

Living in a Material World

Avot

4:21 Rabbi Elazar HaKapor says: Envy, lust and honor drive a man from the world.

6:4 This is the way [of a life] of Torah: Eat bread with salt, and drink water sparingly; sleep on the ground, your life will be one of privation, and labor in Torah. If you do this, "Happy shall you be and it shall be good for you" (Psalms 128:2): "Happy shall you be" in this world, "and it shall be good for you" in the world to come.

1. Talmud Taanit 11a

Shmuel said: Whoever sits in observance of a fast is called a sinner, as it is inappropriate to take unnecessary suffering upon oneself. Shmuel holds in accordance with the opinion of the following tanna, as it is taught: Rabbi Elazar HaKappar the Great says: What is the meaning when the verse states, with regard to a nazirite: "And he will atone for him for that he sinned by the soul [nefesh]" ([Numbers 6:11](#)). But with what soul did this nazirite sin? Rather, the nazirite sinned by the distress he caused himself when he abstained from wine. And if this nazirite, who distressed himself by abstaining only from wine, is nevertheless called a sinner and requires atonement, then one who distresses himself by abstaining from each and every matter of food and drink when he fasts, all the more so should he be considered a sinner.

Conversely, Rabbi Elazar says: One who accepts a fast upon himself is called sacred, as it is stated with regard to the nazirite: "He shall be sacred, he shall let the locks of the hair of his head grow long" ([Numbers 6:5](#)). And if this nazirite, who distressed himself by abstaining from only one matter, wine, is nevertheless called sacred, then with regard to one who distresses himself by abstaining from every matter, all the more so should he be considered sacred.

2. Rambam. Mishneh Torah. Deot 3.1

A person might say, "Since envy, desire, [the pursuit] of honor, and the like, are a wrong path and drive a person from the world, I shall separate from them to a very great degree and move away from them to the opposite extreme." For example, he will not eat meat, nor drink wine, nor live in a pleasant home, nor wear fine clothing, but, rather, [wear] sackcloth and coarse wool and the like - just as the pagan priests do.

This, too, is a bad path and it is forbidden to walk upon it. Whoever follows this path is called a sinner as is said concerning a nazirite: "and he shall make an atonement for him for his having sinned..." Our sages declared: If the nazirite who abstained only from wine requires atonement, how much more so does one who abstains from all things.

Therefore, our Sages directed man to abstain only from those things which the Torah denies him and not to forbid himself permitted things by vows and oaths [of abstention]. Thus, our Sages stated: Are not those things which the Torah has prohibited sufficient for you that you must forbid additional things to yourself? This general statement also refers to those who fast constantly. They are not following a good path, [for] our Sages have forbidden a man to mortify himself by fasting. Of all the above, and their like, Solomon directed and said: "Do not be overly righteous and do not be overly clever; why make yourself desolate?" ([Ecclesiastes 7:16](#)).

משנה מסכת אבות

פרק ד משנה כא רבי אליעזר הקפר אומר הקנאה והתאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם:

ו:ד פך היא דרךה של תורה, פת במלח תאכל, ומים במשורה תשתה, ועל הארץ תישן, וחי צער תחיה, ובתורה אתה עמל, אם אתה עשה כן, (תהלים קכח) אשריך וטוב לך. אשריך בעולם הזה וטוב לך לעולם הבא:

תלמוד בבלי מסכת תענית דף יא עמוד א

אמר שמואל: כל היושב בתענית נקרא חוטא. סבר כי האי

תנא, דתניא: רבי אלעזר הקפר ברבי אומר: מה תלמוד לומר

+במדבר ו' וכפר עליו מאשר חטא על הנפש, וכי באיזה נפש

חטא זה? אלא שציער עצמו מן היין, והלא דברים קל וחומר:

ומה זה שלא ציער עצמו אלא מן היין נקרא חוטא, המצער

עצמו מכל דבר ודבר - על אחת כמה וכמה.

רבי אלעזר אומר: נקרא קדוש, שנאמר +במדבר ו' +קדוש יהיה

גדל פרע שער ראשו. ומה זה שלא ציער עצמו אלא מדבר אחד

נקרא קדוש, המצער עצמו מכל דבר - על אחת כמה וכמה.

רמב"ם הלכות דעות פרק ג הלכה א

שמה יאמר אדם הואיל והקנאה והתאוה והכבוד וכיוצא בהם דרך רעה הן ומוציאין את האדם מן העולם, אפרוש מהן ביותר ואתרחק לצד האחרון, עד שלא יאכל בשר ולא ישתה יין ולא ישא אשה ולא ישב בדירה נאה ולא ילבש מלבוש נאה אלא השק והצמר הקשה וכיוצא בהן כגון כהני העובדי כוכבים, גם זה דרך רעה היא ואסור לילך בה, המהלך בדרך זו נקרא חוטא, שהרי הוא אומר בניזיר וכפר עליו מאשר חטא על הנפש, אמרו חכמים ומה אם נזיר שלא פירש אלא מן היין צריך כפרה המונע עצמו מכל דבר ודבר על אחת כמה וכמה, לפיכך צוו חכמים שלא ימנע אדם עצמו אלא מדברים שמנעתו התורה בלבד, ולא יהא אוסר עצמו בנדירים ובשבועות על דברים המותרים, כך אמרו חכמים לא דיין מה שאסרה תורה אלא שאתה אוסר עליך דברים אחרים, ובכלל הזה אלו שמתענין תמיד אינן בדרך טובה, ואסרו חכמים שיהא אדם מסגף עצמו בתענית, ועל כל הדברים האלו וכיוצא בהן צוה שלמה ואמר אל תהי צדיק הרבה ואל תתחכם יותר למה תשומם.

- What is the Rambam's attitude to those who wish to divest themselves from all material pleasures?
- What is his sourcetext?

3. Mesilat Yesharim ch.13. R. Moshe Chaim Luzzato

Separation is the beginning of Piety. All that we have explained up to now concerned the requirements needed for a man to become a Tzadik (righteous person). From here on we will discuss the requirements to become a Chasid (pious person).

...
The general principle of Separation is what our sages of blessed memory said: **"sanctify yourself [by abstaining] of what is permitted to you"** (Yevamot 20a). This is the meaning of the word "Separation" itself. That is to say - to separate and distance from the thing, prohibiting on oneself something which is permitted. The intent in this is to not come to violate the prohibition itself.

The intent is that a person distance and separate from anything which may lead to something which could bring about evil, even though right now it does not cause evil and even though it is not itself evil.

...If you ask: On what grounds should we add on additional prohibitions? Our sages of blessed memory already said: "is what the Torah prohibited not enough for you that you seek to forbid on yourself additional matters?!" (Yerushalmi Nedarim 9:1). Surely that which our sages, in their great wisdom, saw necessary to prohibit and make fences they already did so. Thus that which they left as permitted is because they deemed proper for it to be permitted and not forbidden. Why then should we now adopt new decrees which they did not see fit to enact? Furthermore, there is no end to this matter. Thus, a man would soon be desolate and afflicted, deriving no enjoyment whatsoever from this world, while our sages, of blessed memory, said: "a person will in the future be held accountable before G-d on all that his eyes beheld, and he did not want to eat from it" (Yerushalmi Kidushin 4:12). This is even though it was permitted to him and he had the ability to do so. They brought support for this from scripture: "all that my eyes desired I did not deprive them" (Kohelet 2:10).

The answer to this is that Separation is certainly needed and essential. Our sages of blessed memory exhorted us on this saying (Torat Kohanim 19:2): "you shall be holy" (Vayikra 19:2) - you shall be Perushim (men of Separation)". They further said: "whoever fasts is termed 'holy', we can make this inference from the case of a Nazir" (Taanit 11a).

They further said (Pesikta D'Rav Kahana 6:58): "the righteous man eats to sate his soul" - this refers to Chizkiyahu, King of Judah, whose meal consisted of two litras of vegetables... The Jews would mock him saying: 'this is a king?'".

We will now explain the good type of Separation. **After it has become clear to us that all matters of this world are human trials, and after we have truly realized man's great frailness and his close disposition to all evil, it will perforce be clear that man should do whatever he can to spare himself from these matters in order to protect himself from the evil which is at their feet. For there is no worldly pleasure which does not draw after it some sin in its heel.**

For example: food and drink, when clean of all dietary prohibition are permitted to eat. But filling one's belly draws after it removal of the yoke of Heaven, and drinking of wine draws after it licentiousness and other evils. All

רמח"ל מסילת ישרים - פרק י"ג

בבאור מדת הפרישות

הפרישות היא תחילת החסידות. ותראה שכל מה שבארנו עד עתה הוא מה שמצטרך אל האדם לשיהיה צדיק, ומכאן ולהלאה הוא לשיהיה חסיד. ונמצא הפרישות עם החסידות הוא כמו הזהירות עם הזריזות, שזה בסור מרע וזה בעשה טוב. והנה כלל הפרישות הוא מה שאמרו זכרונם לברכה (יבמות כ'): "קדש עצמך במותר לך", וזאת היא הוראתה של המלה עצמה "פרישות", רוצה לומר, להיות פורש ומרחיק עצמו מן הדבר, והיינו שאוסר על עצמו דבר התר והכונה בזה לשלא יפגע באסור עצמו. והענין, שכל דבר שיוכל להוליד ממנו גרימת רע אף על פי שעבשיו אינו גורם לו, וכל שכן שאיננו רע ממש, ירחק ויפרש ממנו.

.... ואם תאמר מנין לנו להיות מוסיפים והולכים באסורים, והרי חז"ל (ירושלמי נדרים פרק ט' הלכה א') אמרו: "לא דרך מה שאסרה תורה שאתה בא לאסור עליך דברים אחרים", והרי מה שראו חז"ל בחכמתם שצריך לאסור ולעשות משמרת כבר עשוהו ומה שהניחו עתה גזרות אשר לא ראו הם לגזור אותם? ועוד שאין גבול לדבר הזה, ונמצא אם כן האדם שומם ומעונה ולא נהנה מן העולם כלל, וחז"ל (ירושלמי קדושין פרק ד') אמרו, שעתידי אדם לתן דין לפני המקום על כל מה שראו עיניו ולא רצה לאכול הימנו אף על פי שהיה מותר לו והיה יכול, ואסמכוהו אקרא (קהלת ב'): "וכל אשר שאלו עיני לא אצלתי מהם" -

התשובה היא, כי הפרישות ודאי צריך ומוכרח, הזהירו עליו חז"ל. הוא מה שאמרו (תורת כהנים): "קדושים תהיו" (ויקרא י"ט) - "פרושים תהיו". עוד אמרו (תענית י"א): "כך היושב בתענית נקרא קדוש קל וחמר מנזיר". עוד אמרו (פסיקתא): "צדיק אוכל לשבע נפשו" (משלי י"ג) - "זה חזקיהו מלך יהודה, אמרו עליו ששתי אגודות של ירק וליטרא של בשר היו מעלין לפניו בכל יום והיו ישראל מעליגין ואומרים זה מלך".

...ונבאר עתה הפרישות הטוב ונאמר, כי הנה אחר שהתבאר לנו היות כל עניני העולם נסיונות לאדם, וכמו שכתבנו כבר למעלה והוכחנוהו בראיות, והתאמת לנו גם כן רוב חולשת האדם להמלט מן הענינים האלה ראוי שיעשהו, כדי שיהיה נשמר יותר מן הרעה אשר ברגליהם, כי הנה אין לך תענוג עולמי אשר לא ימשך אחריו איזה חטא בעקבו,

דרך משל, המאכל והמשתה כשנוקו מכל אסורי האכילה הנה מותרים הם, אמנם מלוי הכרס מושך אחריו פריקת העול וממשתה היין מושך אחריו הזנות ושאר מינים רעים, כל שכן שבהיות האדם מרגיל עצמו לשבע מאכילה ושתייה, הנה אם פעם אחת יחסר לו רגילותו יכאב לו וירגיש מאד,

the more so, once a person habituates himself to satiate [his belly] with food and drink. For then if but one time he lacks fulfilling his habit, it will greatly pain and disturb him. Due to this, he inserts himself in the rush of business toil and acquiring possessions in order that his table be set as he wishes. From there he is further drawn to wrongdoing and theft, and from there to taking [false] oaths and all other sins which follow. He thus goes away from the divine service, and from Torah study and prayer. ...

...Regarding clothing and ornaments, the Torah did not issue warnings regarding their beauty or style but rather only that they not contain a mixture of wool and linen and that they be fitted with Tzitzit. Otherwise, they are all permitted.

But, who does not know that fancy clothing and ornaments will draw a person to arrogance, and also licentiousness will mix its way in, aside from giving rise to jealousy, lust, and oppressing others which are generated by whatever man deems precious to attain. Our sages already said: "as soon as the Evil Inclination sees a man swinging his heels [when walking], smoothing his garments, and curling his hair, he says - this one is mine!" (Bereishit Raba 22:6).

Strolls and conversations which are not of something prohibited are certainly permitted according to the Torah. But how much neglect of Torah study (bitul Torah) is drawn after this, how much slander, how many lies, how much frivolity. And scripture says: "In the multitude of words, sin is not lacking [but he who holds back his lips is wise]" (Mishlei 10:19).

The general principle: since all matters of this world are nothing but grave dangers, how could he who wants to escape from them and strive to distance from them not be deemed praiseworthy? This is the good type of Separation, namely, where one takes from the world, in all the uses he makes of it, only that which he is forced to due to the needs of his nature.

...But the bad sort of Separation is that of the foolish gentiles who abstain not only from taking of the world the non-essential but also from taking that which is essential. They smite their bodies with sufferings and strange afflictions which G-d does not desire at all. On the contrary, our sages said: "it is forbidden for a man to afflict himself...whoever sits in fast is called a sinner" (Taanit 11b), which they qualified as being in the case where a person is unable to withstand it.

And Hillel would apply the verse: " 'the pious man does good to his own soul' (Mishlei 11) to eating the morning meal. He would also wash his face and hands in honor of his Maker, inferring from the practice of washing the statues of kings" (Vayikra Rabba 34).

Here then is a true general principle: whatever worldly matter is not essential for a man, it is proper for him to separate from it, and whatever is essential to him for whatever reason, if he separates from it - he is a sinner, since that thing is necessary for him.

- How does Ramchal view the issue of Materialism and indulgence?
- Is the world positive or negative? Is man seen in a positive or negative light?!
- Are the Ramchal and the Rambam disagreeing?

ומפני זה נמצא הוא מכניס עצמו בתקף עמל הסחורה ויגיעת הקנין לשיהיה שולחנו ערוך כרצונו, ומשם נמשך אל העול והגדל, ומשם אל השבועות וכל שאר החטאים הבאים אחר זה, ומסיר עצמו מן העבודה ומן התורה ומן התפלה, מה שהיה נפטר מכל זה אם מתחילתו לא משך עצמו בהנאות אלה. ובענין זה אמרו בענין בן סורר ומורה (סנהדרין ע"ד): "הגיעה תורה לסוף דעתו ...

...המלבושים וקישוטים לא הזהירה התורה על יפים או על תבניתם, אלא שלא יהיה בהם כלאיים ויהיה בהם ציצית ואז כלם מותרים, אמנם מי לא ידע שמלבישת הפאר והרקמה תמשך הגאווה, וגם הזנות יגבל בע, מלבד הקנאה והתאוה והעשק הנמשכים מכל מה שהוא יקר על האדם להשיגו. וכבר אמרו ז"ל (בראשית רבה פרק כ"ב): "כיון שרואה היצר אדם שתוה בעקבו ממשמש בגדיו ומסלסל בשערו אומר זה שלי".

הטיול והדבור אם אינו בדבר אסור ודאי דין תורה מותר הוא, אמנם כמה בטול תורה נמשך ממנו כמה מן הלשון הרע, כמה מן השקרים מן הליצנות. ואומר (משלי י'): "ברוב דברים לא יחדל פשע".

כלל הדבר: כיון שכל עניני העולם אינם אלא סכנות עצומות, איך לא ישובח מי שירצה להמלט מהם ומי שירבה להרחיק מהם. זהו ענין הפרישות הטוב שלא יקח מן העולם בשום שמוש שהוא משתמש ממנו אלא מה שהוא מוכרח בו מפני הצורך אשר לו בטבעו אליו.

... ואם תשאל ותאמר: אם כן איפוא שזה דבר מצטרך ומוכרח, למה לא גזרו עליו החכמים, כמו שגזרו על הסיגות ותקנות שגזרו? הנה התשובה מבארת ופשוטה, **כי לא גזרו חכמים גזרה אלא אם כן רב הצבור יכולים לעמוד בע, ואין רב הצבור יכולים להיות חסידים, אבל די להם שיהיו צדיקים ... אך הפרישות הרע** הוא בדרך הגויים הסכלים, אשר לא די שאינם לוקחים מן העולם מה שאין להם הכרח בו, אלא שכבר ימנעו מעצמם גם את המוכרח וייסרו גופים ביסורים ודברים זדים אשר לא חפץ בהם ה' כלל, אלא אדרבה חכמים אמרו (תענית כ"ב): "אסור לאדם שישגף עצמו...כל היושב בתענית נקרא חוטא" והעמידוהו בדלא מצי מצער נפשי, והלל היה אומר (משלי י"ג): "גומל נפשו איש חסד" על אכילת הבקר והיה רוחץ פניו וידיו לכבוד קונו קל וחומר מדיוקנאות המלכים (ויקרא רבה ל"ד).

הרי לך הכלל האמתי, שכל מה שאינו מוכרח לאדם בעניני העולם הרי ראוי לו שיפוש מהם וכל מה שהוא מוכרח לו מאיזה טעם שיהיה, כיון שהוא מוכרח לו, אם הוא פורש ממנו הרי זה חוטא. הנה זה כלל נאמן.

אגרות הראי"ה א אגרת קנח עמ' רג-רו

לכבוד ראשי החברה הנכבדה לחכמת האמנות העברית אגודת. בצלאל"

נזהרים אנחנו משכרון. והפרזה, אפילו מהדברים היותר נשגבים ונעלים. הצדק הוא נר לרגלנו, ואנחנו קוראים במקרא קודש "אל תהי צדיק הרבה". החכמה היא אור חיינו, ואנחנו אומרים "אל תתחכם יותר", "אכל דבש הרבות לא טוב". זהו הכלל המקיף את כל חוג חיי עם עולם. מעולם לא נתמכר לאידיאה פרטית אחת במדה זו, עד שנהיה טובעים במצולותיה עד לבלי יכולת לתן לנו

קצב ומדה להרחבת ממשלתה. אמנם ההגבלה כשבאה, לצורך דברים טובים ונעלים לעצמם, היא דקה ורכה, ענוגה רפה, "סוגה בשושנים"...

Deot 3:2-3

It is necessary for man to set his heart and all his efforts solely to know the Name, blessed is He! so that his sitting down, his rising up and his speech shall be facing this goal. How may he accomplish it? When he will buy, or sell, or do work for wages, he should not have in his heart the accumulation of money only but he should perform these duties as a means to acquire the necessities of the body, as food, drink, dwelling-place and marriage; likewise when he will eat, drink, or lead a family life, he should not set his heart upon these things for the sole enjoyment thereof, until, as a consequence he will not eat and drink save that which is sweet to the palate, and marry to gratify his sensuality only. **But he shall set his heart to eat and drink solely in order to keep his body and limbs in good health.** He, therefore, should not eat everything his palate craves for like a dog or an ass, but partake of the things which are wholesome to the body whether bitter or sweet; and he shall not eat food which is bad for the body even though it be sweet to the palate...

#3. He who follows the medical directions, but sets his heart merely to keep his body and limbs healthy and beget children to do his work and strive for his needs, such is not the good way. But he should set his heart to have a sound and strong body so that his soul be tranquil to acquire the knowledge of the Lord; for, it is impossible that one should comprehend and improve himself in scholarship when he is hungry, or sick, or when one of his limbs pains; ... **Consequently, one who follows such way all of his life, is constantly in God's service, even when he is buying and selling, even when he performs the grossest duty, seeing that his thought beneath it all is to find enough to satisfy his wants, so that his body be sound, ready to serve God. Even when one sleeps, if his sleep be purposeful so that his mind be rested, and rests his body so as to prevent himself from becoming sick and be unable to serve God as a result of sickness, it will be found that even his very sleep is part of his service to God, blessed is He!** And on this subject the sages commanded and said: "And let all thine actions be with devotion to the Name of God" (Pir. Av. 2.12); and, concerning this Solomon in his wisdom said: "In all thy ways acknowledge Him, and He will make level thy paths" (Prov. 3.6).

הל' דעות פרק ג

צָרִיךְ הָאָדָם שְׂיִכּוֹן לְבוֹ וְכָל מַעֲשָׂיו בְּלִם לִידַע אֶת הַשֵּׁם בְּרוּךְ הוּא בְּלִבְדוֹ. וְיִהְיֶה שִׁבְתוֹ וְקוּמוֹ וְדַבּוּרוֹ הַכֹּל לַעֲמַת זֶה הַדְּבָר. כִּי צָד. כְּשֵׁיִשָּׂא וְיִתֵּן אוֹ יַעֲשֶׂה מְלָאכָה לְטַל שְׂכָר. לֹא יִהְיֶה בְּלִבּוֹ לְקַבֵּץ מְמוֹן בְּלִבְדוֹ. אֲלָא יַעֲשֶׂה דְבָרִים הָאֵלוּ בְּדִי שְׂיִמְצָא דְבָרִים שֶׁהַגּוֹף צָרִיךְ לָהֶם מֵאֲכִילָה וְשִׁתְיָה וְיִשְׁבִּית בֵּית וְנִשְׂיֵאת אִשָּׁה. וְכֵן כְּשֵׁיִאכֵל וְיִשְׁתֶּה וְיִבְעַל לֹא יִשִּׂים בְּלִבּוֹ לַעֲשׂוֹת דְבָרִים הָאֵלוּ בְּדִי לְהִנּוֹת בְּלִבְדוֹ עַד שֶׁנִּמְצָא שְׂאִינוֹ אוֹכֵל וְשׁוֹתֶה אֲלָא הַמְתוֹק לַחֵף וְיִבְעַל בְּדִי לְהִנּוֹת. אֲלָא יִשִּׂים עַל לְבוֹ שְׂיִאכֵל וְיִשְׁתֶּה בְּדִי לְהַבְרֹת גּוּפוֹ וְאִיבְרִיו בְּלִבְדוֹ. לְפִיכָךְ לֹא יֵאכֵל כָּל שֶׁהַחֵף מִתְאַוֶּה כְּכָלֵב וְחִמּוֹר אֲלָא יֵאכֵל דְבָרִים הַמוֹעִילִים לְגוּף אִם מְרִים אִם מְתוּקִים. וְלֹא יֵאכֵל דְבָרִים הָרְעִים לְגוּף אִף עַל פִּי שֶׁהֵן מְתוּקִים לַחֵף. ...

ג

הַמְנַהֵיג עֲצֻמוֹ עַל פִּי הַרְפוּאָה. אִם שָׁם עַל לְבוֹ שְׂיִהְיֶה כָּל גּוּפוֹ וְאִיבְרִיו שְׁלֵמִים בְּלִבְדוֹ וְשִׂיָּהוּ לוֹ בְּנִים עוֹשִׂין מְלָאכְתּוֹ וְעַמְלִין לְצָרְכּוֹ אִין זֶה דְרָךְ טוֹבָה. אֲלָא יִשִּׂים עַל לְבוֹ שְׂיִהְיֶה גּוּפוֹ שְׁלֵם וְחֵזֶק בְּדִי שִׁתְיָהוּ נִפְשׁוֹ יִשְׁרָה לְדַעַת אֶת ה'. שְׂאִי אֶפְשֶׁר שְׂיִבִין וְיִשְׁתַּכֵּל בְּחֻמּוֹת וְהוּא רָעֵב וְחוֹלָה אוֹ אֶחָד מֵאִיבְרִיו כּוֹאֵב. וְיִשִּׂים עַל לְבוֹ שְׂיִהְיֶה לוֹ בֵּן אוֹלִי יִהְיֶה חָכֵם וְגָדוֹל בְּיִשְׂרָאֵל. נִמְצָא הַמְהַלֵּךְ בְּדָרְךְ זֶה כָּל יְמֵיו עוֹבֵד אֶת ה' תְּמִיד. אֶפְלוּ בְּשַׁעַה שְׁנוֹשָׂא וְנוֹתֵן וְאֶפְלוּ בְּשַׁעַה שְׁבוּעָה. מִפְּנֵי שֶׁמְחַשְׁבֵּתוֹ בְּכָל בְּדִי שְׂיִמְצָא צְרָכּוֹ עַד שְׂיִהְיֶה גּוּפוֹ שְׁלֵם לְעַבְדוֹ אֶת ה'. וְאֶפְלוּ בְּשַׁעַה שְׁהוּא יִשָּׁן אִם יִשָּׁן לְדַעַת בְּדִי שִׁתְנוּחַ דַּעַתוֹ עָלָיו וְיִנּוּחַ גּוּפוֹ בְּדִי שְׁלֵם יִחְלָה וְלֹא יִכָּל לְעַבְדוֹ אֶת ה' וְהוּא חוֹלָה, נִמְצָאת שְׁנֵה שְׁלֹ עֲבוּדָה לְמָקוֹם בְּרוּךְ הוּא. וְעַל עֲבִין זֶה צִוּוּ חֻמְמִים וְאָמְרוּ (מִשְׁנֵה אֲבוֹת בִּיב) "וְכָל מַעֲשֵׂיךָ יִהְיוּ לְשֵׁם שְׁמַיִם". וְהוּא שְׂאֵמֶר שְׁלֵמָה בְּחֻמְמָתוֹ (מִשְׁלִי ג ו) "בְּכָל דְרָכֶיךָ דַּעְהוּ וְהוּא יִישֶׁר אַרְחֻתֶיךָ":

רבינו בחיי פרשת ויצא

ונתן לי לחם לאכול ובגד ללבוש. זאת שאלת הצדיקים מאת השם, לא ישאלו המותרות רק הדבר ההכרחי בלבד שא"א לו לאדם שיחיה בלעדיו. ובידוע כי נטיית אדם אחר בקשת המותרות הוא גורם לו מהומות רבות, ועל כן כל איש ירא את השם ראוי לו שיהיה שמח בחלקו ושיסתפק במעט, ושלא יתאוה המותרות, ויטב לבו ביראת השם, הוא שאמר שלמה המע"ה: (משלי טו, טז) "טוב מעט ביראת ה' מאוצר רב ומהומה בו"

" . וכבר אנו רואים לעין בסדר העולם והנהגתו שהיא בחכמה עמוקה ונפלאה שהקב"ה מזמין לבריותיו וממציא להם הדבר ההכרחי, ומה שהוא מוכרח יותר הוא מצוי יותר, ומה שאינו מוכרח כל כך אינו מצוי כל כך. כענין המרגליות ומיני אבנים יקרות שאינן מצויות כל כך בעולם ואינם תחת יד כל אדם לפי שאינם מוכרחות כל כך, שהרי הבריות יכולין לחיות זולתן, אבל המזון שהוא מוכרח יותר מן המרגליות הוא יותר מצוי מן המרגליות, שהרי תמצא התבואה והמזון בשוקים וברחובות מה שלא תמצא המרגליות, והמים שהם מוכרחים יותר מהמזון שהרעב יכול אדם לסבלו שנים וג' ימים, ולא כן הצמא, כי אפילו זמן מועט לא יכול אדם לסבול, ע"כ המים מצוים יותר מן המזון כי תמצאם בכל מקום במדינות ואפילו בדרכים, והאוויר שהוא יותר מוכרח מן המים, שהרי... בלי האוויר לא יוכל אדם ולא כל חי להתקיים אפילו רגע, ע"כ הוא מצוי יותר שלא תמצא מקום ריק מן האוויר ואפילו במקום שהכותל עומד שם האוויר. והא למדת שהדברים המוכרחים הם מצויים יותר בעולם, כי הקדוש ברוך הוא בחכמתו הגדולה סדר את עולמו בהן והזמין לבריותיו.