

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)

행복한 삶을 살기 위한 방법

행복한 삶을 살기 위한 방법

셰이크 압둘 라흐만 빈 나시르 앓-사으디

행복한 삶을 살기 위한 방법

저자

셰이크 압둘 라흐만 빈 나시르 앓싸으디

(하나님께서 그에게 자비를 베푸시길)

서문

모든 찬미를 받으실 하나님을 찬양합니다. 저는 하나님 이외에는 경배받을 존재가 없으며, 그분은 유일하시며 그 어떤 대등한 존재도 없음을 증언합니다. 또한 무함마드께서는 그분의 종복이자 사도임을 증언합니다. 하나님께서 그에게 자비와 평화를 베푸시고, 그의 가문과 교우들에게도 평화를 베푸시길 바랍니다.

마음의 평안과 고요함, 기쁨, 그리고 근심과 걱정의 해소는 모든 사람이 추구하는 바입니다. 이를 통해 훌륭한 삶을 얻고 기쁨과 환희가 완성됩니다. 여기에는 종교적 원인, 본연적 원인,

행위적 원인이 있으며, 이 모든 것을 결합시키는 일은 오직 믿는 자들만이 가능합니다. 그 외의 사람들은, 설령 그들 중 지혜로운 자들이 노력하여 어떤 방식이나 원인으로 이를 얻는다 하더라도, 더 유익하고 확고하며 현재의 상태와 미래의 결말에 있어 더 훌륭한 다른 방법들을 놓친 것입니다.

저는 이 글에서, 모든 사람이 추구하는 이 숭고한 목적을 실현하기 위한 여러 방법들을 언급하고자 합니다.

사람들 중에는 이러한 방법들의 많은 부분을 실행하여 평온하고 훌륭한 삶을 사는 이도 있고, 그 모두에 실패하여 불행하고 비참한 삶을 사는 이도 있습니다. 또한 인도받은 정도에 따라 그 중간에 있는 이도 있습니다. 하나님께서는 성공을 주시는 분이시며, 모든 선을 얻고 모든 악을 물리치는 데 있어 도움을 구해야 할 분이십니다.

주제: 믿음과 선행

행복한 삶을 위한 가장 위대한 방법이자 그 근본과 기초는 바로 믿음과 선행입니다. 지고하신 하나님께서 다음과 같이 말씀하셨습니다:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَأَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (97)

"남자든 여자든 믿는 자로서 선행을 실천하는 자가 있다면 나는 정녕 그에게 행복한 삶을 선사할 것이라. 그리고 나는 정녕 그들이 행하던 것 중 가장 훌륭한 선행으로써 그들의 몫을 보상할 것이라." [안-나훔:97].

지고하신 하나님께서는 믿음과 선행을 겸비한 자에게 현세에서의 훌륭한 삶과 내세에서의 위대한 보상을 약속하셨음을 알리셨습니다.

그 이유는 명확합니다. 하나님을 믿는 신앙인들은 선행이 결실을 맺어 마음과 도덕, 현세와 내세를 바로잡는 올바른 믿음을 가지고 있고, 따라서 그들에게 다가오는 기쁨과 환희의 원인들, 그리고 불안과 근심, 슬픔의 원인들을 모두

수용하고 대처할 수 있는 원칙과 기초가 있기
때문입니다.

그들은 사랑스럽고 기쁜 일들을 기꺼이
받아들이고, 이에 감사하며, 유익한 일에 이를
사용합니다. 그들이 이러한 방식으로 그것을
사용할 때, 그 기쁨으로 인한 환희, 그것이 지속되고
축복받기를 바라는 열망, 감사하는 자들에게
주어지는 보상에 대한 희망 등 위대한 일들이
생겨납니다. 이러한 결실들이 지닌 축복은 원래의
기쁨을 능가하는 것입니다.

또한 그들은 자신들이 기피하는 일, 해악, 근심,
슬픔을 마주할 때, 물리칠 수 있는 것은 물리치고,
줄일 수 있는 것은 줄이며, 피할 수 없는 것에는
아름답게 인내합니다. 이를 통해 그들은 시련의
결과로부터 유익한 대처 능력, 경험, 힘을 얻게
되며, 인내와 보상을 바라는 마음을 통해 위대한
결과물을 얻게 됩니다. 이와 함께 시련은 사라지고
그 자리를 기쁨, 좋은 것에 대한 희망, 하나님의
은혜와 보상에 대한 열망이 대신하게 됩니다.

선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를 베푸시길)께서 신뢰할 수 있는 하디스에서 이에 대해 다음과 같이 말씀하신 바와 같습니다:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

"믿는 자의 일상이란 얼마나 놀라운가! 그의 삶 모두가 그에게 득이 되니, 이는 믿는 자의 경우에 한해서라. 편한 시기에 그는 감사하는 자니 이것은 그에게 득이 되노라. 어려운 시기에 그는 인내하는 자니 이것 역시 그에게 득이 되노라." 무슬림이 전승하였습니다.

