



《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”



一个人在早晨借着示玛（שמע, Shema）、祈祷和学习托拉（תורה, Torah）而引下的 אלקות，在一天的世俗事务中会沉入“地下”；以谦卑之心行的诫命（מצוות, mitzvos）会再次将它涌出，成为活水之井。它经过身体这片土壤，因而更加甘甜。

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/

核心思想

一个人在早晨借着示玛（שְׁמָע, Shema）、祈祷和学习托拉（תּוֹרָה, Torah）而引下的 אֱלֹקִים，在一天的世俗事务中会沉入“地下”；以谦卑之心行的诫命（מִצְוֹת, mitzvos）会再次将它涌出，成为活水之井。它经过身体这片土壤，因而更加甘甜。

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

《塔木德》教导说，幼发拉底河（Perat）是伊甸园的原初河流，每一处泉水都由它在地下供给。那么，如果井水实际上来自那条河，为什么井还被称为“活水”呢？阿德莫尔·哈扎肯（אדמו"ר הזקן）以那条从伊甸流出、灌溉园子的河流来回答；这园子就是托拉。人在示玛中接受 ה' 的王权，便将 אֱלֹקִים 引下；这 אֱלֹקִים 在祈祷之后立即学习的托拉中找到安居之所。然而，忙碌的一天会将它遮盖起来：身体的忧虑和人有限的理解，会使人忘却早晨的觉知。因此， ה' 赐下实际行持的诫命；它们在自身的根源中便是神圣的，不需要特别的意向也能产生作用。唯一要求的意向，是反省自己与 ה' 相距多远，并因此谦卑下来，同时仍渴望亲近祂。于是，诫命便使那条隐藏的河流穿过身体这片“土壤”涌出；正如井水经过土壤而得以净化，它成为活水，对渴慕 ה' 的人甘甜。这就是阿里扎尔（האריז"ל）为何如此喜悦于诫命；这也就是“王子们所挖掘的井”。

提纲

- | | | |
|----------|--|------|
| 1 | 每一处泉水之下的河流
幼发拉底河是原初的河流；所有泉水都由它在地下供给，因此稍加挖掘便能找到活水。 | ¶1 |
| <hr/> | | |
| 2 | 从伊甸流出的河：接受 ה' 的一体性
如果井水来自一条河，为什么还称它为“活水”？伊甸的河流象征在示玛中接受 ה' 的王权；这河流需要一个可以安居之处。 | ¶2 |
| <hr/> | | |
| 3 | 托拉、日常生活与诫命
ה' 的一体性安居在托拉中；白日将它遮蔽；诫命本身神圣，即使怀着破碎之心去行，也会使它再次涌出，如同水穿过土壤。 | ¶3 |
| <hr/> | | |
| 4 | 在实践中成为活水之井
凭借早晨的承诺，一个人整日行持诫命；他所做的哪怕很少，对他也会是甘甜的。 | ¶4-5 |
| <hr/> | | |
| 5 | 阿里扎尔的喜悦与饥渴的灵魂
从谦卑中生出的诫命之喜悦；对饥渴的人而言，苦涩之物也会甘甜；这就是“王子们所挖掘的井”。 | ¶6 |

活水之井 באר מים חיים

泉水由一条隐藏的河流供给，并在穿过土壤时得到净化；这是人在世俗生活的日常中行一项诫命的意象。

有一条河从伊甸流出 נהר יוצא מעדן

将 אלקות 从 ה' 自身（“伊甸”）引下；这由在示玛和祈祷中接受祂的王权而产生。

园子 גן

其数值为53，代表托拉的五十个篇章；这是 ה' 的一体性安居之处。

接受天国王权的轭 קבלת עול מלכות שמים

完全相信并接受 ה' 的一体性与统治，尤其是在示玛中；这是神圣事奉的第一步。

诫命不需要意向 מצות אין צריכות כוונה

诫命在自身的根源中便是神圣的；它们凭自身引下 אלקות，而非凭行者的灵性状态。

谦卑 ענוה / שפלות

感受到自己与 ה' 相距多远，并视他人为比自己更亲近祂的人；这是阿里扎尔喜悦于诫命的根源。

第1节 · 11

每一处泉水之下的河流

1 ויחפרו עבדי יצחק בנחל כו'. באר חפרוה שרים¹ וגו'. דהנה איתא בגמ' [בגמרא] ע"פ והנהר הרביעי הוא

פרת² הוא דמעיקרא³ 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

本篇maamar以两节关于井的经文开篇：以撒的仆人在谷中挖掘，发现活水（《创世记》26:19）；以及以色列人在旷野所唱的《井之歌》。为解释这两节经文，本文转而引用《Gemara》（גמרא）关于从伊甸流出的四条河的教导；其中第四条是幼发拉底河（Perat）：幼发拉底河是“起初的那一条”，其他河流由它分出。

הוא בעצמו ואמרו כל הנהרות למטה מפרת וכל מעיינות שבעולם נובעים מסולמא דפרת פי' מתחת לקרקע נוקב והולך עד שבחפירה מועטת ימצא באר מים חיים⁴.

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。

《Gemara》还补充说，所有河流都位于幼发拉底河下方，而世界上一切泉源都由幼发拉底河的地下“阶梯”供给。阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）将此读作一幅图景：幼发拉底河的水在地下流淌，因此无论在哪里稍作挖掘，便能找到一口“活水”之井，也就是新鲜的泉水。

第2节 · 12

从伊甸流出的河：接受 ה' 的一体性

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

ונהר יוצא מעדן להשקות את הגן⁵ 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。

问题是：如果井水实际上来自伯拉河，为什么称它为“活水”，仿佛井本身就是水源？为回答这个问题，阿尔特雷贝转而谈到那条从伊甸流出、灌溉园子的河；一切四条河流都源于此。

ג"ן סדרי דאורייתא פ"י 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,

《Zohar》(זהר) 将“园子” (ג"ן, gan, 数值为53) 解作妥拉的五十三个每周段落。解释从神圣事奉的第一步开始: 接受“天国王权之轭” (קבלת עול, kabbalas ol), 即完全相信 ה' 是独一的。

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

这种信仰有其具体内涵: ה' 使每一个世界得以存在, 整个受造界在祂面前如同虚无, 万有与祂全然为一。人在诵读 שמע 时尤其会体认这一点, 专注于 ה' 的合一, 并真诚地接受 ה' 为王。

כי יעקב חבל נחלתו⁶ 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。

“雅各是祂产业的份额”这句话描绘了每一个犹太人: 在内心深处, 每个人都渴望依附于 ה', 并相信祂。但这一段以一个问题作结: 人在诵读示玛时接受了 ה' 的合一之后, 这个“一”究竟能安住在哪里?

第3节 · 13

托拉、日常生活与诫命

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。

问题的答案是: 只有在妥拉中, 才能找到 ה' 的合一。因此, 接受 ה' 的王权 (在谢玛祷文和祈祷中) 之后, 应当立即深入研习口传妥拉, 并在研习之前先默想片刻 ה' 的合一。

ועי"ז יגרום לו העסק בתורה בכל עומק מחשבתו ולבבו וכו' וזהו נק' ונהר יוצא מעדן⁷ 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。

这样的默想使他能够全心投入妥拉研习，达到思想和内心的深度。这就是“从伊甸流出的河”：伊甸指הי本身，“河”则表示引流，即אלקות从其源头流出。

פי' כאשר יומשך אלהות מלמעלי⁸ [מלמעלה] למטה בקבלי' מ"ש המשכה זאת משקה את הגן היא התורה שהיא ד' אמות של הלכה⁸ במקום קדשי קדשים אורייתא היכלא דמלכא שבה שורה אחדות ה' כו'

意思是，当הי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”——הי的合一就安居其中，等等。

借着接受הי的王权而引下的אלקות，会“滋润园子”，也就是妥拉。塔木德说，自圣殿被毁之后，הי在祂的世界中只拥有“halachah（律法判决）的四肘之地”；因此，如今halachah便是祂的所在，如同至圣所一般。妥拉又被称为“君王的宫殿”：הי的合一就居于其中。

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——

“从伊甸流出的河”这一层面，在祈祷以及紧接祈祷之后的研习时段中显现。但一天仍要继续；人必须把全部心思转向其他事务。

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

忙于这低下世界的事务时，他会忘记早晨的默想。身体的物质性以及他有限的认知（דעת, Daas；即能将一个观念牢固持守于心中的能力），使他远离了自己在祈祷和研习时所拥有的觉知。

לכך נתן לנו מצות לעשותם כל היום כי ענין המצות מעשיות הם הגבה למעלה מעלה בפנימיותם⁹ ושרשם

因此，祂赐给我们诫命（מצות，mitzvos），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，

为此，祂赐给我们诫命，让我们在整日中实际践行。这些诫命的内在层面及其根源都极其崇高，远高于人凭自己的理解所能达到的层次。

אך¹⁰ שנתלבשו בכמה לבושים בהשתלשלות העולמות כו' ומ"מ רומזים על מדרגה הגבוה שבשרש' [שבשרשם] כמו מצות¹¹ 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。

这些诫命经过许多层“外衣”，沿着逐级下降的世界链条而来，直至呈现为物质形态；然而，物质形态仍指向其崇高的根源。tzitzis就是一个例子：一条内涵位于最高世界的诫命，披上了八根羊毛线和五个结的外衣。

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。

因此，诫命并不依赖人的努力来使自身完善，也不依赖人领会其内在含义；正如halachah原则所说，“诫命不需要意向”，便可算作已经践行。诫命从上而来，已然完备；所以它们引下的אלקות来自诫命本身，而非践行者的灵性状态。

משא"כ בתורה ותפלה שהיא עבודת הלב תלויה דוקא בכוונת האדם כו' ועיקר הכוונה הצריכה בעשיי' [בעשייה] המצות הוא שיתבונן בתחילה איך שהוא מאד רחוק¹² 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，

托拉学习和祈祷（“心灵的事奉”）有所不同：它们所产生的作用取决于人的意向。即便如此，履行诫命时仍有一种重要的意向：先反思自己离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，

使他远离 ה'的，是他整日被世俗的虚妄、自己的肉身以及自己的罪所牵累；这些在他与 ה'之间形成一道“屏障”。

בזה היטב הדק וישבור לבו בהתבוננ' [בהתבוננות] זה ויכנע לבבו מפני שמ"מ חפץ הוא להתקרב אל ה' בתורתו כו' ויכוון במצוה¹³ 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。

他应当反复思量，直至心破碎、变得谦卑；正因为他仍渴望借着托拉亲近 ה'。怀着这种心情，他履行任何临到自己手边的诫命。

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。

如今，譬喻又回到了活水井。河本身不称为“活水”，但那股奋力穿过厚厚土层涌上来的水却称为“活水”，因为穿过土层使它得以精炼净化。这回答了第2段提出的问题：正是穿过土层的过程，使井水成为“活水”。

וכן ממש עשיית המצוות כשהי' [כשהיה] לו בתחלה בתפלתו ועבודתו בחי' נהר יוצא מעדן¹⁴ הנ"ל רק שנכסה ונעלם בתוכו ע"י גשמיות תשוקת גופו כל היום.^{15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27}

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。

履行诫命也是如此：一个人早晨所具有的“从伊甸流出的河”并未消失；它只是潜入地下，被他一整天的肉身欲望遮盖了。诫命就如同那口井，使这河重新涌出。

在实践中成为活水之井

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

现在来看这口活水之井如何落实于实践。到了当天稍后的时候，早晨的“河流”已不再为他所感受到，但他记得自己已经全心接受了 ה' 的王权。他依凭这一决定，履行 מצותיו，以此服从 ה' 的统治。

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。

这就是“活水之井”：因为他反思自己离 ה' 何等遥远，所以即使只是这一点小事奉，对他而言也甘甜可喜。

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。

这样行诫命会使它变得甘甜。正如挖掘后找到的水之所以是“活水”，是因为它穿过了大地；同样，在经历一整天世俗事务的奋斗之后所行的诫命，会把清晨的河流带着穿过身体这片“大地”而涌上来，这正是使它焕然一新、甘甜可口的原因。

阿里扎尔的喜悦与饥渴的灵魂

6 וזהו שהיה האריז"ל [האר"י זכרנו לברכה] שמח מאד בעשיית המצות ולכך זכה לרה"ק [לרוח הקודש]²⁸ 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（ruach hakodesh, רה"ק），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，

这就是阿里扎尔（拉比伊茨哈克·卢里亚）为何如此欢喜地履行 מצות，也为何得以获得 רוח הקודש（ruach hakodesh）。他的喜乐不在于自己的属灵功修，而在于 מצות；它们的神圣性本属于它们自身，正如上文所解释。

כנ"ל ועשיותה בא מהתבוננות שפלות התקרבותו אל ה' שזו היא מדת ענוה באמת שנאמר על מרע"ה [משה רבינו עליו השלום]²⁹ כי עיקר השפלו' בפני כל אדם שאמרו א"א להיו' [להיות] כ"א עד"ז שרואה

בחיבירו 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。

他的喜来源于他感到自己与 ה' 的亲近何其有限。这就是真正的谦卑，也是《托拉》归于摩西的谦卑：在每个人面前自觉卑微；而这唯有借着看见每个人都比自己更亲近 ה'，才能做到。

וזהו נפש שבעה³⁰ 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。]

《箴言》中的经文描绘了两种状态：对饱足的人来说，连蜂蜜也是苦的；但对饥饿的人来说，连苦物也甘甜。

פני' 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:^{31,32}

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”。

同样，活水之井也是如此：一个人“挖掘”自己身体的土壤，当少许水涌出时，这水对他极其甘甜，因为他渴望事奉 ה'。这就是本篇 maamar 开篇所引的经文：“首领们所挖掘的井”。

在阿沃达中

以在示玛中接受 יהוה 的王权作为一天的开始，并在祈祷之后立即学习托拉。忙碌的一天里，无论遇到什么诫命，都要凭借早晨的承诺去行；首先反省世俗忧虑和罪过使自己与 יהוה 相距多远。这样，即使微小的事奉也会变得甘甜，而对诫命的喜悦则从谦卑中生发。

讨论问题

1. 为什么水经过土壤后反而成为“活水”，而不是因此失去活性？在一个人的日常生活中，这片“土壤”是什么？
2. 在示玛中接受的 יהוה 的一体性，为什么只在托拉中找到自己的安居之处？
3. 如果“诫命不需要意向”，本篇论述（מאמר, maamar）仍要求什么意向？为什么特别要求这一种？
4. 觉得自己与 יהוה 相距甚远，怎么会产生喜悦而非悲伤？
5. 把每一个他人都看作比自己更亲近 יהוה 的人，是什么意思？

注释

第1段

1 באר חפרוה שרים

出自以色列人在旷野向井所唱的歌：“首领挖掘了这口井，民众中的贵胄掘出了它。”本篇 maamar 在结尾处再次引述这节经文。

במדבר כ"א:י"ח Numbers 21:18

באר חפרוה שרים כרוה נדיבי העם במחלק במשענתם וממדבר מתנה:

The well, which the princes digged, Which the nobles of the people delved, With the sceptre, and with their staves. And from the wilderness to Mattanah;

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

2 והנהר הרביעי הוא פרת

这节经文提到从伊甸流出的四条河中的第四条；Talmud（תלמוד）对此作了阐释。

בראשית ב':י"ד Genesis 2:14

ושם הנהר השלישי חדקל הוא ההלך קדמת אשור ונהר הרביעי הוא פרת:

And the name of the third river is Tigris; that is it which goeth toward the east of Asshur. And the fourth river is the Euphrates.

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

3 הוא דמעי קרא

Gemara（גמרא）称从地面涌出的泉眼为“幼发拉底河（פרת, Perat）的阶梯”，并将“它是幼发拉底河”这节经文解释为“起初的幼发拉底河”。本篇 maamar 由此引申出：每一眼泉水都由地下的幼发拉底河供给。

בכורות נ"ה ב:ב' ד'4-2 Bekhorot 55b:2

וקא קתיב: "והנהר הרביעי הוא פרת" אמר רב נחמן בר יצחק, ואיתימא רב אחא בר יעקב: הוא פרת דמעי קרא. תניא, רבי מאיר אומר: "ויביל" שמו, שנאמר: "והיה כעין שתול על מים ועל יובל ושלח שרשיו", ולמה נקרא שמו "פרת"? שמימיו פרים ורבים.

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

4 以撒（יצחק）的仆人在山谷中挖掘，发现了一口活水井。本篇 maamar 将把他们的挖掘解读为借着身体事奉 ה' 的工作。

בראשית כ"ו:י"ט Genesis 26:19

ויחפרו עבדי יצחק בנחל וימצאו שם באר מים חיים:

And Isaac's servants digged in the valley, and found there a well of living water.

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

第2段

5 ונהר יוצא מעדן להשקות את הגן

这条河从伊甸流出，灌溉园子，随后分为四道。此篇

maamar 将它解读为把 אלקות 引入托拉。

בראשית ב':י"א Genesis 2:10

ונהר יצא מעדן להשקות את־הגן ומשם יפרד והיה לארבעה ראשים:

And a river went out of Eden to water the garden; and from thence it was parted, and became four heads.

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

6 כי יעקב חבל נחלתו

在摩西（משה）的歌中说：“因为 ה' 的份是祂的子民；雅各（יעקב）是祂产业的份额。”阿尔特雷贝由此指出，每个犹太人既是 ה' 自己的一份，内心便渴望与祂紧密相连。

דברים ל"ב:ט' Deuteronomy 32:9

כי חלק ה' עמו יעקב חבל נחלתו:

For the portion of the L-RD is His people, Jacob the lot of His inheritance.

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

第3段

7 ונהר יוצא מעדן

在伊甸的记载中，有一条河从伊甸流出，灌溉园子，随后从那里分为四条支流。这里的“伊甸”指 קב"ה (Kudsha Brich Hu，意为「圣者，愿祂受颂赞」)；河则指借着接受其王权而引下的 אלקות，这 אלקות 灌溉园子，也就是妥拉。

בראשית ב':י"א Genesis 2:10

ונהר יצא מעדן להשקות את־הגן ומשם יפרד והיה לארבעה ראשים:

And a river went out of Eden to water the garden; and from thence it was parted, and became four heads.

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

KEHOT 注释

בראשית ב', י.

8 ד' אמות של הלכה

乌拉的教导是：自圣殿被毁以来，קב"ה (Kudsha Brich Hu，意为「圣者，愿祂受颂赞」)，在祂的世界中只有哈拉哈（犹太律法）的四肘。这篇 maamar 借此将妥拉称为 ה' 的合一安驻之处，如同至圣所。

ברכות ח' א' י"ח-י"ט Berakhot 8a:18-19

והינינו דאמר רבי חייא בר אמי משמיה דעולא: מיום שחרב בית המקדש אין לו להקדוש ברוך הוא בעולמו אלא ארבע אמות של הלכה בלבד. ואמר אבני: מריש הוה גריסנא בגו ביתא ומצלינא בבי כנישתא. פיון 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 הוה 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)

9 למעלה מעלה בפנימיותם

在该处 (Beshalach 64c), Alter Rebbe解释说, 诫命带来的喜悦直达 ה'的本质, 高于整个世界链条: 诫命是“君王的肢体”; 正如抓住一个人的手臂, 会牵动他的灵魂, 诫命也会引下 ה'的本质。这是由上而来的激发, 任何由下而起的激发都无法引发。因此, 诫命被称为内在层面极其崇高。

KEHOT 注释

ע' לקמן פ' בשלח סד, ג. שענין המצות בעצם הוא בחי' שלמעלה מאתעדל"ת, וע' באוה"ת דרושים לר"ה ע' אישה שמציין לכאן בענין מצות אין צריכים כוונה.

10 לעשותם כי ענין המצות — אך

手稿在此处有更完整的读法: “实际践行的诫命, 其内在层面和根源都极其崇高, 并且指示出这一点; 只是, 它们披上了外衣……”

KEHOT 注释

בבד"ק 1064 קח, א נוסף: כי ענין המצות מעשיות הוא שהם למעלה מעלה פנימיותם ושרשם למה רומזים: אך שנתלבשו.

11 כמו מצות ציצית

在该处, Likkutei Torah说, 事奉 ה'时的“活水之泉”, 就是怀着内心愿望践行的实际诫命, 并引用了这篇 maamar: 诫命取自物质世界中的事物, 例如tzitzis的羊毛或tefillin的羊皮纸; 它升起并融入神圣之中, 就像水从地下涌出。

KEHOT 注释

לקו"ת פ' חקת סד, א מציין לכאן בענין המצות מעשיות ברעותא דליבא.

12 ועיקר הכוונה . . איך שהוא מאד רחוק

关于践行诫命时的主要意向, 以及这反映出人离 ה'有多远的这段话, 在该处被引用。

KEHOT 注释

מובא בהמשך תער"ב ח"ב ע' א"ג.

13 ויכוון במצוה . . שנובעת מנהר הנ"ל

正如注释所引, Or HaTorah由此得出教训: 诫命之所以被称为活水之泉, 正是因为它经过了厚土——也就是身体整日从事经商等活动; 此后, 他凭着这股力量践行诫命, 诫命便成为活水之泉。

KEHOT 注释

ראה אוה"ת פ' יוצא כרך א רג, ב: הרי מובן שמה שהמצוה נק' באר מ"ח זהו דוקא לפי שעברו דרך עובי עפר הקרקע דהיינו גשמיות עסקי גופו כל היום במו"מ כשמו"מ אח"כ בכח זה עושה המצוה נעשה בחי' באר מ"ח. עכ"ל.

14 כשהי' לו בתחלה . . בחי' נהר יוצא מעדן

该处对这句话作了注释: 它或许指的是“מים נוקבין” (mayin nukvin, 向上升腾的阴性之水) 的一滴”, 它能够净化; 也就是说, 早晨的灵感成为净化一日的力量。

KEHOT 注释

בהמשך תער"ב ח"ב ע' א"ג מציין ע"ז: י"ל שזהו שפת מ"ד המברר כו'.

15 והוא ע"י הכתר שהוא הממוצע

KEHOT 的注释指出, 关于此处的进一步解释见 Or HaTorah.

KEHOT 注释

ראה אוה"ת שמות ע' פב. ושם ציין הצ"צ ללקו"ת פ' צו בד"ה והיה אור הלבנה פ"ג. נסמן לקמן כב, ד.

16 ונאם הגבר הוקם ע"ל

此处文字引自 II Samuel 23:1; 下方列出相关段落。

שמואל ב כ"ג:א' II Samuel 23:1

וְאֵלֶּה דְּבָרֵי דָוִד הָאֲמֻנִים נָאם דָּוִד בְּיָמָיו וְנָאם הַגִּבֹּר הַקָּם עַל מְשִׁיחַ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב וְנָעִים זְמֵרוֹת יִשְׂרָאֵל:

Now these are the last words of David: The saying of David the son of Jesse, And the saying of the man raised on high, The anointed of the G-d of Jacob, And the sweet singer of Israel:

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

KEHOT 注释

שמואל-ב כג, א.

17 שהיו מתים ק' אנשים בכל יום

KEHOT 对这些文字所列的出处指引 (其注释见下方)。

KEHOT 注释

במדבר רבה פ' יח, כא. תנחומא ס"פ קרח.

18 שע"י המאה ברכות פסקו מלמות

KEHOT 的注释指出, 关于此处的进一步解释见 Or HaTorah.

KEHOT 注释

ע' אוה"ת פ' עקב ע' תקפת. תקצד.

19 ויחפרו עבדי יצחק

KEHOT 对这些文字所列的出处指引 (其注释见下方)。

KEHOT 注释

ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע.

20 ויחפרו עבדי יצחק בנחל

此处文字引自 Genesis 26:19; 下方列出相关段落。

בראשית כ"ו:י"ט Genesis 26:19

וַיִּחְפְּרוּ עַבְדֵי יִצְחָק בְּנַחַל וַיִּמְצְאוּשָׁם בְּאֵר מַיִם חַיִּים:

And Isaac's servants digged in the valley, and found there a well of living water.

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

KEHOT 注释

בראשית כו, יט.

21 באר חפרוה שרים

此处文字引自 Numbers 21:18; 下方列出相关段落。

במדבר כ"א:י"ח Numbers 21:18

בְּאֵר חֲפְרוּהָ שָׂרִים כְּרוּהָ גְדִיבֵי הָעָם בְּמַחֲזָק בְּמִשְׁעָנָתָם וּמִמְדָּר מִתְּנָה:

The well, which the princes digged, Which the nobles of the people delved, With the sceptre, and with their staves. And from the wilderness to Mattanah;

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

KEHOT 注释

במדבר כא, יח.

22

איתא בגמרא ע"פ והנהר הרביעי

| 此处文字引自 Bekhorot 55b:2-4; 下方列出相关段落。

Bekhorot 55b:2-4 ד"ב: בנכורות

וְהָא קָתִיב: "וְהִנֵּה הָרְבִיעִי הוּא פָּרָת" אֲמַר רַב נַחֲמָן בְּרַיְצָה, וְאִתְּיָמָא רַב אֲחָא בְּרַיְצָה: הוּא פָּרָת דְּמַעֲקָרָא. תְּנִינָא, רַבִּי מֵאִיר אֲמַר: "יֻבְל" שְׁמוֹ, שְׁנֵאמַר: "וְהִנֵּה קַעֲזָן שְׁתוּל עַל מִים וְעַל יוֹבֵל וְשִׁלַּח שְׂרָשְׁיוֹ", וְלָמָּה נִקְרָא שְׁמוֹ "פָּרָת"? שְׁמִימִיּוּ פָּרִים וְרָבִים.

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

KEHOT 注释

בכורות נה, ב. ראה לקו"ת פ' צו יז, א. ובמאמרי אדה"א בס' נר מצוה ותו"א פג, ב.

23

מסולמא דפרת

| Kehot 的注释指出, 关于此处的进一步解释见 Or HaTorah.

KEHOT 注释

וכ"ה בלקו"ת פ' חקת סב, ב. אבל הגי' בש"ס ווילנא: סולמי דפרת (וכ"ה באוה"ת פ' חקת ע' תתס). ורש"י פי' "מקלחין תחת הקרקע ועולין בהרים כמו סולם". ובשיטה מקובצת שם גורס ברש"י "דפרת מראש פרת מקלחין".

24

ולכאורה תמוה מפני מה יקרא . . שעיקר נביעתו הוא מנהר פרת

| Kehot 的注释指出, 关于此处的进一步解释见 Sefer HaMaamarim 5661.

KEHOT 注释

ראה בסה"מ תרס"א ע' רטו ב' דיעות איך המים באים לנהרות.

25

ג"ן סדרי דאורייתא

| Kehot 的注释指出, 关于此处的进一步解释见 Likkutei Sichos.

KEHOT 注释

זח"א (מהנ"ע) קד, ב. וראה נצו"א לזח"ב רו, ב. לקו"ש ח"ט ע' 298 ובהערה 3 שם.

26

כי יעקב חבל נחלתו

| 此处文字引自 Deuteronomy 32:9; 下方列出相关段落。

Deuteronomy 32:9 ל"ב:ט' דברים

כי חלק ה' עמו יעקב חבל נחלתו:

For the portion of the L-RD is His people, Jacob the lot of His inheritance.

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

KEHOT 注释

דברים לב, ט.

27

שו"ה כו' — ומ"מ רומזים . . שבשרש'

| “然而, 它们仍然指示出其根源中那崇高的层次” 这句话, 在此手稿中缺失。

KEHOT 注释

בכת"י 1064 ליתא.

第6段

28

ולכך זכה לרוה"ק

| 此处在讨论喜乐与 רה"ק 之间联系的注释中被引用。

KEHOT 注释

השייכות לרוה"ק — ראה ירושלמי סוכה רפ"ה וע' בלקו"א להה"מ ד"ה וסוכה תהי'. לקו"ש ח"ט ע' 252. לקו"ש חכ"ד ע' 639. ועוד. נסמן בארוכה במאמרי אדה"א במדבר ח"ג ע' א"רפ.

29

שנאמר על מרע"ה

| “那人摩西 (משה) 极其谦和, 胜过地面上所有的人。” 这节经文描述了摩西的谦逊。

במדבר י"ב:ג' Numbers 12:3

והאיש משה ענו מאד מכל האדם אשר עלי פני האדמה:

Now the man Moses was very meek, above all the men that were upon the face of the earth.—

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

30

נפש שבעה

所罗门王 (שלמה) 的箴言: “饱足的心灵践踏蜂房, 饥饿的心灵却觉得一切苦物甘甜”: 饱足的人连蜂蜜也不屑一顾, 而饥饿的人连苦食也觉得甘甜。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将此应用于渴望事奉 ה' 的人。

משלי כ"ז:7 Proverbs 27:7

נפש שבעה תבוס נפת ונפש רעבה קלימר מתוק:

The full soul loatheth a honeycomb; But to the hungry soul every bitter thing is sweet.

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

KEHOT 注释

משלי כז, ז.

31

וזהו שהי' הארזי"ל

第26章教导, 不能靠忧伤和沉重战胜恶倾向, 唯有凭借由喜乐而生的振奋积极; 因自己的罪过而感到痛苦, 只有在其后随之而来的、对 ה' 的真正喜乐中才有价值。这正是阿里扎尔履行 מצות 时所怀有的喜乐。

תניא, חלק ראשון; ליקוטי אמרים כ"ו Tanya, Likkutei Amarim 26

KEHOT 注释

ראה שעהמ"צ (להארזי"ל) בתחלתו. וראה תניא פכ"ו. לא.

32

באר חפרוה שרים

| 开篇引出的《井之歌》中的那节经文, 如今被解读为: 这井是穿过身体的土壤掘成的。

במדבר כ"א:י"ח Numbers 21:18

באר חפרוה שרים כרוה גדיבי העם במחלק במישענתם וממזכר מתנה:

The well, which the princes digged, Which the nobles of the people delved, With the sceptre, and with their staves. And from the wilderness to Mattanah;

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



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); William Davidson Edition - Vocalized Aramaic (CC-BY-NC); Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (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/toldos/4/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok