

**1. ר"ף מסכת ברכות דף ג עמוד ב**

וא"ר חלבו אמר רב הונא היוצא מבהכ"נ אל יפסיע פסיעה גסה אמר אביי לא אמרן אלא בדנפיק אבל בדעייל מצוה למרהט שנאמר ונדעה נרדפה לדעת את ה' וגו' אמר ר' זירא מריש כי הוה חזינן רבנן דהוי הטי לפרקא בשבתא אמינא קא מחללי רבנן שבתא כיון דשמעית להא דאמר רב תנחום א"ר יהושע בן לוי לעולם ירוץ אדם לדבר מצוה ואפילו בשבת שנאמר אחרי ה' ילכו כאריה ישאג אנא נמי מרהט רהיטנא:

**2. רבינו יונה על הר"ף מסכת ברכות דף ג עמוד ב**

היוצא מבית הכנסת אל יפסיע פסיעה גסה. הטעם מפני שנראה כמי שיוצא מן הטורח אל המנוחה והוא הפך שבית הכנסת הוא בית התפלה היא המנוחה ויש לו לשמוח בישיבתו בה וכן אמרו ז"ל (מגילה ד' י א) כי לא באתם עד עתה אל המנוחה ואל הנחלה מנוחה זה שילה נחלה זה ירושלים הנה שהמקומות שהיו מקריבין בהם הקרבנות ומתפללין בהם נקראים מנוחה ונחלה: אבל בדעייל מצוה למירהט שנא' ונדעה נרדפה לדעת את ה'. כלומר כשנרדפה נזכה לידיעה שכל הדברים צריכין הקדמות והרדיפה בכאן היא הקדמה שמתוך חשקו ותאותו הוא הולך במרוצה ומזה יבוא אל הידיעה ואפילו בשבת הוא מצוה ואין בזה משום לא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול (שבת קיג א) כיון שמתכוין למצוה:

**3. מהרש"א חידושי אגדות מסכת ברכות דף ו עמוד ב**

לא אמרן אלא למיפק כו'. רב הונא נמי לא אמר אלא היוצא דהיינו למיפק אלא דהכי קאמר לא אמרן אלא היוצא מב"ה ע"מ למיפק דהיינו לעשות צרכיו בחוץ אבל היוצא מב"ה כדי למיעל לבית המדרש לקיים מ"ש ילכו מחיל אל חיל ודאי מצוה למירהט גם מבית הכנסת שנאמר נרדפה לדעת את ה' דהיינו ללמוד תורה בב"ה וק"ל: ואפילו בשבת וכו'. ר"ל השומע שאגת אריה ומתיירא ודאי דהולך במרוצה ושרי אפילו בשבת משום סכנה כן אחרי ה' לדבר הלכה וגו':

**4. תלמוד בבלי מסכת שבת דף קיג עמוד א**

משנה. מקפלין את הכלים אפילו ארבעה וחמשה פעמים. ומציעין את המטות מלילי שבת לשבת, אבל לא משבת למוצאי שבת. רבי ישמעאל אומר: מקפלין את הכלים, ומציעין את המטות מיום הכיפורים לשבת, וחלבי שבת קריבין ביום הכיפורים, אבל לא של יום הכיפורים בשבת. רבי עקיבא אומר: לא של שבת קריבין ביום הכיפורים, ולא של יום הכיפורים קריבין בשבת...

וכבדתו מעשות דרכיך, וכבדתו - שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חול. וכי הא דרבי יוחנן קרי למאניה מכבדותי. מעשות דרכיך - שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול. ממצוא חפצך - חפצך אסורין, חפצי שמים מותרין. ודבר דבר - [עמוד ב] שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול. דבור - אסור, הרהור - מותר. בשלמא כולהו - לחיי, אלא שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול מאי היא? כי הא דאמר רב הונא אמר רב, ואמרי ליה אמר רבי אבא אמר רב הונא: היה מהלך בשבת ופגע באמת המים, אם יכול להניח את רגלו ראשונה קודם שתעקר שניה - מותר, ואם לאו - אסור. מתקיף לה רבא: היכי ליעביד? ליקף - קמפיש בהילוכא, ליעבר - זימנין דמיתווסן מאני מיא, ואתי לידי סחיטה! אלא: בהא, כיון דלא אפשר - שפיר דמי. אלא: כדבעא מיניה רבי מרבי ישמעאל ברבי יוסי: מהו לפסוע פסיעה גסה בשבת? אמר לו: וכי בחול מי הותרה? שאני אומר: פסיעה גסה נוטלת אחד מחמש מאות ממאור עיניו של אדם. ומהדר ליה בקידושא דבי שמי.

**5. רש"י מסכת שבת דף קיג עמוד ב**

אם יכול להניח רגלו ראשונה - שעקר מצד זה, להניח לצד זה. קודם שתעקר שנייה - שאין רחבה יותר מכדי פסיעה, ורגלו אחת לצד זה, ושניה לצד זה. מותר - אף לדלג ולעקור את זו קודם שנחה ראשונה.

אסור - לקפוץ.  
ליקף - למקום שהאמה כלה שם.  
ליעבר - שישים רגלו במים.  
זימנין דמיתוסן מאניה - ישורו במים.  
שפיר דמי - לדלג.  
מהו לפסוע פסיעה גסה - מי עבר משום מעשות דרכיך, פסיעה גסה - יותר מאמה, פסיעה בינונית - אמה.  
קידושא דבי שמי - השותה מין של קידוש בלילי שבתות.

#### 6. ר"ף מסכת שבת דף מב עמוד א

מעשות דרכיך שלא יהא הלוכך של שבת כהלוכך של חול מאי היא דלא ליפסע פסיעה גסה [דף ק"ג ע"ב] כדבעיא מיניה רבי מרבי ישמעאל ברבי יוסי מהו לפסוע פסיעה גסה בשבת אמר ליה וכי בחול מי התירו שאני אומר בחול נמי אסור דאמר מר פסיעה גסה נוטלת אחת מחמש מאות ממאור עיניו של אדם במאי מהדר לה בקדושא דבי שמי... [עמוד ב] ומיהו למירהט לבי כנשתא בשבתא שפיר דמי דגרסי' בפרק מאימתי [ברכות ו' ע"ב] א"ר זירא מריש כי הוה חזינא רבנן דהוו רהטי בשבתא לפירקא אמינא קא מחללי רבנן שבתא כיון דשמעיתא להא דאמר רבי תנחום אמר ר' יהושע בן לוי לעולם ירוץ אדם לדבר מצוה ואפילו בשבת שנאמר אחרי ה' ילכו כאריה ישאג אנה נמי הוה רהיטנא אמר רב הונא היה מהלך בשבת ופגע באמת המים אם היה יכול להניח רגלו ראשונה קודם שיעקור רגלו שניה מותר ואם לאו אסור מתקיף לה רבא היכי ליעביד ליקיף קא מפיש בהילוכא ליעביר זימנין דמיתוסן מאניה במיא ואתי לידי סחיטה אלא בהא כיון דלא אפשר פסע ליה פסיעה גסה וקופץ לאמת המים ושפיר דמי וכן הלכתא [דף ק"ג ע"א] ממצוא חפצך חפצך אסורין חפצי שמים מותרין ודבר דבר שלא יהא דיבורך של שבת כדיבורך של חול דבר דיבור אסור הרהור מותר:

#### 7. הר"ן על הר"ף מסכת שבת דף מב עמוד א

דלא ליפסע פסיעה גסה. יותר מאמה פסיעה בינונית אמה:  
בקידושא דבי שמי. כששותה יין של קדוש היום בלילי שבתות:

#### 8. רא"ש מסכת שבת פרק טו

אמר רב יש לו להחליף יחליף אין לו להחליף ישלשל בגדיו. וכבדתו מעשות דרכיך ממצוא חפצך ודבר דבר וכבדתו שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חול וכרבי יוחנן דקרי למאני מכבדותא. מעשות דרכיך שלא יהא הלוכך של שבת כהלוכך של חול. ממצוא חפצך חפצך אסורין חפצי שמים מותרין. [דף ק"ג ע"ב] ודבר דבר שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול שלא יוסיף לדבר דברים יתרים כדאמרין בויקרא רבה (פ' לד) אמיה דרבי שמעון בן יוחאי כד הוות משתעיא מותר הוה אמר לה שבתא הוא ושתקה. ובירושלמי (הל' ג) נמי קאמר בטורח התירו שאילת שלום בשבת. ודבר דבר דבור אסור הרהור מותר. אמר רבי חייא בר אשי אמר ר' יוחנן מנין לשינוי בגדים מן התורה שנאמר ופשט את בגדיו ולבש בגדים אחרים ותנא דבי ר' ישמעאל בגדים שבשל בהן לרבו אל ימזוג בהן כוס לרבו. שלא יהא הלוכך של שבת כהלוכך של חול מאי היא כי הא דאמר רבי זירא אמר רב הונא היה מהלך בשבת ופגע באמת המים אם יכול להניח רגלו ראשונה קודם שיעקור שניה מותר ואם לאו אסור. מתקיף לה (מר זוטרא) [רבא] היכי ליעביד ליקיף קמפיש בהילוכא. ליעבר במיא זימנין דמתוסן מאניה ואתי לידי סחיטה. אלא בהא כיון דלא אפשר שפיר דמי אלא כדבעא מיניה רבי מרבי ישמעאל ברבי יוסי מהו לפסוע פסיעה גסה בשבת אמר ליה וכי בחול מי התירו שאני אומר פסיעה גסה נוטלת אחד מחמש מאות ממאור עיניו של אדם ומהדרא ליה בקידושא דבי שמי שמשא כששותה כוס של קידוש. ומירהט בשבתא לבי מדרשא שפיר דמי דאמרין בפרק קמא דברכות (דף ז ב) אמר רבי זירא מריש כי הוה חזינא רבנן דהוו רהטי בשבתא לפירקא אמינא קא מחללי רבנן שבתא כיון דשמעיתא להא דאמר רבי תנחום אמר ר' יהושע בן לוי לעולם ירוץ אדם לדבר הלכה אפי' בשבת שנאמר אחרי ה' ילכו אנה נמי רהיטנא:

**9. רמב"ם הלכות שבת פרק כד**

הלכה א: יש דברים שהן אסורין בשבת אף על פי שאינם דומין למלאכה ואינם מביאין לידי מלאכה, ומפני מה נאסרו משום שנאמר +ישעיהו נ"ח+ אם תשיב משבת רגלך עשות חפצך ביום קדשי ונאמר וכבדתו מעשות דרכיך ממצוא חפצך ודבר דבר, לפיכך אסור לאדם להלך בחפצו בשבת ואפילו לדבר בהן כגון שידבר עם שותפו מה ימכור למחר או מה יקנה או היאך יבנה בית זה ובאי זה סחורה ילך למקום פלוני, כל זה וכיוצא בו אסור שנאמר ודבר דבר דבור אסור הרהור מותר.

הלכה ב: אסור לאדם לפקוד גנותיו ושדותיו בשבת כדי לראות מה הן צריכין או היאך הן פירותיהן, שהרי זה מהלך לעשות חפצו, וכן אסור לאדם שיצא בשבת עד סוף התחום וישב שם עד שתחשך כדי שיהיה קרוב לעשות חפצו במוצאי שבת, שהרי נמצא הלכו בשבת לעשות חפצו.

הלכה ג: במה דברים אמורים בשהחשיך על התחום לעשות דבר שאסור בשבת לעשותו, אבל אם החשיך לעשות דבר שמותר לעשותו בשבת הרי זה מותר, כיצד אין מחשיכין על התחום להביא פירות מחוברין או לשכור פועלין, אבל מחשיך הוא לשמור פירות שהרי מותר לשמור בשבת, ומחשיך להביא בהמה או פירות תלושין, שהבהמה קורא לה והיא באה אף על פי שהיא חוץ לתחום, ופירות תלושין אילו היו שם מחיצות היה מותר להביאן בשבת, וכן אומר אדם לחבירו לדרך פלוני אני הולך למחר שאם היו שם בורגנים היה הולך לשם בשבת וכן כל כיוצא בזה.

הלכה ד: מותר לאדם לומר לפועל הנראה שתעמוד עמי לערב, אבל לא יאמר לו היה נכון לי לערב שנמצא עושה חפצו בשבת, ואסור לרוץ ולדלג בשבת שנאמר מעשות דרכיך שלא יהא הלוכך של שבת כהלוכך של חול, ויורד אדם לבור ושיח ומערה אפילו הן מאה אמה ומטפס ויורד ושותה ומטפס ועולה, ואסור להרבות בשיחה בטלה בשבת שנאמר ודבר דבר שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול.

