

מפי כהן

שיעורו השבועי של

מו"ר הרב שמעון כהן שליט"א

פרקי תפילה

חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת

ראשי פרקים:

שעה לפני ושעה אחרי ✦ האבות הקדושים היו שוהים שעה אחת ✦ אי אפשר בלי הכנה ✦ סילוק מחשבות זרות וזיקוק המחשבה ✦ עבודת ההתבודדות ✦ 'שעה' של חסידים ראשונים ו'שעה' של ימינו ✦ אשרי יושבי ביתך ✦ מעלת ההוספה בתפילה מבלי להטריח את הציבור ✦ הדרך הנכונה לרבנים ודרשנים ✦ לבא מן הראשונים ולצאת מן האחרונים

משתמרת בתוך ליבם ואינה משתכחת, ומלאכתם מתברכת, אף שאין להם פנאי לעסוק בה אלא מעט. ובירושלמי³ הנוסח הוא: "על ידי שהיו חסידים היתה ברכה ניתנת בתורתך וברכה ניתנת במלאכתך". כלומר תורתם של החסידים הראשונים היתה 'מתברכת' ולא רק 'משתמרת'. בארץ ישראל התורה פרה ורבה.

האבות הקדושים היו שוהים שעה אחת

מושג ה'הכנה לתפילה' אינו מתחיל בתקופת החסידים הראשונים אלא כבר אצל האבות הקדושים. אצל אברהם אינו נאמר: "ויקרא אליו ה' בְּאֵלָי מִמָּרָא וְהוּא יֹשֵׁב פֶּתַח הָאֵהָל כְּחַם הַיּוֹם"⁴. מה עשה אברהם אבינו בפתח האוהל? אומר הנצי"ב שם:

"והוצרך הכתוב לפרש זה, משום שרגיל היה אברהם בגלוי שכינה באהל שקבע לתפילה ולעמוד שם את פני ה'... אבל היום שהיה חולה, ישב באהל דירתו, ושם ראה מראות אלקים בלי שום מאמר.

ודרשו חז"ל כדי לבקרו, אכן אם בשביל זה לחוד מאי סיפר הכתוב שהיה כחצות היום ומאי נפקא מינה בזה, אלא היה עוד סיבה לדבר, והיינו דאיתא ביומא (כח ע"ב) צלותא דאברהם אבינו מכי משחורי כותלי, היינו מחצות היום התפלל מנחה, והנראה שלמדו זה מהאי קרא דגילויי שכינה היה מחמת שאברהם הכין עצמו לכך, כדרך חסידים ששוהין שעה אחת לפני התפילה לדבקה בה".

אברהם אבינו ישב בפתח האוהל והכין את עצמו לתפילה מתוך רצון והשתוקקות להיות אחוז ודבוק בריבונו של עולם.

שעה לפני ושעה אחרי

המשנה בברכות¹ אומרת:

"אין עומדין להתפלל אלא מתוך כבוד ראש. חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים כדי שיכוונו את ליבם למקום".

כדי להתפלל בכבוד ראש נהגו 'חסידים הראשונים' לשהות שעה אחת קודם התפילה. כלומר במשך שעה שלמה היו 'מכוונים את הלב'. כיצד מכוונים את הלב? זאת נוכל ללמוד מדברי הגמרא² העומדת על מקור הדין ואומרת:

"חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת. מנא הני מילי? אמר רבי יהושע בן לוי: אמר קרא 'אשרי יושבי ביתך'".

מתחילים בישיבה, "אשרי יושבי ביתך", ורק אחר מכן מהללים את ה', "עוד יהללך סְלָה".

ממשיכה הגמרא:

"ואמר רבי יהושע בן לוי: המתפלל צריך לשהות שעה אחת אחר תפילתו, שנאמר: 'אך צדיקים יודו לשמך ישבו ישרים את פניך'".

שוהים שעה לפני ושעה אחרי, והתפילה עצמה, גם היא לוקחת זמן. ומכיוון שישנן שלוש תפילות ביום, נמצא שרוב רובו של היום מוקדש לתפילה. על כך שואלת הגמרא:

"וכי מאחר ששוהין תשע שעות ביום בתפילה, תורתן היאך משתמרת, ומלאכתן היאך נעשית? אלא מתוך שחסידים הם - תורתם משתמרת ומלאכתן מתברכת".

מתי היו אותם חסידים יושבים ללמוד תורה, ומתי עשו לפרנסתם? אלא התורה שהם לומדים בזמן המועט שנותר

³ ירושלמי ברכות פ"ה, ה"א.

⁴ בראשית י"ח, א.

¹ ברכות פ"ה, מ"א.

² ברכות לב ע"ב.

סילוק מחשבות זרות וזיקוק המחשבה

הזכרנו את דברי הגמרא בברכות, שחסידי הראשונים היו שוהים שעה אחת כדי שיכוונו את ליבם למקום, וביאר רבנו יונה⁸:

"יש מפרשים, כדי שיפנו טרדת המחשבות ויכוונו באמירת התפילה. ואין זה נראה למורי הרב נר"ו, דאם כן לא היה לו לומר 'למקום' אלא 'לתפילתם', דהא חזינן לקמן כשהזכיר כוונה לענין אמירת התפילה, לא אמר 'למקום' אלא 'המתפלל צריך שיכוין את לבו', סימן לדבר 'תכין לבם תקשיב אזנך'.

אלא ודאי כך הוא הפירוש, כדי שיכוונו שיהיה ליבם שלם בעבודת המקום ויבטלו מליבם תענוגי העולם הזה והנאותיהם, כי כשיטהרו ליבם מהבלי העולם הזה ויהיה כוונתם ברוממות השם, תהיה תפילתם רצויה ומקובלת לפני המקום. ועל כוונה זו נאמר: 'תכין לבם תקשיב אזנך'. ומה שאמר: 'תכין לבם', מפני שכוונת טהרת הלב מעבירות ומתענוגי העולם הזה צריכה סיוע מהמקום, כענין שנאמר: 'ותוכן לבות ה', וכתוב: 'זהבן לבבם אליך', ועל זה אמר תסייע אותם ותכין ליבם שיהיה טהור כדי שתקשיב תפילתם".

פינוי טרדת המחשבות איננו רק סילוק של מחשבות זרות, אלא בניה חיובית של מחשבה מזוככת לעבודת המקום.

ומוסיף המאירי שם:

"אמר המאירי, אין עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש, כלומר מתוך הכנעת הלב ושחיית הקומה, לא בקומה זקופה ובעזות מצח.

חסידי הראשונים היו שוהין שעה אחת בבית הכנסת קודם שיתפללו, כדי שתזדכך מחשבתם ממה שעסקו בו כל היום ותתיחד לעבודת בוראה, והוא ענין כדי שיכוונו ליבם למקום".

בתוספות הרא"ש שם מודגשת נקודה נוספת, וזו לשונו:

"חסידי הראשונים היו שוהין שעה אחת. שעל ידי כך היו מכוונין ליבם ומחשבינן ביראת שמים, כדי שתתחונן דעתם עליהם".

באותה שעה שהיו שוהים לפני התפילה היו עורכים חשבון נפש פנימי בנוגע למדרגת יראת השמים שלהם.

עבודת ההתבודדות

בתורת החסידות בכלל ובתורת ברסלב בפרט ישנה הדגשה מיוחדת של עבודת ה' על ידי 'התבודדות'⁹. היסודות לכך נמצאים בספרים קדמונים יותר כמו "המספיק לעובדי ה"¹⁰ של רבי אברהם בן הרמב"ם ו"מסילת ישרים"¹¹ של הרמח"ל. כל

מעין זה אנו מוצאים גם אצל יעקב אבינו. לאחר 'צרת דינה' וכיבוש שכם עולה יעקב לבית אל לשלם את נדרו⁵, וכך נאמר: "וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים אֶל יַעֲקֹב קוּם עֲלֵה בֵּית אֵל וְשֵׁב שָׁם"⁶. ומבאר הספורנו:

"לכוין דעתך קודם שתבנה המזבח, כענין אמרם ז"ל: חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים, כדי שיכוונו את ליבם למקום".

הקב"ה מצווה את יעקב אבינו לשהות שעה אחת כדרכם של החסידים הראשונים ולכוון את דעתו למקום.

אי אפשר בלי הכנה

בילקוט שמעוני⁷ מובאת שאלה הנוגעת לסוגיית ה'הכנה לתפילה', וזו לשון המדרש:

"ילמדנו רבינו, אדם מישראל שקרא לו החזן לעמוד לקרות בתורה או לעבור לפני התיבה ולא התקין עצמו, מהו שיהא מותר לעמוד ולקרות?

כך שנו רבותינו, אסור לקרות. למה? שלא יקרא ויתבייש בציבור. וכן העובר לפני התיבה, אסור לתבוע צרכי ציבור עד שיתקן עצמו.

מעשה ברבי עקיבא, שקרא לו החזן ברבים לעמוד ולקרות בתורה ולא עמד. אחר שנפטר מביית הכנסת התחיל מפיס לתלמידים. אמר להם: יבא עלי אם מרוח גסה לא עמדתי וקראתי בתורה. אמרו לו: ולמה לא עמד רבי? אמר להם: מפני שלא התקנתי את עצמי.

כיון ששמעו כך, התחילו תמהין על מה שאמר רבי עקיבא. אמר דוד, לא הייתי מתפלל לפני האלקים עד שהייתי מתיישב דעתי ומתקן עצמי, אחר כך הייתי עומד ומסדר תפילתי, שנאמר: 'ויבא המלך דוד וישב לפני ה', מאחר שישב עצמו וכיון את דעתו, ואחר כך 'מי אנכי ה' אלקים ומי ביתי כי הביאתני עד הלום'".

אי אפשר לקרוא בתורה בלי הכנה ראויה של טעמי המקרא, הניקוד, הדגשים וההפסקות. וכן אי אפשר לעבור לפני התיבה בלי הכנה ראויה.

רבי טרב להיות שליח ציבור, כי הוא לא התכוון לכך, הוא לא הספיק להתיישב בדעתו ולהתקין עצמו לתפילה כראוי לפי מדרגתו. ומעין זה אנו מוצאים גם אצל דוד המלך, שלפני תפילתו היה מיישב עצמו ומכוון דעתו.

⁸ רבינו יונה על הרי"ף ברכות כא ע"א.

⁹ ראה ליקוטי מוהר"ן תנינא סימן כה.

¹⁰ המספיק לעובדי ה' פרק יג – ההתבודדות.

¹¹ מסילת ישרים פרק טו.

⁵ ראה בראשית כח, כ-כב.

⁶ בראשית לה, א.

⁷ ילקוט שמעוני שמואל ב' רמז קמו.

אשרי יושבי ביתך

תפילת מנחה נפתחת באמירת "אֲשְׁרֵי יוֹשְׁבֵי בֵּיתְךָ עוֹד יְהַלְלוּךָ סֶלָה..."¹⁶, וזאת מפני שראוי לסדר שבחו של מקום לפני תפילת עמידה, ומזמור זה הוא כעין 'פסוקי דזמרה' שלפני תפילת מנחה. **המאיר**¹⁷ מבאר שפתיחת תפילת מנחה במזמור זה קשורה במנהג החסידים הראשונים לשהות שעה אחת לפני התפילה, וזו לשונו:

"מכאן תיקנו לומר פסוק של 'אשרי' קודם 'תהלה לדוד', ללמדנו שמאותו פסוק יצא לנו לשהות מעט קודם תפילה".

וכן כתב **המרדכי**¹⁸:

"שוהין שעה אחת, ועל כן נוהגין לומר 'אשרי' קודם תפילת המנחה".

לאור זאת ניתן לומר שגם אמירת קרבנות ופסוקי דזמרה של שחרית קשורים באותה שעה שוהים חסידים הראשונים לפני התפילה. ושיר של יום ועלינו לשבח וכו' שבסוף התפילה קשורים באותה שעה שהיו חסידים הראשונים שוהים לאחר התפילה.

מעלת ההוספה בתפילה מבלי להטריח את הציבור

הרמב"ם בתשובה¹⁹ מדבר על המעלה הגדולה שבהוספת מזמורים ותפילות, דרשות ודברי מוסר כהכנה לתפילה לעורר הכוונה, ויחד עם זאת יוצא בתקיפות כנגד העושים זאת וגורמים בכך טרחא דציבורא. הוספות אלו ראויות ורצויות עבור כל יחיד ויחיד בביתו, אך אם כרוכה בכך הטרחה של הזולת, הרי זו טעות גמורה, וזו לשון הרמב"ם:

שאלה: ילמדנו רבנו בדבר קריאת מזמורים ותפילות.

התשובה: אלה התוספות בקריאת מזמורים או תפילות, כגון תפילות רבי סעדיה ז"ל וזולתן, מדברי דרשנות ומוסר לפני תפילת החובה, כל זה יפה מאד ורצוי כדי לעורר הכוונה, וכבר אמרו ז"ל חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללים.

אבל זה רצוי ליחיד או ליחידים שיכלו [לעשות] זאת בבתיהם, אבל בכתי הכנסיות הוא לדעתי טעות, משום שבתי הכנסיות [הם] לרבים. ולו היה שם איש אחד זקן או חלש או נימול ונתאחר דקה מתפילת הציבור, היה ניזוק בזה. ובכל זה נקרא בשם ציבור החלש שבהם, ומשתדלים להקל עליהם בכל פנים ואין מוסיפים עליהם בטורח עבודת ה'.

ומעניין קריאת מאה הברכות [הכוונה לברכות שלפני פסוקי דזמרה] או הזמירות בחיפזון ובמהירות הרי היא טעות גמורה, [הכוונה לחטא גמור], ומי שאינו מוכיח החזנים על זאת, חוטא,

¹⁶ תהלים פד, ה.

¹⁷ מאירי ברכות לב ע"ב.

¹⁸ מרדכי ברכות רמז קח.

¹⁹ שו"ת הרמב"ם סימן רסא.

אחד ביאר מהי עבודת ה' התבודדות' בסגנונו ובדרכו. **השל"ה הקדוש**¹² כתב בענין זה כך:

"וגם בכמה חיבורים מהראשונים נמצא, שהתבודדות והפרישות והדביקות, היו נוהגין בה חסידי ישראל. היינו, שבהיותם לבדם, מפרישים מדעתם עניני העולם, ומקשרים מחשבותם עם אדון הכל.

וכך לימד מהרר"י המקובל הנזכר (האריז"ל), שזה מועיל לנפש שבעתיים מהלימוד. ולפי כח ויכולת האדם, יפרוש ויתבודד יום אחד מן השבוע, או יום אחד בחמשה עשר יום, או יום אחד בחדש, ולא יפחות מזה".

'שעה' של חסידים ראשונים ו'שעה' של מינו

שיעור השעה שהיו החסידים הראשונים שוהים נידון ב'**פרישה**¹³, וכך כתב **רבי יהושע ולק**¹⁴:

"היו שוהין שעה אחת קודם תפילה. כתב רבנו יונה: מוכח דשעה אחת דווקא קאמר, מדקאמר בגמרא על זה, מכדי ג' תפילות בכל יום הרי ט' שעות תורתן ומלאכתן אימת נעשית וכו', שמע מינה דדווקא שעה ממש קאמר.

ורבינו שכתב, ישעה מעט וכו', אפשר דהכי קאמר, לפחות כל אדם צריך לשהות מעט, שהרי חסידים הראשונים היו שוהין אפילו שעה אחת ממש.

ולעיל סימן צ', דאמר שיש אומרים שישהה כדי הילוך שיעור ב' פתחים קודם שיתחיל להתפלל, אפשר דהיינו שיעור מעט דאמר הכא, דשיעור ב' פתחים הוא כדי הילוך ח' טפחים".

וכך פסק **ה"משנה ברורה**¹⁵ להלכה:

"שעה אחת - ...הכא פירוש, שעה אחת מי"ב שעות ביום, ומיהו זה לחסידים, ולשאר עם די בשעה מועטת, שישהה קודם שיתחיל, שהוא כדי הילוך ח' טפחים".

¹² של"ה מסכת יומא פרק נר מצוה אות כ.

¹³ פרישה אורח חיים סימן צג, סק"א.

¹⁴ **רבי יהושע ולק הכהן (פולין), השט"ו-השע"ד** - תלמידם של המהרש"ל והרמ"א. חותנו הגביר רבי ישראל איידלס בנה עבורו בית מדרש בלבוב (למברג) וסייע לו להדפיס את ספריו, ועל שמו קרא לסדרת ספריו "בית ישראל". עמד בראשות ישיבה עם תלמידים רבים. רבים מתלמידיו כיהנו לאחר מכן כראשי ישיבות, אב"ד, דיינים ומנהיגי קהילות, עד שבנו מעיד שכמעט שלא נמצאה קהילה ברחבי פולין שלא שימש בה אחד מתלמידיו. התפרסם מאוד בעקבות שני חיבוריו, 'פרישה' ו'דרישה' על ארבעת חלקי הטור ('פרישה' הוא פירוש קצר ו'דרישה' דן בדברי הטור והבית יוסף) וכן הוספות על הדרכי משה, ו'ספר מאירת עיניים' ('סמ"ע') שהוא הביאור החשוב ביותר על שולחן ערוך חושן משפט. כמו כן חיבר חיבורים נוספים. היה מראשי ועד ארבע הארצות. מתלמידיו היו מגדולי הדור הבא: רבי יהושע חריף מקרקא, בעל ה"מגיני שלמה", רבי יששכר איילנבורג בעל "באר שבע", רבי שבתי שפטיל הורוביץ בן השל"ה, בעל "ווי העמודים" ועוד.

¹⁵ משנה ברורה סימן צג, סק"א.

את אזנם להקשיב את דבריו, דאי לאו הכי הרי האחרים שאינם שומעים אין להם מה לעשות ועוסקים בשיחת חולין ובדברים של בטלה וגורם רעה לעצמם. והחכם עיניו בראשו לשקול כל הענינים כולם ולא יצא מתחת ידו דבר של תקלה, לא מעט ולא הרבה".

כשמדברים לפני ציבור, צריך לדבר בנחת ולומר דברים בהירים וברורים, דברים של טעם משמחים ומנעימים, שאם לא כן יבוא לידי שיחה בטלה וקלות ראש.

לבא מן הראשונים ולצאת מן האחרונים

במקום אחר בספרו מתייחס בעל "סדר היום"²² למנהג החסידים הראשונים, וכה דבריו:

"ולעולם ישתדל לבא מן הראשונים ולצאת מן האחרונים. ואם יכול להתעכב עד שלא ישארו י' בבית הכנסת, טוב לו שלא גרם הוא להרוס הבניין להסתלק השכינה, שהרי נתעכב עד שלא נשאר מקום לשכינה לנוח.

ועוד, כי הישיבה בבית הכנסת היא מצוה בפני עצמה, כדכתיב: 'אשרי יושבי ביתך', ואומר: 'ישבו ישרים את פניך'. ומכאן סמכו שצריך האדם לשהות שעה אחת קודם התפילה ושעה אחת אחר התפילה... ועכשיו בעוונותינו, שאין אנו מתעכבים שעה, לפחות נקדים מן הקודמים ונתאחר מן המאוחרים".

אם איננו מקדימים שעה לפחות נגיע מעט לפני התפילה, ואם איננו מאחרים שעה לאחר התפילה לפחות נמתין מעט ונלמד משהו קצר אחרי התפילה, להראות שהתפילה איננה 'משאוי' ח"ו, אלא מצוה חביבה המאפשרת לנו להרגיש את קרבת ה' ואהבתו אלינו.

משום שכל אלה הסוגים של עבודת ה', אשר הם [בצורת] דיבור, אין הכוונה בהם אלא שיהרהרו בהם כשיאמרו, ויכוון אומרם את ליבו וידע, שעם אדון כל העולם מדבר בהם, בין שיבקש ממנו או יודה לו וישבחהו או יתאר פעליו וחסדיו או יתאר נפלאותיו בברואיו ויכולתו. ואלו הם הסוגים הכוללים לכל ברכה מן הברכות או זמירות או פסוקי זמרא. ואם הכל דיבור עמו יתעלה, כיצד מותר למהר בזה ולהסיח הדעת ממה שנאמר, אלא למי שאינו יודע מה הוא אומר ואינו מבינו, אלא דינו בתפילתו דין התוכי והשוטה, החוזרים על המלים, שבני האדם לימדום".

הדרך הנכונה לרבנים ודרשנים

דברים ברוח זו כתב גם רבי משה בן מכיר²⁰ בספרו "סדר היום"²¹, בנוגע לרבנים ודרשנים שצריכים להיזהר לא להיכשל ב'טרחה דציבורא', וזו לשונו:

"ואם הוא מרביץ תורה לרבים ודרכו לומר להם פסקי הלכות, יאמר להם הדברים בנועם ובטעם וקיצור נמרץ ולא יאריך דבריו, כי השומע יחדל, כי מי ששומע דברים רבים וסולת נקי מעט, הוא קץ בהם ואין בו השגה להבחין הדברים ולצרף וללבן הטוב והמובחר, ושכלו מתבלבל ואינו נשאר עמו לא זה ולא אותו, ומה בצע בכל הטורח אחר שאינו עושה פרי טוב.

לכן טוב שיקח הדין כאשר הוא ויאמר אותו להם, והם ישמעו ויקבלו. וכל המפלפל בפסקו בשעה שאומר לרבים, נראה לו שחשב לזכות, ולא זכה, אדרבה, חטא בא על ידו, כי אחר שרוב עמי הארץ אין מבינים בפלפול, מסיחין דעתן ועוסקין בשיחה בטלה בקלות ראש ונענשין על ידו, וראוי לו להתרחק מזה וכיוצא. ומטעם זה צריך שיעמוד במקום שיוכלו כל העם לשמוע אליו ויטו

²⁰ רבי משה בן מכיר (צפת), חי בשנות ה"ש - ממקובלי העיר צפת. שימש כראש ישיבה. ישיבתו שכנה בעין זיתים הסמוכה לצפת, ותלמידיה פעלו לקירוב הגאולה על ידי לימוד תורה, תפילות, מעשי תשובה וסיגופים. בישיבה נקבעו משמרות של לומדים יום ולילה ללא הפסקה. ספרו "סדר היום" הוא ספר הלכתי-קבלי המתאר את "הסדר שיעשה האדם בימיו ובלילותיו, בשבתות ובמועדים, סדר כל השנה בשבתו בבית ובלכתו בדרך, בשכבו ובקומו". ספר זה מהווה מקור למנהגים ולנוסחים שונים, בהם תפילת 'מודה אני' שהוזכרה בו לראשונה. בסוף הספר נדפס פירושו למשנת "בן חמש שנים למקרא" וביאור לספר קהלת. כמו כן כתב גם ספר בשם "מזכרת עון", בענין חומרת איסור הזכרת ה'. רבים ממפרשי ה"שולחן ערוך" מביאים מדבריו וסומכים עליו.

²¹ סדר היום סדר אשרי ובא לציון.

²² סדר היום כוונת עלינו וסדר הלימוד אחר התפילה.