

ונתנו בו סימן וכו', אכן די לאדם הבריא שישן שש שעות ומספיק בלי ספק, והכל לפי מה שירגיל האדם עצמו בנעוריו כי ההרגל טבע שני".

ואחד מגדולי הדור האחרון כתב¹² "בזמננו באופן רגיל צריכים לישן כשבע שעות במעל"ע¹³ כי פחות מכך אין הראש מיושב היטב להתעמק בתורה הקדושה, אם כי יש יוצא מהכלל שמוכרח לישן שמונה שעות ויש יוצא מהכלל שיספיק לו¹⁴ גם ששה שעות, אבל בדרך כלל מוכרחים לשבע שעות במעל"ע".

ומה שמובא בשם כמה מגדולי הדורות¹⁵ שדי בשינת ארבע שעות ליממה, ונתנו סימן בפסוק (הנ"ל) ישנתי 'אז' ינוח 'לי' (דהיינו שדי לישן שמונה שעות ולהיות ער ארבעים שעות, וכשמחלקים הזמן לשני יממות נמצא ארבע שעות ליממה) אינו¹⁶ דרך אלא ליחיד סגולה שבדור וכגון הגר"א בדורו שהיה די לו במיעוט שינה.

וכתב כתב אדונינו הט"ז (אבעה"ז סי' כ"ה סק"א) וז"ל "יש ת"ח המנדדים שינה מעיניהם ועוסקים בתורה הרבה, ויש ת"ח שישנים הרבה כדי שיהיה להם כח החזק¹⁷ וזריזות לב לעסוק בתורה, ובאמת יכול ללמוד בשעה אחת מה שזה נצטער ועוסק בשני שעות, ובדאי שניהם

יש להם שכר בשוה, ע"כ אמר הכתוב 'שוא לכם' דהיינו לחינם לכם שאתם מצטערים ומשכימים בכוקר ומאתרים שבת בלילה וממעטים שינתכם, זהו בחינם, כי כן יתן ה' לידידו שינה, דהיינו מי שישן הרבה¹⁸ כדי שיחזק מוחו בתורה נותן לו הקב"ה חלקו בתורה כמו אותו שממעט בשינה ומצטער בעצמו, כי הכל הולך אחר המחשבה".

בענין לימוד תורה שבכתב (תנ"ך) ואמירת תהילים בלילה

ג. שעה"צ סק"א: כתב בבה"ט (סק"ב) שאין ללמוד מקרא בלילה, ובפמ"ג משמע שיכול ללמוד מקרא, ונראה שאפילו למחמירין לית בזה איסורא אלא שלכתחילה יותר טוב ללמוד מקרא ביום, ונובע דבר זה ממה דאיתא במדרש שהיה הקב"ה לומד עם משה רבינו מקרא ביום ומשנה בלילה. והוא בפרקי דרבי אליעזר (פמ"ו) ובמדרש תנחומא (פ' כי תשא אות ל"ו) "ויהי שם עם ה' ארבעים יום וארבעים לילה, מנין היה משה יודע אימתי יום, אלא כשהקב"ה היה מלמדי תורה שבכתב היה יודע שהוא יום וכשהיה מלמדו על פה משנה ותלמוד היה יודע שהוא לילה", ובתנא דבי אליהו (פ"ב) "יום ליום יביע אומר זה תורה נביאים וכתובים,

מצלינא אלא היכא דגרסינא). 12. הגר"י קניבסקי זצ"ל במכתב המובא בקריינא דאיגרתא ח"א סי' כ"ח. 13. ועיין לעיל סי' רל"א שרבים מגדולי הדורות נהגו להשלים שינתם ביום כדי שיוכלו למעט משינתם בלילה. 14. ובפרט לאנשים באים בימים וכפי שכתב בתפארת ישראל (אבות פ"ו אות פ"ג) "מש"כ ברמב"ם שיעור שינה ח' שעות זה קודם הגיעו לגיל חמישים, דבגיל זה כבר אין השחיקה ביסודות הגוף כ"כ גדול כבימי נעוריו וא"צ מנוח כ"כ ודי בה' או בו' שעות ללילה". 15. אשל אברהם בוטשאטש סי' א', שו"ת מהר"ם שיק או"ח סי' א' ועוד. 16. אורחות רבנו ח"א עמ' קפ"ט בשם הגר"י קניבסקי זצ"ל. 17. ויש לציין גם דברי המשנ"ב סי' א' סק"ט בשם הא"ר ופמ"ג שמי שהוא חלש בטבעו וכשקם באשמורת הבוקר ישן בעת התפילה מוטב לו לישן כל הצורך כדי שיוכל להתפלל כהוגן ובדיעה צלולה. 18. אמנם יש לציין כי בספרי המוסר הדגישו הרבה עפ"י דברי המשנה (אבות פ"ו מ"ג) במיעוט שינה, ועוד הרבה בחז"ל בענין שיהיה אדם מצער נפשו ועוסק בתורה, וברמב"ם (הל' ת"ח פ"ג ה"ב) אין ד"ת מתקיימים וכו' אלא במי שממית עצמו עליהם ומצער גופו תמיד ולא יתן שינה לעינו וכו', ופירשוהו בב' אופנים, חדא שאחרי שמשער אדם את שעות השינה המתאימות לגופו ימעט מהם מעט באופן שלא יפריע לו ללימודו ותפילתו, ובזה מקיים במיעוט שינה וכו', ועוד שיצער עצמו ללמוד תורה גם בשעות אלו אשר הגוף משתוקק לשינה (מעבר לשעות שינה אשר הוא זקוק להם), וכגון בלילי שבתות או בלילי טבת הארוכים

ולילה לילה יחזה דעת זה משנה¹⁹, וכן מרומז הדבר בעוד¹⁹ מקומות. וההולכים בעקבות האר"י ז"ל²⁰ הזהירו על כך מאד עפ"י קבלתם ממנו, כי יש בזה ענינים וסודות טמירים, והחמירו בזה²¹ מצאת הכוכבים עד²² עלות השחר, והחמירו אף²³ על אמירת חצאי ושלישי פסוקים, אך בכל זאת לא²⁴ מיחו ולא העירו כלל על הבעלי בתים היגיעים לפרנסתם בשעות היום שהיו קובעים לעצמם אמירת מקרא ופסוקי תהילים ותנ"ך בלילה, כיון שמדינא²⁵ ליכא איסור ואינו אלא עפ"י קבלה ומנהג חסידות. ורבים מגדולי הדורות²⁶ הסכימו שאין דברי האר"י ז"ל אמורים אלא בקורא פסוקי תנ"ך

והקרים וכדו'. 19. כגון בתרגום איכה עה"פ קומי רוני בלילה "עסוקי משנה בלילא" וכו', ובתרגום שיה"ש עה"פ דודי צח ואדום "אלהי דעטיף ביממא דאיצטל חיור כתלגא ועסיק בכ"ד ספרים, ובלילא עסיק בשית סדרי משנה" וכו', וע"ע ברבינו בחיי עה"פ (בראשית) את המאור הגדול לממשלת היום ואת המאור הקטן וכו' שמרמו בו לענין תורה שבכתב ביום ותושבע"פ בלילה, ובאזה"ח פ' האזינו עה"פ יערוף כמטר לקחי ג"כ כותב לרמז בפסוק ענין זה. 20. ברכ"י סק"ב, סידור יעב"ץ, יסוד ושורש העבודה שער שישי פרק ב' ועיי"ש שיש סכנה בדבר, בן איש חי פ' פקודי אות ז', כה"ח סי' רל"ז סק"ט ועוד. ובשו"ת אבני צדק (סיגעט) חיו"ד סי' ק"ב מטעים הדבר דידוע מדברי האר"י ז"ל דתורה שבכתב הוא דין ותושבע"פ חסד וכדאי' תורה אמרה ארבעים יכנו ואתי רבנן ובצרי חדא, לכך בלילה שהוא זמן שליטת הדינים קורין משנה שהוא חסד להמתיק הדין. 21. שו"ת מי יהודא או"ח סי' כ"ב דאף להאר"י ז"ל דווקא בלילה ולא בבין השמשות, ובשו"ת יבי"א ח"ו סי' ל' דדברי הגמ' (ברכות ד':) אדם בא מן השדה בערב אם רגיל לקרות קורא וכו' אין בזה סתירה לקבלה זו, כי הכוונה בערב סמוך ללילה כפי דרכיהם אז להגיע לעיר מבער"י קצת בטרם שיחשך הלילה, וע"ע שו"ת ויחי יעקב חאו"ח סי' ט'. 22. ואף אחר חצות - שו"ת חיים שאל להחיד"א ח"ב סי' כ"ה, שו"ת מהרש"ם ח"א סי' קנ"ח בשם זכור לאברהם ויוסף אומץ, ובליקוטי מהר"ח מביא בשם אור צדיקים למהר"ם פאפירש וי"ע שאזהרת האר"י אינה אלא עד חצות, וכותב על כך בליקוטי מהר"ח שמדברי כל הספרים שהעתיקו דברי האר"י ז"ל לא משמע לחלק. 23. יסוד ושורש העבודה שם. 24. בס' כיכר לאדן להחיד"א וי"ע סי' ה' אות ז' "מרבית העם נוהגין לקרוא תנ"ך בלילה ואין אומרים להם דבר כי דברים נסתרים דברי קבלה אין לאומרם בפני עה"ה, ובסידור יעב"ץ "ואם אינו ידוע ללמוד אומר תהילים ומעמדות", ובשו"ת לבושי מרדכי תניינא או"ח סי' קפ"ו דלנשים ותינוקות וכן לשאר אנשים שאין יודעים ללמוד רק מקרא ותנ"ך אינם אמורים דברי האר"י ז"ל, וכ"ה בפתח עינים (ברכות ג': ד"ה ובענין), שו"ת בית ישראל (לנדא) סי' ל"ה. 25. שו"ת מהרש"ם ח"א סי' קנ"ח. 26. אשל אברהם בוטשאטש סי' זה (לענין אמירת תהילים כשהוא כלומר נגעים ואהלות, ולענין אמירת ד' מזמורי תהילים לפני השינה לסגולה ולשמירה), שו"ת לבושי מרדכי שם (לענין הרגיל לומר מעמדות ונטרד ביום יכול להשלים בלילה), וכ"כ במשמרת שלום קידנוב סי' מ' אות ו' (שנהג להשלים במוצאי ט"ב חק לישראל כיון שהוא חוקי מענינא דיומא וכעין שאומרים מזמורים בקידוש לבנה), שו"ת מי יהודה חאו"ח סי' כ"ב, שו"ת ויחי יעקב שם (לענין אמירת תהילים לחולה ובעת צרה שהוא דרך תפילה ותחנונים וליכא חששא), שו"ת בצל החכמה ח"ד סי' מ"ד (דפשוט שכל שיש בו צורך שעה לשמירה וכדו' אין איסור, וכגון פסוקי וישלח ופסוקים האומרים בוואכנאכט (לילה שלפני המילה)), אורחות רבנו ח"א עמ' צ"ז (הגרי"ק זצ"ל היה אומר תהילים על חולים אף לפני חצות ופעמים היו רואים אותו ללמוד חק לישראל). אם כי יש לציין שמצינו שהחמירו באמירת תהילים אף דרך רחמים ותחנונים וכמ"ש בשו"ת חיים שאל ח"ב סי' כ"ה ששמע ממקובל גדול שאין אזהרת האר"י ז"ל על תהילים, ומביא מנהג קדום בחברון וירושלים שקורין תהילים באשמורת, אך הוא עצמו מסיים שירא הוא ולא קרא תהילים כל שלא האיר היום ושכן נהגו מקובלים חוץ מלילי שישי ולילי שב"ק, ובנימוקי או"ח סי' זה מביא דברי האשל אברהם שאין קפידא באמירת תהילים ומאריך בזה ומסיים "המדרקקים נהגו להחמיר בזה ולא שמענו כלל שיאמרו תהילים גם בציבור בחצי לילה ראשונה זולת ליל יוה"כ" וכו', וכ"כ בכה"ח סי' רל"ה סק"ט להתיר אמירת תהילים דרך רחמים ותחנונים רק לאחר חצות, ובאשל אברהם ובשו"ת אבני צדק שם שבציבור שפיר דמי אף

ליל³⁰ שבת ויו"ט ויום הכיפורים, ויש³¹ שהוסיפו גם לילי חול המועד, ויש³² שהוסיפו לילי שישי שכבר מתנוצץ בו מאור השבת ומוצאי שבת³³ עד אחרי מלוח מלכה.
 סעי' ב', שו"ע: אם יש לו חק קבוע ללמוד כך וכך ליום והיה טרוד וכו' ישלימנו בלילה מיד, ובמ"ב (סק"ה) והוי נדר וכו'. עיין בזה לעיל סי' קנ"ה אות ה'.

סימן רלט

ברכת המפיל על שינת עראי, שינה
 בנסיעה, שינה ב' פעמים בלילה

א. סעי' א', שו"ע: קורא על מטתו וכו' ומברך המפיל וכו'. ואין חיוב קריאת שמע שעל המטה וברכת המפיל חלה אלא כשהולך אדם לישן את שינתו הקבועה בלילה, אבל אם הולך לנוח מעט בדרך של שינת ארעי² ודעתו לקום לעניניו

דרך לימוד גרידא, אבל אם אמרם לשם רחמים ותחנונים או לשם סגולה לדבר מסויים אין שום מניעה מלאמרם ולא היתה כוונת האר"י ז"ל על זאת, ולכן אומרים תהילים בלילה לצורך רפואת חולה וישועות כלליות ופרטיות, ואומרים ד' פרקים הראשונים דתהילים לפני השינה לסגולה ולשמירה, ופסוקי תיקון חצות, ופסוקי ויתן לך במוצ"ש, ופסוקי פרשת וישלח ליוצא לדרך וכל כיוצא בזה, וגם היו מגדולי הדורות משלימים סדרם בחוק לישראל בלילה כשלא היו מספיקים ביום.

וכן יש²⁷ שכתבו להתיר לבעל קורא להכין קריאתו בלילה, ולסופר²⁸ לומר בפיו התיבות ולכתבן.

ועוד כתבו²⁹ שאם אומר פסוקי תנ"ך יחד עם פירש"י או שאר מפרשים הרי זה כתורה שבעל פה וליכא ענין כלל להחמיר בכך.
 וכמו"כ לא אמר האר"י ז"ל דבריו לענין

לפני חצות וקפידת האר"י ז"ל דווקא ביחיד. 27. שו"ת בית ישראל (שם) בעל קורא הטרוד כל היום בעסקיו יוכל לחזור על הפסוקים עם הטעמים בלילה הזה לא נקרא לימוד רק אמירה בעלמא. 28. שו"ת לבושי מרדכי שם סי' ק"ז. 29. שו"ת ויחי יעקב שם בשם הרה"ק הרי"מ מגוסטנין זי"ע מקרא עם פירש"י יש להקל גם בלילה, יסוד ושורש העבודה (שם) כאשר יפרש כל תיבה בלשון לע"ז ליכא סכנה כלל, ועיי"ש שמוהיר לפרש כל תיבה דגם חצאי פסוקים אסור, אך בשו"ת אבני צדק שם מפקפק על חומרא זו, ומאידך מצינו בשו"ת לבושי מרדכי שם דתירגום התיבות לכד בתרגום או בלע"ז לא מועיל כלל דווקא דרך לימוד ברש"י או שאר מפרשים מועיל להתיר. 30. שו"ת יוסף אומץ סי' נ"ד, שו"ת אור לי (לבעל השד"ח) סי' מ' בשם עו"פ, שו"ת מהרש"ם שם. 31. שו"ת לבושי מרדכי שם, דלכן קורין בהושענא רבא משנה תורה ותהילים לפני חצות. 32. יסוד ושורש העבודה שם, כה"ח סי' רל"ה סק"ט עפ"י כתבי האר"י ז"ל, ועפ"י כתב בשו"ת דברי יציב חיור"ד סי' קל"ז דנכון והגון המנהג לומר תהילים בלילי שישי דשובבי"ם באשמורה האחרונה של הלילה דאין לחוש כלל דרבים מקילים בתהילים דהוי כנגעים ואהלות וגם לאחר חצות וגם ליל שישי ובציבור קיל טפי וכו' עיי"ש. 33. זכור לאברהם ח"ג מערכת ל' דעד גמר מלוח מלכה מותר לומר פסוקים דעדיין קדושת שבת קיימת ולכן אומרים ויתן לך ופסוקי וישלח ועוד. ולענין לילי ראש חודש כתב בשו"ת רב פעלים ח"ב סי' ב' דאף שהעולם נוהגים היתר מ"מ יש לימנע ממקרא ותהילים ושב ואל תעשה עדיף, וכפל דבריו בבן איש חי פ' פקודי אות ד'.

רלט - 1. אשל אברהם בוטשאטש, שו"ת קרן לדוד חאר"ח סי' ס'. 2. ובס' בית ברוך על חיי"א כלל ל"ה סק"י מצוד דשינה חצי שעה ויותר הוי שינת קבע ואפילו ישן במלבושיו, אמנם בשו"ת קרן לדוד שם משמע דתלוי בדעתו של אדם אם בכוונתו בשינה זו לעראי וגם צורת השינה מוכיחה שארעית הוא ובגון שישן על כסא או ספסל או בבגדיו וכדו' ובהמשך הלילה הולך לישן שינתו הקבועה יברך בשינתו השינה, אך מסתבר שאם חושש שמא ימשך בשינה ונמצא ישן שינה קבועה, יוכל לסמוך על הסוברים