

1. Bereshit 2:7 with Targum Onkelos

<p>וַיִּצַר ה' אֶל־לֵקִים אֶת־הָאָדָם עָפָר מִן־הָאֲדָמָה וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נְשֵׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֹפֵשׁ חַיָּה:</p>	<p>וּבְרָא ה' אֶל־לֵקִים יֵת אָדָם עָפָרָא מִן אֲדָמְתָא וַיִּפַּח בְּאַפּוּהִי נְשֵׁמְתָא דְחַיָּי וַיְהוּת בְּאָדָם לְרוּחַ מְמַלְלָא:</p>	<p>God then formed the man, dust from the ground, and He blew into his nostrils the breath of life. And so man became a speaking spirit.</p>
--	--	--

2. Yerushalmi Berachot 1:2

<p>Rebbi Yoḥanan in the name of Rebbi Simeon ben Yoḥai: “For example we, who are engaged in the study of Torah, we do not interrupt even for the recitation of <i>Shema</i>.” Rebbi Yoḥanan used to say about himself: “For example we, who are not engaged in the study of Torah, we do interrupt even for prayer.” This one follows his own opinion and that one follows his own opinion. Rebbi Yoḥanan follows his own opinion since Rebbi Yoḥanan says: “if only a man would pray the entire day. Why? Because prayer is never in vain!” Rebbi Simeon ben Yoḥai follows his own opinion since <u>Rebbi Simeon ben Yoḥai said</u>: “If I had stood at Mount Sinai at the moment that the Torah was given to Israel, I would have implored the All-Merciful that he should create two mouths for man; one for him to exert himself in Torah and the other one for his other needs.” But he changed his mind and said: “With one mouth already the world almost cannot exist because of its denunciations; if there were two how much more would there be?”</p>	<p>(ט) <u>רבי יוחנן בשם רבי שמעון בן יוחי כגון אנו שעוסקין בתלמוד תורה אפילו לקרית שמע אין אנו מפסיקין. רבי יוחנן אמר על גרמיה כגון אנו שאין אנו עוסקין בתלמוד תורה ואפילו לתפילה אנו מפסיקין. דין קדעתייה ודין קדעתייה. רבי יוחנן קדעתייה דרבי יוחנן אומר ולואי שמתפלל אדם כל היום. למה שאין תפילה מפסדת. רבי שמעון בן יוחי קדעתייה דרבי שמעון בן יוחי אמר אילו היונא קאים על טורא דסיני בשעתא דאיתיבת תורה לישראל היונא מתבעי קומי רחמנא דיתברי לבר נשא תרין פומין חד דהוה לעי באוריתא וחד דעביד ליה כל צורכיה. חזר ומר ומה אין חד הוא לית עלמא יכיל קאים ביה מן דלטוריה דיליה. אילו הוה תרין על אחת כמה וכמה. . . .</u></p>
--	--

3. Mishnah Avot 1:17

<p>Shimon, his son, used to say: all my days I grew up among the sages, and I have found nothing better for a person than silence. Study is not the most important thing, but actions; whoever indulges in too many words brings about sin.</p>	<p>שמעון בנו אומר, כל ימי גדלתי בין החכמים, ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה. ולא המדרש הוא העקר, אלא המעשה. וכל המרבה דברים, מביא חטא:</p>
---	---

4. Bartenura on Avot 1:17

MG Transl.

<p>One who hears himself being disparaged and is silent.</p>	<p>וְלֹא מְצַאֲתִי לְגוֹף טוֹב אֶלָּא שְׁתִּיקָהּ. מִי שֶׁשׁוֹמֵעַ חֲרָפְתּוֹ וְשׁוֹתֵק</p>
--	---

5. Rambam, Commentary on the Mishnah, Avot 1:17

<p>The wise one has already stated (Proverbs 10:19), With many words, there is no lack of transgression." And the reason for this is that most words add superfluity and sin, as I will elucidate now. As when a man increases his words, he will certainly transgress, since it is impossible that there will not be in his words one word that is not fit to say. And one of the signs of the wise is minimization of words, and one of the signs of the foolish is the multitude of words. And the sages have already said that the minimization of words is proof of the high virtue of the forefathers. And when a man was pedigreed they would say, "The pedigreed one of Babylonia is the quiet one." And it is said in the Book of Characteristics that one of the sages was seen to be silent, since he did not say speech that was not fitting to speak and he only spoke very little. And they said to him, "What is the reason for your great silence?" And he said, "I have examined all speech and I have found it divided into four divisions. . . .</p> <p>And I say that speech is divided into five parts according to the Torah's obligation: 1) We are commanded about it; 2) We are warned against it; 3) The disgusting; 4) The beloved; 5) The permissible.</p> <p>The <u>first</u> division is that which one is commanded</p>	<p>כבר אמר החכם: "ברוב דברים לא יחדל פשע", וסבת זה, שרוב הדיבור מותרות וחטאים, כמו שנבאר עתה, לפי שאם ירבה האדם דבריו יחטא בהכרח, כי יהיה בדבריו ולו דבר אחד שאין ראוי שיאמר. ומסימי החכמים מיעוט הדברים, אמרו: "סייג לחכמה שתיקה", וריבוי הדברים מסימי הסכלים – "וקול כסיל ברוב דברים". וכבר אמרו החכמים, שמיעוט הדברים מורה על רום המוצא והיות האדם מיוחס, אמרו: "מיחסותא שתיקותא".</p> <p>נאמר בספרי המידות, כי אחד מן המתלמדים נראה מרבה בשתיקה, עד שלא היה מדבר אלא מעט מזער. ואמרו לו: מה סבת הפלגת שתיקתך? ואמר: בחנתי הדיבור, ומצאתיו מתחלק לארבעה חלקים:</p> <p>החלק האחד – דיבור שהוא כולו נזק מבלי תועלת, כקללת אדם ודבר נבלה וכיוצא בהם, שאמירת זה שגעון גמור. והחלק השני – דיבור שבו נזק מצד אחד ותועלת מצד אחר, כשבח אדם כדי לקבל תועלת ממנו, ויהיה בשבח ההוא מה שיכעיס את שונאו, ויזיק לזה ששבחו. וצריך להניח זה בגלל זה, ולא לדבר בזה החלק מן הדיבור גם כן.</p> <p>והחלק השלישי – דיבור שאין בו לא תועלת ולא נזק, כרוב דיבורי ההמון: איך נבנתה חומת העיר, ואיך נבנה ארמון</p>
--	---

about - and it is reading the Torah and studying it and reading its analysis. And this is an obligatory positive commandment, as it is stated (Deuteronomy 6:7), "and you shall speak in them." And it is as weighty as all of the other commandments [put together]. And it has already been said about the imperative of study that which not even a part of would fit in this [entire] composition.

The second division is the speech that is forbidden and that we are warned against, such as false testimony, talebearing and cursing. And the words of the Torah teach about this division. And also [included] are foul speech and evil speech.

And the third division is the disgusting that has no benefit to a man for himself, but is not a sin and not rebellious - like the speech of the masses about what happened and what was and what are the customs of King x in his chamber and how was the cause of y's death or how did z become rich. And the sages call these idle talk; and the pious ones made efforts for themselves to refrain from this division of speech. And it was said about Rav, the student of Rabbi Hiya, that he did not speak idle talk all of his days. And from this division is also when a person disgraces a virtue or praises a vice - whether they be intellectual or dispositional.

And the fourth division is the beloved, and that is speech in praise of intellectual virtues or dispositional virtues and in disgrace of both types of vice - to awaken the soul to the virtues with stories and songs, and to prevent the vices in these same ways. And also to praise the distinguished and to acknowledge their virtues, so that their practices be valued in the eyes of people and that they walk in their ways; and to disgrace the bad about their vices, so that their action and their memory be disgraced in the eyes

פלוני, ותיאור יפי בית פלוני, ורוב פירות מדינה פלונית, וכיוצא באלה מדיבורי המותרות. אמר: הרי הדיבור בזה החלק גם כן למותר, אין תועלת בו. והחלק הרביעי - דיבור שהוא כולו תועלת, כדיבור בחכמות ובמעלות, ודיבור האדם במה שמיוחד לו מאשר בו קיום חייו והמשך מציאותו. ובזה ראוי לדבר. ובכל עת שאשמע דיבור, אני בוחנו, ואם אמצאהו מזה החלק הרביעי - אדבר בו, ואם יהיה מן החלקים ההם - אשתוק ממנו. אמרו בעלי המידות: התבונן בזה האיש וחכמתו, שהוא חסר שלושה רבעים מהדיבור, וזו חכמה שראוי להתחנך בה.

ואני אומר, כי הדיבור יתחלק לפי חיוב תורתנו לחמשה חלקים: מצוה, ואסור, ומאוס, ואהוב, ומותר. החלק הראשון, והוא המצוה, הוא קריאת התורה ולימודה והעיון בה, וזו מצות עשה מחויבת: "ודברת בם", והיא כמו כל המצוות. וכבר בא בחיזוק בלימוד מה שיקצר זה החיבור מהכיל קצתו. והחלק השני, הוא הדיבור אשר נאסר והזהר ממנו, כעדות שקר וכזב ורכילות ומלשינות וקללה, ופסוקי התורה יורו על זה החלק, וממנו נבלות פה ולשון הרע. והחלק השלישי, הוא הדיבור המאוס, והוא הדיבור אשר אין תועלת בו לאדם בנפשו, ולא משמעת ולא מרי, כרוב סיפורי ההמון במה שארע ומה שהיה, ואיך מנהג מלך פלוני בארמונו, ומה היתה סבת מות פלוני, או עושר פלוני, ואלה ייקראו אצל החכמים 'סיחה בטלה'; ואנשי המעלה ישתדלו בנפשם להניח זה הדיבור, ונאמר על רב תלמיד ר' חייא שהוא לא סח סיחה בטלה מימיו. ומזה החלק גם כן שיגנה האדם מעלה, או

of people and that they distance themselves from them and not act according to their practices. And this division - meaning to say, study of the virtuous traits and distancing from traits of vice - is called *derekh erets* (the way of the world). The fifth division is the permissible and is the speech about what is specific to a person about his business, his livelihood, his food, his drink, his clothing and the rest of what he needs for himself. And it is permissible - it is not beloved or disgusting. Rather, if he wants, he can speak what he wants of it, and if he wants, he will not speak [it]. And with this division, a person is praiseworthy when he minimizes his speaking of it. And the men of ethics have warned about increasing words in it. But the forbidden and the disgusting does not require a warning nor a commandment, as it is fitting to be completely silent from it. However the commanded and the beloved [speech], if a person could speak in it all of his days, it would be good.

However one must be careful about two things: The one is that his deeds match his words, as they said, "Pleasant are the words that come out of the mouth of one who does them." And about this matter did he intend in his saying, "**And the exposition [of Torah] is not what is essential, but the action.**" And the sages say to a righteous one that [specifically] he teach the virtues, in their saying, "Expound, and for you it is fit to expound." And the prophet stated (Psalms 33a), "Rejoice, righteous ones in the Lord; for the straight is praise beautiful." And the other matter is terseness and that he make efforts to maximize content with few words and not that the matter be the opposite. And this is what they said (Pesachim 3a), "A man should teach his students in the brief way."

ישבח פחיתות, בין שהיתה מידותית או שכלית.
והחלק הרביעי, והוא האהוב, הוא הדיבור בשבח המעלות השכליות והמידותיות, ובגנות הפחיתויות משני המינים גם יחד, והערת הנפש לאלה בסיפורים ובשירים, ומניעתה מההן באותן הדרכים עצמן. וכן לשבח המעולים ולהללם במעלותיהם, כדי שייטב מנהגם בעיני בני אדם וילכו בדרכם, ולגנות הרעים בפחיתויותיהם, כדי שיתגנו מעשיהם וזכרם בעיני בני אדם, ויתרחקו מהם ולא ינהגו במנהגם. ויש אשר ייקרא זה החלק – רצוני לומר: לימוד המידות המעולות והרחקת המידות הפחותות – דרך ארץ.
והחלק החמישי, והוא המותר, הוא הדיבור במה שמיחד לאדם מסחורתו ופרנסתו ומאכלו ומשתהו ולבושו ושאר מה שצריך לו, וזה מותר, אין אהבה בו ולא מיאוס, אלא אם ירצה ידבר בו במה שירצה, ואם ירצה ימנע. ובזה החלק ישבח לאדם מיעוט הדיבור, ומן הריבוי בו יזהר בספרי המוסר. אבל האסור והמאוס, הרי אין צריך לדברים ולא לציווי שראוי לשתוק ממנו לגמרי. ואמנם המצווה והאהוב, אם יוכל האדם לדבר כל ימיו בהם – הרי זו היא התכלית. אבל ראוי לו עם זה שני דברים: האחד – שיהיה מעשהו מתאים לדיבור, כמו שיאמרו: "נאים דברים היוצאין מפי עושיהן", ועל זה העניין אמר כאן: **לא המדרש הוא העקר אלא המעשה**, והחכמים יאמרו לאיש מעלה שילמד המעלות: "דרוש, ולך נאה לדרוש", ואמר הנביא: "רננו צדיקים בה', לישרים נאה תהלה". והעניין האחר – הקיצור, ושישתדל להרבות העניינים במעט הדברים, לא שיהיה העניין בהיפך, והוא אמרם: "לעולם ישנה אדם לתלמידיו דרך קצרה".

6. Mishneh Torah, Hilchot De'ot 2:4

<p>One should always cultivate silence and refrain from speaking, except with regard to matters of knowledge or things that are necessary for his physical welfare. It was said that Rav, the disciple of our saintly teacher, Rabbi Yehudah HaNasi, never uttered an idle word in all his days - which is what the conversation of most people consists of.</p> <p>One should not speak at length even about matters involving one's physical needs. On this point, our Sages commanded us and said: "Whoever speaks at length brings on sin." They also said: "I have found nothing better for one's person than silence."</p> <p>Similarly, when speaking about matters of Torah or knowledge, one's words should be brief, but rich in content. This is what the Sages commanded with their statement: "One should always teach his students with brevity." In contrast, if one's words are many and the content scant, that is foolishness, of which Ecclesiastes 5:2 states: "The dream comes with a multitude of subjects, and the voice of the fool with a multitude of words."</p>	<p>לְעוֹלָם יִרְבֶּה אָדָם בְּשִׁתִּיקָה וְלֹא יִדְבֹר אֶלָּא אוֹ בְּדִבְרֵי חֻקֵּי אוֹ בְּדִבְרֵי שְׂפָרִיךְ לְהֵם לְחַיֵּי גּוּפוֹ. אָמְרוּ עַל רַב תַּלְמִיד רַבְּנוּ הַקְּדוֹשׁ שְׁלֹא שָׁח שִׁיחָה בְּטֵלָה כָּל יְמָיו. וְזוֹ הִיא שִׁיחַת רַב כָּל אָדָם. וְאִפְלוּ בְּצִרְכֵי הַגּוּף לֹא יִרְבֶּה אָדָם דְּבָרִים. וְעַל זֶה צִוּוּ חֻקִּים וְאָמְרוּ כָּל הַמְרַבֶּה דְּבָרִים מְבִיא חֻטָּא. וְאָמְרוּ (מִשְׁנֵה אֲבוֹת א יז) "לֹא מְצָאתִי לְגוּף טוֹב אֶלָּא שִׁתִּיקָה". וְכֵן בְּדִבְרֵי תוֹרָה וּבְדִבְרֵי חֻקֵּי יְהוָה דְּבָרֵי הָאָדָם מְעֵטִים וְעִנְיָנֵיהֶם מְרַבִּים. וְהוּא שְׂפָצוּ חֻקִּים וְאָמְרוּ (גִּמְרָא פִּסְחִים ג ב) "לְעוֹלָם יִשְׁנֶה אָדָם לְתַלְמִידוֹ דְּרַךְ קְצָרָה". אֲבָל אִם הָיָה הַדְּבָרִים מְרַבִּין וְהַעֲנִין מְעֵט הָיָה זֶה סְכָלוּת וְעַל זֶה נֶאֱמַר (קֵהֶלֶת ה ב) "כִּי בָא הַחֲלוּם בְּרַב עֲנִין וְקוֹל כְּסִיל בְּרַב דְּבָרִים":</p>
---	--

7. Maharal, Derech Chayim

MG Transl

<p>The explanation of "I have not found better for the body but silence" - it is to say that in that a person has a physical body, silence is good for him. And this is because speech is his speaking soul, which is a physical faculty, and is not fully intellectual. Therefore silence is good for him, that he not come to mistake or error. Because when he acts through the speech faculty, it nullifies the intellectual faculty as will be explained. Therefore he should be silent, and engage with the intellectual faculty which is not physical. . . . And it is important to know that the intellect and the body are opposites to each</p>	<p>ופירוש "לא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה", רוצה לומר במה שהאדם בעל גוף יפה לו השתיקה. וזה כי הדבור הוא נפש המדברת, אשר נפש המדברת הוא כח גופני, שהדבור כח גופני, ואינו שכלי לגמרי. לכך ראוי לו השתיקה, שלא יבא לידי טעות ושבוש. כי כאשר הוא פועל בכח הדברי, מבטל כח השכלי, כמו שיתבאר בסמוך, לכך ישתוק, ויהיה פועל בכח השכלי אשר אינו גופני כמו שהוא כח דברי, שלא ימלט מן הטעות. ויש לדעת כי השכל</p>
---	---

<p>other. Therefore it says “there is no good for the body except silence,” and not “speech is not good for the body” - because the flaw is not in the speech, rather that silence is better, so that he can engage his intellectual faculty. And this comes to teach that when a person is silent, ten the intellect does its work, because it is impossible for two opposing things, intellect and body, to be at work in a person (at the same time).</p>	<p>והגוף הפכים זה לזה, ולפיכך אמר 'אין לגוף טוב אלא שתיקה', ולא אמר 'לא יפה לגוף הדבור', כי לא מצד הדבור הוא החסרון, רק שיפה לו השתיקה, כדי שיוכל לפעול בכח השכלי. וזה בא ללמד כי כאשר ישתוק האדם, אז השכל פועל פעולתו, שאי אפשר שיהיו פועלים אצל האדם ב' דברים מתחלפים, השכל והגוף.</p>
--	--

8. Likutei Moharan 64

<p>This is the explanation of the Mishnah: All my days gadalti (I was raised) <i>bein</i> (among) the scholars and have found nothing better for the body than silence; the main thing is not the expounding but the practice; and whoever speaks overmuch brings on sin (Avot 1:17) .</p>	<p>זְהָ פְרוּשׁ הַמְשָׁנָה: כָּל יָמֵי גִדְלַתִּי בֵּין הַחֲכָמִים, וְלֹא מְצַאתִי לְגוֹף טוֹב מִשְׁתִּיקָה. וְלֹא הַמְדַרְשׁ הוּא הָעֵקֶר, אֲלֵא הַמַּעֲשֶׂה. וְכָל הַמְרַבֵּה דְבָרִים מֵבִיא חֲטָא (אבות פ"א).</p>
<p>All my days I was raised <i>bein</i> the scholars...—“<i>Bein</i> the scholars” is the aspect of the Vacated Space that comes into existence and is made <i>bein</i> (between) the scholars as a result of the separation and dispute between them, as explained above. Thus it is specifically “<i>bein</i> the scholars”—i.e., there is a separation and dispute <i>between</i> them. For if they were all one, it would not be pertinent to say “<i>bein</i> the scholars.” But by means of the dispute, the aspect of the Vacated Space is made, and within this Vacated Space the world is created—i.e., time and space. This is: All my days I was raised—I would raise my time (“days”) and space, which is the aspect of the creation of the world. <i>bein</i> the scholars—Specifically “<i>bein</i> the scholars”; within the Vacated Space, because that is where the entire creation comes about, as explained above. This is: GaDaLti, I was raised—I raised my time and space from constriction to <i>GaDLut</i> (expansion).</p>	<p>כָּל יָמֵי גִדְלַתִּי בֵּין הַחֲכָמִים וְכוּ'. בֵּין הַחֲכָמִים, הוּא בְחִינַת חֲלָל הַפְּנוּי, שְׁנֵתְהוּהָ וְנַעֲשֶׂה בֵּין הַחֲכָמִים, עַל יְדֵי הַפְּרוּד וְהַמְחַלְקֵת שֵׁשׁ בִּינֵיהֶם כִּנ"ל. זְהָ בֵּין הַחֲכָמִים דִּיקָא, הֵינּוּ שֵׁשׁ פְּרוּד וּמְחַלְקֵת בִּינֵיהֶם, כִּי אִם הֵיוּ כָלֵם אֶחָד, אֵין שִׁיגָ לֹמַר בֵּין הַחֲכָמִים. וְעַל-יְדֵי הַמְחַלְקֵת נַעֲשֶׂה בְחִינּוֹת חֲלָל הַפְּנוּי, וּבְתוֹךְ הַחֲלָל הַפְּנוּי הַזֶּה נַעֲשֶׂה בְרִיאַת הָעוֹלָם, הֵינּוּ הַיָּמִים וְהַמְדוּת. זְהָ: כָּל יָמֵי גִדְלַתִּי – שְׁהֵייתִי מְגַדֵּל יָמֵי וּמְדוּתִי, שֶׁהוּא בְחִינַת בְּרִיאַת הָעוֹלָם. בֵּין הַחֲכָמִים – בֵּין הַחֲכָמִים דִּיקָא, בְּתוֹךְ הַחֲלָל הַפְּנוּי כִּנ"ל,</p>

<p>He called them “my days” because time is his, since he creates the world etc., as explained above. And this is:</p>	<p>כי שם נעשה כל הבריאה כנ"ל. זזה גדלתי – שהגדלתי ימי ומדותי, מקטנות לגדלות. זזה שקראם ימי, כי הם ימים שלו, כי הוא בורא את העולם וכו' כנ"ל. זזה:</p>
<p>and have found nothing better for the body than silence—<u>For there, in the Vacated Space, nothing is better than silence, as explained above. This is because entry to there is forbidden other than for someone who is in the aspect of silence, the aspect of Moshe, as explained above.</u></p> <p>Thus he said: “All my days I was raised among the scholars and have found nothing....” By attaining this level, in the aspect of silence—as he said: there is nothing better than silence—he therefore expanded his time and space there in the Vacated Space, because entry there is forbidden other than for someone who is in the aspect of silence, as explained above. And this is: the main thing is not the expounding but the practice; and whoever speaks overmuch brings on sin—For the main thing in all the expounding and the words that these scholars speak is not the expounding alone but the practice; that through their words they should make and create the world, as explained above: “Do not read this ‘My people,’ but ‘with Me,’” as explained above.</p> <p><u>However, “whoever speaks overmuch brings on sin,” because an overload of the Light brings the forces of evil into existence, as explained above.</u></p>	<p>ולא מצאתי לגוף טוב משתיקה – כי שם בחלל הפנוי אין טוב משתיקה כנ"ל, כי אסור לקנס לשם כי-אם מי שהוא בבחינות שתיקה, בחינת משה כנ"ל. זזה שאמר: כל ימי גדלתי בין החכמים ולא מצאתי וכו', כי על ידי שאחז במדרגה זו, בבחינת שתיקה, כמו שאמר שאין טוב משתיקה, על-כן היה מגדל ימיו ומדויותיו שם בחלל הפנוי, כי אסור לקנס לשם כי-אם מי שהוא בבחינות שתיקה כנ"ל. זזה: ולא המדרש הוא העקר אלא המעשה, וכל המרבה דברים מביא חטא – כי כל מדרשם ודבריהם, שאלו החכמים מדברים, אין העקר המדרש בלבד, אלא המעשה, שיעשו ויבראו על ידי דבריהם את העולם כנ"ל, אל תקרי עמי אלא עמי כנ"ל. אך כל המרבה דברים מביא חטא, כי מרובי האור נתהוו הקלפות כנ"ל:</p>

9. Olat Re'ayah Pirkei Avot

According to the holy Zohar, regarding those who considered repentance but were not able to bring it out verbally, that they taste the taste of Gehinom, and they are called "flesh masters." For about them the verse is expounded, "all flesh will come" - because even though the faculty of thought is the fundamental of a person, nevertheless from the body side he needs physical speech to be whole, and by that the flesh will be made whole through the intellect. And those who repented only in thought, indeed their intellectual part saved them from descent. Still, since they are flesh people, they are still not completely whole, and they are called flesh people even afterward. And even though all my days I was raised among the wise people, the main part of whose life is the intellectual faculty and development of thought, I have not found for the body, inasmuch as it is a body, good that will come out of silence. Because thought alone does not work to make the body whole to an eternal level, rather speech which is within our intellectual self, from the eternal basis, and is called/incidentally (?) the body, it has in it in actuality its activities and ways. . . . Still, it is also not that with words alone the body will reach its end-goal of wholeness, for study is not the main thing, rather deed. . . .

רשב"ג אומר כל ימי גדלתי בין החכמים ולא מצאתי לגוף טוב משתיקה, ולא המדרש עיקר אלא המעשה כו'. עפ"ד הזוה"ק בפ' נח תרומה, על אותם שהרהרו בתשובה ולא יכלו להוציאה בפה, דטעמין טעמא דגיהנם, והם נקראים בני-בשר, שעליהם נדרש הכתוב "יבא כל בשר", כי אע"פ שכח המחשבה הוא עיקר האדם מ"מ מצד הגוף יחויב לשלמותו דבור בשרי, ועל ידו ישתלם הבשר בסגולת השכליות, ואותם אשר שבו רק במחשבה, אמנם חלקם השכלי הצילם ממורד, מ"מ מצד היותם בני בשר עדיין לא נשתלמו לגמרי, ונקראים בני בשר ג"כ אח"כ. ואע"פ שכל ימי גדלתי בין החכמים, שעיקר חיותם הוא כח השכל ואורך המחשבה, לא מצאתי לגוף, מצד שהוא גוף, טוב יוצא משתיקה, כי המחשבה לבדה אינה פועלת להשלים את הגוף למעלה נצחית, אלא הדבור, שהוא בתכנו העצמי שכלי מיסוד הנצחיות ומקרי הגוף יש בו בכח פעולותיו ודרכיו. אמנם גם לא יתכן שבדברים לבדם ימלא הגוף חפץ שלמותו. כי לא המדרש עקר אלא המעשה, ועוד שבאמת הכל תלוי בשלמות שע"י כלי המעשה של הגוף, כדאמר' בעלמא דעיקר התיקון במלכות דעשי' תליא ועיקר תחה"מ בגוף, שכבוד הנשמה האלהית יהי' נמצא ומושג בכל המדרגות ומשיג בדוגמא של מעלה שמלא כה"א כבודו (ברכות י.). אבל כל המרבה דברים, לא דוקא דיבורים כי-אם נמצאים מוחשיים, – כמו "זה הדבר", שהוא פעולה, – הרבה יותר מתוכן רוחו ונשמתו, ומתרגל לעשות פעולות בלא תוכן פנימי, יביא ג"כ חטא, שגדרו הוא ריקות הפעולה מתכנה הראוי. וכפי כח נשמתו שבכל דבר מעשה, שהוא מכוון לשלמותו האמתית, כן יקבל על ידו הגוף את שלמות נצחיותו.

10. Isaiah 58:13-14

Koren Jerusalem Bible transl.

<p>If thou restrain thy foot because of the sabbath, from pursuing thy business on my holy day; and call the sabbath a delight, the holy day of the Lord honourable; and shalt honour it, not doing thy own ways, nor pursuing thy own business, nor speaking of vain matters, then shalt thou delight thyself in the Lord; and I will cause thee to ride upon the high places of the earth, and feed thee with the heritage of Ya'aqov thy father: for the mouth of the Lord has spoken it.</p>	<p>יג אם-תִּשְׁבֵּי מִשְׁבַּת רַגְלֶךָ, עֲשׂוֹת חֲפֹצֶךָ בְּיוֹם קִדְשִׁי; וְקָרָאתָ לַשַּׁבָּת עֲנוּג, לְקִדּוֹשׁ ה' מְכֻבָּד, וְכִבַּדְתָּ מַעֲשׂוֹת דַּרְכֶיךָ, מִמְצֹא חֲפֹצֶךָ וְדִבַּר דָּבָר. יד אז, תִּתְעַנֵּג עַל ה' וְהִרְכַּבְתִּיךָ עַל-[בְּמִתִּי] (בְּמוֹתֵי) אֶרֶץ וְהֶאֱכַלְתִּיךָ נַחֲלַת יַעֲקֹב אָבִיךָ כִּי פִי ה' דָּבַר:</p>
--	---

11. Talmud Yerushalmi Shabbat 15:3

<p>Rebbi Abbahu said, <i>a Sabbath for the Eternal</i>, rest like the Eternal. Since the Eternal rested from saying, you also should rest from saying. It happened that a pious person went to promenade in his vineyard on the Sabbath when he saw there a breach which he decided to repair after the Sabbath. He said, because I wanted to repair I shall never repair it. What did the Holy One, praise to Him, do for him? He prepared for him a tent of caper bush which grew there and mended it. From it he was fed and from there was his sustenance all his days. Rebbi Hanina said, with difficulty they permitted greeting on the Sabbath. Rebbi Hiyya bar Abba said, when Rebbi Simeon ben Yoḥai saw that his mother enjoyed talking much, he said to her, mama, today is Sabbath.</p>	<p>א"ר אבהו שבת לה' שבות כה'. מה הקב"ה שבת ממאמר. אף את שבות ממאמר. מעשה בחסיד אחד שיצא לטיול בכרמו בשבת וראה שם פירצה אחת וחשב לגדרו במוצאי שבת אמר הואיל וחשבתי לגדרה איני גודרה עולמית. מה פעל לו הקב"ה זימן לו [עח ע"ב] סוכה אחת של נצפה ועלת לתוכה וגדרתא ממנה היה ניזון וממנה היה מתפרנס כל ימיו. אמר רבי חנינא מדחק התירו לשאול שלום בשבת. א"ר חייא בר בא רשב"י כד הוה חמי לאימיה משתעיא (מדברת) סגן הוה אמר לה אימא שובתא היא.</p>
---	--

12. Talmud Bavli Shabbat 113a-b

<p>"If you keep your feet from breaking, from pursuing your affairs on My holy day, and you call Shabbat a delight, the Lord's holy day honorable, and you honor it by not going your own way, from attending to your affairs and speaking idle words" (Isaiah 58:13). The Rabbis derived from the words "and you honor it" that</p>	<p>(ישעיהו נח, יג) וכבדתו מעשות דרכיך וכבדתו שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של</p>
--	---

<p>your dress on Shabbat should not be like your dress during the week, as Rabbi Yoḥanan would refer to his clothing as my honor, indicating that appropriate clothing is a form of deference. The words “going your own way” mean that your walking on Shabbat should not be like your walking during the week. “From attending to your affairs” means it is prohibited to deal with your weekday affairs and to speak about them on Shabbat. However, affairs of Heaven, i.e., those pertaining to mitzvot, are permitted. “And speaking idle words” means that your speech on Shabbat should not be like your speech during the week. However, it is only speech that they said is prohibited, whereas merely contemplating weekday affairs is permitted.</p>	<p>חול וכי הא דרבי יוחנן קרי למאניה מכבודתי מעשות דרכיך שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול כממצוא חפצך חפצין אסורין לחפצי שמים מותרין ודבר דבר [ע"ב] שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול <u>דבור אסור הרהור מותר</u></p>
--	---

12a. Rashi ad loc

<p>That your speech on Shabbat should not be like your speech during the week - such as business transactions and calculations. Contemplating is permitted - to think in his heart, “such and such expenditures I need to make over this field.”</p>	<p>שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול - כגון <u>מקח וממכר</u> ו<u>חשבונות</u>: הרהור מותר - להרהר בלבו כך וכך יציאות אני צריך להוציא על שדה :ז:</p>
--	---

12b. Tosafot ad loc s.v. “she-lo...

<p>Rashi explains, such as business transactions. And this does not seem right to Rabbenu Tam, because that is already derived from “pursuing thy own business.” Rather Rabbenu Tam says, as it says in Vayikra Rabbah, Rabbi Shimon ben Yohai had an old mother who would talk a lot, he would say, Mama, it is Shabbat, and she would be quiet. It sounds like one should not speak so much on shabbat as on the weekdays. And in the Yerushalmi we say “with difficulty they permitted greeting on shabbat”</p>	<p>שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול. פי' בקונטרס כגון מקח וממכר ואין נראה לר"ת דהא כבר נפקא ממצוא חפצך אלא אומר ר"ת כדאמר בויקרא רבה (פ' לד) ר"ש בן יוחי הוה ליה אימא סבתא דהות מישתעיא סגיא אמר לה אימא שבתא הוא שתקה משמע <u>שאין כל כך לדבר בשבת כמו בחול</u> ובירושל' אמרי' <u>בטורח התירו בשאלת שלום בשבת</u>:</p>
--	--

13. Talmud Bavli Shabbat 150a-b

... But Rav Hisda and Rav Hamnuna both said: It is permitted to make calculations pertaining to a mitzva on Shabbat, and Rabbi Elazar said that this means that one may apportion charity for the poor on Shabbat. And Rabbi Ya'akov bar Idi said that Rabbi Yoḥanan said: One may attend to activities necessary for saving a life or for communal needs on Shabbat, and one may go to a synagogue to attend to communal affairs on Shabbat. And Rabbi Shmuel bar Naḥmani said that Rabbi Yoḥanan said: One may go to theaters [*tarteiof*], and circus performances [*kirkesaot*], and courthouses [*basilkaot*] to attend to communal affairs on Shabbat. And one of the Sages in the school of Menashe taught: One may make the necessary arrangements to pair off children so that they will be betrothed on Shabbat, and one may likewise make arrangements for a child by finding someone to teach him how to read books and to teach him a craft. If speaking about monetary matters is prohibited on Shabbat, how is it possible to participate in all these activities? The Gemara answers that although speaking about similar things is generally prohibited on Shabbat, it is permitted in these cases because the verse said: “Nor pursuing your business, nor speaking of it” (Isaiah 58:13), which indicates that your business matters are prohibited to speak of on Shabbat, but the business of Heaven, matters which have religious significance, is permitted to speak of.

רב חסדא ורב חמנא
דאמרי תרין יהו: חשבונות
של מצוה — מותר לחשבן
בשבת. ואמר רבי אלעזר:
פוסקים צדקה לעניים
בשבת. ואמר רבי יעקב
בר אידי אמר רבי יוחנן:
מפקחין פיקוח נפש
ופיקוח רבים בשבת,
והולכין לבתי כנסיות
לפקח על עסקי רבים
בשבת.

Rav Yehuda said that Shmuel said: With regard to calculations of: What is it to you, [*mallakh*], calculations that are in no way relevant to the person making them, and of: What significance does it have [*ma bekhakh*], calculations that do not have any practical significance, it is permitted to make them on Shabbat. This was also taught in the *Tosefta*: Calculations with regard to matters that have passed or that will be in the future may not be calculated on Shabbat. However, with regard to calculations of: What is it to you, and of: What significance does it have, it is permitted to

ואמר רבי שמואל בר
נחמני אמר רבי יוחנן:
הולכין לטרטאות
ולקרקסאות ולבסילקאות
לפקח על עסקי רבים
בשבת. ותנא דבי מנשה:
משדכין על התינוקות
ליארס בשבת, ועל התינוק
ללמדו ספר וללמדו
אומנות! אמר קרא:
”ממצוא חפצך ודבר דבר”

calculate them.

The Gemara **raises a contradiction** based on what was taught in another *baraita*: **One may make calculations that are unnecessary, but one may not make calculations that are necessary on Shabbat. How so? One may say to another: I sent out such and such number of workers to this field, and I spent such and such number of *dinar* for this home. But he may not say to him: I spent such and such amount of money, and I am going to spend such and such amount in the future.** Apparently, one is permitted to calculate one's previous expenditures on Shabbat.

The Gemara responds: **And according to your reasoning, it itself**, the *Tosefta* quoted previously, **is difficult for you**, for it prohibits calculating past expenditures while allowing one to make calculations that do not have practical significance.

Rather, it must be explained in the following manner: **This Tosefta**, which taught that it is prohibited to calculate past expenses, is referring to a case in which **he has payment with him** that he still owes his workers. Therefore, although his calculation pertains to projects that have already been completed, it is still relevant in a practical manner. And **this baraita**, which taught that it is permitted to calculate past expenses, is referring to a case in which **he does not have payment with him** that he must still pay his workers, and therefore his calculation does not have practical significance.

— חֲפָצִיךָ אֲסוּרִים, חֲפָצִי שְׁמַיִם מוֹתְרִין.

אָמַר רַב יְהוּדָה אָמַר שְׁמוּאֵל: חֲשׁוֹבוֹת שֶׁל [מִלָּה] וְשֶׁל מַה בְּכָךְ — מוֹתֵר לְחֲשֹׁב בְּשַׁבָּת. תִּנְיָא נְמִי הָכִי: חֲשׁוֹבוֹת שְׁעָבְרוּ וְשִׁעְתִּידִין לְהֵיוֹת — אֲסוּר לְחֲשֹׁב. שֶׁל מִלָּה וְשֶׁל מַה בְּכָךְ — מוֹתֵר לְחֲשֹׁב.

וּרְמִינָהּ: חוֹשְׁבִין חֲשׁוֹבוֹת שְׁאִינְן צְרִיכִין, וְאִין מְחֲשְׁבִין חֲשׁוֹבוֹת שְׁצְרִיכִין, בְּשַׁבָּת. כִּיצַד? אֹמֵר אָדָם לְחֲבִירוֹ: "כָּךְ וְכָךְ פּוֹעֲלִים הוֹצֵאתִי עַל שְׂדֵה זוּ, כָּךְ וְכָךְ דִּינְרִין הוֹצֵאתִי עַל דִּירָה זוּ". אָבֵל לֹא יֵאמַר לוֹ: "כָּךְ וְכָךְ הוֹצֵאתִי, וְכָךְ וְכָךְ אֲנִי עֹתִיד לְהוֹצִיא!"

וְלִטְעָמֵיהּ, קִשְׁיָא לָךְ הִיא גּוֹפֵה! אָלָא: הָא — דְּאִיכָּא אֲגָרָא דְּאֲגִירָא גְבִיָּהּ. הָא — דְּלִיכָּא אֲגָרָא דְּאֲגִירָא גְבִיָּהּ.

14. Maimonides, Mishneh Torah, Laws of Shabbat 23:18

On the Sabbath a person is forbidden to calculate accounts that he requires, whether concerning matters of the past or matters of the future. [This is] a decree, [enacted] lest one write.

Therefore, calculations that are of no practical benefit may be performed on the Sabbath. What is implied? [A person may calculate] how many *seah* of grain he possessed in a particular year, how many *dinarim* his son's wedding cost, or the like. [Since] these are

אֲסוּר לְחֲשֹׁב חֲשׁוֹבוֹת שֶׁהוּא צְרִיךְ לָהֶן בְּשַׁבָּת בֵּין שְׁעָבַר בֵּין שִׁעְתִּיד לְהֵיוֹת גְּזָרָה שְׁמָא יִכְתֹּב.

לְפִיכָךְ חֲשׁוֹבוֹת שְׁאִין בְּהֵן צְרִיךְ מִתֵּר לְחֲשֹׁב. כִּיצַד. כְּמַה סְאִין תְּבוּאָה הָיָה לָנוּ בְּשָׁנָה פְּלוּנִית, כְּמַה דִּינְרִין הוֹצֵיא בְּחֲתוּנֹת בְּנוֹ, וְכִיצַא בְּאֵלוֹ שֶׁהוּא בְּכֻלָּל שִׁיחָה

<p><u>insignificant matters with no usefulness, there is no difference between making these calculations on the Sabbath or during the week.</u></p>	<p><u>בטלה שאין בהן צורך כלל. המחשב אותן בשבת כמחשב בחל:</u></p>
---	--

15. Maimonides, Mishneh Torah, Laws of Shabbat 24:4

<p>It is permitted for a person to tell a worker whom he sees [on the Sabbath], "Stand near me in the evening." One may not, however, tell him, "Be prepared for me in the evening," since by doing so," the person is attending to his wants on the Sabbath.</p> <p>It is forbidden to run and jump on the Sabbath, as [Isaiah, <i>loc. cit.</i>] states, "[Refraining] from following your [ordinary] ways" - i.e., the manner in which you walk on the Sabbath should not resemble the manner in which you walk during the week. A person may, however, descend to a cistern, pit, or cave, even if they are 100 cubits deep, climb down to drink and then climb up.</p> <p>It is forbidden to speak extensively about idle matters, as it is written [<i>ibid.</i>], "...speaking about [mundane] matters" - i.e., the manner in which you speak on the Sabbath should not resemble the manner in which you speak during the week.</p>	<p>מתר לאדם לומר לפועל הנראה שתעמד עמי לערב. אבל לא יאמר לו יהיה נכון לי לערב שנמצא עושה חפצו בשבת.</p> <p>ואסור לרוץ ולדלג בשבת שנקאמר (ישעיה נח יג) "מעשות דרכיך" שלא יהא הלוקח של שבת כהלוקח של חל. ויורד אדם לבור ושיח ומערה אפלו הן מאה אמה ומטפס ויורד ושותה ומטפס ועולה.</p> <p>ואסור להרבות בשיחה בטלה שנקאמר (ישעיה נח יג) "ודבר דבר" שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חל:</p>
--	---

16. Shulchan Aruch, Orach Chayim 307:1

<p>1. The Laws of Shabbat as it relates to Speech, 22 Seifim: "Ve'daber davar" (teaches us) that one's manner of speech on Shabbos must not be the same as one's manner of speech on a weekday. Therefore, it is prohibited to say 'I will do such and such tomorrow' or 'I will purchase this and this merchandise tomorrow'. Even idle talk should be curbed.</p> <p><i>RAMA: People who enjoy hearing stories or the latest news may speak these things on Shabbos but one who does not enjoy them may not speak them for the sake of giving pleasure to someone else.</i></p>	<p>ודבר דבר שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול הילכך אסור לומר דבר פלוני אעשה למחר או סחורה פלונית אקנה למחר ואפי' בשיחת דברים בטלים אסור להרבות:</p> <p>הגה וב"א שסיפור שמועות ודברי חדושים הוא עונג להם מותר לספרם בשבת כמו בחול אבל מי שאינו מתענג אסור לאומרם כדי שיתענג בהם חבירו: (ת"ה סי' ס"א):</p>
--	--

