



《托拉·奥尔》·帕拉沙 CHAYEI SARAH · 玛玛尔 2

להבין ענין משארז"ל יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט...

理解圣贤所教：“一小时更胜……”



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/2/

1 שייך לפסוק ואברהם זקן בא בימים

关于经文：“亚伯拉罕（אברהם）年老，年岁已高。”

2 להבין ענין משארז"ל [מה שאמרו רבותינו זכרונם לברכה] יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט [ומעשים טובים] בעוה"ז

מכל חיי עוה"ב [עולם הבא]. וצריך להבין והלא תכלית תשובה ומע"ט [ומעשים טובים] הוא שמהם נעשו לבושין לנשמה שתוכל ליהנות מזיו השכינה בעוה"ב [בעולם הבא]

为明白我们的先贤（愿其记忆蒙福）所说：“今世一小时的回归（תשובה, teshuvah）和善行，胜过来世的一切生命。”对此必须加以理解：回归与善行的目的，不正是由此为灵魂制成衣裳，使它能够在来世享受临在（שכינה, Shechinah）的光辉吗，

כמאמר הזוהר ע"פ ואברהם זקן בא בימים באינן יומין עילאין כו' ווי ליה לההוא גברא דגרע יומין לעילא דכד בעיין לאלבשא ליה באינן יומין יומא דפגם חסרא ליה מההוא לבושא כנ"ל.

正如《Zohar》（זהר）在解释经文“亚伯拉罕（אברהם）年老，年岁已高”时所说：“在那些上界的日子”，等等；“那人有祸了，他使上面的日子有所减损！因为他们要用那些日子给他穿衣时，他所玷污的那一天便从那件衣裳中缺失了”，如上文所述。

3 והענין דהנה ענין זיו השכינה בעוה"ב [בעולם הבא] אינו כמו התפשטות חיות אלקות בתוך העולמות.

כמ"ש ואתה מחיה את כולם שהחיות אלקות המתלבש תוך עלמין אינו מושג ונראה.

解释是：来世临在（שכינה, Shechinah）的光辉，并不像神圣生命力在诸世界中展开那样；正如经文所说：“你赐生命给万有。”因为那被包裹在诸世界之中的神圣生命力，是不可领会、也不可见的。

כמשל התפשטות החיות של הנשמה תוך הגוף בהתחלקות האברים ובודאי בהחיות רוחני לא שייך כלל שיהיה בו ג"כ התחלקות החיות לחלקים כי אין ברוחניות שום תמונה וציור.

这好比灵魂的生命力在身体内展开，并分布于各肢体；而精^{אלקות}的生命力当然完全不适用分成不同部分，因为精^{אלקות}中没有任何形象或形态。

4 והנה התפעלות החיות באברים ניכר ונראה. אבל מהות ועצמות החיות אינו נראה וניכר כלל.

如今，生命力在肢体中所产生的作用是可辨认、可见的；但生命力的本质与实体却完全不可见、不可辨认。

כמו כן חיות אלקות המחיה כל העולמות בע"ג [בעלי גבול / בעל גבול] ותכלית בודאי אין בהחיות הרוחני בחי' גבול ותכלית ד"מ [דרך משל] חיות המחיה את עיגול כדור השמים בודאי לא יתכן לומר שגם החיות הרוחני הוא בתמונת עיגול כנ"ל

同样，赋予一切有界且有限的世界生命的神圣生命力，其本身必定不具有限制和终尽的层面。举例来说，赋予诸天圆形球体生命的神圣生命力，显然不能说这神圣生命力本身也呈圆形，正如上面所说；

רק שהתפשטות החיות הוא לפי תמונת כלי המקבל החיות ואע"פ [ואף על פי] שהחיות מתלבש לתוכו מ"מ החיות עצמו אינו בגדר מקום וגבול:

只是生命力的展开会依照接纳这生命力的器皿之形状；尽管生命力被包裹在其中，生命力本身却不受空间与界限的范畴所限。

5 ובזה יובן דכתיב מכה"כ [מלא כל הארץ כבודו] ותרגמו זיו יקריה שהוא רק זיו והתפשטות הארה בלבד. וכתיב את השמים ואת הארץ אני מלא.

由此便可明白，经文说：“全地充满他的荣耀”；其塔古姆[译作]“他荣耀的光辉”——这不过是光辉，只是光明的散发。又经文说：“我充满诸天与大地。”

והענין ששניהם אמת כנ"ל וזשארז"ל [וזהו שאמרו רבותינו זכרונם לברכה] במקום שאתה מוצא גדולתו של הקב"ה שם אתה מוצא ענותותו כו'.

解释是：如上所述，两者都是真实的。这正是我们的圣贤（愿他们的记忆蒙福）所说的：“凡你发现 קב"ה (Kudsha Brich Hu，意为「圣者，愿祂受颂赞」) 的伟大之处，那里也能发现他的谦卑。”等等。

דהיינו לא כמו שהעולם סוברים שגדולת הבורא נק' מה שהוא ית' מחיה כל העולמות שאדרבה זו היא ירידה אצלו ית' שמשפיל עצמו ומתלבש תוך כ"ע [כל עלמין] להחיותם ולקיימם.

也就是说，并非如世人所想的那样，创造主的伟大在于祂赐生命给一切世界；恰恰相反，这对祂而言是一种下降：祂屈尊，将自己包裹在一切世界之内，使它们获得生命并得以维系。

6 ומ"ש ואתה מחיה את כלם אינו שבח בבחי' גדולתו ית' שלגדולתו אין חקר ולתבונתו אין מספר אלא השבח הוא בבחי' ענוה שלו שיוכל להשפיל עצמו וכו'.

至于经文所说：“祢使万有都得以存活”，这并不是从祂的伟大这一方面来赞美祂——因为“祂的伟大不可测度”，而“祂的洞察不可计数”；相反，这赞美的是祂的谦卑，即祂能够自我屈尊，等等。

אבל ענין עוה"ב [עולם הבא] שנהנין מזיו השכינה הוא השגת מהות ועצמות התפשטות החיות אלקות בבחי' גילוי:

然而，关于未来世界——人们在那里享受临在（שכינה, Shechinah）的光辉——这指的是领会神圣生命力（חיות, chayus）扩展的实质与本体，并且是在显明的层面上：

7 ועתה צריך להבין איך תוכל הנשמה שהיא בחינת נברא יש ודבר בפ"ע [בפני עצמו] להשיג מהות ועצמות אלקות שאינו בבחי' השגה וגבול

现在必须明白：灵魂既是受造者，是一个独立存在、自成一物，怎么能够领会אלקות的本质与实在，而אלקות本身又超出理解与界限所能及的范围？

ואף שהנשמה היא חלק אלוה ממעל הוא ד"מ [דרך משל] כענין טפת הזרע שנמשכה מן המוח שלא יתכן לומר שגם עודנה במוחו היתה טפת זרע גשמית שא"כ הי' [היה] נחסר מהמות כו'.

即使灵魂是“来自上方אלקות的一部分”，这也只是一个比喻，正如从脑中引出的精液之滴：不能说它还在脑中时，就已经是一滴有形的精液；否则，脑就会有所亏损，等等。

אך שבאמת התחלת המשכחה מן המוח הוא כח רוחני לבד אלא שאח"כ בהשתלשלות ירידתה דרך חוט השדרה נשתנית ונעשית טפה גשמית.

其实，它从脑中开始引出的，只是一种纯粹的灵性力量；只是后来，随着它经由脊髓逐级下降，它才发生变化，成为一滴有形的精液。

כן עד"מ הנשמה עיקר שרשה מבחי' אלקות ממש רק שנשתלשלה בירידתה להיות בחי' נברא יש ודבר בפ"ע [בפני עצמו] כו'.

同样，以此为比喻，灵魂的根源本质上来自אלקות本身；只是它逐级下降，成为受造者，成为一个独立存在、自成一物，等等。

8 וא"כ איך תוכל להשיג מהות ועצמות אלקות. והענין דהנה כתיב ויבא משה בתוך הענן ויהי שם ארבעים יום וארבעים לילה לחם לא אכל כו'.

既然如此，它怎能领会ה'的本质与本体呢？解释如下：经上写道：“摩西（משה）进入云中……他在那里四十昼夜，没有吃饼食”，等等。

והי' [והיה] גופו הגשמי ניזון ממזון רוחני לבד כמ"ש לחם אבירים אכל איש וכו' ממש כמו המלאכים ואיך יוכל להיות זה שגשמי יקבל מזון וחיות מרוחני שמובדלים זמ"ז [זה מזה] בתכלית.

他的物质身体仅靠灵性食物得以滋养，正如经上所写：“人吃了强者之饼”，等等；他就像天使一样。那么，物质之物怎能从灵性之物那里得到食物和生命力（חיות, chayus）呢？两者不是截然不同、彼此隔绝的吗？

אך זהו ענין הענן שהיה משה ע"ה [עליו השלום] מתכסה בו דהיינו שהיה הענן שרשו ממדרגת אלקות מאד נעלה.

然而，这就是那片云的含义：它遮蔽着摩西——愿他平安——这云的根源，乃是 ה'的极其崇高层面，

אך שנשתלשל ונתגשם להיות לבוש למשה ע"ה [עליו השלום] שע"י יוכל להשיג אלקות והיה לו למזון כמשל אדם הרואה ומסתכל באור צח דרך יריעה.

只是，它逐级下降，转化为物质形态，成为摩西——愿他平安——的衣饰；借着它，他能够领会 ה'，而它也成为他的食物。这好比一个人透过帷幕看见并凝望明亮的光。

כמו כן תורה ומצות מעשיות ששרשם מרצה"ע [מרצון העליון] מחכמתו ית' שהם מיוחדים בו ית' הוא חכים כו'

托拉（תורה, Torah）和实践性的诫命（מצות, mitzvos）也是如此：它们的根源在于至高意愿，源自祂的智慧——愿祂受称颂——而这一切与祂——愿祂受称颂——为一：“祂是智慧的”，等等；

שהם למעלה מזיו השכינה שהוא רק התפשטות החיות כו' ונשתלשלו ונתפשטו ונתלבשו בעניני זה העולם הגשמי כמו קלף של תפלין וצמר של ציצית וצדקה כו'

它们高于临在（שכינה, Shechinah）的光辉；那光辉不过是生命力（חיות, chayus）的扩展，等等。它们逐级下降、扩展，并披上这物质世界中事物的形态，例如经文匣（תפילין, tefillin）的羊皮纸、穗饰（ציצית, tzitzis）的羊毛，以及慈善施予，等等。

כשאדם עוסק בתורה ובמצות נעשה לנשמתו לבושים שנתלבש בהם בגעה"ע [בגן עדן העליון] שע"י תוכל הנשמה שהיא בחי' נברא להשיג זיו השכינה עצמות אלקות.

人研习托拉并履行诫命（מצות, mitzvos）时，他的灵魂便得着衣饰；灵魂在上层伊甸园中披上这些衣饰。借着它们，作为受造者的灵魂便能领会临在的光辉，也就是 ה'的本质。

וזהו יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט [ומעשים טובים] שהם שרשם מרצה"ע [מרצון העליון] ב"ה. מכל חיי עוה"ב [עולם הבא] שהוא רק זיו השכינה כידוע מ"מ הם נקראים לבושים שע"י תוכל להשיג זיו השכינה וד"ל [ודי למבין]:

这就是“归回（תשובה，teshuvah）和善行的一小时，胜过来世的一切生命”这句话的含义。归回和善行的根源在于至高意愿，愿祂受称颂；来世的一切生命，则只有临在的光辉，这是众所周知的。尽管如此，它们仍被称为衣饰，借着它们，[灵魂]便能领会临在的光辉。懂得的人自可领会。

9 ועתה צריך להבין ענין אוי"ר [אהבה ויראה] שהם רק גדפין לבד להגביה עיקר הדבר שהם תורה ומע"ט [ומעשים טובים]. ולהבין מהות האהבה מה היא. הנה בק"ש [בקריאת שמע] צריך שימליכוהו למעלה ולמטה ולדי' רוחות העולם.

现在必须明白，爱与敬畏（אהבה ויראה，ahavah v'yirah）是什么：既然它们只是“翅膀”，用来托举主要之物——妥拉（תורה，Torah）与善行。还必须明白，爱本身的实质究竟是什么。诵读 שמע（Shema）时，必须在上方、下方以及世界的四方都立祂为王。

פ' דכתיב מכה"כ [מלא כל הארץ כבודו] ותרגמו זיו יקריה שהוא רק זיו והתפשטות והארה בלבד המתלבשת תוך כ"ע [כל עלמין] וכתיב את השמים ואת הארץ אני מלא בבחי' עצמות אלקות שאינו נתפס תוך מדה וגבול.

解释如下：经文写道：“全地充满祂的荣耀”；其亚兰文译本（תרגום，Targum）将其译作“祂荣耀的光辉”。这只是光辉、扩展与光照，披覆于一切世界之中；经文又写道：“我充满诸天和大地”，这是指 ה'本质的层面；这本质不受尺度与界限的拘束。

והענין ששניהם אמת כו'. כמשל בטול זיו השמש במקור השמש עצמה כידוע שבאמת עצמות אלקות מלא כל הארץ. אך מה שהוא מתפשט תוך כלי וגבול הוא בטל ונכלל במהו"ע [במהותו ועצמותו] אלקות כו'.

其理在于，两种说法都是真实的，等等；正如譬喻所示，太阳的光辉在其源头——太阳本身——之中归于自我消融（ביטול，bittul），这一点众所周知；因为事实上，ה'的本质充满整个大地。然而，凡扩展到器皿与界限之中的，都归于 ביטול，并被包含在 ה'的本质与实体之中，等等。

10 והנה כשיתבונן אדם היטב בזה בפסוד"ז [בפסוקי דזמרה] ובק"ש [ובקריאת שמע] איך שבאמת הוא כן שהעולמות בטלים במקור חיותם רק מפני שהאדם הוא בכלי גשמי הגוף

如今，人若在赞美诗篇（פסוקי דזמרה，Pesukei deZimra）和示玛祷文（שמע，Shema）中仔细观照这一点，便会看到，事实确是如此：诸世界在其生命源头中处于自我消融（ביטול，bittul）的状态；只是因为人处在一个属物质的器皿——身体之中，

שהוא משכא דחויא שמתגדל ומתרבה מגשמיות המסתיר ומעלים שלא יוכל לראות בעיני ראי' [ראיה] חושית אזי יתעורר בלב תשוקה שיהי' [שיהיה] קשור בהתבוננות זו כל היום ולא יפרד ממש כלל.

而身体就是所谓的「蛇皮」；它因物质性而增长、增多，而物质性遮蔽并隐藏真相，使人无法凭感官视觉看见[这一点]。于是，心中便会生起一种渴望：整日与这一观照相联结，丝毫不与[它]分离。

11 וזהו קבלת מ"ש בפסוק ראשון ואהבת שיהי' [שיהיה] הוי' אלקיך שיהא תמיד קשור בהתבוננות זו ביטול העולמות להמחי' [להמחיה] ומהווה אותם רק מפני היות

这就是接受第一节经文所说的“你要爱”：使 הוי' (Havayah) 成为“你的 אלקים (Elokim)”，从而使他始终系于这一观想，即诸世界在那赐予它们生命、使它们成为存在者面前的自我消融 (ביטול, bittul)。只是，因为

כי גופו הגשמי לא יוכל לקבל ביטול אמתי הנ"ל יגמור בדעתו בק"ש [בקריאת שמע] ענין לימוד התורה באמרו ודברת במ.

他的肉身无法承受上述真实的自我消融，因此他应在心中立定意念，在诵读示玛时专注于学习妥拉 (תורה, Torah) 这件事，正如他说：“你要谈论这些话。”

דהיינו שנפשו האלקית בעסקו בתורה נעשה יחוד אמתי עם התורה ואורייתא וקוב"ה [וקודשא בריך הוא] כולא חד ממש

也就是说，他的源于 ה' 的灵魂 (נפש האלקית, nefesh Elohis) 从事 תורה 学习时，便与 תורה 真正合而为一；而 תורה 与 קב"ה (Kudsha Brich Hu, 意为「圣者，愿祂受颂赞」)，确实全然为一。

כי אורייתא מח"ע [מחכמה עילאה] נפקת ונתלבשה בעיני זה העולם וכשאדם מלביש נפשו האלקית בעיני לימוד התורה שבזה העולם

因为 תורה 源自上层的智慧 (חכמה, Chochmah)，并披覆于此世的事物之中；当一个人在此世学习 תורה，使自己的 נפש האלקית 披覆于所学 תורה 内容之中时，

אזי גם שרש נפשו למעלה מתלבש ג"כ בתורה שלמעלה עד רום המעלות ונעשה שם יחוד גמור. וזהו הקב"ה יושב ושונה כנגדו כנ"ל. וזהו ה' צלך פי' כמו צל.

那么，他灵魂在上界的根源也同样披覆于上界的 תורה，直至最高诸层，并在那里形成完全的合一。这就是“圣者，愿其受称颂，坐着对着他研习”的含义，如上所述。这就是“**ה'是你的影子**”——意思是，如同影子一般。

12 והנה כתיב אני הוי' אלהיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים. פי' שלא יאמר האדם בדרך שפלות

האיך יגיע למדרגת היחוד בתורה ותפלה מאחר

现在经文写道：“我是 הוי' (Havayah)，你们的 ה'，曾将你们从埃及地领出来。”意思是，人不自觉卑微而说：“我怎能在妥拉 (תורה, Torah) 和祈祷中达到合一的境界呢，因为

שהוא עדיין אינו סור מרע גמור כו' והוא עדיין בשלימות אצלו. זאת ישיב אל לבו שהשם הוא המוציא אותו מארץ מצרים.

我尚未完全离弃邪恶，等等，而且[邪恶]仍完整地存在于我里面？”他应当把这一点记在心上：将他从埃及地领出来的，正是 ה'。

פי' שהוא מבדיל ומפריש בנפשו הטוב מן הרע הנפש אלקית מנה"ב [מנפש הבהמית] כשהוא עדיין לא עשה רע בפו"מ [בפועל ממש].

意思是：当他尚未实际行恶时，祂就在他的灵魂中把善与恶、源于 ה' 的灵魂 (נפש האלקית, nefesh Elohis) 与动物之魂 (נפש הבהמית, nefesh habahamis) 分开并区分。

13 ואפי' [ואפילו] רשע גמור הוא ממשיך בנפשו האלקית בעסקו בתורה רק שעליו נאמר ולרשע אמר אלקים מה לך לספר חוקי.

即便一个全然邪恶的人，在研习 תורה (Torah) 时，也会把[光]引入他的源于 ה' 的灵魂 (נפש האלקית, nefesh Elohis)；只是，经上论及他时说：“但 אלקים对恶人说：你有什么事要述说我的律例？”

פי' שאין תועלת לנפשו האלקי מפני שעליו נאמר ותשלך דברי אחריו שלא יוכל להמשיך בתוך פנימיותו וד"ל [ודי למבין]:

意思是：这对他的源于 ה' 的灵魂毫无益处，因为经上论及他时说：“你却把我的话抛在身后。”因此，他无法将[它]引入自己的内在。懂得其中深意的人，知道这些便足够了。

14 והנה בענין ברכות. ברוך אתה הוי' פי' ברוך הוא המשכה ורבוי שיהי' [שיהיה] הוי' שהוא בחי' צמצום והתפשטות כו' יהי' [יהיה] בחי' אתה לנוכח התגלות כו'.

现在谈到祝福：“你是蒙福的， הוי' (Havayah)。”其意是：“受祝福” (ברוך, baruch) 就是引下并增多，使 ה'——也就是收缩与扩展等层面——成为“你”这一层面，[直接称呼]，面对面地显现，等等。

אך להיות כי הגוף הוא המסתיר ומחשיך רק לע"ל [לעתיד לבוא] יהיה התגלות אלקות וראו כל בשר ויהי [ויהיה] בבחי' ביטול אבל עכשיו צריך להראות עכ"פ [על כל פנים] ענין הביטול בחיצוניות בכריעה והשתחוא' [והשתחואה] בראש הכורע כורע בברוך.

然而，由于身体遮蔽并使 אלקות 昏暗，只有在未来的时代，אלקות 才会显现，“一切血肉都要看见”，并处于自我消融（ביטול, bittul）的状态。因此现在至少要外在方面表现出 ביטול，借着屈身和俯首来表达：“屈身者，在‘受祝福’处屈身。”

וענין רופא חולים וגואל ישראל ומברך השנים הם כלים לבחי' המשכה והתגלות אלקות כו' והכורע צריך שיראה איסר כנגד לבו.

而“医治病患者”、“救赎以色列者”以及“赐福年岁者”这些 [祝福]，是承载 אלקות 引下与显现这一层面的器皿，等等。屈身者必须 [俯身直到] 在其心口对面看见一枚小额钱币（איסר, issar）。

פי' עיקר המשכה יהי' [יהיה] במוח עד שיתפשט ג"כ בלבו אפי' [אפילו] מעט היינו בחי' איסר (ועמ"ש לקמן בפ"י אוסרי לגפן)

其意是：主要的引下发生在脑中，直到也稍稍扩展到他的心中；这就是 איסר 这一层面。（并参见下文对“捆绑（אוסרי, osri）在葡萄树上”这一说法的解释。）

שהוא בחי' חפץ כדכתי' [כדכתיב] הודו על ארץ ושמים אפי' [אפילו] בבחי' זיו והתפשטות החיות המלוכש תוך כ"ע [כל עלמין] ותכלית הכוונה להיות לו דירה בתחתונים וסוף מעשה במחשבה תחלה נעוץ סופן בתחלתן ולכן ארז"ל [אמרו רבותינו זכרונם לברכה] ארץ נבראת תחלה כו':

这属于意愿这一层面，正如经文所说：“他的荣光在地与天之上。”这甚至包括包裹在一切世界之中的生命力之光辉及其扩展层面。终极意图，是使 ה' 拥有下界中的居所（דירה בתחתונים, dirah betachtonim）；“行动的终局，先已存于思想之中”，“其终点嵌入其起点之中”。因此，我们的圣贤（愿其记忆蒙福）说：“大地最先被创造”，等等。



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

关于本版

This edition contains the Hebrew text and the English translation.

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.

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/2/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok