quranscience.my



欲望という隠れた神

ジャーシヤ章45:23の解釈と
依存・習慣・認知バイアスの神経科学

Hj Che Alim Hj Che Haron

表紙の背景：断ち切られた鎖

表紙の図像の意味についての短い省察

本書の表紙の図像は、単なる飾りではない。それは、本書のメッセージ全体を一目で捉えようとする象徴の組み合わせである。

図像の中央では、金の鎖の輪が、輝く金色の光の球を取り巻いている。その鎖は欲望（ハワー）のようなものである — それは閉じ込め、縛りつけ、そして初めのうちはきらびやかで魅力的に見える。誘惑が人を縛る前には、いつも外見が美しく見えるのと同じである。しかし、よく見てほしい。その鎖はもはや完全ではない。下の部分でひび割れて断ち切られ、いくつかの輪がゆるく垂れ下がっている — まるで今まさに外れたばかりであるかのように。

輪の中央の金色の光は、人間の心を象徴している — もともと清らかで光に満ちた天性（フィトラ）である。太陽章に「邪悪と信心に就いて、それ（魂）に示唆した御方において」（91:8）とあるとおりである。その心が光を完全に失うことは決してない。ただ、欲望の鎖が断ち切られない限り、覆われ、閉じ込められているだけである。

暗く霧に包まれた背景は、この時代のジャーヒリーヤ（無明）の闇を象徴している — 注意を惹きつけるよう設計されたアルゴリズム、決して止むことのない通知、そして予期せぬ時に次々と訪れる誘惑の時代である。それでも、その闇の隙間には、細かな光の粒が今なお漂っているのが見える — それは、最も暗い状況にあっても、求める者には常に導き（ヒダーヤ）がそこにあるというしるしである。

図像の四隅に施されたイスラーム建築風の意匠は、欲望を抑える闘いが孤立した中で行われるものではないことを思い起こさせる。それは、代々受け継がれてきた知識、タフスィール、ハディースの伝統の上に築かれている — この個人的な省察が、啓示とスンナの指針から逸れないよう導く枠組みである。

この表紙の断ち切られた鎖は、すでに完了した勝利の姿ではなく、一つの呼びかけである — 命がこの身に宿っている限り、どの心にも、輪を一つずつ外して自らを解き放つ機会がまだ残されている、という呼びかけである。それこそが、この小さな本の各章を通して伝えようとしている核心である。

quranscience.my

欲望という
隠れた神

ジャーシヤ章 45:23 の解釈と、依存・習慣・認知バイアスの神経科学

Hj Che Alim Hj Che Haron
quranscience.my | @QuranScienceMY
パシル・マス、クランタン（マレーシア）

© 2026 年 / 1448 AH · quranscience.my

本書は知識の奉仕として刊行され、無償で配布されるものである。内容を変更せず、販売しないことを条件として、ムスリムの皆さんに無料で複製・配布していただくことを歓迎する。

目次

目次 2
序文 4
第 1 章：欲望が神となるとき 6
クルアーンの節 6
関連するハディース 7
科学的知見：習慣は脳の中でどのように形成されるか 9
分析：黒い点が一つ、また一つ 9
第 2 章：心の封印 — デジタル依存の神経科学 11
クルアーンの節 11
関連するハディース 11
科学的知見：アテンション・エコノミーと報酬回路 12
分析：二つの覆い、一つの選択 13
第 3 章：目を覆うもの — 思考のバイアス 14
クルアーンの節 14
科学的知見：確証バイアスと動機づけられた推論 14
分析：自ら築く覆い 15
第 4 章：真に強い者 — 欲望を抑えるムジャーハダ 16
クルアーンの節 16
関連するハディース 16
科学的知見：見直された「限られたエネルギー」モデル 19
分析：エネルギーだけによらない強さ 20
結論と教訓 21
参考文献 23
A. クルアーンとタフスィール 23
B. ハディースとその注釈 23
C. 科学と学術文献 24
謝辞 25
支援と寄付 26

序文

ビスミッラーヒッラハマーニッラヒーム。万有の主、アッラーにすべての称賛あれ。私たちの師である預言者ムハンマド ﷺ、その家族、教友たち、そして審判の日まで彼らの道に従うすべての人々に祝福と平安あれ。

私たちは、欲望をかき立てるために特別に設計された時代に生きている。スマートフォンの一回一回のスクロール、一つ一つの通知、「今すぐ購入」の一つ一つの誘いは、エンジニアやデータサイエンティストによって、私たちの注意を惹きつけ、報酬から報酬へと私たちを依存させるよう組み立てられている。まさにこのような状況の中で、1400 年以上前に下されたクルアーンの一節が、驚くほど新鮮に響く。それは、自分の欲望を従うべき神とする者についてのアッラーの御言葉である。

この小さな本は、一つの節 — ジャーシヤ章第 23 節 — とそれに関連する節に焦点を当て、権威ある学者たちの解説とともにそのメッセージを読み直したうえで、習慣がどのように形成されるか、脳が繰り返される報酬にどう反応するか、そして人間の思考が気づかないバイアスによってどのように歪められうるかについての現代科学の知見を取り上げる。その目的は、実験室によって啓示を「証明」することではない。啓示は実験室での検証に依存しないからである。そうではなく、封じられた心と覆われた目についてのクルアーンの警告が単なる比喩表現ではないことを示すことにある — それは、欲望に支配されるがままにされたとき、人間の思考と魂がどのように働くかについての、現実の姿を描いているのである。

本書の基盤となる節は、アッラーの次の御言葉である：

ジャーシヤ章（45）第 23 節
https://quran.com/45/23

أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ وَأَضَلَّهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِۦ وَقَلْبِهِۦ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِۦ غِشَٰوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِنۢ بَعْدِ ٱللَّهِ ۚ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

「あなたがたは自分の虚しい願望を、神様として崇めている者を見ないか。アッラーは御承知のうえでかれを迷うに任せ、耳や心を封じ、目を覆われた。アッラーに（見放された）後、誰がかれを導けよう。あなたがたは、これでも訓戒を受け入れないのか。」

本書の執筆方針

クルアーンの節： ウスマーン体のアラビア語原文を章名と節番号とともに完全な形で示し、続いてその意味の訳を掲げる。

各ハディース： アラビア語原文、訳、要旨、伝承者名、伝承経路、真正性の等級、学者たちの解説、そして読者が確認できるようリンク（URL）を添える。

古典的タフスィール： 現代科学との関連を述べる前に、まずこれを参照する。

科学的資料： 査読付き学術誌（peer-reviewed）や公的機関から選ぶ。科学は暫定的なものであり、常に見直されている。啓示を理論の下に置くことはしない。

学問的誠実さ： 学者や科学者の意見が分かれている場合、あるいはある関連づけが弱い場合 — よく知られた科学的知見が再現（追試）に失敗した場合も含めて — そのことをはっきりと述べる。

訳と参考文献についての注記

本書における節の訳は、理解を助けるための意味の訳であり、クルアーン本文に代わるものではない。日本語訳は主に三田了一訳を用いている。さらに確認したい読者は、信頼できるタフスィールや訳書、そして各章のハディースへのリンクを参照されたい。「学者たちの解説」の部分は、著者の言葉による簡潔な要約である。より深く学びたい読者は、示された原典を参照することをお勧めする。

第 1 章：欲望が神となるとき

ジャーシヤ章 45:23 と識別章 25:43 のタフスィール

ジャーシヤ章第 23 節は、欲望に盲目的に従うことの危険について、クルアーンの中で最も鋭い節の一つである。それは単に欲望が悪いものだと戒めるだけではない。欲望に従う者を、自分の欲望を神として「とった」者として描いている — それは多神崇拝（シルク）の非難にも匹敵する重い非難である。

クルアーンの節

ジャーシヤ章（45）第 23 節
https://quran.com/45/23

أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ وَأَضَلَّهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِۦ وَقَلْبِهِۦ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِۦ غِشَٰوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِنۢ بَعْدِ ٱللَّهِ ۚ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

「あなたがたは自分の虚しい願望を、神様として崇めている者を見ないか。アッラーは御承知のうえでかれを迷うに任せ、耳や心を封じ、目を覆われた。アッラーに（見放された）後、誰がかれを導けよう。あなたがたは、これでも訓戒を受け入れないのか。」

識別章（25）第 43 節
https://quran.com/25/43

أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿٤٣﴾

「あなたは自分の思惑を、神として（思い込む）者を見たのか。あなたはかれらの守護者になるつもりなのか。」

古典的タフスィール

イブン・カスィールは、ジャーシヤ章 45:23 が最もひどく迷った人々を描いていると説明している。それは、もはや啓示にも健全な理性にも従わず、自分の欲望が好むものなら何であれ、それを自分の宗教とする者である。彼は、これが識別章 25:43 の意味と一致すると伝えている — 自分の欲望の好みが良いと見なすものなら何でも、それがその者の導きであり手本となる。これは、悪魔によって悪い行いを飾り立てられ、それを善いものと信じ込んでしまう者についての別の節で述べられていることとも同じである。

「アッラーは御承知のうえでかれを迷うに任せ」という句について、タフスィール学者たちは、これは罪のない者に強いられた迷いではなく、アッラーが — あらゆるものを包み込

むその知識によって — どのような導きの道が届こうとも不信仰を選び続けると知っておられる者の結末であると強調している。耳と心の封印、そして目の覆いは、学者たちによって、継続的な拒絶の結果（ナティージャ）であって、迷いの最初の原因ではないと説明されている。クルトゥビーは、アッラーは誰に対しても不正をなさらないと強調する。人間には選択が与えられており、封印は、その人自身が何度も真理に対して自らを閉ざすことを選んだ後に訪れるのである。

識別章 25:43 について、イブン・カスィールはまた、イブン・アッバース（アッラーが二人に満悦されますように）から、ジャーヒリーヤの人々はその時々に良いと見なしたものに従って崇拝の対象をしばしば取り替えていたという伝承を引いている。この節は預言者 ﷺ に対し、誰に対しても導きを強いることは彼の任務ではなく、彼の務めはただ伝えることだけであると諭している。

関連するハディース

ハディース 1：試練は、むしろが編まれるように心に示される

وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو خَالِدٍ، - يَعْنِي سُلَيْمَانَ بْنَ حَيَّانَ - عَنْ سَعْدِ بْنِ طَارِقٍ، عَنْ رِبْعِيٍّ، عَنْ حُذَيْفَةَ، قَالَ كُنَّا عِنْدَ عُمَرَ فَقَالَ أَيُّكُمْ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَذْكُرُ الْفِتَنَ فَقَالَ قَوْمٌ نَحْنُ سَمِعْنَاهُ . فَقَالَ لَعَلَّكُمْ تَعْنُونَ فِتْنَةَ الرَّجُلِ فِي أَهْلِهِ وَجَارِهِ قَالُوا أَجَلْ . قَالَ تِلْكَ تُكَفِّرُهَا الصَّلاَةُ وَالصِّيَامُ وَالصَّدَقَةُ وَلَكِنْ أَيُّكُمْ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَذْكُرُ الْفِتَنَ الَّتِي تَمُوجُ مَوْجَ الْبَحْرِ قَالَ حُذَيْفَةُ فَأَسْكَتَ الْقَوْمُ فَقُلْتُ أَنَا . قَالَ أَنْتَ لِلَّهِ أَبُوكَ . قَالَ حُذَيْفَةُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ " تُعْرَضُ الْفِتَنُ عَلَى الْقُلُوبِ كَالْحَصِيرِ عُودًا عُودًا فَأَىُّ قَلْبٍ أُشْرِبَهَا نُكِتَ فِيهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ وَأَىُّ قَلْبٍ أَنْكَرَهَا نُكِتَ فِيهِ نُكْتَةٌ بَيْضَاءُ حَتَّى تَصِيرَ عَلَى قَلْبَيْنِ عَلَى أَبْيَضَ مِثْلِ الصَّفَا فَلاَ تَضُرُّهُ فِتْنَةٌ مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ وَالآخَرُ أَسْوَدُ مُرْبَادًّا كَالْكُوزِ مُجَخِّيًا لاَ يَعْرِفُ مَعْرُوفًا وَلاَ يُنْكِرُ مُنْكَرًا إِلاَّ مَا أُشْرِبَ مِنْ هَوَاهُ " . قَالَ حُذَيْفَةُ وَحَدَّثْتُهُ أَنَّ بَيْنَكَ وَبَيْنَهَا بَابًا مُغْلَقًا يُوشِكُ أَنْ يُكْسَرَ . قَالَ عُمَرُ أَكَسْرًا لاَ أَبَا لَكَ فَلَوْ أَنَّهُ فُتِحَ لَعَلَّهُ كَانَ يُعَادُ . قُلْتُ لاَ بَلْ يُكْسَرُ . وَحَدَّثْتُهُ أَنَّ ذَلِكَ الْبَابَ رَجُلٌ يُقْتَلُ أَوْ يَمُوتُ . حَدِيثًا لَيْسَ بِالأَغَالِيطِ . قَالَ أَبُو خَالِدٍ فَقُلْتُ لِسَعْدٍ يَا أَبَا مَالِكٍ مَا أَسْوَدُ مُرْبَادًّا قَالَ شِدَّةُ الْبَيَاضِ فِي سَوَادٍ . قَالَ قُلْتُ فَمَا الْكُوزُ مُجَخِّيًا قَالَ مَنْكُوسًا .

訳：

フザイファ・イブン・アル＝ヤマーン رضي الله عنه 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。「試練は、むしろがい草を一本一本編むように、心に示される。それを吸い込んだ心には、黒い点が一つ刻まれる。それを拒んだ心には、白い点が一つ刻まれる。こうして心は二種類となる。一つは滑らかな石のように白く、天と地が続く限り、いかなる試練もそれを害することはない。もう一つは、ひっくり返った器のように黒くくすんで、善を善と知らず、悪を悪として拒まない。ただ自分の欲望から吸い込んだものだけを知るのである。」

要旨： 人間の心は突然黒くなったり閉ざされたりするのではない。それは、試練を繰り返し受け入れ、欲望に一歩一歩従うことによって生じ、ついには心が正しいことと誤ったことを区別できなくなってしまうのである。

伝承者：

フザイファ・イブン・アル＝ヤマーン رضي الله عنه

伝承経路（ラテン文字）：

イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』信仰の書、ハディース第 144 番に伝える。

伝承経路（ジャウィ文字）：

روايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الإيمان، حديث نمبور ١٤٤.

伝承の連鎖：

ムハンマド・イブン・アブドゥッラー・イブン・ヌマイル ← アブー・ハーリド（スライマーン・イブン・ハイヤーン） ← サアド・イブン・ターリク ← リブイー・イブン・ヒラーシュ ← フザイファ・イブン・アル＝ヤマーン رضي الله عنه ← アッラーの使徒 ﷺ。

等級：

真正（サヒーフ）― 『サヒーフ・ムスリム』に収録。

学者たちの解説：

イマーム・ナワウィー（『サヒーフ・ムスリム注釈』）：

彼は、い草を一本一本編むむしろのたとえが、少しずつ進む過程を描いていると説明する。人が試練（誘惑や虚偽への誘い）に直面し、それに従うたびに、心に黒い「い草」が一本加えられ、ついにはその心が完全に暗くなり、もはや真理を見分けられなくなるのである。

イブン・アル＝カイイム・アル＝ジャウズィーヤ（タズキヤ〔魂の浄化〕の書物における引用）：

彼は、心に示される試練を二種類に分けている。欲情（シャフワ）の試練（意図や欲求を損なうもの）と、疑念（シュブハ）の試練（知識や確信を損なうもの）である ― そして、そのどちらも、このハディースの最後に述べられている欲望への追従と密接に結びついている。

参照リンク：
https://sunnah.com/muslim:144a

科学的知見：習慣は脳の中でどのように形成されるか

現代の神経科学は、繰り返される行動がどのようにして少しずつ「自動的」になるのかを研究している — 習慣の自動化と呼ばれる過程である。マサチューセッツ工科大学のアン・グレイビエルらの研究は、大脳基底核（basal ganglia）と呼ばれる脳の領域 — とりわけ線条体と呼ばれる構造 — が、最初は意識的な判断（前頭前野によって制御される）を必要とした行動を、特定の合図（キュー）によって引き起こされる自動的な反応へと変え、もはや毎回意識的に考える必要がなくなるうえで中心的な役割を果たすことを示している。

習慣の形成において重要な要素は、ドーパミンの報酬系である。神経科学者ヴォルフラム・シュルツが 1990 年代に行った先駆的な研究は、ドーパミン・ニューロンが報酬そのものだけに反応するのではなく、報酬の予期に反応することを見いだした — 「報酬予測誤差」（reward prediction error）と呼ばれる現象である。報酬が不規則に訪れるとき（variable reward）— ソーシャルメディアの通知、ギャンブル、あるいはあらゆる種類の素早い刺激のように — このドーパミン系は、予測可能な報酬よりも強く刺激される。脳が、次の報酬の可能性を追い続けるよう「学習」してしまうからである。

この不規則な報酬という概念は、実は 20 世紀半ばに行動心理学者 B・F・スキナーが行った「間欠強化スケジュール」（intermittent reinforcement schedule）についての初期の研究に由来する。それは、不規則な報酬が一定の報酬よりもやめにくい行動を生み出すことを示した。まさにこの同じ原理が、今日、利用時間を最大化するためにデジタルアプリやソーシャルメディアの設計に広く用いられているのである。

学問的誠実さについての注記

習慣の神経科学はまだ発展途上であり、画面やソーシャルメディアの使用に対する「依存」という用語は、研究者の間で今なお議論されている — それが物質依存（substance addiction）の臨床的定義に当てはまるのか、それとも問題のある使用（problematic use）と表現する方が正確なのか、疑問を呈する研究者もいる。私たちは、ハディース 1 がドーパミンの神経科学を「予言している」と主張するものではない。私たちが提示する関連は、型の類似 — どちらも急激な変化ではなく、少しずつ進む過程を描いているということ — であり、これは節やハディースの科学的解釈としてではなく、省察として読まれるべきものである。

分析：黒い点が一つ、また一つ

ジャーシヤ章 45:23 とフザイファ（アッラーが彼に満悦されますように）のハディースとのつながりは非常に明確である。どちらも、人間の心が突然、恣意的に閉ざされるという見方を退けている。そうではなく、それは一つの過程の結果である — 啓示の言葉では「封印」と呼ばれ、ハディースの言葉では「欲望を吸い込むこと」と呼ばれる過程であり、科学の言葉ではそれは「習慣の自動化」にあたる。現代の神経科学は、この少しずつ進む過程の背後にある一般的な仕組みについて、理解の層をもう一つ加えてくれる。人が素早い報酬のために一瞬の衝動に従うたびに、合図と行動を結びつける神経経路はより強固になり、立ち止まって考え直す力 — 主に前頭前野に依存する働き — は、大脳基底核からの自動的な衝動に比べてますます弱くなっていくのである。

これは、人間が選択の力を完全に失うという意味ではない。節もハディースも、差し出される一本一本の「い草」において選択は常に存在し続けることを強調している — ただその影響が積み重なっていくだけである。続く章では、45:23 の節が描く他の二つの側面、すなわち耳の封印（第 2 章）と目の覆い（第 3 章）を取り上げる。

第 2 章：心の封印 — デジタル依存の神経科学

ドーパミン、不規則な報酬、そしてアテンション・エコノミー

第 1 章が、心が少しずつ閉ざされていく様子を取り上げたとすれば、本章は同じコインの二つの面に焦点を当てる。人が一瞬の衝動に身を委ねたときに何が起こるのか、そして自らを抑えたときに何が起こるのか、である。

クルアーンの節

引き離す者章（79）第 40〜41 節

https://quran.com/79/40-41

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

「だが主の御前に立つことを恐れた者、また低劣な欲望に対し（自分の）魂を抑制した者は、（40）本当に楽園がその住まいであろう。（41）」

簡潔なタフスィール

イブン・カスィールは、この節が成功する人々を描いていると説明する — 来世におけるアッラーの清算を畏れ、その思いが現世の事柄において欲望に従うことを妨げる人々である。クルトゥビーは、「魂を欲望から抑える」ことには、明らかに罪の形をとる欲情だけでなく、見せびらかし（リヤー）、高慢、行き過ぎた現世への愛といった隠れた傾向も含め、禁じられたあらゆるものから魂を抑えることが含まれると付け加えている。

関連するハディース

ハディース 2：地獄は欲情で覆われ、天国は困難で覆われている

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " حُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ، وَحُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ ".

訳：

アブー・フライラ رضي الله عنه によれば、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「地獄は欲情（魅力的な欲望）で覆われ、天国は（人が）嫌うもの（困難）で覆われている。」

要旨： 地獄へ至る道は、外見上は魅力的で心地よく見える（欲情の覆いで包まれているため）。一方、天国へ至る道は、外見上は重く不快に見える（困難の覆いで包まれているため）。その覆いを破る者は、その向こうに隠されているものにたどり着くのである。

伝承者：

アブー・フライラ رضي الله عنه

伝承経路（ラテン文字）：

イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』心を和らげる事柄の書、ハディース第 6487 番に伝える。（ほぼ同じ文言を、イマーム・ムスリムがアナス・イブン・マーリク رضي الله عنه から『サヒーフ・ムスリム』ハディース第 2822 番に伝えている。）

伝承経路（ジャウィ文字）：

روايت إمام بخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث نمبور ٦٤٨٧.

伝承の連鎖：

イスマーイール・イブン・アビー・ウワイス ← マーリク・イブン・アナス ← アブー・アッ＝ズィナード（アブドゥッラー・イブン・ザクワーン） ← アル＝アアラジュ（アブドゥッラフマーン・イブン・フルムズ） ← アブー・フライラ رضي الله عنه ← アッラーの使徒 ﷺ。

等級：

真正（サヒーフ）— ムッタファクン・アライヒ（ブハーリーとムスリムが一致して収録。ただし伝える教友は異なる二つの文言）。

学者たちの解説：

イマーム・ナワウィー（『サヒーフ・ムスリム注釈』）：

彼は、学者たちがこのハディースを、預言者 ﷺ の言葉の中でも最も簡潔でありながら意味の深いものの一つと見なしていると述べている。人は困難を通らなければ天国に至らず（崇拝における忍耐、怒りを抑えること、施しなど）、禁じられた欲情に従わなければ地獄に至らないのである。

イブン・ハジャル・アル＝アスカラーニー（『ファトフ・アル＝バーリー』）：

彼は、地獄を覆う欲情には、酒、姦淫、禁じられたものを見ること、陰口、心を惑わす娯楽の道具などが含まれると説明している — いずれも一見魅力的に見えるが、実際には破滅へと導くものである。

参照リンク：

https://sunnah.com/bukhari:6487

科学的知見：アテンション・エコノミーと報酬回路

2010 年代初めから、元エンジニアでテクノロジー倫理の専門家であるトリスタン・ハリス（Center for Humane Technology の共同創設者）らは、アメリカの立法機関で証言し、現代のデジタルアプリ — とりわけソーシャルメディア — の設計は、第 1 章で述べた「間欠強化」

（variable reward）の原理に基づいて意図的に作られており、利用者が報酬（「いいね」、コメント、新しいメッセージ）がいつ現れるか予測できないまま、通知を確認しに戻り続けるようになっていると述べた。こうした証言は、今日広く「アテンション・エコノミー」（attention economy）として知られるものの基礎となった。

基礎的な神経科学の観点から見ると、即座の衝動に従う行動は、脳の「即時」系（報酬回路の一部である側坐核のような構造が関わる）と脳の「制御」系（主に、長期的な計画と自制を担う前頭前野）との不均衡に関係している。報酬が素早く不規則に訪れると、即時系が一時的に制御系を上回りやすくなる — 物質依存の分野でも研究されている型であるが、その関与の程度は個人や刺激の種類によって異なる。

> **学問的誠実さについての注記**
>
> 「スマートフォン依存」という用語は、主要な診断マニュアル（DSM-5 など）における正式な臨床診断ではなく、物質依存やギャンブル障害とは異なる。この分野の研究はまだ新しく、脳への長期的な影響の大きさについての研究結果はまちまちである。私たちはこれらの知見を、報酬の仕組みについての一般的な描写として示すものであり、スマートフォンの利用者がみな臨床的な意味での依存に陥っていると裏づけるものではない。

分析：二つの覆い、一つの選択

ハディース 2 と引き離す者章 79:40〜41 は、ともに明確な枠組みを与えてくれる。一時の困難（欲望を抑えること、崇拝において忍耐すること）は長期的な善へと導き、一時の快楽（欲情に従うこと）は長期的な損失へと導く。報酬回路についての科学的知見は、なぜこの選択が実際にはこれほど難しく感じられるのかについての理解を深めてくれる — 人間の脳は生まれつき、たとえ価値がより大きくても先延ばしされる報酬より、即座で不規則な報酬に強く刺激されるからである。しかし 79:40 の節は、「主の御前に立つことを恐れる」その思いこそが、この即座の引力に打ち勝つことができると強調している — 単なる意志の力（willpower）ではなく、意味と来世に基づく長期的な動機づけの一つの形である。第 4 章では、この自制についての科学的知見をさらに取り上げ、後に追試（replication）によって改めて疑問視されたいくつかのよく知られた知見にも触れる。

第 3 章：目を覆うもの — 思考のバイアス

思考が欲望を守るために証拠を退けるとき

ジャーシヤ章 45:23 の節の終わりの部分は、三つの結果を挙げている。耳の封印、心の封印、そして目の覆い（ギシャーワ）である。本章は三つ目の要素に焦点を当てる — 従い続けた欲望が、人が証拠を公正に見て評価する力をいかに覆い隠してしまうか、である。

クルアーンの節

雌牛章（2）第 7 節

https://quran.com/2/7

خَتَمَ ٱللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمۡ وَعَلَىٰ سَمۡعِهِمۡۖ وَعَلَىٰٓ أَبۡصَٰرِهِمۡ غِشَٰوَةٞۖ وَلَهُمۡ عَذَابٌ عَظِيمٞ ٧

「アッラーは、かれらの心も耳をも封じられる。また目には覆いをされ、重い懲罰を科せられよう。」

古典的タフスィール

イブン・カスィールは、この節が、明白な証拠が届いたにもかかわらず真理を拒み続ける人々について下されたと説明している。彼は、45:23 の節でも述べられているように、この封印は継続的な拒絶に対する報い（ジャザー）であって、人が最初から信仰を選ぶことを妨げる最初の原因ではないと強調する。ラーズィーもそのタフスィールの中で、この問題を理性の観点から論じている。人間が自らの選択に責任を負うのであれば、アッラーが人の心を「封じる」とはどういうことなのか。大多数の学者は、封印は人が何度も真理を拒むことを選んだ後に起こるものであり、アッラーはその人の心をその人自身の選択のうちにとどめ置かれるのだと答えている — それは最初からの強制ではなく、その人自身が繰り返し下した決定に対する一種の「鍵」なのである。

科学的知見：確証バイアスと動機づけられた推論

認知心理学では、すでに信じていることや望んでいることと矛盾する証拠を心が退ける現象は、確証バイアス（confirmation bias）として知られている — 既存の信念を支持するような仕方で情報を探し、解釈し、記憶し、矛盾する情報を無視したり軽視したりする傾向である。心理学者ジヴァ・クンダは、1990 年に発表した影響力のある総説論文の中で、動機づけられた推論（motivated reasoning）という概念を提示した。人はしばしば、純粋に真理を求めるためではなく、すでに信じたいと思っている結論にたどり着くために推論する — とりわけ、その結論が個人的な利害、アイデンティティ、欲求と結びついているときにはそうである。

それより前の関連する概念として、1957 年に心理学者レオン・フェスティンガーが提唱した認知的不協和（cognitive dissonance）がある。この理論によれば、人の信念がその行動と矛盾するとき（たとえば、あることが間違っていると知りながら、心地よいためにそれを続ける場合）、その人は心理的な不快を感じる。そして、その不快を減らす最も簡単な方法の一つは、行動ではなく信念の方を変えて、両者を再び一致させることなのである。

学問的誠実さについての注記

この分野のよく知られた知見のすべてが、確かな証拠に支えられているわけではない。たとえば「バックファイア効果」（backfire effect）— 誤った情報を訂正すると、かえってその人が元の信念をより強く確信するようになるという主張 — は、2010 年のブレンダン・ナイハンとジェイソン・ライフラーの研究の後に大きな注目を集めたが、その後のより大規模な追試（たとえば 2019 年のトーマス・ウッドとイーサン・ポーターによるもの）では、この効果はめったに起こらないことが分かった。実際には、たいていの人は事実の訂正を受け入れる。ただし、その根本的な信念はあまり変わらないかもしれない。私たちはこの注記を意図的に入れた。社会科学もまた、本書で取り上げる他の科学分野と同じく、絶え間ない見直しの対象であることを思い起こすためである。

分析：自ら築く覆い

45:23 と 2:7 の節にある「目の覆い」と認知バイアスについての知見との関連は、クルアーンが現代心理学の用語を「予言している」という主張ではない。そうではなく、同じ型についての一つの省察である。人がある事柄において欲望に従ってしまうと、人間の心は自然と、その選択を正当化する理由を探し、それに挑むものを何であれ退けようとする — 学者たちのタフスィールによれば、その「覆い」は最初から強いられたものではなく、その人自身の繰り返しの選択によって築かれたものである。この仕組みに気づくこと — 節からであれ、心理学の研究からであれ — は、人がそれを避けようとするための第一歩である。つまり、常に自分自身の見方を問い直す用意をもち、確信しているという感覚を真理の証拠と見なさないことである。

第 4 章：真に強い者 — 欲望を抑えるムジャーハダ

自制の研究：「限られたエネルギー」モデルから価値のモデルへ

欲望が心、耳、目をいかに支配しうるかを取り上げた三つの章に続き、本章は希望に焦点を当てる。人はどのようにして自分の欲望を抑えることができるのか、そして科学は自制について何を語っているのか — 今では見直されているいくつかのよく知られた知見も含めて。

クルアーンの節

太陽章（91）第 7〜10 節
https://quran.com/91/7-10

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝٨ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ۝١٠

「魂と、それを釣合い秩序付けた御方において、（7）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）。（8）本当にそれ（魂）を清める者は成功し、（9）それを汚す者は滅びる。（10）」

簡潔なタフスィール

イブン・カスィールは、アッラーが人間の魂（ナフス）とその創造の完成にかけて誓い、そしてすべての魂に邪悪（フジュール）の道と敬虔の道を示唆されたと述べていると説明する — つまり、人間には生まれつき両方を見分ける力が与えられているということである。この節によれば、真の成功は、信仰と善行によって自らの魂を浄め育てる（タズキヤ）努力にあり、失敗は、その魂を罪と欲望の汚れの中に「埋もれさせる」（ダッサー）ままにしておくことにある。

関連するハディース

ハディース 3：強い者とは、怒ったときに自分を制する者である

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 ﷺ قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ".

訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه によれば、アッラーの使徒 ﷺ は言われた。「強い者とは、組み打ちに秀でた者（力で他人を打ち負かす者）ではない。強い者とは、怒ったときに自分を制する者である。」

要旨：真の強さは体の力で測られるのではなく、衝動（この場合は怒り）に最も従いたくなるその瞬間に、自分の欲望を抑え制する力で測られる。

伝承者：

アブー・フライラ رضى الله عنه

伝承経路（ラテン文字）：

イマーム・ブハーリーが『サヒーフ・ブハーリー』礼節の書、ハディース第 6114 番に伝える。イマーム・ムスリムも『サヒーフ・ムスリム』善行・親族の絆・礼節の書、ハディース第 2609 番に伝えている。

伝承経路（ジャウィ文字）：

روايت إمام بخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث نمبور ٦١١٤.

伝承の連鎖：

アブドゥッラー・イブン・ユースフ ← マーリク・イブン・アナス ← イブン・シハーブ（アッ＝ズフリー） ← サイード・イブン・アル＝ムサイヤブ ← アブー・フライラ رضى الله عنه ← アッラーの使徒 ﷺ。

等級：

真正（サヒーフ）— ムッタファクン・アライヒ（ブハーリーとムスリムが一致して収録）。

学者たちの解説：

> **イマーム・イブン・アブドゥルバッル（『アッ＝タムヒード』）：**
> 彼は、このハディースが、自分自身を抑える闘いは外の敵と戦うことよりも重く、より優れていることの根拠であると述べている。最も近く、最も打ち負かしにくい敵は、自分自身の欲望だからである。

参照リンク：

https://sunnah.com/bukhari:6114

ハディース 4：賢い者は自らを省み、弱い者は自分の欲望に従う

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكِيعٍ، حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ يُونُسَ، عَنْ أَبِي بَكْرِ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ، ح وَحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنٍ، أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ أَبِي بَكْرِ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ، عَنْ ضَمْرَةَ بْنِ حَبِيبٍ، عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا

بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ " . قَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ . قَالَ وَمَعْنَى قَوْلِهِ " مَنْ دَانَ نَفْسَهُ " . يَقُولُ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا قَبْلَ أَنْ يُحَاسَبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ . وَيُرْوَى عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الأَكْبَرِ وَإِنَّمَا يَخِفُّ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا . وَيُرْوَى عَنْ مَيْمُونِ بْنِ مِهْرَانَ قَالَ لاَ يَكُونُ الْعَبْدُ تَقِيًّا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ كَمَا يُحَاسِبُ شَرِيكَهُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَمَلْبَسُهُ .

訳：

シャッダード・イブン・アウス رضى الله عنه によれば、預言者 ﷺ は言われた。「賢い者とは、自らを省み（清算し）、死後のために行いをなす者である。そして弱い者とは、自分の欲望に従いながら、アッラーに（赦しを）ただ空しく望む者である。」

要旨：真の賢さは現世的な巧みさで測られるのではなく、来世への備えのためにどれだけ自分の欲望を抑える用意があるかで測られる。反対に、自らを改める努力もせずに、アッラーが赦してくださることを望みながらただ欲望に従うことは、弱さのしるしであって、タワックル（アッラーへの信頼）ではない。

伝承者：

シャッダード・イブン・アウス رضى الله عنه

伝承経路（ラテン文字）：

イマーム・ティルミズィーが『ジャーミウ・ティルミズィー』復活の日の様相の書、ハディース第 2459 番に伝える。

伝承経路（ジャウィ文字）：

روايت إمام ترمذي دالم جامع الترمذي، كتاب صفة القيامة، حديث نمبور ٢٤٥٩.

伝承の連鎖：

次の人物で合流する二つの伝承経路：アブー・バクル・イブン・アビー・マルヤム ― (1) スフヤーン・イブン・ワキーウ ← イーサー・イブン・ユーヌス、(2) アブドゥッラー・イブン・アブドゥッラフマーン・アッ＝ダーリミー ← アムル・イブン・アウン ← イブン・アル＝ムバーラク ― 二つの経路はともに アブー・バクル・イブン・アビー・マルヤム で合流し ← ダムラ・イブン・ハビーブ ← シャッダード・イブン・アウス رضى الله عنه ← アッラーの使徒 ﷺ。

等級：

見解が分かれている。イマーム・ティルミズィー自身は『スナン』の中でハサン（良好）なハディースと述べている。しかし、ダールッサラーム社による伝承経路の検証（『スナン・ティルミズィー』最新刊行版）は、これをダイーフ（弱い）と評価している。

学者たちの解説：

アル＝ハキーム・アッ＝ティルミズィー（『賢者たちの書（キターブ・アル＝アクヤース）』）：

彼はこのハディースを、イスラームにおける「魂の学」についての議論の基礎とした ― 賢さ（キヤーサ）は来世の清算に向けて欲望を従わせることにあり、弱さ（アル＝アジュズ）は、ただアッラーの慈悲への望みを口実に自らの改善を先延ばしにしながら、欲望の衝動に身を委ねることにある、というのである。

参照リンク：

https://sunnah.com/tirmidhi:2459

学問的誠実さについての注記：ハディース 4 の等級の相違

私たちは、このハディースの出典を見直す中で、その評価に相違があることに気づいた。イマーム・ティルミズィー自身は『スナン』の中でハサンなハディースと述べているが、ダールッサラーム社による最新刊行版での伝承経路の検証はこれをダイーフと評価している。おそらく、伝承の連鎖の中の一部の伝承者の位置づけが、ハディース学者の一部によって疑問視されているためであろう。私たちは、その意味が本書のハディース 1 とハディース 3（いずれも真正）によっても支えられているため、あえて掲載することにした。しかし読者は、このハディースだけを単独の根拠とすることはできないことを知っておく必要がある。

科学的知見：見直された「限られたエネルギー」モデル

1990 年代、心理学者ロイ・バウマイスターらは「自我消耗（ego depletion）」の理論を提唱した ― 自制（self-control）は、ある種の限られた「エネルギー」を使う筋肉のように働き、人が一つの誘惑を抑えるたびにその蓄えが減り、同じ時間内に次の誘惑を抑えるのがより難しくなる、というものである。この理論は 20 年以上にわたって非常に大きな影響力をもち、広く知られるようになった。

しかし、マーティン・ハガー、ニコス・チャツィサランティス、そして世界中の 20 を超える研究チームによる、事前登録（preregistered）された大規模な多施設共同追試が、2016 年に学術誌 Perspectives on Psychological Science に発表され、厳密に再検証したところ、自我消耗の一貫した効果を検出することができなかった。この発見は、心理学の分野で「再現性の危機」（replication crisis）についての大きな議論を引き起こした。そして多くの研究者は今や、「限られたエネルギー」モデルから、動機づけと価値に基づくモデルへと移行しつつある ― 人は、自制の「エネルギー」がまだ尽きていないからではなく、そうするための確

かな理由と意味をもっているときに、よりうまく自分を制することができる、という考え方である。

関連する知見は、1960〜70 年代のウォルター・ミシェルによる「マシュマロ・テスト」（満足を先延ばしできた子どもは、大人になってからより良い成果を上げる傾向があることを見いだした研究）の再検証からも得られている。タイラー・ワッツ、グレッグ・ダンカン、ハオナン・クアンによるより大規模な追試は、2018 年に学術誌 Psychological Science に発表され、家庭環境や社会経済的要因を統制すると、満足を先延ばしする能力が後の成功に与える影響は、元の研究で報告されたよりもはるかに小さくなることを見いだした。

> **学問的誠実さについての注記**
>
> 私たちは、自我消耗の再現の失敗とマシュマロ・テストの効果の縮小を意図的に紹介し、自制の科学がいまも活発に見直されている最中であり、よく知られた知見が永遠に確かなものとは限らないことを示した。これは自制が重要でないという意味ではない — 他の多くの研究が今なおその重要性を裏づけている — が、その背後にある仕組み（「限られたエネルギー」か「動機づけと価値」か）は、研究者の間で今も議論されているのである。

分析：エネルギーだけによらない強さ

興味深いことに、自制の科学のこの新しい方向性 — 欲望を抑えることの成功は、限られた「エネルギー」の蓄えよりも、動機づけと価値にずっと多く依存しているということ — は、元の「自我消耗」モデルよりも、実はハディース 4 のメッセージとよく一致している。このハディースは、賢い者を、生まれつき自制の「エネルギー」を多くもつ者として描いてはいない。むしろ賢さを、自らを省みること（ムハーサバ）と死後に向けた志向の結果として描いている — これはまさに、最新の研究が今支持している、意味のある長期的な動機づけの一つの形である。ハディース 3 も同様である。怒ったときに自分を制する強さは、体力の問題ではなく、価値と魂の鍛錬の問題なのである。これこそがイスラームにおけるムジャーハダ（自己との闘い）の核心である — 単に意志の力だけで欲望を「抑える」のではなく、真にアッラーを畏れ（引き離す者章 79:40）、来世を志向する（ティルミズィー2459）心を築くことによって、欲望を従わせることが、一瞬の精神的疲労との闘いからではなく、意味から生まれるようにすることである。

結論と教訓

欲望 — 隠れた神、そして帰り道

この小さな本は、一つの鋭い節から始まった — 自分の欲望を神とする者は、心と耳を封じられ、目を覆われる危険がある、というものである。そこから、四つの主要な教訓をまとめることができる。

心は突然閉ざされるのではない。第 1 章は、フザイファ رضى الله عنه のハディースと習慣の神経科学を通して、欲望に従うことが少しずつ進む過程であることを示した — 黒い点が一つ、また一つ、神経経路が一つ、また一つ — 急激な変化ではないのである。

二つの覆い、そして一瞬ごとの一つの選択。第 2 章は、善の道と悪の道がどちらも「覆われている」こと — 一方は困難で、もう一方は即座の快楽で — そして脳の報酬系が、長期的な損失をもたらすとしても、生まれつき即座のものにより強く惹かれることを示した。

思考を覆うものは、私たち自身が築く覆いである。第 3 章は、認知バイアスと動機づけられた推論が、人間に無作為に降りかかるものではなく、すでに望んでいることを正当化しようとする繰り返しの選択から生じることを示した。

真の強さは、単なる意志ではなく価値から生まれる。第 4 章は、欲望を抑えるムジャーハダ — 紹介した二つのハディースが示すように — が、今では疑問視されている古い「限られたエネルギー」モデルよりも、動機づけと意味を重視する最新の研究とよく一致することを示した。

結び：魂の成功と失敗

太陽章（91）第 9〜10 節
https://quran.com/91/9-10

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ۝١٠

「本当にそれ（魂）を清める者は成功し、（9）それを汚す者は滅びる。（10）」

人が息をしている限り、アッラーのもとへ立ち返る扉は開かれている。黒い点を吸い込んだ心も、悔悟（タウバ）、自省（ムハーサバ）、そして絶え間ない善行によって、なお清めることができる — だからこそ太陽章は「ザッカーハー」（それを清める）を、固定した状態ではなく、続いていく動詞として述べているのである。

最後の注意

著者は独立した研究者であり、ムフティー、ハディースの専門家、あるいは資格をもつ科学者ではない。本書の訳と解説は、権威ある典拠に基づく知識を伝えようとする個人的な努力である。誤りはすべて著者に帰するものであり、読者には、示したリンクを確認し、法的判断の事柄については学者や専門家に、心理学や心の健康の事柄については関連する専門家に相談していただきたい。アッラーが私たちの過ちを赦してくださいますように。

参考文献

A. クルアーンとタフスィール

1. 『聖クルアーン』ウスマーン体アラビア語原文と意味の訳。節の確認：https://quran.com
2. イブン・カスィール『偉大なるクルアーンのタフスィール（タフスィール・アル＝クルアーン・アル＝アズィーム）』
3. クルトゥビー『クルアーンの法規定集成（アル＝ジャーミウ・リ・アフカーム・アル＝クルアーン）』
4. ラーズィー（ファフルッディーン）『見えない世界の鍵（マファーティーフ・アル＝ガイブ／大タフスィール）』

B. ハディースとその注釈

1. ハディース1：試練は、むしろが編まれるように心に示される。イマーム・ムスリム伝、『サヒーフ・ムスリム』信仰の書、ハディース第 144 番。https://sunnah.com/muslim:144a
2. ハディース2：地獄は欲情で覆われ、天国は困難で覆われている。イマーム・ブハーリー伝、『サヒーフ・ブハーリー』心を和らげる事柄の書、ハディース第 6487 番（『サヒーフ・ムスリム』第 2822 番にも）。https://sunnah.com/bukhari:6487
3. ハディース3：強い者とは、怒ったときに自分を制する者である。イマーム・ブハーリー伝、『サヒーフ・ブハーリー』礼節の書、ハディース第 6114 番（『サヒーフ・ムスリム』第 2609 番にも）。https://sunnah.com/bukhari:6114
4. ハディース4：賢い者は自らを省み、弱い者は自分の欲望に従う。イマーム・ティルミズィー伝、『ジャーミウ・ティルミズィー』復活の日の様相の書、ハディース第 2459 番。https://sunnah.com/tirmidhi:2459
5. 『サヒーフ・ムスリム』ハディース第 2588 番および第 1631 番（支援と寄付）：https://sunnah.com/muslim:2588 および https://sunnah.com/muslim:1631
6. イマーム・ナワウィー『アル＝ミンハージュ ― サヒーフ・ムスリム注釈』
7. イブン・ハジャル・アル＝アスカラーニー『ファトフ・アル＝バーリー ― サヒーフ・ブハーリー注釈』
8. イブン・アブドゥルバッル『アッ＝タムヒード ― ムワッタアにおける意味と伝承経路について』

9. イブン・アル＝カイイム・アル＝ジャウズィーヤ『悲嘆する者の救い ― 悪魔の罠から（イガーサト・アッ＝ラフファーン）』

10. アル＝ハキーム・アッ＝ティルミズィー『賢者と惑わされた者の書（キターブ・アル＝アクヤース・ワ・アル＝ムグタッリーン）』

C. 科学と学術文献

1. Graybiel AM. Habits, rituals, and the evaluative brain. Annual Review of Neuroscience 2008;31:359-387. https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851

2. Schultz W. Predictive reward signal of dopamine neurons. Journal of Neurophysiology 1998;80:1-27. https://doi.org/10.1152/jn.1998.80.1.1

3. Skinner BF. Science and Human Behavior. 1953（間欠強化スケジュール / intermittent reinforcement）. https://www.bfskinner.org/wp-content/uploads/2014/02/ScienceHumanBehavior.pdf

4. Kunda Z. The case for motivated reasoning. Psychological Bulletin 1990;108(3):480-498. https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.480

5. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. 1957. https://search.worldcat.org/title/921356

6. Nyhan B, Reifler J. When corrections fail: The persistence of political misperceptions. Political Behavior 2010;32:303-330. https://doi.org/10.1007/s11109-010-9112-2

7. Wood T, Porter E. The elusive backfire effect: Mass attitudes' steadfast factual adherence. Political Behavior 2019;41:135-163. https://doi.org/10.1007/s11109-018-9443-y

8. Baumeister RF, Bratslavsky E, Muraven M, Tice DM. Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology 1998;74(5):1252-1265. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252

9. Hagger MS, Chatzisarantis NLD, et al. A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. Perspectives on Psychological Science 2016;11(4):546-573. https://doi.org/10.1177/1745691616652873

10. Mischel W, Ebbesen EB, Zeiss AR. Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. Journal of Personality and Social Psychology 1972;21(2):204-218. https://doi.org/10.1037/h0032198

11. Watts TW, Duncan GJ, Quan H. Revisiting the marshmallow test: A conceptual replication. Psychological Science 2018;29(7):1159-1177. https://doi.org/10.1177/0956797618761661

12. Harris T. Testimony before the US Senate Commerce Committee on the effects of social media on users' mental health, 2020 (Center for Humane Technology). https://www.congress.gov/116/meeting/house/110351/witnesses/HHRG-116-IF17-Wstate-HarrisT-20200108.pdf

謝辞

本書を完成させる力と機会を与えてくださったアッラーにすべての称賛あれ。預言者ムハンマド ﷺ、その家族と教友たちに祝福と平安あれ。

本書を、著者の力の源となってくれた人々に捧げる：

愛する妻

Zaharah Mohd Latif

子どもたち

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

義理の子どもたち

Fazilah, Malek, Hanin, Fairizal, Firwan

アッラーが彼ら全員に祝福と健康と信仰を授けてくださり、本書の一文字一文字が、報いの絶えることのない継続的な善行（アマル・ジャーリヤ）となりますように。アーミーン。

支援と寄付

本書は完全に無料であり、販売されることはない。しかし、quranscience.my を通じて知識を広める取り組みを支援したいと思われるなら、寄付は大いに歓迎する。ただし、決して義務ではない。施しの報いについてのアッラーの御言葉とアッラーの使徒 ﷺ の言葉を思い起こしてほしい：

雌牛章（2）第 261 節

https://quran.com/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。」

サバア章（34）第 39 節

https://quran.com/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。』」

施しは財産を減らさない

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

訳：

アブー・フライラ رضی اللہ عنہ によれば、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、赦すしもべに、栄誉のほかは何も増し加えられない。アッラーのためにへりくだる者を、アッラーは必ず高められる。」

要旨：アッラーのために与えることは損にはならない。それは祝福と栄誉と、何倍もの報いをもたらす。

伝承者：

アブー・フライラ رضی اللہ عنہ

伝承経路（ラテン文字）：

イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』善行・親族の絆・礼節の書、ハディース第2588番に伝える。

伝承経路（ジャウィ文字）：

روايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، حديث نمبور ٢٥٨٨.

伝承の連鎖：

ヤフヤー・イブン・アイユーブ、クタイバ、イブン・フジュル ← イスマーイール・イブン・ジャアファル ← アル＝アラー ← その父 ← アブー・フライラ رضی اللہ عنہ ← アッラーの使徒 ﷺ。

等級：

真正（サヒーフ）―『サヒーフ・ムスリム』に収録。

学者たちの解説：

> **イマーム・ナワウィー（『サヒーフ・ムスリム注釈』）：**
> 彼は二つの意味を挙げている。施された財産は祝福され、災いから守られるので、実際には減ることがない。あるいは、その報いが何倍にもなるので、見かけ上の減少が実際の増加によって補われる、というものである。

参照リンク：

https://sunnah.com/muslim:2588

死後も途絶えない三つの行い

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 ﷺ قَالَ " إِذَا مَاتَ الإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلاَّ مِنْ ثَلاَثَةٍ إِلاَّ مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ " .

訳：

アブー・フライラ رضى الله عنه によれば、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。ただし三つのものを除いて。継続的な施し（サダカ・ジャーリヤ）、役立てられる知識、あるいはその人のために祈る正しい子である。」

要旨：書物、広められた知識、ワクフ（寄進財産）、そして正しい子は、人の死後もその人に報いをもたらし続ける。

伝承者：

アブー・フライラ رضى الله عنه

伝承経路（ラテン文字）：

イマーム・ムスリムが『サヒーフ・ムスリム』遺言の書、ハディース第 1631 番に伝える。

伝承経路（ジャウィ文字）：

روايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نمبور ١٦٣١.

伝承の連鎖：

ヤフヤー・イブン・アイユーブ、クタイバ、イブン・フジュル ← イスマーイール・イブン・ジャアファル ← アル＝アラー ← その父 ← アブー・フライラ رضى الله عنه ← アッラーの使徒 ﷺ。

等級：

真正（サヒーフ）—『サヒーフ・ムスリム』に収録。

学者たちの解説：

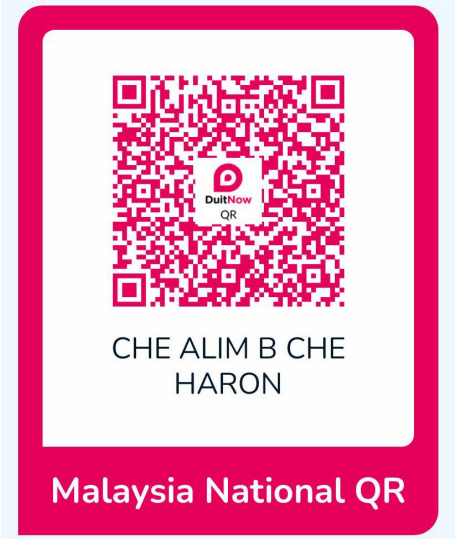
イマーム・ナワウィー（『サヒーフ・ムスリム注釈』）：

彼は、このハディースが、ワクフの有効性、そして有益な知識を著し広めることの報いの大きさの根拠であると述べている。この報いは、死後もその持ち主に続いていくのである。

参照リンク：

https://sunnah.com/muslim:1631

ジャザークムッラーフ・ハイラン・カスィーラ（アッラーがあなたがたに豊かに報いてくださいますように）。



上の QR コード（DuitNow）をスキャンして寄付することができる。

海外からの方は、下のボタンをクリックすると PayPal（paypal.me/quranscience）を通じて寄付できる。

寄付する

CHE ALIM B CHE HARON