

# ידיעות ספרים

## איוהגים

בעת אישן ואעירה <



[לדף הספר](#)

### ברכות הלילה וברכות השחר למשתמשים

כבסיס וכמצע לדיון בתפילות החובקות את השינה, אסקור עתה את שתי החטיבות הללו כפי שהן מופיעות בסידורים בני זמננו. קצר המקום מלהכיל את שלל נוסחי התפילה המקובלים בעדות ישראל ואת שפע הפירושים על דרך הפשט, הרמז, הדרש והסוד. אני ממליצה לרוצים להעמיק בעיון להשתמש ברשימת הקריאה המומלצת המובאת בסוף הספר. בפרקים הבאים ארחיב את היריעה בכל הקשור במרכיבים הטקסטואליים הקדומים של שתי החטיבות, ועל כן כאן אקצר בהם.

שני גופי התפילה שלפנינו היו במקורם קצרים למדי: התלמוד מורה לומר בלילה את הפרשה הראשונה של קריאת שמע (דברים ו, 4) ואת ברכת "המפיל שינה" (...המפיל חבלי שנה על עיני ותנומה על עפעפי...). אף טקס ההשכמה היה קצר - הוא היה מורכב מברכה על השבת, הנשמה לגוף המתעורר, רצף של ברכות קצרות, הנקראות לעתים "ברכות הפעולות", משום שנאמרו על דבר עשיית פעולות הבוקר הרגילות, וברכות על מצוות הקשורות בבוקר. עם הזמן נוספו לכל אחד מגופי התפילה מרכיבים רבים ומגוונים מאוד בכל הקשור במקורם הטקסטואלי, בסגנונם הספרותי ובאופיים הדתי.

היות שקריאת שמע שעל המיטה נאמרת בבית ברשות היחיד, נמצא בנוסחיה השונים גיוונים רבים. הממד הפרטי שלה והעובדה שהיא נאמרת ברגעי מעבר - בין היום ובין הלילה, בין הציבורי ובין הפרטי, בין הערות ובין השינה - גרמו לה לספוח לאורך הדורות פסוקים, מזמורים ותחינות המביעים רחשי לב, חרדות ותקוות כמוסות. המגוון ניכר לא רק בין הנוסחים השונים - נוסח אשכנז, נוסח עדות המזרח, נוסח ספרד (כלומר סידורי החסידים, שמושפעים מסידור האר"י), נוסח תימן וכדומה - אלא גם בין סידורים שונים הנמנים על אותו נוסח. בחלק מהמסורות נוספו לתפילה זו חטיבות שלמות כמו וידוי, קבלת ארבע מיתות בית דין, קינות על הגלות, קריאה מספר הזוהר, תחינות שונות ותיקונים. שתי אבני הבניין התלמודיות של קריאת שמע שעל המיטה, כלומר הפרשה הראשונה של קריאת שמע וברכת "המפיל שינה" (אלה, כשאר מרכיבי התפילה יידונו להלן) נמצאות בכל הנוסחים, גם אם לא תמיד באותו סדר.

גם ברכות השחר שייכות באופן מקורי להוויית הבית ולתפילת היחיד, ועל כן היו נוחות לספוח אליהן מרכיבי תפילה רבים ומגוונים. חטיבה זו, כצורתה לפנינו, כוללת מרכיבים רבים ומגוונים. יש בה ברכות הודיה ושבח, תחינות, הצהרות אמנה וקטעי לימוד קצרים שענייניהם מגוונים ורבי אנפין. חלקיה העתיקים נוצרו לא יאחר מתקופת התנאים (עד ראשית המאה השלישית לספירה) בעוד שחלקים אחדים נוספו לסידורים רק במאה הי"ז.

בחרתי להאיר את נוסח התפילות, כפי שהוא מצוי בנוסח אשכנז בסידור "רינת ישראל" (בעריכת הרב שלמה טל, ירושלים תשנ"ח), תוך שאעיר על הנוסח בסידורים אחרים. השאלה באיזה מבין הנוסחים המסורתיים העיקריים להשתמש לא היתה קלה בעבורי. בחרתי בנוסח אשכנז בשל התחושה שהוא מצוי בימינו בדעיכה מסוימת לעומת שני הנוסחים העיקריים האחרים - נוסח עדות המזרח ונוסח ספרד (סידורי החסידים) - הממשיכים לעלות כפורחים, מתוך תקווה לסייע ולו במעט בהנחת הנוסח שראה ימים טובים מאלה בתודעה הציבורית.

### מדריך לקריאת שמע שעל המיטה

מחילה ועזיבה

הריני מוחל לכל מי שהקעיס והקניט אותי  
או שחטא כנגדי בין בגופי, בין בממוני,  
בין בכבודי, בין בכל אשר לי,  
בין באונסי, בין ברצוני, בין בשוגגי, בין במזידי,  
בין בדבורי, בין במעשיה  
ולא יענש שום אדם בסבתי.

קביעתו של האמורא ריש לקיש: "כל אדם שכועס, אם חכם הוא - חכמתו מסתלקת ממנו, אם נביא הוא - נבואתו מסתלקת ממנו" (בבלי פסחים טו, ע"ב) מסבירה את הפסקה הפותחת את קריאת שמע שעל המיטה. הכעסנות היא תכונה ממאירה ומכלה העלולה להשתלט על האדם ולפגוע בו. כדי להיכנס להלוך רוח העשוי להוביל לשינה רגועה מתוך שלמות הנפש, על האדם להתמודד עם רגשות הכעס והאיבה שהצטברו בו במהלך היום. כחלק מתהליך ההרגעה וההשלמה שלפני השינה, פותחת קריאת שמע בנוסח של מחילה של המברך לכל מי שפגע בו, הכעיס והקניט אותו או אף חטא כנגדו.

הקריאה הפותחת את תפילתנו מבוססת על מאמר תלמודי שבו מסופר על נוהגו של מר זוטרא (אמורא בבלי, שחי במאה החמישית):

כאשר היה מר זוטרא, עולה על מיטתו, היה אומר: אני מתיר [מוחל] לכל מי שציער אותי (ע"פ בבלי מגילה כח, ע"א)

נוהגו של מר זוטרא בא בתלמוד אחרי דברי רבי נחוניא בן הקנה, שסיפר לתלמידיו על מנהגיו שהאריכו את ימיו, וביניהם: "ולא עלתה על מטתי קללת חברי" (שם). אדם השרוי בכעס מצוי בהלוך רוח הממלא אותו ולא מאפשר לו להטות אוזן או להבין את לב הזולת. התחינה שלפנינו באה לסייע להולכים לישון למחול לזולתם. באמצעותה, הם מבצעים מעשה של ויתור על הכעסנות ועמו גם על הכוחניות ומלאות האגו.

השינה היא כל כולה ויתור על שליטה ועל מודעותו של האדם למעשיו ולפועלו. הסליחה וההיטהרות מן הכעס הן בבחינת שלב ראשון והכרחי בדרך לוויתור על שליטה בשלווה בחירה. זהו המעבר שקריאת שמע על המיטה מאפשרת ואף יוצרת - העזיבה הסמלית של העולם עם השינה צריכה להיעשות מתוך פיוס ונינוחות.

ראוי להשוות את "הריני מוחל" לטקסט ליטורגי חשוב אחר, שאף הוא אינו תפילה במלוא מובנה של המילה. כוונתי לקריאה הקצרה שלפני אמירת "כל נדרי", הפותחת את תפילת הערבית ליום הכיפורים: "על דעת המקום ועל דעת הקהל בישובה של מעלה ובישיבה של מטה אנו מתירין להתפלל עם העבדנים". גם באמירה זו יש ויתור, ולו רגעי, על ההבחנה בין חוטאים לאלה שכביכול לא חטאו, ומחילה על הזכות לכעוס. זוהי פתיחת לב מיוחדת במינה הנעשית ברגע חשוב ביום הקדוש ביותר בשנה. אמנם זו נאמרת בצנעת הפרט ובכל יום וזו בציבור וברישי גלי ברגע שיא של מעגל השנה, אבל בשתי הפתיחות יש ממד משחרר מכעסים ומטינות. שתיהן נאמרות ברגעי מעבר - האחת מן הערות לשינה והשנייה מחיי היום יום לקדושת היום הכיפורים.

בסידורי עדות המזרח ובסידורי המקובלים קריאה זו ארוכה יותר, ומכילה בצד המחילה "לכל מי שהקעיס והקניט אותי" גם בקשה שהמברך לא יחטא עוד ובקשה למירוק חטאים שאין עמה "יסורים וחקלאים רעים". נוסח זה, הלקוח בחלקו מן הווידוי של תפילת יום הכיפורים, מרחיב את הסליחה שמעניק האדם למי שחטא לו "בין בגלגול זה בין בגלגול אחר", אך מצמצם את אלה שלהם הוא מעניק אותה "לכל בר ישראל" בלבד. בצד מתן המחילה של האדם לאלה שחטאו לו, באה פה בקשה למחילה על עוונותיו שלו. זו הופכת את הפסקה לטקסט של וידוי וסליחה. בסידורי המקובלים ובסידורים המושפעים מהם נוספו לקריאת שמע שעל המיטה עוד פסוקי תפילה בעלי אופי וידוי. הווידוי הקצר ("אשמנו, בגדנו...") וקבלת ארבע מיתות בית דין.

החלק הבא בתפילה הוא הפרשה הראשונה של "קריאת שמע". בסידורים רבים באה פה ברכת "המפיל שינה" וקריאת שמע נדחית לסוף התפילה, וזאת מטעמים שיובאו בהמשך.

**קריאת שמע**

שמע ישראל, ה' אלהינו, ה' אחד:  
בלחש - ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד.  
ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך:  
והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוך היום, על לבבך:  
ושננתם לבניך ודברת בם, בשבתך בביתך ובילכתך בדרך ובשכבך ובקומך:  
וקשרתם לאות על ירך, והיו לטטפת בין עיניך:  
וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך: (דברים ו, ד ט)

הפרשה הראשונה של קריאת שמע ביחד עם ברכת "המפיל שינה" הם כאמור לבה ועיקרה התלמודי של קריאת שמע שעל המיטה (בבלי ברכות ט, ע"ב). לפני שיהודים פורשים לשנת הלילה הם מחדשים את בריתם עם כלל ישראל ועם אלוהיו, ושבים ומקבלים על עצמם עול מלכות שמים. קריאת פסוקים אלה, יש בה גם כדי להרגיע, לאשש ולאושש בשעת התעוררותו החמדית של הכניסה אל השינה.

בסידורים רבים של עדות המזרח ובסידורי המקובלים, נוספת קריאת הפרשה השנייה ואף השלישית של קריאת שמע, בעקבות מסורת הרב יצחק לוריא, המכונה האר"י הקדוש (1534 1572). בסידור "עבודת ישראל" האשכנזי, הרחוק מכל עניין קבלי, אף נוספה הערה, שיש המוסיפים את הפרשה השנייה (דברים יא, 13 19) ואת הפרשה השלישית (במדבר טו, 37 41) של קריאת שמע, כפי שהיא נאמרת בתפילת השחרית והערבית. נשוב לקריאת שמע, לתכניה ולמשמעותיה המילוליות והסמליות בפרק "מהי קריאת שמע".

**שיר של פגעים**

יהי נעם אדני אלהינו עלינו

ומעשה יְדִינו כֹּנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדִינו כֹּנְנָהוּ (תהלים צ, יז)

יֵשֶׁב בְּסֵתֶר עֲלֵיוֹן בְּצֵל שָׁדַי יִתְלוֹנֵן:  
אִמְרָ לֵה' מַחְסֵי וּמִצֻּדֹתַי אֱלֹהֵי אֲבֹתַי בּוֹ:  
כִּי הוּא יִצְיָלֵךְ מִפֶּחַ יְקוּשׁ מִדְּבַר הַזּוֹת:  
בְּאֲבָרְתוֹ יִסָּךְ לֶךְ וְתַחַת כְּנָפָיו תִּתְחַסֶּה צֶנֶה וְסִתְרָה אֲמֵתוֹ:  
לֹא תִירָא מִפַּחַר לִילָה מִחַץ יַעֲוֹף יוֹמָם:  
מִדְּבַר בְּאִפְלֵ יְהִלֵּךְ מִקֶּטֶב יִשׁוּד צְהָרִים:  
יִפֹּל מִצִּדָּךְ אֶלְפֵי וּרְבִיבָה מִיַּמִּינֶךָ אֵלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ:  
רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְיֹט וְשִׁלְמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה:  
כִּי אֲתָה ה' מַחְסֵי עֲלֵיוֹן שְׁמַת מְעוֹנֶךָ:  
לֹא תֵאָנֶה אֵלֶיךָ רָעָה וְנָגַע לֹא יִקְרַב בְּאֵהָלֶךָ:  
כִּי מִלֵּאכִיו יִצֹּה לֶךְ לִשְׁמֶרֶךָ בְּכָל דְּרָכֶיךָ:  
עַל כְּפִים יִשְׁאוּנֶךָ פֶּן תִּגּוֹף בְּאֲבֹן רִגְלֶךָ:  
עַל שַׁחַל וְפִתָּן תִּדְרֹךְ תִּרְמַס כְּפִיר וְתַנְיִן:  
כִּי בִי חֶשֶׁק וְאֶפְלֹטָהוּ אֲשַׁבְּהוּ כִּי יַדַּע שְׁמִי:  
יְקַרְאֵנִי וְאֶעֱנֶהוּ עִמּוֹ אֲנֹכִי בְּצָרָה אֲחַלְצֶהוּ וְאֲכַבְּדֶהוּ:  
אֲרַךְ יָמִים אֲשַׁבְּעֶהוּ וְאֲרַאֲהוּ בִישׁוּעָתִי (פּעֵמִיִּים) (תהלים צא)

מזמור צ"א, המכונה בתלמודים "שיר של פגעים", הופיע לראשונה כחלק מקריאת שמע שעל המיטה בסידור רב עמרם גאון (סוף המאה התשיעית בבבל). הוא מופיע גם בסידורים קדומים אחרים, כמו מחזור ויטרי, שנכתב במאה ה"ב והי"ג בקרב חוגי תלמידיו של רש"י (1105 1040), והוא ספר התפילה הצרפתי אשכנזי הקדום ביותר המוכר לנו. בעל המזמור מונה רשימה של פגעים וסכנות, ומביע אמונה וביטחון שאלוהים יציל אותו מפניהם - האל ישלח את סיעת מלאכיו, אשר יישאו את המתפלל על כפיים למקום מבטחים. הכללת שיר זה של פגעים בקריאת שמע שעל המיטה, באה לעזור להולכים לישון, השרויים לבדם מול זיכרון מעקשי היום העומסים להם כמגדל, ומול החרדות הקשורות בלילה ובשינה. מניית הפגעים (גם אם משמעות אחדים מהם אינה בהכרח מובנת למתפללים) עשויה לאפשר את המשגתם ואת העלאתם למודעות. כך עשוי הפחד להיעשות למשהו שניתן לדבר עליו, ועל כן, גם לשלוט בו במידת מה. אמירת מזמור זה נתפסה כבר בתקופות קדומות כמגנה מפני נגעים ופגעים. הוא מוזכר בתלמוד הבבלי כבעל סגולות מגוונות (שבועות טו, ע"ב), וכפי שנראה להלן, ייתכן שהשתמשו בו עוד קודם לכן כמזמור אפוטרופאי, שמטרתו שמירה והגנה. ר' אלעזר קובע, כשהוא מצטט פסוק ממזמור צ"א, שמשה כילה את המזיקים עם חנוכת המשכן (פסיקתא דרב כהנא א, ה). במדרש מאוחר נאמר שמשה אמר מזמור זה בעלותו להר סיני בשל פחדו מהמזיקים (במדבר רבה יב, ג) וגם פה מספק שיר של פגעים ממד של הגנה בפני סכנה. מסורת מדרשית קובעת שהפסוק האחרון של המזמור הקודם, "ויהי נעם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדִינו כֹּנְנָהוּ" (תהלים, צ, 17), היה תשובתם של ישראל לברכת משה עם סיום העבודה על המקדש (סדר עולם רבה ו). ייתכן שהוספתו של פסוק זה ל"שיר של פגעים" נבעה מכך שהוא נחשב לכותרת שלו. בעם ישראל יש מסורת ארוכה של אמירת מזמורי שמירה מעין אלה. מזמורים הנאמרים בעתות סכנה כמו לדוגמה בערבית של מוצאי שבת, זמן שבו אובדת הנפש היתרה, אותה מקבלים היהודים לפי המסורת בשבת, ואנו חוזרים למועקות הפרנסה והשגרה ויש המאמינים שהמתים בגיהנום חוזרים לייסוריהם. מקורה של המסורת הזו על אובדן הנפש היתרה במוצאי שבת בדרשה של רבי שמעון בן לקיש, הקורא את המילה "וינפש", שנאמרה על שבת בראשית כ"י נָפֶשׁ", ובלשון התלמוד "אוי על הנפש שהלכה לה" (בבלי ביצה טז, ע"א). כבר במגילות הגנוזות שנמצאו בקומראן שבמדבר יהודה, והמיוחסות לתקופת הבית השני, יוחס כוח מאגי לשירת המנונים. לדוגמה, ב"שירי המשכיל" שמטרתם גירוש רוחות רעות. אך על אף הלשוניות הדומות ב"שירי המשכיל" מספרות קומראן וב"שיר של פגעים" מתהלים, קשה לזהות בין השניים, שכן לא ידוע לנו אופן הביצוע הממשי של מזמורים אלה. בתלמוד ניכרת דאגה שמא יעשה במזמורים מן הסוג הזה שימוש מאגי. בתלמוד הבבלי מובא "שיר של פגעים", ובצדו איסור להתרפא בדברי תורה. וכך נאמר מפיו של ר' יהושע בן לוי: "אסור להתרפאות בדברי תורה [אבל] להגן שאני [=שונה]" (שבועות טו, ע"ב). כלומר אין לומר מזמורים כסגולה לבריאות ואין רשות להשתמש בהם שימוש מאגי, המבקש לפעול פעולה בעולם, אך מותר להגות בהם לשם הגנה. החזרה על הפסוק האחרון של מזמור צ"א נועדה להדגשה וכדי לחזק את הבקשה להארכת ימים הבאה בזמן שבו ניכרת חרדה מפני המוות. ואכן, מזמור זה נאמר גם במהלך טקס הלוויה.

**תחינה להגנה**

ה' מֵה רַבּוּ צָרֵי רַבִּים קָמִים עָלַי:  
רַבִּים אֲמָרִים לְנַפְשִׁי אֵין יִשׁוּעָתָה לּוֹ בְּאֵלֵהֶם סְלָה:  
וְאֲתָה ה' מִגֵּן בְּעֵדֵי כְבוֹדִי וּמְרִים רֵאשִׁי:  
קוּלִי אֵל ה' אֶקְרָא וַיַּעֲנֵנִי מֵהַר קְדָשׁוֹ סְלָה:  
אֲנִי שָׁכַבְתִּי וְאִישָׁנָה הִקִּיצוּתִי כִּי ה' יִסְמְכֵנִי:  
לֹא אִירָא מִרְבָּבוֹת עִם אֲשֶׁר סָבִיב שְׁתוֹ עָלַי:  
קוּמָה ה' הוֹשִׁיעֵנִי אֱלֹהֵי כִּי הִפִּית אֶת כָּל אֵיבֵי לְחֵי שְׁנֵי רְשָׁעִים שִׁבְרָת:  
לֵה' הַיְשׁוּעָה עַל עַמְּךָ בְּרִכְתֶּךָ סְלָה: (תהלים ג)

מזמור זה (שפסוקו הראשון, המעניק לו כותרת, נשמט בהבאתו בסידור) מצוי בנוסחים רבים של קריאת שמע שעל המיטה. הוא פותח בזעקה: "ה' מֵה רַבּוּ צָרֵי... " (פס' 3 2). הנרדף, מוצף ברגשות פחד ואימה, פונה אל הקב"ה; וזה עונה לו - "קוּלִי אֵל ה' אֶקְרָא וַיַּעֲנֵנִי" (פס' 5). כעסו של המתפלל על אויביו המטיחים בו שלנפשו אין ישועה, מתחלף בתחינה: "קוּמָה ה' הוֹשִׁיעֵנִי אֱלֹהֵי" (פס' 8), וזו הופכת בסופו של המזמור לגאווה על ישועת ה' לעמו: "לֵה' הַיְשׁוּעָה עַל עַמְּךָ בְּרִכְתֶּךָ סְלָה" (פס' 9). מרקם רגשות זה: חרדה, תחינה, ביטחון בקב"ה ותקווה לישועה, מתאים להלוך הרוח הדתי

והאנושי שבקריאת שמע שעל המיטה. הפסוק האחרון, המתייחס לאל המושיע את עמו, הוא מעין תזכורת למתפלל העומד לעבור לממלכת השינה, שגם בבדידות השינה אין הוא לבדו. הוא חלק מעם, ואלוהיו עמו. מזמור ג' מצא את מקומו בקריאת שמע שעל המיטה גם מפני שיש בו התייחסות ישירה להגנה בעת השינה ולתקווה לקימה עם בוקר: "אֲנִי שָׁכַבְתִּי וְאִישְׁנָה הִקְיַצְתִּי כִּי ה' יִסְמְכֵנִי" (פס' 6).

קריאת מזמורי הגנה אינה מיוחדת לעם ישראל. יש בידינו עדויות לביצוע מזמורים מאגיים או מזמורים שליוו טקסים מאגיים בתרבויות שונות. נציין בהקשר זה תפילה בבלית שנישאה בפי כוהן משביע. בסיומה של תפילה זו שבה פונה הסובל לאלים מלאכים ממין נקבה הממונים על שלוש אשמורות הלילה, מוצע הביטחון שאלי הלילה ימלאו את בקשתו של הסובל. השוני המהותי בין המזמור מתהלים ובין המזמור הבבלי וההבדלים בנסיבות אמירתם מדבר בעד עצמו, אך מעניין במיוחד לעמוד על הדמיון בין השניים, גם במזמורנו מביע הדובר במזמור ביטחון באל ובישועתו: "לא אִירָא מִרְבּוֹת עִם אֲשֶׁר סָבִיב שְׁתוּ עָלַי: קוּמָה ה' הוֹשִׁיעֵנִי..." (פס' 7 8).



BSmart בניית אתרים