

Printed from chabad.org

De'ot - Chapter Three

Translated by Eliyahu Touger

SHOW CONTENT IN:

Both

English

Hebrew

« Previous
De'ot - Chapter Two

Next »
De'ot - Chapter Four

1 A person might say, "Since envy, desire, [the pursuit] of honor, and the like, are a wrong path and drive a person from the world, I shall separate from them to a very great degree and move away from them to the opposite extreme." For example, he will not eat meat, nor drink wine, nor live in a pleasant home, nor wear fine clothing, but, rather, [wear] sackcloth and coarse wool and the like - just as the pagan priests do.

This, too, is a bad path and it is forbidden to walk upon it. Whoever follows this path is called a sinner [as implied by [Numbers 6:11's](#)] statement concerning a nazirite: "and he [the priest] shall make an atonement for him, for his having sinned regarding [his] soul." Our sages declared: If the nazirite who abstained only from wine requires atonement, how much more so does one who abstains from everything.

Therefore, our Sages directed man to abstain only from those things which the Torah denies him and not to forbid himself permitted things by vows and oaths [of abstention]. Thus, our Sages stated: Are not those things which the Torah has prohibited sufficient for you that you must forbid additional things to yourself?

This general statement also refers to those who fast constantly. They are not following a good path, [for] our Sages have forbidden a man to mortify himself by fasting. Of all the above, and their like, Solomon directed and said: "Do not be overly righteous and do not be overly clever; why make yourself desolate?" ([Ecclesiastes 7:16](#)).

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 העובדי כוכבים 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 אוסר עצמו בנדרים ובשבועות על דברים המותרים כך אמרו חכמים לא דיך מה שאסרה תורה אלא שאתה אוסר 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:

Commentary on Halachah 1 ▼

2 A person should direct his heart and the totality of his behavior to one goal, becoming aware of God, blessed be He. The [way] he rests, rises, and speaks should all be directed to this end.

For example: when involved in business dealings or while working for a wage, he should not think solely of gathering money. Rather, he should do these things, so that he will be able to obtain that which the body needs - food, drink, a home and a wife.

Similarly, when he eats, drinks and engages in intimate relations, he should not intend to do these things solely for pleasure to the point where he will eat and drink only that which is sweet to the palate and engage in intercourse for pleasure. Rather, he should take care to eat and drink only in order to be healthy in body and limb.

Therefore, he should not eat all that the palate desires like a dog or a donkey. Rather, he should eat what is beneficial for the body, be it bitter or sweet. Conversely, he should not eat what is harmful to the body, even though it is sweet to the palate. For example: a person with a warm constitution should not eat meat or honey, nor drink wine, as Solomon has stated in a parable: The eating of much honey is not good (Proverbs 25:27). One should drink endive juice, even though it is bitter, for then, he will be eating and drinking for medical reasons only, in order to become healthy and be whole - for a man cannot exist without eating and drinking.

Similarly, he should not have intercourse except to keep his body healthy and to preserve the [human] race. Therefore, he should not engage in intercourse whenever he feels desire, but when he knows that he requires a seminal emission for medical reasons or in order to preserve the [human] race.

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 ושיבת בית ונשיאת אשה וכן כשיאכל וישתה ויבעול לא ישים בלבו לעשות דברים האלו כדי ליהנות בלבד עד שנמצא שאינו אוכל ושונה אלא המתוק לחיך ויבעול כדי ליהנות אלא ישים על לבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואיבריו בלבד לפיכך לא יאכל כל שהחיד 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' ושונה מי העולשין אף על פי שהוא מר שנמצא שונה 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:

Commentary on Halachah 2 ▼

3 A person who accustoms himself to live by [the rules of] medicine does not follow a proper path if his sole intention is that his entire body and limbs be healthy and that he have children who will do his work and toil for him. Rather, he should have the intent that his body be whole and strong, in order for his inner soul to be upright so that [it will be able] to know God. For it is impossible to understand and become knowledgeable in the wisdoms when one is starving or sick, or when one of his limbs pains him. [Similarly,] one should intend to have a son [with the hope that] perhaps he will be a wise and great man in Israel.

Thus, whoever walks in such a path all his days will be serving God constantly; even in the midst of his business dealings, even during intercourse for his intent in all matters is to fulfill his needs so that his body be whole to serve God.

Even when he sleeps, if he retires with the intention that his mind and body rest, lest he take ill and be unable to serve God because he is sick, then his sleep is service to the Omnipresent, blessed be He.

On this matter, our Sages have directed and said: "And all your deeds should be for the sake of Heaven." This is what Solomon declared in his wisdom: "Know Him in all your ways and He will straighten your paths" (Proverbs 3:6).

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 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 שבוטל 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:

Commentary on Halachah 3 ▼

« Previous
De'ot - Chapter Two

Next »
De'ot - Chapter Four

TRANSLATED BY ELIYAHU TOUGER

Published and copyright by Moznaim Publications, all rights reserved.
To purchase this book or the entire series, please [click here](#).

The text on this page contains sacred literature. Please do not deface or discard.

© Copyright, all rights reserved. If you enjoyed this article, we encourage you to distribute it further, provided that you comply with Chabad.org's [copyright policy](#).

BROWSE BOOK

Mishneh Torah »

Author: [Eliyahu Touger](#)
Featuring a modern English translation and a commentary that presents a digest of the centuries of Torah scholarship which have been devoted to the study of the Mishneh Torah by Maimonides.

IN THIS BOOK

[Introduction to Mishneh Torah](#)

[Positive Commandments](#)

[Negative Commandments](#)

[Listing of Mitzvos](#)

[Sefer Madda](#)

[More...](#)

ABOUT THE PUBLISHER

Moznaim

Moznaim is the publisher of the Nehardaa Shas, a new, state-of-the-art edition of the Talmud and all major commentaries in 20 volumes. [Click here](#) to purchase or email the publisher at sales@moznaim.com