

ויצא: שינה

בראשית פרשת תולדות - ויצא פרק כח

(יא) וַיִּפְגַּע בַּמָּקוֹם וַיִּלֶן שָׁם כִּי בָא הַשָּׁמַשׁ וַיִּקַּח מֵאֲבָנֵי הַמָּקוֹם וַיִּשָּׂם מִרְאֲשֵׁתוֹ וַיִּשְׁכַּב בַּמָּקוֹם הַהוּא:

רש"י

וישכב במקום ההוא - לשון מיעוט באותו מקום שכב, אבל ארבע עשרה שנים ששמש בבית עבר לא שכב בלילה, שהיה עוסק בתורה

בראשית פרשת ויצא פרק לא

(מ) הָיִיתִי בַיּוֹם אֲכַלְנִי חֶרֶב וְקָרַח בְּלַיְלָה וַתִּדַּד שְׁנֵתִי מֵעֵינָי:

שכל טוב (בובר) בראשית פרשת ויצא פרק לא

ותדד שנתי מעיני. ודומה לו נדדה שנת המלך (אסתר ו א), שבעת שאדם מעלה חשבונות ללבו בלילה הרי שנתו נדדת, וכן יעקב היה אומר שמא למחר חיה רעה שולטת בצאן ותטרף מהן ואת חייב, לכך ותדד שנתי:

בראשית רבה (וילנא) פרשת ויצא פרשה עד

גנובתי יום וגנובתי לילה, קריין לי גנבא ביממא וגנבא בליליא, מה היה אומר ר' יהושע בן לוי אמר ט"ו שיר המעלות שבספר תהלים היה אומר, הה"ד (תהלים קכד) לולי ה' שהיה לנו יאמר נא ישראל, ישראל סבא, ר' שמואל בר נחמן אמר כל ספר תהלים היה אומר (שם /תהלים/ כב) ואתה קדוש יושב תהלות ישראל, ישראל סבא, זה לי עשרים שנה, א"ר חייא רבה כל דבר ודבר שהיה לבן מתגר עם אבינו יעקב היה חוזר עשר פעמים למפרע שנאמר הן לו, רבנן אמרי מאה פעמים שנאמר

אברבנאל בראשית פרשת ויצא פרק לא

ומפני זה היה לי הכרח שאכלני חורב וקרח בלילה לפי שלא אזוז רגע ולא שעה מן הצאן ותדד שנתי מעיני לשמור את העדר ובזה השלים להשיב על מה שדלק אחריו בהיותו בלתי חייב לו דבר מכל הזמן שהיה צאנו בידו כי היה פורע תמיד יותר ממה שהיה חייב לפרוע

רבינו חננאל מסכת חגיגה דף יד עמוד א

רב נחמן בר יצחק אמר ברכה היא. אלו ת"ח שמקמטין עצמם משינה בעוה"ז על דברי תורה הקב"ה מגלה להן סור לעוה"ב

שולחן ערוך יורה דעה הלכות תלמוד תורה סימן רמו סכ"א

אין דברי התורה מתקיימים במי שמתרפה עצמו עליהם, מח] ולא בלומדים מתוך עידון מט] ומתוך אכילה ושתייה, נ] אלא במי שממית עצמו עליה ומצער גופו תמיד, נא] ולא יתן שינה לעיניו ותנומה לעפעפיו

שולחן ערוך יורה דעה הלכות תלמוד תורה סימן רמו סכ"ג

מי שרוצה לזכות בכתרה של תורה, כה יזהר בכל טז' } לילותיו ולא יאבד אפי' אחת מהן בשינה, באכילה ושתייה ושיחה וכיוצא בהם, אלא בדברי חכמה ותלמוד תורה. הגה: כי אין אדם לומד רוב חכמתו כי אם בלילה. (לשון הטור

מרמב"ם). {ל} ויש לאדם להתחיל ללמוד בלילה מט"ו באב ואילך, ומאן {ז} דלא מוסיף, כו' יז' {יסיף}. (נ"י פרק יש נוחלין).

רמב"ם הלכות דעות פרק ד ה"א

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים, ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד ה"ד

היום והלילה כ"ד שעות, די לו לאדם לישן שלישי שעות, שהוא שמונה שעות, ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממתנו קודם שתעלה השמש.

רמב"ם הלכות דעות פרק ג ה"ג

המנהיג עצמו על פי הרפואה, אם שם על לבו שיהיה כל גופו ואבריו שלמים בלבד ושיהיו לו בנים עושין מלאכתו ועמלין לצורכו אין זו דרך טובה, 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 שבוועל, מפני שמחשבתו בכל כדי שימצא צרכיו עד שיהיה גופו שלם לעבוד את ה', ואפילו בשעה שהוא ישן אם ישן לדעת כדי שתנחו 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.

רא"ש מסכת סוכה פרק ב סי' י'

ת"ר(ב) הולכי דרכים ביום פטורין מן הסוכה ביום וחייבין בלילה הולכי דרכים בלילה פטורין מן הסוכה בלילה וחייבין ביום הולכי דרכים ביום ובלילה פטורים מן הסוכה ביום ובלילה הולכים לדבר מצוה פטורין בין ביום ובין בלילה* כי הא דרב חסדא ורבה בר רב הונא כי הוּו עיילי בשבתא דריגלא בי ריש גלותא הוּו גנו בארקתא דנהרא אמרי שלוחי מצוה אנן ופטורין:

הגהות אשרי מסכת סוכה פרק ב

נראה לראבי"ה משום דכשנחים וישנים בלילה להנאתן יכולים למחר לעסוק טפי והוי הכל בכלל עוסקי מצוה:

בראשית רבה (וילנא) פרשת בראשית פרשה ט אות ו'

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 קימצא הוא עומד ויגע בתורה הרבה.

תוספות יום טוב מסכת אבות פרק ג מ"ד

ובדרך חיים עשה לגירסא זו עקרית ומפרש הנעור בלילה ניזוק דלא אברי ליליא אלא לשינתא. או לגרסא

ט"ז אבן העזר סימן כה סק"א

ודכוותיה מצינו שכתב הרמב"ם על פסוק בכל דרכיך דעהו דהיינו מי שאוכל ושותה ומעדן נפשו כדי שיהיה בריא וחזק לעבודת השי"ת יש לו שכר כמו שמתענה ודברים אלו אסמכתא אקרא שוא לכם משכימי קום וכו' דהיינו שיש ת"ח מנדדין שינה מעיניהם ועוסקים בתורה הרבה ויש ת"ח שישנים הרבה כדי שיהיה להם כח החזק וזריזות לב לעסוק בתורה ובאמת יכול ללמוד בשעה אחת מה שזה מצטער ועוסק בשני שעות ובודאי שניהם יש להם שכר בשוה על כן אמר שוא לכם דהיינו בחנם לכם שאתם מצטערים ומשכימים בבוקר ומאחרי שבת בלילה וממעטים שנתם זה בחנם כי כן יתן ה' לידידו שינה דהיינו מי שישן הרבה כדי שיחזק מוחו בתורה נותן לו הקב"ה חלקו בתורה כמו אותו שממעט בשינה ומצטער עצמו כי הכל הולך אחר המחשבה

שולחן ערוך יורה דעה הלכות תלמוד תורה סימן רמה סי"ז

מלמד תינוקות שמניח התינוקות ויוצא, כח] או שעושה מלאכה אחרת עמהם, כט] או שמתרשל בתלמודו, הרי זה בכלל: ארור עושה מלאכת ה' רמיה (ירמיה מח, י). לפיכך אין להושיב מלמד, אלא בעל יראה, מהיר לקרוא ולדקדק. הגה: ל] ואין למלמד לנעור בלילה יותר מדאי, שלא יהיה עצל ביום ללמד. וכן (ט) לא יתענה, או לעצור במאכל ומשתה, או לאכול ולשתות יותר מדאי, כי כל אלו הדברים גורמים שלא יוכל ללמד היטב. לא] וכל המשנה, ידו על התחתונה ומסלקין ליה. (מרדכי פ' האומנין מהירושלמי). ושאר דיני מלמד, עיין בחו"ה = בחושן המשפט = סימן של"ד ושל"ה.

תלמוד בבלי מסכת כתובות דף סב עמוד א

הטיילין - בכל יום. מאי טיילין? אמר רבא: בני פירקי. א"ל אביי, מאן דכתיב בהו: השוא לכם משכימי קום מאחרי שבת אוכלי לחם העצבים כן יתן לידידו שוא, ואמר רב יצחק: אלו נשותיהן של ת"ח שמנדדות שינה מעיניהם בעוה"ז ובאות לחיי העוה"ב, ואת אמרת: בני פירקי! אלא אמר אביי: כדרב, דאמר רב: כגון רב שמואל בר שילת, דאכיל מדידיה ושתי מדידיה, וגני בטולא דאפדניה, ולא חליף פריסתקא דמלא אבביה

שולחן ערוך חושן משפט הלכות שכירות פועלים סימן שלז סי"ט

אין הפועל רשאי לעשות מלאכה בלילה ולהשכיר עצמו ביום. ולא ירעב ויסגף עצמו {לט} {ויאכיל יד'} {מזונותיו לבניו, מפני ביטול מלאכתו של בעל הבית, שהרי מחליש כחו שלא יוכל לעשות מלאכת בעל הבית בכח.

מעשה רקח הלכות דעות פרק ד

שהוא ה' שעות. חז"ל אמרו ז' שינת כל אדם ורבינו כתב דהמרבה לא ירבה מח' כמ"ש ישנתי א"ז ינוח לי ולכך דקדק בלשונו שכתב די לו לאדם וכו':

מגן אברהם סימן רלח

אמרינן בפ' הדר לא אברי לילה אלא לשינת' ופי' התוס' כגון בלילי תקופת תמוז, והב"ח כתב שהאחרונים קבלו משכבי עד קומי פי' משבועות עד ט"ב שכבי ומקומי עד שכבי פי' מט"ב עד שבועות קומי פי' ללמוד בלילה, ובע"ש כתב מט"ו באב עד ט"ו באייר וי"א דזמן שינה הוא ה' שעות וסי' ישנתי א"ז יניח לי ונ"ל דהכל לפי מה שהוא אדם וכמ"ש סי' רל"א ע"ש:

משנה ברורה סימן רלח סק"ב

עונשו מרובה - וכדאמרינן [חלק צ"ב] כל בית שאין ד"ת נשמעין בו בלילה אש אוכלתו שנאמר וגו' ואיתא בפ"ק דאבות ודלא מוסיף יסיף [היינו דלא מוסיף ללמוד בלילה מט"ו באב ואילך יסוף מן העולם] ועיין במ"א דלשינת האדם בלילה אין לזה שיעור קבוע אלא תלוי בכל אדם לפי כח בריאותו ועכ"פ לא ישתקע בשינה יותר מדאי וכדאיתא במשנה [סנהדרין פ"ח] שינה לצדיקים רע להן ורע לעולם ופירש"י מפני שאינם עוסקין בתורה:

ערוך השולחן אורח חיים סימן רלח סק"ב

ולכן צריך לזהר בלימוד הלילה יותר מביום והמבטלו עונשו מרובה ואמרו בעירובין [ס"ה.]. לא איברי סיהרא אלא לגירסא ואמרו שם לא איברי ליליא אלא לשינתא וכתבו התוס' כגון לילי תקופת תמוז ע"ש ויש מי שפי' דלשון הגמ' במאמר הראשון לא איברי סיהרא אלא לגירסא כלומר דהלילה בתחלת הבריאה היה חשך גמור ומזמן תליית המאורות יש לה אור ע"י הלבנה ורובו של חדש אין הלבנה מאירה כל הלילה ולכן בזמן שהוא לילה חשך ממש הוי זמן לישן וכשהלבנה מאירה הוי זמן לימוד [מהרש"א] והגדולים כתבו דמשבועות שקורין בו רות דכתיב בה [רות ג, יג] שכבי עד הבוקר עד תשעה באב דכתיב באיכה [ב, יט] קומי רוני בלילה שכבי כלומר דהלילות קצרים וא"צ ללמוד בלילה ומקומי דהיינו תשעה באב עד שכבי דהיינו שבועות קומי כלומר צריך לקום וללמוד בלילה [מג"א וב"ח] וכתבו ששיעור שינה ח' שעות שנאמר [איוב ג, יג] ישנתי אז ינוח לי ואז במספר שמנה ויש שכתבו ד' שעות כשישנתי אז ינוח מספר לי ארבעים שעות והאמת הכל לפי חולשתו וגבורתו ולפי מספר ימיו והכל לשם שמים:

שו"ת מהר"ם שיק אורח חיים סימן א

לי נראה הטעם, דהרי אמרינן בעירובין פרק הדר [ס"ה ע"א] חד אמר לא איברי לילה אלא לשינתא וחד אמר וכו' לגירסא. ואמרינן דלא פליגי, הא בתקופת טבת וכו'. וכבר כתבו הספרים שצריך אדם לישן עד ד' שעות או יותר. ואם כן אותה שעה שצריך אדם לישן, אז בוודאי אינו מחוייב לעסוק בתורה, כיון דלא איברי לילה אז אלא לשינתא. ואם כן יש כמה שעות בלילה דאינו מחוייב לעסוק בתורה. ואפילו אם הוא ניעור ועוסק בתורה, מכל מקום אינו מחוייב, וכל שאינו מחוייב בדבר מפסיק בין החיוב, וכעין דאמרינן [מנחות מ"ג ע"א] לענין ציצית, אם לילה לאו זמן ציצית צריך לברך בבוקר מחדש. ואם כן שפיר מברכין אפילו אם ניעור כל הלילה, כיון דאפסקיה זמן שאינו מחוייב, כן נראה לי לפענ"ד.

תפארת ישראל - יכין מסכת אבות פרק ו

פג) במיעוט שינה. דע"י רבוי שנה לא לבד שיפסיד הזמן, אלא גם יתישן שכלו, ויאבד חריצותו, אמנם גם פחות מהראוי ג"כ מזיק מאד לגוף ולנפש, ואמרו בשם הרמב"ם שהוא ישן ח' שעות בכל לילה, וסי' אז ישנתי אז ינוח לי, אולם זה רק קודם הגיעו לנ' שנה, אבל אח"כ שאין השחיקה שביסודות הגוף כ"כ גדול כבימי נעוריו, וא"צ אח"כ מנוח כ"כ רב, כתבו הטבעיים וביחוד הופלאנד דדי לו שישן בכל לילה ה' או ו' שעות: