

מדוע נצטוינו להתענות ביום הכפורים?

הקדמה

המצוה המיוחדת של יום הכפורים היא העינוי. התורה מצוה, וחוזרת ומצוה על העינוי חמש פעמים, ובשלש פרשיות: אחרי מות, אמר ופינחס.

בפרשת אחרי מות (ויקרא פרק ט"ז) נאמר:

כט. "והיתה לכם לחקת עולם, בחדש השביעי בעשור לחדש תענו את נפשותיכם, וכל מלאכה לא תעשו, האזרח והגר הגר בתוכם.
ל. כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם מכל חטאתיכם לפני ד' תטהרו.
לא. שבת שבתון היא לכם, וענייתם את נפשותיכם, חקת עולם".

בפרשת אמר (ויקרא פרק כ"ג) נאמר:

כז. "אך בעשור לחדש השביעי הזה יום הכפורים הוא, מקרא קדש יהיה לכם, וענייתם את נפשותיכם, והקרבתם אשה לד'.
כח. וכל מלאכה לא תעשו בעצם היום הזה, כי יום כפריים הוא לכפר עליכם לפני ד' אלקיכם.
כט. כי כל הנפש אשר לא תענה בעצם היום הזה ונכרתה מעמיה.
לב. שבת שבתון הוא לכם, וענייתם את נפשותיכם בתשעה לחדש בערב, מערב עד ערב תשבתו שבתכם".

בפרשת פינחס (במדבר כט, ז) נאמר: "ובעשור לחדש השביעי הזה מקרא קדש יהיה לכם, וענייתם את נפשותיכם, כל מלאכה לא תעשו".

חז"ל למדו מחמשת הציוויים, שיש ביום הכפורים חמישה עינויים: אכילה ושתיה, רחיצה, סיכה, נעילת הסנדל, ותשמיש המטה (יומא עו ע"א).
נשאלת השאלה: מדוע ציוה ד' שנתענה ביום הכפורים?
לכאורה התשובה מפורשת בתורה במקום הראשון בו מצוה התורה על העינוי: "בחדש השביעי בעשור לחדש תענו את נפשותיכם, וכל מלאכה לא תעשו, האזרח והגר הגר בתוכם. כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם מכל חטאתיכם לפני ד' תטהרו". כלומר: מטרת העינוי היא לכפר. אבל כיצד בדיוק העינוי מכפר? נאמרו על כך מספר הסברים.

א. הסבר הרמב"ם

כתב הרמב"ם בהלכות שביתת עשור (פ"א הלכות א-ו):

"מצות עשה **לשבות ממלאכה** בעשור לחדש השביעי.

מצות עשה אחרת יש ביום הכפורים, והיא **לשבות בו מאכילה ושתייה**...

וכן למדנו מפי השמועה שאסור לרחוץ בו, או לסוך, או לנעול את הסנדל, או לבעול. ומצוה **לשבות מכל אלו כדרך ששבות מאכילה ושתייה**, שנאמר: "שבת שבתון" שבת לענין אכילה, ושבתון לענינים אלו...

כשם ששבות מלאכה בו בין ביום בין בלילה, **כך שבות לעינוי** בין ביום בין בלילה".
 בכל ההלכות הללו כתב הרמב"ם שצריך **לשבות מאכילה ומשאר ההנאות הגופניות** כשם שצריך לשבות ממלאכה. הרמב"ם לא כתב שצריך **להצטער**, אלא לשבות מההנאות, כשם שצריך לשבות ממלאכה. וכך הגדיר את הלכות יום הכפורים: "הלכות שביתת עשור"¹!

אבל מדוע ציוותה התורה לשבות מההנאות ביום הכפורים?

כתב הרמב"ם ב"מורה הנבוכים" (חלק ג פרק מג): "וענין יום צום כפור טעמו ברור, למתן רעיון התשובה. והוא היום אשר ירד בו אדון הנביאים בלוחות שניות, ובשקם במחילת חטאם הגדול. ונעשה אותו היום לעולם **יום תשובה ועבודה בלבד**. ולפיכך נמנעה בו כל הנאה גופנית, וכל עסק בתועלת גופנית, כלומר: עשיית המלאכות. ונצטמצמו [כלומר: התמקדנו] בו על הוידויים, כלומר: ההודאה בחטאים והתשובה מהן".

לפי הרמב"ם אין מטרתם של העינויים לצער את האדם, אלא לגרום לו לשבות מכל עניני הגוף, כדי שיהיה פנוי לעסוק בתפילה ותשובה לפני ד'.

ב. הסבר "ספר החינוך"

הסבר אחר כתב "ספר החינוך" במצוה שי"ג, מצות תענית ביום עשרה בתשרי: "משרשי המצוה, שהיה מחסדי ד' על כל בריותיו לקבוע להם יום אחד בשנה לכפר על החטאים עם התשובה... ולכן נצטוינו להתענות בו, לפי שהמאכל והמשתה, ויתר הנאות חוש המישוש, יעוררו החומר להמשך אחר התאוה והחטא, ויבטלו צורת הנפש החכמה מחפש אחר האמת, שהוא עבודת הא-ל ומוסרו הטוב והמתוק לכל בני הדעת. ואין ראוי לְעֶבֶד, ביום בוואו לדין לפני אדוניו, לבוא בנפש חשוכה ומעורבת מתוך המאכל והמשתה, במחשבות החומר אשר היא בתוכו. שאין דנין את האדם אלא לפי מעשיו שבאותה שעה. על כן טוב לו להגביר נפשו

¹ אולי ניתן להביא קצת ראיה לדברי הרמב"ם מכך שהתורה הצמידה את מצות העינוי לאיסור המלאכה. אבל יש להעיר שרוב המפרשים לא הבינו כך.

החכמה, **ולהכניע החומר** לפניו, באותו היום הנכבד, **למען תהיה ראויה ונכונה לקבל כפרתה**, ולא ימנענה מסך התאוות".

גם לפי "ספר החינוך" אין מטרתם של העינויים לצער את האדם, בדומה לדברי הרמב"ם. אבל בשונה מהרמב"ם שכתב שמטרת העינויים היא לגרום לאדם לשבות מכל עניני הגוף, כדי שיהיה פנוי לעסוק בתפילה ותשובה לפני ד', כתב "ספר החינוך" שמטרת העינויים היא לגרום לו להכניע את עניני החומר, כדי שנפשו תהיה זכה, והוא יהיה ראוי לכפרה מאת ד'.

טעם זה אינו טעמו של הרמב"ם. הדבר בולט מאד לפי הסברו של "ספר החינוך" את מצות השביתה ממלאכה ביום הכפורים. כך כתב ספר החינוך במצוה שיז, מצות שביתה ממלאכה ביום הכפורים: "משרשי המצוה על צד הפשט, **כדי שלא נהיה טרודים בשום דבר**, ונשים כל מחשבתינו וכל כוונותינו לבקש מחילה וסליחה מאת אדון הכל ביום זה, שהוא נכון לסליחת העוונות".

הסבר זה של "ספר החינוך" לשביתה ממלאכה, הוא הסברו של הרמב"ם הן לשביתה ממלאכה והן לשביתה מאכילה ושתיה. ורואים ש"ספר החינוך" לא הסביר את מצות התענית בהסבר זה, אלא בהסבר אחר²!

יש להדגיש שאין הכוונה ש"ספר החינוך" אינו מסכים עם הרמב"ם או להיפך, אלא שיש כאן תוספת לטעם התענית.

ג. הסבר "ספר הכוזרי"

הסבר דומה להסברו של "ספר החינוך", אבל מתוך הדגשת הצד החיובי שבעינוי, ולא מתוך שלילת הרע, כתב "ספר הכוזרי" (מאמר ג אות ה): "והנה צום היום הזה עושה את החסיד **דומה כמעט למלאכים**, שכן עובר עליו היום בעונה ובכניעה, בעמידה ובהשתחויה, בשבוח והודאה, וכל כוחותיו הגופניים צמים מן הצרכים הטבעיים, וטרודים בטרדה של מצוה בלבד, **כאילו לא היה בו טבע בהמי כלל**".

² אולי ניתן לחדד את הדברים באופן מליצי, שלפי טעמו של הרמב"ם אסור לכתוב ספר תורה ביום הכפורים, כיון שצריכים להיות פנויים ביום זה לעסוק רק בתפילה ותשובה. ואילו לפי "ספר החינוך" בטעם מצות העינוי יהיה מותר כביכול לכתוב ספר תורה ביום הכפורים, כיון שזהו עיסוק של קדש. כמובן שגם לפי "ספר החינוך" אסור לכתוב ספר תורה ביום הכפורים, שכן נצטוינו על שביתה ממלאכה, וכתובה היא מלאכה האסורה בשבת וביום הכפורים. ואכן, לפי הנימוק לשביתה ממלאכה שכתב "ספר החינוך" מובן, כיון שצריכים ביום זה להיות פנויים מכל מלאכה, ולעסוק בתשובה.

עוד יש לשים לב ש"ספר החינוך" בהסבירו את מטרת התענית השתמש בביטוי "חוש המישוש". ביטוי זה מופיע מספר פעמים ב"מורה נבוכים" (חלק ג פרקים ח (2), מט, נא), אבל כאן, בהסבר התענית לא הזכיר הרמב"ם ביטוי זה.

גם לפי "ספר הכוזרי" אין עניינם של העינויים לצער את האדם, בדומה לדברי הרמב"ם ו"ספר החינוך". אבל בשונה מ"ספר החינוך" שכתב שמטרת העינויים היא לגרום לאדם להכניע את עניני החומר כדי שנפשו תהיה זכה והוא יהיה ראוי לכפרה מאת ד', כתב "הכוזרי" שמטרת העינויים היא לגרום לו **להתעלות מעל עניני החומר, ולהיות דומה למלאך**.

יש לציין שדברי "הכוזרי" מפורשים בפרקי דרבי אליעזר (פרק מו), שגם הובא בפירוש הרמב"ן על התורה (ויקרא טז, ח): "ראה סמאל שלא נמצא בהם חטא ביום הכפורים, אמר לפני הקב"ה: רבון כל העולמים, יש לך עם אחד בארץ כמלאכי השרת שבשמים!

מה מלאכי השרת יחפי רגל, כך הן ישראל יחפי רגל ביום הכפורים. מה מלאכי השרת אין בהם אכילה ושתייה, כך ישראל אין בהם אכילה ושתייה ביום הכפורים.

מה מלאכי השרת אין להם קפיצה, כך ישראל עומדין על רגליהם ביום הכפורים. מה מלאכי השרת שלום מתווך ביניהם, כך הן ישראל שלום מתווך ביניהם ביום הכפורים.

מה מלאכי השרת נקיים מכל חטא, כך הן ישראל נקיים מכל חטא ביום הכפורים". גם כאן אין הכוונה ש"ספר הכוזרי" אינו מסכים עם הרמב"ם ועם "ספר החינוך" או להיפך, אלא שיש כאן תוספת לטעם התענית.

ד. הסבר הרלב"ג

הסבר אחר כתב הרלב"ג (ויקרא טז, כט): "תענו את נפשתיכם - היתה הכוונה בזה שיבדלו מאלו ההנאות למען יכנע לבנם ויתנו אל לבם לשוב מדרכם הרעה, כי זה כוון ביום הזה, כדי שתשלם להם הכפרה".

גם לפי הרלב"ג אין מטרתם של העינויים לצער את האדם, בדומה לדברי הרמב"ם, "ספר החינוך" ו"ספר הכוזרי". אבל בשונה מהם כתב הרלב"ג שמטרת התענית היא להכניע את לב האדם, כדי שיחזור בתשובה.

גם כאן אין הכוונה שהרלב"ג אינו מסכים עם הרמב"ם ועם "ספר החינוך" ועם "ספר הכוזרי", או להיפך, אלא שיש כאן תוספת לטעם התענית. כעין זה מצאנו במפרשים נוספים בהסבר התענית.

בהפטרות יום הכפורים קוראים אנו את נבואת ישעיהו בפרק נ"ח, ושם מתואר הצום הרצוי. כך נאמר שם:

א. "קרא בגרון אל תחשך, כשופר הרם קולך, והגד לעמי פשעם ולבית יעקב חטאתם.

ב. ואותי יום יום ידרשון, ודעת דרכי יחפצון, כגוי אשר צדקה עשה, ומשפט אלקיו לא עזב, ישאלוני משפטי צדק, קרבת אלקים יחפצון.

ג. למה צמנו ולא ראית, ענינו נפשנו ולא תדע, הן ביום צמכם תמצאו חפץ, וכל עצביכם תנגשו.

ד. הן לריב ומצה תצומו, ולהכות באגרף רשע, לא תצומו כיום להשמיע במרום קולכם.

ה. הִכְזָה יִהְיֶה צוֹם אֲבַחְרָהוּ? יוֹם עֲנוֹת אָדָם נִפְשׁוֹ, הִלְכֹף כֶּאֱגֻמָן רֹאשׁוֹ, וּשְׁק וְאִפְרִי יִצִיעַ, הֲלוֹא תִקְרָא צוֹם וְיוֹם רִצוֹן לִד'?

ו. הֲלוֹא זֶה צוֹם אֲבַחְרָהוּ: פֶּתַח חֲרָצוֹת רִשְׁעִי, הִתֵּר אֲגִדּוֹת מוֹטָה, וּשְׁלַח רִצּוּצִים חֲפְשִׁים, וְכָל מוֹטָה תִנְתַּקוּ.

ז. הֲלֹא פָרַס לָרֶעִב לַחֲמֶךְ, וְעֵנִיִּים מְרוּדִים תְּבִיא בֵּית, כִּי תִרְאֶה עָרֶם וְכִסִּיתוֹ, וּמִבְשָׂרְךָ לֹא תִתְעַלֵּם."

הנביא מדגיש כאן את הצד החברתי: הדאגה לחלשים. אבל המפרשים הוסיפו הסברים לתכלית הצום.

כך כתב רש"י בפסוק ד: "לא תצומו כיום - כמשפט היום **לשבור לבבכם** כדי שישמע קולכם במרום".

כעין זה כתב גם הרד"ק בפסוק ה: "הכזה - אין הצום הנרצה התענית מלאכול ומלשתות וכפיפת הראש כמו האגמון, והוא הגומא שכופף ראשו, ולא הצעת השק והאפר, כי אין המעשים האלה נבחרים ונרצים לפני, אם לא **בלב נשבר ובמעשים טובים ושוב מדרכים רעים**".

גם רש"י וגם רד"ק הסבירו שתכלית הצום היא שבירת הלב כדי לחזור בתשובה!

הסבר זה ביחס לתענית, יסודו פשוט מהמציאות, והוא כמעט מפורש בתורה. כך נאמר בפרשת עקב: "פן תאכל ושבעת, ובתים טבים תבנה וישבת. ובקרך וצאנך ירבי, וכל אשר לך ירבה. ורם לבבך, ושכחת את ד' אלקיך המוציאך מארץ מצרים מבית עבדים" (ח, יב-יד). מפורש בפסוקים אלה שהשביעה מביאה לרמות הלב ולשכחת ד', וממילא אי השביעה מביאה לכניעה.

כך כתב בספר מסילת ישרים (פרק כ"ג): "מפסידי המדה הזאת [-הענוה] הוא הריבוי והשביעה בטובות העולם הזה. וכענין הכתוב שבפירוש אומר: 'פן תאכל ושבעת וגו' ורם לבבך' וגו' (דברים ח, יב-יד). על כן מצאו להם החסידים טוב להיות האדם מענה נפשו לפעמים, למען השפיל יצר הגאווה, אשר איננו מתגבר אלא מתוך

הרבו. וכענין שאמרו חז"ל (ברכות לב ע"א): 'אין ארי נוהם מתוך קופה של תבן, אלא מתוך קופה של בשר'³.

עוד יש לציין שאת היסוד הכתוב ברלב"ג בהסבר התענית, ההכנעה, כתבו גם פוסקים אחרים ביחס לדרכי התשובה, גם אם לא כתבו זאת ביחס לתענית. כך כתב הרמב"ם בהלכות תשובה (פ"ב ה"ד): "מדרכי התשובה להיות השב צועק תמיד לפני ד' בבכי ובתחנונים, ועושה צדקה כפי כוחו, ומתרחק הרבה מן הדבר שחטא בו, ומשנה שמו, כלומר: אני אחר, ואיני אותו האיש שעשה אותו המעשים, ומשנה מעשיו כולן לטובה ולדרך ישרה, וגולה ממקומו, שגלות מכפרת עון, מפני שגורמת לו להכנע ולהיות עניו ושפל רוח". וכן האריך רבנו יונה בספרו "שערי תשובה" (שער ראשון סעיפים כג-כט) על חשיבות ההכנעה בלב ובמעשה.

ה. הסבר ה"אזנים לתורה" והרש"ר הירש

הסבר דומה להסבר הרלב"ג כתב ה"אזנים לתורה" (ויקרא כג, כז בד"ה "ועניתם"): "את העוונות של תאוות הגוף ומצוות ד' אשר לא תעשינה צריך לתקן ביום הכפורים, על ידי צום ועינוי נפש, להנזר מכל תאוות העולם הזה, כדי שירגיל האדם את עצמו לבטל את רצונו וחפצו מפני רצון בוראו".

כעין זה כתב גם הרש"ר הירש בספרו "חורב"י⁴: "הצום - הלא הוא מניעת המזון וחסרונו במשך יום אחד. וזה יועיל להראות לנו שלטון חיי האדם על חיי הבהמה, לעשות הפסק בתחרות להשגת ההנאה, ולהוכיח כי הרצון החזק והאמין הן הוא ישאר המנצח במפעלות בני האדם. ועל ידי זה ישים כל אחד לבו להתבונן אולי אפשר הדבר, כמו שאפשר ביום הצום, לשים מעצור לתאוותנו, ולמנוע עצמנו ממילוא כל הנאות הגוף, או ההנאות היותר נחוצות, כי נוכל לפעול בנפשנו למנוע עצמנו מ'מותרות ההנאה והתאוה' תמיד. וכי בכל הימים נרחיק עצמנו, אם לא מכל ההנאות, אבל למצער להסיר מאתנו ולהתרחק מאלה ההנאות הבלתי טהורות, והאסורות לנו. הצום יועיל לנו לסתום את המקור המשחת, מקור החטאת, 'אהבת ההנאה'".

גם לפי ה"אזנים לתורה" והרש"ר הירש אין מטרתם של העינויים לצער את האדם, בדומה לדברי הרמב"ם, "ספר החינוך", "ספר הכוזרי", והרלב"ג. אבל בשונה מדברי הרלב"ג שמטרת התענית היא להכניע את לב האדם, כדי שיחזור

³ עיין בסמ"ג לאוין ס"ד שהאריך בענין הענוה, ושהראו לו משמים שעליו למנות לאו זה. ועיין בסוף הקדמתו לספר.

⁴ פרקי העדות פרק י"ג סעיף ז (עמ' 148-149 במהדורת "המכון להפצת ספרות דתית בישראל", תשל"ג).

בתשובה על העבירות שעשה האדם **בעבר**, כתבו ה"אזנים לתורה" והרש"ר הירש שמטרת התענית היא להרגיל את האדם לבטל את רצונו מפני רצון ד', **בעתיד**. הסבר זה דומה קצת גם להסבר "ספר החינוך", אבל "ספר החינוך" כתב שמטרת העינויים היא לגרום לאדם להכניע את עניני החומר, כדי שנפשו תהיה זכה, והוא יהיה ראוי לכפרה מאת ד'. ואילו ה"אזנים לתורה" והרש"ר הירש כתבו שמטרת התענית היא להרגיל את האדם לבטל את רצונו מפני רצון ד'. גם כאן אין הכוונה שה"אזנים לתורה" והרש"ר הירש אינם מסכימים עם הרמב"ם ועם "ספר החינוך" ועם "ספר הכוזרי" ועם הרלב"ג, או להיפך, אלא שיש כאן תוספת לטעם התענית.

ו. הסבר על פי תפילת רב ששת

במסכת ברכות (יז ע"א) נאמר: "רב ששת כי הוה יתיב בתעניתא, בתר דמצלי אמר הכי: רבון העולמים, גלוי לפניך, בזמן שבית המקדש קיים - אדם חוטא ומקריב קרבן, ואין מקריבין ממנו אלא חלבו ודמו, ומתכפר לו. ועכשיו ישבתי בתענית, ונתמעט חלבי ודמי, יהי רצון מלפניך שיהא חלבי ודמי שנתמעט כאילו הקרבתי לפניך על גבי המזבח, ותרצני".

לפי הסבר זה נראה שמטרת העינוי היא הדמיון לקרבן שיכפר על החטאים. עיין זה כתב בספר ה"תניא" אגרת התשובה סוף פ"ב: "ודרך כלל סוד התענית היא סגולה נפלאה להתגלות רצון העליון ב"ה, כמו הקרבן, שנאמר בו: 'ריח ניחוח לד'". וכמו שנאמר בישעיהו (נח, ה): 'הלזה תקרא צום ויום רצון לד', מכלל שהצום הנרצה הוא יום רצון".

ז. הסבר האלשיך הקדוש

הסבר בכיוון אחר לגמרי כתב האלשיך הקדוש (ויקרא טז, כט): "או יאמר והיתה זאת וכו', לומר טעם אחר אל הענוי. והוא, כי אין יום הכפורים מכפר רק על מה שאין בו כרת ומיתת בית דין, אך לא על החמורות (יומא פו ע"א). על כן מלבד כפרת יום הכפורים צריך תהיה זאת לכם לחוקת עולם, להכין לכפר מכל חטאתם, שהוא לרבות גם הבלתי מתכפרים ביום הכפורים. כי תשובה תולה ויום הכפורים תולה, ויסורין ממרקין. ויהיה העינוי להגן מהיסורין, שגם העינוי יסורין הוא. וגם הוא אחת בשנה כבקודם. והוא כי מה שאמרו שאין יום הכפורים מכפר על כריתות ומיתות בית דין - היינו עיצומו של יום וקרבתו, אך העינוי נפש לא יבצר מלהועיל בהם, בכל או במקצת".

לפי טעם זה נראה שמטרת העינויים היא הצער שיכפר על החטאים!⁵

ח. הסבר על פי "תפילה זכה"

ב"תפילה זכה" הנאמרת לפני כניסת יום הכפורים אנו אומרים:
 "ועל ידי עינוי מאכילה ושתייה תכפר לנו מה שחטאנו באכילות ושתיית אסורות,
 ועל ידי עינוי מרחיצה וסיכה תכפר לנו מה שחטאנו בתענוגים... האסורים,
 ועל ידי עינוי מנעילת הסנדל תכפר לנו מה שחטאנו ברגלים הממהרות לרוץ לרע...
 ועל ידי עינוי מתשמיש המיטה תכפר לנו מה שחטאנו ופגמנו בברית קדש".
 גם לפי טעם זה נראה שמטרת העינויים היא הצער שיכפר על החטאים.
 כעין זה כתב בספר "שערי תשובה" לרבינו יונה (א, טו): "הצער במעשה, כמו
 שנאמר: 'וגם עתה נאם ד' שובו עדי בכל לבבכם, ובצום ובבכי ובמספד' (יואל ב,
 יב), ואמרו זכרונם לברכה (ירושלמי ברכות פ"א ה"ה): 'הלב והעיניים שני סרסורי
 החטא'. וכן כתוב: 'ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם' (במדבר טו, לט). לכן
 בזאת יכופר עון הסרסורים: במדת תשובתם כנגד מדת משובתם, כי יתכפר עוון
 לבב החטאים במרירותם ואנחותם, בשבר אשר הם שוברים אותו, כמו שכתוב: 'כי
 רוח מלפני יעטוף' (ישעיה נז, טז), ונאמר: 'לב נשבר ונדכה אלקים לא תבזה'
 (תהלים נא, יט). והמשל על זה מן הכלים הטמאים אשר נשברו, מטומאתם טהרו,
 כמו שנאמר: 'תנור וכירים יתץ' (ויקרא יא, לה), ועוון העיניים יכפר בדמעות, כמו
 שנאמר: 'פלגי מים ירדו עיני על לא שמרו תורתך' (תהלים קיט, קלו). לא אמר: 'על
 לא שמרתי תורתך'. אבל אמר: 'לא שמרו', כי המה סבבו החטא, על כן הורדת
 פלגי מים".

סיכום

נאמרו שמונה טעמים על העינויים:

1. לפי הרמב"ם מטרת העינויים היא לגרום לאדם לשבות מכל עניני הגוף, כדי שיהיה פנוי לעסוק בתפילה ותשובה לפני ד'.
2. לפי "ספר החינוך" מטרת העינויים היא לגרום לאדם להכניע את עניני החומר, כדי שנפשו תהיה זכה והוא יהיה ראוי לכפרה מאת ד'.

⁵ עיין בספר "שערי תשובה" לרבינו יונה (שער ד סעיף יב) שכתב: "וכן ישים במקום יסורים צומות ותעניות, והורדת דמעות, ומניעת נפשו מן התענוגים, כמו שנאמר: 'ברכי כשלו מצום ובשרי כחש משמן' (תהלים קט, כד), ונאמר: 'שובו עדי בכל לבבכם ובצום ובבכי ובמספד' (יואל ב, יב)". אבל הוא לא כתב שזו מטרת התענית ביום הכפורים.

3. לפי "ספר הכוזרי" מטרת העינויים היא לגרום לאדם להתעלות מעל עניני החומר, ולהיות דומה למלאך.
4. לפי הרלב"ג מטרת העינויים היא להכניע את לב האדם, כדי שיחזור בתשובה.
5. לפי ה"אזנים לתורה" מטרת העינויים היא להרגיל את האדם לבטל את רצונו מפני רצון ד', בעתיד.
6. לפי תפילת רב ששת נראה שמטרת התענית היא הכפרה על החטאים, כמו קרבן.
7. לפי האלשיך הקדוש נראה שמטרת העינויים היא הצער שיכפר על החטאים.
8. לפי ההסבר שעל פי ה"תפילה זכה" נראה שמטרת העינויים היא הצער שיכפר על החטאים.

באופן כללי ניתן לחלק את כל הטעמים לשני חלקים עיקריים:

- א. חמשת הטעמים הראשונים מסבירים שמטרת התענית היא שביתה מעניני החומר, התעלות מעל עניני החומר, והתדמות למלאכים, כדי שהנפש תהיה זכה בתפילה ותשובה לפני ד', וראויה לכפרה, וכן הכנעה לפני ד', והתרגלות לבטל את רצונו מפני רצון ד', ואין המטרה לצער את הגוף.
- ב. שלושת הטעמים האחרונים מסבירים שמטרת התענית היא לצער את גופנו, כדי לכפר על החטאים.

עוד ניתן לחלק את כל הטעמים לשני חלקים עיקריים בצורה שונה:

- א. שלושת הטעמים הראשונים מסבירים שמטרת התענית היא שביתה מעניני החומר, התעלות מעל עניני החומר, והתדמות למלאכים, כדי שהנפש תהיה זכה בתפילה ותשובה לפני ד', וראויה לכפרה.
- ב. חמשת הטעמים האחרונים מסבירים שמטרת התענית היא ההכנעה לפני ד', ההתרגלות לבטל את רצונו מפני רצון ד' וצער הגוף שיכפר על החטאים.

יהי רצון שנזכה להשיג את כל מטרות התענית, ונזכה לתשובה שלמה ולטהרה שלמה.