
הלכות יסודי התורה

הלכות דעות

הלכות תלמוד תורה

הלכות עבודה זרה וחוקות הגויים

הלכות תשובה

מבנה ההלכות

דרך ה' – דרך החכמים (א-ה), בין אדם לחברו (ו-ז).

ה	הדרך הבינונית - דרך ה'	דעות בני האדם (א-ב), הדרך הישרה (ג-ד), חכמה וחסידות (ד-ה-ז), התדמות בדרכיו (הז-ז).
ב	ההכונה לדרך הטובה	רפואת חולי הנפשות (א-ב), גאווה וכעס (ג-ד), דיבור (ד-ה), גנבת דעת (ו-ז).
ג	בכל דרכיך דעהו	החוטא בסיוגוף (א-ד), חיים לשם שמים (ב-ג).
ד	בריאות הגוף	פתיחה (א), אכילה והתעמלות (א-ג), שינה (ד-ה), מאכלים (ו-יב), מניעת חולאים (יג-טו), רחיצה (טז-יז), הקוזה (יח), בעילה (יט-יט), אחרית טובה (כ-כב), תנאי מגורים בעיר (כג).
ה	הנהגת תלמיד חכמים	פתיחה (א), מאכלו (א-ב), משקהו (ג), בעילתו (ד-ה), עשיית צרכיו (ו), דיבורו (ז-ט).
ו	בין אדם לחברו	השפעה סביבתית (א-ב), הידבקות בחכמים (ב), אהבת ישראל (ג), אהבת הגר (ד), איסור השנאה (ה), מצות התוכחה (ו-ט), יתום ואלמנה (י-ט).
ז	איסורי הלשון	רכילות (א-ב), לשון הרע (ב-ג), נקימה ונטירה (ד-ז).

פסוקי התורה שבכתב

יְקִימְךָ יי' לֹא לְעַם קְדוֹשׁ כַּאֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְךָ, כִּי תִשְׁמַר אֶת מִצְוֹת יי' אֱלֹהֶיךָ וְהִלַּכְתָּ בְּדַרְכָּיו [כּוּן אֶת מַעֲשֶׂיךָ עַל פִּי הַדֶּרֶךְ שֶׁה' מְנַהֵל בָּהּ אֶת עוֹלָמוֹ]:

דברים כח, ט: המצוה ללכת בדרכי ה'

בְּכָל דְרָכֶיךָ דַּעְהוּ [את ה'], וְהוּא יִישֹׁר אֶרְצֹתֶיךָ:

משלי ג: בכל דרכיך דעהו

לֹא תִלְךָ רַכִּיל [אל תדבר רכילות או לשון הרע] בְּעַמִּיךָ לֹא תַעֲמֹד עַל דַּם רַעַף [אל תתעלם מסכנת מוות של חברך], אֲנִי יי': לֹא תִשְׁנֵא אֶת אַחִיךָ בְּלִבְבְּךָ, הוֹכַח תּוֹכִיחַ אֶת עַמִּיִּתְךָ וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֲטָא [1. אל תגרום לו להישאר חוטא; 2. אם לא תוכיח אותו, אתה חוטא; 3. כשאתה מוכיחו, אל תכלים אותו, כי בכך אתה חוטא]: לֹא תִקַּם [אל תנקום] וְלֹא תִטֹּר [אל תשמור את השנאה בלבך] אֶת בְּנֵי עַמִּיךָ וְאַהֲבַת לְרַעַף כְּמוֹךָ, אֲנִי יי':

ויקרא יט, טז-יח: רצף מצוות

כָּל אֱלֻמָּנָה וְיָתוּם לֹא תַעֲנוּן: אִם עָנָה תַעֲנֶנָּה אֹתוֹ, כִּי אִם צַעַק יִצְעַק אֵלַי שָׁמַע אֲשַׁמַּע צַעֲקוֹ: וְחָרָה אַפִּי [אכעס] וְהִרְגַּתִּי אֶתְכֶם בְּחָרֶב, וְהָיוּ נְשִׁיכֶם אֱלֻמָּנוֹת וּבְנֵיכֶם יִתְמָיִם:

שמות כב, כא-כג: היחס ליתום ואלמנה

כִּי יי' אֱלֹהֵיכֶם... עֲשֵׂה מִשְׁפָּט יָתוּם וְאֱלֻמָּנָה, וְאַהֲב גֵּר לְתַת לּוֹ לֶחֶם וְשִׁמְלָה: וְאַהֲבַתְּ אֶת הַגֵּר, כִּי גֵרִים הֵייתֶם בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם:

דברים יז, יט: אהבת הגר

כִּי אִם שָׁמַר תִּשְׁמְרוּן אֶת כָּל הַמִּצְוָה הַזֹּאת אֲשֶׁר אֲנִי מִצְוֶה אֶתְכֶם לַעֲשׂוֹתָהּ, לֹא אֶהְבֶּה אֶת יי' אֱלֹהֵיכֶם לְלַכֵּת בְּכָל דְרָכָיו וְלִדְבָקָה בּוֹ:

דברים יא, כב: הדבקות בה'

הלכות דעות



דעות - א. מידות, דפוסי התנהגות, תכונות אופי של האדם (להלן א,א); ב. תובנות חיים שכליות (ראה מ"ג א,אנא). שני אלה אחוזים זה בזה, ותפיסות החיים הופכות לדפוסי התנהגות ולהפך, במודע או שלא במודע.

מניין המצוות: א) להדמות בדרךיו - ללכת בדרכי ה', והן הדרכים שהוא

מנהיג בהן את העולם (להלן א,ה-ו). ב) להדבק ביודעיו - להתקרב אל החכמים יודעי ה' (ג) רעים - בני ישראל (להלן א,ו). 1) להוכיח - להעיר למי שהתנהגותו אינה ראויה. 2) שלא להלפין פנים - שלא לבייש את האדם עד שילבינו פניו (פה"מ אבות ג,א). 3) אמללים - דכאי רוח, כולל היתום והאלמנה. 4) שלא להלף רכיל - אסור לספר לאדם דברים על אדם אחר (כרוכל הנווד ממקום למקום כדי למכור את סחורתו). 5) שלא לנקם - אסור לגמול רע ליהודי על רעה שעשה. 6) שלא לנטר - שלא לשמור וזכרון רע בלבנו על יהודי שעשה לו רעה ושלא להזכיר זאת לאותו יהודי, גם אם אינו עושה מעשה (סה"מ ל"ת שה).

הקדמה: הלכות דעות עוסקות בעיצוב אופיו של האדם בינו לבין עצמו וביחסיו עם הסובבים אותו כדי לכוון אותו לתכליתו האמתית ולהעמיד חברת מופת מתוקנת (מ"ג א,ג,ג; ג,ג).

א) משנה - שונה, ואין הכוונה למזורה, כמשמעותה בימינו. בעל חמה - כעס, כועס תמיד. 'בעל' תכונה מסוימת הוא מי שהתכונה קבועה בו. שדעתו מישבת עליו - אדם רגוע, שמאורעות העולם אינם משפיעים עליו. גבה לב - גאותו. שפל רוח עד מאד - עניו מאוד, שאינו מחשיב את עצמו כלל. לא תשבע נפשו מהלף בתאונה - ככל שניתן לו רצונו למלא את תאוותיו הגופניות, כך הוא רוצה עוד יותר. לךברים מעוטים שהגוף צריך להן - הגוף צריך מעט, אך האדם רוצה הרבה, וטהור הגוף אינו רוצה אף מה שהוא צריך.

א) נפש רחבה - בעל תאוה גדולה לכסף (להלן ב,ו "נבהל להון"; פה"מ אבות ה,ו). מקצר - עצלן שאינו שואף לעבוד ולהשיג (כבישעיהו לו,כז).

א) מסגף - מענה. קובץ על ידו - קמצן לעצמו. לדעתו - ברצונו.

יש בכללן אחת עשרה מצוות, חמש מצוות עשה ושש מצוות לא תעשה, וזה הוא פירושן: א) להדמות בדרךיו. ב) להדבק ביודעיו. ג) לאהב את רעים. ד) לאהב את הגרים. ה) שלא לשנא אחים. ו) להוכיח. ז) שלא להלפין פנים. ח) שלא לענות אמללים. ט) שלא להלף רכיל. י) שלא לנקם. יא) שלא לנטר. ובאור מצוות אלו בפירקים אלו.

פרק ראשון

הדרך הבינונית - דרך ה'

דעות בני האדם

א) דעות הרבה יש לכל אחד ואחד מבני אדם, וזו משנה מזו ורחוקה ממנה ביותר: יש אדם שהוא בעל חמה, כועס תמיד; ויש אדם שדעתו מישבת עליו, ואינו כועס כלל, ואם כועס - יכעס כעס מעט בכמה שנים; ויש אדם שהוא גבה לב ביותר; ויש שהוא שפל רוח עד מאד; ויש שהוא בעל תאנה, לא תשבע נפשו מהלף בתאונה; ויש שהוא טהור גוף ביותר, לא יתאנה אפלו לךברים מעוטים שהגוף צריך להן.

א) ויש בעל נפש רחבה, שלא תשבע נפשו מכל ממון העולם, כענין שניאמר: "אהב כסף לא ישבע כסף" (קהלת ה,ט); ויש מקצר, שדין אפלו דבר מועט שלא יספיק לו, ולא ירדף להשיג כל צרכו.

א) ויש שהוא מסגף עצמו ברכב, וקובץ על ידו, ואינו אוכל פרוטה משלו אלא בצער גדול; ויש שהוא מאבד כל ממנו בידו לדעתו. ועל דרכים אלו שאר כל הדעות, כגון

מהולל ואונן, וכילי ושוע, ואכזרי ורחמן, ורף לךב ואמיץ לב, וכל פיוצא בהן.

ב ויש בין כל דעה ודעה רחוקה ממנה בקצה האחר דעות בינוניות, זו רחוקה מזו. וכל הדעות – יש מהן דעות שיהן לאדם מתחלת בריתו, לפי טבע גופו; ויש מהן דעות שטבעו שלאדם זה מכון ועתיד לקבל אותן במהרה יתר משאר הדעות; ויש מהן שאינן לאדם מתחלת בריתו, אלא למד אותן מאחרים, או שנפנה להן מעצמו לפי מחשבה שעלתה בלבו, או ששמע שזו הדעה טובה לו, ובה ראוי לילך, והנהיג עצמו בה עד שנקבעה.

הדרך הישרה

ג שני קצוות הרחוקות זו מזו שבכל דעה ודעה – אינן דרך טובה, ואין ראוי לו לאדם ללכת בהן ולא ללמדן לעצמו. ואם מצא טבעו נוטה לאחת מהן, או מוכן לאחת מהן, או שפךר למד אחת מהן ונהג בה – יחזיר עצמו למוטב, וילך בדרך הטובים, והיא הדרך הישרה.

ד הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משני הקצוות רחוק שונה, ואינה קרובה לא לזו ולא לזו. ולפיכך צווי חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד, ומשער אותם, ומכונן אותם בדרך האמצעית, כדי שיהא שלם.

ד ² כיצד? לא יהא בעל חמה נוח לכעס, ולא כמת שאינו מרגיש, אלא בינוני: לא יכעס אלא על דבר גדול שראוי לכעס עליו, כדי שלא יעשה פיוצא בו פעם אחרת.

ד ³ וכן לא תאונה אלא לדברים שהגוף צריך להן ואי אפשר לחיות בזולתן, כענין שנאמר: "צדיק אכל לשבע נפשו" (משלי יג,כה). וכן לא יהיה עמל בעסקו אלא להשיג דבר שצריך לו לחיי שעה, כענין שנאמר: "טוב מעט לצדיק" (תהילים לו,טז). ולא יקבץ ידו ביותר, ולא יפזר כל ממונו, אלא נותן צדקה

שההרגל נעשה לו טבע, תכונות אופי ותפיסות עולם.

ד ¹ שם דעותיו תמיד – מעריך את התנהגותו ותפיסותיו תמיד.

ד ² נוח לכעס – כועס בקלות (פה"מ אבות ב,ט). כמת שאינו מרגיש – אדיש, המנותק מן הסובב אותו. על דבר גדול שראוי לכעס עליו – כלפי חוץ, אך בלבו אסור לו לכעוס לעולם (השלם ב,ג).

ד ³ לחיי שעה – למחיתו. ולא יקבץ – אל יקפוץ. אל יסגור את ידו ויימנע מלתת.

מהולל – מי שהתנהגותו הקבועה שחוק וליצנות וקלות דעת. אונן – מי שהתנהגותו הקבועה צער, תלונות והתאוננות. פילי – קמצן, מי שאינו נותן לאחרים ממה שיש לו. שוע – נדיב ופזרן יותר ממה שראוי (ראה מתנות עניים ז,א), שאף היא מידה רעה. רחמן – רחמן באופן קיצוני, שהיא מידה רעה, כשמרחם גם על מי שאינם ראויים לרחמים. רף לךב – פחדן, מי שמדמיין דברים מפחידים יותר ממה שיש במציאות, ו"מבהיל עצמו" (מלכים ז,1טו). אמיץ לב – אומץ לב הוא תכונה טובה רק אם היא ממוצעת, "והאומץ ממוצע בין חירוף הנפש והמורץ" (פה"מ אבות, הקדמה ד), והוא מן התכונות המחויבות לשופט (סנהדרין ב,3ז), וללווחם במלחמה (מלכים ז,41ט). וכאן הכוונה למי שתמיד מכניס עצמו לסכנה גם כשאינו צורך, ואינו חושב על חייו ועל משפחתו.

ב בריתו – בריאתו. שהאדם נולד עם נטייה לתכונות שהיו לאבותיו ועברו אליו בתורשה באופן טבעי ("לפי טבע גופו"), ונעשו מידות הטבעיות בו, כגון תכונת היהודים להיות ביישנים ורחמנים וגומלי חסדים (איטורי ביאה יט,ז). ואף על פי שבני אדם נולדים עם נטיות אלו, כל אדם יכול לשנות אותן בכל זמן, מי בקלות ומי בקושי רב (תשובה ה,א). שטבעו שלאדם זה מכונן... משאר הדעות – שיש לאדם מוכנות להתנהגות מסוימת, הדורשת ממנו פחות מאמץ, אך במאמץ והשתדלות גדולים יותר, הוא יכול לשנות את אופיו. לפי מחשבה שעלתה בלבו – החלטה מתוך מחשבה מעמיקה והתבוננות או כמו בפעמים רבות, החלטה מתוך רגש עז (עלבון, כעס, הוללות וכדומה), כשגם כשהרגש עובר, החלטה נשמרת בתת המודע שלו. והנהיג עצמו בה עד שנקבעה – שההרגל נעשה לו טבע, תכונות אופי ותפיסות עולם.

כפי מסת ידו – יכולתו הכספית (לפירוט ראה ערכים ח, ג). שִׁמְחָה כָּל יָמָיו בְּנִחָת – שמחה שיש בה עבודת ה' (יום טוב ו, כ), וגם שמקבל את הרע בטובת נפש (תשובה ט, א; ברכות י, ג). בְּסִבְרָה פְּנִימִים לְפִתּוֹ – ברצון ובעדינות (פה"מ אבות א, יד; וראה יסודי התורה ה, יא).

ד חֲכָם – שבאופן כללי הוא בעל מעלות מידותיות ומעלות שכליות בשלמות (פה"מ אבות ה, ה; מו"נ ג, נד). הוֹי וְיִתְרַחֵק מִדַּעַה בִּינוּנִית מְעֻט לְצַד זֶה אוֹ לְצַד זֶה – בכיוון הפוך לנטיות הטבעיות ומה שהוא רגיל לו, כדי לאזן את הנטייה הטבעית החריגה וללכת בדרך הממוצעת.

ו מָה הוּא נִקְרָא חֲנוּן אִף אִתָּה הִיָּה חֲנוּן – ה' נקרא חנון, וכל אדם מצווה להיות חנון. ובניגוד לאדם, הקב"ה אינו משתנה, שהאדם חנון לפעמים ולפעמים אינו חנון. והתורה מתארת את ה' בלשון זו כדי לחנך אותנו (יסודי התורה א, יב). אָרְךְ אַפַּיִם – סבלן. וְלִהְדַמּוֹת כְּפִי כַחוֹ – להתאים את הדרך שהוא חי בה ומתנהג בעולם לפי הדרך שה' מנהל בה את העולם. וסיים הרמב"ם את ספרו "מורה הנבוכים" בעניין זה. וזה לשונו: "שלמות האדם אשר בה יתפאר באמת היא מי שהגיע להשגתו יתעלה כפי יכולתו, וידע השגחתו על בראייה בהמצאתם והנהגתם היאך היא, והיו הליכות אותו האדם אחר אותה ההשגה מתכוון בהם תמיד חסד צדקה ומשפט" (סוף מו"נ).

