

**Who is Wise? One Who Eats Well?:  
Maimonidean Perspectives on Health and the Good Life  
Drisha Winter Kollel, Session II**

**Approach 1: Grounding in Hazal**

<b>Shem Tov ben Abraham ibn Gaon, ad loc. (1283 – c. 1330)</b>	מגדל עוז, שם
<p>Seeing as the maintenance of the body in a healthy and sound condition brings about a good end: Each of the things in this chapter are gathered from the words of physicians from the sayings of our Rabbis z"l, and are made explicit throughout the Talmud: (Berakhot 49, Shabbat 38, 82, and 129, and the final chapter of Pesachim, Gittin 69, and several places in Ketubot) And these particulars are explicit and needed for everyone, and everyone agrees about them.</p>	<p>הואיל והיות הגוף עד לאחרית טובה הוא מביא. כל הדברים שבפ' הזה כלולים מדברי הרפואות במאמרי רז"ל מפוזרים בכל התלמוד. בברכות פרק הרואה (דף נ"ט) ובמס' שבת פ' כירה (דף ל"ח) ופרק מפנין (דף קכ"ט) ופרק המוציא (דף פ"ב) ופרק בתרא דפסחים. ובגיטין פ' מי שאחזו קורדיקוס (דף ס"ט) ובכתובות ובכמה מקומות. והם פרטים פשוטים וצריכים לכל והכל מודים בהם:</p>

**Approach 2: Scientific Consensus**

These are the chapters I have gathered, not that I have written them, but I have chosen them, from the works of Galen, ... the works of Hippocrates ... and I have meticulously investigated them Rambam, *Pirkei Moshe* (trans. From Arabic).

**Approach 3: Halakhah, (Sometimes) without Obvious Grounding in Hazal**

<b>Deut. 4:15</b>	דברים ד:טו
<p>The LORD spoke to you out of the fire; you heard the sound of words but perceived no shape—nothing but a voice.</p> <p>He declared to you the covenant that He commanded you to observe, the Ten Commandments; and He inscribed them on two tablets of stone.</p> <p>At the same time the LORD commanded me to impart to you laws and rules for you to observe in the land that you are about to cross into and occupy.</p> <p>For your own sake, therefore, be most</p>	<p>וַיְדַבֵּר ה' אֵלֵיכֶם מִתּוֹךְ הָאֵשׁ קוֹל דְּבָרִים אֲתֵם שָׁמַעְתֶּם וַיִּתְמוּנָה אֵינְכֶם רְאִים זוֹלָתִי קוֹל:  וַיִּגְדֵּ לְכֶם אֶת־בְּרִיתוֹ אֲשֶׁר צִוָּה אֶתְכֶם לַעֲשׂוֹת עֲשֵׂת הַדְּבָרִים וַיִּכְתְּבֵם עַל־שְׁנֵי לְחֹת אֲבָנִים:  וְאֵלַי צִוָּה ה' בְּעֵת הַהוּא לְלַמֵּד אֶתְכֶם חֻקִּים וּמִשְׁפָּטִים לַעֲשׂוֹתָם אֲתֶם בְּאֶרֶץ אֲשֶׁר אֲתֶם עֹבְרִים שָׁמָּה לְרִשְׁתָּהּ:  וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם כִּי לֹא רְאִיתֶם כָּל־תְּמוּנָה בַּיּוֹם דְּבָר ה' אֵלֵיכֶם בְּחָרֵב מִתּוֹךְ הָאֵשׁ:</p>

<p>careful—since you saw no shape when the LORD your God spoke to you at Horeb out of the fire—</p>	
---	--

<p><b>R. Chaim David HaLevi, Aseh Lekha Rav 2:1 (1976)</b></p>	<p>שו"ת עשה לך רב חלק ב סימן א</p>
--	------------------------------------

<p>Many have asked me, both in print and in writing to do so, so here, I will clarify the halakhic basis for prohibiting smoking (which I have given a ruling about in a television program). Therefore, I do this in print in the hopes that the population who treats halakhah as obligatory will make a strong effort to refrain from smoking. The warning against [smoking] is based in Torah, in the verse "But take utmost care and watch yourselves scrupulously" (Deut. 4:9) and in the verse "For your own sake, therefore, be most careful" (Deut. 4:15). From these verses, our rabbis learned that there is an obligation to be careful and to guard our lives. (See Berakhot 32b). And Maimonides rules this way, and these are his words: "Any stumbling block, that poses a mortal risk—one must distance oneself from and guard oneself from it, as it says "But take utmost care and watch yourselves scrupulously." And our rabbis prohibited many things because they pose a mortal danger, and anyone who violates them, and says "I do not care about this," receives lashes.</p>	<p>רבים הם הפונים אלי בכתב ובעל - פה; להבהיר להם את הבסיס ההלכתי לאיסור העישון (אודותיו פסקתי). (בתכנית טלביזיה ולכן, הריני עושה זאת באמצעות העתונות בתקוה כי אותו צבור המתיחס להלכה בחיוב, יתאמץ להמנע עקב זאת מעישון האזהרה המרומזת בתורה, היא הפסוק "רק השמך לך ושמור נפשך" (דברים ד' פסוק ט'), וכן הפסוק "ונשמרתם מאד, לנפשותיכם" (דברים ד ט"ו). מפסוקים אלה למדו רבותינו חובת זהירות ושמירה על (החיים) עיין ברכות לב ב והרמב"ם פסק כן להלכה וזו לשונו: כל מכשול שיש בו סכנת נפשות; מצות - עשה להסירו ולהשמר ממנו, שנאמר "השמר לך ושמור נפשך". הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות, וכל העובר עליהם, ואומר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי..בכך, או איני מקפיד בכך, מכין אותו מכת מרדות</p>
--	---

<p>And if the questioner should ask: All of the halakhic decisors quoted above seem, on a plain reading, to be talking about "guarding the body" in relation to the mistaken practice of idol worship, "since you saw no shape when the LORD your God spoke to you." And it seems to me that this is the question that Maimonides sought to answer in his fourth chapter of <i>Hilkhot De'ot</i>, and these are his words: "Seeing that the maintenance of the body in a healthy and sound condition is a God-chosen way, for, lo, it is impossible that one should understand or know aught of the divine knowledge concerning the Creator</p>	<p>שמה ישאל השואל, והלא פסוקים הנ"ל לפשוטם מכוונים לשמירת הנפש מפני טעות אחרי עבודה - זרה, שכן הסיום שם הוא, "כי לא ראיתם כל תמונה "ביום דבר ה' עמכם נראה לי שעל שאלה זאת התכוין הרמב"ם לתרץ בהלכות דעות (פרק ד' הלכה א') וזו לשונו: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם, מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריאים והמחלימים. ואילו הם" וכו'. והרשימה גם שם ארוכה כונת הרמב"ם ברורה ביותר, אם צינתה תורה, השמר לך ושמור נפשך פן תשכח את מעמד הר - סיני ונתינת התורה, ומה שראית באותו מעמד ומה שלא ראית, כדי</p>
---	---

<p>when he is sick, it is necessary for man to distance himself from things which destroy the body, and accustom himself in things which are healthful and life-imparting. These are... “</p> <p>And the list is very long. Maimonides's intention is very clear: if the Torah commanded us to guard our bodies, lest we forget what happened at Sinai and the giving of the Torah, and what was seen there and what was not seen there, so that we would not make the mistake of engaging in idol worship, our rabbis, in their great wisdom, understood, the hidden meaning that comes out of the words of the Torah. If it is possible to command us to perform actions or refrain from them, then, for a person whose health is unstable or weak, for a person who because of his health, has unclear thoughts, it is sufficient for him to perform or to refrain. And from here, the conclusion is clear, from the very first, that one must guard one's health, so that then one will be able to perform the commandments given at Sinai.</p>	<p>שלא תטעה אחרי עבודה - זרה, הבינו רבותינו בעומק חכמתם, את הכונה הנסתרת היוצאת מדברי התורה. האם אפשר לצוות על עשייה או מחדל, לאדם שבריאותו רופפת ולקויה, לאדם שעקב מחלתו גם מחשבתו אינה צלולה דיה לעשות או לחדול. ומכאן ברורה המסקנה, כי בראש וראשונה, שמור על בריאותך, כדי שאז תוכל לשמור גם על מה שצווית באותו מעמד בהר - סיני</p>
<p>And it is also useful to point out, with special emphasis that, in <i>Hilkhot De'ot</i>, Maimonides described clear practices for a person to help them guard their health, including how to eat, and the like, which foods cause damage to one's health, when it is best to eat them (what season of the year), and how much of them it is damaging to eat, how they interact with the digestive system, exercise, and how to sleep and when, bathing and cleanliness, bloodletting, sexual relations and the like. And not all of the things that Maimonides mentions were derived from our Rabbis in the Talmud. Many of them were written according to medical knowledge, and some of them even go against the words of our rabbis in the Talmud (though this is not the place to describe them).</p> <p>At the beginning of the chapter it says: “It is necessary for man to distance himself from things which destroy the body, and accustom himself in things which are healthful and life-imparting,” and then follows the long list. And Maimonides writes all of this in his large halakhic code, “The Strong Hand” [=The</p>	<p>מן הראוי לציין בהדגשה מיוחדת, כי בהלכות דעות, התורה הרמב"ם דרכי התנהגות ברורים לאדם, כיצד ישמור על בריאותו. סדרי המזון וכמויותיו, סוגי מאכלים העשויים להזיק לבריאות, הגבלתם בזמן (עונות השנה) ובכמות לפי מדת הנזק שבאכילתם, הפעלה סדירה של בני מעיים, התעמלות, סדרי שינה וזמניה, סדרי רחצה ונקיון, הקזת דם, יחסי אישות וכדומה לא כל הדברים שהזכיר הרמב"ם העתקו מדברי רבותינו בתלמוד. חלק גדול מהם כתבם עפ"י השכלתו הרפואית, וחלק מהם אף בניגוד לדברי רבותינו בתלמוד (מטעמים שאין זה המקום להסבירם). ובראשית הפרק כתב, כפי שצויין לעיל: לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף ואלו הם, וכאן באה הרשימה הארוכה</p> <p>כל זה כתב הרמב"ם בספרו ההלכתי הגדול ה"ד החזקה", לא התכוין הרמב"ם בכך לעצות טובות בלבד, כי זאת היה עושה בעשרות ספרים אחרים ואגרות רבות שכתב. כאן התכוין הרמב"ם לפסוק הלכה, על אותו יסוד של החובה הבסיסית ש"היות הגוף בריא ושלם מדרכי ה' הוא" שמקורו בפסוק "ונשמרתם מאד לנפשותיכם</p> <p>מעתה, אף כי עיקרם של דברים הוא משום בריאות, הרי שכאשר נפסקו להלכה, נאמרו על כל אדם מכח קדושת ההלכה, ככל דין אחר המבואר שם, וכשם שאין</p>

<p>Mishneh Torah], and Maimonides did not just intend to give good advice, because, if he had wanted to do this, he would have written it in his many different books, or in his many letters.</p> <p>Rather, here, Maimonides intended to give a halakhic ruling, about this fundamental, basic obligation, of "the maintenance of the body in a healthy and sound condition is a God-chosen way," which is based in the verse "be most careful."</p> <p>And now, even though these words are based on medicine, because they have become part of a halakhic decision, they are said to everyone with the holiness of halakhah, like every other ruling explained there, and just as no person would question the ruling about the prohibition on suet [prohibited fat] or blood or similar, so too he needs to relate to the rulings related to danger to one's health, because it has been given the holiness of halakhah.</p>	<p>שום אדם מהרהר באיסור חלב או דם ובדומה, כך הוא הדין ביחס לפסיקה הנובעת מסכנת בריאות, משום שהיא מקודשת מכח ההלכה.</p>
---	--

**Approach 4: Non-halakhic advice**

<p><b>Igrot Moshe Yoreh Deah 2:174 (Dec. 1964)</b></p>	<p>שו"ת אגרות משה יורה דעה חלק ב סימן קעד</p>
<p>And on the matter of smoking cigarettes: because there is a concern that a person could be harmed by this, it is good to avoid it, but to say that it is prohibited because of the prohibition on mortal danger, because many people do it, and in the gemara, we learn about cases like this that "God guards fools" (B. Shabbat 129, B. Niddah 31), and especially because many great scholars of Torah of the past and today smoke [there is no prohibition against smoking.] And, according to my feeble mind, there is no prohibition against holding out a lit match so that someone who smokes [can light cigarette], even for those who are especially stringent about the possibility of mortal danger.</p>	<p>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' בשבת דף קכ"ט ובנדה דף ל"א ובפרט שכמה גדולי תורה מדורות שעברו ובדורנו שמעשנין, וממילא אף לאלו שמחמירין לחוש להסכנה ליכא איסור לפנ"ע בהושטת אש וגפרורים למי שמעשן</p>

<p><b>B. Shabbat 129a</b></p>	<p>בבלי שבת קכט.</p>
<p>The Gemara explains: <b>On the third day of</b></p>	<p>בתלתא בשבתא מאי טעמא לא משום דקיימא ליה</p>

**the week, what is the reason** that one does **not** let blood? It is **because** the planet **Mars is dominant during the even** hours. Since it is a planet of blood, and the even hours are a bad omen, that combination gives cause for concern. The Gemara asks: On **Shabbat eve**, Mars **also dominates during the even** hours. The Gemara answers: **Since** the **multitudes have** already become **accustomed to** letting blood on Shabbat eve, the verse: **"The Lord protects the simple-hearted"** (Psalms 116:6) applies in this case.

מאדים בזווי מעלי שבתא נמי קיימא בזווי כיון דדשו  
ביה רבים שומר פתאים ה'