הלכה · משנה תורה · ספר מדע

משנה תורה, הלכות דעות

רבנו משה בן מימון [הרמב"ם]

ספריית אור ברסלב · or-breslev.co.il

משנה תורה, הלכות דעות

רבנו משה בן מימון [הרמב"ם]

מקור הטקסט: ספריא · רישיון: לפי המהדורה: נחלת הכלל או Creative Commons

התכנים שלפניכם נאספו, מוינו, סוננו ונערכו בעמל רב ובמסירות על ידי צוות פרויקט 'אוצריא' (otzaria.org).

לקריאה באתר, עם המפרשים והמקורות ליד כל שורה: https://or-breslev.co.il/library/משנה-תורה-הלכות-דעות/
הקובץ נוצר ב־16 בנובמבר 2026 מגרסה v38-202611151759 של הספרייה.

תוכן העניינים

פרק א 4
פרק ב 5
פרק ג 7
פרק ד 9
פרק ה 12
פרק ו 16
פרק ז 18

פרק א

א דֵּעוֹת הָרְבֵּה יֵשׁ לְכָל אֶחָד וְאֶחָד מִבְּנֵי אָדָם וְזוֹ מְשֻׁנָּה מִזּוֹ וּרְחוֹקָה מִמֶּנָּהּ בְּיוֹתֵר. יֵשׁ אָדָם שֶׁהוּא בַּעַל חֵמָה כּוֹעֵס תָּמִיד. וְיֵשׁ אָדָם שֶׁדַּעְתּוֹ מְיֻשֶּׁבֶת עָלָיו וְאֵינוֹ כּוֹעֵס 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, כְּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (קהלת ה ט) "אוֹהֵב כֶּסֶף לֹא יִשְׂבַּע כֶּסֶף". 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 וַאֲכָזְרִי וְרַחֲמָן וְרַךְ לֵבָב וְאַמִּיץ לֵב וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן:

ב וְיֵשׁ בֵּין כָּל דֵּעָה וְדֵעָה הָרְחוֹקָה מִמֶּנָּהּ בַּקָּצֶה הָאַחֵר דֵּעוֹת בֵּינוֹנִיּוֹת זוֹ רְחוֹקָה מִזּוֹ. וְכָל הַדֵּעוֹת יֵשׁ מֵהֶן דֵּעוֹת שֶׁהֵן לְאָדָם מִתְּחִלַּת בְּרִיָּתוֹ לְפִי טֶבַע גּוּפוֹ. וְיֵשׁ מֵהֶן דֵּעוֹת שֶׁטִּבְעוֹ שֶׁל אָדָם זֶה מְכֻוָּן וְעָתִיד לְקַבֵּל אוֹתָם בְּמֵהֵרָה יוֹתֵר מִשְּׁאָר הַדֵּעוֹת. וְיֵשׁ מֵהֶן שֶׁאֵינָן לְאָדָם 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 מִזּוֹ שֶׁבְּכָל דֵּעָה וְדֵעָה אֵינָן דֶּרֶךְ טוֹבָה וְאֵין רָאוּי לוֹ לְאָדָם 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 לְאָדָם. וְהִיא הַדֵּעָה שֶׁהִיא רְחוֹקָה מִשְּׁתֵּי הַקְּצָווֹת רְחוּק שָׁוֶה וְאֵינָהּ קְרוֹבָה לֹא לָזוֹ וְלֹא לָזוֹ. לְפִיכָךְ צִוּוּ חֲכָמִים הָרִאשׁוֹנִים שֶׁיְּהֵא אָדָם שָׂם דֵּעוֹתָיו תָּמִיד וּמְשַׁעֵר אוֹתָם וּמְכַוֵּן 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 כְּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (משלי יג כה) "צַדִּיק אֹכֵל לְשֹׂבַע נַפְשׁוֹ". וְכֵן לֹא יִהְיֶה עָמֵל בְּעִסְקוֹ אֶלָּא לְהַשִּׂיג דָּבָר שֶׁצָּרִיךְ לוֹ לְחַיֵּי שָׁעָה כְּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (תהילים לז טז) "טוֹב מְעַט לַצַּדִּיק". וְלֹא יִקְפֹּץ יָדוֹ בְּיוֹתֵר. וְלֹא יְפַזֵּר מָמוֹנוֹ אֶלָּא נוֹתֵן צְדָקָה כְּפִי מִסַּת יָדוֹ וּמַלְוֶה כָּרָאוּי לְמִי שֶׁצָּרִיךְ. וְלֹא יְהֵא מְהוֹלָל וְשׂוֹחֵק וְלֹא עָצֵב וְאוֹנֵן אֶלָּא שָׂמֵחַ כָּל יָמָיו בְּנַחַת בְּסֵבֶר פָּנִים יָפוֹת. וְכֵן

שְׁאֵר 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 לִפְנִים מִשּׁוּרַת הַדִּין. וּמְצֻוִּין אָנוּ לְלֶכֶת בְּדַרְכִים 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 וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן. לְהוֹדִיעַ שֶׁהֵן דְּרָכִים טוֹבִים וְיְשָׁרִים וְחַיָּב אָדָם לְהַנְהִיג עַצְמוֹ בָּהֶן וּלְהַדְּמוֹת אֵלָיו כְּפִי כֹּחוֹ:

ז וְכֵיצַד יַרְגִּיל אָדָם עַצְמוֹ בְּדֵעוֹת אֵלּוּ עַד שֶׁיְּקַבְּעוּ בּוֹ. יַעֲשֶׂה וְיִשְׁנֶה וְיִשְׁלֹשׁ בַּמַּעֲשִׂים שֶׁעוֹשֶׂה עַל פִּי הַדֵּעוֹת הָאֶמְצָעִיּוֹת וְיַחֲזֹר בָּהֶם תָּמִיד עַד שֶׁיִּהְיוּ מַעֲשֵׂיהֶם קַלִּים עָלָיו וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם טֹרַח עָלָיו וְיִקְבְּעוּ 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" וְגוֹ'. 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 וְתֹאַב לְמַאֲכָלוֹת שֶׁאֵינָן רְאוּיִין לַאֲכִילָה כְּגוֹן הֶעָפָר וְהַפֶּחָם וְשׁוֹנֵא הַמַּאֲכָלוֹת הַטּוֹבִים כְּגוֹן הַפַּת וְהַבָּשָׂר הַכֹּל לְפִי רֹב הַחֹלִי. כָּךְ בְּנֵי אָדָם שֶׁנִּפְשׁוֹתֵיהֶם חוֹלוֹת מִתְאַוִּים וְאוֹהֲבִים הַדֵּעוֹת הָרָעוֹת וְשׂוֹנְאִים הַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה וּמִתְעַצְּלִים לָלֶכֶת בָּהּ וְהִיא כְּבֵדָה עֲלֵיהֶם לִמְאֹד לְפִי חָלְיָם. וְכֵן יִשְׁעְיָהוּ 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) "הָעֹזְבִים אָרְחוֹת יֹשֶׁר לָלֶכֶת בִּדְרָכֵי חֹשֶׁךְ". וּמַה הִיא תַּקָּנַת חוֹלֵי הַנְּפָשׁוֹת. יֵלְכוּ אֵצֶל הַחֲכָמִים שֶׁהֵן רוֹפְאֵי הַנְּפָשׁוֹת וִירַפְּאוּ חָלְיָם בַּדֵּעוֹת שֶׁמְּלַמְּדִין אוֹתָם עַד שֶׁיַּחֲזִירוּם לַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה.

