

# ארחות חיים

רבינו הרא"ש זצלה"ה

ואלה הדברים שיזהר בהם לסור ממוקשי מות ולאור באור החיים

[ליום א](#)  
[ליום שני](#)  
[ליום שלישי](#)  
[ליום רביעי](#)  
[ליום חמישי](#)  
[ליום השישי](#)  
[ליום השבת](#)

## ליום א

- א. להתרחק מן הגאווה בתכלית הריחוק: ב. וכן מן התנפלות:  
ג. וכן מן השקר והכזב:  
ד. וכן מן הליצנות:  
ה. וכן מן הרכילות:  
ו. וכן מן הפעס:  
ז. ח. שיזהר ממכשול הנדרים, ומאונאות הבריות, הן בממון הן בדברים.  
ומקנאותם ומשנאתם:  
ט. שלא יכנה שם לחברו, שלא יקראנו בכנוי שפנוהו אחרים, אם לא יהיה  
נזק ונכבד בשמו:

י. שלא יספר לשון הרע ושלא יקבלו :

יא. שלא ישב עם יושבי קרנות, ולא בישיבת בתי כנסיות של עמי הארץ :

יב. שלא יסתכל באשה שהיא אסורה לו :

יג. שלא ישיח על כוס של ברכה :

יד. שלא יספר משיתחיל ברוך שאמר עד שיסיים תפלות לחש, ולא בעוד ששליח צבור חוזר ומתפלל התפלה, אלא אם כן בדברי תורה, או בדבר מצוה או לתת שלום ולהחזיר שלום :

טו. שלא ידבר בקריאת ההלל, ולא בעוד ששליח צבור קורא בתורה :

טז. שלא יאכל פת בעלי בתים של כותים ולא של פלטר, אלא אם כן לא יזדמן לו של ישראל :

יז. שלא יסעוד בסעודת הרשות. (וכפי מה שכתוב עוד להלן בסיי קכא) :

יח. שלא ישיח שיחה בטלה. ויזהר ללמוד בלינה עד שישן מתוך דברי תורה, ולא מתוך שיחה בטלה :

יט. שלא יכניס עצמו בספק חשכה. ויזהיר בני ביתו על שמירת שבת, ויקדים להתפלל ערב שבת תפלת מנחה כדי שיקבל עליו השבת מבעוד יום :

כ. כשיגיע עת תפלה משלש תפלות שביום, יניח כל עסקיו ויתפלל. וראש כל הדברים שישמור את עיניו מכל דבר שאינו שלו :

כא. אל ידבר בין נטילת ידים לברכת המוציא. ויקדים שלום לכל אדם :

כב. לברך את בוראו שהשביע נפש שוקקה. ואם יקלוהו בני אדם או יחרפוהו, אל ישיב להם דבר אלא יהא מן הנעלבים :

כג. ואל יצא לריב מהר, ויתרחק מן השבועות. ומן הנדרים, כי בעון הנדרים בנים מתים :

כד. ויתרחק מן השחוק, ומן הפעס, כי מבלבל רוחו ודעתו של אדם. ושיעבוד תמיד ליוצרו באהבה. ושלא יניח דבר לעשות מענן זאת התקנה : כה. לאהוב את ה' בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך. והסכים באמרך את ה' אלהיך בכל לבבך וגוי' למסור גופך וממונך על קדשותו. ובזה תקיים בעצמך דברי המשורר כי עליך הורגנו כל היום :

כו. לבטוח בה' בכל לבבך ולהאמין בהשגחתו הפרטית. ובזה תקיים בלבבך היחוד השלם, בהאמין בו כי עיניו משוטטות בכל הארץ, ועיניו על

כָּל דַּרְכֵי אֱשֶׁר, וּבִחוּן לֵב וְחוֹקֵר כְּלִיּוֹת, כִּי מִי שֶׁאֵינוּ מֵאֲמִין "אֲשֶׁר  
הוֹצִאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם" אֵף "בְּאֲנֹכִי ה' אֱלֹהֶיךָ" אֵינוּ מֵאֲמִין. וְאִין זֶה  
יִיחֹד שְׁלֵם. כִּי זֶה הָיָה [נִי"א הוּא] סִגְלַת יִשְׂרָאֵל עַל כָּל הָעַמִּים וְזֶה יִסּוּד  
כָּל הַתּוֹרָה כָּלָה:

## ליום שני

כז. לְהַרְחִיק גְּאוּה וְכַעַס, וּגְעַר בְּנִצֵּר הָרַע הַמְשִׁיחֵךָ לְלַכֵּת בְּדַרְכֵי לְבָבְךָ. וְאַל  
יִשָּׁט, כִּי דַרְכֵיךָ [נִי"א וְאַל תִּשָּׁט אֶל דַּרְכֵיךָ כִּי דַרְכֵיךָ] זֶה וְיִשָּׁר:

כח. מִדַּבֵּר שֶׁקָּר תִּרְחֵק. וְאַל תּוֹצִיא שֵׁם שָׁמַיִם לְבַטְלָהּ וְלֹא בְּמָקוֹם מְטֻנָּף:

כט. הִסֵּר מִמֶּךָ [נִי"א מִשְׁעֵנַת הַקִּנָּה הַרְצוּךָ] מִשְׁעֵנַת בְּנֵי אָדָם, וְהִצַּנֵּעַ לְכַת  
עִם בּוֹרְאֵךָ. וְאַל תִּשָּׂא זֶהב כְּסִלֶּךָ, כִּי זֹאת תַּחֲלַת עֲבוֹדַת כּוֹכָבִים וּמַזְלוֹת,  
וּפִזֵּר מִמוֹנֶךָ כְּאֲשֶׁר הוּא רְצוֹנוֹ. כִּי בְּיָדוֹ לְמַלְאֲוֹת חֲסֵרוֹנֶךָ וְלַתַּת טָרֶף בְּנֵי  
בֵּיתֶךָ:

ל. דַּע אֶת אֱלֹהֵי אָבִיךָ. וּדְבַרְיֶךָ בְּמַאֲזֵנִי צֶדֶק תִּשְׁקַל, וְהִין צֶדֶק יִהְיֶה לְךָ.  
וְיִקַּל בְּעֵינֶיךָ הוֹצֵאת מִמוֹנֶךָ מֵהוֹצֵאת דְּבַרְיֶךָ. וּפִיֶךָ אֶל יִמְהַר לְהוֹצִיא דְּבַר  
רַע עַד אֲשֶׁר תִּשְׁקַלְהוּ בְּמַאֲזֵנֵי שֶׁכֶּלֶךָ:

לא. וִידוּי עַל עוֹנוֹתֶיךָ עָרַב וּבְקָר אֶל יַחֲסֵר. וְזָכְרוֹן צִיּוֹן וִירוּשָׁלַיִם בְּשִׁבְרוֹן  
לֵב וּבְדַאֲגָה וּבְאֲנָחָה וּבְדַמְעָה:

לב. זָכַר יוֹם הַמּוֹת תִּמְיֵד. וְצִידָה לְדַרְךָ הַכּוֹן. וְשִׁים בֵּין עֵינֶיךָ שְׁנֵי אֵלֹה  
תִּמְיֵד. וְיִהְיוּ מְזַמְנִים לְךָ לְיוֹם הַפִּירוּד, וּמִטְּתֶךָ בְּדַמְעָה תִּמְסָה. וְיִבְהַלּוּךָ  
רַעֲיוֹנֶיךָ מִדֵּי זְכָרְךָ חֲרָדַת רַבּוֹן יוֹחֲנָן זְכָרוֹנוֹ לְבָרְכָה:

לג. חֵבֵר טוֹב הָיָה לְיִרְאֵי ה'. הַתַּחֲבֵר בְּחַבְרָתֶם. וּמַחְבֵּרַת פּוֹעֲלֵי אֶן הַרְחֵק,  
וְאַהוּב הַמוֹכִיחִים:

לד. טוֹב וְיִשָּׁר לְךָ לְהַמְעִיט בְּעֵינֶיךָ פְּעֻלוֹתֶיךָ הַטּוֹבִים וְהַגְּדֵל פְּשָׁעֶיךָ. [נִי"א  
וְלַהֲגַדִּיל בְּעֵינֶיךָ פִּשְׁעֶיךָ] וְלַהֲרַבּוֹת חֲסִדֵי בּוֹרְאֵךָ, וְיִוְצֶרְךָ מִבֶּטֶן, וְנוֹתֵן אֶכְלֶךָ  
בְּעֵתוֹ. וְלֹא תִהְיֶה מְשַׁמֵּשׁ עַל מְנַת לְקַבֵּל פָּרֶס בְּעִשׂוֹתֶךָ מִצּוֹתָיו: לֵה. יוֹמָם  
וְלַיְלָה זָכְרוּ מִפִּיֶךָ אֶל יְמוּשׁ. בְּשִׁכְבְּךָ תִּשְׁגָּה בְּאַהֲבָתוֹ, וּבְקוֹמֶךָ וּבְהַלּוֹכְךָ  
תִּמְצָאֵנוּ, וְהַקִּיצוֹת בּוֹ תִשְׁעָשַׁע, וְהוּא יִשָּׁר אֹרְחוֹתֶיךָ:

לו. כִּן בַּתְּפִלָּה, כִּי הַתְּפִלָּה הִיא עֲבוֹדַת הַלֵּב. וְאִם בִּנְךָ יִדְבֵר לְךָ וְלֹא מִלְּבוֹ, הֲלֹא יַחַר לְךָ, וְיִמָּה תַעֲשֶׂה טָפָה סְרוּחָה לְפָנֶי מַלְכוֹ שֶׁל עוֹלָם. וְלֹא תִהְיֶה כְּעֶבֶד שֶׁמְסֵרוֹ לֹא מִלֵּאכָה נִכְבְּדָת לְטוֹבָתוֹ, וְחַבְלָה. וְאִיךָ יַעֲמֵד לְפָנֶי הַמֶּלֶךְ. וְיִמָּה טוֹב לְבַקֵּשׁ סְלִיחָה, עַל אֲמָרָה סֵלַח לָנוּ, בְּלֹא כֹנֶה. וְאִם אֵי אֲפֹשֶׁר בְּכָל הַתְּפִלוֹת, בְּרַכָּה רֵאשׁוֹנָה שֶׁל שְׁמוֹנֶה עֶשְׂרֵה, וּפְסוּק רֵאשׁוֹן שֶׁל קְרִיאַת שְׁמַע אֶל יַחְסֵר. כִּי לֹא יֵצֵא חוֹבַת הַתְּפִלָּה מִי שֶׁלֹּא כִּן בָּהֶם:

לו. לְמַד פְּרָשִׁיּוֹתֶיךָ עִם הַצְּבוּר, שְׁנִים מִקְרָא וְאֶחָד תַּרְגוּם וּפְרוּשׁ רַש"י ז"ל, וְתִדְקֶדֶק בּוֹ כְּאֲשֶׁר תּוּכַל, וְכִן יִהְיֶה לְךָ בְּגִמְרָא, כִּי הָעוֹסֵק בְּגִמְרָא מְדָה טוֹבָה, וְנוֹתֵנִן עָלֶיךָ שָׂכָר. וְאִין לְךָ מְדָה טוֹבָה הַיְמָנָה, וְתִנֵּן תִּלְמוּד תּוֹרָה כְּנֶגֶד כָּלֵם:

## ליום שלישי

לח. מִכָּל מֵאֵכֶל אֲשֶׁר יֵאָכֵל וּמִכָּל מִשְׁקָה אֲשֶׁר יִשְׁתֶּה, אֶל תִּהְיֶה בְּלֹא בְרַכָּה תַחֲלָה וְסוּף. וְכִן בָּהּ כְּאֲשֶׁר תּוּכַל. וְכִסָּה רֵאשֶׁת כְּשֶׁתִּזְכֵּיר אֶת ה', וְיִזְמוּ [נ"א וְתַסְגוּר] עֵינֶיךָ. כִּי מִדֵּי דִבְרוּ בּוֹ, אֶל תִּהְיֶה כְּאֲמוֹר: "בְּפִינוּ וּבְשִׁפְתֵינוּ כְּבִדּוֹנֵי וְלָבוֹ רַחֵם מִמֶּנִּי":

לט. נְטוּל יְדִידָה לְתַפְלָה וְלֵאכִילָה, וּבַעַת צְאִתָּךְ מִצְרָכֶיךָ בְּרַךְ אֲשֶׁר יָצָר, וְעַל נְטִילַת יָדַיִם לֹא תִבְרַךְ, אִם לֹא קִנְחָת אוֹ שִׁפְשִׁפְתָּ, וְתִרְצֶה לְהַתְּפִלָּל מִיָּד אֶז תַּתְּפִלָּל [נ"א תִּבְרַךְ] אֲשֶׁר יָצָר וְעַל נְטִילַת יָדַיִם:

מ. גְּדִילִים תַעֲשֶׂה לְךָ, עַל אַרְבַּע כְּנָפוֹת כְּסוּתָךְ. לְמַעַן תִּזְכּוֹר וְקִדַּשׁ עֲצָמֶךָ בְּכָל דְּבָרֶיךָ. וְהוּי צְנוּעַ בְּבֵית הַכֶּסֶף. וְעִם בֵּיתָךְ, כִּי אֲפִלוּ שִׁיחָה קָלָה שְׂפִין אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ, עֲתִיד לִיתֵן עָלֶיךָ אֶת הַדִּין, וְאֶל תִּנְהַג עֲצָמֶךָ בְּקַלּוֹת רֵאשׁ. וְיִהְיֶה מוֹרָא שְׂמִים עָלֶיךָ, וְהַשְׁמֵר מְלַהֲסֵתְכֶם בְּאִשָּׁה וְאֲפִלוּ פְנוּיָה. וּמְזוּזוֹת עַל פֶּתַח בֵּיתָךְ אֶל יַחְסְרוּ:

מא. סוּד אַחַר אֶל תִּגַּל. גַּם אֶת הַדְּבָרִים אֲשֶׁר יִדְבְּרוּ לְפָנֶיךָ שֶׁלֹּא עַל דְּרָךְ סוּד, טוֹמְנָהוּ בְּקִירוֹת לְבָד. [נ"א טַמְנָם בְּקִרְבֵּי לְבָד] גַּם אִם תִּשְׁמָעֵנוּ מֵאַחַר, אֶל תֵּאמַר כְּבָר שְׂמַעְתִּי זֶה. וּמִשׁוֹכְבַת חֲקִיךָ שְׁמוֹר פֶּתַח פִּיךָ:

מב. עָרֵב וּבָקֵר וְצִהָרִים שְׁמוֹר הָעֵתִים הַקְּבוּעִים לְתַפְלָה, וּפֶתַח לְבָבֶךָ שְׁעָה אַחַת קוֹדֵם תְּפִלָּה. וְהוּי זְהִיר שְׁתִּהְיֶה מַעֲשֶׂרָה הָרֵאשׁוֹנִים. וְאֶל תִּדְבֵר שִׁיחָה בְּטִלָּה בְּבֵית הַכְּנֶסֶת. וְתַפְלִין עַל רֵאשֶׁת וְעַל זֶרְעָה אֶל יַחְסְרוּ:

**מג.** פִּלְס מַעְגַּל רִגְלִיךָ, לִישָׁר עֲצָמְךָ בְּדָרֶךְ בֵּינוֹנִי בְּמֵאֲכָל וּבְמִשְׁתֶּה, וּבְכָל מַדּוּתֶיךָ. וְאֵל תֵּט יָמִין וּשְׂמָאל. וּבְדַבּוּרֶיךָ וּבַהֲסַבְרַת פָּנִים, עִם הָאָמוּנָה. וְרְדוּף אַחַר הַשָּׁלוֹם :

**מד.** קִבַּע עֵתִים לַתּוֹרָה, קוּדֵם אֲכִילָה וּשְׂכִיבָה, וְדַבְּרָתְךָ בָּם עַל שְׁלֹחֲנֶךָ. וְהִזְהַרְתָּ בָּם אֲנִשֵּׁי בֵיתְךָ לְהַדְרִיכֶם עַל פִּי הַתּוֹרָה, בְּכָל הַדְּבָרִים הַצְּרִיכִים אֲזַהְרָה. לְשִׁמּוֹר פִּיהֶם מִלְּהַתְּהַלֵּל, [נ"א מִלְּהַתְּחַלֵּל] כִּי תַחֲלַת דִּינוֹ שֶׁל אָדָם קִבְעֶת עֵתִים לַתּוֹרָה :

**מה.** שְׂמַח בְּשִׂמְעֶךָ תּוֹכַחַת, כְּמוֹצֵא שָׁלָל רַב. וְהוֹכַח לְחָכָם וַיֵּאָהֱבֶךָ. כִּי טוֹבָה תּוֹכַחַת מִגְּלָה מֵאַהֲבָה מְסוּתָרֶת, וְלִמּוֹכִיחִים יִנְעָם :

**מו.** תַּחֲלַת מַעֲשֶׂיךָ הַבֵּט סוּפָם, וְהוּי מְחֻשָּׁב הַפְּסֵד מִצּוּהַ כְּנֶגֶד שְׂכָרָה, וּשְׂכָר עֲבָרָה כְּנֶגֶד הַפְּסֻדָה. כִּי הַחָכָם עֵינָיו בְּרֹאשׁוֹ :

**מז.** הִזְהַר שְׁלֵא תִסְמוֹךְ בְּלִבְבְּךָ, וּשְׁמַע יַעֲצָה וְקַבֵּל מוֹסֵר, וְתִהְיֶה זְרִיז לַעֲשׂוֹת כָּל מַה שְׁמַטָּל עָלֶיךָ לַעֲשׂוֹת, וּמִכָּל מִשְׁמֵר נִצּוֹר לִבְּךָ :

**מח.** אֵל תִּקּוּם מִמְטָתְךָ כְּאִישׁ עֹצֵל, כִּי אִם בְּזָרִיוֹת כְּדִי לַעֲבֹד לְיוֹצְרֶךָ :

**מט.** אֵל תֵּאָחֵר לְרוּץ אֶל בֵּית הַתְּפִלָּה. וּשְׁמַרְתָּ רִגְלֶיךָ פֶּן יִהְיוּ מְטֻנְפוֹת. אֵל תִּשִּׁים לִבְּךָ אַחוֹרָנִית בְּשַׁעַת הַתְּפִלָּה, וְהִתְפַּוֵּן לְבָרֶךְ לְיוֹצְרֶךָ :

**נ.** אֵל תִּדְבֹר בְּלַעֲגֵי שִׁפָּה וּבְלָשׁוֹן אַחֲרֶת, כָּל עַת שֶׁחֲזָן מִתְּפִלָּל, וְתַעֲנֶה אָמֵן :

**נא.** אֵל תִּנְשֶׂה פְּגִיעַת הַמָּוֶת שֶׁתְּבוֹא פְּתֹאוֹם, וְתִזְכּוֹר מַעֲמַד הַדִּין :

**נב.** אֵל תִּתְעַסֵּק בְּמִצְוֶה כְּדִי לְקַבֵּל פָּרֶס, וְאֵל תִּרְחַק מִן הָעֲבָרוֹת מִפְּנֵי הָעוֹנֵשׁ, רַק עֲבוֹד מֵאַהֲבָה :

---

## ליום רביעי

**נג.** אֵל תִּתְרַשֵּׁל בְּמִצְוֶה אִם בָּאָה לְיָדְךָ וְתַעֲשֶׂנָה לְשֵׁם שָׁמַיִם בְּלֹא אֵיחּוֹר :

**נד.** אֵל תִּתְעַצֵּל בְּבִרְכַּת הַלְּבָנָה שָׁאֵם לֹא זָכוּ יִשְׂרָאֵל אֶלָּא לְהַקְבִּיל פְּנֵי שְׂכִינָה בְּכָל חוֹדֶשׁ דָּיִם :

**נה.** אל תעשה דבר שילעיגו הבריות, שדרכם להעלים הטובות ולגלות הרעות:

**נו.** אל תקלה אביך ואמך, ואל תצער אותם, וכבדם כפי יכולתך כל ימיהם:

**נז.** אל יהיו פניך זעומות נגד עוברים ושבים, וקבל אותם בפנים מאירים:

**נח.** אל תשפח להעניק להם צדה ולעשות לניה להם, ותנחמם בדברים:

**נט.** אל תשים עינך למי שעלה לעושר יותר ממך, אלא למי שהוא תחתך:

**מ.** אל תבהל לקצוף משום דבר. והארך אפך, פן תאבד את חכמתך:

**מא.** אל תוצא ממך עקשות פה ונבול פה כי על כל דבריך תבא במשפט:

**מב.** אל תחזיק פעסך עם חבירך יום אחד, ותכנע לפניו לבקש ממנו מחילה קודם:

**מג.** אל תדבר בצנאר עתק ואל תעזו מצח שלא לקבל עליך יראת שמים:

**מד.** אל תשיב למחרפיך ולמכזביך, [נ"א ולמבזיד] ותשים יד לפה ושתוק, פן יחם לבבך:

**מה.** אל תתעבר על ריב לא לך, כי לסוף הם ישלימו ביניהם ואתה תשאר בכעס:

**מו.** אל תתנאה על הבריות, ותהיה שפל רוח, וכעפר שהכל דשין בו:

**מז.** אל תהי בז לכל אדם ולכל דבר, שאין לך אדם שאין לו שעה ואין לך דבר שאין לו מקום:

**מח.** צדק צדק תרדוף, כי רודף צדקה וחסד ימצא חיים צדקה וכבוד. ואל יחסר ממחצית השקל בכל שנה בפעם אחד, ובכל חדש ובכל שבוע כפי מסת ידך. ובכל יום לא תחסר מתנה מועטת לכל הפחות קודם תפלה. ואם הגיע למעשר תתן. ויהי טרף גביתך. בכל אשר תמצא ידך לגמול, הן לחיים הן למתים הן לעניים הן לעשירים:

**מט.** רצה באשר ירצה יוצרך, שמח בחלקך אם מעט ואם הרבה. והתחנן לפניו תמיד להטות לבבך לעדותיו. ובשאר דרכיך השלך על הי' והבך. ואל יקשה בעיניך להוציא לכבוד השבת ויום טוב בכל הצריך. והשתדל לכבדם,

ולקבלם מבעוד יום. ולהתענג בהם באכילה ושתיה, וחציו לבית המדרש. וכבדהו בכניסתו וביציאתו, לערוך שלחן במוצאי שבת:

ע. אל תישון כְּעֵצֶל שְׁנָה רַבָּה, וְתִרְגְּלֵךְ אֶת עֲצָמֶיךָ לְהַקִּיץ בְּהֵנֵךְ הַחֲמָה, וּלְקוֹל הַצִּפּוֹר קוֹים מִמְטוֹתֶיךָ :

עא. אל תתפלל בְּלֹא נְקִיּוֹת כַּפַּיִם וּבְלֹא טְהָרָה, כִּי תִפְלֹתֶיךָ לֹא תִהְיֶה נְשָׁמֶת :

עב. אל תתפלל כִּי אִם בְּכֹונֶת הַלֵּב וּבְנִחַת, כְּדִי שְׁשִׁמְעֵךְ הָאוֹזֶן :

עג. אל תשכח צוֹר יְלֻדֶיךָ וּמְחוּלְלֶיךָ, וּבְכָל דְרָכֶיךָ דַּעְהוּ וּתְבִיאֵהוּ [נ"א ותשווהו] לְגִדְּךָ תְּמִיד :

## ליום חמישי

עד. אל תרבה לשמוח. וּזְכוֹר כִּי רוּחַ חַיִּיךָ. אֵתָה נוֹצֵר מֵעַפָּר, וְאַחֲרֵיתֶיךָ רָמָה :

עה. אל תאמר על שוים מְצוּהָ אֲעֲשֶׂה אוֹתָהּ לְמַחֵר, שְׁמָא לֹא תִפְנֶה לַעֲשׂוֹת :

עו. אל תפרד מִהַגִּיט [נ"א מהגיון] חֲכָמָה וּמוֹסָר, וְתִתְאַבֵּק בְּעַפָּר רַגְלֵי חֲכָמִים וְהִתְחַכֵּם :

עז. אל תניח דְרָךְ חֲסִידוֹת, אֲף עַל פִּי שְׁמַלְעִיגִין עֲלִיד, וְאַל תְּבוֹשׁ לְדַבֵּר מְצוּהָ :

עה. אל תקפץ יָדֶיךָ מִלִּתֵּן תְּמִיד אֶל הָעֲנִיִּים וְלֶאֱבִיוֹנִים, וּמִבְּשָׂרֶיךָ אֵל תִּתְעַלֵּם :

עט. אל תאחר לְרוּץ וּלְמַהֵר וּלְהַכִּין לְפָנֶיהֶם שְׁלָחוֹ וְלַחֵם, כִּי שְׁמָא הֵם רַעֲבִים :

פ. אל תתעצל לְהַבִּיא מַעֲשֵׂר אֶל בֵּית הָאוֹצֵר, כִּי מִתֵּן בְּסִתֵּר יִכְפֶּה אֶף :

פא. אל תביט לְמִי שֶׁהוּא קָטָן מִמֶּךָ בְּעִבּוּדָה וּבִירְאָה, כִּי אִם לְגָדוֹל מִמֶּךָ :

פב. אל תרים יָדֶיךָ עַל חֲבֵרֶיךָ, וְאַף אִם הוּא מְקַלֵּל אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמֶּיךָ בְּכַנְיָה :

פג. אל תוציא דְבָר וּלְשׁוֹן הָרַע עַל שׁוֹם בְּרִיָּה, וְלֹא לְזוֹת וּרְכִילוֹת :

- פד.** אל תהי נבהל להשיב בעזות למי שאמר דברים אשר לא טובים :
- פה.** אל תשמיע בחוץ קולך, ואל תהיה צווח כבהמה. ודבריך יהיו בנחת :
- פו.** אל תלבין פני חברך ברבים, כי העושה כן אין לו חלק לעולם הבא :
- פז.** אל תראה יכולת נגד שום אדם אם ידך גברה, כי לא תדע אם תחלוש :
- פח.** אל תרדוף אחר הכבוד, ולא תעלה במעלה שאינה ראוייה לך :
- פט.** אל יכבדוך בני אדם פן יבעט וישפילך :
- צ.** אל תרף ידך מלבקש רעים ואוהבים. ואל ימעט לפניך שונא אחד :
- צא.** אל תגנה מקח חברך, ואל תחליש דעתו כי זה מנהג לחסירי דעת :
- צב.** אל תאמר בצדקתי [נ"א בצדקתי העשרתי], ותירא שלא תקבל שכרך בעולם הזה :
- צג.** אל תטה את חברך מדרך טובה אל דרך רעה, כגון מסית ומדיח וכיוצא בזה :
- צד.** אל תאכל אכילה גסה עד שתמלא כרסך, כי הרבה חלאים באים על רוב אכילה :
- צה.** אל תהי בסובאי יין בזוללי בשר, פן תשכח את בוראך ותחליא. [נ"א ותחטא] :
- צו.** אל תטיל אימה תירה בתוך ביתך כי הרבה קלקולים באים על רוב מורא :
- צז.** אל תתיחד עם שום אשה חוץ מאשתך ואמה ובתך, ואפלו עם שתי נשים :
- צח.** אל תשבח אשה בזניה ובטוב מעשיה, פן יאשרוה השומעים :
- צט.** אל תתן תפארת לעצמך ואל תיקר גופך בעיניך, ותקטין את עצמך :
- ק.** אל תבהל מעשיך :
- קא.** אל תרבה לדבר בדברים המועילים, ובלא נזק, כי אם בקוצר לשון :
- קב.** אל תרף ידך לקנות לך חבר נאמן ושמור אותו, ואל תאבדהו כי טוב :



## ליום השישי

- קג.** אל תפתה את חברך בשפתי חלקות ובחניפות, ואל תדבר בלב ולב :
- קד.** אל תכעיס [נ"א תונה] לשום נכרי כי אין נכרי שאין לו שעה ועברתם שמונה נצח :
- קה.** אל תתחבר לאדם רע וחוטא וכעסן וכסיל פן תביא כלמות עליך :
- קו.** אל תעלה בדעתך לנצח את החכם, כי לא תרבה על חכמתך חכמה :
- קי.** אל תהי קפדן לדבר מועט נגד שום אדם, פן תלקט שונאים על חנם :
- קיח.** אל תהי להוט לדעת הסתרים שבין אדם לחברו ודבר המכסה ממה :
- קט.** אל תעש בסתר מה שתבייש בגלוי, ואל תאמר מי רואני :
- קי.** אל תחשוב עון למי שיבוא להתנצל לפניך אם אמת ואם שקר :
- קיא.** אל תסמוך ליד מתנת בשר ודם, ותעבוד לבקש מזונותיך :
- קיב.** אל יהי ממון שלך חביב עליך יותר מגופך, כמו לעבור על המקס וללכת יחידי :
- קיג.** אל תתן בלבבך קנאה שזו היא חולה רעה שאין לה רפואה :  
במהדורת התוי"ט אין תקנה קי"ד כלל. הוספנו התקנה עפ"י כתי"י :
- קיד.** אל תהי רגיל לא בשבועה ולא בנדרים כי בעון נדרים בנים מתים :
- קטו.** אל תרגיל לשבע על גופך ואפלו על דבר אמת :
- קטז.** אל תאחר לעשות תשובה שלמה, ולבקש רפואה לחולי נפשך :
- קיז.** אל תעמול לרוח, ואל תשמע דברים בטלים :
- קיח.** אל תכנה שם רע [נ"א לחברך] כי המכנה שם [נ"א רע] לחברו אין לו חלק לעולם הבא :
- קיט.** אל תבטח בעשרך, כי הבוטח בעשרו מלקט שונאים, ויכשל תחת שונאיו :

**קכ.** אל תהי סרָבן אל אנָשי עירָד, לְבַטל רְצוֹנָד מִפְּנֵי רְצוֹן אַחֲרִים :

**קכא.** אל תרְגִיל עֲצָמָד לְאָכּוּל חוּץ מִבֵּיתָד, עִם קְבוּץ הַרְבֵּה שְׁלֵא לְסֵעוּדַת מִצְוָה :

**קכב.** אל תִשְׁבֵּר [נ"א תִשְׁכַּר] גּוֹפֶד לְהִשְׁתַּכֵּר מִיַּיִן, פֶּן תִּהְיֶה מְגֹנֶה וּתִנָּבֵל אֶת פִּיד וְתִתְחַרֵּט :

**קכג.** אל תִּכְעַס בְּאִשְׁתְּד, וְאִם רַחֲמֶקֶת אוֹתָהּ בְּשִׂמְאֵל קָרַב אוֹתָהּ בְּיָמִין בְּלֵא אִיחּוּר :

**קכד.** אל תִּבְזֶה אֶת אִשְׁתְּד וְכִבֵּד אוֹתָהּ, וּתְסִירְנָה מִן הַחֲטָא :

**קכה.** אל תהי רְגִיל לִישֵׁב עִם הַלְצִים פְּחוּתֵי הַנֶּפֶשׁ פֶּן יִחְטִיאוּד :

**קכו.** אל תִּתְעַצֵּל לְבַקֵּשׁ חֲכָמָה, וּלְיִסֵּר אֶת חֲבֵרָד בְּסִתֵּר וְדַרְדָּד כְּבוֹד :

**קכז.** אל תִּדְבֵּר בְּלֵא עֵתוֹ וּבְדַבֵּר שְׂאִין בּוֹ תוֹעֵלֶת, וּשְׁמוֹר פְּתִיחֵי פִיד :

**קכח.** אל תִּדְבֵּר עִם מְהוּלָּל וּמְשֻׁגָּע, שְׁלֵא יִקַּבֵּל דְּבָרֶיךָ וּיִבְזֶה אוֹתָם :

**קכט.** אל תהי כְּפוּי טוֹבָה, וְכִבֵּד כָּל מִי שֶׁפָּתַח לְךָ פֶּתַח לְבַקֵּשׁ דֵּי סְפוּקָד :

**קל.** אל תוֹצִיא מִפִּיד דְּבַר שְׁקֵר וְכֶזֶב, וְנִאֲמֹן לְכָל אָדָם וְאַפְלוֹ לְנִכְרֵי :

**קלא.** אל תִּתְעַצֵּל לְהַקְדִּים שְׁלוֹם לְכָל אָדָם, וְאַפְלוֹ לְנִכְרֵי מִפְּנֵי דַרְכֵי שְׁלוֹם :

**קלב.** אל תִּרְגִיל עֲצָמָד לְעֲמוּד, כִּי אִם אֲצֵל חֲכָם, וּשְׁמַע וְהִאָּזִין דְּבָרָיו :

---

## ליום השבת

אורח חיים לְמַעַלָּה לְמִשְׁכִּיל לְמַעַן סוּר מִשְׂאוּל מְטָה :

**א.** שְׁיִפְרִישׁ מַעֲשֵׂר מִכָּל רוּחַ שְׁיִבִיא ה' יִתְעַלָּה לְיָדוֹ :

**ב.** שְׁיִתֵּן מִיַּד לְצַדִּיקָה אֲשֶׁר תִּשְׁיֵג יָדוֹ, וְלִבְסוּף כָּל חֲדָשׁ וּלְסוּף כָּל שָׁנָה זָהָב וְחֲצִי :

ג. שְׁיִתְפַּלֵּל עֶרֶב וּבֹקֶר בְּכָל יוֹם עִם הַצְּבוּר :

ד. שְׁיִנְיַח תְּפִלִּין בְּכָל יוֹם :

ה. שְׁיִקְבַּע מְזוּזָה בְּכָל שַׁעַר בֵּיתוֹ הַמְּחֻיָּבִים בְּמְזוּזָה :

ו. שְׁיִקְבַּע עֵתִים לַתּוֹרָה :

ז. שְׁיִהְיֶה נְאֻמָּן בְּמִשְׁאֵאוֹ וּבְמִתְנּוֹ וּבְדַבְּרוֹ :

ח. שְׁיִכַבֵּד לּוֹמְדֵי תּוֹרָה בְּכָל יְכַלְתּוֹ :

ט. שְׁיִוְכִיחַ אֶת עַמִּיתוֹ וְלֹא יִשָּׂא עָלָיו חֲטָא :

י. שְׁיִדִּין אֶת חֲבֵרוֹ לְכַף זְכוּת :

יא. שְׁיִמְחֹל בְּכָל לַיְלָה קוֹדֵם שְׁיִלִּין לְכָל מִי שְׁחָטָא לוֹ בְּדַבְּרִים :

יב. שְׁיִשְׁתַּדֵּל לְהַכְנִיס שְׁלוֹם בֵּין אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ וּבֵין אָדָם לְחֲבֵרוֹ :

יג. שְׁיִזְהִיר אֶת בְּנֵי בֵּיתוֹ עַל הַתְּפִלָּה וְעַל נְטִילַת יָדַיִם וְעַל בְּרַכַּת הַנְּהַנִּין :

יד. שְׁיִפְרַע הַתְּמִיד בְּכָל שְׁשִׁי :

טו. שְׁיִלְמֹד הַפְּרָשָׁה בְּכָל שָׁבוּעַ שְׁנַיִם מִקְרָא וְאַחַד תַּרְגוּם, וּפְרוּשׁ רַש"י ז"ל :

טז. שְׁיִקְרָא אֲגֵרַת הַתְּשׁוּבָה שְׁחֲבַר רַבֵּינוּ יוֹנָה ז"ל בְּשָׁבוּעַ שְׁיִחֹל רֹאשׁ הַשָּׁנָה לְהִיּוֹת בְּתוֹכָהּ :

יז. שְׁיִקְבַּע סְעוּדָה שְׁלִישִׁית בְּכָל שַׁבַּת אַחַר מְנַחָה :

יח. שְׁיִכַבֵּד אֶת הַשַּׁבַּת כְּבִרְכַּת ה' אֱלֹהָיו אֲשֶׁר נָתַן לוֹ :

יט. שְׁיִעְרוֹץ שְׁלַחַן בְּכָל מוֹצָאֵי שַׁבַּת וַיֹּאכַל אֶפְלוֹ דָּבָר מוּעָט :

כ. שְׁיִסַּיעַ לְחֲבֵרוֹ בְּכָל מָה שְׁיִצְטָרֵךְ בְּגוּפּוֹ וּבְדַבְּרָיו :

כא. שְׁיִתְנַדֵּה בְּכָל לַיְלָה קוֹדֵם שְׁיִשּׁוּן, מְלַבֵּד הַלֵּילוֹת שֶׁהֵן אֲסוּרוֹת בְּהִסְפַּד וּבְתַעֲנִית. וַיִּתְאַבֵּל עַל עוֹנוֹתָיו וְעַל אֲרֵךְ גְּלוּתָנוּ וְעַל חֲרִיבֵן בֵּית מִקְדָּשָׁנוּ וְתַפְאֲרָתָנוּ. שְׁיִבְנֶה בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ :

כב. שְׁיִעֲשֶׂה יוֹם אֶחָד תַּעֲנִית בְּכָל חֹדֶשׁ בְּיוֹם שְׁקוּרִין בְּתוֹרָה, וְאִם לֹא יָכוֹל לְהַתְעַנּוֹת שְׁיִתֵּן שְׁנֵי פְּשִׁיטִין לְצַדֻּקָה :

כג. שְׁיָקִים בְּהִצָּנַע לְכָל־כָּל מַעֲשָׂיו הַטּוֹבִים כִּי הוּא עֲבוֹדַת ה' יִתְבָּרַךְ  
הַנְּבֻחָת וְהַרְצוּיָה לְפָנָיו:

סליק