

שנמחלו להם עונותיהם ע"י השירה הזאת, שאמרו חז"ל שכל מי שנעשה לו גם ואומר שירה מוחלין לו על כל עונותיו. והנה אחר שצינונו השי"ת לומר שירה זו בכל יום כדכתיב ויאמרו לאמר, וכתב בזה"ק שרוצה לומר שנאמר אותה בכל יום בשמחה רבה כמו בשעה ראשונה שאמרנו אותה בשמחה ועי"ז מוחלין לו כל עונותיו:

(סג) סגולה הד' אמרו"ל כל המעביר על מדותיו מעבירין ממנו כל פשעיו שנא' נושא עון ועובר על פשע למי נושא עון למי שהוא עובר על פשע לכן יוכיח אדם את נפשו ויאמר לו למה תסכול יסורין בעוה"ז ובניהגם על עונותיך הלא טוב לך תסכול חרפת אנוש וגדופיו ולא תענה ותשמח ביסורים אלו ותעלה רפואה לנפשך וזרח בחושך אורך כמשארז"ל הנעלבים ואינם עולבים שומעים חרפתם ואינם משיכים, עושים באהבה ושמחים ביסורים עליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו. ופי' החסיד ששלשה מדריגות ישנם בדברי התנא זו למעלה מזו, ראשונה מי שישומע חרפתו ומשיב ומתרץ עצמו אבל אינו מעליב את חבירו בתשובותיו. השני שאינו משיב כלל אך לבו מר לו בקרבו, השלישית ששמח ביסורין הם הדברים של חרפה אשר שמע שהם ממרקין עונותיו של אדם:

(סד) סגולה הה' היא התבודדות שבעתות רצון יפרוש עצמו במקום מיוחד שלא יראוהו בני אדם וישא עיניו למרום אל מלך יחיד עילת כל העילות וסיבת כל הסיבות וכמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם, ועד"ז כאשר הוא יבא לשים פניו אל אלקיו כן הוא ית' ישים פניו אליו ויחדיו ידובקו כך שמעתי מפי מורי ורבי החסיד הקדוש כבוד ר' יוסף סאגים זלה"ה וכן הוא הי' עושה וכן מצאתי לרבינו יצחק דמן עכו שכתב אשר כמה חסידים היו עושים כן בימיו ודוק ותשכח כן בדברי הרמב"ם ורמב"ן וחובת הלכבות והרבינו יונה ז"ל:

(סה) סגולה הו' שישמע בחשק דברי חכם כשדורש דברי אגדה ויראת שמים שמושכין לבו של אדם כמים שאמרו חז"ל שבוה

ימחלו עונותיו וחייבים אנחנו לשמוע קול מוכיח דהכי קבלנו בסיני כו' כו' והנה נחפשה דרכנו דהנה אמרו"ל רובן בגזל ומיעוטיין בעריות וכולן באבק לשון הרע לכן יש לדקדק מאד בחומר העון הגזל דאפי' שוה פרוטה נחשב כשופך דמים והעושה מלאכת חבירו בלי אמונה גם הוא גולן יקרא, וההסתכלות בעריות הוא עון פלילי ונקרא נואף דכתיב ועין נואף שמרה גשף ויד ליד לא ינקה רע כגיהנם ואפי' הרהור בעבירה ח"ו פוגם הנשמה, ועון לה"ר גדול מנשוא שהוא שקול כע"א ג"ע וש"ד וכדי שלא יבא לדי לה"ר צריך האדם להרגיל עצמו להיות כאלם כמשאחז"ל האומנם אלם צדק תדברון מה אומנות יקח האדם להנצל מלה"ר יעשה תמיד עצמו כאלם ולא ידבר רק צדק היא התורה כדכתיב מה אהבתי תורתך כל היום היא שיחתי, ששיחתו ודיבורו כל היום יהיה רק בתורה, ובזכות זה יבא משיח צדקנו ויגאלנו במהרה בימינו אמן:

(סו) **כתוב** בספר אור לישרים וז"ל כתב בספר שערי האמונה וז"ל שמעתי מגאון וקדוש אחד שאם היו נותנים רשות להצדיקים שבג"ע היו באים לזה העולם לענות אמן ואיש"ר עכ"ל:

(סז) **ועתה** באתי להודיע מה שעוררני חכם אחד מיקירי ירושלים עה"ק תוכב"א הוא הרה"ג הר' שלמה זלמן זיעלאזניק שליט"א לפי"מ דקיי"ל דעיקר הקדיש הוא עד דאמירין בעלמא וא"כ אם שמע אחר סיומו דאמירין בעלמא מאיש אחד שאומר איזה ברכה או אם עוד איש אחד אומר ג"כ קדיש ושומע שאחרי אמירתו דאמירין בעלמא סיים השני ג"כ דאמירין בעלמא מחויב לומר אמן קודם יהא שלמא רבא אשר זה אינו מעיקר הקדיש והצעתי זה לפי גדולי ישראל והסכימו כולם שהדין עמו ודפח"ח וש"י:

(סח) **עוד** באתי להודיע מש"כ בספר קצות השלחן ח"ב בסי' מ"ה בהל' ברכת הזימון בכדה"ש שם ס"ק ל"א שהסברא נותנת שהעונים ברוך שאכלנו משלו לא יגביהו קולם יותר מהמברך דהא ברכת הזימון נפקא לן ג"כ מהפסוק גדלו לה' אתי בברכות מ"ה ומהאי קרא נפקא ג"כ

דהעונה אמן לא יגביה קולו יותר מהמברך בברכות הנ"ל וא"כ הסברא נותנת שה"ה לברכת זימון שהעונים לא יגביהו קולם יותר מהמברך, וכתב שם בשם הגהות הרא"מ הורוויץ בש"ס דפוס ווילנא דע"פ משמעות הכתוב ונרוממה שמו יחדיו צריך ג"כ שהעונה לא ינמיך קולו מהמברך אלא ישוה את קולו לקול המברך ודפח"ח ושי"י:

(סט) עוֹד נחוץ להודיע אשר בהסידור יעב"ץ בהנשיאות כפים בהתפלת מוסף של יו"ט הו אמציין שם בכל שם מהג' פסוקים של הנ"כ מן הכהנים שיענה כ"ה וב"ש, וכאשר גברא רבא כוותי' פסק כן צריכים לשמוע לו:

הוספה: ועתה מצאתי שגם הפר"ח סי' קכ"ח אות י"ב כתב ג"כ כן וז"ל שם כשמזכירים הכהנים את השם צ"ל ברוך הוא וברוך שמו כו' עכ"ל:

(ע) כתב הרוקח הל' תפלה וברכות וז"ל בספרי ר' יוסי אומר מנין שעונין אמן וכו' ת"ל הבו גודל לאלקינו וכ"כ בילקוט שמעוני פ' האזינו וז"ל מנין שעונין אמן שנאמר הבו גודל לאלקינו, והנה ממילא ש"מ דלענות אמן אחר הברכה הוא מה"ת כמו דילפינן בברכות כ"א בבה"ת לפני' מן הבו גודל לאלקינו, ופסקו הפוסקים הפר"ח באו"ח סי' מ"ז והשאגת ארי' סי' כ"ד להדיא דבה"ת לפני' הוי דאורייתא, א"כ דילפינן גם אמן מפסוק הזה הוי ג"כ דאורייתא כמובן ואין להקשות ע"ז דהאיך שייך לומר דהטפל יהי' יותר נחשב מהעיקר דהעיקר הברכה יהי' דרבנן והנטפל להברכה האמן יהי' דאורייתא דהא דיו לבא מן הדין להיות כנידון הא בכאן חזינן דלא אמרינן דיו בזה הא אמרחו"ל בברכות נ"ג ע"ב ובנויר ס"ו ע"ב דגדול העונה יותר מן המברך ושפיר יש לומר דאה"נ דהברכה עצמה היא מדרבנן והאמן גדול מהברכה והוא דאורייתא. ויש לומר דהספרי ס"ל דאף אם מברך להשי"ת מדרבנן מ"מ האמן הוי דאורייתא מהפסוק הזה הבו גודל לאלקינו, כמו בבה"ת דנפקא לן מהפסוק הזה בברכות כ"א וקיי"ל דהוא דאורייתא כמו"ש בהפר"ח סי' מ"ז ובהשאגת ארי' סי' כ"ד, ולפי"ז יש ליתן טעם לשבח על מה שאמרו חז"ל הנ"ל שגדול העונה יותר מן המברך והרכה טעמים נאמרו בענין זה אבל לפי הנ"ל י"ל עוד טעם בפשיטות לפי שהברכה עצמה היא מדרבנן והעניית אמן היא מה"ת כנ"ל וק"ל:

