

## כריעת המתפלל בתפילת העמידה

שחיה וכריעה  
מדוע הכריעה אינה בהישענות הברכיים על הקרקע?  
"כריעה" סתם ו"כריעה על ברכיו"  
הכריעה על פי הסוד  
הכוונה בכריעה  
סיכום

### שחיה וכריעה

תנו רבנן<sup>1</sup> אלו ברכות שאדם שוחה בהן, באבות תחילה וסוף בהודאה תחילה וסוף, ואם בא לשוח בסוף כל ברכה וברכה ובתחילת כל ברכה וברכה מלמדין אותו שלא ישחה.

כאן חז"ל השתמשו בלשון "שחיה". במקום אחר קבעו חז"ל<sup>2</sup>: "המתפלל כשהוא כורע כורע ב'ברוך', וכשהוא זוקף זוקף ב[אמירת ה]שם". כאן השתמשו חז"ל בלשון "כריעה". האם יש הבדל ביניהם?

לפי פשט הגמרא<sup>3</sup> "כריעה" מזקיקה כפיפת הברכיים:

תנו רבנן: קידה על אפים שנאמר 'ותקוד בת שבע אפים ארץ'<sup>4</sup>, כריעה על ברכים שנאמר 'מכרוע על ברכיו'<sup>5</sup>, השתחוואה זו פשוט ידים ורגלים שנאמר 'הבוא נבוא אני ואמך ואחיך להשתחות לך ארצה'<sup>6</sup>.

בהלכות תפילה<sup>7</sup> העתיק הרמב"ם הגדרות אלו. אמנם תואר-הפועל "כריעה" יכול להתפרש בשני אופנים, או להשעין את הברכים על הקרקע כמו שעשה שלמה<sup>8</sup>, או לכופף הברכיים רק במקצת כשהאדם עומד. מבינים אנו שהרמב"ם התכוון לאופן

1 ברכות לד, א.

2 ברכות יב, א.

3 ברכות לד, ב.

4 מל"א א, לא.

5 מל"א ח, נד.

6 בראשית לו, י.

7 פרק ה הלכה יג.

8 כמו שנבאר להלן.

השני, כריעה באויר, ולא בהשענת הברכיים על הקרקע, שהרי כתב<sup>9</sup>:

כריעה כיצד? המתפלל כורע חמש כריעות בכל תפילה ותפילה, בברכה ראשונה בתחילה ובסוף, ובהודיה בתחילה ובסוף, וכשגומר התפילה כורע, ופוסע שלוש פסיעות לאחוריו **כשהוא כורע**<sup>10</sup>, וכשהוא כורע נותן שלום משמאל עצמו ואחר כך מימין עצמו, ואח"כ מגביה ראשו מן הכריעה...

הרי ברור שאי אפשר לפסוע אחורנית כאשר ברכיו על הקרקע! אלא לפי רמב"ם די בכפיפת הברכיים, אפילו באויר ובלי ליגוע בקרקע.

אבל רמב"ם לא שלל שחיה. שהרי כשהזכיר דין המלך (בסוף הלכה י) כתב "כיון ששחה בראשונה, אינו מגביה ראשו עד שגומר תפילתו". וגם בהלכה יב כתב:

כל הכריעות האלו צריך שיכרע בהן עד שיתפקקו כל חוליות שבשדרה ויעשה עצמו **קקשת**, ואם שחה מעט וציער עצמו ונראה ככורע בכל כוחו אינו חושש.

הרי הקיש כאן בשני הציטטות בין כריעה להשתחויה, כלומר שהאדם חייב בשתייהן. אך מניין לו זאת? אלא שבשני מאמרי חז"ל בהם פתחנו דברו על "שחיה", ובדף לד דברו על "כריעה", משמע שצריכים לשניהם, כי שניהם כלולים יחד בשם "כריעה".

