

## 第 8 章

那些对投身于犹太圣经学习感到绝望的人，产生害怕失败和没有毅力和天分想法的人，同样可以成功的学会犹太圣经

1. 有很多人都想投身于学习神圣的犹太圣经的伟大事业中。但他们有时会退却，认为自己没有办法学会并了解犹太圣经。这种心态使得他们不会投入很多的努力学习犹太圣经，因为他们会担心收获的会比自己投入的少得多。
2. 也有很多人跃跃欲试，想要学习犹太圣经，但是他们担心没有能力承担这样的义务。这样的担心使他们止步不前，因为他们担心自己不能长期坚持，而短期的承诺是没有意义的。
3. 事实上这样的想法是错误的，原因有以下几点。第一个原因是 gemarah Sanhedrin 99 中提到的，“灵魂在努力，它的努力都是为了他。”这解释了如果一个人勤奋的学习犹太圣经，那么犹太圣经会在其他方面给予他回报[这里的解释来自于诗句中‘努力’所代表的 2 种不同意思]。Rashi 解释说“犹太圣经的学习者到哈森姆那里恳求，希望了解到哈森姆在犹太圣经中揭露的原因”[这个主题在前面第二章谈到过]。我们可以清楚的看到我们所说的这个人成功的通过犹太圣经向哈森姆提出了请求，这是一种超越自然的成功，因为如果在自然的范围内是不需要祈祷的。[这里我们可以推断出，那个人不但请求读懂圣经，还希望能够有学习圣经的能力，因为这两项都能通过阐明犹太圣经的意义照亮他的灵魂]。如果他对学习犹太圣经绝望了，因为觉得自己没有成功学会犹太圣经的能力，那么他错了。因为他可以用某些标准判断自然中的一些事情是否成功，但是关于是否能够学会犹太圣经这种超自然的事情，他是没有办法用

标准来衡量的。

4. 关于对自己学习犹太圣经能力的估计，还有一个原因可以说明它是错误的。这来自于 Zohar，他在 Nefesh Hachaim，shar'ar 4 中借 Arizal 的文章，花了很大篇幅解释这一点。有一个很重要的原理：有很多种不同类型的灵魂。有些显得更加优秀，而有些显得略逊一些，有很多种方式可以解释这一点，但这里篇幅有限，我们就不赘述了。很多优秀的灵魂会产生非常强大的欲望去学习犹太圣经，因此这些人能够成功的学好犹太圣经。但是 Zohar 在 Nefesh Hachaim 中借 Arizal 的文章写得很清楚，一个人通过学习犹太圣经，可以扩展自己现在的灵魂，得到另外一个来自于高等世界的圣洁灵魂。通过这样的扩展，他将有能力让自己的精神状况越来越好，甚至可以说是脱胎换骨。如果是这样，任何关于自己将来的反面的自我评估都将被证明是错误的，因为他所做的评估是对于自己现在灵魂的，没有预计到他灵魂在学习犹太圣经过程中能得到的，而这些却能够完全改变他未来的情况。
5. Maharchav 以 Arizal 的名义详细阐述了这一点。他讲述了一个人如果健忘，是如何让自己减弱对于犹太圣经已学习的部分。一个人如果健忘，他会因此觉得自己没有从犹太圣经的学习中获得任何东西。Maharchav 以 Arizal 的名义写到，“这个是错误的，因为在将来这个人将会记得他自己学过的所有东西。”这些文字里包括 2 种类型的论证，都是反对一个人因为考虑到自己可能会忘掉所学犹太圣经的可能性而不学习的这个借口。(1) 即使他会忘掉，这也只是暂时的，他将永远受益于他学习的东西，因为他将在将来记起来。(2) 他会在将来记起自己所学的东西并不是简单的对他的努力学习的奖励，而是因为当一个人学习犹

太圣经，所学那部分的光辉会融入到人的灵魂之光中，并会永远结合。这就足够使他永远记得所学的东西了，只是因为灵魂有一些层面会暂时盖住这光芒，阻断他的记忆。而在将来这些覆盖的层面会消退掉。”因此即使一个人在你在不记得所学的犹太圣经，但学习仍然是非常重要的。从他学习犹太圣经的瞬间开始，就会有许多的崇高的光芒与这个人的灵魂之光融合在一起，大幅度的提升他的精神境界。

6. 一个人学习犹太圣经是否成功是没有标准去衡量的，这一点已经通过世世代代的考证被确认了。有很多后来成为伟人的人，一开始显得并不是很适合学习犹太圣经。有些没有天分，有些看上去不够勤奋。即使很多人都不断充实自己，并成功的成为了犹太人圣经的先驱。当然如果一个人有天份或者非常勤奋，再或者两者都具备的话，他就很有可能成功的学好犹太圣经，因此神是希望我们能够这样的。然后即使一个人并没有这些，他也仍然可以完成这个伟大的使命。我们可以从 Massechet Avot 中看到，“任何穷困的人学习犹太圣经会变得富有。”这是以 Maharal Diskin 的名义说的，这一点不止是针对经济上的贫穷，也可以用来解释天分的缺乏，但这些有缺陷的人都能够强化自己，去学习犹太圣经。他将受益于此并获得很多能力[远远不止于学习犹太圣经的天份。一个人如果有学习的天份，他当然应该将它利用到犹太圣经的学习中，正如我们看到的 Maharil Diskin，他自年轻起就用自己的天份和勤奋努力学习犹太圣经，然后正如我们知道的，他受益于此，思想和理解能力超越了自然的规律。]

## 第 9 章

## Bach[Ohr Hachaim 47]所说关于犹太圣经学习的戒律

1. 在 Massechet Nedarim 中，R'Yehuda 和 R'Mai 说到，“哪个人足够聪明？可以让哈森姆告诉他为什么我们的土地被摧毁？这是智者问的问题，预言家和天使们都不能解释原因，正如它说的，哈森姆说，“因为他们丢弃了我放在他们面前的犹太圣经，所以他们听不到我的声音也没有办法遵照我的指示去做。”“他们听不到我的声音也没有办法遵照我的指示去做”这句话是什么意思呢？R'Yehuda 以及 Rav 说到，“因为他们没有祝福犹太圣经。”
2. Bach 在 Ohr Hachaim (47) 中写到了这个 ( 略微改编 )。有一个很大的问题，为什么哈森姆在时不惩罚他们，因为他们之前没有祝福圣经？
3. 他解释到哈森姆的意图看上去是让我们努力学习犹太圣经，强化我们的灵魂，精神以及犹太圣经的源泉的神圣力量。因此哈森姆将他的真理的犹太圣经作为礼物给了 Yisrael，从而让它不会被我们忘记，让我们的灵魂以及我们身体中的 248 根骨头以及 365 块肌肉，依附在犹太圣经的 248 个肯定指令以及 365 个否定指令上。如果他们在学习犹太圣经的时候能够领略到哈森姆的这个意图，他们将能够完全跟随哈森姆的脚步，并到达哈森姆信奉者的宫殿，信奉者正是他们这样的人。他们可能会到哈森姆的宫殿。哈森姆的信奉者们会修复那里并和他们一起在那里定居，那块土地将写满哈森姆的伟大荣誉。他们也将加入天堂的和地面的住所，使之成为一个个的居住地。
4. 现在我们略过评论。他们仅仅是让自己努力学习了犹太圣经的表面的单词。他们学习犹太圣经仅仅是为了用在生意上，或是让聪明人去教别人，而不是想让自己强大或是坚持犹太圣经的神圣和精神。也不是想如何让地上的哈森姆信奉

者们不朽，也不是希望死后让灵魂上升到一个新的高度。由于这些，他们于哈森姆的地上的信徒之间有了一些隔阂和分裂，因此哈森姆的意志升到了天堂上。地上仅仅留下了物质的东西，全无神圣力量可言。这也是后来导致这块土地的毁灭和荒芜的原因。

5. Chazal 说的是这个意思，“谁是聪明的人等等，为什么土地被毁灭等等，哈森姆说到‘因为他们背弃了我放在他们面前的犹太圣经...’他还说‘犹太圣经是真理的经书，是我给他们的礼物他们不应该学习了之后又忘掉它。我跟他们解释了一切事情的原因以及为什么是这样，就像将所有的东西放在他们面前的桌子上一样...’”这在诗句中也有解释，“这些是你应该放在他们面前的规律。”这句话的意思是，他们应该和犹太圣经以及犹太圣经的真理的神圣的基本原理联系在一起，这样他们当中就会出现哈森姆的信徒了。但他们遗弃了犹太圣经并没有遵从它。犹太圣经的精神性的旅程，努力的想要从一个层次到另一个层次，这样可以让灵魂融入犹太圣经的神圣之中。第一座神庙被摧毁的那一代人没有遵从这一点，也就是当应该学习犹太圣经、祈求并感谢哈森姆祝福所有犹太人民时，他们没有做这些，因此他们并没有成为哈森姆的神圣信徒。这表示他们并没有集中力量祈求祝福。是谁在所有的民族中选择了我们”，想一想哈森姆是怎样将我们带到 Mt. Sinai 并且传授了我们他神圣的犹太圣经，这使得我们的灵魂融入进了犹太圣经的神圣原理中，并且在我们之间产生了哈森姆的信徒。而他们并没有遵从犹太圣经的指示去努力学习它，因此他们受到了惩罚。哈森姆对此的表现是离开了他们然后土地被摧毁，只留下一片没有行人的废墟。这表现了它是怎样被毁灭而留下一些残破的建筑的。哈森姆的信徒也不再经过那个地

方，因为哈森姆的信徒都已经完全的离开了这个国度升上了天堂。( Bach )

6. 如果想明确的了解 Bach 这段话的意思 ,我们不妨看看第 2 章中是怎么说的 ,“被保佑的人、犹太圣经和 Yisrael 是同一事物”。用这句话我们可以解释 Bach 关于犹太圣经学习的论证。通过犹太圣经的学习 ,灵魂之光会与神圣的犹太圣经之光结合。这样的结果是来自于哈森姆的神圣之光倾入我们的灵魂。
7. Bach 没有打算过多的解释为什么要学习犹太圣经 , 他更倾向于说明学习犹太圣经是最基本的原则 , 这也是一个人于哈森姆联系在一起 , 并接收哈森姆给自己灵魂的光芒的方式。就像 Bach 说的 , 这是将犹太圣经给 Yisrael 的最主要原因。因此 , 当这个没有了 , 土地自然就被摧毁 , 民族也就自然被流放了。
8. 有一点是非常重要的 , 就是一个人应该明白这个到理并且将它烙印在灵魂深处。这样的话 , 他每次努力学习犹太圣经时都将于自己的创造者联系在一起 , 然后就能够接受到他创造者倾注给他充满力量的精神之光。

