も見えないが、その根は地中で懸命に働いている。

第 60 日 — アッラー ﷻ があなたに何を定められても、思い出そう — アッラーは、あなたが自分自身を愛する以上にあなたを愛しておられる。

第 61 日 — 祈りが空のまま返ってくることは決してない。願ったものを与えるか、あなたを害しうるものを遠ざけるかのどちらかである。

第 62 日 — 最も美しい忍耐は、誰にも語ったことのない忍耐である。それはただアッラー ﷻ だけに捧げられたものだから。

第 63 日 — 泣くからといって弱いのではない。泣いた後もまだ立ち上がるから、あなたは強いのである。

第 64 日 — アッラー ﷻ が送られる試練には、どれも出口が伴っている — その道が今はまだ見えなくても。

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

第 65 日 — 一つの長い待ち時間のせいで、別の待ち時間について夢を見ることをやめてはならない。

第 66 日 — 確信しよう — 待つことに費やした時間は無駄な時間ではなく、ひそかにあなたを形づくっている時間である。

第 67 日 — 状況が定まらなくてもアッラーを良く思うことを選ぶたびに、あなたは来る日々のための安らぎの種を植えている。

第 68 日 — 必ず聞き届けられると確信しているかのように祈り、それがすべて自分の努力にかかっているかのように努力しよう。

第 69 日 — アッラーは、あなたが乗り越えられないもので試されることはない。その時は自分の力を超えているように感じられても。

第 70 日 — 今日の失望は、あなたの人生の物語の終わりではない。今通っている一つの章にすぎない。

第 71 日 — 困難の中で感謝するたびに、あなたはどこにいても善を見いだせるよう心を鍛えている。

第 72 日 — 待つ時間の静けさに、アッラー ﷻ がいつも聞いておられることを忘れさせてはならない。その答えがすぐには聞こえなくても。

第 73 日 — 信じよう — あなたのために書かれたものが、あなたから逸れることは決してない。予想より長い時間がかかっても。

第 74 日 — 本当の安らぎは、すべてがうまくいくと知っているからではなく、アッラー ﷻ がすべてを見事に取り計らってくださると確信しているから生まれる。

第 75 日 — 明日何が起きても、思い出そう — あなたはこれより苦しい日々をすでに通り抜けてきた。そして今もここにいて、まだ望み、まだ信じている。

第 76 日 — 何度失敗しても、もう一度始めることを恐れてはならない。新しい始まりは、どれもまったく新しい機会を運んでくる。

第 77 日 — 静けさの中で鍛えられた忍耐は、人前で試されるとき、たいてい最も揺るぎない力となる。

第 78 日 — アッラー ﷻ が与えることにおいて誤られることは決してない。何かがまだ届いていないなら、それはあなたのもとへ届くのにもっとふさわしい時を待っているのかもしれない。

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

第 79 日 — どの失望も、あなたが永遠に何者であるかを決めるものではなく、教師としよう。

第 80 日 — 最も強い人とは、一度も揺らいだことのない人ではなく、足が震えても歩き続ける人である。

第 81 日 — まことに困難とともに安楽がある — 困難の後にではなく、困難とともに。私たちにはまだはっきり見えなくても。

第 82 日 — 絶望するよりも祈ることを選ぶたびに、あなたは闇よりも光を選んでいる。

第 83 日 — 最も寂しく感じる時こそ、アッラー ﷻ があなたに最も近く、心のすべての嘆きを聞いておられる時なのかもしれない。

第 84 日 — 明日がまだ定かでないというだけで、待つことに今日の喜びを奪わせてはならない。

第 85 日 — 今日あなたが尊敬する人はみな、自分の物語がどう終わるのか分からない時期を通ってきた。

第 86 日 — アッラー ﷻ を信頼するとは、何が起きるかを知っていることではなく、何が起きてもそれが最善だと確信していることである。

第 87 日 — 待っているものがまだ届いていなくても、今日喜ぶことを自分に許そう。

第 88 日 — 今日あなたが示す忍耐の一つ一つが、これから訪れる恵みのために必要となる人格を築いている。

第 89 日 — 思い出そう。昨夜あなたが口にした祈りは、まだ天にかかっていて、アッラー ﷻ が定められた時に答えとして降りてくるのを待っている。

結び：次の一歩

私たちはともに、かなり長い道のりを歩んできた — 待つことがなぜこれほど重く感じるのか、なぜアッラー ﷻ はそれによって私たちを試されるのか、それをさらに苦しくしてしまう過ち、心を整える実践的な方法、真のタワックルの技、そして長い待ち時間を通った預言者たちの物語まで。

すべてを一文にまとめるなら、こうなる：待つことによる恋しさは人の本性（フィトラ）だが、望むことによる失望は選択である — 自分の望みをどこに寄りかからせるかという選択なのである。

今日これをすべて成し遂げる必要はない。小さな一歩から始めよう。今夜、眠る前に、いま待っていることを一つ書き出し、心の中でこう唱えてみよう。「アッラー

よ ﷻ、これをあなたにお委ねします。私は努力し続け、祈り続けます。そしてあなたの時間割は、私の時間割よりも良いと信じています。」

それだけである。一歩だけ。明日もまた繰り返す。明後日もまた繰り返す。やがてあなたは、自分の心が変わったことに気づくだろう — 待つ時間が終わったからではなく、それを抱える自分の在り方が、ずっと穏やかになったからである。

そして、先ほどの預言者ヤアクーブ عليه السلام、預言者ザカリーヤー عليه السلام、預言者アイユーブ عليه السلام の物語を思い出そう — 忍耐と絶えない祈りとが結びついた長い待ち時間は、どれも最後にはアッラー ﷻ からの善に出会った。あなたの道のりも、その約束の例外ではない。

アッラーよ ﷻ、待っている私たちの心を強め、望んでいる私たちの魂を安らがせ、あなたが私たちにとって最善と定められるものが何であれ、それを容易にしてください。アーミーン。

—•—

付録：忍耐とタワックルの毎日のチェックリスト

待つことで心が落ち着かなくなり始めたら、そのたびにこのリストを使おう：

☐ 待っていることのために、今日できる限りのことをしただろうか？

☐ 今日、祈っただろうか — 口先だけでなく、心を込めて？

☐ 心が落ち着かなくなったとき、唱念や赦しの祈り（イスティグファール）をしただろうか？

☐ 今日、自分の待ち時間を他人と比べることを避けただろうか？

☐ 結果は私の手ではなく、アッラーの御手にあると自分に言い聞かせただろうか？

☐ 待っているものがまだなくても、すでにあるものの少なくとも一つに感謝しただろうか？

自己省察のための十の問い

時間をとって、これらの問いに自分自身と正直に向き合ってみよう：

1. 私がいま最も待っているものは何か。そしてそれはなぜ私にとって大切なのか？
2. 私はすでに力の限り努力しただろうか。それとも、別の方法で挑戦する余地がまだあるだろうか？
3. 私はどのように祈っているだろう ― 心を込めてか、それとも言葉を繰り返しているだけか？
4. この道のりで私に力を与えてくれる人は誰か。最近、その人たちに連絡しただろうか？
5. 私は自分の待ち時間を他人と比べていないか。どうすればそれをやめられるだろう？
6. ほかのことがまだ訪れていなくても、いますでにあって感謝すべきものは何だろう？
7. 私は罪悪感なしに、感情的に休む余地を自分に与えているだろうか？
8. 預言者たちの物語の教訓のうち、いまの私に最も必要なものは何だろう？
9. この待つ時間が明日終わるとしたら、私はやって来るものを受け取る準備ができているだろうか？
10. アッラーにもっと近づくために、今日踏み出せる小さな一歩は何だろう？

七日間の行動計画

この簡単な表を、一週間かけて心を鍛える出発点として使おう：

日	行動
第 1 日	いま待っていることを一つ書き出し、祈りの中でそれを委ねる。
第 2 日	一日を通して、特に心が落ち着かないときに、赦しの祈り（イスティグファール）を繰り返す。
第 3 日	取り組んでいることに向けて、小さな行動を一つ起こす。
第 4 日	ソーシャルメディアの利用を少なくとも一時間減らし、自分を比べることを避ける。
第 5 日	第 6 章（預言者たちの物語）を読み返し、そこから一つの教訓について思いを巡らせる。
第 6 日	力を与えてくれる人に連絡し、自分の待っていることについて少し分かち合う。
第 7 日	自己省察 — 今週、望みの抱え方で何が変わったかを書き出す。

