

מנוחה והינפשות במצוות תלמוד תורה

המצוה המרכזית

במרכז חיינו ממוקמת מצוות תלמוד תורה, עליה 'נמנו וגמרו'¹ - גדול תלמוד שמביא לידי מעשה'. היטיב לבאר זאת בעל ספר החינוך (מצוה תיט'²):

מצות עשה ללמוד חכמת התורה וללמדה, כלומר **כיצד נעשה המצוות ונשמור ממה שמנענו האל ממנו**³, ולדעת גם כן משפטי התורה על כיוון האמת,⁴ ועל כל זה נאמר (דברים ו, ז) ושננתם לבניך, ואמרו זכרונם לברכה - בניך, אלו תלמידיך... ושם נאמר, ושננתם, שיהיו מסודרין בתוך פיך, כשאדם שואלך דבר אל תהא מגמגם לו, אלא תהא אומר לו מיד. שורש מצוה זו ידוע, כי בלמוד ידע האדם דרכי השם יתברך, וזולתו לא ידע ולא יבין ונחשב כבהמה.

בתוך מצוה עצומה זו עלינו לברר מהו הגדר שבו חייב כל יהודי לעסוק בתורה? במאמר זה אנסה להתמקד בבידור פרט מסויים מתוך שאלה רחבת ידים זו. מה יחס התורה למנוחה והינפשות - האם מנוחה אסורה, מותרת או אפילו רצויה?

גמרות סותרות

במסכת יומא (יט ע"ב) מצינו התייחסות לשאלתנו:

1. קידושין מ ע"ב.
2. וכן היא לשון הרמב"ם בסה"מ מצות עשה יא (וידוע שהרבה מדברי ספר החינוך מושתתים על דברי הרמב"ם).
3. בשו"ע הרב (ת"ת פ"ג) חילק את מצוות תלמוד תורה לשתיים: א. **מצות ידיעת התורה** - לדעת את המעשה אשר יעשה האדם ('כל ההלכות בטעמיהן בדרך קצרה'), ולהקיף את יסודות התורה. ב. **מצוות לימוד תורה** - להתעמק ולהרחיב את הידיעות על בסיס הלימוד הראשוני. ייתכן שיש בדברי ספר החינוך רמז לחילוק זה: 'כיצד נעשה המצוות ונישמר ממה שמנענו האל ממנו' - חילוק א. 'לדעת משפטי התורה על כיוון האמת' - חילוק ב. ועיין בהערה הבאה.
4. הביטוי 'על כיוון האמת' נראה כרומז שעל ידי הלימוד האדם רוכש 'דעת תורה' ומקבל את הכיוון הכללי בחייו. שאם לא כן נמצאו דברי החינוך כפולים ללא פשר.

תנו רבנן: ודברת במ - במ ולא בתפלה, ודברת במ - במ יש לך רשות לדבר, ולא בדברים אחרים. רבי אחא אומר: ודברת במ - עשה אותן קבע, ואל תעשם עראי. אמר רבא: **השח שיחת חולין - עובר בעשה**, שנאמר ודברת במ - במ ולא בדברים אחרים, רב אחא בר יעקב אמר: **עובר בלאו**, שנאמר כל הדברים יגיעים לא יוכל איש לדבר.

מגמרא זו נראית בבירור מעלת לימוד התורה ברציפות ללא הפסק ומנוחה, עד כדי כך שהשח שיחת חולין עובר בלאו!

לעומת זאת, הגמרא במנחות (צט"ב) מציגה גישה שונה, לכאורה:

אמר רבי יוחנן משום ר"ש בן יוחי:⁵ אפי' לא קרא אדם אלא קרית שמע שחרית וערבית - קיים לא ימוש, ודבר זה **אסור** לאומרו בפני עמי הארץ. ורבא אמר: **מצוה** לאומרו בפני עמי הארץ.⁶

5. והוא אותו רשב"י שאמר בגמרא בברכות (לה ע"ב) "יכול אדם חורש בשעת חרישה וכו'.. תורה מה תהא עליה?". ונחלק על רבי ישמעאל שאמר 'הנהג בהם מנהג דרך ארץ'. והיאך כתב כאן שבק"ש שחרית וערבית יוצא יד"ח?

וראיתי שהברכ"י (יו"ד ריש ס' רמו) תירץ שני תירוצים: ראשית כתב שיש גורסים בגמרא במנחות 'ר"ש בן היוצדק', וממילא לא קשיא על רשב"י. ועוד תירץ וז"ל: "ודרשב"י אדרשב"י נמי לא קשיא, הגם דנימא דאידי ואידי ר"ש בן יוחאי, ורועה אחד אמרן, דלעולם סבר רשב"י דלענין לא ימוש נפיק בק"ש שחרית וערבית, ואתקיים. מיהו סבר רשב"י דמכח מצות תלמוד תורה אריה הוא דרביע אקרקפתא דגברא יום ליום יביע ולילה ללילה יחווה, ללמוד בתורה לדעת לעות כל התורה, כללילה ופרטיה ודקדוקיה, משפטיה ודיניה וכל נתיבותיה, שמעתא, אגדתא והלכתא, מתניתין ומתניתא, עמיקתא ומסותרתא, של תנ"ך וכל תורה שבע"פ בפרד"ס, וזה מעלה ארוכה כמים שאין להם סוף דמי, ואם בשעת חרישה חר"ש חכם יבקש לו, ואתו רבנן ובצרי' בשעת בצירא, וכיוצא, מתי ימלא כריסו מקדשי שמים וילמוד כל התורה". ומבואר יוצא דחילק בין מצוות לא ימוש, שגדרה המינימאלי הוא ק"ש שחרית וערבית, לבין מצוות תלמוד תורה שהיא כמים שאין להם סוף.

6. הרמב"ם פסק בהלכות תלמוד תורה (פ"א ה"ח): "כל איש מישראל חייב בתלמוד תורה בין עני בין עשיר בין שלם בגופו בין בעל יסורין בין בחור בין שהיה זקן גדול שתשש כחו אפילו היה עני המתפרנס מן הצדקה ומחזר על הפתחים ואפילו בעל אשה ובנים **חייב לקבוע לו זמן לתלמוד תורה ביום ובלילה שנאמר והגית בו יומם ולילה**". מדבריו נראה שהוא סובר ש'דבר זה אסור לאומרו בפני עם הארץ', מדלא כתב שיוצא ידי חובה בקרית שמע שחרית וערבית, וכן הסבירו הבאר יהודה, וכ"פ הסמ"ג (עשין יא). **אך הש"ך** (רמ"ו סק"א) כתב שהלכה כרבא שמצוה לומר דבר זה בפני עמי הארץ. וכתב שהסברא לכך שיש בדבר מצוה מבוארת ברש"י במנחות שם: "דסבר (עם הארץ) משום ק"ש נוטל שכר גדול כזה אם היה עוסק כל היום כ"ש ששכרו גדול ומרגיל בניו לת"ת, ל"א סברי הנך רבנן מצי פטרי נפשיהו בק"ש ויתבי כולי יומא וגרסי ש"מ שכר גדול יש".

מגמרא זו עולה הגדרה שונה בגדר מצוות תלמוד תורה, ולפיה די בק"ש שחרית וערבית בלבד לקיום המצוה.

נעבור לדון במקורות נוספים בעניין, ועל ידם ננסה ליישב את הסתירה בין הגמרות.

דיוק ברמב"ם

הרמב"ם בהלכות מלכים (פ"ג הל' ה-ו) התייחס לחיובו של מלך ישראל בלימוד התורה:

המלך אסור לשתות דרך שכרות... אלא יהיה עוסק בתורה ובצרכי ישראל ביום ובלילה שנאמר והיתה עמו וקרא בו כל ימי חייו. וכן לא יהא שטוף בנשים אפילו לא היתה לו אלא אחת לא יהיה מצוי אצלה תמיד כשאר הטפשים... **על הסרת לבו הקפידה תורה שנאמר ולא יסור לבבו שלבו הוא לב כל קהל ישראל לפיכך דבקו הכתוב בתורה יותר משאר העם שנאמר כל ימי חייו.**

וכתב על כך האבן האזל:

יש לדקדק במה שכתב הרמב"ם דין מיוחד במלך שדבקו הכתוב בתורה יותר משאר העם שנאמר כל ימי חייו ולכן חייב לעסוק בתורה יותר משאר העם. וקשה דבהל' ת"ת כתב עד אימת חייב ללמוד תורה עד יום מותו... ומבואר דזה דין בכל אדם מישראל, ונראה דכאן אנו דנין באיסור המלך לשתות אף שרוצה להתענג בשתיה, וכן בהל' ו' שרוצה להיות מצוי אצל אשתו, וזה אינו אלא במלך. **אבל הדיוט מותר לו להתענג אף שזה יגרום לבטול תורה בהכרח ע"י השכרות או בעילות נשים, ולהדיוט אינו אסור אלא לבטל תורה בלי כל סיבה, שאז אם הוא מסיר לבו מהתורה עובר על ופן יסורו מלבבך כל ימי חיך ועוד הרבה פסוקים מחיובי ת"ת...**

מדבריו מבואר שמדינא מותר לאדם להתענג על אף שדבר זה יגרום לביטול תורה, ובעניין שאלתנו - ודאי שמותר לאדם להינפש מעט ולנוח מטרודותיו כדי שיוכל ללמוד לאחר מכן בנחת, שהרי רק לבטל תורה ללא שום סיבה הוא האיסור.

דחיית הדיוק מתוספתא מפורשת

אך מצינו לבעל 'חידושי מים חיים' שדייק ברמב"ם בדיוק להפך מדברי אבן האזל, ורב חיליה מהתוספתא, ועל פי דבריו ליתא לחידושו של אבן האזל:

בתוספתא דסנהדרין פרק ד' גרסינן - ומה אם מלך ישראל שלא עסק אלא בצרכי צבור נאמר בו והיתה עמו וקרא בו כל ימי חייו, **שאר בני אדם על אחת כמה וכמה**.

ביאור האור שמח

לאחר כתבי זאת נגלו לעיני דבריו המאלפים של האור שמח⁷ (ת"ת פ"א) ובהם מצאתי מרגוע לנפשי:

ביומא דף יט ע"ב, **השח שיחת חולין עובר בעשה, שנאמר** (דברים ו, ז) **ודברת במ,** והנה נראה דרבא אזיל אם קריאת שמע דרבנן, ומוקי ודברת במ לדברי תורה (ברכות יג ע"ב), אבל למאי דקי"ל דעל ק"ש קאי אין שייך זה לדרוש במ ולא בדברים בטלים. ונראה לי לבאר, דבאמת כל המצוות המה שווים לפחות שבפחותים ולמשה רבינו ע"ה.. וחיוב המצוה גבול יש לה, כמו נטילת אתרוג בנענוע בעלמא יצא, רק המדקדקים נושאים אותנו כל היום וכיו"ב, ולכך לא כתבה התורה מדות רק ברמז... ונמצא מצוות ת"ת אשר **בוודאי אם יבקש האדם טרף ומזון בכ"ז אינו נחשב למפריע מצוות ת"ת, ואספת דגנך** כתיב (דברים יא, יד), וכן למשל אדם חלוש המזג, וכן כל אחד לפי ההכרחיות שלפי הרגלו, וכן לפי טוהר נפשו של אדם, **כי אינו דומה בחיוב ת"ת האיש אשר נפשו מרגשת בשכלה הזך ונקשרה בעבונות אהבה לתלמוד תורה, לאיש אשר כוחות נפשו נרפים ועצלים**, לכן אין היה מחוק הבורא לחוק חיוב ת"ת לכל ישראל, ונתן תורת כ"א בידו, ואין לאל יד האנושי ליתן המדה האמיתית לזה, לכן באו חכמים ופירשו לנו גדר מרכזן האמיתי של ת"ת, ק"ש בשחרית, ק"ש בערבית, קיים והגית בה יומם ולילה (מנחות צט ע"ב), כיון שלומד קבלת המצוה ואזהרתה בשחרית ובערבית כבר קיים מצוותה, אולם יתר מזה הוא בכללי המצוות אשר נבדלו ונפרדו בזה כל איש לפי ערכו ומהותו... **ובוודאי צריך להתעצם בה האדם בכל יכלתו**, כי כפלה התורה הרבה פעמים ענין למודה, וצריך האדם להלהיב נפשו לשקוד על דלתותיה, כאשר הרבו לדבר בזה הספרים הקדושים... **ובזה יבואר לנו עוד דבר נכון**, דזה אם יש מצוה לקיים מבטלין ת"ת, כמו לאכול מצה, לנטול לולב, אפילו לרשב"י... אבל להכניס עצמו לחיוב מצוה ת"ת עדיף, דבאמת לימוד הת"ת שוה לכולם, וכל מצוותיה של תורה אינן שווין לדבר אחד מדבריה, ומ"מ מבטלין למצות אלו, דאלו חוקים כוללים כל עם ישראל בחובה

7. ר' מאיר שמחה ב"ר שמשון קלונימוס הכהן. נולד בשנת תר"ג (1843) בעיירה ליד וילנא, נפטר בתרפ"ז (1926).

אחת מן משה רבינו ע"ה עד הפחות בעם, ומבטלין אותה לחוקים הכוללים, אבל להכניס עצמו לחיובה בוודאי מצות ת"ת עדיף, דהיא חביבה על הקדוש ברוך הוא ביותר, וז"ב.

בדברי קדשו מצאנו ראשית כל יישוב לסתירה שהצגנו בתחילת המאמר בין הגמרות במנחות וביומא. לדבריו, הגמרא ביומא אינה להלכה,⁸ כיון שהמילים 'ודברת בס' משמשות לדין לחיוב קריאת שמע, וממילא אין הם פנויות לדרוש מהם לעניין תלמוד תורה. והגמרא במנחות מציגה את הגדר המינימלי השווה לכל ישראל במצוות תלמוד תורה - ק"ש שחרית וערבית.

עוד למדנו מדבריו, שעל גבי הגדר המינימלי ישנו חיוב משתנה התלוי בכל אדם לפי יכולתו הרוחנית והגשמית.

חיוב 'בורים' בתלמוד תורה

ומצאתי חילוק דומה בשולחן ערוך הרב (ת"ת פ"ג):

אבל מי שלא הגיע למדה זו שיוכל ללמוד טעמי ההלכות ומקורן ואפילו בלימוד המביא לידי מעשה לבדו רק הלכות פסוקות לבדן אף אם יעשה תורתו קבע מחמת קוצר דעתו ונקרא בור... אינו חייב לחיות חיי צער ולעשות מלאכתו עראי כדי להרבות בלימוד שאינו מבין על בוריו שהוא לימוד ההלכות בלי טעמים כמו שנתבאר למעלה וגם עתיד לשכחו אלא אם כן עושה במדת חסידות ואהבת התורה. אבל מן הדין יוצא ידי חובתו בקביעות עתים לתלמוד תורה... בכדי ללמוד ולזכור היטב לימוד המביא לידי מעשה בלבד שהוא חובה על הכל דהיינו השולחן ערוך מהלכות הצריכות לכל אדם לידע אותן...

ושאר כל היום יעסוק במשא ומתן כדי שיוכל להחזיק ידי תלמידי חכמים⁹... ויהא נחשב לו כאלו למד כן ממש בעצמו ותורתם נקראת על שמו כמו שפירשו חכמים בפסוק שמח זבולון בצאתך ויששכר באהליך...

8. אך הרמ"א ב"ד ס' רמו סכ"ה פסק גמרא זאת להלכה, וכתב "אסור לדבר שיחת חולין".

9. והוסיף שם שבכספו ידאג בראשונה לילדיו - ברוחניות וגשמיות.

דעות מחמירות

אכן אין להתעלם מכך שמצינו בין חכמי ישראל גישה שונה ביחס למצוות תלמוד תורה. וכך כתב השל"ה (מסכת שבועות פרק נר מצוה, אות כא):

במדרש (מדרש שמואל רפ"א): רב פנחס בשם רבי חלקיא אמר, הקובע עתים לתורה מיפר תורה, שנאמר 'עת לעשות לה' הפרו תורתך'. ולכאורה תמוה, דהא קביעת עתים לתורה היא המעלה הראשונה שעליה האדם נשאל בתחלת דינו? אלא לא קשיא, אדם שהוא פנוי מעסקי הזמן ואינו טרוד במחייתו **מחוייב ללמוד יומם ולילה בלי ביטול רגע כמימריה**, רק הזמן שמתפלל והאכילה ומעט שינה. ואם הוא רוצה לקבוע עת, הוא מיפר התורה, רק תמיד בתורת ה' יהיה חפצו 'ובתורתו יהגה יומם ולילה' וענין מעלת קביעת העתים נאמר על מי שטרוד במחייתו או במלאכתו, אזי על כל פנים יקבע עתים לתורה.

וכעין זה כתב המשנה ברורה (קנה סק"ד) בשם הגר"א (שנות אליהו ריש פאה):

דעיקר מצוות תלמוד תורה אין לה שיעור **וחיובה הוא כל היום כ"ז שיש לו פנאי וכדכתיב לא ימוש ספר התורה הזה מפריך** וגו' וכשיש לו פנאי והוא מבטל מלמוד תורה מרצונו הוא קרוב למה שאחז"ל [סנהדרין צט ע"א] על הפסוק כי דבר ה' בזה זה שאפשר לו לעסוק בתורה ואינו עוסק. ואחז"ל [ירושלמי סוף פ"ט דברכות] ר' חלקיה בשם ר' סימון העושה תורתו עתים [ר"ל שאינו לומד אלא בעתות מיוחדות אף שיש לו פנאי ללמוד יותר] הרי זה מפר ברית...

הלבוש גם הוא צעד בדרך זו (או"ח סי' מז ס"ו):

...ונ"ל שזה הטעם נכון למנהגינו שאנו מברכין בכל בקר שתי ברכות על התורה, כדי שתהא אחת נחשבת לברכה אחרונה על הלימוד שלמד אתמול שלא היה יכול לברכה קודם לכן עד שיישן בינתיים, דהוי השינה הפסק והוי שפיר אחריה, ואין לומר שהיה יכול לברכה כשהפסיק ללמוד אתמול כשהלך לישן, **דהא חייב להגות בה אפילו במטתו עד שישתקע בשינה**.

יסוד הט"ז - הכל הולך אחר הכוונה

אני טרם אכלה לחב"ד, אביא את דברי הט"ז (אבן העזר סי' כה), המהווים יסוד חשוב בענייננו:

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 מנדין 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 הקדוש ברוך הוא חלקו בתורה כמו אותו שממעט בשינה ומצטער עצמו כי הכל הולך אחר המחשבה.¹⁰

שבתי ואראה את דברי קודשו של הראי"ה קוק בספרו היקר אורות התורה (פרק ז, פסקאות ב-ג):

ביטול תורה נחשב לכל אדם כפי מדרגתו, ומי שיכול לעלות במחשבתו למדרגה גדולה, והוא מתעצל או מתפחד, ומואס במעלתו העליונה, ומניח את עצמו להיות למטה, הרי הוא מואס את תורת ד' הראויה לו, שעל זה נאמר שויתר הקב"ה על עבודה זרה, גילוי עריות ושפיכות דמים ולא ויתר על מאסה של תורה.

יש שהזמנים שמתבטלים מהתורה הם פועלים להאיר את העיניים להכיר את תוכן קדושת התורה ועומק החיים שהיא משפיעה על לומדיה.

מבואר מדברי הרב כי רמת העסק בתורה צריכה להיות לפי מדרגתו של אדם, וכל אחד לפום חורפא דיליה ולפי יישוב הדעת שלו. כמו כן, לעיתים דווקא ביטול התורה והמנוחה מלימודה הם אלו שגורמים לכך שהתורה תיקלט בעומקה בנפשו של הלומד.

דבר נוסף שלמדתי מדברי הרב הוא שאדם צריך להכיר את עצמו ואת תכונות נפשו ולא להתכחש להם משום סיבה שהיא (עצלות או פחד).

10. ובעניין השינה יש לציין מה שמצינו בתפארת ישראל על מסכת אבות (יבין פרק ו): "דעי 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, וס' אז ישנתי אז ינוח לי, אולם זה רק קודם הגיעו לנ' שנה, אבל אח"כ שאין השחיקה שביסודות הגוף כ"כ גודל כבימי נעוריו, וא"צ אח"כ מנוח כ"כ רב... דדי לו שישן בכל לילה ה' או ו' שעות".

זאת תורת העולה

נראה לעניות דעתי כי המחלוקת בין כל המקורות שהבאתי מאד מצומצמת. שכן באמת כולם מודים שכאשר אדם עוסק בצרכיו ההכרחיים, או בקיום מצוותיו יתברך הוא פטור באותה עת מלימוד תורה - או מדין עוסק במצוה או מדין אונס. ומאידך גיסא, כאשר האדם פנוי ויושב בביתו ומבטל את זמנו ללא סיבה, בודאי שהוא עובר על ביטול תורה. אך השאלה היא האם מדובר בחיוב תמידי הרובץ על האדם בכל רגע ורגע, או רק חובה עקרונית שלא להוציא את זמנו לבטלה, ואם בין לבין האדם קצת מתבטל אין קפידא?

ונראה לומר על פי דברי הפוסקים שראינו שדבר זה תלוי בכל אחד ואחד כפי מזגו, ולפי כוונת ליבו.¹¹ שכאשר אדם מכיר את טבעו ויודע כי כאשר הוא ילחץ את עצמו הוא ייכנס למתח נפשי, ושמתו ואיכותו בלימוד תיפגע, בודאי שלאדם כזה מותר ואף מצוה לנוח מזמן לזמן ואף אם זה על חשבון מצוות תלמוד תורה בהסתכלות המצומצמת, הוא הוא קיומה.

ומאידך גיסא אין התורה מתקיימת במי שמרפה עצמו עליה (וכמו שיוכיחו מאמרי חז"ל הרבים בשבח העסק בתורה על אף הקושי הכרוך בכך), לכן אף על פי שניתן להתיר מצד הדין מנוחה והינפשות - צריך האדם שרוצה לזכות בכתר תורה לבחון את עצמו ולא להפריז על המידה, ויהיו כל מעשיו לשם שמים.

orel25251@gmail.com

11. החלטתי להכריע כך את הדברים מכח דברי הט"ז דלעיל, שהזכיר כי ישנם שני סוגי ת"ח. אותם הלומדים מתוך קושי - מיעוט שינה, אכילה וכו', ואותם הלומדים מתוך מנוחה (ומסתבר לומר שהוא יאמר זאת גם על אלה שאוכלים טוב, דזיל בתר טעמא). ולשניהם יש שכר שווה! ויש לשאול למה? וכי אין מעלה למי שלומד תורה מתוך דוחק על מי שלומד מתוך יישוב הדעת? אלא שבהכרח יש לומר שאלו הנהגות שנבחרות על ידי כל אחד ואחד. יש אדם שיודע שיוכל לעמוד בלחץ כזה, ואדרבא ללא שישבר את תאוותיו הוא עלול להימשך אחר החומר. ויש היודע שמזגו רגיש ואם הוא ילך בדרך של לחץ הוא יישבר והדבר יפגע בהספקו ובאיכות לימודו. והדברים ברורים גם על פי דברי הראי"ה קוק באורות התורה שהובאו לעיל.