



《托拉奧爾》· 帕拉沙 MIKEITZ · 瑪瑪爾 7

רני ושמחי בת ציון כו'

「錫安的女兒啊，歌唱歡喜！」



米德拉什稱以色列為「女兒」、「姊妹」和「母親」，這三個稱呼代表事奉^{ה'}的三個層次：必須從上方領受對^{ה'}之愛的人；精通妥拉（^{תורה}，Torah）者，其猶太律法（^{הלכה}，halachah）判決能分辨善與惡；以及妥拉與「一」中的捨身奉獻（^{מסירות נפש}，mesirus nefesh）相結合的人，因而生出^{אלקות}的顯現。在未來時代，「女兒」將升至更為崇高的尊位。

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/mikeitz/7/

核心要旨

米德拉什稱以色列為「女兒」、「姊妹」和「母親」，這三個稱呼代表事奉 ה' 的三個層次：必須從上方領受對 ה' 之愛的人；精通妥拉（ תורה ，Torah）者，其猶太律法（ הלכה ，halachah）判決能分辨善與惡；以及妥拉與「一」中的捨身奉獻（ מסירות נפש ，mesirus nefesh）相結合的人，因而生出 אלקות 的顯現。在未來時代，「女兒」將升至更為崇高的尊位。

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

為什麼以色列被稱為「女兒」？當 ה' 也被稱為靈魂的燈時，靈魂又怎能是「 הוי （Havayah）的燈」？ ה' 不因創造而改變：諸世界在祂面前不佔任何位置，祂對諸世界的認知也不會將祂框限住，因祂是三重聖潔的。三重聖潔是指 ה' 的前三個字母向下延伸至言語的次第；字母 י （yud）代表收縮（ צמצום ，tzimtzum），藉此諸世界以及靈魂在未來世界的喜悅得以存在，而靈魂的誠命（ מצוות ，mitzvos）使它發光。靈魂（ נשמה ，neshamah）活在奔騰與回返之中，如同呼吸與心跳：奔騰，是在示瑪祈禱（ שמע ，Shema）中交出自己的意願；回返，則是妥拉與猶太律法，也就是 ה' 在下界中的居所（ דירה בתחתונים ，dirah betachtonim）。這樣的靈魂就是「 ה' 的燈」。若有人無法藉由沉思達到這一點，就需要「你是我的燈」：妥拉與誠命、反省自省，以及來自上方的援助。這就是「女兒」——雅各（ יעקב ），他從上方領受真理作為恩賜。「姊妹」是精通妥拉者，其律法判決擊潰外殼（ קליפה ，kelipah），並使以色列彷彿成為 ה' 的孿生子女。然而，妥拉仍須與「一」中的捨身奉獻相結合；二者合而為一，就是「母親」，她生出 אלקות 的顯現。在未來時代，「女兒」將升得更高，成為「勇毅的婦人，是她丈夫的冠冕」。

綱要

- 1 女兒、姊妹、母親；兩盞燈** ¶1-2

米德拉什稱以色列為「女兒」、「姊妹」和「母親」，這三個稱呼代表事奉的三個層次；由此也引出一個疑問：靈魂是「 ה' 的燈」，但 ה' 又被稱為靈魂的燈。
- 2 ה' 不因創造而改變** ¶3-6

「願一切靈魂讚美」意即使之發光。靈魂會受其衣著所影響， ה' 卻不改變；諸世界在祂面前不佔任何位置，並且在祂面前「顯明而為祂所知」，卻不會以祂的認知將祂框限住，因祂是三重聖潔的。
- 3 ה' 、收縮與誠命** ¶7-10

兩個字母 ה 代表思想與言語，三重聖潔則表明向下延伸至言語的次第。字母 י 代表收縮，藉此未來世界得以創造；誠命將字母 י 引入較高的字母 ה ，於是靈魂便「讚美」。

4 奔騰與回返：ה'的燈

¶11-16

靈魂藉著奔騰與回返而呼吸。奔騰，是在示瑪祈禱中交出意願，明白萬有在祂面前皆處於自我消融（ביטול，bittul）的狀態；回返，則是妥拉與猶太律法的四肘。在上方，二者帶來退隱與向下引流，使靈魂成為無限之光（אור אין סוף，Or Ein Sof）的燈。

5 「你是我的燈」：女兒

¶17-21

單靠沉思無法生出這種愛。妥拉與誡命，以及誠實的自省，能除去黑暗；有瑕疵者會被擊落，直到他回轉，之後再從上方得到幫助。這就是「女兒」——領受者，正如雅各從上方領受真理。

6 姊妹：妥拉的精通者

¶22-25

妥拉的研習分辨善與惡；學習者口中的ה'之言擊潰諸外殼（קליפות，kelipos），以色列便彷彿成為ה'的兄弟、祂的「孿生子女」。然而，單有妥拉仍不夠。

7 母親：與捨身奉獻相結合的妥拉

¶26-27

在「一」中捨身奉獻，能將妥拉從其根源引出；見證來自雅各，妥拉則來自以色列。這就是「母親」，她生出אלקות的顯現；在未來，「女兒」將升得更高。

關鍵概念

奔騰與回返（רצוא ושוב，ratzo vashov）

靈魂的節律，以呼吸（נשימה，neshimah）為名，也可從不斷跳動的心臟看出。奔騰，是靈魂渴望將自己交付給ה'；回返，則是回到妥拉與猶太律法，在那裡ה'居於下界。

捨身奉獻 מסירות נפש

此處指在示瑪祈禱中交出自己的意願（נפש，nefesh，即靈魂）：拔除寄託於世俗虛妄之事的意願，使自己只存一個意願，即歸向天上的父親。

收縮 צמצום

無限之光的收縮，以ה'中的字母י為表徵；若無此收縮，諸世界以及靈魂在未來世界的喜悅都無法形成。

善於省察核算者 מארי דחושבנא

他們誠實省察每一項並非為了ה'而作的行為、言語與思想；這種「遠離惡」必須先行，才能除去阻礙愛之光的黑暗。

猶太律法的四肘 ד' אמות של הלכה

妥拉律法，即ה'的智慧與意願；唯有藉此，聖而超越的ה'才安居於世界中，並在下界建立居所。

雅各與以色列 יעקב וישראל

這是靈魂的兩個層次：以色列已在爭戰中得勝；雅各由字母י與「腳跟」構成，已降至低處，本性中尚未具備真理，因此ה'從上方將真理賜給他。

女兒、姊妹、母親；兩盞燈

1 רני ושמחי¹ בת ציון² כו'. להבין למה נק' כנס"י [כנסת ישראל] בשם בת כמו בת ציון בת ירושלים.³

「錫安的女兒啊，歌唱並歡喜吧！」等。[我們要]明白，為何以色列會眾被稱為「女兒」，如「錫安的女兒」、「耶路撒冷的女兒」所示。

本篇論述以撒迦利亞呼籲錫安歌唱歡喜開篇，因為 ה' 將來到她中間居住；這是光明節安息日的哈夫塔拉。問題在於，為何以色列會眾——也就是整體而言、與 ה' 相連的以色列人民——被稱為「女兒」。

הנה איתא במדרש משל למלך⁴ כו' לא זו מחבבה עד שקראה בתי כמ"ש שמעי בת⁵ וראי והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך ויתאו המלך יפוך כו' (ופי' יפוך הוא כמו בחי' רעיתי יפתי).

現在，米德拉什中有這樣的說法：「有一位國王的比喻……」：「他對她的愛護不曾止息，直到稱她為『我的女兒』，正如經上所說：「聽啊，女兒，觀看，側耳傾聽；忘記你的民和你父家，王必喜愛你的美貌」等。（「你的美貌」的意思，與「我的愛侶、我的佳美者」這一層面相同。）

米德拉什把 ה' 對以色列的愛比作一位國王對獨生女的愛：他極其愛她，稱她為「我的女兒」，而他的愛不斷增長。第一個稱呼所依據的，是《詩篇》中的經文；經文稱新婦為「女兒」，並預告國王將喜愛她的美貌。文中順帶指出，這「美貌」正是《雅歌》所說的「我的愛侶、我的佳美者」這一層面。

לא זו מחבבה עד שקראה אחותי וכמ"ש אחותי רעיתי.⁶

「他對她的愛護不曾止息，直到稱她為『我的姊妹』，正如經上所說：「我的姊妹，我的愛侶。」

國王的愛更進一步，稱她為「我的姊妹」，正如《雅歌》所說：「我的姊妹，我的愛侶。」

לא זו מחבבה עד שקראה אמי וכמ"ש צאנה וראנה בנות ציון⁷ במלך שלמה בעטרה שעטרה⁸ לו אמו⁹ כו' וכתוב הקשיבו אלי עמי ולאומי אלי האזינו¹⁰ ולאמי כתיב:^{11,12}

「他對她的愛護不曾止息，直到稱她為『我的母親』，正如經上所說：「錫安的眾女子啊，出來觀看所羅門（שלמה）王，他戴著他母親為他加冕的冠冕」等；經上又說：「聽從我，我的民；側耳聽我，我的國族（לאומי，le' umi）」；而此處寫作「我的母親」（לאמי，le' imi）。

國王的愛達到至高之處時，便稱她為「我的母親」。《雅歌》提到所羅門王的母親為他加冕的冠冕；而眾賢者把以賽亞書中的「我的國族」（לאומי，le' umi）讀作「我的母親」（לאמי，le' imi），並指出此處正是這樣寫的。本篇論述的某些手稿更明白寫出：「不要讀作 le' umi，而要讀作 le' imi。」因此有三種稱呼：女兒、姊妹和母親；本篇論述將予以解釋。

2 והנה להבין ענין ג' בחי' אלו בעבודת ה' שיש ג' מדרגות בישראל שע"ש [שעל שם] כך נקראו בבחי' הללו.

現在，[我們需要]明白這三個層面在事奉 ה' 中的含義：以色列中有三個等級，因此他們被稱為這些不同的名稱。

現在，米德拉什中的三個名稱——女兒、姊妹和母親——被視為猶太人在事奉 ה' 上的三個等級。每一群人都以符合其事奉方式的名稱稱呼。

וצריך להבין מ"ש נר הוי"ה נשמת אדם¹³ שהנשמה קרויה נרה של שם הוי"ה.¹⁴ והרי פעם אמר הכתוב כי אתה נרי¹⁵ ה' שהוא ית' נקי' נר של נש"י [נשמות ישראל].

我們必須明白經文所說的：「人的靈魂是 הוי' (Havayah) 的燈」：靈魂被稱為 הוי' 的燈。然而，經文在別處又說：「因為你是我的燈， ה'。」祂（願祂受頌讚）被稱為以色列眾靈魂的燈。

另一個問題由此提出：一節經文稱人的靈魂為「 ה' 之燈」，彷彿是靈魂照亮 ה'；而大衛對 ה' 說：「你是我的燈」，彷彿是 ה' 照亮靈魂。這篇講章（מאמר，maamar）將說明，兩種說法如何都成立。

第 2 節 · 13-6

ה' 不因創造而改變

3 והענין כי הנה כתיב כל הנשמה תהלל¹⁶ יה. פי' תהלל¹⁷ מלשון בהלו נרו¹⁸ כו' לשון הארה.¹⁹

解釋如下。經上寫道：「願每個靈魂讚美（תהלל，tehallel） יה。」tehallel 源自「當祂的燈發光（בהלו，behilo）時」等語，是表示發光的用語。

「願每個靈魂讚美 יה」這句經文，不僅可解作「讚美」，也可解作「使之發光」，因為 tehallel 與 behilo 同根，後者意為「當祂的燈發光時」。本篇 maamar 的另一份傳本（Sefer HaMaamarim (ספר המאמרים) 5565）直接提出這個問題：為什麼經文說 tehallel，而不說「讚美」（teshabach）？因此，靈魂的使命是帶來光明；正因如此，靈魂可以被稱為 ה' 的燈。

וביאור הדבר כי הנה כתיב אני ה' לא שנית²⁰ ואתה הוא קודם שנבה"ע [שנברא העולם]²¹ ואתה הוא²² כו'.

進一步闡明如下：經上寫道：「我， ה' (Havayah)，並沒有改變」；又說：「在世界被創造以前，祢就是那一位；祢仍是那一位」等等。

為了解釋任何事物怎麼可能「使 ה' 發光」，本篇 maamar 首先指出， ה' 本身並不改變：「我， Havayah，並沒有改變」；正如晨禱所說，祂在創造之前與之後都是同一位。在後來的 Miketz (Torah Ohr (תורה אור) 38c) 中，阿德莫爾·哈扎肯 (אדמו"ר חזקן) 也引用了同一段祈禱文，指出使世界存在並不會使 ה' 有任何改變；這與工匠的心思專注於自己所製作的事物不同，因為世界只是源自祂的 מלכות (Malchus)，也就是祂的「名」。

4 ואינו כדמיון הנשמה שמתפעלת ומקבלת שינויים ממקרי הגוף לפי שמלובשת ממש בתוך לבושי הגוף

בג' לבושיה שהם מחדו"מ [מחשבה דבור ומעשה]

祂並不像靈魂那樣，會因身體所遭遇的事而受到影響、發生變化；因為靈魂確實穿著在身體的衣裳之內，其三件衣裳就是思想、言語和行為。

人的靈魂會隨身體所發生的事而改變，因為它被包裹在衣裳之中。它的三件衣裳是表達自己的方式：思想、言語和行為。

שמחשבתו של האדם מלבשת את הנשמה ומקיפה מכל צד וממשיכה להטותה אל כל אשר תחפוץ

ששם תהא משכן הנשמה והשראתה וכן בדו"מ [בדבור ומעשה].²³

人的思想穿著靈魂，並從四面包圍它；思想又牽引靈魂，使它轉向[思想]所願的一切之處，令靈魂在那裡居住並安息；言語和行為也是如此。

人的思想包圍靈魂，並帶著它前往思想所到之處，因此靈魂「所在之處」就是它的思想所在之處；言語和行為也有同樣的作用。米特勒雷貝（אדמו"ר האמצעי）在解說這篇講章（מאמר，maamar）時，詳細闡明了這個例子：當心智專注於一個思想時，它確實被那個思想牽住，當下無法思考別的事。

משא"כ אצלו ית' כתיב כי לא מחשבותי מחשבותיכם²⁴ שאינו מקבל שום שינוי ח"ו [חס ושלום] מבריאת העולמות.

然而，對祂而言，經上寫道：「因為我的思想不是你們的思想」；祂絕不會因創造諸世界而有任何改變，萬不可如此。

י'並非如此：「我的思想不是你們的思想。」創造諸世界並不會使祂進入其中，也不會使祂有任何改變。

5 וכמו שהיה הוא לבדו קודם שנבה"ע [שנברא העולם]. כך הוא לבדו אחר שנבה"ע [שנברא העולם]. שאין העולמות תופסים מקום אצלו ית' כלל.

正如世界被創造以前，唯有祂獨自存在；世界被創造以後，祂也仍然獨自存在，因為諸世界在祂面前全然不占任何位置，願祂受頌讚。

世界被創造以後，י'仍如創造以前一樣獨自存在，因為諸世界在祂面前不算什麼。它們沒有增添任何事物，在祂身旁也不占任何「空間」。

והגם שהוא מחי' את כולם וצופה ומביט עד סוף כל הדורות בהשגחה פרטית על כל דרכי איש ועלילות מצעדי גבר.

儘管祂賦予這一切生命，並注視、察看到萬代之末，以個別的眷顧照管每一個人的一切行徑，以及人的步履所行之事，

然而，祂賦予一切生命，並以個別的眷顧看顧每一個人的道路。這句話延續到下一段，下一段將說明祂如何能知曉這一切而不因此有所改變。

6 וכמ"ש עיניך פקוחות על כל דרכי²⁵ כו'. אין זה אלא כמאמ' [כמאמר] לפניך נגלו כל תעלומות. הכל גלוי וידוע לפניך.

正如經上所說：「你的眼目睜開，察看一切道路」，等等；這不過如同這句話所說：「一切隱秘之事，在你面前都顯露出來」；「一切在你面前都顯露而為你所知。」

經文說，ה'的眼目睜開，察看人所有的道路；禱文則說，一切隱秘之事在祂面前都「顯露而為祂所知」。這句話正是解答的關鍵。

פ'י הכל גלוי וידוע.²⁶ שהם נעשים בבחי' גילוי וידיעה²⁷ לפניו אבל לא שייד עליו לומר שידוע בהם כידיעת האדם שידיעתו מלבשתו ומקפתו

「一切都顯露而為祂所知」的意思是：它們在祂面前成為顯露、為祂所知；但不能說祂如同人那樣認知它們，因為人的認知會披覆並環繞著人。

「顯露而為祂所知」的意思是，事物只是顯露在祂面前；這並不是說祂像人認知事物那樣認知它們，彷彿認知包圍著認知者。在 Torah Ohr (תורה אור) 的 Vayera (14d) 中，阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 解釋，賢者以這些話回答了哲學家所提出的問題：唯一的 ה' 如何能認知許多細節？祂的認知不會進入祂所認知的事物之中，不像人的認知那樣。

שהוא ית' רם ונשא מזה רבבות מדרגות עד אין קץ והוא קדוש ומובדל וג"פ [וג' פעמים] **קדוש ק"ק** [קדוש קדוש] **עד שהי"ה צבאות**²⁸ **להוות עולמות מלאכים ונשמות:**

因為祂，願祂受頌讚，遠高超越此種認知，隔著無盡的萬萬層級；祂是聖潔而超然的，並且三次聖潔：「聖潔，聖潔，聖潔」，直至[祂是]「萬軍之 ה' (Havayah)」，使世界、天使與靈魂得以存在 (להוות，lehavos，[使之存在])。

ה'無限地超越那種認知；這就是「聖潔」所指的超然、分離。以賽亞書中撒拉弗三次宣告「聖潔」，標示了逐層下降的階段，直到「萬軍之 ה'」這一層面；而 ה' Havayah 讀作 להוות (lehavos)，意為「使之存在」；這個名稱使世界、天使與靈魂得以存在。

第 3 節 · 10-17

ה'、收縮與誠命

7 **וביאור ענין ג"פ** [ג' פעמים] **קדוש.**²⁹ **הוא כי הנה ב' ההי"ן שבשם**³⁰ **הוי"ה. ה' הראשונה בחי' מחשבה.** **וה' השניה בחי' דבור.**

說明「三次聖哉」的義理如下：ה' (Havayah) 中的兩個 ה (hei) 字母，第一個 ה 是思想的層面，第二個 ה 是言語的層面。

ה'有兩個 ה 字母。第一個代表神聖的思想，第二個代表神聖的言語。在 Likkutei Torah (לקוטי תורה) Emor (אמור) 31a 中，阿德莫爾·哈扎肯 (אדמו"ר הזקן) 也探討天使所說的同一個三重「聖哉」，並解釋「聖」意為分別，如「我，ה'，並沒有改變」所示。

והנה בחי' דבור הוא מקור התהוות העולמות מלאכים ונשמות. וכמ"ש בדבר ה' שמים נעשו³¹ וברוח פיו כל צבאם.

現在，言語這一層面是諸世界、天使與靈魂得以產生的根源，正如經上所說：「諸天藉著 ה' 的言語而造成，萬軍都藉著祂口中的氣息而成。」

神聖的言語使諸世界、天使與靈魂得以產生，正如經文所說，諸天是「藉著 ה' 的言語」而造成的。因此，最後一個 ה 是創造的直接根源。

8 וג' אותיות הראשונות³² הם ג"פ [ג' פעמים] קדוש שהוא השתלשלות מעילה לעילה כו' עד שיהיה בחי' ה' אחרונה בחי' דבור.

前三個字母就是「三次神聖」，這是世界層層下延的鏈條（השתלשלות，hishtalshelus），由一個原因到下一個原因，等等，直到成為末一個 ה（hei）的層面，也就是言說的層面。

聖名的前三個字母 י（yud）、ה 和 ו（vav）對應於三次「神聖」。它們是層層下延的階段，每一層都是下一層的原因，直到末一個 ה，也就是神聖言說的層面。

כי כדי להיות ה' ראשונה בחי' מחשבה והתפשטות החיות והתהוות איזו הארה צ"ל תחלה בחי' יו"ד שהוא צמצום

因為要有第一個 ה 這一層面，也就是思想，以及生命力的展開和任何光明的產生，首先必須有 י 這一層面，也就是收縮（צמצום，tzimtzum）。

即使是第一個 ה，也就是神聖思想以及生命力最初的展開，若沒有 י 先行，也無法存在。י 是最小的字母，是一個點，象徵對無限者所作的收縮。

שמא"ס ב"ה בעצמו לא היו העולמות יכולים לקבל הארה כלל ולא הי' [היה] יכול להתהוות יש מאין כלל אלא ע"י צמצום וכמאמר מכלכל חיים בחסד.

因為從無限者（אין סוף，Ein Sof）本身，願祂受頌讚，諸世界完全無法接受任何光明，任何事物也完全不可能從無中成為有；唯有經由收縮才能如此，正如那句話所說：「祂以慈愛維繫（מכלכל，mechalek）生命。」

若沒有這種收縮，諸世界便無法接受任何光明，也不會有任何獨立的「有」存在；這正是祈禱文說祂「以慈愛維繫生命」的原因。

ופי' מכלכל מלשון כלי תוך כלי שלהיות חיים להחיות העולמות צ"ל צמצום בבחי' כלי תוך כלי כי הוא ית' חיי החיים כו':

而 מכלכל 的含義源自「器皿（כלי, kli）中的器皿」這一說法：要有生命來使諸世界得以存活，就必須以器皿中的器皿這種方式進行收縮，因為祂（願祂受頌讚）是生命中的生命，等等。

מכלכל（「維繫」）被理解為與 כלי（器皿）一詞相關：生命要傳達至諸世界，必須置於一重器皿之內、再置於另一重器皿中，透過一層層收縮而傳下。這是必要的，因為祂是生命中的生命，其浩瀚超乎可直接領受的程度。

9 והנה כתיב כי ביה ה' צור עולמים.³³ ביו"ד נברא העוה"ב [העולם הבא].³⁴ פי' העוה"ב [העולם הבא] הוא תענוג הנשמות שנהנין מזיו השכינה³⁵ כו'.

現在經文說：「因為藉著 יה (Yah)，הוי' (Havayah) 塑造（צור, tzur）了諸世界」；藉著字母 י (yud)，來世被創造。來世，就是靈魂享受聖者的臨在（שכינה, Shechinah）之光輝等的喜悅。

按經文的字面意思，先知以賽亞（ישעיהו）說，ה' 是永恆的磐石；塔木德（Menachos 29b）把 צור 解作「塑造」，並將 Yah 拆解為兩個字母：藉著字母 ה (hei) 創造此世，藉著字母 י (yod) 創造來世。來世，就是靈魂享受 שכינה 之光輝。

והתגלות תענוג זה הוא ע"י צמצום אא"ס [אור אין סוף] ב"ה שהוא בחי' יו"ד כי מאא"ס [מאור אין סוף] ב"ה בעצמו ובכבודו כביכול לא היו הנשמות יכולים לקבל³⁶ מאחר שהם בבחי' נברא וגבול והעוה"ב [העולם הבא] עצמו הוא בחי' ה"א.

這種喜悅的顯露，是藉著無限之光（אור אין סוף, Or Ein Sof）的收縮（צמצום, tzimtzum）；這就是字母 י，所代表的層面。因為靈魂既是受造且有界限的存在，所以它們不能從無限之光本身及其榮耀中領受，姑且這樣說。來世本身則屬於字母 ה 的層面。

靈魂既是受造且有限的，就不能直接領受無限之光；因此，它們的喜悅只能透過字母 י，所代表的收縮而顯露。來世本身則對應字母 ה。

וע"י יו"ד נברא שתענוג זה שמשגיגים הוא בחי' יש. כמ"ש להנחיל אוהבי יש. ש"י³⁷ עולמו [עולמות].³⁸ וכדי להתהוות יש מאין המוחלט צ"ל בחי' צמצום.

藉著字母 י，而被創造，[意即]靈魂所領會的這種喜悅，乃是實有（יש, yesh）的層面；正如經文所說：「把實有賜給愛我的人」：[實有是]三百一十個世界。要使實有從絕對的無中形成，就必須有 צמצום 這個層面。

由於這喜悅是透過 צמצום 而來，靈魂的喜悅便成為可以領會的「實有」（יש）。《米示拿》將經文中的 יש 解作一個數字：其字母 י (10) 和 ש (300) 相加為 310，也就是每位義人將要承受的世界。要從絕對的無中形成「實有」，就必須有收縮。

10 והנה שכר מצוה מצוה. 39, 40 פי' שהמצוה בעצמה ממשכת מתן שכרה וכמ"ש יגיע כפיך כי תאכל⁴¹

שע"י המצות שאדם עושה בעוה"ז הוא ממשיך להיות גילוי הג"ע [הגן עדן] שיומשך התגלות תענוג הנשמות.

現在，「誠命（מצוה，mitzvah）的報償就是誠命。」這是說，誠命本身會引下賜予它的報償，正如經上所說：「當你吃自己雙手勞作所得之時。」人藉著在這個世界所行的誠命，引下伊甸園的顯現，使靈魂的喜悅得以顯現並引下來。

「誠命的報償就是誠命」是說，誠命本身帶來它的報償。人藉著在這個世界遵行誠命（מצות，mitzvos），引下伊甸園的顯現，也就是靈魂的喜悅。

וכמ"ש ויניחהו בג"ע [בגן עדן] לעבדה אלו רמ"ח מ"ע [מצות עשה].⁴² שע"י"ז הוא עושה את הג"ע [הגן עדן].

正如經上所說：「他把他安置在伊甸園中，讓他耕作園子」：這指二百四十八條積極誠命，因為人藉著它們造就伊甸園。

《Zohar》（זהר）將關於Adam HaRishon（אדם הראשון）在伊甸園中的經文裡「耕作園子」解作二百四十八條積極誠命；因此，一個人所行的誠命「造就」伊甸園。Tzemaḥ Tzedek（הצמח צדק）在《Or HaTorah》（אור התורה）〈Bereshis（בראשית）〉中說明了其中的流轉：「耕作園子」把< bdi lang="he">יוד (yud) 引入較高的< bdi lang="he">ה (hei)，即來世；「看守園子」則引下較低的< bdi lang="he">ה，即這個世界。

וזהו כל הנשמה תהלל יה. פי' תהלל ותאיר הארת והמשכת היו"ד שהיא בחי' הצמצום להיות בה' עלאה בחי' עוה"ב [עולם הבא] שהיא בחי' יש מאין להנחיל אוהבי יש כנ"ל:

這就是「願每個靈魂讚美 יה」。意思是：[讓每個靈魂]使< bdi lang="he">יוד的光照與引下之光顯明；這個< bdi lang="he">יוד是收縮（צמצום，tzimtzum）這一層面，為使較高的< bdi lang="he">ה中具有來世這一層面；來世是由無而有這一層面，正如上文所述：「使愛我的人承受實有（יש，yesh）。」

靈魂正是如此「讚美」——也就是照耀：它把< bdi lang="he">יוד，即收縮，引入較高的< bdi lang="he">ה，即來世；由此帶來「由無而有」，這正是靈魂所得的報償。

奔騰與回返：ה'的燈

11 אך היינו כל הנשמה דייקא. כי נשמה מלשון נשימה^{43,44} שבאדם שהיא בחי' רו"ש [רצוא ושוב]. כי

הנשמה היא כמ"ש אשום ואשוף יחד. ששואף ההבל ונכנס ויוצא.

然而，這裡特別說的是「每一個靈魂（נשמה，neshamah）」，因為 neshamah 一詞源自人的呼吸（נשימה，neshimah），而呼吸正是「奔騰與返回」的層面。靈魂正如經上所寫：「我呼出，也同時吸入氣息」：人吸入氣息，氣息進入又出去。

經文說「每一個 neshamah」，而 neshamah 一詞源自 neshimah，也就是呼吸：氣息進入又出去，正是「奔騰與返回」的模式。以賽亞所說的「我呼出並吸入」，就是如此解讀；Kehot 註釋所引的 5627 年註解（Toras Shmuel）說明，人要吸入氣息——也就是人的生命——就必須有奔騰與返回。

וע"ש [ועל שם] זה נק' נשמה שהיא מקור כל הנשימות וכללותן. ולכן הלב דופק תמיד ברו"ש [ברצוא ושוב].

因此，靈魂稱為 neshamah，因為它是一切呼吸的源頭，也是涵攝一切呼吸的總體。所以心臟不斷地以奔騰與返回的節律搏動。

靈魂稱為 neshamah，因為它是一切呼吸的源頭，並且涵攝一切呼吸。這就是心臟不斷以奔騰與返回的節律搏動的原因。

משא"כ שאר כל האברים שוקטים ונחים. ועל עמדם יעמודו כי רוח החיות של הנפש הוא בדם הלב דוקא.

其餘所有肢體則不同；它們安靜休息，安然停留在原處。這是因為靈魂的生命之氣，唯獨在心臟的血液之中。

其他肢體可以休息，心臟卻不能，因為靈魂的生命在心臟的血液之中。因此，奔騰與返回的節律，正是生命的脈搏。

12 והנה בחי' הרצוא של הנשמה הוא בחי' מס"נ [מסירות נפש] בק"ש [בקריאת שמע]. והיינו מסירת הרצון⁴⁵ כי

נפש הוא הרצון כמ"ש אין נפשי אל העם הזה⁴⁶ כו'.

如今，靈魂「奔向」的層面，就是誦讀示瑪（שמע，Shema）時的捨身奉獻（מסירות נפש，mesirus nefesh）。也就是交付意願；因為「靈魂」一詞（נפש，nefesh）就是意願，正如經上所說：「我的靈魂（נפשי，nafshi）並不向著這百姓」等等。

靈魂的「奔向」，就是誦讀示瑪時的捨身奉獻，也就是甘願將自己全然交付給 ה'；這意味著交付自己的意願，因為 נפש（「靈魂」）也有意願之義。在《耶利米書》中，ה'說：「我的 נפש並不向著這百姓」，意思是「我的意願」。雷貝（הרבי）在 Sefer HaMaamarim（ספר המאמרים）5709 的註記中指出，Chassidus（חסידות，Chassidus）以這節經文為證，而不引用《Bereshis》（בראשית）23:8 的「若這是你們的意願」（נפשכם，nafshechem），因為那節經文說的是另一側，不能充分證明聖潔的「盡你的靈魂」（נפשך，nafshecha）。

דהיינו שיעקור רצונו המלוּבש בהבלי עולם. ולהיות לו רק רצון א' לאביו שבשמים.

也就是說，他要拔除那執著於世間虛妄事物的意願，只存一個意願：獻給他在天上的父。

因此，捨身奉獻就是拔除自己對世間虛妄事物的意願，只存一個意願，獻給自己在天上的父。

13 וכמ"ש מי לי בשמים⁴⁷ ועמך לא חפצתי בארץ. שאין לו חפץ ורצון אחר כלל.

正如經上所寫：「我在天上有誰呢？有祢相伴，我在地上別無所欲。」他全無其他任何欲求或意願。

詩篇作者所說的「我在天上有誰呢？……我在地上別無所欲」，描述的正是這唯一的意願。交付自己意願的人，除了 ה' 以外，別無所求。

והיינו בשומו ללבו שאין עוד מלבדו⁴⁸ והכל בטל אליו ית'. וכל הדברים שבעוה"ז הנפרדים ליש ודבר

בפ"ע [בפני עצמו] הוא רק לפי שנפלו בשבה"כ [בשבירת הכלים].

這就是把「除祂以外別無所有」銘記於心，並認知一切在祂面前都呈現自我消融（ביטול，bittul）的狀態，願祂受頌讚。此世間一切彼此分離、各自成為自存實有（יש，yesh）及獨立之物的事物，之所以如此，只是因為它們在器皿破碎中墜落了。

他藉著將「除祂以外別無所有」銘記於心，並認知一切在祂面前都呈現自我消融的狀態，從而達到這一點。此世間的事物看似彼此分離、各自獨立，只是因為它們源自那些在「器皿破碎」中墜落的火花；這是卡巴拉對神聖之光如何隱藏起來、使世界看似彼此分離的一種說明。

14 וכמ"ש לי הכסף ולי הזהב⁴⁹ נאם ה' שהכסף והזהב הגשמיים הם נתגשמו בירידתם מטה מטה

בהשתלשלות רבות ועצומות. אבל במקורם למעלה הם לי ובטלים אלי לפי ששרשם הוא מבחי' נאם

ודבר⁵⁰ ה'.

正如經上所說：「銀子是我的，金子也是我的，這是 הוי'（Havayah）所宣告的」：物質界的銀與金，在經歷許多而且極其宏大的世界層層下延的鏈條（השתלשלות，hishtalshelus），一路向下、愈降愈下時，才成為物質；但在它們上方的根源中，它們仍是「我的」，並在我面前自我消融，因為它們的根源來自「宣告」（נאם，ne' um）這一層面，以及 ה' 的言語。

物質界的銀與金，只有經過漫長的下降、歷經許多層次，才成為物質。在它們的根源中，它們仍屬於 ה'，是「我的」，並在祂面前自我消融；這是因為它們的根源是「宣告」（נאם，ne' um），也就是 ה' 的言語，萬物由此得以存在；所以它們並不是使人遠離祂的理由。

15 וכל מה שיעמיק בזה ויותר מזה לבבו יבין שלא לנסות ולא לימשך בלתי לה' לבדו. ויהיה רצונו רק אליו ית' לדבקה בו עד מיצוי הנפש.

他對 ה' 的合一思索得愈深，便愈清楚明白，除了 ה' 以外，沒有任何事物值得他傾心，也不應被任何事物牽引，除非是 ה'。他的意願唯獨朝向祂，願祂受頌讚；他要與祂緊密相連，直至靈魂傾盡。

人對 ה' 的合一思索得愈深，就愈清楚看出，除了 ה' 以外，沒有任何事物值得他轉向。於是，他的意願只朝向 ה'，要與祂緊密相連，直到靈魂「耗盡」；這正是最極致的渴望。

ואחר שיהיה כך ברצוא יהיה כך בשוב להיות והיו הדברים האלה⁵¹ אשר אנכי מצוך היום על לבבך ודברת בם בשבתך בביתך ובלכתך בדרך⁵² כו'

他既如此處於「奔馳」之中，也應如此進入「歸返」：於是，「我今日吩咐你的這些話，要放在你的心上；你坐在家中、行走在路上時，都要談論它們」，等等。

然而，「奔馳」之後必須接著「歸返」。歸返，就是將 ה' 的話帶進心中，也帶入日常生活；無論在家中或行路時，都要藉著學習妥拉如此實踐。

כי אין לו להקב"ה בעולמו אלא ד"א [ד' אמות] של הלכה⁵³ בלבד. פי' מאחר שהוא קדוש כו'.

因為「קב"ה (Kudsha Brich Hu，意為「聖者，願祂受頌讚」)，在祂的世界中，除了妥拉律法 (הלכה，halachah) 的四肘之地，別無所有。」這是說：既然祂是聖潔的，等等，

塔木德說，祂的世界中只有「הלכה的四肘之地」，也就是妥拉的律法。由於 ה' 是聖潔的，與世界分離，因此必定有一條特殊的管道，使祂進入世界。

אין לו שייכות להיות שורה ומתלבש בעולם אלא ע"י ד"א [ד' אמות] של הלכה שע"י נעשה דירתו ממש בתחתונים שהיא חכמתו ורצונו כו'

祂唯有透過 הלכה 的四肘之地，才能與世界有所關聯，並在其中安住、寓居；藉此，祂在下界中的居所 (דירה בתחתונים，dirah betachtonim) 才得以真正建立，而這居所就是祂的智慧與意願，等等。

這條管道就是 הלכה：透過妥拉律法在這世界中受到研習並遵行， ה' 便在其中安住，祂在下界中的居所也由此建立。הלכה 能做到這一點，是因為它正是 ה' 自己的智慧與意願。

וזה כל האדם להיות רץ לבך ושוב⁵⁴ לאחד⁵⁵ כו' כי בע"כ [בעל כרחך] אתה חי^{56, 57} כו'.

這就是人的全部：要[處於]「你的心奔馳，而後歸返於那唯一者」的狀態，等等；「因為你是違背自己的意願而活著」，等等。

一個人的全部目的，就是「奔馳」，然後「歸返於那唯一者」；這是《Sefer Yetzirah》(ספר יצירה) 中的話，正如《Tikkunei Zohar》(תיקוני זוהר) 所引述的那樣。因為正如《Mishnah》(משנה) 所說：「你是違背自己的意願而活著」：靈魂必須留在身體中，在此履行它的使命。

16 ובוזה תהיה כל הנשמה תהלל יה כי ע"י אתעדל"ית [אתערותא דלתתא] אתעדל"ע [אתערותא דלעילא]. שע"י בחי'

רצוא שבעבודת האדם כך הוא למעלה בחי' הסתלקות וצמצום אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה.

由此便是「每個靈魂都要讚美 יה」，因為藉著由下而起的激發（אתערותא דלתתא， isarusa dilesata），[便有]由上而起的激發（אתערותא דלעילא， isarusa dileila）。透過人之事奉中「奔進」（רצוא， ratzo）的層面／範疇（בחינה， bechinah），上方也就有無限之光（אור אין סוף， Or Ein Sof）退隱與收縮（צמצום， tzimtzum）的層面；願祂受頌讚。

人在下方所做的，會引發上方相應的回應。他的 רצוא——渴望上升的奔進——帶來上方無限之光的退隱與收縮，這就是前文所說的。

וע"י בחי' שוב כך הוא בחי' המשכת אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה בהשתלשלות המדרגות למטה מטה כדי להאיר התגלות התענוג של הנשמות להתענוג על ה'.

透過「回返」（שוב， shov）的層面，也就有蒙福的無限之光沿著層層下降的階序鏈條（השתלשלות， hishtalshelus），一層又一層地引下的層面，好使眾靈魂在 ה' 中享受的喜悅得以顯露。

他的 שוב 帶來無限之光沿著各個層面引下。這使眾靈魂在 ה' 中的喜悅顯露出來，也就是來世的喜悅。

וזוהו ה' צלך כצל שהוא פונה אחרי האדם. כך הוא ית' כביכול צל שלך.⁵⁸ והיינו על יד ימינך דהיינו ע"י אהבה במס"נ [במסירות נפש] בבחי' רצוא כנ"ל.

這就是「ה'（Havayah）是你的影子」：如同影子隨著人轉動，他蒙福者也可謂是你的影子。這就是「在你的右手邊」，意即透過捨身奉獻（מסירות נפש， mesirus nefesh）的愛，處於前文所說的 רצוא 層面。

按字面意思，「ה'是你在右手邊的蔭庇」是說 ה' 親近地保護人。Maamar 將「你的影子」（צלך， tzelcha）解讀為跟隨人每一個動作的影子：同樣，ה'的回應也隨著人的事奉而來；Kehot 的註釋記載，這種解讀出自巴爾·謝姆·托夫（הבעל שם טוב），也見於 Midrash Shmuel。「在你的右手邊」指右側，也就是愛；此處是處於「奔進」狀態時那種捨身奉獻的愛。

וזוהו נר הוי"ה נשמת אדם שנשמת אדם שהוא בחי' נשימה ברו"ש [ברצוא ושוב] היא בחי' נר להאיר ולהמשיך אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה בג"ע [בגן עדן] כו':⁵⁹

這就是「人的靈魂是 הוי'（Havayah）的燈」：人的靈魂乃是在 רצוא 與 שוב 中呼吸的層面／範疇（בחינה），正是一盞燈，用來照明，並在伊甸園中引下蒙福的無限之光，等等。

現在，前面的第一節經文得到了解釋：靈魂在 רצוא 與 שוב 中呼吸，正是一盞將無限之光引入伊甸園的「燈」。所以，靈魂確實就是「ה'的燈」。

「你是我的燈」：女兒

17 אך כדי לבא למדרגת בחי' רי"ש [רצוא ושוב] הנ"ל א"א לאדם להגיע ע"י התבוננות בה' אחד ברוח בינתו לבד שמשכלו ובינתו לא תוליד אהבה כזו.

然而，要達到上述奔馳與返回的層次，人不能只憑自己理解力的思辨，觀想 ה' 為一；因為他的理智與理解不會生出這樣的愛。

然而，單憑理智上的思辨，無法達到奔馳與返回。明白 ה' 為一，本身並不會生出這樣的愛。

הגם שע"פ שכלו ותבונתו יבין שכך יאתה מ"מ לא יגרום כח המושך בפו"מ [בפועל ממש]

即使他憑自己的理智與理解明白這是合宜的，仍不會因此產生在實際行動中吸引[他]的力量。

一個人或許完全明白自己理應以這種方式愛 ה'，但理解仍不會使他在實際行動中有所改變。

אלא עז"נ [על זה נאמר] כי אתה נרי הוי"ה.⁶⁰ אתה הוא בחי' תומ"צ [תורה ומצות]. כי א"ת הם בחי' אותיות התורה מא' ועד תי"ו.

而關於此，經上說：「因為你是我的燈， הוי (Havayah)。」「你」 (אתה, atah) 是妥拉 (תורה, Torah) 與誡命 (מצות, mitzvos) 的層面；因為 א"ת (alef-tav) 是妥拉字母的層面，從 א' 到 ת'。

大衛在此說：「因為你是我的燈， הוי (Havayah)。」「你」 (אתה) 是按其字母來讀的：從字母 א' 至 ת'，也就是妥拉的所有字母，再加上一個 ה (hei)。因此， תורה 與 מצות 就是照亮靈魂的燈，恰與第一節相反：第一節中，靈魂是 ה' 的燈。

18 וה' הוא בחי' המצות. ועי"ז וה' יגיה חשכי שיש חשך המחשיך ומונע מלהאיר אור האהבה לה' הגם שיתבונן שכך יאתה. והוא חשך הגוף ונפש החיונית המלבישים את נפש האלקית.

而「ה」 (hei) 是誡命 (מצות, mitzvos) 的層面。藉此，「 הוי (Havayah) 照亮我的黑暗」：因為有一種黑暗會使人昏暗，阻止愛 ה' 的光照耀出來，即使他思量後明白，理當如此。這就是身體和生命魂的黑暗；它們包覆著具有 ה' 性質的靈魂 (נפש האלקית, nefesh Elohis)。

atah (「你」) 一詞末尾的 ה (hei) 代表誡命，而經文接著說：「 ה' 照亮我的黑暗」：藉著托拉與誡命， ה' 照亮靈魂。這黑暗就是身體與生命魂；它們環繞著具有 ה' 性質的靈魂，使愛的光無法照耀出來，即使一個人明白自己應當愛 ה'。

וְצִ"ל תַּחֲלָה סוּמוּעִ"ט [סור מרע ועשה טוב] עִ"י שִׁיחִי [שיהיה] מִמַּאֲרֵי דְחוּשְׁבָנָא⁶¹ מַמְעֵשִׁים וּדְבוּרִים וּמַחֲשָׁבוֹ

[ומחשבות] אֲשֶׁר לֹא לֵה' הִמָּה כָּל יְמֵי חַיֵּי הַבָּלוּ כָּל חֵד לְפֻם מֵאֵי דִידַע בְּנַפְשׁוֹ נִגְעֵי לִבּוֹ

首先必須「遠離惡，行善」，使自己成為「善於省察之人」，[逐一計算]自己虛幻一生中所有不為 ה' 而做的行為、說過的話和起過的念頭；每個人都要依照自己內心所知的，「心中的創傷」來省察，

首先要「遠離惡，行善」（《詩篇》34:15）：一個人必須成為「善於省察之人」，誠實地逐一核算每一件不為 ה' 而做的行為、說過的話和起過的念頭；每個人都知道自己靈魂中「心中的創傷」。Kehot 註釋所指的《Tanya》（תניא）第29章，也提出同樣的勸告：當心仍然麻木，儘管理智明白 ה' 的偉大，就必須藉著定期省察來謙抑那使靈魂昏暗的粗重性。

שֶׁהֵם הַמוֹנְעִים וּמַעֲכִיבִים אֶת אֹרֶה הָאֱהָבָה כִּי כָּל אִישׁ אֲשֶׁר בּוֹ מוֹם לֹא יִקְרַב לַחֵם אֱלֹקָיו לֹא יִגַּשׁ לְהַקְרִיב^{62.63} כו'.

這些正是阻止並延緩愛之光的因素。因為「凡有殘疾的人，都不可前來獻上其 ה' 的食物祭；他不可走近獻祭」，等等。

正是這些瑕疵阻延愛之光。托拉說，有殘疾的祭司不可獻上 ה' 的食物祭；同樣，有瑕疵的靈魂也無法親近。米特勒雷貝（אדמו"ר האמצעי）在Kehot註釋中補充說，屬靈的瑕疵甚至包括眼睛或耳朵上最細微的缺陷，也就是在所看見、所聽見的事物上有瑕疵。

19 וכדכתיב ותמימים ינחלו טוב ואין טוב^{64.65} כו'. משא"כ בעלי מומין שבעלי מומין פסולין לגבי מזבח.

正如經上所寫：「純全者必承受善」，又說「沒有善……」等。對有瑕疵者則不是如此，因為有瑕疵的牲畜不合格作為祭壇上的祭牲。

經文說「純全者必承受善」，而《米示拿》說，真正的善唯有妥拉。沒有瑕疵的牲畜可以獻祭，有瑕疵的牲畜則不合格作為祭壇上的祭牲。

ואף אם עלו ע"ג [על גבי] מזבח מורידין אותן. וכשם שהוא בקרבנות כך הוא בכל אשר יקריב נפשו לה'

כל איש אשר בו מום לא יוכל ליקרב בק"ש [בקריאת שמע] להיות לו מס"נ [מסירות נפש] באמת

即使牠們已被帶上祭壇，也會被移下來。祭祀的情形如此，凡將自己的靈魂獻給 ה' 的人也是如此：任何有瑕疵的人，在誦讀示瑪（שמע，Shema）時，都不能親近，以達至真正的捨身奉獻（מסירות נפש，mesirus nefesh）。

有瑕疵的祭牲若已被放上祭壇，就會再被移下來。人若試圖在示瑪中將自己的靈魂獻給 ה'，情形也是如此：若他有瑕疵，就不能親近，以達至真正的捨身奉獻。

ומורידים אותו מלמעלה ומפילים אותו למטה⁶⁶ עד אשר ישוב אל⁶⁷ ה' וירחמהו כו'. ואז נותנים לו סיוע מלמעלה להיות מעורר את האהבה לה' בק"ש [בקריאת שמע].

他會從上方被帶下來，並被摔到下方，直到他「歸向 הוי' (Havayah)，祂便憐憫他」等。然後，他會得到來自上方的幫助，在誦讀示瑪時喚起對 ה' 的愛。

他試圖上升時，會被推回下方；米特勒雷貝 (אדמו"ר האמצעי) 在 Kehot 的註釋中解釋，靈魂在祈禱中上升時會被摔下來，因此無法以奔馳與回歸的愛與敬畏親近。這種情形會持續，直到他以悔悟回歸 (תשובה, teshuvah) 歸向 ה'，而 ה' 憐憫他；那時，他便得到來自上方的幫助，在示瑪中喚起對 ה' 的愛。

20 והנה בחי' זו נק' בת בחי' מקבל שאין נפשו בטילה לה' במס"נ [במסירות נפש] בטבע⁶⁸ עד אשר יערה עלי' [עליה] רוח ממרום⁶⁹ ועז"נ [ועל זה נאמר] שמעי בת וראי⁷⁰ והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך.

現在，這個層面／範疇 (בחינה, bechinah) 稱為「女兒」，也就是接受者的層面：這樣的人，其靈魂並非天生便能以捨身奉獻 (מסירות נפש, mesirus nefesh) 而對 ה' 自我消融，直到有靈從高天傾注於 [它]。經上因此說：「聽啊，女兒，看吧，側耳傾聽，忘掉你的族人和你父親的家。」

這是第一個層次，稱為「女兒」：也就是接受者。她的靈魂並非天生就準備好捨身奉獻，直到有靈從上方傾注於他；經文便對他說：「聽啊，女兒……忘掉你的族人和你父親的家。」

פ' עמך ובית אביך. היינו מה שהורגלת בו ונמשכת אחריהם בהבלי העולם. עכ"פ [על כל פנים] שכחי לפנות דעתך לקבל ע"ע [על עצמו / על עצמך] עומ"ש [עול מלכות שמים] שצריך להיות⁷¹ כלי לקבל את אור האהבה הבאה מלמעלה.

「你的族人和你父親的家」的意思，是你已習慣的、並且隨之追逐的世俗虛妄。至少，要忘掉 [它們]，好清理心思，親自承擔天國王權之軛 (קבלת עול, kabbalas ol)；因為人必須成為器皿，才能承接從上而來的愛之光。

「你的族人和你父親的家」指一個人已經習慣的世俗生活方式。至少，他必須充分忘掉它們，承擔天國之軛，從而成為器皿，承接從上而來的愛。

21 ואזי ויתאו המלך יפוך. יופי ההארה שיאיר את האהבה שהיא בחי' נר כנ"ל. ועז"נ [ועל זה נאמר] תתן אמת ליעקב.⁷²

於是，「王將戀慕你的美貌」：這是將照亮愛的光照之美；這愛正是上文所說的燈之層面。對此，經上說：「你必將真理賜給雅各 (יעקב)。」

當接受的一方成為器皿時，「王將戀慕你的美貌」：這美貌就是點燃他愛的光，也就是他的「燈」。關於他，彌迦先知說：「你必將真理賜給雅各」；真理是作為恩賜賜下的。

כי נש"י [נשמות ישראל] הם ב' בחי' יעקב וישראל. ישראל הוא בחי' כי שרית ותוכל⁷³ שכבר גבר ונצח המלחמה

因為以色列的眾靈魂有兩個層面：雅各與以色列（ישראל）。以色列是「因你曾角力，並且得勝」這一層面：他已經克服並贏得這場爭戰。

猶太靈魂有兩類，稱為雅各與以色列。以色列之名取自「你曾角力，並且得勝」；他已經贏得內在的爭戰。

משא"כ יעקב יו"ד עקב דהיינו שירד מטה⁷⁴ בבחי' עקב אלא שיש לו בחי' יו"ד בראשו שאליו יומשך ממטה למעלה.

相較之下，雅各可拆讀為「字母 יו"ד 與腳跟」（יוד עקב, yud eikev）：也就是說，他已經降至下方，處於腳跟這一層面；然而，他頭上仍有 יו"ד 這一層面，向著這一層面，他將從下而上被引升。

雅各這個名字可讀作 יו"ד 與 eikev，即「字母 יו"ד 與腳跟」：他身處低處，位於腳跟這一層面；但他頭上有一個 יו"ד，代表一點屬於 ה' 的性質，將他向上牽引。

ועדיין אין לו בחי' אמת בנפשו בטבע ממש. רק שה' יתן אמת ע"י סיוע מלמעלה.

他尚未在自己的靈魂中憑本性真正具備真理這一層面；只是 ה' 藉由從上而來的扶助，將真理賜給他。

雅各本性中尚未具備真理；ה' 藉由從上而來的扶助將真理賜給他。在《Likkutei Torah》（לקוטי תורה）Shemini Atzeres 83b，阿德莫爾哈扎肯（אדמו"ר הזקן）也以同樣方式解釋這節經文：雅各的 יו"ד 是下降至「腳跟」的收縮；ה' 賜下真理，使祂的真理甚至在那裡也得以顯露。

וחסד לאברהם פ"י שיהיה בחי' אברהם הוא בחי' האהבה שהיא באה בתורת חסד מלמעלה. וכ"ז [וכל זה] הוא מימי קדם מבחי' תשובה שקדמה לעולם:⁷⁵

「對亞伯拉罕（אברהם）施以慈愛」：這是說，亞伯拉罕這一層面，就是那份作為慈愛之恩賜、從上而來的愛。這一切都來自「古昔之日」，來自先於世界的悔悟回歸（תשובה, teshuvah）這一層面。

「對亞伯拉罕施以慈愛」是指，作為亞伯拉罕特質的愛，也作為從上而來的恩賜賜給他。這一切都「來自古昔之日」，源自先於世界、能觸及一個人當下狀態之外的悔悟回歸。

姊妹：妥拉的精通者

22 וביאור ענין אחותי. הוא בחי' ומדרגת מארי תורה שתורתם אומנותם כי במעלת התורה איתא במדרש

מצינו שויתר הקב"ה על ג"ע [גילוי עריות] וש"ד [ושפיכות דמים].⁷⁶ ולא ויתר על בטול תורה.

至於「我的姊妹」一語的含義：這是妥拉大師的層次與位階，他們以妥拉為業。關於妥拉的崇高，米德拉什說：「我們發現，קב"ה，曾寬免違禁性關係與殺人流血之罪，卻未寬免疏忽妥拉學習之罪。」

第二個稱謂「姊妹」，代表那些以妥拉為業、全心投入研習的人所達到的位階。米德拉什說，ה'甚至寬免了違禁性關係與殺人流血這類重罪，卻不寬免疏忽妥拉學習。

והענין כי הנה עסק התורה הוא המשכת דירתו ית' בתחתונים

這是因為，研習妥拉乃是將祂受頌讚的居所引降於下界，即下界中的居所（דירה בתחתונים，dirah betachtonim）。

妥拉學習之所以如此重要，是因為它將ה'的居所引降於下界。

כי כל עניני התורה אסור ומותר. כשר ופסול. טמא וטהור. הוא רק הבדלה בין טוב לרע. וכמ"ש להבדיל בין החיה⁷⁷ הנאכלת ובין כו'.

因為妥拉中的一切事理——禁止與允許、合乎規例與不合規例、不潔與潔淨——都只是區分善與惡；正如經上所說：「為要在可食用的動物與……之間作區分。」等等。

妥拉律法中的每一項事理，無論是禁止或允許、合乎規例或不合規例、不潔或潔淨，都是一種區分；每一項此類裁決都將善與惡分開。關於可食用動物的律例結尾處，經文說：「為要區分可食用的動物與不可食用的動物。」這表明了這一原則。

23 והנה כתיב בי מלכים ימלכו.⁷⁸ ואמרו מתניתין מלכתא⁷⁹ שהיא כמלך שמצוה לעשות כך וכך כו' כמ"ש

במ"א.

現在經上說：「藉著我，君王執政。」又說：「Mishnah（משנה）是一位王后」，因為它就像君王，命令要如此如此行事，等等，如別處所解釋。

妥拉（תורה，Torah）說：「藉著我，君王執政」；聖賢們則說：「Mishnah是一位王后。」律法裁定（הלכה，halachah）具有君王般的權威：它如同君王，命令應當如何行事。在《Torah Ohr》（תורה אור）〈Shemos（שמות）〉篇（49b）中，阿爾特雷貝（אדמו"ר הזקן）解釋，為何Mishnah被比作王后：它是在智慧（חכמה，Chochmah）中進行精煉的工作，分辨不潔與潔淨、禁戒與許可。

והנה כתיב אם תגביה כנשר⁸⁰ כו'. משם אורידך נאם ה' שנאם ה' ודבורו הוא המוריד ומשפיל הקליפות וס"א [וסטרא אחרא] למטה ויתפרדו כל פועלי און.⁸¹

經上又說：「你雖高舉如鷹……」，「我必從那裡使你降下，這是 ה' 的宣告」：正是 ה' 的宣告和祂的言語，使外殼（קליפות，kelipos）與另一側（סטרא אחרא，sitra achra）降下，並把它們壓低至下方；「一切行惡者都必四散」。

藉著俄巴底亞，ה' 對狂傲的以東說：「你雖高舉如鷹……我必從那裡使你降下。」 ה' 的言語正是將外殼與另一側——敵對神聖的勢力——擊落的力量。

וכך האדם ע"י עסקו בתורה. ומבדיל בין איסור והיתר.⁸² ובין כשר לפסול כנ"ל. הנה הוא מוריד האיסור והפסול ומדחהו למטה ע"י דבר ה' אשר בפיו זו דבר הלכה⁸³

人從事妥拉學習，也是如此：他分辨禁戒與許可，並分辨合乎規範（כשר，kosher）與不合格，如上所述；於是，他藉著口中的「ה' 的話」，也就是「律法裁定之言」，使禁戒與不合格者降下，並將它們排拒至下方。

研習妥拉的人也做同樣的事：當他裁定何者禁戒、何者許可，何者合乎規範、何者不合格時，他便把禁戒與不合格者推下並排拒在下方。他是藉著口中的「ה' 的話」來做這件事；聖賢們指出，這就是律法裁定之言。

נתקיים בו ועל ידו משם אורידך נאם ה' ולכן נק' ישראל אחים וריעים להקב"ה. וכמ"ש להנחיל אוהבי יש.⁸⁴ למען אחי וריעי⁸⁵ כו':

[如此]，經文「我必從那裡使你降下，這是 ה' 的宣告」就在他身上並藉著他得以應驗。因此，以色列人被稱為 קב"ה (Kudsha Brich Hu，意為「聖者，願祂受頌讚」) 的兄弟與同伴；正如經上所說：「使愛我的人承受實有 (יש，yesh)」，又說：「為了我的兄弟與同伴」等等。

因此，「我必從那裡使你降下，這是 ה' 的宣告」這句經文，是藉著那個人自己而得以應驗。因為他以這種方式做了 ה' 自身的工作，以色列人便被稱為 ה' 的「兄弟與同伴」。

24 וזהו הקל קול יעקב⁸⁶ והידים ידי עשו. שבזמן שהקל קול יעקב אין ידי עשו שולטות בו.

這就是：「聲音是雅各（יעקב，Yaakov）的聲音，手是以掃（עשו，Eisav）的手」：當雅各的聲音是雅各的聲音時，以掃的手便不能轄制他。

以撒（יצחק，Yitzchak）所說的「聲音是雅各的聲音，手是以掃的手」，賢者解讀為：當雅各的聲音在研讀妥拉時被聽見，以掃的手便無法對他施力。

כי אין יניקה לחיצונים מאחר שמבדילים ומבררים. והיינו בזמן שהקל קול. פי' שהקול עליון הוא דבר ה' מתחבר בקול שלמטה

因為外在勢力無所憑藉以汲取滋養，既已作了分別、提煉。這就是「當聲音是聲音時」的意思：也就是說，上界的聲音——即 ה' 的話語——與下方的聲音相連，

原因在於，妥拉的研讀將善與惡分別開來並加以提煉，因此外殼（קליפה，kelipah）的外在勢力無物可汲取生命力。經文中的「聲音」（kol）出現了兩次：上方的聲音，即 ה' 的話語，與下方的聲音，也就是人的研讀，彼此相連。

להיות כמ"ש ואשים דברי בפ"ך⁸⁷ וכתוב ודברי אשר שמתי בפ"ך⁸⁸ דברי ממש שאז הוא בחי' מתניתין מלכתא.

使之正如經上所寫：「我將我的話放在你口中」；又寫道：「我所放在你口中的話語」——確實是「我的話」。因為那時便是「米示拿（משנה，Mishnah）乃王后」這一層面。

這就是以賽亞所說「我所放在你口中的話語」的意思：人所說出的妥拉話語，確實就是 ה' 的話語。那時，哈拉卡便具有其王者之力，正如「米示拿乃王后」所說。

25 ובחי' זו נק' אחותי רעיתי יונתי תמתי.⁸⁹ א"ת [אל תקרי] תמתי אלא תאומתי^{90,91} שנעשו בחי' אחים תאומים ממש כביכול.

此一層面稱為：「我的姊妹、我的愛侶、我的鴿子、我的純全者（תמתי，tamasi）。不要讀作「תמתי」，而要讀作「תאומתי」（te' omasi，我的雙生）：如此，雙方彷彿真的成了雙生兄弟。

這一層面稱為「我的姊妹、我的愛侶、我的鴿子、我的純全者」；米德拉什將 tamasi（「我的純全者」）讀作 te' omasi（「我的雙生」）。藉著托拉，以色列與 ה' 彷彿成了雙生。

אך כל האומר אין לי אלא תורה⁹² אפי' [אפילו] תורה אין לו. כי מעלת התורה היא משום דאורייתא וקוב"ה [וקודשא בריך הוא] כולא חד.⁹³

然而，凡說「我只有托拉，別無其他」的人，連托拉也沒有。因為托拉之所以尊貴，在於托拉與 קב"ה（Kudsha Brich Hu，意為「聖者，願祂受頌讚」），完全是一體。

然而，單有托拉並不足夠：「凡說『我只有托拉，別無其他』的人，連托拉也沒有。」托拉之所以尊貴，在於它與 ה' 為一；在《Torah Ohr》（תורה אור），Vaera（57c）中，阿爾特雷貝（אדמו"ר הזקן）解釋，這句話中的「聖者，願祂受頌讚」指的是 ה' 本身——祂神聖而超然於諸世界，並臨在於托拉之中。因此，人也必須使自己與 ה' 本身建立連結，正如下一段所說明的。

母親：與捨身奉獻相結合的妥拉

26 וצ"ל גם באדם למס"נ [למסירות נפש] באחד⁹⁴ שמשם מקור התורה ולהיות לו רק רצון א' כו' כנ"ל.

在人身上也必須在「一」字上有捨身奉獻（מסירות נפש，mesirus nefesh），因為妥拉的源頭就在那裡；並且[他必須]只有一個意願（רצון，ratzon），等等，如上所述。

因此，研習妥拉的人也需要有示瑪祈禱（שמע，Shema）中的捨身奉獻：在「一」字上把自己交付出去，並且只有一個רצון。妥拉的源頭就在那裡。Kehot 的註釋列出在「一」字上捨身奉獻的資料來源：Rashba 的答問集、Bach 對《Tur》（טור）的註釋，以及《Pri Etz Chaim》（פרי עץ חיים）。

שע"ז הוא ממשיך גילוי התורה שמשם מקור חוצבה ושרשה דאורייתא מחכ' [מחכמה] נפקת. וכתוב ויקם עדות ביעקב⁹⁵ ותורה שם בישראל. פי' כי הנה יש ב' בחי' ישראל ויעקב.⁹⁶

藉此，他便引下妥拉的顯現，因為妥拉被鑿出的源頭及其根源都在那裡：「妥拉從智慧（חכמה，Chochmah）而出。」經上又說：「祂在雅各（יעקב，Yaakov）立下見證，並在以色列（ישראל，Yisrael）安置妥拉。」其意是：有雅各與以色列兩個層面（בחינה，bechinah）。

藉著這種捨身奉獻，他引下妥拉從其根源而來的顯現，因為「妥拉從חכמה而出」，而חכמה正是靈魂的自我消融（ביטול，bittul）所及之處。經文「在雅各立下見證……在以色列安置妥拉」引出妥拉中的兩個層面，分別對應雅各與以色列。

27 וכנגד זה יש ב' בחי' בתורה עדות ותורה. ומבחי' יעקב נמשך בחי' עדות ומבחי' ישראל נמשך בחי' תורה.⁹⁷

與此相應，妥拉（תורה，Torah）有兩個層面：見證與妥拉。見證這一層面由雅各（יעקב）而引出，妥拉這一層面則由以色列（ישראל）而引出。

妥拉有兩個層面：「見證」與「妥拉」。較低的「見證」是透過雅各而來，較高的「妥拉」則是透過以色列而來。

וכמ"ש ועשיתם אתם⁹⁸ אתם כתיב.⁹⁹ וכתוב אשר יעשה אתם האדם.¹⁰⁰ כי ע"י האדם נמשך בחי' תומ"צ [תורה ומצות].¹⁰¹

正如經上所說：「你們要行它們（אותם，osam）」；此處寫作[使它也可讀作] אתם（atem），意為「你們」。又說：「人所要行的它們（אותם，osam）」。因為妥拉與誡命（מצוות，mitzvos）這一層面，是透過人而引降的。

賢者將「你們要行它們（אותם，osam）」讀作「你們要造就自己（אתם，atem）」，而經文提到「人」行誡命，也表達了同一個意思。透過人，妥拉與誡命被引入世界。

והיינו ע"י מס"נ [מסירות נפש] באחד שאז כל הנשמה תהלל¹⁰² יה כו' כנ"ל. ובחי' זו נקראת אמי שהוא בחי' אם הבנים.¹⁰³

也就是藉著在「一」中捨身奉獻（מסירות נפש，mesirus nefesh）；那時，「每個靈魂都要讚美 יה」，等等，正如上文所述。這一層面稱為「我的母親」，也就是「眾子的母親」這一層面。

這是藉著在「一」中捨身奉獻而成就的；那時，靈魂成為一盞燈，正如上文所解釋。這一層面稱為「我的母親」，如同「眾子的母親」；她是三個稱謂中最高的一個。

שהיא היא המוליד הגילוי אלקות אוא"ס [אור אין סוף] ב"ה בג"ע [בגן עדן] ותענוג הנשמות זו תורה ועבודה כו'. ולע"ל [ולעתיד לבוא] כתיב רני ושמחי בת¹⁰⁴ כו'. שבחי' בת תעלה ביתר שאת^{105, 106} כנ"ל. ולהיות אשת חיל עט"ב [עטרת בעלה]¹⁰⁷ כו' כמ"ש במ"א¹⁰⁹:

因為她正是使 יה 的顯現——無限之光（אור אין סוף，Or Ein Sof），願祂受頌讚——在伊甸園中展現，並帶來眾靈魂喜悅的那一位；這就是妥拉與事奉，等等。至於未來時代，經上說：「歡唱並歡喜吧，女子啊」，等等：「女子」這一層面將以更為超卓的尊榮升起，正如上文所述，並成為「才德的婦人，是丈夫的冠冕」，等等，正如別處所解釋。

「母親」使 יה 的顯現於伊甸園中展現，並藉著妥拉與事奉帶來靈魂的喜悅。到了未來時代，「女子」將升至更高之處，正如先知書選讀所應許的，並成為「才德的婦人，是丈夫的冠冕」。Likutei Torah, Shelach (38c) 引述這些句子，並解釋「女子」是下耶路撒冷，「我的母親」是上耶路撒冷；只有經由下者才能到達上者：「女子」藉著以實際行為履行誠命而升起。

在事奉中的實踐

單靠理解，一個人無法達到對 יה 真正的愛。他必須先誠實省察自己的行為、言語與思想，看看哪些並非為了 יה；至少也要放下世俗習慣，承擔服從 יה 之軛（קבלת עול，kabbalas ol）；然後在示瑪祈禱中將自己的意願交給 יה，再由此回返妥拉與猶太律法。他研習妥拉時，也必須在「一」中與捨身奉獻相結合，因為「誰若說：『我只有妥拉，別無其他，』他甚至連妥拉也沒有。」

討論問題

1. 為什麼靈魂被稱為「יה的燈」，而 יה 又被稱為靈魂的燈？每節經文各適用於誰？
2. 呼吸與心跳如何說明事奉中的奔騰與回返？
3. 為什麼單靠沉思無法生出對 יה 的愛？這篇 maamar 說，什麼能除去阻礙這種愛的「黑暗」？
4. 判定何者禁止、何者允許，如何擊潰諸外殼？這又為什麼使以色列成為 יה 的「孿生子女」？
5. 為什麼沒有「一」中的捨身奉獻，妥拉便不夠？為什麼二者的結合被稱為「母親」？

註記

第 1 段

1

רני ושמחי

這是另一位聽講者對同一篇論述的記錄，並附有數頁後的解說。比較兩份記錄，可以看出這篇論述如何被聽聞並記錄下來。

KEHOT 註記

הנחה אחרת בסה"מ תקס"ה ע' קכד. ביאור שם ע' קל. עוד הנחה בתו"א לעמבערג יד, א. ראה לעיל בציונים לכ"ק אדמו"ר זי"ע. בארוכה במאמרי אדה"א בראשית ע' שכט. אוה"ת חנוכה שיג, ב. הערה באוה"ת בראשית כרך ה תתקלא, א. ביאור באוה"ת נ"ך כרך ג ע' א'רסט. ע' אירעז. סה"מ תרכ"ז (הוצאת תש"ס) ע' שכא המאמר עם הגהות, ובע' שכט קיצורים. ד"ה רני ושמחי תשמ"ה. בסה"מ תרכ"ז (הוצאת תש"ס) ע' קיג מציין לכאן.

2

רני ושמחי בת ציון

撒迦利亞呼唤錫安：「錫安的女兒啊，歡唱歡喜吧！因為看哪，我來到你們中間居住，」說。這篇講論（מאמר，maamar）提出疑問：以色列在此為何被稱為「女兒」？並在篇末回到這節經文。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Zechariah 2:14 זכריה ב' י"ד

רני ושמחי בת ציון כי הנני בא ושכנתי בתוכך נאמ'ה

' Sing and rejoice, O daughter of Zion; for, lo, I come, and I will dwell in the midst of thee, saith the L-RD.

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

KEHOT 註記

זכרי' ב, יד.

3

בת ירושלים

以賽亞向亞述王西拿基立（סנחריב）所發的預言；他曾圍困耶路撒冷：「耶路撒冷的女兒向你搖頭。」這是另一處把百姓稱為「女兒」的經文。

II Kings 19:21 מלכים ב' י"ט כ"א

זה הדבר אשר ידבר ה' עליו בזה לה לענה לה בתולת בת ציון אתריד ראש הניעה בת ירושלים:

This is the word that the L-RD hath spoken concerning him: The virgin daughter of Zion Hath despised thee and laughed thee to scorn; The daughter of Jerusalem Hath shaken her head at thee.

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

KEHOT 註記

מלכים-ב יט, כא.

4

איתא במדרש משל למלך

拉比西蒙·巴爾·約海（רבי שמעון בר יוחאי）問「他母親為他所戴的冠冕」是什麼意思，得到的回答是一則寓言：有一位國王，只有一個女兒，他極其疼愛她；他稱她為「我的女兒」，並不斷珍愛她，後來稱她為「我的姊妹」，再後來稱她

為「我的母親」。因此，起初稱以色列為「女兒」，接著稱為「姊妹」，最後稱為「母親」。（Kehot 註釋標作 52:4。）

Shemot Rabbah 52:5 שמות רבה נ"ב:ה' 52:5

... רשב"י שאל את ר' אלעזר ברבי יוסי: איפשר ששמעת מאביך, מהו בעטרה שעטרה לו אמו? אמר לו: הן. משל למלך, שהיתה לו בת יחידה, והיה מחבבה ביותר מדאי, והיה קורא אותה בתי. לא זו מחבבה, עד שקראה אחותי, ועד שקראה אמי. כך הקב"ה, בתחילה קרא לישראל בת, שנאמר (תהלים מה): שמעי בת וראי והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך, לא זו מחבבן עד שקראן אחותי, שנאמר (שיר ה): פתחי לי אחותי רעיתי יונתי תמתי שראשי נמלא טל קוצותי רסיסי לילה, לא זו מחבבן, עד שקראן אמי, שנאמר (ישעיה נא): ...

Another matter, “they brought the Tabernacle” – that is what is written: “Emerge, daughters of Zion, and look at King Solomon, with the crown with which his mother crowned him on the day of his wedding, and on the day of the rejoicing of his heart” (Song of Songs 3:11). When was this verse stated? On the day that the Tabernacle was set up, when there was great celebration in Israel because the Holy One blessed be He rested amongst them. “Daughters of Zion [tziyon]” – the children who are ...

Daat Shemot Rabbah (Public Domain) • The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY)

KEHOT 註記

שמו"ר נב, ד (כן מצויין בתרכ"ז ע' שכא ומעתיק משם הלשון). שה"ש ספ"ג.

5

שמעי בת

為君王婚禮而作的詩篇轉而向新娘說：「聽啊，女兒，觀看，側耳而聽；忘記你的百姓和你父家，君王必戀慕你的美貌。」米德拉什將「女兒」這個稱謂與此相聯；這篇講論稍後則將它解讀為接受者的事奉。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 45:11 תהילים מ"ה י"א

שמעייבת וראי והטי אזנך ושכחי עמך ובית אביך:

'Hearken, O daughter, and consider, and incline thine ear; Forget also thine own people, and thy father's house;

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

KEHOT 註記

תהלים מה, יא.

6

אחותי רעייתי

那位心愛者在夜間敲門，呼喚：「為我開門，我的姊妹、我的愛人、我的鴿子、我的純全者。」米德拉什由此引出「姊妹」這個稱謂；這篇講論稍後將它解釋為精通妥拉者。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 5:2 שיר השירים ה' ב' 5:2

אני ישנה ולבי ער קול דודי דופק פתחילי אחתי רעיתי יונתי תמתי שראשי נמלא טל קוצותי רסיסי לילה:

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)
KEHOT 註記

שה"ש ה, ב.

7

צאינה וראינה בנות ציון

「錫安的眾女兒啊，出去觀看所羅門王（שלמה），看他戴著母親在他婚娶之日為他所戴的冠冕。」米德拉什把君王解讀為ה，把「母親」解讀為以色列；這是三個稱謂中最高的一個。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Song of Songs 3:11א"י/י"י שיר השירים

צֵאנָה וּרְאִינָה בְּנוֹת צִיּוֹן בְּמֶלֶךְ שְׁלֹמֹה בְּעֶטְרָה שְׁעָטְרָהּ לֹא אִמּוֹ בְּיוֹם חֲתֻנָּתוֹ וּבְיוֹם שְׂמֻחָתוֹ לְבוֹ:

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 ה, ג, יא.

8

拉比西蒙·巴爾·約海（רבי שמעון בר יוחאי）問「他母親為他所戴的冠冕」是什麼意思，得到的回答是一則寓言：有一位國王，只有一個女兒，他極其疼愛她；他稱她為「我的女兒」，並不斷珍愛她，後來稱她為「我的姊妹」，再後來稱她為「我的母親」。因此，ה起初稱以色列為「女兒」，接著稱為「姊妹」，最後稱為「母親」。（Kehot 註釋標作 52:4。）

Shemot Rabbah 52:5ה"ב/ה"ה שמות רבה

דבר אחר: ויביאו את המשכן, הה"ד (שיר ד): צאינה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתונתו וביום שמחת לבו. אימתי נאמר הפסוק הזה? ביום שעמד המשכן, שהיתה שמחה גדולה בישראל, שהקב"ה שורה אצלם. בנות ציון, בנים המצוינים לי, ע"י עובדי כוכבים. מה ציון הזה נראה באצבע, כך ישראל נראין באצבע. הוי, בנות ציון המצוינים לי. במלך שלמה, במלך שהשלום שלו, זה ממ"ה הקב"ה. בעטרה שעטרה לו אמו, זה המשכן. למה קראו עטרה? אלא, מה העטרה מצויירת, כך המשכן היה מצוייר, שנאמר (שמות לה): ורוקם בתכלת ובארגמן ...

Another matter, "they brought the Tabernacle" – that is what is written: "Emerge, daughters of Zion, and look at King Solomon, with the crown with which his mother crowned him on the day of his wedding, and on the day of the rejoicing of his heart" (Song of Songs 3:11). When was this verse stated? On the day that the Tabernacle was set up, when there was great celebration in Israel because the Holy One blessed be He rested amongst them. "Daughters of Zion [tziyon]" – the children who are ...

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

9

בעטרה שעטרה לו אמו

Song of Songs 第三章末節的米德拉什（Midrash，מדרש）也講述女兒、姊妹與母親的同一則寓言，並把「我的百姓」解讀為「我的母親」。Kehot 註釋指向此處。

Shir HaShirim Rabbah 3:11א"י/י"י שיר השירים

10

הקשיבו אלי עמי . . האזינו

ה'藉著以賽亞呼喚：「我的百姓啊，要聽我說；我的國民啊，要側耳聽我，因為妥拉必從我而出。」賢哲們把「我的國民」（לאומי，le' umi）讀作 le' imi（「我的母親」），即第三個稱謂；馬所拉文本則拼作 le' umi。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 51:4ד'י"א ישעיהו

הַקְשִׁיבוּ אֵלַי עַמִּי וְלְאֻמִּי אֵלֵי הָאָזִינוּ כִּי תוֹרָה מֵאִתִּי תֵצֵא וּמִשְׁפָּטִי לְאוֹר עַמִּים אֲרִגִּיעַ:

Attend unto Me, O My people, And give ear unto Me, O My nation; For instruction shall go forth from Me, And My right on a sudden for a light of the peoples.

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

ישע"י נא, ד.

11

(ופי . . יפתי)

Kehot 的註記指出，Maamarei Admur HaZaken 對此有進一步解說。

KEHOT 註記

מוסגר זה גם בכת"י מאמרי אדה"ז, ובכמה כת"י בלי מוסגר.

12

ולאמי כתיב

Kehot 的註釋引用《Zohar》（זהר）中的這段經文，作為將 le' imi（「我的母親」）讀作 le' umi（「我的母親」）的依據。

Zohar III, 262aח"ג רסב, אה"ג

KEHOT 註記

בתו"א דפוס לעמבערג שנת תר"ה ע' יד, א ובבדך באב' 17. בבדך רני ושמחי — ירות"ו ובבדך אדה"ז 633, נוסף: א"ת לאומי אלא לאמי. ראה במאמרי אדה"א בראשית ע' שכט. זח"ג רסב, א. שהש"ר ספ"ג.

第 2 段

13

נר הוי' נשמת אדם

「人的靈魂是 ה' 的燈，探索一切內室。」按其字面意思，ה'藉著人自己的靈之光，探索他的內在生命。這篇 מאמר 提出疑問：靈魂怎能成為 ה' 的燈？答案是，靈魂將祂的光引下來。（出處：Steinsaltz Tanakh）

Proverbs 20:27כ"ז/כ"י משלי

נֵר ה' נְשָׁמַת אָדָם תִּפְשׁ כְּלִי-חֲדָרִי-בָטָן:

The spirit of man is the lamp of the L-RD, searching all the inward parts.

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

משלי כ, כז.

14

נרה של שם הוי"ה

其他抄本讀作「**ה**的燈」或「Havayah的燈」。一份日期為5623年 Vayigash 安息日的抄本增補了一則註解：靈魂將光引入 **ה**，即小面相（**ז"א** / **זעיר אנפין**）；這道光來自古老者（**עתיק**，Atik），祂被稱為「Havayah之光」。

KEHOT 註記

בבוך תניא-ברוך ובבוך אדה"ז הנ"ל הגי': נירו של ה'. ובבוך באב' 17: נורות של הוי". בבוך מקול מחצצים גרוסמאן (נט, א) נמצא מאמר זה ורשום עליו: שבת פ' ויגש דשנת תרכ"ג לפ"ק, נמצאת שם הגהה זו: (ה') דהיינו שהיא ממשכת אור בשם הוי"ה שהוא ז"א וא"כ ההמשכה זו באה מע"ק דוגמת מ"ש במא"א אות א' סעיף כ"ח וז"ל אור הוי"ה נק' עתיקא דמתמן נהורא לז"א הנק' הוי"ה ולפעמים גם הבינה נק' כן עכ"ל. והי"נ כתב וז"ל עיין באד"ר דק"ל ע"א בדרוש הפסוק בית יעקב לכו ונלכה באור ה' עכ"ל עכ"ה).

15

כי אתה נרי ה'

大衛在 **ה** 從一切仇敵手中拯救他之後所唱的感恩之歌：「因為 **ה** 啊，你是我的燈；**ה** 照亮我的黑暗。」在此，**ה** 是靈魂的燈，這與《箴言》中的經文正好相反。（出處：Steinsaltz Tanakh）

II Samuel 22:29 כ"ב: כ"ט שמואל ב

פִּי־אַתָּה נִירִי ה' וְה' יִגִּיעַ חֹשֶׁךְ:

For Thou art my lamp, O L-RD; And the L-RD doth lighten my darkness.

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

KEHOT 註記

שמואל-ב כב, כט.

第 3 段

16

כל הנשמה תהלל י"ה

Psalms的最後一節：「願一切有氣息者讚美**ה**。」從字面看，氣息（**נשמה**，neshamah）指呼吸，即「一切有氣息者」。maamar將「將發光」（**תהלל**，tehallel）解讀為「將發光」，並在後文進一步以**נשמה**作為呼吸來立論。（出處：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 150:6 ק"נ:ו תהילים

כָּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל קָה הַלְלוּקָה:

Let every thing that hath breath praise the L-RD. Hallelujah.

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

KEHOT 註記

תהלים קנ, ו. ובסה"מ תרכ"ז (הוצאת תש"ס) ע' שכב: "ומה שהקדים רבינו ז"ל בפסוק כל הנשמה מפני כי עליית המלי' בבחי' אמי הוא בינה ונשמה הוא ג"כ בחי' בינה כמ"ש ונשמת שדי תבינם לכן הקדים בפסוק זה " עכ"ל ע"ש. ראה אוה"ת נ"ך כרך ב ע' תתקמב.

17

שוי"ה והענין — פיי תהלל

另一份傳本明確提出：為什麼經文說 **tehallel**，而不說「讚美」（teshabach）？這正是本段所回答的問題。

KEHOT 註記

בסה"מ תקס"ה ע' קכד "וגם מהו לשון תהלל ולא אמר תשבח כו'."

18

בהלו נרו

約伯盼望那段日子：「祂的燈照耀在我頭上之時。」這顯示「將發光」（**תהלל**，tehallel）的詞根「發光」（**הלל**，halal）

意為發光。（出處：Steinsaltz Tanakh）

Job 29:3 אִיּוֹב כ"ט:ג

בָּהֱלוּ נֵרוֹ עָלַי רֵאשִׁי לְאוּרוֹ אֶלְךָ חֹשֶׁךְ:

When His lamp shined above my head, And by His light I walked through darkness;

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

KEHOT 註記

איוב כט, ג.

19

לשון הארה

該處將這個詞解作「明亮、閃耀，以及額外的光輝，如 yahel or 一語所示」。5565年的傳本（p. 124）也有相同讀法。

KEHOT 註記

במאמרי אדה"א שם ע' שלב "לשון בהירות והבהקה וזהרורי' יתירה כמו יהל אור". וכ"ה בתקס"ה ע' קכד.

20

אני ה' לא שניתי

ה藉瑪拉基告訴以色列：「因為我——**הוי"ה**（Havayah）——並未改變；你們雅各（**יעקב**，Yaakov）的子孫也沒有走到盡頭。」哈西德思想（**חסידות**，Chassidus）以此說明一項原則：創造並不使**ה**有所改變。（出處：Steinsaltz Tanakh）

Malachi 3:6 מלאכי ג':ו

כִּי אֲנִי ה' לֹא שֵׁנִיתִי וְאַתֶּם בְּנֵי־יַעֲקֹב לֹא קִלִּיתֶם:

For I the L-RD change not; and ye, O sons of Jacob, are not consumed.

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

KEHOT 註記

מלאכי ג, ו.

21

ואתה הוא קודם שנבה"ע

在該處，阿德莫爾·哈扎肯引用「在世界被創造以前，祢就是那一位；祢仍是那一位」，以說明世界不斷由無而有地被創造，並未使**ה**有任何改變。人的工匠會把心思轉向自己所製作的事物，因而受到影響；世界則只是源自**ה**，也就是祂的「名」，所以祂仍如創世以前一樣是獨一的。

KEHOT 註記

נוסח תפלת השחר. וראה גם לקמן לח, ב. ו, ד. ובמאמרי אדה"ז על מארז"ל ע' שלו.

22

ואתה הוא קודם שנבה"ע ואתה הוא

晨間祈禱文：「在世界被創造以前，你就是那一位；世界被創造以後，你仍是那一位。」這段祈禱文以禮儀的言辭陳述同一項原則。

Weekday Siddur Chabad, Shacharit, Morning Prayer

סידור חב"ד לימות החול, שחרית, תפלת השחר ט"ז 16

第 4 段

23

וממשיכה להטותה אל כל אשר תחפוץ . . וכן בדו"מ

米特勒雷貝詳細解釋了這個例子：當心智掌握一個思想時，便會被它牽住，以致當下無法掌握另一個思想。

KEHOT 註記

במאמרי אדה"א שם מבאר בארוכה הדוגמא כשהשכל נתפס בענין מחשבה זו נתפס בה ממש שבאותה שעה לא יוכל להשכיל שכל אחר ע"ש.

24 כי לא מחשבותי מחשבותיכם

藉著以賽亞 (ישעיהו) , 勸惡人歸回, 因為祂會赦免: 「因為我的意念不是你們的意念, 你們的道路也不是我的道路。」此處的意思是, 祂對諸世界的「意念」, 並不像人的意念包攝其靈魂那樣包攝祂。(背景: Steinsaltz Tanakh)

Isaiah 55:8 ישיעיהו נ"ה:ח

כי לא מחשבותי מחשבותיכם ולא דרכיכם דרכי נאם ה'

For My thoughts are not your thoughts, Neither are your ways My ways, saith the L-RD.

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

KEHOT 註記

ישיעיהו נה, ח.

第 6 段

25 עיניך פקוחות על כל דרכי

耶利米向 祂 的祈禱: 「你在謀略上偉大, 行事大有能力; 你的眼目睜開, 察看世人的一切道路, 為要照各人的道路和其行為的果實賜予各人。」這表明 祂 對細節的細密眷顧。(背景: Steinsaltz Tanakh)

Jeremiah 32:19 ירמיהו ל"ב:י"ט

גָּדֹל הָעֵצָה וְרַב הָעֲלִילָה אֲשֶׁר־עֵינֶיךָ פְּקֻחוֹת עַל־כָּל־דְּרָכַי בְּנֵי אָדָם לְתַת לְאִישׁ כְּדָרְכּוֹ וְכַפְרִי מַעֲלָיו:

great in counsel, and mighty in work; whose eyes are open upon all the ways of the sons of men, to give every one according to his ways, and according to the fruit of his doings;

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

KEHOT 註記

ירמיהו לב, יט.

26 פה הכל גלוי וידוע

阿爾特雷貝在該處解釋, 祂對所有世界的認知, 並不是祂的心智披覆在它們之中, 而是它們本身「顯露而為祂所知」; 只有人的認知必須披覆在它所認知的事物之中。祂如同此處一樣, 將這一點與「我的意念不是你們的意念」相聯繫。

KEHOT 註記

ראה לעיל יד, ד ובמ"מ שם. וראה בסה"מ תקס"ה ע' קכד ואילך. אוה"ת ענינים ע' קטו. באוה"ת סידור ע' נ מצייין לכאן. מאמרי אדה"א בראשית ע' שלד.

27 שו"ה שהם — בבחי' גילוי וידיעה

作者說, 阿爾特雷貝以這些話回答了問題: 這完全不是思想的披覆, 只是「顯露而為祂所知」。

KEHOT 註記

בסה"מ תרכ"ז ע' רחצ בסופו שבזה תירץ רבינו ז"ל שאין זו בחי' התלבשות המחשבה כלל כ"א שהוא בדרך גלוי וידוע ע"ש.

28 קדוש ק"ק עד שהו"ה צבאות

在以賽亞的異象中, 撒拉弗彼此呼喚說: 「聖潔、聖潔、聖潔, 是萬軍之 祂 (Havayah) ; 全地充滿祂的榮耀。」這篇 maamar 將三個「聖潔」解讀為三個分離的層次, 經過

這些層次, 祂才成為「萬軍之 祂」, 也就是萬軍的創造者。(背景: Steinsaltz Tanakh)

Isaiah 6:3 ישיעיהו ו':ג

וְקָרָא זֶה אֶל־זֶה וְאָמַר קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ ה' צְבָאוֹת מְלֵא כְּלֵי־הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ:

And one called unto another, and said: Holy, holy, holy, is the L-RD of hosts; The whole earth is full of His glory.

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

第 7 段

29 וביאור ענין ג"פ קדוש

Emor 的 maamar 探討三群天使分別說一次、兩次和三次「聖哉」, 並解釋「聖」意為分別, 如「我, 祂, 並沒有改變」所言: 在創造之前與之後, 祂都沒有任何改變。

KEHOT 註記

ראה לקו"ת אמור לא, א ואילך. נשא כח, ד. ראה כ, ד ואילך. מאמרי אדה"א בראשית ע' שלה. תקא.

30 ג"פ קדוש . . . ב' ההי"ן שבשם ה'

策馬赫·策德克 (הצמח צדק) 在該處引述這段文字, 並列出其他幾處也闡明三重「聖哉」的地方。

KEHOT 註記

מצויין באוה"ת נ"ך כך א ע' קסח ושם מצייין לכמה מקומות שמובא הענין ג"פ קדוש.

31 בדבר ה' שמים נעשו

詩篇作者讚美 祂 的創造: 「藉著 祂 (Havayah) 的話語, 諸天造成; 藉著祂口中的氣息, 天上的萬象都成。」這表明, 創造源自神聖的言語。(背景: Steinsaltz Tanakh)

Psalms 33:6 תהילים ל"ג:ו

בְּדִבְרֵי ה' שָׁמַיִם נַעֲשׂוּ וּבְרִיַת פִּי כָל־צִבְּאָם:

By the word of the L-RD were the heavens made; And all the host of them by the breath of His mouth.

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

KEHOT 註記

תהלים לג, ו.

第 8 段

32 וג' אותיות הראשונות

הוי" (Tzemach Tzedek) 引了這段關於 祂 (Havayah) 前三個字母的論述。

KEHOT 註記

מובא באוה"ת נ"ך כך ב ע' תשמב.

第 9 段

33 בי"ה ה' צור עולמים

以賽亞為救贖之日所作的歌: 「你們要永遠信靠 祂 (Havayah) , 因為在 祂 中有永恆的磐石。」《塔木德》將它解讀為: 「藉著 祂, 祂 創造了諸世界。」本文遵循這一解讀。(背景: Steinsaltz Tanakh)

Isaiah 26:4 ישיעיהו כ"ו:ד

בְּטַחוּ בַּה' עַד־יָעֵד כִּי בָרָה ה' צֹר עוֹלָמִים:

Trust ye in the L-RD for ever, For the L-RD is GOD, an everlasting Rock.

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

KEHOT 註記

ישע'י כו', ד. באוה"ת בראשית כרך ב ע' שיד, ב מבאר זה "ר"ל אחר שביאר איך שצ"ל צמצומים שיומשך מא"ס להיות ה' צבאות, עכשיו יבאר שהמשכה זו צ"ל ע"י אתעדל"ת וזהו ויניחהו בג"ע לעבדה ולשמרה ב' ההי"ן להמשיך בחי' יו"ד שנברא בו העוה"ב שהוא ה', והיינו לעבדה, ולהמשיך ה' שנברא בו עוה"ז וזהו ולשמרה."

34

ביו"ד נברא העוה"ב

《塔木德》說，這個世界是以字母 ה (hei) 創造的，來世則是以字母 י (yud) 創造的。本文將 י 解作收縮 (צמצום, tzimzum)。

Menachot 29b:13-14 מנחות כ"ט ב:י"ג-י"ד

מפני מה נברא העולם הבא ביו"ד מפני שצדיקים שבו מועטים ומפני מה כפוף ראשו מפני שצדיקים שבו כפוף ראשיהם מפני מעשיהן שאינן דומין זה לזה אמר רב יוסף הני תרתי מילי אמר רב בספרים ותניא תיובתיה חדא הא דאמר רב ס"ת שיש בו שתי טעיות בכל דף ודף יתקן שלש יגנז

Wikisource Talmud Bavli (CC-BY-SA)

KEHOT 註記

מנחות כט, ב.

35

שנהנין מזיו השכינה

「在來世……義人坐著，頭戴冠冕，享受聖者的臨在（שכינה, Shechinah）的光輝。」這就是此處所採用的「來世」定義。

Berakhot 17a:12 ברכות י"ז א:י"ב

מרגלא בפומיה דרב: לא כעולם הזה העולם הבא. העולם הבא אין בו לא אכילה ולא שתיה ולא פריה ורביה ולא מנא ומתן ולא קנאה ולא שנאה ולא תחרות, אלא צדיקים יושבין ועטרותיהם בראשיהם ונהנים מזיו השכינה, שנאמר: "ויהיו את האלקים ויאכלו וישתו".

It was a favourite saying of Rab : Not like this world is the world to come. In the world to come there is neither eating nor drinking; no procreation of children or business transactions; no envy or hatred or rivalry ; but the righteous sit enthroned, their crowns on their heads, and enjoy the lustre of the Shekinah; as it is said, "And they beheld G-d, and did eat and drink" (Exod. xxiv. ll).

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

36

מא"ס ב"ה . . לקבל

策馬赫·策德克提出，世界之前的三種事物——水、風和火——是三個 ספירות 或三條線；無限者（אין סוף）正是透過這些收縮，以世界能夠領受的方式照耀。

KEHOT 註記

ביהל אור ע' שפט: ואפ"ל שזהו ענין ג' בריות שקדמו לעולם מים רוח ואש, שהם ג' ספירות ג' קווין, כי מאוא"ס ב"ה א"א לבע"ג לקבל כ"א ע"י צמצומים דהיינו ע"י הספירות שבהן ועל ידם מאיר הא"ס באופן שיוכלו העולמות לקבל כו' עכ"ל.

37

להנחיל אוהבי יש ש"י עולמות

智慧說道：「把實有（יש, yesh）賜給愛我的人，使他們得以承受；我要充滿他們的庫房。」《Mishnah》（משנה）將此解作 ה' 賜給每一位義人實有（יש），也就是三百一十個世界。此處，יש 成為靈魂所領受的「某種實有」的名稱。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Proverbs 8:21 משלי ח:כ"א

להנחיל אהבי יש ואצרתיהם אמלא:

That I may cause those that love me to inherit substance, And that I may fill their treasuries.

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

KEHOT 註記

משלי ח, כא. סוף עוקצין.

38

להנחיל אוהבי יש. ש"י עולמו'

《Talmud》的最後一則《Mishnah》說：「將賜給每位義人三百一十個世界，正如經文所說：「把實有（יש）賜給愛我的人，使他們得以承受」；因為 יש 這個詞的字母數值合計為三百一十。

Mishnah Oktzin 3:12 משנה עוקצים ג':י"ב

אמר רבי יהושע בן לוי, עתיד הקדוש ברוך הוא להנחיל לכל צדיק וצדיק שלש מאות ועשרה עולמות, שנאמר (משלי ח), להנחיל אהבי יש ואצרתיהם אמלא. אמר רבי שמעון בן תלפתא, לא מצא הקדוש ברוך הוא קלי מחזיק ברכה לישראל אלא השלום, שנאמר (תהלים כט), ה' עז לעמו ויהן ה' יברך את עמו בשלום:

Rabbi Yehoshua ben Levi said: In the world to come the Holy One, Blessed be He, will make each righteous person inherit three hundred and ten worlds, for it is written: "That I may cause those that love me to inherit yesh (numerical value of; and that I may fill their treasuries" (Proverbs 8:21. Rabbi Shimon ben Halaftha said: the Holy One, Blessed be He, found no vessel that could contain blessing for Israel save that of peace, as it is written: "The L-rd will give strength unto his people; ...

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

第 10 段

39

שכר מצוה מצוה

KEHOT 對這些文字所列的出處指引（註記見下方）。

KEHOT 註記

אבות ד, ב.

40

שכר מצוה מצוה

本·阿齊（בן עזאי, ben Azai）說：「一項誡命（מצוה, mitzvah）的報償，就是一項誡命。」這裡的意思是，מצוה 本身引下作為其報償的啟示。

Pirkei Avot 4:2/ב:ב משנה אבות ד'

בן עזאי אומר, הוי רץ למצוה קלה כבמורה, ובורח מן העברה. שמצוה גוררת מצוה, ועברה גוררת עברה. ששכר מצוה, מצוה. ושכר עברה, עברה:

Ben Azzai said: Be quick in performing a minor commandment as in the case of a major one, and flee from transgres-

Genesis 23:8

וַיְדַבֵּר אִתָּם לֵאמֹר אֲמִישׁ אֶת־נַפְשְׁכֶם לְקַבֵּר אֶת־מִתִּי מִלִּפְנֵי שְׁמֻעִי וְסָגְעוּ־לִי בְעֶפְרוֹן בֶּן־צֹחַר׃

And he spoke with them, saying: 'If it be your mind that I should bury my dead out of my sight, hear me, and entreat for me to Ephron the son of Zohar,

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

Psalms 27:12

אַל־תִּתְּנֵנִי בְנֶפֶשׁ צָרִי כִּי קְמוּרֵי עַד־יִשְׁקֹר וַיִּפֶּחַ חֲמָס׃

Deliver me not over unto the will of mine adversaries; For false witnesses are risen up against me, and such as breathe out violence.

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

KEHOT 註記

ירמיה טו, א. רא' זו הובאה בכ"מ בדא"ח. ולכאורה צ"ע מפני מה אין מסתיעין ממה שנכתב בתורה (בראשית כג, ת) אם יש את נפשכם, וי"ל דשם מדבר בלעז"ל וסמ"א, אשר בבואה דבבואה לית להו (ראה לקו"ת סד"ה כי תצא — השני — וביאורו), ולכן אין מזה רא' גמורה לפי ובכל נפשך דקדושה. וע"פ חילוק זה מובן ג"כ דאין רא' ממש"נ (תהלים כז, יב) אל תתני בנפש צרי. — וגם בזה נראה עד כמה מדויקים בתורת דא"ח אפילו פרטים שבאו בטפל ובדרך אגב (הערת כ"ק אדמו"ר ז"ע בספר המאמרים תשי"ט ע' 227. לקו"ש ח"ב ע' 456). ראה במאמרי אדה"ז הקצרים ע' תקו. בונה ירושלים סי' עא ובמאה שערים לו, א שם מביא כמו חשקה נפשי כלתה נפשי. במאמרי אדה"א בראשית ע' שלט מביא קודם הפסוק "כמו יש את נפשך (בראשית כג, ח) כל' רצונך וכן אין נפשי . . .". וראה סד"ה עתידין צדיקים תשי"ב.

第 13 段

47

מי לי בשמים

亞薩 (אָסָה) 在因惡人亨通一事而苦苦掙扎之後，對 ה' 說：「除你以外，我在天上還有誰呢？在地上，除你以外，我也一無所欲。」這描寫一個唯一渴望 ה' 的人。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Psalms 73:25

מִי־לִי בְשָׁמִים וְעֹמֵד לֹא־תִפְצְתִּי בְּאָרֶץ׃

Whom have I in heaven but Thee? And beside Thee I desire none upon earth.

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

KEHOT 註記

תהלים עג, כה.

48

שאין עוד מלבדו

摩西 (מֹשֶׁה) 對以色列人說：「你們已蒙指示，為要使你們知道：הוי' (Havayah) 就是 ה'; 除祂以外，別無他者。」哈西迪思想 (חסידות, Chassidus) 將此解讀為：除祂以外，沒有任何事物存在。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Deuteronomy 4:35

אִתָּה הָרָאָה לְדַעַת כִּי ה' הוּא הָאֱלֹהִים אֵין עוֹד מִלְבְּדוֹ׃

Unto thee it was shown, that thou mightiest know that the L-RD, He is G-d; there is none else beside Him.

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

第 14 段

49

לי הכסף ולי הזהב

哈該 (חגי) 鼓勵第二聖殿的建造者；他們因殿宇的貧乏而哀傷：「銀子是我的，金子也是我的，」萬軍的 הוי' (Havayah) 宣告；祂將使這殿充滿榮耀。此處的「說」(ne' um, נאם) 指向 ה' 的話是所有物質事物的根源。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Haggai 2:8

לִי הַכֶּסֶף וְלִי הַזָּהָב נָאִם ה' אֱלֹהֵיכֶם׃

Mine is the silver, and Mine the gold, saith the L-RD of hosts.

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

KEHOT 註記

חגי ב, ח. ראה באוה"ת נ"ך חגי ע' תקה.

50

מבחי נאם ודבר ה'

關於「宣告」(נאם) 這一層面，以及 ה' 的言語作為萬物根源的討論。

KEHOT 註記

ראה אוה"ת כי תצא ע' תתרכ.

第 15 段

51

והיו הדברים האלה

出自《示瑪》(שמע, Shema) 中摩西 (משה) 對以色列說的話：「我今日吩咐你的這些話，要放在你心上。」此處所說的，是在「一」的捨身奉獻之後接續而來的「回返」。

Deuteronomy 6:6

וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֶנִּי מִצְוֶה הַיּוֹם עָלֶיךָ לֵבְבְךָ׃

And these words, which I command thee this day, shall be upon thy heart;

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

KEHOT 註記

דברים ו, ו.

52

ודברת בם בשבתך בביתך ובלכתך בדרך

「你坐在家裡、行在路上時，都要談論這些話。」這使妥拉融入生活的每一個層面。

Deuteronomy 6:7

וְשִׁנַּנְתָּם לְבָנֶיךָ וְדַבַּרְתָּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלַכְתְּךָ בַּדֶּרֶךְ וּבְקוּמְךָ׃

and thou shalt teach them diligently unto thy children, and shalt talk of them when thou sittest in thy house, and when thou walkest by the way, and when thou liest down, and when thou risest up.

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

53

אין לו להקב"ה בעולמו אלא ד"א של הלכה

「自聖殿被毀之日起，קב"ה (Kudsha Brich Hu, 意為「聖者，願祂受頌讚」)，在祂的世界裡只有哈拉哈 (猶太律法)

「(הלכה, halachah) 的四肘之地而已。」此處說明神聖而超然的 ה' 如何居於世界之中。

ברכות ח' א' י"ח-י"ט Berakhot 8a:18-19

והיינו דאמר רבי חייא בר אמי משמיה דעולא: מיום שחרב בית המקדש אין לו להקדוש ברוך הוא בעולמו אלא ארבע אמות של הלכה בלבד. ואמר אבאי: מריש הנה גריסנא בגו ביתא ומצלינא בבי כנישתא. כיון דשמענא להא דאמר רבי חייא בר אמי משמיה דעולא — מיום שחרב בית המקדש אין לו להקדוש ברוך הוא בעולמו אלא ארבע אמות של הלכה בלבד — לא הנה מצלינא אלא היכא דגריסנא.

That agrees with what R. Hiyya b. Ammi said in the name of 'Ulla : Since the day the Temple was destroyed, there is left to the Holy One, blessed be He, in His Universe the four cubits of Halakah alone. And Abbai said ; At first I used to study at home and pray in Synagogue, but after hearing the statement of R. Hiyya b. Ammi in the name of 'Ulla — "Since the day the Temple was destroyed, there is left to the Holy One, blessed be He, ...

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

KEHOT 註記

ברכות ח, א.

54

רץ לבך ושוב

《Sefer Yetzirah》(ספר יצירה) 所說的「若你的心奔馳，就回到那地方」，是奔馳與回返之教導的根源；Kehot 的註釋指向此處。

Sefer Yetzirah 1:8 ספר יצירה א' ח' 8

עשר ספירות בלימה בלום פיך מלדבר ולבך מלהרהר ואם רץ לבך שוב למקום שלכך נאמר והחיות רצוא ושוב. ועל דבר זה נכרת ברית:

Concerning the number ten of the spheres of existence out of nothing keep thy tongue from speaking and thy mind from pondering on it, and if thy mouth urges thee to speak, and thy heart to think about it, return! as it reads: "And the living creatures ran and returned," (Ezekiel 1, 14) and upon this was the covenant made.

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

55

רץ לבך ושוב לאחד

《Tikkunei Zohar》(תיקוני זוהר) 的序言說：「若你的心奔馳，就要回返。」阿德莫爾哈扎肯 (אדמו"ר הזקן) 將此應用於事奉 ה' 中奔馳與回返的節奏。

Tikkunei Zohar 7a:3 תקוני זוהר ז' א' ג' 3

תנינא (יחזקאל א כו), ועל דמות הפסא דמות כמראה אדם עליו מלמעלה דא איהו יוד הא ואו הא כליל תשע נקודין, ועשרתא שכינתא כלילא מקלהו, וכלא א, דלית אדם בלא א', וכלא איהו עמודא דאמצעיתא, איהו יהו"ה דכליל א, ואיהו שמא מפרש דכליל א לאחזא דאם רץ לבך שוב לאחור.

Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain)

KEHOT 註記

ת"ז בהקדמה (ז, א). ראה ס"י פ"א.

56

בע"כ אתה חי

Kehot 對這些文字所列的出處指引 (註記見下方)。

KEHOT 註記

57

בע"כ אתה חי

「你是違背自己的意願而出生的，也違背自己的意願而活著。」此處的意思是，靈魂留在身體中，是為了在下界實現其使命。

משנה אבות ד' כ"ב Pirkei Avot 4:22

הוא הנה אומר, הילודים למות, והמתים להחיות, והחיים לדון. לידע להודיע ולהודיע שהוא אל, הוא היוצר, הוא הבורא, הוא המבין, הוא הדן, הוא עד, הוא בעל דין, והוא עתיד לדון. ברוך הוא, שאין לפניו לא עולה, ולא שוקה, ולא משוא פנים, ולא מקח שחד, שהכל שלו. ודע שהכל לפי תשובו. ואל יבטיחך יצרך שהשואל בית מנוס לך, שעל כרחק אתה נוצר, ועל כרחק אתה נולד, ועל כרחק אתה חי, ועל כרחק אתה מת, ועל כרחק אתה עתיד לתן ...

He used to say: the ones who were born are to die, and the ones who have died are to be brought to life, and the ones brought to life are to be judged; So that one may know, make known and have the knowledge that He is G-d, He is the designer, He is the creator, He is the discerner, He is the judge, He the witness, He the complainant, and that He will summon to judgment. Blessed be He, before Whom there is no iniquity, nor forgetting, nor ...

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

第 16 段

58

ה' צלך . . כך הוא ית' כביכול צל שלך

那首仰望群山尋求幫助的詩篇說：「הוי' (Havayah) 是你的守護者；ה' 是你右手旁的蔭影」，也就是緊貼在你身旁的保護。這篇 maamar 將影子 (צל, tzel) 解作隨著人的動作而移動的影子。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Psalms 121:5 תהילים קכ"א ה' 5

ה' שמרך ה' צלך עליך ומינה:

The L-RD is thy keeper; The L-RD is thy shade upon thy right hand.

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

KEHOT 註記

תהלים קכא, ה. וראה בסה"מ תרכ"ז (הוצאת תש"ס) ע' שכו וראה במ"מ לשם: ופי' הבעש"ט ז"ל ונמצא פי' זה במדרש שמואל ג"כ. ע' באוה"ת פי' ואתחנן ע' קכא.

59

להאיר ולהמשיך אוא"ס ב"ה בג"ע כו'

策馬赫·策德克在此補充：正如 maamar 「Tze' enah U' re' enah」對「並祝福 ה'」的解釋，意即將祝福與額外之光引入 ה'。

KEHOT 註記

באוה"ת תצוה ע' א'תקנ מוסיף "כמ"ש בד"ה צאינה וראינה בפי' וברכו את הוי' שממשיכים ברכה ותוס' אור בשם הוי'."

第 17 段

60

כי אתה נרי הוי"ה

הוי' (דוד) 的感恩之歌：「因為祢是我的燈，(Havayah)。」「你」一詞 (אתה, atah) 讀作 א-ת (妥拉

的字母) 再加上 ה (誠命 [מצוות, mitzvot])。

II Samuel 22:29 כ"ב:כ"ט

כִּי־אֶתָּה יָרִי ה' וְה' יִגִּיָּה חֲשָׁכִי:

For Thou art my lamp, O L-RD; And the L-RD doth lighten my darkness.

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

第 18 段

61

שׁוֹיָה וצ"ל — ממארי דחושבנא

《Tanya》解釋，有時即使理智明白 ה' 的偉大，心仍會像石頭一樣麻木，因為外殼 (קליפה, kelipah) 的粗重性使靈魂的光昏暗。補救之道是藉著定期省察來謙抑它；這正是此處所說成為「善於省察之人」的意思。

Tanya, Likkutei Amarim 29:15 תניא, חלק ראשון; ליקוטי אמרים כ"ט:ט"ו

וְגַם מִי שֶׁהוּא נָקִי מִחַטָּאוֹת וְעוֹרִים הַחֲמוּרִים, יָשִׁים אֶל לְבוֹ לְקַיִם מֵאֲמַר וְהָרַקְדּוּשׁ, לְהִיּוֹת מִמֵּאֲרֵי דְחוּשְׁבָנָא, דְּהֵינּוּ, לַעֲשׂוֹת חֲשׁוֹבוֹן עִם נַפְשׁוֹ, מִכָּל הַמַּחֲשָׁבוֹת וְהַדִּיבּוּרִים וְהַמַּעֲשִׂים שֶׁחָלְפוּ וְעָבְרוּ מִיּוֹם הֵיוֹתוֹ עַד הַיּוֹם הַזֶּה, אִם הָיוּ כּוֹלֵם מִצַּד הַקְּדוּשָׁה, אוֹ, מִצַּד הַטּוֹמָאָה רַחֲמָנָא לְעָלּוֹ, דְּהֵינּוּ, כָּל הַמַּחֲשָׁבוֹת וְהַדִּיבּוּרִים וְהַמַּעֲשִׂים אֲשֶׁר לֹא לֵה' הֵמָּה וְלִרְצוֹנוֹ וְלַעֲבוּדָתוֹ, שֶׁזֶּהוּ פִירוּשׁ לְשׁוֹן "סִטְרָא אַחֲרָא", כַּנִּזְכָּר לְעִיל [בְּפֶקֶד ו'].

Kehot Publication Society (CC-BY-NC)

KEHOT 註記

ראה תניא פכ"ט.

62

כי כל איש אשר בו מום . . . לחם אלקיו לא יגש להקריב

ה' 吩咐摩西 (משה) 告訴亞倫 (אהרן)：「凡身上有缺陷的人，不可前來」供職。有缺陷的祭司不得供職；這篇 maamar 將此應用於靈魂。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Leviticus 21:18 ויקרא כ"א:י"ח

כִּי כָל־אִישׁ אֲשֶׁר־בּוֹ מוֹם לֹא יִקְרַב אִישׁ עֹזֵר אוֹ פֶסֶח אוֹ תָרֵם אוֹ שְׂרוּעַ:

For whatsoever man he be that hath a blemish, he shall not approach: a blind man, or a lame, or he that hath any thing maimed, or anything too long,

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

KEHOT 註記

ויקרא כא, יח. כא. ראה אזה"ת שופטים ע' תתלט. ובמאמרי אדה"א בראשית ע' שמב מוסיף "ופי' מום ברוחניות הוא אפי' פגם כל שהוא בעין ואזן שהוא ראוי ושמיעה."

63

לחם אלקיו לא יגש להקריב

「他身上有缺陷；不可前來獻上給他的 ה' 的食物。」

Leviticus 21:21 ויקרא כ"א:כ"י

כָּל־אִישׁ אֲשֶׁר־בּוֹ מוֹם מִזֶּרַע אֶהְרֹן הַכֹּהֵן לֹא יִגֹּשׁ לְהַקְרִיב אֶת־אֲשֵׁי ה' מוֹם בּוֹ אֶת־לֶחֶם אֱלֹהֵי לֹא יִגֹּשׁ לְהַקְרִיב:

no man of the seed of Aaron the priest, that hath a blemish, shall come nigh to offer the offerings of the L-RD made by fire; he hath a blemish; he shall not come nigh to offer the bread of his G-d.

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

第 19 段

64

ותמימים ינחלו טוב, ואין טוב

引導正直的人走入歧途者，必跌入自己的坑中；「純全的人必承受美善。」唯有完整無缺者，才能領受這美善。(背景：Steinsaltz 《塔納赫》)

Proverbs 28:10 משלי כ"ח:י'

מִשְׁגָּה יִשְׂרָיִם בְּדָרְךְ רָע בְּשִׁחוּתוֹ הוֹאֵי־פוֹל וְתַמִּימִים יִנְחֲלוּ־טוֹב:

Whoso causeth the upright to go astray in an evil way, He shall fall himself into his own pit; But the whole-hearted shall inherit good.

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

KEHOT 註記

משלי כח, י. אבות ו, ג.

65

ואין טוב

「除了妥拉，別無良善；正如經上所說：『因為我賜給你們美好的教導。』」

Pirkei Avot 6:3 משנה אבות ו:ג'

... וְכַמָּה שֶׁצָּרִיד לְהִנָּח בּוֹ כְבוֹד. וְאִין כְּבוֹד אֵלָּא תוֹרָה, שְׁנֵאמַר (משלי ג) כְּבוֹד חֲכָמִים יִנְחֲלוּ, (משלי כח) וְתַמִּימִים יִנְחֲלוּ טוֹב, וְאִין טוֹב אֵלָּא תוֹרָה, שְׁנֵאמַר (משלי ד) כִּי לֵקַח טוֹב נָתַתִּי לָכֶם תוֹרָתִי אֵל תַּעֲזוּבוּ:

One who learns from his fellow one chapter, or one halakhah, or one verse, or one word, or even one letter, is obligated to treat him with honor; for so we find with David, king of Israel, who learned from Ahitophel no more than two things, yet called him his master, his guide and his beloved friend, as it is said, "But it was you, a man mine equal, my guide and my beloved friend" (Psalms 55:14). Is this not [an instance of the argument] "from the less to the ...

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

66

שׁוֹיָה מִסֵּינ — ומפילים אותו למטה

米特勒雷貝解釋，靈魂在祈禱中上升時會被摔下來、受到降卑，因此無法以奔馳與回歸的愛與敬親親近 ה'。

KEHOT 註記

במאמרי אדה"א ע' שמב "היינו שמפילים ומשפילים את הנשמה בעולות למעלה בתפלה לבלתי תוכל להתקרב לה' לעולם באו"ר דרו"ש."

67

ישוב אל ה' וירחמהו

以賽亞的呼喚：「讓惡人離棄自己的道路……讓他歸向 ה'，祂必憐憫他。」能除去障礙的，正是悔悟回歸 (תשובה, teshuvah)。(背景：Steinsaltz 《塔納赫》)

Isaiah 55:7 ישעיהו נ"ה:ז'

יָעֹזֵב רָשָׁע דַּרְכּוֹ וְאִישׁ אָוֶן מִחֲשַׁבְתָּיו וְיָשֹׁב אֶל־ה'; וִירַחֲמֶהוּ וְאֶל־אֱלֹהֵינוּ כִּי־יִרְבֶּה לְסִלּוֹת:

Let the wicked forsake his way, And the man of iniquity his thoughts; And let him return unto the L-RD, and He will have compassion upon him, And to our G-d, for He will abundantly pardon

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

KEHOT 註記

ישע"י נה, ז.

第 20 段

68 שו"ה בחי' מקבל — בטבע

手稿作「按她的本性」，而非「按本性」。

KEHOT 註記

בבזך 633. בטבעה.

69 עד אשר יערה עלי' רוח ממרום

以賽亞預言荒涼將持續「直到靈從高處澆灌在我們身上」，那時曠野便會繁盛起來。這描述從上方而來的援助。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Isaiah 32:15 ט"ו:י"ג ישעיהו

עד־יערה עלינו רוח ממרום והיה מדבר לפרמל והכרמל ליער יחשב:

Until the spirit be poured upon us from on high, And the wilderness become a fruitful field, And the fruitful field be counted for a forest.

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

KEHOT 註記

ע"פ ישע"י לב, טו.

70 שמעי בת וראי

詩人對王的新婦說：「聽啊，女兒，且看……忘記你的族人和你父親的家。」此處是呼喚接受者摒棄世俗習慣。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 45:11 מ"ה:י"א תהילים

שמע־יבת וראי והטִי אָזְנְךָ וְשָׁמְחִי עִמָּךְ וּבֵית אָבִיךָ:

'Hearken, O daughter, and consider, and incline thine ear; Forget also thine own people, and thy father's house;

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

KEHOT 註記

תהלים מה, יא.

71 שו"ה להיות — והנה בחי' זו נק' בת

柴姆·策德克（צמח צדק）引用了本篇 maamar 從此處起的一段，以及隨後的解釋。

KEHOT 註記

קטע מכאן ומהביאור מובא באוה"ת פ' בא ע' רנח.

第 21 段

72 תתן אמת ליעקב

彌迦（מִיכָה）結尾的祈禱：「祢要將真實賜給雅各（יעקב），將慈愛賜給亞伯拉罕（אברהם），正如祢自古向我們列祖所起的誓。」每一個片語都被解讀為從上而來的恩賜，賜給無法單憑自己達到這些境界的人。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Micah 7:20 ז'כ"ז:י"ב מיכה

תתן אמת ליעקב חסד לאברהם אשר־נשבעת לאבותינו מימי קדם:

Thou wilt show faithfulness to Jacob, mercy to Abraham, As Thou hast sworn unto our fathers from the days of old.

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

KEHOT 註記

מיכה ז, כ. וראה לקו"ת משע"צ פג, ב. מאמרי אדה"א ע' שמג.

73

כי שרית ותוכל

「你的名字不再叫雅各，而要叫以色列（ישראל），因為你與 ה' 及人較力，並且得勝了。」以色列指的，就是已經得勝的人。

בראשית ל"ב:כ"ט Genesis 32:29

ויאמר לא יעקב יאמר עוד שמך כי אמ־ישראל כִּי־שרית עִם־אֱלֹהִים

ועם־אֲנָשִׁים וְתוּכַל:

And he said: 'Thy name shall be called no more Jacob, but Israel; for thou hast striven with G-d and with men, and hast prevailed.'

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

KEHOT 註記

בראשית לב, כט.

74 שו"ה המלחמה — שירד מטה

手稿讀作：「他已經一再降得更低。」

KEHOT 註記

בבזך 633: שירד מטה מטה.

75 תשובה שקדמה לעולם

悔悟回歸（תשובה，teshuvah）是世界創造以前所創造的七件事之一。在此，它是超越世界秩序、從上而來的援助之源。

פסחים נ"ד א:ח'-ט' Pesachim 54a:8-9

לא קשנא: הא באור דידן, הא באור דגיהנם. אור דידן — במוצאי שבת, אור דגיהנם — בערב שבת. ואור דגיהנם בערב שבת איברי? והא תנא: שבועה דברים נבראו קודם שנברא העולם, ואלו הן: תורה, ותשובה, וגו' עדו, וגיהנם, וכסא הכבוד, ובית המקדש, ושמו של משיח. תורה, דקתיב: "ה' קנני ראשית דרכו". תשובה, דקתיב: "בשרם הרים גלדו", וקתיב: "תשב אנוש עד דקא ותאמר שובו בני אדם".

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

第 22 段

76 שויתר הקב"ה על ג"ע וש"ד

Tzemach Tzedek（צמח צדק）詳細闡釋了為何 ה' 寬免這些罪行，卻不寬免疏忽妥拉學習之罪。

KEHOT 註記

פתיחתא דאיכ"ר ב. ראה בארוכה באוה"ת פ' ואתחנן ע' רמו.

77 להבדיל בין החי

「為要分辨不潔與潔淨，以及可食用的動物與不可食用的動物。」妥拉律法乃是將善與惡分別開來。

ויקרא י"א:מ"ז Leviticus 11:47

להבדיל בין הטמא ובין הטהר ובין החיה הנאכלת ובין החיה אשר לא תאכל:

to make a difference between the unclean and the clean, and between the living thing that may be eaten and the living thing that may not be eaten.

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

KEHOT 註記

ויקרא יא, מז.

第 23 段

78 בי מלכים ימלכו

妥拉說：「君王藉著我執政。」賢者將「君王」解作拉比及其教誨。

Proverbs 8:15 מְשָׁלִי חַי' ט"ו

בי מלכים ימלכו ורזנים יחקקו צדק:

By me kings reign, And princes decree justice.

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

KEHOT 註記

משלי ח, טו.

79 מתניתין מלכתא

塔木德中的語句「《Mishnah》是女王」（מתניתין מלכתא，matninin malkesa），引自 Kehot 的註釋。此處，哈拉卡（הלכה，halachah）具有王權般的權威。

Beitzah 28b:14–15 ביצה כ"ח ב' י"ד-ט"ו

רב פפא אמר: מתניתין ומתניתא — רב מלכתא. שמעתתא — רב מלכין. וסימניד: מתניתין מלכתא. מאי בינייהו? איכא אינהו שפחות. מתני' לא יאמר אדם לשבח: שקול לי בדינך פשר, אכל שוחט ומחלק ביניהם.

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

KEHOT 註記

ביצה כח, ב. וראה בהנסמן לקמן מט, ב.

80 אם תגבי כנשר

俄巴底亞針對以東所作的預言；以東倚仗山上的堡壘而自高：「即使你高翔如鷹，即使你把巢安置在群星之間，我也必從那裡使你降下，這是 ה' 所說的。」此處指 ה' 的話語使外殼（קליפה，kelipah）墜落。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Obadiah 1:4 עובדיה א' ד' 4

אם-תגביה כנשר ואם-בין כוכבים שים קנך משם אוריך ואם-ה'

Though thou make thy nest as high as the eagle, And though thou set it among the stars, I will bring thee down from thence, saith the L-RD.

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

KEHOT 註記

עובדי' א, ד.

81 ויתפרדו כל פועלי און

安息日當日誦讀的詩篇：「看哪，你的仇敵，ה'；看哪，你的仇敵必滅亡；一切作孽的人都必四散。」（背景：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 92:10 תהילים צ"ב:י' 10:92

כי הנה אנכיך ה' כִּי-הִנֵּה אֲנִיְכֶּךָ יֹאבְדוּ וְיִתְפָּרְדוּ כָּל-פְּעֻלֵי אָוֶן:

For, lo, Thine enemies, O L-RD, For, lo, Thine enemies shall perish: All the workers of iniquity shall be scattered.

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

KEHOT 註記

תהלים צב, י.

82 שו"ה בתורה — בין איסור והיתר

手稿中寫作「在許可與禁戒之間」，順序相反。

KEHOT 註記

בבוכ 633: בין היתר לאיסור.

83 דבר ה' אשר בפיו זו דבר הלכה

賢者將阿摩司書中的「ה'的話語」解讀為 הלכה。此處意指，一個人口中所說的哈拉卡裁決，就是 ה' 親自的話語。

Shabbat 138b:11–12 שבת קל"ח ב' י"א-י"ב

”דבר ה'” — זו הלכה, ”דבר ה'” — זה תקע, ”דבר ה'” — זו גבוהה. ומאי ”ישוטטו לבקש את דבר ה'”? אמרו: עתידה אשה שתטול כפר של תרומה ותחזור בבתי כנסיות ובבתי מדרשות לידע אם טמאה היא ואם שוקרה היא, ואין מבין.

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

84 להנחיל אוהבי יש

智慧說：「使愛我的人承受實有（יש，yesh）。」結合《Mishnah》來讀，此處是 ה' 在說話：以色列是「愛祂的人」。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Proverbs 8:21 משלי ח' כ' 21:8

להנחיל אוהבי יש ואצרתיהם אמלא:

That I may cause those that love me to inherit substance, And that I may fill their treasuries.

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

KEHOT 註記

משלי ח, כא.

85 למען אחי ורעי

按字面意思，詩篇作者為耶路撒冷祈求：「為了我的弟兄和同伴，我要在你中間談論平安。」這篇 maamar 將它解讀為 ה' 稱以色列為祂的弟兄和同伴。（背景：Steinsaltz Tanakh）

Psalms 122:8 תהילים קכ"ב:ח' 8:122

למען אחי ורעי אדברה נא שלום בך:

For my brethren and companions' sakes, I will now say: 'Peace be within thee.'

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

KEHOT 註記

תהלים קכב, ח.

第 24 段

86 הקל קול יעקב

以撒（יעקב）摸著身穿以掃（עשו）衣服的雅各（יצחק）時說：「聲音是雅各的聲音，手卻是以掃的手。」米德拉什將此解讀為：雅各的聲音在研習妥拉時被聽見，以掃的手便無力施展。（脈絡：Steinsaltz Tanakh）

Genesis 27:22 בראשית כ"ז:כ"ב 22:27

ויגש יעקב אלי-יצחק אביו וימשחו ויאמר תקל קול יעקב ותגידים ידי עשו:

And Jacob went near unto Isaac his father; and he felt him, and said: 'The voice is the voice of Jacob, but the hands are the hands of Esau.'

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

KEHOT 註記

בראשית כז, כב.

87 ואשים דברי בפך

ה'藉以賽亞對以色列（ישראל）說：「我已將我的話放在你口中。」學習者口中的話，就是 ה' 的話。（脈絡：Steinsaltz Tanakh）

95

ויקם עדות ביעקב

亞薩 (אסף) 歌頌以色列歷史的詩篇：「祂在雅各 (יעקב) 立下見證，在以色列 (ישראל) 設立妥拉；祂吩咐我們的祖先，將此傳告他們的子孫。」可將其讀作妥拉中的兩個層次，分別與這兩個名字相對應。(背景：Steinsaltz Tanakh)

Psalms 78:5 תהילים ע"ח:ה'5

ויקם עדות ביעקב ותורה שם בישראל אשר צוה את־אבותינו להודיעם לבניהם:

For He established a testimony in Jacob, And appointed a law in Israel, Which He commanded our fathers, That they should make them known to their children;

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

KEHOT 註記

תהלים עח, ה.

96

דאורייתא מחכמה נפקת

《Zohar》(זהר)：「妥拉源自智慧 (חכמה, Chochmah)。」在此，捨身奉獻 (מסירות נפש, mesirus nefesh) 達到妥拉所由引出的根源。

Zohar II, 121a זח"ב קכא,

KEHOT 註記

זח"ב קכא, א. וראה שם פה, א.

第 27 段

97

ומבחי ישראל נמשך בחי' תורה

另有一段平行論述，談到「見證在雅各，妥拉在以色列」。

KEHOT 註記

ראה אוה"ת לך לך עג, ב.

98

ועשיתם אתם

「你們要行它們。」Kehot 的註釋引用賢者將「它們」讀作「你們」：人藉著履行誡命 (מצוות, mitzvos)，便「造就」自己。

Leviticus 26:3 ויקרא כ"ו:ג

אם־בְּהִלַּכְתִּי תִלְכוּ וְאֶת־מִצְוֹתֵי תִשְׁמְרוּ וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם:

If ye walk in My statutes, and keep My commandments, and do them;

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

99

ועשיתם אתם אתם כתיב

《光明之書》(זהר) 將「你們要行它們」讀作「你們要造就自己」；Kehot 的註釋引用了這種讀法。

Leviticus 22:31 ויקרא כ"ב:ל"א

וְשָׁמַרְתֶּם מִצְוֹתַי וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם אֲנִי ה'

And ye shall keep My commandments, and do them: I am the L-RD.

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

Zohar III, 113b זח"ג קיג,

Vayikra Rabbah 35:6 ויקרא רבה ל"ה:ו'

KEHOT 註記

ויקרא כב, לא. ג. זח"ג קיג, ב. וראה ויק"ר לה, ו.

100

אשר יעשה אתם האדם

人藉著摩西 (משה) 對以色列說：「我的律例和我的典章，人若遵行，就必因此而活。」在此，妥拉 (תורה, Torah) 與誡命 (מצוות, mitzvos) 是藉著人而被引降下來。(背景：Steinsaltz 《塔納赫》)

Leviticus 18:5 ויקרא י"ח:ה'5

וְשָׁמַרְתֶּם אֶת־חֻקֵּי וְאֶת־מִשְׁפָּטַי אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אִתְּכֶם וְחִי בָהֶם אֲנִי ה'

Ye shall therefore keep My statutes, and Mine ordinances, which if a man do, he shall live by them: I am the L-RD.

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

KEHOT 註記

ויקרא יח, ה.

101

כי ע"י האדם נמשך בחי' תומ"צ

Rebbe (הרבי) 關於同一節經文的 maamar，在一條註腳中討論了這一點。

KEHOT 註記

ראה ד"ה רני ושמחי תשכ"ז (סה"מ מלוקט ח"ד) ע' רפג סעי' ב הערה 11.

102

כל הנשמה תהלל י"ה

「願一切有氣息的都讚美 יהי」，先前曾解作靈魂發出光明。

Psalms 150:6 תהילים ק"נ:ו'

כל הנשמה תהלל קה הללויה:

Let every thing that hath breath praise the L-RD. Hallelujah.

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

KEHOT 註記

תהלים קנ, ו.

103

אם הבנים

יהי「使不育的婦人安居家中，成為歡欣的多子之母」。「母親」這一層面，會孕育出 יהי 性的顯現。(背景：Steinsaltz 《塔納赫》)

Psalms 113:9 תהילים קי"ג:ט'

מוֹשִׁיבִי עֲקָרָת הַבֵּית אִם־הַבָּנִים שְׂמֵחָה הִלְלוּ־קָה:

Who maketh the barren woman to dwell in her house As a joyful mother of children. Hallelujah.

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

104

רני ושמחי בת

開篇的經文，如今用於未來時代，屆時「女兒」將要升起。

Zechariah 2:14 זכריה ב':י"ד

רְנִי וְשָׂמְחִי בַת־צִיּוֹן כִּי הִנְנִי־בָא וְשֹׁכְנֹתִי בְּתוֹכְךָ נְאֻם־יְה'

' Sing and rejoice, O daughter of Zion; for, lo, I come, and I will dwell in the midst of thee, saith the L-RD.

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

105

שבחי' בת תעלה ביתר שאת

Likkutei Torah 引述此 maamar (「女子將以更為超卓的尊榮升起，並成為才德的婦人、丈夫的冠冕」)，並解釋「女子」是下耶路撒冷，「我的母親」是上耶路撒冷，即思想的世界；只有經由下者才能到達上者，而「女子」藉著以實際行為履行誡命而升起。

KEHOT 註記

ע' לקו"ת שלח לח, ג. ובביאורי הזהר להצ"צ כרך א פ' שלח ע' קעא. תל.
ובאוה"ת פ' חיי שרה קכו, א. שמות כרך ז' ע' ב'תקא. נ"ך ע' רסה.

106

ביתר שאת

雅各（יעקב）對他的長子呂便（ראובן）所說的話；呂便本應擁有「超越的尊榮與超越的力量」。在此，這句話描述「女兒」將來的升起。（背景：Steinsaltz《塔納赫》）

Genesis 49:3 מ"ט:ג

רְאוּבֵן בְּכֹרִי אַתָּה כְּחֵי וְרֵאשִׁית אוֹנִי יִתֵּר שְׂאֵת וְיִתֵּר עֹז:

Reuben, thou art my first-born, My might, and the first-fruits of my strength; The excellency of dignity, and the excellency of power.

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

107

אשת חיל עט"ב

「賢德的婦人是丈夫的冠冕。」承受的一方本身將成為冠冕。

Proverbs 12:4 ד'י"ב:4

אִשְׁת־חַיִּל עֲטָרַת בְּעָלָהּ וְקָרָקֶב בְּעַצְמוֹתָיו מְבִישָׁה:

A virtuous woman is a crown to her husband; But she that doeth shamefully is as rottenness in his bones.

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

108

ול להיות אשת חיל עט"ב כו'

Tzemach Tzedek 引述此段，並補充說，她自己將成為丈夫——Z'eir Anpin——的冠冕，並升至 Binah 之上；經上說，她是「他母親為他戴上的冠冕」：在那裡，母親賜下冠冕；在此處，她自己就是冠冕。

KEHOT 註記

מובא באוה"ת נ"ך כרך ב ע' תשסד ושם מציין לכאן ומוסיף "שהיא עצמה נעשה עטרה וכתר לבעלה שהוא ז"א ולמעלה מבחי' בינה שעליה נאמר בעטרה שעטרה לו אמו ולא שהיא עצמה העטרה."

109

כמ"ש במ"א

註釋指出，這或許就是 maamar 所說的「別處」。

KEHOT 註記

ע' באוה"ת פ' ראה ע' תרעג ואילך.



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 Shemot Rabbah (Public Domain); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY); Wikisource Talmud Bavli (CC-BY-SA); William Davidson Edition - Vocalized Aramaic (CC-BY-NC); Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain); Torat Emet 357 (Public Domain); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY); Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain); Sefer Yezirah, trans. by Isidor Kalisch. New York, 1877 (Public Domain); Kehot Publication Society (CC-BY-NC); Midrash Rabbah -- TE (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/mikeitz/7/

為尊崇……而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok