

Masechet Avot 6:7
She will be a medicine for your navel and a tonic for your bones

גְּדוּלָהּ תוֹרָה שֶׁהִיא נוֹתֶנֶת חַיִּים לַעֲשִׂיהָ בְּעוֹלָם הַזֶּה וּבְעוֹלָם הַבָּא, שֶׁנֶּאֱמַר (משלי ד) כִּי חַיִּים הֵם לְמַצְאֵיהֶם וְלִכְל בְּשָׂרוֹ מֵרַפָּא

וְאֹמֵר (שם ג) רַפְאוֹת תִּהְיֶה לְשָׂרְךָ וְשִׁקּוּי לַעֲצָמוֹתֶיךָ
וְאֹמֵר (שם ג) עֵץ חַיִּים הִיא לְמַחְזִיקִים בָּהּ וְתִמְכִּינָה מְאֹשֶׁר
וְאֹמֵר (שם א) כִּי לִנְיַת חֵן הֵם לְרֹאשֵׁךָ וְעֲנֻקִים לְגַרְגְּרוֹתֶיךָ
וְאֹמֵר (שם ד) תִּתֵּן לְרֹאשֵׁךָ לִנְיַת חֵן עֲטֻרַת תְּפָאֲרֹת תִּמְגַּנֵּנֶךָ
וְאֹמֵר (שם ט) כִּי בִי יִרְבוּ יָמֶיךָ וְיִוְסִיפוּ לְךָ שָׁנוֹת חַיִּים
וְאֹמֵר (שם ג) אֲרֹךְ יָמִים בִּימֵינָה בְּשִׂמְאוֹלָהּ עֲשֶׂר וְכָבוֹד
וְאֹמֵר (שם) כִּי אֲרֹךְ יָמִים וְשָׁנוֹת חַיִּים וְשְׁלוֹם יִוְסִיפוּ לְךָ
וְאֹמֵר (שם) דְּרָכֶיהָ דְּרָכֵי נֵעַם וְכָל נְתִיבוֹתֶיהָ שְׁלוֹם

*Great is Torah for it gives life to those who do it, in this world, and in the world to come, as it is said: “For they [my words, instructing you to learn and to live accordingly] are life unto those that find them, and healing to all their flesh” (Proverbs 4:22), and it says: “She will be a medicine for your navel and a tonic for your bones” (Proverbs 3:8), and it says: “She is a tree of life to those who grasp her, and those who hold on/support her are happy” (Proverbs 3:18), and it says: “Since they [these words] are an ornament of grace to your head, and a freedom-necklace around your neck” (Proverbs 1:9), and it says: “She will give to your head an ornament of grace; a crown of glory she will gift you” (Proverbs 4:9), and it says: Because through me your days will increase, and years of life will be added for you” (Proverbs 9:11), and it says: “Length of days is in her right hand, and in her left hand, wealth and honor/dignity/weight” (Proverbs 3:16), and it says: “For they will increase for you length of days, and years of life and wholeness” (Proverbs 3:2), and it says “Her ways are pleasant ways, and all of her journeys are peaceful” (Proverbs 3:17).
(Translation by Laynie Soloman)*

Rashi"י

אוכל פרותיה בעולם הזה והקרן קנמת לו לעולם הבא. **שהיא נותנת חיים לעשיה**

For it gives life to those who do it: He eats its fruits in this world, and the principle is preserved for him in the world to come.

אל תקרי למוצאייהם אלא למוציאיהם בפה בעולם הזה. **פי חיים הם למוצאייהם**

"For they are life for those that find them": - do not read for those that find them (*motsaeihem*), but rather those that bring them out (*motsieihem*) with the mouth, in this world.

שיהא משקה עצמותיה בקבר. ושמא תאמר לחיים הוא זוכה אבל מי יאמר. ויאמר וישקוי לעצמותיה שינה זוכה לעשר, שהרי יש לה בני אדם הנדונין בעניות שהמות חביב להם מן החיים, לכה נאמר כי לנות חן הם לראשה וענקים לגרורותיה. איזהו דבר המביא את האדם למצא חן בעיני האנשים הני אומר זה ממון. ושמא תאמר ממון יתנו לה אבל לא? היא מכבד בין האנשים, לכה נאמר עטרת תפארת תמגנה. ושמא תאמר אפלו למד שלא לשמה זוכה לדברים הללו, לכה נאמר ארה ימים בימינה, [שבת סג.] למימינים בה שלומדים לשמה יש לו ארה ימים וחיים ואין צריה לומר עשר וכבוד, ובשמאלה למשמאילים בה עשר וכבוד יתנו לו אבל לא חיים ארפים. ושמא תאמר לחיים ועשר זוכה אבל לא לשלום, לכה נאמר ושלום יוסיפו לה:

and it says,... "and tonic to your bones": that it should moisten you bones in the grave. **And it says, "It is a tree of life to those who hold it":** in the next world. And lest you say, he will merit life, but who is there to say that he will merit wealth - as behold, there are people that are destined for poverty, for which death is more beloved than life - therefore, it says that, "For they are an accompaniment of grace for your head, and a necklace for your throat" - what is the thing that brings a person to find grace in the eyes of [other] people? You would say that is money. And lest you say, they will give you money, but he will not be honored among people; therefore it says, "with a crown of glory she will protect you." And lest you say, even if he did not study for its own sake, he will merit these things; therefore it says, "Length of days is in her right hand" - for those that [approach] it from the right ([Shabbat 63a](#)) - that learn for its own sake; [such a one] has length of days and - it is not necessary to say - wealth and honor. **"in her left":** for those that [approach] it from the left, they will give him wealth and honor, but not long life. And lest you say that [the one who learns Torah for its own sake] merits life and wealth, but not peace; therefore it says, "and peace will be added to you."