



Timely Torah, July 31st 2022

The WHAT

Do I say Hamapil or Krias Shma first? Different siddurim have it differently?

If one falls asleep in the middle of saying it, best to say Hamapil at the beginning. If one can make it through without a problem, it is best to be said at the end.

How many paragraphs of Krias Shma must I say? I see some siddurim with 1 and some with all 3?

It depends on when one said Krias Shma at night? If one davened at a shul Zman mincha/maariv then Krias Shma was done too early and all 3 paragraphs must be said since the one at Maariv did not count. If one davened Maariv later (after tzeis), then only one paragraph needs be said.

Can I say it lying down?

It is best to be said sitting or standing. If one is sick one can say it lying. There is a room to be lenient if one already read Shma at the right time in shul and one is already lying down to read it on one's side.

Can I say it before reading a book?

One should not eat, drink or speak. Reading a book is allowed.

What if I wake up in the middle of the night - do I say it again?

One does not need to say Krias Shma again.

What if I can't fall asleep?

One may repeat the pesukim until one falls asleep.

Do I say it before sleeping in the day?

No.

The WHY

How early is this Halacha referenced?

1. Bamidbar 23:24

כַּד הָיוּ עָם כְּלִבְיַא יְקוּם, וְכִפְּאוּ
יִתְנַשֵּׂא; לֹא יִשְׁכַּב עַד-יֹאכַל טָרֶף,
וְדָם-חַלְלִים יִשְׁתָּה.

24 Behold a people that riseth up as a lioness, and as a lion doth he lift himself up; he shall not lie down until he eat of the prey, and drink the blood of the slain.

2. Rashi, Bamidbar 23:24

לא ישכב - בלילה על מטתו עד שהוא אוכל ומחבל כל מזיק הבא לטרפו. כיצד, קורא את שמע על מטתו ומפקיד רוחו ביד המקום, בא מחנה וגייס להזיקם, הקדוש ברוך הוא שומרם ונלחם מלחמותם ומפילים חללים. דבר אחר הן עם כלביא יקום וגו'. כתרגומו:

What are the components one needs to say?

Part 1: Krias Shma

3. Talmud Bavli, Brachos 4b

אמר רבי יהושע בן לוי: אף על פי שקרא אדם קריאת שמע בבית הכנסת, מצוה לקרותו על מטתו. אמר רבי יוסי: מאי קרא +תהלים ד' רגזו ואל תחטאו אמרו בלבבכם על משכבכם ודמו סלה. אמר רב נחמן: אם תלמיד חכם הוא אין צריך. אמר אביו: אף תלמיד חכם מיבעי ליה למימר חד פסוקא דרחמי, כגון +תהלים ל"א + בידך אפקיד רוחי פדיתא אותי ה' אל אמת.

Rabbi Yehoshua ben Levi said: Even though one recited *Shema* in the synagogue, it is a mitzva to recite it upon his bed in fulfillment of the verse: "When you lie down." **Rabbi Yosei** said: What verse alludes to the fact that one must recite *Shema* in the evening, upon his bed, as well? "Tremble, and do not sin; say to your heart upon your bed and be still, Selah" (Psalms 4:5). This is understood to mean: Recite *Shema*, about which it is written, "on your hearts," upon your bed, and afterward be still and sleep.

If one is a Torah scholar, he need not recite *Shema* on his bed since he is always engaged in the study of Torah and will likely fall asleep engrossed in matters of Torah. **Abaye** said: Even a Torah scholar must recite at least one verse of prayer, such as: "Into Your hand I trust my spirit; You have redeemed me, Lord, God of truth" (Psalms 31:6).

4. Biur Steinsaltz, ad loc.

מצוה לקרותו על מטתו כדי שיקיים בפועל "בשכבך"

Part 2: Hamapil

5. Talmud Bavli, Brachos 60b

הנכנס לישון על מטתו אומר משמע ישראל עד והיה אם שמוע. ואומר ברוך המפיל חבלי שינה על עיני ותנומה על עפעפי ומאיר לאישון בת עין. יהי רצון מלפניך ה' אלקי שתשכיבני לשלום, ותן חלקי בתורתך, ותרגילני לידי מצוה, ואל תרגילני לידי עבירה, ואל תביאני לידי חטא, ולא לידי עון, ולא לידי נסיון, ולא לידי בזיון, וישלוט בי יצר טוב ואל ישלוט בי יצר הרע ותצילני מפגע רע ומחללים רעים ואל יבהלוני חלומות רעים והרהורים רעים, ותהא מטתי שלמה לפניך, והאר עיני פן אישן המות, ברוך אתה ה' המאיר לעולם כולו בכבודו. כי מתער, אומר: אלקי, נשמה שנתת בי טהורה, אתה יצרתה בי, אתה נפחתה בי, ואתה משמרה בקרבי, ואתה עתיד ליטלה ממני ולהחזירה בי לעתיד לבא, כל זמן שהנשמה בקרבי מודה אני לפניך ה' אלקי ואלקי אבותי רבון כל העולמים אדון כל הנשמות, ברוך אתה ה' המחזיר נשמות לפגרים מתים.

The Gemara proceeds to cite additional blessings recited as part of one's daily routine. **One who enters to sleep on his bed recites *Shema* in his bed from *Shema Yisrael* to *VeHaya Im Shamo*. Then he recites: Blessed...Who makes the bands of sleep fall upon my eyes and slumber upon my eyelids, and illuminates the pupil of the eye.**

**May it be Your will, O Lord my God,
that You make me lie down in peace and give me my portion in Your Torah,
accustom me to mitzvot and do not accustom me to transgression,
lead me not into error, nor into iniquity, nor into temptation nor into disgrace.
May the good inclination have dominion over me**

and may the evil inclination not have dominion over me.
 Save me from an evil mishap and evil diseases.
 Let neither bad dreams nor troubling thoughts disturb me.
 May my bed be flawless before You, that my progeny should not be flawed.
 Enlighten my eyes in the morning lest I sleep the sleep of death, never to awaken.
 Blessed are You, O Lord, Who gives light to the whole world in His glory.

פי מתער אומר: "אלהי, נשמה שנתת בי טהורה. אתה יצרתה בי, אתה נפתחה בי, ואתה משמרה בקרבי, ואתה עתיד ליטלה ממני ולהחזירה בי לעתיד לבא. כל זמן שהנשמה בקרבי מודה אני לפניך ה' אלהי ואלהי אבותי, רבון כל העולמים, אדון כל הנשמות. ברוך אתה ה', המחזיר נשמות לפגרים מתים".

When one awakens, he recites:
My God, the soul You have placed within me is pure.
You formed it within me,
You breathed it into me,
and You guard it while it is within me.
One day You will take it from me and restore it within me in the time to come.
As long as the soul is within me, I thank You,
O Lord my God and God of my ancestors, Master of all worlds, Lord of all souls.
Blessed are You, O Lord, who restores souls to lifeless bodies.

Part 3: Tehillim

6. TB Shevuos 15b

ואומר) **תהלים צא, א** (יושב בסתר עליון בצל שדי יתלונן עד) **תהלים צא, ט** (כי אתה ה' מחסי עליון שמת מעונך וחוזר ואומר) **תהלים ג, א** (מזמור לדוד בברחו מפני **אבשלום** בנו ה' מה רבו צרי עד לה' הישועה על עמך ברכתך סלה:

And they recited the psalm from the verse: "He that dwells in the secret place of the Most High shall abide in the shadow of the Almighty" (Psalms 91:1), until they completed the verse: "Because You, O Lord, are my refuge; You have made the most High Your habitation" (Psalms 91:9). And they would then recite Psalms, chapter 3, which begins: "A psalm of David, when he fled from Absalom his son. Lord, how many are my enemies become," until they reached the verse: "Salvation belongs to the Lord; Your blessing be upon Your people. Sela" (Psalms 3:9), which is the end of that psalm

