



האדמו"ר מהאלמין
רבי שלום יהודה גראס שליט"א
חיבר למעלה מאלף ספרים על כל מקצועות התורה

שמירת העיניים

חלק א'

בו יבואר (מחז"ל) כי כל שכר האדם, בריאותו, פרנסתו, אריכות ימיו ובריאות בניו, כולם תלויים בהנהגתו בקדושה בראיית עיניו. והיות והנסיגות ביוצא לחוץ עצומים מאד, על כן צטטנו קצת מאמרי חכמינו זכרונם לברכה, הן בענין חומר עונש המסתכל, וגם בגודל שכר הנזהר, בקיצור נמרץ. ותועלת גדולה לכל היוצא לדרך, ליקח חמשה מינוטי"ן ולעיין בענין זה. ובלתי ספק שיהי' לו שמירה גדולה ברוחניות וגם בגשמיות לו ולזרעו אחריו.



אור הזוהר 192 * אב תשע"ג



מפעל הזוהר העולמי טל: 0527651911

הנהגה ליוצא לשוק חלק ההלכה

א הסתכלות אסורה אפילו באצבע קטנה של אשה, אם נתכוין ליהנות ממנה וכאילו נסתכל במקום המגונה ביותר (שולחן ערוך אבן העזר סימן כ"א ס"א).

ב ובמקום המכוסה כשמגולה, אסור אפילו עקיבה של האשה ואפילו אין מתכוין ליהנות. וכל שבידו לילך בשוק בדרכים שאין שם כל אלו והולך במקום שעקביים מגולים, אפילו אין מסתכל בהם, רשע מיקרי, דצריך להתרחק ממקום שיוכל לבא לעבירה. ומ"מ גם בליכא דרכא אחרייתא וכופה עיניו למטה ועל כן מרגיש בעקבי האשה ואנוס הוא, מ"מ צריך להטות עיניו לצד אחר. (עיין ב"ב נז: ורשב"ם ור"ג שם, ומהרש"א מכות כד., דקאי אעקב של האשה. ועיין עוד ערוה"ש סימן כ"א ס"א).

ג וראוי להתבונן בזה, דגם באין רואה פני' של האשה רק שאר מקום מכוסה המגולה, צריך לעשות פעולות שלא יראה בעיניו, דהגמרא שם מזה מיירי.

ד ונלמד משם דכל שאפשר לילך בדרך או מקום או חנות דליכא שם רגלים מגולות או זרועות מגולות של נשים, אסור לילך שם אפילו בעצימת עינים ורשע מיקרי. ונפקא מינא להליכה בשוק ממקום למקום או לחנות שמצוי פריצות. ובאפי' זוטרי (אבן העזר כ"א סק"ד) דגם בני ביתו בזרועות מגולות. וגם נכריות בכלל הנ"ל (וכמו שכתוב בפ"י ר"ג ב"ב דף נז:).

ה ואפילו באין לו ברירה אחרת וצריך לילך לשוק או חנות שיש שם זרועות מגולות או שאר פריצות, יש לו לעצום עיניו ונקרא חסיד. ובזמן הזה היינו שיסיר הבתי עינים שלו, אם אפשר לו בלי זה שיוכל לראות העגלות ומרכבות (קא"ר"ן טראָק"ס). ונקרא חסיד על ידי זה (ב"ב שם).

ו המסתכל בעקיבה של האשה (חלק הרגל שנוגע לקרקע) וכל שכן למעלה מזה או זרועות מגולות, העונש על זה, דהויין לו בנים שאינם מהוגנים (נדרים כ. ובר"ן שם), פי' בנים - בעלי מומין (עיין ט"ו קצ"ה).

ז וכן בשוק או בכל מקום פריצות, צריך לילך בזריות ומהירות גדולה ולא במתינות וכל שכן לא להשתהות בשוק בשיחה עם חברים, כשאפשר לפנות ולדבר במקום אחר, דעוברות נשים בעקביים מגולים. (עיין אבן העזר סימן כ"א ולהלן פגע באשה כו', עד שמסלקה לצדדין. שלא ירגיש בפסיעות' ואפילו לבושה בצניעות וכמו שכתוב בבאר היטב בשם הרדב"ז).

א יוצא לשוק וכל שכן נוסע לדרך עלול לאבד חס ושלום ב' עולמים. עולם הזה ועולם הבא. על ידי הסתכלות בנשים וכל שכן פריצות המטמאים ראשו וכל נפשו ומורידו שחת רחמנא ליצולן. והרמב"ם בהלכות תשובה פ"ד ה"ד, דהאדם אינו מרגיש שראיית העינים הן הן הגורמים אחר כך לבא לגופן של עריות. ובאוה"ח פ' אחרי, דאם לא יעצור בעד ההסתכלות, לא יוכל בשום אופן להנצל מלהרהר ולבא לידי עבירה. וכדחז"ל (נדרים כ.), כל הצופה בנשים סופו בא לידי עבירה. וידוע מדחז"ל כי כל חיות האדם בעולם הזה, בריאותו, פרנסתו, אריכות ימיו ובריאות בניו, כולם תלויים בהנהגתו בקדושה. וגם חיינו בעולם הבא. והנסיגות ביוצא לחוץ עצומים מאד, על כן צטטנו קצת מאחז"ל, הן בענין חומר עונש המסתכל וגם בגודל שכר הנזהר, בקיצור.

ותועלת גדולה לכל היוצא לדרך, ליקח חמשה מינוטי"ן ולעיין בכל זה. וגם ללקחו עמו לדרך להתבונן בו, ובלתי ספק שיהי' לו שמירה גדולה ברוחניות וגם בגשמיות לו ולזרעו אחריו. וכ"כ האור החיים הק' (פ' אחרי עה"כ את משפטי תעשו), שכ' דעל ידי שמירה מהעריות יוכל לקיים כל מצוות עשה שבתורה ולהשמר מכל לא תעשה, מה שאין כן אם יטמא נפשו לא יקיים אחת מהם, כי טומאה זו משרה טומאה על כל איברי האדם וכוחותיו. וכיון שכן, כל הלאוין לא ימנע מהם, כי בכל אבר טומאתו בו. וכן במצוות עשה, הגם שיעשה לפעמים, אינה מצוה, כי לא יתרצה בו הבורא יתברך שמו, ע"כ. וכזה כ' הקדוש בעל בני יששכר (דרך פקודין לא תעשה ליה, חלק הדיבור אות א'), קבלנו מרבנותינו דבשביל זה היצר ביותר מתאוה לעבירה זו להיות שבזה נכלל כל תאותיו, וכוללת כל התאות, ע"כ.

ודבר זה מקורו בראשונים, שכ' החינוך (מצוה שפ"ז) דעל ידי מצוה זו של ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם, ישמר האדם מחטוא לד' כל ימיו. והמצוה הזאת יסוד גדול בדת. ואם תעבור פעם אחת אז תמשך אחריה כמה פעמים, דעבירה גוררת עבירה.

וגם בגשמיות, כאשר עיניו משוטטות בכל דבר, אז נעשה מבולבל ומוטרד מאד, דמחשבות שבראש מנהיגין הגוף, ובאין רואה דבר, אז יש לו מנוחה והרחבת הדעת אמיתית. וכדברי התוספות סוטה ח. (ד"ה אין), דאחר שראה הערוה פעם אחת שוב מהרהר אחרי לעולם. ולאידך אשה שלא ראה לא יבא לחשוב עלי'. (ראשית חכמה שער הקדושה פ"ח אות ט"ז).

ועיין עוד בשערי תשובה לרבינו יונה, דהמסתכל בעריות הו"ל מומר לעריות. ונמנה ברמב"ם הלכות תשובה (פ"ד ה"ד) בין כ"ד דברים המעכבין את התשובה, דחוטא ומדמה בנפשו שאין זה חטא. והוא עון גדול דעל ידי זה יבא לגופן של עריות (רמב"ם שם).

שמבקש ממילא, כדכתיב "ושח עינים יושיע" (איוב כ"ב כ"ט) שהקדוש ברוך הוא מושיע לזה השח עינים בכל דבר שיצטרך (יסוד צדיק פרק א').

ב) ירגיל ויכריח עצמו, שלא להסתכל לכאן ולכאן, כי על פי הרוב כשהיצר מפתהו להסתכל באיזה מקום, מזמין לו שם ראיית איזה אשה או חצופה, כאשר בדוק ומנוסה, כי מובא בספרי חכמה, שיש רוח זנונים רחמנא ליצלן, והמה מלאים כל האוירין, כי המה קליפות דקות, ותולדותיהם וחיותם מפגם המחשבה ופגם הראייה. ותיכף אשר האדם מגבי' עיניו להסתכל במקום האסור והמזוהם, או אפילו מחשב במחשבותיו סתם בלי ראי' והסתכלות, אז תיכף בזה הרגע מתלבשים בכח נפש הבהמית שלו, ושורין עליו ומטמאין אותו בכל מיני טומאות רחמנא ליצלן (יסוד צדיק, פ"ג).

ג) עוד לך כלל גדול, שלא ימצא יצרך פתח לשלול בך בלכתך בשוק, ואתה רואה נשים באות לקראתך, שים עיניך לארץ עד שתעבורנה ואל תסתכל בהן וכו', שהרי תראה שהיצר מתגבר עליך בחזק שתשים עיניך לראותן, ואם אין ראי' זו כלום, למה מתגבר עליך עד שכמעט לא כל אדם יכול לעמוד בנסיון זה, כי אם מי שאהבת בוראו חקוקה בלבו. (שבט מוסר, פכ"ז).

אל יבוש ממלעיגים

א) יש המתביישים לילך בשוק ועיניו למטה והוא בוש רע שצריך לעקור. עמ"ש בספר חסידים סימן ט': ועיקר חוזק החסידות מתחלה ועד סוף אע"פ שמתלוצצים עליו אינו מניח חסידותו וכוונתו לשמים ואינו רואה פני נשים בפרט בין אנשים אחרים, שכולם רואין הנשים כגון שהי' בבית חופה, שהנשים שם מלובשות עדיים והכל מסתכלים והוא אינו מסתכל, לפיכך יזכה לרב טוב הצפון וכו', כמו שכתוב אשר צפנת ליראיך, ועינו תשבע מזיו השכינה, עכ"ל. ורמ"א סעי' א', ולא יתבייש בפני בני"א המלעיגים עליו בעבודת הבוית"ש.

אל יבוש ממלעיגים - ימצא מנוח לנפשו - ויפעול ישועות בנפשו

ב) כל מי שחש לנפשו, שלא להביאה לידי טומאה, יגדיר את עצמו בחוש הראי' ואם הדבר קשה לו, יתגבר על עצמו בכל תוקף ועוז. וידע אשר ממש בנפשו הוא. ואם לא יגדיר את עצמו בזה, כל עבודתו כאין וכאפס נחשב ולא יפעול דבר ביגיעתו ועבודתו, ואדרבה ירד רחמנא ליצלן מטה מטה, ועל כן יתגבר כארי, להגדיר את עצמו בכל תוקף ועוז, וגם אם יהי' ניכר אל יחוש לשיחות בני אדם, והלא בדבר הנוגע לחיי הנפש בגשמיות, אינם מביטים על שום דבר, וכל שכן בהנוגע לחיי הנפש הרוחני, והכבודות בזה היא רק בעת הראשונה, שצריך להכביד על עצמו ולהתגבר על טבעו ורצונו ובמשך הזמן יתרגל כך. ובהגדרה זאת ימצא מנוח לנפשו מכמה רעות ובלבולים, ואז יוכל לעבוד עבודתו וביגיעתו יפעול ישועות בנפשו בעזרתו יתברך, (קונטרס העבודה, פרק ב' - לאדמו"ר האמצעי מהר"ש דובער מליובאוויטש זצ"ל).

ה המסתכלין במקום האסור, נחשך אור המזוכך שלהם ולא יזכו לראות בנועם ד' וליהנות מזיו השכינה

ה) וכדאי לזכור תדיר ולשנן לעצמו דברי החפץ חיים זצ"ל, דאותן עינים המסתכלין במקום האסור, נחשך אור המזוכך שלהם ולא יזכו לראות בנועם ד' וליהנות מזיו השכינה שהוא הנאה היותר גדולה השייך. (שמה"ל חלק ב' פ"ל). וכ"כ בעל בן איש חי, דכיון שהנאת האדם כשנפרדת הנשמה מהגוף עיקרו מהעינים, צריך לזוהר בזה יותר משאר כל האיברים שלו (עוד יוסף חי, ואתחנן שנה א' ד"ה ולכן).

ט) אופן הליכה בשוק, מסתכל למטה כמו שהוא עומד בתפלה, ומהלך בשוק כאדם הטרוד בעסקיו (רמב"ם הלכות דעות פ"ה ה"ט).

י) פגע אשה בשוק אסור להלך אחרי' אלא רץ ומסלקה לצדדין או לאחוריו (אבן העזר סימן כ"א ס"א). והאיסור בכל הנשים, אפילו כשהולכות מכוסה רגל ועד ראש (רדב"ז חלק ב' סימן תש"ע).

עיקר הכל הוא

שמור עיניך - ושמור פיך

א) "העבר עיני מראות שוא", דוד המלך עליו השלום רמז לנו, שיותר טוב להאדם להעביר וליקח חס ושלום עיניו קודם שיראה בהם דבר שוא ותפל רחמנא ליצלן, ועל זה יתפלל להשם יתברך בכל עת (אמרי קודש - סטרעליסק, אות ע"ו). ועל כן טרם יצא לחוץ מקום הנסיונות, יניח ידיו על המזוזה ויתפלל להקדוש ברוך הוא שישמרהו מכל מין הסתכלות אסורה, וממחשבות רעות. והקדוש ברוך הוא יעזור לו שלא ישכח (דרך פקודיך לא תעשה ליה, חלק הדיבור אות ו').

מי שאינו מביט על נשים, לעתיד לבוא יהיה לפניו ממלאכי השרת

ב) מי שאינו מביט על נשים, ואינו מדבר דברים בטלים וסובל כעס ואינו מתגאה ועוסק בתורה ובמעשים טובים, לעתיד לבוא יהיה לפניו ממלאכי השרת. (ספר חסידים סימן ק"מ).

ג) כשתשמור הפה ועינים, תזכה לכל המדריגות הקדושים (של"ה הקדוש אות קדושה).

סגולה להנצל מעין הרע - שלא יסתכל בחוצות

ד) בגמרא איתא, דכמעט כל מיתות הן על ידי עין הרע (ב"מ קז). והעצה להנצל מעין הרע שלא יסתכל בחוצות (ברכות כ). ומהאי טעמא זכה יוסף וכל זרעו אחריו, דאין עין הרע שולטת בהם. (של"ה הקדוש אות קדושה).

חיי האדם תלויין בשמירת עינים

ה) אפילו כשמוכרח לדבר עם אשה, יתן עיניו למטה ולא יראנה כלל, כי חיי האדם תלויין בזה, והוא בדוק ומנוסה, דטוב לו בעולם הזה ובעולם הבא (תוכחת חיים למהר"ח פלאג"י, ואתחנן דיבור המתחיל לא תעשה).

ההולך בחוץ לא יסתכל בכל הצדדין

א) הרוצה לשמור עיניו, יחזק לבו בבטחון בד', הגם שנדמה לו שצריך להסתכל לכאן ולכאן, אם ד' ירצה יזמין לו האיש

