

תהלים Chapter 6

א לַמְנִצֵּחַ בְּנִגִּינוֹת, עַל-הַשְּׁמִינִית; מִזְמוֹר לְדָוִד.

1 For the Leader; with string-music; on the Sheminith. A Psalm of David.

ב יְהוָה, אֶל-בְּאַפְּךָ תוֹכִיחֵנִי; וְאֶל-בְּחִמָּתְךָ תִּסְרֹנִי.

2 O LORD, rebuke me not in Thine anger, neither chasten me in Thy wrath.

ג חַנּוּנִי יְהוָה, כִּי אֶמְלֵל-אֹנִי: רַפְּאֵנִי יְהוָה--כִּי נִבְהָלָו עַצְמוֹנִי.

3 Be gracious unto me, O LORD, for I languish away; heal me, O LORD, for my bones are affrighted.

ד וְנַפְשִׁי, נִבְהָלָה מְאֹד; וְאַתָּה (וְאַתָּה) יְהוָה, עַד-מָתַי.

4 My soul also is sore affrighted; and Thou, O LORD, how long?

ה שׁוּבָה יְהוָה, חֲלָצָה נַפְשִׁי; הוֹשִׁיעֵנִי, לְמַעַן חֲסֶדְךָ.

5 Return, O LORD, deliver my soul; save me for Thy mercy's sake.

ו כִּי אֵין בַּמָּוֶת זְכָרְךָ; בְּשָׂאוֹל, מִי יוֹדֶה-לָּךְ.

6 For in death there is no remembrance of Thee; in the nether-world who will give Thee thanks?

ז יִגְעָתִי, בְּאַנְחָתִי--אֲשַׁחֶה בְּכָל-לַיְלָה, מִטָּתִי; בְּדַמְעָתִי, עֲרִשִׁי אֲמָסָה.

7 I am weary with my groaning; every night make I my bed to swim; I melt away my couch with my tears.

ח עֵשְׂשָׂה מִכַּעַס עֵינַי; עֲתָקָה, בְּכָל-צוּרָרִי.

8 Mine eye is dimmed because of vexation; it waxeth old because of all mine adversaries.

ט סוּרוּ מִמֶּנִּי, כָּל-פְּעֻלֵי אָוֶן: כִּי-שָׁמַע יְהוָה, קוֹל בְּכִיִּי.

9 Depart from me, all ye workers of iniquity; for the LORD hath heard the voice of my weeping.

י שָׁמַע יְהוָה, תַּחֲנֻנָּתִי; יְהוָה, תַּפְלִתִּי יִקַּח.

10 The LORD hath heard my supplication; the LORD receiveth my prayer.

יא יִבְשׁוּ, וְיִבְהָלוּ מְאֹד--כָּל-אֹיְבָי; יָשׁבוּ, יִבְשׁוּ רַגְעַ.

11 All mine enemies shall be ashamed and sore affrighted; they shall turn back, they shall be ashamed suddenly. {P}

A Psalm not to miss

משנה ברורה סימן קלא ס"ק כו

(כו) שנכנס לחופה - ובזמנינו [כד] נוהגין שאין נופלין כל ז' ימי המשתה ואפילו אם יום ז' הוא יום ח' של החופה אם מתפללין קודם שהיה החופה כגון אם היה החופה מעט קודם לערב ביום א' אין אומרים תחנון עד יום א' הבא מעט קודם לערב ודוקא אם היה החתן בחור או הכלה בתולה אבל אלמן שנשא אלמנה אין זה נוהג רק ג' ימים וכן הדין בזהו רחום ולכן טוב ליזהר שלא יכנס החתן לביהכ"נ כל ז' ימי המשתה שנמנעין לומר תחנון בעבורו:

תשובות והנהגות כרך א סימן קלד

שאלה: היאך סדר נפילת אפים
סוד נפילת אפים נורא מאד, ועיקרו מעיקרא היה ליפול בקרקע ממש כמו ביוה"כ, רק נהגו איסור בקרקע, והיום עיקר המצוה לפי הקדוש האריז"ל שבין ברכיו מחבק זרוע שמאל בימין ונופל על השמאל, **וראוי להשתדל לכוון מאד בנפילת אפים**, ובמיוחד כשאומר "כי אין במות זכרך" יכוון שאין רצונו למות אלא לחיות ולקדש השם תמיד, ויזכה באמירת תחנון בכוונה למעלות הרבה לכבוש היצר ודביקות בקונו וכמבואר בכתבי הקדוש האריז"ל, ויפול נגד ברכיו בזרוע וכמ"ש, וזוכין בתחנון למעלות הרבה, ולכן אינו ראוי לבטלו כלל אלא כשפטורין ואצל כמה מהחסידים לא אומרים תחנון כל יום במנחה, ולאו דוקא כשמתפללין סמוך ללילה, ולא שמענו ע"ז טעם ברור, אבל אולי הטעם כמ"ש שלעת מנחה טרודים למהר ולא מכוונים כראוי, ולכן יש בזה סכנה, ונמנעו לומר תחנון כלל במנחה

A Powerful Psalm

תלמוד בבלי מסכת בבא מציעא דף נט עמוד ב
מההוא מעשה ואילך לא הוה שבקה ליה לרבי אליעזר למיפל על אפיה. ההוא יומא ריש ירחא הוה, ואיחלף לה בין מלא לחסר. איכא דאמרי: אתא עניא וקאי אבבא, אפיקא ליה ריפתא. **אשכחתיה דנפל על אנפיה, אמרה ליה: קום, קטלית לאחי**. אדהכי נפק שיפורא מבית רבן גמליאל דשכיב. אמר לה: מנא ידעת? אמרה ליה: כך מקובלני מבית אבי אבא: כל השערים ננעלים חוץ משערי אונאה

Integrated into Amida

רמב"ם הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק ה
הלכה יג

השתחויה כיצד אחר שמגביה ראשו מכריעה חמישית **ישב לארץ ונופל על פניו ארצה ומתחנן בכל התחנונים שירצה**, כריעה האמורה בכל מקום על ברכים, קידה על אפים, השתחויה זה פישוט ידים ורגלים עד שנמצא מוטל על פניו ארצה.

3 Stances for Prayer

טור אורח חיים הלכות נשיאת כפים ונפילת אפים סימן קלא
(והטעם לפי שהתפללנו בכל ענין שיוכל אדם להתפלל בישיבה ובעמידה **ובנפילת אפים כאשר עשה משה רבינו** דכתיב ואשב בהר וכתיב ואנכי עמדתי בהר וגו' ואתנפל לפני ה' ומאחר שאין בנו כח להתפלל בענין אחר אנו אומרים ואנחנו לא נדע.

דברים פרק ט

(יח) וְאֶתְנַפֵּל לִפְנֵי יְקֹוֹק בְּרֹאשׁוֹנָה אַרְבָּעִים יוֹם וְאַרְבָּעִים לַיְלָה לֶחֶם לֹא אֲכַלְתִּי וּמַיִם לֹא שָׁתִיתִי עַל כָּל־חַטָּאתְכֶם אֲשֶׁר חָטַאתֶם לַעֲשׂוֹת הָרַע בְּעֵינֵי יְקֹוֹק לְהַכְעִיסוֹ:
(יט) כִּי יִגְרָתִי מִפְּנֵי הָאֵל וְהַחַמָּה אֲשֶׁר קָצַף יְקֹוֹק עָלֵיכֶם לְהַשְׁמִיד אֶתְכֶם וַיִּשְׁמַע יְקֹוֹק אֵלַי גַּם בַּפֶּעַם הַהוּא:
(כ) וּבְאַהֲרֹן הַתַּאֲנִי יְקֹוֹק מָאֵד לְהַשְׁמִידוֹ וְאֶתְפַּלֵּל גַּם־בְּעַד אַהֲרֹן בָּעֵת הַהוּא (כא) וְאֶת־חַטָּאתְכֶם אֲשֶׁר־עָשִׂיתֶם אֶת־הָעֵגֹל לְקַחְתִּי וְאֲשַׁרְף אֹתוֹ בָּאֵשׁ וְאָכַת אֹתוֹ טָחוֹן הֵיטֵב עַד אֲשֶׁר־דָּק לַעֲפֹר וְאֲשַׁלֵּךְ אֶת־עַפְרוֹ אֶל־הַנָּחַל הַיָּרֵד מִן־הָהָר (כב) וּבִתְבַעֲרָהּ וּבִמְסָהּ וּבִקְבֻרַת הַתַּאֲוָה מִקְצָפִים הֵייתֶם אֶת־יְקֹוֹק:

[רבינו] בחיי במדבר פרק טז פסוק כב

(כב) ויפלו על פניהם. להתפלל. ומכאן לנפילת אפים בתפלה. ודע כי ענין נפילת אפים בתפלה יש בו שלש כוונות: האחת "למורא השכינה", **והשנית "להראות צער והכנעה"**, והשלישית "להראות אסירת חושיו ובטול הרגשותיו". האחת למורא השכינה, כדי שיתלבש בזה בושות וצניעות כי כסוי הפנים מדרכי הענוה והבושת, ולפי שכוונת המתפלל שהשכינה כנגדו, וכענין שכתוב: (תהלים טז, ח) "שויתי ה' לנגדי תמיד",

Look at the Psalm-

Introduction?

Dovid took a census (by counting people)

שמואל ב פרק כד
 (יא) וַיִּקַּם דָּוִד בַּבֹּקֶר פ' וַדְּבַר־יִקְוֹק הָיָה אֶל־גֹּד הַנְּבִיא חֲזָה דָּוִד לֵאמֹר:
 (יב) הֲלוֹךְ וַדְּבַרְתָּ אֶל־דָּוִד כֹּה אָמַר יִקְוֹק שְׁלֹשׁ אָנֹכִי נוֹטֵל עָלֶיךָ בְּחֶרֶלֶךְ
 אַחַת־מֵהֶם וְאֶעֱשֶׂה־לָּךְ:
 (יג) וַיִּבְאֶ־גֹּד אֶל־דָּוִד וַיִּגְדֵּ־לוֹ וַיֹּאמֶר לוֹ הִתְבּוֹא לָךְ שִׁבְעַ שָׁנִים וְרָעְבוּ בְּאַרְצְךָ
 אִם־שְׁלֹשָׁה חֳדָשִׁים נִסְכָּךְ לִפְנֵי־צָרֶיךָ וְהוּא רֹדְפְךָ וְאִם־הָיִיתָ שְׁלֹשֶׁת יָמִים דָּבַר
 בְּאַרְצְךָ עֲתָה דַע וּרְאֵה מָה־אָשִׁיב שְׁלָחִי דָבָר: ס
 (יד) וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶל־גֹּד צִרְלִי מֵאֵד נִפְלָה־נָא בִּיד־יִקְוֹק כִּי־רַבִּים רַחֲמָיו
 וּבִיד־אָדָם אֶל־אֶפְלָה:

שמות פרק ל פסוק יב
 כִּי תִשָּׂא אֶת־רֹאשׁ בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל לִפְקֻדֵיהֶם וְנִתְּנָו אִישׁ כְּפָר נַפְשׁוֹ לִיקְוֹק בַּפְּקֹד אֹתָם
 וְלֹא־יִהְיֶה בָהֶם גִּגְף בַּפְּקֹד אֹתָם:

Was he really guilty? Leadership Message

רד"ק שמואל ב פרק יב פסוק ט
 ובדברי רז"ל אף על גב דבכל התורה כלה אין שליח לדבר עבירה כי בכל מקום
 השולח פטור והשליח חייב הכא שאני שהכתוב קראו הורג שנאמר ואותו
 הרגת והטע' לפי שהיה מלך ואין עובר על מצותו כאילו הוא הרגו

The Ideal Personal & National Psalm

רש"י תהלים פרק ו
 על השמינית - כינור של שמונה נימין ו רד"ק תהלים פרק ו
 (א) והמזמור הזה אפשר שאמרו דוד על חָלִיו, ואפשר גם כן שנאמר על לשון כל
 אדם המדוכא בְּחָלִיִּים. כי הרבה מזמורים שהם תפלה ובקשה חיברם דוד
 להיותם מזומנים לכל מתפלל, וכן דעתי בזה המזמור. ויש אומרים
 (ראב"ע) כי נאמר על הגלות, כי ישראל בגלות כמו חולים ומדוכאים

We are all sick?

אבן עזרא תהלים פרק ו

(ב) ה' - הקרוב אלי כי זה המזמור חברו דוד בחלותו ויחי מחליו או היה דרך נבואה על ישראל שהן בגלות כמו חולים ואם על הדרך הראשון גם התנבא דוד שיתרפא כתפלת יונה אף אוסיף להביט ובעבור העון יוכיח השם בתחלואיו כמו בתוכחות על עון יסרת איש:

So why opt out?

Technical answer

טור אורח חיים הלכות נשיאת כפים ונפילת אפים סימן קלא
 קך ועמד ועומד החזן ואומר א"מ חננו ועננו כי אין בנו מעשים עשה
 עמנו צדקה והושיענו למען שמך ואנחנו לא נדע וכו' **ורב נטרונאי כתב ח** **נפילת**
אפים בציבור על פניהם אחר התפלה רשות היא (ה) ונופלים בבית האבל ואין
 נופלין בבית החתן א"ר אלעזר אין אדם חשוב רשאי ליפול על פ

Other possibility - Opting in as salvation