1.המסילת ישרים. פרק יד: בחלקי הפרישות.  
  
"הפרישות בהנאות, הוא מה שהזכרנו בפרק הקודם, דהיינו שלא לקחת מדברי העולם אלא מה שהצורך יכריח. ודבר זה יקיף על כל מה שהוא תענוג לאחד מן החושים, והיינו: במאכלות, במלבושים, בטיולים, בשמועות, וכל כיוצא בזה, רק בימים שהעונג בהם מצווה."  
  
  
2.בראשית ג, ו : "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעיניים...ותקח מפריו ותאכל."  
  
ומפרש על עניין זה בעל המסילת ישרים : שהסיבה לכך שהאדם הראשון חטא הוא עניין הפיתוי ודברים שנראה שהם טוב וערב אך רעות עשויות להולד מהם, ואומר: "אבל כשיתברר אל האדם היות הטוב ההוא כוזב לגמרי מדמה ובלי שום התמדה נכונה והרע בו אמיתי או קרוב להולד ממנו באמת ודאי שימאס בו ולא ירצהו כלל, על כן זהו כל הלימוד שצריך שילמד האדם את שכלו להכיר בחלשת התענוגים האלו ושקרים עד שמאליו ימאס בם ולא יקשה בעיניו לשלחם מאתו.   
  
3.ספר החינוך: מצווה רסב.

שלא ללכת בחקת הגויים שנאמר (ויקרא כ כג) "ולא תלכו בחקת הגוי אשר אני משלח מפניכם"...ועניין המצווה הוא שלא נתנהג כהם במלבושינו וענינינו. וכמו שאמרו בספרא (יג ח) ובחקתיהם לא תלכו, שלא תלכו בנמסות שלהם, בדברים החקקים להם, כגון טטראות וקרקסאות והאסטריאות, וכל אלו הם מיני שחוק שהיו עושין בקבוציהם כשמתקבצין לעשות שגעונות וזנות ועבודת האלילים.  
  
וממשיך וכותב: "שלא תאמר הואיל והם יוצאים בארגמן (לבוש צבע האדום) אני אצא בארגמן.  
  
ועוד: "משרשמי המצוה. כדי להתרחק מהם ולגנות כל הנהגותיהם ואפילו במלבוש...ונוהגת בכל מקום ובכל זמן בזכרים ובנקבות ועובר על זה ועשה דבר מאלו זכרנו להדמות אליהם חייב מלקות, והמתרחק מכל הנהגותיהם ומכל נמוסיהם וישים כל לבו ומחשבותיו אל השם יתברך ובמצוותיו היקרות נפשו בטוב תלין וזרעו יירש ארץ (תהילים כה יג).  
  
  
4.הלכות דעות לרמב"ם. פרק חמישי.  
  
כשם שהחכם ניכר בחכמתו ובדעותיו והוא מובדל בהם משאר העם. כך צריך שיהיה ניכר במעשיו במאכלו ובמשקהו ובבעילותו ובעשיית צרכיו ובדבורו ובהילוכו ובמלבושו ובכלכול דבריו ובמשאו ובמתנו...ולא יהא רודף למלאת בטנו כאלו שמתמלאין ממאכל ומשתה עד שתיפ כריסם. ועליהם מפורש בקבלה (מלאכי ב יג) וזריתי פרש על פניכם. אמרו חכמים (שבת קנא ע:"ב) אלו בני אדם שאוכלין ושותין ועושין כל ימיהם כחגים והם האומרים (ישעיה כב יג) אכול ושתה כי מחר נמות, וזהו מאכל רשעים.  
  
5. חובות הלבבות השער התשיעי- שער הפרישות.  
  
פירוש הלב טוב על דברי חובות הלבבות:  
אמר המחבר: הואיל וביארנו בשער הקודם את חשבון הנפש שעל האדם לעשות לעצמו, והואיל ואחד מאופני חשבון הנפש הוא שהאדם ידרוש מעצמו לקבל עליו את הפרישות מהעולם הזה, לכן מצאתי לנכון לבאר אחרי שער זה את סוגי הפרישות, ואיזה פרישות חייבים שומרי התורה לקבל על עצמם, כדי שיבואו לידי שלימות בקיום התורה ובעניני העולם הזה ולידי מנוחת הנפש והגוף בשני העולמים.  
  
  
6.קהלת(רבה ו ו) וגם הנפש לא תמלא, משל למה הדבר דומה, לעירוני שנשא בת מלך אם יביא לה כל מה שבעולם, אינם חשובים לה לכלום, שהיא בת מלך כך הנפש אלו הבאת לה כל מעדני עולם אינם כלום לה, למה? שהיא מן העליונים.  
  
ומפרש על עניין זה הרמח"ל: "ולא עוד אלא שאם תכלית בריאת האדם היה לצורך העולם הזה, לא היה צריך מפני זה שתנפח בו נשמה כל כך חשובה ועליונה, שתהיה גדולה יותר מן המלאכים עצמם- כל שכן שהיא אינה מוצאה שום נחת רוח בכל ענוגי זה העולם.

וממשיך ומביא משנה מאבות (פרק ד, משנה כ"ב) "על כרחך אתה נוצר ועל כרחך אתה נולד. כי אין הנשמה אוהבת העולם הזה כלל, אלא אדרבא מואסת בו.  
  
וממשיך ומביא מהתהילים את הפסוק: "דבקה נפשי אחריך בי תמכה ימינך"- כיוון שביאתו לעולם אינה אלא לתכלית זה (לדבוק בבורא העולם) דהיינו להשיג את הקרבה הזאת במלטו נפשו מכל מונעיה ומפסידיה (צריך לברוח מכל מה שגורם לא להפסיד ולהתרחק מזה) כמו שאומר: ואמנם ראוי לו שתהיה כל פניתו רק לבורא יתברך, ולא יהיה לו שום תכלית אחר בכל מעשה שיעשה, אם קטן ואם גדול אלא להתקרב אליו יתברך ולשבור כל המחיצות המפסיקות בינו לבין קונו.  
  
7. פרק א, מסילת ישרים:  
  
"שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה ולהנות מזיו שכינתו שזהו התענוג האמתי והעדון הגדול מכל העדונים שיכולים להמצא...והנה שמו הקדוש ברוך לאדם במקום שרבים בו המרחיקים אותו ממנו יתברך והם הם התאוות החמריות אשר אם ימשך אחריהן הנה הוא מתרחק והולך מן הטוב האמיתי...

ומסיים העניין ואומר: ואם יהיה לבן חיל וינצח המלחמה מן הצדדין הוא יהיה האדם השלם אשר יזכה לדבר בבוראו, ויצא מן הפרוזדור הזה ויכנס בטרקלין לאור באור החיים וכפי השיעור אשר כבש את יצרו ותאוותיו ונתרחק מן המרחיקים אותו מהטוב ונשתדל לדבר בו, כן ישיגים וישמח בו.