

## פרק א

**הלכה ה'** ומי שהוא מדקדק על עצמו ביותר ויתרחק מדעה בינונית מעט לצד זה או לצד זה נקרא חסיד כיצד מי שיתרחק מגובה הלב עד הקצה האחרון ויהיה שפל רוח ביותר נקרא חסיד וזו היא מדת חסידות ואם נתרחק עד האמצע בלבד ויהיה עניו נקרא חכם וזו היא מדת חכמה ועל דרך זו שאר כל הדעות וחסידים הראשונים היו מטין דעות שלהן מדרך האמצעית כנגד שתי הקצוות יש דעה שמטין אותה כנגד הקצה האחרון ויש דעה שמטין אותה כנגד הקצה הראשון וזהו לפני משורת הדין ומצווין אנו ללכת בדרכים האלו הבינונים והם הדרכים הטובים והישרים שנאמר והלכת בדרכיו.

**הלכה ו'** כך למדו בפירוש מצוה זו מה הוא נקרא חנון אף אתה היה חנון מה הוא נקרא רחום אף אתה היה רחום מה הוא נקרא קדוש אף אתה היה קדוש ועל דרך זו קראו הנביאים לאל בכל אותן הכוונות ארך אפים ורב חסד צדיק וישר תמים גבור וחזק וכיוצא בהן להודיע שהן דרכים טובים וישרים וחייב אדם להנהיג עצמו בהן ולהדמות אליו כפי כחו.

**הלכה ז'** וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות ויחזור בהם תמיד עד שיהיו מעשיהם קלים עליו ולא יהיה בהם טורח עליו ויקבעו הדעות בנפשו ולפי שהשמות האלו נקרא בהן היוצר והם הדרך הבינונית שאנו חייבין ללכת בה נקראת דרך זו דרך ה' והיא שלמד אברהם אבינו לבניו שנאמר כי ידעתיו למען אשר יצוה וגו' וההולך בדרך זו מביא טובה וברכה לעצמו שנאמר למען הביא ה' על אברהם את אשר דבר עליו.

## פרק ב

**הלכה א'** חולי הגוף טועמים המר מתוק ומתוק מר ויש מן החולים מי שמתאוה ותאב למאכלות שאינן ראויין לאכילה כגון העפר והפחם ושונא המאכלות הטובים כגון הפת והבשר הכל לפי רוב החולי כך בני אדם שנפשותיהם חולות מתאווים ואוהבים הדעות הרעות ושונאים הדרך הטובה ומתעצלים ללכת בה והיא כבידה עליהם למאד לפי חליים וכן ישעיהו אומר באנשים הללו הוי האומרים לרע טוב ולטוב רע שמים חושך לאור ואור לחושך שמים מר למתוק ומתוק למר ועליהם נאמר העוזבים ארחות יושר ללכת בדרכי חושך ומה היא תקנת חולי הנפשות ילכו אצל החכמים שהן רופאי הנפשות וירפאו חליים בדעות שמלמדין אותם עד שיחזירו לדרך הטובה והמכירים בדעות הרעות שלהם ואינם הולכים אצל החכמים לרפא אותם עליהם אמר שלמה חכמה ומוסר אוילים בזו.

**הלכה ב'** וכיצד היא רפואתם מי שהוא בעל חמה אומרים לו להנהיג עצמו שאם הוכה וקולל לא ירגיש כלל וילך בדרך זו זמן מרובה עד שיתעקר החמה מלבו ואם היה גבה לב ינהיג עצמו בבזיון הרבה וישב למטה מן הכל וילבש בלויי סחבות המבזות את לובשיהם וכיוצא בדברים אלו עד שיעקור גובה הלב ממנו ויחזור לדרך האמצעית

**הלכה א'** דעות הרבה יש לכל אחד ואחד מבני אדם וזו משונה מזו ורחוקה ממנו ביותר יש אדם שהוא בעל חמה כועס תמיד ויש אדם שדעתו מיושבת עליו ואינו כועס כלל ואם יכעס יכעס מעט בכמה שנים ויש אדם שהוא גבה לב ביותר ויש שהוא שפל רוח ביותר ויש שהוא בעל תאוה לא תשבע נפשו מהלך בתאוה ויש שהוא בעל לב טהור מאד ולא יתאוה אפילו לדברים מעטים שהגוף צריך להן ויש בעל נפש רחבה שלא תשבע נפשו מכל ממון העולם כענין שנאמר אוהב כסף לא ישבע כסף ויש מקצר נפשו שדיו אפילו דבר מעט שלא יספיק לו ולא ירדוף להשיג כל צרכו ויש שהוא מסגף עצמו ברעב וקובץ על ידו ואינו אוכל פרוטה משלו אלא בצער גדול ויש שהוא מאבד כל ממנו בידו לדעתו ועל דרכים אלו שאר כל הדעות כגון מהולל ואונן וכילי ושוע ואכזרי ורחמן ורך לבב ואמיץ לב וכיוצא בהן.

**הלכה ב'** ויש בין כל דעה ודעה הרחוקה ממנה בקצה האחר דעות בינוניות זו רחוקה מזו וכל הדעות יש מהן דעות שהן לאדם מתחלת ברייתו לפי טבע גופו ויש מהן דעות שטבעו של אדם זה מכוון ועתיד לקבל אותם במהרה יותר משאר הדעות ויש מהן שאינן לאדם מתחלת ברייתו אלא למד אותם מאחרים או שנפנה להן מעצמו לפי מחשבה שעלתה בלבו או ששמע שזו הדעה טובה לו ובה ראוי לילך והנהיג עצמו בה עד שנקבעה בלבו.

**הלכה ג'** שתי קצוות הרחוקות זו מזו שבכל דעה ודעה אינן דרך טובה ואין ראוי לו לאדם ללכת בהן ולא ללמדן לעצמו ואם מצא טבעו נוטה לאחת מהן או מוכן לאחת מהן או שכבר למד אחת מהן ונהג בה יחזיר עצמו למוטב וילך בדרך הטובים והיא הדרך הישרה.

**הלכה ד'** הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שוה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכוין אותם בדרך האמצעית כדי שיהא שלם בגופו כיצד לא יהא בעל חמה נוח לכווס ולא כמת שאינו מרגיש אלא בינוני לא יכעוס אלא על דבר גדול שראוי לכווס עליו כדי שלא יעשה כיוצא בו פעם אחרת וכן לא יתאוה אלא לדברים שהגוף צריך להן ואי אפשר להיות בזולתן כענין שנאמר צדיק אוכל לשובע נפשו וכן לא יהיה עמל בעסקו אלא להשיג דבר שצריך לו לחיי שעה כענין שנאמר טוב מעט לצדיק ולא יקפוץ ידו ביותר ולא יפזר ממנו אלא נותן צדקה כפי מסת ידו ומלוה כראוי למי שצריך ולא יהא מהולל ושוחק ולא עצב ואונן אלא שמח כל ימיו בנחת בסבר פנים יפות וכן שאר דעותיו ודרך זו היא דרך החכמים כל אדם שדעותיו דעות בינוניות ממוצעות נקרא חכם.

שהוא דרך הטובה ולכשיחזור לדרך האמצעית ילך בה כל ימיו ועל קו זה יעשה בשאר כל הדעות אם היה רחוק לקצה האחד ירחיק עצמו לקצה השני וינהוג בו זמן רב עד שיחזור בו לדרך הטובה והיא מדה בינונית שבכל דעה ודעה.

הלכה ג ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר והוא גובה לב שאין דרך הטובה שיהיה אדם עניו בלבד אלא שיהיה שפל רוח ותהיה רוחו נמוכה למאד ולפיכך נאמר במשה רבינו ענו מאד ולא נאמר ענו בלבד ולפיכך צוו חכמים מאד מאד הוי שפל רוח ועוד אמרו שכל המגביה לבו כפר בעיקר שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה' אלקיך ועוד אמרו בשמתא מאן דאית ביה גסות הרוח ואפילו מקצתה וכן הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו ובעלי כעס אין חייהם חיים לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה ודרך הצדיקים הן עלובין ואינן עולבין שומעים חרפתם ואינם משיבין עושין מאהבה ושומחים ביסורים ועליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו.

הלכה ד לעולם ירבה אדם בשתיקה ולא ידבר אלא או בדבר חכמה או בדברים שצריך להם לחיי גופו אמרו על רב תלמיד רבינו הקדוש שלא שח שיחה בטלה כל ימיו וזו היא שיחת רוב כל אדם ואפילו בצרכי הגוף לא ירבה אדם דברים ועל זה צוו חכמים ואמרו כל המרבה דברים מביא חטא ואמרו לא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה וכן בדברי תורה ובדברי חכמה יהיו דברי האדם מעטים ועניניהם מרובים והוא שצוו חכמים ואמרו לעולם ישנה אדם לתלמידיו דרך קצרה אבל אם היו הדברים מרובין והענין מועט הרי זו סכלות ועל זה נאמר כי בא החלום ברוב ענין וקול כסיל ברוב דברים.

הלכה ה סייג לחכמה שתיקה לפיכך לא ימהר להשיב ולא ירבה לדבר וילמד לתלמידים בשובה ונחת בלא צעקה ובלא אריכות לשון הוא שאמר שלמה דברי חכמים בנחת נשמעים.

הלכה ו אסור לאדם להנהיג עצמו בדברי חלקות ופיתוי ולא יהיה אחד בפה ואחד בלב אלא תונו כברו והענין שבלב הוא הדבר שבפה ואסור לגנוב דעת הבריות ואפילו דעת הנכרי כיצד לא ימכור לנכרי בשר נבילה במקום בשר שחוטה ולא מנעל של מתה במקום מנעל של שחוטה ולא יסרהב בחבירו שיאכל אצלו והוא יודע שאינו אוכל ולא ירבה לו בתקרובת והוא יודע שאינו מקבל ולא יפתח לו חביות שהוא צריך לפותחן למוכרן כדי לפתותו שבשביל כבודו פתח וכן כל כיוצא בו ואפילו מלה אחת של פיתוטי ושל גניבת דעת אסור אלא שפת אמת ורוח נכון ולב טהור מכל עמל והוות.

הלכה ז לא יהא אדם בעל שחוק ומהתלות ולא עצב ואונן אלא שמח כך אמרו חכמים שחוק וקלות ראש מרגילין את האדם לערוה וצוו שלא יהא אדם פרוץ בצחוק ולא עצב ומתאבל אלא מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות וכן לא יהיה בעל נפש רחבה נבהל להון ולא עצב ובטל ממלאכה אלא בעל עין טובה ממעט בעסק ועוסק בתורה ואותו המעט שהוא חלקו ישמח בו ולא בעל קטטה ולא בעל קנאה ולא בעל תאוה ולא רודף אחר הכבוד כך אמרו חכמים הקנאה והתאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם כללו של דבר ילך במדה הבינונית שבכל דעה ודעה עד שיהיו כל דעותיו מכוונות באמצעות והוא ששלמה אמר פלס מעגל רגליך וכל דרכיך יכונן.

## פרק ג

הלכה א שמא יאמר אדם הואיל והקנאה והתאוה והכבוד וכיוצא בהם דרך רעה הן ומוציאין את האדם מן העולם אפרוש מהן ביותר ואתרחק לצד האחרון עד שלא יאכל בשר ולא ישתה יין ולא ישא אשה ולא ישב בדירה נאה ולא ילבש מלבוש נאה אלא השק והצמר הקשה וכיוצא בהן כגון כהני עכו"ם] י"א: כמרי אדום] גם זה דרך רעה היא ואסור לילך בה המהלך בדרך זו נקרא חוטא שהרי הוא אומר בנזיר וכפר עליו מאשר חטא על הנפש אמרו חכמים ומה אם נזיר שלא פירש אלא מן היין צריך כפרה המונע עצמו מכל דבר ודבר על אחת כמה וכמה לפיכך צוו חכמים שלא ימנע אדם עצמו אלא מדברים שמנעתו התורה בלבד ולא יהא אסור עצמו בנדירים ובשבועות על דברים המותרים כך אמרו חכמים לא דיין מה שאסרה תורה אלא שאתה אסור עליך דברים אחרים ובכלל הזה אלו שמתענין תמיד אינן בדרך טובה ואסרו חכמים שיהא אדם מסגף עצמו בתענית ועל כל הדברים האלו וכיוצא בהן צוה שלמה ואמר אל תהי צדיק הרבה ואל תתחכם יותר למה תשומם.

הלכה ב צריך האדם שיכוון לבו וכל מעשיו כולם לידע את השם ברוך הוא בלבד ויהיה שבתו וקומו ודבורו הכל לעומת זה הדבר כיצד כשישא ויתן או יעשה מלאכה ליטול שכר לא יהיה בלבו לקבוץ ממון בלבד אלא יעשה דברים האלו כדי שימצא דברים שהגוף צריך להם מאכילה ושתייה וישיבת בית ונשיאת אשה וכן כשיאכל וישתה ויבעול לא ישים בלבו לעשות דברים האלו כדי ליהנות בלבד עד שנמצא שאינו אוכל ושותה אלא המתוק לחיך ויבעול כדי ליהנות אלא ישים על לבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואיבריו בלבד לפיכך לא יאכל כל שהחיק מתאוה ככלב וחמור אלא יאכל דברים המועילים לגוף אם מרים אם מתוקים ולא יאכל דברים הרעים לגוף אע"פ שהן מתוקים לחיך כיצד מי שהיה בשרו חם לא יאכל בשר ולא דבש ולא ישתה יין כענין שאמר שלמה דרך משל אכול דבש וגו' ושותה מי העולשין אף על פי שהוא מר שנמצא שותה ואוכל דרך רפואה בלבד כדי שיבריא ויעמוד שלם הואיל ואי אפשר לאדם לחיות אלא באכילה ושתייה וכן כשיבעול לא יבעול אלא כדי להברות גופו וכדי לקיים את הזרע לפיכך אינו בועל כל זמן שיתאוה אלא כל עת שידע שהוא צריך להוציא שכבת זרע כמו דרך הרפואה או לקיים את הזרע.

**הלכה ג** המנהיג עצמו על פי הרפואה אם שם על לבו שיהיה כל גופו ואבריו שלמים בלבד ושהיה לו בנים עושין מלאכתו ועמלין לצורכו אין זו דרך טובה אלא ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה' שאי אפשר שיבין וישתכל בחכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב וישים על לבו שיהיה לו בן אולי יהיה חכם וגדול בישראל נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ה' תמיד אפילו בשעה שנושא ונותן ואפילו בשעה שבוועל מפני שמחשבתו בכל כדי שימצא צרכיו עד שיהיה גופו שלם לעבוד את ה' ואפילו בשעה שהוא ישן אם ישן לדעת כדי שתנוח דעתו עליו וינוח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבוד את ה' והוא חולה נמצאת שינה שלו עבודה למקום ברוך הוא ועל ענין זה צוו חכמים ואמרו וכל מעשיך יהיו לשם שמים והוא שאמר שלמה בחכמתו בכל דרכיך דעהו והוא יישר אורחותיך.

## פרק ד

**הלכה א** הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב ולא ישתה אלא כשהוא צמא ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

**הלכה ב** לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו אלא יפחות כמו רביע משבעתו ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין וכשיתחיל המזון להתעכל במעיו שותה מה שהוא צריך לשתות ולא ירבה לשתות מים ואפילו כשיתעכל המזון ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יהיה צריך לנקביו לא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום או יעשה מלאכתו או יתיגע ביגע אחר כללו של דבר יענה גופו ויגיע כל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחום וישקוט מעט עד שתתישב נפשו ואוכל ואם רחץ בחמין אחר שיגע הרי זה טוב ואחר כך שוהה מעט ואוכל.

**הלכה ג** לעולם כשיאכל אדם ישב במקומו או יטה על שמאל ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא יטייל עד שיתעכל המזון שבמעיו וכל המטייל אחר אכילתו או שיגע הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים.

**הלכה ד** היום והלילה כ"ד שעות די לו לאדם לישן שלישי שהוא שמונה שעות ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות ונמצא עומד ממטתו קודם שתעלה השמש.

**הלכה ה** 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 שלש או ארבע שעות ולא יישן ביום.

**הלכה ו** דברים המשלשלין את בני מעים כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים ואבטיחים ומיני הקשואים ומיני מלפפונות אוכל אותם האדם בתחלה קודם אכילה ולא יערבם עם המזון אלא שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון ואוכל מזונו ודברים שמאמצין את בני מעים כגון רמונים ופרישים ותפוחים וקרוסטומולין אוכל אותן תיכף למזונו ולא ירבה לאכול מהן.

**הלכה ז** כשירצה אדם לאכול 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 דקה לעולם יקדים אדם דבר הקל ומאחר הכבד.

**הלכה ח** בימות החמה אוכל מאכלים הקרים ולא ירבה בתבלים ואוכל את החומץ ובימות הגשמים אוכל מאכלים החמים ומרבה בתבלים ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית ועל דרך זה הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים בכ"מ ומקום הראוי לו.

**הלכה ט** יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים והגבינה המלוחה הישנה והכמהין ופטריות והבשר המליח הישן ויין מגתו ותבשיל ששהא עד שנדף ריחו וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר הרי אלו לגוף כמו סם המות ויש מאכלות שהן רעים אבל אינן כמו הראשונים לרוע לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט ואחר ימים הרבה ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאוכלן עם מזונו תמיד כגון דגים גדולים וגבינה וחלב ששהא אחר שנחלב כ"ד שעות ובשר שורים גדולים ותישים גדולים והפול והעדשים והספיר ולחם שעורים ולחם מצות והכרוב והחציר והבצלים והשומים והחרדל והצנון כל אלו מאכלים רעים הם אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאד ובימות הגשמים אבל בימות החמה לא יאכל מהן כלל והפול והעדשים בלבד אין ראוי לאוכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים והדלועין אוכלין מהן בימות החמה.

**הלכה י** יש מאכלות שהם רעים ואינן כמו אלו והם עוף המים ובני יונה הקטנים והתמרים ולחם קלוי בשמן או לחם שנילוש בשמן והסולת שנפו אותה כל צרכה עד שלא נשארה בה ריח מורסן והציר והמורייס אין ראוי להרבות מאכלות אלו ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו ולא ימשך אחר תאוותו ולא יאכל מן הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפואה הרי זה גבור.

**הלכה יא** לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות ולא ירבה מהן ואפילו יבשין ואין צריך לומר רטובים אבל קודם שיתבשלו כל צרכן הרי הן כחרבות לגוף וכן החרובים רעים לעולם וכל הפירות החמוצין רעים ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה ובמקומות החמים והתאנים והענבים והשקדים לעולם טובים בין רטובין בין יבשין ואוכל אדם מהם כל צורכו ולא יתמיד אכילתם אע"פ שהן טובים מכל פרי האילנות.

**הלכה יב** הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים וכל שכן בימות הגשמים וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישים מה שהוא אוכל בימות הגשמים.

ויצא לדרך ולא ביום שיבא מן הדרך ויאכל וישתה ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל וינוח ביום ההקזה ולא ייגע ולא יתעמל ולא יטייל.

הלכה יט שכבת זרע היא כח הגוף וחיינו ומאור העינים וכל שתצא ביותר הגוף כלה וכחו כלה וחיינו אובדים הוא שאמר שלמה בחכמתו אל תתן לנשים חילך כל השטוף בבעילה זקנה קופצת עליו וכחו תשש ועיניו כהות וריח רע נודף מפיו ומשחיו ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושרות ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה שיניו נופלות והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו אמרו חכמי הרופאים אחד מאלף מת בשאר חלאים והאלף מרוב התשמיש לפיכך צריך אדם להזהר בדבר זה אם רצה לחיות בטובה ולא יבעול אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו ומסיח עצמו לדבר אחר והקישיו בו כשהיה וימצא כובד ממתניו ולמטה וכאלו חוטי הביצים נמשכים ובשרו חם זה צריך לבעול ורפואה לו שיעול לא יבעול אדם והוא שבע ולא רעב אלא אחר שיתעכל המזון שבמעיו ויבדוק נקביו קודם בעילה ולאחר בעילה ולא יבעול מעומד ולא מיושב ולא בבית המרחץ ולא ביום שיכנס למרחץ ולא ביום הקזה ולא ביום יציאה לדרך או ביאה מן הדרך לא לפנייהם ולא לאחריהם.

הלכה כ כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו עד שיזקין הרבה וימות ואינו צריך לרופא ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחילת מולדתו או אם תבא מכת דבר או מכת בצורת לעולם.

הלכה כא וכל המנהגות הטובים האלו שאמרנו אין ראוי לנהוג בהן אלא הבריא אבל החולה או מי שאחד מאיבריו חולה או מי שנהג מנהג רע שנים רבות יש לכל אחד מהם דרכים אחרים והנהגות כפי חליו כמו שיתבאר בספר הרפואות ושינוי וסת תחילת חוליו.

הלכה כב כל מקום שאין בו רופא אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים האלו שנאמרו בפרק זה שכל אחד מהן לאחרית טובה מביא.

הלכה כג כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה ואלו הן: רופא ואומן ובית המרחץ ובית הכסא ומים מצויין כגון נהר ומעין ובית הכנסת ומלמד תינוקות ולבלר וגבאי צדקה ובית דין מכים וחובשים.

## פרק ה

הלכה א כשם שהחכם ניכר בחכמתו ובדעותיו והוא מובדל בהם משאר העם כך צריך שיהיה ניכר במעשיו במאכלו ובמשקהו ובבעילתו ובעשיית צרכיו ובדבורו ובהילוכו ובמלבושו ובכלכלו דבריו ובמשאו ובמתנו ויהיו כל המעשים האלו נאים ומתוקנים ביותר כיצד תלמיד חכם לא יהיה גרגרן אלא אוכל מאכל הראוי להברות גופו ולא יאכל ממנו אכילה גסה ולא יהא רודף למלאת בטנו כאלו שמתמלאין ממאכל ומשתה עד

הלכה יג לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי חלאים רעים באים ובמה ירפה אדם מעיו אם יתאמצו מעט אם היה בחור יאכל בבקר בבקר מלוחים שלוקים מתובלין בשמן זית ובמורייס ובמלח בלא פת או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן זית ומורייס ומלח ואם היה זקן ישתה דבש מזוג במים חמים בבקר וישהא כמו ארבע שעות ואח"כ יאכל סעודתו ויעשה כן יום אחד או שלשה או ארבעה ימים אם צריך לכך עד שירפו מעיו.

הלכה יד ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא עליו וכחו מתחזק ואפילו אוכל מאכלות הרעים.

הלכה טו וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל או מי שמשהא נקביו או מי שמעיו קשין אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה כל ימיו יהיו מכאובים וכחו תשש ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המות והוא עיקר לכל החלאים ורוב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים הוא ששלמה אמר בחכמתו שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע ולשונו מלדבר אלא בצרכיו.

הלכה טז דרך הרחיצה שיכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים ולא יכנס סמוך לאכילה ולא כשהוא רעב אלא כשיתחיל המזון להתעכל ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהן וראשו בלבד בחמין שהגוף נכוה בהן ואחר כך ירחץ גופו בפושרין ואח"כ בפושרין מן הפושרין עד שירחץ בצונן ולא יעבור על ראשו מים לא פושרין ולא צונן ולא ירחץ בצונן בימות הגשמים ולא ירחץ עד שיזיע ויפרך כל גופו ולא יאריך במרחץ אלא כשיזיע ויפרך גופו ישתטף ויצא ובדק עצמו קודם שיכנס למרחץ ואחר שיצא שמא יהא צריך לנקביו וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם אכילה ואחר אכילה וקודם בעילה ואחר בעילה וקודם שייגע ויתעמל ואחר שייגע ויתעמל וקודם שיישן ואחר שיישן ובשיעור הכל עשרה.

הלכה יז כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון כדי שלא תשלוט בו רוח קרה ואפילו בימות החמה צריך להזהר וישהא אחר שיצא עד שתתישב נפשו וינוח גופו ותסור החמימות ואחר כך יאכל ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה הרי זה יפה מאד ולא ישתה מים קרים בצאתו מן המרחץ ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ ואם צמא כשיצא מן המרחץ ואינו יכול למנוע עצמו יערב המים ביין או בדבש וישתה ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף הרי זה טוב.

הלכה יח לא ירגיל אדם להקיז דם תמיד ולא יקיז אלא אם יהיה צריך לו ביותר ולא יקיז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים אלא מעט בימי ניסן ומעט בימי תשרי ומאחר חמשים שנה לא יקיז כלל ולא יקיז אדם דם ויכנס למרחץ בו ביום ולא יקיז

שתיפח כריסם ועליהם מפורש בקבלה זריתי פרש על פניכם אמרו חכמים אלו בני אדם שאוכלין ושותין ועושין כל ימיהם כחגים והם האומרים אכול ושתה כי מחר נמות וזהו מאכל הרשעים ושלחנות אלו הם שגינה הכתוב ואמר כי כל שלחנות מלאו קיא צואה בלי מקום אבל החכם אינו אוכל אלא תבשיל אחד או שנים ואוכל ממנו כדי חייו ודיו הוא שאמר שלמה צדיק אוכל לשובע נפשו.

**הלכה ב** כשהחכם אוכל מעט זה הראוי לו לא יאכלנו אלא בביתו על שולחנו ולא יאכל בחנות ולא בשוק אלא מפני צורך גדול כדי שלא יתגנה בפני הבריות ולא יאכל אצל עמי הארץ ולא על אותן השלחנות המלאים קיא צואה ולא ירבה סעודותיו בכל מקום ואפילו עם החכמים ולא יאכל בסעודות שיש בהן קיבוץ הרבה ואין ראוי לו לאכול אלא בסעודה של מצוה בלבד כגון סעודת אירוסין ונישואין והוא שיהיה תלמיד חכם שנשא בת תלמיד חכם והצדיקים והחסידים הראשונים לא אכלו מסעודה שאינה שלהן.

**הלכה ג** כשהחכם שותה יין אינו שותה אלא כדי לשרות אכילה שבמעיו וכל המשתכר הרי זה חוטא ומגונה ומפסיד חכמתו ואם נשתכר בפני עמי הארץ הרי זה חילל את השם ואסור לשתות יין בצהרים ואפילו מעט אלא אם היה בכלל האכילה שהשתיה שהיא בכלל האכילה אינה משכרת ואין נזהרין אלא מיין שלאחר המזון.

**הלכה ד** אף על פי שאשתו של אדם מותרת לו תמיד ראוי לו לתלמיד חכם שינהיג עצמו בקדושה ולא יהא מצוי אצל אשתו כתרנגול אלא מלילי שבת ללילי שבת אם יש בו כח וכשהוא מספר עמה לא יספר בתחלת הלילה כשהוא שבע ובטנו מלא ולא בסוף הלילה כשהוא רעב אלא באמצע הלילה כשיתעכל המזון שבמעיו ולא יקל בראשו ביותר ולא ינבל את פיו בדברי הבאי ואפילו בינו לבינה הרי הוא אומר בקבלה מגיד לאדם מה שיחו אמרו חכמים אפילו שיחה קלה שבין אדם לאשתו עתיד ליתן עליה את הדין ולא יהיו שניהם לא שכורים ולא עצלנים ולא עצבנים ולא אחד מהן ולא תהיה ישינה ולא יאנוס אותה והיא אינה רוצה אלא ברצון שניהם ובשמחתם יספר וישחק מעט עמה כדי שתתישב נפשה ויבעול בבושה ולא בעזות ויפרוש מיד.

**הלכה ה** כל הנוהג מנהג זה לא די לו שקדש נפשו וטהר עצמו ותקן דעותיו אלא שאם היו לו בנים יהיו נאים וביישינים ראוי לחכמה ולחסידות וכל הנוהג במנהגות שאר העם ההולכים בחשך יהיו לו בנים כמו אותם העם.

**הלכה ו** צניעות גדולה נוהגים תלמידי חכמים בעצמן לא יתבזו ולא יתגלו ראשן ולא גופן ואפילו בשעה שיכנס לבית הכסא יהא צנוע ולא יגלה בגדיו עד שישב ולא יקנח בימין ויתרחק מכל אדם ויכנס חדר לפניו מחדר מערה לפניו מן המערה ונפנה ואם נפנה אחורי הגדר יתרחק כדי שלא ישמע חבירו קולו אם נתעטש ואם נפנה בבקעה ירחיק כדי שלא יראה חבירו פירועו ולא ידבר כשהוא נפנה אפילו לצורך גדול וכדרך שנוהג צניעות ביום בבית הכסא כך נוהג בלילה ולעולם ילמד אדם עצמו להפנות שחרית וערבית בלבד כדי שלא יתרחק.

**הלכה ז** תלמיד חכם לא יהא צועק וצווח בשעת דבורו כבהמות וחיות ולא יגביה קולו ביותר אלא דבורו בנחת עם כל הבריות וכשידבר בנחת יזהר שלא יתרחק עד שיראה כדברי גסי הרוח ומקדים שלום לכל האדם כדי שתהא רוחן נוחה הימנו ודן את כל האדם לכף זכות מספר בשבח חבירו ולא בגנותו כלל אוהב שלום ורודף שלום אם רואה שדבריו מועילים ונשמעים אומר ואם לאו שותק כיצד לא ירצה חבירו בשעת כעסו ולא ישאל לו על נדרו בשעה שנדר עד שתתקרה דעתו וינוח ולא ינחמנו בשעה שמתו מוטל לפניו מפני שהוא בהול עד שיקברו וכן כל כיוצא באלו ולא יראה לחבירו בשעת קלקלתו אלא יעלים עיניו ממנו ולא ישנה בדבורו ולא יוסיף ולא יגרע אלא בדברי שלום וכיוצא בהן כללו של דבר אינו מדבר אלא בדברי חכמה או בגמילות חסדים וכיוצא בהן ולא יספר עם אשה בשוק ואפילו היא אשתו או אחותו או בתו.

**הלכה ח** לא ילך תלמיד חכם בקומה זקופה וגרון נטוי כענין שנאמר ותלכנה נטויות גרון ומשקרות עינים ולא יהלך עקב בצד גודל בנחת כמו הנשים וגסי הרוח כענין שנאמר הלוך וטפוף תלכנה וברגליהם תעכסנה ולא ירוץ ברשות הרבים כמנהג משוגעים ולא יכפוף קומתו כבעלי חטוטרות אלא מסתכל למטה כמו שהוא עומד בתפלה ומהלך בשוק כאדם שהוא טרוד בעסקיו גם ממהלכו של אדם ניכר אם חכם ובעל דעה הוא או שוטה וסכל וכן אמר שלמה בחכמתו וגם בדרך כשהסכל הולך לבו חסר ואמר לכל סכל הוא הוא מודיע לכל על עצמו שהוא סכל.

**הלכה ט** מלבוש תלמיד חכם מלבוש נאה ונקי ואסור לו שימצא בבגדו כתם או שמנונית וכיוצא בהן ולא ילבש לא מלבוש מלכים כגון בגדי זהב וארגמן שהכל מסתכלין בהן ולא מלבוש עניים שהוא מבזה את לובשיו אלא בגדים בינונים נאים ולא יהא בשרו נראה מתחת מדיו כמו בגדי הפשתן הקלים ביותר שעושים במצרים ולא יהיו בגדיו סחובין על הארץ כמו בגדי גסי הרוח אלא עד עקבו ובית יד שלו עד ראשי אצבעותיו ולא ישלשל טליתו מפני שנראה כגסות הרוח אלא בשבת בלבד אם אין לו להחליף ולא ינעל מנעלים מטולאים טלאי על גבי טלאי בימות החמה אבל בימות הגשמים מותר אם היה עני לא יצא מבושם לשוק ולא בבגדים מבושמים ולא ישים בושם בשערו אבל אם משח בשרו בבושם כדי להעביר את הזוהמא מותר וכן לא יצא יחידי בלילה אלא א"כ היה לו זמן קבוע לצאת בו לתלמודו כל אלו מפני החשד.

**הלכה י** תלמיד חכם מכלכל דבריו במשפט אוכל ושותה זון את אנשי ביתו כפי ממונו והצלחתו ולא יטריח על עצמו יותר מדאי צו חכמים בדרך ארץ שלא יאכל אדם בשר אלא תיאבון שנאמר כי תאוו נפשך לאכול בשר דיו לבריא לאכול בשר מערב שבת לערב שבת ואם היה עשיר כדי לאכול בשר בכל יום אוכל צו חכמים ואמרו לעולם יאכל אדם פחות מן הראוי לו לפי ממונו וילבש כראוי לו ויכבד אשתו ובניו יותר מן הראוי לו.

**הלכה יא** דרך בעלי דעה שיקבע לו אדם מלאכה המפרנסת אותו תחילה ואח"כ יקנה בית דירה ואחר כך ישא אשה שנאמר מי האיש אשר נטע כרם ולא חללו מי האיש אשר בנה בית חדש ולא חנכו מי האיש אשר ארש אשה ולא לקחה אבל הטפשי

מתחילין לישא אשה ואח"כ אם תמצא ידו יקנה בית ואחר כך בסוף ימיו יחזור לבקש אומנות או יתפרנס מן הצדקה וכן הוא אומר בקללות אשה תארש בית תבנה כרם תטע כלומר יהיו מעשיך הפוכין כדי שלא תצליח את דרכיך ובברכה הוא אומר ויהי דוד לכל דרכיו משכיל וה' עמו.

הלכה יב ואסור לו לאדם להפקיר או להקדיש כל נכסיו ויטריח על הבריות ולא ימכור שדה ויקנה בית ולא בית ויקנה מטלטלין או יעשה סחורה בדמי ביתו אבל מוכר הוא מטלטלין וקונה שדה כללו של דבר ישים מגמתו להצליח נכסיו ולהחליף הכלה בקיים ולא תהיה כוונתו ליהנות מעט לפי שעה או ליהנות מעט ויפסיד הרבה.

הלכה יג משאו ומתנו של תלמיד חכם באמת ובאמונה אומר על לאו לאו ועל הן הן מדקדק על עצמו בחשבון ונותן ומוותר לאחרים כשיקח מהן ולא ידקדק עליהן ונותן דמי המקח לאלתר ואינו נעשה לא ערב ולא קבלן ולא יבא בהרשאה (אינו) מחייב עצמו בדברי מקח וממכר במקום שלא חייבה אותו תורה כדי שיעמוד בדבורו ולא ישנהו ואם נתחייבו לו אחרים בדין מאריך ומוחל להן ומלוה וחונן ולא ירד לתוך אומנות חבירו ולא יצר לאדם לעולם בחייו כללו של דבר יהיה מן הנרדפים ולא מן הרודפים מן הנעלבים ולא מן העולבים ואדם שעושה כל המעשים האלו וכיוצא בהן עליו הכתוב אומר מ"ג ישעיהו מט ג ויאמר לי עבדי אתה ישראל אשר בך אתפאר.