

הַלְבוּת דַּעוֹת פֶּרֶק ג

א. שָׁמָּה יֹאמַר אָדָם, הוּאִיל וְהִתְאַוָּה וְהִכְבוֹד וְכִיּוּצָא בְּהֵן דְּרִיךְ רַעָה הֵן וּמוֹצִיאִין אֶת הָאָדָם מִן הָעוֹלָם, אֲפֹרֶשׁ מֵהֵן בְּיוֹתֵר וְאַתְרַחֵק לְצַד הָאַחֲרוֹן, עַד שֶׁלֹּא יֵאָכֵל בֶּשֶׂר וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן וְלֹא יִשָּׂא אִשָּׁה וְלֹא יֵשֵׁב בְּדִירָה נְאֻה וְלֹא יִלְבֹּשׁ מְלָבוֹשׁ נְאֻה אֲלֵא הַשֶּׁקֶט וְהַצִּמּוּר הַקָּשָׁה וְכִיּוּצָא בְּהֵן, כְּגוֹן כּוּמְרֵי אָדָם גַּם זֶה דְּרִיךְ רַעָה הִיא, וְאַסוּר לִילֵךְ בָּהּ.

ב. הַמְהִילָךְ בְּדִרְכָּךְ זֶה, נִקְרָא חוּטָא: הֵרִי הוּא אוֹמֵר בְּנֹזֵר, "וְכִפֹּר עָלָיו, מֵאֲשֶׁר חָטָא עַל-הַנֶּפֶשׁ" (במדבר ו, יא); אָמְרוּ חֲכָמִים, וּמָה אִם נֹזֵר שֶׁלֹּא פִּרְשׁ אֲלֵא מִן הַיַּיִן, צָרִיךְ כִּפְּרָה הַמוֹנֵעַ עֲצָמוֹ מִכָּל דְּבָר, עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה.

ג. לְפִיכָךְ צוּר חֲכָמִים שֶׁלֹּא יִמְנַע אָדָם עֲצָמוֹ אֲלֵא מִדְּבָרִים שֶׁמְנַעֵה הַתּוֹרָה בְּלִבָּד, וְלֹא יִהְיֶה אוֹסֵר עֲצָמוֹ בְּנִדְרִים וּבְשִׁבוּעוֹת עַל דְּבָרִים הַמְתָּרִים. כֵּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים, לֹא דִּיךְ מָה שֶׁאַסְּרָה תּוֹרָה, אֲלֵא שֶׁאַתָּה אוֹסֵר עָלֶיךָ דְּבָרִים אֲחֵרִים.

ד. וּבִכְלָל הַזֶּה, אֵלּוּ שְׁמַתְעֲנִין תְּמִיד אֵינָן בְּדִרְכָּךְ טוֹבָה, וְאַסְּרוּ חֲכָמִים שֶׁיִּהְיֶה אָדָם מְסַגֵּף עֲצָמוֹ בְּתַעֲנִית. וְעַל כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלּוּ וְכִיּוּצָא בְּהֵן, צִוָּה שְׁלֹמֹה וְאָמַר, "אַל-תְּהִי צָדִיק הַרְבֵּה, וְאַל-תִּתְחַכֵּם יוֹתֵר: לְמָה, תִּשׁוּמִם" (קוהלת ז, טז).

ה. צָרִיךְ הָאָדָם שִׁיכּוֹן כָּל מַעֲשָׂיו, כָּלָם, כְּדִי לִידַע אֶת הַשֵּׁם בְּרוּךְ הוּא, בְּלִבָּד; וְיִהְיֶה שִׁבְתּוֹ וְקוּמוֹ וְדַבּוּרוֹ, הַכֹּל לַעֲמֵת זֶה הַדְּבָר. כִּי־צַד כְּשִׁישָׂא וְיִתֵּן אוֹ יַעֲשֶׂה מְלָאכָה לְטַל שְׂכָר, לֹא יִהְיֶה בְּלִבּוֹ קְבוּץ מָמוֹן בְּלִבָּד, אֲלֵא יַעֲשֶׂה דְּבָרִים הַלְלוֹ כְּדִי שִׁימְצָא דְּבָרִים שֶׁהַגּוֹף צָרִיךְ לָהֶן, מֵאֲכִילָה וּשְׁתִּיָּה וּשְׁיִיבַת בֵּית וּנְשִׂיאַת אִשָּׁה.

ו. וְכֵן כְּשִׁיאֲכֹל וְיִשְׁתֶּה וְיִבְעַל, לֹא יִשִּׂים עַל לִבּוֹ לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים הַלְלוֹ, כְּדִי לַהֲנוֹת בְּלִבָּד, עַד שֶׁנִּמְצָא שְׂאִינוֹ אוֹכֵל וְשׁוֹתָה אֲלֵא הַמְתּוֹק לַחֵף וְיִבְעַל כְּדִי לַהֲנוֹת; אֲלֵא יִשִּׂים עַל לִבּוֹ שִׁיאֲכֹל וְיִשְׁתֶּה, כְּדִי לַהֲבִרוֹת גּוּפוֹ וְאַבְרָיו בְּלִבָּד. לְפִיכָךְ לֹא יֵאָכֵל כָּל שֶׁהַחֵף מִתְאַוָּה, כְּמוֹ הַפֶּלֶב וְהַחֲמוּר, אֲלֵא יֵאָכֵל דְּבָרִים הַמוֹעִילִים לוֹ, אִם מְרִים אִם מְתוֹקִים. וְלֹא יֵאָכֵל דְּבָרִים הָרָעִים לַגּוֹף, אִף עַל פִּי שֶׁהֵן מְתוֹקִים לַחֵף.

ז. כִּי־צַד: מִי שֶׁהָיָה בֶּשֶׂרוֹ חָם לֹא יֵאָכֵל בֶּשֶׂר וְלֹא דְּבֶשׂ וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן, כְּעֲנִין שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה דְּרִיךְ מִשָּׁל "אֲכֹל דְּבֶשׂ הַרְבּוֹת לֹא-טוֹב" (משלי כה, כז), וְשׁוֹתָה מִי הָעֵלְשִׁין, אִף עַל פִּי שֶׁהוּא מֵר: שֶׁנִּמְצָא שֶׁהוּא אוֹכֵל וְשׁוֹתָה דְּרִיךְ רְפוּאָה בְּלִבָּד כְּדִי שִׁיבְרִיא וְיַעֲמִיד שָׁלֵם, הוּאִיל וְאִי אֲפֹשֶׁר לְאָדָם לַחֲיוֹת אֲלֵא בְּאֲכִילָה וּשְׁתִּיָּה.

ח. וְכֵן כְּשִׁיבְעַל, לֹא יִבְעַל אֲלֵא כְּדִי לַהֲבִרוֹת גּוּפוֹ וְכְּדִי לְקַיֵּם אֶת הַזֵּרַע; לְפִיכָךְ אֵינוֹ בּוֹעֵל כָּל זְמַן שִׁיתְאַוָּה, אֲלֵא בְּכָל עֵת שִׁידַע שֶׁהוּא צָרִיךְ לְהוֹצִיא שִׁכְבַּת זֵרַע כְּמוֹ דְּרִיךְ הַרְפָּאוֹת, אוֹ לְקַיֵּם אֶת הַזֵּרַע.

ט. הַמְנַהִיג עֲצָמוֹ עַל פִּי הַרְפּוּאָה אִם שֵׁם עַל לִבּוֹ שִׁיְהִיָּה כָּל גּוּפוֹ וְאַבְרָיו שְׁלֵמִים חֲזָקִים בְּלִבָּד, וְשִׁיְהִיוּ לוֹ בָּנִים עוֹשִׂין מְלָאכָתוֹ וְעֹמְלִין לְצַרְכּוֹ אֵין זֶה דְּרִיךְ טוֹבָה. אֲלֵא יִשִּׂים עַל לִבּוֹ שִׁיְהִיָּה גּוּפוֹ שָׁלֵם חֲזָק, כְּדִי שֶׁתְּהִיָּה נִפְשׁוֹ יִשְׁרָה לְדַעַת אֶת ה', שְׂאִי אֲפֹשֶׁר

שִׁיבִין וַיִּשְׁתַּכַּל בְּחִכְמוֹת, וְהוּא חוֹלָה אוֹ אֶחָד מֵאַבְרִיו כּוֹאֵב;
וַיֵּשִׁים עַל לְבוֹ שְׂיֵהָיָה לוֹ בֵּן, אוֹלִי יֵהִיָּה חָכֵם וְגָדוֹל בְּיִשְׂרָאֵל.

י. נִמְצָא הַמַּהְלֵךְ בְּדֶרֶךְ זֶה כָּל יָמָיו כָּלָן, עוֹבֵד אֶת ה' תָּמִיד, אֶפְלוֹ
בְּשַׁעָה שְׁנוּשָׂא וְנוֹתֵן, וְאֶפְלוֹ בְּשַׁעָה שְׁבוּעַל מִפְּנֵי שְׂמַח־שִׁבְתּוֹ
בְּכֹל, כִּדִּי שְׂיִמְצָא צִרְכָּיו עַד שְׂיֵהָיָה גּוֹפּוֹ שָׁלֵם לַעֲבֹד אֶת ה'.

יא. וְאֶפְלוֹ בְּשַׁעָה שֶׁהוּא יֵשֵׁן, אִם יֵשֵׁן לַדַּעַת כִּדִּי שְׁתַּנוּחַ דַּעַתּוֹ
עָלָיו, וַיָּנוּחַ גּוֹפּוֹ כִּדִּי שְׁלֹא יִחַלָּה, וְלֹא יוֹכַל לַעֲבֹד אֶת ה' וְהוּא
חוֹלָה נִמְצָאת שִׁינָה שְׁלוֹ, עֲבוּדָה לְמָקוֹם בְּרוּךְ הוּא. וְעַל עֲנִין
זֶה צוּר חֲכָמִים וְאָמְרוּ, וְכָל מַעֲשֵׂיךָ, יֵהִיוּ לְשֵׁם שָׁמַיִם; וְהוּא
שֶׁאָמַר שְׁלֵמָה בְּחִכְמָתוֹ, "בְּכָל-דִּרְכֶּיךָ דַּעְהוּ" (משלי ג, ו).