

יחסה של התורה למידת האכילה

[נכתב ע"י הרב משה צוריאלי, מתוך ספרו "אוצרות התורה" – שיחה 2.
בהרהר. בהסכמת הרב, מאמר זה נערך ע"י תלמידו, אך טרם הגיהו]

ידוע כי ההבדל בין צדיק לרשע הוא לעתים דק מאוד.

יש שגם הרשע נוקט בדרכי חומרות ודרכי חסידות, כמו עֶשָׂו בן יצחק שצד את אביו ברמאות, ושואל כיצד מעשרין את המלח ואת התבן*, ואביו היה סבור שהוא מדקדק במצוות. (רש"י בראשית כא, כז בשם תנחומא)

[הערת התלמיד. במשכיל לדוד היקשה מאי שאלתו, "היאך מעשרין?! נוטל עשירית, וקורא לה מעשר! ועוד הלא אדרבא, לעם הארץ יחשב שאינו מטה אוזנו לשמוע בלימודים, ושעל כן בא לשאול שאלת עם הארץ, שהלא אפילו מדרבנן פטורין! ועל אביו היה לכעוס עליו... – ותשובתו, שלכן דייק לשאול היאך מעשרין היינו כאומר, יודע אני, שפטורין הם, אך הרוצה להחמיר כיצד יעשה? האם יש צד לומר שעישורן יהיה בשינוי ע"מ שיחא ניכר כי חומרה היא, או יעשך כרגיל! ובוה צד את אביו להראות חסידותו המופלגת...]

הרשע הגדול ביותר מסתתר בצביעות, עד שצריכים עין חדה ביותר כדי לבחון ברשעותו. ולכן התורה מתחילה לצייר בפנינו באמנות-הסיפור את ההבדל בין ישראל לאוה"ע.

ראשית צעדי ההיכר הוא ע"י הרגלי-אכילה. עשיו זועק בבולמוס "הלעיטני נא מן האדום האדום הזה" (כה, ט) ופירש רש"י: "אפתח פי ושפוך לתוכה הרבה!".

כמה קולעים דברי חז"ל שהאדם ניכר בשלשה דברים, בכוסו, בכיסו, ובכעסו (עירובין סה:). ניתן לדעת אם האדם הוא בן תרבות, אם לא יעשה בטנו - אלוהו. "אמר להם משה לישראל, כשאתם נכנסים לארץ, אי אתם עתידים למרוד אלא מתוך אכילה ושתיה" (ספרי, האזינו, שיח).

הרמב"ם כתב באהבה אבהית לבנו, "דעו כי בסעודת הקיבוצים תתוודע תרבות האדם אם טוב ואם רע. והרבה פעמים חזרתי לביתי רעב וצמא, מיראתי (ממה שראיתי) חרפת זולתי... אכלו כדי שתחיו, והיותר - תחרימו (=תימנעו). אל תאמינו שרוב המאכל והמשתה יגדיל הגוף וירבה השכל, כשק המתמלא מן המושם לתוכו, כי הוא ההיפך. באכול מעט, יש כח לאצטומכא לקבלו. ואם יאכל יותר מדאי... שכלו יתבזה, והוא סיבת רוב התחלואים" (אגרת המוסר).

כך גם מצאנו בדברי חז"ל: [דרשת הפסוק מן משלי ג, לג]

"מֵאֲרֵת ה' פְּבִית רִשְׁעִי - זה פקח בן רמליהו, שהיה אוכל 40 סאה גוזלות בקינוח סעודה.

'וְיִנְהוּ צְדִיקִים יְבוֹרֵךְ' - זה חזקיה מלך יהודה, שהיה אוכל ליטרא ירק בסעודה" (סנהדרין צד:).

מובא שם שהיו לועגים לחזקיה כאילו עדינות-מאכלו מעידה עליו שאינו ראוי למלוכה. אבל כך דרכם של צדיקים: "'צדיק אוכל לשובע נפשו' - זו רות שכתוב בה 'ותאכל ותשבע ותזתר', ועל רשעים נאמר 'ובטן רשעים תחסר'" (מדרש במדבר רבה כא).

סימני ההיכר הם שלשה.

א. מקום האכילה – הצדיק צנוע מלאכול בפני הרבים. בימי חז"ל נמנעו מלשתות מים ברבים (בכורות מד:). כי בעת שהאדם נזקק לגופניותו, הוא יורד בחשיבותו להיות כמו אחד מבעלי-חיים השפלים. ולכן האוכל בשוק דומה לכלב ופסול לעדות (קידושין מ:). למה הדבר דומה? למנהג המנומסים בדורנו, שאם הם מתעטשים בנוכחות של אדם אחר, מבקשים ממנו סליחה על האי-נעימות שגרמו לו, וכן אם מקנחים את צואת-האף במטפחת סובבים את הפנים לכיוון אחר, כדי שלא יתראה לאדם אחר הנגעל מזה (ראה חגיגה ה. "על כל נעלם"). כל זאת אע"פ שהפעולות ההן הן טבעיות בהחלט ובלי שום צד עון, אבל בכל זאת מגוונות הן. כך הדריכו חז"ל בענין האכילה במקום המוני.

ב. חז"ל עוד הזהירו בענין כמות האכילה. ידוע שאכילה גסה מביאה לידי שינה (בענין כהן גדול בליל יום הכיפורים, יומא יח. דרך ארץ רבה י"ג). והם אמרו בדרך צחות "אכול שלישי ושתה שלישי והנח (ריקם) שלישי. לכשתכעוס תעמוד על מילואך" (גיטין ע). וככל דברי לעג הנ"ל של הרמב"ם שהגוף איננו שק שצריכים למלאותו. חוץ מזה דברו חז"ל דברי-מוסר כנגד מלחכי פינכא (=מלקקי הצלחת. פסחים מט.) והטיפו נגד הגומרים כל שבצלחת המרכזית בלי להשאיר כלום לשמש (עירובין ג:). דרכם של השליטים ביצרם היא שלא יגמרו עד הסוף, ויניחו לבסוף מקצת (=היות שמדובר על תיקון יצה"ר, אין בזה חשש בל-תשחית). כמו שכתב הראב"ד – "ולעולם יניח מעט מכדי צורכו ומהשלמת תאותו... כי היא כניעת היצר ושברון תאוה... ואל יתענה אדם עינוי נפש (=צום) פן יחלש לבו ויתקלקל מעשיו וטבעיו ויתערבב מוחו ויהיה הפסדו מרובה משכרו, כי יבטל מהתורה ומן התפילה, ואם ילמד לא תהיה תורתו מיושבת ולא יסכים להלכה. לפי שאין תורה נקנית אלא מתוך שמחה. טוב לו שיאכל ב' פעמים ביום, ואל ימלא כרסו בפעם אחת" ("בעלי הנפש", מהדורת מוסד הרב קוק, עמ' קכה-קכו). הרי מכאן שפעולת ריסון-עצמי, להפסיק תוך כדי אכילתו, היא שוה יותר מן צום. (באשר בני תורה המוסיפים צומות נוספים מאשר דרישות ההלכה, עיין דברי ביקורת באו"ח סי' תרע"א). כללו של דבר, האדם צריך לבחון את מאכלו שיהיה אוכל למען בריאות ותועלת, ולא מחמת שהוא טעים לחיכו (רמב"ם, הל' דעות ג, ב, ובפרק החמישי של "שמונה פרקים"). חז"ל אמרו אודות שיעור כמות האכילה במדבר "עשירית האיפה (ליום) האוכל במדה זו הרי זה בריא ומבורך. יתר על כן, רעבתן. פחות מכאן, מקולקל במעיו" (עירובין פג:).

ג. עוד יש לשים לב לענין איכות המזון. בעת שהיו אבותנו במדבר "בשר ששאלו שלא כהוגן (כלומר, בלאו הכי היה להם מה לאכול, אלא נלקו בבולמוס של תאבון) ניתן להם שלא כהוגן (=בחושיך ובלילה. ולא היה להם שהות להכין ולבשל). לחם ששאלו כהוגן (פירש"י שאי אפשר מבלעדיו) ניתן להם כהוגן" (יומא עה). מכאן למדה אותם תורה דרך ארץ. וכך החליטו חכמים - "לא יאכל אדם בשר אלא לתאבון" (חולין פד). כלומר, לא מתוך רעבון אלא מתוך רצון לטעם אנין. כלומר, הניגש לאכול, ישבור קודם-כל את רעבונו בפרי-האדמה ובלחם, ולא יגש תיכף ומיד לאכילת הטעים ביותר - הבשר. ולכן אמר החכם מכל אדם (=שלמה המלך): "כי תשב ללחום את מושל, בין תבין את אשר לפניך. ושמתי שפין (=סכין) בלועך, אם בעל נפש אתה" (משלי כג, א-ב). עם מי יושבים להלחם? עם ה"מושל", היינו יצר הרע ("מגיד מישרים" למהר"י קארו, בסוף הספר, על משלו). ילחם האדם שלא יפול ממדרגתו, ללקק אצבעותיו, לחטוף המאכל כאילו הוא בבולמוס. אלא "תבין מי הוא לפניך, שכינה העומדת עליך, כאילו אתה אוכל לפני מלך". (שם)

מובא שהלל הנשיא היה הולך לביתו אחרי הלימוד, ואומר לתלמידיו שהוא הולך להאכיל את האורח הנמצא בביתו. שאלו אותו "בכל יום יש לך אורח?" והשיב: "הנפש הזו, איננה אורחת בתוך הגוף? היום כאן ומחר בקבר..." (מדרש ויקרא רבה לד/ג)

כלומר, הַלֵּל היה מחנך את עצמו שעיקר מקומו של האדם הוא בעולם הנצחי, העולם שאחרי המוות. מה שאנו מפרנסים ומאכילים את הגוף, איננו אלא מעשה-ארעי כל עוד שאנו בפרוזדור, בחיי הגוף. גישה כזו למעשה האכילה היא מידתם של גדולי המחשבה כמו הלל הנשיא.

החיד"א כתב שלגבי רוחניות, שְׁעַת-אכילה הוא מעבר מסוכן ("עבודת הקודש", מורה באצבע ס"ק קי) "ולא יקפיד באכילתו, ויהיה מרוצה בכל מה שיביאו לו, כי חרפה היא להקפיד על המאכל ולעשות משא ומתן בענין סדר האכילה". (מה נאכל היום ומה נאכל למחר) - (שם, ס"ק ק"ד)

מאידך גיסא, אין בכל הנ"ל הטפה לסגפנות. מה שהאדם צריך למען בריאותו, או כדי שתהא לו מנוחת הדעת ושמחת-נפש למען יעסוק בתורת ה', עליו לאכול. מובא שבועז ראש הסנהדרין היה אוכל מיני מתיקה בסוף סעודתו, כדי לפתוח את הלב בלימודו ("המתיקה" מרגלת הלשון לתורה". ילקוט שמעוני רות, רמז תר"ד). קנה המידה לנו הוא – "וכל מעשיך יהיו לשם שמים!" (ש"ע או"ח רל"א).

[הערת התלמיד :

1] במאמר "לחם מלחמה והלחמה" ליעקב עציון, הראה כי הרבה ממושגי הסעודה לקוחים משדה-הקרב, כגון :

- א. לח"ם – "ויאמר שימו לחם" - **מקביל ל**, "ויצא דוד וילחם";
- ב. זו"ן – "ולאביו שלח... בר ולחם ומוזון" - **מקביל ל**, "ליסטים מזוין";
- ג. צי"ד – "איש יודע ציד" - **מקביל ל**, "וגם צדה לא עשו להם";
- ד. טר"ף – "טרף יוסף" - **מקביל ל**, "ותתן טרף לביתה וחק לנערותיה";
- ה. נצ"ה – "הן לריב ומצה תצמו" / "האנשים הנצים" - **מקביל ל**מִצָּה שאוכלים בפסח.

2] ומכאן נבוא לביאור נכון לביטוי, "שעת ארוחה – שעת מלחמה".

מוקנו המקובל הוא - "בשעה שאני אוכל, נא לא להפריעני, לא לדבר איתי ולא לבקש שום דבר..." או שכאשר הוא חוטף ראשון מן הצלחת, ממחר לתרץ עצמו בביטוי הנ"ל, לקוצר דעתו, כי במלחמה כמו במלחמה - הראשון מנצח, ומי שמתפייש - מתייבש... אך פירושו הוא ברוח דברי הרב הנ"ל. **ביטוי זה הוא לחיוב!** רצונו לומר שאדם ניכר באכילתו אם בן תרבות הוא או פרא-אדם. דהיינו, כשם שבשדה-הקרב נדרש ונתבע מיהודי **אזהרה יתירה** למוסריות כמו גם נקיות – כן מצוי בתורה, "כי תצא מחנה על אויבך ונשמרת מכל דבר רע", / "כי ה' אלהיך מתהלך בקרב מחניך ולא יראה בך ערות דבר" / ועלכך מכריז משוח מלחמה, "מי האיש הירא" – היינו מעבירות שבידו (ובגמרא, זה הפסח בין תפילין של יד לשל ראש! שחוזר מעורכי המלחמה [סוטה מד:] / "בחר לנו **אנשים**" [שמות יז, ט] – רש"י שם: "**גבורים ויראי חטא, שתהא זכותן מסייעתן**" / וכן אלף למטה דבמלחמת מדין, [עיי' רש"י במדבר לג, א] / וכן בצבאו של דוד המלך עליו השלום – כולם אנשי אמת, צדיקים ושלמי הדעת, שיכולים **בזכות צידקתם להכריע המערכה**, ולא צמאי-דם אכזריים.

וכיון שהאכילה היא שעה שבה האדם נדמה לבהמה והוא בשדה-קרב על אנושיותו! (כך בגמרא חגיגה [טז].) - "**ששה דברים** נאמרו בני אדם שלשה כמלאכי השרת, ושלושה כבהמה. - **שלשה כמלאכי השרת**: יש להם דעת כמלאכי השרת, ומהלכין בקומה זקופה כמלאכי השרת, ומספרים בלשון הקדש כמלאכי השרת. **שלשה כבהמה**: אוכלין ושותין כבהמה, ופרין ורבין כבהמה, ומוציאין רעי כבהמה" - ע"כ הזכירו לאדם בביטוי קצר וקולע זה -כי שעת ארוחה, היא כשעת מלחמה, ועליו לתת הדעת שעליו להתנהג ביתר השקפה וזהירות על דרכיו ואופן אכילתו, לעמול על מידותיו, לרסן יצריו, ולעצן ולרומם דרכי הנהגתו בה!]