徳の丘を登る

転んでも起き上がり、絶望せずに歩み続ける



Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)
quranscience.my

© 2026 年 / 1448 AH Hj Che Alim Hj Che Haron AK (Kelantan) • quranscience.my • @QuranScienceMY
この電子書籍はムスリムのための無料版です ー 販売はできません。

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

徳の丘を登る

転んでも起き上がり、絶望せずに歩み続ける

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

「本当にあなたは、崇高な徳性を備えている。」

筆章 68:4

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON
AK (KELANTAN)

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、人間に二つの道を示し、つまずいた者のために昼も夜も悔悟の扉を開いておられるアッラーに。良い人格を完成させるために遣わされたアッラーの使徒 ﷺ と、そのご家族、教友たちの上に、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 と **NOR ATIQAH**、

そして義理の息子・娘たち

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL と **FIRWAN** に捧げます。

アッラーが徳の丘を登る私たちの歩みを容易にし、つまずくたびに私たちを引き上げ、この知識をイルムン・ユンタファウ・ビヒ、すなわち役に立つ知識としてくださいますように。

表紙について

表紙には、3D で描かれた**朝日を浴びる緑の高い丘**がある。**細く曲がりくねった小道**が麓から頂上へと続き、頂上は**金色の光**に輝いている。小道にはマレーの伝統衣装を着た何人かの登山者がいる。一人はすでに頂上に着き、一人は**立ち止まって手を差し伸べ**、転んだ友が立ち上がるのを助けている。そして年老いた男が杖をついてゆっくりと歩んでいる。

丘の麓には**黄金色の田んぼ**が広がっている。朝の風が**稲穂を**同じ方向へと**垂れさせている。**これはパントゥン「**嵐の中で稲穂は頭を垂れる**」の姿であり、実が詰まっているほど深く頭を垂れるのである（第 6 章）。**登り道**は町章の険しい道**アル＝アカバ**を象徴し（本題）、**転んで助け起こされる登山者**は過ちを犯しても悔悟して戻る者を表し（第 4 章）、**ゆっくりでも途切れない歩み**は、たとえ少なくても続けられる行いこそアッラーに最も愛されることを思い起こさせる（第 5 章）。

頂上の光は、登りの最終目標である人格の卓越を象徴している。下部の**細い金色の線**の入った**濃紺の帯**は、著者の名が置かれる確かな土台であり、ちょうどブディ（徳）が人と国の柱であるのと同じである。

©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 |

目次

徳の丘を登る — 町章 90:10〜18、『アル＝アダブ・アル＝ムフラド』273

1. ブディ — 人間の冠 — 筆章 68:4、太陽章 91:7〜10、『サヒーフ・ブハーリー』6035

2. 内なる獣性を離れる — 高壁章 7:179、無花果章 95:4〜6、『サヒーフ・ブハーリー』6114

3. 私たちが登る丘 — ムジャーハダ — 蜘蛛章 29:69、雌牛章 2:286、『サヒーフ・ムスリム』2664

4. 転ぶ者、起き上がる者 — イムラーン家章 3:135〜136、集団章 39:53、『ジャーミウ・ティルミズィー』2499、『サヒーフ・ムスリム』2759

5. ゆっくりと、決して絶望せずに — ユースフ章 12:87、胸を広げる章 94:5〜6、『サヒーフ・ブハーリー』39、6464

6. 嵐の中で稲穂は頭を垂れる — 識別章 25:63、ルクマーン章 31:18〜19、『サヒーフ・ムスリム』2588

7. 徳ある人生こそ私たちの目標 — 人間章 76:8〜9、『サヒーフ・ブハーリー』2442、『サヒーフ・ムスリム』2721

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、青い枠＝科学的知見、灰色の枠＝省察または引用。青い下線付きの伝承者名をクリックすると、sunnah.com のその伝承者のページが開きます。

徳の丘を登る

どの国の地図にも載っていないのに、すべての人間が登るよう招かれている丘がある。それが**ブディの丘**である。ブディとはマレー語で、心の賢さ、人格の気高さ、他者への親切を表す言葉である。マレー世界の偉大な学者であり文人であったブヤ・ハムカ（1908〜1981年）は、その著書『**レンバガ・ブディ**』の中でこれを美しく描いた。登りの頂上は人格の卓越であり、彼はそれを最終の目的と呼んだ。そして最も気高い志とは、魂の中に宿る獣のような性向から自らを解き放つことである。

ハムカが描いたように、登る者すべてが頂上に着くわけではない。耐えられずに引き返す者もいれば、足が弱くてつまずき、二度と立ち上がらない者もいる。しかし**転んでも再び立ち上がり**、歩み続ける者もいる。ゆっくりではあっても、**決して絶望を知らずに**。彼らこそが本当に徳のある人々である。

> *Diribut runduklah padi,*
> *Dicupak Datuk Temenggung;*
> *Hidup jikalau tidak berbudi,*
> *Duduk tegak ke mari canggung.*
>
> （嵐の中で稲穂は頭を垂れ、ダトゥ・トゥムングンがそれを量る。
> 徳のない人生は、座っても立ってもぎこちない。）
>
> マレーの伝統的なパントゥン（四行詩）。ブヤ・ハムカが『レンバガ・ブディ』（1940年）の冒頭に引用

このパントゥンは、実の詰まった稲は風が吹くと頭を垂れるのに対し、ブディのない人は高い場所に座っていても落ち着かず、いつまでも「ぎこちない」ことを教えている。これこそ本書のメッセージである。**徳ある人生こそ私たちの目標である！**

丘の姿は詩人の創作にすぎないものではない。クルアーンそのものが、善の道を町章の中で**アル＝アカバ**、すなわち険しく困難な道と呼んでいる。

> **町章 90:10–18**

وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴿١٠﴾

更に二つの道をかれに示した（ではないか）。

فَلَا ٱقْتَحَمَ ٱلْعَقَبَةَ ﴿١١﴾

だがかれは、険しい道を取ろうとはしない。

وَمَآ أَدْرَىٰكَ مَا ٱلْعَقَبَةُ ﴿١٢﴾

険しい道が何であるかを、あなたに理解させるものは何か。

فَكُّ رَقَبَةٍ ﴿١٣﴾

（それは）奴隷を解放し、

أَوْ إِطْعَٰمٌ فِى يَوْمٍ ذِى مَسْغَبَةٍ ﴿١٤﴾

または飢餓の日には食物を出して、

يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ ﴿١٥﴾

近い縁者の孤児を、

أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ ﴿١٦﴾

または酷く哀れな貧者を（養うこと）。

ثُمَّ كَانَ مِنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

それから信仰する者になって忍耐のために励ましあい、互いに親切、温情を尽しあう（ことである）。

أُو۟لَٰٓئِكَ أَصْحَٰبُ ٱلْمَيْمَنَةِ ﴿١٨﴾

これらは右手の仲間である。

日本語訳：三田了一 — quran.com/90:10-18

アッラーは人間に「**二つの道**」（アン＝ナジュダイン）、すなわち善の道と悪の道を示された。そして叱責される。「**だがかれは、険しい道を取ろうとしない。**」 言葉の上で、アル＝アカバとは**険しい山の峠**を意味する。イブン・カスィールはカターダから、アル＝アカバとは高く困難な障壁であり、それを越える道は**アッラーへの服従**であると伝えている。タフスィール・イブン・カスィール 90:11

驚くべきことに、アッラーはアル＝アカバを、隠れた崇拝行為だけでなく**人への親切**によって説明しておられる。奴隷を解放すること、飢えの日に人に食べさせること、孤児と困窮者を世話すること、そして互いに**忍耐**と**慈しみ**を勧め合うことである。険しい道とは、**徳**の道なのである。

ハディース ― 『アル＝アダブ・アル＝ムフラド』第 273 番

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ أَبِي أُوَيْسٍ قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَجْلاَنَ عَنِ الْقَعْقَاعِ بْنِ حَكِيمٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ السَّمَّانِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ «إِنَّمَا بُعِثْتُ لأُتَمِّمَ صَالِحَ الأَخْلاَقِ».

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه によると、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「**私が遣わされたのは、ただ良い人格を完成させるためである。**」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：イスマーイール・イブン・アビー・ウワイス ← アブドゥルアズィーズ・イブン・ムハンマド・ダラーワルディー ← ムハンマド・イブン・アジュラーン ← カアカーウ・イブン・ハキーム ← 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・ブハーリー『アル＝アダブ・アル＝ムフラド』、良い人格の書、ハディース第 273 番。イマーム・アフマドの『ムスナド』、ハーキムの『ムスタドラク』も伝えている。

判定： サヒーフ（真正） ― シャイフ・アルバーニーが『サヒーフ・アル＝アダブ・アル＝ムフラド』と『スィルスィラ・サヒーハ』（第 45 番）で真正と判定。ハーキムはイマーム・ムスリムの基準で真正とし、ザハビーも同意した。

ソース：https://sunnah.com/adab:273

このハディースは、預言者の使命の目的を一文で要約している。**人格を完成させること**である。徳は宗教への「おまけ」ではなく、宗教の目的そのものの一部である。だから徳の丘を登ることは、アッラーの使徒ﷺの足跡に従うことなのである。

注：本書の科学的知見は、クルアーンを「証明」するためではなく、調和の証しとして紹介している。ブヤ・ハムカの文章は著者自身の言葉で要約したものであり、全文は原典『レンバガ・ブディ』を参照していただきたい。クルアーンの日本語訳は三田了一訳『日亜対訳 聖クルアーン』による。ハディースと本文の日本語訳は著者側で作成したものである。

©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 |

1. ブディ — 人間の冠

マレー語の**ブディ**は広い意味をもつ。賢い心、良い振る舞い、そして他者への親切である。ハムカはブディを**アフラーク**（人格）と同一視した。それは魂に深く根づいた性質であり、無理をしたり長く考えたりしなくても、そこから善い行いが自然に流れ出るものである。したがってブディとは「時々善いことをする」ことではなく、**形づくられた人格**なのである。

筆章 68:4

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

本当にあなたは、崇高な徳性を備えている。

日本語訳：三田了一 — quran.com/68:4

これは、アッラーがアッラーの使徒 ﷺ に与えられた最高の賛辞である。富や権力のためではなく、その**偉大な人格**のためである。アーイシャ رضى الله عنها は彼の人格について尋ねられたとき、彼の人格はクルアーンであったと答えた。イブン・カスィールは、彼がクルアーンの命令と禁止を自らの本性と気質としていたと説明している。タフスィール・イブン・カスィール 68:4

太陽章 91:7–10

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾

魂と、それを釣合い秩序付けた御方において、

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾

邪悪と信心に就いて、それ（魂）に示唆した御方において（誓う）。

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾

本当にそれ（魂）を清める者は成功し、

وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾

それを汚す者は滅びる。

日本語訳：三田了一 — quran.com/91:7-10

アッラーは人間の魂に**二つの傾向**、すなわち邪悪への傾向と正しさへの傾向を吹き込まれた。成功（アル＝ファラーフ）は魂を**清める**者に約束され、失敗は魂を**汚す**者に定められている。ブディはその浄化の実りである。それは空から降ってくるものではなく、**努力して得る**ものなのである。

ハディース — 『サヒーフ・ブハーリー』第 6035 番

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الأَعْمَشُ، قَالَ حَدَّثَنِي شَقِيقٌ، عَنْ مَسْرُوقٍ، قَالَ كُنَّا جُلُوسًا مَعَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو يُحَدِّثُنَا إِذْ قَالَ لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَاحِشًا وَلاَ مُتَفَحِّشًا، وَإِنَّهُ كَانَ يَقُولُ «إِنَّ خِيَارَكُمْ أَحَاسِنُكُمْ أَخْلاَقًا».

日本語訳：

マスルークは言った。私たちがアブドゥッラー・イブン・アムル رضى الله عنهما のもとに座り、彼がハディースを語っていたとき、彼は言った。アッラーの使徒 ﷺ は言葉が下品でもなく、わざと下品な言葉を使う人でもなかった。そして彼はよくこう言われた。

「本当にあなたがたの中で最も優れた者は、最も良い人格をもつ者である。」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：ウマル・イブン・ハフス・イブン・ギヤース ← その父 ハフス・イブン・ギヤース ← スライマーン・アアマシュ ← シャキーク・イブン・サラマ（アブー・ワーイル） ← マスルーク・イブン・アジュダウ ← アブドゥッラー・イブン・アムル・イブン・アース رضى الله عنهما。

出典： イマーム・ブハーリー『サヒーフ・ブハーリー』、礼儀の書（キターブ・ル＝アダブ）、良い人格と寛大さの章、ハディース第 6035 番。

判定： サヒーフ（真正） — ハディース学者の一致により、クルアーンに次いで最も真正な書とされる『サヒーフ・ブハーリー』に収録。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:6035

このハディースにおける「最も優れた者」の尺度は、知識でも富でも家柄でも地位でもなく、**人格**である。ハムカも同じ書の中で同じことを強調した。ブディは家と人と国の**柱**であり、徳が崩れれば国もともに崩れるのである。

2. 内なる獣性を離れる

ハムカは、気高い志とは**獣のような性向から自らを解き放つ**ことだと述べた。人間は多くの必要を動物と共有している。食べ物、飲み物、睡眠、欲望、自己防衛の本能である。人間を区別するのは、それらの本能を治めることのできる**理性と心と信仰**である。本能が主人となり理性がその召使いとなるとき、人間は動物よりも低い位へと落ちてしまう。

高壁章 7:179

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْغَٰفِلُونَ ﴿١٧٩﴾

われは地獄のために、ジンと人間の多くを創った。かれらは心を持つがそれで悟らず、目はあるがそれで見ず、また耳はあるがそれで聞かない。かれらは家畜のようである。いやそれよりも迷っている。かれらは（警告を）軽視する者である。

日本語訳：三田了一 — quran.com/7:179

アッラーは、心と目と耳を持ちながら、それを真理を理解するために使わない人々を、「**家畜のようなもの、いや、それよりも迷っている**」と描写される。イブン・カスィールは説明する。動物はそれでも創られた目的のために感覚を使うが、うかつな人間は、アッラーを知るために与えられた能力を無駄にしているのである。タフスィール・イブン・カスィール 7:179

無花果章 95:4–6

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

本当にわれは、人間を最も美しい姿に創った。

ثُمَّ رَدَدْنَٰهُ أَسْفَلَ سَٰفِلِينَ ﴿٥﴾

それからわれは、かれを最も低く下げた。

إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

信仰して善行に勤しむ者は別である。かれらに対しては果てしない報奨があろう。

日本語訳：三田了一 — quran.com/95:4-6

人間は「**最も美しい姿**」に創られたが、「**最も低いものの、最低の地位**」にまで落ちうる。信仰と正しい行いだけが、その転落から人を引き留める。これが丘の両端である。**誉れの頂**と**恥辱の谷**。そして私たちは毎日、そのどちらかへ向かって歩いているのである。

ハディース — 『サヒーフ・ブハーリー』第 6114 番

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ـ رضى الله عنه ـ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه によると、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「**強い者とは、相撲で人を打ち負かす者ではない。強い者とは、怒ったときに自分を制する者にほかならない。**」

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 ← マーリク・イブン・アナス ← イブン・シハーブ・ズフリー ← サイード・イブン・ムサイイブ ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ブハーリー『サヒーフ・ブハーリー』、礼儀の書（キターブ・ル＝アダブ）、怒りに用心することの章、ハディース第 6114 番。

判定： サヒーフ（真正） — ハディース学者の一致により、クルアーンに次いで最も真正な書とされる『サヒーフ・ブハーリー』に収録。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:6114

アッラーの使徒 ﷺ は「強さ」を定義し直された。強い者とは、他人を投げ倒せる者ではなく、**自分の中の怒りを投げ倒せる**者である。怒りは獣性に最も近い本能の一つであり、それを制することこそ、徳の丘を登る第一歩なのである。

科学的知見：子ども時代の自制心は将来を予測する

モフィットら（2011 年）は、ニュージーランドのダニーデンで**約 1,000 人の子ども**を誕生から 32 歳まで追跡した。子ども時代の**自制心**、すなわち自分を抑え、辛抱し、軽はずみに行動しない力が、親、教師、観察者によって評価された。

自制心の低い子どもは、大人になってから身体の健康問題、薬物依存、経済的困難、犯罪歴をもつ可能性が高かった。それは**知能（IQ）と家庭の社会的背景を考慮した後でも**変わらなかった。子ども時代に自制心が向上した子どもは、より良い結果も示した。

この研究は、「強い者」とは自分を制する者であるという預言者 ﷺ の教えと調和している。また、自制心は**育てることができる**、すなわち徳は培うことができることも示している。

研究文献：

Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. PNAS 108(7):2693–2698. PubMed PMID 21262822. https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108

3. 私たちが登る丘 — ムジャーハダ

丘は空想によって登れるものではない。息を切らし、足を痛めながら、**一歩一歩**登るものである。宗教の言葉では、アッラーのご満悦を得るために自分の欲望と懸命に闘うことを**ムジャーハダ**と呼ぶ。

蜘蛛章 29:69

وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

だがわれ（の道）のために奮闘努力〔ジハード〕する者は、必ずわが道に導くであろう。本当にアッラーは善い行いの者と共におられる。

日本語訳：三田了一 — quran.com/29:69

この節には、深く心を安らげる約束がある。アッラーのために**懸命に努力する**者を、アッラーご自身がその道へと**導いて**くださる。登山者は一人で歩くのではない。**「本当にアッラーは、善行をなす者と共におられる。」**

雌牛章 2:286

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا
لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى
ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا
وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

アッラーは誰にも、その能力以上のものを負わせられない。（人びとは）自分の稼いだもので（自分を）益し、その稼いだもので（自分を）損う。「主よ、わたしたちがもし忘れたり、過 ちを犯すことがあっても、咎めないで下さい。主よ、わたしたち以前の者に負わされたような重 荷を、わたしたちに負わせないで下さい。主よ、わたしたちの力でかなわないものを、担わせないで下さい。わたしたちの罪障を消滅なされ、わたしたちを赦し、わたしたちに慈悲を御くだし下さい。あなたこそわたしたちの愛護者であられます。不信心の徒に対し、わたしたちを御助け下さい。」

日本語訳：三田了一 — quran.com/2:286

足の弱い登山者もいる。年齢、病気、貧しさ、人生の試練のためである。アッラーは誰にも**その能力以上**の重荷を負わせられない。したがって成功の尺度は、誰が最も速いかではなく、誰が**自分の力に応じて努力し続ける**かであり、力を超える重荷を負わされないようアッラーに願うことである。

ハディース — 『サヒーフ・ムスリム』第 2664 番

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالاَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ، عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ، عَنِ الأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَىْءٌ فَلاَ تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ».

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。「**強い信者は、弱い信者よりも優れており、アッラーにより愛される。しかしどちらにも善がある。あなたに益となることに熱心であれ。アッラーに助けを求め、無力になって（あきらめて）はならない。** 何かがあなたに降りかかっても、『もしこうしていたら、こうなっていたのに』と言ってはならない。そうではなく、『アッラーが定められた。御心のままになさる』と言いなさい。「もしも」はシャイターンの働きの扉を開くからである。」

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 ← アブドゥッラー・イブン・イドリース ← ラビーア・イブン・ウスマーン ← ムハンマド・イブン・ヤフヤー・イブン・ハッバーン ← アブドゥッラフマーン・イブン・フルムズ・アアラジュ ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ムスリム『サヒーフ・ムスリム』、定命の書（キターブ・ル＝カダル）、強くあり無力を捨てるよう命じる章、ハディース第 2664 番。

判定： サヒーフ（真正） ― 二大真正集（サヒーハイン）の一つ『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2664

このハディースは、登山者にとって完全な備えである。益となることに**励み**、**アッラーの助けを求め**、**あきらめない**こと。滑り落ちても、「もしも…」という後悔に溺れてはならない。アッラーの定めを受け入れて歩み続けなさい。行動を伴わず後悔だけを育てる「もしも」は、シャイターンへの扉を開くだけである。

科学的知見：長期的な粘り強さ（「グリット」）

ダックワースら（2007 年）は、長期的な目標に対する**粘り強さ**と**持続する情熱**の組み合わせである**グリット**という概念を提唱した。いくつかの研究（大学生、ウェストポイント陸軍士官学校の士官候補生、全米スペリング大会の出場者などを含む）で、グリットの得点は **IQ だけで予測される以上に**成果を予測した。

正直な注記：後のメタ分析（クレデら、2017 年）は、グリットの効果は当初の主張より控えめであり、情熱の要素よりも**粘り強さ**の要素の方が重要であることを見いだした。それでも核心的な知見は変わらない。**粘り強い努力**は成功の重要な決定要因である。

これは「励みなさい...そしてあきらめてはならない」という教え、そして努力する者を導くというアッラーの約束と調和している。

研究文献：

Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD, Kelly DR (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. Journal of Personality and Social Psychology 92(6):1087–1101. PubMed PMID 17547490. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Credé M, Tynan MC, Harms PD (2017). Much ado about grit: a meta-analytic synthesis of the grit literature. Journal of Personality and Social Psychology 113(3):492–511. PubMed PMID 27845531. https://doi.org/10.1037/pspp0000102

4. 転ぶ者、起き上がる者

一度も滑らない登山者はいない。ハムカ自身もそれを認めていた。転ぶ者もいれば、起き上がる者もいる。問題は、私たちが転ぶ**かどうか**ではなく、**転んだ後に何をするか**である。恥と絶望のために倒れたままの者もいれば、立ち上がり、ひざの土を払い、登りを続ける者もいる。

イムラーン家章 3:135–136

وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ
وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾

また醜悪な行いをしたり、過失を犯した時、アッラーを念してその罪過の御赦しを請い、「アッラーの外に、誰が罪を赦すことが出来ましょう。」（と祈る者）、またその犯したことを、故意に繰り返さない者。

أُو۟لَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ
فِيهَا ۗ وَنِعْمَ أَجْرُ ٱلْعَٰمِلِينَ ﴿١٣٦﴾

これらの者への報奨は、主からの寛大な御赦しと、川が下を流れる楽園であり、かれらはその中に永遠に住むであろう。奮闘努力する者への恩恵は何とよいことであろう。

日本語訳：三田了一 — quran.com/3:135-136

これらの節は、主を畏れる者たちを描いている。**決して**罪を犯さない者ではなく、滑ったときに**すぐにアッラーを思い起こし**、赦しを求め、過ちに**固執しない**者である。その報いは赦しと楽園である。転ぶことは終わりではない。人を滅ぼすのは、転んだまま倒れていることである。

ハディース — 『ジャーミウ・ティルミズィー』第 2499 番

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ، حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ حُبَابٍ، حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مَسْعَدَةَ الْبَاهِلِيُّ، حَدَّثَنَا قَتَادَةُ، عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ «كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ». قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ لاَ نَعْرِفُهُ إِلاَّ مِنْ حَدِيثِ عَلِيِّ بْنِ مَسْعَدَةَ عَنْ قَتَادَةَ.

日本語訳：

アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه によると、預言者 ﷺ は言われた。「**アーダムの子は誰もがよく過ちを犯す。そして過ちを犯す者の中で最も優れた者は、悔い改める者である。**」

アブー・イーサー（イマーム・ティルミズィー）は言った。このハディースはガリーブである。私たちはアリー・イブン・マスアダがカターダから伝えたものとしてしか知らない。

伝承経路： イマーム・ティルミズィーの伝承：アフマド・イブン・マニーウ ← ザイド・イブン・フバーブ ← アリー・イブン・マスアダ・バーヒリー ← カターダ・イブン・ディアーマ ← アナス・イブン・マーリク رضى الله عنه。

出典： イマーム・ティルミズィー『ジャーミウ・ティルミズィー』審判の日の描写・心を和らげるもの・敬虔の章、ハディース第 2499 番。イブン・マージャ（第 4251 番）も伝えている。

判定： ハサン（良好） — シャイフ・アルバーニー（『サヒーフ・アル＝ジャーミウ』）およびダール・ッ＝サラーム版がハサンと判定。正直な注記：イマーム・ティルミズィー自身はこれをガリーブと述べている。「誠実だが誤りがある」とされる伝承者アリー・イブン・マスアダを通してのみ伝わるため、弱いとみなした学者もいる。しかし、その意味はイムラーン家章 3:135 と、下に挙げる『サヒーフ・ムスリム』2759 のハディースによって強く支えられている。

ソース：https://sunnah.com/tirmidhi:2499

過ちは、アーダム عَلَيْهِ السَّلَامُ の子らの本性の一部である。人々を分けるのは**立ち返る心構え**である。預言者アーダム عَلَيْهِ السَّلَامُ ご自身も滑り、そして悔悟し、その悔悟は受け入れられた。人類の父は、その子孫に**再び立ち上がる**方法を教えられたのである。

集団章 39:53

۞قُلۡ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسۡرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ لَا تَقۡنَطُواْ مِن رَّحۡمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ٥٣

自分の魂に背いて過ちを犯したわがしもべたちに言え、「それでもアッラーの慈悲に対して絶望してはならない」アッラーは、本当に凡ての罪を赦される。かれは寛容にして慈悲深くあられる。

日本語訳：三田了一 — quran.com/39:53

これはクルアーンの中で最も優しい呼びかけの一つである。アッラーは、度を越した者たちに「**わたしのしもべたちよ**」という優しい言葉で呼びかけ、絶望することを禁じられる。魂が喉元に達しない限り、扉は決して閉ざされない。

ハディース — 『サヒーフ・ムスリム』第 2759 番

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةَ، قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عُبَيْدَةَ، يُحَدِّثُ عَنْ أَبِي مُوسَى، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَبْسُطُ يَدَهُ بِاللَّيْلِ لِيَتُوبَ مُسِيءُ النَّهَارِ وَيَبْسُطُ يَدَهُ بِالنَّهَارِ لِيَتُوبَ مُسِيءُ اللَّيْلِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ مِنْ مَغْرِبِهَا». وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، بِهَذَا الإِسْنَادِ نَحْوَهُ.

日本語訳：

アブー・ムーサー・アシュアリー رضي الله عنه によると、預言者 ﷺ は言われた。「**本当に偉大にして威厳あるアッラーは、昼に罪を犯した者が悔い改めるよう夜に御手を差し伸べ、夜に罪を犯した者が悔い改めるよう昼に御手を差し伸べられる。太陽が西から昇るその時まで。**」

（イマーム・ムスリムは言った。）ムハンマド・イブン・バッシャールが私たちに伝え、アブー・ダーウードが私たちに伝え、シュウバがこの伝承経路で同様のものを私たちに伝えた。

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：ムハンマド・イブン・ムサンナー ← ムハンマド・イブン・ジャアファル（グンダル） ← シュウバ・イブン・ハッジャージュ ← アムル・イブン・ムッラ ← アブー・ウバイダ・イブン・アブドゥッラー・イブン・マスウード ← アブー・ムーサー・アシュアリー رضي الله عنه。第二の伝承経路：ムハンマド・イブン・バッシャール ← アブー・ダーウード・タヤーリスィー ← シュウバ。

出典： イマーム・ムスリム『サヒーフ・ムスリム』、悔悟の書（キターブ・ッ＝タウバ）、罪が繰り返されても悔悟は受け入れられるの章、ハディース第 2759 番。

判定： サヒーフ（真正） — 二大真正集（サヒーハイン）の一つ『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2759

アッラーは「御手を差し伸べられる」。これは、ご慈悲の広さと悔悟を受け入れられることを表す表現である。昼も夜も、何度でも、終末の大いなるしるしが来るまで。夜に転んだ登山者は昼に起き上がることができ、昼に転んだ者は夜に起き上がることができる。

省察： 転んでまた起き上がった者は、一度も転んだことのない者が持たない贈り物を携えている。**謙虚さ**である。彼は自分の弱さを知っているので、より慎重になり、よりアッラーに頼り、まだつまずいている他の人々により思いやり深くなる。

5. ゆっくりと、決して絶望せずに

ハムカは、**ゆっくりと歩み続ける**登山者を称えた。速さは尺度ではない。大切なのは**方向**と**継続**である。多くの人は走って登り始め、途中で息切れして、すっかり止まってしまう。

ユースフ章 12:87

يَٰبَنِيَّ ٱذۡهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ٨٧

息子たちよ、あなたがたは出掛けてユースフとその弟の消息を尋ねなさい。アッラーの情け深い御恵みに決して絶望してはならない。不信心な者の外は、アッラーの情け深い御恵みに絶望しない。」

日本語訳：三田了一 — quran.com/12:87

預言者ヤアクーブ عَلَيْهِ السَّلَامُ は、何年もの間ユースフ عَلَيْهِ السَّلَامُ を失い、さらにもう一人の息子を失った。悲しみのあまり、その目は白くなった。それでも息子たちへの助言は変わらなかった。「**アッラーの慈悲に絶望してはならない。**」 絶望は、不信仰者の特徴として描かれている。

胸を広げる章 94:5–6

فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ٥

本当に困難と共に、安楽はあり、

إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ٦

本当に困難と共に、安楽はある。

日本語訳：三田了一 — quran.com/94:5-6

学者たちは、アル＝ウスル（困難）には定冠詞が付いているのに対し、ユスル（安楽）には付いていないことを説明する。まるで**一つの困難に二つの安楽が伴う**かのようにである。険しい登りには、必ず休むための平らな場所がある。

ハディース ― 『サヒーフ・ブハーリー』第 39 番

حَدَّثَنَا عَبْدُ السَّلاَمِ بْنُ مُطَهَّرٍ، قَالَ حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ عَلِيٍّ، عَنْ مَعْنِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْغِفَارِيِّ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلاَّ غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَىْءٍ مِنَ الدُّلْجَةِ».

日本語訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه によると、預言者 ﷺ は言われた。「**本当に宗教はやさしいものである。宗教において度を越して自分に重荷を課す者は、必ずそれに打ち負かされる。だからまっすぐであれ、（完全に）できるだけ近づけ、吉報を受けよ。そして朝と昼過ぎと夜の一部に（崇拝によって）助けを求めよ。**」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：アブドゥッサラーム・イブン・ムタッハル ← ウマル・イブン・アリー・ムカッダミー ← マアン・イブン・ムハンマド・ギファーリー ← サイード・イブン・アビー・サイード・マクブリー ← アブー・フライラ رضى الله عنه。

出典： イマーム・ブハーリー『サヒーフ・ブハーリー』、信仰の書（キターブ・ル＝イーマーン）、宗教はやさしいの章、ハディース第 39 番。

判定： サヒーフ（真正） ― ハディース学者の一致により、クルアーンに次いで最も真正な書とされる『サヒーフ・ブハーリー』に収録。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:39

アッラーの使徒 ﷺ は**登りの戦略**を教えられた。心が折れるほど自分に重荷を課してはならない。まだ完全でなくても、まっすぐであり完全に近づこうとせよ。楽観的であれ。そして賢い旅人が旅の時を選ぶように、朝、昼過ぎ、夜の一部といった**爽やかな時間**を用いよ。

ハディース ― 『サヒーフ・ブハーリー』第 6464 番

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، عَنْ مُوسَى بْنِ عُقْبَةَ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ «سَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَاعْلَمُوا أَنْ لَنْ يُدْخِلَ أَحَدَكُمْ عَمَلُهُ الْجَنَّةَ، وَأَنَّ أَحَبَّ الأَعْمَالِ أَدْوَمُهَا إِلَى اللَّهِ، وَإِنْ قَلَّ»

日本語訳：

アーイシャ رضى الله عنها によると、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「**まっすぐであれ、（完全に）できるだけ近づけ。誰も自分の行いだけで楽園に入るのではないことを知りなさい。そしてアッラーに最も愛される行いとは、たとえ少なくても続けられる行いである。**」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：アブドゥルアズィーズ・イブン・アブドゥッラー・ウワイスィー ← スライマーン・イブン・ビラール ← ムーサー・イブン・ウクバ ← アブー・サラマ・イブン・アブドゥッラフマーン ← 信者たちの母アーイシャ رضى الله عنها。

出典： イマーム・ブハーリー『サヒーフ・ブハーリー』、心を和らげるものの書（キターブ・ッ＝リカーク）、行いにおける中庸と継続の章、ハディース第 6464 番。

判定： サヒーフ（真正） ― ハディース学者の一致により、クルアーンに次いで最も真正な書とされる『サヒーフ・ブハーリー』に収録。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:6464

続けて行われる小さな行いは、途絶えてしまう大きな行いよりもアッラーに愛される。毎日数歩ずつ進む登山者はやがて頂上に着き、時々全力で走る者は丘の麓をぐるぐる回るだけである。

科学的知見：習慣は繰り返しによって形成される

ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンのラリーら（2010 年）は、新しい健康的な習慣（水を飲む、食後に歩くなど）を一つ、12 週間毎日身につけようとする **96 人のボランティア**を追跡した。

習慣が**自動的**になるまでに必要な期間は個人によって大きく異なり、**18 日から 254 日**、中央値は約 **66 日**であった。注目すべきことに、**たまに一日休んでも習慣形成は崩れなかった**。参加者が**再びそれに戻る**限りにおいてである。

これは本章と前章の二つのメッセージと調和している。アッラーに最も愛される行いは**たとえ小さくても続けられる行い**であり、転んだ者は完全に止まるのではなく、**起き上がって歩み続けなければならない**のである。

研究文献：

Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology 40(6):998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

6. 嵐の中で稲穂は頭を垂れる

実の詰まった稲は風が吹くと頭を垂れ、**空っぽの**稲は頭を高く上げてまっすぐに立っている。徳のある人も同じである。知識、地位、行いが高くなるほど、ますます**へりくだる**。頂上近くの登山者は、まだ丘の麓にいる人々を見下さない。自分もかつてつまずいたことを知っているからである。

識別章 25:63

وَعِبَادُ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمۡشُونَ عَلَى ٱلۡأَرۡضِ هَوۡنٗا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلۡجَٰهِلُونَ قَالُواْ سَلَٰمٗا ٦٣

慈悲深き御方のしもべたちは、謙虚に地上を歩く者、また無知の徒（多神教徒）が話しかけても、「平安あれ。」と（挨拶して）言う者である。

日本語訳：三田了一 — quran.com/25:63

イバード・アッ＝ラフマーン（慈悲深き御方のしもべたち）の第一の特徴は、**地上を謙虚に歩む**（ハウナン）ことである。イブン・カスィールは説明する。彼らは高慢になることなく、落ち着きと威厳をもって歩む。弱さを装うのではない。厳しい言葉をかけられても、平安の言葉で答える。タフスィール・イブン・カスィール 25:63

ルクマーン章 31:18–19

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

他人に対して（高慢に）あなたの頬を背けてはならない。また横柄に地上を歩いてはならない。本当にアッラーは、自惚れの強い威張り屋を御好みになられない。

وَٱقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَٱغْضُضْ مِن صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلْأَصْوَٰتِ لَصَوْتُ ٱلْحَمِيرِ ﴿١٩﴾

歩き振を穏やかにし、声を低くしなさい。本当に声の最も厭わしいのは、ロバの声である。」

日本語訳：三田了一 — quran.com/31:18-19

賢者ルクマーンは、小さなことに見える事柄について息子に助言した。**人の見方、歩き方、声の調子**である。ブディはこうした小さなことに表れる。高慢な者は高い所に座っても、「**座っても立ってもぎこちない**」ままであり、誰にも歓迎されない。

ハディース — 『サヒーフ・ムスリム』第 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 によると、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「**施しは財産を減らさない。アッラーは、赦す僕に尊厳しか増し加えられない。そして、アッラーのためにへりくだる者は誰であれ、アッラーがその位を高められる。**」

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 رضي الله عنه。

出典： イマーム・ムスリム『サヒーフ・ムスリム』、善行・親族の絆・礼儀の書（キターブ・ル＝ビッル）、赦しと謙虚さの奨励の章、ハディース第 2588 番。

判定： サヒーフ（真正） — 二大真正集（サヒーハイン）の一つ『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2588

一つのハディースに三つの約束がある。施しは財産を**減らさず**、赦しは尊厳を**増し**、謙虚さは位を**高める**。この世の論理は、与えることは損失、赦すことは弱さ、謙虚さは恥だと言う。啓示の論理はそのすべてを逆転させる。これが頭を垂れる稲の秘密である。稲は負けたから頭を垂れるのではなく、**満ちている**から頭を垂れるのである。

7. 徳ある人生こそ私たちの目標

徳の丘の頂上は、休んで誇るための場所ではない。徳のある人々は、まさに頂上から、まだ登っている人々に**手を差し伸べる**のである。本当のブディとは、見返りを何も期待せずに**他者へと流れていく**徳である。

人間章 76:8–9

وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾

またかれらは、かれを敬愛するために、貧者と孤児と捕虜に食物を与える。

إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾

（そして言う。）「わたしたちは、アッラーの御喜びを願って、あなたがたを養い、あなたがたに報酬も感謝も求めません。

日本語訳：三田了一 — quran.com/76:8-9

正しい者たち（アル＝アブラール）は、**自分もそれを愛しているにもかかわらず**、貧者、孤児、捕虜に食べ物を与え、こう言う。**「わたしたちはアッラーの御顔を求めて、あなたがたを養うだけです。あなたがたから報酬も感謝も望みません。」** これこそ誠実な徳、見返りを求めない徳である。

ハディース — 『サヒーフ・ブハーリー』第 2442 番

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، أَنَّ سَالِمًا، أَخْبَرَهُ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عُمَرَ ـ رضى الله عنهما ـ أَخْبَرَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ «الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لاَ يَظْلِمُهُ وَلاَ يُسْلِمُهُ، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرُبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ».

日本語訳：

アブドゥッラー・イブン・ウマル رضى الله عنهما によると、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「**ムスリムはムスリムの兄弟である。彼に不正を行わず、（害に）見捨てもしない。兄弟の必要を満たす者は、アッラーがその人の必要を満たしてくださる。ムスリムの苦難を一つ取り除く者は、アッラーが審判の日の苦難の一つをその人から取り除いてくださる。そして、ムスリムの（欠点を）覆い隠す者は、アッラーが審判の日にその人の（欠点を）覆い隠してくださる。**」

伝承経路： イマーム・ブハーリーの伝承：ヤフヤー・イブン・ブカイル ← ライス・イブン・サアド ← ウカイル・イブン・ハーリド ← イブン・シハーブ・ズフリー ← サーリム・イブン・アブドゥッラー ← アブドゥッラー・イブン・ウマル رضى الله عنهما。

出典： イマーム・ブハーリー『サヒーフ・ブハーリー』、不正の書（キターブ・ル＝マザーリム）、ムスリムはムスリムに不正を行わないの章、ハディース第 2442 番。

判定： サヒーフ（真正） — ハディース学者の一致により、クルアーンに次いで最も真正な書とされる『サヒーフ・ブハーリー』に収録。

ソース：https://sunnah.com/bukhari:2442

私たちが誰かを苦難から助け出すたびに、アッラーは最も困難な日、すなわち審判の日に**より大きな助け**を約束しておられる。転んだ登山者を助け起こすことは、私たち自身の登りの一部なのである。

科学的知見：人に与えることは、与える人をより幸せにする

ダン、アクニン、ノートン（2008 年）は、人々のお金の使い方と幸福との関係を調べた。米国の **632 人の成人**を対象とした調査では、**他人のために**（贈り物や慈善に）より多くのお金を使った人ほど大きな幸福を報告し、自分のために使うことにはそのような関連は見られなかった。

ある実験では、参加者に **5 ドルまたは 20 ドル**が渡され、自分のために使うか他人のために使うかが無作為に指示された。その日の夕方、お金を**他人のために**使った人々は、金額にかかわらず**より大きな幸福**を報告した。

これは、施しは財産を減らさないという預言者 ﷺ の言葉と調和している。手の中で減ったものは、心の中で増えるのである。

研究文献：

Dunn EW, Aknin LB, Norton MI (2008). Spending money on others promotes happiness. Science 319(5870):1687–1688. PubMed PMID 18356530. https://doi.org/10.1126/science.1150952

徳の丘を登る者の備え

坂道の障害	それを乗り越える備え
獣のような性向：怒り、強欲、欲望	自制 — 「強い者は自分を制する」（第 2 章）
弱い足と衰える気力	ムジャーハダ、祈り、そして「あきらめてはならない」（第 3 章）
罪と過ちによるつまずき	悔悟と再起 — 「過ちを犯す者の中で最も優れた者は悔い改める者」（第 4 章）
道の長さゆえの絶望	小さく続ける歩み — 「最も愛される行いは続けられる行い」（第 5 章）
高く登るにつれての高慢	実った稲のような謙虚さ — 「アッラーはへりくだる者を高められる」（第 6 章）

坂道の障害	それを乗り越える備え
自分のためだけに生きること	他者への親切 ― 「兄弟の必要を満たす者は、アッラーがその人の必要を満たされる」（第 7 章）

結び ― 登山者の祈り

徳の丘を登ることは、生涯にわたる旅である。今日、自分が坂のどこに立っているのか、私たちには分からないかもしれない。頂上近くかもしれないし、まだ麓かもしれないし、つまずいているかもしれない。大切なのは、私たちの顔が**頂上に向いている**こと、そして歩みが**止まらない**ことである。一日を、アッラーの使徒 ﷺ がよく唱えておられた祈りで締めくくろう。

ハディース ― 『サヒーフ・ムスリム』第 2721 番

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، وَمُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، قَالاَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ أَبِي الأَحْوَصِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى».

日本語訳：

アブドゥッラー・イブン・マスウード رضى الله عنه によると、預言者 ﷺ はこう祈っておられた。「**アッラーよ、私はあなたに導き、敬虔、貞潔（禁じられたものからの清らかさ）、そして自足（人に頼らない心）を願います。**」

伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：ムハンマド・イブン・ムサンナー と ムハンマド・イブン・バッシャール ← ムハンマド・イブン・ジャアファル（グンダル） ← シュウバ・イブン・ハッジャージュ ← アブー・イスハーク・サビーイー ← アブー・ル＝アフワス・アウフ・イブン・マーリク・ジュシャミー ← アブドゥッラー・イブン・マスウード رضى الله عنه。

出典： イマーム・ムスリム『サヒーフ・ムスリム』、ズィクル・祈願・悔悟・赦しを求めることの書、ハディース第 2721 番。

判定： サヒーフ（真正） — 二大真正集（サヒーハイン）の一つ『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2721

道を知るための導き、歩みを守るための敬虔、坂道のぬかるみから身を遠ざける貞潔、そして人の称賛に頼らない心の満足。この四つの備えがあれば、イン・シャー・アッラー、私たちはたどり着くだろう。**徳ある人生こそ私たちの目標である！**

参考文献

『聖クルアーン』アラビア語本文：ウスマーン版（ハフス伝承）。日本語訳：三田了一訳『日亜対訳 聖クルアーン』。quran.com

イブン・カスィール『タフスィール・クルアーン・アズィーム』。tafsir.app/ibn-katheer

ブハーリー『サヒーフ・ブハーリー』および『アル＝アダブ・アル＝ムフラド』。sunnah.com

ムスリム・イブン・ハッジャージュ『サヒーフ・ムスリム』。sunnah.com/muslim

ティルミズィー『ジャーミウ・ティルミズィー』。sunnah.com/tirmidhi

ハムカ（ハジ・アブドゥル・マリク・カリム・アムルッラー）『レンバガ・ブディ』。初版1940年、再版ジャカルタ：Republika、2016年。

Moffitt TE et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. PNAS 108(7):2693–2698. https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108

Duckworth AL et al. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. J Pers Soc Psychol 92(6):1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Credé M, Tynan MC, Harms PD (2017). Much ado about grit: a meta-analytic synthesis of the grit literature. J Pers Soc Psychol 113(3):492–511. https://doi.org/10.1037/pspp0000102

Lally P et al. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. Eur J Soc Psychol 40(6):998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Dunn EW, Aknin LB, Norton MI (2008). Spending money on others promotes happiness. Science 319(5870):1687–1688. https://doi.org/10.1126/science.1150952

支援と寄付

この電子書籍は、ムスリムのために**完全に無料で**発行されており、**決して販売されるものではありません。**研究、ウェブサイト quranscience.my の運営、今後の電子書籍の出版の費用のためのご寄付を心より歓迎いたします。ただし寄付は**義務ではありません。**アッラーがすべてのご寄付を、絶えることのない施し（サダカ・ジャーリヤ）としてお受け入れ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』第 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 によると、アッラーの使徒ﷺは言われた。「施しは財産を減らさない。アッラーは、赦す僕に尊厳しか増し加えられない。そして、アッラーのためにへりくだる者は誰であれ、アッラーがその位を高められる。」

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『サヒーフ・ムスリム』善行・親族の絆・礼儀の書（キターブ・ル＝ビッル・ワ・ッ＝スィラ・ワ・ル＝アダブ）、赦しと謙虚さの奨励の章、ハディース第 2588 番。

判定： サヒーフ ― 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

ソース：https://sunnah.com/muslim:2588

ハディース ― 『サヒーフ・ムスリム』第 1631 番

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 によると、アッラーの使徒ﷺは言われた。「人が死ぬと、その行いは途絶える。ただし三つを除いて。絶えることのない施し、役に立つ知識、またはその人のために祈る正しい子どもである。」

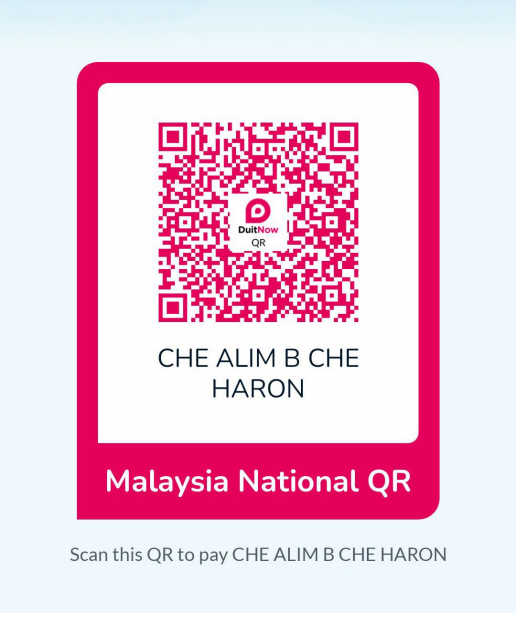
伝承経路： イマーム・ムスリムの伝承：ヤフヤー・イブン・アイユーブ、クタイバ・イブン・サイード と アリー・イブン・フジュル ← イスマーイール・イブン・ジャアファル ← アラーゥ・イブン・アブドゥッラフマーン ← その父 アブドゥッラフマーン・イブン・ヤアクーブ ← アブー・フライラ رضي الله عنه .

出典： イマーム・ムスリム『サヒーフ・ムスリム』遺言の書（キターブ・ル＝ワスィーヤ）、死後に人に届く報いの章、ハディース第 1631 番。

判定： サヒーフ ― 『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。



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