

לעיל סקרנו עניני השחיטה. בפרק זה נמשיך לעיין בטיעונים ובנימוקים השונים שהועלו בעד הצמחונות. צמחונות מוגדרת כהימנעות מאכילת בשר בקר, צאן, חיות, עופות ולעתים גם דגים, מטעמים שונים, בדרך כלל הנובעים מנימוקים שבדת, מוסר, סגפנות או תזונה<sup>1</sup>. הטבעונות מחמירה עוד יותר, ואוסרת אכילת כל דבר הבא מן החי, כולל מאכלי חלב וביצים<sup>2</sup>. תורת הצמחונות עתיקה היא, והיא הופיעה על במת ההסטוריה לראשונה בהודו ובארצות אגן הים התיכון המזרחי, כאלף שנה לפני הספירה הנהוגה. בין המאמינים בתורה זו היו סיעת הפילוסופים הפתגוריים ביוון, על בסיס האחוה לכל חיות ויצורי היקום, ועל בסיס שהדיאטה הפשוטה והצנועה היא בריאה יותר. בעקבותם באו פילוסופים יוונים רבים. בין התומכים בשיטה זו היו גם הבודים, היינים והברהמינים בהודו ומשם התפשטה ליתר המזרח הרחוק. כידוע בהודו הקפדה יתרה הושמה במיוחד על היחס לפרה. בעולם המודרני, רעיון זה מצא תומכים בין פילוסופים ואנשי רוח נוצרים שונים, ואף בכיתות פרוטסטנטיות אחדות. לאחרונה, קיימים מיזוגים והשפעות הדדיות בין התומכים שבמערב, ולבין הדתות והאמונות המזרחיות.

בין הטעמים שנאמרו כנימוקים להתנגדות זו:

- א. סגפנות. חוסר הבשר פועל לדכא תאוות גופניות, המטרידות והמסכנות את שלותו הנפשית של האדם, הנוקט בשיטות סגפנות על מנת לנטרל תאוות גוף אלו.
- ב. שינוי אופי. אוכלי בהמות משתנים באופיים להיות יותר בהמיים, עקב השפעת האוכל על גוף אוכלו.
- ג. כלכלה. עלות הכספית הגדולה הכרוכה באכילת בשר יתירה ומיותרת היא. כסף זה ניתן לניצול לטובת מטרות בעלות ערכים חיוכים יותר – פילנטרופיים וציבוריים – כגון תרומה לצדקה, סעד וכדומה.

- 1 ראה, Art. Vegetarianism. Encyclopedia Britanica, 1970, ובאנציקלופדיה עברית ערך "צמחונות וטבעונות". יש גם הנמנעים מאכילה מטעמים אלרגיים, ואין זה לעניננו כאן.
- 2 שם. המשתמשים במאכלי חלב נקראים Lactovegetarians ואילו הנמנעים E. B.; Vegans שם.

ד. אכזריות ומוסר. להרוג בעל חיים בעל אינטלגנצ'יה ותחושה, המפחד ממוות, איננו מוסרי. לבהמות אלו ישנן "זכויות".

אוצר החכמה

ה. בריאות ואריכות ימים. יש גם הטוענים לרעת תכונת אכילת בשר מבחינת תופעות לואי ונזק לבריאות (כולסטרלים וכדומה).<sup>3</sup>

נעיין בטענות אלו במקורות תורת ישראל, ואחר כך נעיין במקורות לגבי עצם אכילת הבשר.

## סגפנות

ארי"ח 1234567

ככלל, הסגפנות מתוארת במקורות באור שלילי, ורק במצבים מסויימים ניתן לנקוט בסגפנות כאמצעי חירום ארעי בלבד. מקור הדברים נמצא בדין הנזיר.<sup>4</sup> אדם הרואה בעצמו נטייה לקלקול והידרדרות רוחניים, מקבל על עצמו נדר הנזירות, ובו הוא מתנזר ופורש מן שתיית היין (ואף מאכילת ענבים וכדומה), מן התספורת והגילוח וכן מטומאת מת. המניע הנכון להינזרות זו בעיני חז"ל, מהו? "תניא, רבי אומר, למה נסמכה פרשת נזיר לפרשת סוטה, לומר לך שכל הרואה סוטה בקלקולה, יזיר עצמו מן היין".<sup>5</sup> הקלקול המוסרי של האשה המנאפת הוא אם כן המניע. אם כך קורה לאדם מישראל עקב המשיכה אחרי תאות הלב ועקב אולי השימוש ביין המשכר, עדיף להגביל כחות הגוף ולא להיתפס ליין ולתפנוקים אחרים.

וכן הוא ברוח זה, בסיפור הבא:<sup>6</sup> "אמר שמעון הצדיק (שהיה כהן גדול), מימי לא אכלתי אשם נזיר טמא, חוץ מאדם אחד שבא אלי מן הדרום, יפה עינים וטוב רואי וקווצותיו סדורות לו תלתלים. אמרתי לו, בני מה ראית לשחת שער נאה זה. אמר לי, רועה הייתי לאבא בעירי, והלכתי לשאוב מים מן המעיין, ונסתכלתי בבבואה שלי (במים), ופתח יצרי עלי, וביקש לטורדני מן העולם. אמרתי לו (ליצרי הרע), ריקא, מפני מה אתה מתגאה

3 E.B. שם. יצויין שאין כרגע שום ממצאים מדעיים המצביעים על רעת אכילת הבשר, בכל אופן בצורה מאוזנת. לרוב, חלבון מן החי עדיף מבחינה תזונתית. בטבעונות חסר בתפריט ויטמין B12 הבא רק מן החי, וחוסר זה גורם לאנמיה והפרעות במערכת העצבים המרכזית. אכילת ירק גורמת גם לבעיות עיכול מסויימות – כגון גזים וגירויים שונים; ראה א. ע. שם.

4 במדבר ו': א' – כ"א.

5 ברכות ס"ג ע"א, תורש"ל ל"ז אות א', ט' וכ"ג (לפרשת נשא שם).

6 נזיר ד' ע"ב, נדרים ט'.

בעולם שאינו שלך, שסופך להיות רימה ותולעה. העבודה (לשון שבועה), שאגלתן (השערות היפות הללו) לשמים. עמדתי ונשקתיו על ראשו. אמרתי לו, כמותך ירבו נזירים בישראל. עליך הכתוב אומר, 'איש כי יפליא לנדור נזיר, להזיר לה'". כוונת רועה פשוט ותמים זה היתה ממש לשם שמים. שמעון הצדיק, שהיה משיירי כנסת הגדולה<sup>7</sup>, המפורסם בין הכוהנים הגדולים שבזמן בית שני, נהג שלא לאכול מקרבנות אשם של נזיר שנטמא באמצע תקופת נזירותו<sup>8</sup>, כי במקרה זה על הנזיר להביא קרבן אשם למקדש ולהתחיל תקופת הנזירות מחדש, ויש לחשוש שמא מתחרט הנזיר על קבלת הנדר מעיקרו, ואין הקרבן הלזה קרבן אמיתי, אלא חולין בעזרה<sup>9</sup>. אולם אותו עלם יפה שבא מן הדרום, נדר נזירות כדי שיצרו הרע לא ישפיע עליו להיתפס למידת הגאווה ולתאוות גופניות אחרות. על אדם זה שקפץ ונדר שלא לטפל בשערותיו הנאות, אלא להביאן קרבן לה' (בסוף תקופת הנזירות, הנזיר מגלח שערותיו ושורפן על האש בבית המקדש<sup>10</sup>), אמר שמעון הצדיק שיש לסמוך עליו שכוונתו לשמים, ואפילו אם נטמא באמצע תקופתו, דעתו תישאר איתנה ואין הוא מתחרט; כמוהו ירבו נזירים בישראל!

ואעפ"כ, הנזיר נקרא חוטא. והנה סופר בפסוק, שבין קרבנות הנזיר אשר הוא מביא בתום תקופת נזירותו, "ועשה הכהן אחד לחטאת ואחד לעולה, וכפר עליו מאשר חטא על הנפש"<sup>11</sup>, ו"תניא, רבי אלעזר הקפר ברבי אומר, מה תלמוד לומר 'וכפר עליו מאשר חטא על הנפש'? וכי באיזה נפש חטא זה? אלא שציער עצמו מן היין. והלא הדברים קל וחומר, ומה זה שלא ציער עצמו אלא מן היין נקרא חוטא, המצער עצמו מכל דבר ודבר (כלומר, היושב בתענית), על אחת כמה וכמה". אם כן, מן הנזיר נלמד שהפרישות עבירה היא, ואין לאדם לצער את עצמו אפילו מדבר אחד, וכל שכן בתענית בה הוא מתנזר מאכילה ושתייה בכלל. כך דעתו של שמואל לגבי תענית, במסכת תענית<sup>12</sup>. אולם יש חולקים. לפי רבי

7 אבות א': ב'. הוא שימש בכהונה גדולה ארבעים שנה; יומא ל"ט ע"ב, ועיין אוצר ישראל בערכו.

8 סתם נזירות שלוש יום; נזיר ה' וז', רמב"ם הלכות נזירות פ"ג ה"א.

9 רש"י לנזיר ד' ע"ב בד"ה לא אכלתי.

10 במדבר ו': י"ח.

11 שם, פסוק י"א. ליתר דיוק מדובר בנזיר טמא, עיין הערה 14.

12 תענית י"א ע"א, ובמקבילות רבות. לפי דעה זו מחדש רבי יצחק אלחנן ספקטור שאין שליח לנזירות, כי אין שליח לדבר עבירה; שו"ת באר יצחק חיו"ד סי' כ"ח.

בשו"ת הר"י מגש סי' קפ"ו איתא שמי שנדר מבשר ויין "עבר על דברי תורה . . . והתורה לא התירה לאדם לצער את עצמו", וכן הוא בשו"ת חת"ס חאר"ח סי' קנ"ט; מובא בספר יד אפרים סי' י"ד פ"י (עמ' קנ"ז ואילך), הדן בשביתת רעב ע"פ התורה.

אלעזר, הנזיר נקרא קדוש<sup>13</sup>. בעלי התוספות מציינים<sup>14</sup> שאמנם לפי דעת שמואל נקרא היושב בתענית חוטא, אבל ברור שיש כאן ג"כ מצוה, שכן הצום מכפר על עונות<sup>15</sup>.

וזה לשון הכוזרי<sup>15</sup>: "והנה צום היום הזה (יוה"כ) עושה את החסיד דומה כמעט למלאכים, שכן עובר עליו היום בענוה ובכניעה, בעמידה ובהשתחויה, בשיבות ובהודאה, וכל כחותיו הגופניים צמים מן הצרכים הטבעיים וטרודים בטרדה של מצוה לבד, כאלו לא היה בו טבע בהמי כלל. וכזה יהיה צום החסיד בכל עת אשר יצום". אם כן, התעלות מהטבע והגשמיות יש בצום.

וכך כותב הרדב"ז בתשובותיו<sup>15</sup>: "וצריך שתדע שאמרו בעלי החכמה, שהתענית

13 תענית שם. וראה באריכות בדברי ספר החינוך סי' שס"ה, שעזיבת הגשמיות והחומריות משובחת, בתנאי שאין זה מזיק לגוף ולבריאות, ע"ש. אולם הרמב"ן סובר שהנזיר נקרא חוטא בגלל שירד ויצא ממדרגתו הגבוהה ברוחניות, לחזור לעניני העולם הזה; פי' הרמב"ן לבמדבר ו': י"ד. וכן הוא, בשני הטעמים, אצל בעל ספר החינוך סי' שס"ו. וע"ע באבן עזרא לבמדבר שם פסוק ז', כי לשון נזיר בא מלשון נזר וכתר: "כי כל בני אדם עבדי תאות העולם, והמלך האמיתי, שיש לו נזר ועטרת מלכות בראשו, כל מי שהוא חפשי מן התאות". וע"ע במו"נ ח"ג סוף פמ"ח.

14 תוס' שם, בד"ה אמר שמואל, וכן הוא בדברי ר"ת בתוס' ב"ק צ"א ע"ב בד"ה אלא שציער.  
15 רש"י שם בד"ה נקרא קדוש: "מתמרקין עונותיו כשמתענה". האחרונים הסבירו את דבריו ע"פ סוגית הגמרא יומא פ"ו ע"א, שישנן עבירות חמורות שתשובה לא מספקת להן וגם יום הכיפורים, אלא גם יסורי הגוף, והתענית מכפרת בתור יסורי הגוף, ואלו חייבי כריתות ומיתות בית דין; ראה רמב"ם הל' תשובה פ"א ה"ד. ולעניננו, התענית, ראה ברמב"ם הל' תענית פ"א ובנו"כ לשם, בפרמ"ג א"א לסי' תקע"א ס"ק א', מובא בכה"ח לשם ס"ק א', ובשו"ת ח"ס חאר"ח סי' קע"ג וקע"ה. וראה עוד שו"ע אור"ח סימן תקע"ה ח'. "כשם שהציבור מתענים למתפללים על צרתם, כך כל יחיד מתענה ומתפלל על צרתו"; סימן תקע"ח.

15\* כוזרי מאמר ג' סוף סעיף ה', ע"פ תרגומו של אבן שמואל: המקור הוא בפרדר"א פמ"ו. לדעת רבינו בחיי, כמין החלשה של כחות הגוף, של הנפש הבהמית שבאדם, יש בתענית, "וכאשר יצום ויתענה הכח הבהמית תשש והחומר מדלדל, ובאותה שעה יהל עליו אור השכל ויכוין אל האמת, ותהיה עבודתו רצויה ותפלתו מקובלת... לפי שהמאכל והמשתה סבה לגסות הטבע ולגודל הלב, ויבא מזה שישכח את השם"; ראה רבינו בחיי, כד הקמח בערך "תענית". כח הבהמי הוא כח המתאווה לתאוות הגוף וכדומה. וע"ע בפירושו הרמב"ן ובפי' רבינו בחיי לבראשית כ': ז' ובמנורת המאור הנר החמישי החלק השלישי פ"א, ובגנזי חיים לרח"פ ח': ל"ט-מ' ומ"ב.

15\*\* שו"ת הרדב"ז ח"ג סי' תי"ח (=תתס"א). מקורותיו הם בזהר שמות כ' ע"א וע"ב, קי"ט ע"א וע"ב, קנ"ג ע"ב ובוהר חדש רות פ' ע"א. התענית חשובה יותר מהקרבן; שם. וברוח זה נמצא

**הראוי**, במקום קרבן עומד ועדיף טפי, שזה בגופו וזה בממונו, כי האש היסודי (שבתוך הגוף) האוכל בכחותיו בזמן שאינו מוצא מזון לאכול, הוא כנגד האש האוכל הקרבן מעל המזבח, וההבל (=האור החם) היוצא מפיו הוא כנגד העשן העולה מן המזבח, ונמצא גופו מזבח כפרה, ולכן היו בעלי נפש הקדושים מתענים כמה תעניות (כצ"ל)... וכל זה בתנאי שלא יסגף עצמו יותר מדאי, שזה ודאי נקרא אצל החכמים חוטא, והדרך הממוצע (=האמצעית) הוא הנכון". אם כן, קדושה יש בצום, מעין הקדושה והעבודה של הקרבן בבית המקדש, אבל גם סכנה של נזק עצמי, ויש לשקול הדבר היטב היטב, ואין להרבות.

אוצר החכמה

וכן הוא לגבי נדרי פרישות. כתוב בתורה<sup>16</sup>: "איש כי ידור נדר לה' או השבע שבועה לאסור אסר על נפשו, לא יחל דברו, ככל היוצא מפיו יעשה". מכאן לנדרי איסור, שאם אדם ידור עצמו לאסור עליו מאכל פלוני (חברת פלוני, ביתו של פלוני וכדומה), אזי מחוייב הוא על פי דין תורה להתייחס למאכל פלוני כאל חפץ של איסור גמור מדאורייתא, ויש כאן מצות לא תעשה ומצוה עשה. גם כאן יש שתי גישות לעצם תופעת הנודר. לפי דעת רבי

גם בספר סדר היום לרבי משה בן מכיר, ממקובלי צפת בזמן האר"י זצ"ל, בסדר הלימוד (עמ' נ"ו במהדורת ירושלים תשל"ח), ע"ש. וע"ע ביפ"ל ח"ב לאר"ח תקע"א ובקונ"א. וכן הוא במנורת המאור, הנר החמישי החלק השלישי בפרק א': "יש מתענה לצורך, ויש מתענה שלא לצורך, וקראו למתענה לצורך קדוש וחסיד, ומתענה שלא לצורך קראוהו חוטא". וברוח זה נמצא בדברי הכלי יקר לפרשת חוקת בד"ה ומה: "הצומות מטמאים את הטהורים ומטהרים הטמאים". וכותב הראי"ה קוק זצ"ל, שבכח הקרבן להחליש את כח הרע בלבד, מבלי להרוס את כח הטוב שבגוף, ואנו תפילה שכך תהיה גם תעניתנו: ראה דבריו בעולת ראי"ה ח"א עמ' רצ"ג (יהי רצון שבמנחה ליום צום), וכן באורות הקודש ח"ג עמ' רפ"ט צ ובאגרות ראי"ה ח"א סימן ע"ט (רק לכריא לצורך ריסון כחותיו היתרים, וכן לציבור).

אולם ראוי למעט באכילה מתוך תאוה, ופרישה מאוכל באמצע אכילה של תאוה נחשבת כתענית: ספר חסידים סי' י"ב ונ', פי' הרמב"ן להתחלת פרשת קדושים וברבינו בחיי לשם, מגיד מישרים אזהרות ותקונים וסייגים אות ט"ז וי"ח, מג"א לאר"ח סי' תקע"א ובפוסקים לשם, ניצוצי אור לגיטין ע' ע"א, ספר פרדס צבי לר"צ מושקוביץ לדברים ב': כ"ח ועוד. מקור לכך נמצא בדברי חז"ל בגיטין ע' ע"א: "סעודה שהנאתך (ממנה), משוך ירך הימנה", ומפרש רש"י שסעודה שערבה לך אל תמלא כריסך ממנה. וע"ע כה"ח לאר"ח סי' קנ"ז. למקורות על ההסתפקות באכילה, עיין רמב"ם הלכות דיעות פ"ד ה"ט וז' ובספר יד אפרים סוף סי' י"ד. על תענית שעות ומיעוט באכילה בכלל כמכפרים במקום יסורים, עיין נפש חיים לרח"פ בערך יסורין, י': ל"ז.

16 במדבר ל': ג'.

נתן, מיותרת ועבירה היא לאדם לנדר<sup>17</sup>. מאידך, למדנו במשנה במסכת אבות<sup>18</sup>: "רבי עקיבא אומר... נדרים סיג לפרישות". ומפרש הברטנורה: "בזמן שאדם מתחיל בפרישות (כלומר, לפרוש מן העבירות ומידות רעות) ומתירא שלא יעבור, מקבל עליו בלשון נדר שלא יעשה כך וכך, וע"י כן הוא כובש את יצרו"<sup>19</sup>.

