

תוכן העניינים

9.....	פתח דבר.....
15.....	פתיחה.....
15.....	פחד מוות.....
24.....	מיגור המוות.....
26.....	העולם הבא כעולם מטאפיזי.....
28.....	"רשת המשמעות".....
32.....	השפה שאין מדברים בה.....
33.....	ביוגרפיה רעיונית.....
37.....	פרק א: הדת הדמיונית והדת השכלית.....
37.....	תפיסת הדת השכלית של הרמב"ם וההיבט החינוכי.....
46.....	המשל הפילוסופי של אבן טַפַּיִל (Ibn Tufayl).....
54.....	ביאור האמונה וביעור האלילות.....
61.....	פרק ב: תורתו הלשונית של הרמב"ם.....
63.....	יבשות מתנגשות.....
68.....	הגדרתה של השפה השכלית.....
72.....	הגדרת האמונה כדיבור.....
78.....	הקורא האידאלי והקורא האידאולוגי.....
79.....	אימת הדיבור החיצוני.....
84.....	התפירות והדיבור.....
87.....	תשובת הנפש ותשובת הפה.....
88.....	המדברים והדיבור החיצוני.....
92.....	בין כפירה לטיפשות.....
102.....	ענישה חינוכית.....

פרק ג: החיבת החינוכי של הדברת המוות..... 109

גן העדן המדומה..... 113

אושר מדומה וגירוי יתר..... 117

גן העדן המסורתי כפרדיגמה של כשל חינוכי..... 122

התחבולה החינוכית..... 130

פרקים לב-לד בחלק הראשון של מורה הנבוכים

ופרק לב בחלק השלישי..... 137

פרק ד: החסבר הטבעי לעשיית הטוב..... 143

מבנה הנפש..... 143

דרך האמצע והתפיסה החיובית של הרצון..... 150

אחריות אישית ורוע גורף..... 152

הכעס החינוכי..... 156

פרק ה: הארום החינוכי..... 161

התאהבות..... 162

הסולם הארוטי..... 166

הטיפוס בסולם והשיקולים החינוכיים..... 169

ידיעת הבשר וידיעת הרוח..... 175

הכושלים בסולם העלייה..... 178

אהבה וחשק במשנת אבן סינא..... 181

השפעת תורת הנפש של אבן סינא על תורת ההתדמות

המוסרית של הרמב"ם..... 185

פרק ו: שליחותו של המורה והפשרה בין הדמיון לשכל..... 193

המנהיג הנבואי-שכלי והמנהיג הפוליטי-דמיוני..... 202

טיפוסי הנהגה..... 205

המנהיג-מחנך והקהילה האקדמית..... 209

213	פרק ז: השפע
213	שפע שכלי ותכסיס דמיוני
218	האל מחנך את משה: אתגר ההכרה מול אפשרות החיקוי
223	שכל ודמיון בהנהגתו של משה
	השפע והתחבולה הכפולה: מפרק נד בחלק הראשון אל
227	פרק נד בחלק השלישי של מורה הנבוכים
	"עניות ותושייה": פרק יא בחלק השני של מורה הנבוכים
232	ופרק יא בחלק השלישי
235	סוף טוב: ידיעה מושלמת וקץ הימים
241	סוף דבר
247	ביבליוגרפיה
247	מקורות
251	ספרות מחקר
263	מפתח השמות והעניינים

פתח דבר

אין לי כל ספק שהממד החינוכי מהותי לקריאת ספרו הפילוסופי של הרמב"ם, מורה הנבוכים. הספר הרי נכתב מראש ומלכתחילה לתלמיד יקר ואהוב:

בהיות שאתה, התלמיד היקר, ר' יוסף ש"צ ב"ר יהודה נ"ע, כאשר עמדת לפני ובאת מקצווי הארץ ללמוד אצלי, גדלה מעלתך בעיני לעוצם להיטותך ללמודים. ולפי מה שראיתי בשיריך גודל תשוקתך לדברים העיוניים [...] בטרם אבחן רמתך השכלית ואמרתי, ושלא תשוקתו גדולה מהשגתו. [מורה הנבוכים, האגרת לתלמיד, עמ' ג']

המכתב מלמד שלהיטותו של התלמיד ללימודים הייתה חשובה לרמב"ם כמו כישרונותיו השכליים, שנתפסו בעיניו כתנאי הכרחי, אך לא מספיק. עולה ממנו שהרמב"ם סבר שלימודי תשתית כלליים חיוניים להבנת עומק הדת. רק אחרי שהתלמיד הוכיח שהוא מסוגל ללמוד את המדעים השימושיים הבסיסיים, ולהעפיל מהם אל לימודי ההיגיון, הרמב"ם מצאו ראוי ל"סודות ספרי הנבואה".

וכאשר הסדרת לפני מה שכבר למדת ממדעי התכונה, ומה שכבר ידעת מן המדעים מדברים ההכרחיים להיות מצע לפניהם הוספתי כך אהבה לטוב תבונתך ומהירות תפישתך, וראיתי כי תשוקתך ללמודים גדולה מאוד, והנחתיך להכשיר את עצמך בהם ביודעי את תכליתך. וכאשר הסדרת לפני מה שכבר למדת ממלאכת ההגיון,

נקשרה תקוותי בך, וראיתיך ראוי לגלות לך סודות ספרי הנבואה,
עד שתדע מהם מה שראוי שידעוהו השלמים. [שם, שם]

בולט לעין שעל אף שהרמב"ם מודע היטב לפער הידע בינו לבין התלמיד, פער המספק את הסיבה הראשית לכתיבת הספר, הוא אינו כופה את תורתו הר כגיגית, אלא ממתין בסבלנות להבשלתן של הבנתו וסקרנותו של התלמיד. הוא מחכה שהתלמיד ייוזם את המשך הלמידה, אם מתוך אהבת החוכמה (פילו-סופיה), ואם מתוך התמודדות עם נקירות הספק ומועקת המבוכה. ברי שהלימוד מתרחש בהדרגה, שלב אחר שלב. בכל פעם הרמב"ם חושף את התלמיד להיבט מסובך ומורכב יותר של הסוגיה הנדונה. הרמב"ם איננו מתחיל את שיעורו בפסילת הדעה השגויה, משום שהוא מודע לערעור האמונה שהיא גוררת. דחייה מוחלטת פועלת כמו כימותרפיה: היא הורסת גם את הרקמות הבריאות במלחמתה בגידול המסוכן. לכן הרמב"ם נזעק להדיפת טענות אויביו האידאולוגיים ("אלמתכלמון", "המדברים")², רק משהוא נוכח ממכתביו של תלמידו ששיטתם, המתדמה למרקם האורגני של שיטתו, מוליכה את בן טיפוחיו שולל, כשם שתא סרטני מוליך שולל את תאי הגוף הרואים בו אחד מהם.

והחיליתי לרמוז לך רמזים ולהעיר לך הערות וראיתי שאתה דורש ממני עוד ועוד, ואילצתני לבאר לך דברים מן העניינים האלוהיים, ושאודיעך הנחות ה"מתכלמין" הללו, והאם אותם הדרכים הוכחתים, ואם לאו מאיזו אומנות הם. וראיתיך שכבר קלטת משהו מהם מזולתי, ואתה נבון, והחלו בלבך היסוסים, ונפשך הנכבדה דורשת ממך למצוא דברי חפץ, ולא חדלתי לדחותך מכך ולצוות עליך לקחת את הדברים בהדרגה. [שם, שם, עמ' ג-ד]

שיטתו הפילוסופית והחינוכית של הרמב"ם במורה הנבוכים שלובה בהשקפתו שמצוות התורה הן האמצעי הטוב ביותר להכשרתו של התלמיד לאמונה שכלית. עם זאת, באיגרתו אל התלמיד הרמב"ם

איננו מזכיר היבט זה של הלמידה, כי אם את חששו פן תשתלט התובנה המקרית והמקומית על התובנה האוניברסלית המכריעה. הרמב"ם, כך נראה, מציג לנו שיטת הוראה שמאמינה בכוחה של התיאוריה לשכנע דווקא בשל מופשטותה. התיאוריה, ורק היא, משקפת את ההיבט הלוגי, הסיבתי וההכרחי, ההופך את הדברים לאמיתיים ולא־לֹוֹהִיִּים.

מטרתי שיושג לך האמת בדרכיו, לא שיבוא הנכון בדרך מקרה. ולא נמנעתי בעתות פגישותינו, כאשר נזכר פסוק או לשון מלשונות חכמים שיש בו הערה על עניין מופלא – מלבאר לך אותו. [שם, עמ' ד]

לאורך ספרו הפילוסופי הרמב"ם מתיך אירועים פזורים ומקריים, שפקדו את פלמוני בהקשר אלמוני להתוועדות מתמשכת עם תודעה אינטלקטואלית חוקרת באשר היא. הוא מנקה את לשון הקודש מהאי-בהירות שהטביעו בה המשלים והסיפורים הארוגים בה, ומתרגמה לשפה פילוסופית-שכלית. הרמב"ם יכול היה להסביר בכל פעם מקרה אחר, אך אז הוא היה מוותר על הכלל היאה לכל המצבים. תחת הכרה חד-משמעית של עקרונות שיש להבינם, הייתה הלמידה הופכת לליקוט של פרטים חד-פעמיים שיש לשננם.

המשותף לתורתו של הרמב"ם ולתהליכי למידה אקדמיים מגוונים הוא ברדיפת הידע ובחיוזוק ההסתמכות על ודאות מוכחת. הספר מבקש להצביע על הקרבה בין השתיים. קרבה זו נובעת מן ההערצה העזה לשכליות, העומדת בבסיס כל אחת מהן. יש שיראו בשכליות את תו ההיכר של תרבות חילונית, המסתמכת על הוכחות מדעיות ועל טקסטואליה אקדמית בלבד. כוונתו של ספר זה להוכיח דווקא את הקרבה בין הערצת האמת להערצת אלוהים, ואת זיקתן לגישה חינוכית. הכרסום שחל במעמדה המוחלט של האמת ודחיקתה מרוממותה האלוהית הם שאחראים להעמקתם של הפערים בין השקפתו של הרמב"ם לבין ההשקפה המודרנית, יותר מן ההבדל בין אמונה באל לבין תפיסה חילונית.

גישה שכלית, אקדמית, פילוסופית ואינטלקטואלית היא גישה לא

ידידותית בהגדרה, שכן עליה להקפיד על רמת השיח, יותר מאשר על הנגשתו. אף על פי כן, סגנונו של הספר נע בין נוקדנות אקדמיות המצדיקה את כתיבתו, לבין התשוקה להתחבב על הקהל המצדיקה את קריאתו.

הרמב"ם תופס את הלמידה ואת השגת האמת כאמצעי לשכלול שכלי, שהוא התנאי לקרבת אלוהים. בספר זה פסעתי בדרכו החינוכית של הרמב"ם, כפי שהיא מצטיירת מן האיגרת לתלמיד האהוב, ודנתי בסוגיות החינוכיות העולות ממנה: הנהרת הסדר היוצר משמעות והתעלמות מפרטים מקריים; הכללה המבוססת על הפשטה והדגשת הקשרים הלוגיים-סיבתיים הקבועים שבין המשתנים; התקדמות הדרגתית; הסתייגות משינוי רדיקלי ויצירת מטרות ביניים, התואמות את יכולת ההבנה של התלמיד; תיעול התשוקה הגופנית הארוטית לתשוקה רוחנית לידע והבנת תפקידה של שפה העומדת במבחן הוודאות.