7. Tur, OC 239

ואומר יושב בסתר עליון ואומר ה' מה רבו צרי עד לה' הישועה וכתב רב עמרם ואומר ברוך ה' ביום ברוך ה' בלילה ברוך ה' בשכבנו ברוך ה' בקומנו ויאמר ה' אל השטן יגער ה' בך השטן ויגער ה' בך הבוחר בירושלים הלא זה אוד מוצל מאש ה' שומרך ה' צלך על יד מינך ה' ישמרך מכל רע ישמור את נפשך ה' ישמר צאתך ובואך מעתה ועד עולם בידך אפקיד רוחי פדית אותי ה' אל אמת יברכך ה' וישמרך יאר ה' פניו אליך ויחנך ישא ה' פניו אליך וישם לך שלום וא"ל ז"ל היה אומר השכיבנו עד סמוך לחתימה ויפשוט בגדיו וכשיגיע לחלוק לא יהפכנו ממטה למעלה שא"כ נמצא גופו ערום אלא יפשיטנו דרך ראשו ויכסה עצמו בסדינו מתחת ויכנס במטתו כמו שהיה מתפאר רבי יוסי מעולם לא ראו קורות ביתי שפתי חלוקי:

8. Elya Rabba, OC 239 sk 3



כתב של"ה [שס] זה לשונו, כתב החשב"ץ [שס] ואומר ליטעמך בכל ששה פנים ליטעמך קימי ה', ליטעמך ה' קימי ה' קימי ה' ליטעמך קימי, ע"כ, וכ"כ מטה משה [סימן שנט], והטעם להצריח המזיקין והמשחיתים מכל ששה קצוות העולם שהם מעלה ומטה וד' רוחות. עוד כתב של"ה [שס] אומר מזמור שמתחיל בלומרים לי וכו' [מהליל קנז] כדי להזכיר ירושלים, ומתודה בכל לילה קודם שינה וקורא עשרת הדברות בפרשת ואתחנן, וכ"כ רש"ל בתשובתו [סימן סה], ועיין לעיל סימן א' [סק"ו] [א"ר סק"ו]. והך ודוי היינו שיפספש נמעשיו שעשה איתו היום וימודה עליהם בפרט בעצירות המלואים כגון חניפות שקרים ולגנות ולשון הרע, אבל ודוי שכיב מרע כתב מג"א [סק"ו] שאין נכון לומר כדאימא בנרכות דף ס' [ע"א] דלא ליפסח אדם פיו לשטן.

What is the nature of Birkas Hamapil?

9. Magen Avraham, OC 239 sk 1

א פרשה ראשונה. ורבנו יונה כתב על פי המדרש לומר כל קריאת שמע שהיא רמ"ח תיבות לשמור רמ"ח אבריו, ועי' מ"ש בס"י רל"ה: ב ומברך המפיל וכו'. משמע דברכת המפיל יאמר אחר שמע כדי שתהא הברכה סמוכה לשינה, וכן עיקר כנ"ל. ומסודר לשון הטור וש"ע משמע דאחר שמע יאמר המפיל, ואח"כ יאמר יושב בסתר וכו'. וצ"ל דטעמו משום דשמע אין אומרים משום שמירה, רק משום דילפינן מקרא אמרו בלבבכם כדאימא בגמרא שצריך לומר דברי תורה או בקשה סמוך לשינה, לכן צריך לומר קודם ברכת המפיל שלא יהיה הפסק בין ברכה לשינה, אבל יושב בסתר ואינך דהוי משום שמירה, לא הוי הפסק. אבל הרמב"ם פ"ז והגהות מיימוניות ס"ל שגם שמע אומר באחרונה, וכ"כ האבודרהם בשם רבינו האי דס"ל דגם שמע הוי משום שמירה, וכ"כ התוספות ריש ברכות דמוכח כן בגמרא וכ"ה בירושלמי. ובירושלמי פ"ק איתא פלוגתא דרב זעירא דקרי וחזר וקרי ס"ל דשמע אומר באחרונה, וריב"ז ס"ל דאומר מזמורים אח"כ. נמצא דהרמב"ם והגהות מיימוניות ס"ל כרב זעירא, והטור ובי"ב פסקו כריב"ל. ואם כן מהתימא על רמ"א שכתב קורא וחוזר וקורא וכו', והוא נגד דעת הרב ב"י. ולענין הלכה נ"ל דהלכה כריב"ל, כמ"ש ברי"ף פרק בני העיר. ובאמת המזמורים אינן חיוב כלל, רק שמע והמפיל, רק שנהגו לאומרים מדחזינן דריב"ל אמרם המנהג לאמרם, ואף ריב"ל לא אמר אלא השני מזמורים. ונפק"מ לענין חולה או אנוס. ומה שלא נהגו הנשים לאומרה אפשר דס"ל כיון דאינו נוהג אלא בלילה פטורין דהוי שהזמן גרמא כמו שפטורים מקריאת שמע: ג סמוך למטתו. וכתוב בסדר היום דלא יקרא קריאת שמע כשיכנס לישן אלא כשרואה שהשינה באת עליו, ובכנסת הגדולה כתב שיש לקרות מיד שמא תחטפנו שינה אח"כ ולא יקרא, ואין לחוש משום הפסק אלא כשעושה דבר אחר בינתיים:

10. Elya Rabba, OC 239 sk 3

כתב [שירי כנסת הגדולה הגהות טור אות ה] מלאחי בנרכות אברהם דף כ"ז [ח"ד סימן קסו עמוד מ"א] קשה שמה לא יישן כמו דאין מנרין על השינה נפוכה, וי"ל דנרכות המפיל הוא על טבע שינה שאי אפשר שלא יישן, אבל נפוכה אם מנענע לא יישן כלל, עוד י"ל שהמפיל הוא על מנהגו של עולם כמו נרכות הנותן לשכוי צינה ואפילו לא יישן מנרין. ראיתי בחשב"ץ [קטן סימן ר"ס] זה לשונו, ואומר המפיל חבלי שינה וכו' בעמידה ע"כ, וראשונים ואחרונים לא הזכירו זה. וזהו נוסחאות דילן ומנומה על עפעפי יהי רצון וכו', אבל בעור על עפעפי ומאיר לאיש[ו]ן צמ עין יהי רצון וכו', וכן הוא בש"ס פרק הרואה [פ"ג ע"ג] ונה"ג [י"ג ע"ג] ורי"ף [מד ע"א] ורמב"ם שם וסמ"ג [הלכות ברכות ק"ג סוף ע"ד] ואגודה [סימן רע] ור"ד אבודרהם [עמוד ל]. וכ"כ מטה משה [סימן שפט] נכנס, וכתב טעם עפ"י מדרש [גראשיה רבא ט, ט] והנה טוב מאוד זה שינה, שמתוך שינה קימטה עומד ויגע בתורה, וזה פירושו שמתוך שינה מאיר לאישון צמ עין:

What is it accomplishing?

Framing the Sleep

11. Meeri, Brachos 60b

וכשמתעורר משנתו אומר אלקי נשמה שנתת בי טהורה וכו' ואינו פותח בה בברוך שסמוכה לחברתה היא ואין השינה שבאמצע קרויה הפסק וחותם בה בא"י המחזיר נשמות לפגרים מתים:

Sacred Sleep

12. Talmud Bavli, Brachos 8b

Rabbi Ya'akov Trump



ואל תשבו על מטת ארמית, ואל תעברו אחורי בית הכנסת בשעה שהצבור מתפללין. ואל תשבו על מטת ארמית - איכא דאמרי: לא תגנו בלא קריאת שמע; ואיכא דאמרי דלא תנסבו גיורתא

And [Rava](#) also advised: **Do not sit on the bed of an Aramean woman, and do not pass by a synagogue when the community is praying.** The Gemara explains: **Some say: Do not sit on the bed of an Aramean woman means one should not go to sleep without reciting *Shema*,** as by doing so, it is tantamount to sleeping in the bed of a non-Jew, as his conduct is unbecoming a Jew. **Others say:** This means that **one should not marry a woman who converted,** and it is better to marry a woman who was born Jewish. **And some say:** It **literally** means that one should not sit on the bed of **an Aramean, i.e., a non-Jewish woman.**

13. Rashi, ad loc.

בלא קריאת שמע - שתהא מטתך דומה למטת ארמית.

The Mazikim

14. Talmud Bavli, Shevuos 15b

רבי יהושע בן לוי אמר להו להני קראי וגאני. היכי עביד הכי? והאמר ר' יהושע בן לוי: אסור להתרפאות בדברי תורה! להגן שאני.

It is related that [Rabbi Yehoshua ben Levi](#) would recite these verses to protect him from evil spirits during the night **and fall asleep** while saying them. The Gemara asks: **How could he do that? But doesn't [Rabbi Yehoshua ben Levi](#) himself say: One is prohibited from healing himself with words of Torah?** The Gemara answers: **To protect oneself is different,** as he recited these verses only to protect himself from evil spirits, and not to heal himself.

15. Talmud Bavli, Brachos 5a

ואמר רבי יצחק: כל הקורא קריאת שמע על מטתו - מזיקין בדילין הימנו, שנאמר +איוב ה'+ ובני רשף יגביהו עוף; ואין עוף אלא תורה, שנאמר: +משלי כ"ג+ התעוף עיניך בו ואיננו; ואין רשף אלא מזיקין, שנאמר +דברים ל"ב+ מזי רעב ולחמי רשף וקטב מרירי.

And [Rabbi Yitzhak](#) said: **Anyone who recites *Shema* upon his bed, demons stay away from him.** This is alluded to, **as it is stated:** “But man is born into trouble, and the sparks [*reshef*] fly [*uf*] upward” ([Job 5:7](#)). The verse is explained: The word fly [*uf*] means **nothing other than Torah**, as Torah is difficult to grasp and easy to lose, like something that floats away, **as it is stated:** “Will you set your eyes upon it? It is gone; for riches certainly make themselves wings, like an eagle that flies into the heavens” ([Proverbs 23:5](#)). The word “sparks” means **nothing other than demons**, **as it is stated:** “Wasting of hunger, and the devouring of the sparks [*reshef*] and bitter destruction [*ketev meriri*], and the teeth of beasts I will send upon them, with the venom of crawling things of the dust” ([Deuteronomy 32:24](#)). Here we see *reshef* listed along with *ketev meriri*, both of which are understood by the Sages to be names of demons.

דהינו עד הרוח³⁸, יהיו מתעלים ומתנמקים מן הגוף, ורק החלק הא' שהוא הנפש יהיה נשאר עם הנפש המתנונה. והנה החלקים המתמקים ישוטטו כמה שהונח להם, ויהיה להם עסק וענין עם הרוחניים, עם פקידים פקידים הטבע³⁹, או עם מלאכים ממלאכי החבלה, או עם השדים, כפי מה שיזדמן להם לפי סבה מהסבות. ולפעמים⁴⁰ תמשיך הענין מה שהשיגה, בהשתלשלות, עד הנפש המתנונה, ויתעורר מזה הדמיון ויציר ציורים כפי דרכיו⁴¹. וכבר אפשר שהענין שהשיגה יהיה אמתי או כוזב, כפי האמצעי⁴² שעל ידו השיגתהו, וזה הענין עצמו⁴³ ימשך עד הדמיון ויצטרך בדרכיו⁴⁴, לפעמים בכלבול גדול ובתערובת רב, מן הציורים הנפקדים הנמשכים מן האדים⁴⁵.

ולפעמים ביותר ברור⁴⁶. וכבר תגיע לאדם הודעה וגלוי און על ידי אמצעי הזה⁴⁷, ממה שעתידי לבא עליו. ויקרה זה בגזרתו ית', שינדע הדבר לנשמה, על ידי אחר מן המשרתים, מאיזה מין שיהיה⁴⁸, וימשך הדבר עד הנפש, ויצטרך בדמיון בסתום או ברור, כפי מה שתגור החכמה העליונה. ועל דבר זה נאמר⁴⁹: בחלום חזיון לילה וכו' אז יגלה און אנשים.

1. ואולם ראתה החכמה העליונה לחלק הזמן לשני חלקים: האחד לפעל הבריות, והאחר למנוחתם, והינו היום והלילה, כי היום הוא זמן המעשה והלילה זמן המנוחה. ושם בטבע הפעלי חיים שישנו, כדי שתהא להם ולרוחותיהם מנוחה מעמלם, ובאותו הזמן יחליף מציאותם כח, בכל חלקיו הגופיים והנפשיים, וישובו חרשים לקריתם לעבודתם כבראשונה. והנה בהיות האדם ישן, כחותיו נחות והרגשותיו שקטות והשכלתו גם כן נחה ושוקטת, ורק הדמיון לבדו יפעל וילך וידמה ויציר ענינים כפי מה שיזדמן לו משארית מה שנצטרך בו בעת היקיצה³⁵, ומה שיגיע אליו מן האדים והעשנים³⁶ העולים אל המוח, אם מן הלחות הטבעיות, ואם מן המאכלים, וזה ענין החלומות אשר לכל בני האדם.

17. Meeri, Brachos 4b
37 ואמנם חלק הבורא ית' עוד, שהנפש העליונה שזכרנו תנתק קצת באותו הזמן מקשוריה הגופניים, וחלקים ממנה.

וטעם קריאה זו פירשו בתלמוד המערב להבריח את המזיקים וביאורו אצלי המזיקים הידועים והם הדעות הכוזבים והזיקיות בעתות הפנאי ליחד את השם שלא יטעה באמונות השניות וכשיקרא על הכונה הראויה תהא מטתו בטוחה מהם:

The Impact on the Next Day

18. Ramo, OC 1:1

יתגבר כארי לעמוד בבוקר לעבודת בוראו, שיהא הוא מעורר השחר.

גם בהצנע לכת ובשכבו על משכבו ידע לפני מי הוא שוכב ומיד שיעור משנתו יקום בוריות לעבודת בוראו יתברך ויתעלה (טור).

19. How Gratitude Helps You Sleep at Night, Linda Wasmer Andrews¹

Grateful thoughts can help you get a great night's sleep. That's the message of a recent study in *Applied Psychology: Health and Well-Being*, led by psychology professor Nancy Digdon. In the study, writing in a gratitude journal for 15 minutes every evening helped students worry less at bedtime and sleep longer and better afterward.

Grateful for Good Sleep

It's easy to see how gratitude could have this effect. An attitude of gratitude makes you more aware of the good things in your life. This upbeat, positive outlook helps keep pessimism and worry at bay. So it's no surprise that a number of previous studies have linked gratitude to greater happiness, satisfaction with life, and optimism about the future. Fewer studies looked for a connection between gratitude and sleep. However, a couple that did also found a benefit.

In their seminal research, psychologists Robert Emmons and Michael McCullough asked people with neuromuscular disorders to make nightly lists of things for which they were grateful. After three weeks, participants reported getting longer, more refreshing sleep. Following up on this lead, researchers at the University of Manchester in England looked at how gratitude might affect people's snooze time. Their study included over 400 adults of all ages - 40% with sleep disorders - who completed questionnaires that asked about gratitude, sleep, and pre-sleep thoughts. Gratitude was related to having more positive thoughts, and fewer negative ones, at bedtime. This, in turn, was associated with dozing off faster and sleeping longer and better.

In short, when you cultivate gratitude throughout the day, you're more likely to have positive thoughts as you're drifting off to sleep. Rather than ruminating over the friend who forgot to call, you're thinking of the coworker who stayed late to help you. Instead of obsessing over bills, you're thinking of the new client you just landed. With positive thoughts as a lullaby, you're more likely to drift off into a peaceful slumber.

¹ <https://www.psychologytoday.com/blog/minding-the-body/201111/how-gratitude-helps-you-sleep-night>

