

詩篇

**Psalms**

旧約聖書

## 第1章

- 1 幸いなことよ 悪しき者のはかりごとに歩まず 罪人の道に立たず 嘲る者の座に着かない人。
- 2 主のおしえを喜びとし 昼も夜も そのおしえを口ずさむ人。
- 3 その人は 流れのほとりに植えられた木。 時が来ると実を結び その葉は枯れず そのなすことはすべて栄える。
- 4 悪しき者は そうではない。 まさしく 風が吹き飛ばす 籾殻だ。
- 5 それゆえ 悪しき者はさばきに 罪人は正しい者の集いに 立ち得ない。
- 6 まことに 正しい者の道は主が知っておられ 悪しき者の道は滅び去る。

## 第2章

- 1 なぜ 国々は騒ぎ立ち もろもろの国民は空しいことを企むのか。
- 2 なぜ 地の王たちは立ち構え 君主たちは相ともに集まるのか。 主と 主に油注がれた者に対して。
- 3 「さあ 彼らのかせを打ち碎き 彼らの綱を解き捨てよう。」
- 4 天の御座に着いておられる方は笑い 主はその者どもを嘲られる。
- 5 そのとき主は 怒りをもって彼らに告げ 激しく怒って 彼らを恐れおののかせる。
- 6 「わたしが わたしの王を立てたのだ。 わたしの聖なる山 シオンに。」
- 7 「私は主の定めについて語ろう。 主は私に言われた。 『あなたはわたしの子。 わたしが今日あなたを生んだ。』」
- 8 わたしに求めよ。 わたしは国々をあなたへのゆずりとして与える。 地の果ての果てまで あなたの所有として。
- 9 あなたは 鉄の杖で彼らを牧し 陶器師が器を砕くように粉々にする。』」
- 10 それゆえ今 王たちよ 悟れ。 地をさばく者たちよ 慎め。
- 11 恐れつつ 主に仕えよ。 おののきつつ震え 子に口づけせよ。
- 12 主が怒り おまえたちが道で滅びないために。 御怒りが すぐにも燃えようとしているからだ。 幸いなことよ すべて主に身を避ける人は。

## 第3章

- 1 主よ なんと私の敵が多くなり 私に向かい立つ者が多くいることでしょう。
- 2 多くの者が私のたましいのことを言っています。「彼には神の救いがない」と。 セラ
- 3 しかし 主よ あなたこそ私の周りを囲む盾 私の栄光 私の頭を上げる方。
- 4 私は声をあげて主を呼び求める。 すると 主はその聖なる山から私に答えてくださる。 セラ
- 5 私は身を横たえて眠り また目を覚ます。 主が私を支えてくださるから。
- 6 私は幾万の民をも恐れぬ。 彼らが私を取り囲もうとも。
- 7 主よ 立ち上がってください。 私の神よ お救いください。 あなたは私のすべての敵の頬を打ち 悪しき者の歯を砕いてくださいます。
- 8 救いは主にあります。 あなたの民に あなたの祝福がありますように。 セラ

## 第4章

- 1 私が呼ぶとき 答えてください。私の義なる神。追いつめられたとき あなたは私を解き放ってくださいました。私をあわれみ 私の祈りを聞いてください。
- 2 人の子たちよ いつまで私の栄光を辱め 空しいものを愛し 偽りを慕い求めるのか。セラ
- 3 知れ。主はご自分の聖徒を特別に扱われるのだ。私が呼ぶとき 主は聞いてくださる。
- 4 震えわななけ。罪を犯すな。心の中で語り 床の上で静まれ。セラ
- 5 義のいけにえを献げ 主に抛り頼め。
- 6 多くの者は言っています。「だれがわれわれに 良い目を見させてくれるのか」と。主よ どうか あなたの御顔の光を 私たちの上に照らしてください。
- 7 あなたは喜びを私の心に下さいます。それは 彼らに穀物と新しいぶどう酒が 豊かにある時にもまさっています。
- 8 平安のうちに私は身を横たえ すぐ眠りにつきます。主よ ただあなただけが 安らかに 私を住まわせてくださいます。

## 第5章

- 1 私のことばに耳を傾けてください。主よ。私のうめきを聞き取ってください。
- 2 私の叫ぶ声を耳に留めてください。私の王 私の神 私はあなたに祈っています。
- 3 主よ 朝明けに 私の声を聞いてください。朝明けに 私はあなたの御前に備えをし 仰ぎ望みます。
- 4 あなたは悪を喜ぶ神ではなく わざわいは あなたとともに住まないからです。
- 5 誇り高ぶる者たちは 御目の前に立つことはできません。あなたは不法を行う者をすべて憎まれます。
- 6 あなたは偽りを言う者どもを滅ぼされます。主は人の血を流す者や 欺く者を忌み嫌われます。
- 7 しかし私は あなたの豊かな恵みによって あなたの家に行き あなたを恐れつつ あなたの聖なる宮に向かってひれ伏します。
- 8 主よ 私を待ち伏せている者がいますから あなたの義によって私を導いてください。私の前に あなたの道をまっすぐにしてください。
- 9 彼らの口には真実がなく 心にあるのは破壊です。彼らの喉は開いた墓。彼らはその舌でへつらうのです。
- 10 神よ 彼らに責めを負わせてください。彼らが自分のはかりごとで倒れますように。その多くの背きのゆえに 彼らを追い散らしてください。あなたに逆らっているからです。
- 11 どうか あなたに身を避ける者がみな喜び とこしえまでも喜び歌いますように。あなたが彼らをかばってくださり 御名を愛する者たちが あなたを誇りますように。
- 12 主よ まことにあなたは 正しい者を祝福し 大盾のように いつくしみでおおってくださいます。

## 第6章

- 1 主よ 御怒りで私を責めないでください。あなたの憤りで私を懲らしめないでください。
- 2 主よ 私をあわれんでください。私は衰えています。主よ 私を癒やしてください。私の骨は恐れおののいています。
- 3 私のたましいは ひどく恐れおののいています。主よ あなたはいつまで—。
- 4 主よ 帰って来て私のたましいを助け出してください。私を救ってください。あなたの恵みのゆえに。
- 5 死においては あなたを覚えることはありません。よみにおいては だれが あなたをほめたたえるでしょう。
- 6 私は嘆きで疲れ果て 夜ごとに 涙で寝床を漂わせ ふしどを大水で押し流します。
- 7 私の目は苦悶で衰え 私のすべての敵のゆえに弱まりました。
- 8 不法を行う者たち みな私から離れて行け。主が私の泣く声を聞かれたからだ。
- 9 主は私の切なる願いを聞き 主は私の祈りを受け入れられる。
- 10 私の敵が みな恥を見 ひどく恐れおののきますように。彼らが退き 恥を見ますように。瞬く間に。

## 第7章

- 1 私の神 主よ 私はあなたに身を避けます。どうか 追い迫るすべての者から 私を救い 助け出してください。
- 2 彼らが獅子のように 私のたましいを引き裂き 助け出す者もなく さらって行かないように。
- 3 私の神 主よ もしも 私がこのことをしたのなら もしも 私の手に不正があるのなら
- 4 もしも 私が親しい友に悪い仕打ちをしたのなら また 私に敵対する者から ゆえなく奪ったのなら
- 5 敵が 私のたましいに追い迫り 追いつき 私のいのちを地に踏みにじるようにし 私の栄光をちりの中に埋もれさせてください。セラ
- 6 主よ 御怒りをもって立ち上がり 私の敵の激しい怒りに対して ご自身を高くし 私のために目を覚ましてください。あなたはさばきを定められました。
- 7 国民の群れをあなたの周りに集め その上の高いみくらにお帰りください。
- 8 主は諸国の民にさばきを行われます。私の義と 私にある誠実にしたがって 主よ 私をさばいてください。
- 9 どうか 悪しき者の悪が後を絶ち あなたが正しい者を堅く立てられますように。正しい神は心の深みまで調べられます。
- 10 私の盾は神にあり 神は心の直ぐな人を救われます。
- 11 神は正しい審判者 日々憤る神。
- 12 立ち返らない者には 剣を研ぎ 弓を張って 狙いを定められます。
- 13 その者に向かって 死の武器を構え その矢を燃える火矢とされます。
- 14 見よ その者は不法を宿し 害悪をはらみ 偽りを産んでいます。

- 15 彼は穴を掘って それを深くし 自分が作った穴に落ち込みます。
- 16 その害悪は自分の頭上に戻り その暴虐は自分の脳天に下ります。
- 17 私は主をほめたたえます。その義にふさわしく。いと高き方 主の御名をほめ歌います。

## 第8章

- 1 主よ 私たちの主よ あなたの御名は全地にわたり なんと力に満ちていることでしょう。あなたのご威光は天でたたえられています。
- 2 幼子たち 乳飲み子たちの口を通して あなたは御力を打ち立てられました。あなたに敵対する者に応えるため 復讐する敵を鎮めるために。
- 3 あなたの指のわざである あなたの天 あなたが整えられた月や星を見るに
- 4 人とは何ものなのでしょう。あなたが心に留められるとは。人の子とはいったい何ものなのでしょう。あなたが顧みてくださるとは。
- 5 あなたは 人を御使いより わずかに欠けがあるものとし これに栄光と誉れの冠を かぶらせてくださいました。
- 6 あなたの御手のわざを人に治めさせ 万物を彼の足の下に置かれました。
- 7 羊も牛もすべて また野の獣も
- 8 空の鳥 海の魚 海路を通うものも。
- 9 主よ 私たちの主よ あなたの御名は全地にわたり なんと力に満ちていることでしょう。

## 第9章

- 1 心を尽くして 私は主に感謝をささげます。あなたの奇しいみわざのすべてを語りあげます。
- 2 私はあなたを喜び 誇ります。いと高き方よ あなたの御名をほめ歌います。
- 3 私の敵は退くとき 御前でつまずき ついえます。
- 4 あなたが 私の正しい訴えを聞かれるからです。義の審判者として王座に着いておられるからです。
- 5 あなたは国々を叱り 悪しき者を滅ぼし 彼らの名を とこしえに消し去られました。
- 6 敵は絶え果てました。—永遠の廢墟 あなたが根こそぎにされた町々— 彼らの記憶さえ消え失せました。
- 7 しかし 主はとこしえに御座に着き さばきのために王座を堅く立てられた。
- 8 主は義によって世界をさばき 公正をもって もろもろの国民をさばかれる。
- 9 主は虐げられた者の砦 苦しみのときの砦。
- 10 御名を知る者は あなたに拠り頼みます。主よ あなたを求める者を あなたはお見捨てになりませんでした。
- 11 主にほめ歌を歌え シオンに住まうその方に。主のみわざを告げ知らせよ 国々の民に。
- 12 血に報いる方は 彼らを心に留め 貧しい者の叫びをお忘れにならない。
- 13 主よ 私をあわれんでください。私を憎む者から来る私の痛みをご覧ください。死の門から私を引き上げてくださる方よ。

- 14 私は あなたのすべての誉れを語り告げるため 娘シオンの城門で あなたの救いに歓声をあげます。
- 15 国々は自分で作った穴に陥り 自分で隠した網に足を取られる。
- 16 主はご自身を知らしめ さばきを行われた。 悪しき者は自分の手で作った罠にかかった。 ヒガヨンセラ
- 17 悪しき者は よみに帰って行く。 神を忘れるあらゆる国々も。
- 18 貧しい者は決して忘れられることがなく 苦しむ者の望みは 永遠に失せることがない。
- 19 主よ 立ち上がり 人間が勝ち誇らないようにしてください。 国々が御前でさばかれるようにしてください。
- 20 主よ 彼らに恐れを起こさせ 国々に思い知らせてください。 自らが人間にすぎないことを。 セラ

## 第10章

- 1 主よ なぜ あなたは遠く離れて立ち 苦しみのときに 身を隠されるのですか。
- 2 悪しき者は高ぶって 苦しむ人に追い迫ります。 彼らが自分の企みに捕らえられますように。
- 3 悪しき者は自分自身の欲望を誇り 貪欲な者は主を呪い 侮ります。
- 4 悪しき者は高慢を顔に表し 神を求めません。「神はいない。」これが彼の思いのすべてです。
- 5 彼の道はいつも栄え あなたのさばきは高すぎて 彼の目に入りません。 敵という敵を 彼は吹き飛ばしてしまいます。
- 6 彼は心の中で言っています。「私は揺るがされることがなく 代々にわたって わざわいにあわない。」
- 7 彼の口は 呪いと欺きと虚げに満ち 舌の裏にあるのは 害悪と不法です。
- 8 彼は村外れの待ち伏せ場に座り 隠れた所で 咎なき者を殺します。 彼の目は不幸な人をひそかに狙っています。
- 9 茂みの中の獅子のように 隠れ場で待ち伏せます。 苦しむ人を 捕らえようと待ち伏せ 苦しむ人を 網にかけて捕らえてしまいます。
- 10 彼の強さに 不幸な人は 砕かれ 崩れ 倒れます。
- 11 彼は心の中で言っています。「神は忘れているのだ。顔を隠して 永久に見ることはないのだ。」
- 12 主よ 立ち上がってください。 神よ 御手を上げてください。 どうか 貧しい者を忘れないでください。
- 13 何のために 悪しき者は神を侮るのでしょうか。 彼は心の中で あなたが追及することはないと言っています。
- 14 あなたは見ておられました。 労苦と苦痛を じっと見つめておられました。 それを御手の中に収めるために。 不幸な人は あなたに身をゆだねます。 みなしごは あなたがお助けになります。
- 15 悪しき者と邪悪な者の腕を折り その悪を探し出して 一つも残らないようにしてください。

- 16 主は世々にわたって 永遠の王。国々は主の地から滅び失せました。
- 17 主よ あなたは貧しい者たちの願いを 聞いてくださいます。あなたは彼らの心を強くし 耳を傾けてくださいます。
- 18 みなしごと虐げられた者を かばってください。地から生まれた人間が もはや 彼らをおびえさせることがないように。

## 第11章

- 1 主に私は身を避ける。 どうして あなたがたは私のたましいに言うのか。「鳥のように 自分の山に飛んで行け。
- 2 それ見よ 悪者どもが弓を張り 弦に矢をつがえ 暗がりて 心の直ぐな人を射抜こうとしている。
- 3 投げ所が壊されたら 正しい者に何ができるだろうか。」
- 4 主は その聖なる宮におられる。主は その王座が天にある。その目は見通し そのまぶたは 人の子らを調べる。
- 5 主は正しい者と悪者を調べる。そのみこころは 暴虐を好む者を憎む。
- 6 主は悪者どもの上に網を下す。火と硫黄 燃える風が彼らへの杯。
- 7 主は正しく 正義を愛される。直ぐな人は御顔を仰ぎ見る。

## 第12章

- 1 主よ お救いください。敬虔な人は後を絶ち 誠実な人は 人の子らの中から消え去りました。
- 2 人は互いにむなしいことを話し へつらいの唇と 二心で話します。
- 3 主が へつらいの唇と傲慢の舌を ことごとく断ち切ってくださいように。
- 4 彼らはこう言っています。「われらはこの舌で勝つことができる。この唇はわれらのものだ。だれが われらの主人なのか。」
- 5 主は言われます。「苦しむ人が踏みにじられ 貧しい人が嘆くから 今 わたしは立ち上がる。わたしは彼を その求める救いに入れよう。」
- 6 主のことばは 混じり気のないことば。土の炉で七度試され 純化された銀。
- 7 主よ あなたは彼らを守られます。今の代からとこしえまでも 彼らを保たれます。
- 8 人の子の間で 卑しいことがあがめられているときには 悪しき者が いたるところで横行します。

## 第13章

- 1 主よ いつまでですか。あなたは私を永久にお忘れになるのですか。いつまで 御顔を私からお隠しになるのですか。
- 2 いつまで 私は自分のたましいのうちで 思い悩まなければならないのでしょうか。私の心には 一日中 悲しみがあります。いつまで 敵が私の上におごり高ぶるのですか。

- 3 私に目を注ぎ 私に答えてください。私の神 主よ。私の目を明るくしてください。私が死の眠りにつかないように。
- 4 「彼に勝った」と 私の敵が言わないように。私がぐらつくことを 逆らう者が喜ばないように。
- 5 私はあなたの恵みに拠り頼みます。私の心はあなたの救いを喜びます。
- 6 私は主に歌を歌います。主が私に良くしてくださいましたから。

## 第14章

- 1 愚か者は心の中で「神はいない」と言う。彼らは腐っていて 忌まわしいことを行う。善を行う者はいない。
- 2 主は天から人の子らを見下ろされた。悟る者 神を求める者がいるかどうかと。
- 3 すべての者が離れて行き だれもかれも無用の者となった。善を行う者はいない。だれ一人いない。
- 4 不法を行う者は みな知らないのか。彼らは わたしの民を食らいながらパンを食べ 主を呼び求めない。
- 5 見よ 彼らは大いに恐れた。神は 正しい一族とともにおられるからだ。
- 6 おまえたちは 苦しむ者の計画を 踏みにじろうとするだろう。しかし 主が彼の避け所である。
- 7 ああ イスラエルの救いがシオンから来るように。主が御民を元どおりにされるとき ヤコブは楽しみ。イスラエルは喜べ。

## 第15章

- 1 主よ だれが あなたの幕屋に宿るのでしょうか。だれが あなたの聖なる山に住むのでしょうか。
- 2 全き者として歩み 義を行い 心の中の真実を語る人。
- 3 舌をもって中傷せず 友人に悪を行わず 隣人へのそしりを口にしない人。
- 4 その目は 主に捨てられた者を蔑み 主を恐れる者を 彼は尊ぶ。損になっても 誓ったことは変えない。
- 5 利息をつけて金を貸すことはせず 潔白な人を不利にする賄賂を受け取らない。このように行う人は 決して揺るがされない。

## 第16章

- 1 神よ 私をお守りください。私はあなたに身を避けています。
- 2 私は主に申し上げます。「あなたこそ 私の主。私の幸いは あなたのほかにはありません。」
- 3 地にある聖徒たちには威厳があり 私の喜びはすべて 彼らの中にあります。
- 4 ほかの神に走った者の痛みは 増し加わります。私は 彼らが献げる血の酒を注がず その名を口にいたしません。

- 5 主は私への割り当て分 また杯。あなたは 私の受ける分を堅く保たれます。
- 6 割り当ての地は定まりました。私の好む所に。実にすばらしい 私へのゆずりの地です。
- 7 私はほめたたえます。助言を下さる主を。実に 夜ごとに内なる思いが私を教えます。
- 8 私はいつも 主を前にしています。主が私の右におられるので 私は揺るがされることがありません。
- 9 それゆえ 私の心は喜び 私の胸は喜びにあふれます。私の身も安らかに住みます。
- 10 あなたは 私のたましいをよみに捨て置かず あなたにある敬虔な者に 滅びをお見せにならないからです。
- 11 あなたは私に いのちの道を知らせてくださいます。満ち足りた喜びが あなたの御前にあり 楽しみが あなたの右にとこしえにあります。

## 第17章

- 1 主よ 聞いてください 正しい訴えを。耳に留めてください 私の叫びを。耳に入れてください 私の祈りを。これらは欺きの唇から出たものではありません。
- 2 あなたの御前で 私のためのさばきが行われ 御目が 正しいことに注がれますように。
- 3 あなたは私の心を調べ 夜 私を問いただされました。私を炉で試されましたが 何も見つかりません。私は 口の過ちを犯さないように心がけました。
- 4 人としての行いは あなたの唇のことばに従い 無法者が行く道を避けました。
- 5 私の歩みは あなたの道を堅く守り 私の足は揺るぎませんでした。
- 6 神よ 私はあなたを呼び求めました。あなたは私に答えてくださるからです。私に耳を傾けて 私のことばを聞いてください。
- 7 あなたの右の手で 奇しい恵みをお示してください。向かい立つ者どもから 身を避ける者を救う方。
- 8 瞳のように私を守り 御翼の陰にかくまってください。
- 9 私を襲う悪しき者から 私を取り巻く貪欲な敵から。
- 10 彼らは 鈍い心を固く閉ざし その口をもって高慢に語ります。
- 11 彼らは私たちの跡をつけ 今 取り囲み 目を据えて 地に投げ倒そうとしています。
- 12 それはまるで かみ裂くことに飢えた獅子 待ち伏せしている若い獅子のようです。
- 13 主よ 立ち上がり 彼の前に進み行き 打ちのめしてください。あなたの剣で 悪しき者から私のたましいを助け出してください。
- 14 主よ 御手をもって人々から 相続分が地上のいのちであるこの世の人々から 私のたましいを助け出してください。あなたの蓄えで 彼らの腹は満たされ 子たちは満ち足り その余りをさらにその幼子らに残します。
- 15 しかし私は 義のうちに御顔を仰ぎ見 目覚めるとき 御姿に満ち足りるでしょう。

## 第18章

- 1 彼は言った。わが力なる主よ。私はあなたを慕います。

- 2 主はわが巖 わが砦 わが救い主 身を避けるわが岩 わが神。わが盾 わが救いの角 わがやぐら。
- 3 ほめたたえられる方。この主を呼び求めると 私は敵から救われる。
- 4 死の綱は私を取り巻き 滅びの激流は私をおびえさせた。
- 5 よみの綱は私を取り囲み 死の罨は私に立ち向かった。
- 6 私は苦しみの中で主を呼び求め わが神に叫び求めた。主はその宮で私の声を聞かれ 御前への叫びは 御耳に届いた。
- 7 地は揺るぎ 動いた。山々の基も震え 揺れた。主がお怒りになったからだ。
- 8 煙は鼻から立ち上り その口から出る火は貪り食い 炭火は主から燃え上がった。
- 9 主は 天を押し曲げて降りて来られた。黒雲をその足の下にして。
- 10 主は ケルビムに乗って飛び 風の翼で天翔られた。
- 11 主は闇を隠れ家とし 水の暗闇 濃い雲を ご自分の周りで仮庵とされた。
- 12 御前の輝きから 密雲を突き抜けて来たもの。それは 雹と燃える炭。
- 13 主は天に雷鳴を響かせ いと高き方は御声を発せられた。雹 そして燃える炭。
- 14 主はご自分の矢を放って 彼らを散らし すさまじい稲妻を放って かき乱された。
- 15 こうして 水の底が現れ 地の基があらわにされた。主よ あなたのとがめにより あなたの鼻の荒い息吹によって。
- 16 主は いと高き所から御手を伸ばして私を捕らえ 大水から私を引き上げられました。
- 17 主は 力ある敵から私を救い出されました。私を憎む者どもからも。彼らが私より強かったからです。
- 18 私のわざわいの日に 彼らは立ちはだかりました。けれども 主は私の支えとなられました。
- 19 主は私を広いところに導き出し 私を助け出してくださいました。主が私を喜びとされたからです。
- 20 主は 私の義にしたがって私に報い手のきよさにしたがって 顧みてくださいました。
- 21 私は主の道を守り 私の神に対して悪を行いませんでした。
- 22 主のすべてのさばきは私の前にあり 主のおきてを 私は遠ざけませんでした。
- 23 私は主の前に全き者。自分の咎から身を守ります。
- 24 主は 私の義にしたがって顧みてくださいました。御目の前の この手のきよさにしたがって。
- 25 あなたは 恵み深い者には恵み深く 全き者には全き方。
- 26 清い者には清く 曲がった者にはねじ曲げる方。
- 27 まことにあなたは 苦しむ民を救い 高ぶる目を低くされます。
- 28 まことにあなたは 私のともしびをとともされます。私の神 主は 私の闇を照らされます。
- 29 あなたによって 私は防塞を突き破り 私の神によって 城壁を跳び越えます。
- 30 神 その道は完全。主のことばは純粹。主は すべて主に身を避ける者の盾。
- 31 主のほかに だれが神でしょうか。私たちの神を除いて だれが岩でしょうか。
- 32 神は私に力を帯びさせ 私の道を全きものとされます。
- 33 主は 私の足を雌鹿のようにし 高い所に立たせてくださいます。

- 34 戦いのために私の手を鍛え 腕が青銅の弓も引けるようにしてくださいます。
- 35 あなたは 御救いの盾を私に下さいます。あなたの右の手は私を支え あなたの謙遜は私を大きくします。
- 36 あなたは私の歩みを大きくし 私のくるぶしはゆるみません。
- 37 私は 敵を追ってこれに追いつき 絶ち滅ぼすまでは引き返しませんでした。
- 38 私が彼らを打ち砕いたので 彼らは立てず 私の足もとに倒れました。
- 39 あなたは 戦いのために私に力を帯びさせ 向かい立つ者を私のもとにひれ伏させました。
- 40 あなたは 敵が 私を憎む者どもが 私に背を見せるようにされました。私は彼らを滅ぼしました。
- 41 彼らが主に叫び求めても 救う者はなく 答えもありませんでした。
- 42 風の前の子りのように 私は彼らを粉々に砕き 道の泥のように 除き去りました。
- 43 あなたは 民の争いから私を助け出し 国々のかしらに任じられました。私の知らなかった民が私に仕えます。
- 44 彼らは 耳で聞くとすぐ 私に聞き従います。異国の人々は 私にへつらいます。
- 45 異国の人々は打ちしおれ 砦から震えて出て来ます。
- 46 主は生きておられる。ほむべきかな わが岩。あがむべきかな わが救いの神。
- 47 この神は 私のために復讐する方。諸国の民を私のもとに従わせてくださる。
- 48 神は 敵から私を助け出される方。実にあなたは 向かい立つ者から私を引き上げ 不法を行う者から救い出してくださいます。
- 49 それゆえ 主よ 私は国々の間であなたをほめたたえます。あなたの御名をほめ歌います。
- 50 主は ご自分の王に救いを増し加え 主に油注がれた者ダビデとその裔に とこしえに恵みを施されます。

## 第19章

- 1 天は神の栄光を語り告げ 大空は御手のわざを告げ知らせる。
- 2 昼は昼へ話を伝え 夜は夜へ知識を示す。
- 3 話しもせず 語りもせず その声も聞こえない。
- 4 しかし その光芒は全地に そのことばは世界の果てまで届いた。神は天に 太陽のために幕屋を設けられた。
- 5 花婿のように 太陽は部屋から出て 勇士のように 走路を喜び走る。
- 6 天の果てから それは昇り 天の果てまで それは巡る。その熱から 隠れ得るものは何もない。
- 7 主のおしえは完全で たましいを生き返らせ 主の証しは確かだ 浅はかな者を賢くする。
- 8 主の戒めは真っ直ぐで 人の心を喜ばせ 主の仰せは清らかで 人の目を明るくする。
- 9 主からの恐れはきよく とこしえまでも変わらない。主のさばきはまことであり ことごとく正しい。
- 10 それらは 金よりも 多くの純金よりも慕わしく 蜜よりも 蜜蜂の巣の滴りよりも甘い。
- 11 あなたのしもべも それらにより戒めを受け それを守れば 大きな報いがあります。

- 12 だれが 自分の過ちを悟ることができるでしょう。どうか 隠れた罪から私を解き放ってください。
- 13 あなたのしもべを 傲慢から守ってください。それらが私を支配しないようにしてください。そのとき私は 大きな背きから解き放たれて 全き者となるでしょう。
- 14 私の口のことばと 私の心の思いとが 御前に受け入れられますように。主よ わが岩 わが贖い主よ。

## 第20章

- 1 苦難の日に 主があなたにお答えになりますように。ヤコブの神の御名が あなたを高く上げますように。
- 2 主が聖所からあなたに助けを送り シオンからあなたを支えられますように。
- 3 あなたの穀物のささげ物をすべて心に留め あなたの全焼のささげ物を 受け入れてくださいますように。セラ
- 4 あなたの心の望みを 主がかなえてくださいますように。あなたのすべての計画を 遂げさせてくださいますように。
- 5 私たちは あなたの勝利を喜び歌い 私たちの神の御名により 旗を高く掲げます。あなたの願いのすべてを 主が遂げさせてくださいますように。
- 6 今 私は知る。主が 主に油注がれた者を救ってくださることを。右の御手の救いの御力をもって 聖なる天から その者に答えてくださることを。
- 7 ある者は戦車を ある者は馬を求める。しかし私たちは 私たちの神 主の御名を呼び求める。
- 8 彼らは膝をつき 倒れた。しかし私たちは まっすぐに立ち上がった。
- 9 主よ 王をお救いください。私たちが呼ぶときに答えてください。

## 第21章

- 1 主よ あなたの御力を王は喜びます。あなたの御救いを どんなに楽しむことでしょう。
- 2 あなたは 彼の心の望みをかなえ 唇の願いを退けられません。セラ
- 3 あなたは 幸いに至る祝福をもって彼を迎え 頭に純金の冠を置かれます。
- 4 いのちを 彼はあなたに願い あなたは彼にそれをお与えになります。いつまでも とこしえまでも限りなく。
- 5 御救いによって 彼の栄光は大いなるものとなり 威厳と威光を あなたは彼の上に置かれます。
- 6 あなたは とこしえに彼に祝福を与え 御前で喜び樂しませてくださいます。
- 7 王は 主に信賴しているので いと高き方の恵みにあって揺るぎません。
- 8 あなたの御手は すべての敵を見つけ出し あなたの右の手は あなたを憎む者を見つけ出します。
- 9 あなたの現れるとき あなたは彼らを燃える炉のようにされます。主は御怒りによって彼らを呑み尽くし 火は彼らを食い尽くします。
- 10 地の上から彼らの裔を 人の子らの中から彼らの子孫を あなたは滅ぼしてしまわれます。

- 11 彼らがあなたに対して悪を企て 計略をめぐらしても 成し遂げられません。
- 12 あなたは彼らが背を見せるようにし 弓弦を引き 彼らの顔を狙われます。
- 13 主よ あなたの御力のゆえに あなたがあがめられますように。大いなる御力を 私たちは歌いほめ歌います。

## 第22章

- 1 わが神 わが神 どうして私をお見捨てになったのですか。私を救わず 遠く離れておられるのですか。私のうめきのことばにもかかわらず。
- 2 わが神 昼に私はあなたを呼びます。しかし あなたは答えてくださいません。夜にも私は黙っていられません。
- 3 けれども あなたは聖なる方 御座に着いておられる方 イスラエルの賛美です。
- 4 あなたに 私たちの先祖は信頼しました。彼らは信頼し あなたは彼らを助け出されました。
- 5 あなたに叫び 彼らは助け出されました。あなたに信頼し 彼らは恥を見ませんでした。
- 6 しかし 私は虫けらです。人間ではありません。人のそしりの的 民の蔑みの的 です。
- 7 私を見る者はみな 私を嘲ります。口をとがらせ 頭を振ります。
- 8 「主に身を任せよ。助け出してもらえばよい。主に救い出してもらえ。彼のお気に入りなのだから。」
- 9 まことに あなたは私を母の胎から取り出した方。母の乳房に抛り頼ませた方。
- 10 生まれる前から 私はあなたにゆだねられました。母の胎内にいたときから あなたは私の神です。
- 11 どうか 私から遠く離れないでください。苦しみが近くにあり 助ける者がいないのです。
- 12 多くの雄牛が私を取り囲み バシヤンの猛者どもが私を囲みました。
- 13 彼らは私に向かって 口を開けています。かみ裂く 吼えたける獅子のように。
- 14 水のように 私は注ぎ出され 骨はみな外れました。心は ろうのように 私のうちで溶けました。
- 15 私の力は 土器のかけらのように乾ききり 舌は上あごに貼り付いています。死のちりの上にあなたは私を置かれます。
- 16 犬どもが私を取り囲み 悪者どもの群れが私を取り巻いて 私の手足にかみついたからです。
- 17 私は 自分の骨をみな数えることができます。彼らは目を凝らし 私を見ています。
- 18 彼らは私の衣服を分け合い 私の衣をくじ引きにします。
- 19 主よ あなたは離れないでください。私の力よ 早く助けに来てください。
- 20 救い出してください。私のたましいを剣から。私のただ一つのものを犬の手から。
- 21 救ってください。獅子の口から 野牛の角から。あなたは 私に答えてくださいました。
- 22 私は あなたの御名を兄弟たちに語り告げ 会衆の中であなたを賛美します。
- 23 主を恐れる人々よ 主を賛美せよ。ヤコブのすべての裔よ 主をあがめよ。イスラエルのすべての裔よ 主の前におののけ。
- 24 主は 貧しい人の苦しみを蔑まず いとわず 御顔を彼から隠すことなく 助けを叫び求めたとき 聞いてくださった。

- 25 大いなる会衆の中での私の賛美は あなたからのものです。私は誓いを果たします。主を恐れる人々の前で。
- 26 どうか 貧しい人々が食べて満ち足り 主を求める人々が主を賛美しますように。—あなたがたの心がいつまでも生きるように—
- 27 地の果てのすべての者が 思い起こし 主に帰って来ますように。国々のあらゆる部族も あなたの御前にひれ伏しますように。
- 28 王権は主のもの。主は 国々を統べ治めておられます。
- 29 地の裕福な者はみな 食べてひれ伏し ちりに下る者もみな 主の御前にひざまずきます。自分のたましいを生かすことができない者も。
- 30 子孫たちは主に仕え 主のことが 世代を越えて語り告げられます。
- 31 彼らは来て 生まれてくる民に 主の義を告げ知らせます。主が義を行われたからです。

## 第23章

- 1 主は私の羊飼いです。私は乏しいことはありません。
- 2 主は私を緑の牧場に伏させ いこいのみぎわに伴われます。
- 3 主は私のたましいを生き返らせ 御名のゆえに 私を義の道に導かれます。
- 4 たとえ 死の陰の谷を歩むとしても 私はわざわざを恐れませんが ともにおられますから。あなたのむちとあなたの杖 それが私の慰めです。
- 5 私の敵をよそに あなたは私の前に食卓を整え 頭に香油を注いでくださいます。私の杯はあふれています。
- 6 まことに 私のいのちの日の限り いつくしみと恵みが 私を追って来るでしょう。私はいつまでも 主の家に住みます。

## 第24章

- 1 地とそこに満ちているもの 世界とその中に住んでいるもの それは主のもの。
- 2 主が 海に地の基を据え 川の上に それを堅く立てられたからだ。
- 3 だれが 主の山に登り得るのか。だれが 聖なる御前に立てるのか。
- 4 手がきよく 心の澄んだ人 そのたましいをむなしのものに向けず 偽りの誓いをしない人。
- 5 その人は 主から祝福を受け 自分の救いの神から義を受ける。
- 6 これこそヤコブの一族。神を求める者たち あなたの御顔を慕い求める人々である。セラ
- 7 門よ おまえたちの頭を上げよ。永遠の戸よ 上がれ。栄光の王が入って来られる。
- 8 栄光の王とは だれか。強く 力ある主。戦いに力ある主。
- 9 門よ おまえたちの頭を上げよ。永遠の戸よ 上がれ。栄光の王が入って来られる。
- 10 栄光の王 それはだれか。万軍の主 この方こそ栄光の王。セラ

## 第25章

- 1 主よ あなたを わがたましいは仰ぎ求めます。

- 2 わが神 あなたに 私は信頼いたします。どうか私が恥を見ないように 敵が私に勝ち誇らないようにしてください。
- 3 まことに あなたを待ち望む者がだれも恥を見ず ゆえなく裏切る者が 恥を見ますように。
- 4 主よ あなたの道を私に知らせ あなたの進む道を私に教えてください。
- 5 あなたの真理に私を導き 教えてください。あなたこそ 私の救いの神 私は あなたを一日中待ち望みます。
- 6 主よ 思い起こしてください。あなたのあわれみと恵みを。それらは とこしえからのものです。
- 7 私の若いころの罪や背きを 思い起こさないでください。あなたの恵みによって 私を覚えていてください。主よ あなたのいつくしみのゆえに。
- 8 主は いつくしみ深く正しくあられます。それゆえ 罪人に道をお教えになります。
- 9 主は貧しい者を正義に歩ませ 貧しい者にご自分の道をお教えになります。
- 10 主の道はみな恵みとまことです。主の契約とさとしを守る者には。
- 11 主よ あなたの御名のゆえに 私の咎をお赦してください。それは大きいのです。
- 12 主を恐れる人は だれか。主はその人に選ぶべき道をお教えになる。
- 13 その人のたましいは 幸せの中に宿り その子孫は地を受け継ぐ。
- 14 主は ご自分を恐れる者と親しく交わり その契約を彼らにお知らせになる。
- 15 私の目はいつも主に向かう。主が私の足を罌から引き出してくださるから。
- 16 私に御顔を向け 私をあわれんでください。私はひとり 苦しんでいます。
- 17 私の心の苦しみが大きくなりました。どうか この苦悩から私を引き出してください。
- 18 私の悩みと労苦を見て 私のすべての罪を赦してください。
- 19 ご覧ください。私の敵がどんなに多いかを。彼らは不当な憎しみで 私を憎んでいます。
- 20 私のたましいを守り 私を救い出してください。私が恥を見ないようにしてください。私はあなたに身を避けます。
- 21 誠実で直ぐな心で 私が保たれますように。私はあなたを待ち望んでいますから。
- 22 神よ イスラエルを そのすべての苦難から贖い出してください。

## 第26章

- 1 主よ 私を弁護してください。私は誠実に歩み よろめくことなく 主に信頼しています。
- 2 主よ 私を調べ 試みてください。私の心の深みまで精錬してください。
- 3 あなたの恵みは 私の目の前にあり あなたの真理のうちは 私は歩み続けました。
- 4 私は不信実な人とともに座らず 偽善者とともに行きません。
- 5 悪を行う者の集まりを憎み 悪しき者とともにはりません。
- 6 手を洗い 自らの潔白を示します。主よ 私はあなたの祭壇の周りを歩きます。
- 7 感謝の声を響き渡らせて 語り告げます。あなたの奇しいみわざのすべてを。
- 8 主よ 私は愛します。あなたの住まいのある所 あなたの栄光のとどまる所を。
- 9 どうか私のたましいを 罪人どもとともに私のいのちを 人の血を流す者どもとともに 取り去らないでください。

- 10 彼らの手には悪事があり その右の手は賄賂で満ちているのです。
- 11 しかし私は 誠実に歩みます。私を贖い出してください。あわれんでください。
- 12 私の足は平らな所に立っています。数々の集いで 私は主をほめたたえます。

## 第27章

- 1 主は私の光 私の救い。だれを私は恐れよう。主は私のいのちの砦。だれを私は怖がろう。
- 2 私の肉を食らおうと 悪を行う者が私に襲いかかったとき 崩れ落ちたのは 私に逆らう者 私の敵であった。
- 3 たとえ 私に対して陣営が張られても 私の心は恐れぬ。たとえ 私に対して戦いが起こっても それにも私は動じない。
- 4 一つのことを私は主に願った。それを私は求めている。私のいのちの日の限り 主の家に住むことを。主の麗しさに目を注ぎ その宮で思いを巡らすために。
- 5 それは 主が 苦しみの日に私を隠れ場に隠し その幕屋のひそかな所に私をかくまい 岩の上に私を上げてくださるからだ。
- 6 今 私の頭は 私を取り囲む敵の上に高く上げられる。私は 主の幕屋で喜びのいけにえをささげ 主に歌い ほめ歌を歌おう。
- 7 聞いてください 主よ。私が呼ぶこの声を。私をあわれみ 私に答えてください。
- 8 あなたに代わって 私の心は言います。「わたしの顔を慕い求めよ」と。主よ あなたの御顔を私は慕い求めます。
- 9 どうか 御顔を私に隠さないでください。あなたのしもべを 怒って 押しのけないでください。あなたは私の助けです。見放さないでください。見捨てないでください。私の救いの神よ。
- 10 私の父 私の母が私を見捨てる時は 主が私を取り上げてくださいます。
- 11 主よ あなたの道を私に教えてください。私を待ち伏せている者どもがいますから 私を平らな道に導いてください。
- 12 私を敵の意のままにさせないでください。偽りの証人どもが私に向かい立ち 暴言を吐いているのです。
- 13 もしも 私が 生ける者の地で主のいつくしみを見ると 信じていなかったなら—。
- 14 待ち望め 主を。雄々しくあれ。心を強くせよ。待ち望め 主を。

## 第28章

- 1 主よ 私はあなたを呼び求めます。わが岩よ どうか私に耳を閉ざさないでください。私に沈黙しないでください。私が 穴に下る者どもと同じにされないように。
- 2 私の願いの声を聞いてください。私があなたに助けを叫び求めるとき。私の手を あなたの聖所の奥に向けて上げるとき。
- 3 どうか 悪者や不法を行う者どもと一緒に 私を引いて行かないでください。彼らは隣人と平和を語りながら その心には悪があるのです。
- 4 彼らの行いとその悪にしたがって 彼らに報いてください。その手のわざにしたがって彼らに報い その仕打ちに報復してください。

- 5 彼らは 主のなさることも 御手のわざをも悟らないので 主は彼らを打ち壊し 建て直すことはされません。
- 6 ほむべきかな 主。主は私の願いの声を聞かれた。
- 7 主は私の力 私の盾。私の心は主に投げ頼み 私は助けられた。私の心は喜び躍り 私は歌をもって主に感謝しよう。
- 8 主は彼らの力。主は 主に油注がれた者の救いの砦。
- 9 どうか御民を救ってください。あなたのゆずりの民を祝福してください。どうか彼らの羊飼いとなって いつまでも彼らを携え導いてください。

## 第29章

- 1 力ある者の子らよ。主に帰せよ。栄光と力を主に帰せよ。
- 2 御名の栄光を主に帰せよ。聖なる装いをして主にひれ伏せ。
- 3 主の声は水の上であり 栄光の神は雷鳴をとどろかせる。主は大水の上におられる。
- 4 主の声は力強く 主の声は威厳がある。
- 5 主の声は 杉の木を引き裂き 主は レバノンの杉を打ち砕く。
- 6 それらの木々を子牛のように レバノンとシルヨンを 若い野牛のように 跳ねさせる。
- 7 主の声は 炎の穂先をひらめかせる。
- 8 主の声は 荒野を揺さぶり 主は カデシュの荒野を揺さぶる。
- 9 主の声は 雌鹿をもだえさせ 大森林を裸にする。主の宮では すべてのものが「栄光」と言う。
- 10 主は 大洪水の前から 御座に着いておられる。主は とこしえに 王座に着いておられる。
- 11 主は ご自分の民に力をお与えになる。主は ご自分の民を 平安をもって祝福される。

## 第30章

- 1 主よ 私はあなたをあがめます。あなたは私を引き上げ 私の敵が喜ばないようにされたからです。
- 2 わが神 主よ 私が叫び求めると あなたは私を癒やしてくださいました。
- 3 主よ あなたは私のたましいをよみから引き上げ 私を生かしてくださいました。私が穴に行かないように。
- 4 主にある敬虔な者たちよ 主をほめ歌え。主の聖なる御名に感謝せよ。
- 5 まことに 御怒りは束の間 いのちは恩寵のうちにある。夕暮れには涙が宿っても 朝明けには喜びの叫びがある。
- 6 私は平安のうちに言った。「私は決して揺るがされない」と。
- 7 主よ あなたはご恩寵のうちに 私を私の山に堅く立たせてくださいました。あなたが御顔を隠されると 私はおじ惑いました。
- 8 主よ あなたを私は呼び求めます。私の主にあわれみを乞います。

- 9 私が墓に下っても 私の血に何の益があるでしょうか。 ちりが あなたをほめたたえるでしょうか。 あなたのまことを告げるでしょうか。
- 10 聞いてください 主よ。 私をあわれんでください 主よ。 私の助けとなってください。
- 11 あなたは私のために 嘆きを踊りに変えてくださいました。 私の粗布を解き 喜びをまとわせてくださいました。
- 12 私のたましいが あなたをほめ歌い 押し黙ることがないために。 私の神 主よ 私はどこしえまでも あなたに感謝します。

## 第31章

- 1 主よ 私はあなたに身を避けています。 私が決して恥を見ないようにしてください。 あなたの義によって 私を助け出してください。
- 2 私に耳を傾け 急いで私を救い出してください。 私の力の岩となり 強い砦となって 救ってください。
- 3 あなたこそ私の巖 私の砦。 あなたの御名のゆえに 私を導き 私を伴ってください。
- 4 あなたは 私を狙って隠された網から 私を引き出してくださいます。 あなたは私の力です。
- 5 私の霊をあなたの御手にゆだねます。 まことの神 主よ。 あなたは私を贖い出してくださいます。
- 6 空しい偶像につく者を 私は憎みます。 この私は 主に信頼しています。
- 7 あなたの恵みを 私は楽しみ喜びます。 あなたは私の悩みをご覧になり 私のたましいの苦しみをご存じです。
- 8 あなたは私を敵の手に引き渡さず 私の足を広いところに立たせてくださいました。
- 9 私をあわれんでください。 主よ。 私は苦しんでいるのです。 私の目は苦悶で衰え果てました。 私のたましいも 私のからだも。
- 10 悲しみのうちに 私のいのちは尽き 嘆きのうちに 私の年は果てました。 私の咎によって 私の力は弱まり 私の骨は衰えてしまいました。
- 11 敵対するすべての者から 私はそしられました。 わけても 私の隣人から。 知り合いには恐れられ 外で私を見る者は 私を避けて離れ去ります。
- 12 死人のように 私は人の心から忘れられ 壊れた器のようになりました。
- 13 私は多くの者がささやくうわさを聞きました。「恐怖が取り囲んでいる」と。 彼らは私に対して謀議をめぐらし 私のいのちを取ろうと図りました。
- 14 しかし 主よ 私はあなたに信頼します。 私は告白します。「あなたこそ私の神です。」
- 15 私の時は御手の中にあります。 私を救い出してください。 敵の手から 追い迫る者の手から。
- 16 御顔を しもべの上に照り輝かせてください。 あなたの恵みによって 私をお救いください。
- 17 主よ 私が恥を見ないようにしてください。 私はあなたを呼び求めていますから。 悪しき者どもを辱めてください。 彼らが黙って よみへと下るように。
- 18 偽りの唇を封じてください。 それは 正しい者に横柄に語っています。 高ぶりと蔑みをもって。

- 19 なんと大きいのでしょうか。あなたのいつくしみは。あなたを恐れる者のために あなたはそれを蓄え あなたに身を避ける者のために 人の子らの目の前で それを備えられました。
- 20 あなたは 彼らを人のそしりから 御顔の前にひそかにかくまい 舌の争いから 隠れ場に隠されます。
- 21 主はほむべきかな。主は 堅固な城壁の町の中で 私に奇しい恵みを施してくださいました。
- 22 私は うろたえて言いました。「私はあなたの目の前から断たれたのだ」と。しかし 私の願いの声をあなたは聞かれました。私があなたに叫び求めたときに。
- 23 主を愛せよ。すべて主にある敬虔な者たち。主は誠実な者を保たれるが 高ぶる者には 厳しく報いをされる。
- 24 雄々しくあれ。心を強くせよ。すべて主を待ち望む者よ。

## 第32章

- 1 幸いなことよ その背きを赦され 罪をおおわれた人は。
- 2 幸いなことよ 主が咎をお認めにならず その霊に欺きがない人は。
- 3 私が黙っていたとき 私の骨は疲れきり 私は一日中うめきました。
- 4 昼も夜も 御手が私の上に重くのしかかり 骨の髄さえ 夏の日照りで乾ききったからです。セラ
- 5 私は自分の罪をあなたに知らせ 自分の咎を隠しませんでした。私は言いました。「私の背きを主に告白しよう」と。すると あなたは私の罪のとがめを 赦してくださいました。セラ
- 6 それゆえ 敬虔な人はみな祈ります。あなたに向かって あなたがおられるうちに。大水は濁流となっても 彼のところに届きません。
- 7 あなたは私の隠れ場。あなたは苦しみから私を守り 救いの歓声で 私を囲んでくださいます。セラ
- 8 私は あなたが行く道で あなたを教え あなたを諭そう。あなたに目を留め 助言を与えよう。
- 9 あなたがたは 分別のない馬やらばのようであってはならない。くつわや手綱 そうした馬具で強いるのでなければ それらは あなたの近くには来ない。
- 10 悪しき者は心の痛みが多い。しかし 主に信頼する者は 恵みがその人を囲んでいる。
- 11 正しい者たち 主を喜び 楽しめ。すべて心の直ぐな人たちよ 喜びの声をあげよ。

## 第33章

- 1 正しい者たち 主を喜び歌え。賛美は 直ぐな人たちにふさわしい。
- 2 豎琴に合わせて 主に感謝せよ。十弦の琴に合わせて ほめ歌を歌え。
- 3 新しい歌を主に歌え。喜びの叫びとともに 巧みに弦をかき鳴らせ。
- 4 まことに 主のことばは真っ直ぐで そのみわざはことごとく真実である。
- 5 主は正義と公正を愛される。主の恵みで地は満ちている。
- 6 主のことばによって 天は造られた。天の万象もすべて 御口の息吹によって。
- 7 主は海の水をせき止めて集め 湧き出る水を倉に納められる。

- 8 全地よ 主を恐れよ。すべて世界に住む者よ 主の御前におののけ。
- 9 主が仰せられると そのようになり 主が命じられると それは立つ。
- 10 主は 国々のはかりごとを破り もろもろの民の計画をくじかれる。
- 11 主のはかられることは とこしえに立ち みこころの計画は 代々に続く。
- 12 幸いなことよ 主を自らの神とする国は。神がご自分のゆずりとして選ばれた民は。
- 13 主は 天から目を注ぎ 人の子らをすべてご覧になる。
- 14 御座が据えられた所から 地に住むすべての者に目を留められる。
- 15 主は 一人ひとりの心を形造り わざのすべてを読み取る方。
- 16 王は 軍勢の大きさでは救われぬ。勇者は 力の大きさでは救い出されない。
- 17 軍馬も勝利の頼みにはならず 軍勢の大きさも救いにはならない。
- 18 見よ 主の目は主を恐れる者に注がれる。主の恵みを待ち望む者に。
- 19 彼らのたましいを死から救い出し 飢饉のときにも 彼らを生かし続けるために。
- 20 私たちのたましいは主を待ち望む。主は私たちの助け 私たちの盾。
- 21 まことに 私たちの心は主を喜び 私たちは聖なる御名に拠り頼む。
- 22 主よ あなたの恵みが 私たちの上にありますように。私たちがあなたを待ち望むときに。

## 第34章

- 1 私はあらゆる時に 主をほめたたえる。私の口には いつも主への賛美がある。
- 2 私のたましいは主を誇る。貧しい者はそれを聞いて喜ぶ。
- 3 私とともに主をほめよ。一つになって 御名をあげよう。
- 4 私が主を求めると 主は答え すべての恐怖から 私を救い出してくださった。
- 5 主を仰ぎ見ると 彼らは輝いた。彼らの顔は辱められることがない。
- 6 この苦しむ者が呼ぶと 主は聞かれ すべての苦難から救ってくださった。
- 7 主の使いは 主を恐れる者の周りに陣を張り 彼らを助け出される。
- 8 味わい 見つめよ。主がいつくしみ深い方であることを。幸いなことよ 主に身を避ける人は。
- 9 主を恐れよ。主の聖徒たちよ。主を恐れる者には 乏しいことがないからだ。
- 10 若い獅子も乏しくなり 飢える。しかし 主を求める者は 良いものに何一つ欠けることがない。
- 11 来なさい。子たちよ 私に聞きなさい。主を恐れることを教えよう。
- 12 いのちを喜びとする人はだれか。幸せを見ようと 日数の多いことを愛する人は。
- 13 あなたの舌に悪口を言わず 唇に欺きを語らせるな。
- 14 悪を離れて 善を行い 平和を求め それを追い続けよ。
- 15 主の目は 正しい人たちの上であり 主の耳は 彼らの叫びに傾けられる。
- 16 主の御顔は 悪をなす者どもに敵対し 主は彼らの記憶を地から消し去られる。
- 17 苦しむ者が叫ぶと 主は聞かれ そのすべての苦難から救い出してくださる。
- 18 主は心の打ち砕かれた者の近くにおられ 霊の砕かれた者を救われる。
- 19 正しい人には苦しみが深い。しかし 主はそのすべてから救い出してくださる。

- 20 主は彼の骨をことごとく守り その一つさえ 折られることはない。
- 21 悪は悪しき者を殺し 正しい人を憎む者は責めを負う。
- 22 主は そのしもべのたましいを贖い出される。主に身を避ける人は だれも責めを負わない。

## 第35章

- 1 主よ 私と争う者と争い 私と戦う者と戦ってください。
- 2 盾と大盾を手にとって 私を助けに来てください。
- 3 槍を抜き 私に追い迫る者たちを封じてください。私のたましいに言ってください。「わたしがあなたの救いだ」と。
- 4 私のいのちを求める者たちが恥を見 卑しめられますように。私に対してわざわざを謀る者たちが退き 辱めを受けますように。
- 5 彼らを風の前の刳殻のようにし 主の使いが追い散らすようにしてください。
- 6 彼らの道を暗闇とし 滑りやすくし 主の使いが彼らを追うようにしてください。
- 7 ゆえもなく彼らは隠しました。網を張った穴を 私のために。ゆえもなくそれを掘りました。私のたましいのために。
- 8 思わぬときに 滅びが彼を襲いますように。隠した網が彼を捕らえ 滅びの中に彼が落ち込みますように。
- 9 私のたましいは 主にあって喜び 御救いの中にあって 楽しめます。
- 10 私のすべての骨は言います。「主よ だれがあなたの方でしょうか。苦しむ者を より強い者から救い 苦しむ者 貧しい者を 略奪者から救う方。」
- 11 悪意のある証人どもが立ち 私が知らないことを私に問います。
- 12 彼らは悪をもって善に報い 私のたましいは見捨てられています。
- 13 しかし私は 彼らが病のとき粗布をまといました。私は断食してたましいを苦しめ 私の祈りは胸の中を行き来していました。
- 14 私の友や兄弟であるかのように 私は足を運び 母の喪に服するように うなだれて泣き悲しみました。
- 15 それなのに 私がつまずくと彼らは喜んで集まり 私の知らない攻撃者が 私に向かって集まり 休みなく私を中傷しました。
- 16 嘲りののしる者たちは 私の周りで 私に向かって歯をむき出しました。
- 17 わが主よ いつまで眺めておられるのですか。私のたましいを彼らの略奪から 私のただ一つのを 若い獅子から奪い返してください。
- 18 私は大いなる会衆の中で あなたに感謝し 力強い民の間で あなたを賛美します。
- 19 偽り者の私の敵を 私のことで喜ばせないでください。ゆえもなく私を憎む人々が 目くばせし合わないようにしてください。
- 20 彼らは平和を語らず 地の平穏な人々に欺きを企むからです。
- 21 彼らは私に向かって 大きく口を開け「あはは この目を見たぞ」と言います。
- 22 主よ あなたはご覧になりました。黙っていないでください。わが主よ 私から遠く離れないでください。

- 23 奮い立ってください。目を覚ましてください。私のさばきのために。わが神 わが主よ 私の訴えのために。
- 24 あなたの義にしたがって 私のためにさばきを行ってください。主よ わが神よ 彼らを私のことで喜ばせないでください。
- 25 彼らに心のうちで言わせないでください。「あはは われわれの望みどおりだ」と。どうか言わせないでください。「われわれは彼を呑み込んだ」と。
- 26 私のわざわいを楽しむ者たちが みな恥を見 辱めを受けますように。私に向かって高ぶる者が 恥と恥辱を身にまといますように。
- 27 私の義を喜びとする者たちが 喜びの声をあげ 楽しむようにしてください。彼らがいつもこう言うようにしてください。「主は大いなるかな。ご自分のしもべの平和を喜ばれる方は」と。
- 28 私の舌は告げ知らせます。あなたの義を。日夜 あなたの誉れを。

## 第36章

- 1 私の心の奥にまで 悪しき者の背きのことばが届く。彼の目の前には 神に対する恐れがない。
- 2 彼は自分の判断で自分を偽り 自分の咎を見つけて それを憎む。
- 3 彼の口のことばは 不法と欺き。思慮深くあろうともせず 善を行おうともしない。
- 4 彼は寝床で不法を謀り 良くない道に堅く立ち 悪を捨てようとしなない。
- 5 主よ あなたの恵みは天にあり あなたの真実が雲にまで及びます。
- 6 あなたの義は 高くそびえる山。あなたのさばきは 大いなる淵。主よ あなたは人や獣を救ってくださいます。
- 7 神よ あなたの恵みはなんと尊いことでしょう。人の子らは 御翼の陰に身を避けます。
- 8 彼らは あなたの家の豊かさに満たされ あなたは 楽しみの流れで潤してくださいます。
- 9 いのちの泉はあなたとともにあり あなたの光のうちに 私たちは光を見るからです。
- 10 注いでください。あなたの恵みを あなたを知る者に。あなたの義を 心の直ぐな人たちに。
- 11 高ぶりの足が私に追いつかず 悪しき者の手が私を追いやることのないように。
- 12 そこでは 不法を行う者は倒れ 突き倒されて 立ち上がれません。

## 第37章

- 1 悪を行う者に腹を立てるな。不正を行う者にねたみを起こすな。
- 2 彼らは草のようにたちまちしおれ 青草のように枯れるのだから。
- 3 主に信頼し 善を行え。地に住み 誠実を養え。
- 4 主を自らの喜びとせよ。主はあなたの心の願いをかなえてくださる。
- 5 あなたの道を主にゆだねよ。主に信頼せよ。主が成し遂げてくださる。
- 6 主は あなたの義を光のように あなたの正しさを 真昼のように輝かされる。
- 7 主の前に静まり 耐え忍んで主を待て。その道が栄えている者や 悪意を遂げようとする者に腹を立てるな。

- 8 怒ることをやめ 憤りを捨てよ。腹を立てるな。それはただ悪への道だ。
- 9 悪を行う者は断ち切れ 主を待ち望む者 彼らが地を受け継ぐからだ。
- 10 もうしばらくで 悪しき者はいなくなる。その居所を調べても そこにはいない。
- 11 しかし 柔和な人は地を受け継ぎ 豊かな繁栄を自らの喜びとする。
- 12 悪しき者は正しい人に敵対して事を謀り 彼に向かって歯をむき出す。
- 13 主は悪しき者を笑われる。彼の日が来るのをご覧になるから。
- 14 悪しき者は剣を抜き 弓を引いた。苦しむ人 貧しい人を打ち倒し 行いの正しい人を切り殺すために。
- 15 彼らの剣は自分の胸を貫き 彼らの弓は へし折られる。
- 16 一人の正しい人が持つわずかなものは 多くの悪しき者が持つ富にまさる。
- 17 悪しき者の腕はへし折られるが 主は正しい人を支えられるからだ。
- 18 主は全き人の日々を知っておられ 彼らのゆずりは 永久に続く。
- 19 彼らは わざわいのときにも恥を見ず 飢饉のときにも満ち足りる。
- 20 しかし 悪しき者は滅びる。主の敵は 牧場の青草のようだ。彼らは消え失せる。煙となって消え失せる。
- 21 悪しき者は借りるが返さない。正しい人は情け深く 人に施す。
- 22 主に祝福された人は地を受け継ぎ 主にのろわれた者は断ち切られる。
- 23 主によって 人の歩みは確かにされる。主はその人の道を喜ばれる。
- 24 その人は転んでも 倒れ伏すことはない。主が その人の腕を支えておられるからだ。
- 25 若かったころも年老いた今も 私は見たことがない。正しい人が見捨てられることを。その子孫が食べ物を乞うことを。
- 26 その人はいつも情け深く 人に貸す。その子孫は祝福を得る。
- 27 悪を離れて善を行え。いつまでも地に住め。
- 28 まことに 主は義を愛し 主にある敬虔な人をお見捨てにならない。彼らは永遠に保たれるが 悪しき者どもの子孫は断ち切られる。
- 29 正しい人は地を受け継ぎ いつまでもそこに住む。
- 30 正しい人の口は知恵を語り その舌は義を告げる。
- 31 その心には 彼の神のみおしえがあり 彼の歩みはよろけることがない。
- 32 悪しき者は正しい人を待ち伏せ 彼を殺そうとする。
- 33 主は 悪しき者の手の中に彼を捨て置かず さばきのときにも 彼を不義に定めない。
- 34 主を待ち望め。主の道を守れ。主はあなたを高く上げ 地を受け継がせてくださる。あなたは 悪しき者どもが断ち切られるのを見る。
- 35 私は悪しき者の横暴を見た。彼は野生の木のようにはびこっていた。
- 36 だが 彼は過ぎ去った。見よ 彼はもういない。私は捜したが 見つからなかった。
- 37 全き人に目を留め 直ぐな人を見よ。平和の人には未来がある。
- 38 しかし 背く者はことごとく滅ぼされ 悪しき者どもの未来は断ち切られる。
- 39 正しい人の救いは 主から来る。苦難のときの 彼らの砦から。

- 40 主は彼らを助け 解き放たれる。 悪しき者どもから解き放ち 彼らを救われる。 彼らが主に身を避けているからだ。

## 第38章

- 1 主よ あなたの激しい怒りで 私を責めないでください。 あなたの大きい憤りで 私を懲らしめないでください。
- 2 あなたの矢が私に突き刺さり 御手が私に激しく下りました。
- 3 あなたの憤りのため 私の肉には 完全なところがなく 私の罪のゆえ 私の骨には 健全なところがありません。
- 4 私の咎が頭を越えるほどになり 重荷となって 担いきれません。
- 5 私の傷は 悪臭を放って腐り果てました。 それは私の愚かさのためです。
- 6 私は身をかがめ 深くうなだれ 一日中 嘆いて歩き回ります。
- 7 私の腰は火傷でおおい尽くされ 私の肉には どこにも完全なところがありません。
- 8 私は衰え果て 砕き尽くされ 心もだえて ほえ叫んでいます。
- 9 主よ 私の願いはすべてあなたの御前にあり 私の嘆きは あなたに隠れてはいません。
- 10 私の胸は激しく鼓動し 私の力は私を見捨て 目の光さえも 私から失せてしまいました。
- 11 愛する者や私の友も 私の病を避けて立ち 近親の者でさえ 遠く離れて立っています。
- 12 私のいのちを求める者は 畏を仕掛け 私のわざわいを願い求める者は 私の破滅を告げ 絶えず 欺くことを語っています。
- 13 しかし 私は聞きません。 聞こえない人のように。 口を開きません。 話せない人のように。
- 14 まるで私は 耳が聞こえず 口で争わない人のようです。
- 15 まことに主よ あなたを私は待ち望んでいます。 わが神 主よ あなたが私に答えてくださいます。
- 16 私は思いました。 彼らが私のことで喜ぶのではないか。 私の足がよろけるとき 私に対して高ぶるのではないかと。
- 17 私はつまずき倒れそうで 痛みが絶えずともにあります。
- 18 私は 自分の咎を言い表します。 自分の罪で不安なのです。
- 19 私の敵は活気に満ちて強く 私を憎む偽り者が多くいます。
- 20 悪をもって善に報いる者どもは 私が善を追い求めると 私をなじります。
- 21 主よ 私を見捨てないでください。 わが神よ 私から遠く離れないでください。
- 22 急いで私を助けてください。 主よ 私の救いよ。

## 第39章

- 1 私は言った。 私は自分の道に気をつけよう。 私が舌で罪を犯さないように。 口に口輪をはめておこう。 悪しき者が私の前にいる間は。
- 2 私はひたすら黙っていた。 良いことにさえ沈黙した。 そのため私の痛みは激しくなった。
- 3 心は私のうちで熱くなり うめきとともに 火が燃え上がった。 そこで私は自分の舌で言った。

- 4 主よ お知らせください。私の終わり 私の齢がどれだけなのか。私がいかにほかないかを知ることができるように。
- 5 ご覧ください。あなたは 私の日数を手幅ほどにされました。あなたの御前では 私の一生はないも同然です。人はみなしっかり立ってはいても 実に空しいかぎりです。セラ
- 6 まことに 人は幻のように歩き回り まことに 空しく立ち騒ぎます。人は蓄えるが だれのものになるのか知りません。
- 7 主よ 今 私は何を待ち望みましょう。私の望み それはあなたです。
- 8 私のすべての背きから 私を助け出してください。私を 愚か者のそしりの的としないでください。
- 9 私は黙し 口を開きません。あなたがそうなされたからです。
- 10 どうか あなたのむちを取り去ってください。あなたの手に打たれて 私は衰え果てました。
- 11 あなたは 不義を責めて人を懲らしめ シミが食うように人の欲するものをなくされます。実に 人はみな空しいものです。セラ
- 12 主よ 私の祈りを聞いてください。助けを求める叫びに 耳を傾けてください。私の涙に 黙っていないでください。私は あなたとともにいる旅人 すべての先祖のように 寄留の者なのです。
- 13 私を見つめないでください。私が朗らかになれるようにしてください。私が去って いなくなる前に。

## 第40章

- 1 私は切に 主を待ち望んだ。主は私に耳を傾け 助けを求める叫びを聞いてくださった。
- 2 滅びの穴から 泥沼から 主は私を引き上げてくださった。私の足を巖に立たせ 私の歩みを確かにされた。
- 3 主はこの口に授けてくださった。新しい歌を 私たちの神への賛美を。多くの者は見て恐れ 主に信頼するだろう。
- 4 幸いなことよ 主に信頼を置き 高ぶる者や 偽りに傾く者たちの方を向かない人。
- 5 わが神 主よ なんと多いことでしょう。あなたがなされた奇しいみわざと 私たちへの計らいは。あなたに並ぶ者はありません。語ろうとしても 告げようとしても それはあまりに多くて数えきれません。
- 6 あなたは いけにえや穀物のささげ物をお喜びにはなりませんでした。あなたは私の耳を開いてくださいました。全焼のささげ物や罪のきよめのささげ物を あなたは お求めになりませんでした。
- 7 そのとき 私は申し上げました。「今 私はここに来ております。巻物の書に私のことが書いてあります。」
- 8 わが神よ 私は あなたのみこころを行うことを喜びとします。あなたのみおしえは私の心のうちにあります。」
- 9 私は大いなる会衆の中で 義を喜び知らせます。ご覧ください。私は唇を押さえません。主よ あなたはご存じです。

- 10 私は あなたの義を心の中におおい隠さず あなたの真実とあなたの救いを言い表します。 私は あなたの恵みとあなたのみことを 大いなる会衆に隠しません。
- 11 主よ あなたは 私にあわれみを惜しまないでください。 あなたの恵みとあなたのみことが 絶えず私を見守るようにしてください。
- 12 数えきれないわざわいが 私を取り囲んでいるのです。 私の咎が襲いかかり 私は何も見ることができません。 それは私の髪の毛よりも多く 私の心も私を見捨てました。
- 13 主よ みこころによって私を救い出してください。 主よ 急いで私を助けてください。
- 14 私のいのちを求め 滅ぼそうとする者たちが ことごとく恥を見 辱められますように。 私のわざわいを喜ぶ者たちが 退き 卑しめられますように。
- 15 私を「あはは」とあざ笑う子どもが 自らの恥に啞然としますように。
- 16 あなたを慕い求める人たちがみな あなたにあって楽しみ 喜びますように。 あなたの救いを愛する人たちが「主は大いなる方」と いつも言いますように。
- 17 私は苦しむ者 貧しい者です。 主が私を顧みてくださいますように。 あなたは私の助け 私を救い出す方。 わが神よ 遅れないでください。

## 第41章

- 1 幸いなことよ 弱っている者に心を配る人は。 わざわいの日に 主はその人を助け出される。
- 2 主は彼を見守り 彼を生かし 地上で幸せな者とされる。 どうか彼を 敵の意のままにさせないでください。
- 3 主が 病の床で彼を支えられますように。 彼が病むとき 寝床から起き上がらせてください。
- 4 私は申し上げます。「主よ あわれんでください。 私のたましいを癒やしてください。 私はあなたの前に罪ある者ですから。」
- 5 私の敵は 私の悪口を言います。「いつ彼は死に その名は消え去るのだろうか。」
- 6 人が見舞いに来ても その人は嘘を言い 心のうちでは悪意を蓄え 外に出てはそれを言いふらします。
- 7 私を憎む者はみな 私についてともにささやき 私に対して悪を企みます。
- 8 「邪悪なものが 彼に取りついている。 彼が床についたからには もう二度と起き上がれない。」
- 9 私が信頼した親しい友が 私のパンを食べている者までが 私に向かって かかとを上げます。
- 10 しかし 主よ。あなたは私をあわれみ 立ち上がらせてください。 そうすれば 彼らに報いを返せます。
- 11 このことによって私は知ります。 あなたが私を喜んでおられることを。 敵は 私に向かって 勝ちどきをあげません。
- 12 私の誠実さゆえに 私を強く支えてください。 いつまでも あなたの御前に立たせてください。
- 13 ほむべきかな イスラエルの神 主。 とこしえから とこしえまで。 アーメン、アーメン。

## 第42章

- 1 鹿が谷川の流れを慕いあえぐように 神よ 私のたましいはあなたを慕いあえぎます。
- 2 私のたましいは 神を 生ける神を求めて 渴いています。いつになれば 私は行って 神の御前に出られるのでしょうか。
- 3 昼も夜も 私の涙が 私の食べ物でした。「おまえの神はどこにいるのか」と 人が絶えず私に言う間。
- 4 私は自分のうちで思い起こし 私のたましいを注ぎ出しています。私が祭りを祝う群衆とともに 喜びと感謝の声をあげて あの群れと一緒に 神の家へとゆっくり歩いて行ったことなどを。
- 5 わがたましいよ なぜ おまえはうなだれているのか。私のうちで思い乱れているのか。神を待ち望め。私はなおも神をほめたたえる。御顔の救いを。
- 6 私の神よ 私のたましいは 私のうちでうなだれています。それゆえ 私はヨルダンとヘルモンの地から またミツアルの山から あなたを思い起こします。
- 7 あなたの大滝のとどろきに 淵が淵を呼び起こし あなたの波 あなたの大波はみな 私の上を越えて行きました。
- 8 昼には 主が恵みを下さり 夜には 主の歌が私とともにあります。私のいのちなる神への祈りが。
- 9 私は わが巖なる神に申し上げます。「なぜ あなたは私をお忘れになったのですか。なぜ 私は敵の虐げに 嘆いて歩き回るのですか。」
- 10 私に敵対する者たちは 私の骨を砕くほどに 私をそしり 絶えず私に言っています。「おまえの神はどこにいるのか」と。
- 11 わがたましいよ なぜ おまえはうなだれているのか。なぜ 私のうちで思い乱れているのか。神を待ち望め。私はなおも神をほめたたえる。私の救い 私の神を。

## 第43章

- 1 神よ 私のためにさばいてください。私の訴えを取り上げ 不敬虔な民の言い分を退けてください。欺きと不正の人から 私を助け出してください。
- 2 あなたは私の力の神であられるからです。なぜ あなたは私を退けられたのですか。なぜ 私は敵の虐げに 嘆いて歩き回るのですか。
- 3 どうか あなたの光とまことを送り それらが私を導くようにしてください。あなたの聖なる山 あなたの住まいへと それらが私を連れて行きますように。
- 4 こうして 私は神の祭壇に 私の最も喜びとする神のみもとに行き 豎琴に合わせて あなたをほめたたえます。神よ 私の神よ。
- 5 わがたましいよ なぜ おまえはうなだれているのか。なぜ 私のうちで思い乱れているのか。神を待ち望め。私はなおも神をほめたたえる。私の救い 私の神を。

## 第44章

- 1 神よ 私たちはこの耳で聞きました。先祖たちが語ってくれました。あなたが彼らの時代昔になさったみわざを。

- 2 あなたは 御手をもって異邦の民を追い払い そこに先祖たちを植えられました。もろもろの国民にわざわざを下し そこに先祖たちを送り込まれました。
- 3 自分の剣によって 彼らは地を得たのではなく 自分の腕が 彼らを救ったのでもありません。ただあなたの右の手 あなたの御腕 あなたの御顔の光が そうしたのです。あなたが彼らを愛されたからです。
- 4 神よ あなたこそ私の王です。ヤコブの勝利を命じてください。
- 5 あなたによって 私たちは敵を押し返し 御名によって 向かい立つ者どもを踏みつけます。
- 6 私の弓に 私は頼りません。私の剣も 私を救いません。
- 7 しかし あなたは私たちを敵から救い 私たちを憎む者どもを辱められます。
- 8 神にあって 私たちはいつも誇ります。あなたの御名を とこしえにほめたたえます。セラ
- 9 それなのに あなたは私たちを退け 卑しめられました。あなたはもはや 私たちの軍勢とともに出陣なさいません。
- 10 あなたは私たちを敵から退かせ 私たちを憎む者どもは思うままに略奪しました。
- 11 あなたは私たちを 餌食となる羊のようにし 国々の間に散らされました。
- 12 ご自分の民を安く売り渡し その代価で何の利益も得ませんでした。
- 13 あなたは私たちを 隣人のそしりの的とし 周りの者の嘲りとし 笑いぐさとされます。
- 14 私たちを国々の間で物笑いの種とし もろもろの民の間で笑いものとされるのです。
- 15 私の前には絶えず辱めがあり 恥が私の顔をおおってしまいました。
- 16 それは そしる者とののしる者の声のゆえ 敵と 復讐する者のゆえでした。
- 17 これらすべてが私たちを襲いました。しかし 私たちはあなたを忘れず あなたの契約を無にしませんでした。
- 18 私たちの心はたじろがず 私たちの歩みはあなたの道からそれませんでした。
- 19 あなたは ジャッカルの住みかです 私たちを砕き 死の陰で私たちをおおわれたのです。
- 20 もし 私たちが自分たちの神の御名を忘れ ほかの神に向かって手を伸べ広げたなら
- 21 神はそれを探り出されないでしょうか。神こそ 心の秘密を知っておられるからです。
- 22 あなたのために 私たちは休みなく殺され 屠られる羊と見なされています。
- 23 起きてください。主よ なぜ眠っておられるのですか。目を覚ましてください。いつまでも拒まないでください。
- 24 なぜ 御顔を隠されるのですか。私たちの苦しみと虐げをお忘れになるのですか。
- 25 私たちのたましいは ちりに伏し 私たちの腹は 地についています。
- 26 立ち上がって 私たちをお助けください。御恵みのゆえに 私たちを贖い出してください。

## 第45章

- 1 すばらしいことばで 私の心は沸き立っている。王のために私が作った詩を 私は歌おう。私の舌は巧みな書記の筆。
- 2 あなたは人の子らにまさって麗しい。あなたの唇からは優しさが流れ出る。神がとこしえにあなたを祝福しておられるからだ。
- 3 勇士よ あなたの剣を腰に帯びよ。あなたの威厳とあなたの威光を。

- 4 あなたの威光は勝利のうちに進み行け。真理と柔和と義のゆえに あなたの右の手はあなたに教えよ。恐るべきわざを。
- 5 あなたの矢は鋭い。国々の民はあなたのもとに倒れ 王の敵は気を失う。
- 6 神よ あなたの王座は世々限りなく あなたの王国の杖は公平の杖。
- 7 あなたは義を愛し 悪を憎む。それゆえ 神よ あなたの神は 喜びの油を あなたに注がれた。あなたに並ぶだれにもまして。
- 8 あなたの服はみな 没薬 アロエ シナモンの香りを放ち 象牙の宮殿に流れる弦の調べは あなたを喜ばせた。
- 9 あなたの貴婦人たちの中には 諸国の王の娘らもいて 王妃はあなたの右に立つ。オフィルの金を身に着けて。
- 10 娘よ 聞け。心して耳を傾けよ。あなたの民と あなたの父の家を忘れよ。
- 11 そうすれば 王はあなたの美しさを慕うだろう。彼こそあなたの主。彼の前にひれ伏せ。
- 12 娘ツ口は贈り物を携え 民のうちの富む者も あなたの好意を求めて来る。
- 13 王の娘は 奥にいて栄華を極め その衣には黄金が織り合わされている。
- 14 彼女はあや織物をまとい 王の前に導かれる。おとめたちが彼女の後に付き従い 彼女はあなたのもとに連れて来られる。
- 15 喜びと楽しみをもって 彼女たちは導かれ 王の宮殿に入っていく。
- 16 あなたの息子らがあなたの父祖に代わり あなたは彼らを全地の君主に任じる。
- 17 私はあなたの名を 代々にわたって呼び求めよう。それゆえ 国々の民は 世々限りなくあなたをほめたたえよう。

## 第46章

- 1 神は われらの避け所 また力。苦しむとき そこにある強き助け。
- 2 それゆえ われらは恐れない。たとえ地が変わり 山々が揺れ 海のただ中に移るとも。
- 3 たとえその水が立ち騒ぎ 泡立っても その水かさが増し 山々が揺れ動いても。セラ
- 4 川がある。その豊かな流れは 神の都を喜ばせる。いと高き方のおられる その聖なる所を。
- 5 神はそのただ中におられ その都は揺るがない。神は朝明けまでに これを助けられる。
- 6 国々は立ち騒ぎ 諸方の王国は揺らぐ。神が御声を発せられると 地は溶ける。
- 7 万軍の主はわれらとともにおられる。ヤコブの神はわれらの誓である。セラ
- 8 来て 見よ。主のみわざを。主は地で恐るべきことをなされた。
- 9 主は 地の果てまでも戦いをやめさせる。弓をへし折り 槍を断ち切り 戦車を火で焼かれる。
- 10 「やめよ。知れ。わたしこそ神。わたしは国々の間であがめられ 地の上であがめられる。」
- 11 万軍の主はわれらとともにおられる。ヤコブの神はわれらの誓である。セラ

## 第47章

- 1 すべての国々の民よ 手をたたけ。喜びの声をもち 神に大声で叫べ。

- 2 まことに いと高き方主は恐るべき方。全地を治める 大いなる王。
- 3 国々の民を私たちのもとに もろもろの国民を私たちの足もとに従わせられる。
- 4 主は 私たちのために選んでくださる。私たちの受け継ぐ地を。主が愛されるヤコブの誉れを。セラ
- 5 神は上られる。喜びの叫びの中を。主は行かれる。角笛の音の中を。
- 6 ほめ歌を歌え。神にほめ歌を歌え。ほめ歌を歌え。私たちの王にほめ歌を歌え。
- 7 まことに神は全地の王。ことばの限りほめ歌を歌え。
- 8 神は国々を統べ治めておられる。神はその聖なる王座に着いておられる。
- 9 国々の民の高貴な者たちは集められた。アブラハムの神の民として。まことに 地の盾は神のもの。神は大いにあがめられる方。

## 第48章

- 1 主は大いなる方。大いにほめたたえられるべき方。主の聖なる山 私たちの神の都で。
- 2 高嶺の麗しさは 全地の喜び。北の端なるシオンの山は大王の都。
- 3 神はその都の宮殿で ご自分を砦として示された。
- 4 見よ 王たちは集って ともどもにやって来た。
- 5 彼らは 見ると驚き おじ惑い 慌てた。
- 6 その場で震えが彼らをとらえた。子を産むときのような激しい痛みが。
- 7 東風によって あなたはタルシシュの船を砕かれる。
- 8 私たちは聞いたとおりを見た。万軍の主の都 私たちの神の都で。神は都をとこしえに堅く立てられる。セラ
- 9 神よ 私たちはあなたの宮の中で あなたの恵みを思いました。
- 10 神よ あなたの御名と同じく あなたの誉れは地の果てにまで及んでいます。あなたの右の手は義に満ちています。
- 11 あなたのさばきのゆえに シオンの山が喜び ユダの娘たちが楽しみますように。
- 12 シオンを巡り その周りを歩け。その塔を数えよ。
- 13 その城壁に心を留めよ。その宮殿を巡り歩け。後の時代に語り伝えるために。
- 14 この方こそまさしく神。世々限りなく われらの神。神は 死を越えて私たちを導かれる。

## 第49章

- 1 すべて国々の民よ これを聞け。すべて世に住む者よ 耳を傾けよ。
- 2 低い者も高い者も 富む者も貧しい者も ともどもに。
- 3 私の口は知恵を語り 私の心は英知を告げる。
- 4 私はたとえ話に耳を傾け 豎琴に合わせて 謎を解き明かそう。
- 5 なぜ 私はわざわざの日に 恐れなければならないのか。私のかかとを狙う者の悪意が 私を取り囲むときに。
- 6 彼らは 自分の財産に抛り頼み 豊かな富を誇っている。
- 7 兄弟さえも 人は贖い出すことができない。自分の身代金を神に払うことはできない。

- 8 たましいの贖いの代価は高く 永久にあきらめなくてはならない。
- 9 人は いつまでも生きられるだろうか。 墓を見ないでいられるだろうか。
- 10 彼は見る。知恵のある者たちが死に 愚かな者 浅はかな者も等しく滅び 自分の財産を他人に残すのを。
- 11 彼らの心の中では その家は永遠で 住まいは代々に及ぶ。 彼らは 土地に自分たちの名をつける。
- 12 しかし 人は栄華のうちにとどまれない。 人は滅び失せる獣に等しい。
- 13 これが愚か者の道。 彼らに従う者も その口のことばを喜ぶ。 セラ
- 14 彼らは 羊のようによみに定められ 死が彼らの羊飼いとなる。 朝には 直ぐな者たちが彼らを支配する。 彼らの形はなくなり よみがその住む所となる。
- 15 しかし 神は私のたましいを贖い出し よみの手から 私を奪い返してくださる。 セラ
- 16 恐れるな。人が富を得ても その人の家の榮譽が増し加わっても。
- 17 人は死ぬとき 何一つ持って行くことはできず その榮譽も その人を追って下ることはない。
- 18 たとえ 人が自分自身を 生きている間に祝福できても あなたには物事がうまく行っていると 人々があなたをほめたたえても。
- 19 そのたましいは 代々の先祖のところに行く。 そこでは永久に光を見ることはない。
- 20 人は栄華のうちにあっても 悟ることがなければ 滅び失せる獣に等しい。

## 第50章

- 1 神の神 主は語り 地を呼び集められる。 日の昇るところから沈むところまで。
- 2 麗しさの極み シオンから 神は光を放たれる。
- 3 私たちの神は来られる。 黙ってはおられない。 御前には食い尽くす火があり その周りには激しい嵐がある。
- 4 神は上なる天を また地を呼び集められる。 ご自分の民をさばくために。
- 5 「わたしにある敬虔な者を わたしのところに集めよ。 いけにえによって わたしと契約を結んだ者たちを。」
- 6 天は神の義を告げ知らせる。 神こそが審判者であると。 セラ
- 7 「聞け わが民よ。 わたしは語ろう。 イスラエルよ わたしはあなたを戒めよう。 わたしは神 あなたの神である。
- 8 あなたのいけにえのことで あなたを責めるのではない。 あなたの全焼のささげ物はいつもわたしの前にある。
- 9 わたしはあなたの家から雄牛を 囲いから雄やぎを 取ろうとしているのではない。
- 10 森のすべての獣はわたしのもの。 千の丘の家畜らも。
- 11 わたしは 山の鳥も残らず知っている。 野に群がるものたちも わたしのもとにいる。
- 12 たとえ飢えても わたしはあなたに言わない。 世界とそれに満ちるものはわたしのものだ。
- 13 わたしが雄牛の肉を食べ 雄やぎの血を飲むだろうか。
- 14 感謝のいけにえを神に献げよ。 あなたの誓いをいと高き神に果たせ。

- 15 苦難の日に わたしを呼び求めよ。 わたしはあなたを助け出し あなたはわたしをあがめる。」
- 16 しかし 悪しき者に対して神は仰せられる。「何事か。おまえがわたしのおきてを語り わたしの契約を口にするととは。
- 17 おまえは戒めを憎み わたしのことばをうしろに投げ捨てた。
- 18 おまえは盗人に会うと これと組んで 姦通する者と親しくする。
- 19 おまえの口は悪を放ち 舌は欺きを仕組む。
- 20 おまえは座して 兄弟の悪口を言い 自分の母の子をそしる。
- 21 こういうことをおまえはしてきたが わたしは黙っていた。 わたしがおまえと等しい者だと おまえは思っていたのだ。 わたしはおまえを責める。 おまえの目の前でこれらのことを並べ立てる。
- 22 神を忘れる者どもよ さあ このことをよくわきまえよ。 そうでないと わたしはおまえたちを引き裂き 救い出す者もいなくなる。
- 23 感謝のいけにえを献げる者は わたしをあがめる。 自分の道を正しくする人に わたしは神の救いを見せる。」

## 第51章

- 1 神よ 私をあわれんでください。 あなたの恵みにしたがって。 私の背きをぬぐい去ってください。 あなたの豊かなあわれみによって。
- 2 私の咎を 私からすっかり洗い去り 私の罪から 私をきよめてください。
- 3 まことに 私は自分の背きを知っています。 私の罪は いつも私の目の前にあります。
- 4 私はあなたに ただあなたの前に罪ある者です。 私はあなたの目に 悪であることを行いました。 ですから あなたが宣告するとき あなたは正しく さばくとき あなたは清くあられます。
- 5 ご覧ください。 私は咎ある者として生まれ 罪ある者として 母は私を身ごもりました。
- 6 確かに あなたは心のうちの真実を喜ばれます。 どうか私の心の奥に 知恵を教えてください。
- 7 ヒソプで私の罪を除いてください。 そうすれば私はきよくなります。 私を洗ってください。 そうすれば 私は雪よりも白くなります。
- 8 楽しみと喜びの声を聞かせてください。 そうすれば あなたが砕かれた骨が喜びます。
- 9 御顔を私の罪から隠し 私の咎をすべてぬぐい去ってください。
- 10 神よ 私にきよい心を造り 揺るがない霊を 私のうちに新しくしてください。
- 11 私を あなたの御前から投げ捨てず あなたの聖なる御霊を 私から取り去らないでください。
- 12 あなたの救いの喜びを私に戻し 仕えることを喜ぶ霊で 私を支えてください。
- 13 私は背く者たちに あなたの道を教えます。 罪人たちは あなたのもとに帰るでしょう。
- 14 神よ 私の救いの神よ 血の罪から私を救い出してください。 私の舌は あなたの義を高らかに歌います。
- 15 主よ 私の唇を開いてください。 私の口は あなたの誉れを告げ知らせます。
- 16 まことに 私が供えても あなたはいけにえを喜ばれず 全焼のささげ物を望まれません。

- 17 神へのいけにえは 砕かれた霊。打たれ 砕かれた心。神よ あなたはそれを蔑まれません。
- 18 どうかご恩寵により シオンにいつくしみを施し エルサレムの城壁を築き直してください。
- 19 そのとき あなたは 義のいけにえを 焼き尽くされる全焼のささげ物を喜ばれます。 そのとき 雄牛があなたの祭壇に献げられます。

## 第52章

- 1 勇士よ なぜおまえは悪を誇りとするのか。神の恵みはいつもある。
- 2 欺く者よ おまえの舌は破壊を企む。まるで鋭い刃物のように。
- 3 おまえは善よりも悪を 義を語るよりも偽りを愛している。セラ
- 4 欺きの舌よ おまえは あらゆる滅びのことばを愛している。
- 5 だが神は おまえを打ち砕いて倒し 幕屋から おまえを引き抜かれる。生ける者の地からおまえは根絶やしにされる。セラ
- 6 正しい人たちは見て 恐れ 彼に向かって笑う。
- 7 「見よ 彼こそは 神を力とせず 自分の大きな富に頼り 破滅のわざを勝ち誇る者。」
- 8 しかし私は 神の家に生い茂るオリーブの木。私は世々限りなく 神の恵みに拠り頼む。
- 9 私は とこしえに感謝します。あなたのみわざのゆえに。私はあなたにある敬虔な人たちの前で すばらしいあなたの御名を待ち望みます。

## 第53章

- 1 愚か者は心の中で「神はいない」と言う。彼らは腐っている。忌まわしい不正を行っている。善を行う者はいない。
- 2 神は天から人の子らを見下ろされた。悟る者 神を求める者がいるかどうかと。
- 3 彼らはことごとく背き去り だれもかれも無用の者となった。善を行う者はいない。だれ一人いない。
- 4 不法を行う者たちは知らないのか。彼らは わたしの民を食らいながらパンを食べ 神を呼ばない。
- 5 見よ 彼らは恐れのないところで 大いに恐れた。神が あなたに陣を張る者の骨を散らされたのだ。あなたは彼らを辱めた。神が彼らを捨てられたのだ。
- 6 ああ イスラエルの救いがシオンから来るように。神が御民を元どおりにされるとき ヤコブは楽しみ。イスラエルは喜べ。

## 第54章

- 1 神よ あなたの御名によって 私をお救いください。あなたの力強いみわざによって 私を弁護してください。
- 2 神よ 私の祈りを聞いてください。私の口のことばに耳を傾けてください。
- 3 見知らぬ者たちが 私に立ち向かい 横暴な者たちが 私のいのちを求めています。彼らは神を前にしていないのです。セラ

- 4 見よ 神は私を助ける方。主は私のいのちを支える方。
- 5 神は 私を待ち伏せる者たちに わざわいをもって報いられます。あなたの真実によって 彼らを滅ぼしてください。
- 6 私は 心からのささげ物をもって あなたにいけにえを献げます。主よ あなたの御名に感謝します。すばらしい御名に。
- 7 神がすべての苦難から私を救い出し 私の目が敵を平然と眺めるようになったからです。

## 第55章

- 1 神よ 私の祈りを耳に入れ 私の切なる願いに 耳を閉ざさないでください。
- 2 私をみこころに留め 私に答えてください。私は悲嘆に暮れ 泣き叫んでいます。
- 3 それは 敵の叫びと悪者の迫害のためです。彼らは私にわざわいを降りかからせ 怒って 私を攻めたてています。
- 4 私の心は 内にもだえ 死の恐怖が 私を襲っています。
- 5 恐れと震えが私に起こり 戦慄が私を包みしました。
- 6 私は言いました。「ああ 私に鳩のように翼があったなら。飛び去って 休むことができたなら。
- 7 ああ どこか遠くへ逃れ去り 荒野の中に宿りたい。セラ
- 8 嵐と疾風を避けて 私の逃れ場に急ぎたい。」
- 9 主よ 彼らの舌を混乱させ 分裂させてください。私はこの都の中に暴虐と争いを見ています。
- 10 昼も夜も 彼らは城壁の上を歩き回り 不法と害悪が都のただ中にあります。
- 11 破滅が都のただ中にあり 虐待と詐欺はその広場を離れません。
- 12 まことに 私をそしっているのは敵ではない。それなら私は忍ぶことができる。私に向かって高ぶっているのは私を憎む者ではない。それなら私は身を隠すことができる。
- 13 それは おまえ。私の同輩 私の友 私の親友のおまえなのだ。
- 14 私たちは とともに親しく交わり にぎわいの中 神の家に一緒に歩いて行ったのに。
- 15 死が彼らをつかめばよい。彼らは生きたまま よみに下るがよい。悪が彼らの住まいに 彼らのただ中にあるからだ。
- 16 私が神を呼ぶと 主は私を救ってくださる。
- 17 タベに朝に また真昼に 私は嘆き うめく。すると 主は私の声を聞いてくださる。
- 18 主は 私のたましいを敵の挑戦から 平和のうちに贖い出してく下さる。私と争う者が多いから。
- 19 神は聞き 彼らを苦しめられる。昔から御座に着いておられる方は。セラ 彼らは改めず 神を恐れない。
- 20 彼は 親しい者にまで手を伸ばし 自分の誓約を犯している。
- 21 その口は よどみなく語るが 心には戦いがある。そのことばは 油よりも滑らかだが それは 抜き身の剣である。
- 22 あなたの重荷を主にゆだねよ。主があなたを支えてくださる。主は決して 正しい者が揺るがされるようにはなさない。

- 23 しかし神よ あなたは彼らを 滅びの穴に落とされます。人の血を流す者どもと欺く者どもは 日数の半ばも生きられないでしょう。しかし 私はあなたに拠り頼みます。

## 第56章

- 1 神よ 私をあわれんでください。人が私を踏みつけ 一日中戦って 私を虐げているからです。
- 2 私の敵は 一日中私を踏みつけています。高ぶって 私に戦いを挑む者が多いのです。
- 3 心に恐れを覚える日 私はあなたに信頼します。
- 4 神にあって 私はみことばをほめたたえます。神に信頼し 私は何も恐れません。肉なる者が私に何をなし得るでしょう。
- 5 一日中 彼らは私のことを痛めつけています。彼らの思い計ることはみな 私に対する悪です。
- 6 彼らは 襲おうとして待ち伏せし 私の跡をつけています。私のいのちを狙って。
- 7 不法があるのに 彼らを見逃されるのですか。神よ 御怒りで国々の民を打ち倒してください。
- 8 あなたは 私のさすらいを記しておられます。どうか私の涙を あなたの皮袋に蓄えてください。それとも あなたの書に記されていないのですか。
- 9 そのとき私の敵は退きます。私が呼び求める日に。私は知っています。神が味方であることを。
- 10 神にあって 私はみことばをほめたたえます。主にあって 私はみことばをほめたたえます。
- 11 神に信頼し 私は何も恐れません。人が私に何をなし得るでしょう。
- 12 神よ あなたへの誓いは私の上にあります。感謝のいけにえで あなたにそれを果たします。
- 13 まことに あなたは救い出してくださいました。私のいのちを死から。私の足をつまずきから。私が いのちの光のうちに 神の御前に歩むために。

## 第57章

- 1 私をあわれんでください。神よ。私をあわれんでください。私のたましいは あなたに身を避けていますから。私は 滅びが過ぎ去るまで 御翼の陰に身を避けます。
- 2 私は いと高き方 神を呼び求めます。私のために すべてを成し遂げてくださる神を。
- 3 神は 天から助けを送って 私を救い私を踏みつける者どもを辱められます。セラ 神は 恵みとまことを送ってくださいます。
- 4 私のたましいは 獅子たちの間で 人の子らを貪り食う者の間で 横たわっています。彼らの歯は槍と矢 彼らの舌は鋭い剣です。
- 5 神よ あなたが天で あなたの栄光が 全世界であがめられますように。
- 6 彼らは私の足を狙って網を仕掛けました。私のたましいはうなだれています。彼らは私の前に穴を掘り 自分でその中に落ちました。セラ
- 7 神よ 私の心は揺るぎません。私の心は揺るぎません。私は歌い ほめ歌います。

- 8 私のたましいよ 目を覚ませ。琴よ 豎琴よ 目を覚ませ。私は暁を呼び覚まそう。
- 9 主よ 私は国々の民の間で あなたに感謝し もろもろの国民の間で あなたをほめ歌います。
- 10 あなたの恵みは大きく 天にまで及び あなたのまことは雲にまで及ぶからです。
- 11 神よ あなたが天で あなたの栄光が全地であがめられますように。

## 第58章

- 1 力ある者たちよ おまえたちは本当に義を語り 人の子らを公正にさばくことができるのか。
- 2 実に おまえたちは心で不正を働き 地で手の暴虐をはびこらせている。
- 3 悪しき者どもは 母の胎を出たときから踏み迷い 偽りを言う者どもは 生まれたときからさまよっている。
- 4 彼らには 蛇の毒のような毒がある。耳の聞こえないコブラのように 耳を閉ざし
- 5 蛇使いの声も聞こうとしない。巧みに呪文を唱える者の声も。
- 6 神よ 彼らの歯をその口の中で折ってください。主よ 若獅子たちの牙を打ち砕いてください。
- 7 彼らが 流れ行く水のように消え去り 神が矢を放たれるとき 干上がりますように。
- 8 彼らが 溶けて消え行くなめくじのように 日の目を見ない 死産の子のようになりますように。
- 9 おまえたちの釜が 茨の火を感じる前に 神は それが緑のままでも 燃えていても 等しく吹き払われる。
- 10 正しい人は 復讐を見て喜び その足を 悪しき者の血で洗う。
- 11 こうして人は言う。「まことに 正しい人には報いがある。まことに さばく神が地におられる。」

## 第59章

- 1 私の神よ 私を敵から救い出してください。向かい立つ者たちよりも高く 私を引き上げてください。
- 2 不法を行う者どもから 私を救い出してください。人の血を流す者どもから 私を救ってください。
- 3 今しも 彼らは 私のたましいを待ち伏せし 力ある者どもは 私に襲いかかろうとしています。主よ それは私の背きのゆえでもなく 私の罪のゆえでもありません。
- 4 私には咎がないのに 彼らは走り 身構えています。どうか目を覚まし ここに来て 見てください。
- 5 あなたは万軍の神 主 イスラエルの神。どうか目を覚まし すべての国を罰してください。邪悪な裏切り者を だれもあわれまないでください。セラ
- 6 彼らは 夕べに帰って来ては 犬のようにほえ 町をうろつき回ります。
- 7 ご覧ください。彼らの唇には多くの剣があり その口で放言しているのです。「だれが聞くものか」と。
- 8 しかし主よ あなたは彼らを笑い すべての国々を嘲られます。

- 9 私の力よ 私はあなたを見続けます。神が私の砦だからです。
- 10 私の恵みの神は 私を迎えに来てくださる。神は 私に敵を平然と眺めるようにして下さる。
- 11 彼らを殺してしまわないでください。私の民が忘れることのないように。御力によって 彼らをさまよわせてください。彼らを打ち倒してください。主よ 私たちの盾よ。
- 12 彼らの口の罪は 彼らの唇のことば。彼らは高慢にとらえられるがよい。彼らが語る 呪いとへつらいのゆえに。
- 13 憤りをもって滅ぼし尽くしてください。滅ぼし尽くしてください。彼らがいなくなるまで。神が地の果てまでも ヤコブを治められることを 彼ら知るようにしてください。セラ
- 14 彼らは タベに帰って来ては 犬のようにほえ 町をうろつき回ります。
- 15 食を求めてさまよい歩き 満ち足りなければ 夜を明かします。
- 16 しかし この私はあなたの力を歌います。朝明けには あなたの恵みを喜び歌います。私の苦しみの日 あなたが私の砦 また 私の逃げ場であられたからです。
- 17 私の力よ 私はあなたにほめ歌を歌います。神は私の砦 私の恵みの神であるからです。

## 第60章

- 1 神よ あなたは私たちを拒み 私たちを破られました。あなたは怒られました。どうか 私たちを回復させてください。
- 2 あなたは地を揺るがし 引き裂かれました。その裂け目を癒やしてください。地が揺れ動いているからです。
- 3 あなたは 御民を苦しい目にあわせ よろめかす酒を 私たちに飲ませられました。
- 4 あなたは あなたを恐れる者に 旗を授けられました。弓から逃れた者をそこに集めるために。セラ
- 5 あなたの愛する者たちが助け出されるよう あなたの右の手で救い 私に答えてください。
- 6 神は聖所から告げられました。「わたしは 喜んでシェケムを分け スコテの平原を測ろう。
- 7 ギルアデはわたしのもの。マナセもわたしのもの。エフライムは わたしの頭のかぶと。ユダはわたしの王笏。
- 8 モアブはわたしの足を洗うたらい。エドムの上に わたしの履き物を投げつけよう。ペリシテよ わたしのゆえに大声で叫べ。」
- 9 だれが 私を防備の町に連れて行くのでしょうか。だれが 私をエドムまで導くのでしょうか。
- 10 神よ あなたご自身が 私たちを拒まれるのですか。神よ あなたはもはや 私たちとともに出陣なさらないのですか。
- 11 どうか敵から私たちを助けてください。人による救いはむなしいからです。
- 12 神にあって 私たちは力ある働きをします。神が 私たちの敵を踏みつけてくださいます。

## 第61章

- 1 神よ 私の叫びを聞き 私の祈りに耳を傾けてください。

- 2 私の心が衰え果てる時 私は地の果てから あなたを呼び求めます。どうか 及びがたいほど高い岩の上に 私を導いてください。
- 3 あなたは私の避け所 敵に対して強いやぐら。
- 4 私は あなたの幕屋にいつまでも住み 御翼の陰に身を避けます。セラ
- 5 神よ まことにあなたは 私の誓いを聞き入れ 御名を恐れる者の受け継ぐ地を 私に下さいました。
- 6 どうか王のいのちを延ばし その齢を代々に至らせてください。
- 7 王が 神の御前でいつまでも 王座に着いているようにしてください。恵みとまことを与えて王をお守りください。
- 8 こうして 私はあなたの御名を とこしえまでもほめ歌い 日ごとに 私の誓いを果たします。

## 第62章

- 1 私のたましいは黙って ただ神を待ち望む。私の救いは神から来る。
- 2 神こそ わが岩 わが救い わがやぐら。私は決して揺るがされない。
- 3 おまえたちは いつまで一人の人を襲うのか。おまえたちは こぞって打ち殺そうとしている。城壁を傾け 石垣を倒すように。
- 4 実に彼らは 人を高い地位から突き落とそうと企んでいる。彼らは偽りを好み 口では祝福し心では呪う。セラ
- 5 私のたましいよ 黙って ただ神を待ち望め。私の望みは神から来るからだ。
- 6 神こそ わが岩 わが救い わがやぐら。私は揺るがされることがない。
- 7 私の救いと栄光は ただ神にある。私の力の岩と避け所は 神のうちにある。
- 8 民よ どんなときにも神に信頼せよ。あなたがたの心を 神の御前に注ぎ出せ。神はわれらの避け所である。セラ
- 9 低い者はただ空しく 高い者も偽りだ。秤にかけると 彼らは上に上がる。彼らを合わせても息より軽い。
- 10 圧制に頼るな。略奪に空しい望みをかけるな。富が増えても それに心を留めるな。
- 11 神は一度告げられた。二度私はそれを聞いた。力は神のものであることを。
- 12 主よ 恵みもあなたのもので。あなたは その行いに応じて人に報いられます。

## 第63章

- 1 神よ あなたは私の神。私はあなたを切に求めます。水のない 衰え果てた乾いた地で 私のたましいは あなたに渴き 私の身も あなたをあえぎ求めます。
- 2 私は あなたの力と栄光を見るために こうして聖所で あなたを仰ぎ見えています。
- 3 あなたの恵みは いのちにもまさるゆえ 私の唇は あなたを賛美します。
- 4 それゆえ私は 生きるかぎりあなたをほめたたえ あなたの御名により 両手を上げて祈ります。
- 5 脂肪と髓をふるまわれたかのように 私のたましいは満ち足りています。喜びにあふれた唇で私の口はあなたを賛美します。

- 6 床の上で あなたを思い起こすとき 夜もすがら あなたのことを思い巡らすときに。
- 7 まことに あなたは私の助けでした。御翼の陰で 私は喜び歌います。
- 8 私のたましいは あなたにすがり あなたの右の手は 私を支えてくださいます。
- 9 私のいのちを求める者どもは滅び 地の深い所に行くでしょう。
- 10 彼らは剣の力に渡され 狐の餌食となるのです。
- 11 しかし 王は神にあって喜び 神にかけて誓う者は みな誇ります。偽りを言う者の口が封じられるからです。

## 第64章

- 1 神よ 私が嘆くとき 私の声を聞いてください。敵の脅かしから 私のいのちを守ってください。
- 2 どうか 私をかくまってください。悪を行う者どものはかりごとから 不法を行う者どもの騒ぎから。
- 3 彼らは その舌を剣のように研ぎ澄まし 苦いことばの矢を放っています。
- 4 全き人に向けて 彼らは隠れた所から射掛け 不意に矢を射て 何も恐れません。
- 5 彼らは悪事に凝っています。示し合わせて ひそかに罠をかけ「だれが見破ることができよう」と言っています。
- 6 彼らは不正を企み「企んだ策略がうまくいった」と言っています。人の内なる思いと心とは底が知れません。
- 7 しかし神が彼らに矢を射掛けられるので 彼らは不意に傷つきます。
- 8 彼らは自らの舌につまずきました。彼らを見る者はみな 頭を振って嘲ります。
- 9 こうして すべての人は恐れ 神のみわざを告げ知らせ そのなされたことを悟ります。
- 10 正しい人は主にあって喜び 主に身を避けます。心の直ぐな人はみな 誇ることができます。

## 第65章

- 1 神よ 御前には静けさがあり シオンには賛美があります。あなたに誓いが果たされますように。
- 2 祈りを聞かれる方よ みもとにすべての肉なる者が参ります。
- 3 数々の咎が私を圧倒しています。しかし 私たちの背きを あなたは赦してくださいます。
- 4 幸いなことよ あなたが選び 近寄せられた人 あなたの大庭に住む人は。私たちは あなたの家の良いもの あなたの宮の聖なるもので満ち足ります。
- 5 私たちの救いの神よ。あなたは恐るべきみわざで 義のうちに答えられます。あなたは 地のすべての果て 遠い大海の信頼の的です。
- 6 あなたは 御力によって山々を堅く据え 大能を帯びておられます。
- 7 あなたは 海のとどろきを鎮められます。その大波のとどろき もろもろの国民の騒ぎを。
- 8 最果てに住む者も あなたの数々のしるしを恐れます。あなたは 朝と夕の始まる所が 高らかに歌うようにされます。

- 9 あなたは地を訪れ 水を注ぎ これを大いに豊かにされます。神の川は水で満ちています。あなたは こうして地を整え 人々の穀物を備えてくださいます。
- 10 地のあぜ溝を水で満たし その畝をならし 夕立で地を柔らかにし その生長を祝福されます。
- 11 あなたはその年に 御恵みの冠をかぶらせます。あなたの通られた跡には 油が滴っています。
- 12 荒野の牧場に滴り もろもろの丘も喜びをまとっています。
- 13 牧草地は羊の群れをまとい 広やかな平原は穀物を覆いとしています。まことに喜び叫び 歌っています。

## 第66章

- 1 全地よ 神に向かって喜び叫べ。
- 2 御名の栄光をほめ歌い 神の誉れに栄光を帰せよ。
- 3 神に申し上げよ。「あなたのみわざは なんと恐ろしいことでしょう。偉大な御力のためにあなたの敵は 御前にへつらい服します。
- 4 全地はあなたを伏し拝みます。あなたをほめ歌い あなたの御名をほめ歌います。」セラ
- 5 さあ 神のみわざを見よ。神が人の子らになさることは恐ろしい。
- 6 神は海を乾いた所とされた。人々は川の中を歩いて渡った。さあ 私たちは神にあって喜ぼう。
- 7 神はその御力をもってとこしえに統べ治め その目は国々を見張られる。どうか 頑迷な者を高ぶらせないでください。セラ
- 8 国々の民よ 私たちの神をほめたたえよ。神の誉れをたたえる声を響き渡らせよ。
- 9 神は 私たちのたましいを いのちのうちに保ち 私たちの足を揺るがされない。
- 10 神よ まことに あなたは私たちを試し 銀を精錬するように 私たちを錬られました。
- 11 あなたは私たちを網に引き入れ 私たちの腰に重荷を負わされました。
- 12 あなたは人々に 私たちの頭をまたがせ 私たちは 火の中 水の中を通りました。しかしあなたは私たちを 豊かな所へ導き出してくださいました。
- 13 私は全焼のささげ物を携えて あなたの家に行き 私の誓いをあなたに果たします。
- 14 それは 私の苦しみのときに 唇を大きく開き この口で申し上げた誓いです。
- 15 私は 肥えたものを全焼のささげ物として 雄羊のいけにえの煙とともに あなたに献げます。雄牛を雄やぎとともに献げます。セラ
- 16 さあ聞け すべて神を恐れる者たちよ。神が私のたましいになさったことを語ろう。
- 17 私はこの口で神を呼び求め この舌で神をあがめた。
- 18 もしも不義を 私が心のうちに見出すなら 主は聞き入れてくださらない。
- 19 しかし 確かに神は聞き入れ 私の祈りの声に耳を傾けてくださった。
- 20 ほむべきかな 神。神は私の祈りを退けず 御恵みを私から取り去られなかった。

## 第67章

- 1 どうか 神が私たちをあわれみ 祝福し 御顔を私たちの上に 照り輝かせてくださいますように。セラ
- 2 あなたの道が地の上で 御救いが すべての国々の間で知られるために。
- 3 神よ 諸国の民があなたをほめたたえ 諸国の民がみな あなたをほめたたえますように。
- 4 国々の民が喜び また喜び歌いますように。それは あなたが公平に諸国の民をさばき 地の国民を導かれるからです。セラ
- 5 神よ 諸国の民があなたをほめたたえ 諸国の民がみな あなたをほめたたえますように。
- 6 大地はその実りを産み出しました。神が 私たちの神が 私たちを祝福してくさいますように。
- 7 神が私たちを祝福してくださり 地の果てのすべての者が 神を恐れますように。

## 第68章

- 1 神は立ち上がり その敵は散り失せる。神を憎む者たちは御前から逃げ去る。
- 2 煙が追い払われるように 追い払ってください。ろうが火の前で溶け去るように 悪しき者が神の御前から滅び失せますように。
- 3 しかし正しい者たちは 小躍りして喜ぶ。神の御前で喜び楽しむ。
- 4 神に向かって歌い 御名をほめ歌え。雲に乗って来られる方のために道を備えよ。その御名は主。その御前で喜び躍れ。
- 5 みなしごの父 やもめのためのさばき人は 聖なる住まいにおられる神。
- 6 神は孤独な者を家に住まわせ 捕らわれ人を歓喜の歌声とともに導き出される。しかし頑迷な者は 焦げつく地に住む。
- 7 神よ あなたが御民に先立って出て行き 荒れ野を進み行かれたときセラ
- 8 地は揺れ動き 天も雨を降らせました。シナイにおられる神の御前で。イスラエルの神である神の御前で。
- 9 神よ あなたは豊かな雨を注ぎ 疲れたあなたのゆずりの地を堅く立てられました。
- 10 あなたの群れはその地に住みました。神よ あなたはいつくしみをもって 苦しむ者のために 備えをされました。
- 11 主はみことばを与えてくださる。良き知らせを告げる女たちは大きな群れ。
- 12 軍勢の王たちは逃げ また逃げる。家に残った女たちは獲物を分け合う。
- 13 羊の囲いの中に横たわるとしても あなたがたは 翼が銀でおおわれて きらめく黄金で羽がおおわれた鳩のようだ。
- 14 全能者が王たちを その地で散らされたとき ツアルモンには雪が降っていた。
- 15 神々しい山 バシヤンの山よ。峰を連ねた山 バシヤンの山よ。
- 16 峰を連ねた山々よ。なぜ おまえたちはねたみ見るのか。神がその住まいとして望まれたあの山を。まことに主は とこしえにそこに住まわれる。
- 17 神の戦車は 幾千万と数知れず。主はその中におられる。シナイの神は聖所の中に。

- 18 あなたは 捕虜を引き連れて いと高き所に上り 人々に 頑迷な者どもにさえ 贈り物を与えられた。神であられる主が そこに住まわれるために。
- 19 ほむべきかな 主。日々 私たちの重荷を担われる方。この神こそ 私たちの救い。セラ
- 20 神は私たちの救いの神。死を免れるのは 私の主 神による。
- 21 神は必ず 敵の頭を打ち砕かれる。自分の罪過のうちを歩む者の 毛深い脳天を。
- 22 主は言われた。「わたしは バシャンから彼らを連れ帰る。海の深みからも連れ帰る。
- 23 あなたが彼らを打ち砕き 足を血に染め あなたの犬たちの舌が敵の血をなめるために。」
- 24 神よ 人々はあなたの行列を見ました。聖所で 私の王 私の神の行列を。
- 25 歌い手が前を進み 楽人が後に続く。タンバリンを鳴らすおとめたちのただ中を。
- 26 「相集って 神をほめたたえよ。イスラエルの泉から 主をほめたたえよ。」
- 27 そこには 彼らを導く末子のベニヤミンがいる。その群れの中には ユダの君主たち ゼブルンの君主たち ナフタリの君主たちもいる。
- 28 あなたの神は あなたの力を現れさせました。神よ あなたが私たちに示された力を。
- 29 エルサレムにあるあなたの宮のゆえに 王たちは あなたに献上品を携えて来ます。
- 30 葦の中の獣を叱ってください。国々の民の子牛を連れた雄牛の群れを。彼らは銀の品々を踏みつけています。戦いを喜ぶ 国々の民を散らしてください。
- 31 貢ぎ物はエジプトから到来し クシュは神に向かって 急いで手を伸ばします。
- 32 地の王国よ 神に向かって歌え。主にほめ歌を歌え。セラ
- 33 いにしえから 天の天を御される方に。聞け。神は御声を発せられる。力強い御声を。
- 34 力を神に帰せよ。威光はイスラエルの上に 御力は雲の中にある。
- 35 神よ あなたは恐るべき方。あなたはご自分の聖なる所におられます。イスラエルの神こそ 力と勢いを御民にお与えになる方です。ほむべきかな 神。

## 第69章

- 1 神よ 私をお救いください。水が喉にまで入って来ました。
- 2 私は深い泥沼に沈み 足がかりもありません。私は大水の底に陥り 奔流が私を押し流しています。
- 3 私は叫んで疲れ果て 喉は渴き 目も衰え果てました。私の神を待ちわびて。
- 4 ゆえなく私を憎む者は 私の髪の毛よりも多く 私を滅ぼそうとする者 私の敵 偽り者は強いのです。私は 奪わなかった物さえ 返さなければならないのですか。
- 5 神よ あなたは私の愚かさをご存じです。私の数々の罪過は あなたに隠されていません。
- 6 万軍の神 主よ あなたを待ち望む者たちが 私のために恥を見ないようにしてください。イスラエルの神よ あなたを慕い求める者たちが 私のために卑しめられないようにしてください。
- 7 あなたのことで 私はそしりを受け 恥辱が私の顔をおおっているのです。
- 8 私は自分の兄弟から のけ者にされ 母の子らには よそ者となりました。
- 9 それは あなたの家を思う熱心が 私を食い尽くし あなたを嘲る者たちの嘲りが 私に降りかかったからです。

- 10 私が断食し わが身を泣き悲しむと それが私への嘲りのもととなりました。
- 11 私が粗布を自分の衣とすると 私は彼らの物笑いの種となりました。
- 12 門に座る者たちは私のうわさ話をし 私は酔いどれの歌になりました。
- 13 しかし私は 主よ あなたに祈ります。神よ みこころの時に あなたの豊かな恵みにより 御救いのまことをもって 私に答えてください。
- 14 私を泥沼から救い出し 沈まないようにしてください。私を憎む者どもから 大水の底から 救い出してください。
- 15 奔流が私を押し流さず 深い淵が私を呑み込まず 穴が私の上で口を閉じないようにしてください。
- 16 主よ 私に答えてください。いつくしみ深い あなたの恵みのゆえに。あなたのあわれみの豊かさにしたがって 私に御顔を向けてください。
- 17 あなたのしもべに御顔を隠さないでください。私は苦しんでいます。早く私に答えてください。
- 18 私のたましいに近づき これを贖ってください。そうして 私の敵から私を贖い出してください。
- 19 あなたはよくご存じです。私への嘲りと 恥と恥辱とを。私に敵する者はみな あなたの御前にいます。
- 20 嘲りが私の心を打ち砕き 私はひどく病んでいます。私が同情を求めても それはなく 慰める者たちを求めても 見つけれません。
- 21 彼らは私の食べ物の代わりに 毒を与え 私が渴いたときには酢を飲ませました。
- 22 彼らの前の食卓は罌となり 栄えるときに 落とし穴となりますように。
- 23 彼らの目が暗くなり 見えなくなりますように。その腰がいつもよろけますように。
- 24 あなたの憤りを 彼らの上に注いでください。燃える怒りを 彼らに追いつかせてください。
- 25 彼らの宿営が荒れ果て その天幕から住む者が絶えますように。
- 26 彼らは あなたが打たれた者を迫害し あなたに刺し貫かれた者の痛みを言いふらします。
- 27 どうか 彼らの咎に咎を加え 彼らをあなたの義のうちに入れなさい。
- 28 彼らがいのちの書から消し去られますように。正しい者と並べて 彼らが書き記されることがありませんように。
- 29 私は苦しんで 痛みの中にいます。神よ 御救いが私を高く上げますように。
- 30 歌をもって 私は神の御名をほめたたえ 感謝をもって 私は神をあがめます。
- 31 それは 雄牛にまさって主に喜ばれます。角が生え ひづめが割れた若い牛にまさって。
- 32 心の貧しい者たちよ 見て喜べ。神を求める者たちよ あなたがたの心を生かせ。
- 33 主は 貧しい者に耳を傾け 捕らわれたご自分の民を蔑まれない。
- 34 天地よ 主をほめたたえよ。海とそこにごめくすべてのものも。
- 35 まことに神は シオンを救い ユダの町々を建て直される。彼らはそこに住み そこを自分たちの所有とする。
- 36 主のしもべたちの子孫はその地を受け継ぎ 御名を愛する者たちはそこに住む。

## 第70章

- 1 神よ 私を救い出してください。主よ 急いで私を助けに来てください。
- 2 私のいのちを求める者たちが 恥を見 辱められますように。私のわざわいを喜ぶ者たちが 退き 卑しめられますように。
- 3 「あはは」とあざ笑う者たちが 恥をかい 立ち去りますように。
- 4 あなたを慕い求める人たちがみな あなたにあって楽しみ 喜ぶますように。あなたの救いを愛する人たちが「神は大なる方」と いつも言いますように。
- 5 私は苦しむ者 貧しい者です。神よ 私のところに急いでください。あなたは私の助け 私を救い出す方。主よ 遅れないでください。

## 第71章

- 1 主よ 私はあなたに身を避けています。私が決して恥を見ないようにしてください。
- 2 あなたの義によって私を救い 助け出してください。あなたの耳を私に傾け 私をお救いください。
- 3 私の避け所の岩となってください。いつでもそこに入れるように。あなたは私の救いを定められました。あなたは私の巖 私の砦なのです。
- 4 わが神よ 私を悪者の手から助け出してください。不正を行う者や残虐な者の手から。
- 5 神である主よ あなたは私の望み 若い日からの拠り所。
- 6 私は生まれたときから あなたに抱かれています。あなたは私を母の胎から取り上げた方。私はいつもあなたを賛美しています。
- 7 私は多くの人にとって奇跡と思われました。あなたが私の力強い避け所だからです。
- 8 私の口にはあなたへの賛美が あなたの栄えが絶えず満ちています。
- 9 年老いたときも 私を見放さないでください。私の力が衰え果てても 見捨てないでください。
- 10 私の敵は 私のことを相談し 私のいのちを狙う者がともに企みます。
- 11 彼らは言っています。「神は彼を見捨てたのだ。追いかけて彼を捕らえよ。救い出す者はいないから。」
- 12 神よ 私から遠く離れないでください。わが神よ 急いで私を助けてください。
- 13 私をなじる者どもが 恥を見て 消え失せますように。私を痛めつけようとする者どもが 恥辱と恥でおおわれますように。
- 14 しかし私は 絶えずあなたを待ち望み いよいよ切に あなたを賛美します。
- 15 私の口は絶えず語り告げます。あなたの義と救いとを。そのすべてを私は知っておりませんが。
- 16 神である主よ 私はあなたの力とともにいきます。あなたの ただあなたの義だけを心に留めて。
- 17 神よ あなたは私の若いころから 私を教えてくださいました。私は今なお あなたの奇しいみわざを告げ知らせています。

- 18 年老いて 白髪頭になったとしても 神よ 私を捨てないでください。私はなおも告げ知らせます。あなたの力を世に。あなたの大能のみわざを 後に来るすべての者に。
- 19 神よ あなたの義は天にまで届きます。あなたは大きいなることをなさいました。神よ だれが あなたのようでしょう。
- 20 あなたは私を多くの苦難とわざわいとに あわせられました が 私を再び生き返らせ 地の深みから 再び引き上げてくださいます。
- 21 あなたが私の偉大さを増し 振り向いて私を慰めてくださいますように。
- 22 私もまた 琴であなたをほめたたえます。わが神よ あなたの真実を。私は 豎琴に合わせてあなたにほめ歌を歌います。イスラエルの聖なる方よ。
- 23 私があなたにほめ歌を歌うとき 私の唇は高らかに歌います。あなたが贖い出された私のたましいも。
- 24 私の舌も絶えず あなたの義を告げます。私のわざわいを求める者どもが 恥を見て 屈辱を受けるからです。

## 第72章

- 1 神よ あなたのさばきを王に あなたの義を王の子に与えてください。
- 2 彼が義をもって あなたの民をさばきますように。公正をもって あなたの苦しむ民を。
- 3 山も丘も 義によって 民に平和をもたらしますように。
- 4 王が 民の苦しむ者たちを弁護し 貧しい者の子らを救い 虐げる者どもを打ち砕きますように。
- 5 彼らが 日と月の続くかぎり 代々にわたって あなたを恐れますように。
- 6 王は 牧草地に降る雨のように 地を潤す夕立のように下って来ます。
- 7 彼の代に 正しい者が栄え 月がなくなるときまでも 豊かな平和がありますように。
- 8 海から海に至るまで 川から地の果てに至るまで 王が統べ治めますように。
- 9 砂漠の民は王の前に膝をつき 王の敵は ちりをなめますように。
- 10 タルシシュと島々の王たちは貢ぎを納め シェバとセバの王たちは贈り物を献げます。
- 11 こうして すべての王が彼にひれ伏し すべての国々が彼に仕えるでしょう。
- 12 それは 王が 叫び求める貧しい者や 助ける人のない苦しむ者を救い出すからです。
- 13 王は 弱い者や貧しい者をあわれみ 貧しい者たちのいのちを救います。
- 14 虐げと暴虐から 王は彼らのいのちを贖います。王の目には 彼らの血は尊いのです。
- 15 どうか 王が生き続け 彼にシェバの黄金が献げられますように。王のためにいつも彼らが祈り 絶えず王をほめたたえますように。
- 16 大地には 穀物が豊かにあり 山々の頂では 実がレバノンのように たわわに揺れ 町の人々は 地の草花のように咲き誇りますように。
- 17 王の名がとこしえに続き その名が 日の照るかぎり増え広がりますように。人々が彼によって祝福され すべての国々が彼をほめたたえますように。
- 18 ほむべきかな 神である主 イスラエルの神。ただひとり 奇しいみわざを行われる方。
- 19 とこしえにほむべきかな その栄光の御名。その栄光が全地に満ちあふれますように。アーメン、アーメン。

20 エッサイの子ダビデの祈りは終わった。

## 第73章

- 1 まことに 神はいつくしみ深い。イスラエルに 心の清らかな人たちに。
- 2 けれどもこの私は 足がつかずきそうで 私の歩みは滑りかけた。
- 3 それは 私が悪しき者が栄えるのを見て 誇り高ぶる者をねたんだからだ。
- 4 実に 彼らの死には苦痛がなく 彼らのからだは肥えている。
- 5 人が苦勞するときに 彼らはそうではなく ほかの人のように 打たれることもない。
- 6 それゆえ 高慢が彼らの首飾りとなり 暴虐の衣が彼らをおおっている。
- 7 彼らの目は脂肪でふくらみ 心の思い描くものがあふれ出る。
- 8 彼らは嘲り 悪意をもって語り 高い所から虐げを言う。
- 9 彼らは口を天に据え その舌は地を行き巡る。
- 10 それゆえ この民はここに帰り 豊かな水は彼らに汲み尽くされる。
- 11 そして 彼らは言う。「どうして神が知るだろうか。いと高き方に知識があるだろうか。」
- 12 見よ これが悪しき者。彼らはいつまでも安らかで 富を増している。
- 13 ただ空しく 私は自分の心を清め 手を洗って 自分を汚れなしとした。
- 14 私は 休みなく打たれ 朝ごとに懲らしめを受けた。
- 15 もしも私が「このまを語ろう」と言っていたなら きっと私は あなたの子らの世代を 裏切っていたことだろう。
- 16 私は このことを理解しようとしたが それは 私の目には苦役であった。
- 17 ついに私は 神の聖所に入って 彼らの最期を悟った。
- 18 まことに あなたは彼らを滑りやすい所に置き 彼らを滅びに突き落とされます。
- 19 ああ 彼らは瞬く間に滅ぼされ 突然の恐怖で 滅ぼし尽くされます。
- 20 目覚めの夢のように 主よ あなたが目を覚ますとき 彼らの姿を蔑まれます。
- 21 私の心が苦みに満ち 私の内なる思いが突き刺されたとき
- 22 私は愚かで考えもなく あなたの前で 獣のようでした。
- 23 しかし 私は絶えずあなたとともにいました。あなたは私の右の手を しっかりとつかんでくださいました。
- 24 あなたは 私を諭して導き 後には栄光のうちに受け入れてくださいます。
- 25 あなたのほかに 天では 私にだれがいるでしょう。地では 私はだれをも望みません。
- 26 この身も心も尽き果てるでしょう。しかし 神は私の心の岩 とこしえに 私が受ける割り当ての地。
- 27 見よ あなたから遠く離れている者は滅びます。あなたに背き 不実を行う者を あなたはみな滅ぼされます。
- 28 しかし 私にとって 神のみそばにすることが 幸せです。私は 神である主を私の避け所とし あなたのすべてのみわざを語り告げます。

## 第74章

- 1 神よ なぜ いつまでも拒み 御怒りをあなたの牧場の羊に燃やされるのですか。
- 2 どうか思い起こしてください。昔あなたが買い取られ ゆずりの民として贖われた あなたの会衆を。あなたの住まいであるシオンの山を。
- 3 あなたの足を 永遠の廢墟に踏み入れてください。敵は聖所であらゆる害を加えています。
- 4 あなたに敵対する者どもは あなたの聖なる所でほえたけり 自分たちのしるしを そこに掲げています。
- 5 あたかも 木の茂みの中で 斧を高く振り上げる者のようです。
- 6 今や彼らは 手斧と槌で 聖所の彫り物をことごとく打ち砕き
- 7 あなたの聖所に火を放ち あなたの御名の住まいを その地まで汚しました。
- 8 彼らは心の中で「彼らを ことごとく征服しよう」と言い 国中の神の聖所をみな 焼き払いました。
- 9 もう私たちのしるしは見られません。もはや預言者もいません。いつまでそうなのかを知っている者も 私たちの間にはいません。
- 10 神よ いつまで はむかう者はそしるのですか。敵は 永久に 御名を侮るのですか。
- 11 なぜ あなたは御手を 右の御手を引いておられるのですか。その手を懐から出して 彼らを滅ぼし尽くしてください。
- 12 神は 昔から私の王 この地において 救いのみわざを行う方。
- 13 あなたは 御力をもって海を打ち破り その水の上の 竜の頭を砕かれました。
- 14 あなたは レビヤタンの頭を踏みにじり 砂漠に住むものたちの餌食とされました。
- 15 あなたは 泉と谷を切り開き 流れの絶えない川を涸らされました。
- 16 昼はあなたのもの 夜もあなたのもの。あなたは月と太陽を備えられました。
- 17 あなたは 地のすべての境を定め 夏と冬を造られました。
- 18 主よ どうか 心に留めてください。敵がそしり 愚かな民が御名を侮っていることを。
- 19 あなたの山鳩のいのちを 獣に引き渡さないでください。あなたの悩む者たちのいのちを 永久に忘れないでください。
- 20 どうか 契約に目を留めてください。地の暗い所は 暴虐の巣ですから。
- 21 虐げられる者が 辱めを受けて帰されることがなく 苦しむ者 貧しい者が 御名をほめたたえますように。
- 22 神よ 立ち上がり ご自分の言い分を立ててください。愚か者が休みなくあなたをそしっていることを 心に留めてください。
- 23 忘れないでください。あなたに敵対する者の声を あなたに向かい立つ者どもが 絶えずあげる叫びを。

## 第75章

- 1 私たちはあなたに感謝します。神よ 私たちは感謝します。あなたの御名は近くにあり あなたの奇しいみわざが 語り告げられています。
- 2 「わたしが 定めの時を決め わたし自ら 公正にさばく。

- 3 地とそこに住むすべての者が揺らぐとき わたしが 地の柱を堅く立てる。セラ
- 4 わたしは 誇る者には『誇るな』と言ひ 悪者どもには『角を上げるな。
- 5 おまえたちの角を高く上げるな。 横柄な態度で語るな』と言う。」
- 6 高く上げることは 東からでもなく 西からでもなく 荒野からでもない。
- 7 まことに 神こそさばき主。 ある者を低くし ある者を高く上げられる。
- 8 主の御手には杯があり 混ぜ合わされた泡立つぶどう酒が満ちている。 主がこれを注ぎ出されると 実に すべて地の悪者どもは それを飲み かすまで飲み干す。
- 9 しかし私は とこしえまでもみわざを告げます。 ヤコブの神に ほめ歌を歌います。
- 10 私は悪者どもの角を ことごとく切り捨てます。 正しい者の角は 高く上げられます。

## 第76章

- 1 神は ユダにご自分を示される。 イスラエルに その御名の偉大さを。
- 2 その仮庵はサレムに その住まいはシオンにある。
- 3 神はそこで 弓の火矢を砕かれる。 盾と剣も 戦いも。セラ
- 4 あなたは輝かしく 獲物で満ちる山々にまさって威厳があります。
- 5 剛胆な者たちは略奪され 深い眠りに陥りました。 どの勇士たちにも 手の施しようがありませんでした。
- 6 ヤコブの神よ あなたが叱りつけると 戦車も馬も 倒れ伏しました。
- 7 あなたは 実にあなたは恐ろしい方。 お怒りになれば だれが御前に立てるでしょう。
- 8 天からあなたの宣告が聞こえると 地は恐れて沈黙しました。
- 9 神が さばきのために 地のすべての貧しい者たちを救うために 立ち上がられたそのときに。セラ
- 10 まことに 人の憤りまでもがあなたをたたえ あなたは あふれ出た憤りを身に帯びられま
- す。
- 11 あなたがたの神 主に 誓いを立て それを果たせ。 主の周りにいる者はみな 恐るべき方に贈り物を献げよ。
- 12 主は 君主たちの霊を刈り取られる。 地の王たちにとって 恐るべき方。

## 第77章

- 1 私は神に声をあげて 叫ぶ。 私が神に声をあげると 神は聞いてくださる。
- 2 苦難の日に 私は主を求め 夜もすがら たゆまず手を差し伸ばした。 けれども 私のたましいは慰めを拒んだ。
- 3 神を思い起こして 私は嘆き悲しむ。 思いを潜めて 私の霊は衰え果てる。セラ
- 4 あなたは 私のまぶたを閉じさせません。 私の心は乱れて もの言うこともできません。
- 5 私は 昔の日々 遠い昔の年月について考えました。
- 6 夜には私の歌を思い起こし 自分の心と語り合い 私の霊は探り求めます。
- 7 「主は いつまでも拒まれるのか。 もう決して受け入れてくださらないのか。
- 8 主の恵みは とこしえに尽き果てたのか。 約束のことばは 永久に絶えたのか。

- 9 神は いつくしみを忘れられたのか。怒って あわれみを閉ざされたのか。」セラ
- 10 私はこう言った。「私が弱り果てたのはいと高き方の右の手が変わったからだ」と。
- 11 私は 主のみわざを思い起こします。昔からの あなたの奇しいみわざを思い起こします。
- 12 私は あなたのなされたすべてのことを思い巡らし あなたのみわざを 静かに考えます。
- 13 神よ あなたの道は聖です。私たちの神のように大いなる神がいるでしょうか。
- 14 あなたは奇しいみわざを行われる神。国々の民の中で御力を現される方。
- 15 あなたは御腕をもって贖われました。ご自分の民 ヤコブとヨセフの子らを。セラ
- 16 神よ 水はあなたを見ました。水はあなたを見て わななきました。大いなる水も震え上がりました。
- 17 雨雲は水を注ぎ出し 雷雲は雷をとどろかし あなたの矢も ひらめき飛びました。
- 18 あなたの雷の声は 戦車のように鳴り 稲妻は世界を照らし 地は震え 揺れ動きました。
- 19 あなたの道は 海の中。その通り道は大水の中。あなたの足跡を見た者はいませんでした。
- 20 あなたは モーセとアロンの手によって ご自分の民を 羊の群れのように導かれました。

## 第78章

- 1 私の民よ 私の教えを耳に入れ 私の口のことばに耳を傾けよ。
- 2 私は口を開いて たとえ話を 昔からの謎を語ろう。
- 3 それは 私たちが聞いて 知っていること。私たちの先祖が語ってくれたこと。
- 4 それを私たちは 息子たちに隠さず 後の時代に語り告げよう。主の誉れを 主が行われた 力ある奇しいみわざを。
- 5 主は ヤコブのうちにさとしを置き イスラエルのうちにみおしえを定め 私たちの先祖に命じて その子らに教えるようにされた。
- 6 後の世代の者 生まれてくる子らがこれを知り さらに彼らが その子らにまた語り告げるため
- 7 彼らが神に信頼し 神のみわざを忘れず その命令を守るために。
- 8 先祖たちのように 強情で逆らう世代 心定まらない世代 霊が神に忠実でない世代とならないために。
- 9 エフライムの人々は 弓を射る者であったが 戦いの日には退却した。
- 10 彼らは 神の契約を守らず 神のおしえに従って歩むことを拒み
- 11 神の数々のみわざを忘れてしまった。神が見せてくださった多くの不思議を。
- 12 神は奇しいみわざを 彼らの先祖の前で エジプトの地 ツォアンの野で行われた。
- 13 海を分けて 彼らを通らせ 堰のように水を立てられた。
- 14 昼は雲で彼らを導かれた。夜は 夜通し炎の光で。
- 15 荒野で 神は岩を割り 大いなる深淵の水を 豊かに飲ませてくださった。
- 16 あふれる流れを 岩からほとばしらせ 水を 豊かな川のように流れさせてくださった。
- 17 けれども 彼らはなおも神に罪を犯し 砂漠で いと高き方に逆らった。
- 18 彼らは心のうちで神を試み 欲に任せて食べ物求めた。
- 19 そのとき彼らは神に逆らって言った。「荒野で食事を備えることが 神にできるのか。

- 20 確かに 神が岩を打たれると 水が湧き出て 流れがあふれた。だが神は パンも与えることができるのか。民のために 肉を用意できるのか。」
- 21 それゆえ主は これを聞いて激しく怒られた。火はヤコブに向かって燃え 怒りはイスラエルに向かって燃え上がった。
- 22 これは 彼らが神を信じず 御救いに信頼しなかったからである。
- 23 神は 上の雲に命じて 天の戸を開き
- 24 彼らの上に 食べ物としてマナを降らせ 天の穀物を彼らに与えられた。
- 25 それで人々は御使いのパンを食べた。神は満ちたりるほど食物を送られた。
- 26 神は 東風を天に起こし 御力をもって南風を吹かせられた。
- 27 彼らの上に 肉をちりのように 翼のある鳥を海の砂のように降らせ
- 28 それを 宿営の中 住まいの周りに落とされた。
- 29 彼らは食べ 十分に満ち足りた。こうして 彼らが欲望を満たすままにされた。
- 30 彼らとその欲望を手放さず まだ食べ物が口にあるうちに
- 31 神の怒りが 彼らに向かって燃え上がり 彼らのうちの最も頑丈な者たちを殺し イスラエルの若い男たちを打ちのめした。
- 32 これらすべてにもかかわらず 彼らはなおも罪を犯し 神の奇しいみわざを信じなかった。
- 33 それで神は 彼らの日を一息のうちに 彼らの齢を 突然の恐怖のうちに終わらせられた。
- 34 神が彼らを殺されると 彼らは神を尋ね求め 立ち返り 神を切に求めた。
- 35 彼らは思い出した。神が自分たちの岩であり いと高き神が自分たちを贖う方であることを。
- 36 しかし彼らは その口で神に媚び 舌で神に偽りを言った。
- 37 彼らの心は神に堅く立たず 神の契約に忠実でなかった。
- 38 しかし 神はあわれみ深く 彼らの咎を赦して 滅ぼされなかった。怒りを何度も抑えて 憤りのすべてをかき立てられることはなかった。
- 39 神は心に留めておられた。彼らが肉にすぎないことを。吹けば戻らない風であることを。
- 40 幾たび彼らは 荒野で神に逆らい 荒れ地で神を悲しませたことが。
- 41 彼らは繰り返し神を試み イスラエルの聖なる方の心を痛めた。
- 42 彼らは 神の力も 神が敵から贖い出してくださった日も 思い起こさなかった。
- 43 神がエジプトでしるしを ツォアンの野で奇跡を行われたことを。
- 44 神が大河を血に変えられたので その流れは飲めなくなった。
- 45 神は彼らに あぶの群れを送り 蛙を送って 彼らを食い尽くされた。
- 46 また 彼らの作物を若いいなごに 彼らの勤労の実をいなごに与えられた。
- 47 神は 雹で彼らのぶどうの木を 稲妻で いちじく桑の木を滅ぼされた。
- 48 彼らの家畜を雹に 家畜の群れを 疫病に渡された。
- 49 神は 彼らの上に燃える怒りを送られた。激しい怒りと憤りと苦しみを。わざわざもたらず御使いたちを。
- 50 神は 御怒りに道を備え 彼ら自身に死を免れさせず 彼らのいのちを疫病に渡された。
- 51 神はエジプトで すべての長子を打ち殺された。ハムの天幕で 彼らの力の初穂を。

- 52 神は ご自分の民を羊の群れのように連れ出し 家畜の群れのように 荒野の中を連れて行かれた。
- 53 神が安らかに導かれたので 彼らは恐れなかった。しかし彼らの敵は 海がおおい隠した。
- 54 こうして神は 彼らをご自分の聖なる国に 右の御手で造ったこの山に 連れて来られた。
- 55 また 彼らの前から異邦の民を追い出し その地を相続の地として彼らに分け与え イスラエル諸族を それぞれの天幕に住ませた。
- 56 けれども 彼らはいと高き神を試み 神に逆らい そのさとしを守らなかった。
- 57 彼らは元に戻り 先祖たちのように裏切り たるんだ弓の矢のように それて行った。
- 58 また 高き所を築いて神の怒りを引き起こし 刻んだ像で 神のねたみを起こさせた。
- 59 神は 聞いて激しく怒り イスラエルを激しく退けられた。
- 60 シロの御住まい 人々の間に張った その幕屋を見放して
- 61 御力を捕らえられるに任せ 御栄えを敵の手に渡された。
- 62 神は ご自分の民を剣に引き渡し ゆずりの民に対して 激しく怒られた。
- 63 火は若い男たちを食い尽くし 若い女たちは婚礼の歌を歌わなかった。
- 64 祭司たちは剣に倒れ やもめたちは泣くこともできなかった。
- 65 そのとき主は 眠りから目を覚まされた。ぶどう酒の酔いから覚めた勇士のように。
- 66 主はその敵を打って退け 彼らに永遠のそしりを与えられた。
- 67 主は ヨセフの天幕を捨て エフライム族を選ばず
- 68 ユダの部族を選ばれた。主が愛されたシオンの山を。
- 69 主はその聖所を 高い天のように建てられた。ご自分が永遠に基を据えた地のように。
- 70 主は しもベダビデを選び 羊の囲いから召し出された。
- 71 乳を飲ませる雌羊の番から 彼を連れて来て 御民ヤコブを ご自分のゆずりの民イスラエルを 牧するようにされた。
- 72 彼は 全き心で彼らを牧し 英知の手で彼らを導いた。

## 第79章

- 1 神よ 国々はあなたのゆずりの地に侵入し あなたの聖なる宮を汚し エルサレムを瓦礫の山としました。
- 2 彼らは あなたのしもべたちの屍を 空の鳥の餌食とし あなたにある敬虔な人たちの肉を 地の獣に与え
- 3 彼らの血を エルサレムの周りに 水のように注ぎ出しました。彼らを葬る者もいません。
- 4 私たちは隣人のそしりの的となり 周りの者に嘲られ 笑いぐさとなりました。
- 5 主よ いつまでですか。とこしえに あなたはお怒りになるのですか。いつまで あなたのねたみは 火のように燃えるのですか。
- 6 どうか あなたの激しい憤りを注いでください。あなたを知らない国々に。御名を呼び求めない王国の上に。
- 7 彼らはヤコブを食い尽くし その住む所を荒らしたのです。

- 8 先祖たちの咎を 私たちのものとして思い出さないでください。あなたのあわれみが 速やかに 私たちを迎えるようにしてください。私たちは ひどくおとしめられているのです。
- 9 私たちの救いの神よ 私たちを助けてください。御名の栄光のために。私たちを救い出し 私たちの罪をお赦してください。御名のゆえに。
- 10 なぜ 国々は「彼らの神はどこにいるのか」と言うのでしょうか。あなたのしもべたちの 流された血の復讐が 私たちの目の前で 国々に果たされますように。
- 11 捕らわれ人のうめきが 御前に届きますように。あなたの大いなる力のゆえに 死に定められた人々を 生きながらえさせてください。
- 12 主よ あなたをそしった そのそしりの七倍を 私たちの隣人らの胸に返してください。
- 13 私たちは あなたの民 あなたの牧場の羊です。私たちは とこしえまでもあなたに感謝し 代々限りなく あなたの誉れを語り告げます。

## 第80章

- 1 イスラエルの牧者よ 聞いてください。ヨセフを羊の群れのように導かれる方よ 光を放ってください。ケルビムの上に座しておられる方よ。
- 2 エフライムとベニヤミンとマナセの前で 御力を呼び覚まし 私たちを救いに来てください。
- 3 神よ 私たちを元に戻し 御顔を照り輝かせてください。そうすれば 私たちは救われます。
- 4 万軍の神 主よ いつまで あなたの民の祈りに 怒りを燃やされるのですか。
- 5 あなたは彼らに涙のパンを食べさせ あふれる涙を飲ませられました。
- 6 あなたは 私たちを隣人らの争いの的とし 私たちの敵は 私たちを嘲っています。
- 7 万軍の神よ 私たちを元に戻し 御顔を照り輝かせてください。そうすれば 私たちは救われます。
- 8 あなたは エジプトから ぶどうの木を引き抜き 異邦の民を追い出して それを植えられました。
- 9 その木のために あなたが地を整えられたので それは深く根を張り 地の全面に広がりました。
- 10 山々もその影におおわれました。神の杉の木もその大枝に。
- 11 ぶどうの木はその枝を海にまで 若枝をあつ川にまで伸ばしました。
- 12 なぜ あなたはその石垣を破り 道を行くすべての者が その実を摘み取るまにされるのですか。
- 13 林の猪はこれを食い荒らし 野に群がるものも これを食らっています。
- 14 万軍の神よ どうか帰って来てください。天から目を注ぎ ご覧になってください。このぶどうの木を顧みてください。
- 15 あなたの右の手が植えた苗と ご自分のために強くされた枝とを。
- 16 それは火で焼かれ 切り倒されています。民は 御顔のとがめによって滅びています。
- 17 あなたの右にいる人の上に 御手が ご自分のため強くされた人の子の上に 御手がありますように。
- 18 私たちはあなたから離れ去りません。私たちを生かしてください。私たちはあなたの御名を呼び求めます。

- 19 万軍の神 主よ 私たちを元に戻し 御顔を照り輝かせてください。そうすれば 私たちは救われます。

## 第81章

- 1 喜び歌え 私たちの力なる神に。喜び叫べ ヤコブの神に。  
2 ほめ歌を歌い タンバリンを打ち鳴らせ。麗しい音色の豎琴を 琴に合わせてかき鳴らせ。  
3 新月と満月に 角笛を吹き鳴らせ。私たちの祭りの日に。  
4 これは イスラエルのためのおきて ヤコブの神のための定めである。  
5 神が エジプトの地に向かって出て行かれたとき ヨセフのうちに それをさとしとして授けられた。私は まだ知らなかったことばを聞いた。  
6 「わたしは 彼の肩から重荷を除き 彼の手を荷かごから離してやった。  
7 苦しみの中であなたは叫び わたしはあなたを助け出した。わたしは 雷の隠れ場からあなたに答え メリバの水のほとりで あなたを試した。セラ  
8 聞け わが民よ。わたしはあなたを戒めよう。イスラエルよ わたしの言うことをよく聞け。  
9 あなたのうちに 異なる神があってはならない。異国の神を拜んではならない。  
10 わたしは あなたの神 主である。わたしが あなたをエジプトの地から連れ上った。あなたの口を大きく開けよ。わたしが それを満たそう。  
11 しかし わたしの民はわたしの声を聞かず イスラエルは わたしに服従しなかった。  
12 それでわたしは 彼らを頑なな心のままに任せ 自分たちのはかりごとのままに歩ませた。  
13 ああ ただ わたしの民がわたしに聞き従い イスラエルがわたしの道を歩んでいたなら。  
14 わたしはただちに 彼らの敵を征服し 彼らに逆らう者に 手を下したのに。  
15 主を憎む者どもは主にへつらうが 彼らの刑罰の時は永遠にまで至る。  
16 しかし主は 最良の小麦を御民に食べさせる。わたしは岩から滴る蜜で あなたを満たし足らせる。」

## 第82章

- 1 神は 神の会議の中に立ち 神々のただ中でさばきを下す。  
2 いつまで おまえたちは不正をもってさばき 悪しき者たちの味方をするのか。セラ  
3 弱い者とみなしごのためにさばき 苦しむ者と乏しい者の正しさを認めよ。  
4 弱い者と貧しい者を助け出し 悪しき者たちの手から救い出せ。  
5 彼らは知らない。また 悟らない。彼らは暗闇の中を歩き回る。地の基は ことごとく揺らいでいる。  
6 わたしは言った。「おまえたちは神々だ。みな いと高き者の子らだ。  
7 にもかかわらず おまえたちは人のように死に 君主たちの一人のように倒れるのだ。」  
8 神よ 立ち上がって 地をさばいてください。あなたが すべての国々を ご自分のものとしておられるからです。

## 第83章

- 1 神よ 沈黙していませんでください。黙っていないでください。神よ 黙り続けないうでください。
- 2 ご覧ください。あなたの敵が騒ぎ立ち あなたを憎む者どもが頭をもたげています。
- 3 彼らは あなたの民に対して 悪賢いはかりごとをめぐらし あなたにかくまわれている者たちに 悪を企んでいます。
- 4 彼らは言っています。「さあ 彼らの国を消し去って イスラエルの名が もはや覚えられないようにしよう。」
- 5 彼らは 心を一つにして悪を企み あなたに逆らって 盟約を結んでいます。
- 6 エドムの天幕の民とイシュマエル人 モアブとハガル人
- 7 ゲバルとアンモン それにアマレク ペリシテ さらににはツ口の住民。
- 8 アッシリアも 彼らにくみし 彼らは口トの子らの腕となりました。セラ
- 9 どうか彼らを ミディアンや キシオン川での シセラとヤビンのようにしてください。
- 10 エン・ドルで滅ぼし尽くされ 土地の肥やしとなった者たちのように。
- 11 彼らの貴族たちを オレブとゼエブのようにし 彼らの君主たちをみな ゼバフとツアルムナの ようにしてください。
- 12 彼らは言っています。「神の牧場を奪って われわれのものとしよう。」
- 13 私の神よ 彼らを 風の前に吹き転がされる 藁の ようにしてください。
- 14 林を燃やす火のように 山々を焼き尽くす炎のように
- 15 そのように あなたの疾風で彼らを追い あなたの嵐で 恐れおののかせてください。
- 16 彼らの顔を恥で満たしてください。主よ 彼らが御名を捜し回りますように。
- 17 彼らが いつまでも 恥を見て 恐れおののきますように。辱めを受けて 滅びますように。
- 18 こうして彼らが知りますように。 その名が主であるあなただけが 全地の上におられる いと 高き方であることを。

## 第84章

- 1 万軍の主よ あなたの住まいは なんと慕わしいことでしょう。
- 2 私のたましいは 主の大庭を恋い慕って 絶え入るばかりです。私の心も身も 生ける神に喜びの歌を歌います。
- 3 雀さえも 住みかを 燕も ひなを入れる巣を あなたの祭壇のところに得ます。万軍の主 私の王 私の神よ。
- 4 なんと幸いなことでしょう。 あなたの家に住む人たちは。 彼らはいつも あなたをほめたたえています。セラ
- 5 なんと幸いなことでしょう。 その力があなたにあり 心の中に シオンへの大路のある人は。
- 6 彼らは涙の谷を過ぎるときも そこを泉の湧く所とします。初めの雨も そこを大いなる祝福でおおいます。
- 7 彼らは力から力へと進み シオンで神の御前に現れます。
- 8 万軍の神 主よ 私の祈りを聞いてください。ヤコブの神よ 耳を傾けてください。セラ

- 9 神よ われらの盾をご覧ください。あなたに油注がれた者の顔に 目を留めてください。
- 10 まことに あなたの大庭にいる一日は 千日にまさります。私は悪の天幕に住むよりは 私の神の家の門口に立ちたいのです。
- 11 まことに 神である主は太陽 また盾。主は恵みと栄光を与え 誠実に歩む者に良いものを拒まれません。
- 12 万軍の主よ なんと幸いなことでしょう。あなたに信頼する人は。

## 第85章

- 1 主よ あなたはご自分の地に恵みを施し ヤコブを元どおりにされます。
- 2 あなたは 御民の咎を担い すべての罪を おおってくださいます。セラ
- 3 あなたは 激しい怒りをすべて収め 燃える御怒りから身を引かれます。
- 4 帰って来てください。私たちのところに。私たちの救いの神。私たちへの御怒りをやめてください。
- 5 あなたは とこしえに 私たちに対して怒られるのですか。代々に至るまで 御怒りを引き延ばされるのですか。
- 6 あなたは 帰って来て 私たちを生かしてくださらないのですか。あなたの民が あなたにあって喜ぶために。
- 7 主よ 私たちにお示してください。あなたの恵みを。私たちにお与えください。あなたの救いを。
- 8 聞かせてください。主である神の仰せを。主は 御民に 主にある敬虔な人たちに 平和を告げられます。彼らが再び愚かさに戻らないように。
- 9 確かに 御救いは主を恐れる者たちに近い。それは 栄光が私たちの地にとどまるためです。
- 10 恵みとまことは ともに会い 義と平和は口づけします。
- 11 まことは地から生え出で 義は天から見下ろします。
- 12 主が 良いものを下さるので 私たちの大地は産物を産み出します。
- 13 義は 主の御前に先立って行き 主の足跡を道とします。

## 第86章

- 1 主よ 耳を傾けて 私に答えてください。私は苦しみ 貧しいのです。
- 2 私のたましいをお守りください。私は神を恐れる者です。あなたのしもべをお救いください。あなたは私の神。私はあなたに信頼します。
- 3 主よ 私をあわれんでください。絶えず 私はあなたを呼んでいます。
- 4 このしもべのたましいを喜ばせてください。主よ 私のたましいはあなたを仰ぎ求めています。
- 5 主よ まことにあなたはいつくしみ深く 赦しに富み あなたを呼び求める者すべてに 恵み豊かであられます。
- 6 主よ 私の祈りに耳を傾け 私の願いの声を心に留めてください。

- 7 苦難の日に 私はあなたを呼び求めます。あなたが私に答えてくださるからです。
- 8 主よ 神々のうちであなたに並ぶ者はなく あなたのみわざに比べられるものはありません。
- 9 主よ あなたが造られたすべての国々は あなたの御前に来て 伏し拝み あなたの御名をあげめします。
- 10 まことに あなたは大いなる方 奇しいみわざを行われる方。あなただけが神です。
- 11 主よ あなたの道を私に教えてください。私はあなたの真理のうちを歩みます。私の心を一つにしてください。御名を恐れるように。
- 12 わが神 主よ 私は心を尽くしてあなたに感謝し とこしえまでも あなたの御名をあげめします。
- 13 あなたの恵みは私の上に大きく あなたが私のたましいを よみの深みから救い出してくださるからです。
- 14 神よ 高ぶる者どもは私に向かい立ち 横暴な者の群れが私のいのちを求めます。彼らは あなたを前にしていません。
- 15 しかし主よ あなたはあわれみ深く 情け深い神。怒るのに遅く 恵みとまことに富んでおられます。
- 16 御顔を私に向け 私をあわれんでください。あなたのしもべに御力を与え あなたのはしための子をお救いください。
- 17 私に いつくしみのしるしを行ってください。そうすれば 私を憎む者どもは見て 恥を受けます。主よ あなたが 私を助け 慰めてくださるからです。

## 第87章

- 1 主の礎は聖なる山にある。
- 2 主はシオンの門を愛される。ヤコブのどの住まいよりも。
- 3 神の都よ あなたについて 誉れあることが語られている。セラ
- 4 「わたしはラハブとバビロンを わたしを知る者として記憶しよう。見よ ペリシテとツロクシュもともに。『この者は この都で生まれた』と。」
- 5 しかし シオンについては こう言われている。「この者もあの者も この都で生まれた。いと高き方ご自身が シオンを堅く建てられる」と。
- 6 主が「この者は この都で生まれた」と記して 国々の民を登録される。セラ
- 7 歌う者も 踊る者も「私の泉はみな あなたにあります」と言う。

## 第88章

- 1 主よ 私の救いの神よ 昼 私は叫びます。夜もあなたのみそばで。
- 2 私の祈りを あなたの御前にささげます。どうか 私の叫びに耳を傾けてください。
- 3 私のたましいは 苦しみに満ち 私のいのちは よみに触れていますから。
- 4 私は穴に下る者たちとともに数えられ 力の失せた者のようになっています。
- 5 私は 死人たちの間に放り出され 墓に横たわる 刺し殺された者たちのようです。あなたはもはや彼らを覚えてはおられません。彼らは あなたの御手から断ち切られています。

- 6 あなたは私を最も深い穴に置かれました。 暗い所に 深い淵に。
- 7 あなたの憤りが私の上にとどまり あなたのすべての波で あなたは私を苦しめておられます。  
セラ
- 8 あなたは 私の親友を私から遠ざけ私を 彼らの忌み嫌う者とされました。 私は閉じ込められて 出て行くことができません。
- 9 私の目は苦しみによって衰えています。 主よ 私は日ごとにあなたを呼び求めています。 あなたに向かって両手を差し伸ばしています。
- 10 あなたは死人のために 奇しいみわざを行われるのでしょうか。 亡霊が起き上がり あなたをほめたたえるのでしょうか。 セラ
- 11 あなたの恵みが 墓の中で宣べられるのでしょうか。 あなたの真実が滅びの淵で。
- 12 あなたの奇しいみわざが 闇の中で知られるのでしょうか。 あなたの義が忘却の地で。
- 13 しかし私は 主よ あなたに叫び求めます。 朝明けに 私の祈りは御前にあります。
- 14 主よ なぜ あなたは私のたましいを退け 私に御顔を隠されるのですか。
- 15 私は苦しんでいます。 若いころから死に瀕してきました。 あなたの恐ろしさに耐えかねて 私の心はくずおれそうです。
- 16 あなたの燃える怒りが私の上を越えて行き あなたからの恐怖が私を滅ぼし尽くしました。
- 17 それらは日夜 大水のように私を囲み 瞬く間に 私を取り巻いてしまいました。
- 18 あなたは私から愛する者や友を遠ざけられました。 私は暗闇を親しい友としています。

## 第89章

- 1 私は 主の恵みを とこしえに歌います。 あなたの真実を代々限りなく私の口で知らせます。
- 2 私は言います。「御恵みは とこしえに打ち立てられ あなたはその真実を 天に堅く立てておられます。」
- 3 「わたしは わたしの選んだ者と契約を結び わたしのしもべダビデに誓う。
- 4 わたしは あなたの裔をとこしえまでも堅く立て あなたの王座を代々限りなく打ち立てる。」セラ
- 5 主よ 天はあなたの奇しいみわざをほめたたえます。 まことにあなたの真実を 聖なる者の集いで。
- 6 いったい 雲の上では だれが主と並び得るでしょう。 力ある者の子らの中で だれが主に似ているでしょう。
- 7 主は 聖なる者の会合で大いに恐れられる神。 主を囲むすべての者の上におられる 恐るべき方。
- 8 万軍の神 主よ。 だれがあなたのように力があるでしょう。 主よ。 あなたの真実はあなたを取り囲んでいます。
- 9 あなたは海の高まりを治めておられます。 波が逆巻くとき あなたはそれを鎮められます。
- 10 ラハブを打ち砕いて 殺された者のようにし あなたの敵を 力ある御腕で散らされました。
- 11 天はあなたのもの 地もあなたのもの。 世界とそこに満ちているものは あなたが基を据えられました。

- 12 北と南 あなたがこれらを創造されました。 タボルとヘルモンは 御名を高らかに歌います。
- 13 あなたには 力ある腕があります。 御手は強く 右の手は高く上げられています。
- 14 義と公正は あなたの王座の基。 恵みとまことが御前を進みます。
- 15 幸いなことよ 喜びの叫びを知る民は。 主よ 彼らはあなたの御顔の光の中を歩みます。
- 16 彼らは あなたの御名をいつも喜び あなたの義によって 高く上げられます。
- 17 あなたが 彼らの力の輝きであり あなたのご恩寵によって 私たちの角を高く上げられるからです。
- 18 私たちの盾は主のもの 私たちの王は イスラエルの聖なる方のもの。
- 19 あなたはかつて 幻を通して あなたにある敬虔な者たちに告げられました。「わたしは 一人の勇士に助けを与え 民の中から一人の若者を高く上げた。
- 20 わたしは わたしのしもベダビデを見出し わたしの聖なる油で 油を注いだ。
- 21 わたしの手は彼とともにあって揺るがず わたしの腕も彼を強くする。
- 22 敵が彼に害を加えることはなく 不正な者も彼を苦しめることはない。
- 23 わたしは彼の前で彼の敵を打ち砕き 彼を憎む者を打ち破る。
- 24 わたしの真実とわたしの恵みは 彼とともにあり わたしの名によって 彼の角は高く上げられる。
- 25 わたしは彼の手を海の上に 彼の右の手を川の上に置く。
- 26 彼は わたしを呼ぶ。『あなたはわが父 わが神 わが救いの岩』と。
- 27 わたしもまた 彼をわたしの長子 地の王たちのうちの最も高い者とする。
- 28 わたしの恵みを 彼のために永遠に保つ。 わたしの契約は 彼にとって確かなものである。
- 29 わたしは 彼の子孫をいつまでも 彼の王座を天の日数のように続かせる。
- 30 もし その子孫がわたしのおしえを捨て わたしの定めのうちを歩まないなら
- 31 また もし彼らがわたしのおきてを破り わたしの命令を守らないなら
- 32 わたしは杖をもって 彼らの背きを むちをもって 彼らの咎を罰する。
- 33 しかし わたしは彼から恵みをもぎ取らず わたしの真実を偽らない。
- 34 わたしは わたしの契約を汚さない。 唇から出たことを わたしは変えない。
- 35 わたしはかつて わが聖によって誓った。 わたしは決してダビデに偽りを言わないと。
- 36 彼の子孫は とこしえまでも続く。 その王座は 太陽のように わたしの前にあり
- 37 月のように とこしえに堅く立つ。 その子孫は 雲の上の確かな証人である。」セラ
- 38 しかし あなたは拒んでお捨てになりました。 あなたは 激しく怒っておられます。 あなたに油注がれた者に向かって。
- 39 あなたは あなたのしもべとの契約を廃棄し 彼の王冠を地に捨てて汚しておられます。
- 40 あなたは彼の城壁をことごとく打ち壊し その要塞を廃墟とされました。
- 41 道行く者はみな 彼から奪い取り 彼は隣人のそしりの的となっています。
- 42 あなたは彼の仇の右手を高く上げ 彼の敵をみな喜ばせておられます。
- 43 しかも あなたは彼の剣の刃をさやに戻し 彼が戦いに立てないようにしておられます。
- 44 あなたは 彼の輝きを消し 彼の王座を地に投げ倒されました。

- 45 あなたは 彼の若い日を短くし 恥で彼をおおわれました。セラ
- 46 いつまでですか。主よ。あなたがどこまでも身を隠され あなたの憤りが火のように燃えるのは。
- 47 心に留めてください。私の生涯がどれほどかを。あなたがすべての人の子らを いかにもなしものとして創造されたかを。
- 48 生きていて死を見ない人は だれでしょう。だれが自分自身を よみの手から救い出せるでしょう。セラ
- 49 主よ あなたのかつての恵みは どこにあるのでしょうか。あなたは 真実をもって ダビデに誓われたのです。
- 50 主よ みこころに留めてください。あなたのしもべたちの受ける恥辱を。私が多くの国々の民をすべて この胸にこらえていることを。
- 51 主よ あなたの敵どもはそしりました。あなたに油注がれた者の足跡をそしったのです。
- 52 主は とこしえにほむべきかな。アーメン、アーメン。

## 第90章

- 1 主よ 代々にわたって あなたは私たちの住まいです。
- 2 山々が生まれる前から 地と世界を あなたが生み出す前から とこしえからとこしえまで あなたは神です。
- 3 あなたは人をちりに帰らせます。「人の子らよ 帰れ」と言われます。
- 4 まことに あなたの目には 千年も 昨日のように過ぎ去り 夜回りのひと時ほどです。
- 5 あなたが押し流すと 人は眠りに落ちます。朝には 草のように消えています。
- 6 朝 花を咲かせても 移ろい夕べには しておれて枯れています。
- 7 私たちはあなたの御怒りによって消え失せ あなたの憤りにおじ惑います。
- 8 あなたは私たちの咎を御前に 私たちの秘め事を 御顔の光の中に置かれます。
- 9 私たちのすべての日は あなたの激しい怒りの中に消え去り 私たちは 自分の齢を 一息のように終わらせます。
- 10 私たちの齢は七十年。 健やかであっても八十年。 そのほとんどは 労苦とわざわいです。 瞬く間に時は過ぎ 私たちは飛び去ります。
- 11 だれが御怒りの力を あなたの激しい怒りの力を知っているでしょう。 ふさわしい恐れを持つほどに。
- 12 どうか教えてください。自分の日を数えることを。 そうして私たちに 知恵の心を得させてください。
- 13 帰って来ててください。主よ いつまでなのですか。 あなたのしもべたちを あわれんでください。
- 14 朝ごとに あなたの恵みで私たちを満ち足らせてください。 私たちのすべての日に 喜び歌い楽しむことができるように。
- 15 どうか喜ばせてください。 私たちが 苦しめられた日々と わざわいにあった年月に応じて。
- 16 みわざを あなたのしもべらに ご威光を 彼らの子らの上に現してください。

- 17 私たちの神 主の慈愛が 私たちの上にありますように。 私たちのために 私たちの手のわざを 確かなものにしてください。 どうか 私たちの手のわざを 確かなものにしてください。

## 第91章

- 1 いと高き方の隠れ場に住む者 その人は 全能者の陰に宿る。  
2 私は主に申し上げよう。「私の避け所 私の砦 私が信頼する私の神」と。  
3 主こそ 狩人の罠から 破滅をもたらす疫病から あなたを救い出される。  
4 主は ご自分の羽であなたをおおい あなたは その翼の下に身を避ける。 主の真実は大盾 また砦。  
5 あなたは恐れない。 夜襲の恐怖も 昼に飛び来る矢も。  
6 暗闇に忍び寄る疫病も 真昼に荒らす滅びをも。  
7 千人が あなたの傍らに 万人が あなたの右に倒れても それはあなたには 近づかない。  
8 あなたはただ それを目にし 悪者への報いを見るだけである。  
9 それは わが避け所 主を いと高き方を あなたが自分の住まいとしたからである。  
10 わざわいは あなたに降りかからず 疫病も あなたの天幕に近づかない。  
11 主が あなたのために御使いたちに命じて あなたのすべての道で あなたを守られるからだ。  
12 彼らはその両手にあなたをのせ あなたの足が石に打ち当たらないようにする。  
13 あなたは 獅子とコブラを踏みつけ 若獅子と蛇を踏みにじる。  
14 「彼がわたしを愛しているから わたしは彼を助け出す。 彼がわたしの名を知っているから わたしは彼を高く上げる。  
15 彼がわたしを呼び求めれば わたしは彼に答える。 わたしは苦しみのときに彼とともにいて 彼を救い 彼に誉れを与える。  
16 わたしは 彼をとこしえのいのちで満ち足らせ わたしの救いを彼に見せる。」

## 第92章

- 1 主に感謝することは 良いことです。 いと高き方よ あなたの御名をほめ歌うことは。  
2 朝に あなたの恵みを 夜ごとに あなたの真実を告げることは。  
3 十弦の琴に合わせ 豎琴の妙なる調べにのせて。  
4 主よ あなたは あなたのなさったことで 私を喜ばせてくださいました。 あなたの御手のわざを 私は喜び歌います。  
5 主よ あなたのみわざは なんと大きいことでしょう。 あなたの御思いは あまりにも深いのです。  
6 無思慮な者は知らず 愚か者にはこれが分かりません。  
7 悪い者が 青草のように萌え出で 不法を行う者が みな花を咲かせても それは彼らが永久に滅ぼされるためです。  
8 主よ あなたは永遠に いと高き所におられます。

- 9 主よ まことに今 あなたの敵が まことに今 あなたの敵が滅びます。不法を行う者はみな散らされます。
- 10 あなたは 野牛の角のように私の角を高く上げ 私にみずみずしい油を注がれました。
- 11 私の目は 私を待ち構えている者どもを眺め 耳は 私に向かい立つ悪人どものことを聞きます。
- 12 正しい者は なつめ椰子の木のように萌え出で レバノンの杉のように育ちます。
- 13 彼らは 主の家に植えられ 私たちの神の大庭で花を咲かせます。
- 14 彼らは年老いてもなお 実を実らせ 青々と生い茂ります。
- 15 こうして告げます。「主は正しい方。わが岩。主には偽りがありません。」

## 第93章

- 1 主こそ王です。威光をまとっておられます。主はまとっておられます。力を帯とされます。まことに 世界は堅く据えられ揺るぎません。
- 2 あなたの御座は いにしえから堅く立ち あなたは とこしえからおられます。
- 3 主よ 川はとどろかせています。轟音を 川はとどろかせています。激しい響きを 川はとどろかせています。
- 4 大水のとどろきにまさり 力強い海の波にもまさって 主は力に満ちておられます。いと高き所で。
- 5 あなたの証しは まことに確かです。聖なることが あなたの家にはふさわしいのです。主よ いつまでも。

## 第94章

- 1 復讐の神 主よ 復讐の神よ 光を放ってください。
- 2 地をさばく方よ 立ち上がってください。高ぶる者に報復してください。
- 3 主よ いつまでですか 悪しき者がいつまでですか 悪しき者が勝ち誇るのは。
- 4 彼らは放言し 横柄に語り 不法を行う者はみな自慢します。
- 5 主よ 彼らはあなたの民を打ち砕き あなたのゆずりの民を苦しめています。
- 6 彼らは やもめや寄留者を殺し みなしごたちを死なせています。
- 7 彼らは言っています。「主は見ることはない。ヤコブの神は気づかない。」
- 8 気づけ。民のうちのまぬけな者どもよ 愚かな者どもよ いつになったら悟るのか。
- 9 耳を植えつけた方が 聞かないだろうか。目を造った方が 見ないだろうか。
- 10 国々を戒める方が 責めないだろうか。人に知識を教えるその方が。
- 11 主は 人の思い計ることがいかに空しいかを 知っておられる。
- 12 なんと幸いなことでしょう。主よ あなたに戒められ あなたのみおしえを教えられる人は。
- 13 わざわいの日に あなたはその人に平安を与えられます。しかし 悪しき者のためには 穴が掘られます。
- 14 まことに主は ご自分の民を見放さず ご自分のゆずりの民を お見捨てになりません。
- 15 こうして さばきは再び義に戻り 心の直ぐな人はみな これに従います。

- 16 だれが私のために 悪を行う者に向かって 立ち上がるでしょうか。だれが私のために 不法を行う者に向かって 堅く立つでしょうか。
- 17 もしも主が私の助けでなかったなら 私のたましいは ただちに 沈黙のうちに とどまったでしょう。
- 18 「私の足はよろけています」と私が言ったなら 主よ あなたの恵みで 私を支えてください。
- 19 私のうちで 思い煩いが増すときに あなたの慰めで私のたましいを喜ばせてください。
- 20 破滅をもたらす法廷が あなたを仲間に加えるでしょうか。おきてに従いながら 邪悪なことを謀る者どもが。
- 21 彼らは 正しい者のいのちを求めてともに集まり 不義に定めて 咎なき者の血を流します。
- 22 しかし主は私の砦となり 私の神は 私の避け所の岩となりました。
- 23 主は彼らの不義をその身に返し 彼ら自身の悪によって 彼らを滅ぼされます。私たちの神主が 彼らを滅ぼされます。

## 第95章

- 1 さあ 主に向かって 喜び歌おう。私たちの救いの岩に向かって 喜び叫ぼう。
- 2 感謝をもって 御前に進み 賛美をもって 主に喜び叫ぼう。
- 3 まことに主は大いなる神。すべての神々にまさって 大いなる王である。
- 4 地の深みは御手のうちにあり 山々の頂も主のものである。
- 5 海は主のもの。主がそれを造られた。陸地も御手が形造った。
- 6 来たれ。ひれ伏し 膝をかがめよう。私たちが造られた方 主の御前にひざまずこう。
- 7 まことに 主は私たちの神。私たちは その牧場の民 その御手の羊。今日 もし御声を聞くな
- 8 あなたがたの心を頑なにしてはならない。メリバでのように 荒野のマサでの日のように。
- 9 あなたがたの先祖は そこでわたしを試み わたしを試した。わたしのわざを見ていたのに。
- 10 四十年の間 わたしはその世代を退け そして言った。「彼らは心の迷った民だ。彼らはわたしの道を知らない。」
- 11 そのため わたしは怒りをもって誓った。「彼らは決して わたしの安息に入れぬ。」

## 第96章

- 1 新しい歌を主に歌え。全地よ 主に歌え。
- 2 主に歌え。御名をほめたたえよ。日から日へと 御救いの良い知らせを告げよ。
- 3 主の栄光を国々の間で語り告げよ。その奇しいみわざを あらゆる民の間で。
- 4 まことに主は大いなる方 大いに賛美される方。すべての神々にまさって恐れられる方だ。
- 5 まことに どの民の神々も みな偽りだ。しかし主は天をお造りになった。
- 6 威厳と威光は御前にあり 力と輝きは主の聖所にある。
- 7 もろもろの民の諸族よ 主に帰せよ。栄光と力を主に帰せよ。
- 8 御名の栄光を主に帰せよ。ささげ物を携えて 主の大庭に入れ。

- 9 聖なる装いをして 主にひれ伏せ。全地よ 主の御前におののけ。
- 10 国々の間で言え。「主は王である。まことに 世界は堅く据えられ揺るがない。主は公正をもって諸国の民をさばかれる。」
- 11 天は喜び 地は小躍りし 海とそこに満ちているものは 鳴りとどろけ。
- 12 野とそこにあるものはみな 喜び躍れ。そのとき 森の木々もみな喜び歌う。主の御前で。
- 13 主は必ず来られる。地をさばくために来られる。主は 義をもって世界を その真実をもって 諸国の民をさばかれる。

## 第97章

- 1 主は王である。地は小躍りせよ。多くの島々は喜べ。
- 2 雲と暗黒が主を囲み 義とさばきが御座の基である。
- 3 火は御前に先立ち 主の敵を囲んで焼き尽くす。
- 4 主の稲妻は世界を照らし 地はそれを見て おののく。
- 5 山々は主の御前にろうのように溶ける。全地の主の御前に。
- 6 天は主の義を告げ 諸国の民はその栄光を見る。
- 7 すべて偶像に仕える者 偽りの神々を誇る者は恥を見る。すべての神々よ 主にひれ伏せ。
- 8 シオンは聞いて喜び ユダの娘たちも 小躍りしました。主よ あなたのさばきのゆえに。
- 9 主よ あなたこそ 全地の上におられる いと高さ方。すべての神々を超えて 高くあがめられています。
- 10 主を愛する者たちよ。悪を憎め。主は 主にある敬虔な者たちのたましいを守り 悪者どもの手から 彼らを救い出される。
- 11 光は 正しい者のために蒔かれている。喜びは 心の直ぐな人のために。
- 12 正しい者たち。主にあって喜べ。その聖なる御名に感謝せよ。

## 第98章

- 1 新しい歌を主に歌え。主は 奇しいみわざを行われた。主の右の御手 聖なる御腕が 主に勝利をもたらしたのだ。
- 2 主は御救いを知らしめ ご自分の義を国々の前に現された。
- 3 主は イスラエルの家への 恵みと真実を覚えておられる。地の果てのすべての者が 私たちの神の救いを見ている。
- 4 全地よ 主に喜び叫べ。大声で叫び 喜び歌い ほめ歌を歌え。
- 5 主にほめ歌を歌え。豎琴に合わせて。豎琴に合わせ ほめ歌の調べにのせて。
- 6 ラッパに合わせ 角笛の調べにのせて 王である主の御前で喜び叫べ。
- 7 海とそこに満ちているもの 世界とその中に住むものよ 鳴りとどろけ。
- 8 もろもろの川よ 手を打ち鳴らせ。山々も こぞって喜び歌え。
- 9 主の御前で。主は 地をさばくために来られる。主は 義をもって世界をさばき 公正をもって 諸国の民をさばかれる。

## 第99章

- 1 主は王である。国々の民は恐れおののけ。ケルビムの上に座しておられる方に。地よ 震えよ。
- 2 主はシオンにおられる 大いなる方。主は すべての国々の民の上に高くいます。
- 3 大いなる 恐れ多い御名をほめたたえよ。主は聖なる方。
- 4 王は力をもって さばきを愛する。あなたは 公正を堅く立て さばきと正義を ヤコブの中で行われた。
- 5 われらの神 主をあがめよ。その足台のもとにひれ伏せ。主は聖なる方。
- 6 モーセとアロンは主の祭司たちの中に サムエルは御名を呼ぶ者たちの中にいた。彼らは主を呼び 主は彼らに答えられた。
- 7 主は雲の柱から 彼らに語られた。彼らは主のさとしと 主が賜ったおきてを守った。
- 8 われらの神 主よ あなたは 彼らに答えられた。あなたは 彼らには赦しの神 彼らの悪しきわざには報復される方。
- 9 われらの神 主をあがめよ。その聖なる山に向かって ひれ伏せ。まことに われらの神 主は聖なる方。

## 第100章

- 1 全地よ 主に向かって喜びの声をあげよ。
- 2 喜びをもって主に仕えよ。喜び歌いつつ御前に来たれ。
- 3 知れ。主こそ神。主が 私たちを造られた。私たちは主のもの 主の民 その牧場の羊。
- 4 感謝しつつ 主の門に 賛美しつつ その大庭に入れ。主に感謝し 御名をほめたたえよ。
- 5 主はいつくしみ深く その恵みはとこしえまで その真実は代々に至る。

## 第101章

- 1 恵みとさばきを 私は歌います。主よ あなたにほめ歌を歌います。
- 2 私は 全き道に心を留めます。いつあなたは 私のところに来てくださいますか。私は家の中を 全き心で行き来します。
- 3 私は 目の前に卑しいことを置きません。私は 曲がったわざを憎み それが私に まといつくことはありません。
- 4 曲がった心は私から遠ざかります。私は悪を知ろうともしません。
- 5 陰で自分の隣人をそしる者を 私は滅ぼします。高ぶる目とおごる心に 耐えることはできません。
- 6 私の目は この国の忠実な人たちに注がれます。彼らが私とともに住むために。全き道を歩む者 その人は私に仕えます。
- 7 欺きを行う者は 私の家の中に住むことはなく 偽りを語る者は 私の目の前に 堅く立つことはありません。
- 8 朝ごとに 私は国の中の悪しき者を ことごとく滅ぼし 主の都から 不法を行う者を ことごとく断ち切ります。

## 第102章

- 1 主よ 私の祈りを聞いてください。私の叫びが あなたに届きますように。
- 2 私の苦しみのときに 御顔を私に隠さないでください。私に耳を傾けてください。私が呼ぶときに すぐに私に答えてください。
- 3 私の日は煙の中に尽き果て 私の骨は炉のように燃えているのです。
- 4 私の心は 青菜のように打たれて しおれ パンを食べることをさえ忘れました。
- 5 私の嘆きの声で 私の骨は肉に溶けてしまいました。
- 6 私はまるで荒野のみみずく 廃墟のふくろうのようです。
- 7 私は眠ることもできず 屋根の上の はぐれた鳥のようになりました。
- 8 敵は絶えず私をそしり 嘲る者は私を名指しにして毒づきます。
- 9 まことに 私は灰をパンのように食べ 飲み物に涙を混ぜ合わせました。
- 10 それはあなたが 憤りと激しい怒りのゆえに 私を持ち上げ 私を投げ捨てられたからです。
- 11 私の日は 伸びていく夕影のようです。私は 青菜のようにしおれています。
- 12 しかし 主よ あなたはとこしえに御座に着いておられます。あなたの呼び名は代々に及びます。
- 13 あなたは立ち上がり シオンをあわれんでくださいます。今やいつくしみの時です。定めの時が来ました。
- 14 まことに あなたのしもべたちはシオンの石を喜び シオンのちりをいとおしみます。
- 15 こうして 国々は主の御名を 地のすべての王は あなたの栄光を恐れます。
- 16 なぜなら 主はシオンを建て直し その栄光のうちに現れ
- 17 窮した者の祈りを顧み 彼らの祈りをないがしろにされないからです。
- 18 このことが 後の世代のために書き記され 新しく造られる民が主を賛美しますように。
- 19 主は その聖なるいと高き所から見下ろし 天から地の上に目を注がれました。
- 20 捕らわれ人のうめきを聞き 死に定められた者たちを解き放つために。
- 21 人々が 主の御名をシオンで 主の誉れをエルサレムで語り告げるために。
- 22 諸国の民や王国が 一つに集められて 主に仕えるために。
- 23 主は 私の力を道の半ばで弱らせ 私の日数を短くされました。
- 24 私は申し上げます。「私の神よ 私の日の半ばで 私を取り去らないでください。あなたの年は代々に至ります。
- 25 あなたは はるか昔に地の基を据えられました。天も あなたの御手のわざです。
- 26 これらのものは滅びます。しかしあなたは とこしえの方です。すべてのものは 衣のようにすり切れれます。外套のように あなたがそれらを取り替えられると それらはすっかり変えられます。
- 27 しかし あなたは変わることがなく あなたの年は尽きることがありません。
- 28 あなたのしもべたちの子らは 住まいを定め 彼らの裔は 御前に堅く立てられます。」

## 第103章

- 1 わがたましいよ 主をほめたたえよ。私のうちにあるすべてのものよ 聖なる御名をほめたたえよ。
- 2 わがたましいよ 主をほめたたえよ。主が良くしてくださったことを何一つ忘れるな。
- 3 主は あなたのすべての咎を赦し あなたのすべての病を癒やし
- 4 あなたのいのちを穴から贖われる。主は あなたに恵みとあわれみの冠をかぶらせ
- 5 あなたの一生を 良いもので満ち足らせる。あなたの若さは 鷲のように新くなる。
- 6 主は 義とさばきを すべての虐げられている人々のために行われる。
- 7 主は ご自分の道をモーセに そのみわざをイスラエルの子らに知らされた方。
- 8 主は あわれみ深く 情け深い。怒るのに遅く 恵み豊かである。
- 9 主は いつまでも争ってはおられない。とこしえに 怒ってはおられない。
- 10 私たちの罪にしたがって 私たちを扱うことをせず 私たちの咎にしたがって 私たちに報いをされることもない。
- 11 天が地上はるかに高いように 御恵みは 主を恐れる者の上に大きい。
- 12 東が西から遠く離れているように 主は 私たちの背きの罪を私たちから遠く離される。
- 13 父がその子をあわれむように 主は ご自分を恐れる者をあわれまれる。
- 14 主は 私たちの成り立ちを知り 私たちが土のちりにすぎないことを 心に留めてくださる。
- 15 人 その一生は草のよう。人は咲く。野の花のように。
- 16 風がそこを過ぎると それはもはやない。その場所さえも それを知らない。
- 17 しかし 主の恵みは とこしえからとこしえまで 主を恐れる者の上にあり 主の義は その子らの子たちに及ぶ。
- 18 主の契約を守る者 主の戒めに心を留めて行う者に。
- 19 主は 天にご自分の王座を堅く立て その王国は すべてのを統べ治める。
- 20 主をほめたたえよ 主の御使いたちよ。みことばの声に聞き従い みことばを行う 力ある勇士たちよ。
- 21 主をほめたたえよ 主のすべての軍勢よ。主のみこころを行い 主に仕える者たちよ。
- 22 主をほめたたえよ すべて造られたものたちよ。主が治められるすべてのところで。わがたましいよ 主をほめたたえよ。

## 第104章

- 1 わがたましいよ 主をほめたたえよ。わが神 主よ あなたはまことに大いなる方。あなたは威厳と威光を身にまといおられます。
- 2 あなたは光を衣のようにまとい 天を幕のように張られます。
- 3 水の中にご自分の高殿の梁を置き 密雲をご自分の車とし 風の翼に乗って進み行かれます。
- 4 風をご自分の使いとし 燃える火をご自分の召使いとされます。
- 5 あなたは地をその基の上に据えられました。地は とこしえまでも揺るぎません。
- 6 あなたは 大水で 衣のように地をおおわれました。水は 山々の上にとどまりました。
- 7 水は あなたに叱られて逃げ あなたの雷の声で急ぎ去りました。

- 8 山を上り 谷を下りました。あなたがそれらの基とされた場所へと。
- 9 あなたは境を定められました。水がそれを越えないように 再び地をおおわないように。
- 10 主は泉の水を谷に送り 山々の間を流れさせ
- 11 野のすべての獣に飲まされます。野ろばも渴きを癒やします。
- 12 その傍らには空の鳥が住み 枝の間でさえずります。
- 13 主は その高殿から山々に水を注がれます。みわぎの結ぶ実によって 地は満ち足りています。
- 14 主は 家畜のために草を また 人が労して得る作物を生えさせます。地から食物を生じさせてくださいます。
- 15 ぶどう酒は人の心を喜ばせ パンは人の心を支えます。油よりも顔をつややかにするために。
- 16 主の木々は満ち足りています。主が植えられたレバノンの杉の木も。
- 17 そこに 鳥は巢をかけ こうのとりは もみの木を宿とします。
- 18 高い山は野やぎのため 岩は岩だぬきの隠れ場。
- 19 主は季節のために月を造られました。太陽はその沈むところを知っています。
- 20 あなたが闇をもたらされると 夜になり あらゆる森の獣が這い回ります。
- 21 若い獅子は 餌食を求めて吼えたけり 神に自分の食物を求めます。
- 22 日が昇ると 彼らは退いて 自分のねぐらで横になります。
- 23 人は 自分の仕事に出て行き 夕暮れまでその働きにつきます。
- 24 主よ あなたのみわぎはなんと多いことでしょう。あなたは知恵をもってそれらをみな造られました。地は あなたのもので満ちています。
- 25 そこには 大きく広い海があり 這うものや生き物は数えきれません。小さなものも大きなものも。
- 26 そこを船が行き交い あなたが造られたレビヤタンも そこで戯れます。
- 27 彼らはみな あなたを待ち望んでいます。あなたが時になんて 食物をお与えになるのを。
- 28 あなたがお与えになると 彼らは集め あなたが御手を開かれると 彼らは良いもので満ち足りています。
- 29 あなたが御顔を隠されると 彼らはおじ惑い 彼らの息を取り去られると 彼らは息絶えて自分のちりに帰ります。
- 30 あなたが御霊を送られると 彼らは創造されます。あなたは地の面を新しくされます。
- 31 主の栄光が とこしえにありますように。主がご自分のみわぎを喜ばれますように。
- 32 主が地に目を注がれると 地は震え 山々に触れられると それは煙を上げます。
- 33 私はいのちの限り 主に歌い 生きるかぎり 私の神をほめ歌います。
- 34 私の心の思いが みこころにかないますように。私は 主を喜びます。
- 35 罪人らが地から絶え果て 悪しき者どもが もはやいなくなりますように。わがたましいよ 主をほめたたえよ。ハレルヤ。

## 第105章

- 1 主に感謝し 御名を呼び求めよ。そのみわざを諸国の民の間に知らせよ。
- 2 主に歌え。主にほめ歌を歌え。そのすべての奇しいみわざを語れ。
- 3 主の聖なる御名を誇りとせよ。主を慕い求める者たちの心よ 喜べ。
- 4 主とその御力を尋ね求めよ。絶えず御顔を慕い求めよ。
- 5 主が行われた奇しいみわざを思い起こせ。その奇跡と御口のさばきを。
- 6 主のしもべ アブラハムの裔よ。主に選ばれた者 ヤコブの子らよ。
- 7 この方こそ 私たちの神 主。そのさばきは全地にわたる。
- 8 主はご自分の契約を とこしえに覚えておられる。命じられたみことばを 千代までも。
- 9 それはアブラハムと結んだ契約 イサクへの誓い。
- 10 主はそれを ヤコブへの定めとして立てられた。イスラエルへの 永遠の契約として。
- 11 そのとき主は言われた。「わたしはあなたにカナンの地を与える。あなたがたへのゆずりの地として。」
- 12 そのころ 彼らの数は少なく 実にわずかで そこでは寄留者であった。
- 13 彼らは 国から国へ 一つの王国からほかの民のところへと渡り歩いた。
- 14 しかし主は だれにも彼らを虐げさせず 彼らのために王たちを戒められた。
- 15 「わたしの油注がれた者たちに触れるな。わたしの預言者たちに危害を加えるな。」
- 16 こうして主は飢饉を地の上に招き パンの蓄えをことごとくなくされた。
- 17 主は一人の人を彼らに先駆けて送られた。ヨセフが奴隷に売られたのだ。
- 18 ヨセフの足は 苦しみのかせをはめられ その首は 鉄のかせに入れられた。
- 19 彼のことがそのとおりになるときまで 主のことがばは彼を鍊った。
- 20 王は使いを送って ヨセフを解放した。諸国の民の支配者はそうして 彼を自由にした。
- 21 主人である王は ヨセフに自分の家を任せ 自分の全財産を治める者とした。
- 22 それは ヨセフが意のままに王の高官を縛り 王の長老たちに知恵を与えるためであった。
- 23 イスラエルもエジプトにやって来て ヤコブはハムの地に寄留することになった。
- 24 主はご自分の民を大いに増やし 彼らの敵よりも強くされた。
- 25 主は人々の心を変えて ご自分の民を憎ませ ご自分のしもべたちを 悪賢く扱うようにされた。
- 26 主は そのしもべモーセと ご自分が選んだアロンを遣わされた。
- 27 彼らは人々の間で 主の数々のしるしを行い ハムの地で もろもろの奇跡を行った。
- 28 主は闇を送って 暗くされた。人々は主のことがばに逆らわなかった。
- 29 主が彼らの水を血に変えられたので その魚は死んだ。
- 30 彼らの地には蛙が群がった。王族たちの奥の間にまでも。
- 31 主が命じられると あぶの群れが来て ぶよが国中いたるところに湧いて出た。
- 32 主は雨に代えて雹を彼らに降らせ 燃える火を彼らの地に下された。
- 33 主は彼らのぶどうの木と いちじくの木を打ち 彼らの国の木々を砕かれた。
- 34 主が命じられると いなごが来た。若いいなごが しかも無数に。

- 35 それで彼らの国の緑を食い尽くし 彼らの大地の実りを食い尽くした。
- 36 主は彼らの国の長子をことごとく打たれた。 彼らのすべての力の初穂を。
- 37 主は銀と金を持たせて 御民を導き出された。 主の諸部族の中で よろける者は一人もなかった。
- 38 エジプトは彼らが出て行ったとき喜んだ。 エジプトに彼らへの恐れが下ったからだ。
- 39 主は 雲を広げて仕切りの幕とし 夜には火を与えて照らされた。
- 40 民が願い求めると 主はうずらをもたらし また 天からのパンで彼らを満ち足らせた。
- 41 主が岩を開かれると 水がほとばしり 川となって砂漠を流れた。
- 42 これらのことは 主がそのしもべアブラハムへの 聖なることばを 覚えておられたからである。
- 43 主は御民を喜びのうちに導き出された。 その選ばれた民を 喜びの叫びのうちに。
- 44 主は彼らに国々の地を与えられた。 国々の民の労苦の実を 彼らが受け継ぐために。
- 45 これは 彼らが主のおきてを守り そのみおしえを保つためである。 ハレルヤ。

## 第106章

- 1 ハレルヤ。 主に感謝せよ。 主はまことにいつくしみ深い。 その恵みはとこしえまで。
- 2 だれが主の大能のわざを告げ 主の誉れのすべてを語り聞かせることができよう。
- 3 幸いなことよ さばきを守る人々 いかなるときにも正義を行う人は。
- 4 主よ あなたが御民を受け入れてくださるときに 私を心に留め あなたの御救いのときに 私を顧みてください。
- 5 そのとき 私はあなたに選ばれた者たちの幸せを見 あなたの国民の喜びを喜びとし あなたのゆずりの民とともに誇ることができます。
- 6 私たちは 先祖と同じように罪を犯し 不義を行い 悪を行ってきました。
- 7 私たちの先祖はエジプトで あなたの奇しいみわざを悟らず あなたの豊かな恵みを思い出さず かえって 海のほとり 葦の海で逆らいました。
- 8 しかし主は 御名のゆえに 彼らを救われた。 ご自分の力を知らせるために。
- 9 主が葦の海を叱ると 海は干上がり 主は彼らに深みの底を歩かせられた。 まるで荒野を行くように。
- 10 主は 憎む者の手から彼らを救い 敵の手から彼らを贖われた。
- 11 水は彼らの敵を包み 彼らの一人さえも残らなかった。
- 12 すると 彼らはみことばを信じ 主への賛美を歌った。
- 13 しかし 彼らはすぐに みわざを忘れ 主のさとしを待ち望まなかった。
- 14 彼らは荒野で激しい欲望にかられ 荒れ地で神を試みた。
- 15 そこで 主は彼らにその欲するものを与え 彼らのいのちを衰えさせた。
- 16 彼らが宿営で 主の聖徒 モーセとアロンをねたんだとき
- 17 地は口を開け ダタンを呑み込み アピラムの仲間を包んでしまった。
- 18 その仲間の間で火が燃え上がり 炎が悪者どもを焼き尽くした。
- 19 彼らはホレブで子牛を造り 鑄物の像を拝んだ。

- 20 こうして彼らは 自分たちの神の栄光を 草を食らう雄牛の像と取り替えた。
- 21 彼らは 自分たちの救い主である神を忘れた。 エジプトで大いなることをなされた方を。
- 22 ハムの地で奇しいみわざを 葦の海のほとりで恐るべきみわざを行われた方を。
- 23 それで神は「彼らを根絶やしにする」と言われた。 もし 神に選ばれた人モーセが 滅ぼそうとする激しい憤りを収めていただくために 御前の破れに立たなかったなら どうなっていたことか。
- 24 しかも彼らは尊い地を蔑み 神のみことばを信じず
- 25 自分たちの天幕の中で不平を言い 主の御声を聞かなかった。
- 26 それで主は彼らにこう誓われた。 彼らを荒野で打ち倒し
- 27 その子孫を国々の間に投げ散らし 彼らを地にあまねくまき散らそうと。
- 28 彼らはまた バアル・ペオルとくびきをともにし 死者へのいけにえを食べた。
- 29 こうして 自らの行いによって御怒りを引き起こし 彼らに主の罰が下った。
- 30 そのとき ピネハスが立ち 仲立ちをしたので 主の罰は終わった。
- 31 このことは 代々にわたり永遠に 彼の義と認められた。
- 32 彼らはメリバの水のほとりで主を怒らせた。 モーセは彼らのゆえに わざわいを被った。
- 33 彼らが主の御霊に逆らったとき 彼が軽率なことを口にしたのである。
- 34 彼らは 主が命じられたのに 諸国の民を滅ぼさず
- 35 かえって 異邦の民と交わり その習わしに倣い
- 36 その偶像に仕えた。 それが彼らにとって罠となった。
- 37 彼らは自分たちの息子と娘を 悪霊へのいけにえとして献げ
- 38 咎なき者の血を流した。 彼らの息子や娘たちの血 それをカナンの偶像のいけにえとした。 こうしてその国土は血で汚された。
- 39 このように彼らは その行いによって自分を汚し そのわざによって姦淫を犯した。
- 40 それで 主の怒りは御民に向かって燃え上がり 主はご自分のゆずりの民を忌み嫌われた。
- 41 主は彼らを国々の手に渡されたので 彼らを憎む者たちが彼らを支配した。
- 42 敵どもが彼らを虐げたので 彼らは征服され 敵の手に下った。
- 43 主は幾たびとなく彼らを救い出されたが 彼らは相謀って逆らい 自分たちの不義の中におぼれた。
- 44 それでも 彼らの叫びを聞いたとき 主は彼らの苦しみに目を留められた。
- 45 主は彼らのためにご自分の契約を思い起こし 豊かな恵みにしたがって 彼らをあわれまれた。
- 46 彼らを捕らえ移したすべての者たちから 彼らがあわれまれるようにしてくださった。
- 47 私たちの神 主よ 私たちをお救いください。 国々から私たちを集めてください。 あなたの聖なる御名に感謝し あなたの誉れを勝ち誇るために。
- 48 ほむべきかな イスラエルの神 主。 とこしえから とこしえまで。 民はみな「アーメン」と言え。 ハレルヤ。

## 第107章

- 1 「主に感謝せよ。主はまことにいつくしみ深い。その恵みはとこしえまで。」
- 2 主に贖われた者は そう言え。主は彼らを敵の手から贖い
- 3 国々から彼らを集められた。東からも西からも 北からも南からも。
- 4 彼らは荒野や荒れ地をさまよい 人が住む町への道を見出せなかった。
- 5 飢えと渇きによって 彼らのたましいは衰え果てた。
- 6 この苦しみのときに 彼らが主に向かって叫ぶと 主は彼らを苦悩から救い出された。
- 7 彼らをまっすぐな道に導き 人が住む町へ向かわせた。
- 8 主に感謝せよ。その恵みのゆえに。人の子らへの奇しいみわざのゆえに。
- 9 まことに主は 渴いたたましいを満ち足らせ 飢えたたましいを良いもので満たされた。
- 10 闇と死の陰に座す者 苦しみの鉄のかせに縛られている者
- 11 彼らは 神のことばに逆らいいと高き方のさとしを退けた。
- 12 それで主は 苦役によって彼らの心を低くされた。彼らはよろけたが だれも助けなかった。
- 13 この苦しみのときに 彼らが主に向かって叫ぶと 主は彼らを苦悩から救われた。
- 14 主は彼らを闇と死の陰から導き出し 彼らのかせを打ち砕かれた。
- 15 主に感謝せよ。その恵みのゆえに。人の子らへの奇しいみわざのゆえに。
- 16 まことに主は青銅の扉を打ち砕き 鉄のかんぬきをへし折られた。
- 17 愚か者は 自分の背きの道のため また 咎のために苦しみを受けた。
- 18 あらゆる食物を 彼らの喉は受けつけず ついに死の門に至った。
- 19 この苦しみのときに 彼らが主に向かって叫ぶと 主は彼らを苦悩から救われた。
- 20 主はみことばを送って彼らを癒やし 滅びの穴から彼らを助け出された。
- 21 主に感謝せよ。その恵みのゆえに。人の子らへの奇しいみわざのゆえに。
- 22 感謝のいけにえを献げ 喜び叫びながら主のみわざを語れ。
- 23 船に乗って海に出る者 大海で商いする者
- 24 彼らは見た。主のみわざを 深い海で その奇しいみわざを。
- 25 主が命じて 激しい暴風を起こされると 風が波を高くした。
- 26 彼らは天に上り 深みに下り そのたましいは みじめにも溶け去った。
- 27 彼らは酔った人のようによろめき 知恵はことごとく呑み込まれた。
- 28 この苦しみのときに 彼らが主に向かって叫ぶと 主は彼らを苦悩から導き出された。
- 29 主が嵐を鎮められると 波は穏やかになった。
- 30 波が凧いだので彼らは喜んだ。主は彼らをもその望む港に導かれた。
- 31 主に感謝せよ。その恵みのゆえに。人の子らへの奇しいみわざのゆえに。
- 32 民の集会で主をあがめ 長老たちの座で主を賛美せよ。
- 33 主は豊かな川を荒野に 水の湧き上がる所を潤いのない地に
- 34 肥沃な地を不毛の土地に変えられる。そこに住む者たちの悪のゆえに。
- 35 主は荒野を水のある沢に 砂漠の地を水の湧き上がる所に変え

- 36 そこに飢えた者を住ませる。 彼らは人が住む町を堅く立て
- 37 畑に種を蒔き ぶどう畑を作り 豊かな実りを得る。
- 38 主が祝福されると 彼らは大いに増え 主はその家畜を減らされない。
- 39 虐げとわざわいと悲しみにより 彼らは減って うなだれる。
- 40 主は 君主たちを低くし 道なき荒地をさまよわせる。
- 41 しかし 貧しい者を困窮から高く上げ その一族を羊の群れのように そこに置かれる。
- 42 直ぐな人はそれを見て喜び 不正な者はみな口をつぐむ。
- 43 知恵のある者はだれか。 これらのことに心を留めよ。 主の数々の恵みを見極めよ。

## 第108章

- 1 神よ 私の心は揺るぎません。 私は歌い ほめ歌います。 私の心の底も。
- 2 琴よ 豎琴よ 目を覚ませ。 私は暁を呼び覚まそう。
- 3 主よ 私は諸国の民の間で あなたに感謝し もろもろの国民の間で あなたをほめ歌います。
- 4 あなたの恵みは大きく 天の上に及び あなたのまことは雲にまで及ぶからです。
- 5 神よ あなたが天で あなたの栄光が全地であがめられますように。
- 6 あなたの愛する者たちが助け出されるよう あなたの右の手で救い 私に答えてください。
- 7 神は聖所から告げられました。「わたしは 喜んでシェケムを分け スコテの平原を測ろう。
- 8 ギルアデはわたしのもの。 マナセもわたしのもの。 エフライムはわたしの頭のかぶと。 ユダはわたしの王笏。
- 9 モアブはわたしの足を洗うたらい。 エドムの上に わたしの履き物を投げつけ ペリシテの上で わたしは勝ちどきを上げよう。」
- 10 だれが 私を要塞の町に連れて行くのでしょうか。 だれが 私をエドムまで導くのでしょうか。
- 11 神よ あなたは私たちを拒まれるのですか。 神よ あなたはもはや 私たちとともに出陣なさらないのですか。
- 12 どうか敵から私たちを助けてください。 人による救いはむなししいのです。
- 13 神にあって私たちは力ある働きをします。 神こそが 私たちの敵を踏みつけてくださいます。

## 第109章

- 1 私の賛美である神よ。 沈黙しないでください。
- 2 彼らは 邪悪な口と欺きの口を私に向けて開き 偽りの舌をもって私に語るからです。
- 3 彼らは 憎しみのことばで私を取り囲み ゆえもなく私に挑んできます。
- 4 私の愛に代えて 彼らは告発で応じます。 私は祈るばかりです。
- 5 彼らは 善に代えて悪を 愛に代えて憎しみを 私に返しました。
- 6 どうか 彼に対して悪しき者を遣わし 告発する者が 彼の右に立つようにしてください。
- 7 彼がさばかれるとき 有罪が宣告され 彼の祈りが罪と見なされますように。

- 8 彼の日数はわずかとなり その務めは他人が取り
- 9 子どもたちはみなしごととなり 妻はやもめとなりますように。
- 10 彼の子らは さまよいながら物乞いをし 荒れ果てた家を離れ 施しを求め続けますように。
- 11 金貸しが 彼のすべての財産を没収し 見知らぬ者が 労苦の実を奪い取りますように。
- 12 彼には恵みを施す者もなく そのみなしごをあわれむ者もいませんように。
- 13 その後の子孫は断ち切れ 次の世代には彼らの名が消し去られますように。
- 14 彼の父たちの咎が主に覚えられ その母の罪が消し去られませんように。
- 15 それらがいつも主の御前にあり 主が彼らの記憶を地から消されますように。
- 16 それは 彼が恵みのわざを行うことに心を留めず 苦しむ者 貧しい者 心ひしがれた者を追いつめ 殺そうとしたからです。
- 17 彼が呪いを愛したので それは自分に返って来ました。 祝福を喜ばなかったので それは彼から遠く離れました。
- 18 衣のように 彼は呪いを身にまとい 水のように それは彼の内臓に 油のように 骨にまでしみ込みました。
- 19 それが彼をおおう服となり いつも締めている帯となりますように。
- 20 このようなことが 私を告発する者たちへの 主からの報いでありますように。 私のたましいにわざわざを告げる者たちへの。
- 21 しかし 神よ 私の主よ あなたは 御名のために 私にみわざを行ってください。 御恵みのすばらしさのゆえに 私を救い出してください。
- 22 私は苦しみ そして貧しく 私の心は私のうちで傷ついています。
- 23 私は 伸びていく夕日の影のように去り行き いなごのように振り払われます。
- 24 私の膝は断食のためによろけ 肉は削げ落ち 痩せ衰えました。
- 25 私は彼らのそしりの的となり 彼らは私を見て 頭を振ります。
- 26 私の神 主よ 私を助けてください。 あなたの恵みによって 私をお救いください。
- 27 こうして 彼らが知るようにしてください。 これは あなたの御手。 主よ あなたがそれをなされたのだと。
- 28 彼らは呪います。 しかし あなたは祝福してくださいます。 彼らは立ち上がり 恥を見ます。 しかし あなたのしもべは喜びます。
- 29 私を告発する者たちが侮辱を被り 恥を上着として身にまといますように。
- 30 私はこの口で 大いに主に感謝し 多くの人々のただ中で 主を賛美します。
- 31 主が貧しい人の右に立ち 死を宣告する者たちから彼を救われるからです。

## 第110章

- 1 主は 私の主に言われた。「あなたは わたしの右の座に着いていなさい。 わたしがあなたの敵を あなたの足台とするまで。」
- 2 主はあなたの力の杖を シオンから伸ばされる。「あなたの敵のただ中で治めよ」と。
- 3 あなたの民は あなたの戦いの日に喜んで仕える。 聖なる威光をまとして 夜明け前から。 あなたの若さは朝露のようだ。

- 4 主は誓われた。思い直されることはない。「あなたはメルキゼデクの例に倣い とこしえに祭司である。」
- 5 あなたの右におられる主は 御怒りの日に 王たちを打ち碎かれる。
- 6 国々をさばき 屍で満たし 広い地を治める首領を打ち碎かれる。
- 7 主は道の傍らで 流れから水を飲まれる。 こうして その頭を高く上げられる。

## 第111章

- 1 ハレルヤ。私は心を尽くして主に感謝をささげよう。直ぐな人の交わり 主の会衆において。
- 2 主のみわざは偉大。それを喜ぶすべての人に 尋ね求められるもの。
- 3 そのみわざは威厳と威光。その義は永遠に立つ。
- 4 主はその奇しいみわざを人の心に刻まれた。主は情け深く あわれみ深い。
- 5 主を恐れる者に食べ物を与え ご自分の契約をとこしえに覚えておられる。
- 6 国々のゆずりの地をご自分の民に与え 彼らに そのみわざの力を告げ知らされた。
- 7 御手のわざは真実と公正 そのすべての戒めは確かである。
- 8 それらは世々限りなく保たれ 真実と正しさをもって行われる。
- 9 主は 御民のために贖いを送り ご自分の契約をとこしえに定められた。主の御名は聖であり 恐れ多い。
- 10 知恵の初め それは主を恐れること。これを行う人はみな賢明さを得る。主の誉れは永遠に立つ。

## 第112章

- 1 ハレルヤ。幸いなことよ 主を恐れ その仰せを大いに喜ぶ人は。
- 2 その子孫は地の上で勇士となり 直ぐな人たちの世代は祝福される。
- 3 繁栄と富はその家にあり 彼の義は永遠に堅く立つ。
- 4 直ぐな人たちのために 光は闇の中に輝き昇る。主は情け深く あわれみ深く 正しくあられる。
- 5 幸せなことよ。情け深く 人に貸し 自分に関わることを公正に扱う人は。
- 6 その人はとこしえまでも揺るがされない。正しい人はとこしえに覚えられる。
- 7 その人は悪い知らせを恐れず 主に信頼して 心は揺るがない。
- 8 その心は堅固で 恐れることなく 自分の敵を平然と見るまでになる。
- 9 彼は貧しい人々に惜しみなく分け与えた。彼の義は永遠に堅く立ち 彼の角は栄光のうちに高く上げられる。
- 10 悪しき者はそれを見て苛立ち 歯ざしりして消え去る。悪しき者の願いは滅び失せる。

## 第113章

- 1 ハレルヤ。主のしもべたちよ ほめたたえよ。主の御名をほめたたえよ。
- 2 今よりとこしえまで 主の御名がほめられるように。

- 3 日の昇るところから沈むところまで 主の御名がほめたたえられるように。
- 4 主はすべての国々の上に高くおられ その栄光は天の上にある。
- 5 だれが 私たちの神 主のようであろうか。主は高い御位に座し
- 6 身を低くして 天と地をご覧になる。
- 7 主は弱い者をちりから起こし 貧しい人をあくたから引き上げ
- 8 彼らを 高貴な人々とともに 御民の高貴な人々とともに 座に着かせられる。
- 9 主は 子のいない女を 子を持って喜ぶ母とし 家に住まわせてくださる。ハレルヤ。

## 第114章

- 1 イスラエルがエジプトから ヤコブの家が ことばの異なる民のうちから 出て来たとき
- 2 ユダは神の聖所となり イスラエルは神の領地となった。
- 3 海は見て逃げ去り ヨルダン川は引き返した。
- 4 山々は雄羊のように 丘は子羊のように跳ね回った。
- 5 どうしたことが。海よ おまえが逃げ去るとは。ヨルダン川よ おまえが引き返すとは。
- 6 山々よ なぜおまえは雄羊のように跳ねるのか。丘よ なぜ子羊のように跳ねるのか。
- 7 地よ 主の御前におののけ。ヤコブの神の御前に。
- 8 神は 岩を水の潤う沢に変えられた。硬い岩を 水のあふれる泉に。

## 第115章

- 1 私たちにではなく 主よ 私たちにではなく ただあなたの御名に 栄光を帰してください。  
あなたの恵みとまことのゆえに。
- 2 なぜ 国々は言うのか。「彼らの神は いったいどこにいるのか」と。
- 3 私たちの神は 天におられ その望むところをことごとく行われる。
- 4 彼らの偶像は銀や金。人の手のわざにすぎない。
- 5 口があっても語れず 目があっても見えない。
- 6 耳があっても聞こえず 鼻があっても嗅げない。
- 7 手があってもさわれず 足があっても歩けない。喉があっても声をたてることができない。
- 8 これを造る者も 信頼する者もみな これと同じ。
- 9 イスラエルよ 主に信頼せよ。主こそ助け また盾。
- 10 アロンの家よ 主に信頼せよ。主こそ助け また盾。
- 11 主を恐れる者たちよ 主に信頼せよ。主こそ助け また盾。
- 12 主は私たちをみこころに留め 祝福してくださる。イスラエルの家を祝福し アロンの家を祝福し
- 13 主を恐れる者を祝福してくださる。小さな者も 大いなる者も。
- 14 主があなたがたを増やしてくださるように。あなたがたと あなたがたの子孫とを。
- 15 あなたがたが祝福されるように。天と地を造られた方 主によって。
- 16 天は 主の天。地は 主が人の子らに与えられた。

17 死人は主をほめたたえることがない。沈黙へ下る者たちも。

18 しかし 私たちは主をほめたたえる。今よりとこしえに至るまで。ハレルヤ。

## 第116章

1 私は主を愛している。主は私の声 私の願いを聞いてくださる。

2 主が私に耳を傾けてくださるので 私は生きているかぎり主を呼び求める。

3 死の綱が私を取り巻き よみの恐怖が私を襲い 私は苦しみと悲しみの中にあった。

4 そのとき 私は主の御名を呼び求めた。「主よ どうか私のいのちを助け出してください。」

5 主は情け深く 正しい。まことに 私たちの神はあわれみ深い。

6 主は浅はかな者をも守られる。私がおとしめられたとき 私を救ってくださった。

7 私のたましいよ おまえの全きいこいに戻れ。主が おまえに良くしてくださったのだから。

8 まことに あなたは 私のたましいを死から 私の目を涙から 私の足をつまずきから救い出してくださいました。

9 私は生ける者の地で 主の御前を歩みます。

10 私は信じています。まことに私は語ります。私は大いに苦しんでいました。

11 この私は恐れうるたえて言いました。「人はだれでも偽りを言う」と。

12 主が私に良くしてくださったすべてに対し 私は主に何と応えたらよいのでしょうか。

13 私は救いの杯を掲げ 主の御名を呼び求めます。

14 私は自分の誓いを主に果たします。御民すべての目の前で。

15 主の聖徒たちの死は 主の目に尊い。

16 ああ 主よ 私はまことにあなたのしもべです。あなたのしもべ あなたのはしための子です。あなたは私のかせを解いてくださいました。

17 私はあなたに感謝のいけにえを献げ 主の御名を呼び求めます。

18 私は自分の誓いを主に果たします。御民すべての目の前で。

19 主の家の大庭で。エルサレムよ あなたのただ中で。ハレルヤ。

## 第117章

1 すべての国々よ 主をほめたたえよ。すべての国民よ 主をほめ歌え。

2 主の恵みは私たちに大きい。主のまことはとこしえまで。ハレルヤ。

## 第118章

1 主に感謝せよ。主はまことにいつくしみ深い。その恵みはとこしえまで。

2 さあ イスラエルよ 言え。「主の恵みはとこしえまで。」

3 さあ アロンの家よ 言え。「主の恵みはとこしえまで。」

4 さあ 主を恐れる者たちよ 言え。「主の恵みはとこしえまで。」

- 5 苦しみのうちから 私は主を呼び求めた。主は答えて 私を広やかな地へ導かれた。
- 6 主は私の味方。私は恐れない。人は私に何ができよう。
- 7 主は私の味方 私を助ける方。私は 私を憎む者をもものともしない。
- 8 主に身を避けることは 人に信頼するよりも良い。
- 9 主に身を避けることは 君主たちに信頼するよりも良い。
- 10 すべての国々が私を取り囲んだ。しかし主の御名によって 私は彼らを断ち切る。
- 11 彼らは私を取り囲んだ。まことに私を取り囲んだ。しかし主の御名によって 私は彼らを断ち切る。
- 12 蜂のように 彼らは私を取り囲んだが 茨の火のように消された。主の御名によって 私は彼らを断ち切る。
- 13 おまえは私を激しく押し倒そうとしたが 主が私を助けられた。
- 14 主は私の力 またほめ歌。主は私の救いとなられた。
- 15 喜びと救いの声は 正しい者の幕屋の内にある。主の右の手は力ある働きをする。
- 16 主の右の手は高く上げられ 主の右の手は力ある働きをする。
- 17 私は死ぬことなく かえって生きて 主のみわざを語り告げよう。
- 18 主は私を厳しく懲らしめられた。しかし 私を死に渡されはしなかった。
- 19 義の門よ 私のために開け。私はそこから入り 主に感謝しよう。
- 20 これこそ主の門。正しい者たちはここから入る。
- 21 私はあなたに感謝します。あなたが私に答え 私の救いとなられたからです。
- 22 家を建てる者たちが捨てた石 それが要の石となった。
- 23 これは主がなされたこと。私たちの目には不思議なことだ。
- 24 これは主が設けられた日。この日を楽しみ喜ぼう。
- 25 ああ主よ どうか救ってください。ああ主よ どうか栄えさせてください。
- 26 祝福あれ 主の御名によって来られる方に。私たちは主の家からあなたがたを祝福する。
- 27 主こそ神。主は私たちに光を与えられた。枝をもって 祭りの行列を組め。祭壇の角のところまで。
- 28 あなたは私の神。私はあなたに感謝します。あなたは私の神。私はあなたをあがめます。
- 29 主に感謝せよ。主はまことにいつくしみ深い。その恵みはとこしえまで。

## 第119章

- 1 幸いなことよ 全き道を行く人々 主のみおしえに歩む人々。
- 2 幸いなことよ 主のさとしを守り 心を尽くして主を求める人々。
- 3 まことに 彼らは不正を行わず 主の道を歩みます。
- 4 あなたは戒めを仰せつけられました。それらを堅く守るように。
- 5 どうか 私の道が堅くされますように。あなたのおきてを守るために。
- 6 そうすれば あなたのすべての仰せを見て 私は恥じることはありません。
- 7 あなたの義のさばきを学ぶとき 私は直ぐな心であなたに感謝します。
- 8 私はあなたのおきてを守ります。どうか 私を見捨てないでください。

- 9 どのようにして若い人は自分の道を 清く保つことができるでしょうか。あなたのみことばのとおり に 道を守ることです。
- 10 私は心を尽くしてあなたを求めています。どうか あなたの仰せから 私が迷い出ないようにしてください。
- 11 私はあなたのみことばを心に蓄えます。あなたの前に罪ある者とならないために。
- 12 主よ あなたはほむべき方。あなたのおきてを私に教えてください。
- 13 私はこの唇で語ります。あなたの御口のさばきすべてを。
- 14 私は あなたのさとしの道を どんな宝よりも楽しんでます。
- 15 私は あなたの戒めに思いを潜め あなたの道に私の目を留めます。
- 16 私は あなたのおきてを喜びとし あなたのみことばを忘れません。
- 17 あなたのしもべに豊かに報い 私を生かし 私があなたのみことばを守るようにしてください。
- 18 私の目を開いてください。私が目を留めるようにしてください。あなたのみおしえのうちに ある奇しいことに。
- 19 私は地では旅人です。あなたの仰せを私に隠さないでください。
- 20 いつのときも あなたのさばきを慕い求めて私のたましいは押しつぶされるほどです。
- 21 あなたは あなたの仰せから迷い出る高ぶる者 のろわれるべき者を おとがめになります。
- 22 私から そしりと蔑みを取り去ってください。私はあなたのさとしを守っているからです。
- 23 たとえ君主たちが座して 私に敵対して語り合っても このしもべは あなたのおきてに思いを潜めます。
- 24 あなたのさとしこそ 私の喜び 私の助言者です。
- 25 私のたましいは ちりに打ち伏しています。みことばのとおり に私を生かしてください。
- 26 私は自分の道を申し述べました。すると あなたは私に答えてくださいました。どうか あなたのおきてを私に教えてください。
- 27 あなたの戒めの道を私に悟らせてください。私が あなたの奇しいみわざを 語り伝えることができるように。
- 28 私のたましいは 悲しみのために溶け去ります。みことばのとおり に私を強めてください。
- 29 私から偽りの道を取り除いてください。みおしえをもって 私をあわれんでください。
- 30 私は 真実の道を選び取り あなたの定めを自らの前に置きました。
- 31 私はあなたのさとしに固くすがります。主よ どうか私に恥を見させないでください。
- 32 私はあなたの仰せの道を走ります。あなたが私の心を広くして下さるからです。
- 33 主よ あなたのおきての道を教えてください。そうすれば 私はそれを終わりまで守ります。
- 34 私に悟らせてください。私があなたのみおしえから目を離さず 心を尽くしてそれを守るために。
- 35 私にあなたの仰せの道を踏み行かせてください。私はその道を喜んでいますから。
- 36 私の心をあなたのさとしに傾かせ 不正な利得に傾かないようにしてください。
- 37 むなしいものを見ないように 私の目をそらせ あなたの道に私を生かしてください。
- 38 あなたのしもべへの 仰せのことばが成り 私があなたを恐れるようにしてください。

- 39 私がおびえているそしりを取り去ってください。あなたのさばきはすぐれて良いからです。
- 40 ご覧ください。私はあなたの戒めを慕っています。あなたの義のわざにより私を生かしてください。
- 41 主よ あなたの恵みが私にもたらされますように。あなたの救いが みことばのとおり。
- 42 そうすれば 私をそしる者に対して 言い返すことができます。私はあなたのみことばに信頼していますから。
- 43 私の口から 真理のみことばを 取り去ってしまわないでください。私はあなたのさばきを待ち望んでいるのです。
- 44 こうして私は あなたのみおしえを いつも とこしえまでも 守ります。
- 45 そうして私は広やかな所に歩いて行きます。あなたの戒めを私が求めているからです。
- 46 私は あなたのさとしを王たちの前で述べ しかも 恥を見ることはありません。
- 47 私はあなたの仰せを喜びます。それを私は愛します。
- 48 私は 愛するあなたの仰せを求めて両手を上げ あなたのおきてに思いを潜めます。
- 49 どうか あなたのしもべへのみことばを 心に留めてください。あなたは 私がそれを待ち望むようになさいました。
- 50 これこそ悩みのときの私の慰め。まことに あなたのみことばは私を生かします。
- 51 高ぶる者は ひどく私を嘲ります。しかし 私はあなたのみおしえからそれません。
- 52 主よ 私はあなたのとこしえからのさばきを 心に留め 慰めを得ます。
- 53 悪しき者 あなたのみおしえを捨てる者のゆえに 激しい怒りが私をとらえます。
- 54 あなたのおきては 私の旅の家で 私の歌となりました。
- 55 主よ 夜にはあなたの御名を思い起こし あなたのみおしえを守ります。
- 56 これこそ 私のもの。私があなたの戒めを守っているからです。
- 57 主は私への割り当てです。私は あなたのみことばを守ると申し上げました。
- 58 私は心を尽くして あなたに乞い求めます。みことばのとおり 私をあわれんでください。
- 59 私は 自分の道を顧みて あなたのさとしの方へ足の向きを変えました。
- 60 私はすぐ ためらわずに あなたの仰せを守りました。
- 61 悪しき者の綱が私に巻き付いても あなたのみおしえを 私は忘れませんでした。
- 62 真夜中に 私は起きてあなたに感謝します。あなたの正しいさばきのゆえに。
- 63 私は あなたを恐れるすべての人 あなたの戒めを守る人たちの仲間です。
- 64 主よ 地はあなたの恵みに満ちています。あなたのおきてを私に教えてください。
- 65 主よ あなたはみことばのとおり あなたのしもべに良くしてくださいました。
- 66 良い判断と知識を私に教えてください。私はあなたの仰せを信じています。
- 67 苦しみにあう前には 私は迷い出ていました。しかし今は あなたのみことばを守ります。
- 68 あなたは いくつしみ深く 良くして下さるお方です。どうか あなたのおきてを私に教えてください。
- 69 高ぶる者は 私を偽りで塗り固めましたが 私は 心を尽くしてあなたの戒めを守ります。
- 70 彼らの心は脂肪のように鈍感です。しかし 私はあなたのみおしえを喜んでいます。

- 71 苦しみにあったことは 私にとって幸せでした。それにより 私はあなたのおきてを学びました。
- 72 あなたの御口のみおしえは 私にとって 幾千もの金銀にまさります。
- 73 あなたの御手が私を造り 私を整えてくださいました。どうか 私に悟らせ 私があなたの仰せを学ぶようにしてください。
- 74 あなたを恐れる人々は 私を見て喜ぶでしょう。私がみことばを待ち望んでいるからです。
- 75 主よ 私は知っています。あなたのさばきが正しいことと あなたが真実をもって私を苦しめられたことを。
- 76 どうか このしもべへの約束にしたがって あなたの恵みが私の慰めとなりますように。
- 77 どうか あわれみを私に臨ませ 私を生かしてください。あなたのみおしえは 私の喜びです。
- 78 どうか 高ぶる者が恥を見ますように。彼らは偽りで私を曲げたからです。しかし私は あなたの戒めに思いを潜めます。
- 79 どうか あなたを恐れる人々と あなたのさとしを知る者たちが 私のところに帰って来ますように。
- 80 どうか あなたのおきてのうちに 私の心が全きものとなりますように。私が恥を見ることのないためです。
- 81 私のたましいは あなたの救いを慕って 絶え入るばかりです。私はあなたのみことばを待ち望んでいます。
- 82 私の目は あなたのみことばを慕って 絶え入るばかりです。私は言います。「いつあなたは私を慰めてくださるのですか」と。
- 83 たとえ煙の中の皮袋のようになっても 私はあなたのおきてを忘れません。
- 84 このしもべの日数は どれだけでしょうか。あなたはいつ 私を迫害する者どもに さばきを行われるのでしょうか。
- 85 高ぶる者は私に対して穴を掘りました。彼らはあなたのみおしえに従わないのです。
- 86 あなたの仰せはことごとく真実です。彼らは偽りで私を迫害します。どうか私を助けてください。
- 87 彼らはこの地上で私を滅ぼそうとしています。しかし私は あなたの戒めを捨てませんでした。
- 88 あなたの恵みによって 私を生かしてください。私はあなたの御口のさとしを守ります。
- 89 主よ あなたのみことばは とこしえから 天において定まっています。
- 90 あなたの真実は今に至ります。あなたが地を据えられたので 地は堅く立っています。
- 91 それらは今日も あなたの定めにしたがって 堅く立っています。万物はあなたのしもべだからです。
- 92 もし あなたのみおしえが私の喜びでなかったら それなら私は 私の苦しみの中で滅んだでしょう。
- 93 私は決して あなたの戒めを忘れません。それによって あなたが 私を生かして下さったからです。
- 94 私はあなたのもの。どうか私をお救いください。私はあなたの戒めを求めています。

- 95 悪者どもは私を滅ぼそうと狙っています。しかし私は あなたのさとしを聞き分けます。
- 96 私は どんな全きものにも 終わりがあることを見ました。しかし あなたの仰せは実に広いのです。
- 97 どれほど私は あなたのみおしえを 愛していることでしょうか。それがいつも 私の思いとなっています。
- 98 あなたの仰せは 私を敵よりも賢くします。それがとこしえに私のものだからです。
- 99 私には 私のすべての師にまさる賢さがあります。あなたのさとしが私の思いだからです。
- 100 私は 老人たちよりも見極めができます。私があなたの戒めを守っているからです。
- 101 私はいかなる悪の道にも 足を踏み入れません。あなたのみことばを守るためです。
- 102 私はあなたの定めから外れませんでした。あなたが私を教えられたからです。
- 103 あなたのみことばは 私の上あごになんと甘いことでしょうか。蜜よりも私の口に甘いのです。
- 104 私にはあなたの戒めがあり 見極めができます。それゆえ 私は偽りの道をことごとく憎みます。
- 105 あなたのみことばは 私の足のともしび 私の道の光です。
- 106 私は誓い また それを果たします。あなたの義の定めを守ることを。
- 107 私はひどく苦しんでいます。主よ みことばのとおり私を生かしてください。
- 108 どうか 私の口から出る進んで献げるものを 受け入れてください。主よ。あなたのさばきを私に教えてください。
- 109 私は いつもいのちがけです。それでも あなたのみおしえを忘れません。
- 110 悪者どもは私に対して罾を設けました。それでも私は あなたの戒めから迷い出ません。
- 111 私はあなたのさとしを永遠に受け継ぎました。これこそ 私の心の喜びです。
- 112 私は あなたのおきてを行うことに心を傾けます。いつまでも 終わりまでも。
- 113 私は 二心のある人たちを憎み あなたのみおしえを愛します。
- 114 あなたは私の隠れ場 私の盾。私はあなたのみことばを待ち望みます。
- 115 悪を行う者どもよ 私から遠ざかれ。この私は 私の神の仰せを守る。
- 116 あなたのみことばのとおり私を支え 生かしてください。私の望みのことで私を辱めないようにしてください。
- 117 私を支えてください。そうすれば私は救われ 絶えずあなたのおきてを見つめることができます。
- 118 あなたは あなたのおきてから迷い出る者を みな退けられます。彼らの偽りは 欺きだからです。
- 119 あなたは 地の上のすべての悪しき者を 金かすのように 取り除かれます。それゆえ私は あなたのさとしを愛します。
- 120 私の肉はあなたへの恐れで震えています。私はあなたのさばきを恐れています。
- 121 私は公正と義を行います。私を虐げる者どもに 私を委ねないでください。
- 122 あなたのしもべの幸いの保証人となってください。高ぶる者が私を虐げないようにしてください。
- 123 私の目は あなたの救いと あなたの義のみことばを慕って 絶え入るばかりです。

- 124 あなたの恵みによって あなたのしもべを取り扱ってください。私にあなたのおきてを教えてください。
- 125 私はあなたのしもべです。私に悟らせてください。そうすれば 私はあなたのさとしを知ることができます。
- 126 今こそ主が事をなさる時です。彼らはあなたのみおしえを破りました。
- 127 それゆえ 私はあなたの仰せを愛します。金よりも 純金よりも。
- 128 それゆえ私は すべてにおいて 戒めにしたがってまっすぐに歩み 偽りの道をことごとく憎みます。
- 129 あなたのさとしは奇しく それゆえ 私のたましいはそれに目を留めます。
- 130 みことばの戸が開くと 光が差し 浅はかな者に悟りを与えます。
- 131 私は口を大きく開けて あえぎます。まことに 私はあなたの仰せを慕います。
- 132 御名を愛する者のために定めておられるように 私に御顔を向け 私をあわれんでください。
- 133 みことばによって 私の歩みを確かにし どんな不法にも 私を支配させないでください。
- 134 私を人の虐げから贖い出し あなたの戒めを守るようにしてください。
- 135 御顔をあなたのしもべの上に照り輝かせ あなたのおきてを教えてください。
- 136 私の目から涙がとめどなく流れ落ちます。彼らがあなたのみおしえを守らないからです。
- 137 主よ あなたは正しくあられます。あなたのさばきは真っ直ぐです。
- 138 義をもって あなたはさとしを与えられました。この上もない真実をもって。
- 139 私の激しい思いは私を滅ぼし尽くすほどです。私の敵があなたのみことばを忘れていてからです。
- 140 あなたのみにことばは よく錬られていて あなたのしもべはそれを愛しています。
- 141 私は取るに足りない者で 蔑まれています。しかし あなたの戒めを忘れてはいません。
- 142 あなたの義のわざは 永遠の義 あなたのみおしえは まことです。
- 143 苦難と窮乏が私に襲いかかっています。しかし あなたの仰せは私の喜びです。
- 144 あなたのさとしは 永遠に義です。私に悟らせ 私を生かしてください。
- 145 私は心を尽くして呼び求めます。主よ 私に答えてください。私はあなたのおきてを守ります。
- 146 私はあなたを呼び求めます。私をお救いください。私はあなたのさとしを守ります。
- 147 私は夜明け前に起きて 叫び求めます。あなたのみことばを待ち望んでいます。
- 148 私は 夜明けの見張りよりも先に目覚め あなたのみことばに思いを潜めます。
- 149 あなたの恵みによって 私の声を聞いてください。主よ あなたの定めにしたがって私を生かしてください。
- 150 悪意を遂げようとする者が近づきました。彼らは あなたのみにおしえから遠く離れています。
- 151 しかし 主よ あなたがそばにおられます。あなたの仰せはことごとくまことです。
- 152 私は昔から あなたのさとしで知っています。あなたが永遠にこれを定めておられることを。
- 153 私の苦しみをご覧になり 私を助け出してください。私はあなたのみおしえを忘れません。

- 154 私の言い分を取り上げ私を贖ってください。あなたのみことばにしたがって私を生かしてください。
- 155 救いは悪しき者から遠く離れています。彼らがあなたのおきてを求めないからです。
- 156 あなたのあわれみは偉大です。主よ あなたの定めにしたがって私を生かしてください。
- 157 私を迫害し 敵とする者が多くいます。しかし私は あなたのさとしからそれません。
- 158 私は裏切る者どもを見て 忌み嫌います。彼らがあなたのみことばを守らないからです。
- 159 ご覧ください。どんなに私があるあなたの戒めを愛しているかを。主よ あなたの恵みによって私を生かしてください。
- 160 みことばのすべては真実です。あなたの義のさばきはことごとく とこしえに至ります。
- 161 君主たちは ゆえもなく私を迫害します。しかし私の心はあなたのみことばにおののいています。
- 162 私は 大きな獲物を見つけた者のように あなたのみことばを喜びます。
- 163 私は偽りを憎み 忌み嫌います。私はあなたのみおしえを愛しています。
- 164 あなたの義のさばきのゆえに 私は日に七度 あなたをほめたたえます。
- 165 あなたのみおしえを愛する者には 豊かな平安があり つまずきがありません。
- 166 主よ 私はあなたの救いを待ち望んでいます。私はあなたの仰せを行っています。
- 167 私のたましいはあなたのさとしを守っています。限りなくそれを愛しています。
- 168 私はあなたの戒めとさとしを守っています。私の道はことごとく御前にあるからです。
- 169 主よ 私の叫びが御前に近づきますように。あなたのみことばのとおり 私に悟りを与えてください。
- 170 私の切なる願いが 御前に届きますように。あなたのみことばのとおり 私を救い出してください。
- 171 私の唇に 賛美が湧きあふれるようにしてください。あなたが私に あなたのおきてを教えてください。
- 172 私の舌が あなたのみことばを歌うようにしてください。あなたの仰せは ことごとく正しいからです。
- 173 あなたの御手が私の助けとなりますように。まことに 私はあなたの戒めを選びました。
- 174 主よ 私はあなたの救いを慕っています。あなたのみおしえは私の喜びです。
- 175 私のたましいが生き あなたをほめたたえますように。そして あなたのさばきが 私の助けとなりますように。
- 176 私は 滅びる羊のようにさまよっています。どうかこのしもべを捜してください。私はあなたの仰せを忘れません。

## 第120章

- 1 苦しみのうちに私が主を呼び求めると 主は私に答えてくださった。
- 2 主よ 私のたましいを 偽りの唇 欺きの舌から 救い出してください。
- 3 欺きの舌よ おまえに何が与えられ おまえに何が加えられるだろうか。
- 4 勇士の鋭い矢 そして えにしだの炭火だ。

- 5 ああ 嘆かわしいこの身よ。メシエクに寄留し ケダルの天幕に身を寄せるとは。
- 6 この身は 平和を憎む者とともにあって久しい。
- 7 私が 平和を一と語りかければ 彼らは戦いを求めるのだ。

## 第121章

- 1 私は山に向かって目を上げる。私の助けは どこから来るのか。
- 2 私の助けは主から来る。天地を造られたお方から。
- 3 主は あなたの足をよろけさせず あなたを守る方は まどろむこともない。
- 4 見よ イスラエルを守る方は まどろむこともなく 眠ることもない。
- 5 主はあなたを守る方。主はあなたの右手をおおう陰。
- 6 昼も 日があなたを打つことはなく 夜も 月があなたを打つことはない。
- 7 主は すべてのわざわいからあなたを守り あなたのたましいを守られる。
- 8 主はあなたを 行くにも帰るにも 今よりとこしえまでも守られる。

## 第122章

- 1 「さあ 主の家に行こう。」人々が私にそう言ったとき 私は喜んだ。
- 2 エルサレムよ 私たちの足は あなたの門の内に立っている。
- 3 エルサレム それは一つによくまとまった都として建てられている。
- 4 そこには 多くの部族 主の部族が上って来る。イスラエルである証しとして 主の御名に感謝するために。
- 5 そこには さばきの座 ダビデの家の王座があるからだ。
- 6 エルサレムの平和のために祈れ。「あなたを愛する人々が安らかであるように。
- 7 あなたの城壁の内に 平和があるように。あなたの宮殿の内が 平穩であるように。」
- 8 私の兄弟 友のために さあ私は言おう。「あなたのうちに 平和があるように。」
- 9 私たちの神 主の家のために 私はあなたの幸いを祈り求めよう。

## 第123章

- 1 あなたに向かって 私は目を上げます。天の御座に着いておられる方よ。
- 2 まことに しもべたちの目が主人の手に向けられ 仕える女の目が女主人の手に向けられるように 私たちの目は私たちの神 主に向けられています。主が私たちをあわれんでくださるまで。
- 3 あわれんでください 主よ あわれんでください。私たちは蔑みでいっぱいです。
- 4 私たちのたましいは 安逸を貪る者たちの嘲りと 高ぶる者たちの蔑みでいっぱいです。

## 第124章

- 1 「もしも 主が私たちの味方でなかったなら。」さあ イスラエルは言え。
- 2 「もしも 主が私たちの味方でなかったなら 人々が敵対してきたとき

- 3 そのとき 彼らは私たちが生きたまま丸呑みにしていたであろう。彼らの怒りが私たちに向かって燃え上がったとき
- 4 そのとき 大水は私たちを押し流し 濁流は私たちを越えて行ったであろう。
- 5 そのとき 荒れ狂う水は 私たちを越えて行ったであろう。」
- 6 ほむべきかな 主。主は私たちを 彼らの歯の餌食にされなかった。
- 7 鳥のように 私たちのたましいは 仕掛けられた罠から助け出された。罠は破られ 私たちは助け出された。
- 8 私たちの助けは 天地を造られた主の御名にある。

## 第125章

- 1 主に信頼する人々はシオンの山のような。揺るぐことなく とこしえにながらえる。
- 2 エルサレムを山々が取り囲んでいるように 主は御民を 今よりとこしえまでも囲まれる。
- 3 それは 悪の杖が正しい人の割り当て地の上にとどまることがなく 正しい人が不正なことに手を伸ばさないようにするためだ。
- 4 主よ 善良な人々や心の直ぐな人々に いくしみを施してください。
- 5 主は 曲がった道にそれる者どもを 不法を行う者どもとともに追い出される。イスラエルの上に平和があるように。

## 第126章

- 1 主がシオンを復興してくださったとき 私たちは夢を見ている者のようであった。
- 2 そのとき 私たちの口は笑いで満たされ 私たちの舌は喜びの叫びで満たされた。そのとき 諸国の人々は言った。「主は彼らのために大いなることをなされた。」
- 3 主が私たちのために大いなることをなされたので 私たちは喜んだ。
- 4 主よ ネゲブの流れのように 私たちを元どおりにしてください。
- 5 涙とともに種を蒔く者は 喜び叫びながら刈り取る。
- 6 種入れを抱え 泣きながら出て行く者は 束を抱え 喜び叫びながら帰って来る。

## 第127章

- 1 主が家を建てるのでなければ 建てる者の働きはむなしい。主が町を守るのでなければ 守る者の見張りはむなしい。
- 2 あなたがたが早く起き 遅く休み 労苦の糧を食べたとしても それはむなしい。実に 主は愛する者に眠りを与えてくださる。
- 3 見よ 子どもたちは主の賜物 胎の実は報酬。
- 4 若いときの子どもたちは 実に 勇士の手にある矢のようだ。
- 5 幸いなことよ 矢筒をその矢で満たしている人は。彼らは門で敵と論じるとき 恥を見ることがない。

## 第128章

- 1 幸いなことよ 主を恐れ 主の道を歩むすべての人は。
- 2 あなたがその手で労した実りを食べる事 それはあなたの幸い あなたへの恵み。
- 3 あなたの妻は 家の奥で たわわに実るぶどうの木のような。あなたの子どもたちは 食卓を囲むとき まるでオリーブの若木のような。
- 4 見よ 主を恐れる人は 確かに このように祝福を受ける。
- 5 主がシオンからあなたを祝福されるように。あなたは いのちの日の限り エルサレムへのいつくしみを見よ。
- 6 あなたの子らの子たちを見よ。 イスラエルの上に平和があるように。

## 第129章

- 1 「彼らは 私が若いころからひどく私を苦しめた。」 さあ イスラエルは言え。
- 2 「彼らは 私が若いころからひどく私を苦しめた。しかし 彼らは私に勝てなかった。
- 3 耕す者たちは私の背に鋤をあて 長いあぜを作ったが。」
- 4 主は正しくあられ 悪しき者の綱を断ち切られた。
- 5 シオンを憎む者はみな 恥を受けて退け。
- 6 彼らは 伸びないうちに枯れる 屋根の草のようになれ。
- 7 そのようなものを刈り取る者はつかまず 束ねる者も抱えることはない。
- 8 通りがかりの人も 「あなたがたに主の祝福があるように。 主の名によって祝福あれ」と言うことはない。

## 第130章

- 1 主よ 深い淵から私はあなたを呼び求めます。
- 2 主よ 私の声を聞いてください。 私の願いの声に耳を傾けてください。
- 3 主よ あなたがもし 不義に目を留められるなら 主よ だれが御前に立てるでしょう。
- 4 しかし あなたが赦してくださるゆえに あなたは人に恐れられます。
- 5 私は主を待ち望みます。 私のたましいは待ち望みます。 主のみことばを私は待ちます。
- 6 私のたましいは 夜回りが夜明けを まことに 夜回りが夜明けを待つのにまさって 主を待ちます。
- 7 イスラエルよ 主を待て。 主には恵みがあり 豊かな贖いがある。
- 8 主は すべての不義から イスラエルを贖い出される。

## 第131章

- 1 主よ 私の心はおごらず 私の目は高ぶりません。 及びもつかない大きなことや奇しいことに私は足を踏み入れません。
- 2 まことに私は 私のたましいを和らげ 静めました。 乳離れした子が 母親とともにいるように 乳離れした子のように 私のたましいは私とともにあります。

3 イスラエルよ 今よりとこしえまで 主を待ち望め。

## 第132章

- 1 主よ ダビデのために 彼のすべての苦しみを思い出してください。
- 2 彼は主に誓い ヤコブの力強き方に誓いを立てました。
- 3 「私は決して 私の家の天幕に入りません。私のために備えられた寝床にも上がりません。
- 4 私の目に眠りを与えません。私のまぶたにまどろみさえ。
- 5 主のために 一つの場所を ヤコブの力強き方のために 御住まいを 私が見出すまでは。」
- 6 今や私たちは エフラテでそれを聞き ヤアルの野でそれを見出した。
- 7 さあ 主の住まいに行き 主の足台のもとにひれ伏そう。
- 8 主よ 立ち上がってください。あなたの安息の場所にお入りください。あなたと あなたの御力の箱も。
- 9 あなたの祭司たちが義をまとい あなたにある敬虔な者たちが喜び歌いますように。
- 10 あなたのしもベダビデのために あなたに油注がれた者を退けないでください。
- 11 主はダビデに誓われた。それは 主が取り消すことのない真実。「あなたの身から出る子をあなたの位に就かせる。
- 12 もし あなたの子らが わたしの契約と わたしが教えるさとしを守るなら 彼らの子らも とこしえにあなたの位に就く。」
- 13 主はシオンを選び それをご自分の住まいとして望まれた。
- 14 「これはとこしえに わたしの安息の場所。ここにわたしは住む。わたしがそれを望んだから。
- 15 わたしは豊かにシオンの食物を祝福し その貧しい者をパンで満ち足らせる。
- 16 その祭司たちに救いをまとわせる。その敬虔な者たちは高らかに喜び歌う。
- 17 そこにわたしはダビデのために 一つの角を生えさせる。わたしに油注がれた者のために ともしびを整える。
- 18 わたしは彼の敵に恥をまとわせる。しかし 彼の上には王冠が光り輝く。」

## 第133章

- 1 見よ。なんという幸せ なんという楽しさだろう。兄弟たちが一つになって とともに生きることは。
- 2 それは 頭に注がれた貴い油のようだ。それは ひげに アロンのひげに流れて 衣の端にまで流れ滴る。
- 3 それはまた ヘルモンから シオンの山々に降りる露のようだ。主がそこに とこしえのいのちの祝福を命じられたからである。

## 第134章

- 1 さあ 主をほめたたえよ。主のすべてのしもべたち 夜ごとに主の家で仕える者たちよ。
- 2 聖所に向かってあなたがたの手を上げ 主をほめたたえよ。

3 天地を造られた主が シオンからあなたを祝福されるように。

## 第135章

- 1 ハレルヤ 主の御名をほめたたえよ。ほめたたえよ 主のしもべたち。
- 2 主の家で仕え 私たちの神の家の大庭で仕える者よ。
- 3 ハレルヤ 主はまことにいつくしみ深い。主の御名にほめ歌を歌え。その御名は実に麗しい。
- 4 主は ヤコブをご自分のために選び イスラエルを ご自分の宝として選ばれた。
- 5 まことに 私は知っている。主は大いなる方 私たちの主はすべての神々にまさっておられる。
- 6 主は望むところをことごとく行われる。天と地で 海とすべての深淵で。
- 7 主は 地の果てから雲を上らせ 雨のために稲妻を造り その倉から風を出される。
- 8 主はエジプトの初子を 人から家畜に至るまで打たれた。
- 9 エジプトよ おまえの真ただ中に 主はしるしと奇跡を送られた。ファラオとそのすべてのしもべらに。
- 10 主は多くの国々を打ち 力ある王たちを殺された。
- 11 アモリ人の王シホン バシヤンの王オグ カナンのすべての王国を。
- 12 主は彼らの地をゆずりとして与えられた。御民イスラエルにゆずりとして。
- 13 主よ あなたの御名はとこしえに 主よ あなたの呼び名は代々に至ります。
- 14 まことに 主はご自分の民をさばき そのしもべらをあわれまれます。
- 15 異邦の民の偶像は銀や金。人の手のわざにすぎない。
- 16 口があっても語れず 目があっても見えない。
- 17 耳があっても聞こえず また その口には息がない。
- 18 これを造る者も これに信頼する者もみな これと同じ。
- 19 イスラエルの家よ 主をほめたたえよ。アロンの家よ 主をほめたたえよ。
- 20 レビの家よ 主をほめたたえよ。主を恐れる者たちよ 主をほめたたえよ。
- 21 シオンで 主がほめたたえられるように。エルサレムに住まわれる方が。ハレルヤ。

## 第136章

- 1 主に感謝せよ。主はまことにいつくしみ深い。主の恵みはとこしえまで。
- 2 神の神であられる方に感謝せよ。主の恵みはとこしえまで。
- 3 主の主であられる方に感謝せよ。主の恵みはとこしえまで。
- 4 ただひとり 大いなる不思議を行われる方に。主の恵みはとこしえまで。
- 5 英知をもって天を造られた方に感謝せよ。主の恵みはとこしえまで。
- 6 地を水の上に敷かれた方に。主の恵みはとこしえまで。
- 7 大きな光る物を造られた方に。主の恵みはとこしえまで。
- 8 昼を治める太陽を。主の恵みはとこしえまで。
- 9 夜を治める月と星を。主の恵みはとこしえまで。

- 10 エジプトの長子を打たれた方に感謝せよ。主の恵みはとこしえまで。
- 11 主はイスラエルをその地から導き出された。主の恵みはとこしえまで。
- 12 力強い御手と伸ばされた御腕をもって。主の恵みはとこしえまで。
- 13 葦の海を二つに分けられた方に感謝せよ。主の恵みはとこしえまで。
- 14 こうして 主はイスラエルにその中を通らせた。主の恵みはとこしえまで。
- 15 ファラオとその軍勢を葦の海に投げ込まれた。主の恵みはとこしえまで。
- 16 荒野で御民を導かれた方に感謝せよ。主の恵みはとこしえまで。
- 17 大いなる王たちを打たれた方に。主の恵みはとこしえまで。
- 18 主は 力ある王たちを殺された。主の恵みはとこしえまで。
- 19 アモリ人の王シホンを。主の恵みはとこしえまで。
- 20 バシャンの王オグを。主の恵みはとこしえまで。
- 21 こうして 彼らの地をゆずりとして与えられた。主の恵みはとこしえまで。
- 22 主のしもベイスラエルにゆずりとして。主の恵みはとこしえまで。
- 23 私たちが卑しめられたとき 主は心に留められた。主の恵みはとこしえまで。
- 24 そして 主は私たちを敵から解き放たれた。主の恵みはとこしえまで。
- 25 主はすべての肉なる者に食物を与える方。主の恵みはとこしえまで。
- 26 天の神に感謝せよ。主の恵みはとこしえまで。

## 第137章

- 1 バビロンの川のほとり そこに私たちは座り シオンを思い出して泣いた。
- 2 街中の柳の木々に 私たちは豎琴を掛けた。
- 3 それは 私たちを捕らえて来た者たちが そこで私たちに歌を求め 私たちを苦しめる者たちが余興に 「シオンの歌を一つ歌え」と言ったからだ。
- 4 どうして私たちが異国の地で 主の歌を歌えるだろうか。
- 5 エルサレムよ もしも 私があなたを忘れてしまうなら この右手もその巧みさを忘れるがよい。
- 6 もしも 私があなたを思い出さず エルサレムを至上の喜びとしないなら 私の舌は上あごについでしまえばよい。
- 7 主よ 思い出してください。エルサレムの日 「破壊せよ 破壊せよ。その基までも」と言ったエドムの子らを。
- 8 娘バビロンよ 荒らされるべき者よ。幸いなことよ おまえが私たちにしたこと 仕返しする人は。
- 9 幸いなことよ おまえの幼子たちを捕らえ 岩に打ちつける人は。

## 第138章

- 1 心を尽くして 私はあなたに感謝をささげます。御使いたちの前で あなたをほめ歌います。

- 2 私は あなたの聖なる宮に向かってひれ伏し 恵みとまことのゆえに 御名に感謝します。あなたがご自分のすべての御名のゆえに あなたのみことばを高く上げられたからです。
- 3 私が呼んだその日に あなたは私に答え 私のたましいに力を与えて強くされました。
- 4 主よ 地のすべての王はあなたに感謝するでしょう。彼らがあなたの口のみことばを聞いたからです。
- 5 彼らは主の道について歌うでしょう。主の栄光が大きいからです。
- 6 まことに 主は高くあられますが 低い者を顧みてくださいます。しかし高ぶる者を 遠くから見抜かれます。
- 7 私が苦しみの中を歩いても あなたは私を生かしてください。私の敵の怒りに向かって御手を伸ばし あなたの右の手が私を救ってください。
- 8 主は私のためにすべてを成し遂げてくださいます。主よ あなたの恵みはとこしえにあります。あなたの御手のわざをやめないでください。

## 第139章

- 1 主よ あなたは私を探り 知っておられます。
- 2 あなたは 私の座るのも立つのも知っておられ 遠くから私の思いを読み取られます。
- 3 あなたは私が歩くのも伏すのも見守り 私の道のすべてを知り抜いておられます。
- 4 ことばが私の舌にのぼる前に なんと主よ あなたはそのすべてを知っておられます。
- 5 あなたは前からうしろから私を取り囲み 御手を私の上に置かれました。
- 6 そのような知識は私にとって あまりにも不思議 あまりにも高くて 及びもつきません。
- 7 私はどこへ行けるでしょう。あなたの御霊から離れて。どこへ逃れられるでしょう。あなたの御前を離れて。
- 8 たとえ 私が天に上っても そこにあなたはおられ 私がよみに床を設けても そこにあなたはおられます。
- 9 私が暁の翼を駆って 海の果てに住んでも
- 10 そこでも あなたの御手が私を導き あなたの右の手が私を捕らえます。
- 11 たとえ私が 「おお闇よ 私をおおえ。私の周りの光よ 夜となれ」と言っても
- 12 あなたにとっては 闇も暗くなく 夜は昼のように明るいのです。暗闇も光も同じことです。
- 13 あなたこそ 私の内臓を造り 母の胎の内で私を組み立てられた方です。
- 14 私は感謝します。あなたは私に奇しいことをなさって 恐ろしいほどです。私のたましいはそれをよく知っています。
- 15 私が隠れた所で造られ 地の深い所で織り上げられたとき 私の骨組みはあなたに隠れてはいませんでした。
- 16 あなたの目は胎児の私を見られ あなたの書物にすべてが記されました。私のために作られた日々が しかも その一日もないうちに。
- 17 神よ あなたの御思いを知るのは なんと難しいことでしょう。そのすべては なんと多いことでしょう。
- 18 数えようとしても それは砂よりも数多いのです。私が目覚めるとき 私はなおも あなたとともにいます。

- 19 神よ どうか悪者を殺してください。人の血を流す者どもよ 私から遠ざかれ。
- 20 彼らは敵意をもってあなたに語り あなたの敵は みだりに御名を口にします。
- 21 主よ 私はあなたを憎む者たちを 憎まないでしょうか。あなたに立ち向かう者を 嫌わないでしょうか。
- 22 私は憎しみの限りを尽くして彼らを憎みます。彼らは私の敵となりました。
- 23 神よ 私を探り 私の心を知ってください。私を調べ 私の思い煩いを知ってください。
- 24 私のうちに 傷のついた道があるかないかを見て 私をとこしえの道に導いてください。

## 第140章

- 1 主よ 私をよこしまな人から助け出し 暴虐を行う者から守ってください。
- 2 彼らは心の中で悪を企み 日ごとに戦いを仕掛けてきます。
- 3 蛇のようにその舌を鋭くし 唇の下には まむしの毒があります。セラ
- 4 主よ 悪しき者の手から私を守り 暴虐を行う者からお守りください。彼らは私の足をつまずかせようと企んでいます。
- 5 高ぶる者は 私に罟を仕掛け 綱で網を広げ 道端に落とし穴を設けました。セラ
- 6 私は主に申し上げます。「あなたは私の神。主よ 私の願いの声を聞いてください。
- 7 私の主 神 私の救いの力よ。あなたは私が武器を取る日に 私の頭をおおってくださいました。
- 8 主よ 悪者の願いをかなえさせず その企みを遂げさせないでください。彼らは高ぶっています。セラ
- 9 私を取り囲んでいる者たちの頭。これを自らの唇の害悪がおおいますように。
- 10 燃える炭火が彼らの上に降りかかりますように。彼らが火の中に 深い淵に落とされ 立ち上がれないようにしてください。
- 11 そしる者が地上で栄えませんように。わざわざがすぐにも 暴虐を行う者を捕らえるようにしてください。」
- 12 私は知っています。主が苦しむ者の訴えを支持し 貧しい者のために さばきを行われることを。
- 13 まことに 正しい人はあなたの御名に感謝し 直ぐな人はあなたの御前に住むでしょう。

## 第141章

- 1 主よ 私はあなたを呼び求めています。私のところに急いでください。私がおあなたに呼び求めるときに 私の声に耳を傾けてください。
- 2 私の祈りが 御前への香として 手を上げる祈りが タベのささげ物として 立ち上りますように。
- 3 主よ 私の口に見張りを置き 私の唇の戸を守ってください。
- 4 私の心を悪に向けさせず 不法を行う者たちとともに 悪い行いに携わらないようにしてください。私が彼らのごちそうを 食べないようにしてください。

- 5 正しい人が真実の愛をもって私を打ち 頭に注ぐ油で私を戒めてくれますように。私の頭がそれを拒まないようにしてください。彼らが悪行を重ねても なおも私は祈ります。
- 6 彼らのさばき人たちが 岩の傍らに投げ落とされるとき 彼らは私のことばが どんなに優しいものだったかを知るでしょう。
- 7 人が地を掘り起こして砕くときのように 私たちの骨はよみの入り口にまき散らされました。
- 8 私の主 神よ まことに 私の目はあなたに向いています。私はあなたに身を避けています。私のたましいを危険にさらさないでください。
- 9 どうか 彼らが私に仕掛けた罠から 不法を行う者の落とし穴から 私を守ってください。
- 10 私が無事に通り過ぎるとき 悪者が自分の網に陥りますように。

## 第142章

- 1 声をあげて 私は主に叫びます。声をあげて 私は主にあわれみを乞います。
- 2 私は御前に自分の嘆きを注ぎ出し 私の苦しみを御前に言い表します。
- 3 私の霊が私のうちで衰え果てたときにも あなたは 私の道をよく知っておられます。私が歩くその道に 彼らは罠を仕掛けています。
- 4 ご覧ください 私の右に目を注いでください。私には 顧みってくれる人がいません。私は逃げ場さえも失って 私のいのちを気にかける人もいないのです。
- 5 主よ 私はあなたに叫びます。「あなたこそ私の避け所 生ける者の地での 私の受ける分。
- 6 どうか 私の叫びに耳を傾けてください。私はひどくおとしめられていますから。私を迫害する者から救い出してください。彼らは私よりも強いのです。
- 7 私のたましいを牢獄から助け出し 私があなたの御名に感謝するようにしてください。正しい人たちは私の周りに集まるでしょう。あなたが私に良くしてくださるからです。」

## 第143章

- 1 主よ 私の祈りを聞き 私の願いに耳を傾けてください。あなたの真実と義によって 私に答えてください。
- 2 あなたのしもべをさばきにつけないでください。生ける者はだれ一人 あなたの前に正しいと認められないからです。
- 3 敵は私のたましいを追いつめ 私のいのちを地に打ちつけ 死んで久しい者のように 私を闇にとどめます。
- 4 それゆえ 私の霊は私のうちで衰え果て 心は私の中で 荒れすさんでしまいました。
- 5 私は昔の日々を思い起こし あなたのすべてのみわざに思いを巡らし あなたの御手のわざを静かに考えています。
- 6 あなたに向かって 私は手を伸べ広げ 私のたましいは 乾ききった地のように あなたを慕います。セラ
- 7 主よ 早く私に答えてください。私の霊は滅びてしまいます。どうか 御顔を私に隠さないでください。私が穴に下る者と等しくならないように。
- 8 朝にあなたの恵みを聞かせてください。私はあなたに信頼していますから。行くべき道を知らせてください。私のたましいはあなたを仰いでいますから。

- 9 主よ 私を敵から救い出してください。私はあなたのうちに身を隠します。
- 10 あなたのみこころを行うことを教えてください。あなたは私の神でありますから。あなたのいつくしみ深い霊が 平らな地に私を導いてくださいますように。
- 11 主よ あなたの御名のゆえに私を生かし あなたの義によって私のたましいを苦しみから助け出してください。
- 12 あなたの恵みによって 私の敵を滅ぼし 私のたましいに敵対するすべての者を 消し去ってください。私はあなたのしもべですから。

## 第144章

- 1 わが岩なる主が ほめたたえられますように。戦いのために私の手を 戦のために私の指を鍛えられる方が。
- 2 主は私の恵み 私の砦 私のやぐら 私の救い主 私の盾 私の避け所 私の民を私に服させる方。
- 3 主よ 人とは何ものなのでしょう。あなたがこれを知っておられるとは。人の子とはいったい何ものなのでしょう。あなたがこれを顧みられるとは。
- 4 人は息にすぎず その日々は影のように過ぎ去ります。
- 5 主よ あなたの天を押し曲げて降りて来ててください。山々に触れて 噴煙を上げさせてください。
- 6 稲妻を放って 彼らを散らし あなたの矢を放って 彼らをかき乱してください。
- 7 いと高き所からあなたの御手を伸べ 大水から また異国人の手から 私を解き放ち 救い出してください。
- 8 彼らの口は嘘を言い その右の手は偽りの右手です。
- 9 神よ あなたに私は新しい歌を歌い 十弦の琴に合わせて ほめ歌を歌います。
- 10 神は王たちに救いを与え 神のしもべダビデを悪の剣から解き放たれます。
- 11 私を異国人の手から解き放ち 救い出してください。彼らの口は嘘を言い その右の手は偽りの右手です。
- 12 私たちの息子らが 若いうちから よく育てられた植木のようになりますように。私たちの娘らが 宮殿にふさわしく刻まれた 隅の柱のようになりますように。
- 13 私たちの倉は もろもろの産物で満ちますように。私たちの羊の群れは 私たちの野で 幾千幾万となりますように。
- 14 私たちの牛が子牛をよくはらみ 早産も流産もなく 哀れな叫び声が 私たちの町にありませんように。
- 15 幸いなことよ このようになる民は。幸いなことよ 主を自らの神とする民は。

## 第145章

- 1 私の神 王よ 私はあなたをあがめます。あなたの御名を 世々限りなくほめたたえます。
- 2 日ごとにあなたをほめたたえ あなたの御名を世々限りなく賛美します。
- 3 主は大いなる方。大いに賛美されるべき方。その偉大さは 測り知ることもできません。
- 4 代は代へと あなたのみわざをほめ歌い あなたの大能のわざを告げ知らせます。

- 5 私は あなたの主権の栄光の輝き あなたの奇しいみわざを語り伝えます。
- 6 人々はあなたの恐ろしいみわざの力を告げ 私はあなたの偉大さを語ります。
- 7 人々はあなたの豊かないつくしみの思い出を あふれるばかりに語り あなたの義を高らかに歌います。
- 8 主は情け深く あわれみ深く 怒るのに遅く 恵みに富んでおられます。
- 9 主はすべてのものにいつくしみ深く そのあわれみは 造られたすべてのものの上にあります。
- 10 主よ あなたが造られたすべてのものは あなたに感謝し あなたにある敬虔な者たちは あなたをほめたたえます。
- 11 彼らはあなたの王国の栄光を告げ あなたの大能のわざを語ります。
- 12 こうして人の子らに 主の大能のわざと 主の王国の輝かしい栄光を知らせます。
- 13 あなたの王国は 永遠にわたる王国。 あなたの統治は 代々限りなく続きます。
- 14 主は倒れる者をみな支え かがんでいる者をみな起こされます。
- 15 すべての目はあなたを待ち望んでいます。 あなたは 時にかなって 彼らに食物を与えられます。
- 16 あなたは御手を開き 生けるものすべての願いを満たされます。
- 17 主はご自分のすべての道において正しく そのすべてのみわざにおいて恵み深い方。
- 18 主を呼び求める者すべて まことをもって主を呼び求める者すべてに 主は近くあられます。
- 19 また 主を恐れる者の願いをかなえ 彼らの叫びを聞いて 救われます。
- 20 すべて主を愛する者は主が守られます。 しかし 悪しき者はみな滅ぼされます。
- 21 私の口が主の誉れを語り すべて肉なる者が聖なる御名を 世々限りなくほめたたえますように。

## 第146章

- 1 ハレルヤ。 わがたましいよ 主をほめたたえよ。
- 2 私は生きているかぎり 主をほめたたえる。 いのちのあるかぎり 私の神にほめ歌を歌う。
- 3 あなたがたは君主を頼みとしてはならない。 救いのない人間の子を。
- 4 霊が出て行くと 人は自分の土に帰り その日のうちに 彼の計画は滅び失せる。
- 5 幸いなことよ ヤコブの神を助けとし その神 主に望みを置く人。
- 6 主は 天と地と海 またそれらの中のすべてのものを造られた方。 とこしえまでも真実を守り
- 7 虐げられている者のためにさばきを行い 飢えている者にパンを与える方。 主は捕らわれ人を解放される。
- 8 主は目の見えない者たちの目を開け 主はかがんでいる者たちを起こされる。 主は正しい者たちを愛し
- 9 主は寄留者を守り みなしごとやもめを支えられる。 しかし悪しき者の道は 主が曲げられる。
- 10 主は とこしえに統べ治められる。 シオンよ あなたの神は 代々に統べ治められる。 ハレルヤ。

## 第147章

- 1 ハレルヤ。まことに われらの神にほめ歌を歌うのは良い。まことに楽しく 賛美は麗しい。
- 2 主はエルサレムを建て イスラエルの散らされた者たちを集められる。
- 3 主は心の打ち砕かれた者を癒やし 彼らの傷を包まれる。
- 4 主は星の数を数え そのすべてに名をつけられる。
- 5 われらの主は偉大であり 力強く その英知は測り知れない。
- 6 主は心の貧しい者を支え 悪しき者を地面に引き降ろされる。
- 7 感謝をもって主に歌え。 豎琴に合わせて われらの神にほめ歌を歌え。
- 8 神は濃い雲で天をおおい 地のために雨を備え また 山々に草を生えさせ
- 9 獣に また 鳴く鳥の子に 食物を与える方。
- 10 神は馬の力を喜ばず 人の足の速さを好まれない。
- 11 主を恐れる者と 御恵みを待ち望む者とを主は好まれる。
- 12 エルサレムよ 主をほめ歌え。 シオンよ あなたの神をほめたたえよ。
- 13 主は あなたの門のかんぬきを強め あなたの中にいる子らを祝福しておられるからだ。
- 14 主は あなたの地境に平和を置き 最良の小麦であなたを満たされる。
- 15 主は地に仰せのことばを送り そのみことばは速やかに走る。
- 16 主は羊毛のように雪を降らせ 灰のように霜をまかれる。
- 17 主は氷をパン屑のように投げつけられる。 だれがその寒さに耐えられるだろうか。
- 18 主が みことばを送ってこれらを溶かし ご自分の風を吹かせると 水は流れる。
- 19 主はヤコブには みことばを イスラエルには おきてとさばきを告げられる。
- 20 主は どのような国々にも このようには なさらなかった。 さばきについて彼らは知らない。 ハレルヤ。

## 第148章

- 1 ハレルヤ。 天において主をほめたたえよ。 いと高き所で 主をほめたたえよ。
- 2 主をほめたたえよ すべての御使いよ。 主をほめたたえよ 主の万軍よ。
- 3 日よ 月よ 主をほめたたえよ。 主をほめたたえよ すべての輝く星よ。
- 4 天の天よ 主をほめたたえよ。 天の上にある水よ。
- 5 主の御名をほめたたえよ。 主が命じて それらは創造されたのだ。
- 6 主は それらを世々限りなく立てられた。 主は 去りゆくことのない定めを置かれた。
- 7 地において主をほめたたえよ。 海の巨獣よ すべての淵よ。
- 8 火よ 雹よ 雪よ 煙よ。 みことばを行う激しい風よ。
- 9 山々よ すべての丘よ。 実のなる木よ すべての杉よ。
- 10 獣よ すべての家畜よ。 這うものよ 翼のある鳥よ。
- 11 地の王たちよ すべての国民よ。 君主たちよ 地をさばくすべての者たちよ。
- 12 若い男よ 若い女よ。 年老いた者と若い者よ。

- 13 主の御名をほめたたえよ。主の御名だけがあがめられる。その威光が 地と天の上で。
- 14 主は御民の角を上げられた。主にある敬虔な者すべての賛美を 主の近くにいる民 イスラエルの子らの賛美を。 ハレルヤ。

## 第149章

- 1 ハレルヤ。新しい歌を主に歌え。敬虔な者たちの集まりで 主への賛美を。
- 2 イスラエルは 自らの造り主にあって喜べ。シオンの子らは 自らの王にあって楽しみ。
- 3 踊りをもって 主の御名をほめたたえよ。タンバリンと豎琴に合わせて 主にほめ歌を歌え。
- 4 主はご自分の民を愛し 貧しい者たちを救いをもって装われる。
- 5 敬虔な者たちは栄光の中で喜び躍れ。自らの床の上で高らかに歌え。
- 6 彼らの口には 神への称賛があり 彼らの手には 両刃の剣があるように。
- 7 それは国々に復讐し もろもろの国民を懲らしめるため
- 8 彼らの王たちを鎖に 彼らの貴族たちを鉄のかせにつなぐため
- 9 また書き記されたさばきを 彼らの間で行うため。これは 主にある敬虔な者すべての誉れである。 ハレルヤ。

## 第150章

- 1 ハレルヤ。神の聖所で 神をほめたたえよ。御力の大空で 神をほめたたえよ。
- 2 その大能のみわざのゆえに 神をほめたたえよ。その比類なき偉大さにふさわしく 神をほめたたえよ。
- 3 角笛を吹き鳴らして 神をほめたたえよ。 琴と豎琴に合わせて 神をほめたたえよ。
- 4 タンバリンと踊りをもって 神をほめたたえよ。 弦をかき鳴らし笛を吹いて 神をほめたたえよ。
- 5 音の高いシンバルで 神をほめたたえよ。 鳴り響くシンバルで 神をほめたたえよ。
- 6 息のあるものはみな 主をほめたたえよ。 ハレルヤ。