ἀλλοτρίοις καὶ πλημμελείας πολυπραγμονοῦντες τῶν πρώτων ἀναμιμνησκέτωσαν ἑαυτοὺς ὅτι χάριν καὶ ὄνησιν D οὐδεμίαν ἤνεγκε.

11. Μέγιστον μέντοι πρὸς τὴν τοῦ πάθους ἀποτροπὴν ὁ ἐθισμός, ἐὰν πόρρωθεν ἀρξάμενοι γυμνάζωμεν ἑαυτοὺς καὶ διδάσκωμεν ἐπὶ ταύτην τὴν ἐγκράτειαν· καὶ γὰρ ἡ αὔξησις ἔθει γέγονε τοῦ νοσήματος κατὰ μικρὸν εἰς τὸ πρόσω χωροῦντος. ὃν δὲ τρόπον, εἰσόμεθα περὶ τῆς ἀσκήσεως ὁμοῦ διαλεγόμενοι. πρῶτον μὲν οὖν ἀπὸ τῶν βραχυτάτων καὶ φαυλοτάτων ἀρξώμεθα. τί γὰρ χαλεπόν ἐστιν ἐν ταῖς ὁδοῖς τὰς ἐπὶ τῶν τάφων ἐπιγραφὰς μὴ ἀναγινώσκειν, ἢ τί δυσχερὲς ἐν τοῖς περιπάτοις τὰ κατὰ τῶν τοίχων γράμματα τῇ ὄψει παρατρέχειν, ὑποβάλλοντας αὑτοῖς ὅτι E χρήσιμον οὐθὲν οὐδ᾿ ἐπιτερπὲς ἐν τούτοις γέγραπται, ἀλλ᾿ ‘ἐμνήσθη’ ὁ δεῖνα τοῦ δεῖνος ‘ἐπ᾿ ἀγαθῷ’ καὶ ‘φίλων ἄριστος’ ὅδε τις, καὶ πολλὰ τοιαύτης γέμοντα φλυαρίας; ἃ δοκεῖ μὲν οὐ βλάπτειν ἀναγινωσκόμενα, βλάπτει δὲ λεληθότως τῷ μελέτην παρεμποιεῖν τοῦ ζητεῖν τὰ μὴ προσήκοντα. καὶ καθάπερ οἱ κυνηγοὶ τοὺς σκύλακας οὐκ ἐῶσιν ἐκτρέπεσθαι καὶ διώκειν πᾶσαν ὀδμήν, ἀλλὰ τοῖς ῥυτῆρσιν ἕλκουσι καὶ ἀνακρούουσι καθαρὸν αὐτῶν καὶ ἄκρατον φυλάττοντες τὸ αἰσθητήριον ἐπὶ τὸ οἰκεῖον ἔργον, ἵν᾿ εὐτονώτερον ἐμφύηται τοῖς ἴχνεσι

‘πέλματα θηρείων μελέων μυκτῆρσιν ἐρευνῶν,’ F