﻿שמונה ־ רובן קשה ומיעוטן יפה, ואלו הן: דרך, ודרך ארץ, עושר, ומלאכה, יין, ושינה, חמין, והקזת דם.

There are eight things of which a little is good and much is bad: travel, mating, wealth, work, wine, sleep, spiced drinks, and medicine.

Gittin 70a

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שוה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו, לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכוין אותם בדרך האמצעית כדי שיהא שלם בגופו.The path of the upright is one of moderation in every trait, so that each trait is equidistant from either extreme and not close to either. Therefore the early sages commanded that man should put his traits [before him] constantly and direct them to the middle road, so that he will be a complete person.* Rambam, Mishneh Torah, Hilchot Deot 1:4
 |
| 2 | פיתויים הם יצורים דומים לסדרת התעטשויות, שגם היא מתחילה מלא כלום, מצביטת-גירויחלשה בשורש האף, ואחר כך גואה וסוחפת עד שאי אפשר להפסיק. על פי רוב הפיתויים מתחילים בפטרול-סיור קל, חוליה לבדיקת פני השטח, אדוות זעירות של ריגוש מעורפל, לא מוגדר, ועוד לפני שאתה יודע מה בעצם רוצה ממך הריגוש, מתחילה להתרחש התלהטות פנימית הדרגתית, כמו בהדלקת תנור חשמלי כשהסליל עדיין אפור ורק מתחיל להשמיע כל מיני נפצוצים קטנים ואחר כך מווריד מעט ואחר כך מסמיק ומתחיל להשתלהב והנה כבר יוקר כמו זעם, ואתה מתמלא מין קלות-ראש הפקרית כזאת, מה יש, מה אכפת, למה לא.Like sneezes, which start from nothing at all, a faint pinching sensation at the base of your nose, and then gradually take over so that there’s no stopping them. Temptations generally start from a little patrol to check the terrain, tiny ripples of vague, undefined excitement, and, before you know what it wants of you, you start to feel a gradual glow inside, as you do when you switch on an electric fire and the element is still grey but it starts to make little popping noises and then it blushes very faintly and then more deeply and soon it is glowing angrily and you are full of reckless lightheadedness; so what, what the hell, why not, what harm can it do, like a very vague but wild, uninhibited sound deep inside you coaxing and pleading with you: Come on, why not.* Amos Oz, *Panther in the Basement*
 |
| 3 | ﻿נמצא הוא מכניס עצמו בתוקף עמל הסחורה ויגיעת הקנין לשתהיה שולחנו ערוכה כרצונו ומשם נמשך אל העוול והגזל, ומשם אל השבועות וכל שאר החטאים הבאים אחר זה, ומסיר עצמו מן העבודה ומן התורה ומן התפלהYou will eventually be forced to subject yourself to the clutches of the drive for livelihood and possessions so that your table could be set the way you would like it to be, which will lead you to wrong doings and thievery, which will themselves lead you to vain oaths and all sorts of transgressions that naturally follow these. Ultimately you will remove yourself from Divine service, Torah, and prayer.* Rabbi Moshe Chaim Luzzato, Mesillat Yesharim, 13
 |
| 4 | ﻿תירש וקרינן תירוש, זכה ־ נעשה ראש, לא זכה ־ נעשה רש.One who drinks in proper measure becomes a leader (ראש) while one who overindulges becomes a pauper (רש).* Yoma 76b
 |
| 5 | ﻿ורבי אלעזר הקפר ברבי ־ דתניא, ר׳ אלעזר הקפר ברבי אומר: וכפר עליו מאשר חטא על הנפש ־ וכי באיזו נפש חטא זה? אלא שציער עצמו מן היין, והלא דברים ק״ו: ומה זה שלא ציער עצמו אלא מן היין נקרא חוטא, המצער עצמו מכל דבר על אחת כמה וכמהִ!R. Eleazar ha-Kappar Berabbi, as it was taught: And he shall make atonement for him, for that he sinned against a soul. Against which 'soul' then has he sinned? But it is because he afflicted himself through abstention from wine. Now, does not this afford an argument from the minor to the major? If one, who afflicted himself only in respect of wine, is called a sinner: how much more so one who ascetically refrains from everything.- Nedarim 10a |
| 6 | ﻿שמא יאמר אדם הואיל והקנאה והתאוה והכבוד וכיוצא בהם דרך רעה הן ומוציאין את האדם מן העולם, אפרוש מהן ביותר ואתרחק לצד האחרון, עד שלא יאכל בשר ולא ישתה יין ולא ישא אשה ולא ישב בדירה נאה ולא ילבש מלבוש נאה אלא השק והצמר הקשה וכיוצא בהן כגון כהני העובדי כוכבים, גם זה דרך רעה היא ואסור לילך בה, המהלך בדרך זו נקרא חוטא.A person may say, “Since envy, desire, [the pursuit of] honor, and the like are an evil path and drive a person from the world, I should separate myself from them and move entirely to the other extreme,” and as a result he will not eat meat, drink wine, marry, live in a fine home, or wear proper clothes, but rather wears sackcloth and coarse wool and the like, as the pagan priests do. This too is a bad path and it is forbidden to follow such a way. Whoever goes on this path is called a sinner.* Rambam, Mishneh Torah, Hilchot Deot 3:1
 |
| 7 | Now, the Rambam writes that a person must conduct himself according to the middle path. Yet, is there anyone who can fathom this, and is there a seer who can declare, “Here is the mid-point”? This matter cannot be proven by syllogism, nor even by deductive reasoning. Rather it can only be determined by a wise man using his faculty of common sense.* Rabbi Yisrael Salanter, *Ohr Yisrael* 354
 |

1. Life lived in balance
2. Easy to fall off the path
3. Falling off the path 🡪 distance from God
4. Issue is not desires and doesn’t mean pure abstention
5. About the nazir – not positive to abstain from all
6. Not positive to abstain from all
7. How to find the middle path?