

ספר  
תהלים

עם שיר השירים  
נשמת כל חי  
תיקון הכללי  
פרק שירה  
וברכת המזון



# מעלת אמירת תהלים

א. מי שרוצה לזכות לתשובה יהיה רגיל באמירת תהלים! כי תהלים מסגל לתשובה! (רבי נחמן מברסלב).

ב. אפילו אם אין לאדם שום התעוררות לתשובה, על ידי תהלים יזכה להתעורר לתשובה ולבוא לשער של תשובה השיך לו, ולפתח השער עד שיזכה לתשובה שלמה! (רבי נחמן מברסלב).

ג. על ידי תהלים עקר ההתחברות וההתקרבות של ישראל לאביהם שבשמים! (רבי נחמן מברסלב).

ה. אמרו רבותינו ז"ל: כל האומר תהלים בעולם הזה זוכה לאמרה לעולם הבא!

ה. תהלים מעורר לב ישראל להשתוקק להשם ותברך! (רבי נחמן מברסלב).

ו. עקר ההתגברות על היצר הרע הוא רק על ידי תפלה כמו שכתב דוד המלך, "ואני תפלה" שזה בחינת כל ספר תהלים! (רבי נחמן מברסלב).

ז. פעם אחת דבר רבנו נחמן מברסלב שצריכים לעסוק הרבה באמירת תהלים ותחינות ובקשות והתבודדות. ושאל אותו רבי יודל איך זוכים שיהיה הדבורים בהתעוררות הלב. השיב לו רבנו: העקר הוא האמירה בפה והתעוררות הלב בא ממילא!

ח. אמר רבנו נחמן מברסלב שעקר מה שהגיע למדרגתו הוא רק על ידי ענין פראקטיק (פשיטות) שהיה מדבר הרבה בינו לבין קונו ואמר תהלים הרבה בפשיטות ועל ידי זה הגיע למה שהגיע!

ט. רבנו נחמן מברסלב היה עוסק הרבה בתפלה ובתחנונים בתמימות  
ופשיטות גדול כי היה רגיל לומר בכל יום מזמורי תהלים הרבה  
ובהתעוררות גדול ובבכייה עצומה ובקולות וצעקות גדולות ומשנות  
ובלב נשבר באמת כזה אשר לא יאמן כי יספר וכל השומע תצלינה  
אזניו!

י. אמירת תהלים מעלה גדולה מאד, וכשאומרים הוא מעורר ברוח  
פיו את הרוח הקדש עד שנחשב כאלו אמרו דוד המלך עליו השלום  
בעצמו והוא מסגל מאד לרפאות החולה להיות לו בטחון רק על השם  
יתברך שעל ידי אמירת תהלים יושיעו ה' והבטחון הוא משענת כמו  
שהאדם נשען על המטה בן הוא נשען על הבטחון שבוטח שיושיעו  
ה'! (רבי נחמן מברסלב).

יא. ברב מזמורי תהלים מתחיל בהם "למנצח", המזהיר ואומר לכל  
מי שרוצה לכנס ללחם מלחמות ה' ורוצה לנצח המלחמה בשלמות,  
יאמר מזמורים אלו, כי על ידי הדבורים הקדושים ינצח הכל בודאי.  
כי כל מה שעושין בשביל נצחון הקדשה זה נשאר לעולם אפילו אם  
לא זכה חס ושלום, לגמר פעלתו בשלמות, כי אין שום רצון טוב נאכה,  
בפרט דבורים וקולות של תפלה שיקר מן הכל! (רבי נחמן מברסלב).

יב. שלושה דברים משמידים את היצר הרע, ואלו הם: תהלים, לקוטי  
תפלות והתבודדות! (רבי ישראל דב אודסר).

יג. אמר לאחד שיראה לומר התהלים בעל פה, כי ברבות השנים  
בשהראיה מתחלשת, יוכל גם אז לאמרים! (רבי ישראל דב אודסר).

# ספר תהלים

## תפילה לומר קודם אמירת תהלים

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה יִאֲהֲבֵנוּ וְאֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, הַבּוֹחֵר בְּדוֹד עַבְדּוֹ וּבִזְרָעוֹ אַחֲרָיו וְהַבּוֹחֵר בְּשִׁירוֹת וּתְשׁוּבָחוֹת, שֶׁתְּרַחֵם עָלֵינוּ, וְתִהְיֶה חֲשׂוּבָה לְפָנֶיךָ קְרִיאַת מְזֻמְרֵי תְהִלִּים שְׁנִקְרָא, כְּאִלוּ כִּנּוּי בְּכָל הַפְּגוּת הַרְאוּיוֹת לְכֹהֵן, וּבְכַח פְּסוּקֵי תְהִלִּים וְתוֹבוֹתֵיהֶם וְאוֹתוּיּוֹתֵיהֶם וּנְקֻדּוֹתֵיהֶם וְטַעְמֵיהֶם, וְשִׁמּוֹתֶיךָ הַקְּדוּשִׁים הַכְּתוּבִים בָּהֶם, וְהַשְׁמוֹת הַיּוֹצֵאִים מֵהֶם מְרַאשֵׁי תִיבוֹת וְסוּפֵי תִיבוֹת וְחִלּוּפֵי תִיבוֹת, וּבִזְכוּת אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב מִשֶּׁה וְאַהֲרֹן וְיוֹסֵף וְדוֹד הַמְּלֶךְ עֲלֵיהֶם הַשְּׁלוֹם, וּבִזְכוּת כָּל הַצְּדִיקִים וְהַחֲסִידִים, יִהְיוּ נֹא רַחֲמֶיךָ עָלֵינוּ וְעַל אֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ וְעַל כָּל קְרוֹבֵינוּ וְעַל כָּל מִי שֶׁהֵם מִשְׁרַשׁ נִפְשָׁנוּ רֹחַנוּ וְנִשְׁמַתָּנוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל אֲחֵינוּ בְּכָל מְקוֹמוֹת מוֹשְׁבוֹתֵיהֶם, וְתִמְחֹל וְתִסְלַח וְתִכַּפֵּר אֶת כָּל חַטָּאתֵינוּ עֲוֹנוֹתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ. וְתִהְיֶה קְרִיאַת מְזֻמְרֵי תְהִלִּים רְצוּיָה לְפָנֶיךָ לְזַמֵּר עֲרִיצִים וְלַהֲכָרִית כָּל הַחֹחִים וְהַקּוֹצִים הַסּוֹכְבִים אֶת הַשּׁוֹשְׁנָה הַעֲלִיּוֹנָה וְלַחֲבֵר אִשֶׁת נְעוּרִים עִם הַדּוֹדָה בְּאַהֲבָה וְאַהֲרָה, שְׁפַע וְרַעוּת. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ, יִמְשַׁךְ עָלֵינוּ וְעַל כָּל הַנּוֹכְרִים שְׁפַע קְדֻשָּׁה וְטַהֲרָה, שְׁפַע יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים, לְטַהֲרֵנוּ מִחַטָּאתֵינוּ וְעֲוֹנוֹתֵינוּ. וְכִמוֹ שֶׁסְּלַחְתָּ לְדוֹד הַמְּלֶךְ עָלָיו הַשְּׁלוֹם שֶׁאָמַר מְזֻמְרִים אֵלָיו לְפָנֶיךָ כִּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר גַּם ה' הִעֲבִיר חַטָּאתֶךָ לֹא תָמוּת, בֵּן בְּרַחֲמֶיךָ הַמְּרַבִּים סְלַח לָנוּ אֲבִינוּ מִלְּכֵנוּ, וְאַל תִּקַּחנוּ מִן הָעוֹלָם הַזֶּה קָדָם וְכִנּוּ, וְנִזְכָּה וְנִחְיֶה חַיִּים אַרְבַּיִם טוֹבִים וּמְתַקְנִים, בְּאִפֶּן שְׁנוּכַל לְתַקֵּן אֶת אֲשֶׁר שָׁחַתָּנוּ. וּבִזְכוּת אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב מִשֶּׁה וְאַהֲרֹן וְיוֹסֵף וְדוֹד הַמְּלֶךְ

עליהם השלום וזכות כל הצדיקים והחסידים, תגן עלינו ועל כל הנזקרים  
ובעדנו ובעדם, שתאריך אפך עד שובנו אליך בתשובה שלמה. ומאוצר  
מתנת חנם תתננו כדכתיב וחנותי את אשר אחז ורחמתי את אשר ארחם.  
ובזכות קריאתנו זאת יהיה עלוי לנפש רוח נשמה חיה יחידה של כל מתי  
עמך ישראל, ולרפואת כל חולי עמך ישראל אנשים ונשים וטף, ולהצלחת  
ובריאות כל עמך ישראל. וכשם שאנחנו אומרים לפניך שירה בעולם הזה,  
כך תזכנו לומר לפניך שיר ושבחה לעולם הבא. ועל ידי אמירת התהלים  
תתעורר חכצלת השרון לשיר בקול געים, גילת ורגן כבוד הלכנוז יתן לה  
הוד והדר בבית אלהינו במהרה בימינו, אמן סלה.

קודם שיתחיל התהלים יאמר:

תְּרִינִי מְקַשֵּׁר עֲצָמִי בְּאִמִּירַת מְזֻמּוֹרֵי תְהִלִּים אֱלוֹ לְכֹל הַצְּדִיקִים  
הָאֱמֵתִים שְׁבֹדוֹרְנוּ, וְלְכֹל הַצְּדִיקִים הָאֱמֵתִים שׁוֹכְנֵי עֶפְרַיִם  
קְדוּשִׁים אֲשֶׁר בְּאֶרֶץ הַמָּה, וּבַפֶּרֶט לְרַבְּנוּ הַקְּדוֹשׁ צְדִיק יְסוֹד עוֹלָם  
נַחַל נוֹבֵעַ מְקוֹר חֲכָמָה רַבְּנוּ נַחְמֵן בֶּן פִּינְא, זְכוּתָם יִגַּן עֲלֵינוּ וְעַל  
כָּל יִשְׂרָאֵל, אָמֵן.

לְבוּ נְרַנְּנָה לַיהוָה <sup>יאהרונדי</sup> נְרִיעָה לְצוֹר יִשְׁעָנוּ: נְקַדְמָה פְּנֵינוּ  
בְּתוֹדָה, בְּזִמְרוֹת נְרִיעָה לּוֹ: כִּי אֵל גְּדוֹל יְהוָה <sup>יאהרונדי</sup>, וּמְלֶכֶת  
גְּדוֹל עַל כָּל אֱלֹהִים:

תְּרִינִי מְזֻמֵּן אֵת פִּי לְהוֹדוֹת וּלְהַלֵּל וּלְשַׁבַּח אֵת בּוֹרְאֵי לְשֵׁם  
יְחִוּד קְדֻשָּׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׂכִינְתָּה בְּרַחֲמֵינוּ וּרְחִימוּ עַל יְדֵי  
הַהוּא טְמִיר וְנַעֲלָם בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל:

# ספר ראשון

## ליום ראשון

א' לחודש

התעוררות רבה לעסוק בתורה בלא חטא, ואז יהיה בטוח שכל מעשה ידיו מצליחים, ובהיפך הרשעים:


אֲשֶׁר־י הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הֵלֵךְ בְּעֵצַת רְשָׁעִים  
 וּבְדַרְךְ חַטָּאִים לֹא עָמַד וּבְמוֹשֵׁב לְצִים לֹא  
 יָשָׁב: בִּי אִם בְּתוֹרַת יְהוָה חִפְצוֹ וּבְתוֹרָתוֹ יִהְיֶה יוֹמֵם  
 וְלַיְלָה: גִּוְהָיָה כְּעֵץ שָׁתוּל עַל פְּלָגֵי מַיִם אֲשֶׁר פִּרְיוֹ יִתֵּן  
 בְּעֵתוֹ וְעֵלְהוּ לֹא יִבּוֹל וְכֹל אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה יִצְלִיחַ: דִּלֹּא בֶן  
 הַרְשָׁעִים כִּי אִם כַּמּוֹן אֲשֶׁר תִּדְפְּנוּ רוּחַ: הִעַל בֶּן לֹא  
 יִקְמוּ רְשָׁעִים בְּמִשְׁפָּט וְחַטָּאִים בְּעֵדַת צְדִיקִים: וִכִּי  
 יוֹדַע יְהוָה דֶּרֶךְ צְדִיקִים וְדֶרֶךְ רְשָׁעִים תֵּאבֵד:

מדבר אל האדם שלא יתחכם על מידותיו של הקב"ה:

אֲלֵמָה רָגְשׁוּ גוֹיִם וּלְאֲמִים יִהְיֶה רִיק: בִּיתִי־צְבוּ  
 מַלְכֵי אֶרֶץ וְרוֹזְנִים נוֹסְדוּ יַחַד עַל יְהוָה וְעַל  
 מְשִׁיחוֹ: גִּנְתָּקָה אֶת מוֹסְרוֹתֵימוֹ וְנִשְׁלִיכָה מִמֶּנּוּ

עבתימו: <sup>ה</sup> יושב בשמים ישחק אדני ילעג למו: <sup>ו</sup> אז  
 ידבר אלימו באפו ובחרונו יבהלמו: <sup>ז</sup> ואני נסכתי  
 מלכי על ציון הר קדשי: <sup>ח</sup> אספרה אל חק יהוה אמר  
 אלי בני אתה אני היום ילדתיך: <sup>ט</sup> שאל ממני ואתנה  
 גוים נחלתך ואחזתך אפסי ארץ: <sup>י</sup> תרעם בשבט  
 ברזל ככלי יוצר תנפצים: <sup>יא</sup> ועתה מלכים השכילו  
 הוֹסְרוּ שִׁפְטֵי אֶרֶץ: <sup>יב</sup> עבדו את יהוה ביראה וגילו  
 ברעדה: <sup>יג</sup> נשקו בר פן יאנף ותאבדו דרך פי יבער  
 כמעט אפו אשרי כל חוסי בו:

שלא יקוץ האדם בתוכחתו של הקב"ה שמא לפי חטאו היה חייב יותר:

מזמור לדוד בברחו מפני אבשלום בנו:  <sup>א</sup>  
 יהוה מה רבו צרי רבים קמים עלי: <sup>ב</sup>  
 אמרים לנפשי אין ישועתה לו באלהים סלה: <sup>ג</sup> ואתה  
 יהוה מגן בעדי כבודי ומרים ראשי: <sup>ד</sup> קולי אל יהוה  
 אקרא ויענני מהר קדשו סלה: <sup>ה</sup> אני שכבתי ואישנה  
 הקיצותי כי יהוה יסמכני: <sup>ו</sup> לא אירא מרובות עם  
 אשר סביב שתו עלי: <sup>ז</sup> קומה יהוה הושיעני אלהי כי



שֵׁן  
קוֹדֶשׁ  
קוֹדְשִׁים

הַשֵּׁדִים



# מעלת שיר השירים

- ◆ לא היתה שמחה לפני הקדוש ברוך הוא כמו היום שנתגלה בו "שיר השירים" שהוא המשבח שבשירים!
- ◆ אמר רבי עקיבא לא היה העולם כדאי כהיום שנתן בו שיר השירים לישראל! שכל הכתובים קדש ושיר השירים קדש קדשים!
- ◆ בערב שבת בבוא האדם מן הטבילה ילבש בגדי שבת ויאמר שיר השירים בקול נעים ומתון – ומבטח לו שימחלו לו על כל עוונותיו של כל השבוע ומובא בזהר הקדוש: כל מי שאומר שיר השירים בכונה בקדוק אותיותיה נצל מדינה של גיהנום!
- ◆ רבנו צנה לאחד שהיה אצלו חולה בתוך ביתו, שיקום קדם אור היום, ויאמר "שיר השירים" כלו, ואמר: שכל הרפואות שבעולם כלם כלולים ב"שיר השירים", וכן היה שתכף היה שנוי להחולה וחזר לאיתנו!
- ◆ סגלה עצומה לקרא את "שיר השירים" בכונה ומכל הלב במשך 40 יום רצופים, ולבקש בכל יום לאחר הקריאה בקשה אחת (וויג, ורע בר קימא, פרנסה, רפואה, שלום בית, יראת שמים וכו') ובדוק ומנסה שהבקשה תתקם!
- ◆ על-ידי שיר-השירים נמתקים הדינים. (ספר המידות)

## ביאור מנחים

שיר השירים נכתב באופן של דו-שיח בין נכסת ישראל-רעיתי, לבין הקבה - חודי. נכסת ישראל המושלה לאשה שבעלה עוב אותה מבקשת מרקב-חודת שישוב אליה. הקבה משיב לה ומסביר מדוע עזבת ומתי ישוב אליה. ה' מעודד אותה שלא תתיאש כי אמנם עתיד הוא לשוב אליה והאולת בוא תבוא.

המעילה ממשכת לתאר כיצד "ננות וירושלים" - אומות העולם מפתות את הרעה לבעור בהרדת. אך היא משאת נאמנת לו, על אף שלמראת עינים נראה כי חודת עוב אותה. מסביר את המעשים הנמצאים במעילה לפי רשת ציור המור.

חודי - הקבה.

אמו - השכנה.

רעיתי. כלתי - נכסת ישראל.

ננות וירושלים - אומות העולם.

ננות ציון - כלל ישראל.

רמונים - רשעי ישראל. המלאים מצוות כרימון.

## שיר השירים

**לשם** יחוד קודשא בריך הוא ושכינתה בדחילו ורחימו ורחימו ודחילו ליחדא שם אות יו"ד  
 ואות ה"א באות וא"ו ואות ה"א ביחודא שלים בשם כל-ישראל. הנה אָנחנו באים  
 לשורר בקול נעים שיר השירים, קדש קדשים, לעורר חכצלת השרון, לשיר בקול נעים גילת  
 ורנן כבוד הלבנון, ולחבר אשת נעורים עם דודה באהבה ורעותא וחרותא דלבא, ששון ושמחה  
 ימצא בה, תודה וקול זמרה, ותעלה לפניך קריאת שיר השירים כאלו אמרו שלמה בעצמו, וכאלו  
 השגנו כל-הסודות החתומים בו, ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה  
 ידינו כוננהו: יהי לרצון | אמרי-פי והגיון לכי לפניך אדני צורי וגאלי:

### פרק א

שיר השירים אשר לשלמה: ישקני מנשיקות פיהו  
 כי-טובים דדיך מיין: לריח שמניך טובים שמן תורק  
 שמך על-כן עלמות אהבוך: משכני אחרריך נרוצה  
 הביאני המלך וחדריו נגילה ונשמחה בך נזכירה  
 דדיך מיין מישרים אהבוך: שחורה אני ונאווה בנות  
 ירושלים באהלי קדר בריעות שלמה: אלהי-הר אני  
 שאני שחרחרת ששזפרני השמש בני אמי נחרו-  
 כי שמני נטרה את-הפרמים פרמי שלי לא נטרתי:

הַגִּידָה לִי שְׂאֵהְבָה נַפְשִׁי אִיכָּה תִרְעָה אִיכָּה תִרְבִּיץ  
 בְּצַהָרִים שְׁלֵמָה אֶהְיֶה כְּעֵטוּיָה עַל עֲדָרֵי חֲבָרִיד: אִם-  
 לֹא תִדְעֵי לָךְ הַיְפָרָה בְּנָשִׁים צְאִי-לָךְ בְּעַקְבֵי הַצֹּאֵן  
 וְרַעֲי אֶת-גְּדִיתֶיךָ עַל מִשְׁכְּנוֹת הָרָעִים: לְסִסְתִּי בְּרֻכְבִּי  
 פִּרְעָה דְּמִיתֶיךָ רַעֲיָתִי: נֶאֱוֹן לְחִיֶיךָ בַּתָּרִים צֹאֲרֶךְ  
 בַּחֲרוּזִים: תּוֹרֵי זָהָב נַעֲשֶׂה-לָךְ עִם נִקְדּוֹת הַכֶּסֶף: עַד-  
 שְׁהַמְלִיךְ בְּמִסְבּוֹ נִרְדִּי נִתֵּן רִיחוֹ: צְרוּר הַזָּמֶר | הַדּוּדִי  
 לִי בֵּין שְׂדֵי יְלִין: אֲשַׁכֵּל הַכֶּפֶר | הַדּוּדִי לִי בְּכַרְמֵי  
 עֵין גְּדִי: הַגֵּד יִפָּה רַעֲיָתִי הַגֵּד יִפָּה עֵינֶיךָ יוֹנִים: הַגֵּד  
 יִפָּה דוּדִי אֶף נָעִים אֶף-עַרְשֵׁנוּ רַעֲנָנָה: קַרְוֹרַת בְּרַתֵּינוּ  
 אַרְזִים רַהֲיִטְנוּ בְּרוֹתִים:

## פרק ב

אֲנִי חֲבַצְלַת הַשָּׂרוּן שׁוֹשַׁנַּת הַזְּעַמְקִים: כְּשׁוֹשְׁנָהּ בֵּין  
 הַחוֹחִים כֵּן רַעֲיָתִי בֵּין הַבְּנוֹת: כְּתַפּוּחַ בְּעֵצֵי הַיַּעַר כֵּן  
 הַדּוּדִי בֵּין הַבְּנָיִם בְּצִלּוֹ חֲמַדְתִּי וַיִּשְׁבַּרְתִּי וּפְרִיּוֹ מְרֻזָּק  
 לְחֲכִי: הִבִּיאֲנִי אֶל-בֵּית הַיָּיִן וְדָגְלוּ עָלַי אַהֲבָה: סִמְכוֹנִי