ἀναγκαίαις χρηματίζοντες ἢ ὥς φησιν ὁ Πλάτων (Phaedr. 254 d) καὶ δάκνοντος καὶ κατατείνοντος ἐνδιδόντες ἀβλαβεῖς ἀπαλλάττωμεν. τὰς δ' ἀνάπαλιν ἐκ τῆς ψυχῆς ἐπὶ τὸ σῶμα κατιούσας ἐπιθυμίας καὶ καταβιαζομένας τοῖς ἐκείνης ὑπηρετεῖν καὶ συνεξανίστασθαι πάθεσιν οὐδεμία μηχανὴ τὸ μὴ σφοδροτάτας βλάβας καὶ μεγίστας ἐφ' ἡδοναῖς ἀσθενέσι καὶ C
ἀμαυραῖς ἐναπολιπεῖν. ἥκιστα δὲ ψυχῆς ἐπιθυμίᾳ σῶμα πρὸς ἡδονὰς κινητέον· ἡ γὰρ ἀρχὴ παρὰ φύσιν γίγνεται. καὶ καθάπερ αἱ τῶν μασχαλῶν ψηλαφήσεις οὐκ ἴδιον οὐδὲ πρᾶον οὐδ' ἵλεων γέλωτα τῇ ψυχῇ παρέχουσιν ἀλλ' ἐοικότα σπασμῷ καὶ χαλεπόν, οὕτω πάλιν ὅσας τὸ σῶμα νυττόμενον ὑπὸ τῆς ψυχῆς ἡδονὰς ἴσχει καὶ ταραττόμενον, ἐκστατικαὶ καὶ ταρακτικαὶ αὗται καὶ ἀλλότριαι τῆς φύσεώς εἰσιν. ὅταν οὖν τι τῶν σπανίων ἀπολαυσμάτων ἢ ἐνδόξων παραγένηται, φιλοτιμητέον ταῖς ἀποσχέσεσι μᾶλλον ἢ ταῖς ἀπολαύσεσι, μεμνη- D
μένους ὅτι καθάπερ ὁ Σιμωνίδης ἔλεγε μηδέποτ' αὐτῷ μεταμελῆσαι σιγήσαντι, φθεγξαμένῳ δὲ πολλάκις, οὕτως ἡμῖν οὔτ' ὄψον παρωσαμένοις μετεμέλησεν οὔθ' ὕδωρ ἀντὶ Φαλερίνου πιοῦσιν. ἀλλὰ τοὐναντίον οὐ μόνον οὐ προσβιαστέον ἐστὶ τὴν φύσιν, ἀλλὰ κἂν δεομένῃ προσφέρηταί τι τῶν τοιούτων, ἐπὶ τὰ λιτὰ καὶ συνήθη πολλάκις ἀποτρεπτέον ἔθους ἕνεκα καὶ μελέτης τὴν ὄρεξιν. 'εἴπερ γὰρ ἀδικεῖν χρή' φησὶν ὁ Θηβαῖος (Eur. Phoen. 524) οὐκ ὀρθῶς λέγων, 'τυραννίδος πέρι κάλλιστον ἀδικεῖν'· ἡμεῖς δὲ βέλτιον ὡς, εἴπερ φιλοδοξεῖν πρὸς τὰ τοιαῦτα, ἐγκρατείᾳ κάλλιστον ὑπὲρ ὑγιείας. οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ E
μικρολογία καὶ γλισχρότης ἐνίους ἀναγκάζει πιέζοντας οἴκοι τὰς ἐπιθυμίας καὶ κατισχναίνοντας ἐμπίπλασθαι παρ' ἑτέροις τῶν πολυτελῶν καὶ ἀπολαύειν, καθάπερ ἐκ πολεμίας ἀφειδῶς