(עא) גם מצאתי מחויב להודיע מש"כ בסידור עבודת ישראל וז"ל אחר אכילת המוציא יאמר יהי רצון מלפניך ה' אלקינו ואלקי אבותינו שתהי' אכילתי ואת להברות את גופי ואהי' ברי וחזק לעבודתך ותצוה את הברכה במאכלי ובמשקי ותסיר כל מחלה מקרבי כמו שנא' וברך את לחמך ואת מימך והסירותי מחלה מקרבך אמן. וכתב בס' פענח רזא פ' בהעלותך אשר בזו התפלה הוא בורא מלאך קדוש ומסלק את הס"ם מעל שלחנו הובא בספרי ואמרו אמן חלק א' ד' ע"ט בקיצור ואח"כ יאמר מזמור כ"ג ה' רועי:

(עב) עוד אעתיק בכאן לזכות את הרבים תפלה נחוצה מהשערי ציון שער ג' בסוף תיקוני תפלות וז"ל בקשה זו כל האומרה בנקיות ובטהרה לא יוזק לא ביום ולא בלילה בכל מקום שהוא הולך בין בים בין ביבשה ולא ירא ממזיקין ולילין ושדין ופניו יהיו מזהירין וימצא חן וחסד בעיני כל ולא יארע לו כל רע בע"ה:

אָנָּה יי אֱלֹהֵי שְׁמַע אֵל תְּפִלַּת עַבְדְּךָ וְאַל תַּחְנוּנֵי וְתַשְׁמְרֵנִי בְּיוֹם וּבְלַיְלָה מִן הַמְּזִיקִין וּמִשְׁדֵּיִן וּמִחַלְאִים רָעִים וּמִכָּל גְּזֵרוֹת קִשּׁוֹת הַמְּתַרְגְּשׁוֹת. וְצִוֵּה לְמַלְאַכְיָה הַקְּדוֹשִׁים הַמְּמוֹנִים עַל הַתּוֹרָה וְעַל הַחִיּוּבָה שֶׁיֵּאָדְרוּ לִי שְׁעָרֵי לְבִי וַיִּפְתַּח לְבִי בְּתוֹרָתְךָ וְתַטַּע בְּרַעֲיוֹנֵי יְרֵאֲתֶיךָ שְׂאֲנָבֵי עֵפֶר וְאֵפֶר רַמָּה וְתוֹלְעָה גְּבֵה לְבַב וְשֹׁפֵל רוּחַ צַל עוֹבֵר וְצִיץ הַשְּׂדֵה בְּאֵתִי לְהַפִּיל תַּחְנוּנֵתִי לְפָנֶיךָ, וְלִבְקֹשׁ רַחֲמִים מִלְּפָנֶיךָ כִּסֵּא כְבוֹדֶיךָ כִּי אֵתָה קְרוֹב לְכָל קוֹרְאֶיךָ וּמְצוֹי לְכָל דוֹרְשֶׁיךָ, וַעֲשֵׂה נָא בְּקִשְׁתִּי בְּרִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ וּמִהֵר שְׂאֲלֵתִי כִּי אֵתָה יְצַרְתָּנִי וְאֵין לִי אֵל אַחֵר מִבְּלַעֲדֶיךָ, אָנָּה סֶלַח נָא לְעוֹזְנֵי בְּגוֹדֶל חֲסִדֶיךָ כִּפְתּוֹב וַיֹּאמֶר יי סֶלַחְתִּי כְּדַבְּרֶיךָ, אֲדַנִּי שְׁמַעְהִי, אֲדַנִּי סֶלַחְהִי, אֲדַנִּי הַקְּשִׁיבָה וַעֲשֵׂה אֵל תֵּאֲחֵר לְמַעַנְךָ אֱלֹהֵי כִּי שְׁמָךְ נִקְרָא עַל עִירְךָ וְעַל עַמְּךָ, כִּי עַמְּךָ הַסְּלִיחָה לְמַעַן תִּגְדָּל, אַחֲרֵי יי אֱלֹהֵיכֶם תֵּלְכוּ וְאַתֶּם הַדְּבָקִים בְּיי אֱלֹהֵיכֶם חַיִּים כְּלֶכֶם הַיּוֹם אָמֵן כִּן יְהִי רִצּוֹן:

(עד) ועתה לסיומא דספרי זה אביא עוד מאמר יקר מענין עניית איש"ר
מספר קב הישר פרק מ"ה וז"ל:

(עה) איתא בכתבי האר"י ז"ל, מצוה רבה ללמוד יחודים לשכינה, כי עושה מסעך ועוזר לשכינה ומקרב את הגאולה ביחודים. ובאשר כי לא כל אדם יכולת בידו לעשות יחודים בתפלתו או במצוה אשר הוא עושה וכו': (ב) על כן בוודאי בעל הרחמים יקבל ברחמים וברצון כוונת לב האדם שמכוין פשוט בלתי מחשבות זרות ומתפלל כפשוטו ענייני תפלה, רק יאמר קודם התפלה לשם יחוד קב"ה ושכינתיה, וכן בעסק התורה יאמר כך לשם יחוד קב"ה ושכינתיה וכו' ואז אינו מפריד עצמו מהקדושה: (ג) וכדמצינו בעירובין פרק בכל מערבין, ר' זירא כי הוי חלש הוי אויל ויטיב אפתחא דרבי יודא בר רבי אמי אמר כי נפקי ועיילי רבנן איקום מקמייהו כדי שלא יהא בטל מן המצוות וכן קבלה היא בידי מן אנשי מעשה שאם היו יושבים בטלים מן המצוות היו ממשמשים בציצית והיו מסתכלין בהן בציצית לקיים מצות וראיתם אותו וכו': (ד) הכלל, כי לא ברא הקב"ה את האדם שיהיה בעוה"ז לתועלת גופו, כי הגוף כלה בארץ רק לתועלת נשמתו אשר חוצבה מתחת כסא הכבוד והיא חלק אלוה ממעל, לתקנה ולקשטה במעשים טובים לקרב הגאולה ולשמח את השכינה בגלות המר הזה, ואז יהיה נזדכך גם הגוף ומאיר באור הבהיר, בפרט כשהגוף מתחמם לדבר מצוה: (ה) ולא לחנם אמרו רז"ל העונה אמן יהא שמיה רבה בכל כחו מצננין לו הגיהנם. ואין הדבר יוצא מידי פשוטו שצריך לומר אמן יהא שמיה רבה בכל כוחו וכו', וכמ"ש בזהר פרשת פנחס, שצריך האדם לעורר כל איבריו בחילא תקיפא וכוה יתבר לביה ואיתבר חילא דסיטרא אחרא, ואף הרשעים מוצאין מנוחה ע"י עניית אמן יהא שמיה רבא. וכדאיתא בזהר פ' נח: (ו) בוימנא דישראל עונין בקול רם אמן יהא שמיה רבא הקב"ה מתמלא רחמים ונותן חיים על הכל, והקב"ה רומז למלאך הנקרא סמריאל ובידיה מפתחין ופותח ג' פתחים לסטר מדבר ואז חמאן רשעים נהורא, ואתא תננא וסותם האויר של הפתחים שלא יהא מאיר וכדין תלת ממונים דתחות ידיה מנשבין בגדפיהון משיבין העשן

לאחוריו זמן שעה ופלגא שעה בזכות עניית אמן יהא שמיה רבא שעונין ישראל בכל יום ואח"כ הם שבים לגיהנם:

(עו) (ז) **רבא** וראה כמה חביב האי שבחא קמיה קב"ה ומעשה הובא בזוהר פ' תרומה ר' חייא ור' אבא שרו בגו אושפיזייהו קמו בפלגות לילא למלעי באורייתא והוי ברתיא דאושפיזא קמת ואנהרת לון שרגא ואינהו הוי עסקי באורייתא, אדהכי אשגח ר' אבא אברתיה וחמו דהוי בתו של בעל הבית מנהר להו פתח ואמר, כי נר מצוה ותורה אור, האשה היא מצווה על נר של שבת ולא האיש, והמעם כי האשה היא נגר השכינה ותורה אור, פי' התורה שלמד בעלה שהאיש מצווה על התורה ללמוד גותן אור והארה גדולה באותו המצוה של נר שבת שהאשה מזלקת. נמצא שניהם מאירים באור תורה ואור שבת. אשריהם הנשים שזוכין לבעלי תורה: (ח) שמעת האי בתולה והוית בכית אדהכי קם אבוה דבתולה וחמי לברתיה בכיא ושאל לה למה ועל מה היא בכיא ולא ענתה מאומה מחמת מרירות הלב, והתחיל אף אביה לבכות. א"ר אבא מבכיותה נראה דהחתן שלה הוא עם הארץ ואינו בעל תורה, א"ל ודאי הכי הוא ובגין דחמינא ליה יומא חד דדליג מאיגרא חדא למישמע קדיש בהדי צבורא סליק ברעותי דילי למיהב ליה ברתי ותיכף דנפקי צבורא מבי כנישתא יהבינא ליה ברתי דאמינא בדילוגא דא למשמע קדיש מוכרח להיות גברא רבא באורייתא ואע"ג דאיהו רבייא דלא ידענא ביה מקדמת דנא אפילו ברכת מזונא לא ידע ואין בידי לכוף אותו שיתעסק באורייתא ויקרא קריאת שמע וברכת המזון, אמר ליה ר' אבא איעבר ליה באחרא (ר"ל שיראה שיתן גמ' וישיא בתו אח"כ לת"ח) ובתוך דבריו חזר ואמר או דילמא ברא יוליד דיהוי גברא רבא: (ט) אדהכי קם החתן ודלג עלייהו ויטיב לקמיהו אסתכלי בי' רבי אבא, א"ר אבא חמינא בהאי רבייא דנהורא רבא יפוק מיניה לעלמא. פתח ואמר האי רבייא, "רבותי אימא חד מילה, פתח ואמר צעיר אנכי לימים ואתם ישישים על כן זחלתי ואירא מחוות דעי דרך אתכם האי קרא אתערו ביה עמודי עולם אבל אליהו דכתיב ביה ממשפחת רם וכתיב ביה בן ברכאל הבווי דנקרא בן כשביל דמבוה

עצמו למאן הגדול מיניה, וז"ש צעיר אנכי לימים אף אני מקטין עצמי לגבי בר נש דאית ליה יומין סגיאין, וע"כ בגין דאנא רביא ובמקום הזה יש ישישים בחכמה עלה ברעתי דלא למללא עד יומא דא. והשתא דאתון הכא אית שעתא למיפתח פומי, התחיל לדרוש זה הפסוק "כי נר מצוה ותורה אור" ונילה להם כמה סודות בתורה ע"פ הסוד: (י) ואח"כ פתח ואמר, דעו כי אנא מבבל, וברא דרב ספרא אנא, ולא זכינא לאשתמודע עם אבא ואטרידנא להכא, ודחלנא עד הכי למימר מילין דאורייתא דיתבי אארעא דא אריותא בתורה, ושווינא עלי דלא אימא מילי דאורייתא תרין ירחין. ויומא הדין אשתלימו תרין ירחין. זכאה חולקי דאתערתון הכי. ארים רבי יוסי קליה ובכה קמו כולהו ונשקוהו ברישיה, אמר רבי יוסי אלמלא לא באתי וזכונא למישמע מילין דעתיק יומין דנפיק מפומך מאי דלא זכינא למשמע עד השתא דיינו, יתבי כולהו: (יא) אמר החתן רבותי מדחמינא צערא דחמוי וצערא דברתא אשתי דהוו מצערי בנפשייהו דלא ידענא ברכת המזון וקריאת שמע אמינא לא אתחבר באשתי עד שאגלה לכם סוד ברכת המזון בסודות גדולות ונפלאים, חדו כולהו, ור' יוסי ור' אבא ורבי חייא וחמוי והכלה קמו כולהו ונשקוהו. אמר ר' יוסי וודאי הילולא דקב"ה אתרעי ביה נטלו להכלה וברכו לה בכמה ברכאין, אמרו לאביה דיתקן בית מיוחד לעשות בו חתונה: (יב) אמר רבי יוסי לא נפקינן מהכא עד דיתעבד הילולא וכנישו אח"כ כל אנשי מתא לההוא חדוה וקראו להכלה וחדו עמהון במילין דאורייתא ועל סעודות הנשואין פתח החתן על פתורא וביאר ענין שבע ברכות סודות נפלאים וחדושים הרבה, וחדו כולהו וכל בני מתא קבלו עליהם את החתן להיות להם רב ומורה צדק. ואחר החתונה קמו רבי יוסי ורבי אבא ורבי חייא וברכו ליה ואולו לארחייהו: (יג) כד מטו לגבי רשב"י זקיף עיניו וחמי לון, אמר להון מסתכל הוינא יומא דא וחמינא לכון תרין יומין דהויתון גבי חד מסכנא דהאי נער דאיקרי מטטרו"ן אולף לכו רזין עלאין זכאה חולקיבון סדרו כולהו מילין קמיה וסחו ליה עובדא, אמר להו זכאין אתון זכא' חולקבון וזכאה חולקי דהא אדכרנ' יומא דא דהוי אזיל עמי רב ספרא אביו של החתן וברכתין ליה דיהא ליה בר אוריין באורייתא ולא בריך ליה דיזכה לגדל אותו וכו', עכ"ל הזוהר.

(יד) גלמד מזה מסוף המאמר שכשבא התלמיד לקבל ברכות מן רבו ורבו מברכו שיזכה לבנים תלמידי חכמים יברך בפירוש שיזכה לגדל אותם ושיראה בחייו אור תורתם. גם גלמד מזה המאמר שבמקום גדולים אל תעמוד ונכון לזעירי להדר לשמוע מפי ישישים חכמה כי ישמע בוודאי מה שלא שמע עדיין ואז ירבה עליו חכמה: (טו) גם גלמד מזה המעשה שצריך האדם ללמוד יחודים שהרי רב ספרא למד עם בנו החתן יחודים בברכת המזון ובקריאת שמע ובחדושי התורה אף שהיה בנו עדיין רך בשנים. עוד יש ללמוד מזה המעשה שומר מצוה לא ידע רע, בשביל שראה האושפיזא את החתן שהיה קופץ מאיגרא לשמוע קדיש ולומר אמן יהא שמיה רבא ראה שהיה עסקן במצות ונתן לו בתו לאשה בשביל מצוה אחת. על כן צריך כל אדם לזוהר במצות ובתורה ואז יגן ה' בעדו בעידנא דעסיק ביה ובעידנא דלא עסיק ביה ולכל אשר לו יהיה שלום:

עתה באתי לזכות את הרבים ולהרפים בכאן את הצעמיל קמן מאא"ז רבינו הקדוש הרבי ר' אלימלך מלאויענסק וצוקללה"ה.
אעתיק אותו גם זאת על ז'ארגאן כמו שהוא ציוה בהצעמיל קמן הזה אות י"ד שיפרש כל תיבה ותיבה בלשון אשכנז, וזהו החלי בעזה"י:

אלו הדברים אשר יעשה אותם האדם וחי בהם

(עו) **[א]** ככל עת ורגע שהוא פנוי מן התורה, ובפרט שהוא יושב במל לברו בחדר או שוכב על ממתו ואינו יכול לישן, יהיה מהרהר במצות עשה זו של ונקדשתי בתוך בני ישראל, וידמה בנפשו ויציר במחשבתו כאילו אש גדול ונורא בוער לפניו עד לב השמים, והוא

דאם זענען די זאכן, וואס דער מענטש זאל זיי טון, אז ער זאל האָבן אַ גוט און אייביג לעבן.
[א] יעדע מינוט פון יעדע צייט, וואָס ער איז לידיג פון די תורה, בפרט ווען ער זיצט לידיג ביי זיך אין שטוב, אָדער ער ליגט אויף זיין בעט און קען נישט שלאָפן, זאל ער טראַכטן אין די מצות עשה פון: ונקדשתי בתוך בני ישראל, - ד.ג. איך זאל געהייליגט ווערן ביי די אידן - ער זאל זיך פאַרשטעלן ביי זיך אין געדאַנק, ווי אַ גרויסער פאַרכטיגער פּייער

בשביל קדושת השם יתברך שוכר את מבעני ומפיל את עצמו להאש על קידוש השם יתברך, ומחשבה טובה הקדוש ברוך מצרפה למעשה, ונמצא שאינו שוכב ויושב במל, רק מקיים מצות עשה דאורייתא:

[ב] בפסוק ראשון של קריאת שמע וברכה ראשונה של שמונה עשרה יהרהר בנוכר לעיל, ועוד יכוין אם יענו אותו כל אומה"ע בכל עינים קשים ויפשמו עורו מבשרו להכחיש חם ושלום ביחודו, יסכול כל היסורים ולא יודה להם חם ושלום, ויצייר ברעתו ומחשבתו כאלו עושין לו בנוכר לעיל, ובוה יצא ידי חיוב קריאת שמע ותפלה בדיון:

[ג] גם בשעת אכילה וזיווג יכוין בנוכר לעיל, ובשיתחיל להרניש תענוג נשמי יצייר במחשבתו בנוכר לעיל, ותיכף ומיד יאמר בפיו ובלבבו שיותר היה לו תענוג ושמחה בעשיית מצות עשה של ונקדשתי

ברענט פאר אים ביו אין הימל, און מ'גייט אים שלעכטס טון, דאן, צוליב די קדושה פון השי"ת ברעכט ער זיין נאטור, און ווארפט זיך אריין אין פייער אויף קידוש השם. און א גוטע מחשבה רעכנט השי"ת ווי א מעשה, קומט אויס אז ער ליגט נישט אָדער זיצט נישט לידיג, נאָר איז גאָר מקיים אַ מצות עשה מן התורה.

[ב] ביים ערשטן פסוק פון קריאת שמע, און אויך ביי די ערשטע ברכה פון שמונה עשרה, זאָל ער טראַכטן וואָס ס'שטייט אויבן (סי' א'). אויך זאָל ער אינזינען האָבן אַז אָפי' אַלע אומות פון דער וועלט וועלן אים פייניגן מיט שווערע פייניגונגען, און אָפי' זיי וועלן אַראָפּשיגן פון אים זיין הויט, ער זאָל ח"ו לייקענען אין השי"ת, זאָל ער לידן אַלע יסורים, און זאָל ח"ו נישט מודה זיין צו זיי. און ער זאָל זיך פאַרשטעלן אין געדאַנק, גלייך ווי מ'טוט אים טאַקע אַזוי, און מיט דעם וועט ער יוצא זיין דעם חיוב פון קריאת שמע און תפלה ווי עם דאַרף צו זיין.

[ג] אויך ווען ער עסט, און ווען ער איז זיך מזדווג, זאָל ער אינזינען האָבן ווי ס'שטייט אויבן (סי' א-ב), און ווען ער וועט אָנהויבן שפירן אַ

באופן הנזכר לעיל מהרגשת תענוג גשמי הזה שהוא מהצרעת משכא דחויא, וכך יאמר, וראיה לדבר שיותר היה לו תענוג ושמחה בעשיית מצות עשה של ונקדשתי באופן הנזכר לעיל שאפילו היו חוטפין אותו רוצחים באמצע אכילה וזיווג לעשות לו העינוים קשים הייתי משמח את עצמי על קידוש השם יתברך יותר מתענוג גשמי הזה, אך יוהר שיהיה דובר אמת בלבבו ושיהיה אז בשעת מעשה תקוע על לוח לבו בתוכיות ובפנימיות הלב באמת גמור, ולא ישמה את עצמו להיות כגונב דעת עליונה ח"ו:

[ד] ככל הדברים שבעולם, הן בתורה, הן בתפלה, הן במצות מע שיות, ירגיל את עצמו לומר בזה הלשון, הריני עושה זאת לשם

תענוג גשמי, זאל ער זיך פאָרשטעלן אין זיין געדאַנק, אזוי ווי ס'זוערט פריער דערמאָנט, און תיכף אויפן אָרט זאל ער זאָגן מיט זיין מויל, און מיט זיין גאנצן האַרץ, אז פיל מער תענוג און שמחה וואָלט ער געהאַט פון טון די מצוה פון ונקדשתי אויפן אויבנדערמאָנטן אופן, ווי פון דעם וואָס ער פילט דעם תענוג גשמי, וואָס דאָס איז דער צרעת פון די קליפה.

און ער זאל זאָגן, אז אַ ראי' דערצו איז, אז מער תענוג און שמחה וואָלט ער געהאַט פון די מצוה פון ונקדשתי אויפן אויבנדערמאָנטן אופן – ווייל אפי' רוצחים זאלן אים כאַפן אינמיטן עסן, אָדער אינמיטן זיווג, אים צו פייניגן מיט שווערע עינויים, ער זאל לייקענען אין דעם הייליגן באַשעפער, וואָלט ער זיך געפריידט אויף דעם קידוש השם מער ווי אויפן דאָזיגן תענוג גשמי. נאָר ער זאל נוהר זיין, אז ער זאל דאָס מיינען באמת ביי זיך אין האַרצן. און די דאָזיגע געדאַנק זאל טאַקע זיין בשעת מעשה, ווען ער טוט די מעשה פון די הנאה גשמית, זאל ער עס אַריינגעמען ביי זיך טיף אין האַרצן, מיט א פולקאָמע אמת, ער זאל זיך נישט אַליין אָפנאַרן, און מיינען אז ער נאָרט אָפ דעם הייליגן באַשעפער ח"ו.

[ד] ביי אַלע זאַכן פון דער וועלט, סיי ביי תורה, סיי ביי תפלה, אָדער ביי אַנדערע מצוות עשה, זאל ער זיך איינגעוואוינען צו זאָגן דעם

יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה לעשות נחת רוח להבורא יתב"ש, וירגיל את עצמו לומר זאת בתוכיות הלב, ובהמשך הזמן ירגיש הארה גדולה באמירה זו:

[ה] כשיתחיל להתעורר בו מדה רעה חס ושלום ממדות רעות שהוא רגיל בהם כגון עקשנות ובושת של גאווה ועצלות ובמלה המביאה לידי שיעמום וכיוצא בהם יאמר תיכף ומיד בזה הלשון ובכל כחו, הכנעני החתי הפריזי החיוי והיבוסים והגרנשי, וינצל, וירגיל את עצמו לצמצם ראיתו שלא להסתכל חוץ לד' אמות אפילו בהיותו בביתו ובפרט בבית הכנסת ובחדר שלומד בו ובדרך הלובו בחוץ, ובהודמן לפניו אשה אפילו אשתו ובניו הקטנים וכיוצא יצייר לפני עיניו השם אדנ"י:

פאלגנדן לשון: לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה, צו מן א נחת רוח פאר דעם באשעפער ית"ש. און דאָס זאָל ער זיך איינגעוואוינען צו זאָגן ביי זיך טיף אין האַרץ, און מיט די צייט וועט ער שפירן אַ גרויסע ליכטיגקייט, וואָס וועט אַרײַנשיינען אין אים, מיטן זאָגן דעם לשם יחוד.

[ה] ווען ס'וועט זיך ערוועקן אין אים אַ שלעכטע מדה ח"ו, פון די שלעכטע מדות וואָס ער איז איינגעוואוינט דערין, דהיינו, עקשנות, אָדער זיך שעמען צו אַ מצוה צוליב גאווה, אָדער פוילקייט, אדער ליידג גיין וועלכע ברענגט צו געמיינקייט און נאָך אזוינע שלעכטע מדות, זאָל ער תיכף אויפן אָרט זאָגן, מיטן פאלגנדן לשון, און מיטן גאַנצן כח: הכנעני החתי האמורי הפריזי החיוי והיבוסים והגרנשי, וועט ער ווערן אָפגעראַטעוועט פון שלעכטס. און ער זאָל זיך איינגעוואוינען ער זאָל באַגרעניצן דאָס קוקן פון זיינע אויגן, ער זאָל נישט קוקן חוץ די ד' אמות, אפילו ווען ער איז ביי זיך אין שטוב, און כפרט ווען ער אין שוהל. און ווען ס'קומט פאַר אים אַן אשה, אפילו זיין אייגענע, און זיינע קליינע קינדער, זאָל ער זיך פאַרשטעלן פאר די אויגן דעם שם אדנ"י.

[1] כשיבא לו ח"ו מחשבה רעה מניאוף יאמר כמה פעמים, ונשמרת מכל דבר רע, ויהרהר או בדרשות חז"ל שדרשו עליו שלא יהרהר אדם ביום ויבא לידי קרי בלילה, ולא יניח ח"ו לשהות המחשבה רעה במוחו שלא למאות שכל העליון ח"ו:

[2] כשיבוא ח"ו לידו בהודמנות כנגדו הסתכלות רעה ח"ו כגון בהמה וחיה או עוף שנוקקין זה לזה או טפח מגולה באשה במקום ערוה או בצורת אשתו נדה* וכיוצא בהן יאמר תיכף ומיד הפסוק ולא תתורו אחרי לבבכם, ולא יטמא את שכלו ח"ו:

[1] ווען עס קומט אים ח"ו אַ מחשבה רעה פון ניאוף, זאָל ער זאָגן דעם פסוק ונשמרת מכל דבר רע – ד.ה. דו זאָלסט דרך אָפּהיטן פון יעדע שלעכטס – דרש'נט דערויף די הייליגע גמרא, אַז דער מענטש זאָל נישט טראַכטן בייטאָג קיין שלעכטע געדאַנק, כדי ער זאָל נישט צוקומען צו טומאת קרי ביינאַכט. און ער זאָל נישט לאָזן זוימען די שלעכטע מחשבה אין זיין מוח, כדי ער זאָל נישט מטמא זיין דעם שכל וואָס השי"ת האָט אים געגעבן.

[2] ווען ס'קומט אים פאַר אַ שלעכטע הסתכלות, וואָס מ'טאָר נישט זעהן, דהיינו ער זעהט ווען אַ בהמה אָדער אַן עוף בשעת זיי באַהעפטן זיך, אָדער אַ טפח אויפגעדעקט ביי אן אשה, וואָס דאָס האָט אַ דין ווי אַן ערוה, אָדער די צורה פון זיין ווייב ווען זי איז אַ נדה, און דאָס גלייכן, זאָל ער תיכף זאָגן דעם פסוק ולא תתורו אחרי לבבכם, ד.מ. איר זאָלט נישט נאָכגיין נאָך אייער האַרץ, איר זאָלט נישט לאָזן דעם שלעכטן געדאַנק אין האַרצן, כדי נישט מטמא זיין דעם געדאַנק ח"ו.

*הערת המחבר וא"א

ואע"פ שבשו"ע יו"ד סי' קצ"ה איתא שמותר להסתכל באשתו נדה, אין זה תברא למ"ש אא"ז הזה"ק זי"ע, ריש הרבה דברים המותרים מצד הדין, ובכ"ז אסורים הם מצד ישראל קדושים. צריכים לנהוג קדושה בעצמם, ועדש"כ הרמב"ן הקדוש ריש פרשת קדושים,

[ח] ירגיל את עצמו שלא יתחיל לדבר לשום אדם זולת לצורך גדול
ההכרח לו ואף ההכרח ידבר בדברים קצרים מאוד מנופה ב"ג
נפה שלא יהיה בדיבורו שום שקר ח"ו ושום חניפה ושום לשון הרע

[ח] ער זאל זיך איינגעוואוינען דאָס ער זאָל נישט אָנהויבן צו רעדן צו
קיין מענטשן, נאָר אויסער אַז ס'איז אים שטאַרק וויכטיג. און דאָס
וואָס ס'איז וויכטיג זאָל ער רעדן בקיצור, ס'זאל זיין דורכגעזייט מיט 13

שעל כגון זו באה מצות והתקדשתם והייתם קדושים, שלא יהי' ח"ו נבל ברשות התורה. וגדולה
מזו מצינו במה שמפורש בש"ס (שבת מ"א) ויש"ע (או"ח ס" פ"ה) דבברים של חול מותר
לאמרוס בלה"ק במבואות המטונפות, ועכ"ז כתב ע"ז המג"א שם, דמרת חסידות הוא להחמיר,
וכ"ש כאן, דאף שאין איסור הסתכלות באשתו נדה, ולא חשיד עליה, משום דיש לו בה היתר
לאחר זמן, מ"מ עצם הראיה וההסתכלות באשתו נדה פוגם בנפשו, וכמ"ש הרמב"ן (סדר ויצא)
על פסוק ואל יחר לאדוני וגו' וז"ל: והנכון בעיני וכו' שכן שמן נדות לרחוקן וכו' שבהלן מוזק
וגם מבטן מוליד גנאי ועושה רושם רע וכמו שהזכירו רז"ל בברייתא דמס' נדה ר' נחמי' אומר
אפילו הדבור שיוצא ממנה הוא טמא, א"ר יוחנן אסור לאדם להלך אחר הנדה ולדרוס את
עפרה שהוא טמא כמת וכו' ולכן אמרה רחל דרך נשים לי כו' ולא תדרוך עפר רגלי, ולא
ענה אותה, כי לא היו מספרים עמהם כלל מפני שדבורה טמא, עכ"ל של הרמב"ן הקדוש
זצקלה"ה. ועמש"כ בקב הישר (פ"ב אות י' י"א) וז"ל, אם בן אדם רואה בראיותיו כריות
ממאות או הוא ממשך עליו רוח הטומאה וכו' ולכן הוהירו חז"ל שלא להסתכל באשתו נדה
כי טומאת הנדה החופף על האשה בימי נדתה, ע"י הראיות הוא שואב אותה הוהתמא ומרבק
הטומאה בעיניו ר"ל, והראיה לזה שכיון שאשה נדה מסתכלת במראה עושה ראיתה במראה
רושם שאי אפשר להעבירו, עכ"ל. ובס' זכירה כתוב סכנה להביט באשה נדה וכן מצינו
כשהאשה בתחלת נדתה וראתה וכו' במראה שקורין שפיגעל יראה כמו מפת דם, וי"א דיוהר
מליך בעקבה שהיא דורשת בו, עכ"ל. וז"ל הגה"ח חיד"א זצ"ל בעבודת הקדוש, בהמורה
באצבע ס" ק"ט, שחוק וקלות ראש בכל מקום ובכל זמן אסורים, כי מעביר מורא שמים מעליו
וסימן מדבר שקר תרחק, שק"ר ר"ש שקר קלות ראש ואפילו עם אשתו אמרו שאפילו על
שיחה קלה שבינו לבינה עתיד לתן את הדין ומה גם אם היא נדה, כי אפילו להסתכל בפנים
כתבו חז"ל שירחיק עצמו וכן מלדבר עמה וסימנך נאלמתי דומיה החשיתי ר"ת נדה. ע"כ
לשונו. ועד"ז איתא גם בראשית חכמה פ"ג משער הקדושה וז"ל: ומכאן דין היר"ש למעט
הדבור באשה בכל האפשר ובפרט באשתו נדה וכו' נאלמתי דומיה החשיתי ר"ת נדה להורות
שצריך למעט הדבור בה ביותר כו' וכן מלהסתכל בה כי בעברו על אחת מכל אלה מושך כח
הטומאה אשר באשתו עליו ואפשר שיטמאהו, עכ"ל שם. ובפ"ה שם הביא בשם ספר חסידים
שהמסתכל באשתו נדה וכן המסתכל בפני הכועס משכח תלמודו, ודברי חכמה הם וא"צ חזוק,
עכ"ל. והרי כל זה עולה בשיטתו של אא"ו הצוה"ק שכתב שצריך לתקן תיכף את עצמו באמרו,
ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם ולא ימנא את שכלו ח"ו.

ואנא עובדא ידענא, מה שהיה אצל הגאון הצדיק ר' יוסף בער זצ"ל אבדק"ק בריסק, שפעם
אחת בא לפניו חסיד אחד, אחר שחגג את חג השבועות אצל הרה"ק אדמו"ר ר' אברהם

ורכילות ושום הלכנת פנים ולא שום הראות מעשיו לכני אדם, וידגיל את עצמו בכלל שאמר חז"ל למוד לשונך לומר איני יודע, כשמדברים אליו בני אדם אשר אין נזהרים מלדבר דברים במלים ישמיט את עצמו

זיפן, אַז ס'זאָל נישט זיין אין זיינע רייד קיין שום שקר ח"ו, קיין שום חנופה, לשון הרע און רכילות, און קיין שום פאַרשעמען אַ צווייטן, און נישט זיך צו ווייזן פאַר מענטשן מיט זיינע מעשים, און ער זאָל זיך איינגעוואוינען מיט דעם כלל וואָס די חז"ל האָבן געזאָגט: דו זאָלסט לערנען דיין צונג צו זאָגן 'איך ווייס נישט'. ווען עס רעדן צו אים מענטשן וועלכע זענען נישט אָפּגעהיט פון רעדן דברים במלים, זאָל ער זעהן זיך ארויסצודרייען פון זיי מיטן גאַנצן כת, און מיט אלע סאָרט עצות ותחבולות, און ווען ער קען זיך נישט אַרויסדרייען פון זיי בשום אופן, זאָל ער עכ"פּ זייער מקצר זיין, דאָס וואָס ער מוז זיי ענטפערן.

מסלאנים זצ"ל בעל יסוד העבודה, ושאל אותו הגאב"ק בריסק מה למדת אצל רבך בחג הקדוש הזה, והשיב החסיד, שלאחר סעודת יו"ט אמר הרה"ק לקהל חסידיו, בהתלהבות עצומה, כדרכו בקודש: "יודען וואס מען מאהר נישט, מאהר מען דאך נישט, און וואס מען מעג הייל זיך נישט". וכל אדם צריך ליכור תמיד מה שציוה השי"ת בתורתו הקדושה פן תשכח את ה' אלמך, ממילא איז בשעת אכילה ושתייה או עסין נישט פרעסין, טרינקען נישט זיפין, וגם בשעת תשה"מ צריך שלא ישכח גם או את ה' אלמך, ויתנהג בקדושה, וכמו שנאמר שויתי ה' לנגדי תמיד, וכמש"נ הלא את השמים ואת הארץ אני מלא, כדאיתא בש"ע או"ח בהגהות רמ"א סי' א' סעי' י"א וכמ"ש בספר בית אהרן בשם ר' אהרן הגדול זצ"ל עד מתי אתם פוסחים על שני הסעיפים, היינו על סעיף א' מסימן א' הג"ל, לקיים שויתי ה' לנגדי תמיד, ועל סעיף א' דס"ה הגאב"ד"ק בריסק דברים אלה נתרשש מאד ואמר לו לאותו חסיד: א"כ הרבה מאד למדת מרבך וכדאי לנסוע להצדיק הקדוש הזה לשמוע דברים קדושים כאלה, ודי בהערה זו.

וע"ע ב"ב מ"ז מאי דאמר רבא עפרא לפומא דאיוב מה דעל איתתא דידך אסתכל ובאברהם אבינו אפילו באתתא דירי' לא אסתכל, ובשבת דנ"ג מעשה באדם אחד שנשא אשה נדמית ולא הכיר בה עד יום מותו, וא"ר חייא כמה צנוע אדם זה. וראה, שלא אמרו שם מעשה בחסיד אחד אלא באדם אחד, וקראוהו צנוע, הרי שממדת צניעות היא זו, שלגדול קדושת ישראל, וכפי שהיתה נהוגה בקדמוני אומתנו הקדושה, אפילו בנשותיהם לא הסתכלו, וכ"ש וק"ו שיהיה מהסתכלות בה בימי נדותה וטומאתה. דלא יסתאב גרמ' בסאבותא דנדה, כנ"ל. ויתקדש בקדושתו של מקום ב"ה. ויקיים ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם, כמש"כ העבר עיני מראות שוא בדרךך חייגי, לב מהור ברא לי אלקים ורוח נכון חדש בקרבני.

מהם בכל כחו ובכל מיני תחבולות, וכשלא אפשר לו להשטמ מהם בשום אופן על כל פנים יקצר מאוד בזה שמוכרח להשיב להם:

[מ] ירגיל את עצמו תיכף ומיד כשיתעורר משינתו יאמר, מודה אני לפניך מלך חי וקים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך, ויאמר אפילו בלשון אשכנז בלב שמת, ברוך אל עליון אשר נתן לי מצות ציצית אלה אשר אני מסובב בהן ומצות נטילת ידים שחרית להעביר רוח רעה והקליפה הקשה מעל שתי ידים שלי, ויראה שיהיה לבו מלא שמחה באמרו כנ"ל ויקבל עליו הגדר של מיעוט הדיבור הנזכר לעיל סימן ח':

[י] יזהר מאוד בהתמדת הלימוד שיעורין בסדרן תיכף ומיד אחר קומו משינתו ואחר אמרו תיקון חצות והצעטיל קמן לא יוון מהספר שלומד בו אפילו שעה אחת, בכל פעם שישב את עצמו ללמוד ואחר

[מ] ער זאל זיך איינגעוואוינען, תיכף ווען ער כאפט זיך אויף פון זיין שלאָף זאל ער זאָגן: מודה אני לפניך מלך חי וקים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך, און ער זאל זאָגן אַפ' אויף אידיש, מיט אַ פרייליך האַרץ: 'געלויבט איז השי"ת וואָס ער האָט מיר געגעבן די מצוה פון ציצית, וואָס איך בין אַרומגערינגלט מיט זיי, און די מצוה פון זיך וואַשן נעגל וואַסער אינדערפרי, כדי אַראָפּצונעמען דעם שלעכטן רוח און די שווערע קליפה פון מיינע צוויי הענט. און ער זאל זעהן אַז זיין האַרץ זאל זיין פול מיט שמחה ווען ער זאָגט אַזוי ווי דערמאָנט, און ער זאל מקבל זיין אויף זיך דעם גדר פון ווייניג רעדן, ווי אויבנדערמאָנט אין סימן ח'.

[י] ער זאל זיין זייער געהויט אין התמדה, צו לערנען די שיעורים לוימן סדר, תיכף ומיד נאָכן אויפשטיין פון שלאָף, און נאָכן זאָגן תיקון חצות און דעם צעטיל קמן, זאל ער נישט אַוועקגיין פונעם ספר ביי וואָס ער זעצט זיך לערנען, אַפ' איין שעה. און יעדעס מאָל וואָס ער זעצט זיך לערנען, און נאָכדעם וואָס ער וועט זאָגן דעם תפלת השב וואָס הויבט זיך אָן אנא השם וכו', און די תפלה פון תלמוד תורה אין שערי ציון, וואָס

שיאמר תפלת השב המתחלת אנא השם וכו' ותפלת הת"ת בש"צ המתחלת הנני רוצה ללמוד יראה בכל כחו שלא לעשות שום הפסק אפילו במחשבה אחרת זולת מחשבת הלימוד ומחשבת הצעמיל קמן שהוא לפני עיניו כי המאור שבה יחזירנו למוטב:

[יא] ירגיל את עצמו להתפלל בכל כחו ובקול המעורר הכונה להדבק המחשבה לדיבור ופניו אל הכותל בתוך סידור התפלה כבוקר ובערב ולא יסתכל לצדדין מתחלת התפלה עד סופה, ובחזרת הש"ץ השמונה עשרה יעיין בסידור לענות אמן בכל כחו על כל ברכה וברכה ובשעת קריאת התורה להטות אזנו על כל דיבור ודיבור מהקורא בקורא את המגילה ולעשות עצמו כאלם בבית הכנסת אפילו קודם התפלה ואחריה עד הליכתו לביתו:

הויבט זיך אָן: הנני רוצה ללמוד, זאָל ער זעהן מיט זיין גאַנצן כח ער זאָל נישט מאַכן קיין שום הפסק, אָפּי' מיט אַן אַנדערע געדאַנק. זיין געדאַנק זאָל נאָר זיין אין די מחשבה פונעם לערנען, און די מחשבה פונעם צעמיל קמן וועלכע איז פאַר זיינע אויגן, ווייל די ליכטיגקייט פון די תורה וועט אים צוריקקערן צום גומן.

[יא] ער זאָל זיך איינגעוואוינען צו דאווענען מיט זיין גאַנצן כח, און מיט אַ קול, ווייל דער קול ערוועקט די כוונה, צו באַהעפּטן די מחשבה צום דיבור. און זיין פנים זאָל ער האַלטן צו די וואַנט און אַריינקוקן אינעם סידור התפלה, צופרי און ביינאַכט, און זאָל זיך נישט אַרום קוקן אין די זייטן, פון אַנפאַנג דאווענען ביזן סוף. און ווען דער ש"ץ זאָגט די הויכע שמונה עשרה זאָל ער אַריינקוקן אין סידור, און זאָל ענטפּערן אמן מיט זיין גאַנצן כח, אויף יעדע ברכה און ברכה. און ביי קריאת התורה זאָל ער צו הערן יעדעס וואָרט פונעם בעל קורא, גלייך ווי ער וואָלט געלייענט די מגילה. און ער זאָל זיך מאַכן גלייך ווי אַ שמומער, אין דער צייט וואָס ער איז אין שוהל, אָפּי' פאַרן דאווענען און נאָכן דאווענען, ביז ער גייט אַהיים צו זיך אין שטוב.

[יב] יצייר במחשבתו תמיד ובפרט בשעת קריאת הצעמיל קמן הזה כאלו איש אחד עומד סמוך לו ומעורר אותו בקול רעש גדול לקיים כל הנהגות אלו, ואל יפיל שום דבר ארצה אפילו נקודה קטנה וכשירגיל עצמו כך אזי במשך הזמן יבא עליו התעוררות גדול מצד נשמתו רשפי אש שלהבת י"ה:

[יג] לספר בכל פעם לפני המורה לו דרך השם ואפילו לפני חבר נאמן כל המחשבות והרהורים רעים אשר הם נגד תורתנו הקדושה אשר היצר הרע מעלה אותן על מוחו ולכו הן בשעת תורה ותפלה הן בשכבו על מפתו והן באמצע היום ולא יעלים שום דבר מחמת הבושה, ונמצא על ידי סיפור הדברים שמוציא מכח אל הפועל

[יב] ער זאל זיך שמענדיג פארשטעלן אין זיין געדאנק, און בפרט בשעת ער לייענט דעם דאזיגן צעמיל קמן, גלייך ווי אַ מענטש שטייט נעבן אים, און ערוועקט אים מיט אַ גרויסן און שטאַרקן קול, צו מקיים זיין די אַלע הנהגות, און זאל נישט לאָזן פאַלן דערפון קיין שום זאַך, אַפֿי אַ קליינע נקודה. און ווען ער וועט זיך אַזוי איינגעוואוינען, דעמאָלט וועט במשך די צייט קומען אויף אים אַ גרויסע התעוררות אויף זיין נשמה, פייערדיגע פונקען מיט אַ געמליכן פלאם.

[יג] ער זאל יעדעס מאָל דערציילן פאַר דעם וואָס לערנט מיט אים דעם דרך השם, אַפֿי פאַר אַ באַגלייבטן חבר, אַלע מחשבות און שלעכטע געדאַנקען, וועלכע זענען קעגן אונזער הייליגע תורה, וואָס דער יצר הרע ברענגט זיי אַרויף אין זיינע געדאַנקען און אין זיין האַרץ, סיי ווען ער לערנט אָדער ער דאַווענט, סיי ווען ער ליגט אין בעט, און סיי אינמיטן טאַג. און ער זאל נישט פאַרהוילן קיין זאַך מחמת בושה, ווייל דורך דעם וואָס ער דערציילט פאַר זיין חבר, און גיט עס אַרויס מן הכח אל הפועל, צוברעכט ער דעם כח פונעם יצר הרע, ער זאל זיך נישט קענען שטאַרקן אויף אים אַזוי נאַכאַמאָל, חוץ פון די גוטע עצה וואָס ער וועט קענען קריגן פון זיין חבר, וואָס דאָס איז דער דרך השם. און דאָס איז אַ וואונדערליכע סגולה.

משבר את כח היצר הרע שלא יוכל להתגבר עליו כל כך בפעם אחרת חוץ עצה הטובה אשר יוכל לקבל מחבירו שהוא דרך השם והוא סגולה נפלאה:

[יד] יוהר מאוד ומאוד לחזור לפעמים בכל מעת לעת זה הצעטיל קמן ויפרש כל תיבה ותיבה בלשון אשכנז וזה יהיה לו חוק ולא יעבור מללמוד קודם הזיווג פרק ט"ז בראשית חכמה והנהגות האר"י ז"ל, ואם ישאר לו פנאי ילמוד גם פרק י"ז מראשית חכמה הנזכר לעיל וזה יהיה לו חוק ולא יעבור:

[טז] קודם נטילת ידים לאכילה יאמר תפלת השב של רבינו יונה ז"ל* ואחר אכילת המוציא יאמר בזה הלשון, לשם יחוד קודשא

[יד] ער זאל זיין זייער אָפּגעהיט צו איבער'חזר'ן עטליכע מאָל אין אַ מעת לעת דעם "צעטיל קמן", און זאל פֿאַרטייטשן יעדעס וואָרט אויף אידיש. און דאָס זאל זיין ביי אים אַ חק ולא יעבור, וואָס ער זאל נישט פֿאַרפֿאַסן, צו לערנען פֿאַרן זיווג דעם פרק ט"ז אין ראשית חכמה, און די הנהגות פון האר"י ז"ל. און אויב עס וועט אים איבערבלייבן צייט, זאל ער לערנען דעם פרק י"ז פון דעם ר"ח הנ"ל, און דאָס זאל ביי אים זיין אַ חק ולא יעבור.

[טז] איידער ער וואשט זיך די הענט צום עסן, זאל ער זאָגן דעם תפלת השב פון רבינו יונה ז"ל. נאָכן עסן די המוציא זאל ער זאָגן דעם

* וזהו תפלת השב לרבינו יונה ז"ל

אָנא הַשֵּׁם הַמְּאֵתִי עֵוִיתִי פִּשְׁעֵתִי כִּזְאת וְכִזְאת עֲשִׂיתִי מִיּוֹם הַיּוֹתִי עַל הָאָדָמָה עַד הַיּוֹם הַזֶּה (ויפרט בינו לבין קונו את החטאים הגדולים שלו אשר בזכרונו). וְעַתָּה נִשְׁאַנִּי לְבִי וְנִדְבָה אוֹתִי רוּחִי לְשׁוֹב אֶלֶיךָ בְּאֵמֶת וּבְלֵב טוֹב וְשָׁלֵם, בְּכֹל לְבִי וּנְפִשִׁי וּמְאֹדִי, וְלִהְיוֹת מוֹדֵה

ברוך הוא ושכינתיה אין אני אוכל להנאת גופי ח"ו רק שיהיה גופי בריא וחזק לעבודתו יתברך שמו ואל יעכב שום חטא ועון והרהור רע ותענוג גשמי את היחוד קודשא בריך הוא על ידי ניצוצות קדושות של האכילה והשתיה הוה, ויכוין כשהוא אוכל דבר מה שהמעם שהוא מרגיש בפיו בשעת לעיסה ובשעת נמיעה היא פנימיות הקדושה וניצוצות הקדושה השורה במאכל או במשקה החוה ועל ידי האכילה והמחינה כשיניים והאצטמוכא נברר הפנימיות מהמאכל שלא יעשה מותר להשפיע לחיצונים, ואז נפשו נהנית מהפנימיות, והפסולת נעשה מותרות ונרחה אל החיצונים, ויקבל אז במחשבתו שתיבת ומיד כשירגיש שיצטרך לנקבו לא ישהה את הפסולת בקרבו לממא ח"ו את מוחו ולשקין את נפשו להשהות את הצואה והשתן בקרבו אפילו רגע אחד, וגם יצייר לפניו בשעת אכילה האותיות "מאכל" בכתב אשורית ויהרהר שעולה צ"א כמנין הוי"ה בשילוב אדנ"י:

ועוֹבֵב לְהַשְׁלִיךְ מַעְלֵי כַף פְּשָׁעֵי וְלַעֲשׂוֹת לִי לֵב תְּדַשׁ וְרוּחַ תְּדַשֶּׁה וְלִדְהוֹת זְרוֹי וְוהיר בִּירְאָתְךָ. וְאַתָּה יי אֱלֹהֵי הַפּוֹתַח יָד בְּתַשׁוּבָה וּמְסִיעַ לְבָאִים לְטַהַר, פֶּתַח יָדְךָ וְקַבְּלֵנִי בְּתַשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ, וּמְסִיעֵנִי לְהַתְחַזֵּק בִּירְאָתְךָ, וְעֲזֹרֵנִי נֶגֶד הַשָּׂטָן הַנִּלְחָם בִּי בְּתַחְבּוּלָה וּמְבַקֵּשׁ נַפְשִׁי לְהַמִּיתֵנִי לְבַלְתִּי יְמוּשׁוֹר בִּי. וְהִרְחִיקְהוּ מִרְמוֹחַ אֵיבָרִים שְׂבִי, וְתַשְׁלִיכֵהוּ בְּמַצוּלוֹת יָם, וְתַגְעֵר בּוֹ לְבַלְתִּי יַעֲמֵד עַל יְמִינִי לְשִׁמְנִי. וְעֲשִׂיתָ אֶת אֲשֶׁר אֶלְךָ בְּחַקְךָ, וְהִסִּירוֹתָ לֵב הָאָבֶן מִקֶּרְבִּי, וְנָתַתָּ לִי לֵב בְּשָׂר. אָנָּה יי אֱלֹהֵי, שְׁמַע אֵל תְּפִלַּת עַבְדְּךָ וְאַל תַּחְנוּנוּי, וְקַבֵּל תַּשׁוּבָתִי, וְאַל יַעֲכַב שׁוּם חַטָּא וְעוֹן אֶת תְּפִלָּתִי וְתַשׁוּבָתִי. וְיִהְיֶה לְפָנֶי כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ מְלִיצֵי יוֹשֵׁר לְהַלְיִץ בְּעַדִּי לְהַכְנִים תְּפִלָּתִי לְפָנֶיךָ. וְאִם בְּחַטָּאֵי הָרַב וְעֲצוּם אֵין לִי מְלִיצֵי יוֹשֵׁר, חַתֵּר לִי אֶתָּה מִתַּחַת כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ וְקַבֵּל תַּשׁוּבָתִי וְלֹא אֲשׁוּב רִיקִם מִלְּפָנֶיךָ כִּי אֶתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה. בְּרוּךְ אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה:

[מז] האדם לא נברא בעולם רק לשבר את הטבע לכן יזרו את עצמו לתקן מדותיו בשנת שמונה עשרה דוקא כמו שאבאר כגון מי שנולד בטבע של עקשנות ישבר את טבעו ארכעים יום רצופים לעשות

פאלגנדן לשון: 'לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה, איך עם נישט צוליב די הנאה פון מיין גוף ח"ו, נאָר צוליב דעם אַז מיין גוף זאָל זיין געזונט און שטאַרק צו דינען השי"ת, און קיין שום חטא און זינד, אָדער שלעכטע געדאַנק, אָדער דער תענוג גשמי, זאָל נישט מעכב זיין דעם יחוד קוב"ה ושכינת' דורך די הייליגע ניצוצות פון די אכילה ושתיה'.

אַון ער זאָל אינזינען האָבן אַז ווען ער עסט עפעס, אָדער ער טרינקט אַ משקה, אַז דער טעם וואָס ער איז מרניש אין זיין מויל ווען ער קייט דאָס עסן, אָדער ווען ער טרינקט די משקה, אַז דאָס איז די פנימיות פון די קדושה, און די ניצוצות פון די קדושה וואָס עם רוען אינעם מאכל אָדער אינעם משקה. און דורכ'ן עסן, און צומאָלן מיט די ציין און אינעם מאָגן, ווערט אויסגעקליבן די פנימיות פונעם מאכל, אַז די פנימיות זאָל נישט גיין צו די חיזונים, און דאָן האָט זיין גשמה הנאה פונעם פנימיות, און די פסולת ווערט מותרות, און ס'ווערט נדחה צו די חיזונים. און ער זאָל מקבל זיין ביי זיך אין געדאַנק, אַז תיכף ווען ער וועט שפירן אַז ער דאַרף אַרויסגיין הכנות, זאָל ער נישט האַלטן די פסולת אין זיך, צו מטמא זיין דעם מוח ח"ו, און פאַר'מאוס'ן זיין נפש ח"ו, צו האַלטן אין זיך די צואה, אַפ'י איין מינוט. אויך זאָל ער זיך פאַרשטעלן בשעת'ן עסן: די אותיות מאכל"ל אין כתב אשורית, און ער זאָל טראַכטן אַז מאכל באַטרעפט איין און ניינציג, כמגין הוי"ה בשילוב אדנ"י.

[מז] דער מענטש איז נישט באַשאַפן געוואָרן אויף דער וועלט, נאָר כדי צו צוברעכן די נאַטור, דעריבער זאָל ער זיך מוזו זיין צו פאַררעכטן זיינע מדות אין דעם אַכצנטן יאָר דוקא, אַזוי ווי איך וועל מבאר זיין; דהיינו, דער וואָס איז געבוירן געוואָרן מיט אַ נאַטור פון עקשנות, זאָל ער ברעכן

דוקא להיפך ממה שיעלה במחשבתו וכן מי שבטבע עצל ירגיל את עצמו ארבעים יום רצופים לעשות כל דבר בזריזות הן בהולך לשכוב על מטתו הן לקום בבוקר ממשכבו הן בזריזות לבישת בגדים ונמילת ידים ולנקות את גופו ולילך בזריזות לבית הכנסת תיכף אחר קומו מהספר וכיוצא בהן, וכן מי שטבעו ביישן מהחלק של בושח רעה ירגיל את עצמו ארבעים יום להתפלל דוקא בקול רם ובה תנועת אבריו ולקיים כל עצמותי תאמרנה ולברך על התורה בקול רם עד שיעזרוהו מן השמים להסיר הבושח הרע ממנו, וכן מי שאמרי פיו אינם עולים יפה ומסודר מחמת הרגל טבעו וכלי הדיבור שלו ירגיל את עצמו ארבעים יום להטות אזנו להדיבורים היוצאים מאליו הן במילי דעלמא והן במילי דשמיא הן בשעת לימוד כי הרגל של כל דבר נעשה שלטון,

זיין נאטור פערציג טעג נאכאנאנד, פונקט פארקערט פון וואס ס'קומט אים ארויף אויף זיין געדאנק. און די זעלבע זאך ווען זיין נאטור איז צו זיין א פוילער, זאל ער פערציג טעג נאכאנאנד טון יעדע זאך מיט זריזות, סיי ווען ער גייט זיך לייגן שלאפן אויף זיין בעט, און סיי ווען ער שטייט אויף אינדערפרי פון זיין געלעגער, זאל ער זיך שנעל אנטון די קליידער, און זיך וואשן די הענט, און רייניגן זיין גוף, און גיין שנעל אין שוהל, תיכף ווען ער הויבט זיך אויף פונעם ספר, און דאס גלייכן.

ווען זיין נאטור איז צו זיין א שעמוועדיגער צו אידישקייט, זאל ער זיך געוויינען פערציג טעג צו דאווענען דוקא הויך אויפן קול, און מיטן כח פון אלע זיינע איברים, און זאל מקיים זיין דעם כל עצמותי תאמרנה - ד.ה. אלע מיינע בייגער זאגן מיט כח די שבחים און לויב צו השי"ת - און זאגן די ברכה אויף די תורה מיט א הויך קול, ביז מען וועט אים העלפן פון הימל ס'זאל זיך פון אים אפטון די שלעכטע בושח.

דאס זעלבע אויב זיין רעדן מיטן מויל איז נישט ווי עס געהער צו זיין, מחמת זיין טבע אין די געוואוינהייט פון זיינע כלי דיבור, זאל ער זיך איינגעוואוינען פערציג טעג צו ניגן זיינע אויערן צו הערן זיינע רייד,

וכן מי שמבעו אינו מתמיד בלימודו ירגיל את עצמו גם כן ארבעים יום וילמוד יותר מהרגל שלו ויסתכל בכל פעם קודם הלימוד בצעמיל קמן שלי ומשם ואילך מן השמים יעזרוהו להיות מוסיף והולך בשבירת מדות הרעות עד תומם:

[יז] בכל עת שהוא פנוי מהתורה ומהתפלה ילמוד את עצמו בעל פה דברים הצריכים לו כגון תיקון רחל ותיקון לאה ותפלת השב וברכת לבנה וברוך שמיה ועל הכל ומודים דרבנן ויהרהר במצות עשה של ונקדשתי וכו' ככתוב לעיל. כל זה מצאתי בכתב יד:

הנהגות האדם

מאמ"ז איש אלקי קדוש עליון רבינו הקדוש הרבי ר' אלימלך זצוקללה"ה - אלה הדברים אשר יעשה אותם האדם וחי בהם

[א] (עח) הראשון צריך האדם ללמוד גמרא ופירוש רש"י ותוספות ומפרשים כל אחד לפי השגתו והפוסקים אחריהם, ומתחלה ילמוד שלחן ערוך אורח חיים, וצריך להתפלל להשם יתברך שיבא על האמת כי חטאת נעורים של האדם הראשון מסמין עיניו שלא יראה אף שיכול לפלפל ולהגיד לאחרים דינו אבל הוא בעצמו שוכח

ער זאל וויסן וואָס ער זאָגט סיי ביים דאָוועגען און סיי ביים לערנען. ווייל די געוואוינהייט פון יעדע זאך ברענגט אַז מ'זאל קענען דערויף געוועלטיגן. און דאָס זעלבע לגבי דאָס לערנען, אויב איז ער נישט קיין מתמיד אין לערנען, זאל ער זיך אויך איינגעוואוינען פערציג טעג, און זאל לערנען מער פון זיין געוואוינהייט, און יעדעס מאָל פאַרן לערנען זאל ער אַריינקוקן אין דעם צעמיל קמן, און פון דאָן און ווייטער וועט מען אים שוין ענטפערן פון הימל, אַז ער זאל זיך צוברעכן די שלעכטע מדות ביז צום סוף.

[יז] יעדע צייט וואָס ער איז ליידג פון תורה און תפלה, זאל ער זיך לערנען זאָגן פון אויסנווייניג די נויטיגע ענינים, דהיינו תיקון רחל, תיקון לאה, ותפלת השב לרבינו יונה הנ"ל, וברכת קידוש לבנה, וברוך שמי', ועל הכל, ומודים דרבנן, און זאל אינזינען האבן די מצוה פון ונקדשתי בתוך בני ישראל, אזוי ווי אויבנדערמאנט (סי' א-ב).

ולא מקיימם באמת, לכן צריך האדם להתחרט מאוד על עונותיו ולהתבודד עצמו קודם אור היום שאז עת רצון לבכות על גלות השכינה פעמים הרבה עד אין חקר ויבכה בדמעות וגם ביום לפעמים יתבודד ואז יראה בעצמו שעמדו עונותיו נגד עיניו ויזכור את חטאתיו ועונותיו ופשעיו כהרים וגבעות אשר מעולם לא זכר אותם אם עשה ככה, ככה יעשה לא פעם ולא שתים ולא מאה פעמים עד אשר ירחמו עליו מן השמים, ויתפלל להשם יתברך שידריכהו בדרך ויורהו דרכו שלא יבלה חיי חייו ואז השם יתברך ברחמיו וברוב חסדיו יאיר עיניו באור תורתו הקדושה ויבין וישכיל תוכן הדבר לעשותו ולקיימו:

[ב] אלה הדברים צריך לזהר מחנופה ומשקרים ולצנות ולשון הרע וקנאה ושנאה ותחרות וכעס וגאווה ומלהסתכל בנשים ומלהרבות שיחה עם אשה אפילו עם אשתו אמרו כו' ובפרט בעת נדחה צריך הרחקה:

[ג] ויזכור תמיד יום המיתה וכשילמוד גמרא או שאר ספרים לא יפסוק שלא יעבור על דברי חז"ל שדרשו על הקומפים וכו', ויתפלל להשם יתברך שילמוד תורה לשמה:

[ד] ויעסוק באימה וביראה באיזו ספרי מוסר בכל יום בראשית חכמה ושל"ה וח"ה:

[ה] ולפעמים ילמוד באימה במעט איזה כתבים מהאר"י וצל"ה וכל זה באימה וביראה ופחד ה', בדורות הראשונים היו נשמותיהם נשמות קדושות והיו נשמרים מגעוריהם מכל חטא ועון והיו נשמותיהם ראויים ומסוגלים ללמוד חכמה זאת אבל עתה בעונותינו הרבים שיש לנו גוף עכור וחומר עב צריך האדם לזכך ולכבס עצמו מכל חטא ולזכך נשמתו ויבין האדם אם זכך נשמתו כאשר אין יצר הרע מסיתו לשמות והבלים כאשר בתחלה, ואז יוכל ללמוד בכל פעם הכתבים והשם יתברך יזכהו אם יזכך מחשבתו בקדושה באמת ובתמים שיפתח לו שערי החכמה בכתבי האר"י וצל"ה אשר לא כן כל זמן שמלוכש בתאות גופניות בהבלי זמן שהלימוד קשה לו מאוד ח"ו:

[ו] צריך האדם לזכך גופו ונפשו בלימוד כנוצר לעיל בלימוד הגמרא ותוספות גם דברי אגדה שבגמרא מסוגלים מאוד לזכך נשמתו:

[ז] וישמור עצמו מעבירות מהרהורים רעים בכל אופן ואופן:

[ח] וישמור עצמו מלשנוא שום אדם מישראל כי אם הרשעים שנודעים לו בבירור שאי אפשר לדונם לכף זכות וכל שאפשר לדונם לזכות מחויב לאהוב כנפשו בכל מאודו בגופו וכנפשו לקיים ואהבת לרעך כמוך:

[ט] וישמור את עצמו מלדבר שום דבור קודם התפלה אפילו דבר אחד כי זה מבטל כונת התפלה:

[י] ויזהר לגנות את עצמו קודם התפלה וקודם סעודה גם בכל פעם שצריך לנקביו שלא להשהות ויעבור על כל תשקצו:

