



《托拉奧爾》· 帕拉沙 BEREISHIS · 瑪瑪爾 10

צאינה וראינה וגו'

出去觀看



祈禱是「心之事奉」，也是 ה' 的「心中喜悅」；它如血液回流心臟一般，將靈魂的各種力量向上匯聚。然而，以實際行持的誡命（מצוות，mitzvos）為衣的妥拉（תורה，Torah），才是祂的「婚禮」；它如種子一般，自無限者（אין סוף，Ein Sof）的本質引下真正嶄新的光，超越整個創造秩序。

為尊崇 ... 而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

likuteitorah.com/zh-Hant/torah-ohr/bereshis/10/

核心要旨

祈禱是「心之事奉」，也是 **ה'** 的「心中喜悅」；它如血液回流心臟一般，將靈魂的各種力量向上匯聚。然而，以實際行持的誡命（**מצוות**，mitzvos）為衣的妥拉（**תורה**，Torah），才是祂的「婚禮」；它如種子一般，自無限者（**אין סוף**，Ein Sof）的本質引下真正嶄新的光，超越整個創造秩序。

每節依序列出希伯來文、譯文，以及金色分隔線下的簡短解說。希伯來文中的小號數字是文末註記的標號。

瑪瑪爾概要

《Mishnah》（**משנה**）將「他成婚之日」解作賜下妥拉之日，將「他心中喜悅之日」解作建造聖殿之日。本篇闡明其所以然。祈禱代替祭獻而設立，是心之事奉，因此聖殿是 **ה'** 的「心中喜悅」。以色列會眾是 **ה'** 的「心」：如同血液從心臟流向四肢，再返回心臟，祈禱——讚美詩篇（**פסוקי דזמרה**，Pesukei deZimra）與聽！（**שמע**，Shema）——將人的一切力量向上匯聚，歸入對 **ה'** 的愛；而站立祈禱（**עמידה**，Amidah）、**מצוות** 與 **תורה**，則將這生命力向外帶入每一個肢體與行為。上界的王權（**מלכות**，Malchus）也同樣在夜間下降，並從午夜起上升。罪如同阻斷這循環的傷口；悔悟回歸（**תשובה**，teshuvah）與 **תורה** 也都先於世界而存在，藉著從世界層層下延的鏈條（**השתלשלות**，hishtalshelus）之上引下新光，治癒傷口。祈禱是心中的火，是由下而上的升騰；**תורה** 則屬於腦中的水，腦是喜悅的所在，而喜悅之上還有更高的喜悅。賜下 **תורה** 之所以是「婚禮」，是因為正如實體的種子承載父親的本質，以實際行為為衣的 **תורה**，能從無限之光（**אור אין סוף**，Or Ein Sof）的本質，引下真正嶄新的光，超越光之線（**קו**，kav）。因此，靈魂「離開」伊甸園（**גן עדן**，Gan Eden）來到此世，而這新光帶來和平，將相反者聯合起來——「和平歸於祂的君王」。

綱要

- 問題所在** ¶1
為何賜下 **תורה** 被稱為「婚禮」，而聖殿被稱為「祂心中的喜悅」？祈禱代替祭獻，是心之事奉。
- 以色列是 **ה'** 的心：生命的循環** ¶12-8
如同血液從心臟流向四肢再返回，祈禱將靈魂的力量向上匯聚（讚美詩篇、Shema；兩者植根於超越時空的上層思維），而站立祈禱、**מצוות** 與 **תורה** 則將生命力向外引出；上界的 **מלכות** 也同樣下降並上升。
- 疾病與治癒：罪與悔悟回歸** ¶9-12
每日為天意而行的事使循環保持健康；罪是阻斷循環的傷口；先於世界而存在的 **תשובה** 以新光治癒傷口，而認罪則修復傷口。
- 作為「婚禮」的妥拉：嶄新的光** ¶13-16
תורה 也能治癒；如同實體種子承載父親的本質，以實際行為為衣的 **תורה**，能從無限者的本質引下真正嶄新的光，超越 **קו**——這可見於各族首領反覆獻上的祭品。

靈魂離開 עדן 來到此世，唯有在此世才能引下嶄新的光；這光將相反者聯合起來，正如根植於冠冕（כתר，Keser）的 מלכות 連結諸世界，而一切和平都源自無限者的 מלכות。

關鍵概念

心之事奉 עבודה שבלב

祈禱取代聖殿的祭獻；祈禱是 ה' 的「心中喜悅」，也是靈魂對祂之愛的向上升騰。

升騰與回返 רצוא ושוב

靈魂的力量朝向 ה' 上升（讚美詩篇與 Shema），以及回返、將生命力引下（站立祈禱、מצוות 與 תורה）；這如同血液流向心臟，再由心臟流向四肢。

上層思維 מחשבה עלאה

智慧（חכמה，Chochmah）與理解（בינה，Binah）的層面，高於言語與情感屬性；在此，一切時間都包含於一瞥之中。這是「ה'、我們的 אלקים（Elokim）」的層面，也是環繞一切世界之光（סובב כל עלמין，sovev kol almin）的層面。

悔悟回歸 תשובה

以「盡你全力」回歸 ה'；它先於世界而存在，因此能從創造之上引下新光，治癒靈魂的傷口。

新光 אור חדש

從無限之光（אור אין סוף，Or Ein Sof）的本質引下的光，超越被騰空的空間，以及使世界層層下延的鏈條所依循的 קו；這光是透過披上實際行為外衣的 תורה 引下的。

和平歸於祂的君王 מלך שהשלום שלו

以無限者的 מלכות 為源的 ה'，是使相反者——如施予者與接受者、火與水、流溢界（אצילות，Atzilus）與創造界（בריאה，Beriah）——彼此聯合的和平之源。

問題所在

1 (שה"ש [שיר השירים] ג) צאינה וראינה^{1,2} וגו'. ביום חתונתו זה³ מתן תורה וביום שמחת לבו זה בנין בהמ"ק [בית המקדש].

《Song of Songs》(שיר השירים) 3 「你們出去觀看」，等等。「在他婚娶之日」——這是頒賜托拉；「在他心喜悅之日」——這是建造聖殿。

這篇 maamar 以《Song of Songs》中一節經文開篇，說所羅門王（שלמה）在「他婚娶之日、他心喜悅之日」受冠。米示拿（משנה）將這節經文解作 ה' 與以色列的寓言：「婚娶」指西奈山頒賜托拉；「心喜悅」則指建造聖殿。

להבין למה נמשל מ"ת [מתן תורה] ליום חתונתו⁴ ובנין בהמ"ק [בית המקדש] לשמחת לבו. והענין דתפלה הוא במקום קרבנות⁵

[我們需要]明白，為何頒賜托拉被比作「他婚娶之日」，而建造聖殿被比作「他心喜悅之日」。事情的脈絡是：祈禱取代了祭獻。

問題是：為何托拉特別被比作婚娶，而聖殿被比作心中的喜悅？解答從塔木德的一項原則開始：我們的祈禱是為取代聖殿中的祭獻而設立的。

והנה תפלה נק' עבודה שבלב כמ"ש בגמ' [בגמרא] ע"פ ולעבדו בכל לבבכם⁶ איזהו עבודה שבלב זו תפלה ולכן בהמ"ק [בית המקדש] שהוא מקום הקרבת הקרבנות נק' שמחת לבו שהרי הקרבנות הם כענין התפלה שנקרא עבודה שבלב

祈禱稱為「心中的事奉」，正如《Gemara》(גמרא) 在解釋「要全心事奉祂」這節經文時所說：「什麼是心中的事奉？這就是祈禱。」因此，聖殿是祭獻奉上的地方，故稱為「他心中的喜悅」；因為祭獻與祈禱相似，而祈禱稱為心中的事奉。

塔木德稱祈禱為「心中的事奉」。祭獻既是聖殿中同一種事奉的形式，奉上祭獻的聖殿便恰當地稱為 ה' 「心中的喜悅」。

ולכן גם עכשיו התפלה בכוונה ובפרט בצבור בבהכ"נ [בבית הכנסת] הנקרא מקדש מעט^{7,8} היא בחי' שמחת לבו כביכול⁹.

因此，即使在如今，帶著專注意念祈禱，尤其是在會堂中與會眾一同[祈禱]——會堂稱為「小聖所」——也可說是「祂心中的喜悅」這一層面。

由此可知，即使今日聖殿不復存在，發自內心的祈禱——尤其是在會堂中與會眾一同祈禱；智者稱會堂為「小聖所」——仍能使 ה' 得著，姑且這麼說，「祂心中的喜悅」。

以色列是 ה' 的心：生命的循環

2 והענין דהנה כתיב לבבתי¹⁰ אחותי כלה¹¹ שכנסתי [שכנסת ישראל] נקי לב דהנה עד"מ הלב¹² באדם

ששופע החיות לכל האברים

事情是這樣的：經文說：「你擄獲了我的心（לבבתי，libavtini），我的姊妹，[我的]新婦」——因為以色列會眾被稱為「心」。譬如人的心臟，會將生命力（חיות，chayus）輸送到所有肢體；

為了解釋「祂心中的喜悅」，阿爾特雷貝（אדמו"ר הזקן）引用《雅歌》，將這段經文理解為 ה' 對以色列所說的話：「你擄獲了我的心（לבבתי），我的姊妹，我的新婦。」動詞 לבבתי 源自表示「心」的 לב (lev)：顯然，它的意思是「你奪去了我的心」，但這篇 maamar 從中體會到，以色列會眾本身被稱為 ה' 的「心」。為了理解這一點，他轉而說明心臟在人體中的作用。

דכל הדמים הולכים מן הלב ויוצאים לכל האברים דרך הגידים והעורקים עד סיום כל הגוף כמו גם בציפורני הרגל מגיע חיות הדם שהוא הנפש כידוע.

因為所有血液都從心臟流出，經由靜脈和動脈流向所有肢體，直達全身末梢；因此，血液的生命力——也就是靈魂——甚至到達腳趾甲，這是眾所周知的。

心臟透過靜脈和動脈將生命輸送到每個肢體，甚至到達腳趾甲。正如經文所說：「血就是靈魂」（申命記 12:23）：血液將靈魂的生命力帶遍全身。

3 והנה כל הדמים שיצאו מהלב לכל האברים הם חוזרים ושבים ללכת אל הלב והיינו שיש בלב ב' חללים שבחלל אחד בו מתקבצים הדמים העולים מהאברים אל הלב ויוצאים דרך חלל הב'.¹³

如今，所有從心臟流向各肢體的血，都會返回心臟。也就是說，心臟有兩個腔室：從各肢體上行至心臟的血液，聚集在其中一個腔室，然後經由第二個腔室流出。

血液不只是向外流，也會循環回到心臟。心臟有兩個腔室：一個聚集回流的血液，另一個則將血液再次送出。

וגם הדם שנתהווה מהמאכלים והמשקים עולה אל הלב ואח"כ יוצא מהלב לכל האברים.

此外，由食物和飲料形成的血液也會上行至心臟，之後再從心臟流向各肢體。

由食物和飲料生成的新血，也會先上行至心臟，然後才流向全身。

וה"ז [הרי זה] כדמיון כל הנחלים הולכים אל הים ואח"כ חוזר חלילה ויוצאים המים מהים אל הנהרות ע"י גידי הארץ כו' ולכן הים איננו מלא¹⁴ כו'.

這就好比「所有河流都流入海洋」，之後又循環往復，水再經由大地的脈絡等，從海洋流入河流；因此「海洋並不滿」等。

這好比《傳道書》所描繪的景象：河流流入海洋，再經由大地之下的水道返回源頭，所以「海洋並不滿」。這兩個意象都描繪了持續不斷的循環：上行至中心，再向外返回。

4 והנה כמו"כ [כמו כן] בעבודה שבלב זו תפלה שאז זמן העלאה והתקשרות האהבה של הניצוץ האלקי

בהקב"ה ואתערותא זאת בלב הוא דוקא כמו"ש ואהבת כו' בכל לבבך¹⁵

同樣，在心之事奉——也就是祈禱——中，那正是 אלקות 火花對 קב"ה (Kudsha Brich Hu，意為「聖者，願祂受頌讚」) 之愛升起並與祂聯結的時刻；這種激發特別是在心中，正如經上所寫：「你要愛……」，「盡你的全心。」

祈禱是靈魂的「上升」：在這時，人內在的 אלקות 火花上升，並以愛與 ה' 聯結。這種愛特別在心中感受到，正如妥拉命令：「你要愛 ה' (Havayah)、你的 אלקים (Elokim) ……，盡你的全心。」

וה"ז [והרי זה] כמו קבוצה הדמים מהאברים אל הלב וזהו שמע ישראל¹⁶ שמע לי [לשון] אסיפה וקבוצה

לבחי' ע' רבתי הוא כללות השבע מדות.

這就如同血液從四肢匯聚到心臟。這就是「以色列啊，你要聽」(שמע, Shema) [的意思]：「שמע (Shema)」一詞表示聚集、匯集，匯聚到寫得特別大的字母 ע (ayin，希伯來字母) 這一層面；它是七個情感屬性 (מדות, middos) 的整體。

在祈禱中，把自己所有的力量匯聚於對 ה' 的愛，就如同血液從四肢流回心臟。「Shema」一詞意為「聽」，但也可以表示「聚集」（如人們聚集在一起）；本篇 maamar 在此採用後一種解讀。妥拉中 Shema 的字母 ע 寫得特別大；字母 ע (ayin) 的數值是七十，代表七個情感屬性，每個屬性由十個部分構成，匯聚為一體。

5 ואהבה זו נמשכת ונולדה ע"י התבוננות בפסוד"ז [בפסוקי דזמרה] ובשמע ישראל. ופי' שמע ישראל ה'

אלקיננו הוא בחי' יחוד חו"ב [חכמה ובינה] שנקרא בזוהר פ' חיי שרה¹⁷ מחשבה ויובלא.

這份愛是藉著在讚美篇章 (פסוד"ז, Pesukei deZimra) 和「以色列啊，請聽」中沉思而引發並生起的。「以色列啊，請聽：הוי' (Havayah) 是我們的 אלקים (Elokim)」的意思，是智慧 (חכמה, Chochmah) 與理解 (בינה, Binah) 合一的層面；《Zohar》(זהר) 在〈撒拉 (שרה, Sarah) 的一生篇〉中稱之為「思想」與「禧年」。

對 ה' 的愛，是在讚美篇章 (פסוד"ז，即誦讀 Shema 之前所念的詩篇) 和 Shema (「以色列啊，請聽」；שמע ישראל) 中的沉思所生起的。Shema 中「ה' 是我們的 אלקים」這句話，指的是智慧 (חכמה, Chochmah) 與理解 (בינה, Binah) 的合一；這兩者是心智層面的屬性，屬於十個屬性 (ספירות, Sefiros)。《Zohar》稱它們為「思想」(Chochmah) 與「禧年」(Binah；Binah 與第五十年相連，因為它有五十道門)。

והענין ע"ד מ"ש בזוהר דבמחשבה¹⁹ א' ברא כל העולמות והוא כענין צופה ומביט עד סוף כל הדורות²⁰

בסקירה אחת כי מה שנמשך ונתהווה בחי' זמן עבר הוה ועתיד זהו מקורו ושרשו ממדות עליונות²¹

事情的道理，與《Zohar》所說相近：祂以一個思想創造了所有世界；這就像[祂一瞥便看見並觀照直到萬代的終局]。因為被引發而形成時間這一範疇——過去、現在和未來——其源頭與根本在於至高的情感屬性 (מדות, middos)，

《Zohar》說，ה' 以一個思想創造了所有世界；猶太新年祈禱文也提到，祂觀照直到萬代的終局（《塔木德》說，萬物都在「一瞥之中」受到觀照）。過去、現在和未來這些時間範疇，只從神聖的情感屬性開始形成。

וכמ"ש אלף שנים בעיניך²² כיום אתמול וששת ימ"ב [ימי בראשית] שרשן מששה מדות הנ"ל ועל ידי שנמשכו המדות בדבור ומתחלקים לחלקים נעשה מכל מדה אלף שנים ומתחלקים עוד לר"ח וימים ושעות וכו'.

正如經文所說：「在祢眼中，一千年如同昨日」；創世的六日根源於上述六個屬性。當這些屬性被引入言語並分割成各個部分時，每一個屬性便成為一千年；它們又進一步分為月、日、時，等等。

因此，詩篇說，在^ה眼中，一千年「如同昨日」；創世六日背後的每一個屬性，藉著神聖的「言語」表達出來時，都化為一千年，並進一步分成月、日和時。

אבל בבחי' המחשבה עלאה שלמעלה מהדבור ואפי' [ואפילו] מהמדות דהיינו קודם שנולדו ונמשכו בחי' מדות שם נכלל הכל בסקירה א'.

但在高於言語、甚至高於屬性的至高思想層面——也就是在那些屬性尚未生起、尚未被引發之前——一切都包含在一瞥之中。

但在神聖「思想」的層面，它高於言語，甚至高於屬性；在那裡沒有時間，一切都同時包含在一瞥之中。

6 וזהו פי' הוי"ה אלקינו שהוא בחי' מחשבה כנ"ל. וישראל עלה במחשבה^{23, 24} לכן נאמר הוי"ה אלקינו. וכמו שהוא בבחי' זמן כך הוא בבחי' עולם ונפש כי עולם שנה נפש²⁵ הם.

這就是「^ה是我們的 אלקים (Elokim)」的意思：這是前面提到的思想層面。以色列在思想中升起；因此經文說：「^ה是我們的 אלקים。」正如在時間的層面如此，在世界 [空間] 與靈魂的層面也是如此，因為它們是 [三者：]「世界、年、靈魂」。

「^ה是我們的 אלקים」因此指的是神聖思想的層面——米德拉什說，以色列在創世之前已在 [^ה] 思想中升起。這就是為什麼那一層面的^ה被稱為「我們的」 אלקים。正如時間如此，空間與靈魂也是如此：《Sefer Yetzirah》(ספר יצירה) 以三個維度描述一切實在——「世界」(空間)、「年」(時間)與「靈魂」。

7 וכיון שהוא למעלה מבחי' שנה כך בחי' מחשבה הנ"ל הוא למעלה מבחי' עולם והוא בחי' סוכ"ע. ואי לזאת יומשך ואהבת שיהי' [שיהיה] הוי"ה אלקיך שיהי' [שיהיה] גלוי בחי' סוכ"ע.

既然它高於「年」的層面，那麼，上述思想的層面也高於「世界」的層面，並且是環繞一切世界之光 (סובב כל עלמין, sovev kol almin) 的層面。由此，「你要愛」便會被引發，使^ה成為「你的^ה」——也就是說，環繞一切世界之光的層面將得以顯現。

神聖思想既然超越時間，也就超越空間；它就是環繞一切世界之光，超越一切世界。Shema 中省思這一點，目的是使「你要愛」的愛，讓這個超越性的層面成為「你的^ה」——在人的內在顯現。

וענין פסוד"ז [פסוקי דזמרה] שלפני ק"ש [קריאת שמע] היינו בהיות שעד ק"ש [קריאת שמע] הוא בחי' העלאה לבא לבחי' בכל לבבך עד"מ העלאה וקבוץ הדמים מהאברים ללב ע"כ תקנו לומר מזמורים מיוחדים

至於在誦讀《Shema》(ק"ש, Shema) 之前的稱頌篇章，因為直到誦讀《Shema》為止，都是提升的層面，為的是達到「盡你全心」的層面；這好比血液從肢體上升並匯聚於心臟，因此聖賢制定了特定詩篇的誦讀，

Shema 之前誦讀的稱頌篇章，屬於提升的階段，最終達到「盡你全心」；這好比血液從肢體回流至心臟。因此，聖賢為此制定了特定詩篇。

שמזמור זה הוא העלאה מבחי' אברים אלו ומזמור שני העלאה מאברים אחרים וכמ"ש בכהאריז"ל [בכתבי האריז"ל]²⁶ שמזמורים דהללוי' [דהללויה] הן ע"ס [עשר ספירות] דיצירה. שבמזמור זה הוא מלכות דיצירה.

這樣，這一篇詩篇便是從這些肢體的層面提升，第二篇則是從其他肢體提升。正如阿里扎爾 ז"ל (האריז"ל) 的著述所載，「讚美 ה'」詩篇 (הללויה, Halleluyah) 對應於形成界 (יצירה, Yetzirah) 的十個屬性 (ספירות, Sefiros)；這一篇詩篇對應於形成界的王權 (מלכות, Malchus)。

每一篇詩篇都提升不同的「肢體」。阿里扎爾教導，「讚美 ה'」詩篇對應於形成界的十個屬性；它們從最低的王權開始，再由此逐步提升。

8 ובמזמור שני נגז יסוד דיצירה כו' ע"ש. וכ"ז [וכל זה] הוא בחי' רצוא והעלאה ואח"כ שמו"ע [שמונה עשרה] בא"י [ברוך אתה ה'] הוא בחי' שוב והמשכה.

第二篇詩篇對應於形成界 (יצירה, Yetzirah) 的根基 (יסוד, Yesod)，等等；詳見該處。這一切都是「奔赴」(רצוא, ratzo) 與上升的層面；隨後，十八祝福祈禱 (שמונה עשרה, Shemoneh Esreh) 中的「你是受祝福的，ה' (הויי, Havayah)」則是「回返」(שוב, shov) 與引下的層面。

下一篇詩篇對應於形成界的根基，等等。這一切都是「奔赴」(רצוא)，即向上奔行。然後，阿米達 (עמידה, Amidah；即十八祝福祈禱) 中的祝福詞「你是受祝福的，ה'」，便是「回返」(שוב)，也就是使神聖之光重新引下；因為在Chassidus中，*baruch* (受祝福的) 被解讀為「引下」。

וכן עסק התורה ומצות מעשיות והוא כמו שהדמים נמשכים מן הלב לכל הרמ"ח אברים ושס"ה גידים כך המצות נק' רמ"ח אברים דמלכא.^{27, 28}

同樣，研習托拉並實際履行誡命 (מצות, mitzvos) 也是如此：正如血液從心臟引至全部二四八個肢體與三百六十五條筋脈，誡命也被稱為君王的二四八個肢體。

研習托拉與實際履行誡命，延續了「回返」；這就如血液從心臟流向二四八個肢體與三百六十五條筋脈。事實上，二四八條積極誡命被稱為「君王的二四八個肢體」。

ומצוה בלא כוונה²⁹ כגוף בלא נשמה והכוונה הוא התפלה (כמ"ש במ"א ע"פ לא הביט און³⁰ ביעקב)³¹ לכן זהו כמשל התפשטות והמשכת הדם מהלב לכל הרמ"ח אברים.

沒有意向的誡命（מצוה，mitzvah）就如沒有靈魂的身體；而這意向就是祈禱（正如在別處就經文「他未在雅各（יעקב，Yaakov）身上察見罪孽」所作的解釋）。因此，這就如同一個比喻：血液從心臟流散並引至全部二四八個肢體。

一則廣為人知的說法，在《Tanya》（תניא）第38章中引述，將沒有意向的誡命比作沒有靈魂的身體。使當日誡命充滿生命的意向來自祈禱，正如心臟以血液使肢體充滿活力。

וכך יובן ג"כ למעלה כי גם בחי' המל' הנה בלילה יורדת לבי"ע וה"ז [והרי זה] כמו ירידת הדם מהלב עד צפורני הרגלים וירידתה זו לברר רפ"ח ניצוצים ואח"כ מחצות לילה מתחלת לעלות והוא כמו שהדמים עולים אל הלב

同樣也可以理解上方的情形：王權（מלכות，Malchus）這一層面也在夜間下降至創造界（בריאה，Beriah）、形成界與行動界（עשיה，Asiyah）；這就如血液從心臟下降至腳趾甲。而她這番下降，是為了淨化二百八十八個火花。隨後，從午夜起，她開始上升；這就如血液升回心臟。

上方也存在同樣的循環。王權——神聖的「以色列會眾」——每晚下降到較低的世界，就如血液抵達腳趾，為的是淨化在器皿破碎時墜落於此的二百八十八個神聖火花；從午夜起，她開始重新上升，如同血液回流至心臟。

ועי"ז נמשך מהמוח ללב והוא ענין יחוד אב"א [אבא ואימא] וזו"נ [זעיר אנפין ונוקבא] בק"ש [בקריאת שמע] ותפלה כו'.

藉此，[光]便從腦引至心；這就是父與母（אבא ואימא，Abba v'Imma）以及小面相（情感屬性）（ז"א / זעיר אנפין，Z'eir Anpin）與女性一方（נוקבא，Nukva）在誦讀示瑪（שמע，Shema）和祈禱中的結合，等等。

這番上升帶來「從腦至心」的流注：藉由誦讀示瑪與祈禱而實現的神聖形態之結合，即父與母（智慧（חכמה，Chochmah）與理解（בינה，Binah）），以及小面相與女性一方（情感屬性與王權）的結合。

וזהו שכנס"י [שכנסת ישראל] נק' לבי לבבתי אחותי כלה (ועמ"ש ע"פ ולבי ער³² כו' דופק כו' וה' פקד³³ כו') ועיין באגה"ק [באגרת הקודש] בסופו סי' ל"א ד"ה נודע בשערים מ"ש בתקונים:³⁴

這就是為何以色列會眾被稱為「我的心」：「我的姊妹、[我的]新婦，你擄獲了我的心（לבבתי，libavtini）」（並參見就經文「我的心卻醒著」等、「叩響」等，以及「眷顧了」等所作的解釋）。另參《Iggeres HaKodesh》（**אגרת הקודש**）末尾第31節，篇首為「眾所周知，在門中」；其中提到 Tikkunim（**תקונים**）所記載的內容。

這就是為何以色列會眾被稱為 ה' 的「心」；「你擄獲了我的心」一語（לבבתי，libavtini）含有「心」（לב，lev）一詞的詞根。正如心臟是神聖生命循環流通的中心，以色列會眾也是如此。阿爾特雷貝（**אדמו"ר הזקן**）所指的是他對「我睡著了，但我的心醒著」所作的論述，以及《Iggeres HaKodesh》第31節；該節解釋了Tikkunim所說的「聖者的臨在（שכינה，Shechinah）在流亡中患病」。

第 3 節 · 19-12

疾病與治癒：罪與悔悟回歸

9 והנה אנו רואים באדם שאם סיבוב והילוך רוח החיים מהלב אל האברים ומהאברים אל הלב הוא כהלכתו אזי האדם בריא בתכלי' [בתכלית].

現在我們看到，對一個人而言，若生命之氣從心臟流向肢體、又從肢體流回心臟的循環與流動都正常，那麼這個人便完全健康。

這個比喻繼續說明：當生命之氣從心臟流向肢體再流回心臟，暢通無阻時，一個人便是健康的。

אך אם יש איזה קלקול באיזהו מקומן כמו איזה אוטם ומכה באיזה אבר המונע ומעכב או ממעט סיבוב והילוך הדם

但若任何部位有了損傷，例如某個肢體有阻塞或創傷，妨礙、阻滯或減弱血液的循環與流動，

任何部位的阻塞或創傷，都可能阻礙或減弱血液循環。

אזי נפסק או מתמעט הקשר הלז המקשר כל האברים אל הלב ואזי נופל האדם למשכב וחולי ה"י [השם ישמרנו] וצריך רפואה.

那麼，連結所有肢體與心臟的這個關係便會中斷或減弱；於是這個人便患病臥床，願 ה' 保守我們，並需要醫治。

此時，肢體與心臟之間的連繫便會中斷或減弱，這個人因而患病，需要醫治。

10 וכך הנמשל בעבודה כי עסק האדם כל היום הוא כמשל המשכת החיות מהלב אל האברים

在相應的實際情形中也是如此；在[事奉 ה']方面，人整日所從事的一切，猶如生命力從心臟輸送到肢體的比喻，

在事奉 ה'之中，人整日的活動，正是從「心」向外流出的生命力。

דהיינו מהתפלה אל רמ"ח מ"ע [מצות עשה] **רמ"ח אברים וגם לכל מעשה האדם ע"ד וכל מעשיך** ^{35, 36} **יהיו לש"ש** [לשם שמים]。

也就是說，從祈禱流向248條積極性誡命（מצות עשה，mitzvos aseh），亦即[這]248個肢體；並且也流向人一切的行為，正如「你一切所行，都當為天之故」這句話所說。

祈禱的生命力延伸到248條積極性誡命（מצות עשה，mitzvos aseh）這些「肢體」，也延伸到一切日常活動中；正如《Mishnah》（משנה）所教導的：「你一切所行，都當為天之故。」

11 ולכן אם העסק בהיתר עד"ז יוכל למחר לחזור ולעלות מהאברים אל הלב להיות ואהבת בכל לבבך

因此，若他以這種方式處理許可之事，翌日便能再從肢體回升到心，使「你要盡心愛……」得以實現。

若一個人處理許可的日常事務時，都是為了天的緣故而行，這種「循環」便維持健康：翌晨祈禱時，他的力量能再度匯聚回「心」，化為對 ה' 的愛。

אבל אם נכשל באיזה עון ה"ז [הרי זה] **כמו מכה באיזה אבר** ³⁷ **המונע ומעכב ההעלאה ונפסק הקשר**

但若他犯了某項罪，這就如同某個肢體受了傷，阻止並阻滯回升，連結也因此中斷。

然而，罪就如同某個肢體受了傷：它阻斷回流，那部分自身與他對 ה' 的愛之間的連結便被切斷。

וזהו חולי הנפש וע"ז אמר מכף רגל ועד ראש ³⁸ **אין בו מתום** ³⁹ **פצע וחבורה כו'**

這就是靈魂的病症；經上因此說：「從腳掌到頭頂，全無完好之處，盡是創傷與瘀傷……」

這就是靈魂的病症，正如以賽亞所描述的：身體從腳掌到頭頂都傷痕累累。

ואין תקנה כ"א ע"י תשובה שנקראת רפואה כמארז"ל [כמאמר רבותינו זכרונם לברכה] גדולה תשובה⁴⁰ שמביאה רפואה לעולם⁴¹ והיא בחי' בכל מאדך שמבחי' זו נמשך רפואה אם ח"ו [חס ושלום] יש קלקול בבחי' אהבה דבכל לבבך.

除此之外別無療治之道，唯有藉著悔悟回歸（תשובה，teshuvah）；它被稱為醫治，正如我們的賢者 ז"ל 所說：「悔悟回歸何其偉大，因為它為世界帶來醫治。」這就是「盡你一切力量」的層面／範疇（בחינה，bechinah）；若「盡心」之愛的 בחינה 遭到損傷，醫治便從這一層面而來。

唯一的療治之道是悔悟回歸（回歸 ה'），《塔木德》稱之為醫治：「悔悟回歸何其偉大，因為它為世界帶來醫治。」悔悟回歸對應於「盡你一切力量」（me' odecha）：這種愛超越一個人的限度；當通常的「盡心」之愛有所缺損時，醫治便從這一層面而來。

כי תשובה קדמה לעולם^{42,43} פי' שממשיך אור מבחי' שלמעלה מכל החיות דהשתלשלות העולמות והיינו ע"י מאדך בחילא יתיר.

因為悔悟回歸先於世界；這是說，它從高於世界層層下延的鏈條（השתלשלות，hishtalshelus）之一切生命力的層面引下光——這是藉著「盡你一切力量」，以更大的力量而達成的。

米德拉什說，悔悟回歸先於世界的創造。這是說，它把光從高於整個世界鏈條及其生命力的層面引下來。這之所以可能，是因為悔悟回歸源自「盡你一切力量」，其力量勝過一般的事奉。

12 ולכן ביכולת המשכה זו לתקן הפגם והקלקול שבסיבוב והילוך רוח החיות מהלב אל האברים שהוא

בחי' האור וחיות המחי' [המחיה] עולם שנה נפש בחי' מלי מכ"ע [ממלא כל עלמין] שנק' לבי כנ"ל

因此，這種下引能夠修復生命之氣從心臟循行並流向肢體時所受的瑕疵與損傷；這是賦予「世界、年、靈魂」生命的光與生命力之層面，也就是王權（מלכות，Malchus）之層面；它是充滿一切世界之光（ממלא כל עלמין，memalei kol almin），如上所述，稱為「我的心」。

由於悔悟回歸（תשובה，teshuvah）從受造秩序之上引下光明，它能修補 ה' 的生命力正常流通中的斷裂。這種流通屬於 מלכות，也就是充滿諸世界、使一切空間、時間與靈魂（「世界、年、靈魂」）有生命的 ה' 之光——這個層面稱為「我的心」。

וכיון שע"י תשובה נמשך בחי' ממעמקי' [ממעמקים] מגלה עמוקות⁴⁴ מה שהוא נמשך אור חדש ומחודש ע"כ חוזר ומחדש החיות כו' (ותקון המכה הוא ע"י הוידוי דברים⁴⁵ אשמנו בגדנו כו'):

既然藉著 תשובה，「從深處」這一層面被引下——「祂揭示深奧之事」——也就是說，一道嶄新而更新的光被引下，因此生命力又得以更新，等等。（傷口的修補，是藉著口頭認罪：「我們有罪，我們背信了」等等。）

藉著 תשובה，會引下「從深處」這一層面；ה' 「揭示深奧之事」，帶來嶄新而更新的光，因此 תשובה 能使生命在被截斷之處復原。特定的傷口則藉著口頭承認自己的罪過來修補（「我們有罪，我們背信了……」）。

作為「婚禮」的妥拉：嶄新的光

13 והנה התורה נק' ג"כ רפואה⁴⁶ לנפש כמ"ש ולכל בשרו מרפא⁴⁷ והיינו ג"כ משום דהתורה קדמה

לעולם^{48, 49} שבה ועל ידה נמשך ג"כ אור חדש מלמעלה מהשתלשלות

現在，妥拉也被稱為靈魂的療癒，正如經上所說：「使他全身得醫治。」這也是因為妥拉先於世界而存在，因此在妥拉之中並藉著妥拉，也從世界層層下延的鏈條（השתלשלות，hishtalshelus）之上引下新的光。

妥拉也被稱為療癒，正如《箴言》論及妥拉的話語時所說：「使他全身得醫治。」理由相仿：米德拉什說，妥拉先於世界而存在，因此也藉著妥拉，從創造秩序之上引下新的光。

וזהו ביום חתונתו זו מ"ת [מתן תורה] פי' כי התפלה נק' עבודה שבלב והוא ענין שמחת לבו

這就是[「在他婚娶之日——這就是賜予妥拉」的意思]。解釋如下：禱告稱為心中的事奉，這正是「祂心中的喜樂」的意涵；

現在，本篇講章（מאמר，maamar）回到開篇：「在他婚娶之日」就是賜予妥拉。禱告是心中的事奉，正是「祂心中的喜樂」。

ובלב הוא יסוד האש שהוא העלאה מלמטה למעלה אך יסוד המים הוא במוח ובו שורה כח התענוג שבנפש כי מים מגדלים כל מיני תענוג והתענוג הוא למעלה מהשמחה.

心中有火的元素，這是由下而上的提升；但水的元素在腦中，靈魂中喜悅（תענוג，taanug）的力量安住於其中，因為水滋長各種喜悅；而喜悅高於喜樂。

心與火的元素相聯，火向上升：這是由下而上的提升。然而，水屬於腦，腦是靈魂的喜悅所在，因為水滋長各種喜悅；而喜悅比喜樂更深。賜予妥拉這場「婚娶」，屬於這個更深的層面。

14 והנה עד"מ הטפה נמשכת מיסוד המים שבמוח ובה מתלבש מעצם השכל והתענוג שבנפש ולכן עי"ז

נעשה הולדה חדשה להוליד בדומה לו והיינו דוקא ע"י התלבשותה בטיפה גשמית משא"כ בדבור כו'⁵⁰

現在，姑且作一比喻：精滴取自腦中的水元素，其中包裹著靈魂之智識與喜悅本質的[某種成分]；因此，藉著它便有新的生命誕生，生育出與自己相似者——而這唯有藉著它包裹於一滴物質性的精液之中才會如此；言語則不然，等等。

這是以人的生育作比喻：精液取自腦中的「水」，並承載著父親智識與喜悅的本質；正因如此，它才能使一個與父親相似的新生命來到世上。這唯有藉著包裹在一滴物質性的精液中才得以實現；言語雖也表達一個人，卻不能生育。

כמו"כ [כמו כן] ע"י התלבשות התורה בעשיי [בעשייה] גשמיות היום לעשותם⁵¹ יומשך עי"ז אור חדש ממש מאור א"ס ב"ה⁵² מלמעלה מההשתלשלות.

同樣，妥拉包裹於物質性的行為——「今日去實行它們」——之中，便能藉此從無限之光（אור אין סוף，Or Ein Sof），願祂受頌讚，也就是從世界層層下延的鏈條（השתלשלות，hishtalshelus）之上，真正引下一道嶄新的光。

同樣，當妥拉包裹在物質性的行為中（「今日去實行它們」，也就是在這個世界實行），便能從 ה' 的無限之光（אור אין סוף）引下一道真正嶄新的光；這道光超越世界層層下延的鏈條。這就是為什麼妥拉的賜予被稱為「婚禮」。

15 וז"ש [וזהו שכתוב] אין כל חדש תחת השמש⁵³ משא"כ עמלא דאורייתא⁵⁴ דהוא לעילא מן שמשא ממשיך אור חדש כי ס"ר אותיות התורה הן אותיות המחשבה.

正如經上所說：「日光之下，沒有任何新事。」然而，妥拉的辛勤研習是在日光之上，能引降新的光。因為妥拉的六十萬個字母，乃是思想的字母。

《Koheles》（קהלת）說：「日光之下，沒有任何新事。」《Zohar》（זהר）評註說，妥拉的辛勤研習「在日光之上」，因此能產生新的事物。妥拉的字母（傳統上為六十萬個，對應以色列的眾靈魂），是 ה' 的「思想」之字母，而不僅是祂的「言語」之字母。

והרי במחשבה א' צופה ומביט כו' והתורה היא מבחי' מאד עמקו מחשבותיך⁵⁵ עמקו דוקא בחי' עומק המחשבה וכמו גבי תשובה כתיב ממעמקים⁵⁶ והיינו דוקא ע"י התלבשות התורה בגשמיות וכמשל הנ"ל.⁵⁷

而且，祂以一個思想便俯察、觀看，等等。妥拉源自「你的思想何等深邃」這一層面——此處特別是指「深」，即思想深處的層面。同樣，關於悔悟回歸（תשובה，teshuvah），經上寫道：「從深處。」而這唯有透過妥拉披覆於物質之中才能實現，正如前述比喻。

ה' 的思想處於這樣一個層面：一切都在一瞥之間被看見，超越時間。妥拉源自 ה' 思想的「深處」（「你的思想何等深邃」）；悔悟回歸也同樣是「從深處」而起。但這一深度唯有在妥拉披覆於物質之中時才會向下引降，正如種子的比喻。

16 ופי' וענין אור חדש הוא כי הנה ידוע דשרש כל ההשתלשלות דאבי"ע [דאצילות בריאה יצירה עשיה] הוא נמשך מבחי' הקו"ח [הקו וחוט] והוא נמשך ע"י צמצום ומק"פ [ומקום פנוי] מתחלה ונמשך אח"כ רק קו

「新光」的解釋與含義是：眾所周知，流溢界（אצילות，Atzilus）、創造界（בריאה，Beriah）、形成界（יצירה，Yetzirah）與行動界（עשיה，Asiyah）整個世界層層下延的鏈條（השתלשלות，hishtalshelus），其根源是從光之線（קו，kav）與細絲（חוט，chut）的層面引下來的；起初，它是經由收縮（צמצום，tzimtzum）和空出的空間而引下來，之後引下的就只有一條光之線。

「新光」是什麼意思？整個世界層層下延的鏈條都根源於光之線；這條細微的光線被引入收縮後留下的空間中。

ולכן כל מה שנמשך מבחי' הארת הקו לא נק' אור חדש ממש כו' אך אור הנמשך מעצמות אא"ס [אור אין סוף] שלמעלה מהחלל והקו נק' אור חדש וכמארז"ל [וכמאמר רבותינו זכרונם לברכה] על ד"ת [דברי תורה] בכ"י [בכל יום] יהיו בעיניך ^{58, 59, 60} כחדשים ⁶¹ כו'

因此，凡是從光之線的照耀這一層面引下來的，都不稱為真正的新光，等等；但從無限之光（אור אין סוף，Or Ein Sof）的本質引下來、而其本質高於空出的空間和光之線的光，就稱為新光。正如我們蒙福的賢者談到托拉的話語時所說：「每天都要在你眼中如同新的一樣」，等等。

凡是來自光之線的，都不是真正的新光；它屬於既定的秩序。「新光」來自無限之光的本質，高於空出的空間和光之線。這正是賢者的教導：每天都要把托拉的話語看作新的一樣。

ולכן נק' חתן חות דרגא מדלג על ההרים ⁶² בחי' דילוג מלמעלה מהשתלשלות כו' ולכן בקרבנות הנשיאים הוכפל בתורה בכ"א [בכל אחד / בכל אחת] ⁶³

因此，[祂]被稱為新郎（חתן，chasan）——「下降一級」（חות דרגא，chus darga）——「躍過群山」，這是從世界層層下延的鏈條之上躍下的層面，等等。因此，對於眾首領的供獻，托拉為每一位都重複記述[整段記載]，

新郎（chasan）被解讀為亞蘭語的 chus darga，意為「下降一級」：在婚禮中，有某種事物從上方降下來。這就如同「所愛的那一位躍過群山」，是從層層下延的秩序之上躍下。這也說明了為什麼托拉要完整記述十二位首領各自相同的供獻。

ולא אמר וכן הקריב נשיא פלוני אלא משום דאעפ"י [דאף על פי] שצירופי האותיות שבכל קרבן של כל הנשיאים שוין הן ממש מ"מ האור המלוּבש בהן הוא בכ"א [בכל אחד / בכל אחת] בחי' אור חדש ממש וכמו שלשים ומאה משקלה ⁶⁴ שהם ה' שמות הוי"ה

而不是說：「某位首領也如此獻上」，這是因為，雖然眾首領每一份供獻中的字母組合完全相同，但其中所包裹的光，在每一位的供獻中仍各自是全新的光。例如「其重量為一百三十」，這相當於五個 הוי (Havayah)：

托拉沒有只說「下一位首領也如此獻上」，因為雖然每份供獻的字母組合都完全相同，但包裹其中的光在每一份供獻中都是新的。例如，銀碗重一百三十舍客勒，相當於五個二十六；二十六是 ה' 的數值。

הנה בכל קרבן של נשיא נמשך בחי' ה' שמות דהוי"ה חדשים מעצמות המאציל מה שלא נמשך כן בשל נשיא שלפניו כו' ע"ד ממעמקים קראתיך הוי"ה: ⁶⁵

每一位首領的供獻中，都引下了五個新的 ה'，這些光來自流溢者的本質；前一位首領的供獻中並沒有如此引下這些光，等等——這可比作：「我從深處向你呼求， ה'。」

每一位首領都從流溢者的本質引下五個新的 ה'；這些光並未在前一位首領的供獻中引下。這就如同從「深處」引下——也就是從 אלקות 本質的深處引下。

「出去」與「和平歸於祂的君王」

17 וזהו צאנה וראנה פי' צאנה ממקום שרשם למעלה בג"ע [בגן עדן] להתלבש בעוה"ז הגשמי כי דוקא היום

לעשותם בעוה"ז אז יומשך ע"י התורה אור חדש ומחודש כו' משא"כ למעלה ברוחניות כנ"ל:

這就是[「出去觀看」的意思]:「出去」是指離開他們在上方伊甸園 (גן עדן, Gan Eden) 中的根源之處,披上這個物質世界的衣裳。因為唯有[藉著]「今天去實行它們」,在這個世界中,才會透過妥拉引下全新而更新的光,等等;而在上方的靈性領域則不是如此,如上所述。

現在來解釋經文「出去觀看」:靈魂被告知要從它們在伊甸園的根源「出去」,降臨這個物質世界。唯有在此,藉著實際履行妥拉的誠命,才能引下新的光——這是在上方的靈性領域無法做到的。

18 במלך שלמה⁶⁶ במלך שהשלום שלו⁶⁷ פי' ע"י שנמשך אור חדש מלמעלה מהשתלשלות נעשה בחי'

שלום והתחברות ב' הפכים משפיע ומקבל אש ומים. ולכן ארז"ל [אמרו רבותינו זכרונם לברכה] העוסק בתורה

משים שלום⁶⁸ בפמשמ"ע [בפמליא של מעלה] ובפמשמ"ט [ובפמליא של מטה].

「所羅門王 (שלמה)」——即和平 (שלום, shalom) 所屬的王。解釋是:藉著從世界層層下延的鏈條 (השתלשלות, hishtalshelus) 之上引下一道新的光,就形成了和平這一層面,並使兩種相反者——施予者與接受者、火與水——彼此結合。因此,我們蒙福的賢者們說:「凡是研習 תורה (Torah) 的人,都使天上的朝廷與地上的朝廷和睦。」

《雅歌》中的「所羅門」指的是 ה',即「和平 (shalom) 所屬的王」。從世界層層下延的鏈條之上而來的新光,帶來和平:它使施予者與接受者、火與水等相反者彼此結合。因此,賢者們說,研習 תורה 能使天上與地上的領域和睦。

כי הנה מלכות דאצי' נעשה עתיק לבריאה ומחבר אצי' עם בריאה אף שאצי' ובריאה הם ב' הפכים

因為流溢界 (אצילות, Atzilus) 的王權 (מלכות, Malchus) 成為創造界 (בריאה, Beriah) 的古者 (עתיק, Atik),並將流溢界與創造界連結起來,儘管流溢界與創造界是兩種相反者。

這就是和平的一個例子:流溢界最低的層級——王權——成為創造界的 עתיק (「古者」,冠冕 (כתר, Keser) 的內在層面,而冠冕是最高層級),因此將兩個相反的世界連結起來:流溢界與 ה'合一,而創造界則是具有分立存在的世界。

והכח הזה בבחינת מלי' דאצי' הוא להיות כי נעוץ סופן בתחלתן⁶⁹ ושרשה מבחי' כתר שהוא בחי' תחתונה שבמאציל ע"כ ביכולתה לחבר אצי' עם ביי"ע.

流溢界的王權具有這種能力，是因為「它們的末端嵌入起初」，而它的根源來自冠冕這一層面；冠冕是流出者的最低層面。因此，它能將流溢界與創造界、形成界（יצירה，Yetzirah）及行動界（עשיה，Asiyah）連結起來。

王權具有這種能力，是因為正如《ספר יצירה》（Sefer Yetzirah）所說，十個屬性（ספירות，Sefiros）的末端嵌入它們的起初：王權根植於冠冕，而冠冕是流出者本身的最低層面，位於一切分別之上。

וכידוע בענין המשל ופחד עמו^{70,71} ע"כ עושה שלום במרומיו כו'. וזהו מלך שהשלום שלו היינו בחי' מלכות דא"ס⁷² שכל השלומות נמשכים משם:

眾所周知，這與「統治權與敬畏都在祂那裡」有關；因此，「祂在高處成就和平」等等。這就是「和平所屬的王」：也就是無限者（אין סוף，Ein Sof）的王權，所有[形式的]和平都由此而來。

比勒達回答約伯時說：「統治權與敬畏都在祂那裡；祂在高處成就和平。」本篇 maamar 將這句話連同「因此」來理解：相反力量之間的和平，源自 ה' 的王權。因此，「和平所屬的王」就是無限者的王權，它是一切和平的源頭。

在事奉中的實踐

祈禱時要專心，使你的一切力量都匯聚於對 ה' 的愛；然後在一天之中，將這生命力帶入研習 תורה、遵行 מצוות，甚至帶入為了天意而做的日常許可之事，使明日的祈禱得以再次上升。若罪阻斷了流動，就以「盡你全力」的 תשובה 和口頭認罪來治癒它。也要重視實際履行 מצוות：唯有透過在此世披上行為外衣的 תורה，才能從 ה' 的本質引下真正嶄新的光。

討論問題

1. 為何祈禱被比作聖殿，並被稱為「祂心中的喜悅」，而賜下 תורה 卻被稱為「婚禮」？
2. 血液循環如何說明祈禱與一天其餘時段之間的關係？「傷口」代表什麼？
3. 為何 תשובה 與 תורה 能治癒普通事奉無法治癒之處？它們「先於世界而存在」是什麼意思？
4. 什麼是「新光」？為何唯有透過披上實際行為外衣的 תורה 才能引下它，正如種子唯有藉著實體的一滴精液才能繁衍？
5. 新光如何在相反者之間帶來「和平」？這又如何說明「所羅門王（שלמה，Shlomo）——和平歸於祂的君王」？

註記

第 1 段

1 צאינה וראינה

米特勒雷貝（אדמו"ר האמצעי）所作的這篇講論記錄稿（hanachah）也刊載於該處，是同一篇 maamar 的平行版本。

KEHOT 註記

הנחת כ"ק אדמו"ר האמצעי בסה"מ תקס"ז ע' רי. ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. באוה"ת שה"ש כרך ג ע' תתקצו בהתחלת אני לדודי ורשום שם: בדברים אלו התחיל אדמו"ר בדרוש שע"פ צאינה וראינה כו' בפלאצק. עם הגהות באוה"ת בראשית כרך ו תתרנח, א (מלקו"ת לג"פ מז, ג). בסה"מ תרס"ט ע' קנה: כמ"ש בהביאור דצאינה וראינה דחה"ש בס' תקס"ו ואפשר תקס"ז (והוא דרוש צאו"ר שבתו"א פ' בראשית).

2 צאינה וראינה

詩人呼喚錫安的女子出去觀看所羅門王（שלמה）：他戴著母親在他婚日為他戴上的冠冕；那是他心中歡喜的日子。Mishnah 將此解作 ה' 與以色列；本篇 maamar 也將「出去」解作靈魂離開其在上方的根源而進入此世界（第 17 段），並將「所羅門」（שלמה）解作「平安所歸屬的王」（第 18 段）。

Song of Songs 3:11א'י"א שיר השירים

צאנה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה-לו אמו ביום חתונתו וביום שמחת לבו:

Go forth, O ye daughters of Zion, And gaze upon king Solomon, Even upon the crown wherewith his mother hath crowned him in the day of his espousals, And in the day of the gladness of his heart.

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

KEHOT 註記

שה"ש ג, יא.

3 ביום חתונתו זה מ"ת

Taanis 末尾的 Mishnah 將「他婚娶之日」解作妥拉的頒授，將「他心中喜樂之日」解作聖殿的建造。Alter Rebbe 問，為什麼兩者各自如此相提並論。

Taanit 26b:6—7ז'ז'—ז'ז' תענית

וכן הוא אומר: "צאינה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתונתו וביום שמחת לבו". "ביום חתונתו" — זה מתן תורה, "וביום שמחת לבו" — זה בנין בית המקדש, שיבנה במהרה בנמינו. גם בשלשה פרקים בשנה כהנים נושאים את פניהם כו'. תעניות ומעמדות מי איכא מוסף? חסורי מיחוסא, והכי קתני: בשלשה פרקים כהנים נושאים את פניהם כל זמן שמתפללים, ויש מהן ארבעה פעמים ביום — שחרית ...

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

KEHOT 註記

תענית כו, ב.

4 למה נמשל מ"ת ליום חתונתו

澤馬赫·策德克進一步明確提出問題：乍看之下，這是用一個非常物質性的比喻來說明頒賜托拉。

KEHOT 註記

5 דתפלה הוא במקום קרבנות

"שלכאורה זהו משל גשמי מאד — אוה"ת בראשית כרך ו תתרנח, א.

Talmud 引述一種見解：每日的祈禱是為了與每日的祭獻相對應而設立的。Alter Rebbe 以此將聖殿——獻祭之處——與祈禱聯繫起來。

Berakhot 26b:7ז'ז' ברכות

יעקב תסו תפלת ערבית, שנאמר: "ויקבע במקום וילן שם", ואין "פגיעה" אלא תפלה, שנאמר: "ואתה אל תתפלל בעד העם הזה ואל תשא בעדם רנה ותפלה ואל תפגע ביי"

Jacob instituted the evening Tefillah ; as it is said, "And he lighted [paga'] upon the place, and tarried there all night" (Gen. xxviii. 11) — "alighting" means prayer; as it is said, "Therefore pray not thou for this people, neither lift up cry nor prayer for them, neither make intercession [paga'] to Me" (Jer. vii. 16).

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

KEHOT 註記

ברכות כו, ב.

6 ולעבדו בכל לבבכם

摩西（משה）告訴以色列要愛 ה' 並「全心事奉祂」。Talmud 問，以心所行的事奉是什麼，並回答：祈禱。

Deuteronomy 10:13א'י"א דברים

והיה אם-שמעו תשמעו אלי-מצותי אשר אנכי מצוה אתכם היום לאהבה אתה' אליהם ולעבדו בכל-לבבכם ובכל-נפשכם:

And it shall come to pass, if ye shall hearken diligently unto My commandments which I command you this day, to love the L-RD your G-d, and to serve Him with all your heart and with all your soul,

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

7 בבהכ"נ הנקרא מקדש מעט

在這封信中，阿爾特雷貝抗議追隨者把一位長時間祈禱的人免去帶領祈禱的職務——那是在他們的「小聖所」中；他並寫道，在 משיח（Moshiach）來臨之前的世代，祈禱是主要的事奉。這顯示他何等重視在會堂與會眾一同祈禱。

KEHOT 註記

ראה קו"א ד"ה הנה לא טובה (קסא, ב).

8 מקדש מעט

Talmud 將「我要作他們的小聖所」解作指流亡時期的會堂與學習殿堂。Alter Rebbe 將此應用於今日的公共祈禱。

Megillah 29a:7—8ז'ז'—ז'ז' מגילה

"וואהי להם למקדש מעט", אמר רבי יצחק: אלו בתי כנסיות ובתי מדרשות שבבבל. ורבי אלעזר אמר: זה בית רבינו שבבבל. דרש רבא, מאי דקתיב: "ה' מעון אתה היות לנו", אלו בתי כנסיות ובתי מדרשות. אמר אביי: מריש הוא גריסנא בביתא ומצלינא בבי כנישתא, פיון

דְּשִׁמְעִית לָהּ דְּקָאֵמַר דָּוִד: "ה' אֶהְיֶה מְעוֹן בֵּיתְךָ", הִנֵּה גְרִיסָנָא בְּבִי כְּנִישָׁתָא.

"Yet I have been to them as a little sanctuary [in the land into which they will go]" (Ezekiel 11:16). R. Yitzchak said: This refers to the synagogue and study houses Elazar says: This refers to the house of our teacher in Babylonia. Rava gave the following exposition: What is the meaning of the verse, "L-rd, You have been our dwelling place" (Psalms 90:1)? This refers to synagogues and study houses. Abaye said: At first I used to study at home and pray in the synagogue, but when I heard ...

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC) • Daf Shevui (CCO)

9

כמ"ש בגמרא

Talmud 從「全心事奉祂」推導出一種心靈的事奉，而這就是祈禱。因此，聖殿被稱為「祂心中的喜樂」。

תענית ב' א"ר: 11a:2a Taanit

וּמָנָא לוֹ דְּבִתְפִלָּה — דְּתַנָּא: "לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱלֹהֵיכֶם וּלְעֲבֹדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם", אִיזוּ הִיא עֲבֹדָה שֶׁהִיא בְּלֵב — הָיָי אֹמְרִי: זֶה תַּפְלָה. וְכַתִּיב בְּתַרְיָה: "וְנָתַתִּי מִשָּׁר אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרָה וּמִלְקוֹשִׁי".

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

KEHOT 註記

תענית ב, א.

第 2 段

10

דהנה כתיב לבבתי . . שכנס"י נקרא לב

平行的抄本以「我的心對你說」這句經文，證明以色列會眾被稱為「心」。

KEHOT 註記

בסה"מ תקס"ז ע' רי מביא רא"י "דכנס"י נק' לב כמ"ש לך אמר לבי כו'."

11

לבבתי אחותי כלה

愛人對新婦說：「你擄獲了我的心 (לבבתי, libavtini)，我的姊妹、我的新婦；只用你的一隻眼睛。」顯然，這個詞的意思是「你奪去了我的心」；這篇 maamar 將它讀作源自 לב (lev, 「心」) 的詞，理解為 ה' 稱以色列會眾為祂的心。

Song of Songs 4:9 ט' ד' שיר השירים

לִבְבַתִּי אֶחָתִי כָלָה לִבְבַתִּי בְּאַחַת מְעִינֶיהָ בְּאַחַד עֵינֶיהָ מְצֹרְנֶיהָ:

Thou hast ravished my heart, my sister, my bride; Thou hast ravished my heart with one of thine eyes, With one bead of thy necklace.

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

KEHOT 註記

שה"ש ד, ט.

12

דהנה עד"מ הלב

在那裡，阿爾特雷貝解釋 Tikkunim (תיקונים) 所說的「聖者的臨在 (שכינה, Shechinah) 在流亡中患病」：當血液所承載的生命從心臟流向所有肢體，再流回心臟時，身體便是健康的；若阻塞使血液無法流通，身體便會生病。因此，聖者的臨在被稱為「心」，以色列的靈魂則是她的「肢體」。本篇第 9 段幾乎逐字重述了那段文字。

KEHOT 註記

ראה המשל גם באגה"ק סי' לא.

第 3 段

13

שו"ה מתקבצים — ויוצאים דרך חלל הב'

策馬赫·策德克 (הצמח צדק) 評論說，此處所指應是兩個器皿：血液經由其中一個，從肝臟和各肢體來到心臟；經由第二個，則從心臟流向各肢體。

KEHOT 註記

צ"ל שהכוונה על ב' גידיו' שדרך גיד אחד בא הדם ללב מהכבד וכל האברים ודרך גיד השני הולך מהלב לכל האברים — אוה"ת בראשית כרך ו תתרנח, א.

14

《Koheles》(קהלת) 指出，所有河流都流入海中，海卻不滿；它們從哪裡流出，就回到哪裡。老雷貝 (אדמו"ר הזקן) 以這一自然循環作為血液循環的意象。

Ecclesiastes 1:7 ז' א' קהלת

כָּל־הַנְּחָלִים הַלֹּכִים אֲלֵיהֶם וְהֵם אֵינָם מָלֵא אֲלֵימָקוֹם שֶׁהַנְּחָלִים הַלֹּכִים שָׁם הֵם שָׁבִים לָלֶכֶת:

All the rivers run into the sea, Yet the sea is not full; Unto the place whither the rivers go, Thither they go again.

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

第 4 段

15

ואהבת כו' בכל לבבך

摩西 (משה) 命令以色列：「你要全心、全魂、盡全力愛 (אדמו"ר הזקן) 阿德莫爾哈扎肯 (Havayah)，你的 אלקים。」指出，祈禱中所激發的愛是在心中；後來他將「ה'、你的 אלקים」讀作「使 ה' 成為你的 אלקים」(第7段)，並將「盡全力」解作悔悟回歸 (תשובה, teshuvah) (第11段)。

Deuteronomy 6:5 ו' ה' דברים

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)

KEHOT 註記

דברים ו, ה.

16

שמע ישראל

「聽啊，以色列：ה' 是我們的一，是 אלקים」：這是摩西對以色列的呼喚，其中 שמע (Shema) 中的字母 ע (ayin, 希伯來字母) 按照傳統以大字書寫。按字面，שמע 意為「聽」；阿德莫爾哈扎肯也將它解作「聚集」，即七種屬性的聚集。

Deuteronomy 6:4 ד' ד' דברים

שְׁמַע 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)

第 5 段

17

בוזהר פ' חיי שרה

KEHOT 對這些文字所列的出處指引 (註記見下方)。

KEHOT 註記

קכג, א.

18

מחשבה ויובלא

《Zohar》(זהר) 在《Chayei Sarah》(חיי שרה) 篇中談到至高的「思想」與「禧年」；這兩個名稱分別指智慧 (חכמה, Chochmah) 與理解 (בינה, Binah)。阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 藉此闡釋「הוי' (Havayah) 是我們的「ה'」。

ספר הזהר, חיי שרה ה':כ"ג-5:23-6:28
ו':כ"ח

AND THE LIFE OF SARAH WAS A HUNDRED YEARS AND TWENTY YEARS AND SEVEN YEARS. Each of these periods was marked by its own peculiar degree of virtue. R. Simeon said: "There is an inner significance in the fact that with the other numbers the word for "years" (shanah) is in the singular, whereas with the number seven it is in the plural (shanim). The hundred forms a unit because the Holy One is united with the highest and most mysterious by the secret of the hundred benedictions pronounced each ...

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

19

מ"ש בזהר דבמחשבה א'

《Zohar》說，「ה'」以一個思想創造了所有世界。阿爾特雷貝以此說明超越時間的神聖思想這一層面。

זה"כ ב, אא Zohar II, 20a

KEHOT 註記

זה"כ ב, א.

20

צופה ומביט עד סוף כל הדורות

《塔木德》說，猶太新年 (Rosh Hashanah) 時，所有受造物都在「一瞥之間」接受察看；猶太新年的增補祈禱 (Musaf) 中的「紀念」篇 (Zichronos) 又補充說，「ה'」觀看直到萬世代的終局。阿爾特雷貝以此闡明無時間性的神聖思想。

ראש השנה י"ח אא Rosh Hashanah 18a

KEHOT 註記

ברכות זכרונות בתפלת ר"ה. ראה ר"ה יח, א.

21

ושרשו ממדות עליונות

Tzemach Tzedek 的版本寫道：「其根源來自六個至高的屬性」，從而明確指出，時間源自六個情感屬性。

KEHOT 註記

באזה"ת שה"ש ע' תתקט: ושרשו משה מדות עליונות.

22

אלף שנים בעיניך

在「摩西的祈禱」中，詩人對「ה'」說，在祢眼中，千年如同昨日已過：顯然，時間在祢面前何等短暫。阿爾特雷貝則作更確切的解讀：每一個上界的「日」，即六種屬性之一，展開為一千年。

תהלים צ':ד'4 Psalms 90:4

כי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כִּיּוֹם אֶתְמוּל כִּי יַעֲבֹר וְאֶשְׁמֹרָה בְּלִילָהּ:

For a thousand years in Thy sight Are but as yesterday when it is past, And as a watch in the night.

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

KEHOT 註記

תהלים צ, ד.

第 6 段

23

וישראל עלה במחשבה

KEHOT 對這些文字所列的出處指引 (註記見下方)。

KEHOT 註記

ב"ר בתחלתו.

24

וישראל עלה במחשבה

米德拉什列舉了先於創造而存在的事物，其中包括以色列，他們「在[ה']思想中興起」。阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 藉此解釋，為何思想這一層面被稱為「我們的「ה'」。

בראשית רבה א':ד'4 Bereshit Rabbah 1:4

... "ה' קנני ראשית דרכו" "כסא הכבוד מנין דכתיב (תהלים צג, ב): "נכון כסאך מאז וגו'". האבות וישראל ובית המקדש ושמו של משיח, עלו במחשבה להבראות האבות מנין שנאמר (הושע ט, י): "כענבים במדבר וגו' "ישראל מנין שנאמר (תהלים עד, ב): "זכור עדתך קנית קדם" בית המקדש מנין שנאמר (ירמיה יז, יב): "כסא כבוד מרום מראשון וגו' "שמו של משיח מנין שנאמר (תהלים עב, יז): "יהי שמו לעולם וגו' [לפני שמש ינון שמו] "רבי אהבה ברבי זעירא אמר אף התשובה שנאמר (שם צ, ב) "בטרם הרים יולדו" ואותה השעה (שם, ...

"In the beginning, G-d created" – six items preceded the creation of the world; some of them were [actually] created, and some of them G-d contemplated creating, [though He did not actually do so]. The Torah and the Throne of Glory were created. Torah, from where is it derived? As it is stated: "The L-rd made me at the beginning of His way" (Proverbs 8:22). The Throne of Glory, from where is it derived? "Your throne stands firm from earliest time, [You are from eternity]" (Psalms 93:2). The patriarchs, Israel, ...

Wikisource Bereshit Rabbah (CC-BY-SA) • The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY)

25

עולם שנה נפש

Sefer Yetzirah (ספר יצירה) 將「世界、年、靈魂」列為三個忠實的見證者——空間、時間與人。阿爾特雷貝藉這三者的組合，將論點從時間延伸至空間與靈魂。

ספר יצירה ו':א'1 Sefer Yetzirah 6:1

שלשה אבות ותולדותיהן ושבעה כוכבים [נ"א כובשין] וצבאותיהן ושנים עשר גבולי אלכסונין וראיה לדבר עדים נאמנין עולם שנה נפש חק שנים עשר [נ"א עשרה] ושבעה ושלשה ופקידן בתלי וגלגל ולב. שלשה אש ומים ורוח אש למעלה ומים למטה ורוח חק מכריע בינתים וסימן לדבר האש נושא את המים. מ"ם דוממת ש"ן שורקת אל"ף חוק מכריע בינתים:

Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain)

第 7 段

26

וכמ"ש בכהאריז"ל

註釋指出，阿里扎爾的教導見於其祈禱書相應的位置，並在《Siddur Im Dach》中被引用和闡釋——其中說明了「讚美「ה'」詩篇與形成界十個屬性之間的對應。

KEHOT 註記

סידור האריז"ל במקומו. הובא ונתבאר בסידור עם דא"ח.

第 8 段

27 המצות נק' רמ"ח אברים דמלכא

此處文字引自 Tikkunei Zohar, Tikkun 30 · 74a:8；下方列出相關段落。

Tikkunei Zohar, Tikkun 30 · 74a:8 תקוני' תיקון

ועוד מצוה דא עמודא דאמצעיתא, דאיהו מצוה מסטרא דאבא דאיהו רא"ש, ומסטרא דאימא דאיהי אש"ר, וקחי צדיק מצוה ועושה מתרונתו, ובגין דא אתמר על תרונתו אשר קדשנו, אמא קדשנו ואבא צונו, על מאן על שכינתא מתאה, דאיהי פטר כל רחם, פתחו דרחם, דאיהו רמ"ח פקודין, איהי מצות יהו"ה בכל אבר ואבר דמלכא, איהי מצוה, ועוד אשר קדשנו מסטרא דאבא

Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain)

KEHOT 註記

ראה ת"ז ת"ל.

28 המצות נק' רמ"ח אברים דמלכא

《Tikkunei Zohar》(תיקוני זהר) (Tikkun 30) 提到二百四十八條誡命 (מצוות, mitzvot), 說君王的每一肢體中都有一項屬於 (הי) מצוה (誡命) הוי (הי) מצוה (mitzvah)。阿德莫爾哈扎肯 (אדמו"ר הזקן) 把從心臟領受生命的肢體。

Tikkunei Zohar 74a:8 תקוני הזהר ע"ד א"ח:

ועוד מצוה דא עמודא דאמצעיתא, דאיהו מצוה מסטרא דאבא דאיהו רא"ש, ומסטרא דאימא דאיהי אש"ר, וקחי צדיק מצוה ועושה מתרונתו, ובגין דא אתמר על תרונתו אשר קדשנו, אמא קדשנו ואבא צונו, על מאן על שכינתא מתאה, דאיהי פטר כל רחם, פתחו דרחם, דאיהו רמ"ח פקודין, איהי מצות יהו"ה בכל אבר ואבר דמלכא, איהי מצוה, ועוד אשר קדשנו מסטרא דאבא

Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain)

29 ומצוה בלא כוונה

《Tanya》第38章引述一則說法：祈禱或祝福若沒有意向，就如沒有靈魂的身體；並解釋意向是誡命的靈魂。

KEHOT 註記

ראה תניא פרק לח.

30 ע"פ לא הביט און

這段論述探問：祈禱既是心的事奉，為何屬於拉比法規，而不列入六百一十三條誡命；儘管賢者對祈禱意向的要求，甚至比對示瑪的意向更嚴格。論述回答說，十八項祝福對應於十八節椎骨，生命力由此引下；祈禱是誡命的意向與內在層面，正如脊髓維繫肢體一般，維繫著二百四十八條積極誡命。

KEHOT 註記

לקו"ת בלק ע, ד.

31 לא הביט און ביעקב

巴蘭 (בלעם) 受命去咒詛以色列 (ישראל)，卻反而為他們祝福：「祂沒有看見雅各 (יעקב) 身上有罪孽。」阿德莫爾哈

扎肯關於這節經文的講論 (《Likkutei Torah》(לקוטי תורה)，Balak) 解釋，祈禱是 מצוות 的意向，也是它們的靈魂。

במדבר כ"ג:21 Numbers 23:21

לא־הִבִּיט אֶון בְּיַעֲקֹב וְלֹא־רָאָה עֵמֶל בְּיִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹקָיו עִמּוֹ וְתִרְעַת מִלֵּךְ בּוֹ:

None hath beheld iniquity in Jacob, Neither hath one seen perverseness in Israel; The L-RD his G-d is with him, And the shouting for the King is among them.

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

32 ולבי ער

新娘說：「我睡著了，但我的心醒著；我良人的聲音叩門。」阿德莫爾哈扎肯關於這節經文的講論，將它解作流亡時期的情形：那時，提升與下引仍在持續，雖然兩者都隱而不顯。

Song of Songs 5:2 שיר השירים ה':ב/2

אֲנִי וְשֵׁנָה וְלִבִּי עֵר קוֹל דּוֹדִי דּוֹפֵק פֶּתַח־לִי אֲחֹתִי רַעֲיָתִי יוֹנָתִי תִמְתִּי שְׂרָאשִׁי נִמְלֵא־טַל קְנֻצוֹתַי רִסְסִי לִלְנָה:

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)

33 ע"פ ולבי ער . . וה' פקד

這篇論述以「我睡著了，但我的心醒著」為題，解釋提升動物性靈魂，是我們一生中層層淨化的過程；聖者的臨在下降到列國之中賜予他們生命，因此必須不斷被提升。論述也指出，在流亡中，「全心」的上升與引下仍然發生，只是隱而不顯：「我的心醒著」。

KEHOT 註記

לקו"ת שה"ש לה, ב. ובסה"מ תקס"ב ח"ב ע' שנת.

34 《Tikkunei Zohar》將王權 (מלכות, Malchus) 描述為「מצוה」，也就是履行 מצוות；它安住於二百四十八個肢體之中。

Tikkunei Zohar 25b:14 תקוני הזהר כ"ה ב:י"ד

ה' זעירא דמות אדם בה אשתלים יקו"ק והיא (ה') מלכותא קדישא.

*איהי מצוה. עשיית פקודין. דאיהי שריא ברמ"ח אברים

Constantinople, 1740 (CC-BY-NC)

第 10 段

35 וכל מעשיך יהיו לש"ש

KEHOT註釋引用《Zohar》(זהר) 中的這段經文，作為「一個人的一切行為都應為天之故而做」這一教導的另一項出處。

Zohar III, 51b, נא, בח"ג

KEHOT 註記

אבות ב, יב. דח"ג נא, ב.

be compared to a man who wished to divorce his wife. Before he enters his home, he writes out the divorce document and then enters the house with the divorce document in his hand. He then seeks a circuitous way to ...

Midrash Tanchuma -- Torat Emet (Public Domain) • Midrash Tanhuma-Yelammedenu, trans. Samuel A. Berman (CC-BY)

第 14 段

50 מִשָּׁא"כ בְּדִיבּוֹר כּו'

阿爾特雷貝在那裡解釋：上層智慧的言語不能生育；相反，從至高智慧的器皿中引出的「精滴」，有能力生育並從無中創造出某物——這正是此處言語與引出的物質性精滴之間的對比。

KEHOT 註記

ראה קו"א לתניא ד"ה להבין מ"ש בפע"ח (דף קנז, א) ובליקוט פי' — חסידים שם.

51 היום לעשותם

摩西（**משה**）告訴以色列人要遵守誡命：「我今日吩咐你們去實行的」。眾賢者將「今日去實行」解讀為此世，即行動之處；阿德莫爾哈扎肯（**אדמו"ר הזקן**）引用這句話，說明妥拉是包裹在物質行為之中的。

Deuteronomy 7:11א"י: ז' דברים

וְשָׁמַרְתָּ אֶת־הַמִּצְוָה וְאֶת־הַחֻקִּים וְאֶת־הַמִּשְׁפָּטִים אֲשֶׁר אָנֹכִי מֵצִוְּךָ הַיּוֹם לַעֲשׂוֹתָם:

Thou shalt therefore keep the commandment, and the statutes, and the ordinances, which I command thee this day, to do them.

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

52 יומשך עי"ז אור חדש ממש מאור א"ס ב"ה

雷貝在那裡解釋：「新光」是收縮（**צמצום**）之前、位於光之線（**קו**）之上的無限之光（**אור אין סוף**）；並且在許多地方，即使是在收縮之前的光之中，這個詞也特指意願萌生之前的光，再往上則指光的本質。

KEHOT 註記

”דאור חדש הוא אוא"ס שלפני הצמצום (שלמעלה מאור הקו). ויתירה מזה מבואר בכ"מ, שגם באוא"ס שלפנה"צ השם ”אור חדש” קאי דוקא על האור שקודם עלות הרצון, ולמעלה יותר — על עצם האור (ראה בארוכה ספר הערכים-חב"ד כרך ג ערך אור חדש ס"ג ואילך (ע' שפח ואילך)) — ד"ה ויאמר לו יהונתן תשמ"ה — סה"מ מליקט כרך ו ע' כג.

第 15 段

53 אין כל חדש תחת השמש

Koheles（**קהלת**）說，日光之下並無新事。阿爾特雷貝（**אדמו"ר הזקן**）遵循《Zohar（**זהר**）》的說法，將此與妥拉相對照；妥拉乃在日光之上。

Ecclesiastes 1:9ו' א: קהלת

מִה־שֶׁהָיָה הוּא שֶׁיִּהְיֶה וּמִה־שֶׁנַּעֲשָׂה הוּא שֶׁיַּעֲשֶׂה וְאֵין כָּל־חֵדֶשׁ תַּחַת הַשֶּׁמֶשׁ:

That which hath been is that which shall be, And that which hath been done is that which shall be done; And there is nothing new under the sun.

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

KEHOT 註記

קהלת א, ט.

54 עמלא דאורייתא

在該處，阿爾特雷貝（**אדמו"ר הזקן**）引用《Zohar》對「人從日光之下的一切勞碌中，能得什麼益處？」的解釋——「唯有妥拉例外，其辛勤研習在日光之上」——說明妥拉的根源遠高於「日光」這一層面，而這一層面只在頒授妥拉時向以色列顯明。

KEHOT 註記

ראה לקמן ב, ד.

55 מאד עמקו מחשבותיך

「啊，你的作為何其宏大；你的思想何其深奧」：這是詩篇作者在《安息日之歌》中的讚歎。阿爾特雷貝特別強調「深」：妥拉源自**ה**思想的深處。

Psalms 92:6ו' צ"ב: תהילים

מִהֶגְדְּלוֹ מִנְשִׁיךְ ה' מֵאֵד עֲמֻקּוֹ מִחִשְׁבֹּתֶיךָ:

How great are Thy works, O L-RD! Thy thoughts are very deep.

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

56 ממעמקים

「從深處我向你呼求，**ה**」：詩篇作者從苦難深處向**ה**呼求。這篇 maamar 將此解作悔悟回歸（**תשובה**，teshuvah）；悔悟回歸所達到的深度，與妥拉相同。

Psalms 130:1א' ק"ל: תהילים

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעַמְקִים קְרָאתִיךָ ה'

A Song of Ascents. Out of the depths have I called Thee, O L-RD.

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

57 ע"י התלבשות התורה בגשמיות וכמשל הנ"ל

在《Shir HaShirim》（**שיר השירים**）中，策馬赫·策德克（**הצמח צדק**）就此段落註明：「請參看別處對『你們要獻上新的素祭』的解釋」——這是論述妥拉所帶來的新意的五句節（**שבועות**，Shavuot）講論，收錄於他論述節期的卷冊中。

KEHOT 註記

באוה"ת שה"ש כרך ג ע' תתק מצוין ע"ז: "ועמ"ש במ"א ע"פ והקרבנות מנחה חדשה". ראה אוה"ת שבועות כרך ה' ע' א'תקע.

第 16 段

58 יהיו בעיניך

拉希（**רש"י**）援引《Sifrei》（**ספרי**）解釋「我今日所吩咐你的」：你不可把妥拉的話看作舊日的法令，而要看作新的法令。阿爾特雷貝將此與妥拉的「新光」相連結。

Rashi on Deuteronomy 6:6ו' דברים

והיו הדברים האלה. ומהו הָאֵלֶּה? והיו הדברים האלה, שְׁמַתוּךָ כָּךְ אֵתָּה מִכִּיר בְּהֶקֶץ"ה וּמִדָּבָר בְּדֶרֶךְו (ספרי): אֲשֶׁר אֲנִי מֵצוּךְ הַיּוֹם. לֹא יִהְיֶה בְּעֵינֶיךָ כְּדִיּוּטָגְמָא וְשִׁנָּה שְׁאִין אֵדָם סוּפָנָה, אֱלָא כְּחֻדְשָׁה שֶׁהִכֵּל רָצִין לְקִרְאָתָהּ; דִּיּוּטָגְמָא — מִצְוַת הַמֶּלֶךְ הַבָּאָה בְּמִכְתָּב (ספרי):

— What is the “love” that is here commanded? The next verse tells us: THESE WORDS [WHICH I

COMMAND THEE] SHALL BE [UPON THINE HEART] — for thereby thou wilt arrive at a recognition of the Holy One, blessed be He, and wilt cleave to His ways (Sifrei Devarim 33:1). [THESE WORDS] WHICH I COMMAND THEE THIS DAY — this day— they should not be in thine eyes as an antiquated דיושגמא which no one minds, but as one newly given which everyone ...

Pentateuch with Rashi's commentary by M. Rosenbaum and A.M. Silbermann, 1929-1934 (Public Domain) • Pentateuch with Rashi's commentary by M. Rosenbaum and A.M. Silbermann, 1929-1934 (Public Domain)

59

יהיו בעיניך

《Sifrei》(ספרי) 教導，妥拉的話不應像人們置之不理的舊王令，而應像人人奔走閱讀的新王令。

Sifrei Devarim 33:1 ספרי דברים ל"ג

60

יהיו בעיניך

拉希注釋「今日，**הי**你的吩咐你」：「每天都要使它們在你眼中如同新的，彷彿你正是在那一天受命遵行它們。」這是最接近阿爾特雷貝所用措辭的一處。

Rashi on Deuteronomy 26:16: רש"י על דברים כ"ו: ט"ז

היום הזה ה' אלקיך מצוך. בכל יום יהיו בעיניך תדשים כאלו בו ביום נצטוו עליהם (תנחומא): ושמרת ועשית אותם. פת קול מבשרתו — הבאת בכורים היום, תזקה לשנה הבאה (שם):

THIS DAY THE L-RD THY GOD COMMANDETH THEE — This suggests: each day they (G-d's commandments) should be to you as something new (not antiquated and something of which you have become tired), as though you had received the commands that very day for the first time (Midrash Tanchuma, Ki Tavo 1; cf. Rashi on Deuteronomy 11:13). THOU SHALT THEREFORE KEEP AND DO THEM — A heavenly voice (בת קול) pronounces by these words a blessing upon him (the worshipper): "You have ...

Pentateuch with Rashi's commentary by M. Rosenbaum and A.M. Silbermann, 1929-1934 (Public Domain) • Pentateuch with Rashi's commentary by M. Rosenbaum and A.M. Silbermann, 1929-1934 (Public Domain)

61

בכ"י יהיו בעיניך כחדשים

Kehot 對這些文字所列的出處指引（註記見下方）。

KEHOT 註記

ספרי ורש"י דברים ו, ו.

62

מדלג על ההרים

少女聽見她的愛人來到，「躍上群山，跳過丘陵」。拉希將此解作 **הי** 趕在預定的期限之前來臨，從埃及救贖以色列，彷彿躍過群山；阿爾特雷貝則以此說明新光越過層層遞降的層級鏈條。

Song of Songs 2:8: שיר השירים ב' ח'

קול דודי הנה־זה בא מדלג עליה־הרים מקפץ עליה־גבעות:

Hark! my beloved! behold, he cometh, Leaping upon the mountains, skipping upon the hills.

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

63

ולכן בקרבנות הנשיאים הוכפל בתורה בכ"א

策馬赫·策德克 (הצמח צדק) 對於托拉為何重複記述每位首領的供獻所作的討論。

KEHOT 註記

ראה אוה"ת במדבר ע' לג, פ' נשא ע' רנד. לקו"ת ברכה צח, ג.

64

שלישים ומאה משקלה

在獻壇之禮上，每位首領都獻上一只重一百三十舍客勒的銀碗，而妥拉將同一份供獻列出十二次。阿爾特雷貝指出，一百三十是二十六的五倍，而二十六是 **הוי** (Havayah) 的數值。

במדבר ז' י"ג: Numbers 7:13

וְקָרְבָנוֹ קֶצֶר־כֶּסֶף אֶחָת שְׁלִישִׁים וּמֵאָה מִשְׁקָלָהּ מִזֶּרֶק אֶחָד כֶּסֶף שְׁבַעִים שֶׁקֶל בִּשְׁקָל הַקֹּדֶשׁ שְׁנֵיהֶם מֵלֵאִים סֵלַת בְּלוּלָה בְּשֶׁמֶן לְמִנְחָה:

and his offering was one silver dish, the weight thereof was a hundred and thirty shekels, one silver basin of seventy shekels, after the shekel of the sanctuary; both of them full of fine flour mingled with oil for a meal-offering;

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

65

ממעמקים קראתיך הוי"ה

「我從深處呼求你，**הי**。」這裡描述從神聖本質深處引下的新光。

Psalms 130:1: תהילים ק"ל א'

שיר המעלות ממעמקים קראתיך הי'

A Song of Ascents. Out of the depths have I called Thee, O L-RD.

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

第 18 段

66

במלך שלמה

邁蒙尼德 (רמב"ם) 裁定，《雅歌》中每一處「所羅門」都是神聖的，如 Kehot 註釋所引述的其他神聖稱號一樣。

משנה Mishneh Torah, Foundations of the Torah 6:9

תורה, הלכות יסודי התורה ז' ט'

... כל מלכיא האמור בדינאל חל חוץ מזה (דניאל ב לו) "אנת מלכא מלך מלכיא" וְהָרִי הוּא כְּשֶׁאֵר הַכְּנוּיִין:

All the Names mentioned in connection with Abraham, are sacred, even this one, saying: "My L-rd, if now I have found grace" (Gen. 18.3), is sacred. All the names mentioned in connection with Lot are profane, save this one: "Not so my L-rd, I pray Thee, behold if now Your servant has found grace" (Ibid. 118.19). All the Names mentioned in connection with Gebeth Benjamin (Judg. 20) are sacred. All the names mentioned in connection with Micha (Ibid. 17) are profane. All the Names mentioned in connection with Naboth (I ...

Torat Emet 363 (Public Domain) • Mishnah Torah, Yod ha-hazakah, trans. by Simon Glazer, 1927 (Public Domain)

67

במלך שלמה במלך שהשלוש שלו

《塔木德》裁定，《雅歌》中每一處「所羅門」(שלמה) 都是神聖的，是 **הי** 的一個名稱，意為「和平所歸屬的那一位」。

阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 據此解釋這節經文。

Shevuot 35b:16 ש"ב:16 שבועות ל"ה ב:

כל "שלמה" האמורין בשיר השירים – קדש, שיר למי שהשלום שלו; חוץ מזה: "פרמי שלי לפני האלף לה שלמה" – שלמה לדידה, "ומאתים לנשרים את פריז" – רבנו. ויש אמרים, אף זה חול: "הנה משתו שלשלמה ששים".

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

Bamidbar Rabbah 12:4 ד"ב:4 במדבר רבה י"ב:

KEHOT 註記

שבועות לה, ב. במד"ר יב, ד ועוד. וראה רמב"ם הל' יסוה"ת ו, ט. נ"כ שו"ע יו"ד ססרע"ו. קטע מכאן מובא באוה"ת נ"ך כרך ב ע' תתעז.

68

העוסק בתורה משים שלום

拉比亞歷山德里 (רבי אלכסנדר) 說，凡為妥拉本身而研習妥拉的人，都使天上的家室與地上的家室得享和平。阿爾特雷貝藉著一種能使相反者合一的新光，來解釋這一點。

Sanhedrin 99b:10–11 א"ר:10–11 סנהדרין צ"ט ב:

אמר רבי אלכסנדר: כל העוסק בתורה לשמה משים שלום בפמליא של מעלה ובפמליא של מטה, שנאמר: "או יחזק במעוזי ועשה שלום לי שלום ועשה לי". רב אמר: כאילו בנה פלטרין של מעלה ושל מטה, שנאמר: "ואשים דברי בפיה ובצל ידי כסיתיה לנטע שמים וליסד ארץ". רבי יוחנן אמר: אף מגין על כל העולם כולו, שנאמר: "ובצל ידי כסיתיה". ולוי אמר: אף מקרב את הגאולה, שנאמר: "ולאמר לציון עמי אמה".

R' Alexandri said: All who engage in Torah for its own sake make peace in the household above and in the household below, as it says "If they would grasp My fortress, they would make peace for Me, they would make peace for Me." (Yeshayahu 27:5) Rav said: it is as if he built the palace above and below, as it says "And I placed My words into your mouth, and with the shadow of My hand I covered you, to plant the heavens and to found the earth..." (Yeshayahu ...

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

KEHOT 註記

סנהדרין צט, ב.

69

נעוץ סופן בתחלתן

十個屬性 (ספירות, Sefiros) 的末端嵌入其起始。阿爾特雷貝以此解釋，王權 (מלכות, Malchus) 根植於冠冕 (כתר, Keser)。

Sefer Yetzirah 1:7 א' יצירה 1:7 ספר

עשר ספירות בלי מה נעוץ סופן בתחלתן ותחלתן בסופן כשלהבת קשורה בגחלת שאדון יחיד ואין לו שני ולפני אחד מה אתה סופר:

The decade of existence out of nothing has its end linked to its beginning and its beginning linked to its end, just as the flame is wedded to the live coal; because the L-rd is one and there is not a second one, and before one what wilt thou count?

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

70

וכידוע בענין המשל ופחד עמו

以梅吉德之名：混沌界中的器皿之所以破碎，是因為每個屬性都各自獨立；在修正界中，各屬性彼此包含。像慈愛與克制、水與火這樣的相反者，只有藉著照耀其中的無限之光才能結合；這道光使它們在其面前自我消融——這就是「祂在高處成就和平」。

KEHOT 註記

בלקו"ת תזריע כג, ג בשם הרב המגיד. ביאור"ז ח, ג. סה"מ תקס"ג ע' נב. סה"מ אתהלך לאזניא ע' יב ועוד. וראה אגה"ק סי' יב.

71

המשל ופחד עמו

書亞人比勒達 (בלדד השוהי) 回答約伯 (איוב) 時說，統治權與敬畏都與同在；祂在高天之上締造和平。這篇 maamar 插入「因此」一詞：和平是從統治權，也就是王權，而流出的。

Job 25:2 א"יוב כ"ה:2

המשל ופחד עמו עשה שלום במרומו:

Dominion and fear are with Him; He maketh peace in His high places.

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

72

מלך שהשלום שלו היינו בחי' מלכות דא"ס

澤馬赫·澤德克在該處解釋，這好比美與和諧上升至冠冕；冠冕就是無限者的王權。

KEHOT 註記

ראה ביהל אור ע' תקצ שזה ע"ד ת"ת עולה עד הכתר שהוא מל' דא"ס ע"ש.



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

關於本版

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.

引述來源（經由 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); Daf Shevui (CCO); The Zohar; London, Soncino Press, 1933 (Public Domain); Wikisource Bereshit Rabbah (CC-BY-SA); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY); Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain); Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain); Constantinople, 1740 (CC-BY-NC); Torat Emet 357 (Public Domain); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY); On Your Way (Public Domain); The Judaica Press complete Tanach with Rashi, translated by A. J. Rosenberg (CC-BY); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); Midrash Tanchuma -- Torat Emet (Public Domain); Midrash Tanhuma-Yelammedenu, trans. Samuel A. Berman (CC-BY); Pentateuch with Rashi's commentary by M. Rosenbaum and A.M. Silberman, 1929-1934 (Public Domain); Torat Emet 363 (Public Domain); Mishnah Torah, Yod ha-hazakah, trans. by Simon Glazer, 1927 (Public Domain); Rabbi Mike Feuer, Jerusalem Anthology (CC-BY); Sefer Yezirah, trans. by Isidor Kalisch. New York, 1877 (Public Domain).

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

英文譯文與解說：由 AI 協助（openai/gpt-6-luna-pro:batch）為 likuteitorah.com 編寫，並對照希伯來文及 Sefaria 核對；尚未經人工編輯審閱。重要內容請務必對照希伯來文查核。

雷貝曾要求，在該週內將本週帕拉夏的瑪瑪爾——「哈西迪帕拉夏」——分散於七日中學習（Sichah of Shabbos Parshas Vayakhel 5725 · Toras Menachem vol. 42, pp. 306–309）。為何要學習，以及雷貝的祝福：likuteitorah.com/about/the-chassidishe-parsha/

免費的非商業計畫；此處沒有任何內容出售。本計畫與 Kehot、Sefaria 或 Lubavitch Library 均無關聯。© likuteitorah.com

摘自 likuteitorah.com/zh-Hant/torah-ohr/bereishis/10/

為尊崇.....而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok