



Drugs and or Self Harm from a Jewish perspective  
Presented by Rabbi Raphy Garson  
Yavneh College 6<sup>th</sup> Form Students  
Source Sheet



ספר דברים פרק ל (1)  
יט) העד'תי בכם היום את השמים ואת הארץ החיים והמות נתתי לפניך הברכה והקללה ובהרת בחיים למען  
תחיה אתה וזרע

I call heaven and earth as witnesses! Before you I have placed life and death, the blessing and the curse. You must choose life, so that you and your descendants will survive.

ספר דברים פרק ד  
ט) רק השמר לך ושמר נפשך מאד פן תשכח את הדברים אשר ראו עיניך ופן יסורו מלבבך כל ימי חייך  
והודעתם לבניך ולבני בניך

Only take heed and watch yourself very carefully, so that you do not forget the things that your eyes saw. Do not let [this memory] leave your hearts, all the days of your lives. Teach your children and children's children about

כלי יקר על דברים פרק ד פסוק ט  
רק השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח וגו'. השמר לך ר"ל שמירת הגוף ולא הזכיר בו מאד כמו בשמירת הנפש  
אשר בשמירתה צריך האדם להזהר ביותר מבשמירת הגוף לכך אמר ושמור את נפשך מאד

"Guard yourself" means taking care of the body. And the Torah does not mention *meod/carefully* as it does by the watching of one's soul. For one's soul one has to be extremely careful to safeguard it."

רמב"ם יד החזקה - הלכות דעות פרק ד

א) הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה  
לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים ואלו הן  
לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב ולא ישתה אלא כשהוא צמא ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד אלא כל זמן  
שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד

1) Bodily health and wellbeing are part of the path to God, for it is impossible to understand or have any knowledge of the Creator when one is sick. Therefore one must avoid anything that may harm the body and one must cultivate healthful habits. Therefore, one should keep away from things which destroy the body, and accustom oneself to healthy and curing matters, which are as follows: One should never eat unless one is hungry, nor drink unless one is thirsty, and nor should one hold oneself back for even a single moment from relieving oneself, for whenever one feels the need to pass water or to defecate, one should do so immediately.

