



《托拉奧爾》· 帕拉沙 TOLDOS · 瑪瑪爾 4

ויחפרו עבדי יצחק בנחל כו'

「以撒（יצחק）的僕人們在谷中挖掘……一口由眾首領挖掘的井」



人在早晨藉著誦讀示瑪（שמע，Shema）、祈禱和研習妥拉，將 **ה'** 的 **אלקות** 引降下來；到了白日處理世俗事務時，這 **אלקות** 便「潛入地下」。以謙卑的心履行 **מצות**（mitzvos），能使它再次湧出，成為活水之井；正因它經過身體的土壤，便格外甘甜。

為尊崇...而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

likuteitorah.com/zh-Hant/torah-ohr/toldos/4/

核心要旨

人在早晨藉著誦讀示瑪（שמע，Shema）、祈禱和研習妥拉，將 יהי אלקות 引降下來；到了白日處理世俗事務時，這 אלקות 便「潛入地下」。以謙卑的心履行 מצות（mitzvos），能使它再次湧出，成為活水之井；正因它經過身體的土壤，便格外甘甜。

每節依序列出希伯來文、譯文，以及金色分隔線下的簡短解說。希伯來文中小號數字是文末註記的標號。

瑪瑪爾概要

塔木德教導說，伯拉河是伊甸的原初河流，每一處泉源都在地下由它供給水源。那麼，泉水既然實際上源自河流，為何稱井水為「活水」？阿德莫爾哈扎肯以那條從伊甸流出、灌溉園子的河流作答：這園子就是妥拉。在示瑪中承認 יהי 的王權，能將 יהי אלקות 引降下來；而祈禱後立即研習的妥拉，正是它安歇之處。然而，忙碌的一日會將它掩蓋：身體的牽掛和人有限的理解，會使人忘卻早晨的覺知。因此，יהי 賜下實際履行的 מצות；它們在自身的根源中便是神聖的，即使沒有特別的意向也能發揮作用。所要求的唯一意向，是省察自己離 יהי 有多遠，因而心存謙卑，同時仍渴望親近祂。如此，誠命便使隱藏的河流穿過身體的「土壤」湧出；正如井水經過土壤而變得純淨，它也成為活水，對渴慕 יהי 的人格格外甘甜。這就是阿里札爾（האריז"ל）為何如此喜愛 מצות，也就是「一口由眾首領挖掘的井」的含義。

綱要

- | | | |
|----------|--|------|
| 1 | 每一處泉源底下的河流
伯拉河是原初的河流；所有泉源都在地下由它供給水源，因此稍加挖掘，便能找到活水。 | ¶1 |
| <hr/> | | |
| 2 | 從伊甸流出的河：承認 יהי 的合一
若井水源自河流，為何稱為「活水」？從伊甸流出的河，代表人在示瑪中承認 יהי 的王權；而這份承認需要一處安歇之所。 | ¶2 |
| <hr/> | | |
| 3 | 妥拉、白日與 מצות
יהי 的合一安歇於妥拉之中；白日將它掩藏；מצות 本身神聖，人以謙卑痛悔的心履行它們，便能使它再次如水穿過土壤般湧出。 | ¶3 |
| <hr/> | | |
| 4 | 實踐中的活水之井
倚靠早晨所立下的承諾，人整日履行 מצות；即使所做的微小之事，也會甘甜可喜。 | ¶4-5 |
| <hr/> | | |
| 5 | 阿里札爾的喜樂與飢渴的靈魂
喜樂源自謙卑，並由履行 מצות 而生；對飢餓的人而言，苦澀之物也甘甜；這就是「一口由眾首領挖掘的井」。 | ¶6 |

活水之井 באר מים חיים

泉水由隱藏的河流供給，並在經過土壤時變得純淨；這是人在世俗生活的一日中履行一項誡命（מצוה，mitzvah）的意象。

有一條河從伊甸流出 נהר יוצא מעדן

從הי自身（「伊甸」）引降הי אלקות；這是藉著在示瑪和祈禱中承認祂的王權而實現的。

園子 גן

數值為53，代表妥拉的五十三個部分；這是הי的合一安歇之處。

承擔天國王權之軛 קבלת עול מלכות שמים

完整地信仰並承認הי的合一與統治，尤其是在示瑪中如此；這是神聖事奉的第一步。

מצות不需要意向 מצות אין צריכות כוונה

מצות在自身的根源中便是神聖的，能自行引降הי אלקות，並非仰賴履行者的靈性狀態。

謙卑 ענוה / שפלות

感受到自己離הי有多遠，並視他人為比自己更親近祂的人；這是阿里札爾履行מצות時喜樂的根源。

第 1 節 · 11

每一處泉源底下的河流

1 ויחפרו עבדי יצחק בנחל כו'. באר חפרוה שרים¹ וגו'. דהנה איתא בגמ' [בגמרא] ע"פ והנהר הרביעי הוא

פרת² הוא דמעיקרא³ שממנו נפרדו לארבעה ראשים דהיינו ג' יצאו ממנו והרביעי

「以撒（יצחק）的僕人在溪谷中挖掘」，等等。「這口井是首領們所挖掘的」，等等。因為，《塔木德》論及[那節經文]「第四條河就是伯拉河」時，有此教導：「它就是起初那一條」，由它分成四個源頭；也就是說，三條由它流出，而第四條——

這篇 maamar 以兩節關於井的經文開篇：以撒的僕人在溪谷中挖掘，找到活水（《創世記》26:19）；以及以色列人在曠野所唱的《井之歌》。為了闡明這兩節經文，文中轉而引用《塔木德》對從伊甸流出的四條河所作的教導；其中第四條是伯拉河（幼發拉底河）：伯拉河「就是起初那一條」，是其他河流分支而出的原始河流。

הוא בעצמו ואמרו כל הנהרות למטה מפרת וכל מעיינות שבעולם נובעים מסולמא דפרת פי' מתחת לקרקע נוקב והולך עד שבחפירה מועטת ימצא באר מים חיים⁴.

就是[伯拉河]本身。他們又說：所有河流都低於伯拉河，而世上一切泉源都由伯拉河的梯道湧出。意思是：它在地下鑿行而去，直到只須稍作挖掘，便能找到一口湧出活水的井。

《塔木德》又補充說，所有河流都位於伯拉河之下，而世上一切泉源都由地下的「梯道」承接伯拉河的水源。阿德莫爾哈扎肯以此描繪一幅景象：伯拉河的水在地下流淌，因此無論在哪裡稍作挖掘，都能找到一口湧出「活水」的新鮮泉水。

第 2 節 · 12

從伊甸流出的河：承認 ה'的合一

2 ולכאורה תמוה מפני מה יקרא באר מים חיים כיון שעיקר נביעתו הוא מנהר פרת. והענין דהנה כתיב

ונהר יוצא מעדן להשקות את הגן⁵ כו'

乍看之下令人疑惑：既然井水湧出的根源在於幼發拉底河（פרת，Perat），為什麼還稱它為活水井？解釋如下。看，經上寫道：「有一條河從伊甸流出，灌溉園子」，等等。

問題是：如果井水實際上來自幼發拉底河，為什麼還稱它為「活水」，彷彿井本身就是源頭？為了解答這個問題，阿德莫爾哈扎肯（אדמו"ר הזקן）轉而談到那條從伊甸流出、灌溉園子的河；它是一切四條河的源頭。

ג"ן סדרי דאורייתא פי' כידוע שבתחלה צריך לקבל עומ"ש [עול מלכות שמים] בשלימות דהיינו להאמין באמונה שלימה באחדות ה'

「園」(גן, gan)：妥拉的五十三個篇章 (סדרי דאורייתא, sidros)。意思是，眾所周知，起初必須完整地接受天國王權之軛，也就是承擔服從^{ה'}之軛 (קבלת עול, kabbalas ol)；亦即以完整的信心相信^{ה'}的合一，

《Zohar》(זהר) 把「園」這個字的字母解讀為妥拉的五十三個每週篇章。這裡從神聖事奉的第一步談起：承擔「天國王權之軛」，以完整的信心相信^{ה'}是一。

שהוא המהווה כל העולמות וכולא קמיה כלא חשיב וכולא חד כו' וכאשר יתבונן האדם בק"ש [בקריאת שמע] וישים ללבו היטיב ענין האחדות ויקבל עליו באמת עול מל'

祂使一切世界得以存在，在祂面前一切都算不得什麼，而且一切皆為一，等等。當一個人在誦讀示瑪 (שמע, Shema) 時加以默想，並把[^{ה'}]合一之義深深放在心上，又真誠地承擔[祂的]王權之軛——

這信仰有其具體內涵：^{ה'}使每一個世界得以存在，整個受造界在祂面前都算不得什麼，而且一切與祂為一。人在示瑪中尤其承擔這一信念；他思量^{ה'}的合一，並真誠地接受^{ה'}為王。

כי יעקב חבל נחלתו⁶ חפצם לדבקה בו בכל לבבם ומאמינים באחד וחפצים בו אבל אין מקום שישרה בו בחי' אחד לאחר שקבל עליו.

因為「雅各 (יעקב) 是祂產業的份額」：他們渴望全心依附祂，並相信那位唯一者、渴望祂；然而，在祂已將[它]承擔於己之後，卻沒有一處地方能讓「一」這個層面安住。

「雅各是祂產業的份額」這句經文描述每一個猶太人：在內心深處，每個人都渴望依附^{ה'}，並且相信祂。然而，這一段以一個問題作結：人在示瑪中接受了^{ה'}的合一之後，這個「一」究竟能安住於何處？

第 3 節 · 113

מצות וביטול

3 ואין לו מקום אלא בתורה שהיינו שמיד אחר קבלת מ"ש ילמוד בעיון מחשבתו ושכלו ודבורו בתורה שבע"פ [שבעל פה] וקודם למודו יתבונן באחדות ה' כו'

而它只有在妥拉中才有立足之處。也就是說，人在接受天國王權之後，應立即以思想、理智與言語深入研習口傳妥拉；研習之前，則應默想^{ה'}的合一，等等。

答案是：^{ה'}的合一只有在妥拉中才有立足之處。因此，人在接受^{ה'}的王權（誦讀「聽啊，以色列」與祈禱時）之後，應立即深入研習口傳妥拉，並先片刻默想^{ה'}的合一。

ועי"ז יגרום לו העסק בתורה בכל עומק מחשבתו ולבבו וכו' וזהו נק' ונהר יוצא מעדן⁷ פי' מעדן מעם הקב"ה שנק' עדן ונהר הוא לשון המשכה

由此，他便會全心投入妥拉，以思想和心靈的全部深度來研習，等等。這就稱為「有河從伊甸流出」。意思是：「從伊甸」——從**קב"ה**（Kudsha Brich Hu，意為「聖者，願祂受頌讚」）而出；「河流」一詞則表示引下。

這番默想使他全心投入妥拉，深入研習。這就是「從伊甸流出的河」：伊甸指**ה'**本身，而「河流」意指引下，亦即**אלקות**從其源頭流出。

פי' כאשר יומשך אלהות מלמעלי⁸ [מלמעלה] למטה בקבלי' מ"ש המשכה זאת משקה את הגן היא התורה שהיא ד' אמות של הלכה⁸ במקום קדשי קדשים אורייתא היכלא דמלכא שבה שורה אחדות ה' כו'
意思是：當人藉著接受天國王權，使**אלקות**由上而下引下時，這番引下便滋潤園子——也就是妥拉，即「四肘的律法（הלכה，halachah）」；取代至聖所的位置——「妥拉是君王的宮殿」——在其中，**ה'**的合一安居，等等。

藉著接受**ה'**的王權而引下的**אלקות**，會「滋潤園子」，也就是妥拉。塔木德說，自聖殿被毀以來，**ה'**在祂的世界中只留下「四肘的律法」；因此，律法如今便是祂的所在，如同至聖所。妥拉又被稱為「君王的宮殿」：它是**ה'**的合一安居之處。

כאשר יתקיים בו בחי' נהר יוצא מעדן בתפלתו ושעור למודו מיד אחר התפלה אבל אח"כ צריך לעסוק בכל מחשבתו כו'

當「有河從伊甸流出」的層面，在他的祈禱以及祈禱後立即進行的定時研習中實現時——但此後，他必須把全部心思用於……

這「從伊甸流出的河」會在祈禱和隨後的研習時段中呈現。然而，一天仍要繼續，他必須把全部心思轉向其他事務。

בעניני עולם השפל ושוכח כל התבוננותו בקבלת מ"ש מפני גשמיות גופו על מעוט דעת שלו ויתרחק מאד מבחינה שהיה לו דעת בתפלתו ועבודתו בתורה כו'

世俗塵寰的事務；由於身體的物質性，又因他認知（דעת，daas）淺薄，他便忘卻了接受天國王權時的一切默想，並且遠離自己在祈禱及妥拉事奉中所曾具備的認知狀態，等等——

忙於這卑下世界的事務，他便忘記了早晨的默想。身體的物質性以及有限的認知，使他遠離祈禱與研習時所擁有的覺知；這裡的「認知」指能將一個觀念牢固持存於心中的能力。

לכך נתן לנו מצוות לעשותם כל היום כי ענין המצוות מעשיות הם הגבה למעלה מעלה בפנימיותם⁹ ושרשם

因此，祂賜給我們誠命，讓我們整日實踐。因為實際遵行的誠命（מצוות，mitzvos），其內在層面（פנימיות，pnimiyus）及根源都極其高超，

因此，祂賜給我們誠命，讓我們在一整天中實際遵行。誠命在其內在層面及根源上極其高超，高於人憑自身理解所能達到的層次。

אך¹⁰ שנתלבשו בכמה לבושים בהשתלשלות העולמות כו' ומ"מ רומזים על מדרגה הגבוה שבשרש' [שבשרשם] כמו מצוות¹¹ ציצית [ציצית] שענינה למעלה בעולמות עליונים ונתלבשה מצוותה בשמונה חוטין של צמר וה' קשרים כו'

只是它們在世界層層下延的鏈條（השתלשלות，hishtalshelus）中披上了許多衣裳，等等；然而，它們仍指向其根源中的崇高層次。例如，ציצית（tzitzis，衣穗）這條誠命，其意義位於上界，而其誠命形式則披上了八根羊毛線和五個結，等等。

誠命經由世界層層下延的鏈條，披上許多「衣裳」，直到呈現為物質形式；然而，這物質形式仍指向其崇高根源。衣穗就是一例：一條意義存在於至高世界的誠命，披上八根羊毛線和五個結的形式。

ולכן המצוות לא תצטרך להם עבודת האדם לתקנם ולכוון אל אמתתם כי מצוות א"צ [אין צריך / אינו צריך] כוונה לפי שהן בעצמם מתוקנים ונשתלשלו ממעלה למטה כו' והעושה המצוה המשכת אלהות שגורם אינה מצד עבודתו רק מחמת המצוות עצמן כו'.

因此，誠命不需要人的事奉來修整，也不需要人去意向其真實本質，因為「誠命不需要意向」；這是因為誠命本身已經修整完善，並且已由上而下一層層流衍而來，等等。而[對於]實踐誠命的人，他所促成的אלקות引下並非憑藉他的事奉，而只是由於誠命本身，等等。

因此，誠命並不取決於人是否努力使它完善，或是否領會其內在意義；正如哈拉卡原則所說：「誠命不需要意向」，便能算是已經履行。誠命從上而來，早已具足；因此，它們所引下的אלקות來自誠命本身，而非行持者的靈性狀態。

משא"כ בתורה ותפלה שהיא עבודת הלב תלויה דוקא בכוונת האדם כו' ועיקר הכוונה הצריכה בעשיי' [בעשייה] המצוות הוא שיתבונן בתחילה איך שהוא מאד רחוק¹² מה'

妥拉（תורה，Torah）與祈禱則不同，因為它們是心的事奉，特別取決於人的意向，等等。履行誠命（מצוות，mitzvos）所需的主要意向，是他首先省察自己離 ה' 是何等遙遠，

妥拉的研習與祈禱（「心的事奉」）有所不同：它們的效果取決於人的意向。即使如此，履行誠命時也有一種重要的意向：先省察自己離 ה' 是何等遙遠。

ע"י טרדתו כל היום בהבלי חפצי העוה"ז וגשמיות חומרו ועוונותיו מסך מבדיל לבלתי התקרב אל ה' אפי' [אפילו] מעט ויתבונן

因為他整日忙於今世虛妄的事務、自己肉身的物質性，以及自己的罪過——這些成了隔絕的屏障，[使他]連稍微親近 ה' 也不能。並且他應當省察

使他遠離 ה' 的，是他整日忙於今世的虛妄事務、自己的肉身本性以及自己的罪過；這些構成他與 ה' 之間的「屏障」。

בזה היטב הדק וישבור לבו בהתבוננ' [בהתבוננות] זה ויכנע לבבו מפני שמ"מ חפץ הוא להתקרב אל ה' בתורתו כו' ויכוון במצוה¹³ שנזדמנה לידו בעשותו אותה.

他應當對此作詳盡而細密的省察，並因這番省察而使自己的心破碎，心也因此謙卑下來——因為儘管如此，他仍渴望藉著祂的 תורה 親近 ה'，等等。他應當在一項遇到的誡命（מצוה，mitzvah）上懷有[這樣的]意向，並在履行它時如此用心。

他應當反覆細察此事，直到自己的心因這番省察而破碎、謙卑下來；因為儘管如此，他仍想藉著 תורה 親近 ה'。帶著這種感受，他就履行任何臨到自己的一項誡命。

שהוא כמו באר מ"ח שנובע מתחת הקרקע מנהר א' שאע"פ [שאף על פי] שהנהר אינו נק' מ"ח אבל המים היוצאים ממנו ונוקב והולך עובי עפר הקרקע נק' מים חיים מפני שמתברר ומתלבן ע"י דחקם לצאת בעפר החומרי

這好比一口活水井，水從地下的一條河流湧出：雖然那條河並不稱為「活水」，但從河中出來、穿透地底厚厚土層的水，卻稱為「活水」，因為它受物質土壤擠壓而湧出，從而得到澄清與淨化。

現在比喻回到井的意象。河本身不稱為「活水」，但那從河中湧出、推穿厚厚土層的水卻稱為「活水」，因為穿過土壤使它得到澄清與淨化。這回答了第2段的問題：使這口井成為「活」水井的，正是水穿過土壤的過程。

וכן ממש עשיית המצוות כשהי' [כשהיה] לו בתחלה בתפלתו ועבודתו בחי' נהר יוצא מעדן¹⁴ הנ"ל רק שנכסה ונעלם בתוכו ע"י גשמיות תשוקת גופו כל היום.^{15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27}

誡命的履行也完全是如此：起初，在他的祈禱和事奉中，他具有上述「有一條河從伊甸流出」的層面；只是，由於他整日肉身欲望的物質性，這一層面在他裡面被遮蔽、隱藏了。

誡命也是如此：一個人在早晨祈禱和事奉時所具有的「從伊甸流出的河」，並沒有消失；它只是沉入地下，被他整日的身體欲望遮蔽了。誡命就是那口使它再次湧出的井。

實踐中的活水之井

4 וכשעושה המצוה שנובעת מנהר הנ"ל פי' מפני שזוכר שכבר קבל ע"ע [על עצמו / על עצמך] מ"ש בכל לבבו ולכך עושה מצותיו ליכנס בעול מלכותו אע"פ [אף על פי] שעכשיו אין לו בחי' נהר הנ"ל סומך לבו על שכבר גמר בלבו לעבוד ה' באמת זהו

當他履行那由上述河流湧出的誠命（**מצוה**，mitzvah）時——意思是，他記得自己已全心接受天上的王權，因此履行自己的誠命，為要進入祂王權之轄下；即使此刻他沒有上述河流的層面，仍在心中依靠自己早已立定心志，要真誠地事奉**ה'**——這就像

現在來看這口活水井如何在實踐中呈現。到了當天稍後，早晨的「河流」已不再為他所感受，但他記得自己已全心接受**ה'**的王權。他依靠那個決定，履行誠命，以此臣服於**ה'**的統治。

כמו באר מ"ח מפני שמאד ערב לו זאת המעט בעבודת ה' מפני שהתבונן שמאד מאד רחוק הוא מה'.

一口活水井，因為在他看來，這一點點事奉**ה'**的作為極其甘美；這是因為他沉思自己離**ה'**實在非常、非常遙遠。

這就是「活水井」：因為他省思到自己離**ה'**何等遙遠，所以即使這一點點事奉，也令他感到甘甜。

5 ועושה המצוה הוא ע"ד הנ"ל שמאד מתוק וערב לו לעשות המצוה כו' כמו הבאר כשחופרין בקרקע ומוצאים מים הם מ"ח מפני שעברו עובי העפר כן עשיית המצות עשייתו אותה נובעת מנהר הנ"ל כו'.

而[當]他按照上述方式履行誠命（**מצוה**，mitzvah），[以致]他覺得履行誠命非常甘甜愉悅，等等——這就如同井：人們在地裡挖掘而找到水時，這水是活水，因為它穿過了厚厚的土層；同樣，誠命（**מצות**，mitzvos）的履行：他履行誠命，乃是從上述河流湧流而出，等等。

以這種方式行誠命，會使它變得甘甜。正如挖掘時找到的水之所以是「活水」，是因為它穿過了土層；同樣，在經歷一整天世俗生活的掙扎之後所行的誠命，帶著清晨的河流向上穿過身體的「土」，這正是使它清新而甘甜的原因。

阿里札爾的喜樂與飢渴的靈魂

6 וזהו שהיה האריז"ל [האר"י זכרוננו לברכה] שמח מאד בעשיית המצות ולכך זכה לרה"ק [לרוח הקודש]²⁸ ולא

שמח בעבודתו כו' כי המצות בפני עצמם קדושתם כו'

這[就是為何]阿里札爾（**האריז"ל**）在履行誡命（**מצות**，mitzvos）時極其歡喜，因此得以獲得**רוח הקודש**（Ruach HaKodesh，先知般的靈感），卻不因自己的[事奉]而歡喜，等等；因為誡命本身，其神聖性[乃是其自身的]，等等，

這就是阿里札爾（拉比伊薩克·盧里亞）為何如此歡喜履行 mitzvos，以及為何得以獲得**רוח הקודש**（Ruach HaKodesh，先知般的靈感）。他的喜悅不在於自己的靈性修持，而在於 mitzvos——它們本身就具有神聖性，正如上文所述。

כן"ל ועשיותה בא מהתבוננות שפלות התקרבותו אל ה' שזו היא מדת ענוה באמת שנאמר על מרע"ה [משה רבינו עליו השלום]²⁹ כי עיקר השפלותי בפני כל אדם שאמרו א"א להיו' [להיות] כ"א עד"ז שרואה

בחבירו שהוא יותר קרוב לה' כו'

正如[上文所述]。他這樣做，是出於沉思自己接近**ה'**的程度何等微薄。這正是摩西（**משה**）我們的導師、願他平安，所具有的真正謙卑之德；因為在每個人面前自居卑下的根本之義——人們說，除非如此，否則不可能做到——就是看見自己的同伴比自己更接近**ה'**，等等。

他的喜悅源於他感到自己與**ה'**相距甚遠。這是真正的謙卑，也就是妥拉所說摩西具有的謙卑：在每個人面前自居卑下；而唯有看見每個人都比自己更接近**ה'**，才能做到這一點。

וזהו נפש שבעה³⁰ תבוס נופת שאפילו הדבש מר לו אבל נפש רעבה כל מר מתוק

這[正是]「飽足的心靈踐踏蜂巢蜜」的意思——甚至蜂蜜對它也是苦的；「但對飢餓的心靈，一切苦味都是甜的。」

《箴言》中的經文描述這兩種狀態：對飽足的人而言，甚至蜂蜜也是苦的；但對飢餓的人而言，甚至苦味也是甜的。

פי' באר מ"ח הנ"ל ע"י חפירותו בעפר גופו כשיוצא מעט מים מתוקים ערבים לו מאד מפני שגופו

רעבה בעבודת ה' וזהו באר חפרוה שרים:^{31,32}

意思是：上文所說的活水之井——人藉著挖掘自己身體的土壤，當一點水湧出時，這水對他便格外甘甜、令人愉悅，因為他的身體在事奉**ה'**上是飢渴的。這就是「首領們所挖的井」。

同樣，對於活水之井，一個人挖掘自己身體的土壤，湧出一點水時，這水對他便格外甘甜，因為他渴望事奉**ה'**。這就是本文開篇所引的經文：「首領們所挖的井。」

在事奉中的實踐

以在示瑪中承認 **ה'** 的王權，並在祈禱後立即研習妥拉，作為一天的開始。忙碌的一日中，倚靠早晨所立下的承諾，履行每一項誡命（**מצוה**，mitzvah）；首先省察世俗牽掛和罪過使自己離 **ה'** 有多遠。如此，即使微小的事奉也會變得甘甜，而履行 **מצות** 所生的喜樂，則源自謙卑。

討論問題

1. 經過土壤為何使井水成為「活水」，而不是使它變得較差？人在一天的生活中，哪一部分是「土壤」？
2. 在示瑪中承認的 **ה'** 的合一，為何只在妥拉中找到安歇之處？
3. 若「**מצות**不需要意向」，本篇 maamar 仍要求什麼意向？為何要求這一種？
4. 感受到自己離 **ה'** 很遠，如何能帶來喜樂而非悲傷？
5. 把每一個他人都看作比自己更親近 **ה'** 的人，意味著什麼？

註記

第 1 段

1 באר חפרוה שרים

這句出自以色列人在曠野對井所唱的歌：「princes 挖了井，民中的貴族掘了它。」這篇 maamar 在結尾再次引用這節經文。

Numbers 21:18 ח"א:י"ח

באר חפרוה שרים כרוה נדיבי העם במחלק במשענתם וממדבר מתנה:

The well, which the princes digged, Which the nobles of the people delved, With the sceptre, and with their staves. And from the wilderness to Mattanah;

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

2 והנהר הרביעי הוא פרת

這節經文列出從伊甸流出的四條河中的第四條，塔木德對此有所闡釋。

Genesis 2:14 ב'י:י"ד

ושם הנהר השלישי חדקל הוא ההלך קדמת אשור והנהר הרביעי הוא פרת:

And the name of the third river is Tigris; that is it which goeth toward the east of Asshur. And the fourth river is the Euphrates.

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

3 הוא דמעי קרא

Gemara 將從地面湧出的泉水稱為「伯拉河的階梯」，並把「它是伯拉河」這節經文解釋為「最初的伯拉河」。這篇 maamar 由此引申出，每一口泉水都由地下的伯拉河供給。

Bekhorot 55b:2-4 ב'ב:ד'2-4

והא כתיב: "והנהר הרביעי הוא פרת"! אמר רב נחמן בר יצחק, ואיתימא רב אחא בר יעקב: הוא פרת דמעי קרא. תניא, רבי מאיר אומר: "ויבול" שמו, שוואמר: "והנהר כעין שתול על מים ועל יובל ושלח שרשיו", ולמה נקרא שמו "פרת"? שמימיו פרים ורבים.

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

4 以撒 (יצחק) 的僕人們在谷中挖掘，找到一口活水井。這篇 maamar 將他們的挖掘解讀為透過身體事奉 ה' 的工作。

Genesis 26:19 ב'י:י"ט

ויחפרו עבדי יצחק בנחל וימצאו שם באר מים חיים:

And Isaac's servants digged in the valley, and found there a well of living water.

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

第 2 段

5 ונהר יוצא מעדן להשקות את הגן

那條從伊甸流出、灌溉園子，然後分為四道支流的河。這篇論述 (מאמר, maamar) 將它解讀為把 ה' 引降到妥

拉之中。

Genesis 2:10 ב'י:י"א

ונהר יצא מעדן להשקות את הגן ומשם יפרד והנה לארבעה ראשים:

And a river went out of Eden to water the garden; and from thence it was parted, and became four heads.

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

6 כי יעקב חבל נחלתו

在摩西 (משה) 之歌中：「因為 ה' 的份是祂的子民；雅各 (אדמו"ר הזקן) 是祂產業的份。」阿德莫爾·哈扎肯 (יעקב) 將此解作：每個猶太人既是 ה' 自己的份，內心便渴望與祂緊密相連。

Deuteronomy 32:9 ל"ב:ט'

כי חלק ה' עמו יעקב חבל נחלתו:

For the portion of the L-RD is His people, Jacob the lot of His inheritance.

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

第 3 段

7 ונהר יוצא מעדן

在伊甸的記載中，有一道河從伊甸流出，灌溉園子，並從那裡分成四道支流。此處的「伊甸」是 קב"ה (Kudsha Brich Hu，意為「聖者，願祂受頌讚」)；河則是藉著接受祂的王權而被引下的，灌溉園子，也就是妥拉。

Genesis 2:10 ב'י:י"א

ונהר יצא מעדן להשקות את הגן ומשם יפרד והנה לארבעה ראשים:

And a river went out of Eden to water the garden; and from thence it was parted, and became four heads.

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

KEHOT 註記

בראשית ב, י.

8 ד' אמות של הלכה

קב"ה / 烏拉 (עולא, Ulla) 的教導是：自聖殿被毀以來，在祂的世界中只剩下哈拉卡的四肘。這篇論述 (מאמר, maamar) 藉此指出，妥拉是 ה' 的合一安住之處，如同至聖所；此處的哈拉卡是指 [猶太律法] (הלכה, halachah)。

Berakhot 8a:18-19 ח"א:י"ח-י"ט

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

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

home and pray in Synagogue, but after hearing the statement of R. Hiyya b. Ammi in the name of 'Ulla — "Since the day the Temple was destroyed, there is left to the Holy One, blessed be He, ...

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

9 למעלה מעלה בפנימיותם

在那裡 (Beshalach 64c)，阿爾特雷貝 (אדמו"ר הזקן) 解釋，誠命所帶來的喜悅能達到 ה' 的本質，超越整個世界層層下延的鏈條：誠命是「君王的肢體」；正如人拉住另一人的手臂，便會帶動他的靈魂，誠命也引下 ה' 的本質。這是由上而起的激發，任何由下而起的激發都無法引發。因此，誠命在其內在層面上被稱為極其高超。

KEHOT 註記

ע' לקמן פ' בשלח סד, ג. שענין המצות בעצם הוא בחי' שלמעלה מאתעדל"ת, וע' באוה"ת דרושים לר"ה ע' אישה שמציין לכאן בענין מצות אין צריכים כוונה.

10 לעשותם כי ענין המצות — אך

手稿在此處有較完整的讀法：「實際遵行的誠命，其內在層面及根源極其高超，並且指向這些層面；只是它們披上了衣裳……」

KEHOT 註記

בבז' 1064 קח, א נוסף: כי ענין המצות מעשיות הוא שהם למעלה מעלה פנימיותם ושרשם למה רומזים: אך שנתלבשו.

11 כמו מצות ציצית

那裡的《Likutei Torah》說，事奉 ה' 時的「活水之泉」是人以心中的意願實踐的誠命，並引述本篇論述：誠命取材於物質世界之物——衣穗的羊毛或經匣的羊皮紙——而後升起、融入神聖之中，如同水從地下湧出。

KEHOT 註記

לקו"ת פ' חקת סד, א מציין לכאן בענין המצות מעשיות ברעו"ת דליבא.

12 ועיקר הכוונה . . איך שהוא מאד רחוק

那裡引用了這段關於實踐誠命時主要意向的論述，指出人應體察自己距離 ה' 有多遠。

KEHOT 註記

מובא בהמשך תער"ב ח"ב ע' אי"ג.

13 ויכוון במצוה . . שנובעת מנהר הנ"ל

註釋引用《Or HaTorah》所引出的教訓：誠命之所以稱為活水之泉，正是因為它經過了厚重的泥土，也就是身體整日忙於營生的活動；之後，他憑著這份力量實踐誠命，誠命便成為活水之泉。

KEHOT 註記

ראה אוה"ת פ' ויצא כרך א רג, ב: הרי מובן שמה שהמצוה נק' באר מ"ח זהו דוקא לפי שעברו דרך עובי עפר הקרקע דהיינו גשמיות עסקי גופו כל היום במו"מ כשמו"מ אח"כ בכח זה עושה המצוה נעשה בחי' באר מ"ח. עכ"ל.

14 כשהי' לו בתחלה . . בחי' נהר יוצא מעדן

那裡對此句的註解是：它或許指「女性之水滴」（即向上提升的女性之水），能帶來精煉；換言之，早晨的靈感成為精煉一整天的力量。

KEHOT 註記

ויתחפרו עבדי יצחק בנחל כו'

בהמשך תער"ב ח"ב ע' אי"ג מציין ע"ז: י"ל שזהו טפת מ"ד המברר כו'.

15 והוא ע"י הכתר שהוא הממוצע

KEHOT 的註記指出，Or HaTorah 對此有進一步解說。

KEHOT 註記

ראה אוה"ת שמות ע' פב. ושם ציין הצ"צ ללקו"ת פ' צו בד"ה והיה אור הלבנה פ"ג. נסמן לקמן כב, ד.

16 ונאם הגבר הוקם ע"ל

此處文字引自 II Samuel 23:1；下方列出相關段落。

שמואל ב כ"ג:א' II Samuel 23:1

ואֵלֶּה דְּבָרֵי יְהוֹדֵה הַחֲתָנִים נָאָם דָּוִד בְּרִיְשֵׁי וְנָאָם הַגִּבּוֹר הָקָם עַל מְשִׁיחַ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב וְנָעִים זְמֵרוֹת יִשְׂרָאֵל:

Now these are the last words of David: The saying of David the son of Jesse, And the saying of the man raised on high, The anointed of the G-d of Jacob, And the sweet singer of Israel:

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

KEHOT 註記

שמואל-ב כג, א.

17 שהיו מתים ק' אנשים בכל יום

KEHOT 對這些文字所列的出處指引（註記見下方）。

KEHOT 註記

במדבר רבה פ' יח, כא. תנחומא ס"פ קרח.

18 שע"י המאה ברכות פסקו מלמות

KEHOT 的註記指出，Or HaTorah 對此有進一步解說。

KEHOT 註記

ע' אוה"ת פ' עקב ע' תקפח. תקצד.

19 ויתחפרו עבדי יצחק

KEHOT 對這些文字所列的出處指引（註記見下方）。

KEHOT 註記

ראה לעיל בציונים לכ"כ אדמו"ר זי"ע.

20 ויתחפרו עבדי יצחק בנחל

此處文字引自 Genesis 26:19；下方列出相關段落。

בראשית כ"ו:י"ט Genesis 26:19

וַיִּחְפְּרוּ עַבְדֵי יִצְחָק בְּנַחַל וַיִּמְצְאוּ־שָׁם בְּאֵר מַיִם חַיִּים:

And Isaac's servants digged in the valley, and found there a well of living water.

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

KEHOT 註記

בראשית כו, יט.

21 באר חפרוה שרים

此處文字引自 Numbers 21:18；下方列出相關段落。

במדבר כ"א:י"ח Numbers 21:18

בְּאֵר חֲפְרוּהָ שָׂרִים כְּרוּהָ גְדִיבֵי הָעָם בְּמַחֲקָה בְּמִשְׁעָנָתָם וּמִמְדָּבָר מִתְּנֶה:

The well, which the princes digged, Which the nobles of the people delved, With the sceptre, and with their staves. And from the wilderness to Mattanah;

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

KEHOT 註記



LikuteiTorah.com

哈西迪的帕拉沙

關於本版

This edition contains the Hebrew text、the English translation、our explanations和the notes.

The Hebrew text of Torah Ohr: © Kehot Publication Society, via Sefaria, CC BY-NC 4.0; formatting adapted.

Our English translation, made from the Hebrew without Kehot's notes: CC BY-NC 4.0.

Our explanations, with the overview, the questions and the page for children: CC BY-NC 4.0.

The notes: Kehot's marei mekomos ("Sources and References" , including the Rebbe's notes) © Kehot Publication Society, via Sefaria, CC BY-NC 4.0; formatting adapted; our notes on them: CC BY-NC 4.0.

引述來源（經由 Sefaria）：Miqra according to the Masorah (CC-BY-SA); The Holy Scriptures: A New Translation (JPS 1917) (Public Domain); William Davidson Edition - Vocalized Aramaic (CC-BY-NC); Tractate Berakot by A. Cohen, Cambridge University Press, 1921 (Public Domain).

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

英文譯文與解說：由 AI 協助（openai/gpt-6-luna-pro:batch）為 likuteitorah.com 編寫，並對照希伯來文及 Sefaria 核對；尚未經人工編輯審閱。重要內容請務必對照希伯來文查核。

雷貝曾要求，在該週內將本週帕拉夏的瑪瑪爾——「哈西迪帕拉夏」——分散於七日中學習（Sichah of Shabbos Parshas Vayakhel 5725 · Toras Menachem vol. 42, pp. 306–309）。為何要學習，以及雷貝的祝福：likuteitorah.com/about/the-chassidishe-parsha/

免費的非商業計畫；此處沒有任何內容出售。本計畫與 Kehot、Sefaria 或 Lubavitch Library 均無關聯。© likuteitorah.com

摘自 likuteitorah.com/zh-Hant/torah-ohr/toldos/4/

為尊崇...而奉獻

מוקדש לכבוד הגאון המקובל רבי לוי יצחק שניאורסאהן זצ"ל

Rebbe 的父親 Reb Levi Yitzchok