ביקשתי להראות שהשפה השכלית, הדבור בלשון ימי הביניים, היא לוויתור פיסת האמונה של הרמב"ם. הדיבור הלוגי מגדיר את מהות האמונה, את טבע הקשר עם האל, את משמעות חייו של אדם, את אופי ההשגחה האלוהית ואת המסר הנבואי. אלו יחד יוצרים גישה התובעת מחסידיה ביקורת שכלית מתמדת, שאני מעריכה כגישה המיטבית ללמידה.

כדי לבצר את המסר של ספר זה על גישתו החינוכית של הרמב"ם, ניסיתי שלא להלאות את הקורא בפרטים שיטתיים יותר מאלו ההכרחיים. את דרכו של הספר לביאור השקפתו החינוכית של הרמב"ם פילס ספרו החשוב והחלוצי של דב רפל על הרמב"ם במחנך, אשר הראה כיצד שיקולים חינוכיים משולבים בפסיקתו של הרמב"ם.³ התייחסתי לספרו ולתיאוריות יסוד נוספות בהגותו של הרמב"ם רק בהיבט שהם נגעו בחיבורי. הנושאים הבולטים אשר כבר טופלו היטב על ידי חוקרים רבים ומנוסים הם אלו הדנים בתוארי האל, בפירוש של כתבי הקודש ומשלי חז"ל, בהכפפת המוסר לעליונות השכלית ובתפיסת המנהיגות.

סוד גלוי הוא שהשקפתו החינוכית של הרמב"ם על הפצת ידע מופשט ועמוק היא אליטיסטית. הוא פונה אל תודעתו של תלמיד

3 רפל, הרמב"ם, בעיקר בעמ' 35-64.

מצטיין, שמקסים את מורו בתאוות הידע שלו ובהתקדמותו המטאורית בלימוד. יתרה מזו, הרמב"ם ורבותיו העדיפו את התלמיד הגאוני שאינו זקוק למורה כלל.

למתבונן מן הצד נראה כאילו הם נפחו במסתרים אש בלפיד ידע העובר בחוג צנוע של מביני דבר מתוך דבר. אף על פי כן, עמדתם היא חדשנית ומודרנית. עמדה זו מאמינה שהידע באשר הוא, גם ברמתו הגבוהה, הנדירה והכמו-אלוהית, הינו פרי של חקירה אנושית. תובנה זו מחייבת את מי שמעביר את תוכני הידע להתאימם לכשריה השכליים של התודעה האנושית ולהוכיח לה את אמיתותם.

בחרתי לפרוש את משנתו החינוכית של הרמב"ם מתוך דגש על ארבעה נושאים מרכזיים, השלובים זה בזה, והם: השפה השכלית (פרקים א, ב); מגרעותיו ויתרונותיו החינוכיים של הדמיון (פרקים ג, ד); הארוס החינוכי, כלומר הדרבון ללמידה מאהבה (פרק ה); והיחס לתלמיד מצטיין ולתלמיד הנחשל (פרקים ו, ז). סוגיות אלו כולן קשורות בקידומה של תפיסת הדת השכלית של הרמב"ם וברחייתה של הדת ההיסטורית-דמיונית, בקידומו של המימוש האינטלקטואלי האישי, ובהעדפתו על פני המוסר הבין-אישי.

הגישה החינוכית של הרמב"ם ניכרת בהבנה שפעולת החשיבה אינה מתרחשת באופן ספונטני, וגם לא מתוך ציות עיוור. על המחנך הרמב"מי לעורר בלב תלמידו דחף עצמי, רצון ואהבה. עידוד האהבה מצדיק את שילובה של "תחבולה" חינוכית, שבה המחנך מתאים את תוכני הידע הנלמד לתודעת התלמיד, אפילו במחיר הפחתת שכליותם, ובהכרה שהיעד הציבורי של הפצת הידע משתווה ליעד האישי של מימוש הידע. תורות אלו הצגתי באמצעות שני נושאים מסקרנים ומסעירים, הנוגעים בתשוקה לפצח את תעלומת החיים: אהבה ומוות. אין פלא שהם זכו לפירוש חדשני ומהפכני של הרמב"ם. האהבה מייצגת את הרדיפה אחר העונג והנועם האינסופיים, את ההשתאות ואת הסקרנות המופנות אל מה שמעבר. ואילו המוות מייצג את הפחד הכמוס והמרתיע ואת האימה האינסופית המופנים אל מה שמעבר. האהבה והמוות, הכמיהה והאימה, הלבלוב והדעיכה, מרותקים אל מעבר לבשר ולדם. נגועים בגעגועים אל הנצחי וברחף לפענח את חידת הקיום, הם מדלגים מעל

החושני, המידי, הברור מאליו, הזורם בנחת בשגרה המוכרת.

אני מודה לתלמידיי הרבים ובעיקר לאלו המתמודדים מדי יום ביומו עם האתגר להעביר מסרים מורכבים לקהל התובע תוצאות מידיות, שבהשראתם כתבתי ספר זה.

אני אסירת תודה למורי ואב הרוי, ולעמיתי אליעזר חרד, אשר קראו את הספר במלואו ולא חסכו ממני את הערותיהם המלומדות. אני מבקשת להודות לאשר שקרי וליהודית שטיימן על עצתם ועל עזרתם בהוצאת הספר.

תודה מיוחדת לבני משפחתי, לעוזי, לעודד ולעלעל, אשר עודדו את רוחי בכל עת שנדמה היה לי שהפער בין המשנה החינוכית לבין הטמעתה בפועל גדול מנשוא. ספר זה מוקדש לנכדיי.

עמירה

פתיחה

פחד מוות

משחר נעוריה האנושות מתמודדת עם הרצון לזכות בחיי נצח. האמצעי הבדוק ביותר להתעופף מעל ההווה הפרטית והחולפת היה לחבור למבט-על של ישות שאינה תלויה זמן ולבחון את משמעות הקיום הקטוע ביחס אליה. מנקודת מבט אישית, אדם חש שככל שחייו ארוכים יותר, וככל שהוא מדלג על סיבות רבות יותר שבכוחן לגרוע את חייו, כך ההישג שלו הוא אלוהי יותר.

האדם המודרני כבר מודה בפה מלא שהוא אוסר מלחמה על המוות. הלוחמים היוצאים לקרב זה, עוטים על פי רוב חלוקים לבנים, אך יש בהם גם חובשי כתרים ולובשי מדים, משום שעל פי רוב המוות פוגע בחיילים ובחולים. מכוח עליון שאימתו מוטלת על האדם מרגע בואו לעולם, היה המוות לאירוע מקומי ומקרי. אין הוא עוד אותו יסוד מאציל משמעות, ההופך את כל בני האדם כאיש אחד לבני תמותה, וגם לא פיסת נצח שאינה מושגת.

ככל שעלתה תוחלת החיים, התמקדו הדגשי החינוך בהארכת איכותם ולא בחיפוש אחר המהות המכוננת, שהווייתה חדלת החידלון מעניקה מובן לשהות האפיוורית עלי אדמות. גם החינוך לא פסק ממאמציו להטיף לערכים, אשר ראוי למסור עליהם את הנפש, אך ספק אם מי ששרד במלחמות, בכיבוש פסגות ובצליחת מדבריות שמר אותם בלבבו.

מטרתו של הרמב"ם איננה מיגור המוות באמצעות חיוק הגוף, כפי שנהוג בתרבות זמננו, כי אם בהכחדתו באמצעות החלשת חשיבותו של

הגוף. באופן פרדוקסלי, האדם הרמב"מי מחזק את אחיזתו בחיים על ידי ההכנה שהקיום הגופני אינו רלוונטי לו. הרמב"ם מציג את המלצותיו לאורח חיים בריא כחלק מתוכנית חינוכית מעמיקה. בעצם, ההצדקה להמלצותיו הבריאותיות של הרמב"ם היא מודעות לכך שגוף חולני מפריע לאדם להתמסר כליל לייעודו לפצח את תכלית קיומו.

הואיל והוויית הגוף בריא ושלם, מדרכי ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או יידע, והוא חולה-- צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המכילים; ואלו הן... [פפר המדע, הלכות דעות, פרק רביעי, הלכה א, עמ' נט]

הקיום הפיזי הוא הכרחי, אך אין הוא אלא השלב הנמוך ביותר של ההווה האנושית, שראשיתה אמנם בגוף, אך שיאה בכושרו של האדם לחשוב מחשבות. הבריאות הגופנית, שהיא תכלית החיים לרבים, אינה אלא אמצעי במשנתו של הרמב"ם. הרמב"ם מאמין שמרגע לידתו, עומד לרשותו של כל אדם מצבר מוגבל של חוס. ההזדקנות היא תוצאה של איבוד אותו חוס, שמשתחרר בפעילות הגוף האנושי.

בעל חיים חי כל זמן שנוצר תחליף למה שנמס מן הלחות העצמותית שלו, כך שהיא נשארת בעינה ואינה נשחתת... [שאלת הקץ הקצוב לחיים, עמ' 27]

ניהול נכון של אורח מדוד מבטיח לאדם תוחלת חיים ארוכה בגבולות השמורים לבן אנוש:

4 הסיבות העלולות לגרום לחוס הפנימי להשתחרר בבת אחת עד שהדבר גורר מיתה מידית, הן לדברי הרמב"ם (בעקבות גאלינוס), דימום, משום שהדם נחשב למוביל החוס הפנימי, אימה או בהלה המביאות לכליאת החוס הפנימי בתוך הגוף, שמחת פתע הגורמת הפרשת החוס הפנימי בבת אחת, חוסר איוון בגוף המכלה את החוס הפנימי, תקלה באחד האיברים שאינו קולט את החוס העצמותי. ראו: שאלת הקץ הקצוב לחיים, עמ' 27-30.

כיון שהדבר הוא כפי שתיארנו הרי כאשר ישמר אדם מסיבות אלו שהזכרנו לא יקטעו שום מעצורים את חייו, והוא יגיע עד גילו הטבעי. [שם, עמ' 30]

כשמלאי החום מתרוקן אין לעצור את המוות המשתלט על הגוף. ואולם, את השתלטות המוות המקרי, המוות המגיה בחטף בגין מחלה, תאונה או טעות בשיקול הדעת אפשר לחסום.

הרמב"ם דגל בתפיסתו הטבעית של אריסטו, אשר לפיה המוות אינו מכשיר בידיו של אל מחנך, כי אם תוצאה של תקלה אקראית. הטבע עושה את שלו באדישות, ופעולותיו אינן מונחות בידי כוח עליון, מתרה ומעניש, מחזק ומתגמל. וכך, אם סיבות התלויות בעייפות החומר יביאו לקריסת בית, התמוטטותו תפגע ביושביו, בין ששהו בין כתליו גדולי ההוגים של העידן החדש, ובין שהיו אלה שחקני קולנוע ידועי שם. ברמת הקיום הגופני, שוררת מקריות הפוגעת בחסיד ובעבריין, באוויל ובחכם באותה המידה:

למשל, אם נשבה רוח סוערת או בלתי סוערת, אין ספק שהיא משירה מקצת עלי אילן זה, ושוברת ענף מאילן אחר, ומפילה אבן מקירות מסוימים, ומעלה עפר על עשב מסוים ומפסידתו, ומדימה גלי המים, ונשברת ספינה שהייתה שם, ויטבע כל מי שהיה בה או מקצתם; ואין הבדל לדעתו בין נשירת אותו העלה ונפילת האבן או טביעת אותם החסידים הגדולים שהיו בספינה.

וכן אינו מבחין בין שור שהטיל גללים על עדת נמלים ומתו, או בנין שנתרועעו יסודותיו וכרע על כל מי שהיה שם מן המתפללים ומתו. ואין הבדל אצלו בין חתול שנתקל בעכבר וטרפו, או עכביש שטרף זכוב, או ארי שרעב ומצא נביא וטרפו. [מורה הנבוכים, ג, יז, עמ' שטן]⁵

5 ראו ההמשך: "אני ברעה כי ההשגחה האלוהית אינה בעולם הזה השפל כלומר: מתחת גלגל הירח אלא באישי מין האדם בלבד. והמין הזה לברו הוא אשר כל מצבי אישיו ומה שמגיעים מן הטוב והרע הוא כפי הראוי לו... אבל שאר בעלי החיים, וכל שכן הצומח וזולתו, הרי השקפתי בו כהשקפת אריסטו. איני סבור כלל כי העלה הזה נשר בהשגחה בו, ולא שהעכביש הזה טרף את הזכוב הזה בגזרת ה' וחפצו עתה על פרט זה,

התרבות המדעית שהנחיל לנו אריסטו מתאפיינת בתחושה עזה של שליטה. שכן ככל שהתופעות מנותקות מפשר אחד, המקנה לכולן משמעות, הן נתפסות כמקומיות וכמבודדות יותר. וככל שהן מקומיות ופרטיות יותר, פשרן תלוי בתכונותיהן המדידות – תכונות שהמדע חש שהוא מסוגל לפענח.

העיקרון המארגן שאריסטו מקדיש לתחזוקת הגוף הוא פורמלי בלבד. הוא אמנם קושר בין מוסר לבין בריאות גופנית, אך עושה כן מטעמים מעשיים. לא רק שרמת הבריאות ורמת המוסר נשמרות תוך הימנעות מהפרזה, אדם מתון ומוסרי ינהל את גופו ביתר אחריות מאדם יצרי וגחמני המונחה על ידי תענוגות רגעיים. איש המוסר האריסטוטלי מפיק אפוא תועלת מפירות השקעתו קודם כול ביחסו אל עצמו.

אך אף על פי שזה טיבו של דיוננו הנוכחי, עלינו להושיט אותה מידה של עזרה שיש בידינו להושיטה. וקודם כל נשווה נא לנגד עינינו את העובדה, שדברים כגון אלו עשויים להישחת על ידי שממעיטים ועל ידי שמגזימים בהם, וכיון שצריך להסתמך על הנראה כעדות לגבי מה שאינו נראה לעין, אביא לדוגמה את חזקת הגוף והבריאות; גם אימונים רבים מדי וגם מועטים מדי מכלים את חזקת הגוף, וכך משחיתים משקאות ומאכלות את הבריאות, כשהם מרובים או מועטים מדי, אולם במתכונת הנכונה הם יוצרים, מגבירים ומקיימים את הבריאות. זה הדין גם לגבי יישוב דעת, אומץ לב ושאר הסגולות הטובות. שמי שבורח ומפחד מפני כל דבר ואינו עומד בשום סכנה, ייעשה מוג לב, ומי שאינו מפחד משום דבר שבעולם ויוצא לקראת כל סכנה, ייעשה נמהר; וכיוצא בזה, מי שמתמסר לכל ההנאות ואינו נמנע מהן לעולם, ייעשה פרוץ, והבורח מכולן, כאותם הבורים, יידמה כחסר תחושה. יישוב הדעת ואומץ לב הולכים ונשחחים,

ולא שהרוק הזה אשר ירק ראובן נתעורר עד שנפל על הרחש הזה במקום מיוחד והרגו במשפט וגורה, ולא שהרג הזה כאשר קלט את התולעת הזו מעל פני המים, עשה זה ברצון אלוהי לפרט זה. אלא כל זה לדעתי על פי המקרה המוחלט כמו שסובר אריסטו" (מורה הנבוכים, ג, יז, עמ' שיב).

אפוא, על ידי הפלגה והמעטה, ומתקיימים בכוח המידה הבינונית.
[אריסטו, אתיקה, ספר ב, פרק ב, עמ' 42-43]

גם הרמב"ם כורך יחד את תפקודיו של הגוף עם ההתנהגות לפי הראוי. על אדם המעלה לפעול בצורה מדודה, הן כלפי הזולת, והן כלפי גופו הוא. האמונה השכלית היא שנוטעת באדם את ההכרה שלכל דבר ודבר יש סיבה, שהרי התכליתיות היא המאפיין הבולט ביותר של ארגון שכלי. תועלתה הברורה של ההתנהגות הרציונלית מספקת לאדם משוב לאמונתו השכלית. הרמב"ם דורש מהמאמין השכלי להשקיע מחשבה ותשומת לב גם בתפקודים שאנו נוטים לראותם כאוטומטיים או כחייתיים, כמו הוצאת פסולת. אפילו את השינה על האדם לנהל לפי עקרון התועלת, ולא לפי עקרון העונג והנוחות.

המנהיג עצמו על פי הרפואה, אם שם על ליבו שיהיה כל גופו ואבריו שלמים בלבד, ושיהיו לו בנים עושין מלאכתו ועמלים לצורכו – אין זו דרך טובה. אלא ישים על ליבו שיהא גופו שלם חזק, כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי אפשר שיבין וישתכל בחכמות, והוא רעב וחולה או אחד מאבריו כואב... [ספר המדע, הלכות דעות, פרק שלישי, הלכה ג, עמ' נח]

האדם הרמב"מי מנתק את המין ואת האכילה מן העונג שהם מסכים, ופועל לפי המלצותיו הרפואיות של הרמב"ם באשר לסדר נטילתם ולשיעורם.

א לעולם לא יאכל אדם, אלא כשהוא רעב; ולא ישתה, אלא כשהוא צמא. ואל ישהה נקביו, ואפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו, יעמוד מיד.
ב לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו, אלא יפחות כמו רביע משובעתו. ולא ישתה מים בתוך המזון, אלא מעט ומזוג בין [...] לא יאכל אדם, עד שיהלך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכה ...

ד היום והלילה, ארבע ועשרים שעות. די לו לאדם לישן שלישן, שהוא שמונה שעות ...

ה לא יישן אדם לא על פניו, ולא על-עורפו, אלא על צידו. בתחילת הלילה על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאכילה, אלא ימתין אחר אכילה כמו שלוש או ארבע שעות. ולא יישן ביום.

ו דברים המשלשין את בני מעים, כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים ואבטיחים ומיני הקישואים ומיני מלפפונות אוכל אותם האדם בתחילה, קודם אכילה. ולא יערבם עם המזון ...

ז כשירצה אדם לאכול בשר עוף ובשר בהמה כאחד, אוכל בתחילה בשר העוף ...

יא לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן אפילו יבשים, ואין צריך לומר רטובים ...

יג לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו, ויהיה קרוב לשלשול מעט ...

יד ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע, ומעיו רפים-אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים;

טו וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשנה נקביו או מי שמעיו קשים, אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש. ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל החלאים.

יז ... ולא ישתה מים קרים בצאתו מן המרחץ, ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ...

יח לא ירגיל אדם עצמו להקיז דם תמיד, ולא יקיז דם אלא אם יהיה צריך לו ביותר ...

[שם, פרק רביעי, הלכות א-יח, עמ' נט-סה]

6 השוו לדבריו בשמונה פרקים: "ראוי לאדם לשעבד כל כוחות נפשו על פי המחשבה... שישים הכוונה באכילתו ושתיתו ושינתו בריאות גופו בלבד, והמטרה בבריאות גופו כדי שתמצא הנפש את כליה בריאים ושלמים שתשתמש בהם בלימודים וקניית המעלות המידותיות וההגיוניות, כדי שיגיע לאותה התכלית" (שמונה פרקים, פרק חמישי, עמ' רנו).