קיצור שלחן ערוך — סדר הלילה

אַחַר תְּפִלַּת עַרְבִית צָרִיךְ לִקְבֹּעַ עֵת לַתּוֹרָה, לְקַיֵּם וְהָגִיתָ בּוֹ יוֹמָם וָלָיְלָה. וְיֵשׁ לָחוּשׁ בַּלַּיְלָה שֶׁאִם יֹאכַל תְּחִלָּה תַּחְטְפֶנּוּ שֵׁנָה, מִתּוֹךְ שֶׁהוּא יָגֵעַ, וְהַטֶּבַע מְבַקֶּשֶׁת מְנוּחָה, וְנִמְצָא מִתְבַּטֵּל מִתּוֹרָה. עַל כֵּן יֵשׁ לְזָהֵר שֶׁיִּקְבַּע לוֹ עֵת לִלְמֹד קוֹדֶם הָאֲכִילָה. אַךְ אִם הוּא רָעֵב וְלִבּוֹ חַלָּשׁ, שֶׁלֹּא אָכַל בַּיּוֹם לַשֹּׂבַע, יִטְעַם מְעַט כְּדֵי לְיַשֵּׁב דַּעְתּוֹ, וְאַחַר כָּךְ יִלְמַד קְצָת, וְאַחַר כָּךְ יֹאכַל סְעֻדָּתוֹ דֵּי צָרְכּוֹ, וַיַּחְזֹר לִלְמוֹד תּוֹרָה אִישׁ אִישׁ כְּפִי הַשָּׂגָתוֹ. אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ זִכְרוֹנָם לִבְרָכָה, לֹא אִבְּרָא לַיְלָה אֶלָּא לְגִרְסָא, וְהַיְנוּ בְּלֵילֵי חֹרֶף, וּמִכָּל מָקוֹם גַּם בַּלֵּילוֹת הַקְּצָרִים צָרִיךְ לִלְמוֹד מְעַט מְעַט בְּכָל לַיְלָה, לְקַיֵּם וְהָגִיתָ בּוֹ יוֹמָם וְלַיְלָה. וּמִן חֲמִשָּׁה עָשָׂר בְּאָב וָאֵילַךְ יוֹסִיף מְעַט מְעַט. וְאָמַר רֵישׁ לָקִישׁ, כָּל הָעוֹסֵק בַּתּוֹרָה בַּלַּיְלָה, חוּט שֶׁל חֶסֶד נִמְשָׁךְ עָלָיו בַּיּוֹם, שֶׁנֶּאֱמַר, יוֹמָם יְצַוֶּה ה' חַסְדּוֹ וּבַלַּיְלָה שִׁירָה עִמִּי. מַה טַּעַם יוֹמָם יְצַוֶּה ה' חַסְדּוֹ, מִשּׁוּם וּבַלַּיְלָה שִׁירָה עִמִּי. וְאִכָּא דְּאַמְרֵי, אָמַר רֵישׁ לָקִישׁ, כָּל הָעוֹסֵק בַּתּוֹרָה בָּעוֹלָם הַזֶּה, שֶׁהוּא דּוֹמֶה לְלַיְלָה, הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא מוֹשֵׁךְ עָלָיו חוּט שֶׁל חֶסֶד בָּעוֹלָם הַבָּא שֶׁהוּא יוֹם, שֶׁנֶּאֱמַר, יוֹמָם יְצַוֶּה ה' חַסְדּוֹ וּבַלַּיְלָה שִׁירָה עִמִּי. וּמִכָּל שֶׁכֵּן מִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ חֹק קָבוּעַ לִלְמוֹד בְּכָל יוֹם וְנִתְבַּטֵּל בַּיּוֹם, שֶׁהוּא צָרִיךְ לְהַשְׁלִים חֻקּוֹ בַּלָּיְלָה.

רָאוּי לְאָדָם בֵּינוֹנִי הַבָּרִיא לְמַעֵט בִּסְעוּדַּת הַלַּיְלָה, וּתְהֵא קַלָּה מִסְּעוּדַּת הַיּוֹם, וְיַרְוִיחַ בֶּזֶה אַרְבָּעָה דְּבָרִים, א. יִשְׁמֹר בְּרִיאוּתוֹ ב. יְהֵא נִשְׁמָר מִדָּבָר רָע, שֶׁלֹּא יָבֹא לִידֵי מִקְרֶה לַיְלָה, שֶׁבָּא מֵחֲמַת אֲכִילָה גַּסָּה וּדְבָרִים הַמְחַמְּמִים. ג. שֶׁיִּהְיוּ חֲלוֹמוֹתָיו נוֹחִים וּמְיֻשָּׁבִים, כִּי מֵרֹב אֲכִילָה וּשְׁתִיָּה הַרְבֵּה, פְּעָמִים בָּאִים חֲלוֹמוֹת קָשִׁים וְזָרִים ד. שֶׁלֹּא תִּכְבַּד שְׁנָתוֹ עָלָיו, וְיָקִיץ בַּזְּמַן הָרָאוּי, וְדַי לָאָדָם הַבָּרִיא לִישֹׁן שֵׁשׁ שָׁעוֹת. וְיָזָהֵר שֶׁלֹּא לִישֹׁן בְּחֶדֶר יְחִידִי, וְלֹא לִישֹׁן בְּמָקוֹם חַם בְּיוֹתֵר וְלֹא בְּמָקוֹם קַר בְּיוֹתֵר.

רָאוּי לְכָל יֵרֵא שָׁמַיִם שֶׁקֹּדֶם הֲלִיכָתוֹ לִישֹׁן, יְפַשְׁפֵּשׁ בְּמַעֲשָׂיו שֶׁעָשָׂה כָּל הַיּוֹם, וְאִם יִמְצָא שֶׁעָשָׂה עֲבֵרָה יִתְחָרֵט וְיִתְוַדֶּה עָלֶיהָ וְיִקַּבֵּל עַל עַצְמוֹ בְּלֵב שָׁלֵם, שֶׁלֹּא לַעֲשׂוֹתָהּ עוֹד, וּבִפְרָט בַּעֲבֵרוֹת הַמְצוּיוֹת, כְּגוֹן חֲנִיפוּת שְׁקָרִים, לֵיצָנוּת, וְלָשׁוֹן הָרָע, צְרִיכִין בְּדִיקָה בְּיוֹתֵר. גַּם יִתֵּן הָאָדָם אֶל לִבּוֹ לִמְחֹל לְכָל אָדָם שֶׁחָטָא כְּנֶגְדּוֹ, שֶׁלֹּא יֵעָנֵשׁ שׁוּם אָדָם מֵחֲמָתוֹ. דְּאִיתָא בַּגְּמָרָא, כָּל מִי שֶׁחֲבֵרוֹ נֶעֱנָשׁ עַל יָדוֹ, אֵין מַכְנִיסִין אוֹתוֹ בְּמִחְצָתוֹ שֶׁל הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא. וְיֹאמַר שָׁלֹשׁ פְּעָמִים, שָׁרֵי לְכָל מָאן דְּי צַעֲרָן. וְאַחַר כָּךְ יֹאמַר רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם הֲרֵינִי מוֹחֵל וְכוּ'.

אִם לֹא קָרָא שָׁלֹשׁ הַפָּרָשִׁיוֹת שֶׁל קְרִיאַת שְׁמַע כְּשֶׁהָיָה לַיְלָה, אֲזַי יֹאמַר כָּל הַשָּׁלֹשׁ פָּרָשִׁיוֹת בְּקְרִיאַת שְׁמַע שֶׁעַל הַמִּטָּה. אֲבָל אִם אָמָרָם בַּלַּיְלָה, אֵינוֹ צָרִיךְ לוֹמַר בִּקְרִיאַת שְׁמַע שֶׁעַל הַמִּטָּה, כִּי אִם פָּרָשָׁה הָרִאשׁוֹנָה בִּלְבָד. וּמִכָּל מָקוֹם לְמִצְוָה מִן הַמֻּבְחָר יֹאמַר כָּל שָׁלֹשׁ הַפָּרָשִׁיוֹת, וְאַחַר כָּךְ אוֹמְרִים מִזְמוֹרֵי וּפְסוּקֵי דְּרַחֲמֵי, כְּמוֹ שֶׁנִּדְפַּס בַּסִּדּוּרִים. וְאוּלָם בְּרֹב הַסִּדּוּרִים נִדְפַּס בִּרְכַּת הַמַּפִּיל קֹדֶם קְרִיאַת שְׁמַע. וְיוֹתֵר טוֹב לוֹמַר בִּרְכַּת הַמַּפִּיל בַּסּוֹף, שֶׁתְּהֵא הַבְּרָכָה סְמוּכָה לַשֵּׁנָה. וְיֹאמַר קְרִיאַת שְׁמַע עִם הַמִּזְמוֹרִים קֹדֶם שֶׁהוֹלֵךְ לְמִטָּתוֹ, וּבִרְכַּת הַמַּפִּיל יֹאמַר כְּשֶׁהוּא עַל מִטָּתוֹ (עַיֵּן לְעֵיל סוֹף סִימָן ה'),

וְקוֹדֶם שֶׁיֵּלֵךְ לְמִטָּתוֹ יֵלֵךְ אֶל הַמְּזוּזָה וְיַנִּיחַ אֶצְבְּעוֹתָיו עָלֶיהָ וְיֹאמַר, ה' שׁוֹמְרִי וְגוֹ', וְאַחַר כָּךְ יֹאמַר שֶׁבַע פְּעָמִים, בְּכָל דְּרָכֶיךָ גוֹ' וּלְאַחַר שֶׁאָמַר בִּרְכַּת הַמַּפִּיל, לֹא יֹאכַל וְלֹא יִשְׁתֶּה וְלֹא יְדַבֵּר עַד שֶׁיִּישַׁן. אִם אֵינוֹ יָכוֹל לִישֹׁן יֹאמַר עוֹד הַפַּעַם קְרִיאַת שְׁמַע וְהַמְּזֻמּוֹרִים וּפְסוּקֵי דְּרַחֲמֵי, וְחוֹזֵר וְקוֹרֵא עַד שֶׁתַּחְטְפֶנּוּ שֵׁנָה, אוֹ יֹאמַר כַּמָּה פְּעָמִים פְּסוּקִים אֵלּוּ, תּוֹרָה צִוָּה לָנוּ וְגוֹ' אֵשׁ תָּמִיד וְגוֹ' סֵעֲפִים שָׂנֵאתָ וְגוֹ', אוֹר זָרוּעַ וְגוֹ' עַד שֶׁתַּחְטְפֶנּוּ שֵׁנָה, וְהִיא סְגֻלָּה לְהַנָּצֵל מִמִּקְרֶה לַיְלָה רַחֲמָנָא לִצְלָן. וּתְהֵא כַּוָּנָתוֹ בַּשֵּׁנָה לְחַזֵּק כֹּחוֹ לַעֲבוֹדַת קוֹנוֹ וַאֲזַי נֶחְשֶׁבֶת לוֹ לַעֲבוֹדַת שָׁמַיִם. אִם צָרִיךְ לְשַׁמֵּשׁ מִטָּתוֹ, לֹא יֹאמַר תְּחִלָּה בִּרְכַּת הַמַּפִּיל, אֶלָּא אַחַר כָּךְ קוֹרֵא לְכָל הַפָּחוֹת פָּרָשָׁה רִאשׁוֹנָה שֶׁל קְרִיאַת שְׁמַע וְאוֹמֵר בִּרְכַּת הַמַּפִּיל (סִימָן סָעִיף א רל"א רל"ה רל"ט).

יַפְשִׁיט מַלְבּוּשָׁיו מֵעָלָיו וְלֹא יִישַׁן בְּמַלְבּוּשָׁיו. כְּשֶׁחוֹלֵץ מִנְעָלָיו וּפוֹשֵׁט בְּגָדָיו, חוֹלֵץ וּפוֹשֵׁט שֶׁל שְׂמֹאל תְּחִלָּה. וְלֹא יַנִּיחַ מַלְבּוּשָׁיו תַּחַת מְרָאשׁוֹתָיו, כִּי מְשַׁכֵּחַ לִמּוּדוֹ, וְצָרִיךְ לְזָהֵר מְאֹד לְהַרְגִּיל אֶת עַצְמוֹ לִשְׁכַּב עַל צִדּוֹ. וְאִסּוּר גָּדוֹל לִשְׁכַּב פְּרַקְדָּן, דְּהַיְנוּ גַּבּוֹ לְמַטָּה וּפָנָיו לְמַעְלָה, אוֹ בְּהִפּוּךְ פָּנָיו לְמַטָּה וְגַבּוֹ לְמַעְלָה, אֶלָּא דַּוְקָא עַל צִדּוֹ. וְטוֹב שֶׁיִּשְׁכַּב בִּתְחִלַּת שְׁנָתוֹ עַל צַד שְׂמֹאל, וּבַסּוֹף עַל צַד יָמִין, וְהוּא טוֹב לִבְרִיאוּת הַגּוּף, כִּי הַכָּבֵד מָנָח בְּצַד יָמִין, וְהָאִצְטוֹמְכָא בְּצַד שְׂמֹאל. וְכַאֲשֶׁר יַטֶּה עַל צַד שְׂמֹאל, אָזַי יְהֵא הַכָּבֵד עַל הָאִיצְטוֹמְכָא וִיחַמְּמָהּ בְּחֻמּוֹ, וּבָזֶה יִתְעַכֵּל הַמָּזוֹן מְהֵרָה. וְאַחֲרֵי שֶׁנִּתְעַכֵּל הַמָּזוֹן רָאוּי לוֹ שֶׁיַּטֶּה עַל צַד יָמִין, כְּדֵי שֶׁתָּנוּחַ הָאִיצְטוֹמְכָא וְתֵרֵד פְּסוֹלֶת הַמַּאֲכָל. וְלֹא יִתְהַפֵּךְ מִצַּד אֶל צַד פְּעָמִים הַרְבֵּה (אוֹרַח חַיִּים סִימָן ב', רמב"ם פרק ד' מהלכות דעות, מהריעב"ץ אה"ע סִימָן כג, שבילי אמונה). (הִלְכוֹת צְנִיעוּת תִּבאַרְנָה אִם יִרְצֶה הַשֵּׁם בְּסִימָן ק"נ).