

怒りを管理する：安息日のいやしの奇跡における怒りの力
マルコ 3:1-7 (マタイ 12:9-14；ルカ 6:6-11)

導入：この奇跡には二種類の怒の結果が示されている

- *イエスに見られる義なる怒り
- *パリサイ人に見られる罪深く破壊的な怒り

1. イエスに見る義なる怒りの模範

- (1) イエスの宣教において、怒り、あるいはそれに近い強い感情が示されている四つの場面
- A. このいやしにおいて明確に示された悲しみ マルコ 3:5
 - B. 弟子たちに対する憤り（子どもたちを妨げたとき） マルコ 10:14
 - C. ラザロの墓における深い憤りと心の動き ヨハネ 11:33, 38
 - D. 二回の宮きよめにおける憤り ヨハネ 2.13-17
- (2) 強調点：イエスは強い感情を経験されたが、その怒りは自己中心的ではなく、愛から生まれた他者中心のものであった
- (3) 聖書における神の怒りは、愛と聖さから生じるものであり、自己中心的なものではない

2. パリサイ人に見られる破壊的な怒り

ルカ 6.11

- (1) 怒りは、自己中心的な不便さや、失ったという感覚、傷つけられたという思いから始まった
- (2) その感情は抑えられることなく育てられ、増幅されていった…ヘロデ党の者たちと相談しながら、約二年間その怒りを育て続けた
- (3) その怒りは破壊的な言葉と行動を生み出し、最終的にはイエスを滅ぼそうという決断として表れ続けた

3. イエス（聖書）の怒りについての教え

- (1) 怒りを認める：怒りという感情そのものは罪ではない。怒りは、傷つけられたと感じたときに起こる人間的な反応である エペソ 4:26
- (2) 罪を犯さないこと：怒りを破壊的な言葉や行動として表すときは罪 マタイ 5:21-22；ヤコブ 1:19-20
 - A. 自分自身と、怒らせた相手のために祈ること マタイ 5:44；26:41
 - B. 怒っているときには、語ることや行動することを自ら止めること。御霊の実は自制である ヤコブ 1:20；エペソ 4:26-27；ガラテヤ 5.19-23

多くの箴言（神の知恵に生きること）は、怒りが破壊的な言葉と結びついていることを教えている：

- 箴言 15:1 — 柔らかい答えは憤りを静めるが、激しい言葉は怒りを引き起こす。
- 箴言 15:28 — 正しい者の心は答える前によく考えるが、悪しき者の口は悪を吐き出す。
- 箴言 17:27 — 言葉を控える者は知識があり、冷静な心を持つ者は悟りのある人である。
- 箴言 21:23 — 口と舌を守る者は、自分自身を災いから守る。

主題：怒りは主として言葉を通して危険なものとなる。

- (5) 感情に左右されず、自分を怒らせた人を建て上げる言葉と行動を選ぶこと ルカ 6:32-36；エペソ 4:29
- (6) 相手の行動にかかわらず無条件に愛することができるようにしてくださった神の恵みに感謝する

義なる怒りは愛によって支配されるが、罪深い怒りは人を支配し、害と破壊を生み出す。

箴言に見る怒りとその向き合い方

I. 怒りの本質 — 怒りは心をあらわすもの

箴言は一貫して、制御されない怒りを愚かさとし、知恵の欠如のしるしとして語っている。

箴言 12:16 — 愚かな者はすぐに怒りを表すが、思慮ある者は侮辱を受け流す。

箴言 14:17 — 怒りやすい者は愚かな行いをする。

箴言 14:29 — 怒るのに遅い者は大いなる理解を持つが、気の短い者は愚かさを高める。

箴言 29:11 — 愚かな者は怒りをすべて吐き出すが、知恵ある者はそれを抑える。

主題：怒りは内面の人格を明らかにし、知恵は即座の反応を抑える。

II. 怒りの危険とその結果

箴言は、怒りが争いを生み、対立を拡大し、破壊をもたらすことを強調している。

箴言 15:18 — 激しやすい者は争いを起こすが、怒るのに遅い者は争いを鎮める。

箴言 16:32 — 怒るのに遅い者は勇士にまさり、自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。

箴言 19:19 — 激しやすい怒りの人は罰を受ける。助けても同じことを繰り返すだけである。

箴言 22:24-25 — 怒りやすい者と交わってはならない。その道を学ぶようになるからである。

箴言 27:3-4 — 怒りは重く、憤りは激しい。

主題：怒りは損害を増幅させ、自らを繰り返す力を持つ。

III. 怒りと言葉

箴言の多くは、怒りが破壊的な言葉と結びついていることを教えている。

箴言 15:1 — 柔らかい答えは憤りを静めるが、激しい言葉は怒りを引き起こす。

箴言 15:28 — 正しい者の心は答える前によく考えるが、悪しき者の口は悪を吐き出す。

箴言 17:27 — 言葉を控える者は知識があり、冷静な心を持つ者は悟りのある人である。

箴言 21:23 — 口と舌を守る者は、自分自身を災いから守る。

主題：怒りは主として言葉を通して危険なものとなる。

IV. 怒るのに遅いことの徳

これは箴言の中で繰り返し強調される重要な徳である。

箴言 14:29 — 怒るのに遅い者は大いなる理解を示す。

箴言 15:18 — 怒るのに遅い者は争いを鎮める。

箴言 16:32 — 怒るのに遅いことは力よりも優れている。

箴言 19:11 — 思慮は人を怒るのに遅くし、侮辱を見過ごすことはその人の栄えである。

主題：自制は弱さではなく、知恵と強さのしるしである。

V. 権威と指導における怒り

箴言は、特に権威ある立場における怒りの危険を警告している。

箴言 20:2 — 王の怒りは獅子のうなりのようなものである。

箴言 25:15 — 忍耐は支配者を説得し、柔らかい言葉は強い抵抗を打ち砕く。

箴言 29:22 — 怒りやすい者は争いを起こし、多くの罪を犯す。

主題：指導者の怒りは影響を拡大し、大きな害を生み出す。

VI. 知恵と愚かさの対比

箴言は最終的に、怒りを単なる感情の問題ではなく、知恵の問題として扱う。

箴言 19:11 — 知恵は忍耐と自制を生み出す。

箴言 29:8 — 嘲る者は町を燃え立たせるが、知恵ある者は怒りを静める。

主題：知恵は怒りを和らげ、愚かさは怒りを増幅させる。

箴言における怒りの教えのまとめ

怒りそのものが中心的な問題ではなく、制御の欠如が問題である。

怒りやすさは愚かさのしるしである。

怒るのに遅いことは理解と強さを示す。

怒りに満ちた言葉は争いを拡大させる。

怒りやすい人との交わりは人格を形作ってしまう。

知恵は平和と自制を求める。

Managing Anger: The Power of Anger in the Sabbath Healing Miracle
MK 3.1-7 (MT 12.9-14; LK 6.6-11)

Introduction: The effects of two kinds of anger are highlighted in this miracle

- *Righteous Anger demonstrated by Jesus MK 3.5
- *Sinful, destructive anger demonstrated by the Pharisees LK 6.11

1. Jesus' example of righteous anger

- (1) 4 scenes in Jesus' ministry showing anger, or similar strong emotions
 - A. Explicit anger rooted in grief in this healing event MK 3.5
 - B. Implied anger/indignation with disciples MK 10.14
 - C. Implied anger/indignation at Lazarus' tomb JN 11.33, 38
 - D. Implied anger/indignation at second cleansing of the Temple JN 2.13-17
- (2) The emphasis: Jesus experienced strong emotion that was other centered, as an expression of love
- (3) In Scripture God's anger is an expression of love and never self-centered

2. The Pharisees Example of Destructive Anger LK 6.11

- (1) anger began because of self-centered inconvenience or sense of loss/injury
- (2) the emotion was nurtured and amplified... they discussed with the Herodians and nurtured it for two years
- (3) the emotion created destructive words/actions... the decision to destroy Jesus was constantly expressed

3. Jesus' (Scripture) Teaching on managing anger

- (1) FEEL it: The emotion of anger itself is not a sin; it is a human reaction to perceived injury EPH 4.26
- (2) DON'T SIN: Expressing the emotion of anger in destructive words/actions MT 5.21-22; JMS 1.19-20
 - A. PRAY for yourself and your enemy (the one who angered you) MT 5.44; 26.41
 - B. STOP yourself from speaking/acting; Fruit of the Spirit is SELF-CONTROL. EPH 4.26-27; GAL 5.19-23

Much of Proverbs (Living in God's Wisdom) connects anger with destructive speech:

Proverbs 15:1 — A gentle answer turns away wrath, but harsh words stir up anger.

