



《托拉奧爾》· 帕拉沙 CHAYEI SARAH · 瑪瑪爾 1

יגלה לן טעמיה כו'

麥比拉田地的意義



在平日，人由下而上精煉食物，使之化為事奉 **ה'** 的力量；在安息日（**שבת**，Shabbos），食物那更高的根源——器皿破碎以前的根源——顯露出來，生命便由上而下從那裡流入靈魂，沒有廢餘。這股流注是「加倍」而來的：無邊際的上層 **ה"א** 只以其隱藏的力量來到下界，化為另一個 **ה"א**；麥比拉洞正是如此，直到未來，上層的 **ה"א** 本身才會顯露。

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/chayei-sarah/1/

核心要旨

在平日，人由下而上精煉食物，使之化為事奉 **ה'** 的力量；在安息日（**שבת**，Shabbos），食物那更高的根源——器皿破碎以前的根源——顯露出來，生命便由上而下從那裡流入靈魂，沒有廢餘。這股流注是「加倍」而來的：無邊際的上層 **ה"א** 只以其隱藏的力量來到下界，化為另一個 **ה"א**；麥比拉洞正是如此，直到未來，上層的 **ה"א** 本身才會顯露。

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

這篇講論（**מאמר**，maamar）以「願祂向我們揭示其理由」一語開篇；這句話是指十二個餅。它也談到麥比拉洞，以及 **בנין** 之名（Ban）末尾那個「加倍」的 **ה"א**，其填寫形式是另一個 **ה"א**。講論藉著飲食來闡明此理。食物化為血液，由肝臟送往心臟與腦，因此在平日，人將食物精煉成一顆熾熱的心，以及一個能有力地思量 **ה'** 偉大的心智；食物中的貪求——外殼（**קליפה**，kelipah）的根源——便失去它所吞噬的生命力。然而，食物能給人生命，這表明食物的根源高於人：它來自器皿破碎以前的混沌界（**עולם התהו**，Tohu）。在諸世界升騰的安息日，這個根源顯露出來，生命便由上而下從那裡流入靈魂，無須分選，也沒有廢餘。節日允許預備食物，因此仍有某種精煉，也會留下廢餘；其補救之道是使窮人歡喜，藉此柔化嚴厲的判斷。由上而下的流注是「細薄」的：一個 **יוד**（yud，字母 **י**）延展成一個 **ויו**（vav，字母 **ו**）；它也是「加倍」的：上層 **ה"א** 的隱藏力量在下界顯露為另一個 **ה"א**。到了未來，上層的 **ה"א** 本身將會顯露。

綱要

1 加倍的 **ה"א** 與飲食之間

¶1-2

篇章標題；「願祂向我們揭示其理由」；**ה"א** 的填寫形式是另一個 **ה"א**，這就是麥比拉洞的「加倍」。食物化為血液，由肝臟送往心臟與腦。

2 平日的精煉與食物更高的根源

¶3-4

在平日，食物被精煉成事奉 **ה'** 的心與心智；在 **שבת**，分選是被禁止的，飲食則由上而下流注。就食物在下界的情形而言，人是「前」，但食物在混沌界的根源高於人；這正是食物能給人生命的原因，而在 **שבת**，食物升騰至那個根源。

3 兩種飲食

¶5-6

「使自己的靈魂得飽足」指的是由上而下流注的生命；「惡人的肚腹必致缺乏」指的是貪求——**קליפה** 的根源——被轉化為善，並失去它所吞噬的生命力。前者是 **שבת** 的飲食，後者是平日的飲食。

4 無廢餘；節日與窮人

¶7-8

由下而上的精煉會留下廢餘，廢餘源自知識之樹；**שבת** 超越它，因此沒有廢餘。節日允許預備食物的工作，所以會有廢餘；使窮人歡喜便是補救之道。不這樣做的人會受到與其所行相稱的懲罰。

5 細薄與加倍：當下與未來

¶9-11

由於 **י״ד** 代表收縮，它能由自身延展成 **ו״ו**；無邊際的上層 **ה״א** 只能以其隱藏的填寫形式、也就是另一個 **ה״א**，來到下界。如今，這股流注經由十二個餅而來；到了未來，上層的 **ה״א** 本身將在下界顯露。

關鍵概念

精煉 (בירור, **birur**)

藉著將下界之物用於事奉 **ה'**，使之提升：食物化為事奉 **ה'** 的心與心智的力量，而 **קליפה** 對食物的掌控也被打破。這屬於平日；在 **שבת**，分選是被禁止的。

後與前 אחר וקדם

人在創造中最後出現（「後」），卻居於「前」位，成為精煉食物的人；食物在混沌界的根源高於人的根源，這正是食物能給人生命的原因。

混沌界 עולם התהו

「尚未有任何君王掌權」以前的世界，其器皿破碎了；食物來自那裡，因此雖然食物已墜落至人之下，其根源卻高於人。

外殼 (קליפה, **kelipah**)

與神聖相對立的力量；每種食物中的貪求都是它的根源，而使人更有力量事奉 **ה'** 的飲食，會取走它所吞噬的生命力。

柔化嚴厲的判斷 המתקת הדינין

使眾人平等的喜樂能柔化判斷；因此在節日要使窮人、利未人和寄居者歡喜，「廢餘」便不會留下。

加倍與細薄 (כפילא וקלישא, **kefila and kelisha**)

כפילא וקלישא

「加倍」與「細薄」是由上而下流注的兩種方式。細薄是 **י״ד** 延展成 **ו״ו**；加倍則是 **ה״א** 透過其填寫形式——另一個 **ה״א**——顯露出來。

填寫形式 (מילוי, **milui**)

拼寫一個字母名稱時所用的字母；填寫形式總是字母原先在上方所隱藏的內容，如今在下方顯露出來。

加倍的 ה"א 與飲食之間

1 (ענין שדה המכפלה)

(關於「雙倍」田地 (המכפלה, Machpelah) 的主題。)

這是一個以括號標出的標題：這篇 maamar 談的是麥克佩拉洞穴——亞伯拉罕 (אברהם, Avraham) 購買的雙重洞穴；在本週的妥拉段落中，他買下這處地方，作為撒拉 (שרה, Sarah) 的安葬之地。「麥克佩拉」意為「雙倍」，整篇第一篇論述都以這個雙重的概念為核心。

2 יגלה לך טעמיה^{1,2} כו'. הנה מילוי ה' היא בה' אחרת והיא בחי' כפילא כנודע מענין מערת המכפלה

שהיא ה' אחרונה דשם ב"ן [שם ב"ן]³ כו'.

「願祂向我們揭示其理由」等。現在，字母 ה (hei) 的全寫，是以另一個 ה (hei) 來拼寫；這是加倍 (כפילא, kefila) 的層面，正如麥克佩拉洞穴 (מערת המכפלה, Machpelah) 之事所示；它就是「Ban」之名 (ב"ן, Ban) 的末一個 ה (hei) 等。

開篇的話出自阿里扎爾 (האריז"ל) 為安息日 (שבת, Shabbos) 第二餐所作的詩歌《Asader Lisudasa》(אסדר לסעודתא)。詩歌祈求向我們揭示擺在桌上的十二個餅的「理由」，並稱它們為「祂名中的一個字母，加倍而纖細」。阿德莫爾·哈扎肯 (אדמו"ר הזקן) 從「加倍」一詞入手：字母 hei 全寫時，其名稱中會寫入第二個 hei。這種加倍就是前述的 כפילא；在卡巴拉 (猶太神秘傳統；קבלה, Kabbalah) 中，麥克佩拉洞穴對應於「Ban」之名的末一個 hei；「Ban」是四字之名的一種全寫形式，其字母數值合計為52。

והענין יובן בהקדים להבין ענין האכילה כי הנה עיקר האכילה להיות כי מן המאכל נעשה

此事要先從說明進食之事來理解。因為進食的主要作用，在於食物會形成

在說明加倍的 hei 之前，他先奠定基礎：進食實際上成就了什麼。

חלב ודם והדם הוא הנפש⁴ וחיות האדם שמקבל הכבד הדם מן המאכל ושולח ללב ולמוח דתלת

שליטין אינון^{5,6} בעלמא כבדא ולבא ומוחא כו'.⁷

脂肪和血；而「血就是靈魂」，也是人的生命力，因為肝臟從食物中取得血液，並將[血液]送往心臟和大腦；因為「世界上有三位統治者：肝臟、心臟和大腦」等。

食物會轉化成脂肪和血；而《妥拉》本身說「血就是靈魂」，意思是血承載著人的生命力。肝臟從食物中取得血液，再將血液送往心臟和大腦；心臟、大腦與肝臟合稱身體的三位「統治者」。

平日的精煉與食物更高的根源

3 ועי"ז מתעלה המאכל שנעשה ממנו לב ומוח האדם ועי"ז מתחזק לבו ומוחו בעבודת ה' שבלבו בהתלהבו' כרשפי אש⁸ שנעשה בכח האכילה⁹ שבלא אכילה הוי' [היה] מתחלש כו'.

藉此，食物便得以提升，因為人的心與腦是由食物形成的；藉此，他的心與腦在事奉 ה' 上得以堅強：他的心中燃起如火焰迸發般的熱忱，而這是由進食的力量所促成的；若不進食，他便會衰弱，等等。

食物化為血，成為人的心與腦的一部分；如此一來，食物本身也就被提升了。他的心如今以熾熱的感情事奉 ה'，而這份力量來自一餐食物；沒有食物，他便會衰弱。

וגם מוחו נעשה חזק להתבונן בגדולת ה' כו' וזהו ענין בירור שמן המאכל נעשה אדם.

他的腦也變得強健，能夠思量 ה' 的偉大，等等。這就是精煉（בירור，birur）的含義：人是由食物而成的。

他的心智也獲得力量，得以思量 ה' 的偉大。這就是「精煉」（birur）的意思：食物這較低的事物經過分辨並提升，終至成為一個事奉 ה' 的人的一部分。

אך כ"ז [כל זה] הוא בימות החול אבל בשבת בורר אסור אלא האכילה היא יותר עליונה¹⁰ בבחי' המשכה מלמעלה וקראת לשבת ענג.¹¹ אז תתענג על הוי"ה.¹²

然而，這一切都是平日的情形；安息日（שבת，Shabbos）則禁止篩選（בורר，borer），因此進食具有更高的層次，是從上方引下的流注：「你要稱安息日為喜樂」；「那時你必因 הוי'（Havayah）而喜樂。」

上述一切描述的都是平日進食。安息日，「篩選」（borer，與 birur 「精煉」是同一字）是被禁止的勞作之一，因此安息日的進食不能是精煉的工作。相反，它是從上方而來的流注；以賽亞稱安息日為「喜樂」，並說人在其中「因 Havayah 而喜樂」。

כי הנה כתיב אחור וקדם צרתני^{13,14} אחור למע"ב [למעשה בראשית] כו' שהמאכל כמו שהוא למטה בירידתו בשבה"כ [בשבירת הכלים]¹⁵

因為經上寫道：「你從後與前塑造了我」：「後」[指在創造之工的次序中居後]，等等；至於食物處於下界、經由器皿破碎而下降的情形，

經文說，人是「從後與前」被塑造的。米德拉什將「後」解作在創造次序中居後，因為人是在萬物之後被造的。我們在下界所見的食物，源自器皿破碎時墜落的火花；那是最初神聖「器皿」的原初破碎。

הנה האדם הוא בבחי' קדם שהמאכל הוא מתברר ע"י האדם אבל בשרשו למעלה הוא מעולם התהו לפני מלך מלך לבנ"י [לבני ישראל]¹⁶ אלא שאח"כ וימלך וימת.

人處於「前」的位置，因為食物由人精煉；但食物在上方的根源，來自混沌界（תהו, Tohu），也就是「在以色列子孫中有王作王以前」；只是後來，「他作王，然後死去」。

就食物當下的狀態而言，人處於「前」的位置，因為他精煉食物。但食物的根源在混沌界，即第一個不穩定的光之秩序；它以以東諸王為象徵，他們「在以色列中有王作王以前」作王，後來「作王，然後死去」，也就是破碎了。

4 וימת וימלך כו'. אך מ"מ נראה ששרשו יותר גבוה מהאדם שהרי המאכל הוא המחיי [המחיה] את האדם.

「他死了，接著有人作王」等等。然而，儘管如此，顯然它的根源比人更高，因為食物正是賦予人生命的東西。

關於以東諸王的經文接著說：「他死了，接著有人作王。」即便如此，食物的根源仍比人更高；道理很簡單：人靠食物而活，並非反過來。

והאדם הוא מקבל החיות מן המאכל לפי שהוא בבחי' אחר למע"ב [למעשה בראשית] כו' ובשבת שהוא זמן עליית העולמות מתעלה המאכל

人從食物領受生命力，因為人在創世之工中處於「後位」[最後]，等等。而在安息日（שבת, Shabbos），諸世界上升之時，食物也隨之升高，

人從食物領受生命力，因為人是在植物和動物之後才受造的；植物和動物的根源較早，也較高。在安息日，所有世界都上升，食物也隨之上升，回到它的根源。

כמו שהוא בשרשו ונמשך ממנו חיות להנפש מלמעלה למטה ע"י י"ב לחמים כו' וזהו ענין צדיק אוכל לשובע נפשו¹⁷ כי יש ב' אכילות הא' הוא לשובע נפשו.

正如它在根源中的樣子，生命力由此從上而下流注到靈魂，藉著十二個餅，等等。這就是「義人吃，使自己的靈魂得飽足」的意思；因為有兩種吃食：第一種是「使自己的靈魂得飽足」的吃食，

因此，食物不是由人來精煉；相反，食物從上而下把生命力注入人的靈魂。這股流注是藉著安息日餐桌上的十二個餅而來。這就是《箴言》所說「義人吃，使自己的靈魂得飽足」的意思：吃有兩種，第一種是使靈魂得飽足的吃食。

兩種飲食

5 והב' הוא ובטן רשעים תחסר¹⁸. לשובע נפשו הוא חיות הנפש הבאה מלמעלה. ובטן רשעים כו' היינו

第二種是：「惡人的腹中卻缺乏。」「使他的靈魂飽足」，指靈魂從上而來的生命力。「惡人的腹中……」，意指

第二種飲食是「惡人的腹中卻缺乏」。飲食若是「使靈魂飽足」，就是領受從上而降的生命力。現在解釋經文的後半句。

כי רשעים הם החיצונים וע"י האכילה מבררים מהם חיל בלע ויקיאנו כי בכל מאכל יש תאוה שהוא שרש הקליפה

「惡人」指外在勢力；藉著飲食，便把[他們所把持的]從他們身上提煉出來：「他吞下財物，必吐出來。」因為每一種食物中都有慾望，而這正是外殼（קליפה，kelipah）的根源；

此處的「惡人」不是指人，而是指外在勢力，即與神聖相對的力量。飲食使人從它們手中取回它們所把持的，正如約伯的朋友瑣法所說，那惡人「吞下財物，必吐出來」。它們在食物中立足之處，就是隨飲食而來的慾望；這正是外殼的根源。

וע"י שנכלל בגוף האדם ונעשה ממנו דם הנשלח ללב ומוח מתהפך לטוב בקדושה ע"י חיזוק הלב ומוח בעבודת ה' ועי"ז לוקח ממנו החיות שבזלעז"ז [שבזה לעומת זה] וזהו ובטן רשעים תחסר שנחסר החיות שבלעו. ומבטנו יורישנו אל.¹⁹

當它被吸收到人的身體中，成為血液，輸送到心與腦時，便藉著心與腦在事奉 ה' 中得到加強而轉化為善，歸入神聖。藉此，便從與之相對的一方（「一方與另一方相對」）取走其中的生命力；這就是「惡人的腹中卻缺乏」：它所吞下的生命力缺失了。「ה' 要把它從他的腹中驅逐出去。」

食物一旦被吸收到人體中，成為血液，供養事奉 ה' 的心與心智，就會轉化為善。相對一方所吞下的生命力，便從它那裡被取走，因此「惡人的腹中」便有所缺乏；正如約伯接著說：「ה' 要把它從他的腹中驅逐出去。」

6 והנה האכילה שבחול שהיא בבחי' בירור הוא להיות ובטן רשעים תחסר²⁰. אבל האכילה שבשבת היא המשכה מלמעלה לשובע נפשו מחמת המאכל כמו שהוא בשרשו למעלה קודם שנפל בשבת"כ [בשבירת הכלים] שאין בו בירור.

如今，平日的飲食屬於提煉，其目的在於「惡人的腹中必致缺乏」。但安息日（שבת，Shabbos）的飲食，則是由上而下的流注，使「他的心魂得飽足」；這是因為食物處於它在上方根源中的狀態——尚未在器皿破碎中墮落；在那裡，並沒有提煉。

總結來說：平日飲食是提煉，其目的在於使「惡人的腹中」空乏。安息日飲食則是另一類：一種由上而來的流注，使「他的心魂得飽足」，因為食物在器皿破碎中墮落之前、仍處於其上方根源中的狀態下受用；在那裡，沒有任何需要提煉之處。

שבת 無廢餘；節日與窮人

7 וכמ"ש בזוהר²¹ פרש שבתכם לא קאמר שמה שנעשה מלמטה למעלה ע"י בירור כמו בימות החול יש בו פרש שהוא פסולת שהמובחר שולח ללב ולמוח והפסולת יורד למטה בקרביים ובני מעיים כו' וזהו הבירור

正如《Zohar》所說：「並沒有說『你們安息日的糞便』。」因為像平日那樣，由下而上透過提煉所成就的事，其中帶有「糞便」，也就是廢物：最精華的[部分]被送往心與腦，廢物則下行至內臟和腸道等等；這就是提煉。

先知瑪拉基奉 ה' 斥責祭司，說：「我要把糞便撒在你們臉上，就是你們節期的糞便。」《Zohar》指出，他並沒有說「你們安息日的糞便」。平日進食是由下而上、透過提煉而運作，因此會留下廢物：食物中最好的部分被送往心與腦，其餘部分則經腸道排出。這種分離就是提煉。

אבל בשבת שהוא נעשה מלמעלה למטה אין בו פסולת כלל²² כי הפסולת הוא מעה"ד [מעץ הדעת] טו"ר [טוב ורע] ולמטה נעשה טו"ר [טוב ורע] בכל הבחי' ע"י אכילת אדה"ר [אדם הראשון] מעה"ד [מעץ הדעת] טו"ר [טוב ורע]

但在安息日，當事情由上而下成就時，其中完全沒有廢物；因為廢物源自善惡知識樹，而在下方的每一層面，善與惡都是因亞當食用善惡知識樹上的果子而產生的。

安息日的飲食由上而下而來，因此其中沒有廢物。廢物屬於善與惡的混合；這種混合透過亞當食用善惡知識樹上的果子，進入了每一層面。

וגם בכל אדם יש תערובת טו"ר [טוב ורע] כו' רק שאינו שוה בכל נפש יש שטוב שלו מרובה כו' 每個人身上也都有善與惡的混合等等，只是這在每個靈魂中並不相同：有些人身上的善較多等等， 人也同樣是善與惡的混合，只是比例各不相同：有些人身上的善較多。

וכן יש שטוב שלו הוא בבחי' זו כו' אבל בשבת אז תתענג²³ על ה' למעלה מעה"ד [מעץ הדעת] ולא יגורך רע²⁴ כלל.

同樣，也有人身上的善處於這樣的層面等等。但在安息日，「那時你要在 ה' (Havayah) 中歡然享樂」，超越善惡知識樹；「惡絕不與你同居」。

另一些人身上的善只達到某個層面。然而在安息日，喜悅是在 ה' 自身之中，也就是超越善惡知識樹；在那裡，「惡絕不與你同居」。

רק ביו"ט [ביום טוב] כתיב פרש חגיכם²⁵ לפי שביו"ט [שביום טוב] יש בו קצת בירור שהרי הותרה בו מלאכת אוכל נפש כאפיה ובישול כו'

只有關於節期，經文才寫道：「你們節期的糞便」，因為節期中有一些提煉，既然節期允許為準備食物而勞作，例如烘烤和烹煮等等，

瑪拉基確實說到「你們節期的糞便」，因為節期中會有一些提煉：為當日膳食而烹煮和烘烤都是允許的。

ואינו אסור רק קצירה וזריעה וחרישה כו' ולפי שהותרו קצת מלאכות באוכל נפש יש בו בירור ושייך פסולת והתקון הוא למחדי למסכני.

只有收割、播種和耕地等等仍被禁止。既然有些為準備食物而做的工作是允許的，節期中便有提煉，也就會有廢物。而補救之道是「使窮人歡喜」。

只有收割、播種和耕地等勞作仍然禁止。由於有些食物製備工作是允許的，節期中便有提煉，因此也會有廢物。《Zohar》指出補救之道是「使窮人歡喜」。

כי שעת שמחה היא לשמח את הכל וכמ"ש ושמחת בחגך²⁶ אתה והלוי והגר כו' לפי שהשמחה היא בחי' המתקת הדינין וצריך לשמח את כולם שיהיו כולם נכללים בבחי' שמחה.

因為歡樂的時刻，就是使所有人歡喜的時刻，正如經文所說：「你要在節期歡喜，你……和利未人、寄居者」等等；因為歡樂是甜化嚴厲判斷的層面，所以必須使所有人歡喜，讓所有人都包含在歡樂的層面之中。

歡樂的時刻意味著要使所有人都快樂，正如妥拉對節期的命令：「你……和利未人、寄居者」都要歡喜。歡樂能甜化嚴厲判斷的力量，因此必須使所有人歡喜，讓每個人都參與其中。

8 וכוונדע ממי שהוא בשעת שמחה שאז רוצה שיהיו כולם שמחים שבזה נמתק הדין מאחר שמשוה את כולם.

眾所周知，一個人處於喜樂之中時，便希望人人都喜樂；藉此，審判便得以緩和，因為他使眾人都平等。

一個真正喜樂的人，會希望身邊每個人也都喜樂。使眾人同享喜樂，便能緩和審判——那種使人分隔、區別彼此的嚴格衡量。

אבל מאן דלא יהיב למסכני²⁷ כו' אין הדין נמתק ונשאר הפרש ולכן העונש הוא מדה כנגד מדה שנותנין לו הפרש כי הוא גרם שישאר פסולת הפרש בעבור שלא המתין הדין.

但對於「不施予貧困者的人」等等，審判並未緩和，「糞便」仍然存在。因此，懲罰便是以同等尺度報應：他們把「糞便」給他，因為他使廢物、也就是「糞便」，仍然留存，沒有緩和審判。

《光明之書》警告說，在節期不施予貧困者的人，審判對他仍未緩和，「糞便」也仍然存在；所以懲罰正與他的行為相稱：「糞便」被給了他，因為他沒有緩和審判，便任由廢物留在原處。

וזהו ביו"ט [ביום טוב] אבל בשבת אע"ג [אף על גב] דלא יהיב למסכני אין עונשו רב כי בשבת אין פרש כלל לפי שהוא רק בחי' המשכה שמלמעלה דלא יגורך רע כלל.

這是指節期而言。但在安息日（**שבת**，Shabbos），即使有人不施予貧困者，他所受的懲罰也不重，因為在 **שבת**，根本沒有「糞便」；那僅是由上而下的引降層面，邪惡絕不在祢那裡居住。

這適用於節期。在 **שבת**，即使有人不施予貧困者，所受的懲罰也不會那麼嚴厲，因為 **שבת** 沒有「糞便」：那只是由上而來的流注，邪惡不會居住於其中。

第 5 節 · 11-19

細薄與加倍：當下與未來

9 והנה המשכה זו היא בב' בחי' כפילא וקלישא. פי' קלישא²⁸ היא המשכת יודיין וי"ן שמיו"ד נעשה וי"ו שהיו"ד עצמה נמשכה ונעשית וי"ו.

如今，這種引下有兩種方式：雙重（**כפילא**，kefila）與纖薄（**קלישא**，kelisha）。解釋：所謂「纖薄」，是引展出字母 יודי (yud) 與 וי"ו (vav)；因為由 יודי 形成 וי"ו：וי"ו 本身被引展，成為 וי"ו。

安息日（**שבת**，Shabbos）的歌把這股流動描述為「雙重而纖薄」。阿德莫爾·哈扎肯（אדמו"ר הזקן）先解釋「纖薄」：它指字母 יודי 與 וי"ו。וי"ו 只不過是向下延展的 יודי，是一條單一的細線。

כי לפי שהיו"ד הוא בחי' צמצום לכן יכול להיות ממנה המשכה בבחי' וי"ו מן היו"ד עצמה אבל הה' שהיא התפשטות אורך ורוחב.

因為 יודי 是收縮（**צמצום**，tzimtzum）的層面，所以可以從 יודי 本身引展出 וי"ו 的形態。然而，字母 ה"א (hei) 卻是長度與寬度上的擴展：

וי"ו 是一個微小的點，代表收縮（**צמצום**，tzimtzum），也就是光凝聚為一點；因此，יודי 本身可以延展成 וי"ו，成為一條把它向下傳遞的線。ה"א 則不同：它在長度與寬度上都展開，正如它的形狀所顯示的那樣。

10 ואין התפשטות [התפשטות] אורך ורוחב שלמעלה יכולה להתגלות למטה כמו שהוא למעלה בבחי' אורך ורוחב עד אין קץ כו' אלא ההמשכה היא בבחי' ה' אחרת למטה והיא בחי' המילוי של ה'

上方那種長度與廣度的擴展，不能照其在上方的樣子，在下方顯現為無盡的長度與廣度，等等；而是，這種下延乃以另一個下方的字母 ה (hei) 之層面呈現，這就是 ה 的填充形式這一層面，

上方的 ה 所具有的廣闊擴展，無盡地延伸於長度與廣度之中，不能原樣在下方顯現。相反，它以下方「另一個 ה」的形式降下來：這是第二個 ה，即拼寫出這個字母名稱的部分，也就是它的「填充形式」。

דהיינו כח הה' שהי' [שהיה] בהעלם למעלה. כי לעולם המילוי הוא מה שבהעלם ומה שבהעלם למעלה יצא מההעלם אל הגילוי למטה.

也就是說，這是上方那個 ה 隱藏著的力量。因為填充形式總是那隱藏著的部分；上方隱藏著的，已從隱藏中顯露出來，呈現在下方。

字母的填充形式總是代表其中隱藏的部分。因此，第二個 ה，就是上方那個 ה 隱藏著的力量，如今已從隱藏中顯露出來，呈現在下方。這就是麥比拉洞的「雙重」ה。

11 והיינו בחי' כפילי' שהיא בחי' מילוי ההי"ן כנודע מענין המכפלה.²⁹ אך כ"ז [כל זה] הוא שאנו מקבלים

ההשפעה ע"י י"ב לחמים בזמן הזה

這就是雙重形式（כפילי'，kefila）的層面，也就是字母 ה 的填寫形式；這一點從麥比拉（המכפלה，Machpelah）之義即可知。然而，這一切只是我們在現今透過十二個餅領受流注時的情形；

所以，「雙重」是指字母 ה 再以一個 ה 拼寫出來，也就是填寫形式；麥比拉洞的名稱正說明了這一點。然而，這種雙重方式屬於現今：它描述我們如今如何透過安息日（שבת，Shabbos）餐桌上的十二個餅，領受 ה' 的流注。

אבל לע"ל [לעתיד לבוא] יגלה לך טעמיה דבתריסר נהמי כו' ואזי לא יהיה בחי' כפילא כו' רק הה' עצמה

שלמעלה יהי' [יהיה] לה גילוי למטה ג"כ ע"י כי יגלה לך טעמיה כו' וכמ"ש ביום ההוא³⁰ יהיה כו'.

但在未來時代，「祂將向我們揭示十二個餅的道理」等等；那時便不再有雙重形式（כפילא）等等；而是上方的 ה 字母本身也將在下方顯露，藉著「祂將向我們揭示其道理」等等；正如經上所說：「那日，[ה']將成為[一]」等等。

在未來時代，詩歌中的祈求將蒙應允：ה' 將「向我們揭示十二個餅的道理」。屆時便不再需要雙重的方式；上方的 ה 字母本身將在下方顯露，正如撒迦利亞（זכריה）所說，那日 ה' 與祂的名將成為一。

在事奉中的實踐

在平日，要如此飲食，使食物賜予的力量用於事奉 ה'：讓心中有熱忱，心智有力地思量祂的偉大；如此便能精煉食物，並抽空其中的 קליפה。在 שבת，飲食是由上而下流注、以 ה' 為樂的享受。在節日，要與窮人、利未人和寄居者同享喜樂，因為使眾人都能同享的喜樂會柔化嚴厲的判斷；不施予窮人者，便讓「廢餘」留在原處。

討論問題

1. 如果是精煉食物的人，為什麼這篇 מאמר 說食物的根源高於人的根源？「後」與「前」如何回答這個問題？
2. 「義人吃了使自己的靈魂得飽足，惡人的肚腹必致缺乏」所說的兩種飲食是什麼？哪一種屬於 שבת？
3. 為什麼節日有「廢餘」，而 שבת 沒有？為什麼使窮人歡喜能作為補救之道？
4. 為什麼 וי"ד 能由自身延展成 וי"ו，而上層 ה"א 只能以其填寫形式、也就是另一個 ה"א，來到下界？
5. 當「祂向我們揭示十二個餅的理由」時，未來會有什麼改變？

註記

第 2 段

1 יגלה לך טעמי

註釋指出，米特勒雷貝（אדמו"ר האמצעי）記錄了這篇講論的另一份抄本，刊載於祈禱書《Siddur》（סידור）中。這是一篇 maamar 的平行版本。

KEHOT 註記

ראה הנחת כ"ק אדמו"ר האמצעי בסידור רב, ג. נמצא בגוכתי"ק כ"ק אדה"א ורשום שם: יום שבת פי תצוה [תקס"ז]. וראה ברשימת המאמרים בסה"מ תקס"ז הערה 39. ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. לכללות הענינים של המאמר ראה סה"מ תקס"ה ח"א ע' קנ בענין האכילה דשבת. תו"ח פי' לך צו, א. ובפי' ויקהל תרלה, א ואילך (הוצאה צילום כת"י הר"ש סופר). ביאור"ז להצ"צ כרך ב ע' תתמה. אוה"ת בראשית כרך ז תתשכב, א. אוה"ת נ"ך ע' תרסד. ד"ה והוא עומד עליהם תרס"ג ע' נ. סה"מ תרס"ו ע' קנד. וראה עבודת הלוי פי' ח"ש כח, א. בלקו"ת תזריע כ, ד מציין לד"ה זה. בדרך מצותיך צ, א בשם כ"ק אדה"ז: ששמעתי מפיו הקדוש של מוריני ורבינו נ"ע בכפר פייענע בימים שלפני הסתלקותו בשבת תקע"ג על ענין האכילה בשבת.

2 יגלה לך טעמי

Kehot 對這些文字所列的出處指引（註記見下方）。

KEHOT 註記

זמירות לסעודה ב' דשבת.

3 ה' אחרונה דשם ב"ן

一段平行論述也將麥克佩拉洞穴與「Ban」之名的末一個相聯繫。

KEHOT 註記

ראה לקו"ת להאריז"ל פי' ח"ש ד"ה מערת המכפלה. וראה סה"מ תקס"ה ע' טז. אוה"ת ענינים ע' רצב.

4 משה (משה) 告誡以色列人不可吃肉中的血，因為「血就是靈魂」。阿爾特雷貝（אדמו"ר הזקן）按經文的字面意思來理解：由食物化成的血，正是承載人的生命的東西。

דברים י"ב:כ"ג Deuteronomy 12:23

רק חֶזֶק לְבָלְתִּי אֶכֶל הַדָּם כִּי הַדָּם הוּא הַנֶּפֶשׁ וְלֹא־תֹאכַל הַנֶּפֶשׁ עִם־הַבָּשָׂר:

Only be steadfast in not eating the blood; for the blood is the life; and thou shalt not eat the life with the flesh.

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

5 דתלת שליטין אינון

《Zohar》（זהר）談到身體中的三個主宰：腦、心與肝。阿爾特雷貝借此追溯食物如何經肝臟轉化為血，再到達心與腦。

זה"ב קנג, Zohar II, 153a

זה"א קלח, Zohar I, 138a

KEHOT 註記

זה"ב קנג, א. וראה ג"כ זה"א קלח, א. וראה לקמן מט, ב במ"מ לשם.

6 דתלת שליטין אינון

Kehot 的註釋引用這段《Zohar》（זהר）作為身體三個主宰器官的另一項來源。

ספר הזהר, תולדות ד'ל-ט'ע"ג: Zohar, Toldot 4:30-9:73

7 בסידור מתחיל

《Siddur》中的 maamar 先以提問開篇：何謂「加倍而纖細」？註釋指出，這說明了為什麼此處的 maamar 以 kefila 和 kelisha 作結。

KEHOT 註記

יגלה לך טעמי דבתריסר נהמי כו', הנה תחילה יש להבין מה שאמר כפילא וקלישא. בזה יובן הסיום דהמאמר כאן בענין כפילא וקלישא.

第 3 段

8 כרשפי אש

《雅歌》中說，愛情堅強如死亡，「它的火花是火的火花」。阿爾特雷貝借用這個意象，描寫事奉 ה' 之心的熾熱。

שיר השירים ח'ו:6 Song of Songs 8:6

שִׁימְנִי כַחֲתָם עַל־לִבִּי כַחֲתָם עַל־זְרוֹעֶךָ כִּי־עֲזָה כְּמוֹת אֶהְיֶה קָשָׁה כִּשְׂאוּל קִנְיָה רֶשֶׁתִּיהָ רֶשֶׁתִּי אֲשֶׁר שֶׁלֶהֲבִתִּיהָ:

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

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

9 以利亞（אליהו）靠著「那次進食的力量」走了四十天。阿爾特雷貝（אדמו"ר הזקן）所說的「憑著進食的力量」，呼應了經文的措辭。

מלכים א י"ט:8 I Kings 19:8

וַיָּקָם וַיֹּאכַל וַיִּשְׁתֶּה וַיֵּלֶךְ בַּכֹּחַ הָאֲכִילָה הַהִיא אַרְבָּעִים יוֹם וָאַרְבָּעִים לַיְלָה עַד הַר הָאֱלֹקִים חֲרֹב:

And he arose, and did eat and drink, and went in the strength of that meal forty days and forty nights unto Horeb the mount of G-d.

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

10 האכילה היא יותר עליונה

一篇較後的論述（מאמר, maamar），探討為何安息日的進食高於平日的進食。

KEHOT 註記

ראה ד"ה והוא עומד תרס"ג.

11 וקראת לשבת עונג

ה' 藉著以賽亞（ישעיהו）告訴以色列：若他們守安息日（שבת, Shabbos），並「稱安息日為喜樂」，那麼他們就必以祂為樂。阿爾特雷貝藉此說明，安息日的飲食所帶來的喜悅，是從上而下引下來的，而非經由精煉而得的喜悅。

ישעיהו נ"ח:י"ג Isaiah 58:13

אִם־תֵּשִׁיב מִשְׁבֶּת רְגְלֶךָ עֲשׂוֹת חֲפָצֶךָ בְּיוֹם קָדְשִׁי וְקִרְאתָ לַשְּׁבֶת עֲנָג לְקֹדֶשׁ ה' מִקְבֵּד וּכְבֹדָתוֹ מַעֲשׂוֹת דְּרָכֶיךָ מִמִּצּוֹא חֲפָצֶךָ וְדַבַּר דָּבָר:

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

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

KEHOT 註記

ישעיה נח, יג. ראה דרך מצותיך מצות לא תבערו אש. וראה תו"ח ד"ה בעצם היום הזה פרקים י-יא. (כמצויין בהערת כ"ק אדמו"ר זי"ע בקונטרס עץ החיים פרק ח ע' 33 בשולי העמוד).

12

אז תתענג על הוי"ה

隨後的應許是：「那時，你必以 הוי (Havayah) 為樂。」安息日的喜悅，就是以 ה 本身為樂。

Isaiah 58:14: ישיעיהו נ"ח: י"ד

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

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

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

KEHOT 註記

ישעיה נח, יד.

13

אחור וקדם צרתי

大衛 (דוד) 對 ה' 說：「你在後、在前塑造了我」；也就是說，你從四面把我圍住了。阿爾特雷貝依循米德拉什 (猶太經典詮釋傳統； מדרש, Midrash)，將「後」與「前」這兩個詞用於說明人與食物的關係：在一種意義上，人居先；在另一種意義上，人居後。

Psalms 139:5: תהילים קל"ט: ה

אחור וקדם צרתי ותשת עלי כפכה:

Thou hast hemmed me in behind and before, And laid Thy hand upon me.

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

KEHOT 註記

תהלים קלט, ה.

14

אחור וקדם צרתי

米德拉什將這節經文解讀為：人在創造工程中居末位，而在另一種意義上則居首位。阿爾特雷貝用「末位」來解釋人為何依賴食物而維持生命。

Bereshit Rabbah 8:1: ראשית רבה ח: א' 1

ויאמר אלקים נעשה אדם בצלמנו כדמותנו. רבי יוחנן פתח: (תהלים קלט): אחור וקדם צרתי וגו' אמר רבי יוחנן: אם זכה אדם, אוכל שני עולמות, שנאמר: אחור וקדם צרתי, ואם לאו הוא בא ליתן דין וחשבון, שנאמר (שם): ותשת עלי כפכה. אמר רבי ירמיה בן אלעזר: בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון, אנדרוגינוס בראו, הדא הוא דכתיב: זכר ונקבה בראם. אמר רבי שמואל בר נחמן: בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון, דיו פרצופים בראו ונסרו ועשאו גביים, גב לכאן וגב לכאן. איתיבון ליה, והכתיב: ויקח אחת מצלעותיו?! אמר להון: ...

“And G-d said: Let us make Man in our image, in our likeness, and let them dominate over the fish of the sea, and over the birds of the heavens, and over the animals, and over all the earth, and over every crawling creature that crawls upon the earth” (Genesis 1:26). “And G-d said: Let us make Man in our image, in our likeness.” Rabbi Yohanan began: “Back and front [aḥor vakedem], You shaped me...” (Psalms 139:5) – Rabbi Yohanan said: If a person merits, he partakes of two worlds, ...

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

15

שהמאכל . . בשבה"כ

該篇論述說明：人的根源在修整 (תיקון, Tikkun)，而動物的根源在混沌界，在那裡每一種屬性各自獨立；並且食物會為具有 ה' 性質的靈魂 (נפש האלקית, nefesh Elohis) 增添光。這補足了食物根植於混沌界，為何能高於人的解釋。

KEHOT 註記

ראה לקמן סה, ד. לקו"ת פי צו יג, ב. מאמרי אדמו"ר הזקן תקס"ח ע' יז. מח.

16

לפני מלך מלך לבני

以東 (אדום) 諸王，是在「以色列子孫中有王統治以前」作王的。在卡巴拉中，他們代表混沌界 (עולם התהו, Tohu)，也就是食物的根源。

Genesis 36:31: בראשית ל"ו: א' 31

ואלה המלכים אשר מלכו בארץ אדום לפני מלך לבני ישראל:

And these are the kings that reigned in the land of Edom, before there reigned any king over the children of Israel.

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

KEHOT 註記

בראשית לו, לא.

第 4 段

17

צדיק אוכל לשובע נפשו . . ובטן רשעים תחסר

所羅門 (שלמה) 的箴言：「義人吃喝，使自己的心靈飽足；惡人的腹中卻有所缺乏。」按字面說，義人有餘，惡人則挨餓；但阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 把這兩半句解讀為兩種不同的飲食方式。

Proverbs 13:25: משלי י"ג: כ"ה 25

צדיק אכל לשבע נפשו ובטן רשעים תחסר:

The righteous eateth to the satisfying of his desire; But the belly of the wicked shall want.

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

KEHOT 註記

משלי יג, כה. ראה לקמן סה, ב. ראה בארוכה בסה"מ תקס"ח ע' קג ואילך. לקו"ש חט"ז ע' 189. וראה קונטרס עץ החיים ע' כג.

第 5 段

18

這是詩句的後半部分。字面上說，惡人將挨餓；阿爾特雷貝 (kelipah, קליפה) 將「惡人」解讀為外殼 (אדמו"ר הזקן)

勢力；這些勢力因平日飲食而耗盡其所持有的生命力（חיות，chayus）。

משלי י"ג:כ"ה Proverbs 13:25

צדיק אכל לשבע נפשו וקטן רשעים תחרס:

The righteous eateth to the satisfying of his desire; But the belly of the wicked shall want.

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

19 חיל בלע ויקאנו . . ומבטנו יורישנו אל

瑣法（צופר）對約伯（איוב）說，惡人「吞下了財富，必將把它吐出；他要從他的腹中把它逐出去」：不義之財不會留在他身上。阿爾特雷貝將這段話解讀為：外殼所吞下、必須歸還的神聖生命力。

איוב כ"ט:י"ז Job 20:15

חיל בלע ויקאנו מבטנו ירשנו אל:

He hath swallowed down riches, and he shall vomit them up again; G-d shall cast them out of his belly.

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

KEHOT 註記

איוב כ, טו. ראה אה"ת תולדות קנד, א. אה"ת נ"ך כרך א ע' תרסג שקאי על הניצוצ אלקי שמוציאים מג"ק הטמאות. ראה לקמן כ, ג ובמ"מ לשם.

第 6 段

- 20 經文的兩部分如今各自都有了對應：「使他的心魂得滿足」指的是安息日（שבת，Shabbos）；「惡人的腹中必缺乏」指的是平日。

משלי י"ג:כ"ה Proverbs 13:25

צדיק אכל לשבע נפשו וקטן רשעים תחרס:

The righteous eateth to the satisfying of his desire; But the belly of the wicked shall want.

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

第 7 段

21 וכמ"ש בזהר

《Zohar》（זהר）指出，瑪拉基說的是「你們節期的糞污」，而不是「你們的安息日（שבתות，Shabbosos）」，並教導說，節期的餐宴必須使窮人也歡喜。阿德莫爾哈扎肯（אדמו"ר הזקן）解釋了這兩者為何不同。

זח"ב פח, 88b Zohar II, 88b

KEHOT 註記

זח"ב פח, ב. ראה דרך מצותיך מצות לא תבערו אש.

22 אין בו פסולת כלל

該處指出，安息日的飲食是「使他的靈魂滿足」以及「那時你要在 ה'（Havayah）中歡然享樂」；與平日的飲食不同，它不會引下任何廢物，也不需要提煉。同樣，安息日的祈禱是引下喜悅，而不是提煉。

KEHOT 註記

ראה לקמן סה, סע"ב ואילך. סה"מ הנחות הר"פ ע' עד ואילך. סה"מ תקס"ח ע' לב. דרך מצותיך צ, א ואילך. צב סע"א ואילך. ד"ה והוא עומד תרס"ג. לקוטי לוי' לחז"ל ע' רג. לקוטי חט"ז ע' 189.

- 23 安息日的喜悅乃「在 ה'（Havayah）中」，超越善與惡混雜

的層面。

ישעיהו נ"ח:י"ד Isaiah 58:14

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

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

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

24 ולא יגורך רע

大衛對 ה' 說：「你不是喜愛邪惡的 ה'；惡不能與你同居。」安息日的喜悅在 ה' 自身之中，因此那裡沒有糞污，因為邪惡在那裡無立足之地。

תהילים ה':ה' Psalms 5:5

כי לא אלי-הפציר-שע אמה לא יגור רע:

For Thou art not a G-d that hath pleasure in wickedness; Evil shall not sojourn with Thee.

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

25 פרש חגיגים

ה'藉著瑪拉基責備祭司：「我要把糞污撒在你們臉上，就是你們節期的糞污。」顯然，這是指他們節期祭牲的糞污。《Zohar》將這話解作節期的餐宴；阿德莫爾哈扎肯則解釋，為何經文沒有說「你們的 < bdi lang="he">שבתות」（安息日）。

מלאכי ב':ג' Malachi 2:3

הגני גער לכם את-הזרע וזריתי פֶּרֶש עלי-פניכם פֶּרֶש חגיגים ונשא אתכם אליו:

Behold, I will rebuke the seed for your hurt, And will spread dung upon your faces, Even the dung of your sacrifices; And ye shall be taken away unto it.

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

KEHOT 註記

מלאכי ב, ג.

26 ושמחת בחגך

摩西（משה）吩咐以色列人在節期歡樂，並與利未人、寄居者、孤兒和寡婦一同歡樂。阿德莫爾哈扎肯將這番話解作消除節期「糞污」的方法。

דברים ט"ז:ד' Deuteronomy 16:14

ושמחת בחגך אתה ובנך ובתך ועבדך ואמך וזלזלי והגר והיתום והאלמנה אשר בשעריך:

And thou shalt rejoice in thy feast, thou, and thy son, and thy daughter, and thy man-servant, and thy maid-servant, and the Levite, and the stranger, and the fatherless, and the widow, that are within thy gates.

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

KEHOT 註記

דברים טז, יד.

第 8 段

27 מאן דלא יהיב למסכני

《Zohar》(זהר) 說，在節日享用宴席卻不施予窮人的人，正是「你們節期的糞便」這句話所指的人。阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 解釋，這種懲罰是以同樣的尺度施報。

Zohar II, 88b, זח"ב פח, בב

KEHOT 註記

ראה זח"ב פח, ב.

第 9 段

28 פ' קלישא . . ביום ההוא יהי

註記指出，從「קלישא」到本篇 maamar 結尾的這段文字，引述於澤馬赫·策德克 (הצמח צדק) 的 Or HaTorah (אור התורה)。

KEHOT 註記

מובא באוה"ת בראשית כרך ז תתתא, ב.

第 11 段

29 כנודע מענין המכפלה

澤馬赫·澤德克 (הצמח צדק) 在數處討論麥比拉雙寫的 ה；註釋指出，在最後一處中，這些特定字句並未出現。

KEHOT 註記

לקו"ת מהאריז"ל פ' ח"ש. מאו"א מ, כג. ראה אוה"ת פ' חיי שרה כרך ד תשעז, ב. שם כרך ז תתת, ב. תתתא, ב ושם אין תי' אלו.

30 ביום ההוא יהי

撒迦利亞 (זכריה) 關於末世的預言：「那日，(ה') 將為一，祂的名也為一。」阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 引用這段經文，指出將來上層的 ה 本身會在下界顯現。

Zechariah 14:9, זכריה י"ד:ט

וְהָיָה ה' לְמֶלֶךְ עַל-כָּל-הָאָרֶץ בַּיּוֹם הַהוּא יְהוָה ה' אֶחָד וּשְׁמוֹ אֶחָד:

And the L-RD shall be King over all the earth; In that day shall the L-RD be One, and His name one.

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

KEHOT 註記

זכרי' יד, ט. ראה לקו"ת במדבר ט, ד. ובאוה"ת פ' ויצא כרך ה תתנד, א.



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); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (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/chayei-sarah/1/

為尊崇.....而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok