

**שמירת הגוף**

רק השמר לך ושמר נפשך מאד פן תשכח את הדברים אשר ראו עיניך ופן יסורו מלבבך כל ימי חיך והודעתם לבניך ולבני בניך: (דברים ד, ט)

ונשמרתם מאד לנפשתיכם כי לא ראיתם כל תמונה ביום דבר ה' אליכם בחרב מתוך האש: (דברים ד, טו)

**זכירת מעמד הר סיני**

הרמב"ן (סה"מ - מצוות ששכחן הרב לאוין ב') מסביר שהפסוק "רק השמר" הוא אזהרה לזכירת מעמד הר סיני, וז"ל המצוה השניה שנמנענו שלא נשכח מעמד הר סיני, ולא נסיר אותו מדעתנו אבל יהיו עינינו ולבנו שם כל הימים והוא אמרו יתעלה (ואתחנן ד ט - י) השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח את הדברים אשר ראו עיניך ופן יסורו מלבבך כל ימי חיך והודעתם לבניך ולבני בניך יום אשר עמדת לפני ה' אלקיך בחורב וכו'.

ממשיך הרמב"ן שהכונה בזה גדולה שאם היו דברי תורה באים אצלנו מפי הנביא עליו השלום בלבד, אף על פי שנתאמת אצלנו ענין נבואתו באותות ומופתים, אם יקום בקרבנו נביא או חולם חלום בזמן מן הזמנים ויצונו בשום הפך מן התורה ונתן אלינו אות או מופת תהיה התורה נסוחה על יד השני או יכנס בלבנו ספק על זה, אבל כשהגיענו ביאור התורה מפי הגבורה לאזנינו ועינינו רואות אין שם אמצעי, נכחיש כל חולק וכל מספק ונשקר אותו ולא יועילהו אות ולא יצילהו מידינו מופת, שאנחנו היודעים ועדים בשקרותו ובפחזותו. זה הוא שנאמר במעמד ההוא (יתרו יט) וגם בך יאמינו לעולם.

אלא שהק' מהא דאיתא בקידושין (ל, א) לבניך ולבני בניך בלימוד התורה לבני בנים, (ולא על מעמד הר סיני). ותי' כי לימוד אמונת התורה הוא הלימוד בתורה.

**שכחת התורה**

ובספר יראים (סימן שנ"ט) מסביר שהוא אזהרה על שכחת התורה, וז"ל דברי יוצרך תן על לבך תמיד, דכתיב בפ' ואתחנן "השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח את הדברים אשר ראו עיניך", ותניא (אבות פ"ג) כל השוכח דבר אחד ממשנתו מעלה עליו הכתוב כאלו מתחייב בנפשו, שנאמר השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח את הדברים וגו', יכול אפילו תקפה עליו משנתו, ת"ל ופן יסורו מלבבך כל ימי חיך, הא אינו חייב עד שישב ויסירם מלבו, פירוש שמפנה לבו לבטלה. וכ"ה במנחות (צט, ב) אמר ריש לקיש כל המשכח דבר אחד מתלמודו עובר בלאו שנאמר השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח את הדברים, וכדרכי אבין אמר ר' אילעא, דאמר רבי אבין אמר ר' אילעא כל מקום שנאמר השמר פן ואל אינו אלא לא תעשה, רבינא אמר השמר ופן שני לאוין נינהו, רב נחמן בר יצחק אמר בשלשה לאוין, שנאמר השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח את הדברים.

**מצוה הכוללת כה"ת**

וצ"ע על הרמב"ם למה לא מנה מצוה זו, והרי הוא עצמו (תלמוד תורה א, י) מביא הפסוק לענין

שכחת התורה, וז"ל עד אימתי חייב ללמוד תורה עד יום מותו שנאמר ופן יסורו מלבבך כל ימי חיך, וכל זמן שלא יעסוק בלימוד הוא שוכח. ותי' המגילת אסתר שהיא מצוה הכוללת כל התורה כלה, והוא שלא נשכח את הדברים אשר ראו עינינו, דהיינו ענין התורה כלה ושנלך בדרכיה ונקיים מצותיה. ושיטת הרמב"ם בשור הרביעי הוא שמצוה שכוללת כה"ת אינו נמנה כמצוה בפנ"י. (היינו שהרמב"ם הבין פשט בפסוק כהיראים, ולכן לא מנה כלאו בפנ"ע, שאם היה מפרש כהרמב"ן אין זה מצוה הכוללת כל התורה, אלא היא מצוה מסוים לזכור מעמד הר סיני).

עוד כתב המגלת אסתר שכן משמע מפירוש רש"י (שם) שכתב וז"ל השמר לך פן תשכח את הדברים, אז כשלא תשכחו אותם ותעשום על אמתתם תחשבו חכמים ונבונים, ואם תעו אותם מתוך שכחה תחשבו שוטים, הנה שזה הלאו על קיום התורה כלה נאמרה.

ומה שאמר עוד הרמב"ן כי מה שדרשו בקדושין והודעת להם על למוד הבנים פירושו ללמד להם המעמד ההוא, נ"ל שאין זה במשמע מאמרם, רק כונתם הוא כמו שנראה בברור מלשונם שפירושו על למוד התורה לבני בנים.

אלא שכבר העירו שלפי היראים אין כאן מצוה הכוללת כה"ת, שאין המצוה על עצם קיום התורה אלא על זכירת התורה, וזה ענין מסוים. ואולי נאמר שהיות וכל הענין לזכור התורה הוא כדי לקיימה, א"כ הוי כמצוה על קיום כל התורה, ועדיין צ"ע.

### **חלק ממצות ת"ת**

עוד תירצו (עי' שו"ע הל' ת"ת קו"א פ"ג) שלפי הרמב"ם שהמצוה היא על שכחת התורה, א"כ י"ל דנכלל במצות תלמוד תורה. וכן באמת משמע במש"כ הרמב"ם בהל' ת"ת שחייב ללמוד כל הזמן כדי שלא ישכח התורה.

### **זכירה שלא לעבוד ע"ז או שמירת הגוף**

ולגבי הפסוק השני "ונשמרתם וכו'", פ"י הרמב"ן (שם) וז"ל יזהירם פן יטעו אחר הקול אשר שמעו, ויעשו השחתה לקצץ בנטיעות. ואמר תחלה תבנית זכר או נקבה באדם שמהם יהיה קול, ואחר כן הזכיר כל אשר בארץ בבהמה ובעוף וברמש האדמה ובדגי הים, ואחר כן חזר אל צבא השמים. א"כ לדבריו אין כאן אלא אזהרה הקשור לאיסור ע"ז.

אבל בגמ' (ברכות לב, ב) רואים פשט אחר בשני הפסוקים, והכא איתא התם, תנו רבנן מעשה בחסיד אחד שהיה מתפלל בדרך, בא הגמון אחד ונתן לו שלום ולא החזיר לו שלום, המתין לו עד שסיים תפלתו, לאחר שסיים תפלתו אמר לו ריקא והלא כתוב בתורתכם "רק השמר לך ושמור נפשך", וכתוב "ונשמרתם מאד לנפשיכם", כשנתתי לך שלום למה לא החזרת לי שלום, אם הייתי חותך ראשך בסייף מי היה תובע את דמך מידי, אמר לו המתן לי עד שאפייסך בדברים, אמר לו אילו היית עומד לפני מלך בשר ודם ובא חברך ונתן לך שלום היית מחזיר לו, אמר לו לאו, ואם היית מחזיר לו מה היו עושים לך, אמר לו היו חותכים את ראשי בסייף, אמר לו והלא דברים קל וחומר ומה אתה שהיית עומד לפני מלך בשר ודם שהיום כאן ומחר

בקבר כך, אני שהייתי עומד לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא שהוא חי וקיים לעד ולעולמי עולמים על אחת כמה וכמה, מיד נתפייס אותו הגמון ונפטר אותו חסיד לביתו לשלום. משמע שכוונת הפסוק להזהיר על שמירת הגוף. והיה אפשר לומר שאין מהגמ' ראה כלל וכלל, דמאן יימר שהגמון כוון לאמיתת פשט הפסוק, וכי מלמד ביאור הפסוקים מעכו"ם ומינים.

אבל יש כמה ראשונים ואחרונים שכך פירשו, הרמב"ם (רוצה ושמירת הנפש יא, ד) כתב וז"ל, אחד הגג ואחד כל דבר שיש בו סכנה וראוי שיכשל בו אדם וימות וכו', וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה יפה, שנ' (דברים ד, ט) השמר לך ושמור נפשך, ואם לא הסיר, והניח המכשולות המביאין לידי סכנה, ביטל מצות עשה ועבר על לא תשים דמים.

וכ"כ בסמ"ג (עשין סימן עט) וז"ל וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה יפה, דכתיב השמר לך ושמור נפשך מאד וכו'.

וכבר תמה המנחת חינוך (מצוה תקמו-תקמז) וז"ל והנה על ההגמון ל"ק כי הם מינים ומהפכים דברי אלקים חיים למינות, ומי יודע איזה פירוש שפירש הרשע בכתוב הזה, דלדעתו קאי על שמירת הגוף, אך דברי רבינו הר"מ צ"ע מנלן דהוי עשה לשמירת הגוף מ"ר ק השמר וכו', דמיירי בענינים העומדים ברומו של עולם עיקרי הדת, וצ"ע. ומסיק המנ"ח דבודאי מצא באיזה מקום ונעלם מאתנו. ובהשמטת כתב המנ"ח ששוב ראה מש"כ בשבועות (לו, א) שהמקלל עצמו עובר בלאו ד"השמר לך וכו'", מבואר דהיתה להם קבלה דקאי על שמירת הגוף ג"כ, ודין זה מבואר ברמב"ם (סנהדרין כו, ג) וז"ל המקלל עצמו לוקה כמו שקלל אחרים, שנאמר השמר לך ושמור נפשך. אך עדיין הקשה המנ"ח דבהלכות סנהדרין כתב הרמב"ם דעובר בלאו מ"השמר", וכאן כתב דהוא עשה.

בעיקר דברי הגמ' תמה הצ"ח איך החסיד סמך על עצמו והכניס עצמו בסכנה, והשיב כיון שראה החסיד שהשר הקדים לו שלום, כבר ידע שיש בשר זה מדת ענוה, ולכן בטח בו שלא ימהר להרגו עד שישמע טענתו, ובטח באמתלא זו שאמר לו אח"כ.

### **לאו שבכללות**

ובחידושי הריטב"א (שבועות שם) הק' איך המקלל עצמו לוקה, הא דרשינן כמה מילי מהאי קרא, שלא יעמוד במקום סכנה, ושלא יאכל ושלא ישתה דברים הרעים, והוה ליה לאו שבכללות שאין לוקין עליו. ותי' דלא מיקרי לאו שבכללות משום שכל האזהרות מענין אחד הם לשמור את עצמו, ולא הוי לאו שבכללות אלא לא תאכלו על הדם שנדרש להרבה עניינים חלוקים כדאיתא בפרק בן סורר ומורה (סנהדרין סג, א). וכבר השיג עליו החקרי לב שהרי חוץ חיוב שמירת הנפש, שהוי הכל "שם אחד", נלמד ג"כ איסור שכחת התורה (משנה באבות), או זכירת מעמד הר סיני (רמב"ן), א"כ יש כאן ענינים שונים, ולמה לא הוי לאו שבכללות.

### **דאורייתא או דרבנן**

עוד כתב הרמב"ם (שם הל' ה) הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות, וכל העובר עליהן ואמר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך, או איני מקפיד על כך מכין אותו

מכת מרדות. והיה אפשר לומר שלפי הרמב"ם אין כאן אלא איסור דרבנן, ולכן אינו לוקה אלא מכות מרדות. וכ"כ הלבוש (יו"ד סי' קטז) וז"ל כתיב "השמר לך ושמור נפשך מאוד וגו'", וכתיב "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", שיש במשמעות אלו הלשונות שצריך האדם לשמור את נפשו שלא יביא את עצמו לידי סכנה, אף על גב שפשוטן של אלו הכתובים לא מיירי בזה, מכל מקום **סמכו חז"ל על מקראות הללו** ואסרו כל הדברים המביאין את האדם לידי סכנה. ונ"ל לומר שנוכל ללמדנו זה ממצות בני נח שנאמר להם (בראשית ט, ה) "ואך את דמכם לנפשותיכם אדרוש", לפיכך גזרו ואמרו חמירא סכנתא מאיסורא. ואפילו יאמר אדם הריני מסכן את עצמי ומה לאחרים עלי בכך אם אני איני מקפיד בכך, אין מניחין אותו, **אלא מכין אותו מכת מרדות כמו בכל שאר איסורין שאסרו חכמים ז"ל**.

אבל חזר בו בחו"מ (סי' תכו, יא) וכתב שכל העובר על דברים אלו וכיוצא בהם ואומר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך או איני מקפיד בכך, **מכין אותו מכת מרדות שהרי עבר על איסור דאורייתא** דכתיב השמר לך ושמור נפשך וגו', והנזהר בהם תבא עליו ברכת טוב, ויקבל טוב מטוב. והאמת היא שמצינו ברמב"ם בכמה מקומות שכתב שמכין אותו מכות מרדות אע"פ שיש כאן איסור תורה, כגון בלאו שאין בו מעשה.

### **ספק לחומרא מה"ת**

ואדרבה מצינו כמה חומרות שיש בשמירת הנפש שאין בשאר איסורים. כתב הפרמ"ג (אשל אברהם ד, ב) שאפילו לשיטת הרמב"ם שספיקא דאורייתא מן התורה מותר, ורק מדרבנן לחומרא, אבל מודה שבספק סכנה מן התורה אסור, דהא לא מוקמינן אחזקה ורובא בספק סכנה (חולין ט, ב) לענין מים מגולים, דשאני ספק איסור מספק סכנה. וכ"כ הפרמ"ג (שפ"ד סי' צז, ג) שאם צלו בשר עם דגים, וראינו שזב רוטב מהבשר, שהדגים אסורים מספיקא שמא זב תחת הדגים, וספיקא דאורייתא לחומרא.

### **ס"ס וביטול ברוב**

כתב החת"ס (ע"ז ל, א) שכל סכנתא הוא איסור דאורייתא מקרא "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", כמ"ש רמב"ם בהלכות רוצח ושמירת נפש, (ק"ק שהרמב"ם הזכיר שם "השמר לך") ומוטל על החכמים להשגיח על זה מקרא והיו עליך דמים (מו"ק ה, א), ובפ"ק דחולין (י, א) חמירא סכנתא מאיסורא, היינו שלא להקל מספק אי"ס, דבאיסורא הקדוש ברוב הוא ויתר שאפילו אירע שנזדמן לו דבר איסור, מ"מ רחמנא שריה בס"ס, ושוב אין אחריותו עלינו, משא"כ בסכנתא א"א להשיב נפש.

עוד כתב דה"ה ביטול ברוב יבש ביבש אפילו א' באלף לא בטיל מטעם הנ"ל, אבל בלח כיון שנתבטל בס' הרי כלה והלך לו ולא נשאר כלום, כדעת נקה"כ (רס"י קטז). והיינו בדבר המתערב יפה, כגון מרק דגים עם מרק בשר, אבל טפה של ארס לא יועיל ס' כי אינו מתערב יפה.

ובספר פתחי תשובה (יו"ד קטז, ג) דן בזה באריכות, ומביא שו"ת חו"י (סי' סד) שפסק להקל דבטל, וכן כתב בתשובת שבות יעקב (ח"ב סוס"י ק"ד) שאין להחמיר כלל. וכ"כ בתשובת חוט השני (סי' ס"ז) דדוקא ארס נחש אינו בטל כמ"ש הטור, דחוששין לגילוי אפילו במ' סאה מים, אבל דבר שאינו ארס אף על פי דהוא סכנה בטל בס'.

ומה שהביא הט"ז ראייה ממהרי"ל דפעם אחת נפלה שלחופית מדג לקדרת בשר ואסר מהרי"ל את הכל משום סכנה, כבר השיגו עליו בעל הש"ך בנקה"כ די"ל דלא היה ששים לכך אסר את הכל.

אבל כתב הפ"ת דשפיר הוכיח הט"ז ממהרי"ל, דאם נאמר שהיכא דאיכא ששים שרי, וה"ט שאסר מהרי"ל משום דלא היה ס', למה לא צוה שיוסיפו עד ס' כדי שתבטל הטעם של דג, דאף דבאיסורים אסור להוסיף משום מבטל איסור לכתחלה, הכא בודאי לא שייך מבטל איסור, שהרי אין זה איסור, רק כל זמן שמרגישין הטעם של דג בקדרת בשר יש בו סכנה, וכשיוסיפו ולא יהא עוד טעם דג מורגש בקדרת בשר לא יהיה עוד סכנה, אלא ודאי דאף באיכא ששים אסור. ומ"מ לדינא העיקר כהתשובות הנ"ל דבטל.

גם בתשובת חת"ס (סי' ק"א) כתב שכן עיקר, ושם נשאל אודות מרק של דגים שהוריקו אותו לתוך כלי שומן, ולאחר שנצטנן הסירו השומן שנקרש, מה דין המרק והדגים. והשיב דבאיסורים כה"ג בעינן לשער בס' כנגד כולו ולא מהני מה שהסירו האיסור שנקרש, וא"כ כש"כ הכא בסכנתא, דחמירא סכנתא מאיסורא. אבל מאחר שהרמב"ם דרב גובריה ברפואות וטבעיות השמיט הא דביניתא דאטוי בהדי בישראל, מסתמא לפי עוצם חכמתו ידע והבין שנשתנו הטבעים בענין, זה ונהי שלא נסמוך ע"ז לעשות מעשה לאכלם זה עם זה, דאפשר דה"ל כמו דבר הנאסר במנין, מ"מ הרווחנו שיצאנו מחמירת סכנתא דהשתא מיהת ליכא סכנתא. ואפשר שגם בזמנא לא היה הסכנה אלא במין ביניתא ולא במינים המצויים בינינו כלל, וליכא אלא איסור קל דרבנן, דנהי דדבר שבמנין דאורייתא היא היינו הנאסר משום סייג וגדר איסור, אבל בכה"ג קילא טובא.

### **עישון**

בשו"ת ציץ אליעזר (חלק טו סימן לט) נשאל האם יש לאסור על פי דין עישון סיגריות, ואם הזכות בידי הנמצאים במחיצה אחת עם המעשן למחות בידו בנימוק שהעשן מזיק להם.

### **שומר פתאים ה'**

ועי"ש שמאריך בסכנה שקבעו הרופאים שיש בעישון, ולכן כתב שאין צל של ספק כי אין מקום להורות כי היות והעישון רבים דשים בו, יש להתיר על פי מה שאמרו חז"ל בכמה מקומות על מנהג עולם במקום שיש לחוש לסכנה, "והאידינא דדשו בו רבים שומר פתאים ה'". דלא אמרו כן אלא במקומות שרבים וכן שלימים עברו ולא ניזוקו, אבל בנ"ד אשר בעיקר בעשרות השנים האחרונות לאור המחקרים המדעיים והרפואיים השונים נתגלו היזיקי הגוף המרובים והמסוכנים אשר העישון גורם, עד כדי כך שבכמה מדינות גדולות יצא החוק על חובת ציון אזהרה על כל חפיסת סיגריות האומרת "הרופא הממשלתי הראשי מזהיר את המעשנים שהעישון מסכן את בריאותם ומזיק לה", (והיום כבר כותבים "העישון הורג"). וקבעו שעישון סיגריות הוא כיום הגורם העיקרי לתמותה ממחלת הסרטן בארה"ב, ושאין פעולה בה יכול אדם לנקוט על מנת להוריד את סכנת הסרטן בצורה יותר אפקטיבית מאשר הפסקת העישון. אם כן בודאי שאבסורדי הוא להעלים עין מכל זה ולהפטיר כלאחר יד ולומר כי גם על כגון זה נאמר שומר פתאים ה'.

### **שיטת האג"מ**

מה שנקט הצי"א כדבר פשוט שלא שייך כאן "שומר פתאים ה'", אין כן דעת בעל האגרות משה, שכתב (יו"ד ח"ב סימן מט) וז"ל הנה בדבר עישון סיגריות ודאי מכיון שיש חשש להתחלות מזה מן הראוי להזהר מזה, אבל לומר שאסור מאיסור סכנתא, מכיון שדשו בה רבים כבר איתא בגמ' בכה"ג שומר פתאים ה', (שבת קכט, ובנדה לא) ובפרט שכמה גדולי תורה מדורות שעברו ובדורנו שמעשנין, וממילא אף לאלו שמחמירין לחוש להסכנה ליכא איסור לפני עור בהושטת אש וגפרורים למי שמעשן.

### **מאכלים שאינם בריאים**

וחזר על הדברים בחו"מ ח"ב (סי' עו), עי"ש שכתב שדבר דאיכא הרבה שלא קשה להו לבריאותם, כגון הרבה מיני אוכלין שאנשים נהנין מהם ביותר, כבשר שמן ודברים חריפים ביותר, אבל קשה זה לבריאותן של כמה אינשי, ליכא בזה איסור מלאוכלן מצד חשש סכנה, מאחר דרוב אנשים לא מסתכנין מזה. והרמב"ם (פ"ד מדעות) נקט שם עניני אוכלין ומשקין הטובים לבריאות הגוף והרעים לבריאות הגוף, ולא כתב בלשון איסור לא מדאורייתא ולא מדרבנן שאסרו חכמים, כדכתב בהסרת מכשול שיש בו סכנת נפשות שאסור להניחו ומחוייבין להסירו, מעשה ד"השמר לך ושמור נפשך".

ולדברים כאלו דמי עישון סיגריות שאלו הרגילין בזה נהנין מזה מאד ומצטערין כשאינן להם סיגריות, יותר מחסרון מיני אוכלין טובים, והקלקול לחלות מזה הוא עכ"פ רק מיעוט קטן, וכ"ש להחלות מזה בסרטן, ובעוד מחלות מסוכנות הוא קטן ביותר. ומוסיף שאע"פ שהשואל דשהוא רופא ראה הרבה חולים, היינו משום שהוא נמצא בבית החולים ורואה כמעט בכל יום חולים בסרטן הריאה והגרונן וגם באיברים אחרים שנמצאו יותר באלו שמעשנים סיגריות, מ"מ ודאי כל החולים הנמצאים בבתי החולים וגם בצירוף אלו שלא באו לבתי החולים הוא מיעוטא לגבי אלו דעלמא שנמצאו בבתיהם שלא נחלו כלל, ובחשש כזה אמרינן שומר פתאים ה'.

אבל ודאי מן הראוי לכל איש ובפרט לבני תורה שלא לעשן מאחר שהוא חשש סכנתא, ואין בזה שום תועלת וגם הנאה לאלו שלא הורגלו בזה, וממילא ודאי אין להתרגל לזה ולא יניח אדם לבניו הקטנים שיתרגלו בזה אף אם הוא עצמו נתרגל. וגם בלא ענין חשש הסכנה הזה יש לאסור להתרגל בזה, דהא ודאי אין להמשיך עצמו לרבותי תאוות והנאות, אלא אדרבא מהראוי לכל אדם למעט עצמו מתאוות ותענוגים יתרים.

ממשיך הצי"א דיש להחיל על זה גם פסקו של הרמב"ם (הנ"ל) שהרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות, וכל העובר עליהן וכו' מכין אותו מכת מרדות. וכדברי רמב"ם אלה נפסק להלכה גם בשו"ע (חו"מ סי' תכ"ז סעי' ט'). והבאר הגולה מסתפק אם האיסור הוא מדאורייתא או מדרבנן, אבל הלבוש בחו"מ שם פשיטא ליה שהוא מדאורייתא.

### **דברי בעל הח"ח**

עוד הביא מה מש"כ הכהן הגדול מאחיו הגה"צ בעל חפץ חיים והמשנ"ב בספרו ליקוטי אמרים (פרק י"ג) נגד העישון, שע"כ קובעים את עצמן לדבר דברים בטלים ולה"ר, בזבזו זמן ובזבזו כספים וכו'. ומוסיף וכותב, ואגב דאתי לידי אודות עישון הסיגריות, נדבר קצת אודות זה, הנה כמה רופאים גזרו אומר שכל מי שהוא חלוש אסור להרגיל את עצמו בזה שמחליש כחותיו, ולפעמים נוגע גם לנפשו, והנה דברתי כמה פעמים עם חלושי כח אודות זה, וענו לי שגם הם

יודעים ומכירים בעצמם שהעישון קשה להם, אך מפני שהורגלו בזה מכבר קשה להם לפרוש מזה, ואמרתי להם מי התיר לכם להרגיל עצמיכם על כך, הרי אמרו חז"ל (ב"ק צ"ב) החובל בעצמו אעפ"י שאינו רשאי פטור, אבל על כל פנים הלא אמרו שאינו רשאי לחבול בעצמו, ראשית משום ונשמרתם לנפשותיכם. ועוד הלא תבל ומלואה של הקדוש ברוך הוא ולכבודו בראנו ונותן לכל אחד בחסדו כח כפי צרכו לתורתו ולעולמו, ואיך ירשה העבד לעשות לעצמו כפי רצונו הלא הוא שייך לאדונו, ואם על ידי העישון נגרעו כחותיו בודאי יתבע לבסוף לדין על זה, דהלא עשה זה ברצון לבו ולא באונס.

הרי לנו דברים כדרכונות מפי הפוסק המקובל הח"ח זצ"ל על האיסור החמור של העישון כשזה מזיק לגוף, ולא עלה על דעתו שיש לומר בזה שומר פתאים ה' הואיל ורבים וכן שלמים מעשנים, אלא פסק פסקו הברור כי אם על ידי העישון יגרעו מכותיו בודאי יתבע לבסוף לדין על זה.

וד"ק של הח"ח זצ"ל הנאמרים בהגבלה על אדם חלוש כפי שגזרו הרופאים, שבזמנם עוד בטרם שנתגלה היקף היזיקו. אבל כהיום הזה שנתגלה הסכנה שיש בעישון, והחובה על כל או"א לחוש ולחוס על נפשו לפן יתבע לבסוף לדין על זה, אם על ידי העישון יגרעו עי"כ מכותיו, או שיפול חלילה כתוצאה מזה לידי איזה מחלה, או שיגרעו משנות חייו ח"ו, ולכן יתן אל לבו לשמור את עצמו.

עוד הביא כסעייטא להח"ח בבאר הגולה (חו"מ תכז אות צ) שכותב וז"ל: ונלענ"ד הטעם שהזהירה תורה על שמירת הנפש הוא מטעם שהקב"ה ברא את העולם בחסדו להיטב לנבראים שיכירו גדולתו ולעבוד עבודתו בקיום מצוותיו ותורתו, כמו שאמר הכתוב כל הנקרא בשמי לכבודי בראתיו וכו' וליתן להם שכר טוב בעמלם, **והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו אין לך זלזול אפקירותא יותר מזה.** וגם דברי הבאר הגולה כלולים המה בדברי הרמב"ם (פ"ד מהל' דיעות) שמסביר, שהואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידעת הבורא והוא חולה. לכן ממשיך הרמב"ם וכותב, צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הנפש, והיינו כנז' בבאר הגולה כדי שיוכל עי"כ לעבוד עבודתו יתברך בדרך קיום מצוותיו ותורתו ולהכיר גדולתו.

ולכן מסיק הצי"א דיש מקום נרחב לאסור את העישון על פי ההלכה, וביחוד להורות בזה למנוע עישון אצל אלה שעדיין לא התמכרו להרגל זה של העישון, שאז קשה כבר הפרישה ומזיקה ג"כ לפעמים לעצביו וכדומה וזקוק למאמצים גדולים כדי לפרוש מהרגלו, ואשר למעשה הוא צריך אעפ"כ לפרוש בכל הדרכים והאמצעים.