Proverbs 15:28 — The righteous think before answering; the wicked pour out evil things.

Proverbs 17:27 — One who restrains words has knowledge; a cool spirit is a person of understanding.

Proverbs 21:23 — Whoever guards mouth and tongue keeps himself out of trouble.

Theme: Anger becomes dangerous primarily through speech.

- (5) CHOOSE words/actions that benefit the person who angered you, despite your emotion LK 6.32-36; EPH 4.29
- (6) GIVE THANKS for God's grace and mercy to love others unconditionally despite their behavior toward you

Righteous anger is ruled by love; sinful anger rules the person and creates harm/destruction.

Proverbs: How to Manage Anger

I. The Nature of Anger — What Anger Reveals About the Heart

Proverbs consistently treats uncontrolled anger as a sign of foolishness and lack of wisdom.

Proverbs 12:16 — A fool's anger is quickly known, but a prudent person overlooks an insult.

Proverbs 14:17 — A quick-tempered person acts foolishly.

Proverbs 14:29 — One slow to anger has great understanding; a quick-tempered person exalts folly.

Proverbs 29:11 — A fool gives full vent to anger, but a wise person holds it back.

Theme: Anger exposes inner character; wisdom restrains immediate reaction.

II. The Danger and Consequences of Anger

Proverbs emphasizes that anger leads to escalation, conflict, and destruction.

Proverbs 15:18 — A hot-tempered person stirs up strife, but one slow to anger quiets contention.

Proverbs 16:32 — One slow to anger is better than the mighty; ruling one's spirit is greater than conquering a city.

Proverbs 19:19 — A person of great anger will bear the penalty; rescuing him only repeats the problem.

Proverbs 22:24–25 — Do not associate with a hot-tempered person, lest you learn his ways.

Proverbs 27:3–4 — Anger is heavy and wrath overwhelming.

Theme: Anger multiplies damage and becomes self-perpetuating.

III. Anger and Speech

Much of Proverbs connects anger with destructive speech.

Proverbs 15:1 — A gentle answer turns away wrath, but harsh words stir up anger.

Proverbs 15:28 — The righteous think before answering; the wicked pour out evil things.

Proverbs 17:27 — One who restrains words has knowledge; one of cool spirit is a person of understanding.

Proverbs 21:23 — Whoever guards mouth and tongue keeps himself out of trouble.

Theme: Anger becomes dangerous primarily through speech.

IV. The Virtue of Being Slow to Anger

This is one of Proverbs' most repeated ideals.

Proverbs 14:29 — Slow to anger shows great understanding.

Proverbs 15:18 — Slow to anger calms disputes.

Proverbs 16:32 — Slow to anger is greater than strength.

Proverbs 19:11 — Good sense makes one slow to anger; it is glory to overlook an offense.

Theme: Restraint reflects wisdom and strength, not weakness.

V. Anger in Authority and Leadership

Proverbs warns especially about anger in positions of power.

Proverbs 20:2 — The king's wrath is like the roaring of a lion.

Proverbs 25:15 — Patience can persuade rulers; gentle speech breaks resistance.

Proverbs 29:22 — An angry person stirs up conflict and commits many sins.

Theme: Anger in leadership magnifies harm.

VI. Contrast Between Wisdom and Folly

Proverbs ultimately frames anger as a wisdom issue rather than merely emotional.

Proverbs 19:11 — Wisdom produces patience and restraint.

Proverbs 29:8 — Scoffers inflame a city, but the wise turn away anger.

Theme: Wisdom diffuses anger; folly amplifies it.

Summary of Proverbs' Teaching on Anger

1. Anger itself is not the central issue — lack of control is.
2. Quick anger signals foolishness.
3. Slow anger reflects understanding and strength.
4. Angry speech escalates conflict.
5. Association with angry people shapes character.
6. Wisdom seeks peace and restraint.