

פֶּרֶק שְׁלִישִׁי

א 1 שָׁמָּא יֹאמֵר אָדָם: הוֹאִיל וְהִתְאַוָּה וְהִכְבוֹד וְכִיּוּצָא בְּהֵן דְּרַךְ רַעָה הֵן, וּמוֹצִיִּינָן אֶת הָאָדָם מִן הָעוֹלָם, אֶפְרֹשׁ מֵהֵן בְּיוֹתֵר, וְאַתְרַחֵק לְצַד הָאַחֲרוֹן, עַד שְׁלֹא יֹאכַל בָּשָׂר, וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן, וְלֹא יִשָּׂא אִשָּׁה, וְלֹא יֵשֵׁב בְּדִירָה נְאָה, וְלֹא יִלְבָּשׁ מִלְּבוּשׁ נְאָה, אֲלֵא הִשָּׁק וְהַצֹּמֵר הַקָּשָׁה וְכִיּוּצָא בְּהֵן, כְּגוֹן כּוּמְרֵי אָדָם – גַּם זֶה דְּרַךְ רַעָה הִיא, וְאַסּוּר לִילֵךְ בָּהּ.

א 2 הַמְּהִלָּךְ בְּדֶרֶךְ זֶה נִקְרָא חוּטָא; הֵרִי הוּא אוֹמֵר בְּנִזְרִי: "וְכִפֹּר עָלָיו מֵאֲשֶׁר חָטָא עַל הַנֶּפֶשׁ" (במדבר ו, יא) – אָמְרוּ חֲכָמִים: וּמָה אִם נִזְרִי, שְׁלֹא פִּרְשׁ אֲלֵא מִן הַיַּיִן, צָרִיךְ כִּפְּרָה – הַמוֹנֵעַ עֲצָמוֹ מִכָּל דָּבָר, עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה.

א 3 לְפִיכָךְ צוּוּ חֲכָמִים שְׁלֹא יִמְנַע אָדָם עֲצָמוֹ אֲלֵא מִדְּבָרִים שְׁמֻנְעָה הַתּוֹרָה בְּלִבָּד, וְלֹא יִהְיֶה אוֹסֵר עֲצָמוֹ בְּנִדְרִים וּבִשְׁבוּעוֹת עַל דְּבָרִים הַמִּתְרִין. כֵּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים: לֹא דִיךְ מָה שְׁאַסְרָה תּוֹרָה, אֲלֵא שְׁאַתָּה אוֹסֵר עָלֶיךָ דְּבָרִים אֲחֵרִים?

א 4 וּבְכָלֵל הַזֶּה, אֵלּוּ שְׁמַתְעִנִין תָּמִיד – אֵינָן בְּדֶרֶךְ טוֹבָה. וְאַסְרוּ חֲכָמִים שֶׁיְהִי אָדָם מְסַגֵּף עֲצָמוֹ בַּתְּעֲנִית. וְעַל כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלּוּ וְכִיּוּצָא בְּהֵן, צִוָּה שְׁלֹמֹה וְאָמַר: "אֵל תְּהִי צַדִּיק הָרַבָּה וְאֵל תִּתְחַכֵּם יוֹתֵר, לָמָּה תִּשּׁוּמִים?" (קהלת ו, טו).

ב 1 צָרִיךְ אָדָם שְׂיִכּוֹן כָּל מַעֲשָׂיו כָּלָם כְּדִי לִידַע אֶת הַשֵּׁם בְּרוּךְ הוּא בְּלִבָּד. וְיִהְיֶה שִׁבְתּוֹ וְקוּמוֹ וְדַבּוּרוֹ – הַכֹּל לַעֲמֹת זֶה הַדָּבָר. כִּיצַד? כְּשִׁישָׂא וִיתֵן אוֹ יַעֲשֶׂה מְלָאכָה לְטַל שָׂכָר, לֹא יִהְיֶה בְּלִבּוֹ קִבּוּץ מִמוֹן בְּלִבָּד, אֲלֵא יַעֲשֶׂה דְּבָרִים הַלְלוֹ כְּדִי שְׂיִמְצָא דְּבָרִים שֶׁהַגּוֹף צָרִיךְ לָהֵן מֵאֲכִילָה וּשְׁתִּיָּה וַיִּשְׁיֵבֵת בֵּית וּנְשִׂיאת אִשָּׁה.

ב 2 וְכֵן כְּשִׁיאֲכַל וַיִּשְׁתֶּה וַיִּבְעַל, לֹא יֵשִׁים עַל לִבּוֹ לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים הַלְלוֹ כְּדִי לַהֲנוֹת בְּלִבָּד, עַד שֶׁנִּמְצָא שְׂאִינוֹ אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה אֲלֵא הַמִּתּוֹק לַחֵף וַיִּבְעַל כְּדִי לַהֲנוֹת, אֲלֵא יֵשִׁים עַל לִבּוֹ כְּשִׁיאֲכַל וַיִּשְׁתֶּה כְּדִי לַהֲבִרוֹת גּוּפוֹ וְאַבְרִיו בְּלִבָּד.

ב 3 לְפִיכָךְ לֹא יֹאכַל כָּל שֶׁהַחֵף מִתְאַוָּה, כְּמוֹ הַכֶּלֶב וְהַחֲמוֹר, אֲלֵא יֹאכַל דְּבָרִים הַמוֹעִילִין לוֹ, אִם מְרִים אִם מְתוֹקִים. וְלֹא יֹאכַל דְּבָרִים הָרָעִים לַגּוֹף, אִף עַל פִּי שֶׁהֵן מְתוֹקִין לַחֵף.

ב 4 כִּיצַד? מִי שֶׁהִיָּה בָּשָׂרוֹ חָם – לֹא יֹאכַל בָּשָׂר וְלֹא דְּבֶשׂ, וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן, כְּעִנִּין שְׁאָמַר שְׁלֹמֹה דְּרַךְ מָשָׁל: "אֲכַל דְּבֶשׂ הָרְבוֹת לֹא טוֹב" (משלי כה, כז). וְשׁוֹתֶה מִי הָעֲלָשִׁין, אִף עַל פִּי שֶׁהוּא מֵר, שֶׁנִּמְצָא שֶׁהוּא אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה דְּרַךְ רְפוּאָה בְּלִבָּד, כְּדִי שְׂיִבְרִיא וַיַּעֲמֵד שְׁלָם, הוֹאִיל וְאִי אֶפְשָׁר לְאָדָם לַחֲיוֹת אֲלֵא בְּאֲכִילָה וּשְׁתִּיָּה.

ב 5 וְכֵן כְּשִׁיבְעַל – לֹא יִבְעַל אֲלֵא כְּדִי לַהֲבִרוֹת גּוּפוֹ וְכְדִי לָקִים אֶת הַזֶּרַע. לְפִיכָךְ אֵינוֹ בּוֹעֵל כָּל זְמַן שִׁיתְאַוָּה אֲלֵא בְּכָל עֵת שִׂידַע שֶׁהוּא צָרִיךְ לְהוֹצִיא שְׁכֶבֶת זֶרַע, כְּמוֹ דְּרַךְ הָרַפָּאוֹת אוֹ לָקִים אֶת הַזֶּרַע.

ג 1 הַמְּנַהִיג עֲצָמוֹ עַל פִּי הָרְפוּאָה – אִם שֵׁם עַל לִבּוֹ שֶׁיְהִיָּה כָּל גּוּפוֹ וְאַבְרִיו שְׁלָמִים חֲזָקִים בְּלִבָּד, וְשִׁיְהִיו לוֹ בָּנִים עוֹשִׂין

מִלֵּאכְתּוֹ וְעִמְלִין לְצַרְפוֹ, אֵין זֹו דֶּרֶךְ טוֹבָה. אֶלֶּא יִשִּׁים עַל לְבוֹ שִׁיחָא גּוּפוֹ שְׁלָם וְחִזְקָא, כְּדִי שְׁתַּהֵּיָה נִפְשׁוֹ יִשְׁרָה לְדַעַת אֶת יי, שְׂאִי אֶפְשָׁר שְׁיִבִּין וְיִסְתַּכַּל בְּחֻכְמוֹת וְהוּא חוֹלָה אוֹ אֶחָד מֵאַבְרִיו כּוֹאֵב. וְיִשִּׁים עַל לְבוֹ שִׁיחָיָה לוֹ בֶּן, אוֹלִי יִהְיֶה חָכֵם וְגִדּוֹל בְּיִשְׂרָאֵל.

2 נִמְצָא הַמְּהִלָּךְ בְּדֶרֶךְ זֹו כָּל יָמָיו כֵּלָן – עוֹבֵד אֶת יי תָּמִיד, אֶפְלוּ בְּשַׁעַה שְׁנוּשָׂא וְנוֹתֵן, וְאֶפְלוּ בְּשַׁעַה שְׁבוּעֵל, מִפְּנֵי שְׁמַחְשִׁבְתּוֹ בְּכָל כְּדִי שְׁיִמְצָא צָרְכּוֹ עַד שִׁיחָיָה גּוּפוֹ שְׁלָם לַעֲבֹד אֶת יי.

3 וְאֶפְלוּ בְּשַׁעַה שֶׁהוּא יִשָּׁן – אִם יִשָּׁן לְדַעַת כְּדִי שְׁתַּנּוּחַ דַּעַתּוֹ עָלָיו וְיִנּוּחַ גּוּפוֹ, כְּדִי שְׁלֹא יִחַלָּה, וְלֹא יוֹכַל לַעֲבֹד אֶת יי וְהוּא חוֹלָה, נִמְצָאת שְׁנָה שְׁלוֹ עֲבוּדָה לְמָקוֹם בְּרוּךְ הוּא. וְעַל עֲנִין זֶה צוּר חֻכְמִים וְאָמְרוּ: וְכָל מַעֲשֵׂיךָ יִהְיוּ לְשֵׁם שָׁמַיִם. וְהוּא שָׁאֵמַר שְׁלֵמָה בְּחֻכְמָתּוֹ: "בְּכָל דְּרָכֶיךָ דַּעְהוּ" (שם ג, ו).

פֶּרֶק רְבִיעִי

א 1 הוּאִיל וְהָיִיתָ הַגּוֹף בְּרִיא וְשְׁלָם מִדְּרָכֵי יי הוּא, שְׁהָרִי אִי אֶפְשָׁר שְׁיִבִּין אוֹ יָדַע וְהוּא חוֹלָה – צָרִיךְ אָדָם לְהִרְחִיק עֲצָמוֹ מִדְּבָרִים הַמַּאֲבִדִין אֶת הַגּוֹף, וְלִהְנַהִיג עֲצָמוֹ בְּדְבָרִים הַמְּבָרִין הַמְּחַלִּימִין, וְאֵלּוּ הֵן:

א 2 לְעוֹלָם לֹא יֹאכַל אָדָם אֶלֶּא כִּשְׁהוּא רַעֵב, וְלֹא יִשְׁתֶּה אֶלֶּא כִּשְׁהוּא צָמָא. וְאֵל יִשְׁתֶּה נִקְבִּיו אֶפְלוּ רַגַע אֶחָד, אֶלֶּא כָּל זְמַן שְׁצָרִיךְ לְהִשְׁתִּין אוֹ לְהִסֵּךְ אֶת רִגְלָיו – יַעֲמֹד מִיד.

ב 1 לֹא יֹאכַל אָדָם עַד שְׁתַּתְּמִלָּא בְּרִסּוֹ, אֶלֶּא יִפְחַת כְּמוֹ רְבִיעַ מִשְׁבַּעַתּוֹ. וְלֹא יִשְׁתֶּה מִיָּם בְּתוֹךְ הַמְּזוֹן, אֶלֶּא מַעֲט וּמְזוּג בֵּינָן, וּכְשִׁיתְּחִיל הַמְּזוֹן לְהִתְאַפֵּל בְּמַעֲיו, שׁוֹתֶה מֶה שֶׁהוּא צָרִיךְ לְשִׁתּוֹת, וְלֹא יִרְבֶּה לְשִׁתּוֹת מִיָּם וְאֶפְלוּ כִּשְׁתִּתְּאֶפֶל הַמְּזוֹן. וְלֹא יֹאכַל עַד שְׁיִבְדֹּק עֲצָמוֹ יָפָה יָפָה, שְׂמָא יִהְיֶה צָרִיךְ לְנִקְבִּיו.

ב 2 לֹא יֹאכַל אָדָם עַד שִׁיחַלָּךְ קָדָם אֲכִילָה עַד שִׁיתְּחִיל גּוּפוֹ לָחֶם, אוֹ יַעֲשֶׂה מִלֵּאכָה אוֹ יִתְיַגַע בִּיַּגַע אַחֵר. כִּלְלוּ שְׁלִדְבָר: יַעֲנֶה גּוּפוֹ, וְיִיַּגַע בְּכָל יוֹם בְּבִקָּר עַד שִׁיתְּחִיל גּוּפוֹ לָחֶם, וְיִשְׁקֹט מַעֲט עַד שְׁתִּתְּיָשֵׁב נִפְשׁוֹ, וְאוֹכַל. וְאִם רָחֵץ בְּחֻמִּין אַחֵר שְׁיַגַע – הָרִי זֶה טוֹב, וְאַחֵר כֶּף שׁוֹהָה מַעֲט וְאוֹכַל.

ג לְעוֹלָם כִּשְׂיֹאכַל אָדָם יֵשֵׁב בְּמָקוֹמוֹ אוֹ יֵטֵה עַל שְׂמָאל, וְלֹא יִחַלָּךְ וְלֹא יִרְכַּב וְלֹא יִיַּגַע וְלֹא יִזְעֹזַע גּוּפוֹ וְלֹא יִטִּיל עַד שִׁיתְּאֶפֶל הַמְּזוֹן שְׁבִמַעֲיו. וְכָל הַמְּטִיל אַחֵר אֲכִילָתּוֹ אוֹ שְׁיַגַע – הָרִי זֶה מְבִיא עַל עֲצָמוֹ חֲלָאִים רָעִים וְקָשִׁים.

ד הַיּוֹם וְהַלֵּילָה – אַרְבַּע וְעֶשְׂרִים שָׁעוֹת. דִּי לוֹ לְאָדָם לִישָׁן שְׁלִישָׁן, שֶׁהוּא שְׁמוֹנֶה שָׁעוֹת; וְיִהְיוּ בְּסוֹף הַלֵּילָה, כְּדִי שִׁיחָא מִתְּחִלַּת שְׁנָתּוֹ עַד שְׁתַּעֲלֶה הַשֶּׁמֶשׁ שְׁמוֹנֶה שָׁעוֹת, וְנִמְצָא עוֹמֵד מִמִּטָּתּוֹ קָדָם שְׁתַּעֲלֶה הַשֶּׁמֶשׁ.

ה לֹא יִישָׁן אָדָם לֹא עַל פָּנָיו וְלֹא עַל עַרְפוֹ אֶלֶּא עַל צִדּוֹ: בְּתַחֲלַת הַלֵּילָה עַל צִד שְׂמָאל, וּבְסוֹף הַלֵּילָה עַל צִד יְמִין. וְלֹא יִישָׁן סָמוּךְ לְאֲכִילָה, אֶלֶּא יִמְתִּין אַחֵר אֲכִילָה כְּמוֹ שְׁלֹשׁ שָׁעוֹת אוֹ אַרְבַּע שָׁעוֹת. וְלֹא יִישָׁן בַּיּוֹם.

ו דְּבָרִים הַמְשַׁלְשִׁין אֶת בְּנֵי מַעֲסִים, כְּגוֹן עֲנָבִים וְתַאֲנִים וְתוֹתִים וְאַגָּסִים וְאַבְטִיחִים וּמַעֲסֵי הַקְּשׁוּאִים וּמַעֲסֵי מְלַכְפוֹנוֹת – אוֹכֵל אָדָם אוֹתָן בְּתַחֲלָה קֹדֶם אֲכִילָה, וְלֹא יַעֲרֹבֵם עִם הַמְּזוֹן, אֲלֹא שׁוֹהָה מְעַט, עַד שְׁיֵצְאוּ מִבֶּטֶן הָעֲלִיּוֹן, וְאוֹכֵל מְזוֹנוֹ. דְּבָרִים שֶׁהֵן מֵאַמְצִין אֶת בְּנֵי מַעֲסִים, כְּגוֹן רְמוֹנִים וּפְרִישִׁין וְתַפּוּחִין וְקֶרֶסְטִמְלִין – אוֹכֵל אוֹתָן תְּכַף לְמְזוֹנוֹ, וְלֹא יִרְבֶּה מִהֶן.

ז כְּשִׁירְצָה אָדָם לֶאֱכֹל בָּשָׂר עוֹף וּבָשָׂר בְּהֵמָה כְּאַחַד – אוֹכֵל בְּתַחֲלָה בָּשָׂר הָעוֹף. וְכֵן בִּיצִים וּבָשָׂר עוֹף – אוֹכֵל בְּתַחֲלָה בִיצִים. בָּשָׂר בְּהֵמָה דֶּקָּה וּבָשָׂר בְּהֵמָה גְּסָה – אוֹכֵל בְּתַחֲלָה בָּשָׂר הַדֶּקָּה. לְעוֹלָם יִקְדִּים אָדָם דְּבַר הַקָּל וּמֵאַחֵר הַכָּבֵד.

ח בִּימֹת הַחֲמָה אוֹכֵל מֵאַכְלִים הַקָּרִים, וְלֹא יִרְבֶּה בְּתַבְלִין, וְאוֹכֵל אֶת הַחֲמִץ. וּבִימֹת הַגְּשָׁמִים אוֹכֵל אַכְלִין הַחֲמִין, וּמִרְבֶּה בְּתַבְלִין, וְאוֹכֵל מְעַט מִן הַחֲרָדֵל וּמִן הַחֲלִיתִית. וְעַל דֶּרֶךְ זֶה הוֹלֵךְ וְעוֹשֶׂה בְּמִקְוֹמוֹת הַקָּרִים וּבְמִקְוֹמוֹת הַחֲמִים – בְּכָל מָקוֹם וּמִקְוֹם כְּרָאוּי לוֹ.

ט1 יֵשׁ מֵאַכְלוֹת שֶׁהֵם רָעִים בְּיוֹתֵר עַד מְאֹד, וְרָאוּי לְאָדָם שְׁלֹא לְאַכְלֵן לְעוֹלָם, כְּגוֹן הַדָּגִים הַגְּדוֹלִים הַמְּלוּחוֹתִים הַיֵּשָׁנִים, וְהַגְּבִינָה הַמְּלוּחוֹתָה הַיֵּשָׁנָה, וְהַכֶּמְהִין וְהַפְּטָרִיּוֹת, וְהַבָּשָׂר הַמְּלִיחַ הַיֵּשָׁן, וְיֵינן מִגְּתוֹ, וְתַבְשִׁיל שֶׁשָּׁהָה עַד שֶׁנִּדְּף רִיחוֹ, וְכָל מֵאָכֵל שֶׁרִיחוֹ רָע אוֹ מֵר בְּיוֹתֵר – הָרִי אֵלּוּ לַגּוֹף כְּמוֹ סֵם הַמּוֹת.

ט2 וְיֵשׁ מֵאַכְלוֹת שֶׁהֵן רָעִים, אֲבָל אֵינָם כְּמוֹ הָרָאשׁוֹנוֹת לְרָע, לְפִיכָךְ רָאוּי לְאָדָם שְׁלֹא לְאַכֹּל מִהֵן אֲלֹא מְעַט וְאַחֵר יָמִים הַרְבֵּה, וְלֹא יִרְגִּיל עֲצָמוֹ לִהְיוֹת מְזוֹנוֹ מִהֵן אוֹ לְאַכְלֵן עִם מְזוֹנוֹ תָּמִיד, כְּגוֹן דָּגִים גְּדוֹלִים, וּגְבִינָה, וְחֵלֶב שֶׁשָּׁהָה אַחֵר שֶׁנִּחְלַב אַרְבַּע וְעֶשְׂרִים שָׁעוֹת, וּבָשָׂר שְׁוֹרִים גְּדוֹלִים וְתִישִׁים גְּדוֹלִים, וְהַפּוֹל, וְהָעֶדְשִׁים, וְהַסְּפִיר, וְלֶחֶם שְׁעוֹרִים, וְלֶחֶם מִצּוֹת, וְהַכְּרוּב, וְהַחֲצִיר, וְהַבְּצָלִים, וְהַשּׁוּמִים, וְהַחֲרָדֵל, וְהַצִּנּוֹן – כָּל אֵלּוּ מֵאַכְלִים רָעִים הֵם.

ט3 אֵין רָאוּי לְאָדָם לְאַכֹּל מֵאֵלּוּ אֲלֹא מְעַט עַד מְאֹד, וּבִימֹת הַגְּשָׁמִים; אֲבָל שְׁלֹא בִימֹת הַגְּשָׁמִים לֹא יֵאָכֵל מֵהֶם כָּלֵל. וְהַפּוֹל וְהָעֶדְשִׁים בְּלֶבֶד אֵין רָאוּי לְאַכְלֵן לֹא בִימֹת הַחֲמָה וְלֹא בִימֹת הַגְּשָׁמִים. וְהַדְּלוּעִין אוֹכְלִים מִהֵן מְעַט בִּימֹת הַחֲמָה.

י וְיֵשׁ מֵאַכְלוֹת שֶׁהֵן רָעִים, וְאֵינָן כְּמוֹ אֵלּוּ, וְהֵן: עוֹף הַמַּיִם, וּבְנֵי יוֹנָה הַקֶּטָּנִים, וְהַתְּמָרִים, וְלֶחֶם קָלוּי בִשְׁמֶן אוֹ לֶחֶם שֶׁנִּלּוּשׁ בִּשְׁמֶן, וְהַסֵּלֶת שֶׁנִּפְּו אוֹתָהּ כָּל צֶרֶפָה עַד שְׁלֹא נִשְׂאָר בָּהּ רֵיחַ מֶרְסֵן, וְהַצִּיר, וְהַמְּרִיס – אֵין רָאוּי לְהַרְבּוֹת מֵאַכִּילָת אֵלּוּ. וְאָדָם שֶׁהוּא חָכֵם, וְכוּבֵשׁ אֶת יִצְרוֹ, וְלֹא יִמְשֹׁךְ אַחֵר תַּאֲוָתוֹ, וְלֹא יֵאָכֵל מִכָּל הַנִּזְכָּרִים כָּלוּם, אֲלֹא אִם נִצְרָךְ לָהֶם לְרַפּוּאָה – הָרִי זֶה גְּבוּר.

יא לְעוֹלָם יִמְנַע אָדָם עֲצָמוֹ מִפְּרוֹת הָאֵילָנוֹת, וְלֹא יִרְבֶּה מִהֵן אֲפִלּוּ יִבְשִׁין, וְאֵין צָרִיךְ לוֹמַר רְטָבִים; אֲבָל קֹדֶם שִׁיתְּבַשְׁלוּ כָּל צֶרֶפֶן – הָרִי הֵן לַגּוֹף כְּתֻרְבוֹת. וְכֵן הַחֲרוּבִים – רָעִים

לְעוֹלָם. וְכָל הַפְּרוֹת הַחֲמוּצִין – רָעִים, וְאִין אוֹכְלִין מֵהֶן אֶלָּא מַעַט בִּימּוֹת הַחֲמָה וּבִמְקוֹמוֹת הַחֲמִין. וְהַתְּאֲנִים וְהַעֲנָבִים וְהַשְּׁקָדִים – טוֹבִים לְעוֹלָם, בֵּין רְטָבִים בֵּין יְבֹשִׁין, וְאוֹכֵל אָדָם מֵהֶן כָּל צָרְכוֹ; אֲבָל לֹא יִתְמִיד אֲכִילָתָן, אֶף עַל פִּי שֶׁהֵן טוֹבִים מִכָּל פְּרֵי הָאֵילָנוֹת.

יב הַדְּבֵשׁ וְהַיֵּין – רַע לְקַטְנִים וְיִפֶּה לְזָקְנִים, וְכָל שָׁכֵן בִּימּוֹת הַגְּשָׁמִים. וְצָרִיךְ אָדָם לֶאֱכֹל בִּימּוֹת הַחֲמָה שְׁנֵי שְׁלִישֵׁי מָה שֶׁהוּא אוֹכֵל בִּימּוֹת הַגְּשָׁמִים.

יג1 לְעוֹלָם יִשְׁתַּדֵּל אָדָם שֶׁיִּהְיוּ מֵעִיו רַפִּין כָּל יָמָיו, וְיִהְיֶה קָרוֹב לְשִׁלְשׁוֹל מַעַט. וְזֶה כָּלֵל גָּדוֹל בְּרִפּוּאָה: שְׁכָל זְמַן שֶׁהָרָאִי נִמְנָע אוֹ יֵצֵא בְּקֶשֶׁי – חֲלָאִים רָעִים בָּאִים.

יג2 וּבִמָּה יִרְפֶּה אָדָם מֵעִיו, אִם נִתְאַמְצוּ מַעַט? אִם הִיא בְּחוּר – יֹאכֵל בִּבְקָר בִּבְקָר מְלוּחִין שְׁלוּקִין מִתְּבָלִין בְּשֶׁמֶן וּבִמְרִיס וּבִמְלַח בְּלֹא פֶת, אוֹ יִשְׁתֶּה מִי שֶׁלֶק שְׁלֵת־רֵדִין אוֹ כְּרוֹב בְּשֶׁמֶן וּמְלַח וּמְרִיס. וְאִם הִיא זָקֵן – יִשְׁתֶּה דְּבֵשׁ מְזוּג בְּמִים חֲמִין בִּבְקָר, וְיִשְׁתֶּה כְּמוֹ אַרְבַּע שָׁעוֹת, וְאַחֵר כֶּךָ יֹאכֵל סְעוּדָתוֹ. יַעֲשֶׂה כֵן יוֹם אַחֵר יוֹם שְׁלֹשָׁה אוֹ אַרְבָּעָה יָמִים, אִם צָרִיךְ לָכֵךְ, עַד שִׁירְפוּ מֵעִיו.

יד וְעוֹד כָּלֵל אַחֵר אָמְרוּ בְּבִרְיאוֹת הַגּוֹף: כָּל זְמַן שֶׁאָדָם מִתְעַמֵּל וְיִגַּע הִרְבָּה, וְאִינוֹ שָׁבַע, וּמֵעִיו רַפִּין – אִין חֲלִי בֹא עָלָיו, וְכַחוֹ מִתְחַזֵּק, וְאֶפְלוּ אֲכָל מֵאֲכָלוֹת הָרָעִים. טו1 וְכָל מִי שֶׁהוּא יוֹשֵׁב לְבִטָּח וְאִינוֹ מִתְעַמֵּל, אוֹ מִי שֶׁמִּשְׁתַּה נִּקְבִּיו, אוֹ מִי שֶׁמֵּעִיו קָשִׁין – אֶפְלוּ אֲכָל מֵאֲכָלוֹת טוֹבִים וְשָׁמַר עֲצָמוֹ עַל פִּי הַרְפּוּאָה, כָּל יָמָיו יִהְיוּ מְכֹאֲוִבִים, וְכַחוֹ תִּשָּׁשׁ. וְאֲכִילָה גְּסָה לְגוֹף כָּל אָדָם כְּמוֹ סֵם הַמּוֹת, וְהִיא עֶקֶר לְכָל חֲלָאִים.

טו2 רַב הַחֲלָאִים הַבָּאִין עַל הָאָדָם אֵינָן אֶלָּא מִפְּנֵי מֵאֲכָלִים רָעִים, אוֹ מִפְּנֵי שֶׁהוּא מִמְּלֹא בִטָּנוֹ וְאוֹכֵל אֲכִילָה גְּסָה, אֶפְלוּ מִמֵּאֲכָלִים טוֹבִים. הוּא שֶׁשְׁלֵמָה אוֹמֵר בְּחֻכְמָתוֹ: "שִׁמְר פִּיו וּלְשׁוֹנוֹ – שִׁמְר מִצְּרוֹת נַפְשׁוֹ" (משלי כא, כג); כְּלוּמָר: "שִׁמְר פִּיו מִלֵּאכֹל מֵאֲכָל רַע אוֹ מִלְּשָׁבַע, "וּלְשׁוֹנוֹ" מִלְּדַבֵּר אֶלָּא בְּצָרְכָּיו.

טז1 דֶּרֶךְ הַרְחִיצָה – שִׁיכָנַס אָדָם לְמִרְחָץ מִשְׁבָּעָה יָמִים לְשָׁבָעָה יָמִים. וְלֹא יִכָּנַס סְמוּךְ לְאֲכִילָה, וְלֹא כִּשְׁהוּא רַעֲב, אֶלָּא כִּשְׁיִתְחִיל הַמְּזוֹן לְהִתְאַבֵּל בְּמֵעִיו. וְרוּחָץ כָּל גּוֹפוֹ בְּחֲמִין שָׂאִין הַגּוֹף נִכְוָה בָּהֶן, וְרֹאשׁוֹ בְּלֶבֶד בְּחֲמִין שֶׁהַגּוֹף נִכְוָה בָּהֶן, וְאַחֵר כֶּךָ יִרְחֹץ גּוֹפוֹ בְּפוֹשְׁרִין, וְאַחֵר כֶּךָ בְּפוֹשְׁרִין מִן הַפוֹשְׁרִין, עַד שִׁירְחֹץ בְּצוֹנָן. וְלֹא יַעֲבִיר עַל רֹאשׁוֹ כָּלֵל לֹא פוֹשְׁרִין וְלֹא צוֹנָן. וְלֹא יִרְחֹץ בְּצוֹנָן בִּימּוֹת הַגְּשָׁמִים. וְלֹא יִרְחֹץ עַד שִׁיזִיעַ וַיִּפְרֹךְ כָּל גּוֹפוֹ. וְלֹא יֹאֲרִיךְ בְּמִרְחָץ, אֶלָּא כִּשְׁיזִיעַ וַיִּפְרֹךְ גּוֹפוֹ יִשְׁתַּטֵּף וַיֵּצֵא.

טז2 וּבּוֹדֵק עֲצָמוֹ קֹדֶם שִׁיכָנַס לְמִרְחָץ וְאַחֵר שִׁיֵּצֵא, שְׁמָא יִהְיֶה צָרִיךְ לְנִקְבִּיו. וְכֵן בּוֹדֵק אָדָם עֲצָמוֹ תְּמִיד קֹדֶם אֲכִילָה וְאַחֵר אֲכִילָה, וְקֹדֶם בְּעִילָה וְאַחֵר בְּעִילָה, וְקֹדֶם שִׁיִּיגַע וַיִּתְעַמֵּל וְאַחֵר שִׁיִּיגַע וַיִּתְעַמֵּל, וְקֹדֶם שִׁיִּישֵׁן וְכִשְׁיַעוֹר – הַכֹּל עֲשֶׂרָה.

יז1 כִּשְׁיֵצֵא אָדָם מִן הַמִּרְחָץ, יִלְבֹּשׁ בְּגָדָיו, וַיִּכְסֶּה רֹאשׁוֹ

בבית החיצון, כדי שלא תשלט בו רוח קרה. ואפלו בימות החמה צריך להזהר. וישהה אחר שיצא עד שתתישב נפשו, וינוח גופו, ותסור החמימות, ואחר כך יאכל. ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קדם אכילה - הרי זה יפה עד מאד.

יז לא ישתה אדם מים קרים כשיצא מן המרחץ, ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ. ואם צמא כשיצא ואינו יכול למנע עצמו - יערב המים ביין או בדבש וישתה. ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף - הרי זה טוב.

יח לא ירגיל אדם עצמו להקיז דם תמיד, ולא יקזי אלא אם יהיה צריך לו ביותר. ולא יקזי לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, אלא ביומי ניסן ומעט ביומי תשרי. ומאחר חמשים שנה לא יקזי כלל. ולא יקזי אדם דם ויכנס למרחץ ביום אחד, ולא יקזי ויצא לדרך, ולא ביום שיבוא מן הדרך. ויאכל וישתה ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל. וינוח ביום ההקזה, ולא יתעמל ולא יטיל.

יט שכבת זרע היא כח הגוף וחיו ומאור העינים, וכל זמן שתצא ביותר - הגוף בלה, וכחו פלה, וחיו אובדים; הוא שאמר שלמה בחכמתו: "אל תתן לנשים חילך, ודרכיך למחות מלכין" (שם לא, ג).

יט כל השטוף בבעילה - זקנה קופצת עליו, וכחו תשש, ועיניו פהות, וריח רע נודף מפיו ומשחיו, ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושר, ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה, ושניו נופלות, והרבה כאבים חוץ מאלו באין עליו.

יט אמרו חכמי הרופאים: אחד מאלף מת בשאר חלאים, והאלף - מרב התשמיש. לפיכך צריך האדם להזהר בדבר זה, אם רצה לחיות בטובה. ולא יבעל אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר, והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו, ומסית עצמו לדבר אחר והקשוי כשהיה, וימצא כבד ממתניו ולמטה, וכאלו חוטי הביצים נמשכים, ובשרו חם - זה צריך לבעל, ורפואה לו שיבעל.

יט לא יבעל אדם והוא שבע, ולא רעב, אלא אחר שיתאכל המזון במעיו. ויבדק נקביו קדם בעילה ואחר בעילה. ולא יבעל מעומד ולא מיושב, ולא בבית המרחץ, ולא ביום שיכנס למרחץ, ולא ביום ההקזה, ולא ביום יציאה לדרך או ביאה מן הדרך, לא לפניהן ולא לאחריהן.

כ כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו - אני ערב לו שאינו בא לידי חלי כל ימיו, עד שיזקין הרבה וימות, ואינו צריך לרופא, ושיהיה גופו שלם ועומד על בריו כל ימיו, אלא אם פן היה גופו רע מתחלת בריתו, או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחלת מולדתו, או אם תבוא מכת דבר או מכת בצרת לעולם.

כא וכל המנהגות הטובים האלו שאמרנו - אין ראוי לנהג בהם אלא הבריא; אבל החולה או מי שאחד מאבריו חולה, או מי שנהג מנהג רע שנים רבות - יש לכל אחד ואחד מהם

דרכים אחרים ומנהגות כפי חליו, כמו שיתבאר בספרי הרפואות. ושנוי וסת – תחלת חלי.

כב כל מקום שאין בו רופא, אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדברים שאמרנו בפרק זה, שכל אחד מהם, לאחרית טובה הוא מביא.

כג כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו – אין תלמיד חכמים רשאי לדור בתוכה, ואלו הן: רופא, ואמן, ובית המרחץ, ובית הכסא, ומים מצויין כמו נהר או מעין, ובית הכנסת, ומלמד תינוקות, ולבלר, וגבאי צדקה, ובית דין מפין וחובשין.

פרק חמישי

א1 כשם שהחכם נפר בחכמתו ובדעותיו, והוא מבדל בהן משאר העם, כך צריך שיהיה נפר במעשיו: במאכלו ובמשקו, ובבעילתו ובעשית צרכיו, ובדבורו ובהלוכו, ובמלבושו ובכלכלו דבריו, ובמשאו ובמתנו, ויהיו כל המעשים האלו נאים ומתקנים ביותר.

א2 כיצד? תלמיד חכמים לא יהיה גרגרן, אלא אוכל מאכל הראוי להברות גופו, ולא יאכל ממנו אכילה גסה, ולא יהא רודף למלאת בטנו, כאלו שמתמלאין ממאכל ומשקה עד שתפוח כרסן, ועליהם מפרש בקבלה: "וזריתי פרש על פניכם, פרש חגיכם" (מלאכי ב, ג); אמרו חכמים: אלו בני אדם שאוכלין ושותין ועושין כל ימיהם כחגים.

א3 והן האומרים: "אכול ושתו כי מחר נמות" (ישעיה כב, יג), וזה הוא מאכל הרשעים. ושלחנות אלו הם שגגה הכתוב ואמר: "כי כל שלחנות מלאו קיא צאה בלי מקום" (שם כח, ח). אבל החכם – אינו אוכל אלא תבשיל אחד או שנים, ואוכל ממנו כדי חייו ודיו; הוא שאמר שלמה: "צדיק אוכל לשבע נפשו" (משלי יג, כה).

ב כשהחכם אוכל מעט זה הראוי לו – לא יאכלנו אלא בביתו על שלחנו, ולא יאכל בחנות, ולא בשוק, אלא לפי צרך גדול, כדי שלא יתגנה בפני הבריות. ולא יאכל אצל עמי הארץ, ולא על אותן השלחנות המלאים "קיא צואה". ולא ירבה סעודותיו בכל מקום, ואפלו עם החכמים. ולא יאכל בסעודות שיש בהן קבוץ הרבה. ואין ראוי לו לאכל אלא בסעודה שלמצה בלבד, כגון סעודת ארוסין ונשואין, והוא שיהיה תלמיד חכמים שנשא בת תלמיד חכמים. והצדיקים החסידים הראשונים לא אכלו מעולם מסעודה שאינה שלהם.

ג כשהחכם שותה יין – אינו שותה אלא כדי לשרות אכילה שבמעיו. וכל המשתכר – הרי זה חוטא ומגנה, ומפסיד חכמתו. ואם השתכר בפני עמי הארץ – הרי זה חלל את השם. ואסור לשתות בצהרים, ואפלו מעט, אלא אם היה בכלל האכילה; שהשתיה שבכלל האכילה אינה משכרת, ואין נזהרין אלא מיין שלאחר המזון.

1 אף על פי שאשתו שלאדם מתרת לו תמיד, ראוי לו לתלמיד חכמים שינהיג עצמו בקדשה, ולא יהא מצוי אצל אשתו פתרנגול, אלא מלילי שבת ללילי שבת, אם יש בו כח. וכשהוא מספר עמה – לא יספר לא בתחלת הלילה, כשהוא שבע ובטנו מלאה, ולא בסוף הלילה, כשהוא רעב, אלא באמצע הלילה, כשיתאכל המזון שבמעיו.

2 ולא יקל ראשו ביותר, ולא ינבל פיו בדברי הבאי, ואפלו בינו לבינה; הרי הוא אומר בקבלה: "ומגיד לאדם מה שחזו" (עמוס ד, יג) – אמרו חכמים: אפלו שיחה קלה שבין איש לאשתו, עתיד לתן עליה את הדין.

3 ולא יהיו שניהם לא שכורים ולא עצלנים ולא עצבנים, ולא אחד מהן. ולא תהיה ישנה, ולא יאנס אותה והיא אינה רוצה, אלא ברצון שניהם ובשמחתם, יספר מעט וישחק עמה מעט, כדי שתתישב נפשו*, ויבעל בבושה ולא בעזות, ויפרש מיד.

ה כל הנוהג מנהג זה – לא די שקדש נפשו, וטהר עצמו, ותקן דעותיו, אלא שאם היו לו בנים, הווין בנים נאים ובישנים, ראויין לחכמה ולחסידות. וכל הנוהג במנהגות שאר העם ההולכים בחשך – הווין לו בנים כמו אותם העם.

ו צניעות גדולה נוהגים תלמידי חכמים בעצמן: לא יתבזו, ולא יגלו ראשן ולא גופן. ואפלו בשעה שיכנס לבית הפסא, יהא צנוע, ולא יגלה בגדיו עד שישוב, ולא יקנח בימין, ויתרחק מכל אדם, ויכנס חדר בחדר לפניו מן המערה, ונפנה שם. ואם נפנה אחורי גדר – יתרחק כדי שלא ישמע חברו קולו אם נתעטש. ואם נפנה בבקעה – ירחיק כדי שלא יראה חברו פרועו. ולא ידבר כשהוא נפנה, אפלו לצורך גדול. וכדרך שנוהג צניעות בבית הפסא ביום, כך נוהג בלילה. ולעולם ילמד אדם עצמו להפנות שחרית וערבית בלבד, כדי שלא יתרחק.

11 תלמיד חכמים – לא יהא צועק וצווח בשעת דבורו כבהמות וכחיות, ולא יגביה קולו ביותר, אלא דבורו בנחת עם כל הבריות. וכשידבר בנחת, יזהר שלא יתרחק עד שיראה כדברי גסי הרוח. ומקדים לשלום כל אדם, כדי שתהא רוחן נוחה הימנו. ודן את כל האדם לכף זכות. מספר בשבח חברו, ואינו מספר בגנותו כלל. אוהב שלום ורודף שלום.

21 אם רואה מקום שדבריו מועילים ונשמעים – אומר; ואם לאו – שותק. כיצד? לא ירצה את חברו בשעת כעסו; ולא ישאל לו על נדרו בשעה שנדר, עד שתתקנן דעתו ויננוח; ולא ינחמנו בשעה שמתו מטל לפניו, מפני שהוא בהול עד שיקבר, וכן כל פיוצא באלו. ולא יראה לחברו בשעת קלקלתו, אלא יעלים עיניו ממנו.

31 ולא ישנה בדבורו, ולא יוסיף ולא יגרע, אלא בדברי שלום וכיוצא בהן. כללו שלדבר: אינו מדבר אלא או בגמילות

חֲסִידִים אוּ בְדַבְרֵי חֲכָמָה וְכִיּוּצָא בָהֶן. וְלֹא יִסְפֹּר עִם אִשָּׁה
בְּשׁוּק, וְאַפְלוּ הִיא אִשְׁתּוֹ אוּ אַחוֹתָו אוּ בִתּוֹ.

ח1 לֹא יִהְיֶה תַלְמִיד חֲכָמִים בְּקוֹמָה זְקוּפָה וְגֵרוֹן נָטוּי, כְּעֵנִין
שֶׁנֶּאֱמַר: "וְתִלְכְּנָה נְטוּיֹת גֵּרוֹן וּמִשְׁקֵרוֹת עֵינַיִם" (ישעיה ג, טז).
וְלֹא יִהְיֶה עֶקֶב בְּצַד גּוֹדֵל בְּנִחַת, כְּמוֹ הַנָּשִׁים וְגִסֵּי הָרוּחַ,
כְּעֵנִין שֶׁנֶּאֱמַר: "הַלּוֹךְ וְטַפֵּף תִּלְכְּנָה, וּבִרְגָלֵיהֶם תַּעֲפֹסְנָה"
(שם).

ח2 וְלֹא יִרְוֶץ בְּרִשּׁוֹת הָרָבִים וַיִּנְהֹג בְּשִׁגְעוֹן, וְלֹא יִכְפֹּף קוֹמָתוֹ
כְּבַעְלֵי חֲטֹרֶת, אֲלֵא מִסְתַּכֵּל לְמַטָּה כְּמוֹ שֶׁהוּא עוֹמֵד בְּתַפְלָה,
וּמִהֵלֶךְ בְּשׁוּה כָּאָדָם שֶׁהוּא טָרוּד בַּעֲסָקָיו.

ח3 גַּם בְּמַהֲלָכוֹ שְׁלֹאֲדָם נִכָּר אִם חֲכָם בַּעַל דַּעַה הוּא אוּ
שׁוֹטָה וְסָכָל. וְכֵן אָמַר שְׁלֵמָה בְּחֲכָמָתוֹ: "וְגַם בְּדֶרֶךְ כְּשֶׁסָּכָל
הֵלֶךְ – לְבוֹ חֶסֶד, וְאָמַר לְכָל: סָכָל הוּא" (קהלת יג, – מוֹדִיעַ
לְכָל עַל עֲצָמוֹ שֶׁהוּא סָכָל.

ט1 מְלָבוֹשׁ תַּלְמִיד חֲכָמִים – מְלָבוֹשׁ נָאֶה נָקִי, וְאַסוּר לוֹ
שִׁימָצָא בְּבִגְדוֹ כֶּתֶם אוּ שְׁמִנוּנִית וְכִיּוּצָא בָּהּ. וְלֹא יִלְבֹּשׁ
מְלָבוֹשׁ מַלְכִּים, כְּגוֹן בִּגְדֵי זָהָב וְאַרְגָּמָן, שֶׁהֵכֵל מִסְתַּכְלִין
בָּהֶן, וְלֹא מְלָבוֹשׁ עֲנִיִּים, שֶׁהוּא מְבֹזָה אֶת לִוְבָשׁוֹ, אֲלֵא
בִּגְדִים בִּינוּנִיִּים נְאִים.

ט2 וְלֹא יִהְיֶה בְּשָׂרוֹ נִרְאָה מִתַּחַת מְדִיו, כְּמוֹ בִּגְדֵי הַפִּשְׁתָּן
הַקָּלִים בְּיוֹתֵר שְׁעוֹשִׂים בְּמִצְרִים; וְלֹא יִהְיוּ בִּגְדָיו סְחוּבִין עַל
הָאָרֶץ כְּמוֹ בִּגְדֵי גִסֵּי הָרוּחַ, אֲלֵא עַד עֶקְבוֹ, וּבֵית יָד שָׁלוֹ עַד
רֹאשִׁי אֶצְבְּעוֹתָיו. וְלֹא יִשְׁלָשֵׁל טְלִיתוֹ, מִפְּנֵי שֶׁנִּרְאָה כְּגִסּוֹת
רוּחַ, אֲלֵא בִּשְׁבֶת בְּלִבָּד, אִם אֵין לוֹ לְהַחֲלִיף. וְלֹא יִלְבֹּשׁ
מְנַעֲלִים מְטִלָּאִים בְּבִגְד, טְלָאִי עַל גִּבִּי טְלָאִי, בִּימּוֹת הַחֲמָה;
אַבֵּל בִּימּוֹת הַגִּשְׁמִים – מִתֵּר, אִם הָיָה עָנִי.

ט3 לֹא יֵצֵא תַלְמִיד חֲכָמִים מִבֶּשֶׁם לְשׁוּק, וְלֹא בְּבִגְדִים
מִבֶּשֶׁמִּים, וְלֹא יֵשִׁים בֶּשֶׂם בְּשִׁעְרוֹ; אַבֵּל אִם מִשַּׁח בְּשָׂרוֹ
בִּבֶּשֶׂם כְּדִי לְהַעֲבִיר אֶת הַזֵּהָמָה – מִתֵּר. וְכֵן לֹא יֵצֵא יְחִידִי
בְּלִילָה, אֲלֵא אִם הָיָה לוֹ זְמַן קְבוּעַ לְצֵאת בּוֹ לְתַלְמוּדוֹ. כָּל
אֵלוֹ – מִפְּנֵי הַחֲשָׁד.

י1 תַּלְמִיד חֲכָמִים מְכַלְכֵּל דְּבָרָיו בְּמִשְׁפָּט: אוֹכֵל וְשׁוֹתָה וְזֵן
אֶת אֲנָשֵׁי בֵיתוֹ כְּפִי מָמוֹנוֹ וְהַצְלַחְתּוֹ, וְלֹא יִטְרִיחַ עַל עֲצָמוֹ
יֵתֵר מְדִי.

י2 צוּר חֲכָמִים בְּדַרְכֵי אֶרֶץ שְׁלֵא יֹאכֵל אָדָם בָּשָׂר אֲלֵא
לְתַאֲבוֹן, שֶׁנֶּאֱמַר: "כִּי תֵאָוֶה נִפְשְׁךָ לֶאֱכֹל בָּשָׂר" (דברים יב, כ).
דִּי לוֹ לִבְרִיא לֶאֱכֹל מֵעֶרֶב שֶׁבֶת לְעֶרֶב שֶׁבֶת. וְאִם הָיָה עָשִׂיר
כְּדִי לֶאֱכֹל בָּשָׂר בְּכָל יוֹם – אוֹכֵל.

י3 צוּר חֲכָמִים וְאָמְרוּ: לְעוֹלָם יֹאכֵל אָדָם פָּחוֹת מִן הָרָאוּי
לוֹ לְפִי מָמוֹנוֹ, וְיִלְבֹּשׁ כְּרָאוּי לוֹ, וְיִכְבֹּד אִשְׁתּוֹ וּבָנָיו יֵתֵר מִן
הָרָאוּי לוֹ.

יא1 דֶּרֶךְ בַּעְלֵי דַעַה שִׁיקְבַּע לוֹ אָדָם מְלֹאכָה הַמְּפָרְנֶסֶת
אוֹתוֹ תַּחֲלָה, וְאַחֵר כֶּךָ יִקְנֶה בֵּית דִּירָה, וְאַחֵר כֶּךָ יִשָּׂא אִשָּׁה,

שָׁנָא־מֶר: "מִי הָאִישׁ אֲשֶׁר נָטַע כָּרֶם וְלֹא חָלְלוּ [...] אֲשֶׁר בָּנָה בֵּית חֹדֶשׁ [...] אֲשֶׁר אָרֶשׁ אִשָּׁה" (שם כ, ה"ז, בסדר ציטוט שונה).

יא2 אָבֵל הַטִּפְשִׁין מִתְחִילִין לִשָּׂא אִשָּׁה, וְאַחֵר כֶּךָ אִם תִּמָּצֵא יָדוֹ יִקְנֶה בֵּית, וְאַחֵר כֶּךָ בְּסוֹף יָמָיו יַחְזֹר לְבַקֵּשׁ אֲמָנוּת אוֹ יִתְפָּרֵס מִן הַצְדָּקָה. וְכֵן הוּא אוֹמֵר בְּקִלְלוֹת: "אִשָּׁה תֹאדָרֶשׁ [...] בֵּית תִּבְנֶה [...] כָּרֶם תִּטַּע" (שם כח, ל), כְּלוּמָר יִהְיוּ מַעֲשֵׂיךָ הַפּוֹכִינִן, כְּדֵי שֶׁלֹּא תִצְלִיחַ דְּרָכֶיךָ. וּבִבְרָכָה מָה הוּא אוֹמֵר? "וַיְהִי דָוִד לְכָל דְּרָכּוֹ מִשְׁפִּיל, וַיִּי עָמּוֹ" (שמואל א יח, יד).

יב וְאַסּוּר לְאָדָם לְהַפְקִיר אוֹ לְהַקְדִּישׁ כָּל נִכְסָיו, וַיִּטְרִיחַ עַל הַבְּרִיּוֹת. וְלֹא יִמְכּוֹר שְׂדֵה וַיִּקְנֶה בֵּית, וְלֹא בֵּית וַיִּקְנֶה מִטְּלָטְלִין אוֹ יַעֲשֶׂה סְחוּרָה בְּדָמֵי בֵיתוֹ; אָבֵל מוֹכֵר הוּא מִטְּלָטְלִין וְקוֹנֶה שְׂדֵה. כְּלָלוֹ שֶׁלְדָבָר: יָשִׁים מִגִּמְתּוֹ לְהַצְלִיחַ נִכְסָיו, לֹא לְהִתְנַאוּת מַעֲט לְפִי שְׂעָה אוֹ לְהִנּוֹת מַעֲט וַיִּפְסִיד הָרֵבָה.

יג1 מִשָּׂאֵן וּמִתְנֵן שֶׁלֹּתְלִמִּידֵי חֲכָמִים בְּאַמֶּת וּבִאֲמוּנָה: אוֹמֵר עַל לָאו – 'לָאו', וְעַל הֵינן – 'הֵינן'. מְדַקְדֵּק עַל עֲצָמוֹ בְּחֻשְׁבוֹן, וְנוֹתֵן וּמוֹתֵר לְאַחֵרִים כְּשִׁיקָח מֵהֶן, וְלֹא יִדְקָדֵק עֲלֵיהֶן. וְנוֹתֵן דָּמֵי הַלֵּקָח לְאַלְתֵּר. וְאִינוֹ נַעֲשֶׂה לֹא עָרֵב וְלֹא קִבֵּלָן, וְלֹא יָבוֹא בְּהִרְשָׁאָה.

יג2 מַחֲיִב עֲצָמוֹ בְּדַבְּרֵי מֶקֶח וּמִמְכָּר בְּמָקוֹם שֶׁלֹּא חִיבָה אוֹתוֹ תוֹרָה, כְּדֵי שֶׁיַּעֲמִד בְּדַבּוּרוֹ וְלֹא יִשְׁנֶהוּ. וְאִם נִתְחַיְבוּ לוֹ אַחֵרִים בְּדִין – מֵאֲרִיךְ לָהֶן וּמוֹחֵל לָהֶן, וּמְלוֹה וְחוֹנֵן. וְלֹא יֵרֵד לְתוֹךְ אֲמָנוּת חֲבֵרוֹ, וְלֹא יֵצֵר לְאָדָם בְּעוֹלָם בְּחַיָּיו.

יג3 כְּלָלוֹ שֶׁלְדָבָר: יִהְיֶה מִן הַנִּרְדָּפִין וְלֹא מִן הָרוֹדָפִין, מִן הַנֶּעְלָבִין וְלֹא מִן הָעוֹלָבִין. וְאָדָם שֶׁהוּא עוֹשֶׂה כָּל הַמַּעֲשִׂים הָאֵלּוּ וְכִיּוּצָא בָהֶן, עָלָיו הַכְּתוּב אוֹמֵר: "וַיֹּאמֶר לִי עַבְדִּי אֶתָּה, יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר בִּךָ אֶתְפָּאֵר" (ישעיה מט, ג).