βάληται, ἀλλὰ κἂν ὑπομειδιάσῃ τις ἐλπὶς ἢ τέρψις, αὕτη ταχὺ φροντίδος ἐκραγείσης ὥσπερ ἐν εὐδίᾳ σπιλάδος συνεχύθη καὶ συνεταράχθη.

4. Ἄθροιζε χρυσίον, σύναγε ἀργύριον, οἰκοδόμει περιπάτους, ἔμπλησον ἀνδραπόδων τὴν οἰκίαν καὶ χρεωστῶν τὴν [C] πόλιν· ἂν μὴ τὰ πάθη τῆς ψυχῆς καταστορέσῃς καὶ τὴν ἐπιθυμίαν παύσῃς καὶ φόβων καὶ φροντίδων ἀπαλλάξῃς σαυτόν, οἶνον διηθεῖς πυρέττοντι καὶ χολικῷ μέλι προσφέρεις καὶ σιτία καὶ ὄψα κοιλιακοῖς ἑτοιμάζεις καὶ δυσεντερικοῖς, μὴ στέγουσι μηδὲ ῥωννυμένοις ἀλλὰ προσδιαφθειρομένοις ὑπ' αὐτῶν. οὐχ ὁρᾷς τοὺς νοσοῦντας ὅτι τῶν βρωμάτων τὰ καθαρειότατα καὶ πολυτελέστατα δυσχεραίνουσι καὶ διαπτύουσι καὶ παραιτοῦνται προσφερόντων καὶ βιαζομένων, εἶτα, τῆς κράσεως μεταβαλούσης καὶ πνεύματος χρηστοῦ καὶ γλυκέος αἵματος ἐγγενομένου [D] καὶ θερμότητος οἰκείας, ἀναστάντες ἄρτον λιτὸν ἐπὶ τυρῷ καὶ καρδάμῳ χαίρουσι καὶ ἀσμενίζουσιν ἐσθίοντες; τοιαύτην ὁ λόγος ἐμποιεῖ τῇ ψυχῇ διάθεσιν· αὐτάρκης ἔσῃ, ἐὰν μάθῃς τί τὸ καλὸν κἀγαθόν ἐστι· τρυφήσεις ἐν πενίᾳ καὶ βασιλεύσεις καὶ τὸν ἀπράγμονα βίον καὶ ἰδιώτην οὐδὲν ἧττον ἀγαπήσεις ἢ τὸν ἐπὶ στρατηγίαις καὶ ἡγεμονίαις· οὐ βιώσῃ φιλοσοφήσας ἀηδῶς, ἀλλὰ πανταχοῦ ζῆν ἡδέως μαθήσῃ καὶ ἀπὸ πάντων· εὐφρανεῖ σε πλοῦτος πολλοὺς εὐεργετοῦντα καὶ πενία πολλὰ μὴ μεριμνῶντα καὶ δόξα τιμώμενον καὶ ἀδοξία μὴ φθονούμενον.