선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를 베푸시길)께서는 믿는 자가 겪는 기쁨과 시련의 모든 상황에서 그가 얻는 이익, 선, 그리고 행위의 결실은 배가 된다고 알려주셨습니다. 이러한 이유로, 똑같은 좋은 일이나 나쁜 일이 생긴 두 사람이 그것을 받아들이는 데 있어 크나큰 차이를 보이는 것을 볼 수 있는데, 이는 그들의 믿음과 선행의 차이에 따른 것입니다. 이 두 가지 특징을 지닌 자는 우리가 언급한 감사와 인내, 그리고 그에

따르는 것들로 선과 악을 맞이합니다. 그로 인해 기쁨과 환희가 생기고, 근심, 슬픔, 불안, 가슴의 답답함, 삶의 불행이 사라지며, 이 세상에서 훌륭한 삶이 완성됩니다. 다른 부류의 사람은 좋은 것들을 교만하고 오만방자하게 받아들입니다. 그 결과 그의 윤리는 타락하고, 짐승처럼 탐욕스럽고 게걸스럽게 그것들을 취합니다. 그럼에도 불구하고 그의 마음은 편안하지 않으며, 오히려 여러 측면에서 혼란스럽습니다. 좋은 것들이 사라질까 두려워하고 혼란스러워하며, 대개 그것들을 지키기 위해 발생하는 수많은 반대에 부딪혀 혼란스러워합니다. 인간의 본성은 적당한 선에서 멈추지 않고, 얻을 수도 있고 얻지 못할 수도 있는 다른 것들을 끊임없이 갈망하기 때문입니다. 설령 그것을 얻는다 하더라도, 그는 앞서 언급된 이유들로 여전히 불안해합니다. 그는 시련을 마주할 때 불안함, 초조함, 두려움, 짜증으로 받아들입니다. 그에 더하여 그에게는 불행한 삶, 정신적 불안함을 겪으며, 최악의 상태와 끔찍한

괴로움으로 내모는 두려움이 그와 함께 합니다. 이는, 그가 내세의 보상을 기대하지 않기 때문이며, 자신을 위로하고 고통을 덜어줄 인내심이 없기 때문입니다.

이 모든 것은 실제 경험으로 관찰할 수 있습니다. 이러한 부류의 사례 하나 하나를 숙고하여 사람들의 상태에 적용해 본다면, 믿음에 따라 행동하는 신앙인과 그렇지 않은 자 사이에는 엄청난 차이가 있음을 발견할 것입니다. 이는, 이슬람이 사람들에게 하나님으로부터 받은 양식과 그분의 다양한 은혜와 관대함에 만족할 것을 강조하기 때문입니다.

믿는 자는 질병이나 가난, 또는 누구나 걸리기 쉬운 그와 유사한 것들로 시험을 받을 때, 그의 믿음과 하나님께서 그에게 정해주신 것에 대한 만족과 수용으로 인해 마음이 평안해집니다. 그는 자신에게 운명으로 지정되지 않은 일을 열망하지 않으며, 자신보다 낮은 자를 보며 위로받는 동시에 자신보다 높은 자를 보면서 질투하지 않습니다.

그가 진정한 자족감을 갖추었다면, 그의 기쁨, 환희, 편안함은 현세의 모든 것을 가진 사람보다 더 클 수 있습니다.

이와 반대로, 믿음에 기반한 행위를 실천하지 않는 자는 약간의 가난으로 시험을 받거나 현세의 요구 사항 중 일부를 잃게 되면 극심한 불행과 비참함에 빠지는 것을 볼 수 있습니다.

또 다른 예로, 두려운 일들이 발생하고 괴로운 일들이 인간을 엄습할 때, 올바른 믿음을 가진 자의 마음은 확고하고 그의 영혼은 평온합니다. 그는 자신에게 닥친 이 일을 자신이 할 수 있는 생각, 말, 행동을 다해 통제하고 이끌어갈 능력이 있으며, 자신을 덮친 이 괴로움에 맞설 마음의 준비를 갖추고 있습니다. 이러한 상태가 사람을 편안하게 하고 마음을 굳건하게 합니다.

반면에 믿음을 상실한 자는 이와 정반대입니다. 두려운 일이 발생하면 자아가 동요하고, 신경이 곤두서며, 생각이 흩어지고, 두려움과 공포가 침투합니다. 외부적인 두려움과 형언할 수 없는

내면적인 불안이 그를 덮칩니다. 이러한 부류의 사람들은, 많은 훈련으로 습득한 내면적 통제 수단을 갖춘 경우가 아니라면, 기력은 급속히 무너지고 신경은 극도로 예민해집니다. 그러함은, 그들에게는 위급한 상황과 슬프고 괴로운 상황에서 인내를 제공해 주는 믿음이 없기 때문입니다.

의로운 자든 사악한 자든, 믿는 자든 불신자든 그 모두에게는 후천적인 용기가 있으며 두려움을 완화하고 가볍게 하려는 본능이 있습니다. 그러나 신앙인은 강한 믿음, 인내, 하나님에 대한 의탁과 의지, 그리고 보상을 바라는 마음으로 타인들과 구별됩니다. 이러한 것들은 그의 용기를 더해주고, 두려움의 압박을 덜어주며, 어려움을 가볍게 해줍니다. 지고하신 하나님께서 다음과 같이 말씀하신 바와 같습니다:

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

"...그대들이 고통을 느끼는 것이라면, 실로 그들도 그대들이 고통을 느끼는 것처럼 고통을

느끼노라. 그러나 그대들은 그들이 염원하지 않는 것을 하나님께 염원하노라..." [안-니사: 104]. 그들은 하나님의 도움과 그분의 특별한 조력, 그리고 지원을 받아 두려움을 극복합니다. 지고하신 하나님께서 말씀하셨습니다:

{...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}

"...인내하라. 실로 하나님께서는 인내하는 자들과 함께하시노라." [알-안팔: 46]

말과 행동으로 사람들을 훌륭히 대우하는 일 근심, 슬픔, 불안을 제거하는 방법 중 하나는 말과 행동, 그리고 다양한 종류의 선행으로 사람들을 훌륭히 대하는 것입니다. 이 모든 것은 선이자 훌륭한 행위이며, 하나님께서는 이를 통해 의로운 자와 사악한 자 모두에게서 그에 상응하는 근심과 슬픔을 물리쳐 주십니다. 그러나 믿는 자는 이에 있어 가장 완벽한 몫을 갖게 되며, 그의 선행이 순수한 의도와 보상을 바라는 마음에서 비롯된다는 점에서 다른 사람들과 구별됩니다.

그는 선을 바라는 마음으로 선행을 실천하였고 하나님께서는 이를 보시어 그의 일을 쉽게 해주시며, 순수한 의도와 보상을 바라는 그의 마음을 이유로 그의 시련을 물리쳐 주십니다. 지고하신 하나님께서 말씀하셨습니다:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

"그들의 비밀스런 대화 대부분에는 좋은 것이 없노라. 그러나 자선이나 선행이나 사람들 사이의 조정을 명하는 자는 예외라. 하나님의 기쁨을 간구하면서 그것을 행하는 자가 있다면 나는 장차 그에게 위대한 보상을 줄 것이라." [안-니사:114].

지고하신 하나님께서는 이 모든 일들이 그것을 행한 자로부터 나온 선임을 알려주셨습니다. 선은 선을 가져오고 악을 물리치며, 하나님께서는 보상을 바라는 믿는 자에게 위대한 보상을 주십니다. 근심, 슬픔, 괴로움 등이 사라지는 것도 이 위대한 보상에 포함됩니다.

주제: 유익한 일에 종사하거나 유익한 학문을 추구하는 일

마음을 괴롭히는 여러 불안을 물리치는 방법 중 하나는 유익한 일에 종사하거나 유익한 학문을 추구하는 것입니다. 이는 마음을 불안하게 하던 일에 쏠려 있던 마음을 다른 곳으로 돌려주기 때문입니다. 이로 인해 그는 근심과 슬픔을 야기했던 원인들을 잊어버리게 되고, 마음이 기뻐지며 활력이 증가할 수 있습니다. 이러한 방법은 믿는 자와 그렇지 않은 자 모두에게 공통된 것입니다. 그러나 믿는 자는 배우거나 가르치는 학문에 몰두할 때나 선행을 실천할 때, 믿음과 순수한 의도, 그리고 하나님께 보상을 바라는 마음으로 다른 사람들과 구별됩니다. 그것이 경배 행위라면 그것은 경배 행위로 인식될 것입니다. 만약 그것이 세속적인 일이나 일상의 습관이라 하더라도, 선한 의도를 가지고서 그것을 하나님께 순종하는 데 도움이 되도록 하려는 목적을 가진다면, 그러한 의도는 걱정과 근심과 슬픔을

물리치는 데 큰 효과를 발휘합니다. 불안과 끊이지 않는 괴로움에 시달리다가 여러 가지 질병에 걸린 사람이 얼마나 많습니까! 그들에게 가장 효과적인 치료법 중의 하나는 자신을 괴롭히고 불안하게 만든 원인을 잊고, 자신이 해야 할 중요한 일에 몰두하는 것입니다.

그가 종사하는 일은 마음이 편안함을 느끼고 갈망하는 것이어야 합니다. 이는 이 유익한 목적을 달성하는 데 더 큰 도움이 되기 때문입니다. 그리고 하나님께서 가장 잘 아십니다.

