

## נפילת אפים בימינו כל יום - א

"זיפלו על פניהם ויאמרו אל אלהי הרוחת לכל בשר האיש אחד יחטא ועל כל העדה תקצף" (במדבר טז, כב)

**רבינו** בחיי (שם) פירש "זיפלו על פניהם" - להתפלל. והוסיף בזה: ומכאן לנפילת אפים בתפילה.

**בהלכה** זו של אמירת תחנון בכל יום, יש לדון מהם הטעמים למנהג להטות על הצד באמירת תחנון, לאיזה צד יש להטות - שמאל או ימין, האם הנפילת אפים צריכה להיות מיושב דוקא או גם מעומד, האם שליח ציבור יכול לומר נפילת אפים מעומד, ומה הטעם שמכסים הפנים בשעת נפילת אפים.

### שלש כוונות בנפילת אפים

**רבינו** בחיי (במדבר טז, כב) מביא שלושה כוונות לענין נפילת אפים, וז"ל: דע כי ענין נפילת אפים בתפילה יש בו שלש כוונות: האחת 8 "למורא השכינה", והשנית "להראות צער והכנעה", והשלישית "להראות אסירת חושיו ובטול הרגשותיו", ופירט דבריו.

**האחת**, למורא השכינה, כדי שיתלבש בזה בושת וצניעות כי כסוי הפנים מדרכי הענוה והבושת, ולפי שכוונת המתפלל שהשכינה כנגדו, וכענין שכתוב (תהלים טז, ח) "שויתי ה' לנגדי תמיד", לכך תקנו בטכסיסי התפילה כסוי הפנים, והכל ליראת ה' יתברך, כענין שכתוב במשה (שמות ג, ו) "ויסתר משה פניו כי ירא מהביט אל האלהים".

**השנית**, להראות צער והכנעה, והוא כי הנופל על פניו מצטער ונכנע, וההכנעה מעקרי התשובה, ואז תפילתו מקובלת והקב"ה חושש על צערו וממלא שאלתו.

**השלישית**, להראות אסירת חושיו ובטול הרגשותיו, והוא כי הנופל על פניו מכסה עיניו וסותם פיו והוא מסכים במחשבתו שאינו רואה נזקו ותועלתו, ואינו יודע דרכו ועניניו, ואין בידו להפיק רצונו אם אין הקב"ה מסכים על ידו, וכענין שכתוב (ירמיה י, כג) "כי לא לאדם דרכו", וכאלו הרגשותיו בטלות ואסורות ממצוא חפצו, ועיניו ושפתיו מסותמין לא יוכל לראות ולדבר כי אם בהפקת רצון ה' יתברך, וזה דוגמת מה שמסכים עם לבו בכוון רגליו בתפילה כאלו רגליו כבולים, אין חפצו תלוי בעצמו.

### מעלת אמירת נפילת אפים בכל יום

**בספר** פלא יועץ (ערך נפילת אפים) האריך בגודל מעלת נפילת אפים בכל יום, וכתב שם וז"ל: כתבו משם רבינו האר"י ז"ל שהמכוין בנפילת אפים זוכה למעלות רבות: א' שנעשה כבריה חדשה כאלו כבר מת כי הנפש עולה אל האלקים במסירה גמורה בכל לבו. ב' נותנים לו עוז ותעצומות ללחום

עשה משה וכמו שכתב הטור בסמוך אצל "ואנחנו לא נדע".

**והנה** הטור (שם) כתב, ואומר שליח ציבור "ואנחנו לא נדע" וכו' והטעם לפי שהתפללנו בכל ענין שיוכל אדם להתפלל בישיבה ובעמידה ובנפילת אפים כאשר עשה משה רבינו דכתיב "ואשב בהר ארבעים יום וארבעים לילה" (דברים ט, ט), וכתיב "ואנכי עמדתי בהר" (דברים י, י), "ואתנפל לפני ה'" (דברים ט, כה), ומאחר שאין בנו כח להתפלל בענין אחר, אנו אומרים "ואנחנו לא נדע".

**וראה** בערוך השולחן (שם סעיף א וסעיף ט) שביאר דברי הטור, דמה שאומרים אחר כך "ואנחנו לא נדע מה נעשה" כלומר התפללנו בכל אופן היכולת ויותר מזה "לא נדע מה נעשה" ורק "עליך עינינו זכור רחמיך".

**ובשלה** (מסכת תמיד פרק נר מצוה אות צא) הביא, שראה שליח ציבור אחד שהיה שליח ציבור הגון במאד, והיה מנהגו לומר אלו התיבות "ואנחנו לא נדע מה נעשה" בקול רם. "ואנחנו לא נדע" אמר בישיבה, "מה נעשה" אמר בעמידה. והיה אומר, שכן קבלה בידו.

**ובאמת** כן נפסק להלכה במשנה ברורה (סימן קלא ס"ק ט) שראוי לומר "ואנחנו לא נדע" בישיבה, "מה נעשה" בעמידה (של"ה ואחרונים).

### המקור בגמרא לנפילת אפים בשעת תפילה

**יש** גמרא חשובה לענינינו כמקור לנפילת אפים בשעת תפילה. בגמרא מגילה

את היצר הרע. ג' תוספת השכלה בתורה וסודותיה. ד' תוספת דביקות בקונו. ה' זוכה למסילה שמורה לו לכשיפטר מן העולם. ו' גורם השפעה לשכינה. ז' אין חטא בא על ידו, ואם אירע שחטא יתיישר בעולם הזה עד שיתמרק החטא, זה תוכן דבריו. ומי ראה כזאת ולא ימסור נפשו בכל כחו לכוין כראוי, וכל אדם אינו חייב אלא כשיעורו עד מקום שיד שכלו מגעת ואשר בכחו לעשות יעשה.

**בספר** סדר היום (סדר נפילת אפים) כתב וז"ל: זה המזמור מסוגל להתפלל בו בעת צרה כשאומר בכוונה ראוייה ומפיל שונאיו תחתיו ומציל את נפשו מדינה של גיהנם וזוכה להיות חלקו בגן עדן עם הצדיקים והחסידים. ולזה חסרים בו ג' אותיות בו"ק שהוא בו"ק גיהנם. וכן עולה גיהנם בו"ק (נחים ב, יא) בוקה ומבוקה ומבולקה. רמו שניצל מגיהנם המכוון בו.

**ובאליהו** רבה (או"ח סימן קלא) כתב, בנפילת אפים מוחלין לו כל עוונותיו שהוא מתודה ונופל על פניו כמו שעשה משה רבינו עליו השלום "ואשב בהר" וכו', עד כאן. עוד כתב האליה רבה שם וז"ל: ובאילה שלוחה מצאתי, מי שאומר מזמור זה בכל יום אינה רואה פני גיהנום.

### נפילת אפים בסיום התפילה כדמיון תפילת משה רבינו

**הב"ח** (אורח חיים סימן קלא) כתב, שלאחר שיסיים שליח ציבור חזרת התפילה נופלין על פניהם. והטעם כדי שיסדר התפילה בשלשה סדרים, תחילה מתפלל מיושב ואחר כך מתפלל שמונה עשרה מעומד, ואחר כך מתפלל בנפילה כאשר

שאינה של אבנים בפישוט ידים ורגלים, והצריכו להטות קצת על צדו.

**אכן** הרבה פוסקים החמירו בדינים אלו, בטור (או"ח סי' קלא סעיף ח') פסק: אף על פי שמן התורה אין השתחוויה אסורה על הרצפה אלא בפישוט ידים ורגלים, מדרבנן אסור אף בלא פישוט ידים ורגלים.

**וברמ"א** (שם) פסק להלכה, וז"ל: וכן אסור לכל אדם ליפול על פניו בפישוט ידים ורגלים, אפילו אם אין שם אבן משכית, אבל אם נוטה קצת על צידו מותר אם אין שם אבן משכית. ובט"ז (שם ס"ק יד) כתב, דהאיסור אף אם אין אבן משכית, משום דיש לגזור אטו אבן משכית שאסור מן התורה, דכתיב "ואבן משכית לא תתנו בארצכם להשתחות עליה". ועיין עוד באריכות בענין זה מה שכתבתי בספר הגיוני הפרשה בפרשת בהר, ענין איסור אבן משכית וחציצה על רצפת אבנים.

### ג' חלוקות ב"אפים"

**בהמשך** הגמרא במגילה שם מבואר שיש שלושה אופנים של התכופות, דתנו רבנן "קידה" - על אפיים, שנאמר "ותקד בת שבע אפיים ארץ". "כריעה" - על ברכים, וכן הוא אומר "מכרוע על ברכיו". "השתחואה" - זו פישוט ידים ורגלים, שנאמר "הבוא נבוא אני ואמך ואחיך להשתחות לך ארצה" (רש"י - "ארצה" משמע כולו שטוח ארצה).

**ובמהרש"א** (חידושי אגדות שם) כתב, דאין ספק כי כל אחד מהג' חלוקות היו על כל פנים באפים דבכולן כתיב אפים, והכריעה דבר נוסף על הקידה כי הקידה אינו רק שמשטח פניו לארץ ולא

כב, ב מובא, כשהיה רב בבבל בתענית ציבור היו הציבור בשעת נפילת אפים בתחנון, נפלו כל הציבור על פניהם, ורב לא נפל על פניו. הקשו בגמרא מדוע רב לא נפל על פניו, ותירצו בגמרא שלושה טעמים מדוע רב לא נפל על פניו.

**הראשון**, משום שהיתה רצפה של אבנים דוקא לפני רב ולא לפני שאר המתפללים, ולכן רק רב לא היה יכול ליפול על פניו, מכיון שאמר עולא: לא אסרה תורה אלא רצפה של אבנים בלבד. השני, הרצפה של אבנים היתה לפני כל הקהל, אבל המנהג של רב היה ליפול על פניו בפישוט ידים ורגלים, ופוסק עולא דלא אסרה תורה אלא בפישוט ידים ורגלים בלבד. השלישי, דרב לא נפל על פניו, לפי שהיה אדם חשוב ולכן לא היה ראוי ליפול על פניו. והוא, כדי שלא יתבזה אם לא יהיה נענה תיכף (רש"י).

**הרי** נאמרו בגמרא בשם עולא שני תנאים לעבור על האיסור מדאורייתא של השתחוויה על רצפה: תנאי ראשון, לא אסרה תורה אלא רצפה של אבנים בלבד. תנאי שני, לא אסרה תורה אלא פישוט ידים ורגלים בלבד.

### הפוסקים החמירו בדינים אלו

**מבואר** שכדי לעבור על האיסור דאורייתא צריך שני תנאים, האחד דבעי רצפה של אבנים, השני שיהא השתחוויה עם פישוט ידים ורגלים. אך יש פוסקים שהחמירו וסברו שיש איסור בהשתחוויה על רצפה של אבנים אפילו בלא פישוט ידים ורגלים. וכן יש פוסקים שהחמירו אף ברצפה

הטעם דמייתי ליה בשמעתין ובפרק אין עומדין (ברכות לד, ב) בתר הך ברייתא דקידה על אפים השתחויה זו פשוט ידיים ורגלים, ומשמע דאתא רב חייא בריה דרב הונא לאשמועינן דאף על גב דמן התורה אין השתחוואה אסורה על הרצפה אלא בפשוט ידיים ורגלים, מדרבנן אסור אף בלא פשוט ידיים ורגלים, ולהכי הוו מצלי אצלווי אביי ורבא, וכן כתבו בשם רב האי גאון עכ"ל, עיין שם בהמשך דברי הבית יוסף.

**וראה** בריטב"א (מגילה כב, ב) שהביא את שני הביאורים הללו, א. הא דאמר רבי חייא בריה דרב הונא חזינא להו לאביי ורבא דמצלו אצלווי, פירוש אדרבי אלעזר קאי שאין אדם חשוב רשאי ליפול על פניו, ולפיכך אביי ורבא לא היו נופלים על פניהם בארץ, דמתעטף ומסתיר פניו בארץ זהו עיקר נפילת אפים שאינו לא קידה ולא פשוט ידיים ורגלים כדמוכח לעיל בהדיא, אלא מצלו אצלווי במקומם כמו שאנו עושים היום. ב. ובמסכת ברכות (לד, ב) מייתי לה גבי רצפה של אבנים שאסור להשתחוות עליה דאביי ורבא אצלו אצלווי שלא כמשתחוים שלא אסרה תורה אלא פשוט ידיים ורגלים לגמרי כעין השתחויה שבמקדש, והא והא איתא, ודכוותה בעלמא.

### טעמים למנהג להטות על הצד

**בימינו**, המנהג הוא להטות על צידינו, ולא ליפול על הפנים ממש, וכן מובא בשולחן ערוך (אורח חיים סימן קלא סעיף א) כשנופל על פניו, נהגו להטות. ובביאור הגרי"א (שם סעיף א) ציין שמקורו במגילה כג, א שאביי ורבא מצלי אצלווי.

גופו כפירוש רש"י פרק החליל, והכריעה היא דבר נוסף שנשתטח פניו לארץ וגם רגליו בכריעה על הארץ אבל לא שאר הגוף, נוסף עליו השתחוואה שהוא משתטח פניו לארץ וגם רגליו בכריעה וגם גופו לארץ וזו היא פשוט ידיים ורגלים, וכל זה מוכח מתוך הכתובים דמצינו בכל המקרא קידה קודם השתחוואה וכן הכריעה קודם השתחויה שנאמר "כורעים ומשתחוים להמן" וכו', וכל זה מוכח מתוך המקראות בכתוב ולא נקט הני קראי אלא לסימן בעלמא דבקידה כתיב "אפים", ובכריעה "ברך", ובהשתחוואה "ארצה".

### אביי ורבא היו מטין על צידיהן

**בהמשך** הגמרא שם, אמר רב חייא בר אבין חזינא להו לאביי ורבא דמצלי אצלווי, ע"כ, פירוש שהיו מטין על צידיהם ולא נופלים על פניהם ממש.

**בראשונים** מובאים שני ביאורים לזה למה אביי ורבא היו מטין על צידיהן, רש"י (שם) כתב "דמצלי אצלווי" - על צידיהן, ולא נופלין על פניהן ממש, לפי שאין אדם חשוב רשאי ליפול על פניו.

**בבית יוסף** (אורח חיים סימן קלא) הביא ביאור זה מהרי"ף (יג, א) שכתב סמוך להא דמצלי אצלווי אמר רבי אלעזר אין אדם חשוב רשאי ליפול על פניו אלא אם כן נענה כיהושע בן נון.

**והוסיף** דכתב הרא"ש (סי' ד) דמשמע מתוך דברי הרי"ף שחיבר אלו המימרות יחד, דסבירא ליה דהא דמצלי אצלווי היינו משום ההיא דרבי אלעזר דאין אדם חשוב רשאי ליפול על פניו, ואין הטעם כן דהא

**ובתשובה** כתב, דמה שנהגו הציבור מיושב, הוא לפי שדרך הציבור בכל תפילותיהם וברכותיהם לאומרם מיושב שלא להטריח עליהם, זולתי בשמונה עשרה. אבל לא שיהיה קפידא בישיבה בנפילת אפים, שהרי תחנונים היא, וכל תחנונים מעומד טפי עדיף דומיא דשמונה עשרה ברכות ווידוי. אלא שאין מטריחין עליהם, כמו שאמרו ז"ל (סוטה מ"א): אין גוללין ספר תורה בציבור, שלא להטריח את הציבור לעמוד, בעוד שגוללין הספר.

**והרב** רבי יצחק בן גיאת ז"ל כתב בשם רבינו שרירא ז"ל דאביי ורבא חיישי לאבן משכית, אפילו לא היתה שם רצפת אבנים לפניהם, שמא היתה שם וחרב המקום ונבנה עליה כשהיא שם. אבל דעת הר"ם ז"ל, דכל שיש דבר מפסיק בין פניו והאבן משכית אינו אסור, שכתב: שלכך נהגו לשום מחצלאות או גמי, בבתי כנסיות, שהם רצופות באבנים. ומכל מקום אפשר לומר שלזה נהגו הכל בנפילת אפים בישיבה, שהיא כדרך ההטיה של אביי ורבא. ואין זה כלל דרך השתחואה. ואם גם בישיבה יטה מעט על צדו, כל שכן שהוא משובח.

**אמנם**, אם יחיד נופל על פניו מעומד, ומטה קצת על צדו, לצאת מידי חשש אבן משכית, שאסור להשתחוות עליה אפילו לשמים חוץ למקדש, נראה שאין בזה חשש כלל. ומעולם לא ראיתי מי שמיחה בזה, ומדברי רש"י ז"ל, וכן הרמב"ם ז"ל נראה שאין לחוש לאבן משכית אפילו מדרבנן, אלא כשפניו דבוקות בארץ, אף על פי שאין בו פשוט ידים ורגלים. אבל בשוחה לבד אין לחוש לזה, ואם כן אין טעם למנהג בישיבה?

**שני** טעמים נאמרו למנהג להטות על הצד, והם הם אותם שני ביאורים הללו שמפני כך אביי ורבא היו מטין על צדיהם. **טעם ראשון**, בערוך השולחן (שם סעיף ד) מובא, דעיקר נפילת אפים הוא בפשוט ידים ורגלים בפנים שטוחות על הארץ כדרך שאנו עושין ביום הכיפורים וכו', והטעם שאינו רשאי ליפול על פניו אלא אם כן הוא צדיק כיהושע, מפירוש רש"י (מגילה כב, א) מתבאר כדי שלא יתבזה אם לא יהיה נענה תיכף וכן מבואר מהרי"ף והרמב"ם וכן משמע מירושלמי (פרק ב' דתענית) עיין שם, וזהו הטעם שאמרו שם בגמרא דאביי ורבא כדנפלו על אפייהו אצלו אצלו, כלומר הטו על צדיהן מעט כמו שהמנהג אצלינו ולא נפלו על הקרקע, ולפי זה אנחנו בודאי איננו כדאים ליפול בפנינו על הקרקע וכן המנהג הפשוט.

**טעם שני**, בביאור הלכה (שם סעיף א ד"ה להטות על צד שמאל) כתב, דענין ההטיה הוא משום דבימיהם היו נוהגים ליפול על פניהם ארצה על הרצפה, משום הכי היו צריכים מדינא להטות על אחד מהצדדין שלא יהא נראה שמשתחוה לאבן משכית שהוא אסור מן התורה, וכמו שכתוב כל זה לקמן בסעיף ח' ברמ"א, ומשום הכי גם אנו נוהגים להטות בנפילת אפים.

**אם הנפילת אפים צריכה להיות דוקא מיושב**

**בשו"ת** הריב"ש (סימן תיב) נשאל אם מותר ליחיד ליפול על פניו מעומד או אם יצטרך לישב, כדרך הציבור שיושבים? וכן הציבור: מה טעם שהם יושבין, כי במסכת ברכות איננו מבואר שיהיה קפידא בישיבה?

אמות וקודם שיעור זה התחיל הציבור לומר תחנון יעמוד שם במקומו ויפול על פניו מעומד עם הציבור, וכן אם אחר עומד נגדו ומתפלל שמונה עשרה ואסור לשיטת היש אומרים לישיב נגדו אפילו כמלא עיניו ואי אפשר לו לילך לצדדין יפול על פניו מעומד וכן כל כהאי גוונא.

### כשאומר תחנון בלא נפילת אפים אם יכול לאומרו מעומד

**בפרי** מגדים (אשל אברהם שם ס"ק ה) הביא מהאליה רבה (ס"ק ד') דכשאומר תחנון בלא נפילת אפיים (יחיד בביתו) רשאי מעומד, והוא הדין כשמתפלל אחר נגדו דאין רשאי לישיב, עיי"ש. ועיין סימן ק"ב (סוף סעיף א) דהיינו לפניו, אפילו עוסק בקריאת שמע ותחנונים אסור ליש אומרים, אבל מן הצד רשאי לישיב, עיי"ש.

**אמנם** בכף החיים (שם אות לח) כתב על דברי האליה רבה דכשאומר תחנון בלי נפילת אפיים אין להקפיד בישיבה, נראה לו דאין לחלק בזה דכיון דדעתו לאומרם בדרך תחינה צריך לאמרם בישיבה.

### אם נפילת אפים של הש"ץ מעומד או מיושב

**בשו"ת** הריב"ש (הנ"ל) כתב, וכי תימא, אם כן השליח ציבור, שכל ברכתיו מעומד, למה יושב בנפילת אפים? יש לומר, שמה שהשליח ציבור עומד, הוא במה שאומר בקול רם כדי להוציא מי שאינו בקי. אבל במה שאומר בלחש לעצמו, ואין להוציא אחרים, לפי שאינו מחובת התפילה, אומרו מיושב כדרכו, ואין מטריחין אותו לעמוד.

יותר מבעמידה, רק שההטיה לקיים "שמאלו תחת לראשי" וכו' נוחה להעשות יותר בישיבה, יותר מבעמידה, או שהיא כדי שלא להטריח, ולהקל מעליהם. והרמב"ם ז"ל שכתב בסדר התפילה שיושבין בנפילת אפים, דעתו לומר שכך נהגו הציבור, או לומר שאין צריך לעמוד, כי כן כתב גם באשרי ובסדר קדושה, עכ"ד הריב"ש.

**וראה** בבית יוסף (אורח חיים סימן קלא) שהביא מה שכתב הריב"ש בתשובה (שם) שאין להקפיד בנפילת אפים שתהיה מיושב, ואם רצה לעשותה מעומד הרשות בידו, עכ"ל, והוסיף דלפי דעת חכמי הקבלה נראה שיש להקפיד שתהיה מיושב דוקא.

**וכך** פסק להלכה בשולחן ערוך (שם סעיף ב) דנפילת אפים מיושב, ולא מעומד. ובלבוש (שם סעיף ב) הביא טעם שני להקפיד שכן הוא ההכנעה יותר.

**המגן** אברהם (שם ס"ק ה) הביא מה שכתב הריב"ש שאם רצה לעשות מעומד רשאי וכן הוא במהרי"ל שכשסיים תפילתו בשעה שמתחילין הציבור תחנה עמד על מקומו ונפל על אפיו וכן כתב מטה משה, ובית יוסף כתב דעל פי הקבלה תהיה מיושב דוקא עכ"ל, משמע דאפילו סיים עתה תפילתו לא יפול מעומד ואם אי אפשר לישיב שם ימתין כדי הילוך ד' אמות ויחזור למקומו ליפול מיושב.

**כעין** זה הביא המשנה ברורה (שם ס"ק י) שכתב הבית יוסף שהטעם הוא על דרך הקבלה, ובריב"ש כתב שאין קפידא. והוסיף דכתבו אחרונים שבשעת הדחק נוכל לסמוך על הריב"ש, ועל כן אם סיים תפילתו וצריך לעמוד על כל פנים כדי הילוך ד'

**בטור** (אורח חיים סימן קלא) הביא דרב נטרונאי כתב וז"ל, הנופל על פניו צריך לתלות פניו למעלה מן הקרקע כדי שלא יהא נראה כמשתחוה לשלפניו, ואדם חשוב לצד שמאל ומגביה צד ימין, ובאשכנז נוהגין להטות על צד ימין והכי איתא במדרש במקרא ד"וימינו תחבקני" (שיר השירים ב, ו - ח, ג).

**וביאר** הבית יוסף (שם) שהטור מפרש דרב נטרונאי תרתי קאמר, חדא שצריך לתלות פניו למעלה מן הקרקע כדי שלא יהא נראה כמשתחוה על הרצפה, ותו קאמר דאדם חשוב צריך להטות על צד שמאל, כדי שאף על פי שיהיו פניו מודבקות ברצפה לא יהא נראה כמשתחוה.

**והביא** שם טעם למה להטות על צד שמאל, כי כך היו מרביצין התמיד כששוחטין אותו על שמאלו, וכל מי ששוחט מרביץ הבהמה על שמאלו, ע"כ.

**גם** הכלבו (סימן יט) כתב דנופל שליח ציבור על פניו ושוכב על צדו השמאלית זכר לתמיד שנשחט ששוכב על צדו השמאלי.

**טעם** שני להטות על צד שמאל הביא הבית יוסף (שם) דבשבלי הלקט (סי' ל עמ' 26) כתב בשם רבינו האי דהטעם משום דהסיבת שמאל שמה הסיבה שהיא הסיבת בני חורין ומלכים, הילכך באותו הצד שנראה כבן מלך ואיש חורין צריך ליכנע לפני המקום, ע"כ.

**כטעם** זה הובא בכלבו (סימן יט) דיש נותנין טעם אחר למה צריך להיות מוטה על צדו השמאל כדי שיעמוד דרך חרות, כי בנפילת אפים מוחלין לו כל עונותיו שהוא מתודה.

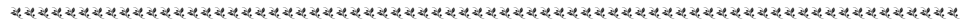
**וכבר** פסק כן הרמב"ם (הלכות תפילה פרק ט הלכה ה) וז"ל: ואחר שישלים כל התפילה ישב ויפול על פניו ויטה מעט הוא וכל הציבור ויתחנן והוא נופל, וישב ויגביה ראשו הוא ושאר העם ומתחנן מעט בקול רם מיושב, ואחר כך יעמוד שליח ציבור לבדו ואומר קדיש פעם שנייה והם עונים כדרך שעונין בתחלה.

**בערוך** השולחן (אורח חיים סימן קלא סעיף ה) כתב דמבואר מדברי הרמב"ם דתחנן הוא רק מיושב ואפילו השליח ציבור, כמו שכתב "והוא נופל ויושב", אך הוסיף דאין כן המנהג אצלנו דהשליח ציבור מטה על צדו מעומד אצל העמוד. ועיין עוד בזה באליה רבה (סימן קלא אות ב).

**אמנם** ראה בשבט הקהתי (חלק ג אורח חיים, סימן ס אות ב) שכתב להסביר המנהג דהשליח ציבור עומד ונופל מעומד, על פי מה שכתב הטור (סימן קלא) בשם רב נטרונאי דנפילת אפים בציבור על פניהם הוי רק רשות, וכיון דהוי רק רשות אם כן יש לומר דחוששין דאם השליח ציבור עוקר רגליו ממקומו כדי לישב הוי הפסק בין שמונה עשרה למה שפוסע אחר כך, ובשלמא מה שעוקר ממקומו לצורך קריאת התורה לא הוי הפסק כיון דהוי חובה, אבל מה שעוקר ממקומו לישב לצורך נפילת אפים יש לומר דהוי הפסק.

### לאיזה צד מטיין

**יש** נוהגין להטות על צד ימין, ויש נוהגין להטות על צד שמאל, כל אחד טעמו עמו. ויש שגם נופלים אפים כששתי ידיים כרוכים זה בזה, ויש שאומרים תחנן בלי ליפול על הידים כלל.



### לאיזה צד נוטה כשתפילין בזרועו

**לפי** רוב השיטות שיש להטות על צד שמאל, יש לדון מה עושים בתפילת שחרית שמניחים תפילין על יד שמאל האם מותר ליפול אפיים על יד זו, שכן לכאורה הוא בזיון לתפילין. בדרכי משה (שם אות א) בהמשך דבריו כתב, דבמנהגים שלנו שחיבר הגאון מהר"א טירנא (עמ' יג) דבשחרית שאדם מלובש בתפילין יש לו ליפול על ימינו משום כבוד התפילין, וכשאינו לו תפילין בשמאל יפול על שמאלו עכ"ל, וכן אני נוהג ליפול בשחרית שיש תפילין בזרוע, על הימין, ובמנחה על השמאל, ויש לזה טעם בדרך הקבלה כמו שאבאר למטה באות ד.

**ובדרכי** משה שם באות ד הביא דכן הוא בריקנטי פרשת קרח ומטעם זה אין ליפול על השמאל כשתפילין של יד בזרוע שהוא בעצמו הרמז למדת הלילה ויש לחוש לקצוץ חס ושלום כידוע למבינים.

### פסק הלכה לאיזה צד מטיין

**בשולחן** ערוך (שם סעיף א) כתב, כשנופל על פניו, נהגו להטות על צד שמאל. והגיה הרמ"א: ויש אומרים דיש להטות על צד ימין, והעיקר להטות בשחרית כשיש לו תפילין בשמאלו, על צד ימין משום כבוד תפילין. ובערבית, או כשאינו לו תפילין בשמאלו, יטה על שמאלו (מנהגים).

**וביאר** המשנה ברורה (שם ס"ק ז) דמה שכתב הרמ"א "ובערבית" - רוצה לומר לצד ערבית דהיינו במנחה שאין אנו נוהגין להניח תפילין ומי שמניח תפילין גם שם יפול על ימינו, ועיין בחיי אדם שמצד דאז יוכל לסמוך על דעת הגר"א וליפול על שמאלו.

**טעם** שלישי להטות על צד שמאל כתב הבית יוסף, דהר"ם נתן סימן לדבר על שם "שמאלו תחת לראשי" וה"ר בנימין פירש הטעם לפי שמצינו כשאדם מתפלל שכינה מימינו דכתיב (תהילים קבא ה) "ה' צלך על יד ימינך" וכתיב "שויתי ה' לנגדי תמיד", נמצא כשהוא מוטה על שמאלו פניו כלפי שכינה, ואם היה מוטה על צדו הימני היה היפר, ולא יתכן לעבד להטות אחוריו כלפי אדונו ע"כ, וכן כתב ה"ר דוד אבודרהם (עמ' קיט) שנופלים בצד שמאל וכן נהגו.

**טעם** רביעי, כתב המטה משה (דיני תחנון סימן רו) לפי שיצחק אבינו בעקדה שכב על צד שמאל.

**טעם** חמישי, בדרכי משה (הקצר סימן קלא אות א) כתב דכן פירש הבחיי פרשת קרח (טז, כב) דעל צד הקבלה יש ליפול על השמאל, וכן דעת הרקנטי שם (עי' לט ע"ג).

**אולם**, לעומת השיטות שיש להטות על צד שמאל, ישנם הסוברים שצריך להטות על צד ימין כפי שהביא הבית יוסף (שם) דמה שכתב הטור שבאשכנז נוהגים להטות על צד ימין והכי איתא במדרש וכו', כן כתב הרוקח (סימן שכד) וזה לשונו: אנו מטיין הימין כי השכינה כנגד האדם (תהלים טז, ח) "שויתי ה' לנגדי תמיד", וכשמוטה על ימינו והשכינה כנגדו "שמאלו תחת לראשי וימינו תחבקני". וכן כתב הריב"ש בתשובה (סי' תיב) וזה לשונו, רש"י כתב בשם רבותיו שראוי שתהיה ההטיה לצד ימין מדכתיב (שה"ש ב ו) "שמאלו תחת לראשי וימינו תחבקני", וכן הוא בבראשית רבה עכ"ל.



**עוד** כתב המשנה ברורה (שם ס"ק ו) דכן דעת הט"ז ומגן אברהם שאין לשנות ממנהג זה וכן נהגו העולם, ואפילו להגר"א דסובר דהעיקר כהמחבר דתמיד על שמאל, מכל מקום אם מתפלל בבית המדרש והעולם נוהגין כהרמ"א מכל מקום אסור לשנות משום לא תתגודדו.

**וראה** בלבוש (שם סעיף א) שהביא את שתי השיטות, דיש נוהגין להטות על צד ימין וכו', ויש נוהגין להטות לצד שמאל, והוסיף, דיש עושין פשרה, ואומרים בשחרית כשיש לו תפילין בראשו ושמאלו, יטה על צד ימין משום כבוד תפילין, ובמנחה או כשאינן תפילין בשמאלו יטה על שמאל. ואני שמעתי הפשרה שגם בשחרית כשיש תפילין בשמאלו יפול על יד שמאלו אלא שיטה ראשו מעט לצד ימין, ובמנחה יטה ראשו לצד שמאל, וכן ראיתי נוהגין, וכן ראוי לנהוג שגם לפי הקבלה יש בו סוד.

**באליה** רבה (שם אות ב) כתב, דהא דכתב רמ"א דמשום כבוד תפילין יטה בשחרית בימינו, סתירה לדבריו מצא בשבלי לקט משום בזיון לתפילין ליכא למיחש דמקומה בגובה של יד על קיבורתו, כשהוא שוכב על צדו השמאלי נמצאת התפלה למעלה והזרוע למטה, וכיון שהוא שוחה נגד הלב כל מה שהלב דוחק עליה הרי היא לזכרון ביותר ע"כ, וכן כתב בספר תניא (סי' ה ד"ה ענין נפילת). וסיים האליהו רבה וז"ל: לכן אני אומר שראוי לנהוג על כל פנים כפשרה שכתב הלבוש, וכן כתב הב"ח, ודלא כט"ז (ס"ק ג) ומגן אברהם (ס"ק ג) שדחו דבריו בלי טעם.

**איטר יד לאיזה צד נופל על פניו**

**בפרי** מגדים (משבצות זהב שם ס"ק ב) כתב, דבאטר יד, בשחרית פשיטא דאזלינן בתר ימין ידיה. ובמנחה מספקא, לטעם הסיבה אין חלוק באטר, כבסימן תע"ב סעיף ג' בהגה (עיין תרומת הדשן סימן קל"ו גם לטעם הסיבה ספק סכנה, יש לעיין קצת כאן), מה שאין כן לטעם שהקב"ה על יד ימינו, יש לעיין.

**וראה** בפסקי תשובות (סימן קלא אות ג) אחר שהביא דברי הפרי מגדים, כתב, דלפי הכלל שכל דבר שטעמו על פי הקבלה גם איטר יד יעשה ככל האדם, אם כן, במנחה גם כן יפול האיטר יד על ימין ידיה שהוא שמאל כל אדם.

**מנהג שנופלים אפים כששתי ידים כרוכים זה בזה**

**אמנם**, יש שנהגו לעשות כעין פשרה והיו נופלים אפים כששתי ידיהם כרוכים זה בזה וכשתפילין בזרועם היו מניחים יד ימין מלמעלה ויד שמאל תחת יד ימין, וכשאינן תפילין בזרועם היו מניחים ימינם למטה ויד שמאלית מלמעלה.

**כן** הביא במשמרת שלום (קוידנוב, סימן יב אות א) שיש נוהגים כן, ומסיים: "ואין אני נוהג כן דהלא עיקר הטעם מפני שאין כבוד לתפילין, אם כן כשמניח צד שמאל תחת יד ימין בודאי אינו כבוד, ואפשר שיש להם טעם על פי סוד".

**וראה** עוד באשל אברהם (בוטשאטש, או"ח סוף סימן קלא) על מה שכתב הרמ"א בשולחן ערוך ההכרע שיהיה נפילת אפים דשחרית על גב יד ימין ובמנחה על גב יד

הזוהר שאם לא מכון באמירתו מסתלק מן העולם לפני זמנו, ולכן לא נוהגים האשכנזים לאומרו כמו שכתב המגן אברהם (סימן קלא ס"ק ה') אלא אומרים "רחום וחנון חטאתי לפניך".

**וכתב** הכף החיים (סי' קל"א סוף ס"ק מ') שיש שאין אומרים המזמור "לדוד אליך" בנפילת אפים משום דבעו לכוון בסידור סדר הכוונות הצריכה לנפילת אפים, עכ"ד. והיינו שרוצים להמלט מהקללה של הזוהר כיון דסוברים שלא נאמרה הקללה רק אם נופל על אפיו ואינו מכון, אבל אם אינו נופל על אפיו אינו בכלל הקללה, ובוה מתיישב המנהג שפיר. אמנם לעצם המנהג נהרא נהרא ופשטיה, כיון דיש ספרדים שנופלים על אפים אף על פי שאומרים את המזמור לדוד אליך וכו', וכן הוא דעת הבית יוסף.

**בספר** בן איש חי (הלכות שנה ראשונה, פרשת כי תשא סעיף יג) כתב, אחר שלש עשרה מידות יאמרו מעומד רחום וחנון חטאנו לפניך רחם עלינו והושיענו, ואחר כך מזמור לדוד אליך ה' נפשי אשא מיושב, ונקרא מזמור זה נפילת אפים, דעיקרו נתקן לאומרו בנפילת אפים, שיפיל פניו על זרועו השמאלי, וצריך להזהר שלא ישים פניו תוך ידו השמאלית, דיש סכנה חס ושלום, אלא ישים פניו על זרועו השמאלית, ויכסה פניו בטלית, וצריך להזהר בנפילת אפים, בין בשחרית בין במנחה, וכתוב בספר הכוונות כונות עמוקות בנפילת אפים, שמוסר עצמו למיתה, שמכוין להוריד נפשו עד מקום המיתה שהם הקליפות ולכוין שיוציא משם אותם הברורים וכו', והזוכה לעשות נפילת אפים כתקנה שכתב גדול, ואויביו נופלים

שמאל, דנראה שאין קפידא בזה לסמוך יד אחת בחברתה בכל פעם, דהיינו בשחרית להניח גם יד שמאל לסייע קצת את יד ימין ובמנחה ימין תחת יד השמאל, שהרי גבי כוס ברכת המזון שהוא מתקנת חז"ל בשי"ס, איבעיא לחז"ל אם יש לסמוך יד ימינו ביד שמאלו ואם תסייע יד שמאלו לימינו, וכיון ששם אין הכרע לקפידא בזה גם שהוא מתקנת חז"ל אולי מאנשי כנסת הגדולה, כל שכן בזה שאין קפידא כלל על איזה יד, והיה בזה מנהגים שונים ועל פי הרמ"א בשולחן ערוך הוכרע כנ"ל, ועל כל פנים אין קפידא בסמיכה.

**בשו"ת** אגרות משה (אורח חיים חלק ה סימן כ אות יט) כתב על מה שראו אותו בנפילת אפיים ששתי ידיו הם כמו כרוכות זה בזה, מונחות על השולחן שעליהם נפל, הנה אינו משנה מהכרעת הרמ"א, דבשחרית שלבוש בתפילין ביד שמאלו יטה ראשו על צד ימין, ובמנחה שאין אנו נוהגין להניח תפילין, על שמאלו, בסימן קל"א סעיף א'. אבל כיון שאיכא אלו שנוטין גם בשחרית על צד שמאל, כהמחבר, משום שכן היה נוהג הגר"א, ואין חוששין אף כשהקהל עושין כהרמ"א, לכן אני נופל כששתי ידי כרוכות, שלא ניכר כל כך לאיזה צד אני נוטה. ואין בזה משנה ממנהג בית הכנסת הנוהגים כהרמ"א, כיוון שניכר בעצם למי שמעיין היטב.

### שיטת הסוברים לומר תחנון בלי ליפול על הידים

**הספרדים** נוהגים לומר בשעת נפילת אפים את המזמור "לדוד אליך ה' נפשי אשא" (פרק כה בתהילים), וכתב

כהמחבר שיש להטות על שמאל, ואפילו כשמניח תפילין על יד שמאל, מכל מקום אם מתפלל בבית המדרש והעולם נוהגין כהרמ"א, אסור לשנות משום לא תתגודדו.

**ולכאורה** יש ללמוד מכאן שיש איסור "לא תתגודדו" במנהגי נפילת אפים ואין לשנות ממנהג המקום. על כן יש לעיין מה הדין באדם המתפלל נוסח אשכנזי שבא להתפלל במנין של ספרדים ועדות המזרח שלא נופלים על הפנים בתחנון, כיצד עליו לנהוג.

**בספר** שיח הלכה (סימנים קכח קמט) בתשובות מרן הגרש"ז אויערבאך זצ"ל לשאלות הגה"צ רבי יצחק ירוחם בורודיאנסקי שליט"א וז"ל השאלה: ראיתי בספר בית ברוך שכשמתפללים במנין ספרדים שאינם נופלים על פניהם אסור ליפול משום "לא תתגודדו". וצריך עיון אם הדין כן שהרי מה שהם אינם נופלים הוא רק משום חומרא וחשש סכנה בנפילת אפים בלא כוונה. והשיב מרן, מסתבר כמותו שהרי אפילו לענין תפילת שמונה עשרה בלחש כתב הפאת השולחן שהמתפלל אצל ספרדים יתפלל כמותם גם בלחש, ואף שלענין זה רבו החולקים עליו, מכל מקום לענין נפילת אפים שפיר מסתבר דאין לשנות.

**וכן** כתב בספר אשי ישראל (פרק כה הערה א') מספר ועלהו לא יבול (סי' קלא) בשם מרן הגרש"ז אויערבך, דאם אשכנזי מתפלל אצל בני ספרד לא יפול על פניו וכמנהגם. וכן כתבו בהליכות שלמה (פרק ה' בדבר הלכה ס"ק לח) בשם מרן הגרש"ז, דאם מתפלל אשכנזי בבית

לפניו, אך בעונות הרבים, אין אתנו יודע בדבר זה, ואין בנו כח לכך.

**והנה** פה עירנו בגדאד יכוננה עליון אמן, אין נוהגים להשים פניהם על זרועם כלל, הן אדם גדול הן קטן, הן חכם הן פשוט, וגם אין שום אחד מכוין למסור נפשו על קדוש השם ולא כונה אחרת, אלא רק אומרים המזמור הזה בלחש, ומה שיראים ומפחדים בזה הרבה, הוא כי חוששים אל דברי הזוהר הקדוש הנ"ל, מיהו גם למנהג עירנו צריך האדם להזהר לומר מזמור זה בנחת, ובלבבו יבין מה שמוציא בשפתיו.

**עוד** כתב שם ששאל את רבי אליהו מני שיאמר לו את מנהג קהל חסידים בבית אל יכב"ץ בירושלים ת"ו, אם מניחים פניהם על זרועם, וכתב לו דאין מניחים פניהם על זרועם, ואין משנים משאר התפילה, ויש נותנים טעם, לפי דכונות נפילת אפים ארוכות, ולא אפשר על פה, ומוכרחים להביט בסידור שבידים, ויש אומרים דהטיית הראש על הזרוע היא עצמה מורה על ירידת הנפש במקום הדין, ולכוין להוריד נפשו לעמקי הקליפות כדי לברר, ומאחר דאנחנו מתפחדים להוריד הנפש למקום הקליפות, אם כן למה לנו להטות על צד שמאל להורות על דבר זה של הירידה, עד כאן דבריו נר"ו. וסיים: בודאי דטוב שכל אדם ימנע עצמו שלא ישים פניו על זרועו ולא יעשה שום שנוי כלל, עכ"ד.

### אשכנזי המתפלל במנין ספרדים

**כתב** המשנה ברורה (סימן קלא ס"ק ו) דאפילו להגר"א שסובר דהעיקר

שכתוב (ירמיה י, כג) "כי לא לאדם דרכו", וכאלו הרגשותיו בטלות ואסורות ממצוא חפצו, ועיניו ושפתיו מסותמין לא יוכל לראות ולדבר כי אם בהפקת רצון ה' יתברך, וזה דוגמת מה שמסכים עם לבו בכון רגליו בתפילה כאלו רגליו כבולים, אין חפצו תלוי בעצמו.

**טעם שני**, הביא המטה משה (עמוד העבודה דיני תחנון סימן רד) דהא דמסתירים פנים כשאומר תחנון, לפי שכשישראל היו משתחיים בעזרה היה בין כל אחד ד' אמות, כדי שלא ישמע וידוי חבירו ויתבייש ממנו. ועל שם זה אנו עושים גם כן כי האי גוונא בהסתר פנים, כאילו כל אחד אינו רואה ויודע מה שהתפלל חבירו (ספר מנהגים טירנא, מנהגי חול אות י"א).

**טעם שלישי**, מובא בשיירי כנסת הגדולה (או"ח סימן קלא אות י) שמפני הכונה נגעו בה, דכשהוא מכסה פניו נותן כל מגמתו במה שמתפלל, ע"כ. ולפי זה נראה שעיקר הקפידא הוא בעיקר על העינים שתהיינה מכוסות וסגורות. (ספר שיח הלכה שם).

**טעם רביעי**, מובא גם בשיירי כנסת הגדולה (שם) דהמנהג להתכסות פניו בטלית או בסודר כשאין לו טלית, ושמע שהטעם כדי שלא ליפול על כף ידו שבה כתובים עוונותיו.

**טעם חמישי**, בספר סדר היום (סדר נפילת אפיים) כתב וז"ל: והענין שאנו נופלים בו על פנינו, להראות כובד ראש והכנעה ויש לנו בושת פנים מהביט אל האלהים אחר שחטאנו ופשענו.

הכנסת של ספרדים יאמר כמנהגו רחום וחנון וגו' ואין צריך לומר המזמור לדוד אליך ד' נפשי אשא כמנהגם הואיל ואין דבר זה ניכר, אבל לא יפול על פניו אלא ישב כמנהג הציבור.

**אולם** בשו"ת באר שרים (ח"ה סימן יז אות ב') כתב במה ששאל אשכנזי המתפלל במנין ספרדי דעל פי מנהגו נופלין על אפים בתפילת תחנון האם יפול על פניו או לא ישנה מנהג המקום, הנה במנהג קהילות ספרד שלא ליפול בפועל בנפילת אפים ראה בכן איש חי (שנה ראשונה פרשת כי תשא אות יג) שכתב דהוא על פי הזוהר (והוא בסוף פרשת במדבר) שמי שלא מכוון היטב בזה וי לו, או דיש בזה הרבה כונות ולא אפשר על פה ומוכרחים להביט בסידור שבידם, ויש אומרים דהטיית הראש על הזרוע היא עצמה מורה על ירידת הנפש במקום הדין, אך כתב הבאר שרים שנראה לו דמי שלא חש לכך וכן נוהגים בני אשכנז לא ימנע זאת גם במנין ספרדי, עיין שם המשך דבריו.

### כיסוי הפנים בשעת נפילת אפים

**המנהג** הרווח שבשעת נפילת אפים מכסים את הפנים, והנה מצאנו כמה טעמים לזה.

**טעם ראשון**, כתב הרבינו בחיי (במדבר טז, כב) שהוא להראות אסירת חושיו ובטול הרגשותיו, והוא כי הנופל על פניו מכסה עיניו וסותם פיו והוא מסכים במחשבתו שאינו רואה נזקו ותועלתו, ואינו יודע דרכו ועיניו, ואין בידו להפיק רצונו אם אין הקב"ה מסכים על ידו, וכענין

**אמנם** הדברים מפורשים במסכת שמחות (פרק א' הלכה ו') שאלו תלמידיו את רבי אליעזר כיצד דין הקבר, אמר להם, כיון שנפטר אדם מן העולם בא מלאך המות וישב לו על קברו ומכה אותו בידו, ואומר לו הגידה לי מה שמך. ובספר חסד לאברהם (לזקנו של החיד"א, מעין החמישי נהר ב') מפרש מדוע המלאך מכהו בידו, מפני שפנקס עונותיו כתובים בידו וכתובים על שמו, ע"כ. ומטעם זה אמרו שלא ליפול בנפילת אפים על ידו.

**(ועיין** בספרי אוצר הכיפה כרך ראשון שער שני פרק ו' "כיסוי הראש עם היד" שהארכתי בזה לענין כיסוי הראש עם היד לברך ברכות).

**האיסור ליפול על כף היד בנפילת אפים האליהו** רבה (אוי"ח סימן קלא סוף ס"ק ב') כתב בטעם שאסור בנפילת אפים ליפול על כף ידו, וז"ל: כתב בספר המנהיג לכסות פניו בטלית או בסודר ולא ביד עצמו מפני שכתובים שם עונותיו, עכ"ל. (והביאו הכף החיים או"ח סימן קלא אות מז).

**וראה** בספר כרע רבץ (פרק יב עמוד תקנא) שהביא ששאל את מרן הגר"ח קנייבסקי שליט"א אם יש מקור לזה דעל ידו של אדם כתובים עונותיו, והשיב לו בזה"ל: אציין מה שאזכור כעת, עיין כלה רבתי ריש פרק ג' עכ"ל. ושם במסכת כלה מובא: כל עונות אדם חקוקים לו על עצמותיו, כל זכיותיו כתובים על יד ימינו, ע"כ.



### סיכום הענין

**בימינו**, נוהגים שבעת נפילת אפים מטים אנו על צדינו, ולא ליפול על הפנים ממש, וכן מובא בשולחן ערוך (אורח חיים סימן קלא סעיף א) כשנופל על פניו, נהגו להטות. ובביאור הגר"א (שם סעיף א) ציין שמקורו במגילה כג, א שאביי ורבא מצלי אצלו. פירוש שהיו מטין על צדיהם ולא נופלים על פניהם ממש.

**שני** טעמים נאמרו למנהגינו להטות על הצד. טעם ראשון, בערוך השולחן (שם סעיף ד') ביאר דאביי ורבא כאשר נפלו על פניהם הטו על צדיהן מעט כפי המנהג אצלינו ולא נפלו על הקרקע, כיון שהמתפלל אינו רשאי ליפול על פניו אלא אם כן הוא צדיק כיהושע, כדי שלא יתבזה אם לא יהיה נענה תיכף, ולפי זה אנחנו בודאי איננו כדאים ליפול בפנינו על הקרקע, וכן המנהג הפשוט.

**טעם** שני, בביאור הלכה (שם סעיף א ד"ה להטות על צד שמאל) כתב דענין ההטיה הוא משום דבימייהם היו נוהגים ליפול על פניהם ארצה על הרצפה, משום הכי היו צריכים מדינא להטות על אחד מהצדדין שלא יהא נראה שמשתחוה לאבן משכית שהוא אסור מן התורה, ומשום הכי גם אנו נוהגים להטות בנפילת אפים.

**לענין** אם הנפילת אפים צריכה להיות דוקא מיושב, בבית יוסף (שם) הביא מה שכתב הריב"ש בתשובה שאין להקפיד בנפילת אפים שתהיה מיושב ואם רצה לעשותה מעומד הרשות בידו עכ"ל, אך כתב הבית יוסף דלפי דעת חכמי הקבלה נראה שיש להקפיד שתהיה מיושב דוקא.

**ובאמת** כך פסק להלכה בשולחן ערוך (שם סעיף ב) דנפילת אפים מיושב, ולא מעומד. ובלבוש (שם סעיף ב) הביא טעם נוסף להקפיד שכן הוא ההכנעה יותר.

**כשאומר** תחנון בלא נפילת אפים, כתב האליה רבה דאין להקפיד בישיבה. אך בכף החיים (שם אות לח) חלק עליו וכתב דאין לחלק בזה דכיון דדעתו לאומרם בדרך תחינה צריך לאמרם בישיבה.

**לאיזה** צד מטין, יש נוהגין להטות על צד ימין, ויש נוהגין להטות על צד שמאל, כל אחד טעמו עמו. ויש שגם נופלים אפים כששתי ידים כרוכים זה בזה, ויש שאומרים תחנון בלי ליפול על הידים כלל.

**בשולחן** ערוך (שם סעיף א) כתב, כשנופל על פניו, נהגו להטות על צד שמאל. והגיה הרמ"א: ויש אומרים דיש להטות על צד ימין, והעיקר להטות בשחרית כשיש לו תפילין בשמאלו, על צד ימין משום כבוד תפילין. ובערבית, או כשאין לו תפילין בשמאלו, יטה על שמאלו (מנהגים).

**המנהג** הרווח שבשעת נפילת אפים מכסים את הפנים, והנה מצאנו כמה טעמים לזה. טעם ראשון, להראות אסירת חושיו ובטול הרגשותיו, ועיניו ושפתיו מסותמין לא יוכל לראות ולדבר כי אם בהפקת רצון ה' יתברך. טעם שני, לפי שכשישראל היו משתחווים בעזרה היה בין כל אחד ד' אמות, כדי שלא ישמע וידוי חבירו ויתבייש ממנו, ועל שם זה אנו עושים גם כן כי האי גוונא בהסתר פנים, כאילו כל אחד אינו רואה ויודע מה שהתפלל חבירו. טעם שלישי, דכשהוא מכסה פניו נותן כל מגמתו במה שמתפלל. טעם רביעי, כדי שלא ליפול על כף ידו שבה כתובים עוונותיו. טעם חמישי, להראות כובד ראש והכנעה ויש לנו בושת פנים מהביט אל האלהים אחר שחטאנו ופשענו.