

ムスリムは、ウドゥーが無効になる行為をしない限り、清浄な状態にあります。

ウドゥーが無効となる行為は、男性器、女性器、肛門からの排泄（放屁を含む）があった場合、睡眠（お尻を床につけ、座った状態での睡眠は除く）、手のひらで性器に触れたとき、結婚可能な異性（子供は除く）の肌に触れたとき、そして失神です。

ムスリムは、就寝前や、ウドゥーが失効した時に、再びウドゥーを行い、常に清浄な状態を保つことが望ましいとされています。

ウドゥーは、ムスリムのジハード、内なる敵に打ち勝つ努力において重要な武器になります。

清浄な状態を保つことは、好ましくない欲望から身を守ってくれます。

預言者ムハンマド（彼に平安と祝福あれ）の伝承によると、ウドゥーの際に水が体から一滴流れ落ちるたびに、罪が一つ消されます。

つまり、ウドゥーは礼拝がアッラーに受け入れられるために必要な行為であり、私達の罪を消す助けとなります。また、常に清浄な状態にいることを心がける人々はアッラーの御加護が得られます。

肉体的にも精神的にも清浄となるために、どうぞイスラームにおいでください。

アッラーが最もよくご存知です。



### 聖クルアーン

#### 103 時間章 (アル・アスル)

慈悲あまねく慈愛深きアッラーの御名において  
時間にかけて（誓う）。

本当に人間は、喪失の中にいる。

信仰して善行に勤しみ、互いに真理を勧めあい、

また忍耐を勧めあう者たちの外は。

著：Dr Y Mansoor Marican, Ph.D  
訳：日本人ムスリマグループ

Cover: Sakura  
Image: ©Cowardlion | Dreamstime.com  
Back: Cherry Blossom, Japan  
Image: ©Irochka | Dreamstime.com



イスラームは真理です

# 礼拝と 清浄

[Worship And Cleanliness]

心と体の不浄を清め、  
心身ともに清浄であることは  
イマーン(信仰)の一部です。



慈悲あまねく慈愛深きアッラーの御名において

## 礼拝と清浄

### [Worship and Cleanliness]

イスラームでは、清浄であることはイマーン（信仰）の一部とみなされています。

悪い考えと体の不浄を取り去り、心身ともに清浄でなければなりません。

ムスリムは礼拝を行うにあたり、心身とも清浄にする必要があります。

洗浄とは、身を清めることで、礼拝のために清浄な状態になることです。

洗浄はアラビア語で「ウドゥー」と言います。

全能の神アッラーに礼拝を受け入れてもらうために、ウドゥーを正しく行うことが大切です。

射精、性行為があった場合、また、（殉教以外で）亡くなった場合、ウドゥーを行う前にグスル（全身沐浴）をします。

それ以外にグスル（全身沐浴）が必要なのは、生理後、ウィラーダ（出産後）、ニファース（出産後の子宮からの出血）の後です。

グスル（全身沐浴）で大事なことは、アッラーのために行うという意味表示と、体のあらゆる部分に水が触れるようにすることです。

クリーム、マニキュアなど水を弾くものはあらかじめ落としておきます。

聖クルアーンの中で、洗浄（ウドゥー）とは顔を洗い、両手を肘まで洗い、頭を撫で、両足を踝まで洗うことだと記されています。（クルアーン5章6節）

預言者ムハンマド（彼に平安と祝福あれ）はウドゥーの方法を、アッラーから天使ジブリールを介して教えられました。

ムスリムは預言者ムハンマド（彼に平安と祝福あれ）の慣例に従ってウドゥーを行います。以下がその方法と手順です。

1

これからウドゥーを行うという意志を明らかにし、「アッラーに悪魔からの御加護を請います。慈悲あまねく慈愛深きアッラーの御名において。我々のためにきれいな水を創られたアッラーに称賛あれ。」と言います。

2

両手（手のひら、指）を手首まで洗います。

3

口をすすぎます。

4

鼻孔をすすぎます。

5

顔を額からあごの下までと、両耳のところまで両手で洗いながら、「慈悲深きアッラーのためにウドゥーを行います」と心の中で唱えます。

6

両腕を手首から肘まで洗います。（右から先に洗うこと）

7

濡れた両手で、頭を前から後ろにぬぐいます。

8

左右の人さし指で両耳の内側をこすり、親指で外側をこすります。

9

両足をくるぶしのところまで、右足を先に、次に左足を洗います。

10

「アッラーよ、あなたに赦しを乞う人々の一員に加えてください。そしてあなたの高潔な僕の一人としてください。」とドゥア（嘆願）を唱えます。

これらの各動作は1回、あるいは3回ずつ行います。

ウドゥーの各動作の中で取り忘れがあったら、もう一度最初からやり直します。

動作と動作の間隔を開けすぎないように続けて行います。

グスルをする時と同様に、ウドゥーを行う時は、体の各部分に直接水が触れるよう、妨げになる物は取り除いておきます。

ウドゥーを行う時には、水の無駄遣いを避けます。

イスラームでは、たとえ水が豊富にあっても、節水を非常に重要視しています。

ウドゥーの方法は男性、女性とも同じです。