눈 앞에 실재한 현재의 일에 생각을 집중하는 것 근심과 불안을 물리치는 방법 중 하나는 미래에 대한 염려를 그만두고, 과거에 대해 슬퍼하지 않으며, 오늘 현재의 일에 생각을 집중하는 것입니다. 선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를 베푸시길)께서도 실재한 근심과 슬픔으로부터 보호를 구하셨습니다. 되돌릴 수도 만회할 수도 없는 과거의 일에 대해 슬퍼하는 것은 유익하지 않으며, 미래에 대한 두려움으로 인해

발생하는 근심은 해로울 수 있습니다. 그러므로
 인간은 현재형 인간이 되어, 현재의 날과 시간을
 바로잡는 데 노력해야 합니다. 마음을 이에
 집중시키면 우리의 행위는 더욱 완벽해지며,
 근심과 슬픔은 차츰 줄어들게 됩니다.
 선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를
 베푸시길)께서는 당신께서 직접 기도를 하시거나
 이슬람 공동체에게 기도를 가르치실 때, 하나님께
 도움을 구하고 그분의 은혜를 바랄 것을
 말씀하셨고, 기원하는 바가 이루어질 수 있도록
 진지하고 열성적으로 노력할 것을
 촉구하셨습니다. 또한 기도로 없애 달라고 구하는
 것에서 실제로 벗어나기 위해 노력할 것도
 권면하셨습니다. 기도는 실천과 결합되기
 때문입니다. 무슬림은 종교와 현세의 유익한 일에
 매진하고 주님께 성공을 구하며, 그 일을 실현하기
 위해 주님의 도움을 구합니다. 선지자(하나님께서
 그에게 자비와 평화를 베푸시길)께서는 다음과
 같이 말씀하셨습니다:

(أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

"(그대에게 유익한 것을 위해 노력하고 하나님께 도움을 요청하라. 그리고 체념하지 말라. 그대에게 무슨 일이 생겼을 때 “만약에 내가 이렇게 했더라면 이러이러했을 텐데...” 라고 말하지 말라. 대신 이렇게 말하라. “하나님께서 정하신 운명이며 그분께서는 원하시는 대로 행하십니다.” 왜냐하면, 사탄은 ‘만약에’라는 단어를 시초로 그의 일을 시작하기 때문이다.)” 무슬림이 전함. 이렇듯 선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를 베푸시길)께서는, 매사에 유익한 일에 열중하고 하나님께 도움을 구하며 해로운 게으름인 무력함에 굴복하지 말라는 명령과, 과거의 지나간 일들을 받아들이면서 하나님의 운명에 순응하는 일을 결합하셨습니다.

그리고 인간의 일을 두 가지 종류로 나누셨습니다. 첫번째 종류는 인간이 그것을 얻거나 성취할 수 있거나, 물리치거나 완화할 수

있는 일입니다. 이 경우 인간은 최선을 다하면서 하나님께 도움을 구합니다. 두번째 종류는 인간이 어찌할 수 없는 일입니다. 이 경우 신앙인은 평안을 찾고, 만족하며, 순응합니다. 이러한 원칙을 준수할 때 기쁨은 배가되며, 근심과 슬픔은 줄어듭니다.

주제: 하나님을 많이 떠올리는 일

마음이 편안해지는 가장 큰 원인 중 하나는 하나님을 많이 떠올리는 것입니다. 이는 가슴을 넓히고 평안을 주며, 근심과 슬픔을 없애는 데 놀라운 영향을 미칩니다. 지고하신 하나님께서 말씀하셨습니다:

{...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ}

하나님을 기억할 때 비로소 마음은 편안해지노라. [알-라으드: 28] 하나님을 기억하는 것은 그 자체가 지닌 효능과, 그 행위에 대해 하나님의 보상을 바라는 신앙인의 기대 때문에, 마음이 편안해지는 데 있어 큰 효과를 발휘합니다.

하나님의 드러나고 숨겨진 은총에 대해 이야기하는 것. 또한 하나님의 드러나고 숨겨진

은총에 대해 말하는 것입니다. 이를 통해 하나님께서는 우리의 근심과 슬픔을 물리쳐 주시며, 우리는 가난이나 질병, 혹은 다른 종류의 시련에 처해 있다 하더라도 가장 높고 숭고한 단계인 감사의 마음을 잊지 않게 됩니다. 셀 수 없이 많고 무한한 하나님의 은총과 자신에게 닥친 시련을 비교해 보면, 현재의 시련은 그분의 은총에 비할 바가 되지 못하기 때문입니다.

하나님께서 인간을 시련과 재앙으로 시험하실 때, 우리가 인내와 만족, 그리고 순응의 의무를 다한다면, 압박감은 줄어들고 부담은 가벼워집니다. 시련에 대한 보상과 대가를 바라고, 인내와 만족의 의무를 수행함으로써 하나님을 경배할 때 결국 쓴 맛은 달콤한 맛으로 바뀝니다. 보상의 달콤함은 인내의 쓴 맛을 잊게 합니다.

우리보다 못한 이들을 바라보는 것, 이 부분에서 가장 유익한 것 중 하나는, 선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를 베푸시길)께서 하디쓰를

통해 말씀하신 바를 실천하는 것입니다. 그분은 다음과 같이 말씀하셨습니다:

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

"(그대들보다 낮은 처지에 있는 사람을 보고, 그대들보다 높은 처지에 있는 사람은 보지 말라. 그것이야말로, 하나님께서 그대들에게 베푸신 은총을 하찮게 여기지 않게 하는 데 더욱 도움이 되노라.)" 무슬림이 전함. 실로 인간이 이 점을 항상 염두해 둔다면, 본인의 상황이 어떠하든 간에 자신이 누리고 있는 안녕과 양식 등이 다른 이들보다 더 많음을 보게 될 것입니다. 그리하여 그가 가지고 있던 불안이나 근심, 슬픔은 줄어들고, 처지가 힘든 자들보다 자신을 뛰어나게 해 주신 하나님의 은총을 인식하게 되어 그의 기쁨과 만족감은 증가하게 됩니다.

신앙인이 하나님의 드러나고 숨겨진 은총 및 종교적이고 현세적인 은총에 대해 더 오래 숙고할수록, 하나님께서 자신에게 선을 베푸시고 여러 악을 물리쳐 주셨음을 알게 됩니다. 의심할

여지 없이 이것은 근심과 슬픔을 물리치고 기쁨과 즐거움을 가져옵니다.

주제: 근심을 유발하는 원인을 제거하고

기쁨의 원인을 얻기 위한 노력

기쁨을 얻고 근심과 슬픔을 없애는 원인 중 하나는 근심을 유발하는 원인을 제거하고 기쁨의 원인을 얻기 위해 노력하는 것입니다. 이는, 되돌릴 수 없는 과거에 괴로워하지 않고, 그 일에 몰두하는 일은 어리석은 처사임을 인식하면서, 과거의 일에 마음을 쓰지 않도록 노력하는 것입니다. 또한 미래에 겪을 수 있는 가난이나 두려움, 앞으로 다가올 일에 대한 불안 등으로부터 우리의 마음을 지키기 위해 노력해야 합니다. 우리는 미래에 어떤 선이나 악, 희망이나 고통이 일어날지 알 수 없습니다. 그것은 오직, 모든 것이 가능하시며 가장 지혜로우신 하나님의 손에 달려 있을 뿐입니다. 우리가 할 수 있는 일은 좋은 것을 얻고 나쁜 것을 물리치기 위해 노력하는 것 뿐입니다. 미래에 대한 불안한 마음을 거두고 하나님께 모든 일을

의탁하며 그 안에서 평정심을 찾으려 할 때, 마음은 평온해지고 근심과 불안은 사라져 우리의 상황은 전반적으로 개선됩니다.

기도 활용하기 미래의 일과 관련하여 가장 유익한 것 중 하나는 선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를 베푸시길)께서 하시던 다음 기도를 활용하는 것입니다.

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عَصَمَهُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي،
وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ،
وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

"하나님이시여! 제 모든 일을 바로 세워 주는 저의 종교를 바로잡아 주시고, 저의 생계가 있는 현세를 바로잡아 주시며, 제가 돌아갈 곳인 내세를 바로잡아 주소서. 또한 삶이 저에게 모든 선을 더해 가는 시간이 되게 하시고, 죽음이 저를 모든 악에서 해방시켜 주는 안식이 되게 하소서." 무슬림이 전승함. 또한 선지자는 다음과 같이 말씀하였습니다:

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

""하나님이시여! 제가 바라는 것은 당신의 자비입니다. 그러니, 눈깜짝할 순간이라도 저를 홀로 내버려두지 말아 주십시오. 그리고 저를 위해 매사의 모든 일을 온전하게 해주십시오. 당신이외에는 경배받을 존재가 없습니다." 아부다우드가 올바른 연결고리로 수집한 하디쓰입니다. 신앙인이 자신의 종교와 현세를 위해 마음을 집중하여 진실된 의도로 기도한다면, 그리고 이를 성취하기 위해 매진한다면, 하나님께서는 그가 기도하고 노력한 바를 성취해 주시고 그의 근심은 기쁨과 환희로 바뀔 것입니다.

주제: 최악의 가능성을 가정함

재난이 발생했을 때 불안과 근심을 없애는 가장 유익한 원인 중 하나는, 최악의 시나리오를 가정하고 이에 대해 스스로 마음의 준비를 하는 것입니다. 그렇게 한 후에, 완화할 수 있는 부분은 최대한 경감시키려 노력해야 합니다. 이러한 마음의 준비와 유익한 노력을 통해 근심과 슬픔은

사라집니다. 또한 그러한 노력을 통해 우리는 효용을 얻고 해악을 물리치게 됩니다.

우리가 두려움과 질병과 가난의 원인, 그리고 우리가 좋아하는 다양한 것들이 사라질 상황에 처했을 때, 우리는 평안함과 스스로의 마음을 다잡는 자세로 이를 받아들여야 하며, 더 나아가 이보다 더한 극심한 상황에 대해서도 대비해야 합니다. 시련을 견디도록 스스로 마음을 다잡는 것은 시련의 정도를 가볍게 하고 그 혹독함을 없애줍니다. 특히 우리가 최선을 다해 재앙을 물리치는 데에 집중한다면 더욱 그러합니다. 이렇게 할 때 월의 마음은 준비되고 재앙에 대한 걱정을 잊게 하는 유익한 노력은 지속됩니다. 또한 우리는 이를 통해 하나님께 의지하고 그분을 굳게 신뢰하면서 시련에 대한 저항력을 키울 수 있게 됩니다. 의심할 여지 없이 이러한 일들을 통해 우리는 현세와 내세에서 보상을 받을 뿐만 아니라, 이 과정에서 기쁨을 얻고 마음이 넓어지게 됩니다.

이는 이미 관찰되고 증명된 바 있으며, 이를 경험한 사람들의 사례는 굉장히 많습니다.

주제: 강인한 마음과 불안함 통제

마음의 질환, 나아가 신체적 질병에 대한 가장 훌륭한 치료법 중 하나는 마음의 강인함과, 부정적인 생각이 유발하는 환상과 상상에 불안해하거나 동요하지 않는 것입니다. 분노와 혼란은 고통의 원인이 되며, 재앙이 발생하거나 사랑하는 것들을 잃을까봐 염려하는 것은 근심과 슬픔, 심리적 및 신체적 질병, 신경 쇠약 등의 원인이 됩니다. 이러한 것들이 미치는 중대한 해악은 이미 잘 알려져 있습니다.

하나님에 대한 의탁 우리의 마음이 하나님께 의지하고 그분께 의탁하며, 환상에 굴복하지 않고 나쁜 상상에 지배되지 않으며, 하나님을 신뢰하고 그분의 은혜를 바랄 때, 이로 인해 근심과 슬픔은 물러가고 많은 신체적, 심리적 질병이 사라지며, 마음은 표현할 수 없는 힘과 평안과 기쁨을 얻게 됩니다. 병원은 망상과 헛된 상상에 빠진 환자들로

가득 차 있습니다! 허약한 자 뿐만 아니라, 심지어는 건장한 자들도 이러한 것들로부터 영향을 받을 수 있으며, 실제로 어리석음과 광기로 파국을 맞은 경우는 부지기수입니다! 진정으로 평안한 자는 하나님께서 평안을 주신 자이며, 마음을 강하게 하고 불안을 제거하기 위해 분투하도록 하나님께서 이끌어 주신 자입니다. 지고하신 하나님께서 말씀하셨습니다:

{وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...}

"...그리고 하나님께 의탁하는 자, 그는 그분만으로 충분하노라..." [앗-팔라끄:3] 즉, 그가 걱정하는 종교와 현세의 모든 일에 대해 그를 충족시켜 주신다는 의미입니다.

하나님께 의탁하는 자는 마음이 강인하여 망상에 영향을 받지 않으며, 사건 사고로 크게 동요하지 않습니다. 그는 그것이 영혼의 나약함에서 비롯되며, 실체가 없는 연약함과 두려움에서 온다는 것을 알기 때문입니다. 동시에 그는 하나님께서 그분께 의탁하는 자에게 완전한

충족을 보장하셨음을 알기에, 하나님을 신뢰하고
그분의 약속에 평안을 누립니다. 그리하여 그의
근심과 불안은 사라지고, 그의 어려움은
용이함으로, 슬픔은 기쁨으로, 두려움은 안전으로
바뀝니다.

그러므로 우리는 지고하신 하나님께 안녕을
구하며, 우리의 마음을 강하고 굳건하게 해 주시길
기도합니다. 또한 우리가 하나님께 완전히 의탁할
수 있도록 허락하시어, 우리가 선을 얻고 해악과
재앙으로부터 보호될 수 있게 해주시길
기도합니다.

주제: 타인의 과오에 인내할 수 있도록 자아를 단련시킴.

선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를
베푸시길)께서 말씀하셨습니다:

«لَا يَفْرَأُكَ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةٌ إِنْ كَرِهَتْ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

"믿는 남성은 믿는 여성을 싫어해서는 안되노라.
그녀의 어떤 성품이 마음에 들지 않는다면 그녀의

다른 성품에 기뻐할 것이라." 무슬림이 전승하였습니다.

하디쓰에는 두 가지 큰 교훈이 있습니다:

첫째, 이 하디쓰는 아내, 친척, 친구, 거래처 등 여러분과 관계를 맺고 교류하는 모든 이를 어떻게 대해야 하는지를 시사합니다. 그들에게는 결점이나 부족함, 혹은 싫어하는 부분들이 반드시 있을 수밖에 없습니다. 이를 발견했을 때, 상대방이 가진 장점을 기억하고 그와 관계를 맺는 이유를 재확인하며, 그의 단점에도 불구하고 여러분에게 그와의 유대감을 강화하고 사랑을 유지해야 할 책임이 있음을 떠올리십시오. 이처럼 단점을 눈감아 주고 장점에 주목할 때 교제와 유대는 지속되고, 여러분의 마음은 한결 편안해집니다.

둘째, 이 가르침을 따를 때 근심과 불안은 제거되며, 마음은 맑아지며, 의무 사항과 권장 사항을 지속적으로 수행할 수 있게 되는 한편 본인과 상대방 모두가 편안해집니다. 선지자(하나님께서 그에게 자비와 평화를

베푸시길)께서 언급하신 이 가르침을 따르지 않고, 오히려 단점만 부각시키고 장점을 보지 못하는 자는 필연적으로 불안해지고, 그가 관계 맺는 이들와의 감정은 충만하지 못하며, 서로가 지켜야 할 많은 권리들이 실현되지 못하게 것입니다.

커다란 꿈을 가진 많은 사람들은 재난과 괴로운 일이 발생했을 때 인내와 평온을 가지도록 스스로를 통제하려 합니다. 그러나 그들은 정작 사소하고 단순한 일 앞에서는 불안해하고 평온을 잃습니다. 그 이유는 그들이 큰일 앞에서는 스스로를 다잡았으나, 작은 일 앞에서는 그러하지 않아 그것이 그들에게 해를 끼치고 그들의 안정을 깨뜨리기 때문입니다. 단호한 사람은 크고 작은 일 모두에 대해 스스로를 단련하고, 하나님께 도움을 구하며 눈 깜짝할 사이라도 그분께서 자신을 홀로 내버려두시지 않기를 간구합니다. 그렇게 할 때, 대사(大事)가 쉬워졌던 것처럼 그에게 소사(小事)도 쉬워집니다. 그리하여 영혼은 평온하고 마음은 차분해져 편안한 상태로 머물게 됩니다.

주제: 근심에 끌려가지 않음

지혜로운 자라면 올바른 삶은 행복과 평안의 삶이며, 그 삶이 매우 짧다는 것을 압니다. 그러므로 우리는 근심에 빠져 괴로움에 이끌려다니며 삶을 헛되이 소비해서는 안 됩니다. 그것은 올바른 삶에 반하는 것이기 때문입니다. 오히려 우리는 삶의 많은 부분이 근심과 괴로움으로 소모되는 일을 아까워해야 합니다. 이 점에서 의로운 자와 사악한 자 사이에 차이가 없으나, 믿는 자는 이 사실을 깨달음으로써 현세와 내세에서 더 풍성하고 유익한 몫을 가지게 됩니다.

하나님의 은총과 자신에게 닥친 재앙을 비교하기 누군가가 재앙이 발생하거나 앞으로 발생할 것 같아 두려울 때, 그는 자신이 누리고 있는 종교적 혹은 현세적 은총과 그 재앙을 비교해 보아야 합니다. 그렇게 할 때 자신이 누리는 은혜가 얼마나 많은지, 자신에게 닥친 시련이 얼마나 미미한지 분명해질 것입니다.

마찬가지로, 그는 자신에게 발생할 해악에 대한 가능성과 그로부터 안전할 수 있는 더 큰 가능성을 서로 비교해야 합니다. 일말의 가능성보다 커다란 가능성에 집중할 때 근심과 두려움은 사라집니다. 그리고 그는 자신에게 일어날 수 있는 최악의 시나리오를 예상하여 그것이 발생했을 때를 대비하여 마음을 다잡고, 아직 일어나지 않은 일에 대한 걱정은 물리치면서 이미 발생한 나쁜 일은 제거하거나 완화하기 위해 노력합니다.

자신이 신경 쓰지 않으면, 사람들이 끼치려는 피해는 결국 그들 자신들에게 돌아감 알아두면 유익한 사항은, 사람들이 여러분에게 주는 피해, 특히 나쁜 말들은 여러분을 해치는 것이 아니라 그들 자신을 해친다는 것입니다. 반대로 여러분이 그것에 신경을 쓰고 그것이 여러분의 감정을 지배하도록 허용한다면, 그때는 그것이 그들을 해치는 것처럼 여러분도 해치게 됩니다. 반면, 여러분이 그것에 개의치 않는다면, 그것은 여러분에게 전혀 해가 되지 않을 것입니다.

긍정적인 생각으로 여러분의 삶을 윤택하게 하세요. 여러분의 삶은 어떻게 생각하느냐에 달려 있습니다. 만약 그 생각이 종교나 현세에 유익한 것이라면 여러분의 삶은 행복할 것이며, 그렇지 않다면 그 반대가 될 것입니다.

선행의 중점은 인간이 아닌 하나님이 되어야 함 근심을 몰아내는 가장 유익한 방법 중의 하나는 오직 하나님께만 보답을 구하도록 스스로 다짐하는 것입니다. 여러분이 자신에게 권리가 있는 자나 없는 자에게 선을 베풀었을 때, 이것이 하나님과 여러분 사이의 거래임을 알고, 은혜를 받은 자가 감사하는지 아닌지에 연연하지 마십시오. 지고하신 하나님께서는 당신께서 특별히 배려하시는 인간들을 묘사하시면서 다음과 같이 말씀하셨습니다:

﴿إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝٩﴾

“우리가 그대들에게 음식을 줌은 오직 하나님의 얼굴을 위함이며 우리는 그대들로부터 보상이나 감사도 원하지 않노라.” [알-인산: 9].

이 점은 가족이나 자녀처럼 자신과 관계가 깊은 사람들을 대할 때 더욱 분명해집니다. 이들에게 해를 가하거나 악한 마음을 품지 않겠다고 스스로 다짐하는 순간, 타인에게도 상처를 주지 않고 자신도 마음의 평화를 얻게 됩니다. 평안함을 얻는 방법 중 하나는, 스스로를 괴롭히는 인위적인 억지스러움 없이 내면의 순수한 동기에 따라 미덕을 채택하고 실천하는 것입니다. 무리한 방식을 택했다가 결국 미덕을 얻지도 못한 채 제자리로 돌아오는 것은 지혜가 아닙니다. 혼란스럽고 힘든 상황 속에서도 맑고 긍정적인 요소를 찾아내는 것이야말로 진정한 지혜이며, 이를 통해 삶의 기쁨은 더욱 깊어지고 근심과 고통은 사라지게 됩니다.

해로운 일을 피하고 유익한 일에 몰두함 유익한 일들을 목표로 삼고 이를 달성하기 위해 노력하며, 해로운 일에는 눈을 돌리지 마십시오. 그렇게 하여 근심과 슬픔을 불러오는 원인들을 잊어버리시고, 중요한 일들에만 전념하십시오.

제 시간에 일을 끝냄 유익한 일 중 하나는 해야 할 일을 미리미리 끝내고 미래를 위해 여유를 두는 것입니다. 왜냐하면 일을 제 시간에 끝내지 않으면 이전의 남은 일들이 쌓이게 되고 그 위에 나중의 일들이 더해져 압박이 심해지기 때문입니다. 만약 모든 것을 제때에 마친다면 강력한 사고력과 실천력으로 미래의 일에 임할 수 있을 것입니다.

우선순위 정리 및 조언 청취 여러분은 여러 유익한 일들 중에서도 가장 중요한 것부터 차례로 선택해야 하며, 마음이 끌려 하고 싶은 것과 그렇지 않은 것을 구별하십시오. 그렇게 하지 않을 때 권태와 지루함, 괴로움에 직면할 수도 있습니다. 올바른 생각과 조언을 통해 도움을 받으십시오. 조언을 구한 자는 후회하지 않습니다. 여러분이 하고자 하는 일을 철저히 검토하고, 이익이 확인되어 결심이 섰다면 하나님께 의탁하십시오. 실로 하나님께서는 의탁하는 자들을 사랑하십니다.

모든 찬미는 만유의 주님이신 하나님께 있습니다.

하나님께서 우리의 선지자 무함마드와 그의 가문과 그의 교우들에게 축복하시고 평안을 베푸시길 기도합니다.

الفهرس

행복한 삶을 살기 위한 방법.....	2
행복한 삶을 살기 위한 방법.....	2
저자	2
셰이크 압둘 라흐만 빈 나시르 앳싸으디 (하나님께서 그에게 자비를 베푸시길).....	2
서문	2
주제: 믿음과 선행	4
주제: 유익한 일에 종사하거나 유익한 학문을 추구하는 일	13
주제: 하나님을 많이 떠올리는 일.....	17
주제: 근심을 유발하는 원인을 제거하고 기쁨의 원인을 얻기 위한 노력	20
주제: 최악의 가능성을 가정함.....	22
주제: 강인한 마음과 불안함 통제.....	24
주제: 타인의 과오에 인내할 수 있도록 자아를 단련시킴....	26
주제: 근심에 끌려가지 않음.....	29