

Talmud Bavli Beitza 16a

The amount of food a person will have for the year is fixed for him between Rosh Hashana and Yom Kippur. Except for the expenses of Shabbat and Yom Tov, and the

except for the money he spends on the chinuch of his children. For those, if he spends less, he will be given less, and if he spends more he will receive more.

תלמוד בבלי מסכת ביצה דף טז.

כל מזונותיו של אדם קצובים לו מראש השנה ועד יום הכפורים, חוץ מהוצאת שבתות והוצאת יום טוב, והוצאת בניו לתלמוד תורה. שאם פחת - פוחתין לו, ואם הוסיף - מוסיפין לו.

Talmud Bavli Pesachim 68b

It was taught in a Baraisa: Rabbi Eliezer says: On Yom Tov a person should either eat and drink, or sit and learn. Rabbi Yehoshua says: Half of the time should be for eating and drinking, and half for the Beis Midrash. Rabbi Yochanan explained that they are both learning from the same verses. One verse states "A festival for Hashem, your G-d" (Devarim 16). Another verse says "A festival for you" (Bamidbar 29).

Rabbi Eliezer holds that either all of it is for Hashem or else all of it is for you. Rabbi Yehoshua holds that you should divide the day in half - half for Hashem and half for you. Rabbi Elazar says: Everyone agrees that on Shavuot we require 'for you'. What is the reason? It is the day that the Torah was given. Rabba says: Everyone agrees that on Shabbat we require 'for you'. What is the reason? Because it states "You shall call Shabbat a delight (Oneg)" (Isaiah 58).

תלמוד בבלי מסכת פסחים דף סח.

תניא, רבי אליעזר אומר: אין לו לאדם ביום טוב אלא או אוכל ושותה או יושב ושונה. רבי יהושע אומר: חלקהו, חציו לאכילה ושתיה וחציו לבית המדרש. ואמר רבי יוחנן: ושניהם מקרא אחד דרשו, כתוב אחד אומר (דברים טז) עצרת לה' אלהיך, וכתוב אחד אומר (במדבר כט) עצרת תהיה לכם. רבי אליעזר סבר: או כולו לה' או כולו לכם. ורבי יהושע סבר: חלקהו, חציו לה' וחציו לכם. (עב"ם סימן) אמר רבי אלעזר: הכל מודים בעצרת דבעינן נמי לכם. מאי טעמא - יום שניתנה בו תורה הוא. אמר רבה: הכל מודים בשבת דבעינן נמי לכם. מאי טעמא - (ישעיהו נח) וקראת לשבת ענג.

Tur OC 242

Regarding Shabbat, everyone agrees that we require also 'for you'. The statement of Rabbi Akiva that one should make their Shabbat like a weekday rather than become

indebted to others only applies when it is impossible any other way.

However when possible a person must honour Shabbat as much as they can.

טור אורח חיים סימן רמב

וקאמר דבשבת כ"ע מודו דבעינן נמי לכם והא דאמר ר"ע (שבת קיח ב) עשה שבתך חול ואל תצטרך לבריות היינו בדלא אפשר ליה אבל אפשר ליה צריך לכבדו כפי יכולתו.

Tur OC 242

It was taught in Talmud Shabbat: Rabbi Yochanan said in the name of Rabbi Yossi: Everyone who delights in Shabbat (Oneg Shabbat) will be given an infinite inheritance. Rabbi Nachman bar Yitzchak says: He will also be saved from the slavery to the non-Jewish nations. Rabbi Yehuda said in the name of Rav: Anyone who delights in Shabbat will receive all his heart desires.

סור אורח חיים סימן רמב

גרסינן בפרק כל כתבי אמר רבי יוחנן משום רבי יוסי כל המענג את השבת נותנין לו נחלה בלא מצרים ר"ג בר יצחק אמר אף ניצול משיעבוד מלכיות א"ר יהודה אמר רב כל המענג שבת נותנין לו משאלות לבו.

Midrash Tannaim Devarim 5; 15

Oneg Shabbat is great thing. Anyone who delights (oneg) in Shabbat will merit to sit in the Yeshiva in Heaven, as the verse states "Then you will delight in Hashem" (Isaiah 58; 14). His prayers will be heard, as the verse states "For then you will delight in Hashem, and you will raise your face to Hashem" (Iyov 22; 26). He will be given all his heart desires, as the verse states "You will delight in Hashem and He will give you all your heart desires." (Tehillim 36; 4).

מדרש תנאים לדברים פרק ה פסוק טו

וגדול הוא עונג השבת שכל המענג את השבת זוכה ויושב בישיבה של מעלה שנ' (ישע' נ"ח י"ד) אז תתענג על ה' ותפלתו נשמעת שנ' (איוב כ"ב כ"ו) כי אז על שדי תתענג ותשא אל אלוה פניך ונותנין לו משאלות לבו שנ' (ע' תה' ל"ז ד') והתענג על ה' ויתן לך משאלות לבך:

Fasting on Shabbat**Talmud Bavli Pesachim 68b**

Mar bar d'Ravina used to fast every day apart from Shavuot, Purim and Erev Yom Kippur. Shavuot because it is the day that the Torah was given. Purim because it is called "days of feasting and happiness". Erev Yom Kippur as Chiya bar Rav m'Difta taught: "You should afflict yourselves on the ninth of the month" (Vayikra 23). Do we fast on the ninth? Rather we fast on the tenth! But the verse comes to teach that anyone who eats and drinks on the ninth - it is considered as though they fasted on both the ninth and the tenth.

תלמוד בבלי מסכת פסחים דף סח:

מר בריה דרבינא כולה שתא הוה יתיב בתעניתא, לבר מעצרתא ופוריא ומעלי יומא דכיפורי. עצרת - יום שניתנה בו תורה, פוריא - ימי משתה ושמחה כתיב, מעלי יומא דכיפורי - דתני חייא בר רב מדפתי: (ויקרא כג) ועניתם את נפשתיכם בתשעה לחדש וכי בתשעה (הם) מתעניין? והלא בעשירי מתעניין! אלא לומר לך: כל האוכל ושותה בתשעה בו - מעלה עליו הכתוב כאילו מתענה תשיעי ועשירי.

Shulchan Aruch OC 286; 1

It is forbidden to fast on Shabbat later than midday. [Rama: Even to learn or pray is forbidden (if it will make you fast half the day)].

שולחן ערוך אורח חיים סימן רפח סעיף א

אסור להתענות בשבת עד ו' שעות. [הגה: ואפילו לומד ומתפלל, אסור (מרדכי פ"ק דשבת).]

Shulchan Aruch OC 286; 2

Some say that if it is painful for a person to eat, and their Oneg is through not eating, they should not eat. [Rama: Similarly someone enjoys crying and thereby removing pain from their heart, is permitted to cry on Shabbat.]

Shulchan Aruch OC 286; 3

A person who fasts every day, and eating on Shabbat causes them pain because of the change in habit - some say that they saw many chasidim and worthy people who would fast on Shabbat, and they say also about Rabbi Yehuda Hachasid that he would fast on Shabbat.

Mishna Brura 262; 2

It is also good that a person eats fish at each of the three meals. Unless he doesn't like fish, or they disagree with him. Shabbat was given for pleasure and not for pain.

Mishna Brura 286; 2

Even one who is praying - therefore those chazanim who sing, and the people do not leave Shul until after six hours, they are not acting appropriately. This is especially true in the winter when the days are short. However, the Eliya Rabbi found a basis to be lenient for learning or praying until after midday, and similarly the bigdei yeshiva also permits learning or praying until midday.

Three Meals**Talmud Bavli Shabbat 117b**

Mishna: (If a fire breaks out on Shabbat) we save food for three meals. Food for people and food for animals. How so? If the fire breaks out in Friday night we save enough food for three meals. If it breaks out on Shabbat morning we save food for two meals. If it breaks out in the afternoon we save food for one meal. Rabbi Yossi says we always save enough food for three meals.

שולחן ערוך אורח חיים סימן רפח סעיף ב

"א שאדם שמזיק לו האכילה, דאז עונג הוא שלא לאכול, לא יאכל. [הגה: וכן מי שיש לו עונג אם יבכה, כדי שילך הצער מלבו, מותר לבכות בשבת (אגור בשם שבולי לקט)].

שולחן ערוך אורח חיים סימן רפח סעיף ג

אדם המתענה בכל יום ואכילה בשבת צער הוא לו מפני שינוי וסת (פי' דבר קבוע), י"א שראו כמה חסידים ואנשי מעשה שהתענו בשבת מטעם זה, וכן אמרו שכך היה עושה הר"י החסיד ז"ל.

משנה ברורה סימן רמב ס"ק ב

גם טוב שיאכל בכל סעודה מג' סעודות דגים אם לא שאין נאותים לו לפי טבעו או ששונאן ושבת לעונג ניתן ולא לצער.

משנה ברורה סימן רפח ס"ק ב

ומתפלל אסור - ולפ"ז הש"ץ שמנגן ואין יוצאין מבהכ"ג עד אחר שש שלא כהוגן הוא ובפרט בחורף שהימים קצרים ומכ"ש ביו"ט מלבד בר"ה [ב"ח] ובא"ר מצא סמך להקל בלומד ומתפלל להתאחר עד אחר חצות ובבגדי ישע שעל המרדכי פ"ק דשבת כתב ג"כ שמותר ללמוד ולהתפלל עד חצות:

תלמוד בבלי מסכת שבת דף קיז:

משנה. מצילין מזון שלש סעודות, הראוי לאדם - לאדם, הראוי לבהמה - לבהמה. כיצד: נפלה דליקה בלילי שבת - מצילין מזון שלש סעודות, בשחרית - מצילין מזון שתי סעודות, במנחה - מזון סעודה אחת. רבי יוסי אומר: לעולם מצילין מזון שלש סעודות.

Talmud Bavli Shabbat 118a

Rabbi Shimon ben Pazi said in the name of Rabbi Yehoshua ben Levi in the name of bar Kappara: Everyone who fulfills the Mitzvah of three meals on Shabbat will be saved from three kinds of suffering. From the birthpangs of the Messianic era, from the judgement of Gehinom and from the war of Gog and Magog.

תלמוד בבלי מסכת שבת דף קיח.

אמר רבי שמעון בן פזי אמר רבי יהושע בן לוי משום בר קפרא: כל המקיים שלש סעודות בשבת ניצול משלש פורעניות: מחבלו של משיח, ומדינה של גיהנם, וממלחמת גוג ומגוג.

Shulchan Aruch 274; 4

The mitzvah of eating in the evening and morning may only be fulfilled with bread.

שולחן ערוך אורח חיים סימן רעד סעיף ד

סעודה זו ושל שחרית אי אפשר לעשותה בלא פת.

Mishna Brura 274; 9

In other words, even according to the lenient opinions in siman 291 regarding Se'udah Shlishit that it does not require bread, nevertheless according to everyone these two meals do require bread. This is because these meals are the main honour of Shabbat (kavod Shabbat). If someone is unable to fulfil the Mitzvah of the evening meal due to unforeseen circumstances, he should have all three meals on the day of Shabbat. Nevertheless he must still make kiddush at night, and eat at least some mezonot, or drink a revi'it of wine as we explained in siman 273.

משנה ברורה סימן רעד ס"ק ט

סעודה זו וכו' - ר"ל אפילו לדעת המקילין לקמן בסימן רצ"א ס"ה לענין סעודה שלישית שאין צריך לעשותה דוקא בפת באלו שתי סעודות מודו כו"ע דהם עיקר כבוד השבת אם יש לו אונס שאינו יכול לקיים סעודת ערבית ידחה הסעודה עד למחר שיאכל ג' סעודות ביום ובלבד שיקדש בלילה ויאכל מיד אחר הקידוש כזית מחמשת המינים או שישתה רביעית יין כמ"ש בסימן רע"ג:

Shulchan Aruch OC 291; 1

A person must be very careful to fulfil the Mitzvah of se'udah shlishit. If he is full he can fulfil the Mitzvah by eating just a k'beitza. If it is impossible for him to eat at all he is not obligated to pain himself. However, a wise person thinks to the future (Kohelet 2; 14), and won't fill themselves up with the morning meal, so that they will be able to fulfil the Mitzvah of se'udah shlishit. [Rama: Someone who did not eat on Friday night should have three meals on the day of Shabbat.]

שולחן ערוך אורח חיים סימן רצא סעיף א

יהא זהיר מאד לקיים סעודה שלישית ואף אם הוא שבע יכול לקיים אותה בכביצה, ואם א"א לו כלל לאכול אינו חייב לצער את עצמו. והחכם עיניו בראשו (קהלת ב, יד) שלא ימלא בטנו בסעודת הבוקר, כדי ליתן מקום לסעודה שלישית. [הגה: ומי שלא אכל בליל שבת, יאכל שלש סעודות ביום השבת (הרא"ש פרק ע"פ).]

Shulchan Aruch OC 291; 6

Women are obligated in se'udah shlishit.

שולחן ערוך אורח חיים סימן רצא סעיף ו

נשים חייבות בסעודה שלישית.

Mishna Brura 291; 1

A person should be very careful - As it explains in the Talmud - a person is obligated to eat three meals on Shabbat. The Sages based this on a verse, as it states "Moshe said to the people, eat it today, for it is Shabbat for Hashem today, today you will not find it in the fields". Based on the three times that it states 'today' the Sages taught that anyone who fulfills the Mitzvah of three meals on Shabbat will be saved from three kinds of suffering... Even a poor person who goes from door to door (for charity) should be given enough food for three meals on Shabbat.

Shulchan Aruch OC 291; 4

A person does not need to make kiddush at se'udah shlishit, but they do need to have two loaves of bread. [Rama: If he eats many times during Shabbat he requires two loaves at each meal. (If he doesn't have two loaves) for se'udah shlishit he should have at least a single whole loaf. This is the basis of the custom to be lenient and only use one loaf for se'udah shlishit. However one should be stringent and use two loaves.]

Shulchan Aruch OC 274; 1

One should make the bracha on two whole loaves. He should hold them both in his hand and (after the bracha) cut the lower one. [Rama: this is only on Friday night. However on Shabbat day, or YomTov night he should cut the upper one. The reason for this is based on Kabbalah.]

Shulchan Aruch OC 291; 5

One must eat bread for se'udah shlishit. Some say that a person can instead eat only foods made from the five species of grain (mezonot). Some say that he can instead eat other things that are normally eaten with bread, like meat or fish, but not fruit. And some say that one can use even fruit for se'udah shlishit.

However the first opinion is the main one, that one must use bread for se'udah shlishit, unless he is totally full. [Rama: Or in a case when it is impossible to eat bread, e.g. when Erev Pesach falls on Shabbat and it is forbidden to eat bread after Mincha].

משנה ברורה סימן רצ"א ס"ק א

יהא זהיר מאד - וכדאיתא בגמרא חייב אדם לאכול ג' סעודות בשבת ואסמכוהו אקרא דכתיב ויאמר משה אכלוהו היום כי שבת היום לה' היום לא תמצאוהו בשדה ותלתא היום כתוב בקרא זה ואחז"ל כל המקיים שלש סעודות בשבת ניצול משלש פורעניות מחבלו של משיח ומדינה של גיהנם וממלחמת גוג ומגוג שנאמר וגו'. ואף לעני העובר ממקום למקום צריך ליתן לו כל הג' סעודות בשבת.

שולחן ערוך אורח חיים סימן רצ"א סעיף ד

א"צ לקדש בסעודה שלישית, אבל צריך לבצוע על שתי ככרות. [הגה: ואם סועד הרבה פעמים בשבת צריך לכל סעודה ב' ככרות (אבודרהם ומיימוני), ולפחות לא יהיה לו בסעודה שלישית פחות מככר אחד שלם (טור ומרדכי פ' כ"כ), ומזה פשט המנהג להקל לבצוע בסעודה שלישית רק בככר א' שלם, אבל יש להחמיר ליקח שנים].

שולחן ערוך אורח חיים סימן רעד סעיף א

בוצע על שתי ככרות (שלימות), שאוחז שתיהן בידו ובוצע התחתונה. [הגה: ודוקא בלילי שבת (ד"ע), אבל ביום השבת או בלילי יו"ט בוצע על העליונה, והטעם הוא על דרך הקבלה].

שולחן ערוך אורח חיים סימן רצ"א סעיף ה

צריך לעשותה בפת; וי"א שיכול לעשותה בכל מאכל העשוי מאחד מחמשת מיני דגן; וי"א שיכול לעשותה בדברים שמלפתים בהם הפת כבשר ודגים, אבל לא בפירות; וי"א דאפילו בפירות יכול לעשותה. וסברא ראשונה עיקר, שצריך לעשותה בפת אא"כ הוא שבע ביותר. [הגה: או במקום שא"א לו לאכול פת, כגון בערב פסח שחל להיות בשבת שאסור לו לאכול פת לאחר מנחה כדלקמן בהלכות פסח (מהרי"ל ה"פ)].