

Bamidbar 12:3

והאיש משה, ענו מאד--מכל, האדם, אשר, על-פני האדמה

Mishneh Torah, Hilchos De'os 2:1-3

חולי הגוף טועמים המר מתוק ומתוק מר. ויש מן החולים מי שמתאוה ותאב למאכלות שאינן ראויין לאכילה כגון העפר והפחם ושונא המאכלות הטובים כגון הפת והבשר הכל לפי רב החלי. כך בני אדם שנפשותיהם חולות מתאווים ואוהבים הדעות הרעות ושונאים הדרך הטובה ומתעצלים ללכת בה והיא כבדה עליהם למאד לפי חלים. וכן ישעיהו אומר באנשים הללו (ישעיה ה כ) "הוי האמרים לרע טוב ולטוב רע שמים חשך לאור ואור לחשך שמים מר למתוק ומתוק למר". ועליהם נאמר (משלי ב יג) "העזבים ארחות ישר ללכת בדרך חשך". ומה היא תקנת חולי הנפשות. ילכו אצל החכמים שהן רופאי הנפשות וירפאו חלים בדעות שמלמדו אותם עד שיחזירו לדרך הטובה. והמכירים בדעות הרעות שלהם ואינם הולכים אצל החכמים לרפא אותם עליהם אמר שלמה (משלי א ז) "חכמה ומוסר אוילים בזו":

וכיצד היא רפואתם. מי שהוא בעל חמה אומרים לו להנהיג עצמו שאם הפה וקלל לא ירגיש כלל. וילך בדרך זו זמן מרבה עד שיתעקר החמה מלבו. ואם היה גבה לב ינהיג עצמו בבזיון הרבה וישב למטה מן הכל וילבש בלוי סחבות המבזות את לובשיהם וכיוצא בדברים אלו עד שיעקר גבה הלב ממנו ויחזר לדרך האמצעית שהוא דרך הטובה. ולכשיחזר לדרך האמצעית ילך בה כל ימיו. ועל קו זה יעשה בשאר כל הדעות אם היה רחוק לקצה האחד ירחיק עצמו לקצה השני וינהיג בו זמן רב עד שיחזר בו לדרך הטובה והיא מדה בינונית שבכל דעה ודעה

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהיג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר. והוא גבה לב. שאין דרך הטובה שיהיה אדם ענו בלבד אלא שיהיה שפל רוח

ותהיה רוחו נמוכה למאד. ולפיכך נאמר במשה רבנו (במדבר יב ג) "עָנוּ מְאֹד" ולא נאמר עָנוּ בלבד. ולפיכך צווי חכמים **מֵאֹד מְאֹד הָיוּ שְׁפַל רוּחַ**. ועוד אמרו שכל המגביה לבו כפר בעקר שנאמר (דברים ח יד) "וְרַם לְבַבְךָ וּשְׁכַחַת אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ". ועוד אמרו בשמעתא מאן דאית ביה גסות הרוח ואפלו מקצתה.

וכן הפעם מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר. וילמד עצמו שלא יכעס ואפלו על דבר שראוי לכעס עליו. ואם רצה להטיל אימה על בְּנָיו וּבְנֵי בֵיתוֹ או על הצבור אם היה פרנס ורצה לכעס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי ליסרם ותהיה דעתו מישבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס. אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאלו עובד עבודת כוכבים. ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו. ובעלי כעס אין חיהם חיים. לפיכך צווי להתרחק מן הכעס עד שיהיג עצמו שלא ירגיש אפלו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה. ודרך הצדיקים הן עלובין ואינן עולבין שומעים חרפתם ואינם משיבין עושין מאהבה ושמחים ב'יסורים'. ועליהם הכתוב אומר (שופטים ה לא) "וְאֶהְבֵּיו כְּצֹאת הַשֶּׁמֶשׁ בְּגִבְרָתוֹ":

#### Avos 4:4

רבי לויטס איש יבנה<sup>1</sup> אומר, **מֵאֹד מְאֹד הָיוּ שְׁפַל רוּחַ**, שתקות אנוש רמה

#### Bartenura

**מֵאֹד מְאֹד הָיוּ שְׁפַל רוּחַ**. אף על פי שבשאר מדות הדרך האמצעית היא המשבחת, במדת הגאון אינו כן, אלא יטה לקצה האחרון של שפלות הרוח. לפי שהגאון היא

<sup>1</sup> Tannaim - Third Generation; c.80 - c.110 CE

Rabbi Levitas was a scholar from Yavneh who only appears once in the Talmud, teaching about humility in Pirkei Avot. Hence very little is known about him.

מאוסה ביותר, ועוד שרבו בני אדם נכשלים בה ולא בדילי אינשי מנה<sup>2</sup>, לכך צריך לעשות  
לה הרחקה יתרה

Rashi

**מאד** התקן עצמך להיות שפל רוח כי תקות אנוש רמה ותולעה לפיכך מה לך אצל

הגאון

Rambam

ואני זוכר עתה קצת מה שזכרו חכמים בשבח הענוה, וגנות הגאון, ומפני זה צוה זה  
להתקרב אל השפלות ואמר **מאד מאד הוי שפל רוח** מפחדו שישאר האדם על הענוה  
לבדה כ"ש שיהיה אצלו מעט מן הגאון אחר שהוא קרובה אליה מפני שהענוה  
ממוצעת כמו שזכרנו

...

ויש לך ללמוד ממשה רבינו ע"ה אשר נשלמו בו מעלות השכליות, ומעלות המדות כלן,  
מכוונות למדרגת הנבואה אב בתורה, אב בחכמה, אב בנבואה, ושבו השם יתברך על  
כל אדם במדת הענוה ואמר **והאיש משה עניו מאד מכל האדם** ואמרו מאד, מופת  
לרוב ענותנותו. והטותו לצד הקצה האחרון, וכן תמצאהו, אומר ונחנו מה<sup>3</sup>. וכן בדוד,  
משיח אלהי יעקב, ונעים זמירות ישראל, והוא מלך נכבד שגדלה מלכותו וחזקה חרבו  
ושיעדו הש"י לנו ע"י משה רבינו ע"ה. והוא<sup>4</sup> הכוכב אשר דרך מיעקב כמו שבארו רז"ל,  
והוא נביא וגדול שבשבעים זקנים כמו שאמר יושב בשבת תחמוני<sup>5</sup>. ועם כל זה אמר  
לב נשבר ונדכה אלקים לא תבזה<sup>6</sup>, והרבה מאילו מעלות המורות על תכלית הענוה

<sup>2</sup> and people do not separate themselves from it

<sup>3</sup> Ex.16:7

<sup>4</sup> Num.24:17

<sup>5</sup> as he stated ([II Samuel 23:8](#)), "who sat in the sitting of the wise."

<sup>6</sup> Psalms 51:19

ומה שאמרו רז"ל בגאווה, אמרו<sup>7</sup> כל אדם שיש בו גסות הרוח כאילו עובד עבודת כוכבים. כתיב הכא תועבת ה' כל גבה לב<sup>8</sup>, וכתוב התם ולא תביא תועבה אל ביתך<sup>9</sup>, ואמרו כאילו כפר בעיקר שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה'<sup>10</sup>. ואמרו שחטא הגאווה כמי שבא על העריות, אמר תועבת ה' כל גבה לב, ואמר כי את [כל] התועבות האל<sup>11</sup> ואמרו שהמתגאה הוא בעצמו אצל הש"י כעבודת כוכבים עצמה, והביאו ראיה מאמרו "חדלו לכם מן האדם אשר נשמה באפו"<sup>12</sup> כלומר גבה רוח, כי במה נחשב הוא? אל תקרי<sup>13</sup> במה אלא במה

ואמרו<sup>14</sup> שהמתגאה ראוי להורגו ואמרו כל מי שיש בו גסות הרוח ראוי לגדעו כאשרה,<sup>15</sup> כתיב הכא ורמי הקומה גדועים וכתוב התם ואשריהם תגדעון

ואמרו שהש"י לא יחיה המתגאים בתחיית המתים באמרם כל אדם שיש בו גסות הרוח אין עפרו ננער שנא' הקיצו ורננו שוכני עפר<sup>16</sup> מי שנעשה עפר בחייו ר"ל הענויים הם אשר יחיו

---

<sup>7</sup> (Sotah 4b)

<sup>8</sup> (Proverbs 16:5)

<sup>9</sup> (Deuteronomy 7:26)

<sup>10</sup> (Deuteronomy 8:14)

<sup>11</sup> (Leviticus 18:27)

<sup>12</sup> ([Isaiah 2:22](#)), "'Cease from man, whose soul is in his nose'

<sup>13</sup> 'for by what (*vameh*) is he estimated?' - do not read it as *vameh*, but rather *bamah* (an altar)

<sup>14</sup> (Sotah 5a)

<sup>15</sup> ([Isaiah 10:33](#)), "the ones of high stature cut down"; and there it is written ([Deuteronomy 7:5](#)), "and their tree-gods shall you cut down."

<sup>16</sup> (Isaiah 27:19)