

אמר ר' זירא : כל הישן בבית - ומצור
תורתו נעשית לו קרעים קרעים

שאלו תלמידיו את ר' זורא במה הארכת ימים אמר להם מימי לא הקפדתי בתוך
ביתי ולא צעדתי בפני מי שגדול ממני ולא הדרתי במבואות המטונפות ולא הלכתי ד"א בלא תורה
ובלא תפילין ולא ישנתי בבית המדרש לא שינת קבע ולא שינת עראי ולא ששתי בתקלת חבירי ולא
קראתי לחבירי (*בחניכותו) ואמרי לה (*בחניכותו): (משנה ב.ת.)

אל תאָהב שְׁנָה פֶּן תִּזְרַשׁ. כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (לֵב. כג, כב) וְקָרְעִים תִּלְבְּשׁ
וְנוֹמָה, כִּי אֵינוֹ עוֹשֶׂה מְלָאכָה וְאֵינוֹ מִתְקַן בְּגָדָיו. וְאָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ ז"ל (מסכתין
ע"ב, 6): כָּל הַיֵּשֵׁן בְּבֵית הַמְדֻרָשׁ תּוֹרָתוֹ נִעְשִׂית קָרְעִים, שְׁנָאֵמַר: וְנוֹמָה וְגו',
וְהֵינּוּ פְּשִׁתְנָמְנִים, וְחֻבְרֵיו לֹא יִמְתִּינוּ עָלָיו הוּא יִדְלַג וְאֶחָר־כֶּף לּוֹמֵד עוֹד;
וְעוֹד פְּשִׁתְנָמְנִים וְעָלָיו לֹא יִמְתִּינוּ, יִצְטָרֵף עוֹד לְדִלַּג וְיִהְיֶה תּוֹרָתוֹ קָרְעִים.
אֲבָל מִי שֵׁשֵׁן כָּל הַעֵת, אִז תִּזְרַשׁ וְלֹא תִלְמַד כָּלֵל.

(בבלי-ירושלמי משנה ב.ת.)

והננו עומדים על מדת העצלות
התופסת מקום מכובד בין מדות המשחתות. העצלות משתרעת
על כר נרחב, על המחשבה ועל התנועה. לפעמים אפשר למצוא
את העצלות לגורם לתנועה ולמרץ, כשהתנועה טבעית למלא
תאותו חשקו ומתקו, ושמה בחביון לב דופק פקפוק ולחש
באזנו: לא! לא! משהו שלא בסדר. אבל העצלות מערפלת
שלא יוסיף כח להכריז מלחמה נגד בחירת נפשו הזדונית.
ההזנחה את זרם החיים למסלולו ולהרגלו היא שרש הזנחת
התורה. ללמוד שעה אחת ולהפסיק שעה אחת הוא קיום
התוהו, האפס וההעדר. הרי זה זורע ושולח עליהם מים לסחפן.
עיקר הלימוד הוא התמידי והבלתי נפסק. בלימוד התמידי הוא
סוד הקדישה וזה שעושה תורתו קרעים קרעים אסף רות.
מן הראוי לחבל תחבולות איך לקנות את התמדת הלימוד,
ולהתפלל על זה תמיד. אפשר לקבוע לימודים שונים בכל יום
כמו לימוד תורה שבכתב עם פרש"י. לימוד משנה. ספרי מוסר.
גמ' בעיון ובמהירות. לקנות חבר טוב. ללמוד בביה"מ ועוד.
והעיקר לזכור לפני מי אתה עמל ולבלי להסיה דעת מזה.

(אגרות חיים-אגרות חיים, ע"ב)

יב אין דברי תורה מתקיימין במי
שמרפה עצמו עליהן. ולא באלו שלומדין מתוך עידון
ומתוך אכילה ושתיה. אלא במי שממית עצמו עליהן
ומצער גופו תמיד ולא יתן שינה לעיניו ולעפעפיו תנומה.
אמרו חכמים דרך רמז זאת התורה אדם כי ימות באהל אין
התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו באהלי החכמים.
וכן אמר שלמה בחכמתו יהתרפית ביום צרה צר כחכה.
ועוד אמר אף חכמתי עמדה לי חכמה שלמדתי באף
היא עמדה לי. אמרו חכמים ברית כרותה שכל היגע
בתורתו בבית המדרש לא במהרה הוא משכח. וכל היגע
בתלמודו בצנעה מחכים שנאמר ואת צנועים חכמה.
וכל המשמיע קולו בשעת תלמודו תלמודו מתקיים בידו.
אבל הקורא בלחש במהרה הוא שוכח:

(רמב"ם הלכות תלמוד תורה ע"ב)