

"מיעוט שינה"

אלון כהן

הקדמה

המשנה במסכת אבות בפרק שישי אומרת:

"גדולה תורה יותר מן הכהונה ומן המלכות שהמלכות נקנית בשלושים מעלות והכהונה בעשרים וארבע והתורה נקנית בארבעים ושמונה דברים בתלמוד בשמיעת אוזן, בעריכת שפתים, בבינת הלב, בשכלות הלב, באימה, ביראה, בענוה, בשמחה, בשימוש חכמים, בדקדוק חברים, ובפלפול התלמידים, בישוב, במקרא, במשנה, **במעוט שינה**, במעוט שיחה, במעוט תענוג, במעוט שחוק, במעוט דרך ארץ, בארץ אפים, בלב טוב, באמונת חכמים, ובקבלת היסורין. המכיר את מקומו, והשמח בחלקו, והעושה סיג לדבריו, ואינו מחזיק טובה לעצמו, אהוב, אוהב את המקום, אוהב את הבריות, אוהב את הצדקות, אוהב את התוכחות, אוהב את המישרים, מתרחק מן הכבוד, ולא מגיס לבו בתלמודו, ואינו שמח בהוראה, נושא בעל עם חברו, מכריעו לכף זכות, מעמידו על האמת, מעמידו על השלום, מתישב לבו בתלמודו, שואל ומשיב, שומע ומוסיף, הלומד על מנת ללמד, והלומד על מנת לעשות, המחכים את רבו, והמכון את שמועתו, והאומר דבר בשם אומרו. הא למדת, שכל האומר דבר בשם אומרו מביא גאולה לעולם, שנאמר (אסתר ב', כב') 'ותאמר אסתר למלך בשם מרדכי'."

הגאון מווילנא אומר על הפסוק במשלי (פרק לא פסוק י):

"אשת חיל מי ימצא ורחוק מפנינים מכרה' אשת - היא התורה ונקראת אשת חיל שהיא נקנית על ידי מ"ח דברים המפורשים במסכת אבות ('חיל' בגימטריא שווה מ"ח), ועל פסוק כ"ט באותו פרק הוא אומר: "רבות בנות עשו חיל ואת עלית על כולנה' שהתורה נקנית במ"ח דברים כמ"ש לעיל, וכל מי שיש לו מידות מן אלו המ"ח יותר, יש לו תורה יותר, אבל אי אפשר שיהיה לאדם כל המ"ח, רק שיש לאחד איזה מהם ולהשגיח מידות אחרים. עד שבין כולם יהיה כל המ"ח, והתורה כולה אינה נקנית רק על ידי כל המ"ח, וזהו רבות בנות- שהן התלמידי חכמים, עשו חיל-

שהן המ"ח. וא"ת- שהוא כלל התורה כולה (מהאות א עד האות ת), עלית על כולנה- עלידי כולם."

מדבריו של הגר"א אנו רואים שישנה חשיבות כפולה לקנין המדות האלו. האחת קנין אישי: "...וכל מי שיש לו מדות מן אלו המ"ח יותר יש לו תורה יותר..." והשנית קנין כללי של התורה כולה שיכול להקנות על ידי הכלל כולו: "...עד שבין כולם יהיה כל המ"ח והתורה כולה אינה נקנית רק על ידי כל המ"ח...".

לכן לעניות דעתי, על כל אחד מאתנו לברר על כל אחת מן המדות השנויות במסכת אבות מה היא דורשת, ולהשתדל לעמוד בדרישות, וב"ה נלך מחי"ל אל חי"ל.

כמוכן, שבבואנו לברר את המדות הללו אסור לנו לשכוח את דבריו של הרב קוק זצ"ל בעולת ראי"ה (חלק א' עמוד שכ"ד):

"וידעת היום והשבות אל לבבך'...- הידיעה היא מצד החכמה לבדה שאינה במעשה, וההשבה אל הלב היא מכוח הרצון, שמתרחב ומתעטר במרומי השכל וחוזר ונקבע מתוכם לדרך המעשה".

מדברי הרב הללו אנו מבינים שישנם שני שלבים: שלב ההבנה השכלית של מה נדרש מאתנו, וזה נעשה על ידי למוד של הענין, ושלב נוסף שהוא ההפנמה של מה שלמדנו, ועל ידי כך קיום בפועל של הדברים. השלב השני בדרך כלל הוא קשה יותר וארוך יותר, ולכן ישנו חשש שמא האדם יבהל מגודל החיוב שמוטל עליו, וירתע לקיים אפילו את השלב הראשון.

על חשש זה כותב הרב בספרו "מוסר אביך" (עמוד ל"ח):

"החסיד מסילת ישרים ביאר בהקדמתו סיבת מניעת ומיעוט הלימוד בעניני העבודה, כמו האהבה והיראה ותיקון המידות, שהוא מפני שהפרסום גדול בחיובם הכללי ועל כן סוברים בני אדם שאין צריך לעיין בהם ביסודותיהם ופרטיהם; אכן יש עוד סיבה עיקרית ביותר לזה, והוא חסרון מדת הגבורה, שכשמתחיל האדם לעיין באלו הענינים הנשגבים הוא מתחרד ונחלש, מצד ראותו עצמו רחוק מהשלמת החיובים הגדולים אשר בהם. ע"כ צריך לזה גבורה גדולה, שבדעתו שעיקר השלמות תלוי בהשלמת ידיעת התורה לאמתתה, לא יפול לבבו ויעיין בכל דרכי העבודה והחסידות, ולא יחרד יותר מדאי מפני ראותו עצמו רחוק מהם, רק בישוב הדעת ובגבורת נפש יחרץ להשתדל להקנות לעצמו שלמותם, וכשתשתלם לו בהם ההבנה באמתת איזה פרט נכון שיהי ראוי להתקבל עצמו למעשה

בהנהגה. אמנם לא בנקל יקנה האדם מדת הגבורה, ובאמת רק על ידי התורה ושקידתה קונה אותה כמו שכתוב: 'אני בינה אני גבורה'. אך מי שאין רוח הגבורה נוססת בו, אינו בטוח שיצליח ויעשה חיל בהרבותו באלו העיונים, שבחולשת כוחו לא יוכל לפעול בהם כראוי, על כן ראוי להשתדל למידת הגבורה וטהרתה, ועל יסודה לבנות בנין לימוד העיוניים, המוסריים והאלוקיים".

ברצוני להביא לפניכם מקורות שונים העוסקים באחת המדות והיא: "במעוט שינה".

חשיבות השינה וכמה היא נצרכת ביממה

על המשנה במסכת אבות כותב בעל "התפארת ישראל" רבי ישראל ליפשיץ: "דעל ידי ריבוי שינה לא לבד שיפסיד הזמן, אלא גם יתישן שכלו ויאבד חריצותו. אמנם גם פחות מהראוי גם כן מזיק מאד לגוף ולנפש, ואמרו בשם הרמב"ם שהוא ישן שמונה שעות בכל לילה וסימנך א"ז: 'ישנתי אז ינוח לי', אולם זה רק קודם הגיעו לחמישים שנה, אבל אחר כך שאין השחיקה שביסודות הגוף כל כך גדול כבימי נעוריו, ואין צריך אחר כך מנוח כל כך רב, כתבו הטבעיים וביחוד הופלאנד דדי לו שישן בכל לילה חמש או שש שעות".

"הבן איש חי" בפרשת וישלח כותב:

"אל יחשוב האדם על השינה כל מה שתהיה ברבוי יותר יש בה תועלת לגוף, דהא הסכימו כל הרופאים המובהקים דאל ישן האדם בלילה פחות משש שעות ולא יותר על שמונה שעות שתזיק לו רבוי השינה. נמצא דבר זה מוסכם על כל הרופאים, דשינה יותר משמונה תזיק לגוף והישן שש שעות הרי זה יצא ידי חובתו בבריאות גופו, ע"כ איש יהודי, שהוא מחויב להשתדל גם כן בבריאות נפשו הקדושה, אין לו לישון יותר משש שעות, מאחר כי הוא יוצא ידי חובתו בבריאות גופו בכך, ושאר שעות הלילה יעסוק בהם בבריאות נפשו על ידי עסק התורה. מיהו אם יזדמן באיזה לילה שהוא פוחת משיעור זה של שש שהוא בריאות גופו, הוא מוסיף על שעות של בריאות נפשו, בטוח הוא שלא יגיע לו נזק וחסרון מצד בריאות גופו, ולכן ליל שישי וליל ערב ראש חודש וכן לילות של ראש חודש אלול ועשרת ימי תשובה וכיוצא, אם האדם פוחת משיעור שש בשינה, נכון לבו בטוח שלא יחסר כלום בזה מבריאות גופו".

ובפרשת פקודי באות ח' הוא כותב:

"השינה לאדם בלילה יש בה צורך ותועלת גם מצד הרוחניות, מפני שיש בה סוד שהיא צורך גבוה, ולכן צריך האדם לכוון שגם בעת השינה הוא עובד את בוראו, בסוד 'בכל דרכיך דעהו' (משלי ג', ו'). ולכן תיקנו רבותינו ז"ל ברכה על השינה, והיא ברכת 'המפיל'."

השו"ע בסימן רל"א סעיף א' כותב:

"...וכן בשכיבה אין צריך לומר שבזמן שיכול לעסוק בתורה ובמצוות לא יתגרה בשינה לענג עצמו אלא אפילו בזמן שהוא יגע וצריך לישן כדי לנוח מיגיעתו, אם עשה להנאת גופו אינו משובח, אלא יתכוון לתת שינה לעיניו ולגופו מנוחה לצורך הבריאות, שלא תטרף דעתו בתורה מחמת מניעת השינה..."

ה'מדרש שמואל' על מסכת אבות כותב:

"כי כאשר אדם הוא ישן, הוא נאחז באילנא דמותא, כי השינה אחת משישים במיתה, והתורה אילנא דחיי כד"א 'עץ חיים היא למחזיקים בה', ועל כן הם הפכיים זה מזה, ואם האדם אוהב שינה ונאחז בה, גם אחר שיקוץ משנתו לא יוכל להאחז באילנא דחיי, ועל זאת אמר הכתוב: 'אל תאהב שינה פן תיורש פקח עיניך ושבע לחם' הכוונה, כי ידוע שאין עושר כעושר התורה, ואם יאהב השינה, יתבטל מדברי תורה ויורש ממנה, וזה שכתוב: 'אל תאהב שנה פן תורש' ולא מבעיא שלא תאהב השינה כדי ליתן לכתחילה שינה לעיניך, אף אם לא אנסתך שינה, אלא אף אם אנסתך שינה ועיניך כבדו בשינה ובתרדמה, אף על פי כן, 'פקח עיניך' כלומר, פקח אותם על כרחם. 'ושבע לחם' זו לחמה של תורה."

המשנה ברורה בסימן רל"ח ס"ק ב' כותב:

"ועיין במגן אברהם, דלשינת האדם בלילה אין לזה שיעור קבוע, אלא תלוי בכל אדם לפי כוח בריאותו, ועל כל פנים לא ישתקע בשינה יותר מדאי, וכדאיתא במשנה (סנהדרין פ"ח): 'שינה לצדיקים רע להן ורע לעולם' ופרש"י: מפני שאינם שעוסקין בתורה."

על הפסוק "יראת ד' תוסיף ימים ושנות רשעים תקצרנה" כותב **רבי חיים**

מוולואזין בספרו "רוח חיים" על אבות:

"אחרי אשר שינה הוא אחת משישים במיתה (ברכות נו:), הנה לכל אחד השינה שלו אחד משישים לפי מדרגתו במותו בין לטוב בין לרע. כי הנה

הצדיק מתדבק בשכינה במותו, כן בעת השינה עולה נשמתו למתיבתא דרקיעא, אך הוא רק אחד משישים ולא כאותו הבחינה מה שלאחר מותו, כי זה אי אפשר בהיותה מדובקת לגוף הגשמי. אבל הרשע כאשר במותו ילך ב'כף הקלע', כן בעת שנתו נשמתו טסה בעולם ונדחית מכל המקומות כעניין זה, וד"ל.

אם כן הרשע בעת שנתו אין לו שלמות האדם רק כבהמה וכמת ממש, מה שאין כן הצדיקים יותר מוסיפים שלמות בשינתם. אם כן איפוא 'שנות רשעים תקצרנה' מתקצרת במשך ימי חייהם. ויראת ד' תוסיף ימים, כי חי הוא גם בשינה כמו בהקיץ".

הרמב"ם בהלכות דעות פרק ד' הלכה ד' כותב:

"היום והלילה כ"ד שעות די לו לאדם שישין שלישי שהוא שמונה שעות..."

מתי עדיף ללמוד ביום או בלילה

הגמרא במסכת עירובין (סה.) אומרת:

"אמר רב יהודה: לא איברי לילא אלא לשינתא, אמר רבי שמעון בן לקיש: לא איברי סיהרא אלא לגירסא. אמרי ליה לרבי זירא מחדדן שמעתך (שמועותיך חדות). אמר להו: דיממי ניהו (של יום הם). אמרה ליה ברתיה (בתו) דרב חסדא לרב חסדא: לא בעי מר מינס פורתא (האם לא צריך מר לישון מעט)? אמר לה: השתא (עכשיו)? אתו יומי דאריכי וקטיני ונינום טובא (יבואו ימים ארוכים וקטנים ונישן הרבה ומסביר רש"י "ימים שהוא בקבר, 'אריכי-לישן. ו'קטיני' לעסוק בתורה ובמצוות). אמר רב נחמן בר יצחק: אנן פועלי דיממא אנן, רב אחא בר יעקב יזיף ופרע (מלוח ופורע)".

ומפרש רש"י:

"יזיף ופרע- היה קובע לו לשנות כך וכך פרקים ביום, והיה רגיל לעסוק ביום, ופעמים שהיה טרוד מזונותיו ביום ופורע קביעות עתו בלילה"

אומר הריטב"א:

"אנן פועלי דיממא אנן- כלומר, ואין משנתנו אלא ביום, כלומר ודי לו לאדם שיקבע עת כל שהוא לתורה בלילה, כדכתיב: 'והגית בו יומם ולילה'".

ועוד אומר הריטב"א:

"רב אחא בר יעקב יזיף ופרע- גרסינן בירושלמי אנן אגירי דיממא אנן מה דיזפיה ביממא פרעיה (אנו שכירי יום מה שמלויים ביום פורעים) ואמרי

רבן דלא איתמר(נאמר) הא אלא בלילי תקופת תמוז שהלילות קצרים אבל 'מכאן ואילך דמוסיף יסיף', כדאיתא בפרק בתרא דתעניות. (ומפרש רש"י במסכת תענית: "מכאן ואילך- מחמישה עשר באב ואילך דמוסיף לילות על הימים לעסוק בתורה יוסיף חיים על חייו") והיינו דאמרינן שאין רינה של תורה אלא בלילה."

המהרש"א אומר (במסכת ברכות (ד: ד"ה "תהילה לדוד...בכל יום ג' פעמים וכו' "...):

דעיקר לימוד תורה ביממא, כדאמרינן 'זיף ביממא ופרע בלילה' דלילה אינו רק פרעון בעלמא, ושאמרו 'לא איברי לילא אלא לגירסא' כיוונו נמי לזה כמפורש שם פרק הדר".

הגמרא במסכת סוכה (כו:): אומרת:

"אמר רב אסור לאדם לישן ביום יותר משנת הסוס, וכמה שנת הסוס שיתין נשמיי", ומפרש רש"י: "(אסור) לישן ביום- מפני ביטול תורה".
אם כן ראינו שעיקר לימוד התורה הוא ביום.

לעומת זאת ישנם מקורות אחרים האומרים שהלימוד צריך להיות בלילה, כגון **הגמ' בסנהדרין** (צב.):

"ואמר רבי אלעזר: כל בית שאין דברי תורה נשמעין בו בלילה- אש אוכלתו". וכן אומרת הגמ' במסכת חגיגה (יב:): "אמר ר"ל: כל העוסק בתורה בלילה, הקב"ה מושך עליו חוט של חסד ביום, שנאמר 'יומם יצווה ד' חסדו' ומה טעם יומם יצווה ד' חסדו? משום 'ובלילה שירה עמי'".

והרמב"ם בפרק ג' מהל' תלמוד תורה הלכה יג' כותב:

"אף על פי שמצוה ללמוד ביום ובלילה, אין אדם למד רוב חכמתו אלא בלילה, לפיכך מי שרצה לזכות בכתר התורה, יזהר בכל לילותיו, ולא יאבד אפילו אחד מהם בשינה ואכילה ושתיה ושיחה וכיוצא בהן, אלא בתלמוד תורה ודברי חכמה. אמרו חכמים אין רינה של תורה אלא בלילה שנאמר: 'קומי רוני בלילה' וכל העוסק בתורה בלילה- חוט של חסד נמשך עליו ביום. שנאמר: 'יומם יצוה ד' חסדו ובלילה שירה עמי תפילה לאל חיי', וכל בית שאין נשמעין בו דברי תורה בלילה- אש אוכלתו, שנאמר: 'כל חושך טמון לצפוניו תאכלהו אש לא נופח', כי דבר ד' ביזה זה שלא השגיח על דברי תורה כל עיקר."

השו"ע סימן רל"א כותב:

"צריך ליזהר בלימוד הלילה יותר מבשל יום והמבטלו עונשו מרובה". ומקור דברי הרמב"ם הוא במדרש שיר השירים רבה על הפסוק "קווצותיו תלתלים שחורות כעורב", ששם נחלקו רבי יוחנן ורבי שמעון בן לקיש: "רבי יוחנן אמר אין גרנה של תורה אלא בלילה, מה טעם 'ותקם בעוד לילה' וכתוב 'קומי רני בלילה', רבי שמעון אומר ביום ובלילה, על שם שנאמר: 'והגית בו יומם ולילה' אמר ריש לקיש: יפה למדני רבי יוחנן שאין גרנה של תורה אלא בלילה".

וכותב רבי מאיר שמחה כהן מדווינסק בעל ה"אור שמח": "עיין שם שרשב"ל הודה לרבי יוחנן".

מתי עדיף ללמוד בלילה (בחציו הראשון או השני):

"הבן איש חי" בפרשת וישלח שנה ראשונה, אומר:

"ולכן אמרו רבותינו ז"ל (סנהדרין ע"ב.): 'הבא להרגך השכם להרגו' וכתבו חכמי המוסר דקאי על היצר הרע, שצריך האדם לקום באשמורת להרגו בעסק התורה, שבחצות הנקרא 'לילה' שהוא מעולה יותר מעסק התורה בחצות הראשון הנקרא 'לילה' ואמרתי רמז בזה 'לילה' למפרע הוא ראשי תיבות: 'הבא להרוג ישכימו להרגו', ואשרי אנוש יעשה זאת ובן אדם יחזיק בה, שיהא נייעור באשמורת בכל לילה בחצות השני לעסוק בתורה, כי מועיל לימוד תורה בעת זה לכמה דברים. צא ולמד בזהר כמה הפליג בשבח ותועלת לימוד זה."

ובאותו א' כתב:

"ואף על פי שכל הלילה הוא זמן השינה, מכל מקום, יותר טוב שתהיה השינה בחצי הראשון של הלילה ולא בחצי השני, ויש בזה תועלת הן מצד הגשמיות בבריאות הגוף, והן מצד הרוחניות בתיקון הנפש ותיקון העולמות.

ורופא אחד מובהק כתב: משעה שביעית מן הלילה עד הצהרים ידמה לימי העלייה, מן הצהרים עד הערב ידמה לימי העמידה, ומן הערב עד סוף שעה שישית מן הלילה ידמה לימי הירידה, על כן, הנייעור בתחילת הלילה שהוא חצי הראשון וישן בחצי השני, דומה למי שעוסק בימי הירידה ונח בימי העלייה. ובספר אור החיים דף צ' כתב בשם חכם אחד מפורסם: קדימת השכיבה בערב והשכמת היקיצה בבקר מסבבים לאדם בריאות, חכמה ועוז. וגם הנשים העוסקים תמיד במלאכה איזה שעות בלילה, טוב שירגילו

עצמן לישון בתחילת הלילה ויקומו באשמורת למלאכתם. וכן כתיב: 'ותקם בעוד לילה ותתן טרף לביתה'.

מה עוד, שעל ידי זה שלומד בחצי השני של הלילה, מחבר את הלילה עם היום בלימוד תורה, שכותב **המשנה ברורה** בסימן א' ס"ק ב':

"בשלי"ה כתב סוד לחבר יום ולילה בתורה או בתפילה הן בבקר הן בערב" בס"ק ט' כתב המשנה ברורה: "והמקובלים האריכו מאוד בגודל מעלת קימת חצות כי רבה היא, וכבר נדפס בסידורים סדר ההנהגה עפ"י כתבי האר"י ז"ל"

בעל "המדרש שמואל" בפירושו על אבות אומר:

"שיקום בחצי הלילה לעסוק בתורה, כמו שאמר הכתוב: 'חצות לילה אקום להודות לך וגו' ורבו מספור הפעמים אשר הזהירו בספר הזוהר על זה דליקום איניש בפלגות לילא למלעי באורייתא וכו', כי השכינה וכל הצדיקים אשר בגן עדן מקשיבים לקולו כמו, שאמר הכתוב: 'חברים מקשיבים לקולך השמיעיני', ואותה השעה היא מוצלחת לעניין הלימוד".

"כף החיים" בסימן א' אות כד' אומר:

"טוב שעה אחת קודם אור היום לעסוק בתורה מכמה שעות ביום". (עמודי השולחן על קיצור שולחן ערוך סימן א' אות ה' בשם רב יעבץ).

לעומתם **הרמב"ם בהלכות דעות** פרק ד הלכה ד כותב:

"היום והלילה כ"ד שעות די לו לאדם שישן שלישן שהוא שמונה שעות ויהיו בסוף הלילה, כדי שתהא מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות ונמצא עומד ממטתו קודם שתעלה השמש".

השינה ביום

הגמ' במסכת סוכה דף כ"ו (בפרק הישן) אומרת:

"אמר רב אסור לאדם לישן ביום יותר משנת הסוס, וכמה שנת הסוס? שיתין נשמי. אמר אביי שנת דמר כדרב, ודרב כדרבי, ודרבי כדדוד, ודדוד כדסוסיא, ודסוסיא שיתין נשמי. אביי הוי ניים כדמעיל מפומפדיתא לבי כובי (שש פרסאות). קרי עליה רב יוסף: 'עד מתי עצל תשכב מתי תקום משנתך', ומפרש רש"י: "אסור לישן ביום": "מפני ביטול תורה"

ובספר 'נהורא דאורייתא' מקשה איך לא מיחה רב יוסף באביי, הרי רב אמר שאסור? ומתרץ שכתב בבית יוסף יו"ד סי' קנ"ז בב"ה בשם רבינו ירוחם: איסור דרבנן כגון אסור ללמלאות פיו שחוק ואסור לישן ביום יותר משנת סוס אין עליו לא מלקות ולא נידוי אלא קורין אותו עברייך, ועוד הוא אומר:

"ונראה דמבי כובי לפומבדיתא הוא פחות משיתין נשמי. ומדת חסידות שלא לישן כלל ביום אם אפשר, ומזה למדו הטושי"ע שכתבו אם אי אפשר דווקא".

ה'ביאור הלכה' בסימן ד' מביא שלוש דעות בשיעור של שיתין נשמי:

"יש אומרים דהוא ג' שעות, וראיה מהא דהאר"י ז"ל היה ישן בשבת ב' וג' שעות. ויש דוחין, דשאני ת"ח בשבת דמצווה לענג השבת, ועוד אינו מוכרח כלל, דשמא היה ניעור כמה פעמים בתוך שנתו ולא היה ישן שישין נשמין בפעם אחת. ויש אומרים דהוא יותר מחצי שעה, ויש אומרים דהוא שיעור מעט יותר משלושה דקות. ע"כ בעל נפש יחמיר לפי כוחו".

השולחן ערוך בסימן ד' סעיף ט"ז כותב:

"דוד היה נוהר שלא לישן שיתין נשמין, כדי שלא יטעום טעם מיתה. ומגיה הרמ"א: "ובפרק הישן משמע דדווקא ביום היה נוהר".

ה'משנה ברורה' מעיר על דברי הרמ"א בס"ק ל"ו:

"השיגו עליו האחרונים, דלא נמצא שם כן בגמ' רק על האמוראים, אבל דוד בעצמו גם בלילה היה נוהר. נפקא מינה כל זה לדידן (יוצא לנו מהמחלוקת המובאת לעיל), בעל נפש יחמיר על כל פנים ביום ואין שבת בכלל זה".

בסימן רל"א, בסעיף א' כותב **השולחן ערוך**:

"אם אי אפשר לו ללמוד בלא שנת צהרים ישן, ובלבד שלא יאריך בה שאסור לישן ביום יותר משינת הסוס שהוא שיתין נשמי." ומביא על כך המשנה ברורה בסימן ד', ס"ק ל"ו את דברי 'מחצית השקל' שכתב: "בענין השינה ביום תלוי לפי מה שהוא אדם וכפי הצורך לעבודתו יתברך"

ה'בן איש חי' בפרשת פקודי שנה ראשונה כותב:

"אך השינה ביום רעה לצדיקים וטובה לרשעים (סנהדרין ע"א ע"ב), ומלבד ביום השבת שהשינה היא טובה גם לצדיקים וכנזכר בשער הכוונות."

ובספר **'נהורא דאוריתא'** דן מהו הטעם שאסור לישון ביום: האם משום בטול תורה, או משום שהשינה היא אחת משישים במיתה, ולכן אם ישן פחות משיתין נשמי אינו טועם טעם מיתה כמו שמביא ב'בית יוסף' באורח חיים סימן ד': "ומה שאסור לישון ביום יותר משיתין נשמי הוא כדי שלא לעורר כח ההוא סיתרא דמסאבא ביום שאינו זמנה כי ביום הוא זמן תורה שנאמר בה 'כי

היא חייד' וגו' אבל בלילה זמן שינה, ואפילו בעל נפש אין צריך להפסיק שנתו כדי שלא יטעום טעם מיתה".

ודוקא דוד המלך היה נזהר לא לישן אף בלילה שיתין נשמי, כמו שכתב בזוהר: "ודוד בגין דוכתיה דאיהו חי לא הוה ניים אלא שיתין נשמי וכו'" נפקא מינא בין שני הטעמים היא, שאם סיבת האיסור היא משום שטועם טעם מיתה אז יהא אסור לישן תמיד ביום גם בשבת, אבל ראינו לענין שבת שכותב הרמ"א (אורח חיים סימן צ'): "ופועלים ובעלי בתים שאינם עוסקים בתורה כל ימי השבוע, יעסקו יותר בתורה בשבת מתלמידי חכמים העוסקים בתורה כל ימי השבוע, והתלמידי חכמים ימשיכו יותר בעונג אכילה ושתיה קצת, דהרי הם מתענגים בלימודם כל ימי השבוע".

וכן המגן אברהם כותב (סימן ד') "...ובעמק המלך מביא שבשבת יש לישן ביום...". והביא דבריו המשנה ברורה בסימן ד' ס"ק ל"ו.

וכן כתוב בפע"ח: "מורי היה ישן בשבת ב' וג' שעות, ואמר כי השינה מכלל עונג שבת".

אם כן אנו רואים שתלמידי חכמים יכולים לענג עצמם בשבת קצת יותר משאר ימות השבוע, ולכן יכולים לישן בשבת, ואין חשש של ביטול תורה. ואם הטעם הוא משום שטועם טעם של מיתה, יהא אסור להם לישן גם בשבת. לכן מסכם ה'נהורא דאורייתא':

"נראה שאף שעיקר טעם איסור שינת היום מפני ביטול תורה, שיעור שינת ששיערו כשינת הסוס טעמו שזהו שינה שאין טועם טעם מיתה עדיין".