待つ時のための短い祈りの一覧

1. 落ち着かないとき：“Hasbunallahu wa ni’mal wakil” — アッラー ﷻ は私たちにとって十分な方であり、最良の守護者であられる。
2. 心を静めたいとき：“Ya Hayyu Ya Qayyum, birahmatika astaghith” — 永生の方よ、自存の方よ、あなたの慈悲によって助けを求めます。
3. 同じ祈りを繰り返すとき：“Rabbana atina fid-dunya hasanatan wa fil-akhirati hasanatan wa qina ‘adzaban-nar” — 主よ、私たちに現世でも善いものを、来世でも善いものを与え、火の懲罰から私たちを守ってください。
4. 結果をアッラー ﷻ に委ねたいとき：“Allahumma la sahla illa ma ja’altahu sahla, wa anta taj’alul-hazna idza syi’ta sahla” — アッラーよ ﷻ、あなたが容易にされたもの以外に容易なものはなく、あなたは御望みのとき、困難なものを容易にされます。

5. 絶望しそうなとき：“La tahzan, innallaha ma’ana” — 悲しんではならない。まことにアッラー ﷻ は私たちとともにおられる。

6. アッラー ﷻ の恵みを願うとき：“Allahumma inni as-aluka min fadlika” — アッラーよ、私はあなたの恵みをお願いします。

7. 回復を待つとき：“Allahumma Rabban-nas, adzhibil-ba’s, isyfi, Antas-Syafi” — 人々の主アッラーよ、この苦しみを取り除き、癒やしてください。あなたこそ癒やす方であられます。

8. 忍耐を貫きたいとき：“Rabbana afrigh ‘alayna sabran wa thabbit aqdamana” — 主よ、私たちに忍耐を注ぎ、私たちの足場を固めてください。

著者について

Hj Che Alim Hj Che Haron は、クルアーンとスンナからの省察と教えを分かち合うために書いている。とりわけ、人生の困難な時期 — 長く疲れ果てるような待つ期間を含む — を通っている人々のために。

その著作は、しっかりとした宗教理解と分かりやすい言葉との融合に重きを置いている。知識が読者の頭だけでなく、本当に心にまで届くように。

ウェブサイト：quranscience.my ｜ Facebook：@QuranScienceMY

著者からの結びの言葉

この小さな本を最後まで読む時間をとってくださり、ありがとう。ともに歩んできた各章から、ただ一つだけ持ち帰ってほしいことがあるとすれば、それはこれである：あなたの待つ時間はアッラー ﷻ に見られており、あなたの祈りはアッラー ﷻ に聞かれており、あなたの涙はアッラーのもとで決して無駄にはならない。

この本を書くこと自体が、私にとって一つの自己省察の過程であった — 読む誰かに思い出させる前に、まず自分自身に思い出させるために。忍耐とは一度到達すれば終わる目的地ではなく、新しい一日に向かって朝目覚めるたびに、もう一度選び直す道なのだと。

この本があなたの心に少しでも安らぎをもたらしたなら、重い待ち時間を過ごしているとあなたが知っている誰にでも、分かち合ってほしい — 友人、家族、あるいは同じ待ち時間と闘っているとは思いもしなかった誰かに。知識の施しは、どれほど小さくても、報いの絶えない施しである。

最後に、アッラー ﷻ が私たちすべての事を容易にし、まだかかったままの祈りを聞き届け、アッラーが嘉される忍耐を私たちに授け、やがて穏やかな心でアッラーにお会いできますように。

アッラーこそが最もよくご存じである（ワッラーフ・アアラム）。

—•—

参考文献

1. 『サヒーフ・ムスリム』2999、「禁欲と心を和らげる事柄の書」 — https://sunnah.com/muslim:2999
2. 『サヒーフ・ブハーリー』5641、「病人の書」 — https://sunnah.com/bukhari:5641
3. 『サヒーフ・ブハーリー』6340、「祈りの書」 — https://sunnah.com/bukhari:6340
4. 『ジャーミウ・アッ＝ティルミズィー』2344、「禁欲の書」（ハサン・サヒーフ） — https://sunnah.com/tirmidhi:2344
5. クルアーン 雷電章 第 28 節
6. クルアーン 集団章 第 10 節
7. クルアーン ユースフ章 第 86 節
8. クルアーン マルヤム章 第 4 節
9. クルアーン 預言者章 第 83–84 節
10. クルアーン 朝章 第 1–3 節

© 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron -•- 販売禁止 -•-

© Hj Che Alim Hj Che Haron. 望みに満ちた心で待っているすべての人のために書かれた。

✦ ご寄付のお願い ✦

♥ 有益な知識は絶えることのない継続的な施し（サダカ・ジャーリヤ）である ♥

本研究を完成させるための力と時間と知識を授けてくださったアッラー ﷻ に、すべての称賛あれ。電子書籍『**待つほどに恋しく、望むほどに傷つく**』は、世界中のムスリムの益のために、いかなる料金も条件もなく、完全に無料で提供されている。

しかしながら、この知識の研究・執筆・普及の取り組みには、長い時間と継続的な費用がかかる。本書があなたに益をもたらしたなら ― 信仰を深め、視野を広げ、あるいはアッラー ﷻ の啓示の驚異への理解を少しでも豊かにしたなら ― この学術的な布教（ダアワ）の働きを続けられるよう、ご寄付をご検討いただきたい。

「人が死ぬと、その行いは三つを除いて途絶える。継続的な施し、役立てられる知識、そして彼のために祈る善良な子である。」

（イマーム・ムスリム伝、『サヒーフ・ムスリム』1631 番）

クルアーン 雌牛章（2）第 261 節

مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

「アッラーの道のために自分の所有するものを施す者を例えてみれば、ちょうど 1 粒が 7 穂を付け、1 穂に百粒を付けるのと同じである。アッラーは御心に適う者に、倍加してくださる。アッラーは厚施にして全知であられる。」

クルアーン サバア章（34）第 39 節

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

「言ってやるがいい。『本当にわたしの主は、そのしもべの中から御心に適う者に、御恵みを豊かに与えまた或る者には乏しく授けられる。かれはあなたがたが（主の道のために）施すものはすべて返される。かれは最も優れた御恵を与える方であられる。』」

追加のサヒーフ・ハディース

مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا

「施しは財産を減らさない。そしてアッラーは、赦す僕に誉れのほかは何も加えられない。」

（イマーム・ムスリム伝、『サヒーフ・ムスリム』2588 番）

あなたのご寄付は ― 額の大小にかかわらず ― 次のことに使われる：

- ✓ 電子書籍シリーズ「クルアーン：科学と健康」の研究と執筆の継続
- ✓ ウェブサイト quranscience.my を、人々のための無料の知識の拠点として発展させること
- ✓ 電子書籍を世界中のより多くのムスリムに無料で届けること
- ✓ デジタル環境のない人々のための印刷費用をまかなうこと

寄付の方法

お使いの銀行アプリで、下の DuitNow QR コードを読み取ってください：



CHE ALIM B CHE HARON

Malaysia National QR (DuitNow)

この QR コードを読み取って、Che Alim B Che Haron にご寄付ください

海外からの方は、下の「寄付する」ボタンをクリックして PayPal（paypal.me/quranscience）からご寄付ください。

寄付する

あなたのご厚意に、アッラー（SWT）が現世と来世において

幾倍もの報いをもって報いてくださいますように。

🤲 アーミーン、ヤー・ラッバル・アーラミーン。 🤲

— • —

— 万有の主、アッラーに称賛あれ（ワルハムドゥリッラーヒ・ラッビル・アーラミーン） —

❖ 謝辞 ❖

愛する妻

Zaharah Mohd Latif

そして愛する子どもたち ー

Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim,
Noor Hidayah, Nor Aqila & Nor Atiqah

また義理の息子・娘たち

Fazilah Malek Hanin Fairizal Firwan

すべての祈り、支え、そして犠牲に感謝する。
アッラーが私たちすべてに慈悲を垂れてくださいますように。

وَأَنَّ سَعْيَهُۥ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾

「その努力（の成果）は、やがて認められるであろう。」

（クルアーン 星章 53:40）