

「クルアーン暗記の科学的効用」

@御徒町 Masjid における 2018.4.20.金曜フタバ要約 by 杉本恭一郎



ムスリムはいつもアッラーとの精神的つながりを強くする方法を求めてきました。方法の1つとはクルアーンを毎日に読むことであり、理解することであり、暗記することです。もちろん読んで理解することの重要性については言うまでもありません。しかし周知の通り、クルアーン暗記こそムスリムが長年、いわゆる狭義の「イスラーム教育」で教えてきたことです。つまりハーフィズの育成です。そしてこのクルアーン暗記には、隠された科学的な効用があることが、近年の研究でわかってきたのです。

◎クルアーン暗記と高齢者の健康

2017年11月に発表された医学論文「Health benefits of Quran memorization for older men」(Journal of Sage Open Medicine)によると、11人のサウジアラビア人医師は、クルアーン暗記と高齢者の健康との相関関係について研究しました。カスィーム州ブライダー市に住む、無作為に抽出された、年齢55歳以上20人のサウジアラビア人男性を対象に、調査を行なったところ、少なくともクルアーン10 Juzを暗記している人たちは、クルアーン0.5 Juz以下しか暗記していない人たちに比べて、64%の割合で高血圧症になりにくく、71%糖尿病になりにくく、また81%うつ病になりにくいことがわかりました。この結果、クルアーン暗記には、これらの慢性疾患を抑制する効果があることが、科学的に判明したわけです。

◎クルアーン暗記と学力と宗教心の向上

2015年6月に発表された科学論文「Effects of Memorizing Quran by Heart On Later Academic Achievement」(Journal of Islamic Studies and Culture)によると、2人のパキスタンの大学講師(心理学)は、クルアーン暗記と学力および宗教心との相関関係について研究しました。様々な大学や短期大学に通う36人のハーフィズが無作為に抽出されました。彼らはハーフィズになる前となった後で、他の授業科目における学力の向上が著しく、クルアーン暗記を通じて培った記憶力が、その他の暗記が多い科目にも応用されたことを示す結果となりました。さらには、対象者の両親の意見によると、77%の両親は、自分の子供がハーフィズになることで、両親に対してより忠実となり、イスラームを日常生活で実践しようとする態度が向上したことを示しました。つまりクルアーン全暗記と学力の向上および宗教心の向上には、強い相関関係があることが判明したのです。

◎クルアーン暗記方法のポイント

(1) 集中できる環境：暗記において最大の敵は「気が散ること」です。静かで集中できる場所と時間を確保することが必要となります。(2) 一貫性・継続性：週末だけにまとめて暗記しようとしてもダメです。毎日の礼拝時、その前後に継続して、暗記を続けることです。毎日3-5行を暗記するペースで行けば良い。(3) 音でも記憶すること：ムスハフを読むときには、黙読よりも音読をすることで、耳からも学ぶことができます。また正しい発音で記憶するためにも、クルアーン読誦法を極めた先生(Sh. Al-Husaryなど)のオーディオを聞くのが一番良いと考えられます。暗記を始める前に、何度も聞き取ることがオススメです。(4) 意味を読んでから覚えること：暗記する前に、特徴的なアラビア語の単語とその意味を思い出すシグナルとして覚えておきます。(5) 素直な気持ち：クルアーン暗記は、ただアッラーのためにするという素直な心構えが必要です。つまり誰かに見せるためでもなければ、科学的な効用のためでもありません。効用は結果の副産物なのであって、それ自体を目的とはしていないのです。もしクルアーン暗記があなたを幸せな気持ちにさせるなら、クルアーン暗記をする絶好のタイミングかもしれません。