

דף יב:

או"ח סימן קנז פנייה א

עין משפט ב.

א. כשתגיע שעה רביעית^מ ביום יקבע סעודתו, ואם הוא ת"ח ועוסק בלימודו ימתין עד שעה ששית^נ ולא יאחר יותר.

מ. מפסחים י"ב ע"ב, שעה רביעית מאכל כל אדם, ומשמע משם דמחשבין מעלות השחר ושעות זמניות, וי"א דמחשבין משעה שקם ממטתו ואולי ע"ז סומכין בשבת ויו"ט שמאריכין לפעמים גם אחר ו' שעות מעמוד השחר, מ"א ס"ק א'.

נ. דעת הב"י בח"מ סי' ה' דוקא תחילת שעה ששית ודעת הב"ח שם אפי' בסופה. כתב הרמב"ם בפ"ד מהלכות דעות דלעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו, וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שיציאותיו קשות חלאים רעים באים וכו' ע"ש. ובכה"ח אות ז' כתב דחייב אדם לפנות גופו ולבדוק עצמו קודם האכילה ומי שאינו עושה כן פוגם פגם גדול דא"א לו לברר קודם שהוציא מגופו הפסולת.

ו. יזהר להניח מלח על השולחן כי השולחן במקום מזבח והאכילה במקום קרבן וכתוב על כל קרבן תקריב מלח. וגם זה תיקון לנפש, וצריך לטבול ג"פ הממתקים ג' הגבורות וע"י טיבול זה הקליפות מסתלקין מהשולחן. ולח"ם בגמטריה ג' היות והם סוד ג' חסדים שהם ביסוד וממתקים הג' גבורות, ע"ש באות ט'.

ועיין עוד כמה פרטים בכה"ח מאות י' עד אות י"ט. ושם באות כ' כוונת האכילה בקיצור משער המצוות פ' עקב, ע"ש. ויש באות כ"ג יברך ברה"מ בעצימת עיניו אם אין סידור לפניו, ובשמחה ובטוב לבב ועי"ז מקבל השפעה ביותר.

ז. הגם שיש כמה דברים שהאוכלם גורמים לשכחה כגון זיתים, מ"מ כל זה שאוכלם בלא כוונה אבל האוכלם עם כוונה ידועה נותנים לו זכירה.

ח. והכוונה באכילת זיתים היא שיכוון א"ל אלהים מצפ"ן שהם בגימטריה זי"ת, וגם בזיתים הכבושים במלח יש להחמיר לכוון כן, שם.

ט. צריך לזהר שלא לאכול לב של חיה בהמה או עוף שעיי"ז מתקשר בו היצר הרע, וע"כ גורם לו ג"כ שכחה, וגם הנשים לא יאכלו הלב הגם שאין בהם טעם שכחה מ"מ גורם להתקשרות היצר הרע.

י. וגם במוח וכבד יש להזהר.

יא. וכן יזהר שלא לשתות משיורי רחיצה דקשה לשכחה, כה"ח אות כ"ח.

יב. אם יאמר אדם "נר לרגלי דבריך ואור לנתיבותי" בכל יום ז' פעמים יהיה זכרון, שם באות כ"ט משבילי אמונה.

יג. פת חיטים ביצה בלי מלח ובלי שמן זית יפה לזכירה, שם.