הרמב"ם מסכם ומפשר בין שתי הגישות, ואלו דבריו<sup>20</sup>: "מי שנדר נדרים כדי לכונן דעותיו ולתקן מעשיו, הרי זה זריז ומשובח. כיצד? כגון מי שהיה זולל (להוט אחרי תאות האוכל) ואסר עליו הבשר שנה או שנתיים, או מי שהיה שוגה בין ואסר היין על עצמו זמן מרובה, או אסר השכרות לעולם, וכן מי שהיה רודף השלמונים ונבהל להון ואסר על עצמו המתנות או הניית (=הנאת) אנשי מדינה זו, וכן מי שהיה מתגאה ביופיו ונדר בנוזר וכיוצא בנדרים אלו, כולן דרך עבודה לשם הם, וכנדרים אלו וכיוצא בהן אמרו חכמים, נדרים סיג לפרישות". בסיכום, כמין אמצעי לשעת חירום נמסר בידי של האדם הנכשל בעמידה לפני עצת יצרו הרע לרדוף מידות רעות ומגונות והנאת הגוף. האפשרות לאסור באיסור של תורה, דבר המותר מעיקר הדין אלא שהוא מושך להתמכרות, היא היא מצוות הנדר והשבועות. המשתמש בנדר בתור שכזה, עבודת ה' היא לו, ומצוה עושה.

אולם, "אף על פי שהן עבודה (לשם), לא ירבה אדם בנדרים איסור, ולא ירגיל עצמו בהם, אלא יפרוש מדברים שראוי לפרוש מהן בלא נדר"<sup>21</sup>. כלומר, סכנה גדולה יש בנדר, שכן אדם יכול להיכשל גם כן באיסור הנדר, ועל כן "אל תהי רגיל בנדרים; כל הנודר,

17 נדרים כ"ב ע"א: "רבי נתן אומר, הנודר כאילו בנה במה (בנה מזבח במקום חוץ מבית המקדש, ואסור לעשות כן בשעה שמזבח בביהמ"ק קיים, ואף בזמן הזה לאחר החורבן אסור, מחמת קדושת המקום), והמקיימו כאילו הקריב עליו קרבן".

18 אבות ג': י"ג, וע"ע בפירושי רש"י, רמב"ם ורבינו יונה לשם.

19 פירוש הרע"ב לאבות שם. וכן הוא בפירוש בעל תפארת ישראל למשנה זו: "ע"י רדיפות תאוות הגופניות אפשר שיחטא האדם, ואפילו יעשה לפניהן גדר לפרוש גם מן ההיתר, יש לחוש שאם על האיסור אינו חושש, מכל שכן שלא יחוש מלעבור על הגדר המותר מן התורה. להכי יעץ התנא, נדרים סיג לפרישות מהתאוה, דאז ישתמר מלחטוא בתרתי (בשניים), בהנדר ובהאיסור".

20 הלכות נדרים פ"ג הכ"ג - כ"ה. ראה עוד שו"ת הרי"ד סי' ת, וכספר יראים השלם סי' פ' (=שי"ט), ובתוע"ר לשם באריכות.

21 רמב"ם שם, הל' כ"ד.

אע"פ שמקיימו נקרא רשע ונקרא חוטא<sup>22</sup>, וכן הוא בלשון הכתוב<sup>23</sup>: "וכי תחדל לנדור, לא יהיה בך חטא", וכן הוא אומר<sup>24</sup>: "טוב אם לא תדור, משתדור ולא תשלם". ועל זה אומר רבי מאיר: "טוב משניהם שאינו נודר כל עיקר"<sup>25</sup>.

לפני תוספת

אם כן, הנדר הבא לחזק את כוחו הנפשי של האדם בפרשו מדברי איסור, למרות האלמנט של סגפנות שבו, לעתים הוא לצורך. מצבים אלו אינם ענין שכשיגרה, ואין להתרגל ובוודאי אין להרבות בנדורים. ואפילו במצבים אלו, שמצוה בדבר, מצוה היא המעורבת בעבירה, שכן "כל הנודר, אף על פי שמקיימו נקרא רשע ונקרא חוטא"<sup>22</sup>, על אשר הגיע למצב שכזה, שאין הוא יכול לפרוש מן האסור או מן המידה המגונה אלא בדרך של איסור המותר לו.

ואל נא נשכח את דברי חז"ל<sup>26</sup>, שבעולם הבא עתיד האדם לתת דין וחשבון על כל פרי ומאכל טוב בעולם הזה, אשר מנע את עצמו ממנו ולא ברך עליו ברכה לשמים. וזה לשון התלמוד הירושלמי: "אמר רבי חזקיה ר' כהן בשם רב: עתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל מה שראת עינו ולא אכל". ושוב סופר על ר' אלעזר שחשש מאד לדיעה זו, ונהג לאסוף פרוטות במשך כל השנה, וקנה ואכל מכל פרי חדש במשך השנה<sup>27</sup>. ובעצם שתי סיבות לדין וחשבון זה, ולמנהג טוב זה<sup>28</sup>: "שחטא על הנפש שסגפה חנם", ו"עשה (רבי אלעזר כן) לברך (כרכת) שהחיינו וליתן שבח והודיה לה' על שברא בריות טובות ליהנות בהן בני אדם, ברוך אל ההודאות"<sup>29</sup>. אם כן העולם נברא להנאתו של האדם, ודין וחשבון יימסר לעתיד על אשר לא נהנה בשמחה ממתנותיו של הקב"ה.

הנהגה

22 שו"ע יו"ד סי' ר"ג סעיף א', וברוח זה כל הסימן שם, ע"ש. אולם, "בעת צרה מותר לנדור": שם, סעיף ה'. דברי הרמב"ם הללו הובאו להלכה כלשונם בשו"ע יו"ד שם, סעיף ז'. וראה עוד בהרחבה בהקדמת הרמב"ם לפירושו למסכת אבות ("שמונה פרקים"), בעיקר בפ"ד. ואולי מסיבה זו, ניתנת האחריות לבטל את הנדרים ע"י חכם, אב או בעל; ראה במדבר שם בהמשך, וע"ע במור"נ ח"ג סוף פ' מ"ח.

23 דברים כ"ג: וראה עוד בנדורים כ"ב ע"א וע"ז ע"ב.

24 קהלת ה': ד'.

25 מדרש רבה לקהלת, שם. וע"ע בחכמת אדם צ"א: ב'.

26 ירושלמי, סוף מסכת קידושין.

27 ר' לעזר חשש להדא שמועתא, מצמית ליה פריטין (אסף פרוטות: ערוך השלם, ערך "צמת") ואכיל בהון מכל מילה חדא בשתא". וע"ע בשו"ת הרדב"ז ח"א סי' תק"פ.

28 קרבן עדה לירושלמי שם.

29 מתוך נוסח הברכה שנתקנה ל"יוצא כימי ניסן (בהתחלת האביב) ורואה אילנות (פרי) שמוציאין פרח", הרי שאדם זה מברך: "ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם, שלא חיסר בעולמו כלום,

דברי הירושלמי האלו הובאו להלכה בדברי הפוסקים, וזה לשון המשנה ברורה<sup>30</sup>:  
 "כתבו האחרונים בשם הירושלמי, דמצוה לאכול מעט מכל מין חדש בשנה, והטעם כדי  
 להראות שחביב עליו בריאתו של הקב"ה". אם כן, אין להתעלם מיצירתו הטובה של  
 הקב"ה, ואי־ההנאה מיצירות הללו עבירה וכפיית הטוב הוא. יש ליהנות ויש לברך  
 בשמחה על הנאה זו.

אם לגבי נדר הנזירות כן, ואם לגבי ההימנעות מפירות טובים וברכתם כן, מה לגבי ענין  
 התענית שהזכרנו לעיל? ראינו שגם כאן קיימות שתי דיעות בסוגיות הגמרא<sup>30</sup>, ולפי דעת  
 הרדב"ז הדרך האמצעית, היא השביל הזהב, היא הנכונה. נעיין בפוסקים האחרונים  
 לדעתם להלכה. וכך לשון השלחן ערוך<sup>31</sup>: "היושב בתענית, אם יכול לסכול התענית<sup>32</sup>  
 נקרא קדוש, ואם לא, כגון שאינו בריא וחזק, נקרא חוטא". אם כן, אדם הצם לשם כפרת  
 עוונות, עליו לודא קודם שאכן הוא בקו הבריאות, כי "אין אדם רשאי לחבל בעצמו"<sup>33</sup>.

וברא בו בריות טובות ואילנות טובות ליהנות בהם בני אדם; ראה ברכות נ"ד ושו"ע או"ח סי'  
 רכ"ו.

מגן אברהם לאו"ח סי' רכ"ה ס"ק י"ד, ובמשב"ר לשם, ס"ק י"ט; בכה"ח לשם ס"ק כ"ג כתוב:  
 "כדי להרכות בברכות שהחיינו". על תפקידן של ברכת שהחיינו ושאר ברכות, ראה בכוזרי ג':  
 י"ז.

וברוח זה נמצא בדברי הספרי לדברים י"א: ט"ו, "ונתתי עשב בשדך לבהמך, ואכלת  
 ושבעת". אמר הספרי: "כך אמר להם הקב"ה לישראל, הכנסתי אתכם לארץ טובה ורחבה,  
 לארץ זבת חלב ודבש, לאכול מפריה ולשבוע מטובה, ולברך שמי עליה. לא הייתם בטובה, היו  
 בפורענות (גלות), 'וחרה אף ה'". בברכת המזון, הברכה השניה (ברכת הארץ), היא כרוח  
 הדברים האלו. שלא כמקובל, החתימה היא כפולה, "על הארץ ועל המזון", כי שניהם אחד:  
 סידור צלותא דאברהם לשם, ב"ויעש אברהם".

תענית י"א ע"א, ב"ק צ"א ע"ב ובמקבילות רבות.

שו"ע או"ח סי' תקע"א, וכן הוא בטור שם.

פרישה לטור שם: "שהוא חזק ובריא, ויכול להתענות".

ב"ק צ ע"ב, וכן נפסק להלכה ברמב"ם הל' חובל ומזיק פ"ה ה"א ובשו"ע חר"מ סי' ת"כ סעיף  
 ל"א.

וכן בגלל האפשרות שאדם הצם יחלה, ויהא מוטל על הציבור לרפאותו, אין לצום: "אמר רבי  
 יוסי, אין היחיד רשאי לסגף עצמו בתענית, שמא יפול על הציבור ויהיו צריכין לפרנסו;  
 תוספתא תענית סוף פ"ב, ובגמרא תענית כ"ב ע"ב עם שינויים קלים. הסיבה לכך היא "כי אין  
 בו כח להרויח ולהתפרנס מיגיעו"; רש"י לתענית שם.

מפורסמת האימרה, שבדורות האחרונים "ירדה חולשה לעולם", ולכן יש להיזהר בתעניות;  
 עיין המקורות בספר יד אפרים לר"א ויגברגר סי' י"ז אות כ"ב, ובמיוחד לגבי אכילת בשר.  
 וע"ע שו"ת חות יאיר סי' רל"ד ובשו"ת ציון לגפש חיה לייסער סוף סי' פ"ד.



ומפורסמת שיטתו של הרמב"ם<sup>34</sup>: "כללו של דבר, ילך במידה הבינונית שבכל דעה ודעה, עד שיהיו כל דיעותיו מכוונות באמצעות, והוא ששלמה (המלך) אמר<sup>35</sup>, 'פלס מעגל רגליך, וכל דרכיך יכוננו' (שקול את דרכיך ואז דרכיך תהיינה מכוונות)". ולאור זה<sup>36</sup>, "שמא יאמר אדם, הואיל והקנאה והתאוה והכבוד וכיוצא בהם, דרך רעה הן ומוציאין את האדם מן העולם, אפרוש מהם ביותר לצד האחרון (לצד אחר), עד שלא יאכל בשר ולא ישתה יין ולא ישא אשה ולא ישב בדירה נאה, ולא ילבוש מלבוש נאה... גם זה דרך רעה היא ואסור לילך בה, והמהלך בדרך זו נקרא חוטא" (הגנות לדרך זו נלמדת מסוגית הנזיר הנ"ל). ועוד "צוו חכמים שלא ימנע אדם עצמו אלא מדברים שמנעתו התורה בלבד, ולא יהא אוסר עצמו בנדירים ובשבועות על דברים המותרים. כך אמרו חכמים<sup>37</sup>, לא דיין 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<sup>38</sup>: 'אל תהי צדיק הרבה ואל תתחכם יותר, למה תשומם'". אם כן דרך זו של הרמב"ם, היא השביל הזהב היא דרך הביניים, משתקפת בפסק השלחן ערוך הנ"ל, לגבי הישיבה בתענית.

ועוד מוסיף השלחן ערוך ש"תלמיד חכם אינו רשאי לישב בתענית מפני שממעט במלאכת שמים, אלא אם כן כשהציבור מתענים, שלא יפרוש עצמו מהם, ומלמדי תינוקות דינם כתלמיד חכם"<sup>39</sup>. מכאן שלמרות הסגולה המיוחדת לתענית כהשגת כפרה לעונות, הרי שהצם נחלש, ואם הוא עוסק בתורה, הרי החולשה גורמת לביטול תורה, ותלמוד

34 רמב"ם הל' דעות פ"ב ה"ז, וע"ע בפ"ד מהשמונה פרקים. וכן הוא בטור ובשו"ע הרב או"ח סי' קנ"ה סעיף א'. המדובר הוא במצוה לאכול פת של שחרית, למנוע מחלות. וכן הוא בשו"ע סי' תקע"א ובנושאי הכלים (תעניות).

35 משלי ד': כ"ו; רמב"ם הל' דעות פ"ג ה"א, וע"ש בלח"מ באריכות, ובחיים למלך לרח"פ לשם ולסוף הלכות נזירות פ"י הי"ד.

36 וביד אהרן לטור או"ח סי' תקע"א גם באריכות, וראה עוד בשמונה פרקים שם.

37 ירושלמי נדרים פ"ט ה"א, וע"ע ס"ח סימן נ"ב ובמקורות במק"ח שם.

38 קהלת ז': ט"ז.

על ענין הפרישות, עיין למשל חובת הלבבות שער ט' שער הפרישות ובמיוחד בפ"ו.

על יונדב בן רכב (ירמיהו פרק ל"ה), מסלת ישרים פ"ג – פט"ו, ספר מעלות המדות פכ"א – מעלת ההסתפקות (ובכלל זה גנות זולל וסובא), וע"ע אורות הקודש ח"ג עמ' רס"ז, ואילך (הדרך הממוצעת נכונה לרוב בני אדם אבל לא לקדושי עליון). וע"ע בדברי הרמב"ן בהתחלת פרשת קדושים.

39 שם, סעיף ב, ע"פ סוגית הגמרא בתענית שם. וראה שו"ת הרשב"א ח"ד סי' רס"ב, ופחד יצחק ערך תענית החוטאים. וע"ע שערי תשובה ד': י"א-ב.

תורה שקול כידוע כנגד כל מצוות התורה כולן. והוא הדין למחנך תלמידים צעירים – אין לו לצום, כי בכך הוא לא יכול לעסוק במצוה גדולה של חינוך הילדים כדבעי.

דעת הרמב"ן בפירושו לתורה היא שהצו "קדושים תהיו" מכוון הוא לפרישה מן המותרות. "קדש עצמך במותר לך", והמדובר הוא באכילה ושתייה, משגל, דיבור והנאות מן העולם הזה שלא לצורך<sup>39</sup> ושלא לשם עבודת השם. אדם זה, הנמשך אחרי תאוות ומותרות אינו מקדש את עצמו, ועובר משום קדושים תהיו. זוהי הפרישות המותרת והנבחרת<sup>40</sup>.

אולם, לעומת גישות אלו, שאינן רואים הסיגוף בעין יפה, נמצאת דעתו של אחד מחסידי אשכנז הקדמונים, הוא רבי אליעזר מוורמייזא ("מגרמיזא"), בעל הרוקח. והנה בהלכות תשובה הוא מרבה לעסוק בענין סיגופים ותעניות לאלו שנכשלו בעונות ידועים<sup>41</sup>. אצל הרוקח נמצא "ארבעה ענייני תשובה, הם תשובת הבאה, תשובת הגדר, תשובת המשקל ותשובת הכתוב"<sup>42</sup>. תשובת הבאה<sup>43</sup> היא תשובה בחוזק רצון שכזה, שאפילו אם היה החוטא נקלע לאותו מצב ואותה תאוה, לאותם התנאים שגרמו לו לחטוא, לא היה חוטא. תשובת הגדר<sup>44</sup> היא תשובה הכרוכה עם פרישות מדברים המותרים, אבל העשויים להביא את האדם לאותה עבירה (גדר וסייג, הרחקה מן העבירה). תשובת המשקל היא זו של ביטול וכפרה על ההנאה הגשמית שנהנה הגוף מהעבירה, וכאן עליו לצום, להסתגף ולהצטער צער הגוף, כנגד אותה הנאה שהגוף נהנה מן העבירה. תשובת הכתוב היא ג"כ כפרה ע"י סיגופין ותעניות, כנגד העונש שהוכתב בפסוקי התורה, לעבירה זו (כרת, מלקות, וכדומה). אם כן, מכאן, שעל השב בתשובה מעון שבידו, לעבור יסורי הגוף לכפר על ההנאות שבעבירה, והצום נמצא במקום מרכזי. ההימנעות מאכילת בשר ומשתיית היין ג"כ מצויה כאן לרוב<sup>45</sup>.

39\* פירוש הרמב"ן לויקרא י"ט: כ'. הגמרא היא ביבמות כ' ע"א. וראה עוד בחובת הלבבות שער ט' ובמסילת ישרים פ"ג ט"ו שם.

40 רוקח הלכות תשובה, ירושלים תשכ"ז עמ' כ"ה-כ"ח, וע"ש עוד בהמשך. וראה עוד בספר חסידים סימן קס"ז ולפי המפתח ("תקוני תשובה" ו"תשובה"), וכן ראה עוד בראשית חכמה, שער התשובה, פ"ה.

41 שם, עמ' כ"ה. וע"ע בארחות צדיקים שער התשובה.

41\* ראה למשל רמב"ם הל' תשובה פ"ב ה"א.

41\*\* על תשובת הגדר, עיין נוב"י מ"ק חאה"ע סי' ק', ובשר"ת ציון לנפש חיה לייטער, סי' פ"ג בד"ה דף ט'.

41\*\*\* שו"ת מהר"ם מרוטנברג ח"ד סי' אלפים כ"ג, שו"ת הר"י מגאש סי' קפ"ו ושו"ת הרשב"א ח"ג סי' ש"ט. אומר הרשב"א: "הכל לפי טבעו של בני אדם. יש שאוכל פת במלח ומתעדן, כדניאל וחבריו... ויש מתמוגגין בשאינם יושבין על סיר הבשר, וכל אחד עושה לפי כח שימצא בטבעו"; מובא בגליוני הש"ס לתענית שם.

ברנות הדברים האלו נמצא ג"כ בספרי המקובלים, מתלמידי האר"י הקדוש, כאשר מספר התעניות שעל השב לצום נקבע בהתאם לעבירה<sup>42</sup>. והנה האחרונים דווקא צידדו בעד

מנחם מנדל

הפוסקים

על פי מנהג אשכנז קדום, נהגו לצום בימי שני וחמישי בכל שבוע, היות והם ימי רצון; טור ושו"ע או"ח סי' קל"ד סעיף א'. בים של שלמה למהרש"ל מובא מנהג אחר, והוא שלא לאכול בשר או לשתות יין בימים אלו; יש"ש חולין פרק אותו ואת בנו סי' י"א. הסיבה לכך היא מפני שבית דין של מעלה יושב בדין בימים אלו; ראה פ"ת לסי' קל"ד שם, ס"ק א', ובכה"ח לשם ס"ק ט', וע"ש עוד בשכנה"ג, אליהו רבה וברכי יוסף לאו"ח סי' קל"ד שם, ובכה"ח פלאגי סי' כ"ד סעיף ט"ז. על מנהג אשכנזי שלא לאכול בשר אלא בימים שלא אומרים בהם תחנון עיין הערה 25.

ד"ר מנחם

על השינה, המליצו חכמים לישון שמונה שעות בלילה; רמב"ם הל' דיעות פ"ד ה"ד, מג"א לאו"ח סי' רל"ח מובא בבאה"ט סי' א'. וע"ע בפירוש עלה לתרופה להגאון המלבי"ם לרמב"ם הל' דיעות שם. סימן נתנו לדבר: "ישנתי, אז ינוח לי", וא"ז בגמטריא שמונה. אולם עיין במשב"ר לסי' רל"ח ס"ק ב' המביא סיום דברי המג"א, "דלשנת האדם בלילה, אין לזה שיעור קבוע, אלא תלוי בכל אדם לפי כח בריאותו, ועל כל פנים לא ישתקע בשינה יותר מדאי (בגלל ביטול תורה)". וכן הוא בדברי הט"ז לאה"ע סימן כ"ה ס"ק א' – הכל צריך להיות לש"ש, לפי מה שהוא אדם, לשם ת"ת. הגר"א ו"ל מסביר על פי הקבלה, שבשעת השינה נשמתו של החכם עולה למתיבתא של מעלה ללמוד תורה "שא"א ללמוד בהקיצ, וזה תכלית בריאת השינה"; אבן שלמה לגר"א סימן צ"ז. אולם, אין כן דעת המקובלים, והנה אומר רבי חיים פלאגי שדברי הרמב"ם נאמרו רק על דרך הרפואה, ואילו ע"פ הקבלה יש לקום בחצות הלילה דווקא; עיין חיים ומלך להל' דיעות ד': ד', כף החיים סימן ב' ותוכחת חיים לפרשת בא, וע"ע אורות הקודש ח"ג עמ' ש"ג. "השינה משחררת את האדם משיעבודו לעולם החיצוני, ועי"ז יכול הוא לפשוט את נפשו בהפשטה פנימית, בכל אורך שיעור קומתו הפנימית"; אורות הקודש ח"ג עמ' ש"ד, וע"ש עוד בח"א עמ' ר"ל. וע"ע בפרד"א פי"ב ובפירוש הרד"ל לשם, ובאוצר ישראל ערך "עליה – עלית נשמה" (מקורות מן הזהר), וברמב"ם הל' דעות פ"ג ה"ג.

ראה למשל בספר גנוזי חיים לרח"פ, מערכת התי"ץ בסופו – קונטרס תשובה מחיים (עמ' ק"ג ע"א ואילך), וע"ע בספרו תוכחת חיים לפרשת בשלח, ובספרו נפש חיים, י': ל"ז (תענית ככפרה לעונש היסורים), וע"ע בשו"ת שבות יעקב ח"ג סי' קכ"ה. בעצם, כבר כתב רבי חיים ויטל בהקדמתו לספר עץ חיים, שבאופן כללי על הנכנס ללימוד הקבלה לפרוש מאכילת בשר ושתית יין במשך כל ימות השבוע (ורק בשבת מותר מדין סעודת מצוה); עמ' כ"ג, ירושלים (תש"ך, תשל"ח). וכן הוא בהקדמת ספר מגיד מישרים באזהרות, שאכילה מרובה של בשר פוגמת בנשמה מאד; הכל מובא בכף החיים חאו"ח סי' קל"ד ס"ק ט'. וראה עוד בכה"ח פלאגי סי' כ"ד אות ט"ז בענינים אלו.

צומות אלו<sup>43</sup>, אלא אם כן דובר בתלמיד חכם העוסק בתורה<sup>44</sup> (או במלמדי תינוקות, וכדלעיל), ואז עליו למעט באכילה להנאה, ולא יאכל אלא לשם קיום והבראת הגוף ולא יותר, אבל אין לו לצום ואפילו אם הצום לא יזיק לו, כי בכך הוא מתבטל מתלמוד תורה. גם לפועלים העובדים אצל בעל הבית בשכרם, אין להורות לצום, כי ייחלשו ולא יעבדו בצורה המקובלת והדרושה להם<sup>45</sup>. וכן הוא לגבי אדם העוסק בצרכי ציבור, "כי לא יוכל לדבר (כאשר הוא חלש מן הצום), אז אחרים מפסידים"<sup>46</sup>.

אח"ח 1234567

אוצר החכמה

אח"ח 1234567

ועוד הסתייגות. "וכשאדם מתענה, ישמור עצמו שלא יהא כעסן בו ביום, כי כשאדם רעב הוא כעסן, ואם יכעוס מוטב לו שלא יתענה, ויהא שבע וטוב לב לבריות"<sup>47</sup>. וכן אנשי עיר שהוקפה צבא אויב, אין להם לצום כי עליהם לשמור על כוחם לקרב הממשמש ובא<sup>48</sup>. אולם בתענית – ציבור הכל חייבים לצום, ואסור לפרוש מן הציבור<sup>48\*</sup>.

אין גם להרבות בסיגופים על מומר לעבודה זרה שחזר ליהדות, כי הסיגופים עשויים לדחותו בחזרה לרשעתו<sup>49</sup>.

אוצר החכמה

אח"ח 1234567

43 ראה ברמ"א שו"ע או"ח סי' של"ד סעיף כ"ו ויר"ד סי' קפ"ה סעיף ד', מובא בשו"ת שרידי אש ח"ג סי' פ"ח בנדון נהג שנהרג נוסעו בתאונת דרכים, ע"ש. וע"ע משב"ר לאו"ח תקע"א ס"ק א' וכה"ח לשם ס"ק ה', ובמג"א ונו"כ אחרים לסי' תר"ג. וכן עיין בדברי רש"י ז"ל, המועדים בהלכה, בפרק יום הכיפורים, א) התשובה והכפרה, ובאוצר ישראל ערך "תענית".

44 מ"ב שם בביה"ל בד"ה ת"ת, בשם החיי אדם כלל קל"ב סעיף מ"ב, וע"ע בשו"ת יביע אומר ח"א חיו"ד סי' י"ד אות י"ד וח"ד חאו"ח סי' כ"ח אות ח'.

45 שו"ע חו"מ סי' של"ג ס"ה; משב"ר לאו"ח שם ס"ק ה'.

46 כגון "מליץ למלך ולשרים ולשופטים וכיוצא בהם": ספר חסידים סי' תקכ"ז. וכן ההולך לפדות שבויים, המילדת, ומי שיש לו אב או אם זקן ומשרת אותם, או המשרת לחולה: ס"ח סי' תרי"ח.

47 ס"ח שם, סי' תרי"ז, מובא בכה"ח שם, ס"ק ג'.

אסור לפרסם את דבר הצום לאחרים "להשתבח שהוא מתענה", כי אז מקבל המפרסם עונש על כך: שו"ע או"ח סי' תקס"ה סעיף ו', וע"ש במשב"ר, וכן בשו"ת הלכות קטנות ח"ב סי' קמ"ב.

48 תוספתא תענית סוף פ"ב, תענית כ"ב ע"ב, ספר חסידים שם, שו"ע או"ח שם סעיף ג'.

48\* רבי יוסף ב"ר משה שאל את רבי ישראל איסרלין, בעל תרומת הדשן: "בקשתי ממנו להתיר לי לאכול בסליחות (נהגו רבים באשכנז לצום בימי הסליחות), כדי שאוכל ללמוד כמו שאר הימים, ואמר גם הקדמונים יודעים זה הטעם, מכל מקום תקנו להתענות בסליחות, אע"פ שאינם יכולים ללמוד כמו שאר ימות השנה, ולכן אינני מתיר"; לקט יושר חאו"ח עמ' 114.

49 שו"ת תרומת הדשן ח"א סי' קצ"ח, וראה עוד בשו"ת חיים ביד לרח"פ סי' א' באריכות, ובעיקר בד"ה לע"ד אחרי המחי"ר, וביביע אומר ח"א חיו"ד ס' י"ד אות י"ד.

בפסק מפורסם, יצא רבי יחזקאל לנדא לדון בצעיר בן תורה שנכשל בעבירה תמורה של עריות, ולסדר לו תשובה נאותה לעון החמור שהיה שבידו. בחור זה היה חלש בגופו, ולמרות הכל, מתמיד ושקדן גדול בלימוד התורה. קובע הנודע ביהודה<sup>50</sup> לגבי התעניות והסיגופים: "שלא אוכל למצוא שורש בדברי הגמרא ובפוסקים, כי לא מצינו בכל התלמוד מספר התעניות – ימים חרוצים וקצובים – לכל חטא ואשמה כפי חומר העון". הוא מתנגד למקובל – לסברות ולקביעות שלדעתו הן שרירותיות – חוץ מדברי הרוקח הנ"ל<sup>51</sup> "שדבריו דברי קבלה". קצת תענית וסיגוף, כן. והעיקר, הרגשת התשובה האמיתית וההתמדה בתורה מכפרות על הכל.

וכבר ציין רבי ישעיה הורביץ, בעל השני לוחות הברית<sup>52</sup>, שהצם והמסתגף לא ילמוד תורה בהבנה נכונה, ולא יתפלל מתוך שמחה, "כי אין להתפלל אלא מתוך שמחה". ומה גם

הערה

50 שו"ת נוב"י מ"ק חא"ח סי' ל"ה, בד"ה והנה מה שביקש.

51 ואשר ליתר ספרי המוסר העוסקים בענינים אלו: "ואין דרכי לעיין בספרים הללו, רק קצת אני

זוכר מילדותי", וספרים אלו בנויים "על סברות כרסיות, בלי שורש, וספר אחד נשען על חבירו בלי יסוד כלל". וראה עוד בשו"ת חיים שאל ח"ב ס' מ"ג בד"ה אמנם ק"ק (פ"ה דין י').

על הסיגופים והתעניות ע"פ הקבלה, ע"ע ספר שער רוח הקודש עמ' ו"ח, מובא בספר קול הנבואה עמ' רכ"ז. וע"ע גנזי חיים ח' ס' ד"ע"א. ואומר הרא"ה: "חיזוק הגוף למטרות נעלות הוא שקול כנגד סידרי תעניות וסיגופים בדורות הראשונים... לפעמים הרצון חלוש מפני חולשת הגוף, והצד הרוחני אינו מוכשר להתבסס יפה מפני חוסר אחיזה חמרית מבונה, והעזיבה החמרית מוסיפה מכאוב בזה: במקום שהבראת הגוף בסדר, היא מעלה את האור הרוחני ומחזקתו; אורות הקודש ח"ג עמ' ע"ח"ט, וע"ע אגרות רביה ח"א סימן ע"ג.

על העיון בספרי מוסר במקום לימוד תורה, ראה בנפש החיים לר' חיים וולוז'ין, התחלת שער ד', ובהסכמת ר' ב"י זילבר למהדורת ירושלים תשמ"ג, ועוד. דעת המשב"ר: "וצריך האדם לקבוע לו עת ללמוד ספרי מוסר בכל יום ויום, אם מעט ואם הרבה, כי הגדול מחבירו יצרו גדול ממנו, ותבלין היצר הרע הוא תוכחת מאמרי חז"ל: משב"ר או"ח סי' א' ס"ק י"ב, וסי' תר"ג ס"ק ב'. וע"ע אבן שלמה לגר"א א', ב' ועוד, ובדבש לפי ערך תלמוד תורה (סימן מ"א). פסיקת ההלכה ע"פ מקורות מספרי המוסר, עיין שו"ת הר צבי חיו"ד סימן ק"ה.

52 של"ה ח"ב מסכת ראש השנה, תורה אור עמ' נ"ט ע"ב, כללי דרכי תשובה שידבק בהם בעלי

התשובה, השמינית ותשיעית. וע"ע בנפש החיים לר' חיים וולוז'ין, שער ד' פל"א, ובדבריו הנפלאים של רבי משה פיינשטיין לעודד בעלי עבירה שחזרו למוטב, בשו"ת אגרו"מ חא"ח ח"ד סי' קט"ו קי"ח. וע"ע בשו"ת שרידי אש ח"ג סי' פ"ח. כשיטת השל"ה הובא להלכה במשנה ברורה לא"ח סי' תקע"א סעיף א' (ביה"ל ד"ה ת"ת), בשם ספר חרידים ובשם האר"י ז"ל. לדעת האר"י ז"ל, כל הסיגופים והתעניות המגויים בספרי הפוסקים "לא נזכרו אלא למי שאין עמלו בתורה". וכן הוא בספר חיי אדם קל"ב: מ"ב: "כי התורה הוא מקוה טהרה... וימעט מכל התענוגים ויאכל רק כדי סיום הגוף". ע"ש עוד.

ובדורות הללו, "אשר בני אדם חלשים בגופם מאד, שאל יתענה אדם עינוי נפש, פן יחלש ולא יוכל לעשות עבודת השם יתברך בשלימות". ועוד, הרי ידחה בעלי תשובה אחרים מלחזור, "ואם כן חטא הרבים תלוי בו (בבעל תשובה המסתגף)". והעיקר הוא התשובה האמיתית.<sup>53</sup>

בגלל הבעיות הגדולות והסכנות הכרוכות בתענית וצום, נהגו רבים לקיים תענית דיבור במקום תענית אכילה ושתייה, כך שאין הפרישות הזאת מזיקה לגוף וללימוד תורה; אדרבה הרי בזמן שאין הוא מדבר הרי הוא נמנע מלדבר לשון הרע ושאר דיבורים אסורים.<sup>54</sup>

אם כן, דרך הסגפנות, למרות שיש לה מקום מסויים במקורות, כחלק מן תהליך התשובה, איננה מקובלת כדרך סלולה לרבים. ואלו דברי החסיד רבי משה חיים לוצטו בהקדמתו לספרו מסילת ישרים; בזמנו היה דומה "לרוב בני האדם שהחסידות תלוי באמירת מזמורים הרבה, ווידוים ארוכים מאד, צומות קשים וטבילת קרח ושלג (סיגופי

וזה לשון ספר ראשית חכמה (שער האהבה סוף פ"ד): "מי שיחשוק בתורה כל כך עד שביום ובלילה לא יחשוב דבר מדברי העולם אלא בה, בודאי שישגי מעלה נפלאה בנשמתו ולא יצטרך לסיגופים ותעניות, שאין הדבקות (בבורא) תלוי אלא בחשק ואהבת התורה, עד שיחשוק בה כאהבת תשוקתו". דבריו הובאו בנפש כל חי לרח"פ ח' ל"ג, והם מעין דברי הנוב"י שהובאו לעיל. וע"ע ברכ"י לאו"ח ריש סימן תקמ"ו ובמחבר שם, שהעיקר הוא תלמוד תורה בהתמדה ובעיון לשמה. אולם, לעומת זה עיין החפץ חיים לרח"פ סימן פ"ב ופ"ה (תשובת מומר), דלא כנוב"י, וע"ע בשו"ת מהרי"ט ח"ב סימן ח"י, ובשו"ת האלף לך שלמה חאו"ח סימן שנ"ח (ת"ת גם מרפא את הגוף) ובאורות התורה לראי"ה פ"ו.

על כחה של התפילה לכפר כדברי תורה, ראה בעשרה מאמרות לרמ"ע חקור דין ח"א פכ"ד. גם בכח מצוות אחרות, כגון עונג שבת, לכפר על עונות; שם. וע"ע אבן שלמה סעיף ט"ו.

53 ראה עוד שו"ת חת"ס קובץ תשובות סי' כ"א, וע"ע בספר יד אפרים לר"א וינברגר סי' י"ז אות ל"ח.

54 משב"ר לסי' תקע"א ס"ק ב'. בארץ ישראל נהגו רבים מן עדות המזרח לקיים מנהג זה של תענית דיבור, ועיין בהקונטרס היחיילי לרבי יצחק אלפיה, ח"א עמ' ס"ג ע"ב-ע"ד ע"א. מקור למנהג זה נמצא באגרת המוסר המפורסמת ("עלים לתרופה") אשר כתב הגר"א מוילנא למשפחתו בהיותו בדרך לארץ ישראל: "וכל רגע ורגע שהאדם חוסס פיו, זוכה בשבילו לאור הגנוז שאין מלאך ובריה יכולים לשער... ובזה יכופר לו כל עון, וניצול משאול תחתית". וראה עוד בשמירת הלשון לחפץ חיים ז"ל שער ב' (שער התבונה) פ"ב, ובהגהה שם בשם ספר ראש הגבעה; מובא בשו"ת יחוה דעת ח"ד סי' נ"ו בד"ה ולענין, וע"ע ביביע אומר ח"ב חאו"ח סי' כ"ח אות י"ג. וכן הוא בספר אבן שלמה לגר"א ז"ל: "(כפרת עונות היא) לא בתעניות וסיגופים רק ברסן פיו ותאותו, וזהו התשובה וזה כל פרי העולם הבא"; אבן שלמה סימן ע"א.

הגוף), כולם דברים אשר אין השכל נח בהם ואין הדעה שוקטה, והחסידות האמיתי הנרצה והנחמד רחוק מציור שכלנו<sup>1234567</sup>. סיגופים ותעניות, הרי הם דברים הרחוקים מן השכל, ועיקר החסידות תלויה בעיסוק במוסר וביראת שמים, בתיקון המידות ובתלמוד תורה. כך שאין דרך הסגפנות גאולה אלא כסייג בפני החזרה לחטא, או ככפרה על החטא, וגם כאן הגבלות רבות והסתייגויות רבות נמצאות בספרי ההלכה והמוסר. בוודאי, תלמוד תורה עולה על כל דרך שכזו. ומכאן שההמנעות מאכילת בשר מתפרשת כפרישות וסגפנות (ראה לקמן על הצורך לאכילת בשר ללומדי תורה)<sup>54\*</sup>.

<sup>1234567</sup>

כאות אבל נאסרה אכילת הבשר לאונן, וכן בימי האבל על חורבן ירושלים והמקדש, מראש חדש אב ועד תשעה באב מנהג רוב ישראל (אבל לא כל) הוא לפרוש מאכילת בשר ושתיית יין<sup>54\*\*</sup>. וסופר במקורות חז"ל, לאחר החורבן מתאבלי ציון וירושלים פרשו מבשר ויין עולמית, כאות אבל. נטפל להם רבי יהושע, והוכיחם על פרישות יתירה זו, ודי להם במנהגי האבלות אשר נקבעו ע"י החכמים, כי "אין גוזרים גזירה על הציבור, אלא אם כן רוב הציבור יכולים לעמוד בה". דרך החיים של חז"ל לא הסכימה לפרישות מופרזת זו<sup>54\*\*\*</sup>.

## שינוי האופי

יש סברא לומר שהאוכל שאדם אוכל משפיע על תכונותיו<sup>הערך החסידות</sup>, לטוב או למוטב. לאור הנחה זו, באו צמחונים וטענו שיש באכילת בשר משום השפעה על אופי האוכל, והרי הוא בזה

<sup>54\*</sup> ועיין בשדי חמד אסיפת דינים, מערכת אכילה אות א' למקורות לפרישה מאכילת בשר כסגפנות. וראה עוד בספר מגיד משרים למרן, ב"אזהרות ותיקונים וסייגים" בראש הספר: "מנע עצמך מאכילת בשר הרבה, שהיא מפסדת הנשמה ופוגמת". וכן הוא בפרשת אמור שם: "עוד אמר (המגיד למרן), מה שהלכת אתמול לבקש בשר, ואבדת חצי יום, ולא יכולת למצוא, ואף תרנגולים שבאו לידך לא אסתייע מילתא, הכל מאתי היה להודיעך שהבשר והיין שם משכן היצר, אין לרדוף אחריהם, כי בזולתם יחיה האדם, כי הלא בזולת בשר כבודת את השבת" (עמ' ק"ז, ירושלים תש"ך). הכוונה לצדיקים גדולים כמו מרן. ועיין עוד שו"ת מהרי"ט ח"ב חאו"ח סימן ח' המיעץ מיעוט אכילת בשר ושתיית יין לשב בתשובה, ואפילו באכילת המצוה של שבת.

<sup>54\*\*</sup> שו"ע יו"ד סי' שמ"א סעיף א', וע"ע באניקלופדיה תלמודית כרך ב' בערך "אנינות". אחרי הקבורה, מותר האבל בבשר ויין. על מנהגי תשעת הימים, ראה שו"ע או"ח סי' תקנ"א סעיף ט', ובתורש"ל לפרשת צו פ"ז אות צ'.

<sup>54\*\*\*</sup> כ"ב ס' ע"ב, תוספתא סוף סוטה, מדרש תהילים קל"ז: ו', ועיין בפירוש הרש"ש לכ"ב שם, בד"ה א"ל נאכל בשר.



הולך ודומה לבהמה. והנה כמין דיעה שכזו נמצאת במדרשי חז"ל ואצל מפרשי המקרא, אבל בצורה אחרת, יותר אופיינית לחכמי התורה. הרמב"ן, בפירושו לתורה, מציין, שנאמר בתורה בהקשר למאכלות אסורות, "ואנשי קודש תהיון לי"<sup>55</sup>, שדיני האכילה בתורה מיועדים לטיפוח אופיו הקדוש של האדם מישראל, "ואין האיסורין במאכלים רק בטהרת הנפש, שתאכל דברים נקיים שלא יולידו עובי וגסות בנפש", כי האוכל מאכלות אסורות, הרי שדיאטה זו משפיעה על טהרת נפשו, ואין הוא יכול להיות מעדת "אנשי הקודש" העובדים את ה' בשלימות. לאור שיטתו זו, נבין את הסבריו למיני הבהמות, חיות ועופות שנאסרו לאוכל היהודי, בספר ויקרא<sup>56</sup>. לדעתו של הרמב"ן<sup>57</sup>, כל הבהמות החיות והעופות המותרים באכילה הם בעלי אפי שקט וסביל, ואין הם הטורפים והדורסים; מידת האכזריות אינה אפיינית ליצורים אלו. סימני הכשרות בבהמה – העלאת הגירה והפרסת הפרסה – הם המאפיינים אוכלי עשבים, כי לטורפים ולדורסים טלפיים וכדומה. גם העלאת הגירה מצביעה על חוסר שיניים בלחי העליון, שוב סימן לחוסר תקיפות בנשיכה, וכן הוא לגבי החיות, וכן הוא לגבי העופות. הסימן המובהק ביותר לעוף לא טהור היא הדריסה, ואם כן יש בתולדותם אכזריות. מצד אחד, אין הבשר הבא מיצורים אלו בריא בכלל לאדם, ומצד השני, הרי שאכזריות זו עושה את שלה בנפש האוכל<sup>58</sup>.

בדרך זו הולך גם האברבנאל<sup>59</sup>, ואלו דבריו: "ולכן אסרה (התורה) המאכלים (הללו) לפי שהיו מתעבים ומשקצים את נפש הטהורה המשכלת, ומולידות במזג האנושי אטימות וקלקול התאוות, בעשותם באדם רוע מזג, אשר ממנו תתהווה רוח הטומאה המטמאה הדעות והמעשים, ומגרש רוח הטהרה והקדושה". אם כן, כל אותם המינים שנאסרו לאכילה על פי תורת ישראל, בכחם להשפיע לרעה על האוכל ויביאוהו לרוח טומאה ותועבה, ולמידות ותכונות רעות: הכל להרחקת רוח הקדושה והטהרה מבני ישראל.

- 55 שמות כ"ב: ל', ובפי' הרמב"ן לשם, ובפירוש הרב שעוועל לרמב"ן שם, וכן הוא בפירושו לדברים י"ד: ג'.
- 56 ויקרא פרק י"א, ורעה עוד בדברים י"ד: ג' כ"א.
- 57 פירוש הרמב"ן לויקרא י"א: ג'.
- 58 ראה עוד בפירוש האברבנאל לשם, החולק על נימוק הבריאות, ומצדד לטעם ההשפעה הנפשית, וראה בפירוש הרב שעוועל לרמב"ן שם, בד"ה שיזיקו.
- 59 פירוש האברבנאל לויקרא שם, בד"ה איסור המאכלים, וקדם לו בזה בעל הצידה לדרך מאמר ב' פ"ב, וידוע שספר זה חובר על ידי רבי מנחם ב"ר אהרן הארוך, עבור אחד מאבותיו של האברבנאל.



אולם, האברבנאל מרחיק לכת, בפירושו לספר ישעיהו<sup>60</sup>. לדעתו אכילת הבשר ע"י החיות הטורפות היא אשר גורמת למזגם הרע, "האף והזדון והאכזריות הנמרץ", ואי לכך אוכלי העשבים הם טובי המזג. על האדם להיזהר שלא להרבות אף הוא גם באכילת בשר המותר על פי דין: "ולכן אמרו חכמים ז"ל, שלא יאכל אדם בשר אלא לתאבון, ובעבור זה ייעז הנביא שבימות המשיח האריה כבקר יאכל תבן, רצה לומר שמזה יזון, לא מאכילת בשר".

[13:34567]

וברוח זה נמצא כבר בדברי חז"ל במדרש<sup>61</sup> על הפסוק בקהלת, "האלוקים יבקש את הנרדף"<sup>62</sup>, שהקב"ה תמיד בוחר בנרדף ולא ברודף. "רבי אליעזר ב"ר יוסי בן זמרא אמר, אף בקרבנות כך. אמר הקב"ה, שור נרדף מפני ארי, עז נרדף מפני נמר, כבש מפני זאב<sup>63</sup>. לא תקריבו לפני מן הרודפים אלא מן הנרדפים", ולכן מקריבים השור או הכבש או העז<sup>64</sup>. אם כן מיני הקרבנות הכשרים להקרבה ע"ג המזבח, הם סמליים לעם ישראל, והתורה התירה רק אותם הנרדפים, ולא הרודפים.

60 פירוש האברבנאל לישעיהו י"א: ח', וכן הוא בפירושו לשמות ט"ז: ד': "ענין הבשר אינו מזון הכרחי, והוא שאלת זוללות ומילוי מעיים, ותאוה גוברת. גם הכשר מוליד באדם דם זדוני ואכזרי וכו'". וכן הוא בפירושו לדברים י"ד: ג' (כ"ז ע"ב). וכן הוא בפירוש הכלי יקר לבראשית כ"ז: ד': "כך לא תרגיל את עצמך לאכול סתם בשר, לפי שהוא מוליד אכזריות ותכונות רעות בגוף האדם... ולכך נאמר לעתיד, ואריה כבקר יאכל תבן, כי יהיה שלום בעולם בין כל בעלי החיים"; וראה עוד בפירושו לשמות ט"ז: ו', ולפרשת ראה בד"ה כי ירחיב.

61 ויקרא רבה כ"ז: ה', וכן הוא בפסיקתא רבתי פ"א (עמ' קצ"ג ע"ב), ובתנחומא לאמור שם. וראה עוד בתורש"ל כ"ה לויקרא א', אות ס"ז וס"ד, ובכרך ל"ג אמור אות קצ"ה.

מענין ביותר, שהרעיון הזה, השפעת המאכל על אופי האוכל, מופיע בספרות עתיקה, מזמן הבית: עיין אגרת אריסטיאס בתוך הספרים החיצונים לכהנא, כרך שני עמ' מ"ז מ"ח, ובתוך ספר מאור עיניים לר"ע מן האדומים, הדרת זקנים. וכן הוא ביוסיפוס, קדמוניות היהודים, ספר י"ד: מובא בהערות ר"ד הכהן לקונטרס חזון הצמחונות והשלום להגראי"ה קוק, הערה 25, וכן הוא בתורש"ל י"ד בשלח מילואים עמ' 296. וכן נמצא לגבי רעיון הקרבנות בכתבי פילון, הוא ידידיה האלכסנדרוני: ראה על החוקים המיוחדים ד': י"ז ואילך. על היחס שבין פילון ובין מדרשי חז"ל, ראה במקורות בתורש"ל שם, עמ' 293, ובתורש"ל חט"ו מילואים סימן ח' ("מדרשי חז"ל ופילון האלכסנדרוני": "הרבה מדרשי חז"ל אפילו המאוחרים שבהם, כבר היו מפורסמים וידועים בימי הבית, ומפי השמועה הגיעו לאזני פילון") ובתורש"ל חט"ו מילואים אות רצ"ח (טעמי מצוות) עמ' 329-333 (פילון), ובתורש"ל חכ"ז פרשת צו עמ' 216, ע"ש. על יוסיפוס וחז"ל ראה לקמן בפרק הצמחונות בהערה 123.

62 קהלת ג'.

63 על פי הפסוק בישעיהו י"א.

64 ויקרא כ"ג.

לחזקת המצוה

הדברים מוסברים עוד יותר בדברי הרמב"ן בפירושו לתורה, מסביב לאיסורי אכילת דם בהמה, חיה ועוף<sup>65</sup>. הפסוק אומר: "ואיש איש מבית ישראל ומן הגר הגר בתוכם, אשר יאכל כל דם, ונתתי פני בנפש האוכל את הדם, והכרתי אותה מקרב עמה, כי נפש הבשר בדם היא"<sup>66</sup>. ומסביר הרמב"ן: "מן הידוע עוד כי הנאכל ישוב בגוף האוכל, והיו לבשר אחד, ואם יאכל אדם נפש כל בשר והוא (נפש הבהמה) יתחבר בדמו והיו לאחדים בלב, תהיה עובי וגסות בנפש האדם, ותשוב (נפש האדם) קרוב לטבע הנפש הבהמית אשר בנאכל, כי הדם לא יצטרך עכול כשאר הנאכלים, שישתנו בעכולם, ויתלה בו נפש האדם בדם בהמה". אם כן, בדברי הרמב"ן שהיה כידוע רופא והכיר את תהליך העיכול אשר בגוף אדם, הסבר המבוסס על הביולוגיה והפסיכולוגיה. תכונות הבהמה העיקריות, היינו "נפשה" של הבהמה, תלויות בדם, המזין ומקיים את הגוף<sup>67</sup>, ודם זה קל עיכול הוא. ידוע שבתהליכי העיכול, אבות המזון המצויים בתוך המאכל נספגים לגופו של האוכל ונהפכים על ידי הביוכימיה הגופנית של האוכל לחלק מגופו. אם כן, אדם האוכל דם, סופג תכונה בהמית, גסות ועובי (=חוסר עדינות) וקולט מידות אלו בגופו, ובנפשו. אי לכך, אסרה התורה אכילת הדם.

רבי שמשון רפאל הירש מרחיב את המושג של השפעת דברי האוכל על גוף המעכל<sup>68</sup>. נשמתו ורוחו של האדם שוכנים בתוך גוף גשמי, ועליהם לפעול בעבודת ה' באמצעות גוף, אשר משמש ככלי לפעולתם. הגוף שלוחו של הרוח ועבדו, ועל הגוף להיות סביל ומקבל להוראות הרוח. גוף אשר בו התגברות הגשמיות מורד על בעליו ואיננו משרת אותו. על הגוף להיות אם כן שקט ולא תובעני. היות וטיב האוכל משפיע על הגוף, הירקות בעלי טבע שקט ופסיבי, הם המתאימים ביותר לתכלית זו, ואי לכך אין שום מין פרי או ירק אסור באכילה<sup>69</sup>. בהמות וחיות אוכלות הצומח הן הקרובות ביותר לעולם הצומח, ואי לכך, רק בהמות וחיות כאלו הותרו לאכילה לבני ישראל. מרבית זמנם מוקדשת לעיכול הירקות

65 פירוש הרמב"ן לויקרא י"ז: י"א, וע"ע בדבריו לדברים י"ב: כ"ג, בספר החינוך סי' קמ"ח ובדברי רבינו בחיי לפסוקים אלו.

66 ויקרא י"ז: י', י"א, וראה שם בהמשך הפסוקים לאיסור חיה ועוף, ולמצות כיסוי הדם. וע"ע בספר החינוך סי' קמ"ח ובפרדס יוסף לויקרא עמ' ר"ט.

67 ראה עוד בדברי הרמב"ן לפסוק י"ז שם.

68 חורב, חלק פרקי החוקים, פי"ג בסופו. מעין רעיון זה כבר נמצא בדברי האברבנאל לדברים שם (הערה 60 לעיל).

69 האיסורים הקשורים בעולם הצומח – כלאיים, חמץ, ערלה וכדומה – אינם קשורים בסוג או זן, כדוגמת סוגי הבהמות, החיות, העופות, הדגים והשרצים האסורים, אלא נובעים מתנאים מסויימים, כגון זמן, תרבות, וכדומה.

ואין להם פעילות וחיתיות כגון אלו של בעלי החיים הטורפים. מערכת העיכול הארוכה והסבוכה שלהם היא בניגוד לזו של אוכלי בשר שבין החיות, להם מערכת עיכול בדרך כלל קצרה, וזמן מועט יחסית מוקדש לעיכול ולהפיכה לדם. רגלי החיות והבהמות מוכיחות על ייעוד ותכונה – לטורפות הטלפיים לטרוף, ולכשרות רגל סדוקה לעמידה על הקרקע לתקופות ממושכות, תוך כדי עיכול. בהמות כשרות מתחברות לאדם ונמצאות במצב מבוית יותר מאשר החיות האחרות. וכן הוא לגבי העופות, הטורפים הם האסורים.<sup>70</sup>

נסכם. אמנם הרעיון של השפעת דברי-האוכל על הגוף המעכל, ועל תכונות בעל הנפש הסופג הוא מקובל מאד אצל חכמי ישראל, ובתור שכזה, עולם הצומח משובח. אולם, הבשר אשר הותר לאכילה בתורה לבני ישראל בא דווקא מאלו המינים הכשרים, כי מאלו המינים אין השפעה שלילית על אופיו של האוכל. אדרבה, אוכל זה מחזק את אופי הגוף הפסיבי הדרוש לעובד ה', אשר רוחו שולט על גופו. וגם באכילת בשר הבהמות והחיות הכשרות, יש להוציא את הדם מכלל האכילה, כי התכונות ה"בהמיות" שריות בתוך הדם דווקא, והן יועברו לאדם ע"י אוכלו מן הדם. אולם, לדעת האברבנאל, יש למעט גם באכילה בשר, כי עצם האכילה הלזו משפיע על נפשו של האדם; יתר המפרשים לא הלכו בדרכו זו.

הפסוק

ויאמר

70 וראה בחורב שם עוד לגבי דגים עופות ושרצים האסורים, אשר להם תכונה של "טימטום הלב". וראה באריכות בדברי ר' יוסף אלבו, ספר העיקרים מאמר ג' פט"ו ובדברי ר' אלימלך בר-שאול, מערכי לב, פרק ט"ו- הצמחונות. על תכונות אוכל לא כשר לטמטום את לבו ושכלו ולטמא את נשמתו של האדם מישראל, עיין בהקדמה לספר דעת תורה למהרש"ם ליו"ד, "שערי שלום", שם מובאים שפע של מקורות בנדון זה. המקור העיקרי הוא בדרשות חז"ל לפסוק בויקרא י"א: מ"ג: "אל תשקצו את נפשותיכם בכל השרץ השורץ, ולא תטמאו בהם, ונטמתם בהם", "מלמד שהטומאה (באוכלים) מטמטמת את הדעת ומרבה טפשות באדם"; לקח טוב לשם, מובא בתורה שלימה כ"ח לויקרא שם, אות רע"ב, ע"ש עוד בעמ' 232, 231, 53. וע"ע בהחפץ חיים לרח"פ סימן פ"ז, "מאכלות אסורות" ובפרדס יוסף לויקרא עמ' קכ"ה בד"ה ובוזה"ק ובעמ' קמ"ד-ה.

על שלטון הנשמה בגוף, והשמעות הגוף לרוח השוכן בו, ראה בכוזרי ג': ב"ה, ובפירוש המלבי"ם לתהילים מ"ה ולמשלי ל"א (דרך המושכל), ועוד.

## כלכלה

דווקא ההתנגדות לאכילת בשר המבוססת על העלות הגבוהה של הבשר מצויה מאד בדברי חז"ל<sup>70</sup>. המקור הראשון לכך נמצא בפירושיהם לפסוק בדברים<sup>71</sup>, "כי תאוו נפשך לאכול בשר, בכל אות נפשך תאכל בשר". מהי המשמעות של הביטוי, "כי תאוו לאכול בשר", המתנה כאילו את אכילת בשר בתאוה? "רבי אלעזר בן עזריה אומר, לא בא הכתוב אלא ללמד דרך ארץ, שלא יאכל אדם בשר אלא לתאבון. יכול יקח בשר מן השוק ויאכל, תלמוד לומר 'וזבחת מבקרך ומצאנך'. הא אין אדם אוכל בשר עד שיהו לו בקר וצאן. יכול יזבח כל צאנו וכל בקרו, תלמוד לומר מבקרך, ולא כל בקרך; מצאנך, ולא כל צאנך"<sup>72</sup>. מכאן, שאין לאדם לאכול בשר אלא כאשר הוא מרגיש הצורך הגופני לאכלו (לתאבון), ומכאן, שאין לו להרגיל את עצמו באכילת בשר, לקנותו תדיר מן הקצב אשר בשוק; אם יש לו עדרים, אזי רשאי הוא להרגיל את עצמו באכילת בשר. וגם אז, לא בכמויות כאלו אשר בעקבות הרגל זה יצטרך לחסל את כל עדר בקרו או צאנו.

ועוד דרשה ברוח הדברים האלו. והנה על הפסוק בויקרא<sup>73</sup>, "ואיש איש מבני ישראל ומן הגר הגר בתוכם, אשר יצוד ציד חיה או עוף אשר יאכל וגו'", אומר הספרא<sup>74</sup>: "רבי אומר, לימדה תורה דרך ארץ, שלא יאכל אדם בשר אלא בהזמנה זו", ומסביר רש"י בפירושו לתלמוד את דברי רבי יהודה הנשיא הללו: "כאילו הוא צד, שאינה מזומנת לו, כלומר לא יאכל בשר תדיר, שלא יעני"<sup>75</sup>. לפי פירושו אם כן, יש תמיד להתיחס לאכילת בשר כדבר מיוחד, כאילו האוכל צריך לצאת לשדה לצוד האוכל, ולא כדבר שבשיגרה ובהרגל יום יום, וזו מטעם כלכלי, "שלא יעני".

לאור עצה זו אשר בדרך ארץ, ממשיך רבי אליעזר בן עזריה להאיר בחכמתו את דרכי האכילה<sup>76</sup>. "מי שיש לו מנה, יקח לפסו (לאלפסו, כלומר קדירתו; רש"י) ליטרא ירק. (אם

<sup>70</sup> ראה אוצר ישראל בערך "ירק", וב" Jewish Encyclopedia, Art. Vegetarianism, למאמרי ר' י. ד. איזנשטין.

<sup>71</sup> דברים י"ב: כ'.

<sup>72</sup> ספרי לפסוק בדברים שם, תוספתא ערכין פ"ד, ברייתא המובאת בגמרא חולין פ"ד ע"א; ועיין באנציקלופדיה תלמודית, ערך בשר תאוה עמ' תש"מ למקורות נוספים.

<sup>73</sup> ויקרא י"ז: ג'.

<sup>74</sup> תו"כ לפסוק ויקרא שם.

<sup>75</sup> פירוש רש"י לחולין פ"ד ע"א, בד"ה אלא בהזמנה זו. ברייתא זו דתו"כ מובאת בסוגיא שם.

<sup>76</sup> תוספתא ערכין שם. סוגית הגמרא בחולין שם.