

הלכות דעות פרק ד

א. הואיל והיות הגוף בריא ושלם, מדרכי ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע, והוא חולה צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבירים המחלימים; ואלו הן:

ב. לעולם לא יאכל אדם, אלא כשהוא רעב; ולא ישתה, אלא כשהוא צמא. ואל ישהה נקביו, ואפלו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסוך את רגליו, יעמד מיד.

ג. לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו, אלא יפחת כמו רביע משבעתו. ולא ישתה מים בתוך המזון, אלא מעט ומזוג ביין; וכשיתחיל המזון להתאכל במעיו, שותה מה שהוא צריך לשתות. ולא ירבה לשתות מים, אפלו כשיתאכל המזון. ולא יאכל עד שיבדק עצמו יפה יפה, שמא יהיה צריך לנקביו.

ד. לא יאכל אדם, עד שיהלך קדם אכילה עד שיתחיל גופו לחם, או יעשה מלאכה, או יתגעע בגע אחר. כללו שלדבר יענה גופו ויגע בכל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחם, וישקט מעט עד שתתישב נפשו, ואוכל. ואם רחץ בחמין אחר שיגע, הרי זה טוב; ואחר כך שוהה מעט, ואוכל.

ה. לעולם כשיאכל אדם, ישב במקומו או יטה על שמאל. ולא יהלך ולא ירכב ולא יגע ולא יזעזע גופו ולא יטיל, עד שיתאכל המזון שבמעיו; וכל המטיל אחר אכילתו או שיגע, הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים.

ו. היום והלילה, ארבע ועשרים שעות. די לו לאדם לישן שלישן, שהוא שמונה שעות; ויהיו בסוף הלילה, כדי שיהא מתחלת שינתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממטתו, קדם שתעלה השמש.

ז. לא יישן אדם לא על פניו, ולא על ערפו, אלא על צדו בתחלת הלילה על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאכילה, אלא ימתין אחר אכילה כמו שלוש או ארבע שעות. ולא יישן ביום.

ח. דברים המשלשלין את בני מעים, כגון ענבים ותאנים ותתים ואגסים ואבטיחים ומעי הקשואים ומעי המלפפונות אוכל אדם אותם בתחלה, קדם אכילה. ולא יערבם עם המזון, אלא שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון; ואוכל מזונו. ודברים שהן מאמצין את בני מעים, כגון רמונים ופרישין ותפוחים וקרסטמלין אוכל אותם תכף למזונו, ולא ירבה מהן.

ט. כשירצה אדם לאכל בשר עוף ובשר בהמה כאחד, אוכל בתחלה בשר העוף; וכן ביצים ובשר עוף, אוכל בתחלה ביצים; בשר בהמה דקה ובשר בהמה גסה, אוכל בתחלה בשר הדקה: לעולם יקדים אדם דבר הקל, ומאחר הכבד.

י. בימות החמה אוכל מאכלים הקרים, ולא ירבה בתבלין, ואוכל את החמץ; ובימות הגשמים אוכל אכלין החמין, ומרבה בתבלין, ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית. ועל דרך זו, הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים בכל מקום ומקום, כראוי לו.

יא. יֵשׁ מֵאֲכָלוֹת שֶׁהֵן רָעִים בְּיוֹתֵר עַד מְאוּד, וְרֹאשׁוֹ לְאָדָם שֶׁלֹּא לְאָכֹל לְעוֹלָם כְּגוֹן הַדָּגִים הַגְּדוֹלִים הַמְּלוּחִים הַיִּשְׁנִים, וְהַגְּבִנָּה הַמְּלוּחָה הַיִּשְׁנָה, וְהַכֶּמְהִין וְהַפֶּטְרִיּוֹת, וְהַבָּשָׂר הַמְּלִיחַ הַיִּשָּׁן, וְיֵין מִגָּתוֹ, וְתַבְשִׁיל שֶׁשָּׁהָה עַד שְׁנֵדֶף רִיחוֹ, וְכָל מֵאֲכָל שֶׁרִיחוֹ רָע אוֹ מֵר בְּיוֹתֵר: הָרִי אֵלּוֹ לַגּוֹף, כְּמוֹ סֵם הַמּוֹת.

יב. וְיֵשׁ מֵאֲכָלוֹת שֶׁהֵן רָעִים, אֲבָל אֵינָם כְּמוֹ הָרֵאשׁוֹנוֹת לְרָע; לְפִיכָךְ רֹאשׁוֹ לְאָדָם שֶׁלֹּא לְאָכֹל מִהֵן אֲלֹא מֵעֵט וְאַחֵר יָמִים הָרַבָּה, וְלֹא יִרְגִּיל עֲצָמוֹ לְהִיּוֹת מְזוֹנוֹ מֵהֶם אוֹ לְאָכֹל עִם מְזוֹנוֹ תָּמִיד כְּגוֹן דָּגִים גְּדוֹלִים, וְגִבְנָה וְחֵלֶב שֶׁשָּׁהָה אַחֵר שְׁנֵחֶלֶב אַרְבַּע וְעֶשְׂרִים שָׁעוֹת, וּבָשָׂר שְׂוָרִים גְּדוֹלִים וְתִישִׁים גְּדוֹלִים, וְהַפּוֹל, וְהַעֲדָשִׁים, וְהַסְּפִיר, וְלֶחֶם שְׁעוּרִים, וְלֶחֶם מִצּוֹת, וְהַפְּרוּב, וְהַחֲצִיר, וְהַבְּצָלִים, וְהַשּׁוּמִיּוֹם, וְהַחֲרָדֵל, וְהַצֶּנוֹן: כָּל אֵלּוֹ מֵאֲכָלוֹת רָעִים הֵן.

יג. אֵין רֹאשׁוֹ לְאָדָם לְאָכֹל מֵאֵלּוֹ אֲלֹא מֵעֵט עַד מְאוּד, וּבִימּוֹת הַגְּשָׁמִים; אֲבָל שֶׁלֹּא בִימּוֹת הַגְּשָׁמִים, לֹא יֵאָכֵל מִהֵן כָּלֵל. וְהַפּוֹל וְהַעֲדָשִׁים בְּלֶכֶד אֵין רֹאשׁוֹ לְאָכֹל, לֹא בִימּוֹת הַחֲמָה וְלֹא בִימּוֹת הַגְּשָׁמִים. וְהַדְּלוּעִין, אוֹכְלִין מִהֵן מֵעֵט בִימּוֹת הַחֲמָה.

יד. וְיֵשׁ מֵאֲכָלוֹת שֶׁהֵן רָעִים, וְאֵינָן כְּמוֹ אֵלּוֹ; וְהֵם עוֹף הַמַּיִם, וּבְנֵי יוֹנָה הַקֶּטָּנִים, וְהַתְּמָרִים, וְלֶחֶם קִלּוֹי בִּשְׁמֵן אוֹ לֶחֶם שְׁנִלוּשׁ בִּשְׁמֵן, וְהַסֵּלֶת שְׁנִפּוֹ אוֹתָהּ כָּל צֶרֶפָה עַד שֶׁלֹּא נִשְׁאָר בָּהּ רִיחַ מֶרֶסֶן, וְהַחֲצִיר וְהַמְּרִיס. אֵין רֹאשׁוֹ לְהַרְבּוֹת מֵאֲכִילַת אֵלּוֹ; וְאָדָם שֶׁהוּא חָכֵם וְכוֹבֵשׁ אֶת יָצְרוֹ, וְלֹא יִמָּשֶׁךְ אַחֵר תַּאֲוָתוֹ וְלֹא יֵאָכֵל מִכָּל הַנִּזְכָּרִים כָּלּוּם, אֲלֹא אִם נִצְרָךְ לֶחֶם לְרִפּוּאָה הָרִי זֶה גְבוּר.

טו. לְעוֹלָם יִמָּנַע אָדָם עֲצָמוֹ מִפְּרוֹת הָאֵילָנוֹת, וְלֹא יִרְבֶּה מִהֵן אֲפֹלוּ יִבְשִׁים, וְאֵין צָרִיךְ לוֹמַר רְטָבִים; אֲבָל קֶדֶם שִׁיתַּבְּשֻׁלוּ כָּל צֶרֶכְךָ, הָרִי הֵן לַגּוֹף כְּחֶרְבוֹת. וְכֵן הַחֲרוּבִים, רָעִים לְעוֹלָם. וְכֵן הַפְּרוֹת הַחֲמוּצִין רָעִים, וְאֵין אוֹכְלִין מִהֵן אֲלֹא מֵעֵט בִימּוֹת הַחֲמָה וּבִמְקוֹמוֹת הַחֲמִין. וְהַתְּאֲנִים וְהַעֲנָבִים וְהַשְּׂקָדִים טוֹבִים לְעוֹלָם, בֵּין רְטָבִים בֵּין יִבְשִׁים, וְאוֹכֵל אָדָם מִהֵן כָּל צֶרֶכוֹ; אֲבָל לֹא יִתְמִיד אֲכִילָתָן, אֵף עַל פִּי שֶׁהֵן טוֹבִים מִכָּל פְּרֵי הָאֵילָנוֹת.

טז. הַדְּבֵשׁ וְהַיֵּין, רָע לְקֶטָּנִים וְיִפָּה לְזָקֵנִים, וְכָל שֶׁכֵּן בִימּוֹת הַגְּשָׁמִים. וְצָרִיךְ אָדָם לְאָכֹל בִימּוֹת הַחֲמָה, שְׁנֵי שְׁלִישֵׁי מֶה שֶׁהוּא אוֹכֵל בִימּוֹת הַגְּשָׁמִים.

יז. לְעוֹלָם יִשְׁתַּדֵּל אָדָם שִׁיְהִי מַעְיוֹ רָפִין כָּל יָמָיו, וְיִהְיֶה קָרוֹב לְשִׁלְשׁוֹל מֵעֵט. וְזֶה כָּלֵל גְּדוֹל בְּרִפּוּאָה שֶׁכָּל זְמַן שֶׁהָרִאִי נִמָּנַע אוֹ יֵצֵא בְּקָשִׁי, חֲלָאִים רַבִּים בָּאִים.

יח. וּבִמָּה יִרְפָּה אָדָם מַעְיוֹ, אִם נִתְאַמְצוּ מֵעֵט אִם הָיָה בְּחוּר יֵאָכֵל בְּבִקָּר בְּבִקָּר מְלוּחִים שְׁלּוּקִים מְתַבָּלִים בִּשְׁמֵן וּבִמְרִיס וּבִמְלַח, בְּלֹא פֶת; אוֹ יִשְׁתֶּה מִי שֶׁלֶק שֶׁלְתִּרְדִּין אוֹ כְּרוֹב בִּשְׁמֵן וּמְלַח וּמְרִיס. וְאִם הָיָה זָקֵן יִשְׁתֶּה דְּבֵשׁ מְזוּג בְּמִים חֲמִין בְּבִקָּר, וְיִשְׁתֶּה כְּמוֹ אַרְבַּע שָׁעוֹת, וְאַחֵר כֶּךָ יֵאָכֵל סְעוּדָתוֹ. יַעֲשֶׂה כֵן יוֹם אַחֵר יוֹם, שְׁלוּשָׁה אוֹ אַרְבַּעַת יָמִים אִם צָרָךְ לָכֶךָ, עַד שִׁירְפוּ מַעְיוֹ.

יט. וְעוֹד כָּלֵל אַחֵר אָמְרוּ בְּבִרְיַאת הַגּוֹף: כָּל זְמַן שֶׁאָדָם מִתְעַמֵּל וְיִגַּע הָרַבָּה וְאֵינּוּ שָׁבַע, וּמַעְיוֹ רָפִים אֵין חֲלִי בָּא עָלָיו וְכוּחַו מִתְחַזֵּק, וְאֲפֹלוּ אֲכָל מֵאֲכָלוֹת הָרָעִים; וְכָל מִי שֶׁהוּא יוֹשֵׁב

לִבְטַח וְאִינוּ מִתְעַמֵּל, אוֹ מִי שֶׁמִּשְׁהָה נִקְבְּיוֹ אוֹ מִי שֶׁמַּעֲיֹ קָשִׁים
אָפְלוּ אָכַל מֵאֲכָלוֹת טוֹבִים וְשָׁמַר עֲצָמוֹ עַל פִּי הָרְפוּאָה, כָּל
יָמָיו יִהְיוּ מִכְאוּבִים וְכוּחוֹ תִשָּׁשׁ. וְאֲכִילָה גִסָּה לְגוֹף כָּל אָדָם
כִּמוֹ סֵם הַמּוֹת, וְהִיא עֵיקַר לְכָל חֲלָאִים.

ב. רַב הַחֲלָאִים הַבָּאִים עַל הָאָדָם, אֵינָן אֵלָּא מִפְּנֵי מֵאֲכָלִים
רָעִים, אוֹ מִפְּנֵי שֶׁהוּא מִמְּלֵא בִטְנוֹ וְאוֹכֵל אֲכִילָה גִסָּה, אָפְלוּ
מִמֵּאֲכָלִים טוֹבִים. הוּא שֶׁשְׁלֵמָה אוֹמֵר בְּחֻכְמָתוֹ, "שָׁמַר פִּיו,
וּלְשׁוֹנוֹ שָׁמַר מִצְרוֹת, נִפְשׁוֹ" (משלי כא, כג) כְּלוֹמַר שׁוֹמֵר פִּיו
מִלֵּאכֵל מֵאֲכָל רָע אוֹ מִלְשָׁבַע, וּלְשׁוֹנוֹ מִלְדַּבֵּר אֵלָּא בְצִרְכּוֹ.

בא. דֶּרֶךְ הִרְחִיצָה שְׂיִכְנָס אָדָם לְמֶרְחֵץ מִשְׁבַּעַה יָמִים לְשַׁבְּעָה
יָמִים; וְלֹא יִכְנָס סִמוּךְ לֹאֲכִילָה וְלֹא כִשְׁהוּא רָעַב, אֵלָּא כִשְׂתִּחִיל
הַמְּזוֹן לְהִתְעַכֵּל. וְרוּחָן כָּל גּוֹפּוֹ בְּחֻמִּין שְׂאִין הַגּוֹף נִכּוּה בָּהֶן,
וְרָאשוֹ בְּלִבָּד בְּחֻמִּין שֶׁהַגּוֹף נִכּוּה בָּהֶן. וְאַחֵר כֶּךָ יִרְחֹץ גּוֹפּוֹ
בְּפוֹשְׁרִין, וְאַחֵר כֶּךָ בְּפוֹשְׁרִין מִן הַפוֹשְׁרִין, עַד שְׂיִרְחֹץ בְּצוֹנָן;
וְלֹא יַעֲבִיר עַל רָאשוֹ כָּלֵל, לֹא פּוֹשְׁרִין וְלֹא צוֹנָן. וְלֹא יִרְחֹץ
בְּצוֹנָן, בִּימֹת הַגְּשָׁמִים. וְלֹא יִרְחֹץ עַד שְׂיִזְיַע וַיִּפְרֹךְ כָּל גּוֹפּוֹ,
וְלֹא יֶאֱרִיךְ בְּמֶרְחֵץ; אֵלָּא כִשְׂיִזְיַע וַיִּפְרֹךְ גּוֹפּוֹ, יִשְׁתַּטֵּף וַיֵּצֵא.

בב. וּבּוֹדֵק עֲצָמוֹ קֵדָם שְׂיִכְנָס לְמֶרְחֵץ, וְאַחֵר שְׂיֵצֵא, שָׁמָּה יֵהָא
צָרִיךְ לְנִקְבְּיוֹ. וְכֵן בּוֹדֵק אָדָם עֲצָמוֹ תָּמִיד קֵדָם אֲכִילָה וְאַחֵר
אֲכִילָה, וְקֵדָם בְּעִילָה וְאַחֵר בְּעִילָה, וְקֵדָם שְׂיִיגַע וַיִּתְעַמֵּל וְאַחֵר
שְׂיִיגַע וַיִּתְעַמֵּל, וְקֵדָם שְׂיִישָׁן וְכִשְׂיַעֲוֹר: הַכֹּל עֲשֶׂרָה.

בג. כִּשְׂיֵצֵא אָדָם מִן הַמֶּרְחֵץ, יִלְבֹּשׁ בְּגָדָיו וַיִּכְסֶּה רָאשוֹ בְּבֵית
הַחִיצוֹן, כְּדִי שְׁלֹא תִשְׁלַט בּוֹ רוּחַ קָרָה; וְאָפְלוּ בִימֹת הַחֻמָּה,
צָרִיךְ לְהִזְהָר. וַיִּשְׁהָה אַחֵר שְׂיֵצֵא עַד שֶׁתִּתְיַשֵּׁב נִפְשׁוֹ וַיִּנּוּחַ גּוֹפּוֹ
וַתִּסּוֹר הַחֲמִימוֹת, וְאַחֵר כֶּךָ יֵאָכֵל. וְאִם יִשָּׁן מַעַט כִּשְׂיֵצֵא מִן
הַמֶּרְחֵץ, קֵדָם אֲכִילָה הָרִי זֶה יָפֵה עַד מְאוֹד.

כד. לֹא יִשְׁתַּה אָדָם מִיָּם קָרִים כִּשְׂיֵצֵא מִן הַמֶּרְחֵץ, וְאִין צָרִיךְ
לִזְמַר שְׁלֹא יִשְׁתַּה בְּמֶרְחֵץ. וְאִם צָמָא כִּשְׂיֵצֵא וְאִינוּ יָכוֹל לְמַנַּע
עֲצָמוֹ, יַעֲרֹב הַמַּיִם בֵּינָן אוֹ בְּדִבְשׁ וַיִּשְׁתַּה. וְאִם סֶךְ בְּשֶׁמֶן בְּמֶרְחֵץ
בִּימֹת הַגְּשָׁמִים אַחֵר שְׂיִשְׁתַּטֵּף, הָרִי זֶה טוֹב.

כה. לֹא יִרְגִּיל אָדָם עֲצָמוֹ לְהַקִּיז דָּם תָּמִיד, וְלֹא יִקִּיז דָּם אֵלָּא
אִם הָיָה צָרִיךְ לוֹ בְּיוֹתֵר; וְלֹא יִקִּיז לֹא בִימֹת הַחֻמָּה וְלֹא בִימֹת
הַגְּשָׁמִים, אֵלָּא בְּיוֹמֵי נִסָּן וּמַעַט בְּיוֹמֵי תִשְׁרִי. וּמֵאַחֵר חֲמִשִּׁים
שָׁנָה, לֹא יִקִּיז כָּלֵל. וְלֹא יִקִּיז אָדָם דָּם וַיִּכְנָס לְמֶרְחֵץ, בְּיוֹם אֶחָד;
וְלֹא יִקִּיז וַיֵּצֵא לְדֶרֶךְ, וְלֹא בְּיוֹם שְׂיָבוֹא מִן הַדֶּרֶךְ. וַיֵּאָכֵל וַיִּשְׁתַּה
בְּיוֹם הַהִקְזָה, פָּחוֹת מִמָּה שֶׁהוּא רָגִיל; וַיִּנּוּחַ בְּיוֹם הַהִקְזָה, וְלֹא
יִתְעַמֵּל וְלֹא יִטִּיל.

כו. שִׁכְבַּת זָרַע, הִיא כּוֹחַ הַגּוֹף וְחַיָּיו וּמְאוֹר הָעֵינַיִם; וְכָל זְמַן
שֶׁתֵּצֵא בְּיוֹתֵר, הַגּוֹף בּוֹלָה וְכוּחוֹ בּוֹלָה וְחַיָּיו אוֹבְדִים. הוּא
שֶׁאֹמֵר שְׁלֵמָה בְּחֻכְמָתוֹ, "אֶל-תֵּתֵן לְנָשִׁים חֵילֶךְ; וּדְרָכֶיךָ,
לְמַחֲוֹת מִלְכִּין" (משלי לא, ג).

כז. כָּל הַשְּׁטוּף בְּבַעֲיָלָה זָקְנָה קּוֹפֶצֶת עָלָיו, וְכוּחוֹ תִשָּׁשׁ וְעֵינָיו
כִּהְיוֹת וְרִיחַ רָע נוֹדֵף מִפִּיו וּמִשְׁחָתָיו; וְשַׁעַר רָאשוֹ וְגִבּוֹת עֵינָיו
וְרִיסֵי עֵינָיו נוֹשֵׁר, וְשַׁעַר זָקְנוֹ וּשְׁחָתָיו וְשַׁעַר רִגְלָיו רוֹבָה; וּשְׁנֵי
נוֹפְלוֹת. וְהִרְבֵּה כְּאֵבִים חוּץ מֵאֵלּוּ בָּאִין עָלָיו.

כח. אָמְרוּ חֲכָמֵי הָרוֹפְאִים, אֶחָד מֵאֵלֶּף מֵת בְּשָׂאֵר חֲלָאִים;

וְהָאֵלֶּף, מֵרֵב הַתְּשֻׁמִּישׁ. לְפִיכֶן צָרִיךְ אָדָם לְהִזְהֵר בְּדָבָר זֶה, אִם רָצָה לִהְיוֹת בְּטוֹבָה. וְלֹא יִבְעַל אֶלָּא כְּשִׁימָצָא גּוּפוֹ בְּרִיא וְחֻזֵּק בְּיֹתֵר, וְהוּא מִתְקַשֶּׁה הֶרְבֵּה שְׁלֹא לְדַעְתּוֹ, וּמִסִּיחַ עֲצָמוֹ לְדָבָר אַחֵר, וְהִקְשׁוּי כְּשֶׁהָיָה; וַיִּמָּצָא כְּבֹד מִמֶּתְנִיּוֹ וּלְמִטָּה וּכְאֵלוֹ חוּטֵי הַבִּיצִים נִמְשָׁכִים, וּבִשְׁרוֹ חֵם. זֶה צָרִיךְ לִבְעַל, וּרְפוּאָה לוֹ שִׁיבְעַל.

כט. לֹא יִבְעַל אָדָם וְהוּא שָׁבַע, וְלֹא רָעַב אֶלָּא אַחֵר שְׂיִתְאַפֵּל הַמְּזוֹן בְּמַעְיוֹ. וַיִּבְדֹּק נִקְבֵּיו קֹדֶם בְּעִילָה, וְאַחֵר בְּעִילָה. וְלֹא יִבְעַל מַעוֹמֵד וְלֹא מִיּוֹשֵׁב, וְלֹא בְּבֵית הַמֶּרְחָץ וְלֹא בְּיוֹם שְׂיִכְנָס לַמֶּרְחָץ, וְלֹא בְּיוֹם הַקֶּזֶה, וְלֹא בְּיוֹם יִצְיָאָה לְדֶרֶךְ אוֹ בִּיאָה מִן הַדֶּרֶךְ; לֹא לַפְּנִיָּהִם, וְלֹא לְאַחֲרֵיהֶם.

ל. כָּל הַמִּנְהִיג עֲצָמוֹ בְּדַרְכִּים אֵלּוֹ שְׁהוּרִינוּ, אֲנִי עָרֵב לוֹ שְׂאִינוּ בָּא לְיָדֵי חֲלִי כָּל יָמָיו, עַד שְׂיִזְקִין הֶרְבֵּה וַיָּמוּת, וַאֲנִינוּ צָרִיךְ לְרֹפֵא; וְשִׁיחָיָה גּוּפוֹ שָׁלֵם וְעוֹמֵד עַל בְּרִיו, כָּל יָמָיו אֶלָּא אִם כֵּן הָיָה גּוּפוֹ רָע מִתַּחֲלַת בְּרִיתוֹ, אוֹ אִם הָיָה רָגִיל בְּמִנְהֶג מִן הַמִּנְהִגוֹת הָרָעִים מִתַּחֲלַת מוֹלְדָתוֹ, אוֹ אִם תִּבּוֹא מִפֶּת דְּבָר אוֹ מִפֶּת בְּצֻרַת לְעוֹלָם.

לא. וְכָל הַמִּנְהִיגוֹת הַטּוֹבִים הָאֵלּוֹ שְׂאֻמְרָנוּ, אֵין רְאוּי לְנִהֵג בָּהֶן אֶלָּא הַבְּרִיא. אֲבָל הַחוּלָה, אוֹ מִי שְׂאֶחָד מֵאַבְרִיו חוּלָה, אוֹ מִי שְׂנֵהֵג מִנְהֵג רָע שְׁנַיִם רַבּוֹת יֵשׁ לְכָל אֶחָד וְאֶחָד מֵהֶן דַּרְכִּים אַחֲרִים וּמִנְהִיגוֹת כְּפִי חֲלָיו, כְּמוֹ שְׂיִתְבָּאֵר בְּסִפְרֵי הָרְפוּאוֹת; וְשְׁנוּי וָסֵת, תַּחֲלַת כָּל חֲלִי.

לב. כָּל מְקוֹם שְׂאִין בּוֹ רוּפָא אֶחָד הַבְּרִיא וְאֶחָד הַחוּלָה, אֵין רְאוּי לוֹ לְזוֹז מִכָּל הַדְּבָרִים שְׂאֻמְרָנוּ בְּפֶרֶק זֶה: שְׁכָל אֶחָד מֵהֶן, לְאַחֲרִית טוֹבָה הוּא מִבִּיא.

לג. כָּל עִיר שְׂאִין בָּהּ עֲשָׂרָה דְּבָרִים הָאֵלּוֹ, אֵין תִּלְמִיד חֲכָמִים רְשָׁאִי לְדוֹר בְּתוֹכָהּ; וְאֵלּוֹ הֵן רוּפָא, וְאַמֶּן, וּבֵית הַמֶּרְחָץ, וּבֵית הַכֶּסֶּא, וַיְמִים מְצוּיִין כְּגוֹן נָהָר אוֹ מַעֲיָן, וּבֵית הַכְּנֶסֶת, וּמִלְּמַד תִּינוּקוֹת, וְלִבְלָר, וְגַבְּאֵי צְדָקָה, וּבֵית דִּין מִכִּין וְחוֹבְשִׁין.