הלכה ה: מותר לרוץ בשבת לדבר מצוה כגון שירוך לבית הכנסת או לבית המדרש, ומחשיבין חשבונות של מצוה ומודדין מדידה של מצוה כגון מקוה לידע אם יש בו כשיעור או בגד לידע אם מקבל טומאה, ופוסקין צדקה לעניים, והולכין לבתי כנסיות ולבתי מדרשות, ואפילו לטרטיאות וטרקלין של גוים, לפקח על עסקי רבים בשבת, ומשדכין על התינוקת ליארס ועל התינוק ללמדו ספר וללמדו אומנות, ומבקרין חולין ומנחמים אבלים, והנכנס לבקר את החולה אומר שבת היא מלזעוק ורפואה קרובה לבוא, ומחשיכין על התחום לפקח על עסקי כלה ועל עסקי המת להביא לו ארון ותכריכין, ואומר לו לך למקום פלוני לא מצאת שם הבא ממקום פלוני לא מצאת במנה הבא במאתים, ובלבד שלא יזכור לו סכום מקח, שכל אלו וכיוצא בהן מצוה הן ונאמר עשות חפצך וכו' חפצך אסורין חפצי שמים מותרין.

**10. חידושי הריטב"א מסכת שבת דף קיג עמוד ב**

ומהדר ליה בקידושא בי שמשי. פי' בין קידוש של לילי שבת, ויש שפירשו שנותן ממנו על גבי העין, דאילו בתוך העין הא אסרינן בפירקא דלעיל (ק"ח ב'), ואחרים פירשו דכיון שאין רפואתו בטבע העין אלא בחביבות המצוה וקדושתה, אפילו בתוך העין מותר דליכא למיגזר בהא משום שחיקת סממנין, ואחרים פירשו דהכא בשתיית כוס של קדוש הוא דמהדר ליה בזכות המצוה, וכן פרש"י ז"ל, ודכו"ע פסיעה גסה דשבת אסורה ולית ליה תקנתא בקידושא דבי שמשי, ומיהו בדבר מצוה שרי למרהט בשבת כדאיתא בפ"ק דברכות (ו' ב').

**11. חידושי הר"ן (מיוחס לו) מסכת שבת דף קיג עמוד ב**

אלא בהא כיון דלא אפשר שפיר דמי. פי' מותר לפסוע אף על פי שעקר שני' קודם שהניח ראשונה: נוטלת אחד מחמש מאות ממאור עיניו של אדם. ליכא לפרושא כפשטה דא"כ חמש מאות פסיעות גסות מטמות העינים אלא בעישורייתא דר' קאמר כההיא דנדרים וכתובות: ומהדר לי' בקידושא דבי שמשי, י"מ כדשתי לי' מתרפא, אבל רב עמרם ורבי' יצחק נ' גיאת ז"ל כתבו דאיכא אינשי דשפו עיניהו בחמרא דקדושא ואבדלתא, וכתב הר"ר יונתן ז"ל דהמשימין מיין הקידוש על עיניהם טועין הם דאסור לתת יין אל תוך העין מפני שהוא מלקה הגוף וקא עבר משום בל תשחית עכ"ל, ודוקא להלוכא דחול מסי אבל להלוכא דשבת לא מסי ולית לי' תקנתא כלל וכן כתב הרא"ה י"ל דהילוכא דשבתא אסירא ולית לה תקנתא ע"כ:

**12. טור אורח חיים הלכות שבת סימן שא**

אם באתי לכתוב כל הלכות שבת תרבה עלי המלאכה כי הלכתא רבתי לשבתא (כדאיתא שבת יב א) וגם כי כל ארבעים אבות מלאכות חסר אחת ותולדותיהם ידועות ואיני צריך להאריך בהם ולא בשיעוריהן שלא נאמרו שיעורים אלא לחיוב אבל איסורא איכא בכל שהוא ע"כ לא אכתוב אלא דברים הצריכין ואסדר יחד דברים הדומים ואתחיל בהילוך על סדר הפסוק אם תשיב משבת רגליך היאך יהא הלוכו בשבת ובמה האיש יוצא ותקון בגדיו ובמה האשה יוצאה והעבד והבהמה ואיסור חפציו והדיבור בהם והיתר חפצי שמים וטלטול כי מזה למדו חכמים איסור טלטול כיון שהזכיר הנביא שלא יהא הילוך ושיחה של שבת כהילוך ושיחה של חול כ"ש שלא יהא טלטול של שבת כטלטול של חול כדי שלא יהא כיום חול ויבא לפנות כל חפציו מפינה לפינה שהרי הוא בטל ויבקש דבר להתעסק בו ונמצא בטל משביתת שבת ואח"כ בנין אהל וצידה וקשירה ובישול וברירה וסחיטה ותקון מאכל אדם ומאכל בהמה ודבר הניצוד בשבת לצורך עכו"ם או לצורך ישראל או הביאו מחוץ לתחום ושאר דברים שעשאוהו לצרכו ורחיצה וסיכה וכל רפואה ופיקוח נפש ויולדת וצרכי מילה והולדת בהמה ורפואתה ופינוי מקום לאורחים והצלה מפני הדליקה ומעט מהלכות שבת בלא סדר וחילוק ד' רשויות ומעט מדיני הוצאה ודין קרפף סאתים או יותר וענין מחיצות וכל דיניהן והכשר מבוי וכל דיניו ועירובי חצרות וכל דיניו ושיתופי מבואות וכל דיניו ועירובי תחומין וכל דיניו:

כתיב אם תשיב משבת רגליך ודרשו חז"ל שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול ע"כ אין לו לאדם לרוץ בשבת כדרך שעושה בחול אבל אם רץ לדבר מצוה כגון לבהכ"נ או כיוצא בו מותר כתוב בס"ה בחורים המתענגים בקפיצתם ובמרצתם מותר וכן לראות כל דבר שמתענגים בו מותר לראותו היה הולך והגיע לאמת המים יכול לדלג ולקפוץ עליה אפילו אם היא רחבה שאינו יכול להניח רגלו ראשונה קודם שיעקור שנייה ומוטב שידלג ממה שיקפנה מפני שמרבה בהילוך ואסור לעבור בה שלא יבא לידי סחיטה היה הולך לדבר מצוה כגון להקביל פני רבו או פני מי שגדול ממנו בחכמה יכול לעבור בה ובלבד שיעשה שינוי כגון שלא יוציא ידו מתחת שפת חלוקו כדי שיזכור ולא יבא לידי סחיטה ואסור לעבור בה בסנדלו דחיישינן דלמא נפיל ואתי לאתויי אבל במנעלו מותר דלא נפיל ויש כלים שמנעו חכמים לצאת בהם בר"ה זה הכלל כל היוצא בדבר שאינו מתכשיטים ואינו דרך מלבוש והוציאו כדרך שרגלין להוציא אותו דבר חייב וכל תכשיט שהוא רפוי שאפשר לו בקל ליפול אסור לצאת בו ואם יצא פטור ואשה לא תצא בתכשיטים שדרכה לשולפם ולהראותם...

**13. בית יוסף אורח חיים סימן שא**

אם באתי לכתוב הלכות שבת וכו':  
א כתיב אם תשיב משבת רגליך ודרשו חז"ל שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול. פרק אלו קשרים (שבת קיג):  
אבל לדבר מצוה כגון לבית הכנסת או כיוצא בו מותר. בפרק קמא דברכות (ו): וכתבוהו הר"ף והרא"ש בסוף פרק אלו קשרים (ר"ף מב.; רא"ש סי' ב):  
ב כתוב בספר המצות בחורים המתענגים בקפיצתן וכו'. כדברים האלה כתוב בסמ"ק (סו"ס רפא עמ' רפ) ובהגהות פרק כ"ד (דפוס קושטא ה"ד) אלא שבדברי רבינו מיותר מותר האחרון דלישנא הכי איתיה בסמ"ק בחורים המתענגים בריצתן וקפיצתן מותר וכן כל דבר שמתענגים בו לראותו: ובתוספתא פרק י"ז (שבת ה"ז) תניא אין רצין בשבת כדי להתעמל אבל מטייל כדרכו אפילו כל היום כולו: כתוב בתשובות שבסוף חזה התנופה לטייל בשבת במבוי שיש בו עירוב בלי כיסוי הראש ובלי סרבל תלוי במנהג ואם נהגו שלא לטייל מנהג יפה הוא ואין להקל בו וראיה פרק מקום שנהגו (פסחים נא.) עכ"ל:  
ג היה הולך והגיע לאמת המים וכו' עד כדי שלא יבא לידי סחיטה. בסוף פרק אלו קשרים (קיג):

**14. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא**

באיזה כלים מותר לצאת בשבת ואיזה מהם אסורים, ובו נ"א סעיפים.  
סעיף א: אין לרוץ בשבת אא"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).

סעיף ב: בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם, מותר. וכן לראות כל דבר שמתענגים בו (וכן מותר לטייל ב"י).

סעיף ג: היה הולך והגיע לאמת המים יכול לדלגו ולקפוץ עליה אפילו אם היא רחבה שאינו יכול להניח רגלו ראשונה קודם שיעקור שנייה, ומוטב שידלג ממה שיקיפנה מפני שמרבה בהלוך; ואסור לעבור בה, שלא יבא לידי סחיטה.

סעיף ד: היה הולך לדבר מצוה כגון: להקביל פני רבו או פני מי שגדול ממנו בחכמה, יכול לעבור בה ובלבד שיעשה שינוי כגון שלא יוציא ידו מתחת שפת חלוקו, כדי שיזכור ולא יבא לידי סחיטה (וע"ל סי' תרי"ג סעיף ה' ובס"ח בהג"ה). ואסור לעבור בסנדלו, דכיון דאינו יכול להדקו ולקשרו יפה חיישינן דלמא נפל ואתי לאתויי. אבל במנעלו, מותר.

סעיף ה: ההולך לדבר מצוה מותר לעבור במים אף בחזרה, כדי שלא תהא מכשילו לעתיד לבא.  
סעיף ו: ההולך לשמור פירותיו מותר לו לעבור במים בהליכה, אבל לא בחזרה.

### 15. משנה ברורה סימן שא

(א) אין לרוץ בשבת - שנאמר וכבדתו מעשות דרכיך ודרשו שלא יהא הילוך בשבת כהילוך 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:

### 16. פסקי תשובות אורח חיים סימן שא

א. כללי דין "הילוך 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 הילוך בשבת: א. איסור ריצה. ואפילו רץ בפסיעות קצרות. ב. איסור לפסוע פסיעה גסה. דהיינו שמרחיב פסיעותיו יותר מכפי הרגלו, הגם שהולך בנחת. ג. איסור לדלג. דהיינו לעקור רגלו השניה קודם שיניח הראשונה. ד. איסור לקפוץ. דהיינו לעקור שני רגליו בבת אחת, כדרך הקופצים והמנותרים. ה. איסור להרבות בהליכה. וכפי שנתבאר להלן אות ד'.

וכל מגבלות אלו טעמם משום ששבת לעונג ולמנוחה ניתנה, 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 ק"ג) שלא יהא הילוך של שבת כהילוך 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. ויש הכותבים ללמד זכות על רבים שאין מקפידין לענין 'פסיעה גסה', 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, ושאי 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. ומהדרינן ליה בקידושא דבי שמי (ברכות מ"ג ע"ב), ובהסבר הדבר עיין לעיל סימן רע"א אות כ"ט.

ג. ריצה וקפיצה ופעלולי גוף כשמתענג מכך, ובעבור ריוח כספי סעי' ב', שו"ע: בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם מותר. ולכן מותר לצעירים לשחק במשחקים הכוללים ריצה וקפיצה וטיפוס על מתקני שעשועים וכיוצא ב"ז.

ותחרויות ריצה וקפיצה לגובה וכדו' - אם עושים זאת בכוונה להרויח ממון אסור בהחלט בשבת, ואף בלא כוונת ריוח ממון נכון לימנע, אמנם למקילים כשיש להם תענוג והנאה מכך, כשאין הכוונה עבור ריוח כספי יש על מי לסמוך.

ואם אינו מתענג מריצתו וקפיצתו, אבל אחרים מתענגים לראותו קופץ ורוקד (או לעשות פעלולי גוף שונים) אין היתר בכך. ואם הוא מתענג על ידי כך שאחרים מתענגים, אפשר שיש להקל, ואם עושהו לצורך מצוה בעבור ריוח ממון, יש לדון בדבר.

שם: וכן לראות כל דבר שמתענגים בו. נתבאר לעיל אות ב'.

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 מזון 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 וחזוק השרירים, כיון שאין תועלתו מצויה אלא אם הולך בהתאמות מסויימת, יש לימנע מכך, 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.

ה. ריבוי הליכה בשבת

סעי' ג', שו"ע: היה הולך והגיע לאמת המים, יכול לדלגו ולקפוץ עליה וכו', ומוטב שידלג ממה שיקיפנה, מפני שמרבה בהילוך. והוא הדין כשלפניו רפש וטיט, שלולית מים (ושאר מכשולות), אשר באפשרותו לקפוץ ולדלג עליו, מוטב שיעשה כן, ולא ירבה בהילוך להקיף סביב המכשול, כי הרי גם בימות החול היה מדלג וקופץ על המכשול ולא היה טורח להרבות בהילוך ולהקיפו, ולא אמרו חכמים איסור דילוג וקפיצה במקום אשר עקב כך יצטרך לטרוח טירחא אחרת הגדולה ממנה.

ומכאן נלמד גם לשאר אופנים של הליכה ממקום למקום בשבת, כאשר בימות החול לא היה טורח עצמו ללכת רגלי אלא היה נוסע ברכב, שיש לו לימנע מהליכה כזו בשבת, אלא אם כן יש בה דבר מצוה, כהליכה לבית הכנסת ובית המדרש, להקביל פני רבו או הגדול ממנו בחכמה, ולהקביל פני אביו ואמו, או שאר מצוה וגמילות חסדים (השתתפות בשמחות) אשר הזמן המוכשר לכך הוא כעת בשבת.

ואם אין לו שום טורח מההליכה, אלא אדרבה עונג הוא לו ונהנה מכך כטיול, ואינו מתעייף ומתייגע על ידי ההליכה, רשאי בכך בכל ענין, ושבת לעונג ניתנה ולא לצער, וכבר כתב הרמ"א (סעי' ב') שמותר לטייל בשבת.

ו. טבילה עם בגד או רטיה ותחבושת

סעי' ד', שו"ע: היה הולך לדבר מצוה כגון להקביל פני רבו וכו' יכול לעבור בה (בתוך אמת המים) ובלבד שיעשה שינוי וכו' כדי שיזכור ולא יבוא לידי סחיטה. וכבר האריכו הפוסקים לדון מדוע לא אסרו מדין 'שרייתו זהו כיבוסו' (דלקמן סימן ש"ב סעי' ט'), ומדין איסור טלטול המים הספוגים בהם (כדלהלן בשו"ע סעי' מ"ט, ועיי"ש אות נ"ד).

ובכלל ההיתר גם לענין מי שמקפיד לטבול טבילת עזרא, ומחמת סיבה רוצה לטבול בבגדיו או בבגד המכסה ערוותו, או עם רטיה ותחבושת על מכתו, טובל בו, ואינו חושש, אמנם יזהר שלא יכשל באיסור סחיטה.

שם: להקביל פני רבו. ועיין משנ"ב וביה"ל. וכבר נתבאר בענין מצות הקבלת פני אביו ורבו בשבת לעיל סימן ר"צ אות ה'.

**17. שולחן ערוך אורח חיים הלכות תפלה סימן צ סעיף יב**

מצוה לרוץ כשהולך לבית הכנסת וכן לכל דבר מצוה, אפילו בשבת שאסור לפסוע פסיעה גסה, אבל כשיוצא מבית הכנסת אסור לרוץ.

**18. משנה ברורה על שולחן ערוך אורח חיים הלכות תפלה סימן צ סעיף יב**

(מ) מצוה וכו' - שנאמר ונדעה ונדעה נרדפה לדעת את ה' וגו' ומזה נלמוד דכ"ש שיש לזוהר אז שלא לעמוד באמצע הדרך להסיח עם חבירו באיזה חפצי עצמו כי ע"ז מצוי שבא אחר ברכו וקדושה. ועיין בפרישה שכתב דעיקר הריצה יהיה כשבא סמוך לבהכ"נ דשם מינכר הוא שעושה לשם מצות בהכ"נ וכתב הפמ"ג דבשחרית שהולך עם טלית ותפילין בידו תמיד מינכר הוא ומ"מ ברחוב עכ"ל לא ירוץ:

(מא) לרוץ - עד פתח בהכ"נ ובבהכ"נ עצמה אסור לרוץ אלא ילך באימה:

(מב) בשבת שאסור - ואף בחול נוטל אחד מת"ק ממאור עיניו של אדם ועיין בפמ"ג:

(מג) אסור לרוץ - ולא לפסוע פסיעה גסה לפי שמראה עצמו שעושה בהכ"נ דומה עליו כמשאוי בד"א כשהולך לעסקיו אבל אם יוצא ע"מ לחזור מצוה לרוץ כדי לחזור מהר וכן אם יוצא מבהכ"נ לבית המדרש כדי ללמוד תורה:

**19. פסקי תשובות אורח חיים סימן צ**

סעי' י"ב, שו"ע: מצוה לרוץ כשהולך לביהכ"נ, וכן לכל דבר מצוה, אפילו בשבת וכו'. וסתמת הפוסקים שמצוה זו חלה על האדם מיציאתו מביתו, אלא כשבא סמוך לביהכ"נ ילך בזריזות גדולה יותר, ובזמננו אין מניעה מלקיים מצוה זו גם בין הגויים, אלא שלהבדיל גם בין יהודים יש לאדם להתנהג באופן שיהא שם שמים מתאהב על ידו ולא באופן מוזר וקיצוני, וכדברי החיד"א בעבודת הקודש (מורה באצבע אות ס"ד) "יזדרז מאד לילך לביהכ"נ וירוך בהליכת ביהכ"נ, והכל בישוב שלא ישלך רואיו שילעיגו עליו, וקורא עליו שם חסיד שוטה".

ומכאן ג"כ נלמד על נחיצות ההליכה רגלי לביהכ"נ, ועכ"פ על חניית רכבו רחוק מעט מביהכ"נ כי מובן שעי"י נסיעה ברכבו אין באפשרותו לקיים מצוה זו אשר חשיבותה מבוארת בדברי רבינו יונה (ברכות ג: בדפי הר"ף) "בדעייל מצוה למירהט שנאמר ונדעה נרדפה לדעת את ה', כלומר כשנרדפה נזכה לידיעה, שכל הדברים צריכים הקדמות, והרדיפה בכאן הוא הקדמה, שמתוך חשקו ותאותו הוא הולך במרוצה, ומזה יבוא אל הידיעה"

**חידושי אגדות למהר"ל שבת דף קיג עמוד ב**

פסיעה גסה כו'. דע, כי התנועה היתירה הוא הפך [העין, כי העין] הוא בפעל לגמרי, ולכך אמרו (ב"מ מ"ב א') אין הברכ' שורה אלא בדבר הסמוי מן העין, וזה כי הברכה שיהיה מתברך ומוסיף תמיד ודבר זה [סמוי] מן העין שכאשר ראה אותו העין כבר הוא בפעל, שכל אשר העין שולט בו הוא בפעל שהרי כבר הוא נראה, ובדבר שכבר יצא לפעל וכבר היה מה שהיה איך יהיה בו ברכה. אבל דבר זה שאין העין שולט בו ואינו נמצא עדיין בפעל, יש ברכה. הרי לך כי העין נחשב בפעל, וכאשר הוא פוסע פסיעה גסה שכבר אמרנו כי הפסיעה גסה יציאה לפעל [לכך הוא מבטל] המאור מן העין שנחשב האדם בפעל, בודאי כאשר אינו פוסע פסיעה גסה, כבר אמרנו כי לא נחשב דבר זה תנועה כלל כאשר אין לו תנועה יתירה, אבל פסיעה גסה נוטל אחד מת"ק ממאור שבעיניו [כי היציאה לפעל מבטל דבר שהיה בפעל].

...ומה שאמר דמהדר בקדושה דבי שמשא וכו' פי' בקדושה שמקדש היום לשבות בו, ודבר זה הפך התנועה הפסיעה גסה, ולכך בקדושה דבי שמשא מחזירין לו המאור כאשר היה משנה בפסיעה הפך העין כמו שבארנו למעלה, ובקדושה דבי שמשא שהוא מקדש השבת לנוח מחזירין לו והבן זה...