

לוח מאה ברכות

תענית	
ברכות ק"ש ערבית	4
תפילת שמו"ע ערבית	19
המפיל	1
ענט"י, אשי"צ, אלק"נ	3
ברכות התורה	3*(2)
ברכות השחר	15
ברוך שאמר, ישתבח	2
ברכות ק"ש שחרית	3
תפילת שמו"ע שחרית	19
תפילת שמו"ע מנחה	19
אשר יצר	5
93 ברכות	
להתעטף בציצית - גברים	1
תפילין - גברים	2*(1)
גברים: אמן בקריאת התורה בשחרית ובמנחה - 6 עליות ס"ה	6
נשים: משלימות ל100 ע"י ברכת בשמים וכד'.	6
הפטרה	4
ט' אב - יום כיפור: הפטרה שחרית	4
ארוחת ערב:	
ענט"י, המוציא	2
ברכת המזון	4
שהכל (שתיה), וב"נ	2
100 ברכות	

שבת קודש			
ענט"י, המוציא	2	ברכות ק"ש ערבית	4
ברכת המזון	4	תפילת שמו"ע ערבית	7
קידוש שבת ביום	1	המפיל	1
ענט"י, המוציא	2	ענט"י, אשי"צ, אלק"נ	3
ברכת המזון	4	ברכות התורה	3*(2)
סעודה ג': ענט"י, המוציא	2	ברכות השחר	15
ברכת המזון	4	ברוך שאמר, ישתבח	2
ברכת אשר יצר	5	ברכות ק"ש שחרית	3
שתיה לפני התפילה וב"נ	2	תפילת שמו"ע שחרית	7
מזונות, העץ, אדמה, שהכל, וברכה לאחריהם - בלילה וביום.	6	תפילת שמו"ע מוסף	7
	6	תפילת שמו"ע מנחה	7
נר שבת/ ציצית לגברים - בשמים - לנשים	1	קידוש ליל שבת	2
100 ברכות			

חגים	
(יש לחשב ברכות אלו בנוסף לברכות בלוח שבת, ללא סעודה שלישית)	
א' דפסח: הלל, שהחיינו, ג' כוסות, כרפס, גאל ישראל, מצה, מרור, ישתבח, על הגפן	12
ז' דפסח: ספירת העומר	1
א' דסוכות: שהחיינו, לולב, לישב בסוכה (בשבת אין לולב, אך יש ס"ג)	3
שמע"צ, שמח"ת, ושבועות: שהחיינו	1
שמחת תורה - עליה לתורה	2
יו"ט שחל במוצש"ק - הבדלה ונר	2
ראש השנה: 1 שהחיינו בנוסף לקידוש, 2 ברכות נוספות במוסף, 2 תקיעת שופר	5
צום יום כיפור: 7 שמו"ע נעילה, 1 שהחיינו (אין סעודות)	8

כל יום	
ברכות ק"ש ערבית	4
תפילת שמו"ע ערבית	19
המפיל	1
ענט"י, אשי"צ, אלק"נ	3
ברכות התורה	3*(2)
ברכות השחר	15
ברוך שאמר, ישתבח	2
ברכות ק"ש שחרית	3
תפילת שמו"ע שחרית	19
תפילת שמו"ע מנחה	19
ארוחת בוקר:	
ענט"י, המוציא	2
ברכת המזון	4
ארוחת צהרים/ערב:	
ענט"י, המוציא	2
ברכת המזון	4
100 ברכות	
ברכת אשר יצר	5
להתעטף בציצית - גברים	1
תפילין - גברים	2*(1)
ראש חודש	
הלל	2
מוסף	7

* לוח זה מבוסס ע"פ החישוב במשנ"ב סימן מו' ס"ק יד', והנוהגים לפי השולחן ערוך פוחת מהחשבון 2 ברכות. (המחבר סובר שברכת התורה היא 2 ולא 3 וברכת תפילין היא 1 ולא 2)

כל תיבה מן התפילה או של איזה ברכה היא העולה למעלה למעלה... לפעול פעולתה בשורשה העליון, והוא (האדם המברך) נעשה בזה כביכול שותף למעשה בראשית, לבנות ולנטוע כמה וכמה עולמות... והמשכיל יבין מדעתו שלא לחינם הוצרכו לתיקון תחינה קטנה ותפילה קצרה כזו ק"כ זקנים, מהם נביאים... (נפש החיים שער ב' פרק י')

"ועתה ישראל מה ה' אלקיך שואל מעמך"

תניא היה רבי מאיר אומר זזייב אדם לברך מאה ברכות בכל יום שנאמר {דברים י-יב} "ועתה ישראל מה ה' אלקיך שואל מעמך", רש"י: אל תיקרי מה אלא מאה. (מנזות מ"ג ב')

"זזייב אדם לברך בכל יום מאה ברכות לפזזות" (שו"ע מ"ו, ג')

התעוררנו לנושא לאחר שנחשפנו כי בכל שנה בארץ ישראל נוספים ל"ע כ-30,000 חולים חדשים במחלה הידועה ר"ל. (בחלוקה לימים מדובר בקרוב למאה איש ביום). כשהעלו עובדה זו בפני מרן רבי חיים קניבסקי זצוק"ל התבטא על כך ואמר כי "זוהי ממש מגיפה..."

ענין מאה ברכות ידוע לכל על חשיבותו ומשמעותו. מאה ברכות בכוחן להגן על עם ישראל ולהשפיע שפע, כפי שמובא על תקופתו של דוד המלך בה היו מתים מאה בחורים מעם ישראל מידי יום, עד שבא דוד המלך ותיקן שיברכו מאה ברכות בכל יום ופסקה המגפה.

הלכות נצרכות:

- חייב אדם לברך בכל יום (מתחילת הלילה ועוד סוף היום למחרת) מאה ברכות.
- אין להכניס עצמו בחשש ברכה שאינה צריכה משום מצוות מאה ברכות (מ"ב רטו ו).
- בדיעבד - בשעת הדחק - יוצא בשבת ויו"ט במה שמכוון לשמוע ברכת התורה והמפטיר - ועונה אמן. לכתחילה ישלים עם מגדים ובשמים. (מ"ב מו יד)
- דנו הפוסקים בחיוב נשים במאה ברכות וכל אחד יעשה כרבותיו.
- ברכה שעונים עליה אמן לאחריה, גדולה מעלתה לאין שיעור

"מה ה' אלוקיך דורש מעמך' אל תיקרי מה אלא מאה... כשהאדם השפל משגיח עליו ומתבונן בברכותיו לומר אותן כראוי, הבל אותן ברכות עולה ובוקע כל האוירים, עד שמגיע לפני כיסא כבודו. והקב"ה כביכול מתעלה בו שמחה גדולה... ומכין לו מחיה ומזון ונותן טרף לבני ביתו, פותח את ידיו ומשפיע לכל חי רצון. אבל פחות ממאה (ברכות) אין הדבר נגמר, כאשר ידוע ליודעי חן"

(ספר "סדר היום")