



עלון שבועי נחלת שדה

חידושי תורה בדרך הדרוש
והאגדה על פרשת השבוע

מאת מחבר סדרת הספרים "נחלת שדה" על התורה והמועדים

579 ספרים מאת תורת ישראל י"ט אלול 579
לתגובות/הערות/דרשות והרצאות ניתן לפנות לטלפון – 050-4145482

הנושא: נישואי איוב ודינה

נובעת גם מזה שלא הרגיש מספיק בצערן של ישראל, שהרי כך טבע האדם שאם צר לו על לבו, הריהו משמיע צעקה מתוך הכאב הגם שיודע שאין בכוח הצעקה להמעיט מכאבו, ואם איוב שתק, מזה הוברר שלא חש בצערם ולכן דנו אותו ביסורין להוכיח לו, שאם כואב צועקים.

כתב בספר חסד לאברהם (מעין ד - נהר מט) בענין דברי הגמרא בב"ב (דף טו:) 'איוב בימי יעקב היה ודינה בת יעקב נשא'. וז"ל: דע, שדינה בת יעקב נולדה בשנת תשעים ליעקב, ויוסף אחיה בשנת צ"א, וכשהיתה דינה בת שבע שנים נתעברה משכם בן חמור וילדה את אסנת כשהיתה בת שמונה, וכשהיא היתה בת תשע נישאת לשמעון אחיה וילדה את שאול בן הכנענית, וכשהיתה דינה בת ארבעים שנה, ירדה למצרים ויוסף היה בן ל"ט שנה, וכשמת יעקב היה יוסף בן נ"ו שנה ודינה בת נ"ז שנה, ולאחר ב' שנים אחר פטירת יעקב נשאת דינה לאיוב והיא היתה בת נ"ט שנים והוא היה בן י"ח שנה, נמצא כשהיתה דינה בת מ"א נולד איוב, ואותה שנה היתה שנה שניה שירדה למצרים.

ודע שאברהם ונחור היו אחים, ויצחק בן אברהם ועוץ בכורו של נחור היו שני בני אחים, ודינה בת יעקב בנו של יצחק נשאת לאיוב בן בנו של עוץ, ומה שכתוב "איש היה בארץ עוץ", דע שעוץ בכורו של נחור בנה עיר אחת סמוך לשפת ים של טבריה לעצמו וקרא שם העיר עוץ על שמו, וזאת העיר קרא המתרגם ארמיניא והיא קושטנטינא הראשונה, ואיוב נולד בארץ עוץ היא ארמיניא הנקרא קושטנטינא. ובשנה שנייה שירדה דינה למצרים נולד איוב, וכשהיה איוב זה בן י"ח שנים היה נביא וחסיד מחסידי אומות העולם וירד למצרים ונשא את דינה קרובתו, ודינה גם כן היתה נביאה וידעה שהיא קרובה, גם ידעה שנולד מהול, ולזה נקרא תם, ולזה נתרצתה להינשא לאיוב, ועם כל זה אם היה יעקב קיים לא היתה נשאת לאיוב, אף על גב שהיה נביא וחסיד ונולד מהול, עם כל זה עדיין נקרא ערל אחר שלא הוציא טיפת דם לשם גירות, כי גם בלעם נולד מהול ונקרא ערל.

ודינה ילדה שבעה בנים ושלוש בנות, ואיוב עשיר היה וגדול הדור, והנה היו לו ז' אלפי צאן לפרנסת שבעת בניו, ושלושת אלפי גמלים לפרנסת שלושת בנותיו, ואלף בקר לפרנסתו, ות"ק אתונות לאשתו, שיתפרנסו כל אחד מהפירות והקרן ישאר לעולם קיים.

מובא בתרגום יונתן בן עוזיאל, שאחרי מאה שלושים שנה מירידת עם ישראל למצרים ושישים שנה לאחר שמת יוסף הצדיק, חלם פרעה חלום, והנה בחלום זקן אחד עומד לנגדו ובידו מאזניים, והיה מעלה כל תושבי מצרים אנשים ונשים וטף בכף אחד של המאזנים, ובכף השנייה הניח טלה אחד, והטלה הכריע במשקלו את כל אנשי מצרים פרעה השתאה והרהר בלבו, הפלא ופלא מה המראה הגדול הזה, פרעה התעורר והנה חלום, ויקבוץ את כל חכמי מצרים ואת כל חרטומיו, ויספר פרעה להם את חלומו וייראו כל העם מאד מן החלום, עד שבאו לפני ינוס וימברוס תלמידי בלעם, שני מכשפים ואמרו לו; פתרון החלום שעתיד לבא רעה ובהלה גדולה למצרים, אמר המלך מה ייהיה? ואמרו לו: עתיד להיוולד בן לעם ישראל שיחריב את מצרים כולה.

כתב בספה"ק בני יששכר (מאמרי חודש תשרי מאמר ב' אות י"ב) מה שנוהגין לאכול ראש כבש בראש השנה, יש סמך ע"פ מה שכתב בתרגום המיוחס ליונתן, בתחילת גלות מצרים ראה פרעה בחלום כל ארץ מצרים בכף מאזנים וטל"ה אחד בכף שניה והכריע הטל"ה כל ארץ מצרים. והנראה להתבונן למה הראו לו טל"ה במאזנים?

ונראה, דהנה ניסין מזל טל"ה בגימטריא ו"ה פעמים ו"ה, תשרי מזל מאזני בגימטריא י"ה פעמים יה (עיין זה במג"ע). והנה בגלות היה הפירוד בעוונותינו הרבים, ובעת הגאולה נעשה יחודא שלים מענין שאנו אמרי' בכל המצות ליחודא שלים שם י"ה ב"ה וכו'. ע"כ הראו לפרעה מזל טל"ה עם מזל מאזנים שזה הוא היחוד השלם בעת הגאולה וכן יהיה לעתיד ב"ב משיח בן אפרים (חדשו הוא תשרי מזל מאזנים עם משיח בן דוד הוא מיהוד"ה חדשו הוא ניסין) מזל טלה, על כן בראש השנה לייחדא שם י"ה ב"ה ולקרוב הגאולה לזכר זה אנו אוכלין בהגיע זמן מזל מאזנים ראש כבש מזל טלה. ע"כ.

בעקבות החלום קרא פרעה ליועציו: בלעם יתרו ואיוב. בלעם יעץ להרוג כל בן שיוולד בבני ישראל ולכן נענש שנהרג בחרב. יתרו ברח וזכה כי בניו שימשו בלשכת הגזית.

לעומת זאת איוב שתק, לכן נידון בייסורים הידועים "ייסורי איוב" במשך שנים עשר חודש איבד את רכושו ובניו, אמנם שתיקתו נבעה מכך שידע כי פרעה לא ישמע לעצתו אם ייעץ דבר שיביא לטובת בני ישראל, זאת היתה כוונתו ויתכן שהיה בזה גם אמת, אבל ה' הרואה ללב ראה בתוככי ליבו מה שאנשים לא רואים, ה' יתברך ראה, שהשתיקה

ועמד בעושר זה וכבוד זה עד סוף שבעים שנותיו, ולסוף ע' שנותיו נפטר יוסף הצדיק, וכל זמן שהיה יוסף קיים זכותו היה מגן וציונה לכל ה"ב שבטים, ולא היה יכול לקטרג הקטיגור, וכשנפטר יוסף, אותם "ב חודש הראשונים אחר פטירתו שהיה משתדל לעלות לגן עדן עליון כדברי רבותינו ז"ל, כל "ב חדש נשמתו של אדם עולה ויורדת, ולסוף "ב חדש עולה ושוב אינה יורדת.

וסוד הענין הוא, כי הנשמה לאחר שהורגלה בעולם השפל, אחר פטירתה אינה יכולה לפרוח באויר לעלות לגן עדן, וכמו שהאפרוחי הצפרים מאחר שיצאו מקליפתן אינם יכולות לפרוח באויר, אלא מתחילין להרגיל עצמן מעט מעט, ובכל יום מוסיפין כח לפרוח יותר עד שלבסוף "ב חודש יכולה לפרוח עד גן עדן.

וכשנפטר יוסף והיתה נשמתו משתדלת לפרוח באויר ולעלות בגן עדן עליון כנזכר, ולפיכך לא היה מגין על ישראל ומצא המקטרג מקום לקטרג על ישראל, וה' ברחמיו על ישראל גירא הקטיגור על איוב כדי להציל את ישראל, כדברי רבותינו ז"ל משל לרועה וכו'. ועוד בעבור שהש"י רצה לנסות את איוב היוכל לעמוד בנסיון כאברהם ולא עמד ובעט ביסורין, ולא נתייסר אלא "ב חודש שעלתה נשמתו של יוסף הצדיק בגן עדן עליון והתפלל בעד ישראל והגין משם ואילך על ישראל.

ובעבור שאין הקדוש ברוך הוא מקפח שכר שום בריה ואפילו הכלבים, כדברי רבותינו ז"ל "ולכל בני ישראל לא יחרץ כלב לשוננו" כתיב בתורה "לכלב תשליכון אותי", ולפי שאיוב לא טבל לשם גרות ולא הטיף טיפת דם ברית, ולזה נקרא ערל ואין לו חלק לעולם הבא, ולזה ניתן לו שכרו בעולם הזה וכפל כל אשר היה לו למשנה בשכרו, וניתוסף לו חיים עוד ק"מ שנה כאמור ויוסף ה' את כל אשר לאיוב למשנה, וכתוב ויחי איוב אחרי זאת מאה וארבעים שנה, מכלל ששנותיו הראשונים היו שבעים זולתי שנת היסורין שלא נכנסה במנין, באופן שהיו שנותיו של איוב מאתיים ו"א שנה, ואינם נכנסים במנין אלא מאתיים ועשר של ימי הטובה, שהשנה של היסורים הם ימי הרעה ואינם נכנסים במנין, ובשנה השנית ליציאת מצרים בזמן המרגלים מת איוב, וידוע שמושב בני ישראל במצרים היו רד"ו שנים, ואיוב נולד בשנה השניה שירדו למצרים ומת בשנה שניה שיצאו. וזמ"ל. מסכ"י. ע"כ.

ומתבאר מדברי החסד לאברהם כי כל יסורי איוב היו במשך "ב חודש אחר פטירתו של יוסף הצדיק, בהם לא יכול היה יוסף להצילו, וצריך להבין כיצד רצה יוסף להציל את איוב?

נפתח בדברי החיד"א בספרו כסא רחמים על מסכת סופרים (פרק כ"א משנה ט') וז"ל: ואני בעניי ראיתי להסמיק כאן איזה הקדמות מרבינו האר"י זצ"ל והמקובלים והוא, דהלב מהתם איך אירע תקלה זו לדינה בת יעקב אבינו ע"ה קדש קדשים ואעיקרא ביאתה לעולם בדרך נס שדנה לאה דין בעצמה. ומה גם למ"ש בתרגום המיוחס ליונתן שתרגם ואתחלפו עובריא וכו' ומהרש"א ז"ל בחידושי אגדות פרק המפלת הביא הקדמה זו מהפייט ולא זכר שהוא בתרגום. ותו יש לתמוה, דכאשר שמע יעקב אבינו ע"ה ענין שכס לא הודיענו הכתוב שנצטער וכיוצא, אך כתיב "וַיַּעֲקֹב שָׁמַע כִּי טָמְאָה אֶת דִּינָה בְּתוֹ וּבְנֵי הָיוּ אֶת מִקְנֵהוּ בַּשָּׂדֶה וַהֲחָרַשׁ יַעֲקֹב עַד בָּאֵם" ולא יש רמז שנצטער וחרה לו.

אמנם למדנו מתורת רבינו האר"י זצ"ל, כי דינה היתה גלגול אמתלאי בת כרנבו אמו של אברהם אבינו ע"ה, ובאה לתקן עוון נדה ששכב עמה תרח בנידתה וכן דינה אותיות נדה. ושכס שאב את כל זוהמתה בסוד "ותהי נדתה עליו", ונשארה נקיה. זהו תורף דבריו בקיצור.

ובהכי ניחא, כי יעקב אבינו ע"ה ידע שזה לטובתה וזהו תיקונה ולכן לא נתפעל מזה ולא עשה פרכוס. וזהו שאמר: "ויעקב שמע כי טמא את דינה בתו" דשמע דכן היו אומרים. אבל לפי האמת היא טמאתו, דלקח כל זוהמתה בסוד "ותהי נדתה עליו" ותהי המצר"ה על שכמ"ו שכס בן חמור והיא נקיה. והחריש יעקב שלא לגלות הסוד עד בוא בניו. ומ"מ השבטים חרה להם על סגנון הדבר דהיה יכול לישא אותה ולא יהיה בדרך זה, וזהו שאמרו "כי נבלה עשה", וכי תימא זהו תיקונה וכן לא יעשה באופן זה דהיה לו לישא אותה ולא יעשה דרך פריצות וזנות. עכ"ד.

ובספרו חומת אנך (פרשת וישלח) מוסיף החיד"א על דבריו: ובזה ניחא שאמרו רבותינו ז"ל, דבצד מה נענש דהטמין דינה שלא יקחנה עשו, דכיון שהוא ידע שתיקון דינה הוא שרשע ישאב כל זוהמתה, לא היה לו להטמינה מעשו, שאם ישאנה הוא יקח כל זוהמתה וזהו תיקונה. ואח"כ אפשר שתחזירו למוטב. ולכך נענש שבא עליה שכס בזנות.

וסיים: ורבינו אפרים ז"ל בפירוש כת"י כתב, שכס בן חמור ר"ת שבח, עיי"ש. ולדרכינו זה שבח דינה הצדקת. ע"כ.

מקור דברי החיד"א הוא בשער הגלגולים (הקדמה ל"ח) שכתב וז"ל: וכן תראה, כי הנשמות רבות גדולות, באים בבני עמי הארץ, ולפעמים בבני רשעים, כגון אברהם מתרח, ולא הספיק זה, אלא כמ"ש חז"ל וכן נזכר בזוהר, כי תרח ארתח למאריה, שנזדווג עם אשתו בנדה, ואז יצא אברהם אבינו ע"ה, כי עיי"כ רימה הש"ת את החיצונים, והמשיך באותה טפה נשמת אברהם אבינו ע"ה, ולא ידעו החיצונים כי זהו תקונו. וזהו הטעם שתרח נתגלגל באיוב, ולכן נדון בשחין, כי הבא על הנדה לוקה בצרעת (רעיא מהימנא פרשת צו דף לג: וכן איתא במדרש ויק"ר פט"ו סימן ה'). וכן לסיבה זו הושלך אברהם להתלבן בכבשן האש והבן. ע"כ.

וכתב על כך רבי שמואל ויטאל בהערה: אמר שמואל: לא תיקשי לי כי כל בעילות הגויים הם בנידות, מאחר שאינם טובלים לנידותם ומאי אולמיה דהאי ביאה? כי יש לתרץ, שאע"פ שאינם טובלים עם כל זה בימי הנידה עצמה הם פורשים מנשותיהם וזו הביאה היתה בעת נידותה עצמה, כנלע"ד. עכ"ל.

רבינו יוסף חיים ז"ע בספרו בן יהודע (בבא בתרא דף טו:): כתב: 'בשער מאמרי רז"ל בבראשית רבה, על מאמר פסיעותיו של אברהם אבינו ע"ה, כתוב שם בדף י"א, כי דינה בת לאה שרשה מן הגבורה דינא קשיא, ולכן לקחה שמעון שהוא גבורה ולהיותה שעדיין לא נטהרה, ומה גם אחר שנכשלה לכנעני, לכן יצא ממנה שאול בן הכנענית והוא עצמו שלומיאל בן צורי שדי, והוא עצמו זמרי בן סלוא, כמו שאמרו רז"ל בגמרא דסנהדרין פרק בן סורר ומורה ע"ש, ולפי זה צריך לומר בתחילה נשאת לשמעון, ואחר שנפטר שמעון נשאת לאיוב שהיה תם וישר ירא אלקים וסר מרע, ותמיהא לי שלא זכר רבינו ז"ל בשער הפסוקים הנזכר מענין נשואיה לשמעון כלל, ובספר מאמרי רז"ל הנזכר לא נזכר מענין גלגול אמתלאי אמיה דאברהם בדינה.

ומכל מקום דע, דמ"ש רבינו ז"ל בשער הפסוקים שבספר איוב הנזכר, דשכס בן חמור נשא עליו באותה בעילה כל הטומאה ההיא של דינה, בענין הנדה, ונשארה היא טהורה ומתוקנת, היינו שנטהרה מטומאה הראשונה של אמתלאי, אבל אין הכי נמי מצד בעילת שכס נעשה בה צד טומאה מחדש, אך טומאה זו היא סוג אחר ומדרגה אחרת, ומכח טומאה זו החדשה שבא לה מצד בעילת שכס, יצא שאול בן הכנענית כאשר נשאת לשמעון. עכ"ל.

לפי זה יש לבוא ולתרץ כיצד רצה יוסף הצדיק להציל את איוב, ויש לומר, כי לכאורה לאיוב יש טענה שלא מגיע לו יסורים, כיון שתרחה עשה תשובה, כמ"ש רש"י עה"פ (לך לך ט"ו-ט"ו) "ואתה תבוא אל אבותיך בשלום תקבר בשיבה טובה",

אביו עובד עבודה זרה, והוא מברשו שיבוא אליו?! אלא ללמדך, שעשה תרח תשובה בימיו. עיי"ש, וא"כ למה מגיע יסורין על איוב.

אלא שיש לדון האם מועילה תשובה על חטא עבודה זרה, שדבר זה תלוי במחלוקת כפי שהביא בספר כפות תמרים עמ"ס יומא דף פ"ז דאמרין תשב אנוש עד דכא, דכ"א נוטריקון דם כופר אשת איש, והיינו ע"ז גילוי עריות שפיכות דמים, חד אמר עד ולא עד בכלל ועל אלו הג' עבירות לא מהני תשובה, וחד אמר עד ועד בכלל ועל הכל מועילה התשובה אף על שלש עבירות חמורות.

לפיכך יוסף הצדיק אשר מחל לאחיו שמכרוהו, והתנהגו עמו כזר, וזו בעצם שורש עבודה זרה, להתנהג עם הקב"ה כאל זר, ובכל זאת יוסף הצדיק מחל לאחיו, יכול לבוא בטענה כלפי בורא עולם, שאף הוא ינהג כך, ותועיל מחילה לתרח ותעלה תשובתו לרצון ואין צריך שאיוב יעבור יסורים לכפרה.

לפיכך רק במשך י"ב חודש בהם לא יכול היה יוסף להמליץ יושר על תרח, סבל איוב יסורים לכפרתו של תרח.

בספר ווי העמודים (מובא בספר נפתלי שבע רצון פרשת ויחי, דרש משה פרשת בשלח, בידך יצחק פרשת ויחי) מבאר כי יש הבדל בין קבורתו של יעקב אבינו שנקבר גופו שלם לבין יוסף שנקבר רק עם עצמותיו.

וכתב, יעקב אבינו זכה להיקבר עם כל גופו בארץ ישראל לעומת זאת יוסף הצדיק זכה להיקבר רק עם עצמותיו בלבד, והטעם, משום דאמרו חז"ל במסכת נדה (דף ל"א), ג' שותפין יש באדם, הקב"ה ואביו ואמו, אביו מזריע הלוּבן שממנו עצמות וגידין וכו', אמו מזרעת אודם שממנו עור ובשר וכו', והקב"ה נותן בו רוח ונשמה עיי"ש, ומאחר שיצחק ורבקה שניהם קבורים בארץ ישראל, על כן נקבר יעקב בארץ ישראל, משום ששם נקבר בין החלק שיש לו מאביו שהוא עצמות וגידין, ובין החלק שיש לו מאמו שהוא עור ובשר, אבל יוסף שרק יעקב אביו נקבר בארץ ישראל, על כן החלק ההוא שהיה לו מיעקב דהיינו עצמות וגידין נקבר ג"כ בארץ ישראל, אבל אמו רחל שנקברה בחו"ל, ע"כ החלק ההוא שיש לו מאמו דהיינו עור ובשר לא נקבר בארץ ישראל. עיי"ש.

ועפ"ז כתב בספר נפתלי שבע רצון (דף כה): דבזה יובן למה לא ציוה יוסף לבניו שישאו את גופו מיד לקבורה בארץ ישראל כמו שעשה יעקב אבינו אלא ביקש "והעליתם את עצמותי". כי יוסף אינו יכול שיקברוהו מיד בארץ ישראל, כי צריך להמתין שיתעכל הבשר החלק שניתן לו מאמו, בחו"ל, כי אמו רחל נקברה בחו"ל. רק החלק שהיה לו מצד אביו יכול להיקבר בארץ ישראל, ולכן נכנסו רק עצמותיו שהם חלק מהאב. עיי"ש.

ונראה לומר טעם אחר לחילוק בין יוסף הצדיק ליעקב אבינו בקבורתם, יוסף נקבר רק עם העצמות בלי בשר כיון שהוציא דיבת אחיו רעה. ובאמת היה להם סיבות מוצדקות ואמיתיות על פי דין תורה מדוע עשו כן. כגון שאכלו מפרנסתו והוא חשש שאוכלים אבר מן החי, או שבראו אשה בספר יצירה וכדומה.

לכן מידה כנגד מידה נענש כי הבשר הוא החיצוניות של הגוף והפנימיות אלו העצמות, והיה צריך להסתכל על פנימיות מעשיהם ולא על החיצוניות, ולכן החלק החיצוני לא זכה להיקבר בארץ ישראל.

לעומת זאת יעקב אבינו מסתכל על מעשה דינה ואינו שופט רק על פי חיצוניות המעשים, שלכאורה היה לו לדון אותה לכף חובה, על "וַיִּצְאָ דִּינָה בַת לְאָה אֲשֶׁר יָלְדָה לְיַעֲקֹב לְאֹתֹת בְּגֹנוֹת הָאָרֶץ" וכתב רש"י – יצאנית היתה. אולם יעקב מסתכל על פנימיות הדברים, כי גזירה היא מלמעלה כדי לתקן את חטאה של אמתלאי בת כרנבו, ממילא אין לבוא בטענה

אל דינה, שאין זה כלל באשמתה, לכן זכה כי כל גופו הבשר והעצמות, החלק הפנימי והחיצוני, נקברו בארץ ישראל.

עיקר התיקון של ימי השובבי"ם על ידי לימוד תורה שבע"פ:

כתב בספרי"ק אוהב ישראל (פרשת ויחי ד"ה ויקרא יעקב לבניו) וז"ל: תיקנו קדמונינו ז"ל להתענות ולעשות תשובה בימי פרשיות של שובבי"ם, כידוע מספרים הקדושים וכו'. ועיקר התשובה הוא על ידי תורה ותפילה וצדקה, כל אחד ואחד לפי יכולתו, ובפרט בלימוד תורה שבעל פה, ולברר הלכה בליבון ובירור יפה, בזה הוא מקבץ חלקי הטוב והניצוצין קדישין, ומברר אותן מתוך הקליפות להוציא בולעם מפייהם, בסוד "חיל בלע ויקאנו" (איוב כ', ט"ו), וזהו עיקר התיקון של הפגם. כי לימוד תורה שבעל פה בכוונת הלב וביראת שמו יתברך הנכבד והנורא, וכל שכן מי שזוכה ללמוד תורה לשמה ממש, ועל ידי תשובה כראוי, מאספ ומייחד כל חלקי הטוב והניצוצין קדישין למקורן ולשורשן. עכ"ל. ועל חשיבות לימוד התורה בימי השובבי"ם, הרה"ק רבי נפתלי מרופשיץ זי"ע בספרו זרע קודש (פרשת בא) מביא סימן לכך וז"ל: נתנו סימן, שובבי"ם גימטריא ש"ס. עכ"ל.

וכן כתב בספר אגלי טל (בהקדמה ד"ה ועפ"י זה) וז"ל: ...ועפ"י יובן נחיצות הלימוד בהלכות שבת לתיקון פגם זה. כי תיקון הברית תלוי ביותר בלימוד התורה, וביותר בלימוד התורה בעיון. על פי מה ששמעתי מאדמו"ר (הרה"ק מקאצק זי"ע) בפירוש דברי הזוה"ק שעל חטא הידוע אינו מועיל תשובה, משום דתשובה היא בלב כדכתיב (ישעיה ו', י') "ולבבו יבין ושב וגו'". והפגם הוא במוח, והרי הקלקול למעלה ממקום התיקון, וכן מצאתי בספר זרע קודש. ועל כן עיון הלכה שהוא במח, וכל שכן מי שמחדש חידושים הרי התיקון גם כן במח. עכ"ל יעו"ש המשך דבריו.

ובספרי"ק שם משמואל (פרשת ויחי, תרפ"א) כתב וז"ל: הנה ימי השובבי"ם ת"ת הם זמן התיקון לחטא, ויש שמתענים ועושין סיגופים, מוטב שיאמר כל אחד לנפשו מוטב להשתעבד בביתה של תורה ולצמצם את כל מעשיו ותהלוכותיו שיהיו בדרך התורה, ולא להשתעבד לתעניתים וסיגופים. כמו שהגיד זקני אדמו"ר הגדול וצללה"ה מקאצק, שההילוך בדרך התורה הוא הגדול שבסיגופים לגוף. עכ"ד זקני. ומובן שהאיש השם שכמו להשתעבד לתורה, הן בביגית הלימוד והן בצמצום תהלוכת מעשיו על פי דרכי התורה, מועיל יותר מכל סיגופי הגוף. עכ"ל (ובספרי"ק יסוד העבודה ח"ג פ"ה אות ז', כתב וז"ל: והקובע לו ללמוד ערך ה' שעות בלא שום הפסק דיבור בענין אחר, ובלא ענין טעימה בעלמא, ועל דרך תענית שעות, נראה לי שדבר זה הוא ענין נפלא המועיל ומזכך ומכפר ומביא אותו אדם לתשובה וכפרה מעולה. ע"כ).

ובספר שיח שרפי קודש מובא: בשם הרה"ק מסאכטשוב זי"ע אמר ליושבים אצל ה"שולחן" בזה הלשון: כשהייתי בגור אמר החידושי הרי"ם לרבי ברוך סטיטשנר, ברוך, זוכר אתה כשהיינו בקוצק מה שהיו אומרים בקוצק כי הסדרות הללו (- פרשיות של שובבי"ם) צריכים לעיין בו כבהלכה ותוספות. וסיים הרה"ק, כי מבואר בזוה"ק שאם מבררין הלכה, גם האיש נעשה מבורר בעצמו עד כאן, והיא עיי"ג יגיעה שאדם מייגע בו, עיי"ז נעשה הגוף מבורר, והימים האלה העיקר לברר בו רע מהטוב כמבואר בספרי המקובלים. ע"כ.

כתב בספר נתיב מצוותיך (שביל אמונה ה' אות ב') וז"ל: כאשר ציוה רבינו אלימלך זי"ע ואמר, ששני דפין גמרא עם רא"ש מועיל יותר מן התענית, וי"א שיש ט"ס בנתיב מצוותיך וצ"ל ב' דפין גמרא עם תוס', וה' דפין גמרא עם רא"ש, וא"כ מי שרוצה לתקן נפשו יעיין בדברי האריז"ל מספר התעניתים החייב בכל חטא ולפ"י ילמד דפי הגמרא כנ"ל, ואע"ג דאם חטא אדם הרבה פעמים באותו חטא, וכ"ש כמה חטאים חייב מאות ואלפי תעניתים, מ"מ הרי כתב בספר התניא באגרת התשובה (פ"ג דף צ"ב), דאם חטא האדם בחטא אחד יותר מג' פעמים, חייב לעשות התיקונים רק ג' פעמים.