

第 32 回目 新しい人を身に着る (4)

はじめに

●今回は、「古い人を脱ぎ捨てて、新しい人を身に着る」(4章 22, 24 節)ということについての第四回目です。「新しい人」とは、「神にかたどって造り出された、新しい人のこと」です。つまり、神の子どもとされたクリスチャンのことです。「新しい人を着る」とは、別のことばで分かりやすく言うならば、

- ①「キリストのように生きること」 ②「キリストの心を心とすること」

●あるいは、

③キリストが神(御父)を信頼したように、神を信頼すること。

—それは心に平安(シャローム)をもたらします。

④キリストが神(御父)を愛し人を愛されたように、愛のうちを歩むこと。

●「キリストのように生きること」「キリストの心を心として生きること」—これはいわば総論的なものです。

その各論の最初として、私たちの口の問題、つまり口から出ることばについて取り上げました。それは具体的に、

a. 「あなたがたは偽りを捨て、おのおの隣人に対して真実を語りなさい。」(25 節)

b. 「悪いことばを、いっさい口から出してはいけません。ただ、必要なとき、人の徳を養うのに役立つことばを話し、聞く人に恵みを与えなさい。」(29 節)

●今回は各論の第二回目で、私たちの感情—とりわけ「怒りの感情」について取り上げます。新しい人を着せられた私たち、キリストのように生き、キリストの心を心として生きるために、「怒り」という感情についてどう受け止め、どう対処したらよいのでしょうか。それが今回のテーマであり課題です。各論の第一も、今回の第二も、共通している点は人と人とのかわりです。キリストのからだという共同体として私たちが生きるためには、ことばの問題と同様、怒りの感情も決して逃れることのできない必修科目ではないでしょうか。まずは聖書のテキストを見てみましょう。

【新改訳改訂第 3 版】エペソ人への手紙 4 章 26~27、31~32 節

26 怒っても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません。

27 悪魔に機会を与えないようにしなさい。

31 無慈悲、憤り、怒り、叫び、そしりなどを、いっさいの悪意とともに、みな捨て去りなさい。

32 お互いに親切にし、心の優しい人となり、神がキリストにおいてあなたがたを赦してください。たように、互いに赦し合いなさい。

●26 節、31 節に共通していることばは「怒り」「憤り」ということばです。ワン・セットです。怒りの同義語は右図を参照、31 節の「無慈悲」「叫び」「そしり」「悪意」は、怒りの感情と密接な関係を持っていることばです。

「怒り」の同義語

憤る  
立腹する  
頭にくる  
キレる  
そしる

## 1. 怒っても、罪を犯してはならない

### (1) 怒りの感情をコントロールすること

●26 節のみことばをもう一度見てみましょう。このみことばを見る限り、「怒り」そのものが悪いということを感じられません。「怒る」ことはあり得ます(「義憤」ということばがあるように)。しかし「罪を犯してはならない」と付け加えられています。特に、「日が暮れるまで憤ったままでいてはいけない」と忠告されています。

「日が暮れるまで」とはどういう意味でしょうか。この手紙を書いているパウロはユダヤ人です。ユダヤ人の日の理解は、私たちと違います。旧約聖書の創造の物語にそれが良く表わされています。一日のリズムです。そのリズムとは「夕があり、朝があった」です。つまり、一日の始まりは「朝」ではなく、「夕方」なのです。したがって「日が暮れるまで」とは、次の日までという意味になります。つまり、その日のうちに怒りという感情をコントロールするようにと勧められているのです。その理由が何かといえば、「**悪魔に機会を与えないため**」だとあります。怒りの感情そのものがいけないと言っているわけではありません。その感情をコントロールすることが求められているのです。

### (2) イエシュア、および使徒パウロの怒りの感情の記述

●イエシュアの生涯を描いている福音書において、彼が怒った、憤ったという記述が見られます。私が調べた限りでは3回(3箇所)のみです。

#### ① マルコの福音書 3章 1~5 節

3:1 イエスはまた会堂にはいられた。そこに片手のなえた人がいた。

3:2 彼らは、イエスが安息日にその人を直すかどうか、じっと見ていた。イエスを訴えるためであった。

3:3 イエスは手のなえたその人に、「立って、真中に出なさい。」と言われた。

3:4 それから彼らに、「安息日にしてよいのは、善を行なうことなのか、それとも悪を行なうことなのか。

いのちを救うことなのか、それとも殺すことなのか。」と言われた。彼らは黙っていた。

3:5 イエスは怒って彼らを見回し、その心のかたくなのを嘆きながら、その人に、「手を伸ばしなさい。」と言われた。

彼は手を伸ばした。するとその手が元どおりになった。

3:6 そこでパリサイ人たちは出て行って、すぐにヘロデ党の者たちといっしょになって、イエスをどうして葬り去ろうかと相談を始めた。

●なぜ、イエシュアはここで怒ったのでしょうか。片手のなえた人、片手が不自由な人を問題とすることなく、「安息日に仕事をしてはいけない」というきまり、規則にこだわって、その奴隷となっている者たちに対して、イエシュアは怒っておられるのです。「安息日にしてよいのは、善を行なうことなのか、それとも悪を行なうことなのか。いのちを救うことなのか、それとも殺すことなのか。」—この問いかけに対して何も答えられないパリサイ人たちに対する怒りです。この怒りは義憤と言ってもよいと思います。

② マルコ 10 章 13～16 節

- 10:13 さて、イエスにさわっていただくこうとして、人々が子どもたちを、みもとに連れて来た。ところが、  
弟子たちは彼らをしかった。(原文では「叱り続けた」(「エピティマオー」ἐπιτιμάω)の未完了)
- 10:14 イエスはそれをご覧になり、憤って(「アガナクテオー」ἀγανακτέω)、彼らに言われた。「  
子どもたちを、わたしのところに来させなさい。止めてはいけません。神の国は、このような者たちのものです。」
- 10:15 まことに、あなたがたに告げます。子どものように神の国を受け入れる者でなければ、決してそこに、  
はいることはできません。」
- 10:16 そしてイエスは子どもたちを抱き、彼らの上に手を置いて祝福された。

●ここでのイエシュアの憤りは、子どもたちに対する弟子たちの扱いについてでした。当時、子どもや女性の価値はとても低いものでした。当時の男性優位の社会において、イエシュアはそうした意識とは違った思いを持っておられました。「神の国は、このような者たちのものです」と言われたのです。

③ ヨハネの福音書 2 章 13～17 節

- 2:13 ユダヤ人の過越の祭りが近づき、イエスはエルサレムに上られた。
- 2:14 そして、宮の中に、牛や羊や鳩を売る者たちと両替人たちがすわっているのをご覧になり、
- 2:15 細なわでむちを作って、羊も牛もみな、宮から追い出し、両替人の金を散らし、その台を倒し、
- 2:16 また、鳩を売る者に言われた。「それをここから持って行け。わたしの父の家を商売の家としてはならない。」
- 2:17 弟子たちは、「あなたの家を思う熱心がわたしを食い尽くす。」と書いてあるのを思い起こした。

●ここには、「怒った」とか、「憤った」とかいう文字はありませんが、そこから出てくる言葉と行為が描かれています。「宮清め」といわれている出来事です。当時の指導者たちは、年三回、エルサレムで行われる礼拝(律法で定められていた)のために、巡礼する人々に対して、神殿で自分たちの利得を得るための様々な仕組み、制度を作り上げていきました。特に、神殿内において、民たちが礼拝のために必要な犠牲用の動物(傷のないささげもの)を高い値段で買わせていたこと。神殿に納めるためのお金(献金)を両替する上で膨大な手数料を取っていたこと。指導者たちがそうしたしつこくを巧みに作り上げて膨大な富を得ていたことに対して、イエシュアは怒ったのです。そして、細なわでむちを作って、羊も牛もみな、宮から追い出し、両替人の金を散らし、その台を倒し、また、鳩を売る者に「それをここから持って行け。わたしの父の家を商売の家としてはならない。」と叫んだのです。このイエシュアの怒りの行為は悪いことなのでしょうか。それとも、必要で大切な正義の怒りなのでしょうか。

④ 使徒 17 章 16 節

- さて、アテネでふたりを待っていたパウロは町が偶像でいっぱいなのを見て、心に憤りを感じた。

●ここでの使徒パウロの「憤り」(「パロクスノー」παρωξύνω、未完了受動態)、人々に多くの偶像を拜ませ

## אגרת שאול אל האפסים

ている見えない存在(サタン)に対する心の憤りです。私たちはこうしたパウロの聖なる「心の憤り」を少しでも感じたことがあるでしょうか。

●もう一箇所、パウロが怒りのゆえに行動した記事があります。使徒9章です。そのときの彼はキリストの弟子たちに対して、これは異端—あやまった道—だと思いこんで、彼らに対する脅かしと殺害の意に燃えていたことが記されています。しかしこのときはまだキリストに出会う前のことです。パウロも自分にとっては、自分のこの感情は義憤だと信じていたことと思います。しかしそれはまだ目が開かれてない、思いこみに過ぎません。こうした思い込みの義憤が私たちの心を支配するのではないのでしょうか。主の弟子たちが間違っているとする思い込みの義憤と、偶像とその背後の存在に対する憤りには、同じ「憤り」でも大きな差があります。それは古い人を着ているパウロと、キリストを新しく着たパウロとの違いです。

●このように、イエシュアにしても、また新しい人を着たパウロにしても、「怒り」「憤り」は私たちのそれとは性質を異にしています。怒る対象が異なっているのです。イエシュアにしても使徒パウロにしても、彼らの「怒り」「憤り」は、単なる感情的なものではないと言えます。本当の義憤だと言えると思います。しかし今回、使徒パウロがエペソ4章で書いている「怒り」「憤り」は、自分とかかわる人に対する感情です。これについて、コントロールすべきことを勧告しているのです。なぜなら、怒りの感情はさまざまな人とかかわりを破壊していくからです。

●昔から「短気は損気」と言われています。怒りという感情は、人の感情の中でも激しいものだと思います。瞬間的に湧きあがり、一気に増幅して、自分ではコントロールできなくなってしまいます。怒りの感情に駆られて、人に対して悪いことをしてしまったり、自分にとってもよくないことをしてしまったりすることがあります。一時の怒りの爆発によって、大きい不幸を自ら招いてしまうことがあります。

●世界で最初の殺人事件はそのようにして起こりました。カインによる弟アベルの殺人事件がそうです。

創世記4章3~7節

4:3 ある時期になって、カインは、地の作物から主へのささげ物を持って来た。

4:4 また、アベルは彼の羊の初子の中から、それも最良のものを、それも自分自身で、持って来た。主は、アベルとそのささげ物とに目を留められた。

4:5 だが、カインとそのささげ物には目を留められなかった。それで、カインはひどく怒り、顔を伏せた。

4:6 そこで、主は、カインに仰せられた。「なぜ、あなたは憤っているのか。なぜ、顔を伏せているのか。」

4:7 あなたが正しく行なったのであれば、受け入れられる。ただし、あなたが正しく行っていないのなら、罪(=聖書で初めて登場する「罪」)は戸口で待ち伏せして、あなたを恋い慕っている。だが、あなたは、それを治めるべきである。」

●怒り、憤っているカインに対して、神は「罪は戸口で待ち伏せして、あなたを恋い慕っている。だが、あなたは、それを治めるべきである。」と諭しています。つまり、自分の心を治めよ。コントロールせよ。でない、罪は戸口で待ち伏せしている、あなたを恋い慕っているとまで言って警告しているのです。しかしカインは神の警告を無視しました。その結果、弟のアベルを殺してしまったのです。怒り、憤りが最も身近な存在である弟を

殺してしまったのです。弟が兄のカインに何か悪いことをしたわけではありません。問題は兄の心にありました。怒りの感情を治めることができなかつたことです。それゆえ、「怒っても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません。悪魔に機会を与えないようにしなさい。」という勧告が私たちにあります。怒りの感情を持ちつづけないことが大切です。これは私たちの人間関係を破壊しないための勧告です。

●怒りはしばしば自分の怒りは正しい、当然、正当なこと、義憤だと思っているところに起因します。しかし、しばしばそれが的はずれであることが多いのです。というのは、自分の視点だけからしか見えていないので的はずれているのです。それが的はずれであることがわかるためには、もっと上から、別の視点から客観的に見る必要があります。そうした心の余裕を持つためにも、この勧告を無視せず、今回、心にとめたいと思います。確かに、怒りの発生の原因は相手のせいであるかもしれませんが、その怒りの感情を大きくし、持続させてしまうのは往々にして「自分のせい」であることが多いのです。その事を思い出すたびに、怒りがわいてくる。その原因について考えると、さらに腹が立つ。その事を考えなければ良いのですが・・・どうしても思い出してしまふ。ともかく、エペソ書 4 章 26 節は、自分の怒りの感情から「距離をとれ」という勧告なのです。

## 2. 怒りを捨てよ・・・怒りを捨て去った自分の姿を想像してみよう!

●パウロの勧告は、すべて私たちがキリストのからだなる教会を建て上げていく上で必要なことを語っています。「怒り」の感情について、パウロはさらに切り込んできます。それが 31 節のことばです。

31 無慈悲、憤り、怒り、叫び、そしりなどを、いっさいの悪意とともに、みな捨て去りなさい。

32 お互いに親切にし、心の優しい人となり、神がキリストにおいてあなたがたを赦してくださったように、互いに赦し合いなさい。

●よく見て下さい。「無慈悲、憤り、怒り、叫び、そしりなどを、いっさいの悪意とともに、みな捨て去りなさい。」・・・特に最後のことばに注目です。「みな捨て去りなさい」・・・一見、この要求は厳しい要求のように思えます。

●箴言から「怒り」についての格言を紹介します(順不同)。

①30 章 33 節「乳をかき回すと凝乳ができる。鼻をねじると血が出る。怒りをかき回すと争いが起こる。」

②29 章 11 節「愚かな者は怒りをぶちまける。しかし知恵のある者はそれを内におさめる。」

③16 章 32 節「怒りをおそくする者は勇士にまさり、自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。」

④15 章 18 節「激しやすい者は争いを引き起こし、怒りをおそくする者はいさかいを静める。」

⑤15 章 1 節「柔らかな答えは憤りを静める。しかし激しいことばは怒りを引き起こす。」

そして最後に新約聖書から一つ。ヤコブ書 1 章 19,20 節

「愛する兄弟たち。・・・だれでも、聞くには早く、語るにはおそく、怒るにはおそいようにしなさい。

人の怒りは、神の義を実現するものではありません。」

●パウロははっきりと「みな捨て去りなさい。」と勧めています。私たちは「怒り」の感情を捨て去った自分の姿を想像できますか。

### 3. 怒りの感情を捨て去る方法

#### (1) 一般的な方法として (この世的な方法)

##### a. 「怒りをコントロールしよう」と決意する

●「怒り」は激しい感情であり、コントロールが難しい感情の一つだと思いますが、パウロはできないことを私たちに要求しているわけではありません。心がければ「ある程度はコントロールできる」、努力を続ければ「少しずつコントロールできるようになれる」と信じます。

●怒りをコントロールできない人とは、「性格だから仕方がない」とあきらめている人かもしれません。あるいはまた、自分の怒りの原因は「相手のせい」「相手が悪い」としか考えられない人がいるかもしれません。あるいは、怒りをためるとからだに良くないと信じているかもしれません。しかし、怒りはまったくコントロールできないものではない、ということが箴言からもわかります。キリストのように生きること、キリストの心を心として生きるという新しい人を着ると決心した人は、この怒りの感情をコントロールすることができるようになり、やがては捨てられると信じましょう。そんな自分を想像してみてください。決意することが、まず第一歩です。

##### b. 自分の怒りに気づいたら、ストップをかける努力をする

●「怒りをコントロールしよう」と決意しても、自分が怒った時にそれに気づけないと何もできないでしょう。まず、自分の怒りに気づけるようになることが肝心です。それぞれ怒りのサイン、あるいはその激しさのサインがあります。人によって声が震える・・・身震いする・・・とかです。このようなサインが出たときには、その場から逃れる。ともかく自分の内から出てくる衝動にストップをかけることです。そこをストップできなければ、自分で收拾をつけることができなくなります。そういう状況になりつつある時に、「気をつけよう」と事前に思えることもあるでしょう。少しでも早く気づいてストップをかけることができれば、それだけ怒りの感情が増幅しないで、抑えることができます。

##### c. 深呼吸して、自分の感情を受け入れる

●自分の怒りに気づくことができれば、その感情を鎮める努力ができるはずですが。一般的によく言われる方法としては、「深呼吸をする」、「10まで数える」といった方法があります。他に、心を鎮める考え方としては、「受け入れる」(受容)という考えがあります。「こういうこともある」「こんな人もいる」などと、現実を受け入れる。「怒りが湧くのもしかたがない」「こういう時もある」などと、自分の感情を受け入れる。「相手のことを悪く考えてしまうのもムリもない」などと自分の考えを受け入れる。このような言葉を心の中で言うことができれば、怒りの感情を少しは鎮めることができるのではないのでしょうか。ある程度感

## אגרת שאול אל האפסים

情がおさまってそれで我慢できれば、それでいいのだと思います。「完全に感情をコントロールできないといけない」のような完璧主義はよくないでしょう。とにかく、怒りが湧いたら、最低限、その場で爆発させないことが肝心です。「その場を離れる」ことは有効な方法です。・・・これが、この世での対処方法です。

### (2) 聖書的方法

●聖書の対処方法は、「お互いに親切にし、心の優しい人となり、神がキリストにおいてあなたがたを赦してくださったように、互いに赦し合いなさい。」とあるように、即、赦すことです。即、赦すことができるならば、現実をさまざまな角度から考える心のゆとりができ、相手を理解することができるようになります。相手の発言や行動、態度の背景にあるものが見えてきて、理解することができるようになるのです。それが分かるまで、赦すことができないと、怒りからのがれることはできません。即、「赦す」ことです。祈りましょう。

【新改訳改訂第3版】

詩 103:8 【主】は、あわれみ深く、情け深い。怒るのにおそく(=忍耐強く)、恵み豊かである。