

צ'בזטי מוזהר"ן

קמא
דף קיח.

עם
ביאור חברותא
ללימוד בעיון

תורה רנג

אמר שהמתמיד בלימוד ספרו יהיה נעשה איש כשר באמת
ובעל מח גדול כי יש בה עמקות נוראה שאין בשום ספר
(חי"מ שמו שמה)

ליקוטי

צדקה ולא יחסר כלל [א], וכן ע"י זה יכולים שיחיה להאדם מסירת נפש באמת, ואף על פי כן לא יזיק לו, וישאר בחיים :

רנג [ב] **דע** שמיעוט שינה, הוא ממעט תאוות ניאוף, כי יש אש באדם מתחלת התולדה, שמהאש הזה בוערין באדם כל התבערת^י של כל התאוות. וגם כל האכילה ושתיה שנותנין להגוף, האש הזה הוא מכלה ושורף הכל. ועל ידי מיעוט שינה, האש הזה נחלש ואין לו כח לבעור, אך שמויז להמוח מיעוט שינה. וכן רבוי שינה, כשהאדם מכריח עצמו לישן הרבה, גם זה מחליש וממעט האש הנ"ל [ג], וגם זה מוזק להמוח. רק כשאדם ישן במדה כראוי, אזי תאוות המשגל בתוקפה וכחה, כי לא נחלש האש הנ"ל: [הכל זה שמענו מתוך שיחותיו הקדושים, ותוכן כוונתו בזה לא ביאר היטב, אך כפי מה שהבנתי משיחתו, הכוונה שאין מועיל שום עצה למעט תאוות ניאוף ע"י איזה תחבולה, כי מוזק להמוח. כי ה' אפשר להחליש התאוה ע"י מיעוט שינה או ריבוי שינה, אבל שניהם מוזיקם להמוח. ע"כ **אין חכמה ואין עצה כנגד** [ד] זה, רק להתחזק להיות גבור לכבוש את יצרו, וה' יעזור לו למלך תאוה זאת מאתו :

רנד [ה] **עינים** הם דברים עליונים וגבוהים מאד, והם רואים תמיד דברים גדולים ונוראים. ואם ה' האדם זוכה לעינים כשרים [ו], היה יודע דברים גדולים רק ממה שענינו רואות, כי הם רואות תמיד, אך שאין יודע מה רואה. כמו למשל כשמעבירין דבר לפני עיני האדם כהעברה ובמהירות גדול, ואזי אין האדם יודע מה ראה, והנה אף שבשעה שהעבירו הדבר לפני עיניו, בוודאי ראה אותו בראיה גמורה, עכ"ז אין יודע מה ראה, כי אף שענינו ראו הדבר בשלימות, עכ"ז מחמת המהירות לא ה' פנאי בכדי שיביא הראות להדעת שידע מה ראה. כי לידע הדבר שראה זה תלוי בדעת, ולזה צריך קצת זמן, שישחא קצת הדבר הנראה לפני עיניו, בכדי שיבוא ויושיט כח הראות להדעת את הדבר הנראה, כדי שידע בהדעת מה ראה, ומחמת המהירות לא ראה הדבר רק בכח הראות, אבל לא היה זמן להושיט הדבר להדעת, ועל כן אינו יודע מה ראה. וכן האדם רואה בעיניו תמיד דברים גדולים ^י(היינו מראות וחזיונות) אך שהוא כמו שמעבירין לפניו כהעברה בעלמא ובמהירות גדול, על כן אינו יודע מה ראה כנ"ל, והבן :

רנה [ז] **כשהאדם** הוא מאמין בהצדיק בלי שום דעת, אפשר לו ליפול מהאמונה, כי מאמונה לבד אפשר ליפול, אבל אם יש לו גם דעת שמכין גם בהדעת, אזי א"א לו ליפול :

רנו [ח] **שם אתה**^י מסוגל על הים "להכנע הגלים [ט], והסוד (תחלים פט) **כשוא גליו אתה תשכחם** [יב].

רנג רנד רנה רנו רנז רנה נט ם

רנז [יג] (דברים כג) **כי תבוא^י בכרם רעך וכו**^י. על פי מעשה וכו', שהניחה לו אמו צוואה שמי שאינו יכול לסובלו לא יניחנו להיות אצלו, ואם לאו יצטרך לעזר מהרחוקים על הקרובים אצלו וכו'. ^י(ויתבאר במ"א[א]) כי כשאוכל יותר מצרכו זה המאכל מוזק לו. כי כל דבר יש לו שורש שיש לו חיות ממנו, כגון הסמים יש להם חיות ממה שהאדם לוקח אותם לרפואה, וכן המאכלים יש להם חיות מזה שהאדם אוכל אותם ומקבל חיות מהם, מזה יש חיות להמאכלים. אבל כשאוכל יותר מצרכו אין לזה המאכל ממי לקבל חיות, מאחר שאין האדם צריך אליו, והוא דומה כאלו הניחו האדם לתוך כלי, שבוודאי^י אינו מקבל חיות משם. וע"כ המאכל מבקש לו חיות להחיות עצמו ואזי הוא מוציא החיות של האדם ועי"ז הוא מוזק להאדם, ומחמת זה נצטרפין עמו אפי' שאר המאכלים ומוזיקם לו. וזה [כב] **ואכלת כנפשך שבועך**, לא יותר.

וזה **ואל בליך לא תתן**, היינו שלא תאכל יותר מצרכך, שזה דומה כנותן לתוך הכלי מאחר שאין צריך לו כנ"ל :
רנה [כג] **כשיש** מחלוקת על האדם יכולי^י להטות אותו מדרך הש"י ולהפילו ממדרגתו ח"ו. וזה שהתפאר דהמע"ה (תחלים קיט) **רבים רודפי וצרי, מעדותי^י לא נמיתי**, שאף שהי' עליו מחלוקת רבים, עכ"ז לא נטה מדרך הש"י [כד] :

רנט [כז] **כשאדם** מתבודד ומפרש שיחתו וצערו לפני הש"י, ומתודה ומתחרט על גודל הפגמים שעשה, אזי גם השכינה כנגדו מפרשת לפניו שיחתה וצערה ומנחמת אותו, כי כל פגם ופגם שפגם כנשמתו, פגם אצלה ג"כ ככיכול. וזה בחי' (דברים כו) **את ה' האמרת וה' האמירך וכו'**. והיא מנחמת אותו שתבקש תחבולות לתקן כל הפגמים :

רס [כחכ] **השם** הוא הנפש, כמ"ש בהתורה היכל הקודש ^י(בסי' נט) ע"ש. בבחי' [לג] **נפש חיה היא^י שמו** ע"ש. ויש בבחי' זו מסירת נפש: כי יש עשרה הרוגי מלכות שמסרו נפשם על קידוש השם^י כשביל יהוד קוב"ה ושכינת^י כידוע, שעיקר היחוד ע"י מסירת נפש [לד]. והם ראו באותן הדורות, שא"א לתקן ולעשות יחודים למעלה כ"א על ידי נשמותיהם, ע"כ מסרו נפשם על קידוש השם [לה], כי כשהנפשות עולות למעלה ע"י מסירת נפש, אזי הם חוזרים להשכינה, כי משם יצאו, כי ישראל הם **חלק אלוה מומעל** [לו] ממש, שהם חלקי השכינה ממש, בבחי' **העמוסים מני בטן** (ישעי' מז) וכשהם חוזרים להשכינה, אזי השכינה מתפארת חזי כמה ברא קאתינא לגבך [לז] (זוהר ויקרא יג.). ואזי מתעורר השתוקקת^י עליון ונעשה יחוד כידוע [לב]. ולפעמים בא לצורך זה הריגה ח"ו, שנהרגין ח"ו כמה וכמה נפשות מישראל, כדי שיהי' יחוד ע"י נפשותיהם העולות למעלה, כי לפעמים צריכין אל היחוד הרבה נפשות מאד חם ושלום, ע"כ בא הריגה ח"ו.

תורה אור

תורה רנו

תחלים פט י' אתה מושל בגאות הים כשוא גליו אתה תשכחם:

תורה רנו

דברים כי תצא כג (כה) כי תבא בכרם רעך ואקלף ענבים כנפשך שבועך ואל פלךך לא תתן: ם

תורה רנה

תחלים קיט (קנו) רבים רפי וצרי מעדותיך לא נמיתי:

תורה רנט

דברים כי תבוא כו (יו) את יקח האמיר היום להיות לך לאלהים וקלכת בדרךיו ולשמר חקיו ומצותיו ומשפטיו ולשמע בקלו: (יח) ויקח האמירך היום להיות לו לעם סגלה כאשר דברך לך ולשמר כל מצותיו: תורה רס

בראשית ב (יט) ויצר יתן אלהים מן האדמה כל חית השדה ואת כל עוף השמים ויבא אל האדם לקרוא מה יקרא לו וכל אשר יקרא לו האדם נפש חיה הוא שמו:

איוב לא ב' ומה חלק אלוה מפעל ונחלת שדי מפורמים:

ישעיה מז (ג) שמעו אלי בית יעקב וכל שארית בית ישראל העשסים מני בטן תשאים מני רחס:

^[א] משמע שחלוקת בין הלויקים היא דבר מעל הטבע שע"כ זוכים עי"ז ללמעלה מהטבע

^[ב] לא ידוע מתי והיכן נאמרה תורה זו

^[ג] גם בדפדפי' ותולד – התבערת, ומתולד – התבערות

^[ד] שביילי אמונה נתיב חמישי סוף השביל השישי ד"ה אמנם רבוי השינה

^[ה] נוסף בתקפא

^[ו] לשו"כ משלי כא ל'

^[ז] לא ידוע מתי והיכן נאמרה תורה זו

^[ח] עיין ככבי אור שיחות וספורים אות לב שלפעמים מכת שמגיע לזוכים מגיע גם לבלתי זוכין

^[ט] ביאור של מוהר"ת בתקפא

^[י] לא ידוע מתי והיכן נאמרה תורה זו

^[יא] שם "אתה" המבואר כאן גילה רבי מנחם מענדל מויעפעסק שהתגלה לרבינו בכפר סאקוילע בדרוכ ל'אירץ ישראל (שנת תקנ"ה עשר שנים אחרי פטירת הרב הנ"ל) (חיי מוהר"ן סימן ל) וביאור הענין עיין בפל"ה כאן הובא כשיש"ק ח"א סימן רכא, ובחיי מוהר"ן סימן קלו בהגהת המעתיק שם. (אלף ת"ה גבורות אלה נזכר גם בסוף תורה ז' תנינא ובזוהר נשא קלז):

^[יב] בדפדפי' א"ת"ה

^[יג] גם בדפדפי' – להכנע, בתולד ומתולד – להכניע

^[יד] ורמז לזה עיין ישעיהו מג א' ב' קראתי בשמך לי אתה. כי תעבור במים אתך אני ובנהרות לא ישתפוך.

^[יז] דפדפי' צילום ז 58

מאמר דע שמייעוט שינה

מספה"ק ליקוטי מוהר"ן קמא

זמן ומקום אמירת התורה

לא ידוע

פתיחה

מיעוט וריבוי שינה, ממעט תאות ניאוף, אבל מזיק למח.

שיחות

אין

לקוטי הלכות

או"ח שבת הלכה ה' (עפ"י תורה סו תנינא) אות טז – וזה בחינת סעדת שבת ויום טוב וסעדת פורים. בחינת (אסתר ט, כב): "ימי משתה ושמחה". וכמו שכתוב (קהלת ח, טו): "אין טוב לאדם... כי אם לאכל ולשתות ולשמח". ודרשו רבותינו ז"ל (זוהר פקודי רנה): בשבתות וימים טובים. כי עקר קדשת האכילה הוא בשזוכין לשמח בשם ה', כמו שכתוב (נחמיה ח, י): "אכלו מעדנים ושתו ממתקים וכו' כי חרות ה' הוא מעונכם". כי עקר קדשת האכילה נמשך משם ה' שמשם השמחה, בבחינת (יואל ב, כו): "ואכלתם אכול ושובע והללתם את שם ה' וכו', שזה בחינת אכילה דקדשה, בבחינת (משלי יג, כה): "צדיק אכל לשבע נפשו". כי הנפש הוא השם, כמוכא במקום אחר (סימנים נט, רס; א' תנינא). בבחינת (בראשית ב, יט): "נפש חיה הוא שמו", ועקר השתוקקות הנפש דקדשה הוא להכליל בשם ה', שמשם שרש הנפש שהוא השם כנ"ל. בבחינת (ישעיה כו, ח): "לשמוך ולזכרך תאות נפש", ולהפך תאות הגוף הוא מבחינת שמות החיצונים, שהם בחינת מאורי אש כו', שמשם כל התאות שהם בחינת אש וחמימות, כי כל התאות נמשכין מבחינת האש שיש באדם שבווער באדם לכל התאות כמבאר בסימן רנ"ג. וכל האכילה של האדם מה שהאדם מכרח לאכל לקיום הגוף – הוא מחמת האש שיש באדם ששורף הלחות וכו', שבשביל זה צריכין לתת לתוף הגוף מזון וצדה להשקית האש, פידוע לחכמים. ומי שזוכה לאכל בקדשה לשם ה' כרי שיהיה לו כח לעבד את ה' יתברך, אזי זוכה על ידי אכילתו – להכניע את האש. והיינו להכניע בחינת מאורי אש, שהם בחינת שמות החיצונים וכו', שהם בחינת פגם הארבעה יסודות וכו' כנ"ל, ולהגביר ולהחיות את הנפש דקדשה שהוא בחינת שם ה', בחינת תקון הארבעה יסודות דקדשה, שהם בחינת מאורי אור כו'. וזה בחינת (שמואל א יד, כט): "הנה ארו עיני כי טעמתי מעט דבש הזה" שאמר יהונתן. כי אכילת הצדיק הוא בבחינת התגברות מאורי אור, שהם בבחינת שם ה' מחמת שכל אכילתו הוא לשם ה' כו'. אבל להפך, בשאובליון, חס ושלום, שבביל תאות הגוף, שיינקתם מבחינת מאורי אש, אזי על ידי אכילתו מתגברין ביותר בחינת מאורי אש, ועל כן על אכילה כזו נאמר (משלי יג, כה): "ובטן רשעים תחסר". כי אינו מכניע בחינת מאורי אש על ידי אכילתו, על כן כל מה שאוכל יותר – מתגברים בחינת מאורי אש ביותר. ועל כן אינו משיב נפשו לעולם, כי כל התגברות התאות הוא מהאש הנ"ל. וזה בחינת פגם אכילת עץ הדעת טוב ורע, שנאמר בו (בראשית ב, יז): "כי ביום אכלך ממנו מות תמות". כי עקר המיתה נמשך מהאש כנ"ל, כמוכא. ועקר התגברות האש הנ"ל בחינת מאורי אש – הוא מפגם האכילה, מבחינת אכילת עץ הדעת טוב ורע, שזהו בחינת (בראשית ג, יז): "בעצבון תאכלנה", ועצבות הוא הפך השמחה הנמשך משם ה'. והנה כשאין זוכין להגביר ולהגדיל שם ה', בחינת מאורי אור, על ידי אכילתו שמשם השמחה, בחינת "לאכל ולשתות ולשמח" וכו' כנ"ל. וכשאין זוכין לזה אזי אכילתו בבחינת "בעצבון תאכלנה", מחמת שאינו זוכה להגדיל שם ה' שמשם השמחה. כי אכילתו הוא מבחינת מאורי אש שהם בבחינת שמות החיצונים שהם הסטרא אחרא שהיא בחינת עצבות. הפך שם ה', שמשם כל השמחה כנ"ל. ועל כן בשבת ויום טוב ובפורים שאז הוא בבחינת הגדלת שם ה', על כן אזי מזהה גדולה לאכל ולשתות ולשמח בשם ה', כי אזי האכילה בקדשה, בבחינת הכנעת מאורי אש והתגברות מאורי אור שהם בחינת שם השם, שמשם כל השמחה כנ"ל. וזה בחינת מה שנאמר באברהם (כא, לג): וישע אשל בכאר שבע ויקרא שם בשם ה' אל עולם – שעל ידי האשל שהיה בשביל הכנסת אורחים, שהוא בחינת אכילה דקדשה, על ידי זה ויקרא שם בשם ה', כי עקר הגדלת שם ה' הוא על ידי אכילה דקדשה, כנ"ל.

סיכום בד' פסקאות

יש אש באדם מתחילת התולדה, ממנה כל התאוות ובפרט תאוות ניאוף.

מה שאדם אוכל ושותה, נשרף באש הזה.

מיעוט וריבוי שינה, מכילה את האש, אבל מזיק למח.

על כן אין עצה נגד התאוה הזו אלא לכבוש יצרו.

קושיות

א. יש אש באדם מתחילת התולדה – צ"ע ידוע שהגוף הוא יסוד העפר הדומם ועליו רוכב יסוד המים הצומח ועליו רוכב יסוד הרוח החי, וכך הוא נולד, ורק אחרי שנה בערך נוסף יסוד הרוח המדבר, וא"כ מתי נכנס בו יסוד האש. נראה שיסוד האש היא החום הטבעי של הגוף כמו שרואים בחוש שנולד עם חום ובלעדיו הוא מת. והוא

נוסף מיד אחרי יסוד החי כי אין קיום לחי/2 בלא חום. וכל הרע שביסודות נמשך מעזות הגוף החי, אע"פ שבמוחין קטנות דקטנות שיש לנו ללא באים לביטוי אלא בבחי' בלבד.

ב. יש אש באדם מתחילת התולדה שממנה כל התאוות – צ"ע כי מבואר בשערי קדושה למורה"ר שהרע שמכל יסוד מד' יסודות יוצא תאוה רעה אחרת, כגון עצלות מיסוד העפר, ותאוה להנאה מהמים, ותאוות דבור רע מרוח, ורק הגאוה היא מהאש. ומה הכוונה כאן שכולן הן מיסוד האש? איזה אש יש בעצלות שהיא מיסוד העפר? ראה תורה יט אות ג' שהרע הכולל, שכל הרעות של ע' לשון כלולין בו, דהיינו תבערת המדורה של תאות ניאוף שכל הע' לשון משוקעין וכלולין בו. ונראה כוונתו כי ניאוף היא תאוה מיוחדת מכל התאוות שאע"פ שגם בה יש תאוות ההנאה שמיסוד המים, אבל עיקר בניינה הוא הגאוה ישות והשתלטות, (כמבואר בתורה קל ותורה יא אות ג). והאש שיש בשאר תאוות אע"פ שעצם התאוה היא לכל אחד בעניין שלה, אבל התגברות התאוה דהיינו יצה"ר על היצ"ט הוא מצד הגאוה וישות שמיסוד האש. ועוד מה שהלב חומד דהיינו ההתפעלות והתרגשות הלב גם הוא נקרא חמימות תבערת הלב לתאוות.

ג. צ"ע איזה אש יש בתאוות אכילה? ראה לק"ה הנ"ל שבאכילה שלא בקדושה, האש שורף את האוכל על כן בטן רשעים תחסר, כי האש נשאר והאוכל כלה. אבל באכילה דקדושה נכנע האש הזה כמ"ש (רות ב יד) "ותאכל ותשבע ותותר".

ד. יש אש באדם מתחילת התולדה שממנה כל התאוות – צ"ע הרי אין תאוות ניאוף בתחילת התולדה. צ"ל שבקטנות יסוד האש שבו חלש רק כדי להחיותו בחום הגוף והחיות, ודייקא כיון שממנו התאוות, על כן עד שתכנס בו הנשמה בבר מצוה, גם תאוות היצה"ר חלש עדיין, כי הם זה לעומת זה.

ה. מיעוט שינה מזיק למח – צ"ע מאבות פ"ח/1 מ"ח דברים שהתורה נקנית בהם, אחת מהן היא מיעוט שינה. וכן בש"ע י"ד רמז כא/1 – ולא יתן שינה לעיניו ותנומה לעפעפיו. וצ"ל כנ"ל בלק"ה לגבי אכילה, שכך לגבי תורה, כל אחד לפי כוחו כפי מדרגתו בלימוד התורה לשמה, כך מחזק את המאורי אור, ואזי לא מזיק לו מיעוט שינה.

ו. צ"ע למי רבנו אומר כאן שמיעוט שינה אינה עצה טובה למעט את התאוה, אם ללומדי תורה הרי התורה תבלין ליצה"ר/1 (כמבואר בתורה עח/1) שהתורה מכבה את תבערת אש התאוות (ל"ע ת"ת נא), ומעיקרא לא

² אין קיום לחי בלא חום – הכוונה לחי שבמדרגה שהתינוק נולד בה. כי נראה שיש דגים שאין בהם חום, ועוד בריות שהחיות שבהם מועטת, ואין להן חום.

¹ משנה מסכת אבות פרק ו' משנה ו' – והתורה נקנית פארבעים ושמנה דברים, ואלו הן, בתלמוד, בשמיעת האזן, בעריכת שפתיים, בבינת הלב, באימה, ביראה, בענוה, בשמחה, בטוהרה, בשמוש חכמים, בדקדוק חכמים, בפלפול התלמידים, בשוב, במקרא, במשנה, במעוט סחורה, במעוט דרך ארץ, במעוט תענוג, במעוט שנה, במעוט שיחה, במעוט שחוק, בארץ אפים, בלב טוב, באמונת חכמים, בקבלת היסורין, המפיר את מקומו, והשליח בחלקו, והעושה סיג לדבריו, ואינו מחזיק טובה לעצמו, אהוב, אהב את המקום, אהב את הבריות, אהב את הצדקות, אהב את המישרים, אהב את התוכחות, ומתרחק מן הכבוד, ולא מגיש לבו בתלמודו, ואינו שומח בהוראה, נושא בעל עם חברו, ומכריעו לכף זכות, ומעמידו על האמת, ומעמידו על השלום, ומתישב לבו בתלמודו, שואל ומשיב שומע ומוסיף, הלומד על מנת ללמוד והלומד על מנת לעשות, המחכים את רבו, והמכונים את שמועתו, והאומרים דבר בשם אומרו,

תפארת ישראל אות ופג' במיעוט שינה – דע"י רבוי שנה לא לבד שיפסיד הזמן, אלא גם יתישן שכלו, ויאבד חריצותו, אמנם גם פחות מהראוי ג"כ מזיק מאד לגוף ולנפש, ואמרו בשם הרמב"ם שהוא ישן ח' שעות בכל לילה, וסי' אז ישנתי אז ינוח לי, אולם זה רק קודם הגיעו לנ' שנה, אבל אח"כ שאין השחיקה שביסודות הגוף כ"כ גדול כבימי נעוריו, וא"צ אח"כ מנוח כ"כ רב, כתבו הטבעיים וביחוד הופלאנד דדי לו שישן בכל לילה ה' או ו' שעות:

רבינו שם טוב – במיעוט שינה, שלא יהא אדוק בשינה כענין שדרשו בכך יתן לידידו שינה (עיי' יומא ע"ז ע"א וברש"י שם):

מילי דאבות – במיעוט שינה, אמר שלמה: "אל תאהב שינה פן תורש" מהעיוניות, "פקח עיניך" ולא תישן, ואז – "שבע לחם" (משלי כ, יג), רוצה לומר, לחמה של תורה.

מדרש שמואל – ועוד כי כאשר האדם הוא ישן הוא נאחז באילנא דמותא כי השינה אחת מששים במיתה והתורה היא אילנא דחיי כד"א עץ חיים היא למחזיקים בה ועל כן הם הפכיים זה מזה ואם האדם אוהב השינה ונאחז בה גם אחר שייקוץ משנתו לא יוכל ליאחו באילנא דחיי ועל זה אמר הכתוב אל תאהב שנה פן תורש פקח עיניך ושבע לחם הכוונה כי ידוע שאין עושר כעושר התורה ואם יאהב השינה יתבטל מדברי תורה ויורש ממנה, וז"ש אל תאהב שנה פן תורש ולא מבעיא שלא תאהב השינה כדי ליתן לכתחלה שינה לעיניך אף אם לא אנסתך שינה, אלא אף אם אנסתך שינה, ועיניך כבדו בשינה ובתרדמה, אע"כ פקח עיניך, כלומר פקח אותם על כרחם ושבע להם זו לחמה של תורה:

חתם סופר – במעוט שנה. אחז"ל ישנתי אז ינוח לי שישן אדם ח' שעות גמטרי' א"ז עי' מג"א וסי' רל"ח סק"א, ולא כוונה שמונה שעות בכל יום ותורתו מתי משתמרת, אלא כל צרכי יישוב עה"ז גלגוליו וסבותיו נקרא שינה... וכו' עי"ש.

¹ שולחן ערוך יורה דעה הלכות תלמוד תורה סימן רמו סעיף כא – אין דברי התורה מתקיימים במי שמתרפה עצמו עליהם, ולא בלומדים מתוך עידון ומתוך אכילה ושתיה, אלא במי שממית עצמו עליה ומצער גופו תמיד, ולא יתן שינה לעיניו ותנומה לעפעפיו.

² קדושין דף ל': – ת"ר (דברים יא–יח) ושמנתם סם תם נמשלה תורה כסם חיים משל לאדם שהכה את בנו מכה גדולה והניח לו רטיה על מכתו ואמר לו בני כל זמן שהרטיה זו על מכתך אכול מה שהנאתך ושתה מה שהנאתך ורחוץ בין בחמין בין בצונן ואין אתה מתיירא ואם אתה מעבירה הרי היא מעלה נומי כך הקב"ה אמר להם לישראל בני בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין ואם אתם עוסקים בתורה אין אתם נמסרים בידו שנאמר (בראשית ד–ז) הלא אם תטיב שאת ואם אין אתם עוסקין בתורה אתם נמסרים בידו שנא' לפתח חטאת רובץ ולא עוד אלא שכל משאו ומתנו כך שנאמר ואליך תשוקתו ואם אתה רוצה אתה מושל בו שנאמר ואתה תמשל בו.

צריכים לעצה של מיעוט שינה, ואדרבה אצלם המיעוט שינה הוא כן עצה מעשית. ואם מדבר למי שלא עוסק בתורה הרי מסתמא הוא עובד לפרנסתו ואצלו מיעוט שינה מזיק לפרנסה.

ז. על איזה אש מדבר כאן רבנו, שהוא מהתולדה וממנו התאוות, ומיעוט שינה מחליש אותו? האם חוסם שהלב מקבל מהכבד ומחמם את הדם וע"ז את כל הגוף והריאה מקררת אותו (כמבואר בתיקון יג דף כח.)? נראה שהכוונה לאותו האש שכיון שהוא המחיה את הגוף, ממנו (דהיינו עזות הגוף) גם נמשך כל ההתלהבות והתפעלות הדמיון מהתאוות שמביא את הלב לחמדתם עד שממש מבעיר את כל הגוף לתאוות, אמנם בעיקר זה מתבטא בתאוות הידועה אבל נמצא גם בשאר תאוות כמבואר כאן ובתורה עח.

ח. מה שאדם אוכל ושותה האש הזה שורף – מה רוצה רבנו לומר בזה? נראה פשוט שהכוונה לחוסם הטבעי שבאדם שנעשה מכח אכילה ושתיה, כמו שרואים בחוש שבלא אכילה ושתיה האדם מתקרב ומת

ט. צ"ע כיון שאומר שכל התאוות הן מהאש הזה, מדוע מיעוט שינה ממעט דווקא תאוות ניאוף. רואים בחוש כשאדם עייף אזי אע"פ שנחלש התאוות ניאוף אבל מתגבר תאוות אכילה, (ונראה כי הדמיון מתרגם את עייפות הגוף דהיינו חוסר חיות כאילו היא תתמלא ע"י האכילה).

י. כשהאדם מכריח עצמו לישן הרבה – צ"ע האם כשישן רק יותר מצרכו זה לא מזיק אלא רק כשמכריח עצמו לישון הרבה מאד? וצ"ע איך אדם יכול להכריח עצמו לישון?

יא. כשהאדם מכריח עצמו לישן הרבה, גם זה מחליש וממעט האש הנ"ל שממנו התאוות – צ"ע מדוע הרבוי שינה מחליש אותה?

יב. מיעוט שינה מזיק למח צ"ע מה ההיזק האם חסרון האש או סיבה צדדית? נראה שהרבוי שינה מזיק למח מסיבה צדדית שעולים עשנים למח, אבל מיעוט שינה מזיק באופן ישיר, כמו שרואים בחוש שמי שלא ישן ג' ימים מת, נמצא שהאש שמחיה את האדם תלוי בשינה

יג. צ"ע מדוע פתח בניאוף וסיים במשגל? האם כשהוא חלש נקרא ניאוף וכשהוא בתקופה נקרא משגל?

יד. רק כשאדם ישן במדה כראוי, אזי תאוות המשגל בתוקפה וכחה, כי לא נחלש האש הנ"ל – צ"ע הרי הדעת היא חומה בפני התאוות הזו כמבואר בתורה ח' תנינא אות ב' ו' וכיון שהמח בכוחו מדוע אינו חומה בפני התאוות? הקושיא היא התירוץ ששינה רק מסירה את המזיק, אבל מוחין דגדלות או דקטנות היא עבודה בפני עצמה.

טו. ע"כ אין חכמה ואין עצה כנגד זה, רק להתחזק להיות גבור לכבוש את יצרו, וה' יעזור לו לסלק תאוה זאת מאתו – צ"ע מדוע אומר שאין עצה הרי התורה תבלין ליצור כמבואר בתורה עח כנ"ל שהתורה מכניעה את תבערת הלב לכל התאוות. עיין סוטה כא. תורה מגנא ומצלא רק בעידן דעסיק בה.

הקדמה

רבנו מדבר כאן לאדם רגיל שלא זיכך את עצמו ועדין חמימות וחשקות לבו לתאוות רעות. וכנראה ששאלו אותו שרואים בחוש שמיעוט שינה מחליש את התאוות, והשיב להם כאן שהיא אינה עצה, כיון שמזיק למח. ואע"פ שמיעוט שינה היא אחת מדרכי קנין התורה, שם מכח התורה האש נעשית למאורי אור, עכ"פ בשעה שעוסק בתורה. אבל כל עוד שחשקות חמימות לבו לרע, האש הזו היא מאורי אש, ואין עצה להחליש אותה, כי כמו שהתאוות צריכה חוסם כך המח צריך, ואם יתמעט מזה יתמעט גם מזה. על כן אין עצה אלא להתגבר

עבודה זרה דף ה: – א"ר יוחנן משום רבי בנאה מאי דכתיב (ישעיה לב-כ) אשריכם זורעי על כל מים משלחי רגל השור והחמור אשריהם ישראל בזמן שעוסקין בתורה ובגמילות חסדים יצרו מסור בידם ואין הם מסורים ביד יצורם שנאמר אשריכם זורעי על כל מים ואין זריעה אלא צדקה שנאמר (הושע י-ב) זרעו לכם לצדקה וקצרו לפי חסד ואין מים אלא תורה שנאמר (ישעיה נה-א) הוי כל צמא לכו למים משלחי רגל השור והחמור תנא דבי אליהו לעולם ישם אדם עצמו על דברי תורה כשור לעול וכחמור למשאוי:

י ליקוטי מוהר"ן תורה עח – כי לפעמים בוער האדם אל תאוות עולם הזה כל כך, עד שגם בן הדין אוקיד כל גופא, חס ושלום. אגב בשלומיד תורה היא מגנת עליו, ומצלת אותו גם מהתלהבות האש הרע הזה של התאוות, שהיה רוצה לשרפו לגמרי, חס ושלום:

י תיקוני זר דף כח. מאודנא ימינא דלבא דאיהי כלפי כבד, ומניה נפיק דבור, הדא הוא דכתיב (ירמיה כ"ג) הלא כה דברי כאש, ואי לא כנפי ריאה דנשבין על לבא, הוה אוקיד כל גופא,

י" תורה ח' תנינא אות ב' – המח הוא מחצה פרוסה בפני תאוה זו, כי אין אדם עובר עברה אלא אם כן נכנס בו רוח שטות (סוטה ג) אבל כשהמח והדעת שלם, הוא מגן בפני התאוה הזאת. כי יש שלשה מחין, וכל אחד ואחד הוא בחינת מחצה פרוסה בפני זאת התאוה; ומאלו השלשה מחין נמשך שלשה מיני רחמנות כי יש שלשה מיני רחמנות, בבחינת מה שאמרו רבותינו, זכרונם לברכה על פסוק (בראשית כ"א): "אם תשקר לי ולניני ולנכדי" – "עד כאן רחמי האב על הבן" (בראשית רבה, וירא פרשה נד והובא בפרש"י שם), שהם בחינת שלשה מיני רחמנות, והם נמשכין משלשה מחין, כי "מח הבן – ממח האב" (תקון י"ח): וזה בחינת שלש תפלות ביום. כי כל תפלה ותפלה הוא בחינת מח מיוחד מאלו השלשה מחין, שהם בחינת שלשה מיני רחמנות התלויים במח, כי עקר התפלה היא רחמים ותחנונים כנ"ל. ועל כן כשהדעת נפגם, חס ושלום, כנ"ל, מזה בא, חס ושלום, תאוות ניאוף כנ"ל. ואזי כשנפגם הרחמנות והדעת, אזי אי אפשר להתפלל בבחינת רחמים ותחנונים, ואז התפלה בבחינת דין וכשהתפלה בבחינת דין, אז הסטרא אחרא בולעת את התפלה, חס ושלום, כי עקר ניקת הסטרא אחרא היא מבחינת דינים, שהם מחין דקטנות בחינת אלקים, כידוע, ועל כן הם נאחזין, חס ושלום, בתפלה זו שהיא בחינת דין, ובולעין אותה, חס ושלום:

על יצרו עד שיזכה להתקדש ולהפוך את האש הזו למאורי האור. אלא שלמעשה מעטים זוכים לזה לכן אין עצה אלא תמיד לכבוש את יצרו.

עד כאן ההקדמה

✱

תורה רנג נ"ן

דע שמיעוט שינה, הוא ממעט תאוות ניאוף,

כי יש אש באדם מתחלת התולדה, דהיינו חום הגוף, והחיות הגשמית, שממנו ההתפעלות והתרגשות חמדת הלב, והוא יצה"ר כמבואר בספרים¹ עפ"י זוהר² א"י שכל חשק הלב הוא מצד היצה"ר גם כשחושק לטוב זה יצה"ר, אלא שהוא ממותק.

שמהאש הזה בוערין באדם כל התבערת³ של כל התאוות. כי הגוף הוא מד' יסודות הגשמיים, וקודם שזוכה לזכך אותו אזי הרע שבד' יסודות גובר, דהיינו כל התאוות ומדות רעות, כמבואר בספרים⁴ וכן⁵ שכל חמדת וחשקות הלב נקרא יצה"ר, ובודאי קודם שזכה האדם לזכך גופו אזי כל החשקות היא רק לרע שבד' יסודות הנ"ל, אבל גם מי שזכך גופו ואפילו לעתיד לבא כל חמדת הלב וחשקו נקרא יצה"ר אלא שהוא יצר ממותק, כמבואר בזוהר⁶.

וגם כל האכילה ושתייה שנותנין להגוף, האש הזה הוא מכלה ושורף הכל. כי חום הגוף הוא ע"י האכילה ושתייה, שהכבד הופך אותם לדם ושולח ללב⁷, על כן בלא אכילה ושתייה האדם מתקרר ומת.

¹ לא ידוע מתי והיכן נאמרה תורה זו

² **ועיין פרי צדיק** (לר' צדוק הכהן מלובלין) פרשת ויגש – אות יב – (מדרש נעלם תלדות דף קלח א) דאלמלא יצר הרע חדוותא דשמעתא לא ליהוי. דעיקר היצר נברא שיהיה חשק לדברי תורה דפירוש יצר הוא חשק כמו ליצר מחשבות ללב עמך וגו', עכ"ל.

וראה עוד פרי צדיק לראש חדש אדר שני אות א' – וכמו שאמרנו במה שנאמר והביט אל נחש נחושת וחי שיוכל למצוא בזה חיים, והיינו דהנחש יצר הרע של תאוה אשת זנונים זה נברא לשמש לאדם לעבודת השם יתברך שהוא להיות לו חשק וחמידו דאורייתא דאלמלא יצר הרע חדוותא דשמעתא לא ליהוי כמו שאמרנו בזוהר הקדוש. וזה שאמרנו (סוכה נב ע"ב) דדרש מפנק מנוער עבדו על היצר הרע שהוא נברא להיות עבד להאדם לסייעו לתורה שזה היה תכלית בריאת האדם לעמל תורה. והנחש כפשוטו היה שמש גדול לסייעו ולעשות מלאכתו (כמ"ש סנהדרין נט ע"ב) וכן לעתיד לא יתבטל יצר דתאוה רק יושאר החשק לתורה כנ"ל ואיתא מרח"ו ו"ל נח"ש גימטריא משיח וזהו והביט אל נחש נחושת וחי שיקח ממנו חיי עולם כנ"ל.

ועיין מאור עינים (לרבי מנחם סברסקי מטשערנאביל) – פרשת בראשית – על מאמר רז"ל אלמלא יצר הרע חדוותא דשמעתא לא הוי – כי עיקר הזריזות והחשק בעבודה בא מצד היצר הרע שנמתק וקטיגור נעשה סניגור שזהו מה שכתוב (דברים ו' ה') ואהבת את וגו' בכל לבבך בשני יצריך כו' וכמו שאמר הכתוב (שיר השירים ב' ו') שמאלו תחת לראשי וימינו תחבקני שעיקר התשוקה והחשק לעבודה נעשה מהמתקת היצר הרע שאין לך תענוג שיש לבורא גדול מזה שדבר המונע מתהפך לטוב.

³ **כמבואר בזוהר** תולדות מדרש נעלם דף קלח. אלמלא יצה"ר חדוותא דשמעתא לא ליהוי. כי החדוות היא התפעלות הלב, והתפעלות הלב היא בחי' גבורות ויצר, אלא שבחדוות של לימוד תורה הוא עולה לקדושה.

⁴ גם בדפוס ותרל"ז – התבטלה, ומתורגל – התבערות

⁵ **עיין שערי קדושה למהרש"ו** – חלק א שער ב **יסוד האש** ממנו נמשכת הגאווה הנקראת גסות הרוח להיותו היסוד הקל וגבוה מכולם. ובכללה הכעס, כי מפני הגאווה מתכעס האדם כשאין עושים רצונו, ואילו היה שפל רוח ומכיר חסרונו לא היה מתכעס כלל, נמצא כי הגאווה והכעס מדה אחת הם. ותולדותיה שלש. הקפדנות בלבו כי לולא הגאווה לא היה מקפיד בלבו, בענין שבארנו בענין הכעס ובקשת השררה והכבוד להתגאות על הבריות. והשנאה לזולתו על היותו גדול ממנו, וזה ענף מהגאווה גם כן: **יסוד הרוח** ממנו נמשך דבור הנקרא שיחה בטלה לדברים שאין בהם צורך כלל או נפשי או גופני. ותולדותיו ארבעה. והן, לדבר חנף, ושקרים, ולשון הרע, ולגלות שבחיו לבריות להתגדל בפניהם: **יסוד המים** ממנו תאות התענוגים כי כן המים מצמיחים כל מיני תענוג, ותולדותיה שתיים. החמדה, לגזול ממון חברו ואשתו וכל אשר לו להתענג בהן. והקנאה, כי יקנא בחברו, אשר לו ממון רב וכיוצא להתענג בו: **יסוד העפר** ממנו מדת העצבות בכל פרטיו, ותולדותיה אחת, והוא העצלות לקיים התורה והמצוות מפני עצבוננו על השגת קניני הבלי העולם הזה, או על היסורין הבאים עליו ואינו שמח בחלקו בשום דבר, גם עינו לא תשבע עושר:

⁶ **ראה זוהר תלדות דף קלח.** מדרש הנעלם: רבי יצחק ברבי יוסי הוה אתי מקפוטקיא ללוד, פגע ביה רבי יהודה, אמר ליה רבי יצחק, תאמר דחבירנא חכימי מתניתא, אתערו להאי עניינא, דיצר הרע יתנשי מן עלמא, בר ההיא שעתא לזיווגא, אמר ליה חייך הכי אצטריך יצר הרע לעולם כמטרא לעולם, דאלמלא יצר הרע חדוותא דשמעתא לא ליהוי, אבל לא מנוולא כקדמיתא למחטי ביה, הדא הוא דכתיב (ישעיה יא ט) "לא ירעו ולא ישחיתו בכל הר קדשי" וגומר.

⁷ **וזוהר תולדות מדרש נעלם דף קלח.** – **כד אתא רב כהנא אמר, הכי אמרין משימיהון דמארי מתניתא** כן אמרו משמם של בעלי המשנה, **תרי בנייני דגופא אינון כבדא ולבא** שני בונים של הגוף הם הכבד והלב, **דאמר רבי שמעון אמר רבי יהודה, כבדא ולבא אינון מנהגי גופא בכל סטרי אברוי** כי הכבד והלב הם מנהיגים את הגוף בכל צדדי אבריו, ומפרש **מנהגי דרישא מוחא** מנהיג הראש הוא המוח, **אבל דגופא אינון תרינו** אבל לגוף יש שני מנהיגים, **וקדמא הוא כבדא תניינא לבא** הראשון הוא הכבד והשני הוא הלב כמבואר להלן, **והיינו דכתיב בפרשתא וזה מש"כ בפרשה ויתרוצצו הבנים בקרבה** פי' אל תקרי בני אלא בונים, **אלין תרינו בנייני דגופא** אלו הם שני בוני ומנהיגי הגוף שהם הכבד והלב, **מאי טעמא ויתרוצצו** למה הכבד והלב מתקוטטים, **משום דלבא אתנשי מניה יצר הרע** משום שנחבטל היצר הרע מן הלב, ומקשה א"כ למה כתוב **ויתרוצצו** שפי' שנתקוטטו, **וישליי מבעי ליה** שעשו שלום ביניהם היה צריך לומר, **אלא אמר רב הונא, ויתרוצצו** פירושו **וישברו, כלומר נשבר כחם וחילם** של הלב והכבד מלהתאחד לתאוות עולם הזה, **אמר רבי יהודה, הגוף מהו אומר** אחר שנחבטל היצר הרע, **אם כן למה זה אנכי** רצונו

ועל ידי מיעוט שינה, האש הזה נחלש ואין לו כח לבעור, כמו שרואים בחוש שחוסר שינה גורם לעיפות, ואע"פ שאוכל ושותה, אין לו כח, כי תפקוד הגוף הוא ע"י המוח, וכשהמוח יגע, צריך שינה כדי להתחדש כמבואר בתורה לה/טו.

אך שמזיק להמוח מיעוט שינה. כמבואר בשבילי אמונה שרביי ההקצה מיבש את רטיבות הגוף והמוח עד שישתגע האדם, ומרבה החמימות, ומפסדת מראה הפנים, כי היא מכערת התואר, ומגברת המרה האדומה, ויותר לגופות היבשות. וגם כנ"ל שהתחדשות המוחין היא ע"י שינה.

וכן רבוי שינה, כשהאדם מכריח עצמו לישן הרבה, גם זה מחליש וממעט האש הנ"ל [י] כמבואר בשבילי אמונה/י שרביי השינה מזקת, לפי שתמלא הראש מחלאים ומחלשת הגוף ומרפה אותו, ומקררת אותו כי מכבה חום הטבעי, ומרבה ליחות ויותר לגופות הבריאים.

וגם זה מזיק להמוח. כי בשינה מרובה עולים עשנים למח (לק"ה הנ"ל) ומכבידים עליו את המחשבה.

רק כשאדם ישן במדה המתאימה לו כראוי לו לפי עיסוקו וטבע גופו, אז מוחו עירני ובכל כוחו/ט, אבל אזי תאוות המשגל בתוקפה וכחה, כי לא נחלש האש הנ"ל: אע"פ שכאמור מהאש הנ"ל מתגברות כל תאוות הגוף דהיינו חשקות הלב לרע, וכמבואר גם בתורה עח שכולן מכונות התלבויות האש הרע של התאוות, שהיה רוצה לשפרו לגמרי, חס ושלום, אבל עיקר האש היא תאוות ניאוף, בבחי' עין רואה ולב חומד, כמבואר בתורה יט אות ג' שהשרש של כולן היא תאוות ניאוף זה לשונו – שהרע הכולל, שכל הרעות של ע' לשון כלולין בו היינו תבערת המדורה של תאוות ניאוף שכל הע' לשון משוקעין וכלולין בו. כי אע"פ שכל תאוות רעה היא פניה מהקב"ה אל הרע, דהיינו סטיה ולב זונה ופונה ממנו ית', אבל העיקר בזה היא תאוות ניאוף, שהוא עיקר פגם הברית והקשר עם הקב"ה. ועל כן דייקא סוטה נקראת על שם הסטיה והפניה מבעלה, ודייקא ניאוף נקרא פגם הברית.

הערת מוהר"ן – כן כל זה שמענו מתוך שיחותיו הקדושים, ותוכן כוונתו בזה לא ביאר היטב, אך כפי מה שהבנתי משיחתו, הכוונה שאין מועיל שום עצה למעט תאוות ניאוף ע"י איזה תחבולה, כי מזיק להמוח. כי הי' אפשר להחליש התאוה ע"י מיעוט שינה או ריבוי שינה, אבל שניהם מזיקים להמוח. ע"כ אין חכמה ואין עצה כנגד [כ] זה, רק להתחזק להיות גבור לכבוש את יצרו, וה' יעזור לו לסלק תאוה זאת מאתו] ואף על פי שהתורה מצילה מיצד"ר זה רק בזמן שעוסק בה/כז אבל כשלא עוסק אזי צריך להתגבר על יצרו כנ"ל, שגם מיעוט שינה יכול

לומר וְלִמָּה נִבְרָאתִי שאם אין התגברות היצר הרע מה חשובה העבודה, מִיָּד וְתִלָּךְ לְדָרֶשׁ אֶת ה'. וַיֹּאמֶר ה' לֵה שְׁנֵי גִיּוֹם בְּבִטְנָהּ, וְשְׁנֵי לְאִמִּים וְגוֹמֵר פ"י אל תקרי גיום אלא גאים אלו שְׁנֵי גִיּוֹם שֶׁהֵם הַכֶּבֶד וְהַלֵּב הַמְנַהִיגִים אֶת הַגּוֹף, רַבִּי יוֹסִי אָמַר, הַמּוֹחַ וְהַלֵּב כִּי הַמּוֹחַ מְנַהִיג אֶת הָרֹאשׁ וְהַלֵּב אֶת הַגּוֹף, רַבִּי יְהוֹדָה אָמַר, הַמּוֹחַ אֵין בְּכֹלל זֶה שֶׁל הַב' גִּיּוֹם, מִשְׁמַע דְּקִיבִי בְּבִטְנָהּ, וְהַמּוֹחַ אֵינוֹ בְּבִטְנָהּ אֲלָא בְּרֹאשׁ, ור"ל שעדיין תחיה עבודה לעתיד לבא שהלב והמוח לא יתגאו על אחריים, ומש"כ וְשְׁנֵי לְאִמִּים מִמֶּעֵיךְ וְגוֹמֵר, וְרַב יַעֲבֹד צָעִיר פִּירוּשׁ זֶהוּ הַכֶּבֶד שֶׁהוּא רֵב וְגִדּוּל, וְהוּא מִשְׁמַשׁ לִפְנֵי הַלֵּב שֶׁהוּא קָטָן כְּנִגְרוֹ, דָּאָמַר רַבִּי יְהוֹדָה, הַכֶּבֶד קוֹלֵט אֶת הַדָּם וּמִשְׁמַשׁ בּוֹ לִפְנֵי הַלֵּב שֶׁמִּבְחָר הַדָּמִים מַעֲלֵה וְנוֹתֵן לַהֵלֶב. (מפניס)

(דף קל"ח ע"ב) וַיֵּצֵא הָרֹאשׁוֹן אֶדְמוֹנִי פִירוּשׁ אָמַר רַב כְּהֵנָּה, הַכֶּבֶד הוּא הָרֹאשׁוֹן הוּא נְבִירָא רֹאשׁוֹן, וְהוּא אֶדְמוֹנִי, לָמָּה הוּא אֶדְמוֹנִי, עַל שְׂבֻלָּע אֶת הַדָּם תַּחֲלָה כִּי הַכֶּבֶד מִקְבֵּל כָּל הַדָּמִים תַּחֲלָה, רַבִּי אֱלִיעֶזֶר אָמַר, לָמָּה נִקְרָא שְׁמוֹ שֶׁל הַכֶּבֶד רֹאשׁוֹן, עַל שֶׁהוּא רֹאשׁוֹן לְבִלְעֵי הַדָּם מִכָּל הַמַּאֲכָל, וְהוּא רֹאשׁוֹן לָדָם כִּי הוּא מֵהַפֶּךְ הַמַּאֲכָל לָדָם, אֲבָל לֹא לִיצִיָּה כִּי הֵלֶב נְבִירָא תַּחֲלָה לִפְנֵי הַכֶּבֶד, אִם כֵּן וְכֵמָּן נִזְקִים מִשׁ"כ וְרַב יַעֲבֹד צָעִיר לָמָּה נִקְרָא הַכֶּבֶד רֵב, וְאָמַר עַל שֶׁהוּא רֵב וְגִדּוּל בְּשַׁעֲרוֹ מִן הַלֵּב, וְהוּא עוֹבֵד לָלֵב כִּי הֵלֶב הוּא הַמֶּלֶךְ שֶׁל כָּל הָאֲבֵרִים. (מפניס)

טו ליקוטי מוהר"ן תורה לה אות ב' ואח"כ כשאדם שומר א"ע משכליות חיצוניים, לא זו אף זו, שצריך לחדש השכל בכל עת. וזה בחי' ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית, כי חידוש בראשית הוא חידוש החכמה, כמ"ש כולם בחכמה עשית. כי חידוש השכל היא חידוש הנשמה, כי השכל הוא הנשמה, כמ"ש (איוב ל"ב) נשמת שדי תבינם. כמ"ש רז"ל (ברכות י') מה הקדוש ברוך הוא זן את העולם אף הנשמה זנה את גופה, נמצא שהנשמה היא מחי' את הגוף, והיא בעצמה השכל, כמ"ש (קהלת ז') החכמה תחיה וכו':

שם אות ג' וחידוש השכל, היינו חידוש הנשמה, הוא ע"י שינה, כמובא בזה"ק (בראשית דף י"ט ע"א, ויקהל דף ר"ג ע"ב) חדשים לבקרים רבה אמונתך. כי כשהמוחין מתייגעים, אז ע"י השינה הם מתחדשים, כנראה בחוש. וזהו שאנו מברכין הנוהג ליעף כח, כי היו מתחלה עייפים ועכשיו נתחזקו. ובשעת השינה, המוחין, היינו הנשמה, באה בתוך אמונה, בחי' חדשים לבקרים וכו' כמובא בזה"ק (שם):

"שבילי אמונה נתיב חמישי סוף השביל השישי ד"ה אמנם רבוי השינה.

יח שבילי אמונה (לרבי מאיר אטלבי נכד הרא"ש) הנהיב החמישי – השביל השישי – אמנם רבוי השינה מזקת לפי שתמלא הראש מחלאים ומחלשת הגוף ומרפה אותו ומקררת אותו כי מכבה חום הטבעי ומרבה ליחות ויותר לגופות הבריאים. וכמו כן רבוי ההקצה מיבשה רטיבות הגוף והמוח עד שישתגע האדם ומרבה החמימות ומפסדת מראה הפנים כי היא מכערת התואר ומגברת המרה האדומה ויותר לגופות היבשות. אמנם ההקצה הממוצעת כשיעור הראוי מועילה לגוף מאד ומנקה אותו מהמותרות.

ט עיין תורה ח' תנינא אות ב' שהדעת היא חומה בפני התאוה הזו, אלא אם הסט"א יונקת מהרחמנות ואזי נופל למוחין דקטנות, וצ"ע כיון שישן כפי הצורך ומוחו בכל כוחו אין הדעת שלו חומה בפני התאוה.

² נוסף בתקפא

³ לשה"כ משלי כא ל'

^{כב} סוטה דף כא. – א"ר יוסף מצוה בעידנא דעסיק בה מגנא מהיסורין ומצלא מהחטא בעידנא דלא עסיק בה אגוני מגנא אצולי לא מצלא, תורה בין בעידנא דעסיק בה ובין בעידנא דלא עסיק בה מגנא ומצלא. מתקיף לה רבה אלא מעתה דואג ואחיתופל מי לא עסקי בתורה

לעזור רק עם לימוד תורה/כ"ג, כי בלא תורה הוא מחליש את המוח, ובאמת גם עם תורה צריך בזה זהירות וישוב הדעת/כ"ג, כי אמנם אמת מזה שכתבו/כ"ג שצריך תמיד להרגיש שבכל רגע בטלה ושינה מפסיד אלפי דינרים/כ"ג, אבל גם צריך לדעת שלהם היה גוף ומח חזק ובירידת הדורות נחלשו הגופות, ולואי שלא נבטל גם עם שינה לפי צרכינו :

עד כאן ביאור חברותא לתורה רנג



ביאורים והערות להרב יהודה שינפלד – יש לדעת דההוספה של מהר"ן שאין עצה כנגד התאוה, היא רק באופן מוחלט, אבל באופן זמני שפיר אפשר להשתמש בעצה של מיעוט שינה והחלשת הגוף, וכידוע מהחת"ס שהקיז לעצמו דם בבחרותו כדי להחליש התאוה וכך יכל להמשיך ללמוד בישיבה עוד כמה שנים, רק מודיע פה דאין כוונת התוה"ק שיחליש אדם את עצמו, רק שיתאמץ לכבוש את יצרו ויתפלל לה' שיתנונו בידו, דדרכיה דרכי נועם ולא דורשת התורה מהאדם סיגופים. אבל ליחיד הרוצה למסור גופו עד שימשול בו, הרשות נתונה, ובלבד שישגיח היטב שלא יצא שברו בהפסדו, דפעמים מזיק לעצמו ומפסיד מצד אחר יותר מהריוח, ומצינו בתשובת הגאונים (לפי מה שביארום האחרונים) על רב ששת ורב יוסף שרצו להחליש ראייתם ובסוף נתעוורו לגמרי. וידוע מהרבה צדיקים שהעמיסו על עצמם יותר מידי עד שהגיע למשבר עצבים והוצרכו למנוחה שנה שלימה. אבל מאידך הרבה צדיקים סיגפו עצמם והצליחו להאריך ימים בלי רופא, רק א"א למסור דרך זו לרבים, ולכן מודיע פה מה הדרך הכבושה לרבים – לכבוש את יצרו כמו שהוא בתקפו, ולצפות לישועת ה', וכמ"ש צופה רשע לצדיק ומבקש המיתו, ה' לא יעזבנו בידו ...

אמאי לא היגנה עליהו? אלא אמר רבא תורה בעידנא דעסיק בה ומצלא בעידנא דלא עסיק בה אגוני מגנא מהייסורין אצולי לא מצלא מהחטא.

כ"ג מהרש"א על בבא בתרא דף י. – אלו ת"ח שמנדיין שינה וכו'. יש לפרש בזה ע"ד וקוי ה' יחליפו כח שאמרו בסוף קדושין שהתורה נותנת כח ללומדי תורה ולפי שמיעוט השינה מחליש את האדם אמר בת"ח המנדיין שינה בעוה"ז בלימוד תורתם הקב"ה נותן להם כח ללמוד תורה ומשביעין בעוה"ז שכינתו דלעולם הבא דאין שם שינה וחלשות האדם כדאמרינן אלא שהצדיקים יושבין ונהנין מזיו השכינה וק"ל:

כ"ד ראה תפילות ותחנונים לטשערינער רב אות מב – (מיוסד על תורה רנ"ג קמא) וזכנו למעט בשנה בתכלית המעוט כפי האפשר לנו וכפי יכולתנו, ועל ידי זה נזכה לשפך האש הבוער בקרבנו לכל התאוות ובפרט לתאוות משגל. ונזכה להשיג בענין זה הדרך הישר והנכון, בכדי שלא למעט בשנה יותר מדאי – עד שיתבטל ויחלש אצלנו על ידי זה כח המשגל לגמרי, גם מה שצריך לשם מצוה ולקיום המין. ועזרנו שלא יזיק לנו למח כלל מה שנמעט בשנה, רק נזכה למחין זכים וצחים ושלמים בתכלית השלמות כראוי. עכ"ל.

ולפעמים רואים אדם שממעט מאד בשינה ורוצים לחקות אותו, וצריך זהירות כי זה תלוי בכוחות הגוף ובשעושה למעלה ממדרגתו וכוחות גופו יכול להזיק לא רק למוחו אלא גם לגופו. (כמו שכתב הר"א שיק ד"ל במכתביו מעשה בזה)

כ"ה ראה בפלא יועץ (ערך שינה) כתב: אבל לא יגרה אדם את עצמו בשינה, ואף אם חבלי שינה נופלים עליו, ידחוק עצמו ויעמוד ויפיג על הרצפה וירחץ פניו עד אשר ירגיל את עצמו במיעוט שינה, כי ההרגל נעשה טבע. וידמה כמי שיש לו להרויח אלף אלפי דינרי זהב, שאינו תאב לישון ימים ולילות, על אחת כמה וכמה לעסוק בתורה ולעשות נחת רוח ליוצרנו.

כ"ו מסופר על הצדיק שקיבל רק תלמידים שהיו מוכנים לעסוק בעבודת ה' עד כלות הכוחות ממש עד שנפלו ונרדמו מרוב חולשה, והיה מעשה באחד שפעם אחת הספיק עוד למשוך כרית אל מתחת לראשו, ונוף בו רבו שבכח הזה יכול היה לעבוד את ה' עוד קצת.