



מקור המאמר בזהר פרשת יתרו דף פח ע"א  
אכילת שלש סעודות בשבת

רַבִּי יְהוּדָה אָמַר, בְּעֵי לְאַתְעִנְנָא בְּהַאי יוֹמָא,  
וּלְמִיכַל תְּלַת סְעוּדוֹתֵי בְּשַׁבְּתָא, בְּגִין  
דִּישְׁתַּבַּח שַׁבְּעָא וְעִנְוִנָא בְּהַאי יוֹמָא בְּעִלְמָא.

רַבִּי אָבָא אָמַר, לְאַזְדַּמְנָא בְּרַכְתָּא בְּאַיְנוּן יוֹמִין  
דְּלְעִילָא, דְּמַתְּבָרְכָאן מֵהַאי יוֹמָא. וְהַאי  
יוֹמָא, מְלִיא רִישִׁיה דְּזַעִיר אַנְפִּין, מְטַלָּא דְנַחֲת  
מֵעֲתִיקָא קַדִּישָׁא סְתִימָא דְכָלָא, וְאַטִּיל לְחַקְלָא  
דְּתַפּוּחִין קַדִּישִׁין, תְּלַת זְמַנִּי, מִכַּד עֵייל שַׁבְּתָא,  
דִּיתְבָּרְכוּן כְּלָהוּ בְּחָדָא.

וְעַל דָּא בְּעֵי בַר נָשׁ, לְאַתְעִנְנָא תְּלַת זְמַנִּין אֱלִין,  
דְּהָא בְּהָא תְּלִיא מְהִימְנוּתָא דְלְעִילָא,  
בְּעֲתִיקָא קַדִּישָׁא, וּבְזַעִיר אַפִּין, וּבְחַקְלָא דְתַפּוּחִין.  
וּבְעֵי בַר נָשׁ לְאַתְעִנְנָא בְּהוּ, וּלְמַחְדֵי בְּהוּ. וּמֵאַן  
דִּגְרַע סְעוּדָתָא מְנִייהו, אַחֲזִי פְּגִימוּתָא לְעִילָא  
וְעוֹנְשִׁיהּ דְּהָהוּא בַר נָשׁ סְגִי.

בְּגִינֵי כַךְ, בְּעֵי לְסַדְרָא פְּתוּרִיהּ, תְּלַת זְמַנִּי, מִכַּד  
עֵייל שַׁבְּתָא, וְלֹא יִשְׁתַּבַּח פְּתוּרִיהּ רִיקְנָא,  
וְתִשְׂרִי בְּרַכְתָּא עֲלֶיהָ, כֹּל שְׂאָר יוֹמֵי דְשַׁבְּתָא.  
וּבְהַאי מְלָה, אַחֲזִי, וְתִלִּי מְהִימְנוּתָא לְעִילָא.

רַבִּי יְהוּדָה אָמַר, צָרִיף לְהַתְעַנֵּג בְּיוֹם הַזֶּה וּלְאַכֹּל  
שְׁלֹשׁ סְעוּדוֹת בְּשַׁבָּת, כְּדִי  
שְׂיִמְצְאוּ שִׁבְעַ וְעִנְג בְּיוֹם הַזֶּה  
בְּעוֹלָם.

רַבִּי אָבָא אָמַר, לְהַזְמִין  
בְּרַכָּה בְּאוֹתָם יָמִים שְׁלֹמְעָלָה  
שְׁמַתְבָּרְכִים מִן הַיּוֹם הַזֶּה,  
וּבְיוֹם הַזֶּה מְלֵא רֵאשׁוֹ שֶׁל  
זַעִיר אַנְפִּין מְטַל שְׁנוּחַת  
מֵהַעֲתִיק קַדוֹשׁ הַנִּסְתָּר שֶׁל  
הַכֹּל, וּמְטִיל לְשֹׁדֵה הַתַּפּוּחִים  
הַקְּדוּשִׁים שֶׁלֹּשׁ פְּעָמִים  
מִשְׁנַכְנֶסֶת שַׁבָּת, שְׁכָלָם  
יִתְבָּרְכוּ כְּאַחַד.

וְעַל זֶה צָרִיף אָדָם לְהַתְעַנֵּג  
שְׁלֹשׁ הַפְּעָמִים הַלָּלוּ, שֶׁהִרִי  
בְּזֶה תְּלוּיָהּ הָאֲמוּנָה הָעֲלִיוֹנָה  
- בְּעֲתִיק קַדוֹשׁ, וּבְזַעִיר  
אַנְפִּין, וּבְשֹׁדֵה הַתַּפּוּחִים.  
וְצָרִיף אָדָם לְהַתְעַנֵּג בָּהֶם  
וּלְשַׂמַּח בָּהֶם. וּמִי שֶׁגּוֹרֵעַ  
סְעוּדָה מֵהֶם, מְרָאֵה פָּגָם  
לְמַעְלָה, וְעִנְשׁוֹ שֶׁל הָאָדָם  
הַהוּא גְּדוֹל.

מִשׁוּם כֶּךָ צָרִיף לְסַדֵּר שְׁלַחְנֵנוּ שְׁלֹשׁ פְּעָמִים מִשְׁנַכְנֶסֶת שַׁבָּת, וְלֹא יִמְצָא שְׁלַחְנֵנוּ רִיק, וְתִשְׂרֵה  
עֲלֵינוּ הַבְּרַכָּה כֹּל שְׂאָר יְמוֹת הַשַּׁבָּת, וּבְדַבַּר הַזֶּה מְרָאֵה וְתוֹלָה אֶת הָאֲמוּנָה הָעֲלִיוֹנָה.