

MIC Worship Service – 2025.03.09

Series: **Strengthened in the Faith**

Title: *“The Secret of Being Content”*

Text: Philippians 4:10~13, NIV

MIC 礼拝 - 2025.03.09

シリーズ：**信仰に強められる**

『豊かさの中にいる（満足を感じる）秘訣』

聖書箇所：ピリピ人への手紙 4 章 10-13 節（新改訳）

¹⁰ I rejoiced greatly in the Lord that at last you renewed your concern for me. Indeed, you were concerned, but you had no opportunity to show it. ¹¹ I am not saying this because I am in need, for I have learned to be content whatever the circumstances. ¹² I know what it is to be in need, and I know what it is to have plenty. I have learned the secret of being content in any and every situation, whether well fed or hungry, whether living in plenty or in want. ¹³ I can do all this through him who gives me strength.

10 私のことを心配してくれるあなたがたの心が、このたびついによみがえって来たことを、私は主あって非常に喜びました。あなたがたは心にかけてはいたのですが、機会がなかったのです。11 乏しいからこう言うのではありません。私は、どんな境遇にあっても満ち足りることを学びました。12 私は、貧しさの中にいる道も知っており、豊かさの中にいる道も知っています。また、飽くことにも飢えることにも、富むことにも乏しいことにも、あらゆる境遇に対処する秘訣を心得ています。13 私は、私を強くしてくださる方によって、どんなことでもできるのです。

Introduction

はじめに

Benjamin Franklin once said, ***“Content makes poor men rich; discontent makes rich men poor.”*** This is not just a financial truth but a spiritual one.

アメリカ合衆国の政治家であり物理学者であったベンジャミン・フランクリンは、かつて、「**満足は貧しき者を富ませ、不満は富める者を貧しくする。**」と言いました。この言葉は、単に経済的な真理を述べているというだけでなく、精神的な真理をも表していると思います。

- A person with little, yet content, is richer than a billionaire consumed by greed.
- Some chase success, believing **“just a little more”** will bring happiness—yet they remain restless.

この言葉には、次のような精神的な真理が含まれています。

- 欲に溺れた億万長者よりも、少しのものしか持っていないが満足している人の方が豊かである。
- 「**もう少し**」と思う気持ちが幸福をもたらすと信じて成功を追い求める者がいるが、結局は、彼らは何をしても落ち着くことはないのである。

Ecclesiastes 4:8 - *There was a man all alone; he had neither son nor brother. There was no end to his toil, yet his eyes were **not content with his wealth**. “For whom am I toiling,” he asked, “and why am I depriving myself of enjoyment?” This too is **meaningless—a miserable business!***

伝道者の書 4章8節—8 ひとりぼっちで、仲間もなく、子も兄弟もない人がいる。それでも彼のいっさいの労苦には終わりがなく、彼の目は**富を求めて飽き足りることがない**。そして、「私はだれのために労苦し、楽しみもなくて自分を犠牲にしているのか」とも言わない。これもまた、**むなしく、つらい仕事だ**。

In Philippians 4:10~13, the Apostle Paul reveals the secret to contentment.

ピリピ人への手紙 4章 10~13節で、使徒パウロは満足する秘訣を明らかにしています。

Writing from a Roman prison, Paul had every reason to be anxious, frustrated, or discouraged. He had nothing by the world’s standards—no wealth, no freedom, no comfort.

当時、ローマの牢獄から手紙を書いていたパウロが、不安になったり、苛立ったり、落胆したりしても何ら不思議はありませんでした。何故なら、獄中にいた彼には、富もなく、自由もなく、慰めもなかったからです。

Yet, he declares, **“I have learned the secret of being content in any and every situation”** (v.12).

しかし、パウロは「あらゆる境遇に対処する秘訣を心得ています。」(12節)と言いました。

What is this secret? It's not about *having more*—it's about trusting Christ more. It is complete dependence on Christ's strength.

その秘訣とは何でしょうか？それは、より多くのもを持つことではなく、よりキリストを信頼することだったのです。すなわち、キリストの力に完全に依存するということだったのです。

Let's explore three (3) principles from this passage that will help us cultivate **true contentment**.

では今から、**真の満足感**を得るための3つの原則をこの箇所から探ってみましょう。

I. Recognize God's Provision in Every Season – verse 10

I. どんな時でも神の備えがあることを認識する-10節

¹⁰ *I rejoiced greatly in the Lord that at last you renewed your concern for me. Indeed, you were concerned, but you had no opportunity to show it.*

10 私のことを心配してくれるあなたがたの心が、このたびついによみがえって来たことを、私は主にあって非常に喜びました。あなたがたは心にかけてはいたのですが、機会がなかったのです。

Paul expresses joy—not in his circumstances, but in the Lord.

パウロは喜びを、境遇に対してではなく、主に対して表しています。

Paul expresses joy, not in material things, but in God's provision.

パウロは喜びを、物質的なものに対してではなく、神の備えに対して表しています。

He acknowledges that the *Philippians' generosity* is part of God's sovereign care.

パウロは、ピリピの人たちの寛大さが、主権を用いた神の配慮であることを知っていました。

Even though they couldn't always support him, he knew their concern remained constant.

たとえピリピの人達がいつもパウロを支えることができなくても、彼らがパウロを心配する気持ちは変わることがないと、彼は知っていたのです。

Even when support was delayed, Paul trusted that God would provide at the right time.

たとえ支援が遅れても、パウロは神が適切な時に備えてくださると信じていました。

ILLUSTRATION: In **Exodus 16**, the Israelites grumbled about food in the wilderness.

出エジプト記 16 章で、イスラエルの民は、荒野に食べ物がないと不平を言いました。

Yet, God faithfully provided **manna from heaven**—just enough for each day. Some tried to hoard it, but it spoiled, teaching them to trust God daily.

しかし、神は誠実であったので、**天からマナ**を人々に与えられたのです。ある者は、その食べ物を溜めておこうとしましたが、マナは腐ってしまうので貯蔵することが出来ないのです。このことは私たちに、毎日神を信じなさいと教えてくれているのです。

APPLICATION:

適用:

- Contentment begins when we **recognize that God is always at work**, even through the generosity of others.
- Instead of worrying about what we don't have, we should **trust in God's timing and provision**.
- 他の人から寛大にされることによって、神の働きを見ることができます。**神が常に働いておられることがわかれば**、私たちは満ち足りた気持ちになるでしょう。
- 自分が持っていないからと心配するのではなく、**神のタイミングと備えを信じましょう**。

Philippians 4:19 - “And my **God** will meet all your needs according to the riches of His glory **in Christ Jesus.**”

ピリピ人への手紙 4 章 19 節—19 また、私の**神は、キリスト・イエスにあるご自身**の栄光の富をもって、あなたがたの必要をすべて満たして下さいます。

II. Learn Contentment Through Life's Highs and Lows – verses 11~12

II. 人生の山あり谷ありを通して満ち足りることを学ぶ-11~12 節

¹¹ I am not saying this because I am in need, for **I have learned to be content whatever the circumstances.** ¹² I know what it is to be in need, and I know what it is to have plenty. **I have learned the secret of being content in any and every situation,** whether well fed or hungry, whether living in plenty or in want.

11 乏しいからこう言うのではありません。**私は、どんな境遇にあっても満ち足りることを学びました。** 12 私は、貧しさの中にいる道も知っており、豊かさの中にいる道も知っています。また、飽くことにも飢えることにも、富むことにも乏しいことにも、**あらゆる境遇に対処する秘訣を心得ています。**

Paul didn't have an easy life. He experienced beatings, imprisonment, shipwrecks, and hunger (2 Corinthians 11:23~27). Here are some of his experiences in his own words:

パウロの人生は楽ではありませんでした。パウロは、殴打、投獄、難破、飢えを経験しました。
(コリント人への手紙第二 11 章 23~27 節)

パウロの体験のいくつかを、彼自身の言葉で紹介しましょう。

²³ Are they servants of Christ? (I am out of my mind to talk like this.) I am more. I have worked much harder, been in prison more frequently, been flogged more severely, and been exposed to death again and again. ²⁴ Five times I received from the Jews the forty lashes minus one. ²⁵ Three times I was beaten with rods, once I was pelted with stones, three times I was shipwrecked, I spent a night and a day in the open sea, ²⁶ I have been constantly on the move. I have been in danger from rivers, in danger from bandits, in danger from my fellow Jews, in danger from Gentiles; in danger in the city, in danger in the country, in danger at sea; and in

danger from false believers. ²⁷ I have labored and toiled and have often gone without sleep; I have known hunger and thirst and have often gone without food; I have been cold and naked.

23 彼らはキリストのしもべですか。私は狂気したように言いますが、私は彼ら以上にそうなのです。私の労苦は彼らよりも多く、牢に入れられたことも多く、また、むち打たれたことは数えきれず、死に直面したこともしばしばでした。24 ユダヤ人から三十九のむちを受けたことが五度、25 むちで打たれたことが三度、石で打たれたことが一度、難船したことが三度あり、一昼夜、海上を漂ったこともあります。26 幾度も旅をし、川の難、盗賊の難、同国民から受ける難、異邦人から受ける難、都市の難、荒野の難、海上の難、にせ兄弟の難に会い、27 労し苦しみ、たびたび眠られぬ夜を過ごし、飢え渴き、しばしば食べ物もなく、寒さに凍え、裸でいたこともありました。

But, of course, he also had moments of abundance.

しかしもちろん、パウロにも豊かな時はありました。

He and his fellow missionaries had benefactors like Lydia in Acts 16:13~15 and other prominent people in Acts 17:4.

使徒行伝 16 章 13-15 節に登場するルデヤや、使徒行伝 17 章 4 節に登場する他の際立った人物のように、パウロと仲間の宣教師たちには後援者がいたのです。

Through it all, he **learned** contentment—meaning, it wasn't something he was born with.

そのすべてを通して、彼は満ち足りることを**学びました**—この言葉は、満ち足りると言う感情は生まれつきのものではなく、学ぶことができるのだということを意味しています。

This means contentment **isn't natural—it's developed.**

つまり、満足感とは**持って生まれたものではなく、培うもの**だということがわかります。

We won't wake up one day suddenly content. It comes through trusting God **in every situation.**

ですから私たちは、ある日突然、満足感に目覚めるというようなことはありません。その満足感とは、**どんな状況にあっても**神を信頼することによって得られるものなのです。

ILLUSTRATION: Job was described in the Bible as a wealthy man, but in a single day, he lost everything—his livestock, servants, children, and health.

ヨブは聖書の中で裕福な人物として描かれていますが、たった一日で家畜、使用人、子供、健康など、すべてを失ってしまいました。

Yet, in the face of suffering, he declared: ***"The Lord gave and the Lord has taken away; blessed be the name of the Lord"*** (Job 1:21).

しかし、苦しみを前にして、彼は次のように言いました。「**主は与え、主は取られる。主の御名はほむべきかな。**」(ヨブ記 1:21)

Even when his wealth disappeared, Job's trust in God remained. That's **true wealth**.

富がなくなっても、ヨブの神への信頼は残りました。そして、そのような信頼こそが**真の富**なのです。

Job's contentment wasn't based on possessions, but on his trust in God's character!

ヨブの満足感**は**財産などに基づいていたのではなく、神のご性質を信じることに基づいていたのでした。

APPLICATION:

応用:

- Contentment is **not about having more or less**; it's about trusting that ***God is enough***.
- The **secret to contentment** is shifting our focus from circumstances ***to Christ***.

- 満足感とは、財産が多いか少ないかで感じるのではなく、神がいれば十分だと神を信頼することで感じるのである。
- 満足感や満ち足りた気持ちを感じる秘訣は、私たちの焦点を目の前の状況からキリストに移すことである。

Hebrews 13:5 - *Keep your lives free from the love of money and **be content with what you have, because God** has said, 'Never will I leave you; never will I forsake you.'*

へブル人への手紙 13章5節—5 金銭を愛する生活をしてはいけません。いま持っているもので満足しなさい。主ご自身がこう言われるのです。「わたしは決してあなたを離れず、また、あなたを捨てない。」

III. Rely on Christ's Strength, Not Your Own – verse 13

III. 自分の力ではなく、キリストの力に頼る-13節

¹³ *I can do all this through him [Christ] who gives me strength.*

13 私は、私を強くしてくださる方によって、どんなことでもできるのです。

This verse is often misquoted as a promise for success in sports, business, or personal goals.

この聖句は、スポーツやビジネス、あるいは個人的な目標の成功を約束してくれる言葉として、しばしば間違っ引用されています。

However, in context, Paul is saying: *"No matter what I face—hunger or abundance, hardship or ease—I can endure all things through Christ who strengthens me."*

しかし、その文脈から、パウロが次のように言っていることを読み取ることができます。「私は、あらゆる境遇に対処する 一飽くことにも飢えることにも、富むことにも乏しいことにも一私を強くしてくださる方（キリスト）によって、どんなことでもできるのです。」

ILLUSTRATION: In **John 15:5**, Jesus says, *"I am the vine; you are the branches. If you remain in me and I in you, you will bear much fruit; apart from me you can do*

nothing.” Just as a branch can’t survive apart from the vine, we cannot live with true contentment unless we remain connected to Christ.

ヨハネによる福音書 15 章 5 節で、イエスは次のように言われました。「わたしはぶどうの木で、あなたがたは枝です。人がわたしにとどまり、わたしもその人の中にとどまっているなら、そういう人は多くの実を結びます。わたしを離れては、あなたがたは何もすることができないからです。」

枝がぶどうの木から離れては生きられないように、私たちもキリストとつながっていないければ、真の満足感をもって生きることはできないのです。

APPLICATION:

適用しましょう

- Are you relying on your own strength or Christ’s?
- Instead of asking, “*Why is this happening?*” ask, “*How can I glorify God in this?*”
- Instead of saying, “*I’ll be content when my situation changes,*” say, “*I’ll be content because Christ is enough.*”

- あなたは自分の力に頼っていますか、それともキリストの力に頼っていますか？
- 「なぜこのようなことが起こるのだろう？」と問うのではなく、「どのようにしたらこの状況の中で神を讃えることができるのだろう？」と問いかけてください。
- 「状況が変われば満足する」と言う代わりに、「キリストがいれば十分だから満足する」と言ってください。

2 Corinthians 12:9 - “*My grace is sufficient for you, for my power is made perfect in weakness.*”

コリント人への手紙 第二 12 章 9 節—「わたしの恵みは、あなたに十分である。というのは、わたしの力は、弱さのうちに完全に現れるからである」

Conclusion

結論

Benjamin Franklin was right: "***Content makes poor men rich; discontent makes rich men poor.***"

ベンジャミン・フランクリンが言った「満足は貧しき者を富ませ、不満は富める者を貧しくする。」という言葉は正しかったのです。

Paul learned that the **richest person in the world** is not the one who has the most, but the one who needs **Christ alone**.

パウロは、**この世で最も豊かな人は、最も多くのもを持っている人ではなく、キリストだけを必要としている人であることを学んだのでした。**

Here are three (3) application principles to remember:

この教えを適用する為に、以下の3つの原則を覚えておいてください。

1. ***Recognize God's provision in every season***—trusting that He is our Provider.
2. ***Learn contentment through life's highs and lows***—choosing faith over frustration.
3. ***Rely on Christ's strength, not our own***—resting in His sufficiency.

1. **どんな時でも神の備えがあることを知る**—神が私たちに備えてくれることを信じましょう。

2. **人生の山あり谷ありの状況の中で満足感を得ることを学ぶ**—挫折や不満を感じるよりも信仰を選びましょう。

3. **自分の力ではなく、キリストの力に頼る**—主がいれば十分であるということに安心を感じましょう。

Which of these areas do you struggle with most? How can you apply Philippians 4:10~13 in your life today?

これら「三つの適用」のうち、あなたが最も難しいと感じるのはどの分野でしょうか？ピリピ人への手紙 4章 10節~13節を読んで、あなたの今日の生活にどのように適用できるでしょうか？

Prayer: *“Heavenly Father, we confess that we often seek contentment in things that fade. Teach us to find our satisfaction in Christ alone. Help us to trust Your provision, remain steadfast in trials, and rely on Your strength daily. May we glorify You in every season of life. In Jesus’ name, Amen.”*

祈りましょう

「天の父なる神様、私たちはしばしば、消えていくものに満足を求めてしまうことを告白します。私たちの満足をキリストだけに見出せるように教えてください。あなたの備えを信頼し、試練の中でも揺るがず、日々あなたの力に頼ることができるように助けてください。人生のあらゆる時において、あなたを賛美することができますように。イエスの御名によって、アーメン。」