## **第 10 章**

**任何学习犹太圣经、遵守戒律的人都将灵魂融合到他的创造者那里 , 并从哈森姆那里带来精神和神圣之光**

**对于那些称自己没有感觉到这些的人的回答**

1. 在很多地方我们都有写到过 , 一个人学习犹太圣经、遵守戒律 , 哈森姆那里会产生精神和神圣之光照耀到这个人的灵魂 , 并是他变得神圣并且使这个灵魂与他的创造者联系在一起。
2. 有些人声称他们感觉不到这一切 , 或是至少感觉不够敏锐 , 尤其是对于短期的

学习情况等等。

3. 事实上，那些精神、神圣之光是伴随着每一点学习或是每一个戒律的遵守的。哈森姆创造这个世界的时候，让每个人的身体像一个遮蔽物一样包住人的灵魂，让它感觉不到任何的变化。[关于遮蔽物这方面并不是人人都一样，有些人的会比较厚实而有些人会不那么厚，在这里我们没有过多的篇幅去赘述了]。由于这个原因，世界充满了挑战，就像 Mesillat Yesharim 在第一章中说的那样。那么我们有可能强烈的感觉到遵守戒律为灵魂所带来的影响吗？这是不太可能的。
4. 只有在 120 年以后，当灵魂没有了身体的阻碍，人就可以清楚的感受到每刻学习犹太圣经、每遵守一个戒律所带来精神和神圣之光。这光芒并不是只有当他从天堂看时才能看得到；而是当他学习犹太圣经、遵守戒律时这光芒就已经倾注进了他的灵魂。事实上这光芒的伟大力量能够帮助他完成世界上的很多事。只是因为身体这个遮蔽物使他不能够实实在在的看到。其实很多时候人能够感觉到这种力量在帮助他们，但是没有意识到这正是因为他所学习的犹太圣经以及遵循的戒律。
5. 这可以比作一个人所做的手术用了麻醉剂，外科医生问他能否在手术的最后让他比实际需要的情況多划开几厘米。如果这个病人很傻，他会表示同意，因为在麻醉剂的强力效果下他根本不会有任何感觉。但如果他是一个聪明人，他就会拒绝这个医生的要求，因为他知道虽然暂时不会有任何感觉，但是当麻醉的效果消退后，每 1 厘米的伤口都将造成更加巨大的疼痛。如果她们在他被麻醉的时候切割，那么当他恢复知觉后他会发现，伤口是当医生切割的时候就有了，

而不是他醒来后才有。这和学习犹太圣经以及遵守戒律是完全一样的。当然人往往在世上的时候，就已经可以感觉到学习犹太圣经以及遵守戒律所带来的好处。[这与一个人做一些自己认为正确的事情所带来的那种自然的满足感是完全不能比拟的 - 请参考 Kehilot Yaacov 的‘Chayei Olam’。]

## 第十一章

### 人和朋友之间的戒律

1. 人和朋友之间的戒律是犹太教的基本戒律。这表示应该尽力对身边的朋友好，小心不要让他们受难，就像 massechet Yevamot 在 gemarah 中说的，Yisreal 的决心成为一个仁慈、善良的人 - 请参考该文献。
2. 虽然很明显所有的犹太人都想要帮助自己的朋友，不想对他们造成伤害，但是在这方面有 2 个经常容易犯的错误，让犹太人做出错误的事。第一个是很多时候当一个人努力为自己的朋友做一些好事但是没有成功时，他会认为这么做只是在浪费时间，会产生气馁的情绪而不再做这些。
3. Avraham Avinu 已经证明了这是一个很严重的错误，他经常给天使食物，就像他在 parshat Vayiera 中记载的，我们可以在 Bava Metziah 的 gemarah 的第 7 章中看到，当他还是一个孩子时，Yisraelites 已经在沙漠中 40 年了，甘露为了他们而掉落到他们身上，其他很多东西也一样。这表示他由于自己的行为，得到了很大的回报；数百万的人被天堂所赐的食物养活着，每天如此，持续了整整 40 年！[而且这并不是整个的回报 - 还会有更多给他的回报。]但是当 Avraham 给天使食物时，如果只是简单的理解，他并没有得到什么好处，因为天使根本



就不用吃东西。但是他不知到他们是天使，因此一直喂他们食物。通过他对别人做的贡献，他得到了如此大的回报。

4. 当一个人帮助他人时，即使他最后并没有为他人带来好处，他仍能获得很大的回报，这是因为他有好的愿望，并付诸于行动去做好的事情。Chafetz Chaim 说到，这里面还有一个更加重要的部分，就像我们之前陈述过的，我们在我们世界的行为决定高等世界的运转方式。在高等世界发生的事情会在我们的世界看到结果。Chafetz Chaim 说到无论何时，当一个犹太人在我们的世界努力去做好事时，无论他是否成功，都会唤醒高等世界的怜悯和仁慈，然后为整个犹太民族带来益处。因此说一个人努力去做好事但是没有任何成果是不可能的；事实上是，无论何时，一个人只要努力去做好事，他总会唤醒高等世界的怜悯和仁慈，为其他地区的人带来好处。
5. 无论何时，就像 Chafetz Chaim 在 Chazal 中说的，当一个人努力去为他人做好事时，得到的回报是会比他的付出大得多的。
6. 第二个在帮助他人以及防止他们受伤时，常常容易犯的错误是，认为帮助他人只是指的大事而不指小事，举例来说，有的人会很小心在一些大的方面不伤害他人，但他们却在小的方面不那么注意。其实在小的方面也应该注意不要伤害别人。Chazon Ish 在他的信文集中写到，只要用言语伤害了别人，不管多轻微不管造成伤害的时间是多短，都是犹太圣经所禁止的。这个是很难顾全到的，但他又是每个人应该满怀责任去努力做到的。如果一个人在这个方面能够做到完全的警惕，那么他是值得称颂的。
7. 因此，当帮助别人的时候，并不比一定只是帮别人大忙。帮别人小忙也是非常

必要的。

8. 还有一个更加重要的部分，就是要知到在这方面一个人究竟需要多么小心。当一个人遇到常常发生的一些非常绝望的事情，他会经常顾不上他身边的世界，他的心已经碎成了片。这个时候如果有人去侮辱他，即使是很轻微的侮辱，都能够很深的伤害他，因为侮辱和他内心已有的痛苦结合在了一起。反过来也一样，即使只是注意一个很小的方面，也能让别人感觉完全不一样。
9. 有一个故事是这样的，一个人到 Chazon Ish 那里寻求每天处理那些小事的建议。这个人觉得做决定是一件非常难的事情，这样的犹豫不决也为他造成了很大的压力。Chazon Ish 回答了他每一个简单的问题。当这个人为了占用了那些处理重要事情的时间而向 Chazon 道歉的时候，Chazon Ish 回答他即使有人来问他关于世界上的重要事情，比如买一套房子等，他们为他们做的事也不是为他们做决定，而他们对他们的帮助会通过自己的建议让他们好好考虑。如果是这样，那些人和这个关于小事情需帮助的人之间就没有任何的不同。从这里我们学到了一个基本的原则。帮助他人以及小心不伤害他人的戒律也是针对很小的事情的。不仅如此，那些小事情经常不是那么小，反正是很大的事情，因为在特别的时候他们能带来巨大的开心或伤痛。
10. 人与朋友之间的戒律也提供了精神方面的帮助。帮助一个精神上有所需求的人是一件很大的贡献。当一个人知到他的朋友不能了解 gemarah，在他需要帮助的时候帮助了他，将是很大的贡献。Chazal 也说过，通过帮助他的朋友，自己也将受益，从而能够更好的学习犹太圣经。
11. 还有一点是之前提到过的，每当犹太人学习犹太圣经或遵守戒律时，他都帮助

了整个犹太民族。通过他学习犹太圣经以及遵守戒律，高等世界被建造好了，并且有精神之光和物质的祝福从高等世界降到犹太民族。尤其是当一个人由于各种原因很难学习，可以选择停止学习，但由于知到自己学习能够产生解救犹太民族苦难的力量，从而很想学习犹太圣经，于是坚持学习犹太圣经为犹太民族来代帮助的时候。这在人与朋友之间的戒律这个方面也是很适用的。[很显然每条人与朋友相处的戒律都适用与人对哈森姆，因为是哈森姆命令他这么做的。]

## 第十二章

### 学习犹太圣经的巨大收获

#### 第一部分

每学习一个单词，每遵守一个戒律都能得到很大的回报，是学习犹太圣经的一个主要特征。

1. 在 Vilna Gaon 的书‘Shenot Eliyahu’里[是关于 mishnayot 的解释，印在一些版本的后面]massechet Peah ( 81 : 41 ) Chazal 写到：“一个人必需要非常喜欢犹太圣经，因为他看的每一个单词都是独立的戒律。这样的话当他完成了整篇的学习，他将完成好几百个神诫。”Chafetz Chaim 在他的书‘Shen Olam’，sha’ar Hachzkat Ha Torah 的第 9 章 ( 11 : 4 ) 里提到了这样的话。
2. Chafetz Chaim 还顺着这个思路深入的写到，一个人每学习一个单词，一个代表他行为的天使就将被创造出来。
3. 在 Yerushalmi ( 4a ) 中我们可以看到，“Rebi Berachia，来自 C’far Dechumin 的

Rebi Chiya [Rebi Chiya 是从一个叫 C'far Dechumin 的地方来的]说过：“即使整个世界也比不了犹太圣经中的一个词语。”我们可以了解到如果一个人选择世界上所有的黄金、白银以及其他贵重的物品加上世界上至高无上的地位，或者选择学习犹太圣经中的一个单词，这时对于他来说选择学习犹太圣经的单词要值得的多，因为他通过学习犹太圣经中的一个单词，能够得到比世界上所有东西加起来还多几百万倍的收获。[有些精神达到高等层次的人人会觉得履行哈森姆的意愿，学习犹太圣经从而更加接近哈森姆，比世界上所有的东西更有价值。]另外，Yerushalmi 指的是只学习犹太圣经中一个单词的结果，而当一个人努力勤奋的学习犹太圣经时，他每次能学多少个单词啊。

4. 这样我们看到了很多让我们觉醒去学习犹太圣经的到理。首先，当一个人决心规划好自己的将来时，他应该了解到自己坚持学习犹太圣经所能带来的巨大益处。其次，无论一个人坚持不懈的学习犹太圣经，还是在极端相反的情况下，即他的生活不允许他将学习犹太圣经作为主要的活动，只有一些小段的空闲时间时，他也应该聚集自己的所有力量用这些时间努力学习犹太圣经。如果一个人能利用自己哪怕最短的空闲时间去学习犹太圣经，他将学到很多的神诚，每一个都很强大且充满力量，就像我们知到的大多数犹太圣经学习和戒律一样。

## 第二部分

### 创造世界是怎样成为犹太民族学习犹太圣经的目的的

1. Chafetz Chaim 在他的书‘Shem Olam’, sha’ar Hachzokat Ha Torah 的第 9 章[轻微的改编]中写到，“把犹太圣经的学习视为正面的犹太圣经戒律，就像诗句说的，

‘你应该教导他们，并为了他们自己，使他们持续这么做下去。’人之所以被创造原则上说就是为了让他们努力学习犹太圣经，就像 gemarah Sanhedrin 在 Chelek 的章节 ( 99 ) 中写的，‘人为了努力而被创造’，就像诗句说的，‘人天生是为了劳动’；这个劳动是指的努力学习犹太圣经，就像诗句写的，‘犹太圣经中的话语不离口。’”

2. 再进一步看，在 Nefesh Hachaim，sha'ar 4，13 章中有关于这个主题的很长的解说和讨论。
3. 每个犹太人真正的渴望就是让他的创造者高兴。一个人越了解创造世界是为了让犹太民族学习犹太圣经的主要目的，他将更加确信，如果想要让他的创造者高兴，他需要多加学习犹太圣经。
4. 关于为什么创造世界是为了让犹太民族学习犹太圣经，很明显这是因为这种方式能够让人们更加接近哈森姆。人有着接近哈森姆的并在 Gan Eden 接受奖赏的强烈渴望。当一个人为了更加靠近哈森姆而遵循哈森姆的意愿时，这时世界上最能带来回报和奖赏的举动。
5. 虽然现在明白了创造世界是让犹太民族学习犹太圣经的主要目的，但我们必须学习并努力保留犹太圣经。一个人不能丢弃了自己责任的束缚，认为既然创造世界是让犹太民族学习犹太圣经的主要目的，那么他只学习犹太圣经而不遵守神诫。创造世界不是为了这样的学习。请看‘Ana Avda’这本书中以 Chazon Ish 的名义所写的，一个人在世界上活着的最主要原因是为了神圣的活着。要达到这个目的只有通过犹太圣经的学习。这里是没有矛盾的；所说的都是一个论点。当一个人发现自己的精神力量在螺旋式的下降的时候，他不应该停止学习

犹太圣经，相反的，他应该尽自己的全力更加努力地学习犹太圣经，这也将帮助他克服困难、尽快回到并更加靠近哈森姆身边。

### 第三部分

#### 犹太圣经的学习是怎样改变一个人的本质的

1. 在 Zohar ( p.12 ) 的序言中，以及 Nefesh Hachaim ( sha'ar,第 15 章 ) [翻译版本] 我们可以找到，“参与学习犹太圣经和每天学习犹太圣经都是戒律，当一个人学习犹太圣经时，他的灵魂融入了另一个神圣的灵魂并成为了一个神圣的天使。”一个人聚集自己所有的力量去学习犹太圣经是一种巨大的鼓励，因为每个犹太人都想达到更高层并离哈森姆更近，精神更加高尚和纯洁，以改变自己，使自己更加神圣。如果一个人发现了一种保证能够达到这个方法的方法，他将努力为之准备并投入所有力量；在这种情况下神圣之门就是为了这种人打开的，就像讨论这个主题一开始时说的一样。事实上确实有一种肯定能够到达这一步的方法，就是加倍努力的学习犹太圣经。学习犹太圣经将会使他的心灵纯洁，他将达到离哈森姆更近的那个层次。那是真正的纯洁和真正的提升。
2. 有些人觉得很难觉醒去做这件事，因为学习犹太圣经所带来的改变实在是太难以看出来了。这种情况是因为他只是把学习犹太圣经当作一种投资，就像我们之前所说的那样。
3. 因此一个人应该让自己习惯看清自己的状况，依据真实的精神状态，而不是看表面的物质状态。这在 Chazon Ish 的书‘Emunah and Bitachon’中有记载，一个人可以在某种程度上和天使等同，但是他却仍然和其他人混在一起，为什么他

没有看出自己与这群人的区别呢？事实上这仅仅取决于这个人的内在究竟是怎样的。这一点 Rishonim 在讲述预知能力的时候讲述过这一点。这时一种令人敬畏的我们甚至都不能够描述的层面。但我们看到 Melachim 的书中所写的，当 Shunamit 对 Elisha 说话时，她说到，“看到这个人...就感觉到神圣经过。” gemarah 问到他是怎么知到这一点的。他们解释说她从来没有看到到过任何小飞虫靠近他的桌子，因此除了他是一个神圣的人，而且有着不可思议的高层次，除此之外没有其他方法可以解释这一点了。

4. 说这些的关键不是为了告诉人们他有责任隐瞒自己的一些行为，从而你让外界看不出来他的高层次的能力，虽然就像诗句所说的，这也是正确的行为，“谦虚地处事.....”，这确实是一种很好的行为。Chovat Halvavot 提到过当一个人为了隐藏自己的精神的高层次，而刻意与身边的人保持一样的行为，这样是非常危险的。事实上这样做将会很大程度地减少他侍奉哈森姆的能力，例如他真正祷告的时间会比他希望祷告的时间少得多，这样干的情况也同样会发生在其他方面。Chovot Halvavot 写到这样的后果是这个人的精神的高层次有可能会降下来。因此一个人应该很小心不要隐藏自己的真实行为。在任何情况下这句话的意思都是说，很多时候一个人都会一度有一些比当前精神状况更高等的行为，但会因此沉思是否应该继续当前这样，还是继续努力到达一个新的层次，他之所以会产生这样思考的矛盾是因为他不知到到达更高层次的努力是否值得，因为其他人都看不到他的这种改变。而上面所写的文字就是为了驳回这样的错误观点，事实上应该是通过提升他的精神层次，他能够到达的境界是之前的数千倍，即使这并不倍外界世界所认知。

5. 然而还有一个之前提到过的很大的问题。很多时候让一个人觉醒去学习犹太圣经的转折点，并不是能够很明显让人看到的，而是在他自己的心里，甚至会感觉不到。
6. 然而，了解真实的情况是很重要的。无论是谁学习犹太圣经，他的内心会自动地变得更加神圣、更加纯洁。如果他没有感觉到这一点的话只是因为他的身体屏蔽了他对这种变化的感觉 - 就像第 10 章中所解释的。

#### **第四部分**

##### **学习犹太圣经对一个人内在带来的深远变化**

1. Chafetz Chaim 写到，如果一个人用一张普通的、本身没有任何神圣力量的动物的皮，经过晾晒后想用它来记载犹太圣经的内容，那么这张动物皮就会变得充满神圣、令人敬畏的力量，就像我们所知道的犹太圣经所具有的伟大力量一样。这也同样适用甚至更加适用于人的大脑和犹太圣经中的话语。可以肯定的是如果他的大脑里装了很多犹太圣经的语句，那么他大脑中的内容将会是非常神圣的。如果是犹太圣经的卷轴，那么圣经的话语只是写在羊皮纸上，但是如果是在人的大脑里，就真的是深深印在了人的脑海中。一个人在学习犹太圣经之前和之后的差别，就好像一张普通的动物皮，与成为神圣的受人尊崇的犹太圣经卷轴之间的差别。
2. 事实上所有的犹太人，即使他没有学习犹太圣经，仍认有着非常强大的神圣力量，仅仅只是因为他是犹太人。Chafetz Chaim 在这里也有提到犹太人学习犹太圣经之前和之后，受到尊崇的差异，这个差异是巨大的，就像一张普通的皮



和犹太卷轴的差别。

3. 因此，即使一个人已经学习了很多的犹太圣经，然而当他没多学一小会犹太圣经，他的本质就会变得更加神圣，就像一张普通的皮变成犹太卷轴。

## 第五部分

### 认真学习犹太圣经的人能够得到来自天堂的超自然的力量帮助

1. Nefesh Hachaim ( sha'ar 4 : 第 18 章 ) 写到，一个人接受了神圣的犹太圣经这个责任，事实上也是为了他自己好，他就上升到了世界上所有东西的上面，哈森姆也会特别地单独注意他，比其他所有的自然物都多。这时因为他参与了犹太圣经的学习因此他就成为了被保佑的人。他将和神圣的犹太圣经一样，将比世界上其他任何都更有价值。是犹太圣经给了世界上以及自然界万事万物生命力和特征。因此一个努力学习犹太圣经的人也将为万事万物带来生命力和稳定繁荣的力量，他是高于这一切的。除了哈森姆伟大的恩赐，在自然界当中又怎么可能有人能够有这种力量呢？！
2. 这表示努力学习犹太圣经的人会在做事的时候得到天堂的帮助，并且是一种自然界所没有的力量。甚至也有可能他周围的人都感觉不到这一点。超自然的力量也能用一种隐蔽的方式来帮助他；而其他人会错认为这只是自然的一些情况。然后他实际上的大的帮助是不可思议的；天堂给他的特别照顾。幸运就是他所得到的的一种照顾。
3. 以上描述的是一个关于努力学习犹太圣经的人，自己获得回报而不是所有的人都学习犹太圣经，学习犹太圣经并不需要削弱一个人的灵感。Nefesh Hachaim

关于这方面写得很清楚，就像之前写过的，确切的‘为了自己的好处’的意义。他写到( sha'ar 4 :第 3 章 )犹太圣经的好处'它的意思并不是着离哈森姆非常近，也不是指很多人难以获得的高层级的精神境界，而是这样的学习只是为了了解神圣的犹太圣经，而不是为了其他任何的物质的、世间的目的，例如为了得到荣誉或为了争得一些东西等等。很多的好处都来源于一个简单的目的，学习犹太圣经并深刻理解它。这就是学习犹太圣经的真正好处。一个人也许很难保持做到这样，但是至少学习圣经的目的就是了解它以及深刻理解它。

4. 即使 Nefesh Hachaim 已经解释了学习犹太圣经的好处，但是还有一点可以肯定的是，当一个人专注的学习从而使自己的创造者感到高兴的时候，这又是一个更高的层次，并且他的努力学习会让他强烈的感觉到离哈森姆距离很近。另外，他的学习成果也确实将被定为更高的层次。虽然 Nefesh Hachaim( sha'ar 3 ) 写到离犹太圣经越近就离哈森姆越近，因为犹太圣经是哈森姆的话语，然后这仍然是分很多层次的。Nefesh Hachaim 在长篇介绍了各种侍奉哈森姆以及离哈森姆更近的方式后暗示了这一点 ( sha'ar 3 )。他写到 ( 第 14 章 ) 所有方式中最高等的靠近哈森姆的方式，是一个真正敬畏哈森姆的人，在祈祷过程中，或是在祈祷过程中的某些时候达到的。他写到 ( 第 14 章，结尾的括号中 )，在努力学习犹太圣经时能够心存敬畏是非常好的。无论如何，Nefesh Hachaim 很明确的说明了，精神的高等境界，也就是得到超越自然的神圣帮助，并不是为了奖赏那些为了自己的利益而学习犹太圣经的人。最基础“学习犹太圣经的好处”的原则是一个人并不是以世间的事物为学习目标，而是应该以知到并深入理解犹太圣经为目标。

5. 如果一个人在“为了自己的好处”的最基本层次上加上一些神圣的想法，这肯定是有意义的。事实上会是完全相反的效果；会成为额外的奖励。这样想法的出发点是为了让哈森姆高兴，或是为了为犹太民族带来好处，或为了教导他人，(他教导他人的意图是为了他人好，而不是为了自己显摆)，或是他想要知道如何能够更好的遵守神诫。好的意图当然是会带来益处的，且并不会像我们看到的 masechet Avot 中的 mishna 那样的转移，“一个学习是为了教导或是依照其行动的人，是比只学习的人更好的。”

### 第十三章

#### 勇于牺牲去学习犹太圣经，勇于放弃那些阻碍学习犹太圣经的事物

1. masechet Brachot 中的 gemarah ( 71b ) 写到，“当邪恶的王国最终审判，Yisrael 不能投身于犹太圣经的学习中。Rebi Akiva 挺身而出，聚集了一群人并公然的教授他们犹太圣经...但是没有几天他们抓了 Rebi Akiva 并囚禁了他。当他们将 Rebi Akiva 带出去准备处决他的时候，正是阅读施玛篇的时候。他们用铁梳子将他的血肉刮下来，他接受了天堂对他的呼唤。他的信徒对他说到，‘即使现在，你还是我们的老师吗？’他回答到，‘我的整个生命都因为施玛篇而产生麻烦，(爱戴哈森姆)用你们的全部生命，这意味着即使别人夺走你的生命’，我经常问我自己，‘什么时候才有机会让我完成它？’一旦它到我面前了我是否应该完成它？.....”(参考原文可得知整个事件)。”
2. masechet Sanhedrin 里的 gemarah( 13b 和 14a )说到，“Reb Yehuda 和 Rav Baram 说过，‘记住那个人的好；他的名字是 Rebi Yehuda Ben Baba，如果不是因为他，

好的事理都将被遗忘并且从 Yisrael 消逝。当邪恶的王国与 Yisrael 相违背的最终审判下来时，任何人教授犹太圣经的人以及学习犹太圣经的人都将被杀... Rebi Yehuda Ben Baba 做了什么呢？他教授了犹太圣经...给 5 位长者；Rebi Meir,Rebi Yehuda[Bar Iloy],Rebi Shimon[Bar Yochai],Rebi Yosi[Bar Chalafta ]以及 Rebi Elozor Ben Shamua。Rav Avyah 联合了 Reb Nechemia。当他们的敌人闻讯赶来时。他对他们说到，[Rebi Yehuda Ben Baba 的信徒]‘我的孩子们，快跑！。他们对他说到，‘Rebi 的什么意志会成为你的？他回答到，‘看我在他们面前，坚定得像一个石头一样不会被推翻。’他们对他说到，[异教徒]‘从那里移开！直到他们用三百根铁矛积极刺他，使他变成了一个筛网。[意思是他们很残酷的处决了他]

3. massechet Avodah Zarah ( 18 : 1 ) 中的 gemarah 写到，当异教徒经审判禁止了犹太圣经的学习，Rebi Chanina Ben Tradyon 仍然努力的学习犹太圣经并公开的聚集大家群体学习犹太圣经，他时刻将犹太圣经卷轴放在胸口。异教徒们冲过去烧死了他。
4. 虽然大部分情况下救人的性命是比其他绝大部分事情都更珍贵的，然后在禁止学习犹太圣经那个时候，情况却不一样。仔细阅读 Yoreh Deah ( 127 ) 以了解这个主题的详细情况，即什么时候生命是最重要的而什么时候不是这样，在这里由于篇幅关系我们就不多说了。
5. 在任何一种情况下，我们都可以看到我们的老师--Tanaim 为我们讲授的精华，他为了将犹太圣经的戒律教授给大众而牺牲了自己的生命。我们看到了圣经的学习是如此的重要，以及一个人如何放弃如此多的东西去学习圣经。如果世界

的领导者放弃他们所有的生命来传授圣经，那么我们必然可以放弃许多事物来学习圣经。

6. 在 Massechet Shabbat(83b)我们看到，“Raish Lokish 说到，圣经的字语在一个人 在其面前结束生命而成为永恒，正如诗句所言”。很显然，这里的意图并不是说 一个人只有自杀才能学习圣经，因为他如果死了，他如何学习圣经呢？！而且， 持续一个人的生命是一个更重要的事情。（以上的例子假定了一个人被判刑） 相反的，这些神学书现实了对于人类来说有很多珍贵的东西，例如一个人有很 强的学习某种专业技能的欲望，或者变得非常负有的欲望，于是在他内心中他 发现很难放弃这些欲望，他甚至愿意为了这些欲望而死亡。这就是那些神学书 所要讲的意思，真正学习和接近圣经的方法是去放弃这些欲望，这便是接近圣 经之途。以上关于欲望的例子是人类未来将非常频繁接触的情形，对于小些的 事物它同样适用。如果一个人不知到如何度过余下的几个小时，他是应该来学 习圣经呢？还是去了解一个他非常感兴趣的事情，抑或将学习圣经的时间耗费 在其它的事情上呢？他可能会感觉到这对他来说非常难以抉择。这里便是神学 书中所讲的戒律，如果能够破除这些欲望并开始学习，抵抗自己强烈的意愿， 他感觉到了一部分的死亡--他杀死了那些欲望。这便是从圣经中学到的东 西。

7. 这个神学书在这里暗示了更多的东西。在现实中，圣经的学习让一个人放弃他 最基本的需要。我们在 Massechet Avot 中看到这一点：“这便是通往圣经的路途， 你吃着面包和盐，喝着一些水，你在地上睡觉，你为圣经为劳累。如果你真的 这样做了，你是幸运的，这将为你带来好处。你不仅在这个世界里是幸运的，

在来世也将获益。”然而现实中通常并不需要一个人去牺牲他基本的需要来学习圣经。我们因此举现代的例子，因为它在现代更加普遍。这些也包括了神学书的意图。但我们仍需知晓，如果上帝禁止某事，事情便会回转，考验便会降临，为了学习圣经他可能必须放弃最基本的需求。他可能需要在更加严厉的环境里生活，正如 mishna 在 Massechet Avot 所讲的那样。他必须强化自己，如同石头和柱子一样站立，并不得放弃圣经，正如 Chazal 所说：“一个人面临困难要比一百个人面临困难要好的多。”

8. gemarah Shabbat(83b)更进一步说，“R' Yonatan 说到，一个人永远不要回避学习圣经的语言，即使在他即将死去之时，正如诗句说到。即使在一个人死亡的时候，他仍然应该忙碌的学习圣经。”总体来说，一个人学习圣经的挑战并不是在他死亡时，而是他仍活着的时候。当然这些神学书中的语言，其所谈到的死亡需要一个人用很长时间来用于理解圣经的学习。有时候一个人很难假设用他的空闲时间来学习圣经，而且用空闲时间来学习 Bet Midrash 是一个遥不可及的事情，要么因为他的个人情况，要么因为对于那段时间他有特殊的安排。不论如何，从神学书的这些文字，我们可以看出，一个人仍然有学习圣经的义务，即使在一个人死亡的时候，他仍然应当忙于学习圣经，当一个人对于学习有很少的障碍，那么显然他还处于相当低的等级。

## 第 14 章

### 祷文

#### 第一部分

## 领悟祷文的真义

1. 在 gemarah 中的 Brachot (6b)中写到，“有一位拉比曾经问 R' Bayvo Bar Abaye，也有人说是 R' Bayvo 问过 R' Nachman Bar Yitzchok ‘什么东西是那样神圣庄严，却被世人如此亵渎？’[出自 Tehillim ( 12 )，曾有人问过如何理解此韵文]。然后他自己解答到 ‘那矗立在世界之巅的事物，人们亵渎它。’Rashi 对此解释到，“矗立在世界之巅的事物指的是鼓舞人们的祷文。”人们对于祷文的评价常常远低于它实际的价值。因此，人们应该尽力提升个人对祷文的评价，使该评价接近于祷文的真实价值。如何做到这一点呢？方法之一就是学习祷文的真义。这里我们将示范如何深入领悟祷文的真义——Hashem，与你同在。
2. 事实上，关于祷文的诫律可以长篇累牍。祷文可以分为三类：赞美、请求、感恩。在 gemarah 中的 Brachot 34b 中我们曾看到 shemone esreh 祷文，“R' Chanina 说到 ‘第一部分[指 shemone esreh 祷文中的第一段]可以比喻成仆人对其主人的赞美词，中间部分可以比喻成当仆人希望得到主人奖赏时念诵的祷文，而最后的部分就可比喻成仆人已得到奖赏，感谢主人，然后离开。
3. 对祷文的另一种定义是，祷文服务于内心的。世人都会有一种接近 Hashem 的情感冲动，也会祈求创世者满足自己的愿望。祈求愿望的祷文经常是十分强大的。祈祷者实际的祈求造就了祈祷者当时的心境，所有他拥有的都来自于 Hashem，也仅仅来自于 Hashem，除了通过祷文，没有方法能和 Hashem 进行沟通，从而得到他所需要的。[这里没有对祷文是否还有其他类型作深入解释，只是一以概之。]

## 第二部分

### 不论何时，让你的思想与 Hashem 同在

1. 1 我们首先简单解释何为将自己的思想和 Hashem 联结起来。这是伟大的德行。从 Rishonim 和 Acharonim 看这一点，是再明显不过的了，这种德行并不是特别存在于祈祷过程中的。从高层次说，世人在任何时刻都可以与 Hashem 进行思想上的沟通。许多 Rishonim 和 Acharonim 都对此进行过解释，见 Nefesh Hachaim ( sha'ar 3: 第 13 章和 14 章 )，其中他写到关于圣 Avot 和 Moshe Rabbeinu，这两位圣者无时无刻不与他们神圣的创造者 Hashem 联结在一起，终其一生——可参见 Nefesh Hachaim。
2. 当然，并不是每个人都能做到无时无刻与 Hashem 保持思想联结，但我们仍应该竭尽全力与 Hashem 在一起。对大多数人来说，祈祷之时是最能做到这一点的。假若不能时时刻刻与 Hashem 保持思想联结，至少我们应该做到使思想部分与 Hashem 同在。一个人能在多大程度上做到这点很大程度上取决于其灵魂和其当时的处境。在任何情况下，即使还是不能做到这点，我们依然不应该绝望，因为作为 Hashem 的仆人，我们的任何行为都是有价值的。并且可以肯定的是，即使当下无法成功，总有一天也能成功和 Hashem 沟通。因为有一个原则是永恒的，即上天赐予我们的任何情境，不论是多么黑暗的困境，只要我们虔诚地侍奉 Hashem，这种虔诚产生的强大甚至让人敬畏的力量将产生强大的勇气，使我们力量无穷。
3. 说到接近 Hashem，有人会犯错并认为接近 Hashem 仅仅是一种心灵的活动，仅此而已。这是不对的。尽管接近 Hashem 被表述为用内心接近 Hashem，但



事实上还有更多需要我们做的。这点 Rishonim 和 Acharonim 解释到[见 Harav Chaim Vital(3:5)，我们的老师'Sha'arei Kedushah' ]，在我们努力与神沟通的过程中，实际上，我们就在逐步加强自身与创世者的联系，加强其灵魂与创世者的联系。来自 Hashem 的荣光也将流露在其虔诚的追随者身上。

4. 在这里很难进一步解释这种现像产生的具体原因，因为这其中牵涉了太多犹太教的神秘哲学论点。但是总体来说，我们依然可以从 Rishonim 和 Acharonim 的解释中获得答案。就如我们总可以采取某种方法将两种物理事物连接在一起一样，比如，用锤子和钉子可以将两块木板钉在一块，世人的灵魂当然也可以借由某种方法和创世者的灵魂联系在一起。而促成这种联系的方法就是使一个人的思想和其创造者的联结起来的方法。虽然我们丝毫不能到明神圣 Hashem 之真谛，但我们却可以通过世人与 Hashem 的灵魂之联系对其进行解释。Hashem 将会对其虔诚的信徒展现其荣光，赋予信徒神圣的灵魂。和 Hashem 灵魂的联系，以及对于 Hashem 本源的思索不仅仅是知性的或情感性的；这是一个现实。当世人如此思考时，他和创世者的联系就更进一步了，而且是一种更真切的灵魂联系。
5. 尽管这种联系是精神上的，是一种真实的体验。这种联系可以比喻成天使，一种精神上的存在，一种不可触摸的存在，但是却是实实在在存在的。
6. 即使在精神和 Hashem 产生不了如此接近的距离，每一个犹太人的灵魂依然和 Hashem 联结在一起，并且分享他的荣光，这一点是不言自明的。这里所述的一切旨在说明，和 Hashem 的紧密联系是由一个普通信徒对其创造者的思绪产生的，这思绪又加强这种联系。

7. 由以上解释，我们可以说，对每一种戒律和教律的学习都能加强信徒灵魂与创世者的联系。但是有时，人们并没有感觉这一点[这一点将在第 10 章做详细说明]，这里探讨的和 Hashem 的思想联系是某一种特定的与 Hashem 的联系，而这种联系必将使其信徒感到对戒律等的学习过程就是接近 Hashem 的过程，这种感觉将带给信徒们独一无二的灵魂优势，而这种优势是那些感觉不到这点的人望尘莫及的。但这一点并不一定更重要，因为我们作为 Hashem 的仆人，每一条戒律，每一个方面，都有其独特的优势。

### 第三部分

#### 关于思想与 Hashem 统一的更多探讨

1. 很多人觉得在他们寻求接近 Hashem 的过程中，聆听到神示是非常难的，认识到这点很重要。需要谨记的是我们只用一心祈祷，专注于祷文本身。在这个过程中，我们就正在一步步接近 Hashem。在任何情况下我们都要谨记接近 Hashem 的崇高，这样我们便能更专注于祷文字里行间的意义。进一步，这就有助于我们更接近 Hashem。此外，如果有谁经历到和 Hashem 的接近，那么要竭尽全力不要失去这种联系。
2. Ramchal 在他的书 Adir bamarom 中写到，与 Hashem 思想的统一将偿还原罪，即是说将我们的灵魂和创世者的灵魂合二为一将洗清我们灵魂的原罪。但他并不是教导我们说，可以免除悔改这条戒律，或是怂恿经常感受到 Hashem 荣光的信徒犯罪。然而，尽管我们努力不要去犯错误，我们仍然经常由于被纠正错误而懊悔。这里我们没有足够的篇幅去详述这个部分。无论怎样，一个人只有

不断的靠近哈森姆才能够帮助自己。

3. 一个人应该了解，那些让我们能够接近哈森姆的戒律是非常珍贵的。即使一个人每个月只做一次祷告甚至更少，他都可以用自己所有的力量获取自己应该得到的东西。那些已经离哈森姆很近的人，他们不管是否在规定祷告的时间段内，都会尽量找到空余的时间，甚至只是每天花一点点的时间做祷告
4. NH 在 shar'ar 4 中用很长的篇幅解释了当一个人的思想是已经与哈森姆合在一起时，学习犹太圣经就不再必要了。这是因为犹太圣经是哈森姆的语言，当他的思想和哈森姆合在了一起时，也就自然而然的与犹太圣经合在了一起。在这章中对于这个观点还有更深刻的解释。在任何情况下，虽然不一定要这么做，但如果一个人能够将自己创造者的想法融入自己对犹太圣经的学习中，他的思想将到达一个新的层次。——在 shar'ar 3 中对此有详细描述：第 14 章接近章末的括号里，前面在第 12 章的第 5 部分的第 4 点也有提到。这里由于篇幅关系我们就不详细阐述了。事实上，那些靠近哈森姆的人所找到的最好的办法就是学习犹太圣经。这将他们的灵魂与他们的创造者连在了一起
5. 让我们再进一步看，再第二部分的第二点中也有记载到，人们发现让自己的思想与哈森姆统一是非常困难的事。

#### **第四部分 祷告的一些要求及对祷告者的要求**

1. 祷告者要了解一个基本的原则是：神圣的创世者是非常仁慈的。他乐于了解别人对他的恳求，并且尽力帮助别人。在我们的犹太圣经中有写到：没有哪个祷告者会得不到回应，确实每个犹太人都呼吁着哈森姆的救助出现。有时候哈森

姆听到一个人的请求，却会给这个人更适合他的另一种帮助。但我们仍然有责任去了解和相信，大多数时候救助的活动是确实发生了的。

2. 每个人都必须熟悉自己的这个信念：自己所希望和想要的只是成为那个被神保佑的人。这个被记载了下来，这个也被作为祈祷者请求的戒律，教导他们应该依靠哈森姆的保佑。这是最好信奉哈森姆的方式，而且这样做的祈祷者会让神接收意见并给予其回报。
3. 通常一个人祈祷和自己有关的请求时，中肯的态度是非常重要的。祈祷者恳求神越多，其请求被神接纳的可能性就越大[尤其是当一个人含着眼泪恳求时，就像 gemarah 里写的一样“泪水之门永不关闭”。我们在 Chazon Ish 所写信里的诗句中发现,他是如何建议那些祈祷者依靠眼泪，成功的得到自己想要的东西的，他是通过沉痛地思考自己对于犹太圣经的贡献是如何之少，直到感受到了这份痛苦,并为此留下眼泪 - 只有这些描述了 - 我手头暂时没有相关的书籍可供参考]
4. 有些人发现他们可以通过自己的方式，更容易的通过带有情感的祈祷，去得到神的帮助。这是神允许的并且和 halacha 一致的。祈祷者应该在 Shemone Esreh 的结尾，最后的 yiheyu lerotzon 之前，告诉神自己的请求。祈祷者也可以为了自己的需要向哈森姆请求，无论用什么样的语言都可以，甚至不用在祈祷的过程中。[祈祷者必须注意，即使有人让自己受伤，也不要向神请求去伤害那个人。这是非常违反神的意愿的，一个人只应该祈祷对别人好的方面]
5. Chazal 在很多地方都说过，犹太民族的环境是如何不断变化从而越来越好的，原因是由于许多个个体的祈祷。他们祈祷产生的力量是无限大的。在 Chazon Ish 的信笺的诗句中有这样一种说法：“祈祷就像一个人手中的一种强大的工具，通

过向其创造者恳求，可以帮助人极大的改变环境。他的祈祷将被神接纳，而他的处境也将随之有巨大的改善。”

## 第十五章

### 对于神圣的犹太圣经的伟大职责是我们应该尽快履行的

1. Nefesh Hachaim 在 Sha'ar 的第十五章中写到：我们是受命于哈森姆的伟大命令，“犹太圣经的卷轴里的话语必须不离口，你必须不分昼夜的努力学习它”[Joshua 1 : 8].Zohar 在他的序言里写到[翻译版]，“来看看犹太圣经有多么强大的力量，以及它是如何比其他东西都崇高...”这就是为什么一个人应该不分昼夜的努力学习犹太圣经，并且不让它和自己分离。这就是为什么有这一句：“而且你应该不分昼夜的努力学习它”。如果一个人将自己和犹太圣经分开的，因为这就像把自己从自己的生命之树上切割下来一样。
2. 在 Tana Debei Eliyahu. Seder Eliyahu Zuta 的第 13 章中写到，一个人应该非常努力的去学习犹太圣经中的话语。这些话语相当于是面包和水，哺育着我们。一个人不能没有面包和水，同样的他也不能没有犹太圣经。就像其中一句话：“犹太圣经的话语应该经常挂在嘴边...”我们在 Parshat Ki Tsavo 的 medrash Tanchuma 中也看到了类似的说法：“当你完全听从哈森姆的时候，你所希望的一切就会成真...”我们也在 Parshat Ha'azinu 以及 Tehillim1 中的 medrash 中可以看到这样的说法。
3. Pasuk 写到( Mishlei 3 : 18 )：生命之树是为能够领会它的人存在的...可以想像，如果一个人掉落到一个湍急的河流中溺水了，发现自己前方有一颗粗壮的大

树，他肯定会用自己全部的力气去抓住这棵树爬上去。他的手肯定一刻也不会松劲，因为他整个生命都依靠这棵树了，除非他是疯到不明白的程度，或是神不允许。他只要稍稍一松劲，就肯定会被淹死。

4. 因此犹太圣经也被称为生命之树。只有当一个人用他的专心，努力和爱去抓住这棵生命之树，他才能够和我们所说的永生的创造者接近，享受到更真实，更高等的生活。他会得到神圣的创造者和犹太圣经的祝福。
5. 还有，在 Tana Debei Eliyahy 的第 34 章，他也有进一步写到：“当我们的圣殿被摧毁，儿童都被流放时，神圣的哈森姆和他的荣誉全部迷失了。什么都没有留下，除了犹太圣经。当 Yisrael 这个神圣的民族努力的学习圣经。他们自己就成为了一个微型的避难所，准备着满足哈森姆的神圣表现，哈森姆将与他们同在，并张开他的翅膀为他们遮风挡雨。这样，哈森姆自己也能暂缓一下压力。就像 Chazal 在 Brachot(8a)的第 141 章中提到的：“自从圣殿被摧毁的那一天起，被神保佑的人们在这个世界上除了 4 个 halacha 的 amot 外，就什么都没有了。”
6. 该文章还有写到：“我们如何知到哈森姆的神圣表现会出现在每一个学习犹太圣经的人那里呢？”因为有诗句是这样写的：“在我提到过的每一个地方……”在 Mishlei 的第 8 章末尾的中的 medrash 解释了上述诗句“任何找到我的人等于找到了生命”哈森姆说到：“对于每个把自己置于犹太圣经中的人，我就会在每个地方都与他同在。”因此诗句说到：“任何找到我的人等于找到了生命。”
7. 一个明智的人将了解让自己接近神圣的方法。他将朝着这个方向努力，准备用他生命中的所有时间去努力学习犹太圣经，并鄙视邪恶而选择对自己以及世界及所有造物都有益的方向，让他的创造者和先辈满意，也让自己受到保佑。

## 第 16 章 Mesillat Yesharim—第 25 章

1 . 在 Mesillat Yesharim 的第 25 章中，他记载了如何获得更高等的哈森姆的信奉。要获得这样的信奉需要沉思 2 件非常重要的事情。第一件是哈森姆的表现是存在于世界上的每一个地方，并且他自己能够看到所有的一切，无论大小。没有什么事物能够藏在他的眼皮底下，无论是辉煌的事物或是卑微的事物。无论大小，无论主次，他都会一视同仁的看到并了解。

2 . 这正是[Yishiah 6:3]所写的：“所有的地方都被他的光辉充斥着”还有[Yirmiyahu 23:24]中写的：“我当然充斥了天堂和土地”以及[Tehillim 113]中的“谁像哈森姆一样……在比自己更高和更低的地方看天堂和土地”还有“哈森姆在提升自己的同时将自己放低，从而洞晓所有的事物”[Mesillat Yesharim 所写的前面的 2 句话是为了证明第一条原则，既哈森姆的表现出现在每一个地方，后面的 2 句话是为了证明哈森姆能够观察到世界上的一切事物的原则。]

3 . 当一个人明白不论他在哪里，他都在哈森姆的神圣表现下时，他自然会产生信奉之心，他会唯恐自己有错误的行为，被哈森姆的光芒照到。这也是[Mishna 1 的第 2 章]中写的：“了解什么在你的上面；一只眼睛在看着你，一只耳朵在听着你，你的所有行为都将被记载进哈森姆的书中”，因为哈森姆的监督是在一切事物之上的，他能够看到一切、听到一切，因此可以肯定一个人的所有行为都将记载于哈森姆的书中——作为他好的方面或是不好的方面。

4 . 这一点必须要人有规律的沉思以及认真思考才能够很好的被描述出来，因为这一点与我们的常规的感觉差别太大。这一点必需要经过很久的沉思以及深入的思

考才有可能想像得到。还有即使一个人悟到了这个到理，但之后没有经常反复思考这个问题，那么这种思想也很容易就会消逝掉。就像沉思是懂得信奉的方式，因此精神不集中以及缺少深入的思考也就是其消逝的原因，不管是否是有意识的这样做。一旦终止了这种集中的思考，那么原本源源不断的信奉也将随之终止

5. 这一点也是被神保佑的人对国王说的话[ Devarim 17:19 ]“这个应该一直随着他，而他也应该用一辈子的时间来阅读它，然后他学会信奉哈森姆。”从这里我们可以了解到，信奉只能通过不间断的阅读学习才能学会。注意这句话中说的：“然后他学会信奉……”而不是：“然后他将学会信奉……”因为这种信奉并不是自然中存在的感觉，事实上它可以说与其是相反的而且相差很远的感觉。通常感觉都是身体上的，而这种对哈森姆的信奉只能通过不断的学习以及勤奋的学习犹太圣经的内容习得。

6. 关于这件事情，每个人都应该深入的思考它。哈森姆的表现无处不在，并且他在每个时候都保佑着每个信仰他的人。然后这个人也将充分的信奉哈森姆。这证实 David Hamelech 所祈祷的：“哈森姆，告诉我你所指的到路，我将用心走下去，永远信奉你的名字”

7. 上面这句话是引自 Mesillat Yescharim 在第 25 章。它是拥有一种强大力量的基本原则，能够让人达到更高级、更好的精神状况。每个人都渴望幸福，但如果不愿意每天学习 Mesillat Yescharim 的这一章就不可能。因为这将改变他的做事方式，尤其当他深入了解了这章内容的时候。[参考 Shulchan Aruch Yoreh Deah 214,在写关于如何让一个人形成好的习惯。一个人应该当一切他开始之前就说，因为那个时候一切都还没有允诺。他解释到，除了所说的话之外，没有任何的允诺，他也应



该强调他并没有让自己完全依托它，深入的看清文字的深层意义。其原因请参考 Levush 和 Aruch Hashulchan 在 Nedarim 中所写的关于这个主题的内容，在这里由于篇幅的关系我们就不赘述了。]

8. 我们将 Mesillat Yesharim 里文字所表示的意义本质间断的概括，就成了 2 个原则：第一，一个人永远站在自己创造者的视野下。第二，他所有的行为无时无刻不被创造者观察着，无论是好的行为或是错误的行为。这些行为也会让他收到相应好的或坏的的回报。

## **第 17 章**

**每个人都在圣洁、谦虚之地谨慎小心，将会给整个犹太民族带来极大的好处**

### **第一部分**

1、在圣洁和谦虚之地，整个民族获得很多的好处，同时也有在这些地域犯罪的人的巨大责任。人们会因为在这些地域谨慎行事而得到巨大的恩宠和回报，而且对上帝的来说，这是必须的。在这里无法用大量的篇幅对此进行论述，近有一点值得讨论：即整个犹太民族因为每个人在这些地方的谨慎行为而获益。

2、在 Tehillim 关于“海的分裂”的文章中用了这样的描述：‘海看见并逃走了’。Chazal 解释为海看见了 Yosef 的棺材，他用‘gezeira shava’表示‘逃走’，比喻 Yosef 逃离自己的罪责。因此，他们解释了海的分裂是因为 Yosef 在抑制着自己犯错。我们在‘Tikunei HaZohar’里找到了更多内容，是关于：如果没有经受住考验，犹太民族将会淹没在 Red Sea 中[这也是 Avraham Avinu 的特别强调的我们应该认真思考的问题，有少数方法可以解决整个问题，由于篇幅有限，我们在这里就不对此多写了。]

3、Yosef 抑制自己犯错是这一章的主题。他的考验非常严峻。Yosef 是一个年轻的男孩，从家里被绑架出来，没有任何认识他或是能帮助他的人。Chazal 告诉我们他的心里有一种恐惧，如果他拒绝，他就很可能被关进监狱度过余生，实际也就像最终的结果那样。他们关押了他 12 年，期间不断的用酷刑审讯他，但他受到的折磨还不止如此。正常情况下他是没有希望离开监狱了，他被注定下辈子都将独自度过，并且孤独的死在监狱里，永远见不到自己的家人。他是否有想过顺从敌人、违背神呢？照常理来说，看上去每个人在那种情况下都会有那样的想法潜伏于心中。他本可以当王子身边的首席仆人，可以在各个领域获得各种成功，过着美好的生活。然而，由于他敬畏哈森姆，他克制住了自己，没有违背神的旨意。正是这样的力量分开了大海，拯救了整个犹太民族。

4、后来他不可思议的遇到了皇室，最后和他的父亲生活在了一起...等等这些都是因为他抑制住了自己犯错误，他才遇到了首席管家并对其倾诉了自己的梦想，而首席管家也将他的情况报告给了 Pharaoh，而 Pharaoh 最后成就了他巨大的成功。如果只是用一些简单的、肤浅的、短暂的眼光去看监狱中的 Yosef，会觉得根本不会有什么好事降临到他的头上。

5、值得我们注意的是：一个人小心的避免了犯错，整个犹太民族因此而得救。在这里我们要说一下对于犯错的抑制。但是我们发现在圣洁的地方做一些有益的事会产生一种独一无二的力量，并化为神的祝福倾注到每一个犹太人身上。这一点会稍后在关于 Kimchit 的第二部分里详细解释。

6、Chazal 为我们揭示，得益于 Yosef，所有的犹太人都得救了，就像 pesukim 里解释的。因此，各个年代的很多犹太人，他们在圣洁的地方都非常的警惕，这样

也会为非常多的犹太人带来帮助。

7、Kimchit 的儿子们都成为了高级的牧师。很明显无论谁将得益于她的儿子们，这位女士的行为都会为犹太人们带来很大的好处。Chazal 结合了 Kimchit 的儿子们都被提升为高级牧师的事实，说明了她在在圣洁、谦虚之地的行为。因此我们也可以看到这位犹太女士通过世代在谦虚之地的谨慎小心，为很多犹太人带来了很大的帮助。

## 第二部分

1. 我们发现了 Chazal 更多的关于 Kimchit 在神圣、谦虚之地的谨慎小心。以及这些行为是怎样为犹太民族带来祝福的。在 Yuma 的 47a 的 gemora 写到：“Kimchit 有 7 个儿子都是高级牧师。一个智者问她‘你是怎样达到这一步的呢？’她回答说‘即使我家里的墙壁都没有见过我的头发’智者继续问她‘很多其他人都做了这些，但为什么都没有得到你得到的这些呢？’无论怎样，这证明了 Chazal 接纳了她的祷告。”
2. 在 Talmud Yerushalmi 里我们在 Yuma 5a、Megillah 1a 以及 Horayot 3b 中找到了各种各样的相关记载，这些地方都没有像 Talmud Bavli 类似的解释，而是解释为 Chachamim 接纳了她的祷告得益于她在圣洁、谦虚之地的谨慎。这些地方也举出了例子去证明这一点。
3. 有可能 Talmud Bavli 和 Talmud Yerushalmi 的意见其实并没有什么不同。在这件事情中，智者一直都认为 Kimchit 得到了特别的恩惠。而 Bavli 是认为 Kimchit 这样的努力并不足以得到她所得到的；肯定是她还有过一些什么特别的努力，

或者她家族的前辈们为她积累了很多的功绩。不过她所做的努力肯定是主要的原因，也许这样的解释可以最小化各种意见之间的差异，尤其是关于对一些事实的争论。[查阅了 Rashash 在 sugya 中的记录，他举出了很多的例子，都有提到其他人也和 Kimchit 做了同样的事，但是却没有得到她所得到的。在这里可以确定她所做的事肯定对她得到的结果有非常大的帮助，即使不能成为唯一的原因，或会有所不够]。即使我们这是一个直接的争论，但是 gemorah 引用了她的话，换句话说，不考虑她所说的话，只考虑一个事实：其和她做了同样事情的人却并没有得到同样多，因此单依据 Kimchit 所说的话有些不符合逻辑了。不过无论怎样 Yerushalmi 都理解她 Kimchit 的到理，智者也接受了她所说的话。

4. 那么 Kimchit 所说的关于她家墙壁都没有看到过她头发，这一点为什么很重要呢？如果它的意思是说她从来没有在男士面前暴露过她的头发，那么这是很多女士都在坚持的 halacha。 gemarah 并没有说这个也是原因。Kimchit 所说的意思是，她从来没有解开过头发上的包裹，即使当她单独一个人的时候。这是一件几乎不可能做到的事。然后 Kimchit 做到了这件困难的事，为了对圣洁之地的虔诚做出了不朽的努力，因此也受益如此之多。这并不是对于 gemarah 的一个新的理解。而是已经写在了 gemora 的话语里的，“即使我家里的墙壁都没有见过我的头发。”
5. 一个人的儿子成为了高级牧师是非常重大的事情，更别说 7 个儿子全部成为高级牧师了，这简直是不可思议的事情。高级牧师在整个犹太民族中占据着最重要的地位，也肩负着最大的责任，他肩负着整个民族的赎罪的使命，也是唯一被允许在一年中最神圣的日子，进入世界上最神圣地方的人。因此，高级牧师

的表现代表着整个犹太民族。根据 Torat Hakabbalah，事实上他们愿意在一年中的每一天都在圣殿里代表整个民族祷告。Kimchit 因此成功的为犹太民族中的没一个犹太人都带来了巨大的好处。

6. 关于 Kimchit 的谦虚，即使 gemarah 里只有一处提到过，我们也从中学到了每一个圣洁、谦虚之地以及 halacha 的伟大。这一点对于男人和女人都是平等的。[Yerushalmi 也介绍了 Kimchit 的其他好的习惯，因此暗示她的优点遍布了整个谦虚之地。]
7. 我们看到了 Kimchit 是怎样为整个犹太民族带来好处的，是通过她的儿子成为高级牧师。我们会在后面解释她的行为和她得到的好的结果之间的确切联系。但我们从以上这些已经可以了解到，那些犹太女人正是承担着责任，自己的圣洁、谦虚之地的谨慎小心，才极大的帮助了很多犹太人。

### 第三部分

1. 我们在第 1、2 部分中可以看到，在圣洁、谦虚之地的谨慎小心所带来的力量，会为整个犹太民族带来救助和其他好处。可能有人会问，为什么这样的力量只是和圣洁、谦虚之地联系在一起。事实上这一点已经在第 4 章中用较长的篇幅作了解释，即一个犹太人遵守戒律，控制自己远离罪恶，能够为整个犹太民族带来救助。这是因为好的影响是从更高等的世界降到我们的世界，并不断滋长的。我们在之前的第 1 和第 2 章中都有了解到，无论离这里多远，也无论是否在这个区域中，每一个人的每一个动作都会产生大得多的能量。
2. 我们可以顺着这个思路产生很多其他的理解。要长篇大论的解释事物与犹太圣

经之间的关联是很难的，但我们在这里将进行解释。一种理解方法是，哈森姆的意愿，在各个地方由 Kabbalistic 的活动带来的一种基本而伟大的原则。这里我们所说的主要来自 Ramchal 的“Adir Bamorom”的诗“Yichud Hagan”中的诗句。这里的语言有很强的关联性，很容易被理解[很有趣的是有一封 Gaon 的信...他是 R'Chaim Volozhin 的信徒(他本身也是世界上最伟大的人之一，他的话语都被收录在 Mishna Berura 中)以 R' Chaim Volozhin 的名义以及 Vilna Gaon 的名义，考证了 Kabbalah 区域里 Ramchal 的伟大。而且，在一封信里，据说 R'Chaim 关于 Ramchal 的书‘Adir Bamarom’，与高等世界有着紧密的联系，尤其是‘Yichud Hagan’中的诗句，无与伦比的高深。R'Chaim 回应说这当然是真的。这个主题后面的内容都是讨论前面提到的部分。]

3. 这就是我们之前谈到过的哈森姆规划这个世界，如何通过世界上犹太民族的戒律和良好的行为，来让高等世界接受他们的调整。这样做的结果，精神赠予和赠予会不断从高等世界降到世界上的犹太民族。问题在于神对他们的保护，是需要确定这些赠予只能用于好的方面，而不纯正的高等世界的力量是不能使用或从中得益的。从 Ramchal 里可以很清楚的看到这是一个很大的问题，这也是高等世界赠予可能产生的唯一问题。高等世界还留着一大部分作为保留。这些力量的保留是以防世界上的犹太民族，当他们没有其他方法保留这些力量 - 看 Ramchal。他指出，如果一个人有办法保留高等世界的赠予，这将是巨大的益处，而且这样做能够为世界上的犹太民族都带来巨大的赠予。[没有方法能够减少高等世界的赠予，这些额外降西来的的赠予将为犹太民族带来更多益处 - 好好的将这些记录下来，然后你将看到这些是如何来的。]

4. 现在轮到我们来问，是否有方法能够加强这种保护呢，能够让高等世界的赠予大量的降到犹太民族。在 Torat HaKabbalah 中有描述到，小心谨慎的人将得到这个问题的答案。这样的保护是通过勤奋的维护圣洁、谦虚之地的法律形成的，无论是通过男人在与其相关的区域的谨慎小心，还是通过女人在相关区域的谨慎小心。事实上在这些区域中各种方式的谨慎小心都有着不可思议的巨大能量，来加强这种保护。产生这种情况的原因在这里很难详细的阐述清楚，因为它将是一个很长、很复杂的主题。不过不管怎样我们在这里将对其做一些简单的解释，我希望对 Kabbalistic 的想法比较熟悉的人能够了解这些。我们所说的保护，主要来源于保持着高等世界的被称作‘原始的蛇’的力量以及类似的东西。这特指那些有关谦虚的主题。
5. 从这些我们可以理解到，这些警告是如何为犹太人民带来合适的益处的。是由于犹太民族对很多犹太圣经的学习以及很多戒律的遵守，无论是人与哈森姆之间或是人与人之间的。也有很多的祷告这以及对哈森姆各式各样的信奉，这些都能创造能够帮助整个犹太民族以及各个地区的赠予力量。但是有些被阻止从高等世界降下来的赠予，是带有罪恶根源的，对世界上的犹太人不好的力量。因此这些赠予被留待将来使用。通过在圣洁、谦虚之地的小心谨慎，保护将形成。而已经创造出来并且保留的赠予将由于犹太民族对哈森姆的信奉，而降到这个世界上来。简单的是，这些赠予是不用制造的；它已经在那里，等待时机降临到犹太人民身上。
6. 这正是当犹太民族需要救助时，那分开大海、让高级牧师信奉哈森姆的力量。在谦虚之地用前面提到的保护去让整个犹太民族受益，这是非常必要的。那些

出色的个体产生的力量，以及整个犹太民族的努力产生的力量，都可以让全世界的犹太人民得到精神和物质上的祝福和救助。

#### 第 4 部分

1. 之前说到过一个人在圣洁、谦虚之地必须要非常小心谨慎。这也有可能是个伟大的戒律，或者神的禁令，或者是对这个人自己有好处[事实上每条戒律或者是神的禁令，都对整个犹太民族带来巨大的好处，详见第 4 章]。
2. 当一个人认为救助犹太人民的伟大力量都在圣洁、谦虚之地时，他也有可能这么做。这必然将完全唤醒他，无论是他想让自己的创造者满意（因为当一个人精神和物质上都支持犹太民族时，哈森姆会非常高兴），或者这样可以激发对于犹太民族的怜悯和仁慈。因为无论是对犹太民族整体或是某一个犹太人的救助，都是犹太民族所需要的。说到这里不能不提到，当一个人努力为自己的集体做贡献的时候，他的天堂将会授予他伟大而永恒的奖章。
3. Rashi 在 Masechet Avodah Zarah 中说过关于反对罪恶行为的事。他说有 2 种类型的谨慎小心。第一种是当遇到情况的时候，抑制住自己不要违背神的意愿。第二种是在事情发生之前就阻止住自己的行为，尽量让自己连考验都不要面对。这在任何地方都是正确的，尤其是在圣洁、谦虚之地。一个人只是让自己遇到情况时保持神圣和纯洁是不够的，他还应该尽量避免让自己遇到考验自己的缺点和瑕疵的情况。因此，人应该选择自己的行文，让自己不要到容易犯错误的那个境地。在这里我们很难将它全部阐释清楚，但大体上可以这么说，这方面对大多数人有帮助的建议都在 Bet Knesset 和 Bet Medrash 里。有些地方可



以保护一个人远离错误，人也可以通过认真学习犹太圣经来保护自己，这可能是让自己远离罪恶的最好方法了。

4. 当一个人不只不清楚怎样分配现在的时间，而且还不清楚怎样确定未来时，他就应该非常注意将圣洁、谦虚之地作为他决定的重要部分。例如当一个人想计划自己的整个生涯时，他就应该都话时间在 Bet Kneset 和 Bet Medrash 上，并多花时间努力学习犹太圣经。
5. 在有些地方，如果一个人在圣洁、谦虚之地表现的谨慎小心，会有些人嘲笑他。这时这个人应该不要在他的嘲笑者面前表现的难堪，就像我们在 Ohr Hachaim 的一开始的 Shulchan Aruch 中发现的，“人应该知到真理是与自己同在的，我们只在意犹太圣经所传授给我们的智慧，而那些嘲笑他的人将认识到他坚持犹太圣经是正确的，之后这些嘲笑者会谢谢他保护了他们这么多。”他的小心谨慎会让整个犹太民族受益。
6. 在少数时候，如果一个人身处的城市或是社会取笑他的这种做法，他应该搬到另一个地方或者重新结交一帮好友，这样自己就不会处于一种很困难的境地了。由于各种各样的原因，这样做会很困难，因为要改变常规生活的一切，去到另外一个地方在其他方面会很不方便。必须具备的条件是那些嘲笑不会使他看轻自己圣洁、谦虚的层次。在这里，我们在不知到每一个人不同处境的情况下，很难下一个定论

## 第十八章

### 对于傲慢的禁止

1. 在 Nefesh Hachaim 中 sha'ar3 和 sha'ar4 中间的附加章节中，他写到[改编]，“你是读者，这就是你的向导，在哈森姆的真理的引导下，告知你应该如何安全顺畅的走下去。你也将慢慢的上升到之前说过的那个层次，包括你灵魂的纯洁以及你的热情，不仅是这些，甚至还有一个人的习惯。你将用自己的双眼看到，无论你形成什么样的习惯，在这些层次中，通过学习犹太圣经、遵循戒律以及忠实的信奉哈森姆，将使你之前的纯洁灵魂更加纯洁。”
2. 因此我们可以看到，人应该注意，不要让自己的想法压倒了信奉自己创造者的纯洁想法，不应该产生傲慢之心。人应该多多调查相关的内容。“任何傲慢之心都是让哈森姆憎恶的”( Mishlei 17 )。即使一个人的傲慢没有被其他人察觉，而只是在自己的内心也是不行的，这仍然是对哈森姆不敬，众所周知，这也是一切不好事情的源泉。
3. 在 gemarah 中写到，一个骄傲的人就像是违背了私人的禁令，哈森姆会将它抹去。在 Pesachim 66b 中也有写到，“如果一个聪明的人骄傲，那么他的智慧会被从他身上移除。”
4. 任何对哈森姆心存敬畏的人在潜心的面对 Chazal 讲授这个原则时，都将撕扯自己头上的头发并热泪盈眶。在 Chazal 中的一些话语中描述过的 Hillel the Elder，他是一个令人难以置信的谦卑的人。即使这样，他也有过一次自是过高，并且马上因此收到了惩罚；halacha 隐瞒了他 ( Pesachim 66 )。我们必须时刻审查自己 ( 最后这句改编自 Nefesh Hachaim )
5. 在 gemarah 以及民族的事业方面，傲慢的禁止是一件非常严肃的事情。尽管我们在这里不可能详细阐述，我们只能稍微提到一些来提醒我们自己，人要让自

己不断努力信奉哈森姆，并且不要傲慢。

## 第十九章

### 对于愤怒的禁止

1. gemarah 和 Zohar 对于禁止愤怒的态度都是非常严肃的 - 可以参考 Nedarim 22 以及 Pesachim 66，还有 Kedusha，sha'arei 里的第二部分，sha'ar 4，以 Zohar 的名义提到过 - 这里没有办法用太多的篇幅来详细阐述了。
2. 这也在 Harav Chaim Vital 的书'Sha'ar Ruach Hakodesh'中以 Arizal 的名义写过 [p10b][改编]，愤怒的特点是会使人盲目，失去理智，就像我们在 posuk 中找到的“Moshe 对 Elozor 和 Itamar 很生气...” Chazal 说过如果一个人是预言家，那么他愤怒的话他的预言能力将会离开他；如果一个人是智者，那么他愤怒的话他的智慧将会离开他。
3. 还会有更糟糕的结果，正如我们将要解释的。Arizal 对于愤怒这个领域研究得非常多，比其他所有罪恶都要多，即使这样他也会为了戒律而产生愤怒，就像我们之前提到的 Moshe 的例子。他并不是所有的方面都因此受到了玷污，只是其中的这个方面。但不管怎样，愤怒将伤害心灵并将其彻底改变。关键是当一个人被激怒时，他神圣的灵魂就将离他而去，而一个‘外在’(低等)的灵魂会取代其位置 - 这是一个隐藏点 - 关于这个 pasuk 说到，“他用自己的愤怒伤害了自己的灵魂”[Iyov 18]。当一个人愤怒、狂躁时，这样的愤怒会伤害自己的神圣的灵魂、并让它不再复原，直到消灭它。就像 Zohar 在 pashat Tetzaveh,p182b 中写的一样。Zohar 强调的愤怒的主题，如果谁和一个愤怒的

人在一起，那么这个人就相当于在一个幻想的旁边 - 请查看原文

4. 即使一个人尽力矫正自己的灵魂，对自己所有的罪过深切的悔改，并很好的遵循很多的戒律，这些功绩还是会离他远去。因为那个完成这些事的神圣的灵魂已经变得不纯并且离开了他，留下了不纯的女仆在它的位置去继承它原来女主人的位置。这必须要求他能够回到过去，并将他从开始起所有的错误全部校正。愤怒的人会经常愤怒，因为一个愤怒的人是不可能接受矫正的；正如狗改不了吃屎。
5. 愤怒的人也会用另一种方式伤害自己。通过打击那些来帮助他拥有正义的灵魂的人们。由于愤怒，他们也会离开他，这是灵魂受伤的另外一个部分。
6. 当一个人有了愤怒的特征时，他就不能达到精神的更高境界，即使他在其他方面都做得很好，但当他愤怒的时候将毁掉他在其他方面所做的一切努力。其他的罪恶不会撕裂并将灵魂彻底损坏，即使他们也会对灵魂造成很不好的影响。他们会将灵魂的某一个方面玷污。且当他改正时，他灵魂之前被玷污的部分能够完全的修复。但是愤怒会让灵魂从人身体里完全移除，需要做很多的准备，以及大量的补救工作才能够回来。也许就像我们在 Zohar 的 parshah Tezaveh 中找到的，由于愤怒的本质，因此它造成的后果有时是不可以修复的。不仅仅如此，当我可能会跟我的兄弟生气的时候，我的老师会强烈的谴责我，同时他也会这样教我的兄弟。
7. 据记载，愤怒造成的后果在犹太圣经中是最严肃的，因为会造成灵魂的离开。当然在其他方面有很多罪行是比愤怒更严重的。很显然如果一个人被迫在亵渎 Shabbat 和愤怒之间作选择，那么他肯定会选择愤怒而不是亵渎 Shabbat。

不仅是 Shabbat 比愤怒更加严重，还有其他很多的罪行也一样。当一个人遇到这些特殊的禁令时，他没有别的办法只能选择愤怒，即使他知到愤怒所将导致的严重后果。当然还有很多其他方面也是一样，因此一个人不能够为了让自己从愤怒中脱离而犯下其他的禁令。

8. 关于愤怒还有一个非常严重的后果。除了愤怒对于本人的伤害外，愤怒的人还很容易用言语伤害其他人。我们应该非常注意这一点，因为在犹太圣经中是禁止用言语伤害他人的 - 请参考之前第 11 章的相关内容。

## 第 20 章

### 学习犹太圣经和心甘情愿信奉哈森姆的好处

1. Gaon R'Chaim Volozhin 在一封信里写到[Nefesh Hachaim p421 中最后部分的附加内容]关于学习犹太圣经需要坚持不懈的努力。“我从来没有停止鼓励那些充满热情、认真尽责学习犹太圣经的人，因为一个人懒散地学习一天的内容，可以在他充满热情的情况下只用短短几小时就能学会...”
2. 心中的想法应该与时刻犹太圣经保持一致。即使当一个人吃饭或睡觉时，他的想法也应该与犹太圣经保持一致。一个人的学习也应该和犹太圣经一致，这样才能保证犹太圣经中的话语不离口” - 请参考 Nefesh Hachaim 中的相关部分以便深刻了解
3. Harav Chaim Vital 在他的书'Sha'ar Ruach Hakodesh'[p.10b]中以 Arizal 的名义写到：“当一个人遵守戒律、学习犹太圣经或在祈祷时，他应该比得到数千的金币还要高兴。”我们可以分析他说的话，他的意思是这才是正确的信奉哈森

姆的方法，因为这份快乐证明了对哈森姆的信奉对自己来说是多么的重要。

[他也并不是说如果一个人在做这些事的时候没办法感到高兴，他仍然不能稍微放松。而是他应该在任何时候都尽自己做大努力。]

4. 我们应该满怀喜悦的学习犹太圣经，在遵守戒律的时候也是一样。R'Chaim Vital 说这样怀着热情和喜悦的学习，能够帮助我们学习成功，请参考信中第一点所写的。
5. 在学习犹太圣经和以其他方式侍奉哈森姆时，如果满怀喜悦和热情，就能使人的灵魂纯洁并受到尊崇，这是有很多原因的。其中一个原因是，每个人的灵魂是分很多层次的，当一个人信奉自己的创造者时，他只是强化了自己灵魂的一部分层面，但是其他层面受到的影响就比较小。但如果他学习犹太圣经或遵守戒律时满怀喜悦和热情，那么他灵魂的更多层面都将被强化和升华。这份喜悦也会影响他灵魂的最深处，使他的灵魂更加纯洁。

## **怎样照亮灵魂**