

Torah and Health



How does the torah reach in
deep to make sure that
safety is a priority and a
value?

Ki Tetze Dev. 22, 8

תִּבְנֶה בַּיִת חֹזֵשׁ וְעָשִׂיתָ מַעֲקוֹה לְגִגְגְּךָ וְלֹא-תָשִׂים דָּמִים בְּבֵיתְךָ כִּי-יִפֹּל הַנֶּפֶל מִמֶּנּוּ: כ

When you build a new house, then you shall make a battlement for your roof, that you don't bring blood on your house, if any man fall from there.

Midrash Sifrei

ועשית מעקה לגגך – אין לי אלא גג, מנין לרבות בורות שיחים ומערות ונעיצים? תלמוד לומר: לא תשים דמים בביתך. אם כן למה נאמר: גג? פרט לכבש.

And you should make a fence for your roof. Only a fence? How do I know it includes a well and a cave, etc? The Torah says, do not place blood in your house. So why does it say roof? To exclude a ramp.

-don't put blood? In your home..

Unkelus

ולא תשווי חובת קטול בביתך

Don't place the obligation of death in your house..

Targum Yerushalmi, Neofiti

ולא תשווי חובת שפיכות אדם זכיי לגו בייתך

Don't put the obligation for spilling innocent blood in your home

Ketubot 41b

דתניא ר' נתן אומר מנין שלא יגדל אדם כלב רע בתוך ביתו ולא יעמיד סולם רעוע בתוך ביתו שנאמר (דברים כב, ח) ולא תשים דמים בביתך:

TAs it is taught in a *baraita* that Rabbi Natan says: From where is it derived that a person may not raise a vicious dog in his house, and may not place an unsteady ladder in his house? It is as it is stated: “And you shall make a parapet for your roof that you shall not place blood in your house” (Deuteronomy 22:8). It is prohibited to leave a potentially dangerous object in one’s house, and one who refuses to remove it is excommunicated.

Rav Yosef Bechor Shor

ולא תשים דמים בביתך – לרבות כל דבר המזיק כגון כלב רע וסולם רעוע ladder.

Ramban: this is related to Lev. 19, 16

לֹא-תִלְגַּד רֵכִיל בְּעַמֶּיךָ לֹא תִעַמֵד עַל-דַּם רֵעֶךָ אֲנִי יְהוָה:

““You shall not go up and down as a slanderer among your people. ““You shall not endanger the life of your neighbor. I am Hashem.

Rashbam

לא תעמוד על דם רעידך – לא תעמוד מנגד, אלא ניתן להצילו בנפשו של רודף.

Do not stand by, rather it is permissible to save his life even by taking the life of his attacker.

Ramban

רמב"ן דברים פרק כב פסוק ח

ועשית מעקה - מצות המעקה מחודשת, או מבוארת מלא תעמוד על דם רעך (ויקרא יט טז).

This mitzvah of a fence is new or it is already clarified from Do not stand idly by the blood of your neighbor

Midrash Tanaim Devarim

מדרש תנאים לדברים פרק כב פסוק ח

ד"א כי יפל הני' אמר הקדוש ברוך הוא גלוי וידוע לפני שסוף זה עתיד ליפול ממנו אלא שאני מבקש שלא תארע תקלה על ידיך כמה שני' (יחז"ג יז) בן אדם צפה נתתיך לבית ישראל:

G-d said, it is known that he will fall from it but I ask that this accident not happen because of you

Abarbanel

להרחיק ההפסד האפשרי להיות קודם זמנו **To stop the possible loss before it happens**

Rabbeinu Bahyay

ע"ד הפשט יזהיר שישתמר האדם מן הסכנה, כענין שכתוב: (דברים ד, ט) "השמר לך ושמור נפשך
מאד",

To guard from danger

Don't tattle and don't stand by the blood of your..

לא תעמוד וגו' – ת"ר, מניין לרודף אחר חברו להרגו שניתן להצילו בנפשו ת"ל לא תעמוד על דם רעך. (סנהדרין ע"ג א')
לא תעמוד וגו' – ת"ר, מניין לרואה את חברו טובע בנהר או חיה גוררתו או לסטין באין עליו שהוא חייב להצילו, ת"ל לא תעמוד על דם רעך. (שם)
לא תעמוד וגו' – תניא, מניין שאם אתה יודע עדות לחברך שאי אתה רשאי לשתוק ת"ל לא תעמוד על דם רעך. (תו"כ)

Why is it connected to tattling?

Tur: כי ההולך רכיל על חברו יבא המקבל ויהרגו כמו שאמרו חכמים שלשון הרע הורג שלשה

A tattler on his friend, the one who was spoken to will go and kill him and the rabbis say lashon hara kills three (the speaker, the audience and the victim)

Rambam mitzvah 297

הזהירנו מלהתרשל בהצלת נפש אחד כשנראהו בסכנת מות או ההפסד ויהיה לנו יכולת להצילו כמו שהיה טובע בנהר ואנחנו נדע לשחות ונוכל להצילו. או יהיה לסטים משתדל להרגו ונוכל לבטל מחשבתו או לדחות ממנו נזק, ובאה האזהרה באמרו "לא תעמוד על דם רעך" (ויקרא י"ט:ט"ז)

We are warned not to be lazy in the saving of life when we see someone in danger or of loss and we can save them, like one who is drowning and we can swim.. Or a robber is trying to kill him and we can stop him... or stop him from causing damage...

Hinuch

שרש מצוה זו ידוע, כי כמו שיציל האחד את חברו כן חברו יציל אותו ויתישב העולם בכך, והאל חפץ בישובו כי לשבת יצרה

The root is known, for as one saves his friend so will his friend save him and the world will be settled that way and G-d wants the world to be settled.

R. Bahyay on the fence

ע"ד הפשט יזהיר שישתמר האדם מן הסכנה, כענין שכתוב (דברים ד') השמר לך ושמור נפשך מאד

The simple meaning is to guard from danger as it says, guard yourself and guard your life very much.

Is that what this verse means? Deut. 4, 15

וּנְשַׁמְרֶתֶם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם

כִּי לֹא רִאִיתֶם כָּל-תְּמוּנָה בַּיּוֹם דִּבְרַר יְהוָה אֵלֵיכֶם בְּחֵרֵב מִתּוֹךְ הָאֵשׁ:

Take therefore good heed to yourselves; for you saw no kind of form on the day that Hashem spoke to you in Horeb out of the midst of the fire.

Netziv

נכלל בזה הלשון אזהרה על שמירת הגוף והנפש, דמשום שמירת הנפש היה ראוי לכתוב 'ושמרתם מאד את נפשותיכם' כמו לעיל (פסוק ט') "ושמור נפשך", אלא "ונשמרתם" — זה הגוף כדאיתא בברכות (לב,ב), "לנפשותיכם" — לשמירת הנפש "תשמרו" גם הגוף.

It is included in this language to guard your body and life, for for the soul only it should have said guard your soul, but this language of it should be guarded includes the body. See Berachot 32b.

Brachot 32b

ת"ר: מעשה בחסיד אחד שהיה מתפלל בדרך, בא הגמון² אחד ונתן לו שלום ולא החזיר לו שלום. המתין לו עד שסיים תפלתו. לאחר שסיים תפלתו א"ל: ריקא! והלא כתוב בתורתכם: {דברים ד':ט'} רק השמר לך ושמור נפשך, וכתוב: {דברים ד':ט"ו}! ונשמרתם מאד לנפשותיכם

The Sages taught: There was a related incident, involving a particular pious man who was praying while traveling along his path when an officer [*hegmon*] came and greeted him. The pious man did not pause from his prayer and did not respond with a greeting. The officer waited for him until he finished his prayer.

After he finished his prayer, the officer said to him: You good for nothing. You endangered yourself; I could have killed you.

Isn't it written in your Torah: "Take utmost care and guard yourself diligently" (Deuteronomy 4:9)?

Rambam Rotzeach 11, 4

וְכֵן כָּל מְכַשֵּׁל נְשִׂישׁ בּוֹ סַכְּנַת נַפְשׁוֹת מִצְוֹת עֲשֵׂה לְהַסִּירוֹ וּלְהַשְׁמִיר מְּמַנּוֹ וּלְהַזְהֵר בְּדַבָּר יָפָה יָפָה. שְׁנַאֲמַר (דברים ד':ט')
הַשְׁמֵר לָךְ וּשְׁמֵר נַפְשְׁךָ. וְאִם לֹא הִסִּיר וְהִנִּיחַ הַמְּכַשּׁוֹלוֹת הַמְּבִיאִין לְיָדֵי סַכְּנָה בְּטִל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעָבַר בְּלֹא תְּשִׁים דָּמִים
(דברים כ"ב:ח')

And so any obstacle which has a danger of life, it is a positive mitzvah to take it away and to guard from it and and to be careful with it very very much as it says, Deut. 4, 9: Guard your life and keep your soul, but if he did not and he put obstacles that bring danger, he annulled a positive command and violated “do not place blood in your home.” Deut. 22, 8.

Guard your life

Maharsha Brachot 32a

האי קרא בשכחת התורה קמיירי כמ"ש פן תשכח את הדברים וגו'

This verse speaks of the forgetting of the torah (note: or not to forget that G-d has no form)

Rav Elyashiv: What is the basis for this verse being about life?

הערות הגרי"ש אלישיב מסכת ברכות דף לב עמוד ב

בשבועות דכל המקלל את עצמו עובר בונשמרתם מאד לנפשותיכם חזינן מהאי ענינא דלשמור על החיים כלול בהאי קרא

The gemara in Shvuot says that if you curse yourself you violate guarding your life so we see that protecting your life is included in this verse.

Did someone say an obstacle?

Lev. 19, 14

לֹא-תִקְלַל חֵרֶשׁ וְלִפְנֵי עֵוֵר לֹא תִתֵּן מְכֻשָׁל וַיִּרְאֶת מְאַלְהֵיךָ אָנֹכִי יְהוָה:

You shall not insult the deaf, or place a stumbling block before the blind. You shall fear your God: I am the LORD.

Seforno

.שאף על פי שלא תזיק בידיים הנה תגרום הנזק

Even though you don't hurt him actively, you cause the damage!

Why a fence? Sefer Habatim #185

All this shows the wholeness of our Torah in fixing the society and the conduct of a person for his body and soul.

פטור מן המעקה¹¹. והרבה דברים אמרו רבותינו¹² בכל דבר שיש בו סכנה כגון מים מגולים וכיוצא בזה, ולשתות מן הנהרות בלילה¹³ וכיוצא באלה הענינים רבים מורים על שלמות תורתנו בסדור ובתקון הישוב להנהגת האדם לגופו ולנפשו.

Another source: Lev. 18, 5

וּשְׁמַרְתֶּם אֶת-חֻקֹּתַי וְאֶת-מִשְׁפָּטַי
אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אִתְּכֶם הָאָדָם וְחַי בָּהֶם אֲנִי יְהוָה:

You shall therefore keep my statutes and my ordinances; which if a man does, he shall live in them: I am Hashem.

Yoma 85b

{ויקרא י"ח:ה'} וחי בהם ולא שימות בהם.

You should live by them and not die by them

Another piece of the puzzle

Do you make a bracha on this mitzvah?

.a ספר הרוקח המשך הלכות ברכות סימן שסו - "כל דבר שגם בני נח הוזהרו עליו כגון גזל גניבה וחמס והוענשו יד עני לא החזיקו וצדקה ולוייה ולקט ושכחה ופיאה והידור זקן שאם מצווים חייב אין צריך לברך **וכן עשיית מעקה ודינים ותיקון מאזנים ומשקלות ומידות אין צריך לברך שהברכה וצונו ולא עכו"ם**."

Rokeach

Anything that gentiles are obligated in such as... making a fence.. Do not need a blessing for the bracha is that he .commanded us not the gentiles

Rambam Brachot 11, 2

יש מצוות

ע

ל או בספינה ישב. וכן אינו חייב לבנות בית כדי לעשות מעקה. וכל מצוות עשה שבין אדם למקום בין מצוה שאינה חובה בין מצוה שהיא חובה מבררה עליה קדם לעשייתה ש

There are some affirmative precepts in regard to which there is an obligation sedulously to strive to fulfil them; as, for example, to put on phylacteries, dwell in a booth on the feast of Tabernacles, take in the hand a palm branch together with the other plants on that feast, hear the sound of the ram's horn on the New Year. These are termed obligatory because there is an unconditional obligation to fulfill them. Again there are religious duties which are not obligatory but are in a sense permissive; for example, to affix a *Mezuzah* to the doors of a house or build a parapet on the roof; since there is no obligation to dwell in a house that requires a *Mezuzah* to be affixed to it. One may, if one chooses, live all one's lifetime in a tent or on a ship. Similarly there is no obligation to build a house in order to erect a parapet round the roof. Every duty to God, whether permissive or obligatory, requires a blessing to be said before its fulfilment.

Hayay Adam

i. חיי אדם ח"א טו:כד - "ואם יש לו בור ובאר בחצרו, ישגיח שיהיה סביב לו חוליא גבוהה י' טפחים או כסוי כראוי כדי שלא יפול בו אדם, בין שיש בו מים או לא, וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות, מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה, שנאמר [דברים ד, ט] השמר לך ושמור נפשך. ואם לא הסיר והניח המכשולות המביאים לידי סכנה, ביטל מצות עשה ועבר בלא תשים דמים [דברים כב, ח] **ונראה לי דאין מברכין על עשייתן (אף על גב דהעושה מעקה מברך, התם בהדיא כתיב ועשית מעקה. אבל להסיר המכשולות העיקר הוא שעובר בלא תעשה, כדאיתא בספרי, אין לי אלא גג. מנין לרבות בורות, תלמוד לומר לא תשים. ואף על גב דהרמב"ם והש"ע כתבו דעובר מצות עשה דהשמר נפשך, אין מברכין על עשה זו שאינה מיוחדת על זה אלא היא כללית.**"

You don't make a bracha on it (protective measures) even though you do on a fence, there it says to make a fence, but here taking away obstacles you violate the negative, guard your life...

What is this mitzvah?

Semak

ספר מצוות קטן מצוה קנב

לעשות מעקה דכתיב (דברים כ"ב) ועשית מעקה לגגך

.To make a fence

Rabbeinu Yerucham

רבינו ירוחם - תולדות אדם וחווה נתיב כא חלקה דף קעט טור ב

חייב אדם לעשו' מעקה לגגו שלא יפול שום אדם ממנו שני' ועשית מעקה לגגך וגו'

You have to make a fence so no one should fall from the roof

Sefer Hachinuch

ספר החינוך פרשת כי תצא מצוה תקמו

להסיר המכשולים והנגפים מכל משכנותינו, ועל זה נאמר [דברים כ"ב, ח'], ועשית מעקה לגגך.

To take away the obstacles and plagues from our neighborhoods

Rambam

ספר המצוות לרמב"ם מצות לא תעשה רצח

והמצוה הרצ"ח היא שהזהירנו מהניח המוקשים והמכשולות בארצותינו ובבתינו כדי שלא ימותו בהם בני אדם. והוא אמרו יתעלה (תצא כב) ולא תשים דמים בבית

.We are warned not to put obstacles and snares in our land and home so people will not die

What are the mitzvot in this realm? How are they unique?

Make a fence, active

Do not place blood in your home, be proactive

Don't stand idly by the blood of your neighbor, be active at the time of the crisis

Guard your life very much, don't do things which are dangerous

In front of the blind don't put obstacles, don't cause any harm, indirect harm

You should live by them (the mitzvot), general idea

What is the nature of the mitzvah of a fence, maakeh? The mitzvah of safety!

To make a safe community, home, land

To foresee danger

To avoid guilt, causing harm

That you should be careful or that the home should be safe?

Rambam 5, 1 Deot

Since keeping the body healthy and whole is the way of God, for it is impossible to understand or know anything about the Creator if one is sick, therefore one must distance oneself from things that destroy the body and accustom oneself to things which heal [the body]. And these are : A person should never eat except when he is hungry, and should not drink except when he is thirsty, and he should not hold in his urine even one moment, but when he needs to urinate or to defecate, he should do so immediately.

Isn't preventive medicine dangerous, risky? Ramban

תורת האדם שער המיחוש - ענין הסכנה: והשתא תמיהא לי אם כן לא יתעסק בקי ברפואות כלל דלמא טעי וה"ל שגגת סייף. ועוד מ"ש בן בהקזה דאביו ומ"ש אחר בהקזה דחבריה, דהתם נמי דלמא מזיק לי', שכמה דברים של סכנה תלוין בהקזה. ועוד אם נחוש לרופא, אף החולה יחוש לעצמו, שאם מרפאין אותו בסממנים והוא אוכלן, בכוס של עיקרין ושתה אותן, שמא טעו בחולי או ברפואה ונמצא שהמית את עצמו, שטעותן של רופאים סם המות הוא, ונמצא שאף החולה עצמו בא לבית הספק.

וי"ל כיון שנתנה תורה רשות לרופא לרפאות, ומצוה נמי היא דרמיא רחמנא עליה אין לו לחוש כלום, שאם מתנהג ברפואות כשורה לפי דעתו, אין לו בהן אלא מצוה, דרחמנא פקדי' לרפויי, וליביה אנסיה למטעא. אבל בן אצל אביו כיון דאיכא אחריני למשקל ליה סילוא ולמפתח לי' בועיה לא שבקינן לבן למעבד הכי, דלא ליהוי מעייל נפשיה לספקא דחיוב מיתה. וכן הא דאקשינן עלה מהא דתנן מחט של יד ליטול בה את הקוץ ליחוש דלמא חביל בי' והוי ליה שגגת סקילה, התם נמי משום האי טעמא הוא דכיון דלאו סכנה היא ולא חולי הוא כלל הוה ליה למשבקיה עד מוצאי שבת דלא ליעול לספק חילול שבת.

Rabbi Eichenstein, Tiferet Yisrael, Boaz, Yoma 8, 7

ומזה נ"ל היתר לעשות אינאקולאטיאן של פאקקען, אף שא' מאלף מת ע"י האינאקולאטיאן עכ"פ שאם יתהוו בו הפאקקען הטבעיים הסכנה קרובה יותר, ולכן רשאי להכניס א"ע בסכנה רחוקה כדי להציל א"ע מסכנה קרובה. וראיה ברורה לדברי ממ"ש רב"י בטור ח"מ סוף סי' תכ"ו בשם הירושלמי דחייב אדם להכניס א"ע בספק סכנה כדי להציל חבירו מודאי סכנה, והרי ברואה חבירו טובע בנהר אינו מוחלט ודאי שיטבע אם לא יציל הוא, וכי לא אפשר שינצל ממקום אחר. ואם להציל חבירו יש חיוב להכניס א"ע בספק סכנה, מכ"ש שיהיה רשות בידו להציל את גוף עצמו ע"י הכנסו א"ע לספק סכנה. ואף לרי"ף ורמב"ם וטור שלא הביאו הך ירושלמי י"ל היינו מדס"ל כר' יוסי נדרים ד"פ ע"ב, דחייך קודם לחיי חבירו, אבל להצלת גוף עצמו, אע"ג שאינו חיוב רשאי. דהרי גם לרי"ף ורמב"ם י"ל דאע"ג דאינו חיוב למסור א"ע עבור חבירו עכ"פ רשאי הוא. ועי' עוד (אהלות ספ"ז) דבא"א שינצל הולד ע"י מיתת אמו, מותר להמית הולד כדי להציל האם, ולא חיישינן לחיי שעה של ולד

Preventive Medicine

Exodus 15, 26

יֹאמֶר אֱ-לֹהִים שְׁמוֹעַ תִּשְׁמַע לְקוֹל אֲ-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וְהִיָּשֵׁר בְּעֵינָיו תַּעֲשֶׂה וְהֶאֱזַנְתָּ לְמִצְוֹתָיו וְשָׁמַרְתָּ כָּל-חֻקֵּי כָל-הַ

[God] said, “If you will heed your God יהוה diligently, doing what is upright in God’s sight, giving ear to God’s commandments and keeping all God’s laws, then I will not bring upon you any of the diseases that I brought upon the Egyptians, for I יהוה am your healer.”

Preventive miracle, Numbers 17, 11

!

אֵשׁ מִעַל הַמִּזְבֵּחַ וְשִׁים קְטֹרֶת וְהוֹלֵךְ מִהֲרָה אֶל־הָעֵדָה וְכִפֵּר עֲלֵיהֶם כִּי־יֵצֵא הַקֶּצֶף מִלִּפְנֵי יְהוָה הַחֵל הַנִּגְףִי׃

Then Moses said to Aaron, “Take the fire pan, and put on it fire from the altar. Add incense and take it quickly to the community and make expiation for them. For wrath has gone forth from יהוה: the plague has begun!”

From R. Hayyim Falagi

The importance of preventative medicine BM 82a

Rav Huna said to his son Rabba: What is the reason that you are not to be found among those who study before Rav H̄isda, whose *halakhot* are incisive? Rabba said to him: For what purpose should I go to him? When I go to him, he sits me down and occupies me in mundane matters not related to Torah. For example, he said to me: One who enters a bathroom should not sit down immediately and should not exert himself excessively because the rectum rests upon three teeth, the muscles that hold it in place, and there is concern lest the teeth of the rectum dislocate through exertion and he come to danger. Rav Huna said to his son Rabba: **He is dealing with matters crucial to human life, and you say that he is dealing with mundane matters? Now that I know what you meant, all the more so go before him.**

Preventive prayer

In a similar vein, **Rav Yitzhak, son of Rav Yehuda, said: A person should always pray that he will not become ill, as if he becomes ill they say to him: Bring proof of your virtue and exempt yourself.** It is preferable for a person not to be forced to prove that he merits staying alive, as he might not be able to prove it. **Mar Ukva said: What is the verse** that alludes to this? As it says: “When you build a new house, then you shall make a parapet for your roof, that you bring not blood upon your house, **if the fallen falls *mimenu***” (Deuteronomy 22:8). He explains: ***Mimenu, from him proof must be brought.*** When one falls from his previous situation, it is his own responsibility to prove his innocence and emerge unharmed.

Tur OH 155

הלכות דעות

ואחר שיצא מב"ה ילך לבית המדרש קודם שילך לעסקיו ויקבע עת ללמוד דאמר רבא בשעה שמכניסין האדם לדין אומרים לו קבעת עתים לתורה נשאת ונתת באמונה וקביעות העת צריך שיהא קבוע ותקוע בענין שלא יעבירונו אף אם הוא סבר להרויח הרבה ומ"מ קודם שילך לבה"מ יכול לאכול פת שחרית אם הוא רגיל בו כדאמרינן בעלמא כדטעים בר בי רב ועייל לכלה וטוב שירגיל בו כדאמרינן פ"ג מיני חלאים תלויין במרה וכולם פת במלח וקיתון של מים שחרית מבטלתן ומצוה להנהיג עצמו במדה טובה והנהגה טובה לשמור בריאותו כדי שיהא בריא וחזק לעבודת הבורא יתעלה:

Be'er Hagolah Shulchan Aruch CHM427, 90

ז) נלע"ד הטעם שהזהירה התורה על שמירת הנפש הוא מטעם שהקב"ה ברא את העולם בחסדו להטיב להנבראים שיכירו גדולתו ולעבוד עבודתו בקיום מצותיו ותורתו כמו שאמר הכתוב כל הנקרא בשמי לכבודי בראתיו וכולי וליתן להם שכר טוב בעמלם והמסכן את עצמו כאלו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו ואין לך זלזול אפקירותא יותר מזה: ולשומעים יונעם ויהי נועם ה' אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו בילא"ו

Tosephta BK end of ch 9

כשם שחייב על נזקי חבירו כן הוא חייב על נזקי עצמו הרק וטש בפניו כנגד חבירו ותלש בשערו מקרע את כסותו משבר את כליו מפזר את מעותיו בחמתו פטור מדיני אדם ודינו מסור לשמים שנא' (בראשית ט':ה') ואך את דמכם לנפשותיכם מיד נפשותיכם אדרוש רבי שמעון בן אלעזר אומר משם רבי חלפאי בן אגרא שאמר משם ר' יוחנן בן נורי מתלש בשערו מקרע את כסותו משבר את כליו מפזר את מעותיו בחמתו יהא בעיניך כעובד ע"ז שאילו אמר לו יצרו לך ועבוד עבודת כוכבים היה עובד שכך היא עבודתו של יצר הרע.

Shabbat 129a

שמואל צלחו ליה תכתקא דשאגא, רב יהודה צלחו ליה פתורא דיונה, לרבה צלחו ליה שרשיפא. The Gemara relates that after **Shmuel** underwent bloodletting, **they broke for him a wooden armchair made of teak [shaga]** to build a fire. Similarly, for the sake of **Rav Yehuda they broke a wooden table made of ebony [yavna], and for Rabba they broke a bench.** They needed to build a fire due to the potential danger to Rabba. Since they could not find firewood, they kindled the fire with the furniture.

ואמר ליה אביי לרבה: והא קעבר מר משום "בל תשחית!" אמר ליה: "בל תשחית" דגופאי עדיף לי. **And Abaye said to Rabba:** In breaking the bench, **didn't the Master violate** the prohibition, **"Do not destroy"** (Deuteronomy 20:19)? It is prohibited to destroy objects of value. Rabba **said to him: Do not destroy** also with regard to destruction **of my body.** Preventing illness and danger is **preferable to me.**

Seder Hayom

One should know that one of the most stringent mitzvot in our holy Torah is keeping Shabbat. One who keeps one Shabbat according to halacha, merits many things. Nevertheless, [Chazal] were lenient in its observance regarding *pikuach nefesh* [matters of life-threatening illness], and not only certain *pikuah*

nefesh, but also if it might be life-threatening...Therefore, a *kal v'chomer* [a *fortiori* reasoning] can be used. If one is permitted to set aside one of the most stringent negative precepts which carries a sentence of either spiritual excision or capital punishment, in order that [the person who is ill] may benefit to keep other mitzvot, certainly if there is no transgression of any mitzvot involved, it is appropriate to protect one's health by "*shev v'al ta'aseh* [refraining from any harmful activity...].