おいのりしよう！

ームスリムのれいはいのしかたー

なまえ：

おいのりのじかん

ムスリムは、いちにちに５かい、おいのりをします。

ファジュル：２ラカート

あさ、たいようがのぼるまで

ズフル：４ラカート

おひる、たいようがたかいとき

アスル：４ラカート

ごご、たいようがすこしひくくなったとき

マグリブ：３ラカート

たいようがしずんだとき

イシャー：４ラカート

よる、くらくなったとき

アッラーとのやくそくのじかんにおくれないように、きをつけましょう。

おいのりのしかた

まずは、ウドゥーをして、おいのりのじゅんびをします。

1．　ニーヤ

キブラのほうこうをむいて、たちます。「アッラーのために○○（れいはいのなまえ）のれいはいを、○（かず）ラカートおこないます。」と、こころのなかでとなえます。にほんごでも、アラビアごでもだいじょうぶです。（アラビアごのニーヤのいいかたは、１４ページにあります）

2．　キヤームのしせいへ

てをあげながら「アッラーフ　アクバル」といったあと、てをおへそのまえで、みぎてをうえにしてくみます。

３．おいのりのはじめのドゥアーをとなえる　☆おぼえよう☆

＜ハナフィー＞

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، وَتَبَارَكَ اسْمُكَ ، وَتَعَالَى جَدُّكَ ، وَلا إِلهَ غَيْرُكَ

スブハーナカッラーフンマ　ワビハムディカ　ワタバーラカスムカ　ワタアーラージャッドゥカ　ワラーイラーハ　ガイルカ

＜シャーフィー＞

وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ حَنِيفاً وَمَا أَنَا مِنَ المُشْرِكِينَ ، إِنَّ صَلاتِي ، وَنُسُكِي ، وَمَحْيَايَ ، وَمَمَاتِي لِلّهِ رَبِّ العَالَمِينَ ، لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ المُسْلِمِينَ .

ワッジャフトゥ　ワジュヒヤ　リッラズィー　ファタラッサマーワーティ　ワルアルダ　ハニーファン　ワ　マー　アナ　ミナルムシュリキーン。インナ　サラーティー　ワ　ヌスキー　ワ　マフヤーヤ　ワ　ママーティー　リッラーヒ　ラッビルアーラミーナ　ラー　シャリーカ　ラフ　ワビザーリカ　ウミルトゥ　ワアナ　ミナルムスリミーン。

４．イスティアーザのことばをとなえる　☆おぼえよう☆

أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

アウーズビッラーヒ　ミナッシャイターニッラジーム

５．ファーティハしょうをよむ　☆おぼえよう☆

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ (١) ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ

(٢) ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ (٣) مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ

نَسۡتَعِينُ (٥)ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ (٦) صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ

عَلَيۡهِمۡ غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ (٧) آمين

ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。アルハムドゥリッラーヒ　ラッビル　アーラミーン。アッラフマーニッラヒーム。マーリキ　ヤウミッディーン。イイヤーカ　ナアブドゥ　ワ　イイヤーカ　ナスタイーン。イフディナッスィラータル　ムスタキーム。スィラータッラジーナ　アンアムタ　アライヒム　ガイリル　マグドゥービ　アライヒム　ワラッダーッリーン。アーミーン。

６．クルアーンのしょう（スーラ）をひとつよむ

クルアーンのなかのしょう（スーラ）をひとつ、よみます。１１ページから、いくつかのみじかいしょう（スーラ）をしょうかいしています。

７．ルクーウ　☆おぼえよう☆

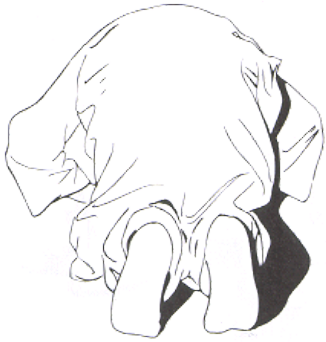
「アッラーフ　アクバル」といいながら、こしをまげ、てはひざにつけて、おじぎをします。

「スブハーナ　ラッビヤル　アズィーム」と３かい、となえます。

「サミアッラーフ　リマン　ハミダ」といって、てをあげながらからだをおこし、てをおろして「ラッバナー　ワラカルハムドゥ」といいます。

８．サジダ　☆おぼえよう☆

「アッラーフ　アクバル」といいながら、ひざをつき、りょうて、はな、おでこをゆかにつけて、サジダをします。あしは、つまさきをたてて、かかとをあげます。「スブハーナ　ラッビヤル　アアラー」と３かい、となえます。



「アッラーフ　アクバル」といいながら、からだをおこし、せいざのしせいになり、「ラッビグフィルリー　ワルハムニー」と、となえます。

また、「アッラーフ　アクバル」といって、サジダをし、「スブハーナ　ラッビヤル　アアラー」と３かい、となえます。

ここまでで、１ラカートおわりです。

９．つぎのラカートへ

「アッラーフ　アクバル」といって、またたちあがり、キヤームのしせいになってから、５から８までをくりかえします。

１０．タシャッフドゥ　☆おぼえよう☆

すわったままのしせいで、つぎのことばをとなえます。

التَّحِيَاتُ للهِ ، وَالصَّلَوَاتُ ، وَالطَّيِبَاتُ ، السَّلامُ عَلَيْكَ أيُّهَا النَبِّيُ

وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ ، السَّلامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللهِ الصَّالِحينَ .

أشْهَدُ أنْ لا إلهَ إلا اللهُ وَأشْهَدُ أنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

アッタヒーヤートゥ　リッラーヒ、ワッサラワートゥ、ワッタイイバートゥ。アッサラーム　アライカ　アイユハンナビーユ　ワ　ラハマトゥッラーヒ　ワ　バラカートゥフ。アッサラーム　アライナー　ワ　アラー　イバーディッラーヒッサーリヒーン。（ひとさしゆび、たてる）アシュハドゥ　アッラー　イラーハ　イッラッラーフ　ワ　アシュハドゥ　アンナ　ムハンマダン　アブドゥフ　ワ　ラスールフ。

「アシュハドゥ　アッラー　イラーハ　イッラッラーフ・・・」というところで、みぎのひとさしゆびをたてます。

１１．サラワート　☆おぼえよう☆

すわったまま、つぎのことばをとなえます。

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى

إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى

مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ

إِبْرَاهِيمَ ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

アッラーフンマ　サッリ　アラー　ムハンマディン　ワ　アラー　アーリ　ムハンマドゥ。カマー　サッライタ　アラー　イブラーヒーマ　ワ　アラー　アーリ　イブラーヒーマ、インナカ　ハミードゥン　マジードゥ。アッラーフンマ　バーリク　アラー　ムハンマディン　ワ　アラー　アーリ　ムハンマドゥ。カマー　バーラクタ　アラー　イブラーヒーマ　ワ　アラー　アーリ　イブラーヒーマ、インナカ　ハミードゥン　マジードゥ。

１２．タスリーム　☆おぼえよう☆

みぎをむいて、「アッサラーム　アライクム　ワラフマトゥッラー」、ひだりをむいて、「アッサラーム　アライクム　ワラフマトゥッラー」といい、れいはいをおわります。

☆３ラカートのばあいは、２ラカートめの１０のあとで、たちあがり、ファーティハしょうだけをよんだあと、７から１２をくりかえしておわります。

☆４ラカートのばあいは、２ラカートめの１０のあとで、たちあがり、ファーティハしょうだけをよんだあと、７から８をくりかえし、また、たちあがって、ファーティハしょうだけをよんだあと、７から１２をくりかえしておわります。

クルアーンのみじかいしょう（スーラ）

まずは、このなかから、ふたつ、おぼえてみよう！

１０３．アスルしょう（スーラト・ル・アスル）

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

وَٱلۡعَصۡرِ (١) إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ (٢) إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ

وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡحَقِّ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ (٣)

ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。
ワル　アスル。インナル　インサーナ　ラフィー　フスル。イッラッラズィーナ　アーマヌー　ワアミルッサーリハーティ　ワタワーサウ　ビルハッキ　ワタワーサウ　ビッサブル。

１０８．カウサルしょう（スーラト・ル・カウサル）

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

إِنَّآ أَعۡطَيۡنَٰكَ ٱلۡكَوۡثَرَ (١) فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَٱنۡحَرۡ (٢) إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ

ٱلۡأَبۡتَرُ (٣)

ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。
インナー　アアタイナーカル　カウサル。ファッサッリ　リラッビカ　ワンハル。インナ　シャーニアカ　フワル　アブタル。

１１２．イフラースしょう（スーラト・ル・イフラース）

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ (١) ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ (٢) لَمۡ يَلِدۡ وَلَمۡ يُولَدۡ (٣) وَلَمۡ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدُۢ (٤)

ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。
クルフワッラーフ　アハドゥ。アッラーフッサマドゥ。ラムヤリドゥ　ワラム　ユーラドゥ。ワラム　ヤクッラフー　クフワンアハドゥ。

１１３．ファラクしょう（スート・ル・ファラク）

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلۡفَلَقِ (١) مِن شَرِّ مَا خَلَقَ (٢) وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (٣) وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلۡعُقَدِ (٤)وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (٥)

ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。
クル　アウーズ　ビラッビルファラク。ミン　シャッリ　マーハラク。ワ　ミン　シャッリガースィキン　イザー　ワカブ。ワミン　シャッリンナッファーサーティ　フィルウカドゥ。ワ　ミン　シャッリ　ハースィディン　イザー　ハサドゥ。

１１４．ナースしょう（スーラト・ン・ナース）

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ (١) مَلِكِ ٱلنَّاسِ (٢) إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ (٣) مِن شَرِّ ٱلۡوَسۡوَاسِ ٱلۡخَنَّاسِ (٤) ٱلَّذِى يُوَسۡوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ (٥) مِنَ ٱلۡجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ (٦)

ビスミッラーヒッラフマーニッラヒーム。
クル　アウーズ　ビラッビンナース。マリキンナース。イラーヒンナース。ミン　シャッリルワスワースィルハンナース。アッラズィー　ユワスウィス　フィー　スドゥーリンナース。ミナルジンナティ　ワンナース。

アラビアごのニーヤ

ファジュル：

أُصَلِّى فَرْضَ الصُّبْحِ رَكَعَتَيْنِ لِلّٰهِ تَعَالَى

ウサッリー　ファルダッスブヒ　ラカアタイニ　リッラーヒ　タアーラー

ズフル：

أُصَلِّى فَرْضَ الظُّهْرِاَرْبَعَ رَكَعَاتٍ لِلّٰهِ تَعَالَى

ウサッリー　ファルダッズフリ　アルバア　ラカアーティン　リッラーヒ　タアーラー

アスル：

أُصَلِّى فَرْضَ العَصْرِاَرْبَعَ رَكَعَاتٍ لِلّٰهِ تَعَالَى

ウサッリー　ファルダルアスリ　アルバア　ラカアーティン　リッラーヒ　タアーラー

マグリブ：

أُصَلِّى فَرْضَ المَغْرِبِ ثَلَاثَ رَكَعَاتٍ لِلّٰهِ تَعَالَى

ウサッリー　ファルダルマグリビ　サラーサ　ラカアーティン　リッラーヒ　タアーラー

イシャー：

أُصَلِّى فَرْضَ العِشَاءِ اَرْبَعَ رَكَعَاتٍ لِلّٰهِ تَعَالَى

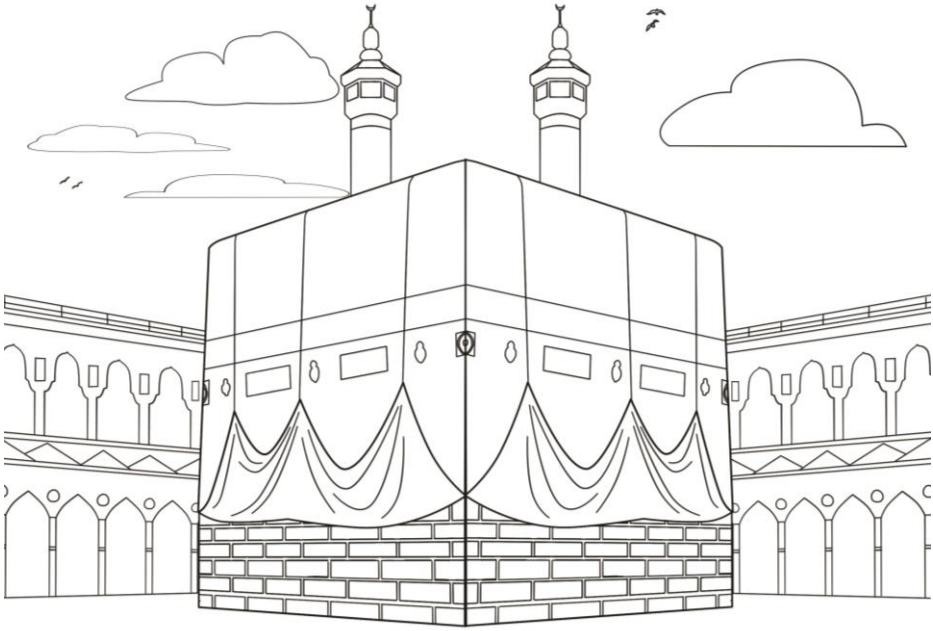
ウサッリー　ファルダルイシャーイ　アルバア　ラカアーティン　リッラーヒ　タアーラー

おいのりマスターへのみち

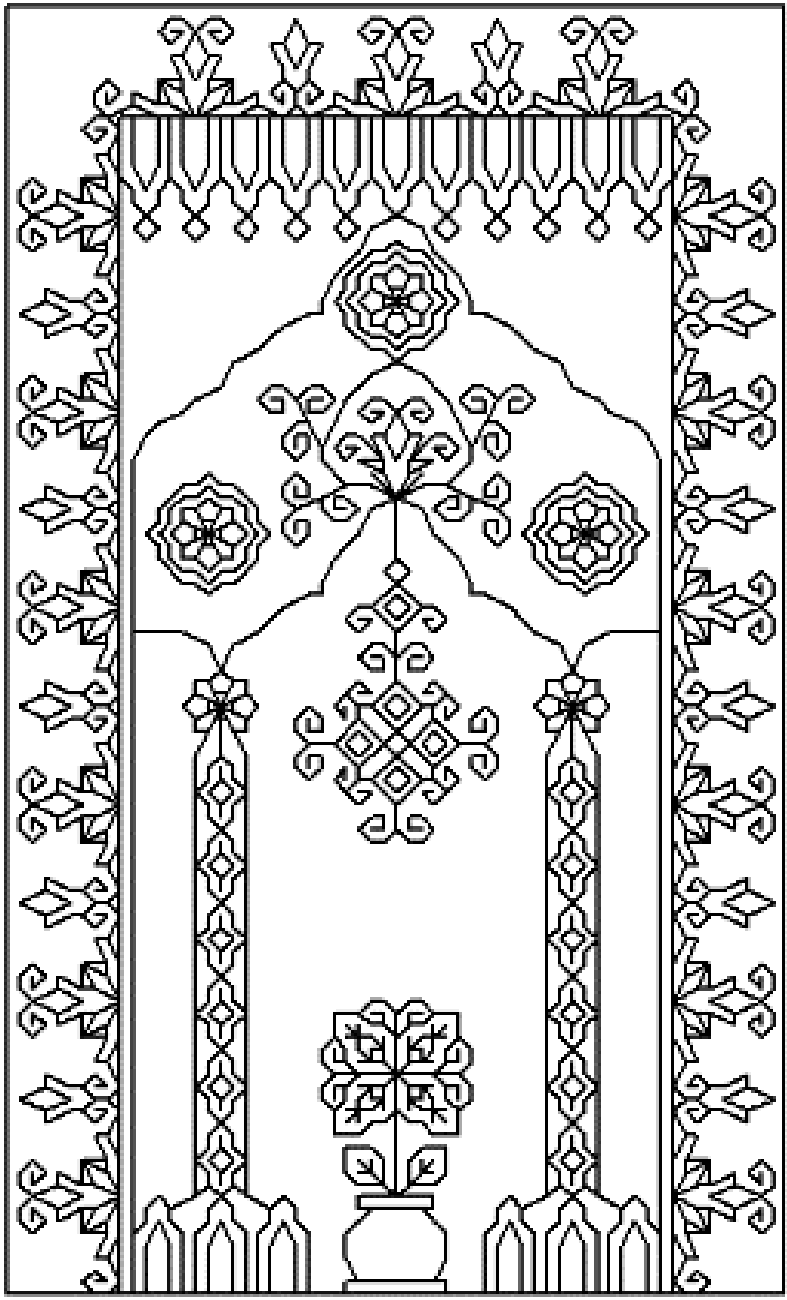
おぼえたら、すきなシールをはろう！

はじめのドゥアー	イスティアーザ
ファーティハしょう	ルクーウのときのことば
サジダのときのことば	タシャッフドゥ
サラワート	タスリーム
スーラ （なまえ：　　）	スーラ （なまえ：　　）

ぬりえコーナー



カアバのほうこう（キブラ）をむいて、おいのりします。

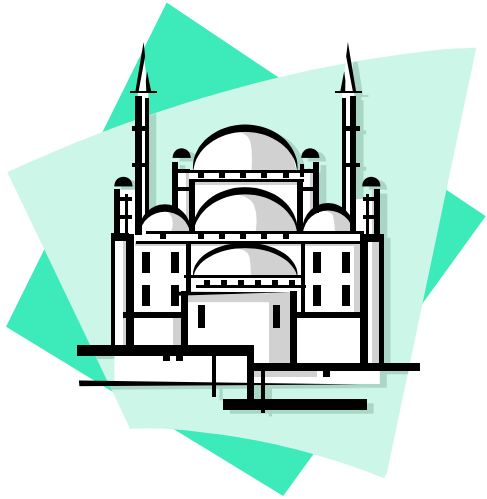


おいのりカーペット。いろいろなデザインがあります。

しょうじょう

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さん

マーシャーアッラー、あなたは、おいのりのときにいうことばをぜんぶおぼえて、ひとりでおいのりできるようになりました。これからも、がんばっておいのりをつづけて、アッラーとのきずなをもっと、もっと、ふかめていってください。ジャザークムッラーフ　ハイラン（あなたのぜんこうに、アッラーがよいごほうびをくださいますように）！

ねん　　がつ　　にち

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿より