

יום	קאפיטלעך	
א	א-ב	אֲשֶׁרִי הָאִישׁ... אֲשֶׁרִי בֶּל חוֹסִי בּוֹ:
ב	ג-ט	מִזְמוֹר לְדָוִד בְּכִרְחוֹ... אָנוּשׁ הִמָּה סֶלָה:
ג	י-טז	לָמָּה ה' תַּעֲמֹד... נַעֲמֹת בִּימִינְךָ נִצָּח:
ד	יז-יט	תִּפְלָה לְדָוִד שְׁמֹעָה... ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי:
ה	כ-כח	לְמִנְצַח מִזְמוֹר לְדָוִד... יִשְׂרָאֵל מִכָּל צָרוֹתָיו:
ו	כז-לא	לְדָוִד שְׁפִטְנִי ה'... כָּל הַמִּיחָלִים לָהּ:
ז	לב-לז	לְדָוִד מִשְׁכִּיל אֲשֶׁרִי... וְלֹא יִכָּלוּ קוֹם:
ח	לז-מ	לְדָוִד אֵל תִּתְחַר... אֱלֹהֵי אֵל תֹּאחֲרֵה:
ט	מא-מו	לְמִנְצַח מִזְמוֹר לְדָוִד... אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֶלָה:
י	מז-נא	לְמִנְצַח לְבָנֵי קִרְחָה... עַל מִזְבֵּחַךָ פְּרִים:
יא	נב-נז	לְמִנְצַח מִשְׁכִּיל לְדָוִד... עַל כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדְךָ:
יב	נח-סג	לְמִנְצַח אֵל תִּשְׁחַת... פִּי דוֹכְרִי שִׁקְרִי:
יג	סד-סח	לְמִנְצַח מִזְמוֹר לְדָוִד... לָעַם בְּרוּךְ אֱלֹהִים:
יד	סט-עב	לְמִנְצַח עַל שׁוֹשָׁנִים... תִּפְלֹת דָּוִד בֶּן יִשִּׁי:
טו	עג-עז	מִזְמוֹר לְאַסָּף אֶדְ טוֹב... בֵּיר מִשָּׁה וְאַחֲרָיו:
טז	עח-עט	מִשְׁכִּיל לְאַסָּף הָאֲזִינָה... נִסְפָּר תִּהְלֶתְךָ:
יז	פ-פה	לְמִנְצַח אֵל שִׁשְׁנִים... וְיִשָּׁם לְדָרְךָ פְּעָמָיו:
יח	פו-פט	תִּפְלָה לְדָוִד הַטָּה... לְעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:
יט	צ-צד	תִּפְלָה לְמִשָּׁה... יִצְמִיתֶם ה' אֱלֹהֵינוּ:
כ	צה-קא	לָכֵן נִרְנְנָה לָהּ... כָּל פְּעָלֵי אֱנוֹ:
כא	קב-קד	תִּפְלָה לְעִנִּי... אֵת ה' הִלְלִיָּהּ:
כב	קה-קו	הוֹדוּ לָהּ קְרָאוּ... הָעַם אָמֵן הִלְלִיָּהּ:
כג	קז-קי	הוֹדוּ לָהּ כִּי טוֹב... עַל כֵּן יָרִים רֹאשׁ:
כד	קיא-קיח	הִלְלִיָּהּ אוֹדָה ה'... כִּי לְעוֹלָם חֲסִדוֹ:
כה	קיט	אֲשֶׁרִי תְמִימִי דָרְךָ... מִצֻּתֶיךָ לֹא שָׁכַחְתִּי:
כו	קכ-קכט	שִׁיר הַמַּעֲלֹת אֵל... אֶתְכֶם בְּשֵׁם ה':
כז	קל-קלז	שִׁיר הַמַּעֲלֹת מִמַּעַמְמָקִים... עֲלִיָּהּ אֵל הַסֶּלָע:
כח	קלח-קמג	לְדָוִד אוֹדָה בְּכָל לַבִּי... כִּי אֲנִי עֲבָדְךָ:
כט	קמד-קמח	לְדָוִד בְּרוּךְ ה' צוּרִי... עִם קִרְבִּי הִלְלִיָּהּ:
ל	קמט-ג	הִלְלִיָּהּ שִׁירֵי לָהּ... תִּהְלֶל יְהִי הִלְלִיָּהּ:

ידוע לכל גדול הסגולה של אמירת תהלים בכלל, ושל אמירתה לאחר תפילת שחרית בפרט. כמעט בכל הקהילות הנהיגו מכבר סדרים שונים לאמירת תהלים אחר התפילה, מהם שאומרים היום של החודש, ומהם שאומרים חמש מזמורים, ועוד, כולם שזים לטובה.

אבל המפורסם אין צריך ראייה, שבדורנו החלש, עקב ריבוי הטירדות, הדבר הולך ונחלש וכמעט ונשתכח הדבר לגמרי, לבר אצל יחודי סגולה.

אי לזאת באנו, להשיג לב, איך לעשות את הסגולה הנפלאה הזו כדבר השווה לכל נפש, כדי שיתעורר הציבור לחזור ולסדר אותה, כמקדמת דנא, וכדי שהמנהג יחזיק מעמד ולא יתפורר.

יגענו ומצענו, שעיקר הקושי שמקשה לאמירת המזמורים בכל יום, הוא השינויים שיש באריכת המזמורים, פעמים שבא בארוכה פעמים שבא בקצרה, ולכן יש ימים שהאמירה לוקח הרבה יותר זמן מהשני, וזה מקשה להקדיש זמן לאמירת תהלים בלי ידיעה ברורה כמה זמן הוא מקדיש.

אז עלה בדעתנו, לסדר את ספר התהלים בסדר חדש, שבסדר הזה, יעלה אמירת כל יום שווה לחבירו באריכות.

תודה לאל, שאחר רוב בירור וליבון, אנו מצגים לפניכם את הסדר השל"ך מחולק לימי החודש, ותקוותו שימצא הדבר חן בעיני אלקים ובעיני אדם, ויהיה לתועלת לכלל ישראל.

לפי הסדר השל"ך יעלה לכל יום בין 527-780 תיבות, ובר"ח בגלל אריכת התפילה, יאמרו רק שני מזמורים. ביום כ"ה לחודש יאמרו מזמור קי"ט שהוא ארוך מעט יותר, 1065 תיבות, אבל המעלה הוא, שביום זה לעולם לא יחול אחד מהזמנים שהתפילה ארוך מאד, לבר בחודש כסלו - יום ראשון של חנוכה שיש בו הלל אבל לא מוסף. הקשייה שנשאר הוא רק בשבתות וימים טובים אבל בהם כבר נהוג לומר תהלים בזמנים אחרים ביום, ויכולים אז להשלימו.

בחודש חסר יאמרו ביום כ"ט גם הקאפיטלעך של יום ל.