

מסכת נדרים

פרק יא משנה א

ואלו נדרים שהם מפר, דברים שיש בהם ענוי נפש, אם
אֶרְחֹץ וְאִם לֹא אֶרְחֹץ, אִם אֶתְקַשֵּׁט וְאִם לֹא אֶתְקַשֵּׁט. אָמַר רַבִּי
יוֹסִי, אֵין אֵלֶּיךָ נְדָרִי עֲנוּי נֶפֶשׁ: