



《托拉·奥尔》·帕拉沙 BEREISHIS · 玛玛尔 11

# בעטרה שעטרה לו אמו כי מצות התורה הן...

“他母亲用以为他加冕的冠冕”



以卑微的物质事物履行诫命（מצוות, mitzvos），便成为一顶冠冕，  
将 ה' 的意愿与愉悦引降下来；如今，这愉悦仍隐藏着，只带来喜  
乐，但在未来时代，它将显现出来，带来真正的愉悦。

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

[likuteitorah.com/zh-Hans/torah-ohr/bereishis/11/](http://likuteitorah.com/zh-Hans/torah-ohr/bereishis/11/)

## 核心思想

以卑微的物质事物履行诫命（מצוות, mitzvos），便成为一顶冠冕，将 ה' 的意愿与愉悦引降下来；如今，这愉悦仍隐藏着，只带来喜乐，但在未来时代，它将显现出来，带来真正的愉悦。

每一节依次为：希伯来文、译文，以及金线下方的简短解释。希伯来文中的小号数字是文末注释的编号。

## 玛玛尔概要

这篇迈玛尔（מאמר, maamar）逐句讲解《雅歌》3:11。“冠冕”是620条诫命，它们直达冠冕（כתר, Kesar），位于世界逐级下降的链条之上。宝石之所以珍贵，正在于无生命的石头竟能发光；同样，诫命之所以能引降冠冕，是因为物质事物经由它们得到提升后，便在 ה' 面前自我消融。按照《Mishnah》（משנה）的解释，“他婚礼之日”指赐予妥拉，它引降了 ה' 的智慧以及蕴含在祂意愿中的愉悦；“他心中的欢喜”则指圣殿。接着，Alter Rebbe 区分了喜乐与愉悦：富人会因一件自己看不见的珍宝而欢喜，但愉悦需要亲眼看见。因此，如今的诫命带来喜乐，因为我们知道 ה' 的愉悦蕴含在其中，却无法领会它；圣殿和祈祷也只让人把握到光的存在，而非其本质。在未来时代，这愉悦将显露出来：“并看见。”最后，王权（מלכות, Malchus）是 ה' 的“心”，它将生命力输送给诸世界，并接纳它们回奉的事奉；祭祀使这颗心敞开，洪水世代阻塞了它（“祂心中忧伤”），而诺亚（נח, Noach）的献祭又使它重新敞开。

## 提纲

- |                                                                                           |                       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------|
| <b>1</b>                                                                                  | <b>诫命的冠冕</b>          | ¶1-2 |
| <p>620条诫命是一顶直达冠冕（כתר）的冠冕；如同宝石，其价值在于一块石头竟能发光这一奇妙之处，借助物质事物履行的诫命，在物质得到提升并自我消融时，便将冠冕引降下来。</p> |                       |      |
| <b>2</b>                                                                                  | <b>婚礼与心中的欢喜</b>       | ¶3   |
| <p>赐予妥拉引降了 ה' 的智慧与愉悦；圣殿意味着心的敞开，而流亡则是一种由妥拉治愈的相思之苦。</p>                                     |                       |      |
| <b>3</b>                                                                                  | <b>喜乐与愉悦</b>          | ¶4-6 |
| <p>喜来源于知道有一种隐藏的美好存在，愉悦则只有亲眼看见时才会产生；如今，诫命、圣殿和祈祷带来喜乐，而在未来时代， ה' 的愉悦将显现出来。</p>               |                       |      |
| <b>4</b>                                                                                  | <b>ה' 的心、洪水与诺亚的献祭</b> | ¶7-8 |
| <p>王权（מלכות）是赐生命给诸世界并接纳它们回奉事奉之处，犹如一颗心；祭祀使它敞开，洪水世代阻塞了它，而诺亚的祭祀又使它重新敞开。</p>                  |                       |      |

### 冠冕 (כתר) כתר

高于认知机能的层面，即 ה'的意愿与愉悦。620条诫命（620正是“冠冕”一词的数值）将它引降下来。

### 精炼 (בירור, Birur) בירור

借助某件物质事物履行诫命，从而提升它，使它在 ה'面前自我消融；这就是将物质事物从可提升的外壳（קליפת נוגה, kelipas nogah）中提升出来。

### 喜乐与愉悦 שמחה ותענוג

即使美好之事仍隐藏着，知道它存在也会带来喜乐；愉悦则只有在美好之事确实显现时才会产生。

### 王权作为心 מלכות — לב

ה'的王权借此将生命力输送给诸世界，而诸世界的事奉则回归于此；这就如血液从心脏流出，又回流到心脏。

### 由下而上的雌性之水与由上而下的雄性之水 (מיין ומ"ד, mayin nukvin and mayin duchrin) מיין ומ"ד

由下而起的激发，以及回应它、由上而下的神圣流注；祭祀提升了前者，并引降了后者。

## 诫命的冠冕

**1 בעטרה שעטרה לו אמו כי מצות התורה הן תרי"ג מצות דאורייתא וז' מצות דרבנן שהם תר"ך עמודי אור בחי' כתר ועטרה והוא מה שלמעלה מהשתלשלות.**

“他母亲为他戴上的冠冕”：因为妥拉的诫命是613条《妥拉》诫命和七条拉比诫命，它们就是620根光柱，是冠冕（כתר, Keser）与冠饰（עטרה, atarah）的层面；这正是超越逐级下降的世界链条（השתלשלות, hishtalshelus）的所在。

本篇论述（מאמר, maamar）以《雅歌》3:11开篇，那里记载所罗门王（שלמה, Shlomo）由他的母亲为他戴上冠冕；按贤者们的解释，这位王是 ה'，而“母亲”是以色列。“冠冕”就是诫命（מצות, mitzvos）：613条来自妥拉的诫命加上七条拉比诫命，共为620；620正是Keser（冠冕）的数值。因此，诫命被称为620根“光柱”，既是 כתר，也是 עטרה——经文中表示冠冕的那个词。 כתר 是 ה' 意愿的层面，超越井然有序的世界链条。

**והנה עד"מ העטרה היא עשויה מאבנים טובות מאירים ומבהיקים מאד והרי גוף האבנים הם רק בחי' דומם אלא שמזככים אותם.<sup>1</sup>**

现在借一个譬喻来说：王冠由极其明亮、闪耀夺目的宝石制成；然而，宝石本身的质料不过属于无生命物质这一层面，只是经过了精琢。

为了说明诫命如何能形成这样的冠冕，阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן, Alter Rebbe）转而举一顶真实的王冠为例。冠上的宝石光彩夺目，但宝石本身不过是石头，属于受造界中最低的无生命类别；它们之所以发亮，只因经过切割和打磨。

**2 ולפי שהוא דבר פלא שהדומם כאבן יאיר<sup>2</sup> כ"כ [כל כך] ע"כ הם יקרים מאד ולכך ניתן לתכשיט על הראש אעפ"י [אף על פי] שהראש מעלתו נכבדת להיות שבו שוכן אור החכמה כו'**

正因为无生命之物，如石头，竟能如此发光，实在是一件奇妙之事，所以宝石极其珍贵；因此，尽管头部地位尊贵——因为智慧（חכמה, Chochmah）的光居于其中，等等——宝石仍被用作头上的饰物。

宝石为何如此珍贵？阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）在论述贤者的言论时这样说：蜡烛发光并不稀奇，但毫无生命的石头竟能发光，却是极大的奇事。因此，宝石安置在头上，尽管头部是身体中最尊贵的部分，是心智所在之处；因为有一种甚至高于心智的东西安置在头上。

וכך המצות נעשים בענינים גשמיים מבחי' ק"נ [קליפת נוגה] אלא ע"י הבירור נעשה זה דבר הפלא שהיש גשמי יהיה בטל לכן נעשה מזה עטרה ובחי' המשכת הכתר והוא לעילא מן שמשא כו':

同样，诫命是借着物质事物来履行的，这些事物属于中性领域（ק"נ, kelipas nogah）；然而，经过提炼（בירור, birur），便产生了这件奇妙之事：物质的“有”竟能自我消融。因此，由此形成冠冕，并引下冠冕（כתר, Keser）的层面；这一层面在“太阳之上”，等等。

与此相应，诫命（מצות, mitzvos）是借着羊毛、皮革和食物等物质事物来履行的；这些事物属于中性领域（ק"נ），这是一个既可趋向圣洁、也可趋向其反面的领域。当诫命净化并提炼（בירור）这些物质时，物质上自立的“有”（יש, yesh）便在 ה' 面前自我消融；正是这件奇事引下冠冕（כתר）的层面。在《Likkutei Torah》（לקוטי תורה）〈Nasso〉中，阿尔特雷贝进一步补充说，很高之处的火花落入了这些物质之中；这就是为何它们经过提炼之后，便上升而成为冠冕。所谓“在太阳之上”（一个阿拉姆语短语），意即超越自然，与“在太阳之下”的事物相对。

## 第2节 · 13

### 婚礼与心中的欢喜

3 ביום חתונתו זו מ"ת [מתן תורה]<sup>3</sup> כבר מבואר למעלה הטעם שנק' ביום חתונתו שהיא המשכת ח"ע [חכמה

עילאה] מוחא כו' ובזה מתלבש כח התענוג שהוא פנימי' [פנימיות / פנימית] הרצון כנ"ל.

“在他婚礼之日”——这是赐予妥拉。上文已经解释过，为什么称为“他婚礼之日”：这是将至高的智慧（חכמה, Chochmah）——“脑”——引降下来等等；而愉悦（תענוג, taanug）之力包裹在其中；如上所述，这愉悦之力是意愿（רצון, ratzon）的内在层面（פנימיות, pnimiyus）。

《米示拿》将经文接下来的话解作：“他婚礼之日”就是赐予妥拉。前一篇maamar解释说，妥拉将至高的智慧引降下来；这是 ה' 自己的智慧，称为“脑”；而包裹在这智慧之中的，是 ה' 的愉悦，也就是祂意愿最内在的核心。

ושמחת לבו זה בנין בהמ"ק [בית המקדש] פי' פתיחת הלב נק' שמחת לבו

“以及[在……之日]他心中的喜悦”——这是建造圣殿。也就是说，心的开启称为“他心中的喜悦”，

《米示拿》继续说：“他心中的喜悦”就是建造圣殿。Alter Rebbe说，喜悦意味着心敞开。

משא"כ בגלות נק' חולת אהבה שאין הסיבוב והילוך רוח החיים מהלב אל האברים כדבעי וע"כ אומרת סמכוני כו' ע"י התורה שנק' רפואה כנ"ל.<sup>4</sup>

而在流亡中，[她]被称为“患了爱之病”，因为生命之气从心脏流向肢体的循环与运行并不如常；因此她说：“扶持我”，等等——借着妥拉，因为妥拉如上所述被称为疗愈。

在流亡中，犹太民族——《雅歌》中的新妇——“患了爱之病”：就像一个身体的血液无法正常地从心脏循环到肢体。因此她请求：“扶持我”；医治之方就是妥拉，正如前一篇maamar所解释的，妥拉被称为疗愈。作为本篇maamar结尾部分的替代，一份手稿（据一则Kehot注释报告，Bukh 35）解释了其中缘由：妥拉好比君王留在身边的医生，使君王永不患病；而归回（תשובה, teshuvah）则医治已经造成的损害；为妥拉本身而学习妥拉，会引降新的光，并如归回一般带来疗愈。

### 第3节 · 114-6

## 喜乐与愉悦

### 4 והנה התענוג והשמחה לכאורה ענין א' הם אבל באמת ב' ענינים המה

如今，愉悦（תענוג, taanug）与喜悦（שמחה, simchah）看起来似乎是一回事，然而实际上是两回事。

阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）现在区分两种看似相同的感受：愉悦（תענוג）与喜悦（שמחה）。它们看似是一回事，实则是两回事。

כי עד"מ עשיר שיש לו מטמון כסף וזהב באוצרו הוא שמח וטוב לב אעפ"י [אף על פי] שאינו רואה אותו וגם אעפ"י [אף על פי] שהממון רחוק ממנו כמה מאות פרסאות.

例如，一个富人若在自己的库房中藏有银子和金子的宝藏，即使他看不见它，即使那些财物离他有数百个古代距离单位（פרסאות, parsas）之遥，他仍会欢喜，心中畅快。

他以一位富人为例：即使没有亲眼看着那批银子和金子的积藏，即使它们远在数百个古代距离单位之外，他仍为之欢喜。parsah 是古代距离单位，约合四公里。

אך להיותו יודע שישנם בשלימות בודאי אעפ"י [אף על פי] שמכוסה ונעלם הוא מעיניו עתה ישמח לבו מאד וזהו ענין ומהות השמחה שיכול להיות על הטוב אף כשהוא נעלם ומכוסה מעיניו.

但因为他知道那些财物确实完好无损地在那里，尽管此刻它们被遮盖着，隐没在他的视线之外，他的心仍大大欢喜。这就是喜悦的性质与本质：即使美好的事物隐而不见、被遮蔽在人的视线之外，人仍可以为之喜悦。

使他欢喜的，是他知道那批财宝确实在那里，而且完好无损。这就是喜悦的本质：即使美好的事物不在眼前，人也能为之喜悦。

**אבל ענין התענוג והשעשועים אינו אלא דוקא כשרואה הדבר שמתענג ממנו בעיניו ממש כמו שעשוע האב עם בנו הוא דוקא כשרואהו בעיניו**

然而，愉悦与欢娱只有在亲眼看见自己所喜悦的事物时才会产生——就像父亲与儿子相处时的欢愉，只有亲眼看见儿子时才是如此；

愉悦则有所不同：必须亲眼看见事物本身才会产生。孩子就在眼前时，父亲才会因孩子而感到欢愉。

**משא"כ מרחוק אינו שייך תענוג רק שמחה ולכן מברכין ברכת הראיה כשרואה אדם החביב לו<sup>5</sup> כו'.**

而远隔之时，便谈不上愉悦，只有喜悦。因此，当人看见自己所珍爱的人时，便诵念见到亲爱之人时的祝福，等等。

远隔时可以有喜悦，却没有愉悦。这就是为什么贤者们设立了这样的祝福：久别之后重见珍爱的朋友时，人要诵念祝福；亲眼相见本身会带来新的愉悦。

**5 והנמשל יובן בענין שמחה של מצוה דהנה טעמי תורה לא נתגלו עתה שאין עתה הגילוי רק שכך רצונו ית'.**

对应之义，可从履行诫命时的喜乐来理解。妥拉（תורה, Torah）的内在缘由如今尚未显露；因为此时所显明的，不过是 ה' 的旨意，愿祂受称颂。

如今，这个比喻应用于履行诫命时的喜乐。我们目前并不知道诫命内在的缘由；我们履行诫命，是因为这是 ה' 的旨意。

**ולע"ל [ולעתיד לבוא] יתגלו טעמי תורה בחי' ענג עליון שיש בכל מצוה אמנם גם עתה ידוע לנו שמלובש ונמשך בהמצוה מבחי' תענוג העליון**

到了将来的时代，妥拉的内在缘由将会显露出来——也就是每一条诫命中所具有的至高愉悦（תענוג, taanug）这一层面。然而，即使在今日，我们也知道，[某种]至高愉悦的层面包藏在诫命中，并被引下至诫命中，

到了将来的时代（משיח [Moshiach] 的时代），这些缘由将会显露出来；它们就是 ה' 在每一条诫命中的愉悦。即使在今日，我们也知道，这愉悦包藏在诫命之中。

**רק שאין מהותו מושג ולכן יכול להיות מזה בחי' שמחה גדולה וכמ"ש בשמחה ובטוב לבב מרוב כל<sup>6</sup>.**

只是它的本质无法被领会，所以由此能够生出极大的喜乐；正如经文所说：“因万有丰盛而满怀喜悦，心中畅快。”

我们知道这种愉悦存在，却无法领会它究竟是什么，就像那位富人面对自己隐藏的宝藏；单是知道宝藏存在，就足以带来极大的喜乐。这正是经文“因万有丰盛而满怀喜悦，心中畅快”所说的喜乐：一个人知道自己拥有宝藏，因而欢喜。

כמו שהעשיר שמח מהמטמון אף שאינו רואהו בעיניו כו'. אך לע"ל [לעתיד לבוא] יתגלה מהות התענוג העליון וזהו ישקני מנשיקות פיהו.<sup>7</sup>

正如富人虽未亲眼看见宝藏，仍为它而欢喜，等等。但到了将来的时代，至高愉悦的本质将会显露；这就是“愿他以口中的亲吻亲吻我”这句话的含义。

将来，愉悦本身将会显露；这就是“愿他以口中的亲吻亲吻我”的含义：届时将有亲密、直接的亲近，不再只是从远处知晓。拉希（רש"י, Rashi）对这节经文的解释也相同：以色列民渴望重获西奈启示时的亲密相交，也渴望 ה' 再次显明祂妥拉中的隐秘缘由这一应许。

6 ולכן בהמ"ק [בית המקדש] נק' שמחת לבו שהיה האור ג"כ מוסתר בארון וכפורת כו'. וכן תפלה באהוי"ר [באהבה ויראה] הוא ג"כ רק השגת המציאות ולא המהות.

因此，圣殿被称为“他心中的喜悦”，因为在那里，光也隐藏在约柜和约柜盖（כפורת, Kapores）之中，等等。同样，带着爱与敬畏（אהבה ויראה, ahavah v'yirah）的祈祷，也只是把握到[其]存在，而非其本质。

这解释了为何圣殿只被称为“他心中的喜悦”，而不称为他的愉悦：即使在那里，神圣之光也隐藏在约柜及其盖中。同样，祈祷中的 אהבה ויראה 只能使人知道 ה' 在那里，却不能体认祂究竟是什么；因此，它们带来喜悦，而非愉悦。

אך ביום חתונתו זו מתן תורה נמשך בחי' תענוג אלא שמ"מ עכשיו אין התענוג בגלוי

但“在他婚礼之日”——这指的是赐予托拉之时——愉悦（תענוג, taanug）这一层面被引降下来；然而，尽管如此，如今这愉悦尚未显露，

在赐予托拉之时，也就是“他婚礼之日”， ה' 本身的 תענוג 被引降到托拉与诫命（מצוות, mitzvos）之中；然而目前它尚未公开显露。

שמלובש ג"כ בהתלבשות בענינים גשמיים כ"א לע"ל [לעתיד לבוא] יתגלה מתוך הלבושים וע"ז נאמר וראנה<sup>8</sup> בבחי' ראוי [ראיה] ממש כמ"ש ולא יכנף עוד<sup>9</sup> כו' והיו עיניך רואות כו':

因为它也被包裹在衣裳之中，即物质事物之中；只有到了未来时代，它才会从这些衣裳中显露出来。关于此，经典说“你们看”，意指实际的观看，正如经文所写：“[你的导师]将不再隐藏[自己]”，等等；“你的眼睛必看见”，等等。

它隐藏在诫命的物质衣裳之中，而在未来，它将从这些衣裳中显耀出来。因此，经文说“出去观看”：这指实际的观看，正如以赛亚所应许的：“你的导师将不再隐藏”，以及“你的眼睛必看见”。动词“遮蔽” יכנף (yikanef) 源自衣角 (כנף, kanaf)：正如拉希（רש"י）所解释的， ה' 将不再用衣裳的衣角遮蔽自己；这正是愉悦如今仍包裹在衣裳之中的形象。

## ה'的心、洪水与诺亚的献祭

7 ועפ"ז [ועל פי זה] יובן המדרש (בפ' בראשית פ' כ"ז) ע"פ ויתעצב אל לבו<sup>10</sup> אמר רבי ברכיה משל למלך

שבנה פלטין ע"י אדריכל

据此，米德拉什（《Bereshis Rabbah》（בראשית רבה），Bereshis篇第27章）便可以理解了。经文说：“祂心中忧伤。”拉比贝拉希亚（רבי ברכיה）说：譬如有一位国王，通过一位建筑师建造了一座宫殿。

阿尔特雷贝现在把 ה' 的“心”这一主题，应用于《Bereshis Rabbah》中关于《Bereshis》6:6的米德拉什。经文说，洪水以前，ה'看见世间的败坏，“心中忧伤”。按经文的字面意思，仿佛是说 ה' 在自己里面哀痛。

ראה אותה ולא ערבה לו על מי יש לו להתכעס לא על אדריכל<sup>11</sup> כך ויתעצב אל לבו עכ"ל [עד כאן לשונו].

国王看见宫殿，觉得不合心意。他该向谁发怒呢？岂不是向建筑师发怒吗？同样，经文说：“祂心中忧伤。”引文至此。

拉比贝拉希亚的譬喻是：国王看见建筑师建造的宫殿不合心意，便向建筑师发怒。同样，“祂心中忧伤”这句话，在米德拉什看来，“向祂的心”是指悲伤所指向的对象，仿佛 ה' 的心是世界的建筑师；本篇接下来要解释这“心”究竟是什么。

כי ממש"ל [ממה שכתוב לעיל] בענין וביום שמחת לבו זה בנין בהמ"ק [בית המקדש]<sup>12</sup> שמדת מלכותו ית'

נקראת לב שממנו נמשך החיות לכל האברים ואח"כ חוזרים הדמים מכל האברים אל הלב

因为，依照上文对“在他心喜悦之日——这就是圣殿的建造”所作的解释，祂的王权（מלכות，Malchus）属性被称为“心”：生命力由心流向所有肢体，随后血液又从所有肢体返回心中。

为了解释这个譬喻，阿尔特雷贝回顾了第3段：ה' 的 מלכות，即祂创造并统治世界的属性，被称为“心”，因为它像心一样，把生命力输送到所有肢体；随后，血液又从肢体返回心中。

כך בחי' מלכותך הוא מכ"ע [מלכות כל עולמים]<sup>13</sup> שממנה נמשך השפעת החיות לבי"ע והוא בחי' ממכ"ע

[ממלא כל עלמין] ואח"כ עולה האתעדל"ת [האתערותא דלתתא] מבי"ע לבחי' מלכות

同样，“你的王权”就是“万有世界的王权”；生命力从这一层面流向[创造界（בריאה，Beriah）、形成界（יצירה，Yetzirah）和行动界（עשיה，Asiyah）]；这就是充满一切世界的光（ממלא כל עלמין，memalei kol almin）这一层面。随后，由下而起的激发（אתערותא דלתתא，isarusa dilesata）从 מלכות 这一层面。上升到 מלכות 这一层面。

同样，מלכות——“你的王权，万有世界的王权”——把生命力输送到下方三个世界；这就是充满一切世界的光，它按各自的程度赋予每个世界生命。随后，正如血液返回心中，“由下而起的激发”，也就是人的事奉，从这些世界上升，返回 מלכות。

ואתעדל"ת [ואתערוותא דלתתא] זו הוא מ"ש ואהבת את הוי"ה אלקיך בכל לבבך<sup>14</sup> כו'

而这种由下而起的激发，就是经文所说：“你要全心爱 ה'——你的 אלקים (Elokim)”，等等。

这种由下而起的激发，就是“全心”去爱的诫命：人的心回应 ה' 的“心”。

ולכן בנין בהמ"ק [בית המקדש] שבו מקריבים הקרבנות שהוא ענין העלאת מ"ן [מיין נוקבין] מבירור ק"נ [קליפת נוגה] ונפש הבהמית נק' שמחת לבו שהשמחה היא פתיחת הלב שע"ז המ"ן [המיין נוקבין] נמשך מ"ד [מיין דוכרין] מבחי' סוכ"ע בממכ"ע [בממלא כל עלמין].

因此，建造圣殿——在那里献上祭牲，这就是借着净化辉光之壳（קליפת נוגה, kelipas nogah）和动物之魂（נפש הבהמית, nefesh habahamis）而提升阴性之水（מיין נוקבין, mayin nukvin）——被称为“祂心喜悦”；因为喜悦就是心的开启，借此，阴性之水引下阳性之水（מיין דוכרין, mayin duchrin），使之从环绕一切世界的光（סובב כל עלמין, sovev kol almin）这一层面进入充满一切世界的光。

圣殿的祭牲带来这样的回归：通过净化有形的动物和动物之魂，提升阴性之水（下方接受者向上的趋向）。因此圣殿被称为“祂心喜悦”：喜悦开启心；作为回应，阳性之水（给予者向下的神圣流注）便从环绕一切世界的光引入充满一切世界的光。

8 ולכן ההפוך מזה היה בדור המבול שהיו מכעיסין ובאין.<sup>15</sup> ה"ז [הרי זה] עד"מ כמו שיש ח"ו [חס ושלום] לקול בהאברים המונע סיבוב והילוך הדם מהלב אל האברים ומהאברים אל הלב כו' וע"ז לא נמשך ג"כ מהמות בהלב ונפסק הקשר כו'.

因此，洪水世代的情形恰好相反，他们不断惹怒[祂]。这好比，倘若肢体发生缺损（חס ושלום），阻碍血液从心脏流向肢体、又从肢体流回心脏，等等；这样一来，从脑部流入心脏的影响也不再传来，彼此之间的联系便中断了，等等。

洪水世代所做的，恰与圣殿的事奉相反：他们没有把心提升归向 ה'，反而“不断惹怒祂”。这是Mishnah（משנה）中描述从亚当（אדם הראשון）到诺亚（נח）十代人的说法。在这个比喻中，受损的肢体阻断了双向的血液循环，随后脑部的影响也不再传达到心脏。

וכך הוא ענין ויתעצב אל לבו שלא נמשך האור בגילוי מבחי' סוכ"ע אל בחי' ממכ"ע [ממלא כל עלמין] הוא בחי' מלכות כו'.

这就是“祂心中忧伤”的含义：光没有从环绕一切世界的光（סובב כל עלמין, sovev kol almin）这一层面，显明地引至充满一切世界的光（ממלא כל עלמין, memalei kol almin）这一层面；后者就是王权（מלכות, Malchus），等等。

“祂心中忧伤”是指：更高、环绕一切的光，不再显明地引入王权，也就是充满一切世界的光；这是因为由下而上的流动已经停止。

ולכן בפי נח אחר שהקריב קרבן וכתוב וירח ה' את ריח הניחוח<sup>16</sup> כתי' [כתיב] ויאמר ה' אל לבו כו' והוא ע"ד מעין שנקרא בנין בהמ"ק [בית המקדש] מקום הקרבנות שמחת לבו כנ"ל:<sup>17</sup>

因此，在《诺亚篇》中，诺亚献上祭品之后，经文写道：“**ה'**闻到了悦人的香气”；又写道：“**ה'**对自己的心说”，等等。这与[如何]把圣殿的建造——献祭之所——称为“**祂**心中的喜悦”相仿，如上所述。

洪水之后，诺亚（נח）献上祭品，**ה'**闻到祭品悦人的香气，经文又说“**ה'**对自己的心说”，随后**祂**决意不再诅咒地土；按字面意思，这是**祂**在自己心中作出的决定。洪水之前描述悲伤的“对自己的心”，如今则描述相反的情形：诺亚的祭献重新开启了流动，是圣殿——献祭之所——“**祂**心中的喜悦”的一种预示。

#### 在阿沃达中

人应当怀着极大的喜乐履行诫命，知道 **ה'** 自身的愉悦包裹在其中，尽管这愉悦尚未显现；通过借助诫命提升物质事物，并“全心”爱 **ה'**，人便引发由下而起的激发（אתערותא דלתתא, isarusa dilesata），开启神圣之光流入世界。

#### 讨论问题

1. 为什么迈玛尔说宝石的价值在于石头竟能发光这一奇妙之处？这如何说明物质性诫命的力量？
2. 喜乐与愉悦有何区别？为什么如今诫命只能带来喜乐？
3. 为什么说圣殿，以及伴随着爱与敬畏的祈祷，都只能把握到光的存在，而非其本质？
4. 心脏与血液循环的比喻，如何解释“**祂**心中忧伤”，以及 **ה'** 对诺亚献祭的回应？

出处与参考资料

## 注释

## 第1段

- 1 《雅歌》的说话者呼唤锡安的众女子出来观看所罗门王（שלמה）；他戴着母亲在他婚礼之日、在他心欢喜的日子为他戴上的冠冕。米德拉什将“所罗门王”解作“平安（שלום, shalom）所属的王”，即 ה'；拉希引用拉比西蒙·巴尔·约海（רבי שמעון בר יוחאי）的解释，指出“母亲”是以色列；这篇 מאמר（maamar）逐句阐释经文，而冠冕就是620条诫命。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 3:11א'י"י: שיר השירים ג'

צאנה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתנתו וביום שמחת לבו:

Go forth, O ye daughters of Zion, And gaze upon king Solomon, Even upon the crown wherewith his mother hath crowned him in the day of his espousals, And in the day of the gladness of his heart.

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

## 第2段

- 2 ולפי שהוא דבר פלא שהדומם כאבן יאיר

该注释引述这部著作来说明同一个要点：蜡烛发光并不稀奇，但无生命的石头竟能发光，却是极大的奇事。这与此处所用的比喻相呼应。

KEHOT 注释

במאמרי אדה"ז על מארז"ל ע' קו מסביר זה "כי כשהנר מאיר אין זה חידוש כלל, אך כשהאבן שהוא בחי' דומם מאיר הוא דבר חידוש גדול". וראה גם לקו"ת נשא כג, ג.

## 第3段

- 3 ביום חתונתו זו מ"ת

Mishnah以Song of Songs 3:11作结，并解释说：“在他婚娶之日”指赐予妥拉（תורה, Torah），“在他心中喜乐之日”指建造圣殿。阿尔特雷贝（אדמו"ר הוקן）以这两种解释为基础展开论述。

Mishnah Ta'anit 4:8ח'י"ח: משנה תענית ד'

... וכן הוא אומר, צאנה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתנתו וביום שמחת לבו (שיר השירים ג). ביום חתנתו, זה מתן תורה. וביום שמחת לבו, זה בנין בית המקדש, שיבנה במקרה בלמינו. אמן:

Rabbon Simeon hen Gamaliel says, "Never were more joyous festivals in Israel than the 15th of Ab and the day of atonement, for on them the maidens of Jerusalem used to go out dressed in white garments—borrowed ones, in order not to cause shame to those who had them not of their own;—these clothes were also to be previously immersed, and thus they went out and danced in the vineyards, saying, Young men, look and observe well whom you are about to choose [as a spouse]; regard not beauty [alone], ...

Torat Emet 357 (Public Domain) · Eighteen Treatises from the Mishna (Public Domain)

- 4 诗歌中的年轻女子因思念她的爱人而憔悴，请求用葡萄干饼（אשישות, ashishos）和苹果使她恢复精神，因为“我因相思成病”。米德拉什（מדרש, Midrash）将这些话放在以色列会众口中，并把“用 אשישות 扶持我”解作成文妥拉与口传妥拉，或解作根基坚实的法则（מאוששות, me' ushashos）；因此，这里的相思成病的新娘就是流亡中的以色列，由妥拉扶持。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 2:5ה'ה: שיר השירים ב'

סמכוני באשישות רפדוני בתפוחים כיחולת אהבה אני:

' Stay ye me with dainties, refresh me with apples; For I am love-sick.'

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

## 第4段

- 5 מברכין ברכת הראיה כשרואה אדם החביב לו

拉比耶书亚·本·莱维（יהושע בן לוי）裁定，人若在三十日内见到一位朋友，就诵念「使我们存活」的祝福（שהחינו, Shehecheyanu）；若在十二个月后又见到，则诵念「使死者复生者」。阿尔特雷贝（אדמו"ר הוקן）借此说明，见到所爱之人所带来的愉悦，并非从远处得知他的消息所能带来的。

Berachot 58bברכות נ"ח

## 第5段

- 6 בשמחה ובטוב לבב מרוב כל

在《申命记》末尾的斥责中，摩西警告说，诅咒将会临到，“因为你们在一切丰足时，没有带着喜乐和心中的欢畅事奉你们的 ה'。”这篇 maamar 将“因一切丰足”而有的喜乐，理解为富人因自己的财宝而欢喜：他知道 ה' 的愉悦就在这项诫命（מצוה, mitzvah）之中。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Deuteronomy 28:47מ'י"ז: דברים כ"ח

תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל:

because thou didst not serve the L-RD thy G-d with joyfulness, and with gladness of heart, by reason of the abundance of all things;

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

## 7

ישקני מנשקות פיהו

《雅歌》开篇写年轻女子渴望她的爱人：“愿他用口中的亲吻亲吻我，因为你的爱胜于酒。”拉希（רש"י）将这理解为流亡中的以色列，渴望在西奈山面对亲近的情景，也渴望妥拉隐秘理由的启示；这篇 maamar 则将其理解为在未来时代， ה' 愉悦之本质——诫命的理由——的显露。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 1:2ב'א': שיר השירים א'

ישקני מנשקות פיהו כי טובים דדיך מין:

Let him kiss me with the kisses of his mouth— For thy love is better than wine.

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

## 第6段

8

וראנה

经文开篇说：「锡安的众女儿啊，出来观看」，这是呼唤她们前来瞻望君王。阿尔特·雷贝（אדמו"ר הזקן）将「观看」解作在未来时代亲自看见<sup>ה</sup>的喜悦，这超越了知道这喜悦存在所带来的欢欣。（背景：《Steinsaltz Tanakh》）

Song of Songs 3:11א'י'י' שיר השירים

צאנה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום  
חתנתו וביום שמחת לבו:

Go forth, O ye daughters of Zion, And gaze upon king Solomon, Even upon the crown wherewith his mother hath crowned him in the day of his espousals, And in the day of the gladness of his heart.

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

9

ולא יכנף עוד

以赛亚（ישעיהו）安慰耶路撒冷：即使在匮乏之时，「你的教师不再隐藏自己，你的眼目将看见你的教师」：如今隐藏着<sup>ה</sup>，届时将公开显现。יכנף (yikanef) 源自 כנף (kanaf)，意为衣裳的角（拉希 [רש"י] 解释说：祂不会用衣角遮盖自己）；因此，这与本篇 maamar 的要点相合：喜悦将从其衣裳中照耀而出。（背景：《Steinsaltz Tanakh》）

Isaiah 30:20א'י'י' ישעיהו

ונתן לכם אדוני לחם צר ומים לחץ ולא יכנף עוד מוריך וקחי עיניך  
ראות את מוריך:

And though the L-rd give you sparing bread and scant water, Yet shall not thy Teacher hide Himself any more, But thine eyes shall see thy Teacher;

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

KEHOT 注释

ישע"י ל, כ.

## 第7段

10

ויתעצב אל לבו

洪水之前，“<sup>הוי</sup>” (Havayah) 后悔自己在人间造了人，祂忧伤至心中”：按字面意思，可以说，人的行为转向邪恶，使<sup>ה</sup>在内心忧伤。Midrash 将“至心中”解作这份忧伤所指的对象，而这篇 maamar 解释说，这颗心就是 מלכות。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Genesis 6:6א'י'י' בראשית

וינחם ה' כִּי־עָשָׂה אֶת־הָאָדָם בָּאָרֶץ וַיִּתְּעַצֵּב אֱלֹהִים:

And it repented the L-RD that He had made man on the earth, and it grieved Him at His heart.

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

11

ויתעצב אל לבו אמר רבי ברכיה משל למלך שבנה פלטין ע"י  
אדריכל ראה אותה ולא ערבה לו על מי יש לו להתכעס לא על  
אדריכל

关于《创世记》6:6，拉比·贝雷希亚（רבי ברכיה）讲了一个比喻：一座宫殿由建筑师设计建造，却不合宫殿主人的心意，于是主人恼怒建筑师；“照样，祂忧伤至心中。”（Sefaria 的 Midrash 文本作“贵族”（שר, sar），而这篇

maamar 引作“国王”。阿尔特雷贝指出，这里的“心”就是建筑师，指王权（מלכות, Malchus）。

Bereshit Rabbah 27:4א'י'י' בראשית רבה

... מתנחם אני שעשיתי אותו וניתן בארץ. ויתעצב אל לבו אמר רבי  
ברכיה: משל לשר שבנה פלטין על ידי אדריכל, ראה אותה ולא ערבה  
לו. על מי יש לו להתכעס, לא על אדריכל? כך, ויתעצב אל לבו. אמר  
ר' אסי: משל לשר שעשה סחורה ע"י סרסור והפסיד. על מי יש לו  
להתרעם. לא על הסרסור? כך ויתעצב אל לבו. אפיקורס אחד שאל את  
רבי יהושע בן קרחא אמר לו: אין אתם אומרים שהקדוש ברוך הוא  
רואה את הנולד? אמר לו: הן. והא כתיב ויתעצב אל לבו? אמר לו:  
נולד לך ...

“The L-rd regretted that He had made man on the earth, and He was saddened in His heart” (Genesis 6:6). “The L-rd regretted [vayinahem] that He had made man on the earth” – Rabbi Yehuda and Rabbi Neḥemya, Rabbi Yehuda said: [G-d said:] ‘There was regret before Me that I created him below [“on the earth”], for had I created him on High, he would never have rebelled against Me.’ Rabbi Neḥemya said: [G-d said:] ‘I take solace [mitnaḥem] in the fact that I created him below [“on the earth”], ...

Daat Bereshit Rabbah (Public Domain) · The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY)

12

וביום שמחת לבו זה בנין בהמ"ק

这里追述了《Mishnah》将“他心中的喜乐”解释为圣殿的建造。

Mishnah Ta'anit 4:8א'י'י' משנה תענית

... וכן הוא אומר, צאינה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה  
שעטרה לו אמו ביום חתנתו וביום שמחת לבו (שיר השירים ג). ביום  
חתנתו, זה מתן תורה. וביום שמחת לבו, זה בנין בית המקדש, שכינה  
במקרה בנינו. אמן:

Rabbon Simeon hen Gamaliel says, "Never were more joyous festivals in Israel than the 15th of Ab and the day of atonement, for on them the maidens of Jerusalem used to go out dressed in white garments—borrowed ones, in order not to cause shame to those who had them not of their own;—these clothes were also to be previously immersed, and thus they went out and danced in the vineyards, saying, Young men, look and observe well whom you are about to choose [as a spouse]; regard not beauty [alone], ...

Torat Emet 357 (Public Domain) · Eighteen Treatises from the Mishna (Public Domain)

13

מלכותך הוא מכ"ע

在赞美诗（אשרי, Ashrei）中，大卫对<sup>ה</sup>说：“你的王权是万世的王权。”按字面意思，“世代”（עולמים, olamim）指的是各个世代：也就是永恒的王权。阿尔特雷贝将它解作“一切世界”：מלכות是赋予每一个世界生命的属性。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 145:13א'י'י' תהילים קמ"ה

מלכותך מלכות כל־עלמים וממשלתך בכל־דור ודור:

Thy kingdom is a kingdom for all ages, And Thy dominion endureth throughout all generations.

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

## 14 ואהבת את ה' אלקיך בכל לבבך

紧接着“以色列啊，你要听”，摩西吩咐以色列说：“你要尽心爱你的‘ה’。”这篇 maamar 将这种爱阐明为由下而起的激发（אתערותא דלתתא，isarus dilesata），它上升而归于 מלכות：人的心回应‘ה’的“心”。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Deuteronomy 6:5 דברים ו':ה'5

וְאָהַבְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לִבְּךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ וּבְכָל-מְאֹדְךָ:

And thou shalt love the L-RD thy G-d with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy might.

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

## 第 8 段

## 15 מכעיסין ובאין

《Mishnah (משנה)》从亚当 (אדם הראשון) 到诺亚 (נח) 数出十代，为要显明‘ה’的忍耐：“因为所有世代都一再激惹祂，直到祂使洪水临到他们身上。”本篇 מאמר (maamar) 以此语指洪水世代；他们封闭了‘ה’的“心”，而不是将其开启。

Pirkei Avot 5:2 משנה אבות ה':ב'2

עֲשֶׂה דוֹרוֹת מֵאָדָם וְעַד נֹחַ, לְהוֹדִיעַ כְּמָה אֶרֶץ אֲפִים לְפָנָיו, שֶׁכָּל הַדּוֹרוֹת הָיוּ מְכַעֲסִין וּבָאִין עַד שֶׁהִבִּיא עֲלֵיהֶם אֶת מֵי הַמַּבּוּל. עֲשֶׂה דוֹרוֹת מִנֹּחַ וְעַד אַבְרָהָם, לְהוֹדִיעַ כְּמָה אֶרֶץ אֲפִים לְפָנָיו, שֶׁכָּל הַדּוֹרוֹת הָיוּ מְכַעֲסִין וּבָאִין, עַד שֶׁבָּא אַבְרָהָם וְקָבַל עָלָיו שָׂכָר סֵלָם:

[There were] ten generations from Adam to Noah, in order to make known what long-suffering is His; for all those generations kept on provoking Him, until He brought upon them the waters of the flood. [There were] ten generations from Noah to Abraham, in order to make known what long-suffering is His; for all those generations kept on provoking Him, until Abraham, came and received the reward of all of them.

Torat Emet 357 (Public Domain) · Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY)

## 16 וירח ה' את ריח הניחוח

诺亚献上燔祭之后，“（ה'）闻到了悦人的香气，‘ה’对自己的心说”：祂在自己心中定意，不再因人的缘故咒诅土地。本篇 מאמר 将这里的“对自己的心”解读为《创世记》6:6 中的同一句话：这祭献重新开启了‘ה’的“心”，成为圣殿的一个映象。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Genesis 8:21 א'כ"א:21 בראשית ח'

וַיֵּרַח ה' אֶת-רִיחַ הַנִּיחּוֹחַ וַיֹּאמֶר ה' אֱלֹהֵינוּ לִלְבּוֹ לֹא-אֶסְפֶּה לְקַלֵּל עוֹד אֶת-הָאָדָם בְּעִבּוֹר הָאָדָם כִּי יַעַר לִב הָאָדָם רַע מִנְעֻרָיו וְלֹא-אֶסְפֶּה עוֹד לְהַכּוֹת אֶת-קִלְכִּי כַּאֲשֶׁר עָשִׂיתִי:

And the L-RD smelled the sweet savour; and the L-RD said in His heart: 'I will not again curse the ground any more for man's sake; for the imagination of man's heart is evil from his youth; neither will I again smite any more every thing living, as I have done.

Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA) · JPS 1917 (Public Domain)

## 17 ועפ"ז . . שמחת לבו כנ"ל

这份抄本中，从“据此，米德拉什便可以理解”到“他心中的喜悦，如上所述”的整段内容都不存在；其位置是一段论述托拉为何称为医治的文字。关于“所有疾病……我都不加

在你身上，因为我‘ה’是医治你的”，一位君王留用一位医师，由他指引君王，使君王不致患病；这也称为医治。这是借着托拉而得的医治；而一旦已经发生损伤，疗法便是 תשובה。为托拉本身而学习，能引下新的光，因此也像 תשובה 一样具有医治作用；托拉的这两个层面称为雨与露。

KEHOT 注释

כל הקטע ליתא בבוכ 35 [באווה"ת שה"ש כרך ג ע' תתקכב בכמה שינויים ע"ש], ובמקומו נמצא קטע דלהלן: עוד י"ל בדרך אפשר [באווה"ת שם — בדרך אחר] שהתורה נק' רפואה דהנה כתיב כל המחלה כו' לא אשים כו' כי אני ה' רופאך והקשו אם לא אשים החולי רפואה למה, והתירוץ הוא כמו מלך ישר [באווה"ת שם — או שר] מחזיק אצלו רופא המורה לו הנהגה טובה שלא יבא לידי חולי ר"ל, וזהו נקרא ג"כ בלשון רפואה וזהו הרפואה ע"י התורה, אך אם כבר הגיע הקלקול אזי הרפואה ע"י התשובה, וב' הדרכים אמת שיש תורה ויש תורה ע"ד מעיקרא כי קעביד אינש אדעת' דנפשי' קעביד היא רק רפואה ע"ד הב', אבל יש בחי' עוסק בתורה לשמה ואז ממשיך אור חדש ממש, [באווה"ת שם נוסף — כמ"ש ממושבותיכם תביאו כו' לכן היא רפואה] לכן רפואה כמו תשובה דכמו שתלמוד מביא לידי מעשה כך ג"כ לידי תשובה, והאור שבתורה מחזירו למוטב, וב' הבחי' אלו שבתורה נק' גשם וטל כמ"ש יערוף כמטר כו' ותיזל כטל.



**LikuteiTorah.com**

哈西迪的帕拉沙

## 关于本版

This edition contains the Hebrew text, the English translation, our explanations和the notes.

The Hebrew text of Torah Ohr: © Kehot Publication Society, via Sefaria, CC BY-NC 4.0; formatting adapted.

Our English translation, made from the Hebrew without Kehot' s notes: CC BY-NC 4.0.

Our explanations, with the overview, the questions and the page for children: CC BY-NC 4.0.

The notes: Kehot' s marei mekomos ( "Sources and References" , including the Rebbe' s notes) © Kehot Publication Society, via Sefaria, CC BY-NC 4.0; formatting adapted; our notes on them: CC BY-NC 4.0.

引文出处 (经 Sefaria) : Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA); The Holy Scriptures: A New Translation (JPS 1917) (Public Domain); Torat Emet 357 (Public Domain); Eighteen Treatises from the Mishna (Public Domain); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY).

**This edition as a whole: CC BY-NC 4.0. Shuls, schools and non-profit projects may copy, print and share it freely, and may ask for donations to cover the cost of printing; it may never be sold. Credit Kehot Publication Society and likuteitorah.com.** <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

英文译文和讲解: 由 AI 协助为 likuteitorah.com 编写 (openai/gpt-6-luna-pro:batch), 并对照希伯来文和 Sefaria 核查; 尚未经人工编辑审核。重要内容请对照希伯来文核实。

---

雷贝曾要求在该周内学习本周帕拉沙的迈玛尔, 即「哈西德帕拉沙」, 并分七天学完 (Sichah of Shabbos Parshas Vayakhel 5725 · Toras Menachem vol. 42, pp. 306–309)。为何要学习, 以及雷贝的祝福: [likuteitorah.com/about/the-chassidishe-parsha/](https://likuteitorah.com/about/the-chassidishe-parsha/)

---

免费、非商业项目; 本站内容均不出售。与 Kehot、Sefaria 或卢巴维奇图书馆均无隶属关系。© likuteitorah.com

摘自 [likuteitorah.com/zh-Hans/torah-ohr/bereishis/11/](https://likuteitorah.com/zh-Hans/torah-ohr/bereishis/11/)

---

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok