

טעם איסור ריצה בשבת

כתב המשנה ברורה סימן שא ס"ק א - אין לרוץ בשבת - שנאמר וכבדתו מעשות דרכיך, ודרשו שלא יהא הילוכך בשבת כהילוכך בחול, שדרך האדם למהר ולרוץ אחר עסקו. ואף בחול אין לפסוע פסיעה גסה דנוטלת אחד מת"ק ממאור עיניו, אלא דבשבת איכא נמי איסורא משום מעשות דרכיך :

פסקי תשובות אורח חיים סימן שא אות א

א. כללי דין "הילוכך תהא בנחת"

סעי' א', שו"ע: אין לרוץ בשבת וכו'. ועל פי המתבאר בהמשך דברי השו"ע (סעיפים ב' וג') נמצא שיש בידינו חמשה הגבלות בענין ההילוך בשבת :

א. איסור ריצה. ואפילו רץ בפסיעות קצרות [פמ"ג].

ב. איסור לפסוע פסיעה גסה. דהיינו שמרחיב פסיעותיו יותר מכפי הרגלו, הגם שהולך בנחת [עיי' משנ"ב סק"ג שבאדם בינוני השיעור יותר מחצי אמה בין פסיעה לפסיעה, ובאדם גדול כפי שיעור פסיעה שלו. ומן האמור נלמד שאין לעלות בשבת מדרגות שניים שניים, שהרי מרחיב פסיעותיו יותר מחצי אמה, ואפילו רגיל בכך בימות החול, יש לו לימנע בשבת (א"כ הולך לדבר מצוה, וכדלקמיה בהמשך הדברים)].

ג. איסור לדלג. דהיינו לעקור רגלו השניה קודם שיניח הראשונה [שו"ע הרב סעי' א' עפ"י אגודה בשם תוסי' המובא במג"א סק"ב. ובמשנ"ב סק"ח מביא בשם הגר"א שגם המפסיק רגליו בהרחבה (כעין פסיעה גסה - ביאור הגר"א סק"ז) מקרי דילוג].

ד. איסור לקפוץ. דהיינו לעקור שני רגליו בבת אחת, כדרך הקופצים והמנתרים. ה. איסור להרבות בהליכה. וכפי שנתבאר להלן אות ד'.

וכל מגבלות אלו טעמם משום ששבת לעונג ולמנוחה ניתנה [ערוך השולחן], ודרך בעלי המנוחה שנמנעים מלרוץ ואין פוסעים פסיעות גסות, לא מדלגים ולא מקפצים ואין מרבים בהילוך, ומקור האיסור מדברי קבלה הנלמד מהפסוק (ישעי' נ"ח) "אם תשיב משבת רגליך וכו' וכבדתו מעשות דרכיך" ודרשוהו חז"ל (שבת קי"ג) שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול.

ובאיסור ריצה ופסיעה גסה יש עוד טעם, כי בימות החול דרך האדם לרוץ אחר עסקיו ולפסוע פסיעות גסות, והעושה כן בשבת מיחזי כעושה מעשה חול.

ולפיכך אפילו רגיל תמיד ללכת במרוצה או בפסיעות גסות, יש לו בשבת לרסן הילוכו ולצעוד בנחת, ואפילו אינו רגיל בכך צריך לאנוס עצמו [פמ"ג]. ויש הכותבים ללמד זכות על רבים שאין מקפידין לענין 'פסיעה גסה', [מנחת שבת בשו"ת המנחה סי' צ' סק"א עפ"י הרמב"ם (בפכ"ד מהל' שבת ה"ד) והאגודה בשם תוסי' (הני"ל) שאין איסור כלל בפסיעה גסה (ואפילו בימות החול, אין בו משום סכנה), והם מפרשים דברי הגמרא לאסור פסיעה גסה דהיינו דילוג וקפיצה, והו"ד בשו"ע הרב קונט"א סוף סק"א. ובמנח"ש (שם) מסיים דבריו שמ"מ ראוי לכל בעל נפש שלא לזוז מפסק הרמ"א שהכריע לאסור]. אבל לענין 'ריצה' בשבת לא מצינו לימודי זכות.

ודע, כי סתימת הפוסקים מוכיח כי גם בביתו כשהוא לבדו קיימים מגבלות ההליכה הנזכרים, דלא חילקו חכמים בגזירתם, והטעם 'דשבת לעונג ולמנוחה ניתנה' שייך בכל מקום.

ב. ריצה ופסיעה גסה לביהכ"נ ושאר מצוה או לתענוג, ולברוח מצער

שם: אין לרוץ בשבת אא"כ הוא לדבר מצוה, כגון לבית הכנסת או כיוצא בזה. כגון לשיעורי תורה ושאר דברי מצוה והתחזקות. ולהלן בשו"ע (סעי' ב') התיר לרוץ גם לצורך דבר הרשות אם מתענג מהדבר ההוא, ומתאוה ולהוט להשיגו, ובכלל זה גם להשיג דבר המבוקש אשר חושש שאם לא ילך במרוצה לא ישיגנו.

והסכימו כמה מהאחרונים שכמו כן בכל מקום שאם ילך כדרכו יהיה לו עצב, כגון שמתירא מכלבים נובחים או כשגשמים מזלפים עליו או הרוח סוער, רשאי לרוץ, ויש הכותבים שכמו כן לינצל מראיות אסורות או שמיעת דיבורים אסורים מותר לרוץ.

ודע, שבכל אלו האופנים שהתירו הריצה, הוא הדין שהותר בהם שאר מגבלות ההליכה, דהיינו פסיעה גסה דילוג וקפיצה ולהרבות בהילוך.

מ"ב סק"א: ואף בחול אין לפסוע פסיעה גסה דנוטלת אחד מחמש מאות ממאור עיניו. ומהדרין ליה בקידושא דבי שמישי (ברכות מ"ג ע"ב), ובהסבר הדבר עיין לעיל סימן רע"א אות כ"ט.

ד. טיולי 'הליכה' להורדת משקל ושיפור כושר, ולחולה לבריאותו

שם, רמ"א: וכן מותר לטייל. אפילו אם כוונתו להתעמל ולהתחמם משום רפואה, מכל מקום שרי, כיון דלא מוכחא מילתא שעושה כן לרפואה וכו', ויש מחמירין אפילו בטיול אם כוונתו להתעמל לרפואה (מ"ב סק"ז). ואפילו האדם בריא אלא שרוצה לחזק מזגו וכושרו הגופני.

אמנם אין הדברים אמורים אלא הליכה שיש בה איזה יגיעה ועמל מסויים, אבל טיול בנחת ללא יגיעה ועמל כלל, אין בו שום חשש בשבת כשמתענג בכך, ואפילו מביא לו מזור ומרפא, כגון לפעולת מעיים או להורדת כבידות האוכל, או לתיאבון האוכל, ולשאר מיחושי הגוף השונים, ואפילו כוונתו גם לכך.

ומה שמצוי מאד בזמנינו 'טיולי הליכה' להורדת משקל ולשפור הכושר הגופני וחיזוק השרירים, כיון שאין תועלתו מצויה אלא אם הולך בהתאמצות מסויימת, יש לימנע מכך [דתלוי בבי' הדיעות המוזכרים הכא במשנ"ב, ומשמע מדבריו שמצדד להחמיר בזה. ובכה"ח סק"י"ג מצדד להקל. ובסי' ארחות רבינו ח"י"ג עמ' רמ"ו שהחזו"א זצ"ל הלך את טיולו היומי הקבוע לרפואתו גם בשבת.], אמנם המקיל יש לו על מי לסמוך, ואם הולך בצעדים מהירים ובתנועות הגוף באופן שניכר על הליכתו שהוא לשם כך, אסור לדברי הכל, אלא אם כן חולה הוא ומרגיש שעל ידי התעמלות זו משתפר מצבו בכל יום. [כמבואר במשנ"ב הכא. ובשעה"צ סק"ט דן אם כוונתו כדי שיהיה תאב לאכול, ומצדד להחמיר, עיין שם, וכבר מצינו במנורה הטהורה (סק"ה) שדן בזה ומסיק להתיר, ובשו"ת מלמד להועיל או"ח סי' נ"ג באדם צעיר ונמרץ אשר ריצה תענוג הוא לו, שפיר טפי להקל, ואפילו מטרתו גם כדי לשמר ולפתח את כושרו הגופני, שהרי הוא בכלל ההיתר דבחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם, אמנם מעיקר הדין מצדד לאסור, ועי' בשש"כ פט"ז הערה ק"י בשם הגרש"ז אויערבאך זצ"ל, ועי' שו"ת אור לציון ח"ב פל"ו אות י"ב שמקיל טפי.]