ז וְיִשְׁנֶה וְיִשְׁלַשׁ – יחזור פעם שנייה ופעם שלישית. וְיִקְבְּעוּ הַדְּעוֹת בְּנַפְשׁוֹ – התכונות נעשות קבועות רק מתוך מעשים החוזרים על עצמם. לחזרה על המעשים הטובים הקטנים והיומיומיים יש השפעה על נפש האדם יותר ממעשה טוב אחד גדול (ראה פה"מ אבות ג, טו: "לפי רוב המעשה אבל לא על פי המעשה").

ז' הַיּוֹצֵר – ה', בורא העולם. צְדָקָה וּמִשְׁפָּט – הצדקה הוא איוון לאדם ולזולתו; חובת האדם לסגל לעצמו מידות טובות (להיטיב לעצמו) ולהיטיב למי שנוקק לו, כגון להקים את מי

כפי מסת ידו, ומלֹה פְּרָאוֹי לְמִי שֶׁצָּרִיף. וְלֹא יֵהָא מְהוֹלֵל וְשׁוֹחֵק, וְלֹא עֲצַב וְאוֹנָן, אֲלֵא שִׁמְחָה כָּל יָמָיו בְּנִחָת, בְּסִבְרָה פְּנִימִים יְפֹת. וְכֵן שָׁאָר דְּעוּתָיו. וְדָרְךָ זֶה הִיא דְּרָךְ הַחֲכָמִים.

חכמה וחסידות

ד כָּל אָדָם שֶׁדְּעוּתָיו כִּלְכָן דְּעוֹת בִּינוּנִית מְמַצְעוֹת – נִקְרָא 'חֲכָם'. הוֹי וְיִתְרַחֵק מִדַּעַה בִּינוּנִית מְעֻט לְצַד זֶה אוֹ לְצַד זֶה – נִקְרָא 'חֲסִיד'.

הוֹי בְּיַצֵּד? מִי שֶׁיִּתְרַחֵק מִגְּבַה הַלֵּב עַד הַקְּצֵה הָאֲחֵרוֹן, וְיִהְיֶה שְׁפֵל רוּחַ בְּיֹתֵר – נִקְרָא 'חֲסִיד', וְזוֹ הִיא מִדַּת חֲסִידוּת. וְאִם נִתְרַחֵק עַד הָאֲמֻצָּע בְּלִבָּד, וְיִהְיֶה עָנוּ – נִקְרָא 'חֲכָם', וְזוֹ הִיא מִדַּת חֲכָמָה. וְעַל דְּרָךְ זֶה שָׁאָר כָּל הַדְּעוֹת. וְחֲסִידִים הֵרָאשׁוּנִים הֵיוּ מִטֵּיִן דְּעוֹת שֶׁלָּהֵן מִדְּרָךְ הָאֲמֻצְעִית כִּנְגֵד שְׁתֵּי הַקְּצוֹת: יֵשׁ דְּעָה שֶׁמִּטֵּיִן אוֹתָהּ כִּנְגֵד הַקְּצֵה הָאֲחֵרוֹן, וְיֵשׁ דְּעָה שֶׁמִּטֵּיִן אוֹתָהּ כִּנְגֵד הַקְּצֵה הֵרָאשׁוֹן, וְזֶהוּ 'לְפָנִים מְשׁוּרֵת הַדִּין'.

התדמות בדרכי

הוֹי וּמִצְוִיִן אָנוּ לְלַכֵּת בְּדַרְכֵים אֵלוּ הַבִּינוּנִים, וְהֵם הַדְּרָכִים הַטּוֹבִים וְהַיִּשְׁרִים, שֶׁנֶּאֱמַר: "וְהִלַּכְתָּ בְּדַרְכֵיו" (דברים כח, ט); וְ כִּף לְמַדּוֹ בְּפִרּוֹשׁ מִצְוָה זֶה: מָה הוּא נִקְרָא 'חֲנוּן' – אִף אִתָּה הִיָּה חֲנוּן; מָה הוּא נִקְרָא 'רְחוּם' – אִף אִתָּה הִיָּה רְחוּם; מָה הוּא נִקְרָא 'קְדוֹשׁ' – אִף אִתָּה הִיָּה קְדוֹשׁ. וְעַל דְּרָךְ זֶה קְרָאוּ הַנְּבִיאִים לְאֵל כָּכָל אוֹתָן הַכְּנוּיִן: 'אָרְךְ אַפַּיִם' וְרַב חֲסֵד', 'צְדִיק' וְיִשְׁר', 'תָּמִים', 'גְּבוּר', וְחֲזָק', וְכִיּוֹצֵא בָהֶן – לְהוֹדִיעַ שְׁאֵלוּ דְרָכֵים טוֹבִים וְיִשְׁרִים הֵן, וְחִיב אָדָם לְהִנְהִיג עֲצָמוֹ בָּהֶן וְלִהְדַמּוֹת כְּפִי כַחוֹ.

זוֹ וְכִיּוֹצֵד רִגְלֵי אָדָם עֲצָמוֹ בְּדְעוֹת אֵלוּ עַד שֶׁיִּקְבְּעוּ בוֹ? יַעֲשֶׂה וְיִשְׁנֶה וְיִשְׁלַשׁ בְּמַעֲשִׂים שְׁעוֹשֶׂה עַל פִּי הַדְּעוֹת הָאֲמֻצְעִיּוֹת, וְיִחְזוֹר בָּהֶן תָּמִיד, עַד שֶׁיְהִי מַעֲשִׂיהֶן קָלִים עֲלָיו, וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם טָרַח, וְיִקְבְּעוּ הַדְּעוֹת בְּנַפְשׁוֹ.

ז' וְלִפִּי שֶׁהַשְּׁמוֹת הָאֵלוּ שֶׁנִּקְרָא בָּהֶן הַיּוֹצֵר הֵן הַדְּרָךְ הַבִּינוּנִית שֶׁאָנוּ חִיבִין לְלַכֵּת בָּהּ – נִקְרָאת דְּרָךְ זֶה 'דְּרָךְ יי', וְהִיא שְׁלֵמָה אֲבָרְהָם אֲבִינוּ לְבָנָיו, שֶׁנֶּאֱמַר: "כִּי יַדְעוּתוֹ לְמַעַן אֲשֶׁר יַצְוֶה אֶת בְּנָיו וְאֶת בֵּיתוֹ אַחֲרָיו, וְשִׁמְרוּ דְרָךְ יי, לַעֲשׂוֹת צְדָקָה וּמִשְׁפָּט" (בראשית יח, ט).

ז' וְהוֹלֵךְ בְּדַרְךְךָ זֶה מְבִיא טוֹבָה וּבִרְכָה לְעַצְמוֹ, שְׁנֵאמַר: "לְמַעַן הָבִיא יי עַל אֲבָרְהָם אֶת אֲשֶׁר דָּבַר עָלָיו" (שם).
 שנופל. המשפט, במובנו המצומצם, בא לקבוע את הדין, לחובת הגידון או לזכותו, כגון לשלם לשכיר את משכורתו (מ"ג, ג, נג).

ז' מְבִיא טוֹבָה וּבִרְכָה לְעַצְמוֹ – כל התורה היא לטובת האדם, כמו שנאמר "לטוב לנו" (דברים י, יג; ו, כד-כה), והחוטא מפסיד לעצמו (תשובה ה, ב; פה"מ אבות ה, א). וכל זאת, כדי שישאף האדם להידמות לה'.

פֶּרֶק שְׁנִי

ההכוונה לדרך הטובה

רפואת חולי הנפשות

א' חוֹלֵי הַגּוּף טוֹעֲמִין הַמֵּר מְתוֹק וְהַמְתוֹק מֵר, וַיֵּשׁ מִן הַחוֹלִים מִי שֶׁמִּתְאַוֶּה וְתֵאָב לְמֵאֲכָלוֹת שְׂאִינָן רְאוּיִין לְאֲכִילָהּ, כְּגוֹן הַעֶפֶר וְהַפֶּחַם, וְשׁוֹנֵא הַמֵּאֲכָלוֹת הַטּוֹבִים, כְּגוֹן הַפֶּת וְהַבֶּשֶׂר, הַפֶּל לְפִי רַב הַחֲלִי; כֶּף בְּנֵי אָדָם שֶׁנִּפְשׁוֹתֵיהֶם חוֹלוֹת, מִתְאַוּיִן וְאוֹהֲבִין הַדְּעוֹת הַרְעוֹת, וְשׁוֹנְאִין הַדְּרָךְ הַטּוֹבָה, וּמִתְעַצְלִין לְלַכֵּת בָּהּ, וְהִיא כְּבִדָה עֲלֵיהֶם לְמֵאֵד, לְפִי חָלִים. וְכֵן יִשְׁעִיהוּ אוֹמֵר בְּאַנְשֵׁים הֶלְלוּ: "הוֹי הָאֲמָרִים לְרַע טוֹב וְלַטּוֹב רַע, שְׁמִים חֲשֵׁף לְאוֹר וְאוֹר לְחֲשֵׁף, שְׁמִים מֵר לְמֵתוֹק וּמְתוֹק לְמֵר" (ישעיה ה, ב). וְעֲלֵיהֶם נֵאמַר: "הַעֲזֹבִים אֶרְחוֹת יִשְׂרָאֵל לְלַכֵּת בְּדַרְכֵי חֲשֵׁף" (משלי ב, יג).

א' וּמָה הִיא תַקְנַת חוֹלֵי הַנְּפֹשׁוֹת? לֵכּוּ אֶצֶל הַחֲכָמִים, שֶׁהֵן רוֹפְאֵי הַנְּפֹשׁוֹת, וִירְפְּאוּ חָלִים בְּדַעוֹת שֶׁמְלַמְּדִים אוֹתָם, עַד שֶׁיִּחְזָרוּם לְדַרְךְ הַטּוֹבָה. וְהַמְפְּרִים בְּדַעוֹת הַרְעוֹת שֶׁלָּהֶם וְאִינֶם הוֹלְכִים אֶצֶל הַחֲכָמִים לְרַפָּא אוֹתָם – עֲלֵיהֶם אָמַר שְׁלֵמָה: "וּמוֹסֵר – אֲוִילִים בְּזוֹ" (שם א, ז).

ב' וְכִיצַד הִיא רְפוּאָתָם? מִי שֶׁהוּא בְּעַל חֲמָה – אוֹמְרִים לוֹ לְהִנְהִיג עַצְמוֹ, שְׂאֵם הַכָּה וְקָלָל לֹא יִרְגִישׁ כְּלָל, וְיִלְךְ בְּדַרְךְךָ זֶה זְמַן מְרַבָּה, עַד שֶׁתַּעֲקֹר הַחֲמָה מִלְּבוֹ.

ב' וְאִם הָיָה גְבִיהַ לֵב – יְנַהִיג עַצְמוֹ בְּכַזְיוֹן הַרְבֵּה, וַיֵּשֶׁב אֲוִילִים בְּזוֹ – הַטִּיפְשִׁים מְבֹזִים אֶת הַחֲכָמָה וְהַמוֹסֵר.

ב' בְּעַל חֲמָה – ראה לעיל ביאור א, א. לא יִרְגִישׁ כְּלָל – לא שישתוק ויצבור כעס במחשבתו, אלא שלא יגיב בגלל הרגש, ובשלב הזה יתייחס לכך כביטול. עַד שֶׁתַּעֲקֹר הַחֲמָה מִלְּבוֹ – וּמוֹבֵן שְׂבִסוּפוֹ שֶׁל הַתְּהִלִּיךְ, כְּשִׁילְמַד לְהַתְּאִפֵּק, כְּשִׁיכוֹ אוֹתוֹ לֹא יִתְנַהֵג בְּאִדְרִישׁוֹת, אֲלֵא יַעֲשֶׂה מָה שְׁצָרִיךְ כְּדֵי שֶׁלֹּא יִכּוּ אוֹתוֹ עוֹד. וְכִדֵּי שֶׁלֹּשׁוֹת עַל הַמַּעֲשִׂים, וְלֹא לְהִיגָרָר לְהַגִּיב עַל מַעֲשֵׂי הַזּוּלוֹת, צָרִיךְ לְחַשׁוֹב לְפָנֵי הַתְּגוּבָה.

ב' גְּבִיהַ לֵב – גאוותן.

א' הַמֵּר מְתוֹק – כאילו הוא מתוק. שֶׁנִּפְשׁוֹתֵיהֶם חוֹלוֹת – אין הכוונה למחלות נפש קשות הנובעות מפגעים פיזיים או כימיים במוח, שאין האדם יכול לשנותם, והרי הם כשאר המומים שיש בבני האדם, כי אם למי שאינו חי בתודעה נכונה (במחשבה ובהכרה), שכבר סיגל לעצמו בעומק נפשו דעות רעות, שיש בידו לשנות אותן. מכל מקום, הרמב"ם סבור שמשברים נפשיים הם תוצאה של תפיסה מעוותת של המציאות. לְלַכֵּת בְּדַרְכֵי חֲשֵׁף – כשם שהחושך אינו מציאות עצמאית אלא העדר אור, כך הרע בעולם אינו מציאות עצמאית אלא העדר טוב. ה' ברא את העולם טוב, והרע שיש בעולם בא מן האדם השם "מסכים" המונעים ממנו בחייו לחיות חיי "אור", שהם הכרת ה' (מ"ג, ג; ג, יב; הקדמה לפה"מ אבות, פרק ז).

א' וִירְפְּאוּ חָלִים בְּדַעוֹת שֶׁמְלַמְּדִים אוֹתָם – לימוד המידות ורפואת ההתנהגות הנכונים מתוך תפיסת החיים הנכונה יש בו כדי לעצב את דרכו של האדם בשלווה ולהביט על הקורות אותו באורח ישר ונכון. תיקון הדעות הפסולות שבאדם הוא חלק ממצנת החזרה בתשובה לכל אדם ובכל זמן. ולעולם תיקון דעות פסולות קשה לאדם יותר מריפוי המעשים (תשובה ז, א). וּמוֹסֵר

אֲוִילִים בְּזוֹ – הטיפשים מבזים את החכמה והמוסר.

יִשָּׁב לְמִטָּה מִן הַפֶּלַח – במקום לא חשוב. פְּלוּזֵי סְחָבוֹת – בגדים ישנים שכבר בלו, סמרטוטים. הַמְּבֻזִים אֶת לֹבְשֵׁיהֶם – בעיני הבריות, המדמים שיופי בגדי האדם מעיד על כבודו (ראה להלן ה,טו; מו"נ ג,מה).

ב, וְעַל קוֹ זֶה יַעֲשֶׂה בְּשֵׁאֵר כָּל הַדְּעוֹת – ועל פי עיקרון זה, טיפול בתופעה על ידי תופעה מנוגדת לה, יעשה בשאר המידות. טיפול זה דומה ליישור ברזל מכופף, שצריך לכופף אותו לכיוון נגדי כדי שיתיישר (לשיטה זו בטעמי המצוות ראה מו"נ ג,מה; ג,מט).

ג, גְּבֵה הֶלֶב – גאווה, תחושת כבוד דמיונית כלפי הזולת וכלפי עצמו, המונעת את האדם מלתקן את דרכיו, מפני שאינו מכיר בחסרונותיו. מְאֹד מְאֹד הָיִי שֶׁפֶל רוּחַ – אין הכוונה לחוסר ביטחון עצמי, שאינו אלא הערכה לא נכונה של כוחותיו, אלא שתהיה לו הערכה עצמית אמתית של כוחותיו ולמעמדו מול ה' יתברך, ושיהא נכנע בכל עת לאמת (לתכונה זו להשגת החכמה ראה תלמוד תורה ג,ט). כְּפָר פְּעֻקָר – במציאות ה', "שהוה העיקר הגדול שהכל תלוי בו" (יסודי התורה א,ו), מפני שהאדם שם את עצמו במרכז העולם ומתנהג כאילו אין אלוה מעליו, והרי רק לה' הכבוד והתהילה באמת. בְּשִׁמְתָא דְאִית בֵּיה גִּסּוֹת הַרוּחַ – תרגום: [יהא] בנידוי (תלמוד תורה ז,ב) מי שיש בו גסות הרוח (גאווה).

ג, וְכֵן הַפְּעֵס וכו' – הכעס בא לרוב בהתפרצות רגעית בלא מחשבה, והאדם פוגע מאוד בסביבתו, ואף בעצמו, שהרי דבריו אינם נשמעים, והוא אינו מתקן את דרכיו. הכעס אינו רק תגובה רגעית לא מחושבת והבנה שגויה של המציאות, אלא האדם נשאר עם זכרון הכעס גם בטווח הרחוק, ומתוך כך הוא ממשיך לקבל החלטות שגויות. יתר על כן, הכעס בא בעיקר מתחושת הקורבן והאומלל, כאילו האדם חסר חירות ובחירה ומנוהל על ידי הסובבים אותו. הכעס גורם לאדם להסיר מעצמו את האחריות אפילו לתגובה שלו, עד שהוא אומר 'הכעיסו אותי' במקום 'בחרתי לכעוס'. פְּרָנָס – מנהיג את הציבור (ואם הוא עושה זאת שלא לשם שמים, עונשו חמור ראה סנהדרין כה,א; תשובה ג,ג). לְיִסְרָם – ללמדם מוסר ולחנך אותם, כי בדרך כלל בני אדם אינם מייחסים חשיבות גדולה אלא לדברים שכוועים עליהם. והכעס הנזכר כאן הוא הכעס למטרה חינוכית, המכוון לעתיד וכלפי חוץ (השלם לעיל א,ד2). נמצא שהכעס האמתי אסור לעולם. מְדַמָּה אִישׁ – מחקה אדם כועס.

ג, כְּאֵלֹו עוֹבֵד עֲבוּדָה זָרָה – הכועס חש פגיעה, ומדמה שהמציאות צריכה לרצות אותו כאילו הוא במרכז העולם, ולא הקב"ה, והדבר דומה לעבודה זרה, וכאילו הוא סוגר לעצמו (עיין פה"מ אבות ב,ט).

לְמִטָּה מִן הַפֶּלַח, וְיִלְבַּשׁ בְּלוּזֵי סְחָבוֹת הַמְּבֻזִים אֶת לֹבְשֵׁיהֶם, וְכִיּוֹצֵא בְּדָבָרִים אֱלוֹ, עַד שְׂעֵקֶר גְּבֵה הֶלֶב מִמֶּנּוּ, וְיִחְזֹר לְדָרְךָ הָאֲמֻצָּעִית, שֶׁהִיא דָרְךְ הַטּוֹבָה; וְלִכְשֵׁיחְזֹר לְדָרְךָ הָאֲמֻצָּעִית – יִלְךְ בָּהּ כָּל יְמָיו.

ב, וְעַל קוֹ זֶה יַעֲשֶׂה בְּשֵׁאֵר כָּל הַדְּעוֹת: אִם הָיָה רְחוּק לְקֻצָּה הָאֲחָד – יִרְחִיק עֲצָמוֹ לְקֻצָּה הַשְּׁנִי, וְיִנְהַג בּוֹ זְמַן מְרֻבָּה, עַד שְׂיִחְזֹר לְדָרְךָ הַטּוֹבָה, וְהִיא מְדָה בִּינוּנִית שֶׁבְּכָל דְּעָה וְדְעָה.

גאווה וכעס

ג, וַיֵּשׁ דְּעוֹת שְׂאֵסוּר לוֹ לְאָדָם לְנַהֵג בְּהֵן בְּבִינוּנִית, אֲלֵא יִתְרַחֵק עַד הַקֻּצָּה הָאֲחָר. וְהוּא גְּבֵה הֶלֶב, שְׂאִין דָּרְךְ הַטּוֹבָה שְׂיִהִי אָדָם עָנּוּ בְּלִבּוֹ, אֲלֵא שְׂיִהִי שֶׁפֶל רוּחַ, וְתִהְיֶה רוּחוֹ נְמוּכָה לְמָאד, וְלִפְיָךְ נֶאֱמַר בְּמִשְׁהָ רַבְּנּוּ "עָנּוּ מְאֹד" (במדבר יב,ג), וְלֵא נֶאֱמַר 'עָנּוּ' בְּלִבְד; וְלִפְיָךְ צִוּוּ חֻכְמִים: מְאֹד מְאֹד הָיִי שֶׁפֶל רוּחַ, וְעוֹד אֲמָרוּ, שֶׁפֶל הַמְּגִבִיָּה לְבוֹ – כְּפָר פְּעֻקָר, שְׂנֶאֱמַר: "וְרָם לְבָבְךָ, וְשִׁכַּחְתָּ אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ" (דברים ח,יד), וְעוֹד אֲמָרוּ: בְּשִׁמְתָא – דְאִית בֵּיה גִּסּוֹת הַרוּחַ, וְאֶפְלוּ מְקַצְתָּהּ.

ג, וְכֵן הַפְּעֵס – דְּעָה רְעָה הִיא עַד לְמָאד, וְרֵאוי לְאָדָם שְׂיִתְרַחֵק מִמֶּנָּה עַד הַקֻּצָּה הָאֲחָר, וְיִלְמַד עֲצָמוֹ שְׂלֵא יְכַעַס, וְאֶפְלוּ עַל דְּבָר שְׂרֵאוי לְכַעַס עָלָיו. וְאִם רְעָה לְהַטִּיל אִימָה עַל בְּנָיו וּבְנֵי בֵיתוֹ, אוֹ עַל הַצְּבוּר אִם הָיָה פְּרָנָס, וְרְעָה לְכַעַס עָלֵיהֶן כְּדִי שְׂיִחְזְרוּ לְמוֹטָב – יִרְאֶה עֲצָמוֹ בְּפִנְיָהֶם שֶׁהוּא כּוֹעֵס, כְּדִי לְיִסְרָם, וְתִהְיֶה דְּעָתוֹ מִשְׁבֶּת בֵּינוֹ לְבֵין עֲצָמוֹ, כְּאָדָם שֶׁהוּא מְדַמָּה אִישׁ בְּשַׁעַת כְּעֵסוֹ, וְהוּא אֵינוֹ כּוֹעֵס.

ג, אֲמָרוּ חֻכְמִים הֵרֵאשׁוּנִים: כָּל הַכּוֹעֵס – כְּאֵלֹו עוֹבֵד עֲבוּדָה זָרָה. וְאֲמָרוּ שֶׁכָּל הַכּוֹעֵס: אִם חָכָם הוּא – חֻכְמָתוֹ

מסתלקת ממנו; ואם נביא הוא – נבואתו מסתלקת ממנו. בעלי פנים – אין חיייהם חיים. לפיכך צוה להתרחק מן הפנים, עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפלו לדברים המכעיסין, וזו היא הדרך הטובה. ודרך הצדיקים: הן עלובין ואינן עלובין, שומעין חרפתן ואינן משיבין, עושים מאהבה ושמים בפסורין – עליהן הפתוב אומר: "ואהביו כצאת השמש בגברתו" (שופטים ה,א).

דיבור

ד¹ לעולם ירבה אדם בשתיקה, ולא ידבר אלא או בדבר חקמה או בדברים שצריך להן לחיי גופו. אָמרו על רב, תלמיד רבנו הקדוש, שלא שח שיחה בטלה כל ימיו, וזו היא שיחת רב כל אדם. ואפלו בצרכי הגוף לא ירבה אדם דברים. ועל זה צוו חכמים ואמרו: כל המרבה דברים – מביא חטא; ואמרו: לא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה.

ד² וכן בדברי תורה ובדברי חקמה, יהיו דברי החכם מעטים ועניניהם מרבים, והוא שצויו חכמים ואמרו: לעולם ישנה אדם לתלמידו דרך קצרה. אכל אם היו הדברים מרבין והענין מועט – הרי זו סכלות; ועל זה נאמר: "כי בא החלום ברב ענין, וקול כסיל ברב דברים" (קהלת ה,ב).

ה סג לחרקה – שתיקה. לפיכך לא ימהר להשיב, ולא ירבה לדבר; וילמד לתלמידים בשוה ונחת, בלא צעקה, בלא אריכות לשון; הוא ששלמה אומר: "דברי חכמים בנחת נשמעים" (שם ט,ו).

גנבת דעת

ו¹ אסור לאדם להנהיג עצמו בדברי חלקות ופתי, ולא תהיה אחת בפנה ואחת בלב, אלא תוכו ככרו, והענין שבלב הוא הדבר שפפה. ואסור לגנוב דעת הבריות, ואפלו דעת הגוי.

ה סג לחקמה שתיקה – השתיקה שומרת על חכמת האדם כמו גדר (=סייג), כי אם האדם מדבר הרבה, קשה שלא ישגה בדבריו. לא ימהר להשיב – לא ישיב אדם על דברי חברו לפני שמע אותם עד סופם והתבונן בהם. בשוה – ביישוב הדעת, בשלווה.

ו¹ דברי חלקות ופתי – אמרות חנופה ושקר הנעיימות (=חלקות) לשומען. תוכו ככרו – פנימיותו כחיצוניותו (לחריג ראה להלן ה,31). לגנוב דעת – לעשות מעשה רמייה ולגרום לזולת תחושה של נאמנות (ראה מכירה יא,ת). ואפלו דעת הגוי – "וכן אינן מותרין האונאות והתחבולות ומיני המרמות והזיוף והסילוף עם הגויים. אמרו עליהם השלום: 'אסור לגנוב דעת הבריות, ואפילו דעת הגוי', וכל שכן אם יהא תלוי חילול השם, שאז יהיה העוון חמור יותר, ויושגו לאדם תכונות רעות על ידי כל המעשים הרעים הללו, אשר העיד יתעלה על עצמו שהוא מתעב אותן כשלעצמן, נעשו עם מי שנעשו, והוא אמרו 'כי תועבת ה' אלהיך כל עושה אלה, כל עושה עול' (דברים כה,20)" (פ"מ כלים יב,ז).

אין חיייהם חיים – שהרי כל חייהם מלאים מרירות ורעל על מעשי אחרים או על עצמם. שלא ירגיש – יהיה אדיש. עלובין – סופגים עלבונות. ואין הכוונה שהם אדישים להם, אלא שהם מרגישים את העלבון ומבינים את מטרת המעליב ("נעלב מהן" ביסודי התורה ה,2א), אלא שרגש המוסר ואהבת הבריות מתגבר, ואינם משיבים בגלל גדלות רוחם (עין א"ה שבת פח,א) חרפתן – שמביישים אותם (לעלבון שאינו אישי אלא על התורה ראה תלמוד תורה ז,5א). ושמים בפסורין – מפני שהם מביינים שהייסורים הם אות מן השמים על חטאיהם, ומטרתם לעורר את האדם להיטיב את דעותיו ולשוב אל ה' (מ"ג ג,ו). הפתוב אומר: "בן יאבדו כל אוזיך ה', ואהביו כצאת השמש בגברתו" – כשם שהשמש יוצאת בחזקה לאחר הלילה החשוך, כך עתידים לצאת כל הצדיקים אוהבי ה', גיבורים ומחוזקים על אף יחסם הרע של הרשעים כלפיהם.

ד¹ רבנו הקדוש – רבי יהודה הנשיא, מחבר המשנה. שיחה בטלה – שיחה סתמית, שאין בה לא מצוה ולא עברה, כסיפורי ההמון: היאך נבנה הארמון וכיוצא בזה (לניחוח סוגי הדיבור ראה פה"מ אבות א,טו). דברים – דיבורים.

ד² ישנה אדם לתלמידו דרך קצרה – יחזור ("ישנה") הרב ויאמר לתלמידיו שוב ושוב משפטים קצרים, כדי שיקל עליהם לזכור אותם. פי בא החלום ברב ענין וכו' – כשם שהאדם חולם על הרבה דברים, אך לא לכל פרט קטן יש משמעות, כך הטיפש (= הכסיל) מדבר הרבה אך אומר מעט דברים חשובים.

ו¹, לא ימכר לגוי בשר נבלה בכלל שחוטה – לגוי מותר לאכול בשר נבלה (בהמה שמתה ולא נשחטה או שנשחטה שחיטה שאינה כשרה) כשם שמותר לאכול בשר שחוטה, אך אסור לערבב בשר נבלה יחד עם בשר שחוטה ולמכרם יחד כאילו כל הבשר בשר שחוטה, שהרי בשר שחוטה רצוי יותר מבשר נבלה. מנעל שלמה – נעל העשויה מעור נבלה. ולא יסרב – ולא יסרהב, לא יפציר. תקרבת – מאכלים של כיבוד. רוח נכון – רוח נאמנה. עמל והוות – שקר ומזימה רעה.

ו¹ התל – רוח שטות. ואונן – המתלונן, ציני על כל דבר. מרגילין לערונה – מביאים לידי גילוי עריות. מקביל – בא לקראת.

ו² נבהל להון – רודף כסף. עין טובה – מסתפק בחלקו (פה"מ אבות ב,ה). מעט עסק – ממעט בעסקים. מוציאין את האדם מן העולם – מי שיש בו אחת מן המידות הללו, מפסיד את עצמו, ואינו קונה לא מידות שכליות ולא מידות התנהגותיות, ומפסיד את עולמו בעולם הזה ובעולם הבא. והוא ששלמה ומחשבותיך יהיו מכוונים לאמת".

א¹ ואתרחק לצד האחרון – אתנתק מן המידות הללו בקיצוניות. פומרי אדום וכו' – אלו הנזירים הנוצרים (הנקראים כן במסורת ישראל). לפי טעות הנצרות, ההתרחקות מאישה מביאה למעלה גבוהה, ודין הכומר שלא יישא אישה לא כן לפי התורה, שמי שנושא אישה הוא בדרגת טהרה וקדושה גבוהה, ואף יש מצוה מן התורה להוליד בנים (איסורי ביאה כב,א; אישות טו,א).

א² הרי הוא אומר בנזיר וכו' – נזיר יהודי (כמתואר בספר במדבר פרק ו) הוא מי שבמשך זמן מסוים מתרחק משלושה דברים: מכל מאכל או משקה העשוי מענבים, מן התספורת ומטומאת מת.

אך הוא חייב לשאת אישה ככל יהודי. בסוף נזירותו, וכן אם נטמא במהלך נזירותו (כמובא בציטוט בהלכה), הוא מביא קרבן חטאת, מפני שהביא את עצמו לידי זהירות מיותרת, קל וחומר למי שמתנזר מכל הנאה חומרית מותרת. אמנם

ו² כיצד? לא ימכר לגוי בשר נבלה בכלל שחוטה, ולא מנעל שלמה במקום מנעל של שחוטה, ולא יסרב בחברו שיאכל אצלו והוא יודע שאינו אוכל, וינכה לו בתקרבת והוא יודע שאינו מקבל, ולא יפתח לו חביות שהוא צריך לפתח אותן למכרן, כדי לפתותו שבשביל כבודו פתח, וכן כל פיוצא בזה. אפלו מלה אחת שלפתי ושלגנבת הדעת אסורה; אלא שפת אמת, ורוח נכון, ולב טהור מכל עמל והוות.

שמחה ועין טובה

ו¹ לא יהיה אדם בעל שחוק והתל, ולא עצב ואונן, אלא שמת. כף אמרו חכמים: שחוק וקלות ראש מרגילין לערונה; וצויו שלא יהא אדם פרוץ בשחוק, ולא עצב ומתאבל, אלא מקביל את כל האדם בסדר פנים יפות.

ו² וכן לא יהיה בעל נפש רחבה, נבהל להון, ולא עצל וביטל ממלאכה, אלא בעל עין טובה, מעט עסק, ועוסק בתורה, ואותו המעט שהוא חלקו – ישמח בו. ולא יהיה בעל קטטה, ולא בעל קנאה, ולא בעל תאנה, ולא רודף אחר הכבוד; כף אמרו חכמים: הקנאה והתאנה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם. פללו שלדבר: ילף במדה הבינונית שבכל דעה ודעה, עד שיהיו כל דעותיו מכוונות באמצעות. והוא ששלמה אומר: "וכל דרביך יבנו" (משלי ד,כ).

אומר: "פלוס מעגל רגלך [שקול את הליכותיך], וכל דרביך יבנו [שכל מעשיך ומחשבותיך יהיו מכוונים לאמת]".

פרק שלישי

בכל דרכיך דעה

3

החוטא בסיגוף

א¹ שמא יאמר אדם: הואיל והתאנה והכבוד וכיוצא בהן דרך רעה הן, ומוציאין את האדם מן העולם, אפרש מהן ביותר, ואתרחק לצד האחרון, עד שלא יאכל בשר, ולא ישתה יין, ולא ישא אישה, ולא ישב בדירה נאה, ולא ילבש מלבוש נאה, אלא השק והצמר הקשה וכיוצא בהן, כגון כומרי אדום – גם זו דרך רעה היא, ואסור לילף בה.

א² המהלך בדרך זו נקרא חוטא; הרי הוא אומר בנזיר: "וכפר עליו מאשר חטא על הנפש" (במדבר ו,יא) – אמרו

אך הוא חייב לשאת אישה ככל יהודי. בסוף נזירותו, וכן אם נטמא במהלך נזירותו (כמובא בציטוט בהלכה), הוא מביא קרבן חטאת, מפני שהביא את עצמו לידי זהירות מיותרת, קל וחומר למי שמתנזר מכל הנאה חומרית מותרת. אמנם

חכמים: ומה אם נזיר, שלא פָּרַשׁ אֶלָּא מִן הַיֵּינ, צָרִיף כִּפְרָה – המוֹנֵעַ עֲצָמוּ מִכָּל דְּבָר, עַל אַחַת כִּמְה וְכִמְה.

א לְפִיכָף צִוּוּ חֲכָמִים שְׁלֵא יִמְנַע אָדָם עֲצָמוּ אֶלָּא מִדְּבָרִים שְׁמֻנְעָה הַתּוֹרָה בְּלָבָד, וְלֹא יִהְיֶה אוֹסֵר עֲצָמוּ בְּנִדְרִים וּבְשָׁבוּעוֹת עַל דְּבָרִים הַמְתַּרִּין. כִּף אָמְרוּ חֲכָמִים: לֹא דִיף מֶה שְׁאֶסְרָה תּוֹרָה, אֶלָּא שְׁאֵתָה אוֹסֵר עֲלֶיךָ דְּבָרִים אַחֲרִים?

א וּבְכָלֵל הַזֶּה, אֵלּוּ שְׁמַתְעֲנִין תָּמִיד – אֵינֶן בְּדַרְךָ טוֹבָה. וְאָסְרוּ חֲכָמִים שֶׁיְהִי אָדָם מְסַגֵּף עֲצָמוּ בְּתַעֲנִית. וְעַל כֵּל הַדְּבָרִים הָאֵלּוּ וְכִיּוֹצֵא בֵּהֶן, צָוָה שְׁלֵמָה וְאָמַר: "אֵל תְּהִי צְדִיק הַרְבֵּה וְאֵל תִּתְחַכֵּם יוֹתֵר, לָמָּה תִּשׁוּמֶם?" (קהלת ז, טו).

חיים לשם שמיים

ב צָרִיף אָדָם שֶׁיִּכּוֹן כָּל מַעֲשָׂיו כְּלָם כְּדִי לִידַע אֵת הַשָּׁם בְּרוּף הוּא בְּלָבָד. וְיִהְיֶה שְׁכָתוֹ וְקוּמוֹ וְדַבּוּרוֹ – הַכֵּל לַעֲמַת זֶה הַדְּבָר. כִּי צָד? כִּשְׁיִשָּׂא וְיִתֵּן אוֹ יַעֲשֶׂה מְלֵאכָה לְטַל שְׁכָר, לֹא יִהְיֶה בְּלָבוֹ קְבוּץ מָמוֹן בְּלָבָד, אֶלָּא יַעֲשֶׂה דְּבָרִים הַלְלוֹ כְּדִי שְׁיִמְצָא דְּבָרִים שֶׁהַגּוֹף צָרִיף לָהֶן מֵאֲכִילָה וּשְׁתִּיָּה וְיִשְׁיַבֵּת בֵּית וּנְשִׂיאַת אִשָּׁה.

ב וְכֵן כְּשִׁיאֲכַל וְיִשְׁתֶּה וְיִכְעַל, לֹא יִשִּׂים עַל לְבוֹ לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים הַלְלוֹ כְּדִי לְהַנּוֹת בְּלָבָד, עַד שְׁנִמְצָא שְׁאֵינּוּ אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה אֶלָּא הַמְּתוֹק לַחֵף וְיִכְעַל כְּדִי לְהַנּוֹת, אֶלָּא יִשִּׂים עַל לְבוֹ כְּשִׁיאֲכַל וְיִשְׁתֶּה כְּדִי לְהַבְרֹת גּוּפוֹ וְאֶבְרִיו בְּלָבָד.

ב לְפִיכָף לֹא יֵאָכַל כָּל שֶׁהַחֵף מִתְאַוָּה, כְּמוֹ הַכֵּלֵב וְהַחֲמוֹר, אֶלָּא יֵאָכַל דְּבָרִים הַמוֹעִילִין לוֹ, אִם מְרִים אִם מְתוֹקִים. וְלֹא יֵאָכַל דְּבָרִים הַרְעִים לַגּוֹף, אִף עַל פִּי שֶׁהֵן מְתוֹקִין לַחֵף.

ב כִּי צָד? מִי שֶׁהִיָּה בְּשֵׁרוֹ חֵם – לֹא יֵאָכַל בְּשֵׁר וְלֹא דְּבִשׁ, וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן, כְּעֲנִין שְׁאָמַר שְׁלֵמָה דְּרַף מֶשֶׁל: "אֲכַל דְּבִשׁ הַרְבּוֹת לֹא טוֹב" (משלי כה, כז). וְשׁוֹתֶה מִי הַעֲלֵשִׁין, אִף עַל פִּי שֶׁהוּא מֵר, שְׁנִמְצָא שֶׁהוּא אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה דְּרַף רְפוּאָה בְּלָבָד, כְּדִי שְׁיִבְרִיא וְיַעֲמֵד שְׁלָם, הוֹאִיל וְאִי אֶפְשָׁר לְאָדָם לְחַיּוֹת אֶלָּא בְּאֲכִילָה וּשְׁתִּיָּה.

ב וְכֵן כְּשִׁיכְעַל – לֹא יִכְעַל אֶלָּא כְּדִי לְהַבְרֹת גּוּפוֹ וְכְדִי לְקַיֵּם אֵת הַזֵּרַע. לְפִיכָף אֵינּוּ בּוֹעֵל כָּל זְמַן שִׁתְּאָוָּה אֶלָּא בְּכָל עֵת שְׂדִיעַ שֶׁהוּא צָרִיף לְהוֹצִיא שְׁכָבֶת זֵרַע, כְּמוֹ דְּרַף הַרְפָּאוֹת אוֹ לְקַיֵּם אֵת הַזֵּרַע.

לעֲתִים הַהַתְנַזְרוֹת רְצוּיָה, אִם הִיא נַעֲשִׂית לְצוּרֵךְ רִפּוּי וּבִאֻפֵּן זְמַנִּי, אִךְ זוֹ אֵינָה דֶרֶךְ לְרַבִּים, וְאֵינֶן לַחֲקוֹתָהּ. וְרֹאזִי הַלְהִדִּישׁ שְׁקֻרְבַת ה' אֵינָה מוֹשַׁגַת בְּעִינוּיִי הַגּוֹף, "כִּאִילוֹ ה' אוֹיְבוֹ שֶׁל הַגּוֹף וְרוּצָה לְאֲבָדוֹ וְלֹהֵשְׁמִידוֹ" (פ"מ אבות, הקדמה ד'; נזירות י"ד; וראה גם נדרים י"ב, כג).

א אוֹסֵר עֲצָמוּ – כַּגּוֹן הָאוֹמֵר: 'אֵנִי נוֹדֵר שִׁיְהִי הַבֶּשֶׂר אֲסוּר עָלַי הַשָּׁנָה'; 'אֵנִי נִשְׁבַּע שֶׁלֹּא אוֹכֵל הַשָּׁנָה בֶּשֶׂר'. דִּיף – מִסְפִּיק לָךְ.

א מְתַעֲנִין – צָמִים. מְסַגֵּף – מַעֲנָה. אֵל תְּהִי צְדִיק וְכו' – אֵל תְּגוּים יוֹתֵר מִמֶּה שֶׁנִּדְרַשׁ מִצְדִּיק וְחֲכָם, כְּדִי שֶׁלֹּא תִפְסֵד אֵת מֶה שֶׁהִשְׁגַת וְתִהְיֶה כְּשִׁמְמָה (עפ"י מ"ג א, לב).

ב לִידַע אֵת הַשָּׁם בְּרוּף הוּא בְּלָבָד – לְחַיּוֹת חַיִּים הַמְלוּוִים בְּתוֹדַעַה שֶׁל הַכֶּרֶת ה' וּמְמוֹקְדִים בְּמַטְרָה זוֹ בְּלָבָד. כְּדִי שְׁיִמְצָא דְּבָרִים שֶׁהַגּוֹף צָרִיף לָהֶן – שִׁיְהִי לוֹ מָמוֹן לְקִנְיַת צוּרְכֵי גּוּפוֹ הַמַּעֲטִים, וְיִתְמַקֵּד בֵּהֶם, וְלֹא יִכְלֶה אֵת כּוֹחוֹתָיו בְּרִכְשֵׁי־דְבָרִים שֶׁהַלֵּב רוּצָה אוֹתָם וְהַגּוֹף אֵינּוּ צָרִיךְ לָהֶם (מ"ג ג, יג).

ב לְהַבְרֹת – לְהַבְרִיא.

ב וְלֹא יֵאָכַל דְּבָרִים הַרְעִים לַגּוֹף – דְּבָרִים שֶׁאֵינֶם בְּרִיאִים אוֹ בְּכִמּוֹת גְּדוּלָה (לְפִירוֹשׁ בְּעִנְיַן זֶה רָאָה לַהֲלֵן ד, טו-ו).

ב בְּשֵׁרוֹ חֵם – מִזִּיעַ הַרְבֵּה. לֹא יֵאָכַל בְּשֵׁר וְלֹא דְּבִשׁ... וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן – מִפְּנֵי שֶׁהֵם מְמַרְצִים אֵת הַדָּם וְגוֹרְמִים לְהוֹצֵא. עֲלֵשִׁין – עוֹלֵשׁ תְּרַבּוּתִי (Cichorium intybus). מִשְׁקָה רוֹתַח עֲשׂוּי מִן הַעוֹלֵשׁ מִשְׁמֵשׁ כְּשִׁיקוּי רְפוּאִי (הַעוֹלֵשׁ הוּא מִמִּינֵי הַמְרוֹר בְּפֶסֶח רָאָה חֲמֵץ וּמִצֵּה ז, יג).

ב כְּשִׁיכְעַל וְכו' – וְהַדְּבָרִים אֲמוּרִים בְּאִשְׁתּוֹ, הַמּוֹתֵר לוֹ, שֶׁלֹּא יִהְיֶה שְׁטוֹף בְּתַאוּוָה, אֵלָּא יִכְעַל לְבִרְיאוֹת גּוּפוֹ, כַּגּוֹן כִּשְׁהוּא חֵשׁ גּוֹדֵשׁ שֶׁל זֵרַע אוֹ כְּדִי לְהַבְרִיא יְלָדִים לְעוֹלָם וּלְקַיֵּם מִצְוַת "פְּרוּ וּרְבוּ" ("לְקַיֵּם אֵת הַזֵּרַע"), אוֹ מִצְוַת "עוֹנָה" הָאֲמוּרָה בְּתוֹרָה (לַהֲלֵן ד, ט; ה, ד; אִישׁוֹט ט, א; אִישׁוֹרִי בִיאָה כֹּא, ט-יא).

ג. אין זו דרך טובה – מפני שעדיין נשארה מטרתו סיפוק הנאת הגוף, שהחליף את הנאת המאכל בהנאה אחרת של הגוף, ואין זו דרך אמיתית אלא של סיפוק הנאות. יסתכל – ישכיל (לראייה שכלית ראה מ"ג א, ד).

ג. המנהיג עצמו על פי הרפואה – אם שם על לבו שיהיה כל גופו ואבריו שלמים חזקים בלבד, ושיהיה לו בנים עושין מלאכתו ועמלין לצרכו, אין זו דרך טובה. אלא ישים על לבו שיהא גופו שלם וְחֹזֵק, כְּדֵי שְׂתִהְיֶה נִפְשׁוֹ יִשְׂרָה לְדַעַת אֶת יי, שְׂאֵי אֶפְשֶׁר שְׂיִכֵּין וְיִסְתַּכֵּל בְּחֻמּוֹת וְהוּא חוֹלֵה או אֶחָד מֵאֲבָרָיו כּוֹאֵב. וְיִשִּׁים עַל לְבוֹ שְׂיִהְיֶה לוֹ בֶּן, אוֹלֵי יִהְיֶה חָכֵם וְגֵדוּל בְּיִשְׂרָאֵל.

ג. נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו כלן – עובד את יי תמיד, אפלו בשעה שנושא ונותן, ואפלו בשעה שבוועל, מפני שמחשבתו בכל כְּדֵי שְׂיִמְצָא צָרְכּוֹ עַד שְׂיִהְיֶה גּוֹפּוֹ שְׁלֵם לְעַבֵּד אֶת יי.

ג. ואפלו בשעה שהוא ישן – אם ישן לדעת כְּדֵי שְׂתַנּוּחַ דַּעְתּוֹ עָלָיו וְיִנּוּחַ גּוֹפּוֹ, כְּדֵי שְׁלֹא יִחַלֶּה, וְלֹא יוּכַל לְעַבֵּד אֶת יי והוא חולה, נמצאת שנה שלו עבודה למקום ברובה הוא. ועל ענין זה צוה חכמים ואמרו: וְכָל מַעֲשֵׂיךָ יִהְיוּ לְשֵׁם שְׁמַיִם. והוא שאמר שלמה בְּחֻמּוֹתָ: "בְּכָל דְּרָכֶיךָ דַּעְהוּ" (שם ג, ו).

ג. וְכָל מַעֲשֵׂיךָ יִהְיוּ לְשֵׁם שְׁמַיִם – זו דרגה גבוהה ביותר, שלמיצוייה מגיע אדם בדרגת נביא. בשאיפה למעשים לשם שמים מתפנה לאדם זמן רב. ובמצב זה, מותר לאדם באופן זמני להרגיע את חושיו מעומס ולשמור על בריאות נפשו גם בראיית דברים יפים ובהתעסקות ביופי ובאומנות (פה"מ אבות, הקדמה ה).

להלן ט. חלק מן התפיסות בהלכות אלו נחקרו ויש להן תימוכין מדעי, ורק בהלכות מעטות התפיסה הרפואית בימינו שונה מתפיסת הרמב"ם. בביאור הקצר שנוביא להלן נתייחס גם לתקפותן של כמה מן ההלכות שבפרק זה מבחינת הרפואה המודרנית. מכל מקום, כיום ראוי שכל מי שמבקש ללכת בדרכי הבריאות ייוועץ ברופא הבקי הן בשיטות הטיפול המודרניות הן בתזונה ושיטות טיפול טבעיות, כיוון שהנהגת הרפואה אינה חוק לכל, אלא אישית ומותאמת לכל אדם כפי מזגו ומצבו הבריאותי (מ"ג ג, לד).

פרק ד – הקדמה: בפרק זה מביא הרמב"ם את חזית הידע הרפואי בימיו (לפני כ-850 שנה) שנועד לשמירת הגוף, כמצוה של חיים בדרכי ה'. באופן כללי, הכללים שמביא הרמב"ם מתאימים לאדם שחי על פי התזונה הטבעית המתאימה לאדם. כיום, אנו חיים בעולם מזההם הרבה יותר, התזונה שלנו שונה מהותית ומכילה מאות ואלפי חומרים מלאכותיים שלא היו קיימים בעבר, אנחנו אוכלים מזון מעובד ומשמור, נושמים אוויר מזההם, לא שוהים די הצורך באוויר הצח תחת כיפת השמים ולא מפעילים את גופנו כבעבר. על אף זאת, רוב הלכות שמירת הבריאות שמביא הרמב"ם נכונות גם לימינו (ראה

פרק רביעי

בריאות הגוף

פתיחה

א. המְבָרִין הַמְּחַלְמִין – המבריאים את הגוף, מחזקים אותו ומרפאים אותו.

א. הוֹאֵיל וְהוֹיֵת הַגּוֹף בְּרִיא וְשְׁלֵם מְדַרְכֵי יי הוּא, שְׂהֵרִי אֵי אֶפְשֶׁר שְׂיִכֵּין או יַדַּע וְהוּא חוֹלֵה – צָרִיךְ אָדָם לְהִרְחִיק עֲצָמוֹ מְדַבְּרִים הַמְּאֲבָדִין אֶת הַגּוֹף, וּלְהִנְהִיג עֲצָמוֹ בְּדַבְּרִים הַמְּבָרִין הַמְּחַלְמִין, וְאֵלּוֹ הֵן: