הלכות דעות

משנה תורה לרמב״ם

geulaquiz.com

פרק א

א דֵּעוֹת הַרְבֵּה יֵשׁ לְכָל אֶחָד וְאֶחָד מִבְּנֵי אָדָם וְזוֹ מְשֻׁנָּה מִזוֹ וּרְחוֹקָה מִמֶּנָּּה בְּיוֹתֵר. יֵשׁ אָדָם שֶׁהוּא בַּעַל חֵמָה כּוֹעֵס תָּמִיד. וְיֵשׁ אָדָם שֶׁדַּעְתּוֹ מְיֻשֶּׁבֶת עָלָיו וְאֵינוֹ כוֹעֵס כְּלָל וְאִם יִכְעַס יִכְעַס כַּעַס מְעַט בְּכַמָּה שָׁנִים. וְיֵשׁ אָדָם שֶׁהוּא גְּבַהּ לֵב בְּיוֹתֵר. וְיֵשׁ שֶׁהוּא שְׁפַל רוּחַ בְּיוֹתֵר. וְיֵשׁ שֶׁהוּא בַּעַל תַּאֲוָה לֹא תִשְׂבַּע נַפְשׁוֹ מֵהָלְךְ בְּתַאֲוָה. וְיֵשׁ שֶׁהוּא בַּעַל לֵב טָהוֹר מְאֹד וְלֹא יִתְאַוֶּה אֲפִלּוּ לִדְבָרִים מְעַטִּים שֶׁהַגּוּף צָרִיךְ לָהֶן. וְיֵשׁ בַּעַל נֶפֶשׁ רְחָבָה שֶׁלֹּא תִשְׂבַּע נַפְשׁוֹ מִכָּל מָמוֹן הָעוֹלָם, כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (קהלת ה ט) "אוֹהֵב כֶּסֶף לֹא יִשְׂבַּע כָּסֶף". וְיֵשׁ מְקַצֵּר נַפְשׁוֹ שֶׁדַּיּוֹ אֲפִלּוּ דָּבָר מְעַט שֶׁלֹּא יַסְפִּיק לוֹ וְלֹא יִרְדֹּף לְהַשִּׂיג כָּל צָרְכּוֹ. וְיֵשׁ שֶׁהוּא מְסַגֵּף עַצְמוֹ בְּרָעָב וְקוֹבֵץ עַל יָדוֹ וְאֵינוֹ אוֹכֵל פְּרוּטָה מִשֶּׁלּוֹ אֶלָּא בְּצַעַר גָּדוֹל. וְיֵשׁ שֶׁהוּא מְאַבֵּד כָּל מָמוֹנוֹ בְּיָדוֹ לְדַעְתּוֹ. וְעַל דְּרָכִים אֵלּוּ שְׁאָר כָּל הַדֵּעוֹת כְּגוֹן מְהוֹלָל וְאוֹנֵן וְכִילַי וְשׁוֹעֵ וְאַכְזָרִי וְרַחֲמָן וְרַךְ לְבָב וְאַמִּיץ לֵב וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן:

ב וְיֵשׁ בֵּין כָּל דֵּעָה וְדֵעָה הֶרְחוֹקָה מִמֶּנָּּה בַּקָּצֶה הָאַחֵר דֵּעוֹת בֵּינוֹנִיּוֹת זוֹ רְחוֹקָה מִזוֹ. וְכָל הַדֵּעוֹת יֵשׁ מֵהֶן דֵּעוֹת שֶׁהֵן לָאָדָם מִתְּחִלַּת בְּרִיָּתוֹ לְפִי טֶבַע גּוּפוֹ. וְיֵשׁ מֵהֶן דֵּעוֹת שֶׁטִּבְעוֹ שֶׁל אָדָם זֶה מְכֻוָּן וְעָתִיד לְקַבֵּל אוֹתָם בְּמְהֵרָה יוֹתֵר מִשְּׁאָר הַדֵּעוֹת. וְיֵשׁ מֵהֶן שֶׁאֵינָן לָאָדָם מִתְּחִלַּת בְּרִיָּתוֹ אֶלָּא לָמַד אוֹתָם מֵאֲחֵרִים אוֹ שֶׁנִּפְנָה לָהֶן מֵעַצְמוֹ לְפִי מַחֲשָׁבָה שֶׁעָלְתָה בְּלִבּוֹ. אוֹ שֶׁשָּׁמַע שֶׁזּוֹ הַדֵּעָה טוֹבָה לוֹ וּבָהּ רָאוּי לֵילֵךְ וְהִנְהִיג עַצְמוֹ בָּהּ עַד שֶׁנִּקְבְּעָה בְּלִבּוֹ:

ג שְׁתֵּי קְצָווֹת הָרְחוֹקוֹת זוֹ מִזוֹ שֶׁבְּכָל דֵּעָה וְדֵעָה אֵינָן דֶּרֶךְ טוֹבָה וְאֵין רָאוּי לוֹ לָאָדָם לְלֶכֶת בָּהֶן וְלֹא לְלַמְּדָן לְעַצְמוֹ. וְאִם מָצָא טִבְעוֹ נוֹטֶה לְאַחַת מֵהֶן אוֹ מוּכָן לְאַחַת מֵהֶן אוֹ שֶׁכְּבָר לָמַד אַחַת מֵהֶן וְנָהַג בָּהּ יַחֲזִיר עַצְמוֹ לַמּוּטָב וְיֵלֵךְ בְּדֶרֶךְ הַטּוֹבִים וְהִיא הַדֶּרֶךְ הַיְשָׁרָה:

ד הַדֶּרֶךְ הַיְשָׁרָה הִיא מִדָּה בֵּינוֹנִית שֶׁבְּכָל דֵּעָה וְדֵעָה מִכָּל הַדֵּעוֹת שֶׁיֵּשׁ לוֹ לָאָדָם. וְהִיא הַדֵּעָה שֶׁהִיא רְחוֹקָה מִשְּׁתֵּי הַקְּצָווֹת רָחוֹק שָׁוֶה וְאֵינָהּ קְרוֹבָה לֹא לָזוֹ וְלֹא לָזוֹ. לְפִיכָךְ צִוּוּ חֲכָמִים הָרִאשׁוֹנִים שֶׁיְּהֵא אָדָם שָׂם דֵּעוֹתָיו תָּמִיד וּמְשַׁעֵר אוֹתָם וּמְכַוְּנָן אוֹתָם בַּדֶּרֶךְ הָאֶמְצָעִית כְּדֵי שֶׁיְּהֵא שָׁלֵם בְּגוּפוֹ. כֵּיצַד. לֹא יְהֵא בַּעַל חֵמָה נוֹחַ לִכְעֹס וְלֹא כְּמֵת שֶׁאֵינוֹ מַרְגִּישׁ אֶלָּא בֵּינוֹנִי. לֹא יִכְעֹס אֶלָּא עַל דָּבָר גָּדוֹל שֶׁרָאוּי לִכְעֹס עָלָיו כְּדֵי שֶׁלֹּא יֵעָשֶׂה כַּיּוֹצֵא בּוֹ פַּעַם אַחֶרֶת. וְכֵן לֹא יִתְאַוֶּה אֶלָּא לִדְבָרִים שֶׁהַגּוּף צָרִיךְ לָהֶן וְאִי אֶפְשָׁר לִהְיוֹת בְּזוּלָתָן כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (משלי יג כה) "צַדִּיק אֹכֵל לְשֹׂבַע נַפְשׁוֹ". וְכֵן לֹא יִהְיֶה עָמֵל בְּעִסְקוֹ אֶלָּא לְהַשִּׂיג דָּבָר שֶׁצָּרִיךְ לוֹ לְחַיֵּי שָׁעָה כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (תהילים לז טז) "טוֹב מְעַט לַצַּדִּיק". וְלֹא יִקְפֹּץ יָדוֹ בְּיוֹתֵר. וְלֹא יְפַזֵּר מָמוֹנוֹ אֶלָּא נוֹתֵן צְדָקָה כְּפִי מִפַּת יָדוֹ וּמַלְוֶה כָּרָאוּי לְמִי שֶׁצָּרִיךְ לוֹ. וְלֹא יְהֵא מְהוֹלָל וְשׂוֹחֵק וְלֹא עָצֵב וְאוֹנֵן אֶלָּא שָׂמֵחַ כָּל יָמָיו בְּנַחַת בְּסֵבֶר פָּנִים יָפוֹת. וְכֵן שְׁאָר דֵּעוֹתָיו. וְדֶרֶךְ זוֹ הִיא דֶּרֶךְ הַחֲכָמִים. כָּל אָדָם שֶׁדֵּעוֹתָיו דֵּעוֹת (בֵּינוֹנִית) [בֵּינוֹנִיּוֹת] מְמֻצָּעוֹת נִקְרָא חָכָם:

ה וּמִי שֶׁהוּא מְדַקְדֵּק עַל עַצְמוֹ בְּיוֹתֵר וְיִתְרַחֵק מִדֵּעָה בֵּינוֹנִית מְעַט לְצַד זֶה אוֹ לְצַד זֶה נִקְרָא חָסִיד. כֵּיצַד. מִי שֶׁיִּתְרַחֵק מִגַּבֵּהּ הַלֵּב עַד הַקָּצֶה הָאַחֲרוֹן וְיִהְיֶה שְׁפַל רוּחַ בְּיוֹתֵר נִקְרָא חָסִיד וְזוֹ הִיא מִדַּת חֲסִידוּת. וְאִם נִתְרַחֵק עַד הָאֶמְצַע בִּלְבַד וְיִהְיֶה עָנָו נִקְרָא חָכָם וְזוֹ הִיא מִדַּת חָכְמָה. וְעַל דֶּרֶךְ זוֹ שְׁאָר כָּל הַדֵּעוֹת. וַחֲסִידִים הָרִאשׁוֹנִים הָיוּ מַטִּין דֵּעוֹת שֶׁלָּהֶן מִדֶּרֶךְ הָאֶמְצָעִית כְּנֶגֶד שְׁתֵּי הַקְּצָווֹת. יֵשׁ דֵּעָה שֶׁמַּטִּין אוֹתָהּ כְּנֶגֶד הַקָּצֶה הָאַחֲרוֹן וְיֵשׁ דֵּעָה שֶׁמַּטִּין אוֹתָהּ כְּנֶגֶד הַקָּצֶה הָרִאשׁוֹן. וְזֶהוּ לְפָנִים מִשּׁוּרַת הַדִּין. וּמְצֻוִּין אָנוּ לָלֶכֶת בַּדְּרָכִים הָאֵלּוּ הַבֵּינוֹנִים וְהֵם הַדְּרָכִים הַטּוֹבִים וְהַיְשָׁרִים שֶׁנֶּאֱמַר (דברים כח ט) "וְהָלַכְתָּ בִּדְרָכָיו":

ו כָּךְ לָמְדוּ בְּפֵרוּשׁ מִצְוָה זוֹ. מַה הוּא נִקְרָא חַנּוּן אַף אַתָּה הֱיֵה חַנּוּן. מַה הוּא נִקְרָא רַחוּם אַף אַתָּה הֱיֵה רַחוּם. מַה הוּא נִקְרָא קָדוֹשׁ אַף אַתָּה הֱיֵה קָדוֹשׁ. וְעַל דֶּרֶךְ זוֹ קָרְאוּ הַנְּבִיאִים לָאֵל בְּכָל אוֹתָן הַכִּנּוּיִין אֶרֶךְ אַפַּיִם וְרַב חֶסֶד צַדִּיק וְיָשָׁר תָּמִים גִּבּוֹר וְחָזָק וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן. לְהוֹדִיעַ שֶׁהֵן דְּרָכִים טוֹבִים וִישָׁרִים וְחַיָּב אָדָם לְהַנְהִיג עַצְמוֹ בָּהֶן וּלְהִדַּמּוֹת אֵלָיו כְּפִי כֹּחוֹ:

ז וְכֵיצַד יַרְגִּיל אָדָם עַצְמוֹ בְּדֵעוֹת אֵלּוּ עַד שֶׁיִּקָּבְעוּ בּוֹ. יַעֲשֶׂה וְיִשְׁנֶה וִישַׁלֵּשׁ בַּמַּעֲשִׂים שֶׁעוֹשֶׂה עַל פִּי הַדֵּעוֹת הָאֶמְצָעִיּוֹת וְיַחֲזֹר בָּהֶם תָּמִיד עַד שֶׁיִּהְיוּ מַעֲשָׂיו קַלִּים עָלָיו וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם טֹרַח עָלָיו וְיִקָּבְעוּ הַדֵּעוֹת בְּנַפְשׁוֹ. וּלְפִי שֶׁהַשְּׁמוֹת הָאֵלּוּ נִקְרָא בָּהֶן הַיּוֹצֵר וְהֵם הַדֶּרֶךְ הַבֵּינוֹנִית שֶׁאָנוּ חַיָּבִין לָלֶכֶת בָּהּ. נִקְרֵאת דֶּרֶךְ זוֹ דֶּרֶךְ ה'. וְהִיא שֶׁלִּמֵּד אַבְרָהָם אָבִינוּ לְבָנָיו שֶׁנֶּאֱמַר (בראשית יח יט) "כִּי יְדַעְתִּיו לְמַעַן אֲשֶׁר יְצַוֶּה" וגו'. וְהַהוֹלֵךְ בְּדֶרֶךְ זוֹ מֵבִיא טוֹבָה וּבְרָכָה לְעַצְמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר (בראשית יח יט) "לְמַעַן הָבִיא ה' עַל אַבְרָהָם אֵת אֲשֶׁר דִּבֶּר עָלָיו":

פרק ב

א חוֹלֵי הַגּוּף טוֹעֲמִים הַמַּר מָתוֹק וּמָתוֹק מַר. וְיֵשׁ מִן הַחוֹלִים מִי שֶׁמִּתְאַוֶּה וְתָאֵב לְמַאֲכָלוֹת שֶׁאֵינָן רְאוּיִין לַאֲכִילָה כְּגוֹן הֶעָפָר וְהַפֶּחָם וְשׁוֹנֵא הַמַּאֲכָלוֹת הַטּוֹבִים כְּגוֹן הַפַּת וְהַבָּשָׂר הַכֹּל לְפִי רֹב הַחלי. כָּךְ בְּנֵי אָדָם שֶׁנַּפְשׁוֹתֵיהֶם חוֹלוֹת מִתְאַוִּים וְאוֹהֲבִים הַדֵּעוֹת הָרָעוֹת וְשׂוֹנְאִים הַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה וּמִתְעַצְּלִים לָלֶכֶת

בָּהּ וְהִיא כְּבֵדָה עֲלֵיהֶם לִמְאֹד לְפִי חָלְיָם. וְכֵן יְשַׁעְיָהוּ אוֹמֵר בַּאֲנָשִׁים הַלָּלוּ (ישעיה ה כ) "הוֹי הָאֹמְרִים לָרַע טוֹב וְלַטּוֹב רָע שָׂמִים חֹשֶׁךְ לְאוֹר וְאוֹר לְחֹשֶׁךְ שָׂמִים מַר לְמָתוֹק וּמָתוֹק לְמָר". וַעֲלֵיהֶם נֶאֱמַר (משלי ב יג) "הַעֹזְבִים אָרְחוֹת יֹשֶׁר לָלֶכֶת בְּדַרְכֵי חֹשֶׁךְ". וּמַה הִיא תַּקָּנַת חוֹלֵי הַנְּפָשׁוֹת. יֵלְכוּ אֵצֶל הַחֲכָמִים שֶׁהֵן רוֹפְאֵי הַנְּפָשׁוֹת וְיַרְפְּאוּ חָלְיָם בַּדֵּעוֹת שֶׁמְּלַמְּדִין אוֹתָם עַד שֶׁיְּחַזְּירוּם לַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה. וְהַמַּכְּירִים בַּדֵּעוֹת הָרָעוֹת שֶׁלָּהֶם וְאֵינָם הוֹלְכִים אֵצֶל הַחֲכָמִים לְרַפֵּא אוֹתָם עֲלֵיהֶם אָמַר שְׁלֹמֹה (משלי א ז) "חָכְמָה וּמוּסָר אֱוִילִים בָּזוּ":

ב וְכֵיצַד הִיא רְפוּאָתָם. מִי שֶׁהוּא בַּעַל חֵמָה אוֹמְרִים לוֹ לְהַנְהִיג עַצְמוֹ שֶׁאִם הֵכָּה וְקִלֵּל לֹא יַרְגִּישׁ כְּלָל. וְיֵלֵךְ בְּדֶרֶךְ זוֹ זְמַן מְרֻבֶּה עַד שֶׁיִּתְעַקֵּר הַחֵמָה מִלִּבּוֹ. וְאִם הָיָה גַּבֶּה לֵב יַנְהִיג עַצְמוֹ בְּבִזָּיוֹן הַרְבֵּה וְיֵשֵׁב לְמַטָּה מִן הַכֹּל וְיִלְבַּשׁ בְּלוֹיֵי סְחָבוֹת הַמְבֻזּוֹת אֶת לוֹבְשֵׁיהֶם וְכֵיוֹצֵא בִּדְבָרִים אֵלּוּ עַד שֶׁיַּעֲקֹר גַּבֶּה הַלֵּב מִמֶּנּוּ וְיַחֲזֹר לַדֶּרֶךְ הָאֶמְצָעִית שֶׁהוּא דֶּרֶךְ הַטּוֹבָה. וְלִכְשֶׁיַּחֲזֹר לַדֶּרֶךְ הָאֶמְצָעִית יֵלֵךְ בָּהּ כָּל יָמָיו. וְעַל קַו זֶה יַעֲשֶׂה בִּשְׁאָר כָּל הַדֵּעוֹת אִם הָיָה רָחוֹק לַקָּצֶה הָאֶחָד יַרְחִיק עַצְמוֹ לַקָּצֶה הַשֵּׁנִי וְיִנְהֹג בּוֹ זְמַן רַב עַד שֶׁיַּחֲזֹר בּוֹ לַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה וְהִיא מִדָּה בֵּינוֹנִית שֶׁבְּכָל דֵּעָה וְדֵעָה:

ג וְיֵשׁ דֵּעוֹת שֶׁאָסוּר לוֹ לָאָדָם לִנְהֹג בָּהֶן בְּבֵינוֹנִית אֶלָּא יִתְרַחֵק מִן הַקָּצֶה הָאֶחָד עַד הַקָּצֶה הָאַחֵר. וְהוּא גַּבֵּה לֵב. שֶׁאֵין דֶּרֶךְ הַטּוֹבָה שֶׁיִּהְיֶה אָדָם עָנָו בִּלְבַד אֶלָּא שֶׁיִּהְיֶה שְׁפַל רוּחַ וְתִהְיֶה רוּחוֹ נְמוּכָה לִמְאֹד. וּלְפִיכָךְ נֶאֱמַר בְּמֹשֶׁה רַבֵּנוּ (במדבר יב ג) "עָנָו מְאֹד" וְלֹא נֶאֱמַר עָנָו בִּלְבַד. וּלְפִיכָךְ צִוּוּ חֲכָמִים מְאֹד מְאֹד הֱוֵי שְׁפַל רוּחַ. וְעוֹד אָמְרוּ שֶׁכָּל הַמַּגְבִּיהַּ לִבּוֹ כָּפֹר בָּעִקָּר שֶׁנֶּאֱמַר (דברים ח יד) "וְרָם לְבָבֶךָ וְשָׁכַחְתָּ אֶת ה' אֱלֹקֶיךָ". וְעוֹד אָמְרוּ בְּשַׁמְתָּא מַאן דְּאִית בֵּיהּ גַּסּוּת הָרוּחַ וַאֲפִלּוּ מִקְצָתָהּ. וְכֵן הַכַּעַס מִדָּה רָעָה הִיא עַד לְמְאֹד וְרָאוּי לָאָדָם שֶׁיִּתְרַחֵק מִמֶּנָּה עַד הַקָּצֶה הָאַחֵר. וּילַמֵּד עַצְמוֹ שֶׁלֹּא יִכְעַס וַאֲפִלּוּ עַל דָּבָר שֶׁרָאוּי לִכְעֹס עָלָיו. וְאִם רָצָה לְהַטִּיל אֵימָה עַל בָּנָיו וּבְנֵי בֵּיתוֹ אוֹ עַל הַצִּבּוּר אִם הָיָה פַּרְנָס וְרָצָה לִכְעֹס עֲלֵיהֶן כְּדֵי שֶׁיַּחְזְרוּ לַמּוּטָב יַרְאֶה עַצְמוֹ בְּפְנֵיהֶם שֶׁהוּא כּוֹעֵס כְּדֵי לְיַסְּרָם וְתִהְיֶה דַּעְתּוֹ מְיֻשֶּׁבֶת בְּינוֹ לְבֵין עַצְמוֹ כְּאָדָם שֶׁהוּא מְדַמֶּה כּוֹעֵס בְּשָׁעַת כַּעֲסוֹ וְהוּא אֵינוֹ כּוֹעֵס. אָמְרוּ חֲכָמִים הָרִאשׁוֹנִים כָּל הַכּוֹעֵס כְּאִלּוּ עוֹבֵד עֲבוֹדַת כּוֹכָבִים. וְאָמְרוּ שֶׁכָּל הַכּוֹעֵס אִם חָכָם הוּא חָכְמָתוֹ מִסְתַּלֶּקֶת מִמֶּנּוּ וְאִם נָבִיא הוּא נְבוּאָתוֹ מִסְתַּלֶּקֶת מִמֶּנּוּ. וּבַעֲלֵי כַּעַס אֵין חַיֵּיהֶם חַיִּים. לְפִיכָךְ צִוּוּ לְהִתְרַחֵק מִן הַכַּעַס עַד שֶׁיְּנַהֵיג עַצְמוֹ שֶׁלֹּא יַרְגִּישׁ אֲפִלּוּ לַדְּבָרִים הַמַּכְעִיסִים וְזוֹ הִיא הַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה. וְדֶרֶךְ הַצַּדִּיקִים הֵן עֲלוּבִין וְאֵינָן עוֹלְבִין שׁוֹמְעִים חֶרְפָּתָם וְאֵינָם מְשִׁיבִין עוֹשִׂין מֵאַהֲבָה וּשְׂמֵחִים בְּיִסּוּרִים. וַעֲלֵיהֶם הַכָּתוּב אוֹמֵר (שופטים ה לא) "וְאֹהֲבָיו כְּצֵאת הַשֶּׁמֶשׁ בִּגְבוּרָתוֹ":

ד לְעוֹלָם יַרְגִּיל אָדָם בִּשְׂתִיקָה וְלֹא יְדַבֵּר אֶלָּא אוֹ בְּדִבְרֵי חָכְמָה אוֹ בְּדְבָרִים שֶׁצָּרִיךְ לָהֶם לְחַיֵּי גוּפוֹ. אָמְרוּ עַל רַב תַּלְמִיד רַבֵּנוּ הַקָּדוֹשׁ שֶׁלֹּא שָׂח שִׂיחָה בְּטֵלָה כָּל יָמָיו. וְזוֹ הִיא שִׂיחַת רֹב כָּל אָדָם. וַאֲפִלּוּ בְּצָרְכֵי הַגּוּף לֹא יַרְבֶּה אָדָם דְּבָרִים. וְעַל זֶה צִוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ כָּל הַמַּרְבֶּה דְּבָרִים מֵבִיא חֵטְא. וְאָמְרוּ (משנה אבות א יז) "לֹא מָצָאתִי לַגּוּף טוֹב אֶלָּא שְׂתִיקָה". וְכֵן בְּדִבְרֵי תוֹרָה וּבְדִבְרֵי חָכְמָה יְהִיוּ דִּבְרֵי הָאָדָם מְעַטִּים וְעִנְיָנֵיהֶם מְרֻבִּים. וְהוּא שֶׁצִּוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ (גמרא פסחים ג ב) "לְעוֹלָם יִשְׁנֶה אָדָם לְתַלְמִידָיו דֶּרֶךְ קְצָרָה". אֲבָל אִם הָיוּ הַדְּבָרִים מְרֻבִּין וְהָעִנְיָן מֻעָט חֲרֵי זוֹ סִכְלוּת וְעַל זֶה נֶאֱמַר (קהלת ה ב) "כִּי בָּא הַחֲלוֹם בְּרֹב עִנְיָן וְקוֹל כְּסִיל בְּרֹב דְּבָרִים":

ה (משנה אבות ג יג) "סְיָג לַחָכְמָה שְׂתִיקָה". לְפִיכָךְ לֹא יְמַהֵר לְהָשִׁיב וְלֹא יַרְבֶּה לְדַבֵּר. וּילַמֵּד לַתַּלְמִידִים בְּשׁוּבָה וָנַחַת בְּלֹא צְעָקָה וּבְלֹא אֲרִיכוּת לָשׁוֹן. הוּא שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה (קהלת ט יז) "דִּבְרֵי חֲכָמִים בְּנַחַת נִשְׁמָעִים":

ו אָסוּר לָאָדָם לְהַנְהִיג עַצְמוֹ בְּדִבְרֵי חֲלָקוֹת וּפִתּוּי. וְלֹא יִהְיֶה אֶחָד בַּפֶּה וְאֶחָד בַּלֵּב אֶלָּא תּוֹכוֹ כְּבָרוֹ וְהָעִנְיָן שֶׁבַּלֵּב הוּא הַדָּבָר שֶׁבַּפֶּה. וְאָסוּר לִגְנֹב דַּעַת הַבְּרִיּוֹת וַאֲפִלּוּ דַּעַת הַנָּכְרִי. כֵּיצַד. לֹא יִמְכֹּר לְנָכְרִי בְּשַׂר נְבֵלָה בִּמְקוֹם בְּשַׂר שְׁחוּטָה. וְלֹא מִנְעָל שֶׁל מֵתָה בִּמְקוֹם מִנְעָל שֶׁל שְׁחוּטָה. וְלֹא יְסָרְהֵב בַּחֲבֵרוֹ שֶׁיֹּאכַל אֶצְלוֹ וְהוּא יוֹדֵעַ שֶׁאֵינוֹ אוֹכֵל. וְלֹא יַרְבֶּה לוֹ בְּתִקְרֹבֶת וְהוּא יוֹדֵעַ שֶׁאֵינוֹ מְקַבֵּל. וְלֹא יִפְתַּח לוֹ חֲבִיּוֹת שֶׁהוּא צָרִיךְ לְפָתְחָן לְמָכְרָן כְּדֵי לְפַתּוֹתוֹ שֶׁיִּשְׁבִּיל כְּבוֹדוֹ פָּתַח וְכֵן כָּל כַּיּוֹצֵא בּוֹ. וַאֲפִלּוּ מִלָּה אַחַת שֶׁל פִּתּוּי וְשֶׁל גְּנֵבַת דַּעַת אָסוּר, אֶלָּא שִׂפַת אֱמֶת וְרוּחַ נָכוֹן וְלֵב טָהוֹר מִכָּל עָמָל וְהַוּוֹת:

ז לֹא יְהֵא אָדָם בַּעַל שְׂחוֹק וּמְהַתֵּלוֹת וְלֹא עָצֵב וְאוֹנֵן אֶלָּא שָׂמֵחַ. כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים שְׂחוֹק וְקַלּוּת רֹאשׁ מַרְגִּילִין אֶת הָאָדָם לְעֶרְוָה. וְצִוּוּ שֶׁלֹּא יְהֵא אָדָם פָּרוּץ בִּצְחוֹק וְלֹא עָצֵב וּמִתְאַבֵּל אֶלָּא מְקַבֵּל אֶת כָּל הָאָדָם בְּסֵבֶר פָּנִים יָפוֹת. וְכֵן לֹא יִהְיֶה בַּעַל נֶפֶשׁ רְחָבָה נִבְהָל לַהוֹן וְלֹא עָצֵב וּבָטֵל מִמְּלָאכָה. אֶלָּא בַּעַל עַיִן טוֹבָה מְמַעֵט בְּעֵסֶק וְעוֹסֵק בַּתּוֹרָה. וְאוֹתוֹ הַמִּעוּט שֶׁהוּא חֶלְקוֹ יִשְׂמַח בּוֹ. וְלֹא בַּעַל קְטָטָה וְלֹא בַּעַל קִנְאָה וְלֹא בַּעַל תַּאֲוָה וְלֹא רוֹדֵף אַחַר הַכָּבוֹד. כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים הַקִּנְאָה וְהַתַּאֲוָה וְהַכָּבוֹד מוֹצִיאִין אֶת הָאָדָם מִן הָעוֹלָם. כְּלָלוֹ שֶׁל דָּבָר יֵלֵךְ בְּמִדָּה הַבֵּינוֹנִית שֶׁבְּכָל דֵּעָה וְדֵעָה עַד שֶׁיִּהְיוּ כָּל דֵּעוֹתָיו מְכֻוָּנוֹת בָּאֶמְצָעוּת. וְהוּא שֶׁשְּׁלֹמֹה אָמַר (משלי ד כו) "פַּלֵּס מַעְגַּל רַגְלֶךָ וְכָל דְּרָכֶיךָ יִכֹּנוּ":

פרק ג

א שָׁמַע יֹאמַר אָדָם הוֹאִיל וְהַקְּנָאָה וְהַתַּאֲוָה וְהַכָּבוֹד וְכֵיוֹצֵא בָּהֶם דֶּרֶךְ רָעָה הֵן וּמוֹצִיאִין אֶת הָאָדָם מִן הָעוֹלָם. אֶפְרֹשׁ מֵהֶן בְּיוֹתֵר וְאֶתְרַחֵק לַצַּד הָאַחֲרוֹן. עַד שֶׁלֹּא יֹאכַל בָּשָׂר וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן וְלֹא יִשָּׂא אִשָּׁה וְלֹא יֵשֵׁב בְּדִירָה נָאָה וְלֹא יִלְבַּשׁ מַלְבּוּשׁ נָאֶה אֶלָּא הַשַּׁק וְהַצֶּמֶר הַקָּשֶׁה וְכֵיוֹצֵא בָּהֶן כְּגוֹן כֹּהֲנֵי הָעוֹבְדֵי כּוֹכָבִים. גַּם זֶה דֶּרֶךְ רָעָה הִיא וְאָסוּר לֵילֵךְ בָּהּ. הַמְהַלֵּךְ בְּדֶרֶךְ זוֹ נִקְרָא חוֹטֵא. שֶׁהֲרֵי הוּא אוֹמֵר בְּנָזִיר (במדבר ו יא) "וְכִפֶּר עָלָיו מֵאֲשֶׁר חָטָא עַל הַנָּפֶשׁ". אָמְרוּ חֲכָמִים וּמָה אִם נָזִיר שֶׁלֹּא פֵּרֵשׁ אֶלָּא מִן הַיַּיִן צָרִיךְ כַּפָּרָה הַמּוֹנֵעַ עַצְמוֹ מִכָּל דָּבָר וְדָבָר עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה. לְפִיכָךְ צִוּוּ חֲכָמִים שֶׁלֹּא יִמָּנַע אָדָם עַצְמוֹ אֶלָּא מִדְּבָרִים שֶׁמְּנַעָתוּ הַתּוֹרָה בִּלְבַד. וְלֹא יְהֵא אוֹסֵר עַצְמוֹ בִּנְדָרִים וּבִשְׁבוּעוֹת עַל דְּבָרִים הַמֻּתָּרִים. כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים לֹא דַיֶּךָּ מַה שֶּׁאָסְרָה תּוֹרָה אֶלָּא שֶׁאַתָּה אוֹסֵר עָלֶיךָ דְּבָרִים אֲחֵרִים. וּבִכְלָל הַזֶּה אִלּוּ שֶׁמִּתְעַנִּין תָּמִיד אֵינָן בְּדֶרֶךְ טוֹבָה. וְאָסְרוּ חֲכָמִים שֶׁיְּהֵא אָדָם מְסַגֵּף עַצְמוֹ בְּתַעֲנִית. וְעַל כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלּוּ וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן צִוָּה שְׁלֹמֹה וְאָמַר (קהלת ז טז) "אַל תְּהִי צַדִּיק הַרְבֵּה וְאַל תִּתְחַכַּם יוֹתֵר לָמָּה תִּשּׁוֹמֵם":

ב צָרִיךְ הָאָדָם שֶׁיְּכַוֵּן לִבּוֹ וְכָל מַעֲשָׂיו כֻּלָּם לְיַדֵּעַ אֶת הַשֵּׁם בָּרוּךְ הוּא בִּלְבַד, וְיִהְיֶה שִׂבְתּוֹ וְקוּמוֹ וְדִבּוּרוֹ הַכֹּל לְעֵמַת זֶה הַדָּבָר. כֵּיצַד? כְּשֶׁיִּשָּׂא וְיִתֵּן אוֹ יַעֲשֶׂה מְלָאכָה לְטֹל שָׂכָר, לֹא יִהְיֶה בְּלִבּוֹ לִקְבֹּץ מָמוֹן בִּלְבַד, אֶלָּא יַעֲשֶׂה דְּבָרִים הָאֵלּוּ כְּדֵי שֶׁיִּמְצָא דְּבָרִים שֶׁהַגּוּף צָרִיךְ לָהֶם מֵאֲכִילָה וּשְׁתִיָּה וִישִׁיבַת בַּיִת וּנְשִׁיאַת אִשָּׁה. וְכֵן כְּשֶׁיֹּאכַל וְיִשְׁתֶּה וְיִבְעל לֹא יָשִׂים בְּלִבּוֹ אֶלָּא לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים הָאֵלּוּ כְּדֵי לֵהָנוֹת בִּלְבַד עַד שֶׁנִּמְצָא שֶׁאֵינוֹ אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה אֶלָּא הַמְּתוֹק לַחֵךְ וְיִבְעל כְּדֵי לֵהָנוֹת, אֶלָּא יָשִׂים עַל לִבּוֹ שֶׁיֹּאכַל וְיִשְׁתֶּה כְּדֵי לְהַבְרוֹת גּוּפוֹ וְאֵיבָרָיו בִּלְבַד. לְפִיכָךְ לֹא יֹאכַל כָּל שֶׁהַחֵךְ מִתְאַוֶּה כְּכֶלֶב וַחֲמוֹר אֶלָּא יֹאכַל דְּבָרִים הַמּוֹעִילִים לַגּוּף אִם מָרִים אִם מְתוּקִים. וְלֹא יֹאכַל דְּבָרִים הָרָעִים לַגּוּף אַף עַל פִּי שֶׁהֵן מְתוּקִים לַחֵךְ. כֵּיצַד? מִי שֶׁהָיָה בְּשָׂרוֹ חַם לֹא יֹאכַל בָּשָׂר וְלֹא דָּבֵשׁ וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן, כָּעִנְיָן שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה דֶּרֶךְ מָשָׁל (משלי כה כז) "אָכֹל דְּבַשׁ" וְגוֹ'. וְשׁוֹתֶה מֵי הָעֲלָשִׁין אַף עַל פִּי שֶׁהוּא מַר שֶׁנִּמְצָא שׁוֹתֶה וְאוֹכֵל דֶּרֶךְ רְפוּאָה בִּלְבַד כְּדֵי שֶׁיַּבְרִיא וְיַעֲמֹד שָׁלֵם הוֹאִיל וְאִי אֶפְשָׁר לָאָדָם לִחְיוֹת אֶלָּא בַּאֲכִילָה וּשְׁתִיָּה. וְכֵן כְּשֶׁיִּבְעל לֹא יִבְעל אֶלָּא כְּדֵי לְהַבְרוֹת גּוּפוֹ וּכְדֵי לְקַיֵּם אֶת הַזֶּרַע. לְפִיכָךְ אֵינוֹ בּוֹעֵל כָּל זְמַן שֶׁיִּתְאַוֶּה אֶלָּא כָּל עֵת שֶׁיֵּדַע שֶׁהוּא צָרִיךְ לְהוֹצִיא שִׁכְבַת זֶרַע כְּמוֹ דֶּרֶךְ הָרְפוּאָה אוֹ לְקַיֵּם אֶת הַזֶּרַע:

ג הַמַּנְהִיג עַצְמוֹ עַל פִּי הָרְפוּאָה. אִם שָׂם עַל לִבּוֹ שֶׁיִּהְיֶה כָּל גּוּפוֹ וְאֵיבָרָיו שְׁלֵמִים בִּלְבַד וְשֶׁיִּהְיוּ לוֹ בָּנִים עוֹשִׂין מְלַאכְתּוֹ וַעֲמַלִּין לְצָרְכּוֹ אֵין זוֹ דֶּרֶךְ טוֹבָה. אֶלָּא יָשִׂים עַל לִבּוֹ שֶׁיִּהְיֶה גּוּפוֹ שָׁלֵם וְחָזָק כְּדֵי שֶׁתִּהְיֶה נַפְשׁוֹ יְשָׁרָה לָדַעַת אֶת ה'. שֶׁאִי אֶפְשָׁר שֶׁיָּבִין וְיַשְׂכִּיל בַּחָכְמוֹת וְהוּא רָעֵב וְחוֹלֶה אוֹ אֶחָד מֵאֵיבָרָיו כּוֹאֵב. וְיָשִׂים עַל לִבּוֹ שֶׁיִּהְיֶה לוֹ בֵּן אוּלַי יִהְיֶה חָכָם וְגָדוֹל בְּיִשְׂרָאֵל. נִמְצָא הַמְהַלֵּךְ בְּדֶרֶךְ זוֹ כָּל יָמָיו עוֹבֵד אֶת ה' תָּמִיד. אֲפִלּוּ בְּשָׁעָה שֶׁנּוֹשֵׂא וְנוֹתֵן וַאֲפִלּוּ בְּשָׁעָה שֶׁבּוֹעֵל. מִפְּנֵי שֶׁמַּחֲשַׁבְתּוֹ בַּכֹּל כְּדֵי שֶׁיִּמְצָא צֶרְכָּיו עַד שֶׁיִּהְיֶה גּוּפוֹ שָׁלֵם לַעֲבֹד אֶת ה'. וַאֲפִלּוּ בְּשָׁעָה שֶׁהוּא יָשֵׁן אִם יֵשֶׁן לְדַעַת כְּדֵי שֶׁתָּנוּחַ דַּעְתּוֹ עָלָיו וְיָנוּחַ גּוּפוֹ כְּדֵי שֶׁלֹּא יֵחֳלֶה וְלֹא יוּכַל לַעֲבֹד אֶת ה' וְהוּא חוֹלֶה, נִמְצֵאת שֵׁנָה שֶׁלּוֹ עֲבוֹדָה לַמָּקוֹם בָּרוּךְ הוּא. וְעַל עִנְיָן זֶה צִוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ (משנה אבות ב יב) "וְכָל מַעֲשֶׂיךָ יִהְיוּ לְשֵׁם שָׁמָיִם". וְהוּא שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה בְּחָכְמָתוֹ (משלי ג ו) "בְּכָל דְּרָכֶיךָ דָּעֵהוּ וְהוּא יְיַשֵּׁר אֹרְחֹתֶיךָ":

פרק ד

א הוֹאִיל וְהֶיוֹת הַגּוּף בָּרִיא וְשָׁלֵם מִדַּרְכֵי הַשֵּׁם הוּא. שֶׁהֲרֵי אִי אֶפְשָׁר שֶׁיָּבִין אוֹ יֵדַע דָּבָר מִידִיעַת הַבּוֹרֵא וְהוּא חוֹלֶה. לְפִיכָךְ צָרִיךְ לְהַרְחִיק אָדָם עַצְמוֹ מִדְּבָרִים הַמְאַבְּדִין אֶת הַגּוּף. וּלְהַנְהִיג עַצְמוֹ בְּדְבָרִים הַמַּבְרִין וְהַמַּחְלִימִים. וְאֵלּוּ הֵן: לְעוֹלָם לֹא יֹאכַל אָדָם אֶלָּא כְּשֶׁהוּא רָעֵב. וְלֹא יִשְׁתֶּה אֶלָּא כְּשֶׁהוּא צָמֵא. וְאַל יַשְׁהֶא נִקְבֵי אַפְלּוּ רֶגַע אֶחָד. אֶלָּא כָּל זְמַן שֶׁצָּרִיךְ לְהַשְׁתִּין אוֹ לְהָסֵךְ אֶת רַגְלָיו יַעֲמֹד מִיָּד:

ב לֹא יֹאכַל אָדָם עַד שֶׁתִּתְמַלֵּא כְּרֵסוֹ אֶלָּא יִפְחֹת כְּמוֹ רְבִיעַ מִשְׂבָּעָתוֹ. וְלֹא יִשְׁתֶּה מַיִם בְּתוֹךְ הַמָּזוֹן אֶלָּא מְעַט וּמָזוּג בְּיַיִן. וּכְשֶׁיַּתְחִיל הַמָּזוֹן לְהִתְעַכֵּל בְּמְעָיו שׁוֹתֶה מַה שֶּׁהוּא צָרִיךְ לִשְׁתּוֹת. וְלֹא יַרְבֶּה לִשְׁתּוֹת מַיִם וַאֲפִלּוּ כְּשֶׁיִּתְעַכֵּל הַמָּזוֹן. וְלֹא יֹאכַל עַד שֶׁיִּבְדֹּק עַצְמוֹ פֶּה פֶּה שָׁמָּא יִהְיֶה צָרִיךְ לְנַקְּבָיו. לֹא יֹאכַל אָדָם עַד שֶׁיֵּלֵךְ קֹדֶם אֲכִילָה עַד שֶׁיַּתְחִיל גּוּפוֹ לָחֹם. אוֹ יַעֲשֶׂה מְלַאכְתּוֹ אוֹ יִתְיַגַּע בְּיֶגַע אַחֵר. כְּלָלוֹ שֶׁל דָּבָר יַעֲנֶה גּוּפוֹ וְיֵיגַע כָּל יוֹם בַּבֹּקֶר עַד שֶׁיַּתְחִיל גּוּפוֹ לָחֹם וְיִשְׁקֹט מְעַט עַד שֶׁתִּתְיַשֵּׁב נַפְשׁוֹ וְאוֹכֵל. וְאִם רָחַץ בְּחַמִּין אַחַר שֶׁיָּגַע הֲרֵי זֶה טוֹב וְאַחַר כָּךְ שׁוֹהֶה מְעַט וְאוֹכֵל:

ג לְעוֹלָם כְּשֶׁיֹּאכַל אָדָם יֵשֵׁב בִּמְקוֹמוֹ אוֹ יִשָּׁה עַל שְׂמֹאל. וְלֹא יְהַלֵּךְ וְלֹא יִרְכַּב וְלֹא יִיגַע וְלֹא יְזַעֲזֵעַ גּוּפוֹ וְלֹא יִטֶּיל עַד שֶׁיִּתְעַכֵּל הַמָּזוֹן שֶׁבְּמֵעָיו. וְכָל הַמְטַיֵּל אַחַר אֲכִילָתוֹ אוֹ שֶׁיָּגַע הֲרֵי זֶה מֵבִיא עַל עַצְמוֹ חֳלָאִים רָעִים וְקָשִׁים:

ד הַיּוֹם וְהַלַּיְלָה כ"ד שָׁעוֹת. נָתַן לוֹ לָאָדָם לִישֹׁן שְׁלִישָׁן שֶׁהוּא שְׁמוֹנָה שָׁעוֹת. וְיִהְיוּ בְּסוֹף הַלַּיְלָה כְּדֵי שֶׁתִּהְיֶה מִתְחִלַּת שְׁנָתוֹ עַד שֶׁתַּעֲלֶה הַשֶּׁמֶשׁ שְׁמוֹנָה שָׁעוֹת. וְנִמְצָא עוֹמֵד מִמִּטָּתוֹ קֹדֶם שֶׁתַּעֲלֶה הַשֶּׁמֶשׁ:

ה לֹא יִישַׁן אָדָם לֹא עַל פָּנָיו וְלֹא עַל עָרְפּוֹ אֶלָּא עַל צִדּוֹ. בִּתְחִלַּת הַלַּיְלָה עַל צַד שְׂמֹאל. וּבְסוֹף הַלַּיְלָה עַל צַד יָמִין. וְלֹא יִישַׁן סָמוּךְ לַאֲכִילָה אֶלָּא יַמְתִּין אַחַר אֲכִילָה כְּמוֹ שָׁלֹשׁ אוֹ אַרְבַּע שָׁעוֹת. וְלֹא יִישַׁן בַּיּוֹם׃

ו דְּבָרִים הַמְשַׁלְשְׁלִין אֶת בְּנֵי מֵעַיִם כְּגוֹן עֲנָבִים וּתְאֵנִים וְתוּתִים וַאֲגַסִּים וַאֲבַטִּיחִים וּמִינֵי הַקִּשּׁוּאִים וּמִינֵי מְלָפְפוֹנוֹת אוֹכֵל אוֹתָם הָאָדָם בַּתְּחִלָּה לִגְדָם אֲכִילָה. וְלֹא יְעָרֵבֵם עִם הַמָּזוֹן. אֶלָּא שׁוֹהֶה מְעַט עַד שֶׁיֵּצְאוּ מִבֶּטֶן הָעֶלְיוֹן וְאוֹכֵל מְזוֹנוֹ. וּדְבָרִים שֶׁמְּאַמְּצִין אֶת בְּנֵי מֵעַיִם כְּגוֹן רִמּוֹנִים וּפְרִישִׁים וְתַפּוּחִים וּקְרוֹסְטוֹמוֹלִין אוֹכֵל אוֹתָן תֵּכֶף לְמְזוֹנוֹ. וְלֹא יַרְבֶּה לֶאֱכל מֵהֶן׃

ז כְּשֶׁיִּרְצֶה אָדָם לֶאֱכל בְּשַׂר עוֹף וּבְשַׂר בְּהֵמָה כְּאֶחָד. אוֹכֵל בַּתְּחִלָּה בְּשַׂר הָעוֹף. וְכֵן בֵּיצִים וּבְשַׂר עוֹף אוֹכֵל בַּתְּחִלָּה בֵּיצִים. בְּשַׂר בְּהֵמָה דַּקָּה וּבְשַׂר בְּהֵמָה גַּסָּה אוֹכֵל בַּתְּחִלָּה בְּשַׂר דַּקָּה. לְעוֹלָם יַקְדִּים אָדָם דָּבָר הַקַּל וּמְאַחֵר הַכָּבֵד׃

ח בִּימוֹת הַחַמָּה אוֹכֵל מַאֲכָלִים הַקָּרִים וְלֹא יַרְבֶּה בְּתַבְלִים וְאוֹכֵל אֶת הַחֹמֶץ. וּבִימוֹת הַגְּשָׁמִים אוֹכֵל מַאֲכָלִים הַחַמִּים וּמַרְבֶּה בְּתַבְלִים וְאוֹכֵל מְעַט מִן הַחַרְדָּל וּמִן הַחִלְתִּית. וְעַל דֶּרֶךְ זוֹ הוֹלֵךְ וְעוֹשֶׂה בַּמְּקוֹמוֹת הַקָּרִים וּבַמְּקוֹמוֹת הַחַמִּים בְּכָל מָקוֹם וּמָקוֹם הָרָאוּי לוֹ׃

ט יֵשׁ מַאֲכָלוֹת שֶׁהֵם רָעִים בְּיוֹתֵר עַד מְאֹד וְרָאוּי לָאָדָם שֶׁלֹּא לְאָכְלָן לְעוֹלָם. כְּגוֹן הַדָּגִים הַגְּדוֹלִים הַמְּלוּחִים הַיְשָׁנִים. וְהַגְּבִינָה הַמְּלוּחָה הַיְשָׁנָה. וְהַכְּמֵהִין וּפִטְרִיּוֹת וְהַבָּשָׂר הַמָּלִיחַ הַיָּשָׁן. וְיֵין מִגִּתּוֹ. וְתַבְשִׁיל שֶׁשָּׁהָא עַד שֶׁנִּדַּף רֵיחוֹ. וְכֵן כָּל מַאֲכָל שֶׁרֵיחוֹ רַע אוֹ מַר בְּיוֹתֵר. חֲרֵי אֵלּוּ לַגּוּף כְּמוֹ סַם הַמָּוֶת. וְיֵשׁ מַאֲכָלוֹת שֶׁהֵן רָעִים אֲבָל אֵינָן כְּמוֹ הָרִאשׁוֹנִים לְרַע. לְפִיכָךְ רָאוּי לָאָדָם שֶׁלֹּא לֶאֱכל מֵהֶן אֶלָּא מְעַט וְאַחַר יָמִים הַרְבֵּה. וְלֹא יַרְגִּיל עַצְמוֹ לִהְיוֹת מְזוֹנוֹ מֵהֶם אוֹ לֶאֱכְלָן עִם מְזוֹנוֹ תָּמִיד. כְּגוֹן דָּגִים גְּדוֹלִים וּגְבִינָה וְחָלָב שֶׁשָּׁהָא אַחַר שֶׁנֶּחְלַב כ״ד שָׁעוֹת. וּבְשַׂר שְׁוָרִים גְּדוֹלִים וּתְיָשִׁים גְּדוֹלִים וְהַעֲדָשִׁים וְהַפַּפִּיר וְלֶחֶם שְׂעוֹרִים וְלֶחֶם מַצּוֹת וְהַכְּרוּב וְהֶחָצִיר וְהַבְּצָלִים וְהַשּׁוּמִים וְהַחַרְדָּל וְהַצְּנוֹן. כָּל אֵלּוּ מַאֲכָלִים רָעִים הֵם אֵין רָאוּי לָאָדָם לֶאֱכל מֵאֵלּוּ אֶלָּא מְעַט עַד מְאֹד וּבִימוֹת הַגְּשָׁמִים. אֲבָל בִּימוֹת הַחַמָּה לֹא יֹאכַל מֵהֶן כְּלָל. וְהַפּוֹל וְהָעֲדָשִׁים בְּלִבַּד אֵין רָאוּי לְאָכְלָן לֹא בִּימוֹת הַחַמָּה וְלֹא בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים. וְהַדְּלוּעִין אוֹכְלִין מֵהֶן בִּימוֹת הַחַמָּה׃

י וְיֵשׁ מַאֲכָלוֹת שֶׁהֵם רָעִים וְאֵינָן כְּמוֹ אֵלּוּ. וְהֵם עוֹף הַמַּיִם וּבְנֵי יוֹנָה הַקְּטַנִּים וְהַתְּמָרִים וְלֶחֶם קָלוּי בְּשֶׁמֶן אוֹ לֶחֶם שֶׁנִּלּוֹשׁ בְּשֶׁמֶן וְהַסֹּלֶת שֶׁנִּפּוּ אוֹתָהּ כָּל צָרְכָּהּ עַד שֶׁלֹּא נִשְׁאֲרָה בָּהּ רֵיחַ מוּרְסָן. וְהַצִּיר וְהַמּוּרְיֵיס. אֵין רָאוּי לְהַרְבּוֹת מַאֲכָלוֹת אֵלּוּ. וְאָדָם שֶׁהוּא חָכָם וְכוֹבֵשׁ אֶת יִצְרוֹ וְלֹא יִמְשֹׁךְ אַחַר תַּאֲוָתוֹ וְלֹא יֹאכַל מִן הַנִּזְכָּרִים כְּלוּם אֶלָּא אִם נִצְרָךְ לָהֶם לִרְפוּאָה חֲרֵי זֶה גִּבּוֹר׃

יא לְעוֹלָם יִמְנַע אָדָם עַצְמוֹ מִפֵּרוֹת הָאִילָנוֹת. וְלֹא יַרְבֶּה מֵהֶן וַאֲפִלּוּ יְבֵשִׁין וְאֵין צָרִיךְ לוֹמַר רְטֻבִּים. אֲבָל קֹדֶם שֶׁיִּתְבַּשְּׁלוּ כָּל צָרְכָּן חֲרֵי הֵן כַּחֲרָבוֹת לַגּוּף. וְכֵן הַחֲרוּבִים רָעִים לְעוֹלָם. וְכָל הַפֵּרוֹת הַחֲמוּצִין רָעִים וְאֵין אוֹכְלִין מֵהֶן אֶלָּא מְעַט בִּימוֹת הַחַמָּה וּבִמְקוֹמוֹת הַחַמִּים. וְהַתְּאֵנִים וְהָעֲנָבִים וְהַשְּׁקֵדִים לְעוֹלָם טוֹבִים בֵּין רְטֻבִּין בֵּין יְבֵשִׁין וְאוֹכֵל אָדָם מֵהֶם כָּל צָרְכּוֹ. וְלֹא יַתְמִיד אֲכִילָתָם אַף עַל פִּי שֶׁהֵן טוֹבִים מִכָּל פְּרִי הָאִילָנוֹת׃

יב הַדְּבַשׁ וְהַיַּיִן רַע לַקְּטַנִּים וְיָפֶה לַזְּקֵנִים וְכָל שֶׁכֵּן בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים. וְצָרִיךְ אָדָם לֶאֱכל בִּימוֹת הַחַמָּה שְׁנֵי שְׁלִישִׁים מַה שֶּׁהוּא אוֹכֵל בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים׃

יג לְעוֹלָם יִשְׁתַּדֵּל אָדָם שֶׁיִּהְיוּ מֵעָיו רָפִין כָּל יָמָיו וְיִהְיֶה קָרוֹב לְשִׁלְשׁוּל מְעַט. וְזֶה כְּלָל גָּדוֹל בָּרְפוּאָה כָּל זְמַן שֶׁהָרְעִי נִמְנָע אוֹ יוֹצֵא בְּקֹשִׁי חֲלָאִים רָעִים בָּאִים. וּבַמֶּה יַרְפֶּה אָדָם מֵעָיו אִם יִתְאַמְּצוּ מְעַט. אִם הָיָה בָּחוּר יֹאכַל בַּבֹּקֶר מְלוּחִים שְׁלוּקִים מְתֻבָּלִין בְּשֶׁמֶן זַיִת וּבְמוּרְיֵיס וּבְמֶלַח בְּלֹא פַּת. אוֹ יִשְׁתֶּה מֵי שֶׁלֶק שֶׁל תְּרָדִין אוֹ כְּרוּב בְּשֶׁמֶן זַיִת וּמוּרְיֵיס וּמֶלַח. וְאִם הָיָה זָקֵן יִשְׁתֶּה דִּבַשׁ מָזוּג בְּמַיִם חַמִּים בַּבֹּקֶר וְיִשְׁהֶא כְּמוֹ אַרְבַּע שָׁעוֹת וְאַחַר כָּךְ יֹאכַל סְעֻדָּתוֹ. וְיַעֲשֶׂה כֵּן יוֹם אֶחָד אוֹ שְׁלֹשָׁה אוֹ אַרְבָּעָה יָמִים אִם צָרִיךְ לְכָךְ עַד שֶׁיִּרְפּוּ מֵעָיו׃

יד וְעוֹד כְּלָל אַחֵר אָמְרוּ בִּבְרִיאוּת הַגּוּף. כָּל זְמַן שֶׁאָדָם מִתְעַמֵּל וְיָגֵעַ הַרְבֵּה וְאֵינוֹ שָׂבֵעַ וּמֵעָיו רָפִין אֵין חֹלִי בָּא עָלָיו וְכֹחוֹ מִתְחַזֵּק. וַאֲפִלּוּ אוֹכֵל מַאֲכָלוֹת הָרָעִים׃

טו וְכָל מִי שֶׁהוּא יוֹשֵׁב לָבֶטַח וְאֵינוֹ מִתְעַמֵּל. אוֹ מִי שֶׁמַּשְׁהֶא נְקָבָיו. אוֹ מִי שֶׁמְּעָיו קָשִׁין. אֲפִלּוּ אָכַל מַאֲכָלוֹת טוֹבִים וְשָׁמַר עַצְמוֹ עַל פִּי הָרְפוּאָה. כָּל יָמָיו יִהְיוּ מַכְאוֹבִים וְכֹחוֹ תָּשֵׁשׁ. וַאֲכִילָה גַּסָּה לְגוּף כָּל אָדָם כְּמוֹ סַם הַמָּוֶת. וְהוּא עִקָּר לְכָל הַחֲלָאִים. וְרֹב הַחֲלָאִים שֶׁבָּאִים עַל הָאָדָם אֵינָם אֶלָּא אוֹ מִפְּנֵי מַאֲכָלִים רָעִים. אוֹ מִפְּנֵי שֶׁהוּא מְמַלֵּא בִּטְנוֹ וְאוֹכֵל אֲכִילָה גַּסָּה אֲפִלּוּ מִמַּאֲכָלִים טוֹבִים. הוּא שֶׁשְּׁלֹמֹה אָמַר בְּחָכְמָתוֹ (משלי כא כג) ״שֹׁמֵר פִּיו וּלְשׁוֹנוֹ שֹׁמֵר מִצָּרוֹת נַפְשׁוֹ״. כְּלוֹמַר שׁוֹמֵר פִּיו מֵלֶאֱכל מַאֲכָל רַע אוֹ מִלִּשְׁבַּע וּלְשׁוֹנוֹ מִלְּדַבֵּר אֶלָּא בִּצְרָכָיו׃

טז דֶּרֶךְ הָרְחִיצָה. שֶׁיִּכָּנֵס אָדָם לַמֶּרְחָץ מִשִּׁבְעָה יָמִים לְשִׁבְעָה יָמִים. וְלֹא יִכָּנֵס סָמוּךְ לַאֲכִילָה. וְלֹא כְּשֶׁהוּא רָעֵב. אֶלָּא כְּשֶׁיַּתְחִיל הַמָּזוֹן לְהִתְעַכֵּל. וְרוֹחֵץ כָּל גּוּפוֹ בְּחַמִּין שֶׁאֵין הַגּוּף נִכְוֶה בָּהֶן. וְרֹאשׁוֹ בִּלְבַד בְּחַמִּין שֶׁהַגּוּף נִכְוֶה בָּהֶן. וְאַחַר כָּךְ יִרְחַץ גּוּפוֹ בְּפוֹשָׁרִין וְאַחַר כָּךְ בְּפוֹשָׁרִין מִן הַפּוֹשָׁרִין עַד שֶׁיִּרְחַץ בְּצוֹנֵן.

וְלֹא יַעֲבֹר עַל רֹאשׁוֹ מַיִם לֹא פּוֹשְׁרִין וְלֹא צוֹנֵן. וְלֹא יִרְחַץ בְּצוֹנֵן בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים. וְלֹא יִרְחַץ עַד שֶׁיְּזִיעַ וְיִפָּרֵךְ כָּל גּוּפוֹ. וְלֹא יַאֲרִיךְ בַּמֶּרְחָץ אֶלָּא כְּשֶׁיַּזִּיעַ וְיִפָּרֵךְ גּוּפוֹ יִשְׁתַּטֵּף וְיֵצֵא. וּבוֹדֵק עַצְמוֹ קֹדֶם שֶׁיִּכָּנֵס לַמֶּרְחָץ וְאַחַר שֶׁיֵּצֵא שֶׁמָּא יִהֵא צָרִיךְ לִנָּקְבָיו. וְכֵן בּוֹדֵק אָדָם עַצְמוֹ תָּמִיד קֹדֶם אֲכִילָה וְאַחַר אֲכִילָה. וְקֹדֶם בְּעִילָה וְאַחַר בְּעִילָה. וְקֹדֶם שֶׁיֵּיגַע וְיִתְעַמֵּל וְאַחַר שֶׁיֵּיגַע וְיִתְעַמֵּל. וְקֹדֶם שֶׁיִּישַׁן וְאַחַר שֶׁיִּישַׁן. וּבְשִׁעוּר הַכֹּל עָשָׂרָה׃

יז כְּשֶׁיֵּצֵא אָדָם מִן הַמֶּרְחָץ יִלְבַּשׁ בְּגָדָיו וִיכַסֶּה רֹאשׁוֹ בַּבַּיִת הַחִיצוֹן כְּדֵי שֶׁלֹּא תִּשָּׁלֵט בּוֹ רוּחַ קָרָה. וַאֲפִלּוּ בִּימוֹת הַחַמָּה צָרִיךְ לְהִזָּהֵר. וְיִשְׁהֶא אַחַר שֶׁיֵּצֵא עַד שֶׁתִּתְיַשֵּׁב נַפְשׁוֹ וְיָנוּחַ גּוּפוֹ וְתָסוּר הַחֲמִימוּת וְאַחַר כָּךְ יֹאכַל. וְאִם יָשַׁן מְעַט כְּשֶׁיֵּצֵא מִן הַמֶּרְחָץ קֹדֶם אֲכִילָה הֲרֵי זֶה נָפָה מְאֹד. וְלֹא יִשְׁתֶּה מַיִם קָרִים בְּצֵאתוֹ מִן הַמֶּרְחָץ וְאֵין צָרִיךְ לוֹמַר שֶׁלֹּא יִשְׁתֶּה בַּמֶּרְחָץ. וְאִם צָמֵא כְּשֶׁיָּצָא מִן הַמֶּרְחָץ וְאֵינוֹ יָכוֹל לְמָנַע עַצְמוֹ יְעָרֵב הַמַּיִם בְּיַיִן אוֹ בְּדְבַשׁ וְיִשְׁתֶּה. וְאִם סָךְ בְּשֶׁמֶן בַּמֶּרְחָץ בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים אַחַר שֶׁיִּשְׁתַּטֵּף הֲרֵי זֶה טוֹב׃

יח לֹא יַרְגִּיל אָדָם לְהַקִּיז דָּם תָּמִיד. וְלֹא יַקִּיז אֶלָּא אִם יִהְיֶה צָרִיךְ לוֹ בְּיוֹתֵר. וְלֹא יַקִּיז לֹא בִּימוֹת הַחַמָּה וְלֹא בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים אֶלָּא מְעַט בִּימֵי נִיסָן וּמְעַט בִּימֵי תִּשְׁרֵי. וּמֵאַחַר חֲמִשִּׁים שָׁנָה לֹא יַקִּיז כְּלָל. וְלֹא יַקִּיז אָדָם דָּם וְיִכָּנֵס לַמֶּרְחָץ בּוֹ בַּיּוֹם. וְלֹא יַקִּיז וְיֵצֵא לַדֶּרֶךְ. וְלֹא בְּיוֹם שֶׁיָּבוֹא מִן הַדֶּרֶךְ. וְיֹאכַל וְיִשְׁתֶּה בְּיוֹם הַהַקָּזָה פָּחוֹת מִמַּה שֶּׁהוּא רָגִיל. וְיָנוּחַ בְּיוֹם הַהַקָּזָה וְלֹא יֵיגַע וְלֹא יִתְעַמֵּל וְלֹא יִטָּיֵל׃

יט שִׂכְבַת זֶרַע הִיא כֹּחַ הַגּוּף וְחַיָּיו וּמְאוֹר הָעֵינַיִם וְכָל שֶׁתֵּצֵא בְּיוֹתֵר הַגּוּף כָּלָה וְכֹחוֹ כָּלֶה וְחַיָּיו אוֹבְדִים. הוּא שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה בְּחָכְמָתוֹ (משלי לא ג) ״אַל תִּתֵּן לַנָּשִׁים חֵילֶךָ״. כָּל הַשָּׁטוּף בִּבְעִילָה זְקָנָה קוֹפֶצֶת עָלָיו. וְכֹחוֹ תָּשׁשׁ. וְעֵינָיו כֵּהוֹת. וְרֵיחַ רַע נוֹדֵף מִפִּיו וּמִשָּׁחְיוֹ. וּשְׂעַר רֹאשׁוֹ וְגַבּוֹת עֵינָיו וְרִיסֵי עֵינָיו נוֹשְׁרוֹת. וּשְׂעַר זְקָנוֹ וְשֶׁחְיוֹ וּשְׂעַר רַגְלָיו רַבָּה. שִׂנָּיו נוֹפְלוֹת. וְהַרְבֵּה כְּאֵבִים חוּץ מֵאֵלּוּ בָּאִים עָלָיו. אָמְרוּ חַכְמֵי הָרוֹפְאִים אֶחָד מֵאֶלֶף מֵת בִּשְׁאָר חֳלָאִים וְהָאֶלֶף מֵרֹב הַתַּשְׁמִישׁ. לְפִיכָךְ צָרִיךְ אָדָם לְהִזָּהֵר בְּדָבָר זֶה אִם רָצָה לִחְיוֹת בְּטוֹבָה. וְלֹא יִבְעֹל אֶלָּא כְּשֶׁיִּמְצָא גּוּפוֹ בָּרִיא וְחָזָק בְּיוֹתֵר וְהוּא מִתְקַשֶּׁה הַרְבֵּה שֶׁלֹּא לְדַעְתּוֹ. וּמַסִּיחַ עַצְמוֹ לְדָבָר אַחֵר וְהַקְשׁוּי בּוֹ כְּשֶׁהָיָה. וְיִמְצָא כֹּבֶד מִמֶּתְנָיו וּלְמַטָּה וּכְאִלּוּ חוּטֵי הַבֵּיצִים נִמְשָׁכִים וּבְשָׂרוֹ חַם. זֶה צָרִיךְ לְבָעל וּרְפוּאָה לוֹ שֶׁלֹּא לְדַעְתּוֹ. לֹא יִבְעֹל אָדָם וְהוּא שָׂבֵעַ וְלֹא רָעֵב אֶלָּא אַחַר שֶׁיִּתְעַכֵּל הַמָּזוֹן שֶׁבְּמֵעָיו. וְיִבְדֹּק נְקֵבָיו קֹדֶם בְּעִילָה וּלְאַחַר בְּעִילָה. וְלֹא יִבְעֹל מְעֻמָּד וְלֹא מְיֻשָּׁב. וְלֹא בְּבֵית הַמֶּרְחָץ וְלֹא בְּיוֹם שֶׁיִּכָּנֵס לַמֶּרְחָץ. וְלֹא בְּיוֹם הַקָּזָה. וְלֹא בְּיוֹם יְצִיאָה לַדֶּרֶךְ אוֹ בִּיאָה מִן הַדֶּרֶךְ לֹא לְפָנֶיהָ וְלֹא לְאַחֲרֶיהָ׃

כ כָּל הַמְּנַהֵיג עַצְמוֹ בְּדָרָכִים אֵלּוּ שֶׁהוֹרִינוּ אֲנִי עָרֵב לוֹ שֶׁאֵינוֹ בָּא לִידֵי חֹלִי כָּל יָמָיו עַד שֶׁיַּזְקִין הַרְבֵּה וְיָמוּת וְאֵינוֹ צָרִיךְ לִרוֹפֵא. וְיִהְיֶה גּוּפוֹ שָׁלֵם וְעוֹמֵד עַל בֻּרְיוֹ כָּל יָמָיו. אֶלָּא אִם כֵּן הָיָה גּוּפוֹ רַע מִתְּחִלַּת בְּרִיָּתוֹ. אוֹ אִם הָיָה רָגִיל בְּמִנְהָג מִן הַמִּנְהָגוֹת הָרָעִים מִתְּחִלַּת מוֹלַדְתּוֹ. אוֹ אִם תָּבוֹא מַכַּת דֶּבֶר אוֹ מַכַּת בַּצֶּרֶת לָעוֹלָם׃

כא וְכָל הַמִּנְהָגוֹת הַטּוֹבִים הָאֵלּוּ שֶׁאָמַרְנוּ אֵין רָאוּי לִנְהֹג בָּהֶן אֶלָּא הַבָּרִיא. אֲבָל הַחוֹלֶה אוֹ מִי שֶׁאָחַד מֵאֵיבָרָיו חוֹלֶה אוֹ מִי שֶׁנָּהַג מִנְהָג רַע שָׁנִים רַבּוֹת. יֵשׁ לְכָל אֶחָד מֵהֶם דְּרָכִים אֲחֵרִים וְהַנְהָגוֹת כְּפִי חָלְיוֹ כְּמוֹ שֶׁיִּתְבָּאֵר בְּסֵפֶר הָרְפוּאוֹת. וְשִׁנּוּי וֶסֶת תְּחִלַּת חֹלִי׃

כב כָּל מָקוֹם שֶׁאֵין בּוֹ רוֹפֵא. אֶחָד הַבָּרִיא וְאֶחָד הַחוֹלֶה אֵין רָאוּי לוֹ לָזוּז מִכָּל הַדְּרָכִים הָאֵלּוּ שֶׁנֶּאֶמְרוּ בְּפֶרֶק זֶה. שֶׁכָּל אֶחָד מֵהֶן לְאַחֲרִית טוֹבָה מֵבִיא׃

כג כָּל עִיר שֶׁאֵין בָּהּ עֲשָׂרָה דְּבָרִים הָאֵלּוּ אֵין תַּלְמִיד חָכָם רַשַּׁאי לָדוּר בְּתוֹכָהּ. וְאֵלּוּ הֵן׃ רוֹפֵא. וְאַמָּן. וּבֵית הַמֶּרְחָץ. וּבֵית הַכִּסֵּא. וּמַיִם מְצוּיִין כְּגוֹן נָהָר וּמַעְיָן. וּבֵית הַכְּנֶסֶת. וּמְלַמֵּד תִּינוֹקוֹת. וְלַבְלָר. וְגַבַּאי צְדָקָה. וּבֵית דִּין מַכִּים וְחוֹבְשִׁים׃

פרק ה

א כְּשֵׁם שֶׁהֶחָכָם נִבָּר בְּחָכְמָתוֹ וּבְדֵעוֹתָיו וְהוּא מֻבְדָּל בָּהֶם מִשְּׁאָר הָעָם. כָּךְ צָרִיךְ שֶׁיִּהְיֶה נִבָּר בְּמַעֲשָׂיו בְּמַאֲכָלוֹ וּבְמַשְׁקֵהוּ וּבְבְעִילָתוֹ וּבַעֲשִׂית צָרְכָיו וּבְדִבּוּרוֹ וּבְהִלּוּכוֹ וּבְמַלְבּוּשׁוֹ וּבְכָל כְּיוֹצֵא בְּדָבָרִיו וּבְמַשָּׂאוֹ וּבְמַתָּנוֹ. וְיִהְיוּ כָּל הַמַּעֲשִׂים הָאֵלּוּ נָאִים וּמְתֻקָּנִים בְּיוֹתֵר. כֵּיצַד. תַּלְמִיד חָכָם לֹא יְהֵיה גַּרְגְּרָן אֶלָּא אוֹכֵל מַאֲכָל הָרָאוּי לְהַבְרוֹת גּוּפוֹ. וְלֹא יֹאכַל מִמֶּנּוּ אֲכִילָה גַּסָּה. וְלֹא יְהֵא רוֹדֵף לְמַלְּאוֹת בִּטְנוֹ כְּאֵלּוּ שֶׁמִּתְמַלְּאִין מִמַּאֲכָל וּמִשְׁתֶּה עַד שֶׁתִּפַּח כְּרֵסָם. וַעֲלֵיהֶם מְפֹרָשׁ בַּקַּבָּלָה (מלאכי ב ג) ״וְזֵרִיתִי פֶּרֶשׁ עַל פְּנֵיכֶם״. אָמְרוּ חֲכָמִים אֵלּוּ בְּנֵי אָדָם שֶׁאוֹכְלִין וְשׁוֹתִין וְעוֹשִׂין כָּל יְמֵיהֶם כְּחַגִּים. וְהֵם הָאוֹמְרִים (ישעיה כב יג) ״אָכוֹל וְשָׁתֹה כִּי מָחָר נָמוּת״. וְזֶהוּ מַאֲכַל הָרְשָׁעִים. וְשַׁלְחָנוֹת אֵלּוּ הֵם שֶׁגִּנָּה הַכָּתוּב וְאָמַר (ישעיה כח ח) ״כִּי כָּל שֻׁלְחָנוֹת מָלְאוּ קִיא צֹאָה בְּלִי מָקוֹם״. אֲבָל הֶחָכָם אֵינוֹ אוֹכֵל אֶלָּא תַּבְשִׁיל אֶחָד אוֹ שְׁנַיִם וְאוֹכֵל מִמֶּנּוּ כְּדֵי חַיָּיו וְדַיּוֹ. הוּא שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה (משלי יג כה) ״צַדִּיק אֹכֵל לְשֹׂבַע נַפְשׁוֹ״׃

ב כְּשֶׁהֶחָכָם אוֹכֵל מְעַט זֶה הָרָאוּי לוֹ לֹא יֹאכְלֶנּוּ אֶלָּא בְּבֵיתוֹ עַל שֻׁלְחָנוֹ. וְלֹא יֹאכַל בַּחֲנֻיוֹת וְלֹא בַּשּׁוּק אֶלָּא מִפְּנֵי צֹרֶךְ גָּדוֹל. כְּדֵי שֶׁלֹּא יִתְגַּנֶּה בִּפְנֵי הַבְּרִיּוֹת. וְלֹא יֹאכַל אֶצֶל עַמֵּי הָאָרֶץ וְלֹא עַל אוֹתָן הַשֻּׁלְחָנוֹת הַמְּלֵאִים קִיא צוֹאָה. וְלֹא יַרְבֶּה סְעֻדּוֹתָיו בְּכָל מָקוֹם וַאֲפִלּוּ עִם הַחֲכָמִים. וְלֹא יֹאכַל בִּסְעֻדּוֹת שֶׁיֵּשׁ בָּהֶן

קִבּוּץ הַרַבֵּה. וְאֵין רָאוּי לוֹ לְאֶכֹל אֶלָּא בִּסְעֻדָּה שֶׁל מִצְוָה בִּלְבַד כְּגוֹן סְעֻדַּת אֵרוּסִין וְנִשּׂוּאִין. וְהוּא שֶׁיִּהְיֶה תַּלְמִיד חָכָם שֶׁנָּשָׂא בַּת תַּלְמִיד חָכָם. וְהַצַּדִּיקִים וְהַחֲסִידִים הָרִאשׁוֹנִים לֹא אָכְלוּ מִסְעֻדָּה שֶׁאֵינָהּ שֶׁלָּהֶן:

ג כְּשֶׁהֶחָכָם שׁוֹתֶה יַיִן אֵינוֹ שׁוֹתֶה אֶלָּא כְּדֵי לִשְׂרוֹת אֲכִילָה שֶׁבְּמֵעָיו. וְכָל הַמִּשְׁתַּכֵּר הֲרֵי זֶה חוֹטֵא וּמְגֻנֶּה וּמַפְסִיד חָכְמָתוֹ. וְאִם נִשְׁתַּכֵּר בִּפְנֵי עַמֵּי הָאָרֶץ הֲרֵי זֶה חִלֵּל אֶת הַשֵּׁם. וְאָסוּר לִשְׁתּוֹת יַיִן בַּצָּהֳרַיִם וַאֲפִלּוּ מְעַט אֶלָּא אִם הָיָה בִּכְלַל הָאֲכִילָה. שֶׁהַשְׁתִיָּה שֶׁהִיא בִּכְלַל הָאֲכִילָה אֵינָהּ מְשַׁכֶּרֶת. וְאֵין נִזְהָרִין אֶלָּא מִיַּיִן שֶׁלְּאַחַר הַמָּזוֹן:

ד אַף עַל פִּי שֶׁאִשְׁתּוֹ שֶׁל אָדָם מֻתֶּרֶת לוֹ תָּמִיד. רָאוּי לוֹ לְתַלְמִיד חָכָם שֶׁיִּנָּהֵג עַצְמוֹ בְּקִדֻּשָּׁה וְלֹא יְהֵא מְצוּי אֵצֶל אִשְׁתּוֹ כְּתַרְנְגוֹל אֶלָּא מִלֵּילֵי שַׁבָּת לְלֵילֵי שַׁבָּת אִם יֵשׁ בּוֹ כֹּחַ. וּכְשֶׁהוּא מְסַפֵּר עִמָּהּ לֹא יְסַפֵּר בִּתְחִלַּת הַלַּיְלָה כְּשֶׁהוּא שָׂבֵעַ וּבִטְנוֹ מָלֵא. וְלֹא בְּסוֹף הַלַּיְלָה כְּשֶׁהוּא רָעֵב. אֶלָּא בְּאֶמְצַע הַלַּיְלָה כְּשֶׁיִּתְעַכֵּל הַמָּזוֹן שֶׁבְּמֵעָיו. וְלֹא יָקֵל בְּרֹאשׁוֹ בְּיוֹתֵר וְלֹא יְנַבֵּל אֶת פִּיו בְּדִבְרֵי הַבַאי וַאֲפִלּוּ בֵּינוֹ לְבֵינָהּ. הֲרֵי הוּא אוֹמֵר בְּקַבָּלָה מַגִּיד לְאָדָם מַה שֵּׁחוֹ. אָמְרוּ חֲכָמִים אֲפִלּוּ שִׂיחָה קַלָּה שֶׁבֵּין אָדָם לְאִשְׁתּוֹ עָתִיד לִתֵּן עָלֶיהָ אֶת הַדִּין. וְלֹא יִהְיוּ שְׁנֵיהֶם לֹא שִׁכּוֹרִים וְלֹא עַצְלָנִים וְלֹא עַצָּבָנִים, וְלֹא אֶחָד מֵהֶן. וְלֹא תִּהְיֶה יְשֵׁנָה. וְלֹא יֶאֱנֹס אוֹתָהּ וְהִיא אֵינָהּ רוֹצָה אֶלָּא בִּרְצוֹן שְׁנֵיהֶם וּבְשִׂמְחָתָם. יְסַפֵּר וְיִשְׂחַק מְעַט עִמָּהּ כְּדֵי שֶׁתִּתְיַשֵּׁב נַפְשָׁהּ וְיִבְעַל בְּבוּשָׁה וְלֹא בְּעַזּוּת וְיִפְרֹשׁ מִיָּד:

ה כָּל הַנּוֹהֵג מִנְהָג זֶה לֹא דַּי לוֹ שֶׁקִּדֵּשׁ נַפְשׁוֹ וְטִהֵר עַצְמוֹ וְתִקֵּן דֵּעוֹתָיו אֶלָּא שֶׁאִם הָיוּ לוֹ בָּנִים יִהְיוּ נָאִים וּבַיְשָׁנִים רְאוּיִין לְחָכְמָה וְלַחֲסִידוּת. וְכָל הַנּוֹהֵג בְּמִנְהָגוֹת שְׁאָר הָעָם הַהוֹלְכִים בַּחֹשֶׁךְ יִהְיוּ לוֹ בָּנִים כְּמוֹ אוֹתָם הָעָם:

ו צְנִיעוּת גְּדוֹלָה נוֹהֲגִים תַּלְמִידֵי חֲכָמִים בְּעַצְמָן. לֹא יִתְבַּזּוּ וְלֹא יִתְגַּלּוּ רֹאשָׁן וְלֹא גּוּפָן. וַאֲפִלּוּ בְּשָׁעָה שֶׁיִּכָּנֵס לְבֵית הַכִּסֵּא יְהֵא צָנוּעַ וְלֹא יְגַלֶּה בְּגָדָיו עַד שֶׁיֵּשֵׁב. וְלֹא יְקַנֵּחַ בִּימִין. וְיִתְרַחֵק מִכָּל אָדָם. וְיִכָּנֵס חֶדֶר לִפְנִים מֵחֶדֶר מְעָרָה לִפְנִים מִן הַמְּעָרָה וְנִפְנֶה. וְאִם נִפְנָה אֲחוֹרֵי הַגָּדֵר יִתְרַחֵק כְּדֵי שֶׁלֹּא יִשְׁמַע חֲבֵרוֹ קוֹלוֹ אִם נִתְעַטֵּשׁ. וְאִם נִפְנָה בְּבִקְעָה יַרְחִיק כְּדֵי שֶׁלֹּא יִרְאֶה חֲבֵרוֹ פֵּרוּעוֹ. וְלֹא יְדַבֵּר כְּשֶׁהוּא נִפְנֶה אֲפִלּוּ לְצֹרֶךְ גָּדוֹל. וּכְרָךְ שֶׁנּוֹהֵג צְנִיעוּת בַּיּוֹם בְּבֵית הַכִּסֵּא כָּךְ נוֹהֵג בַּלַּיְלָה. וּלְעוֹלָם יְלַמֵּד אָדָם עַצְמוֹ לְהִפָּנוֹת שַׁחֲרִית וְעַרְבִית בִּלְבַד כְּדֵי שֶׁלֹּא יִתְרַחֵק:

ז תַּלְמִיד חָכָם לֹא יְהֵא צוֹעֵק וְצוֹוֵחַ בְּשָׁעַת דִּבּוּרוֹ כִּבְהֵמוֹת וְחַיּוֹת. וְלֹא יַגְבִּיהַּ קוֹלוֹ בְּיוֹתֵר אֶלָּא דִּבּוּרוֹ בְּנַחַת עִם כָּל הַבְּרִיּוֹת. וּכְשֶׁיְּדַבֵּר בְּנַחַת יִזָּהֵר שֶׁלֹּא יִתְרַחֵק עַד שֶׁיֵּרָאֶה כְּדַבְּרֵי גַּסֵּי הָרוּחַ. וּמַקְדִּים שָׁלוֹם לְכָל הָאָדָם כְּדֵי שֶׁתִּהֵא רוּחָן נוֹחָה הֵימֶנּוּ. וְדָן אֶת כָּל הָאָדָם לְכַף זְכוּת. מְסַפֵּר בְּשֶׁבַח חֲבֵרוֹ וְלֹא בִּגְנוּתוֹ כְּלָל. אוֹהֵב שָׁלוֹם וְרוֹדֵף שָׁלוֹם. אִם רוֹאֶה שֶׁדְּבָרָיו מוֹעִילִים וְנִשְׁמָעִים אוֹמֵר וְאִם לָאו שׁוֹתֵק. כֵּיצַד. לֹא יְרַצֶּה חֲבֵרוֹ בִּשְׁעַת כַּעֲסוֹ. וְלֹא יִשְׁאַל לוֹ עַל נִדְרוֹ בְּשָׁעָה שֶׁנִּדַּר עַד שֶׁתִּתְקָרֵר דַּעְתּוֹ וְיָנוּחַ. וְלֹא יְנַחֲמֶנּוּ בְּשָׁעָה שֶׁמֵּתוֹ מֻטָּל לְפָנָיו מִפְּנֵי שֶׁהוּא בָּהוּל עַד שֶׁיִּקְבְּרֵהוּ. וְכֵן כָּל כַּיּוֹצֵא בְּאֵלּוּ. וְלֹא יִרְאֶה לַחֲבֵרוֹ בִּשְׁעַת קַלְקָלָתוֹ אֶלָּא יַעֲלִים עֵינָיו מִמֶּנּוּ. וְלֹא יְשַׁנֶּה בְּדִבּוּרוֹ. וְלֹא יוֹסִיף וְלֹא יִגְרַע אֶלָּא בְּדִבְרֵי שָׁלוֹם וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן. כְּלָלוֹ שֶׁל דָּבָר אֵינוֹ מְדַבֵּר אֶלָּא בְּדִבְרֵי חָכְמָה אוֹ בְּגִמְילוּת חֲסָדִים וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן. וְלֹא יְסַפֵּר עִם אִשָּׁה בַּשּׁוּק וַאֲפִלּוּ הִיא אִשְׁתּוֹ אוֹ אֲחוֹתוֹ אוֹ בִּתּוֹ:

ח לֹא יֵלֵךְ תַּלְמִיד חָכָם בְּקוֹמָה זְקוּפָה וְגָרוֹן נָטוּי כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (ישעיה ג טז) "וַתֵּלַכְנָה נְטוּיוֹת גָּרוֹן וּמְשַׂקְּרוֹת עֵינָיִם". וְלֹא יְהַלֵּךְ עָקֵב בְּצַד גּוּדָל בְּנַחַת כְּמוֹ הַנָּשִׁים וְגַסֵּי הָרוּחַ כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (ישעיה ג טז) "הָלוֹךְ וְטָפֹף תֵּלַכְנָה וּבְרַגְלֵיהֶם תְּעַכַּסְנָה". וְלֹא יָרוּץ בִּרְשׁוּת הָרַבִּים כְּמִנְהַג מְשֻׁגָּעִים. וְלֹא יִכְפֹּף קוֹמָתוֹ כְּבַעֲלֵי חֲטוֹטֶרֶת. אֶלָּא מִסְתַּכֵּל לְמַטָּה כְּמוֹ שֶׁהוּא עוֹמֵד בִּתְפִלָּה. וּמְהַלֵּךְ בַּשּׁוּק כְּאָדָם שֶׁהוּא טָרוּד בַּעֲסָקָיו. גַּם מִמַּהֲלָכוֹ שֶׁל אָדָם נָכֹר אִם חָכָם וּבַעַל דֵּעָה הוּא אוֹ שׁוֹטֶה וְסָכָל. וְכֵן אָמַר שְׁלֹמֹה בְּחָכְמָתוֹ (קהלת י ג) "וְגַם בַּדֶּרֶךְ כְּשֶׁסָּכָל הֹלֵךְ לִבּוֹ חָסֵר וְאָמַר לַכֹּל סָכָל הוּא". הוּא מוֹדִיעַ לַכֹּל עַל עַצְמוֹ שֶׁהוּא סָכָל:

ט מַלְבּוּשׁ תַּלְמִיד חָכָם מַלְבּוּשׁ נָאֶה וְנָקִי. וְאָסוּר לוֹ שֶׁיִּמָּצֵא בִּבְגָדוֹ כֶּתֶם אוֹ שַׁמְנוּנִית וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן. וְלֹא יִלְבַּשׁ לֹא מַלְבּוּשׁ מְלָכִים כְּגוֹן בִּגְדֵי זָהָב וְאַרְגָּמָן שֶׁהַכֹּל מִסְתַּכְּלִין בָּהֶן. וְלֹא מַלְבּוּשׁ עֲנִיִּים שֶׁהוּא מְבֻזֶּה אֶת לוֹבְשָׁיו אֶלָּא בְּגָדִים בֵּינוֹנִים נָאִים. וְלֹא יְהֵא בְּשָׁרוֹ נִרְאֶה מִתַּחַת מַדָּיו כְּמוֹ בִּגְדֵי הַפִּשְׁתָּן הַקַּלִּים בְּיוֹתֵר שֶׁעוֹשִׂים בְּמִצְרַיִם. וְלֹא יִהְיוּ בְּגָדָיו סְחוּבִין עַל הָאָרֶץ כְּמוֹ בִּגְדֵי גַּסֵּי הָרוּחַ אֶלָּא עַד עֲקֵבוֹ וּבֵית יָד שֶׁלּוֹ עַד רָאשֵׁי אֶצְבְּעוֹתָיו. וְלֹא יְשַׁלְשֵׁל טַלִּיתוֹ מִפָּנַי שֶׁנִּרְאֶה כְּגַסּוּת הָרוּחַ אֶלָּא בְּשַׁבָּת בִּלְבַד אִם אֵין לוֹ לְהַחֲלִיף. וְלֹא יִנְעַל מִנְעָלִים מְטֻלָּאִים טְלָאי עַל גַּבֵּי טְלָאי בֵּימוֹת הַחַמָּה. אֲבָל בֵּימוֹת הַגְּשָׁמִים מֻתָּר אִם הָיָה עָנִי. לֹא יֵצֵא מְבֻשָּׁם לַשּׁוּק וְלֹא בְּבְגָדִים מְבֻשָּׁמִים וְלֹא יָשִׂים בֹּשֶׂם בְּשָׂרוֹ. אֲבָל אִם מָשַׁח בְּשָׂרוֹ בְּבֹשֶׂם כְּדֵי לְהַעֲבִיר אֶת הַזֵּהֲמָא מֻתָּר. וְכֵן לֹא יֵצֵא יְחִידִי בַּלַּיְלָה. אֶלָּא אִם כֵּן הָיָה לוֹ זְמַן קָבוּעַ לָצֵאת בּוֹ לְתַלְמוּדוֹ. כָּל אֵלּוּ מִפְּנֵי הַחֶשֶׁד:

י תַּלְמִיד חָכָם מְכַלְכֵּל דְּבָרָיו בְּמִשְׁפָּט. אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה וְזָן אֶת אַנְשֵׁי בֵּיתוֹ כְּפִי מָמוֹנוֹ וְהַצָּלָחָתוֹ. וְלֹא יַטְרִיחַ עַל עַצְמוֹ יוֹתֵר מִדַּאי. צִוּוּ חֲכָמִים בְּבָרֶךְ אֶרֶץ שֶׁלֹּא יֹאכַל אָדָם בָּשָׂר אֶלָּא לְתַאֲבוֹן. שֶׁנֶּאֱמַר (דברים יב כ) "כִּי תְאַוֶּה נַפְשְׁךָ לֶאֱכֹל בָּשָׂר". דָּיוֹ לַבָּרִיא לֶאֱכֹל בָּשָׂר מֵעֶרֶב שַׁבָּת לְעֶרֶב שַׁבָּת. וְאִם הָיָה עָשִׁיר כְּדֵי לֶאֱכֹל בָּשָׂר בְּכָל יוֹם אוֹכֵל. צִוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ לְעוֹלָם יֹאכַל אָדָם פָּחוֹת מִן הָרָאוּי לוֹ לְפִי מָמוֹנוֹ וְיִלְבַּשׁ כָּרָאוּי לוֹ וְיַכְבֵּד אִשְׁתּוֹ וּבָנָיו יוֹתֵר מִן הָרָאוּי לוֹ:

יא דֶּרֶךְ בַּעֲלֵי דֵעָה שֶׁיִּקְבַּע לוֹ אָדָם מְלָאכָה הַמְפַרְנֶסֶת אוֹתוֹ תְּחִלָּה. וְאַחַר כָּךְ יִקְנֶה בֵּית דִּירָה. וְאַחַר כָּךְ יִשָּׂא אִשָּׁה. שֶׁנֶּאֱמַר (דברים כ ו) "מִי הָאִישׁ אֲשֶׁר נָטַע כֶּרֶם וְלֹא חִלְּלוֹ". (דברים כ ה) "מִי הָאִישׁ אֲשֶׁר בָּנָה בַיִת חָדָשׁ וְלֹא חֲנָכוֹ". (דברים כ ז) "מִי הָאִישׁ אֲשֶׁר אֵרַשׂ אִשָּׁה וְלֹא לְקָחָהּ". אֲבָל הַטִּפְּשִׁין מַתְחִילִין לִשָּׂא אִשָּׁה וְאַחַר כָּךְ אִם תִּמְצָא יָדוֹ יִקְנֶה בַּיִת וְאַחַר כָּךְ בְּסוֹף יָמָיו יְחַזֵּר לְבַקֵּשׁ אֻמָּנוּת אוֹ יִתְפַּרְנֵס מִן הַצְּדָקָה. וְכֵן הוּא אוֹמֵר בַּקְּלָלוֹת (דברים כח ל) "אִשָּׁה תְאָרֵשׂ" (דברים כח ל) "בַּיִת תִּבְנֶה" (דברים כח ל) "כֶּרֶם תִּטַּע". כְּלוֹמַר יִהְיוּ מַעֲשֶׂיךָ הֲפוּכִין כְּדֵי שֶׁלֹּא תַּצְלִיחַ אֶת דְּרָכֶיךָ. וּבַבְּרָכָה הוּא אוֹמֵר (שמואל א יח יד) "וַיְהִי דָּוִד לְכָל דְּרָכָו מַשְׂכִּיל וַה' עִמּוֹ":

יב וְאָסוּר לוֹ לָאָדָם לְהַפְקִיר אוֹ לְהַקְדִּישׁ כָּל נְכָסָיו וַיֵּטְרִיחַ עַל הַבְּרִיּוֹת. וְלֹא יִמְכֹּר שָׂדֶה וְיִקְנֶה בַּיִת וְלֹא בַּיִת וְיִקְנֶה מִטַּלְטְלִין אוֹ יַעֲשֶׂה סְחוֹרָה בִּדְמֵי בֵּיתוֹ. אֲבָל מוֹכֵר הוּא מִטַּלְטְלִין וְקוֹנֶה שָׂדֶה. כְּלָלוֹ שֶׁל דָּבָר יָשִׁים מְגַמָּתוֹ לְהַצְלִיחַ נְכָסָיו וּלְהַחֲלִיף הַכָּלָה בְּקַלִּים. וְלֹא תִּהְיֶה כַּוָּנָתוֹ לֵהָנוֹת מְעַט לְפִי שָׁעָה אוֹ לֵהָנוֹת מְעַט וְיַפְסִיד הַרְבֵּה:

יג מַשָּׂאוֹ וּמַתָּנוֹ שֶׁל תַּלְמִיד חָכָם בֶּאֱמֶת וּבֶאֱמוּנָה. אוֹמֵר עַל לָאו לָאו וְעַל הֵן הֵן. מְדַקְדֵּק עַל עַצְמוֹ בְּחֶשְׁבּוֹן וְנוֹתֵן וּמְוַתֵּר לַאֲחֵרִים כְּשֶׁיִּקַּח מֵהֶן וְלֹא יְדַקְדֵּק עֲלֵיהֶן. וְנוֹתֵן דְּמֵי הַמֹּקַּח לְאַלְתַּר וְאֵינוֹ נַעֲשֶׂה לֹא עָרֵב וְלֹא קַבְּלָן וְלֹא יָבוֹא בְּהַרְשָׁאָה. (אֵינוֹ) מְחַיֵּב עַצְמוֹ בְּדִבְרֵי מֹקַּח וּמִמְכָּר בְּמָקוֹם שֶׁלֹּא חִיְּבָה אוֹתוֹ תוֹרָה. כְּדֵי שֶׁיַּעֲמֹד בְּדִבּוּרוֹ וְלֹא יְשַׁנֶּהוּ. וְאִם נִתְחַיְּבוּ לוֹ אֲחֵרִים בַּדִּין מַאֲרִיךְ וּמוֹחֵל לָהֶן וּמַלְוֶה וְחוֹנֵן. וְלֹא יֵרֵד לְתוֹךְ אֻמָּנוּת חֲבֵרוֹ. וְלֹא יָצַר לְאָדָם לְעוֹלָם בְּחַיָּיו. כְּלָלוֹ שֶׁל דָּבָר יִהְיֶה מִן הַנִּרְדָּפִים וְלֹא מִן הָרוֹדְפִים מִן הַנֶּעֱלָבִים וְלֹא מִן הָעוֹלְבִים. וְאָדָם שֶׁעוֹשֶׂה כָּל הַמַּעֲשִׂים הָאֵלּוּ וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן עָלָיו הַכָּתוּב אוֹמֵר וַיֹּאמֶר לִי עַבְדִּי אָתָּה יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר בְּךָ אֶתְפָּאָר:

פרק ו

א דֶּרֶךְ בְּרִיָּתוֹ שֶׁל אָדָם לִהְיוֹת נִמְשָׁךְ בְּדֵעוֹתָיו וּבְמַעֲשָׂיו אַחַר רֵעָיו וַחֲבֵרָיו וְנוֹהֵג כְּמִנְהַג אַנְשֵׁי מְדִינָתוֹ. לְפִיכָךְ צָרִיךְ אָדָם לְהִתְחַבֵּר לַצַּדִּיקִים וְלֵישֵׁב אֵצֶל הַחֲכָמִים תָּמִיד כְּדֵי שֶׁיִּלְמַד מִמַּעֲשֵׂיהֶם. וְיִתְרַחֵק מִן הָרְשָׁעִים הַהוֹלְכִים בַּחשֶׁךְ כְּדֵי שֶׁלֹּא יִלְמֹד מִמַּעֲשֵׂיהֶם. הוּא שֶׁשְּׁלֹמֹה אוֹמֵר (משלי יג כ) "הוֹלֵךְ אֶת חֲכָמִים יֶחְכָּם וְרֹעֵה כְסִילִים יֵרוֹעַ". וְאוֹמֵר אַשְׁרֵי הָאִישׁ וגו'. וְכֵן אִם הָיָה בִּמְדִינָה שֶׁמִּנְהֲגוֹתֶיהָ רָעִים וְאֵין אֲנָשֶׁיהָ הוֹלְכִים בְּדֶרֶךְ יְשָׁרָה יֵלֵךְ לְמָקוֹם שֶׁאֲנָשֶׁיהָ צַדִּיקִים וְנוֹהֲגִים בְּדֶרֶךְ טוֹבִים. וְאִם הָיוּ כָּל הַמְּדִינוֹת שֶׁהוּא יוֹדֵעַ וְשׁוֹמֵעַ שְׁמוּעָתָן נוֹהֲגִים בְּדֶרֶךְ לֹא טוֹבָה כְּמוֹ זַמֵּנּוּ. אוֹ שֶׁאֵינוֹ יָכוֹל לָלֶכֶת לִמְדִינָה שֶׁמִּנְהֲגוֹתֶיהָ טוֹבִים מִפְּנֵי הַגְּיָסוֹת אוֹ מִפְּנֵי הַחֹלִי יֵשֵׁב לְבַדּוֹ יְחִידִי כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (איכה ג כח) "יֵשֵׁב בָּדָד וְיִדֹּם". וְאִם הָיוּ רָעִים וְחַטָּאִים שֶׁאֵין מְנִיחִים אוֹתוֹ לֵישֵׁב בַּמְּדִינָה אֶלָּא אִם כֵּן נִתְעָרֵב עִמָּהֶן וְנוֹהֵג בְּמִנְהָגָם הָרַע יֵצֵא לַמְּעָרוֹת וְלַחֲוָחִים וְלַמִּדְבָּרוֹת. וְאַל יַנְהִיג עַצְמוֹ בְּדֶרֶךְ חַטָּאִים כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (ירמיה ט א) "מִי יִתְּנֵנִי בַמִּדְבָּר מְלוֹן אֹרְחִים":

ב מִצְוָת עֲשֵׂה לְהִדָּבֵק בַּחֲכָמִים וְתַלְמִידֵיהֶם כְּדֵי לִלְמֹד מִמַּעֲשֵׂיהֶם כָּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר וּבוֹ תִדְבָּק. וְכִי אֶפְשָׁר לָאָדָם לְהִדָּבֵק בַּשְּׁכִינָה. אֶלָּא כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים בְּפֵרוּשׁ מִצְוָה זוֹ, הִדָּבֵק בַּחֲכָמִים וְתַלְמִידֵיהֶם. לְפִיכָךְ צָרִיךְ אָדָם לְהִשְׁתַּדֵּל שֶׁיִּשָּׂא בַּת תַּלְמִיד חָכָם וְיִשֵּׂא בִּתּוֹ לְתַלְמִיד חָכָם וְלֶאֱכֹל וְלִשְׁתּוֹת עִם תַּלְמִידֵי חֲכָמִים וְלַעֲשׂוֹת פְּרַקְמַטְיָא לְתַלְמִיד חָכָם וּלְהִתְחַבֵּר לָהֶן בְּכָל מִינֵי חִבּוּר שֶׁנֶּאֱמַר וּלְדָבְקָה בוֹ. וְכֵן צִוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ (משנה אבות א ד) "וֶהֱוֵי מִתְאַבֵּק בַּעֲפַר רַגְלֵיהֶם וְשׁוֹתֶה בַּצָּמָא אֶת דִּבְרֵיהֶם":

ג מִצְוָה עַל כָּל אָדָם לֶאֱהֹב אֶת כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל כְּגוּפוֹ שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יח) "וְאָהַבְתָּ לְרֵעֲךָ כָּמוֹךָ". לְפִיכָךְ צָרִיךְ לְסַפֵּר בְּשִׁבְחוֹ וְלָחוּס עַל מָמוֹנוֹ כַּאֲשֶׁר הוּא חָס עַל מָמוֹן עַצְמוֹ וְרוֹצֶה בִּכְבוֹד עַצְמוֹ. וְהַמִּתְכַּבֵּד בְּקִלּוֹן חֲבֵרוֹ אֵין לוֹ חֵלֶק לָעוֹלָם הַבָּא:

ד אַהֲבַת הַגֵּר שֶׁבָּא וְנִכְנָס תַּחַת כַּנְפֵי הַשְּׁכִינָה שְׁתֵּי מִצְוֹת עֲשֵׂה. אַחַת מִפְּנֵי שֶׁהוּא בִּכְלַל רֵעִים וְאַחַת מִפְּנֵי שֶׁהוּא גֵּר וְהַתּוֹרָה אָמְרָה (דברים י יט) "וַאֲהַבְתֶּם אֶת הַגֵּר". צִוָּה עַל אַהֲבַת הַגֵּר כְּמוֹ שֶׁצִּוָּה עַל אַהֲבַת עַצְמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר (דברים ו ה) "וְאָהַבְתָּ אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ". הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא עַצְמוֹ אוֹהֵב גֵּרִים שֶׁנֶּאֱמַר (דברים י יח) "וְאֹהֵב גֵּר":

ה כָּל הַשּׁוֹנֵא אֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל בְּלִבּוֹ עוֹבֵר בְּלֹא תַּעֲשֶׂה שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יז) "לֹא תִשְׂנָא אֶת אָחִיךָ בִּלְבָבֶךָ". וְאֵין לוֹקִין עַל לָאו זֶה לְפִי שֶׁאֵין בּוֹ מַעֲשֶׂה. וְלֹא הִזְהִירָה תּוֹרָה אֶלָּא עַל שִׂנְאָה שֶׁבַּלֵּב. אֲבָל הַמַּכֶּה אֶת חֲבֵרוֹ וְהַמְחָרְפוֹ אַף עַל פִּי שֶׁאֵינוֹ רַשַּׁאי אֵינוֹ עוֹבֵר מִשּׁוּם לֹא תִשְׂנָא:

ו כְּשֶׁיִּחְטָא אִישׁ לְאִישׁ לֹא יִשְׂטְמֶנּוּ וְיִשְׁתֹּק כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר בָּרְשָׁעִים (שמואל ב יג כב) "וְלֹא דִבֶּר אַבְשָׁלוֹם אֶת אַמְנוֹן מְאוּמָה לְמֵרָע וְעַד טוֹב כִּי שָׂנֵא אַבְשָׁלוֹם אֶת אַמְנוֹן". אֶלָּא מִצְוָה עָלָיו לְהוֹדִיעוֹ וְלוֹמַר לוֹ לָמָּה עָשִׂיתָ לִי כָּךְ וְכָךְ וְלָמָּה חָטָאתָ לִי בְּדָבָר פְּלוֹנִי. שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יז) "הוֹכֵחַ תּוֹכִיחַ אֶת עֲמִיתֶךָ". וְאִם חָזַר וּבִקֵּשׁ מִמֶּנּוּ לִמְחֹל לוֹ צָרִיךְ לִמְחֹל. וְלֹא יְהֵא הַמּוֹחֵל אַכְזָרִי שֶׁנֶּאֱמַר (בראשית כ יז) "וַיִּתְפַּלֵּל אַבְרָהָם אֶל הָאֱלֹהִים":

ז הָרוֹאֶה חֲבֵרוֹ שֶׁחָטָא אוֹ שֶׁהָלַךְ בְּדֶרֶךְ לֹא טוֹבָה מִצְוָה לְהַחֲזִירוֹ לַמּוּטָב וּלְהוֹדִיעוֹ שֶׁהוּא חוֹטֵא עַל עַצְמוֹ בְּמַעֲשָׂיו הָרָעִים שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יז) "הוֹכֵחַ תּוֹכִיחַ אֶת עֲמִיתֶךָ". הַמּוֹכִיחַ אֶת חֲבֵרוֹ. בֵּין בִּדְבָרִים שֶׁבֵּינוֹ לְבֵינוֹ. בֵּין בִּדְבָרִים שֶׁבֵּינוֹ לְבֵין הַמָּקוֹם. צָרִיךְ לְהוֹכִיחוֹ בֵּינוֹ לְבֵין עַצְמוֹ. וִידַבֵּר לוֹ בְּנַחַת וּבְלָשׁוֹן רַכָּה וְיוֹדִיעוֹ שֶׁאֵינוֹ אוֹמֵר לוֹ אֶלָּא לְטוֹבָתוֹ לְהַבִיאוֹ לְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. אִם קִבֵּל מִמֶּנּוּ מוּטָב וְאִם לָאו יוֹכִיחֶנּוּ פַּעַם שְׁנִיָּה וּשְׁלִישִׁית. וְכֵן תָּמִיד חַיָּב אָדָם לְהוֹכִיחוֹ עַד שֶׁיַּכֵּהוּ הַחוֹטֵא וְיֹאמַר לוֹ אֵינִי שׁוֹמֵעַ. וְכָל שֶׁאֶפְשָׁר בְּיָדוֹ לְמְחוֹת וְאֵינוֹ מוֹחֶה הוּא נִתְפָּשׂ בַּעֲוֹן אִלּוּ כֵּיוָן שֶׁאֶפְשָׁר לוֹ לְמְחוֹת בָּהֶם:

ח הַמּוֹכִיחַ אֶת חֲבֵרוֹ תְּחִלָּה לֹא יְדַבֵּר לוֹ קָשׁוֹת עַד שֶׁיַּכְלִימֶנּוּ שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יז) "וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֵטְא". כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים כָּל אַתָּה מוֹכִיחוֹ וּפָנָיו מִשְׁתַּנּוֹת תַּלְמוּד לוֹמַר וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֵטְא. מִכָּאן שֶׁאָסוּר לָאָדָם לְהַכְלִים אֶת יִשְׂרָאֵל וְכָל שֶׁכֵּן בָּרַבִּים. אַף עַל פִּי שֶׁהַמַּכְלִים אֶת חֲבֵרוֹ אֵינוֹ לוֹקֶה עָלָיו עָוֹן גָּדוֹל הוּא. כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים (גמרא סנהדרין קז א) "הַמַּלְבִּין פְּנֵי חֲבֵרוֹ בָּרַבִּים אֵין לוֹ חֵלֶק לָעוֹלָם הַבָּא". לְפִיכָךְ צָרִיךְ אָדָם לְהִזָּהֵר שֶׁלֹּא לְבַיֵּשׁ חֲבֵרוֹ בָּרַבִּים בֵּין קָטָן בֵּין גָּדוֹל. וְלֹא יִקְרָא לוֹ בְּשֵׁם שֶׁהוּא בוֹשׁ מִמֶּנּוּ. וְלֹא יְסַפֵּר לְפָנָיו דָּבָר שֶׁהוּא בוֹשׁ מִמֶּנּוּ. בַּמֶּה דְּבָרִים אֲמוּרִים בִּדְבָרִים שֶׁבֵּין אָדָם לַחֲבֵרוֹ. אֲבָל בִּדְבָרֵי שָׁמַיִם אִם לֹא חָזַר בּוֹ בַּסֵּתֶר מַכְלִימִין אוֹתוֹ בָּרַבִּים וּמְפָרְסְמִים חֶטְאוֹ וּמְחָרְפִים אוֹתוֹ בְּפָנָיו וּמְבַזִּין וּמְקַלְלִין אוֹתוֹ עַד שֶׁיַּחֲזוֹר לַמּוּטָב כְּמוֹ שֶׁעָשׂוּ כָּל הַנְּבִיאִים בְּיִשְׂרָאֵל:

ט מִי שֶׁחָטָא עָלָיו חֲבֵרוֹ וְלֹא רָצָה לְהוֹכִיחוֹ וְלֹא לְדַבֵּר לוֹ כְּלוּם מִפְּנֵי שֶׁהָיָה הַחוֹטֵא הֶדְיוֹט בְּיוֹתֵר. אוֹ שֶׁהָיְתָה דַּעְתּוֹ מְשַׁבֶּשֶׁת. וּמָחַל לוֹ בְּלִבּוֹ וְלֹא שְׂטָמוֹ וְלֹא הוֹכִיחוֹ הֲרֵי זוֹ מִדַּת חֲסִידוּת. לֹא הִקְפִּידָה תּוֹרָה אֶלָּא עַל הַמִּשְׂטֹמֶמֶת:

י חַיָּב אָדָם לְהִזָּהֵר בִּיתוֹמִים וְאַלְמָנוֹת מִפְּנֵי שֶׁנַּפְשָׁן שְׁפָלָה לִמְאֹד וְרוּחָם נְמוּכָה אַף עַל פִּי שֶׁהֵן בַּעֲלֵי מָמוֹן. אֲפִלּוּ אַלְמָנָתוֹ שֶׁל מֶלֶךְ וְיִתּוֹמָיו מַזְהָרִים אָנוּ עֲלֵיהֶן שֶׁנֶּאֱמַר (שמות כב כא) "כָּל אַלְמָנָה וְיָתוֹם לֹא תְעַנּוּן". וְהֵיאַךְ נוֹהֲגִין עִמָּהֶן. לֹא יְדַבֵּר אֲלֵיהֶם אֶלָּא רַכּוֹת. וְלֹא יִנְהַג בָּהֶן אֶלָּא מִנְהַג כָּבוֹד. וְלֹא יַכְאִיב גּוּפָם בַּעֲבוֹדָה וְלֹבֶם בִּדְבָרִים קָשִׁים. וְיָחוּס עַל מָמוֹנָם יוֹתֵר מִמָּמוֹן עַצְמוֹ. כָּל הַמַּקְנִיטָן אוֹ מַכְעִיסָן אוֹ הִכְאִיב לָהֶן אוֹ רָדָה בָּהֶן אוֹ אִבֵּד מָמוֹנָן הֲרֵי זֶה עוֹבֵר בְּלֹא תַּעֲשֶׂה וְכָל שֶׁכֵּן הַמַּכֶּה אוֹתָם אוֹ הַמְקַלְלָן. וְלָאו זֶה אַף עַל פִּי שֶׁאֵין לוֹקִין עָלָיו הֲרֵי עָנְשׁוֹ מְפֹרָשׁ בַּתּוֹרָה (שמות כב כג) "וְחָרָה אַפִּי וְהָרַגְתִּי אֶתְכֶם בֶּחָרֶב". בְּרִית כָּרַת לָהֶן מִי שֶׁאָמַר וְהָיָה הָעוֹלָם שֶׁכָּל זְמַן שֶׁהֵם צוֹעֲקִים מֵחָמָס הֵם נַעֲנִים שֶׁנֶּאֱמַר (שמות כב כב) "כִּי אִם צָעֹק יִצְעַק אֵלַי שָׁמֹעַ אֶשְׁמַע צַעֲקָתוֹ". בַּמֶּה דְּבָרִים אֲמוּרִים בִּזְמַן שֶׁעִנָּה אוֹתָן לִצְרָךְ עַצְמוֹ. אֲבָל עִנָּה אוֹתָם הָרַב כְּדֵי לְלַמְּדָן תּוֹרָה אוֹ אֱמוּנוּת אוֹ לְהוֹלִיכָן בְּדֶרֶךְ יְשָׁרָה הֲרֵי זֶה מֻתָּר. וְאַף עַל פִּי כֵן לֹא יִנְהַג בָּהֶן מִנְהַג כָּל אָדָם אֶלָּא יַעֲשֶׂה לָהֶם הֶפְרֵשׁ וְינַהֲלֵם בְּנַחַת וּבְרַחֲמִים גְּדוֹלִים וְכָבוֹד שֶׁנֶּאֱמַר (משלי כב כג) "כִּי ה' יָרִיב רִיבָם". אֶחָד יָתוֹם מֵאָב וְאֶחָד יָתוֹם מֵאֵם. וְעַד אֵימָתַי נִקְרָאִים יְתוֹמִים לְעִנְיַן זֶה. עַד שֶׁלֹּא יִהְיוּ צְרִיכִין לְאָדָם גָּדוֹל לְהַסְמֵךְ עָלָיו וּלְאָמְנָן וּלְהִשָּׁפֵל בָּהֶן אֶלָּא יִהְיֶה עוֹשֶׂה כָּל צָרְכֵי עַצְמוֹ לְעַצְמוֹ כְּשְׁאָר כָּל הַגְּדוֹלִים:

פרק ז

א הַמְרַגֵּל בַּחֲבֵרוֹ עוֹבֵר בְּלֹא תַּעֲשֶׂה שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט טז) "לֹא תֵלֵךְ רָכִיל בְּעַמֶּיךָ". וְאַף עַל פִּי שֶׁאֵין לוֹקִין עַל דָּבָר זֶה עָוֹן גָּדוֹל הוּא וְגוֹרֵם לַהֲרֹג נְפָשׁוֹת רַבּוֹת מִיִּשְׂרָאֵל. לְפִיכָךְ נִסְתַּם לוֹ (ויקרא יט טז) "וְלֹא תַעֲמֹד עַל דַּם רֵעֶךָ". צֵא וּלְמַד מָה אֵרַע לְדוֹאֵג הָאֲדֹמִי:

ב אֵי זֶהוּ רָכִיל. זֶה שֶׁטּוֹעֵן דְּבָרִים וְהוֹלֵךְ מִזֶּה לָזֶה וְאוֹמֵר כָּךְ אָמַר פְּלוֹנִי כָּךְ וְכָךְ שָׁמַעְתִּי עַל פְּלוֹנִי. אַף עַל פִּי שֶׁהוּא אֱמֶת הֲרֵי זֶה מַחֲרִיב אֶת הָעוֹלָם. יֵשׁ עָוֹן גָּדוֹל מִזֶּה עַד מְאֹד וְהוּא בִּכְלַל לָאו זֶה וְהוּא לָשׁוֹן הָרַע. וְהוּא הַמְסַפֵּר בִּגְנוּת חֲבֵרוֹ אַף עַל פִּי שֶׁאוֹמֵר אֱמֶת. אֲבָל הָאוֹמֵר שֶׁקֶר נִקְרָא מוֹצִיא שֵׁם רַע עַל חֲבֵרוֹ. אֲבָל בַּעַל לָשׁוֹן הָרַע זֶה שֶׁיּוֹשֵׁב וְאוֹמֵר כָּךְ וְכָךְ עָשָׂה פְּלוֹנִי וְכָךְ וְכָךְ הָיוּ אֲבוֹתָיו וְכָךְ וְכָךְ שָׁמַעְתִּי עָלָיו וְאָמַר דְּבָרִים שֶׁל גְּנַאי. עַל זֶה אָמַר הַכָּתוּב (תהילים יב ד) "יַכְרֵת ה' כָּל שִׂפְתֵי חֲלָקוֹת לָשׁוֹן מְדַבֶּרֶת גְּדֹלוֹת":

ג אָמְרוּ חֲכָמִים שָׁלֹשׁ עֲבֵרוֹת נִפְרָעִין מִן הָאָדָם בָּעוֹלָם הַזֶּה וְאֵין לוֹ חֵלֶק לָעוֹלָם הַבָּא. עֲבוֹדַת כּוֹכָבִים וְגִלּוּי עֲרָיוֹת וּשְׁפִיכוּת דָּמִים. וְלָשׁוֹן הָרַע כְּנֶגֶד כֻּלָּם. וְעוֹד אָמְרוּ חֲכָמִים כָּל הַמְסַפֵּר בְּלָשׁוֹן הָרַע כְּאִלּוּ כּוֹפֵר בָּעִקָּר. שֶׁנֶּאֱמַר (תהילים יב ה) "אֲשֶׁר אָמְרוּ לִלְשֹׁנֵנוּ נַגְבִּיר שְׂפָתֵינוּ אִתָּנוּ מִי אָדוֹן לָנוּ". וְעוֹד אָמְרוּ חֲכָמִים שְׁלֹשָׁה לָשׁוֹן הָרַע הוֹרֶגֶת. הָאוֹמְרוֹ. וְהַמְקַבְּלוֹ. וְזֶה שֶׁאוֹמֵר עָלָיו. וְהַמְקַבְּלוֹ יוֹתֵר מִן הָאוֹמְרוֹ:

ד וְיֵשׁ דְּבָרִים שֶׁהֵן אֲבַק לָשׁוֹן הָרַע. כֵּיצַד. מִי יֹאמַר לִפְלוֹנִי שֶׁיִּהְיֶה כְּמוֹת שֶׁהוּא עַתָּה. אוֹ שֶׁיֹּאמַר שֶׁתִּקְוִי מִפְּלוֹנִי אֵינִי רוֹצָה לְהוֹדִיעַ מָה אֵרַע וּמָה הָיָה. וְכַיּוֹצֵא בַּדְּבָרִים הָאֵלּוּ. וְכָל הַמְסַפֵּר בְּטוֹבַת חֲבֵרוֹ בִּפְנֵי שׂוֹנְאָיו הֲרֵי זֶה אֲבַק לָשׁוֹן הָרַע שֶׁזֶּה גּוֹרֵם לָהֶם שֶׁיְּסַפְּרוּ בִּגְנוּתוֹ. וְעַל זֶה הָעִנְיָן אָמַר שְׁלֹמֹה (משלי כז יד) "מְבָרֵךְ רֵעֵהוּ בְּקוֹל גָּדוֹל בַּבֹּקֶר הַשְׁכֵּים קְלָלָה תֵּחָשֶׁב לוֹ". שֶׁמִּתּוֹךְ טוֹבָתוֹ בָּא לִידֵי רָעָתוֹ. וְכֵן הַמְסַפֵּר בְּלָשׁוֹן הָרַע דֶּרֶךְ שְׂחוֹק וְדֶרֶךְ קַלּוּת רֹאשׁ כְּלוֹמַר שֶׁאֵינוֹ מְדַבֵּר בְּשִׂנְאָה. הוּא שֶׁשְּׁלֹמֹה אָמַר בְּחָכְמָתוֹ (משלי כו יח) "כְּמִתְלַהְלֵהַּ הַיֹּרֶה זִקִּים חִצִּים וָמָוֶת" (משלי כו יט) "וְאָמַר הֲלֹא מְשַׂחֵק אָנִי". וְכֵן הַמְסַפֵּר לָשׁוֹן

הָרַע דֶּרֶךְ רַמָּאוּת וְהוּא שֶׁיְּסַפֵּר לְתֻמּוֹ כְּאִלּוּ אֵינוֹ יוֹדֵעַ שֶׁדִּבֵּר לָשׁוֹן הָרַע הוּא אֶלָּא כְּשֶׁמְּמַחִין בּוֹ אוֹמֵר אֵינִי יוֹדֵעַ שֶׁדָּבָר זֶה לָשׁוֹן הָרַע אוֹ שֶׁאֵלּוּ מַעֲשָׂיו שֶׁל פְּלוֹנִי׃

ה אֶחָד הַמְסַפֵּר בְּלָשׁוֹן הָרַע בְּפָנֵי חֲבֵרוֹ אוֹ שֶׁלֹּא בְּפָנָיו, וְהַמְסַפֵּר דְּבָרִים שֶׁגּוֹרְמִים אִם נִשְׁמְעוּ אִישׁ מִפִּי אִישׁ לְהַזִּיק חֲבֵרוֹ בְּגוּפוֹ אוֹ בְּמָמוֹנוֹ, וַאֲפִלּוּ לְהָצַר לוֹ אוֹ לְהַפְחִידוֹ, הֲרֵי זֶה לָשׁוֹן הָרַע. וְאִם נֶאֶמְרוּ דְּבָרִים אֵלּוּ בִּפְנֵי שְׁלֹשָׁה כְּבָר נִשְׁמַע הַדָּבָר וְנוֹדַע. וְאִם סִפֵּר הַדָּבָר אֶחָד מִן הַשְּׁלֹשָׁה פַּעַם אַחֶרֶת אֵין בּוֹ מִשּׁוּם לָשׁוֹן הָרַע. וְהוּא שֶׁלֹּא יִתְכַּוֵּן לְהַעֲבִיר הַקּוֹל וּלְגַלּוֹתוֹ יוֹתֵר׃

ו כָּל אֵלּוּ הֵם בַּעֲלֵי לָשׁוֹן הָרַע שֶׁאָסוּר לָדוּר בִּשְׁכוּנָתָם וְכָל שֶׁכֵּן לֵישֵׁב עִמָּהֶם וְלִשְׁמֹעַ דִּבְרֵיהֶם. וְלֹא נֶחְתַּם גְּזַר דִּין עַל אֲבוֹתֵינוּ בַּמִּדְבָּר אֶלָּא עַל לָשׁוֹן הָרַע לְבַד׃

ז הַנּוֹקֵם מֵחֲבֵרוֹ עוֹבֵר בְּלֹא תַּעֲשֶׂה שֶׁנֶּאֱמַר לֹא תִקֹּם. וְאַף עַל פִּי שֶׁאֵינוֹ לוֹקֶה עָלָיו דֵּעָה רָעָה הִיא עַד מְאֹד. אֶלָּא רָאוּי לוֹ לָאָדָם לִהְיוֹת מַעֲבִיר עַל מִדּוֹתָיו עַל כָּל דִּבְרֵי הָעוֹלָם שֶׁהַכֹּל אֶצֶל הַמְּבִינִים דִּבְרֵי הֶבֶל וַהֲבַאי וְאֵינָן כְּדַאי לִנְקֹם עֲלֵיהֶם. כֵּיצַד הִיא הַנְּקִימָה. אָמַר לוֹ חֲבֵרוֹ הַשְׁאִילֵנִי קַרְדֳּמְךָ, אָמַר לוֹ אֵינִי מַשְׁאִילְךָ. לְמָחָר צָרִיךְ לִשְׁאֹל מִמֶּנּוּ, אָמַר לוֹ חֲבֵרוֹ הַשְׁאִילֵנִי קַרְדֳּמְךָ, אָמַר לוֹ אֵינִי מַשְׁאִילְךָ כְּדֶרֶךְ שֶׁלֹּא הִשְׁאַלְתַּנִי כְּשֶׁשָּׁאַלְתִּי מִמְּךָ, הֲרֵי זֶה נוֹקֵם. אֶלָּא כְּשֶׁיָּבוֹא לוֹ לִשְׁאֹל יִתֵּן בְּלֵב שָׁלֵם וְלֹא יִגְמֹל לוֹ כַּאֲשֶׁר גְּמָלוֹ. וְכֵן כָּל כַּיּוֹצֵא בָּאֵלּוּ. וְכֵן אָמַר דָּוִד בְּדַעוֹתָיו הַטּוֹבוֹת (תהילים ז ה) ״אִם גָּמַלְתִּי שׁוֹלְמִי רָע וָאֲחַלְּצָה״ וְגוֹ׳׃

ח וְכֵן כָּל הַנּוֹטֵר לְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל עוֹבֵר בְּלֹא תַּעֲשֶׂה שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יח) ״וְלֹא תִטֹּר אֶת בְּנֵי עַמֶּךָ״. כֵּיצַד הִיא הַנְּטִירָה. רְאוּבֵן שֶׁאָמַר לְשִׁמְעוֹן הַשְׁכֵּר לִי בַּיִת זֶה אוֹ הַשְׁאִילֵנִי שׁוֹר זֶה וְלֹא רָצָה שִׁמְעוֹן. לְיָמִים בָּא שִׁמְעוֹן לִרְאוּבֵן לִשְׁאֹל מִמֶּנּוּ אוֹ לִשְׂכֹּר מִמֶּנּוּ וְאָמַר לוֹ רְאוּבֵן הֵא לָךְ הֲרֵינִי מַשְׁאִילְךָ וְאֵינִי כְּמוֹתְךָ לֹא אֲשַׁלֵּם לְךָ כְּמַעֲשֶׂיךָ. הָעוֹשֶׂה כָּזֶה עוֹבֵר בְּלֹא תִטֹּר. אֶלָּא יִמְחֶה הַדָּבָר מִלִּבּוֹ וְלֹא יִטְרֹנוּ. שֶׁכָּל זְמַן שֶׁהוּא נוֹטֵר אֶת הַדָּבָר וְזוֹכְרוֹ שֶׁמָּא יָבוֹא לִנְקֹם. לְפִיכָךְ הִקְפִּידָה תּוֹרָה עַל הַנְּטִירָה עַד שֶׁיִּמְחֶה הֶעָוֹן מִלִּבּוֹ וְלֹא יִזְכְּרֶנּוּ כְּלָל. וְזוֹ הִיא הַדֵּעָה הַנְּכוֹנָה שֶׁאֶפְשָׁר שֶׁיִּתְקַיֵּם בָּהּ יִשּׁוּב הָאָרֶץ וּמַשָּׂאָם וּמַתָּנָם שֶׁל בְּנֵי אָדָם זֶה עִם זֶה׃