

הקשר המחשבתי בין טעמי מנהגי האבלות

דביר ארנפלד שיעור א'

לעילוי נשמת סבא אריה וסבתא אסתר, מכניסי אורחים מהמעלה הראשונה. ולעילוי נשמת סבא דוד וסבתא אסתר, תלמיד חכם עצום ואישה שלימדה אותי את ערך קידוש החיים ומשמעותם.

הקדמה

החלטתי לכתוב מאמר שמברר מה טעמים של מנהגי אבלות מסוימים¹, האם יש להם טעם פסיכולוגי או אחר; מדוע חכמנו מצווים על מעשים כשעיקר האבלות היא הרגשת האובדן שבלב; הקשר בין הטעמים של מצוות ומנהגי האבלות בהלכה. בחרתי לעסוק באבלות בגלל העניין הרב שבדבר - חוויה פסיכולוגית קשה שאדם חווה מבלי לקבל הודעה מוקדמת, ומתוך ההבנה העמוקה של ההלכה שנותנת כלים לאדם לשרוד החוויה זו.

קריעה

פסק השולחן ערוך (יורה דעה שמ, א) שחייב האבל לקרוע את בגדו):

מי שמת לו מת, והוא מהמתים שראוי להתאבל עליהם, חייב לקרוע עליו.

טעמים שונים נאמרו להסבר מצוות הקריעה. רבי יעקב חגיז בשו"ת הלכות קטנות (א, קטז) הבין שטעם הקריעה כדי להסיח את דעת האבל כדי שלא תטרף דעתו:

ואמרתי **טעם לקריעה שכדי שלא תטרף דעתו ברעה הגדולה** דאדם בהול על מתו, **הסיחו דעתו לדבר אחר כדי שישים דעתו באיבוד ממונו.**

לעומתו הרב יהודה עייאש (שו"ת בית יהודה יורה דעה כו) סובר להפך, הטעם הוא כדי לעורר צער ובכי:

בענין הקריעה כתב הרב בהלכות קטנות סימן קי"ו יע"ש בטעם הקריעה הוא כדי שלא תיטרף דעתו עליו. לעני"ד נראה איפכא **דאדרבה כדי שיעורר עצמו בבכי ולהפליג צערו** דומיא דשא' מיני חיובין שחייבו לאונן ולאבל דכולם הם כדי שיצטער על מתו ולדאוג עליו ביותר.

¹ מקריעה עד סוף השבעה.

הרש"ר הירש בפירושו על התורה (ויקרא י, ו) סובר שהקריעה מבטאת אובדן חברתי:

ואילו פרימה מבטאת הפחתה מבחינה חברתית. וזו גם משמעות המעשים האלה, הנעשים בשעת מות קרובים. הם מבטאים את תחושת ההפסד, שהמוות הסב לקרובו של המת. כי המת היה לו בבחינת "שאר"; הוא "השלים" אותו מבחינה אנושית ואזרחית; והחי הפסיד עתה כאדם וכאזרח - כביכול פחת ערכו; ועליו להפגין תחושה זו של הפסד בהופעתו החיצונית על ידי מניעת תספורת הראש (כולל זקן) ועל-ידי קריעה בבגד.

במקרה של פטירת אב ואם מביא הירושלמי טעם נוסף (מועד קטן פ"ג ה"ח):

על כל המתים אינו מגלה את לבו אלא על אביו ועל אמו דברי רבי מאיר. רבי שמואל בשם רבי אבודמי בר תנחום מפני שבטלת ממנו מצות כבוד.

וכהסבר העלי תמר במקום:

על כל המתים אינו מגלה את לבו אלא על אביו ועל אמו וכו' מפני שבטלת ממנו מצוות כיבוד. נראה לבאר שהנה מנהג בני ארצות המזרח כששואלים בשלום אדם נכבד משים ידו על לבו לסימן שלבו מסור לו ומוכן לשרתו, וכשאביו או אמו מתו שכבר לא יכול לשרתם ולכבדם בכל לב קורע עד שמגלה לבו להבליט עוד יותר שלבו מסור להם לגמרי ולבו עליו דוי שאינו יכול לכבדם. והיינו שבטל ממנו מצות כיבוד בפועל... ומפני כן מגלה לבו לאמור אף שאינו יכול לקיים מצוות כיבוד אב בפועל הרי לבו נתונה לו ויהיה זכרונו חקוק בלבו לנצח.

מצוות קריעה מתבצעת גם במקומות אחרים כגון מצורע², מנודה³, הרואה חס וחלילה ספר תורה שנשרף⁴, השומע אדם המקלל את ה'⁴, הרואה את המקדש חרב⁵, הרואה ערי יהודה בחורבנם⁵, השומע שמועה רעה⁶. במקרים אלו ישנם טעמים נוספים למצוות הקריעה. במצורע ומנודה נראה שהטעם של רש"ר הירש בהלכות אבלות, דהיינו אובדן חברתי, מתאים גם בהם, שכן המצורע והמנודה יוצאים מהחברה.

לעומת זאת, במקרה של ספר תורה, הרב אלעזר משה הורוויץ (אהל משה קמב) מביא טעם אחר:

² רמב"ם הלכות טומאת צרעת הקדמה.
³ שולחן ערוך יורה דעה שלד, ג: "מנודה שמת... ואין קורעים עליו".
⁴ שם שם, לו.
⁵ שם, לח.
⁶ שם, לו.

והרואה ספר תורה שנשרף, שלא שייכת בו אבילות כלל, **אלא שהוא צריך לצער עצמו לכבוד ה' ולכבוד תורתו.**

במקרה של שמועה רעה מביאה הגמרא מימרא (מועד קטן כ"ו ע"א):

ושמועות הרעות מנלן? דכתיב ויחזק דוד בבגדיו ויקרעם וגם כל האנשים אשר אתו ויספדו ויבכו ויצמו עד הערב, על שאול ועל יהונתן בנו ועל עם ה' ועל בית ישראל כי נפלו בחרב... על עם ה' ועל בית ישראל - אלו שמועות הרעות...

הגמרא מקשה:

ומי קרעינן אשמועות הרעות? והא אמרו ליה לשמואל: קטל שבור מלכא תריסר אלפי יהודאי במזיגת קסרי, ולא קרע! **לא אמרו אלא ברוב צבור.**

ההלכה חייבה קריעה על שמועה רעה דווקא באובדן של רוב ציבור בישראל. לעניות דעתי נראה שאפשר להשליך את טעמו של הרש"י הירש (טעם של אובדן חברתי) על מקרה זה. טעמו של רבי יהודה עייאש, לעורר צער ובכי מתאים לכל המקרים, הנזכרים לעיל.

הספד

חובה להספיד את המת (שולחן ערוך יורה דעה שמד, א):

מצוה גדולה להספיד על המת כראוי. ומצותו שירים קולו לומר עליו דברים המשברים את הלב, כדי להרבות בכיה ולהזכיר שבו.

גם בטעמי מנהג ההספד הובאו כמה טעמים. בגמרא בסנהדרין נחלקו האמוראים האם הספד הוא משום כבוד החיים (המתאבלים) או משום כבוד המת. נפקא מינה אם ציווה המנוח שלא יספידוהו או להוציא מהיורשים על כורחם של שכר הספדנים (אם אינם רוצים לשלם). להלכה נפסק שהוא משום כבוד המת.⁷

הרמב"ם (הלכות אבל פי"ד ה"א) מביא טעם נוסף של אהבת הזולת מהפסוק "ואהבת לרעך כמוך"⁸:

מצות עשה של דבריהם... **ולספוד** ולחפור ולקבור... ואלו הן גמילות חסדים שבגופו שאין להם שיעור, **אף על פי שכל מצות אלו מדבריהם הרי הן בכלל ואהבת**

⁷ הלכות אבלות לרמב"ם פי"ב ה"א; טור יורה דעה שדמ וטי"ז שם ס"ק ד' וש"ך ס"ק ח.
⁸ ונראה שאין חילוק בין טעמו של הרמב"ם לבין טעם הגמרא, שכן הספד שמגיע מאהבת הזולת נוגע גם לכבוד המת (או כבוד החיים. למרות שכמו שכבר נזכר להלכה נפסק שכבוד המת).

לרעך כמוך, כל הדברים שאתה רוצה שיעשו אותם לך אחרים, עשה אתה אותן לאחיד בתורה ובמצות.

הרש"ר הירש (בראשית נ, י) סובר שטעם ההספד הוא דווקא לקבע מעמדו של אדם בזיכרונם של השומעים והאבלים:

מספד. "ספד" קרוב כנראה ל"זבד" - לתת לאדם את מנת חלקו, ול"צבט" (אצל רות) - למדוד ולתת לאדם את חלקו... לחלק לאדם את מה שראוי לו, או להעמיד אותו במקום שהוא ראוי לו. בהתאם לכך "ספד": לקבוע את מעמדו של אדם אחרי שנפרד מאתנו, לתת לו את העמדה שהוא ראוי לה בזכרונו. לפני ההספד אין איש יכול לדעת מה יהא מעמדו של אדם, מה עמדה יתפוס בזכרון; עד יומו האחרון יכול הוא לשנות את דרכו, לטוב או לרע; רק בשעת ההספד ייקבע מקומו הסופי בספר האדם.

לוית המת

כמו שראינו הרמב"ם (הלכות אבל פי"ד ה"א, וכן נפסק בשולחן ערוך שסא, א) פוסק שיש חיוב הלכתי ללוות את המת כחלק ממצות ואהבת לרעך כמוך:

מצות עשה של דבריהם לבקר חולים, ולנחם אבלים, **ולהוציא המת**... ולהתעסק בכל צרכי הקבורה, לשאת על הכתף... אף על פי שכל מצות אלו מדבריהם **הרי הן בכלל ואהבת לרעך כמוך**, כל הדברים שאתה רוצה שיעשו אותם לך אחרים, עשה אתה אותן לאחיד בתורה ובמצות.

ישיבת שבעה

המינון לאבלות (שלושה ימים, שבעה ימים, חודש, שנה) נקבע בשביל שהאבל לא יבכה על המנוח יותר מידי זמן. בגמרא (מועד קטן כ"ז ע"ב) מסופר מעשה נורא הנוגע בדבר: אמר רב יהודה אמר רב: כל המתקשה על מתו יותר מדאי - על מת אחר הוא בוכה.

ההיא איתתא דהות בשיבבותיה דרב הונא, הוּוּ לה שבעה בני. מת חד מינייהו, הוות קא בכיא ביתירתא עליה. שלח לה רב הונא: לא תעבדי הכי! לא אשגחה ביה. שלח לה: אי צייתת - מוטב, ואי לא - צבית זוודתא לאידך מית. ומיתו כולהו. לסוף אמר לה: תימוש זוודתא לנפשיך, ומיתא.

המדרש מספר על אישה שהתאבלה על אחד מבניה יותר מדי. אמר לה רב הונא שאם היא לא תקום בסוף ימותו כל בניה, וכך היה, ועדיין המשיכה באבלותה עד שמתה בעצמה מהצער. וכך נפסק להלכה (שולחן ערוך יורה דעה שצד, א):

אין מתקשין על המת יותר מדאי, וכל המתקשה עליו יותר מדאי, על מת אחר הוא בוכה; אלא שלשה ימים לבכי, **שבעה להספד**, שלשים לתספורת ולגיהוץ.

לעומת זאת התהליך הוא גם אפשרות למצוות בעלות ערך גבוה, כדברי הגמרא בשבת (ק"ה ע"ב): "כל המוריד דמעות על אדם כשר, הקב"ה סופרן ומניחן בבית גנזיו".

וכן כותב הרדב"ז (שו"ת רדב"ז ח, תקנה):

והבוכה ומתאבל ומוריד דמעות על קרובים וכל שכן על אדם כשר, מדת חסידים ונביאים ואנשי מעשה היא, **ומורה על טהרת נפשו והכנעת לבו לפני קונו**

בסוף השבעה המנחמים באים לאבלים מנחמים אותם שעה קלה ולאחר מכן אומרים להם "קומו"⁹ כדי שלא יבכו יותר משצריך.

את טעם השבעה העיקרי מביא אוצר דינים ומנהגים (מצוה רסד) בשם הילקוט יצחק:¹⁰

עיקר הטעם לנוח מעסקיו שבוע אחד כדי לתת כבוד למת ולזכור אותו, והחי ישים אל לב כי זה סוף כל האדם ויפשפש במעשיו שאם היה הולך לעסקיו ולמלאכתו היה שוכח את מתו ויום המר. ועל כן התירה התורה טומאה לכהנים כדי שיתעסקו בקרוביהם שמתו ויתאבלו עליהם.

שני טעמי השבעה כדי לתת כבוד ולזכור את המת, וכדי שלא להדחיק ולשכוח את האבלות.

חיוב אבלות

לאחר ההלכות נעסוק עכשיו בחיוב האבלות עצמה. מקור החיוב להתאבל מובא ברמב"ם (הלכות אבל פ"א ה"א):

מצוות עשה להתאבל על הקרובים, שנאמר ואכלתי חטאת היום הייטב בעיני ה'.

ובספר החינוך (מצוה רסד, וכן בספר המצוות לרמב"ם לז):

מצוות ענין טומאת הכהנים לקרוביהם, ובכללה שיתאבלו כל אחד מישראל על ששה מקרוביו הידועים. שיטמאו הכהנים לקרובים הנזכרים בתורה, שנאמר לה

⁹ פני ברוך כד, א על פי נחמו עמי כא, יב.

¹⁰ הרב יצחק זלר, וורשה. הרב יצחק זלר בספרו ילקוט יצחק מביא טעמים נוספים למצוות השבעה.

יטמא. וזה מצות עשה, שכן בא הפירוש עליו, וכן הוא מפורש בספרא, לה יטמא, מצוה, לא רצה ליטמא, מטמאין אותו בעל כרחו.

מספר טעמים שונים הובאו לאבלות עצמה. בגשר החיים (יט, ב) כתב:

מצות האבלות" מהי? וההשערה **שליפכך צותה התורה להוציא המרירות הפנימית חוצה בשביל חלושי המזג שההבלגה היתירה עלולה להכניס בקרבם דכאון ויאוש** - טעם זה אינו מספיק לרש"י שכתב ש"האבלות מכפרת עונותינו" - אין זה נתינת טעם על מצות אבלות, אלא בשביל מה הם יסורים של אהבה. והטעם המובחר בזה (מלבד הטעמים על פי הנסתר) הוא: **להשריש את חשיבות חיי האדם**, חיי רצון ובחירה שאפשר לרכוש על ידם חיים עצמיים ולהבחין בין מיתת בהמה שאינה אלא נזק ממון לבין מיתת אדם שהיא הפסד בעצמיות היצירה (והמצוה היא לקרובים משום שלאדם, ורק לאדם, ישנה קרבת משפחה המרגשת חסרונו).

גשר החיים מביא שני טעמים לחיוב האבלות:

- א. להוציא את המרירות והבכי החוצה.
- ב. להשריש את חשיבות חיי האדם.

דעת הרמב"ם (מורה הנבוכים ג, מא) היא שהטעם הוא לתת מנוחה לאבל ולעורר את אבלו:

כי לבעלי האבל מנוחה בבכיה ועוררם אבלם עד שיחלשו כחות הגופנים מסבול המקרה ההוא הנפשי, כמו שלבעלי השמחה מנוחה במיני השחוק, ומפני זה חמלה התורה עליה ושם הרשות בידה מכל זה עד שתלאה מן הבכי ומן האבל.

רש"י (סוכה כ"ה ע"א) סובר שטעם האבלות הוא לתת כבוד למת:

טירדא דרשות - שאף על פי שהוא חייב לנהוג אבילות של נעילה רחיצה וסיכה **להראות כבוד מתו** - אינו חייב להצטער.

טעמו של הכלי יקר (בראשית ז, א) שכל עניין האבלות הוא לעשות תשובה ולפשפש במעשים:

מהו לשון 'עוד'! אלא תורה שזמן זה שוה לזמן מאה ועשרים שנה כי כמו שכל מאה ועשרים שנה המתין להם שמא יחזרו בתשובה כך המתין שבעה ימי אבל אלו שמא יחזרו בתשובה, כי על ידי האבל וההספד החי יתן אל לבו.

הכלי יקר מסביר את לשון התורה בפסוק ד': "כי לימים עוד שבעה..."¹¹. המילה **עוד** מראה על זה שיש איזו המתנה לעניין חזרה בתשובה שכן כל מאה ועשרים השנים של האדם יכול היה לחזור בתשובה ולא חזר יש לו שבעה ימים לפשפש במעשיו כי על האבל וההספד החי יתן אל לבו.

הרב סולוביצ'יק (מן הסערה 'לספוד לשרה ולבכתה') מדבר על כך שאם האבל מקיים את כל ההלכות הוא לא רק נותן משמעות למוות אלא גם מעצים את מעמדו של אותו האדם:

האבלות אם מקיימים אותה באיפוק ובהתאם למצוות הלכה, מעצימה את מעמדו של האדם. זו חוויה כבירה של גדולה אנושית. מעשה של הקרבה הזורע בפני הסובל אור על משמעותם של החיים כמו גם על ייעודה של האנושות.

טעמים פסיכולוגיים

במהלך התפתחות הפסיכולוגיה היו שחקרו את תהליך האובדן וכיצד הוא משפיע על האדם, ומה יקרה אם הוא לא יעבור את התהליך. המודל המפורסם ביותר הוא מודל קובלר-רוס¹¹:

- א. הכחשה.
- ב. כעס.
- ג. התמקחות (עם עצמך, האם יכולת לעשות משהו אחר).
- ד. דיכאון.
- ה. השלמה והתארגנות מחדש.

שלב ההכחשה

שלב ההכחשה מאופיין ברגש של שוק והלם, תחושה כללית של "זה לא יכול להיות", בבחינת אי אפשרות התפיסה שאדם שהיה חי מדבר ומתקשר, פתאום איננו. בשלב הזה יש חוסר תפיסה של המציאות. מנגנוני הגנה חוסמים את ההבנה המלאה, מחשש של התמוטטות נפשית לכן המח "מעכל" את המידע באיטיות יותר כדי שנוכל להתרגל לרעיון וכך זה נמשך עד לקבלת האובדן.

שלב הכעס

כשהמח מסיים לעכל את האובדן באים תחושות הכעס והזעם: על העולם, על הרופאים, על אלוקים ועוד. הכעס בדומה להכחשה עוזר בתפיסת האובדן, שכן קל יותר לכעוס

¹¹ אליזבתי קובלר-רוס, 1926-2004, פסיכיאטרית שווייצרית-אמריקאית. כל המובא בהמשך נכתב על ידי נירה שגית, פסיכולוגית קלינית, באתר האינטרנט שלה.

מלכאוב. בכעס הכאב מופנה לגורם חיצוני שמואשם במצב. הכעס משחרר מעט את הכאב וכשנגמר הכעס הכאב שוכך במקצת.

שלב ההתמקחות

בשלב ההתמקחות המחשבות התחושות הן של מחשבה אלטרנטיבית: "אם לא הייתי עושה ככה אז הוא עדיין היה בחיים". יש משהו גם מתסכל וגם מנחם בשלב הזה. הוא נותן מצב אשלייתי של שליטה כי האבל בסערת רגשות. ככל שהאבל קרוב למנוח, שלב זה יהיה קשה יותר. חשוב להבהיר שהאשמה היא תחושה ורגש ולא מציאות.

שלב הדיכאון

הדיכאון בא בדרך כלל אחרי תקופה של מספר שבועות אחרי המוות. כאשר מסיימים עם הכחשה והכעס משתחרר, והוברר לאדם שלא הכול בשליטתו, נפער חלל רגשי באדם שהמנוח מילא. בניסיון למלא את החלל צפים הזיכרונות התמונות והתחושות מהמנוח. שלב זה מלווה בבכי, הסתגרות, וירידה בחשק לחיים נורמליים. שלב זה יחסית ארוך וחזק באופן שונה מאדם לאדם. לאט לאט הדיכאון חולף ורואים את האור שבקצה במנהרה.

השלמה

שלב ההשלמה מאופיין באיסוף עצמי והתארגנות מחדש. בדרך כלל שלב זה מגיע אחרי בערך שנה. בשלב הזה ההבנה שהאדם שחסר לנו מאוד לא יחזור הופנמה, מחשבתית ורגשית. יש התחלה של פיתוח זהות חדשה שבה הקרוב החסר כבר לא במרקם חיינו. הזהות הזאת מאפשרת לנו לחזור לחיים נורמליים ושגרה. הכאב הרגשי נחלש והקשר מתרחק והשכחה מתחילה לפעול. יש רצון לאחוז בזיכרונות, אבל לאט לאט "משתחררים" מהקרוב. אחד מהסימפטומים של סיום התהליך הוא חלומות שבהם האבל רואה וחש את המנוח.

אם האבל לא עובר את אותם שלבים, ישנם סימפטומים שנוצרים כתוצאה מכך, בין אם מחשבתיים בין אם גופניים: למשל נסיגה, התכנסות, ייאוש, ניתוק מהחברה, תחושת חוסר אונים, חולשה גופנית וצורך גדול בשינה.

הפסיכולוג מאיר פרלוב כותב במאמרו¹² שהאבל הוא תהליך חשוב מאוד לבריאות הנפש של האדם, ואם הוא לא עובר אותו בצורה בריאה זה יכול לפגוע בהמשך חיינו. זאת ועוד רגשות חזקים מאוד עלולים להתעורר בזמן תהליך האבל והאבלים צריכים להתמודד איתם בצורה נכונה. ההלכה שקבעה מצוות ניחום אבלים עוזרת מאד לתהליך האבלות,

¹² תהליך האבל – היבטים פסיכולוגיים, מן העולם ועד העולם 326-327.

שכן הדמויות עוזרות לאָבל להציף סיפורים וזיכרונות, ולגרום לרגשות העזים שבתוכו לזרום החוצה.

בנוסף בתהליך האבל ההלכתי (שלושה, שבעה, חודש, ושנה) יש יתרון נוסף, שכן הם נותנים זמן מוגדר לאבל להגלית ולהתאחות. אדם שאין לו זמן מוגדר או שירצה להמשיך עם האבל לעוד הרבה זמן (בבחינת "אני צריך להרגיש את הכאב הזה לנצח"), לא יצא מהלולאה של הכאב והרגשת האובדן. גם במקרים אחרים שהאדם חושב שהוא התאבל מספיק, ההלכה מחייבת אותו להמשיך בהלכות האבלות, כי בשלב מאוחר אדם שלא עבר את כל התהליך ולא הוציא הכל החוצה עלול להיפגע.

הקשר בין הטעמים

נראה לי שהמכנה המשותף בין רוב הטעמים¹³ הוא ערך חשיבות חיי האדם (לא רק כסיבה למצוות האבלות, כדברי גשר החיים), שכן כל הטעמים מזכירים את הערך במקצת. למדנו שמצוות הקריעה היא לגרום להסחת דעת שלא תטרף דעתו של האבל (רבי יעקב חגיז), לעורר צער ובכי (רבי יהודה עייש) או בגלל אובדן חברתי (רש"י הירש). כל הטעמים קשורים לחשיבות חיי האדם: חשיבות היסח הדעת של האבל נובעת מערך שמירה על חיי קרובי הנפטר, גרימת בכי וצער שמראה על חשיבות חיי הנפטר, כך גם בהדגשת האובדן של הנפטר מהחברה.

חיוב ההספד מראה על חשיבות חיי הנפטר (כבוד המת). גם לדעת הרמב"ם המסביר חיוב הספד והלוויה משום אהבה וכבוד לזולת יש להסביר באותו כיוון, שכן הסיבה לכאורה לציווי לאהוב את חברך כמותך היא ללמד ולחנך את האדם שגם חיי החבר חשובים. כמוכן לדעת הרש"י הירש המסביר שההספד בשביל לקבע את מעמדו החברתי של הנפטר גם טעם זה מדגיש את חשיבות חיי הנפטר.

טעמי השבעה לפי הרב יצחק זלר מדגישים את חשיבות חיי האדם (האבל) שכן הם מכריחים את האדם לנוח ממרוצת החיים ולהפנים את שקרה לו, וכדי להזכיר את המת ולזוכרו - הדגשת חיי הנפטר.

המשנה (סנהדרין פ"ד מ"ה) מדברת על גודל הערך של החיים:

לפיכך נברא אדם יחידי ללמדך שכל המאבד נפש אחד מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו איבד עולם מלא וכל המקיים נפש אחת מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו קיים עולם מלא

¹³ של הלכות אבלות ולא המקרים האחרים שהובאו על קריעה.

חשיבות חיי האדם¹⁴ היא ערך עליון ביהדות בפרט ובאנושות ככלל שכן יש עניין בשמירת חיי האדם כמו שאחת מעשרת הדיברות היא "לא תרצח" ובנוסף גם ערך שמירת החיים בבחינת "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם".

יש מספר מקומות שבהם קדושת החיים גוברת אפילו על ההלכה, כגון פיקוח נפש שדוחה את התורה. כך כותבת התוספתא (שבת טז, יד):

ר' אחא אמר משום ר' עקיבא הרי הוא אומר אם במחתרת ימצא הגנב וגוי בעל הבית מהו ודאי או ספק הוי אומר ספק אם הורגין נפש להחיות נפש בספק דין הוא שידחו את השבת להחיות נפש בספק הא לא נתנו מצות לישראל אלא לחיות בהן שנאמר אשר יעשה אותם האדם וחי בהן וחי בהן ולא שימות בהן **אין לך דבר עומד בפני פיקוח נפש** חוץ מעבודה זרה וגילוי עריות ושפיכות דמים בד"א שלא בשעת הגזירה אבל בשעת הגזירה אפילו קלה שבקלות אדם נותן נפשו עליה שנאמר ולא תחללו את שם קדשי ואומר כל פעל ה' למענהו.

¹⁴ ולעניות דעתי נראה שהערך הוא גם הסיבה של הרמב"ן לתת לספרו "תורת האדם" את שמו, לעומת הרב דוב שעוואל שהסביר בהערה בתחילת הספר שהטעם רק מהפסוק 'וזאת תורת האדם' שמו"ב ז, יט.