

HABIT: הרגל

In answer to the rhetorical question, how does habit work, Rambam explains—in classic Aristotelian fashion—that repeating a positive behavior several times until it becomes automatic (what we would call “second nature”), leads to the positive values they represent being embedded in his personality.

Indeed, Rambam identifies the formation of habit with the well-known verse: "חנוך לנער על-פי דרכו".

GUIDE 2:31

You know from what I have said that opinions do not last unless they are accompanied by actions that strengthen them, make them generally known, and perpetuate them among the multitude.

רמב"ם הלכות דעות פרק א

וכיצד ירגיל אדם
עצמו בדעות אלו עד
שיקבעו בו? יעשה,
וישנה, וישלש
במעשים שעושה על
פי הדעות האמצעיות,
ויחזור בהם תמיד--עד
שיהיו מעשיהם קלים
עליו, ולא יהיה בהם
טורח עליו, ויקבעו
הדעות בנפשו...

How shall a person habituate himself to ideas until they are fixed in him? Let him practice once, twice and three times those deeds that are determined by the Golden Mean and repeat them always—until they come easily without strain, and they are fixed in his soul...

רמב"ם : פירוש המשניות מנחות ד:ד

ומעני **אלחינוך** אלתעויד...
ואסתעיר אלחינוך פי הדה אלאשיא לבדאה'
אלאעמאל,
כאן הדא אלכלי יעוד הד'ה אלעבודה, עלי
ג'הה' אלתשביה באלאנסאן:
אול מא יעלם עלמא מא, או כ'לקא מא,
ליעתאדה חתי תחצל לה אלמלכה .

The meaning of **חינוך** is habituation (אלתעויד)... The word חינוך is used in these matters to refer, metaphorically, to the beginning of a process, as though a utensil were being accustomed to a particular task, by way of comparison to a person who is first learning a particular science or a particular virtue (כ'לקא), which he repeats (ליעתאדה) until he masters it.

רש"י בראשית יד:יד

חניכיו - והוא לשון

התחלת כניסת

האדם או כלי

לאומנות שהוא

עתיד לעמוד בה.

וכן (משלי כב:ו)

חנוך לנער, (במדבר

ז:יא) **חנוכת המזבח**,

(תהלים ל: א) **חנוכת**

הבית. ובלע"ז קורין

לו איניצי"ר:

“His retainers:”

This signifies the entry of a person or a utensil into

the profession in which it is intended

to persevere. To wit: “Hanokh la-

Na`ar” etc.

In Old French, it is

called “initier” [alt: enseigner].

ספר החינוך

SEFER HA-CHINUKH

SPAIN, LATE 13TH CENTURY

R.AHARON/R.PINCHAS HALEVI

AUTHOR'S LETTER (INTRODUCTION)

Behold he calls - from his place he informs and testifies with trustworthy testimony to all readers that the majority of the words of the book are taken from the books of the pillars of the world that are famous in stature and wisdom from all of the nations: **Rabbi Yitschak Alfasi** (Rif) and **Rabbi Moshe bar Maimon** (Rambam), they should be remembered for the good. 'The statute of the first-born,' the glory and the greatness in this book is theirs. And [also] upon the 'three-fold string' in wisdom, understanding and knowledge is **Rabbi Moshe bar Nachman**, may his memory be blessed. He composed a very esteemed book about the tally of the commandments besides several, several precious compositions. These are the 'mighty ones from yore' who spent most of their time clarifying the words of the Sages, blessed is their memory. They 'plunged into the powerful waters' and brought up pearls in their hands from the words of the Gemara.

There are commandments that are practiced today and, all counted, they are **three hundred and sixty-nine**. And from these that are practiced, there are some that a person only be obligated in them by a cause. And sometimes the cause will never come to a person all of his days, such that it will come out that he never do [that commandment] - such as the commandment of giving the wage to a wage-worker on its day, and that which is similar to it; as there are people that will never employ a wage-worker [all] their days. And so [too,] from the negative commandments, there are some of them that a person not be obligated without his will, and through the cause of his deeds. And with his avoiding that deed, there will not be any sin to him and nothing will be lacking from him...

But the commandments that every man of Israel is commanded without his creating a cause for it in the world are, all counted, **two hundred and seventy**. And the mnemonic is "I am sleeping, but my heart is awake" (אני ישן, but my heart is awake (אני ער), the numerical equivalent of its letters being two hundred and seventy). Forty-eight of them are positive commandments and two hundred and twenty-two are negative commandments. And you will find each one in its [weekly reading] in the book.

Mitzvah 1

The commandment of procreation:

[Parshat] Bereshit has one positive commandment and that is the commandment of procreation, as it is stated (Genesis 1:28), "And God blessed them and told them to procreate."

It is from the roots of this commandment (i.e. the reason behind this commandment) that the world should be settled (Gittin 41b) because God wants the world to be settled, as it says (Isaiah 45:18), "I did not create it for naught, but [rather] formed it for habitation." This is a great commandment, through which all the commandments are observed, as [the Torah] was given to people and not to the ministering angels (Berakhot 25b).

מצוה א

מצות פריה ורביה

בראשית יש בה מצות עשה אחת, והיא מצות פריה ורביה, שנאמר [בראשית א', כ"ח] ויברך אותם אלהים ויאמר להם אלהים פרו ורבו.

משרשי מצוה זו, כדי שיהיה העולם מיושב, שהשם ברוך הוא חפץ בישובו, כדכתיב [ישעי' מ"ה, י"ח] לא תהו בראה לשבת יצרה. והיא מצוה גדולה שבסיבתה מתקיימות כל המצות בעולם, כי לבני אדם ניתנו ולא למלאכי השרת.

The laws of this commandment - when a man is obligated to be involved with it; how many sons he needs to have; what other commandments he is exempt from due to his involvement in procreation; and the rest of its details - are [all] explained in the sixth chapter of Yevamot and in Berachot. (see Shulchan Arukh Even HaEzer 1 and Orach Chaim 70:3)

And [it] is **practiced in every** place and at all times (Kiddushin 36b), and a person is obligated to be involved with it from when it is fitting for him, and this is the age which the sages (Avot 5:21) designated to marry a woman.

דיני המצוה, מתי חייב אדם לעסוק בה, וכמה בנים יהיו לו ויפטר, ומאי זה מצוות הוא פטור בעסקו בזו, ויתר פרטיה, מבוארים ביבמות בפרק ששי [דף ס"א ע"ב ואילך] ובברכות [דף ט"ז ע"א].

ונוהגת בכל מקום ובכל זמן. וחייב אדם להשתדל בה משהוא ראוי לה, והוא הזמן שנתנו חכמים זכרונם לברכה לישא אשה.

And this commandment is **not incumbent** upon women. And one who negates it violates a positive commandment; and his punishment is very great (Kiddushin 29b), as he shows that he does not want to fulfill God's will to settle His world.

ומצוה זו אינה מוטלת על הנשים.
והמבטלה ביטל עשה, וענשו גדול
מאוד שמראה בעצמו שאינו רוצה
להשלים חפץ השם ליישב עולמו.

מצוה טז [שלא לשבור עצם מן הפסח]

ואל תחשוב בני לתפוש על דברי ולומר, ולמה זה יצוה אותנו השם יתברך לעשות כל אלה לזכרון אותו הנס, והלא בזכרון אחד יעלה הדבר במחשבתנו ולא ישכח מפי זרענו, כי לא מחכמה תתפשני על זה, ומחשבת הנער ישיאך לדבר כן. ועתה בני אם בינה שמעה זאת, והטה אזנך ושמע, אלמדך להועיל בתורה ובמצוות. **דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו.** ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, ובכח מעשיו ימית היצר הרע, **כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות.**

My son! Do not attempt to catch me in my words by asking: Why did God command us to perform all these things because of that miracle [i.e., the exodus]? Would not one recollection prompt our thoughts and prevent [us and] our descendants from forgetting it? This would not be an intelligent challenge but an immature one.

Now my son, if you are perceptive, listen carefully and I shall give you practical instruction in Torah and *mitzvot* [commandments].

Man is influenced by his actions. His heart and all his thoughts always follow upon the deeds he performs with them—for better or worse. Even a person who is thoroughly evil in his heart; all of whose thoughts are perpetually evil; if he stimulates his spirit and places his efforts and involvement at the continual disposal of Torah and *mitzvot*—even if not for Heaven's sake—he will immediately be inclined towards the good, and by the deeds he performs he will slay the evil intent.

Hearts [alt: minds] are drawn after actions.

ספר החינוך פרשת יתרו מצוה מ
שלא לבנות אבני מזבח גזית

(א) שלא נבנה מזבח מאבנים שיגע בהן ברזל, שנאמר [שמות כ', כ"ב] לא תבנה אתהן גזית, פירוש גזית הוא כשפוסלין מן האבן בכלי ברזל. ואם נבנה באבני גזית, פסול.

משרשי מצוה זו, שנקבע בנפשותינו מיום עשותו שבסיבתו תבוא לנו מחילת העון והברכה והשלום אחרי כן, ועל כן לזכור זה הדבר נצטוינו שלא לעשות בו דבר כלל בכלים המוכנים להשחתה, וזהו הברזל שכורת ומוכן תמיד לשפוך דם. וכבר הקדמתי לך בתחילה **כי האדם נפעל כפי פעולותיו ומחשבותיו הולכות לעולם אחרי מעשיו**, על כן ראוי לנו לעשות דמיונות הפעולות כפי כונת הדברים. והסכל המהביל דברים אלה לא ידע ולא יבין.

It is from **the roots of this commandment** that we should fix into our souls from the day that we make [the altar], that forgiveness of iniquity, blessing and peace will come [through] it afterwards. And hence to remember this thing, we were commanded to not do anything upon it with tools that are fit for destruction - and that is [those made from] iron that cuts and is constantly ready to spill blood. And I have already prefaced for you at the beginning, that **man is acted upon according to his actions**, and [that] his **thoughts always follow his deeds**.

Therefore, it is fitting for us to do symbolic actions, according to the intention of the things. And when the fool who is [too] rushed hears these things, he will not know nor understand [them].

ספר החינוך פרשת תצוה מצוה צט

מצות לבישת בגדי הכהנים

(א) שנצטוו הכהנים ללבוש בגדים מיוחדים לגדולה וכבוד ואז יעבדו במקדש, שנאמר [שמות כ"ח, ד'] ועשו בגדי קדש לאהרן אחיך ולבניו.

משרשי המצוה, היסוד הקבוע לנו כי האדם נפעל לפי פעולותיו ואחריהם מחשבותיו וכוונותיו, והשליח המכפר צריך להתפיס כל מחשבתו וכוונתו אל העבודה, על כן ראוי להתלבש בגדים מיוחדים אליה, שכשיסתכל בכל מקום שבגופו מיד יהיה נזכר ומתעורר בלבו לפני מי הוא עובד, וזה כעין תפילין שנצטוו הכל להניח בקצת הגוף שיהיה לזכרון מחשבת הכשר. ואף על פי שגם הכהן היה מניח תפילין, לגודל ענינו היה צריך גם זה.

From the roots of the commandment is the principle established for us, that a person is impacted according to his actions and pursuant to his thoughts and intentions. And the agent that atones must attach all of his thoughts and intentions to the [Divine] service. Therefore, it is fit that he wears special clothes for it; as when he stares at any place of his body, he will immediately remember and be aroused in his heart as to in front of Whom he is serving. And this is like the tefillin that all have been commanded to place on a part of the body, that it be to remember proper thought. And even though the priest also wears tefillin, due to the greatness of his matter, he needs this too.

ספר החינוך פרשת אמור מצוה רסד

מצות ענין טומאת הכהנים לקרוביהם, ובכללה שיתאבלו כל אחד מישראל על ששה מקרוביו הידועים

משרשי המצוה, מה שכתבתי פעמים הרבה במצוות הקודמות, **כי האדם נפעל כפי פעולותיו** שיעשה, כי מהיותו בעל חומר לא יתפעל לדבר בכח עד שיוציא הענינים מן הכח אל הפועל. על כן בבוא אליו עונש מקרה מות באחד מקרוביו אשר הטבע מחייב האהבה להם, תחייבנו התורה **לעשות מעשים בעצמו אשר יעוררוהו** לקבוע מחשבתו על הצער שהגיע אליו, ואז ידע ויתבונן בנפשו כי עוונותיו גרמו לו להגיע אליו הצער ההוא, כי השם לא יענה מלבו ויגה בני איש כי אם מצד חטאים, וזאת היא אמונתנו השלימה, אנחנו בעלי דת יהודית היקרה. ובתת האדם אל לבו ענין זה במעשה האבילות, ישית דעתו לעשות תשובה וכשיר מעשיו כפי כוחו.

What I have written many times about previous commandments is from the roots of this commandment - that **man is acted upon according to his actions that he does**. As since he is a physical being, he is not impacted by something in potential, until he takes matters from the potential to the actual. Hence when a punishment of an incident of death of one of his relatives - about which it is natural for him to love them - comes to him, **the Torah obligates him to do acts with himself that arouse him to focus his thoughts** on the anguish that has come to him. And then he will know and contemplate to himself that his iniquities caused it to him, that this anguish came upon him. As God, may He be blessed, 'does not afflict man from His heart, nor causes woe to the sons of man,' except from the angle of sins. And this is our - we, the practitioners of the precious Jewish faith - perfect belief. And when a man puts this matter into his heart with the act of mourning, he will move his mind to repent and improve his deeds, according to his ability.

Al Ghazali (1058-1111)

The way to the purification of the soul, therefore, is to become accustomed to actions that emanate from the perfect pure souls, until they become habitual by virtue of their repetition, with increasing frequency thereby creating a disposition imbedded in the soul. These activities are transformed by habit into nature, and the same positive [traits] that were [initially] difficult are now simplified...

It is remarkable that the relationship between the soul and the body [resembles] a circle. By means of the enforced physical activities, the soul obtains a [virtuous] trait; this trait influences the body and determines a [subsequent] physical activity to which one has now become naturally habituated after [first] having performed it unnaturally.



Excellence [or virtue], then, being of two kinds, intellectual and moral, intellectual excellence in the main owes its birth and its growth to teaching (for which reason it requires experience and time), while moral excellence comes about as a result of habit....

— Nichomachean Ethics 2:1 or 1103a15-b25 (trans. W. D. Ross)

It makes no small difference, then, whether we form habits of one kind or of another from our very youth; it makes a very great difference, or rather **all** the difference.



פרשת משפטים מצוה מט: מצות דיני קנסות [חובל בחבירו]

שורש מצוה זו, ובכלל כל מה שבא בתורה בענין הדין, איני צריך ליגע אחר טעמו של דבר, כי **דבר מושכל הוא**, שאם אין משפט לא יתיישבו בני אדם ולא יעמדו יחדיו לעולם, ואי אפשר לארץ בלתי המשפט.

The essence of this mitzvah, as well as anything in the Torah regarding civil law, needs no exertion on our part to rationalize it since **it is self-explanatory**: If there were no law, people could not be civilized, nor could they maintain a society. It is impossible to live without laws.

ספר החינוך פרשת ראה מצוה תפב

Mitzvah 482

להעניק לו בצאתו לחפשי - לתת ממה שיש לנו לעבד עברי בזמן שיצא מתחת ידינו לחרות ולא נשלחנו בידיים ריקניות, ועל זה נאמר (דברים טו יד) הענק תעניק לו מצאנך ומגרנך ומיקבך אשר ברכך יי אלהיך תתן לו.

To endow him upon his leaving to freedom: To give from what we have to the Hebrew slave at the time that he leaves from under our hand to freedom, and we should not send him empty-handed. And about this is it stated (**Deuteronomy 15:14**), "You shall surely endow him; from your flock and from your threshing floor and from your vat that the Lord, your God, has blessed you, shall you give to him."

משרשי המצוה. למען נקנה בנפשנו מדות מעלות יקרות וחמודות,
ועם הנפש היקרה והמעלה נזכה לטוב, והאל הטוב, חפץ להיטיב
לעמו, והודנו והדרנו הוא שנרחם על מי שעבד אותנו ונתן לו
משלנו בתורת חסד מלבד מה שהתנינו עמו לתת לו בשכרו, ודבר
משכל הוא, אין צרך להאריך בו.

It is from the roots of the commandment [that it is] in order that we acquire for our souls virtuous, dear and beautiful traits; [such that] with a dear and virtuous soul, we will merit the good - and the good God wants to do good for His people. And it is our glory and our splendor that we should have mercy upon the one who served us, and that we give from what is ours as a rite of kindness - besides that which we have stipulated with him to give him his wage. And it is a rational thing - there is no need to be lengthy about it.

ונוהגת מצוה זו בזכרים ונקבות בזמן הבית, שאין דין עבד עברי
נוהג אלא בזמן שהיובל נוהג, כמו שכתבתי במה שקדם (מצוה
מב), ומכל מקום אף בזמן הזה, ישמע חכם ויוסף לקח, שאם שכר
אחד מבני ישראל ועבדו זמן מרבה או אפילו מועט שיעניק לו
בצאתו מעמו מאשר ברכו השם.

And this commandment is practiced by males and females at the time of the [Temple], as the law of a Hebrew slave is only practiced at the time that the Jubilee is practiced, as I have written in what preceded (**Sefer HaChinukh 42**). And nonetheless, even at this time, 'the wise man listens and adds insight' - such that if he employed someone from the children of Israel and he served him for a long time or even a short time, he should endow him with that which God blessed him when he leaves him.

מצוה ג'

שלא לאכל גיד הנשה - וישלח יעקב יש בה מצות לא תעשה אחת, והיא אזהרת גיד הנשה, שנאמר: (בראשית לב:לג) על כן לא יאכלו בני ישראל את גיד הנשה. והאי לא יאכלו לא נאמר על דרך ספור, כלומר מפני שאירע דבר זה באב, נמנעים הבנים מלאכל אותו הגיד, אלא אזהרת השם יתברך שלא יאכלוהו .

Not to eat the sciatic nerve: [Parshat] Vayishlach has one negative commandment, and it is the prohibition of [eating] the sciatic nerve; as it is stated (Genesis 32:33), "Therefore the Children of Israel shall not eat the sciatic nerve." And this [phrase] "they shall not eat" is not to be taken as part of the story, to mean that because this event occurred to [our] forefather, [we, his] descendants refrain from eating that nerve. Rather, it is a warning (prohibition) of God that they shall not eat it.

משרשי מצוה זו, כדי שתהיה רמז לישראל, שאף על פי שיסבלו צרות רבות בגלות מיד העמים ומיד בני עשו, יהיו בטוחים שלא יאבדו, אלא לעולם יעמד זרעם ושמם, ויבא להם גואל ויגאלם מיד צר. ובזכרם תמיד ענין זה על יד המצוה שתהיה לזכרון, יעמדו באמנתם ובצדקתם לעולם. ורמז זה הוא לפי שאותו מלאך שנלחם עם יעקב אבינו, שבא בקבלה (בר"ר עח) שהיה שרו של עשו, רצה לעקרו ליעקב מן העולם הוא וזרעו ולא יכול לו, (שם לב כו) וצערו בנגיעת הירך. וכן זרע עשו מצער לזרע יעקב, ולבסוף תהיה להם תשועה מהם. וכמו שמצינו (שם שם לב) באב שזרחה לו השמש לרפאתו ונושע מן הצער, כן יזרח לו השמש של משיח וירפאנו מצערנו ויגאלנו במהרה בימינו, אמן.

It is from **the roots of this commandment** [that it is to serve as] a hint to Israel that though they will suffer many troubles in the exile by the hand of the nations and by the hand of Esav [i.e. the Christians], they should trust that they will not perish, but rather that their descendants and name will stand firm forever, and that their redeemer will come and redeem them from their oppressor. And in continually remembering this idea through the commandment that serves as a reminder, they will stand firm in their faith and righteousness forever. And this hint [stems from the fact that] that the angel who fought with Yaakov our forefather - who according to tradition (Bereshit Rabbah 78) was the guardian angel of Esav - wished to eliminate Yaakov from the world, he and his descendants; but he could not [get the better] of him, (Genesis 32:26) but anguished him in injuring his thigh. Likewise, Esav's seed anguishes the seed of Yaakov; but in the end, [the latter] will be saved from them. As we find (Genesis 32:32) with respect to [our] forefather that the sun shone to heal him and he was saved from pain, so will the sun of the messiah shine and he will heal us from our pain and redeem us speedily in our days, amen!



דיני המצוה זו מהו הגיד האסור, והחטוט שאנו חיבים לחטט אחריו, ובאי זו בהמה נוהג, ומי נאמן על נקורו ויתר פרטיה מבוארים בפרק ז' מחלין (פט, ב) (י"ד סי' ס"ה).

The laws of this commandment - which sinew is prohibited; the clearing out, that we are obligated to clear out [its area] after it; with regards to which beast it applies; who is trustworthy regarding its removal; and the rest of its details - are explained in the seventh chapter of Chullin (see Tur, Yoreh Deah 65.)

ונוהגת מצוה זו בכל מקום ובכל זמן, בזכרים ובנקבות. והעובר עליה ואכל גיד אחד, אפילו הוא פחות מכזית או שאכל כזית מגיד הנשה גדול, לוקה. (עי' חולין צו, א)

And [it] is practiced in every place and at all times by males and by females. And one who transgresses it and eats a [whole sciatic nerve], even if it is less than an olive's-worth - or eats a *kazayit* (the size of a large olive) from a large sciatic nerve - is lashed (see Chullin 96a).