קיצור שלחן ערוך — שכל כונות האדם יהיו לשם שמים

אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ זִכְרוֹנָם לִבְרָכָה אֵיזוֹהִי פָּרָשָׁה קְטַנָּה שֶׁכָּל גּוּפֵי תּוֹרָה תְּלוּיִין בָּהּ. בְּכָל דְּרָכֶיךָ דָּעֵהוּ. פֵּרוּשׁ שֶׁאֲפִלּוּ בִּדְרָכֶיךָ שֶׁאַתָּה עוֹשֶׂה לְצֹרֶךְ גּוּפְךָ, דַּע אֵת ה', וַעֲשֵׂה אֵת הַדְּבָרִים לִשְׁמוֹ יִתְבָּרַךְ. כְּגוֹן, הָאֲכִילָה, וְהַשְׁתִיָּה וְהַהֲלִיכָה, וְהַיְשִׁיבָה, וְהַשְׁכִיבָה, הַקִּימָה, וְהַתַּשְׁמִישׁ וְהַשִּׂיחָה, כָּל צָרְכֵי גּוּפְךָ, יִהְיוּ כֻּלָּם לַעֲבוֹדַת בּוֹרַאֲךָ, אוֹ לְדָבָר הַגּוֹרֵם לַעֲבוֹדָתוֹ.

אֲכִילָה וּשְׁתִיָּה, כֵּיצַד. אֵין צָרִיךְ לוֹמַר שֶׁלֹּא יֹאכַל וְיִשְׁתֶּה דְּבָרִים הָאֲסוּרִים, חַס וְשָׁלוֹם אֶלָּא גַּם בִּדְבָרִים הַמֻּתָּרִים, וְהָיָה צָמֵא וְרָעֵב, אִם וְאָכַל וְשָׁתָה לַהֲנָאָתוֹ, אֵינוֹ מְשֻׁבָּח, אֶלָּא יִתְכַּוֵּן בַּאֲכִילָתוֹ וּשְׁתִיָּתוֹ, שֶׁיִּהְיֶה לוֹ כֹּחַ לַעֲבוֹדַת הַבּוֹרֵא. לְפִיכָךְ לֹא יֹאכַל כָּל שֶׁהַחֵךְ מִתְאַוֶּה לוֹ, כְּכֶלֶב וַחֲמוֹר אֶלָּא יֹאכַל דְּבָרִים הַמּוֹעִילִים וְטוֹבִים לִבְרִיאוּת הַגּוּף. וְיֵשׁ אֲנָשִׁי מַעֲשֶׂה, שֶׁקֹּדֶם אֲכִילָה אוֹמְרִים: הִנְנִי רוֹצֶה לֶאֱכֹל וְלִשְׁתּוֹת, כְּדֵי שֶׁאֶהְיֶה בָּרִיא וְחָזָק לַעֲבוֹדַת הַבּוֹרֵא יִתְבָּרַךְ שְׁמוֹ.

הַיְשִׁיבָה וְהַקִּימָה וְהַהֲלִיכָה כֵּיצַד. אֵין צָרִיךְ לוֹמַר שֶׁלֹּא יֵשֵׁב בְּמוֹשַׁב לֵצִים, וְשֶׁלֹּא לַעֲמֹד בְּדֶרֶךְ חַטָּאִים, וְשֶׁלֹּא לֵילֵךְ בַּעֲצַת רְשָׁעִים. אֶלָּא אֲפִלּוּ לֵישֵׁב בְּסוֹד יְשָׁרִים, וְלַעֲמֹד בִּמְקוֹם צַדִּיקִים, וְלֵילֵךְ בַּעֲצַת תְּמִימִים, אִם עָשָׂה לַהֲנָאַת עַצְמוֹ, לְהַשְׁלִים חֶפְצוֹ וְתַאֲוָתוֹ, אֵין זֶה מְשֻׁבָּח, אֶלָּא יַעֲשֶׂה לְשֵׁם שָׁמַיִם. וּמִכָּל מָקוֹם, גַּם אִם אִי אֶפְשָׁר לוֹ לְכַוֵּן לְשֵׁם שָׁמַיִם דַּוְקָא, אַל יִמְנַע אֵת עַצְמוֹ מִדְּבָרִים אֵלּוּ, כִּי מִתּוֹךְ שֶׁלֹּא לִשְׁמָהּ יָבֹא לִשְׁמָהּ.

שְׁכִיבָה, כֵּיצַד. אֵין צָרִיךְ לוֹמַר בִּזְמַן שֶׁיָּכוֹל לַעֲסֹק בַּתּוֹרָה וּבְמִצְוֹת, אִם מִתְגָּרֶה בְּשֵׁינָה לְעַנֵּג אֵת עַצְמוֹ, שֶׁאֵינוֹ רָאוּי לַעֲשׂוֹת כֵּן, אֶלָּא אֲפִלּוּ בִּזְמַן שֶׁהוּא יָגֵעַ, וְצָרִיךְ לִישֹׁן כְּדֵי לָנוּחַ מִיגִיעָתוֹ, אִם עָשָׂה לַהֲנָאַת גּוּפוֹ אֵינוֹ מְשֻׁבָּח, אֶלָּא יִתְכַּוֵּן לָתֵת שֵׁנָה לְעֵינָיו, וּלְגוּפוֹ מְנוּחָה לְצֹרֶךְ בְּרִיאַת גּוּפוֹ, וְשֶׁלֹּא תִּטָּרֵף דַּעְתּוֹ בַּתּוֹרָה, מֵחֲמַת מְנִיעַת הַשֵּׁנָה.

תַּשְׁמִישׁ, כֵּיצַד. אֵין צָרִיךְ לוֹמַר שֶׁלֹּא יַעֲבֹר עֲבֵרָה, חַס וְשָׁלוֹם, אֶלָּא אֲפִלּוּ בָּעוֹנָה הָאֲמוּרָה בַּתּוֹרָה, אִם עָשָׂה לַהֲנָאַת גּוּפוֹ, אוֹ לְהַשְׁלִים תַּאֲוָתוֹ, הֲרֵי זֶה מְגֻנֶּה. וַאֲפִלּוּ אִם נִתְכַּוֵּן כְּדֵי שֶׁיִּהְיוּ לוֹ בָּנִים, שֶׁיְּשַׁמְּשׁוּ אוֹתוֹ וִימַלְּאוּ מְקוֹמוֹ, אֵינוֹ מְשֻׁבָּח. אֶלָּא יִתְכַּוֵּן שֶׁיִּהְיוּ לוֹ בָּנִים לַעֲבוֹדַת בּוֹרְאוֹ אוֹ שֶׁיִּתְכַּוֵּן לְהַבְרוֹת אֵת גּוּפוֹ, וּלְקַיֵּם מִצְוַת עוֹנָה כְּאָדָם הַפּוֹרֵעַ אֵת חוֹבוֹ.

הַשִּׂיחָה כֵּיצַד. אֵין צָרִיךְ לוֹמַר לְסַפֵּר לָשׁוֹן הָרַע אוֹ רְכִילוּת וְלֵיצָנוּת וְסִכְלוּת פֶּה, חַס וְשָׁלוֹם, אֶלָּא אֲפִלּוּ לְסַפֵּר בְּדִבְרֵי חֲכָמִים, צָרִיךְ שֶׁתְּהֵא כַּוָּנָתוֹ לַעֲבוֹדַת הַבּוֹרֵא, לְדָבָר הַמֵּבִיא לַעֲבוֹדָתוֹ.

וְכֵן כְּשֶׁהוּא עוֹסֵק בְּמַשָּׂא וּמַתָּן, אוֹ בִּמְלָאכָה לְהִשְׁתַּכֵּר בָּהּ, לֹא יְהֵא בְּלִבּוֹ לִקְבֹּץ מָמוֹן בִּלְבַד, אֶלָּא יַעֲשֶׂה כְּדֵי שֶׁיִּהְיֶה לוֹ לְפַרְנֵס בְּנֵי בֵּיתוֹ, וְלָתֵת צְדָקָה וּלְגַדֵּל בָּנָיו לְתַלְמוּד תּוֹרָה. כְּלָלוֹ שֶׁל דָּבָר, חַיָּב אָדָם לָשׂוּם עֵינָיו וְלִבּוֹ עַל דְּרָכָיו, וְלִשְׁקֹל כָּל מַעֲשָׂיו בְּמֹאזְנֵי שִׂכְלוֹ. וּכְשֶׁרוֹאֶה דָּבָר שֶׁבָּא לִידֵי עֲבוֹדַת הַבּוֹרֵא יִתְעַלֶּה יַעֲשֵׂהוּ, וְאִם לָאו לֹא יַעֲשֵׂהוּ. וּמִי שֶׁנּוֹהֵג כֵּן, נִמְצָא עוֹבֵד אֵת בּוֹרְאוֹ כָּל יָמָיו, אֲפִלּוּ

בְּשָׁעַת שְׁבָתוֹ וְקוּמוֹ וְהִלּוּכוֹ וּבְשָׁעַת מַשָּׂאוֹ וּמַתָּנוֹ, וַאֲפִלּוּ בַּאֲכִילָתוֹ וּשְׁתִיָּתוֹ אֲפִלּוּ בְּתַשְׁמִישׁוֹ וּבְכָל צְרָכָיו. וְעַל עִנְיָן זֶה צִוּוּ רַבּוֹתֵינוּ זִכְרוֹנָם לִבְרָכָה וְאָמְרוּ וְכָל מַעֲשֶׂיךָ יִהְיוּ לְשֵׁם שָׁמָיִם. וּבַדֶּרֶךְ הַזֶּה זָקֵף רַבֵּנוּ הַקָּדוֹשׁ אֶצְבְּעוֹתָיו לְמַעְלָה בְּשָׁעַת מִיתָתוֹ וְאָמַר, גָּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ שֶׁלֹּא נֶהֱנֵיתִי מֵהֶם אֶלָּא לְשֵׁם שָׁמָיִם (אוֹרַח חַיִּים סִימָן רל"א ורמב"ם פרק ג).