



《托拉·奥尔》·帕拉沙 MIKEITZ · 玛玛尔 7

רני ושמחי בת ציון כו'

“欢唱欢喜，锡安的女儿啊”



米德拉什为以色列所取的三个称谓——“女儿”“姐妹”和“母亲”——代表事奉 **ה'** 的三个层次：一种是必须从上方领受对 **ה'** 之爱的层次；一种是精通托拉（**תורה**, Torah）、其哈拉哈（**הלכה**, halachah）判决能将善与恶分开的层次；还有一种是将托拉与在“一”中献身（**מסירות נפש**, mesirus nefesh）结合的层次，由此生出 **ה'** 显现的启示。在未来的时代，“女儿”将升至更尊贵的境地。

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/mikeitz/7/

核心思想

米德拉什为以色列所取的三个称谓——“女儿”“姐妹”和“母亲”——代表事奉 **ה'** 的三个层次：一种是必须从上方领受对 **ה'** 之爱的层次；一种是精通托拉（**תורה**, Torah）、其哈拉哈（**הלכה**, halachah）判决能将善与恶分开的层次；还有一种是将托拉与在“一”中献身（**מסירות נפש**, mesirus nefesh）结合的层次，由此生出 **ה'** 显现的启示。在未来的时代，“女儿”将升至更尊贵的境地。

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

为什么以色列被称为“女儿”？当 **ה'** 也被称为灵魂的灯时，灵魂又怎能是“**ה'**的灯”？创造并未使 **ה'** 改变：世界在祂面前无足轻重；祂对世界的认知并不将祂包围，因为祂是三重圣哉。这三重圣哉对应 **הו"י**（Havayah）的前三个字母，逐渐下降至言语；字母 **יוד**（yud）是收缩（**צמצום**, tzimtzum），世界以及灵魂在来世的愉悦由此而存在，而灵魂的诫命（**מצוות**, mitzvos）使它发光。灵魂（**נשמה**, neshamah）活在“奔腾与返回”之中，如同呼吸和心跳：奔腾，是在示玛祷告（**שמע**, Shema）中交出意愿；返回，则是托拉和哈拉哈——**ה'** 在下界的居所。这样的灵魂便是“**ה'**的灯”。无法凭沉思达到这一境界的人，需要“你是我的灯”：托拉和诫命、反省自身，以及来自上方的帮助。这就是“女儿”——雅各（**יעקב**），他以礼物的方式领受真理。“姐妹”是精通托拉的人，他们的裁决将外壳（**קליפה**, kelipah）击倒，使以色列仿佛成为 **ה'** 的双胞胎。然而，托拉仍需与在“一”中献身相结合；二者合一便是“母亲”，她生出 **ה'** 显现的启示。在未来的时代，“女儿”将升得更高，成为“才德的妇人，是丈夫的冠冕”。

提纲

- 1 女儿、姐妹、母亲；两盏灯** ¶1-2

米德拉什为以色列所取的三个称谓，代表事奉的三个层次；其中也有一个疑问：灵魂是“**ה'**的灯”，但 **ה'** 又被称为灵魂的灯。
- 2 创造并未使 **ה'** 改变** ¶3-6

“愿一切有气息的都赞美”意为使之发光。灵魂会受其衣饰影响，**ה'** 却不改变；世界在祂面前无足轻重，它们在祂面前“显明而为祂所知”，但祂的认知并不将祂包围，因为祂是三重圣哉。
- 3 **ה'**、收缩与诫命** ¶7-10

两个 **ה**（hei）代表思想和言语，三重圣哉则代表逐渐下降至言语。字母 **יוד**（yud）代表收缩；来世由此而创造。诫命将 **יוד** 引入较高的 **ה**，于是灵魂便“赞美”。

4 奔腾与返回：ה'的灯

¶11-16

灵魂在奔腾与返回中呼吸。奔腾，是在示玛祷告中交出意愿，认识到万物在祂面前皆处于自我消融（ביטול, bittul）的状态；返回，则是托拉以及哈拉哈的四肘。在上方，这带来收敛与引下；灵魂由此成为无限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof）的一盏灯。

5 “你是我的灯”：女儿

¶17-21

单凭沉思无法产生这种爱。托拉和诫命，以及诚实的自我省察，能除去黑暗；有瑕疵的人会被击倒，直到他回归，随后得到来自上方的帮助。这就是“女儿”——领受者；正如雅各从上方领受真理。

6 姐妹：托拉的精通者

¶22-25

托拉学习能分辨善恶；学习者口中的 ה'之言将诸外壳（קליפות, kelipos）击倒，以色列遂仿佛成为 ה' 的兄弟，成为祂的“双胞胎”。然而，单有托拉还不够。

7 母亲：与献身结合的托拉

¶26-27

在“一”中献身，能使托拉从其根源引下；见证来自雅各，托拉来自以色列。这就是“母亲”，她生出 ה' 显现的启示；在未来，“女儿”将升起。

核 心 概 念

奔腾与返回（ratzo vashov）רצוא ושוב

灵魂的节律，以呼吸（נשימה, neshimah）命名，并体现在持续的心跳之中：奔腾是灵魂渴望将自己交给 ה'；返回则是回到托拉和哈拉哈，在那里，ה' 居于下界。

献身（mesirus nefesh）מסירות נפש

此处指在示玛祷告中交出意愿（נפש, nefesh）：拔除扎根于世俗虚妄之事的意愿，使人只怀有一个意愿——归向天上的父亲。

收缩（tzimtzum）צמצום

无限之光的收缩，以 ה' 字母 יו"ד 表示。若无此收缩，世界以及灵魂在来世的愉悦都不可能存在。

诚实核算者（מארי דחושבנא, marei de-chushbana）

מארי דחושבנא

他们诚实地省察每一件并非为了 ה' 而做的行为、所说的话和所起的念头。这种“远离恶”必须先行，以除去阻挡爱之光的黑暗。

哈拉哈的四肘 ד' אמות של הלכה

托拉律法，亦即 ה' 的智慧与意愿；唯有通过它，圣洁而超越分别的 ה' 才居于世界，并在下界建立居所。

雅各与以色列 יעקב וישראל

这是灵魂的两个层次：以色列已经在争战中得胜；雅各意为“יו"ד 与脚跟”，已经下降到低处，本性中尚无真理，因此 ה' 从上方将真理赐给他。

女儿、姐妹、母亲；两盏灯

1 רני ושמחי¹ בת ציון² כו'. להבין למה נק' כנס"י [כנסת ישראל] בשם בת כמו בת ציון בת ירושלים.³

“欢唱并喜乐吧，锡安的女儿！”等等。[我们需要]明白，为什么以色列会众被称为“女儿”，如“锡安的女儿”“耶路撒冷的女儿”。

这篇maamar以撒迦利亚的呼召开篇：锡安要欢唱喜乐，因为 ה'将来要住在她中间；这是光明节安息日的哈夫塔拉。问题在于，为什么以色列会众——也就是作为一个整体、与 ה'保持联结的全体百姓——被称为“女儿”。

הנה איתא במדרש משל למלך⁴ כו' לא זו מחבבה עד שקראה בתי כמ"ש שמעי בת⁵ וראי והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך ויתאו המלך יפוך כו' (ופי' יפוך הוא כמו בחי' רעיתי יפתי).

现在，米德拉什（מדרש, Midrash）中有这样的说法：“一位国王的譬喻……”等等：“他对她的宠爱从未止息，直到称她为‘我的女儿’。”正如经文所说：“听啊，女儿，你要看，并侧耳倾听；忘却你的民和你父的家，王必恋慕你的美貌。”等等。（“你的美貌”的意思，类似“我的伴侣，我的佳美者”这一层面。）

米德拉什把 ה'对以色列的爱比作一位国王对独生女的爱：他极其爱她，称她为“我的女儿”，而他的爱还不断增长。这个称呼以《诗篇》中的经文为依据；经文称新娘为“女儿”，并说王必恋慕她的美貌。文中顺带说明，这里的“美貌”正是《雅歌》所说的“我的伴侣，我的佳美者”这一品格。

לא זו מחבבה עד שקראה אחותי וכמ"ש אחותי רעיתי.⁶

“他对她的宠爱从未止息，直到称她为‘我的姊妹’。”正如经文所说：“我的姊妹，我的爱侣。”

国王的爱进一步增长，于是称她为“我的姊妹”，正如《雅歌》所说：“我的姊妹，我的爱侣。”

לא זו מחבבה עד שקראה אמי וכמ"ש צאנה וראנה בנות ציון⁷ במלך שלמה בעטרה שעטרה⁸ לו אמו⁹ כו' וכתוב הקשיבו אלי עמי ולאומי אלי האזינו¹⁰ ולאמי כתיב:^{11,12}

“他对她的宠爱从未止息，直到称她为‘我的母亲’。”正如经文所说：“锡安的众女儿啊，出来观看所罗门王（שלמה），他头戴他母亲为他加冕的冠冕。”等等。经文又说：“我的百姓啊，要听从我；我的国民（לאומי, le' umi）啊，要侧耳听我。”这里写作（לאמי, le' imi），意为“我的母亲”。

在爱达到极致时，国王称她为“我的母亲”。《雅歌》说到所罗门王的母亲为他加冕的冠冕；贤者则把《以赛亚书》中的“我的国民”（le' umi）读作“我的母亲”（le' imi），并说明经文正是如此写的。本篇maamar的一些抄本将此处明确写作：“不要读作 le' umi，而要读作 le' imi。”因此，这里有三个称呼：女儿、姊妹和母亲；本篇maamar将对此加以解释。

2 והנה להבין ענין ג' בחי' אלו בעבודת ה' שיש ג' מדרגות בישראל שע"ש [שעל שם] כך נקראו בבחי' הללו.

现在，[我们需要]理解这三个层面在事奉^ה中的含义：以色列民中有三个等级，因此他们分别以这些名称称呼。

“女儿”“姐妹”和“母亲”这三个名称，如今被视为犹太人在事奉^ה方面的三个等级。每一群体都以符合其事奉方式的名称称呼。

וצריך להבין מ"ש נר הוי"ה נשמת אדם¹³ שהנשמה קרויה נרה של שם הוי"ה.¹⁴ והרי פעם אמר הכתוב כי אתה נרי¹⁵ ה' שהוא ית' נקי' נר של נשיי [נשמות ישראל].

我们还必须理解经文所说：“人的灵魂是^{הוי}（Havayah）的灯”：灵魂被称为^{הוי}（Havayah）的灯。然而，另一处经文却说：“你是我的灯，^ה。”也就是说，祂，愿祂受称颂，被称为以色列众灵魂的灯。

这里提出第二个问题：一节经文把人的灵魂称为“^ה的灯”，仿佛是灵魂为^ה发光；而大卫（דוד）对^ה说：“你是我的灯”，仿佛是^ה为灵魂发光。这篇讲章（מאמר, maamar）将阐明两种说法如何都成立。

第2节 · 13-6

创造并未使^ה改变

3 והענין כי הנה כתיב כל הנשמה תהלל¹⁶ יה. פי' תהלל¹⁷ מלשון בהלו נרו¹⁸ כו' לשון הארה.¹⁹

解释如下。经文说：“每个灵魂都要赞美（תהלל, tehallem）^{יה}。”Tehallel源自“祂的灯发光（בהלו, behilo）时”等这一说法，是表示照明的用语。

“每个灵魂都要赞美^{יה}”这节经文，不仅可以理解为“赞美”，也可以理解为“使发光”，因为 tehallem 与 behilo “祂的灯发光时”有相同的词根。本篇maamar的另一份抄本（《Sefer HaMaamarim》（ספר המאמרים）5565）直接提出这个问题：经文为什么说 tehallem，而没说“称颂”（תשבח, teshabach）？因此，灵魂的任务是带来光明，这也正是灵魂能被称为^ה之灯的缘由。

וביאור הדבר כי הנה כתיב אני ה' לא שנית²⁰ ואתה הוא קודם שנבה"ע [שנברא העולם]²¹ ואתה הוא²² כו'.

对此事的阐释如下：经文说：“我——^ה——并没有改变”；又说：“你在世界被创造以前就是祂，你仍是祂”，等等。

为了阐明任何事物如何能够“向^ה发光”，本篇maamar首先指出，^ה本身并不改变：“我，^ה，并没有改变”；正如晨祷所说，祂在创造之前和创造之后都是同一位。后来，在《Torah Ohr》（תורה אור）38c的 Miketz 篇中，阿尔特·雷贝（אדמו"ר הזקן）使用了祈祷文中的同一句话：使诸世界存在并不会给^ה带来任何改变。这不同于工匠，他的心思专注于自己所造之物；因为诸世界只源自祂的王权（מלכות, Malchus），也就是祂的“名”。

4 ואינו כדמיון הנשמה שמתפעלת ומקבלת שינויים ממקרי הגוף לפי שמלובשת ממש בתוך לבושי הגוף

בג' לבושיה שהם מחדו"מ [מחשבה דבור ומעשה]

祂并不像灵魂那样，会因身体所遭遇的种种事情而受到影响、发生变化；因为灵魂确实包裹在身体的衣裳之内，有三种衣裳，即思想、言语和行为。

人的灵魂会随着身体所发生的事情而改变，因为它被包裹在衣裳之中。它的三种衣裳是表达自身的方式：思想、言语和行为。

שמחשבתו של האדם מלבשת את הנשמה ומקיפה מכל צד וממשיכה להטותה אל כל אשר תחפוץ

ששם תהא משכן הנשמה והשראתה וכן בדו"מ [בדבור ומעשה].²³

人的思想包裹灵魂，从四面环绕它，并引导它转向[思想]所愿之处，使灵魂在那里居住并安歇；言语和行为也是如此。

人的思想环绕灵魂，并把它带往思想所去之处，因此灵魂“所在”之处，就是思想所在之处；言语和行为也有同样作用。米特勒雷贝（אדמו"ר האמצעי）在解释这篇 maamar 时，进一步详述了这个例子：当心智专注于一个思想时，它确实被这个思想拘住，在那一刻无法思考别的事情。

משא"כ אצלו ית' כתיב כי לא מחשבותי מחשבותיכם²⁴ שאינו מקבל שום שינוי ח"ו [חס ושלום] מבריאת

העולמות.

然而，对于祂（愿祂受称颂），经上写道：“因为我的思想不是你们的思想。”祂绝不会因创造诸世界而发生任何变化，愿祂受称颂。

祂并非如此：“我的思想不是你们的思想。”创造诸世界并不会把祂牵引到这些世界之中，也不会以任何方式改变祂。

5 וכמו שהיה הוא לבדו קודם שנבה"ע [שנברא העולם]. כך הוא לבדו אחר שנבה"ע [שנברא העולם]. שאין

העולמות תופסים מקום אצלו ית' כלל.

正如世界尚未被创造之前，祂独自存在；世界被创造之后，祂仍独自存在，因为诸世界在祂面前全然不占任何位置，愿祂受称颂。

祂在创造之后与创造之前一样独自存在，因为诸世界在祂面前不算任何事物。它们没有增添什么，也没有在祂旁边占据任何“空间”。

והגם שהוא מחי את כולם וצופה ומביט עד סוף כל הדורות בהשגחה פרטית על כל דרכי איש ועלילות מצעדי גבר.

尽管祂赐生命给万物，并观看、注视直至万代的尽头，以个别的眷顾照看每一个人的一切行径，以及人的脚步所展开的一切作为，

然而，祂赐生命给一切，并以个别的眷顾看顾每个人的道路。这句话延续至下一段，下一段将解释祂如何能知晓这一切而不发生改变。

6 וכמ"ש עיניך פקוחות על כל דרכי²⁵ כו'. אין זה אלא כמאמ' [כמאמר] לפניך נגלו כל תעלומות. הכל גלוי וידוע לפניך.

正如经文所说：“你的眼目察看一切道路”，等等；这不过是如同那句祷文所说：“一切隐秘之事都显明在你面前”；“一切都在你面前显明而为你所知。”

经文说，**ה'**的眼目察看人的一切道路；祷文则说，一切隐秘之事在祂面前都“显明而为祂所知”。这句话正是回答问题的关键。

פי' הכל גלוי וידוע.²⁶ שהם נעשים בבחי' גילוי וידיעה²⁷ לפניו אבל לא שייך עליו לומר שידוע בהם כידיעת האדם שידיעתו מלבשתו ומקפתו

“一切都显明而为祂所知”的意思是：它们在祂面前成为显明而为祂所知；但不能说祂像人那样知道它们，因为人的认知会披覆并包围着人。

“显明而为祂所知”是说，万物本身就显明在祂面前；并不是说祂像人那样知道万物，因为人的认知会包围认知者。在《托拉·奥尔》（**תורה אור**）《Vayera》（14d）中，阿尔特雷贝（**אדמו"ר הזקן**）解释说，贤者们用这句话回答了哲学家提出的问题：唯一的**ה'**如何能知道许多细节？祂的认知并不进入祂所知道的事物之中，不像人的认知那样。

שהוא ית' רם ונשא מזה רבבות מדרגות עד אין קץ והוא קדוש ומובדל וג"פ [וג' פעמים] קדוש ק"ק [קדוש קדוש] עד שהוי"ה צבאות²⁸ להוות עולמות מלאכים ונשמות:

因为祂——愿祂受称颂——高超尊崇，远在这之上，超越无尽的万万层级；祂圣洁而超绝，并且三次圣洁：“圣洁，圣洁，圣洁”，直到[祂成为]“万军之**הוי' (Havayah)**”，使世界、天使和灵魂得以存在（**להוות, להוות, lehavos**）。

ה'无限高于那种认知；这就是“圣洁”的意思：超绝而分离。依沙雅书中撒拉弗三重的“圣洁”标示出下降的阶段，直至祂成为“万军之**הוי'**”。**הוי'**读作 **להוות (lehavos)**，意为“使之存在”；这名称使世界、天使和灵魂得以存在。

הי、收缩与诫命

7 וביאור ענין ג"פ [ג' פעמים] קדוש.²⁹ הוא כי הנה ב' ההי"ן שבשם³⁰ הוי"ה. ה' הראשונה בחי' מחשבה.

וה' השניה בחי' דבור.

现在解释“三重的‘圣哉’”这一义理。הי (Havayah) 中的两个 ה (hei) 字母：第一个 ה 是思想这一层面，第二个 ה 是言语这一层面。

הי 有两个 ה 字母。第一个代表属神的思想，第二个代表属神的言语。在《Likkutei Torah》(לקוטי תורה) Emor 篇 (31a) 中，阿尔特·雷贝 (אדמו"ר הזקן) 也论述了天使所说的同一组三次“圣哉”，并解释说，“圣”意为分别出来，正如“我 הי 并未改变”所说的那样。

והנה בחי' דבור הוא מקור התהוות העולמות מלאכים ונשמות. וכמ"ש בדבר ה' שמים נעשו³¹ וברוח

פיו כל צבאם.

现在，言语这一层面是一切世界、天使和灵魂得以形成的源头，正如经文所说：“藉着 הי 的言语，诸天造成；藉着祂口中的气息，它们的一切军旅都造成。”

属神的言语使世界、天使和灵魂得以形成，正如经文所说，诸天是“藉着 הי 的言语”造成的。因此，最后一个 ה 是创造的直接源头。

8 וג' אותיות הראשונות³² הם ג"פ [ג' פעמים] קדוש שהוא השתלשלות מעילה לעילה כו' עד שיהיה בחי'

ה' אחרונה בחי' דבור.

前三个字母是「三次圣洁」，这构成了一条从因到因逐级下降的世界链条（השתלשלות, hishtalshelus），等等，直到最后一个 ה (hei) 这一层，也就是言说这一层。

名号的前三个字母 י (yud)、ה (hei) 和 ו (vav)，对应三次「圣洁」。它们是逐级下降的阶段，每一个层级都是下一个层级的原因；一路下降至最后一个 ה，即神圣言说。

כי כדי להיות ה' ראשונה בחי' מחשבה והתפשטות החיות והתהוות איזו הארה צ"ל תחלה בחי' יו"ד

שהוא צמצום

因为要有第一个 ה 这一层，即思维，以及生命力（חיות, chayus）的扩展和任何光明的显现，首先必须有 י 这一层，即收缩（צמצום, tzimtzum）。

即使是第一个 ה——神圣思维与生命力最初的扩展——也不能存在，除非 י 先出现。י 是最小的字母，是一个点，象征无限者的收缩。

שמא"ס ב"ה בעצמו לא היו העולמות יכולים לקבל הארה כלל ולא הי' [היה] יכול להתהוות יש מאין כלל אלא ע"י צמצום וכמאמר מכלכל חיים בחסד.

因为仅凭无限者（אין סוף, Ein Sof）自身——愿祂受祝颂——诸世界根本无法领受任何光明；任何「有」也根本不可能从无而形成，除非经过 צמצום，正如祷文所说：「祂以慈爱（חסד, Chesed）维系（מכלכל, mechalkel）生命。」

若没有这种收缩，诸世界就无法接受任何光明，任何事物也不能作为独立的「有」而存在；因此祷文说，ה'「以慈爱维系生命」。

ופי' מכלכל מלשון כלי תוך כלי שלהיות חיים להחיות העולמות צ"ל צמצום בבחי' כלי תוך כלי כי הוא ית' חיי החיים כו':

而 מכלכל 一词的含义，取自「器皿（כלי, kli）中有器皿」这一说法：要有生命来使诸世界得生命，就必须有如器皿中套器皿般的 צמצום，因为祂——愿祂受祝颂——乃是一切生命之生命，等等。

מכלכל（「维系」）一词被理解为与 כלי（器皿）有关：生命要传达到诸世界，必须置于器皿之中、再置于器皿之中，经历一层层的收缩。这是必要的，因为 ה' 是一切生命之生命，远非受造者所能直接领受。

9 והנה כתיב כי ביה ה' צור עולמים.³³ ביו"ד נברא העוה"ב [העולם הבא].³⁴ פי' העוה"ב [העולם הבא] הוא תענוג הנשמות שנהנין מזיו השכינה³⁵ כו'.

现在，经文写道：“因为藉着「יה」，ה'塑造（צור, tzur）了诸世界”：藉着字母 י (yud)，来世被创造。来世就是众灵魂的愉悦；它们享受临在（שכינה, Shechinah）的光辉，等等。

按字面意思，以赛亚书说 ה' 是永恒的磐石；《塔木德》（Menachos 29b）将 צור 解作“塑造”，并将 יה 读作它的两个字母：藉着 ה，这个世界被塑造；藉着 י，来世被创造。来世就是众灵魂享受临在的光辉所带来的愉悦。

והתגלות תענוג זה הוא ע"י צמצום אא"ס [אור אין סוף] ב"ה שהוא בחי' יו"ד כי מאא"ס [מאור אין סוף] ב"ה בעצמו ובכבודו כביכול לא היו הנשמות יכולים לקבל³⁶ מאחר שהם בבחי' נברא וגבול והעוה"ב [והעולם הבא] עצמו הוא בחי' ה"א.

这种愉悦的显现，是藉着无限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof；愿其受称颂）的收缩（צמצום, tzimtzum）而实现的；这属于字母 י 所代表的层面。因为众灵魂无法从无限之光本身及其荣耀中领受——姑且如此说——因为它们属于受造且有限的存在。来世本身则属于字母 ה 所代表的层面。

众灵魂既是受造且有限的，就无法直接领受无限之光；因此，它们的愉悦只能通过字母 י 所代表的收缩显现。来世本身对应字母 ה。

וע"י יו"ד נברא שתענוג זה שמשיגים הוא בחי' יש. כמ"ש להנחיל אוהבי יש. ש"י ³⁷ עולמו' [עולמות]. ³⁸
וכדי להתהוות יש מאין המוחלט צ"ל בחי' צמצום.

并且，藉着字母 י，这份愉悦被创造出来，[意即]众灵魂所领会的这份愉悦属于实有（יש, yesh）的层面，正如经文所说：“将实有赐给爱我的人”：[实有指的是] 三百一十个世界。要使实有从绝对的无中形成，就必须有收缩这一层面。

因为这份愉悦是藉着收缩而来的，所以它成为众灵魂能够领会的“某种实有”（yesh）。《米示拿》把经文中的 yesh 解作一个数字：其中的字母 yud (10) 和 shin (300) 相加为310，即每位义人将继承的世界数目。要使“某种实有”从绝对的无中形成，就必须有收缩。

10 והנה שכר מצוה מצוה. ^{39, 40} פי' שהמצוה בעצמה ממשכת מתן שכרה וכמ"ש יגיע כפיך כי תאכל ⁴¹
שע"י המצות שאדם עושה בעוה"ז הוא ממשיך להיות גילוי הג"ע [הגן עדן] שיומשך התגלות תענוג הנשמות.

那么，“诫命（מצוה, mitzvah）的奖赏就是诫命本身。”这意味着，诫命本身会引降其奖赏的赐予，正如经文所说：“你吃自己双手劳作所得时”；人藉着在今世所行的 המצות，引降伊甸园的显现，使灵魂所享愉悦的显现得以引降。

“诫命的奖赏就是诫命”意指，诫命本身带下它的奖赏。人藉着在今世行 המצות，引降伊甸园的显现，也就是灵魂的愉悦。

וכמ"ש ויניחם בג"ע [בגן עדן] לעבדה אלו רמ"ח מ"ע [מצות עשה]. ⁴² שע"י הוא עושה את הג"ע [הגן עדן].

正如经文所说：“他把他安置在伊甸园中，让他耕作它。”这里，“耕作它”指248条积极诫命；人借此造就伊甸园。

יהר'将亚当（אדם הראשון）在伊甸园那节经文中的“耕作它”解作248条积极诫命，因此人的 המצות “造就”伊甸园。策马赫·策德克（צמח צדק）在《Or HaTorah》（אור התורה）Bereshis（בראשית）中解释了其引降的次第：“耕作它”将 יו"ד (yud) 引入上层 ה' (hei)，即来世；“守护它”则引降下层 ה'（即此世）。

וזהו כל הנשמה תהלל יה. פי' תהלל ותאיר הארת והמשכת היו"ד שהיא בחי' הצמצום להיות בה' עלאה בחי' עוה"ב [עולם הבא] שהיא בחי' יש מאין להנחיל אוהבי יש כנ"ל:

这就是“每个灵魂都要赞美 יה (Yah)”。意思是：[愿每个灵魂]照耀并彰显 יו"ד 的光照与引降；יו"ד 属于收缩（צמצום, tzimtzum）这一层面，从而使来世这一层面显现在上层 ה' 之中；来世又是由无而有这一层面，“把有（יש, yesh）赐给爱我的人”，如上所述。

这就是灵魂“赞美”、也就是照亮的方式：它把 יו"ד——也就是 צמצום——引降到上层 ה' 之中，即来世，由此带来“由无而有”；这正是灵魂的奖赏。

奔腾与返回：ה'的灯

11 אך היינו כל הנשמה דייקא. כי נשמה מלשון נשימה^{43,44} שבאדם שהיא בחי' רו"ש [רצוא ושוב]. כי

הנשמה היא כמ"ש אשום ואשוף יחד. ששואף ההבל ונכנס ויוצא.

但这里特指“每一个灵魂（נשמה, neshamah）”。因为 נשמה 一词源自人的呼吸（נשימה, neshimah），呼吸正是“奔出与返回”这一层面。灵魂正如经文所说：“我将呼出，又一同吸入气息”：人吸入气息，气息进入体内，又呼出。

经文说的是“每一个 נשמה”；נשמה 一词源自 נשימה，意为呼吸：气息进入又呼出，这正是“奔出与返回”的模式。以赛亚的话“我将呼出，又吸入”，正是按此义来理解的；Kehot 注释所引的 5627 年《Toras Shmuel》（תורת שמואל）注解说明，要吸入气息——这关乎人的生命——就必须有奔出与返回。

וע"ש [ועל שם] זה נק' נשמה שהיא מקור כל הנשימות וכללותן. ולכן הלב דופק תמיד ברו"ש [ברצוא ושוב].

因此它称为 נשמה，因为它是一切呼吸的源头，也是涵摄一切呼吸的总体。所以心脏总是在奔出与返回中搏动。

灵魂称为 נשמה，是因为它是一切呼吸的源头，并涵摄一切呼吸。正因如此，心脏总是以奔出与返回的节律搏动。

משא"כ שאר כל האברים שוקטים ונחים. ועל עמדם יעמודו כי רוח החיות של הנפש הוא בדם הלב דוקא.

其他所有肢体则不同；它们静止安歇，各自仍立于原位，因为灵魂的生命之气唯独在心脏的血液之中。

其他肢体可以安歇，心脏却不能，因为灵魂的生命在心脏的血液之中。因此，奔出与返回的节律正是生命本身的脉搏。

12 והנה בחי' הרצוא של הנשמה הוא בחי' מס"נ [מסירות נפש] בק"ש [בקריאת שמע]. והיינו מסירת הרצון⁴⁵ כי

נפש הוא הרצון כמ"ש אין נפשי אל העם הזה⁴⁶ כו'.

现在，灵魂的「奔腾」这一层面，就是诵读示玛（שמע, Shema）时的献身（מסירות נפש, mesirus nefesh）。也就是说，这是交出意愿，因为灵魂（נפש, nefesh）就是意愿，正如经上所说：「我的灵魂（נפשי, nafshi）不向着这百姓」，等等。

灵魂的「奔腾」就是诵读示玛时的献身：人准备将整个自我交付给 ה'；这意味着交出自己的意愿，因为 nefesh（灵魂）也有「意愿」之义。在《耶利米书》中，ה'说：「我的灵魂不向着这百姓」，意思是「我的意愿不向着这百姓」。雷贝（הרבי）在 Sefer HaMaamarim（ספר המאמרים）5709 的注释中指出，哈西迪思想引用此处经文来证明这一点，而不引用 Bereshis（בראשית）23:8 中的「若这是你们的意愿（נפשכם, nafshechem）」，因为那节经文说的是另一面，不能充分证明圣洁语境中「尽你的灵魂」的含义。

דהיינו שיעקור רצונו המלוּבש בהבלי עולם. ולהיות לו רק רצון א' לאביו שבשמים.

也就是说，他要拔除那寄寓于世间虚妄事物中的意愿，只存一个意愿：归向他在天上的父。

所以，献身就是把自己的意愿从世间虚妄事物中拔除，只存一个意愿，归向自己在天上的父。

13 וכמ"ש מי לי בשמים⁴⁷ ועמך לא חפצתי בארץ. שאין לו חפץ ורצון אחר כלל.

正如经上所写：“我在天上有谁呢？有你同在，我在地上别无所求。”也就是说，他全无其他任何愿望或意愿。

诗篇作者的话“我在天上有谁呢？……我在地上别无所求”，描述了这种专一的意愿。将自己的意愿交付出去的人，除 ה' 以外全无所求。

והיינו בשומו ללבו שאין עוד מלבדו⁴⁸ והכל בטל אליו ית'. וכל הדברים שבעוה"ז הנפרדים ליש ודבר

בפ"ע [בפני עצמו] הוא רק לפי שנפלו בשבה"כ [בשבירת הכלים].

也就是说，他把这一点铭记于心：除祂以外别无所求，一切在祂面前都处于自我消融的状态；愿祂受称颂。世上所有那些彼此分离、仿佛是独立存在（יש, yesh）并自成一体的事物，仅仅是因为它们器皿破碎中坠落，才会呈现如此。

他由此达到这一认识：除 ה' 以外别无所求，一切在祂面前都自我消融。世上的事物看似分离、独立，只是因为它们源自那些在“器皿破碎”中坠落的火花；这是卡巴拉关于神圣之光如何隐没于一个看似分离的世界中的解释。

14 וכמ"ש לי הכסף ולי הזהב⁴⁹ נאם ה' שהכסף והזהב הגשמיים הם נתגשמו בירידתם מטה מטה

בהשתלשלות רבות ועצומות. אבל במקורם למעלה הם לי ובטלים אלי לפי ששרשם הוא מבחי' נאם ודבר⁵⁰ ה'.

正如经文所说：“银子是我的，金子也是我的，这是 הו"י (Havayah) 所宣告的。”有形的银子和金子，是在经由众多而深远的逐级下降世界链条（השתלשלות, hishtalshelus）阶段、不断向下时，才成为物质形态的；然而在上方的根源中，它们是“我的”，并在我面前处于自我消融（ביטול, bittul）的状态，因为它们的根源来自“宣说”（נאם, ne' um）这一层面，也来自 ה' 的话语。

有形的银子和金子，只是在经历漫长的下降、经过许多层次之后，才成为物质之物。在它们的根源中，它们仍属于 ה'，是“我的”，并在祂面前处于 ביטול；因为它们的根源是“宣说”（ne' um），也就是 ה' 的话语，而 ה' 的话语使万物得以存在。因此，它们并不是使人远离 ה' 的理由。

15 וכל מה שיעמיק בזה ויותר מזה לבבו יבין שלא לנסות ולא לימשך בלתי לה' לבדו. ויהיה רצונו רק אליו ית' לדבקה בו עד מיצוי הנפש.

他对这件事思索得越深入，乃至更进一步，心里就越明白，不应偏离，也不应随从任何别的事物，唯独归向 ה'。他的意愿只朝向祂——愿祂受称颂——为要依附于祂，直至灵魂倾尽所有。

对 ה'独一性的思索越深入，人就越清楚地认识到，除 ה'之外，没有任何事物值得自己转向。于是，意愿只朝向 ה'，为要依附于祂，直至灵魂“耗尽”，达到极致的渴慕。

ואחר שיהיה כך ברצוא יהיה כך בשוב להיות והיו הדברים האלה⁵¹ אשר אנכי מצוך היום על לבבך ודברת במ בשבתך בביתך ובלכתך בדרך⁵² כו'

在他如此处于“奔驰”的状态之后，也要如此处于“归返”的状态：使“这些话——我今日吩咐你的——都在你心上；你坐在家中、行走在路上时，都要谈论它们”，等等。

然而，“奔驰”之后必须接着“归返”。归返，就是把 ה'的话语带入内心与日常生活：无论在家中，还是在路上，都借着研习托拉来践行。

כי אין לו להקב"ה בעולמו אלא ד"א [ד' אמות] של הלכה⁵³ בלבד. פי' מאחר שהוא קדוש כו'.

因为“קב"ה (Kudsha Brich Hu, 意为「圣者，愿祂受颂赞」) 在祂的世界中，除四肘的律法 (הלכה, halachah) 之外，别无所有。”这意思是：既然祂是圣洁的，等等，

塔木德说，ה'在祂的世界中只有“四肘的 halachah”，也就是托拉的律法。既然 ה'是圣洁的，与世界相分离，就必定有一条特殊的渠道，使祂进入世界。

אין לו שייכות להיות שורה ומתלבש בעולם אלא ע"י ד"א [ד' אמות] של הלכה שע"י נעשה דירתו ממש בתחתונים שהיא חכמתו ורצונו כו'

祂若要在世界中安歇并寄寓其中，唯有通过四肘的 הלכה，才能使祂在下界中的居所真正建立起来，而这居所就是祂的智慧与意愿，等等。

这条渠道就是 halachah：通过在这个世界上研习并遵行托拉的律法，ה'便在其中安歇，祂“在下界中的居所”也由此建立。halachah能够做到这一点，是因为它就是 ה'自己的智慧与意愿。

וזה כל האדם להיות רץ לבך ושוב⁵⁴ לאחד⁵⁵ כו' כי בע"כ [בעל כרחך] אתה חי^{56, 57} כו'.

这就是人的全部意义：要[处于]“你的心奔驰，归返于那一者”的状态，等等；“因为你违着自己的意愿而活着”，等等。

人的全部目的，就是先“奔驰”，继而“归返于那一者”。正如《Sefer Yetzirah (ספר יצירה)》中的话——《Tikkunei Zohar (תיקוני זהר)》引述了这句话；因为正如《Mishnah (משנה)》所说：“你是违着自己的意愿而活着。”灵魂必须留在身体中，在这里完成自己的使命。

16 ובוזה תהיה כל הנשמה תהלל יה כי ע"י אתעדל"ית [אתערותא דלתתא] אתעדל"ע [אתערותא דלעילא]. שע"י בחי' רצוא שבעבודת האדם כך הוא למעלה בחי' הסתלקות וצמצום אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה.

因此，“一切灵魂都将赞美 יה”，因为由下而起的激发（אתערותא דלתתא，isarus dilesata）[便会带来]由上而来的激发（אתערותא דלעילא，isarus dileila）。借着人在事奉中的“奔赴”这一层面／方面（בחינה，bechinah），上方也相应有无限之光（אור אין סוף，Or Ein Sof）的隐退与收缩（צמצום，tzimtzum）；愿祂受祝颂。

人在下方所做的，会在上方引发相应的回应。他的“奔赴”——他渴望上升——会在上方带来无限之光的隐退与收缩，即前文所述的字母 י。

וע"י בחי' שוב כך הוא בחי' המשכת אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה בהשתלשלות המדרגות למטה מטה כדי להאיר התגלות התענוג של הנשמות להתענוג על ה'.

而借着“返回”这一层面（בחינה），相应地便有无限之光——愿祂受祝颂——的引下，经过逐级下降的层级链条（השתלשלות，hishtalshelus），一层又一层地向下，为要使灵魂在享受 ה' 时的愉悦（תענוג，taanug）显明出来。

他的“返回”会带来无限之光经过所有层级向下引展。这显明灵魂以 ה' 为乐，也就是来世的愉悦。

וזהו ה' צלך כצל שהוא פונה אחרי האדם. כך הוא ית' כביכול צל שלך.⁵⁸ והיינו על יד ימינך דהיינו ע"י אהבה במס"נ [במסירות נפש] בבחי' רצוא כנ"ל.

这就是“ה'是你的影子”：如同影子随着一个人转动，他——愿祂受祝颂——也仿佛是你的影子。这就是说，“在你的右手边”，意即借着以献身（מסירות נפש，mesirus nefesh）之爱，处于上述“奔赴”的层面（בחינה）。

按字面意思，“ה'是你右手边的荫庇”是说，ה'贴近地保护人。本文将“影子”（tsel）解作随从一个人每一动作的影子：同样，ה'的回应也随着人的事奉而来；Kehot的注释记载，这种解读出自巴尔·谢姆·托夫（הבעל שם טוב），Midrash Shmuel中也有此说。“在你的右手边”指右侧，也就是爱；这里是“奔赴”状态中献身的爱。

וזהו נר הוי"ה נשמת אדם שנשמת אדם שהוא בחי' נשימה ברו"ש [ברצוא ושוב] היא בחי' נר להאיר ולהמשיך אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה בג"ע [בגן עדן] כו':⁵⁹

这就是“人的灵魂是 הוי"ה (Havayah) 之灯”：人的灵魂，其作为“奔赴”与“返回”中的呼吸这一层面（בחינה），乃是灯这一层面（בחינה），为要照亮并将无限之光引下到伊甸园，等等。

现在，第一节经文得到了解释：灵魂在“奔赴”与“返回”中呼吸，正如一盏灯，将无限之光引入伊甸园。因此，灵魂确实是“הוי"ה之灯”。

“你是我的灯”：女儿

17 אך כדי לבא למדרגת בחי' רי"ש [רצוא ושוב] הנ"ל א"א לאדם להגיע ע"י התבוננות בה' אחד ברוח בינתו לבד שמשכלו ובינתו לא תוליד אהבה כזו.

然而，要达到上文所说的奔跑与返回这一层次，人不能仅凭理解力的心神，默想 **הי** 为一，便达到这一境界；因为他的理智和理解不会生出这样的爱。

然而，仅凭理智默想无法达到奔跑与返回。理解 **הי** 为一，本身并不能生出这样的爱。

הגם שע"פ שכלו ותבונתו יבין שכך יאתה מ"מ לא יגרום כח המושך בפו"מ [בפועל ממש]

即使凭着自己的理智和理解，他也明白这样做是合宜的，然而这仍不会产生在实际行动中牵引[他]的力量。

一个人或许完全明白自己理应以这样的方式爱 **הי**，但这种理解仍不会推动他付诸实践。

אלא עז"נ [על זה נאמר] כי אתה נרי הוי"ה.⁶⁰ אתה הוא בחי' תומ"צ [תורה ומצות]. כי א"ת הם בחי' אותיות התורה מא' ועד תי"ו.

相反，正如这话所说：“因为你是我的灯，**הוי** (Havayah)。” “你” (**אתה**, atah) 指妥拉 (תורה, Torah) 与诫命 (**מצות**, mitzvos) 这一层面；因为字母 **א** (alef) 和 **ת** (tav) 代表妥拉字母的层面，从**א**到**ת**。

对此，大卫说：“因为你是我的灯，**הוי** (Havayah)。” “你” (**אתה**, atah) 按构成它的字母来读：从字母 **א** (alef) 到字母 **ת** (tav)，这是妥拉的全部字母，再加上一个字母 **ה** (hei)。所以，妥拉与诫命是照亮灵魂的灯；这与第一节经文相反，在第一节中，灵魂是 **הי** 的灯。

18 וה' הוא בחי' המצות. ועי"ז וה' יגיה חשכי שיש חשך המחשיך ומונע מלהאיר אור האהבה לה' הגם שיתבונן שכך יאתה. והוא חשך הגוף ונפש החיונית המלבישים את נפש האלקית.

字母 (**ה**, hei) 代表诫命 (**מצות**, mitzvos) 这一层面。借此，“**הוי** (Havayah) 照亮我的黑暗”：因为有一种黑暗会使人昏暗，阻碍爱 **הי** 之光照耀出来，尽管他思量后明白，自己理当如此。这就是身体和活力之魂 (**נפש החיונית**, nefesh hachiyunis) 的黑暗；它们包裹着源于 **הי** 的灵魂 (**נפש האלקית**, nefesh Elohis)。

אָהָה (**אתה**, atah) 一词中的 **ה** 代表诫命，而经文接着说：“**הי** 照亮我的黑暗”：借着托拉和诫命，**הי** 照亮灵魂。黑暗就是身体和活力之魂；它们围绕着源于 **הי** 的灵魂，即使一个人明白自己应当爱 **הי**，也会阻碍爱的光发出。

וצ"ל תחלה סומוע"ט [סור מרע ועשה טוב] ע"י שיהי' [שיהיה] ממארי דחושבנא⁶¹ ממעשים ודבורים ומחשבו' [ומחשבות] אשר לא לה' המה כל ימי חי הבלו כל חד לפום מאי דידע בנפשו נגעי לבבו

首先必须“远离恶，行善”，使自己成为善于自我省察之人，核算自己一生虚空的所有日子里，那些并非为了 ה' 而做的行为、言语和思想；每个人都应按自己对自身的了解，察看“自己心中的病灶”，

首先要“远离恶，行善”（诗篇34:15）：一个人必须成为善于自我省察之人，诚实地核算每一项并非为了 ה' 而做的行为、言语和思想；每个人都知道自己“心中的病灶”。Tanya（תניא）第29章——Kehot注释所指之处——也提出同样的劝诫：当心仍然迟钝、尽管头脑明白 ה' 的伟大时，就必须借着安排固定时间作这样的省察，使那使灵魂蒙暗的粗鄙之性谦卑下来。

שהם המונעים ומעכבים את אור האהבה כי כל איש אשר בו מום לא יקרב לחם אלקיו לא יגש להקריב^{62, 63} כו'.

这些正是阻止并压住爱之光的因素。因为“凡身上有残缺的人，不可上前献上 אלקיו 的祭食；他不可上前献祭”，等等。

这些瑕疵正是压住爱之光的因素。托拉说，身有残缺的祭司不得献上 אלקיו 的祭食；同样，有瑕疵的灵魂也无法亲近。米特勒雷贝（אדמו"ר האמצעי）在Kehot注释中补充说，属灵的瑕疵甚至可以是眼睛或耳朵上的细微瑕疵，也就是在所看、所听之事上的瑕疵。

19 וכדכתיב ותמימים ינחלו טוב ואין טוב^{64, 65} כו'. משא"כ בעלי מומין שבעלי מומין פסולין לגבי מזבח.

正如经文所说：“纯全者必承受美善”，又说：“没有美善”，等等。这与有瑕疵者不同，因为有瑕疵的[牲畜]不适合献在祭坛上。

经文说“纯全者必承受美善”，《米示拿》则说，唯一真正的美善就是托拉。无瑕疵的牲畜可以献祭，但有瑕疵的牲畜不适合献在祭坛上。

ואף אם עלו ע"ג [על גבי] מזבח מורידין אותן. וכשם שהוא בקרבנות כך הוא בכל אשר יקריב נפשו לה' כל איש אשר בו מום לא יוכל ליקרב בק"ש [בקריאת שמע] להיות לו מס"נ [מסירות נפש] באמת

即使它们被带上祭坛，也要把它们撤下来。献祭是如此，凡将自己的灵魂献给 ה' 的人也是如此：凡身有瑕疵的人，都无法在诵读示玛时亲近 ה' ，从而达到真正的献身（מסירות נפש, mesirus nefesh）。

放上祭坛的有瑕疵祭牲也要被撤下来。一个人在诵读示玛时试图将自己的灵魂献给 ה' ，情形也是如此：如果他有缺陷，就无法亲近 ה' ，达到真正的献身。

ומורידים אותו מלמעלה ומפילים אותו למטה⁶⁶ עד אשר ישוב אל⁶⁷ ה' וירחמהו כו'. ואז נותנים לו סיוע מלמעלה להיות מעורר את האהבה לה' בק"ש [בקריאת שמע].

他从上方被降下，并被摔到下方，直到他“归向^{הויי} (Havayah)，祂便怜悯他”，等等。然后，从上面赐给他帮助，使他能在诵读示玛时激发对^ה的爱。

他试图上升时，却被推回下方；米特勒雷贝（אדמו"ר האמצעי）在Kehot注释中解释说，灵魂在祈祷中上升时会被摔下来，因此无法带着奔腾与返回的爱与敬畏（אהבה ויראה，ahavah v'yirah）亲近^ה。这种情形会持续到他借着归回（תשובה，teshuvah）转向^ה、而^ה怜悯他为止；然后从上面赐给他帮助，使他能在诵读示玛时激发自己的爱。

20 והנה בחי' זו נק' בת בחי' מקבל שאין נפשו בטילה לה' במס"נ [במסירות נפש] בטבע⁶⁸ עד אשר יערה עלי' [עליה] רוח ממרום⁶⁹ ועז"נ [ועל זה נאמר] שמעי בת וראי⁷⁰ והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך.

现在，这个层面称为“女儿”，即接受者的层面：其灵魂本性上并未以献身（מסירות נפש，mesirus nefesh）而归于对^ה的自我消融（ביטול，bittul），直至有灵从上天倾注在[它]身上。关于此，经上说：“听啊，女儿，看着，并侧耳倾听；忘掉你的族人和你父亲的家。”

这是第一个层次，称为“女儿”，即接受者。其灵魂本性上尚未准备好献身，直至有灵从上方倾注在他身上；经文便对他说：“听啊，女儿……忘掉你的族人和你父亲的家。”

פי' עמך ובית אביך. היינו מה שהורגלת בו ונמשכת אחריהם בהבלי העולם. עכ"פ [על כל פנים] שכחי לפנות דעתך לקבל ע"ע [על עצמו / על עצמך] עומ"ש [עול מלכות שמים] שצריך להיות⁷¹ כלי לקבל את אור האהבה הבאה מלמעלה.

“你的族人和你父亲的家”是指你所习惯、并随之而沉溺于的世间虚妄之事。至少，要忘掉[它们]，腾出心思来接受天国王权的约束（קבלת עול，kabbalas ol），因为人必须成为器皿，才能接受从上方而来的爱之光。

“你的族人和你父亲的家”指一个人早已习惯的世间习性。至少，他必须在一定程度上忘掉它们，接受天国的约束，从而成为器皿，接纳从上方而来的爱。

21 ואזי ויתאו המלך יפוך. יופי ההארה שיאיר את האהבה שהיא בחי' נר כנ"ל. ועז"נ [ועל זה נאמר] תתן אמת ליעקב.⁷²

于是便有“王必倾慕你的美”：这美是照亮爱之光辉的美；这爱属于灯这一层面／方面（בחינה，bechinah），如上所述。对此经文说：“你要将真理赐给雅各。”

当领受者成为器皿时，便是“王必倾慕你的美”：所谓美，是点燃他之爱的光辉，也就是他的“灯”。弥迦（מיכה）说：“你要将真理赐给雅各。”真理是作为礼物赐下的。

כי נש"י [נשמות ישראל] הם ב' בחי' יעקב וישראל. ישראל הוא בחי' כי שרית ותוכל⁷³ שכבר גבר ונצח המלחמה

因为以色列的灵魂有两个层面：雅各和以色列。以色列（ישראל）属于“你曾奋争，终而得胜”这一 בחינה；他已经克服并赢得了这场争战。

犹太灵魂有两类，称为雅各和以色列。以色列因“你曾奋争，终而得胜”而得名，已经赢得了内在的争战。

משא"כ יעקב יו"ד עקב דהיינו שירד מטה⁷⁴ בבחי' עקב אלא שיש לו בחי' יו"ד בראשו שאליו יומשך ממטה למעלה.

相较之下，雅各可解作 יו"ד עקב (yud eikev，即“字母 יי 与脚跟”)：也就是说，他下降到下方，处于 עקב（脚跟）这一 בחינה；只是他头上有一个 יו"ד，他将从下方向上被牵引，趋向它。

“雅各”这个名字可读作 yud eikev，即“字母 yud 与脚跟”：他处于低处，在脚跟的层面，但头上有一个 yud，也就是一处 אלקות 点，它将牵引他向上。

ועדיין אין לו בחי' אמת בנפשו בטבע ממש. רק שה' יתן אמת ע"י סיוע מלמעלה.

他在自己的灵魂中，尚未凭其本性拥有真理这一 בחינה；只是 ה' 会藉着来自上方的帮助，将真理赐给他。

雅各的本性中尚无真理；ה' 从上方给予他帮助，使他获得真理。在《Likkutei Torah》(לקוטי תורה)《Shemini Atzeres》(83b) 中，阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 以同样的方式解释这节经文：雅各的 יו"ד 是下降到“脚跟”处的收缩 (צמצום, tzimtzum)；ה' 赐予真理，使祂的真理在那里也得以显露。

וחסד לאברהם פי' שיהיה בחי' אברהם הוא בחי' האהבה שהיא באה בתורת חסד מלמעלה. וכ"ז [וכל זה]

הוא מימי קדם מבחי' תשובה שקדמה לעולם:⁷⁵

“向亚伯拉罕施慈爱”：这意味着亚伯拉罕 (אברהם) 这一层面，就是作为上方慈爱之礼而来的爱。以上一切都源自“亘古以来”，源自先于世界而存在的回归 (תשובה, teshuvah) 这一层面：

“向亚伯拉罕施慈爱”是说，亚伯拉罕这一特质所代表的爱，也作为来自上方的礼物赐给他。以上一切都源自“亘古以来”，源自先于世界而存在的回归 (תשובה)，它能够触及一个人当下状态之外的境地。

姐妹：托拉的精通者

22 וביאור ענין אחותי. הוא בחי' ומדרגת מארי תורה שתורתם אומנתם כי במעלת התורה איתא במדרש

מצינו שויתר הקב"ה על ג"ע [גילוי עריות] וש"ד [ושפיכות דמים].⁷⁶ ולא ויתר על בטול תורה.

所谓“我的姐妹”，其含义是指精通妥拉（犹太圣法，תורה，Torah）者的层次与地位；他们以 תורה 为业。因为论到妥拉的崇高价值，米德拉什说：“我们发现，^{ה'}宽免了违禁的性关系与流血杀人，却没有宽免荒废学习 תורה。”

第二个称谓“姐妹”，指的是以研习 תורה 为业、全心投入学习者的层次。米德拉什说，^{ה'}甚至宽免了诸如违禁的性关系和流血杀人这类重罪，却没有宽免荒废学习 תורה。

והענין כי הנה עסק התורה הוא המשכת דירתו ית' בתחתונים

其含义是，投入 תורה 学习，就是将祂（愿祂受称颂）的居所引降到下界。

学习 תורה 之所以如此重要，是因为它将 ^{ה'} 的居所引入下界。

כי כל עניני התורה אסור ומותר. כשר ופסול. טמא וטהור. הוא רק הבדלה בין טוב לרע. וכמ"ש להבדיל בין החיה⁷⁷ הנאכלת ובין כו'.

因为 תורה 中的一切事项——禁止与许可、合格与不合格、不洁与洁净——都只是在善与恶之间作区分；正如经文所说：“要区分可食用的动物与……”，等等。

妥拉律法中的每一项规定，无论是禁止与许可、合格与不合格，还是不洁与洁净，都是一种区分；每一条这样的裁定都将善与恶分别开来。关于洁净动物的律法末尾，经文说：“要区分可食用的动物与不可食用的动物”，阐明的正是这一原则。

23 והנה כתיב בי מלכים ימלכו.⁷⁸ ואמרו מתניתין מלכתא⁷⁹ שהיא כמלך שמצוה לעשות כך וכך כו' כמ"ש

במ"א.

如今，经上写道：“藉着我，君王执政”；贤者们说：“《Mishnah》（משנה）是一位王后。”因为它好比一位君王，命令要这样、那样去做，等等，正如别处所解释的。

妥拉说：“藉着我，君王执政”；贤者们说：“《Mishnah》是一位王后。”哈拉哈具有王者的权柄：它如同君王，命令人必须怎样行事。在《Torah Ohr》的《Shemos》（49b）中，Alter Rebbe解释了为何《Mishnah》被比作王后：它是在智慧（חכמה，Chochmah）中进行提炼的工作，分辨不洁与洁净、禁止与许可。

והנה כתיב אם תגביה כנשר⁸⁰ כו'. משם אורידך נאם ה' שנאם ה' ודבורו הוא המוריד ומשפיל הקליפות וס"א [וסטרא אחרא] למטה ויתפרדו כל פועלי און.⁸¹

经上又写道：“你虽如鹰高飞……”；“我必从那里使你降下，这是 ה' 的宣告”：正是 ה' 的“宣告”和祂的话语，使外壳（קליפות, kelipos）与另一面（סטרא אחרא, sitra achra）降下、沉至下方；“一切作恶者必被驱散。”

ה' 藉着《俄巴底亚书》对骄傲的以东说：“你虽如鹰高飞……我必从那里使你降下。” ה' 的话语正是击倒外壳与另一面——即反对神圣的势力——的力量。

וכך האדם ע"י עסקו בתורה. ומבדיל בין איסור והיתר.⁸² ובין כשר לפסול כנ"ל. הנה הוא מוריד האיסור והפסול ומדחהו למטה ע"י דבר ה' אשר בפיו זו דבר הלכה⁸³

人藉着研习妥拉也是如此：他分辨禁止与许可、合格与不合格，如上所述；于是，他藉着在自己口中的“ה' 的话”——“这就是 הלכה (halachah) 的言辞”——使被禁止之物与不合格之物降下，并将它们推斥到下方。

研习妥拉的人也做同样的事：当他裁定什么是禁止的、什么是许可的，什么是合格的、什么是不合格的，他便把被禁止和不合格之物推斥到下方，使之远离。他凭借自己口中的“ה' 的话”来行事；贤者们指出，这就是 הלכה。

נתקיים בו ועל ידו משם אורידך נאם ה' ולכן נק' ישראל אחים וריעים להקב"ה. וכמ"ש להנחיל אוהבי יש.⁸⁴ למען אחי וריעי⁸⁵ כו':

[于是]，“我必从那里使你降下，这是 ה' 的宣告”便在他身上、藉着他得以应验。因此，以色列人被称为 קב"ה (Kudsha Brich Hu, 意为「圣者，愿祂受颂赞」) 的兄弟和同伴，正如经上所写：“使爱我的人承受实有 (יש, yesh)”；又说：“为了我的兄弟和同伴”，等等。

这样，“我必从那里使你降下，这是 ה' 的宣告”这句话便藉着人自己得以应验。因为他以这种方式做了 ה' 自己的工作，以色列人便被称为 ה' 的“兄弟和同伴”。

24 וזהו הקל קול יעקב⁸⁶ והידיים ידי עשו. שבזמן שהקל קול יעקב אין ידי עשו שולטות בו.

这就是“声音是雅各 (יעקב) 的声音，手是以扫 (עשו) 的手”：当发出的声音是雅各的声音时，以扫的手便不能辖制他。

以撒 (יצחק) 所说的“声音是雅各的声音，手是以扫的手”，被贤者们解读为：当人在托拉学习中发出雅各的声音时，以扫的手便无力辖制他。

כי אין יניקה לחיצונים מאחר שמבדילים ומבררים. והיינו בזמן שהקל קול. פי' שהקול עליון הוא דבר ה' מתחבר בקול שלמטה

因为[人]进行分离并提炼，外在势力便无从获得滋养。这就是“声音是声音的时候”的意思：上方的声音，即 ה'的话语，与下方的声音相结合，

原因在于，托拉学习会把善与恶分离并加以提炼，因此外壳（קליפה, kelipah）一方的外在势力没有任何可以汲取生命力的来源。经文中的“声音”（kol）出现了两次：上方的声音，即 ה'的话语，与下方的声音——人的学习之声——相结合。

להיות כמ"ש ואשים דברי בפ"ך⁸⁷ וכתוב ודברי אשר שמתי בפ"ך⁸⁸ דברי ממש שאז הוא בחי' מתניתין מלכתא.

从而正如经上所写：“我把我的话放在你口中”；又写道：“还有我的话，我将其置于你口中”——确确实实是“我的话”。因为这时便是“《Mishnah》（משנה）乃王后”这一层面。

这正是以赛亚所说的“我置于你口中的话语”的意思：人在托拉中所说的话，确实就是 ה'的话语。于是，犹太律法（הלכה, halachah）便具有王者般的权柄，这正是“《Mishnah》乃王后”所表达的。

25 ובחי' זו נק' אחותי רעיתי יונתי תמתי.⁸⁹ א"ת [אל תקרי] תמתי אלא תאומתי^{90,91} שנעשו בחי' אחים תאומים ממש כביכול.

这一层面称为“我的姊妹、我的所爱者、我的鸽子、我的完美者（תמתי, tamasi）”。不要读作“tamasi”，而要读作“我的孪生者（תאומתי, te' omasi）”：于是他们仿佛真正成了孪生兄弟。

这一层面称为“我的姊妹、我的所爱者、我的鸽子、我的完美者”；米德拉什将 tamasi（“我的完美者”）读作 te' omasi（“我的孪生者”）。通过托拉，以色列与 ה' 仿佛成为孪生者。

אך כל האומר אין לי אלא תורה⁹² אפי' [אפילו] תורה אין לו. כי מעלת התורה היא משום דאורייתא וקוב"ה [וקודשא בריך הוא] כולא חד.⁹³

然而，“凡说‘我只有托拉’的人，连托拉也没有。”因为托拉之所以尊贵，是由于托拉与 קב"ה（Kudsha Brich Hu，意为「圣者，愿祂受颂赞」）全然为一。

然而，仅有托拉仍然不够：“凡说‘我只有托拉’的人，连托拉也没有。”托拉之所以尊贵，是因为它与 ה' 为一；在《托拉奥尔》（תורה אור, Torah Ohr）《瓦埃拉》（57c）中，阿尔特·雷贝（אדמו"ר הזקן）解释说，这句话中的“קב"ה”指 ה' 本身——祂圣洁而超脱诸世界，并临在于托拉之中。因此，人也必须与 ה' 本身相联结，正如下一段所解释的。

母亲：与献身结合的托拉

26 וצ"ל גם באדם למס"נ [למסירות נפש] באחד⁹⁴ שמשם מקור התורה ולהיות לו רק רצון א' כו' כנ"ל.

而且，人也必须在“一”字上有献身（מסירות נפש，mesirus nefesh），因为托拉的源头就在那里；并且[他必须]只有一个意愿，等等，如上所述。

因此，修习托拉的人也需要具备示玛（שמע，Shema）祈祷中的献身，在“一”字处将自己交付出去，并且只有一个意愿。托拉正是源自那里。Kehot注释列出了在“一”字处献身的出处：Rashba的答问集、Bach对《Tur》的注释，以及《Pri Etz Chaim》（פרי עץ חיים）。

שעני"ז הוא ממשיך גילוי התורה שמשם מקור חוצבה ושרשה דאורייתא מחכ' [מחכמה] נפקת. וכתוב ויקם עדות ביעקב⁹⁵ ותורה שם בישראל. פי' כי הנה יש ב' בחי' ישראל ויעקב.⁹⁶

他由此引下托拉的显现，因为那里是托拉开凿而出的源头，也是它的根源：“托拉源于智慧（חכמה，Chochmah）。”经文又说：“祂在雅各（יעקב，Yaakov）中确立见证，在以色列（ישראל，Yisrael）中设立托拉。”其意是：有两个层面，即以色列与雅各。

借着这献身，他从托拉的根源引下托拉的显现，因为“托拉源于智慧”，而智慧正是灵魂的自我消融（ביטול，bittul）所达到之处。“在雅各中确立见证……在以色列中设立托拉”这句经文，引出了托拉的两个层面，分别对应雅各与以色列。

27 וכנגד זה יש ב' בחי' בתורה עדות ותורה. ומבחי' יעקב נמשך בחי' עדות ומבחי' ישראל נמשך בחי' תורה.⁹⁷

与此相应，妥拉中有两个层面：见证与妥拉。见证这一层面由雅各（יעקב）这一层面引出，妥拉这一层面则由以色列（ישראל）这一层面引出。

妥拉有两个层面：“见证”与“妥拉”。较低的“见证”经由雅各而来，较高的“妥拉”经由以色列而来。

וכמ"ש ועשיתם אתם⁹⁸ אתם כתיב.⁹⁹ וכתוב אשר יעשה אתם האדם.¹⁰⁰ כי ע"י האדם נמשך בחי' תומ"צ [תורה ומצות].¹⁰¹

正如经上所说：“你们要行它们（אותם）”；经文写作[使之也可读作] אתם “你们”。又写道：“人要行它们（אותם）。”因为藉着人，妥拉与诫命（מצות，mitzvos）这一层面得以引出。

圣贤将“你们要行它们（אותם）”读作“你们塑造自己（אתם）”；关于“人”行诫命的经文也表达了同一层意思。藉着人，妥拉与מצות被引入世界。

והיינו ע"י מס"נ [מסירות נפש] באחד שאז כל הנשמה תהלל¹⁰² יה כו' כנ"ל. ובחי' זו נקראת אמי שהוא בחי' אם הבנים.¹⁰³

这就是藉着在“一”中献身（מסירות נפש, mesirus nefesh）；那时，“每个灵魂都要赞美 יה”，等等，如上所述。这一层面称为“我母亲”，也就是“众子的母亲”这一层面。

这藉着在“一”中的献身而发生；那时，灵魂化为灯盏，如上所解释。这一层面称为“我母亲”，正如“众子的母亲”所说；这是三个称谓中最高的一个。

שהיא היא המוליד הגילוי אלקות אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה בג"ע [בגן עדן] ותענוג הנשמות זו תורה ועבודה כו'. ולע"ל [ולעתיד לבוא] כתיב רני ושמחי בת¹⁰⁴ כו'. שבחי' בת תעלה ביתר שאת^{105, 106} כנ"ל. ולהיות אשת חיל עט"ב [עטרת בעלה]¹⁰⁷ כו' כמ"ש במ"א:¹⁰⁹

因为她正是使 יה 的显现——无限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof），愿祂受祝福——在伊甸园中显现，并使众灵魂得享愉悦的那一位；这就是妥拉与事奉，等等。关于未来时代，经上写道：“欢唱并欢喜吧，女儿啊！”等等：“女儿”这一层面将以更大的尊荣升高，如上所述，并成为“贤能的妇人、丈夫的冠冕”，等等，如别处所解释。

“母亲”藉着妥拉与事奉，生出 יה 在伊甸园中的显现，并带来众灵魂的愉悦。在未来时代，“女儿”将升得更高，正如先知书的章节所应许的；她将成为“贤能的妇人、丈夫的冠冕”。Likutei Torah（לקוטי תורה）Shelach (38c) 引述这些句子并解释说，“女儿”是下耶路撒冷，“我母亲”是上耶路撒冷；只有经由下层才能达到上层：“女儿”藉着以实际行动履行的诫命而升高。

在阿沃达中

人单凭理解无法达到对 יה 真正的爱。他必须先诚实地省察自己的行为、言语和思想中哪些并非为了 יה，至少要放下世俗习惯，接受天国之约束；然后在示玛祷告中将自己的意愿交给 יה，再由此返回托拉和哈拉哈。他的托拉学习也必须与在“一”中献身相结合，因为“有人说：‘我只有托拉’，他甚至连托拉也没有。”

讨论问题

1. 为什么灵魂被称为“יה的灯”，而 יה 又被称为灵魂的灯？两节经文分别适用于谁？
2. 呼吸和心跳如何说明事奉 יה 中的奔腾与返回？
3. 为什么单凭沉思无法产生对 יה 的爱？这篇 maamar 说，什么能除去阻挡这种爱的“黑暗”？
4. 决定什么是禁止的、什么是允许的，如何将诸外壳击倒？为什么这使以色列成为 יה 的“双胞胎”？
5. 为什么没有在“一”中献身的托拉还不够？为什么二者的结合被称为“母亲”？

注释

第1段

1 רני ושמחי

这是另一位听讲者记录的同一篇maamar，几页之后还附有对它的解释。对照这两份记录，可以看出这篇论述如何被听闻并记录下来。

KEHOT 注释

הנחה אחרת בסה"מ תקס"ה ע' קכד. ביאור שם ע' קל. עוד הנחה בתו"א לעמבערג יד, א. ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. בארוכה במאמרי אדה"א בראשית ע' שכט. אוה"ת חנוכה שיג, ב. הערה באוה"ת בראשית כרך ה תתקלא, א. ביאור באוה"ת נ"ך כרך ג ע' א'רסט. ע' אירעז. סה"מ תרכ"ז (הוצאת תש"ס) ע' שכא המאמר עם הגהות, ובע' שכט קיצורים. ד"ה רני ושמחי תשמ"ה. בסה"מ תרכ"ז (הוצאת תש"ס) ע' קיג מציין לכאן.

2 רני ושמחי בת ציון

撒迦利亚（זכריה）向锡安发出呼唤：“锡安的女儿啊，歌唱欢喜吧！看哪，我要来住在你们中间。”如此说。这篇 maamar 询问，为何以色列在这里被称为“女儿”，并在结尾回到这节经文。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Zechariah 2:14 זכריה ב' י"ד

רני ושמחי בת ציון כי הנני בא ושכנתי בתוכך נאמ"ה

' Sing and rejoice, O daughter of Zion; for, lo, I come, and I will dwell in the midst of thee, saith the L-RD.

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

KEHOT 注释

זכרי' ב, יד.

3 בת ירושלים

以赛亚（ישעיה）向围困耶路撒冷的亚述王西拿基立（סנחריב）宣告预言：“耶路撒冷的女儿向你摇头。”这里又有一处称百姓为“女儿”。

II Kings 19:21 מלכים ב' י"ט:כ"א

זה הדבר אשר דבר ה' עליו בזה לה לענה לה בתולת בת ציון אתריד ראש הניעה בת ירושלים:

This is the word that the L-RD hath spoken concerning him: The virgin daughter of Zion Hath despised thee and laughed thee to scorn; The daughter of Jerusalem Hath shaken her head at thee.

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

KEHOT 注释

מלכים-ב יט, כא.

4 איתא במדרש משל למלך

拉比西蒙·巴尔·约海（רבי שמעון בר יוחאי）问“他母亲为他戴上的冠冕”是什么意思，得到的回答是一个比喻：有一位国王，只有一个女儿，他极其宠爱她；他称她为“我的女儿”，并一直珍爱她，后来又称她为“我的妹妹”，最后称她为“我的母亲”。因此，起初称以色列为“女儿”，继而称

为“妹妹”，最后称为“母亲”。（Kehot 注释将其标为 52:4o）

Shemot Rabbah 52:5 שמות רבה נ"ב:ה'

... רשבי"י שאל את ר' אלעזר ברבי יוסי: איפשר ששמעת מאביך, מהו בעטרה שעטרה לו אמו? אמר לו: הן. משל למלך, שהיתה לו בת יחידה, והיה מחבבה ביותר מדאי, והיה קורא אותה בתי. לא זו מחבבה, עד שקראה אחותי, ועד שקראה אמי. כך הקב"ה, בתחילה קרא לישראל בת, שנאמר (תהלים מה): שמעי בת וראי והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך, לא זו מחבבן עד שקראן אחותי, שנאמר (שיר ה): פתחי לי אחותי רעיתי יונתי תמתי שראשי נמלא טל קוצותי רסיסי לילה, לא זו מחבבן, עד שקראן אמי, שנאמר (ישעיה נא): ...

Another matter, “they brought the Tabernacle” – that is what is written: “Emerge, daughters of Zion, and look at King Solomon, with the crown with which his mother crowned him on the day of his wedding, and on the day of the rejoicing of his heart” (Song of Songs 3:11). When was this verse stated? On the day that the Tabernacle was set up, when there was great celebration in Israel because the Holy One blessed be He rested amongst them. “Daughters of Zion [tziyon]” – the children who are ...

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

KEHOT 注释

שמו"ר נב, ד (כן מצויין בתרכ"ז ע' שכא ומעתיק משם הלשון). שה"ש ספ"ג.

5 שמעי בת

为王的婚礼而作的诗转而对新娘说：“女儿啊，请听，看一看，侧耳而听；忘记你的民和你父的家，王就会爱慕你的美貌。”Midrash 将“女儿”这一称呼与此处联系起来；这篇 maamar 随后将它解读为接受者的事奉。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 45:11 תהילים מ"ה:יא

שמעייבת וראי והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך:

'Hearken, O daughter, and consider, and incline thine ear; Forget also thine own people, and thy father's house;

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

KEHOT 注释

תהלים מה, יא.

6 אחותי רעייתי

爱侣在夜间敲门，呼唤道：“请给我开门，我的妹妹、我的爱侣、我的鸽子、我的纯全者。”Midrash 从这里引出“妹妹”这一称呼；这篇 maamar 随后将它解释为妥拉学者。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 5:2 שיר השירים ה'ב:ב'

אני ישנה ולבי ער קול דודי דופק פתחי לי אחתי רעיתי יונתי תמתי שראשי נמלא טל קוצותי רסיסי לילה:

I sleep, but my heart waketh; Hark! my beloved knocketh: 'Open to me, my sister, my love, my dove, my undefiled;

For my head is filled with dew, My locks with the drops of the night.'

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

שה"ש ה, ב.

7

צאינה וראינה בנות ציון

“锡安的众女儿啊，出来观看所罗门（שלמה）王，看他头戴他母亲在他婚礼之日为他戴上的冠冕。” Midrash 将王解读为 ה', 将“母亲”解读为以色列；这是三个称呼中最高的一個。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 3:11א"י/י' שיר השירים ג

צֵאנָה וּרְאִינָה בְּנוֹת צִיּוֹן בְּמֶלֶךְ שְׁלֹמֹה בְּעֶטְרָה שֶׁעָטְרָהּ לֹו אִמּוֹ בְּיוֹם חֲתֻנָּתוֹ וּבְיוֹם שְׂמִיחָתוֹ לְבוֹ:

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)
KEHOT 注释

שה"ש ג, יא.

8

拉比西蒙·巴尔·约海（רבי שמעון בר יוחאי）问“他母亲为他戴上的冠冕”是什么意思，得到的回答是一个比喻：有一位国王，只有一个女儿，他极其宠爱她；他称她为“我的女儿”，并一直珍爱她，后来又称她为“我的妹妹”，最后称她为“我的母亲”。因此，ה'起初称以色列为“女儿”，继而称为“妹妹”，最后称为“母亲”。（Kehot 注释将其标为 52:4。）

Shemot Rabbah 52:5ה'ב:ב/ה' שמות רבה נ

דבר אחר: ויביאו את המשכן, הה"ד (שיר ד): צאינה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתונתו וביום שמחת לבו. אימתי נאמר הפסוק הזה? ביום שעמד המשכן, שהיתה שמחה גדולה בישראל, שהקב"ה שורה אצלם. בנות ציון, בנים המצוינים לי, ע"י עובדי כוכבים. מה ציון הזה נראה באצבע, כך ישראל נראין באצבע. הוי, בנות ציון המצוינים לי. במלך שלמה, במלך שהשלוש שלו, זה ממ"ה הקב"ה. בעטרה שעטרה לו אמו, זה המשכן. למה קראו עטרה? אלא, מה העטרה מצויירת, כך המשכן היה מצוייר, שנאמר (שמות לה): ורוקם בתכלת ובארגמן ...

Another matter, “they brought the Tabernacle” – that is what is written: “Emerge, daughters of Zion, and look at King Solomon, with the crown with which his mother crowned him on the day of his wedding, and on the day of the rejoicing of his heart” (Song of Songs 3:11). When was this verse stated? On the day that the Tabernacle was set up, when there was great celebration in Israel because the Holy One blessed be He rested amongst them. “Daughters of Zion [tziyon]” – the children who are ...

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

9

בעטרה שעטרה לו אמו

《Song of Songs (שיר השירים)》第3章末节的 Midrash 讲述了同一个关于女儿、妹妹和母亲的比喻，并将“我的国民”

解读为“我的母亲”。Kehot 注释指向此处。

Shir HaShirim Rabbah 3:11א"י/י' שיר השירים רבה ג

10

הקשיבו אלי עמי . . האזינו

ה'借以赛亚发言：“我的民众啊，要听我说；我的国民啊，要侧耳听我说，因为妥拉必从我而出。”众贤者将“我的国民”（לאומי, le' umi）解读为 לאמי (le' imi, “我的母亲”），即第三个称呼；马所拉文本的拼写是 לאומי (le' umi)。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 51:4ד"ד/ד' ישעיהו נ"א

הַקְשִׁיבוּ אֵלַי עַמִּי וְלְאֻמִּי אֵלֵי הָאָזִינוּ כִּי תוֹרָה מֵאִתִּי תֵצֵא וּמִשְׁפָּטִי לְאוֹר עַמִּים אֲרִגִּיעַ:

Attend unto Me, O My people, And give ear unto Me, O My nation; For instruction shall go forth from Me, And My right on a sudden for a light of the peoples.

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

ישע"י נא, ד.

11

(ופי' . . יפתי)

Kehot 的注释指出，关于此处的进一步解释见 Maamarei Admur HaZaken。

KEHOT 注释

מוסגר זה גם בכת"י מאמרי אדה"י, ובכמה כת"י בלי מוסגר.

12

ולאמי כתיב

Kehot 的注释援引《Zohar》（זהר）中的这段经文，支持将 le' umi 读作 le' imi, 即“我的母亲”。

Zohar III, 262aזח"ג רסב, א

KEHOT 注释

בתו"א דפוס לעמבערג שנת תור"ה ע' יד, א ובבז' באב' 17. בבז' רני ושמחי — ירות"ו ובבז' אדה"י 633, נוסף: א"ת לאומי אלא לאמי. ראה במאמרי אדה"א בראשית ע' שכט. זח"ג רסב, א. שהש"ר ספ"ג.

第2段

13

נר הוי' נשמת אדם

“人的灵魂是 הויי (Havayah) 的灯，察验人内在的一切隐秘处。”按其浅显义，ה'藉着人自己的灵所发出的光，察看人的内在生命。这篇 maamar 探问，灵魂如何能成为 ה' 的灯，并回答说，灵魂将祂的光引下来。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Proverbs 20:27כ"ז/כ' משלי כ

נֵר ה' נִשְׁמַת אָדָם חֹפֵשׁ כָּל־חֲדָרֵי־בָטָן:

The spirit of man is the lamp of the L-RD, searching all the inward parts.

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

משלי כ, כז.

14

נרה של שם הוי"ה

另有一些抄本作“ה'的灯”或“ה'的众灯”。一份抄本注明日期为 Shabbos Vayigash 5623, 并附有一条释义：灵魂把光

引入 **הי**，而 **הי** 就是小面相 (**ז״א / זעיר אנפין**, Z'eir Anpin); 这光来自 Atik, Atik 被称为 “**הי**之光”。

KEHOT 注释

בבוך תניא-ברוך ובבוך אדה״ז הנ״ל הגי׳: נירו של ה׳. ובבוך באב׳ 17: נורות של הוי׳. בבוך מקול מחצצים גרוסמאן (נט, א) נמצא מאמר זה ורשום עליו: שבת פ׳ ויגש דשנת תרכ״ג לפ״ק, נמצאת שם הגהה זו: (ה׳ דהיינו שהיא ממשכת אור בשם הוי׳ שהוא ז״א וא״כ ההמשכה זו באה מע״ק דוגמת מ״ש במא״א אות א׳ סעיף כ״ח וז״ל אור הוי׳ נק׳ עתיקא דמתמן נהורא לז״א הנק׳ הוי׳ ולפעמים גם הבינה נק׳ כן עכ״ל. והי״נ כתב וז״ל עיין באד״ר דק״ל ע״א בדרוש הפסוק בית יעקב לכו ונלכה באור ה׳ עכ״ל עכ״ה).

15

כי אתה נרי הי

大卫 (**דוד**) 在 **הי** 从他一切仇敌手中救出他之后所唱的感恩之歌: “因为你**הי**是我的灯, **הי**照亮我的黑暗。” 这里, **הי** 是灵魂的灯, 与 Proverbs 中的经文恰好相反。(语境: Steinsaltz Tanakh)

שמואל ב כ״ב:ט״ז II Samuel 22:29

כִּי־אֶתָּה נִירִי הִי וְהִי נִגִּיהָ קִשְׁכִּי:

For Thou art my lamp, O L-RD; And the L-RD doth lighten my darkness.

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

KEHOT 注释

שמואל-ב כב, כט.

第 3 段

16

כל הנשמה תהלל י״ה

《Psalms》的末节: “愿每一个灵魂都赞美 **הי**。” 按其字面含义, 气息 (**נשמה**, neshamah) 指呼吸, 即 “凡有气息的”。本篇论述 (**מהמור**, maamar) 将 “赞美” (**תהלל**, tehallem) 解作 “将发光”, 后文又以 **נשמה** 的 “呼吸” 之义为基础展开论述。(背景: Steinsaltz Tanakh)

תהילים ק״נ:ו־ז Psalms 150:6

כָּל הַנְּשָׁמָה תִּהְלֵל קָה הַלְלוּ־קָה:

Let every thing that hath breath praise the L-RD. Hallelujah.

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

KEHOT 注释

תהלים קנ, ו. ובסה״מ תרכ״ז (הוצאת תש״ס) ע׳ שכב: ״ומה שהקדים רבינו ז״ל בפסוק כל הנשמה מפני כי עליית המל׳ בבחי׳ אמי הוא בינה ונשמה הוא ג״כ בחי׳ בינה כמ״ש ונשמת שדי תבינם לכן הקדים בפסוק זה ״ עכ״ל ע״ש. ראה אוה״ת נ״ך כרך ב ע׳ תתקמב.

17

שו״ה והענין — פי תהלל

另一份抄本明确提出: 经文为什么说 tehallem, 而不说 “称颂” (teshabach)? 这正是本段所回答的问题。

KEHOT 注释

בסה״מ תקס״ה ע׳ ככד ״וגם מהו לשון תהלל ולא אמר תשבח כו׳ ״.

18

בהלו נרו

约伯 (**איוב**, Iyov) 渴望那 “祂的灯照在我头上” 的日子。这表明, “赞美” (**תהלל**) 的词根 **הלל** (halal) 意为 “发光”。(背景: Steinsaltz Tanakh)

איוב כ״ט:ג Job 29:3

בְּהִלּוֹ נֵרוֹ עָלַי רֹאשִׁי לְאוּרוֹ אֶלֶף חֲשָׁד:

When His lamp shined above my head, And by His light I walked through darkness;

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

KEHOT 注释

איוב כט, ג.

19

לשון הארה

在那里, 这个词被解释为 “明亮、闪耀以及额外的光辉, 如 ‘光明照耀’ (**יהל אור**, yahel or) 一语”。5565年的抄本 (p. 124) 也作同样的解释。

KEHOT 注释

במאמרי אדה״א שם ע׳ שלב ״לשון בהירות והבהקה וזהרורי יתירה כמו יהל אור ״. וכ״ה בתקס״ה ע׳ ככד.

20

אני ה' לא שניתי

הי通过玛拉基 (**מלאכי**, Malachi) 对以色列说: “因为我, **הי** (Havayah), 没有改变; 而你们雅各 (**יעקב**, Yaakov) 的子孙, 并没有灭绝。” 哈西迪思想 (**חסידות**, Chassidus) 借此阐明一个原则: 创造并不会使 **הי** 发生任何改变。(背景: Steinsaltz Tanakh)

מלאכי ג׳:ו־ז Malachi 3:6

כִּי אֲנִי ה' לֹא שִׁנִּיתִי וְאַתֶּם בְּנֵי־יַעֲקֹב לֹא קָלִיתֶם:

For I the L-RD change not; and ye, O sons of Jacob, are not consumed.

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

KEHOT 注释

מלאכי ג, ו.

21

ואתה הוא קודם שנבה״ע

在那里, 阿尔特·雷贝引用 “你在世界被创造以前就是祂, 你仍是祂”, 指出持续使诸世界以无中生有的方式存在, 并不会给 **הי** 带来任何改变。人的工匠会把心思转向自己所造之物, 并因此改变; 诸世界却只源自 **הי** 的王权——祂的 “名”——所以祂仍如创造之前一样是一。

KEHOT 注释

נוסח תפלת השחר. וראה גם לקמן לח, ב. ו, ד. ובמאמרי אדה״ז על מארז״ל ע׳ שלו.

22

ואתה הוא קודם שנבה״ע ואתה הוא

晨间祷文: “在世界被创造以前, 祢就是那一位; 世界被创造以后, 祢仍是那一位。” 它以祈祷文中的措辞表达了同一原则。

Weekday Siddur Chabad, Shacharit, Morning Prayer

סידור חב״ד לימות החול, שחרית, תפלת השחר ט״ז 16

第 4 段

23

וממשיכה להטותה אל כל אשר תחפוץ . . וכן בדו״מ

米特勒雷贝详细解释了这个例子: 当认知把握住一个思想时, 便会专注于其中, 以至于当下无法把握另一个思想。

KEHOT 注释

במאמרי אדה״א שם מבאר בארוכה הדוגמא כשהשכל נתפס בענין מחשבה זו נתפס בה ממש שבאותה שעה לא יוכל להשכיל שכל אחר ע״ש.

24 כי לא מחשבותי מחשבותיכם

יהוה以赛亚 (ישעיהו) 劝恶人归回，因为祂必赦免：“因为我的意念非同你们的意念，你们的道路也非同我的道路。”这里的意思是，יהוה对诸世界的“思想”并不像人的思想包围其灵魂那样包围祂。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Isaiah 55:8 ישיעיהו נ"ה:ח

כי לא מחשבותי מחשבותיכם ולא דרכיכם דרכי נאם יהוה

For My thoughts are not your thoughts, Neither are your ways My ways, saith the L-RD.

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

KEHOT 注释

ישיעיהו נה, ח.

第6段

25 עיניך פקוחות על כל דרכי

耶利米 (ירמיהו) 向 יהוה 的祷告：“谋略伟大，行事大有能力；祂的眼目睁开，注视世人的一切道路，照各人的道路给予各人。”这句话阐明了 יהוה 对每个人细致入微的护理。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Jeremiah 32:19 ירמיהו ל"ב:י"ט

גדל העצה רב העלילה אשר עיניך פקוחות עלי כל דרכי בני אדם לתת לאיש כדרכיו וכפרי מעלליו:

great in counsel, and mighty in work; whose eyes are open upon all the ways of the sons of men, to give every one according to his ways, and according to the fruit of his doings;

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

KEHOT 注释

ירמיהו לב, יט.

26 פי הכל גלוי וידוע

在那里，阿尔特雷贝解释说，יהוה对所有世界的认知，并非祂的心智披覆在这些世界之中，而是万物本身“显明而为祂所知”；只有人的认知才必须披覆在其所知之物中。他也像本段一样，将此与“我的思想不是你们的思想”联系起来。

KEHOT 注释

ראה לעיל יד, ד ובמ"מ שם. וראה בסה"מ תקס"ה ע' קכד ואילך. אוה"ת ענינים ע' קטו. באוה"ת סידור ע' נ מצייין לכאן. מאמרי אדה"א בראשית ע' שלד.

27 שו"ה שהם — בבחי' גילוי וידעה

作者说，阿尔特雷贝用这些话回答了这个问题：这根本不是思想的披覆，只是“显明而为祂所知”。

KEHOT 注释

בסה"מ תרכ"ז ע' רחצ בסופו שבזה תירץ רבינו ז"ל שאין זו בחי' התלבשות המחשבה כלל כ"א שהוא בדרך גלוי וידוע ע"ש.

28 קדוש ק"ק עד שהו"ה צבאות

在以赛亚 (ישעיהו) 的异象中，撒拉弗彼此呼唤：“圣哉，圣哉，圣哉，万军之 יהוה (Havayah)；”全地充满祂的荣耀。”这篇 maamar 将三个“圣哉”解读为三层分离的层

次；在此之后，祂才成为“万军之 יהוה”，即万军的创造者。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Isaiah 6:3 ישיעיהו ו'ג:3

וְקָרָא זֶה אֶל־זֶה וְאָמַר קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ ה' צְבָאוֹת מְלֵא כְּלֵי־הָאָרֶץ 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)

第7段

29 וביאור ענין ג"פ קדוש

Emor中的这篇论述 (מאמר, maamar) 探讨了三组天使：他们分别说一次、两次和三次“圣”，并解释说，“圣”意为分别出来，正如“我 יהוה 并未改变”所说的；在创造之前与之后，祂都没有任何改变。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת אמור לא, א ואילך. נשא כח, ד. ראה כ, ד ואילך. מאמרי אדה"א בראשית ע' שלה. תקא.

30 ג"פ קדוש . . ב' ההי"ן שבשם יהוה

策马赫·策德克 (הצמח צדק) 在该处引述了这段文字，并列举了其他几处解释三重“圣”的地方。

KEHOT 注释

מצויין באוה"ת נ"ך כרך א ע' קסח ושם מציין לכמה מקומות שמוכח הענין ג"פ קדוש.

31 בדבר יהוה שמים נעשו

诗篇作者赞美 יהוה 的创造：“借着 הו"י (Havayah) 的话语，诸天被造；借着祂口中的气息，天上的万军被造。”这表明，创造源自神圣的言语。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Psalms 33:6 תהילים ל"ג:ו'

בְּדִבְרֵי יְהוָה שָׁמַיִם נַעֲשׂוּ וּבְרוּחַ יְהוָה כָּל־צִבְאוֹת:

By the word of the L-RD were the heavens made; And all the host of them by the breath of His mouth.

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

KEHOT 注释

תהלים לג, ו.

第8段

32 וג' אותיות הראשונות

策马赫·策德克 (הצמח צדק) 引用了这段关于名号前三个字母的论述。

KEHOT 注释

מובא באוה"ת נ"ך כרך ב ע' תשמב.

第9段

33 בי"ה יהוה צור עולמים

以赛亚 (ישעיהו) 关于救赎之日的歌：“永远信靠 הו"י (Havayah)，因为在 יהוה (Yah)、יהוה之中，有永恒的磐石。”

塔木德将它解读为：“借着 ה'，יה 创造了诸世界”；本篇 maamar 依循这一解读。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 26:4 כ"ד:4 ישעיהו

בְּטַחוּ בַּה' עַד־עַד כִּי בִקָּה ה' צוּר עוֹלָמִים:

Trust ye in the L-RD for ever, For the L-RD is GOD, an everlasting Rock.

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

KEHOT 注释

ישעיה' כו, ד. באוה"ת בראשית כרך ב ע' שיד, ב מבאר זה "ר"ל אחר שביאר איך שצ"ל צמצומים שימושך מא"ס להיות ה' צבאות, עכשיו יבאר שהמשכה זו צ"ל ע"י אתעדל"ת וזהו ויניחהו בג"ע לעבדה ולשמרה ב' ההי"ן להמשיך בחי' יו"ד שנברא בו העוה"ב שהוא ה', והיינו לעבדה, ולהמשיך ה' שנברא בו עוה"ז וזהו ולשמרה."

34

ביו"ד נברא העוה"ב

塔木德说，这个世界是以希伯来字母 ה (hei) 创造的，来世则是以希伯来字母 י (yud) 创造的。本篇 maamar 将字母 י 解释为收缩 (צמצום, tzimtzum)。

Menachot 29b:13-14 כ"ט ב:י"ג-י"ד מנחות

מפני מה נברא העולם הבא ביו"ד מפני שצדיקים שבו מועטים ומפני מה כפוף ראשו מפני שצדיקים שבו כפוף ראשיהם מפני מעשיהן שאינן דומין זה לזה אמר רב יוסף הני תרתי מילי אמר רב בספרים ותניא תיובתיה חדא הא דאמר רב ס"ת שיש בו שתי טעיות בכל דף ודף יתקו שלש יגנז

Wikisource Talmud Bavli (CC-BY-SA)

KEHOT 注释

מנחות כט, ב.

35

שנהנין מזיו השכינה

“在来世……义人头戴冠冕而坐，享受临在（שכינה, Shechinah）的光辉。”这就是此处所采用的来世定义。

Berakhot 17a:12 א"י:12 ברכות

מְרַגְלָא בְּפוּמִיהָ דְּרַב: לֹא כְעוֹלָם הָיָה הָעוֹלָם הַבָּא. הָעוֹלָם הַבָּא אֵין בּוֹ לֹא אֲכִילָה וְלֹא שְׁתִּיָּה וְלֹא פְרִיָּה וְרִבְיָה וְלֹא מִשָּׂא וּמָתָן וְלֹא קִנְיָה וְלֹא שְׁנָאָה וְלֹא תַּחְרוּת, אֲלֵא צַדִּיקִים יוֹשְׁבִין וְעֹשְׂרוֹתֵיהֶם בְּרָאשֵׁיהֶם וְנִהְיִים מְזִיו הַשְּׁכִינָה, שְׁנָאָמַר: "וַיַּחְזוּ אֶת הָאֱלֹקִים וַיֹּאכְלוּ וַיִּשְׁתּוּ".

It was a favourite saying of Rab : Not like this world is the world to come. In the world to come there is neither eating nor drinking; no procreation of children or business transactions; no envy or hatred or rivalry ; but the righteous sit enthroned, their crowns on their heads, and enjoy the lustre of the Shekinah; as it is said, "And they beheld G-d, and did eat and drink" (Exod. xxiv. ll).

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

36

מאמ"ס ב"ה . . לקבל

柴马赫·策德克提出，世界出现以前的三种事物——水、风、火——对应三种流溢属性，或三条线；无限者正是藉着这些收缩，以诸世界能够领受的方式显现。

KEHOT 注释

ביהל אור ע' שפט: ואפ"ל שזהו ענין ג' בריות שקדמו לעולם מים רוח ואש, שהם ג' ספירות ג' קווין, כי מאמ"ס ב"ה א"א לבע"ג לקבל כ"א ע"י

צמצומים דהיינו ע"י הספירות שבהן ועל ידם מאיר הא"ס באופן שיוכלו העולמות לקבל כו' עכ"ל.

37

להנחיל אוהבי יש ש"י עולמות

智慧说：“我要把实有（יש, yesh）赐给爱我的人作产业，并使他们的库房充满。” Mishnah（משנה）将这句话解读为：י' 赐给每位义人 י'，即三百一十个世界。此处，יש 成为灵魂所领受的那种“实有”的名称。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Proverbs 8:21 א"כ:21 משלי

להנחיל אֶהְיֶה יֵשׁ וְאֶצְרִיתֵיהֶם אֲמַלֵּא:

That I may cause those that love me to inherit substance, And that I may fill their treasuries.

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

KEHOT 注释

משלי ח, כא. סוף עוקצין.

38

להנחיל אוהבי יש. ש"י עולמו

塔木德最后一则 Mishnah 说：“将赐给每位义人三百一十个世界，正如经文所说：“赐给爱我的人以 י' 作为产业”，因为 י' 这几个字母的数值合计为三百一十。

Mishnah Oktzin 3:12 ב"י:12 משנה עוקצין ג'

אָמַר רַבִּי יְהוֹשֻעַ בֶּן לֵוִי, עֲתִיד הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְהַנְחִיל לְכָל צַדִּיק וְצַדִּיק שְׁלֹשׁ מֵאוֹת וְעֶשְׂרֵה עוֹלָמוֹת, שְׁנָאָמַר (משלי ח), לְהַנְחִיל אֶהְיֶה יֵשׁ וְאֶצְרִיתֵיהֶם אֲמַלֵּא. אָמַר רַבִּי שְׁמַעוֹן בֶּן חֶלְפָתָא, לֹא מִצָּא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא כְּלִי מִחֲזִיק בְּרִכָּה לְיִשְׂרָאֵל אֲלֵא הַשְּׁלוֹם, שְׁנָאָמַר (תהלים כט), ה' עֹז לְעַמּוֹ יְתֵן ה' יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

Rabbi Yehoshua ben Levi said: In the world to come the Holy One, Blessed be He, will make each righteous person inherit three hundred and ten worlds, for it is written: "That I may cause those that love me to inherit yesh (numerical value of; and that I may fill their treasuries" (Proverbs 8:21. Rabbi Shimon ben Halaftha said: the Holy One, Blessed be He, found no vessel that could contain blessing for Israel save that of peace, as it is written: "The L-rd will give strength unto his people; ...

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

第10段

39

שכר מצוה מצוה

Kehot 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

אבות ד, ב.

40

שכר מצוה מצוה

本·阿扎伊（בן עזאי, Ben Azai）说：“一项诫命（מצוה, mitzvah）的报偿就是一项诫命。”这里的意思是，诫命本身引下了作为其报偿的显现。

Pirkei Avot 4:2 ד'ב:2 משנה אבות

בֶּן עֲזַאי אָמַר, הָיָה רִצְן לְמִצְוָה קָלָה כְּבִתְמוּנָה, וּבְזוֹרֵחַ מִן הַעֲבָרָה. שְׂמִינָה גוֹרֶרֶת מִצְוָה, וְעֲבָרָה גוֹרֶרֶת עֲבָרָה. שְׂשׂוֹכֵר מִצְוָה, מִצְוָה. וְשׂוֹכֵר עֲבָרָה, עֲבָרָה:

Ben Azzai said: Be quick in performing a minor commandment as in the case of a major one, and flee from transgression; For one commandment leads to another commandment, and transgression leads to another transgression; For the reward for performing a commandment is another commandment and the reward for committing a transgression is a transgression.

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

41

יגיע כפיד כי תאכל

敬畏 ה' 之人的诗篇：“你享用自己双手劳作所得时，便是有福的；这对你也有益。”这里，报偿就是诫命本身的果实。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 128:2 ב' ו' ק' ח' ט' ת' תהילים

יגיע כפיד כי תאכל אֲשֶׁרִיד וְטוֹב לִי:

When thou eatest the labour of thy hands, Happy shalt thou be, and it shall be well with thee.

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

KEHOT 注释

תהלים קכח, ב.

42

ויניחהו בגי'ע לעבדה אלו רמ"ח מ"ע

“取了那人，把他安置在伊甸园中，让他耕种并看守园子。”《Zohar》(זהר) 将“耕种它”解作积极诫命。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Genesis 2:15 ב' ו' ט' ת' תהיה

וַיִּקַּח ה' אֱלֹקִים אֶת־הָאָדָם וַיְנַחֲהוּ בְּגִנְיַן־עֵדֶן לְעֲבָדָהּ וּלְשָׁמְרָהּ:

And the L-RD G-d took the man, and put him into the garden of Eden to dress it and to keep it.

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

Zohar I, 27a כו, זח"א

Tikkunei Zohar, Tikkun 54 · 87b תקו"ז תיקון נד

בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹקִים, אֶת הַשָּׁמַיִם עֵץ הַחַיִּים, וְאֶת הָאָרֶץ כָּל עֵץ נֶחְמָד לְמִרְאָה, וְהָאָרֶץ הָיְתָה תְּהוֹ וְבָהּ דָּא עֵץ הַדַּעַת טוֹב וָרָע, וְדָא רָזָא תְּהוֹ עֵמֶק וָרָע, בָּהּ עֵמֶק טוֹב, וְדָא עֵץ הַדַּעַת טוֹב וָרָע, כִּי שָׁם בָּלַל יְהו"ה שִׁפְתָּ כָּל הָאָרֶץ (שם יא ט), וּמִתְקָא נֶפֶק כָּל עֲרֻבִּינָא דְטוֹב וָרָע, דְּאִיְהוּ רָזָא דְצַדִּיק וָרָע לֹא רָשָׁע וְטוֹב לֹא.

Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain)

Zohar III, 165b זח"ג קסה, בב

KEHOT 注释

בראשית ב, טו. ראה זח"א כז, א. ת"ז תי' נד. זח"ג קסה, ב.

第 11 段

43

נשמה מלשון נשימה . . אשם ואשאף יחד

ה' (ישיעיהו) 说，祂长久以来一直保持沉默，但如今祂要像临产的妇人那样呼喊：“我要一同喘息、急促呼吸。”这篇 מאמר (maamar) 将这两个动词解读为呼出与吸入，构成奔跑与返回的节律。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 42:14 ב' ו' י' י"ד ישיעיהו

הַקְשִׁיטִי מְעוֹלָם אֶחְרִישׁ אֶתְאַפֵּק כִּי־לֹדָה אֶפְעֶה אֶשֶׁם וְאֶשְׂאָף יַחַד:

I have long time held My peace, I have been still, and refrained Myself; Now will I cry like a travailing woman,

Gasping and panting at once.

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

KEHOT 注释

ישע"י מב, יד. ע' בת"ז תי' טז. אה"ת ענינים ע' כ. ובתורת שמואל תרכ"ז ע' שכה "פי' אשום ואשוף הוא ענין רו"ש, כי כדי לשאוף את ההבל שהוא חיות האדם צ"ל ברו"ש דוקא "ע"ש. ובסה"מ תש"ד ע' 254 מציין כ"ק אדמו"ר זי"ע "וראה רש"י חגיגה יב, ב ד"ה ורוחות. בראשית רבה פ"ד, ט. רמב"ם הלי' יסוה"ת פ"ד ה"ט."

44

נשמה מלשון נשימה

关于灵魂五个名称的米德拉什，见 Kehot 引述的雷贝（הרבי）注释中所指；这段米德拉什将灵魂与气息联系起来。

Bereshit Rabbah 14:9 ט' ו' ט' בראשית רבה

חמשה שמות נקראו לה: נפש, רוח, נשמה, יחידה, חיה. נפש, זה הדם, שנאמר (דברים יב): כי הדם הוא הנפש. רוח, שהיא עולה ויורדת, שנאמר (קהלת ג): מי יודע רוח בני האדם העולה היא למעלה. נשמה, זו האופיה, דברייטא אמרין האופיתא טבא. חיה, שכל האברים מתים והיא חיה בגוף. יחידה, שכל האברים משנים שנים והיא יחידה בגוף, הדא הוא דכתיב (איוב לד) אם ישים אליו לבו רוחו ונשמתו אליו יאסוף. רבי יהושע בר נחמיה ורבנן. רבי יהושע בר נחמיה אמר: אם ישים אלקים לבו על האדם הזה, רוחו כבר היה בידו, ...

It [man's soul] is called by five names: nefesh (Genesis 2:7), ruah (Ezekiel 37:14), neshama (Genesis 2:7), yehida (Psalms 22:21), haya (Psalms 143:3). Nefesh – this refers to blood, as it is stated: “For blood is the soul [nefesh]” (Deuteronomy 12:23). Ruah – because it ascends and descends, as it is stated: “Who knows the spirit of the sons of man? Does it ascend upward?” (Ecclesiastes 3:21). also means wind, which ascends and descends. Neshama – this refers to man's intellect, as people say: Intellect is good. Haya – because ...

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

第 12 段

45

והיינו מסירת הרצון

泽马赫·策德克 (הצמח צדק) 引用了这一定义，即献身就是交出意愿，并指向 Likkutei Torah (לקוטי תורה) 中的 Re' eh 篇。

KEHOT 注释

מובא באוה"ת תרומה ע' א' שסח, ושם מציין לעיין בלקו"ת פ' ראה כה, א. ראה מאמרי אדה"ז הקצרים ע' תקז. בונה ירושלים סי' עא. מאה שערים לז, א. וראה גם סד"ה עתידין צדיקים ה'תש"ב.

46

נפש הוא הרצון כמ"ש אין נפשי אל העם הזה

ה' 告诉耶利米 (ירמיהו)，即使摩西 (משה) 和撒母耳 (שמעאל) 站在我面前祈祷，“我的灵魂 (נפש) 并不向着这百姓。”哈西德思想 (חסידות, Chassidus) 借此说明，所谓意愿 (נפש, nefesh) 就是意愿，因此，献身就是交出自己的意愿。（出处：Steinsaltz Tanakh）

Jeremiah 15:1 א' ו' י' ירמיהו

וַיֹּאמֶר ה' אֵלַי אִם־יִעֲמֹד מִשָּׁה וּשְׁמוּאֵל לִפְנֵי אֵין נַפְשִׁי אֶל־הָעָם הַזֶּה שְׁלַח מַעֲלִיפָנִי וַיֵּצֵאוּ:

Then said the L-RD unto me: “Though Moses and Samuel stood before Me, yet My mind could not be toward this people; cast them out of My sight, and let them go forth.

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

בראשית כ"ג:ח'

וַיִּדְבֹר אֹתָם לֵאמֹר אִם־יֵשׁ אֶת־נַפְשְׁכֶם לְקַבֵּר אֶת־מִמְתִּי מִלְפָנַי שְׁמַעוּנִי וּפְגַעֲיוֹלִי בְעֶפְרוֹן בֶּן־צֹחַר:

And he spoke with them, saying: ‘If it be your mind that I should bury my dead out of my sight, hear me, and entreat for me to Ephron the son of Zohar,

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

תהילים כ"ז:י"ב'

אַל־תִּתְּנֵנִי בְנַפְשׁ צָרִי כִּי קִמּוּרְבֵי עֲדִי־שָׁקֶר וַיִּפֶּחַ חֲמָס:

Deliver me not over unto the will of mine adversaries; For false witnesses are risen up against me, and such as breathe out violence.

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

KEHOT 注释

ירמיה טו, א. ראי' זו הובאה בכ"מ בדא"ח. ולכאורה צ"ע מפני מה אין מסיתיעין ממה שנכתב בתורה (בראשית כג, ח) אם יש את נפשכם. וי"ל דשם מדבר בלעז"ז וסט"א, אשר בבואה דבבואה לית להו (ראה לקו"ת סד"ה כי תצא — השני — וביאורו), ולכן אין מזה ראי' גמורה לפי' ובכל נפשך דקדושה. וע"פ חילוק זה מובן ג"כ דאין ראי' ממש"נ (תהלים כז, יב) אל תתנני בנפש צרי. — וגם בזה נראה עד כמה מדויקים בתורת דא"ח אפילו פרטים שבאו בטפל ובדרך אגב (הערת כ"ק אדמו"ר ז"ע בספר המאמרים תש"ט ע' 227. לקו"ש ח"ב ע' 456). ראה במאמרי אדה"צ הקצרים ע' תקו. בונה ירושלים סי' עא ובמאה שערים לז, א שם מביא כמו חשקה נפשי כלתה נפשי. במאמרי אדה"א בראשית ע' שלט מביא קודם הפסוק "כמו היש את נפשך [בראשית כג, ח] כל' רצונך וכן אין נפשי . . .". וראה סד"ה עתידין צדיקים תש"ב.

第 13 段

מי לי בשמים
亚萨 (אסה) 在为恶人的成功而苦恼挣扎之后, 对 ה'说: “除你以外, 我在天上还有谁呢? 在地上, 我也不渴慕你以外的任何事物。” 这描写了一个唯一渴慕 ה' 的人。(背景: 《Steinsaltz Tanakh》)

תהילים ע"ג:כ"ה'

מִי־לִי בְשָׁמִים וְעַמֶּה לֹא־תַפְצְתִּי בָאָרֶץ:

Whom have I in heaven but Thee? And beside Thee I desire none upon earth.

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

KEHOT 注释

תהלים עג, כה.

שאין עוד מלבדו

הוי' (משה) 对以色列说: “你们已蒙指示, 为要知道: (Havayah) 就是 אלקים (Elokim); 除祂以外, 再没有别的。” חסידות (Chassidus) 将这句话解读为: 除祂以外, 没有任何存在。(背景: 《Steinsaltz Tanakh》)

דברים ד':ל"ה'

אִתָּה הָרָאָה לְדַעַת כִּי ה' הוּא הָאֱלֹקִים אֵין עוֹד מִלְבְּדוֹ:

Unto thee it was shown, that thou mightiest know that the L-RD, He is G-d; there is none else beside Him.

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

第 14 段

לי הכסף ולי הזהב

哈该 (הגי) 鼓励建造第二圣殿的人; 他们因圣殿的简陋而悲伤: “银子是我的, 金子也是我的, 万军之 < bdi lang="he"> ה' 说”, 祂必使这殿充满荣耀。这里的“说”(נאם, ne' um) 指向 ה' 的话语, 它是一切物质事物的根源。(背景: Steinsaltz Tanakh)

הגי ב' ח':ח' Haggai 2:

לִי הַכֶּסֶף וְלִי הַזָּהָב נָאִם ה' צְבָאוֹת:

Mine is the silver, and Mine the gold, saith the L-RD of hosts.

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

KEHOT 注释

הגי ב, ח. ח. ראה באוה"ת נ"ך חגי ע' תקה.

מבחי נאם ודבר ה'

关于“宣说”(ne' um) 这一层面以及 ה' 的话语作为万物根源的论述。

KEHOT 注释

ראה אוה"ת כי תצא ע' תתרכ.

第 15 段

והיו הדברים האלה

示玛祈祷中, 摩西 (משה) 对以色列说: “我今日吩咐你的这些话, 要放在你心上。” 此处说的是, “一” 的献身 (mesirus nefesh) 之后随之而来的“回归”。

דברים ו':ז' Deuteronomy 6:

וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֶנִּי מִצְוֶה הַיּוֹם עָלֶיךָ:

And these words, which I command thee this day, shall be upon thy heart;

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

KEHOT 注释

דברים ו, ז.

ודברת במ בשבתך בביתך ובילכתך בדרך

“你坐在家、行在路上时, 都要谈论这些话。” 这使托拉融入生活的每个方面。

דברים ז':ז' Deuteronomy 6:

וְשִׁנְתָּם לְבָנֶיךָ וְדַבַּרְתָּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלֶכְתְּךָ בְּדֶרֶךְ וּבְקוֹמְךָ:

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)

אין לו להקב"ה בעולמו אלא ד"א של הלכה

“自圣殿被毁之日起, קב"ה (Kudsha Brich Hu, 意为「圣者, 愿祂受颂赞」), 在祂的世界里就唯有四肘的哈拉卡

“[犹太律法]而已。”此处解释了神圣而超然的 ה' 如何居于世界之中。

ברכות ח' א' י"ח-ט"ט 19-18 Berakhot 8a:18-19

והיינו דאמר רבי חייא בר אמי משמיה דעולא: מיום שחרב בית המקדש אין לו להקדוש ברוך הוא בעולמו אלא ארבע אמות של הלכה בלבד. ואמר אבאי: מריש הנה גריסנא בגו ביתא ומצלינא בבי כנישתא. כיון דשמענא להא דאמר רבי חייא בר אמי משמיה דעולא — מיום שחרב בית המקדש אין לו להקדוש ברוך הוא בעולמו אלא ארבע אמות של הלכה בלבד — לא הנה מצלינא אלא היכא דגריסנא.

That agrees with what R. Hiyya b. Ammi said in the name of 'Ulla : Since the day the Temple was destroyed, there is left to the Holy One, blessed be He, in His Universe the four cubits of Halakah alone. And Abbai said ; At first I used to study at home and pray in Synagogue, but after hearing the statement of R. Hiyya b. Ammi in the name of 'Ulla — "Since the day the Temple was destroyed, there is left to the Holy One, blessed be He, ...

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

KEHOT 注释

ברכות ח, א.

54

רץ לבך ושוב

《Sefer Yetzirah (ספר יצירה)》说：“若你的心奔跑，就归回那处所。”这是奔跑与归回这一教导的根源；Kehot的注释指向此处。

ספר יצירה א' ח' 1:8 Sefer Yetzirah 1:8

עשר ספירות בלימה בלום פוך מלדבר ולבך מלהרהר ואם רץ לבך שוב למקום שלכך נאמר והחיות רצוא ושוב. ועל דבר זה נכרת ברית:

Concerning the number ten of the spheres of existence out of nothing keep thy tongue from speaking and thy mind from pondering on it, and if thy mouth urges thee to speak, and thy heart to think about it, return! as it reads: "And the living creatures ran and returned," (Ezekiel 1, 14) and upon this was the covenant made.

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

55

רץ לבך ושוב לאחד

《Tikkunei Zohar (תיקוני זוהר)》的序言说：“若你的心奔跑，就当归回。”阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将这句话应用于神圣事奉中奔跑与归回的节奏。

תיקוני זוהר ד' א' ג' 7a:3 Tikkunei Zohar 7a:3

תנינא (יחזקאל א כו), ועל דמות הפסא דמות קמראה אדם עליו מלמעלה דא איהו יוד הא ואו הא כליל תשע נקודין, ועשרא שכינתא כלילא מללה, וכלא א, דלית אדם בלא א, וכלא איהו עמודא דאמצעיתא, איהו יהו"ה דכליל א, ואיהו שמא מפרש דכליל א לאחזא דאם רץ לבך שוב לאחור.

Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain)

KEHOT 注释

ת"ז בהקדמה (ז, א). ראה ס"י פ"א.

56

בע"כ אתה חי

Kehot 对这些文字所列的出处指引 (其注释见下方)。

KEHOT 注释

אבות ד, כב.

בע"כ אתה חי

57

“你违心地出生，也违心地活着。”此处意指灵魂留在身体中，为要完成它在下界的使命。

משנה אבות ד' כ"ב 4:22 Pirkei Avot 4:22

הוא הנה אומר, הילודים למות, והמתים להחיות, והחיים לדון. לידע להודיע ולהודיע שהוא אל, הוא היוצר, הוא הבורא, הוא המבין, הוא הדן, הוא עד, הוא בעל דין, והוא עתיד לדון. ברוך הוא, שאין לפניו לא עולה, ולא שכיחה, ולא משוא פנים, ולא מקח שחד, שהכל שלו. ודע שהכל לפי החשבון. ואל יבטיחה יצירה שהשואל בית מנוס לה, שעל כרחק אמה נוצר, ועל כרחק אמה נולד, ועל כרחק אמה חי, ועל כרחק אמה מת, ועל כרחק אמה עתיד לתן ...

He used to say: the ones who were born are to die, and the ones who have died are to be brought to life, and the ones brought to life are to be judged; So that one may know, make known and have the knowledge that He is G-d, He is the designer, He is the creator, He is the discerner, He is the judge, He the witness, He the complainant, and that He will summon to judgment. Blessed be He, before Whom there is no iniquity, nor forgetting, nor ...

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

第16段

58

ה' צלך . . כך הוא ית' כביכול צל שלך

那首描写仰望群山寻求帮助者的诗篇说：“(Havayah) הוי' 是你的守护者; ה' 是你右手边的阴影”，也就是说，是紧贴在你身旁的保护。该篇 maamar 将“影子”(צל, tzel) 解释为随着人的动作而移动的影子。(语境: Steinsaltz Tanakh)

תהלים קכ"א ה' 5:121 Psalms 121:5

ה' שמרך ה' צלך עליך 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 קכא, ה. וראה בסה"מ תרכ"ז (הוצאת תש"ס) ע' שכו וראה במ"מ לשם: ופי' הבעש"ט ז"ל ונמצא פי' זה במדרש שמואל ג"כ. ע' באוה"ת פי' ואחנן ע' קכא.

59

להאיר ולהמשיך אור"ס ב"ה בג"ע כו'

泽马赫·策德克在此补充说：正如 maamar 《Tze' enah U' re' enah》对“并祝福 ה'”的解释，这意味着将祝福和额外的光引入 ה'。

KEHOT 注释

באוה"ת תצוה ע' איתקנג מוסיף "כמ"ש בד"ה צאינה וראינה בפי' וברכו את הוי' שממשיכים ברכה ותוס' אור בשם הוי' ."

第17段

60

כי אתה גרי הוי"ה

大卫 (דוד) 的感恩之歌：“因为你是我的灯, ה'.”「你」(אתה, atah) 一词被读作 א-ת (alef-tav, 即《托拉》的

母) 加上 ה (hei, 即诫命 (מצוות, mitzvos))。

II Samuel 22:29 ב כ"ב: כ"ט שמואל

כִּי־אַתָּה יָרִי ה' וְה' יִגִּיעַ חֲשָׁכִי:

For Thou art my lamp, O L-RD; And the L-RD doth lighten my darkness.

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

第 18 段

61 שו"ה וצ"ל — ממארי דחושבנא

Tanya 解释说, 有时人的心如石头般迟钝, 尽管头脑明白的
的伟大; 这是因为外壳 (קליפה) 的粗鄙之性使灵魂的光蒙
暗。补救之道是安排固定时间作自我省察, 使它谦卑下来;
这正是此处所谓成为“善于自我省察之人”的含义。

Tanya, Likkutei Amarim 29:15 תניא, חלק ראשון; ליקוטי אמרים
כ"ט: ט"ו

וְגַם מִי שֶׁהוּא נָקִי מִחַטָּאוֹת וְעוֹרִים הַחֲמוּרִים, יָשִׁים אֶל לְבוֹ לְקַיִם
מֵאֲמַר וְהָרַקְדֹּשׁ, לְהִיּוֹת מִמֶּמְאָרִי דְחוֹשְׁבָנָא, דְּהֵינּוּ, לַעֲשׂוֹת חֲשׁוֹנוֹ
עַם נִפְשׁוֹ, מִכָּל הַמַּחֲשָׁבוֹת וְהַדִּיּוּבִים וְהַמַּעֲשִׂים שֶׁחֲלָפוּ וְעָבְרוּ מִיּוֹם
הָיוֹתוֹ עַד הַיּוֹם הַזֶּה, אִם הָיוּ כּוֹלֵם מִצַּד הַקְּדוּשָׁה, אוֹ, מִצַּד הַטּוֹמָאָה
רַחֲמָנָא לְעָלּוּ, דְּהֵינּוּ, כָּל הַמַּחֲשָׁבוֹת וְהַדִּיּוּבִים וְהַמַּעֲשִׂים אֲשֶׁר לֹא לֵה
הִמָּה וְלִרְצוֹנוֹ וְלַעֲבוּדָתוֹ, שְׁנֵהוּ פִירוּשׁ לְשׁוֹן "סִטְרָא אֲחֶרָא", כְּנֻזָּר לְעִיל
[בְּפֶקֶד ו'] .

Kehot Publication Society (CC-BY-NC)

KEHOT 注释

ראה תניא פכ"ט.

62 כי כל איש אשר בו מום . . לחם אלקיו לא יגש להקריב

ה'吩咐摩西 (משה) 去告诉亚伦 (אהרן): “凡有残疾的人,
不可走近供职。”有残疾的祭司不可供职; 这篇maamar将此
应用于灵魂。(背景: Steinsaltz Tanakh)

Leviticus 21:18 ויקרא כ"א: י"ח

כִּי כָל־אִישׁ אֲשֶׁר־בּוֹ מוֹם לֹא יִקְרַב אִישׁ עֹזֵר אוֹ פֶסֶח אוֹ תָרֵם אוֹ שְׂרוּעַ:

For whatsoever man he be that hath a blemish, he shall not
approach: a blind man, or a lame, or he that hath any thing
maimed, or anything too long,

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

KEHOT 注释

ויקרא כא, יח. כא. ראה אוה"ת שופטים ע' תתלט. ובמאמרי אדה"א
בראשית ע' שמב מוסיף "ופי' מום ברוחניות הוא אפי' פגם כל שהוא בעין
ואזן שהוא ראוי ושמיעה."

63 לחם אלקיו לא יגש להקריב

“他有残疾，不可上前献上他/她的祭饼。”

Leviticus 21:21 ויקרא כ"א: כ"י

כָּל־אִישׁ אֲשֶׁר־בּוֹ מוֹם מִזֶּרַע אֲהֶרֶן הַכֹּהֵן לֹא יִגֹּשׁ לְהִקְרִיב אֶת־אֲשֵׁי ה'
מוֹם בּוֹ אֶת לֶחֶם אֱלֹהֵיוֹ לֹא יִגֹּשׁ לְהִקְרִיב:

no man of the seed of Aaron the priest, that hath a blemish,
shall come nigh to offer the offerings of the L-RD made by
fire; he hath a blemish; he shall not come nigh to offer the
bread of his G-d.

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

第 19 段

64 ותמימים ינחלו טוב, ואין טוב

使正直人走入歧途的，必陷入自己的坑中；“完全人必承受
美善。”只有完整无缺的，才能领受这美善。(背景：
Steinsaltz Tanakh)

Proverbs 28:10 משלי כ"ח: י'

מִשְׁגָּה יִשְׂרָיִם בְּדָרְךְ רָע בְּשַׁחְתּוֹ הוֹאֵי־נִפּוֹל וְתַמִּימִים יִנְחָלוּ־טוֹב:

Whoso causeth the upright to go astray in an evil way, He
shall fall himself into his own pit; But the whole-hearted
shall inherit good.

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

KEHOT 注释

משלי כח, י. אבות ו, ג.

65 ואין טוב

“除了 תורה (Torah)，再没有别的美善；正如经上所说：
‘因为我将美好的教训赐给你们。’”

Pirkei Avot 6:3 משנה אבות ו' ג'

... וְכִמְהָ שֶׁצָּרִיד לְהִגֹּחַ בּוֹ כְּבוֹד. וְאִין כְּבוֹד אֵלָּא תוֹרָה, שְׁנֵאמַר (משלי
ג) כְּבוֹד חֲכָמִים יִנְחָלוּ, (משלי כח) וְתַמִּימִים יִנְחָלוּ טוֹב, וְאִין טוֹב אֵלָּא
תוֹרָה, שְׁנֵאמַר (משלי ד) כִּי לֵקַח טוֹב נָתַתִּי לָכֶם תוֹרַתִּי אֵל תַּעֲזֹבוּ:

One who learns from his fellow one chapter, or one ha-
lakhah, or one verse, or one word, or even one letter, is oblig-
ated to treat him with honor; for so we find with David, king
of Israel, who learned from Ahitophel no more than two
things, yet called him his master, his guide and his beloved
friend, as it is said, “But it was you, a man mine equal, my
guide and my beloved friend” (Psalms 55:14). Is this not [an
instance of the argument] “from the less to the ...

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

66 שו"ה מס"נ — ומפילים אותו למטה

米特勒雷贝解释说，灵魂在祈祷中上升时会被摔下来、受到
压抑，因此无法带着奔腾与返回的爱与敬畏亲近 ה'。

KEHOT 注释

במאמרי אדה"א ע' שמב "היינו שמפילים ומשפילים את הנשמה בעלותה
למעלה בתפלה לבלתי תוכל להתקרב לה' לעולם באו"ר דרו"ש."

67 ישוב אל ה' וירחמהו

以赛亚的呼唤：“愿恶人离弃自己的道路……归向 ה', 祂必
怜恤他。” 回归 (תשובה, teshuvah) 正是除去障碍之事。
(背景: Steinsaltz Tanakh)

Isaiah 55:7 ישעיהו נ"ה: ז'

יָעֹזֵב רָשָׁע דַּרְכוֹ וְאִישׁ אָוֶן מִחֲשַׁבְתּוֹ יוֹשֵׁב אֱלֹהֵי וִירְחַמְהוּ וְאֶל־אֱלֹהֵינוּ
כִּי־יִרְבֶּה לְסָלוֹחַ:

Let the wicked forsake his way, And the man of iniquity his
thoughts; And let him return unto the L-RD, and He will
have compassion upon him, And to our G-d, for He will
abundantly pardon

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

KEHOT 注释

ישע"י נה, ז.

第20段

68 שו"ה בחי מקבל — בטבע

手稿作“按她的本性”，而不是“本性上”。

KEHOT 注释

בבזך 633. בטבעה.

69 עד אשר יערה עלי' רוח ממרום

以赛亚预言荒凉将持续，“直到灵从高处倾注在我们身上”，随后旷野将繁花盛开。这里描述的是从上而来的帮助。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 32:15 ישיעיהו ל"ב:ט"ו

עד־יערה עלינו רוח ממרום והיה מדבר לפרמל והפרמל ליצר יחשב:

Until the spirit be poured upon us from on high, And the wilderness become a fruitful field, And the fruitful field be counted for a forest.

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

KEHOT 注释

ע"פ ישע'י לב, טו.

70 שמעי בת וראי

诗篇作者对君王的新妇说：“你要听，女儿啊，并且观看……忘记你的民和你的父家。”这里是呼唤接受者抛下世俗习惯。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 45:11 תהילים מ"ה:י"א

שמע־יבת וראי והטִי אָזְנְךָ וְשִׁמְחִי עִמָּךְ וּבֵית אָבִיךָ:

'Hearken, O daughter, and consider, and incline thine ear; Forget also thine own people, and thy father's house;

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

KEHOT 注释

תהלים מה, יא.

71 שו"ה להיות — והנה בחי' זו נק' בת

Tzemach Tzedek (הצמח צדק) 引用了本篇从这里开始的一段，以及接下来的解释。

KEHOT 注释

קטע מכאן ומהביאור מובא באוה"ת פ' בא ע' רנח.

第21段

72 תתן אמת ליעקב

弥迦（מִיכָה）最后的祈祷：“你必向雅各（יעקב）赐下信实，向亚伯拉罕（אברהם）赐下慈爱，正如你自古以来向我们的列祖所起的誓。”每一句都被理解为从上方赐给那无法凭自己达到这些境界之人的礼物。（语境：Steinsaltz Tanakh）

Micah 7:20 מִיכָה ז':כ'

תתן אמת ליעקב חסד לאברהם אֲשֶׁר־נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְרָהָם מִימֵי קָדֶם:

Thou wilt show faithfulness to Jacob, mercy to Abraham, As Thou hast sworn unto our fathers from the days of old.

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

KEHOT 注释

מיכה ז, כ. וראה לקו"ת משע"צ פג, ב. מאמרי אדה"א ע' שמג.

73

כי שרית ותוכל

“你的名字不再叫雅各，而要叫以色列（ישראל），因为你与、与人较力，并且得胜了。”以色列就是已经得胜的那一位。

בראשית ל"ב:כ"ט Genesis 32:29

וַיֹּאמֶר לֹא יַעֲקֹב יֵאמָר עוֹד שְׁמְךָ כִּי אִם־יִשְׂרָאֵל כִּי־שָׁרִיתָ עִם־אֱלֹהִים

וְעִם־אֲנָשִׁים וְתוּכַל:

And he said: 'Thy name shall be called no more Jacob, but Israel; for thou hast striven with G-d and with men, and hast prevailed.'

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

KEHOT 注释

בראשית לב, כט.

74 שו"ה המלחמה — שירד מטה

手稿写作：“他越降低低。”

KEHOT 注释

בבזך 633: שירד מטה מטה.

75 תשובה שקדמה לעולם

归回（תשובה, teshuvah）是世界被创造以前创造的七件事之一。这里，它是从超越世界秩序之处而来的上方帮助的源头。

פסחים נ"ד א:ח'-ט' Pesachim 54a:8-9

לֹא קִשְׁנָא: הָא בָּאוּר דִּידֵן, הָא בָּאוּר דְּגִיְהֵנָם. אוּר דִּידֵן — בְּמוֹצָאֵי שְׁבֵת, אוּר דְּגִיְהֵנָם — בְּעֶרְבַּ שְׁבֵת. וְאוּר דְּגִיְהֵנָם בְּעֶרְבַּ שְׁבֵת אֵיבְרִי? וְהָא תִנְיָא: שְׁבֻעָה דְּבָרִים נִבְרָאוּ קוּדָם שְׁנִבְרָא הָעוֹלָם, וְאֵלּוּ הֵן: תוֹרָה, וּתְשׁוּבָה, וְגו' עֲדוּ, וְגִיְהֵנָם, וְכִסָּא הַקְּבוֹד, וּבֵית הַמִּקְדָּשׁ, וְשִׁמּוֹ שֶׁל מֹשִׁיחַ. תוֹרָה, דְּקִתִּיב: "ה' קִנְיִי רִאשִׁית דְּרִכּוֹ". תְּשׁוּבָה, דְּקִתִּיב: "בְּשָׁרְךָ הָרִים יִלְדוּ", וְקִתִּיב: "תֵּשֶׁב אֲנוֹשׁ עַד דָּקָא וְתֵאמָר שׁוּבוּ בְנֵי אָדָם".

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

第22段

76 שו"ה הקב"ה על ג"ע וש"ד

Tzemach Tzedek (הצמח צדק) 详细解释了为何 ה'宽免这些罪，却不宽免荒废学习。תורה.

KEHOT 注释

פתיחתא דאיכ"ר ב. ראה בארוכה באוה"ת פ' ואתחנן ע' רמו.

77 להבדיל בין החי

“要区分不洁与洁净，也要区分可以吃的动物与不可吃的动物。”妥拉律法是区分善与恶。

ויקרא י"א:מ"ז Leviticus 11:47

לְהַבְדִּיל בֵּין הַטְּמֵא וּבֵין הַטָּהוֹר וּבֵין הַחַי וּבֵין הַמָּאֵכָל וּבֵין הַחַי וְהַמָּאֵכָל:

to make a difference between the unclean and the clean, and between the living thing that may be eaten and the living thing that may not be eaten.

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

KEHOT 注释

ויקרא יא, מז.

第23段

78

בי מלכים ימלכו

托拉说道：“君王因我而执政。”贤者将“君王”解作拉比及其教导。

Proverbs 8:15 ח' ט"ו

בי מלכים ימלכו ורזנים יחקקו צדק:

By me kings reign, And princes decree justice.

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

KEHOT 注释

משלי ח, טו.

79

מתניתין מלכתא

《塔木德》中的说法“Mishnah (משנה) 是女王” (מתניתין) 是女王 (matnisin malkesa), 为 Kehot 注释所引。此处, 哈拉哈承载着王权。

Beitzah 28b:14-15 ח' ט"ד-ט"ו

רב פפא אמר: מתניתין ומתניתא — רב מלכתא. שמעתתא — רב מלכין. וסימניד: מתניתין מלכתא. מאי בינייהו? איכא בינייהו שפחות. מתני' לא יאמר אדם לשבח: שקול לי בדיקור בשר, אכל שוחט ומחלק ביניהם.

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

KEHOT 注释

ביצה כח, ב. וראה בהנסמן לקמן מט, ב.

80

אם תגבי כנשר

俄巴底亚 (עובדיה) 针对以东发出的预言; 以东倚仗山上的堡垒而自傲: “即使你高飞如鹰, 即使你把巢安置在群星之间, 我必从那里使你降下。”这是 הו"י (Havayah) 所说。此处指 ה' 的话语将外壳 (קליפה, kelipah) 击垮。(语境: Steinsaltz Tanakh)

Obadiah 1:4 א' ד'

אם-תגביה כנשר ואם-בין מוכבים שים קנך משם אוריך ואם-ה'

Though thou make thy nest as high as the eagle, And though thou set it among the stars, I will bring thee down from thence, saith the L-RD.

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

KEHOT 注释

עובדי' א, ד.

81

ויתפרדו כל פועלי און

安息日的诗篇: “因为, 看哪, 啊, 你的仇敌; 看哪, 你的仇敌必灭亡; 一切作孽的人都必四散。” (语境: Steinsaltz Tanakh)

Psalms 92:10 ח' ט"ו

כי הנה איביך ה' ביהנה איביך יאבדו ותפרדו כל-פועלי און:

For, lo, Thine enemies, O L-RD, For, lo, Thine enemies shall perish: All the workers of iniquity shall be scattered.

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

KEHOT 注释

תהלים צב, י.

82

שו"ה בתורה — בין איסור והיתר

手稿作“在许可与禁止之间”, 次序相反。

KEHOT 注释

בבוכ 633: בין היתר לאיסור.

83

דבר ה' אשר בפיו זו דבר הלכה

贤者将阿摩司书中的“ה' 的话语”解作哈拉哈 (הלכה, halachah)。这里的意思是: 人口中的哈拉哈裁决, 就是 ה' 自己的话语。

Shabbat 138b:11-12 ח' ט"א-ט"ב

”דבר ה'” — זו הלכה, ”דבר ה'” — זה הקץ, ”דבר ה'” — זו גבוהה.

ומאי ”ישוטטו לבקש את דבר ה'”? אמרו: עתידה אשה שתטול ככר של תרומה ותחזור בבתי כנסיות ובבתי מדרשות לידע אם טמאה היא ואם שהורה היא, ואין מבין.

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

84

להנחיל אהבי יש

智慧说道: “使爱我的人承受实有 (יש, yesh)。”此处结合 Mishnah, 将其解读为 ה' 在说话: 以色列是 “爱祂的人”。(语境: Steinsaltz Tanakh)

Proverbs 8:21 ח' כ"א

להנחיל אהבי יש ואצריהם אמלא:

That I may cause those that love me to inherit substance, And that I may fill their treasuries.

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

KEHOT 注释

משלי ח, כא.

85

למען אחי ורעי

从字面上看, 诗篇作者为耶路撒冷祈祷: “为我弟兄和同伴的缘故, 我要在你里面宣告平安。”这篇 maamar 将其解读为 ה' 称以色列为祂的弟兄和同伴。(语境: Steinsaltz Tanakh)

Psalms 122:8 ח' כ"ב

למען אחי ורעי אדברה נא שלום בך:

For my brethren and companions' sakes, I will now say: 'Peace be within thee.'

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

KEHOT 注释

תהלים קכב, ח.

第24段

86

הקל קול יעקב

以撒 (יעקב) 感受到装扮成以扫 (עשו) 的雅各 (יצחק) 的声音是雅各的声音, 手却是以扫的手。”米德拉什对此作出解释: 雅各在研习托拉时, 只要他的声音被听见, 以扫的手就无力施展。(背景: Steinsaltz Tanakh)

Genesis 27:22 ח' כ"ז

ויגש יעקב אלי-יצחק אביו וימשוהו ויאמר הקל קול יעקב ויהידיים ידי עשו:

And Jacob went near unto Isaac his father; and he felt him, and said: 'The voice is the voice of Jacob, but the hands are the hands of Esau.'

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

KEHOT 注释

בראשית כז, כב.

87

ואשים דברי בפיו

ה'借以赛亚（ישעיהו）对以色列说：“我已将我的话放在你口中。”也就是说，学习者口中的话就是 ה'的话。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 51:16 י'שעיהו ב"ט"ז ט"ז

ואשים דברי בפיו ובצל ידיו כסיתיך לנטע שמים וליסד ארץ ולאמר לציון עמי־אתה:

And I have put My words in thy mouth, And have covered thee in the shadow of My hand, That I may plant the heavens, And lay the foundations of the earth, And say unto Zion: 'Thou art My people.'

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

KEHOT 注释

ישעיה נא, טז.

88

ודברי אשר שמתי בפיו

ה'与归回者所立的约：“我放在你口中的话，必不离开你的口。”可理解为：人所说出之托拉之言，确实就是 ה'的话。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 59:21 י'שעיהו ב"ט"ז כ"א

ואני זאת בריתי אותם אמר ה' רוחי אשר עליך ודברי אשר־שמתי בפיו לא־ימוש מפיו ומפי זרעך ומפי זרע זרעך אמר ה' מעתה ועד־עולם:

And as for Me, this is My covenant with them, saith the L-RD; My spirit that is upon thee, and My words which I have put in thy mouth, shall not depart out of thy mouth, nor out of the mouth of thy seed, nor out of the mouth of thy seed's seed, saith the L-RD, from henceforth and for ever.

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

KEHOT 注释

ישעיה נט, כא.

第 25 段

89

אחותי רעיתי יונתי תמתי

夜间叩门的良人：“请给我开门，我的姐妹，我的爱人，我的鸽子，我的完全者。”（语境：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 5:2 שיר השירים ה' ב' 2

אני ישנה ולבי ער קול דודי דופק פתחי־לי אחתי רעיתי יונתי תמתי שראשי נמלא־טל קנצותי וסיסי לילה:

I sleep, but my heart waketh; Hark! my beloved knocketh: 'Open to me, my sister, my love, my dove, my undefiled; For my head is filled with dew, My locks with the drops of the night.'

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

KEHOT 注释

שה"ש ה, ב.

90

א"ת תמתי אלא תאומתי

Kehot 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

שה"ש רבה ע"פ אני ישנה.

91

א"ת תמתי אלא תאומתי

关于“我睡着了”的米德拉什：不要读作“我的完全者”，

而要读作“我的双生者”，仿佛 ה' 和以色列是双胞胎。

Shir HaShirim Rabbah 5:3 שיר השירים רבה ה' א' 3

פשטי את כתנתי, אמר רבי יוחנן אפילו תמה שבתמות יודעת לפשט וללבש, ואת אמרת פשטי את כתנתי, רבי חנינא ורבי יוחנן אמרי יום שנזדוג להם נבוכדנצר הרשע לישראל פשט מהם שני לבושים גדולים, לבוש קהנה ולבוש מלכות. רחצתי את רגלי, משנוף עבודת כוכבים, יודעת הייתי שאבק של אותו מקום משיאני לעבודת כוכבים, אף על פי כן דודי שלח ידו מן החור. אמר רבי אבא בר כהנא, וכי מה טיבו של חור זה להיות ...

"I have removed my tunic; how can I don it? I have washed my feet; how can I soil them? My beloved extended his hand through the hole, and my core was stirred for him" (Song of Songs 5:3-4). "I have removed my tunic" – Rabbi Yohanan said: Even the simplest of the simple knows how to undress and dress, and you say: "I have removed my tunic"? Rabbi Hanina and Rabbi Yohanan say: On the day that the wicked Nebuchadnezzar attacked Israel, he removed from them two great garments: ...

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

92

כל האומר אין לי אלא תורה

“凡是说‘我除了托拉什么也没有’的人，连托拉也没有。”这里，托拉需要与 ה' 的联结，而这联结由献身（מסירות mesirus nefesh）带来。

Yevamot 109b:4-5 יבמות ק"ט ב' ד-ה' 5

ערבי שלציון — דעבדי שלוח דוץ. תוסע עצמו לדבר הלכה — דתנא, רבי יוסי אומר: כל האומר אין לו תורה — אין לו תורה. פשיטא! אלא: כל האומר אין לו אלא תורה — אין לו אלא תורה. הא נמי פשיטא! אלא דאפילו תורה אין לו. מאי טעמא? אמר רב פפא, אמר קרא: "ולמדתם ועשיתם" — כל שישנו בעשיה ישנו בלמידה, כל שאינו בעשיה אינו בלמידה.

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

KEHOT 注释

יבמות קט, ב.

93

דאורייתא וקב"ה כולא חד

在那里，阿尔特·雷贝解释说，借着托拉与 ה'，本身临在其中；“托拉与 קב"ה 全然为一”，而“קב"ה”指的是圣洁且全然超脱诸世界的 ה'。他也引用“因为有 ה'，ה' 是诸世界之磐石”，正如本篇 maamar 所引。

KEHOT 注释

נסמן לקמן נז, ג.

第 26 段

94

למס"נ באחד

Kehot 的注释指出，关于此处的进一步解释见 Pri Etz Chaim。

KEHOT 注释

ראה שו"ת הרשב"א ח"ה תשובה נה. ב"ח טו"א רס"א. פנ"ח שער הק"ש פ"ב.

95

ויקם עדות ביעקב

亚萨 (אסף) 关于以色列历史的诗篇：“他在雅各 (יעקב) 中设立见证，在以色列 (ישראל) 中设立妥拉；这是他吩咐我们的列祖传示给他们子孙的。”可将此读作妥拉中的两个层次，分别与这两个名字相对应。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Psalms 78:5 תהילים ע"ח:ה'

ויקם עדות ביעקב ותורה שם בישראל אשר צוה את־אבותינו להודיעם לבניהם:

For He established a testimony in Jacob, And appointed a law in Israel, Which He commanded our fathers, That they should make them known to their children;

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

KEHOT 注释

תהלים עח, ח.

96

דאורייתא מחכמה נפקת

《Zohar》(זהר) 说：“妥拉从智慧 (חכמה, Chochmah) 发出。”这里，献身 (מסירות נפש, mesirus nefesh) 达到妥拉由之引出的根源。

Zohar II, 121a זח"ב קכא,

KEHOT 注释

זח"ב קכא, א. וראה שם פה, א.

第 27 段

97

ומבחי ישראל נמשך בחי' תורה

关于“见证在雅各中，妥拉在以色列中”的平行讨论。

KEHOT 注释

ראה אוה"ת לך לך עג, ב.

98

ועשיתם אתם

“你们要遵行它们。”Kehot 注释引用贤者们将“它们”读作“你们”的解读：通过履行诫命 (מצוות, mitzvot)，人便“造就”自己。

Leviticus 26:3 ויקרא כ"ו:ג'

אם־בְּהֶקְדָּמִי תֵּלְכוּ וְאֶת־מִצְוֹתֵי תִשְׁמְרוּ וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם:

If ye walk in My statutes, and keep My commandments, and do them;

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

99

ועשיתם אתם אתם כתיב

Zohar (זהר) 将“你们要遵行它们”解读为“你们要造就自己”；Kehot 注释引用了这一解读。

Leviticus 22:31 ויקרא כ"ב:ל"א'

וְשָׁמְרֶתֶם מִצְוֹתַי וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם אֲנִי ה'

And ye shall keep My commandments, and do them: I am the L-RD.

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

Zohar III, 113b זח"ג קיג, בב

Vayikra Rabbah 35:6 ויקרא רבה ל"ה:ו'

KEHOT 注释

ויקרא כב, לא. כו, ג. זח"ג קיג, ב. וראה ויק"ר לה, ו.

100

אשר יעשה אתם האדם

借摩西 (משה) 对以色列说：“我的律例和我的典章，人若遵行，就必因它们而活。”这里，托拉和诫命是借着人而被引降下来的。(语境：Steinsaltz Tanakh)

Leviticus 18:5 ויקרא י"ח:ה'

וְשָׁמְרֶתֶם אֶת־חֻקֹּתַי וְאֶת־מִשְׁפָּטַי אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אִתְּכֶם וְחִי בָּהֶם אֲנִי ה'

Ye shall therefore keep My statutes, and Mine ordinances, which if a man do, he shall live by them: I am the L-RD.

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

KEHOT 注释

ויקרא יח, ה.

101

כי ע"י האדם נמשך בחי' תומ"צ

雷贝 (רבי) 关于同一经文的 maamar 在脚注中讨论了这一点。

KEHOT 注释

ראה ד"ה רני ושמחי תשכ"ז (סה"מ מלוקט ח"ד) ע' רפג סעי' ב הערה 11.

102

כל הנשמה תהלל י"ה

“愿每个灵魂都赞美 ה'”——先前将这句话读作灵魂发出光明。

Psalms 150:6 תהילים ק"ו:ו'

כל הנשמה תהלל קה הללויה:

Let every thing that hath breath praise the L-RD. Hallelujah.

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

KEHOT 注释

תהלים קו, ו.

103

אם הבנים

ה' “使不能生育的妇人安居家中，成为欢喜的儿女之母”。“母亲”这一层面，生出 אלקות 的显现。(语境：Steinsaltz Tanakh)

Psalms 113:9 תהילים קי"ג:ט'

מוֹשִׁיבִי עֲקָרָת הַבֵּית אִם־הַבָּנוִים שְׂמֵחָה הִלְלוּ־הָ:

Who maketh the barren woman to dwell in her house As a joyful mother of children. Hallelujah.

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

104

רני ושמחי בת

开篇的经文，如今被应用于未来时代；那时，“女儿”将兴起。

Zechariah 2:14 זכריה ב':י"ד'

רְנִי וְשָׂמְחִי בַת־צִיּוֹן כִּי הִנְנִי־בָא בְּתוֹכְךָ נְאֻם־ה'

' Sing and rejoice, O daughter of Zion; for, lo, I come, and I will dwell in the midst of thee, saith the L-RD.

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

105

שבחי' בת תעלה ביתר שאת

Likkutei Torah (לקוטי תורה) 引述这篇 maamar (“女儿将以更大的尊荣升高，并成为贤能的妇人、丈夫的冠冕”)，并解释说，“女儿”是下耶路撒冷，“我母亲”是上耶路撒冷，即思想界；只有经由下层才能达到上层，而“女儿”藉着以实际行动履行的诫命而升高。

KEHOT 注释

ע' לקו"ת שלח לח, ג. ובביאורי הזהר להצ"צ כרך א פ' שלח ע' קעא. תל.
ובאוה"ת פ' חיי שרה קכו, א. שמות כרך ז' ע' ב'תקא. נ"ך ע' רסה.

106

ביתר שאת

雅各 (יעקב) 对他的长子流便 (ראובן) 所说的话; 流便本应享有“超越的尊荣与超越的权势”。这里, 这句话描述“女儿”未来的兴起。(语境: Steinsaltz Tanakh)

Genesis 49:3 מ"ט:ג

רְאוּבֵן בְּכִירִי אַתָּה כְּחִי וְרֵאשִׁית אוֹנִי יִתֵּר שְׁאֵת וְיִתֵּר עֹז:

Reuben, thou art my first-born, My might, and the first-fruits of my strength; The excellency of dignity, and the excellency of power.

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

107

אשת חיל עט"ב

“才德的妇人是她丈夫的冠冕。” 受纳的层面本身也将成为冠冕。

Proverbs 12:4 ד'י"ב:4

אִשְׁת־חַיִּל כִּכְרֹם לְבָרִיָּהּ וְכִרְקָב בְּעַצְמוֹתָיו מְבִישָׁה:

A virtuous woman is a crown to her husband; But she that doeth shamefully is as rottenness in his bones.

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

108

ול להיות אשת חיל עט"ב כו'

策马赫·策德克引述这段话, 并补充说, 她亲自成为丈夫小面相 (ז"א / זעיר אנפין) 的冠冕, 升至理解之上; 关于理解, 经上说: “他母亲为他所加冕的冠冕。” 在那里, 母亲赐下冠冕; 在这里, 她自己就是冠冕。

KEHOT 注释

מוֹבֵא בְּאוֹהֶ"ת נ"ך כרך ב ע' תשסד ושם מציין לכאן ומוסיף "שהיא עצמה נעשה עטרה וכתר לבעלה שהוא ז"א ולמעלה מבחי' בינה שעליה נאמר בעטרה שעטרה לו אמו ולא שהיא עצמה העטרה."

109

כמ"ש במ"א

注释建议, 这可能就是 maamar 所指的“别处”。

KEHOT 注释

ע' באוה"ת פ' ראה ע' תרעג ואילך.



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); Daat Shemot Rabbah (Public Domain); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY); Wikisource Talmud Bavli (CC-BY-SA); William Davidson Edition - Vocalized Aramaic (CC-BY-NC); Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain); Torat Emet 357 (Public Domain); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY); Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain); Sefer Yezirah, trans. by Isidor Kalisch. New York, 1877 (Public Domain); Kehot Publication Society (CC-BY-NC); Midrash Rabbah -- TE (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/mikeitz/7/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲，Reb Levi Yitzchok