



《托拉·奥尔》·帕拉沙 VAYEITZEI · 玛玛尔 4

אם לא תדעי לך היפה בנשים צאי לך...

“你若不自知，女子中最美丽的啊”



灵魂之美有两个层次：爱与敬畏（אהבה ויראה, ahavah v'yirah）形成完美的情感形态（“美好的形体”）；以及心中内在的意愿，它显现在容颜上（“美好的容貌”）。有些灵魂无法通过沉思达到这两者，便受到劝告：“出去，循着羊群的脚踪”：从托拉（תורה, Torah）和诫命（מצוות, mitzvos）开始；它们源自超越逐级下降的世界链条（השתלשלות, hishtalshelus）的层面，并将灵魂提升至那种美好。

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/vayeitzei/4/

核心思想

灵魂之美有两个层次：爱与敬畏（אהבה ויראה, ahavah v'yirah）形成完美的情感形态（“美好的形体”）；以及心中内在的意愿，它显现在容颜上（“美好的容貌”）。有些灵魂无法通过沉思达到这两者，便受到劝告：“出去，循着羊群的脚踪”：从托拉（תורה, Torah）和诫命（מצוות, mitzvos）开始；它们源自超越逐级下降的世界链条（השתלשלות, hishtalshelus）的层面，并将灵魂提升至那种美好。

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

这篇 maamar 将《雅歌》中的经文“你若不自知，女子中最美丽的啊，出去，循着羊群的脚踪”，与托拉对拉结（רהל）的赞美——“体态秀美，容貌姣好”——一同阐释。拉结就是以色列会众；她的名字取自那只在剪毛者面前默然无声的母羊：借着自我消融（ביטול, bittul），灵魂成为无限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof）的居所，其各项属性承载 ה' 的“形象”，这就是“美好的形体”。更深一层，是心中内在的意愿，是无限之光内在层面（פנימיות, pnimiyus）的一缕微光，显现在容颜上，这就是“美好的容貌”。许多灵魂——那些属于较低世界的灵魂——虽然理解，却不受触动；对它们的劝告是跟随羊群。羊群（צאן, tzon）可解作“出去之物”，指口传托拉和 מצוות；它们源自至高的愉悦（תענוג, taanug），超越有序的 השתלשלות，而雅各（יעקב）曾牧养它们六年。雅各是 ה' 的战车，能够借着任何行动引下光；我们则通过包裹在物质事物中的 תורה 与 מצוות 来引下光，即“牧羊人的居所”。结尾的括注区分了两条道路：从上而下的道路（先有爱，再有行动），以及我们的道路——从下而上。

提纲

- 1 经文与拉结的两种美** 11
《雅歌》的经文与拉结“体态秀美、容貌姣好”的赞美并置阐释。
- 2 自我消融与美好的形体** 12-4
拉结是那只默然无声的母羊，也是以色列会众；ביטול使灵魂成为无限之光的居所，塑造其各项属性（美好的形体）；而心中内在的意愿则显现在容颜上（美好的容貌）。
- 3 不自知与羊群的劝告** 15
缺乏充分的 דעת，并不意味着无法理解；这类灵魂虽理解却不受触动，因此被告知跟随羊群——口传托拉；口传托拉源自超越 השתלשלות 的至高愉悦。
- 4 雅各的力量与我们的道路** 16-7
雅各借着自己的行动，以“极其、极其”的方式事奉，引下光；我们则通过包裹在物质事物中的 תורה 与 מצוות 来引下光，并在“牧羊人的居所”喂养“山羊羔”。

5 牧羊人的居所

118

מצוות是列祖各项特质的器皿；借着它们，人得以提升到牧羊人自身的层次。

6 事奉 ה' 的两条道路

119

利亚（לאה）与拉结，十四年与六年：较高层次的灵魂从爱走向行动；我们的灵魂则从 תורה 与 מצוות 上行，达到爱与敬畏。

核 心 概 念

美好的形体 יפת תאר

爱、敬畏以及灵魂的其他属性，连同思想、言语和行动，经由自我消融而完整、美好地塑造成 ה' 的形象。

美好的容貌 יפת מראה

内在层面，是超越理性的心中意愿；它映照无限之光的内在层面，并显现在“容颜”上。

心中的意愿 רעותא דלבא

心中最深处对 ה' 的渴望，超越经过理性思量而形成的爱与敬畏情感。

羊群 צאן

可解作“出去之物”：口传托拉和 מצוות；它们源自超越有序的逐级下降的世界链条的至高愉悦。

人的种子与兽的种子 זרע אדם וזרע בהמה

具有强烈 דעת 的流溢界（אצילות, Atzilus）灵魂，以及那些理解却不受触动的较低世界的灵魂。

战车 מרכבה

全然交付于 ה' 意愿的人，如列祖和雅各；他们的每一项行动都能引下无限之光。

从下而上 ההילוך מלמטה למעלה

先从 תורה 与 מצוות 开始，并借着它们提升至爱与敬畏的道路；这与义人从爱走向行动的道路相反。

第1节 · 11

经文与拉结的两种美

1 אם לא תדעי לך^{1,2} היפה בנשים צאי לך בעקבי הצאן ורעי את גדיותיך על משכנות הרועים.

“你若不知道自己，众女子中最美丽的啊，就为自己出去，沿着羊群的足迹前行，在牧人的居所旁牧放你的小山羊。”

这篇maamar以《雅歌》中的一句经文开篇：蒙爱的女子（以色列会众）询问到哪里去寻找牧人，得到的回答是跟随羊群的足迹。这句经文的每个短语都将被解读为一个人事奉^{ה'}的阶段：不知晓、跟随羊群出去，以及在牧人的居所旁牧放小羊。

הנה כתיב ורחל היתה יפת תואר ויפת מראה.³ פ'י יפת תואר⁴ בציור האברים לפי תכונתם במדתם. ויפת מראה בזיו והוד קלסתר הפנים.

现在，经文写道：“拉结（Rachel，רחל）形体优美，容貌秀丽。”意思是：“形体优美”指肢体的形状，合乎其各自的比例与尺度；“容貌秀丽”则指面容的光彩与神采。

《托拉》以两种美来赞美拉结：“形体优美”指肢体形状恰当、比例匀称；“容貌秀丽”则指脸上的光彩。maamar将把这两种美对应于灵魂事奉的两个层面。

第2节 · 12-4

自我消融与美好的形体

2 והנה רחל⁵ הוא כנ"י [כנסת ישראל] שנק' בשם רחל ע"ש [על שם] הפסוק כרחל לפני גוזזיה נאלמה.^{6,7} והענין כי

现在，拉结（רחל）代表以色列会众；以色列会众因经文所说“如同一只母羊（רחל，rachel）在剪毛者面前默然无声”而得名。

拉结代表以色列会众，也就是犹太民族的集体灵魂。这个名称来自以赛亚所描绘的母羊（rachel）：它在被剪毛时默然不语，象征安静顺服；下文将说明这种品质为何重要。

הנה כתיב נעשה אדם בצלמנו⁸ כו'. ופ'י בצלמנו כמ"ש ועל דמות הכסא⁹ דמות כמראה אדם.

解释如下：经上写着：“我们要照着我们的形像造人”，等等。“照着我们的形像”的意思，正如经上所写：“宝座的样式之上，有一个形像，仿佛人的形貌。”

人是照着“我们的形像”造的；以西结也看见，在神圣的宝座上有一个形像，“仿佛人的形貌”。因此，人的形貌是某种更高之物的相似形态：^{ה'}的属性所构成的模式。

והוא בחי' לך הוי"ה הגדולה והגבורה¹⁰ כו' וכך הוא בנפש האדם ז' מדות אהוי"ר [אהבה ויראה] כו'.

这就是经文所说的这一层面／方面（**בחינה**, bechinah）：“伟大与权能都属于你，**הוי** (Havayah) 啊”，等等。人的灵魂也是如此：有七种属性，如爱与敬畏（**אהבה ויראה**, ahavah v'yirah），等等。

“伟大与权能都属于你，**הוי**啊”列举了**הי**的属性（慈爱、克制及其余属性），这些就是上方的“形像”。人的灵魂也有与之相应的七种情感属性，以爱与敬畏为始。

אך אין ערוך מדת הנפש שהיא בעלת גבול לגבי מדותיו ית' שהוא א"ס ולמדותיו א"ס

然而，灵魂的属性是有限的，与祂（愿祂受祝福）的属性全无可比；因为祂是无限的，祂的属性也是无限的。

这里有一个问题：灵魂的属性有限，而**הי**及祂的属性无限。有限的爱本身无法与无限的爱相似，也无法容纳无限的爱。

וכדי שיאיר על נפשו אור האהבה מאור א"ס ב"ה צ"ל בבחי' בטול הנפש במציאות אליו ית' שהוא

להיות בחי' עפר ודומם לגבי אור א"ס ב"ה.¹¹

为了使源自无限之光（**אור אין סוף**, Or Ein Sof；愿祂受祝福）的爱之光照耀在人的灵魂上，[人]必须使灵魂本身的存在在祂（愿祂受祝福）面前处于自我消融（**ביטול**, bittul）的状态：也就是在无限之光（愿祂受祝福）面前，成为[如同]尘土和无生命的物质。

答案在于自我消融：灵魂必须放下自身存在的感觉，在**הי**面前变得如同尘土或无生命的物质。唯有如此，源自无限之光的爱才能照耀在灵魂之中。

3 וכמאמר ונפשי כעפר¹² לכל תהיה והוא בחי' עפר אשר בקרקע המשכן¹³ וע"י זה תהיה נפשו מכון

ומשכן לאור באור א"ס ב"ה להיות בבחי' בצלמנו בציור האברים אהוי"ר [אהבה ויראה] כו'

正如那句祈祷所说：“愿我的灵魂对众人都如尘土一般。”这就是“会幕地面上的尘土”这一层面。借此，他的灵魂便成为蒙福的无限之光（**אור אין סוף**, Or Ein Sof）中之光的安居处和居所，使其处于“照着我们的形象”的状态，呈现为肢体的形态：爱与敬畏（**אהבה ויראה**, ahavah v'yirah）等等，思想、言语和行为等等。

阿米达祷文末尾的祈祷词是：“愿我的灵魂对众人都如尘土一般”；而《托拉》谈到会幕地面上的尘土。灵魂若使自己如那尘土一般，便成为无限之光的居所；它的“肢体”（爱与敬畏，以及思想、言语和行为这些衣裳）便呈现出神圣的“形象”。

מחשבה דו"מ [דבור ומעשה] כו' וזהו בחינת יפת תאר שיתארו בהם כל המדות בשלימותן¹⁴ וביופין כמו שהם למעלה כו'.

这就是“美好形貌”（יפת תאר, yefas to'ar）这一层面：一切属性都在其中显出形貌（שיתארו, yesoaru），各自完整而美好，正如它们在上界的样子，等等。

这就是“美好形貌”（yefas to'ar）：一切属性都在灵魂中成形（שיתארו, yesoaru；此词与 תאר (to'ar) 同根），完整而美好，正如它们在上界的样子。

4 וזהו ורחל היתה יפת תאר שבחי' יפת תאר זה הוא ע"י בחי' רחל שהוא כמ"ש ורחל לפני גוזזיה כו'.

这就是“拉结（רחל）体态美好”的意思：这种“体态美好”的层面，是借着拉结这一层面而来的，正如经上所说：“她像一只母羊，在剪毛者面前……”

拉结的“体态美好”源自她作为拉结——沉默的母羊。自我消融（ביטול, bittul）使灵魂中的属性形成得端正美好。

אך כ"ז [כל זה] הוא בחי' חיצוניות שהם אהוי"ר [אהבה ויראה] כו' ומחשבה דבור ומעשה כו' אבל בחי' פנימית הוא בחי' רעותא דלבא שהוא בחי' הארה מפנימית אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה דלית מחשבה תפיסא ביה¹⁵ כו'

然而，以上这一切都属于外在层面（חיצוניות, chitzoniyus），包括爱与敬畏（אהבה ויראה, ahavah v'yirah）等等，以及思想、言语和行为等等。但内在层面（פנימיות, pnimiyus）是内心的意愿（רעותא, re'usa deliba）这一层面；它是无限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof）（愿祂蒙福）的内在层面所发出的一线光辉，而任何思想都无法把握祂，等等。

爱与敬畏，以及思想、言语和行为，仍属于灵魂的外在层面。灵魂的内在层面是“内心的意愿”（re'usa deliba），这是一种超越理性思辨的渴望，映照出无限之光的内在层面；任何思想都无法把握这无限之光。

ובהארה זו שמשם לכנס"י [לכנסת ישראל] נק' יפת מראה שהוא זיו הקלסתר פנים¹⁶ שלכן נק' בשם פנים שהפנימיות מתגלה בו כמו צהבו פניו¹⁷ כו' והוא ענין מ"ש יאר ה' פניו כו'.¹⁸

这道光辉从那里[而来]，临到以色列会众，因而被称为“容貌美好”；它就是面容的光彩。因此称为“面容”（פנים, panim），因为内在层面在其中显露出来，如“他的面容发光”，等等。这就是经上所说“愿 ה' 使祂的面容发光”，等等的意思。

当这道内在的光辉临到以色列会众时，便称为“容貌美好”，也就是面容的光辉。在希伯来语中，“面容”（panim）和“内在”（pnimiyus）同根，因为面容显露内在，好比面容因喜悦而“发光”；这也就是祭司祝福中“愿 ה' 使祂的面容发光”的意思。

不自知与羊群的劝告

5 וכדי שתהא כנ"י [כנסת ישראל] מקבלת בחי' והארה זו הוא ג"כ מחמת בחי' רחל. והוא בחי' ובכל מאדך¹⁹

כו'

以色列会众能够领受这一层面及其光辉，也同样是出于拉结（רחל）的层面。

领受内在的光辉，也取决于拉结那种自我消融（ביטול, bittul）的品性。

שע"י זה נמשכה ההארה העליונה ההיא מריש כל דרגין עד סוף כל דרגין כו' וכמ"ש ומתחת זרועות עולם.^{20, 21}

这就是“尽你一切力量（מאדך, me'odecha）”的层面，等等；借着这一层面，那道至上的光辉从一切层级之首被引至一切层级之末，等等，正如经上所说：“下方是永恒的臂膀。”

这种自我消融就是“尽你一切力量”（me'odecha）：超越自身天然限度地事奉 ה'，由此将最高处的光引至最低的层面。引述“下方是永恒的臂膀”，是为了说明那光一直抵达最下方。

וזהו היפה בנשים. פ"י בחי' יפת תאר ויפ"מ [יפת מראה] הנ"ל. וז"ש [וזהו שכתוב] אם לא תדעי לך. פ"י שלא

נמשך בחי' היפה בנשים הנ"ל בבחי' דעת שלימה

这就是“女子中最美者”：也就是上文所说的“美丽的形貌”和“美丽的容颜”这两个层面。这就是“若你不知道”的意思：上文所说“女子中最美者”这一层面，并未以完整的认知（דעת, Daas）状态被引下来。

“女子中最美者”指刚才所说的两种美。“若你不知道”是说，这种美没有被引入人的内在，使人具备完整的认知——一种深切的联结，能使理解推动内心。

(וכעין מ"ש במ"א²² שיש נשמות שנק' זרע אדם²³ שיש בהן בחי' דעת חזק והן נשמות דאצ"י וכמו

נשמת רשב"י [רבי שמעון בר יוחאי].²⁴ ויש שנק' זרע בהמה שאין בו בחינת דעת והיינו

（与别处所解释的相似：有些灵魂被称为“人的种子”，其中有强烈的认知；这些是流溢界（אצילות, Atzilus）的灵魂，例如拉比西蒙·巴尔·约海（רבי שמעון בר יוחאי）的灵魂。另有些灵魂被称为“兽的种子”，其中没有认知；

阿尔特雷贝在括号中补充说：有些灵魂被称为“人的种子”，具有强烈的认知；这些是流溢界的灵魂，例如拉比西蒙·巴尔·约海的灵魂。另有些被称为“兽的种子”，缺乏认知。这些称谓源自耶利米书：“我要把以色列家……撒种，有人的种子，也有兽的种子。”

כמו נשמות שלנו דבי"ע ואין הפירוש שאינו יודע ומבין רק שלא נמשך מזה התפעלות אמיתית ואינו נזון מן ההתבוננות כו' וזהו אם לא תדעי לך ופי' לך מובן ממ"ש ע"פ עיני כל).²⁵

也就是我们这些属于创造界（בריאָה, Beriah）、形成界（יצירה, Yetzirah）和行动界（עשיה, Asiyah）的灵魂。其意思并非人不知道、也不理解，而只是说，由此没有产生真正的感动，人也没有从观想中得到滋养，等等。这就是“若你不知道”的意思；“为自己”一语的含义，可从关于“众目都仰望你”这句经文的解释中理解）。

我们的灵魂属于较低的创造界、形成界和行动界。缺乏认知并不意味着不能理解，而是说理解没有产生真正的情感，观想也没有滋养灵魂。至于“为自己”的含义，阿尔特雷贝指向他关于“众目都仰望你”的maamar。

אך זאת העצה היעוצה צאי לך בעקבי הצאן. צאן מלשון צאי²⁶ כלומר דבר היוצא דהיינו בחי' היוצא מלמעלה מסדר ההשתלשלות

但所给出的建议是：“你要为自己出去，循着羊群的足迹。”羊群（צאן, tzon）一词与“出去”（צאי, tze'i）一词相关；也就是说，它指某种出去之物，即从逐级下降的世界链条（השתלשלות, hishtalshelus）的秩序之上而出的层面。

对这样的人，经文给出的建议是：“循着羊群的足迹出去。”表示羊群的词（tzo）与“出去”（tze'i）一词相关：它指从有序的世界链条之上的层面而出的事物。

והוא בחי' צאן לבן לובן העליון²⁷ וכל העבודה שעבד יעקב ללבן שש שנים בצאן²⁸ הם בחי' שיתא סדרי משנה²⁹ כו'

这就是拉班（לבן）的羊群这一层面，也就是至上的白（לובן, loven）。雅各（יעקב）为拉班所做的一切劳作——“六年为你的羊群”——就是Mishnah（משנה）六个次序的层面，等等；

拉班之名意为“白”，暗指至上的白——一种超越颜色与界定的层面。雅各为拉班照看羊群的六年，指Mishnah的六个次序。

שהם בחי' צאן שיצאו ונמשכו מענג העליון אק"ב [אשר קדשנו במצותיו] אשר הוא בחי' ענג כמ"ש במ"א ותורה שבע"פ [שבעל פה] נק' פרט מלשון פרט ועוללות^{30, 31} שנמשכו שלא כסדר ההשתלשלות מעילה לעילה רק בדרך פרט ועוללות.

它们就是“羊群”这一层面：它们从至上的愉悦中出来并由此被引下来；[如祝福所说，]“那位以祂的诫命使我们成圣的（אשר，asher）”：asher是愉悦的层面，正如别处所解释的。口传妥拉被称为细项（פרט，perat）；这个名称源自“落下的葡萄与零星小串”（פרט ועוללות，peret ve-olelos）这一说法，因为它们并非按照逐级下降的世界链条、从因到因的次序被引下来，而是以落下的葡萄与零星小串的方式被引下来。

Mishnah的各个次序就是“羊群”，它们从至上的愉悦——即对诫命的喜悦——中出来。诫命祝福中的asher（“那位……”）一词显示了这一点；asher被理解为愉悦，正如利亚（לאה）所说的be-oshri（“我的喜悦”）。口传妥拉被称为perat，即“细项”；这个名称来自peret，也就是收获时单颗落下的葡萄：它的律法一条一条地降下，并非循着世界链条逐级而来。

第4节 · 16-7

雅各的力量与我们的道路

6 וזהו ויפרוץ האיש³² מאד מאד ויהי לו צאן רבות שהמשיך בחי' צאן רבות ע"י בחי' מאד מאד.

这就是[“那人极其、极其地扩展，拥有众多（רבות，rabbos）羊群”之意]：他借着“极其、极其”（מאד מאד，me'od me'od）这一层面（בחינה，bechinah），引下“众多羊群”这一 בחינה。

经文说，雅各布（יעקב，Yaakov）“极其、极其地扩展”（直白地说，他变得极其富足），并拥有许多羊群。阿尔特雷贝读“扩展”为向上突破，并将重复两次的“极其”（me'od me'od）视为众多羊群的成因。

כי בחי' ובכל מאדך³³ כו' הוא בחי' מאד שלך כל חד לפום שיעורא דיליה^{34, 35} משא"כ מאד סתם אבל מאד מאד הוא בחי' מאד לגבי כל הבחי' מאד.

因为“尽你一切的极力”（ובכל מאדך，me'odecha）这一层面，是各人依照自身尺度而有的“极”（מאדך，me'odecha）之层面；单说“极”（מאד，me'od）则并非如此；而“极其、极其”乃是相对于一切“极”的层面而言的“极”之层面。

“尽你一切的极力”（me'odecha）指每个人自己的“极其”，超出平常的限度，但仍依照各自的尺度。“极其、极其”则是超越所有这类尺度的“极其”。

ופי' הפסוק ויפרץ האיש מאד מאד לפי שפרץ והרבה למעלה ממדרגה למדרגה עד רום המעלות לפיכך הרבה להמשיך בחי' צאן מבחי' רבה וגבה מאד נעלה מאא"ס [מאור אין סוף] ב"ה ממש.

这句“那人极其、极其地扩展”的意思是：他既然逐层向上突破、不断增长，直至最高之巅，因此便更多地引下“羊群”这一层面；它来自“广大”（רבה, rabbah）而极其崇高、超绝的层面，直接源自无限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof）本身，愿其受称颂。

雅各布逐层突破，直到最高处。因此，他能够引下“羊群”——那从世界链条之上发出的光，来自“广大而极其崇高”这一层面，也就是无限之光本身；“广大”（rabbah）呼应了“众多”（rabbos）羊群中的“众多”。

(ועיין מ"ש בפי' שלח בפי' טובה הארץ³⁶ מאד מאד)³⁷ ועי"ז המשיך ג"כ בחי' שפחות ועבדים.

（另请参阅Shelach篇中对“这地极其、极其美好”的解释。）借此，他也引下了“婢女和仆人”这一层面。

括号中的话引导读者参看《Likutei Torah》（לקוטי תורה, Likutei Torah）中对“这地极其、极其美好”的解释。通过同样的事奉，雅各布也引下了经文所称的“婢女和仆人”这一层面。

והנה יעקב אבינו ע"ה [עליו השלום] לפי שהיה בחי' מרכבה המשיך בחי' צאן ע"י עבודתו וע"י עובדא דמקלות³⁸ (וכן עד"ז חפירת הבארות שהם המשכות אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה במקלות ובארות)

我们的先祖雅各布，愿他平安，因为他处于“战车”这一层面，所以通过自己的事奉，以及杖的作用，引下了“羊群”这一层面（同样，挖掘水井也是如此：这些都是借着杖与水井引下无限之光的方式）；

雅各布是“战车”，如同战车完全听从乘车者一样，全然顺从 ה' 的意愿。因此，他自己的劳作，甚至他放在羊群面前、剥去树皮的杖，都引下了无限之光；列祖挖掘水井也是如此。

כי לפי שהיה במעלה ומדרגה העליונה מאד מאד היה יכול להמשיך אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה במעשה של עצמו שיהיו כל מעשיו משכן ומכון להשראת אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה

因为他处于极其、极其崇高的位阶与层次，所以能够通过自己的行为引下无限之光，令他所做的一切都成为无限之光临在的居所与驻所，愿其受称颂。

由于雅各布的位阶，无论他做什么，哪怕是平常的行为，也都成为无限之光的居所。

אבל אנו אין לנו כח זה אלא במה שמוכן כבר להיות שם המשכת אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה דהיינו בבחי' תומ"צ [תורה ומצות] הניתן לנו ונק' בעקבי הצאן בחי' עקביים סוף דרגין

但我们没有这样的力量；我们只能借助那些早已预备好、可作为引下无限之光之处的事物，也就是赐给我们的托拉与诫命（תורה ומצות, Torah and mitzvos）。这称为“在羊群的脚踪中”（בעקבי הצאן, ikvei）：脚跟这一层面，也就是诸层级中最低的层级；

我们不能凭自己的行为做到这一点。只有借助 ה' 已为此预备好的事物——托拉与诫命——才能引下无限之光。它们被称为“羊群的脚踪”，意指光的最低之处。

דהיינו תומ"צ [תורה ומצות] המלובשים בענינים גשמיים שעל ידם ורעי את גדיותיך המה המזלות מלשון
גד גדי וסינוק לא.³⁹

也就是说，托拉与诫命包裹在物质事物之中；借着它们，便能“牧养你的山羊羔”（גדיותיך, gedyosayich）：它们就是星宿（מזלות, mazalos）；“星宿”一词关联于“Gad, gadi, ve-sinok lo”（גד, גדי וסינוק לא, “幸运啊，我的幸运，别疲倦”）这一表达。

托拉与诫命包裹在物质事物之中，我们借着它们“牧养你的山羊羔”。“山羊羔”（gediyos）一词被读作与“Gad, gadi”中的gad（“幸运”或星宿）相关，因此这些山羊羔代表星宿。

7 וכמו העורכים לגד שלחן⁴⁰ כי כל הדברים שבעוה"ז הם תחת המזלות מזל מחכים מזל מעשיר⁴¹ כו'.

又如[在]“为迦得（幸运）摆设筵席的人”这句话中所说。因为此世的一切事物都受星宿运势（מזלות, mazalos）支配：星宿运势（מזל, mazal）使人聪明，星宿运势使人富足，等等。

以赛亚（ישעיהו, Isaiah）提到那些“为迦得（גד, Gad；幸运）摆设筵席的人”，这证实了迦得意指星宿运势。此世的一切事物都通过诸星宿运势受支配，正如塔木德所说：מזל使人聪明，מזל使人富足。

וכן ממגד תבואות שמש⁴² כתיב מזל השמש משפיע תבואות דהיינו תורה ומצות המלובשים בענינים
גשמיים הנתונים תחת המזלות.

同样，经文也写道：“因太阳所产之物的丰美（ממגד, mimeged）”；太阳的星宿运势赐下出产。也就是说，妥拉与诫命（מצות, mitzvos）披着物质事物的外衣，而这些事物都处于诸星宿运势之下。

“太阳所产之物的丰美（ממגד, mimeged）”这句经文也包含“运势”（גד, gad）这一词根，并指出太阳的星宿运势带来出产。因此，“小山羊”指的是披着物质事物外衣、受诸星宿运势支配的妥拉与מצות。

רעי ופרנס אותם מענג העליון על משכנות הרועים פי' רועים הם ז' רועים^{43, 44} אברהם יעקב משה⁴⁵
כו' ונק' רועים ע"ש [על שם] שממשיכין בחי' עונג העליון לכנס"י [לכנסת ישראל].

“牧养”它们，并以至高的愉悦供养它们，凭借“牧者的居所”。其意是：牧者就是七位牧者——亚伯拉罕（אברהם, Avraham）、雅各（יעקב, Yaakov）、摩西（משה, Moshe）等等；他们被称为牧者，是因为他们把至高愉悦这一层面引下，赐予以色列会众。

“牧养”是指以至高的愉悦滋养这些诫命，也就是以 ה' 对它们的喜悦来滋养它们。这是借着“牧者的居所”实现的：牧者是七位牧者，即亚伯拉罕、雅各、摩西等人；他们把这种愉悦引下，赐予以色列会众。

牧羊人的居所

8 והנה האבות הן הן המרכבה.^{46, 47} אבל אנו אין לנו כח זה אלא במשכנות הרועים בחי' כלים מכלים שונים ויין מלכות רב⁴⁸ בחי' חסד דרועא ימינא הוא כלי לבחי' אברהם אוהבי⁴⁹ דהיינו מצות צדקה וחסד.

如今，先祖本身就是战车。然而，我们并没有这样的能力，唯有借着“牧者居所”：器皿这一层面，也就是“各式各样的器皿，以及丰盛的王酒”。慈爱（חסד, Chesed）这一层面——右臂——是亚伯拉罕（אברהם）“爱我的”这一层面的器皿；也就是说，是施舍与慈爱的诫命（מצות, mitzvos）。

先祖是 ה' 的“战车”，完全交托于祂的意愿，因此无论他们做什么，都能借此将祂的光引下。我们只能借着“牧者居所”来引下这光：这些诫命是与每位牧者的特质相称的器皿，例如施舍与慈爱，便是亚伯拉罕的慈爱特质——“右臂”——的器皿。

וכן שיתא סדרי משנה זרעים בחסד ונק' משכנות הרועים שם תרעה את גדיותיך ועי"ז תזכה להגיע ולבא למדרגה גדולה מזו להיות על משכנות הרועים ולמעלה מבחי' משכנות דהיינו למקום הרועים עצמן:

同样，《Mishnah》（משנה）的六部中，种籽（זרעים, Zera'im）属于慈爱。这些便称为“牧者居所”：在那里，你要牧放你的小山羊。借此，你将得以达到并进入比这更高的层次：处于“牧者居所之上”（על, al），超越“居所”这一层面；也就是说，到达牧者本身所在之处。

同样，《Mishnah》的第一部种籽（זרעים, Zera'im，意为“种籽”）——讲述祝福，以及将田地产物给予穷人和祭司——对应慈爱；诫命与《Mishnah》的各部就是“牧者居所”，在那里“你要牧放你的小山羊”。借着这些，人便能升到居所“之上”：经文中的 על (al) 显然可直译为“旁边”，这里却读作“在……之上”，即牧者本身所在之处。

事奉 ה' 的两条道路

9 (ובכ"ז [ובכל זה] יובן הפסוק עבדתך ארבע עשרה שנה⁵⁰ בשתי בנותיך ושש שנים בצאנך. כי הנה כתיב

וללבן שתי בנות⁵¹ שם ה' גדולה לאה ששרשה מבחי' ה' עלאה דשם הוי"ה.

(由此也就可以理解这节经文：“我为你的两个女儿服侍了十四年，又为你的羊群服侍了六年。”因为经文说：“拉班 (לבן, Lavan) 有两个女儿：年长的名叫利亚 (לאה, Leah)。”这里的“年长” (ha-gedolah) 可读作“大希字母” (ה, hei)， “她的根源来自 הוי (Havayah) 的上层希字母这一层面；“年幼的”名叫拉结 (רחל, Rachel)”——这里的“年幼” (ha-ketanah) 可读作“小希字母”，等等。

这一长段括号文字解释雅各 (יעקב, Yaakov) 对拉班所说的话：为两个女儿服侍十四年，为羊群服侍六年。经文称利亚为 ha-gedolah，即“年长的”；这里也可读作“大希字母”。利亚的根源在 ה' 的上层希字母，对应理解 (בינה, Binah)；拉结则是 ha-ketanah，即“年幼的”，也就是“小希字母”、下层希字母，对应王权 (מלכות, Malchus)。

ושם ה' קטנה רחל כו'. ונק' שכינתא עלאה ושכינתא תתאה. והם בחי' מקור נשמות דאצי'. כי בנשמות

דאצילות יש ג"כ ב' מדרגות. הא' הנק' אחים למקום. ויש שנק' בנים.

她们被称为上层临在 (שכינה, Shechinah) 和下层临在。她们是流溢界 (אצילות, Atzilus) 众灵魂的根源层面。因为流溢界的灵魂也有两个层级：第一类称为“无所不在者的弟兄”；另有一类称为“儿子”。

利亚和拉结被称为上层临在和下层临在，是流溢界灵魂的根源；而流溢界的灵魂本身也分为两个层级：“无所不在者的弟兄”和“儿子”。

אך הנה ברחל כתיב ורחל באה עם הצאן⁵² אשר לאביה שהם נשמות דבי"ע שנק' זרע בהמה. וזהו אם

לא תדעי לך היפה בנשים דקאי על נשמות דבי"ע שנק' בהמה וצאן שלא יוכלו להמשיך בנפשם בחי'

היפה כו'

但关于拉结，经文说：“拉结带着她父亲的羊群来了。”这些羊群就是创造界 (בריאה, Beriah)、形成界 (יצירה, Yetzirah) 和行动界 (עשיה, Asiyah) 的灵魂，它们被称为“牲畜的种子”。这就是“女子中最美者啊，你若不认识自己”：这句话指的是创造界、形成界和行动界的灵魂，它们被称为“牲畜”和“羊群”，无法在自己的灵魂中引出“最美者”这一层面，等等，使其达到“体态美好、容貌秀丽”，因为它们的灵魂层次较低，且被身体和动物之魂遮蔽。

拉结“带着她父亲的羊群来了”：羊群指较低世界的灵魂，它们被称为“牲畜的种子”。《歌中之歌》中的这节经文说的正是这些灵魂：由于它们的灵魂层次较低，并受到身体和动物之魂的遮蔽，无法引出体态与容貌之美。

להיות יפת תאר ויפת מראה מחמת פחיתות נשמתם והסתר הגוף ונה"ב [ונפש הבהמית] וכמ"ש במ"א ע"פ וראית בשביה⁵³ אשת יפת תאר⁵⁴ כו' שבחי' זו דיפ"ת [דיפת תאר] הוא בגלות ושביה בנה"ב [בנפש הבהמית].

正如别处解释“你在被掳的人中看见一个体态美好的女子”这节经文时所说的，等等：这一“体态美好”的层面被囚禁、被掳于动物之魂之中。

别处将此与托拉中“被掳的人中体态美好的女子”联系起来：灵魂的美被动物之魂囚禁。

אזי זאת העצה בחי' שש שנים בצאנך שהם שיתא סדרי משנה שהתורה נק' עוז ותושיה⁵⁵ שנותנת כח בנה"א [בנפש האלקית] ומתשת כח⁵⁶ הנה"ב [הנפש הבהמית] ועי"ז יוכלו ג"כ לבא לבחי' ורחל היתה יפ"ת [יפת תאר] כו'

那么，补救之道就是“为你的羊群服侍了六年”这一层面，也就是《米示拿》（משנה, Mishnah）的六个篇章；因为托拉被称为“力量与韧性”（תושיה, tushiyah），它赐力量给源于 ה' 的灵魂（נפש האלקית, nefesh Elohis），并削弱动物之魂（נפש הבהמית, nefesh habahamis）的力量。由此，它们也能够达到“拉结体态美好”，等等，这一层面。

补救之道是雅各所说的“为羊群服侍了六年”，即《米示拿》的六个篇章。托拉被称为tushiyah；《塔木德》将它与mateshes（מתשת, 削弱）联系起来：它加强源于 ה' 的灵魂，削弱动物之魂，使这些灵魂也能够达到“体态美好”。

וכמ"ש לך אמר לבי בקשו פני⁵⁷ לבקש גילוי פנימית הלב וכיצד יבקש ויחפש אחריה את פניך ה' אבקש

正如经文所说：“我的心因你而说：‘你们当寻求我的面。’”这是指寻求心的内在层面的显露。那么，人该如何寻求、寻找它呢？“ה'啊，我要寻求你的面。”

《诗篇》说，心寻求 ה' 的面；这指心的内在层面显露出来。至于该如何寻求，答案是：“ה'啊，我要寻求你的面。”

דהיינו ע"י עסק התומ"צ [התורה ומצות] דאורייתא מחכמה נפקת⁵⁸ שהיא בחי' הארת פנימית הוי' חכמת אדם תאיר פניו^{59,60} ועי"ז יאר הוי' פניו אתנו סלה. וכמ"ש במ"א ע"פ בחדש השלישי לצאת בניי [בני ישראל] מארץ מצרים⁶¹ כו' וזהו ההילוך מלמטה למעלה.

也就是说，要通过研习托拉和mitzvos（מצוות, 诫命）；因为托拉源自智慧（חכמה, Chochmah），这就是 ה' 内在层面的光辉：“人的智慧使他的面容发光。”由此，“愿 ה' 使祂的面光照我们，永远如此”（סלה, selah）。正如别处解释“以色列子民离开埃及地后的第三个月”这节经文时所说，等等。这就是从下而上的路径。

人通过托拉和mitzvos寻求 ה' 的面，因为托拉源自智慧，是 ה' 内在之光；“人的智慧使他的面容发光”。这就是从下而上的路径：先实践并学习，由此引出显露的爱与敬畏。

משא"כ בנשמות עליונות ההילוך מלמעלה למטה תחלה ואהבת כו' ואח"כ והיו הדברים⁶² כו' וזהו ענין ארבע עשרה שנה שהם שבעה מדות עליונות שהן בחי' שבעה ושבעה מוצקות⁶³ כו' כמ"ש לקמן ע"פ כי עמך מקור חיים.^{64, 65}

而较高层次的灵魂则不同：它们的路径先是从上而下，首先是“你要爱”，等等，之后才是“这些话要……”，等等。这就是“十四年”的含义：它们是七个超然的情感属性（מדות, middos），也就是“七支又七支管子”这一层面，等等；如下文解释“因为生命的源头在你那里”这节经文时所说。

较高层次的灵魂走的是相反的路径：先有爱，然后才是托拉和mitzvos。“十四年”指加倍的七个超然情感属性，如撒迦利亚（זכריה, Zechariah）所见、为灯供油的“七支又七支管子”。

וזהו אם לא תדעי כו' ע"ד ההילוך מלמעלה למטה אזי צאי כו' וכמ"ש ע"פ והתהלכתי בתוכם^{66, 67} כו' שיש שני בחי' הילוך בעבודת ה'.

这就是[“若你不知道……”的意思]：若循由上而下的进程，那么就“出去……”；正如对“我必在你中间行走……”这节经文的解释所说，事奉 ה' 有两种进程。

因此，“若你不知道……就出去……”是与由上而下的进程相对照。阿德莫尔·哈扎肯在别处解释说，事奉 ה' 有两种进程。

הא' לנשמות הצדיקים הגדולים שהילוכם ודרכם בקדש הוא כפי סדר ההמשכה מלמעלה למטה וכמ"ש בפרשת שמע ישראל⁶⁸ מתחלה ואהבת את⁶⁹ הו' שהוא בחי' אהוי"ר [אהבה ויראה] ונמשך ע"י ההתבוננות שמע ישראל כו'

第一种适用于伟大的义人（צדיקים, tzaddikim）的灵魂；他们在圣洁中的行进与道路，遵循由上而下的引下次序。正如《听，以色列啊》篇所说：首先是“你要爱 הו' (Havayah)”，这是爱与敬畏（אהבה ויראה, ahavah v'yirah）的层面／方面（בחינה, bechinah）；这通过默想“听啊，以色列……”而引下。随后是“这些话要……”等，以及“你要谈论它们……”等，这是学习妥拉（תורה, Torah）的诫命（מצות, mitzvah）；然后是“你要把它们系作记号”，这是履行 מצות。

伟大的义人（צדיקים, tzaddikim）遵循由上而下的次序，正如《示玛》祷文所示：默想“听啊，以色列……”引发爱（“你要爱 ה'”），接着是学习妥拉（“你要谈论它们”），然后是实际履行 מצות（“把它们系作记号”）。

ואח"כ והיו הדברים כו' ודברת במ⁷⁰ כו' שהוא מצות ת"ת ואח"כ וקשרתם לאות⁷¹ שהוא מעשה המצות. וזהו כסדר ההמשכה של שם הו' ב"ה. י"ה הן בחי' דחילו ורחימו. ו' הוא בחי' תורה. ה' בחי' מצות.

这正遵循受称颂的 ה' 的引下次序：י"ה (yud-hei) 属于 אהבה ויראה 的层面；ו' (vav) 属于 תורה 的层面；ה' (hei) 属于 מצות 的层面。

这个次序与 ה' 的字母相对应：י"ה 代表敬畏与爱，ו' 代表妥拉，末尾的 ה' 代表 מצות。

אמנם יש ג"כ בחי' ב' והוא ההילוך מלמטה למעלה דהיינו לנשמות שאין כחן יפה להוליד אהוי"ר [אהבה ויראה] מרוח בינתם כ"א ע"י הקדמת עסק התורה והמצות תחלה שמזה דוקא יקבלו הכח לבא לאהוי"ר [לאהבה ויראה] כו'.

然而，还有第二种层面，即由下而上的进程：这适用于那些力量不足以凭自身理解的灵气生发 אהבה ויראה 的灵魂；他们必须先投入 תורה 的学习与 מצות 的实践，因为他们正是由此获得达到 אהבה ויראה 的力量，等等。

第二种由下而上的进程，适用于无法凭自身的理解生发爱与敬畏的灵魂。他们从妥拉与 מצות 开始，由此获得达到爱与敬畏的力量。

ועז"נ [ועל זה נאמר] אם לא תדעי לך. שלא תוכל להמשיך ולהאיר בנפשך גילוי אהוי"ר [אהבה ויראה] מבחי' היפה בנשים הוא בחי' יפ"ת [יפת תאר] ויפ"מ [ויפת מראה] המבואר למעלה אזי צאי לך בעקבי הצאן תחלה והוא כסדר ההילוך מלמטה למעלה):

正是就此而言，经文说：“若你不知道……”——也就是说，你无法把“女子中最美的”这一层面的爱与敬畏显现引下，使之照亮你的灵魂；这指的是前文所解释的“美好的形貌”与“美好的容貌”这一层面。那么首先就“为你自己出去，沿着羊群的足迹”，这遵循由下而上的进程。

这就是经文的意思：若你无法通过默想使爱与敬畏照亮你的灵魂，那么首先就“沿着羊群的足迹出去”，通过学习妥拉和实践 מצות 来前行。这就是由下而上的进程。

在阿沃达中

如果对 ה' 的沉思没有使你的心受到触动，不要等待灵感。应当从已经赐下的 תורה 与 מצוות 开始，研习《Mishnah》(משנה) 并行善；这些会削弱动物之魂 (נפש הבהמית, nefesh habahamis)，增强源于 ה' 的灵魂 (נפש האלקית, nefesh Elohis)，最终使你达到凭自己无法达到的 אהבה ויראה。

讨论问题

1. 为何以默然无声的母羊，而非力量或智慧的象征，来称呼以色列会众？
2. “美好的形体”与“美好的容貌”有什么区别？为什么内在层面会显现在容颜上？
3. 这篇 maamar 说，缺乏 דעת 并不意味着无法理解。这是什么意思？一个人如何在自己身上察觉这一点？
4. 包裹在物质事物中的 תורה 与 מצוות，怎么会源自高于整个 השתלשלות 的层面？
5. 与从爱开始相比，从“下而上”开始事奉有什么收获，又有什么风险？

出处与参考资料

注释

第1段

1 אם לא תדעי לך

注释说，这篇maamar的另一个版本刊载于该处，是同一篇论述的另一份记录。

שיר השירים ז':2 Song of Songs

מַה־יָּפוּ כַּעֲמִיד בְּנָעִלִים בַּת־נָדִיב תְּמוּקִי יָרְכִיךָ כְּמוֹ חֲלָאִים מַעֲשֶׂה יָדֶי אִמּוֹ:

How beautiful are thy steps in sandals, O prince's daughter! The roundings of thy thighs are like the links of a chain, The work of the hands of a skilled workman.

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

KEHOT 注释

נוסחא שני' בסה"מ תקס"ד ע' יא. ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. לכללות מאמר זה ראה סה"מ תרכ"ז (הוצאה שני' ע' קפח ואילך). פלח הרמון שה"ש ז, ב. ד"ה זה בענין ורחל היתה יפת תואר מציין בלקו"ת פנחס עז, ד. מטות פז, ב. תצא לו, א. שה"ש יד, ב. כג, ד. ואתחנן ט, ד. תצא לה, ד. לו, ב. תבא מב, ב. באוה"ת ואתחנן כרך ו ע' ב'רסז מציין לכאן.

2 אם לא תדעי לך

蒙爱者询问她的牧人：正午时，他在哪里牧放羊群？她得到的答复是：“你若不知道，就跟随羊群的踪迹，在牧人的帐篷旁（על, al）牧放你的小山羊。”这正是整篇论述（מאמר, maamar）所阐释的经文；在第8段中，על也被解作“居所之上”。

שיר השירים א':ח/8 Song of Songs

אִם־לֹא תִדְעִי לָךְ הִיפָּה בְּנוֹשִׁים צְאִי־לָךְ בַּעֲקֵבֵי הַצֹּאן וְרַעֲי אֶת־גְּדִיתֶיךָ עַל מִשְׁכְּנוֹת הָרָעִים:

If thou know not, O thou fairest among women, Go thy way forth by the footsteps of the flock And feed thy kids, beside the shepherds' tents.

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

KEHOT 注释

שה"ש א, ח.

3 ורחל היתה יפת תואר ויפת מראה

这是妥拉对拉结（רחל）的描述，与利亚（לאה）形成对照。阿尔特雷贝（אדמו"ר הקוץ, Havayah）将其中的两个短语解读为灵魂中美的两个层次。

בראשית כ"ט:17 Genesis 29:17

וְעֵינֵי לֵאָה רַכּוֹת וְרַחֵל הָיְתָה יִפְתַּת־תֹּאֵר וִיפְתַּת מְרָאָה:

And Leah's eyes were weak; but Rachel was of beautiful form and fair to look upon.

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

KEHOT 注释

בראשית כט, יז.

4 פני יפת תואר

该处（36b）称灵魂在上方的状态为“形体优美”：它植根于“你的”（הוֹי, Havayah），是尊大、能力与荣美”。而在身体中的灵魂，则是“形体优美的女子”，从它领受；其任务

是使她脱离囚禁，也就是使她自身的认知机能与情感都唯独归于 ה'。

KEHOT 注释

ראה בלקו"ת בד"ה כי תצא בפני' אשת יפת תואר. וראה במאמרי אדה"ז פרשיות ח"א ע' קסט. באוה"ת בראשית כרך ה התקצה, א ההפרש בין יפה תואר ויפה מראה. ספה"מ תרכ"ח ע' קה.

第2段

5 והנה רחל

手稿在此之前补充：“为了明白此事在事奉 ה'上的意义：现在，拉结。”这将以下解释置于实际的事奉 ה'之中。

KEHOT 注释

בבוך 1824 נוסף קודם לזה: ולהבין ענין בעבודת ה': הנה רחל.

6 כרחל לפני גוזזי נאלמה

Kehot 的注释为这些文字指向 Isaiah 52:6。

ישעיהו נ"ב:ו/6 Isaiah 52:6

KEHOT 注释

ישע"י נב, ו.

7 נאלמה

手稿没有“默然无声”一词，反而补充：“她有上述的两个层面：美丽的形体与美丽的容貌；解释如下：经上写着。”这明确地将拉结与两种美相联系。

KEHOT 注释

בבוך 1824 ליתא. בבוך 1824 נוסף: והוא יש לה ב' בחי' הנ"ל שהם יפ"ת ויפ"מ, וביאור הדבר: הנה כתיב.

8 נעשה אדם בצלמנו

这是 ה'在创造人之前的宣告。“形象”被解读为映照在人类灵魂中的神圣属性之模式。

בראשית א':כ"ו/26 Genesis 1:26

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדֹמוֹתֵנוּ וַיַּרְדּוּ בְדִגְתַּת הַיָּם וּבַעוֹף הַשָּׁמַיִם וּבַבְּהֵמָה וּבְכָל־הָאָרֶץ וּבְכָל־הָרֶמֶשׂ הָרֹמֵשׂ עַל־הָאָרֶץ:

And G-d said: 'Let us make man in our image, after our likeness; and let them have dominion over the fish of the sea, and over the fowl of the air, and over the cattle, and over all the earth, and over every creeping thing that creepeth upon the earth.'

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

KEHOT 注释

בראשית א, כו.

9 ועל דמות הכסא

以西结（יחזקאל）所见的异象：宝座上有一个人的形状。它解释说，“照着我们的形象”指的是属性的超上形态。

יחזקאל א':כ"ו/26 Ezekiel 1:26

וּמַעַל לָרָקִיעַ אֲשֶׁר עַל־רֹאשׁוֹ כְּמֶרְאֵה אֲבוֹר־סִפִּיר דְּמוּת כֶּסֶף וְעַל דְּמוּת הַכֶּסֶף דְּמוּת כְּמֶרְאֵה אָדָם עָלָיו מְלִמְעָלָה:

And above the firmament that was over their heads was the likeness of a throne, as the appearance of a sapphire stone; and upon the likeness of the throne was a likeness as the appearance of a man upon it above.

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

יחזקאל א, כו.

10

לך הוי"ה הגדולה והגבורה

大卫 (דוד) 在全体会众面前赞美 ה'; 此时, 人们正献上建造圣殿的礼物: “啊, 尊大、权能与荣美……都属于你。”其中所列的 ה' 的属性, 正是灵魂的七种属性所映照的“形象”。

I Chronicles 29:11 א כ"ט:י"א דברי הימים

לך ה' הגדולה והגבורה והתפארת והנצח וההוד כ"כל בשמים ובארץ לך ה' הממלכה והמתנשא לכל לראש:

Thine, O L-RD, is the greatness, and the power, and the glory, and the victory, and the majesty; for all that is in the heaven and in the earth is Thine; Thine is the kingdom, O L-RD, and Thou art exalted as head above all.

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

11

以赛亚 (ישעיהו) 描述 ה' 的仆人: 他受苦而不作申辩, 如同被牵去宰杀的羊羔, 又如同在剪毛者面前默然的母羊 (רחל, rachel)。这篇 maamar 将沉默的母羊视为以色列会众的名称和特质: 安静的自我消融 (ביטול, bittul)。

Isaiah 53:7 י"ג:ז ישעיהו

נגש והוא נענה ולא יפתח־פיו פֶּשַׁח יִבֹּל ויִכְרַחַל לִפְנֵי גִזְזִיָּה נֶאֱלָמָה וְלֹא יִפְתַּח פִּיו:

He was oppressed, though he humbled himself And opened not his mouth; As a lamb that is led to the slaughter, And as a sheep that before her shearers is dumb; Yea, he opened not his mouth.

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

第3段

12

וכמאמר ונפשי כעפר

《塔木德》(Talmud, תלמוד) 记载, 这句话出自一位贤者的结束祷文; 如今, 人们在立祷 (עמידה, Amidah) 结束时诵念它。这是灵魂使自己如尘土般的典范。

Berakhot 17a:4 ד"ד:א ברכות

מִרְבֵּי בְרִיָּה דְרַבִּינָא כִּי הָוָה מְסַיִים צְלוּתִיהָ אָמַר רַבִּי: "אֱלֹהִי, נִצּוֹר לְשׁוֹנִי מִרָע וּשְׁפָתוֹתַי מִדְּבַר מְרֻמָּה, וְלִמְקַלְלֵי נַפְשִׁי תְּדוּם, וְנַפְשִׁי כְּעָפָר לְכָל תְּהִיָּה. פֶּתַח לְבִי בְּתוֹרָתְךָ, וּבְמִצְוֹתֶיךָ תִּרְדּוּף נַפְשִׁי. וְתַצִּילֵנִי מִפְּגַע רָע, מִיָּצָר הָרָע, וּמֵאִשָּׁה רָעָה, וּמִקֵּל רָעוֹת הַמִּתְרַגְּשׁוֹת לְבָא בְּעוֹלָם. וְכָל הַחוֹשְׁבִים עָלַי רָעָה מִתְּהִיָּה הֶפֶר עֲצָתָם וְלִקְדָּל מִחֻשְׁבוֹתָם. יִהְיוּ לְרַצּוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגְיוֹן לְבִי לִפְנֵיךָ ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי."

Mar b. Kabina used to add at the conclusion of his prayer : O my G-d ! (Guard my tongue from evil and my lips from speaking guile ; and to such as curse me let my soul be dumb, yea, let my soul be unto all as the dust. Open my heart to Thy Torah, and let my soul pursue Thy commandments. And do Thou deliver me from mishap, from the evil impulse, and

from an evil woman and all evil which breaks forth to come upon the world. ...

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

KEHOT 注释

ברכות יז, א. סיום תפלת שמו"ע. ראה אוה"ת ואתחנן כרך ו ע' ב'רסו. בלקו"ת אמור לח, ד מציין לכאן.

13

עפר אשר בקרקע המשכן

在关于受疑不贞妇人的律例 (סוטה, sotah) 中, ה'告诉摩西 (משה), 祭司要从会幕的地面取些尘土, 用于他所预备的水。这篇 maamar 只借用这一意象: 尘土躺在 ה' 居所的地面上; 正如那使自己成为尘土的灵魂, 成为无限之光 (אור אין סוף, Or Ein Sof) 的居所。

Numbers 5:17 ה':י"ז במדבר

וְלָקַח הַכֹּהֵן מִיָּם קְדָשִׁים בְּכִל־יֶתְרֹשׁ וּמִרְהַעֲפָר אֲשֶׁר יִהְיֶה בְּקִרְקַע הַמִּשְׁכָּן וַיִּקַּח הַכֹּהֵן וַיִּתֵּן אֶל־הַמִּיִּם:

And the priest shall take holy water in an earthen vessel; and of the dust that is on the floor of the tabernacle the priest shall take, and put it into the water.

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

KEHOT 注释

במדבר ה, יז.

14

וזהו בחינת יפת תואר שיתארו בם כל המדות בשלימותן

注释说, 这句话在该处被引用。

KEHOT 注释

מובא באוה"ת דברים כרך ו ע' ב'רסו.

第4段

15

דלית מחשבה תפיסא ביה

摘自以利亚 (אליהו) 在《Tikkunei Zohar》(תיקוני זוהר) 开篇的祷文: 没有任何思想能够把握 ה'。这表明, 无限之光 (אור אין סוף, Or Ein Sof) 的内在层面 (פנימיות, pnimiyus) 超越理解。

Tikkunei Zohar 17a:10-12 א"י:י"א-י"ב תיקוני זוהר

אנת הוא עלאה על כל עלאין סתימא על כל סתימין. לית מחשבה תפיסא בך כלל. אנת הוא דאפיקת עשר תקונין. וקרינן לון עשר ספירן. לאנהגא בהון עלמין סתימין דלא אתגליין. ועלמין דאתגליין. ובהון אתכסיאת (נ"א אתכסייא) מבני נשא. ואנת הוא דקשיר לון ומיחד לון. ובגין דאנת מלגא. כל מאן דאפריש חד מן חבריה מאלין עשר. אתחשיב ליה כאלו אפריש בך.

Constantinople, 1740 (CC-BY-NC)

16

רעותא דלבא . . הקלסתר פנים

那里 (29c) 解释 “年老是美丽的冠冕” 时说, 内心深处——“心中隐秘之处”——与心智结合为 “两个永不分离的伴侣”, 而外在的心并非如此; 这就是 “愿 Havayah 使祂的面容发光” 中的 “面容的光辉”。因此, 内在层面会在面容上显露为 “容貌美好”。

KEHOT 注释

והיינו כמ"ש בדי"ה בכ"ה בכסליו [לקמן כט, ג] שפנימי' הלב מתאחדת עם המוח בבחי' תרין ריעין דלא מתפרשין, ומאיר גילוי המוח להתאחד עם

24

וכמו נשמת רשב"י

此处说，拉比西蒙·巴尔·约海的流溢界灵魂披着他在下界的身体，但并未因此脱离 **ה' אלקות**。这里解释说，流溢界的灵魂本身就是 **ה' אלקות**；这不同于在创造界中作为独立存在而产生的灵魂。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת שה"ש יט, ג "שהי' לו נשמה דאצילות מלובשת ממש בהגוף שלו למטה ממש וע"ד מ"ש באגה"ק ד"ה איהו וחיוהי שאף לאחר שירדו הנר"נ דאצילות לעוה"ז לצדיקים הראשונים אפשר שלא נשתנו מהותן להיות דבר נפרד מאלקות כו' ". ובפי' מטות פז, ד "מצד שרש מעלת נשמתו שהי' מעלה מ"ן בבחי' גבוה מאד ". ובארוכה בד"ה להבין ענין רשב"י תשמ"ה (נדפס בסה"מ מלוקט ח"ב ע' שא).

25

ע"פ עיני כל

该处 (85b) 解释，“在门口为人所知”是指每个人“在心中衡量”的情形：若观想只停留在心智中，那就只是理解 (**בינה**, Binah)；若观想之光流出心智而抵达内心，使内心有所感受，这就称为“理解之门”。这有助于理解“为自己”一语：知识确实抵达了人自身。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת מטות פה, ב. מאמרי אדמו"ר הזקן תקס"ח ע' נד ואילך. הנחות הר"פ ז"ל ע' פה. וראה בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע לדרך הנ"ל.

26

צאן מלשון צא

Torah Chaim 扩展了 Torah Ohr 中的 maamarim；此注释指向其中将 tzon 解作“出去”的对应论述。

KEHOT 注释

ראה גם תו"ח כאן לה, ב. אוה"ת וישלח רכה, א. אוה"ת שה"ש איקכה.

27

לובן העליון

此处 (68d) 说，赎罪日激发 **ה'** 意愿的内在层面；这一层面高于 **ה'** 的字母，在那里根本没有罪的位置（“黎巴嫩的一棵香柏树”）。赎罪日大祭司所穿的白色衣服，也使以色列的罪得以洁净。这个洁净的层面高于有序的层级，正是“至上的白”这一称谓所暗指的层面。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת יוה"כ סח, ד.

28

שש שנים בצאנך

雅各 (**יעקב**) 告诉拉班 (**לבן**)，他为羊群工作了六年。阿尔特雷贝 (**אדמו"ר הזקן**) 将这六年解读为《米示拿》的六部。

בראשית ל"א:מ"א

זֶה-לִי עֲשָׂרִים שָׁנָה בְּבֵיתְךָ עָבַדְתִּיךָ אַרְבַּע־עָשָׂרָה שָׁנָה בְּשִׂמְי בְּנִתֶיךָ וְשֵׁשׁ שָׁנִים בְּצֹאנְךָ וְתַחֲלֶף אֶת־מִשְׁכָּרְתִּי עֲשֹׂרֶת מָנִים:

These twenty years have I been in thy house: I served thee fourteen years for thy two daughters, and six years for thy flock; and thou hast changed my wages ten times.

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

29

שש שנים . . שיתא סדרי משנה

KEhot 的注释在此引用《佐哈尔》(**זהר**)，将六年与《米示拿》的六部联系起来。

Zohar II, 115a, זח"ב קטו,

KEHOT 注释

ראה גם זח"ב קטו, א.

30

מלשון פרט ועוללות

柴马赫·策德克 (**הצמח צדק**) 指出，peret 指收获时落下的葡萄，正如 Peah (7:3) 的 Mishnah 所解释的；他还对此作了详细讨论。

KEHOT 注释

באוה"ת וישלח רכה, א מציין "כי פרט היינו הנושר בשעת הבצירה כמבואר במשנה ג' פ"ז דפיאה " וראה שם בארוכה.

31

פרט ועוללות

《米示拿》将收获时掉落并留给穷人的葡萄称为散落葡萄 (**פרט**, peret)。阿尔特雷贝借用这一意象，说明律法是逐条降下来的。

משנה פאה ז' ג' 7:3 Mishnah Peah

אִיזְהוּ פֶּרֶט, הַנוֹשֵׁר בְּשַׁעַת הַבְּצִירָה. הִיָּה בּוֹצֵר, עֶמֶץ אֶת הָאֶשְׁכּוֹל, הַסָּבֵף בְּעָלִים, וְנָפַל מִיָּדוֹ לְאַרְץ וְנִקְרָט, הָרִי הוּא שֶׁל בַּעַל הַבֵּית. הַמְנִיחַ אֶת הַפְּלִלָה תַּחַת הַגָּפֶן בְּשַׁעַת שֶׁהוּא בּוֹצֵר, הָרִי זֶה גּוֹזֵל אֶת הָעֲנִיִּים, עַל זֶה נֶאֱמַר (משלי כב) אֵל תִּסַּג גְּבוּל עוֹלָיִם:

What is peret? [Grapes] which fall down during the harvesting. If while he was harvesting [the grapes], he cut off an entire cluster by its stalk, and it got tangled up in the [grape] leaves, and then it fell from his hand to the ground and the single berries were separated, it belongs to the owner. One who places a basket under the vine when he is harvesting [the grapes], behold he is a robber of the poor. Concerning him it is said: "Do not remove the landmark of those ...

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

第 6 段

32

ויפרץ האיש

在他与拉班 (**לבן**) 共度的岁月结束时，雅各 (**יעקב**) “极其、极其地兴盛”，拥有许多羊群、婢女和仆人、骆驼与驴。按通常字面理解，“发达致富” (**ויפרץ**, vayifrotz) 是其意；本篇 maamar 则将它解作向上“突破”，即一种超越一切尺度的事奉。

בראשית ל"א:מ"א

וַיִּפְרֹץ הָאִישׁ מְאֹד מְאֹד וַיְהִי־לּוֹ צֹאן רַבּוֹת וּשְׁפָחוֹת וְעֶבְדִּים וּגְמָלִים וַחֲמֹרִים:

And the man increased exceedingly, and had large flocks, and maid-servants and men-servants, and camels and asses.

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

KEHOT 注释

בראשית ל, מג.

33

ובכל מאדך

“尽你的极力” 地爱 **ה'** < bdi lang="he"> , 此处意指每个人各自所能达到的极致。

דברים ו' 5:6 Deuteronomy

וְאַהֲבַת אֶת 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)

34 כל חד לפום שיעורא דיליה

《Tanya》(תניא, Tanya) 的导言也引用了《Zohar》的同一句话：每个人都按照自己的尺度来领会。

Zohar I, 129b

KEHOT 注释

בתניא בהקדמה, לקו"ת במדבר א, א מציין לוח"א קג, ב. וראה זח"א קכט, ב.

35 כל חד לפום שיעורא דיליה

《Zohar》(זהר) 论“她的丈夫在城门口为人所知”时说：每个人都按自身的尺度认识 $\langle \text{bdi lang="he"} \rangle$ 。它把“尽你的极力” (מאד, me'odecha) 界定为个人自身的尺度。

Zohar, Vayera 9:153-164

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)

36 בפ' שלח בפ' טובה הארץ

那里 (38b) 说，两次出现的“极其”分别指隐藏的世界与显明的世界；借着这两者，至高的光突破而出，并在下方显明。几行之后，这又与通过物质行动而行的诫命相联系；经文称这样的“仆人”“必被高举……且极其崇高” (גבה, gavah me'od)。

KEHOT 注释

לקו"ת שלח לה, ב.

37 טובה הארץ מאד מאד

约书亚 (יהושע) 和迦勒 (כלב) 报告说，那地“极其、极其美好”。《Likutei Torah》(לקוטי תורה) 解释了此处重复出现的那个词。

Numbers 14:7

ויאמרו אלי כל־עַדַּת בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל לֵאמֹר הָאָרֶץ אֲשֶׁר עָבְרָנוּ בָּהּ לְתוֹר אֱתָהּ טוֹבָה הָאָרֶץ מְאֹד מְאֹד:

And they spoke unto all the congregation of the children of Israel, saying: ‘The land, which we passed through to spy it out, is an exceeding good land.

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

38 וע"י עובדא דמקלות

Kehot 的注释引用《Zohar》关于雅各用剥开的枝条行事的论述 (《创世记》30:37-39)；本篇 maamar 将此视为把无限之光 (אור אין סוף, Or Ein Sof) 向下引入。

Zohar I, 162a

KEHOT 注释

זח"א קסב, א. ראה ד"ה ויקח לו יעקב מקל תרצ"ט.

39 תמה המזלות מלשון גד גדי וסינוק לא

塔木德禁止某些被称为“亚摩利人之道” (迷信行为) 的做法，其中包括说“גד גדי וסינוק לא” (gad, gadi, ve-sinok lo) —— “运势啊，我的运势，不要疲倦”。本篇 maamar 引用

这句话，只为说明其中的 $\langle \text{bdi lang="he"} \rangle$ 意为“运势”，也就是运势 (מזל, mazal)。

Shabbat 67b:1-2

האומר "גד גדי, וסינוק לא אשכי ובושכי" — יש בו משום דרכי האמורי. רבי יהודה אומר: "גד" אינו אלא לשון עבודה זרה, שנאמר: "הערכים לגד שלחן". הוא בשמה והיא בשמו — יש בו משום דרכי האמורי.

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

KEHOT 注释

ראה שבת סז, ב. וראה אוה"ת ויחי שפב, א — פרש"י התמזל מזלי.

第7段

40 העורכים לגד שלחן

以赛亚 (ישעיהו) 谴责那些为迦得 (גד, Gad) —— 一位掌管福运的神祇——摆设筵席的人。这表明，福运 (גד, gad) 意为福气或星命 (מזל, mazal)。

Isaiah 65:11

ואתם עֹבְדֵי ה' השִׁכְחִים אֶת־יְהוָה קִדְשֵׁי הָעֲרֻכִּים לִגְד־שִׁלְחָן וְהַמְלֵאִים לִמְנֵי מִמָּסָד:

But ye that forsake the L-RD, That forget My holy mountain, That prepare a table for Fortune, And that offer mingled wine in full measure unto Destiny,

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

KEHOT 注释

ישע"י סה, יא.

41 מזל מחכים מזל מעשיר

《塔木德》(תלמוד) 说，星命 (מזל, mazal) 带来智慧和财富。这表明，世间万物都受星宿 (מזלות, mazalos) 影响。

Shabbat 156a:12-13

איתמר, רבי חנינא אומר: מזל מחכים, מזל מעשיר, ויש מזל לישראל. רבי יוחנן אומר: אין מזל לישראל. ואנא רבי יוחנן לטעמיה, דאמר רבי יוחנן: מניין שאין מזל לישראל? שנאמר: "כה אמר ה' אל דרך הגוים אל תלמדו ומאותות השמים אל תחתו כי יחתו הגוים מהמה" — הם יחתו, ולא ישראל. ואף רב סבר אין מזל לישראל, דאמר רב יהודה אמר רב: מניין שאין מזל לישראל? — שנאמר: "ויוצא אותו תחוצה", אמר אברהם לפני הקדוש ...

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

42 ממגד תבואות שמש

摩西 (משה) 以太阳的丰产祝福约瑟 (יוסף) 的土地。词语佳美之物 (מגד, meged) 被理解为与福运 (גד, gad) 相关，指太阳的星命带来出产。

Deuteronomy 33:14

ומגד תבואות שמש ומגד גרש ירחים:

And for the precious things of the fruits of the sun, And for the precious things of the yield of the moons,

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

KEHOT 注释

דברים לג, יד.

43

פי' רועים הם ז' רועים

那里 (33c) 说, 烛台的七盏灯代表七类事奉 ה' 的人, 他们源自滋养所有犹太灵魂的七位牧者 (每个灵魂都从七位牧者那里领受, 但其中一种特质在该灵魂中更为突出); 弥迦 (מיכה, Micah) 所说的七位牧者, 是塔木德所说的“亚伯拉罕、雅各、摩西”。亚伯拉罕赐予爱, 正如“爱我的亚伯拉罕”所说, 这爱源自至高的慈爱 (חסד, Chesed); 而摩西

KEHOT 注释

ראה לקמן לג, ג.

44

ז' רועים

先知提到要兴起“七位牧人”。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 称他们为引上界愉悦的牧人。

Micah 5:4 ה' ד' מיכה

וְהָיָה זֶה שְׁלוֹם אֲשׁוּר כִּי־יָבוֹא בְּאַרְצֵנוּ וְכִי יֵדְרוּ בְּאַרְמוֹתֵינוּ וְהָקָמְנוּ עָלָיו שִׁבְעָה רֹעִים וְשִׁמְנָה נְסִיכֵי אָדָם:

And this shall be peace: When the Assyrian shall come into our land, And when he shall tread in our palaces, Then shall we raise against him seven shepherds, And eight princes among men.

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

45

אברהם יעקב משה

《塔木德》指出, 弥迦 (מיכה) 所说的七位牧人包括亚伯拉罕 (אברהם)、雅各 (יעקב) 和摩西 (משה)。阿尔特雷贝引用了这份名单的一部分。

Sukkah 52b:13 סוכה נ"ב ב' י"ג

וְהָיָה זֶה שְׁלוֹם אֲשׁוּר כִּי יָבוֹא בְּאַרְצֵנוּ וְכִי יֵדְרוּ בְּאַרְמוֹתֵינוּ וְהָקָמְנוּ עָלָיו שִׁבְעָה רֹעִים וְשִׁמְנָה נְסִיכֵי אָדָם. מֵאֵן נִינְהוּ "שִׁבְעָה רֹעִים"? דָּוִד בְּאַמְצֵעַ, אָדָם שֶׁתּוֹמָתוֹשְׁלַח מִימִינוֹ, אַבְרָהָם יַעֲקֹב וּמֹשֶׁה בְּשִׁמְאֵל. וּמֵאֵן נִינְהוּ "שִׁמְנָה נְסִיכֵי אָדָם"? יִשִּׁי, וְשָׂאוּל, וְשִׁמְשׁוֹן, עֲמוֹס, וְצַפְנִיָּה, צִדְקִיָּה, וְיִשְׁעִיָּה, וְאֵלִיָּהוּ.

And this shall be peace: when the Assyrian shall come into our land, and when he shall tread in our palaces, then shall we raise up against him seven shepherds and eight princes among men" (Micah 5:4). Who are the "seven shepherds"? — David in the middle, Adam, Seth and Methuselah on his right, and Abraham, Jacob and Moses on his left. And who are the "eight princes among men"? — Yishai, Shaul, Shmuel, Amos, Zephaniah, Zedekiah, the Messiah, and Elijah.

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

第 8 段

46

האבות הן הן המרכבה

注释说, 这一说法的出处见那里 (4c)。该段描述了作为“战车”的先祖: 他们是鲜活的流溢层面, 先包摄于理解 (בינה, Binah) 之中, 随后显露并得到滋养。

KEHOT 注释

נסמן לעיל ד, ג.

47

האבות הן הן המרכבה

米德拉什说, 列祖本身就是 ה' 的战车, 全然承载祂的旨意。阿尔特雷贝 (אדמו"ר הזקן) 将他们的力量与我们的力量作对比。

Bereshit Rabbah 47:6 מ"ו ו' בראשית רבה

ויכל לדבר אתו - תני, הנפטר מחבירו בין גדול בין קטן, צריך ליטול ממנו רשות. ממי את למד? מאברהם. פעם אחת היה אברהם מדבר עם הקב"ה, באו מלאכי השרת לדבר עמו. אמר להן: נפטר מן השכינה, שהיא גדולה מכם תחלה, אחר כך אני מדבר עמכם. כיון שדבר עם הקדוש ברוך הוא כל צרכו, אמר לפניו: רבון העולמים! צריך אני לדבר. אמר לו: הפטר בשלום, ה' י"ד: ויעל אלקים מעל אברהם. אמר ריש לקיש: האבות הן הן המרכבה, שנא': ויעל אלקים מעל אברהם. ויעל מעליו אלקים. (בראשית כה) והנה ה' נצב עליו:

"He concluded speaking with him, and G-d ascended from upon Abraham" (Genesis 17:22). It is taught: One who departs from another person, whether of greater or lesser stature, must take his leave from him. From whom do you derive this? From Abraham. On one occasion, Abraham was speaking with the Holy One blessed be He, when the ministering angels came to speak with him. He said to them: 'Let me first take my leave from the Divine Presence, which is of greater stature than you, then I will speak with ...

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

48

כלים מכלים שונים ויין מלכות רב

亚哈随鲁 (אחשוורוש) 宴席上各式各样的器皿和王家的美酒。这个意象象征着诫命 (מצוות, mitzvot) 是承载神圣之光

Esther 1:7 א' ז' אסתר

והשקות בקלי זהב וכלים מכלים שונים ויין מלכות רב כיד המלך:

And they gave them drink in vessels of gold—the vessels being diverse one from another—and royal wine in abundance, according to the bounty of the king.

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

49

אברהם אהבי

他称亚伯拉罕 (אברהם) 为“爱我的人”。这表明亚伯拉罕的特质是爱与慈爱 (חסד, Chesed)。

Isaiah 41:8 מ"ח ח' ישעיהו

ואתה ישראל עבדי יעקב אשר בחרתיך זרע אברהם אהבי:

But thou, Israel, My servant, Jacob whom I have chosen, The seed of Abraham My friend;

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

第9段

עבדתיך ארבע עשרה שנה

雅各（יעקב）对自己与拉班（לבן）共度二十年的经历作了总结。阿尔特雷贝（אדמו"ר הזקן）将十四年和六年解读为两种事奉。

בראשית ל"א:מ"א Genesis 31:41

וְהִילֵי עֲשָׂרִים שָׁנָה בְּבֵיתְךָ עֲבַדְתִּיךָ אַרְבַּע־עֶשְׂרֵה שָׁנָה בִּשְׂתֵי בָנֶיךָ וְשֵׁשׁ שָׁנִים בְּצִאֲנֶךָ וַתַּחֲלֶף אֶת־מִשְׁכָּרְתִּי עֲשָׂרֹת מָנִים:

These twenty years have I been in thy house: I served thee fourteen years for thy two daughters, and six years for thy flock; and thou hast changed my wages ten times.

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

KEHOT 注释

בראשית לא, מא.

וללבן שתי בנות

托拉介绍了年长的利亚（לאה）和年幼的拉结（רחל）。“大”和“小”被解读为 הוּי (Havayah) 中的上层字母 ה (hei) 和下层字母 ה。

בראשית כ"ט:ט"ז Genesis 29:16

וּלְלֶבֶן שְׁתֵּי בָנוֹת שֵׁם הַגְּדֹלָה לְאָה וְשֵׁם הַקְּטָנָה רָחֵל:

Now Laban had two daughters: the name of the elder was Leah, and the name of the younger was Rachel.

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

ורחל באה עם הצאן

拉结带着她父亲的羊群前来，因为她是牧羊女。羊群被解读为下层世界的众灵魂。

בראשית כ"ט:ט' Genesis 29:9

עוֹדְנוּ מְדַבְּרִים עִמָּם וְרָחֵל בָּאָה עִם־הַצֹּאן אֲשֶׁר לְאָבִיהָ כִּי רָעָה הוּא:

While he was yet speaking with them, Rachel came with her father's sheep; for she tended them.

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

KEHOT 注释

בראשית כט, ט.

וכמ"ש במ"א ע"פ וראית בשביה

那里先说，隐藏在心中的爱被身体和动物之魂囚禁；随后，阿尔特雷贝解释说，显露心内在点的本质，使情感本身由恶转善，就是“你在被缚的人中看见一个体态美好的女子”。他并提到本篇关于“拉结体态美好”的讲解。

KEHOT 注释

ראה לקו"ת כי תצא לו, א ושם מציין לכאן.

וראית בשביה אשת יפת תאר

这是托拉关于美貌女俘的律法。在哈西德哲学（חסידות, Chassidus）中，它被解读为灵魂的美丽被动物之魂（נפש, nefesh habahamis）所俘获。

Deuteronomy 21:11 כ"א:י"א

וּרְאִיתָ בַּשְּׁבִיָּה אִשָּׁה יְפֹת־תַּאֲר וְחִשְׁקָתָהּ בָּהּ וּלְקַחְתָּ לָּךְ לְאִשָּׁה:

and seest among the captives a woman of goodly form, and thou hast a desire unto her, and wouldest take her to thee to wife;

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

שהתורה נק' עוז ותושי'

Kehot 的注释为这些文字指向 Zohar I, 58a.

Zohar I, 58a זח"א נח,

Zohar III, 269a זח"ג רסט,

Vayikra Rabbah 31:5 ויקרא רבה ל"א:ה'5

KEHOT 注释

שהש"ר ב, י. זח"א נח, א. צד, א. זח"ג רסט, א. ראה ויק"ר פל"א, ה. ילקוט שמעוני בשלח רמז רמד. ועיי"ג זבחים קטז, א.

ומתשת כח

《塔木德》解释，托拉被称为“削弱力量之学”（תושיה, tushiyah），因为它会削弱（מתשת, mateshes）人的力量。这里说的是，它削弱动物之魂。

Sanhedrin 26b:8 סנהדרין כ"ו ב:ח'8

אמר רבי חנון: למה נקרא שמה תושיה? מפני שהיא מתשת כחו של אדם. דבר אחר: תושיה – שניתנה בחשאי מפני השטן. דבר אחר: תושיה – דברים של תוהו שהעולם משותת עליהם.

R' Yochanan said, why is it (the Torah) called wisdom (toshia)? Because it wears out (mateshet) one's strength. Another explanation: because it was given in secret due to the accuser. Another explanation: formless words, on which the world rests.

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC) · Rabbi Mike Feuer, Jerusalem Anthology (CC-BY)

לך אמר לבי בקשו פני

大卫说：“为你，我心里说：‘求我的面。’”他又回答说：“啊，你的面，我必寻求。”这篇 maamar 将寻求 ה'的面解读为寻求心之内在层面的显露。

Psalms 27:8 תהילים כ"ז:ח'8

לך אמר לבי בקשו פני את־פְּנֵיךָ ה' אֲבִיבִי:

In Thy behalf my heart hath said: 'Seek ye My face'; Thy face, L-RD, will I seek.

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

KEHOT 注释

תהלים כז, ח.

דאורייתא מחכמה נפקת

《Zohar》（זהר）教导说，托拉发源于智慧（חכמה, Chochmah）。它将研习托拉与 ה'的内在之光联系起来。

Zohar II, 121a זח"ב קכא,

KEHOT 注释

זח"ב קכא, א. וראה שם פה, א.

חכמת אדם תאיר פניו

智慧使人的面容发光。这里将托拉的智慧与“美好的容貌”联系起来。

Ecclesiastes 8:1 קהלת ח'1:א'8

מִי כְהֶחֱכֵם וּמִי יוֹדֵעַ פֶּשֶׁר דָּבָר חֲכָמָה אָדָם תֹּאִיר פָּנָיו וְעוֹז פָּנָיו וְשֹׁנָא:

Who is as the wise man? and who knoweth the interpretation of a thing? A man's wisdom maketh his face to shine, And the boldness of his face is changed.

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

KEHOT 注释

קהלת ח, א.

60

יאר הוי' פניו אתנו סלה

这首诗篇祈求：“愿祂使祂的面光照我们，细拉。”这篇 maamar 引用时带有 ה，如同祭司祝福（《民数记》6:25）中的表达；这是藉着托拉寻求 ה 之面的果实。

Psalms 67:2 ב'ו: ב'ו: תהלים

אַלְקִים יִחַנְנוּ וְיִבְרְכֵנוּ יְאֹר־פְּנֵינוּ אֲמֵנוּ סְלָה:

G-d be gracious unto us, and bless us; May He cause His face to shine toward us; Selah

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

KEHOT 注释

תהלים סז, ב.

61

בחדש השלישי לצאת בני ישראל מארץ מצרים

以色列人于第三个月抵达西奈山。阿尔特雷贝（אדמו"ר זקן）在别处提及他对这节经文的解释。

Exodus 19:1 א'ט: א'ט: שמות

בחדש השלישי לצאת בני ישראל מארץ מצרים ביום הזה באו מדבר סיני:

In the third month after the children of Israel were gone forth out of the land of Egypt, the same day came they into the wilderness of Sinai.

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

62

והיו הדברים

“这些话要在你的心上”，这句话在《听啊》的次序中引出托拉学习。

Deuteronomy 6:6 ו'ו: דברים

וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוְךָ הַיּוֹם עַל-לִבְךָ:

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)

63

שבעה ושבעה מוצקות

撒迦利亚（זכריה）所见的异象中，有一盏灯，灯上有七盏灯盏，每盏灯盏各有七根管子。七的双重出现代表十四年。

Zechariah 4:2 ד'ב'ו: זכריה

וַיֹּאמֶר אֵלַי מָה אַתָּה רֹאֶה וְאָמַר רְאִיתִי וְהִנֵּה מְנוֹרַת זָהָב כְּלָה וְגָלָה עָלֶיהָ רֹאשָׁה וְשִׁבְעָה נִרְתִּיָּה עָלֶיהָ שִׁבְעָה וְשִׁבְעָה מוֹצְקוֹת לְנֹרוֹת אֲשֶׁר עָלֶיהָ רֹאשָׁה:

And he said unto me: ‘What seest thou?’ And I said: ‘I have seen, and behold a candlestick all of gold, with a bowl upon the top of it, and its seven lamps thereon; there are seven pipes, yea, seven, to the lamps, which are upon the top thereof;

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

KEHOT 注释

זכרי' ד, ב. ביאור הפסוק ראה לקו"ת בהעלותך לה, ג ואילך.

64

כמ"ש לקמן ע"פ כי עמד מקור חיים

那里（34c-d）说，灯台代表以色列会众，它的七盏灯代表七个超然情感属性——爱、敬畏等；这些属性从上方照耀每一个犹太灵魂。“七支又七支管子”则表示光从环绕一切世

...אם לא תדעי לך היפה בנושים צאי לך

界的光（**סובב כל עלמין**, sovev kol almin）更高的层面，逐层引入这些属性之中，而且每一层又各有七重。

KEHOT 注释

לד, ד.

65

כי עמד מקור חיים

“因为生命的源头在你那里”，这是 Torah Ohr 后来一篇 maamar 所依据的经文；该篇 maamar 解释七的双重出现。

Psalms 36:10 י'ו: תהלים

כִּי-עִמָּךְ מְקוֹר חַיִּים בְּאוֹרְךָ נִרְאָה-אוֹר:

For with Thee is the fountain of life; In Thy light do we see light.

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

66

ע"פ והתהלכתי בתוכם

关于“我必在你们中间行走”的论述，解释了事奉 ה 的两种路径。

KEHOT 注释

סה"מ תקס"ט ע' קלא. הנחות הר"פ ע' קנו. אוה"ת ויקרא כרך ב ע' תרמ.

67

והתהלכתי בתוכם

ה 应许要在以色列人中行走。阿尔特雷贝指向他关于此事的讲论，以说明事奉 ה 的两条道路。

Leviticus 26:12 כ"ו: ויקרא

וְהִתְהַלַּכְתִּי בְּתוֹכְכֶם וְהָיִיתִי לָכֶם לֵאלֹהִים וְאַתֶּם תִּהְיוּ לִי לְעָם:

And I will walk among you, and will be your G-d, and ye shall be My people.

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

68

שמע ישראל

《听啊》（שמע, Shema）呼召人默想 ה 的独一性。爱正是从这种默想中产生的。

Deuteronomy 6:4 ד'ד: דברים

שִׁמְעוּ יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' 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)

69

ואהבת את הוי'

爱 ה 的诫命，在由上而下的次序中，承接对《听啊》的默想。

Deuteronomy 6:5 ה'ה: דברים

וְאַהֲבַת אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לִבְךָ 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)

70

ודברת בם

“你要谈论这些话”，解释为学习托拉的诫命（מצוה, mitzvah）。

Deuteronomy 6:7 ז'ז: דברים

וְשִׁנְתָּם לְבָנֶיךָ וְדַבַּרְתָּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִקְחְךָ בְּדֶרֶךְ וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ:

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)

71

וקשרתם לאות

“你要把它们系作记号”（经匣，תפילין, tefillin），解释为实际践行的诫命（מצוות, mitzvos）。

Deuteronomy 6:8 דברים ו':ח

וקשרתם לאות עלי־יָדְךָ וְהָיוּ לְטָטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ:

And thou shalt bind them for a sign upon thy hand, and they shall be for frontlets between thine eyes.

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); Constantinople, 1740 (CC-BY-NC); Wikisource Talmud Bavli (CC-BY-SA); Torat Emet 357 (Public Domain); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY); The Zohar; London, Soncino Press, 1933 (Public Domain); Daf Shevui (CCo); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY); Rabbi Mike Feuer, Jerusalem Anthology (CC-BY).

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/vayeitzei/4/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父亲, Reb Levi Yitzchok