## מדוע הכריעה אינה בהישענות הברכיים על הקרקע?

דברי הגמרא בהגדרתם מחייבים הלכה למעשה את הכריעה. מדוע אין אנו כורעים ע"י השענת הברכיים ממש על הארץ, וכמו שעשה שלמה המלך<sup>11</sup>? אלא יש ביטוי שלישי של הכנעה לפני הקב"ה. "הַבְּרָכָה". כך הוא המקרא (תהלים צה, ו):

"בָּאוּ וְנִשְׁתַּחֲוּהוּ וְנִכְרַעְהוּ, נִבְרָכָה לְפָנָיו ה' עֲשֹׂנוּ". ופירש שם רש"י: "נברכה, כמו וַיִּבְרַךְ"

9 הלכות תפילה פ"ה ה"י.

10 שתי מילים אלו "כשהוא כורע" חסרות בדפוס וילנא, אבל הן נמצאות בכתבי היד ובדפוסים הישנים ובמהדורות המדויקות.

11 כיצד נהג שלמה המלך? "דברי תורה עניים במקומם ועשירים במקום אחר" (ירושלמי ראש השנה פ"ג ה"ה): בספר מל"א פרק ח פס' נד-נה נאמר: 'וַיְהִי כְּכָלוֹת שְׁלֹמֹה לְהִתְפַּלֵּל אֶל ה' אֵת כָּל הַתְּפִלָּה וְהַתְּחִנָּה הַזֹּאת, קָם מִלְּפָנָיו מִזְבֵּחַ ה' מִקְרָעַ עַל בְּרָכָיו וְכַפָּיו פָּרְשׂוֹת הַשָּׁמַיִם: וַיַּעֲמֵד וַיִּבְרַךְ אֵת כָּל קְהַל יִשְׂרָאֵל קוֹל גָּדוֹל לְאָמֹר וכו'. כיון שהמקרא מעיד בפסוק נה "ויעמוד ויברך" ברור כי לפני זה לא עמד ורגליו זקופות, אלא ברכיו היו על הקרקע. וכן מפורש במקרא המקביל (דהי"ב ו, יג): "וַיִּבְרַךְ עַל בְּרָכָיו נֶגֶד כָּל קְהַל יִשְׂרָאֵל", בא זה ולימד על זה כי אצלו פעולת "כריעה על ברכיו" הייתה על הקרקע ממש.

הגמלים<sup>12</sup>, שזו ירידה עם הברכיים על הקרקע. כיון שאין כפילות לשון במקרא, בוודאי שיש הבדל בין "נכרעה" לבין "נברכה". לכן ב"נכרעה" די לנו בכפיפה קלה של הברכיים, ואין צורך להשעין אותם על הקרקע כמו בפעולת "נברכה"<sup>13</sup>.

נוסף על כך רואים מהירושלמי שקיימים ארבע אופנים של כניעה לפני הקב"ה. בעת שהציבור אומר "מודים דרבנן", לפי בר קפרא היו אומרים: "לך כריעה, לך כפיפה, לך השתחויה, לך בריכה". "כפיפה" היא "שחיה" של מקצת הגוף. אבל "השתחויה" שהזכיר היא בפישוט ידים ורגלים על הקרקע, ו"בריכה" שהזכיר הוא בהשענת הברכיים על הקרקע<sup>14</sup>.

## "כריעה" סתם ו"כריעה על ברכיו"

מצאנו בלשון המקרא הבדל בין "כריעה" של כפיפת הברכיים באוויר, לבין "כריעה" כאשר הברכיים נשענות על הקרקע:

[א] "וַיִּוָּרְדוּ אֶת הָעָם אֶל הַמַּיִם וַיֹּאמְרוּ ה' אֵל גִּדְעוֹן כֹּל אֲשֶׁר יֵלֶק בְּלִשְׁוֹנוֹ מִן הַמַּיִם כַּאֲשֶׁר יֵלֶק הַפֶּלֶב תִּצְיֵג אוֹתוֹ לְבָד, וְכֹל אֲשֶׁר יִכְרַע עַל בְּרָכָיו לְשִׁתּוֹת" (שופטים ז, ה).

[ב] "וּבְמַנְחַת הָעֶרֶב קִמְמִיתִי מִתְעַנִּיתִי וּבְקִרְעֵי בִגְדֵי וּמַעֲלִי וְאֶכְרַעָה עַל בְּרָכָי וְאֶפְרָשָׁה כַּפֵּי אֵל ה' אֱלֹהֵי" (עזרא ט, ה).

[ג] "וַיְהִי כְּכַלּוֹת שְׁלֹמֹה לְהִתְפַּלֵּל אֵל ה' אֵת כָּל הַתְּפִלָּה וְהַתְּחִנָּה הַזֹּאת קָם מִלְּפָנָי מַזְבֵּחַ ה' מְכַרְעַל עַל בְּרָכָיו וְכַפֵּי פְרָשׁוֹת הַשָּׁמַיִם"<sup>15</sup>:

הרי שבשאר מקומות, בהם אינו מזכיר את תוספת המילים "על ברכיו", תהיה הכוונה כריעה למחצה, באוויר.

נחזור לעניננו. מילת "ברוך" בתפילה הוא לשון "ברכיים" ["בְּרָכָי"] - כך פירש מהרש"ל בהערותיו לספר הסמ"ג<sup>16</sup>. הקב"ה מתואר בלשון נפעל "בְּרָכָי" כי כולם כופפים לפניו

12 בראשית כד, יא.

13 אמנם רד"ק על המקרא זה כותב "ונכרעה: כריעת הראש עם קצת הגוף, כמו שאנו כורעים בברכות" (וכן העתיק המלבי"ם למקרא זה), בניגוד למה שקבעו חז"ל בברכות לד, ב הנ"ל.

14 רבנו חננאל על שבת ה, א כתב: "שוחה, כדכתיב 'והלכו יֵלְכּוּ שָׁחוּחַ בְּנֵי מְעַנְיָךְ' (ישעיה ס, יד, וכתב שם תרגום יונתן: "כפיפין"). וזה ברור שאי אפשר לפרש 'והלכו' על עת השתחויה בפישוט ידים ורגלים. וממשיך שם רבנו חננאל: "והוא פירושו כפוף, כדכתיב 'הלכו כפוף ראשו' (ישעיה נח, ה). עכ"ל. ולכן כאשר הרמב"ם כתב "שחה" כך הוא פירוש המילה. ועוד במסכת חולין (כז, א) בעניין שחיטת הבהמה דרשו את המילה "במקום ששח - חטה", במקום ששח ראש הבהמה למטה, במקום הכפיפה.

15 כנ"ל הע' 11.

16 מצות עשה יט.

את ברכיהם, להראות את הכנעתם לפניו. ומפורש מבואר בילקוט שמעוני<sup>17</sup> "כל עצמותי תאמרנה... כריעת ברכיים בתפילה". וכן הוא על פי דברי הזוהר<sup>18</sup> שבעת אמירת מילת "ברוך" יש לכרוע ברכיים: "ברוך דצלותא בר נש כורע ביה בברכוי. וגחין רישא באתה". ואין התייחסות לנושא זה בשום מקום אחר בספר הזוהר.

## הכריעה על פי הסוד

הפיסקה הנ"ל בזוהר, שיש לכרוע ברכיים במילה 'ברוך' במקומות שיש להשתחוות בתפילה, היותה מקור לר"י הלוי הורוביץ השל"ה בספרו שני לוחות הברית<sup>19</sup> שכן יש לנהוג בתפילה, ובעקבותיו פסקו כן המגן אברהם<sup>20</sup> וכן ספר חרדים<sup>21</sup>. זו לשונם: "מצוה לכרוע על ברכיו קצת, ואחר כך כופף כל גופו כקשת". וכן העתיק המשנה ברורה<sup>22</sup>, וכן ערוך השולחן<sup>23</sup>. וכן כתב שו"ע הרב זלמן בעל ה'תניא'<sup>24</sup>, והוסיף את המילים "על פי סוד", וכוונתו לדברי הזוהר הנ"ל.

אמנם רוב בני עדות המזרח נוהגים לכפוף את הגוף בעת אמירת "ברוך" בברכות שבהם משתחוים בלי כיפוף הברכיים, וכופפים שוב את הראש בעת אמירת "אתה"<sup>25</sup>; שתי הכפיפות דומות, אלא שהראשונה היא כפיפה מועטת, ובשניה מכופפים את

17 על תהלים מזמור לה, רמז תשכג.

18 ח"ג רעא ע"ב.

19 ענייני התפילה וקריאה בספר תורה.

20 או"ח סי' קיג ס"ק ד.

21 מצות עשה מדברי סופרים התלויות ברגליים, פרק ו.

22 סי' קיג ס"ק יב.

23 סי' קיג ס"ק ז.

24 סי' קיג ס"ק ז. "ועל פי הסוד כשאומר ברוך יכרע בברכיו, ובאתה ישתחוה עד שיתפקקו החוליות".

25 לכאורה אין לחלוקה זו [בין כפיפת הגוף ב"ברוך" לכפיפת הגוף באמירת "אתה"] מקור. אמרו "הכורע כורע בברוך, והזוקף זוקף בשם", ולא אמרו כלום על מילת "אתה". בחיפוש בספרים לגבי עניין אחר מצאתי ש"מעשה רוקח" על הרמב"ם שואל מפני מה רמב"ם לא הביא מאמר הגמרא "רב ששת כי כרע כרע כחזרא, כי קא זקיף זקיף בשם" (ברכות יב, ב). ומפרש שם רש"י: כחזרא - שבת ביד אדם, וחובטו כלפי מטה בבת אחת. זקיף כחזירי - בנחת, ראשו תחילה ואחר כך גופו, שלא תרָאָה כריעתו עליו כמשוי. עכ"ל. והרי המחלק בין ברוך ובין אמירת אתה אינו מקיים את הנהגתו של רב ששת! ומצאתי בדברי הרב יוסף קאפח על הרמב"ם (הל' תפילה, פ"ה סוף ה"י, פסקא לה) שזאת משום שלא נכתב בגמרא "אמר רב ששת" אלא "רב ששת כי כרע", משמע שזו הנהגה פרטית שלו מתוך חסידותו, ואינו חיוב לכל אדם ואדם. ונקח מדבריו שלכן אין קפידא אם נחלק כריעה זו לשתיים, שכורע בעת אמירת "ברוך" ושונה מעט כריעתו ב"אתה".

הגוף יותר, והכל בלי שום כפיפות ברכיים. מקורם ב"משנת חסידים"<sup>26</sup>, המשפיעים ביותר להתנהגות זו הם מחבר "בן איש חי"<sup>27</sup>, "כף החיים"<sup>28</sup> (סופר) וכן שו"ת אור לציון<sup>29</sup> שנטו אחר בעל 'משנת חסידים', ומקור כולם בדברי האר"י.<sup>30</sup> אבל באמת קשה להבין כיצד יורה האר"י לעשות אחרת מדברי הזוהר המפורשים הנ"ל שם נאמר לכרוע ברכיים בעת אמירת מלת "ברוך". וצריך לומר שכאשר כתב "תכרע עתה רק גופך" התכוון להורות כדברי הזוהר לכרוע ברכיים, למרות שלא השתמש במילת "ברכיים". את המילים שלו "יכרע גופו" אפשר להבין שהכוונה לכפיפה על ידי כפיפת הברכיים. סיוע להבנה זו יש לנו בדברי שו"ע הרב בעל ה'תניא'<sup>31</sup> שכתב "על פי הסוד... יכרע בברכיו", והרי לא נעלמו ממנו דברי האר"י.

לכאורה אפשר היה לומר שקיימת מחלוקת בחז"ל אם צריכים שחיה או כריעה, ולנוהגים כסוגיא ראשונה (ברכות יב, א) די בשחיה לבד, והמכופפים את ברכיהם סבורים שצריכים גם שחיה וגם כריעה. אבל הנכון הוא שרבים, בעיקר מהפוסקים כמון המחבר, נוהגים כפשט השו"ע שלא הזכיר כפיפת ברכיים כלל. זו לשונו<sup>32</sup>:

המתפלל צריך שיכרע עד שיתפקקו כל חוליות שבשדרה. ולא יכרע באמצע מותניו וראשו ישאר זקוף, אלא גם ראשו יכוף כאגמונו. ולא ישחה כל כך עד שיהיה פיו כנגד חגור של מכנסיים. ואם הוא זקן או חולה ואינו יכול לשחות

26 של הרב עמנואל חי ריקי. (תחילת ביאור אצילות דערבית, פ"א פסקא ב). חי יותר מ-150 שנה אחרי האר"י, וכל דברי ספרו מבוססים על דברי האר"י. ל. זו לשון "משנת חסידים": "אחר כך יכרע גופו ויאמר ברוך שהוא יסוד אימא המאיר עתה מיסוד אבא..." ובפסקא וכתב "אחר כך יכרע ראשו ויאמר 'אתה' שעתה מקיפו המוחין והכ"ב אותיות... על ידי הרכנת ראשו הם עצמם נכנסים בחכמה...".

27 שנה א, בשלח פסקא ו. והגדיל לעשות בפירושו לאגדות התלמוד בספרו "בן יהודע". שם (ברכות יב, ב) דרש את הביטוי הכפול "הכורע כורע בברוך" לשון כפולה, לומר שיכרע שתי פעמים, תחילה הגוף ואח"כ הראש. וכן דרש "והזוקף זוקף בשם" להורות על שתי זקיפות, תחילה הגוף ואח"כ הראש.

28 ס' קיג ס"ק כא.

29 ח"ב ס' מה, סעיף לו.

30 "שער הכוונות", דרוש עמידה פ"ב (עמ' קפה), זו לשונו: "הנה במילת 'ברוך' צריך אתה לכרוע כריעה אחת, ואל תכרע עתה רק גופך בלבד. ובמילת 'אתה' תכרע פעם שניה, ואז תכרע את ראשך. וזהו שאמרו בתיקונים דבעי למכרע ואו לגבי הא, יוד לגבי הא. פירוש, כי ואו הוא גופא, ויוד היא רישא. ובמילת ה' תזקוף שני זקיפות. בתחילה תזקוף גופך לבד, וזה עניין הא תתאה לגבי ואו. ואח"כ הזקיפה השניה, הוא שתזקוף ראשך, וזה עניין הא עלאה לגבי יוד". וחזר על כך ב"פרי עץ חיים", פרק שישי.

31 ראה לעיל הערה 24.

32 או"ח ס' קיג סעיפים ד-ה.

עד שיתפקקו, כיון שהרכין ראשו דיו, מאחר שניכר שהוא חפץ לכרוע אלא שמצער עצמו.

## הכוונה בכריעה

אמנם ודאי שלכל הדעות העיקר צריך להיות הכוונה שבמעשה הכריעה, ולכן יש לכוון כדברי מהר"ל<sup>33</sup>:

קודם שמזכיר השם שאז הוא קרוב אל השם יש לו לכרוע לפניו ולמסור נפשו אל השם יתברך, כי אין נמצא עם השם יתברך שום מציאות, והכל אפס וזולתו יתברך, כי זה עניין הכריעה שהוא כורע לפניו שמוסר נפשו אליו ומבטל מציאותו אליו. וכשמזכיר השם עצמו יש לו לזקוף, כי מצד השם יתברך קיום כל הנמצאים, והוא יתברך זוקף כפופים. ובכריעה זאת שהוא לפני הזכרת השם, ובזקיפה שהוא זוקף כאשר מזכיר השם, בו נרמז כי כל הנמצאים הם נמצאים מאתו וממנו קיום שלהם, ואצל השם יתברך הם אפס.

ומדוע כורעים בברכת מודים? עונה שם מהר"ל:

ושני דברים הם. כי האב הוא סיבה לַבֵּן, ואין הבן בשביל זה קנוי לו כמו העבד, אבל העבד הוא קנוי לאדון שלו, והעבד בפרט כורע לפני אדוניו שהוא שלו. ואלו שני דברים הם כנגד שני דברים שאמר הכתוב 'הלא הוא אביך קָנָך'<sup>34</sup>, ועל זה הוא כל ברכת מודים, שאנו נותנים הודאה אל השם יתברך שאנו שלו, ואין אנו מצד עצמינו שום דבר רק הכל להשם יתברך. ולפיכך אומר 'על חיינו המסורים בידך ועל נשמותינו הפקודות לך'.

וכמה יפה כתב ספר "תורת חיים"<sup>35</sup>:

ונראה לפרש, לפי שהוא ית' עושה חסד עם כל אדם בכל יום ובכל עת ובכל רגע, אלא שאין בעל הנס מכיר בַּנִּסְיוֹ; סבור 'עולם כמנהגו הוא נוהג', ואינו מרגיש שכל פסיעה ופסיעה וכל תנועה ותנועה וכל נשימה ונשימה הוא ממנו יתברך שמו... והיה מן הראוי שיודה האדם ויברך בכל עת ובכל רגע על כל פסיעה ותנועה ונשימה, כמו שאמרו חכמים (בראשית רבה יד, ט) 'כל הנשמה תהלל יה' -, על כל נשימה ונשימה חייב אדם להלל יה. וכל מי שאינו מעלה על לבו בכל רגע שהכל מאתו יתברך, אלא עולם כמנהגו נוהג, הרי הוא ככופר בו. ולפי שהוא מן הנמנע שיעמוד אדם מן הבוקר ועד הערב ויתן

33 נתיבות עולם, נתיב העבודה, פרק עשירי.

34 דברים לב, ו.

35 לרבי אברהם שור, על בבא קמא טז.

שבח והודאה על כל פסיעה ונשימה ותנועה, וכל שכן רוב בני העולם הולכים תמיד אחרי הבלי העולם הזה באסיפת ממון וכיוצא בזה... לזאת המציאו אנשי כנסת הגדולה תקנה, ויסדו לומר בכל תפילה ערב ובוקר וצהרים ברכת הודאה ("מודים"), כדי שיכלול אדם בהודאה אחת את כל נשימות וחסדים ונפלאות שהוא יתברך עושה עמו בכל רגע, ויוצא ידי חובת כולן בבת אחת בהודאה אחת. ולזה יסדו לומר "מודים אנחנו לך וכו' על חיינו המסורים בידך ועל נשמותינו הפקודות לך", דהיינו על כל נשימה ונשימה, "ועל נְסִיךְ שבכל יום ויום עמנו ועל נפלאותיך וטובותיך שבכל עת ערב ובוקר וצהרים" וכו'. ולכך תקנו לשחות בברכה זו, כמנהג בשר ודם המודה לחברו דבר הוא שוחה ומנענע לו בראשו...

## סיכום

ראינו שהרמב"ם פסק שיש לכרוע, ולפי הגדרתו הוא על ידי כפיפת הברכיים. אמנם אין צורך להנמיך הברכיים עד לקרקע, אבל צריך להיות ניכר שכפף המתפלל את ברכיו. לעומתו השולחן ערוך לא הזכיר את המושג כפיפת הברכיים. אמנם בסוגיא המרכזית בגמרא, באותו מקום שהוזכרה כריעה, הזכירו חז"ל לכופף את הברכיים. וכן הוא מפורש גם בספר הזוהר. ובעקבותיהם פסקו של"ה, חרדים, משנה ברורה ועוד הרבה פוסקים.

אבל בדברי האר"י ואחריו בספר "משנת חסידים" ואצל פוסקים אחרים בעיקר מבני עדות המזרח, אמנם הוזכרה כריעה - אבל בלי להזכיר עניין כפיפת ברכיים, ומזה נתפשט המנהג לכופף רק את הגוף ולא את הברכיים. אבל לשון האר"י"ל אינה ברורה, ואפשר שגם הוא התכוון לכופף את הברכיים, ועל ידי זה לכרוע. וגם קשה להניח שיורה שלא כדברי הזוהר, כל עוד שאין שום מקום בספר הזוהר שיאמר אחרת. ולדברינו אפשר להביא סיוע מפסקו של שו"ע הרב בעל התניא, שכתב ש"על פי הסוד" יש לכופף את הברכיים ב'ברוך' בברכות שבהן כורעים בתפילה, וכפי שכתבו רוב גדולי הפוסקים, ובוודאי שלא התכוון לחלוק על האר"י כשהוא פוסק "על פי הסוד".

