

How Much Should a Person Sleep?

בכ"ד שעות שביממה די לאדם לישן שלישן – שהוא שמנה שעות

In a twenty-four-hour day, eight hours of sleep are sufficient — one third of the day.

**הלילה – כדי שתהיה מתחילת שנתו עד שתעלה השמש שמנה שעות
ויהיו שעות אלו בסוף**

These hours should be at the end of the night, so that from the start of sleep until sunrise there are eight hours.

כל מעשיו יהיו לשם שמים – אפילו השינה

All of a person's actions should be for the sake of Heaven
— even sleep.

**לגופו — כדי שיוכל לקום בבוקר ולעסוק בתורה ובתפילה בישוב הדעת
צריך לישן כפי שצריך**

A person should sleep as much as his body needs — so he can rise and engage in Torah and prayer with a settled mind.

**הנצרכת לגופו מותרת – רק שינה של עצלות שלא לצורך היא המגונה
שינה**

Sleep the body requires is permitted — only sleep of
laziness, taken unnecessarily, is condemned.

הניעור בלילה... ומפנה לבו לבטלה – הרי זה מתחייב בנפשו

One who is awake at night and turns his heart to emptiness — he is liable with his soul.

אין למלמד להיות ניעור בלילה באופן שלא יוכל ללמד היטב למחרת בבקר

A teacher must not stay awake at night in a way that prevents him from teaching well the next morning.

כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש זצ"ל

ב"ה, י"ד כסלו, תש"כ – ברוקלין

B"H, 14 Kislev, 5720 — Brooklyn

אגרות קודש, כרך י"ט, מכתב ז'קט"ו

וזמן הקימה שלו, ושואל דעתי: האם מתאים הסדר, או שיש לשנותו
במענה למכתבו — בו כותב אודות זמן השכיבה

In reply to your letter about your bedtime and wake-up
time — is the schedule appropriate, or should it be
changed?

**הזקן — שאין לו להיות ניעור בלילה באופן שלא יוכל ללמד היטב למחרת
נקודת הבוחן צריכה להיות ע"ד המבואר בהלכות ת"ת לרבנו**

The test-point is what the Alter Rebbe explains — one should not be awake in a way that prevents proper learning the next morning.

**השעות לשינה לא בכל אדם שוות הן – ותלוי בתכונת הגוף ובהרגל וכו'
מספר**

The number of sleep hours is not the same for every person — it depends on constitution, habit, and so forth.

**המובאים בפוסקים הם על דרך המיצוע והרוב – כי התורה על הרוב תדבר
והשיעורים**

The measures cited in the poskim are only averages for the majority — for the Torah speaks to the majority.

**השעות הדרושות לו – למען אשר בקומו יוכל ללמוד בהבנה הדרושה
צריך לבחון בעצמו מספר**

Each person must test himself to find how many hours he
needs — so that when he rises he can learn with the
required understanding.

כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש זצ"ל □ זמן השכיבה והקימה

ובכל אופן צריך להיות שמור זמן קריאת שמע בבקר, ובעיקר בימות החמה
על פי זה יקבע זמן השכיבה והקימה –

Based on this he should set his bedtime and wake-up time
— and in any case Krias Shema must always be
safeguarded, especially in summer.

כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש זצ"ל — אגרות קודש, כרך י"ט, ז'קט"ו

כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש זצ"ל □ העלאה בקדש

**בתורה — שהרי נצטוינו להעלות בקדש, ואין לך דבר העומד בפני הרצון
בודאי מוסיף מזמן לזמן בשעות לימוד**

Certainly he adds from time to time in Torah study — for we are commanded to ascend in holiness, and nothing stands in the way of will.

כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש זצ"ל — אגרות קודש, כרך י"ט, ז'קט"ו

המגיד ממעזריטש — מובא בשם כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש זצ"ל

נקב קטן בגוף — נקב גדול בנשמה

A small hole in the body — is a big hole in the soul.

המגיד ממעזריטש, מובא בשם כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש זצ"ל

The Rebbe often quoted the Maggid of Mezritch: physical and spiritual health are two sides of the same coin.

What impacts the spirit impacts the body — certainly, the mind and heart. Caring for sleep is not indulgence — it is avodas Hashem.

לנשמה – ועל כן צריך לשמור על בריאות הגוף כדי לעבוד את ה' כראוי
הגוף הוא לבוש ומכשיר

The body is a garment and instrument for the soul — one
must guard bodily health in order to serve Hashem
properly.

תניא, פרק ל"א; שולחן ערוך הרב, אורח חיים רל"א

**צריך אדם? – כפי הצורך לגופו, שיוכל לעמוד על דעתו וללמוד כהלכה
כמה שעות שינה**

How many hours must a person sleep? — As many as his body needs so he can clear his mind and learn properly.

ולא להקל יותר מדאי, אלא לישן כפי הצורך האמיתי שלו לעבודת ה'
כל אדם יבחן את עצמו – לא להחמיר יותר מדאי

Each person should examine himself — sleep according to
his true need for the service of Hashem.
