

ב"ה

אור
עדיקים

ספר

אורחות חיים להרא"ש

ואגרת הרמב"ן

לשון הקודש

12

הוצאת אמונה
ברוקלין נוא יארק,
שנת תשל"א לפ"ק

ארחות חיים

שחבר הרא"ש אבי הרב בעל הטורים זצ"ל ונקרא בפי כל הנהגות הרא"ש והרב התו"ט בהיותו בעיר וויזען עשה תיקון גדול לאמרו בכל יום קודם ברוך שאמר וחלק אותו לימי השבוע וליום השבת:

ואלה הדברים שיזהר בהם לסור ממוקשי מות ולאור באור החיים:

ליום ראשון

(א) להתרחק מן הגאווה בתכלית הריחוק. (ב) וכן מן החניפות. (ג) וכן מן השקר והכזב. (ד) וכן מן הליצנות. (ה) וכן מן הרכילות. (ו) וכן מן הכעס. (ז) שיזהר ממכשול הנדרים (ח) ומאונאות הבריות הן בממון הן בדברים ומקנאתם ומשנאתם. (ט) שלא יכנה שם לחבירו שלא יקראנו בכינוי שכינהו אחרים אם לא יהיה נזכר ונכבד בשמו. (י) שלא יספר לשון הרע ושלא יקבלו. (יא) שלא ישב עם יושבי קרנות ולא בישיבת בתי כנסיות של עמי הארץ. (יב) שלא יסתכל באשה שהיא אסורה לו. (יג) שלא יסיח על כוס של ברכה. (יד) שלא יספר משיתחיל ברוך שאמר עד שיסיים תפילות לחש ולא בעוד ששליח צבור חוזר ומתפלל התפלה אלא אם כן בדברי תורה או בדבר מצוה או לתת שלום ולהחזיר שלום. (טו) שלא ידבר בקריאת ההלל ולא בעוד ששליח צבור קורא בתורה. (טז) שלא יאכל פת בעלי בתים של נכרים ולא של פלטר אלא אם כן לא יודמן לו של ישראל. (יז) שלא יסעוד בסעודת הרשות (וכפי

מה שכתוב עוד להלן בסי' קכ"א. (יח) שלא ישיח שיחה בטילה ויזהר
ללמוד בלילה עד שישין מתוך דברי תורה ולא מתוך שיחה בטלה.
(יט) שלא יכניס עצמו בספק חשיכה בשבת ויזהיר בני ביתו על שמירת
שבת ויקדים להתפלל ערב שבת תפלת מנחה כדי שיקבל עליו השבת
מבעוד יום. (כ) כשיגיע עת תפילה משלוש תפלות שביום יניח כל
עסקיו ויתפלל וראש כל הדברים שישמור את עיניו מכל דבר שאינו
שלו. (כא) אל ידבר בין נטילה לברכת המוציא ויקדים שלום לכל
אדם. (כב) לברך את בוראו שהשביע נפש שוקקה. ואם יקללהו בני
אדם או יחרפוהו אל ישיב להם דבר אלא יהא מן הנעלבים. (כג) ואל
יצא לריב מהר ויתרחק מן השבועות ומן הנדרים כי בעון הנדרים
בנים מתים. (כד) ויתרחק מן השחוק ומן הכעס כי מבלבל רוחו ודעתו
של אדם ושיעבוד תמיד ליוצרו באהבה ושלא יניח דבר לעשות
מענין זאת התקנה: (כה) לאהוב את יי בכל לבבך ובכל נפשך ובכל
מאודך והסכם באמרך את יי אלהיך בכלל לבבך וגו' למסור גופך
וממונך על קדושתו ובזה תקיים בעצמך דברי המשורר כי עליך
הורגנו כל היום. (כו) לבטוח ביי בכל לבבך ולהאמין בהשגחתו
הפרטית ובזה תקיים בלבבך היחוד השלם בהאמין בו כי עיניו
משוטטות בכל הארץ ועיניו על כל דרכי איש ובוהן לב וחוקר כליות
כי מי שאינו זמין אשר הוצאתיך מארץ מצרים אף באנכי יי
אלהיך אינו מאמין ואין זה ייחוד שלם כי זה היה סגולת ישראל על
כל העכו"ם וזה יסוד כל התורה כלה:

ליום שני

(כו) להרחיק גאווה וכעס וגער ביצר הרע המשיאך ללכת בדרכי
לבך ואל ישיאך כי דרכיך זך וישר: (כז) מדבר
שקר תרחוק ואל תוציא שם שמים לבטלה ולא במקום מטונף: (כט)
הסר ממך משענת בני אדם והצנע ללכת עם בוראיך ואל תשים זהב
כסלך כי זאת תחילת עבודת עכו"ם ופזר ממונך כאשר הוא רצונו כי
בידו למלאות חסרונו ולתת טרף בני ביתך: (ל) דע את אלהי אביד

דבריד במאזני צדק תשקול והין צדק יהיה לך ויקל בעיניך הוצאות
ממונך מהוצאות דברך, ופיך אל ימהר להוציא דבר רע עד אשר
תשקלהו במאזני שכלך: (לא) וידוי על עונותיך ערב ובוקר אל יחסר
וזכרון ציון וירושלים בשברון לב ובדאגה ובאנחה ובדמעה: (לב)
זכור יום המות תמיד וצידה לדרך הכן ושים בין עיניך שני אלו
תמיד והיו מזומנים לך ליום הפירוד ומטתך בדמעה תמסה ויבהלוך
רעיונך מידי זכרך חרדת רבן יוחנן זכרונו לברכה: (לג) חבר טוב
היה ליראי יי התחבר בחברתם ומחברת פועלי און הרחק ואהוב
המוכיחים: (לד) טוב וישר לך להמעיט בעיניך פעולתיך הטובים
ולהגדיל פשעיך ולהרבות חסדי בוראך ויוצרך מבטן ונותן אכלך
בעתו ולא תהיה משמש על מנת לקבל פרס בעשותך מצותיו: (לה)
יומם ולילה זכרו מפיך אל ימוש בשכבך תשגה באהבתו ובקומך
ובהלכך תמצאנו, והקיצות בו תשעשע והוא יישר אורחותיך: (לו)
כיון בתפלתך כי התפילה היא עבודת הלב ואם בנך ידבר לך ולא
מלבו הלא יחר לך ומה תעשה טפה סרוחה לפני מלכו של עולם ולא
תהיה כעבד שמסרו לו מלאכה נכבדת לטובתו ותבלה ואיך יעמוד
לפני המלך? ומה טוב לבקש סליחה על אמרך סלח לנו בלא כוונה ואם
אי אפשר בכל התפילות, ברכה ראשונה של שמ"ע ופסוק ראשון
של קריאת שמע אל יחסר כי לא יצא ידי חובת התפילה מי שלא
כיון בהם: (לז) למוד פרשיותיך עם הצבור שנים מקרא ואחד תרגום
ופירוש רש"י זכרונו לברכה ותדקדק בו כאשר תוכל וכן יהיה לך
בגמרא כי העוסק בגמרא מדה טובה ונותנין עליה שכר ואין לך מדה
טובה הימנה ותנן תלמוד תורה כנגד כולם:

ליום שלישי

(לח) מכל אשר תאכל ומכל משקה אשר תשתה אל תהיה
בלא ברכה תחלה וסוף וכיון בה כאשר תוכל וכסה
ראשך כשתזכיר את יי ותסגור עיניך כי מידי דברך בו אל תהי כאמור
בפיו ובשפתיו כבדוני ולבם רחק ממני, (לט) נטול ידיך לתפילה

ולאכילה ואחרי צאתך לצרכך ברוך אשר יצר, ועל נטילת ידים לא
 תברך, אם לא שקנחת או שפשפת ותרצה להתפלל מיד או תתפלל
 אשר יצר ועל נטילת ידים. (מ) גדילים תעשה לך על ארבע כנפות
 כסותך למען תזכור לקדש עצמך בכל דבריך, והוי צנוע בבית הכסא
 ועם ביתך כי אפילו שיחה קלה שבין איש לאשתו עתיד ליתן עליה
 את הדין ואל תנהג עצמך בקלות ראש ויהי מורא שמים עליך והשמר
 מלהסתכל באשה ואפילו פנויה ומוזוות על פתחי ביתך אל יחסרו.
 (מא) סוד אחר אל תגל גם את הדברים אשר ידברו לפניך שלא על
 דרך סוד טומנהו בקירות לבך גם אם תשמענו מאחר אל תאמר כבר
 שמעתי זה ומשוכבת חקך שמור פתחי פיך. (מב) ערב ובוקר וצהריים
 שמור העתים הקבועים לתפילה ופתח לבך שעה אחת קודם תפילה
 והוי זהיר שתהיה מעשרה הראשונים ואל תדבר שיחה בטלה בבית
 הכנסת ותפילין על ראשך ועל זרועך אל יחסרו. (מג) פלס מעגל
 רגליך לישר עצמך בדרך בינוני במאכל ובמשתה ובכל מדותיך
 ואל תט ימין ושמאל ובדבוריך ובהסברת פנים עם האמונה, ורדוף
 אחר השלום. (מד) קבע עתים לתורה קודם אכילה ושכיבה ודברת
 במ על שלחנך והזהרת במ אנשי ביתך להדריכם על פי התורה בכל
 הדברים הצריכים אזהרה לשמור פיהם מלהתחלל כי תחלת דינו של
 אדם קבעת עתים לתורה. (מה) שמח בשמעך תוכחת כמוצא שלל רב
 והוכח לחכם ויאהבך כי טובה תוכחת מגולה מאהבה מסותרת
 ולמוכיחים ינעם. (מו) בתחילת מעשיך הבט סופם, והוי מחשב הפסד
 מצוה כנגד שכרה ושכר עבירה כנגד הפסדה כי החכם עיניו בראשו.
 (מז) הזהר שלא תסמוך בלבבך ושמע עצה וקבל מוסר ותהיה זריז
 לעשות כל מה שמוטל עליך לעשות ומכל משמר נצור לבך. (מח) אל
 תקום ממטתך כאיש עצל כי אם בזריוות כדי לעבוד ליוצרך. (מט)
 אל תאחר לרוץ מהרה אל בית התפילה, ושמרת רגליך פן יהיו מטונפות,
 אל תשים לבך אחרונית בשעת התפילה והתכוין לברך * ליוצרך. (נ)
 אל תדבר בלעגי שפה ובלשון אחרת כל עת שהחזן מתפלל, ותענה אמן.

* נוסח אחר: לבך

(גא) אל תנשה פגיעת המות שתבוא פתאום ותזכור מעמד הדין. (גב) אל תתעסק במצוה כדי לקבל פרס ואל תרחק מן העבירות מפני העונש רק עבוד מאהבה:

ליום רביעי

(גג) אל תתרושל במצוה אם באה לידך ותעשנה לשם שמים בלי איחור. אל תתעצל בברכת הלבנה שאם לא זכו ישראל אלא להקביל פני שכינה בכל חודש דים. (גה) אל תעשה דבר שילעיגו הבריות שדרכם להעלים הטובות ולגלות הרעות. (נו) אל תקלה אביך ואמך ואל תצער אותם וכבדם כפי יכלתך כל ימיהם: (נד) אל יהיו פניך זעומות נגד עוברים ושבים וקבל אותם בפנים מאירות. (נה) אל תשכה להעניק להם צדה ולעשות לוויה להם ותנחמם בדברים: (נט) אל תשים עיניך למי שעלה לעושר יותר ממך אלא למי שהוא תחתך. (ס) אל תבהל לקצוף משום דבר והארך אפך פן תאבד את חכמתך. (סא) אל תוציא ממך עקשות פה וניבול פה כי על כל דבריך תבא במשפט. (סב) אל תחזיק כעסק עם הברוך יום אחד ותכנע לפניו לבקש ממנו מחילה קודם. (סג) אל תדבר בצואר עתק ואל תעיו מצח שלא לקבל עליך יראת שמים. (סד) אל תשיב למחרפיד ולמבזיד. ותשים יד לפה ושתוק פן יחם לבבך. (סה) אל תתעבר על ריב לא לך כי לסוף הם ישלימו ביניהם ואתה תשאר בכעס. (סו) אל תתגאה על הבריות ותהיה שפל רוח וכעפר שהכל דשין בו. (סז) אל תהי בז לכל אדם ולכל דבר שאין לך אדם שאין לו שעה ואין לך דבר שאין לו מקום. (סח) צדק צדק תרדוף כי רודף צדקה וחסד ימצא חיים צדקה וכבוד ואל יחסר ממחצית השקל בכל שנה בפעם אחד ובכל חודש ובכל שבוע כפי מיסת ידך ובכל יום לא תחסר מתנה מועטת לכל הפחות קודם התפלה ואם הגיע למעשר תתן ויהי טרף בביתך בכל אשר תמצא ידיך לגמול הן לחיים הן למתים הן לעניים הן לעשירים. (סט) רצה כאשר ירצה יוצרך שמח בחלקך אם מעט ואם הרבה והתחנן לפניו תמיד להטות לבבך לעדותיו ובשאר דרכיך השלך על יי' יהבך, ואל יקשה בעיניך מלהוציא לכבוד השבת ויום טוב ככל

הצריך והשתדל לכבדם ולקבלם מבעוד יום ולהתענג בהם באכילה ושתייה וחציו לבית המדרש וכבדהו בכניסתו וביציאתו לערוך שלחן במוצאי שבת. (ע) אל תישן כעצל שינה רבה ותרגיל את עצמך להקיץ בהנץ החמה ולקול הציפור קום ממיטתך. (עא) אל תתפלל בלא נקיות כפים ובלא טהרה כי תפלתך לא תהיה נשמעת. (עב) לא תתפלל כי אם בכוננות הלב ובנחת כדי שישמע האוזן. (עג) אל תשכח צור ילדך ומחוללך ובכל דרכיך דעהו, ותשוהו לנגדך תמיד:

ליום חמישי

(עד) אל תרבה לשמוח וזכור כי רוח חייך נוצר מעפר ואחריתך רימה (עה) אל תאמר על שום מצוה אעשה אותה למחר שמא לא תפנה לעשות (עו) אל תפרד מהגיית חכמה ומוסר ותתאבק בעפר רגלי חכמים והתחכם. (עז) אל תניח דרך חסידות אף על פי שמלעיגין עליך ואל תבוש לדבר מצוה. (עח) אל תקפץ ידיך מליתן תמיד אל העניים ולאביונים ומבשרך אל תתעלם. (עט) אל תאחר לרוץ ולמהר ולהכין לפניהם שולחן ולחם, כי שמא הם רעבים. (פ) אל תתעצל להביא מעשר אל בית האוצר כי מתן בסתר יכפה אף. (פא) אל תביט למי שהוא קטן ממך בעבודה וביראה כי אם לגדול ממך. (פב) אל תרים ידיך על חבירך ואף אם הוא מקלל את אביך ואת אמך בפניך. (פג) אל תוציא דבה ולשון הרע על שום בריה ולא לזות שפתים ורכילות. (פד) אל תהי נבהל להשיב בעזות למי שאמר דברים אשר לא טובים. (פה) אל תשמע בחוץ קולך, ואל תהי צווח כבהמה, ודבריך יהיו בנחת. (פו) אל תלבין פני חברך ברבים כי העושה כן אין לו חלק לעולם הבא. (פז) אל תראה יכולת נגד שום אדם אם ידך גברה כי לא תדע אם לא תחלוש. (פח) אל תרדוף אחר הכבוד ולא תעלה במעלה שאינה ראויה לך. (פט) אל יכבדוך בני אדם פן יבעטו וישפילוך. (צ) אל תרף ידך מלבקש רעים ואוהבים ואל ימעט לפניך שונא אחד. (צא) אל תגנה מקח חבירך ואל תחליש דעתו כי זה מנהג לחסרי דעת. (צב) אל תאמר בצדקתי העשרתי ותירא שלא תקבל שכרך

בעולם הזה. (צג) אל תטה את חבירך מדרך טובה אל דרך רעה כגון
מסית ומדיח וכיוצא בזה. (צד) אל תאכל אכילה גסה עד שתמלא
כריסך כי הרבה חלאים באים על רוב אכילה. (צה) אל תהי בסובאי
יין בזוללי בשר פן תשכח את בוראך ותחטא. (צו) אל תטיל אימה
יתירה בתוך ביתך כי הרבה קילקולים באים על רוב מורא. (צז) אל
תתייחד עם שום אשה חוץ מאשתך ואמך ובתך ואפילו עם שתי נשים.
(צח) אל תשבח אשה ביפיה ובטוב מעשיה פן יאשרוה השומעים. (צט)
אל תתן תפארת לעצמך ואל תיקר גופך בעיניך ותקטין את עצמך.
(ק) אל תבהל מעשיך. (קא) אל תרבה לדבר בדברים המועילים ובלא
נוק כי אם בקוצר לשון: (קב) אל תרף ידך לקנות לך חבר נאמן
ושמור אותו ואל תאבדהו כי טוב:

(קג) אל תפתה את חבירך בשפתי חלקות ובהניפות ואל תדבר
בלב ולב. (קד) אל תכעיס לשום אדם ואף לנכרי כי אין נכרי שאין
לו שעה ועברתם שמורה נצח. (קה) אל תתחבר לאדם רע וחוטא
וכעסן וכסיל פן תביא כלימות עליך. (קו) אל תעלה בדעך לנצח את
החכם כי לא תרבה על חכמתך חכמה. (קז) אל תהי קפדן לדבר מועט
נגד שום אדם פן תלקט שונאים על חנם. (קח) אל תהי להוט
לדעת הסתרים שבין אדם לחבירו ודבר המכוסה ממך. (קט) אל תעש
בסתר מה שתבייש לעשות בגלוי ואל תאמר מי רואני. (ק) אל תחשוב
עון למי שיבוא להתנצל לפניך, אם אמת ואם שקר. (קיא) אל תסמוך על
מתנת בשר ודם ותעבוד לבקש מזונותיך. (קיב) אל יהי ממון שלך
חביב עליך יותר מגופך כמו לעבור על המכס וללכת יחידי. (קיג)
אל תתן בלבבך קנאה שזו היא חולה רעה שאין לה רפואה. (קיד) אל
תרגיל לישבע על גופך ואפילו על דבר אמת. (קיטו) אל תאחר לעשות
תשובה שלימה ולבקש רפואה לחולי נפשך. (קיטו) אל תעמול לרוח
ואל תשמע דברים בטלים. (קיז) על תכנה שם רע לחברך כי המכנה שם
לחבירו אין לו חלק לעולם הבא. (קיח) אל תבטח בעושרך כי הבוטח
בעושרו מלקט שונאים ויכשל תחת שונאיו. (קיט) אל תהי סרבן
אל אנשי עירך לבטל רצונך מפני רצון אחרים. (קכ) אל תרגיל עצמך
לאכול חוץ מביתך עם קיבוץ הרבה שלא לסעודת מצוה.

(קכא) אל תרגיל גופך להשתכר מיין פן תהיה מגונה ותנבל את פיך ותתחרט. (קכב) אל תכעס באשתך ואם רחקת אותה בשמאל קרב אותה בימין בלא איחור. (קכג) אל תבוז את אשתך וכבד אותה ותסירנה מן החטא. (קכד) אל תהי רגיל לישב עם הלצים פחותי הנפש פן יחטיאוך. (קכה) אל תתעצל לבקש חכמה וליסר את חבריך בסתר ודרך כבוד. (קכו) אל תדבר בלא עתו ובדבר שאין בו תועלת ושמור פתחי פיך. (קכז) אל תדבר עם מהולל ומשוגע שלא יקבל דבריך ויבוז אותם. (קכח) אל תהי כפוי טובה וכבד כל מי שפתח לך פתח לִבְקֶשׁ דֵּי סִיפּוּק. (קכט) אל תוציא מפִּיךָ דִּבְרַי שֶׁקֶר וְכֹזֵב וְהִיָּה נֶאֱמָן לְכָל אָדָם וְאֶפְיָלוּ לְנִכְרֵי. (קל) אל תתעצל להקדים שלום לכל אדם ואפי' לעכו"ם מפני דרכי שלום. (קלז) אל תרגיל עצמך לעמוד כי אם אצל חכם ושמע והאזין דבריו:

ליום השבת

„אֲרוּחַ חַיִּים לְמַעַלָּה לְמַשְׁכִּיל לְמַעַן סוּר מִשְׂאוֹל מִטָּה.“ (א) שִׁמְרֵי־שֶׁבֶת מַעֲשֵׂר מִכָּל רֵיוֹחַ שִׁיבִיא ה' יִתְעַלֶּה לִידּוֹ: (ב) שִׁתְּנֵן מִיַּד לְצַדִּיקָה אֲשֶׁר תִּשְׁיֵג יָדוֹ וּלְבִסּוּף כָּל חֹדֶשׁ וּלְסוּף כָּל שָׁנָה זֶה־בְּזֶה וְחֲצִי. (ג) שִׁתְּפַלֵּל עֶרֶב וּבֹקֵר בְּכָל יוֹם עִם הַצִּיּוּר. (ד) שִׁינִיחַ תְּפִילִּין בְּכָל יוֹם. (ה) שִׁקְבַע מְזוּזָה בְּכָל שַׁעֲרֵי בֵיתוֹ הַמְּחֻיָּבִים בְּמְזוּזָה. (ו) שִׁקְבַע עֵתִים לְתוֹרָה. (ז) שִׁהִיָּה נֶאֱמָן בְּמִשְׁאֵו וּבְמִתְנֹו וּבְדַבּוּרָו: (ח) שִׁיכְבֵּד לּוֹמְדֵי תוֹרָה בְּכָל יְכַלְתּוֹ. (ט) שִׁיּוֹכִיחַ אֶת עַמִּיתוֹ וְלֹא יִשָּׂא עָלָיו חֲטָא. (י) שִׁיִּדִּין אֶת הַבִּירוֹ לְכַף זְכוּת. (יא) שִׁימְחוּל בְּכָל לַיְלָה קוֹדֵם שִׁלְיִין לְכָל מִי שֶׁחֲטָא לוֹ בְּדַבְרִים. (יב) שִׁישְׁתַּדֵּל לְהַכְנִיס שְׁלוֹם בֵּין אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ וּבֵין אָדָם לְחֲבִירוֹ. (יג) שִׁיּוֹהִיר אֶת בְּנֵי בֵיתוֹ עַל הַתְּפִלָּה וְעַל נְטִילַת יָדַיִם וְעַל בְּרַכַּת הַנְּהַנִּין. (יד) שִׁיפְרַע הַתְּמִיד בְּכָל שַׁשִּׁי. (טו) שִׁיִּלְמּוּד הַפְּרָשָׁה בְּכָל שְׁבֻעַ שְׁנַיִם מִקְרָא וְאֶחָד תְּרַגּוּם וּפִירוּשׁ רַשׁׁי זְכָרוֹנוֹ לְבִרְכָה. (טז) שִׁיִּקְרָא אֲגֵרַת הַתְּשׁוּבָה שֶׁחִיבֵר רַבִּינוּ יוֹנָה ז"ל בְּשֻׁבְעוֹ שִׁיחֹל רֹאשׁ הַשָּׁנָה לְהִיּוֹת בְּתוֹכָהּ. (יז) שִׁיכְבֵּד אֶת הַשַּׁבָּת בְּבִרְכַּת ה' אֱלֹהֵיוֹ אֲשֶׁר נָתַן לוֹ. (יט) שִׁיעֲרוֹךְ שֶׁלַּחַן בְּכָל מוֹצָאֵי שַׁבָּת

ויאכל אפילו דבר מועט. (כ) שיסייע לחבירו בכל מה שיצטרך בגופו ובדבריו. (כא) שיתודה בכל לילה קודם שישן מלבד הלילות שהן אסורות בהספד ובתענית ויתאבל על עוונותיו ועל אורך גלותינו ועל חורבן בית מקדשינו ותפארתינו שיבנה במהרה בימינו. (כב) שיעשה יום אחד תענית בכל חודש ביום שקורין בתורה ואם לא יכול להתענות שיתן שני פשיטין לצדקה. (כג) שיקיים בהצנע לכלכל מעשיו הטובים כי הוא עבודת ה' יתברך הנבחרת והרצויה לפניו:

ס ל י ק

אגרת הרמב"ן

האגרת הזאת שלח הרמב"ן מעכו לקטלוניא לבנו לזרוזו על הענוה, וצוה בו שיקראה פעם אחת בשבוע כדי שילמדו גם אחרים עמו, ויהיו רגילים בו בעל פה כדי לחנכם בילדותם מיראת שמים ובישר לו שביום שיקרא אגרת זה שיענוהו מן השמים כל מה שישאל, וכל מי שירגיל לאומרו בודאי יהא נצול מכל צרה, ומבטח לו שהוא בן עולם הבא:

שמע בני מוסר אביך ואל תטוש תורת אמך, תתנהג תמיד לדבר כל דבריך בנחת לכל אדם ובכל עת, ובוזה תנצל מן הכעס שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם וכן אמרו רבותינו זכרונם לברכה כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו שנאמר הסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך, ואין רעה אלא גהינם שנאמר וגם רשע ליום רעה (גדרים כ"א) וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מדת הענוה שהיא מדה טובה מכל המדות טובות שנאמר "עקב ענוה יראת ה'" ובעבור הענוה תעלה על לבך מדת היראה כי תתן אל לבך תמיד, מאין באת ולאן אתה הולך ושאתה רמה ותולעה בחיידך ואף כי במותך, ולפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון לפני מלך הכבוד שנאמר "הנה השמים ושמי השמים לא יכלכלוך אף כי לבות בני אדם" ונאמר "הלא את השמים ואת הארץ אני מלא נאם ה'", וכאשר תחשוב את כל אלה תירא מבוראך ותשמור מן החטא ובמדות האלה תהי' שמח בחלקך: וכאשר תתנהג במדת הענוה להתבייש מכל אדם, ולהתפחד ממנו (מהקב"ה) ומן החטא, או

תשרה עליך רוח השכינה וזיו כבודה וחיי עולם הבא: ועתה בני דע
 וראה כי המתגאה לבו על הבריות מורד הוא במלכות שמים כי מתפאר
 הוא בלבוש מלכות שמים שנאמר ה' מלך גאות לבש וגו' ובמה יתגאה
 לב האדם? אם בעושר. "ה' מוריש ומעשיר". ואם בכבוד: הלא לאלקים
 הוא. שנאמר "והעושר והכבוד מלפניך" ואיך מתפאר בכבוד קונו, ואם
 מתפאר בחכמה, "מסיר שפה לנאמנים וטעם זקנים יקח", נמצא הכל
 שוה לפני המקום. כי באפו משפיל גאים וברצונו מגביה שפלים. לכן
 השפיל עצמך וינשאך המקום, על כן אפרש לך איך תתנהג במדת
 הענוה, ללכת בה תמיד, כל דבריך יהיו בנחת, וראשך כפוף, ועיניך
 יביטו למטה לארץ ולבך למעלה, ואל תבט בפני אדם בדברך עמו, וכל
 אדם יהיה גדול ממך בעיניך, ואם חכם או עשיר הוא עליך לכבדו,
 ואם רש הוא ואתה עשיר או חכם ממנו חשוב בלבך כי אתה חייב
 ממנו והוא זכאי ממך, שאם הוא חוטא הוא שוגג ואתה מזיד בכל דבריך
 ומעשיך ומחשבותיך, ובכל עת חשוב בלבך כאלו אתה עומד לפני
 קודשא בריך הוא ושכינתו עליך כי כבודו מלא העולם, ודבריך
 יהיו באימה ובריאה כעבד לפני רבו. ותתבייש מכל אדם ואם יקראך
 איש אל תענהו בקול רם רק בנחת כעומד לפני רבו: והוי זהיר
 לקרות בתורה תמיד אשר תוכל לקיימה, וכאשר תקום מן הספר
 תחפוש באשר למדת אם יש בו דבר אשר תוכל לקיימו, ותפשפש
 במעשיך בבקר ובערב, ובוזה יהיו כל ימיך בתשובה, והסר כל דברי
 העולם מלבך בעת התפלה והכן לבך לפני המקום ברוך הוא וטהר
 רעיוניך וחשוב הדיבור קודם שתוציאנו מפיך. וכן תעשה כל ימי
 חיי הבלך בכל דבר ודבר ולא תחטא. ובוזה יהיו דבריך ומעשיך
 ומחשבותיך ישרים ותפלתך תהיה זכה וברה ונקיה ומכוונת ומקובלת
 לפני המקום ברוך הוא שנאמר תכין לבם תקשיב אזנך.
 תקרא האגרת הזאת פעם אחת בשבוע ולא תפחות לקיימה וללכת
 בה תמיד אחזר השם יתברך למען תצליח בכל דרכיך ותזכה לעולם
 הבא הצפון לצדיקים, ובכל יום שתקראנה יענוך מן השמים כאשר
 יעלה על לבך לשאול, עד עולם אמן סלה.