

א חולי הגוף, טועמים המר מתוק והמתוק מר. ויש מן החולים מי שמתאוה ותאב למאכלות שאינן ראויין לאכילה, כגון העפר והפחם, ושונא המאכלות הטובים, כגון הפת והבשר--הכל לפי רב החלי. כך בני אדם שנפשותיהם חולות, מתאנים ואוהבים הדעות הרעות; ושונאים הדרך הטובה, ומתעצלים ללכת בה, והיא כבדה עליהן למאוד, לפי חלום. וכן ישעיהו אומר באנשים הללו, "הוי האמרים לרע טוב, ולטוב רע: שמים חשך לאור ואור לחשך, שמים מר למתק ומתק למר" (ישעיהו ה, ב). ועליהם נאמר "העזבים, ארחות ישר--ללכת, בדרך-חשך" (משלי ב, ג).

ב ומה היא תקנת חולי נפשות--ילכו אצל החכמים, שהם רופאי הנפשות, וירפאו חלום בדעות, שמלמדן אותם עד שיחזירו לדרך הטובה. והמפירים בדעות הרעות שלהם, ואינם הולכים אצל החכמים לרפא אותם--עליהם אמר שלמה, "ומוסר, אוילים בזו" (משלי א, ז).

ג [ב] וכיצד היא רפואתם: מי שהוא בעל חמה--אומרים לו להנהיג עצמו שאם הפה וקלל, לא ירגיש כלל, וילך בדרך זו זמן מרבה, עד שתעקר החמה מלבו. ואם היה גבה לב--ינהיג עצמו בבזיון הרבה, וישב למטה מן הכל, וילבש בלוי סחבות המבזין את לובשיהן, וכיוצא בדברים אלו: עד שיעקר גבה הלב ממנו, ויחזר לדרך האמצעית, שהיא דרך הטובה; ולכשיחזר לדרך האמצעית, ילך בה כל ימיו.

ד ועל קו זה יעשה בשאר כל הדעות: אם היה רחוק לקצה האחד, ירחיק עצמו לקצה השני, וינהג בו זמן מרבה עד שיחזר לדרך הטובה, והיא מדה בינונית שבכל דעה ודעה.

ה [ג] ויש דעות שאסור לו לאדם לנהג בהן בבינונית, אלא יתרחק עד הקצה האחר--והוא גבה הלב, שאין הדרך הטובה שיהיה האדם ענו בלבד, אלא שיהיה שפל רוח, ותהיה רוחו נמוכה למאוד. ולפיכך נאמר במשה רבנו "ענו מאד" (במדבר יב, ג), ולא נאמר ענו בלבד. ולפיכך צוו חכמים, מאוד מאוד הוי שפל רוח. ועוד אמרו שכל המגביה לבו--כפר בעיקר, שנאמר "ורם, לבבך; ושכחת את-ה' אלהיך" (דברים ת, ד). ועוד אמרו בשמעתא דאית ביה גסות הרוח, ואפלו מקצתה.

ו וכן הפעם, דעה רעה היא עד למאוד; וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעס, ואפלו על דבר שראוי לכעס עליו. ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו, או על העבור אם היה פרנס, ורצה לכעס עליהם, כדי שיחזרו למוטב--יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי ליסרם, ותהיה דעתו מישבת בינו לבין עצמו, כאדם שהוא מדמה איש בשעת כעסו, והוא אינו כועס.

ז אמרו חכמים הראשונים, כל הכועס, כאלו עובד עבודה זרה. ואמרו שכל הכועס--אם חכם הוא, חכמתו מסתלקת ממנו, ואם נביא הוא, נבואתו מסתלקת ממנו. בעלי כעס, אין חיהם חיים; לפיכך צוו להתרחק מן הכעס, עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפלו לדברים המכעיסים. וזו היא הדרך הטובה, ודרך הצדיקים: הן עלובין, ואינן עלובין; שומעין חרפתם, ואינן משיבין; עושין מאהבה, ושמחין ביסורים. עליהם הכתוב אומר, "ואהביו, כצאת השמש בגברתו" (שופטים

ח [ד] לעולם ירבה אדם בשתיקה, ולא ידבר אלא בדבר חכמה או בדברים שהוא צריך להן לחיי גופו. אמרו על רב תלמיד רבנו הקדוש, שלא שח שיחה בטלה כל ימיו--וזה היא שיחת רב כל אדם. ואפלו בצרכי הגוף, לא ירבה אדם דברים. ועל זה צוו חכמים ואמרו, כל המרבה דברים, מביא חטא; ואמרו לא מצאתי לגוף טוב, אלא שתיקה.

ט וכן בדברי תורה ובדברי חכמה--יהיו דברי החכם מועטים, ועניניהם מרבים. והוא שצוו חכמים ואמרו, לעולם ישנה אדם לתלמידו דרך קצרה. אבל אם היו הדברים מרבים והענין מועט, הרי זו סכלות; ועל זה נאמר "כי בא החלום, ברב ענין; וקול כסיל, ברב דברים" (קוהלת ה,ב).

י [ה] סיג לחכמה, שתיקה. לפיכך לא ימהר להשיב, ולא ירבה לדבר; וילמד לתלמידים בשובה ונחת, בלא צעקה, בלא אריכות לשון. הוא ששלמה אומר, "דברי חכמים, בנחת נשמעים" (קוהלת ט,ז).

יא [ו] אסור לאדם להנהיג עצמו בדברי חלקות ופתוי. ולא תהיה אחת בפה ואחת בלב, אלא תוכו כבדו; והענין שבלב, הוא הדבר שבפה. ואסור לגנב דעת הבריות, ואפלו דעת הגוי.

יב ביצד--לא ימכר לגוי בשר נבלה בכלל שחוטא, ולא מנעל שלמטה במקום מנעל שלשחוטא. ולא יסרב בחברו שיאכל אצלו, והוא יודע שאינו אוכל, וירבה לו בתקרבת, והוא יודע שאינו מקבל; ויפתח לו חביות שהוא צריך לפתח אותן למכרו, כדי לפתותו שבשביל כבודו פתח. וכן כל פיוצא בזה. אפלו מלה אחת שלפתוי ושלגנבת הדעת, אסורה; אלא שפת אמת ורוח נכון, ולב טהור מכל עמל והוות.

יג [ז] לא יהיה אדם בעל שחוק והתל, ולא עצב ואונן--אלא שמח. כך אמרו חכמים, שחוק וקלות ראש מרגילין לערוה. וצוו שלא יהא אדם פרוץ בשחוק, ולא עצב ומתאבל; אלא מקביל את כל האדם בסבר פנים יפות.

יד וכן לא יהיה בעל נפש רחבה, נבהל להון, ולא עצל ובטל ממלאכה, אלא בעל עין טובה: מעט עסק, ועוסק בתורה; ואותו המעט שהוא חלקו, ישמח בו. ולא יהיה לא בעל קטטה ולא בעל קנאה, ולא בעל תאונה ולא רודף אחר הכבוד. כך אמרו חכמים, הקנאה והתאונה והכבוד, מוציאין את האדם מן העולם. כללו שלדבר--ילך במדה הבינונית שבכל דעה ודעה, עד שיהיו כל דעותיו מכונות באמצעות; והוא ששלמה אומר, "וכל-דרךך יפנו" (משלי ד,כו).