

בס"ד

# The Blessing of Sleep

ברכת המפיל

*This shiur has been generously sponsored by Yaakov and Penina Wahrman*

Thursday Night Live

2/17/22

Congregation Ohr Torah

Rabbi Sarel Malitzky

## The Source in the גמרא

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם מפיל חבלי שנה על עיני ותנומה על עפעפי ויהי רצון מלפניך יי אלהי ואלהי אבותי שתשכיבני לשלום ותצמידני לשלום, ואל יבהלוני רעיוני וחלומות רעים והרהורים רעים, ותהי מטתי שלמה לפניך, והאר עיני פן אישן המות. כי אתה המאיר לאישון בת עין. ברוך אתה יי המאיר לעולם כלו בכבודו

*"Blessed are You, Lord, our God, King of the universe, Who casts the bonds of sleep upon my eyes and slumber upon my eyelids. May it be Your will, Lord, my God and the God of my forefathers, that You lay me down to sleep in peace and raise me erect in peace. May my ideas, bad dreams, and bad notions not confound me; may my offspring be perfect before You, and may You illuminate my eyes lest I die in sleep, for it is You Who illuminates the pupil of the eye. Blessed are You, God, Who illuminates the entire world with His glory"*

## The Source in the גמרא

### (1) תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ס עמוד ב

הנכנס לישן על מטתו אומר שמע ישראל עד והיה אם שמוע. ואומר ברוך המפיל חבלי שינה על עיני ותנומה על עפעפי ומאיר לאישון בת עין. יהי רצון מלפניך ה' אלהי שתשכיבני לשלום, ותן חלקי בתורתך, ותרגילני לידי מצוה, ואל תרגילני לידי עבירה, ואל תביאני לידי חטא, ואל לידי עון, ואל לידי נסיון, ואל לידי בזיון, וישלוט בי יצר טוב ואל ישלוט בי יצר הרע ותצילני מפגע רע ומחלאים רעים ואל יבהלוני חלומות רעים והרהורים רעים, ותהא מטתי שלמה לפניך, והאר עיני פן אישן המות, ברוך אתה ה' המאיר לעולם כולו בכבודו

*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.*

## The source for קריאת שמע על המיטה

### (2) תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ד עמוד ב

אמר רבי יהושע בן לוי: אף על פי שקרא אדם קריאת שמע בבית הכנסת, מצוה לקרותו על מטתו. אמר רבי יוסי: מאי קרא - יגרגזו ואל תחטאו אמרו בלבבכם על משכבכם ודמו סלה. אמר רב נחמן אם תלמיד חכם הוא אין צריך. אמר אביי: אף תלמיד חכם מיבעי ליה למימר חד פסוקא דרחמי, כגון בידך אפקיד רוחי פדיתה 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. With regard to Rabbi Yehoshua ben Levi's statement, Rabbi Nahman said: 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"

Why do some people not say it?

### 3 תשובות והנהגות כרך ב סימן קלא

שאלה: האם יש מקום להקל בברכת המפיל

ברכת המפיל מפורש בגמרא דברכות (דף ס' ע"ב) וכן נפסק בשו"ע סימן רל"ט, ואף אם הולך לישון לאחר חצות מבואר בברכ"י שגם לאחר חצות מברך המפיל ע"ש. ולא ראיתי מקום להקל בברכה זו, ויש מהמקובלים שדעתם לא לברך אחרי חצות, כמובא בכף החיים סק"ח, וענינו כיון דכבר עבר זמן המעביר שינה עפ"י הקבלה ע"ש. אבל עכ"פ לבטל לגמרי עיקר הברכה הדבר חמור, ושמעתי שחסידי בעלז לא מברכין, וגם בבריסק לא נהגו, וכפי ששמעתי טעמם שלא תיקנו הברכה כשהולך לישון אלא כשחבלי שינה כבר בעיניו (וכדעת הסדה"י), וקשה לנו לקבוע הדבר, אך עיין בכנה"ג שמוכיח שהברכה גם לפני שחבלי שינה על עיניו ע"ש, וכן בפוסקים לא הוזכר כלל דבר זה. ושמעתי טעם לדבר בשם הגר"מ סולווייצ'יג זצ"ל דכשאמרו ברוך ה' לעולם שנאמר בו ברכה מיוחדת כשמפקיד רוחו בלילה, מועיל בדיעבד ליפטר מהמפיל. וצ"ע שזהו שנוי מוטבע שתיקנו חז"ל, וגם לא שייך טעם זה בארץ ישראל שאין אומרים ברוך ה' לעולם...

ולמעשה לדעתי אין להקל בברכה שמפורשת בגמרא, ושמעתי שסגולה נפלאה לומר המפיל בכוונה שניצול ממחשבות והרהורים בלילה, ובכף החיים מביא מקילין לברך בלא שם ומלכות, אך דחה דברי המקילין שאין להם מקור. ולכן לשואל אני מורה לברך שכן מפורש בפוסקים ולא לחוש שלא יישן, וכן מפורש בגר"א א"ח ס"ס תל"ב שיברך ולא יחשוש שלא יישן שמעיקרא רק תיקנו הברכה כשהולך לישון אף שספק אם יירדם, ולא נבטל דינא דגמ'

### 4 תשובות והנהגות כרך ד סימן נז

ומה שמביא מנהג גאוני בריסק שלא בירכו "המפיל" מחשש שמא לא יישנו והוה ברכה לבטלה, ומציין גם מכמה אדמורי"ם שלא אמרו, לא ידעתי היאך נוכל לעקור דינא דגמרא וש"ע, ואטו רק היום נתחדש החשש רחוק שמא לא יישן, ומיהו אולי ברוב התמדתם הרהרו בתורה תמיד, ולא נחו לישון, אלא דממילא נפל עליהם חבלי שינה מאפיסת כוחות מאליו, וסברו דהברכה תיקנו דוקא כשהולך לישון ומצפה לכך ובזה יכול לברך שמיד מתחיל חבלי שינה, ולא לדידהו ודכוותיהו וצ"ב

So, why do we say it? What kind of Beracha is it?

### 5 תשובות והנהגות כרך א סימן קצח

שאלה: ברכת המפיל אם לברך דוקא בחדר שישי ב?

יש להסתפק אם שנוי מקום אסור בברכת המפיל, והיינו אם אומר בחדר אחר ק"ש והמפיל, ואחר כך הולך לחדרו לישון אם כיון שזהו שנוי מקום מחדר לחדר, אסור לכתחילה

ומסברא נראה שלא מצינו דין שינוי מקום אלא בברכת הנהנין או מצות שיסודם על החפץ גופא, אבל בברכת הודאה צריך לכתחילה לסמוך, אבל לא מצינו בזה דין שנוי מקום וצ"ב בפוסקים...

#### 6) תשובות והנהגות כרך ד סימן נז

ברכת המפיל וברכת "אשר יצר" לאחריה

מה שמביא הוראה בשם רבינו החזו"א זצ"ל, שאם אמר המפיל (ולא ישן) ועשה צרכיו אינו מברך ברכת "אשר יצר", משום דהוי הפסק בין הברכה להשינה, לענ"ד זהו חידוש פלא לבטל תקנתא דרבנן לברך "אשר יצר" דברכת המפיל אינו כברכת הנהנין שהפסקה מבטל, אלא הברכה היא על חבלי השינה, ולא דוקא על השינה, וברגע שהולך לישון ומצפה לשינה כבר נקרא "חבלי שינה" ושייך הברכה אפילו עדיין לא נרדם, וע"כ לא הוה הפסק ויכול לברך אשר יצר, ובלשון הגר"א בא"ח ס"ס תל"ב נראה דהא שמברכים המפיל אף שאפשר שלא ישן, הוא דומיא דבדיקת חמץ דמברך אף שלא מוצא חמץ, דכך תיקנו חכמים את הברכה מעיקרא, לברך על ביעור החמץ כאשר הוא מכניס עצמו לבדוק אחר החמץ ולבערו. והכ"נ ברכת המפיל אף דהברכה על השינה גופא, מ"מ זמן הברכה הוא בשעה שהולך לישון, וא"כ אינו רשאי להפסיק באשר יצר בין השינה לברכת המפיל, אבל י"ל כמש"כ דהברכה על חבלי השינה, וכיון דבעצם שכיבתו נכנס לתהליך שיביאנו לידי שינה אתחלתא דחבלי שינה הוי ואין ברכת המפיל לבטלה...

#### 7) אליה רבה סימן רלט

כתב [שיירי כנסת הגדולה וכו'] מצאתי בברכת אברהם דף כ"ז קשה שמא לא יישן כמו דאין מברכין על השינה בסוכה, וי"ל דברכת המפיל הוא על טבע שינה שאי אפשר שלא יישן, אבל בסוכה אם מצטער לא יישן כלל, עוד י"ל שהמפיל הוא על מנהגו של עולם כמו ברכת הנותן לשכוי בינה ואפילו לא יישן מברך

#### 8) בית הבחירה (מאירי) מסכת ברכות דף ס עמוד ב

יש מי שאומר שלא נתקנו ברכות אלו אלא פעם אחת ביום והוא בזמן שכיבה וקימה לרוב העולם אבל אם ישן ביום אינו צריך לברכן שלא על מעשה של עצמו נתקנו אלא על נוהג שבעולם שדרכן לשכב בלילה ולעמוד ביום ויש חולקים...

#### 9) ביאור הלכה סימן רלט

סמוך למטתו - עיין מ"ב מה שכתבנו בשם הכנה"ג ועיין בח"א שמצדד לומר דאפילו לא היה יכול אח"כ כלל לישן ג"כ אין הברכה לבטלה דעל מנהגו של עולם הוא מברך וכן משמע בחד תירוץא באליה רבא ולענ"ד צ"ע בזה אחרי דברכה זו מברך על עצמו המפיל חבלי שינה על עיני וכו' וכעין שכתב השע"ת בסימן מ"ו לענין ברכת המעביר שינה כשאיננו ישן בלילה ע"ש ועכ"פ נ"ל דאם מסתפק שמא לא יוכל אח"כ לישן בודאי אין כדאי לכתחלה לברך.

Is it a הנהנין?

### 10) חיי אדם חלק א כלל לה

הישן ביום אין צריך לברך ברכה זו. אף על גב שנראה שהיא ברכת הנהנין, מכל מקום אי אפשר לברך ביום דחיישינן שמא לא יוכל לישן. אבל בלילה אפילו לא ישן כלל, לא הוי לבטלה, דיש לומר דתקנו אותה על מנהג העולם כמו ברכות השחר כנ"ל

### 11) ספר מבשר טוב

מדעת הר"י באסאן והבני יששכר נראה שמכרכים על הנאת שינה

וכצד שלישי זה מנואר גם בשו"ת לחמי תודה להמחז"י באסאן ז"ל [סימן כא], שכתב ח"ל: "והו ברכת הנהנין היא על הנאת שינה, שאין טוב לגוף למעלה הימנה.

Is sleeping a blessing or a curse? What הנה is there?

Approach #1- Gear up

### 12) בראשית פרשת בראשית פרק א

וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה טוֹב מְאֹד וַיְהִי עֶרְבַּ וַיְהִי בֹקֶר יוֹם הַשְּׁשִׁי

### 13) בראשית רבה (וילנא) פרשת בראשית פרשה ט

י רבי נחמן בר שמואל בר נחמן בשם רב שמואל בר נחמן אמר הנה טוב מאד זה יצר טוב והנה טוב מאד זה יצר רע, וכי יצר הרע טוב מאד, אתמהא, אלא שאלולי יצר הרע לא בנה אדם בית ולא נשא אשה, ולא הוליד ולא נשא ונתן, וכן שלמה אומר (קהלת ד) כי היא קנאת איש מרעהו

ת אמר רב הונא הנה טוב מאד, זו מדת הטוב, והנה טוב מאד זו מדת יסורין, וכי מדת יסורין טובה מאד, אתמהא, אלא שעל ידיה הבריות באים לחיי העולם הבא, וכן שלמה אומר (משלי ו) ודרך חיים תוכחת מוסר, אמרת צא וראה איזהו דרך מביאה את האדם לחיי העולם הבא, הוי אומר זו מדת יסורין

ט אמר ר' זעירא הנה טוב מאד זו גן עדן, והנה טוב מאד זו גיהנם, וכי גיהנם טוב מאוד, אתמהא, משל למלך שהיה לו פרדס והכניס לתוכו פועלים, ובנה אוצר על פתחו, אמר כל מי שהוא מתכשר במלאכת הפרדס יכנס לאוצרו, וכל מי שאינו מתכשר במלאכת הפרדס אל יכנס לאוצרו, כך כל מי שהוא מסגל במצות ומעשים טובים הרי גן עדן וכל מי שאינו מסגל במצות ומעשים טובים הרי גיהנם

י אמר רבי שמעון בן אלעזר הנה טוב מאד והנה טובה שינה, וכי שינה טובה מאד, אתמהא, לא כן תנינן יין ושינה לרשעים נאה להם ונאה לעולם אלא מתוך שאדם ישן קימעא הוא עומד ויגע בתורה הרבה

#### 14) רמב"ן דברים פרשת ואתחנן פרק ו

מה שאמרו (אבות ב יב) וכל מעשיך יהיו לשם שמים, שאפילו צרכי גופו לשם עבודת האל יהיו, יאכל וישן ויעשה צרכיו כדי קיום הגוף לעבוד ה'. כענין שאמרו (בראשית רבה ט ו), והנה טוב מאד, זו שינה, וכי שינה טובה היא, מתוך שהוא ישן קמצא הוא עומד ועוסק בתורה. ויתכוין בכל צרכי הגוף למקרא שכתוב (תהלים קמו ב) אהללה ה' בחיי אזמרה לאלהי וגו', וזה פירוש נכון

#### 15) רמב"ם הלכות דעות פרק ג

אלא ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי אפשר שיבין וישתכל בחכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב, וישים על לבו שיהיה לו בן אולי יהיה חכם וגדול בישראל, נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ה' תמיד, אפילו בשעה שנושא ונותן ואפילו בשעה שבועל, מפני שמחשבתו בכל כדי שימצא צרכיו עד שיהיה גופו שלם לעבוד את ה', ואפילו בשעה שהוא ישן אם ישן לדעת כדי שתנוח דעתו עליו וינוח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבוד את ה' והוא חולה, נמצאת שינה שלו עבודה למקום ברוך הוא, ועל ענין זה צוו חכמים ואמרו וכל מעשיך יהיו לשם שמים, והוא שאמר שלמה בחכמתו בכל דרכיך דעהו והוא יישר אורחותיך.

#### 16) בראשית פרשת תולדות - ויצא פרק כח

(יח) ויִיקֶן יַעֲקֹב מִשְׁנָתוֹ וַיֹּאמֶר אֶכֶן יֵשׁ יִקְנֶן בְּמִקְוֹם הַזֶּה וְאֶנְכִי לֹא יִדְעָתִי

(יז) וַיִּירָא וַיֹּאמֶר מַה נִּזְרָא הַמְקוֹם הַזֶּה אֵין זֶה כִּי אִם בֵּית אֱלֹהִים וְזֶה שַׁעַר הַשָּׁמַיִם

#### 17) רש"י בראשית פרשת תולדות - ויצא פרק כח

וילך חרנה, כי מטא לחרן אמר אפשר שעברתי על מקום שהתפללו אבותי ולא התפללתי בו, יהב דעתיה למהדר וחזר עד בית אל וקפצה לו הארץ

מיטה #2- Approach

#### 18) משנה ברורה שם

(ט) ואומר יושב בסתר וגו' - כתבו הספרים שבלילה קודם השינה נכון לאדם שיפשפש במעשיו שעשה כל היום ואם ימצא שעשה עבירה יתודה עליה ויקבל ע"ע שלא לעשותה עוד ובפרט בעונות המצויים כגון חניפות שקרים ליצנות לשה"ר וכן עון בטול תורה צריכים בדיקה ביותר. גם ראוי למחול לכל מי שחטא כנגדו וציערו ובזכות זה האדם מאריך ימים [מגילה כ"ח].

#### 19) פירוש הסולם לזוהר - בראשית פרשת חיי שרה מאמר וישאו את יונה ויטילוהו אל הים

בוא וראה, בשעה שאדם עולה על המטה וישן, כל לילה ולילה יוצאת נשמתו ממנו, ונדרנת לפני בית דינו של המלך. אם זוכה להשאר בחיים, הוחזרה הנשמה לעולם הזה

## 20) תלמוד בבלי מסכת ברכות דף נו עמוד ב

חמשה אחד מששים, אלו הן: אש, דבש, ושבת, ושינה, וחלום. אש - אחד מששים לגיהנם, דבש - אחד מששים למן, שבת - אחד מששים לעולם הבא, שינה - אחד מששים למיתה, חלום - אחד מששים לנבואה

*There are five matters in our world which are one-sixtieth of their most extreme manifestations. They are: Fire, honey, Shabbat, sleep, and a dream. The Gemara elaborates: Our fire is one-sixtieth of the fire of Gehenna; honey is one-sixtieth of manna; Shabbat is one-sixtieth of the World-to-Come; sleep is one-sixtieth of death; and a dream is one-sixtieth of prophecy.*

### Approach #3- A new day

## 21) ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק אות רלח

השינה גם היא טובה לחזור ולהתעורר אחר נפילת המוחין בבלבול מחשבות זרות והעדר מחשבות דקדושה ודברי תורה. בעת השינה הוא הסתלקות המוחין ואחר כך חוזר נשמה חדשה כמו שאמרו ז"ל (שוחר טוב תהלים ריש מזמור כ"ה) ויוכל להתחזק מחדש להעמיד מחשבתו כרצון השם יתברך ונשכח כל מה שהיה ביום אתמול. ועל זה הוא הבקשה דברכות (ט"ז ב) ונשכים ונמצא ייחול וכו' שפעמים מיד בהשכמה הוא מוצא עצמו בריה חדשה כמו שאמרו הקדמונים דבכל יום נעשה בריה חדשה שעל זה תיקנו נטילת ידיים שחרית וברכת אלהי נשמה כמובא בבית יוסף. והוא כמו שאומרים המחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית וגם האדם מכלל מעשה בראשית והיינו בקומו משנתו יוכל להיות מתחדש לטוב

## 22) Lubavitcher Rebbe זצ"ל

*The Lubavitcher Rebbe explains: If we didn't sleep, there would be no tomorrow. Life would be a single, seamless today. Our every thought and deed would be an outgrowth of all our previous thoughts and deeds. There would be no new beginnings in our lives, for the very concept of a new beginning would be alien to us.*

*Sleep means that we have the capacity to not only improve but also transcend ourselves. To open a new chapter in life that is neither predicted nor enabled by what we did and were up until now.*

*To free ourselves of yesterday's constraints and build a new, recreated self.*

## Women

## 23) מגן אברהם סימן רלט

ומה שלא נהגו הנשים לאומרה אפשר דס"ל כיון דאינו נוהג אלא בלילה פטורין דהוי שה"ג כמו שפטורים מקריאת שמע

## 24) תשובות והנהגות כרך א סימן קצח

ובמג"א כתב שנשים לא מברכות המפיל, אבל בא"ר ופמ"ג וכן הקדוש האריז"ל בשער הכוונות מסקי שנשים מברכות המפיל וכך המנהג, ומובא במשנ"ב בשעה"צ סימן רל"ט ס"ק ט"ז ע"ש, ושמעתי בשם האדמו"ר רבי מאיר מפרימשלאן שזהו סגולה שלא תפיל פרי בטנה, ומיהו נראה שאצלה מספיק כעיקר דינא דגמרא לקרוא פרשה ראשונה דק"ש ויהי נועם ובידך אפקיד והמפיל ודי בכך

## 25) הליכות שלמה פרק יג

**כב. ואף שהמג"א סי' רל"ט סק"צ כתב שנהגו הנשים שלא לזכר, כבר תמהו על כך הפוסקים, ועיין פמ"ג שם (א"א סק"צ) לזכר קבלו עליהן הנשים לאמרה. וכן המנהג<sup>57</sup>.**

ברכה into the Insights

## 26) ספר אוצר התפילות

לזכרון: ותהא מטתי שלמה. שלא ימנע פסול בזרעי כיעקב אבינו ע"ה כדתניא בתורת כהנים פרשת בחקותי פסוק וזכרתי את בריתי יעקוב וזויק' רבה פל"ו סי' ה' למה נאמר באברהם וביצחק אף ולא נאמר ניעקב אף על ידי שהיתה מטתו שלמה לפניו אברהם יצא ממנו ישמעאל וכל בני קטורה יצחק יצא ממנו עשו וכל אלופי אדום אבל יעקב מטתו שלמה כל בניו זדיקים ה"ד כלנו בני איש אחד נחנו בניס אנחנו, ע"כ. ועי' רש"י (בראשית מת, לא) ד"א על ראש המטה על שהיתה מטתו שלימה ולא היה בה רשע שזרי יוסף מלך הוא ועוד שנשבה לבין הגוים והרי הוא עומד בלדקו: והאר עיני וגו'.