



《托拉·奥尔》·帕拉沙 CHAYEI SARAH · 玛玛尔 1

יגלה לן טעמיה כו'

麦克佩拉田地之义



平日，人从下方精炼食物，使之成为事奉 **ה'** 的力量；安息日（**שבת**, Shabbos），食物更高的根源——器皿破碎以前的托胡世界（**עולם התהו**, Tohu）——显露出来，生命便从上而下由此流入灵魂，没有任何废余。这股流注以“加倍”的方式下降：无边无际的上方 **ה** (hei) 只能以其隐秘的力量、也就是第二个 **ה**，抵达下方；麦克佩拉洞穴正体现了这一点。直至未来，上方的 **ה** 本身才会显露。

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/chayei-sarah/1/

核心思想

平日，人从下方精炼食物，使之成为事奉 **ה'** 的力量；安息日（**שבת**，Shabbos），食物更高的根源——器皿破碎以前的托胡世界（**עולם התהו**，Tohu）——显露出来，生命便从上而下由此流入灵魂，没有任何废余。这股流注以“加倍”的方式下降：无边无际的上方 **ה**（hei）只能以其隐秘的力量、也就是第二个 **ה**，抵达下方；麦克佩拉洞穴正体现了这一点。直至未来，上方的 **ה** 本身才会显露。

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

本篇 maamar 以“愿祂向我们显明其缘由”一语开篇，这话是指十二个饼；又谈到麦克佩拉洞穴，即 **בֵּין** 之名末尾那个“加倍”的 **ה**，其字母全写形式（**מִלּוּי**，milui）是另一个 **ה**。本篇借着饮食来阐明这一点。食物化为血，由肝脏输送至心与脑；因此，平日人精炼（**בִּירוּר**，birur）食物，使心中燃起热忱，使心智能有力地思量 **ה'** 的伟大；食物中的欲求——外壳（**קְלִיפָה**，kelipah）的根源——也就失去它所吞噬的生命力。然而，食物能给予人生命，这表明食物的根源高于人：它来自器皿破碎以前的托胡世界（**עולם התהו**）。安息日，诸世界升起，这一根源便显露出来，生命从上而下由此流入灵魂，不必筛选，也没有废余。节日允许烹制食物，因此仍有一些精炼和废余；使穷人欢喜，便能化解审判。来自上方的流注以“纤细”的方式降下：一个 **י**（yud）延展为 **ו**（vav）；又以“加倍”的方式降下：上方 **ה** 的隐秘力量在下方显露为另一个 **ה**。未来，上方的 **ה** 本身将会显露。

提纲

- 1 加倍的 hei 与饮食之间** ¶1-2
标题：“愿祂向我们显明其缘由”；一个 **ה** 的字母全写形式是另一个 **ה**，这就是麦克佩拉洞穴的“加倍”。食物化为血，由肝脏输送至心与脑。
- 2 平日的精炼与食物更高的根源** ¶3-4
平日，食物被精炼为事奉 **ה'** 的心与心智；安息日禁止筛选，饮食则从上方而来。就其处于下方而言，人相对于食物是“后”；但作为精炼食物者，人是“前”。食物在托胡（**עולם התהו**）中的根源高于人，这正是它能给予人生命的原因；安息日，食物升至这一根源。
- 3 两种饮食** ¶5-6
“义人吃，为要满足自己的灵魂”，说的是从上方而来的生命；“恶人的肚腹必缺乏”，说的是欲求——**קְלִיפָה** 的根源——转向善，并失去它所吞噬的生命力。前者是安息日的饮食，后者是平日的饮食。
- 4 安息日没有废余；节日与穷人** ¶7-8
从下方进行精炼会留下废余，废余源自分别善恶的知识之树；安息日在其上方，因此没有废余。节日允许烹制食物的工作，因而会有废余；使穷人欢喜便能补救这一点。不这样做的人会受到报应，且报应与所行相称。

י (yud) 因其收缩的性质，能够延展为 ו (vav)；无边无际的上方 ה 只能以其隐秘的字母全写形式、另一个 ה，降至下方。如今，流注通过十二个饼而来；未来，上方的 ה 本身将在下方显露。

核心概念

精炼 (בירור, birur) בירור

借着在事奉 ה' 中使用下方之物，使它升起：食物成为事奉祂的心与心智之力量，而 קליפה 对它的控制也被打破。这属于平日；安息日禁止筛选。

后与前 אחר וקדם

人在创造中最后出现（“后”），却作为精炼食物者而居于“前”；食物在托胡中的根源高于人，这正是它能给予人生命的原因。

托胡世界 עולם התהו

这是“尚未有任何君王作王”的世界，其器皿破碎了；食物来自那里，因此尽管食物已降至人之下，其根源仍高于人。

外壳 (קליפה) קליפה

与神圣相对的力量；每种食物中的欲求都是它的根源。增强人事奉 ה' 的饮食，会夺走它所吞噬的生命力。

化解审判 המתקת הדינין

使众人平等的喜悦能软化审判；因此节日要使穷人、利未人和陌生人欢喜，废余便不会留存。

加倍与纤细 (כפילא וקלישא, kefila and kelisha)**כפילא וקלישא**

这是来自上方的流注的两种方式。纤细，是 י 延展为 ו；加倍，是上方 ה 借着其字母全写形式、另一个 ה，而在下方显露。

字母全写形式 (מילוי, milui) מילוי

将一个字母名称完整拼写出来的字母；字母全写形式总是显明原先隐藏在上方字母中的内容，如今在下方显露出来。

加倍的 hei 与饮食之问

1 (ענין שדה המכפלה)

(麦克佩拉田地之义)

括号内印出的标题：本篇 maamar 论述麦克佩拉洞穴，即亚伯拉罕（אברהם, Avraham）在本周妥拉篇章中买下、作为撒拉（שרה, Sarah）安葬之处的双重洞穴。“麦克佩拉”意为“双重”，整篇第一篇讲论都围绕着这一双重的观念展开。

2 יגלה לך טעמיה^{1,2} כו'. הנה מילוי ה' היא בה' אחרת והיא בחי' כפילא כנודע מענין מערת המכפלה

שהיא ה' אחרונה דשם ב"ן [שם ב"ן]³ כו'.

“愿祂向我们揭示其中的奥义”，等等。现在，ה字母的填写形式是用另一个ה字母构成的；这属于加倍（כפילא, kefila）这一层面。众所周知，这与麦克佩拉洞穴（מערת המכפלה, Machpelah）有关；它就是ב"ן（Ban）之名的最后一个ה字母，等等。

开篇这几句话出自阿里扎尔（האריז"ל, the Arizal）为安息日第二餐所作的歌《Asader Lisudasa》。歌中祈求我们得以领受摆在桌上的十二个面包的奥义，并称它们为“其名中的一个字母，既双重又纤细”。阿尔特·雷贝（אדמו"ר הזקן, the Alter Rebbe）从“双重”一词入手：把ה字母的名称完整写出时，其中会有第二个ה字母（ה"ה）。这种加倍就是כפילא，与Machpelah（意为“加倍”）一词相同；在卡巴拉中，麦克佩拉洞穴对应于ב"ן之名的最后一个ה字母。所谓ב"ן之名，是把四字圣名按展开的形式书写，使其字母数值合计为52。

והענין יובן בהקדים להבין ענין האכילה כי הנה עיקר האכילה להיות כי מן המאכל נעשה

要明白这一点，须先解释饮食这一主题。饮食的根本作用，在于食物会化为

在解释双重的ה字母之前，他先奠定一个基础：饮食实际产生什么作用。

חלב ודם והדם הוא הנפש⁴ וחיות האדם שמקבל הכבד הדם מן המאכל ושולח ללב ולמוח דתלת

שליטין אינון^{5,6} בעלמא כבדא ולבא ומוחא כו'.⁷

脂肪和血；而“血就是灵魂”，也是人的生命力，因为肝脏从食物中接收血液，再把血液送往心脏和脑；因为“世上有三位主宰：肝、心、脑”，等等。

食物化为脂肪和血；而托拉本身说“血就是灵魂”，意思是血承载着人的生命力。肝脏从食物中取得血液，再将其送往心脏和脑；这三者合称身体的三位“主宰”。

平日的精炼与食物更高的根源

3 ועי"ז מתעלה המאכל שנעשה ממנו לב ומוח האדם ועי"ז מתחזק לבו ומוחו בעבודת ה' שבלבו בהתלהבו' כרשפי אש⁸ שנעשה בכח האכילה⁹ שבלא אכילה ה' [היה] מתחלש כו'.

由此，食物便得以提升，因为人的心和脑是由食物构成的；由此，他的心和脑在事奉 ה' 上得到加强：他的心中燃起如火焰般迸发的炽热热忱，而这力量来自饮食；若不进食，他便会衰弱，等等。

食物转化为血液后，成为人心和脑的一部分；这样，食物本身也就得到了提升。他的心如今以炽热的情感事奉 ה'，这力量来自一餐饮食；若没有食物，他便会软弱。

וגם מוחו נעשה חזק להתבונן בגדולת ה' כו' וזהו ענין בירור שמן המאכל נעשה אדם.

他的头脑也变得强健，能够沉思 ה' 的伟大，等等。这就是提炼（בירור, birur）的含义：人是由食物而成的。

他的心智也获得力量，能够思量 ה' 的伟大。这就是“提炼”（birur）的含义：食物这一较低的事物经过分辨并被提升，最终成为事奉 ה' 之人的一部分。

אך כ"ז [כל זה] הוא בימות החול אבל בשבת בורר אסור אלא האכילה היא יותר עליונה¹⁰ בבחי' המשכה מלמעלה וקראת לשבת ענג.¹¹ אז תתענג על הוי"ה.¹²

然而，这一切是在平日；但在安息日（שבת, Shabbos），拣择（בורר, borer）是被禁止的；相反，饮食处于更高的层次，属于从上而下的引降：“你要称 שבת 为喜乐”；“那时你必在 הוי' (Havayah) 中欢喜。”

以上所说的都是平日饮食。在 שבת，“拣择”（borer；与前面所说的提炼一词 בירור 同词）是三十九种禁止的劳作之一，因此 שבת 的饮食不能是一种提炼的工作。相反，它是从上而来的流注；以赛亚称 שבת 为“喜乐”，并说人在其中“以 Havayah 为乐”。

כי הנה כתיב אחור וקדם צרתני^{13,14} אחור למע"ב [למעשה בראשית] כו' שהמאכל כמו שהוא למטה בירידתו בשבה"כ [בשבירת הכלים]¹⁵

因为经上说：“你从后面和前面塑造了我”：这里的“后”[指在创造的工作中居于最后]，等等；就食物处于下方、经由器皿破碎而下降的情形而言，

经文说，人是“从后面和前面”被塑造的。米德拉什将“后面”解作在创造次序中居于最后，因为人是在万物之后被造的。我们在下界所见到的食物，来自器皿破碎时坠落的火花；那是最初的神圣“器皿”破碎之事。

הנה האדם הוא בבחי' קדם שהמאכל הוא מתברר ע"י האדם אבל בשרשו למעלה הוא מעולם התהו לפני מלך מלך לבנ"י [לבני ישראל]¹⁶ אלא שאח"כ וימלך וימת.

人处于“先”的位置，因为食物是由人提炼的；但食物在上方的根源，来自混沌界（עולם התהו, Tohu）——“在以色列子孙中尚未有王作王之前”；只是后来便有了“他作王，又死去”。

从食物如今的状态来看，人处于“先”的位置，因为他提炼食物。但食物的根源在混沌界（עולם התהו, Tohu），那是最初而不稳定的光之秩序；以东诸王象征这一秩序，他们在“以色列中尚未有王作王之前”作王，随后“作王而死”，也就是破碎了。

4 וימת וימלך כו'. אך מ"מ נראה ששרשו יותר גבוה מהאדם שהרי המאכל הוא המחיי [המחיה] את האדם.

“他死了，另有一位作王”，等等。然而，食物的根源显然高于人，因为正是食物赋予人生命。

以东诸王的经文接着说：“他死了，另有一位作王。”尽管如此，食物的根源仍高于人；证明很简单：人靠食物而活，并非食物靠人而活。

והאדם הוא מקבל החיות מן המאכל לפי שהוא בבחי' אחור למע"ב [למעשה בראשית] כו' ובשבת שהוא זמן עליית העולמות מתעלה המאכל

人从食物领受生命力，是因为他在创造之工中处于“后位”[最后]，等等。安息日（שבת, Shabbos）是诸世界上升之时，食物也随之提升，

人从食物获得生命，是因为人最后才被创造，在植物和动物之后；而植物和动物的根源更早，也更高。安息日，诸世界都上升，食物也随之上升，回归其根源。

כמו שהוא בשרשו ונמשך ממנו חיות להנפש מלמעלה למטה ע"י י"ב לחמים כו' וזהו ענין צדיק אוכל לשובע נפשו¹⁷ כי יש ב' אכילות הא' הוא לשובע נפשו.

正如食物在自身根源中的状态，生命力由上而下，经由十二个饼，从食物流至灵魂，等等。这就是“义人吃，是为使自己的灵魂得饱足”的含义；因为吃有两种：第一种是“使自己的灵魂得饱足”，

因此，食物并非由人来提升，而是从上方把生命力注入人的灵魂。这股流注经由安息日餐桌上的十二个饼而来。这就是《箴言》所说“义人吃，是为使自己的灵魂得饱足”的含义：吃有两种，第一种是使灵魂得饱足的吃。

两种饮食

5 והב' הוא ובטן רשעים תחסר¹⁸. לשובע נפשו הוא חיות הנפש הבאה מלמעלה. ובטן רשעים כו' היינו

第二种是：“但恶人的腹中必缺乏。”“使他的灵魂满足”指的是从上而来的灵魂生命力。“但恶人的腹中……”则是指——

第二种饮食是“恶人的腹中必缺乏”。“使灵魂满足”的饮食，指的是领受从上而降的生命。现在解释经文的后半句。

כי רשעים הם החיצונים וע"י האכילה מבררים מהם חיל בלע ויקיאנו כי בכל מאכל יש תאוה שהוא שרש הקליפה

“恶人”指的是外在势力；借着进食，[它们所攫持的东西]便从它们那里被提炼出来：“他吞下财物，却要把它吐出来。”因为每一种食物中都有欲望，而这欲望是外壳（קליפה, kelipah）的根源；

这里的“恶人”并非指人，而是指外在势力，即与圣洁相对的势力。进食会从它们那里取回它们所攫持的东西，正如约伯的朋友琐法谈到恶人时所说：“他吞下财物，却要把它吐出来。”它们在食物中得以立足，凭借的是进食时伴随而来的欲望；这欲望正是外壳的根源。

וע"י שנכלל בגוף האדם ונעשה ממנו דם הנשלח ללב ומוח מתהפך לטוב בקדושה ע"י חיזוק הלב ומוח בעבודת ה' ועי"ז לוקח ממנו החיות שבזלעז"ז [שבזה לעומת זה] וזהו ובטן רשעים תחסר שנחסר החיות שבלעו. ומבטנו יורישנו אל.¹⁹

当食物被吸收到人的身体中，化为血液并输送到心与脑时，它便借着人在事奉 ה' 时强化心与脑而转化为善，归入圣洁之中。由此，便从与之相对的一方（“彼此相对的一方”）取走其中的生命力；这就是“但恶人的腹中必缺乏”：它所吞下的生命力便从其中缺失了。“ה'必将它从他的腹中赶出去。”

食物被人体吸收后，化为血液，滋养事奉 ה' 的心与心智，于是便转化为善。对立一方所吞下的生命力被取走，因此“恶人的腹中”便空缺了；正如约伯接着说：“ה'必将它从他的腹中赶出去。”

6 והנה האכילה שבחול שהיא בבחי' בירור הוא להיות ובטן רשעים תחסר²⁰. אבל האכילה שבשבת היא המשכה מלמעלה לשובע נפשו מחמת המאכל כמו שהוא בשרשו למעלה קודם שנפל בשבת"כ [בשבירת הכלים] שאין בו בירור.

现在，平日的进食属于精炼，其目的在于使“恶人的腹中有所缺乏”。但安息日（שבת, Shabbos）的进食，则是从上而来的流注，借着食物在其上方根源中的原初状态，使灵魂得饱足；那时食物尚未坠入器皿破碎之中，其中并无可供精炼之物。

概括而言：平日进食属于精炼，其目的在于使“恶人的腹中有所缺乏”。安息日的进食则属于另一种情形：这是从上而来的流注，使“灵魂得饱足”；因为此时所接触的是食物的根源，即它尚未坠入器皿破碎之前的状态，在那里并无可供精炼之物。

安息日没有废余；节日与穷人

7 וכמ"ש בזוהר²¹ פרש שבתכם לא קאמר שמה שנעשה מלמטה למעלה ע"י בירור כמו בימות החול יש בו פרש שהוא פסולת שהמובחר שולח ללב ולמות והפסולת יורד למטה בקרביים ובני מעיים כו' וזהו הבירור

正如《Zohar》（זהר）所说：“你们安息日的粪污”并没有这样说。因为像平日那样，由下而上通过提炼所完成的事，其中含有“粪污”，也就是废物：最精华的[部分]被送到心与脑，废物则向下进入脏腑和肠道，等等；这就是提炼。

先知玛拉基（מלאכי）奉 ה'斥责祭司说：“我要把粪污撒在你们脸上，就是你们节日的粪污。”《Zohar》注意到，他并没有说“你们安息日的粪污”。平日进食是由下而上的运作，经过提炼，因此会留下废物：食物中最好的部分进入心与脑，其余部分则经肠道排出。这种区分就是提炼。

אבל בשבת שהוא נעשה מלמעלה למטה אין בו פסולת כלל²² כי הפסולת הוא מעה"ד [מעץ הדעת] טו"ר [טוב ורע] ולמטה נעשה טו"ר [טוב ורע] בכל הבחי' ע"י אכילת אדה"ר [אדם הראשון] מעה"ד [מעץ הדעת] טו"ר [טוב ורע]

但在安息日，事情是由上而下进行的，其中完全没有废物；因为废物源于善恶知识树，而下界每个层面上的善恶之分，都是由于亚当（אדם הראשון）食用了善恶知识树的果实而产生的。

安息日的进食是由上而下进行的，因此其中没有废物。废物属于善与恶的混杂；这种混杂因亚当食用善恶知识树的果实而进入每个层面。

וגם בכל אדם יש תערובת טו"ר [טוב ורע] כו' רק שאינו שוה בכל נפש יש שטוב שלו מרובה כו'

此外，每个人身上也都有善与恶的混杂，等等；只是这种混杂在各个灵魂中并不相同：有些人身上的善占得更多，等等；

人也由善与恶混杂而成，只是两者所占的比例各不相同：有些人身上的善更多。

וכן יש שטוב שלו הוא בבחי' זו כו' אבל בשבת אז תתענג²³ על ה' למעלה מעה"ד [מעץ הדעת] ולא יגורך רע²⁴ כלל.

也有些人，其善处于这样的层面，等等。但在安息日，“那时你要以 ה'为乐”，超越善恶知识树；“恶绝不与你同居”。

另一些人身上的善只达到某个特定层面。然而在安息日，喜乐是“以 ה'为乐”，也就是在 ה'自身之中，超越善恶知识树；在那里，“恶绝不与你同居”。

רק ביו"ט [ביום טוב] כתיב פרש חגיכם²⁵ לפי שביו"ט [שביום טוב] יש בו קצת בירור שהרי הותרה בו מלאכת אוכל נפש כאפיה ובישול כו'

只有关于节日才写着“你们节日的粪污”，因为节日中有一些提炼：制作食物的劳作在节日是许可的，例如烘焙和烹煮，等等；

玛拉基确实提到“你们节日的粪污”，因为节日中会发生一些提炼：为节日餐食而烹煮和烘焙都是许可的。

ואינו אסור רק קצירה וזריעה וחרישה כו' ולפי שהותרו קצת מלאכות באוכל נפש יש בו בירור ושייך פסולת והתקון הוא למחדי למסכני.

只有收割、播种和耕地，等等，才是禁止的。由于有些制作食物的劳作获得许可，节日中便有提炼，也就会有废物。补救之道是“使穷人欢喜”。

只有收割、播种和耕地等劳作仍然禁止。既然有些制作食物的劳作获准进行，节日中就有提炼，因此也会产生废物。《Zohar》指出，补救之道是“使穷人欢喜”。

כי שעת שמחה היא לשמח את הכל וכמ"ש ושמחת בחגך²⁶ אתה והלוי והגר כו' לפי שהשמחה היא בחי' המתקת הדינין וצריך לשמח את כולם שיהיו כולם נכללים בבחי' שמחה.

因为喜乐之时正是使众人欢喜的时候，正如经上所说：“你要在节期欢喜，你……利未人和寄居者也要欢喜”，等等；因为喜乐是缓和严厉审断、使之得以甜化的层面，所以必须使每个人都欢喜，让所有人都包含在喜乐的层面中。

喜乐之时意味着要使每个人都欢喜，正如妥拉吩咐人在节日：“你……利未人和寄居者也要欢喜。”喜乐会使严厉的审断得以甜化、缓和，因此必须让所有人都参与喜乐。

8 וכנודע ממי שהוא בשעת שמחה שאז רוצה שיהיו כולם שמחים שבזה נמתק הדין מאחר שמשוה את כולם.

众所周知，一个人处于喜乐之时，便希望所有人都喜乐；借此，审判便得以甜化，因为他使众人平等。

凡是真正喜乐的人，都希望周围的人也喜乐。使众人同享同一份喜乐，便能甜化审判——那种使人分开、加以区别的严厉尺度。

אבל מאן דלא יהיב למסכני²⁷ כו' אין הדין נמתק ונשאר הפרש ולכן העונש הוא מדה כנגד מדה שנותנין לו הפרש כי הוא גרם שישאר פסולת הפרש בעבור שלא המתיק הדין.

但[对于]“不施予穷人者”等等，审判并未被甜化，“粪秽”仍然存留。因此，惩罚与所行相称：他们把“粪秽”给他，因为他造成污秽、“粪秽”留存——他没有甜化审判。

《Zohar》（זהר）警告说，在节日不施予穷人的人，审判仍未被甜化，“粪秽”也就存留；因此惩罚与所行相称：“粪秽”被给了他，因为他没有甜化审判，反而使污秽留存。

וזהו ביו"ט [ביום טוב] אבל בשבת אע"ג [אף על גב] דלא יהיב למסכני אין עונשו רב כי בשבת אין פרש כלל לפי שהוא רק בחי' המשכה שמלמעלה דלא יגורך רע כלל.

这说的是节日。但在安息日（שבת, Shabbos），即使有人不施予穷人，他所受的惩罚也不重，因为安息日根本没有“粪秽”；它只是从上而来的层面，是“恶绝不会在你那里寄居”。

这适用于节日。在安息日，即使有人不施予穷人，也不会受到那么严厉的惩罚，因为安息日没有“粪秽”：它只是从上而来的流注，在那里根本没有恶寄居。

第5节 · 11-9

纤细与加倍：现在与未来

9 והנה המשכה זו היא בב' בחי' כפילא וקלישא. פי' קלישא²⁸ היא המשכת יודיין ווי"ן שמיו"ד נעשה וי"ו שהיו"ד עצמה נמשכה ונעשית וי"ו.

现在，这种引下有两种方式：双重（כפילא, kefila）和纤细（קלישא, kelisha）。解释：所谓“纤细”，是字母 יודיין (yuds) 和 ויין (vavs) 的引展；因为由一个 יויד (yud) 形成一个 ויין (vav)：יויד 本身被引展，成为 ויין。

安息日之歌将这股流动描述为“双重而纤细”。阿尔特·雷贝（אדמו"ר הזקן）先解释“纤细”：它指字母 יויד 和 ויין。一个 ויין 无非是 יויד 向下延展而成，是一条细线。

כי לפי שהיו"ד הוא בחי' צמצום לכן יכול להיות ממנה המשכה בבחי' וי"ו מן היו"ד עצמה אבל הה' שהיא התפשטות אורך ורוחב.

因为 יויד 是收缩（צמצום, tzimtzum）的层面，所以能够从它那里引出一种如 ויין 般的延展，直接由 יויד 本身而来。但字母 ה' (hei) 则是沿长度和宽度的扩展：

יויד 是一个微小的点，代表 צמצום，即光被收束为一点；因此，יויד 本身可以延展为 ויין，成为承载它向下的线。ה' 则不同：它沿长度和宽度铺展开来，正如其字形所示。

10 ואין התפשטות [התפשטות] אורך ורוחב שלמעלה יכולה להתגלות למטה כמו שהוא למעלה בבחי' אורך ורוחב עד אין קץ כו' אלא ההמשכה היא בבחי' ה' אחרת למטה והיא בחי' המילוי של ה'

上方那种长度与宽度的展开，不能在下方如其在上方那样显现为无尽的长度与宽度，等等；而是以在下方出现的另一个字母 ה (hei) 的层面来引下，这就是字母 ה 的填充形式，

上方的 ה 字母广阔展开，长度与宽度都无边无际，却不能原样显现在下方。因此，它以在下方出现的“另一个 ה 字母”降下：这是写出该字母名称时所用的第二个 ה 字母，也就是它的“填充形式”。

דהיינו כח ה' שהי' [שהיה] בהעלם למעלה. כי לעולם המילוי הוא מה שבהעלם ומה שבהעלם למעלה יצא מההעלם אל הגילוי למטה.

也就是说，这是上方那 ה 字母中原本隐藏的力量。因为，填充形式总是指隐藏着的部分；上方隐藏的部分，如今已从隐藏中出来，在下方显现。

字母的填充形式总是代表其中隐藏的部分。因此，第二个 ה 字母就是上方 ה 字母中原本隐藏的力量；如今，这力量已从隐藏中显露出来，在下方显现。这就是麦比拉（מכפלה, Machpelah）中“双重”的 ה 字母。

11 והיינו בחי' כפילי' שהיא בחי' מילוי ההי"ן כנודע מענין המכפלה.²⁹ אך כ"ז [כל זה] הוא שאנו מקבלים

ההשפעה ע"י י"ב לחמים בזמן הזה

这就是加倍的层面（כפילי, kefila），也就是 ה 字的满写形式（ההי"ן, heis），如麦比拉洞（המכפלה, Machpelah）一事所表明的那样。但这一切都是指：在现今，我们通过十二个饼来领受流注；

所谓“加倍”，就是 ה 字以第二个 ה 字母写出的满写形式，正如麦比拉洞所显示的那样。但这种加倍的方式属于现今：它描述了我们如今如何通过安息日餐桌上的十二个饼来领受 ה' 的流注。

אבל לע"ל [לעתיד לבוא] יגלה לך טעמיה דבתריסר נהמי כו' ואזי לא יהיה בחי' כפילא כו' רק ה' עצמה

שלמעלה יהי' [יהיה] לה גילוי למטה ג"כ ע"י כי יגלה לך טעמיה כו' וכמ"ש ביום ההוא³⁰ יהיה כו'.

但在未来的时代，“他将向我们揭示十二个饼的滋味深意”，等等；那时就不再有加倍的层面，等等；而是上方的 ה 本身也将在下方显现，这要借着“他将向我们揭示其滋味深意”，等等；正如经上所写：“那日，[ה']将是[一]”，等等。

在未来的时代，这首歌中的祈求将得到应允：ה' 将“向我们揭示十二个饼的滋味深意”。届时便不再需要加倍的方式；上方的 ה 本身也将在下方显现，正如撒迦利亚所说，那日 ה' 与祂的名将是一。

在阿沃达中

平日进食时，要使食物赐予的力量用于事奉 ה'：使心中热忱，使心智能有力地思量祂的伟大；这样便精炼了食物，也使其中的 קליפה 失去所吞噬的生命力。安息日的饮食，则是从上方而来的、对 ה' 的喜悦。节日要与穷人、利未人和陌生人同享喜悦，因为使所有人都一同欢喜的喜悦能化解审判；不施予穷人的人，会让“废余”留存。

讨论问题

1. 既然人是精炼食物的一方，为什么本篇 maamar 又说食物的根源高于人？“后”与“前”如何回答这一问题？
2. “义人吃，为要满足自己的灵魂；恶人的肚腹必缺乏”所说的两种饮食是什么？哪一种属于安息日？
3. 为什么节日有“废余”，安息日却没有？为什么使穷人欢喜是补救之道？
4. 为什么 י 能由自身延展为 יו，而上方的 ה 只能以其字母全写形式、另一个 ה，降至下方？
5. 未来，“祂要向我们显明十二个饼的缘由”时，会有什么改变？

注释

第2段

1 יגלה לך טעמי

注释说，米特勒·雷贝 (אדמו"ר המצעי, the Mitteler Rebbe) 记录的这篇讲论另一份记录，刊载于《Siddur》。这是同一篇 maamar 的平行版本。

KEHOT 注释

ראה הנחת כ"ק אדמו"ר המצעי בסידור רב, ג. נמצא בגוהתי"ק כ"ק אדה"א ורשום שם: יום שבת פי תצוה [תקס"ז]. וראה ברשימת המאמרים בסה"מ תקס"ז הערה 39. ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. לכללות הענינים של המאמר ראה סה"מ תקס"ה ח"א ע' קנ בענין האכילה דשבת. תו"ח פי' לך צו, א. ובפי' ויקהל תרלה, א ואילך (הוצאה צילום כת"י הר"ש סופר). ביאורה"ז להצ"צ כרך ב ע' תתמה. אוה"ת בראשית כרך ז תתשפב, א. אוה"ת נ"ך ע' תרסד. ד"ה והוא עומד עליהם תרס"ג ע' נ. סה"מ תרס"ו ע' קנד. וראה עבודת הלוי פי' ח"ש כח, א. בלקו"ת תזריע כ, ד מציין לד"ה זה. בדרך מצותיך צ, א בשם כ"ק אדה"ז: ששמעתי מפיו הקדוש של מוריני ורבינו נ"ע בכפר פייענע בימים שלפני הסתלקותו בשבת תקע"ג על ענין האכילה בשבת.

2 יגלה לך טעמי

Kehot 对这些文字所列的出处指引 (其注释见下方)。

KEHOT 注释

זמירות לסעודה ב' דשבת.

3 ה' אחרונה דשם ב"ן

一篇平行讨论把麦克佩拉洞穴与 ב"ן 之名的最后一个 ה 字母联系起来。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת להאריז"ל פי' ח"ש ד"ה מערת המכפלה. וראה סה"מ תקס"ה ע' טז. אוה"ת ענינים ע' רצב.

4 摩西 (משה) 警告以色列人，不可吃肉的血，因为“血就是灵魂”。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 按字面理解这节经文：由食物化成的血，正是承载生命的東西。

דברים י"ב:כ"ג Deuteronomy 12:23

רק חֶזֶק לְבָלְתִּי אֶכֶל הַדָּם כִּי הַדָּם הוּא הַנֶּפֶשׁ וְלֹא-תֹאכַל הַנֶּפֶשׁ עִם-

הַבֶּשָׂר:

Only be steadfast in not eating the blood; for the blood is the life; and thou shalt not eat the life with the flesh.

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

5 דתלת שליטין אינון

《Zohar》(זהר) 谈到身体中的三位统治者：脑、心和肝。阿尔特雷贝借此追溯食物如何由肝化为血，再到达心和脑。

זח"ב קנג, Zohar II, 153a

זח"א קלח, Zohar I, 138a

KEHOT 注释

זח"ב קנג, א. וראה ג"כ זח"א קלח, א. וראה לקמן מט, ב במ"מ לשם.

6 דתלת שליטין אינון

Kehot的注释引用这段《Zohar》，作为身体中三个统辖器官

的又一出处。

ספר זוהר, תולדות ד':ל-ט':ע"ג:73-4:30 Zohar, Toldot

7 בסידור מתחיל

《Siddur》中的这篇 maamar 一开始先询问“加倍而纤细”是什么意思。注释说，这解释了为什么本文以 כפילא 和 kelisha 作结。

KEHOT 注释

יגלה לך טעמי דבתריסר נהמי כו', הנה תחילה יש להבין מה שאמר כפילא וקלישא. בזה יובן הסיום דהמאמר כאן בענין כפילא וקלישא.

第3段

8 כרשפי אש

《雅歌》中说，爱情坚强如死亡，“它的闪焰是火焰的闪焰”。阿尔特雷贝借用这个意象，来形容侍奉 ה' 之人的心中炽烈的热忱。

שיר השירים ח':ו' Song of Songs 8:6

שִׁימֵנִי כַחוֹתָם עַל-לִבֶּךָ כַחוֹתָם עַל-זְרוֹעֶךָ כִּי-עֲזָה כִמְוֶת אֶהְיֶה קִשָּׁה כִּשְׂאוֹל קִנְאָה רָשָׁפִי רָשָׁפִי אֵשׁ שְׁלֵהֲבִתִּיהָ:

Set me as a seal upon thy heart, As a seal upon thine arm; For love is strong as death, Jealousy is cruel as the grave; The flashes thereof are flashes of fire, A very flame of the L-RD.

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

9 以利亚 (אליהו) 凭着“那次进食的力量”走了四十天。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 所说的“凭着进食的力量”，呼应了经文的措辞。

מלכים א י"ט:ח' I Kings 19:8

וַיָּקָם וַיֹּאכַל וַיִּשְׁתֶּה וַיֵּלֶךְ בַּכֹּחַ הָאֲכִילָה הַהִיא אַרְבָּעִים יוֹם וְאַרְבָּעִים לַיְלָה עַד הָר הָאֱלֹקִים חֲרִב:

And he arose, and did eat and drink, and went in the strength of that meal forty days and forty nights unto Horeb the mount of G-d.

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

10 האכילה היא יותר עליונה

一篇较后的 maamar，讨论为何 שבת 的饮食高于平日饮食。

KEHOT 注释

ראה ד"ה והוא עומד תרס"ג.

11 וקראת לשבת עונג

ה'藉着以赛亚 (ישעיהו) 告诉以色列：若他们遵守安息日 (שבת, Shabbos)，并称 שבת 为喜乐，那么他们便会以祂为乐。阿尔特雷贝借此说明，שבת 的饮食所带来的喜乐，是从上而下引来的，而非经由精炼而来。

ישעיהו נ"ח:י"ג Isaiah 58:13

אִם-תִּשָּׁבִי מִשְׁבֶּת רְגֶלְךָ עֲשׂוֹת חֲפָצֶךָ בְּיוֹם קָדְשִׁי וְקִרְאתָ לַשְּׁבֶת עֲנָג לְקֹדֶשׁ ה' מִכְבֵּד וּכְבֹּדָתוֹ מַעֲשׂוֹת דְּרָכֶיךָ מִמִּצּוֹא חֲפָצֶךָ וְדָבַר דָּבָר:

If thou turn away thy foot because of the sabbath, From pursuing thy business on My holy day; And call the sabbath a de-

light, And the holy of the L-RD honourable; And shalt honour it, not doing thy wonted ways, Nor pursuing thy business, nor speaking thereof;

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

KEHOT 注释

ישע"י נח, יג. ראה דרך מצותיך מצות לא תבערו אש. וראה תו"ח ד"ה בעצם היום הזה פרקים י-יא. (כמצויין בהערת כ"ק אדמו"ר זי"ע בקונטרס עץ החיים פרק ח (ע' 33 בשולי העמוד).

12

אז תתענג על הווי"ה

随后所应许的是：“那么你就要以（הי）为乐。”喜乐的，就是以 ה自身为乐。

Isaiah 58:14 י"ד:י"ח

אז תתענג עליה ותרפכתיה עלי- [במתי] (במותי) ארץ והאכלתיה נחלת יעקב אביה כי פי ה' דבר:

Then shalt thou delight thyself in the L-RD, And I will make thee to ride upon the high places of the earth, And I will feed thee with the heritage of Jacob thy father; For the mouth of the L-RD hath spoken it.

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

KEHOT 注释

ישע"י נח, יד.

13

אחור וקדם צרתני

大卫（דוד）对 ה'说：“前后你都塑造了我。”你从四面八方围住了我。阿尔特雷贝依循经文诠释传统（מדרש, Midrash），把这两个词用于说明人与食物的关系：在一种意义上为先，在另一种意义上为后。

Psalms 139:5 ה'קליט:ה'Ps

אחור וקדם צרתני ותשט עלי כפכה:

Thou hast hemmed me in behind and before, And laid Thy hand upon me.

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

KEHOT 注释

תהלים קלט, ה.

14

אחור וקדם צרתני

将本节经文解读为：人在创造之工中最后受造，而在另一层意义上则居首位。阿尔特雷贝借“最后”一词，说明人为何要依靠食物维持生命。

Bereshit Rabbah 8:1 א'ח:ח

ויאמר אלקים נעשה אדם בצלמנו כדמותנו. רבי יוחנן פתח: (תהלים קלט): אחור וקדם צרתני וגו' אמר רבי יוחנן: אם זכה אדם, אוכל שני עולמות, שנאמר: אחור וקדם צרתני, ואם לאו הוא בא ליתן דין וחשבון, שנאמר (שם): ותשת עלי כפכה. אמר רבי ירמיה בן אלעזר: בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון, אנדרוגינוס בראו, הדא הוא דכתיב: זכר ונקבה בראם. אמר רבי שמואל בר נחמן: בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון, דיו פרצופים בראו ונסרו ועשאו גביים, גב לכאן וגב לכאן. איתיבון ליה, והכתיב: ויקח אחת מצלעותיו! אמר להון: ...

“And G-d said: Let us make Man in our image, in our likeness, and let them dominate over the fish of the sea, and over the birds of the heavens, and over the animals, and over all the earth, and over every crawling creature that crawls upon

the earth” (Genesis 1:26). “And G-d said: Let us make Man in our image, in our likeness.” Rabbi Yohanan began: “Back and front [ahor vakedem], You shaped me...” (Psalms 139:5) – Rabbi Yohanan said: If a person merits, he partakes of two worlds, ...

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

15

שהמאכל . . בשבה"כ

该论述说明，人的根源在 Tikkun，而动物的根源在混沌界（עולם התהו），在那里各个属性彼此独立；它还说明食物为源于 ה' 的灵魂（נפש האלקית, nefesh Elohis）增添光明。这补充说明了为何根源在混沌界的食物能够高于人。

KEHOT 注释

ראה לקמן סה, ד. לקו"ט פ' צו יג, ב. מאמרי אדמו"ר הזקן תקס"ח ע' יז. מח.

16

לפני מלך מלך לבני"י

以东诸王“在以色列子孙中尚未有王作王之前”曾经作王。在卡巴拉中，他们象征混沌世界（תהו, Tohu），是食物的根源。

בראשית ל"ו:ל"אGenesis 36:31

ואלה המלכים אשר מלכו בארץ אדום לפני מלך-מלך לבני ישראל:

And these are the kings that reigned in the land of Edom, before there reigned any king over the children of Israel.

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

KEHOT 注释

בראשית לו, לא.

第4段

17

צדיק אוכל לשבע נפשו . . ובטן רשעים תחסר

所罗门（שלמה）的箴言：“义人吃饭，使自己的心灵饱足；恶人的腹中却缺乏。”显然，义人有足够的食物，而恶人则挨饿；阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）将这两句解读为两种不同的进食方式。

משלי י"ג:כ"הProverbs 13:25

צדיק אכל לשבע נפשו ובטן רשעים תחסר:

The righteous eateth to the satisfying of his desire; But the belly of the wicked shall want.

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

KEHOT 注释

משלי יג, כה. ראה לקמן סה, ב. ראה בארוכה בסה"מ תקס"ה ע' קג ואילך. לקו"ט חט"ז ע' 189. וראה קונטרס עץ החיים ע' כג.

第5段

18

经文的后半句。字面上说，恶人将要饥饿；阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）将“恶人”解作外壳（קליפה, kelipah）的势力；这些势力因平日的饮食而耗尽了它们所持有的生命力（חיות, chayus）。

משלי י"ג:כ"הProverbs 13:25

צדיק אכל לשבע נפשו ובטן רשעים תחסר:

The righteous eateth to the satisfying of his desire; But the belly of the wicked shall want.

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

19 חיל בלע ויקאנו . . ומבטנו יורישנו אל

琐法 (צופר) 告诉约伯 (איוב), 恶人 “吞下财富, 却要把它吐出来; 他要从他腹中将它驱逐出去”: 不义之财不会留在他那里。阿尔特雷贝将这节经文解作: אלקלפה 吞下了神圣的生命力, 却必须将它归还。

Job 20:15 איוב כ"ט

חיל בלע ויקאנו מבטנו יורישנו אל:

He hath swallowed down riches, and he shall vomit them up again; G-d shall cast them out of his belly.

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

KEHOT 注释

איוב כ, טו. ראה אלה"ת תולדות קנד, א. אלה"ת נ"ך כרך א ע' תרסג שקא' על הניצוץ אלקי שמוציאים מג"ק הטמאות. ראה לקמן כ, ג ובמ"מ לשם.

第6段

- 20 现在, 经文的两半各自对应起来了: “使他的灵魂满足” 指安息日 (שבת, Shabbos), “恶人的腹中缺乏” 指平日。

Proverbs 13:25 משלי י"ג:כ"ה

צדיק אכל לשבע נפשו וקטן רשעים תחפר:

The righteous eateth to the satisfying of his desire; But the belly of the wicked shall want.

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

第7段

21 וכמ"ש בזהר

《Zohar》(זהר) 指出, 玛拉基 (מלאכי) 说的是 “你们节期的粪污”, 而不是 “你们安息日 (שבתות, Shabbosos) 的粪污”, 并教导说, 节期的筵席必须使贫困者欢喜。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 解释了这种差异为何存在。

Zohar II, 88b זח"ב פח, כח

KEHOT 注释

זח"ב פח, ב. ראה דרך מצותיך מצות לא תבערו אש.

22 אין בו פסולת כלל

那里指出, 安息日的进食 —— “使他的生命满足” 以及 “那时你要以 ה' 为乐” —— 不会带下任何废物, 也不需要提炼, 与平日进食不同; 同样, 安息日的祈祷也是带下的喜乐, 而非提炼。

KEHOT 注释

ראה לקמן סה, סע"ב ואילך. סה"מ הנחות הר"פ ע' עד ואילך. סה"מ תקס"ח ע' לב. דרך מצותיך צ, א ואילך. צב סע"א ואילך. ד"ה והוא עומד תרס"ג. לקוטי לוי"י לזח"ג ע' רג. לקו"ש חט"ז ע' 189.

- 23 安息日的愉悦是在 “הוי” (Havayah) 之中, 超越善恶混杂之上。

Isaiah 58:14 ישעיהו נ"ח:יד

אז תתענג עליה ותרפכתיה עלי- [במתי] (במותי) ארץ והאכלתיה ונחלת יעקב אביך כי פי ה' דבר:

Then shalt thou delight thyself in the L-RD, And I will make thee to ride upon the high places of the earth, And I will feed thee with the heritage of Jacob thy father; For the mouth of the L-RD hath spoken it.

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

24 ולא יגורך רע

大卫 (דוד) 对 ה' 说: “你不是喜爱邪恶的 ה'; 恶不能与你同住。” 安息日的愉悦在 ה' 自身之中, 因此没有污秽之物, 因为邪恶在那里无处容身。

Psalms 5:5 תהילים ה':ה'5

כי לא אליהם תשע אתה לא יגורך רע:

For Thou art not a G-d that hath pleasure in wickedness; Evil shall not sojourn with Thee.

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

25 פרש חגיכם

ה' 借玛拉基之口斥责祭司: “我要把粪污撒在你们脸上, 就是你们节期的粪污”, 显然指的是他们节期祭献的粪污。《Zohar》(זהר) 将其解读为节期的筵席; 阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 解释了为何没有说 “你们安息日 (שבתות, Shabbosos) 的粪污”。

Malachi 2:3 מלאכי ב':ג

הגני גער לקם את-הנרע וזריתי קרש עליהם קרש חגיכם ונשא אתכם אליו:

Behold, I will rebuke the seed for your hurt, And will spread dung upon your faces, Even the dung of your sacrifices; And ye shall be taken away unto it.

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

KEHOT 注释

מלאכי ב, ג.

26 ושמחת בחגך

摩西 (משה) 吩咐以色列人在节期与利未人、寄居者、孤儿和寡妇一同欢喜。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将此解读为消除节期 “粪污” 的办法。

Deuteronomy 16:14 דברים ט"ז:יד

ושמחת בתגך אתה ובנך ובתך ועבדך ואמיתך ותלוי ויהר ותיתום והאלמנה אשר בשעריך:

And thou shalt rejoice in thy feast, thou, and thy son, and thy daughter, and thy man-servant, and thy maid-servant, and the Levite, and the stranger, and the fatherless, and the widow, that are within thy gates.

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

KEHOT 注释

דברים טז, יד.

第8段

27 מאן דלא יהיב למסכני

《Zohar》(זהר) 说, 在节日吃东西却不施予穷人的人, 正是 “你们节期的粪污” 所指的人。阿德莫尔·哈扎肯 (אדמו"ר הזקן) 解释说, 这种惩罚是按照其所行, 以相同的尺度施加的。

Zohar II, 88b זח"ב פח, כח

KEHOT 注释

ראה זח"ב פח, ב.

第9段

28 פ' קלישא . . ביום ההוא יהי

注释指出，从“纤细”（קלישא）起直至maamar结尾的这段内容，被引录于柴马赫·策德克（הצמח צדק）的《奥尔·哈托拉》（אור התורה）中。

KEHOT 注释

מובא באוה"ת בראשית כרך ז תתתא, ב.

第11段

29 כנודע מענין המכפלה

策马赫·策德克（הצמח צדק）在多处讨论麦比拉洞中加倍的 ה；注释记载，在最后一处中没有出现这几个特定词语。

KEHOT 注释

לקו"ת מהאריז"ל פ' ח"ש. מאו"א מ, כג. ראה אוה"ת פ' חיי שרה כרך ד תשעז, ב. שם כרך ז תתת, ב. תתתא, ב ושם אין תי' אלו.

30 ביום ההוא יהי

撒迦利亚（זכריה）关于末日的预言：“那日，（הי）将为一，祂的名也为一。”阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）引用这节经文，说明将来上面的 ה 本身也会在下界显现。

זכריה י"ד:ט: Zechariah 14:9

וְהָיָה ה' לְמֶלֶךְ עַל-כָּל-הָאָרֶץ בַּיּוֹם הַהוּא יְהוָה ה' אֶחָד וּשְׁמוֹ אֶחָד:

And the L-RD shall be King over all the earth; In that day shall the L-RD be One, and His name one.

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

KEHOT 注释

זכרי' יד, ט. ראה לקו"ת במדבר ט, ד. ובאוה"ת פ' ויצא כרך ה תתנד, א.



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

关于本版

This edition contains the Hebrew text, the English translation, our explanations and 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); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (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/

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/chayei-sarah/1/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok