

בית מדרש נעימ"ה של קהילת דגל יהודה
בהנחיית סיימון מונטגיו

הן הם יודו ויברכו על ברכות ותפילות

מאה ברכות בכל יום

דברים י יב

וְעַתָּה יִשְׂרָאֵל מָה ה' אֱלֹהֶיךָ שְׂאֵל מֵעַמְּךָ כִּי אִם-לִירָאָה אֶת-ה' אֱלֹהֶיךָ
לְלַכֵּת בְּכָל-דְּרָכָיו וּלְאַהֲבָה אֹתוֹ וְלִעֲבֹד אֶת-ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לִבְבְּךָ
וּבְכָל-נַפְשְׁךָ:

שיר השירים ח יא-יג

כָּרִם הִיָּה לְשִׁלְמָה בְּבַעַל הַמֶּזֶן נָתַן אֶת הַפְּרִים לְנֹטְרִים אִישׁ יָבֵא בְּפִרְיוֹ
אֶלְף כֶּסֶף: כָּרְמִי שְׁלִי לְפָנַי הָאֶלְף לְךָ שְׁלֹמָה וּמֵאֲתַיִם לְנֹטְרִים אֶת
פְּרִיֹ: הַיּוֹשֶׁבֶת בְּגִנֹּת חֲבָרִים מְקַשְׁבִּים לְקוֹלְךָ הַשְּׂמִיעִינִי:

ירושלמי סוף ברכות

תני בשם רבי מאיר אין לך אחד מישראל שאינו עושה מאה מצות בכל יום. קורא את שמע ומברך לפניו ולאחריו ואוכל את פתו ומברך לפניו ולאחריו ומתפלל שלשה פעמים של שמונה עשרה וחוזר ועושה שאר מצות ומברך עליהן.

וכן היה רבי מאיר אומר אין לך אדם בישראל שאין המצות מקיפות אותו. תפילין בראשו ותפילין בזרועו ומזוזה בפתחו ארבע ציציות בטליתו מקיפין אותו. הוא שדוד אמר שבע ביום הללתיך על משפטי צדקך (תהלים קיט קסד). וכן הוא אומר חנה מלאך ה' סביב ליראיו ויחלצם (תהלים לד ח). נכנס למרחץ ראה את עצמו ערום אמר אוי לי שאני ערום מן המצות כיון שהביט במילה שלו התחיל לקלס להקב"ה: לְמַנְצֵחַ עַל הַשְּׂמִינִית מְזִמּוֹר לְדָוִד (תהלים יב א)

בבלי מנחות מג ב

תניא היה רבי מאיר אומר חייב אדם לברך מאה ברכות בכל יום שנאמר וְעַתָּה יִשְׂרָאֵל מָה ה' אֱלֹהֶיךָ שְׂאֵל מֵעַמְּךָ. רב חייא בריה דרב אויא בשבתא וביומי טבי טרח וממלי להו באיספרמקי ומגדי (בשבת ובימים טובים היה טורח למלא אותם בבשמים ופירות).

השבון הברכות בסידור ביום רגיל

	16	ברכות השחר
19	3	ברכות התורה
<hr/>		
שחרית		
	2	טלית ותפילין
	2	ברוך שאמר וישתבח
	3	ברכות לפני ואחרי קריאת שמע
26	19	תפילת שמונה עשרה
<hr/>		
מנחה		
19	19	תפילת שמונה עשרה
<hr/>		
ערבית		
	4	ברכות לפני ואחרי קריאת שמע
23	19	תפילת שמונה עשרה
<hr/>		
	1	קריאת שמע שעל המיטה
1	1	
88		סה"כ כללי

ספר הכוזרי מאמר 3, 11 (בתרגום יהודה אבן שמואל)

כל הנאה חושית שהחסיד נהנה זוכר הוא לברך את האלוה עליה. ונמסר לנו בקבלה כי השעור הקטן ביותר שבו אדם מישראל יוצא ידי חובתו בתשבחות לאלוה הוא 'מאה ברכות' בכל יום, לא פחות מזה: מהן - הברכות הידועות מסדר תפילותינו, ואחריהן - ישתדל להשלים את המספר על ידי ברכות הנהנין על דברים שברייח ושבאוכל, שבשמיעה ושבראייה, וככל אשר יוסיף ברכות יוסיף קרבה אל האלוה, וכמו שאמר דוד: 'פִּי יִסְפֹּר צְדָקָתְךָ כֹּל הַיּוֹם תְּשׁוּעָתְךָ כִּי לֹא יִדְעָתִי סְפֹרוֹת' (תהלים עא טו) - רצונו לומר: אין מספר הברכות יכול להקיף את שבחך, אבל אני מקבלו עלי לכל יום מימי חיי ולא אגרע ממנו לעולם!

פתח עינים על בבלי מנחות מג ב

מוכח פרק כסוי הדם דשכר ברכה עשרה זהובים ... ולפי זה מאה ברכות שכן אלף זהובים. ובשבת יש חסרון עשרים ברכות והתקון להשלימם בפירות. וזה רמז הָאֵלֶף לְךָ שְׁלֵמָה כלומר אלף זהובים לך שלמה מלך שהשלוש שלו לתת לאיש המברך מאה ברכות בכל יום. וכי תימא (אם תאמר) שבת חסרים עשרים שהם מאתיים, לזה אומרים ומְאֵתִים לְנִטְרִים אֶת פְּרִי דממלאו בפירי (שממלא [את המספר] בפירות) ... והיינו שאחד מברך וכלם שומעים לענות אמן לא לצאת וזהו שנאמר הַבְּרִים מְקַשְׁבִים לְקוּלָּךְ – לענות אמן, ואומר למברך הַשְּׂמִיעֵנִי לענות אמן, וכן לכלם בעת שמברך כל אחד, וגדול העונה אמן