τοῖς πολιτευομένοις παραινέσαιμεν εἰς τὰ καλὰ χρῆσθαι τοῖς πόνοις καὶ ἀναγκαῖα, μὴ μικρῶν ἕνεκα μηδὲ φαύλων τὸ σῶμα παρατείνοντας, ὥσπερ οἱ πολλοὶ κακοπαθοῦσιν ἐπὶ τοῖς τυχοῦσιν ἀποκναίοντες ἑαυτοὺς ἀγρυπνίαις καὶ πλάναις καὶ περιδρομαῖς εἰς οὐδὲν χρηστὸν οὐδ' ἀστεῖον, ἀλλ' ἐπηρεάζοντες ἑτέροις ἢ φθονοῦντες ἢ φιλονικοῦντες ἢ δόξας ἀκάρπους καὶ κενὰς διώκοντες. πρὸς τούτους γὰρ οἶμαι μάλιστα τὸν Δημόκριτον E εἰπεῖν (fr. 159) ὡς εἰ τὸ σῶμα δικάσαιτο τῇ ψυχῇ κακώσεως, οὐκ ἂν αὐτὴν ἀποφυγεῖν. ἴσως μὲν γάρ τι καὶ Θεόφραστος ἀληθὲς εἶπεν εἰπὼν ἐν μεταφορᾷ πολὺ τῷ σώματι τελεῖν ἐνοίκιον τὴν ψυχήν. πλείονα μέντοι τὸ σῶμα τῆς ψυχῆς ἀπολαύει κακὰ μὴ κατὰ λόγον αὐτῷ χρωμένης μηδ' ὡς προσήκει θεραπευόμενον· ὅταν γὰρ ἐν πάθεσιν ἰδίοις γένηται καὶ ἀγῶσι καὶ σπουδαῖς, ἀφειδεῖ τοῦ σώματος. ὁ μὲν οὖν Ἰάσων οὐκ οἶδ' ὅ τι παθὼν 'τὰ μικρὰ δεῖν ἀδικεῖν' ἔλεγεν 'ἕνεκα τοῦ τὰ μεγάλα δικαιοπραγεῖν'· ἡμεῖς δ' ἂν εὐλόγως τῷ F πολιτικῷ παραινέσαιμεν τὰ μικρὰ ῥᾳθυμεῖν καὶ σχολάζειν καὶ ἀναπαύειν αὑτὸν ἐν ἐκείνοις, εἰ βούλεται πρὸς τὰς καλὰς πράξεις καὶ μεγάλας μὴ διάπονον ἔχειν τὸ σῶμα μηδ' ἀμβλὺ μηδ' ἀπαγορεῦον | ἀλλ' ὥσπερ ἐν νεωλκίᾳ τῇ σχολῇ τεθεραπευμένον **136**, ὅπως αὖθις ἐπὶ τὰς χρείας τῆς ψυχῆς ἀγούσης 'ἄθηλος ἵππῳ πῶλος ὣς ἅμα τρέχῃ' (Sem. Amorg. fr. 5).

25. Διὸ τῶν πραγμάτων διδόντων ἀναληπτέον ἑαυτοὺς μήθ' ὕπνου φθονοῦντας τῷ σώματι μήτ' ἀρίστου μήτε ῥᾳστώνης τὸν μέσον ἡδυπαθείας καὶ κακοπαθείας [μήτε] φυλάττοντας ὅρον, ὃν οἱ πολλοὶ ⟨μὴ⟩ φυλάττοντες ἐπιτρίβουσι τὸ σῶμα ταῖς μεταβολαῖς, ὥσπερ τὸν βαπτόμενον σίδηρον, ὅταν ἐνταθῇ καὶ πιεσθῇ σφόδρα τοῖς πόνοις, αὖθις ἐν ἡδοναῖς τηκόμενον ἀμέτρως καὶ λειβόμενον, εἶτα πάλιν ἐξ ἀφροδισίων καὶ οἴνου B