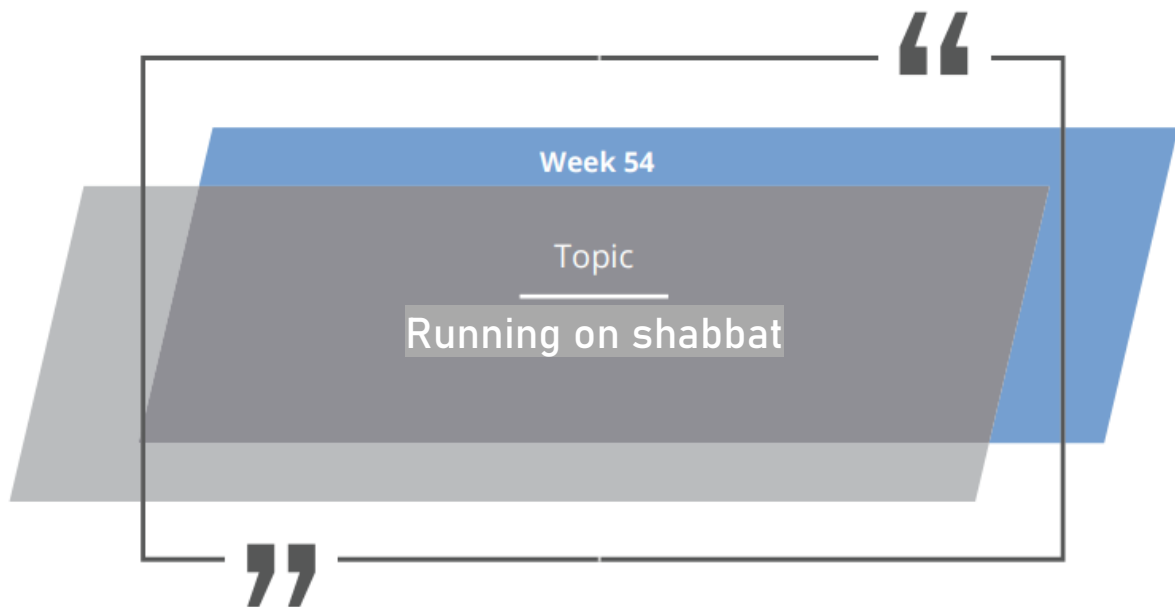


Halachot Shabbat

In honor of Rabbi Meyer Yedid



Discussions:

Is one allowed to exercise i.e. jog, run, or jump on Shabbat?

How about walking for leisure?

Running to gain an appetite?

The Gemara expounds a verse in *Isaiah* on the subject of how the Sabbath should be treated:^[38]

”וּכְבַּדְתּוּ מַעֲשֵׂוֹת דְּרָבִיךָ” — The verse states: *and you honor it by not doing your ways*.
”וּכְבַּדְתּוּ” — *And you honor it* teaches **שָׁלָא יְהֵא מְלִבוּשָׁךְ שֶׁל שַׁבָּת כְּמְלִבוּשָׁךְ שֶׁל חוֹל** — **that your Sabbath garments should not be like your weekday garments**.

The Gemara comments:

וְכִי הָא דְרַבִּי יוֹחָנָן — **And this ruling is in consonance with [the practice] of R’ Yochanan,**
קָרִי לְמַאֲנִיָּה מְכַבְּדוֹתִי — **who used to refer to his clothes as “those [things] that honor me.”**^[39]

The Gemara continues expounding the verse’s phrases:

שָׁלָא יְהֵא הִילּוּכָךְ שֶׁל שַׁבָּת כְּהִילּוּכָךְ שֶׁל חוֹל — *By not doing your ways*. This teaches

שָׁל חוֹל — that your walking on the Sabbath should not be like your walking on weekdays.^[40]

The next phrase of the verse:

”מִמְצוֹת חֲפָצֶיךָ” — *From seeking your wants*. This teaches that **חֲפָצֶיךָ אֲסוּרִין — your wants are forbidden** on the Sabbath, i.e. one must refrain from activities that further his own financial affairs,^[41]
חֲפָצֵי שָׁמַיִם מוֹתְרִין — but the wants of Heaven, that is, things involving a *mitzvah*, **are permitted.**^[42]

The verse concludes:

”וְדַבֵּר דְּבָר” — *And speaking words*. This teaches

שָׁלָא יְהֵא דְבוּרָךְ שֶׁל שַׁבָּת כְּדְבוּרָךְ שֶׁל חוֹל — that your speech on the Sabbath should not be like your speech on weekdays.^[1] **דְּבוּר אֲסוּר —** Additionally, the phrase *and speaking words* teaches that only weekday **speech is prohibited** on the Sabbath, **הִרְהוּר מוֹתֵר —** but weekday **thought is permitted.**^[2]

The Gemara asks:

בְּשִׁלְמָא כּוֹלְהוּ לְחֵי — **Now in regard to all of them** [the other weekday activities prohibited on the Sabbath], **it is well**, i.e. the nature of the activities permitted during the weekdays but prohibited on the Sabbath is understandable. **אֲלָא שָׁלָא יְהֵא הִילּוּכָךְ שֶׁל שַׁבָּת כְּהִילּוּכָךְ שֶׁל חוֹל מָאִי הִיא —** But what is meant by the passage “**that your walking on the Sabbath should not be like your walking on weekdays**”? In what manner must one’s walking on the Sabbath differ from his weekday walking?

The Gemara answers:

וְאַמְרֵי — **As that which Rav Huna said in the name of Rav,**
וְאַמְרֵי רַבִּי אַבָּא — **and as others have it, R’ Abba said in the name of Rav**
Huna: — If one was walking on the Sabbath and he encountered a stream of water, and he is able to put his first foot down on the other side of the stream before lifting his second foot, i.e. the stream is so narrow that he is able to step over it with a single stride, מוֹתֵר — he is permitted to cross it even by leaping. וְאִם לֹא אֲסוּר — But if he is not able to step over it with a single stride, he is prohibited to jump over it.^[3]

This explanation is challenged:

מתקיף לה רבא — **Rava objected to this:** היכי ליעבר — **But if in the latter case he is forbidden to jump over the stream, what *should* he do in order to get to the other side? ליקף — Should he circumvent the stream?**^[4] קמפיש בהילוכא — **This is improper, for he thereby increases the walking distance.**^[5] ליעבר — **Should he cross the stream by walking through it?** זימנין דמיתווסן מאני מיא — **This, too, is improper for sometimes his clothing may become soaked** ^[6] **with water, ואתי לידי סחיטה — and he will come to sin by wringing it out.**^[7]

The Gemara concludes:

אלא בהא — **Rather, in this case, כיון דלא אפשר — since it is impossible to get to the other side of the stream in any more acceptable manner, שפיר דמי — it is fine to leap over the stream.** Thus, “your walking on the Sabbath should not be like your walking on weekdays” cannot refer to the leaping over of a wide stream, because doing so is the best of all the possible alternatives. — ? —

The Gemara offers a different definition of the “weekday walking” that is prohibited on the

Sabbath:

אלא בדבעא מיניה רבי מרבי ישמעאל ברבי יוסי — **Rather, the manner of “weekday walking” which is prohibited on the Sabbath is as Rabbi inquired of R’ Yishmael the son of R’ Yose. For Rabbi inquired: מהו לפסוע פסיעה גסה בשבת — May one take a long stride on the Sabbath?** ^[8] **אמר לו — [R’ Yishmael] said to him: וכי בחול מי הותרה — And is this permitted even on weekdays?** של — **שאני אומר פסיעה גסה נוטלת אחר מחמש מאות ממאור עיניו של — Why, I say that a long stride takes away one-five-hundredth of the light of a person’s eyes.** ^[9] **ומהדר ליה בקידושא דבי שמשי — And it is restored to him by drinking the Friday evening Kiddush wine.**^[10]

ריצה לצורך מצוה

ובגמרא במסכת ברכות (דף ו:) אמר רבי זירא, בתחילה כשהייתי רואה תלמידי חכמים שהיו רצים ללמוד תורה בבית המדרש בשבת, הייתי אומר עליהם שהם מחללים את השבת, עד ששמעתי שהיה אומר רבי תנחום בשם רבי יהושע בן לוי, לעולם ירוץ אדם לדבר הלכה ואפילו בשבת, שנאמר (בספר הושע פרק יא) "אחרי ה' ילכו כאריה ישאג". ומכאן שמותר לרוץ בשבת לדבר מצוה

Running to Perform a Mitzvah

The Gemara in Masechet Berachot (6b) states: "Rabbi Zera said: Originally, when I would see Torah scholars running to learn Torah in the Bet Midrash on Shabbat, I would say that they were desecrating the Shabbat until I heard Rabbi Tanchum saying in the name of Rabbi Yehoshua ben Levi, 'One should always run to a Halacha matter, even on Shabbat, as the verse states (Hoshe'a, 11), "After Hashem they go, like a lion does He roar."' We see that one may run on Shabbat to perform a Mitzvah. However, with regards to riding a bicycle, we have already mentioned in the previous Halacha that Maran Harav Shlit"a rules that one should act stringently in this regard, even if one is going to perform a Mitzvah.

שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף א

אין לרוץ בשבת א"כ הוא לדבר מצוה כגון לבהכ"נ או כיוצא בו. הגה: ואסור לפסוע יותר מאמה בפסיעה אחת, אם אפשר לו בפחות (א"ז והג"א פרק מי שהוציאוהו)

מחצית השקל על שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף א

(א) אין לרוץ כו'. ואף בחול כו'. וכתב מהרש"א בחדושי אגדות דף קי"ג [ע"א ד"ה הילוכך] א"כ מה בין שבת לחול, ותירץ דבחול ליכא איסורא, אלא הזיקא לעינים, ונוסף בשבת דאיכא איסורא. גם י"ל נפקא מינה בסומא, דאפילו הכי בשבת אסור:

The prophet Yeshayahu (58:13) mentions the requirement to "restrain your foot on Shabbat" ("Im Tashib Mi'Shabbat Raglecha"), which the Gemara explains in Masechet Shabbat to mean that "your walking on Shabbat should not be like your walking on the weekdays." Yeshayahu here refers to the obligation to walk differently on Shabbat – specifically, to walk in a slow, relaxed pace, as opposed to the hurried manner of walking during the workweek. The Sages thus inferred from this prophecy the prohibition against running on Shabbat.

One may not run on Shabbat except if he runs to perform a Misva, such as running to the synagogue. It is also permissible to run on Shabbat away from something threatening, such as if one runs to seek shelter during a rainstorm, or if one runs away from a dog, from inappropriately dressed women, or from people engaged in improper speech.

Generally, however, it is forbidden to run on Shabbat. This prohibition also applies to walking in large strides. In truth, the Sages discouraged taking large strides even during the week, as this could adversely affect one's eyesight. On Shabbat, however, beyond the potential health risks entailed, walking in large strides constitutes an outright Halachic prohibition (except, of course, in the situations described above).

טעם האיסור לרוץ בשבת

ובטעם האיסור לרוץ בשבת, יש שכתבו שהוא אסור מפני שנראה כאילו רץ לעסקיו בשבת כדרכו ביום חול, ויש שכתבו ששורש האיסור הוא מפני שאין זה עונג שבת לטרוח ולרוץ ביום השבת.

The Reason for the Prohibition of Running on Shabbat

Regarding the prohibition to run on Shabbat, some write that this is prohibited because it looks like one is running to his business dealings as he would during the week while others write that the root of the prohibition is because straining one's self by running on Shabbat is contrary to the delight of Shabbat.

וכתב בספר מנחת שבת, שמה שאמרו שלא יהא הילוך של שבת כהילוך של חול, היינו שההילוך וההתנהגות של האדם בשבת, צריכים להיות שונים מאלה של חול, וכמו שכתב בספר שני לוחות הברית, שצריך אדם לדקדק במעשיו יותר בשבת מבימי חול, ויהיה יותר ירא וחרד שלא להכשל באיסורים, וצריך שיבין אדם וידע גודל קדושת השבת, כי השכר על כל מצוה ומצוה ביום השבת הוא כפול ומכופל יותר משכר המצוות שבימי החול, וכן להיפך, העונש על כל חטא וחטא ביום השבת הוא כפול ומכופל יותר מעונש החטאים בימות החול.

The Sefer Minchat Chinuch writes that when our Sages said "Your mode of walking on Shabbat should not be like your mode of walking during the weekdays," they meant that one's mode of walking and behavior on Shabbat should be different from that of the rest of the week as the Sefer Shenei Luchot HaBerit writes that one must be more meticulous about his actions on Shabbat than during the rest of the week and one should also be more alert and fearful not to transgress any prohibitions on Shabbat. One must understand the great sanctity of Shabbat, for the reward for every Mitzvah performed on Shabbat is double and triple than the reward for those performed during the rest of the week. The opposite holds true as well: The punishment for every sin performed on Shabbat is double and triple than the punishment for those performed during the rest of the week.

ריצה לשם הנאה

ולפיכך כתב הסמ"ג, שנראה לו כי בחורים המתענגים בריצתם ובקפיצתם מותר להם לרוץ בשבת, שאינם רצים לעסקיהם, ועוד שהם מתענגים בריצתם. וכן פסקו הטור ומרן השלחן ערוך.

וכן אדם ההולך בדרך ויורדים עליו גשמים, או שחושש שמא ירדו גשמים, רשאי לרוץ, שהרי ניכר שאינו רץ לצורך עסקיו, וגם זהו עונג שלו לרוץ, מפני שאדרבא אם ימנע מלרוץ הרי יבא לידי צער שיבואו עליו גשמים. וכן מותר לרוץ מפני כלב הרץ אחריו וכיוצא בזה.

אם היה מהלך בדרך והגיע לשלולית מים, יכול לדלגה ולקפוץ מעליה, ואפילו אם היא רחבה שאינו יכול להניח רגלו הראשונה קודם שיעקור את השניה (כלומר, אף על פי שבא למצב ששני רגליו באוויר, והרי זה אסור שהוא כמו ריצה בשבת) מוטב שידלג מעליה ממה שיקיף אותה בהליכה, מפני שאדרבא, אם יקיפנה יבא לידי טורח גדול יותר.

Running for Pleasure

Based on this, the Samag (Sefer Mitzvot Gadol) writes that it seems to him that young men who derive pleasure from their running and jumping may run on Shabbat, for they are not running to their dealings in addition to the fact that they are enjoying their running. The Tur and Maran HaShulchan Aruch rule likewise.

Similarly, if one is walking outside and rain begins to fall or one is concerned that it is about to start raining, it is permissible to run, for it is discernible that he is not running to his business dealings and running in this situation is considered one's enjoyment, for if one does not run, on the contrary, he shall become upset as a result of being stuck in the rain. Likewise, one is permitted to run when a dog is chasing him and other such situations.

If one is walking on the street and reaches a puddle of water, one may skip or jump over it; even if the puddle is so large that one cannot put his first foot down before raising the other (i.e. although both of one's feet are in the air at the same time which, in general, is prohibited like running on Shabbat), it is better for one to skip over it rather than to walk around it, for, on the contrary, if one walks around it, this causes one to trouble himself more.

Leisure and exercise walks:

שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף ב

בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם, מתר. וכן לראות כל דבר שמתענגים בו רמ"א-
וכן מותר לטייל

It is permissible to take a leisurely walk on Shabbat, in the interest of Oneg Shabbat – enjoying oneself on Shabbat. This Halacha is mentioned by the Rama (Rabbi Moshe Isserles, Poland, 1525-1572), in his glosses to Orah Haim (301). Although the Misva of Oneg Shabbat refers mainly to spiritual delights, such as Torah study, it is nevertheless permissible to engage in other kinds of enjoyment, including leisurely strolls.

There is a debate among the Halachic authorities as to whether one may take a leisurely stroll on Shabbat for medical reasons, rather than for enjoyment.

מותר לטייל - אפי' כוונתו להתעמל ולהתחמם בכך אבל אסור לרוץ כדי להתחמם וצ"ע
דהא מתענג בכך וצ"ל דמיירי שעושה לרפואה

פירש מותר לטייל אף כוונתו להתעמל שרי, כל שאין ניכר שעושה לרפואה, הא לרוץ
להתעמל דמוכח לרפואה, אסור בשבת אטו שחיקת סימנים. אבל בלבוש [סעיף ב] משמע
דהטיול שרי ברחובות ושווקים כדרכו בחול, אבל להתעמל אף לטייל אסור

The Magen Abraham (Rabbi Abraham Gombiner, Poland, 1637-1683), however, allowed walking for health reasons, since it is not evident while one walks that he does so for medical purposes. Halacha follows the lenient position of the Magen Abraham, and thus one may walk for health purposes on Shabbat. This applies, however, only to leisurely walking.

The Levush /Elya Rabba (Rabbi Eliyahu Shapiro of Prague, 1660-1712) held that such walks are forbidden.

משנה ברורה על שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף ב

וכן מותר לטייל - אפילו [ח] אם כונתו להתעמל ולהתחמם משום רפואה מ"מ שרי כיון דלא מוכחא מילתא שעושה כן לרפואה אבל אסור לרוץ כדי שיתחמם לרפואה כיון דמוכחא מילתא ואסור משום שחיקת סממנין [ט] ויש מחמירין אפילו בטיול אם כונתו להתעמל לרפואה:

Summary: It is forbidden to run or walk in large strides on Shabbat, except if one runs to perform a Misva or if one runs from the rain, a dog or something else that threatens his well-being. It is permissible to take leisurely walks on Shabbat for enjoyment or for health reasons. One may not jog or run for exercise on Shabbat. Children, however, may run around outside on Shabbat.

The Kaf Ha'haim (Rabbi Yaakov Haim Sofer, Baghdad-Israel, 1870-1939) emphasizes that running for health purposes is forbidden on Shabbat. Thus, one may not jog or run on Shabbat, neither for enjoyment nor for exercise. Besides the fact that the garments generally worn during jogging are not appropriate for Shabbat, the act of jogging itself is forbidden. This discussion relates only to adults. Children may be allowed to run about as part of their enjoyment of Shabbat.

Running to gain an appetite:

שער הציון סימן שא ס"ק ט

ואם רץ וכוונתו כדי שיהיה תאב לאכול, ממגן אברהם משמע קצת דשרי, אכן בט"ז איתא בהדיא לאסור, ואף דטעמו משום דריצה גופא לא חשיבא עדיין תענוג, ואם כן לפי מה דסוברים הרבה אחרונים בזה דלא כהט"ז, ממילא שרי גם בזה, כיון דהריצה הוא לצורך אכילה שהיא עונג שבת, מכל מקום אינו מבורר להיתר, דאפשר דמה שהוא עושה פעולות כדי שיהא תאב לאכול הוא בכלל לרפואה

Magen Abraham would allow one to run to gain an appetite. However, the Taz disagrees, he says that the running is not enjoyable, it's the food you will enjoy.

One would be allowed to be lenient since its for oneg shabbat. The only question that remains can this be considered part of medical restrictions on shabbat.