



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

# שמירת העיניים

חלק ט'

בו יבואר (מחז"ל) כי כל שכר האדם, בריאותו, פרנסתו, אריכות ימיו ובריאות בניו, כולם תלויים בהנהגתו בקדושה בראיית עיניו. והיות והנסיגנות 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 ולענין בענין זה. ובלתי ספק שיהי' לו שמירה גדולה ברוחניות וגם בגשמיות לו ולזרעו אחריו.



**אור הזוהר 194 \* אב תשע"ג**

**מפעל הזוהר העולמי טל: 0527651911**

ה) בני אדם שאין נזהרין בעת לוית המת ומסתכלין בנשים בלוי' או בחזרה, זהו הגורם לרוב העולם להסתלק לפני זמנם. והנזהר מאריך ימים (זוהר הקדוש - חלק ב', קצ"ו).

ו) המסתכל במראה (שפיגע'ל) להתקשט ולהתנאות, הרוח מתלבש בדיוקן ומזיק לו במותו וגורם רעה לעצמו (יערות דבש - ח"א, דרוש ב').

ז) תכלית הנאה לאדם בעולם הבא, על ידי עינים רוחניים שלו. והפוגם בעולם הזה עיניו, נפגם עיני נשמתו (עוד יוסף חי - ואתחנן, ש"א - ד"ה ולכן).

ח) המסתכל באשה באיזה אבר שיהי', לזון עיניו ממנו, כאילו מסתכל בתורף (מהר"ל - בנתיבות עולם, נתיב הפרישות - פ"ב).

ט) מי שאינו רואה פני נשים, בפרט בין אנשים אחרים, שהכל מסתכלין והוא אינו מסתכל, "יזכה לרב טוב הצפון לצדיקים, ועיניו תשבע מזיו השכינה (ספר חסידים - סימן ט').

### מעלת העינים - ופְּחָה הגדול

א) כל משכיל על דבר זה, יבין חומר המסתכל בנשים ובעריות ויעצים עיניו מראות ברע, כי יש כח גדול בחוש הראות, והתנאים מייסדי התלמוד וחכמי המשנה, בהיות כי שמרו זה החוש, ולא פגמו מעולם את עיניהם, הי' להם כח גדול בזה החוש, עד שהיו ממייתים את הרשעים בהבטה לבד, כמובא בש"ס פעמים רבות, "נתן עיניו בו ונעשה גל עצמות. (ספר הברית - ח"א, מאמר י"ד - איכות החי).

ב) העינין הם במדריגה היותר גדולה והמובחרת משאר כלי החושים (באר משה - בא, ד"ה ויאמר ד').

ג) הסומא אינו בגדר אדם ופטור מכל המצוות, דעיקר אדם הוא הראי' (יסוד צדיק עיין שם).

ד) עינים הם דברים עליונים וגבוהים מאד, ואם הי' האדם זוכה לעינים כשרים, הי' יודע דברים גדולים (ליקוטי מהר"ן - ח"א, דף רנ"ד).

### לא יעשה מצוה - אם ישל בהסתכלות

א) כל מצוה שבאה עבירה על ידה, מוטב שלא יעשה המצוה, כמו מצוה לשמח החתן. ואם יש שם פריצים, ויודע שבלא פריצות לא יהי', או אינו יכול להיות בלא הרהור, או אינו יכול להיות שלא לראות בנשים, אל יהיה שם. (ספר חסידים, שצ"ג).

ב) הרב (שיש לו תלמידים באי ביתו), יעשה בית המדרש מצד אחר, שלא יסתכלו הנכנסים והיוצאים, באשתו או בבתו או בכלתו, דאם לא כן הרי מצות תורתו באה בעבירה (ספר חסידים, תתקצ"א).

### שמירת העינים

#### רושם הנעשה בנפש

א) כל דבר שאדם מסתכל, יצטייר הדבר והציור ההוא בשכלו, ונמצא כשיבא להתפלל או לעסוק בתורה, יצטייר בשכלו צורות הגשמיות ההם שראה, ונמצא פגם ובלבול במחשבה, ולא יוכל לכוון כראוי, כי העינים אינם רואים אלא מכח הנשמה, ונמצא כח הנשמה יוצא לחוץ וקולט הדבר ההוא, ומתדמה במוח הדמיון, ואם יהי' הדבר שהסתכל ערוה, הרי הכניס ערוה במקום גבוה (ראשית חכמה - שער הקדושה, פ"ח).

ב) בת העין (פי' - השחור שבעין) הוא כאספקלריא מזדככת ונחקקת אותה הצורה בנפש הרואה (ד"ח - חנוכה, דף ל"ג - ד"ה בגמרא, ודף מ).

ג) הנה מבואר, שחוש המובחר באדם הוא הראייה, שבו מבחין הדברים על בוריין ונרשם בנפשו המראה שרואה, ולזה עושה הרגשה נפלאה בנפש. מה שאין כן בשארי החושים (ד"ח - יתרו, ד"ה במדרש).

ד) כיון שהאדם ממציא לראות בדברים האסורים ובנשים זרות, אז מכניס עצמו לטומאה גדולה (קב הישר - פ"ב).

ה) כל המסתכל באשת איש, מכשיל ומכחיש כח יצרו הטוב, והודו נהפך עליו למשחית (ב"י - אבן העזר סימן כ"א, בשם רבינו יונה).

ו) המסתכל בעריות הוא פגם גדול, שפוגם בחוש רוחני העליון, וגדול עונשו מאד, ובא בגלגול ראה, כמו שכתוב רבינו האריז"ל (חיד"א - בפתח עינים, סנהדרין דף צ"ג).

ז) חוץ לזה הוא (הסתכלות בשוקים וברחובות) ראשית כל החטאים והפשעים, כי תיכף בראותו דבר שהוא שלא בקדושה, יכנס ארס החמדה בלבו, כי זה קשור בזה (שער התפלה - שער ניפול, ד"ה ולמול).

### איסור הסתכלות

א) על ידי הסתכלות, כבר יש ליצר הרע שליטה בהאדם (צל"ח - ברכות ה).

ב) יש אומרים, דדרך העברה מותר להסתכל באשה, ואינו נראה. אלא כל הבטה בעולם באשת איש אסורה (פתח עינים לחיד"א - עבודת זרה כ).

ג) איסור גמור להסתכל בנשים, לבושיהן ותכשיטיהן (עבודת הקודש לחיד"א - צפורן שמיר, אות פ"ג).

ד) ההמון חושבין איסור הסתכלות למדת חסידות, חלילה וחלילה לשמוע דבריהם (דרך פקודין - לא תעשה ל"ה).

זוכה למעלות היותר גדולות:

**א** כשעומד בין אנשים שכולם רואים הנשים, כגון שהיה בבית חופה, שהנשים שם מלוכשות תכשיטיהן, והכל מסתכלין והוא אינו מסתכל, יזכה על ידי זה לרב טוב הצפון ליראים, ועינו תשבע מזיו השכינה, מלך ביפיו תחזינה עיניך (ספר חסידים סימן ט').

**ב** יסוד היראה הוא הנסיון, עיקר היראה ניכרת בעת הנסיון, והקדוש ברוך הוא אינו מביא האדם לנסיון, אלא כשרוצה לעשות טובה לאדם, בא השטן שהוא מדת הדין לפני הקדוש ברוך הוא ואומר רבונו של עולם לא יתכן לעשות לו טובה עד שיעמוד בנסיון. וכן אברהם אבינו לא זכה למה שזכה, אלא בנסיונות. (ספר חסידים סימן א').

**ג** כשהוא בינו לבין עצמו, ולפניו נסיון של הסתכלות בראי אסורה או תמונה של אשה, ומונע עצמו בשביל קונו ולא בשביל הבושה מפני בני אדם, זה מוכיח שיראתו אמיתית, ועל ידי זה מקבל שכרו משלם גם על העבירות ברבים והי' נמנע גם בשביל הבושת (דרך פיקודין, בהקדמה).

### תוכחה לאחרים

**א** מצוה להוכיח כל אחד מישראל המתעצל, ואם לא הוכיח נענש עליהם (שבת נד, זוהר הקדוש תזריע - פנחס). והוא בכלל ארור אשר לא יקים את דברי התורה הזאת (רמב"ן פ' תבא).

**ולא ישא פני זקן וגדול, ואפילו תלמיד לרב.** (ב"מ ל"א, רמב"ם ה' ת"ת בה"ט, מ"א סימן קנ"ו, ספר חסידים סימן ה').

**ב** חייב המוכיח ליישר דרכיו קודם שיוכיח חברו, דאם לא כן לא יקבל ממנו חברו. שכך אמרו, קשוט עצמך ואחר כך אחרים (סנהדרין ח, ספר חסידים סימן ה').

**ג** אופן התוכחה כפי מדותיו של חברו, אם הוא אדם נוח יוכיחנו בנחת, ואם הוא קשה יוכיח אותו נגד מדותיו, וימשיל לו משלים ויביא לו ראי' להשיב דעתו אל רצונו (ספר חסידים סימן ה').

**ד** מוכיחו בסתר ובנחת, שלא יקשה ערפו ולבבו, ואם לא קיבל, מוכיחו ברבים, ויעשה כל הפעולות, עד שיכה אותו ויבזו אותו ויקללו אותו (ספר חסידים סימן ה', ועיין בר"ע שם, וא"ח תר"ח, וברב"י שם או' ז', וש"ת חיים שאל מ"ג).

**ה** המוכיח חברו, אפילו לא קיבל, לוקח המוכיח זכיות של הרשע שלא קיבל תוכחתו. (גר"א משלי).

### יתרגל מילדותו מבחרותו (חינוך לבנים)

**ז** ראיית נשים, שיש על זה יצר קשה, נוהג תמיד, ויצרו מתגבר עליו, אין יכול לעמוד בפניו, מילדותו החזיק בהם לכך, יחנך בניו באלה בקטנותם, גם כי יזקין לא יסור ממנה, דכשיחזיק האדם בתורה מצוות ומעשים טובים, קשה לפרוש מהם אחר כך (ספר חסידים או' י').

**ז** מי שעושה תדיר, ובלבו לנהוג כן כל ימי חייו, ומרגיל בניו הנשמעים לו לעשות, כאילו גם אחר מותו מתנהג כן. (ספר חסידים תתרט"ב).

**ח** תזהר אשה מעוברת, שלא ללכת וגם לא להסתכל במקום עבירה, כי מזיק להעובר (מעבר יבק - מאמר שפתי צדק).

**ג** בזמן הזה יכולין לקבל מציאה גדולה על ידי הזהירות בהסתכלות של מקום האסור. דבכל מצוה, הזהירין מתחלקין בהשכר של האינם זהירים. ובזה מעט מזעיר הן הנוהגין, ונשאר לכל אחד שכר, נגד מיליאנען אנשים יהודים שאין זהירין בעוונותינו הרבים.

### להזהיר הנשים שלא ישבו בחוץ - מקום הליכות אנשים

**ד** אני כמה פעמים עשיתי נגר עם נשים היושבות בפתח החצרים לרוח היום, וכל עובר ושב מסתכל בהן, כתאות יצרו רחמנא ליצלן (שבט מוסר, פרק כ"ז).

### לחנך הבנים

**ה** דבר הנוהג תמיד, ויצרו מתגבר עליו, ואין יכול לעמוד בפניהם, אלא אם כן מילדותו החזיק בהם, כגון שלא לראות בנשים. לכן יחנך אדם בניו באלה בקטנותם, ואז גם כשיזקין לא יעזבם ולא יניחם (ספר חסידים, סימן י').



### חיזוק גדול מול הנסיונות לשמירת עיניים

**מתלוצצין עליו ומתבייש - זוכה למעלות היותר גדולות - להוכיח אחרים - להחניך מילדות - גם מעוברת תזהר.**

### כשמתלוצצין עליו בני אדם:

**א** כל שיודע שעושה המחוייב, אל יבוש מפני המלעיגים עליו, וגם לא יתקוטט עמהם (או"ח סימן א' סעיף א').

**ב** ואפילו הכל מלעיגים עליו ומביישים אותו ואומרים דברים לצער ומזכירין לפני מעשיו הרעים, לא יעזוב האדם את חסידותו מפני הליצנים, ויעלה על לבו שיהא לו זכות גדול על ידי זה וצדקה תחשב לו אשר מתבייש, ועל ידי כן יראת ד' טהורה נכנסה לו בלבו ומטהרת לבו וגופו מכל דבר רע, ומסייעין לו מן השמים להחזיקו ביראת ד', ומזמנין לו לעשות תשובה שלימה (ספר חסידים, סימן ז').

**ג** כאשר בן אדם בא לטהר עצמו, מסייעין לו משמיא בנשמה קדושה (זוהר הקדוש נח סב).

**ד** לפום צערא אגרא, וככל שמצטער שכרו הרבה יותר (ועיין ב"ק ל"ח. עה"כ ראה ויתר גוים).

**ה** עיקר חוזק החסידות מתחילה ועד סוף, אע"פ שמתלוצצים עליו אינו מניח חסידותו וכוונתו לשמים ואינו רואה פני הנשים (ספר חסידים, סימן ט'). כשמביישין אותו ומלבינין פניו ואינו פותח פיו לענות, לעתיד לבא פניו מבהיקין ויזכה להיות ?? כתות המקבלות פני השכינה ונהנות מזיו השכינה. (עיין שבת פח, ויקרא רבה הל' ד', ספר חסידים או' י').

**ו** כשעשה אדם עבירה ומתבייש בה, מוחלין לו על כל עונותיו (ברכות י"ב), וכל שכן אם הגיע לכך על ידי עסק של מצוה, שנמנע מהסתכלות, ועל ידי כן מבזין אותו.

**ז** זהו טבע של קלי הדעת, שכל דברים כהללו נראה בעיניהם כדברי שטות, ואם ידברו באזניהם ילעיגו למו, וגם שלמה המלך ע"ה, כשכתב ספר משלי, לא כנגדן כתבו, כי אילו הי' מדבר באזניהם כל חכמתו לא היתה מועלת להיטיב לבם להשיבם, אלא כנגד הצדיקים החפצים בדבר ד', שיראו ויבינו וישכילו (ספר חסידים סימן א').