

The Halachic Emphasis on Getting Less Sleep in Tishrei

ויקרא רבה (וילנא) פרשת אמור פרשה ל אות ז

ביום הראשון זה ט"ו ואתה אומר ביום הראשון ר' מנא דשאב ור' יהושע דסכנין בשם ר' לוי אמר משל למדינה שחייבת ליפס למלך והלך המלך לגבותה, בתוך עשרה מילין יצאו גדולי המדינה וקלסוהו התיר להם שליש מדמוסא שלהם, בתוך חמשה מילין יצאו בינוני המדינה וקלסוהו התיר להם עוד שליש, כיון שנכנס למדינה יצאו כל בני המדינה אנשים ונשים וטף וקלסוהו והתיר להם הכל, אמר להון מלכא מה דאזל אזל מן הכא נחיל חושבנא כך בערב ר"ה = ראש השנה = גדולי הדור מתעניין והקב"ה מתיר להם שליש מעונותיהן ומר"ה ועד יום הכפורים היחידים מתעניין והקב"ה מתיר להם שליש מעונותיהן וביום הכפורים כולן מתעניין אנשים ונשים וטף והקב"ה אומר להם לישראל מה דאזיל אזל מן הכא ולהלן נחיל חושבנא, ומיום הכפורים עד החג כל ישראל עסוקין במצות זה עוסק בסוכתו וזה בלולבו וביום טוב הראשון של חג כל ישראל עומדין לפני הקדוש ברוך הוא ולולביהן ואתרוגיהן לשמו של הקדוש ברוך הוא ואומר להם מה דאזל אזל מן הכא נחיל חושבנא לפיכך משה מזהיר לישראל ולקחתם לכם ביום הראשון, אמר רב אחא כי עמך הסליחה מר"ה הסליחה ממתנת אצלך כל כך למה למען תורא בשביל ליתן אימתך על בריותיך.

חיבור התשובה למאירי - משיב נפש מאמר ב פרק א

ובדרש אמרו ז"ל על ענין היותו קרוב, שראוי לכל להשתדל קודם ראש השנה בהפצר תפלות ובהערת תשובות כדי שיכנס בראש השנה בטהרת הלב, ומזה נהגו במקומות לקום בלילות ולקבוע תפלה בבית הכנסת בכל שני וחמשי של אלול כדרך שעושין הכל בעשרת ימי תשובה בתחנונין ובדברי כבושין.

רמב"ם הלכות תשובה ג:ד

אף על פי שתקיעת שופר בראש השנה גזירת הכתוב, רמז יש בו, כלומר, עורו עורו ישנים משנתכם, והקיצו נרדמים מתרדמתכם, וחפשו במעשיכם וחזרו בתשובה וזכרו בוראכם, אלו השוכחים את האמת בהבלי הזמן, ושוגים כל שנתם בהבל וריק אשר לא יועיל ולא יציל, הביטו לנפשותיכם והטיבו דרכיכם ומעלליכם, ויעזוב כל אחד מכם דרכו הרעה ומחשבתו אשר לא טובה:
לפיכך צריך כל אדם שיראה עצמו כל השנה כולה כאילו חציו זכאי וחציו חייב, וכן כל העולם חציו זכאי וחציו חייב. חטא חטא אחד, הרי הכריע עצמו והכריע את כל העולם כולו לכף חובה, וגרם לו השחתה. עשה מצוה אחת, הרי הכריע עצמו והכריע כל העולם כולו לכף זכות, וגרם להן תשועה והצלה. זה הוא שנאמר "וצדיק יסוד עולם" (משלי י: כ"ה), זה שצידק עצמו הכריע את כל העולם והצילו:
ומפני ענין זה נהגו כל בית ישראל להרבות בצדקה ובמעשים טובים ולעסוק במצוות מראש השנה ועד יום הכיפורים יתר מכל ימות השנה. ונהגו כולם לקום בלילה בעשרת ימים אלו ולהתפלל בבתי כנסיות בדברי תחנונים ודברי כיבושין עד שיאור היום:

בתי יוסף תקפ"א:ס"ק א

ורבנו העיר דמבואר מדברי הרמב"ם דעיקר זמן אמירת סליחות הוא בלילה, דהיינו שיש לקום לאחר חצות הלילה קודם שיאיר היום. וגם המאירי בחיבור הזכיר את הענין של קימה בלילה. וכמה פעמים הזכיר רבנו שאין נכון לומר סליחות קודם חצות הלילה, ואף שהשתתף רבנו בעצמו כמה פעמים בסליחות שהתקיימו קודם חצות הלילה מחמת זקנותו, לא נמנע מלהזכיר שאינו נכון לעשות כן.

רמב"ם תשובה ב:ו

אף על פי שהתשובה והצעקה יפה לעולם, בעשרת הימים שבין ראש השנה ויום הכיפורים היא יפה ביותר, ומיד היא מתקבלת, שנאמר "דרשו י"י בהמצאו קראוהו בהיותו קרוב" (ישעיהו נ"ה:ו). במה דברים אמורים, ביחיד, אבל בציבור, כל זמן שעושין תשובה וצועקין בלב שלם, הן נענין, שנאמר "כי"י אלהינו בכל קראנו אליו" (דברים ד':ז):

בתי יוסף עמ' סה

וע"פ זה העיר רבנו דברור שתפילה זו אינה בגדר תפילה רגילה, המיוסדת על הפסוק של "ולעבדו בכל לבבכם", אלא על הפסוק של "וכי תבאו מלחמה בארצכם על הצר הצר אתכם", כי תפלה זו היא תפילה מיוחדת של צעקה בעת צרה...

ועל פי זה העיר רבנו דיש כמה נפק"מ בין תפילה רגילה לתפילה של צעקה: א. תפילה רגילה זמנה גם ביום וגם בלילה, ואילו תפילה של צעקה עיקר זמנה בלילה כמו שכתב הרמב"ם בפרק ג' מהל' תשובה (הלכה ד) וז"ל "ונהגו כולם לקום בלילה בעשרת ימים אלו ולהתפלל בבתי כנסיות בדברי תחנונים"....

שולחן ערוך אורח חיים תקפ"א:א

נוהגים לקום באשמרת לומר סליחות ותחנונים מראש חדש אלול ואילך עד יום הכפורים.

שו"ת ירושלים במועדיה עמ' קמה

שאלה יב. אם מחמת הסליחות לא יישן מספיק, וכתוצאה מכך ייפגם לימודו, מצב רוחו או תפילתו, מה יעשה?

תשובה: מ"מ יאמר הסליחות.

שאלה יג. אם אמירת הסליחות תפגע בתיפקוד של מלמד או של עובד שכיר מחמת עייפות או שלא יכינו היטב כהרגלם, מה עליהם לעשות? תשובה: אסור להם לומר הסליחות.

שולחן ערוך אורח חיים תקפ"ג:ב

הגה: וגם נוהגים שלא לישן ביום ראש השנה (ירושלמי), ומנהג נכון הוא.

משנה ברורה שם ס"ק ט

שלא לישן וכו' – משום דאיתא בירושלמי מאן דדמיך בריש שתא דמיך מזלי'. והאר"י ז"ל אמר שאחר חצות מותר לישן שכבר נתעורר המלאך ע"י תפלות ותקיעות. וב"ח כתב שהר"מ היה יושן בר"ה. ויושב בטל כישן דמי, ועיין בח"א שכתב דאחר האכילה יקבע עצמו ללימוד ואם ראשו כבד עליו יישן מעט אם א"א לו בלא זה ויש נוהגים לגמור כל התהילים:

כף החיים אורח חיים תקפ"ג ס"ק לט

שם בהגה. וגם נוהגין שלא לישן וכו' וא"כ ראוי הוא דכשיעלה עמוד השחר יתגבר כארי ויקום ממטנו ולא לחזור לישן ומכ"ש דשעה א' היא התחלת ג' שעות הראשונות שבהם הקב"ה יושב ודן את העולם. מט"י. וכ"כ בן א"ח פ' נצבים או' י"א דצריך ליזהר שיתעורר משנתו בלילה קודם עלות השחר ואם יש לו כאב הראש או שאר מיחוש שמוכרח לישן ביום יתאפק וישן אחר חצות. עכ"ל.

הליכות שלמה א:כג

אע"פ שאמרו (ררמ"א סי' תקפ"ג ס"ב בשם ירושלמי) "מאן דדמיך בריש שתא דמיך מזליה" לא נהגו להשכים משום כך קודם עלות השחר או הנץ החמה

שם הערה לו

וסמכין דכל שישן כדרכו בכל יום ה"ז נמשך אחר שינת הלילה, ולא אמרו אלא בשוכב לישן לכחלה ביום

מטה אפרים תקפ"ד:א

נוהגים ששמש ביהכנ"ס קורא בעוד לילה כמו שעה קודם עלות השחר כדי שבעת האיר היום יהיו כולם בביה"כ, ויש לזרז גם הילדים מעת שהגיעו לחינוך שישכימו ג"כ...

שולחן ערוך אורח חיים תר"א:א

(א) ביום שני ממתפללים כמו ביום ראשון (טור), וקורים מוהאלהים נסה את אברהם עד סוף סדרא,

בראשית כ"ב:ג

וישכם אברהם בבקר ויחבש את-חמורו ויקח את-שני נעריו אתו ואת יצחק בנו ויבקע עצי עלה ויקם וילך אל-המקום אשר-אמר-לו האלהים:

מסכת פסחים ד.

ותניא כל היום כולו כשר למילה אלא שזריזין מקדימים למצות שנאמר {בראשית כ"ב:ג'} "וישכם אברהם בבקר."

רש"י פסחים שם

נבדוק מצפרא – דאיכא הקדמה לזריזים כדאשכחן גבי מילה ובזריזותיה דאברהם שנאמר "וישכם אברהם בבקר" שלא המתין עד הנץ החמה ומכל מקום בלילה לא הקדים.

שולחן ערוך אורח חיים תר"ה:א

מה שנוהגים לעשות כפורה בערב יום כפורים לשחט תרנגול על כל בן זכר ולומר עליו פסוקים, יש למנע המנהג.

להגה: ויש מהגאונים שכתבו מנהג זה, וכן כתבו אותו רבים מן האחרונים, וכן נוהגין בכל מדינות אלו ואין לשנות, כי הוא מנהג ותיקין.

משנה ברורה אורח חיים תר"ה:א'

(ב) מנהג וותיקין – ויחשוב שכל מה שעושין לעוף הזה הכל היה ראוי לבוא עליו וע"י תשובתו הקב"ה מסלק הגזירה מעליו ונתקיים דוגמתו בעוף הזה, וכן כתבו הראשונים טעם הקרבן הבא על השוגג. וטוב לשחטו באשמורת אחר הסליחות כי אז הרחמים גוברים, ולכן יש לבעה"ב להזמין אבוקה לפי שאין שוחטין בלילה כ"א לאור האבוקה. ויש ששוחטין אותו אחר תפילת שחרית [עיין א"ר].

Before Hashem You Shall be Purified, pp. 60-61

I remember how difficult it was to go to sleep on Erev Yom Kippur. The shochet used to come at the break of dawn to provide chickens for the kaparos ritual, and later the people would give charity. The wallets of Jews were open twice a year, Erev Yom Kippur and Purim – but especially on Erev Yom Kippur.

מסכת יומא י"ט:

משנה: בקש להתנמנם פרחי כהונה מכין לפניו באצבע צרדא ואומרים לו אישי כ"ג עמוד והפג אחת על הרצפה ומעסיקין אותו עד שיגיע זמן השחיטה.

גמרא שם

... מיקירי ירושלים לא היו ישנים כל הלילה כדי שישמע כ"ג קול הברה ולא תהא שינה חוטפתו, תניא אבא שאול אמר אף בגבולין היו עושין כן זכר למקדש אלא שהיו חוטאין.

משנה ברורה אורח חיים תרכ"ד ס"ק יד

ביום שאחר יוה"כ משכימין לבהכ"נ כדי שלא יהא נראה ח"ו שאנו היינו נכנעין לו רק בעת שאנו צריכין לבקש על דיננו:

ערוך השולחן אורח חיים תרכ"ד:ז

... והמנהג להתפלל שחרית במוצאי יום הכיפורים בבוקר מוקדם, בהשכמה, שלא יהא מקום לשטן לקטרג.

ספר שבלי הלקט סדר חג הסוכות סימן שעא

ומנהג להדליק כל הנרות שבבית הכנסת לכבוד התורה על שם "כי נר מצוה ותורה אור." ויש שנוהגין בליל יום ערבה להיות נעורין כל הלילה ויושבין ועוסקין בתורה ומתחילין בראשית והולכין עד זאת הברכה לפי שביום המחרת צריכין להשלים התורה ואם יש מי שלא הסדיר פרשיותיו עם הצבור כל אחד ואחד בשבתה הרי הוא סודרן עתה. ואע"פ שאמרו חכמים ובלבד שלא יקדים ובלבד שלא יאחר ודאי כך מצוה מן המובחר ואם לא עלה בידו לעשות כן טוב הדבר להשלימן אחרי כן, ומנהג נכון וכשר הוא והתם אמרינן סבר לאשלומינהו במעלי יומא דכפורי אמר ליה ובלבד שלא יקדים ובלבד שלא יאחר הא למדת שכן הוא הדין אבל אם לא עלתה בידו טוב להשלימן לכשאפשר יום ערבה הוא יום חתימת הדין כיום הכפורים כדתנן ובחג נידונין על המים שבו היו מסיימין ניסוך המים

שולחן ערוך אורח חיים תרס"ד:א'

ביום שביעי, שהוא הושענא רבא, נוהגים להרבות במזמורים כמו ביום טוב... ומרבין קצת בנרות כמו ביום הכפורים.

הגה: והמדקדקים נוהגים לטבל עצמן קדם עלות השחר, כמו בערב יום הכפורים (מנהגים):

שולחן ערוך אורח חיים א:א

יתגבר פארי לעמד בבקר לעבודת בורא שיהא הוא מעורר השחר.

משנה ברורה שם ס"ק א

(א) לעבודת בוראו – כי לכך נברא האדם, כמו שאמר הכתוב: "כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו" וגו'. ואף אם ישיאנו יצרו בחורף לומר: איך תעמוד בבוקר, כי הקור גדול; או ישיאנו בקיץ לומר: איך תעמוד ממיטתך, ועדיין לא שבעת משנתך? יתגבר עליו ואל ישמע לו, ויחשוב בנפשו: אילו היה נצרך לעמוד לשרת לפני מלך בשר ודם, כמה היה זהיר וזריז לעמוד בהשכמה להכין עצמו לעבודתו; כל שכן וקל וחומר בן בנו של קל וחומר לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא.

The Halacha is pushing us to the max during the Yamim Noraim. We are supposed to get less sleep in order to remind ourselves that we are capable of trying harder throughout the entire year.

In addition to physical sleep, the Rambam mentioned that the shofar wakes us up from wasting time. During the year, we spend too much of our waking hours doing things that are as productive as the actions of a sleeping person. We must maximize every moment and use sleep as a means to foster true productivity and better avodas Hashem.