

## שולחן ערוך

צו שלא ינחק ושללא יפהק בשעת התפלה, ובו ה' סעיפים:

**א.** לא יגהק (מוציא מגופו לפיו נפיחה מתוך שבעו, ריטי"ר בלע"ז) ולא יפהק (פותח פיו להוציא רוח הפה). ואם צריך לפהק מתוך אנס, יניח ידו על פיו שלא תראה פתיחתו (ויזהר שלא יניח ידו על (ב) סנטרו בשעת התפלה, דהוי דרך גסות הרוח) (טור והרי"ף): **ב.** אסור לו (ג) לרק. ואם אי אפשר לו שלא לרק, מבליעו בכסותו בענין שלא יהא (ד) נראה. ואם הוא אסטניס (פרוש, שאינו יכול לראות דבר מאוס) ואינו יכול להבליעו בכסותו, זורקו לאחוריו. ואם אי אפשר לזרקו לאחוריו זורקו (ה) לשמאלו, אבל לא לימינו, וכל שכן לפניו (ו) דאסור (הרב רבנו יונה פרק מי שמתו). והא דלקמן בריש סימן קכג שהופך פניו לצד שמאל תחלה שהוא זמין של הקדוש ברוך הוא, יש לומר דהטעם כיון שמעולם לא ירדה השכינה למטה מעשרה, אם כן אין השכינה כנגד המתפלל, ולפיכך חלקו כבוד לימין דידה ברקיקה שהיא בשעת תפלה, אבל כשפוסע שלש פסיעות, האדם מרחיק עצמו ממקום תפלתו, והוא כנגד השכינה, ולפיכך נותן שלום לשמאלו, שאז הוא כנגד ימינו של הקדוש ברוך הוא (בית יוסף בשם אביו):

## באר היטב

(א) יגהק. שמוציא ריח מפיו כריח המאכל שאכל. ולא יפהק. פותח פיו כמו שרופה לישן:

(ב) סנטרו. הינו לחי התחתון. ומה שקצת חזנים עושין כן, אינם מתפונים לשם זה רק לבסומי קלא, אבל שלא בשעת הזמר אסור, לחם תמודות, מגן אברהם:

(ג) לרק. אפלו בתחנונים שלאחר התפלה אסור, דכל זמן שלא פסע הוי לה כעומד לפני המלך, מגן אברהם:

(ד) נראה. ודוקא בכגד התחתון, אבל בכגד העליון כיון שהרק נראה אסור, תלמידי רבנו יונה. ובמדינתנו שלובשין פציל"ס אף שהרק נראה מתר כן שעשוי לכך, מגן אברהם. ועין לעיל סימן צב סעיף קטן י:

(ה) לשמאלו. בבית יוסף הקשה דכאן נותן מעלה לימין האדם, ולקמן בדין שלש פסיעות חולק כבוד יותר לשמאלו מפני שהוא זמין דשכינה, עין שם, ותראו אחרונים דהכא בשעת ריקתו מסלק ממנו כבוד השכינה, וכמו שכתב בענין התפלה וכו', על כן אזלינן בתר זמין ושמאל של האדם, מה שאין כן בשלש פסיעות שהרי משתתנה לשכינה על כן אזלינן בתר זמין דשכינה:

(ו) דאסור. ואם אי אפשר לו לרק אלא לפניו או לימינו והוא מצטרע בתפלה על ידי שאינו יכול לרק מתר לו לרק לפניו או לימינו, ב"ח ועלת תמיד:

הריני לומד  
לרפואת רבינו  
יוחנן בן טושנא  
שליט"א

יום שני  
ב' כסלו

## פלא יועץ

וְאִם עַל-כָּל-פָּנִים לֹא יוּכַל לְהַסִּיר מִסּוּהָ  
הַבּוֹשָׁה מֵעַל פָּנָיו יִלְדָּה לְמָקוֹם שְׂאִין  
מִכִּירִין אוֹתוֹ וַיַּעֲמַל וְכָל אֲשֶׁר בָּכַחוּ לַעֲשׂוֹת  
יַעֲשֶׂה מְלֹאכָה לְהַבִּיא טָרֶף לְבֵיתוֹ וַיִּשְׁבַּע  
לָחֶם וַיְהִי לוֹ לְכַפָּרֶת עֹון, כְּמוֹ שִׁשְׁנֵינוּ  
(אבות פ"ב מ"ב) יָפָה תִּלְמוּד-תּוֹרָה עִם  
דֶּרֶךְ-אֶרֶץ, שְׂיָגִיעַת שְׂנֵיהֶם מִשְׂפַּחַת עֹון:  
אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ זְכוּרֵנוֹם לְבִרְכָה (ברכות י:)  
הַרוּצָה לְהַנּוֹת יִהְיֶה כְּאֵלִישֶׁע.  
דִּקְדָּקוֹ לומר כְּאֵלִישֶׁע דִּכְתִּיב (מ"ב ד ח)  
וְשֵׁם אִשָּׁה גְדוּלָה. שְׁהִיְתָה גְדוּלָה בְעִשְׂרָה,  
וְגַם וַתַּחֲזֹק בּוֹ, שְׁמוֹרָה שְׁבַעֲוֵן יָפָה נוֹתָן.  
וַיְדוּעַ מַעֲשֶׂה דְרַבִּי פְנִיחָס בֶּן יֵאִיר דְּמִיתֵי  
בְּשָׁמַיִם (חולין ז:): שְׁלֹא הָיָה רוּצָה לְהַנּוֹת  
מִשׁוּם אָדָם בְּאָמְרוֹ יֵשׁ חֲפִץ וְאִין לוֹ, וַיֵּשׁ  
שְׂיֵשׁ לוֹ וְאִינוּ חֲפִץ, וַשְׂנֵיהֶם הִתְהַנְּהוּ מֵהֶם  
מְעַל, שְׂאִם חֲפִץ וְאִין לוֹ הֲרֵי נִכְנָס בְּגֵדֶר  
נִהְיָה מִסְפַּעְדָּה שְׂאִינָה מִסְפַּקֶת לְבַעֲלָהּ,  
וְאִם יֵשׁ לוֹ וְאִינוּ חֲפִץ וַיְהִי מִשׁוּם כְּסוּפָא  
גַּם זֶה יֵשׁ בּוֹ סֶרֶךְ גָּזֵל כִּידוּעַ (ספר חסידים  
סימן שטז):

הִנֵּה כִּי כֵן הָאִישׁ הִירָא אֶת ה' יִירָא  
וַיִּפְחַד שְׁלֹא לְבַשֵּׁל בְּאַחַד מְאֻלוֹ, חֶם  
וְשְׁלוֹם, כִּי בְאַמַּת אָמְרוּ (ערוכין סה:): אָדָם  
נִכְרַ בְּכִיסוֹ. וְהוּא הַמְּבַחֵן הַיּוֹתֵר גְּדוּל לְאָדָם,  
שְׂאִם אִינוּ מְנַצְחוּ יִצְרוּ בְעֵינֵי הַמְּמוֹן וְהַנָּאֵת  
עֲצָמוֹ וְהוּא שׁוֹנֵא בְצַע בְּמָקוֹם שְׂיֵשׁ צַד  
נִדְנוּד אִסּוּר, זֶה לְאוֹת וְלְמוֹפֵת שְׁהוּא גְבוּר  
הַכּוֹבֵשׁ אֶת יִצְרוֹ, וְמִי שְׁהוּא יִרְא-חֲטָא  
כְּאֵשֶׁר יְאוֹת לְמַחֵשׁ בְּעֵי עַל כָּל הָאִסּוּרִין  
אֲפֵלוֹ עַל סֶפֶק סֶפֶקָא, וְכֵן לְעֵינֵי זֶה, לְכָל  
אָדָם יְהִי חוֹשְׁדָן שְׂמָא אִין לוֹ עַד שְׂיַדַע  
בְּבִירוֹ שְׂיֵשׁ לוֹ, וְשְׂמָא אִינוּ חֲפִץ וּמְקַפִּיד  
מְאֹד אֲפֵלוֹ עַל שְׁוֵה פְרוּטָה, וְלֹא לְמִרְאָה  
עֵינָיו וְשִׁפְטֵי, שְׂמִרְאָה לוֹ פְּנִים שׁוֹחֲקוֹת  
וְטוֹב לֵב, כִּי יֵשׁ וַיֵּשׁ רַע עֹון אֲשֶׁר אָכַל  
וַשְׁתָּה יֵאִמֵר לָךְ וְלִבּוֹ כֵּל עֲמָד. וְרַבָּה רַעַת  
הָאוֹכֵל אֶת לָחֶם רַע עֹון, עַד שְׂאָמְרוּ בְּזִהַר  
הַקְּדוּשׁ שְׂמוּטָב לוֹ לְאָדָם שְׂיִחַנֵּק עֲצָמוֹ  
וְאֵל יֵאֵכַל אֶת לָחֶם רַע עֹון. וְלִכֵּן לֹא יִהְיֶה  
מֵאַחַר עַד שְׂיִהְיֶה הַדְּבָר בְּרוּר לוֹ כְּשִׁמְשׁ  
כְּלֵי שׁוּם סֶפֶק כִּי בְלֵב שְׁלֵם הוּא נוֹתָן:

אמר  
באחד