《托拉·奥尔》 · 帕拉沙 BEREISHIS · 玛玛尔 10

צאינה וראינה וגו׳

出去观看

祈祷——“心之事奉”——是ה׳的“心中喜乐”：它如同血液回流心脏那样，将灵魂的力量汇聚而上；然而，妥拉（תורה，Torah）披上物质的诫命（מצוות，mitzvos），便成为祂的“婚礼”，因为它如同种子，从无限者（אין סוף，Ein Sof）的本质中引下一道真正崭新的光，这光超越整个创造秩序。

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ״ל

Rebbe 的父亲，Reb Levi Yitzchok

LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

likuteitorah.com/zh-Hans/torah-ohr/bereishis/10/

核心思想

祈祷——“心之事奉”——是ה׳的“心中喜乐”：它如同血液回流心脏那样，将灵魂的力量汇聚而上；然而，妥拉（תורה，Torah）披上物质的诫命（מצוות，mitzvos），便成为祂的“婚礼”，因为它如同种子，从无限者（אין סוף，Ein Sof）的本质中引下一道真正崭新的光，这光超越整个创造秩序。

每一节依次为：希伯来文、译文，以及金线下方的简短解释。希伯来文中的小号数字是文末注释的编号。

玛玛尔概要

《米示拿》（משנה，Mishnah）将“他婚礼之日”解释为赐予תורה，将“他心中喜乐之日”解释为圣殿的建成。本文阐明其中的缘由。祈祷代替祭献而设立，是心之事奉，因此圣殿就是ה׳的“心中喜乐”。以色列会众是ה׳的“心”：正如血液从心脏流向四肢，再流回心脏，祈祷——诵读赞颂诗篇（פסוקי דזמרה，Pesukei deZimra）和“听啊”祷文（שמע，Shema）——将人的全部力量汇聚而上，使之归于对ה׳的爱；而站立祷文（עמידה，Amidah）、תורה和מצוות，则将这生命力带向外部，贯注于每一肢体和每一行为。至高处的王权（מלכות，Malchus）也同样在夜间下降，并从午夜开始上升。罪过如同伤口，会阻断这种循环；归回（תשובה，teshuvah）以及תורה都先于世界而存在，它们借着从逐级下降的世界链条（השתלשלות，hishtalshelus）之上引下新光来治愈伤口。祈祷是心之火，是由下而上的提升；תורה则属于脑之水，脑是愉悦的所在，而愉悦高于喜乐。赐予תורה被称为“婚礼”，因为它如同有形的种子承载父亲的本质，披上有形行为的תורה，能从无限者的本质中引下一道真正崭新的光，超越光之线（קו，kav）。因此，灵魂“出去”来到这个世界；这道新光带来和平，使相反者合而为一——“和平属于祂的君王”。

提纲

1 **问题所在** ¶1
为什么赐予תורה被称为“婚礼”，而圣殿被称为“祂心中的喜乐”？祈祷代替祭献，正是心之事奉。

2 **以色列是ה׳的心：生命的循环** ¶2–8
正如血液从心脏流向四肢再流回心脏，祈祷将灵魂的力量汇聚而上（שמע、פסוקי דזמרה，根植于超越时空的神圣思想），而תורה、עמידה和מצוות则将生命力向外引出；至高处的מלכות也同样下降并上升。

3 **病与愈：罪过与归回** ¶9–12
为了天上的缘故而做的日常行为，使生命循环保持健康；罪过如同伤口，会阻断循环；先于世界而存在的归回，以一道新光治愈伤口，而认罪则修补伤处。

4 **作为“婚礼”的תורה：一道新光** ¶13–16
תורה也能治愈伤口；正如有形的种子承载父亲的本质，披上有形行为的תורה，能从无限者的本质中引下一道真正崭新的光，超越קו——这从众首领反复献祭一事中可见。

5 “出去”与“和平属于祂的君王”

¶17–18

灵魂从伊甸园（**גן עדן**，Gan Eden）来到这个世界；只有在这里，才能引下这道新光。这光使相反者合而为一，正如根植于冠冕（**כתר**，Keser）的**מלכות**联结诸世界；一切和平都源于无限者的**מלכות**。

核心概念

心之事奉 עבודה שבלב

祈祷，代替圣殿的祭献；它是**ה׳**的“心中喜乐”，是灵魂向**ה׳**之爱的提升。

升腾与回返 רצוא ושוב

灵魂的力量向**ה׳**升腾（**פסוקי דזמרה**和**שמע**），以及带来神圣生命力向下流注的回返（**תורה**、**עמידה**和**מצוות**）；这如同血液流向心脏，再从心脏流回四肢。

神圣思想 מחשבה עלאה

智慧（**חכמה**，Chochmah）与理解（**בינה**，Binah）的层面，高于言语和情感属性；在此，一切时间都包含于一瞥之中。这是“**הויי**（Havayah）——我们的**אלקים**（Elokim）”以及环绕一切世界的光（**סובב כל עלמין**，sovev kol almin）所处的层面。

归回 תשובה

“尽你全部的力量”归回**ה׳**；它先于世界而存在，因此能从创造之上引下一道新光，治愈灵魂的创伤。

新光 אור חדש

这光从无限之光（**אור אין סוף**，Or Ein Sof）的本质中引出，超越空出的空间以及光之线；世界链条通过这条光之线展开。这光是通过披上有形行为的**תורה**而引下的。

和平属于祂的君王 מלך שהשלום שלו

ה׳作为无限者的**מלכות**，是使施者与受者、火与水、**אצילות**与**בריאה**等相反者合一的和平之源。

第1节 · ¶1

问题所在

1 (שה"ש [שיר השירים] ג) **צאינה וראינה**[1,2] **וגו'. ביום חתונתו זה**[3] **מתן תורה וביום שמחת לבו זה בנין בהמ"ק** [בית המקדש].

（《雅歌》第3章）“你们出去观看”，等等。“在他婚娶之日”——这是赐予妥拉；“在他心中欢喜之日”——这是建造圣殿。

> maamar开篇引用《雅歌》中的经文，讲到所罗门王（**שלמה**）在“婚娶之日、心中欢喜之日”受冠冕。《米示拿》（**משנה**）将这节经文解作**ה'**与以色列的寓言：“婚娶”指西奈山上赐予妥拉，“心中欢喜”指建造圣殿。

להבין למה נמשל מ"ת [מתן תורה] **ליום חתונתו**[4] **ובנין בהמ"ק** [בית המקדש] **לשמחת לבו. והענין דתפלה הוא במקום קרבנות**[5]

[我们需要]明白，为何赐予妥拉被比作“他婚娶之日”，而建造圣殿被比作“他心中欢喜之日”。其中的道理是，祈祷取代了祭献。

> 问题是：为何妥拉特别被比作婚娶，而圣殿被比作心中的欢喜？答案从塔木德的一项原则说起：祈祷是为取代圣殿中的祭献而设立的。

והנה תפלה נק' עבודה שבלב כמ"ש בגמ' [בגמרא] **ע"פ ולעבדו בכל לבבכם**[6] **איזהו עבודה שבלב זו תפלה ולכן בהמ"ק** [בית המקדש] **שהוא מקום הקרבת הקרבנות נק' שמחת לבו שהרי הקרבנות הם כענין התפלה שנקרא עבודה שבלב**

祈祷被称为“心之事奉”，正如《Gemara》（**גמרא**）解释经文“你们要全心事奉祂”时所说：“什么是心之事奉？这就是祈祷。”因此，圣殿作为献祭之所，被称为“祂心中的欢喜”；因为祭献如同祈祷，而祈祷被称为心之事奉。

> 塔木德将祈祷称为“心之事奉”。既然祭献是圣殿中同一事奉的形式，那么举行祭献的圣殿，自然适合被称为**ה'**“心中的欢喜”。

ולכן גם עכשיו התפלה בכוונה ובפרט בצבור בבהכ"נ [בבית הכנסת] **הנקרא מקדש מעט**[7,8] **היא בחי' שמחת לבו כביכול.**[9]

因此，即使在如今，带着专注的祈祷，尤其是[祈祷]与会众一起在会堂中进行——会堂被称为“小圣所”——也属于“祂心中的欢喜”这一层面，姑且这样说。

> 由此可知，即使在如今已没有圣殿，发自内心的祈祷——尤其是在会堂中的集体祈祷；贤者称会堂为“小圣所”——也能使**ה'**姑且说来获得“心中的欢喜”。

第 2 节 · ¶2–8

以色列是ה'的心：生命的循环

2 והענין דהנה כתיב לבבתני[10] אחותי כלה[11] שכנס"י [שכנסת ישראל] נק' לב דהנה עד"מ הלב[12] באדם ששופע החיות לכל האברים

事情是这样的：经文说："你夺取了我的心（**לבבתני**，libavtini），我的姐妹，[我的]新妇"——因为以色列会众被称为"心"。譬如，人的心脏将生命力输送给所有肢体，

> 为说明"祂心中的喜悦"，阿尔特雷贝（**אדמו"ר הזקן**）引用《雅歌》中的话，并将其解读为 **ה'** 对以色列所说的话："你夺取了我的心（**לבבתני**，libavtini），我的姐妹，我的新妇。"libavtini 一词由 **לב**（lev，意为"心"）构成：其字面意思显然是"你夺取了我的心"，但这篇 maamar 从中领会到，以色列会众本身被称为 **ה'** 的"心"。为理解这一点，他转而说明心脏在人身上的作用。

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

因为所有的血都从心脏流出，经由静脉和动脉到达所有肢体，直至全身最末端；因此，血的生命力——也就是灵魂——甚至能到达脚趾甲，这是众所周知的。

> 心脏通过静脉和动脉将生命输送到每一个肢体，甚至到达脚趾甲。正如经文所说："血就是灵魂"（《申命记》12:23）：血将灵魂的生命力输送到全身。

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

现在，所有从心脏流向各个肢体的血液，都会返回并流回心脏。也就是说，心脏有两个腔室：从肢体上行至心脏的血液汇集在其中一个腔室里，然后经由第二个腔室流出。

> 血液并非只向外流动，也会循环回到心脏。心脏有两个腔室：一个汇集回流的血液，另一个则将血液再次送出。

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

此外，由食物和饮料形成的血液也会上行至心脏，随后再从心脏流向各个肢体。

> 由食物和饮料形成的新血液，也会先上行至心脏，然后才流向身体各处。

והי״ז [והרי זה] **כדמיון כל הנחלים הולכים אל הים ואח״כ חוזר חלילה ויוצאים המים מהים אל הנהרות ע״י גידי הארץ כו׳ ולכן הים איננו מלא**[14] **כו׳.**

这好比“众河都流入海中”，之后又循环往复，水再经由大地的脉络等从海中流出，进入各条河流；因此“海洋并未充满”等等。

> 这就像Koheles（**קהלת**）所描绘的图景：河流注入海中，又经由地下的通道返回源头，所以“海洋并未充满”。这两个比喻都描述了一个持续不断的循环：上行至中心，然后再向外返回。

4 **והנה כמו״כ** [כמו כן] **בעבודה שבלב זו תפלה שאז זמן העלאה והתקשרות האהבה של הניצוץ האלקי בהקב״ה ואתערותא זאת בלב הוא דוקא כמ״ש ואהבת כו׳ בכל לבבך**[15]

现在，同样，在心灵的事奉——祷告中——因为那时正是神圣火花对**הקב״ה**之爱的升起并与之相联结的时候；这种激发恰恰发生在心中，正如经上所说：“你要爱……”以及“尽你的全心。”

> 祷告是灵魂的“上升”：这是一个人内在的神圣火花升起，并在爱中与**ה׳**结合的时刻。这种爱恰恰在心中感受到，正如妥拉所命令的：“你要爱**הוי׳**（Havayah）**אלקיך**……尽你的全心。”

והי״ז [והרי זה] **כמו קבוץ הדמים מהאברים אל הלב וזהו שמע ישראל**[16] **שמע לי׳** [לשון] **אסיפה וקבוץ לבחי׳ ע׳ רבתי הוא כללות השבע מדות.**

这就像血液从四肢汇聚到心脏。这就[是]“以色列啊，听（**שמע**，Shema）！”之意：**שמע**一词有集合、聚集之义，汇聚到加大的字母（**ע׳**，ayin）这一层面；这就是七种情感属性（**מדות**，middos）的整体。

> 在祷告中，将自己所有的力量汇聚于心中对**ה׳**的爱，就像血液从四肢流回心脏。“听”这个词（**שמע**，Shema）也可以表示“聚集”（如人们聚集在一起）；本篇在这里正是按这个意思来解释它。妥拉中**שמע**的**ע**写得很大；**ע**（ayin）的数值是70，代表七种情感属性，每一种又由十个组成，汇聚为一体。

5 **ואהבה זו נמשכת ונולדה ע״י התבוננות בפסוד״ז** [בפסוקי דזמרה] **ובשמע ישראל. ופי׳ שמע ישראל ה׳ אלקינו הוא בחי׳ יחוד חו״ב** [חכמה ובינה] **שנקרא בזוהר פי׳ חיי שרה**[17] **מחשבה ויובלא.**[18]

这种爱，是借着观想赞美诗篇（**פסוקי דזמרה**，Pesukei deZimra）以及“听啊，以色列”而被引发并产生的。“听啊，以色列，**הוי׳**（Havayah）是我们的**אלקים**（Elokim）”的意思，是智慧（**חכמה**，Chochmah）与理解（**בינה**，Binah）结合的层面；《Zohar》（**זהר**）在《撒拉（**שרה**）一生》篇中称之为“思想”和“禧年”。

> 对**ה׳**的爱，是在诵读赞美诗篇（Pesukei deZimra，即谢玛祷文（**שמע**，Shema）之前诵读的诗篇）和谢玛祷文时，通过观想而产生的。谢玛祷文中的“**ה׳**是我们的**אלקים**”指智慧（**חכמה**，Chochmah）与理解（**בינה**，Binah）结合；这两者是智性的流溢属性（**ספירות**，Sefiros），《Zohar》称之为“思想”（Chochmah）和“禧年”（Binah；它与第五十年相联系，因为它有五十道门）。

והענין ע״ד מ״ש בזהר דבמחשבה[19] א׳ ברא כל העולמות והוא כענין צופה ומביט עד סוף כל הדורות[20] בסקירה אחת כי מה שנמשך ונתהווה בחי׳ זמן עבר הוה ועתיד זהו מקורו ושרשו ממדות עליונות[21]

这大意正如《Zohar》所说：祂以一个思想创造了所有世界；这也类似于祂以一瞥便察看、洞见直至万代尽头的情形。因为作为时间这一层面——过去、现在和未来——被引发并形成的一切，其源头和根源都在至高的情感属性中，

> 《Zohar》说，**ה׳**以一个思想创造了所有世界；犹太新年祷文则谈到祂察看直至万代尽头（《塔木德》说，一切都在“一瞥”之中被察看）。时间——过去、现在和未来——只有从神圣的情感属性开始才存在。

וכמ״ש אלף שנים בעיניך[22] כיום אתמול וששת ימ״ב [ימי בראשית] **שרשן משתה מדות הנ״ל ועל ידי שנמשכו המדות בדבור ומתחלקים לחלקים נעשה מכל מדה אלף שנים ומתחלקים עוד לר״ח וימים ושעות וכו׳.**

正如经上所写：“在你眼中，千年如同昨日”；创造的六日根植于上述六种属性。属性被引发至言语中并分化成各个部分之后，每一种属性便成为一千年；它们还会进一步分为月、日、时，等等。

> 因此，诗篇说，在**ה׳**眼中，千年“如同昨日”：创造六日背后的六种属性，每一种在通过神圣的“言语”表达出来时，都成为一千年，并进一步分为月、日和时。

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

但是，在高于言语、甚至高于属性的至高思想这一层面——也就是说，在属性尚未产生、尚未被引发出来之前——一切都包含在一瞥之中。

> 但是，在高于言语、甚至高于属性的神圣“思想”层面，没有时间；一切都同时包含在一瞥之中。

6 **וזהו פי׳ הוי״ה אלקינו שהוא בחי׳ מחשבה כנ״ל. וישראל עלה במחשבה[23,24] לכן נאמר הוי״ה אלקינו. וכמו שהוא בבחי׳ זמן כך הוא בבחי׳ עולם ונפש כי עולם שנה נפש[25] הם.**

这就是“**ה׳**（Havayah）是我们的**אלקים**（Elokim）”这句话的含义：它指的是思想这一层面，如上所述。以色列在思想中升起；因此经上说：“**ה׳**是我们的**אלקים**。”正如它在时间层面如此，在世界[空间]和灵魂层面也是如此，因为它们是[三者]：“世界、年、灵魂。”

> “**ה׳**是我们的**אלקים**”因此指的是思想这一层面——米德拉什说，以色列在创造之前便升起于[**ה׳**的]思想中。这就是为什么在这一层面，**ה׳**被称为“我们的”**אלקים**。正如时间如此，空间和灵魂也是如此：《Sefer Yetzirah》（**ספר יצירה**）以三个维度描述一切实在——“世界”（空间）、“年”（时间）和“灵魂”。

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

既然它在“年”的层面之上，那么上述思想的层面也在“世界”的层面之上；它就是环绕一切世界的光（**סובב כל עלמין**，sovev kol almin）这一层面。因此，“你要爱”便得以引发出来，使 **הוי'**（Havayah）成为“你的 **אלקים**（**אלקים**，Elokim）”——也就是使环绕一切世界的光这一层面显现出来。

> 神圣的思想既在时间之上，也在空间之上；它是环绕一切世界的光，超越一切世界。在诵读示玛（**שמע**，Shema）时观想这一点，目的是使“你要爱”所表达的爱，将这个超越性的层面带入，使之成为“你的 **אלקים**”——也就是在人的内在显现出来。

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

至于诵读示玛之前的赞美篇章：在诵读示玛之前，所处的都是上升的层面，以达到“全心全意”这一层面。这好比血液从肢体上升并汇聚到心脏，因此贤者们规定诵念特定的诗篇，

> 赞美篇章是在示玛之前诵读的；它们属于上升的阶段，最终达到“全心全意”这一层面。这好比血液从肢体回流并汇聚到心脏。因此，贤者们为此规定诵念特定的诗篇。

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

使这篇诗篇成为从这些肢体层面上升的途径，另一篇诗篇则从其他肢体层面上升；正如阿里扎尔（**האריז"ל**）所写，哈利路亚诗篇（**הללוי'**，Halleluyah）对应形成界（**יצירה**，Yetzirah）的十个流溢属性（**ספירות**，Sefiros）：这篇诗篇对应形成界的王权（**מלכות**，Malchus），

> 每一篇诗篇都提升一个不同的“肢体”。阿里扎尔教导，哈利路亚诗篇对应形成界的十个流溢属性，从最低的王权开始，并由此逐步上升。

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

第二篇诗篇对应于形成界的根基（**יסוד**，Yesod），等等；详见那里。以上这一切都属于向前奔趋（**רצוא**，ratzo）与上升；随后，十八祈祷（**שמו"ע**，Shemoneh Esreh）中「你是应受祝福的，**ה'**（Havayah）」这一句，则属于回返（**שוב**，shov）与向下引来。

> 接下来的诗篇对应于形成界（**יצירה**，Yetzirah）的根基（**יסוד**，Yesod），等等。以上这一切都是向上「奔趋」的层面。随后，阿米达祈祷，即十八祈祷（**שמו"ע**，Shemoneh Esreh），以「你是应受祝福的，**ה'**」为祝福语，属于「回返」：把神圣之光重新向下引来，因为在哈西德思想中，「蒙福」被解释为「引下」。

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

研习妥拉并践行诫命（**מצות**，mitzvos）也是如此：正如血液从心脏流向全部二百四十八个肢体和三百六十五条筋脉，诫命也被称为君王的二百四十八个肢体。

> 研习妥拉和践行诫命延续了「回返」，正如血液从心脏流向二百四十八个肢体和三百六十五条筋脉；确实，二百四十八条积极诫命被称为「君王的二百四十八个肢体」。

ומצוה בלא כוונה[29] **כגוף בלא נשמה והכוונה הוא התפלה (כמ"ש במ"א ע"פ לא הביט און**[30] **ביעקב)**[31] **לכן זהו כמשל התפשטות והמשכת הדם מהלב לכל הרמ"ח אברים.**

没有意向的诫命如同没有灵魂的身体；而意向就是祈祷（正如在别处解释经文「他未在雅各（**יעקב**）中看见罪孽」时所说）。因此，这就如同血液从心脏扩展并流向全部二百四十八个肢体。

> 一则广为人知的说法——《Tanya》（**תניא**）第38章引述了它——把没有意向的诫命比作没有灵魂的身体。使一天中各项诫命焕发生机的意向来自祈祷，正如心脏以血液使肢体充满生机。

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

同样也可以理解上面的情形：王权（**מלכות**，Malchus）这一层面在夜间也下降到创造界（**בריאה**，Beriah）、形成界（**יצירה**，Yetzirah）和行动界（**עשיה**，Asiyah）；这如同血液从心脏下降到脚趾甲。她这样下降，是为了淬炼二百八十八个火花。此后，从午夜开始，她便开始上升，这就如同血液升回心脏。

> 同样的循环也发生在上面。王权，即神圣的「以色列会众」，每夜下降到较低的世界，如同血液流到脚趾，为的是淬炼在器皿破碎时坠落到那里的二百八十八个神圣火花；从午夜起，她便开始再次上升，如同血液回流到心脏。

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

借着这道[光]，便有流动从脑部引到心脏；这就是父与母（**אבא ואמא**，Abba v'Imma；即智慧（**חכמה**，Chochmah）与理解（**בינה**，Binah）），以及小面相（**זעיר אנפין / ז"א**，Z'eir Anpin）与女性一方（**נוקבא**，Nukva）的结合，在诵读 **שמע**（**ק"ש**，Shema）和祈祷中实现，等等。

> 这次上升带来了从「脑部到心脏」的流动：即神圣形态父与母（智慧与理解）以及小面相与女性一方（情感属性与王权）的结合；这些结合由Shema和祈祷促成。

וזהו שכנס״י [שכנסת ישראל] **נק׳ לבי לבבתני אחותי כלה (ועמ״ש ע״פ ולבי ער**[32] **כו׳ דופק כו׳ וה׳ פקד**[33] **כו׳) ועיין באגה״ק** [באגרת הקודש] **בסופו סי׳ ל״א ד״ה נודע בשערים מ״ש בתקונים:**[34]

这就是以色列会众为何被称为「我的心」:「你夺了我的心（**לבבתני**，libavtini），我的姐妹，[我的]新妇。」（也请参看对经文「我的心醒着」等、「跳动」等，以及「**ה׳**记念了」等的解释。）又请参看《Iggeres HaKodesh》（**אגרת הקודש**）末尾第31节，篇首为「众门中所知」，其中谈到Tikkunim（**תקונים**）所记载的内容。

> 这就是以色列会众为何被称为**ה׳**的「心」：libavtini一词以**לב**（lev，「心」）为根，如同心脏是神圣生命流转的中心。阿尔特雷贝提到他关于「我睡着了，但我的心醒着」的论述，以及《Iggeres HaKodesh》第31节；该节解释了Tikkunim所说的「流亡中的临在（**שכינה**，Shechinah）患病」。

第3节 · ¶9–12

病与愈：罪过与归回

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

现在我们看到，一个人若生命之气从心脏流向肢体、又从肢体流回心脏的循环与运行正常，那么这个人就完全健康。

> 这个比喻继续说明：生命之气从心脏流向肢体、再流回心脏，畅通无阻时，人便是健康的。

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

但若某处有损伤，例如某个肢体有阻塞或创伤，阻碍并阻滞血液的循环与流动，或使之减弱，

> 任何部位的阻塞或创伤，都可能阻碍或减弱血液循环。

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

那么，连接所有肢体与心脏的这一纽带就会中断或减弱；于是这个人便卧床患病，愿**ה׳**护佑我们，并需要治疗。

> 这样一来，肢体与心脏之间的联系就会中断或减弱，人便会患病，需要治疗。

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

因此，在对应的实义中，也就是在[神圣]事奉中，人的整日活动，就好比生命力从心脏流向肢体，

> 在事奉**ה׳**时，一个人整日的活动，就是从“心”向外流出的生命力。

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

也就是说，生命力从祷告流向248条积极诫命——[即]248个肢体——也流向人的一切行为，正如「你的一切行为都应为天而行」所说。

> 祷告的生命力被带入248条积极诫命，即“肢体”，并进入一个人的所有日常活动中；正如Mishnah（**משנה**）所教导的：“你的一切行为都应为天而行。”

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

因此，若他以这种方式处理许可之事，次日便能够从肢体回升至心，使他能够做到“你要全心全意地爱……”

> 如果一个人为了天上的旨意而处理日常许可之事，这种“循环”便会保持健康：次日清晨祈祷时，他的力量又能重新汇聚到“心”中，生起对 **ה'** 的爱。

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

但如果他犯了某项罪过，这就如同某个肢体受了伤，阻碍并延缓了上升，联系也就中断了。

> 然而，罪过就如同某个肢体受伤：它阻断回流，使人的这一部分与他对 **ה'** 的爱之间的联系中断。

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

这就是灵魂的疾病。关于此，经上说：“从脚掌直到头顶，没有一处完好：尽是创伤和青肿……。”

> 这就是灵魂的疾病；以赛亚描述这种情形，如同身体从脚掌到头顶都伤痕累累。

ואין תקנה כ"א ע"י תשובה שנקראת רפואה כמארז"ל [כמאמר רבותינו זכרונם לברכה] **גדולה תשובה**[40] **שמביאה רפואה לעולם**[41] **והיא בחי' בכל מאדך שמבחי' זו נמשך רפואה אם ח"ו** [חס ושלום] **יש קלקול בבחי' אהבה דבכל לבבך.**

唯有通过归回（**תשובה**，teshuvah）才有补救之法；归回被称为医治，正如我们的贤者（愿他们的记忆蒙福）所说：“归回何其伟大，它给世界带来医治。”这就是“尽你一切力量”的层面；若不幸“全心爱”这一层面的爱遭到损伤，医治便是从这一层面引下来的。

> 唯一的疗治之法是归回（回转归向 **ה'**）；《塔木德》称它为医治：“归回何其伟大，它给世界带来医治。”归回对应于“尽你一切力量”（**מאדך**，me’odecha），也就是超越个人限度的爱；若不幸“全心爱”这一通常层面的爱有所亏损，医治便从这一层面而来。

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

因为归回先于世界；这就是说，它从高于逐级下降的世界链条（**השתלשלות**，hishtalshelus）的一切生命力的层面引下光——这是通过“你的力量”，以更强大的力量实现的。

> 《米德拉什》说，归回先于世界的创造。这就是说，归回从高于整个世界链条及其生命力的层面引下光。这之所以能够实现，是因为归回源自“你的力量”，其力量胜过通常的事奉。

12 **ולכן ביכולת המשכה זו לתקן הפגם והקלקול שבסיבוב והילוך רוח החיות מהלב אל האברים שהוא בחי' האור וחיות המחי' [המחיה] עולם שנה נפש בחי' מלי מכ"ע [ממלא כל עלמין] שנק' לבי כנ"ל**

因此，这种引下能够修复生命之气从心流向肢体的循环与运行中所受的损伤——这属于赋予“世界、年、灵魂”生命的光与生命力这一层面，也就是王权（**מלכות**，Malchus）；它是充满一切世界的光（**ממלא כל עלמין**，memalei kol almin），被称为“我的心”，如上所述。

> 因为归回（**תשובה**，teshuvah）从受造秩序之上引下，所以能够修复神圣生命通常循环中的断裂。这种循环属于王权（**מלכות**），也就是充满一切世界的光（**ממלא כל עלמין**）：它赋予整个空间、时间与灵魂生命（“世界、年、灵魂”）——这就是所谓“我的心”这一层面。

וכיון שע"י תשובה נמשך בחי' ממעמקי' [ממעמקים] מגלה עמוקות[44] מה שהוא נמשך אור חדש ומחודש ע"כ חוזר ומחדש החיות כו' (ותקון המכה הוא ע"י הוידוי דברים[45] אשמנו בגדנו כו'):

既然藉着归回（**תשובה**），“从深处”这一层面被引下——“显明深奥之事”——也就是说，一道新的、更新的光被引下，因此生命力又得以更新，等等。（伤口的修复，则是通过言语忏悔：“我们犯了过错，我们背叛了”，等等。）

> 藉着归回（**תשובה**），“从深处”这一层面被引下；**ה'**“显明深奥之事”，带来一道新的、更新的光，因此归回能够恢复被截断之处的生命力。具体的伤口，则通过言语忏悔自己的罪过（“我们犯了过错，我们背叛了……”）得以修复。

第 4 节 · ¶13–16

作为“婚礼”的תורה：一道新光

13 **והנה התורה נק' ג"כ רפואה[46] לנפש כמ"ש ולכל בשרו מרפא[47] והיינו ג"כ משום דהתורה קדמה לעולם[48,49] שבה ועל ידה נמשך ג"כ אור חדש מלמעלה מהשתלשלות**

现在，托拉也被称为灵魂的医治，正如经上所说：“使全身得医治。”这也是因为托拉先于世界而存在，因此，在托拉之中并借着托拉，也有新的光从逐级下降的世界链条（**השתלשלות**，hishtalshelus）之上引下。

> 托拉也被称为医治，正如《箴言》论及托拉的话语时所说：“使全身得医治。”原因相似：米德拉什说，托拉先于世界，因此借着托拉，也有新的光从创造秩序之上引下。

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

这就是[“他婚礼之日——这就是赐予托拉之日”的含义]：祈祷被称为心中的事奉，这就是“他心中的喜乐”；

> 现在，本文回到开篇：“他婚礼之日”就是赐予托拉之日。祈祷是心中的事奉，也就是“祂心中的喜乐”。

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

而心中有火的元素，它是由下而上的提升；但水的元素在脑中，其中安住着灵魂的愉悦之力（**תענוג**，taanug），因为水使各种愉悦生长；而愉悦高于喜乐。

> 心与火的元素相关，火向上升：这是由下而上的提升。然而，水属于脑，脑是灵魂之愉悦的所在，因为水使一切愉悦生长；而愉悦比喜乐更深。赐予托拉，即“婚礼”，属于这一更深的层面。

14 **והנה עד"מ הטפה נמשכת מיסוד המים שבמוח ובה מתלבש מעצם השכל והתענוג שבנפש ולכן ע"ז נעשה הולדה חדשה להוליד בדומה לו והיינו דוקא ע"י התלבשותה בטיפה גשמית משא"כ בדבור כו'**[50]

现在，以譬喻而言，这一滴从脑中的水元素引出，其中包裹着灵魂智性与愉悦本质的[某种东西]；因此，藉着它便产生新的生命，生育出一个与自己相似者——而这唯有通过它包裹在一滴有形之物中才能实现；言语则不然，等等。

> 这是一个关于人类生育的譬喻：种子从脑中的“水”引出，并承载着父亲智性与愉悦的本质，因此能够在世间带来一个与他相似的新生命。唯有包裹在一滴有形之物中，它才能做到这一点；言语虽然也表达一个人，却不能生育。

כמו"כ [כמו כן] **ע"י התלבשות התורה בעשיי'** [בעשייה] **גשמיות היום לעשותם**[51] **יומשך עי"ז אור חדש ממש מאור א"ס ב"ה**[52] **מלמעלה מההשתלשלות.**

同样，藉着托拉包裹在物质行动之中——“今日要实行它们”——便会由此从无限之光（**אור אין סוף**，Or Ein Sof）——愿其受称颂——中，从逐级下降的世界链条（**השתלשלות**，hishtalshelus）之上，引下真正崭新的光。

> 同样，当托拉包裹在物质行动之中（即在这个世界“今日要实行它们”）时，便会从 **ה'** 的无限之光中引下真正崭新的光；这光超越逐级下降的世界链条。这就是为何托拉的赐予被称为一场“婚礼”。

15 **וז"ש** [וזהו שכתוב] **אין כל חדש תחת השמש**[53] **משא"כ עמלא דאורייתא**[54] **דהוא לעילא מן שמשא ממשיך אור חדש כי ס"ר אותיות התורה הן אותיות המחשבה.**

这正是所说的："日头之下并无新事"；但妥拉（**תורה**，Torah）的辛劳是在日头之上，能引下新的光。因为**תורה**的六十万个字母，乃是思想的字母。

> Koheles（**קהלת**）说："日头之下并无新事。"Zohar（**זהר**）对此评论说，妥拉的辛劳是在"日头之上"，因此能够产生新事物。妥拉的字母（传统上认为有六十万个，对应以色列的灵魂）是**ה'**的"思想"之字母，而不只是祂的"言语"之字母。

והרי במחשבה א' צופה ומביט כו' והתורה היא מבחי' מאד עמקו מחשבותיך[55] **עמקו דוקא בחי' עומק המחשבה וכמו גבי תשובה כתיב ממעמקים**[56] **והיינו דוקא ע"י התלבשות התורה בגשמיות וכמשל הנ"ל.**[57]

而且，凭一个思想，祂便洞察、观看，等等。妥拉源自"你的思想何其深邃"这一层面——这里特指"深邃"，即思想深处这一层面；同样，关于归回（**תשובה**，teshuvah），经上写道："从深处"。而这唯有通过妥拉披覆于物质之中才能实现，正如前面所说的比喻。

> **ה'**的思想处于这样一种层面：万物在一瞥之间便被看见，超越时间。妥拉源自**ה'**思想的"深处"（"你的思想何其深邃"）——正如归回也呼求"从深处"。但唯有当妥拉披覆于物质之中时，这一深处才会被引下，正如种子的比喻。

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

"新光"的解释和含义是：众所周知，流溢界（**אצילות**，Atzilus）、创造界（**בריאה**，Beriah）、形成界（**יצירה**，Yetzirah）和行动界（**עשיה**，Asiyah）整个逐级下降的世界链条（**השתלשלות**，hishtalshelus），其根源是从光之线（**קו**，kav）与丝线（**חוט**，chut）这一层面引下的；起初，它经过收缩（**צמצום**，tzimtzum）和空出的空间而引下，此后引下的只有一条光之线。

> "新光"是什么意思？整个世界链条的根源都在光之线；这条纤细的光线被引入收缩之后留下的空无空间中。

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

因此，凡是从光之线的照耀这一层面引下的，都不称为真正的新光，等等；但从空出的空间和光之线之上的无限之光（**אור אין סוף**，Or Ein Sof）的本质引下的光，才称为新光。正如我们的贤者所说，关于托拉的话语，"每日都当在你眼中如同新的一般"，等等。

> 凡是从光之线而来的，都不是真正的新光，而是既定秩序的一部分。"新光"来自无限之光的本质，位于空出的空间和光之线二者之上。这正是贤者的教导：每日都应当觉得托拉的话语如同新的一般。

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

因此，[祂]被称为新郎（**חתן**，chasan）——“下降一阶”（**חות דרגא**，chus darga）——“跃于群山之上”，这是从逐级下降的世界链条之上跃下的层面，等等。因此，关于众首领的供物，托拉对每一位都重复记载了整段内容，

> 新郎一词被读作阿拉米语的“下降一阶”：婚礼中，有某种从上而下的降临。这好比良人“跃于群山之上”，是从层层递降的秩序之上跃下。同样，这也解释了为何托拉完整记载十二位首领各自相同的供物。

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

而没有说“某某首领也如此献上”，这是因为，尽管所有首领每份供物中的字母组合完全相同，但包裹在其中的光，对每一位首领而言，仍是确实全新的光。例如，“其重量是一百三十”，这相当于五个 **הוי׳**（Havayah）：

> 托拉没有简单地说“下一位首领也如此献上”，因为尽管每份供物的字母组合都完全相同，包裹在每份供物中的光却是新的。例如，重一百三十舍客勒的银碗，其重量等于五乘以二十六，而二十六是 **הוי׳** 的数值。

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

每一位首领的供物中，都从流溢者的本质引下了五个新的 **הוי׳**；在前一位首领的供物中，并没有以这种方式引下这些光，等等——这正如“我从深处向你呼求，**הוי׳**”。

> 每一位首领都从流溢者的本质引下五个新的 **הוי׳**；这些光并未在前一位首领的供物中引下。可以说，这是从“深处”引下的，也就是从神圣本质的深处而来。

第 5 节 · ¶17–18

“出去”与“和平属于祂的君王”

17 **וזהו צאנה וראנה פי׳ צאנה ממקום שרשם למעלה בג״ע** [בגן עדן] **להתלבש בעוה״ז הגשמי כי דוקא היום לעשותם בעוה״ז אז יומשך ע״י התורה אור חדש ומחודש כו׳ משא״כ למעלה ברוחניות כנ״ל:**

这就是“你们出来观看”[的意思]：“出来”是指从她们在上方伊甸园（**גן עדן**，Gan Eden）中的根源处出来，来到这个物质世界，披戴于其中。因为唯有在此世界中[通过]“今日实行它们”，才会借着托拉引下新的、更新的光，等等；在上方的灵性层面则并非如此，如上所述。

> 现在解释经文“你们出来观看”：灵魂被吩咐从自己在伊甸园中的源头“出来”，降临到这个物质世界。唯有在这里，通过实际践行托拉的诫命，才能引下新的光——这在上方的灵性诸界是不可能的。

18 במלך שלמה[66] במלך שהשלום שלו[67] פי׳ ע״י שנמשך אור חדש מלמעלה מהשתלשלות נעשה בחי׳ שלום והתחברות ב׳ הפכים משפיע ומקבל אש ומים. ולכן ארז״ל [אמרו רבותינו זכרונם לברכה] **העוסק בתורה משים שלום[68] בפמשמ״ע** [בפמליא של מעלה] **ובפמשמ״ט** [ובפמליא של מטה].

“所罗门王（**שלמה**）”——即“和平（**שלום**，shalom）属于这位王”。解释如下：从逐级下降的世界链条（**השתלשלות**，hishtalshelus）之上引下一道新光，由此产生了和平这一层面，使两种相反者——施予者与接受者、火与水——得以结合。因此，我们的圣贤们，愿其记忆蒙福，说道：“凡研习妥拉（**תורה**，Torah）的人，都在天上的侍从团和地上的侍从团中促成和平。”

> 塔木德说，《雅歌》中的所罗门指的是 **ה׳**，即“和平属于这位王”。从世界链条之上而来的新光带来和平，使施予者与接受者、火与水等相反者得以结合。因此塔木德说，研习妥拉能使天上和地上的领域和平。

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

因为流溢界（**אצילות**，Atzilus）的王权（**מלכות**，Malchus）成为创造界（**בריאה**，Beriah）的古老者（**עתיק**，Atik），并将流溢界与创造界连接起来，尽管流溢界和创造界是两种相反者。

> 这是这种和平的一个例子：流溢界中最低的层面——王权，成为创造界的古老者，即冠冕（**כתר**，Keser）的内在层面；冠冕是创造界的最高层面。于是，它将两个相反的世界连接起来：与 **ה׳** 为一的流溢界，以及一个具有独立存在的创造界。

והכח הזה בבחינת מל׳ דאצי׳ הוא להיות כי נעוץ סופן בתחלתן[69] ושרשה מבחי׳ כתר שהוא בחי׳ תחתונה שבמאציל ע״כ ביכולתה לחבר אצי׳ עם בי״ע.

而流溢界王权这一层面具有这种力量，是因为“它们的终端嵌入其开端”，且它的根源来自冠冕这一层面；冠冕是流溢者最低的层面。因此，它能够将流溢界与创造界、形成界和行动界连接起来。

> 王权具有这种力量，是因为正如《Sefer Yetzirah》（**ספר יצירה**）所说，流溢属性（**ספירות**，Sefiros）的终端嵌入其开端：王权的根源在冠冕之中；冠冕是流溢者自身的最低层面，超越一切区分。

וכידוע בענין המשל ופחד עמו[70,71] ע״כ עושה שלום במרומיו כו׳. וזהו מלך שהשלום שלו היינו בחי׳ מלכות דא״ס[72] שכל השלומות נמשכים משם:

众所周知，关于“统治与敬畏都在祂那里”，因此“祂在高处成就和平”，等等。所谓“和平属于这位王”，指的就是无限者（**אין סוף**，Ein Sof）的王权这一层面；一切[形式的]和平都由此引下。

> 比勒达（**בלדד**）回答约伯（**איוב**）时说：“统治与敬畏都在祂那里；祂在高处成就和平。”本篇按照“因此”来解读这句话：相反力量之间的和平，源于 **ה׳** 的主权。因此，“和平属于这位王”指的是无限者的王权，它是一切和平的源头。

在阿沃达中

祈祷时要专心，使你全部的力量汇聚于对ה׳的爱；然后，在一天之中将这生命力贯彻于学习תורה、履行מצוות，甚至为天上的缘故而做那些获准的日常事务中，使次日的祈祷能够再次上升。如果罪过阻断了流动，就要借着“尽你全部的力量”归回，并以言语认罪，来治愈它。也要珍视מצוות在有形世界中的实际履行：唯有通过在这个世界中披上行为的תורה，才能从ה׳的本质中引下一道真正崭新的光。

讨论问题

1. 为什么祈祷被比作圣殿，并称为“祂心中的喜乐”，而赐予תורה却被称为“婚礼”？
2. 血液的循环如何说明祈祷与一天其余时间的关系？“伤口”代表什么？
3. 为什么归回与תורה能够治愈普通事奉无法治愈之处？它们“先于世界而存在”是什么意思？
4. 什么是“新光”？为什么唯有通过披上有形行为的תורה才能将它引下，正如种子只有借着一滴有形的精液才能孕育后代？
5. 新光如何在相反者之间带来“和平”？这又如何说明“所罗门王（שלמה）——和平属于祂的君王”这一说法？

出处与参考资料

注释

第1段

1 **צאינה וראינה**

米特勒雷贝（**אדמו״ר האמצעי**）对这篇论述所作的记录稿也刊载于此，是同一篇maamar的平行版本。

KEHOT 注释

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

2 **צאינה וראינה**

诗人呼唤锡安的众女子出来观看所罗门王（**שלמה**）：他戴着母亲在他婚礼之日、他心中欢喜之日为他戴上的冠冕。《Mishnah》（**משנה**）将这段经文解释为 **ה׳** 与以色列；本篇 maamar 也将“出来”解释为众灵魂从上方的根源降临这个世界（paragraph 17），并将“所罗门”解释为“平安所属的王”（paragraph 18）。

Song of Songs 3:11 שיר השירים ג׳:י״א

צְאֶנָה וּרְאֶינָה בְּנוֹת צִיּוֹן בַּמֶּלֶךְ שְׁלֹמֹה בָּעֲטָרָה שֶׁעִטְּרָה־לּוֹ אִמּוֹ בְּיוֹם חֲתֻנָּתוֹ וּבְיוֹם שִׂמְחַת לִבּוֹ׃

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 注释

שה״ש ג, יא.

3 **ביום חתונתו זה מ״ת**

《Mishnah》在《Taanis》末尾将“他婚礼之日”解释为赐予妥拉之日，将“他心中欢喜之日”解释为建造圣殿之日。阿尔特雷贝问，为何二者各自要作这样的比喻。

Taanit 26b:6–7 תענית כ״ו ב׳:ו׳-ז׳

וְכֵן הוּא אוֹמֵר: ״צְאֶינָה וּרְאֶינָה בְּנוֹת צִיּוֹן בַּמֶּלֶךְ שְׁלֹמֹה בָּעֲטָרָה שֶׁעִטְּרָה לוֹ אִמּוֹ בְּיוֹם חֲתֻנָּתוֹ וּבְיוֹם שִׂמְחַת לִבּוֹ״. ״בְּיוֹם חֲתֻנָּתוֹ״ — זֶה מַתַּן תּוֹרָה, ״וּבְיוֹם שִׂמְחַת לִבּוֹ״ — זֶה בִּנְיַן בֵּית הַמִּקְדָּשׁ, שֶׁיִּבָּנֶה בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ. גְּמָ׳ בִּשְׁלֹשָׁה פְּרָקִים בַּשָּׁנָה כֹּהֲנִים נוֹשְׂאִין אֶת כַּפֵּיהֶם כּוּ׳. תַּעֲנִיּוֹת וּמַעֲמָדוֹת מִי אִיכָּא מוֹסָף? חַסּוֹרֵי מִיחַסְּרָא, וְהָכִי קָתָנֵי: בִּשְׁלֹשָׁה פְּרָקִים כֹּהֲנִים נוֹשְׂאִין אֶת כַּפֵּיהֶן כָּל זְמַן שֶׁמִּתְפַּלְּלִין, וְיֵשׁ מֵהֶן אַרְבָּעָה פְּעָמִים בַּיּוֹם — שַׁחֲרִית ⋯

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

KEHOT 注释

תענית כו, ב.

4 **למה נמשל מ״ת ליום חתונתו**

柴麦赫·策德克进一步点明这个问题：乍看之下，这似乎是一个十分物质性的比喻，用来比拟赐予妥拉。

KEHOT 注释

”שלכאורה זהו משל גשמי מאד “ — אוה״ת בראשית כרך ו תתרנח, א.

5 **דתפלה הוא במקום קרבנות**

塔木德引述一种观点：每日的祷告是为了对应每日的祭献而设立的。阿尔特雷贝借此将圣殿——祭献之地——与祷告联系起来。

Berakhot 26b:7 ברכות כ״ו ב׳:ז׳

יַעֲקֹב תִּקֵּן תְּפִלַּת עַרְבִית, שֶׁנֶּאֱמַר: ״וַיִּפְגַּע בַּמָּקוֹם וַיָּלֶן שָׁם״, וְאֵין ״פְּגִיעָה״ אֶלָּא תְּפִלָּה, שֶׁנֶּאֱמַר: ״וְאַתָּה אַל תִּתְפַּלֵּל בְּעַד הָעָם הַזֶּה וְאַל תִּשָּׂא בַעֲדָם רִנָּה וּתְפִלָּה וְאַל תִּפְגַּע בִּי״

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

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

KEHOT 注释

ברכות כו, ב.

6 **ולעבדו בכל לבבכם**

摩西告诉以色列，要爱 **ה׳**，并“全心事奉祂”。塔木德问，什么事奉是用心完成的？回答是：祷告。

Deuteronomy 11:13 דברים י״א:י״ג

וְהָיָה אִם־שָׁמֹעַ תִּשְׁמְעוּ אֶל־מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם לְאַהֲבָה אֶת־ה׳ אֱלֹקֵיכֶם וּלְעָבְדוֹ בְּכָל־לְבַבְכֶם וּבְכָל־נַפְשְׁכֶם׃

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

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

7 **בבהכ״נ הנקרא מקדש מעט**

在这封信中，阿尔特雷贝抗议说，追随者不让一位祈祷时间很长的人在他们的“这座小圣所”中带领祈祷；他还写道，在 **משיח** 来临前的世代，祈祷是主要的事奉。这显示他何等重视会堂中的集体祈祷。

KEHOT 注释

ראה קו״א ד״ה הנה לא טובה (קסא, ב).

8 **מקדש מעט**

塔木德将“我要作他们的一个小圣所”解释为指流亡中的会堂和经学院。阿尔特雷贝将这句话应用于今日的公众祷告。

Megillah 29a:7–8 מגילה כ״ט א׳:ז׳-ח׳

״וְאֶהְיֶה לָהֶם לְמִקְדָּשׁ מְעָט״, אָמַר רַבִּי יִצְחָק: אֵלּוּ בָּתֵּי כְנֵסִיּוֹת וּבָתֵּי מִדְרָשׁוֹת שֶׁבְּבָבֶל. וְרַבִּי אֶלְעָזָר אָמַר: זֶה בֵּית רַבֵּינוּ שֶׁבְּבָבֶל. דָּרַשׁ רָבָא, מַאי דִּכְתִיב: ״ה׳ מָעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ״, אֵלּוּ בָּתֵּי כְנֵסִיּוֹת וּבָתֵּי מִדְרָשׁוֹת. אָמַר אַבָּיֵי: מֵרִישׁ הֲוַאי גָּרִיסְנָא בְּבֵיתָא וּמְצַלֵּינָא בְּבֵי כְנִישְׁתָּא, כֵּיוָן

דְּאַמַּעִית לְהָא דְּקָאָמַר דָּוִד: ״ה׳ אָהַבְתִּי מְעוֹן בֵּיתֶךָ״, הַאי גְּרִיסְנָא בְּבֵי כְּנִישְׁתָּא.

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

William Davidson, Vocalized Aramaic (CC-BY-NC) • Daf Shevui (CC0)

9 **כמ״ש בגמרא**

塔木德从“要全心事奉祂”推导出一种心的事奉，并指出这就是祷告。因此，圣殿被称为“祂心中的欢喜”。

Taanit 2a:11 תענית ב׳ א׳:י״א

וּמְנָא לַן דִּבְתִפְלָה — דְּתַנְיָא: ״לְאַהֲבָה אֶת ה׳ אֱלֹקֵיכֶם וּלְעָבְדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם״, אֵיזוֹ הִיא עֲבוֹדָה שֶׁהִיא בַּלֵּב — הֱוֵי אוֹמֵר: זוֹ תְּפִלָּה. וּכְתִיב בָּתְרֵיהּ: ״וְנָתַתִּי מְטַר אַרְצְכֶם בְּעִתּוֹ יוֹרֶה וּמַלְקוֹשׁ״.

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

תענית ב, א.

第2段

10 **דהנה כתיב לבבתני . . שכנס״י נקרא לב**

平行的讲录从“我的心向你说”这节经文，证明以色列会众被称为“心”。

KEHOT 注释

בסה״מ תקס״ז ע׳ רי מביא ראי׳ ״דכנס״י נק׳ לב כמ״ש לך אמר לבי כו׳״.

11 **לבבתני אחותי כלה**

良人对新妇说：“你夺去了我的心（**ליבבתני**，libavtini），我的妹妹，我的新妇；你凭你的一只眼夺去了我的心。”照字面说，这个词的意思是“你夺去了我的心”；这篇 maamar 则将它解作源自“心”这个词根——“心”（**לב**，lev）——也就是**ה׳**称以色列会众为祂的心。

Song of Songs 4:9 שיר השירים ד׳:ט׳

לִבַּבְתִּנִי אֲחֹתִי כַלָּה לִבַּבְתִּנִי בְאַחַת מֵעֵינַיִךְ בְּאַחַד עֲנָק מִצַּוְרֹנָיִךְ׃

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

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

שה״ש ד, ט.

12 **דהנה עד״מ הלב**

在那里，阿尔特雷贝解释了《Tikkunei Zohar》中“临在（**שכינה**，Shechinah）在流亡中患病”这一说法：当包裹在血中的生命从心脏流向所有肢体，再返回心脏时，身体便健康；若发生阻塞，使循环停止，身体便会患病。同样，临在被称为“心”，以色列的众灵魂则是其“肢体”。本篇第9段几乎逐字重述了那段话。

KEHOT 注释

ראה המשל גם באגה״ק סי׳ לא.

第3段

13 **שו״ה מתקבצים — ויוצאים דרך חלל הב׳**

柴马赫·策德克评论说，此处的意思应当是两个器皿：血液经由一个器皿，从肝脏和各个肢体流到心脏；经由第二个器皿，则从心脏流向各个肢体。

KEHOT 注释

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

14 Koheles（**קהלת**）指出，众河都流入海中，海却不满；它们从何处流出，仍归回何处。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）借这一自然循环，作为血液循环的比喻。

Ecclesiastes 1:7 קהלת א׳:ז׳

כָּל־הַנְּחָלִים הֹלְכִים אֶל־הַיָּם וְהַיָּם אֵינֶנּוּ מָלֵא אֶל־מְקוֹם שֶׁהַנְּחָלִים הֹלְכִים שָׁם הֵם שָׁבִים לָלָכֶת׃

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

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

第4段

15 **ואהבת כו׳ בכל לבבך**

摩西（**משה**，Moshe）命令以色列：“你要全心、全魂、全力爱**הוי׳**（Havayah），即你的**ה׳**。”阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）指出，祈祷中所激发的爱是在心中的；后来他把“**ה׳**你的**ה׳**”读作“使**ה׳**成为你的**ה׳**”（第7段），并把“全力”解作归回（**תשובה**，teshuvah）（第11段）。

Deuteronomy 6:5 דברים ו׳:ה׳

וְאָהַבְתָּ אֵת ה׳ אֱלֹקֶיךָ בְּכָל־לְבָבְךָ וּבְכָל־נַפְשְׁךָ וּבְכָל־מְאֹדֶךָ׃

And thou shalt love the L-RD thy G-d with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy might.

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

דברים ו, ה.

16 **שמע ישראל**

“以色列啊，你要听：**ה׳**是我们的**ה׳**，**ה׳**是一”：这是摩西对以色列的呼唤，其中“听”（**שמע**，Shema）一词中的字母**ע**（ayin）按照传统写得较大。显然，它的意思是“听”；阿尔特雷贝也把它解作“聚集”，即七种属性的汇聚。

Deuteronomy 6:4 דברים ו׳:ד׳

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל ה׳ אֱלֹקֵינוּ ה׳ אֶחָד׃

HEAR, O ISRAEL: THE L-RD OUR GOD, THE L-RD IS ONE.

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

第5段

17 **בזוהר פ׳ חיי שרה**

Kehot 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

קכג, א.

18 **מחשבה ויובלא**

《Zohar》（זהר）在 Parshas Chayei Sarah 中谈到至高的“思想”与“禧年”；这两个名称分别指智慧（חכמה，Chochmah）和理解（בינה，Binah）。阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）借此诠释“הוי׳（Havayah）是我们的אלקים（Elokim）。”

Zohar, Chayei Sara 5:23–6:28-ספר הזהר, חיי שרה ה׳:כ״ג ו׳:כ״ח

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

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

19 **מ״ש בזהר דבמחשבה א׳**

《Zohar》（זהר）说，ה׳以一个思想创造了所有世界。阿尔特雷贝借此阐明超越时间的神圣思想这一层面。

Zohar II, 20a-זח״ב כ, א

KEHOT 注释

זח״ב כ, א.

20 **צופה ומביט עד סוף כל הדורות**

塔木德说，犹太新年（Rosh Hashanah）时，所有受造物都在“一瞥”之间受到察看；Rosh Hashanah的Musaf祈祷（Zichronos）还补充说，ה׳观看所有世代的终局。阿尔特雷贝借此说明超越时间的ה׳之思想。

Rosh Hashanah 18a-ראש השנה י״ח א

KEHOT 注释

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

21 **ושרשו ממדות עליונות**

策马赫·策德克的版本写道：“它的根源出自六种至高的属性”，从而明确指出，时间源于六种情感属性。

KEHOT 注释

באוה״ת שה״ש ע׳ תתקיט: ושרשו ששה מדות עליונות.

22 **אלף שנים בעיניך**

在“摩西（משה，Moshe）的祷告”中，诗篇作者对ה׳说，在祂眼中，一千年如同已经过去的一日：显然，这是在说明时间在祂面前何其短暂。阿尔特雷贝则作更精确的解读：每一个至高的“日”——六种属性之一——展开为一千年。

Psalms 90:4-תהילים צ׳:ד׳

כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמוּרָה בַלָּיְלָה:

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

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

KEHOT 注释

תהלים צ, ד.

第6段

23 **וישראל עלה במחשבה**

Kehot 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

ב״ר בתחלתו.

24 **וישראל עלה במחשבה**

米德拉什列举了先于创造而存在的事物，其中包括以色列；以色列“在[ה׳的]思想中兴起”。阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）借此解释为何思想这一层面被称为“我们的ה׳”。

Bereshit Rabbah 1:4-בראשית רבה א׳:ד׳

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

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

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

25 **עולם שנה נפש**

《Sefer Yetzirah》（ספר יצירה）将“世界、年份、灵魂”称为三位可靠的见证者——空间、时间与人。阿尔特雷贝借助这三者，将论述从时间扩展至空间与灵魂。

Sefer Yetzirah 6:1-ספר יצירה ו׳:א׳

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

Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain)

第7段

26 **וכמ״ש בכהאריז״ל**

注释指出，阿里扎尔的教导见于他的祈祷书相应位置，并在《Siddur Im Dach》中得到引用和阐释——即哈利路亚诗篇与形成界十个流溢属性之间的对应关系。

KEHOT 注释

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

第8段

27 **המצות נק׳ רמ״ח אברים דמלכא**

此处文字引自 Tikkunei Zohar, Tikkun 30 · 74a:8；下方列出相关段落。

Tikkunei Zohar, Tikkun 30 · 74a:8 תקו״ז תיקון ל

וְעוֹד מְצוּוָה דָּא עַמּוּדָא דְּאֶמְצָעִיתָא, דְּאִיהוּ מְצוּוָה מִסְטָרָא דְּאַבָּא דְּאִיהוּ רא״ש, וּמִסְטָרָא דְּאִימָּא דְּאִיהִי אֵשׁ"ר, וְהָכִי צַדִּיק מְצוּוָה וְעוֹשֶׂה מִתַּרְוַיְיהוּ, וּבְגִין דָּא אִתְמַר עַל תַּרְוַיְיהוּ אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ, אִמָּא קִדְּשָׁנוּ וַאֲבָּא צִוָּנוּ, עַל מָאן עַל שְׁכִינְתָּא תַּתָּאָה, דְּאִיהִי פֶּטֶר כָּל רֶחֶם, פְּתִיחוּ דְּרַחֲמִין, דְּאִיהוּ רַחֲמֵי"ן פְּקוּדִין, אִיהִי מִצְוֹת יהו״ה בְּכָל אֵבֶר וְאֵבֶר דְּמַלְכָּא, אִיהִי מִצְוָה, וְעוֹד אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ מִסְטָרָא דְּאַבָּא

Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain)

KEHOT 注释

ראה ת״ז תי׳ ל.

28 **המצות נק׳ רמ״ח אברים דמלכא**

Tikkunei Zohar（**תיקוני זהר**）在Tikkun 30中说，248条诫命（**מצוות**，mitzvos）是王的每一个肢体中的一条属于**הוי׳**（Havayah）的诫命（**מצוה**，mitzvah）。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）将诫命比作从心脏领受生命的肢体。

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

וְעוֹד מְצוּוָה דָּא עַמּוּדָא דְּאֶמְצָעִיתָא, דְּאִיהוּ מְצוּוָה מִסְטָרָא דְּאַבָּא דְּאִיהוּ רא״ש, וּמִסְטָרָא דְּאִימָּא דְּאִיהִי אֵשׁ"ר, וְהָכִי צַדִּיק מְצוּוָה וְעוֹשֶׂה מִתַּרְוַיְיהוּ, וּבְגִין דָּא אִתְמַר עַל תַּרְוַיְיהוּ אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ, אִמָּא קִדְּשָׁנוּ וַאֲבָּא צִוָּנוּ, עַל מָאן עַל שְׁכִינְתָּא תַּתָּאָה, דְּאִיהִי פֶּטֶר כָּל רֶחֶם, פְּתִיחוּ דְּרַחֲמִין, דְּאִיהוּ רַחֲמֵי"ן פְּקוּדִין, אִיהִי מִצְוֹת יהו״ה בְּכָל אֵבֶר וְאֵבֶר דְּמַלְכָּא, אִיהִי מִצְוָה, וְעוֹד אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ מִסְטָרָא דְּאַבָּא

Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain)

29 **ומצוה בלא כוונה**

《Tanya》第38章引述一种说法：祈祷或祝福若没有意向，就如同没有灵魂的身体；该章并解释，意向就是诫命的灵魂。

KEHOT 注释

ראה תניא פרק לח.

30 **ע״פ לא הביט און**

本段提出一个问题：祈祷这种心灵的事奉为何属于拉比所设，而不列入613条诫命，尽管贤者对祈祷意向的要求甚至比对Shema的要求更严格。答案是：十八项祝福对应于十八节椎骨，生命力正是经由这些椎骨引下；祈祷是意向，是诫命的内在层面，它维系二百四十八条积极诫命，正如脊髓维系肢体。

KEHOT 注释

לקו״ת בלק ע, ד.

31 **לא הביט און ביעקב**

巴兰（**בלעם**）受派去诅咒以色列，却反而为他们祝福：“他未曾在雅各（**יעקבלקוטי תורה**），Balak）解释说，祷告是诫命（**מצוות**）的意向，是它们的灵魂。

Numbers 23:21 במדבר כ״ג:כ״א

לֹא־הִבִּיט אָוֶן בְּיַעֲקֹב וְלֹא־רָאָה עָמָל בְּיִשְׂרָאֵל ה׳ אֱלֹקָיו עִמּוֹ וּתְרוּעַת מֶלֶךְ בּוֹ׃

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

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

32 **ולבי ער**

新妇说：“我睡着，但我的心醒着；我良人的声音在敲门。”阿尔特雷贝关于这节经文的讲论将其解释为流亡时期：那时，上升与向下引入仍在继续，尽管二者隐藏不显。

Song of Songs 5:2 שיר השירים ה׳:ב׳

אֲנִי יְשֵׁנָה וְלִבִּי עֵר קוֹל דּוֹדִי דוֹפֵק פִּתְחִי־לִי אֲחֹתִי רַעְיָתִי יוֹנָתִי תַּמָּתִי שֶׁרֹּאשִׁי נִמְלָא־טָל קְוֻצּוֹתַי רְסִיסֵי לָיְלָה׃

I sleep, but my heart waketh; Hark! my beloved knocketh: ‘Open to me, my sister, my love, my dove, my undefiled; For my head is filled with dew, My locks with the drops of the night.’

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

33 **ע״פ ולבי ער . . והי׳ פקד**

这篇论述以「我睡着了，但我的心醒着」为题，解释提升动物之魂，是我们一生中不断进行的层层淬炼；临在下降到列国之中给予他们生命，因此必须不断被提升。流亡中，「尽你的全心」所说的上升以及向下引来仍在发生，只是隐而不显：「我的心醒着」。

KEHOT 注释

לקו״ת שה״ש לה, ב. ובסה״מ תקס״ב ח״ב ע׳ שנח.

34 Tikkunei Zohar将王权（**מלכות**，Malchus）称为“诫命”（**מצוה**，mitzvah），即诫命的践行；它居于248个肢体中。

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

ה׳ זעירא דמות אדם בה אשתלים יקו״ק והיא (ה׳) מלכותא קדישא. *איהי מצוה. עשיית פקודין. דאיהי שריא ברמ״ח אברים

Constantinople, 1740 (CC-BY-NC)

第10段

35 **וכל מעשיך יהיו לש״ש**

Kehot注释引用《Zohar》（**זהר**）中的这段经文，作为进一步的依据，支持这一教导：一个人的一切行为都应为天而作。

Zohar III, 51b זח״ג נא, ב

KEHOT 注释

אבות ב, יב. זח״ג נא, ב.

36 **וכל מעשיך יהיו לש״ש**

拉比约西（**רבי יוסי**）教导说：你的一切行为都应为天而作。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）用这句话说明，祈祷的生命力如何延伸至一个人的所有活动中。

Pirkei Avot 2:12 משנה אבות ב׳:י״ב

רַבִּי יוֹסֵי אוֹמֵר, יְהִי מְמוֹן חֲבֵרְךָ חָבִיב עָלֶיךָ כְּשֶׁלְּךָ, וְהַתְקֵן עַצְמְךָ לִלְמֹד תּוֹרָה, שֶׁאֵינָהּ יְרֻשָּׁה לָךְ. וְכָל מַעֲשֶׂיךָ יִהְיוּ לְשֵׁם שָׁמָיִם׃

Rabbi Yose said: Let the property of your fellow be as precious unto you as your own; Make yourself fit to study Torah for it will not be yours by inheritance; And let all your actions be for [the sake of] the name of heaven.

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

第11段

37 **ה״ז כמו מכה באיזה אבר**

在该页，阿尔特雷贝也同样写道，罪过被称为创伤和青肿，并引用同一节经文“从脚掌直到头顶”：每一项罪过都会在灵魂上留下瑕疵，并给外壳（**קליפות**，kelipos）增添力量；归回则带来医治，使灵魂重新升回圣洁之中。

KEHOT 注释

וכ״כ בלקו״ת פ׳ ראה כה, ג.

38 **מכף רגל ועד ראש**

以赛亚（**ישעיהו**）斥责犹大（**יהודה**），把这个民族描绘成一个身体：从脚底直到头部，全无健全之处，只有创伤和青肿。阿尔特·雷贝（**אדמו״ר הזקן**）将这一图景应用于灵魂，说明灵魂因罪而受伤。

Isaiah 1:6 ישעיהו א׳:ו׳

מִכַּף־רֶגֶל וְעַד־רֹאשׁ אֵין־בּוֹ מְתֹם פֶּצַע וְחַבּוּרָה וּמַכָּה טְרִיָּה לֹא־זֹרוּ וְלֹא חֻבָּשׁוּ וְלֹא רֻכְּכָה בַּשָּׁמֶן׃

From the sole of the foot even unto the head There is no soundness in it; But wounds, and bruises, and festering sores: They have not been pressed, neither bound up, Neither mollified with oil.

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

KEHOT 注释

ישע׳ א, ו. ורש״י פי׳ ״מתום ל׳ תמימות שלם מאין מכאוב״.

39 **מתום**

拉希（**רש״י**）解释这个词意为“健全”，即完整无缺、没有疼痛——正如 Kehot 的注释所指出的。

Rashi on Isaiah 1:6 רש"י על ישעיהו א׳:ו׳

מתום. לשון תמימות שלם מאין מכאוב: פצע. מכת חרב: חבורה. ל׳ חבלה: ומכה טריה. תירגם יונתן מרסטא כתותה ומרוססת: טריה. דמיצייד״א בלע״ז ובל׳ גמרא יש טרייה לרישיה מנחם פי׳ לשון לחות כלומר לחה ורטובה תמיד נובעת מוישט״א בלע״ז: לא זורו. הנגעים האלה לא זורו ע״י רופאים אבקת סממני תחבושת לשון יזורה על נוהו גפרית (איוב י״ח:ט״ו) ומנחם פי׳ לשון רפואה כמו אין דן דינך למזור (ירמיהו ל׳:י״ג) ולא חובשו. לשון רפואה: ולא רוככה בשמן. לא רככה מכתם בשמן כמשפט שאר מכות ואין נופל כאן לומר לא רוככו בשמן שאין מרככין ⋯

soundness An expression of perfection, sound without pain. wounds Heb. **פֶּצַע**, i.e., a wound of a sword. contusions Heb. **חַבּוּרָה**, an expression of a bruise. [Some editions read:] Other bruises. and lacerated sores Jonathan renders: **מְרַסְקָא**, lacerated and crushed. and lacerated sores demarcejjre, in O.F., and in the language of the Talmud, we find, “he bumped (**טַרְיֵה**) his head” (Chullin 45b). Menahem explained it as an expression of moisture, i.e., moist and wet, always oozing [muyte in O.F.]. they have not been sprinkled These lesions were not sprinkled with medicinal ...

On Your Way (Public Domain) • The Judaica Press complete Tanach with Rashi, translated by A. J. Rosenberg (CC-BY)

40 **גדולה תשובה**

那里，阿尔特雷贝解释说，归回者高于完全义人：义人从“圣洁”这一层面汲取；而归回以“更强的力量”（**בחילא יתיר**，bechila yatir），从“我的圣洁高于你们的圣洁”这一层面汲取——这与此处的“尽你一切力量”是同一思想。

Yoma 86b:1–2 יומא פ״ו ב:א׳-ב׳

אָמַר רַבִּי יוֹחָנָן: גְּדוֹלָה תְּשׁוּבָה שֶׁדְּוָחָה אֶת לֹא תַעֲשֶׂה שֶׁבַּתּוֹרָה, שֶׁנֶּאֱמַר: ״לֵאמֹר הֵן יְשַׁלַּח אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ וְהָלְכָה מֵאִתּוֹ וְהָיְתָה לְאִישׁ אַחֵר הֲיָשׁוּב אֵלֶיהָ עוֹד הֲלֹא חָנוֹף תֶּחֱנַף הָאָרֶץ הַהִיא וְאַתְּ זָנִית רֵעִים רַבִּים וְשׁוּב אֵלַי נְאֻם ה׳״. אָמַר רַבִּי יוֹנָתָן: גְּדוֹלָה תְּשׁוּבָה (שֶׁמְּקָרֶבֶת) אֶת הַגְּאוּלָּה, שֶׁנֶּאֱמַר: ״וּבָא לְצִיּוֹן גּוֹאֵל וּלְשָׁבֵי פֶשַׁע בְּיַעֲקֹב״, מָה טַעַם ״וּבָא לְצִיּוֹן גּוֹאֵל״ — מִשּׁוּם דְּ״שָׁבֵי פֶשַׁע בְּיַעֲקֹב״.

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

KEHOT 注释

יומא פו, ב ושי״נ. ראה לקו״ת נצבים נא, ג. בסה״מ תקס״ז ע׳ ריא מאריך למה תהא התשובה דוקא מביא רפואה לעולם, ולא מצוה אחרת זולתה, ע״ש.

41 **גדולה תשובה שמביאה רפואה לעולם**

拉比哈马·巴尔·哈尼纳（**רבי חמא בר חנינא**）说，归回（**תשובה**，teshuvah）是伟大的，因为它给世界带来医治；他引证说：“我要医治他们的背离。”阿尔特·雷贝借此将 **תשובה** 视为医治灵魂“疾病”的良方。

Yoma 86a:14–15 יומא פ״ו א:י״ד-ט״ו

אָמַר רַבִּי חָמָא (בַּר) חֲנִינָא: גְּדוֹלָה תְּשׁוּבָה שֶׁמְּבִיאָה רְפוּאוֹת לָעוֹלָם, שֶׁנֶּאֱמַר: ״אֶרְפָּא מְשׁוּבָתָם אוֹהֲבֵם נְדָבָה״. רַבִּי חָמָא (בַּר) חֲנִינָא רָמֵי, כְּתִיב: ״שׁוּבוּ בָנִים שׁוֹבָבִים״, דְּמַעְיְקְרָא שׁוֹבָבִים אַתֶּם, וּכְתִיב: ״אֶרְפָּא מְשׁוּבוֹתֵיכֶם״! לָא קַשְׁיָא: כָּאן מֵאַהֲבָה, כָּאן מִיִּרְאָה.

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

42 **כי תשובה קדמה לעולם**

Kehot 的注释为这些文字指向 Bereshit Rabbah 1:5。

Bereshit Rabbah 1:5 בראשית רבה א׳:ה׳

KEHOT 注释

ב״ר א, ה.

43 **תשובה קדמה לעולם**

米德拉什（**מדרש**）将 **תשובה** 列为先于世界创造而存在的事物之一。阿尔特·雷贝将此理解为：**תשובה** 汲取自逐级下降的世界链条（**השתלשלות**，hishtalshelus）之上的一个层面。

Bereshit Rabbah 1:4 בראשית רבה א׳:ד׳

⋯ ״כסא כבוד מרום מראשון וגו׳ ״ שמו של משיח מנין שנאמר (תהלים עב, יז): ״יהי שמו לעולם וגו׳ [לפני שמש ינון שמו] ״ רבי אהבה ברבי זעירא אמר אף התשובה שנאמר (שם צ, ב) ״בטרם הרים יולדו ״ ואומר (שם, ג) ״תשב אנוש עד דכא וגו׳ ״ אבל איני יודע איזה מהם קודם אם התורה קדמה לכסא הכבוד ואם כסא הכבוד קודם לתורה א״ר אבא בר כהנא התורה קדמה לכסא הכבוד שנאמר

”ה׳ קנני ראשית דרכו [קדם מפעלו מאז] “ קודם לאותו שכתוב בו ”נכון כסאך “מאז"". ר׳ הונא ור׳ ירמיה בשם רבי ⋯

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

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

第12段

44 **מגלה עמוקות**

约伯（**איוב**）描述 **ה׳** 的能力时说，祂“从黑暗中显露深奥之事”。阿德莫尔·哈扎肯将这句话与“从深处”相联系，指归回（**תשובה**，teshuvah）所显露的新光。

Job 12:22 איוב י״ב:כ״ב

מְגַלֶּה עֲמֻקוֹת מִנִּי־חֹשֶׁךְ וַיֹּצֵא לָאוֹר צַלְמָוֶת׃

He uncovereth deep things out of darkness, And bringeth out to light the shadow of death.

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

45 **ע״י הוידוי דברים**

本段解释，光是拔除欲望还不够，还需要言语忏悔：借着“我们犯了过错，我们背叛了”这些字母，坠落的字母得以提升。每一项罪过都会产生一个带有“灵魂”（欲望）和“身体”（行为或言语）的控告者；拔除意愿会除去灵魂，而言语忏悔则会抹去身体。

KEHOT 注释

ראה לקו״ת תצא לז, א.

第13段

46 **התורה נק׳ ג״כ רפואה**

茨梅赫·采德克（**הצמח צדק**）在关于 Beshalach 的讲论中，引述了托拉也被称为医治这一观点。

KEHOT 注释

מובא באוה״ת בשלח ע׳ תקעט.

47 **ולכל בשרו מרפא**

所罗门（**שלמה**）告诉他的儿子，智慧之言是：“对于寻得它们的人而言是生命，对于他全身而言是医治。”阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）将这句话应用于妥拉。

Proverbs 4:22 משלי ד׳:כ״ב

כִּי־חַיִּים הֵם לְמֹצְאֵיהֶם וּלְכָל־בְּשָׂרוֹ מַרְפֵּא׃

For they are life unto those that find them, And health to all their flesh.

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

KEHOT 注释

משלי ד, כב.

48 **דהתורה קדמה לעולם**

雷什·拉基什（**ריש לקיש**）说，妥拉在世界受造以前两千年便已存在。阿尔特雷贝由此推断，妥拉也从受造秩序之上引下光。

Midrash Tehillim 90:4 מדרש תהילים צ׳:ד׳

Bereshit Rabbah 8:2 בראשית רבה ח׳:ב׳

⋯ היום של ששי שואל של חמישי וכו׳, עד לראשון למי היו שואלין? לא לתורה, שקדמה לברייתו של עולם?! דאמר רבי שמעון בן לקיש: שני אלפים שנה קדמה התורה לברייתו של עולם, הדא הוא דכתיב (משלי ח): ואהיה אצלו אמון וגו׳. ויומו של הקדוש ברוך הוא אלף שנים, דכתיב: כי אלף שנים בעיניך כיום אתמול. הוי, הזאת ידעת מני עד וגו׳. התורה יודעת מה קודם לברייתו של עולם, אבל אתה אין לך עסק לדרוש, אלא (איוב כ): מני שים אדם עלי ארץ. ר׳ אלעזרבשם בן סירא אמר: בגדול ממך אל ⋯

Rav Ḥama bar Ḥanina began: “Have you known this from [oldest times?]” (Job 20:4). Rav Ḥama bar Ḥanina said: This is analogous to a city that received its supplies by donkey drivers. They would ask one another: ‘What is the price of grain in the province today?’ The Friday ones would inquire of the Thursday ones; the Thursday ones of the Wednesday ones; the Wednesday ones of the Tuesday ones; the Tuesday ones of the Monday ones; the Monday ones of the Sunday ones. The Sunday one, whom would he …

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

Zohar II, 49a זח״ב מט, א

KEHOT 注释

מדרש תהלים צ, ד. — ועייג״כ ב״ר פ״ח, ב. תנחומא וישב ד. זח״ב מט, א.

49 **דהתורה קדמה לעולם**

米德拉什（**מדרש**，Midrash）记述，世界被创造以前两千年，妥拉已与 **ה׳** 同在。Kehot的注释在论述妥拉先于世界时引用了这段话。

Midrash Tanchuma, Vayeshev 4:2 מדרש תנחומא, וישב ד׳:ב׳

⋯ וְאֶהְיֶה אֶצְלוֹ אָמוֹן וְאֶהְיֶה שַׁעֲשׁוּעִים יוֹם יוֹם (משלי ח, ל), שְׁנֵי אַלְפִּים שָׁנָה, וּכְתִיב בָּהּ, זֹאת הַתּוֹרָה אָדָם כִּי יָמוּת בְּאֹהֶל (במדבר יט, יד). אִלּוּלֵי שֶׁהִתְקַנָּתָ מָוֶת לַבְּרִיּוֹת, הָיִיתָ כּוֹתֵב בָּהּ כָּךְ. אֶלָּא בָּאתָ לְתַלּוֹת בִּי אֶת הֶעָלִילָה. הֲוֵי, נוֹרָא עָלִילָה עַל בְּנֵי אָדָם.

Adam was created on the sixth day, and He informed him in a roundabout way that He had brought death into the world, as it is said: For in the day that thou eatest thereof, thou shalt surely die (Gen. 2:12). To what may this be compared? It may be compared to a man who wished to divorce his wife. Before he enters his home, he writes out the divorce document and then enters the house with the divorce document in his hand. He then seeks a circuitous way to …

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

第14段

50 **משא״כ בדיבור כו׳**

阿尔特雷贝在该处解释说，上层智慧的言语并不能生育；而从上层智慧的器皿中引出的“滴液”，却有能力生育并从无

创造有——这与此处言语和有形之滴液的对比相同。

KEHOT 注释

ראה קו״א לתניא ד״ה להבין מ״ש בפע״ח (דף קנז, א) ובליקוט פי׳ — חיטריק שם.

51 **היום לעשותם**

摩西（משה）告诉以色列人要遵行诫命：“我今日吩咐你们去遵行的。”贤者们将“今日去遵行”解作此世，即行动之地；阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）引用这句话，说明托拉披覆于物质行为之中。

Deuteronomy 7:11 דברים ז׳:י״א

וְשָׁמַרְתָּ אֶת־הַמִּצְוָה וְאֶת־הַחֻקִּים וְאֶת־הַמִּשְׁפָּטִים אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם לַעֲשׂוֹתָם׃

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

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

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

雷贝在该处解释说，“崭新的光”是收缩之前、在光之线之上的无限之光；并且在许多地方，即使说的是收缩之前的光，这一用语也特指意愿尚未产生之前的光，而更高一层则是光的本质。

KEHOT 注释

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

第15段

53 **אין כל חדש תחת השמש**

《Koheles》说，日光之下并无新事。阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）遵循《佐哈尔》（זהר）的说法，将此与托拉相对照；托拉则“在日光之上”。

Ecclesiastes 1:9 קהלת א׳:ט׳

מַה־שֶּׁהָיָה הוּא שֶׁיִּהְיֶה וּמַה־שֶּׁנַּעֲשָׂה הוּא שֶׁיֵּעָשֶׂה וְאֵין כָּל־חָדָשׁ תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ׃

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

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

KEHOT 注释

קהלת א, ט.

54 **עמלא דאורייתא**

在那一处，阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）引用Zohar（זהר）关于“人一切日头之下的劳碌有什么益处”的论述——“唯有妥拉例外，因为它的辛劳是在日头之上”——并解释说，妥拉的源头远高于“日头”这一层面，而且这一层面直到赐予妥拉时才向以色列显明。

KEHOT 注释

ראה לקמן נו, ד.

55 **מאד עמקו מחשבותיך**

“你的作为何其伟大，הוי׳（Havayah）啊！你的思念何其深奥”：这是诗篇作者在安息日之歌中的惊叹。阿尔特雷贝着重强调“深奥”：托拉源自神圣思维的深处。

Psalms 92:6 תהילים צ״ב:ו׳

מַה־גָּדְלוּ מַעֲשֶׂיךָ ה׳ מְאֹד עָמְקוּ מַחְשְׁבֹתֶיךָ׃

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

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

56 **ממעמקים**

“我从深处向你呼求，ה׳”：诗篇作者从困苦的深处向 ה׳ 呼求。这篇maamar将这句话解作归回（תשובה，teshuvah）；归回所能达到的深度，与托拉相同。

Psalms 130:1 תהילים ק״ל:א׳

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעֲמַקִּים קְרָאתִיךָ ה׳

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

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

57 **ע״י התלבשות התורה בגשמיות וכמשל הנ״ל**

在《Shir HaShirim》（שיר השירים）中，泽马赫·策德克（הצמח צדק）对这段文字作注说：“参见别处关于‘你们要献上新的素祭’的阐释”——这是一篇论述妥拉所带来的新意的Shavuos（שבועות）讲论，收录于他关于节期的卷册中。

KEHOT 注释

באוה״ת שה״ש כרך ג ע׳ תתקכ מציין ע״ז: ”ועמ״ש במ״א ע״פ והקרבתם מנחה חדשה“. ראה אוה״ת שבועות כרך ה׳ ע׳ א׳תקע.

第16段

58 **יהיו בעיניך**

拉希（רש״י）引用《Sifrei》（ספרי）解释“我今日所吩咐你的”：在你眼中，托拉的话语不应像一道旧诏令，而应像一道新诏令。阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）将此与托拉的“新光”联系起来。

Rashi on Deuteronomy 6:6 רש״י על דברים ו׳:ו׳

והיו הדברים האלה. ומהו האהבה? והיו הדברים האלה, שמתוך כך אתה מכיר בהקב"ה ומדבק בדרכיו (ספרי): אשר אנכי מצוך היום. לא יהיו בעיניך כדיוטגמא ישנה שאין אדם סופנה, אלא כחדשה שהכל רצין לקראתה; דיוטגמא – מצות המלך הבאה במכתב (ספרי):

— What is the “love” that is here commanded? The next verse tells us: והיו הדברים האלה THESE WORDS [WHICH I COMMAND THEE] SHALL BE [UPON THINE HEART] — for thereby thou wilt arrive at a recognition of the Holy One, blessed be He, and wilt cleave to His ways (Sifrei Devarim 33:1). אשר אנכי מצוך היום [THESE WORDS] WHICH I COMMAND THEE THIS DAY — this day— they should not be in thine eyes as an antiquated דיוטגמא which no one minds, but as one newly given which everyone ...

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

59 **יהיו בעיניך**

Sifrei教导说，托拉的话语不应像一道人们不予理会的旧王命，而应像一道人人争相奔去阅读的新王命。

Sifrei Devarim 33 ספרי דברים ל״ג

60 **יהיו בעיניך**

拉希对“今日，ה׳你的אלקים吩咐你”的注释是：“天天都要使它们在你眼中如同新的，仿佛你就在当天受命一般。”这与阿尔特雷贝的措辞最为接近。

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

היום הזה ה׳ אלקיך מצוך. בְּכָל יוֹם יִהְיוּ בְעֵינֶיךָ חֲדָשִׁים כְּאִלּוּ בּוֹ בַּיּוֹם נִצְטַוִּיתָ עֲלֵיהֶם (תנחומא): ושמרת ועשית אותם. בַּת קוֹל מְבָרַכְתּוֹ — הֻבְאַתָּ בְּכוּרִים הַיּוֹם, תִּזְכֶּה לְשָׁנָה הַבָּאָה (שם):

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

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

61 **בכ״י יהיו בעיניך כחדשים**

Kehot 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

ספרי ורש״י דברים ו, ו.

62 **מדלג על ההרים**

少女听见她所爱的人来到，“跃过群山，越过山丘”。拉希将这话解释为：在预定的终期到来之前，ה׳来到，要从埃及救赎以色列，仿佛跃过群山；阿尔特雷贝则用它来说明越过层级链条而跃出的新光。

Song of Songs 2:8 שיר השירים ב׳:ח׳

קוֹל דּוֹדִי הִנֵּה־זֶה בָּא מְדַלֵּג עַל־הֶהָרִים מְקַפֵּץ עַל־הַגְּבָעוֹת:

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

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

63 **ולכן בקרבנות הנשיאים הוכפל בתורה בכ״א**

策马赫·策德克（הצמח צדק）关于托拉为何重复记载每位首领供物的论述。

KEHOT 注释

ראה אוה״ת במדבר ע׳ לג, פ׳ נשא ע׳ רנד. לקו״ת ברכה צח, ג.

64 **שלשים ומאה משקלה**

在祭坛奉献典礼上，每位首领都献上一只重一百三十舍客勒的银碗，而托拉将同一份供献列出十二次。阿尔特雷贝指出，一百三十是二十六的五倍；二十六正是הוי׳（Havayah）的数值。

Numbers 7:13 במדבר ז׳:י״ג

וְקָרְבָּנוֹ קַעֲרַת־כֶּסֶף אַחַת שְׁלֹשִׁים וּמֵאָה מִשְׁקָלָהּ מִזְרָק אֶחָד כֶּסֶף שִׁבְעִים שֶׁקֶל בְּשֶׁקֶל הַקֹּדֶשׁ שְׁנֵיהֶם מְלֵאִים סֹלֶת בְּלוּלָה בַשָּׁמֶן לְמִנְחָה:

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

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

65 **ממעמקים קראתיך הוי״ה**

“我从深处向你呼求，ה׳。”这里描述的是从אלקות本质深处引下的新光。

Psalms 130:1 תהילים ק״ל:א׳

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעֲמַקִּים קְרָאתִיךָ ה׳

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

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

第18段

66 **במלך שלמה**

迈蒙尼德（רמב״ם，Rambam）裁定，《Song of Songs》中的每一个“所罗门”（שלמה，Shlomo）都是神圣的，与其他神圣称谓一样；Kehot注释引用了这一裁定。

Mishneh Torah, Foundations of the Torah 6:9 משנה תורה, הלכות יסודי התורה ו׳:ט׳

כָּל מַלְכֵיָא הָאֲמוּר בָּדָנִיֵּאל חֹל חוּץ מִזֶּה (דניאל ב לז) ”אַנְתְּ מַלְכָּא מֶלֶךְ מַלְכַיָּא “ וַהֲרֵי הוּא כְּשֵׁאָר הַכְּנוּיִין:

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

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

67 **במלך שלמה במלך שהשלום שלו**

塔木德裁定，《Song of Songs》（שיר השירים）中的每一个“所罗门”（שלמה，Shlomo）都是神圣的，是ה׳的一个名字，意为“和平归属于祂的那一位”。阿尔特·雷贝（אדמו״ר הזקן）据此解释这节经文。

Shevuot 35b:16 שבועות ל״ה ב:ט״ז

כָּל ״שְׁלֹמֹה״ הָאֲמוּרִין בְּשִׁיר הַשִּׁירִים – קֹדֶשׁ, שִׁיר לְמִי שֶׁהַשָּׁלוֹם שֶׁלּוֹ; חוּץ מִזֶּה: ״כַּרְמִי שֶׁלִּי לְפָנַי הָאֶלֶף לְךָ שְׁלֹמֹה״ – שְׁלֹמֹה לְדִידֵיהּ, ״וּמְאַתַּיִם לְנֹטְרִים אֶת פִּרְיוֹ״ – רַבָּנַן. וְיֵשׁ אוֹמְרִים, אַף זֶה חוֹל: ״הֶנֵּה מִטָּתוֹ שֶׁלִּשְׁלֹמֹה שִׁשִּׁים״.

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

Bamidbar Rabbah 12:4 במדבר רבה י״ב:ד׳

KEHOT 注释

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

68 העוסק בתורה משים שלום

拉比亚历山德里（**רבי אלכסנדרי**，Rabbi Alexandri）说，凡是为托拉（**תורה**，Torah）本身而研习托拉的人，都会使天上的家与地上的家和睦。阿尔特·雷贝以那种使相反者合一的新光来解释这一点。

Sanhedrin 99b:10–11 סנהדרין צ״ט ב:י׳-י״א

אָמַר רַבִּי אֲלֶכְסַנְדְּרִי: כָּל הָעוֹסֵק בְּתוֹרָה לְשְׁמָהּ מַשִּׁים שָׁלוֹם בְּמֶמְלְיָא שֶׁל מַעְלָה וּבְמֶמְלְיָא שֶׁל מַטָּה, שֶׁנֶּאֱמַר: ״אוֹ יַחֲזֵק בְּמָעֻזִּי יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם לִי שָׁלוֹם יַעֲשֶׂה לִי״. רַב אָמַר: כְּאִילּוּ בָּנָה פַּלְטֵרִין שֶׁל מַעְלָה וְשֶׁל מַטָּה, שֶׁנֶּאֱמַר: ״וָאָשִׂים דְּבָרַי בְּפִיךְ וּבְצֵל יָדִי כִּסִּיתִיךְ לִנְטֹעַ שָׁמַיִם וְלִיסֹד אָרֶץ״. רַבִּי יוֹחָנָן אָמַר: אַף מֵגִין עַל כָּל הָעוֹלָם כּוּלּוֹ, שֶׁנֶּאֱמַר: ״וּבְצֵל יָדִי כִּסִּיתִיךְ״. וְלֵוִי אָמַר: אַף מְקָרֵב אֶת הַגְּאוּלָּה, שֶׁנֶּאֱמַר: ״וַיֹּאמֶר לִי עַבְדִּי אָתָּה״.

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

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

KEHOT 注释

סנהדרין צט, ב.

69 נעוץ סופן בתחלתן

十个流溢属性（**ספירות**，Sefiros）的末端嵌入其起始之中。阿尔特·雷贝以此解释，王权（**מלכות**，Malchus）根植于冠冕（**כתר**，Keser）。

Sefer Yetzirah 1:7 ספר יצירה א׳:ז׳

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

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

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

70 וכידוע בענין המשל ופחד עמו

以梅泽里奇的马吉德之名：混沌界中器皿的破碎，是因为每一属性都各自孤立；在修正界中，各属性彼此相摄。慈爱与克制、水与火这样的相反者，唯有借着照耀其中的无限之光才能结合；这光使它们在其面前消融——这就是“祂在高处成就和平”。

KEHOT 注释

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

71 המשל ופחד עמו

书亚人比勒达（**בלדד השוחי**，Bildad the Shuhite）回答约伯（**איוב**，Job）时说，威权与威严属于 **ה׳**，祂在高天之上成就和平。本文插入“因此”二字：和平由威权，也就是王权，流出。

Job 25:2 איוב כ״ה:ב׳

הַמְשֵׁל וָפַחַד עִמּוֹ עֹשֶׂה שָׁלוֹם בִּמְרוֹמָיו:

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

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

72 מלך שהשלום שלו היינו בחי׳ מלכות דא״ס

策马赫·策德克在那里解释说，这如同荣美升至冠冕，而冠冕就是无限者的王权。

KEHOT 注释

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

LikuteiTorah.com
哈西迪的帕拉沙

关于本版

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.

引文出处（经 Sefaria）: Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA); The Holy Scriptures: A New Translation (JPS 1917) (Public Domain); William Davidson Edition - Vocalized Aramaic (CC-BY-NC); Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain); Daf Shevui (CC0); The Zohar; London, Soncino Press, 1933 (Public Domain); Wikisource Bereshit Rabbah (CC-BY-SA); The Sefaria Midrash Rabbah, 2022 (CC-BY); Sefer Yetzirah, Warsaw 1884 (Public Domain); Tikkunei Zohar - Vocalized (Public Domain); Constantinople, 1740 (CC-BY-NC); Torat Emet 357 (Public Domain); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY); On Your Way (Public Domain); The Judaica Press complete Tanach with Rashi, translated by A. J. Rosenberg (CC-BY); Daat Bereshit Rabbah (Public Domain); Midrash Tanchuma -- Torat Emet (Public Domain); Midrash Tanhuma-Yelammedenu, trans. Samuel A. Berman (CC-BY); Pentateuch with Rashi's commentary by M. Rosenbaum and A.M. Silbermann, 1929-1934 (Public Domain); Torat Emet 363 (Public Domain); Mishnah Torah, Yod ha-hazakah, trans. by Simon Glazer, 1927 (Public Domain); Rabbi Mike Feuer, Jerusalem Anthology (CC-BY); Sefer Yezirah, trans. by Isidor Kalisch. New York, 1877 (Public Domain).

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

英文译文和讲解：由 AI 协助为 likuteitorah.com 编写（openai/gpt-6-luna-pro:batch），并对照希伯来文和 Sefaria 核查；尚未经人工编辑审核。重要内容请对照希伯来文核实。

雷贝曾要求在该周内学习本周帕拉沙的迈玛尔，即「哈西德帕拉沙」，并分七天学完（Sichah of Shabbos Parshas Vayakhel 5725 · Toras Menachem vol. 42, pp. 306–309）。为何要学习，以及雷贝的祝福：likuteitorah.com/about/the-chassidishe-parsha/

免费、非商业项目；本站内容均不出售。与 Kehot、Sefaria 或卢巴维奇图书馆均无隶属关系。© likuteitorah.com

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

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ״ל

Rebbe 的父亲，Reb Levi Yitzchok