恵みと試練

感謝と忍耐の陰にある報奨の秘密



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON
quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

恵みと試練

感謝と忍耐の陰にある報奨の秘密

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

「その時主は（ムーサーの口を通じて）宣告された。『もしあなたがたが感謝するなら、われは必ずあなたがたに（対する恩恵を）増すであろう。だがもし恩恵を忘れるならば、わが懲罰は本当に厳しいものである。』」

イブラーヒーム章 14:7

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

quranscience.my | @QuranScienceMY

©2026 年 / 1448 AH quranscience.my — 無料の電子書籍。販売はできません。

謝辞

すべての称賛は、求められずとも恵みを与え、清めるために試練を下されるアッラーに。与えられたときには最も感謝深く、試されたときには最も忍耐強い僕であるアッラーの使徒 ﷺ の上に、祝福と平安あれ。

この電子書籍を、愛する妻

ZAHARAH MOHD LATIF、

愛する子どもたち

MUHAMMAD HAFIZ、**NOOR HAZWANI**、**ABDUL HAKIM**、**NOOR HIDAYAH**、**NOR AQILA**、**NOR ATIQAH**、

そして義理の息子・娘たち

FAZILAH、**MALEK**、**HANIN**、**FAIRIZAL**、**FIRWAN** に捧げる。

あなたたちは、アッラーが私に授けてくださった最大の恵みの一つである。アッラーが私たち皆をアブダン・シャクーラ — 感謝する僕 — としてくださいますように。

表紙について

表紙には、中央で出会う二つの情景が描かれている。左側では、暗い灰色の空が嵐の雲と激しい雨に覆われている — 招かれずにやって来る**試練**の象徴である。岩の多い岸辺には古木が立ち、その枝は強風にしなりながらも折れない。大きな根が大地をしっかりとつかんでいるからである。それは信仰者の**忍耐**の象徴 — 揺さぶられても、倒れはしない。

右側では、金色の空が緑豊かな園を照らしている。枝にはザクロ、オレンジ、ナツメヤシの房がたわわに実り、川岸には緑の草が広がる — **恵み**の象徴であり、サバアの民の二つの肥沃な園（サバア章 34:15）を思い起こさせる。左側の雨水は澄んだ川となって右側の園へと流れていく — 忍耐をもって耐えた試練は報奨を育み、困難とともに安楽があること（胸を広げる章 94:5–6）のしるしである。

中央には、イスラーム幾何学模様で飾られ金色の光を放つミフラーブ形の門が立ち、その上には両方の情景にまたがって虹がかかっている。この門は**感謝と忍耐**を象徴する — 嵐のときも晴れのときも、僕をアッラーのもとへ連れ戻す二つの道である。絵全体が一つのメッセージを伝えている。「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善である」（『サヒーフ・ムスリム』2999 番）。

目次

恵みと試練 — 預言者章 21:35、鉄章 57:22–23、集団章 39:10

1. 人生の試験の本質：恵みと試練 — 夜の旅章 17:83、ムスリム 2999、ティルミズィー 2398、ブハーリー 5645、5641、ティルミズィー 2396

2. イスラームにおける感謝の概念 — イブラーヒーム章 14:7、蟻章 27:40、ルクマーン章 31:12、サバア章 34:15–17、蜜蜂章 16:78、ブハーリー 4836、アブー・ダーウード 4811、2774、ムスリム 2734

3. 日々の生活における感謝の実践 — 雌牛章 2:152、2:155–157、蜜蜂章 16:18、朝章 93:11、アブー・ダーウード 1522、ブハーリー 6312、ティルミズィー 2346、ムスリム 2963、918

参考文献

支援と寄付

色の案内：緑の枠＝クルアーンの節、金色の枠＝ハディース、青の枠＝科学的知見、灰色の枠＝アサル／学者の言葉。下線付きの青い伝承者名をクリックすると、sunnah.com の伝承者ページが開く。

恵みと試練

感謝と忍耐の陰にある報奨の秘密

恵みだけで成り立つ人生も、試練だけで成り立つ人生もない。今朝は健康でも、夕方には熱が出るかもしれない。今年は糧が豊かでも、来年は乏しくなるかもしれない。今日は誕生を祝っても、明日は弔問に訪れるかもしれない。この世の人生は**恵み**と**試練**の間を行き来する — そしてクルアーンによれば、その両方が**試験**なのである。

預言者章 21:35

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٥﴾

人はすべて死を味わう。われは試練のために、凶事と吉事であなたがたを試みる。そして（最後は）われに帰されるのである。

日本語訳：三田了一 — quran.com/21:35

イブン・アッバース رضى الله عنهما はこの節を次のように説明した。「われらは、苦難と安楽、健康と病、富と貧しさ、合法と非合法、服従と反抗、導きと迷いによってあなたがたを試す。」この説明は**イマーム・イブン・カスィール**が引用している。つまり、富はアッラーの愛のしるしではなく、貧しさはアッラーの憎しみのしるしでもない。どちらも異なる試験問題なのである。タフスィール・イブン・カスィール 21:35

問題は、私たちに何が降りかかるかではなく、それをどのように受け止めるかである。アッラーは均衡のとれた態度を教えておられる — 与えられても浮かれすぎず、奪われても悲しみに溺れない：

鉄章 57:22–23

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلْأَرْضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

地上において起こる災危も、またあなたがたの身の上に下るものも、一つとしてわれがそれを授ける前に、書冊の中に記されていないものはない。それはアッラーにおいては、容易な業である。

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

それはあなたがたが失ったために悲しまず、与えられたために、慢心しないためである。本当にアッラーは、自惚れの強い高慢な者を御好みになられない。

日本語訳：三田了一 — quran.com/57:22-23

イクリマ（イブン・アッバースの弟子）はこの節を見事に要約した。「喜びと悲しみを感じない者はいない。だが、あなたの喜びを**感謝**とし、あなたの悲しみを**忍耐**としなさい。」タフスィール・イブン・カスィール 57:23

イマーム・イブン・カイイム・ジャウズィーヤは、このテーマについて一冊の書を著した。その題は『ウッダト・アッ＝サービリーン・ワ・ザヒーラト・アッ＝シャーキリーン』（忍耐する者の備えと感謝する者の宝）である。その中で彼は、**信仰には二つの半分がある — 半分は忍耐、半分は感謝**と強調している。信仰者は常に、感謝を求める恵みと、忍耐を求める試練の間にいる — だから彼は決して崇拝の状態から外れることがない。

ここに、本書のテーマである**報奨の秘密**がある。感謝をもって迎えた恵みは増し加えられ（イブラーヒーム章 14:7）、忍耐をもって迎えた試練は罪を消し、位階を高め、その報奨は限りなく与えられる（集団章 39:10）。信仰者はどのような状態にあっても決して損をしない。本書は三つの小テーマに分かれている：**(1)** 人生の試験の本質

を理解すること、**(2)** イスラームにおける感謝の概念を理解すること、そして**(3)** 日々の生活で感謝を実践すること。

集団章 39:10

قُلْ يَٰعِبَادِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمْۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُواْ فِي هَٰذِهِ ٱلدُّنْيَا حَسَنَةٌۗ
وَأَرْضُ ٱللَّهِ وَٰسِعَةٌۗ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ١٠

言ってやるがいい。「信仰するわれのしもべたちよ、主を畏れなさい。現世において善行をなす者には、善い（報酬）がある。アッラーの大地は広いのである。よく耐え忍ぶ者は本当に限りない報酬を受ける。」

日本語訳：三田了一 — quran.com/39:10

イマーム・アウザーイーは、イブン・カスィールの引用によれば、「計算なしに」の意味をこう説明した。忍耐する者の報奨は量られも測られもせず、彼らのために惜しみなく汲み与えられる。タフスィール・イブン・カスィール 39:10

注：本書の科学的知見は、調和の証拠として示すものであり、クルアーンの真実性を「証明」するためのものではない。啓示の真実はそれ自体で成り立つ。科学は暫定的なものであり、常に見直され続ける。

1. 人生の試験の本質：恵みと試練

クルアーンは人間を完全な存在として描いてはいない。むしろ、二つの状況 — 与えられたときと試されたとき — に直面した人間の本性の弱さを率直に語っている：

夜の旅章 17:83

وَإِذَآ أَنۡعَمۡنَا عَلَى ٱلۡإِنسَٰنِ أَعۡرَضَ وَنَـَٔا بِجَانِبِهِۦ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ كَانَ يَـُٔوسٗا ﴿٨٣﴾

われが恩恵を施せば、かれは背き去って遠ざかり、災厄が襲えば、絶望してしまう。

日本語訳：三田了一 — quran.com/17:83

節の解説

イマーム・イブン・カスィールは、アッラーが人間の本性の欠点を述べておられると説明する — アッラーが守られた者を除いて。富・健康・勝利・糧といった安楽を与えられると、人はアッラーへの服従と崇拝から背を向け、遠ざかる。**ムジャーヒド**はナアー・ビ・ジャーニビヒを「われらから遠ざかった」と説明した。そして災い・事故・災難といった悪に触れると、彼はヤウース、すなわち善が再び戻ることに絶望する者となる。タフスィール・イブン・カスィール 17:83

シャイフ・アブドゥッラフマーン・サアディーは、これが人間の本来の性質であり、アッラーが導かれた者だけが例外であると付け加える。導かれた者は、恵みを受けると謙虚になって感謝し、試練に打たれると忍耐して報奨を望む。タフスィール・サアディー 17:83

この節に述べられた二つの病に注目してほしい。**安楽のときの傲慢**と**苦難のときの絶望**である。どちらも同じ根から生じる — 与え、また取り上げるアッラーを見ずに、恵みと試練だけを見ることである。傲慢な者は恵みが借り物であることを忘れ、絶望する者はアッラーがそれを取り替えることがおできになることを忘れる。この二つの病の治療法を、アッラーの使徒 ﷺ は短くも濃密なハディースにまとめられた：

ハディース ― 『サヒーフ・ムスリム』2999 番

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 صلى الله عليه وسلم " 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 " .

日本語訳：

スハイブ رضى الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「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。」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：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（この文言はシャイバーンのもの） ← スライマーン・イブン・ムギーラ ← サービト・ブナーニー ← アブドゥッラフマーン・イブン・アビー・ライラー ← スハイブ・イブン・スィナーン・ルーミー رضى الله عنه。

出典： 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」（キターブ・アッ＝ズフド・ワ・アッ＝ラカーイク）、「信仰者の事柄はすべて善である」の章、ハディース 2999 番に伝える。

判定： サヒーフ（真正） ― 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2999

学者たちの解説

イマーム・ナワウィーはこのハディースを『リヤード・アッ＝サーリヒーン』の「**忍耐の章**」に置き、忍耐と感謝が同じ硬貨の表裏であることを示した。**シャイフ・ムハンマド・イブン・サーリフ・ウサイミーン**はその注釈で、アッラーの使徒 ﷺ が「驚かれた」のは信仰者の状態が常に善だからだと説明する。恵みに感謝すれば感謝の報奨を得、試練に忍耐すれば忍耐の報奨を得る。この特権は信仰者に固有

のものである。信仰のない者は試練に打たれると怒り、恵みを与えられると怠慢になる — だから彼の両方の状態が彼にとって悪となるのである。

このハディースは、人生の出来事の読み方を変える。「なぜ私にこんなことが起きたのか？」という問いは、「この状況でアッラーは私に何を望んでおられるのか — 感謝か、忍耐か？」という問いに置き換わる。さらにアッラーの使徒 ﷺ は、試練が屈辱のしるしではないことを説明された。むしろ、信仰が高い者ほど、その試練は重いのである：

ハディース — 『ジャーミウ・アッ＝ティルミズィー』2398 番

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ عَاصِمِ بْنِ بَهْدَلَةَ، عَنْ مُصْعَبِ بْنِ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَىُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلاَءً قَالَ " الأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الأَمْثَلُ فَالأَمْثَلُ فَيُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صُلْبًا اشْتَدَّ بَلاَؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَمَا يَبْرَحُ الْبَلاَءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ . وَفِي الْبَابِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَأُخْتِ حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلاَءً قَالَ الأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الأَمْثَلُ فَالأَمْثَلُ

日本語訳：

サアド・イブン・アビー・ワッカース رضى الله عنه は言った。私は尋ねた。「アッラーの使徒よ、最も厳しく試されるのはどのような人々ですか？」彼は言われた。「預言者たち、次に（善において）彼らに最も近い者たち、次にその次の者たちである。人はその信仰に応じて試される。信仰が堅固であれば試練は厳しく、信仰が弱ければその信仰に応じて試される。試練は僕に降りかかり続け、ついには彼が一つの罪もなく地上を歩くようにさせるのである。」

アブー・イーサー（ティルミズィー）は言った。このハディースはハサン・サヒーフである。同じ章には、アブー・フライラから、またフザイファ・イブン・ヤマーンの姉妹からの伝承があり、預言者 ﷺ が「最も厳しく試されるのはどのような人々か」と尋ね

られ、「預言者たち、次に彼らに最も近い者たち、次にその次の者たち」と答えられたという。

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：クタイバ・イブン・サイード ← ハンマード・イブン・ザイド ← アースィム・イブン・バフダラ ← ムスアブ・イブン・サアド ← その父 サアド・イブン・アビー・ワッカース رضي الله عنه。

出典： 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』「禁欲の諸章」（アブワーブ・アッ＝ズフド）、「試練における忍耐」の章、ハディース 2398 番に伝える。イブン・マージャ（4023 番）とアフマドも伝えている。

判定： ハサン・サヒーフ — イマーム・ティルミズィー自身による判定。シャイフ・アフマド・シャーキルとシャイフ・アルバーニーもハサン・サヒーフと判定している（sunnah.com の表示による）。

ソース：https://sunnah.com/tirmidhi:2398

イマーム・ムバーラクプーリーは『トゥフファト・アル＝アフワズィー』において、アル＝アムサル・ファル＝アムサルとは最も優れた者、次にその次の者という意味であり、信仰と行いにおいて預言者たちに近い者ほど重く試されると説明する。試練は彼らを清め、その位階を高める手段だからである。病と喪失によって試された預言者アイユーブ عَلَيْهِ السَّلَامُ、井戸と牢獄によって試された預言者ユースフ عَلَيْهِ السَّلَامُ、そして子どもたち、愛する妻、叔父を失われたアッラーの使徒 ﷺ ご自身を見よ。

ハディース — 『サヒーフ・ブハーリー』5645 番

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي صَعْصَعَةَ، أَنَّهُ قَالَ سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ يَسَارٍ أَبَا الْحُبَابِ، يَقُولُ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ ".

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「アッラーが善を望まれる者には、試練を与えられる。」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：アブドゥッラー・イブン・ユースフ・ティンニースィー ← イマーム・マーリク・イブン・アナス ← ムハンマド・イブン・アブドゥッラー・イブン・アブドゥッラフマーン・イブン・アビー・サアサア ← サイード・イブン・ヤサール（アブー・ル＝フバーブ） ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』「病人の書」（キターブ・アル＝マルダー）、「病による罪の償い」の章、ハディース 5645 番に伝える。

判定： サヒーフ（真正）— 『サヒーフ・ブハーリー』に収録。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:5645

ハーフィズ・イブン・ハジャル・アスカラーニーは『ファトフ・アル＝バーリー』において、ユスィブ・ミンフという語は二通りに読めると述べる。ユスィブ（アッラーが彼を打つ）とユサーブ（彼が打たれる）である。どちらも同じ意味を持つ — アッラーは報いを与えるために彼を試練で試されるのである。このハディースは「アッラーは私を憎んでおられるのか？」と問う心への薬である — いや、むしろアッラーがあなたに善を望んでおられるからこそかもしれない。

ハディース — 『サヒーフ・ブハーリー』5641–5642 番

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، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم 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 ".

日本語訳：

アブー・サイード・フドリー رضى الله عنه とアブー・フライラ رضى الله عنه は、預言者 ﷺ がこう言われたと伝えた。「ムスリムに降りかかる疲れ、慢性の病、心配、悲しみ、害、苦悩 — 彼を刺す棘でさえ — アッラーはそれによって彼の罪の一部を償ってくださる。」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：アブドゥッラー・イブン・ムハンマド・ムスナディー ← アブドゥルマリク・イブン・アムル（アブー・アーミル・アカディー） ← 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 رضى الله عنه と アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』「病人の書」（キターブ・アル＝マルダー）、「病による罪の償い」の章、ハディース 5641–5642 番に伝える。ムスリム（2573 番）も伝えている。

判定： サヒーフ（真正） — ムッタファク・アライヒ（ブハーリーとムスリムの両方に収録）。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:5641

イマーム・ナワウィーは、このハディースが信仰者に大きな吉報をもたらすと説明する。これらのことから逃れられる者はほとんどいないからである。棘のような小さなものでさえカッファーラ（罪の償い）となる。**イブン・ハジャル**は学者たちの議論を引用する。罪の償いは試練そのものによって起こり、さらなる報奨と位階の上昇は、それに対する忍耐と満足によって得られるのである。

ハディース — 『ジャーミウ・アッ＝ティルミズィー』2396 番

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبِي حَبِيبٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ سِنَانٍ، عَنْ أَنَسٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الْخَيْرَ عَجَّلَ لَهُ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الشَّرَّ أَمْسَكَ عَنْهُ بِذَنْبِهِ حَتَّى يُوَفَّى بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ " . وَبِهَذَا الإِسْنَادِ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ " إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلاَءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلاَهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ .

日本語訳：

アナス رضى الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「アッラーがその僕に善を望まれるとき、この世で彼への罰を早められる。アッラーがその僕に悪を望まれると

き、彼の罪に対する（罰を）差し控え、復活の日に彼が完全に報いを受けるまでとされる。」

同じ伝承経路で、預言者 ﷺ は言われた。「報奨の大きさは試練の大きさに応じる。アッラーはある民を愛されると、彼らを試される。満足する者には（アッラーの）お喜びがあり、不満を抱く者には（アッラーの）お怒りがある。」

アブー・イーサー（ティルミズィー）は言った。このハディースはこの伝承経路によるハサン・ガリーブである。

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：クタイバ・イブン・サイード ← ライス・イブン・サアド ← ヤズィード・イブン・アビー・ハビーブ ← サアド・イブン・スィナーン ← アナス・イブン・マーリク رضي الله عنه。

出典： 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』「禁欲の諸章」（アブワーブ・アッ＝ズフド）、「試練における忍耐」の章、ハディース 2396 番に伝える。後半部分はイブン・マージャ（4031 番）も伝えている。

判定： ハサン ― ティルミズィーはハサン・ガリーブと判定。シャイフ・アフマド・シャーキルとシャイフ・アルバーニーは、他の伝承経路に支えられているためハサン・サヒーフと判定した（sunnah.com の表示による）。一部の研究者は伝承者サアド・イブン・スィナーンを弱いとしたが、その意味はこの章の真正なハディースによって支えられている。

ソース：https://sunnah.com/tirmidhi:2396

このハディースは鍵を私たち自身の手に委ねている。**「満足する者にはお喜びがあり、不満を抱く者にはお怒りがある。」** 同じ試練が、ある人にとっては天国への梯子となり、別の人にとっては罪の重荷となる。違いを生むのは心の態度である。**ムバーラクプーリー**は、「この世で罰を早める」とは、アッラーがこの世の一時的な試練によって僕の罪を清め、彼が清い状態でアッラーのもとへ帰るようにされることだと説明する。

科学的知見：回復力を育てる試練

Seery、Holman、Silver（2010）によるアメリカ全国規模の縦断研究は、数千人の回答者を数年間にわたって追跡した。結果は驚くべきものだった。人生である程度の逆境を経

験した人々は、非常に多くの逆境を経験した人々よりも、そして逆境を**まったく**経験しなかった人々よりも、**良好な**精神的健康 — より低い苦痛、より少ないトラウマ症状、より高い生活満足度 — を示したのである。試されたことのある人々は、新たな困難が襲ったときにも最も影響を受けにくかった。研究者たちは、一定の程度の逆境はレジリエンス（回復力）を育てると結論づけた。これは、アッラーは誰にもその能力以上の負担を課されないというアッラーの摂理（雌牛章 2:286）、そして試練が単なる苦しみではなく育成の過程であることと調和している。

研究文献：

Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. Journal of Personality and Social Psychology, 99(6), 1025–1041. https://doi.org/10.1037/a0021344

2. イスラームにおける感謝の概念

言語的には、シュクルは目に見える効果を意味する語に由来する — わずかな餌しか与えられなくても肥えた様子を見せる動物をシャクールと呼ぶように。術語としての感謝とは、**アッラーの恵みの効果を目に見えるものにすること**である — 心において（それを認めることで）、舌において（称賛することで）、そして手足において（服従のためにそれを用いることで）。

> **イマーム・イブン・カイイム**は『マダーリジ・アッ＝サーリキーン』において、感謝は五つの土台の上に築かれると述べる。**(1)** 感謝する者が恵みを与える御方に服すること、**(2)** その御方を愛すること、**(3)** その恵みを認めること、**(4)** それについてその御方を称えること、そして**(5)** その御方が嫌われることに恵みを用いないことである。この五つの土台を満たした者こそ、真に感謝したのである。

アッラーの約束：感謝は増加を招く

イブラーヒーム章 14:7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

﴿٧﴾

その時主は（ムーサーの口を通じて）宣告された。「もしあなたがたが感謝するなら、われは必ずあなたがたに（対する恩恵を）増すであろう。だがもし恩恵を忘れるならば、わが懲罰は本当に厳しいものである。」

日本語訳：三田了一 — quran.com/14:7

イマーム・イブン・カスィールは説明する。「もしあなたがたがわたしの恵みに感謝するならば、わたしは必ずそれを増やすであろう。もし恩を忘れるならば — すなわち恵みを拒み、隠し、否定するならば — 本当にわたしの懲罰は厳しい。」すなわち、恵みを取り上げ、その恩知らずのために彼らを罰することによって。タアッザ

ナという語は、アッラーがこの約束を力強く**宣言し**、**告げ知らせた**ことを意味する ― 決して破られることのない約束である。タフスィール・イブン・カスィール 14:7

ここで感謝の反対が**クフル**（恩知らず）であることに注目してほしい。恵みを否定することは小さな事ではない。それはクフルの一形態であり ― 宗教から外れさせるクフルではないにせよ ― 恵みの剥奪を招くのである。

恵みもまた試験である

蟻章 27:40

قَالَ ٱلَّذِى عِندَهُۥ عِلْمٌ مِّنَ ٱلْكِتَٰبِ أَنَا۠ ءَاتِيكَ بِهِۦ قَبْلَ أَن يَرْتَدَّ إِلَيْكَ
طَرْفُكَ ۚ فَلَمَّا رَءَاهُ مُسْتَقِرًّا عِندَهُۥ قَالَ هَٰذَا مِن فَضْلِ رَبِّى لِيَبْلُوَنِىٓ ءَأَشْكُرُ أَمْ
أَكْفُرُ ۖ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِۦ ۖ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّى غَنِىٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾

啓典の知識をもつ者は言った。「わたしは一つの瞬きの間に、あなたにそれを持って参りましょう。」（スライマーンは）それがかれの前に置かれたのを見て、言った。「これはわたしの主の御恵み。わたしが感謝するか、または恩知らずかを試みられるためです。本当に感謝する者は、自分のために感謝するも同然。誰が恩知らずであってもわたしの主は、満ち足られる方崇高な方です。」

日本語訳：三田了一 ― quran.com/27:40

この節は、シバの女王の玉座が預言者スライマーン عَلَيْهِ السَّلَامُ の前に瞬く間に運ばれてきた瞬間を記録している。比類なき王国を持ち、ジンと風を従える王 ― しかし彼の舌から最初に出た言葉は「わが偉大さを見よ！」ではなく、「**これはわたしの主の御恵みである。わたしが感謝するか、または恩を忘れるかを試みられるためである**」であった。**イマーム・イブン・カスィール**は、感謝の利益は感謝する者自身に返り、

アッラーは満ち足りておられ — 僕たちの感謝を必要とされず — 最も寛大な御方であると説明する。タフスィール・イブン・カスィール 27:40

これは夜の旅章 17:83 を補う大きな教訓である。**恵みは問いのない贈り物ではなく、試験でもある。** 試練の試験には合格しても、恵みの試験に落ちる人がいる。**アブドゥッラフマーン・イブン・アウフ** رضى الله عنه は、ご馳走を出されたときに泣いたことがある。貧しさの中で殉教した仲間たちを思い出し、自分の善がこの世で先に与えられてしまったのではないかと恐れたのである。

感謝は英知の実りである

ルクマーン章 31:12

وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا لُقْمَٰنَ ٱلْحِكْمَةَ أَنِ ٱشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِۦ ۖ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِىٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

われは（以前に）ルクマーンに、アッラーに感謝するよう英知を授けた。誰でも感謝する者は、自分の魂のために感謝するのである。だが恩を忘れる者がいたところで、本当にアッラーには、何の問題もない。かれは讃美される方である。

日本語訳：三田了一 — quran.com/31:12

アッラーはルクマーンを**英知**を授けられた人として紹介され、英知の次に最初に述べられたのは「**アッラーに感謝しなさい**」であった。**シャイフ・サアディー**は、英知とは真の知識、それに基づく行い、そして物事を正しい場所に置くことであり、英知の最大の実りの一つがアッラーへの感謝であると説明する。真に賢い人とは、誰が自分にすべてを与えたかを知り、それゆえにその御方に感謝する人である。タフスィール・サアディー 31:12

サバアの物語：恵みが否定されたとき

サバア章 34:15–17

لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ ءَايَةٌ ۖ جَنَّتَانِ عَن يَمِينٍ وَشِمَالٍ ۖ كُلُوا۟ مِن رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لَهُۥ ۚ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ ﴿١٥﴾

本当にサバアでも、その住まいに一つの印が授けられていた。右側と左側の 2 つの果樹園。（そしてかれらに仰せられた。）「あなたがたの主の与える食物を食べ、かれに感謝せよ。土地は立派で、主は寛大であられる。」

فَأَعْرَضُوا۟ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ ٱلْعَرِمِ وَبَدَّلْنَٰهُم بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَىْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَىْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ ﴿١٦﴾

だがかれらは（アッラーから）背き去った。それでわれは、かれらに洪水を送り、かの 2 つの園を、柳と僅かばかりのハマナツメの苦い実を結ぶ園に変えた。

ذَٰلِكَ جَزَيْنَٰهُم بِمَا كَفَرُوا۟ ۖ وَهَلْ نُجَٰزِىٓ إِلَّا ٱلْكَفُورَ ﴿١٧﴾

そのようにわれは、かれらが不信心であったために報いた。われが、不信心（恩を忘れる）者以外に報復などしようか。

日本語訳：三田了一 — quran.com/34:15-17

イエメンのサバアの民は並外れた恵みを与えられた。谷の左右に並ぶ二列の緑豊かな園 — 雨水を蓄えて土地を潤した**マアリブ・ダム**の実りである。アッラーが求められたのはただ二つ。「**あなたがたの主の糧を食べて、かれに感謝しなさい。**」 彼らの土地はバルダトゥン・タイイバトゥン・ワ・ラッブン・ガフール — 良い土地、寛容な主 — と呼ばれた。

しかし彼らは背を向けた。**イマーム・イブン・カスィール**によれば、アッラーはそこでサイル・アル＝アリム — ダムを決壊させた大洪水 — を送られ、緑豊かな園は苦い実をつける木（ハムト）、アスルの木（ギョリュウ）、そしてわずかなナツメの木に変わってしまった。アッラーはこの物語を永遠の法則で締めくくられる。「**われは恩を知らない者以外に、このように報いるであろうか。**」 この物語は、イブラ

ーヒーム章 14:7 の「本当にわたしの懲罰は厳しい」という警告の生きた説明である。

タフスィール・イブン・カスィール 34:15

感覚と知性という恵み

蜜蜂章 16:78

وَٱللَّهُ أَخۡرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ شَيۡـٔٗا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ٧٨

アッラーはあなたがたが何も知らない時、あなたがたを母の胎内から生まれさせ、聴覚や視覚や心（知能感情）をも授けられた。必ずあなたがたは、感謝するであろう。

日本語訳：三田了一 — quran.com/16:78

すべての人間は**何も知らない状態**で生まれる。それからアッラーは聴覚、視覚、そしてアフイダ（心と知性）を授けられる — その賜物の目的ははっきりと述べられている。**ラアッラクム・タシュクルーン — あなたがたが感謝するように。 イマーム・イブン・カスィール**は、人は聴覚によって音を知り、視覚によって見るものを知り、知性によって益となるものと害となるものを区別すると説明する。これらはすべて、人が成長するにつれて少しずつ、段階的に授けられるのである。タフスィール・イブン・カスィール 16:78

科学的知見：聴覚は視覚より先に来る

多くの節で、クルアーンは**視覚より先に聴覚**を挙げている（アッ＝サムウ・ワ・アル＝アブサール）。**Hepper と Shahidullah（1994）**の研究は、母親の腹部の上で流した音に対する胎児の反応を超音波で記録した。胎児は妊娠**19週**という早い時期から音に反応し始め、聞き取れる周波数の範囲は35週まで広がり続けた。対照的に、胎児のまぶたが開くのは妊娠後期になってからであり、生まれたときの赤ちゃんの視覚はまだぼやけていて、生後数か月の間に徐々に成熟していく。この順序 — まず聴覚、次に視覚、そして知

性の成熟 — は蜜蜂章 16:78 の順序と一致し、それぞれの感覚が段階的に授けられた恵みであり、感謝をもって迎えるべきものであることを示している。

研究文献：

Hepper, P. G., & Shahidullah, B. S. (1994). Development of fetal hearing. Archives of Disease in Childhood – Fetal and Neonatal Edition, 71(2), F81–F87. https://doi.org/10.1136/fn.71.2.f81

アッラーの使徒ﷺの感謝

ハディース — 『サヒーフ・ブハーリー』4836 番

حَدَّثَنَا صَدَقَةُ بْنُ الْفَضْلِ، أَخْبَرَنَا ابْنُ عُيَيْنَةَ، حَدَّثَنَا زِيَادٌ، أَنَّهُ سَمِعَ الْمُغِيرَةَ، يَقُولُ قَامَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم حَتَّى تَوَرَّمَتْ قَدَمَاهُ فَقِيلَ لَهُ غَفَرَ اللَّهُ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ قَالَ " أَفَلاَ أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا ".

日本語訳：

ムギーラ・イブン・シュウバ رضى الله عنه は言った。預言者 ﷺ は（夜の礼拝で）両足が腫れるまで立ち続けられた。ある人が言った。「アッラーはあなたの過去と未来の罪を赦されたではありませんか。」彼は言われた。「それならば、わたしは感謝する僕であってはならないのか？」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：サダカ・イブン・ファドル ← スフヤーン・イブン・ウヤイナ ← ズィヤード・イブン・イラーカ ←（彼は聞いた）ムギーラ・イブン・シュウバ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』「タフスィールの書」勝利章、ハディース 4836 番に伝える。ブハーリー 1130 番、ムスリム 2819 番にもある。

判定： サヒーフ（真正） — ムッタファク・アライヒ（ブハーリーとムスリムの両方に収録）。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:4836

ハーフィズ・イブン・ハジャルは『ファトフ・アル＝バーリー』において、このハディースは**感謝が舌の言葉だけでなく、手足の行いでもある**ことを示していると説明する。アッラーの使徒 ﷺ は、アッラーの赦しこそ最大の恵みであり、それゆえ最

大の感謝 — 崇拝における懸命な努力 — を求めることを理解しておられた。学者たちはまた、受ける恵みが多いほど感謝の義務も大きくなると述べている。罪を赦されたアッラーの使徒 ﷺ が感謝のしるしとして足が腫れるまで崇拝されたのなら、私たちはどうであろうか？

人への感謝を通したアッラーへの感謝

ハディース — 『スナン・アビー・ダーウード』4811 番

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ زِيَادٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ " لاَ يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لاَ يَشْكُرُ النَّاسَ " .

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه は、預言者 ﷺ がこう言われたと伝えた。「人に感謝しない者は、アッラーに感謝していない。」

伝承経路： イマーム・アブー・ダーウードの伝承：ムスリム・イブン・イブラーヒーム ← ラビーウ・イブン・ムスリム ← ムハンマド・イブン・ズィヤード ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・アブー・ダーウードが『スナン・アビー・ダーウード』「礼儀作法の書」（キターブ・アル＝アダブ）、「親切への感謝」の章、ハディース 4811 番に伝える。ティルミズィー（1954 番）も「人に感謝しない者はアッラーに感謝しない」という文言で伝えている。

判定： サヒーフ — シャイフ・アルバーニーとシャイフ・シュアイブ・アルナーウートによる判定。ティルミズィーは自身の伝承をハサン・サヒーフと判定した（sunnah.com の表示による）。

ソース：https://sunnah.com/abudawud:4811

イマーム・ハッタービーは『マアーリム・アッ＝スナン』において、このハディースの二つの意味を挙げる。**第一に**、人の親切に感謝しない性質の者は、通常アッラーの恵みにも感謝しない。**第二に**、僕が人々の自分への親切に感謝しない限り、アッラーはその僕のご自身への感謝を受け入れられない。両者は結びついているから

である。両親、配偶者、教師、隣人、そして私たちに善をなすすべての人に感謝することは、アッラーへの感謝の一部なのである。

小さな恵みへの感謝

ハディース — 『サヒーフ・ムスリム』2734A 番

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ، نُمَيْرٍ - وَاللَّفْظُ لاِبْنِ نُمَيْرٍ - قَالاَ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ وَمُحَمَّدُ بْنُ بِشْرٍ عَنْ زَكَرِيَّاءَ بْنِ أَبِي زَائِدَةَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي بُرْدَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ، مَالِك قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا " .

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「まことにアッラーは、一口の食べ物を食べてそれについてアッラーを称え、一口の飲み物を飲んでそれについてアッラーを称える僕をお喜びになる。」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：アブー・バクル・イブン・アビー・シャイバと ムハンマド・イブン・アブドゥッラー・イブン・ヌマイル（この文言はイブン・ヌマイルのもの） ← アブー・ウサーマ・ハンマード・イブン・ウサーマ と ムハンマド・イブン・ビシュル ← ザカリーヤー・イブン・アビー・ザーイダ ← サイード・イブン・アビー・ブルダ ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』「唱念・祈願・悔悟・赦しを請うことの書」、「飲食の後にアッラーを称えることの推奨」の章、ハディース 2734a 番に伝える。

判定： サヒーフ（真正） — 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2734a

イマーム・ナワウィーは、アル＝アクラとは一回の食事（昼食や夕食など）を意味し、このハディースは飲食の後にアッラーを称えることの推奨を示していると説明する。アッラーのお喜びは何と容易に得られることか。一口の食べ物と一口の水も、アルハムドゥリッラーを伴えば、アッラーのお喜びの原因となる。感謝は大きな恵みを待たない。私たちが小さく当たり前だと思っている恵みから始まるのである。

感謝の跪拝（スジュード・アッ＝シュクル）

ハディース ― 『スナン・アビー・ダーウード』2774 番

حَدَّثَنَا مَخْلَدُ بْنُ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ، عَنْ أَبِي بَكْرَةَ، بَكَّارِ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ أَخْبَرَنِي أَبِي عَبْدُ الْعَزِيزِ، عَنْ أَبِي بَكْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم أَنَّهُ كَانَ إِذَا جَاءَهُ أَمْرُ سُرُورٍ أَوْ بُشِّرَ بِهِ خَرَّ سَاجِدًا شَاكِرًا لِلَّهِ ‏.‏

日本語訳：

アブー・バクラ رضى الله عنه は、預言者 ﷺ のもとに喜ばしいことが来たり、その吉報を告げられたりすると、預言者はアッラーへの感謝のために跪拝してひれ伏されたと伝えた。

伝承経路： イマーム・アブー・ダーウードの伝承：マフラド・イブン・ハーリド ← アブー・アースィム・ナビール ← アブー・バクラ・バッカール・イブン・アブドゥルアズィーズ ← その父 アブドゥルアズィーズ・イブン・アビー・バクラ ← アブー・バクラ・ヌファイウ・イブン・ハーリス رضى الله عنه。

出典： イマーム・アブー・ダーウードが『スナン・アビー・ダーウード』「ジハードの書」、「感謝の跪拝」の章、ハディース 2774 番に伝える。ティルミズィー（1578 番）とイブン・マージャ（1394 番）も伝えている。

判定： サヒーフ ― シャイフ・アルバーニーによる判定。シャイフ・シュアイブ・アルナーウートはサヒーフ・リ・ガイリヒ（他の伝承に支えられた真正）と判定した（sunnah.com の表示による）。

ソース：https://sunnah.com/abudawud:2774

イマーム・ティルミズィーは同じハディース（1578 番）を伝えた後、**知識の民の大多数がこのハディースに基づいて行動している**と述べ、感謝の跪拝が定められたものであるとしている。シャーフィイー派では、**イマーム・ナワウィー**が『アル＝マジュムーウ』で説明するように、新たな恵みを受けたときや明らかな災難から救われたときに感謝の跪拝が推奨され、それは礼拝の外で行われる。

科学的知見：「恵みを数えること」と幸福感

一連のランダム化比較実験において、**Emmons と McCullough（2003）**は参加者をいくつかのグループに分けた。あるグループには毎週または毎日、感謝していることを書き出すよう求め、他のグループには煩わしい出来事や中立的な出来事を書かせた。「恵みを数えた」グループは、いくつかの尺度でより高い幸福感 — 特にポジティブな感情 — を示し、研究の一つではより良い睡眠も報告された。この研究には神経筋疾患の患者も含まれていたが、効果はやはり現れた。科学はイブラーヒーム章 14:7 のアッラーの約束を測ることはできないが、この世で感じられる「増加」の一つの形を示している。感謝する心は、より広々とした心なのである。

研究文献：

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

3. 日々の生活における感謝の実践

恵みと試練がともに試験であり、感謝が心・舌・手足による崇拝であることを理解したなら、次の問いはこうである。**朝から晩まで、どのように感謝を生きたものにするのか？** クルアーンとスンナは、非常に実践的な導きを与えている。

アッラーを想起すること：感謝の土台

雌牛章 2:152

فَٱذْكُرُونِيٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

だからわれを念じなさい。そうすればわれもあなたがたに就いて考慮するであろう。われに感謝し、恩を忘れてはならない。

日本語訳：三田了一 — quran.com/2:152

アッラーは一つの節の中で**想起**と**感謝**を組み合わせておられる。**イマーム・イブン・カスィール**は**ハサン・バスリー**の言葉を引用する。「わたしがあなたがたに義務としたことにおいてわたしを想起せよ。そうすれば、わたしがあなたがたのためにわたし自身に義務としたことにおいて、あなたがたを想起しよう。」想起は心を恵みを与える御方へと目覚めさせ、感謝はその自覚を行いによって表す。タフスィール・イブン・カスィール 2:152

ハディース — 『スナン・アビー・ダーウード』1522 番

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ بْنِ مَيْسَرَةَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يَزِيدَ الْمُقْرِئُ، حَدَّثَنَا حَيْوَةُ بْنُ شُرَيْحٍ، قَالَ سَمِعْتُ عُقْبَةَ بْنَ مُسْلِمٍ، يَقُولُ حَدَّثَنِي أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْحُبُلِيُّ، عَنِ الصُّنَابِحِيِّ، عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم أَخَذَ بِيَدِهِ وَقَالَ " يَا مُعَاذُ وَاللَّهِ إِنِّي لأُحِبُّكَ وَاللَّهِ إِنِّي لأُحِبُّكَ " . فَقَالَ " أُوصِيكَ يَا مُعَاذُ لاَ تَدَعَنَّ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلاَةٍ

تَقُولُ اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ " . وَأَوْصَى بِذَلِكَ مُعَاذٌ الصُّنَابِحِيَّ وَأَوْصَى بِهِ الصُّنَابِحِيُّ أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ .

日本語訳：

ムアーズ・イブン・ジャバル رضى الله عنه は、アッラーの使徒 ﷺ が彼の手を取って言われたと伝えた。「ムアーズよ、アッラーにかけて、わたしはあなたを愛している。アッラーにかけて、わたしはあなたを愛している。」そして言われた。「ムアーズよ、あなたに勧める。すべての礼拝の終わりに、こう唱えることを決して欠かしてはならない。アッラーフンマ・アイニー・アラー・ズィクリカ・ワ・シュクリカ・ワ・フスニ・イバーダティク ― アッラーよ、あなたを想起し、あなたに感謝し、あなたを立派に崇拝できるよう、わたしをお助けください。」ムアーズはこの勧めをスナービヒーに伝え、スナービヒーはそれをアブー・アブドゥッラフマーンに伝えた。

伝承経路： イマーム・アブー・ダーウードの伝承：ウバイドゥッラー・イブン・ウマル・イブン・マイサラ ← アブドゥッラー・イブン・ヤズィード・ムクリゥ ← ハイワ・イブン・シュライフ ← ウクバ・イブン・ムスリム ← アブー・アブドゥッラフマーン・フブリー ← スナービヒー ← ムアーズ・イブン・ジャバル رضى الله عنه。

出典： イマーム・アブー・ダーウードが『スナン・アビー・ダーウード』「ウィトルの書」、「赦しを請うこと」の章、ハディース 1522 番に伝える。ナサーイーとアフマドも伝えている。

判定： サヒーフ ― シャイフ・アルバーニーとシャイフ・シュアイブ・アルナーウートによる判定（sunnah.com の表示による）。

ソース：https://sunnah.com/abudawud:1522

アッラーの使徒 ﷺ がムアーズに単に感謝せよと言われたのではなく、**感謝できるようアッラーに助けを求めること**を教えられたことに注目してほしい。感謝そのものが、神の助けを必要とする恵みだからである。**イマーム・イブン・カイイム**は『マダーリジ・アッ＝サーリキーン』において、師である**シャイフ・アル＝イスラーム・イブン・タイミーヤ**の言葉を引用する。「最も有益な祈願は何かを熟考したところ、それはアッラーのお喜びを得るための助けを求めることだと分かった。そしてそれを開端章の中に見出した。イッヤーカ・ナアブドゥ・ワ・イッヤーカ・ナス

タイーン。」この祈願は短いが、想起・感謝・崇拝を一つにまとめている — 義務の礼拝の後ごとに実践しよう。

感謝で一日を始める

ハディース —『サヒーフ・ブハーリー』6312 番

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ، عَنْ رِبْعِيِّ بْنِ حِرَاشٍ، عَنْ حُذَيْفَةَ، قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ " بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا ". وَإِذَا قَامَ قَالَ " الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ". تُنَشِّرُهَا: تُخْرِجُهَا

日本語訳：

フザイファ رضى الله عنه は言った。預言者 ﷺ は寝床に横になろうとされるとき、こう唱えられた。「ビスミカ・アムートゥ・ワ・アフヤー — あなたの御名において、わたしは死に、また生きる。」そして目覚めると、こう唱えられた。「アルハムドゥ・リッラーヒッラズィー・アフヤーナー・バアダ・マー・アマータナー・ワ・イライヒン・ヌシュール — わたしたちを死なせた後に生き返らせてくださったアッラーに称賛あれ。かれのもとへ帰り行くのである。」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：カビーサ・イブン・ウクバ ← スフヤーン・サウリー ← アブドゥルマリク・イブン・ウマイル ← リブイー・イブン・ヒラーシュ ← フザイファ・イブン・ヤマーン رضى الله عنه。

出典： イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』「祈願の書」（キターブ・アッ＝ダアワート）、「眠るときに唱えること」の章、ハディース 6312 番に伝える。

判定： サヒーフ（真正）— 『サヒーフ・ブハーリー』に収録。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:6312

イブン・ハジャルは、眠りが「死」と呼ばれるのは、意識と動きが途絶えるという点で死に似ているからであり、それゆえアル＝マウト・アル＝アスガル（小さな死）と呼ばれると説明する。つまり毎朝、私たちは実際に「生き返らされている」のである。信仰者の一日の最初の瞬間は**アルハムドゥリッラー**で始まり、夜の最後の瞬間は魂をアッラーに委ねることで閉じられる。これが一日全体を包む感謝の枠組みである。

数えきれない恵みを数える

蜜蜂章 16:18

وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَغَفُورٞ رَّحِيمٞ ١٨

あなたがたは、仮令アッラーの恩恵を数えても、到底数え尽くすことは出来ない。本当にアッラーは寛容にして慈悲深くあられる。

日本語訳：三田了一 — quran.com/16:18

イマーム・イブン・カスィールは、アッラーが僕たちに、彼らはアッラーの恵みを数えることさえできず、ましてそのすべてに感謝することなどできないと告げておられると説明する。そしてアッラーはこの節をガフール・ラヒームで締めくくられる — 私たちの感謝の不足を赦してくださるのである。もしアッラーがすべての恵みに対する感謝を求められたなら、私たちにはとてもできないであろう。タフスィール・イブン・カスィール 16:18

ハディース — 『ジャーミウ・アッ＝ティルミズィー』2346 番

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ وَمَحْمُودُ بْنُ خِدَاشٍ الْبَغْدَادِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شُمَيْلَةَ الْأَنْصَارِيُّ عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنٍ الْخَطْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ مَرْوَانَ بْنِ مُعَاوِيَةَ وَحِيزَتْ جُمِعَتْ حَدَّثَنَا بِذَلِكَ مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَعِيلَ حَدَّثَنَا الْحُمَيْدِيُّ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ نَحْوَهُ وَفِي الْبَاب عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ

日本語訳：

ウバイドゥッラー・イブン・ミフサン・ハトミー رضى الله عنه — 預言者の教友 — は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「あなたがたのうち、住まいにおいて安全で、体が健康で、その日の食べ物を持って朝を迎えた者は、あたかも全世界が彼のために集められたかのようである。」

アブー・イーサー（ティルミズィー）は言った。このハディースはハサン・ガリーブであり、マルワーン・イブン・ムアーウィヤの伝承によってのみ知られている。「ヒーザト」とは「集められた」という意味である。ムハンマド・イブン・イスマーイール（ブハーリー）は、フマイディーから、マルワーン・イブン・ムアーウィヤから、同様にこれを私たちに伝えた。同じ章には、アブー・ッ＝ダルダーゥからの伝承もある。

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：アムル・イブン・マーリク と マフムード・イブン・ヒダーシュ・バグダーディー ← マルワーン・イブン・ムアーウィヤ ← アブドゥッラフマーン・イブン・アビー・シュマイラ・アンサーリー ← サラマ・イブン・ウバイドゥッラー・イブン・ミフサン・ハトミー ← その父 ウバイドゥッラー・イブン・ミフサン رضى الله عنه。第二の伝承経路：イマーム・ブハーリー ← フマイディー ← マルワーン・イブン・ムアーウィヤ。

出典： 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』「禁欲の諸章」（アブワーブ・アッ＝ズフド）、ハディース 2346 番に伝える。イブン・マージャ（4141 番）と、ブハーリーの『アル＝アダブ・アル＝ムフラド』も伝えている。

判定： ハサン ― ティルミズィーはハサン・ガリーブと判定。シャイフ・アフマド・シャーキルとシャイフ・アルバーニーはハサンと判定した（sunnah.com の表示による）。

ソース：https://sunnah.com/tirmidhi:2346

このハディースは、最も基本的なかたちで「恵みを数える」ことを教えている。**安全、健康、そして今日の食べ物**である。**ムバーラクプーリー**は、アーミナン・フィー・スィルビヒとは自分自身、家族、住まいにおいて安全であることだと説明する。この三つを持つ者は、まことに世界を所有しているのである。大きな富を持ちながら、安全でなく、健康でなく、あるいは食欲さえない人が、どれほど多いことか。

この世の事柄では自分より下の者を見る

ハディース ― 『サヒーフ・ムスリム』2963c 番

وَحَدَّثَنِي زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، ح وَحَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، ح وَحَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، - وَاللَّفْظُ لَهُ - حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، وَوَكِيعٌ، عَنِ الأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " انْظُرُوا إِلَى مَنْ

أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلاَ تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لاَ تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ " . قَالَ أَبُو مُعَاوِيَةَ " عَلَيْكُمْ " .

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「あなたがたより下の者を見よ。あなたがたより上の者を見てはならない。そのほうが、（あなたがたへの）アッラーの恵みを軽んじないためにふさわしい。」アブー・ムアーウィヤは「…あなたがたへの（アッラーの恵み）」と言った。

伝承経路： イマーム・ムスリムの三つの伝承経路：ズハイル・イブン・ハルブ ← ジャリール・イブン・アブドゥルハミード。また アブー・クライブ ← アブー・ムアーウィヤ。また アブー・バクル・イブン・アビー・シャイバ（この文言は彼のもの） ← アブー・ムアーウィヤ と ワキーウ・イブン・ジャッラーフ ― 全員が ← アアマシュ ← アブー・サーリフ・サンマーン ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： 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」（キターブ・アッ＝ズフド・ワ・アッ＝ラカーイク）、ハディース 2963c 番に伝える。前半はブハーリー（6490 番）も伝えている。

判定： サヒーフ（真正）― 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2963c

イマーム・ナワウィーは**イマーム・イブン・ジャリール・タバリー**の言葉を引用する。「このハディースは多くの種類の善を集めている。」人がこの世の事柄で自分より恵まれた者を見ると、その魂はさらに多くを求め、自分の持つ恵みを軽んじがちになる。しかし自分より恵まれない者を見ると、自分へのアッラーの恵みに気づき、感謝して謙虚になる。ただし**宗教**の事柄においては、自分を向上させる意欲を持てるよう、自分より**上**の者を見るべきだと学者たちは説明している。

アッラーの恵みを語る

朝章 93:11

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

あなたの主の恩恵を宣べ伝えるがいい。

日本語訳：三田了一 — quran.com/93:11

イマーム・イブン・カスィールはこの節の意味をこう説明する。あなたがかつて貧しく、アッラーがあなたを満ち足りるようにされたように、あなたへのアッラーの恵みを語りなさい。**ムジャーヒド**は、ここでの恵みを預言者性と彼に啓示されたクルアーンであると説明した。恵みを語ること（タハッドゥス・ビ・アン＝ニウマ）は自慢のためではなく、すべてがアッラーから来ることを認めるためであり、これは舌による感謝の一部である。タフスィール・イブン・カスィール 93:11

試練の中の感謝：忍耐とイスティルジャーウ

感謝は試練が来ても止まらない。信仰者は試されても感謝し続ける — 試練が自分の信仰を襲わなかったこと、起きたことよりも大きくなかったこと、そして報奨が自分を待っていることに感謝するのである。アッラーは、試練に打たれたときに心を錨のようにつなぎとめる言葉を教えておられる：

雌牛章 2:155–157

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾

われは、恐れや飢え、と共に財産や生命、（あなたがたの労苦の）果実の損失で、必ずあなたがたを試みる。だが耐え忍ぶ者には吉報を伝えなさい。

ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

災難に遭うと、「本当にわたしたちは、アッラーのもの。かれの御許にわたしたちは帰ります。」と言う者、

أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

このような者の上にこそ主からの祝福と御恵みは下り、またかれらは、正しく導かれる。

日本語訳：三田了一 — quran.com/2:155-157

ウマル・イブン・ハッターブ رضى الله عنه は 156–157 節について言った。「**何と素晴らしい二つの荷、何と素晴らしい追加であろうか！**」 — すなわちアッラーからのサラワート（赦しと称賛）とラフマ（慈悲）が二つの荷であり、アル＝ムフタドゥーン（導き）が追加である。この言葉はイマーム・ブハーリーが「葬儀の書」、「最初の衝撃における忍耐」の章にムアッラク（伝承経路を省いた形）で伝えている。sunnah.com/bukhari:1302

ハディース — 『サヒーフ・ムスリム』918B 番

وَحَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنْ سَعْدِ بْنِ سَعِيدٍ، قَالَ أَخْبَرَنِي عُمَرُ بْنُ كَثِيرِ بْنِ أَفْلَحَ، قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ سَفِينَةَ، يُحَدِّثُ أَنَّهُ سَمِعَ أُمَّ سَلَمَةَ، زَوْجَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم تَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ " مَا مِنْ عَبْدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلاَّ أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا " . قَالَتْ فَلَمَّا تُوُفِّيَ أَبُو سَلَمَةَ قُلْتُ كَمَا أَمَرَنِي رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَأَخْلَفَ اللَّهُ لِي خَيْرًا مِنْهُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم .

日本語訳：

ウンム・サラマ رضى الله عنها（預言者 ﷺ の妻）は言った。私はアッラーの使徒 ﷺ がこう言われるのを聞いた。「災難に打たれて、こう唱える僕はいない。インナー・リッラーヒ・ワ・インナー・イライヒ・ラージウーン、アッラーフンマ・ウジュルニー・フィー・ムスィーバティー・ワ・アフリフ・リー・ハイラン・ミンハー — まことにわたしたちはアッラーのものであり、かれのもとに帰る。アッラーよ、わたしの災難においてわたしに報いてください。そしてそれよりも良いものをわたしにお与えください — そうすれば、アッラーは必ず彼の災難において彼に報い、それよりも良いものを与えてくださる。」

ウンム・サラマは言った。「アブー・サラマが亡くなったとき、私はアッラーの使徒 ﷺ に命じられたとおりに（その祈願を）唱えた。するとアッラーは、彼よりも良い方 — アッラーの使徒 ﷺ — を私に与えてくださった。」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：アブー・バクル・イブン・アビー・シャイバ ← アブー・ウサーマ・ハンマード・イブン・ウサーマ ← サアド・イブン・サイード・アンサーリー ← ウマル・イブン・カスィール・イブン・アフラフ ← イブン・サフィーナ ← ウンム・サラマ رضى الله عنها。

出典： イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』「葬儀の書」（キターブ・アル＝ジャナーイズ）、「災難に打たれたときに唱えること」の章、ハディース 918b 番に伝える。

判定： サヒーフ（真正） — 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:918b

イマーム・ナワウィーは、このハディースが災難に打たれたときにイスティルジャーウとこの祈願を唱えることの推奨を示していると説明する。ウンム・サラマ رضى الله عنها の物語は深く心を打つ。夫アブー・サラマが亡くなったとき、彼女は心の中で「アブー・サラマより良い人などいるだろうか？」と思った。それでも彼女はアッラーの使徒 ﷺ に従ってその祈願を唱えた — するとアッラーは、人々の中で最も優れた方、アッラーの使徒 ﷺ ご自身を彼女に与えられたのである。私たちは「より良い代わり」を想像できないことがあるが、アッラーが最もよくご存じである。

科学的知見：感謝は脳を変える

Fox、Kaplan、Damasio、Damasio（2015）による脳画像（fMRI）研究は、感謝の感情が**前帯状皮質**と**内側前頭前皮質** — 道徳的判断、価値評価、他者理解に関わる脳領域 — の活動と結びついていることを見出した。**Kini ら（2016）**の研究はカウンセリングを受けている人々を対象とした。一つのグループは数週間にわたり他者への感謝の手紙を書くよう求められた。**3 か月後**も、彼らの脳は対照群に比べて内側前頭前皮質において感謝へのより高い感受性を示していた。**Wood、Froh、Geraghty（2010）**のレビューは、感謝が幸福感と強く結びついており、簡単な実践によって育むことができると結論づけた。こ

れらの知見は、スンナが 14 世紀にわたって教えてきたことを映し出している。感謝は**毎日鍛えるべき実践**である — 食後に、目覚めたときに、礼拝の後に — ムアーズ رضى الله عنه に教えられた祈願のように、それが心の習慣となるまで。

研究文献：

Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. Frontiers in Psychology, 6, 1491. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491

Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. W. (2016). The effects of gratitude expression on neural activity. NeuroImage, 128, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.12.040

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

日々の感謝の実践：まとめ

- **目覚めたとき：** アルハムドゥ・リッラーヒッラズィー・アフヤーナー・バアダ・マー・アマータナー・ワ・イライヒン・ヌシュール で一日を始める（ブハーリー 6312）。
- **義務の礼拝の後ごとに：** アッラーフンマ・アイニー・アラー・ズィクリカ・ワ・シュクリカ・ワ・フスニ・イバーダティク と唱える（アブー・ダーウード 1522）。
- **飲食の後に：** アルハムドゥリッラー と唱える — アッラーのお喜びの原因となる（ムスリム 2734）。
- **毎朝：** 三つの基本的な恵み — 安全、健康、今日の食べ物 — を数える（ティルミズィー 2346）。
- **この世の事柄では：** 自分より恵まれた者ではなく、恵まれない者を見る（ムスリム 2963）。
- **人々に対して：** ありがとうと言い、その親切に報いる（アブー・ダーウード 4811）。
- **吉報を受けたとき：** 感謝の跪拝をする（アブー・ダーウード 2774）。

- **災難に打たれたとき：** インナー・リッラーヒ・ワ・インナー・イライヒ・ラージウーン、アッラーフンマ・ウジュルニー・フィー・ムスィーバティー・ワ・アフリフ・リー・ハイラン・ミンハー と唱える（ムスリム 918）。
- **手足によって：** 目、耳、財産、時間 — あらゆる恵みを服従のために用いる（蜜蜂章 16:78、ブハーリー 4836）。

簡単な比較

怠慢な人	感謝し忍耐する信仰者
恵みを与えられると：背を向けて遠ざかる（17:83）	恵みを与えられると：感謝する — それが彼にとって善となる（ムスリム 2999）
試練に打たれると：絶望する（17:83）	試練に打たれると：忍耐し、イスティルジャーウを唱える（2:156、ムスリム 918）
恵みを自分の努力の成果だと思う	「これはわたしの主の御恵みである。わたしを試みられるためである」（27:40）
上の者を見て、恵みを軽んじる	下の者を見て、恵みを大切にする（ムスリム 2963）
恵みが取り上げられる — サバアの物語（34:16–17）	恵みが増し加えられる（14:7）
試験に不満を抱く — 彼にはお怒りがある（ティルミズィー 2396）	満足する — 彼にはお喜びがあり、罪が消される（ブハーリー 5641）
人に感謝することを忘れる	アッラーへの感謝の一部として人に感謝する（アブー・ダーウード 4811）

結び：信仰者の二つの翼

鳥は片方の翼では飛べない。信仰者も同じである。彼は二つの翼でアッラーへと飛ぶ — 与えられたときの**感謝**と、試されたときの**忍耐**である。恵みと試練は交互にやって来るが、心の正しい態度は、その両方を**報奨**に変える。それこそ、アッラーの使徒 ﷺ を驚かせた秘密である。「そのすべての事柄が善である。」

アッラーが私たちを、与えられれば感謝し、試されれば忍耐し、罪を犯せば赦しを請う僕たちの一人としてくださいますように — 学者たちによれば、この三つこそ僕の幸福のしるしである。**アッラーフンマ・アインナー・アラー・ズィクリカ・ワ・シュクリカ・ワ・フスニ・イバーダティク。**

©2026 年 / 1448 AH 著作権所有 Hj Che Alim Hj Che Haron — ムスリムのための無料版 |

参考文献

クルアーンとタフスィール

聖クルアーン、ウスマーン版テキストと三田了一による日本語訳。https://quran.com

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim. https://tafsir.app/ibn-katheer/14/7

Al-Qurtubi, al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. https://tafsir.app/qurtubi/14/7

'Abd al-Rahman al-Sa'di, Taisir al-Karim al-Rahman. https://tafsir.app/saadi/14/7

ハディース・注釈・典拠

『サヒーフ・ブハーリー』『サヒーフ・ムスリム』『スナン・アビー・ダーウード』『ジャーミウ・アッ＝ティルミズィー』―本文、伝承経路、伝承者。https://sunnah.com

『アル＝マウスーア・アル＝ハディースィーヤ』（判定の確認）。https://dorar.net/hadith

イブン・ハジャル・アスカラーニー『ファトフ・アル＝バーリー』、ナワウィー『アル＝ミンハージュ・シャルフ・サヒーフ・ムスリム』『リヤード・アッ＝サーリヒーン』『アル＝マジュムーウ・シャルフ・アル＝ムハッザブ』、ハッタービー『マアーリム・アッ＝スナン』、ムバーラクプーリー『トゥフファト・アル＝アフワズィー』、イブン・カイイム『ウッダト・アッ＝サービリーン・ワ・ザヒーラト・アッ＝シャーキリーン』『マダーリジ・アッ＝サーリキーン』、ムハンマド・イブン・サーリフ・ウサイミーン『シャルフ・リヤード・アッ＝サーリヒーン』。

科学研究

Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. Journal of Personality and Social Psychology, 99(6), 1025–1041. https://doi.org/10.1037/a0021344

Hepper, P. G., & Shahidullah, B. S. (1994). Development of fetal hearing. Archives of Disease in Childhood – Fetal and Neonatal Edition, 71(2), F81–F87. https://doi.org/10.1136/fn.71.2.f81

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. Frontiers in Psychology, 6, 1491. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491

Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. W. (2016). The effects of gratitude expression on neural activity. NeuroImage, 128, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.12.040

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

支援と寄付

本書はムスリムのために**完全に無料**で公開されており、**決して販売してはならない**。研究費、ウェブサイト quranscience.my の運営、さらなる電子書籍の出版のためのご寄付を心より歓迎する — ただし**義務ではない**。アッラーがすべてのご寄付を、継続する施し（サダカ・ジャーリヤ）として受け入れてくださいますように。

雌牛章 2:261

مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتۡ سَبۡعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٖ مِّاْئَةُ حَبَّةٖۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ 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。

日本語訳：三田了一 — quran.com/2:261

サバア章 34:39

قُلۡ إِنَّ رَبِّي يَبۡسُطُ ٱلرِّزۡقَ لِمَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦ وَيَقۡدِرُ لَهُۥۚ وَمَآ أَنفَقۡتُم مِّن شَيۡءٖ فَهُوَ يُخۡلِفُهُۥۖ وَهُوَ خَيۡرُ ٱلرَّٰزِقِينَ 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。」

日本語訳：三田了一 — quran.com/34:39

ハディース — 『サヒーフ・ムスリム』2588 番

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلاَءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلاَّ عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلاَّ رَفَعَهُ اللَّهُ ».

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه は、アッラーの使徒ﷺがこう言われたと伝えた。「施しは財産を減らさない。赦す僕に、アッラーは尊厳を増すことしかなさらない。そしてアッラーのために謙虚になる者を、アッラーは必ず高められる。」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：ヤフヤー・イブン・アイユーブ、クタイバ・イブン・サイード と アリー・イブン・フジュル ← イスマーイール・イブン・ジャアファル ← アラーゥ・イブン・アブドゥッラフマーン ← その父 アブドゥッラフマーン・イブン・ヤアクーブ ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』「善行・礼儀・親族の絆の書」（キターブ・アル＝ビッル・ワ・アッ＝スィラ・ワ・アル＝アダブ）、「赦しと謙虚さの奨励」の章、ハディース 2588 番に伝える。

判定： サヒーフ（真正）— 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2588

ハディース — SAHIH MUSLIM, NO. 1631

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلاَءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ « إِذَا مَاتَ الإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلاَّ مِنْ ثَلاَثَةٍ إِلاَّ مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه は、アッラーの使徒ﷺがこう言われたと伝えた。「人が死ぬと、その行いは三つを除いて途絶える。継続する施し、役に立つ知識、または彼のために祈る善良な子どもである。」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：ヤフヤー・イブン・アイユーブ、クタイバ・イブン・サイード と アリー・イブン・フジュル ← イスマーイール・イブン・ジャアファ

ル ← アラーゥ・イブン・アブドゥッラフマーン ← その父 アブドゥッラフマーン・イブン・ヤアクーブ ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』「遺言の書」（キターブ・アル＝ワスィーヤ）、「死後に人に届く報奨」の章、ハディース 1631 番に伝える。

判定： サヒーフ（真正）— 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:1631

JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



上の QR コード（DuitNow、マレーシア）を読み取ってご寄付ください。

寄付する

海外からのご寄付：「寄付する」ボタンをクリックするか、次をご覧ください
paypal.me/quranscience