



《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……”



托拉（תורה, Torah）与诫命（מצוות, mitzvos）根植于自身的意愿与智慧，层次高于灵魂在未来世界所享有的临在（שכינה, Shechinah）之光辉；当它们披着物质事物的形态，便成为衣着，使受造的靈魂得以领会那光辉，正如摩西（משה）曾在云彩中得到供养。因此，在此世的一小时回归（תשובה, teshuvah）与善行，胜过未来世界的全部生命。

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/

核心思想

托拉（תורה, Torah）与诫命（מצוות, mitzvos）根植于 ה'自身的意愿与智慧，层次高于灵魂在未来世界所享有的临在（שכינה, Shechinah）之光辉；当它们披着物质事物的形态，便成为衣着，使受造的灵魂得以领会那光辉，正如摩西（משה）曾在云彩中得到供养。因此，在此世的一小时回归（תשובה, teshuvah）与善行，胜过未来世界的全部生命。

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

关于“亚伯拉罕（אברהם）年老，年日已满”这句经文，本文提出疑问：既然在此世的一小时回归与善行，旨在成为灵魂的衣着，使其在未来世界享受那里的 שכינה 之光辉，为什么这一小时竟胜过未来世界的全部生命？世界之中的神圣生命力是隐藏的，只能从其作用显现出来，正如灵魂的生命显于肢体；赋予世界生命，是 ה'的谦卑，而不是祂的伟大。未来世界，是对那光辉本质的一种显明领会。受造的灵魂唯有借助衣着才能领会它，正如摩西（משה）曾在云彩中得到供养。תורה 与 מצוות 源自 ה'的意愿与智慧，层次高于那光辉，并落实于羊皮纸、羊毛和施舍之中；因此，它们超越未来世界，却又是未来世界的衣着。接着是爱：在示玛祷文（שמע, Shema）中思索世界如何在其根源中自我消融（ביטול, bittul），会唤起一种渴望，想要持续与 ה'相连；身体无法承载这种状态，因此人在示玛祷文中立志学习 תורה，使灵魂与祂合一。ה'将一个人里面的善与恶分开；祝福祷文中的鞠躬显示这种自我消融，而这种消融应当达到内心。

提纲

- 1 疑问** ¶1-2

关于“亚伯拉罕年老，年日已满”：如果回归与善行是灵魂的衣着，使其得以享受临在的光辉，那么为什么一小时的回归与善行竟胜过未来世界的全部生命？
- 2 隐藏的生命力与显明的光辉** ¶3-6

世界中的生命力是隐藏的，如同灵魂在肢体中的生命力；它虽无限，却会呈现为其器皿的形态。“全地充满祂的荣耀”和“我充满天与地”都是真实的；赋予世界生命，是祂的谦卑。未来世界，是对那光辉本质的一种显明领会。
- 3 灵魂的衣着，如同摩西的云彩** ¶7-8

灵魂降下，如同从脑中抽取的种子，成为一个受造之物，因此无法凭自身领会 אלקות。云彩使摩西得以享用灵性食粮；同样，根植于至上意愿、披着物质事物形态的托拉与诫命，成为衣着，使灵魂得以领会那光辉，因此它们比那光辉更高。

4 示玛中的爱与托拉学习

¶9-11

爱与敬畏（אהבה ויראה, ahavah v'yirah）是翅膀，能提升托拉与善行。思索那光辉如何在 ה' 的本质中自我消融，如同阳光在太阳中消融，会唤起一种渴望，想要持续与祂相连；身体无法承载这种自我消融，因此人在示玛中立志学习托拉，在托拉中灵魂确实与 ה' 合一。

5 ה' 将善与恶分开

¶12-13

若有人觉得自己里面的邪恶仍完好无损，不应因此绝望：ה' 将他从埃及带出，把源于 ה' 的灵魂与动物之魂分开。恶人也会通过学习托拉引下光，只是这光没有达到他们的内在。

6 祝福祷文与下界中的居所

¶14

“你是蒙福的，הוי' (Havayah)”使 ה' 显明。在未来到来之前，身体仍然遮蔽；因此，鞠躬在外在层面显示自我消融，而这种消融必须达到内心，因为 ה' 的意图是在下界建立居所（דירה בתחתונים, dirah betachtonim）。

核心概念

临在的光辉 זיו השכינה

灵魂在未来世界所享受的，是对隐藏于世界之中的神圣生命力本质的一种显明领会。它只是一种光辉，层次低于 ה' 的意愿与智慧。

衣着 (לבושין, levushim) לבושין

灵魂的托拉与诫命为它造就衣着；如同摩西的云彩，这些衣着使受造之物得以领会它本来无法凭自身领会的 אלקות。

至上意愿 רצה"ע

托拉与诫命的根源；通过祂的智慧，它与 ה' 为一。由于它高于临在的光辉，一小时的善行便胜过未来世界的全部生命。

祂的谦卑 ענותנותו

ה' 自我降低，使自己披着世界的形态并赋予世界生命；赋予世界生命，称赞的是祂的谦卑，而不是祂的伟大。

翅膀 (爱与敬畏) גדפין

爱与敬畏并非主体，而是翅膀，能提升主体——托拉与善行。

自我消融 (ביטול) ביטול

世界在其生命力的源头中无有自立，正如光线在太阳之中无有自立。人会在示玛中思索这一点，并在祝福祷文中通过鞠躬从外在表现出来。

下界中的居所 (דירה בתחתונים, dirah betachtonim)

דירה בתחתונים

ה' 最终的意图，是居于最低的领域。这是“行为的终点，最初已在思想中”，因此“大地首先被创造”。

疑问

1 שייך לפסוק ואברהם זקן בא בימים¹

关于经文：“亚伯拉罕（אברהם）年老，年岁已高。”

这是同一妥拉段落中第二篇独立 maamar 的标题，依据《创世记》第二十四章开篇的经文：亚伯拉罕年老，“进入年日之中”。《Zohar》（זהר）将“日子”解读为灵魂的衣服；这一解读是下文的关键。

2 להבין ענין² משארז"ל [מה שאמרו רבותינו זכרונם לברכה] יפה שעה אחת³ בתשובה ומע"ט [ומעשים טובים]

בעוה"ז מכל חיי עוה"ב [עולם הבא].⁴ וצריך להבין והלא תכלית תשובה ומע"ט [ומעשים טובים] הוא שמהם

נעשו לבושי לנשמה⁵ 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，

《米示拿》（Mishnah）说，今世一小时的回归与善行，胜过来世的一切生命。这令人费解：回归与善行的全部目的，不就是成为灵魂的“衣裳”，使灵魂得以在来世享受临在的光辉吗？既然如此，作为手段的事物怎会胜过目的？

כמאמר הזהר ע"פ ואברהם זקן⁶ בא בימים באינן יומין עילאין^{7,8} 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！因为当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。

《Zohar》将“亚伯拉罕进入日子中”解释为：他进入来世时，身上穿着自己的日子；每一日的善行都成为灵魂衣裳的一部分。玷污了一日的人，会发现那一日从自己的衣裳中缺失了。因此，善行似乎是为了来世而存在的。

隐藏的生命力与显明的光辉

3 והענין דהנה ענין זיו השכינה⁹ בעוה"ב [בעולם הבא] אינו כמו התפשטות חיות אלקות בתוך העולמות.

כמ"ש ואתה מחיה את כולם¹⁰ שהחיות אלקות המתלבש תוך עלמין אינו מושג ונראה.¹¹

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。

这里的回答首先区分两件事。人在来世所享有的临在光辉，并不等同于那流布于诸世界、使它们得以存活的神圣生命；经文说：“你赐生命给万有。”这被包裹在诸世界之中的生命力，既不可领会，也不可见。

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。

譬如，灵魂的生命力流布于身体之中，仿佛分布在各肢体：视力在眼中，听力在耳中。然而，灵魂本身的生命力实际上不能分割成不同部分，因为精^{אלקות}的事物没有形象或形态。

4 והנה התפעלות החיות באברים¹² 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。

我们在肢体中所见的，是生命力的作用，即它所产生的运动和活动；生命力本身，也就是它的本质，完全不可见。

כמו כן חיות אלקות המחיה כל העולמות בע"ג [בעלי גבול / בעל גבול] ותכלית בודאי אין בהחיות הרוחני

בחיי גבול ותכלית ד"מ [דרך משל] חיות המחיה את עיגול כדור השמים¹³ 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；

世界中的神圣生命力也是如此：这些世界都是有限的，而生命力本身却没有限度。例如，使诸天的圆形球体充满生命的神圣生命力本身，并不是圆形的。

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:¹⁴

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。

生命力的显现只是呈现出接纳它的器皿之形状。虽然它被包裹在器皿中，生命力本身却不受空间或界限约束。

5 ובזה יובן דכתיב מכה"כ [מלא כל הארץ כבודו]¹⁵ ותרגומו זיו יקריה¹⁶ שהוא רק זיו והתפשטות הארה בלבד.¹⁷ וכתיב את השמים ואת הארץ אני מלא.¹⁸

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。”

这里解释两节看似相冲突的经文。以赛亚异象中的撒拉弗称道：“全地充满他的荣耀”；塔古姆将其译为“他荣耀的光辉”：遍及世界的只是光辉。然而，耶利米书中 ה'却说：“我充满诸天与大地。”这说的是 ה'本身。

והענין ששניהם אמת כנ"ל¹⁹ וזשארז"ל [וזהו שאמרו רבותינו זכרונם לברכה] במקום שאתה מוצא גדולתו²⁰ 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。

如方才所解释，两者都是真实的：包裹在世界中的，是光辉；而 ה'本身充满世界，却不受世界容纳。这正是《塔木德》所说“凡你发现 ה'的伟大之处，那里也能发现他的谦卑”的含义。

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。

人们通常以为， ה'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，是祂屈尊包裹在世界之中，以便赐予它们生命并使它们得以存在。

6 ומ"ש ואתה מחיה את כלם אינו שבח בבחי' גדולתו ית' שלגדולתו אין חקר²¹ ולתבונתו אין מספר²² 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。

因此，“祢使万有都得以存活”这节经文，并不是在赞美 ה'的伟大；《诗篇》称祂的伟大不可测度、祂的洞察不可计数。经文赞美的是祂的谦卑，祂甘愿自我屈尊。

אבל ענין עוה"ב [עולם הבא] שנהנין מזיו השכינה הוא השגת מהות ועצמות התפשטות החיות אלקות בבחי' גילוי: ²³

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：

未来世界则有所不同。在那里，灵魂享受临在的光辉，实际领会神圣生命力扩展时的实质与本体；这种生命力是公开显明的，而不仅仅是领会它所产生的作用。

第3节 · 17-8

灵魂的衣着，如同摩西的云彩

ועתה צריך להבין איך תוכל הנשמה שהיא בחינת נברא יש ודבר בפ"ע [בפני עצמו] להשיג מהות ועצמות אלקות ²⁴ 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？

这里提出了一个新的问题：灵魂是受造者，是一个独立存在。它怎么能够领会超越一切理解与界限的אלקות本质？

ואף שהנשמה היא חלק אלוה ממעל ²⁵ 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 מהמוח 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。

的确，灵魂是“来自上方אלקות的一部分”。但这如同从脑中引出精液之滴的比喻：它仍在脑中时，并不是一滴有形的精液，否则脑就会因失去它而有所亏损。

אך שבאמת התחלת המשכתה 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。

它在脑中的源头只是一种纯粹的灵性力量；只有当它经由脊髓逐级下降时，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'.^{26, 27}

同样，以此为比喻，灵魂的根本本质上来自 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。

灵魂也是如此：它的根源就是 אלקות 本身，但它经过层层下降，最终成为受造者，成为一个独立存在。因此，它本身无法领会 ה' 的本质。

8 וא"כ איך תוכל להשיג מהות ועצמות אלקות. והענין דהנה כתיב ויבא משה בתוך הענן²⁸ ויהי שם ארבעים יום וארבעים לילה לחם לא אכל^{29, 30} 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。

答案以摩西在西奈山的经历为例：他进入云中，四十昼夜没有吃饼食。

והי' [והיה] גופו הגשמי ניזון ממזון רוחני לבד כמ"ש לחם אבירים אכל איש וכו' ממש כמו המלאכים³¹ 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？

他的物质身体仅靠灵性食物维生，就如同靠“强者之饼”——天使的食物——维生。但物质身体怎能由灵性之物滋养呢？两者截然不同。

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，

答案就在遮蔽摩西的那片云中。那云的根源属于 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。

云从那里逐级下降，转化为物质形态，成为摩西的衣饰；摩西借着它能够领会 ה'，而它也成为他的食物。这好比透过帷幕观看炫目的光：帷幕使人得以看见原本无法直接注视的光。

כמו כן תורה ומצות מעשיות ששרשם מרצה"ע [מרצון העליון] מחכמתו ית' שהם מיוחדים בו ית' הוא חכים³² 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；

托拉和实践性的诫命也是如此。它们的根源在于 ה' 的至高意愿和智慧，与祂为一；正如《Tikkunei Zohar》（תיקוני זוהר）中的以利亚（אליהו）祈祷所说，祂“有智慧，却不是以可知的智慧”。

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。

因此，它们高于临在的光辉；那光辉只是生命力的扩展。然而，它们仍下降并披上物质事物的形态：经文匣的羊皮纸、穗饰的羊毛，以及慈善施予。

כשאדם עוסק בתורה ובמצות נעשה לנשמתו לבושים³³ 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。

人研习托拉并履行诫命时，这些便成为他灵魂在上层伊甸园中的衣饰。正如摩西所处的云，这些衣饰使受造的靈魂得以领会临在的光辉，也就是 ה' 的本质。

וזהו יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט [ומעשים טובים]³⁴ 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。

这回答了开头提出的问题。归回和善行的一小时触及它们在至高意愿中的根源；这一根源高于来世的一切生命，而来世的一切生命只是临在的光辉。只有相对于灵魂而言，它们才被称为衣饰，因为灵魂正是借着它们领会那光辉。

示玛中的爱与托拉学习

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 ולד' רוחות העולם.³⁵

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。

这是一个新的问题：爱与敬畏 ה' 被称为“翅膀”，用来托举主要之物——妥拉和善行。那么，爱本身究竟是什么？《塔木德》说，诵读 שמע 中的“一”字时，必须在上方、下方以及四方都尊 ה' 为王。

פי' דכתיב מכה"כ [מלא כל הארץ כבודו] ותרגמו זיו יקריה³⁶ שהוא רק זיו והתפשטות והארה בלבד המתלבשת תוך כ"ע [כל עלמין] וכתיב את השמים ואת הארץ אני מלא³⁷ 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。

这一加冕的含义，建立在前面讨论的两节经文之上：充满大地的“荣耀”只是一种披覆于世界中的光辉；而“我充满诸天和大地”说的是 ה' 的本质，任何尺度或界限都无法容纳它。

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。

两者都是真实的，正如太阳光线在太阳本身之中全然无有的譬喻。事实上，ה' 的本质确实充满整个大地；凡扩展到器皿与界限中的一切——包括诸世界——都归于 ביטול，并被吸收在那本质之中。

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（Pesukei deZimra，פסוקי דזמרה）和示玛祷文（Shema，שמע）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，

人在赞美诗篇——即示玛祷文之前的赞颂经文——以及示玛祷文中，应当仔细反思这一点。他会看到，诸世界确实在其源头中处于自我消融的状态；他看不见这一点，只是因为自己生活在物质的身体之中。

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。

身体在卡巴拉中被称作「蛇皮」；它从物质食物中增长，遮蔽真相，使人的感官无法觉察。这样观照时，他心中会生起一种渴望，愿整日与这一思想相联结，永不与它分离。

11 וזהו קבלת מ"ש בפסוק ראשון ואהבת³⁸ שיהי' [שיהיה] הוי' אלקיך שיהא תמיד קשור בהתבוננות זו**ביטול העולמות להמחי' [להמחית] 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

接受示玛祷文（Shema，קריאת שמע）的第一节经文“听啊，以色列……ה'ה'是一”，就是承担起这样的观想。接着，“你要爱 ה'你的 אלקים”意味着使超越的 ה'成为“你的 אלקים”：人始终系于这一观想，体会诸世界如何在那赐予它们生命与存在者面前自我消融。

כי גופו הגשמי לא יוכל לקבל ביטול אמתי הנ"ל יגמור בדעתו בק"ש [בקריאת שמע] ענין לימוד התורה**באמרו ודברת בם.³⁹**

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。”

然而，他的肉身无法整日维持这种真实的自我消融。因此，他在诵读 קריאת שמע 时，便在心中立定意念要学习 תורה，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 ⁴⁰ 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。

源于 ה' 的灵魂从事 תורה 时，便与 תורה 真正合而为一；《Zohar》（זהר）教导说，תורה 与 圣者，愿其受称颂，全然为一。

כי אורייתא מח"ע [מחכמה עילאה] נפקת ^{41,42} ונתלבשה בעניני זה העולם וכשאדם מלביש נפשו האלקית

בעניני 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，

תורה 源自上层的 חכמה，并披覆于此世的事物之中。在下界，一个人通过学习 תורה，使自己的 נפש האלקית 披覆其中。

אזי גם שרש נפשו למעלה מתלבש ג"כ בתורה שלמעלה עד רום המעלות ונעשה שם יחוד גמור. וזהו

הקב"ה יושב ושונה כנגדו ^{43,44} כנ"ל. וזהו ה' צלך ⁴⁵ 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。

这样，他灵魂在上界的根源也披覆于上界的 תורה，直至最高诸层，并在那里发生完全的合一。因此米德拉什说，人学习时，ה'坐着对着他研习；诗篇也说“ה'是你的影子”：祂随着我们所做的而行动，如同影子跟随人的动作。

第5节 · 112-113

ה'将善与恶分开

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

示玛（שמע, Shema）祷文的结尾是：“我是 הוי' (Havayah)，你们的 ה'，曾将你们从埃及地领出来。”它所传达的信息是：人不应该谦卑地说：“我怎能在妥拉和祈祷中与 ה'合一呢？”

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'}。

他不应当因为尚未完全离弃邪恶、邪恶仍完整地存在于自己里面，就因此退缩。他应当把这一点记在心上：正是^{ה'}将他从“埃及”——从他自身的局限——中领出来。

פ' שהוא מבדיל ומפריש בנפשו הטוב מן הרע הנפש אלקית מנה"ב [מנפש הבהמית] כשהוא עדיין לא עשה רע בפו"מ [בפועל ממש].⁴⁶

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。

也就是说，只要他尚未实际行恶，^{ה'}亲自就在他里面把נפש האלקית与נפש הבהמית分开，把善与恶区分开来。他与^{ה'}合一，无须等到他完成自我净化。

13 ואפ' [ואפילו] רשע גמור הוא ממשיך בנפשו האלקית⁴⁷ בעסקו בתורה רק שעליו נאמר ולרשע אמר אלקים⁴⁸ 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？”

即便一个全然邪恶的人，在研习 תורה 时，也会把神圣之光引入他的源于^{ה'}的灵魂。但《诗篇》论及他时说：“但 אלקים对恶人说：你有什么事要述说我的律例？”

פ' שאין תועלת לנפשו האלקי מפני שעליו נאמר ותשלך דברי אחריו⁴⁹ 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。

他的学习对源于^{ה'}的灵魂没有益处，因为正如下一节经文所说：“你却把我的话抛在身后”；光无法进入他的内在自我。“懂得其中深意的人，知道这些便足够了”这句话，表明还有更深一层的意思没有明说。

祝福祷文与下界中的居所

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。

现在谈到祝福。“你是蒙福的，ה'”：baruch，即“受祝福”，意指引下并增多。包含收缩与扩展的 ה'被引下，从而成为“你”，以直接称呼的方式公开显现。

אך להיות כי הגוף הוא המסתיר ומחשיך רק לע"ל [לעתיד לבוא] יהיה התגלות אלקות וראו כל בשר⁵⁰ ויהי' [ויהיה] בבחי' ביטול אבל עכשיו צריך להראות עכ"פ [על כל פנים] ענין הביטול בחיצוניות בכריעה

והשתחוא' [והשתחואה] בראש הכורע כורע בברוך.⁵¹

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。因此现在至少要在外在方面表现出 ביטול，借着屈身和俯首来表达：“屈身者，在‘受祝福’处屈身。”

然而，身体遮蔽并使 אלקות 昏暗；只有在未来的时代，אלקות 才会显现，使“一切血肉都要看见”并归于自我消融。因此现在至少要在外在方面表现出 ביטול，借着屈身俯首来表达，正如《塔木德》所说：人在“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.⁵²

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）。

阿米达祈祷中的具体祝福——“医治病患者”、“救赎以色列者”、“赐福年岁者”——是承载 אלקות 引下并显现的器皿。《塔木德》说，人必须屈身，直到在心口对面看见一枚小额钱币。

פי' עיקר המשכה יהי' [יהיה] במוח עד שיתפשט ג"כ בלבו אפי' [אפילו] מעט היינו בחי' איסר (ועמ"ש לקמן בפ' אוסרי לגפן)⁵³

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。）

这意味着，引下主要发生在脑中，但也应至少稍稍扩展到心中。issar与osri（“捆绑”）一词相关；《Torah Ohr》下文解释“捆绑（osri）在葡萄树上”时会谈到这一点。

שהוא בחי' חפץ כדכתי' [כדכתיב] הודו על ארץ ושמים⁵⁴ 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^{55, 56} ולכן ארז"ל [אמרו רבותינו זכרונם לברכה] ארץ נבראת תחלה⁵⁷ 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。

这种捆绑属于意愿：正如经文所说，ה' 的荣光在地与天之上，甚至延及包裹在一切世界中的生命力之光辉。ה' 的终极意图，是在下界中有一处居所。行动中最后完成的，早已先存于思想之中；终点嵌入起点之中。因此圣贤们说，大地最先被创造。

在阿沃达中

要看重在此世的一小时归回与善行，胜过未来世界的全部生命。在诗篇赞颂（פסוקי דזמרה, Pesukei deZimra）和 שמע 中，思索世界如何在其根源之中自我消融，直到唤起一种渴望：整日都与 ה' 相连。身体无法承载这种自我消融，因此要在 שמע 中立志学习 תורה，即“并要论说这些话”，因为学习 תורה 使灵魂与 ה' 合一。不要因自觉卑微而说，尚未脱离邪恶的人无法达到这种合一：ה' 亲自将源于 ה' 的灵魂（נפש האלקית, nefesh Elohis）与动物之魂（נפש הבהמית, nefesh habahamis）分开。在祝福祷文中，至少要借着在“蒙福”一词处鞠躬，在外在层面显出这种自我消融；并要让进入心智的内容也达到内心，哪怕只有一点。

讨论问题

1. 如果托拉与诫命是享受未来世界的衣着，那么为什么一小时的托拉与诫命竟胜过未来世界的全部生命？
2. 为什么 ה' 赋予世界生命，称赞的是祂的谦卑而不是祂的伟大？
3. 摩西身处云彩中的情形，说明受造的靈魂如何领会 אלקות？
4. 为什么示玛中唤起的愛必須引向立志学习托拉，即“并要论说这些话”？
5. “那领你出埃及地的”这句话，如何回答这样的人：他觉得自己的邪恶仍完好无损，因此无法达到与 ה' 合一？

出处与参考资料

注释

第1段

1 ואברהם זקן בא בימים

妥拉明言，亚伯拉罕（אברהם）年老，“年岁已深”，也就是年事已高。《Zohar》（זהר）则将“带着他的日子而来”解读为：他披戴着自己的日子进入来世；本篇讲论正是以这一解读为基础。

בראשית כ"ד:1:1 Genesis 24:1

ואַבְרָהָם זָקֵן בָּא בַּיָּמִים וְהָיָה אֶת־אֲבְרָהָם בָּנִל:

And Abraham was old, well stricken in age; and the L-RD had blessed Abraham in all things.

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

第2段

2 להבין ענין

此注记载，这篇讲论发表于5557年；所依据的是编者在《阿德莫尔·哈扎肯短篇讲论》中的注释。

KEHOT 注释

נאמרה בשנת תקנ"ז, ראה מאמרי אדה"ז הקצרים ע' תריז הערה 76. בכמה כתי"י: שקלאו וישלח תקנ"ז. בכת"י א': מברכין חשון תקנ"ז. ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. אוה"ת בראשית כרך ד תשפה, ב. תתפה, א. מאמר זה נזכר בלקו"ת ואתחנן ז', ב. שה"ש יח, ג. כב, ב. באוה"ת ויחי שסו, א מציין "בתו"א פ' חיי ענין ג"ע שבו גילוי הזיו בבחי' השגת המהות, משא"כ בעולמות בי"ע הרי עולם לי העלם " ע"ש. לכללות מאמר זה ראה בסה"מ תרכ"ח ע' נ ואילך. סה"מ תרל"ד ע' נט. סה"מ תרמ"ג ע' כ ואילך. ד"ה לך לך תרנ"ד ע' נ ואילך. ד"ה וטהר לבנו עזר"ת ע' כו. ד"ה ואברהם זקן תשל"ח (נדפס בלקו"ש ח"כ ע' 315 ובסה"מ מלוקט ח"א ע' רפט). פלח הרמון בראשית קטו, ג.

3 יפה שעה אחת

KEHOT 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

אבות ד, יז.

4 יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט בעוה"ז מכל חיי עוה"ב

拉比雅各布（יעקב）在《Mishnah》（משנה）中教导说，在今世有一小时用于回归（תשובה, teshuvah）和行善，胜过来世的一切生命。这正是本篇论述所要阐明的教导。

משנה אבות ד':17:1 Pirkei Avot 4:17

הוא הָיָה אוֹמֵר, יָפָה שָׁעָה אַחַת בְּתִשְׁבּוּבָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים בְּעוֹלָם הַזֶּה, מִקַּל חַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. וְיָפָה שָׁעָה אַחַת שֶׁל קוֹרֵת רוּחַ בְּעוֹלָם הַבָּא, מִקַּל חַיֵּי הָעוֹלָם הַזֶּה:

He used to say: more precious is one hour in repentance and good deeds in this world, than all the life of the world to come; And more precious is one hour of the tranquility of the world to come, than all the life of this world.

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

5 שמהם נעשו לבושין לגשמה

《Iggeres HaKodesh》第29节论述了在伊甸园中由妥拉与诫命（מצוות, mitzvos）所制成的灵魂衣裳；本段以此为前提。

KEHOT 注释

ראה אגה"ק סי' כט. אוה"ת בראשית כרך ד תשפז, א. סה"מ תש"א ד"ה זכרנו לחיים ע' 153.

6 כמאמר הזהר ע"פ ואברהם זקן

Toldos篇章引用《Zohar》关于“亚伯拉罕年老，日子充盈”的教导，并对比回归者（בעלי תשובה, baalei teshuvah）与亚伯拉罕：回归者引下超越任何器皿的环绕之光，而亚伯拉罕则是“进入日子中”，带着器皿与衣裳。

KEHOT 注释

ח"א רכד, א. וראה שם קכט, א הלשון "יומין עילאין". וראה לקמן כ, ד. מו, ג. עה, ד. עט, ב. פב, א. לקו"ת שלח לח, ד. נא, ג. יוהכ"פ סט, א. שמע"צ פז, סע"ב. שה"ש טז, ג.

7 ואברהם זקן בא בימים באינון יומין עילאין

《Zohar》（זהר）将“年岁渐长”解释为亚伯拉罕（אברהם）进入他的上界之日，并警示说，有瑕疵的一日便会缺失于灵魂的衣袍之中。阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）借此说明，善行是来世的衣袍。

ספר הזהר, ויחי ל"ב:רצ"ד-ש"ג:303-32:294 Zohar, Vayechi

8 באינון יומין עילאין

KEHOT 的注释在此处指向《Zohar》中“上界之日”这一说法。

ספר הזהר, חיי שרה:16:121-15:114 Zohar, Chayei Sara

ט"ו:קי"ד-ט"ז:קכ"א

Hence we read that when Abraham was old he “came into days”, i.e. he entered into those supernal days, the days familiar in the doctrine of true faith. Further, “the L-rd blessed Abraham in all things (ba-kol)”, the region called kol (all) being the source whence issue all boons and blessings.

The Zohar; London, Soncino Press, 1933 (Public Domain)

第3段

9 דהנה ענין זיו השכינה . . השגת מהות

注释指出，Devarim 的段落暗示，即使在创造界中，所能领会的也只是 ה' 的存在，而非其本质；其本质只有在伊甸园中才能领会。注释还指出，这似乎与 Likkutei Torah 关于诸世界如何从王权而来的论述相冲突。

KEHOT 注释

ראה באוה"ת פ' בראשית כרך ג תקל, א. וראה גם באוה"ת דברים כרך ו ד"ה למען תירא ע' ברל, שכאן משמע שאפילו בעולם הבריאה אינו מושג המהות רק המציאות כ"א בגי'ע מושג המהות, שלכאורה זה סותר למ"ש בלקו"ת פ' ואתחנן י, ב אופן התהוות בי"ע מבחי' מלי. נזכר באוה"ת זכור ע' איתשע.

10

ואתה מחי את כולם

“你使它们全都得生命。”利未人的赞颂描述了创造界中的神圣生命力；阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）将它与来世所享有的光辉作对比。

Nehemiah 9:6 ט"ו:ו' נחמיה

אתה יהוה ה' לבדך אתה עשית את־השמים שמי השמים וְכָל־צָבָאם
הָאָרֶץ וְכָל־אֲשֶׁר עָלֶיהָ הַיָּמִים וְכָל־אֲשֶׁר בָּהֶם וְאֶתְּהָ מִתְּחִלָּה אֶת־כָּל־וְצָבָא
הַשָּׁמַיִם לְךָ מִשְׁתַּחֲוִיִּים:

Thou art the L-RD, even Thou alone; Thou hast made heaven, the heaven of heavens, with all their host, the earth and all things that are thereon, the seas and all that is in them, and Thou preservest them all; and the host of heaven worshippeth Thee.

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

KEHOT 注释

נחמ"י ט, ו.

11

התפשטות חיות . . אינו מושג ונראה

Torah Ohr 的边注指向这篇 Likkutei Torah 论述；该论述解释说，灵魂本身是看不见的。

KEHOT 注释

”ע' בלקו"ת ד"ה ע"כ יאמרו המושלים אשר הנשמה אינו נראה —
הג"ה בתו"א על הגיליון.

第4段

12

והנה התפעלות החיות באברים

一条边注指向 Likkutei Torah (לקוטי תורה) 中的解释，说明这里所用的 התפעלות (hispa' alus) 一词意为“作用”或“受到影响”。

KEHOT 注释

”ע' לקו"ת ד"ה ונקדשתי סעי' א פ"י תיבת התפעלות ”הג"ה בגיליון
תו"א.

13

כדור השמים

这份手稿写作“太阳的球体”，而不是“诸天的球体”。

KEHOT 注释

בבוך תקצ"ה: כדור השמש.

14

מ"מ החיות עצמו אינו בגדר מקום וגבול

一条边注指向 Likkutei Torah 对“Sos Asis”的解释开篇，其中说明生命力本身不受空间或界限约束。

KEHOT 注释

”ע' בתחלת ביאור שוש אשיש בלקו"ת ”הג"ה בגיליון התו"א.

第5段

15

מכה"כ

在以赛亚（ישעיהו）的异象中，撒拉弗彼此呼唤说：“全地充满了他的荣耀。”阿尔特雷贝与《塔古姆》一样，将“荣耀”理解为仅仅是 ה' 的光辉。

Isaiah 6:3 ו'ג:ו' ישעיהו

וְקָרָא זֶה אֶל־זֶה וְאָמַר קְדוֹשׁ קְדוֹשׁ קְדוֹשׁ ה' צְבָאוֹת מְלֵא כְלֵהָאָרֶץ
כְּבוֹדוֹ:

And one called unto another, and said: Holy, holy, holy, is the L-RD of hosts; The whole earth is full of His glory.

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

KEHOT 注释

ישע"י ו, ג.

16

זיו יקריה

亚兰文译本将“他的荣耀”译为“他荣耀的光辉”；阿尔特雷贝以此为证，说明充满世界的仅仅是光辉。

Targum Jonathan on Isaiah 6:3 ו'ג:ו' תרגום יונתן על ישעיהו

וּמִקְבְּלֵי דִין מִן דִּין וְאֶמְרִין קְדִישׁ בְּשָׁמַי מְרֻמָּא עֲלָאָה בֵּית שְׁכִנְתָּיהָ
קְדִישׁ עַל אַרְעָא עוֹבֵד גְּבוּרְתָּיהָ קְדִישׁ לְעָלְמָא וְלְעָלְמִי עֲלָמָא וְצָבָאוֹת
מְלֵא כָל אַרְעָא זִיו יְקָרִיהָ:

And one cried unto another, and they were saying, Holy in the highest and exalted heavens is the house of His Shekinah, holy upon the earth is the work of His might, holy for ever, world without end, is the L-rd of hosts, the whole earth is full of the brightness of His glory.

Mikraot Gedolot (Public Domain) · London "Chaldee Paraphrase," 1871

(Public Domain)

17

שהוא רק זיו והתפשטות הארה בלבד

那篇מאמר将光辉解释为“从无限之光引下并包裹在一切世界中，使它们从无中受造并获得生命”的光；“我”则指无限者的本质，不受任何尺度或界限约束。

KEHOT 注释

”הנמשכת מאוא"ס ומתלבשת תוך כל העולמות להוותם ולהחיותם מאין
ליש — ד"ה עטרת תפארת תרמ"ז ע' לה. מענין זיו השכינה — בלקו"ת
האזינו עת, א מצייך לכאן.

18

את השמים ואת הארץ אני מלא

借耶利米（ירמיהו）对那些以为自己躲避祂的先知说：“我岂不充满诸天和大地吗？”这里 ה' 谈的是祂自己，而不是光辉，这似乎与以赛亚的话相矛盾。

Jeremiah 23:24 כ"ג:כ"ד ירמיהו

אִם־יִסְתֵּר אִישׁ בְּמִסְתָּרִים וְאֲנִי לֹא־אֶרְאֶנּוּ נְאֻמֵּיה' הֲלוֹא אֶת־הַשָּׁמַיִם
וְאֶת־הָאָרֶץ אֲנִי מְלֵא נְאֻמֵּיה'

Can any hide himself in secret places That I shall not see him? saith the L-RD. Do not I fill heaven and earth? Saith the L-RD.

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

KEHOT 注释

ירמ"י כג, כד. ”ואני הוא בחי' א"ס עצומ"ה שאינו נתפס בתוך מדה
וגבול — סה"מ תרמ"ז ע' לה.

19

שו"ה והענין — כנ"ל

一条边注将“如上所述”改作“如下所述”。

KEHOT 注释

”כנזכר לקמן — הג"ה בגיליון התו"א.

20

במקום שאתה מוצא גדולתו

拉比约哈难（יוחנן）教导说，凡经文提到 ה' 的伟大之处，也会提到祂的谦卑。阿尔特雷贝将这句话理解为： ה' 赐予诸世

界生命，是谦卑，而不是伟大。

Megillah 31a:12-13 מגילה ל"א א"י"ב-י"ג

אמר רבי יוחנן: כל מקום שאמרה מוצא גבורתו של הקדוש ברוך הוא, אתה מוצא ענוותנותו. דבר זה כתוב בתורה, ושנוי בנביאים, ומשולש בכתובים. כתוב בתורה: "כי ה' אלקיכם הוא אלקי האלקים ואדוני האדונים", וכתוב בתורה: "עושה משפט יתום ואלמנה". שנוי בנביאים: "כה אמר ה' ונשא שוכן עד וקדוש וגו'", וכתוב בתורה: "ואת דכא ושפל רוח", משולש בכתובים, דקתיב: "סולו לרוכב בערכות בקה שמו", וכתוב בתורה: "אבי יתומים" ...

Yohanan said: Wherever you find [mentioned in the Bible] the power of the Holy One, blessed be He, you also find his humility. This fact is stated in the Torah, repeated in the Prophets, and stated a third time in the [Sacred] Writings. It is written in the Torah, "For the L-rd your G-d, He is the G-d of gods and L-rd of lords," and it says immediately afterwards, "He executes justice for the orphan and widow" (Deuteronomy 10:17). It is repeated in the Prophets: "For thus said He who ...

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC) · Daf Shevui (CC0)

KEHOT 注释

מגילה לא, א. ראה הערת כ"ק אדמו"ר זי"ע בספר המאמרים ת"ש ע' 40. תש"ד ע' 210 בדיוק גי' זו. ראה לקמן לא, ד, ס, א.

第6段

21

שלגדולתו אין חקר

דוד (דוד) 赞美说: " (ה') 伟大, 极受赞美; 祂的伟大无法测度。" 祂真正的伟大超越了与诸世界的任何关系。

Psalms 145:3 תהילים קמ"ה:ג

גדול ה' ומהלל מאד ולגדלתו אין חקר:

Great is the L-RD, and highly to be praised; And His greatness is unsearchable.

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

KEHOT 注释

תהלים קמה, ג.

22

ולתבונתו אין מספר

"祂的理解无法计数。" 这是第二节经文, 用来说明: 赋予诸世界生命并不能表达这种伟大。

Psalms 147:5 תהילים קמ"ז:ה

גדול אדונינו ורביבת לתבונתו אין מספר:

Great is our L-rd, and mighty in power; His understanding is infinite.

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

KEHOT 注释

תהלים קמז, ה.

23

אבל ענין עזה"ב . . בבחי' גילוי

《奥尔哈托拉》(אור התורה) 中也有一段平行论述, 将未来世界描述为对神圣光辉实质的显明领会。

KEHOT 注释

ראה באוה"ת פ' ויצא כרך ד תשפח, א.

第7段

24

איך תוכל הנשמה . . להשיג מהות ועצמות אלקות

后来一篇论述受造的靈魂如何領會本質的講論。

KEHOT 注释

ראה בסה"מ תרכ"ח ע' נד. סה"מ תרל"ד ע' נט.

25

חלק אלוה ממעל

约伯 (איוב) 问道: "从上面而来的、属于 ה' 的份额是什么?" 显然, 这指的是 ה' 分给一个人的份额。 חסידות (Chassidus) 在《Tanya》(תניא) 第二章中将这些话解作 "上面的 ה' 的一部分", 这是在描述源于 ה' 的靈魂 (נפש nefesh Elohis), 其根源正是 ה' 本身。

Job 31:2 איוב ל"א:ב

ומה חלק אלוה ממעל ונתלת שדי ממרים:

For what would be the portion of G-d from above, And the heritage of the Almighty from on high?

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

26

ועתה צ"ל

注释指出, 从此处起的一段文字引自 Sefer HaMaamarim (ספר המאמרים) 5634.

KEHOT 注释

קטע מכאן בסה"מ תרל"ד ע' נט.

27

כו' וא"כ איך תוכל להשיג מהות ועצמות אלקות

边注引述了一个手稿异文, 其中补充说: 因此, 灵魂能够受奖赏和受惩罚, 也能够违背 ה' 的意愿行事, 正如经文所说: "犯罪的灵魂。"

KEHOT 注释

"בכ"י מצאתי כו' לכן תוכל להיות בבחי' שכר ועונש שתוכל לעשות היפך הרצון כמ"ש נפש כי תחטא, וע' בלקו"ת ביאור שבתותי אות ב' וא"כ . הג"ה בגיליון תו"א מחסיד.

第8段

28

ויבא משה בתוך הענן

摩西 (משה) 进入云中, 登上山, 在那里四十昼夜。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将云解作一种衣袍, 使人得以领会 אלקות。

Exodus 24:18 שמות כ"ד:י"ח

ויבא משה בתוך הענן ויעל אליהם ויהי משה בקר ארבעים יום וארבעים לילה:

And Moses entered into the midst of the cloud, and went up into the mount; and Moses was in the mount forty days and forty nights.

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

KEHOT 注释

שמות כד, יח. לקמן לג, א. בלקו"ת ויקרא ז, א. שמע"צ פז, ב. שה"ש מט, א מציין לכאן. ראה אגה"ק סי' כט.

29

לחם לא אכל

摩西与 ה' 同在四十昼夜, 没有吃饼。阿尔特雷贝追问: 一

个肉身怎么能靠灵性的食物存活?

Exodus 34:28 שמות ל"ד:כ"ח

וַיְהִי־שָׁם עִמָּהּ אַרְבָּעִים יוֹם וְאַרְבָּעִים לַיְלָה לֶחֶם לֹא אָכַל וּמַיִם לֹא שָׁתָה וַיִּכְתֹּב עַל־הַלְחָת אֶת דְּבָרֵי הַבְּרִית עֲשֶׂרֶת הַדְּבָרִים:

And he was there with the L-RD forty days and forty nights; he did neither eat bread, nor drink water. And he wrote upon the tables the words of the covenant, the ten words.

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

30

לחם לא אכל

米德拉什 (Midrash, מדרש) 说, 在山上——那里没有饮食——摩西如同天使: 他没有吃饼, 却吃了托拉 (תורה, Torah) 的“饼”。Kehot 所引的雷贝注释借此调和关于摩西如何得到滋养的两种观点。

Shemot Rabbah 47:5 שמות רבה מ"ז:ה

... וכי קלה היא בעיניך, שמכרתי דבר שנברא בששה ימים, וקניתי דבר שניתן לארבעים יום, עולם כולו ומלואו נברא בו ימים, אבל התורה ניתנה לארבעים יום. לחם לא אכל, אבל מלחמה של תורה אכל. ומים לא שתה, אבל מימיה של תורה שתה, והיה למד תורה ביום ופושט אותה בינו לבין עצמו בלילה. ולמה היה עושה כך? אלא ללמד את ישראל, שיהיו יגיעים בתורה ביום ובלילה. ר' שמעון בן לקיש היה אומר לתלמידיו: בואו ולמדו תורה דשחרית, ודקרינן בלילה. ורבי יוחנן היה אומר לתלמידיו: בואו ולמדו תורה דאימטין, אלא אעפ"כ מודה ...

“He was there with the L-rd forty days and forty nights; he did not eat bread, and he did not drink water. He wrote upon the tablets the words of the covenant, the ten precepts” (Exodus 34:28). “He was there with the L-rd.” Is it possible for a person to be forty days without food and without drink? Rabbi Tanḥuma says in the name of Rabbi Elazar ben Rabbi Avin in the name of Rabbi Meir: The proverb says: You went to the city, follow its conventions. Above, where there ...

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

31

לחם אבירים . . כמו המלאכים

亚萨 (אסף) 回想旷野中的玛那: “人吃了强者的饼。” 拉比阿基瓦 (רבי עקיבא) 在塔木德 (תלמוד, Talmud) 中将其解释为供奉职事的天使所吃的饼; 这篇 maamar 将仅靠灵性食物得到滋养的摩西比作天使。

Psalms 78:25 תהילים ע"ח:כ"ה

לָחֶם אַבִּירִים אָכַל אִישׁ צִידָה שָׁלַח לָהֶם לִשְׂבָּע:

Man did eat the bread of the mighty; He sent them provisions to the full.

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

Yoma 76a יומא ע"א

Yoma 75b:11א יומא ע"ב:י"א

תנו רבנן: “לָחֶם אַבִּירִים אָכַל אִישׁ”, לָחֶם שֶׁמֶלֶאכִי הִשְׁרָת אוֹכְלִין אוֹתוֹ, דְּבָרֵי רַבִּי עֲקִיבָא. וְקִשְׁנָאֲמָרוּ דְּבָרִים לִפְנֵי רַבִּי שְׁמַעְיָל, אָמַר לָהֶם: צֹאוּ וְאָמְרוּ לוֹ לְעֲקִיבָא: עֲקִיבָא טְעִית! וְכִי מִלֶּאכִי הִשְׁרָת אוֹכְלִין לָחֶם? וְהָלֹא כִּבְרָ נֶאֱמַר: “לָחֶם לֹא אָכַלְתִּי וּמַיִם לֹא שָׁתִיתִי!” אֵלָּא, מָה אֲנִי מִקְיִים “אַבִּירִים” — לָחֶם שֶׁנִּבְלַע בְּמַאֲתָם וְאַרְבָּעִים וּשְׁמוֹנֶה אַבִּירִים.

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC)

KEHOT 注释

תהלים עח, כה. עפמ"ש בס' התמונה הובא בילקוט ראובני בשלח טז, ד. עמק המלך עד, ג. ראה יומא עו, א (הערת כ"ק אדמו"ר זי"ע בספר המאמרים תשנ"א ע' 154). בלקו"ש ח"ד ע' 1037 שוה"ג להערה 19 כ' וז"ל: במ"ש בדא"ח במקום א' שמשנה רבינו ע"ה ה' ניוון ממזון רוחני, ובמקום שני מלחם אבירים לא ניוון, ה"ה מותיב לה והוא מפרק לה במכתבו, שבכל אחד מהנ"ל מבאר דיעה אחת אשר בש"ס (יומא עה, ב). ויותר נכון (כי בש"ס משמע דלרע"ק אכל איש — קאי על כל בני"י) עפ"י הדיעה אשר בשמו"ר פמ"ז, ה, שאלו ואלו דא"ח. ועוה"ל לתורן בין הדעות — שנפמ"מ במשנה עצמו בין כשלומד מן הקב"ה או כששונה לעצמו, שאז הוא במדרי"י מלאך, ודו"ק בתו"א ולקו"ת עכ"ל. ראה לקמן עד, א. פט, א. קיג, ג. וראה גם לקו"ש ח"ט ע' 19 ובהערה *36.

32

הוא חכים

在以色列 (אליהו) 的祷文中, 有智慧, 但其智慧并非可知的智慧。阿尔特雷贝以此说明, 智慧——托拉与诫命 (מצוות, mitzvos) 的根源——与祂为一。

Tikkunei Zohar 17a תקוני זוהר י"ז

33

עוסק בתורה ובמצות נעשה לנשמתו לבושים

该注释解释说, 概括而言, 托拉和诫命都是衣饰; 但具体而言, 只有诫命是衣饰 (“日子”), 而托拉则是 “年老” (zaken)。

KEHOT 注释

ראה בד"ה ואברהם זקן תשל"ז (נדפס בסה"מ מלוקט כרך ד ע' נה) הערה 27 שכ"ה גם בתו"א פ' משפטים עט, סע"ג. ובכ"מ. שבדרך כלל תורה ומצות הם בחי' לבושים אבל בפרטיות רק המצות הם לבושים ("ימים"), משא"כ התורה הו"ע "זקן" ע"ש. לקמן לג, א. מציין לכאן. וראה לקו"ת שלח לה, ד.

34

יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט

这是这篇论述开篇所引的米示拿 (משנה, Mishnah)。如今这一点得到解答: 善行的根源高于来世。

Pirkei Avot 4:17א משנה אבות ד' י"ז

הוא הָיָה אוֹמֵר, יָפָה שְׁעָה אַחַת בְּתִשְׁבּוּבָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים בְּעוֹלָם הַזֶּה, מִכָּל חַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. וְיָפָה שְׁעָה אַחַת שֶׁל קוֹרֶת רוּחַ בְּעוֹלָם הַבָּא, מִכָּל חַיֵּי הָעוֹלָם הַזֶּה:

He used to say: more precious is one hour in repentance and good deeds in this world, than all the life of the world to come; And more precious is one hour of the tranquility of the world to come, than all the life of this world.

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

第9段

35

שימליכוהו למעלה ולמטה ולד' רוחות העולם

塔木德说, 人若在诵念 “一” 时, 在上方、下方及四方拥戴 (אדמו"ר הזקן) 将这种拥戴解读为: 认识到万物在 他面前皆处于自我消融之中。

Berachot 13b:15-16 ברכות י"ג:ב:ט"ו-ט"ז

רַבִּי יְרֵמְיָה הָיָה וְיָתִיב קִמְיָה דְּרַבִּי [חִיָּיא בַר אֲבָא], חֲזִינְיָה דְּתָנָה מֵאַרְיָד טוֹבָא, אָמַר לָהּ: כִּיּוֹן דְּאַמְלִיקְתִּיהָ לְמַעְלָה וּלְמַטָּה וּלְאַרְבַּע רֻחוֹת הַשָּׁמַיִם — תּוֹ לֹא צְרִיכָתָהּ. אָמַר רַב נָתָן בַּר מֵר עוֹקְבָא אָמַר רַב הִתְדָּה:

"על לבבך" בעמידה. "על לבבך" סלקא דעתך? אלא אימא עד "על לבבך" בעמידה. מכאן ואילך — לא. ורבי יוחנן אמר כל הפרשה כולה בעמידה.

Jeremiah was sitting in the presence of R. Hiyya b. Abba, and noticed that he prolonged [the word ehad] exceedingly. He said to him : So long as thou hast proclaimed His Kingship above and below and the four winds of heaven, more than that is not required of thee. Rab Nathan b. Mar 'Ukba said in the name of Rab Judah : "Upon thine heart" [should be recited] standing. Dost thou imagine that applies only to the words "Upon thine heart"? No ; but say, [From the commencement of ...

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC) • Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain)

36

זיו יקריה

塔古姆译作“其荣耀的光辉”，这表明披覆于诸世界中的仅是一种光辉。

Targum Jonathan on Isaiah 6:3:ג'ג' על ישעיהו ו'ג'ג' תרגום

ומקבליו דין מן דין ואמרין קדיש בשמי מרומא עלאה בית שכןתיה קדיש על ארעא עובד גבורתיה קדיש לעלם ולעלמי עלמא וְ צבאות מלוא כל ארעא זיו יקריה:

And one cried unto another, and they were saying, Holy in the highest and exalted heavens is the house of His Shekinah, holy upon the earth is the work of His might, holy for ever, world without end, is the L-rd of hosts, the whole earth is full of the brightness of His glory.

Mikraot Gedolot (Public Domain) • London "Chaldee Paraphrase," 1871 (Public Domain)

37

את השמים ואת הארץ אני מלא

“我充满天与地”说的是 ה'的本质本身，不受任何尺度限制。

Jeremiah 23:24ד'כ"ד רמיהו כ"ג:ג'ג' רמיהו

אם יסתתר איש במסתרים ואני לא אראנו ואם יה' הלו את השמים ואת הארץ אני מלא ואם יה':

Can any hide himself in secret places That I shall not see him? saith the L-RD. Do not I fill heaven and earth? Saith the L-RD.

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

第 11 段

38

ואהבת

摩西 (משה) 命令说：“你要尽心爱你的 ה' (即 (ה'))。”阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将这句话解读为一种决意：始终与对 ה' 的思悟相连。

Deuteronomy 6:5ה'ה' דברים

ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך:

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)

39

ודברת בם

“你要谈论这些话。”在 Shema 祷文中，这句话使人承担起学习托拉 (תורה, Torah) 的责任，而学习托拉又使他的爱落实于实践。

Deuteronomy 6:7ד'ז' דברים

ושננתם לבניך ודברת בם בשבתך בביטך ובלקחתך בדרך ובשכבך ובקומך:

and thou shalt teach them diligently unto thy children, and shalt talk of them when thou sittest in thy house, and when thou walkest by the way, and when thou liest down, and when thou risest up.

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

40

ואורייתא וקוב"ה כולא חד

那篇论述解释《Zohar》所说的“תורה与圣者，愿其受称颂，全然为一”，意指 ה'本身神圣而全然超越诸世界；连祂的光辉也不足以维系诸世界，而祂却临在于 תורה与诫命 (מצוות, mitzvos) 之中。这进一步阐明了这里所说与 תורה “真正合一”的含义。

KEHOT 注释

נסמן לקמן בז, ג.

41

אורייתא מח"ע נפקת

《Zohar》(זהר) 教导说，托拉源自超然的智慧 (חכמה, Chochmah)。阿尔特雷贝借此阐明，在下界学习托拉如何使灵魂与其在上方的根源结合。

Zohar II, 85a, ח"ב פה, אס"ב

KEHOT 注释

ח"ב פה, א. וראה שם קכא, ב.

42

אורייתא מח"ע נפקת

Kehot 的注释在此指出，《Zohar》另有一处资料，进一步说明托拉源自超然的 חכמה。

ספר הזהר, משפטים כ':תק"ב-511-20:502 Zohar, Mishpatim תקי"א

43

הקב"ה יושב ושונה כנגדו

Kehot 对这些文字所列的出处指引 (其注释见下方)。

KEHOT 注释

ראה תדב"א רבה רפי"ח. יל"ש איכה רמז תתרלה.

44

הקב"ה יושב ושונה כנגדו

米德拉什说，一个人坐下学习时，ה'也坐在他对面学习。这描绘了通过学习托拉所形成的结合。

תנא דבי אליהו רבה 2-18:1 Tanna DeBei Eliyahu Rabbah י"ח:א-ב

... א"כ למה נאמר בכל צרתם לו צר אלא אמר הקב"ה בכל צער וצער שיש לישראל כביכול אני עמהם שנאמר לו צר א"ת לו צר אלא לי צר שנאמר (ישעיהו מ"ט:ג') ויאמר לי עבדי אתה ישראל אשר בך אתפאר לכך נאמר קומי רני בלילה וגו' מאי שפכי כמים לכך נכת פני ה' מכאן אמרו כל ת"ח שיושב וקורא ושונה ועוסק בתורה הקב"ה יושב כנגדו וקורא ושונה עמו שכאן נאמר נכת פני ה' ולהלן הוא אומר ויחננו אלה נוכח אלה וגו' (מלכים א כ':כ"ט) מה להלן פניהם של אלו נוכח פניהם ...

OYW (segmentation according to Warsaw 1880) (Public Domain)

45

ה' צלך

诗篇作者向仰望 ה' 的人保证说：“ה' 是你右手边的阴影”；直白地说，就是你的庇护。阿尔特雷贝将“影子”解读为：ה' 如同影子一般，回应人的学习。

Psalms 121:5:ה' אלהים קב"א:ה'

ה' שמרך ה' צלך עלייך ומינך:

The L-RD is thy keeper; The L-RD is thy shade upon thy right hand.

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

KEHOT 注释

תהלים קבא, ה.

第12段

46

אני ה' אלקיכם

ה' ציצית (tzitzis, 衣穗) 段落结尾所说的话，即《示玛》(שמע, Shema) 最后一节经文：“我是 הו"י (Havayah)，你们的 ה'，曾将你们从埃及地领出来。”阿尔特·雷贝 (אדמו"ר הוקן) 将这句话解读为：ה' 把每个人从他自己的“埃及”中领出来。

Numbers 15:41:מ"א מ"ו:מ"א

אני ה' אלקיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים להיות לכם לאלקים
אני ה' אלקיכם:

I am the L-RD your G-d, who brought you out of the land of Egypt, to be your G-d: I am the L-RD your G-d.

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

KEHOT 注释

במדבר טו, מא.

第13段

47

ואפי' רשע גמור הוא ממשיך בנפשו האלקית

Kehot 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

”ראה פרדס שער הגשמות סוף פרק יא ”הג"ה בגיליון תו"א.

48

ולרשע אמר אלקים

(אדמו"ר הוקן) 问恶人有何权利诵读祂的律例。阿尔特雷贝 将此解释为一种不能带来内在益处的学习。

Psalms 50:16:נ"ט:נ"ט

ולרשע אמר אלקים מה' לך לספר חקי ותשא בריתי עלייך:

But unto the wicked G-d saith: 'What hast thou to do to declare My statutes, And that thou hast taken My covenant in thy mouth?

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

KEHOT 注释

תהלים נ, טז.

49

ותשלך דברי אחריו

“你却把我的话抛在身后。”这就是恶人的学习无法进入其内在的原因。

Psalms 50:17:נ"י:נ"י

ואתה שנאת מוסר ותשלך דברי אחריו:

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

Seeing thou hatest instruction, and castest My words behind thee.

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

第14段

50

וראו כל בשר

以赛亚的安慰之言：“（ה'）的荣耀必显现，所有血肉之躯都要一同看见。”在未来，甚至肉身也将看见 אלקות。

Isaiah 40:5:ה' ישיעיהו מ':

ונגלה כבוד ה' וראו כל בשר יחדו כי פי ה' דבר:

And the glory of the L-RD shall be revealed, and all flesh shall see it together; for the mouth of the L-RD hath spoken it.

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

51

הכורע כורע בברוך

《塔木德》裁定，祷告时鞠躬的人，要在念到“蒙福”时鞠躬，在念到圣名时直起身来。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הוקן) 解释说，这种鞠躬表现的是外在的自我消融。

ברכות י"ב א:כ"ד-כ"ו:Berakhot 12a:24-26

ואמר רבה בר חנינא [סבא] משמיה דרב: המתפלל, קשהוא כורע כורע
בברוך, וקשהוא זוקף — זוקף בשם אמר שמואל: מאי טעמא דרב —
דקתיב: "ה' זוקף כפופים". מתיבי: "מפני שמי נחת הוא".

Rabbah b. Hinnana [the Elder] also said in the name of Rab : When one prays [the Tefillah] and has to bow, he should bow at the word "Blessed" ; and when returning to the erect position, he should do so on mentioning the Divine Name. Samuel asked : What is Rab's reason ? Because it is written, "The L-rd raiseth up them that are bowed down" (ibid, cxlvi. 8). Against this is quoted, "And from before My name he is afraid" (Mal. ii. 5)!

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC) · Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain)

52

שיראה איסר כנגד לבו

《塔木德》说，人必须俯身，直到在心口正对处看见一枚小额钱币（איסר, issar）。阿尔特雷贝将 איסר 理解为光被引下并抵达心中。

ברכות כ"ה ב:ב"ט-כ"ו:Berakhot 28b:19-20

עולא אמר: עד כדי שיראה איסר כנגד לבו. רבי חנינא אמר: כיון
שנענע ראשו — שוב אינו צריך. אמר רבא: והוא דמצער נפשיה,
ומחזי כמאן דכרע. הני תמני סרי?! תשקרי תוון!

'Ulla said : [He must bow] until he sees a ring [of flesh formed] opposite his heart. R. Hannina said : If he lowered his head, more than that is unnecessary. Raba said : That is so, if it gives him pain [to bow low] and he appears like one making obeisance. As to those eighteen benedictions — there are nineteen !

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC) · Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain)

53

אוסרי לגפן

雅各 (יעקב) 给犹太 (יהודה) 的祝福：“将他的驹拴在葡萄树上。”阿尔特雷贝提请读者参看他在后文《Torah Ohr》

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC)
KEHOT 注释

חגיגה יב, א.

（托拉·奥尔）中对这节经文的解释，以明白 אִסָּר 有“拴系”之义。

Genesis 49:11 א"ט:י"א

אִסְרֵי לָקֶן עִירָה וְלִשְׂרָקָה בְּנֵי אֶתְנֹו כִּבֵּס בַּיַּיִן לְבָשׁוּ וּבְדָמֵי־עֲנָבִים סוּתָה:
Binding his foal unto the vine, And his ass' s colt unto the
choice vine; He washeth his garments in wine, And his ves-
ture in the blood of grapes;

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

54

הודו על ארץ ושמים

“他的辉煌临于大地和诸天。”经文先提到大地，表明 ה' 的旨意在下界。

Psalms 148:13 א"י:ח:י"ג

יְהִלְלוּ אֶת־שֵׁם ה' כִּי־נִשְׁגָּב שְׁמוֹ לְבַדּוֹ הוֹדוּ עַל־אֶרֶץ וְשָׁמַיִם:

Let them praise the name of the L-RD, For His name alone is
exalted; His glory is above the earth and heaven.

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

KEHOT 注释

תהלים קמח, יג.

55

נעוץ סופן בתחלתן

该篇借直接之光（其中较高者更卓越）与反射之光（其中较低者更卓越）来解释“其起点嵌入其终点之中”，由此“足”被称为“头”。这补充说明了为什么在创造中最后出现的大地，最先存在于思想之中。

KEHOT 注释

ס"י פ"א מ"ז. וראה לעיל א, ב ובמ"מ לשם.

56

נעוץ סופן בתחלתן

《Sefer Yetzirah》（ספר יצירה）说，流溢属性（ספירות, Sefiros）的末端嵌入其起始之中。阿尔特雷贝引用此说，说明最低的领域植根于 ה' 最初的意图。

Sefer Yetzirah 1:7 א"ז:ז:א

עשר ספירות בלי מה נעוץ סופן בתחלתן ותחלתן בסופן כשלהבת
קשורה בגחלת שאדון יחיד ואין לו שני ולפני אחד מה אתה סופר:

The decade of existence out of nothing has its end linked to
its beginning and its beginning linked to its end, just as the
flame is wedded to the live coal; because the L-rd is one and
there is not a second one, and before one what wilt thou
count?

Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain) · Sefer Yezirah, trans. by Isidor
Kalisch. New York, 1877 (Public Domain)

57

ארץ נבראת תחלה

希列学派（בית הלל）说，大地是最先被创造的。阿尔特雷贝将此解释为：大地在 ה' 的思想中居首。

Chagigah 12a:16-17 א"ז:ט"ז-י"ז

תנו רבנן, בית שמאי אומרים: שמים נבראו תחלה ואחר כך נבראת
הארץ, שנאמר: "בְּרֹאשִׁית בָּרָא אֱלֹקִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ". ובית
הלל אומרים: ארץ נבראת תחלה ואחר כך שמים, שנאמר: "בַּיּוֹם עָשִׂיתָ
ה' אֱלֹקִים אֶרֶץ וְשָׁמַיִם". אמרו להם בית הלל לבית שמאי: לדבריקם,
אדם בונה עליה ואחר כך בונה בית?! שנאמר: "הַבּוֹנֶה בַּשָּׁמַיִם
מַעֲלוֹתָיו וְאֹגוּדָתוֹ עַל אֶרֶץ יִסְדָּה". אמרו להם בית שמאי לבית הלל:
לדבריקם, אדם עושה שרפרה, ואחר כך עושה ...



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); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY); The Zohar; London, Soncino Press, 1933 (Public Domain); Mikraot Gedolot (Public Domain); London "Chaldee Paraphrase," 1871 (Public Domain); William Davidson Edition - Vocalized Aramaic (CC-BY-NC); Daf Shevui (CCO); Daat Shemot Rabbah (Public Domain); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY); Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain); OYW (segmentation according to Warsaw 1880) (Public Domain); Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain); Sefer Yezirah, trans. by Isidor Kalisch. New York, 1877 (Public Domain).

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