



《托拉奧爾》· 帕拉沙 BEREISHIS · 瑪瑪爾 6

לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו

人獨居不好；我要為他造一個與他相對的幫助者



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/bereishis/6/

1 לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו. כתיב כי שמש ומגן הוי"ה אלקים.

「人獨居不好；我要為他造一個與他相對的幫助者。」經上寫道：「因為日頭與盾牌就是 הוי"ה (Havayah) 與 אלקים (Elokim)。」

פני הוי"ה הוא גילוי והמשכת ההארה להיות מקור להתהוות העולמות כי הוי"ה מלשון התהוות כנודע.

意即：הי"ה是顯露並引出光明，使之成為諸世界得以存在的根源；因為 הי"ה源自「התהוות (hishavus，成為存在)」一詞，這是眾所周知的。

אך אם היה הארה זו מתגלית ונמשכת להיות חיות לנבראים כמו שהיא בעצמותה לא היו הנבראים כלל על אופן שהם עתה

然而，若這道光明如其本質那樣顯露並引出，成為受造物的生命力 (חיות，chayus)，受造物便根本無法以如今的方式存在；

כי לא היה יכול להיות מציאות יש ונפרד כמו שהוא עתה מאחר שאור וחיות המהוה היה מאיר עליו בגילוי אלא היו בבחי' ביטול המציאות מכל וכל כמו שהוא קמ"י [קמיה] ית' דכולא כלא חשיבי.

因為，既然使它得以存在的光與生命力會明明照耀在它之上，就不可能有如今日這般「某種存在」而又分離的實存；相反，它們只會處於存在徹底自我消融 (ביטול，bittul) 的狀態，正如它們在祂 (願祂受頌讚) 面前的情形；在祂面前，萬物都不算什麼。

2 ולזאת עשה השי"ת [השם יתברך] מגן ונרתק לשם הוי"ה והוא בחי' שם אלקים שמעלים ומסתיר תוקף ההארה

因此，הי"ה יתברך (Havayah) 設立了盾牌與鞘套；這就是 אלקים (Elokim) 這一層面，它遮蔽並隱藏光明照耀的強烈程度，

והיינו ע"י גבורות וצמצומים ואז יכול להיות התהוות היש ונפרד וזהו פני שם אלקים לשון שררה כי אין מלך בלא עם.

也就是透過嚴厲與收縮；如此，「實有」與分離之物便得以形成。這就是 אלקים 的含義：它帶有統治權之意，因為沒有人民便沒有君王。

ובחי' זו הוא הנק' ג"כ בשם שכינה כי שכינה הוא מלשון ושכנתי בתוכם שע"י מדה זו הוא מתלבש בנבראים

這一層面也稱為聖者的臨在 (שכינה，Shechinah)，因為 Shechinah 一詞源自「我必住在他們中間」這句話；藉著這一屬性，祂著衣於受造物之中；

משא"כ אם היה ההארה מתגלית כמו שהיא בעצמותה לא היו הנבראים יכולים להכיל אותה כלל וכנ"ל.

然而，若光明按照其本質原樣顯露，受造物便完全無法容納它，如上所述。

3 והנה נז' [נוכר] בדרז"ל [בדברי רבותינו זכרונם לברכה] ענין גלות השכינה כמו שאמרו גלו לאדום שכינה עמהם גלו לבבל כו'.

如今，我們的賢者（願他們的記憶蒙福）之言中，也提到Shechinah（שכינה）遭流放一事，正如他們所說：「他們被流放到以東，Shechinah與他們同在；他們被流放到巴比倫……」等等。

וענין גלות זה הוא כך בהיות כי תכלית ירידת והמשכת אור אלקותו ית' שנמשך להתלבש בנבראים ולהחיותן ע"י צמצום דשם אלקים כנ"ל עד שיהיו מתהווים באופן שהם בחי' יש ונפרד. הוא בשביל שאח"כ יתבטל היש לאין

這種流放的含義如下：אלקותו ית'之光下降並被引下，為的是披覆在受造物之中並賦予它們生命；這是藉著 אלקים (Elokim) 的收縮 (צמצום, tzimtzum) 而達成的，如上所述，直到它們以「有」且獨立的方式形成。這一切的目的，是使這「有」隨後歸於「無」，

ע"ד מ"ש וצבא השמים לך משתחווים שכל המלאכים צבא מעלה מיכאל וגבריאל כו' עם שהם בחי' יש ודבר אבל הם בטלים אל האין.

正如經上所說：「天上的萬軍向祢俯伏」：所有天使，也就是天上的萬軍，包括米迦勒（מיכאל）和加百列（גבריאל）等等，雖然他們是「有」，是個實體，卻自我消融於「無」。

4 וזהו נח"ר [נחת רוח] לפניו ית' שיהיה יש ושיתבטל ובזאת דוקא הוא חפץ. ובשביל זה היה ירידת הארת אלקותו ע"י העלמים והסתרים עד שיהיה התהוות היש כנ"ל וכדכתיב כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו וגו'.

這就是祂面前的欣悅，願祂受頌讚：有一個「某種存在」（יש, yesh），而它又自我消融（ביטול, bittul）；祂所渴望的，正是這一點。為此，祂 אלקותו 之光的照耀經由種種遮蔽與隱藏而下降，直到這個「某種存在」形成，如上所述；正如經上所寫：「凡以我的名被稱呼的，我為自己的榮耀創造了他……」

אבל בחי' גלות השכינה הוא כשנמשך הארת אלקותו ית' הנק' בשם שכינה ומתלבשת בע' [בשבעים] שרים להחיותן והם יש ודבר בפ"ע [בפני עצמו] לי יאורי כו' רק דקרו ליה אלקא דאלקיא.

然而，聖者的臨在（שכינה，Shechinah）流亡，是指祂 אלקות 之光——以「聖者的臨在」為名——被引下並穿著於七十位王侯之中，使他們得以存活；而他們是獨立的「存在」（יש）與實體——「我的河是我的……」等等——只是稱祂為「אלקא דאלקיא」。

אשר זהו בחי' גלות ממש מאחר שלא נעשה בחי' ביטול אח"כ מירידה זו.

這就是真正的流亡，因為這次下降之後並未帶來自我消融。

וזהו הפך הכוונה כנ"ל והוא סוד גלות השכינה שהארת אלקות מקור חי העולמים נשפלת ונגלית עד תחתית המדרגות שהם מדור הקליפות והיכלות החיצונים וכנודע:

這正如上文所述，是與目的相反的情形；這就是聖者的臨在流亡之奧秘： אלקות 之光——諸世界生命的源頭——被貶降並顯露，直至最低的層級，也就是外殼（קליפות，kelipos）與外在殿室的居所；這是眾所周知的。

5 והנה השכינה נקראת בכתוב בשם מראה. כמ"ש במראה אליו אתודע. והענין שהוא עד"מ כמו המראה

הגשמית שפעולתה להראות לאדם מה שמלאחוריו

如今，經文稱聖者的臨在（שכינה，Shechinah）為「鏡子」，正如經上所說：「我在異象（מראה，mar'ah；此字也有『鏡子』之意）中向他顯現。」這是以譬喻來說，就像實體的鏡子，其作用是讓人看見自己身後的事物。

והיינו ע"י שהזכוכית מצופה בצפוי כסף שהוא מכסה ומסתיר על הזכוכית ומונע את הראות בלתי תוכל להתפשט עוד להלאה.

這是因為玻璃上鍍了一層銀，這層銀覆蓋並遮蔽玻璃，阻斷視線，使視線無法再向更遠處延伸。

5 ומחמת העכוב והמניעה נעשה אור חוזר עד שתפול הראות גם לאחוריו (והוא מכח הזכוכית והצפוי) מה שלא היה יכול לראות אם לא היה צפוי זה.

由於受到阻隔與阻礙，便產生反射光，於是視線甚至能落在他身後（這是藉著玻璃與鍍層的作用）——若沒有這層鍍膜，他原本就無法看見那裡。

אך מ"מ היינו דוקא כשהיא מצופה ומכוסה בכסוי דק וקלויש כמו הכסף אבל כשהיא מכוסה בכיסוי עב וחשוך לא יראה בה כלום.

然而，只有在鏡子鍍上並覆蓋一層如銀一般薄而細的覆層時，才會如此；若覆上一層厚而暗的覆層，便什麼也看不見。

6 וכך יובן הנמשל. והוא כי הנה שם הוי"ה הוא בבחי' המשכה מלמעלה למטה כנ"ל

如此，便可明白譬喻所指。הוי' (Havayah) 是由上而下引降的層面 (בחינה, bechinah)，如上所述；

ובחי' מל' ית' שהוא הנק' בשם אלקים היינו בחי' צמצום והסתר שבה מסתתר' [מסתתרת] ומתעלמת ההארה בלתי תתפשט ותתגלה עוד כנ"ל.

而祂的王權 (מלכות, Malchus)，即稱為 אלקים (Elokim) 的層面，乃是收縮 (צמצום, tzimtzum) 與隱藏；在其中，光輝被隱藏、遮蔽，不再延展並顯露出來，如上所述。

ומחמת צמצום והעלם זה נעשה אור חוזר שהוא חוזר ועולה למעלה מעלה יותר מכפי ערך כח מקור

ההארה המתפשטת דשם הוי"ה

由於這收縮與隱藏，便產生反射之光 (אור חוזר, or chozer)；這光回返而上升，遠遠超越那向外延展的光輝之源所能及的程度；

וכמ"ש אשת חיל עט"ב [עטרת בעלה] וכתוב והיה אור הלבנה כאור החמה כו'. והיינו כמשל המראה שע"י הכיסוי המסתיר ומונע התפשטות ההארה נעשה או"ח [אור חוזר] עד למרחק וד"ל [ודי למבין].

正如經上所寫：「才德的婦人是她丈夫的冠冕」；又寫道：「月亮的光將如同太陽的光……」等等。這就如同鏡子的譬喻：藉著那遮蔽並阻止光輝延展的覆層，便產生反射之光，延展至遠處；如此即可供明者領會。

וד"ש [וזהו שכתוב] עולת שבת בשבתו. וכן מ"ש רז"ל [רבתינו זכרונם לברכה] (כתובות סא) ע"פ בעולת בעל בעלייתו של בעל עולה עמו כו'.

這就是經文所說：「安息日的燔祭 (עולת, olas)，在它的安息日。」我們的先賢也曾如此說 (Kesubos 61)，就「丈夫的妻子」(בעולת בעל, be'ulas ba'al) 這句話而言：「隨丈夫上升 (בעלייתו, be'aliyaso)，她也與他一同上升」等等。

ועמ"ש ע"פ הראיני את מראיך כו' שזהו ג"כ ענין ירידת הנשמה בגוף המסתיר שהוא צורך עליה לחזור ממטה למעלה להתכלל באור ה' כו'.

又請參閱關於「讓我看見你的容貌……」這句經文的論述；這也說明，靈魂降入那遮蔽它的身體，是為了升高：從下而上回返，並融入 ה'之光等等。

7 והוא ג"כ מ"ש ויעש ה' אלקים לאדם ולאשתו כתנות עור וילבשם שהוא בחי' לבוש המכסה ומעלים וע"י לבוש והעלם זה נעשה אח"כ הכאת האור חוזר כנ"ל.

這也就是經文所說：「讓我看見你的容貌……」這句經文的論述；這也說明，靈魂降入那遮蔽它的身體，是為了升高：從下而上回返，並融入 ה'之光等等。

וזהו לא טוב היות האדם לבדו. פי' וענין היות האדם לבדו היינו להיות הכל המשכה בבחי' גילוי מלמעלה שז"ס [שזה סוד] אדם העליון שם מ"ה [שם מ"ה] על הכסא דמות כמראה אדם כו'

這就是「人獨自一人並不好」。意思是，「人獨自一人」的含義，是一切都會以顯露的方式從上而下引出——這就是上層亞當、「Mah之名」（שם מ"ה，Mah）的奧秘：「在寶座上，有一個形像，彷彿人的樣式……」等等——

שיהיה בבחי' גילוי מאליו ומעצמו למטה שאז היה הכל בבחי' ביטול כמו שהוא למעלה בבחי' יחוד'ע [יחודא עילאה] דכולא כלא חשיבי כאין ואפס וזהו היות האדם לבדו ר"ל [רוצה לומר] שהי' [שהיה] הכל בביטול אליו ית'.

而它自行、自發地在下界顯露；那時一切都會處於自我消融（ביטול，bittul）的狀態，正如在上方、處於上層合一（יחודא עילאה，yichuda ila'ah）的層面時，一切都被視為無有，猶如虛無、空無。這就是「人獨自一人」：也就是一切都在祂面前處於ביטול的狀態，願祂受頌讚。

אעשה לו עזר כנגדו שיהיה עזר וסיוע מבחי' כנגדו דוקא דהיינו מבחי' הצמצום וההסתר המנגד להתפשטות ההארה כנ"ל שמחמת זה מתהווה הגוף ונפש הבהמית שהם בחי' יש ונפרדים כנ"ל

「我要為他造一個與他相對的幫助者」：使幫助和扶助特別來自「與他相對」這一層面，也就是來自收縮（צמצום，tzimtzum）和隱藏的層面；它與光明的伸展相抗，如上所述。正因如此，身體和動物性靈魂（נפש הבהמית，nefesh habehamis）得以形成；它們是具有實在感、彼此分離的存在，如上所述；

ומזה דוקא יהיה העזר כי מהעלם זה נעשה אח"כ או"ח [אור חוזר] למעלה מעלה.

幫助正是由此而來，因為從這隱藏之中，隨後便產生向上、直至更高處的返照之光。

8 וכמ"ש צחוק עשה לי אלקים שעיקר הצחוק והתענוג לע"ל [לעתיד לבוא] ישמח ה' במעשיו נמשך משם אלקים

正如經上所說：「אלקים (Elokim) 使我歡笑」；將來時代的歡笑與喜悅，其本質——「ה' (Havayah)」必因祂的作為而歡欣——乃是從אלקים引下來的，

כמ"ש במ"א שע"ז יהיה אח"כ הגילוי מבחי' שלמעלה משם הוי"ה כמ"ש עד יעבור עמך הוי"ה והוא בחי' אשר לא ישב אדם שם כמ"ש ע"פ בעטרה שעטרה לו אמו כו'.

正如別處所解釋的，藉此，之後便會有來自高於ה'的層面的顯現，正如經上所說：「直到祢的百姓渡過去，ה'」；這就是「人未曾居住之處」的層面，正如對經文「他母親為他戴上的冠冕」等所作的解釋。

9 והנה אחר חטא אדה"ר [אדם הראשון] כתיב כתנות עור בעי"ן.

如今，亞當（אדם הראשון，Adam HaRishon）犯罪之後，經文寫道：「皮革衣裳」，其中「皮」字以阿因字母（ע，Ayin）開頭。

כי מקודם החטא היה כסוי וההעלם דק ביותר דהכתיב ויניחאו בג"ע [בגן עדן] כו' אבל אחר החטא הוא בחי' הכנגדו ביותר שהוא בחי' קליפת נוגה וזהו ענין כתנות עור.

因為在犯罪之前，遮蔽與隱藏的層面極其細微，正如經文所寫：「祂把他安置在伊甸園……」；但犯罪之後，則成了最為強烈地與他相對立的層面，也就是混合善惡的發光外殼（קליפת נוגה，kelipas nogah）；這就是「皮革衣裳」的含義。

כי הנה עיקר ענין יניקת החיצונים הוא ע"י העור כי יניקתם הוא מבחי' השערות כמ"ש כרחל לפני גוזזיה נאלמה (עמ"ש פ' פנחס ע"פ צו את קרבני כו')

因為外在勢力主要是藉著皮膚汲取滋養；它們從毛髮的層面汲取滋養，正如經文所寫：「如同母羊在剪毛者面前默然無聲」（另見 Pinchas 篇中關於「吩咐……我的供物……」這節經文的論述），

ועיקר צמיחת השערות הוא ע"י העור שיש בו גומות שמהם השערות צומחות כו' כמ"ש גבי פרה אדומה היו בה שתי שערות בתוך גומא א' פסולה כו'

而毛髮主要是藉著皮膚生長的；皮膚上有毛囊，毛髮從中長出，等等。正如關於紅母牛所說：「若有兩根毛髮長在同一個毛囊中，它便不合格」，等等；

ובפרק העור והרוטב נקב שאין הדיו עובר עליו כו' ולכן העבודה הוא עד"מ עבוד עורות.

而在《Ha'or Veharotev》篇中說：「有一個洞，墨水不會從它上面通過」，等等。因此，事奉（עבודה，avodah）可以作譬喻，比作鞣製（עבוד，ibbud）獸皮。

10 וזה נקי עובד אלקים שמתקן הסתר בחי' העור הנ"ל הנמשך משם אלקים להיות אתהפכא חשוכא לנהורא כו'.

這就稱為「事奉者（עובד，oved）אלקים（Elokim）」：也就是修治上述「皮膚」這一層面的遮蔽；這遮蔽是從אלקים而來，為的是使「黑暗轉化為光明」，等等。

ולכן נאמר ויעש ה' אלקים לאדם ולאשתו כתנות עור שני שמות כו'. וגם הפי' דשני שמות קאי לאדם ולאשתו לאדם עשה שם הוי"ה ולאשתו שם אלקים.

因此經上說：「ויי' (Havayah) אלקים為亞當 (אדם) 製作了[衣裳]；對他的妻子，אלקים製作了衣裳。」

11 וחנוך היה תופר מנעלים פי' לאחר שנתקן בחי' עור הנ"ל ע"י כתנות עור דאדם וחיה תפר מהם חנוך מנעלים כמ"ש ענין זה ע"פ מה יפו פעמיך בנעלים כו' ע"ש.

「以諾（חנוך，Chanoch）是縫製鞋子的」：意思是，先前所說的「皮」這一層面，經由亞當（אדם）和夏娃（חיה）的皮衣而得到修正之後，以諾使用那些皮衣縫製鞋子，正如在「你的腳步穿著涼鞋，何等秀美……」這節經文中對此事的解釋；請參閱該處。

ומ"מ גם אילו לא חטא אדה"ר [אדם הראשון] ולא היה קליפת נוגה מ"מ היה שיין עזר מבחי' כנגדו רק שהיה בחי' הכנגדו בדקות יותר.

然而，即使亞當（אדם הראשון）沒有犯罪，也沒有發光外殼（קליפת נוגה，kelipas nogah），「與他相對」這一層面所帶來的幫助仍然是適用的；只是這個「與他相對」的層面會更加精微。

12 והוא שהיתה העבודה להעלות מתחת הפרס' [הפרסא] כי יש בחי' פרסא בכל העולמות שמה שתחת הפרסא אינו ממהות שלמעלה מן הפרסא

也就是說，當時的事奉本應是提升隔界（פרסא，parsa）以下的事物；因為所有世界中都有 פרסא 這一層面，凡在 פרסא 以下的事物，其本質都不同於 פרסא 以上的事物；

כמו באדם יש בחי' פרסא שהוא חצר הכבד המפסיק ומבדיל והרי כל בחי' האדם המוח והלב וכל החושים הן למעלה מן הפרסא.

正如在人身上也有一道 פרסא，就是橫隔膜，它阻隔並分隔身體；而人的一切[主要]層面——腦、心以及所有感官——都在 פרסא 以上。

13 ומה שלמטה מן הפרסא אינו ע"ד מהות הכחות המעולים שלמעלה מהפרסא. ועד"ז יובן למעלה בענין

בחינת פרסא שיש בעולמות דקדושה עצמן בין אצי' לבריאה כו'.

隔界（פרסא，parsa）以下的事物，其本質並不具有隔界以上那些卓越力量的性質。依此，也就可以明白，至於神聖諸世界本身之內，在流溢界（אצילות，Atzilus）與創造界（בריאה，Beriah）之間，也存在著一個隔界，等等。

לכן היה שייך להעלות מתחת הפרסא אף גם בבחי' היותו קודם החטא וזה היה ענין העזר כנגדו בכוונת

הבריאה. אבל אחר החטא הוא עזר כנגדו ענין בירור קליפת נוגה.

因此，即使在罪發生以前，也有從隔界之下提升事物的必要；這就是創造意旨中的「與他相對的幫助者」所指。但在罪發生以後，「與他相對的幫助者」所指的，便是煉淨光輝之殼（קליפת נוגה，kelipas nogah）。

14 וזהו ענין ויגרש את האדם כו' ומ"מ גם בחי' זו נמשל לצפוי דק וקלוש שיוכל להיות ממנו אור חוזר.

這就是「祂把那人趕出去……」等語的意思。然而，這個層面也被比作一層薄而細微的覆層，能由此產生返照之光。

כי ק"נ [קליפת נוגה] היא כלולה מטו"ר [מטוב ורע] והוא חיות כל דברים המותרים כו' שנק' היתר שאינו

אסור וקשור בידי החיצו' [החיצונים] ויוכל להעלות הטוב בבחי' אור חוזר כו'.

因為善惡混雜的外殼由善與惡構成，也是所有許可之物等的生命力；這些事物稱為「解禁」（היתר，heter），因為它們並未被禁止，也未被束縛在外在勢力手中，因此可以將其中的善提升為返照之光等。

15 ובכ"ז [ובכל זה] יובן מה שאומרים בברכת חתנים בברכת שמח תשמח משמח חתן וכלה ובברכה אחרונה

שהיא אשר ברא אומרים משמח חתן עם הכלה

由此便可明白婚禮祝福中的話：在〈賜予豐盛喜樂〉這個祝福裡，[我們說]「使新郎與新娘喜樂者」；而在最後一個祝福，即〈創造者〉中，[我們說]「藉新娘使新郎喜樂者」。

פי' כי הכלה היא בחי' מל'.

意思是，新娘是王權（מלכות，Malchus）這一層面／範疇（בחינה，bechinah）。

תחלה היא מקבלת האור מהחתן שנמשך מעלמא דדכורא בעלמא דנוקבא. וזהו חתן וכלה. אמנם אח"כ הוא משמח חתן עם הכלה שע"י הכלה הוא משמח את החתן שהרי נעשה לו עזר ממש ותוספת אור מבחי' כנגדו כנ"ל. וזהו שנעשית עטרה לבעלה:

起初，她從新郎接受光；這光從男性界引入女性界。這就是「新郎與新娘」。然而，之後便是「藉新娘使新郎喜樂者」：祂藉著新娘使新郎喜樂，因為她確實成為他的幫助者，並帶來源自「與他相對」這一層面的額外之光，正如上文所述。這就是她成為「丈夫的冠冕」的方式。



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

關於本版

This edition contains the Hebrew text and the English translation.

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

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

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

英文譯文與解說：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/6/

為尊崇...而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok