



《托拉·奥尔》·帕拉沙 TOLDOS · 玛玛尔 4

ויחפרו עבדי יצחק בנחל כו'

“以撒（יצחק）的仆人们在谷中挖掘……一口由王子们挖掘的井”



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/toldos/4/

1 ויחפרו עבדי יצחק בנחל כו'. באר חפרוה שרים וגו'. דהנה איתא בגמ' [בגמרא] ע"פ והנהר הרביעי הוא

פרת הוא דמעיקרא שממנו נפרדו לארבעה ראשים דהיינו ג' יצאו ממנו והרביעי

“以撒（יצחק）的仆人在谷中挖掘”，等等。“首领们挖掘的井”，等等。因为，须知《Gemara》（גמרא）中论及[这节经文]“第四条河就是幼发拉底河（Perat）”时说：“它是起初那一条”，[这条河]由此分成四条河流；也就是说，三条从它流出，而第四条

הוא בעצמו ואמרו כל הנהרות למטה מפרת וכל מעיינות שבעולם נובעים מסולמא דפרת פי' מתחת לקרקע נוקב והולך עד שבחפירה מועטת ימצא באר מים חיים.

则是[幼发拉底河]本身。他们又说：所有河流都低于幼发拉底河，世界上一切泉源都从幼发拉底河的阶梯中涌出。意思是：它在地下钻凿前行，直到稍稍挖掘，便能找到一口活水之井。

2 ולכאורה תמוה מפני מה יקרא באר מים חיים כיון שעיקר נביעתו הוא מנהר פרת. והענין דהנה כתיב

ונהר יוצא מעדן להשקות את הגן כו'

乍看之下颇令人费解：既然它涌流的根源来自伯拉河（פרת, Perat），为什么称它为活水之井呢？解释如下。看，经上写道：“有一条河从伊甸流出，灌溉园子”，等等。

ג"ן סדרי דאורייתא פי' כידוע שבתחלה צריך לקבל עומ"ש [עול מלכות שמים] בשלימות דהיינו להאמין באמונה שלימה באחדות ה'

“园子”（ג"ן, gan, 数值为53）：指妥拉的五十三段落（סדרי, sidros）。意思是：众所周知，首先必须完整地接受天国王权之轭（קבלת עול, kabbalas ol），也就是以完整的信心相信 ה' 的合一，

שהוא המהווה כל העולמות וכולא קמיה כלא חשיב וכולא חד כו' וכאשר יתבונן האדם בק"ש [בקריאת שמע] וישים ללבו היטיב ענין האחדות ויקבל עליו באמת עול מל'

祂使一切世界得以存在，在祂面前，万有都被视为虚无，万有尽皆为一，等等。当一个人在诵读示玛（שמע, Shema）时观照，并细细将[ה']合一铭记于心，且真实地在自己身上接受[祂的]王权之轭

כי יעקב חבל נחלתו חפצם לדבקה בו בכל לבבם ומאמינים באחד וחפצים בו אבל אין מקום שישרה בו בחי' אחד לאחר שקבל עליו.

因为“雅各（יעקב, Yaakov）是祂产业的份额”：他们渴望全心依附于祂；他们相信那独一者，也渴望祂——然而，在他接受了[这一点]之后，却没有一个地方能让“一”这一层面安住。

3 ואין לו מקום אלא בתורה שהיינו שמיד אחר קבלת מ"ש ילמוד בעיון מחשבתו ושכלו ודבורו בתורה

שבע"פ [שבעל פה] וקודם למודו יתבונן באחדות ה' כו'

它只有在妥拉中才有其所在。也就是说，接受天之王权之后，他应当立即专心研习口传妥拉，使思想、理智和言语都深入其中；研习之前，则应当默想 ה' 的合一，等等。

ועי"ז יגרום לו העסק בתורה בכל עומק מחשבתו ולבבו וכו' וזהו נק' ונהר יוצא מעדן פי' מעדן מעם

הקב"ה שנק' עדן ונהר הוא לשון המשכה

由此，他便会全心投入妥拉，以思想和内心的全部深度来研习，等等。这就称为“从伊甸而出的一条河”。意思是：“从伊甸”——从קב"ה (Kudsha Brich Hu，意为「圣者，愿祂受颂赞」)那里流出；祂被称为“伊甸”；而“河”一词表示引流。

פי' כאשר יומשך אלהות מלמעלי [מלמעלה] למטה בקבלי מ"ש המשכה זאת משקה את הגן היא התורה

שהיא ד' אמות של הלכה במקום קדשי קדשים אורייתא היכלא דמלכא שבה שורה אחדות ה' כו'

意思是，当 ה' 的 אלקות 借着接受天之王权而从上流至下，这一引流便滋润园子——也就是妥拉；妥拉即“halachah（律法判决）四肘之地”，位于至圣所之处——“妥拉是君王的宫殿”—— ה' 的合一就安居其中，等等。

כאשר יתקיים בו בחי' נהר יוצא מעדן בתפלתו ושעור למודו מיד אחר התפלה אבל אח"כ צריך לעסוק

בכל מחשבתו כו'

当“从伊甸而出的一条河”这一层面／方面（בחינה, bechinah）在他的祈祷以及祈祷后立即进行的定时研习中实现时——但此后，他必须把全部心思都投入，等等——

בעניני עולם השפל ושוכח כל התבוננותו בקבלת מ"ש מפני גשמיות גופו על מעוט דעת שלו ויתרחק

מאד מבחינה שהיה לו דעת בתפלתו ועבודתו בתורה כו'

沉浸于这低下世界的事务中，他便忘记了自己在接受天之王权时的一切默想；由于身体的物质性，加上认知（דעת, Daas）有限，他便与自己在祈祷以及妥拉事奉中所达到的认知状态相距甚远，等等——

לכך נתן לנו מצות לעשותם כל היום כי ענין המצות מעשיות הם הגבה למעלה מעלה בפנימיותם

ושרשם

因此，祂赐给我们诫命（מצות, mitzvot），让我们整日践行。因为实际践行的诫命，其内在层面（פנימיות, pnimiyus）及其根源都极其崇高，

אך שנתלבשו בכמה לבושים בהשתלשלות העולמות כו' ומ"מ רומזים על מדרגה הגבוה שבשרש' [שבשרשם] כמו מצות ציצית [ציצית] שענינה למעלה בעולמות עליונים ונתלבשה מצותה בשמונה חוטין של צמר וה' קשרים כו'

只是，它们在逐级下降的世界链条（השתלשלות, hishtalshelus）中披上了许多层外衣，等等；然而，它们仍然指示出其根源中那崇高的层次。例如，tzitzis（ציצית, tzitzis）这条诫命，其内涵在于上层世界；但这条诫命披上了八根羊毛线和五个结的外衣，等等。

ולכן המצות לא תצטרך להם עבודת האדם לתקנם ולכוון אל אמתתם כי מצות א"צ [אין צריך / אינו צריך] כוונה לפי שהן בעצמם מתוקנים ונשתלשלו ממעלה למטה כו' והעושה המצוה המשכת אלהות שגורם אינה מצד עבודתו רק מחמת המצות עצמן כו'.

因此，诫命不需要人的事奉来修正它们，也不需要人的事奉来使意念对准其真实内涵，因为“诫命不需要意向”；它们自身已经完善，并且从上而下逐级流衍，等等。而[对于]践行诫命的人来说，他所促成的אלקות引流并非源自他的事奉，而只是由于诫命本身，等等。

משא"כ בתורה ותפלה שהיא עבודת הלב תלויה דוקא בכוונת האדם כו' ועיקר הכוונה הצריכה בעשיית [בעשייה] המצות הוא שיתבונן בתחילה איך שהוא מאד רחוק מה'

托拉（תורה, Torah）和祈祷则不同；它们是心灵的事奉，专在于人的意向，等等。履行诫命（מצות, mitzvos）时所需要的主要意向，是他首先思量自己离 ה'是何等遥远，

ע"י טרדתו כל היום בהבלי חפצי העוה"ז וגשמיות חומרו ועוונותיו מסך מבדיל לבלתי התקרב אל ה' אפי' [אפילו] מעט ויתבונן

这是因为他整日被今世虚妄的欲望、自己肉身的物质性以及自己的罪所牵累——这些成了一道隔绝的屏障，[使他]甚至不能稍稍亲近 ה'。他应当思量，

בזה היטב הדק וישבור לבו בהתבוננ' [בהתבוננות] זה ויכנע לבבו מפני שמ"מ חפץ הוא להתקרב אל ה' בתורתו כו' ויכוון במצוה שנזדמנה לידו בעשותו אותה.

对此细细地、彻底地思量，使自己的心因这番思量而破碎，令心谦卑；因为尽管如此，他仍渴望通过 ה'的托拉亲近 ה'，等等。他履行一项临到自己手边的诫命（מצוה）时，应当怀有[这样的]意向。

שהוא כמו באר מ"ח שנובע מתחת הקרקע מנהר א' שאע"פ [שאף על פי] שהנהר אינו נק' מ"ח אבל המים היוצאים ממנו ונוקב והולך עובי עפר הקרקע נק' מים חיים מפני שמתברר ומתלבן ע"י דחקם לצאת בעפר החומרי

因为这就好比一口从地下涌出的活水井，水源来自一条河：虽然这条河不称为“活水”，但从河中流出、钻透地层厚土的水，却称为“活水”，因为它在艰难地穿过物质的土层而涌出时，得以精炼净化。

וכן ממש עשיית המצוות כשהי' [כשהיה] לו בתחלה בתפלתו ועבודתו בחי' נהר יוצא מעדן הנ"ל רק שנכסה ונעלם בתוכו ע"י גשמיות תשוקת גופו כל היום.

履行诫命也正是如此：起初，在他的祈祷和事奉中，他具有上文所说的“从伊甸而出的一条河”这一层面；只是由于他身体的欲望整日牵引，这河就在他内里被遮盖、隐藏了起来。

4 וכשעושה המצוה שנובעת מנהר הנ"ל פי' מפני שזוכר שכבר קבל ע"ע [על עצמו / על עצמך] מ"ש בכל לבבו ולכך עושה מצותיו ליכנס בעול מלכותו אע"פ [אף על פי] שעכשיו אין לו בחי' נהר הנ"ל סומך לבו על שכבר גמר בלבו לעבוד ה' באמת זהו

他履行那从上文提到的河流涌出的诫命（מצוה, mitzvah）——也就是说，因为他记得自己已经全心接受了天上的王权，所以他履行自己的 מצותיו，为的是进入其王权的约束之下；虽然此刻他并不具备上述河流的层面，却仍在心中倚靠自己早已决意真诚事奉 ה'——这就好比

כמו באר מ"ח מפני שמאד ערב לו זאת המעט בעבודת ה' מפני שהתבונן שמאד מאד רחוק הוא מה'.
一口活水之井，因为这少许事奉 ה'对他而言极为甘美，这是因为他思量到自己离 ה'实在极其遥远。

5 ועושה המצוה הוא ע"ד הנ"ל שמאד מתוק וערב לו לעשות המצוה כו' כמו הבאר כשחופרין בקרקע ומוצאים מים הם מ"ח מפני שעברו עובי העפר כן עשיית המצות עשייתו אותה נובעת מנהר הנ"ל כו'.

并且，[当]他以如上所述的方式履行诫命（מצוה, mitzvah），[以至于]履行这条诫命对他而言极其甘甜、愉悦，等等——这就如同井：人挖掘地面而发现水，这水乃是活水，因为它穿过了厚厚的土层；同样，诫命（מצות, mitzvos）的履行——他所履行的这一诫命——也是从上文所说的河流中涌出的，等等。

6 וזהו שהיה האריז"ל [האר"י זכרנו לברכה] שמח מאד בעשיית המצות ולכך זכה לרה"ק [לרוח הקודש] ולא

שמח בעבודתו כו' כי המצות בפני עצמם קדושתם כו'

这就是[为何]阿里扎尔（האריז"ל）在履行诫命（מצות, mitzvos）时极为欢喜，并因此得以获得רוח הקודש（רה"ק, ruach hakodesh），而不因他[自己的]事奉而欢喜，等等；因为 מצות 本身，其神圣性[本属于它们自身]，等等，

כנ"ל ועשיותה בא מהתבוננות שפלות התקרבותו אל ה' שזו היא מדת ענוה באמת שנאמר על מרע"ה

[משה רבינו עליו השלום] כי עיקר השפלו' בפני כל אדם שאמרו א"א להיו' [להיות] כ"א עד"ז שרואה בחבירו

שהוא יותר קרוב לה' כו'

如上文[所说明]。他如此行事，源于观想自己与 ה' 亲近的程度何等微小。因为这正是关于我们的老师摩西（משה），愿他平安，所说的真正谦卑品性；而在每个人面前自觉卑微的要义——据说，若非如此便不可能做到——就是看见自己的同伴比自己更亲近 ה'，等等。

וזהו נפש שבעה תבוס נופת שאפילו הדבש מר לו אבל נפש רעבה כל מר מתוק

这就是[“饱足的心灵践踏蜂房”——甚至蜂蜜对它也是苦的——“但对饥饿的心灵，一切苦物都是甜的”的意思。]

פי' באר מ"ח הנ"ל ע"י חפירותו בעפר גופו כשיוצא מעט מים מתוקים ערבים לו מאד מפני שגופו

רעבה בעבודת ה' וזהו באר חפרוה שרים:

意思是：上文提到的活水之井——人挖掘自己身体的土壤，当少许水涌出时，这水对他极其甘甜可悦，因为他的身体在事奉 ה' 上饥渴。这就是“首领们所挖掘的井”。



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

关于本版

This edition contains the Hebrew text and the English translation.

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

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

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

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

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

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

摘自 likuteitorah.com/zh-Hans/torah-ohr/toldos/4/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok