



מֵאֶרֶץ אֲזַכְרֶךָ כִּן עַל- תִּשְׁתַּחֲוֶה נַפְשִׁי עָלַי אֱלֹהֵי 6  
 地-から 思い出す だから それ-ゆえ うなだれる 私-の-たましい-は ~の-上-で 私-の-神-よ  
[H0776](#) [H2142](#) [H7817](#) [H5315](#) [H0430](#)

מִצְעָר מְהַר יְחַרְמוֹנִים יַרְדֵּן  
 ミツアル-の 山-から ヘルモン-の ヨルダン-の  
[H4706](#) [H2022](#) [H2769](#) [H3383](#)

わが魂はわたしのうちにうなだれる。それで、わたしはヨルダンの地から、またヘルモンから、ミザルの山からあなたを思い起す。

מִשְׁבָּרֶיךָ כָּל- צְנֻרֶיךָ לְקוֹל קוֹרָא תְהוֹם אֶל- תְהוֹם- 7  
 あなた-の-大波-と すべて-の あなた-の-滝-の 声-に 呼ぶ 深淵-を ~に-向かい 深淵-が  
[H4867](#) [H3605](#) [H6794](#) [H7121](#) [H8415](#) [H0413](#) [H8415](#)

עָבַרְתִּי עָלַי וְנִלְיִי  
 越えた 私-の-上-を あなた-の-うねり-が  
[H1530](#)

あなたの大滝の響きによって淵々呼びこたえ、あなたの波、あなたの大波はことごとくわたしの上を越えていった。

לְאֵל יוֹמָם וַיִּצְנֶה וַיְהִינָה חֶסֶדוֹ וּבִלְיָלָה [שִׁירָה] שִׁירוֹ עִמִּי תְפִלָּה לְאֵל 8  
 神-に 祈り-が 私-と-共-に 歌-が その 夜-には 恵み-を 主-が 命じ-られる 昼-には  
[H0410](#) [H8605](#) [H3915](#) [H3068](#) [H6680](#) [H3119](#)

חַיִּי  
 私-の-いのち-の

昼には、主はそのいつくしみをほどこし、夜には、その歌すなわちわがいのちの神にささげる祈がわたしと共にある。

בְּלֶחֶם אֶלֶךְ קָרַר לְמָה- שָׁכַחְתִּי לְמָה סְלַעַי לְאֵל אוֹמְרָה 9  
 圧迫-の-中-で 歩む-のか 暗く なぜ 忘れ-られた-のか なぜ 私-の-岩-よ 神-に 言う  
[H3906](#) [H3212](#) [H6937](#) [H4100](#) [H7911](#) [H4100](#) [H5553](#) [H0410](#) [H0559](#)

אוֹיְבִי  
 敵-の  
[H0341](#)

わたしはわが岩なる神に言う、「何ゆえわたしをお忘れになりましたか。何ゆえわたしは敵のしえたげによって悲しみ歩くのですか」と。

חַיִּים כָּל- אֵלַי בְּאִמְרָם צוֹרְרִי חֲרַפּוֹנִי בְעַצְמוֹתַי וּבְרִצָּח 10  
 絶えず 一日-中 私-に 言い-ながら 苦しめる-者-が 辱める 私-の-骨-を 砕く-ように  
[H3117](#) [H3605](#) [H0413](#) [H0559](#) [H4100](#) [H5315](#) [H6106](#) [H7524](#)

אֵלֶיךָ אֵיךְ  
 お前-の-神-は どこ-に-いる-のか  
[H0430](#) [H0346](#)

わたしのあだは骨も碎けるばかりにわたしをのしり、ひねもすわたしにむかって「おまえの神はどこにいるのか」と言う。

לְאֱלֹהִים הוֹתִילִי עָלַי תְהַמִּי וַיְמַה- נַפְשִׁי וְתִשְׁתַּחֲוֶה מָה- 11  
 神-を 待ち望め 私-の-内-で 嘆く-のか なぜ 私-の-たましい-よ うなだれる-のか なぜ  
[H0430](#) [H3176](#) [H1993](#) [H4100](#) [H5315](#) [H7817](#) [H4100](#)

וְאֵלֶיךָ פָּנִי יְשׁוּעָה אוֹרְנִי עוֹד כִּי-  
 私-の-神 私-の-顔-の 救い 感謝-する なお なぜなら  
[H0430](#) [H6440](#) [H3444](#) [H3034](#) [H5750](#)

わが魂よ、何ゆえうなだれるのか。何ゆえわたしのうちに思いみだれるのか。神を待ち望め。わたしはなおわが助け、わが神なる主をほめたたえるであろう。