



מאה ברכות שחייב אדם לומר  
 בכל יום והאמרו בכל יום  
 מוצנח לו שהוא בין העולם  
 הבא שנאמר ועתה ישראל מה יי אלהיך שואל  
 מעמד כי אם ליראת אל תקרי מה אלה מאה  
 ברכות שואל מעמד

מטעמו כי כל מי שיתעורר שיהיה יושב נכונה  
 שיכנס לנהגו נרחק יריג נפני נחמק



אמה יי אלהינו מלך העולם  
 אשר קדשנו במצוותיו וציוונו  
 על גטילות ידים באי י



אמה אשר יצאת את האדם בחכמה וברא בו נה  
 נקבים נקבים חולים חולים גלו ויהיו לפני  
 יי אלהי ואלה אלהי שמה שמה אהו מרם  
 או אם יתם אהו אין כל כריה יבולה לעמד  
 לפני אפוד שמו אהו באי חוליה לכל בשר  
 נהליה וישנה

רבון כל העולם ויהי רצון מלפניך יי  
 אלהי ואלה אלהי שמה חלקי בשר  
 נהליה ויהי מירמות חיה תהן חלקי לא

