

# Universitätsbibliothek Wuppertal

## Plutarchu Chairōneōs Ta Sōzomena Panta

Continens Moralia

**Plutarchus**

**Francofurti, 1620**

De tuenda sanitate praecepta

---

**Nutzungsrichtlinien** Das dem PDF-Dokument zugrunde liegende Digitalisat kann unter Beachtung des Lizenz-/Rechtehinweises genutzt werden. Informationen zum Lizenz-/Rechtehinweis finden Sie in der Titelaufnahme unter dem untenstehenden URN.

Bei Nutzung des Digitalisats bitten wir um eine vollständige Quellenangabe, inklusive Nennung der Universitätsbibliothek Wuppertal als Quelle sowie einer Angabe des URN.

[urn:nbn:de:hbz:468-1-1372](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:468-1-1372)

καὶ τὰς συγγρηεῖς καὶ φίλους, ἔλκυσα τῆς ποιότητος κακῆ-  
δαμοσίας, εἰς γαληνότερον μετελθὼν βίου ἡμέα καὶ παρῶ-  
φιλέστατον, πᾶσι τε ἡμῶν σου καὶ πᾶσιν ἡμῖν τοῖς κηδόμενοις σου  
καὶ τὸ παρῶσῃον.

A cognatosque & amicos miseriam istam exime : tran-  
quillioemq; vitam amplectere formam, quae cum  
filio gratissima tuo erit, tum nobis omnibus, qui-  
bus tu quantae convenit es curae.

ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΥ

Υγιεινά παραγέματα.

ΜΟΣΧΙΩΝ ΚΑΙ ΖΕΥΞΙΠΠΟΣ

Διαλέγονται.



Υ' δὴ Γλαῦκον ῥῆς, ὃ Ζεῦξιππε, τὸν  
ἰατρὸν ἀπετρέψω συμφιλοσοφεῖν ἡμῖν  
βουλόμενον. Ζ. Οὐτ' ἀπετρέψαμι,  
ὃ φίλε Μοσχίον, οὐτ' ἐβούλετο συμφι-  
λοσοφεῖν ἐκεῖνος· ἀλλ' ἐφύρην καὶ ἐ-  
φοβήθην λαβὼν φιλομαχοῦσι πα-

ραχεῖν. ἐν μὲν γὰρ ἰατρικῇ καθ' Ὀμηρον, ὃ αἰὲρ πολλῶν  
αἰτιάσις ἄλλων ἄνευ βλάβης δὲ παρῶς φιλοσοφίαν, ἀλλ' αἰεὶ  
ἡτρεαχὺ καὶ δύσκαλον ἔχων ἐν τοῖς λόγοις, καὶ νῦν ἐναντίος  
ἐφ' ἡμᾶς ἔχεται, βλάδι ἐπιπαρῶσθεν, οὐ μικρὸν ἄνευ ἐπιει-  
κῆς ἔργον ἡμῖν σύγχυσιν ὄρων τε πολυμῆσσαι, Διαλεγεῖσι  
παρῶ διαίτης ὑγιεινῆς. χωρεῖς γὰρ (ἔφη) τὰ φιλοσόφων καὶ ἰα-  
τρῶν, ὡς πέρην Μουσῶν καὶ Φρυγῶν, ὀείσμασθε καὶ ἵνα  
τῷ οὐ μὲν ἀπουδῆς, οὐ μὲν ἀχρηστῶς εἰρημῶν παρ' ἡμῶν,  
Διάδοματος ἔχων ἐπαρῶσθεν. Μ. Ἀλλὰ καὶ τούτων ἔγωγε  
καὶ τῷ ἄλλων, ὃ Ζεῦξιππε, παρῶσθμος ἀπερατῆς ἡδέως  
ἀχρηστίμω. Ζ. Φιλόσοφος γὰρ εἴ τι φύσιν, ὃ Μοσχίον, καὶ  
τὰ μὴ φιλαέθω πηχάλεσθαι φιλοσόφω, καὶ ἀνακτεῖς  
εἰ μάλλον αὐτὸν οἶεται παρῶσθκειν γεωμετρίας καὶ Διαλε-  
κτικῆς καὶ μουσικῆς ὀρεσθαι μεταποιούμενον, ἢ ζῆτεῖν καὶ  
μελετεῖν βουλόμενον

Ὁ, τίλοι ἐμεγαροῖσι κακὸν τ' ἀγαθὸν τε τέτυκται  
παρῶσθμα. καὶ πῶς πλείους αἰδέσθαι ἔχει παρῶσθμα ὅπου θεωρε-  
κὸν ἡνέμετε τοῖς σπουδαῖσι, ὡς παρῶσθ Α' Διῶσι. τῷ ἔλαθρα ἰατρῶν  
δὲ τεχνῶν ἰατρικῆ τὸ μὲν γὰρ φουρῶν καὶ περιπῶν καὶ ὅτι πρῶτος,  
ἄνευ μᾶς ἐνδέεσθον ἔχει, θεωρεκὸν δὲ μέγα τοῖς φιλομαχοῦ-  
σι τιώσθησθαι καὶ τιώ ὑγιεινῶν ἐπιδίδωσιν. ὡς τε ἔπαρῶ-  
βασιν ἔρων ὅτι κελῶν δει, τοῖς παρῶ ὑγιῶν Διαλεγεῖσθμοῖς  
φιλοσόφοις, ἀλλ' εἰ μὴ πρῶτα πασιν ἀνελόντες οἰοῖται δειν  
τὰς ὄρεσι ὡσπερ ἐν μιᾷ χώρα κοινῶς ἐμφιλοκαλεῖν, ἀμα τὸ  
ἡδὺ τὰ λόγῳ καὶ τὸ ἀναγκαῖον διώκοντες. Μ. Ἀλλὰ Γλαῦ-  
κον μὲν ἔγωγε ὃ Ζεῦξιππε, ἔπαρῶ σπουδῆς ἀποτελεῖσθου-  
λόμενον εἶ, καὶ ἀπαρῶσθ δὲ φιλοσοφίας· σὺ δὲ τοῖς λόγοις ἡ-  
μῖν διελεθὲ παρῶσθμα. εἰ δὲ βούλει, παρῶσθμα ἐκεῖνος ὡν ἔφη  
οὐ πρῶτον μὲν ἀπουδῆς εἰρημῶν ὅτι λαμβανέσθαι τὸν  
Γλαῦκον. Ζ. Ἐφῆσθαι ὃ ἐπαρῶσθ ἡμῶν ἀκουσθῶ ἡ-  
νος λέγοντος ὡς ὃ παρῶσθ χεῖρας αἰεὶ θερμᾶς ἔχειν, καὶ  
μὴ παρῶσθ ψυχρῶσθμα, οὐ μικρὸν εἶν παρῶσθ ὑγιεινῶν.

ob affectatam quandam vult videri gravitatem, & philosophia nihil opus habere ad suam professionem.  
Tu autem Zeuxippe, totam nobis narra disputationem, & si libet, ea primo loco, quae ais cum non prorsus se-  
rio essent dicta, reprehensa à Glaucō fuisse. z e v x. Aiebat ergo socius noster, auditum abs se esse quen-  
dam, qui diceret si semper calerent manus, neque sinerentur frigere, non leuiter hoc ad sanitatem conducere.

PLVTARCHI

De Tuenda sanitate praecpta.

B Persona dialogi sunt Moschio & Zeuxippius

MOSCH.



LAVCVM tu Zeuxippe medi-  
cum avertatus es heri, cum is  
de philosophicis rebus nobis-  
cum vellet colloqui. z e v x. E-  
quidem neque cum avertatus  
sum ego, mi Moschio, neq; no-  
biscum ille philosophica tractare volebat. fugi  
autem hominem, quod nolebam contentioso an-  
sam digladiandi praebere. Est enim in rebus qui-  
dem medicis, qualem Homerus esse vult,

-- nullis dignus componier vnus.

sed erga philosophiam animo est parum amico,  
semperq; asperitatem quandam in differendo &  
morositate vsum pat, ac tum quoque adversum  
nobis se ferebat, eminus vociferans, nos qui ag-  
gressi essemus de salubri vitae ratione disputare,  
confundendis artium finibus facinus neque par-  
uum neque æquum commisisse, distinctaque in-  
quiens esse philosophica à medicis: perinde ac si  
delimitibus Phrygū & Myso um statuendis agere-  
tur. quinetiam a tōbis quae iam neq; serio & non  
tamen invulset dicta in ore habebat atque lan-  
bat. MOSCH. Ego vero Zeuxippe, cum hac  
tum alia lubenter animoque prompto audierim.  
z e v x. Philosophico nimirum, Moschio, es  
ingenio, & succentes philosopho qui studiosus rei  
m d ca non sit: indigneq; fers, si existimet magis  
sui esse officij vt videatur geometrie dialectice &  
musicæ deditus, quam vt inquirere ac discere cu-  
piat, in suo corpore, hoc est

A Edibus in propriis quid recte quid male fiat.

E Atqui plures ad spectaculum cōfluere solent, vbi  
publicitus pecuniae aliqd inter spectatores distri-  
buitur: sicut fit Athenis, Et vero medicina de reli-  
quis liberalibus artibus nulli nitore, copia, iucun-  
ditateque cedens, sui studiosis praemium spectandi  
potro largitur incolumitatem corporis atq; sani-  
tatem. Non itaque intentandum id crimen philo-  
sophis de sanitate disputantibus est, quasi vero li-  
mites transfuerint, immo id potius vitio esset dan-  
dum, si non sublatis omnino terminis locum  
hunc sibi communem cum medicis ducerent, in  
eoque suauitatem cum necessitate iunctam egre-  
gio studio confecti rentur. MOSCH. Proinde  
miffum faciamus Glaucum, qui ex sese perfectus

contra extremitatum refrigerationem, qua calor introrsum cogitur, quasi consuetudinem quandam & affectationem febris ingenerare. qui calor salubriter foras in omnes partes elicitur ad diffundendam ac distribuendam materiam, atque hoc quidem motum prestare, ubi aliquid manibus agimus, ut ad eas vocetur, ibique contineatur calor. quando autem nullum opus manibus facimus, tunc nequaquam nos debere ad extremas corporis partes fingere admittere. Hoc unum fuit ex iis quae ritu excepta sunt. Secundum, si recte memini, fuit de cibis quos agrotantibus exhibetis. Hos ille interdum volebat tumi a nobis & gustari, ut iis nos sani etiam num adfuescentes, neque puerulorum instar formidantes invidiamve habentes victus illam rationem, sed paulatim appetitui nostro familiare reddentes, agrotantes olim non ab iis tanquam medicamentis abhorreamus, neque moleste feramus cibum nobis apponi simplicem, & sine condimentis, ac nullum culinariae nidorem referentem. Eandem ob causam etiam aliquando illoti capere cibum non verebimur, aut cum vino praesente bibere, tepidumve astate, cum ad manus sit nix. Atque hic ad ostentationem factae & sophisticae talium rerum abstinentiae vitandae sunt, & earum iactationes ipsi apud nosmetipsos condofaciamus appetitum, ut non in vitas vulnari pareat, eminusque animum avertimus ab illis. becahb. propter victus rationem in morbis parum lautam querelis ac lamentis, quibus alii deplorant suas fortunas, a magnis iucundisque voluptatibus ad fordium detrusi abiectumque alimentorum genus. Praclare dictum est, Vitam delige optimam, duicem eam consuetudo efficiet. Verum hoc utile est etiam in singulis vitae partibus conari, maxime in victus ratione, ut maxime sani consuetudine nobis familiaria ista natureque nostrae non adversantia redigamus: memoria tenentes quid nonnullis usu veniat in morbis, qui aegre aut ne vix quidem ferre possunt aquam aut sobriationem vel panem si calida exhibeatur, impura haec & molesta, impuros & importunos qui uti iis cogunt appellantes. Multos etiam lauacra perdididerunt cum ab initio malum non fuisset magnum, tantum eo quod non possent neque sustinerent cibum capere non loti. e quorum numero etiam Titus fuit Imperator, ut affirmant qui agrotum curaverunt. His additum fuit illud, semper ea corpora saniora esse quae tenuiora essent: maxime vero fugiendam redundantiam, crapulam, deliciarumque usum, cum praemanibus est festiuitas aliqua, aut amicorum convivium, aut epulae a rege vel duce exhibendae, aut ubi alias largius sese inuitaturi sunt eibus & poculis, ita ut tibi detrectare non liceat. tum enim vel ut tranquillo caelo corpus tenue & leue preparandum est adversum ventum & vndas ingruentes. Difficile n. est in conviviis mediocritate consuetamque edendi ac bibendi rationem ita tueri, ut non omnibus aliis molestus, iniucundus, importunusque videare. Ne igitur crapula crapulae, vino vinum, tanquam ignis igni (ut in proverbio est) superaddatur, serio imitandum est quod Philippus ioco satis eleganter egit. Inuitarat eum rure quidam ad cenam, paucos habere secum comites opinatus: cum autem modice apparatus ad cenam Philippus plures adduceret, perturbabatur. quod ut sensit Philippus, ad singulos amicorum submitfit qui moneret, ut locum placenta relinqueret.

καὶ τοῦ ἀντίον ἢ τῆς ἀκρῶν ἀείψυξίς εἰς τὰ μέσα σιμω-  
λαίνουσα ὁ θερμὸν, ὡς ἄρ' ἵνα σιμῶσθαι ἢ μελέτω ἐμ-  
ποιεῖ πυρετὸν· τὸ δὲ ἔξω ἐρέφοντα μὲν τῆς θερμότητος ἐλ-  
κεῖν ἐπὶ πᾶσι, καὶ ἀγνέμεν τὴν ὑλίαν, ὑγιεινόν. εἰ μὲν  
ἐνεργεῖται ἢ τῆς χειρὸς καὶ χροῦντο τὴν χροῦντο, αὐ-  
τῶν τὴν κίνησιν ἐπάγειν ἐλάττω, καὶ σιμῶσθαι ὁ θερμὸν ἐρ-  
γῶν δὲ τοῦτο γὰρ ἀγνέμεν, ἢ κίσα δὲ ἰσχυρὰ ἀγνέμεν  
τῆς ἀκρῶν τὸ ψυχρὸν. ἐν μὲν οὖν τῷ τῆς γλαυκῶντων  
ἰσχυρῶν δὲ οἷμα τὸ πᾶσι τῆς ἑσθῆς ἀσπασθῆναι  
ἴσως κἀμνοῖσιν. ἀπῆρα δὲ αὐτῶν δὲ χρόνου παρήνει καὶ  
ἴσως ἀπῆρα, σιμῶσθαι αὐτοῖς ἐπὶ τὴν ὑγιεινὴν, καὶ μὴ τρέ-  
μοντας ὡς ἄρ' τὰ παλαιὰ, μηδὲ μισοῦσθαι ἐκείνῳ τὴν  
διαίτην, ἀλλὰ ποιουμένοις ἀτρέμα χροῦσθαι τῆς ὀρέξεσι  
καὶ σιμῶσθαι, ὅπως ἐπὶ τοῦ μὴ δυσχεραίνωμεν ὡς  
φάρμακα τὰ σιμῶσθαι, μηδὲ ἀγνέμεν ἀπλοῦν τι καὶ ἀνο-  
ψον καὶ ἀκίαν λαμβάνοντες. ὅθεν ὁσὲ ἀλούτοις ποτὲ  
φθικτέον ἐλθεῖν ἐπιτροφίῳ, ὁσὲ ὕδαρ πίνειν, οἴνου παρῶν-  
τες, ὁσὲ θερμὸν ἐπὶ τῆς χροῦσθαι τῆς ἀκρῶντων. τῆς μὲν δὲ ἐπι-  
δὲ ἀκρῶν καὶ σιμῶσθαι χαίρειν ἐπὶ τῆς ἀποχέσεσι τῆς τοῖστων  
καὶ μεγαλαυχίας ἐπὶ τῆς ἀποχέσεσι, αὐτοῖς δὲ καὶ εἰσὶ  
σιμῶσθαι τὴν ὀρέξιν αἶμα τῆς σιμῶσθαι ὑπὲρ τῆς ἐπὶ τῆς  
ἐπὶ τῆς ἀκρῶντων, καὶ τῆς ψυχῆς ἀφαιρούσθαι πορρωτέρῳ  
ἐπὶ τῆς ἀκρῶντων μικρολογίῳ ἐπὶ τῆς νόσοις, καὶ ὁ ἐπὶ  
ἀπῆρα ἀποδουλοῦσθαι ὡς ἔξ ἡδονῶν μεγάλων καὶ ἀγα-  
πητῶν εἰς ἀγνέμεν καὶ ἀπῆρα ἀπῆρα διαίτην. [δὲ  
γὰρ ἀπῆρα, τὸ ἔλαττω τὸν ἀεῖον, ἡδὴ δὲ αὐτὸν ἢ σιμῶ-  
σθαι ποιῶσι, καὶ ἔξ μέρους ὡς ἕκαστα πειρώμεθα χρῆσιμόν  
ἔστι κἀλλιστὰ δὲ τῆς ἀπῆρα τῶν διαίτημάτων ἐν τοῖς ὑ-  
γιεινοτάτοις ἐπάγειν τὴν σιμῶσθαι ἀπῆρα καὶ γινώσκοντα  
τῆ φύσει καὶ οἰκείᾳ ἀπῆρα ἀπῆρα, μεμνημένοι ἀπῆρα  
χροῦσθαι ἐνιοὶ καὶ ποιοῦσιν ἐπὶ τῆς ἀπῆρα, χαλεπαίνοντες  
καὶ δυσαναχετιῶτες ὕδατος θερμῶς ἀπῆρα ἀπῆρα,  
καὶ ῥοφήματος ἢ ἄρτου, μαρὰ μὲν τῶν καὶ ἀπῆρα. μα-  
ρὰ δὲ καὶ χαλεποὶ τῆς ἀναγέσεσι ἀπῆρα ἀπῆρα.  
πολλοὶ δὲ καὶ λουτρῶν ἀπῆρα, ὁσὲν ἐπὶ τῆς μῆρα  
κακῶν ἔχοντες, ἀλλ' ἢ ὁ μὴ διώσθαι μηδὲ ἀπῆρα  
γινώσκοντες ἑσθῆς ἀλούτοις. ὦν καὶ Τίτος ἰσχυρῶς  
ταρ, ὡς φασι οἱ νοσηλεύσαντες. ἐπὶ τοῖστων ἐλ' ἔχθη τοῦ-  
των, ὡς αὐτὸν ὑγιεινότερα σώματι τὰ ἀπῆρα. μά-  
λιστα δὲ φυλακτέον πλησμονὰς καὶ μέγας καὶ ἡδυ-  
πάθειας ἐορταῖς πᾶσι μέλλουσιν ἢ φίλων ἀπῆρα  
ἐπὶ χροῦσθαι ἔχοντες, ἢ ἀπῆρα ἐπὶ τῆς βασιλικῆς  
καὶ ἡγεμονικῆς, καὶ σιμῶσθαι ἀπῆρα ἀπῆρα, ὅτι  
ἐπὶ τῆς ἀνέμου καὶ κύματος, βίσαλές τὸ σῶμα καὶ χροῦ-  
σθαι ἐπὶ τῆς ἀπῆρα ἀπῆρα. ἐργῶν γὰρ ἐπὶ ἐπὶ τῆς  
σίμῶσθαι καὶ φιλοφροσύνης αὐτὸν ἐπὶ τῆς μετεῖων καὶ τῆς  
σιμῶσθαι φυλάξαι, μὴ πᾶσι μετὰ ἀπῆρα ἀπῆρα ἐπὶ τῆς  
νέπειτα καὶ φορτικόν. ἵνα οὖν μὴ πῦρ ἐπὶ πῦρ (ὡς φασι)  
πλησμονή τις ἐπὶ πλησμονῆς, καὶ ἀκρῶν ἐπὶ ἀκρῶν  
ἀπῆρα, τὸ παχύνει ἀπῆρα ἀπῆρα Φιλίππου, μετὰ ἀπῆρα  
μιμητέον. ἰσχυρῶν δὲ ποιοῦσθαι ἀπῆρα αὐτὸν ἐπὶ τῆς  
ὡς σιμῶσθαι ὅσα δεικνύσθαι παρεκάλεισεν, εἶτα ὁρῶν  
πολλοὶς ἀπῆρα, παρεκάλεισθαι οὐ πολλῶν, ἐπὶ τῆς  
τετο. σιμῶσθαι οὖν ὁ Φίλιππος, ὡς ἐπέμπε τῆς  
Φίλων ἕκαστα, κελύων πλακῶν καταλιπῶν χροῦσθαι

οι δε, πειθόμενοι και προσδοκώτες, εφείδον το τῷ ᾧ  
 χειμῶν ἤρχεσεν οὐκ ἅπασι δὲ δῖωνοι. ἔγω δὲ προσῶ  
 σκόλα γέρον ἀπὸς ὅτι τῷ ἀναγκάων συμπεφορῶν, καὶ ὄ-  
 ψα καὶ πέμματι, καὶ ἡ Δία μέθη χάραν φυλάττοντας ἐν  
 τῷ σώματι, καὶ προσφατον ὅτι ταῦτα βουλομένη τῷ  
 ὀρέξιν ἀρῆσας. εἰ δὲ ἴσως αὐτὰ πλεονεξίας βαρῆς οἴσας ἡμᾶς,  
 καὶ ἀναγκάων φάτως ἀνάγκη καταλάβωσιν, ἠγεμό-  
 νων παρόντων ἢ ξένων ὅτι φανέντων, ἵνα ἀδύς βαδίζεν  
 εἰς ταῦτο τοῖς ἰκανῶς ἐχρῆσι καὶ συμπίνην, ἐν ταῦτα μάλι-  
 στα δεῖ ᾧ τεταχθῆναι πρὸς τὸ μέγα σινομένη ἀνδρας αἰδῶ  
 καὶ δυσωπίαν, τὰ τῷ τετρακτῷ Κρέοντες, λέγοντες,

Κρέισον δέ μοι νῦν πρὸς σ' ἀπερθεῖσθαι ξένη,

Ἡ' μαλθακιδένθ', ὕστερον μέγα γένειν.

Ὁ γὰρ ἀγορευτικῆς φοβηθέντα δόξαν, εἰς πλῆθειν ἢ φρενῶν  
 ἐμβάλλειν ἑαυτὸν, ἀγορευτικῶς ὡς ἀληθῶς ὅστιν, καὶ νοῦ  
 ὅσα ἐχρῆτος ὁδὸς λόγον, ἀλλὰ κύλικος καὶ κινῆσης ἀνδρα-  
 ποῖς ὅτι τῶν ὀμιλεῖν. ἢ τε γὰρ παραίτησις, αἰ τὸ ὅτι πει-  
 ξιον, καὶ τὸ ἀφῆτον ἔχει, οὐχ ἠπὼν ἔσται κεχαρισμένη τῆς  
 συμπεφορῆς αἰ τῶν παρεχῶν ἐστῆσιν, ὡς ἀφ' ἑσῆσαν ἀ-  
 γουσαν, αὐτὸς ἀπέχεται ᾧ τε τῷ κύλικι καὶ τῷ τετρα-  
 κτῷ μὲν προσθυμίας καὶ φιλοφροσύνης ἅμα τὴν παύ-  
 ζων καὶ λέγων εἰς ἑαυτὸν, ἠδῶν φανείτω τὸ συμμε-  
 θυσομένη καὶ σινοφοφροσύνης. ἐμνήσθη δὲ τῶν μὲν  
 παλαμῶν, Ἀλεξάνδρου μετὰ πότον πολὺν ἀδύωντος  
 ἀντιπεῖν Μηνδῶν ᾧ τε ἀκαλοῦπι καὶ καταβάλλοντι αὐ-  
 τῷ ἔξαρχῆς αὐτὸν εἰς ἀκροτον ἀφ' οὗ διεφθάρη, τῷ δὲ  
 καθ' ἡμᾶς Ρίγλου τῷ παγκρατιστοῦ. καλοῦπι γὰρ  
 ὅτι τῷ λυθῶν ἅμα ἡμέρα Τίτου Καίσαρος, ἦκε καὶ  
 σινολούσατο, καὶ πῶν ἅπαξ (ὡς φησὶν) ἀποπληξίας  
 καταλαβούσης, ὁ γὰρ ἀπέθανε. ταῦτα ἡμῖν ὁ Γλαῦ-  
 κος ἐν γέλωτι προσφύρεν ὡς παιδαγωγικῆς, τῷ δὲ ἄλ-  
 λων οὐ πῶν προσθυμῶς ἡ ἀκροῦν, ὁδὸς ἡμῖς ἐκεί-  
 νῳ διηγείσθαι, ὁδὸς ὅτι σκέπει τῷ λεγόντων ἔκαστον.  
 προσθυμῶς μὲν ὁ Σωκράτης ᾧ τε ἀκαλοῦπι φυλάττονται  
 τῷ βρωμάτων ὅσα μὴ πεινώσας ἐσθῆν ἀναπειθῆναι, καὶ  
 τῷ πομάτων ὅσα πίνειν μὴ διψῶσας, οὐχ ἀπλῶς τὸ  
 χρῆσθαι πύτοις ἀπηγρόσεν, ἀλλὰ χρῆσθαι δεομένης ἐ-  
 διδάσκει, καὶ ὁ ἡδὺν κατατῆσθαι αὐτῶν εἰς τὸ ἀναγ-  
 κῆτον, ὡς ἀφ' οἱ τὰ γεωμετρικῶν ποιῶντες ἐν ταῖς πόλεσι στα-  
 πωλικῆς. τὸ γὰρ ἡδὺν τῷ φύσει μέχρῃς ἀν' ἡ μέγας τῷ τρέφοντος,  
 οἰκείον ὅστι. καὶ δεῖ πεινώσας ἐπὶ τῷ ἀναγκάων ἀπολαύειν  
 ἢ τῷ ἠδῶν, ἰδίᾳ ὅ μὴ δὲ κινεῖν ἑτέρας ὀρέξεις τῷ κινῶν ἀ-  
 πηλαγμένους. ὡς ἀφ' γὰρ αὐτῷ Σωκράτει γυμνάσιον ἡ  
 ὁδὸς ἀνδῆς ἢ ὀρχησις, οὕτως ὅ πῶν τὸ πέμμα καὶ τὸ τετρακ-  
 μα δεῖπνόν ὅστι καὶ σίπῶν, ἠπὼν βλάπτεται. τὸ δὲ ἀπερθε-  
 τα τῷ φύσει τὸ μέτερον καὶ πεπληρωμένον, ὅτι πεινώσθαι  
 τῷ ποιούτων φολακτέον ἐν τοῖς μάλιστα. φολακτέον δὲ τὸ  
 πρὸς ταῦτα φιληδονίας καὶ γαστριμαργίας ὁδὸς ἠπὼν ἀ-  
 πειροκαλίας καὶ φιλοπῆμια. καὶ γὰρ αὐτὰ πολλάκις σι-  
 αναπέθουσι μὴ πεινώσας ἐσθῆν ἕνια, καὶ πίνειν μὴ διψῶ-  
 σας, ἀνελθόντες καμῖδῃ καὶ φορπηκῆς ἡσπῶσθαι  
 φαντασίας, ὡς ἀποπῶν ὅτι προσθυμῶς ἀδύου καὶ πολυ-  
 τιλοῦ, μὴ ἀπολαύσθαι παρόντος, οἶον οὐδατος, ἢ μυκῆτων Ἰ-  
 ταλικῶν, ἢ Σαμίου πλακωῦτος, ἢ χόνος ἐν Αἰγύπτῳ.  
 ταῦτα γὰρ δῆπου προσάγεται πολλάκις χρῆσθαι τοῖς πρὸς βοήτοις καὶ ἀδύοις, ὡς ἀφ' ἡσπῶν κινῶσας τῆς κεινῆς

A ita amicis obtemperantib., placentamq; expectā-  
 tibus, ac ideo parcius vescantibus appositis cibis,  
 omnibus cena ea sufficit. Sic ergo praeprare nos  
 debemus ad necessarias istas invitationes, ut obso-  
 nio, bellariis, adeoq; etiam ebrietati locum relin-  
 quamus in corpore, novumq; ad ea & paratū ad-  
 feramus appetitum. Cum vero talis nos subito in-  
 vadit necessitas, ut corpore onusto & ad edēdum  
 bibendumq; inepto ob presentia principum viro-  
 rum aut hospitū pudor videatur nos cogere pota-  
 re cum probe ad potandum affectis: ibi tum ma-  
 xime armatum esse oportet contra ineptam istam  
 verecundiam, quae magna adfert hominib. damna:  
 vsurpandaq; illa sunt Creontis in tragœdia:

B Præstat inimicum fieri hospes tibi me modo,

Quam gemere postea, nunc agam se mollius.

Fugiendo enim rusticitatis opinionem in laterum  
 dolorem vel insaniam se conicere, revera agrestis  
 est & vecordis hominis, qui rationem cum homi-  
 nibus citra pocula & nidorem versandi ignoret. I-  
 psa enim recusatio, si dextre fiat & urbane, non mi-  
 nus gratiosa est quam obsequium. & si quis ab iis  
 quae apponuntur in convivio se tanquam a sacra  
 re abstinens, ad pocula interim mensamq; alacri-  
 ter & hilariter aliquid in seipsum ludat aut dicat,  
 iucundior videbitur vna se inebriate aut obsonia  
 vorate. Ac mentionem faciebat socius ille noster  
 ex vetustate Alexandri Magni, qui postquam abbi-  
 bisset liberalius, Medio prae pudore non ausus ad-  
 versari hortanti, & ad novam trahenti compositio-  
 nem, denuo merū potavit, ex eoq; periit. ex iis  
 qui nostra vixerunt aetate, Rigli pancratiasta, qui  
 prima luce ad balneum vocatus a T. Cesare, venit  
 vnaque lauit, cumq; semel inde bibisset, apople-  
 xia correptus subito vitam finiit. Hec nobis per ri-  
 sum exprobrabat Glaucus ad paedagogos dicens  
 pertinere. neque ad reliqua audienda ille animo  
 prompto erat, neq; dicenda nos illo praesente pu-  
 tabamus, neque enim singula considerabat. Iam  
 primum Socrates hortabatur ut caueremus a cibis  
 qui non esurientes ad edendum invitant, & potu,  
 qui non sitientes ad bibendum pellicit. non usu eo-  
 rum in uniuersum ille interdicens, sed docens tū  
 vtendum esse cum est necesse, voluptate quae inde  
 percipitur ad necessitatem accomodata, ut cum  
 ciuitas pecuniam alias spectaculis impedi solitam  
 in usu militiae convertit. Quod enim suaue suapte  
 natura est, id dum nutritioni inseruit, vsurpare  
 convenit. esurientesque frui debemus necessario  
 aut suavi alimento, non communi appetitui vbi  
 satisfactum est, inuitamentis novos ciere. Sicut e-  
 nim ipsi Socrati exercitatio corporis non iniucū-  
 da erat saltatio: ita cui bellaria pro cibo sunt, mi-  
 mus is laeditur. id summopere cauendum est, ne  
 cum pro naturae modo satis accepimus, ac satuti  
 fumus, ista appetamus. Studio voluptatis ingluui-  
 eq; cum haec res non minus vitanda est ambitio,  
 & modi decoriq; imperitia, quibus sepe adducuntur  
 homines ut quaedam edant non esurientes, & bi-  
 bant non sitientes: dum illiberales plane & intem-  
 pestivae illae subiiciuntur opiniones, absurdum  
 scilicet esse si rara re & preciosa apposita  
 non fruaris, ut vberē, fungis Italicis, placenta  
 Samia, niue in Aegypto. Haec enim saepenum-  
 ero impellunt ad vescendum nobilibus re-  
 bus & raris, animo vanae gloriolae quasi nidore

quodam illecto, corpusq; nulla eius necessitate ei inferuite cogente, vt aliis narrare possint quod vesci ipsis obtigerit rebus paratu difficilib. & superuacaneis, coque scilicet nomine in admiratione sint. Quo modo etiam nonnulli cubantes in lecto cum suis vxoribus, caris etiam & dilectis, Venere abstinent: Phrynæ aut Laidi persoluta mercede, corpus male paratū ad coitum vana opinione ducti extimulāt & ad libidinem iritant. Ipsa quidem Phryne etate iam grauior dicebat, se faciem pluis videri propter suam nobilitatem. Miū profecto est, & incōparabile hoc commodum, si quis concessis corporis quas naturæ exigit necessitas voluntatib., immo autem diu corporis desiderijs in actionibus oblectatus, ac obsequi cunctatus, difficulterque admodum eius necessitati gratificatus, aut, vt Plato ait, mordenti atq; vrgenti obsecutus tandē, illectum se potest conseruare. Vicissim cupiditates quæ in corpus ex animo descendunt, idq; suis cogunt inferuire & comitari motibus, fieri nō potest quin post obscuras & languidas voluptates maxima ac vehementissima illata damna relinquunt. Minime vero animi concupiscentia ad voluptatem permoueri corpus finendū est: ipsum. n. principium naturę repugnat. & sicut axillarum titillatio risum ab animo elicit non lenem aut placidum, sed convulsionis similem & molestum: ita quas compunctum ab animo corpus voluptates & turbatum concipit, eæ à natura alienæ sunt, & ad statum eius conuellendum atque tumultibus exagitatū faciunt. Cum ergo vescendum offertur rarum aliquid aut nobile, abstinendo potius q̄ fruendo quærenda est gloria. cogitandumq; sicut Simonides dixit, nunquam se propter silentium, sæpe propter sermonem pœnitentia fuisse correptum: ita nobis nunquam pœnitentiam obortam fuisse ob repudiatum aliquod obsonium, aut haustum aquæ Falerno prælatum, sed contra. Cæterū tantum abest vt vis facienda sit naturæ dum vesci aliqua re cupimus, vt appetentem etiam plerunq; debeamus ad vulgaria & nobis vsitata auertere, vt ad suafaciamus eum & condocifaciamus.

*Nam si violandum est ius, regnandi gratia*

*Violandum est:--* inquit Thebanus ille, improbe quidē. nos rectius sic dicemus, si quærenda est gloria, optime quæretur continentia ad sanitatem conducibili. Verūtamen sunt, quos sordes & tenacitas eo adigunt, vt cupiditates suas domi cōprimentes atque attenuantes, apud alios preciosis alimentis perfruantur, iisque se impleant non secus quam si ex hostico comæatum nulla cum parsimonia auferrēt. deinde male affecti domum redeunt, viaticum ingluuiei in diem subsequente habentes cruditatem. Crates, quod censeret non minimam causam, propter quam inciuuitatibus seditiones existerent & tyrānides, esse luxum & nimios sumtus, iocose hortabatur ciues, ne vltra lentem subinde augendis patinis seditionū causas præberent. Quisq; vero seipsum hortetur, ne idē tūdem vltra lentes augendo patinas, præteritoque nasturtio & olea ad thrium & piscem pergendo, corpus in tumultum ac fluxiones ventris ex redundantia coniciat. Vulgares enim cibi appetitum intra naturæ modum continent: coquorum & opificum artes, & callidissima ista tū ὄρεξιν ὅτι τῶν φρεσκῶν μέτρων ὅσποισιν δὲ τέκται καὶ δημιουργῶν, καὶ τὰ πανούργα ταῦτα ὑψάεια καὶ

A δόξης ἀγορεύουσιν, καὶ τὸ σῶμα κρινωμένῳ μὴ δεόμενον ἀναγκάζουσιν, ὅπως ἔχωσιν ἐτέροις διηγείσασθαι, ζηλούμενοι τῆς ἀπολαύσεως τῶν οὕτω δυσπορέτων καὶ ἀπειθῶν ὁμοίᾳ δὲ καὶ πρὸς γυναικῶν ἐκδόξους πάσχειν. ἰδίᾳς μὲν γὰρ ἔστιν ὅτε καὶ καλαῖς καὶ ἀγαπώσασιν σινανατωαυόμενοι, τὴν ἰουδαίαν ἀγορεύουσιν, Φρυγίᾳ δὲ τελέσαντες ἀργυρίου ἢ Λαίδι, καὶ τὸ σῶμα φαύλως καὶ πρὸς σιωποῦσαν ἀργῶς ἔχοντες ἀφαιρέμενον, ἐγείρουσιν ἅμα καὶ πρὸς ἀναλαύσει τὸ ἀκόλαστον ὅτι τὴν ἡδονὴν, ὑπὸ τῆς κενῆς δόξης. αὐτῆ γὰρ ἔλεγε ἢ Φρυγίᾳ πρὸς ἀργῶν γαλμαρῶν, τὴν τρίτην γὰρ πλείονος πωλεῖν ἀφ' ἧς τὴν δόξαν. ἔστι δὲ μέγα καὶ θαυμαστὸν αὐτῶν ὅσον ἡ φύσις δεομένη δέχεται τῆς ἡδονῆς πρὸς ἐμῶν τὰ σῶμα, μᾶλλον δὲ αὐτὰ τὰ πολλὰ πρὸς τὰς πρῶτας αὐτῶν ἀφαιρέμενοι καὶ ἀναβαλλόμενοι, καὶ μόλις πρὸς τῆς ἀνάγκης χηματίζοντες, ἢ (ὡς φησὶν ὁ Πλάτων) καὶ δάκνοντος καὶ κατατείνοντος ἐκιδόντες, ἀβλαβεῖς ἀπαλλάττωμεν. τὰς δὲ ἀνάπαλιν ἐκ τῆς ψυχῆς ὅτι τὸ σῶμα καλιούσας ἐπιθυμίας, καὶ καταδίαζομενας τοῖς ἐκείνης ὑποπρετεῖν καὶ σινανατωαυοῦσθαι πάσχειν, ὁδὸν ἡ μηχανὴ τὸ μὴ σφοδρῶς τὰς βλάβας καὶ μεγίστας ἐν ἡδοναῖς ἀδενέει καὶ ἀμαυροῖς ἐναπολιπεῖν. ἡκιστα δὲ ψυχῆς ἐπιθυμία σῶμα πρὸς ἡδονὰς κινητέον ἢ γὰρ ἀρχὴ πρὸς φύσιν γίνεται. καὶ κατὰ τὸ αἰτῶν μαλακῶν ἡλεφῆσθαι ὅσα ἴδιον ὁδὸν πρὸς ἀνοουδὶ ἴλεω γέλωτα τῆς ψυχῆς παρέχουσι, ἀλλ' εὐκρίτα σπασμῶ καὶ χαλεπῶν, οὕτω πάλιν ὅσας τὸ σῶμα νυθόμενον ὑπὸ τῆς ψυχῆς ἡδονῆς ἰσθ' καὶ ἱσθ' ἀφαιρέμενον, ἐκστατικῶ καὶ ἱσθ' κτικῶ αὐτῶν καὶ ἀλλότεια τῆς φύσεως εἶσιν. ὅταν οὖν ἡ τῶν σπασμῶν ἀπολαύσεως ἢ ἐκδόξων πρὸς ἀνοουδὶ, τῶν ἀπολαύσεως μᾶλλον φιλοτιμητέον ἢ τῶν ἀπολαύσεως, μεμνημένους ὅτι, κατὰ τὸν ὁ Σιμωνίδης ἔλεγε, μηδέποτε αὐτῶν μετὰ μελήσασθαι σιγήσαντι, φησὶ γὰρ ἀδικοῦσθαι δὲ πολλάκις: οὕτως ἡμῖν οὐτε ὄψον παρωσαυόμενοι μετεμέλησεν, οὐτε ὕδαρ αὐτῆ φαλλερίνου ποιούσιν. ἀλλὰ τῶν αἰσθητῶν οὐ μόνον οὐ πρὸς ἀνοουδὶ ὅτι τὴν φύσιν, ἀλλὰ καὶ δεομένη πρὸς ἀνοουδὶ πρὸς τῶν ποιούτων, ὅτι τὰς ἀνοουδὶ καὶ σινητῶν πολλάκις ἀποτρεπτεῖν, ἔθους ἐνεκα καὶ μελέτης, τὴν ὄρεξιν. [ Εἴπερ γὰρ ἀδικεῖν χρὴ, φησὶν ὁ Θηβαῖος, ὅσα ὀρθῶς λέγων, τυραννίδος πέρι Κάλιστον ἀδικεῖν. ] ἡμεῖς ὅ βέλπον, ὡς εἴπερ φιλοδοξεῖν πρὸς τὰ πιαῦτα, ἐγκρατεῖα καὶ Κάλιστον ὑπὸ ὑγείας. οὐ μὲν ἀλλὰ καὶ μικρολογία καὶ γλιχρότης ἐπίοις ἀναγκάζει πιεζοῦσθαι οἴκει τὰς ἐπιθυμίας καὶ καταχραινόμενας, ἐμπιπλάσασθαι πρὸς ἐτέροις τῶν πολυτελῶν καὶ ἀπολαύειν, κατὰ τὸν ὁ πολέμιας ἀφαιρέσεως ἐπισητῶμενοι. εἴτα κακῶς ἀχρεῖντες, ἀπίασιν, εἰς τὴν ὑπερβαίαν, ἐφόδιον τῆς ἀπληστίας, τὴν ἀπεψίαν ἔχοντες. ὁ μὲν οὖν Κράτης ἀφ' ἀφαιρέσεως καὶ πολυτέλειαν οἰόμενος οὐχ ἡκιστα τὰς γαστρίδας ἐμφύεσθαι τῶν πόλεσι, μὲν παιδίας παρήνει, [ Μὴ πρὸς φακῆς λοπάδα αὐξῶν αἰεὶ ἐς γαστρίαν ἀμμεβάλης. ] αὐτὸς δὲ πρὸς τὴν ἀφαιρέσεως, μὴ πρὸς φακῆς λοπάδα αὐξῶν αἰεὶ, μηδὲ πρὸς τῶν αἰσθητῶν τὴν καρδαμίδα καὶ τὴν ἐλαίαν, ὅτι τὸ θρίον καὶ τὸν ἰσθῶν, εἰς γαστρίαν ἐκ πλησμονῆς τὸ σῶμα καὶ ἱσθ' ἀφαιρέσει καὶ ἀφαιρέσει. τὰ γὰρ ὅτι τὴν καρδαμίδα καὶ τὴν ἐλαίαν

ὑποτέμματα καὶ πικρὰ καὶ κωμικὰ, ἀεὶ πὺ ὄρεσι τῆς ἡδονῆς  
 μεταπήσιν εἰς τὸ μωροῦσθαι καὶ ἀλλοτρίως συμφορῶν. ]  
 οὐκ οἶδα δὲ ἔτι ἕνα ἕτερον ἡδονῆς γυναικῶν ὅσα φίλτρα  
 μηχανῶνται καὶ χρητείας ὅτι τὰς αἰδρας, βδελυτομύων  
 καὶ δυσχεραμόντων, μιαιφόνων καὶ δούλων παροικούντων τὰ  
 στήθα καὶ τὰ ὕφα μονοῦ μαλακῶσαι καὶ φαρμάκῃν. εἰ  
 ὅτι καὶ πικρὰ τὴν φανείται τὸ τῆς Ἀρκεσίλου πρὸς τοῖς  
 μοιχοῦ καὶ ἀκράτους εἰρημόν, μηδὲν ἀφαιρῶν ὅτι  
 δὲ ἕνα ἢ ἑμωροῦσθαι εἶ) κίκαδον, ὅσα ἀνάμικτον ὅτι τοῖς  
 ὑποκείμενοις. τί γὰρ ὡς ἀληθῶς ἀφαιρῶν σατύρια πρὸς  
 ἀρῆσθαι κινεῖν καὶ παροξύνειν τὸ ἀκράτου ὅτι τὰς ἡδονὰς, ἢ  
 τὴν γαστρὸν ὁσμάς καὶ καρυκίαις ἐρεθίζειν, ὡς τὰ ψωρι-  
 ῶντα, κνησμοῦ ἀεὶ δεῖσθαι καὶ γρηγορισμῶν, ἄλλοτε μὲν  
 οὖν πρὸς τὰς ἡδονὰς λεκτέον ἴσως ὁ καλὸν καὶ σεμνὸν εἶ  
 ἑαυτῷ τῆς ἐγκρατείας οἶον ὅτι δεικνύσθαι. ὁ δὲ νῦν λόγος  
 ὑπὲρ πολλῶν ἡδονῶν καὶ μεγάλων ὅτι. οὔτε γὰρ πρῶξις,  
 οὔτε ἐλπίδας, οὔτε ἀποδημίας, οὔτε ἀφαιρῶν αἱ νόσοι  
 ποσάσθαι ὅσα ἡδονὰς ἡδονῶν ἀφαιρῶνται καὶ ἀφαιρῶν  
 οἶον ὅτι ἡκιστα λυσιτελεῖ καταφρονεῖν τῆς ὑγείας πῖς μάλι-  
 σα τὴν ἡδονῶν διώκεισι. καὶ γὰρ φιλοσοφεῖν ἀρρώστια πολ-  
 λούς παρὶ χροῖσι καὶ στρατηγεῖν τῆ Δία καὶ βασιλεύειν ἡδο-  
 ναὶ δὲ σαματικῆ καὶ ἀπολαύσεως ἕνια μὲν οὐδὲ ὅλως γέ-  
 νεισιν ἐν νόσῳ λαμβάνουσιν, αἱ δὲ λαμβάνουσιν, βραχὺ ὁ  
 οἰκείον καὶ οὐ κατὰρ, ἀλλὰ συμπεφυρόντων πολλῶν τὰ  
 ἀλλοτεία καὶ μεμλωτισμῶν, ὡς τὰ ἐκ ζάλης καὶ  
 χεμῶνος ἀφαιρῶν. ἢ γὰρ ἐν πλησμοναῖς Κύπρις, ἀλλὰ  
 μάλλον ἐν ἁδία ἄρκος καὶ γαλιῶν. καὶ Κύπρις εἰς ἡ-  
 δονῶν τελευτῶν, καὶ βρώσις καὶ πόσις. ἢ δὲ ὑγεία τῆς ἡδο-  
 ναῖς, ὡς τὰ γαλιῶν τῆς ἀκμῶσις, ἀσφαλῆ καὶ κα-  
 λῶν ἡδονῶν καὶ λοχίαν εἰδίδουσιν. [ καμψῶς γὰρ ἔοικεν  
 ὁ Πρῶδικος εἰπεῖν ὅτι τῆς ἡδονῶν ἀφαιρῶν ὅτι ὁ πῦρ. ἀ-  
 ληθέστατον γὰρ αὐτὸς εἶπει τὴν ὑγείαν ἡδονῶν ἡδονῶν εἶ)  
 καὶ πρῶξις. ἔφαθ' ἡδὲ γὰρ καὶ ὅτι καὶ πεπλά βρω-  
 ματα νοσοῦσιν ἢ κραπαλώσιν ἢ ναυπασίον ὁδὲ μίαι ἡδονῶν  
 ὁδὲ χάριν ἀποδίδουσι, κατὰρ δὲ καὶ ἀκραφῆς ὄρεξις  
 ὑγίαινον σώματι πῶν ἡδὲ ποιεῖ, καὶ ἀρπαλέον (ὡς Ὀμη-  
 ρος ἔφη) καὶ πρῶξις. ἐπεὶ δὲ ὡς τὰς ὁ Δημάδης πο-  
 λεμικῶς ἀκίρως τοῖς Ἀθηναίοις ὅτις ἔλεγε μηδέποτε  
 χειροποιεῖν εἰρηλίω αὐτῷ μελῶν ἡδονῶν, οὔτω καὶ ἡμεῖς  
 ὁδὲ ποτε μερηνήμεθα λιτῆς διαίτης καὶ σώφρονος αἰδῶ  
 καύτων καὶ καταπλασμάτων. ἐν τε τούτοις γινόμενοι πα-  
 ροικῶν σφόδρα τὰς ἀκράτους, εἰς ἀπειρομῶν τῆ μνήμη,  
 καὶ κατὰρ οἱ πολλοί, νῦν μὲν ἀέρας, νῦν δὲ χόρας ἐ-  
 πιμεμφομένοι νοσῶντες, ἀποδημίας τὴν ἡδονῶν λέγουσιν, ὅτι  
 ἀμφοτέροι τῆς αἰτίας τὴν ἀκράτου καὶ φιληδονίαν.  
 ἀλλ' ὡς τὰς Ἀντισθένης ἐν Γέτας συγγεγραμμένον, καὶ πα-  
 ροικῶν ἑαυτὸν μὲν στρατάρχου αἰχμάλωτον, εἶτα πῶν  
 ὑδωρ ψυχρὸν, [ Ὡς γὰρ (εἶπειν) ὡς βραχίαις ἡδονῶν ἐνε-  
 κα μεγάλῳ βίδαμονίαν ἀπεβαλόμην. ] οὔτως ἀνοίσειον  
 ἐν τῆς ἀρρώστιας πρὸς αὐτοῖς, ὡς δὲ ψυχροποσίαν ἢ λου-  
 ῶν ἀκμῶν, ἢ συμπεφορῶν, πολλὰς μὲν αὐτῶν ἀφαιρῶν. F  
 ὅτι ἡδονῶν, καλὰς τε πρῶξις, ὅτι περπεῖς τε ἀφαιρῶν  
 γὰς ἀπωλόσα μὲν. ὁ γὰρ ἐκ τῆς πῖστων ἀισθησῶν δὲ ἡδονῶν  
 αἰμῶσι τὴν μνήμην, ὡς τε οἶον οὐλίω πρῶξις ἀμφοτέροι  
 ἐν τῶν ὑγίαιναι, ὅτι λαβετέροι ποιεῖν αὐτῶν τὴν διαίτην.

A aromatis conditæ cupidia, vt appellat Comi-  
 cus, semper fines voluptatum profertunt, vultatē  
 que supplantant. Ac nescio quomodo fiat, vt vxo-  
 res cū suos maritos veneficio & poculis amatoris  
 adoriuntur, execremur aue semurq; in tenui mer-  
 cenariis & seruis permittamus vt cibos & obsonia  
 tantum non lenocinio commendent atq; venefi-  
 cio. Ergo tamen acerbius videri potest Arcifilai  
 dictum in adulteros ac libidinosos, Nil dffere  
 anticave an postica corporis parte cinadus al qs  
 fit: nostro tamē proposito nō male cogiuit. Quid  
 enim interest, si veritatem rei spectes, satyrisne a-  
 B liquis libidinem provocet, aut gustau odoribus  
 & condimentis iritet, ac scabiosæ partis alicuius  
 instar pruritu semper titillationeq; indigeat. For-  
 tassis suus locus erit alias, vbi aduersus voluptates  
 dicamus, & quæ pulchritudo ac dignitas continē-  
 tia per se fit demonstrabimus. In præsentia autem  
 multis magnisq; voluptatib. nostra patrocinator  
 oratio. Non. n. tot actionibus, conatibus, peregrina-  
 tionibus aut ludis morbi nos priuant, quā mul-  
 tis voluptatibus nos spoliant. vt qui maxime volu-  
 ptates confectantur, minime iis expediat fanita-  
 tem negligere. Sunt quibus in aduersa valetudine  
 liceat tamen philosophari, atque etiam imperia  
 C gerere & regnare. at corporis voluptates alix o-  
 mnino existere in morbo non possunt, alix vt ob-  
 oriantur, parum habent genuini ac sinceri, sed  
 multis alienis confusæ contaminatæque affectio-  
 nibus veluti ex actu & tempestate emergunt. Nō  
 enim in redundantiâ corporis Venus locum habet,  
 sed carnis quasi sereno & tranquillo statu Venerē,  
 cibumq; & potum voluptas subsequitur. & fanita-  
 tas voluptatibus, veluti serenitas alyonibus, com-  
 modum iutumq; ortum præbet. Elegāter quidem  
 dictum est à Prodicō, omnium condimentorum  
 suauissimum esse ignem. Sed verissime dixeris, fanita-  
 tem condimentum esse diuinissimum & iu-  
 cūdiſſimum. Elixæ quippe, affata, & cocta nullam  
 D voluptatem afferunt, neque grata sunt ægrotan-  
 tibus aut crapula nauſeave laborantibus: sano  
 corpori sincerus & integer appetitus omnia facit  
 dulcia, & quæ ( vt Homerus ait ) auidè rapiantur  
 atque fumantur. Verum sicut Demades de Athe-  
 niensibus in tempestiuo belligerandi studio dedi-  
 tis dicebat, nunquam nisi atratos pacem decerne-  
 re: ita & nos nunquam tenui & temperante victus  
 de ratione cogitamus, nisi cū à medicis vrimur, &  
 E medicamenta nobis impinguntur. quo quidē no-  
 stro statu delicta nostra valde supprimimus, me-  
 moriæ eorum reluctantes. & vulgus imitatur ho-  
 minum, qui intemperantiam & nimium volu-  
 ptatis studium suum dissimulantes, regionem  
 morbo obnoxiam, aut luem publice grassantem  
 causantur. Lyſimachus apud Getas sui eo reda-  
 ctus, vt se cum toto exercitu in potestatem hosti-  
 um dederet, postea cum frigidam bibisset, Dij bo-  
 ni, inquit, quam ob breuem voluptatem summā  
 amici felicitatem. Nos quoque in morbis nobis-  
 cum reputemus, ob frigidæ potum, aut intempe-  
 stiuum balnei vsum, aut obsequium in conuiuio  
 præstitum, nos multas nostras perdidisse volupta-  
 tes actionesque honestas, & iucundas oblectatio-  
 nes. morfus enim huiusmodi ratiocinationum,  
 memoriam lauciat, vt quasi cicatrix reliqua in  
 fanitate nos cautiore vti moneat victus ratione.



καὶ ὅτι κρείττον ἐνδεῖται ὑπομείναι Διαικηνὸς καὶ ἡσυχίας, ἢ Διαικιδόσασιν πρὸς λουθρον ὠσαυδύοις καὶ δειπνον. εἰ μὲν γὰρ ἐστὶν, βλάψῃ τὸ μὴ φυλάττειν, μὴ δὲ ὄψασθαι εἰ ὅ μὴδὲν, οὐ βλάψῃ τὸ συσταλῆναι τὰ σάματα, καὶ ἡμῶσιν καθαρώτερον. ὁ δὲ παρδαλιώδης ἐκείνος, καὶ τοῖς φίλοις δεδωὸς καὶ τοῖς οἰκέταις φαεινὸς ἡμέρας Διαικιδύοις ἐκ πλησμονῆς ἢ κραυγῆς ἀνδρός, αἰσχυρόμοις ἀπεψίαν ὁμολογήσασιν τήμερον, αὐριον ὁμολογήσασιν κατάρροια, ἢ πυρετόν, ἢ φρένον αἰσχυρόμοις. αἰχρῆτα πενίαν φέροις, πολὺ δὲ αἰχρῆτον ἀπεψίαν καὶ βαρυτίθρα καὶ πλησμονὴν σώματος, εἰς βαλανεῖον ἐλθούμοις, κατὰ τὸ εἰς θαλάσσαν σαθροῦ πλοίου καὶ μὴ φέρουτος. ὡς τὸ γὰρ ἀμέλει πλέοντες ἐνιοὶ χειμῶνος ὄντος αἰδιδύοιται ἐπὶ ἀκτῆς Διαικιδύοις, εἴτα ἀναρπέντες, αἰχρῆτα Διαικιδύοις βοῶντες, καὶ ναυπιῶντες· οὕτως ἐν ὑποψία καὶ πρὸς παθία σώματος ἀγνῆτες ἡσυχίμοι μίαν ἡμέραν ἐκ κλῆν Διαικιδύοις, καὶ μὴ πρὸς θαλάσσαν τρέπεσθαι, αἰχρῆτα πολλὰς ἡμέρας κείνται καθαρώμοι, καὶ καταπλασσομένοι, καὶ θωπύοιτες ἰατρῆς καὶ θεραπεύοντες, οἶνον αἰτουῦτες ἢ ψυχρὸν ὕδωρ, ἀτοπα καὶ ἀγνῆτῃ πολλὰ ποιεῖν καὶ φλέγεσθαι Διαικιδύοις τὸν πόσιον καὶ τὸν φόβον ὑπομείνοντες, καὶ μὲν τοῖς γε δεξιῶσιν ἡδονὰς μὴ κρατουῦσας ἑαυτῶν, ἀλλ' ἐγκλίνουσας ἢ φερούμοις ὑπο τῆσδε ὀπιθυμιῶν, καλῶς ἔχῃ διδάσκειν καὶ αἰαμιμνήσκειν ὅτι πλεῖστον ἐκ τῆσδε σώματος αἰ ἡδοναὶ λαμβανόσι. καὶ κατὰ τὸ οἰ Λάκωνες ὄξος καὶ ἄλας δό. τες τὰ μαγεῖρα τὰ λοιπὰ κελδουσιον ἐν τὰ ἱερεῖα ζητεῖν· ἔτιως ἐν τὰ σώματι τῆσδε φερούμοι τὰ κάλλιστα τῆσδε ἡδυσμάτων ἐστίν, ἀπὸ ὑγαιόντι καὶ καθαρώσιν φέρηται, γλυκὺ μὲν γὰρ ἢ πολυτελές, ἔξω καὶ καθ' αὐτὸ τῆσδε ποιούτων ἐστίν· ἡδὴ δὲ πέφυκεν ἐν τὰ ἡδονῶσιν καὶ μὲν τῆσδε ἡδονῶσιν γίνεσθαι καὶ φύσιν ἔχοντος. ἐν τῷ δυσφροσῆσι καὶ κραυγῆσιν, καὶ φάυλως Διαικιδύοις, πᾶντα τῶσδε αὐτῶν χάσειν καὶ ὡσιν ἀπόλλυσι. διὸ δεῖ μὴ σκοπεῖν τὸ ἰχθυῶν εἰ πρὸς φάλας, μὴ δὲ τὸν ἄρπην εἰ καθαρώσιν, μὴ δὲ τὸ βαλανεῖον εἰ θερμόν. μὴ δὲ τῶσδε ἐταίροισιν εἰ δῖμορφος, ἀλλ' αὐτὸν, εἰ μὴ ναυπώδης, μὴ δὲ πολέροισιν, μὴ δὲ ἔωλος, μὴ δὲ τῆσδε φερούμοις. εἰ ὅ μὴ, κατὰ τὸ εἰς οἰκίδην περὶ τοῦσιν ἐμβαλόντες, ὅτι κωμοὶ μεθύοντες, οὐ φιλοφροσύνῃσι παρέχον ὡσδε ἡδονῶσιν, ἀλλὰ κλαυθμοῖς ἐποίησιν· ἔτι καὶ ἀφροσύνησιν καὶ ὄψα καὶ βαλανεῖα καὶ οἶνος ἐν σώματι κακῶσιν καὶ πρὸς φύσιν ἔχοντι μινύμοινα τοῖς μὴ κατεψῶσιν μὴ δὲ διεφθόροισιν, φλέγμα καὶ χολῆν κινεῖ καὶ παρῆται καὶ πρὸς ἐξίστησιν, ἡδὴ ὅσδε ἀξιολόγως, ὡσδε ἀπολαυστικῶσιν ὡσδε, ὅσδε πρὸς δεδοκῆσιν αἰμῶσιν, ἀποδίδωσιν ἢ μὲν οἶνον ἀκερῆσιν σφόδρα καὶ δι' ὄνουχος λεγούμοις διαίτα, τὸ, τῆσδε σῶμα κημιδῆσιν φροσῆσιν παρέχεται καὶ σφαλερόν· αὐτῆσδε τῆσδε ψυχῆσιν τὸ γαύροισιν καὶ οὐκ εἰς πᾶντα πρὸς ἀγνῆτα καὶ πᾶσαν ἔχ' ἡσυχίαν ἐν ἡδοναῖς καὶ πόνοις Διαικιδύοις καὶ πρὸς ἔξω ὑφορούμοις, καὶ πρὸς μὴδὲν ἰταμῶσιν καὶ τὰρραλέως βαδίζούσιν. δεῖ δὲ, ὡσπερ ἴστον τὸ σῶμα μὴ τε συτέλλειν εὐδίας ἔσθης, καὶ πᾶσι σφόδρα, μὴ τ' ἀνεμύδως χεῖρῶσιν τε καὶ καταφροσνεῖν ἐν ὑποψία γινόμενον, ἀλλ' ἐνδιδύοι καὶ ποιεῖν ἐλαφρόν, ὡσπερ εἶρηται καὶ μὴ πρὸς ἐμύδωσιν ἀπεψίας καὶ δεξερῶσιν, μὴ δὲ θερμασίας, μὴ δὲ νάρκας, ἀφ' ὧσιν ἐνιοὶ μόλις ὡσπερ ὑπὸ ἀγέλων, ἢ κλητόρων, πυρετῶσιν πρὸς ἡσυχίας ὄντος,

A quod præstat frustra abstinuisse & quieuisse, quã sanitatem ad balneum aut cœnam se proripiendo in periculũ conticere. etenim si mali aliquid subest, non cauiffe, non se inhibuisse nocebit: si nihil suberat mali, non obest corpori abstinentia illa, qua factum est purius. Puerilis autem ille, qui veretur ne se ob repletionem aut crapulam male affectum amici aut famuli sentiant: dum hodie pudet cruditatem confiteri, cras fatebitur fluxionem, aut febrem, aut tormina.

*Turpiter inopiam, eius si te pudet, ferēs:*  
 inquit ille. multo turpius ferēs cruditatem, grauitatem corporis & redundantiam, si corpus in balneum trahas, velut nauim putridam rimisque hiantem in mare. Sicut enim qui nauigantes sub tempestatem dum in litore tempus terere pudori habent, deinde in altum provec̃ti turpissime vociferando & nauseando se gerunt: ita in suspicione morbi corporeque non bene affecto qui parum decorum putant vnam diem in lecto consumere ciboque abstinere, turpissime per plures inde dies decumbunt, dum purgantur, & medicamentis oblinuntur, medicisq; adulantur, & demerentur vinum petentes aut frigidam, turpiaque multa & abiecta facere ac dicere ob dolorem & metum sustinent. Et vero qui propter voluptates sibi ipsis non imperant, sed cupiditatibus suis aguntur aut inclinantur, docendi sunt & admonendi, maximam sui partem voluptates ex ipso sumere corpore. Et quemadmodum Spartani coquo acetum & salem dantes, reliqua in ipso quod mastandũ erat animali iuebant quærere: ita in corpore eius quod huic exhibetur condimenta præcipua insunt, si sano ei exhibetur, atque puro. Quod enim cibus protusve aliquis dulcis est, quod preciosus, id à sua natura habet, & extra corpus fruentis. suavis autem fit & iucundus ita demum, si fruentis corpus secundum naturam affectum eo delectetur. qui vero cum averfantur, aut ebrii vel ægroti sunt, apud hos ista omnem suam gratiam venustatemque amittunt. Itaque non considerandum est, an recens sit piscis, an purus sit panis, an balneum calidum, an scortum formosum: sed an qui his frui vult, nausea vacet, corporis tranquillo sit statu, non hesternæ crapula vexetur, non perturbatus sit. alioqui sicut comedatores ebrii in domum lugentium invadentes, non lætitiã aut delectationem adferunt, sed fletus excitant: ita venus, obsonia, balneum, vinum, corpori adhibita contra naturam affecto, pituitam bilemve concitant, tumultuque illato etiam sanas adhuc partes corrumpunt: speratæ autem voluptatis & delectationis conferunt nihil. Enimvero accuratissima illa & ad vnguem (vt aiunt) explorata victus ratio, corpus reddit admodum meticulosum & periculis obnoxium, ipsiusq; animi alacritatem retundit, omnibus de rebus, omni tam laboris tractatione quam voluptatis fruitione suspicantem sinistri aliquid, nihilq; confidenter aggredientem. Oportet autẽ corpus naualis instar veli neque sereno & tranquillo cœlo nimis contrahere aut comprimere: neq; cũ aliquis subest metus, nimis passo & laxato eo vti. sed concedendum est aliquid corpori, al-

leuandumq; est, neq; eo vsq; differenda cura, dũ cruditates iam, & fluxus alui immodicus, aut æstus torpore sye ingruant: quibus nonnulli vix tandem tanquam à nunciis aut apparitoribus admoniti febrem esse ante fores,

contur  
 boerint  
 veluti q  
 mum pr  
 absurd  
 rum can  
 lutation  
 mum ar  
 signa su  
 iactat  
 obseru  
 nobis te  
 nutritio  
 tationes  
 rive cum  
 solito apl  
 que si co  
 latem h  
 morbi im  
 fomina al  
 offerant  
 dim: m au  
 ve contu  
 mi signifi  
 pro: huc.  
 quando i  
 nimo con  
 facile qu  
 riter min  
 & an mi  
 vitio: ce  
 circuitio  
 pendere  
 sit causa  
 primi aut  
 tem con  
 diligente  
 statum h  
 instantia  
 beas, & n  
 ostentes:  
 dias, r du  
 fomina: n  
 is vltus in  
 ba: alioru  
 disquire  
 ita exemp  
 memoria  
 & affixi  
 desiderio  
 ceat perpe  
 na, quã  
 consuati  
 ipfius vita  
 mus, ede  
 præter or  
 aut præla  
 hilominu  
 nos præm  
 fati, que  
 potu: ma  
 aut variis  
 perfluor  
 nam cum  
 causa mo  
 que supp  
 est hæc

conturbantur, & moderari sibi incipiunt: cū debuerint eminus antetemptatem sibi præcauere, veluti qui obseruant Boream (vt ille ait) ad maritimum promontorium flatu impingentem. Est. n. absurdū, cum trocitantibus coruorum, gallinarum cantillationib., suumq; furiosis in cæno volutationib., vt appellat Democritus, studiose animum attendamus, ventorum inde & imbriū præfagia futentes motus nos corporum nostrorū, & iactationes, affectionesq; morbū antecedentes nō obseruare, non præcauere, neq; indicia futuræ in nobis tempestatis præcipere animo. Ergo non ad nutritionē modo corporis quod attinet, & exercitationes notādum est, an iis corpus segnius minore cum alacritate, quā consueuerat, vtatur, & an solito āplus fame sitive tenterur: sed somnus quoque si continuus aut lenis non sit, verū inæquabilitatem habeat & diuulsiones, suspicionem nobis morbi iniicere impendentis debet. atq; ipsa adeo somnia absurda si sint, vifaque nobis per quietem offerantur non legitima neque cōsuetā, multitudinem aut crassiciem humorū internam, spiritiūve conturbationem deferunt. Ipsi etiā motus animi significant interdum corpus ad morbum esse procliuē. nulla enim causa extāte oboriuntur aliquando subitæ mœstitiæ & metus, repente spes animo conceptas extinguentes. Stomachus quoq; facile quibusdam mouetur, irasq; & dolores celeriter minutissimas ob res suscipiunt, lacrymantq; & animi sese angunt, cum vapores exhalationesq; vitiosæ cocunt, animi, (vt ait Plato) permiscētur circuitionibus. Quibus ergo hæc accidunt, ii perpendere secum ea debent, & scire si spiritalis nulla sit causa, subesse corpoream aliquam, quam comprimī aut contemperari oporteat. Magnopere autem conducit, vt cum in visis ægrotantes amicos, diligenter de causa morbi scisciteris: non sophistarum hoc more & supervacanea curiositate, vt instantias, incidentias, communitates in ore habeas, & mediarum vocum litterarumq; peritiam ostentes: sed vt vilia hæc & vulgaria nō obiter audias, redundantiam, defectum, defatigationē, infomnia: maxime autem eam victus rationem, qua is vsus in febrim incidit. Deinde, sicut Plato solebat aliorum peccatis animaduersis digressus secū disquirere, an nō ipse quoq; eodem esset in vitio: ita exemplum ex aliis capias quid tibi vitandū sit, memoriaq; tenēdum, ne in idem incidas malum, & affixus lectulo dignam gloriatione sanitatē cū desiderio prædices: sed alterius casus tecum te doceat perpendere quanti faciunda sit valetudo bona, quantaque sit attentione & parsimonia eius conseruationi studendum. Expedi etiam in suam ipsius vitæ rationem inquirere. Si enim biberimus, ederimus, laborauerimus, aliudve quicquā præter ordinem fecerimus, neq; vltimum indicium aut præfagium mali accepti corpus præbeat: nihilominus obseruare nosmet ipsos debemus, ac nos præmunire, si vsi sumus re venerea, aut lassati, quiete & somno: si vino liberalius vsi, aquæ potu: maxime autem si alimentis solidis, carnofis, aut variis indulsumus, cibi paucitate, ne quam superfluum copiam in corpore relinquamus. nam cum ipsa per se excrementa multorum sunt causa morborum, tum aliis causis materiam virefque suppeditant. Est. n. optime dictū, saluberrima esse hæc, Alimenti citra satietatem vsus, alacritatem impigram ad labores, naturæ feminis conseruationem,

A ἤδη θορυβέμενοι συτέλλοισιν ἑαυτοῖς, ἀλλὰ πόρρωθεν ἐξέλ-  
λαβεῖσθαι πρὸ χεῖματος, ὡς τ' ἀνὰ ποντίαν ἀκρῶν ἑορῶν  
πνέοντος. ἀποπνὴν γὰρ ἔστι κρεῖκων μὲν λαρυγισμοῖς, καὶ  
κλωσμοῖς ἀλεκτορείδων, καὶ συσὶν ἔπι φορυτῶν μὲν γαμνοῦ-  
σας, ὡς ἔφη Δημόκριτος, ἐπιμελῶς πρὸς ἔχθρην σημεῖα ποι-  
ουμένων πνέματων καὶ ὀμβρῶν, τὰ δὲ τῶ σώματος κε-  
νήματα καὶ σάλους καὶ παρπαθείας μὴ παραλαμβά-  
νειν μηδὲ παραφυλάττειν, μηδὲ ἔχθρην σημεῖα χερμῶνος ἐν ἑ-  
αυτῷ ἡμισομένου καὶ μέλλοντος. ὅθεν οὐ πρὸς ἑσθίον μί-  
νον ὁσδὲ γυμνάσια δεῖ φυλάττειν τὸ σῶμα μὴ πρὸς τὸ  
B εἰωθὸς ἀσπῆται τούτων ὀκνηρῶς καὶ ἀπερθύμενος· ἢ πάλι-  
ν διψῶδες ἔστι καὶ πειναλέον ὡς οὐ πέφυκεν· ἀλλὰ  
καὶ τῶ ὕπνων τὸ μὴ συνεχῆς μηδὲ λείον, ἀλλ' ἀνώμα-  
λίας ἔχον καὶ ἀσπασμοῖς, ἀλαβεῖσθαι. καὶ νῆ Δία  
τῶ ἐνυπνίων τὴν ἀποπνίαν, ἀνὰ ὅσιν μὴ νόμιμοι μη-  
δὲ σωτήριαι αἱ φαντασίαι, πλήθος ἢ πάρος ὑγρῶν, ἢ  
πνέματων παραχρῆν ἐπὶ κατηρηροῖσιν. ἤδη δὲ καὶ τὰ  
τῆς ψυχῆς κινήματα τὸ σῶμα μιλῶσι πρὸς νόσον ὅτι σφα-  
λῶς ἔχειν. ἀλογοὶ γὰρ ἴχουσι ἀθυμίαν καὶ φόβου, πολλάκις  
C ὡς ὁσδὲν ἐσθίον φανερῶς ἐλπίδας ἀφνω κατασθενύου-  
σιν. γίνονται δὲ καὶ τῶ ὀργῆς ἐπιχολοί, καὶ ὄξει, καὶ μι-  
κρολυποί, καὶ δακρυρροοῖσι καὶ ἀδημονοῖσιν, ὅταν ἀτμοὶ  
πονηροὶ καὶ ἀθυμιασμοὶ πικρὰ σιωσιμῶν, τῶ τῆς  
ψυχῆς (ὡς φησὶν ὁ Πλάτων) ἀλακροῦσιν πρὸς νόσον. διὸ δεῖ  
σκοπεῖν οἷς αἱ τῶτα συμπίπτῃ, καὶ μνημονεύειν αὐτῶν μηδὲν  
ἢ πνέματικόν, ὅτι σωματικόν ἔστιν αἶπνον ὡς πρὸς νόσον  
ἢ κατὰρσεως δέουσαν. χρῆσιμον δὲ πάλιν καὶ τὸ τῶ φί-  
λους ὅτι σκεπτόμενοι ἀδενουῖσιν ἐκπρωτάνεσθαι τῶ αἰ-  
τίας, μὴ σοφιστικῶς, μηδὲ πρὸς ἔργου, ἐνστάσεις καὶ παρη-  
πίσεις καὶ κενότητας λαλοῦντα, καὶ παρηπιδέκνυμενον  
D ἰατρικῶν ὀνομάτων καὶ γεγραμμάτων ἐμπειρίαν, ἀλλὰ  
ταῦτα τῶ φαῦλα καὶ κρινὰ μὴ παρέργως ἀκούοντα, πλη-  
θος, ἢ λείωσιν, κῆπον, ἀγρυπνίαν, μάλιστα δὲ διαστῶν  
ἢ χρωμῶνος ἐπύρεξεν· εἶτα, ὡς περὶ ὁ Πλάτων ἔπι τοῖς  
ἀλλοτείοις ἀμύθημασιν εἰώθει λέγειν ἀπῶν, μήπου ἀ-  
ρα καὶ ἐγὼ τοιοῦτος; οὕτω τὰ πρὸς αὐτὸν ἐν τοῖς πλη-  
σίον δὲ ἴτεσθαι, καὶ φυλάττεισθαι καὶ μνημονεύειν ὅπως  
οὐ πρὸς πεσῆται τοῖς αἰσῶσι, ὁσδὲ αὐτὸς εἰς τὴν κλίνην  
καταπεσῶν ὑμῆσει, ποθῶν τὴν πολυτήρητον ὑγίαν, ἀλλ'  
ἐτέρου πάρος ἐνσημαίνειται πρὸς ἑαυτὸν ὡς ἀξίον  
E πολλοῦ τὸ ὑγαίνειν, καὶ δεῖ τῶ ἀσπῆσαι αὐτῶ πρὸς ἑ-  
σθίον καὶ φειδόμενον. οὐ χεῖρον δὲ καὶ τὴν ἑαυτῶν παρηπι-  
σκοπεῖν διαπαν. αὐτῶ γὰρ ἐν πόσει καὶ πρὸς φορεῖς ἢ ποι πῶ-  
νοισι καὶ ἀταξίας ἐτέρως. τυγχάνωμεν γερονότες, τὸ δὲ σῶ-  
μα μηδεμίαν ὡσπίαν παρέχῃ, μηδὲ πρὸς αἰσθησιν, ὄμφου  
αὐτοῖς δεῖ φυλάττεισθαι καὶ πρὸς καταλαμβάνειν, ἐκ μὲν  
ἀφροδισίων καὶ κῆπων ὄντας, ἀταξίας καὶ ἡσυχίας, μὲν δὲ  
οἴνωσιν ἢ συμπεριφορῶν, ὑδροποσία, μάλιστα δὲ ἑσθίον  
κεχρημένων ἐμβροχίσι καὶ κρεώδεσιν ἢ ποικίλαις, ὀλιγοσι-  
τείν, καὶ μηδὲν ὡσπιτείν πρὸς πῶματος πλήθος ἐν τῶ  
F σώματι. καὶ γὰρ αὐτὰ τῶτα δὲ αὐτὰ, πολλὰν αἶψαν νοῦσαν  
ἔστι, καὶ πρὸς τῆσιν τῶς ἄλλαις αἰτίας ὑλῆν καὶ δυνά-  
μιν. ὅθεν ἀεὶσα λέλεκται, ἑσθίον ἀσπῆσαι, καὶ πόνων ἀσ-  
κίω, καὶ πρὸς πῶματος οὐσίης σωτήρησιν, ὑγεινότερα ἔστι.

καὶ γὰρ ἡ πᾶσι τῶν σπουδαίων ἀκροασία, τῶν μάλιστα τῶν δὲ  
 ναμν ἐκλύειν ὑφ' ἧς ἡ ἔσθ' ἢ ἀπονεύειται, πλείον πλεί-  
 τωμα ποιεῖται καὶ πλήθος. αὐτῶν οὖν ἀγαθοὶ τῶν δὲ  
 ἀρχῆς, πᾶσι ἐκείνου, τῶν δὲ πᾶσι γυμνασίων φιλολό-  
 γοις ἀρμόζοντων λέγουσιν ὅτι ὡς περὶ φήσας μηδὲν γράφειν  
 πᾶσι λαοοῖσι πᾶσι ὀδόντων, ἐδίδαξε τῶν χρεῖαν ἔτι καὶ  
 φιλολόγοις φαίη τις αὐτὴν μὴ γράφειν πᾶσι γυμνασίων. ἡ γὰρ  
 καὶ ἡμέραν τῆς λόγου χρεῖα δὲ φωνῆς παρὰ νομῆν θα-  
 μασὸν οἶον ἐστὶ γυμνασίων, οὐ μόνον πρὸς ὑγίαιαν, ἀλλὰ καὶ  
 πρὸς ἰσχυρὸν οὐ παλαιστῆκῶν, ὅσπερ ἄρκεσθαι καὶ πικρῶσαν  
 ἢ ἐκτός ὡς παρ' οἰκισθῆναι, ἀλλὰ τοῖς ζῶντικώτατοις καὶ B  
 κυριώτατοις μέρεσι σώματος ἐκ δὲ τῶν ἐπιπέδων ἢ τῶν ἀλθιτῶν ἐμ-  
 ποιούσιν. ὅτι μὲν γὰρ ἰσχυρὸν δίδωσι τὸ πνέσμα, δηλοῦσιν οἱ ἀ-  
 λεπίαι, τοῖς ἀθληταῖς κελθόντες ἀντερείδῃ τῶν τεύχεσσι,  
 καὶ παρεγκύπτειν τῶν ἰσχυρῶν ἀεὶ τὰ πλαστόματα μέρη καὶ  
 ψιλαφώματα τῶν σώματος. ἡ δὲ φωνή, τῶν πνέσματος οὐσα  
 κίνησις, ὅσπερ ἐπιπολαίως, ἀλλ' ὡς παρ' ἐκ πηγῶν πᾶσι τὰ  
 σπλάγχνα ῥωννυμένη, ὅθεν ἰσχυρὸν αὐτῶν, καὶ λεπτῶν τὸ αἷμα,  
 καὶ πᾶσαι μὲν ἐκ κατὰ φλέβας, πᾶσαι δὲ ἀρτηρίας α-  
 νοίγη, οὐσασι δὲ καὶ πᾶσι ἐκ τῆς ἐπιπέδου ἐκ τῆς ἐπιπέδου  
 ὡς περ' ἰσχυρῶν ἰσχυρῶν τοῖς ἔσθ' ἢ ἀπονεύειται C  
 νοῖσι, καὶ κατεργάζονται ἀθλήσι. διὸ δὲ μάλιστα ποιῆν ἐ-  
 αὐτοῖς τούτω τῶν γυμνασίων σπουδαίως καὶ σπουδῶν ἐκτε-  
 λεῖν λέγουσιν. αὐτῶν ἡ πᾶσι ἰσχυρῶν τῶν σώματος ἐκτελεῖται  
 ἢ κρῆναι ἐκτελεῖται, ἀναγινώσκοντες ἢ ἀναφωνοῦσιν, ὅ-  
 περ γὰρ αἰώρια πρὸς γυμνασίων ἐστὶ, τῶν πρὸς ἀθλήσι ἀνα-  
 γινώσκοντες, ὡς περ' ἐπὶ ὀχλήματος ἀλλοτρίου λόγου κινούσιν  
 μαλακῶς καὶ ἀφ' ἑσθ' ἢ ἀπονεύειται πρὸς τῶν φωνῶν ἢ δὲ ἀφ' ἑ-  
 λεῖσι ἀγῶνα καὶ σφοδρότητα προσήτησιν, ἀμα τῆς ψυχῆς  
 τῶν σώματι σπουδαίως ἐκτελεῖται. κραυγὰς μὲν τοῖς πᾶσι  
 καὶ ἀπαρρηματώδεις ἀλαβητέον. αἱ γὰρ αἰώματα πρὸς D  
 βοῶν καὶ ἀφ' ἑσθ' ἢ ἀπονεύειται τῶν πνέσματος. ῥήματα καὶ σπα-  
 σματα ποιούσιν. αἰαγῶντα δὲ, ἢ ἀφ' ἑσθ' ἢ ἀπονεύειται, λιπαρὰ  
 καὶ ἀλεψῆ, τεύχεσσι χρεῖαν πρὸς τῶν πᾶσι, καὶ μα-  
 λαίξει τῆς ἄρκεσσι, ὡς αὐτῶν ἐστὶ, τῶν πᾶσι ἀθλήσι πᾶσι  
 μῦθοι ἀφ' ἑσθ' ἢ ἀπονεύειται πρὸς τῶν πᾶσι, καὶ ἀφ' ἑ-  
 λεῖσι καὶ μὲν τῶν ἀθλήσι. μίτην καὶ τῶν πᾶσι τῆς τεύχεσσι  
 ἐστὶ τῶν πᾶσι τῆς ἀθλήσι καὶ ἀθλήσι. ὅθεν ἔτι καὶ παρὰ τῶν  
 πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι, καὶ ἀφ' ἑσθ' ἢ ἀπονεύειται τῶν πᾶσι, ἀλ-  
 τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι, καὶ ἀφ' ἑσθ' ἢ ἀπονεύειται τῶν πᾶσι E  
 λύση τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι, ὅθεν ἔτι καὶ παρὰ τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι  
 φύσις ἀπείληφεν. ὅθεν ὅσπερ πλοῦν ποιητέον, οὐτε κατὰ  
 γῶν ἐκ πᾶσι τῶν πᾶσι, οἷον πᾶσι τῶν πᾶσι, οὐδ' ἐκ πᾶσι  
 καταγελάσιν. ἔτι γὰρ ὅσπερ αἰσχυρῶν ὅσπερ φαγεῖν, ὅσπερ τῶν  
 μνᾶσαι δὴ πᾶσι τῶν πᾶσι, ἀλλ' αἰσχυρῶν τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι  
 δυσωπείσασιν αἰσχυρῶν, καὶ ὀρεωκόμοις, καὶ πᾶσι τῶν πᾶσι  
 γελῶντας οὐ τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι, ἀλλὰ τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι  
 λέγοντες, αἱ ἀμα διδάσκῃ τῆ, καὶ ζῆτῆ, καὶ μαθητῆ, καὶ ἀ-  
 ναμιμνήσκῃται γυμνασίου. [ὅ μὲν γὰρ Σωκράτης ἐ-  
 λέγει ὅτι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι  
 οἷον ἰκανός ἐστιν ἐκτελεῖται. τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι F  
 γου γυμνασίων ἀπόρησι γυμνασίου, καὶ ἐστὶν, καὶ κα-  
 ταχειμῶν πᾶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι. μόνον ἐκείνο φυλακτέον  
 ὅπως μῆτε πλησμονῶν, μῆτε λαγνείαν, μῆτε κῆπον ἐ-  
 αὐτοῖς σπουδαίως ἐκτελεῖται τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι,

intemperantia enim coitus, eo quod maxime eam facultatem debilitat qua nutrimentum conficitur, excrementorum gignit copiam. Verum de his singulis repetito exordio differamus. Primum de exercitationibus quae studiosis literarum conveniant, hoc dicimus. sicut is qui se nihil scribere iuxta mare habitantibus de curatione dentium aiebat, usum marinae aquae hoc ipso docuit: ita & nos profiteri possimus, non esse cur literarum studiosis de exercitationibus aliquid prescribamus. Vetus enim sermone voce pronunciatum quotidianus, mirum dictum quod utile sit genus exercitationis, non ad sanitatem duntaxat, sed etiam ad vires: non quidem athleticas eas, aut quae carnes augeant & extremas corporis, tanquam aedificii partes condensent: sed quia principibus corporis membris, penes quae vitae facultas potissimum est, naturale robur, vigoremque verum ingenerat. Ac spiritu quidem augeri robur, aliter demonstrant, qui athleticis praecipunt, ut fricationibus renitentur, eaque subinde intercipient, obferuatibus semper partibus quae contrectantur, & oleo ac pulvere obducuntur. Sed vox cum sit animae motus, non in superficie, sed intimis in visceribus tanquam fonte invalescens, calorem auget, sanguinem tenerum reddit, omnes expurgat venas, omnes aperit arterias, coire & coalescere humorem nullum supervacaneum patitur, aut tanquam faecem subsidere in vasis quae alimentum excipiunt ac conficiunt. Itaque continenter orando debemus nobis familiarem hanc facere exercitationem: vel si suspicio insinuet, corpus imbecillius esse aut aliquanto lassius, legendo vel colloquendo quod non gestatio est si cum exercitatione conferatur, id lectio praestat vice colloquij, tanquam vehiculo orationis alienae voce molliter movens a quo differt, colloquium concertationem & vehementer adicit, animo conatum corporis adiuvat. Omnino autem vitandae sunt vociferationes nimis animi motibus expressae vocemque per vim quandam extorquentes. inaequales enim spiritus eruptiones & contentiones, rupturas gignunt ac convulsiones. Qui legerit aut disputaverit, is ante deambulandum laxi atque tepidavitur fricatione carnis & mollitione, quantum fieri potest viscera tangens, spirituque leniter complanans ac usque ad extremitates diffundens. modus fricandi sit leni gratius, ac citra dolorem. Qui enim sic composuit tumultum in profunde corporis ac contentiorem spiritus, ei excrementa nihil afferunt molestiae: & si intempesium sit deambulare, aut per occupationes non liceat, nihil est incommodi. natura enim id accepit, quod ei debebatur. Itaque neque navigatione, neque diversorio excusandum praetendendumve est silentium: sed exercenda vox, etiam si ab universis deridetur. Quo enim in loco turpe non est cibum capere, utique etiam exercere ibi corpus in honestum non est: sed turpius fuerit metuere ac pudore affici ob nautarum, agaronum, cauponumque risum, non quod pila ludas aut umbram pugnae exhibeas te deridentium, quae quod inter dicendum simul aliquid doceas, quae ras, discas, in memoriam redigas exercendo. Socrates dixit, ei qui saltando exercere corpus velit, opus esse domo vel septem lectorum capaci. qui cantu aut sermone, ei sufficere se exercenti, stanti, cubantique, quemvis locum. Id unum cavendum est, ne conscientiam nobis repletionis, rei venerea, aut defatigationis, voce asperius contedamus:

quod n  
 ad cert  
 merce  
 finit  
 te in G  
 glutie  
 rhor,  
 cedent  
 faucib  
 mag  
 exlect  
 adact  
 spina  
 le effe  
 mortu  
 nendi  
 aqua, p  
 nilitat  
 ab exte  
 n angu  
 damnu  
 gens &  
 digeri  
 lauant  
 prius ac  
 lectu  
 delinqua  
 tum a  
 plus veni  
 riq; afe  
 exordia  
 cocatio  
 summo  
 nullom  
 brom  
 vbi stat  
 affect  
 invn  
 coleruat  
 le neq;  
 peries  
 quid m  
 porro  
 cetunt  
 mulecnd  
 vt aliud  
 sicum  
 tendere  
 bar, ca  
 borum  
 Itaq;  
 nutrim  
 alla, &  
 fati vix  
 tim, cui  
 p. es n  
 ficari  
 me aut  
 num. n  
 & tel  
 quidem  
 id carni  
 trident  
 cit, f d  
 ficent  
 paratum  
 tim lexe

quod multis rhetoribus ac sophistis vsu venit, cū ad certamē dicēdi vel gloria & ambitione, vel spe mercedis aut ppter ciuiles cōtēdiones protrahi se finūt alieno tēpore. Niger sane noster oratoriā artē in Galatia docens, forte fortuna spinā piscis deglutiuerat, cū subito foris supervenit alius quidā rhetor, ac declamare cepit. ibi Niger, ne speciē cōcedentis silentio pberet metuens, etiānū spina in faucibus herente declamavit & ipse, sed orta inde magna ac dura inflammatione, impatientia doloris exsecari sibi spinam introrsum profunde vulnere adacto passus est. p quod vulnus exemta quidē est spina: verū ipse eo ex vulnere, quod sanatu difficile esset, humoresque affluerent parti læsæ copiosi, mortu⁹ est. Sed de his inferi⁹ erat cōmodior monendi loc⁹. Ab exercitatione lauari, frigida quidē aqua, plus habet ostērationis quā ad sanitatem vtilitatis. Videtur sane hoc præstare, vt min⁹ facile ab externis reb. corpus lædatur, duriciēq; corpori aliquā conciliare. Maius tamen internis partib. dānū adfert, meatibus obstitens, humoresq; cogens, & vapores condensans, qui semper laxari & digeri suapte natura cupiunt. Præterea q; frigida lauantur, necesse rursus est vt eā, q̄ nos fugimus, p̄fus accuratā p̄ciseq; nimis statutā vitę rationē sectentur, semperq; curam adhibeant neqd in eā delinquant: quod nunquā nō vel quodvis peccatum acerbe castigetur. Vfus balnei calidi multo plus veniē meretur. Non .n. tantum vigoris roborisq; aufert, quantum ad sanitatē cōducit eo quod exordia concoctioni præbet, eaq; leniat: ac iis quæ cōcoctionem effugiunt, nisi plane sint cruda & in summo suspēsa maneat, diffusiones dolorem nullum afferentes comparat, occultasque membrorum d. fatigationes demittit. Verumtamen vbi natura præbet mediocriter satisque cōmode affecti corporis sensationem, omisso balneo ad ignē in vni⁹ præstat, si tepore corpus indigeat. Sic enim cōseruatur magis inscius ac dispensatur calor. Sole neq; magis neq; minus vitēdum est quam temperies aeris ab eo profecta permittat. Atque hæc quidem de exercitatiōibus sufficiant. Ad cibum porro sumendum quando acceditur, siquidē effectentur aliquid ea quæ ante à nobis de appetitu demulcendo & mansuefaciēdo disputata sunt, restat vt aliud deinceps præceptum subiūgamus. Quod si eum tanquam vinculis solutum tractare, & cōtendere aduersus ventrem auribus, vt Cato dicebat, carentem difficile fuerit: dāda est opera, vt ciborum qualitate copiā minus molestā reddamus. Ita q; eos cibos, qui solidi sunt, multumq; habent nutrimenti, (carnes puta, caseos, ficus aridas, oua alla, & qui horum sunt similes) quādo semp averfari vix possumus: tenues & leues arripiamus interim, cuius generis olera sunt pleraq; & aues, & pisces nō pingues. Licet .n. his vescentem & gratificari appetitui, & corpus non affligere: Maxime autem cruditates me vitēdæ sunt ab esu carnis. nam hæc & initio statim valde prægrauant, & rel qui s post se malas relinquit. Ac optimum quidem erat, iā corpus adluefacere, vt nullum id carnis requireret esum. non enim ad nutriendum modo largiter sufficientia tellus producit, si d etiam ad delectationem voluptatemque facientium copiam: quibus partim nullum appetitum alium requirerentibus vesci possis, partim sexcentis modis miscere & suavia redigere.

A ὁ πάροισι πολλοὶ τῶν ῥητόρων καὶ τῶν σοφιστῶν, οἱ μὲν ὑπὸ δόξης, καὶ φιλοτιμίας, οἱ δὲ ἀφ' αἰσθητικῆς ἢ πολιτικῆς ἀμύλλας ἀσκήσαντες, ὡς τὸ συμφέρον ἀγωνίζονται. Νίγερ δὲ ὁ ἡμέτερος, ἐν Γαλατῖα σοφιστεύων ἀκάνθαν ἐτύχαιεν ἰχθύος καὶ ἀπεπικώς· ἐτέρου δὲ ὅτι φανέντος ἐξώθεν σοφιστοῦ, καὶ μελετῶντος ὑφειμένου δόξαν ὡς ἀγαθὴν ὀρθῶδων, ἐπὶ τῆς ἀκάνθης ἐπιχρῶντος ἐμελέτησε· μεγάλης δὲ φλεγμονῆς καὶ σκληρῆς χρομῆς, τὸν πόνον οὐ φέρον, ἀπεδέξατο τομῆν ἐξώθεν βαθεῖαν. ἡ μὲν οὖν ἀκάνθα ἀφ' αὐτῆς τραύματος ἐξηρέθη, τὸ δὲ τραύμα χαλεπὸν χρομῶν καὶ ῥύμα πικρὸν ἀνείλεν αὐτόν. ἀλλὰ ταῦτα μὲν αἰ τις ὑπερὸν δὲ καίρως ὑπομήσειε. γυμνασασθῆναι δὲ λουτρῶν χρῆσθαι, ψυχρῶ μὲν ὅτι δεικτικὸν καὶ νεανικὸν μάλλον ἢ ὑγεινὸν ἔστιν. οὐ γὰρ δοκεῖ πικρὸν δυσπάθειαι πρὸς τὰ ἐξω καὶ σκληρότητα τῶ σώματος, αὐτῆ μείζον ἀποφάσσειται πρὸς τὰ εἰσὸς κακόν, ἐπισταθῆναι τοῖς πόροις, καὶ τὰ ἐγρὰ σιωπῶσα, καὶ πηγνύουσα τὰ ἀσθησιασθῆς αἰετὶ χαλαρῶσαι καὶ ἀφ' ἑαυτῶν βουλομένης. ἐπὶ δὲ ἀνάγκη τοῖς ψυχρολουτοῦ τὰς εἰς ἐκείνῳ αὐτῆς ἐμβαίνειν καὶ φθῆναι ἀκερῆ καὶ τεταγμένῳ ἀποτόμῳ διαστῆναι, αἰετὶ πρὸς ἐξῆς αὐτοῖς μὴ ὡς βαίνειν ταῦτι, ὡς δὲ ἄλλο ἐξελεγχόμενον πικρῶς πικρὸς ἀμύρτηματος. ἡ δὲ θερμολουσία δίδωσι πολλῶ συχνώμεν. οὐ γὰρ τοσοῦτον ὑπὸ τῆς φαιρῆς καὶ ῥύμας ὅσον ὠφελεῖ πρὸς ὑγίαν, ἐδόδομα τῆς πέψης καὶ μαλακῆ παρέχουσα· τοῖς δὲ τῶ πέψης ἀφ' ἑαυτῶν, αἴγε δὲ μὴ πάντα πασὶν ὡμα καὶ μετέωρα μείνη, ἀφ' ἑαυτῶν ἀλύτοις ὡμα σκιδάζουσα, καὶ κῆποις ἐκλεαίουσα, λαγνάνουσα. οὐ μὲν δὲ ὅταν ἡ φύσις παρέχη μετρίως ἀφαιρέσει καὶ ἰκανῶς, τῆ σώματος αἰσθησῆναι, ἐατίον τὸ βαλενῆν. αἰετὶ μὲν δὲ τὸ πρὸς πρὸς βέλπον, ἀλλ' ἀλλῶς δὲ τὸ σῶμα. ταμῶεται γὰρ αὐτῆς τῆς θερμότητος. ὁ δὲ ἡλιος οὐτε μᾶλλον, ἔθ' ἡπτόν, ἀλλ' ὡς κέκεται πρὸς τὸν αἴρα κερῆσαι δίδωσι, ταῦτα μὲν οὖν ἰκανὰ πρὸς γυμνασίων. ὅτι δὲ ἑσθίῳ ὡμα χρομῶν, αἰ μὲν ἢ τῆ πρὸς ἀπὸ φέλος λέγων, οἷς τὰς ὀρέξεις κηλομένη καὶ κατὰ πρὸς ὄνομα, ἄλλο τι χρῆ παραμῆναι τῶ ἐφεξῆς, αἰ δὲ ἄσπερ ἐκδεσμένη λευκῆ χαλεπὸν ἢ χρῆσαι, καὶ φιλονεκεῖν πρὸς γὰρ ὡμα ὡμα μὴ ἐξουσαν, ὡς ἔλεγε Κάτων, ἀφ' ἑαυτῶν τῆ ποιότητι τῆς ἑσθῆς ἐλαφρότερον ποιεῖν ὁ πλῆθος, καὶ τὰ μὲν ἑρεῖα καὶ πολυῆσφα τῶ σιτίων, ὅτι τὰ κρεῶδη, καὶ τυρώδη, καὶ σῦκων τὰ ξηρὰ, καὶ ὡμα τὰ ἐφθὰ πρὸς φέρεσαι, πεφυλαγμένως ἀπόμῳ. (ἔργον γὰρ αἰετὶ παραμῆσαι) τοῖς δὲ λεπτοῖς ἐμφύεσαι καὶ κῆποις, οἷα τὰ πολλὰ τῶ λαγνῶν, καὶ τὰ πλῆθος, καὶ τῶ ἰχθύων οἱ μὴ πίνονες. ἐστὶ γὰρ τὰ τοιαῦτα πρὸς φερόμενον, καὶ χαλεπῶσαι τὰς ὀρέξεις, καὶ τὸ σῶμα μὴ πικρῶν. μάλιστα δὲ τὰς ἀπὸ κρεῶν φοβητέον ἀσθησῆς, καὶ γὰρ δὲ σφῶδρα καὶ βαρυώσι, καὶ λείψανον εἰσαυτῆς ποιεῖν ἀπ' αὐτῶν ὡμα μῆναι. καὶ κῆποις μὲν ἐπίσται ὁ σῶμα μηδεμίας πρὸς δειῶσαι ἑσθῆσας. πολλὰ γὰρ οὐ μόνον πρὸς ἀφ' ἑαυτῶν ἀφθονα, ἀλλὰ καὶ πρὸς δὲ πᾶσαι καὶ ἀπολαύσειν αἰαδίδωσιν ἢ γῆ, τοῖς μὲν αὐτῶν ἀσθησῆς χρῆσαι παρέχουσα, τὰ δὲ μὲν μῆνα καὶ σιωπῶσας ὡμα σκιδάζουσα σιωπῶσας

ἔπει δὲ τὸ ἔθος ἔσπον ἕνα φύσις οὐ πᾶσι φύσιν γέρονεν, οὐ  
 δὲ ἡρώδαται κρεωφαγία πρὸς ἀποπλήρωσιν ὀρέξεως,  
 ὡς περ λύκοις ἢ λέοντες, ἀλλ' οἷον ἰσπερὶσμα, καὶ ἀφί-  
 ζωσμα τῆς ἔσφης ἐμβαλλομένων, ἐτέροις σίτοις ἡρώδαται  
 καὶ ὄφιοις, ἀ καὶ τὰ σώματι μᾶλλον ἔστι καὶ ἔφυσιν, καὶ τῆς  
 ψυχῆς ἢ πον ἀμβλυώδῃ τὸ λογικόν, ὡς περ ἐκ λιτῆς καὶ ἐλα-  
 φρεῖς ὑλῆς ἀναπτόμενον. τῆ δὲ ὑγρῶν, γάλακτι μὲν  
 οὐχ ὡς ποτὰ ἡρώδεον, ἀλλ' ὡς σίτω δυνάμιν ἐμβειθῆ  
 καὶ πολυέσφον ἔχοντι. πρὸς δὲ τὸν οἶνον, ἄπερ Εὐριπίδης  
 πρὸς τὴν Ἀφροδίτῃ, ἀφελκτέον, εἴης μοι μέτερον  
 δέπας εἴης, μηδ' ἀπολείποις. καὶ γὰρ ποτῶν ὠφελιμώ-  
 τῶν ἔστι, καὶ φαρμάκων ἡδιστῶν, καὶ ὄλων ἀσκήροτατον,  
 αἰ τύχη τῆς πρὸς τὸν κερὸν ἀκρεσίας μᾶλλον ἢ τῆς πρὸς  
 τὸ ὕδωρ. ὕδωρ δὲ οὐ μόνον τὸ μινυμένον πρὸς οἶνον, ἀλλὰ καὶ  
 τὸ καθ' ἑαυτὸ τῆς κεραμίδου μεταξὺ πινόμενον, ἀβλαβέ-  
 στερον ποιεῖ τὸ κεραμίδον. ἔστι δὲ οὗ πᾶσι τὴν καθ' ἡμέ-  
 ραν διαίταν, ὕδατος πρὸς φέρεσθαι καὶ δύο καὶ τρία πι-  
 πτήια, τὴν τε δυνάμιν τῆς οἴνου ποιουῶτα μαλακώτε-  
 ραν, καὶ τῆς σώματος σιωπῆ τὴν ὑδροποσία, ὅπως ὅταν  
 ἐν ἡρώδαται, μὴ ξενοπαθῆ, μηδὲ ἀπομαίνηται. συμ-  
 βαίνει γὰρ εἰσὶν φέρεσθαι μάλιστα πρὸς τὸν οἶνον ἔταν μᾶ-  
 λιστα ἡρώδαται ὑδροποσίας ἔχουσι. καὶ γὰρ ἠλιωθέντες, καὶ  
 ῥιγώσαντες πάλιν, καὶ σφοδρότερον εἰπόντες, καὶ σιω-  
 πονώτερον φροσίσαντες, καὶ ὄλων μὲν τοῖς κέτους  
 καὶ τοῖς ἀγῶνας οἰόνται ποτέον εἶναι τὸν οἶνον, ὡς καὶ  
 τῆς φύσεως ἀπαύτουσης ἀπάθει ἕνα τὰ σώματι, καὶ  
 μεταβολίῃ ἐκ τῆς πόνων. ἡ δὲ φύσις ἀπάθειαι μὲν (εἴ-  
 τις ἀπάθειαι καλεῖ τὴν ἡδύπαθειαν) ὅσα ἀπαυτεῖ, μι-  
 ταβολίῃ δὲ ἀπαυτεῖ τὴν εἰς τὸ μέσον ἡδονῆς καὶ πόνου κλη-  
 σῆσαν. διὸ καὶ ἔσφης ὑφαρετέον ἐν τοῖς, καὶ τὸν οἶνον ἢ παι-  
 τελαῖς ἀφαρετέον, ἢ πρὸς σιστέον πολλῆς κατακεραυνόμενον  
 ἔχει μέσου καὶ κατακλυζόμενον ὑδροποσία. πλῆκτις γὰρ ὦν  
 καὶ ὄξυς ἐπιτείνει τὰς τῆς σώματος ἰσπερὶμα καὶ τρεχύτερα  
 ποιεῖ καὶ παροξύνει τὰ πεπληγμένα, παρηρησίας δέοντα καὶ  
 λειότητι οἷς μάλιστα τὸ ὕδωρ ἐνδίδωσι. καὶ γὰρ αἰετὶ δειψῶντες,  
 ἄλλως δὲ θερμὸν ὕδωρ πίνωμεν μὲν τοῖς κέτοις, καὶ τὰς ἀφί-  
 πασίας, καὶ τὰ καύματα, χαλασματος καὶ μαλακώτερος  
 αἰσθανόμεθα πρὸς τὰ ἐντός. ἡπίος γὰρ ἢ τῆς ὕδατος ὑγρότης,  
 καὶ ἀσφυκτις, ἡ δὲ τῆς οἴνου φροσίν ἔχει πολλῆ, καὶ δυνά-  
 μιν, ὅσα δὲ μὲν τοῖς πρὸς φάτοις πάθει, ὅσα δὲ φιλαί, δεσ-  
 πιον, καὶ γὰρ ἀσλέγεισιν εἰσὶν τὰ σώματι τὴν ἀσπίαν δριμύ-  
 τησας ἐκείνην καὶ πικρότησας, εἴης δέδειεν, ἢ κατὰ περ οἱ  
 παῖδες δάγρον ἡγίται πρὸς τῆς πυρέθειν μὴ πρὸς ἀίθεσθαι  
 τρεπέζω, ἐν ἰσπερὶμα γὰρ ὡς ἀρμόσον ἢ ὑδροπο-  
 σία μινυμένον. καὶ γὰρ αὐτὰ τὴν Διονύσω πολλὰκις ἡφά-  
 λια θυμῶν, ἐπιζόμενοι καλῶς μὴ ζητεῖν αἰετὸν ἀκρε-  
 πον. ὁ δὲ Μίνως καὶ τὸν αὐτὸν ἀφείλε τῆς θυσίας, καὶ  
 τὸν φέφανον ἰσπερὶμα λυπῆς. καὶ τοῖς λυπουμένω ψυχῆ ἰ-  
 σπερὶμα οἷτε ἰσπερὶμα φεφάων ἔτε ἰσπερὶμα αὐτῶν παροξύνει σῶ-  
 μα δὲ ὅσα δὲ οὕτως ἰσπερὶμα ἔστιν ὡς τεταραγμένῳ καὶ φλε-  
 γμαίνοντι πρὸς πρὸς οἶνος ὅσα ἡδύκασι. τοῖς μὲν ἐν Λυ-  
 δοῖς ἐν ἰσπερὶμα λέρουσι ἀφελκτέον ἡμέραν τρεφομένων,  
 εἴτα παίζοντας καὶ κωβόλους. φιλολόγον δὲ αἰδέσθαι  
 καὶ φιλόμουσον ἐν χαρῶν δέοντα βραδυτέρου δειπνου,  
 oblectando tempus contriuisse. Sed hominem litteris Musisque deditum, sicubi tardius cenare oportebit.

A Sed quando consuetudo, nō quidem omnino na-  
 ture ea adversa, in naturam iam abiit, carnibus ves-  
 cendum est sane: nō tamen ad explendum appe-  
 titum, ut lupi faciunt ac leones: sed cum eas tan-  
 quam fundamentum quoddam & munitionem  
 qua reliqui cibi contineantur, ingesserimus, alii  
 deinde cibi atque obsonia addantur, quæ & natu-  
 ram corporis nostri propius attingāt, & mentem  
 minus hebetent nostram, veluti ex tenui & facili  
 materia incensam. De liquoribus, lac quidē vsur-  
 pandum pro potu non est, sed ut cibus vim vali-  
 dam, & ad nutriendū copiosam habens. De vino  
 id pronuntiabimus, quod de Venere Euripides:

*Adsis mihi, sed mediocris,  
 Neque me destituas.*

Est enim vinum & potuum vtilissimum, & medica-  
 mentorum suavissimum, & de obsoniis omnibus  
 gratissimum appetitionibus nostris, si occasione  
 magis etiam quā aqua sit probe temperatū. Aqua,  
 & vino si misceatur, prodest: & quæ pura inter di-  
 luti vsus bibitur, ipsum dilutum reddit minus  
 noxium. Itaque in quotidiano victu ad sue facere  
 nos debemus, ut duo vel tria pocula aquæ ebiba-  
 mus. hæc & vsus vini emollient, & corpori fami-  
 liarem reddent aquæ potum, ne cum ea pota opus  
 sit, insolentia rei offendamur ac rectilemus. Non  
 enim desunt, qui quo tempore maxime aqua erat  
 bibenda, ad vinum ferantur: ut cum Solis calo-  
 re vsi sunt, cum horruerunt, cum vehementius  
 perorauerunt, cum maiore animi contentione  
 de aliqua re cogitauerunt. deniq; a defatigatione  
 & contentione vinum existimant bibi debere,  
 quod ipsa videatur natura quandam corpori bo-  
 nam affectionem, & post labores mutatio em ex-  
 pofcere. Atqui nō voluptatem (si quidem hoc bo-  
 na affectione intelligi velis) natura requirit, sed  
 mutationem quæ medio inter voluptatem & do-  
 lorem loco constituat. Quapropter in his casi-  
 bus & cibi aliquid detrahendum est, & vino aut  
 abstinendum omnino, aut utendum diluto inte-  
 rim multa aquæ potatione. cum enim natura sit  
 vinum impetuosa & acri, conturbationes corpo-  
 ris intendit, atque exasperat, & partes affectas iri-  
 tar, demitigationem desiderantes ac læuigationē.  
 quam rem aqua præstare optime potest. Etenim si  
 etiam nō sitientes aquam bibamus tepidam a de-  
 fatigatione, contentione virium, & estu: sentimus  
 internas partes relaxari & leniri. placida est enim  
 aquæ humiditas, & quieta: cum vini humiditas,  
 impetuum habeat multum, vimque recentibus  
 affectionibus nequaquam amicam aut æquā. Sin  
 vero est, qui acrimonias illas & acerbitates metu-  
 it, quas nonnulli dicunt inedia ingenerate, aut sic  
 ut pueri miserum putat si febre imminēte malum  
 prælagiens non occupet cibo vesci: limes est inter  
 has res optime congruens, aquæ potus. nā ipsi et-  
 iam Baccho sæpenumero sacra Nephalia, id est  
 sobrietatis, peragimus: recte nosmet ita compa-  
 rantes vsu, ut neque semper merum desideremus.  
 Minos quidem luctus causa tibiam sacrificio ade-  
 mit & coronam: cum tamen sciatnus animumq;  
 in dolore sit neque coronis lædi neque tibiæ  
 cantu. Corpus autem ita validum est nullum, cui  
 conturbato & inflammato vinum adhibitum nō  
 adferat aliquid damni. Lydos aiunt fame premē-  
 te alternis dieb. cibum sumendo, & ioco se lusuq;  
 proposita

proposi-  
 tus, aut  
 sed ad h  
 ferens c  
 veluti h  
 culis in  
 fontum  
 uocant  
 quod in  
 bris  
 Apu  
 talis in  
 tuos se  
 Edeba  
 felicit  
 diri verō  
 in quas  
 tant, si  
 scere cup  
 parum  
 tium alim  
 tis corru  
 finamus,  
 cenante  
 ratiocina  
 nicis dul  
 ducere f  
 nequaqu  
 ter iz dic  
 sub cen  
 tunt de i  
 præbent  
 nobis fa  
 pud ar  
 totos di  
 sue faci  
 rum in  
 runt. N  
 per inte  
 ter cape  
 presso sp  
 aggrau  
 & relax  
 uenda p  
 pancreat  
 choreis  
 à cena  
 negocii  
 bus, qu  
 citando  
 questio  
 te narra  
 faciant,  
 menoq;  
 & histo  
 ter quic  
 fas dix  
 fabular  
 colloqu  
 nus a te  
 sim sub  
 elabor  
 sentent  
 à cena  
 quiete  
 gestio  
 statim





non rectè ii naturam nulla eius vrgēte necessitate A cogentes ob consuetum temporis articulū defraudare seipsam, & necessario, cum opus non sit, alimento suo priuati. Præstat a. his corporis castigationibus vti liberis, ita vt non præsentiantur antè, aut earū suspicio subfit : ac totam victus rationem ita instituere, vt ad quasuis mutationes obediens corpus, non obligatum mancipatum ve vni sit formulæ, aut præceptis animo dierum numeris siue circuitibus. Nam neq; tutum, neq; facile, neq; ciuile, neq; homini, sed conchylio conueniens est, aut trunco, genus viuendi illud immutabile & coactum: vbi quis in vmbrales fese, ociosam, solitariam, & amicorū expertem obscuramq; vitam q̄ longissimè à rep. abdens, cibus & abstinentia, motibus ac quiete vteretur necessitate quadā sibi vltro imposta præscriptis. idq; nullo mihi modo probatur. Nō enim ocio ac inertia vānalis est sanitas: quæ duo maxima sunt malorū morbos comitantium. &, si quis bonam valetudinem quiete & actionum abstinentiā putat se paraturū, perinde facit, ac si quis nihil dispiciendo, oculos, aut vocem nō loquendo conseruare instituat. quid n. ad tam multas & hominis officio consentaneas actiones proderit eit sanitas? Proinde desidiā salubrē esse, minimè putandum est. qui n. nihil agunt, sani nō possunt verè dici: cum cuius rei causā sanitas expetitur, eā ignauia perimat. Neq; verò ocio sanitatem Xenocrates q̄ Phocion, aut Theophrastus q̄ Demetrius Phalereus maiorem est consecutus. & Epicuro, eiusq; sectatoribus nihil ad tritam illam corporis bonam affectionē contulit adiumenti omnium seriarū & ad gloriam pertinentium actionum fuga. Equidem omnis generis curis conseruanda est corporis naturalis cōstitutio: cum nullū vitæ genus vicissitudini bonæ aduersæq; valetudinis nō sit obnoxium. Sed præcipuè in rep. versantibus præcipiendum est cōtrario atq; adolecētulis Plato consuluit modo. Solebat is quoties è schola discederet dicere. Videte pueri, vt ocio ad honestā aliquam rem vtamini. nos a. illis mandabimus, vt labores in res pulcras necessariaq; insumant, neq; ob vilia aut exigua negotia corpus fatigent. Multi n. quauis de causa seipsos afflictaut vigiliis, peregrinationibus, circūcursitationibus, nulla proposita vtilitate, nullo sine laudabili: sed quia aliis nocere cupiunt, inuident, contentiosè aduersantur, aut sterile inanemq; sectantur gloriolā. in quos ego præcipuè existimo cōpetere dictū illud Democriti: Animum, si damni infecti postularetur à corpore, damnatum crimine eo iri. Apparet quidem Theophrastum à vero nō aberrasse, cum translatione verborū quadam vtens pronunciarer, Grandem pro conducto domicilio mercedē corpori animum dependere. Sed tamen plura ob animum eueniunt corpori mala, si hoc ille non secundum rectæ rationis præscripta vtatur, neq; quantā conuenit eius curā gerat. Solet n. animus, dum in suis priuatim est affectionibus, conatibus, & institutis, corpore nimium abuti. Iason fanè Pheræus ille, nescio qua ratione adductus, iniustè quædā minuta agenda aiebat, vt iustè possent magnæ res cōfici. Nos rationi conuenienter ciuilem hominē hortabimur, vt in rebus paruis remissionem admittat, ibiq; ocio & quieti indulgeat: si quidem velit ad præclaras & honestas rationes afferre corpus non lassatū laboribus, nō hebes, nō succumbens oneri,

ὅτι ὀρθῶς τὴν φύσιν μὴ δεομένη διδάσκει δεισθῆναι συ-  
 σολῆς, καὶ ποιεῖν ἀνάγκην τὴν ὅτι ἀνάγκην ὑφάρεσιν,  
 ἐν χαρῶν ζητούμενον ἔθος ἀπαυσιῶπι. βέλιον γὰρ ἐλθ-  
 ῆς, τοῖς ποιούτοις χρῆσθαι χολασμοῖς εἰς τὸ σῶμα· μη-  
 δεμίας δὲ παρομοιωσῆς οὐσης, μηδὲ ὑποψίας, καὶ τὴν  
 ἄλλω διαταῖ, ὡς ἔφ' εἴρηται, πρὸς τὸ σωτηριῶν ἀεὶ  
 ταῖς μεταβολαῖς ὑποψίον ἔχειν, μὴ κατὰ δούλω μὲν  
 μηδὲ ἐνδεδημένω ἐν γήματι βίου, πρὸς πῖνας χαρῆς  
 ἢ ζῆθμοῖς, ἢ παρομοιωσῆς ἀγεσθαι μεμελετηκότος. οὐ γὰρ ἀ-  
 σφαλές, ὅσδε ῥάδιον, ὅσδε πολιτικόν, οὐδὲ ἀνδραγαθικόν,  
 ἀλλ' ὁπρῆου πινὸς ζωῆ παρομοιωσῆς, ἢ φελέχοις, ὃ ἀμετά-  
 σατον τοῦτο κατὰ μὲν ἀγεσθαι ἐν ἔσθῃ καὶ ἀποχῆς καὶ  
 κινήσει καὶ ἡσυχίαις, εἰς ὅτι σκίον πῖνα βίον καὶ χολασμῶν καὶ  
 μονοῦ ἔσθῃ πῖνα καὶ ἀφίλον καὶ ἀδύξον ἀπώτατω πολι-  
 τείας κατὰ σαπὶν ἑαυτοῖς καὶ συφείλασιν, οὐ κατὰ γὰρ τὴν ἐ-  
 μίω (ἐφ' ἡ) γνῶμην. οὐ γὰρ ζῆθμοῖς ὠπιοῦ ἡ γνῶμην καὶ ἀπαυ-  
 σίας, ἀγε δὴ μάστιγα γνῶμην κακῶν ταῖς νόσοις πρὸς ἑσθῆ  
 καὶ ὅσδε ἀφῆρει τὸ τὰ ὄμματ' αὐτῶ μὴ ἀφῆλειπειν,  
 καὶ τὴν φωνὴν, τὴν μὴ φηγεσθαι, φυλάττοντος ὃ τὴν ὑ-  
 γίαν ἀρεσθῆ καὶ ἡσυχίαν χρῆσθαι οἰόμενος. ὅσδε γὰρ ἑαυτῶ  
 χρῆσθαι αὐτῶ ὑγίαν ὡς κρείττονι, πρὸς πολλὰς καὶ ἀφίλαι-  
 δεσθῆ πρὸς ἀφῆσει. ἡκιστα δὴ τὴν ζῆθμοῖς ὑγίαν ὑπο-  
 ληπτόν, εἰ ὃ τῆς ὑγείας τέλος ἀπόλλισι. καὶ ὅσδε ἀληθῆς  
 ἔστι ὃ μάλλον ὑγίαν τοῖς ἡσυχίαν ἀρεσθῆ. οὐτε γὰρ Ξε-  
 νοκρατῆς μάλλον δὲ ὑγίαν, Φωκίωνος, οὐτε Δημητρίου,  
 Θεόφραστος. Ἐπίκουρον τε καὶ τοῖς πρὸς Ἐπίκουρον ὅσδε  
 ὠπιοῦ πρὸς τὴν ὑμνομένην σαρκὸς διασθῆ ἢ πάσης καὶ  
 φιλοσοφίας ἐχούσης πρὸς ἀποδρασίς, ἀλλὰ καὶ ἐτε-  
 ραῖς ἐπιμελείαις ἀφῆσει ὅσδε τὴν σῶμα τὴν καὶ φύ-  
 σιν ἔξιν, ὡς πρὸς βίου καὶ νόσον δεχομένη καὶ ὑγίαν. οὐ  
 μὲν ἀλλὰ καὶ τοῖς πολιτικῶν ἔφ' ἡ παραμετέον εἶναι τοῦτο  
 πῖνον οὐ Πλάτων παρῶν τοῖς νέοις. ἐκείνος μὲν γὰρ λέ-  
 γει ἐκ τῆς ἀφῆσει ἀπαλαττόμενος εἰώθῃ, Ἄγε ὅ-  
 πως εἰς καλὸν τι καταθήσεσθε τὴν χολίω, ὃ παῖδες· ἡμεῖς  
 δὲ αὐτῶ τοῖς πολιτικῶν ἀφῆσει πρὸς ἀφῆσει, εἰς τὰ καλὰ  
 χρῆσθαι τοῖς πόνοις καὶ ἀνάγκῃ, μὴ μικρῶν ἕνεκα, μη-  
 δὲ φαύλων τὸ σῶμα ἀφῆσει. ὡς γὰρ οἱ πολλοὶ κα-  
 κῆρα ποιοῦσιν ὅτι τοῖς τυχοῦσιν, ἀποκλιόμενοι ἑαυτοῖς ἀρε-  
 πῆς καὶ πλάγῃ καὶ ἀφῆσει εἰς ὅσδε χρῆσθαι, ὅσδε  
 ἀφῆσει, ἀλλ' ἐπηρεάζοντες ἑτέροις, ἢ φθονοῦντες, ἢ φι-  
 λονεικῶντες, ἢ δόξας ἀφῆσει καὶ κενὰ δεικνύοντες. πρὸς  
 τοῦτοις γὰρ οἶμα μάστιγα τὸν Δημόκριτον εἶπειν, ὡς εἰ  
 ὃ σῶμα δικασθῆ τῆ ψυχῆ, κακῶς ὅσδε αὐτῶ  
 ἀποφυγεῖν. ἴσως μὲν γὰρ πῖ καὶ Θεόφρατος ἀληθῆς εἶ-  
 πειν, εἰπὼν ἐν ἀφῆσει, πολὺ τὰ σῶμα πτελεῖν οἰο-  
 κῶν τὴν ψυχῆν. πλείονα μὲν τοῖς σῶμα τῆς ψυχῆς ἀ-  
 πολαυεῖ κακὰ μὴ κατὰ λόγον αὐτῶ χρωμένης, μηδὲ ὡς  
 παρομοιωσῆς ἀφῆσει. ὅταν γὰρ ἐν πάθει ἰδίους γέ-  
 νηται καὶ ἀφῆσει καὶ ἀφῆσει, ἀφῆσει τὸ σῶμα. ὃ μὲν  
 οὐκ ἴσως ὅσδε οἶδα ὃ, πῖ παθῶν, τὰ μικρὰ δεινὰ ἀφῆ-  
 σιν ἔλεθρον, ἕνεκα τοῦ τὰ μεγάλα ἀφῆσει πρὸς ἀφῆσει· ἡμεῖς  
 δὲ αὐτῶ ἀφῆσει τὰ πολιτικῶν ἀφῆσει πρὸς ἀφῆσει, τὰ μικρὰ  
 ῥάθυμῶν καὶ ἀφῆσει, καὶ ἀφῆσει αὐτῶ ἐν οἰκείοις,  
 εἰ βούλεται πρὸς τὰ καλὰ πρὸς ἀφῆσει καὶ μεγάλας μὴ  
 ἀφῆσει ἔχειν τὸ σῶμα, μηδὲ ἀφῆσει, μηδὲ ἀφῆσει.

ἀλλ' ὡς ἄν ἐν νεολκία τῇ ῥολῇ τετραπύρρον· ὅπως αὐτὸς ἐπιτέλει τῆς ψυχῆς ἀγούσης,

Ἄθλος ἵππων πάλως ὡς ἅμα βέχη. διὸ τῶν πορ-  
γμάτων δίδόντων, αἰαληπλέον ἑαυτοῖς, μήτε ὑπνου φθο-  
ρουῦ τὰ σώματι, μήτε ἀείσου, μήτε ῥασιώτης ὁ μέσον  
ἠδύπαθείας καὶ κακοπαθείας· μήτε φυλακίτουσι ὄρον,  
οἷον οἱ πολλοὶ φυλάκτοντες ἐπιτελοῦσι τὸ σῶμα ταῖς με-  
ταβολαῖς, (ὡς ἄν τὸν βασιλόμυρον ἀδύρον) ὅταν ἐνταῖθα  
καὶ πεισθῇ σφόδρα τοῖς πόνοις, αὐτὸς ἐν ἡδοναῖς τηχόμε-  
νον ἀμέβως καὶ θλιβόμενον· εἶτα πάλιν εἰς ἀφροδίσιον  
καὶ οἴνου ἀγάλυτον καὶ μαλακὸν, εἰς ἀρρεθὴν ἢ αὐλῶν B  
ἢ πῖνα πορραματεῖαν ἀφύρου καὶ στυπτοῦ δεομυρῶν  
σπουδῆς ἐλασσομυρον. Ἡ ἐκλείουσι μὲν γὰρ ὑδρωπίσας,  
ἐκέρχουσι αὐχμὸν εἰς ἐπομβείας ποιῆσαι τὸν ἰατρὸν. οἱ δὲ  
πολλοὶ τὸ πῦρ τὸ ἀμύρτανοισιν ὅταν ἐν κόποις καὶ πόνοις  
καὶ σιδείας ἡγῶνται, μάλιστα ταῖς ἡδοναῖς ἐξυρραίνουσι καὶ  
ἀνατήκωσι τὰ σώματα ὡς ἀδιδόντες, αὐτὸς δὲ μετὰ τῆς ἡ-  
δοναῖς οἷον ἐπιτρέφοντες καὶ κατείνοντες. ἢ γὰρ φύσις οὐ  
ζητεῖ βιασύναι αἰταπόδοσι τὸ σῶμα, ἀλλὰ τῆς ψυ-  
χῆς τὸ ἀχλάσον καὶ ἀελοῦσθαι ἐκ τῶν ἐπιπόνων, ὡς ἄν  
οἱ ναῦται, πρὸς ἡδοναῖς καὶ ἀπολαύσεως ὕβρει φερόμενον, C  
καὶ μετὰ τῆς ἡδοναῖς πάλιν ἐπὶ ἐργασίας καὶ πορισμοῖς ὠ-  
θύμενον, οὐκ εἰς λαθεῖν τὴν φύσιν, ἢς μάλιστα δεῖται κα-  
ταστάσεως καὶ γαλιῶσης, ἀλλ' ἐξίστησι καὶ ἀεθλοῦ ἀφ' ἑαυτοῦ  
αἰωμαλία. οἱ δὲ νοῦν ἔχοντες, ἢ κίσα μὲν ἡδοναῖς πο-  
νοῦσι τὰ σώματι πρὸς φέρεσιν (οὐ γὰρ δεόνται τὸ ὡς ἀ-  
πύρ) ὅσπερ μέμνηται τῶν τοιούτων, πρὸς τὰ καλὰ τῆς  
πορραξέως τὴν ἀφροδίαν ἔχοντες, καὶ τὸ χαῖρον τῆς ψυ-  
χῆς ἢ σπουδαῖον ταῖς ἄλλαις ἐξαμαυροῦντες ἐπιθυμίας.  
ὅσπερ γὰρ φασιν εἰπεῖν τὸν Ἐπαμινώνδα μὲν παιδίας, ἀνδρὸς  
ἀγαθοῦ πρὸς τὰ Λακτικὰ νόσφι τελευτήσας, ὧς Ἡρά- D  
κλεις, πῶς ἐρόλασεν αὐτὸν ἀποθανεῖν ἐν τοσούτοις πορραμα-  
σι; ποῦτο ἀληθῶς ὅστιν εἰπεῖν ἐπὶ ἀνδρὸς ἢ πολιτικῶν πορρα-  
ξιν ἢ φιλοσοφῶν φρονήδα ἀφ' ἑαυτοῦ ἔχοντος, Τίς δὲ ῥολῇ  
τὰ ἀνδρὶ τοῦτο νοῦν ἀπεπτεῖν, ἢ μεθύειν, ἢ λαγνύειν; ἡρό-  
μυροι δὲ πάλιν ἀπὸ τῶν πορραξέων, ἐν ἡσυχίᾳ κατετήθηται  
τὸ σῶμα καὶ ἀφροδίταισι, τῶν τε πόνων τοῖς ἀρχέτοις, καὶ  
μᾶλλον ἐπὶ τῆς ἡδονῶν τῆς οὐκ ἀναλκίας, ὡς τῆς φύσεως πολεμίας  
φυλακίτοι καὶ φέρροντες. ἢ χρῶσα βίωσι τὸ βέλιον ποτε  
Κάισαρι εἰπεῖν ὡς αὐτὸς ὡς ἐξήκουσα γεροντῶς ἔτι, καὶ  
πορραξέων ἰατρῶν χεῖρα, καὶ ἀγαθῶς ὅστιν. ἐμοὶ δὲ ποῦτο μὲν E  
εἰρησάσαι δοκεῖ ὁσάρωτερον, ἐκείνο δὲ ἀληθές ἐστι, τὸ δεῖν ἔ-  
χασον αὐτὸ μήτε σφυγμῶν ἰδιότητις ἐστὶ ἀφροδῶν, (πολ-  
λαὶ γὰρ αἱ καὶ ἕκαστοι ἀφροδῶν) μήτε κρῶσιν ἀγνοεῖν ἰατρῶν  
ἔχει τὸ σῶμα θερμότητος καὶ ξηρότητος, μήτε οἷς ὠφελεί-  
σθαι χρώμενον ἢ βλάπτεισθαι πέφυκεν. αὐτὸ γὰρ αἰαθη-  
τῶς ὅστιν, καὶ τυφλὸς ἐνοικεῖ τὰ σώματι καὶ κωφός, ὅσπερ  
τα μολύβδων παρ' ἑτέρου, καὶ πωθάνομυρος τῆς ἰατρῶν πό-  
τερον μᾶλλον ἔχει ἢ χεῖρον ὑγαιῶν, καὶ ποῦτερον τὰ ὑγρὰ  
ῥαῖον ἢ τὰ ξηρὰ πρὸς δεῖχται, καὶ ποῦτερον φύσιν πυκνὸν ἔχει F  
τὸν σφυγμὸν, ἢ μαρόν. καὶ γὰρ ὠφέλιμον εἶδεναι τὰ βιασύναι  
καὶ ῥαδῶν αἰεὶ γὰρ δὴ πειρωμένοις καὶ στυπτοῖς. βρα-  
μάτων δὲ καὶ πορραξέων τὰ χεῖροισι μᾶλλον ἢ τὰ ἰδέα γι-  
νώσκωσι πρὸς ἑαυτοῦ. καὶ μᾶλλον ἐμπεδῶν εἶναι τῶν ὁσμομά-  
χων, ἢ τῶν ἐκ ὁσμομάχων καὶ τῶν τὴν πέψιν μὴ ἀφροδίτων,

A sed in ocio ( sicut in navalibus naues solent ) refe-  
ctum: vt animum ad vsus necessarios vocantem,  
Lactens equum pullus vel ut possit sequi.  
Eam ob rem concedentibus negociis recreare nos-  
metipfos debemus, ac neq; somno defraudare ne-  
que prandio corpus, sed eam confectari corporis  
gratā affectionem, quæ inter voluptariam sit & do-  
loribus infestam media. quem limitē non obser-  
uantes quidā, mutationibus corpus afflctāt, mo-  
dò nimis pressum duratumq; laboribus, ferri in-  
star quod è flammis aquæ immersum duriciē ac-  
cepit, rursus voluptatib. immodicè colliquantes &  
atterētes, modò dissolutum venere & vino emol-  
litumq; in forum, aulam, aliudve negotium quod  
feruente & cōtento opus habet studio cōiicientes.  
Heracletus aqua laborans intercute, à medico po-  
stulabat vt imbrum abundantia in siccitate con-  
uerteret. At pleriq; in summo versantur errore, qui  
cum defatigatio, labor, indigentia vsu venerunt tū  
maximè corpora sua voluptatib. humectanda ( sic  
dicere liceat ) & colliquanda exhibent : rursusq; à  
voluptatibus ad labores conuertunt & intendunt.  
Non enim hanc compensationem natura exigit.  
quippe cum hoc modo illiberalibus & libidinosis  
motibus animi à grauibus laboribus ad voluptates  
deliciasq; impudenter conuersis, rursusque post  
voluptates perceptas animo corpus ad labores ne-  
gociationesq; protrudente, natura nō possit eam,  
quam maximè desiderat constitutionē & ( vt nau-  
tica vtar locutione ) tranquillitatem adipisci, inæ-  
qualitate ista semper turbante & tempestates con-  
citante. At enim qui sana vtuntur mente, ii nequa-  
quam corpori voluptates conciliant, dum in labo-  
re est. quippe omnino eas tum temporis nō requi-  
runt, neq; meminerunt animo honestati actionis  
intento, eiusq; lætitia & feriis cogitationibus alias  
cupiditates opprimentibus. Quod enim Epami-  
nondas ioco dixit, viro præstante circa Leuetricæ  
pugnæ tempus morbo extincto : Dii boni, quo-  
modo in tantis negociis vacauit huic mortem ob-  
ire; id verè vsurpare possis de viro vel actionem ci-  
uilem, vel philosophicam aliquam disputationem  
præ manibus habente : Vnde huic homini nunc  
suppeditauit ocium eruditate laborandi, vino se  
obruendi, aut Veneream libidinē exercendi? De-  
functi a. iidem laboribus, nactiq; ocium, corpus  
quiete reficiunt, non tam inutiles labores, quam  
nō necessarias voluptates, vt pote nature inimicas,  
vitantes atq; fugientes. Auditū accepi, Ti. aliquan-  
do Cæsarem dixisse, Ridiculum esse virum eum,  
qui annum vitæ egressus sexagesimum, manū me-  
dico porrigat. Hoc quidem mihi dictum aliquan-  
to videtur proteruius. Ita autem sentio, debere v-  
numquēq; & cognitās habere pulsuum suis in ar-  
teriis proprietates, (multæ n. singulis sunt differen-  
tiæ) neq; ignorare, qua temperie corpus sit caloris  
aut siccitatis, quibusve rebus iuuetur aut lædatur,  
se ipsum enim non sentit, suoq; in corpore cæcus  
inhabitat ac surdus, qui hæc ex alio cognoscit, &  
medicum percūctatur, æstatene an hyeme meliùs  
valeat, commodiusne humidis quam siccis vesca-  
tur, naturane crebrū habeat an rarū pulsuum. Hæc  
& vtile est habere cognita, & facile percipiuntur  
studio atq; vsu. Expedi etiam ciborū habere noti-  
tiam, vtiliū potiùs quam suauium, peritumq; esse  
ventriculo cōuenientium potiùs q̄ aduersantium  
stomacho, & quæ concoctionē non perturbent,

quàm qu  
querere  
quid ven  
pe est qu  
sterum.  
perite fer  
cedinis a  
mixture  
is debeat  
iure qu  
seipso  
negociu  
ptimum  
ta, aciq  
ptatem co  
ueignari  
voluptate  
re. Itaq  
gnata & v  
in mutati  
stantis si  
vsurpare.  
des & illib  
lectiones  
inde curfi  
tiumq; in  
bum: me  
in repub.  
hæc nostr  
mis anxia  
in litteris  
cessitatis a  
habeant.  
cogant m  
rez part  
striam. C  
prædixer  
oneris le  
paulo pò  
stare: (me  
mo quoq  
quietem i  
vult, pau  
disputatio  
lere. Rect  
abiq; an  
dum: sed  
equorum  
quo maxi  
relq; ad  
foueamus  
tem præst  
num, om  
cum in co  
agendo n

quàm quæ gustus sensum valde titillent. è medico  
 quærere, quid sibi facile sit aut difficile concoctū,  
 quid ventri inimicū aut amicū, non minùs tur-  
 pe est quàm sciscitari, quid sit dulce, amarum, au-  
 sterum. Nunc vulgo coquorum corrigunt errata,  
 peritè sentiētes ipsi sicubi plusquam oportuit dul-  
 cedinis aut falsedinis aut austeritatis cibo sit ad-  
 mixtum: ignorantès interim quomodo temperari  
 is debeat, vt corpori citra molestiam profit. Itaq; in  
 iure quidem condiendo apud eos rarò peccatur:  
 seipfos autē vitiosè condientes quotidie, multum  
 negocii medicis exhibent. Non n. id ius putant o-  
 ptimum, quod sit dulcissimum: sed & amara mul-  
 ta, acriq; admiscēt. in corpus verò multa volu-  
 ptatem conciliantia ad fastidium vsq; iniiciunt: si-  
 ue ignari siue oblitī naturam salubribus & vtilibus  
 voluptatem molestiæ expertem stabilem q; adde-  
 re. Itaq; cum memoria tenere debemus quæ co-  
 gnata & vtilia sint corporibus nostris, tum contrā  
 in mutationibus tempestatū anni aliisq; circum-  
 stantiis subinde victus rationem conuenientem  
 vsurpare. Iam quæ multi damna sibi ipsis ob sor-  
 des & illiberalitatem inferunt, ob fructuum col-  
 lectiones & conseruationes peruigilando ac hinc  
 inde cursitando malè affectas corporis partes vi-  
 tiumq; intus a'entes in apertum cōiicientes mor-  
 bum: metuendum non est ne eueniant litteratis &  
 in repub. versantibus viris, de quibus suscepta est  
 hæc nostra disputatio. sed alia his cauenda est ni-  
 mis anxia minimorum etiam momentorum cura  
 in litteris & disciplinis versantibus, quæ eos eò ne-  
 cessitatis adigit interdum, vt rationem corporis nō  
 habeant. neq; parcant succumbenti laboribus, sed  
 cogant mortalem immortalī ac terrestrem æthe-  
 reæ parti in elaborando æqualem præstare indu-  
 striam. Cæterum vt camelo vsuuenit, quod ei bos  
 prædixerat, cum eidem seruirent domino, & parte  
 oneris leuare ipsum camelus recusasset, Fore vt  
 paulo post & ipsum, & totum onus cogeretur ge-  
 stare: (mortuo enim boue id impletum est) ita ani-  
 mo quoq; contingit, vt dum defatigato corpori &  
 quietem flagitanti nullam remissionē concedere  
 vult, paulo post febris orta aut vertigine, libris &  
 disputationib. omisiss cogatur vnà egrotare ac do-  
 lere. Rectè itaque Plato consulit, neq; corpus esse  
 absq; animo, neq; sine corpore animum mouen-  
 dum: sed quandam esse velut iunctorum ad bigas  
 equorum debere momentorū æquabilitatem, vt  
 quo maximè tempore corpus animiconatus labo-  
 resq; adiuuat, eo id maximè etiam curemus atque  
 foueamus, pulcramq; ei illam & amabilem sanita-  
 tem præstemus: idque nobis summum ab eo bo-  
 num, omnium quæ potest, exhiberi existimemus,  
 cum in cognitione virtutis vsuque in dicendo &  
 agendo nullum nobis obiicit impedimentum.

A ἢ τῶν τῶν γαστρῶν σφόδρα γρηγοροῦντων. ὅ γὰρ παρ' ἰα-  
 τρῶν πωτάνεσθαι τὴν δίσπεπτον ἢ ὑπεπτον αὐτῶν, καὶ τὴν δίσ-  
 χρίλιον ἢ ὑχρίλιον, οὐχ ἠπὼν ἀγρὸν ἔστιν ἢ ὁ πωτάνε-  
 σθαι τὴν γλυκὺ καὶ πικρὸν καὶ αὐστηρὸν. νῦν δὲ τοῖς μὲν ὁ-  
 λοποιῶσι ἐπιποροῦσιν, ἐμπείρως διασθανόμενοι ποτὸ πλέον  
 ὁ γλυκὺ τῶν παρῶν, ἢ ὁ ἀλμυρὸν ἢ ὁ αὐστηρὸν ἐνε-  
 στί, αὐτοῖς ὅ ἀγνοοῦσι τὴν τῶν σώματι μίξιν, ἐλαφρὸν καὶ ἀ-  
 λυπὸν ἔσται καὶ χρησίμων. ὅθεν ζῶμου μὲν ἀρτυσις οὐ πολ-  
 λάκις ἀμύπηται παρ' αὐτοῖς, αὐτοῖς ὅ ὁμοῦ φαύλως  
 καὶ κακῶς ἀρετῶντες οὐσήμεραι, πολλὰ παρέχουσι παρῶ-  
 ντα τοῖς ἰατροῖς. ζῶμον μὲν γὰρ οὐκ ἀεικὸν ἠγροῦται  
 τὸν γλυκύτατον, ἀλλὰ καὶ πικρὸν καὶ γλυκεῖα συμμιγνύου-  
 σιν· εἰς δὲ ὁ σῶμα πολλὰς καὶ κατὰ κράτος ἐμβάλλουσιν ἠ-  
 δονὰς, τὰ μὲν ἀγνοοῦντες, τὰ δὲ οὐ μνημονοῦντες ὅτι τοῖς ὑ-  
 γιῶσι καὶ ὠφελίμοις ἢ φύσις ἠδονῶν ἀλυπὸν καὶ ἀμετά-  
 μέλιτον παρῶσιν. ἀλλὰ καὶ ταῦτα δεῖ μνημονοῦναι, τὰ  
 σύμφυλα καὶ παρῶσιν τῶν σώματι, καὶ τοῖσιν αὐτοῖς ἐν  
 ταῖς κατὰ ὄρεσιν μεταβολαῖς, καὶ ταῖς ἀλλὰς παρῶσιν,  
 εἰδόμενα οἰκείως παρῶσιν ἐκαστῶ τῶν διαίτην. ὅσα  
 μὲν γὰρ μικρολογίας καὶ ἀνελευθερίας παρῶσιν  
 C λαμβάνουσιν οἱ πολλοὶ παρῶσιν τε συλκομίδας καρπῶν, καὶ  
 τηρήσας ἐπὶ πόνοις, ἀγρυπνίαις καὶ παρῶσιν ἐξελέν-  
 ρητες τὰ σαφῆ καὶ ὑποπλά τῶν σώματι, οὐκ ἀξίον ἔστι  
 δεδιέναι μὴ πάθωσιν αἰσθῆς φιλολόγοι καὶ πολίτησι, παρῶ-  
 οῖς ἐπέστηκεν ἡμῖν ὁ λόγος· ἀλλ' ἐτέραν πῖνα φυλακτέον ἔστι  
 τοῖσιν δριμυτέραν ἐν γράμμασι καὶ μαθήσει μικρολο-  
 γίαι, ὑφ' ἧς ἀφειδεῖν καὶ ἀμελεῖν τὸ σῶμα ἀναγκά-  
 ζονται, πολλάκις ἀπαγορεύοντες οὐκ ἐπιδιδόντες, ἀλλὰ  
 παρῶσιν ἀγροῦσιν ἀθανάτοις, καὶ γηγενῆς ὀλυμπίοις  
 σωξάμιλλ' αὐτῶν καὶ σωξάνυται. εἶτα ὁ βοῶν παρῶσιν  
 D ὁμόδουλον ἔλεγε κάμηλον, ὅτι κυρτῶσιν τὸ φορτίου μὴ  
 βουλομένη, ἀλλὰ καὶ καὶ ταῦτα πῖνα μετὰ μι-  
 κρὸν οἴσας. ὁ καὶ σωξέη τελευτήσας αὐτῶν. οὕτω συμ-  
 βάνει τῇ ψυχῇ, καὶ μικρὰ χαλῶσιν καὶ παρῶσιν μὴ βου-  
 λομένη ποιοῦντι καὶ διομένη, μετ' ὀλίγον πυρετοῦ πῖνος ἢ  
 σκωτῶματος ἐμπροσθέντος, ἀφείσας τὰ βιβλία καὶ ταῖς λόγους  
 καὶ τὰς διατριβὰς, ἀναγκάζεται σωξοσῖν ἐκείνῳ καὶ  
 συλκῶσιν. ὁρθῶς οὖν ὁ Πλάτων παρῶσιν μῆτε σῶμα  
 κινεῖν ἀπὸ ψυχῆς, μῆτε ψυχὴν ἀπὸ σώματος, ἀλλ' οἶον  
 E πῖνα σωξείδος ἰσορροπίαν διαφυλάττειν, ὅτε μάλιστα τῇ  
 ψυχῇ σωξοσῖν ὁ σῶμα καὶ συλκῶσιν πλείστω ὅτι μέλσαν  
 αὐτῶν καὶ θεραπείαν ἀποδιδόντας, καὶ τὴν καλῶν καὶ ἐξέσμιον  
 ὑγιῶν ἀποδιδόντας, ὧν δίδωσιν ἀγαθῶν, καλλίστην ἠγρομέ-  
 νοις δίδοναι, ὅ παρῶσιν ἀρετῆς, καὶ χρεῖσιν ἐν τε λόγους καὶ  
 παρῶσιν ἀκάλυτον αὐτῶν.