

エレミヤによる
哀歌
の書

- 1 ああ、人で満ちていた都が、
ひとり寂しく座っている。
諸国民の中で大いなる都が、
やもめのようになった。
諸州の中で王女だった都が、
奴隷となった。
- 2 彼女は夜、激しく泣き、
涙が頬を伝う。
恋人たちの中に、
彼女を慰める者は一人もいない。
友は皆、彼女を裏切り、
彼女の敵となった。
- 3 ユダは苦しみと、
重い苦役のために捕囚となった。
彼女は諸国民の間に住み、
安息を見いだせない。
彼女を追う者は皆、苦境にある彼女に追いついた。
- 4 シオンへの道は嘆いている。
例祭に来る者がいないからだ。
その門はすべて荒れ果て、
祭司たちはため息をつく。
おとめたちは苦しみ、
シオン自身も苦しみ沈む。

5 彼女に敵対する者がかしらとなり、
敵は栄えている。
彼女の多くの背きのゆえに、
主*は彼女を苦しめた。
幼い子どもたちは敵の前を、捕囚となって行った。

6 娘シオンから、
すべての威光が去った。
その高官たちは牧草を見つけられない鹿のようになり、
追う者の前を、力なく逃げて行った。

7 エルサレムは苦しみと悲慘の日々に、
昔からのすべての美しいものを思い起こす。
その民が敵の手に落ち、
彼女を助ける者が一人もいなかった時、
敵は彼女を見て、
その荒廃をあざ笑った。

8 エルサレムは重い罪を犯した。
それゆえ、汚れた者となった。
彼女を敬っていた者は皆、彼女をさげすむ。
その裸を見たからだ。
彼女自身もため息をつき、顔を背ける。

9 彼女の汚れは裾についていた。
自分の行く末を思わなかった。
それゆえ、彼女は驚くほど落ちぶれた。
彼女を慰める者はいない。
「主よ、私の苦しみをご覧ください。」

* 1:51:5 すべて大文字の「主」または「神」はヘブル語のיהוה（ヤハウェ）から来ている。

敵は高ぶっている。」

10 敵は彼女の麗しいものすべてに
手を伸ばした。
あなたが集会に入ることを禁じた諸国民が、
彼女の聖所に入るのを見たからだ。

11 その民は皆、ため息をつき、
パンを求める。
命をつなぐ食物を得るために、
麗しいものを手放した。
「主よ、目を留めてご覧ください。
私はさげすまれる者となった。」

12 「道を通るすべての人よ、
あなたがたには何でもないのか。
目を留めて見よ。
主が燃える怒りの日に私にもたらされた、
私の悲しみのような悲しみがあるか。

13 主は高い所から私の骨の中に火を送り、
その火は骨の髄まで焼いた。
私の足に網を張り、
私を後ろへ退かせた。
私を荒れ果てさせ、一日中衰えさせた。

14 私の背きのくびきは、
その御手によって束ねられた。
それらは絡み合い、
私の首に載せられた。
主は私の力をくじいた。
主[†]は私を、

[†] 1:14 1:14 「主」と訳された言葉は「アドナイ」である。

私には立ち向かえない者たちの手に渡した。

15 主は私の中にいた勇士たちを
ことごとく退けた。

私の若者たちを打ち砕くために、
私に対して集会を招集した。

主は、おとめなる娘ユダを酒ぶねで踏みつけた。

16 これらのことのために、私は泣く。

私の目から、私の目から水が流れ落ちる。

私を力づける慰め手が、

私から遠く離れている。

敵が勝ったため、

私の子らは荒れ果てた。」

17 シオンは両手を広げるが、

彼女を慰める者はいない。

主はヤコブについて、

周囲の者たちが彼の敵となるよう命じた。

エルサレムは彼らの間で、汚れた者となった。

18 「主は正しい。

私とその命令に逆らったのだ。

すべての民よ、聞け。

私の悲しみを見よ。

私のおとめたちと若者たちは、捕囚となっ
て行った。

19 私は恋人たちを呼んだが、

彼らは私を欺いた。

祭司たちと長老たちは、命をつなぐ食物を求めなが
ら、

都の中で息絶えた。

20 主よ、ご覧ください。
私は苦しみの中にある。
はらわたはかき乱され、
心は内で翻る。
私が甚だしく背いたからだ。
外では剣が子を奪い、
家の中は死そのものだ。

21 人々は私のため息を聞いた。
私を慰める者はいない。
敵は皆、私の災いを聞き、
あなたがこれを行ったので喜んでいる。
あなたが告げた日を来させてください。
その時、彼らも私のようになる。

22 彼らのすべての悪を御前に置き、
私のすべての背きのために私になさったよう
に、
彼らにも報いてください。
私のため息は多く、
心は弱り果てている。」

2

1 ああ、主は怒りのうちに、
娘シオンを雲で覆ったことか。
イスラエルの美しさを、
天から地へ投げ落とした。
怒りの日に、ご自分の足台を思い起こさなかつ
た。

2 主はヤコブのすべての住まいを、
あわれまずにのみ込んだ。
憤りのうちに娘ユダの要塞を打ち壊し、
地に倒した。

王国とその高官たちを汚した。

3 燃える怒りのうちに、
イスラエルの角をことごとく切り落とした。
敵の前で、
右の御手を引き戻した。
周囲を焼き尽くす燃える火のように、
ヤコブを焼いた。

4 敵のように弓を引き、
敵対する者のように右手を構えた。
目に麗しい者をすべて殺し、
娘シオンの天幕に、
火のように憤りを注いだ。

5 主は敵のようになり、
イスラエルをのみ込んだ。
彼女の宮殿をすべてのみ込み、
要塞を破壊した。
娘ユダのうちに、嘆きと悲しみを増し加えた。

6 園の小屋のように、
ご自分の幕屋を荒々しく取り払った。
集会の場所を滅ぼした。
主はシオンで例祭と安息日を忘れさせ、
激しい怒りのうちに王と祭司をさげすんだ。

7 主は祭壇を退け、
聖所を忌み嫌った。
彼女の宮殿の城壁を
敵の手に渡した。
彼らは例祭の日のように、
主の家で声を上げた。

- 8 主は娘シオンの城壁を
滅ぼそうと定めた。
測り縄を張り、
破壊の御手を引かなかった。
塁と城壁を嘆かせ、
それらはともに衰えた。
- 9 その門は地に沈み、
主はそのかんぬきを壊し、砕いた。
王と高官たちは、
律法のない諸国民の間にいる。
預言者たちも主からの幻を見いだせない。
- 10 娘シオンの長老たちは地に座り、
黙っている。
頭にちりをかぶり、
粗布をまとった。
娘エルサレムのおとめたちは、頭を地に垂れて
いる。
- 11 私の目は涙でかすみ、
胸の内はかき乱される。
娘なるわが民の破滅のため、
はらわたは地に注ぎ出された。
幼い子どもと乳飲み子が、都の広場で弱り果て
ている。
- 12 彼らは母親に尋ねる。
「穀物とぶどう酒はどこにあるの」と。
都の広場で傷ついた者のように弱り果て、
母親の懷で息が絶えようとする時に。
- 13 娘エルサレムよ、
私はあなたに何を言おう。

あなたを何にたとえよう。
おとめなる娘シオンよ、
あなたを慰めるために、
何と比べよう。
あなたの傷は海のように大きい。
だれがあなたを癒やせるだろうか。

14 あなたの預言者たちは、
あなたのために偽りと愚かな幻を見た。
あなたを捕囚から立ち返らせるために、
あなたの咎を明らかにしなかった。
かえって、偽りの託宣と追放を招く幻を見た。

15 道を通る者は皆、
あなたに向かって手をたたく。
娘エルサレムに向かって口笛を吹き、
頭を振って言う。
「これが、『美しさの極み、
全地の喜び』と呼ばれた都なのか。」

16 敵は皆、あなたに向かって
口を大きく開ける。
口笛を吹き、歯ざしりして言う。
「われわれは彼女をのみ込んだ。
まさに、これこそ待ち望んだ日だ。
われわれはこれを見つけ、
目の当たりにした。」

17 主は計画したことを行い、
昔から命じていた言葉を実現した。
打ち壊し、
あわれまなかった。
敵をあなたのことで喜ばせ、
あなたに敵対する者たちの角を高くした。

18 民の心は主に向かって叫んだ。
娘シオンの城壁よ、
昼も夜も川のように涙を流せ。
自ら休むな。
瞳を休ませるな。

19 立って、夜に叫べ。
夜の見張りが始まる時に。
主の御前に、
水のように心を注ぎ出せ。
どの街角でも飢えのために弱り果てる
幼い子どもたちの命のために、
主に向かって両手を上げよ。

20 「主よ、目を留めてご覧ください。
あなたがこのようなことを、だれになさったの
か。
女たちが自分の産んだ子を、
膝に抱いてあやした子を食べるのか。
祭司と預言者が主の聖所で殺されるのか。

21 若者も老人も、
通りで地に伏している。
私のおとめたちと若者たちは、
剣に倒れた。
あなたは怒りの日に彼らを殺し、
あわれまずに屠った。

22 例祭の日のように、
四方から恐怖を呼び集めた。
主の怒りの日には、
逃れた者も生き残った者もいなかった。
私が世話をし、育てた者を、敵が滅ぼした。」

3

- 1 私は主の憤りの杖のもとで、
苦しみを見た者である。
- 2 主は私を導き、
光ではなく闇の中を歩ませた。
- 3 まことに、一日中繰り返し、
御手を私に向けた。
- 4 私の肉と皮膚を衰えさせ、
骨を砕いた。
- 5 私を攻める壘を築き、
私を苦味と苦難で取り囲んだ。
- 6 はるか昔に死んだ者のように、
私を暗い場所に住ませた。
- 7 私の周囲に壁を築き、
出られないようにした。
私の鎖を重くした。
- 8 私が叫び、助けを求めても、
私の祈りを締め出す。
- 9 切り石で私の道をふさぎ、
私の小道をゆがめた。
- 10 主は私にとって待ち伏せする熊、
隠れた所にいる獅子のようである。
- 11 私を道から引き離し、
私を引き裂いた。
私を荒れ果てさせた。
- 12 弓を引き、
私を矢の的とした。
- 13 矢筒の矢を、
私の体の奥深く射ち込んだ。
- 14 私は自分の民すべてのあざけりとなり、

- 一日中、彼らの歌となった。
15 主は私を苦味で満たし、
よもぎで飽き足らせた。
- 16 小石で私の歯を砕き、
灰で私を覆った。
- 17 あなたは私から平安を遠ざけた。
私は幸いを忘れた。
- 18 そこで私は言った。
「私の力は尽き、主に寄せる望みも消えた」と。
- 19 私の苦しみと悲惨、
よもぎと苦味を思い起こしてください。
- 20 私はなおそれらを思い起こし、
心は内で沈み込む。
- 21 しかし、このことを心に思い起こす。
それゆえ、私は望みを持つ。
- 22 主の慈しみは尽きず、
私たちは滅び尽くされない。
主のあわれみは終わらない。
- 23 それらは朝ごとに新しい。
あなたの真実は偉大だ。
- 24 私は心に言う。
「主こそ私の受ける分。
それゆえ、私は主を待ち望む。」
- 25 主を待ち望む者に、
主を求める者に、主はいつくしみ深い。
- 26 主の救いを望み、
静かに待つことは良い。
- 27 人が若い時に、
くびきを負うことは良い。

- 28 主がその人にくびきを負わせたのだから、
一人で座り、黙していよ。
- 29 口をちりにつけよ。
望みがあるかもしれない。
- 30 自分を打つ者に頬を差し出し、
そしりを受けるに任せよ。
- 31 主は永遠に人を
退けることはない。
- 32 たとえ悲しませても、
豊かな慈しみによってあわれむ。
- 33 主は進んで人を苦しめず、
人の子らを悲しませはしない。
- 34 地のすべての捕られ人を
足の下に踏みにじること、
- 35 いと高き方の御前で
人の権利を曲げること、
- 36 人の訴えを不当に退けることを、
主は良しとしない。
- 37 主が命じないのに、
だれが語って、それを実現できるか。
- 38 災いも幸いも、
いと高き方の口から出るのではないか。
- 39 生きている人は、
自分の罪の罰を受けて、なぜ不平を言うのか。
- 40 自分たちの道を探り、調べ、
主に立ち返ろう。
- 41 心と両手をともに、
天におられる神* に向かって上げよう。

* 3:41 3:41 「神」と訳されたヘブル語は「אֱלֹהִים」(エロヒム)である。

- 42 「私たちは背き、反逆した。
あなたは私たちを赦さなかった。
- 43 あなたは怒りで私たちを覆い、追った。
殺して、
あわれまなかった。
- 44 雲でご自分を覆い、
祈りが通り抜けられないようにした。
- 45 私たちを諸国民の中で、
くずとごみとした。
- 46 敵は皆、私たちに向かって
口を大きく開けた。
47 恐怖と穴が私たちに臨み、
荒廃と破滅が来た。」
- 48 娘なるわが民の破滅のために、
私の目から涙が川のように流れ落ちる。
- 49 私の目は涙を注ぎ続け、
絶えることがない。
休むこともない。
- 50 主が天から見下ろし、
目を留める時まで。
- 51 わが都の娘たちを見て、
私の心は痛む。
- 52 理由もなく私の敵となった者たちは、
鳥を狩るように、執拗に私を追った。
- 53 地下牢で私の命を絶とうとし、
私の上に石を投げた。
- 54 水が私の頭の上を流れた。
私は「もう終わりだ」と言った。
- 55 主よ、私は最も深い地下牢から、

- あなたの名を呼び求めた。
56 あなたは私の声を聞いた。
「私のため息と叫びに、
耳を閉ざさないでください。」
- 57 私があなたを呼んだ日に、
あなたは近づき、
「恐れるな」と言った。
- 58 主よ、あなたは私の訴えを弁護し、
私の命を贖った。
- 59 主よ、あなたは私が受けた不正をご覧になった。
私の訴えを裁いてください。
- 60 あなたは彼らのすべての復讐と、
私に対するすべての計画をご覧になった。
- 61 主よ、あなたは彼らのそしりと、
私に対するすべての計画を聞いた。
- 62 私に逆らって立つ者たちの唇と、
一日中私に向けられる企みを。
- 63 あなたは彼らが座る時も立つ時もご覧になっている。
私は彼らの歌になっている。
- 64 主よ、彼らの手の業に従って、
彼らに報いてください。
- 65 彼らにかたくなな心を与え、
あなたの呪いを下してください。
- 66 怒りをもって彼らを追い、
主の天の下から滅ぼしてください。

4

- 1 ああ、金がくすみ、
純金が変わってしまった。

聖所の石が、
どの通りの角にも投げ出されている。

2 純金にも比べられた
シオンの尊い息子たちが、
どうして陶工の手で造られた
土のつばのように見なされるのか。

3 ジャッカルでさえ乳房を差し出し、
自分の子に乳を飲ませる。
しかし、娘なるわが民は、
荒野のだちょうのように残酷になった。

4 乳飲み子の舌は渴きのために、
上あごに張りつく。
幼い子どもたちはパンを求めるが、
それを裂いて与える者はいない。

5 ごちそうを食べていた者たちは、
通りで打ちひしがれている。
紫の衣をまとして育てられた者たちは、
ごみの山を抱いている。

6 娘なるわが民の咎は、
ソドムの罪よりも大きかった。
ソドムは人の手が触れる間もなく、
一瞬のうちに覆された。

7 その高貴な者たちは雪よりも清く、
乳よりも白かった。
その体はルビーより赤く、
その姿はサファイアのように輝いていた。

8 今、その姿は炭よりも黒く、

通りで見分けられない。
皮膚は骨に張りつき、
枯れて木のようになった。

9 剣で殺された者のほうが、
飢えで死ぬ者より幸いだ。
野の実りを失った者たちは、
刺し貫かれたように痩せ衰える。

10 心優しい女たちの手が、
自分の子どもを煮た。
娘なるわが民が滅ぼされた時、
その子らは女たちの食物となった。

11 主は憤りを成し遂げ、
燃える怒りを注ぎ尽くした。
シオンに火をつけ、
その基まで焼き尽くした。

12 敵対する者や敵が、
エルサレムの門の中に入るとは、
地の王たちも、
世界の住民も皆、信じなかった。

13 これは、その中で義人の血を流した
預言者たちの罪と、
祭司たちの咎のためである。

14 彼らは目の見えない者のように、
通りをさまよう。
血で汚れているため、
だれもその衣に触れることができなかった。

15 人々は彼らに向かって叫んだ。

「離れろ、汚れている！
離れろ、離れろ、触れるな！」
彼らが逃げ去り、さまよった時、
諸国民の間でこう言われた。
「彼らはもうここに住めない。」

16 主の怒りが彼らを散らした。
主はもはや彼らを顧みない。
人々は祭司たちを敬わず、
長老たちに好意を示さなかった。

17 私たちの目は今なお衰え、
むなしく助けを待ち望んでいる。
私たちは見張り続け、
救うことのできない国を待ち望んでいた。

18 敵は私たちの足跡を狙い、
私たちは通りを歩くこともできない。
私たちの終わりは近い。
日々は満ち、
終わりが来た。

19 私たちを追う者は、
空を飛ぶ鷲よりも速かった。
山々で私たちを追い、
荒野で待ち伏せした。

20 私たちの命の息、
主に油注がれた者が、
彼らの穴に捕らえられた。
私たちは彼について、
「その陰の下で、諸国民の間に生きよ
う」と言っていた。

21 ウツの地に住む娘エドムよ、
喜び、楽しめ。
杯はあなたにも回って来る。
あなたは酔い、
裸になる。

22 娘シオンよ、
あなたの咎への刑罰は終わった。
主はもう、あなたを捕囚として連れ去らない。
娘エドムよ、
主はあなたの咎を罰し、
あなたの罪を明らかにする。

5

- 1 主よ、私たちに起こったことを思い起こしてください。
目を留め、私たちのそしりをご覧ください。
- 2 私たちの相続地は見知らぬ者たちに、
家々は外国人に渡された。
- 3 私たちは父のないみなしごとなった。
母親たちはやもめのようになった。
- 4 私たちは飲み水にも代金を払い、
薪も買わなければならない。
- 5 追っ手は私たちの首に迫る。
私たちは疲れ果てても、休むことができない。
- 6 パンに満ち足りるため、
私たちはエジプトとアッシリアに助けを求めた。
- 7 父祖たちは罪を犯し、もはやいない。
私たちがその咎を負っている。
- 8 奴隷たちが私たちを支配し、
彼らの手から救い出す者はいない。
- 9 荒野の剣のために、
私たちは命を危険にさらしてパンを得る。

- 10 飢饉の焼けつく熱のために、
私たちの皮膚は炉のように黒くなった。
- 11 彼らはシオンの女たちを犯し、
ユダの町々のおとめたちを辱めた。
- 12 高官たちは両手を縛られて吊るされ、
長老たちは敬われなかった。
- 13 若者たちはひき臼を担がされ、
子どもたちは薪の重荷によろめいた。
- 14 長老たちは門から姿を消し、
若者たちは音楽を奏でなくなった。
- 15 私たちの心の喜びは絶え、
踊りは嘆きに変わった。
- 16 冠は私たちの頭から落ちた。
ああ、私たちは災いだ。私たちは罪を犯した。
- 17 このため、私たちの心は弱り、
これらのことのため、目はかすむ。
- 18 シオンの山が荒れ果て、
きつねがそこを歩き回っている。
- 19 主よ、あなたは永遠におられる。
あなたの御座は代々に続く。
- 20 なぜ、いつまでも私たちを忘れ、
これほど長く見捨てるのか。
- 21 主よ、私たちをあなたのもとに立ち返らせてくだ
さい。
そうすれば、私たちは立ち返る。
私たちの日々を昔のように新しくしてくださ
い。
- 22 しかし、あなたは私たちを全く退け、
私たちに対して激しく怒っておられる。

フリーダム・バイブル
**The Holy Bible in the Japanese Language, Freedom
Bible translation**

Public Domain

Language: 日本語 (Japanese)

この聖書翻訳には著作権が設定されていません。この聖書翻訳の公式な配布元は eBible.org です。これは翻訳の草案です。この聖書翻訳をより良いものにするため、改善のご提案を ebible.org+jpnm@gmail.com までお寄せください。

2026-07-24

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 29 Jul 2026 from source files dated 24 Jul 2026

8daadcbf-1b7a-51a2-98ce-7e95a9e95424