



《托拉奧爾》· 帕拉沙 CHAYEI SARAH · 瑪瑪爾 2

להבין ענין משארז"ל יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט...

闡明我們的賢者所教導的：「一小時更勝……」



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/2/

1 שייך לפסוק ואברהם זקן בא בימים

與經文「亞伯拉罕（אברהם）年老，進入日子」相關。

2 להבין ענין משארז"ל [מה שאמרו רבותינו זכרונם לברכה] יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט [ומעשים טובים] בעוה"ז

מכל חיי עוה"ב [עולם הבא]. וצריך להבין והלא תכלית תשובה ומע"ט [ומעשים טובים] הוא שמהם נעשו לבושין לנשמה שתוכל ליהנות מזיו השכינה בעוה"ב [בעולם הבא]

為要明白我們的賢者（ז"ל）所教導的：「此世一小時的悔悟回歸（תשובה，teshuvah）與善行，勝過來世的一切生命。」這一點必須加以理解：難道悔悟回歸與善行的目的，不正是由此為靈魂製成衣裳，使它能在來世享受聖者的臨在（שכינה，Shechinah）的光輝，

כמאמר הזהר ע"פ ואברהם זקן בא בימים באינן יומין עילאין כו' ווי ליה לההוא גברא דגרע יומין לעילא דכד בעיין לאלבשא ליה באינן יומין יומא דפגם חסרא ליה מההוא לבושא כנ"ל.

正如《Zohar》（זהר）在解釋經文「亞伯拉罕（אברהם）年老，進入日子之中」時所說：「在那些超然的日子裡」，等等；「那使日子在上方有所減損的人有禍了！因為當那些日子要來為他穿上衣裳時，他所玷污的那一天，便從那件衣裳中缺失了」，如上所述？

3 והענין דהנה ענין זיו השכינה בעוה"ב [בעולם הבא] אינו כמו התפשטות חיות אלקות בתוך העולמות.

כמ"ש ואתה מחיה את כולם שהחיות אלקות המתלבש תוך עלמין אינו מושג ונראה.

其義是：來世中聖者的臨在（שכינה，Shechinah）之光輝，並不像 ה'的生命力在諸世界之內的展開；正如經上所寫：「祢使萬有得以存活」；因為包覆於諸世界之中的 ה'的生命力，既不可把握，也不可看見。

כמשל התפשטות החיות של הנשמה תוך הגוף בהתחלקות האברים ובודאי בהחיות רוחני לא שייך כלל שיהיה בו ג"כ התחלקות החיות לחלקים כי אין ברוחניות שום תמונה וציור.

這就如同一個比喻：靈魂的生命力在身體內展開，分布於各肢體；然而，精^{ות}אלקות的生命力當然全然不適用於將生命力分割成各部分，因為在精^{ות}אלקות之中，並沒有任何形象或形態。

4 והנה התפעלות החיות באברים ניכר ונראה. אבל מהות ועצמות החיות אינו נראה וניכר כלל.

如今，肢體中生命力所產生的作用是可辨認、可見的；然而，生命力的本質與實體完全不可見、不可辨認。

כמו כן חיות אלקות המחיה כל העולמות בע"ג [בעלי גבול / בעל גבול] ותכלית בודאי אין בהחיות הרוחני בחי' גבול ותכלית ד"מ [דרך משל] חיות המחיה את עיגול כדור השמים בודאי לא יתכן לומר שגם החיות הרוחני הוא בתמונת עיגול כנ"ל

同樣，賦予一切世界生命的力量——那些世界有界限且有限——其中必定沒有任何界限與終止的層面。例如，賦予諸天圓球生命的力量；當然不能說，靈性的生命力本身也呈圓形，如上所述；

רק שהתפשטות החיות הוא לפי תמונת כלי המקבל החיות ואע"פ [ואף על פי] שהחיות מתלבש לתוכו מ"מ החיות עצמו אינו בגדר מקום וגבול:

只是，生命力的舒展形態是依照接受生命力的器皿之形狀；即使生命力披覆於其中，生命力本身仍不受空間與界限所限。

5 ובזה יובן דכתיב מכה"כ [מלא כל הארץ כבודו] ותרגמו זיו יקריה שהוא רק זיו והתפשטות הארה בלבד. וכתיב את השמים ואת הארץ אני מלא.

由此便可明白經文所說：「全地充滿祂的榮耀」；其《塔爾古姆》譯作「祂榮耀的光輝」，這僅僅是光輝，是光明的擴展而已。經文又說：「我充滿諸天與大地。」

והענין ששניהם אמת כנ"ל וזשארז"ל [וזהו שאמרו רבותינו זכרונם לברכה] במקום שאתה מוצא גדולתו של הקב"ה שם אתה מוצא ענותותו כו'.

其解釋是，如上所述，兩者都是真實的。這正是我們的先賢（ז"ל）所說：「凡在何處見到 קב"ה (Kudsha Brich Hu，意為「聖者，願祂受頌讚」) 的偉大，便在那裡見到祂的謙卑」，等等。

דהיינו לא כמו שהעולם סוברים שגדולת הבורא נק' מה שהוא ית' מחיה כל העולמות שאדרבה זו היא ירידה אצלו ית' שמשפיל עצמו ומתלבש תוך כ"ע [כל עלמין] להחיותם ולקיימם.

也就是說，並非如人們所想，創造主的偉大在於祂賜生命給一切世界；恰恰相反，這對祂而言是一種下降：祂屈尊，使自己穿著於一切世界之中，賜予它們生命並使它們得以存續。

6 ומ"ש ואתה מחיה את כלם אינו שבח בבחי' גדולתו ית' שלגדולתו אין חקר ולתבונתו אין מספר אלא השבח הוא בבחי' ענוה שלו שיוכל להשפיל עצמו וכו'.

至於所寫的：「祢使萬有得以存活」，這並不是從祂的偉大這一層面來讚美祂，因為「祂的偉大不可測度」，「祂的睿智無可計量」；而是從祂的謙卑這一層面來讚美祂，讚美祂竟能使自己降卑，等等。

אבל ענין עוה"ב [עולם הבא] שנהנין מזיו השכינה הוא השגת מהות ועצמות התפשטות החיות אלקות בבחי' גילוי:

然而，來世中，他們享受聖者的臨在（שכינה，Shechinah）的光輝，乃是領悟神聖生命力（חיות，chayus）流展的本質與本體，並且是在顯現的狀態中領悟。

7 ועתה צריך להבין איך תוכל הנשמה שהיא בחינת נברא יש ודבר בפ"ע [בפני עצמו] להשיג מהות ועצמות אלקות שאינו בבחי' השגה וגבול

如今必須理解：靈魂既是受造之物，是一個存在，是自成一體的一物，怎能領會 ה' 的本質與本體；而 ה' 並不在可領會、有界限的範圍內？

ואף שהנשמה היא חלק אלוה ממעל הוא ד"מ [דרך משל] כענין טפת הזרע שנמשכה מן המוח שלא יתכן לומר שגם עודנה במוחו היתה טפת זרע גשמית שא"כ ה' [היה] נחסר מהמות כו'.

即使靈魂是「在上之 ה' 的一部分」，這也只是打個比方，猶如從腦中引出的一滴精液：不能說它仍在腦中時已是一滴有形的精液，否則腦便會有所減損，等等。

אך שבאמת התחלת המשכחה מן המוח הוא כח רוחני לבד אלא שאח"כ בהשתלשלות ירידתה דרך חוט השדרה נשתנית ונעשית טפה גשמית.

然而，事實上，它從腦中引出的起始處，僅僅是一種靈性力量；只是後來，它在經過脊髓逐級下延的過程中改變了，成為一滴有形的精液。

כן עד"מ הנשמה עיקר שרשה מבחי' אלקות ממש רק שנשתלשלה בירידתה להיות בחי' נברא יש ודבר בפ"ע [בפני עצמו] כו'.

靈魂也是如此，這只是打個比方：它的根本源自 ה' 本身，只是它層層遞降，成為受造之物，成為一個存在、成為自成一體的一物，等等。

8 וא"כ איך תוכל להשיג מהות ועצמות אלקות. והענין דהנה כתיב ויבא משה בתוך הענן ויהי שם ארבעים יום וארבעים לילה לחם לא אכל כו'.

既然如此，它如何能領會 אלקות 的本質與實體？解釋如下：經上寫道：「摩西（משה）進入雲中……他在那裏四十晝夜，沒有吃餅」等等。

והי' [והיה] גופו הגשמי ניזון ממזון רוחני לבד כמ"ש לחם אבירים אכל איש וכו' ממש כמו המלאכים ואיך יוכל להיות זה שגשמי יקבל מזון וחיות מרוחני שמובדלים זמ"ז [זה מזה] בתכלית.

他的肉身只靠靈性食物滋養，正如經上所寫：「人吃了強者的餅」等等；他就像天使一樣。那麼，物質之物怎能從靈性之物領受食物與生命力呢？兩者彼此截然分離。

אך זהו ענין הענן שהיה משה ע"ה [עליו השלום] מתכסה בו דהיינו שהיה הענן שרשו ממדרגת אלקות מאד נעלה.

然而，這正是摩西、願他平安所被雲遮覆的含義：這雲的根源來自極其崇高的 層次，

אך שנשתלשל ונתגשם להיות לבוש למשה ע"ה [עליו השלום] שע"י יוכל להשיג אלקות והיה לו למזון כמשל אדם הרואה ומסתכל באור צח דרך יריעה.

只是它逐級下延，並成為物質，作為摩西、願他平安的衣袍；藉著它，他便能領會 אלקות，而它也成了他的食物。這就如同一個人隔著帷幕觀看明亮的光，

כמו כן תורה ומצות מעשיות ששרשם מרצה"ע [מרצון העליון] מחכמתו ית' שהם מיוחדים בו ית' הוא חכים כו'

同樣，妥拉（**תורה**，Torah）和實際的誡命（**מצות**，mitzvos），其根源在於至高意願，源自祂的智慧，願祂受頌讚；它們與祂合一，願祂受頌讚；正如「祂是智慧者」等等，

שהם למעלה מזיו השכינה שהוא רק התפשטות החיות כו' ונשתלשלו ונתפשטו ונתלבשו בעניני זה העולם הגשמי כמו קלף של תפלין וצמר של ציצית וצדקה כו'

它們高於聖者的臨在（**שכינה**，Shechinah）之光輝；後者只是生命力的展布等等。它們逐級下延、展開，並穿上這個物質世界中的事物，例如經匣（**תפלין**，tefillin）的羊皮紙、衣角繸子（**ציצית**，tzitzis）的羊毛，以及慈善捐獻等等。

כשאדם עוסק בתורה ובמצות נעשה לנשמתו לבושים שנתלבש בהם בגעה"ע [בגן עדן העליון] שע"י תוכל הנשמה שהיא בחי' נברא להשיג זיו השכינה עצמות אלקות.

當人研習 **תורה** 並實踐 **מצות** 時，他的靈魂便獲得衣袍，使它在上層伊甸園（**געה"ע**，Gan Eden）中穿上；藉著這些衣袍，作為受造之物的靈魂便能領會聖者臨在的光輝，也就是 אלקות 的本體。

וזהו יפה שעה אחת בתשובה ומע"ט [ומעשים טובים] שהם שרשם מרצה"ע [מרצון העליון] ב"ה. מכל חיי עוה"ב [עולם הבא] שהוא רק זיו השכינה כידוע מ"מ הם נקראים לבושים שע"י תוכל להשיג זיו השכינה וד"ל [ודי למבין]:

這就是「悔悟回歸（תשובה，teshuvah）與善行的一小時，勝過來世的一切生命」的含義；前者的根源在於至高意願，願祂受頌讚；而來世的一切生命僅是聖者臨在的光輝，這是眾所周知的。儘管如此，它們仍被稱為衣袍，藉著這些衣袍，[靈魂]便能領會聖者臨在的光輝。明者自當領會。

9 ועתה צריך להבין ענין אוי"ר [אהבה ויראה] שהם רק גדפין לבד להגביה עיקר הדבר שהם תורה ומע"ט [ומעשים טובים]. ולהבין מהות האהבה מה היא. הנה בק"ש [בקריאת שמע] צריך שימליכוהו למעלה ולמטה ולדי' רוחות העולם.

如今必須明白，愛與敬畏（אהבה ויראה，ahavah v'yirah）究竟是什麼——[既然]它們不過是用來托舉主要之物的「翅膀」，而主要之物就是妥拉（תורה，Torah）與善行。並且[必須]明白愛的本質究竟為何。如今，在示瑪（שמע，Shema）中，必須在上、在下，以及世界的四方奉祂為王。

פי' דכתיב מכה"כ [מלא כל הארץ כבודו] ותרגמו זיו יקריה שהוא רק זיו והתפשטות והארה בלבד המתלבשת תוך כ"ע [כל עלמין] וכתוב את השמים ואת הארץ אני מלא בבחי' עצמות אלקות שאינו נתפס תוך מדה וגבול.

解釋：經上說：「全地充滿祂的榮耀。」而其塔古姆譯作：「祂榮耀的光輝」；這僅是光輝、展布與照耀，內在地包裹於一切世界之中。經上又說：「我充滿諸天與大地」，這是指**אלקות**的本質層面；它不受任何尺度與界限所拘束。

והענין ששניהם אמת כו'. כמשל בטול זיו השמש במקור השמש עצמה כידוע שבאמת עצמות אלקות מלא כל הארץ. אך מה שהוא מתפשט תוך כלי וגבול הוא בטל ונכלל במהו"ע [במהותו ועצמותו] אלקות כו'.

兩者都是真實的，等等；正如眾所周知的比喻：太陽的光輝在其本源——太陽自身——之中自我消融（ביטול，bittul）。因為事實上，**אלקות**的本質充滿全地。然而，凡是擴展到器皿與界限之中的，都消融並包含於**אלקות**的本質與自體之中，等等。

10 והנה כשיתבונן אדם היטב בזה בפסוד"ז [בפסוקי דזמרה] ובק"ש [ובקריאת שמע] איך שבאמת הוא כן שהעולמות בטלים במקור חיותם רק מפני שהאדם הוא בכלי גשמי הגוף

如今，人若在誦讚詩篇（פסוקי דזמרה，Pesukei deZimra）和示瑪經文（קריאת שמע，Shema）中，仔細思惟此事，思惟實情確是如此：諸世界在其生命之源中皆處於自我消融（ביטול，bittul）的狀態；只是因為人處在物質的器皿之中，也就是身體，

שהוא משכא דחויא שמתגדל ומתרבה מגשמיות המסתיר ומעלים שלא יוכל לראות בעיני ראי' [ראיה] חושית אזי יתעורר בלב תשוקה שיהי' [שיהיה] קשור בהתבוננות זו כל היום ולא יפרד ממש כלל.

而身體就是「蛇皮」；它隨著物質性而增長、擴大。物質性遮掩隱藏，使人無法以感官之眼看見[這一點]。於是，心中便會喚起一種渴望，想整日與這一思惟緊密相連，完全不與[它]分離。

11 וזהו קבלת מ"ש בפסוק ראשון ואהבת שיהי' [שיהיה] הוי' אלקיך שיהא תמיד קשור בהתבוננות זו ביטול העולמות להמחי' [להמחיה] ומהווה אותם רק מפני היות

這就是接受第一節經文所說的內容：「你要愛」，就是使 הוי' (Havayah) 成為「你的 אלקים (Elokim)」，使人始終繫念於這番觀照：諸世界在賦予它們生命、使它們成為存在的那一位面前，皆處於自我消融 (ביטול, bittul) 之中。只是因為

כי גופו הגשמי לא יוכל לקבל ביטול אמתי הנ"ל יגמור בדעתו בק"ש [בקריאת שמע] ענין לימוד התורה באמרו ודברת במ.

他的肉身無法承受上述真實的自我消融，因此他應在示瑪中於心裡立定，專注於研習律法（תורה，Torah）之事，正如他所說：「你要談論它們。」

דהיינו שנפשו האלקית בעסקו בתורה נעשה יחוד אמתי עם התורה ואורייתא וקוב"ה [וקודשא בריך הוא] כולא חד ממש

這就是說，他從事律法研習時，他具有 ה' 性質的靈魂 (נפש האלקית, nefesh Elohis) 便與律法真正合而為一；而律法與 קב"ה (Kudsha Brich Hu, 意為「聖者，願祂受頌讚」)，實在全然為一。

כי אורייתא מח"ע [מחכמה עילאה] נפקת ונתלבשה בעיני זה העולם וכשאדם מלביש נפשו האלקית בעיני לימוד התורה שבזה העולם

因為律法源自上層的智慧 (חכמה, Chochmah)，並披上這個世界的事物；當人使自己的具有 ה' 性質的靈魂披上在這個世界研習律法的事物時，

אזי גם שרש נפשו למעלה מתלבש ג"כ בתורה שלמעלה עד רום המעלות ונעשה שם יחוד גמור. וזהו הקב"ה יושב ושונה כנגדו כנ"ל. וזהו ה' צלך פי' כמו צל.

那麼，他在上方的靈魂之根也同樣披上上方的律法，直到最高層次，並在那裡形成完全的合一。這就是上文所說的「קב"ה 坐著，面對他研習」的意思。這就是「ה' 是你的影子」：意思是，如同影子一般。

12 והנה כתיב אני הוי' אלהיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים. פי' שלא יאמר האדם בדרך שפלות

האיך יגיע למדרגת היחוד בתורה ותפלה מאחר

現在經上寫著：「我是 הוי' (Havayah)，你們的 ה'，那位把你們從埃及地領出來的。」意思是：人不應懷著自卑的心態說：「我怎能在妥拉與祈禱中達到合一的境界，既然……」

שהוא עדיין אינו סור מרע גמור כו' והוא עדיין בשלימות אצלו. זאת ישיב אל לבו שהשם הוא המוציא אותו מארץ מצרים.

我尚未完全離開邪惡，等等……而[邪惡]仍完整地存在於我裡面？」他應當把這一點放在心上：是 ה' 把他從埃及地領出來。

פי' שהוא מבדיל ומפריש בנפשו הטוב מן הרע הנפש אלקית מנה"ב [מנפש הבהמית] כשהוא עדיין לא עשה רע בפו"מ [בפועל ממש].

意思是：當他尚未實際作惡時，ה'便在他的靈魂中把善與惡分開、區別開來，也就是把具有 ה' 性質的靈魂 (נפש האלקית，nefesh Elohis) 與動物性靈魂 (נפש הבהמית，nefesh habehamis) 分開。

13 ואפי' [ואפילו] רשע גמור הוא ממשיך בנפשו האלקית בעסקו בתורה רק שעליו נאמר ולרשע אמר אלקים מה לך לספר חוקי.

即使一個全然邪惡的人，在研習妥拉時，也會將[光]引入他的具有 ה' 性質的靈魂 (נפש האלקית，nefesh Elohis)；只是，經文論到他說：「但對惡人，אלקים (Elokim) 說：『你與述說我的律例有何相干？』」

פי' שאין תועלת לנפשו האלקי מפני שעליו נאמר ותשלך דברי אחריו שלא יוכל להמשיך בתוך פנימיותו וד"ל [ודי למבין]:

意思是：他的 הנפש האלקית並未因此得益，因為經上論到他說：「你卻把我的話拋在身後」，因此他無法將[它]引入自己的內在。懂得的人，至此便足夠了。

14 והנה בענין ברכות. ברוך אתה הוי' פי' ברוך הוא המשכה ורבוי שיהי' [שיהיה] הוי' שהוא בחי' צמצום והתפשטות כו' יהי' [יהיה] בחי' אתה לנוכח התגלות כו'.

如今談到祝福：「蒙福的是祢，הוי' (Havayah)。」意思是，「蒙福」(ברוך，baruch) 乃是引下並增益，使 ה'，即收縮與擴展的層面，等等，達到「祢」這一層面，[面對面地稱呼祢]，成為顯現，等等。

אך להיות כי הגוף הוא המסתיר ומחשיך רק לע"ל [לעתיד לבוא] יהיה התגלות אלקות וראו כל בשר ויהי [ויהיה] בבחי' ביטול אבל עכשיו צריך להראות עכ"פ [על כל פנים] ענין הביטול בחיצוניות בכריעה והשתחוא' [והשתחואה] בראש הכורע כורע בברוך.

然而，因為肉身會遮蔽並使其昏暗，只有在未來時代才會有^{ה'}的顯現，「凡有血肉者都要看見」，並將處於[自我消融（ביטול，bittul）的狀態]；所以如今，[因此，]至少必須在外在表現出^{ה'} ביטול，藉由鞠躬與俯首：「鞠躬的人，在『蒙福』時鞠躬。」

וענין רופא חולים וגואל ישראל ומברך השנים הם כלים לבחי' המשכה והתגלות אלקות כו' והכורע צריך שיראה איסר כנגד לבו.

而「醫治病患者」、「救贖以色列者」與「賜福年歲者」這些[祝福]，是引下並顯露屬於^{ה'}的層面所用的器皿，等等。鞠躬的人，必須[俯身至]心前看見一枚小錢（איסר，issar）。

פי' עיקר המשכה יהי' [יהיה] במוח עד שיתפשט ג"כ בלבו אפי' [אפילו] מעט היינו בחי' איסר (ועמ"ש לקמן בפ' אוסרי לגפן)

意思是，主要的引下是在頭腦中，直到也稍微擴展到心裡；這就是איסר這一層面（另見下文對「把（osri，אוסרי）綁在葡萄樹上」的解釋），

שהוא בחי' חפץ כדכתי' [כדכתיב] הודו על ארץ ושמים אפי' [אפילו] בבחי' זיו והתפשטות החיות המלוכש תוך כ"ע [כל עלמין] ותכלית הכוונה להיות לו דירה בתחתונים וסוף מעשה במחשבה תחלה נעוץ סופן בתחלתן ולכן ארז"ל [אמרו רבותינו זכרונם לברכה] ארץ נבראת תחלה כו':

這就是意願這一層面，正如經上所說：「祂的光輝在地與天之上」，甚至遍及那光輝以及生命力的展開——生命力包裹在一切世界之內。最終的意圖，是使祂在下界中有居所（דירה בתחתונים，dirah betachtonim）；「行動的終點，先在思想中」，「其終點嵌入其起始之中」。因此，我們的賢者（願其追憶蒙福）說：「大地最先受造」，等等。



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/chayei-sarah/2/

為尊崇...而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok