

קונטרס

## טהור עינים

יעורר ויחזק את כל בר ישראל על טהרת העינים, ויורה דרכים ועצות, איך להיות חזק בקדשת טהרת עיניו, אשר זה היסוד ביהדות, ואשרי מי ששומר עיניו בעתים הללו, שזה הנסיון הכי קשה.

אשר כתב הרב הגאון הצדיק, חסידא ופרישא, עמוד האמונה, מנורה הטהורה, המגלה והמפרסם אמתת מציאותו ותברך לכל העולם בלו.

### כבוד קדשת הרב הצדיק מוהרא"ש זצ"ל

בגוי ומקסד על-פי דברי רבינו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון, בוצינא קדישא

עלאה, אדוננו מורנו ורבינו

רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו הגאון הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו

הובא לדפוס ע"י חסידי ברסלב ע"ה"ק ורושלים תובכ"א



## היכל הקודש ברסלב

181 Huschke Road, Liberty NY 12747

היכל הקודש

**בארא פארק**

4801 11th Ave,  
Brooklyn NY 11219  
347.760.5924

היכל הקודש

**קרית יואל**

8 Premishan Way,  
Monroe NY 10950  
845.243.0563

היכל הקודש

**מאנסי**

32 Dolson Road  
Monsey NY 10952  
347.733.7551

היכל הקודש

**בני ברק**

רחוב הבעל שם טוב 7  
052.760.5715

היכל הקודש

**וויליאמסבורג**

27 Skillman Street  
Brooklyn NY 11205  
718.384.1652

היכל הקודש

**קרית יואל**

8 Hayes Ct.  
Monroe NY 10950  
845.467.5299

היכל הקודש

**בלומינגטון**

24 Merriewald LN S  
Monroe NY 10950  
845.238.0804

היכל הקודש

**יודישעלם**

רחוב רבי נחמן מברסלב 15  
054.845.6150

צו הערן די  
הערליכע שיעורים  
פונעם ראש ישיבה שליט"א  
רופט:

**קול ברסלב**

212.444.9191

חיווק פאר די אידישע שטוב

212.444.9169

גורמסע"י

**קרן הדפסה  
היכל הקודש**

2623 State Route 52  
Liberty, NY 12754

718.387.2691

www.BreslevCenter.com

קוֹנְטֵרַס

## טְהוֹר עֵינַיִם

.א

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אֱהוּבִי, בְּנִי! אֲשֶׁר בְּעֵתִים הִלְלוּ עֲקָר  
הַהִתְגַּבְּרוּת שֶׁל הַיָּצָר הִרַע עַל הָאָדָם זֶה רַק, עַל-יְדֵי  
פָּגַם הָעֵינַיִם, שֶׁהִסְמִיךְ-מִ"ם מְכַשִּׁיל אֶת בְּנֵי-אָדָם  
בְּרֵאוֹת אֲסוּרוֹת, וּבְמָקוֹם שֶׁיִּסְתַּכֵּל רַק אֶל רוֹחֲנִיּוֹת חַיּוֹת  
אֶלְקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, הַמְּחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיָּאָה  
כְּלָה, בְּמָקוֹם זֶה הוּא מְכַשִּׁיל אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּרֵאוֹת  
אֲסוּרוֹת. וְחֻכְמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים אָמְרוּ (סִנְהֶדְרִין מֵה-): אֵין יֵצֵר  
הִרַע שׁוֹלֵט אֶלָּא בְּמָה שֶׁעֵינָיו רוֹאוֹת; אִם אָדָם מְדַבֵּק  
אֶת עַצְמוֹ בְּאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, וְאֵינוֹ מְסַתְּפֵל עַל שׁוֹם  
דְּבָר גִּשְׁמִי, אֶלָּא עַל רוֹחֲנִיּוֹת חַיּוֹת אֶלְקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ,  
הַמְּחִיָּה וּמְהִיָּה אֶת כָּל פֶּרֶט מִפְּרִטֵי הַבְּרִיָּאָה, עַל-יְדֵי-זֶה  
הוּא נִכְלָל בּוֹ יִתְבַּרֵךְ; כִּי בְּאַמַּת הָעֵינַיִם הֵם הָאֵיבָרִים  
הַכִּי רוֹחֲנִיִּים שֶׁל הָאָדָם, וְלִכֵּן אֲנַחְנוּ מוּצָאִים, שְׁגָם  
בְּטַבַּע הָעֵינַיִם, אִם רַק נִכְנָס אֵיזָה גִּרְגִיר אָבָק, כְּכָר הָעֵין

דומעת ומבלבלת אותו, והוא מצטער מאד, ואינו יכול להסתכל, ואם זה בגשמי, על אחת כמה וכמה באין ערך ברוחני, אם אדם רק מסתכל הסתכלות אחת רעה, כבר פוגם בגשמתו, ונעקרת ממקום מחצבתה; כי נשמות ישראל הן חלק אלוה ממעל ממש, נשמות מעולם האצילות, שהורידו אותם לעולם העשיה הגשמי והחמרי הזה, כדי לגלות ולפרסם את אמתת מציאותו יתברך, כי כך אומרים חכמינו הקדושים (פנחומא נשא ג): בשעה שברא הקדוש-ברוך-הוא את עולמו, נתאנה שיהיה לו דירה בתחתונים, הקדוש-ברוך-הוא רוצה למלא את כל העולם כלו עם אלקותו, שזה התכלית של כל בר ישראל — להאיר את עיני העולם כלו בהארת האין סוף ברוך הוא, עד שגם בתוך החלל הפנוי, יהיה מלא אלקות, עד שתבטלנה הקלות לגמרי. אך זה לעמת זה נתן הקדוש-ברוך-הוא כח לסמ"ך-מ"ם, ובפרט בדור האחרון, קדם גלוי אריך אנפין דקדושה, בשביל הבחירה, נתן כחות לטמאה, שיתפשט אריך אנפין דקלפה, כמובא בדברי רבנו ז"ל (לקוטי מוה"רן, חלק א', סימן רמב), שאריך אנפין דקדושה הוא שאדם מבטל את עצמו לגמרי אל עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, ולא רואה כלום רק עצמיותו יתברך, ומתבונן היטב איה שדומם, צומח, חי, מדבר, הם לבוש לגבי האין סוף ברוך הוא, ובכל תנועה ותנועה

— שם אלופו של עולם, וְנִכְלָל לְגַמְרֵי בְּאֵין סוּף, וּמִשְׁתַּעֲשַׁע בְּשַׁעֲשׂוֹעַ דְּמִלְכָּא, וּמִסְתַּכֵּל רַק עַל רוּחַנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹת, וְזֶה יִתְגַּלֶּה בְּעֵת הַגְּאֻלָּה, שְׂאֵז יִתְגַּלֶּה אוֹרֵיתָא דְעֵתִיקָא סְתִימָאָה. אָבֵל זֶה לְעַמַּת זֶה יֵשׁ אַרְיָא אֲנַפִּין דְקִלְפָּה, שְׁבִכְל מְקוּם שְׂאָדָם רַק מִסְתַּכֵּל, הוּא מִתְבוּנָן וְרוּאָה אִשָּׁה פְּרוּצָה הַהוֹלְכַת בְּשִׁקּוּץ, תְּעוּב וְזֵהוּם, חֲשׂוּפָה לְגַמְרֵי, בְּבִגְדֵי פְרִיצוֹת וְזֵהמָה וְעֵרָם, לְהַכְשִׁיל אֶת בְּנֵי-אָדָם בְּנִאוּף, וּמִי שְׂפוּגַע בְּאִשָּׁה כְּזוֹ, קָשָׁה לוֹ לְהִנְצִל מִהֲרֵהוּר, וְאִף אִם יַעֲצִים עֵינָיו, אִף-עַל-פִּי-כֵן בְּכָל צַד שִׁיפְנָה יִזְדַּמֵּן לוֹ לְרֵאוּתָהּ, כִּי הִיא בְּחִינַת אַרְיָא אֲנַפִּין שֶׁל הַקִּלְפָּה, שֶׁהֵם פְּנִים אַרְכִּים, וְלִכֵּן צְרִיכִים רַחֲמִים רַבִּים, רַחֲמִים עֲצוּמִים, לְהִנְצִל מִהִסְתַּכְּלִיּוֹת אֲסוּרוֹת. וּבִפְרָט עֲכָשׁוּ, שְׂאָנוּ עוֹמְדִים לְהַגְּאֵל גְּאֻלַּת עוֹלָם, וְיִתְגַּלֶּה לְכָל, אֲשֶׁר (שְׁעִיָּה י"א, ט):

"וּמִלְאָה הָאֲרֶץ דְּעָה אֶת הַיָּדֵי"ה, כְּפִיּוֹת לַיָּם מְכֻסִּים" וְגו', דִּיקָא עֲכָשׁוּ מִתְגַּבְּרוֹת הַקִּלְפוֹת מְאֹד בְּעוֹלָם, לְהַכְשִׁיל אֶת נְשָׁמוֹת יִשְׂרָאֵל בְּרֵאוּת וּבְהִסְתַּכְּלִיּוֹת אֲסוּרוֹת, שֶׁהַפְּרוּצוֹת עוֹשׂוֹת פְּרֻצוֹת בֵּין נְשָׁמוֹת יִשְׂרָאֵל, וְהוֹלְכוֹת כְּחַיּוֹת הַשָּׂדֶה מִמֶּשׁ, כְּדִי לְהַכְשִׁיל אֶת נְשָׁמוֹת יִשְׂרָאֵל בְּנִאוּף, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה נִפְגָּם כְּלֵי הַמַּחֲזִין, כִּי אֵין עוֹד דְּבַר הַמְטַמָּא אֶת הָאָדָם כְּמוֹ טְמֵאת נִאוּף, שֶׁהִיא אָבִי אֲבוֹת הַטְּמָאָה, וּכְשֶׂאָדָם נִכְשָׁל בְּנִאוּף, רַחֲמָנָא לִישְׁזַבְּן, עַל-יְדֵי-זֶה נִכְנָסַת בּוֹ כְּפִירוֹת וְאֶפִיקוֹרְסוֹת, וְכְמוֹ שְׂאָמַר

רבנו ז"ל (לקוטי מוה"ר, חלק א', סימן לא), אשר תקון הברית  
 ותקון האמונה תלויים זה בזה, כמו שכתוב (תהלים פט,  
 כט): "ובריתי נאמנת לו"; כי אמונה תלויה רק כפי תקון  
 הברית, וכמו-כן המח של האדם מאיר, רק כפי שזוכה  
 לתקון הברית, כמוכא בדברי רבנו ז"ל (לקוטי מוה"ר, חלק  
 א', סימן לו), שהמחין תלויים בברית, וכמוכא (זהר משפטים  
 קי): סלוקא דיסודא עד אבא ואמא; הינו היסוד עולה  
 עד המחין, שהם חכמה ובינה, שהם שם י"ה, שהם  
 המחין של האדם, אז צריכים להיות דבוקים באין סוף  
 ברוך הוא תמיד. נמצא, כשתקן אות ברית קדש כראוי,  
 אז המחין שלו בשלמות, אבל בשביל הבחינה והנפיון,  
 לפני בוא יום הדין הגדול והנורא, נתנו רשות לסמך-  
 מ"ם, שיכשיל את נשמות ישראל בראיות אסורות. ולכן  
 אשרי אדם הזוכה לקדש ולטהר את עיניו, ואז "קדוש  
 יאמר לו", כי אין עוד איש קדוש כמי ששומר את עיניו  
 לא להסתכל על הנשים, כי מי שפרגיל את עצמו  
 להסתכל על נשים, הוא יותר גרוע מהעושה עברות  
 חמורות, כמו שאמרו חכמינו הקדושים (יומא עד): על  
 הפסוק (קהלת ו, ט): "טוב מראה עינים מהלך נפש" —  
 טוב מראה עינים באשה יותר מגופו של מעשה.  
 ועל-כן, אהובי, בני! מאחר שנלכדת כבר בחטא  
 המגנה והמזהם הזה — להסתכל על נשים, והרגלת  
 את עצמך כל-כך בשגעון הזה להסתכל על כל אשה

הַעוֹבֶרֶת בְּרַחֲבוֹ, וְאַתָּה נַעֲשֶׂה מְשַׁעַע לְגַמְרִי, וְזֶה מְגֵרָה  
 בְּךָ אֵת יִצְרָךְ, עַד שְׂאֵתָה בָּא לַחֲטָא הַמְּגַנֶּה וְהַמְּזַהֵם שֶׁל  
 הוֹצֵאת זֶרַע לְבִטְלָה, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה נִפְגָּם מַחֲךָ וְנִתְקַרְרַת  
 אֲמוֹנַתְךָ. לְזֹאת אֵינְעֲצֶךָ וַיְהִי אֲלֵקִים עִמָּךְ; רְאֵה לַעֲשׂוֹת  
 כָּל מִינֵי פְעֻלוֹת שְׁבַעוֹלָם לְהִתְחַזֵּק וְלִבְרַח אֶל הַצִּדִּיק  
 הָאֵמֶת הַמְּגֵלָה אֵת אֲמַתַּת מְצִיאֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ, וּמְעוֹרֵר  
 אוֹתְךָ מִהַשְׁנָה, כַּמּוֹכָא בְּדַבְרֵי רַבֵּנוּ ז"ל (לְקוּטֵי-מוֹהַר"ן, חֵלֶק  
 א', סִימָן ס'), שֶׁהַצִּדִּיק מְעוֹרֵר מִהַשְׁנָה; כִּי יֵשׁ בְּנֵי-אָדָם  
 שְׂשִׁישְׁנִים אֵת יְמֵיהֶם, אִף שְׁלוֹמֵדִים וּמְתַפְּלִים וּמְקִימִים  
 אֵת הַמְּצוּוֹת, אֲבָל הַמַּחֲזִין שְׁלֵהֶם הֵם בְּחִינַת שְׁנָה, כִּי  
 מֵאַחַר שֶׁלֹּא מְדַבְּרִים אֶל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, סִימָן  
 שֶׁהַמַּחֲזִין שְׁלֵהֶם יִשְׁנִים, כִּי מִי שְׁזוֹכָה לְגִלּוֹי אֱלֹקוֹת,  
 וְצוּפָה וּמְבִיט רַק עַל רוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ,  
 הַמְּחַיֶּה וּמְהַיָּה וּמְקַמֵּת אֵת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, עַל-יְדֵי-  
 זֶה נִפְתָּח לְבוֹ וְנִדְעָתוֹ לְהִתְבּוֹנֵן בְּאֲמַתַּת מְצִיאֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ,  
 וּמְסַתְּפֵל רַק עַל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וּמִתְחִיל לְדַבֵּר אֵלָיו  
 יִתְבָּרֵךְ.

וְלִכֵּן רְאֵה, אֶהוֹבִי, בְּנִי! לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי מְאֲמָצִים  
 שְׁבַעוֹלָם לְהִתְקַרֵּב אֶל הַצִּדִּיק הָאֵמֶת, שְׂשִׁישׁ בְּכַחוֹ לְתַקֵּן  
 גַּם אוֹתְךָ, אֲבָל בְּנֵדָאֵי צְרִיכִים לְבַקֵּשׁ הַרְּבָה אֵת  
 הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא שְׂשִׁישׁ לְמַצֵּא אֵת הַצִּדִּיק הָאֵמֶת, כִּי  
 מִי שְׁחָטָא בְּפָגַם הַבְּרִית — הוֹצֵאת זֶרַע לְבִטְלָה, עַלְיוֹ

נֶאֱמַר (משלי ב, יט): "כָּל בְּאֵימָה לֹא יִשׁוּבוּן וְלֹא יִשְׁיגוּ אַרְחוֹת חַיִּים", וְאָמַר רַבֵּנוּ ז"ל (לקוטי-מוה"ר, חלק א', סימן ה'), שְׂדִיקָא מִי שְׁנֹכְשֵׁל בְּפָגַם הַבְּרִית — הוֹצֵאת זָרַע לְבִטְלָה, וְהוֹצִיא אֶת הַטְּפוֹת לְרִיק, הוּא צָרִיף לְשִׁמְעַ מְרִיבוֹת שְׂיֵשׁ עַל הַצְּדִיקִים, שְׁנֵה פְרוּשׁ (משלי טו, לא): "אֵזֶן שֹׁמֵעַ תּוֹכַחַת חַיִּים, בְּקֶרֶב חֲכָמִים תִּלְיִן", לְשׁוֹן תְּלוּנָה וּמְרִיבָה; כְּשֵׁאתָה שׁוֹמֵעַ מְרִיבוֹת שְׂיֵשׁ עַל הַצְּדִיקִים, תִּדַע שְׁנֵה מְשִׁמֵּיעִין אוֹתָךְ תּוֹכַחָה עַל שְׁפָגְמַתָּ בְּטַפֵּי מִחָךְ, כִּי אֵתָה דְבוּק בְּסִטְרָא דְמוֹתָא, וְאֵינְךָ רְאוּי לְחִזּוּר בְּתִשׁוּבָה, וְשִׁיקְבְּלוּ אֶת תְּשׁוּבָתְךָ מִחֲמַר הָעֶזְרוֹן הַמָּר הַזֶּה, עִם כָּל זֹאת רַחֲמֵי שְׁל הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל מַעֲשָׂיו, וְלִכֵּן בְּשִׁבִיל הַבְּחִירָה וְהַנְּסִיּוֹן אֵתָה מְכַרַח לְהַתְּנִסּוֹת בְּנִסִּיּוֹן הַזֶּה, כְּדֵי שְׁלֹא תִהְיֶה לָךְ תִּקְנָה וְתוֹחֶלֶת, אֵתָה שׁוֹמֵעַ מְרִיבוֹת עַל הַצְּדִיק הָאֱמֶת, וְעַל-יְדֵי-זֶה אֵתָה מִתְּרַחֵק לְגַמְרִי, וְנִשְׁאַר בַּחֲשֵׁךְ שְׁלָךְ. וְלִכֵּן רְאֵה, אֲהוּבִי, בְּנִי! לְהַתְּיָשֵׁב הַיֵּטֵב מִה עֲשִׂית כְּכֹר עַד עַכְשָׁו, לֹא הִיָּתָה אֵשֶׁה בְּרַחוּב, שְׁלֹא הִסְתַּכַּלְתָּ עָלֶיךָ, וְהִמְשַׁכְתָּ עַל עֲצֻמָּךְ אֶת הַיָּצָר הָרַע, עַד שְׁנַחֲשָׁכוּ עֵינֶיךָ לְגַמְרִי, וְרָעִים וּמְרִים לָךְ הַחַיִּים, כִּי נִפְגְּמַתָּ בְּפָגַם הַבְּרִית — הוֹצֵאת זָרַע לְבִטְלָה. כִּי הָעֵין רוֹאָה וְהַלֵּב חוֹמֵד, וְכָלִי הַמַּעֲשֶׂה גּוֹמְרִין (טור, ארח חיים, סימן א'); כִּי בְּרַגַע שְׁאָדָם מִפְּקִיר אֶת עֵינָיו אֲזוּ הוּא מְגַרְה עֲלָיו יָצָרוּ, וּבֹא לְיַדֵי הַחֲטָא הַמְּזוּהָם הַזֶּה שְׁל הוֹצֵאת זָרַע לְבִטְלָה, שְׁנֵה



החטא הכי מגנה, פי הוא ממית את בניו וכוונותיו במו ידיו, והוא רוצח גמור, פי מכל טפה וטפה יכול להוצר ולד, וכשאדם מוציא את זרעו לבטלה, הרי הוא הורג את נפשות בניו וכוונותיו, ואלו הטפות הולכות אחריו אחרי מותו, והם לו לבושה עצומה, כמובא בדברי רבנו ז"ל (לקוטי-מורה"ן, חלק א', סימן קמא); ולכן מאחר שפבר נכשלת במה שנכשלת, ובאת למה שבאת, ראה לבקש ולהתחנן ממנו יתברך, שתזכה להתקרב אל הצדיק האמת, שרק הוא יכול לתקן אותך. ובפרט שרבנו ז"ל הבטיח, שכל מי שיבא אל ציונו הקדוש בעיר אומן, ויתן פרוטה לצדקה, ויאמר שם את העשרה מזמורי תהלים הנקראים: 'תקון הכללי', אפלו אם עצמו וגבהו חטאיו ופשעיו, יוציאו מהשאל תחתית ומתחתיו.

ולכן, אהובי, בני! מאחר שנשקעת פבר בטמאה זו של הסתכלות בנשים, ועל-ידי-זה חממת את גופך, ונתגרה בך יצרך, עד שבאת לחטא המגנה הזה של הוצאת זרע לבטלה, ראה לברח אל ציון רבנו ז"ל, ותקיים מה שבקש, ואז בודאי הוא יתקן אותך בתקון השלם. אך צריכים לבקש מאד מהשם יתברך לזכות להתקרב להצדיק האמת, כמובא בדברי רבנו ז"ל (לקוטי-מורה"ן, חלק ב', סימן עח); פי אשרי מי שזוכה להתקרב אליו בעודו בחיים חיותו, אשרי לו ואשרי

חֲלָקוּ! כִּי אַחֲר־כֶּף — הֵינּוּ לְאַחַר הַמִּיתָה, קָשָׁה אֲזַ  
מָּאד לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו, כִּי יֵשׁ נִסְיוֹנוֹת קָשִׁים וּמְרִים מְאֹד.  
כִּי הִרְשָׁעִים הַחוֹלְקִים מִדְּבָרִים סָרָה עַל הַצְּדִיק הָאֲמֵת,  
וּמִתְלוֹצְצִים מִלְּנִסֵּעַ אֶל צִיּוֹן רַבְּנוּ ו'ל, וְלֹא דֵי שְׁפָגְמוּ  
בְּעֵינַיִם, וְהִסְתַּכְּלוּ בְּמִקְוֹמוֹת הַמְזוּהָמִים וְהַמְטַנְפִּים,  
בְּתַמוֹנוֹת תּוֹעֵבָה וּבְנָשִׁים פְּרוּצוֹת, וְנִכְשְׁלוּ בַּפֶּגֶם הַבְּרִית  
— הוֹצֵאת זֶרַע לְבִטְלָה, עוֹד זֹאת, מוֹנְעִים מִבְּנֵי-אָדָם  
הַרוֹצִים לְנִסֵּעַ אֶל צִיּוֹן רַבְּנוּ ו'ל. כִּי הַבַּעַל-דָּבָר שֶׁם לְבוֹ  
עַל זֶה מְאֹד עֲכָשׁוּ, לְבַלְבֵּל אֶת הָעוֹלָם, וּמְגַלֵּה  
מִפְּרִסְמִים שֶׁל שֶׁקֶר, אֲבֻרָכִים פְּגוּמִים וְכוּ', הַדִּיוּטִים  
הַקּוֹפְצִים בְּרֹאשׁ וְכוּ'; כִּי עִם יִשְׂרָאֵל הֵם עֲכָשׁוּ קְרוּבִים  
מְאֹד אֶל הַקֶּץ, וַיֵּשׁ עֲכָשׁוּ לְיִשְׂרָאֵל גַּעְגּוּעִים גְּדוֹלִים  
וְכִסּוּפִים גְּדוֹלִים לְהִשָּׁם יְתַבְּרֶךָ, אֲשֶׁר לֹא הִיָּתָה כְּזֹאת  
מִימֵי קֶדֶם, וְכָל אֶחָד נִכְסַף מְאֹד לְהִשָּׁם יְתַבְּרֶךָ לְחִזּוֹר  
בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה, עַל-כֵּן הָעָרִים הַבַּעַל-דָּבָר, וְהַכְּנִיס  
מִחֲלָקֶת בֵּין הַצְּדִיקִים הָאֲמֵתִים, וְהַקִּים בְּעוֹלָם  
מִפְּרִסְמִים הַרְבֵּה שֶׁל שֶׁקֶר, וְגַם בֵּין הַצְּדִיקִים הָאֲמֵתִים  
הַכְּנִיס מִחֲלָקֶת גְּדוֹלָה, עַד שֶׁאֵין אֶחָד יוֹדֵעַ הֵיכֵן הָאֲמֵת.  
וְעַל-כֵּן צְרִיכִים לְבַקֵּשׁ מְאֹד מִהִשָּׁם יְתַבְּרֶךָ לְזִכּוֹת  
לְהִתְקַרֵּב אֶל הַצְּדִיק הָאֲמֵת, אֲשֶׁר יָכוֹל לַעֲשׂוֹת לוֹ טוֹבָה  
בְּעוֹלָם הַזֶּה וּבְעוֹלָם הַבָּא, וּבַפְּרָט שְׂיִזְכֶּה לְזַכֵּךְ אֶת  
עֵינָיו, שְׁלֹא יִסְתַּכֵּל עַל נָשִׁים, אֲשֶׁר זֶה הַחֲטָא הַכִּי מְגַנָּה,  
כִּי בְּזֵה הוּא עוֹקֵר אֶת עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי מִהִקְדָּשָׁה, וְלִכֵּן

צָרִיכִים לְבַקֵּשׁ מְאֹד מְאֹד מִהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, שְׂיִזְכֶּה לְטָהֳרַת הָעֵינַיִם, וְיִהְיֶה "טְהוֹר עֵינַיִם", שְׂתַמִּיד יִסְתַּכֵּל עִם עֵינָיו רַק עַל רוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ, וְלֹא יִסְתַּכֵּל עַל נָשִׁים, אֲשֶׁר זֶה עֵקֶר הַנְּפִיּוֹן הַכִּי קָשָׁה בְּדוֹרוֹת אֱלוֹ, לְפָנֵי הַגְּלוּי הַגְּדוֹל, שְׂיִתְגַּלֶּה לְכָל הָעוֹלָם כִּלּוֹ אֲמַתַּת מְצִיאֹתוֹ יִתְבָּרַךְ, וְלִכֵּן אֲשֶׁרִי אָדָם שְׂזוֹכָה לְקַדֵּשׁ וּלְטָהֵר אֶת עֲצָמוֹ, וְלִבֵּא לִיְדֵי קִדְשַׁת הָעֵינַיִם, וְאִז אֵל רַב טוֹב הַצָּפוֹן וְהַגְּנוּז יִזְכֶּה.

## ב.

צָרִיךְ שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, בְּנִי! אֲשֶׁר הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מַחְיֶה וּמְתִנֶּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְדוֹמֵם, צוֹמֵחַ, חַי, מְדַבֵּר הֵם עֲצָם עֲצָמִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ. וְזוֹ צָרִיכָה לְהִיּוֹת עֲבוּדַת בַּר יִשְׂרָאֵל — לְהִסְתַּכֵּל תַּמִּיד רַק עַל שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרַךְ. אִךְ כְּשֶׁאָדָם זֶן עֵינָיו מִהָעֲרֻנָּה, אֵינּוּ זוֹכֶה לְהִסְתַּכֵּל עַל פְּנֵי שְׂכִינָה, וּמְסַלֵּק אֶת שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרַךְ. וְחֻכְמֵינוּ הַקְדוּשִׁים אָמְרוּ (סוֹטָה ג): בְּתַחֲלָה קָדָם שְׂחָטָאוּ יִשְׂרָאֵל הִיָּתָה שְׂכִינָה שׁוֹרָה עִם כָּל אֶחָד וְאֶחָד, כִּינּוֹן שְׂחָטָאוּ, נִסְתַּלְקָה שְׂכִינָה מֵהֵם, וְאִין עוֹד דְּבַר שְׂמְסַלֵּק אֶת הַשְּׂכִינָה, כְּמִי שְׂנִכְשַׁל בְּרֵאיוֹת אֲסוּרוֹת, שְׂמְסַתַּכֵּל עַל נָשִׁים, אֲשֶׁר עַל-יְדֵי-זֶה הוּא דוֹחֵק רַגְלֵי שְׂכִינָה. כְּמֵאֲמָרָם ו'ל (תְּנִינָה טז): כָּל

העובר עברה בסתר, כאלו דוחק רגלי שכינה; כי באמת כשאדם מחזיר בעצמו, אשר אין בלעדיו יתברך כלל, והוא יתברך נמצא, ואין בלעדיו נמצא, והכל זה אלקות ואלקות זה הכל, אזי לא היה חוטא, אך מחמת שאין אדם זוכה להתבונן בכל זה, על-ידי זה הוא בא לחטאים ועוונות, ולכן הוא מסלק את השכינה. ובפרט מי שמתגבר עליו יצרו הרע בהסתכליות על נשים פרוצות המסתובבות עכשו ברחובות, בבגדים חשופים ושקופים, עד שהולכות בערמות ממש, כחיות השדה, ומה יעשה הבן שלא יחטא?! כי מי שמסתכל על נשים, מגרה את יצרו, עד שבא לידי חטאים ועוונות של פגם הברית, עד שנכשל בהוצאת זרע לבטלה, על-ידי חמום שמחמם את עצמו מחמת הסתכליות רעות. ועל-כן אין עוד עברה יותר חמורה מזו, שאדם מסתכל על נשים. כי בפרוש גלו לנו חכמינו הקדושים (שבת קד:): כל המסתכל באצבע קטנה של אשה, כאלו מסתכל במקום התרף; כי אסור להסתכל על שום אשה ובשום מקום, ואפלו באצבע קטנה שלה. כל-כך חמורות הסתכליות רעות. ואמרו חכמינו הקדושים (נדרים כ:): כל הצופה בנשים, סופו בא לידי עברה; וכל המסתכל בעקבה של אשה, הוין ליה בנים שאינם מהגנים.

וְעַל-כֵּן רָאָה, אֶהוּבִי, בְּנִי, מֵה לְפָנֶיךָ! זֶה יָמִים  
 וְשָׁנִים, שְׁנֹכְנֶסֶת בַּחֲטָא הַמְּגַנָּה הַזֶּה שֶׁל הַסְּתַפְּלִיּוֹת עַל  
 גְּשִׁים, עַד שְׁאֵתָה זֶן עֵינֶיךָ מֵהָעֲרוּהָ, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה סִלְקַתְּ  
 מִמֶּךָ אֶת שְׁכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרֵךְ. וְלִכֵּן מָרִים לְךָ הַחַיִּים,  
 וְאֵתָה שְׂרוּי בְּדַכְאוֹן פְּנִימִי, וְאֵתָה תְּמִיד מְמַרְמֵר וְנִמְצָא  
 בְּעֵצְבוֹת גְּדוּלָּה, וְכֹל זֶה מִפְּנֵי שְׁטַמְמַת אֶת עֵינֶיךָ,  
 שֶׁהַסְּתַפְּלִת עַל תְּמוֹנוֹת תּוֹעֵבָה וְעַל גְּשִׁים פְּרוּצוֹת  
 הַהוֹלְכוֹת בַּפְּרִיצוֹת, עַד שֶׁגָּרִיתָ אֶת הַיֵּצֵר הָרַע עֲלֶיךָ,  
 אֲשֶׁר דָּבַר זֶה מְכַנִּים בְּךָ עֵצְבוֹת וּמְרִירוֹת גְּדוּלָּה. וְלִכֵּן  
 אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (וַיִּקְרָא רַבָּה, פְּרָשָׁה כג, סִימָן יד): כָּל  
 מִי שְׂרוּאָה דְּבַר עֲרוּהָ, וְאִינוּ זֶן עֵינָיו מִמְּנָה, זּוֹכֵה  
 לְהַקְבִּיל פְּנֵי שְׁכִינָה; וְלִכֵּן, אֶהוּבִי, בְּנִי! רָאָה לְקַחַת אֶת  
 עֲצָמְךָ בְּיָדֶיךָ, וּמֵהֵיּוֹם וְהֵלָאָה תִּתְּבוֹנֵן רַק בְּתוֹךְ הָאֱלֻקוֹת  
 הַמְּחִיָּה אֶת הַבְּרִיאָה, וְזוֹהִי הַסְּתַפְּלוֹת עַל שְׁכִינַת עֲזוֹ  
 יִתְבָּרֵךְ. וְאִפְלוּ שְׁכָבֵר נִכְשַׁלְתָּ בַּחֲטָא הַמְּגַנָּה שֶׁל הוֹצָאת  
 זֶרַע לְבִטְּלָה, וּשְׂאָר מֵינִי עֲרִיּוֹת, עַל-יְדֵי שְׁלֵא שְׁמַרְתָּ עַל  
 עֵינֶיךָ, וְהַסְּתַפְּלִת עַל גְּשִׁים פְּרוּצוֹת, עִם כָּל זֹאת רָאָה  
 לְדַעַת, שְׂרַבְנוּ ו'ל אָמַר (לְקוּטִי-מוֹהַר"ן, חֶלֶק ב', סִימָן עח), אֲשֶׁר  
 אֵין שׁוּם יְאוּשׁ בְּעוֹלָם כָּלָל, וּמִכָּל מֵינִי חֲטָאִים שְׁבַע עוֹלָם  
 עֲזִין יְכוּלִים לְחַזֵּר, כִּי הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא נִמְצָא וְאֵין  
 בְּלַעֲדָיו נִמְצָא. כְּמֵאֲמָרָם ו'ל (בְּבָא בִתְרָא כח): מְלַמֵּד  
 שֶׁהַשְׁכִּינָה בְּכֹל מְקוֹם. וְלִכֵּן אָסוּר לְךָ לְהִתְיַאֵשׁ. וְאָמְרוּ  
 חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (בְּמִדְבָר רַבָּה, פְּרָשָׁה ז', סִימָן ט'): חֲבִיבִין הֵם

ישראל, שאף-על-פי שהם טמאים — שכינה ביניהם; כי הקדוש-ברוך-הוא רוצה מאד שנדביק את עצמנו אליו; כי זו היתה תכלית הבריאה — שנזכה להרגיש את אלקותו ותברך תמיד. ולכן אפלו שנכשלת כבר, אהובי, בני, עד עכשו בהסתכליות רעות, שהסתכלת על נשים פרוצות, ובאת לידי עברה של הוצאת זרע לבטלה, ושאר מיני נאוף, רחמנא לישזבן, אשר על-ידי-זה אתה מסלק את השכינה, כמאמרם ו"ל (שם, פרשה ט', סימן א'): הנואף הנה מרשל כח השכינה; עם כל זאת עליך לדעת, אשר הצדיקים הדבקים באין סוף ברוך הוא, מוסרים את נפשם בעבור נשמות ישראל, ומורידים את השכינה אל זה העולם. ולכן ראה, אהובי, בני! להתקרב אל הצדיקים האמתיים שבדור הנה, אשר הם יאירו גם עליך את אמתת מציאותו ותברך, אשר גם אתה תרגיש איה שאין בלעדיו ותברך כלל, והכל לכל אלקות גמור הוא, וככל שתכניס בעצמך ידיעות אלו, על-ידי-זה תנצל כבר מהתאווה המגונה הזו והשגעון שנדבק בך — להסתכל על נשים; כי באמת זה שגעון גדול מאד. וכמו שאמר רבנו ו"ל (לקוטי-מורה"ן, חלק א', סימן עב), אשר מי שיש לו ישוב הדעת, ויודע מה בגדלת אדוננו הבורא ותברך שמו, כמו שכתוב (תהלים קלה): "כי אני ידעתי כי גדול הו"ה ואדוננו מכל אלהים", ואי אפשר להסביר את זאת — לא בכתב ולא

בְּעַל-פֶּה, כִּי גִדְלַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ לְכָל חַד כְּפֹוֹם מַה דְּמַשְׁעַר בְּלִבִּיהָ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב בְּזֵהָר (בִּירָא קג) עַל הַפְּסוּק (מִשְׁלֵי לא): "נִוְדַע בַּשְּׁעָרִים בְּעֵלָה", לְכָל חַד לְפֹוֹם מַה דְּמַשְׁעַר בְּלִבּוֹ; וּמִי שֶׁזֹּכֶה לְשַׁעַר בְּלִבּוֹ אֶת גִּדְלַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, בְּוֹדָאֵי אֶצְלוֹ אֵינוֹ נִחָשֵׁב שׁוֹם הַסְּתַפְלוּת רְעָה לְנִסְיוֹן, וְאֶפְלוֹ שֶׁתִּתְבַּע אוֹתוֹ אִשָּׁה יָפָה לְעַבְרָה, לֹא יִהְיֶה אֶצְלוֹ שׁוֹם נִסְיוֹן, כִּי מִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ דַּעַת וְשִׂכְל, אֶפְלוֹ אִם יֵשׁ בְּיָדוֹ לְמַלְא הַתְּאַנּוּהָ, עִם כָּל זֹאת הוּא מְסַתְּפֵל עַל הַכָּל כְּשִׁטּוֹת וְהֶבֶל, כִּי הַהִסְתַּפְלוּת עַל נָשִׁים הִיא שְׁנַעוֹן, עַד שֶׁמַּחֲמָם אֶת הָאָדָם לְעַבְרוֹת חֲמוּרוֹת. וְכָל זֶה בָּא מִחֲמַת שֶׁסֶּלֶק מִמֶּנּוּ אֶת שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרַךְ.

וְלִכֵּן רָאָה, אֶהוּבִי, בְּנִי, מַה לְּפָנֶיךָ! אֶפְלוֹ שֶׁחֲטָאתָ כְּכֹר בַּחֲטָא הַמְּגַנֶּה הַזֶּה שֶׁל פְּגָם הַבְּרִית — הוֹצֵאת זֶרַע לְבִטּוּלָה, וְהַסְּתַפְּלָת יָמִים וְשָׁנִים עַל נָשִׁים, רָאָה לְשׁוֹב בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְיִתְבַקֵּשׁ וְיִתְחַנֵּן מִמֶּנּוּ יִתְבָּרַךְ, שֶׁתִּזְכֶּה לְהִיּוֹת "טְהוֹר עֵינַיִם". וּבְאֵמַת הַקְּדוּשָׁה בְּרוּךְ-הוּא חֲפֵץ חֶסֶד, וְרוֹצֵה בְּתִשׁוּבָתְךָ שֶׁל רְשָׁעִים, וְאֵינוֹ חֲפֵץ בְּמִיתָתְךָ. וְאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים (תְּנָא דְּבִי אֵלֵהוּ רַבָּה, פֶּרֶק ד'): אָמַר הַקְּדוּשָׁה-בְּרוּךְ-הוּא, אִם אָדָם עוֹבֵר עַבְרָה לְפָנֶי, אִם חוֹזֵר וְעוֹשֶׂה תְּשׁוּבָה, הֲרִי אֲנִי עֲמוּ בְּרַחֲמַיִם, וְאֲנִי מְקַבֵּל תְּשׁוּבָתוֹ, וְאֵין אֲנִי זוֹכֵר לוֹ אֶפְלוֹ מִקְצַת עֲוֹנוֹתָיו. וְלִכֵּן מֵאַחַר שֶׁכְּבָר פָּגַמְתָּ בְּעֵינֶיךָ,

אהובי, בני! ראה לחזור בתשובה שלמה אליו יתברך, ותקבל על עצמך מהיום והלאה לשמר מאד על עיניך, לא להסתפל על נשים פרוצות ועל תמונות תועבה, ואף שיצרך מתגבר עליך מאד, ואי אפשר לך להתגבר עליו בשום פנים ואופן, עם כל זאת ראה לבא אליו יתברך, ותצעק ותתחנן לו, שיוציא אותך מהפח יקוש שאליו נפלת, ואז על-ידי רבוי תפלה, יקבל אותך הקדוש-ברוך-הוא. ואמרו חכמינו הקדושים (שוחר טוב, תהלים קיט): "וישאבו מים", ואיזה מים היו שואבים ושופכים? אלא שעשו תשובה, ושפכו לבם בפנים לפני הקדוש-ברוך-הוא בתשובה שלמה; פי עקר התשובה כשאדם בא אליו יתברך, ומתודה על חטאיו המרבים, ובפרט מי שנכנס בו השגעון של הסתכלות רעות על נשים פרוצות ותמונות תועבה, עליו רק לבקש ממנו יתברך שיקבלו בתשובה שלמה. ואמרו חכמינו הקדושים (שם תהלים לב), שאם עשה תשובה שלמה, שלבו עקור עליו, הקדוש-ברוך-הוא מרחמו ומוחל לו.

ולכן ראה, אהובי, בני, לצעק ולזעק קולי קולות אליו יתברך, שיחוס וירחם עליך, ויוציאך מהחשך שנפלת בו, מהבוץ והלקלוף שנתלכלכת בהם, שאתה רץ אחר נשים ומסתפל בהן, פי זה שגעון גדול מאד,



עד שְׁעוֹקֵר אֶת הָאָדָם לְגַמְרֵי מִפְּנֵי יִתְבָּרֵךְ בְּרוּחַ הַנְּחִיּוֹת,  
 וְיָמָּה גַם בְּגִשְׁמֵיּוֹת נַעֲשֶׂה מְשָׁעֵ מִמֶּשׁ. כִּי הִהֲסַתְּכֹלוֹת  
 עַל נָשִׁים זֶה שְׁגָעוֹן גָּמוֹר, רַחֲמָנָא לְצַלָּן. וּבְאַמֶּת אִם  
 תִּקְבֹּל עַל עֲצָמָךְ לַעֲזֹב אֶת דְּרָכֶיךָ הַמְּגִנּוֹת וְהַפְּגוּמוֹת,  
 יִמְחַל לְךָ הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא. אֲשֶׁרֵי מִי שְׁאִינוּ מְטַעֵה אֶת  
 עֲצָמוֹ, וְאִז טוֹב לוֹ כָּל הַיָּמִים.

## ג.

צְרִיף שְׁתַּדַּע, אֶהוּבִי, בְּנִי! אֲשֶׁר צְרִיכִים רַחֲמִים  
 רַבִּים בְּזֶה הָעוֹלָם לְהִיּוֹת "טְהוֹר עֵינַיִם", כִּי יֵצְרוּ שָׁל  
 אָדָם מִתְגַּבֵּר עָלָיו מְאֹד לְהִסְתַּכֵּל עַל נָשִׁים, וּבִפְרָט  
 בְּעֵתִים הַלָּלוּ, שְׁמִסְרוּ כַחוֹת לְסִמְ"ךְ-מ"ם, שְׁיִכְשִׁיל אֶת  
 בְּנֵי-אָדָם בְּרֵאיוֹת אֲסוּרוֹת, כִּי הַנָּשִׁים מְסַתּוֹבְבוֹת  
 חֲשׂוֹפוֹת לְגַמְרֵי, כְּדֵי לְגַרוֹת אֶת בְּנֵי-אָדָם אַחֲרֵיהֶן,  
 וּמְכַשִּׁילוֹת אוֹתָם בְּעֵבְרוֹת חֲמוּרוֹת, וְלָכֵן צְרִיכִים רַחֲמִים  
 רַבִּים לֹא לִפְלֵ בְרִשְׁתָּן, כִּי אֵלֹה הַנָּשִׁים הַמְכַשִּׁילוֹת אֶת  
 בְּנֵי-אָדָם בְּעֵבְרוֹת חֲמוּרוֹת, הֵן בְּאוֹת מְאָרִיף אֲנַפִּין  
 דְּקַלְפָּה. בְּמוֹבָא בְּדַבְרֵי רַבְּנֵי ז"ל (לְקוּטֵי-מוֹתֵר"ן, חֶלֶק א', סִימָן  
 רמב); כִּי בְּאַמֶּת יֵשׁ אֲרִיף אֲנַפִּין דְּקַדְשָׁה, שְׁאָדָם מְבַטֵּל  
 אֶת עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי אֶל הָאִין סוּף בְּרוּךְ הוּא, עַד שְׁאִינוּ  
 רוֹאֵה וְאִינוּ שׁוֹמְעֵ וְאִינוּ מְדַבֵּר רַק אֶלְקוֹת, כִּי הוּא בְּטֵל  
 וּמְבַטֵּל אֶל הָאִין סוּף בְּרוּךְ הוּא לְגַמְרֵי. אָבֵל זֶה לְעַמַּת

זֶה קָם הַסֵּמ"ךְ-מ"ם, וּמְרָאָה אַרְיָךְ אַנְפִּין דְקַלְפָּה, אֲשֶׁר  
 הֵיכֵן שָׁרַק אָדָם מִסְתּוֹכֵב, הוּא יִרְאֶה נָשִׁים בְּבִגְדֵי שַׁחַץ  
 וּפְרִיצוֹת, וְהִהְכַרַח לוֹ לְהַכְשִׁיל בְּרֵאיוֹת אֲסוּרוֹת. וְזֶה  
 הַנְּסִיוֹן שֶׁיֵּשׁ לְאָדָם. וְאֶפְלוּ אַנְשִׁים כְּשָׂרִים, אָמַר רַבְנוּ  
 ז"ל (לְקוּטֵי מוֹהַר"ן, חֶלֶק א', סִימָן קכח), שְׂרוּצִים לְהִיּוֹת יִרְאֵי  
 הַשָּׁם, וּמִשְׁפִּילִים אֶת עֵינֵיהֶם לֹא לְהִסְתַּכֵּל עַל נָשִׁים,  
 אֶף-עַל-פִּי-כֵן גַּם עֲלֵיהֶם מִתְגַּבֵּר הַיֵּצֵר הָרָע, וּמִסְתַּכְּלִים  
 מִן הַצַּד עַל נָשִׁים, כִּי הַתְּאֻנָּה הַזֹּאת מִתְגַּבֶּרֶת מְאֹד מְאֹד  
 עַל אָדָם, עַד שֶׁאֵין אָדָם יְכוּל לְעַמֵּד בְּזֶה. וְלִכֵּן רָאָה,  
 אֱהוֹבִי, בְּנִי, מֵה לְפָנֶיךָ! מֵאַחַר שֶׁכָּבַר נִכְשַׁלְתָּ בְּמֵה  
 שְׂנִיכְשַׁלְתָּ, וּבָאתָ לַחֲטָא הַמְּגֻנָּה הַזֶּה שֶׁל שְׂקוּץ, תְּעוּבָה,  
 זְהוּם, עֵרֶם וְנֹאוּף, וְאַתָּה מִסְתַּכֵּל עַל נָשִׁים, עַד שֶׁנַּעֲשֶׂה  
 אֶצְלֶךָ טְבַע שְׂנִי, רָאָה לְלַכֵּת אֶל מְקוֹם פְּנוּי שֶׁאֵין שָׁם  
 בְּנֵי-אָדָם, וְתַצְעֵק וְתִבְקֵשׁ רַחֲמִים רַבִּים מִמֶּנּוּ? תִּבְרַךְ,  
 שְׂיַחוּס וִירַחֵם עָלֶיךָ וְיִוצִיאֶךָ מֵהַזָּבֵל וְהַלְכִלוּךָ שְׂנִיכְשַׁלְתָּ  
 אֲלֵיהֶם. וְאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (בַּמְדָּבָר רַבָּה, פָּרָשָׁה י', סִימָן  
 1): מֵה רָאָה הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לְשָׂאֵל מִיִּשְׂרָאֵל הַלֵּב  
 וְהָעֵינַיִם שֶׁיִּהְיוּ אַחֲרָיו? לְפִי שֶׁהַעֲבָרָה תְלוּיָהּ בָהֶם,  
 הָעֵינַיִם רוֹאוֹת אֶת הַזְּנוּנָה וְהַלֵּב מְהַרְהֵר אַחֲרֶיהָ, וְכֵן  
 אָדָם נִכְשַׁל בְּפָגַם הַבְּרִית. וּבְאֵמֶת אָמַר רַבְנוּ ז"ל  
 (לְקוּטֵי מוֹהַר"ן, חֶלֶק א', סִימָן א'), שֶׁאֵי אֶפְשָׁר לְהַכְנִיעַ אֶת הַיֵּצֵר  
 הָרָע, אֲלֵא עַל-יְדֵי לְמוּד הַתּוֹרָה הַקְּדוֹשָׁה, כִּי הַתּוֹרָה  
 הִיא בְּדַמוֹת מַקָּל, וְכִמוֹ שֶׁאֵת הַמְּשַׁע צְרִיכִים לְהַפּוֹת

עם מקל, להכניע את שגעונו, כף בעל עברה שהוא  
 משגע, כמאמרם ז"ל (סוטה ג): אין אדם עובר עברה,  
 אלא אם כן נכנס בו רוח שטות; צריכים להכותו רק  
 עם למוד תורה. ולכן אם אתה רוצה לצאת מהחטא  
 המגנה הזה של הסתכלות בנשים, שהוא שגעון, הרגל  
 את עצמך ללמד תורה הקדושה, ואף שבתחלה יהיה  
 לך מאוד מאוד קשה להבין פשוטן של דברים, ומה גם  
 שתלמד ותשפח מה שלמדת, כי באמת מי שחטא  
 בחטא המגנה הזה של הוצאת זרע לבטלה, נכנסת בו  
 שכחה, כי נאבד מחו וזכרונו לגמרי, עם כל זאת, עליך  
 לזכר מה שאמרו חכמינו הקדושים (קהלת רבה, פרשה א,  
 סימן לד): זה שפוטא של תורה, שאדם לומד תורה  
 ושוכחה. לטובתו אדם לומד תורה ושוכח, שאלו היה  
 אדם לומד תורה ולא שוכחה, היה מתעסק בתורה ב'  
 וג' שנים, וחוזר ומתעסק במלאכתו, ולא היה משגיח  
 בה לעולם, אלא מתוך שאדם לומד תורה ושוכחה,  
 אינו מזיז ואינו מזיע את עצמו מדברי תורה. ולכן בזה  
 שאתה לומד ושוכח — זה לטובתך, כי כף תהיה תמיד  
 עוסק בתורה, והתורה תכפר לך על כל עוונותיך.  
 כמאמרם ז"ל (ירושלמי ראש השנה, פרק ד', הלכה ח'): כיון  
 שקבלתם עליכם על תורה, מעלה אני עליכם כאלו לא  
 חטאתם מימכם. ולכן, אהובי, בני! אם אתה רוצה  
 לצאת מהחטא המגנה הזה של הסתכלות בנשים,

והרהורים רעים, תכניס את עצמך בלמוד התורה הקדושה, ותעשה לעצמך סדר ללמד בכל יום: מקרא, משנה, גמרא, מדרש, הלכות ואגדות, וזה ישמח אותך, כמאמרם ז"ל (ויקרא רבה, פרשה ל', סימן ב'): שבע שמחות שביענו בה' שמחות: מקרא, משנה, תלמוד, תוספתא ואגדות; כי כשאדם מרגיל את עצמו ללמד תורה הקדושה, נכנסת בו שמחה. ואמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן קסט), אשר מי שהוא שש ושמח, הקדוש-ברוך-הוא בעצמו שומר אותו מפגם הברית. ואי אפשר להגיע לשמחה, אלא על-ידי למוד תורה הקדושה. ולכן, אהובי, בני! אם אתה רוצה לצאת מהחטא המגנה הזה שגלפדת בו — להסתפל על נשים, ראה להכניס את עצמך בלמוד התורה הקדושה, וזה יכניס בך שמחה אמיתית. כי בכל מקום שלומדים תורה, שם נמצאת השכינה, ועל-ידי-זה תנצל מפגם הברית והסתפלות על נשים, ותזכה להפלל באין סוף ברוך הוא, ותזדכך נשמתך, עד שתגיע אל השלמות שאליה נבראת בזה העולם, ואז עולמך תראה בתיך.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!