《托拉·奥尔》 · 帕拉沙 CHAYEI SARAH · 玛玛尔 3

לשון אדמו״ר נ״ע בעצמו

我们主人的亲笔原文

灵魂的衣裳（לבושים，levushim）——诫命（מצוות，mitzvos）的报偿——并非重新创造，而是从发光之壳（קליפת נוגה，kelipas nogah）中提炼出来的；每个灵魂都必须通过实际的诫命提炼自己的衣裳。然而，每一项提炼都要通过流溢界（אצילות，Atzilus）中的结合才能完成，因此即使是最简单的诫命和最平实的妥拉学习，也都根源于最高的世界。

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/chayei-sarah/3/

核心思想

灵魂的衣裳（לבושים，levushim）——诫命（מצוות，mitzvos）的报偿——并非重新创造，而是从发光之壳（קליפת נוגה，kelipas nogah）中提炼出来的；每个灵魂都必须通过实际的诫命提炼自己的衣裳。然而，每一项提炼都要通过流溢界（אצילות，Atzilus）中的结合才能完成，因此即使是最简单的诫命和最平实的妥拉学习，也都根源于最高的世界。

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

这篇作者亲笔札记阐述了阿里扎尔（האריז״ל）关于灵魂“衣裳”的教导。祈祷以由下而上的“雌性之水”（מיין נוקבין，mayin nukvin）将灵魂从外壳（קליפות，kelipos）中提升出来，别人可以替灵魂做到这一点；但灵魂降入身体，是为了履行实际的诫命，以提炼自己的衣裳，而这件事无人能替它完成。提炼是从上而来，通过小面相（ז״א / זעיר אנפין，Z'eir Anpin）的“雄性之水”（מיין דכורין，mayin dechurin）而实现；它所凭借的是五种慈爱（חסדים，chasadim），248条积极诫命都依赖于此。即使没有意向，提炼也会发生，正如面包即使没有祝福也能滋养人。衣裳是母性层面（אמא，Imma）的内在形像（צלם，tzelem），以及从发光之壳中提炼出来、包裹灵魂的 Chashmal（חשמל）。它们使灵魂能够承受来世之光；衣裳有缺损的灵魂，须先在地狱（גיהנם，Gehinnom）中得到修复。伊甸园（גן עדן，Gan Eden）位于创造界（בריאה，Beriah），但诫命所带来的提炼要通过流溢界中的结合完成；因此，在此世行善的一小时胜过整个来世。妥拉学习也是如此：经文、《Mishnah》（משנה）、《Talmud》（תלמוד）和卡巴拉（קבלה，Kabbalah）都根源于流溢界，彼此只在其包裹向下延伸到何处这一点上有所不同；魂（נפש，nefesh）与灵魂（נשמה，neshamah）的区别只在于意向，而不在于单纯的学习本身。

提纲

1 **题记** ¶1

这篇札记是作者亲笔写下的。

2 **衣裳经提炼而非新造：诫命与祈祷** ¶2–4

祈祷使灵魂从外壳中升起，别人可以替它做到；实际的诫命提炼每个灵魂自己的衣裳，只有灵魂本身才能做到。祈祷作用于内在层面，诫命作用于外在层面。

3 **提炼如何进行，衣裳又是什么** ¶5–6

提炼通过雄性之水而来，即使没有意向也会发生。衣裳是母性层面的内在形像，以及从发光之壳中提炼出来、包裹灵魂的 Chashmal；它们使灵魂能够承受来世之光，而有缺损的衣裳须先在地狱中得到修复。

4 **诫命为何能达到流溢界** ¶6–7

伊甸园位于创造界，但每一项提炼都要通过流溢界中的结合才能完成。平日里，流溢界下降来完成这件事；经文穗饰、经匣和洗手所引来的光都来自流溢界，尽管它们修复的是较低的层面。

5 **妥拉的各个部分分别位于何处** ¶8–11

意向显示，经文、《Mishnah》、《Talmud》和卡巴拉都根源于流溢界，彼此只在其包裹向下延伸到何处这一点上有所不同；魂与灵魂的区别只在于意向，而不在于单纯的学习本身。

核心概念

灵魂的衣裳（levushim） לבושים

灵魂在来世所穿的衣裳，由它的妥拉和诫命构成。它们并非新造之物，而是从外壳中提炼出来的善；它们使灵魂能够承受来世之光。

提炼（birur） בירור

从与恶混杂之处筛出善，并使之复归神圣；唯有通过流溢界中的结合才能完成，因为“借着智慧，他们得以提炼”。

雌性之水与雄性之水 מיין נוקבין ומיין דכורין

“雌性之水”从下方向上升起，激发上方的结合；“雄性之水”则从上方向下流注。真正的提炼是通过雄性之水完成的。

发光之壳（kelipas nogah） קליפת נוגה

“发光之壳”与神圣相邻，其中有善与恶混杂；其中的善被提炼出来，成为称为 Chashmal 的包裹性衣裳。

形像与 Chashmal צלם, חשמל

灵魂的内在衣裳（母性层面的形像）与包裹性的衣裳（Chashmal）：二者是一道光，一面是内在的，另一面则包裹在外。

结合（zivug） זיווג

小面相与女性一方（或父与母）这两种构形的结合；光通过这种结合被引下，提炼也由此完成。

第1节 · ¶1

题记

1 **לשון אדמו״ר** [אדוננו מורנו ורבנו] **נ״ע** [נשמתו עדן] **בעצמו**[1]

其灵魂安息于伊甸园的我们的主、师、拉比本人的原话。

> 这个标题告诉读者，接下来的内容不是听众对口述讲论（**מאמר**，maamar）所作的笔录，而是作者用自己的措辞写下的札记（这里的“我们的主”指阿德莫尔·哈扎肯（**אדמו״ר הזקן**），《Torah Ohr》（**תורה אור**）正是他的著作）。这是一段内容高度凝练的卡巴拉注释，几乎完全由对阿里扎尔（**האריז״ל**）著作（Etz Chaim（**עץ חיים**）、Pri Etz Chaim（**פרי עץ חיים**）、Sha'ar HaGilgulim（**שער הגלגולים**））以及Zohar（**זהר**）的引用构成。

第2节 · ¶2–4

衣裳经提炼而非新造：诫命与祈祷

2 **עיין ע״ח** [עץ חיים] **שמ״ט פ״ה נמצא אלו לבושים הנז׳** [הנזכר] **פ׳ ויחי**[2] **אין פי׳ שנעשו מחדש ע״י תורה ומצות אמנם מתבררים כו׳.**

请参见《Etz Chaim》（**עץ חיים**），Sha'ar 49, 第5章：“由此可知，《Vayechi》篇[《Zohar》（**זהר**）中的]所提到的这些衣饰，并不是说它们由托拉和诫命（**מצות**，mitzvos）重新造出来；而是经过提炼的，等等。”

> 《Zohar》的《Vayechi》篇谈到灵魂在来世所穿的衣饰，这些衣饰由它的托拉和 mitzvos 构成。《Etz Chaim》阐明，mitzvos 并非从无到有地创造这些衣饰：衣饰原本已经存在，只是堕落并与恶混杂；mitzvos 会“提炼”（筛分）它们，将善与恶分开。

וע׳ שכ״ו [שער כ״ו] **ספ״א** [סוף פרק א׳] **רק להמשיך אור לתקנם כו׳ דוגמת גלות השכינה**[3] **כו׳ ומ״ש בשער ל״ט שנר״נ** [שנפש רוח נשמה] **מתבררים ע״י התפלות היינו בעלייתן מן הקליפות להיות מ״נ** [מיין נוקבין] **בנוקבא דז״א**

又请参见 Sha'ar 26, end of 第1章：“[其目的]只是引下光来修复它们，等等”，这“如同临在（**שכינה**，Shechinah）的流亡”，等等。至于 Sha'ar 39 所写的，生命魂（**נפש**，nefesh）、灵（**רוח**，ruach）和灵魂（**נשמה**，neshamah）是通过祷告而得到提炼的，指的是它们从外壳（**קליפות**，kelipos）中升起，成为女性之水（**מ״נ**，mayin nukvin），进入小面相（**זעיר אנפין / ז״א**，Z'eir Anpin）的女性一方（**נוקבא**，Nukva）之中。

> 《Etz Chaim》的第二处论述说，mitzvos 只是引下光来修复这些衣饰，并把它们堕落的状态比作临在的流亡。第三处论述（Sha'ar 39）说，生命魂、灵和灵魂是通过祷告而得到提炼的；阿尔特雷贝解释说，这是另一种过程：灵魂从外壳中升起，成为 mayin nukvin，即从下方上升、并在上方激发结合的“阴性之水”。

אבל ירידתן משם לעוה"ז בגוף החומרי לקיים תומ"צ [תורה ומצות] **מעשיות ולא תפלה לבדה דרבנן היא דוגמת גלות השכינה ואינו**

但是，它们从那里降入这个世界、进入物质身体，为的是履行托拉和实际的 mitzvos，而不只是为了祷告——祷告是拉比制定的义务。这种降临如同临在的流亡，并非别的，

> 相较之下，灵魂降入肉身，是为了托拉和实际的 mitzvos，而不只是为了祷告；祷告属于拉比制定的义务。这种降临本身就是一种流亡，如同临在的流亡。

אלא לברר ולתקן הלבושים שלהם בעצמם ומשום הכי הוא חיוב יותר על הנפש רוח נשמה לברר ולתקן לבושיהם שאי אפשר על ידי אחרים

只是要由它们亲自提炼并修复自己的衣饰。因此，生命魂、灵和灵魂承担着更重的义务，要提炼并修复自己的衣饰，因为别人无法替它们做到这一点。

> 它唯一的目的，是让每个灵魂亲自提炼自己的衣饰。既然没有别人能够替它做到这一点，每个灵魂就更有义务亲自履行 mitzvos。

(משא"כ להעלות הנר"נ [הנפש רוח נשמה] **מהקליפות למ"נ** [למיין נוקבין] **לנוקבא דז"א שנעשה ע"י אחרים) כמ"ש בגלגולים פ"א ע"ש. וכפי גודל אותה המצוה או זריזות כו' ומעלה אותה עד הנקבה העליונה כו'.**

（与此不同的是，将生命魂、灵和灵魂从外壳中提升出来，作为女性之水进入小面相的女性一方，这件事可以由别人代为完成。）正如《[Sha'ar Ha]Gilgulim》（**שער הגלגולים**），第1章 所写；请参见该处。“依照那项诫命（**המצוה**，mitzvah）的伟大程度，或[其]迅捷程度，等等，他就将它提升到至高的女性一方，等等。”

> 如《Sha'ar HaGilgulim》第1章 所阐明，将灵魂从外壳中提升出来，作为女性之水，可以由别人代为完成；提炼自己的衣饰则不行。引文还补充说，一项 mitzvah 提升得有多高，取决于它的伟大程度，以及履行时的迅捷程度，最高可达“至高的女性一方”，即Atzilus的Nukva。

וכ"כ [וכמו כן] **בע"ח** [בעץ חיים] **של"ט** [שער ל"ט] **דרוש י"א סי' ז' או המצוה כו' וכ"כ** [וכמו כן] **בפע"ח** [בפרי עץ חיים] **ש"א** [שער א'] **פ"ו כי ע"י המצות ותפלות כו'.**

《Etz Chaim》，Sha'ar 39, Derush 11, section 7 也这样写道：“或那项 mitzvah，等等。”《Pri Etz Chaim》（**פרי עץ חיים**），Sha'ar 1, 第6章 也这样写道：“因为借着 mitzvos 和祷告，等等。”

> 阿里扎尔（**האריז"ל**）的著作中还有另外两处提到，mitzvos 也能带来这种提升，并非只有祷告才能如此。阿尔特雷贝将这些论述并列起来，以表明这一点在各处文献中都成立。

3 **ומש״ש** [ומה שכתוב שם] **ובפרט מן התפלות כי הם עיקר ושרש כו׳ והיינו כמ״ש בע״ח** [בעץ חיים] **ש״מ** [שער מ׳] **דרוש ג׳ שהתפלה בפנימית והמצוה בחיצוניות**[4] **אע״פ** [אף על פי] **שיש בהן בחי׳ מוחין כו׳**

至于那里所写的“尤其是从祈祷中，因为它们是主要之物和根本……”等，正如《Etz Chaim》（**עץ חיים**），Sha'ar 40，Derush 3所写：祈祷作用于内在层面（**פנימיות**，pnimiyus），而诫命（**מצוה**，mitzvah）作用于外在层面（**חיצוניות**，chitzoniyus），尽管它们也具有认知机能（**מוחין**，mochin）的层面，等等。

> 《Pri Etz Chaim》（**פרי עץ חיים**）补充说，精炼“尤其是从祈祷中，因为它们是主要之物和根本”。Alter Rebbe依据《Etz Chaim》Sha'ar 40来阐释这一点：祈祷作用于更高层面的内在层面（**פנימיות**），而诫命作用于其外在层面（**חיצוניות**）；尽管诫命也在某种意义上触及认知机能（**מוחין**）。

ע״ש והלכך זיוג זו״נ [זעיר אנפין ונוקבא] **הנעשה ע״י מ״נ** [מיין נוקבין] **מהמצות כמ״ש בטעמי המצות בסוף ההקדמה הוא בחיצוניות במצות מעשיות.**

参见那里。因此，由诫命所产生的阴性之水（**מ״נ**，mayin nukvin）所促成的小面相（**זעיר / ז״א אנפין**，Z'eir Anpin）与女性一方（**נוקבא**，Nukva）的结合，正如《Ta'amei HaMitzvos》（**טעמי המצות**）引言末尾所写，是在外在层面上通过实际履行的诫命而实现的。

> 因此，正如《Ta'amei HaMitzvos》所述，由诫命的阴性之水（**מ״נ**）促成的小面相（**זעיר אנפין / ז״א**）与女性一方（**נוקבא**）的结合，是一种外在的结合，通过实际行动而达成。祈祷之所以是“根本”，是因为它触及内在；诫命仍不可或缺，因为它们触及外在器皿，而灵魂的衣裳正是由这些器皿构成。

4 **ומ״ש בע״ח** [בעץ חיים] **של״ט** [שער ל״ט] **דרוש א׳ וב׳ על ידי תפלה דוקא היינו מ״ן** [מיין נוקבין] **עצמן דנוקבא שנפלו לקליפות בחטא אדה״ר** [אדם הראשון] **ולא הנשמות שהיו כבר באדה״ר** [באדם הראשון]

《Etz Chaim（**עץ חיים**）》Sha'ar 39，Derushim 1和2中所写的[即]“唯独借着祈祷”，指的是女性一方（**נוקבא**，Nukva）自身的女性之水（**מ״ן**，mayin nukvin）；这些水因亚当（**אדם הראשון**）的罪而坠入外壳（**קליפות**，kelipos），而不是指那些已经在亚当里面的灵魂，

> Etz Chaim指出，某种净化唯独借着祈祷而实现。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）将此限定为女性一方自身的女性之水；它们因亚当的罪而坠入外壳，并非那些原已属于亚当的灵魂。

אלא אותן שלא נכללו בו והן בחי' בי"ע שלפני החטא כמ"ש בגלגולים פ"ז [פרק ז'] **אבל אותן שנכללו בו מהם ממשיכים רוב בנ"א** [בני אדם] **כמעט כולם כמ"ש פי"ד** [פרק י"ד / פרשה י"ד] **והיינו ע"י הזיוג שהוא מצות פו"ר** [פריה ורביה] **כמש"ש** [כמה שכתוב שם] **פ"ב** [פרק ב'].

而是指那些未被纳入他之中的灵魂；它们是罪前的创造界（**בריאה**，Beriah）、形成界（**יצירה**，Yetzirah）和行动界（**עשיה**，Asiyah）这一层面，如《[Sha'ar Ha]Gilgulim（**גלגולים**）》第7章所写。然而，大多数人——几乎所有人——都是从那些被纳入他之中的灵魂而引下来的，如第14章所写；这是借着结合而实现的，而这种结合就是生养繁衍的诫命（**מצות**，mitzvah），如该书第2章所写。

> 借着祈祷而提升的，是那些未被纳入亚当之中的灵魂：也就是罪前的创造界、形成界和行动界（《Sha'ar HaGilgulim》第7章）。几乎所有人的灵魂都来自那些被纳入亚当之中的灵魂；这些灵魂是借着夫妻结合而引下来的，这一结合履行了“生养繁衍”的诫命（第14章和第2章）。

第3节 · ¶5-6

提炼如何进行，衣裳又是什么

5 וע"ש אחר ס"פ ל"ה בקשר החברים שכל נשמה בעלייתה מהקליפות צ"ל לפחות מ' יום במלכות והיינו שעולה שם למ"נ [למיין נוקבין] **ע"י מצות הזיוג**

另见《Sha'ar HaGilgulim》（**שער הגלגולים**）第35章末之后的“同伴之约”一节：每个灵魂从外壳（**קליפות**，kelipos）中上升时，必须至少在王权（**מלכות**，Malchus）中停留四十天；也就是说，它在那里作为阴性之水（**מים נוקבין**，mayin nukvin）上升，这是借由夫妻结合这一诫命（**מצות**，mitzvah）而实现的。

> 《Sha'ar HaGilgulim》（**שער הגלגולים**）在第35章之后谈到阿里扎尔（**האריז"ל**）门徒所立的同伴之约。该处说，灵魂从外壳中上升时，必须至少在王权中停留四十天。阿尔特雷贝解释说，灵魂在那里作为阴性之水而起，并由夫妻结合的诫命提升。

ואף מי שאינו מתכוין למצוה יוכל להמשיך חיות מלמעלה כמ"ש בלק"ת [בלקוטי תורה (להאריז"ל)] **ע"פ כי לא על הלחם לבדו יחיה**[5] **כו'.**

即使一个人并非为了遵行诫命而存有此意念，也仍能从上方引下生命力，正如《Likkutei Torah》（**לקוטי תורה**）[阿里扎尔的]论“人并非单靠面包而活”一节所写，等等。

> 即使一个人并未以履行诫命为意图，仍然能够从上方引下生命力。阿里扎尔的《Likkutei Torah》（**לקוטי תורה**）在“人并非单靠面包而活”这节经文上说明了这一点：维系人的，是面包中蕴含的神圣言语。

כמו שהלחם מחי' גם כשאוכל בלא ברכה כו' ע"ש. הנה תקון וברור הוא ע"י מ"ד [מיין דוכרין] **דוקא כי בהדכר לבדו יש בו כח לברר**

正如一个人即使未作祝福就吃面包，面包仍会使他得以存活，等等；详见该处。现在，修复与提炼唯有通过阳性之水（**מים דכורין**，mayin dechurin）才能实现，因为唯有阳性的一方具有提炼的力量，

> 即使一个人没有作祝福就吃面包，面包仍能滋养他；同样，这一过程即使没有意念也会发生。阿尔特雷贝接着阐明一项原则：真正的修复与提炼唯有通过阳性之水——从上方流下的水——才能实现，因为唯有给予的一方，也就是阳性的一方，具有提炼的力量。

כמ"ש בפע"ח [בפרי עץ חיים] **ש"א** [שער א'] **פ"ו וכן בירור הלבושים ע"י המצות הוא במ"ד** [במיין דוכרין] **דז"א והיינו המשכת האור דלעילא והן הם ה"ח** [ה' חסדים] **דז"א שכל רמ"ח מ"ע** [מצות עשה] **תלויים בהם כמ"ש בטעמי מצות שם.**

正如《Pri Etz Chaim》（**פרי עץ חיים**），Sha'ar 1, 第6章 所写。同样，通过诫命提炼衣饰，也是借由小面相（**זעיר אנפין / ז"א**，Z'eir Anpin）的阳性之水来实现的；这就是从上方引下光。这些便是小面相的五种慈爱（**חסדים**，chasadim），全部二百四十八条积极诫命都依系于它们，正如该处《Ta'amei HaMitzvos》（**טעמי מצות**）所写。

> 因此，通过诫命提炼衣饰，是借由小面相的阳性之水来实现的，也就是从上方引下光。这些就是小面相的“五种慈爱”，全部二百四十八条积极诫命都依系于它们。

וע' ע"ח [עץ חיים] **שכ"ו** [שער כ"ו] **(בע"ח** [בעץ חיים] **דפוס שקלאוו שער כ"ה) פ"א ופ"ג** [ופרק ג'] **שלבושים אלו הם צלם דאימא פנימי המלביש לנר"נ** [לנפש רוח נשמה]

另见《Etz Chaim》（**עץ חיים**），Sha'ar 26（《Etz Chaim》的Shklov版中为Sha'ar 25），chs. 1 and 3：这些衣饰是母亲（**אימא**，Imma）的内在形象（**צלם**，tzelem），它包覆生命魂（**נפש**，nefesh）、灵（**רוח**，ruach）与灵魂（**נשמה**，neshamah）；

> 《Etz Chaim》（**עץ חיים**）指出这些衣饰是什么：它们是母亲——即理解层面的构型——的内在形象，包覆人的生命魂、灵与灵魂。阿尔特雷贝特别指出，Shklov版对这道门的编号有所不同。

וגם המקיף הנק' חשמל[6] **נתברר ונתקן מק"נ** [מקליפת נוגה] **להסמוכה לו וכמ"ש שער מ"ט ספ"ב** [סוף פרק ב'] **הטוב שלו נזדכך כו' ונתחבר עם החשמל הפנימי**[7] **כו' ע"ש.**

此外，称为Chashmal（**חשמל**，Chashmal；以西结异象中的一个词）的环绕层，也从与之相邻的发光外壳（**קליפת נוגה**，kelipas nogah）中得到提炼与修复，正如Sha'ar 49, end of 第2章 所写：“其中良善的一面得以澄净”，等等；“并与内在的Chashmal结合”，等等；详见该处。

> 除了内在衣饰之外，还有一层环绕衣饰，称为Chashmal（**חשמל**，以西结异象中的一个词）。它从发光外壳中得到提炼；发光外壳与圣洁相邻，其中善与恶混杂。《Etz Chaim》（**עץ חיים**）说，发光外壳中的良善得以澄净，并与内在的Chashmal结合。

第4节 · ¶6-7

诫命为何能达到流溢界

6 **וע"ש שמ"ב פ"ד וזאת הבחי' נקרא חשמל שהוא צלם הבל דגרמי שבעור[8] כו' ע"ש. ומ"ש בשער כ"ו פ"א שצלם הפנימי הוא הבל דגרמי**

又见 Etz Chaim（**עץ חיים**），Sha'ar 42, 第4章："这一层面称为一种灵性层面（**חשמל**，Chashmal），它就是形象（**צלם**，tzelem），也就是骨中残存的气息（**הבל דגרמי**，havla degarmei），存在于皮肤之内……"等等；详见该处。又，Sha'ar 26, 第1章 写道，内在的 **צלם** 是 **הבל דגרמי**

> Etz Chaim 的 Sha'ar 42 称这一层面为 Chashmal，并将它等同于 tzelem，也就是 havla degarmei——骨中残存的气息或生命力，位于皮肤之下。然而，Sha'ar 26 却也称内在的 tzelem 为 havla degarmei，这就引出了一个问题：同一个术语如何会指称两种衣饰。

והוא חותם ולבוש נה"י [נצח הוד יסוד] **דאו"א** [דאבא ואימא] **כמ"ש בפ"ב** [בפרק ב'] **שם שניהם אור א' הם זה פנימי וזה מקיף כמ"ש בפ"ב** [בפרק ב'] **שם.**

而且，它是父与母（**אבא ואמא**，Abba v'Imma）的永胜（**נצח**，Netzach）、辉煌（**הוד**，Hod）和根基（**יסוד**，Yesod）的印记与衣裳；正如该处第2章所写——二者其实是同一道光：这一者为内在，另一者为环绕性；正如该处第2章所写。父与母即智慧（**חכמה**，Chochmah）与理解（**בינה**，Binah）。

> 内在的 tzelem 是父与母的永胜、辉煌和根基所形成的"印记"与衣裳。该处第2章给出的回答是：二者其实是同一道光，其中一面为内在，另一面为环绕性。

ועיין ש' [שער] **ל"ט דרוש י"ב וזה לבוש הנק' כו' וכן כו' ולבוש זה כו' העלאת מ"נ** [מיין נוקבין] **כו'**

又见 Sha'ar 39, Derush 12："这衣裳称为……"等等，"同样……"等等，"这衣裳……"等等，"提升阴性之水（**מ"נ**，mayin nukvin）"等等，

> Sha'ar 39, Derush 12 也论及这件衣裳，并将它与提升 mayin nukvin 联系起来。阿德莫尔·哈扎肯只引用了若干关键语句，每处后面都接着"等等"。

גדול כו' וע' שער החשמל פ"א ונק' ק"נ [קליפת נוגה] **ונק' חשמל כו' ור"ל** [ורוצה לומר] **כמש"ש** [כמה שכתוב שם] **בס"פ כל החשמלים הוא בחי' טוב שבק"נ** [שבקליפת נוגה] **כו'**

"伟大……"等等。又见 Sha'ar HaChashmal（**שער החשמל**），第1章："它称为外壳（**קליפה**，kelipah）中的辉光（**נוגה**，nogah），即 kelipas nogah；也称为 **חשמל**……"等等。这就是说，正如该章末尾所写，所有的 **חשמלים** 都是 **קליפת נוגה** 中良善的层面……等等。

> Sha'ar HaChashmal 说，同一事物既称为 kelipas nogah，也称为 Chashmal。阿德莫尔·哈扎肯根据该章末尾解释，所有的"Chashmal"都是 kelipas nogah 中的良善，也就是 nogah 中能够被精炼并与神圣相结合的部分。

וע' מק"מ [מקדש מלך] **בראשית** (דף ק"ב סוף ע"ב) **שג' חשמלים נפלו בנגה ע"י חטא אדה"ר** [אדם הראשון] **וע' שער החשמל פ"א כפי כניסת הכלים דתבונה בפנים כן בחי' האור שלה מלובש מבחוץ כו'**

又见 Mikdash Melech（מקדש מלך）论 Bereshis（בראשית）（page 102, end of side b）：由于 Adam（אדם הראשון，Adam HaRishon）的罪，三种 חשמלים 堕入了 נוגה。又见 Sha'ar HaChashmal，第1章："正如 Tevunah（תבונה）的器皿进入内在，其光的层面也相应地从外部披覆……"等等；

> Mikdash Melech 是《Zohar》的注释书；它说，由于亚当的罪，三种 Chashmal 堕入 nogah，因此如今需要被精炼。Sha'ar HaChashmal 又补充说，Tevunah（理解的较低层面）的器皿进入内在到什么程度，它的光便从外部披覆到什么程度。

ע"ש שכל התקון הוא לדחות החיצוני' [החיצונים] **ע"י אור הבינה מבפנים ומבחוץ (וקרוב לומר שמבפנים הוא ע"י מצות שבדבור ומבחוץ ע"י מצות מעשיות שהחיצוני'** [שהחיצוניות] **נק' מקיף לגבי פנימי'** [פנימיות / פנימית] **כמ"ש בע"ח** [בעץ חיים] **ספ"ג** [סוף פרק ג'] **גבי ח"ש).**

详见该处：整个修复，就是借着 Binah 的光从内在和外在驱逐外在势力。（也可以说，"从内在"是通过言语方面的 מצות，"从外在"则是通过实际行为方面的 מצות；因为相对于内在层面（פנימיות，pnimiyus），外在层面（חיצוניות，chitzoniyus）被称为"环绕性"，正如 Etz Chaim（עץ חיים）第3章末尾关于 ח"ש 所写。）

> 整个修复，就是以 Binah 的光从内在和外在驱逐外在势力。阿德莫尔·哈扎肯提出，内在的光可能是通过言语方面的 mitzvos 而来，外在的光则是通过行为方面的 mitzvos 而来，因为相对于内在层面，外在层面被称为"环绕性"。最后的引文"关于 ח"ש"是一个含义不确定的缩写，因此译文保留其希伯来文。

והשתא א"ש [אתי שפיר] **הא דשכר המצות הוא לבוש לנשמה מאחר שנמשך מאימא שהוא עוה"ב** [עולם הבא] **וכמו הלחם**

如今，诫命（מצות，mitzvos）的报偿为何是灵魂的衣裳，这一点便容易理解了：因为它源自母亲（אמא，Imma），而 Imma 就是来世。这就如同面包，

> 这就解释了为何诫命的报偿是灵魂的衣裳：这衣裳源自 Imma，而 Imma 是来世的根源。接下来以面包作比。

שעליו יחי' [יחיה] **האדם אף שגם בו מלובש מוצא פי'**[9] **הוי' אלא שבלחם ושארי מזונות נמשך מחיצוניות אימא שלמעלה מז"א הנק' אדם כמ"ש בכוונות עיוה"כ** [ערב יום הכפורים]**.**[10]

人靠面包而活；尽管面包中也披覆着"从 ה' 口中发出的言语"，但面包及其他食物中的生命力，乃是从 Imma 的外在层面引下来的；这一层面高于小面相（זעיר אנפין / ז"א，Z'eir Anpin），而小面相被称为"人"（אדם，Adam），正如赎罪日（יום הכיפורים，Yom Kippur）前夕的 kavanos 所写。

> 面包滋养人，尽管真正赋予它生命的，是披覆在其中的 ה' 之言。食物中的生命力来自 Imma 的外在层面；这一层面高于小面相，也就是被称为"人"的层面。阿里扎尔（האריז"ל，the Arizal）关于赎罪日前夕的意念（כוונות，kavanos）中对此有所说明；所以，滋养人的东西源自高于"人"的层面。

אך באמת הלבוש אינו העוה"ב [העולם הבא] אלא שעי"ז יוכל לסבול וליהנות מאור אימא שהוא עוה"ב [עולם הבא] מאחר שמלובש בלבוש נה"י [נצח הוד יסוד] שלה (פנימי ומקיף אור פנימי למזון ומקיף ללבוש)

但实际上，衣裳并非来世［本身］；相反，人借着它才能承受并享受母亲（אימא，Imma）的光；这光就是来世，因为它披覆在她的永胜（נצח，Netzach）、辉煌（הוד，Hod）和根基（יסוד，Yesod）的衣裳中（内在与环绕：内在之光供作食物，环绕之光供作衣裳）。

> 更准确地说，衣裳本身并非来世，而是使灵魂得以承受并享受Imma之光的媒介；Imma之光就是来世。灵魂之所以能够如此，是因为这光披覆在Imma自己的永胜、辉煌和根基中：其内在之光如同食物，其环绕之光则如同衣裳。

דכמו שהעליוני' [שהעליונים] כהמלאכים אינם יכולים לירד למטה לעוה"ז בלי לבוש תחתון כך אין התחתונים יכולים לעלות למעלה בלי לבוש עליון

因为，正如较高层的存在——例如天使——不能不穿下层衣裳而降临此世，同样，较低层的存在也不能不穿上层衣裳而升至上界，

> 这条原则的依据是：天使若没有来自下方的衣裳，就不能降临此世；灵魂若没有来自上方的衣裳，也不能上升。衣裳使不同层级之间能够相接。

כמ"ש בזוהר פקודי[11] (דף רכ"ט ע"א וע"ב) וכ"כ [וכמו כן] בהדיא בויקהל (דף ר"י סע"ב [סוף עמוד ב]) ואלמלי ההוא לבושא לא יכלי למסבל[12] כו'

正如《Zohar》（זהר，Zohar）的Pekudei篇（פקודי，Pekudei，第229页a、b面）所记载的；Vayakhel篇（ויקהל，Vayakhel，第210页b面末尾）也明确记载道："若非那件衣裳，他们便不能承受［它］"，等等。

> 《Zohar》的Pekudei篇和Vayakhel篇都明确这样说：若没有那件衣裳，灵魂便不能承受这光。

ומש"ה [ומשום הכי] מי שלבושיו חסרים לפי שלא תקן כל הרע ע"י המצות צ"ל בגיהנם לתקן הרע תחלה

因此，一个人的衣裳若有缺欠——因为他没有借着诫命（מצות，mitzvos）纠正所有恶——就必须先在死后净化之地（גיהנם，Gehinnom）中纠正恶，

> 所以，若一个灵魂的衣裳不完整，因为它没有借着诫命净化所有恶，就必须先经过Gehinnom；在那里，灵魂于死后得到洁净。这里Gehinnom的作用是修复：先纠正恶，使灵魂能够进入来世。

כמ"ש בזוהר ויחי[13] (דף רכ"ד) ובלא"ה [ובלאו הכי] א"א להיות כלל בעוה"ב [בעולם הבא] בלבוש חסר כמו שא"א למלאך לירד לעוה"ז בלי לבוש שלם.

正如《Zohar》的Vayechi篇（ויחי，Vayechi，第224页）所记载的。否则，衣裳有缺欠，就根本不可能身处来世；正如天使若没有完整的衣裳，也不可能降临此世。

> 这里引用《Zohar》的Vayechi篇作为依据。若没有完整的衣裳，灵魂根本不可能身处来世；正如天使若没有完整的衣裳，也不能降临此世。

ומ"ש הסבא (דף צ"ח ע"ב) **ענין התלבשות בנפש וכן התלבשות הנשמה ברוח** (דף צ"ט ע"ב)[14]

而《Zohar》中那位长者（**סבא**，Saba）［《Mishpatim》篇中的］所说的（第98页b面）披覆于生命魂（**נפש**，nefesh）之事，以及灵魂（**נשמה**，neshamah）披覆于灵（**רוח**，ruach）之事（第99页b面），

> 《Zohar》中的《Mishpatim》篇之Saba谈到魂披覆于nefesh之中，也谈到neshamah披覆于ruach之中。Alter Rebbe阐明，这种披覆究竟是怎样的。

היינו ליריד למטה ממדריגותם כמ"ש בזוהר הרקיע שם (דף פ"ג [דף פ"ג] **ע"א**) **בשם הרח"ו** [הרבי חיים ויטאל] **ז"ל** [זכרונו לברכה / זכרונם לברכה]**. והנה געה"ע** [גן עדן העליון] **הוא מבריאה.**[15]

是指降至低于自身层级之处，正如《Zohar HaRakia》（**זוהר הרקיע**，Zohar HaRakia）那里（第83页a面）以拉比哈伊姆·维塔尔（**רבי חיים ויטאל**，Rabbi Chaim Vital）——愿其记忆蒙福——之名所记载的。上层伊甸园源自创造界（**בריאה**，Beriah）。

> 《Zohar HaRakia》（一部注释《Zohar》的卡巴拉著作）引用阿里扎尔（**האריז"ל**，the Arizal）的主要弟子拉比哈伊姆·维塔尔的话，解释这种披覆是为了降至低于自身层级之处；这与借着诫命形成的衣裳不同。接着提出一个新观点：上层伊甸园源自创造界。

וא"ש [ואתי שפיר] **הא דתנן יפה שעה**[16,17] **א' כו' מפני שהזיוג זו"נ** [זעיר אנפין ונוקבא] **הוא באצי' והמצות ממשיכות מ"ד** [מיין דוכרין] **דאצי' ושרשן ממו"ס** [ממוחא סתימאה] **דא"א**[18] **המאיר י"ג חיוורתא דגלגלתא שרש תרי"ג מצות**

这样，我们所学的［《Mishnah》（**משנה**，Mishnah）中的话］“一小时胜过……”，便很好理解了。因为小面相（**ז"א**，Z'eir Anpin）与女性一方（**נוקבא**，Nukva）的结合发生在流溢界（**אצילות**，Atzilus），而诫命将流溢界的阳性之水（**מיין דכורין**，mayin dechurin）引下；它们的根源则在长面（**אריך אנפין**，Arich Anpin）的隐密之脑（**מוחא סתימאה**，mocha stima'ah），后者照耀头颅（**גלגלתא**，Gulgalta）的十三道“白光”；这就是613条诫命（**מצות**，mitzvos）的根源。

> 这解释了《Mishnah》中的话：“此世中一小时的归回（**תשובה**，teshuvah）与善行，胜过来世的一生。”伊甸园在创造界，而小面相与女性一方的结合发生在流溢界；诫命将流溢界的阳性之水引下。它们的根源更高，来自长面之隐密之脑——长面是冠冕（**כתר**，Keser）的内在层面，即神圣意愿——隐密之脑照耀头颅的十三道“白光”，而这正是613条诫命的根源。

ואף מי שאין לו אלא נפש דעשי' [דעשיה] **ה"ז** [הרי זה] **מעלה מ"ן** [מיין נוקבין] **למל' דיצי'** [דיצירה] **במצותיו ושם הרוחות של**

即使一个人的灵魂只有行动界（**עשיה**，Asiyah）中的灵魂层级（**נפש**，nefesh），他也藉着自己的诫命（**מצותיו**，mitzvos）将阴性之水（**מ"ן**，mayin nukvin）提升至形成界（**יצירה**，Yetzirah）的王权（**מלכות**，Malchus）；在那里，义人（**הצדיקים**，tzaddikim）的灵性层级之魂（**הרוחות**，ruchos）

> 即使一个人的灵魂仅属于行动界，他仍会藉着自己的诫命将阴性之水提升至形成界的王权。

הצדיקים מעלים המ"נ [המיין נוקבין] **שלו ושלהם עד מל' דבריאה ושם הנשמות של כל הצדיקים מעלים כל המ"נ** [המיין נוקבין] **עד מל' דאצי' כמ"ש בע"ח** [בעץ חיים] **של"ט** [שער ל"ט] **דרוש י"א פ"ז** [פרק ז'].

将那个人的 **מ"ן** 连同他们自己的 **מ"ן** 一起提升至创造界（**בריאה**，Beriah）的 **מלכות**；在那里，所有义人的灵魂（**הנשמות**，neshamos）将所有 **מ"ן** 提升至流溢界（**אצילות**，Atzilus）的 **מלכות**，正如《Etz Chaim》（**עץ חיים**）所写，Sha'ar 39, Derush 11, 第7章。

> 在那里，义人的灵性层级之魂将那个人的奉献连同他们自己的奉献，一同提升至创造界的王权；在那里，所有义人的灵魂将一切都提升至流溢界的王权。即使最平凡之人的一项诫命，也会逐级提升至流溢界。

כי אין שום בירור אלא באצי' כי היא בחי' חכמה דכללות ובחכמה אתברירו[19] **והבירור הוא ע"י זיווג ואין זיווג להוליד נשמות בבי"ע כמ"ש בשער מ"ד פ"ד ופ"ה.**[20]

因为除了流溢界以外，根本没有任何提炼；它是整体的智慧（**חכמה**，Chochmah）层面，而“借着智慧得以提炼”；提炼是通过结合实现的，而在创造界、形成界和行动界中，并没有能够生出灵魂的结合，正如 Sha'ar 44, chs. 4 and 5 所写。

> 原因是：一切提炼只发生在流溢界，因为流溢界是整个诸世界秩序的智慧层面，而“借着智慧得以提炼”。提炼通过结合实现；在创造界、形成界和行动界中，并不存在能够生出灵魂的结合。

7 **ואף שממצות מעשיות לא נעשה לבוש אלא לנפש דעשי'** [דעשיה] **מ"מ הזיווג הוא באצי' כי לכן יורדים בחול כלים דזו"נ** [דזעיר אנפין ונוקבא] **דאצי' בזו"נ** [בזעיר אנפין ונוקבא] **דבי"ע כדי לברר בירורים למטה כל ו' ימי המעשה**

尽管实际的诫命（**מצות מעשיות**，mitzvos maasiyos）所形成的衣袍，只为行动界（**עשיה**，Asiyah）的生命之魂（**נפש**，nefesh）而有，然而结合却发生在流溢界（**אצילות**，Atzilus）。正因如此，平日里，流溢界中小面相（**זעיר אנפין / ז"א**，Z'eir Anpin）与女性一方（**נוקבא**，Nukva）的器皿，会降入创造界（**בריאה**，Beriah）、形成界（**יצירה**，Yetzirah）和行动界中相应的小面相与女性一方之中，以便在下方进行净化提炼，贯穿六个工作日。

> 尽管实际的诫命只为行动界的生命之魂形成衣袍，它们所促成的结合却发生在流溢界。这就是为什么平日流溢界中小面相与女性一方的器皿会降入创造界、形成界和行动界中相应的层面：为了在下方进行净化提炼，贯穿六个工作日。

(יורדת כלי זו"נ [זעיר אנפין ונוקבא] **דאצי' לעשי'** [לעשיה] **הוא ליתן כח לנפש דעשי'** [דעשיה] **להעלות מהקליפות כמ"ש אשר שלט האדם באדם**[21] **כו' רק שבסיוע התחתונים במצות שהיא אלקות שבנוגה**

（流溢界的小面相与女性一方的器皿降至行动界，是为了赋予行动界的灵魂力量，使它能从外壳（**קליפות**，kelipos）中提升火花，正如经文所说："人管辖人"，等等；只是，在下方众生借助诫命（**מצות**，mitzvah）而协助之下——这诫命就是夹杂善与外壳之力的中间层（**נוגה**，nogah）中的**אלקות**，

> 括号中的话解释说，流溢界的器皿降至行动界，是为了赋予行动界的灵魂力量，使它能从外壳中提升火花。这里引用"人管辖人"的经文。下方众生则借助诫命提供协助；这诫命是隐藏在中间层中的 **אלקות**。

וזה עולה שלא ע"י נר"נ [נפש רוח נשמה] **דאדם אלא ע"י בחי' אצי' ממש שבבי"ע מעלים עד נוקבא דאצי' העליון ולכן ירדה אצי' בבי"ע בימי החול וגם ליתן כח לנר"נ** [לנפש רוח נשמה] **דאדם להעלות מקליפות) כמ"ש בע"ח** [בעץ חיים] **ש"א** [שער א'] **פ"י** [פרק י' / פרשה י']**.**

这上升并非借助人的 **נפש**、**רוח**与 **נשמה**，而是借助创造界、形成界和行动界中的流溢界本身这一层面，[它]将[此]提升至上层流溢界的女性一方；因此，平日里流溢界降入创造界、形成界和行动界；这也为了赋予人的 **נפש**、灵（**רוח**，ruach）与灵性之魂（**נשמה**，neshamah）力量，使其能从外壳中提升[火花])，正如《Etz Chaim》（**עץ חיים**）所载，Sha'ar 1, 第10章。

> 提升本身并非由人的 **נפש**、灵与灵性之魂完成，而是由降入创造界、形成界和行动界的流溢界提升供奉之物，直至上层流溢界的女性一方。这就是为什么平日流溢界会降入这些世界；它也赋予人的灵魂力量，使人能从外壳中提升火花。

ובשבת צ"ע [צריך עיון] **בעליות העולמות (ואפשר דר"ל** [דרוצה לומר] **בבריאה יורדין יעקב ורחל בחול) ואפי'** [ואפילו] **אוא"ס** [אור אין סוף] **ב"ה נמשך שם**

至于安息日（**שבת**，Shabbos），在诸世界上升的情形下，这一点尚待考察（也许此处是指：在创造界中，雅各（**יעקב**，Yaakov）和拉结（**רחל**，Rachel）在平日下降）；甚至无限之光（**אור אין סוף**，Or Ein Sof），愿其受称颂，也被引下到那里，

> 安息日诸世界上升，而非下降，因此这里还需要进一步考察。阿尔特·雷贝（**אדמו"ר הזקן**）在括号中提出，或许在创造界中，平日下降的是"雅各和拉结"（小面相与女性一方的构型）。他还指出，甚至无限之光也被引下到那里。

כמ"ש בע"ח [בעץ חיים] **שמ"ז פ"ג** [פרק ג'] **ע"ש (ובגלגולים פ"ב** [פרק ב'][22] **שבחי' נפש דאצי' שבעשי'** [שבעשיה] **גדולה לאין קץ מנשמה דבריאה שבבריאה)**

正如《Etz Chaim》Sha'ar 47, 第3章 所载；请见该处。（另见《Sha'ar HaGilgulim》（**גלגולים**），第2章，其中说，行动界中流溢界之 **נפש**层面，高于创造界自身之中的 **נשמה**层面，无穷无尽。）

> 《Sha'ar HaGilgulim》第2章还补充说，流溢界的生命魂层面显现在行动界时，仍比创造界自身中的灵性之魂层面高出无穷之多。凡源自流溢界者，无论显得多么低下，都高于属于较低世界的一切。

וכן מ"ש דציצית ביצירה ותפלין ש"י [של יד] **בבריאה היינו שהתקון נעשה לדחות החצונים מג"ת** [מג' תחתונות] **דיצי'** [דיצירה] **וג"ת** [וג' תחתונות] **דבריאה ע"י המשכת האור דאצי'**

同样，关于披巾穗饰（**ציצית**，tzitzis）属于形成界、手用经匣（**תפילין**，tefillin）属于创造界的说法，意思是：这种修复是借由引下流溢界的光，将外在势力从形成界和创造界各自下方的三[项流溢属性（**ספירות**，Sefiros）]中驱逐出去而实现的；

> 阿里扎尔（**האריז"ל**）说，披巾穗饰作用于形成界，手用经匣作用于创造界。阿尔特·雷贝解释说，这讲的是修复发生于何处：流溢界的光被引下，把外在势力从这两个世界各自下方的三项流溢属性中驱逐出去。

וכמו שבק"ש [שבקריאת שמע] **נעשה זיוג או"א** [אבא ואימא] **דאצי' ונמשך בבריאה ולכך היא בישיבה משא"כ בתפלת י"ח ותדע מנט"י** [מנטילת ידים] **שמתקנים ג"ת** [ג' תחתונות] **דעשי'** [דעשיה] **אף שהידים הם חג"ת** [חסד גבורה תפארת]

正如诵读示玛（**קריאת שמע**，Shema）时，流溢界的父与母（**אבא ואמא**，Abba v'Imma）的结合得以实现，并被引下至创造界，因此诵读它时是以坐姿[进行]的；十八[项祝福]祷文则不同。你也可以从洗手礼中看出[这一点]：它修复的是行动界的下三[**ספירות**]，尽管双手本身对应慈爱（**חסד**，Chesed）、克制（**גבורה**，Gevurah）和荣美（**תפארת**，Tiferes）。

> 同样，诵读示玛会促成流溢界中父与母的结合，并将其延伸至创造界；因此诵读示玛时坐着，与之不同的是十八祝福祷文，后者是站着诵读的。洗手礼也说明这一点：它修复的只是行动界下方的三项流溢属性，尽管双手本身对应慈爱、克制和荣美。

וכן הציצית להתעטף הראש עד החזה ותפלין ש"י [של יד] **היא בחי' מוחין מקיפים וכולם מתקנים ג"ת** [ג' תחתונות] **לבד דבי"ע**

同样，披巾穗饰是从头部包裹至胸部的；手用经匣则属于包围性认知机能（**מוחין**，mochin）。它们全都只修复创造界、形成界和行动界各自的下三[**ספירות**]。

> 披巾穗饰也是如此，它从头部包裹至胸部；手用经匣则是“包围性认知机能”。它们全都只修复创造界、形成界和行动界下方的三项流溢属性。

ואף שהם מצות מעשיות מ"מ ממשיכים מבחי' עשי' [עשיה] **שבאצי' שהיא חיצוניות כמ"ש בע"ח** [בעץ חיים] **ש"מ** [שער מ'] **דרוש ב' וציצי' קטן הוא בחי' עבור של חיצוניות**[23] **והטלית יניקה ותש"י** [ותפילין של יד] **מוחין דגדלות.**

尽管这些是实践性诫命（**מצות**，mitzvos），然而它们仍从流溢界（**אצילות**，Atzilus）中的行动界（**עשיה**，Asiyah）层面／方面（**בחינה**，bechinah）引下；这一层面属于外在层面（**חיצוניות**，chitzoniyus），正如 Etz Chaim（**עץ חיים**），Sha'ar 40, Derush 2 所写。小型穗饰披巾（**ציצי'**，tzitzis）是外在层面的胎育（**עבור**，ibbur）阶段；祈祷披巾（**טלית**，tallis）对应哺育（**יניקה**，yenikah）；手臂经匣（**תפילין של יד**，tefillin shel yad）则对应成熟（**גדלות**，gadlus）的认知机能（**מוחין**，mochin）。

> 虽然这些是实践性诫命（**מצות**），它们所引下的却是流溢界自身的外在层面，即流溢界中的行动界。三者对应成长的不同阶段：小穗饰对应外在层面的胎育（**עבור**），祈祷披巾对应哺育（**יניקה**），手臂经匣则对应成熟阶段的认知机能（**מוחין דגדלות**）。

第 5 节 · ¶8–11

妥拉的各个部分分别位于何处

8 **ועוד תדע מכוונות השמות בברכו' המצו'** [המצות / המצוה] **שהן בת"ת** [בתפארת] **דאצי' ולא דבי"ע וכן במקרא שהוא בעשי'** [בעשיה] **והכוונ' הוא בג' שמות ת"ת** [תפארת] **דז"א דאצי'. ולתורה ולנביאים בנ"ה** [בנצח הוד] **דז"א דאצי'. ולכתובים ליסוד דז"א דאצי' ולמשנה שהיא ביצי'** [ביצירה].

此外，你还可以从为诫命（**מצוות**，mitzvos）而诵的祝福中、关于神圣之名的观想（**כוונות**，kavanos）得知[这一点]：这些观想属于流溢界（**אצילות**，Atzilus）的荣美（**תפארת**，Tiferes），而不属于创造界（**בריאה**，Beriah）、形成界（**יצירה**，Yetzirah）和行动界（**עשיה**，Asiyah）。经文也同样如此：经文虽属 **עשיה**，其观想所缘的却是 **אצילות** 中小面相（**זעיר אנפין**，Z'eir Anpin）的 **תפארת** 中三个神圣之名。妥拉与先知书的观想对应于 **זעיר אנפין** 的永胜（**נצח**，Netzach）和辉煌（**הוד**，Hod）；圣录的观想对应于 **זעיר אנפין** 的根基（**יסוד**，Yesod）；至于属于 **יצירה** 的《Mishnah》（**משנה**），

> 这是进一步的证据，说明诫命与研习妥拉都能达到流溢界：阿里扎尔（**האריז"ל**）关于神圣之名的观想，指向 **אצילות** 的 **תפארת**，而非较低的世界。同样，经文虽被说成“在 **עשיה**”，其观想所指向的却是 **אצילות** 中小面相的名号：妥拉与先知书对应于 **נצח** 和 **הוד**，圣录对应于 **יסוד**；本句接着论及《Mishnah》，说它“在 **יצירה**”。

9 והכוני׳ [והכונה] **היא בשמות דכלי׳ אמצעי׳ דו״ק דנוק׳** [דשש קצוות] **דנוק׳** [דנוקבא] **דז״א דאצי׳ ולתלמוד הכונה בשמות דכלים חיצוני׳ דו״ק** [דשש קצוות] **דנוק׳** [דנוקבא] **דז״א דאצי׳ אף שהתלמוד בבריאה.**

意向（**הכוונה**，kavanah）在于流溢界（**אצילות**，Atzilus）中，小面相（**זעיר אנפין / ז״א**，Z'eir Anpin）的女性一方（**נוקבא**，Nukva）六个末端的中间器皿之名；至于塔木德（**תלמוד**，Talmud），其意向则在于同一女性一方六个末端的外层器皿之名，尽管塔木德是在创造界（**בריאה**，Beriah）。

> 就 Mishnah（**משנה**）而言，意向在于流溢界中小面相之女性一方的六个情感属性（即“六个末端”）的中间器皿之名；就塔木德而言，则在同一组属性的外层器皿之名中。因此，虽然塔木德被说成“在创造界”，其意向却在 **אצילות**。

והטעם מובן מ״ש בפע״ח [בפרי עץ חיים] **דאיך אפשר**[24] **דתושב״כ** [דתורה שבכתב] **בעשי׳** [בעשיה] **למטה משבע״פ** [משבעל פה] **אלא כולם הם באצי׳ רק שהמקרא יורדת עד העשי׳** [העשיה] **ומתלבשת שם.**

理由可从《Pri Etz Chaim》（**פרי עץ חיים**）所说的内容中明白：书面托拉怎么可能在行动界（**עשיה**，Asiyah），处于口传托拉之下呢？其实，它们全都在 **אצילות**；只是经文下降至行动界，并在那里包裹于其中。

> 《Pri Etz Chaim》说明了理由：书面托拉不可能处于更低的行动界，低于口传托拉。其实，它们全都在 **אצילות**；经文只是向下延伸至行动界，并在那里包裹于其中。

10 והמשנה עד היצי׳ [היצירה] **לבדה. והתלמוד עד הבריאה לבדה. והקבלה עד האצי׳ לבדה בלי לבוש. דהיינו למי שיודע להפשיטה מלבושיה עד בחי׳ אצי׳ א״נ** [אי נמי] **היא בחי׳ אצי׳ ממש שבעשי׳** [שבעשיה]**.**

《米示拿》（**משנה**，Mishnah）只下降到形成界（**יצירה**，Yetzirah）为止，《塔木德》（**תלמוד**，Talmud）只到创造界（**בריאה**，Beriah）为止，而卡巴拉（**קבלה**，Kabbalah）只到流溢界（**אצילות**，Atzilus），且完全不披外衣。也就是说，对于懂得如何剥去它的层层外衣、直至流溢界这一层面（**בחינה**，bechinah）的人而言；或者，它就是行动界（**עשיה**，Asiyah）中的流溢界本身这一**בחינה**。

> 托拉的每一部分所能下降到的层级各有不同：《米示拿》到**יצירה**，《塔木德》到**בריאה**，而**קבלה**只到**אצילות**，且完全不披外衣。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）对卡巴拉所处的位置提出了两种理解：一种是，对于懂得如何剥去它的外衣、直至**אצילות**的人而言；另一种则是，卡巴拉就是**עשיה**之内的**אצילות**本身。

אך מאחר כי הכוונה בשם מ״ה [שם מ״ה] **שהוא שם כלי פנימי דת״ת** [דתפארת] **דז״א דאצי׳ והם אינם מלובשים בעשי׳** [בעשיה] **כלל מכלל שהן באצי׳ העליון ממש רק שהמקרא מלובשת בעשי׳** [בעשיה] **וקבלה אינה מלובשת כלל.**

但既然意向（כוונה，kavanah）在于מ״ה之名（Mah），而此名乃流溢界中小面相（זעיר אנפין / ז״א，Z'eir Anpin）的荣美（תפארת，Tiferes）之内在器皿的名号，并且这些名号在עשיה中全然没有被包裹，由此可知，它们确实处于上层אצילות本身；只有经文被包裹在עשיה中，而קבלה则完全没有被包裹。

> 证明它们全都根植于אצילות的依据是：经文的意向（כוונה）在于מ״ה之名，即ה׳（Havayah）的一种拼写，其字母数值总和为45；此名乃流溢界中小面相的荣美之内在器皿的名号，而这些名号在עשיה中全然没有被包裹。因此，经文确实位于上层אצילות本身，只是被包裹在עשיה中；而קבלה则完全没有被包裹。

11 **וכן המשנה והתלמוד הם באצי׳ העליון ומלובשים בבריאה ויצי׳** [ויצירה] **עליונה כי האדם כלול מכל העולמות ואף שהכוונה בעסק התורה היא בבריאה והתורה עצמה ביצי׳** [ביצירה]

同样，《Mishnah》（משנה）和《Talmud》（תלמוד）位于上层的流溢界（אצילות，Atzilus），并包裹于创造界（בריאה）和上层的形成界（יצירה，Yetzirah）之中，因为人总摄一切世界。尽管研习妥拉（תורה，Torah）的意向（הכוונה，kavanah）在创造界，而妥拉本身在形成界，

> 同样，《Mishnah》和《Talmud》位于上层的流溢界，并包裹于创造界和上层的形成界之中，因为人总摄一切世界。接着，阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）讨论这样一种说法：研习妥拉的意向在创造界，而妥拉本身在形成界。

וכן המצוה בלי כוונה בעשי׳ [בעשיה] **מ״מ התלמוד עצמו הוא ביצי׳** [ביצירה] **שהוא בחי׳ רוח שבבריאה והמשנה עצמה בלי כוונה ביצי׳** [ביצירה] **שביצירה והכוונה נשמה לשתיהן כמ״ש בע״ח** [בעץ חיים] **שער מ״ט פ״ה.**

同样，在行动界（עשיה，Asiyah）中，没有意向的诫命（המצוה，mitzvah）也是如此；然而，塔木德本身位于形成界；这里所说的形成界，是בריאה中的灵性层面（רוח，ruach）。Mishnah本身若没有意向，则位于形成界之中的形成界；而意向犹如二者的灵魂（נשמה，neshamah），正如《Etz Chaim》（עץ חיים），Sha'ar 49, 第5章所载。

> 同一说法指出，没有意向的诫命属于行动界（《Etz Chaim》Sha'ar 49, 第5章）。阿尔特雷贝解释说：塔木德本身处于形成界，也就是创造界中的灵性层面；没有意向的Mishnah本身处于形成界之中的形成界，而意向则如同二者的灵魂。

ע"ש היטב הדק דמוכח התם ג"כ כמ"ש שהתלמוד היא בבריאה עליונה אלא דהיינו דוקא כל מי שנשמתו בבריא' [בבריאה / בבריאת] **אבל לנפש דעשי'** [דעשיה] **אפשר היא בריאה ממש שבעשי'** [שבעשיה] **וצ"ע** [וצריך עיון].

请在那里仔细详察，因为那里同样清楚表明，正如[我所]写的，塔木德位于上层的**בריאה**；不过，这专指灵魂属于创造界的人；而对于行动界的灵魂（**נפש**，nefesh）而言，它可能是行动界内部实在存在的**בריאה**。此处尚待考察。

> 仔细阅读该段，也能看出塔木德处于上层创造界。或许这只适用于灵魂属于创造界的人；而对于行动界的nefesh而言，塔木德可能只是“行动界中的创造界”。阿尔特雷贝将此处留作疑问。

אך זה אינו שאין לחלק בין נפש לנשמה אלא בכוונה שהנשמה כוונתה עולה למעלה יותר אבל לא בלימוד הפשוט עצמו בפשט התלמוד לבד:

但事实并非如此，因为 **נפש**与 **נשמה**之间的区别只在于意向：**נשמה**的意向上升得更高；但这种区别不在单纯的学习本身，也不在单独研读塔木德的直义这一点上。

> 随后，他否定了这一回答：**נפש**与 **נשמה**的差别只在于意向，**נשמה**的意向上升得更高；差别不在学习本身。无论学习者的灵魂属于哪个层次，单纯研读塔木德的直义都达到同一处。

在阿沃达中

每个人都必须亲自履行实际的诫命，因为只有他自己能提炼自己的衣裳。即使是没有意向而行的诫命，以及对《Talmud》的平实学习，也能达到流溢界；在此世归回（**תשובה**，teshuvah）并行善的一小时，胜过来世的全部生命。

讨论问题

1. 为什么别人可以通过祈祷将灵魂从外壳中提升出来，却不能替它提炼衣裳？
2. 诫命的报偿在何种意义上是一件“衣裳”？为什么这件衣裳本身并非来世？
3. 实际的诫命如何能够只修复最低的层面，却仍是流溢界的作为？
4. 如果经文高于《Talmud》，为什么说经文“在行动界”，而《Talmud》“在创造界”？
5. 结论说魂与灵魂的区别只在于意向，这对一个平凡人的妥拉学习意味着什么？

出处与参考资料

注释

第1段

1 **לשון אדמו״ר נ״ע בעצמו**

注释首先请读者参阅雷贝较早刊于Kehot版《Torah Ohr》中的出处标注（**ציונים**，Tziyunim）。

KEHOT 注释

ראה לעיל בציונים לכ״ק אדמו״ר זי״ע. בלקו״ש חכ״א ע׳ 429 העיר בענין שינוי סגנון ותוכן כאן לסגנון התניא. לקמן במפתח ענינים לכ״ק אדמו״ר זי״ע ערך ”לבוש“ — ע״י תומ״צ, תפלה, ענינם ע״פ קבלה ”. באג״ק לכ״ק אדמו״ר זי״ע כרך ב ע׳ קב מציין שמאמר זה תוכנו ”קבלה“. להבין מה שנתבאר כאן — ראה מאמר כ״ק הצ״צ נדפס לקמן קלט, ג.

第2段

2 **פ׳ ויחי**

Zohar在Vayechi中描述灵魂在来世所领受的衣裳，这些衣裳来自它在今世所行的善行；Kehot的注释指出，该段见于1:224a。Etz Chaim与阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）解释说，这些衣裳是经过提炼的，并非新造的。

Zohar I, 224a זח״א רכד, א

KEHOT 注释

זח״א רכד, א.

3 **רק להמשיך אור לתקנם כו׳ דוגמת גלות השכינה**

Etz Chaim, Sha'ar 26, 第1章：诫命（**מצוות**，mitzvos）的作用仅是将光引入灵魂的衣裳并修复它们；灵魂降入此世，是为了修复并提炼，就如同临在（**שכינה**，Shechinah）的流亡，她收集坠落的火花。阿尔特雷贝以此说明，灵魂降世是为了提炼自身的衣裳。

Sefer Etz Chaim 26:2 עץ חיים כ״ו:ב׳

דע כי ז״א וכל שאר הפרצופי׳ כל א׳ יש לו כלים ועצמות והכלים נחלקים לב׳ בחי׳ שהם ד׳ חיצוניות ופנימיות וכ״א מהם נחלק לב׳ שהם פנימי ומקיף וכעד״ז הוא העצמות ב׳ שהם ד׳ והנה כ״א מהפרצופים הם י״ס כלים חיצונים וי״ס כלים פנימים אמנם ז״א בחי׳ החיצוניות בתחלה אינו רק בחי׳ ו׳ כלים לבד ואח״כ נגמרים לי׳ בגדלות שהוא הנקרא עיבור ב׳ המוחין. והנה ג׳ כלים הראשונים שהם נר״ן הם דוגמת גוף האדם והם ג׳ בחי׳ חיצון אמצעי ופנימי והם מוח לב כבד והמוח מתפשט בבחי׳ גידין ועליו מלביש הלב ⋯

Sefer Etz Chaim (Public Domain)

第3段

4 **שהתפלה בפנימית והמצוה בחיצוניות**

Etz Chaim（**עץ חיים**），Sha'ar 40，Derush 3：行为的每一方面都属于外在层面（**חיצוניות**，chitzoniyus），而言语和祈祷的每一方面都属于内在层面（**פנימיות**，pnimiyus）。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）将其概括为：“祈祷属于内在层面，诫命（**מצוה**，mitzvah）属于外在层面。”

Sefer Etz Chaim 40:3 עץ חיים מ׳:ג׳

⋯ להבין היכן אנו מדברים אם בפנימיות אם בחיצוניות והוא שכל בחי׳ מעשה הוא בחיצוניות וכל בחי׳ דבור ותפלה הוא בפנימיות ואין הפרש אחר עוד ולכן אל תטריח עצמך יותר כלל. ודע כי אע״פ שתראה כתוב בספרינו בחי׳ חיצוניות ופנימיות אל תטעה בהם כי לפעמים רובן של מקומות אינם מדברים רק בחיצוניות לבד או בפנימיות לבד כי הכל שוה כנ״ל אלא שלפעמים קורא פנימיות אל כלי ג׳ הפנימי מכולם ולפעמים קורא פנימיות זה אל נר״ן שבתוך הכלים שהם בחי׳ או״פ כנודע אמנם כל זה החיצוניות ופנימית מדבר בחיצוניות העולמות בלבד ⋯

Sefer Etz Chaim (Public Domain)

第5段

5 **כי לא על הלחם לבדו יחיה**

摩西（**משה**）告诉以色列人，**ה׳**在旷野以吗哪供养他们，为要教导他们：“人活着，并非单靠饼；人乃是靠一切从**הוי׳**（**ה׳**）口中发出的事物而活。”阿里扎尔（**האריז״ל**）据此解释：包裹在食物中的神圣言语赋予生命；由此可见，即使没有意向，生命力也会被引下。

Deuteronomy 8:3 דברים ח׳:ג׳

וַיְעַנְּךָ וַיַּרְעִבֶךָ וַיַּאֲכִלְךָ אֶת־הַמָּן אֲשֶׁר לֹא־יָדַעְתָּ וְלֹא יָדְעוּן אֲבֹתֶיךָ לְמַעַן הוֹדִיעֲךָ כִּי לֹא עַל־הַלֶּחֶם לְבַדּוֹ יִחְיֶה הָאָדָם כִּי עַל־כָּל־מוֹצָא פִי־ה׳ יִחְיֶה הָאָדָם׃

And He afflicted thee, and suffered thee to hunger, and fed thee with manna, which thou knewest not, neither did thy fathers know; that He might make thee know that man doth not live by bread only, but by every thing that proceedeth out of the mouth of the L-RD doth man live.

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

6 **הנק׳ חשמל**

此注引导读者参阅《Or HaTorah》（**אור התורה**）中Pinchas部分，对称为Chashmal的环绕衣饰有进一步讨论。

KEHOT 注释

ראה אוה״ת פ׳ פנחס ע׳ א׳ר.

7 **הטוב שלו נזדכך כו׳ ונתחבר עם החשמל הפנימי**

Etz Chaim, Sha'ar 49, 第2章：辉光之壳（**קליפת נוגה**，kelipas nogah）中的善完全得到净化，并与内在的灵性层级（**חשמל**，Chashmal）结合，因此其中的一切都成为**חשמל**，不再称为**נוגה**。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）引用这段话，是为了说明由辉光之壳炼净而成的环绕之衣袍。

Sefer Etz Chaim 49:2 עץ חיים מ״ט:ב׳

⋯ הכל טו״ר כי לא הסיר כל לבוש זה אך הטוב שבו נזדכך כולו ונתחבר עם השמ״ל הפנימי וחזר הכל בחי׳ חשמ״ל ואינו נקרא נגה. אמנם נודע כי כל עבירה הנעשית למטה גורמת כנגדו למעלה וצריך

להבין מה גורם למעלה והענין בקיצור כי כאשר ז״א מתאוה לנוקבא כמ״ש שאג ישאג על נוהו ולא מצאה למעלה בעולם אצילות כי הלכה בגלות למטה בבריאה אז אותו נשמה יוצאת מתאות הזכר בלי ציור נקבה ותיכף אז מזדמנת שפחה בישא בסוד ושפחה כי תירש גברתה לוקחת אותה הנשמה והבן היטב ותראה חומר העבירה מה ···

Sefer Etz Chaim (Public Domain)

第6段

8 **וזאת הבחי׳ נקרא חשמל שהוא צלם הבל דגרמי שבעור**

Etz Chaim（עץ חיים），Sha'ar 42, 第4章：小面相（ז"א / זעיר אנפין，Z'eir Anpin）皮肤之光，称为“骨骸之气”（הבל דגרמי，havla degarmei）；其中有一个形像（צלם，tzelem）。“这一层面称为 Chashmal（חשמל），它就是皮肤中骨骸之气的形像。”阿德莫尔·哈扎肯（אדמו״ר הזקן）逐字引述了这段话。

Sefer Etz Chaim 42:4 עץ חיים מ״ב:ד׳

··· עור הז״א ויש בה בחי׳ צלם הבל דגרמי׳ ונלע״ד שהם הם בחי׳ הרפ״ח ניצוצין והבן זה וזאת הבחי׳ נקרא חשמ״ל שהוא צלם הבל דגרמי שבעור והם המלובשים האחרים ממשים בן לבושי ז״א ובין לבושי נה״י דאמא שהם כלים לאורות מקיפים כולם נקרא חשמל (ממש) ויש חשמל זכר ויש חשמל נקבה שהם המלבושים האמתיים אבל העור אינו נקרא חשמל גמור כי אינו לבוש נפרד אלא הוא כעין חשמל ולא חשמל ממש והבן זה מאד ובתוך עור זה יש כלי הנפש שהוא הבשר ושם אופנים וחיות ושרפים וכנגדם ד׳ רוחות הגוף ···

Sefer Etz Chaim (Public Domain)

9 **מוצא פי הוי׳**

摩西（משה）告诉以色列：“人活着，不是单靠饼，而是靠从 הוי׳（Havayah）口中所出的一切而活。”衣着在饼中的神圣言语，正是维系人生命的所在。阿德莫尔·哈扎肯以此说明，从母亲（אמא，Imma）那里引下的衣裳如何维系灵魂。

Deuteronomy 8:3 דברים ח׳:ג׳

וַיְעַנְּךָ וַיַּרְעִבֵךָ וַיַּאֲכִלְךָ אֶת־הַמָּן אֲשֶׁר לֹא־יָדַעְתָּ וְלֹא יָדְעוּן אֲבֹתֶיךָ לְמַעַן הוֹדִיעֲךָ כִּי לֹא עַל־הַלֶּחֶם לְבַדּוֹ יִחְיֶה הָאָדָם כִּי עַל־כָּל־מוֹצָא פִי־ה׳ יִחְיֶה הָאָדָם׃

And He afflicted thee, and suffered thee to hunger, and fed thee with manna, which thou knewest not, neither did thy fathers know; that He might make thee know that man doth not live by bread only, but by every thing that proceedeth out of the mouth of the L-RD doth man live.

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

10 **וכמו הלחם . . בכוונות עיוה״כ**

注释引导读者参看 Or HaTorah（אור התורה）中 Mattos 篇开头，对面包的比拟以及赎罪日前夕的意念作进一步讨论。

KEHOT 注释

ראה אוה״ת פ׳ מטות בתחלתו.

11 **כמ״ש בזוהר פקודי**

注释指引读者参看 Or HaTorah 中关于《Zohar》所述灵魂升升时所需衣裳的讨论，出处是 Pekudei 篇。

KEHOT 注释

ראה אוה״ת במדבר ע׳ צא ע״ש.

12 **ואלמלי ההוא לבושא לא יכלי למסבל**

本文引述《Zohar》在《Vayakhel》（ויקהל）篇末尾 210b 的话：若没有那件衣裳，众灵魂便无法承受上方的光。

Zohar, Vayakhel 24:308–316 ספר הזהר, ויקהל כ״ד:ש״ח-שט״ז

The souls sit there by that river that flows out of Eden; they find rest there whilst clad in the ethereal garments. Without those garments they would not be able to endure the dazzling light around them; but protected by this covering they are in comfort and drink their fill of that radiance without being overwhelmed by it. It is the river which renders the souls fit and able to feast on and to enjoy that radiance.

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

13 **בזוהר ויחי**

关于《Zohar》在 Vayechi 篇中的论述，注释再次引导读者参看柴姆·策德克（צמח צדק，Tzemach Tzedek）的 maamar；该文后来印于 Kehot 版 Torah Ohr，本文开头已将其标明为本篇的解释。

KEHOT 注释

ראה לקמן קלט, ג.

14 **וכן התלבשות הנשמה ברוח (דף צ״ט ע״ב)**

《Mishpatim》篇的 Saba 讲述灵魂披上灵（רוח，ruach）作为衣裳；其含义也作同样的理解。

Zohar, Mishpatim 3:101–110 ספר הזהר, משפטים ג׳:ק״א-ק״י

15 **געה״ע הוא מבריאה**

在那篇 maamar 中，阿德莫尔·哈扎肯解释，灵魂借着在肉身中的事奉，将额外的光从 ה׳ 自身的本体引入 Gan Eden（גן עדן，Gan Eden）；因此，“在这世界中一小时的归回（תשובה，teshuvah）和善行，胜过来世的一切生命”。他还引用了 Torah Ohr, Chayei Sara 的手稿中此处的原句：“上层 Gan Eden 源自创造界（בריאה，Beriah）。”

KEHOT 注释

בלקו״ת שה״ש ד״ה כי כאשר השמים מח, ד מציין לכאן. ראה אוה״ת תצוה ע׳ א׳תשסט ובכרך ז ע׳ ב׳תשעב. אוה״ת דברים כרך ו בד״ה למען תירא.

16 **יפה שעה אחת**

Kehot 对这些文字所列的出处指引（其注释见下方）。

KEHOT 注释

אבות ד, יז.

17 **יפה שעה א׳ כו׳**

“在今世中，一小时的归回（תשובה，teshuvah）与善行，胜过来世的全部生命。”阿尔特雷贝（אדמו״ר הזקן）解释说：诫命（מצוות，mitzvos）达到流溢界（אצילות，Atzilus），而来世（伊甸园，גן עדן，Gan Eden）则属于创造界（בריאה，Beriah）。

Pirkei Avot 4:17 משנה אבות ד׳:י״ז

הוּא הָיָה אוֹמֵר, יָפָה שָׁעָה אַחַת בִּתְשׁוּבָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים בָּעוֹלָם הַזֶּה, מִכָּל חַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. וְיָפָה שָׁעָה אַחַת שֶׁל קוֹרַת רוּחַ בָּעוֹלָם הַבָּא, מִכָּל חַיֵּי הָעוֹלָם הַזֶּה׃

He used to say: more precious is one hour in repentance and good deeds in this world, than all the life of the world to

come; And more precious is one hour of the tranquility of the world to come, than all the life of this world.

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

18 **והנה געה״ע הוא מבריאה . . ושרשן ממו״ס דא״א**

注释说，Or HaTorah 的 Chukas 篇引用了这段文字，并从那里引述 Kuntres Acharon 中以“理解《Pri Etz Chaim》中所写的……”开头的部分。

KEHOT 注释

מובא באוה״ת פ׳ חקת ע׳ תשפג ושם מציין לקו״א ד״ה להבין מ״ש בפע״ח.

19 **ובחכמה אתבריו**

在那里，阿德莫尔·哈扎肯解释，整个流放时期的工作都是精炼，即将恶从善中分离出来；这一工作是借着智慧完成的，因为“借着智慧，它们得以精炼”。这也正是智慧又被称为“审判”的原因。

KEHOT 注释

נסמן לעיל ה, ד.

20 《Zohar》（**זהר**）在《Pekudei》（**פקודי**）篇中的一段，本文引自 229a–b，讲述灵魂为了升起并立于上界所需要的衣裳。

Zohar, Pekudei 18:155–19:165-ספר הזהר, פקודי י״ח:קנ״ה-י״ט:קס״ה

第 7 段

21 **אשר שלט האדם באדם**

Koheles（**קהלת**）指出，有“人辖制人，反使他受害”的时候。阿尔特雷贝（**אדמו״ר הזקן**）引用这句话，说明赋予行动界（**עשיה**，Asiyah）的灵魂（**נפש**，nefesh）的力量，使它能够提升那些堕入外壳（**קליפות**，kelipos）中的事物。

Ecclesiastes 8:9קהלת ח׳:ט׳

אֶת־כָּל־זֶה רָאִיתִי וְנָתוֹן אֶת־לִבִּי לְכָל־מַעֲשֶׂה אֲשֶׁר נַעֲשָׂה תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ עֵת אֲשֶׁר שָׁלַט הָאָדָם בְּאָדָם לְרַע לוֹ׃

All this have I seen, even applied my heart thereto, whatever the work that is done under the sun; what time one man had power over another to his hurt.

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

KEHOT 注释

קהלת ח, ט.

22 **ובגלגולים פ״ב**

阿尔特·雷贝在此处也提出这一要点，并引用《Sha'ar HaGilgulim》第20章、本篇《Torah Ohr》（**תורה אור**）以及《Mishpatim》开篇的Ramaz：流溢界本身包裹在创造界、形成界和行动界之中，而行动界中的流溢界高于创造界的最高层面，无穷无尽。他用这一点解释“一小时更胜”：人在下层伊甸园中的托拉学习与事奉之光，高于灵魂降世之前在上层伊甸园所领会的境界；上层伊甸园属于创造界。

KEHOT 注释

ראה לקו״ת במדבר ב, ב שכ״ה גם בהרמ״ז ר״פ משפטים. (בלקו״ת שם מציין לפרק עשרים).

23 **וציצי׳ קטן הוא בחי׳ עבור של חיצוניות**

注释说，雷贝（**הרבי**）在那里解释《Etz Chaim》中关于小型祷告披巾的段落：小型祷告披巾代表“孕育”，祷告披巾代表“哺育”，而经匣代表成熟的认知。

KEHOT 注释

ביאור הע״ח ראה בלקו״ש חל״ג ע׳ 96 הערה 16.

第 9 段

24 **מ״ש בפע״ח דאיך אפשר**

《Tanya》（**תניא**）第40章的注释给出了同样的教导：研读经文时，统一与无限之光（**אור אין סוף**，Or Ein Sof）从 **אצילות** 向下延展至 **עשיה**；研读 Mishnah 时只到形成界（**יצירה**，Yetzirah），研读塔木德时只到 **בריאה**，因为它们全都在 **אצילות**；卡巴拉则完全不向下延展，正如《Pri Etz Chaim》所说。

Tanya, Likkutei Amarim 40תניא, חלק ראשון; ליקוטי אמרים מ׳

KEHOT 注释

שער יז שער הנהגת הלימוד. תניא פ״מ בהגה״ה [נו, א]. וראה לקמן סט, ב. לקו״ת ויקרא ה, ד. בכמה מאמרי דא״ח מובא זה בשם ספר ע״ח. ראה ד״ה מזמור לתודה לאדה״א בסה״מ נ״ך ע׳ קלט. ובכ״מ.

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）: Sefer Etz Chaim (Public Domain); Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA); The Holy Scriptures: A New Translation (JPS 1917) (Public Domain); The Zohar; London, Soncino Press, 1933 (Public Domain); Torat Emet 357 (Public Domain); Mishnah Yomit by Dr. Joshua Kulp (CC-BY).

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

英文译文和讲解：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/chayei-sarah/3/

谨以此纪念

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ״ל

Rebbe 的父亲，Reb Levi Yitzchok