

1. Talmud, Berachot 23b

הרוצה ליכנס לסעודת קבע מהלך עשרה פעמים ארבע אמות או ארבע פעמים עשר אמות ויפנה ואחר כך נכנס.

One who wishes to enter a set meal should walk ten times, four cubits each, or four times, ten cubits each, then use the washroom, then enter [the meal].

2. Talmud, Shabbat 41a

אכל ולא הלך ארבע אמות אכילתו מרקבת...

One who eats and does not walk minimally [four cubits] afterward will have his food rot in him...

3. Talmud, Gittin 67b

רב יוסף איעסק בריחיא רב ששת איעסק בכשורי אמר גדולה מלאכה שמחממת את בעליה

Rav Yosef exerted himself with a mill, Rav Sheshet exerted himself with boards, saying, "Melachah is great, for it warms the one who does it."

4. Ramban (13th century Spain), Commentary to Vayikra 23:24

ובמכילתא (בא ט) ראיתי בפר' החדש, "ושמרתם את היום הזה" (שמות יב יז) למה נאמר? והלא כבר נאמר 'כל מלאכה לא יעשה בהם' (שם טז)! אין לי אלא דברים שהן משום מלאכה, דברים שהן משום שבות מניין? תלמוד לומר 'ושמרתם את היום הזה' להביא דברים שהן משום שבות... " והנה ידרשו "שבתון" לשבות בו לגמרי אפילו מדברים שאינם מאבות מלאכות ותולדותיהן. אבל לא נתברר לי זה, שאם תאמר שהוא אסמכתא מה טעם שיאמרו בלשון הזה? כי "שבות" בלשונם נאמר לעולם על של דבריהם, והאיך יתכן לומר דברים שהן אסורין משום שבות של דבריהם, מניין שיהיו אסורין מן הכתוב?...

ונראה לי שהמדרש הזה לומר שנצטוינו מן התורה להיות לנו מנוחה ב"ט אפילו מדברים שאינם מלאכה, לא שיטרח כל היום למדוד התבואות ולשקול הפירות והמתנות ולמלא החביות יין, ולפנות הכלים וגם האבנים מבית לבית וממקום למקום, ואם היתה עיר מוקפת חומה ודלתות נעולות בלילה יהיו עומסים על החמורים ואף יין וענבים ותאנים וכל משא יביאו ב"ט ויהיה השוק מלא לכל מקח וממכר, ותהיה החנות פתוחה והחנוני מקיף והשלחנים על שלחנם והזהובים לפניהם, ויהיו הפועלים משכימין למלאכתן ומשכירין עצמם כחול לדברים אלו וכיוצא בהן, והותרו הימים הטובים האלו ואפילו השבת עצמה שבכל זה אין בהם משום מלאכה, לכך אמרה תורה "שבתון" שיהיה יום שבייתה ומנוחה לא יום טורח.

I saw in the Mechilta (Parshat HaChodesh), "'And you shall guard this day (Shemot 12:17)' – Why was this stated? 12:16 already said, 'All melachah shall not be performed on them!' From there I would only have known that a person may not perform melachah. How would I know of those acts which are prohibited as *shevut*? 'And you shall guard this day' includes acts prohibited as *shevut*..."

They teach from "Shabbaton" to halt entirely, even from that which is neither *av melachah* nor *toladah*. But this is not clear to me. If you would say this is a [rabbinic] *asmachta*, why would they say it this way? *Shevut* in rabbinic Hebrew is always about rabbinic law, and how could one say that activities which are prohibited as *shevut* rabbinically should be prohibited from biblical text?...

It appears to me that this midrash teaches that we are biblically instructed to rest on holidays even from actions that do not involve *melachah*. We should not strain all day in measuring grain and weighing produce and metals and filling barrels with wine and moving implements and even stones from one house to another and from one place to another. If a city is bounded by a wall and its doors are closed at night, people will even load their donkeys, and they will even bring wine and grapes and figs and every burden on holidays, and the market will be filled with all kinds of commerce, and the store will be open and the store-owner will keep a tab and the moneychangers will be at their tables with the gold coins before them, and the workers will rise early for their work and they will hire themselves out like weekdays for these and similar tasks, and these holidays, and even Shabbat itself, will become permitted, for in all this there is no *melachah*. This is why the Torah declared 'Shabbaton,' that it should be a day of ceasing and rest, not a day of strain.

5. Tosefta, Shabbat 16:22

אין רצין בשבת כדי להתעמל, אבל מטייל כדרכו ואינו חושש ואפי' כל היום כולו.

A person may not run on Shabbat to strain himself, but one may stroll in an ordinary manner, even for the entire day.

6. Talmud Yerushalmi, Taanit 4:5

טור שמעון... למה חרב? יש או' מפני הזנות ויש אומרים שהיו משחקין בכדור

Why was Tur Shimon destroyed? Some say because of sexual immorality, some say because they played ball.

7. Midrash Eichah 2:4

...א"ר הונא משום שהיו משחקין בכדור בשבת.

...Rav Huna said: Because they played ball on Shabbat.

8. Rabbi Yechiel Michel Epstein (19th-20th century Lithuania), Aruch HaShulchan Orach Chaim 308:70

הכדורים שמשחקים בהם הם מוקצה שהרי אינם ראויים לתשמיש, ואף גם לכסות בהם כלים אינם ראויים מפני שהם מטונפים מטיט ועפר הנדבק בהם בעת השחוק וממילא דאסור לשחוק בכדורים בשבת.

וי"א דכיון דראוין לשחוק ובהשחוק אין איסור למתענגים בזה לפיכך מותרים בטלטול ומשחקים בהם. ויש שמתירין רק ביום טוב ולא בשבת ואינו עיקר. [מג"א סקע"ג] וכן המנהג להקל.

אמנם בירושלמי פ"ד דתענית [הלכה ה] דעיר אחת חרבה בשביל שהיו משחקין בכדור בשבת וכן הוא במדרש איכה על פסוק בלע ד' ולא חמל ע"ש:

Balls used for play are Muktzeh, for they have no function. They are not even fit for covering Kelim, as they are dirty with clay and dirt which has stuck to them. By extension, then, one may not play with them on Shabbat.

Some say that one may carry a ball. Balls are fit for their games, and the games are permitted for those who enjoy playing them, and so people may carry the balls and play with them. Some permit this on Yom Tov alone, and not on Shabbat, but this is incorrect. The custom is to be lenient thus.

However, the Jerusalem Talmud stated that a certain town was destroyed because they used to play ball games on Shabbat. This is also found in Midrash Eichah, commenting on the verse, "Gd swallowed up, and did not have mercy."

9. Talmud, Shabbat 137b-138a, with Rashi

אמר ליה אביי: אלא מעתה תלא כוזא בסיכתא הכי נמי דמיחייב? אלא אמר אביי: מדרבנן היא, שלא יעשה כדרך שהוא עושה בחול.
רש"י: מדרבנן - קאסרי לה חכמים דמתניתין, דלא שבקינן ליה למיתליה, למיעבד עובדא דחול.

Abbaye said to him: If so, would one be liable for suspending a *kuz* on a peg? Rather, Abbaye said: This is a rabbinic prohibition, lest he act as he does during the week.

Rashi: "Rabbinic" – The sages of the mishnah prohibited it; we don't let him suspend it, doing as one does during the week (*uvda d'chol*).

10. Rambam (12th century Egypt), Mishneh Torah, Hilchot Shabbat 21:17

אף על פי שמותר לסנון יין צלול או מים צלולין בסודרין או בכפיפה מצרית, לא יעשה גומה בסודר שלא יעשה כדרך שהוא עושה בחול ויבא לשמר במשמרת, וכן אסור לתלות את המשמרת כדרך שהוא עושה בחול שמא יבא לשמר.

Even though one may filter clear wine or clear water through scarves or a basket, one may not make a depression in a scarf, lest he do as one does during the week, as he might come to strain in a strainer. And so one may not suspend a strainer as one does during the week, lest he come to strain.

11. Rambam (12th century Egypt), Responsum #306

... אבל תליית הכוז והמצנפת וכיוצא בהן מותר לפי שאין עושין בהן מלאכה שחייבין עליה סקילה, ולא אמרינן בכי הנני עושה כדרך שהוא עושה בחול, אם כן לא יאכל כדרך שהוא אוכל בחול ולא יסב כדרך שהוא מיסב בחול! זה דבר ברור הוא למבין שאין אתה מוצא לעולם דברים שאסרו חכמים משום שלא יעשה כדרך שהוא עושה בחול אלא דברים שאפשר שירגילו למלאכה.

...But hanging a *kuz* or a turban and the like is permitted, because one does not use them for *melachah* which would carry capital punishment, and we don't say in such cases "lest he do as he does during the week." [If we would,] then one could not eat as he eats during the week and one could not recline as he reclines during the week! This is obvious to all who understand, that you don't find anything the Sages prohibited "not to do as one does during the week" other than things which can accustom a person to *melachah*.

12. Rabbi Yisrael Lipschitz (18th-19th c. Germany/Poland), Tiferet Yisrael, Kalkelet Shabbat, Klalei 39 Melachot #1

יש בו ג' אופנים. דהיינו אם שאסרו חכמים הדבר משום דדומה לא' מהל"ט מלאכות, או משום שמא ע"י כך יבא לעשות מלאכה, או משום טרחה יתירתא...

There are three types: The Sages prohibited that which resembles one of the 39 *melachot*, or that which might lead a person to perform *melachah*, or that which involves excessive strain.

13. Rabbi Yechiel Michel Epstein (19th-20th century Lithuania), Aruch HaShulchan Orach Chaim 301:44
ואיתא בתוספתא שבת [פי"ז הל' ט"ז] "אין רצין בשבת כדי להתעמל, אבל מטייל כדרכו אפילו כל היום כולו." וה"פ שיש שרפואתו לרוץ כדי שיתעמל ויזיע. וזה אסור בשבת מתרי טעמי: האחת משום רפואה, והשנית מפני שבעת מעשה קשה עליו הריצה ומצטער אלא שעושה מפני הרפואה.

We learn in a Tosefta (Shabbat 17), "One may not run on Shabbat to strain himself, but one may stroll in an ordinary manner, even for the entire day." This refers to the medicinal benefit of running to strain and to sweat. This is forbidden on Shabbat for two reasons: It is a medicinal practice, and running is a strain while a person is running, causing him pain. This person runs only for the medical benefit.

14. Rabbi Yisrael Meir Kagan (19th-20th century Poland), Mishneh Berurah 307:3

אסור לספר בשבת איזה דבר שמצטער בו

One may not speak on Shabbat of that which causes pain.

15. Mishnah Shabbat 22:5 (147a), with Rashi

סכין וממשמשיין אבל לא מתעמלין ולא מתגררין
רש"י: דהוי עובדא דחול.

One may anoint and rub, but not to be *mitamel* or scrape
Rashi: Because of *uvda d'chol*.

16. Rabbeinu Chananel (11th century Tunisia), Commentary to Shabbat 147b

אבל לא מתעמלין. פי' פושטין ומקפלין זרועותיהם לפניהן ולאחריהן וכן רגליהן ע"ג ירכותיהן ומתחממין ומזיעין והוא כמין מעשה רפואה ואסור.
"But one may not be *mitamel*" – Meaning to extend and fold their arms before them and behind them, as well as their legs on their thighs, heating up and sweating. It is a kind of medical treatment, and it is prohibited.

17. Rabbi Yosef Karo (16th century Israel), Shulchan Aruch Orach Chaim 328:42

אין מתעמלין, היינו שדורס על הגוף בכח כדי שייגע ויזיע; ואסור לדחוק כריסו של תינוק כדי להוציא הרעי.

One may not be *mitamel*, meaning to massage the body with force so that one is exhausted and one sweats. And one may not press a child's belly to cause excretion.

18. Rabbi Yosef Karo (16th century Israel), Shulchan Aruch Orach Chaim 301:2

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

Youths who enjoy leaping and running may do so, as well as to [run to] see anything they enjoy. (Rama: Also to stroll. (Beit Yosef))

19. Tosefta, Shabbat 16:23

בהמה שאכלה פירות אפי' כל היום כולו מטיילין אותה בחצר בשביל שלא תמות.

If an animal eats produce, one may even walk it in the yard all day, so that it will not die.