

מונה מאה ברכות בכל יום

חול			שבת		
ברכות קבועות:					
ברכות ק"ש של ערבית	4	איש	ברכות ק"ש של ערבית	4	אשה
תפילת עמידה של ערבית	19	איש	תפילת עמידה של ערבית	19	אשה
ברכת המפיל	1		קידוש של לילה (2) ושל יום (1)	3	
ברכת נטילת ידים של בוקר	1		שלוש סעודות	18	
ברכת אשר יצר	1		ברכת המפיל	1	
ברכת אלוקי נשמה	1		ברכת נטילת ידים של בוקר	1	
ברכות השחר	15		ברכת אשר יצר	1	
ברכות התורה	3		ברכת אלוקי נשמה	1	
ברכות הציצית	1		ברכות השחר	15	
ברכות התפילין	1		ברכות התורה	3	
ברכות ברוך שאמר וישתבח	2		ברכות הציצית	1	
ברכות ק"ש של שחרית	3		ברכות ברוך שאמר וישתבח	2	
תפילת עמידה של שחרית	19		ברכות ק"ש של שחרית	3	
תפילת עמידה של מנחה	19		תפילת עמידה של שחרית	7	
			תפילת עמידה של מוסף	7	
			תפילת עמידה של מנחה	7	
סך הכל:	90		סך הכל:	81	
להשלים למאה ברכות חסר עוד:					
	10			19	
	22			30	
המלצה להשלמה ע"י ברכות נוספות:					
סעודה עם לחם	6				
אשר יצר (נוספות)	3		אשר יצר (נוספות)	3	
הנותן ריח טוב בפירות	1		הנותן ריח טוב בפירות (בלילה וביום)	2	
עצי בשמים (לאשה - בלילה וביום)	1		עצי בשמים (בלילה וביום)	2	
עשבי בשמים (לאשה - בלילה וביום)	1		עשבי בשמים (בלילה וביום)	2	
מיני בשמים על בושם סינטטי	1		מיני בשמים על בושם סינטטי (בלילה וביום)	2	
בורא מיני מזונות	1		בורא מיני מזונות (לאשה - בלילה וביום)	1	
בורא פרי הגפן	1		בורא פרי הגפן (לאשה - בלילה וביום)	1	
בורא פרי העץ	1		בורא פרי העץ (לאשה - בלילה וביום)	1	
בורא פרי האדמה	1		בורא פרי האדמה (לאשה - בלילה וביום)	1	
שהכל נהיה בדברו	1		שהכל נהיה בדברו (בלילה וביום)	2	
מעין שלוש	1		מעין שלוש	1	
בורא נפשות רבות	1		בורא נפשות רבות (לאשה - בלילה וביום)	1	
סך הכל:	110			100	

- הסכומים הנצברים בטבלה "ברכות נוספות" הם כשאוכלים סעודה אחת עם לחם בחול ושלוש סעודות בשבת. והאיש יברך שלוש ברכות הריח, ומג"ע א"ש. (מזונות, גפן, עץ, אדמה, שהכל) בחול - פעם אחת, ובשבת - פעמיים. והאשה תברך יותר כמפורט בטבלת "ברכות נוספות". ומקפידים לאכול/לשתות כשיעור כדי להתחייב במעין שלוש ונפשות בכל פעם.
- מי שאינו אוכל ביום חול פת שחרית עם לחם אלא רק עם "מזונות", יעשה פעם נוספת מג"ע א"ש ויאכל שיעור המחייב בברכה אחרונה.
- חיוב מאה ברכות בכל יום הוא שיעור למטה, אבל למעלה אין שיעור, וככל שירבה בברכות יותר - הרי זה משובח. וכן כתב בשו"ע בסימן מו סעיף ג: "חייב אדם לברך בכל יום מאה ברכות לפחות".
- על האדם לספור את ברכותיו ולוודא שאכן הוא מגיע למאה ברכות. וכמו שפסק הרמב"ם (הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק ז): "ומונה כל הברכות עד שמשלים מאה ברכות".
- אין באמור פסיקת הלכה, ככלל ישאל כל אחד את מו"ר הלכה למעשה לגבי הברכות המנויות ויעשה כמנהגו.

"הוקם על" (שמואל ב, כג, א) כנגד מאה ברכות (על=100). שבכל יום היו מתים מישראל מאה אנשים, בא דוד ותקן להם מאה ברכות. כיון שתקנם נתעצרה המגפה" (במדבר רבה יח, כא)

יש להשלים 10 ברכות בחול, ו- 19 בשבת.

[illegible]