וְהַמַּכִּירִים 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 הֻכָּה וְקֻלַּל לֹא יִרְגִּישׁ כְּלָל. וְיֵלֵךְ בְּדֶרֶךְ זוֹ זְמַן מְרֻבֶּה עַד שֶׁיִּתְעַקֵּר הַחֵמָה מִלִּבּוֹ. וְאִם הָיָה גְּבֹהַּ לֵב יַנְהִיג עַצְמוֹ בְּבִזָּיוֹן הַרְבֵּה וְיֵשֵׁב לְמַטָּה מִן הַכֹּל וְיִלְבַּשׁ בְּלוֹיֵי סְחָבוֹת הַמְבַזּוֹת אֶת לוֹבְשֵׁיהֶם וְכֵיוֹצֵא בִּדְבָרִים אֵלּוּ עַד שֶׁיַּעֲקֹר גֹּבַהּ הַלֵּב מִמֶּנּוּ וְיַחֲזֹר לְדֶרֶךְ הָאֶמְצָעִית שֶׁהוּא דֶּרֶךְ הַטּוֹבָה. וְלִכְשֶׁיַּחֲזֹר לְדֶרֶךְ 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 לְדֶרֶךְ 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 גֹּבַהּ 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 כְּפֹר בָּעִקָּר שֶׁנֶּאֱמַר (דברים ח יד) "וְרָם לְבָבֶךָ וְשָׁכַחְתָּ אֶת ה' אֱלֹקֶיךָ". וְעוֹד אָמְרוּ בְּשַׁמָּתָא מַאן דְּאִית בֵּיהּ גַּסּוּת הָרוּחַ וַאֲפִלּוּ מִקְצָתָהּ. וְכֵן הַכַּעַס מִדָּה רָעָה הִיא עַד לִמְאֹד וְרָאוּי לָאָדָם שֶׁיִּתְרַחֵק מִמֶּנָּה עַד הַקָּצֶה הָאַחֵר. וּלְמַד 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 שֶׁיִּזָּהֲרוּ לַמּוּטָב יַרְאֶה עַצְמוֹ בִּפְנֵיהֶם שֶׁהוּא כּוֹעֵס כְּדֵי לְיַסְּרָם וְתִהְיֶה דַּעְתּוֹ מְיֻשֶּׁבֶת בֵּינוֹ לְבֵין עַצְמוֹ כְּאָדָם שֶׁהוּא מְדֻמֶּה כּוֹעֵס בְּשִׁעַת 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 חַייֵהֶם חַיִּים. לְפִיכָךְ צִוּוּ לְהִתְרַחֵק מִן הַכַּעַס עַד שֶׁיַּנְהִיג 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 בִּגְבֻרָתוֹ":

ד לְעוֹלָם יַרְבֶּה אָדָם בִּשְׁתִיקָה וְלֹא יְדַבֵּר אֶלָּא אוֹ בְּדָבָר חָכְמָה אוֹ בְּדְבָרִים שֶׁצָּרִיךְ לָהֶם לְחַייֵ גּוּפוֹ. 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 שְׁתִיקָה". וְכֵן בְּדִבְרֵי תּוֹרָה וּבִדְבְרֵי חָכְמָה יִהְיוּ דִּבְרֵי הָאָדָם מְעַטִּים וְעִנְיְנֵיהֶם מְרֻבִּים. וְהוּא שֶׁצִּוּוּ

חֲכָמִים וְאָמְרוּ (גמרא פסחים ג ב) "לְעוֹלָם יִשְׁנֶה אָדָם לְתַלְמִידָיו דָּרֶךְ קְצָרָה". אֲבָל אִם הָיוּ הַדְּבָרִים מְרֻבִּין וְהָעִנְיָן מֻעָט הֲרֵי זוֹ סִכְלוּת וְעַל זֶה נֶאֱמַר (קהלת ה ב) "כִּי בָּא הַחֲלוֹם בְּרֹב עִנְיָן וְקוֹל כְּסִיל בְּרֹב דְּבָרִים":

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

ו אָסוּר לְאָדָם לְהַנְהִיג עַצְמוֹ בִּדְבָרֵי חֻלְקוֹת וּפְתוּי. 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 יִסְרְהֵב 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 שֶׁבִּשְׁבִיל כְּבוֹדוֹ פָּתַח וְכֵן כָּל כַּיּוֹצֵא בּוֹ. וַאֲפִלּוּ מִלָּה אַחַת שֶׁל פִּתּוּי וְשֶׁל גְּנֵבַת דַּעַת אָסוּר, אֶלָּא שְׂפַת אֱמֶת וְרוּחַ נָכוֹן וְלֵב טָהוֹר מִכָּל עָמָל וְהַוּוֹת:

ז לֹא יְהֵא אָדָם בַּעַל שְׂחוֹק וּמַהֲתַלּוֹת וְלֹא עָצֵב וְאוֹנֵן אֶלָּא שָׂמֵחַ. כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים שְׂחוֹק וְקַלּוּת רֹאשׁ מַרְגִּילִין אֶת הָאָדָם לְעֶרְוָה. וְצִוּוּ שֶׁלֹּא יְהֵא אָדָם פָּרוּעַ בִּצְחוֹק וְלֹא עָצֵב וּמִתְאַבֵּל אֶלָּא מְקֻבָּל 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 הַמַּעַט 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 בַּמִּדָּה הַבֵּינוֹנִית שֶׁבְּכָל דֵּעָה וְדֵעָה עַד שֶׁיִּהְיוּ כָּל דֵּעוֹתָיו מְכֻוָּנוֹת בָּאֱמְצָעוּת. וְהוּא שֶׁשְּׁלֹמֹה אָמַר (משלי ד כו) "פַּלֵּס מַעְגַּל רַגְלֶךָ וְכָל דְּרָכֶיךָ יִכֹּנוּ":

פרק ג

א שֶׁמָּא יֹאמַר אָדָם הוֹאִיל וְהַקִּנְאָה וְהַתַּאֲוָה וְהַכָּבוֹד וְכַיּוֹצֵא 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 וְכַיּוֹצֵא 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 פֵּרַשׁ אֶלָּא מִן הַיַּיִן צָרִיךְ כַּפָּרָה הַמּוֹנֵעַ עַצְמוֹ מִכָּל דָּבָר וְדָבָר עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה. לְפִיכָךְ צִוּוּ חֲכָמִים שֶׁלֹּא יִמְנַע אָדָם עַצְמוֹ

אֶלָּא מִדְּבָרִים שֶׁמְּנַעָתוּ הַתּוֹרָה בִּלְבַד. וְלֹא יְהֵא אוֹסֵר עַצְמוֹ בִּנְדָרִים וּבִשְׁבוּעוֹת עַל דְּבָרִים הַמֻּתָּרִים. כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים לֹא דַּיֶּךָ מַה שֶּׁאָסְרָה תּוֹרָה אֶלָּא שֶׁאַתָּה אוֹסֵר עָלֶיךָ דְּבָרִים אֲחֵרִים. וּבַכְּלָל הַזֶּה אֵלּוּ 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 לְעֲמַת זֶה הַדָּבָר. כֵּיצַד? כְּשֶׁיֵּשֵׁב וְיִתֵּן אוֹ יַעֲשֶׂה מְלָאכָה לְטַל שָׂכָר, לֹא יִהְיֶה בְּלִבּוֹ לְקַבֵּץ מָמוֹן בִּלְבַד, אֶלָּא יַעֲשֶׂה דְּבָרִים הָאֵלּוּ כְּדֵי שֶׁיִּמְצָא דְּבָרִים שֶׁהַגּוּף צָרִיךְ לָהֶם מַאֲכִילָה וּשְׁתִיָּה וִישִׁיבַת בַּיִת וּנְשִׂיאַת אִשָּׁה. וְכֵן כְּשֶׁיֹּאכַל וְיִשְׁתֶּה וְיִבְעל לֹא יָשִׂים בְּלִבּוֹ לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים הָאֵלּוּ כְּדֵי לֶהֱנוֹת בִּלְבַד עַד שֶׁנִּמְצָא שֶׁאֵינוֹ אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה אֶלָּא הַמְּתוֹק לַחֵךְ וְיִבְעל כְּדֵי לֶהֱנוֹת, 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 דְּבַשׁ וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן, כַּעִנְיָן שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה דֶּרֶךְ מָשָׁל (משלי כה כז) "אָכֹל דְּבַשׁ" וְגוֹ'. וְשׁוֹתֶה מֵי הָעֲלְשִׁין אַף עַל פִּי שֶׁהוּא מַר שֶׁנִּמְצָא שׁוֹתֶה וְאוֹכֵל דֶּרֶךְ רְפוּאָה בִּלְבַד כְּדֵי שֶׁיִּבְרִיא וְיַעֲמֹד שְׁלֵם הוֹאִיל וְאִי אֶפְשָׁר לְאָדָם לִחְיוֹת אֶלָּא בַּאֲכִילָה וּשְׁתִיָּה. וְכֵן כְּשֶׁיִּבְעל לֹא יִבְעל אֶלָּא כְּדֵי לְהַבְרוֹת גּוּפוֹ וּכְדֵי לְקַיֵּם אֶת הַזֶּרַע. לְפִיכָךְ אֵינוֹ בוֹעֵל 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 וַעֲמֵלִין לְצָרְכּוֹ אֵין זוֹ דֶּרֶךְ טוֹבָה. אֶלָּא יָשִׂים עַל לִבּוֹ שֶׁיְּהֵא 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 בְּכֹל כְּדֵי שֶׁיִּמְצָא צְרָכָיו עַד שֶׁיִּהְיֶה גּוּפוֹ שָׁלֵם לַעֲבֹד אֶת ה'. וַאֲפִלּוּ בְּשָׁעָה שֶׁהוּא יָשֵׁן אִם יָשֵׁן לְדַעַת כְּדֵי שֶׁתָּנוּחַ דַּעְתּוֹ עָלָיו וְיָנוּחַ גּוּפוֹ כְּדֵי שֶׁלֹּא יֵחָלֶה 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 וְהֱיוֹת הַגּוּף בָּרִיא וְשָׁלֵם מִדַּרְכֵי הַשֵּׂם 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 וְהַמַּחֲלִימִים. וְאֵלּוּ הֵן: לְעוֹלָם לֹא יֹאכַל אָדָם אֶלָּא כְּשֶׁהוּא רָעֵב. וְלֹא יִשְׁתֶּה אֶלָּא כְּשֶׁהוּא צָמֵא. וְאַל יַשְׁהֶא נְקָבָיו אֲפִלּוּ רֶגַע אֶחָד. אֶלָּא כָּל זְמַן שֶׁצָּרִיךְ לְהַשְׁתִּין אוֹ לְהָסֵךְ אֶת רַגְלָיו יַעֲמֹד מִיָּד:

ב לֹא יֹאכַל אָדָם עַד שֶׁתִּתְמַלֵּא כְּרֵסוֹ אֶלָּא יִפְחוֹת כְּמוֹ רְבִיעַ מִשְּׂבְעָתוֹ. וְלֹא יִשְׁתֶּה מַיִם בְּתוֹךְ הַמָּזוֹן אֶלָּא מְעַט וּמָזוּג בְּיַיִן. וּכְשֶׁיַּתְחִיל הַמָּזוֹן לְהִתְעַכֵּל בְּמַעְיו שׁוֹתֶה מַה שֶּׁהוּא צָרִיךְ לִשְׁתּוֹת. וְלֹא יַרְבֶּה לִשְׁתּוֹת מַיִם וַאֲפִלּוּ כְּשֶׁיִּתְעַכֵּל הַמָּזוֹן. וְלֹא יֹאכַל עַד שֶׁיִּבְדֹּק עַצְמוֹ יָפֶה יָפֶה שֶׁמָּא יִהְיֶה צָרִיךְ לִנְקָבָיו. לֹא יֹאכַל אָדָם עַד שֶׁיֵּלֵךְ קֹדֶם אֲכִילָה עַד שֶׁיַּתְחִיל גּוּפוֹ לָחֹם. אוֹ יַעֲשֶׂה מְלַאכְתּוֹ אוֹ יִתְיַגַּע בְּיָגֵע אַחֵר. כְּלָלוֹ שֶׁל דָּבָר יַעֲנֶה גּוּפוֹ וְיִיגַע 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 בְּמָקוֹמוֹ אוֹ יִטֶּה עַל שְׂמֹאל. וְלֹא יְהַלֵּךְ וְלֹא יִרְכַּב וְלֹא יִיגַע וְלֹא יְזַעֲזֵעַ גּוּפוֹ וְלֹא יִטָּיֵל עַד שֶׁיִּתְעַכֵּל הַמָּזוֹן שֶׁבְּמֵעָיו. וְכָל הַמְטַיֵּל אַחַר אֲכִילָתוֹ אוֹ שֶׁיָּגַע הֲרֵי זֶה מֵבִיא עַל עַצְמוֹ חֳלָאִים רָעִים וְקָשִׁים:

ד הַיּוֹם וְהַלַּיְלָה כ"ד שָׁעוֹת. דַּי 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. בְּתְחִלַּת 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 קֹדֶם 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 בְּיִמּוֹת הַחַמָּה אוֹכֵל מַאֲכָלִים הַקָּרִים וְלֹא יַרְבֶּה בִּתְבָלִים וְאוֹכֵל אֶת הַחֹמֶץ. וּבִימוֹת הַגְּשָׁמִים אוֹכֵל מַאֲכָלִים הַחַמִּים וּמַרְבֶּה בִּתְבָלִים 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. וְיַיִן מִגִּתּוֹ. וְתַבְשִׁיל שֶׁשָּׁהָא עַד שֶׁנִּדַּף רֵיחוֹ. וְכֵן כָּל מַאֲכָל שֶׁרֵיחוֹ רַע אוֹ מַר בְּיוֹתֵר. הֲרֵי אֵלּוּ לַגּוּף כְּמוֹ סַם הַמָּוֶת. וְיֵשׁ מַאֲכָלוֹת שֶׁהֵן רָעִים אֲבָל אֵינָן כְּמוֹ הָרִאשׁוֹנִים לְרַע. לְפִיכָךְ רָאוּי לָאָדָם שֶׁלֹּא לֶאֱכֹל מֵהֶן אֶלָּא מְעַט וְאַחַר יָמִים הַרְבֵּה. וְלֹא יַרְגִּיל עַצְמוֹ לִהְיוֹת מְזוֹנוֹ מֵהֶם אוֹ לְאָכְלָן עִם מְזוֹנוֹ תָּמִיד. כְּגוֹן דָּגִים גְּדוֹלִים וּגְבִינָה וְחָלָב שֶׁשָּׁהָא אַחַר שֶׁנֶּחְלַב כ"ד שָׁעוֹת. וּבְשַׂר שְׁוָרִים גְּדוֹלִים וּתְיָשִׁים גְּדוֹלִים וְהַפּוֹל וְהָעֲדָשִׁים וְהַסַּפִּיר וְלֶחֶם שְׂעוֹרִים וְלֶחֶם מַצּוֹת וְהַכְּרוּב וְהֶחָצִיר וְהַבְּצָלִים וְהַשּׁוּמִים וְהַחַרְדָּל וְהַצְּנוֹן. כָּל אֵלּוּ מַאֲכָלִים רָעִים הֵם אֵין רָאוּי לָאָדָם לֶאֱכֹל מֵאֵלּוּ אֶלָּא מְעַט עַד מְאֹד וּבִימוֹת הַגְּשָׁמִים. אֲבָל בִּימוֹת הַחַמָּה לֹא יֹאכַל מֵהֶן כְּלָל. וְהַפּוֹל וְהָעֲדָשִׁים בַּלָּבָד 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 יְמַשֵּׁךְ אַחַר תַּאֲוָתוֹ וְלֹא יֹאכַל מִן הַנִּזְכָּרִים כְּלוּם אֶלָּא אִם נִצְרַךְ לָהֶם לְרִפּוּאָה הֲרֵי זֶה גִּבּוֹר׃

יא לְעוֹלָם יִמְנַע אָדָם עַצְמוֹ מִפֵּרוֹת הָאִילָנוֹת. וְלֹא יַרְבֶּה מֵהֶן וַאֲפִלּוּ יְבֵשִׁין וְאֵין צָרִיךְ לוֹמַר רְטֻבִּים. אֲבָל קֹדֶם שֶׁיִּתְבַּשְּׁלוּ כָּל צָרְכָּן הֲרֵי הֵן כַּחֲרָבוֹת לַגּוּף. וְכֵן הַחֲרוּבִים רָעִים לְעוֹלָם. וְכָל הַפֵּרוֹת הַחֲמוּצִין רָעִים וְאֵין אוֹכְלִין מֵהֶן אֶלָּא מְעַט בִּימוֹת הַחַמָּה וּבַמְּקוֹמוֹת 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 לֶאֱכֹל 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 שֶׁהַרְעִי נִמְנָע אוֹ יוֹצֵא בְּקֹשִׁי חֲלָאִים רָעִים בָּאִים. וּבַמֶּה יַרְפֶּה אָדָם מֵעָיו אִם יִתְאַמְּצוּ מֵעָיו. אִם הָיָה בָּחוּר יֹאכַל בַּבֹּקֶר מְלוּחִים שְׁלוּקִים מְתֻבָּלִין בְּשֶׁמֶן זַיִת וּבְמוּרְיֵיס וּבְמֶלַח בְּלֹא פַּת. אוֹ יִשְׁתֶּה מֵי שֶׁלֶק שֶׁל תִּרְדִּין אוֹ כְּרוּב בְּשֶׁמֶן זַיִת וּמוּרְיֵיס וּמֶלַח.

וְאִם הָיָה זָקֵן יִשְׁתֶּה דְּבַשׁ 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 חִלִּי בָּא עָלָיו וְכֹחוֹ מִתְחַזֵּק. וַאֲפִלּוּ אוֹכֵל מַאֲכָלוֹת הָרָעִים:

טו וְכָל מִי שֶׁהוּא יוֹשֵׁב לָבֶטַח וְאֵינוֹ מִתְעַמֵּל. אוֹ מִי שֶׁמַּשְׁהֶא נְקָבָיו. אוֹ מִי שֶׁמֵּעָיו קָשִׁין. אֲפִלּוּ אָכַל מַאֲכָלוֹת טוֹבִים וְשָׁמַר עַצְמוֹ עַל פִּי הָרְפוּאָה. כָּל יָמָיו יִהְיוּ מַכְאוֹבִים וְכֹחוֹ תִּשֹּׁשׁ. וַאֲכִילָה גַּסָּה לְגוּף כָּל אָדָם כְּמוֹ סַם הַמָּוֶת. וְהוּא עִקַּר לְכָל הַחֳלָאִים. וְרֹב הַחֳלָאִים 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 מִלֶּאֱכל מַאֲכָל רַע אוֹ מִלִּשְׁבֹּעַ וּלְשׁוֹנוֹ מִלְּדַבֵּר אֶלָּא בְּצָרְכָיו:

טז דֶּרֶךְ הָרְחִיצָה. שֶׁיְּכַנֵּס אָדָם לַמֶּרְחָץ מִשִּׁבְעָה יָמִים לְשִׁבְעָה יָמִים. וְלֹא יְכַנֵּס 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 בְּפוֹשְׁרִין וְאַחַר כָּךְ בְּפוֹשְׁרִין מִן הַפּוֹשְׁרִין 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 כְּשֶׁיְּזִיעַ וְיִפָּרֵךְ גּוּפוֹ יִשְׁתַּטֵּחַ וְיֵצֵא. וּבוֹדֵק עַצְמוֹ קֹדֶם שֶׁיְּכַנֵּס לַמֶּרְחָץ וְאַחַר שֶׁיֵּצֵא שֶׁמָּא יְהֵא צָרִיךְ לִנְקֵבָיו. וְכֵן בּוֹדֵק אָדָם עַצְמוֹ תָּמִיד קֹדֶם אֲכִילָה וְאַחַר אֲכִילָה. וְקֹדֶם בְּעִילָה וְאַחַר בְּעִילָה. וְקֹדֶם שֶׁיִּיגַע וְיִתְעַמֵּל וְאַחַר שֶׁיִּיגַע וְיִתְעַמֵּל. וְקֹדֶם שֶׁיִּישַׁן וְאַחַר שֶׁיִּישַׁן. וּבְשָׁעוּר הַכֹּל עֲשָׂרָה:

יז כְּשֶׁיֵּצֵא אָדָם מִן הַמֶּרְחָץ יִלְבַּשׁ בְּגָדָיו וִיכַסֶּה רֹאשׁוֹ בַּבַּיִת הַחִיצוֹן כְּדֵי שֶׁלֹּא תִּשְׁלֹט 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 יָפֶה מְאֹד. וְלֹא יִשְׁתֶּה מַיִם קָרִים בְּצֵאתוֹ מִן הַמֶּרְחָץ וְאֵין צָרִיךְ לוֹמַר שֶׁלֹּא יִשְׁתֶּה בַּמֶּרְחָץ. וְאִם צָמֵא כְּשֶׁיָּצָא מִן הַמֶּרְחָץ וְאֵינוֹ יָכוֹל לְמְנֹעַ עַצְמוֹ יְעָרֵב הַמַּיִם בְּיַיִן אוֹ בִּדְבַשׁ וְיִשְׁתֶּה. וְאִם סָךְ בְּשֶׁמֶן בַּמֶּרְחָץ בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים אַחַר שֶׁיִּשְׁתַּטֵּחַ 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 יִיגַע וְלֹא יִתְעַמֵּל וְלֹא יְטַיֵּל:

יט שִׁכְבַת זֶרַע הִיא כֹּחַ הַגּוּף וְחַיָּיו וּמְאוֹר הָעֵינַיִם וְכָל שֶׁתֵּצֵא בְּיוֹתֵר הַגּוּף כָּלֶה וְכֹחוֹ כָּלֶה וְחַיָּיו אוֹבְדִים. הוּא שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה בְּחָכְמָתוֹ (משלי לא ג) "אַל תִּתֵּן לַנָּשִׁים חֵילֶךָ". כָּל הַשָּׁטוּף בְּבְעִילָה זְקֵנָה קוֹפֶצֶת עָלָיו. וְכֹחוֹ תָּשֹׁשׁ. וְעֵינָיו כֵּהוֹת. וְרֵיחַ רַע נוֹדֵף מִפִּיו וּמִשֶּׁחְיוֹ. וּשְׂעַר רֹאשׁוֹ וְגַבּוֹת עֵינָיו וְרִיסֵי עֵינָיו נוֹשְׁרוֹת. וּשְׂעַר זְקָנוֹ וְשֶׁחְיוֹ וּשְׂעַר רַגְלָיו רַבֶּה. שִׁנָּיו נוֹפְלוֹת. וְהַרְבֵּה כְּאֵבִים חוֹץ מֵאֵלּוּ בָּאִים עָלָיו. אָמְרוּ חֲכָמֵי הָרוֹפְאִים אֶחָד מֵאֶלֶף מֵת בִּשְׁאָר חֳלָאִים וְהָאֶלֶף מֵרֹב הַתִּשְׁמִישׁ. 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 וְהַקְּשׁוּי בּוֹ כְּשֶׁהָיָה. וְיִמְצָא כֹּבֶד מִמֶּתְנָיו וּלְמַטָּה וּכְאִלּוּ חוּטֵי הַבֵּיצִים נִמְשָׁכִים וּבְשָׂרוֹ חַם. זֶה צָרִיךְ לִבְעֹל וּרְפוּאָה לוֹ שֶׁיִּבְעֹל. 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 בְּיָאָה מִן הַדֶּרֶךְ לֹא לִפָּנֵיהֶם וְלֹא לְאַחֲרֵיהֶם:

כ כָּל הַמַּנְהִיג עַצְמוֹ בִּדְרָכִים אֵלּוּ שֶׁהוֹרִינוּ אֲנִי עָרֵב לוֹ שֶׁאֵינוֹ בָּא לִידֵי חֹלִי כָּל יָמָיו עַד שֶׁיַּזְקִין הַרְבֵּה וְיָמוּת וְאֵינוֹ צָרִיךְ לִרוֹפֵא. וְיִהְיֶה גּוּפוֹ שָׁלֵם וְעוֹמֵד עַל בָּרְיוֹ 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 בַּצֹּרֶת 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 וָסֶת תִּחְלַת חֹלִי:

כב כָּל מָקוֹם שֶׁאֵין בּוֹ רוֹפֵא. אֶחָד הַבָּרִיא וְאֶחָד הַחוֹלֶה אֵין רָאוּי לוֹ לָזוּז מִכָּל הַדְּרָכִים הָאֵלּוּ שֶׁנֶּאֱמְרוּ 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 נִכָּר בְּחָכְמָתוֹ וּבְדֵעוֹתָיו וְהוּא מֻבְדָּל בָּהֶם מִשְּׁאָר הָעָם. כָּךְ צָרִיךְ שֶׁיִּהְיֶה נִכָּר בְּמַעֲשָׂיו בְּמַאֲכָלוֹ וּבְמַשְׁקֵהוּ וּבִבְעִילָתוֹ וּבַעֲשִׂיַּת צָרְכָיו וּבְדִבּוּרוֹ וּבְהֹלּוּכוֹ וּבְמַלְבּוּשׁוֹ

וּבְכָלְכּוּל דְּבָרָיו וּבְמַשָּׂאוֹ וּבְמַתָּנוֹ. וְיִהְיוּ כָּל הַמַּעֲשִׂים הָאֵלּוּ נָאִים וּמְתֻקָּנִים בְּיוֹתֵר. כֵּיצַד. תַּלְמִיד חָכָם לֹא יִהְיֶה גַּרְגְּרָן אֶלָּא אוֹכֵל מַאֲכָל הָרָאוּי לְהַבְרוֹת גּוּפוֹ. וְלֹא יֹאכַל מִמֶּנּוּ אֲכִילָה גַּסָּה. וְלֹא יֶהֱא 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 וְשָׁתוֹה כִּי מָחָר נָמוּת". וְזֶהוּ מַאֲכָל הָרְשָׁעִים. וְשֻׁלְחָנוֹת 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 אוֹכֵל לְשֹׂבַע נַפְשׁוֹ":

ב כְּשֶׁהֶחָכָם אוֹכֵל מְעַט זֶה הָרָאוּי לוֹ לֹא יֹאכְלֶנּוּ אֶלָּא בְּבֵיתוֹ עַל שֻׁלְחָנוֹ. וְלֹא יֹאכַל בַּחֲנוּת וְלֹא בַּשּׁוּק אֶלָּא מִפְּנֵי צָרֶךְ גָּדוֹל. כְּדֵי שֶׁלֹּא יִתְגַּנֶּה בִּפְנֵי הַבְּרִיּוֹת. וְלֹא יֹאכַל אֵצֶל עַמֵּי הָאָרֶץ וְלֹא עַל אוֹתָן הַשֻּׁלְחָנוֹת הַמְּלֵאִים קִיא צוֹאָה. וְלֹא יַרְבֶּה סְעֻדּוֹתָיו בְּכָל מָקוֹם וַאֲפִלּוּ עִם הַחֲכָמִים. וְלֹא יֹאכַל בִּסְעֻדּוֹת שֶׁיֵּשׁ בָּהֶן קִבּוּץ הַרְבֵּה. וְאֵין רָאוּי לוֹ לֶאֱכֹל אֶלָּא בִּסְעֻדָּה שֶׁל מִצְוָה בִּלְבַד כְּגוֹן סְעֻדַּת אֵרוּסִין וְנִשּׂוּאִין. וְהוּא שֶׁיִּהְיֶה תַּלְמִיד חָכָם שֶׁנִּשָּׂא בַּת תַּלְמִיד חָכָם. וְהַצַּדִּיקִים וְהַחֲסִידִים הָרִאשׁוֹנִים לֹא אָכְלוּ מִסְּעֻדָּה שֶׁאֵינָהּ שֶׁלָּהֶן:

ג כְּשֶׁהֶחָכָם שׁוֹתֶה יַיִן אֵינוֹ שׁוֹתֶה אֶלָּא כְּדֵי לִשְׁרוֹת 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. שֶׁהַשְׁתִּיָּה שֶׁהִיא בִּכְלַל הָאֲכִילָה אֵינָהּ מְשֻׁכָּרֶת. וְאֵין נִזְהָרִין אֶלָּא מִיַּיִן שֶׁלְּאַחַר הַמָּזוֹן:

ד אַף עַל פִּי שֶׁאִשְׁתּוֹ שֶׁל אָדָם מֻתֶּרֶת לוֹ תָּמִיד. רָאוּי לוֹ לְתַלְמִיד חָכָם שֶׁיְּנַהֵיג עַצְמוֹ בְּקִדֻּשָּׁה וְלֹא יְהֵא מְצוּי אֵצֶל אִשְׁתּוֹ כְּתַרְנְגוֹל אֶלָּא מִלֵּילֵי שַׁבָּת לְלֵילֵי שַׁבָּת אִם יֵשׁ בּוֹ כֹּחַ. וּכְשֶׁהוּא מְסַפֵּר עִמָּהּ לֹא יְסַפֵּר בְּתְחִלַּת 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 הֲבַאי 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 שִׂכּוֹרִים וְלֹא עַצְלָנִים וְלֹא עַצְבָנִים, וְלֹא אֶחָד מֵהֶן. וְלֹא תִּהְיֶה יְשֵׁנָה. וְלֹא יֶאֱנֹס אוֹתָהּ וְהִיא אֵינָהּ רוֹצָה אֶלָּא בִּרְצוֹן שְׁנֵיהֶם וּבְשִׂמְחָתָם. יְסַפֵּר וְיִשְׂחַק מְעַט עִמָּהּ כְּדֵי שֶׁתִּתְיַשֵּׁב נַפְשָׁהּ וְיִבָּעֵל 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 בְּמִנְהֲגוֹת 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 יָגֵלֶּה בְּגָדָיו עַד שֶׁיֵּשֵׁב. וְלֹא יְקַנֵּחַ בְּיָמִין. וְיִתְרַחֵק מִכָּל אָדָם. וְיִכָּנֵס חֶדֶר לְפָנִים מֵחֶדֶר מְעָרָה לִפְנִים מִן הַמְּעָרָה וְנִפְנָה. וְאִם נִפְנָה אֲחוֹרֵי הַגָּדֵר יִתְרַחֵק כְּדֵי שֶׁלֹּא יִשְׁמַע חֲבֵרוֹ קוֹלוֹ אִם נִתְעַטֵּשׁ. וְאִם נִפְנָה בְּבִקְעָה יִרְחִיק כְּדֵי שֶׁלֹּא יִרְאֶה חֲבֵרוֹ פֵּרוּעוֹ. וְלֹא יְדַבֵּר כְּשֶׁהוּא נִפְנֶה אֲפִלּוּ לְצֹרֶךְ גָּדוֹל. וּכְדֶרֶךְ 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 בִּשְׁעַת דִּבּוּרוֹ כִּבְהֵמוֹת וְחַיּוֹת. וְלֹא יַגְבִּיהַּ קוֹלוֹ בְּיוֹתֵר אֶלָּא דִּבּוּרוֹ בְּנַחַת עִם כָּל הַבְּרִיּוֹת. וּכְשֶׁיְּדַבֵּר בְּנַחַת יִזָּהֵר שֶׁלֹּא יִתְרַחֵק עַד שֶׁיֵּרָאֶה כְּדִבְרֵי גַּסֵּי הָרוּחַ. וּמַקְדִּים שָׁלוֹם לְכָל הָאָדָם כְּדֵי שֶׁתְּהֵא 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 יְרָצֶה חֲבֵרוֹ בְּשָׁעַת כַּעֲסוֹ. וְלֹא יִשְׁאַל לוֹ עַל נִדְרוֹ בְּשָׁעָה שֶׁנָּדַר עַד שֶׁתִּתְקָרֵר דַּעְתּוֹ וְיָנוּחַ. וְלֹא יְנַחֲמֶנּוּ בְּשָׁעָה שֶׁמֵּתוֹ מֻטָּל לְפָנָיו מִפְּנֵי שֶׁהוּא בָּהוּל עַד שֶׁיִּקְבְּרֵהוּ. וְכֵן כָּל כַּיּוֹצֵא בְּאֵלּוּ. וְלֹא יִרְאֶה לַחֲבֵרוֹ בְּשָׁעַת 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 בִּגְמִילוּת חֲסָדִים וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן. וְלֹא יְסַפֵּר עִם אִשָּׁה בַּשּׁוּק וַאֲפִלּוּ הִיא אִשְׁתּוֹ אוֹ אֲחוֹתוֹ אוֹ בִּתּוֹ:

ח לֹא יֵלֵךְ תַּלְמִיד חָכָם בְּקוֹמָה זְקוּפָה וְגָרוֹן נָטוּי כְּעִנְיַן שֶׁנֶּאֱמַר (ישעיה ג טז) "וַתֵּלַכְנָה נְטוּיוֹת גָּרוֹן וּמְשַׂקְּרוֹת עֵינָיִם". וְלֹא יְהַלֵּךְ עֵקֶב בְּצַד גּוּדָל בְּנַחַת כְּמוֹ הַנָּשִׁים וְנַסֵּי הָרוּחַ כְּעִנְיַן שֶׁנֶּאֱמַר (ישעיה ג טז) "הָלוֹךְ וְטָפֹף תֵּלַכְנָה וּבְרַגְלֵיהֶם תְּעַכַּסְנָה". וְלֹא יָרוּץ בִּרְשׁוּת הָרַבִּים כְּמִנְהָג מְשֻׁגָּעִים. וְלֹא יִכְפֹּף קוֹמָתוֹ כְּבַעֲלֵי חֲטוֹטֶרֶת. אֶלָּא מִסְתַּכֵּל לְמַטָּה כְּמוֹ שֶׁהוּא עוֹמֵד בִּתְפִלָּה. וּמְהַלֵּךְ בַּשּׁוּק כְּאָדָם שֶׁהוּא טָרוּד בַּעֲסָקָיו. גַּם מִמַּהֲלָכוֹ שֶׁל אָדָם נָכָר 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 שֶׁיִּמְצֵא בִּבְגָדוֹ כֶּתֶם אוֹ שַׁמְנוּנִית וְכַיּוֹצֵא בָּהֶן. וְלֹא יִלְבַּשׁ לֹא מַלְבּוּשׁ מְלָכִים כְּגוֹן בִּגְדֵי זָהָב וְאַרְגָּמָן שֶׁהַכֹּל מִסְתַּכְּלִין בָּהֶן. וְלֹא מַלְבּוּשׁ עֲנִיִּים שֶׁהוּא מְבַזֶּה אֶת לוֹבְשָׁיו אֶלָּא בְּגָדִים בֵּינוֹנִים נָאִים. וְלֹא יְהֵא בְּשָׁרוֹ נִרְאֶה מִתַּחַת מַדָּיו כְּמוֹ בִּבְגְדֵי הַפִּשְׁתָּן הַקַּלִּים בְּיוֹתֵר שֶׁעוֹשִׂים בְּמִצְרַיִם. וְלֹא יְהֵיוּ בְּגָדָיו סְחוּבִין עַל הָאָרֶץ כְּמוֹ בִּבְגְדֵי גַּסֵּי הָרוּחַ אֶלָּא עַד עֲקֵבוֹ וּבֵית יָד שֶׁלּוֹ עַד רָאשֵׁי אֶצְבְּעוֹתָיו. וְלֹא יְשַׁלְשֵׁל טַלִּיתוֹ מִפְּנֵי שֶׁנִּרְאֶה כְּגַסּוּת הָרוּחַ אֶלָּא בְּשַׁבָּת בִּלְבַד אִם אֵין לוֹ לְהַחֲלִיף. וְלֹא

יִנְעַל מִנְעָלִים מְטֻלָּאִים טְלָאי עַל גַּבֵּי טְלָאי בִּימוֹת הַחַמָּה. אֲבָל בִּימוֹת הַגְּשָׁמִים מֻתָּר אִם הָיָה עָנִי. לֹא יֵצֵא מְבֻשָּׁם לַשּׁוּק וְלֹא בִּבְגָדִים 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 הַחֻשָּׁד:

י תַּלְמִיד חָכָם מְכַלְכֵּל דְּבָרָיו בְּמִשְׁפָּט. אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה וְזָן אֶת אַנְשֵׁי בֵּיתוֹ כְּפִי מָמוֹנוֹ וְהַצְלָחָתוֹ. וְלֹא יַטְרִיחַ עַל עַצְמוֹ יוֹתֵר מִדַּאי. צִוּוּ חֲכָמִים בְּדֶרֶךְ אֶרֶץ שֶׁלֹּא יֹאכַל אָדָם בָּשָׂר אֶלָּא לְתַאֲבוֹן. שֶׁנֶּאֱמַר (דברים יב כ) "כִּי תְאַוֶּה נַפְשְׁךָ לֶאֱכֹל בָּשָׂר". דַּיּוֹ 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 וִיכַבֵּד אִשְׁתּוֹ וּבָנָיו יוֹתֵר מִן הָרָאוּי לוֹ:

יא דֶּרֶךְ בַּעֲלֵי דֵּעָה 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 לְאָדָם לְהַפְקִיר אוֹ לְהַקְדִּישׁ כָּל נְכָסָיו וְיַטְרִיחַ 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 יָשִׂים מְגַמָּתוֹ לְהַצְלִיחַ נְכָסָיו וּלְהַחֲלִיף הַכֹּלֶה בְּקַיָּם. וְלֹא תִּהְיֶה כַּוָּנָתוֹ לֵהָנוֹת מְעַט לְפִי שָׁעָה אוֹ לֵהָנוֹת מְעַט וְיִפְסִיד 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 הַמֹּקַח לְאַלְתַּר וְאֵינוֹ נַעֲשֶׂה לֹא עֵרֵב וְלֹא קַבְּלָן וְלֹא יָבוֹא בְּהַרְשָׁאָה. (אֵינוֹ) מְחַיֵּב עַצְמוֹ בְּדִבְרֵי מִקָּח וּמִמְכָּר בְּמָקוֹם שֶׁלֹּא חִיְּבָה אוֹתוֹ תּוֹרָה. כְּדֵי שֶׁיַּעֲמֹד בְּדִבּוּרוֹ וְלֹא יְשַׁנֶּה. 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 בַּחֹשֶׁךְ כְּדֵי שֶׁלֹּא יִלְמֹד מִמַּעֲשֵׂיהֶם. הוּא שֶׁשְּׁלֹמֹה אוֹמֵר (משלי יג כ) "הוֹלֵךְ אֶת חֲכָמִים יֶחְכָּם וְרֹעֶה כְסִילִים יֵרוֹעַ". וְאוֹמֵר אַשְׁרֵי הָאִישׁ וגו'. וְכֵן אִם הָיָה בִּמְדִינָה שֶׁמִּנְהָגוֹתֶיהָ 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 זַמְּנֵנוּ. אוֹ שֶׁאֵינוֹ יָכוֹל לָלֶכֶת לִמְדִינָה שֶׁמִּנְהָגוֹתֶיהָ 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 וְלַחָוָחִים וְלַמִּדְבָּרוֹת. וְאַל יַנְהִיג עַצְמוֹ בְּדֶרֶךְ חַטָּאִים כְּעִנְיָן שֶׁנֶּאֱמַר (ירמיה ט א) "מִי יִתְּנֵנִי בַּמִּדְבָּר מְלוֹן אֹרְחִים":

ב מִצְוַת 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 וְיִשָּׂא בִּתּוֹ לְתַלְמִיד חָכָם וְלֶאֱכֹל וְלִשְׁתּוֹת עִם תַּלְמִידֵי חֲכָמִים וְלַעֲשׂוֹת פְּרַקְמַטְיָא לְתַלְמִיד חָכָם וּלְהִתְחַבֵּר לָהֶן בְּכָל מִינֵי חִבּוּר שֶׁנֶּאֱמַר וּלְדָבְקָה בּוֹ. 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 בְּכָבוֹד עַצְמוֹ. וְהַמִּתְכַּבֵּד בְּקִלּוֹן חֲבֵרוֹ אֵין לוֹ חֵלֶק לָעוֹלָם הַבָּא:

ד אַהֲבַת הַגֵּר שֶׁבָּא וְנִכְנַס 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 הַשּׂוֹנֵא 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 כְּשֶׁיְּחָטָא אִישׁ לְאִישׁ לֹא יִשְׁטְמֶנּוּ 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 לַהֲבִיאוֹ לְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. אִם קִבֵּל מִמֶּנּוּ מוּטָב וְאִם לָאו יוֹכִיחֶנּוּ פַּעַם שְׁנִיָּה וּשְׁלִישִׁית. וְכֵן תָּמִיד חַיָּב אָדָם לְהוֹכִיחוֹ עַד שֶׁיַּכֵּהוּ הַחוֹטֵא וְיֹאמַר לוֹ אֵיני שׁוֹמֵעַ. וְכָל שֶׁאֶפְשָׁר בְּיָדוֹ לְמִחוֹת וְאֵינוֹ מוֹחֶה הוּא נִתְפָּשׂ בַּעֲוֹן אִלּוּ כֵּיוָן שֶׁאֶפְשָׁר לוֹ לְמִחוֹת בָּהֶם:

ח הַמּוֹכִיחַ אֶת חֲבֵרוֹ תְּחִלָּה לֹא יְדַבֵּר לוֹ קָשׁוֹת עַד שֶׁיַּכְלִימֶנּוּ שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יז) "וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֵטְא". כָּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים יָכוֹל 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 בּוֹשׁ מִמֶּנּוּ. וְלֹא יְסַפֵּר לְפָנָיו דָּבָר שֶׁהוּא בּוֹשׁ מִמֶּנּוּ. בַּמֶּה דְּבָרִים אֲמוּרִים בְּדָבָרִים שֶׁבֵּין אָדָם לַחֲבֵרוֹ. אֲבָל בְּדִבְרֵי שָׁמַיִם אִם לֹא חָזַר בּוֹ בַּסֵּתֶר מַכְלִימִין אוֹתוֹ בָּרַבִּים וּמְפָרְסָמִים חֶטְאוֹ וּמְחָרְפִים אוֹתוֹ בְּפָנָיו וּמְבַזִּין וּמְקַלְלִין אוֹתוֹ עַד שֶׁיַּחֲזֹר 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 מְשֻׁבָּשֶׁת. וּמָחַל לוֹ בְּלִבּוֹ וְלֹא שְׂטָמוֹ וְלֹא הוֹכִיחוֹ הֲרֵי זוֹ מִדַּת חֲסִידוּת. לֹא הִקְפִּידָה תּוֹרָה אֶלָּא עַל הַמַּשְׂטֵמָה:

י חַיָּב אָדָם לְהִזָּהֵר בִּיתוֹמִים וְאַלְמָנוֹת מִפְּנֵי שֶׁנַּפְשָׁן שְׁפָלָה לִמְאֹד וְרוּחָם נְמוּכָה אַף עַל פִּי שֶׁהֵן בַּעֲלֵי מָמוֹן. אֶפְלּוּ אַלְמָנָתוֹ שֶׁל מֶלֶךְ וְיִתּוֹמָיו מַזְהִירִים אָנוּ עֲלֵיהֶן שֶׁנֶּאֱמַר (שמות כב כא) "כָּל אַלְמָנָה וְיָתוֹם לֹא תְעַנּוּן". וְהֵיאַךְ נוֹהֲגִין עִמָּהֶן. לֹא יְדַבֵּר אֲלֵיהֶם אֶלָּא רַכּוֹת. וְלֹא יִנְהֹג בָּהֶן אֶלָּא מִנְהַג כָּבוֹד. וְלֹא יַכְאִיב גּוּפָם בַּעֲבוֹדָה וְלִבָּם 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 לְצָרְכּוֹ עַצְמוֹ. אֲבָל עִנָּה אוֹתָם הָרַב כְּדֵי לְלַמְּדָן תּוֹרָה אוֹ אֱמָנוּת אוֹ לְהוֹלִיכָן בְּדֶרֶךְ יְשָׁרָה הֲרֵי זֶה מֻתָּר. וְאַף עַל פִּי כֵן לֹא יִנְהֹג בָּהֶן מִנְהַג כָּל אָדָם אֶלָּא יַעֲשֶׂה לָהֶם הֶפְרֵשׁ וִינַהֵלֵם 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 וּלְהִטָּפֵל בָּהֶן אֶלָּא יִהְיֶה עוֹשֶׂה כָּל צָרְכֵי עַצְמוֹ לְעַצְמוֹ כִּשְׁאָר 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. לְכָךְ נִסְמְךָ 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 חֶלְקוֹת לָשׁוֹן מְדַבֶּרֶת גְּדֹלוֹת":

ג אָמְרוּ חֲכָמִים שְׁלֹשׁ 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 שִׁלְשָׁה 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 שִׁתְּקוּ מִפְּלוֹנִי אֵינִי רוֹצֶה לְהוֹדִיעַ מָה אֵרַע וּמֶה 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 שְׁחוֹק

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 לְחֲמוֹ כְּאִלּוּ אֵינוֹ יוֹדֵעַ שֶׁדָּבָר זֶה 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 לְהָצֵר 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 אֵצֶל 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 כְּשֶׁיְּבוֹא לוֹ לִשְׁאֹל יִתֵּן בְּלֵב שָׁלֵם וְלֹא יִגְמֹל לוֹ כַּאֲשֶׁר גְּמָלוֹ. וְכֵן כָּל כַּיּוֹצֵא בָּאֵלּוּ. וְכֵן אָמַר דָּוִד בְּדַעְתִּיו הַטּוֹבוֹת (תהילים ז ה) "אִם גָּמַלְתִּי שׁוֹלְמִי רָע וָאֲחַלְּצָה" וְגוֹ':

ח וְכֵן כָּל הַנּוֹטֵר לְאָחִד מִיִּשְׂרָאֵל עוֹבֵר בְּלֹא תַּעֲשֶׂה שֶׁנֶּאֱמַר (ויקרא יט יח) "וְלֹא תִטֹּר אֶת בְּנֵי עַמֶּךָ". כֵּיצַד הִיא הַנְּטִירָה. רְאוּבֵן שָׁאַמַר לְשִׁמְעוֹן הַשְׁכֵּר לִי בֵּיתִי זֶה אוֹ הַשְׁאִילֵנִי שׁוֹר זֶה וְלֹא רָצָה שִׁמְעוֹן. לְיָמִים בָּא שִׁמְעוֹן לִרְאוּבֵן לִשְׁאֹל מִמֶּנּוּ אוֹ לִשְׂכֹּר מִמֶּנּוּ וְאָמַר לוֹ רְאוּבֵן הֵא לְךָ 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 הָעָוֹן מִלִּבּוֹ וְלֹא יִזְכְּרֶנּוּ כְּלָל. וְזוֹ הִיא הַדֵּעָה הַנְּכוֹנָה שֶׁאֶפְשָׁר שֶׁיִּתְקַיֵּם בָּהּ יִשּׁוּב הָאָרֶץ וּמַשְׂאָם וּמַתָּנָם שֶׁל בְּנֵי אָדָם זֶה עִם זֶה: