

The Millie Arbesfeld  
**Midreshet Yom Rishon**

Sunday Morning Learning Program for Women

WWW.MIDRESHETYOMRISHON.ORG

*The Holiness  
of Health*

*This week's shiurim are dedicated by Dina and  
David Steinberg in memory of Samuel Ehrenhalt,  
Shmuel Ben Reb Dovid zt"l*



**Ms. Sarah Cheses**  
כא' אייר תשע"ב • May 13, 2012

**(1 דברים ד:ט-י)**

(ט) רק השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח את הדברים אשר ראו עיניך ופן יסורו מלכתך פל ימי חייך והודעתם לבניך ולבני בניך: (י) יום אשר עמדת לפני יקוק אלהיך בחרב באמר יקוק אלי הקהל לי את העם ואשמעם את דברי אשר ילמדון ליראה אתי פל הימים אשר הם חיים על האדמה ואת בנייהם ילמדון:

**(2 קלי יקר (שם))**

רק השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח וגו'. השמר לך רצה לומר שמירת הגוף ולא הזכיר בו מאד כמו בשמירת הנפש אשר בשמירתה צריך האדם להזהר ביותר מבשמירת הגוף לכך אמר ושמור את נפשך מאד:

**(3 פר' כי תצא (דברים כב:ח))**

כי תבנה בית חדש ועשית מעקה לגגך ולא תשים דמים בביתך כי יפל הנפל ממנו:

**(4 תלמוד בבלי – מס' בבא קמא (טו:))**

דתניא, רבי נתן אומר: מניין שלא יגדל אדם כלב רעבתוך ביתו, ואל יעמיד סולם רעוע בתוך ביתו? ת"ל: (דברים כ"ב) לא תשים דמים בביתך

**(5 לבוש על שולחן ערוך, יורה דעה סימן קטז)**

שיש במשמעות אלו הלשונות שצריך האדם לשמור את נפשו שלא יביא את עצמו לידי סכנה, אף על גב שפשוטן של אלו הכתובים לא מיירי בזה (עוסק בזה), מכל מקום סמכו חז"ל על מקראות הללו ואסרו כל הדברים המביאין את האדם לידי סכנה

**(6 רמב"ם – הל' רוצח ושמירת נפש (יא:ד))**

אחד הגג ואחד כל דבר שיש בו סכנה וראוי שיכשל בו אדם וימות כגון שהיתה לו באר או בור בחצירו בין שיש בהן מים בין שאין בהן מים חייב לעשות להן חוליה גבוהה עשרה טפחים או לעשות לה כסוי כדי שלא יפול בה אדם וימות. וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה יפה שני' (דברים ד' ט') השמר לך ושמור נפשך, ואם לא הסיר, והניח המכשולות המביאין לידי סכנה, ביטל מצות עשה ועבר על לא תשים דמים.

**(7 שלחן ערוך – יו"ד – הל' תערובות (קטז:ה))**

צריך לזהר מלידתן מעות בפיו, שמא יש עליהן רוק יבש של מוכי שחין. ולא יתן פס ידו תחת שחיו, שמא נגע ידו במצורע או בסם רע. ולא יתן ככר לחם תחת השחי, מפני הזיעה. ולא יתן תבשיל ולא משקים תחת המטה, מפני שרוח רעה שורה עליהם. ולא ינעוץ סכין בתוך אתרוג או בתוך צנון, שמא יפול אדם על חודה, וימות. הגה: וכן יזהר מכל דברים המביאים לידי סכנה, כי סכנתא חמירא מאיסורא ויש לחוש יותר לספק סכנה מלספק איסור, ולכן אסור לילך בכל מקום סכנה כמו תחת קיר נטוי או יחידי בלילה, וכן אסרו לשתות מים מן הנהרות בלילה או להניח פיו על קלוח המים לשתות, כי דברים אלו יש בהן חשש סכנה (רמב"ם). ומנהג פשוט שלא לשתות מים בשעת התקופה, וכן כתבו הקדמונים, ואין לשנות (אבודרהם ומרדכי ס"פ כל שעה רוקח סימן ער"ה ומהרי"ל ומנהגים). עוד כתבו שיש לברוח מן העיר כשדבר בעיר, ויש לצאת מן העיר בתחלת הדבר, ולא בסופו (תשובת מהרי"ל סי' ל"ה /מ"א/). וכל אלו הדברים הם משום סכנה, ושמור נפשו ירחק מהם ואסור לסמוך אנס או לסכן נפשו בכל כיוצא בזה. (ועיין בחושן משפט סימן תכ"ז).

**(8 דברים כג:יג-טו)**

(יג) ויד תהיה לך מחוץ למחנה ויצאת שמה חוץ: (יד) ויתד תהיה לך על אונך והיה בשרתך חוץ ותפרתה בה ושבת וכסית את צאתך: (טו) כי יקוק אלהיך מתהלך בקרב מחנהך להצילך ולתת איביך לפניך והיה מחנהך קדוש ולא יראה בך ערות דבר ושב מאחריך: ס

**(9) תלמוד בבלי – מס' סנהדרין (יז):**

ותניא כל עיר שאין בה עשרה דברים הללו אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה: בית דין מכין ועונשין, וקופה של צדקה נגבית בשנים ומתחלקת בשלשה, ובית הכנסת, ובית המרחץ, ובית הכסא, רופא, ואומן, ולבלר, (וטבח), ומלמד תינוקות

**(10) ויקרא רבה (וילנא) פרשה לד**

(שם / משלי / יא) גומל נפשו איש חסד זה הלל הזקן שבשעה שהיה נפטר מתלמידיו היה מהלך והולך עמם אמרו לו תלמידיו ר' להיכן אתה הולך אמר להם לעשות מצוה אמרו לו וכי מה מצוה זו אמר להן לרחוץ בבית המרחץ אמרו לו וכי זו מצוה היא אמר להם הן מה אם איקונין של מלכים שמעמידים אותו בבתי טרטיאות ובבתי קרקסיות מי שנתמנה עליהם הוא מורקן ושוטפן והן מעלין לו מזונות ולא עוד אלא שהוא מתגדל עם גדולי מלכות אני שנבראתי בצלם ובדמות דכתיב (בראשית ט) כי בצלם אלהים עשה את האדם

**(11) ויקרא (יט: כג)**

וְכִי תִבְאוּ אֶל הָאָרֶץ וְנִטְעַתֶּם כָּל עֵץ מֵאֲכָל וְעֲרַלְתֶּם וְעֲרַלְתוּ אֶת פְּרִי שְׁלֹשׁ שָׁנִים יִהְיֶה לָּכֶם עֲרָלִים לֹא יֵאָכֵל:

**(12) רמב"ן עה"ת (שם)**

ואמת הדבר עוד, כי הפרי בתחילת נטיעת האילנות רב הלחות דבק מאד מזיק לגוף ואיננו טוב לאכלה, כדג שאין לו קשקשת (לעיל יא ט), והמאכלים הנאסרים בתורה הם רעים גם לגוף:

**Rambam: Guide for the Perplexed III; Chapter XLVIII (13)**

...I maintain that the food which is forbidden by the Law is unwholesome. There is nothing among the forbidden kinds of food whose injurious character is doubted, except pork (Lev. xi. 7), and fat (ibid. vii. 23). But also in these cases the doubt is not justified. For pork contains more moisture than necessary [for human food], and too much of superfluous matter. The principal reason why the Law forbids swine's flesh is to be found in the circumstance that its habits and its food are very dirty and loathsome. ...The fat of the intestines makes us full, interrupts our digestion, and produces cold and thick blood; it is more fit for fuel [than for human food]. Blood (Lev. xvii. 12), and *nebelah*, i.e., the flesh of an animal that died of itself (Deut. xiv. 21), are indigestible, and injurious as food; *Trefah*, an animal in a diseased state (Exod. xxii. 30), is on the way of becoming a *nebelah*.

The characteristics given in the Law (Lev. xi., and Deut. xiv.) of the permitted animals, viz., chewing the cud and divided hoofs for cattle, and fins and scales for fish, are in themselves neither the cause of the permission when they are present, nor of the prohibition when they are absent; but merely signs by which the recommended species of animals can be discerned from those that are forbidden...

**(14) רמב"ם – הל' דעות (ד: יד-טו)**

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

הלכה טו: וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשא 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...

**(15) רמב"ם – הל' דעות (ד: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.

**(16) רמב"ם – הל' דעות (ג: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 ושתיה ושיבת 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 שהחיך מתאוה ככלב וחמור אלא יאכל דברים המועילים לגוף אם מרים אם מתוקים, ולא יאכל דברים הרעים לגוף אע"פ שהן מתוקים לחיך.

**(17) כסף משנה (שם)**

צריך האדם שיכוין לבו ומעשיו כולם לידע את השם וכו' עד סוף הפרק. כלל כל זה באבות דרבי נתן ואומר שם שכל העושה כן נקרא קדוש:

**(18) רמב"ם – הל' דעות (ג:ג)**

המנהיג עצמו על פי הרפואה, אם שם על לבו שיהיה כל גופו ואבריו שלמים בלבד ושיהיו 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...נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ה' תמיד...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 צו חכמים ואמרו וכל מעשיך יהיו לשם שמים, והוא שאמר שלמה בחכמתו בכל דרכיך דעהו והוא יישר אורחותיך.