



《托拉·奥尔》·帕拉沙 VAYECHI · 玛玛尔 4

חכלילי עינים מרין ולבן שנים מחלב

酒使眼目红润，奶使牙齿洁白



妥拉（תורה, Torah）如同酒，使灵魂中隐藏而无边的爱 **ה'** 显露出来，并将其提升至愉悦之爱；它又如同奶，在诚实地省察自己之后，使爱与敬畏增长，直到心灵转变。

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/vayechi/4/

核心思想

妥拉（תורה, Torah）如同酒，使灵魂中隐藏而无边的爱 **ה'** 显露出来，并将其提升至愉悦之爱；它又如同奶，在诚实地省察自己之后，使爱与敬畏增长，直到心灵转变。

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

本篇 maamar 将雅各（יעקב）对犹太的祝福——“眼目因酒而红润，牙齿因奶而洁白”——阐释为妥拉的两种力量。它提出一个问题：酒怎能“使 **ה'** 喜悦”？答案是智者们所说的：“酒一入口，秘密便显露出来。”人对 **ה'** 有两种爱。永恒之爱（אהבת עולם, Ahavas olam）源自默想 **ה'** 的王权如何创造并维系一切世界；灵魂能够容纳这种爱，因此当心思转向别处时，这爱便会消退。广大之爱（אהבה רבה, Ahavah rabbah）根植于灵魂在 **ה'** 本身中的源头，超越一切世界；灵魂无法容纳它，所以它始终隐藏，尽管从未间断。妥拉是 **ה'** 的智慧与意愿，如同酒，开启神圣的收缩，使这隐藏的爱显露出来。更高的是愉悦之爱（אהבה בתענוגים）：凝望君王的荣耀，也就是“眼目红润”；这种爱在一周劳作之后的安息日（שבת, Shabbos）显露，其中包含这两种爱：“为我，为我。”“牙齿”指仔细省察自己，将自己的事奉细细研磨、筛分；随后，妥拉的“奶”使爱与敬畏增长，牙齿也变得“洁白”：精炼变得明晰而毫不费力。

提纲

- | | | |
|----------|--|--------|
| 1 | 妥拉中的酒与奶
酒怎能“使 ה' 喜悦”？酒与奶是妥拉的两个层面，而人有两种爱：永恒之爱与广大之爱。 | ¶1-2 |
| <hr/> | | |
| 2 | 永恒之爱：源自诸世界的爱
在赞美诗篇（פסוקי דזמרה, Pesukei deZimrah）和示玛（שמע, Shema）中，默想 ה' 的王权如何赐予一切世界生命，会引向“你要爱”：意愿转向 ה' 。 | ¶3-8 |
| <hr/> | | |
| 3 | 广大之爱：隐藏的爱
广大之爱源自灵魂在 ה' 中的根源，超越一切世界；灵魂无法容纳它，所以它始终隐藏，却从未间断。它如何显露出来？ | ¶9-12 |
| <hr/> | | |
| 4 | 妥拉之酒显露秘密
爱的光隐藏在妥拉之中；学习妥拉会“开启那些 ‘yuds’”（יודיין, yuds），显露灵魂中的至上意愿（רצון העליון），也就是广大之爱。 | ¶13-14 |
| <hr/> | | |
| 5 | 眼目红润：愉悦之爱
“眼目”指凝望君王的荣耀，也就是愉悦之爱；它在一周劳作之后的安息日显露。品味的上腭说“为我，为我”，两种爱一同升起。 | ¶15-17 |

“牙齿”指省察自己，将自己的事奉细细研磨、筛分；随后，妥拉之“奶”使爱与敬畏增长并转变心灵，直到精炼变得毫不费力。

核心概念

永恒之爱 (אהבת עולם) אהבת עולם

对 ה' 的爱，源自默想 ה' 如何创造并维系一切世界。灵魂能够容纳这种爱，但当心思转向其他事物时，这爱便会间断。

广大之爱 (אהבה רבה) אהבה רבה

根植于灵魂源头、属于 ה' 本身一部分的隐藏之爱。它超出灵魂所能容纳的范围，从未间断；妥拉使它显露为“尽你一切力量去爱”的爱。

愉悦之爱 (אהבה בתענוגים) אהבה בתענוגים

最高的爱，即凝望“君王的荣耀”；它在安息日显露，包含永恒之爱与广大之爱，并超越这两种爱。

至上意愿 (רצון העליון) רצון העליון

ה' 的意愿，是创造的源头；它被收缩所遮蔽，并通过学习妥拉和遵行 mitzvos 显露出来。在灵魂之中，它就是广大之爱。

Yud字母的诸收缩 (יודי"ן, yuds) (צמצומים) יודי"ן

无限之光的收缩，暗指“你开启你的手 (yadecha)”；妥拉将它们开启，使至上意愿显露出来。

牙齿与奶 (שיניים וחלב) שיניים וחלב

省察自己，将自己的行为与感受细细研磨、筛分；随后接受妥拉的滋养，使爱与敬畏增长。

妥拉中的酒与奶

1 חכלילי עינים¹ מיין² ולבן שנים מחלב. הנה גבי³ יין כתיב תירושי המשמח אלקים⁴ כו'.

“眼目因酒而红，牙齿因奶而白。”如今，论到酒，经上写道：“我的新酒，使 אלקים 喜悦”，等等。

本篇 maamar 以雅各布（יעקב, Yaakov）对犹大（יהודה, Yehudah）的祝福开篇：他的眼目因酒而红，牙齿因奶而白。阿尔特雷贝首先提到，经文将酒描述为能“使 אלקים 喜悦”之物，由此引出一个问题。

ולהבין מהו בחי' יין המשמח אלקים ואיך יהיה כחו גדול כ"כ [כל כך] לשמח אלקים. הנה אמרו נכנס יין יצא סוד.⁵

要明白：酒“使 אלקים 喜悦”这一层面究竟是什么？它的力量为何如此之大，竟能使 אלקים 喜悦？现在，[贤者]说：“酒入，秘密出。”

酒可以使人喜悦，但它怎么能使 אלקים 喜悦呢？答案从贤者所说的“酒入，秘密出”开始：表示酒的词 יין (yayin) 与表示秘密的词 סוד (sod) 具有相同的数值，都是七十；本篇 maamar 将进一步说明，酒指的是妥拉，而秘密指的是灵魂中隐藏的爱。

2 והענין כי בתורה יש ב' בחי' יין וחלב וכדכתיב לכו שברו ואכלו⁶ כו' בלוא כסף ובלוא מחיר יין וחלב.

解释是，托拉中有两个层面：酒与奶，正如经上所写：“你们来，买来吃……不花钱，也不付代价，买酒和奶。”

酒与奶是托拉的两个层面，正如以赛亚（ישעיהו）的呼召所显示的：“你们来，买……不花钱，也不付代价，买酒和奶。”这节经文被解读为是在讲托拉；托拉是白白获得的，而经文提到了本节经文中的两种意象：酒与奶。

וביאור הדבר כי הנה יש ב' אהבות⁷ אה"ע [אהבת עולם] ואה"ר [ואהבה רבה]. אהבת עולם היא האהבה הגלויה.⁸

说明此事：有两种爱，即世界之爱（אהבת עולם, ahavas olam）和大爱（אהבה רבה, ahavah rabbah）。世界之爱是显明的爱。

为说明这两个层面，阿尔特·雷贝（אדמו"ר הזקן）引入了对 ה' 的两种爱：אהבת עולם 和 אהבה רבה。אהבת עולם 是“显明”的爱，在心中可以直接感受到。这个名称通常意为“永恒之爱”，但本篇讲论（מאמר, maamar）也将“世界”（עולם, olam）作为其含义之一：这是一种从沉思诸世界而生的爱，正如下段所解释的。

永恒之爱：源自诸世界的爱

3 ואה"ר [ואהבה רבה] היא אהבה המסותרת. ולהבין למה נק' האהבה המסותרת בשם אה"ר [אהבה רבה]. אך הנה אה"ע [אהבת עולם] היא האהבה שנלקחה מעולמות דהיינו מחמת התבוננות איך שהוא ית' ⁹ מחדש בטובו כו'. ומהוה מאין ליש בכל יום ¹⁰ מבחי' מל' ית'

大爱（אהבה רבה, ahavah rabbah）就是隐藏之爱。要明白为何隐藏之爱被称为「大爱」：现在，源自诸世界的爱（אהבת עולם, ahavas olam），是从诸世界而来的爱；也就是说，它源于观想祂如何以其良善更新万物，等等，并且每天从无创造有——这乃是从祂的王权（מלכות, Malchus）这一层面而来；祂当受称颂。

אדמו"ר之所以称为隐藏之爱，是因为它潜藏在灵魂中。在解释它为何称为「大爱」之前，阿尔特雷贝（הזקן）先界定了 < bdi lang="he">אהבת עולם: 这种爱源于观想诸世界，观想 ה' 如何以其良善更新祂的创造——这句话出自示玛经文之前的晨间祝福词；祂藉着自己的王权，每天使创造从无而有。

כי מלכותך מכ"ע [מלכות כל עולמים] ¹¹ כתיב שכל עולמים עליונים ותחתונים הם חיים וקיימים מבחי' מלכותו ית' ממכ"ע [ממלא כל עלמין] וסוכ"ע ואתה מחיה את כולם. ^{12, 13}

因为经上写道：「你的王权是一切世界的王权」：一切世界，无论上界还是下界，皆由祂的王权这一层面而得以存活并存在——也就是充满一切世界的光（ממלא כל עלמין, memalei kol almin）和环绕一切世界的光（סובב כל עלמין, sovev kol almin）——「你赐生命给它们全体。」

经文说，祂的王权是「一切世界的王权」：一切世界都由此得以存活，充满诸世界的光和环绕诸世界的光也都源自这一层面。观想这一点，便会生起 < bdi lang="he">אהבת עולם。

4 ואינו כדמיון הנשמה שמחיה את הגוף. שהחיות מתפשט ומתלבש בגוף ממש להחיותו. כי הוא ית' קדוש ומובדל כו'. רק התפשטות בחי' שם בלבד. דהיינו מחמת כי מלך שמו נק' עליהם.

这并不像灵魂赋予身体生命那样：生命力（חיות, chayus）向外扩展，并实际包裹在身体之中，以使身体存活。因为祂，愿祂受称颂，是神圣而与一切有别的，等等。相反，[它]只不过是「名」这一层面／方面（בחינה, bechinah）的延展；也就是说，因为祂的名「王」被称在他们之上。

ה' 赋予诸世界生命，并不像灵魂赋予身体生命那样：灵魂的生命力确实扩展到身体之中，并包裹在其中。ה' 仍然神圣，与诸世界相分离；延展到诸世界中的，仅是祂的「名」——祂的一种单纯表达，因为祂被称为它们的王。

5 וכמאמר ישתבח שמך לעד פי לעד עד אין קץ כו'. וע"ז אנו אומרים איש"ר [אמן יהא שמיה רבא] מברך לעלם ולעלמי עלמאי יתברך. פי שאנו מתפללים ומבקשים שיהיה שם זה בבחי' ברכה והמשכה מההעלם אל הגילוי.

正如“愿祢的名永远受赞美 (la' ad)”这句话所说：“永远”是指无有穷尽，等等。关于这一点，我们说：“阿们，愿祂伟大的名永远、直到万世万代蒙福 (le' alam ule' almei almaya)；愿其受祝福。”也就是说，我们祈求并恳求，使这个名成为蒙福并得以引下的状态，从隐蔽转为显现。

晨祷中的“愿祢的名永远受赞美”，是说祂之名的延展没有尽头。在回答《卡迪什》时，我们说“愿祂伟大的名受祝福”；阿德莫尔·哈扎肯将“受祝福”解作引下：我们祈求这个如今隐藏的名被引出，进入显现。

דהיינו שלא יהי' [יהיה] בבחי' העלם והסתר פנים אצלינו בידיעת אנשים מלומדה¹⁴ בלבד שאין זה אלא בבחי' הודאה. אבל בחי' ברכה היא בחי' גילוי ממש במוחו ולבו באמת לאמתו.

也就是说，对我们而言，它不应处于隐蔽、掩面的状态，只停留在“人的诫命，不过是死记硬背学来的”那样的知识上；这样的知识不过属于承认这一层面。然而，祝福这一层面，乃是在人的理智与心中真实显现，确凿无疑。

问题在于，祂对诸世界的主权仍向我们隐藏，我们仅仅把它当作学来的知识，正如以赛亚所说的“人的诫命，不过是死记硬背学来的”；这样的知识不过是承认。“祝福”意味着它确实显现在人的理智与心中。

6 ושיהי' [ושיהיה] גילוי זה נמשך לעלם ולעלמי עלמאי אפי' [אפילו] בעולמות התחתונים כמו בעוה"ז הגשמי וכענין שנאמר ברוך ה' אלקי ישראל^{15,16} מן העולם ועד העולם.¹⁷

并使这一显现被引下，达到“世界，并到诸世界之世界”（le' alam ule' almei almaya），甚至进入下层世界，例如这个物质世界；正如经文所说：“愿 ה' (Havayah) —— אלקי ישראל —— 从世界直到世界蒙福。”

亚兰语短语 עלמאי עלמאי (le' alam ule' almei almaya) 通常被理解为“永永远远”；这里则将其解作“到世界，并到诸世界之世界”：我们祈求这种显现达到每一个世界，甚至达到这个物质世界。经文“愿 ה'……从世界直到世界蒙福”表达了同一思想。

ועד"ז תקנו כל פסוד"ז [פסוקי דזמרה] מב"ש [מברוך שאמר] עד ק"ש [קריאת שמע] להאריך ולהרחיב הדבור בשבחו¹⁸ של מקום איך שמלכותו הוא מכ"ע [מלכות כל עולמים].

沿着这个思路，[贤者们]设立了整套晨祷赞美诗篇（פסוקי דזמרה, Pesukei deZimrah），从《ברוך שאמר》（Baruch She' amar）直到诵读《Shema》（שמע，意为“听”）：为要详尽而充分地赞颂无所不在者，阐明祂的王权（מלכות, Malchus）如何是“万界之王权”。

贤者们安排晨祷中的赞美诗篇，从《Baruch She' amar》到诵读《Shema》，目的正在于此：使祈祷者能够详尽思量 ה'的王权如何遍及一切世界，从而亲自感受到这一点。

7 ואיך שהוא קדוש ומובדל כו' עד שיהיה נקבע בקרב איש ולב עמוק.¹⁹ ועי"ז יגיע לקיום הק"ש [הקריאת

שמע] שמע ישראל.²⁰

并且[他们讲述]祂如何神圣而超然，等等，直到这一认识牢固地确立在“人里面，并[在]一颗深沉的心中”。借此，他便能落实诵读“听”（שמע, Shema）经文：“听啊，以色列。”

赞美诗篇（פסוקי דזמרה, Pesukei deZimrah）也描述了：相对于祂所治理的诸世界，祂依然神圣而超然；这种默想应持续下去，直到它深深确立于人里面，即“在人里面，并在一颗深沉的心中”。这使他预备好恰当地履行诵读 שמע 的要求。

שמע לשון הבנה²¹ להתבונן כי ה' אחד פי' אחד ז' רקיעים²² וארץ וד' רוחות העולם²³ בטלים אל האל"ף הוא אלופו של עולם.

“听”是指理解；要思量“一是一”。“一”（אחד, echad）意指：七重天与大地，以及世界的四方，都归于字母（אל"ף, alef）而处于自我消融（ביטול, bittul）的状态；这字母就是世界的主宰（אלופו, aluf）。

“听”（שמע）也有“理解”之意，因此，诵读 שמע 时须思量 ה' 是一。“一”（אחד）这个词由字母 אל"ף（数值为1）、字母 חית (ches, 数值为8) 和字母 דלת (dalet, 数值为4) 拼成：八指七重天与大地，四指世界的四方；这一切都归于 אל"ף 而处于 ביטול 状态；אל"ף 象征世界的主宰（אלופו）。

8 וכמו שיש בגשמיות ז' רקיעים כו'. כך ברוחניות יש כמה מדרגות זו למעלה מזו וכולם בטלים אליו ית' רק שברוך שם כו'.

正如在物质层面有七层天界等等，在灵性层面也有许多层级，一层高于一层；它们全都在祂面前自我消融，只是还有“祂国度的荣耀之名当受称颂”等语。

正如物质世界有七层天界，灵性世界也有许多层级，一层高于一层；它们全都在 ה' 面前自我消融。仍使这些层级得以作为世界存在的，是在 שמע (Shema) 首句之后诵读的“祂国度的荣耀之名当受称颂”。

שמבחי' דל"ת רבתי דאחד נמשך בחי' ברכה והמשכה להיות בחי' שם כבוד מלכותו כו'. ועי"ז יגיע למדרגת ואהבת.

因为从「一」的大字母 דל"ת (dalet) 这一层面，引出了祝福与向下延展，使之成为“祂国度的荣耀之名”这一层面，等等。借此，他便能达到“你要爱”的层面。

写在托拉中、字形特别大的「一」字之 דל"ת，是 ה' 的“名”被引降至诸世界、成为“祂国度的荣耀之名”的源头。这一观想使人进入下一节经文：“你要爱。”

פִּי וְאַהֲבַת הוּא מַלְשׁוֹן רָצוֹן.²⁴ דִּהְיִינוּ שִׁיחִי [שיהיה] רָצוֹן שֶׁהוּי יִהְיֶה אֱלֹקִים בְּכָל לִבְבְּךָ בְּשָׁנִי יִצְרִיךָ²⁵
 יִצְ״ט [יצר טוב] וִיצַח״ר [וְיִצַּר הָרַע] לְאַהֲפָכָא חֲשׂוֹכָא כּוֹי

“你要爱”（וְאַהֲבַת, ve’ ahavta）一语，是意愿（רָצוֹן, ratzon）之意。也就是说，你的意愿应当是：让 הוּי（Havayah）成为你的 אֱלֹקִים（Elokim）；要“全心全意”——以你的两种倾向，即善的倾向与恶的倾向——使黑暗转为[光明]，等等。

“你要爱”（ve’ ahavta）与表示意愿的词有关。诫命要求你的意愿是让 הִי成为你的 אֱלֹקִים，并要“全心全意”；圣贤将此解释为包括两种倾向，使恶的倾向也从黑暗转为光明。

שִׁיעָקוֹר רָצוֹנוֹ מֵהַבְּלִי עוֹלָם לִהְיוֹת לוֹ שִׁינוּי רָצוֹן וְלִהְפֹּךְ רָצוֹנוֹ לֵהִי אֶחָד וְכַמִּ״שׁ מִי לִי בְּשָׁמַיִם²⁶ וְעַמָּךְ
 לֹא חִפְצָתִי בָאָרֶץ:²⁷

[也就是说，]要从世俗虚妄之事中拔除自己的意愿，使自己的意愿发生改变，并转而归向独一的 הִי；正如经上所说：“我在天上有谁呢？有你同在，我在地上便无所贪求。”

这意味着从世俗虚妄之事中拔除自己的意愿，直到欲望本身发生改变，转而专一归向 הִי。诗篇作者这样表达：“我在天上有谁呢？有你同在，我在地上便无所贪求。”

第3节 · 119-12

广大之爱：隐藏的爱

9 וְהִנֵּה כִּי זֶה הוּא בַּחֲדֵי אֱהִיָּע [אהבת עולם] שְׁאוּמְרִים אֶהֱבֵת עוֹלָם אֶהֱבַתְנוּ. פִּי אֶהֱבַתְנוּ שֶׁאֶהֱבֵה זֶה הִיא
 מִתְּלַבֶּשֶׁת בְּתוֹךְ נַפְשָׁנוּ.

现在，以上所述都是永恒之爱（אֶהֱבֵת עוֹלָם, ahavas olam）的层面，正如我们所说：“你以永恒之爱爱了我们（אֶהֱבַתְנוּ, ahavtanu）。”所谓“爱了我们”，意思是这种爱披覆于我们的灵魂之中。

以上所说的都描述了永恒之爱（אֶהֱבֵת עוֹלָם），也就是祝福中所说的：“你以永恒之爱爱了我们（אֶהֱבַתְנוּ）。”阿尔特雷贝借用了“爱了我们”一词，着眼于其中“我们”这个结尾：这种爱披覆于我们的灵魂之中。

שֶׁהַנֶּפֶשׁ יְכוּלָה לִהְיוֹת כְּלִי לְהַגְבִּיל וְלִהְלַבֵּשׁ אֶת הָאֶהֱבֵה זֶה בְּתוֹכָהּ מִמֶּשׁ לִהְיוֹת תּוֹכָהּ רָצוֹף אֶהֱבֵה²⁸ זֶה.
 אֲבָל אֱהִי״ר [אהבה רבה] הִיא בְּשֵׁרֶשׁ הַנֶּפֶשׁ בְּמִקּוֹר חוּצָבָהּ כִּי חֵלֶק²⁹ הוּי מִמֶּשׁ עָמוּ.^{30,31}

因为灵魂能够成为器皿，在自身之内实实在在地容纳并包裹这种爱，使它的内里镶嵌着爱——镶嵌的正是这种爱。但伟大之爱（אֶהֱבֵה רַבָּה, ahavah rabbah）位于灵魂的根源之中，也就是它被凿出之源；因为“祂的子民”字面上就是“הִי（Havayah）的一部分”。

永恒之爱（אֶהֱבֵת עוֹלָם）适合灵魂的容量，灵魂能够将它完全容纳，使灵魂“内里镶嵌着爱”；这句话出自《雅歌》。然而，伟大之爱（אֶהֱבֵה רַבָּה）扎根于灵魂本身的源头，因为灵魂是“הִי的一份”，字面上说就是 הִי的一部分。

10 ואני הוי"ה לא שניתי³² כתיב שהוא ית' למעלה מגדר עלמין ואין ערוך אליו ית' כלל אפי' [אפילו] כמשל טפה מים אוקיינוס.

经上写道：「我——**הוי' (Havayah)**——并未改变」；因为祂（愿祂受称颂）超越诸世界的界限，与祂（愿祂受称颂）完全无从相比——甚至连「一滴水[与海洋之水相比]」这样的比喻也不适用。

玛拉基的话「我，Havayah，并未改变」教导我们：**ה'**完全超越诸世界，不受诸世界影响。诸世界与祂完全无从相比，甚至连一滴水与海洋相比也不及。

שעם היות שהוא חלק קטן מאלף אלפי אלפים ורבי רבבות. עכ"ז [עם כל זה] שייך איזה ערך ויחוס במהותו הדומה לו שגם מהות הטפה היא מים כמו הים הגדול ממש.

尽管[这滴水]只是千千万万与无数万万中的[一个]极小部分，然而，凭着它的本质与海洋相似，仍有某种可比性和关联：因为这滴水的本质也是水，与大海完全相同。

与海洋相比，一滴水虽极其微小，却与海洋具有相同的性质：两者都是水。**ה'**与诸世界之间，连这一点共同之处也不存在。

משא"כ אליו ית' אין ההשתלשלות ערוך כלל ולכך האהבה שנלקחה מבחי' זו אינה מתלבשת ממש תוך הנפש ואין הנפש יכולה להגבילה אלא היא בבחי' מסותרת

但祂（愿祂受称颂）并非如此：逐级下降的世界链条（**השתלשלות**，hishtalshelus）与祂[相比]完全无从相比。因此，从这一层面引出的爱并未真正内着于灵魂之中，灵魂也无法容纳它；相反，它处于隐藏的状态。

由于灵魂的根源在**ה'**自身，而**ה'**超越一切世界，从这一根源引出的爱超出了灵魂所能承受的范围。灵魂是有界限的器皿，无法容纳这份爱，所以这份爱仍然隐藏；这就是它被称为隐藏之爱的原因。

והיא באה לידי גילוי בבחי' בכל מאדך³³ כו'. (וע' בתניא ס"פ מ"ג³⁴ ועי' [ועיין] ג"כ פי' י"ט):³⁵
它显露出来时，便达到「尽你一切的力量」（**בכל מאדך**，bechol me' odecha）这一层面，等等。（参见 Tanya（**תניא**）第43章末；另见第19章。）

这份爱显露时，表现为「尽你一切的力量」（**מאד**，me' od，意为「非常」），也就是没有限量的爱。阿尔特·雷贝（**אדמו"ר הזקן**）请读者参阅 Tanya 第43章和第19章，那里谈到了这些爱。

11 והנה ההפרש³⁶ שבין אה"ע [אהבת עולם] לאה"ר [אהבה רבה] הוא כי אה"ע [אהבת עולם] הבאה מחמת התבוננות ועומק מחשבתו יש לה הפסק שאם לבנו פונה לדברים אחרים וטרוד במחשבתו בעסקי עולם אזי חולפת ועוברת ממנו כו'

现在，属世之爱（אהבת עולם，ahavas olam）与伟大之爱（אהבה רבה，ahavah rabbah）的区别是：属世之爱来自省察和思想的深度，因此会受到干扰；因为若他的心转向其他事物，思想又被世间事务占据，那么这种爱就会从他身上消退而去，等等。

属世之爱依赖省察，所以只有在心思专注于此时才能持续。一旦人转而处理其他事情，沉浸于世间事务，这种爱便会消退。

משא"כ האה"ר [האהבה רבה] שבשרש נפשו ממקור חוצבה³⁷ אין לה הפסק³⁸ שגם אם לבנו פונה לדברים אחרים הרי אין בזה לעומת זה^{39,40} להיות לעומת האהבה הזאת להטרידה ולהפסיקה.

但根植于他灵魂的根源、源自灵魂被凿出的源头的伟大之爱，却不会中断。因为即使他的心转向其他事物，也没有“此一与彼一相对”的情形，[没有什么]能与这爱相对而立，扰乱并中断它。

根植于灵魂源头的伟大之爱永不中断。每一个圣洁层面都有与之相对的对立物，即“此一与彼一相对”；但这种爱没有这样的对立物，因此没有什么能与之相对而立，扰乱或中断它。

12 ולזאת תשאר אהבה זו בבחי' רשימו להיות זכרונה תקועה בלב כל תמוט עולם ועד.⁴¹

因此，这份爱以印痕（רשימו，reshimu）的形式留存，使它的记忆牢牢固定在心中，“永不动摇，直到永远”。

由于没有任何事物与之相抗，这份爱便以< bdi lang="he">רשימו的形式留存在灵魂中，其记忆牢牢固定在心中，不会被除去，“永不动摇，直到永远”。它始终存在，只是隐而不显。

אך כיצד תהיה אה"ר [אהבה רבה] זו בבחי' גילוי שיעלה ויגיע למדרגת בכל מאדך⁴² ע"ז אמרו נכנס יין יצא סוד⁴³ היא התורה שנק' בשם יין.⁴⁴

但是，这份广大之爱（אהבה רבה，ahavah rabbah）如何才能显露出来，使它升起并达到“尽你一切的力量”这一层次？对此，他们说：“酒入，秘密显露”：[酒]就是托拉，而托拉被称为“酒”。

问题在于，如何使这份隐藏的爱显露出来，从而达到“尽你一切的力量”这一层次。答案回到开篇所引的话：“酒入，秘密显露”；其中的酒指托拉。

妥拉之酒显露秘密

13 וכמארז"ל [וכמאמר רבותינו זכרונם לברכה] ערבים עלי ד"ס⁴⁵ יותר מיינה של תורה כי על האהבה נאמר וירא

אלקים את האור כי טוב⁴⁶ ואמרו רז"ל [רבותינו זכרונם לברכה] כי טוב לגנוז בתורה.^{47, 48}

正如我们的贤者（愿其忆念受福）所说：“经师的话语对我而言，比妥拉之酒更令人欣悦。”关于爱，经上说：“אלקים看见光，认为它是好的”；我们的贤者（愿其忆念受福）又说：“它是好的，适宜藏在妥拉中。”

贤者们称妥拉为“酒”，正如他们所说，经师的话语比妥拉之酒更可贵。אלקים所看见的“好的”光，被认作是爱；贤者们又说，这光被藏在妥拉中。因此，妥拉蕴藏着爱的隐秘之光。

וכשנכנס יינה ש"ת [של תורה] יצא סוד הוא אור האהבה הגנוז מההעלם אל הגילוי להיות אצלו גילוי

האה"ר [האהבה רבה] המושרשת בשרש נפשו במקור חוצבה בבחי' בכל מאדך

当妥拉之酒进入时，秘密——也就是隐藏的爱的光——便从隐匿中显露出来，使他显现出扎根于其灵魂之根、根植于其灵魂被凿出之源的深广之爱（אהבה רבה, ahavah rabbah），处于“尽你一切力量”的层面。

妥拉之酒进入一个人时，隐藏的爱的光便显露出来；扎根于他灵魂中的深广之爱也显现出来，成为“尽你一切力量”的爱。

וע"ז נא' [נאמר] פותח את ידיך.⁴⁹ יודי"ך הן הם בחי' הצמצומים רבים ועצומים מאא"ס [מאור אין סוף] ב"ה

להיות השתלשלות המדרגות מעילה לעלול כו'.⁵⁰

关于此事，经文说：“你张开你的手（ידיך, yadecha）。”所谓“你的诸个 יודי"ך (yud)”（יודי"ך, yudecha），指的是无限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof；愿祂蒙福）所发出的许多强大收缩（צמצומים, tzimtzumim）层面，使诸层级的逐级下降链条得以形成，由因至果，等等。

“你张开你的手”这节经文暗指此事：其中的 yadecha，即“你的手”，被解读为 yudecha，即“你的诸个 יודי"ך”。小字母 יודי"ך象征收缩；无限之光经历许多巨大而强有力的收缩，因而诸层级得以形成由因至果逐级下降的链条。

14 ומקור התהוות העולמות מאין ליש מרצה"ע [מרצון העליון] ב"ה וע"י התורה שהיא חכמתו ורצונו ית'

פותח את היודי"ן והצמצומים להיות גילוי⁵¹ רצה"ע [רצון העליון] ב"ה.

诸世界从无到有的生成，其根源在于至高意愿，愿祂受称颂。并且借着托拉（תורה, Torah）——祂的智慧与意愿，愿祂受称颂——[祂]开启那些希伯来字母 היודי"ן (yudin；即希伯来字母 יודי"ך的复数形式) 以及收缩（צמצום, tzimtzum），使至高意愿得以显现，愿祂受称颂。

从无创造万物，其根源在于 ה' 的至高意愿；这意愿隐藏在诸收缩之后。托拉既是 ה' 的智慧与意愿，便“开启”这些 היודי"ן，使祂的意愿得以显明。

ומשביע לכל חי⁵² דהיינו בכל חיות ואור המתפשט בעולמות מריש כל דרגין כו'. להיות בהם בחי' רצון

שיהי' [שיהיה] שורה ומתגלה בהם בחי' רצה"ע [רצון העליון] ב"ה ונמשך לנפש האדם ג"כ שיהי' [שיהיה]

מתגלה בו רצה"ע [רצון העליון] שבנפשו

“并使一切有生命者满足”：也就是说，在遍布诸世界的每一分生命力与光中——从一切层级之首等等——都应有意愿这一层面，使至高意愿这一层面安住其中并在其中显现。这意愿也被引至人的灵魂，使其灵魂中的至高意愿也在他里面显现。

经文接着说：“并使一切活物[以]意愿满足。”这意味着，在诸世界中所有的生命与光里，从最高层级直到下方，都应有 ה' 的意愿安住并显现；在人里面，他自己灵魂中所具有的至高意愿也应显明。

דהיינו האה"ר [האהבה רבה] המושרשת בשרש נפשו למעלה מכדי שתוכל הנפש שאת מאחר שהרצ"ע

[שהרצון העליון] בא אצלו לידי גילוי למטה בלבושי הנפש דבור ומעשה ע"י דבור בת"ת [בתלמוד תורה]

ומעשה המצות ולכן אמרו רז"ל [רבתינו זכרונם לברכה] ששואלים את האדם קבעת עתים לתורה.^{53, 54}

也就是说，这是扎根于他灵魂根源、超出灵魂所能承受范围的广大之爱（אהבה רבה，ahavah rabbah）；因为至高意愿已在他里面于下方显现，显现在灵魂的言语与行为这两种外在衣饰中——借着学习托拉时的言语，以及履行诫命（מצות，mitzvos）的行为。因此，我们的先贤，愿其记忆蒙福，说人会被问：“你是否为托拉学习安排了固定时间？”

灵魂中的意愿，就是扎根于灵魂根源的广大之爱，超出灵魂所能承载的限度。当至高意愿显现在灵魂的外在衣饰——言语与行为——中时，这爱便显露出来；具体而言，是通过说托拉的话语和履行诫命。因此，人受审问时会被问到，他是否为托拉学习安排了固定时间。

שעי"ז יעורר את האהבה מלמעלה בשרש נפשו שאינה מתלבשת בשום כלי המעלים ומסתיר שאין

כמוה ולא דוגמתה בזלעז"ז [בזה לעומת זה] הנ"ל ואין לה הפסק שאפי' [שאפילו] בעסקו בשאר ענינים תהיה

אהבה זו תקועה בלבו.

因为借此，他会从上方唤起扎根于自己灵魂根源中的爱；这爱不包裹在任何会遮蔽隐藏它的器皿之中。在上文所说的“彼此相对”之中，没有任何与它相同者，也没有任何与它相似者；而且它不会中断，因此即使他忙于其他事务，这爱仍会固定在他心中。

固定地学习托拉，会在灵魂根源中唤起由上而来的爱；这爱不包裹在任何遮蔽隐藏它的器皿中，在相对的另一面也没有任何与之对应者。因此，这爱不会中断：即使他忙于其他事情，它仍固定在他心中。

ומזה יבא לידי ודברת במ^{55,56} כו' (וע' באגה"ק [באגרת הקודש] ד"ה איתא רפ"ד דמגילה⁵⁷ ודאשתמש בתגא כו' במי ששונה הלכות⁵⁸ כו' יעו"ש [יעויין שם]):

由此，他便会达到“你要谈论这些话”等等。（见《Iggeres HaKodesh》（אגרת הקודש）中以“据说，《Megillah》（מגילה，Megillah）第四章开篇说道：“使用冠冕的人”等等”为题的一节；那里谈到学习律法条文（הלכות，halachos）的人等等；可参阅该处。）

由此，他便会达到“你要谈论这些话”，即时时说托拉的话语。阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）指的是《Iggeres HaKodesh》中那封书信，开篇引用了塔木德关于“使用冠冕的人”的教导，并将其解释为使用学习律法条文之人的情形。

第5节 · 115-17

眼目红润：愉悦之爱

15 ובוזה יובן הכתוב חכלילי עינים מיין. פי' עינים הוא מ"ש עיני תמיד אל⁵⁹ ה'. הנה עין⁶⁰ ה' אל יראיו.

由此便可明白经文“眼目因酒而红”。“眼目”[如同]经上所说：“我的眼目常常仰望^{הוי} (Havayah)”；“看哪，^{הי}的眼目眷顾敬畏祂的人。”

如今便可以解释这节经文。“眼目”使人想起“我的眼目常常仰望Havayah”和“^{הי}的眼目眷顾敬畏祂的人”：这说的是人和^{הי}彼此注视。

והוא בחי' לאסתכלא ביקרא דמלכא⁶¹ דהיינו שיאיר בלבו אור האהבה לה' בבחי' ראייה היא בחי' אהבה בתענוגים שהיא מדרגה העולה על כולנה למעלה מאה"ר [מאהבה רבה] ואה"ע [ואהבת עולם]

这是“注视君王的荣耀”这一层面，也就是说，对^{הי}的爱的光明在他的心中照耀，如同亲眼看见一般；这便是以愉悦为乐的爱。这一层面超越其他一切，高于广大之爱（אהבה רבה，ahavah rabbah）和永恒之爱（אהבת עולם，ahavas olam）。

这种注视就是“注视君王的荣耀”：对^{הי}的爱的光明如同看见一般在心中照耀，这称为以愉悦为乐的爱。它高于广大之爱和永恒之爱。

(וצ"ע [וצריך עיון] בתניא פמ"ג⁶² משמע דאה"ר [דאהבה רבה] היא אהבה בתענוגים. וצ"ל שיש ב' בחינות אה"ר [אהבה רבה] הא' האהבה הנז' [הנזכר] בתניא פי"ט כשבאה לידי גילוי כשאינה בבחינת גילוי התענוג.

（对此还须结合《Tanya》（תניא）第43章考察；该章似乎表明，广大之爱就是以愉悦为乐的爱。必须说，广大之爱有两个层面。第一种是《Tanya》第19章所说的爱：它显露出来时，并不处于愉悦显露的层面。

在这段括注中，Alter Rebbe提出一个疑问：《Tanya》第43章将广大之爱等同于以愉悦为乐的爱，而这里却说以愉悦为乐的爱高于广大之爱。他以广大之爱有两个层面来化解此疑问；第一种是《Tanya》第19章所描述的隐藏之爱，它显露出来时，却没有显露的愉悦。

וגדולה ממנה היא אה"ר [אהבה רבה] בתענוגים. ועיין במ"א ע"פ אחותי רעיתי יונת⁶³ כו'. שם נתבאר אחותי היא מצד אהבה טבעית ויונתי היא אהבה בתענוגים)

比它更高的，是带有愉悦的广大之爱。另请参看他处关于“我的姊妹、我的伴侣、我的鸽子”等经文的阐释；那里解释说，“我的姊妹”属于自然之爱的层面，“我的鸽子”则是以愉悦为乐的爱。）

更高的层面是带有愉悦的广大之爱，也就是以愉悦为乐的爱。他引述自己在他处对“我的姊妹、我的伴侣、我的鸽子”的阐释：“姊妹”指自然之爱，“鸽子”指以愉悦为乐的爱。

וכענין שכתוב עיניך יונים⁶⁴ כמו זוג יונים שמסתכלים תמיד זע"ז [זה עם זה / זה על זה] ומתענגים כו'. כך יהיה קשר האהבה בדביקות נפלא ועצום עד שיהיו עיניו ולבו כל הימים רק לאסתכלא ביקרא דמלכא. וכמ"ש בזהר⁶⁵ ע"פ הסבי עיניך⁶⁶ כו' דמוקדין ליה בשלהובין דרחימותא.

正如经上所说：“你的眼目如鸽子。”这好比一对鸽子，不断彼此注视，并从中得享愉悦，等等；爱的联结也当如此，达到奇妙而深切的依附，以至于他的眼目和心终日只注视“君王的荣耀”。正如《Zohar》（זהר）在“转开你的眼目”等经文的阐释中所说：“它们以爱的火焰使祂燃烧。”

正文接着以“你的眼目如鸽子”来说明：鸽子彼此不断注视，并从中得享愉悦；同样，人对祂的爱也应当如此强烈地联结，以至于他的眼目和心总是转向注视君王的荣耀。《Zohar》在解释“转开你的眼目”时，说这些眼目以爱的火焰使祂燃烧。

שתהא האהבה מתלהבת ומתלהטת בלב איש להתענג על ה' מרוב כל עד שאין כח בנפשו להגביל את האהבה בלב רק בבחינת ראייה מבחוץ (ועיין במ"א ע"פ עיניך יונים⁶⁷ וע"פ הראיני את מראיך):^{68,69}

也就是说，爱在人的心中炽烈燃烧，使他以祂为乐，胜过一切[其他事物]；直到他的灵魂没有力量将这爱收束在心中，只能以从外部观看的方式来面对它。（另请参看他处关于“你的眼目如鸽子”和“求你让我看见你的容貌”的阐释。）

人以祂为乐，胜过一切，这爱便如此炽烈，以至于灵魂没有力量将它收纳在心中；它只能以观看的方式与这爱相对，仿佛所观看的对象仍在自身之外。Alter Rebbe又请读者参看他处对“你的眼目如鸽子”和“求你让我看见你的容貌”的阐释。

16 וזהו ענין חכלילי עינים. פירוש אדמומית העינים⁷⁰ שאודם העינים הוא מחמת תוקף רשפי אש⁷¹ דמוקדין ליה בשלהוביתא כו'.

这就是“眼目红润”的含义：眼目发红，是因为“火焰般的火花”极其炽烈，“使祂在烈焰中燃烧”，等等。

这就是经文所说的“眼目红润”：眼睛因爱的“火焰般的火花”炽烈而发红；正如《Zohar》（זהר）所说，这些火花使祂烈焰熊熊。经文中的红润（חכלילי, chachlili），正是这种悦乐之爱的光辉。

והוא בחינת מעלת ומדרגת השבת אז תתענג כו' וקראת לשבת ענג.^{72, 73} אך מי שטרח בע"ש [בערב שבת]⁷⁴ כו'.

这就是安息日（שבת, Shabbos）的特殊尊贵和层次：“那时你必享受”，等等；“你要称安息日为喜乐。”然而，“在安息日前夕劳作的人”，等等。

悦乐之爱属于安息日；以赛亚说：“那时你必因 הוי' (Havayah) 而欢喜”，又说：“你要称安息日为喜乐。”但正如圣贤们所说：“在安息日前夕劳作的人，将在安息日享用”；这种悦乐必须预先准备。

ולכן צריך כל ימות החול ליגע את נפשו. לעורר את האה"ר [האהבה רבה] ואה"ע [ואהבת עולם]. וע"י זה יגיע לבחינת האהבה בתענוגים המתגלית בשבת.

因此，在一周的每个平日，人都必须以自己的灵魂辛勤努力，唤起广大的爱（אהבה רבה, ahavah rabbah）和永恒之爱（אהבת עולם, ahavas olam）；借此，他便能达到安息日显现的悦乐之爱这一层次。

因此，在平日，人必须以自己的灵魂辛勤努力，唤起 אהבה רבה 和 אהבת עולם。这番努力使他在安息日达到当日显现的悦乐之爱。

17 והנה כ"ז [כל זה] בא מבחינת ומדרגת יין. יינה ש"ת [של תורה]. וזהו חכלילי כל חיק הטועם אומר לי לי.⁷⁵

如今，这一切都源自酒的层面与阶次，即托拉（תורה, Torah）之酒。这就是“חכלילי (chachlili)”：“每个尝到滋味的口（חיק, chech）都说：‘为我，为我’（לי לי, li li）。”

这一切都源自酒，即托拉之酒。塔木德将“חכלילי”解作“חיק לי לי”：“每个尝到滋味的口都说：‘为我，为我。’”

לפי שיתגלה בחי' חיק הטועם את היין דהיינו בחי' חכמה וטעמי מצות שהם בחי' תענוג העליון.

因为尝酒之口这一层面将要显露；这就是智慧（חכמה, Chochmah）这一层面，以及诫命（מצות, mitzvos）的理由——即滋味（טעמי, te' amim）——它们都属于至高愉悦这一层面。

尝酒之口象征 חכמה，以及诫命的理由（טעמי，也有“滋味”之意）；它们都属于至高的愉悦。当这些显露时，人便尝到 智慧的甘美。

וע"י כן נתעלה בעילוי אחר עילוי⁷⁶ לי לי עד רום המעלות (פי' חיק הטועם זהו בחי' אהבה בתענוגים המתגלה בשבת שהוא בחי' שם ע"ב [שם ע"ב] דחכמה

由此，他便不断升高，一重又一重地上升，“为我，为我”，直至最高的高处。（也就是说，“尝味的口”是安息日（שבת, Shabbos）显露的愉悦之爱这一层面；它属于智慧的 ע"ב (Av, 72) 之名这一层面；

借着这种滋味，他不断升高，一重又一重地上升，说着“为我，为我”，直至最高的高处。在括号中的说明里，阿尔特雷贝将尝味之口界定为安息日显露的愉悦之爱，即智慧中神圣之名 Av（其展开形式的数值为72）这一层面。

ואזי אומר לי לי ב"פ [ב' פעמים] דהיינו שנכללו בו ב' אהבות הנ"ל אה"ר [אהבה רבה] ואה"ע [ואהבת עולם]
 שהם מ"ה [שם מ"ה] וב"ן [ושם ב"ן] דמ"ה [דשם מ"ה] מברר ב"ן [שם ב"ן] וע"י יחוד מ"ה [שם מ"ה] וב"ן [ושם ב"ן]
 מתגלה בשבת בחי' הגבוה משניהם והוא בחי' שם ע"ב [שם ע"ב] אהבה בתענוגים):^{77, 78}

此时便两次说“为我，为我”，也就是说，前面提到的两种爱——宏大之爱（אהבה רבה, ahavah rabbah）与永恒之爱（אהבת עולם, ahavas olam）——都包含在其中。这两种爱分别是 מ"ה（Mah, 45）与 ב"ן（Ban, 52），因为 מ"ה 澄清 ב"ן；而通过 מ"ה 与 ב"ן 的结合，安息日显露出高于二者的层面，即 ע"ב 之名这一层面：愉悦之爱。）

“为我，为我”重复两次，代表包含在愉悦之爱中的两种爱：宏大之爱对应神圣之名 Mah（45），永恒之爱对应神圣之名 Ban（52）。Mah 澄清 Ban；二者在安息日结合，由此显露出更高的 Av 层面，即愉悦之爱。

第6节 · 18-21

奶使牙齿洁白

18 ולבן שינים מחלב.⁷⁹ פירוש כי שינים הם הטוחנות את המאכל להיות מתעכל במעיו שע"ז יהי' [יהיה] מזון לגוף

“牙齿因奶而白。”意思是：牙齿用来磨碎食物，使食物在他的腹中得以消化；由此，食物便成为身体的养分。

这节经文的后半句“牙齿因奶而白”，从牙齿的作用说起。牙齿磨碎食物，使食物得以消化并滋养身体。

משא"כ כשלא ילעוס ויטחון המאכל בשיניו לא יבא לידי עכול כלל ולא יהיה לו למזון ולשובע.

反之，如果他不咀嚼，不用牙齿磨碎食物，食物就完全不能被消化，也不能成为他的食物，使他得饱足。

食物若未经咀嚼便被吞下，就不能被消化，也不能带来滋养或饱足。下一段将以此说明事奉 ה'。

19 וכך עד"מ כדי שיהי' [שיהיה] מזון לרמ"ח אברין דמלכא שתהא נפשו מרכבה אליהם שיתאחד ממש עם הנפש צ"ל בבחי' שינים הטוחנות ומפררות

同样，以此作比方：为了使“君王的248个肢体”有食物，使他的灵魂成为它们的战车，并使食物与灵魂真正合一，就必须具备牙齿这一层面，能够研磨、碾碎食物。

248条积极诫命（מצוות, mitzvot）称为“君王的248个肢体”。若一个人的事奉要真正成为它们的滋养，使他的灵魂成为它们的“战车”，与它们完全合一，他就需要牙齿在灵性上的对应物，来研磨并分解事物。

דהיינו לפרר ולברר כל מעשיו ודבוריו ומחשבותיו⁸⁰ ולדקדק ולפשפש בהן ולהיות ממארי דחושבנא לשקול כל דרכיו ולפלס מעגלותיו.

也就是说，要把自己的一切行为、言语和思想加以分解、辨析，仔细审察、查究，并成为“核算之人”，衡量自己的一切行径，度量自己的道路。

“牙齿”指自我省察：分解、辨析自己的一切行为、言语和思想，仔细审察、查究，并成为“核算之人”中的一员，衡量自己的一切行径，度量自己的道路。

20 ונק' בלשון הגמ' [הגמרא] מדקדק במעשיו שעיי"כ [שעל ידי כך] יהיה בבחי' עכול בנפש שהטוב יקבל למזון ולשובע והפסולת המעורב תערוכת זר ופסולת ידחה לחוץ.

在《Gemara》（גמרא）的用语中，这称为“细察自己的行为”。借此，灵魂中便会有一种消化作用：善会被吸收为食物，使灵魂得饱足；而混杂其中的废物——异质的混杂物和残渣——则会被排到外面。

Gemara将这样的人称为“细察自己行为的人”。借着这种省察，他的事奉在灵魂中得以“消化”：善被吸收为滋养，而混入其中的异质成分则如废物般被排出。

וכן בענין בירורי המדות אוי"ר [אהבה ויראה] כל חד לפום מאי דמשער בלבי^{81,82} ושוקל במאזני שכלו כיצד היא האהבה האמיתית לה'.

同样，在澄清情感属性（מדות, middos）——爱与敬畏（אהבה ויראה, ahavah v'yirah）——这件事上，“各人按自己心中所衡量的”，都要用理智的天平衡量：对 ה' 的真正之爱是什么。

同样适用于澄清一个人的爱与敬畏。每个人都“按自己心中所衡量的”，用理智衡量对 ה' 的真正之爱是什么。

21 וכיצד היא בחי' אתהפכא חשוכא כו' באמת לאמתו להיות מייגע א"ע [את עצמו] ביגיעת הנפש לבא למדרגה זו שיהיה נקבע בלבו באמת לאמתו בלי דמיונות כו'

并且，[他衡量]何谓真正真实地达到“转暗为明”等这一层面——要以灵魂的辛劳使自己疲惫，努力达到这一层次，使之真实无伪地固定在心中，而非出于想象，等等。

他也必须衡量，真正的“转暗为明”意味着什么，并以灵魂辛劳努力达到这一层次。这一转变必须真实地固定在心中，而非出于想象。

וכיוצא בזה דרכים הידועים למבקשי ה' יבינו כל⁸³ מאליהם שצריך לדקדק ולפשפש כו'⁸⁴ ולהיות מייגע עצמו⁸⁵ כו'.

类似的道路还有许多，为“寻求 ה' 的人”所熟知；他们“自会明白一切”：人必须仔细审察、反省，等等，并使自己辛劳努力，等等。

熟悉这些道路的，是那些寻求 ה' 的人；他们自会明白其中的道理。所有这些道路都要求仔细审察、自我反省和辛劳努力；这就是“牙齿”的功夫。

אך אח"כ יגיע לבחי' ומדרגת החלב.

然而，之后他会达到奶的层次和境界。

经过“牙齿”的辛劳之后，便达到奶的层次。

כמו שהחלב עד"מ מגדל את הולד להיות אבריו נגדלים. כך בחי' החלב של תורה מגדל את מדותיו

אהוי"ר [אהבה ויראה] כו' להיות לו אוי"ר [אהבה ויראה] היותר גדולים בגדלות המוחין

正如奶——姑且作此比喻——使婴儿成长，使他的肢体发育；同样，Torah之奶的层次使他的情感属性（מדות, middos）、爱与敬畏等增长，使他拥有最宏大的爱与敬畏；这来自认知机能（מוחין, mochin）的成熟扩展（גדלות המוחין, gadlus hamochin）。

正如奶使婴儿成长、肢体发育，Torah的“奶”也使人的情感——他对ה'的爱与敬畏——增长，直至达到最宏大的境界；这爱与敬畏源于成熟而扩展的认知（גדלות המוחין, gadlus hamochin）。

(שהאברים הם המדות ועיקרם הם חג"ת [חסד גבורה תפארת] נה"י [נצח הוד יסוד] ובחי' חב"ד [חכמה בינה ודעת])

שבתוכן המקיימות אותן וכל א' מג' מיני בחינות אלו כלולה מכל הנ"ל הרי פ"א. וכל בחי' נחלקת לג'

בחי' ראש תוך סוף הרי רמ"ג. ושרשם ה"ח [ה' חסדים] המגדילים הרי רמ"ח).⁸⁶

（肢体就是情感属性，其主要部分是慈爱（חסד, Chesed）、克制（גבורה, Gevurah）、荣美（תפארת, Tiferes）、永胜（נצח, Netzach）、辉煌（הוד, Hod）和根基（יסוד, Yesod）；其中的智慧（חכמה, Chochmah）、理解（בינה, Binah）和认知（דעת, Daas）这一层面维系着它们。这三类层面各自都包含上述一切，共为81。每一层面又分为头、中、末三个层面，共为243。它们的根源是使其增长的五种慈爱（חסדים, Chasadim），合计为248。）

这段括号中的说明解释了为何情感被称为肢体，并推算出身体的248个肢体。六个情感性的流溢属性（ספירות, Sefiros），连同其中的智慧、理解和认知，共为九项；每一项都包含这九项，得81。每一项又各有头、中、末，得243；它们的根源——使其增长的五种慈爱——补足为248。

וזהו רוחצות בחלב^{87, 88} כו' שהחלב מרחיץ המדות ונהפכין ממהות למהות להיות נהפך לבו ונעשה

כאיש אחר לגמרי בשינוי המדות כולן שוין לטובה.

这就是“以奶洗净”，等等：奶洗净情感属性，使它们从一种本质转变为另一种本质；于是他的心发生转变，他完全变成另一个人，一切属性都改变，且无一不趋于善。

这就是《雅歌》中“以奶洗净眼睛”的意象：Torah之奶洗净情感，使它们的本质发生转变。人的心因此改变，他变得仿佛是另一个人，所有特质都转向善。

ומזה יומשך להיות לבן שינים שיהיה בהם בחי' לבנונית ובהירות בבירורי המדות בעילוי אחר עילוי עד רום המעלות⁸⁹ בבחי' ראייה חושיית שלא ביגיעה יגיעת הנפש ויגיעת בשר רק מיד יגיע אליו כו'.

由此便会达到“牙齿洁白”：其中具有洁白、明亮的层面，在情感属性的精炼上不断提升，直至最高境界，并达到感官可见的境地——不再需要辛劳，不必耗费灵魂与肉身的力量；相反，这会立刻临到他，等等。

由此便有“牙齿洁白”：他对情感的精炼变得清晰明亮，并不断升至更高境界。他不再需要辛劳、费力才能看见真理；真理会立刻临到他，清楚得如同肉眼所见。

וזה חכלילי כו' מיין כו' מחלב כו' ובחי' יין וחלב נעשה הכל בחי' חכלילי לי לי עד רום המעלות⁹⁰:

这就是“红润”，等等，“因酒”，等等，“因奶”，等等：酒与奶的层面全都成为“红润”（חכלילי，chachlili）这一层面——“为我，为我”——直至最高境界。

经文中的各个部分由此汇合：因酒而红润的眼睛和因奶而洁白的牙齿，都成为“红润”这一层面，即“为我，为我”，并升至最高境界。

在阿沃达中

固定安排妥拉学习的时间，让妥拉之酒引出你灵魂中隐藏的爱，并使这爱在你处理其他事务时也与你同在。一周之中，要在默想上勤勉用功，并诚实地省察自己的行为、言语、思想与感受，使你对 ה' 的爱真实而非想象；这样便能获得安息日的愉悦，而妥拉之奶随后使你的爱与敬畏增长，直到你心中的变化清晰显明、毫不费力。

讨论问题

1. 根据本篇 maamar，为什么世俗事务会使永恒之爱间断，而广大之爱不会？
2. 水滴与海洋的比喻如何说明灵魂为何无法容纳广大之爱？
3. 妥拉“开启那些 yuds”是什么意思？这如何显露灵魂中隐藏的爱？
4. 为什么愉悦之爱与安息日相关？一周之中的劳作与此有何关系？
5. 在精炼自己的爱与敬畏时，“牙齿”的工作与“奶”的工作有何不同？

注释

第1段

1 חכלילי עינים

本篇 maamar 的另一份记录稿，由另一位听讲者记录。

KEHOT 注释

הנחה אחרת בסה"מ תקס"ה כרך א ע' קסז. והנחה אחרת בתו"א לעמבערג ג, ג. וראה גם מאמרי אדה"ז הקצרים ע' תלג. ראה לעיל בציורים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. [המאמר באוה"ת ויחי שסה, ב הוא לשון התו"א עם הגהות]. קיצורים באוה"ת כרך ו תתשמא, ב. וראה כרך ז תתתעה, ב. פלח הרמון בראשית כז, ד. בלקו"ת שה"ש לו, א ד"ה הסבי עיניך מציין כמה פעמים לד"ה זה. בסה"מ תרס"ט ע' קיז מציין לד"ה זה.

2 חכלילי עינים מיין

雅各（**יעקב**）祝福犹太（**יהודה**）说：“他的眼睛因酒而发红，牙齿因奶而洁白”；显然，他的土地将盛产葡萄和牧草，酒与奶丰足。本文逐句阐释这节经文，将其解释为托拉的两种力量。

בראשית מ"ט:כב Genesis 49:22

חכלילי עינים מיין ולבן שנים מחלב:

His eyes shall be red with wine, And his teeth white with milk.

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

KEHOT 注释

בראשית מט, יב.

3 הנה גבר כתיב יין המשמח

一个手稿异文：该手稿作“现在经上写道：‘使人喜悦的酒’”，而非印本中的措辞。

KEHOT 注释

בבזך 414: הנה כתיב יין המשמח.

4 תירושי המשמח אלקים

在约坦（**יותם**）的寓言中，树木请求葡萄树作它们的王，葡萄树回答说：“难道我要放弃我的酒吗？这酒使 **ה'** 和人喜悦。”（酒被倾倒在祭坛上。）阿尔特·雷贝问，酒怎能使 **ה'** 喜悦。

שופטים ט"ג:13 Judges 9:13

ותאמר להם הנפן הקדלתי את־תירושי המשמח אלקים ואנשים והלקתי לנוע עליהעצים:

And the vine said unto them: Should I leave my wine, which cheereth G-d and man, and go to hold sway over the trees?

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

KEHOT 注释

ס' שופטים ט, יג. בבזך 633 מתחיל: הנה כתיב יין המשמח אלקים.

5

נכנס יין יצא סוד

Gemara (גמרא) 指出，“酒”（יין, yayin）和“秘密”（סוד, sod）的数值都为七十：酒入，秘密出。本文将酒解作托拉，将秘密解作灵魂隐藏的爱。

עירובין ס"ה א:י"ט-כ"ט Eruvin 65a:19-20

אמר רבי חניא: קל המתנישב בנינו — יש בו דעת שבועים זקנים. "יין" ניתן בשבועים אותיות, ו"סוד" ניתן בשבועים אותיות. נכנס יין — יצא סוד. אמר רבי חנין: לא נברא יין אלא לנחם אבלים ולשלם שקר לרשעים, שנאמר: "תנו שקר לאובד וגו'".

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

סנהדרין ל"ח א:ג'ד'4 Sanhedrin 38a:3-4

אמר להם: בני, קוצים אתם מטילין לי בעיניי? אמר לו רבי חניא: רבי, אל ירע בעיניך. "יין" ניתן בשבועים אותיות, ו"סוד" ניתן בשבועים אותיות. נכנס יין — יצא סוד. אמר רב חסדא אמר מר עוקבא, ואמרי לה אמר רב חסדא: דרש מרי בר מר, מאי דקתיב: "וישקד ה' על הרעה ויביאה עלינו כי צדיק ה' אלקינו?" משום דצדיק ה' — "וישקד ה' על הרעה ויביאה עלינו"? אין, צדקה עשה הקדוש ברוך הוא עם ישראל שהקדים גלות צדקהו ועוד גלות יבנה ...

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

זח"ג לט, 39a Zohar III, 39a

KEHOT 注释

עירובין סה, א. סנהדרין לח, א. זח"ג לט, א. בלקו"ת ויקרא ג, ד מציין לכן.

第2段

6 לבו שברו ואכלו

以赛亚（**ישעיהו**）呼唤道：“来，买来吃……不用银钱，也不付代价，买酒和奶。”阿尔特雷贝（**זקן**）将酒与奶解读为托拉的两个层面；托拉是白白赐予的。

ישעיהו נ"ה:1 Isaiah 55:1

הוי כליצמא לבו למים ואשר אינלו כסף לבו שברו ואכלו ולבו שברו בלוא־כסף ובלוא מחיר יין וחלב:

Ho, every one that thirsteth, come ye for water, And he that hath no money; Come ye, buy, and eat; Yea, come, buy wine and milk Without money and without price.

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

KEHOT 注释

"ישע" נה, א. ראה ביאור הפסוק בלקו"ת שמע"צ פד, ג שקאי על תורה.

7

יש ב' אהבות

《Tanya》（**תניא**）第44章解释说，两种爱——**אהבה רבה** 和 **אהבת עולם**——各自又分为无数层次，每个人都依照自己的程度而有相应的层次。

KEHOT 注释

ראה תניא פ' מד. תורת שלום שיחת שמח"ת תרס"ח ע' 87. מכי כ"ק אדמו"ר מהור"צ נ"ע נדפס בסוף קונטרס העבודה.

8 שו"ה אמרו — כי בתורה

《Or HaTorah》(אור התורה) 与此处印出的文字相同。

KEHOT 注释

וכ"ה באוה"ת ויחי ששה, ב. אבל בבוך 414: כי הנה בתורה.

第3段

9 שו"ה האהבה — איך שהוא ית'

手稿异文：这份手稿缺少从「这种爱」至「祂如何，愿祂受称颂」的文字。

KEHOT 注释

בבוך 414 ליתא תי' אלו.

10 שו"ה מחדש — בכל יום

手稿异文：这份手稿缺少从「更新」至「每天」的文字。

KEHOT 注释

בבוך 633: ליתא.

11 מלכותך מכ"ע

大卫 (דוד) 赞美 ה': 「你的王权是万世的王权」；显然，这是历世历代、永恒不息的王权。阿德莫尔·哈扎肯 (אדמו"ר) 将「万世」(עולמים, olamim) 解作「诸世界」: ה'的王权 (מלכות, Malchus) 是创造一切世界并使其持续存在的层面。

Psalms 145:13: תהילים קמ"ה: י"ג

מלכותך מלכות כל־עלמים וממ־שלתך בכל־דור ודור:

Thy kingdom is a kingdom for all ages, And Thy dominion endureth throughout all generations.

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

KEHOT 注释

תהלים קמה, יג.

12 שו"ה כי — עליונים ותחתונים

手稿异文：这份手稿缺少从「因为」至「上界和下界」的文字。

KEHOT 注释

בבוך 633 ליתא.

13 ואתה מחי את כולם

引自利未人的祷告：「唯有你是 ה'……你赐生命给这一切。」

引用这句话，是为了说明一切世界都从 ה' 领受生命。

Nehemiah 9:6: נחמיה ט': ו

אתה־הוא ה' לבדך אתה עשית את־השמים שמי השמים וכל־צבאם הארץ וכל־אשר עליה הימים וכל־אשר בהם ואתה מחיה את־כלם וצבא השמים לה משתחוים:

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

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

KEHOT 注释

נחמיה ט, ו.

第5段

14 אנשים מלומדה

以赛亚 (ישעיה) 责备一个民族，因为他们 “敬畏我，不过是人所教导、照本宣科的诫命”。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 用这句话指对 (ה') ה' 主权的认识只是学来的，并未真正感受到。

Isaiah 29:13: ישעיהו כ"ט: י"ג

ויאמר אֲדֹנָי יֵעָן כִּי נִגַּשׁ הָעָם הַזֶּה וּבִשְׁפָתָיו כְּבֹדוֹנִי וּלְבֹו רַחֵק מִמְּנִי וְתִהְיֶינָה אֹתִי מִצְוֹת אֲנָשִׁים מְלֻמָּדָה:

And the L-rd said: Forasmuch as this people draw near, and with their mouth and with their lips do honour Me, But have removed their heart far from Me, And their fear of Me is a commandment of men learned by rote;

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

第6段

15 ברוך ה' אלקי ישראל

Kehot 对这些文字所列的出处指引 (其注释见下方)。

KEHOT 注释

קו, מח.

16 Kehot 的注释为这些文字指向 I Chronicles 16:36。

I Chronicles 16:36: דברי הימים א ט"ז: ל"ו

ברוך ה' אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מִן־הָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם וַיֹּאמְרוּ כָל־הָעָם אָמֵן וְהִלֵּל לֵה:

Blessed be the L-RD, the G-d of Israel, From everlasting even to everlasting. And all the people said: 'Amen, 'and praised the L-RD.

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

17 ברוך ה' אלקי ישראל מן העולם ועד העולם

这篇诗篇以 “以色列的 (הוי' (Havayah) 应受称颂，从永恒直到永恒” 作结；显然，字面意思是 “从永恒直到永恒”。阿尔特·雷贝 (אדמו"ר) 将它解作 “从一个世界到另一个世界”：这祝福——也就是 ה' 的引下——达到每一个世界，甚至这个物质世界。

Psalms 106:48: תהילים ק"ו: מ"ח

ברוך־ה' אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מִן־הָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם וַאֲמַר כָּל־הָעָם אָמֵן הַלְלוּ־קו:

Blessed be the L-RD, the G-d of Israel, from everlasting even to everlasting, and let all the people say: 'Amen.' Hallelujah.

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

18 שו"ה ולהרחיב — בשבח

手稿异文：此手稿以 “在祂赞美的诗句中” (בפסוקי שבחו) 替代从 “并充分铺陈” 至 “在赞美中” 的文字。

KEHOT 注释

בבוך 633: בפסוקי שבחו.

第7段

19

בקרב איש ולב עמוק

大卫 (דוד) 描述暗中谋划的恶人：“每个人的内在思想和心都是深邃的。”阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 借用这句话，来表达一种在心灵深处扎根的沉思。

Psalms 64:7: ס"ד:ז

יחפשוריעולת תמנו חפש מחפש וקרב איש ולב עמוק:

They search out iniquities, they have accomplished a diligent search; even in the inward thought of every one, and the deep heart.

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

KEHOT 注释

ע"פ תהלים סד, ז.

20

שמע ישראל

摩西 (משה) 向以色列呼喊：“以色列啊，你要听：הוי (Havayah) 是我们的，הי, 是独一的。”这是《示玛》(שמע, Shema) 的首节。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 把“听”解作理解，并借助“独一”一词的字母加以阐释。

Deuteronomy 6:4: ד'ו:דברים

שמע ישראל הי' אֱלֹהֵינוּ הי' אֶחָד:

HEAR, O ISRAEL: THE L-RD OUR GOD, THE L-RD IS ONE.

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

21

שמע לשון הבנה

《Torah Ohr》开篇讲论 (מאמר) 将“听” (שמע) 解释为理解，并把放大的字母 עין (ayin) 解作七种上层属性；它们在其源头仍处于 ביטול 状态。向下引来的只有“名”这一层面，如“愿祂荣耀王权之名得蒙祝福”所示，因为“你的王权就是一切世界的王权”。在38b (Miketz) 处，将“听” (שמע) 理解为理解，意即默想充满一切世界的光 (ממלא כל) סובב כל) memalei kol almin) 与环绕一切世界的光 (עלמין, sovev kol almin) 是从 ה' 引下的。

KEHOT 注释

נסמן לעיל א, א. לה, ב.

22

אחד ז' רקיעים

Kehot 对这些文字所列的出处指引 (其注释见下方)。

KEHOT 注释

שו"ע או"ח סס"א ס"ו.

23

אחד ז' רקיעים וארץ וד' רוחות העולם

哈拉哈 (הלכה, halachah) 规定，要延长“一” (אחד, Echad) 中的字母 ח (ches)，以在天上和地上为 ה' 加冕；并延长字母 ד (dalet)，以思念唯有祂掌管世界的四方。阿尔特雷贝借鉴了对“独一”一词中字母的这种解读。

Shulchan Arukh, Orach Chayim 61:6: אורח חיים שולחן ערוך, ס"א:ו'

צריך להאריך בחי"ת של אחד כדי שימליך הקב"ה בשמים ובארץ שלוח רומז החטטורות שבאמצע הגג החי"ת ויארץ בדל"ת של אחד שיעור שיחשוב שהקב"ה יחיד בעולמו ומושל בד' רוחות העולם ולא

יארץ יותר מכשיעור זה ויש נוהגים להטות הראש כפי המחשבה מעלה ומטה ולד' רוחות:

Maginei Eretz: Shulchan Aruch Orach Chaim, Lemberg, 1893 (Public Domain)

第8段

24

ואהבת הוא מלשון רצון

注释提到 Sefer HaChakirah 对词根 avah (意为“想要”) 的讨论，据此将“你要爱”理解为意愿。

Song of Songs 7:1: א'ז:שיר

שובי שובי השולמית שובי שובי ונחנה-בך מה-תחזו בשולמית כמחלת המחנים:

Return, return, O Shulammitte; Return, return, that we may look upon thee. What will ye see in the Shulammitte? As it were a dance of two companies.

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

KEHOT 注释

מלשון אבה. ראה ספר החקירה לכ"ק הצ"צ (הוצאת תשס"ג) צא, א ודף קמז, ב בערך אבה. לקו"ת בהעלותך כט, ד. ראה כג, א. שה"ש ז, א. לג, ד.

25

בכל לבבך בשני יצריך

הי' (משה) 命令说：“你要尽心、尽性、尽力爱你的 ה' (Havayah)。”阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将“你要爱”解读为关乎意愿。

Deuteronomy 6:5: ה'ה:דברים

ואהבת את ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לִבְּךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ וּבְכָל-מְאֹדְךָ:

And thou shalt love the L-RD thy G-d with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy might.

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

Berakhot 54a:6: ו"א:ברכות

חייב אדם לברך על הרעה קשם שמברך על הטובה, שנאמר: "ואהבת את ה' אֱלֹהֶיךָ בכל לבבך וגו'". "בכל לבבך" — בשני יצריך, בניצור טוב ובניצור הרע. "ובכל נפשך" — אפילו הוא נוטל את נפשך. "ובכל מאדך" — בכל ממונה. דבר אחר: "בכל מאדך" — בכל מדה ומדה שהוא מוידד לה ה' מודה לו.

A man is in duty bound to utter a benediction for the bad even as he utters one for the good ; as it is said, "And thou shalt love the L-rd thy G-d with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy might" (Deut. vi. 5) — "with all thy heart," i.e. with thy two impulses, with the good and the evil impulse ; "with all thy soul," i.e. even if He take thy soul; "with all thy might," i.e. with all thy wealth. Another ...

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

KEHOT 注释

דברים ו, ה. ברכות נד, א.

26

מי לי בשמים

亚萨 (אסף) 对 ה' 说：“我在天上有谁呢？与你同在，我在地上别无所求。”这表达了意愿的转变：一个人除了 ה'，什么也不想要。

Psalms 73:25: ה"כ:תהלים

מי'לי בשמים ועמך לא-תפצתי בארץ:

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. באוה"ת ויחי כרך 1 תתשמא, ב נוסף קיצור: (נת) ענין אה"ע
שהיא האהבה הנלקח' מהעולמו' כשיתבונן איך שחיות כל העולמו' רק
מבחי' מלי' והוא ית' קדוש ומובדל וכו' שעיי'ז יעקור רצונו מהבלי העולם
ועמך לא חפצתי). ע"כ.

27 | Kehot 的注释为这些文字指向 Genesis 49:12。

בראשית מ"ט:י"ב: Genesis 49:12

חכלילי עינים מיין ולבן שנים מחלב:

His eyes shall be red with wine, And his teeth white with milk.

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

第9段

28

תוכה רצוף אהבה

这节经文描述所罗门（שלמה）王的轿子：“它的内里镶嵌着爱。”阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）以此阐明永恒之爱（אהבת, ahavas olam, עולם, 它从内在充满灵魂。

Song of Songs 3:10 שיר השירים ג':י"א

עמודיו עשה כסף רפידתו זהב מרקבו ארגמן תוכו רצוף אהבה מקנות
ירושלם:

He made the pillars thereof of silver, The top thereof of gold,
The seat of it of purple, The inside thereof being inlaid with love,
From the daughters of Jerusalem.

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

29

כי חלק הו'י ממש עמו

摩西（משה）在他的歌中说：“因为 הו'י (Havayah) 所得的份是祂的子民，雅各（יעקב）是祂产业的份额。”阿尔特雷贝则反向解读这些字，并按“字面意义”理解：祂的子民是 ה'י的一份；灵魂确实是 ה'י的一部分，而伟大之爱（אהבה רבה, ahavah rabbah）根植于此。

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)

30 | Kehot 的注释为这些文字指向 Judges 9:13。

Judges 9:13 שופטים ט':יג

ותאמר להם הנקן הנזולתי את־תירוש־י המשמח אלקים ואנשים והלכתי
לנוע עליהעצים:

And the vine said unto them: Should I leave my wine, which cheereth G-d and man, and go to hold sway over the trees?

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

31 | Kehot 的注释为这些文字指向 Isaiah 55:1。

ישעיהו נ"ה:א: Isaiah 55:1

הו'י כל־צמא לכו למים ואשר אין־לו כסף לכו שברו ואכלו ולכו שברו
בלוא־כסף ובלוא מחיר יין ותלב:

Ho, every one that thirsteth, come ye for water, And he that hath no money; Come ye, buy, and eat; Yea, come, buy wine and milk Without money and without price.

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

第10段

32

ואני ה' לא שניתי

通过玛拉基（מלאכי），他说：“因为我， הו'י (Havayah)，没有改变；你们雅各（יעקב）的子孙也未曾止息。”阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）借此说明， ה'超越诸世界，完全不受它们影响。

מלאכי ג':ו: Malachi 3:6

כי אני ה' לא שניתי ואתם בני־יעקב לא קליתם:

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.

33

בכל מאדך

“尽你的一切力量”（בכל מאדך, bechol me' odecha）: 无量之爱。它描述了广大之爱（אהבה רבה, ahavah rabbah）显露时的情形。

דברים ו':ה: Deuteronomy 6:5

ואהבת את ה' אלקיך בכל־לִבְּךָ ובכל־נַפְשְׁךָ ובכל־מַאֲדְךָ:

And thou shalt love the L-RD thy G-d with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy might.

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

34

בתניא ס"פ מ"ג . י"ט

Tanya 第43章阐明了两种爱：אהבה רבה, 即愉悦之爱，是由上而来的恩赐；永恒之爱（ahavas olam）则源于对 ה'伟大的领悟。第19章解释了源于 ה'的灵魂中隐藏的爱：它本性上渴望与自己的根源紧密相连。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת במדבר ט, ד. בתו"א דפוס א' נדפס ההגהה באותיות רגילות.
בבזך 414. 633 ליתא ההגהה.

35 | Kehot 的注释为这些文字指向 Eruvin 65a。

Eruvin 65a עירובין ס"ה א

第11段

36

והנה ההפרש

《Or HaTorah》在Pinchas篇引用了本文以及接下来的阐释中的一段内容。

KEHOT 注释

באוה"ת פנחס ע' אקנו מביא קטע מכאן, ומהביאור דלקמן. בלקו"ת במדבר ט, ד. בלק סח, ב מציין לכאן. וראה בהנשמן לעיל מז, א.

37

ממקור חוצבה

在“源自灵魂被凿出的源头”之后，《Or HaTorah》补充了理由：“因为祂的子民确实是 ה'的一份；经上写道：‘我， ה'，没有改变’，等等”，随后又说“因此”。

KEHOT 注释

באוה"ת שם נוסף "כי חלק ה' ממש עמו ואני ה' לא שניתני כתיב כו' לכו.

38

שאה"ר אין לה הפסק

注释指出一个表面上的矛盾：本文说伟大之爱不会中断，而《Ve' asisa Tzitz》这篇maamar却说，这种爱在祈祷后会中断。注释提出，借着摩西制作的额饰（ציץ, tzitz）而引下的愉悦之爱必定从不中断，因为摩西也击退亚玛力（עמלק）的对抗势力，而且额饰一直佩戴着。

KEHOT 注释

בסה"מ תרמ"א ע' קלג: בתו"א ד"ה חכלילי כ' שאה"ר אין לה הפסק, ובד"ה ועשית ציץ [=פג, ג] שאה"ר יש לה הפסק אחר התפילה, אך אהבה רבה זו שהיא אהבה בתענוגים שאפ"ל שהכהן יכול להמשיך זה מחמת שזהו כנהא ברעו"ד כמ"ש רבינו ז"ל, אך ע"י הציץ שעשה משה י"ל שודאי נמשך כי משה גם מדחה בחי' הלעו"ז דעמלק, וע"י שהי' נושא תמיד הציץ בודאי לא היה הפסק, ע"כ.

39

אין בזה לעומת זה

注释说明，这里所指的爱是灵魂独一的层面（יחידה, yechidah）之爱。那里的注解说明，外壳（קליפה, kelipah）没有“光照的光照”，也没有“环绕中的环绕”；而 יחידה 确实是独一无二的，没有任何与之相对的事物。注释以此调和本文所说伟大之爱没有任何与之相对的事物，与其他地方所说外壳也有超越理智的意愿：外壳具有第一个环绕层面，却没有第二个层面，也就是 יחידה。

KEHOT 注释

הכוונה לאהבה דבחי' יחידה, הגהת כ"ק אדמו"ר הצי"צ לקו"ת תצא לו, ג. וראה בספר הערכים-חב"ד כרך א' ערך אהבה מסותרת במילואים הערה 380 מהביאור באוה"ת דברים ע' לג.

40

לעומת זה

《Kohelet》（קהלת）说：“哈西德哲学（חסידות, Chassidus）将此解释为：每一个神圣层面，在与神圣相对的一方都有一个对应者；但阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן, אדמו"ר הוהבא, ahavah rabbah）没有这样的对应者。

Ecclesiastes 7:14 קהלת ז' י"ד

ביום טובה הנה בטוב וביום רעה ראה גם את-זה לעמיתו עשה האלקים עלי-דברת שלא ימצא האדם את-ריו מאומה:

In the day of prosperity be joyful, and in the day of adversity consider; G-d hath made even the one as well as the other, to the end that man should find nothing after him.

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

第 12 段

41

בל תמוט עולם ועד

诗篇说，ה'将大地安置在根基上，使它“永不动摇，直到永远远”。阿尔特雷贝将这句话应用于深广之爱（אהבה רבה, ahavah rabbah）的印痕；这印痕永不离开心中。

Psalms 104:5 תהילים ק"ד ה'

יסד-ארץ על-מכוניה בלי-תמוט עולם ועד:

Who didst establish the earth upon its foundations, that it should not be moved for ever and ever;

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

42

בכל מאדך

“尽你一切力量”：אהבה 显露时所成为的无边之爱。

Deuteronomy 6:5 דברים ו' ה' 5:6

ואהבת את ה' אלקיך בכל-לִבְּךָ ובכל-נַפְשְׁךָ ובכל-מַאֲדְךָ:

And thou shalt love the L-RD thy G-d with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy might.

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

43

נכנס יין יצא סוד

“酒入，秘密便显露。”这里，阿尔特雷贝将酒指为托拉；它把隐藏的爱带到显明之中。

Eruvin 65a:19–20 עירובין ס"ה א' י"ט-כ'

אמר רבי חייא: כל המת'ישב ב'ינו — יש בו דעת שב'עים ז'קנים. "יין" נימן שב'עים אותיות, ו"סוד" נימן שב'עים אותיות. נכנס יין — יצא סוד. אמר רבי חנין: לא נברא יין אלא לנחם אבלים ולשלם שכר לרשעים, שנאמר: "תנו שכר לאובד וגו'".

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

44

כיצד תהי' אה"ר זו

那篇maamar解释说，通过学习托拉，人将至高意愿引下至智慧中；于是，ה' “使你的意愿如同祂的意愿”：从上方而来的 אהבה 照耀在人身；这种无边之爱就是“尽你一切的力量”，高于由理解而生的爱。该篇还补充说，这种显露属于祈祷的时刻，之后便消退。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת שה"ש ד"ה צאינה וראינה (השני).

第 13 段

45

כמארז"ל ערבים עלי ד"ס

这则教导的出处列于 52d；该处的一篇maamar旨在解释贤者们关于“你的爱胜过酒”的话：“经师的话语对我而言，比妥拉之酒更令人欣悦”，并追问为何说“对我”（עלי, alai）。

KEHOT 注释

נסמן לקמן גב, ד.

46

וירא אלקים את האור כי טוב

“看见光，见它是好的。”阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）将这光认作爱。

בראשית א' ד' 1:4 Genesis

וירא אלקים את-האור כי-טוב ויבדל אלקים בין האור ובין החשך:

And G-d saw the light, that it was good; and G-d divided the light from the darkness.

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

KEHOT 注释

בראשית א, ד.

47

כי טוב לגנוז בתורה

《Gemara》(גמרא) 说，第一天创造的光被隐藏起来，留待将来给义人享用；它是从“ה看见光，见它是好的”这句话推导出来的。这里，阿尔特雷贝说，这光隐藏在妥拉之中。

Chagigah 12a:10–11א"י-ר"א

ולמי גָּנוּז — לַצְדִּיקִים לְעֵתִיד לָבָא, שְׁנֵאמַר: “וַיֵּרָא אֱלֹקִים אֶת הָאוֹר כִּי טוֹב”, וְאֵין “טוֹב” אֶלָּא צְדִיק, שְׁנֵאמַר: “אָמְרוּ צְדִיק כִּי טוֹב”. כִּיּוֹן שֶׁרָאָה אוֹר שֶׁגָּנוּז לַצְדִּיקִים שָׁמָּה, שְׁנֵאמַר: “אוֹר צְדִיקִים יִשְׁמַח”.

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

KEHOT 注释

בלקו"ת במדבר יח, ד: גנוז לצדיקים והיכן גנוז היינו בתורה וע' בזהר פ' תרומה דקמ"ט א'. וראה חגיגה יב, א (לצדיקים לעתיד לבא). דגל מחנה אפרים פ' בראשית בשם הבעש"ט. וראה סה"מ תרפ"ד ע' רנ בהערה.

48

לגנוז בתורה

《Likutei Torah》(לקוטי תורה) 在 Kehot 注释中引用了这段《Zohar》(זהר)，以说明隐藏之光储存在妥拉之中。《Zohar》说，凡有人夜间在妥拉上用功之处，那隐藏之光的一线便降临在他们身上。

ספר זוהר, תרומה ל"ז:תט"ו-38:424-37:415
ל"ח:תכ"ד

Said R. Judah: ‘Had it been hidden away altogether, the world would not have been able to exist for one moment. But it was only hidden like a seed which generates others, seeds and fruits, and the world is sustained by it. There is not a day that something does not emanate from that light to sustain all things, for it is with this that the Holy One nourishes the world. Moreover, whenever the Torah is studied by night, a little thread of this hidden light steals down and plays ...

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

49

פותח את ידך

大卫 (דוד) 赞美 ה: “你张开你的手，使一切有生命的都得享[其]所愿 (意愿 (רצון, ratzon))”；显然，ה供应每个受造物所渴望的。阿尔特雷贝将“你的手” (ידך, yadecha) 解作“你的yud字母” (יודין, yuds)，也就是妥拉所揭示的神圣收缩。

Psalms 145:16תהילים קמ"ה:ט"ז

פֹּתַח אֶת־יָדְךָ וּמַשְׁבִּיעַ לְכָל־חַי רִצּוֹן:

Thou openest Thy hand, And satisfiest every living thing with favour.

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

KEHOT 注释

תהלים קמה, טז. בלקו"ת מסעי צה, א מציין לכאן. וראה לקמן בסוף הביאור מה, ד.

50

שו"ה יין — על האהבה

一个手稿异文：该手稿以“关于爱的光”代替“关于爱”。

KEHOT 注释

בבוך 414: על אור האהבה.

第 14 段

51

שו"ה פותח — להיות גילוי

一个手稿异文：此手稿作“使显现得以下达”。

KEHOT 注释

בבוך 414: להיות המשכת גילוי.

52

ומשביע לכל חי

经文以“并[以]恩惠 (意愿, רצון, ratzon) 满足一切有生命者”作结；显然，ה满足每个受造物的愿望。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将这个词解作“意愿”，即至高的意愿；它显现在诸世界的一切生命以及灵魂之中。

Psalms 145:16תהילים קמ"ה:ט"ז

פֹּתַח אֶת־יָדְךָ וּמַשְׁבִּיעַ לְכָל־חַי רִצּוֹן:

Thou openest Thy hand, And satisfiest every living thing with favour.

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

53

ששואלים את האדם קבעת עתים לתורה

一个手稿异文：此手稿补充说：“即使有人不能持续从事托拉学习，也仍应为托拉学习安排固定时间。”

Shabbat 30aשבת ל' 30a

KEHOT 注释

שבת ל, א. בבוך וישב — ויחי גוכתי"ק הצ"צ ובבוך 414 נוסף: שאפי' מי שא"א לו לעסוק בתורה תמיד מ"מ יקבע עתים לתורה.

54

קבעת עתים לתורה

人被带到审判前时，除了其他问题，还会被问道：“你是否为妥拉学习规定了固定时间？”阿尔特雷贝解释其中的原因：固定的妥拉学习揭示了隐藏在灵魂根源中的爱。

Shabbat 31a:11שבת ל"א א"י 31a:11

אמר רבא: בשעה שמכניסין אדם לדין, אומרים לו: נשאת ונתת באמונה? קבעת עתים לתורה? עסקת בפרה' ורבניה? צפית לישועה? פלפלת בחכמה? הבנת דבר מתוך דבר? ואפילו הכי, אי נראת ה' היא אוצרו — אין, אי לא — לא. משל לאדם שאמר לשלוחו: העלה לי כור חטים לעליה. הלך והעלה לו. אמר לו: עירבת לי בקן קב חומטון? אמר לו: לאו. אמר לו: מושב אם לא העלית.

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

55

לידי ודברת במ

《Or HaTorah》补充了一段总结：广大之爱隐藏并扎根于灵魂之中，因为“ה的份额就是祂的子民”；因此灵魂渴望自己的根源，即无限者 (אין סוף) 本身。它源自 ה' 的本质，而非源自诸世界的自我消融 (ביטול)，因此称为广大之爱。它不会安住在心中，没有任何对应者，并通过托拉学习和至高意愿而显露。

KEHOT 注释

באוה"ת ויחי שם נוסף קיצור: (נת' ענין אה"ר שהיא אהבה המסותרת ומושרשת בנפשו מצד מקור חוצבה כי חלק ה' עמו ולזאת תכסוף למקורה שהוא א"ס ב"ה עצמו שאינו בגדר עלמין כלל, ונמצא אהבה זו נלקח מצד עצמות א"ס ולא מצד ביטול העלמין ולכן נק' אה"ר שאינה מתיישבת בלב ואין לה לעומת זה ויצאיתה לא הגלוי הוא ע"י עסק התורה שהיא רצון העליון ועי"ז מתגלה אה"ר זו שהיא בחי' רצה"ע שבנפשו). ע"כ.

56

ודברת במ

“你坐在家中、行走在路上时，都要谈论这些话。”通过妥拉所揭示的持续不断的爱，会使人达到这一点。

Deuteronomy 6:7: דברים ו' ז' ז'

ושננתם לבניך ודברתם בהם בשבתך בביתך ובלכתך בדרך ובקומך:

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

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

57

וע' באגה"ק ד"ה איתא רפ"ד דמגלה

《Iggeres HaKodesh》第29封书信以这段塔木德教导开篇，并追问为何律法条文被称为“托拉的冠冕”。书信解释说，为义人隐藏的光——“那时你必因 הו"י (Havayah) 而喜悦”所说的愉悦——过于强大，灵魂无法承受，除非它包裹在一件衣饰中；这衣饰引自那道光最外层的层面，而书信将此层面认定为意愿的力量。（这封书信的标题是“贤德的妇人是丈夫的冠冕”；注释补充说，泽马赫·策德克（הצמח צדק）也在数处以开篇语“据说”指称此书信，而不应以该标题指称。）

KEHOT 注释

סי' כט. וכן בכמה מקומות מציין הצ"צ כן לד"ה זה, ולא מסמך לד"ה אהעט"ב.

58

Gemara (גמרא) 引述Mishnah (משנה) 的话：“使用冠冕的人终将离世。” Reish Lakish (ריש לקיש) 解释说：这指的是利用研习律法（הלכות, halachos）之人的人；律法乃妥拉的冠冕。阿尔特雷贝所指的《Iggeres HaKodesh》（אגרת הקודש）中的那封书信，正是以这段教导开篇。

Megillah 28b:14: מגילה כ"ח ב' י"ד

תנו קתם: ודאשתמש בתגא — חלף. תני ריש לקיש: זה המשתמש במי ששונה הלכות כתרה של תורה.

We have learned in another place: Whoever makes use of a crown, passes away [from the world] and Resh Lakish taught: This applies to one who accepts service from one who can repeat halakhoth, the crown of Torah. And Ulla said

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

第15段

59

עיני תמיד אל ה'

大卫（דוד）说：“我的眼目常常仰望 הו"י (Havayah)，因为祂必使我的脚脱离网罗。”阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）将雅各布（יעקב）祝福中的“眼睛”解作这种恒常仰望 ה'。

Psalms 25:15: תהלים כ"ה ט"ו

עיני תמיד אליה כי הוא יוציא מרשתי רגלי:

Mine eyes are ever toward the L-RD; For He will bring forth my feet out of the net.

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

KEHOT 注释

תהלים כה, טו.

60

הנה עין ה' אל יראיו

诗篇作者说：“看哪，ה'的眼目顾念敬畏祂的人，顾念仰望祂慈爱的人。”ה'对人的注视，回应着人对祂的注视。

Psalms 33:18: תהלים ל"ג י"ח

הנה עין ה' אלי יראיו למיחלים לתסדו:

Behold, the eye of the L-RD is toward them that fear Him, Toward them that wait for His mercy;

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

KEHOT 注释

תהלים לג, יח. בבד 414. 633 נוסף אחר תי' יראיו: ובאתעדל"ת והנה עיני תמיד אל ה' אתעדל"ע עין ה' אל יראיו: והוא בחי'.

61

לאסתכלא ביקרא דמלכא

KEHOT注释指出，《Zohar》（זהר）这段文字是“凝视君王的荣耀”这一语句的出处；此处这句话描述的是愉悦中的爱，一种如同观看般的爱。

Zohar II, 47b: זח"ב מז, ב

KEHOT 注释

ראה זח"ב מז, ב.

62

וצ"ע בתניא פמ"ג

Or HaTorah也提出了同一疑问：这里所说以愉悦为乐的爱高于广大之爱，似乎与《Tanya》第43章所说广大之爱就是以愉悦为乐的爱相矛盾。

KEHOT 注释

ראה אוה"ת ויחי כרך ב שסח, ב. שלכאורה המבואר בתו"א כאן דאחבה בתענוגים היא למעלה מאה"ר, סותר למ"ש בתניא פ' מג שאה"ר היא אהבה בתענוגים ע"ש. וראה יהל אור ע' תיח.

63

אחותי רעיתי יונתי

爱侣在新娘门前叩门：“给我开门，我的姊妹，我的爱侣，我的鸽子。”阿尔特雷贝在别处引用了自己对此的解释：“姊妹”指自然之爱，“鸽子”指愉悦中的爱。

Song of Songs 5:2: שיר השירים ה' ב' 2

אני ישנה ולבי ער קול דודי דופק פתחילי אחתי רעיתי יונתי תמתי שראשי נמלא טל קנצותי 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)

64

עיניך יונים

爱侣赞美新娘：“看哪，你美丽，我的爱侣……你的眼睛是鸽子。”如同鸽子彼此恒常凝望，并以此为乐，灵魂也以愉悦中的爱凝望 ה'。

Song of Songs 1:15: שיר השירים א' ט"ו

הנה יפה רעיתי הנה יפה עיניך יונים:

Behold, thou art fair, my love; behold, thou art fair; Thine eyes are as doves. .

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

KEHOT 注释

שה"ש א, טו.

65

וכמ"ש בזהר

关于“转开你的眼睛”，Zohar记载，爱侣的眼睛“以爱的火焰使我燃烧”。阿尔特雷贝以此说明，愉悦中的爱会热烈到超出心所能容纳的程度。

Zohar III, 84a, פד, זח"ג

KEHOT 注释

זח"ג פד, א. ראה תו"ח מקץ ריג, א שמפרש: "שוהו נגד רצון ה' האמיתי שחפץ להיות לו דירה בתחתונים בתו"מ ולא בהעלאת והתכללות הנפש למעלה בשלהובא כו' שע"ז אמר הסבי עיניך כו' ". ראה סה"מ תרמ"ט ע' רנח.

66

הסבי עיניך

爱侣对新娘说：“转开你的眼睛，不要看着我，因为它们使我心神激荡。”Zohar将此解作，这些眼睛以爱的火焰使祂燃烧。

Song of Songs 6:5/ה' שיר השירים

הסבי עיניך מנגדי שהם הרהיבני שערך קעדר העזים שגלשו מן הגלעד:

Turn away thine eyes from me, For they have overcome me.
Thy hair is as a flock of goats, That trail down from Gilead.

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

67

במ"א ע"פ עיניך יונים

《Likutei Torah》(לקוטי תורה) 解释“你的眼目如鸽子”说：这好比一对雌雄鸽子，不断彼此注视，并因看见彼此而喜悦；犹太民族也当“注视君王的荣耀”，并从万物中看出除祂之外别无他物。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת שה"ש יד, ב.

68

וע"פ הראיני את מראיך

KEHOT的注释推测，“求你让我看见你的容貌”可能指在那里刊载的那篇maamar。

KEHOT 注释

אולי הכוונה להנדפס במאמרי אדה"ז כתובים כרך ב ע' קב.

69

הראיני את מראיך

爱侣呼唤那藏身于磐石裂隙中的鸽子：“让我看见你的容貌，让我听见你的声音。”阿尔特雷贝指的是他在别处对这节经文的解释。

Song of Songs 2:14/ה' שיר השירים

יונתי בחגי הסלע בסתר המדרגה הראיני את מראיך השמיעני את קולך כייקולך ערב ומראיך נאנה:

O my dove, that art in the clefts of the rock, in the covert of the cliff, Let me see thy countenance, let me hear thy voice; For sweet is thy voice, and thy countenance is comely.

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

第16段

70

פירוש אדמומית העינים

《Or HaTorah》引述梅兹里奇的马吉德之言，说红润有两

KEHOT 注释

KEHOT 注释

באוה"ת כאן שסט, א מביא בשם המגיד נ"ע כי יש ב' מיני אדמומית א' הוא גבורה והב' הוא מיין שהוא שמחה. מובא באוה"ת נ"ך ע' שי.

71

רשפי אש

新妇问道：“求你将我如印记放在你心上……因为爱如死一般坚强……它的火花是炽烈的火花。”这些爱的炽烈火花，正是使眼睛发红的原因，也就是“眼睛发红”中的“红”。

Song of Songs 8:6/ה' שיר השירים

שימיני כחותם עלי לבך כחותם עלי רועך כיעצה כמות אהבה קשה כשאול קנאה רשפיה רשפי אש שלהבתיה:

Set me as a seal upon thy heart, As a seal upon thine arm; For love is strong as death, Jealousy is cruel as the grave; The flashes thereof are flashes of fire, A very flame of the L-RD.

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

72

אז תתענג כו' וקראת לשבת עונג

先知应许以色列：若他们尊崇安息日（שבת, Shabbos），“那么，你就以 הו"י (Havayah) 为乐。”这就是安息日的愉悦，即愉悦中的爱。

Isaiah 58:14/ה' שיעיהו

אז תתענג עליה והרכבתיד עלי [במתי] (במותי) ארץ והאכלתיד ונחלת יעקב אביך כי פי ה' דבר:

Then shalt thou delight thyself in the L-RD, And I will make thee to ride upon the high places of the earth, And I will feed thee with the heritage of Jacob thy father; For the mouth of the L-RD hath spoken it.

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

KEHOT 注释

ישע"י נח, יד. יג. וראה לעיל טו, ג.

73

וקראת לשבת ענג

先知告诉以色列，要“称安息日为愉悦”；显然，这就是说要以愉悦之心对待它，并尊崇它。安息日正是愉悦中的爱显露的时刻。

Isaiah 58:13/ה' שיעיהו

אם תשוב משבת רגלך עשות חפצך ביום קדשי וקראת לשבת ענג לקדוש ה' מקבד וכבודו מעשות דרכך ממנו חפצך ודבר דבר:

If thou turn away thy foot because of the sabbath, From pursuing thy business on My holy day; And call the sabbath a delight, And the holy of the L-RD honourable; And shalt honour it, not doing thy wonted ways, Nor pursuing thy business, nor speaking thereof;

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

74

מי שטרח בע"ש

在《塔木德》中，回答那些未曾遵守诫命（מצוות, mitzvot），却要求在来世获得奖赏的人说：“在安息日前辛劳的人，将在安息日进食。”阿尔特雷贝将这句话应用于平日为两种爱而付出的辛劳；这辛劳为安息日的愉悦作准备。

Avodah Zarah 3a:10/ה' עבודה זרה

אמרו לפניו: רבונו של עולם, תנה לנו מראש ונעשה. אמר להם הקדוש ברוך הוא: שוטים שבעולם! מי שטרח בערב שבת יאכל בשבת, מי

שלא טרח בערב שבת מהיכן יאכל בשבת? אלא אף על פי כן, מזהו
קלה יש לי וסוכה שממה, לכו ועשו אותה.

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

KEHOT 注释

ע"ז ג, א. וראה בספר הערכים-חב"ד כרך א ערך אהבה מסורת הערה 349.

第 17 段

75 כל חיד הטועם אומר לי לי

חכלילי (גמרא) Gemara (גמרא) 将 chachlili (chachlili) 解作 חיד לי לי (chech li li): “凡尝到它的味觉都说: ‘给我, 给我。’” 阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将品尝滋味的口脬解作智慧 (חכמה, Chochmah), 并将重复的“给我”解作一同升起的爱。

כתובות ק"א ב:י"ז11b:Ketubot

ושמא תאמר אינו מרנה — תלמוד לומר: “סותה”. ושמא תאמר אין בו טעם — תלמוד לומר: “חכלילי עינים מיין”. כל חיד שטועמו, אומר: “לי לי”. ושמא תאמר לנערים נפה ולנשים אינו נפה — תלמוד לומר: “ולבן שנים מחלב”, אל תיקרי “לבן שנים” אלא “לבן שנים”.

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

KEHOT 注释

כתובות קיא, ב. ראה לקמן מח, ב. תו"ח רמג, א. סה"מ תרל"ב ח"ב ע' תצט. תקיב. בלקו"ת במדבר יא, ג מציין לכאן.

76 שיתגלה בחי' חיד . . בעילוי אחר עילוי עד רום המעלות

这段文字抄录于《Or HaTorah》; 由此看来, 这里的措辞是经策马赫·策德克 (צמח צדק, the Tzemach Tzedek) 修订或增补的。

KEHOT 注释

נעתק באוה"ת פ' ויחי שעה, א. ומשם נראה שכאן הלשון מתוקן או הוספה ע"י הצ"צ. אבל נמצא בבוך 633 כמו שנדפס כאן.

77 המוסגר

手稿异文: 这些手稿没有括号中的说明; 手稿414在“最高的高处”之后增添了“无尽地”。

KEHOT 注释

(פי' חיד . . בתענוגים): ליתא בבוך 414. 633. בבוך 414 אחר תי' המעלות נוסף: עד אין קץ. באוה"ת ויחי שם בסוף העמוד: אחותי רעייתי, לקי"א פמ"ג. (נת' פי' חכלילי עינים הוא תוקף האהבה בבחי' לאסתכלא ביקרא דמלכא בבחי' תענוג עצום, והכל בא ע"י יינה של תורה כנ"ל שנכנס יין יצא סוד, ואהבה זו שבתענוגים גדולה מאה"ר ואה"ע הנ"ל וזהו חך הטועם מתיקות ותענוג הנ"ל אומר לי לי שנכללי בו ב' אהבות דלעיל אה"ע ואה"ר וזהו בשבת אז תתענג על ה').

78 | Kehot 的注释为这些文字指向 Deuteronomy 6:5.

Deuteronomy 6:5 דברים ו':ה

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

And thou shalt love the L-RD thy G-d with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy might.

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

第 18 段

79 ולבן שינים מחלב

雅各 (יעקב) 祝福的后半句: “牙齿因奶而洁白”; 本篇其余部分将对此作出解释。

Genesis 49:12 בראשית מ"ט:י"ב

חכלילי עינים מיין ולבן שנים מחלב:

His eyes shall be red with wine, And his teeth white with milk.

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

第 19 段

80 שו"ה שינים — מעשיו ודבוריו ומחשבותיו

手稿异文: 此手稿作“他的行为和思想”, 没有“言语”。

KEHOT 注释

בבוך 633: מעשיו ומחשבותיו.

第 20 段

81 כל חד לפום מאי דמשער בלבי

Kehot 的注释也引用了《Zohar》的这段话, 以说明“各人都按照自己心中所衡量的程度”这句话。

Zohar I, 129b זח"א קבט, בבט

KEHOT 注释

תניא בהקדמה לקו"ת במדבר א, א — שמציין לזח"א קג, ב. וראה גם זח"א קבט, ב.

82 כל חד לפום מאי דמשער בלבי

《Zohar》(זהר) 在“她的丈夫在城门口为人所知”这句话上说, 各人都按照自己心中所衡量的程度认识 ה'. 阿尔特·雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将此应用于每个人自己净化爱与敬畏 (אהבה ויראה, ahavah v'yirah) 的工夫。

ספר הזהר, וירא ט:קנ"ג-קס"ד164–153:Zohar, Vayera 9

But of a truth the Holy One makes Himself known to every one according to the measure of his understanding and his capacity to attach himself to the spirit of Divine wisdom; and thus “Her husband is known”, not “in the gates” (bishe' arim), but, as we may also translate, “by measure”, though a full knowledge is beyond the reach of any being.

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

第 21 段

83 למבקשי ה' יבינו כל

所罗门 (שלמה) 说: “恶人不明白公义, 寻求 הו"י (Havayah) 的人却明白一切。” 阿德莫尔·哈扎肯将这句话用于说明: 真诚的寻求者会自行辨认自我省察的途径。

Proverbs 28:5 משלי כ"ח:ה

אנשי־רע לא־יבינו משפט ומבקשי ה' יבינו כל:

Evil men understand not justice; But they that seek the L-RD understand all things.

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

84 שצריך לדקדק ולפשפש כו'

一个手稿异文：该手稿增添了：“这一切都是牙齿的层次；但这一切仍属于认知狭小的层次，因为人必须仔细审察、使自己辛劳努力，等等。”注释认为，印行本可能因前后有相似的文字而省略了这段。

KEHOT 注释

בבוכ 633 נוסף: "וכ"ז הוא בחי' שיניים, אך כ"ז הוא עדיין בחי' קטנות השכל מאחר שצריך לדקדק ולהיות מייגע עצמו כו'". ואולי זה השמטת הדפוס במילים הדומות.

85 ולהיות מייגע עצמו

Or HaTorah另引“Osri lagefen”的论释：三十二颗牙齿就是从智慧引出的三十二条道路，用以精炼人的行为；并以探子作比较：约书亚派往耶利哥的探子，是思想、言语和行为——灵魂的衣裳——方面“精于核算者”；摩西的探子则代表精炼情感本身。这就是牙齿的层次：它们对两者都加以精炼和研磨。

KEHOT 注释

באוה"ת ויחי שם נוסף: וע"ל בבואור ע"פ אסרי לגפן דענין ל"ב שיניים הם ל"ב נתיבות שנמשכים מהחכמה לברר מעשיו כו' וע' במ"א בענין מרגלים ששלח יהושע וששלח משה שהוא בעבודה קרוב לענין זה כי מרגלי דיהושע לרגל יריחו הוא בחי' מארי דחושבנא במודו"מ שמהם נעשו לבושי לנפש הגוף יריחו, ודמשה היינו לברר המדות עצמן, וה"ע בחי' שיניים שמבררי וטוחני המודו"מ והמדות כו'). ע"כ.

86 (שהאברים . . הרי רמ"ח)

一个手稿异文：该手稿没有这段括号中的文字。

KEHOT 注释

מוסגר זה ליתא בבוכ 633.

87 רוחצות בחלב

Likkutei Torah提及本篇maamar末尾有关“以奶洗净”的内容，并连同《Basi LeGani》中“我的酒同我的奶”一段加以讨论。随后，它解释蜂蜜代表甜味与愉悦；“那时你必因 而得享愉悦”，这源自环绕一切世界的光 (סובב כל, sovev kol almin)。

KEHOT 注释

בלקו"ת ואתחנן ד, ג מצוין לכאן.

88 רוחצות בחלב

新娘这样描述她的爱人：“他的眼睛如同水流旁的鸽子，沐浴在奶中。”阿德莫尔·哈扎肯将“沐浴在奶中”解作托拉之奶洗涤并转化情感。

Song of Songs 5:12 שיר השירים ה':י"ב

עֵינָיו כִּיּוֹנִים עַל־אֶפְקֵי מַיִם רֻחָצוֹת בְּחֶלֶב יִשְׁבוֹת עַל־מְלָאָת:

His eyes are like doves Beside the water-brooks; Washed with milk, And fitly set.

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

89 עד רום המעלות

Or HaTorah以总结本节及整篇maamar作结：牙齿研磨、筛分人的思想、言语和行为，并精炼爱与敬畏；Torah之奶使情感随着成熟的认知而增长，由此，牙齿变得洁白，精炼不断升高而无需辛劳。

KEHOT 注释

באוה"ת ויחי שם: (נת' ענין שיניים שטוחנות ומבררות המודו"מ שלו לשקול דרכיו ולפלס מעגלותיו וכן בבירורי המדות אהוי"ר שיהי' האהבה אמיתי' כו' לייגע א"ע כו'. והחלב של תורה מגדיל המדות שיהיו בגדלות המוחין ומזה יומשך ליבון השיניים שיהי' בהם בהירות בבירורי המדות בעילוי אחר עילוי שלא ביגיעה כו'). קיצור. יש בחי' אה"ע ואה"ר, אה"ע היא האהבה הנלקח' מהתבוננות בביטול העולמות לגבי הבורא ית' שחיותן וקיומן רק מבחי' שם כבוד מלכותו וכו' ויומשך מזה שיעקור רצונו מהבלי עולם ולא יהי' לו רצון בלתי לה' לבדו. ואה"ר היא המוסתרת ומושרשת בנפשו מצד כי היא חלק אלוה ממעל והיא נלקחת מצד עצמות אור א"ס ב"ה שאין העלמין ערוך אליו כלל ואין שייך אפי' כטפה מהים כו' ולפיכך אין לאהבה זו בחי' לעומת זה כלל כי לא נמצא דוגמתה בעניני עוה"ז. והנה יציאתה אל הגילוי הוא ע"י שנכנס יינה של תורה בנפש שע"י"ז יצא סוד שהיא אה"ר לגילוי לפי שהתורה היא בחי' גילוי רצה"ע וכת' פותח את ידיך ומשביע לכל חי רצון וגילוי רצה"ע שבנפש הוא האה"ר הנ"ל. וזהו חכלילי עינים הוא תוקף האהבה בתענוגים בחי' עיני תמיד אל ה' לאסתכלא ביקרא דמלכא והיא למעלה גם מאה"ר הנ"ל ובחי' זו מתגלה בשבת וקראת לשבת עונג וזהו ענין גילוי חך הטועם את היין הנ"ל שאור לי לי שנכללי בזה אה"ר ואה"ע. ולבן שיניים היינו הטוחנות ומפררות המודו"מ שלו לשקול דרכיו כו' וכן בירורי המדות כו' הוא מחלב שמגדיל האיברים וכך חלב התורה מגדיל אהוי"ר ומזה יומשך ליבון השיניים שיהי' הבירור בהמדות בעילוי אחר עילוי שיהי' בהם לבנוני' ובהירות. ע"כ.

90 Kehot 的注释为这些文字指向 Psalms 145:16.

תהילים קמ"ה:ט"ז Psalms 145:16

פִּוֹתָהּ אֶת־יָדָךְ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל־חַי רִצּוֹן:

Thou openest Thy hand, And satisfiest every living thing with favour.

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); Maginei Eretz: Shulchan Aruch Orach Chaim, Lemberg, 1893 (Public Domain); Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain); The Zohar; London, Soncino Press, 1933 (Public Domain); Daf Shevui (CCO).

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/vayechi/4/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok