

Sleeping on One's Side, Back, or Front in Halacha

שמות ט"ז:ג

(יג) וַיֹּאמֶר ד' אֶל-מֹשֶׁה הֲשָׁכַם בְּבִקְרָה וְהִתְיַצַּב לִפְנֵי פְרָעֹה וְאָמַרְתָּ אֵלָיו כֹּה-אָמַר ד' אֱלֹקֵי הָעִבְרִים שְׁלַח אֶת-עַמִּי וַיַּעֲבֹדְנִי: (יד) כִּי בַפֶּעַם הַזֹּאת אֲנִי שֹׁלַח אֶת-כָּל-מַגְפָּתֵי אֶל-לְבָבְךָ וּבַעֲבֹדְיָה וּבַעֲמָהּ בַעֲבוּר תִּדְעֶנּוּ: אִין כָּמֹנִי בְּכָל-הָאָרֶץ:

ספורנו שמות ט"ז:ד

(יד) כי בפעם הזאת – בזה המין השלישי מהמכות באויר. אני שלח את כל מגפתי אל לברך ובעבדיך ובעמך – כל אחת מאלה שאשלח תהיה בלב כולכם גם אחר שתסור, כי גם אחרי כן תרגישו בהיזק נמשך ממנה בקלקול הצמחים והמזונות ובחולי הגוף, כמכת החשך שקלקלה מזג האויר בלי ספק, וש"לא קמו איש מתחתיו". שנמשכו אליהם חלאים רעים בלי ספק. אבל מהמכות הקודמות לא נמשך היזק מבואר אחר שסרו.

שמות י"ז:כ"ג

(כב) וַיֵּט מֹשֶׁה אֶת-יָדוֹ עַל-הַשָּׁמַיִם וַיְהִי חֹשֶׁה-אֲפֵלָה בְּכָל-אֶרֶץ מִצְרַיִם שְׁלֹשֶׁת יָמִים: (כג) לֹא-רָאוּ אִישׁ אֶת-אֲחִיו וְלֹא-קָמוּ אִישׁ מִתַּחַתָּיו שְׁלֹשֶׁת יָמִים וְלֹא-בָגַד יִשְׂרָאֵל הָיָה אֹר בְּמוֹשְׁבֹתָם

רש"י שם

(כב-כג) ויהי חשך אפלה, שלשת ימים – חשך של אפל שלא ראו איש את אחיו אותן שלשת ימים, ועוד שלשת ימים אחרים חשך מוכפל על זה, שלא קמו איש מתחתיו – יושב אין יכול לעמוד, ועומד אין יכול לישב. ולמה הביא עליהם חשך? שהיו בישראל מאותו הדור פושעים שלא היו רוצים לצאת, ומתו בשלשת ימי אפלה, כדי שלא יראו מצרים במפלתם ויאמרו: אף הם לוקים כמונו. ועוד: שחפשו ישראל וראו כליהם. וכשיצאו והיו שואלים מהם, והיו אומרים: אין בידי, אומר לו: אני ראיתיו בביתך, ובמקום פלוני הוא.

רמב"ן שם

[נטעם לא ראו איש את אחיו ולא קמו איש מתחתיו – כי לא היה החשך הזה אפיסת אור השמש שבא שמשם והיה כמו לילה. אבל היה חשך אפלה, כלומר איד עב מאד שירד מן השמים. כי על כן אמר: נטה את ירך על השמים (שמות י"ז:כ"א), להוריד משם חשיכה גדולה נופלת עליהם. והיתה מכבה כל נר, כאשר בכל החפירות העמוקות ובכל מקומות החשך העצום לא יתקיים הנר, וכן העוברים בהרי חשך לא יעמד להם שם הנר ולא האש כלל, ועל כן: לא ראו איש את אחיו ולא קמו, שאלמלא כן היו משתמשים בנרות, וזה שאמר הכתוב: שלח חשך ויחשיך (תהלים ק"ה:כ"ח), כי היה שלוח חשך, לא אפיסת אור היום בלבד. ויתכן עוד שהיה עב מאד מורגש שהיה בו ממש, כדברי רבותינו (שמות רבה י"ד:א'), כאשר יבא בים אוקינוס כעדות ר' אברהם.]

מסכת ברכות י"ג:

אמר רב יוסף: פרקדן לא יקרא קריאת שמע. מקרא הוא דלא ליקרי, הא מיגנא שפיר דמי! והא רבי יהושע בן לוי לייט אמאן דגני אפרקיד! אמרי: מיגנא, כי מצלי, שפיר דמי; מקרא, אף על גב דמצלי, נמי אסור. והא רבי יוחנן מצלי וקרי! שאני רבי יוחנן, דבעל בשר הוה.

רש"י שם

פרקדן – שוכב על גבו ופניו למעלה.

לייט אמאן דגני אפרקיד – שמא יתקשה אברו בתוך שנתו ונראה לרבים והוא דרך גנאי.

מיגנא – לישן.

כי מצלי שפיר דמי – כשהוא מוטה על צדו מעט שפיר דמי אבל מקרי ק"ש אפילו מצלי נמי אסור שמקבל עליו מלכות שמים דרך שררה וגאווה.

רש"י נדה י"ד.

אפרקיד – פניו למעלה וגנות הוא שפעמים שיתקשה אבר תוך שינתו ויתגלה, ועוד שידיו מונחות לו על אברו ומתחמם.

תוספות נדה י"ד.

לייט אמאן דגני אפרקיד – פי' בקונטרס שידיו מונחות על מילתו ומתחמם, ורשב"ם פירש שבגדיו נופלין על אמתו ומתחמם, ומה שפי' עוד שפעמים [מתקשה ומתגלה] לא נראה דבבית סגור או אפל מאי א"ל. [ועוד שמעתי כששוכב אפרקיד מתחמם השדרה ומחמת זה יתקשה האבר ויבא לידי קרי. גליון:]
ק"ש כי מצלי אסור – היינו כשהוא קצת אפרקיד אבל על צדו לגמרי שרי כדאמר בפ' מי שמתו (ברכות דף כד.) שנים שהן ישנים במטה זה הופך פניו לכאן וזה הופך פניו לכאן וקורין ק"ש.

תוספות רא"ש נדה י"ד.

לייט אמאן דגני אפרקיד. פי' שוכב על גביו כי עגבותיו מתחממין על המטה ובא לידי קרי כדאמרינן בפרק הערל מייתנין מיא חמימא דשערי ומנחין ליה אבי פיקרי ומיקרי בי פיקרי היינו עגבותיו כשמניח עליהם דבר חם מתחמם ובא לידי קרי:

רשב"א שם

פרקדן. פירוש: בין שוכב ופניו למעלה ובין שוכב ופניו למטה.

ערוך לנר מסכת נדה דף י"ד עמוד א

בגמרא הא מגנא שפיר דמי. ק"ק הרי ריב"ל לייט אמאן דגני אפרקד דוקא פי' מי שיישן כן ומהטעמים שכתב רש"י, וא"כ מה מקשה מק"ש דלמא בק"ש קמ"ל רב יוסף דאפילו בהקיץ אסור לשכוב כן ולקרות ק"ש, וא"ל דכיון דבשינה אסור א"כ אפילו בהקיץ יאסר דדלמא יישן ובמוסר שינתו לאחרים לא מהני דערבך ערבא צריך כדאמרינן בסוכה (כו א) לענין תפילין ע"ש דז"א דזה אמרינן דוקא לענין שאם יישן שינת עראי חיישינן שמא ירדם אבל אם הוא בהקיץ ודאי לא חיישינן שמא יישן דאל"כ איך יקרא ק"ש פרקדן הרי ע"כ בתפילין יקרא דהקורא ק"ש בלא תפילין כאלו מעיד עדות שקר כדאמרינן ברכות (יד ב) והרי בתפילין ודאי אסור לישן ואפילו נדחוק לומר דהך פרקדן מותר לקרות ק"ש הוא דוקא ק"ש של לילה שקורא בלא תפילין מכ"מ יקשה היאך מותר לקרות ק"ש בתפילין בשכיבה או בישיבה דניחוש שמא יישן אלא ודאי דאם לא יתחיל לישן שינת עראי לא חיישינן שמא יישן וא"כ מה מקשה מקורא ק"ש פרקדן על ריב"ל וצ"ע:

שונה הלכות רלט"ג (הרב חיים קנייבסקי זצ"ל)

ג יש לו לאדם להרגיל עצמו לשכב על צדו דוקא ואיסור גדול לשכב פרקדן דהיינו שמושלך על גבו ופניו למעלה או שפניו טוחות למטה ואפילו שינה לבד בלא קריאה (ס"ק ו' ושה"צ ומוכח בגמרא דאפילו שכיבה בלא שינה אסור וכן העידו בשם מרן החו"א זצ"ל).

שונה הלכות - א / קנייבסקי, שמריחו יוסף חיים בן יעקב ישראל / עמוד 376
הודפס מאתר אוצר החכמה

רמב"ם דעות ד:ה

(ה) לא יישן אדם לא על פניו ולא על ערפו, אלא על צידו, בתחילת הלילה על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאכילה, אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות. ולא יישן ביום.

רמב"ם הלכות איסורי ביאה כ"א:יט

וכן, אסור לאדם שיקשה עצמו לדעת, או יביא עצמו לידי הרהור. אלא אם יבוא לו הרהור יסיע ליבו מדברי הבאי והשחתה ויפנה לדברי תורה, שהיא איילת אהבים ויעלת חן. לפיכך אסור לאדם לישן על ערפו ופניו למעלה עד שיטה מעט, כדי שלא יבוא לידי קישוי.

שולחן ערוך אבן העזר כ"ג:ג

אסור לאדם שיקשה עצמו לדעת או יביא עצמו לידי הרהור, אלא אם יבא לו הרהור יסיע ליבו מדברי הבאי לדברי תורה שהיא "איילת אהבים ויעלת חן" (משלי ה, יט). לפיכך, אסור לאדם לישן על ערפו ופניו למעלה, עד שיטה מעט כדי שלא יבא לידי קישוי. ולא יסתכל בבהמה וחייה ועוף בשעה שמזדקקין זכר לנקבה. ומתיר למרביעי בהמה להכניס כמכחול בשפופרת, מפני שהם עסוקים במלאכתם לא יבואו לידי הרהור.

שולחן ערוך אורח חיים ס"ג:א'

(א) קורא אותה מהלך, או עומד, או שוכב, או רוכב על גבי בהמה, או יושב, אבל לא פרקדן, דהיינו שפניו טוחות בקרקע, או משלך על גבו ופניו למעלה, אבל קורא והוא שוכב על צדו. **להגה:** מאחר שכבר שוכב נאכא טרחא לעמד (הר"י פ' מי שמתו). ואם היה בעל בשר הרבה, ואינו יכול להתהפך על צדו, או שהיה חולה, נוטה מעט לצדו וקורא.

משנה ברורה שם

(ב) פרקדן – ואפילו מוטה מעט על צידו ג"כ אסור מפני שנראה כמקבל עליו עול מלכות שמים דרך שררה וגאווה:

(ג) שכבר שוכב – ר"ל ופשט כל מה שעליו ואיכא טורח לעמוד ולחזור וללבשם אבל אם שוכב בחלוקו צריך לעמוד ועיין בבה"ל:

(ד) ואינו יכול וכו' – אבל אם יכול על צידו אפילו רק בפסוק ראשון לבד מחוייב לעשות כן וכ"ש אם יכול לקרותה בישיבה:

ביאור הלכה שם

אבל לא פרקדן – ובדיעבד יצא פמ"ג:

מאחר שכבר שוכב – עיין במ"ב והנה כ"ז הוא רק לפי דעת הג"ה דסתם כשיטת רבינו יונה אבל בב"י פסק כהפוסקים שחולקין על הר"י וס"ל דאפילו לכתחלה מותר לשכב על צדו ולקרוא דעל צדו ממש אינו נקרא דרך גאווה, והנה להלכה משמע מדברי הע"ת וט"ז ומ"א דיש לתפוס כהב"י וכן פסק המגן גיבורים אמנם בספר א"ז פוסק כהרמ"א וכן במ"ז מצדד דהדין עם הרמ"א וכן בחידושי רע"א מצדד לומר דלהחמיר יש לפסוק כדעת הרבינו יונה ע"ש ע"כ בודאי יש להחמיר לכתחילה:
נוטה מעט לצדו וקורא – עיין בפמ"ג שכתב דאם קשה עליהם הישיבה והעמידה יכולים אפילו לכתחילה לילך ולשכב מעט על צדו ולקרוא אם אינם יכולים על צדו ממש:

שולחן ערוך אורח חיים רל"ט:א

להגיה: ויקרא קריאת שמע סמוך למטתו, ואין אוכלים נשותים ולא מדברים אחר קריאת שמע שעל מטתו, אלא יישן מיד, שנגמר: אמרו בלבבכם על משכבכם ודמו סלה (תהלים ד, ה) (כל בו ורוקח ורבנו ירוחם נ"ב ח"ב), ועין לעיל סימן ס"ג אי מתר לקרות כשהוא שוכב;

משנה ברורה שם

(ו) כשהוא שוכב – ר"ל דשם מוכח בס"א בהג"ה דלכתחלה אין כדאי לילך ולשכב ולקרותה בשכיבה אפילו כשהוא שוכב על צדו ממש. כתב המ"א דוקא כשקורא זו הק"ש לשם חובה כגון שהתפלל ערבית מבע"י וצריך עתה לכוון לקיים המ"ע דק"ש לכך צריך ליזהר בכל פרטיה אבל אם כבר קרא בזמנה וקורא עתה רק משום ק"ש שעל המטה מותר לכתחלה לקרותה בשכיבה, ויש שמחמירין לכתחלה לקרותה בעמידה או בישיבה אכן אם כבר שכב לכו"ע מותר להטות על צדו ולקרוא. ויש לו לאדם להרגיל עצמו לשכב על צדו דוקא ואיסור גדול לשכב פרקדן דהיינו שמושלך על גבו ופניו למעלה או שפניו טוחות למטה:

שו"ת אגרות משה אבן העזר חלק א סימן סח

בענין רחיצה באמבטי חמה אם יש איסור מחשש קישוי ע"י החימום י"ט מנ"א תש"כ. מע"כ ידידי הנכבד מוהר"ר רפאל יצחק יעקב סוקעניק שליט"א.

והנה באחד שמצד הנתוח שנעשה לו בכרכשתא אין ביכלתו להתקשות בשעת תשמיש ואמר לו רופא מומחה שירחץ באמבטי חמה ויתרפא וחושש שמא ע"י מים החמין יתקשה אז אברו ויעבור על איסור קישוי לדעת שלא לתשמיש שאמר רב בנדה דף י"א שחייב נדוי, הנה כמה אנשים רוחצין באמבטי חמה ולא נתקשה אברם, ולכן לא הוזכר איסור מלרחוץ באמבטי חמה. וגם מפורש בשבת דף מ"ב שמותר לרחוץ באמבטי חמה ועיין בתוד"ה אבל שהיו חמין הרבה עד שהרואה יכול לטעות עליהן שהן כלי ראשון, ובדף מ' שם מצינו שרבי רחץ באמבטי חמה של מי טבריא, ואם היה חשש קישוי אבר מזה היה אסור לרחוץ באמבטי חמה, כמו שאסרו למיגני אפרקיד בנדה דף י"ד ולרכוב על גמלים שם, אלמא דלא מצוי שיתקשה האבר מרחיצה בחמין. ולכן אף שמע"כ כותב שטבע איש זה להתקשות גם בעת השתנה לפעמים, ג"כ ברור שהוא רק חשש בעלמא ולא רק שאין זה פסיק רישא אלא רחוק הדבר שיתקשה ומכיון שאינו מתכוין לזה אין לאסור אף לאיש זה מלרחוץ באמבטי חמה. וגם מסתבר שמה שאירע לו שמתקשה בעת השתנה הוא משום שאוחז באמתו בעת שמשתיין שזה אסור מחשש קישוי לר"א למי שאין לו אשה כדאיתא בנדה שם דף י"ג, ולכן אפשר שיש אנשים שגם כשהם נשואים מתעוררים ומתקשים מזה, ואם מתקשה בעת השתנתו בלא נגיעה בידו מסתבר שלא שייך לעניני הרהור שיש לחוש לזרע, אלא הוא כקישוי דתינוקות שג"כ מצוי שמתקשה אברם בעת שצריכין להשתין והוא שייך להשתנה ולא לזרע, ואין להוכיח מזה שטבע האיש ההוא להתקשות גם מחמום דרחיצה באמבטי ולכן אין לאסור

גם לו לרחוץ באמבטי חמה. ואף אם הרפואה הוא להחזיק במים החמים רק אבריו התחתונים נמי אין לחוש כשלא יגע בידו בהאבר ולא יהרהר כלום ויש להתיר גם זה לצורך רפואתו.

ועיין ברש"י שם /נדה י"ד/ שפי' בלשון ראשון במה שריב"ל לייט אמאן דגני אפרקיד משום שגנות הוא שפעמים שמתקשה אברו תוך שינתו ויתגלה, ובברכות דף י"ג פי' רק פירוש זה, ודוחק לומר מה שאין סובר שיש איסור מצד הקישוי משום דסובר דלא מתקשה כלל מצד שגני פרקדן, דלא מסתבר שיפלוג על זה. ולכן נראה שסובר דכיון דלא ברור שיתקשה מזה בלא הרהור ואף כשיתקשה רחוק הוא מלהוציא זרע, עיין בנדה דף מ"ג דרק במהרהר בלילה בחלומו איך שבעל ומצא בשרו חם שהוא אבר מקושה טמא שתלין שראה קרי אבל בשרו חם ולא הרהר בתשמיש לא חיישינן ומפורש כן ברמב"ם פ"ה מאה"ט ה"ה מצא בשרו חם ולא הרהר טהור עיי"ש, וא"כ הוא דבר רחוק שיוציא זרע שזהו עיקר האיסור, לכן סובר רש"י דאין לאסור למיגני אפרקיד מצד חשש זרע לבטלה כיון שהוא חשש רחוק ולכן פי' שרק משום שהוא גנאי אסרו שע"ז ליכא רק ספק אחד דשמא יתקשה שאף אם הוא באופן שלא יוציא זרע יהיה הגנאי. וגם בלשון שני שמשמע שאוסר משום שבשינה יניח ידיו על אברו ויתחמם, נראה שלא משום חשש הוצאת זרע אוסר כיון דרש"י סובר שכשאיכא ב' ספקות אין לאסור שנחשב חשש רחוק, אלא האיסור ידיו על אברו הוא אף בלא הוצאת זרע מטעם לא תנאף ביד שאיתא שם /נדה/ דף י"ג, ומה שרבנן מתירין לאחוז באמתו ולהשתין כדאיתא בתוס' שבת דף מ"א שלא הודו לתשובתו וכן הוא בלשון ראשון גם בנדה, הוא משום דטרוד אז בהשתנתו והוי כבלא כוונה שאין להחשיב נגיעה זו לניאוף דרחוק שיתחמם מזה, אבל בידיו מונחות על אברו שודאי מתחמם מזה הוא ניאוף ביד, וזה אסור אף שלא יוציא זרע מזה, ונמצא שהוא רק ספק אחד לאיסור. ואף שרש"י פי' על המנאפים ביד מוציא זרע לבטלה, נראה שהוא רק על דרשת ר"א מקרא דידיכם דמים מלאו שהוא שייך על הוצאת זרע דוקא ולא קאי על תדבר"י =תנא דבי רבי ישמעאל= לא תנאף לא תהא בך ניאוף בין ביד /בין ברגל/ שאיסור זה הוא גם בלא הוצאת זרע כמו הניאוף דא"א וכל עריות שהוא גם בלא הוצאת זרע כמפורש ברמב"ם פ"א מאי"ב ה"י, וכן הוא גם הניאוף בך ביד נמי כיון שמקרא זה ילפינן הוא אסור אף בלא הוצאת זרע.

חזינן מרש"י שדבר רחוק שיש ב' ספקות להוצאת זרע אין לאסור, ולכן נראה שאף הרשב"ם בתוס' שפי' שהחשש הוא שבגדיו נופלין על אמתו, ולהגליון בתוס' שמתחמם השדרה ומתקשה שנמצא שאסרי בב' ספקות, וכן הרמב"ם אוסר בפכ"א מאי"ב הי"ט כדי שלא יבא לידי קישוי אף שאיכא ב' ספקות להוצאת זרע הוא משום שב' הספקות סברי שאינו רחוק כ"כ שמצוי להתקשות מזה ומצוי שיוציא זרע אח"כ והוי מיעוט המצוי, אבל כשהוא דבר רחוק ממש גם הם יודו שאין לאסור. ולכן ברחיצה באמבטי חמה שהוא רחוק טובא לחוש לקישוי אין לאסור לכו"ע.

שו"ת שבט הלוי חלק י סימן רלז

כבוד ידידינו הה"ג המפואר ירא ושלם כש"ת מוה"ר אברהם יצחק הופמן שליט"א. אחדשה"ט וש"ת. קבלתי מכתבו, ואשר שאל לענין שכירת פרקדן בילדים קטנים אם להרגיל אותם לשכב על צידם, כיון דההרגל נעשה טבע, ודאי פשוט דמצוה להרגיל אותם בזה דהוא מהנהגות קדושה דאם עושה לפי המורגל בלי משים לפעמים דעתו ע"ז, והיינו בקטנים דתינוקות קטני קטנים אי אפשר לשלוט ע"ז כידוע, וגם לקטנים עצמם מצוה להזהיר אותם ע"ז, ופשוט דחינוך בזה מתחיל מאד בצעירותם.

שו"ת וישב הים חלק ב סימן יג

ובסוף ספר מגלה עמוקות הביאו המדפיסים שם מעשה נורא שאותו רוח תעתועים שהכשיל לש"ץ ולנוהרים אחריו שר"י, מצא מקום לשלוט עליו ולפעמו ע"י שהיה עובר על דברי חכמים וישן פרקדן.

Daf Yomi Digest. Chicago Center for Torah and Chessed. Niddah 14. 2019

STORIES Off the Daf

The Pretender

לייט אמאן דגני אפרקיד

On today's daf we find that it is forbidden for one to sleep on his back or stomach.¹

Someone asked Rav Chaim Kanievsky, shlit"a, how to explain this prohibition to his teenage sons. He could not just tell them not to lie on their backs, and explaining the reasoning behind this prohibition can be counterproductive.

"When you see them lying on their stomachs or backs, explain that lying in

this manner is prohibited because it is not a nice way to sleep," the gadol replied.²

When Rav Wolbe, zt"l, would discuss sanctity, he would bring up the halachah not to sleep on one's back and recount a famous story regarding this halachah:

When Shabtai Tzvi first became famous, many gedolei Yisrael were unsure whether he was actually Moshiach. He was learned, he prayed with great devotion, and he was known to perform acts of kindness. Perhaps he was the redeemer after all!

The Taz, zt"l, sent his son-in-law to investigate his claim. Since he was the son-in-law of the gadol hador, Shabtai Tzvi received him with great honor and spent many long hours discussing Torah matters

with him and sending princely gifts back to Poland for the Taz.

When he returned home, the first thing the Taz asked his son-in-law was if he had determined whether or not Shabtai Tzvi was Moshiach.

"He is a false Moshiach," replied his son-in-law decisively.

"How can you tell?" asked the Taz.

"Upon my arrival, when I first went into the room, he was lying on his back on a couch. Moshiach would never do this—contradict an explicit halachah!" ■

1. כן הוא דעת החזו"א, כמובא בשונה הלכות רל"ט, שאיסור גם בשכיבה לבד.

2. שאילת רב ■