

# שערי חיים

## מדריך למידה לספר

# נפש החיים

העטיפה: " ... יתעצם בטוהר לבו, בעוצם התשוקה, לקשר ולדבק על ידה ממטה למעלה  
בסדר המדרגות, נפשו ברוחו ורוחו בנשמתו ויתעלו כולם לשורש..." (שער ב, פרק טז)

**בהוצאת עמותת "תורה אחרי צבא"**

©

**כל הזכויות שמורות  
לעמותת "תורה אחרי צבא"**

**מותר להעתיק ולפרסם חלקים מהספר  
שלא למטרות מסחריות**

**עימוד: אורי פרידמן  
עיצוב העטיפה: ג'ודי פרידמן**

**טלפון להשגת הספר:**

**02-6511256**

**[www.bogreytsava.co.il](http://www.bogreytsava.co.il)**

**[bogreytsava@013.net](mailto:bogreytsava@013.net)**

ספר זה מוקדש לזכרו של

ראובן ששה סומך ז"ל

בן ר' יעקב סומך יבלט"א

איש אשר עינו הטובה ועדינותו

העידו על גודל ענוותנותו

איש אשר בו רוח רמה, רודף שלום ואוהב חסד

איש של אמת וצדק, משתוקק לתורה גדולה

היה ממייסדי הישיבה לבוגרי צבא הראשונה,

ממנה הוקמה תנועת תורה אחרי צבא

השיב את נשמתו לבורא עולם בטהרה בטרם עת

עת בה השקיע את שארית כוחותיו

בלימוד ספר נפש החיים

יהא לימודנו בספר זה לעילוי נשמתו

עלה למרום להיות מליץ יושר על עמו

בכ"ג בכסלו ה'תשע"ג

תהא נפשו צרורה בצרור החיים



## תוכן עניינים

7..... מבוא

9..... חלק ראשון – מבט כללי: ביאור תמציתי של ספר נפש החיים

11..... השער הראשון – שער האמונה

11..... פרקים א עד ג: אלוהים וצלם אלוהים

13..... פרקים ד עד ז: כוחו של האדם

13..... פרקים ח עד יא: הקב"ה, ישראל והעולמות

14..... פרקים יב עד יט: המבנה הרוחני של האדם

15..... פרקים כ עד כב: תיקון רוחניות האדם ותיקון העולמות

16..... השער השני – שער התפילה, העבודה שבלב

17..... פרקים א עד ט: מזון לעולמות

19..... פרקים י עד יג: פעולת התפילה

20..... פרקים יד עד יח: השתפכות הנפש

22..... השער השלישי של נפש החיים – שער שיא העבודה

23..... פרקים א עד ב: מקומו של עולם

24..... פרקים ג עד ז: המציאות והסתכלות שלנו עליה

26..... פרקים ח עד ט: איסור החקירה במהות הצמצום

27..... פרקים י עד יד: המרכבה והשגתה

32..... פרקים – בהם מבואר שהכוונה אינה מעכבת

34.....	השער הרביעי – שער התורה
34.....	פרקים א עד ט: הדביקות האמיתית
38.....	פרקים י עד יד: עליונות הקודש
41.....	פרקים טו עד יח: התורה המגנת
43.....	פרקים יט עד כא: שכינה ואור גנוז
46.....	פרקים כב עד כה: התמעטות האור העליון
49.....	פרקים כו עד ל: חיי שעה וחי עולם
55.....	פרקים לא עד לד: תשובה ותיקון העולם

**חלק שני – מבט פרטני: הגדרת תמצית כל פרק וציון הנושאים האמוניים**

57.....	הנלמדים בו
58.....	שער א
61.....	שער ב
64.....	שער ג
67.....	פרקים
68.....	שער ד

**חלק שלישי – הרחבת הלימוד: לקט מקורות לתוספת עיון בענייני הספר. 75.**

76.....	שער א
116.....	שער ב
147.....	שער ג
171.....	פרקים
173.....	שער ד

**184..... אינדקס נושאים הנלמדים בספר**

**189..... לזכרו של רם**

## מבוא

### עניינו של ספר נפש החיים

ספר נפש החיים של רבי חיים מוולוז'ין הוא כידוע מספרי היסוד ללימוד האמונה, אך ניתן לומר עליו שהוא יחיד במינו בנתינת כלים לבנות את הקרקע שתצמיח את יסודות האמונה המופיעים בכל ספרי האמונה.

הספר, כעץ שתול על פלגי המים העמוקים של תורת הנסתר של הזהר על פי האר"י ז"ל, אמנם פריו השלם יתן בעתו, אך כיוון שנכתב לזכות את הרבים, בעת הקץ המגולה, חובה עלינו להשתדל להתבשם מריחו הטהור – כאשר מטרתנו היא כאמור לקבל ממנו מסגרת בה נוכל למקם את כללי אמונת ישראל.

המגמה הכללית של "נפש החיים" היא להעמיד את האדם מישראל מול עובדת גודלו הרוחני, ומתוך כך להביאו לדבוק בה' ובתורתו.

הספר בנוי מארבעה שערים, בהם נכנס הלומד בדרכו אל הכרת הופעת העניין האלוהי בעולם ואל הכרת גודל המתנה האלוהית אשר ניתנה לנו בהר סיני – הלא היא התורה. השער הראשון, העוסק בהתבוננות בעניין האלוהי ובמציאות האדם, נקרא על ידי הרב צבי יהודה "שער האמונה". השער השני המלמד על עניינה של תפילה, נקרא "שער תחילת העבודה" – הוא שער "העבודה שבלב". השער השלישי המציץ באינסופיות של ההנהגה האלוהית ובאפסיות האדם וביטולו כלפיה, נקרא "שער שיא העבודה". השער הרביעי, שעבורו נפתחו השערים הקודמים, נקרא "שער התורה", והוא מביא אותנו להכיר את מהות עניין התורה וגודל חשיבות לימודה.

### עניינו של מדריך הלמידה

לאור חשיבותו של ספר נפש החיים וההכרח ללמוד אותו כדי לקנות כלים המאפשרים להבין ולדייק בשאר ספרי אמונה, היינו מצפים שחוג הלומדים אותו יהיה רחב בהרבה מכפי שנראה.

מסתבר שקיימת רתיעה מסוימת להיכנס למסע אליו מזמין אותנו רבי חיים מוולוז'ין – אולי מפני שדרכו בקודש היא לבשם את הסבריו בקטעי זהר ושאר ספרים של תורת הנסתר. רתיעה זו, שביסודה ענוה ורצון לא להכנס בטרם עת ללימוד הקבלה, אמורה

להתמתן בהתחשב בעובדה שכוונתו של רבי חיים מוולוז'ין, המפורשת על ידו, לא היתה ללמדנו קבלה, אלא ליישר את דעותינו בהבנת ענייני עבודת ה' ולימוד התורה. קיים לכאורה מעין פרדוקס, לפיו הבנתו השלימה של ספר נפש החיים מצריכה התנסות מוקדמת בלימוד האמונה, אך מאידך גיסא הספר עצמו מקנה כלים הכרחיים ללימוד זה. ולכן, לא נוכל להימנע מלהיכנס למעמקי ענייני בעת שלבי בניין הקומה האמונית שלנו, אך נצטרך לעשות זאת בעוז ובענוה. כדי לסייע ללומד לעשות זאת, נבנה מדריך למידה זה, בעל שלושה חלקים, במטרה להציע כלים מועילים להתמודדות עם הספר.

### **החלק הראשון: מבט כללי - ביאור תמציתי של כל ענייני הספר**

נועד לתת מבט כללי על הנלמד בספר. רצוי ללומדו ברצף לפני לימוד ספר נפש החיים, או לפחות ללמוד את החלק השייך לכל שער, לפני לימוד השער עצמו.

### **החלק השני: מבט פרטני - הגדרת תמצית כל פרק וציון הנושאים האמוניים הנלמדים בו**

נועד ללוות את הלומד פרק פרק, ותועלתו הינה בהצעת התמקדות בנושאים העיקריים של הפרק, וגם בציון יסודות אמונה שראוי לקנות בפרק זה.

### **החלק השלישי: הרחבת הלימוד – לקט מקורות לתוספת עיון בענייני הספר**

נועד להרחיב את הלימוד, להעשיר את היסודות שנלמדו בפרקים. רצוי להשתמש בחלק זה רק לאחר שקיימת הבנה מספקת בפרקים עצמם.

כולי תקוה שבזכות עמלנו בתורה העליונה של רבי חיים מוולוז'ין נזכה להתחזק באהבת התורה ובדרך ארץ שקדמה לה, למען עמנו וערי אלוהינו.



## חלק ראשון

**מבט כללי: ביאור תמציתי של ספר נפש החיים**



## השער הראשון - שער האמונה

השער הראשון של ספר נפש החיים כונה על ידי הרב צבי יהודה "שער האמונה". ב"אמונה" אנו מתכוונים למציאות עצמה המסבירה את היחס בורא-אדם (= "כַּאֲשֶׁר יִשָּׂא הָאֱמִן אֶת הַיֵּנֶק" לאחר ש"הרה" אותו ו"ילד" אותו – על פי במדבר יא, יב), ולא מתכוונים לחוות דעתו של האדם על מציאות זו (= "אני מאמין או לא מאמין"). כדי להסביר קשר זה, מציג רבי חיים מוולוז'ין את הופעת ה' בעולמות – כ"האלוהים" ואת הופעת האדם בהם – כ"צלם האלוהים". מתוך כך באים למבנהו הרוחני של האדם כ"שורש נשמה, נשמה, רוח, נפש", כנגד מבנה העולמות "אצילות, בריאה, יצירה, עשיה". שני המושגים היסודיים המתבארים לצורך זה, מיד בכניסתנו להיכל של "נפש החיים", הם – "האלוהים" והעולמות מצד אחד ו"הצלם אלוהים" והנר"ן (נפש-רוח-נשמה) מצד שני.

### חלוקת השער לנושאים:

- א. אלוהים וצלם אלוהים (פרקים א עד ג)
- ב. כוחו של האדם (פרקים ד עד ז)
- ג. הקב"ה, ישראל והעולמות (פרקים ח עד יא)
- ד. המבנה הרוחני של האדם (פרקים יב עד יט)
- ה. תיקון רוחניות האדם ותיקון העולמות (פרקים כ עד כב)

### פרקים א עד ג : אלוהים וצלם אלוהים

האין-סוף-ברוך-הוא החליט להופיע (=לברוא), והופעתו היא עצם מציאות העולמות. למעשה העולמות הם כוחותיו של האין-סוף-ברוך-הוא, ומכאן שלצורך עניין זה האין-סוף-ברוך-הוא נקרא "אלוהים", על שם כוחותיו (אלוהים, מלשון "איל", דהיינו כח). העולמות הם סוגי מסגרות של הופעות כוחותיו של האין-סוף-ברוך-הוא במימדי זכות שונים – מעולם האצילות (המופשט ביותר) עד עולם העשיה המעובה ביותר. כדי להתקרב לרעיון של "אלוהים" במובן של כוחותיו, ניתן לדמיין מימדי עוצמה שונים היוצאים אל הפועל ומשפיעים זה על זה, כגון אלו הפועלים בעולמנו הגשמי כשלשלת

סיבתית, בה אנו מוצאים כח בתוך כח – למשל במערכת הפקת חום על ידי שריפת דלק<sup>1</sup>.

בעולמות הרוחניים – מציאויות הידועות לנו רק בזכות הנביאים – פועלת מערכת סיבתית של כוחות פנימיים יותר ויותר, המהווים את המערכת העולמית עד עולמנו הגלוי, בו הכוחות גלויים. הכח העליון (הפנימי) ביותר הוא "כח ההאצלה" (בעולם האצילות), אחריו "כח הבריאה" (בעולם הבריאה), אחריו "כח היצירה" (בעולם היצירה) ואחריו "כח העשיה" (בעולם העשיה) – כל אלו הם כוחותיו של האין-סוף-ברוך-הוא, בעל כל הכוחות כולם, האלוהים, הגורמים בסופו של דבר להופעת העולם המוכר לנו על ידי חשינו.

רבי חיים מוולוז'ין בא ללמדנו שכאשר התורה מדברת על "אלוהים", היא מתכוונת לכוחות הרבים של האין-סוף-ברוך-הוא, המופיעים במציאות (הרוחנית והגשמית). מתוך כך ניתן להבין מהו האדם הנקרא "צלם אלהים" – הדומה לאלוהים רק מצד אפשרותו לשלוט על הכוחות של העולם המוחשי ושל כל העולמות הרוחניים. זאת אומרת שבמילה "צלם" נרמז תפקידו של האדם, שהוא מעין "צילום" של הדבר עצמו (כמליצת העניין הדו-מימדי לעומת הדבר המצולם עצמו שהוא תלת-מימדי), דהיינו "צילום" (=הקטנת מימד) של המפעיל את הכוחות של העולמות (האלוהים). משמעות הדבר היא שנתן האין-סוף-ברוך-הוא כח לאדם להפעיל את כל הכוחות שבעולמות, על ידי מעשיו, דיבורו ומחשבתו – לטוב או לרע ח"ו. זהו עניין "באלוהים נעשה חיל" (תהילים ס, יד) או "תנו עוז לאלוהים" (תהילים סח, לה).

<sup>1</sup> כאשר אנו רוצים לבשל, אנו משתמשים בכח הבעירה. למעשה אנו מפעילים מערכת של כוחות במימדים שונים:

כידוע יחידות החומר הבסיסיות נקראות אטומים (כגון: חמצן, ברזל, סידן וכו'). האטומים מתאחדים ליצירת מולקולות (כגון: מים – שני אטומי מימן ואטום חמצן). באטומים יש כוחות חזקים המחזיקים את כל מרכיבי האטום ביחד. בעת יצירת מולקולה על ידי חיבור אטומים ישנו שיחרור אנרגיה (=כוח).

כשאנו מבשלים אנו משתמשים בחום (=כוח) שנוצר משריפת הדלק (כגון העץ) – זה מה שאנו רואים. אך כוח זה (החום) מופק ממה שאנו לא רואים: פירוק הקשרים המולקולאריים בחומר הבעירה ויצירת קשרים מולקולאריים חדשים בין אטומי חומר הבעירה לבין החמצן שבאוויר ליצירת המולקולות:  $CO_2, H_2O$ . יצירת מולקולות אלו פולטות את החום שאיתו אנו מבשלים.

אם כן, כאשר אנו מבעירים דלק מסוים ומבשלים, אנו בעצם מפעילים מערך של כוחות הבנויים כשלשלת של כוחות זה פנימי מזה.

## פרקים ד עד ז : כוחו של האדם

לאחר בירור עובדה זו שהאדם מפעיל את הכוחות האלוהיים, יש צורך להסביר איך יתכן דבר זה, ומה הן ההשלכות הנובעות מכך בנוגע לחובת האדם בעולמו. העיקרון המנחה את קו ההסברה הוא שהאין-סוף-ברוך-הוא סידר את העולמות כך שהאדם הוא "נפש החיה" שלהם, דהיינו מקור החיות שלהם, על ידי פעולותיו, דיבורו ומחשבותיו.

הבריאה כולה מתנהלת על פי הכלל ההיררכי לפיו כל מציאות מונעת על ידי המציאות הגבוהה ממנה מצד איכותה הרוחנית. העולמות משפיעים זה על זה, מן המקום הגבוה ביותר עד המקום הנמוך ביותר. את היישום של כלל זה ניתן לראותו היטב בעולמנו הממשי, בו האדם שולט על סביבתו מכח עליונותו הרוחנית. כך גם בעולמות הרוחניים – המציאות הזכה והעליונה ביותר מפעילה את העולמות כולם.

החידוש הגדול הוא שהאדם מצליח להפעיל את כל העולמות, משום שהוא נברא באופן שרוחניותו כוללת את כל הכוחות המופיעים בכל העולמות, ומצד שורש נשמתו הוא מעל לכל העולמות.

לאחר שקבלנו את התמונה הכללית הזו, על פיה יש לאדם אפשרות להפעיל את העולמות על ידי שורש נשמתו (תמונה שתוסבר יותר לקמן ב"מבנה הרוחני של האדם"), לא נשאר לנו אלא לשאול איך הוא מצליח לעשות זאת – איך הוא מצליח להפעיל את נשמתו ושורש נשמתו, אף שהן מציאויות קיימות אך לא מוכרות על ידו (אין לנו קשר קוגניטיבי עם המימדים הפנימיים הללו של אישיותנו ולכן איך יתכן שאנו מפעילים אותם!).

התשובה לכך היא – המצוות. המצוות הן מעשים הנעשים בעולם המעשה על ידי האדם מתוך הכרה ברורה, אך שורשיהם נמצאים בעולמות העליונים, כך שעשייתם בזה העולם מכה שורשים למעלה, והאדם מצליח מתוך כך להשפיע גם בעולמות העליונים – בדרך זו האדם נעשה "מרכבה לשכינה".

## פרקים ח עד יא : הקב"ה, ישראל והעולמות

רבי חיים מוולוז'ין מלמדנו עתה שכל היכולת להפעיל את העולמות שניתנה לישראל, מיועדת לאפשר להם להתקשר לאין-סוף-ברוך-הוא.

האין-סוף-ברוך-הוא, שיצר את העולמות מתוך כביכול סילוק הופעתו מהם (רק כך יכולה להיות בריאה, שהיא "מחוץ לבורא" – לברוא מלשון "ברא" בארמית, דהיינו כביכול "מחוץ" לבורא), רוצה לחזור ולהתחבר אליהם, דהיינו להחזיר להם את הופעת קדושתו. אך האין-סוף-ברוך-הוא קבע שהדרך להחזיר את הקדושה שהסתלקה מהעולמות היא על ידי פעולותיהם של ישראל.

עניין זה נמשל על ידי שני הכרובים, שאמורים להיות מצודדים זה כלפי זה כביטוי לחיבור שביניהם, כאשר ישראל עושים את רצונו של מקום – במצב זה, העולמות מתמלאים שפע עליון, שפע שמגיע עד לעולם הממשי ומתבטא בברכה והצלחה בכל ענייניו.

מתוך הבנת מעמד העליון של ישראל, ניתן להבין למה הם גם עליונים מהמלאכים, שהינם מעין "חיות קודש" שבעולמות, המקבלים גם הם את השפע מישראל, ומופעלים על ידיהם – וזהו עניין הקדושה שבתפילה, שהינה פעולת התקשרות העולמות, המופעלת על ידי ישראל, אליה מצטרפים המלאכים מכוחם של ישראל.

### פרקים יב עד יט: המבנה הרוחני של האדם

ההכרה שהאדם הינו ייצור בעל קומות רוחניות, שכל אחת פנימית מחברתה, מביאה אותנו להתבוננות במיקומם ופעולתם של הנר"ן – נפש, רוח, נשמה – של האדם מישראל.

המבנה ההיררכי הרוחני, הנמצא "מעל" לאדם המוחשי, הינו מציאות חיה וקיימת, למרות שהיא אינה מודעת במימד השכל האנושי המופיע בזה העולם הממשי.

מלמדנו רבי חיים מוולוז'ין שחוסר מודעות זו איננו פוגע ביכולת להפעיל את הייצוגים העליונים הללו (נר"ן), הנמצאים בכל העולמות העליונים – בניין שניתן לקרותו בניין "עולם-הבא", שנבנה דווקא בעולם-הזה הממשי, על ידי כל פועלו של האדם. "שכר העולם-הבא" הוא עצם היכולת להכיר, לאחר הפטירה, את האורות והכוחות העליונים שנבראו שם על ידי פועל האדם בעולם-הזה.

המערכת הרוחנית "נפש-רוח-נשמה" הינה כנגד "מעשה-דיבור-מחשבה", ומתחברת לאדם ב"גוף-לב-מוח".

מבנה הנר"ן נמשל לתהליך מנפח הזכוכית – הרוח יוצאת מהפה, עוברת בצינור ו"מתנפשת" בכלי הזכוכית, לו היא נותנת צורה. המשל הוא נורא משום שבכוונתו

להמשיל כביכול את הרוח היוצאת מפיו של הקב"ה – הנשמה, שבסופו של דבר גורמת להופעת הנפש והגוף הנראים.

כפי שהעולמות שואפים להתחבר זה עם זה באופן שהצד העליון של עולם תחתון מתדמה לצד התחתון של העולם העליון ממנו, ובכך הם מתחברים, כך גם הנר"ן שואפים להתקשר. המצוות מקשרות את הנר"ן, והחטאים הורסים את הקשרים. ההרס הגדול ביותר של קשרי הנר"ן יכול להביא לידי כרת – בו הנפש מתנתקת כמעט לגמרי מצרור חייה, הנר"ן.

רבי חיים מוולוז'ין מלמדנו את כללי ההרס של חיבורי הנר"ן ואת דרכי תיקונם.

### פרקים כ עד כב: תיקון רוחניות האדם ותיקון העולמות

כיוון שעיקר מעלת האדם נמצאת בייצוגים העליונים שלו (נר"ן), עניין התשובה הוא לתקן את הפגמים שנגרמו שם בעקבות התנהגותו בזה העולם המוחשי. בחטא על ידי מעשים, נפגעת בחינת הנפש, והתיקון שלה נעשה על ידי הפעלת הייצוג הרוחני שמעליה, דהיינו הרוח – על ידי וידוי דברים. חטא הדיבור חוסם את הרוח, ותיקונו הינו על ידי המימד שמעליו, דהיינו המחשבה – על ידי החרטה האמיתית בלב. החטא של דרגת המחשבה מסלק את הנשמה, והתיקון נעשה על ידי "עסק התורה בבינה יתרה בעומק תבונה", המעורר את שורש הנשמה.

ומשום שהאדם מחייה את העולמות, התיקונים הללו המתקנים את האישיות, הם למעשה גם דרכי התיקון של העולמות.

עולה שקיום המצוות ולימוד התורה הם הכלים שניתנו לישראל על מנת להשיב את העולם למקורו, על ידי תיקון העולמות – למטרה זו קיימו האבות את התורה עוד טרם הופעתה כציווי לאומי לישראל, מתוך שהשיגו את הטעמים הפנימיים של המצוות והבינו איך הן מתקנות את העולמות. ומאז מתן תורה, חל חיוב לקיים את המצוות אף ללא הבנת עומק טעמיהן, משום שתיקון העולמות פועל ממילא על ידי עשייתן.