

נשמה יתירה נותן הקב"ה באדם ערב שבת (ולמוצ"ש ניטלת ממנו) שעל ידה זוכה לרוחב לב למנוחה ולשמחה ולהיות פתוח לרווחה, ויאכל וישתה ואין נפשו קצה עליו (ביצה טז, א, ופירש"י) וזוכה לשכוח מכל ענייני החול ומכל צער וצרה עצבות וכעס (זוהר הק' ח"א מת, ב, וח"ב רד, ב) וכל אחד מקבל נשמה יתירה לפי מעשיו (שם ח"ג רמב, ב)

מנהג ישראל מתקנת הקדמונים ז"ל לקרוא בכל ע"ש שיר השירים. ויזהר שלא יפסיק בדיבור בעת אמירתו (כה"ח רס, כז, כח). והאומרו בכוונה - ניצול מדין גהינם (כה"פ כח, ב)

צריך לומר לביל שבת ג' פעמים ויכולו: בתפילה, לאחריה, ובקידוש (מ"ב רעא, מה) - ועי"כ כאילו נעשה שותף להקב"ה במעשה הראשית (שבת קיט, ב), ומתכפרים כל עוונותיו וכאילו קיים כל התורה (ראבי"ה קצו) ובלבד שיכוון מאוד באמירתו ויעיד על יחודו ית"ש בשמחה גדולה (יסוה"ע וע"ש) והמסתכל בעת אמירתו ויכולו שבקידוש בנרות (ובקידוש יביט בכוס) ושותה מהכוס - יתראו עיניו שכהו מפסיעה גסה. (דרכי משה רעא, וע"ע מ"ב מה, כה"פ לו, לט)

חובה לאכול את שלושת סעודות השבת (שו"ע רצא, א, ומ"ב), ואכילתן לשם שמים - שקולה ככל התורה, ומועילה עם התשובה השלמה לכפר עוון חילול ה' (רמ"ע מפאנו ז"ל חקוד, ח"א פכ"ג) וכל המקיים את שלושת סעודות השבת - ניצול מחבלי משיח, ומדין גהינם וממלחמת גוג ומגוג (שבת קיח, א)

חובה לענג את השבת (מ"ב רמב א) וכל המענג את השבת - נותנים לו נחלה שאין לה קץ, וניצול משעבוד גלויות, ונותנים לו משאלות ליבו (שבת קיח א, ב) וזוכה ויושב בישיבה של מעלה, וזוכה לגדולה, ויורש העוה"ז והעוה"ב, ותפילתו נשמעת ויזכה לכל הברכות הכתובות בתורה שנתברך בהם יעקב אבינו ע"ה (משנת ר"א פ"כ) וגדול עינוג שבת אחד יותר ממקריב אלף קורבנות ומאלף תעניות (אוצר הגאונים ביצה טו, ב) אבל לא ימלא כרסו (ש"לה שבת נ"מ וכה"ח)

המענג השבת להנאתו - יזכה לעושר וכבוד, אבל המענג לשם כבוד שבת - יזכה גם לחיים ארוכים (מוסף ע"פ ר"ש קלוגר ז"ל)

שמירת שבת כהלכתו הוא יסוד דת תורתנו לכל יהודי (כה"פ כט, יא), וכהלכתו היינו שמירת כל פרטי הלכות שבת (מ"ב בהקדמה), וכל הזהיר וזריז בשמירת שבת בכל פרטיה - מוחלים כל עוונותיו ואפילו עבד עבודה זרה (שבת קיח, ב, וספר חרדים פע"ג), ובלבד שיחזור בתשובה (ט"ז רמב), ויואיל אף להצילו מיסורים הממורקים העוונות (פמ"ג ורו"ח), ועל כן צריך לחזור בתשובה בכל ערב שבת (כה"ח רנ, א, ומ"ב).

כל השומר שבת כהלכתו - השכינה שומרת עליו (זוה"ק ח"ג, קטב וע"ש) ומרוחק מן העבירה (מכילתא טז, כח), וקורעים לו גזר דינו של ע' שנה (מעם לועז אסתר), ולא ישכח תלמודו (סגולות ישראל בסגור"מ), ואם הוא גוזר גזירה הקב"ה מקיימה (שמו"ר כה, יב), וכל השכר שיקבל בעוה"ז זהו רק הפירות, אבל הקרן קיימת לו לעוה"ב (שם). והשומר - מאכליו בשבת יהיו בטעם מיוחד (שבת קיט, א ובר"ר). ואי אפשר כלל במציאות שיינצל מאיסורי שבת אם לא ילמד כל הלכות שבת על בוריים היטב ויחזרו עליהם תמיד (יערות דבש ח"ב, ג, ומ"ב בהקדמה, ועיי"ש שהאריכו בגודל החיוב ללמוד ולדעת כל הלכות שבת), ואין ישראל נגאלין - אלא בזכות השבת! (ויקרא ג, א).

ניתן רשות למזיקין להזיק למחללי שבתות, או אם היו עצבים בשבת, או אם אינו מתעדין בשבת (ס"ח תשע) וחולה המכבד השבת ע"י שלא מצטער בה על מצבו - יכולה השבת שבזכותה יתראפא ממחלתו (שבת יב, א)

המדבר דברי חול האסורים בשבת נקרא מחלל שבת (זוה"ק ח"ב סד, א, ומ"ב קג) והנזהר מזה - יזכה להתענג על ה' ואת צמח דוד מהרה יצמיח (פלא יועץ). ומי שמחזק לבבו בה' בשבת שלא לדבר ושלא לחשוב ולדאוג בענייני החול - רואה פלאים גדולים, כי שמחת השבת ממתיק הגזרות והדינים, ומועיל לנפש יותר מלהוריד דמעות בימי החול (טהרת הקודש תלח)

שקולה שבת ככל המצוות (ירושלמי נדרים ג, ט) ולכן מצוה שעושים בשבת שווה תרי"ג. ומילה בלימוד תורה היא מצות עשה (הגר"ז ז"ל שנו"א פאה, א, א) וא"כ בשבת שקולה כל מילה בד"ת כ-613 מצוות, ובדקה אחת שלומד בשבת כ-200 מילים זוכה ל-122,600 מצוות וכן הלאה, הרי שאין סוף למצוות שזוכה ע"י לימוד תורה בשבת (החפץ חיים ז"ל לב אליהו ח"א, ומאיר ע"י ח"ג) ולא ניתנו שבתות אלא לעסוק בהם בתורה (ירושלמי שבת טו, ג)

גדול הפועל הרוחני הנעשה בחלק העוה"ב מעסק התורה בשבת - אלף פעמים יותר מהנעשה מעסק התורה של ימי החול (בא"ח שמות) ויש אומרים י"ז אלף ריבוא יותר! (מקובלים ז"ל שייב"צ ב, רלג), והתורה שלומדים בשבת - אין בה שכחה (שפ"א, כי תשא).

מצוה לחדש חידושי תורה בשבת (מ"ב רצ, ג, ובש"ה כתב דחייב), ויש בשבת תוספת חכמה (ראב"ע ז"ל שמות כ, ח), ויכול לזכות לחדש חידושי תורה בשבת (עצה ותושיה קסח), ולחכם יתגלו רזי תורה (ר"ח האהבה פ"ו, ו) והמחדש חידושי תורה בשבת כמה כבוד ועטרות מעטרים לאביו של המחדש בעולם העליון, וכמה צדיקים נושקים על ראשו של אביו שם (זוהר הק' ח"ג קעד, א), ואם אינו יודע לחדש ילמוד דברים שלא למד עד הנה (מ"ב שם), או שיחדש בשבת איזה הנהגה טובה בעבודת ה' שיתנהג בה במשך השבוע (יסוה"ע ועיי"ש)

צריך להאריך באמירת "ברוך ה' המבורך לעולם ועד" במוצ"ש. וסגולתו - להצלחה, ולהנצל מהיזק באותו שבוע (שע"ת רצג, ב)

לעולם יסדר אדם שולחנו במוצ"ש לאכול סעודה רביעית (שו"ע ש, א) - והיינו לפרוס מפה דרך כבוד ושאר דברים הנהוגים אצלו בעריכת השולחן (מ"ב, א) ועי"כ תהא סעודתו מתוקנת כל השבוע כולו (ר"י צ' גיאנות ז"ל) ואף שהוא שבע ונפשו קצה באכילה ושתיה מ"מ ידחוק עצמו - ובזה ינצל מלאכול מאכלים ומשקים מרים לרפואה (כה"ח, ש, ד), וכל שאינו מקיים סעודה רביעית נחשב לו כאילו לא קיים סעודה שלישית (בא"ח ויצא כז, ועוד)

סעודה רביעית - פליאה נשגבה, ומצלת מחיבוט הקבר (הארי"ז ז"ל, מו"ב קסד), ועל ידה יקום בתחיית המתים (א"ה, ב) וענייני הבריאות שבגוף האדם תלויים בסעודה זו (ר"ס מוצפי ז"ל שייב"צ, ב, שכז), ואף הנשים חייבות בסעודה רביעית (כה"ח, ב), וסגולה לנשים שלא יתקשו בלידתן - להקפיד בזה בכל מוצ"ש (כה"ח, ד)

רפואה לעצבות - לשתות חמין ולרחוץ בחמין ולאכול פת חמה במוצ"ש (כה"ח, י"ב, ועע"ש), וטוב לומר בעת אכילתו "חמין במוצאי שבת מלוגמא" (סגולות ישראל ע, מ)

כל השומר את השבת כהלכתה ומכבדה ומניגה כפי כחו כבר מפורש בקבלה שכרו בעוה"ם חוה יתר על השכר הצפון לעוה"ם הבא. שאמרו אז תתענג על ח' והרכבתך על כמותי ארץ והאכלתך נחלת יעקב אביך כי פי ח' דבר. (רמב"ם 5, טו)

נלקט בס"ד מהספרים "עצה ותושיה", "שיבת ציון" ומשאר ספרים. ויש עוד הרבה שכר נעים ברכות גדולות וסגולות נפלאות לשומרי שבת קודש כהלכתו.