eul_wid: okg-cn

Πλούταρχος ὁ Χαιρωνεύς · Plutarch of Chaeronea

Hygienic Instructions

Ὑγιεινὰ παραγγέλματα

Period: *Ῥωμαϊκή* Roman
Dialect: *Ἀττικίζουσα* Atticizing
Domain: *Φιλοσοφία* Philosophy
Format: *Πεζός* Prose
Affiliation: Platonist

t 1 ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΜΟΣΧΙΩΝ.

122 B Σὺ δὴ Γλαῦκον χθές, ὦ Ζεύξιππε, τὸν ἰατρὸν ἀπετρίψω συμφιλοσοφεῖν ὑμῖν βουλόμενον. ΖΕΥΞΙΠΠΟΣ. Οὔτ’ ἀπετριψάμην, ὦ φίλε Μοσχίων, οὔτ’ ἐβούλετο συμφιλοσοφεῖν ἐκεῖνος, ἀλλ’ ἔφυγον καὶ ἐφοβήθην λαβὴν φιλομαχοῦντι παρασχεῖν.

122 C ἐν μὲν γὰρ ἰατρικῇ καθ’ Ὅμηρον ὁ ἀνὴρ πολλῶν ἀντάξιος ἄλλων, οὐκ εὐμενὴς δὲ πρὸς φιλοσοφίαν, ἀλλ’ ἀεί τι τραχὺ καὶ δύσκολον ἔχων ἐν τοῖς λόγοις. καὶ νῦν ἐναντίος ἐφ’ ἡμᾶς ἐχώρει, βοῶν ἔτι πρόσωθεν οὐ μικρὸν οὐδ’ ἐπιεικὲς ἔργον ἡμῖν σύγχυσιν ὅρων τετολμῆσθαι διαλεχθεῖσι περὶ διαίτης ὑγιεινῆς. “χωρίς” γὰρ ἔφη τὰ φιλοσόφων καὶ ἰατρῶν ὥσπερ τινῶν “Μυσῶν καὶ Φρυγῶν ὁρίσματα,” καί τινα τῶν οὐ μετὰ σπουδῆς, οὐ μὴν ἀχρήστως, εἰρημένων παρ’ ἡμῶν διὰ στόματος ἔχων ἐσπάραττεν.

122 D ΜΟΣΧΙΩΝ. Ἀλλὰ καὶ τούτων ἔγωγε καὶ τῶν ἄλλων, ὦ Ζεύξιππε, πρόθυμος ἀκροατὴς ἡδέως ἂν γενοίμην. ΖΕΥΞΙΠΠΟΣ. Φιλόσοφος γὰρ εἶ τὴν φύσιν, ὦ Μοσχίων, καὶ τῷ μὴ φιλιατροῦντι χαλεπαίνεις φιλοσόφῳ, καὶ ἀγανακτεῖς εἰ μᾶλλον αὑτὸν οἴεται προσήκειν γεωμετρίας καὶ διαλεκτικῆς καὶ μουσικῆς ὁρᾶσθαι μεταποιούμενον ἢ ζητεῖν καὶ μανθάνειν βουλόμενον ὅττι τοι ἐν μεγάροισι κακόν τ’ ἀγαθόν τε τέτυκται τῷ σώματι. καίτοι πλείους ἂν ἴδοις ἐκεῖ θεατάς, ὅπου θεωρικόν τι νέμεται τοῖς συνιοῦσιν, ὥσπερ Ἀθήνησι· τῶν ἐλευθερίων δὲ τεχνῶν ἰατρικὴ τὸ μὲν γλαφυρὸν καὶ περιττὸν καὶ ἐπιτερπὲς οὐδεμιᾶς ἐνδεέστερον ἔχει, θεωρικὸν δὲ μέγα τοῖς φιλομαθοῦσι τὴν σωτηρίαν καὶ τὴν ὑγίειαν ἐπιδίδωσιν.

122 E ὥστ’ οὐ παράβασιν ὅρων ἐπικαλεῖν δεῖ τοῖς περὶ ὑγιεινῶν διαλεγομένοις φιλοσόφοις, ἀλλ’ εἰ μὴ παντάπασιν ἀνελόντες οἴονται δεῖν τοὺς ὅρους ὥσπερ ἐν μιᾷ χώρᾳ κοινῶς ἐμφιλοκαλεῖν, ἅμα τὸ ἡδὺ τῷ λόγῳ καὶ τὸ ἀναγκαῖον διώκοντες. ΜΟΣΧΙΩΝ. Ἀλλὰ Γλαῦκον μὲν ἐῶμεν, ὦ Ζεύξιππε, ὑπὸ σεμνότητος αὐτοτελῆ βουλόμενον εἶναι καὶ ἀπροσδεῆ φιλοσοφίας, σὺ δὲ τοὺς λόγους ἡμῖν δίελθε πάντας· εἰ δὲ βούλει, πρώτους ἐκείνους ὧν ἔφης οὐ πάνυ μετὰ σπουδῆς εἰρημένων ἐπιλαμβάνεσθαι τὸν Γλαῦκον.

122 F ΖΕΥΞΙΠΠΟΣ. Ἔφη τοίνυν ὁ ἑταῖρος ἡμῶν ἀκοῦσαί τινος λέγοντος ὡς τὸ τὰς χεῖρας ἀεὶ θερμὰς ἔχειν καὶ μὴ περιορᾶν ψυχομένας οὐ μικρὸν εἴη πρὸς ὑγίειαν, καὶ τοὐναντίον ἡ τῶν ἄκρων περίψυξις εἰς τὰ μέσα συνελαύνουσα τὸ θερμὸν ὥσπερ τινὰ συνήθειαν ἢ μελέτην ἐμποιεῖ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

πυρετοῦ· τὸ δ’ ἔξω στρέφοντα μετὰ τῆς θερμότητος ἕλκειν ἐπὶ πάντα καὶ διανέμειν τὴν ὕλην ὑγιεινόν.

123 A ἂν μὲν οὖν ἐνεργοῦντές τι ταῖς χερσὶ καὶ χρώμενοι τυγχάνωμεν, αὐτὴν τὴν κίνησιν ἐπάγειν ἐνταῦθα καὶ συνέχειν τὸ θερμόν· ἔργων δὲ τοιούτων σχολὴν ἄγοντας ἥκιστα δεῖν προσδέχεσθαι τοῖς ἄκροις τὸ ψυχρόν. Ἓν μὲν οὖν τοῦτο τῶν γελασθέντων ἦν· δεύτερον δ’ οἶμαι τὸ περὶ τὰς τροφὰς ἃς προσφέρετε τοῖς κάμνουσιν.

123 B ἅπτεσθαι γὰρ αὐτῶν διὰ χρόνου παρῄνει καὶ γεύεσθαι, συνεθίζοντας αὑτοὺς ἐν τῷ ὑγιαίνειν καὶ μὴ τρέμοντας ὥσπερ τὰ παιδάρια μηδὲ μισοῦντας ἐκείνην τὴν δίαιταν, ἀλλὰ ποιουμένους ἀτρέμα χειροήθη ταῖς ὀρέξεσι καὶ σύντροφον, ὅπως ἐν τῷ νοσεῖν μὴ δυσχεραίνωμεν ὡς φάρμακα τὰ σιτία μηδ’ ἀσχάλλωμεν ἁπλοῦν τι καὶ ἄνοψον καὶ ἄκνισον λαμβάνοντες. ὅθεν οὐδ’ ἀλούτους ποτὲ φευκτέον ἐλθεῖν ἐπὶ τροφὴν οὐδ’ ὕδωρ πιεῖν οἴνου παρόντος οὐδὲ θερμὸν ἐν θέρει, χιόνος παρακειμένης, τὰς μὲν ἐπιδεικτικὰς καὶ σοφιστικὰς χαίρειν ἐῶντας ἀποσχέσεις τῶν τοιούτων καὶ μεγαλαυχίας ἐπὶ ταῖς ἀποσχέσεσιν, αὐτοὺς δὲ καθ’ ἑαυτοὺς σιωπῇ τήν τε ὄρεξιν ἅμα τοῦ συμφέροντος ὑπήκοον ἐθίζοντας εἶναι μετ’ εὐκολίας, καὶ τῆς ψυχῆς ἀφαιροῦντας πόρρωθεν ἔτι τὴν περὶ ταῦτα μικρολογίαν ἐν ταῖς νόσοις καὶ τὸ ἐπιθρηνεῖν, ἀνοδυρομένης ὡς ἐξ ἡδονῶν μεγάλων καὶ ἀγαπητῶν εἰς ἀγεννῆ καὶ ταπεινὴν ἀπελήλαται δίαιταν.

123 C Εὖ γὰρ εἰρημένον τὸ “ἑλοῦ βίον τὸν ἄριστον, ἡδὺν δ’ αὐτὸν ἡ συνήθεια ποιήσει,” καὶ κατὰ μέρος ὡς ἕκαστα πειρωμένῳ χρήσιμόν ἐστι, μάλιστα δὲ τῶν περὶ τὸ σῶμα διαιτημάτων, ἐν τοῖς ὑγιεινοτάτοις ἐπάγοντα τὴν συνήθειαν, εὐμενῆ καὶ γνώριμα τῇ φύσει καὶ οἰκεῖα παρασκευάζειν, μεμνημένον ἃ πάσχουσιν ἔνιοι καὶ ποιοῦσιν ἐν ταῖς ἀρρωστίαις, χαλεπαίνοντες καὶ δυσανασχετοῦντες ὕδατος θερμοῦ προσφερομένου καὶ ῥοφήματος ἢ ἄρτου, μιαρὰ μὲν ταῦτα καὶ ἀηδῆ μιαροὺς δὲ καὶ χαλεποὺς τοὺς ἀναγκάζοντας ἀποκαλοῦντες.

123 D πολλοὺς δὲ καὶ λουτρὸν ἀπώλεσεν, οὐδὲν ἐν ἀρχῇ μέγα κακὸν ἔχοντας ἀλλ’ ἢ τὸ μὴ δύνασθαι μηδ’ ὑπομένειν γεύσασθαι τροφῆς ἀλούτους· ὧν καὶ Τίτος ἦν ὁ αὐτοκράτωρ, ὥς φασιν οἱ νοσηλεύσαντες. Ἔτι τοίνυν ἐλέχθη τοιοῦτον, ὡς ἀεὶ μὲν ὑγιεινότερα σώματι τὰ εὐτελέστερα, μάλιστα δὲ φυλακτέον πλησμονὰς καὶ μέθας καὶ ἡδυπαθείας ἑορτήν τινα μέλλουσαν ἢ φίλων ὑποδοχὴν ἐν χερσὶν ἔχοντας ἢ προσδοκῶντας ἑστίασιν βασιλικὴν καὶ ἡγεμονικὴν καὶ συμπεριφορὰν ἀπαραίτητον, οἷον ἐπιόντος ἀνέμου καὶ κύματος εὐσταλὲς τὸ σῶμα καὶ κοῦφον ἐν εὐδίᾳ παρασκευάζοντας.

123 E ἔργον γάρ ἐστιν ἐν συνουσίαις καὶ φιλοφροσύναις αὑτὸν ἐπὶ τῶν μετρίων καὶ τῶν συνήθων φυλάξαι μὴ πᾶσι μετ’ ἀηδίας δεινῆς ἐπαχθῆ φανέντα καὶ φορτικόν. ἵν’ οὖν μὴ πῦρ ἐπὶ πυρί, ὥς φασι, πλησμονή τις ἐπὶ πλησμονῇ καὶ ἄκρατος ἐπ’ ἀκράτῳ γένηται, τὸ παιχθὲν ἀστείως ὑπὸ Φιλίππου μετὰ σπουδῆς μιμητέον· ἦν δὲ τοιοῦτον.

123 F ἄνθρωπος αὐτὸν ἐπὶ χώρας ὡς σὺν ὀλίγοις ὄντα δειπνῆσαι παρεκάλεσεν, εἶθ’ ὁρῶν πολλοὺς ἄγοντα παρεσκευασμένων οὐ πολλῶν ἐταράττετο. συναισθόμενος οὖν ὁ Φίλιππος ὑπέπεμπε τῶν φίλων ἑκάστῳ κελεύων πλακοῦντι καταλιπεῖν χώραν, οἱ δὲ πειθόμενοι καὶ προσδοκῶντες ἐφείδοντο τῶν παρκειμένων.

124 A ἤρκεσεν οὖν ἅπασι τὸ δεῖπνον. οὕτω δὴ προπαρασκευαστέον αὑτοὺς τῶν ἀναγκαίων συμπεριφορῶν, καὶ ὄψῳ καὶ πέμματι καὶ νὴ Δία μέθῃ χώραν φυλάττοντας ἐν τῷ σώματι, καὶ πρόσφατον ἐπὶ ταῦτα καὶ βουλομένην τὴν ὄρεξιν ἄγοντας. Ἂν δὲ τοιαῦταί τινες ἄφνω βαρεῖς ὄντας ἡμᾶς καὶ διακειμένους φαύλως ἀνάγκαι καταλάβωσιν ἡγεμόνων καλούντων ἢ ξένων ἐπιφανέντων ὑπ’ αἰδοῦς βαδίζειν εἰς ταὐτὸ τοῖς ἱκανῶς ἔχουσι καὶ συμπίνειν, ἐνταῦθα μάλιστα δεῖ παρατετάχθαι πρὸς “τὴν μέγα σινομένην ἄνδρας αἰδῶ” καὶ δυσωπίαν, τὰ τοῦ τραγικοῦ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

Κρέοντος λέγοντος κρεῖσσον δέ μοι νῦν πρός ς’ ἀπέχθεσθαι, ξένε, ἢ μαλθακισθένθ’ ὕστερον μέγα στένειν.

124 B τὸ γὰρ ἀγροικίας φοβηθέντα δόξαν εἰς πλευρῖτιν ἢ φρενῖτιν ἐμβάλλειν ἑαυτὸν ἀγροίκου τινὸς ὡς ἀληθῶς ἐστι καὶ νοῦν οὐκ ἔχοντος οὐδὲ λόγον ἄνευ κύλικος καὶ κνίσης ἀνθρώποις ἐπιστάμενον ὁμιλεῖν. ἥ τε γὰρ παραίτησις ἂν τὸ ἐπιδέξιον καὶ τὸ ἀστεῖον ἔχῃ, οὐχ ἧττον ἔσται κεχαρισμένη τῆς συμπεριφορᾶς· ἄν τέ τις παρέχων ἑστίασιν ὥσπερ θυσίαν ἄγευστον αὐτὸς ἀπέχηται, παρά τε τῇ κύλικι καὶ τῇ τραπέζῃ μετὰ προθυμίας καὶ φιλοφροσύνης ἅμα τι παίζων καὶ λέγων εἰς ἑαυτόν, ἡδίων φανεῖται τοῦ συμμεθυσκομένου καὶ συνοψοφαγοῦντος.

124 C ἐμνήσθη δὲ τῶν μὲν παλαιῶν Ἀλεξάνδρου μετὰ πότον πολὺν αἰσχυνθέντος ἀντειπεῖν Μηδίῳ παρακαλοῦντι, καὶ καταβαλόντος αὖθις ἐξ ἀρχῆς αὑτὸν εἰς ἄκρατον ἀφ’ οὗ διεφθάρη, τῶν δὲ καθ’ ἡμᾶς Ῥήγλου τοῦ παγκρατιαστοῦ. καλοῦντος γὰρ ἐπὶ τὸ λουτρὸν ἅμ’ ἡμέρᾳ Τίτου Καίσαρος ἧκε καὶ συνελούσατο, καὶ πιὼν ἅπαξ, ὥς φασιν, ἀποπληξίας καταλαβούσης εὐθὺς ἀπέθανε.

124 D Ταῦθ’ ἡμῖν ὁ Γλαῦκος ἐν γέλωτι προύφερεν ὡς παιδαγωγικά· τῶν δ’ ἄλλων οὐ πάνυ πρόθυμος ἦν ἀκούειν, οὐδ’ ἡμεῖς ἐκείνῳ διηγεῖσθαι. σὺ δ’ ἐπισκόπει τῶν λεχθέντων ἕκαστον. Πρῶτος μὲν ὁ Σωκράτης παρακελευόμενος φυλάττεσθαι τῶν βρωμάτων ὅσα μὴ πεινῶντας ἐσθίειν ἀναπείθει, καὶ τῶν πωμάτων ὅσα πίνειν μὴ διψῶντας, οὐχ ἁπλῶς τὸ χρῆσθαι τούτοις ἀπηγόρευσεν, ἀλλὰ χρῆσθαι δεομένους ἐδίδασκε καὶ τὸ ἡδὺ κατατάττοντας αὐτῶν εἰς τὸ ἀναγκαῖον, ὥσπερ οἱ τὰ θεωρικὰ ποιοῦντες ἐν ταῖς πόλεσι στρατιωτικά.

124 E τὸ γὰρ ἡδὺ τῇ φύσει μέχρι ἂν ᾖ μέρος τοῦ τρέφοντος οἰκεῖόν ἐστι, καὶ δεῖ πεινῶντας ἔτι τῶν ἀναγκαίων ἀπολαύειν ἢ τῶν ἡδέων, ἰδίᾳ δὲ μὴ κινεῖν ἑτέρας ὀρέξεις τῶν κοινῶν ἀπηλλαγμένους. ὥσπερ γὰρ αὖ τῷ Σωκράτει γυμνάσιον ἦν οὐκ ἀηδὲς ἡ ὄρχησις, οὕτως ᾧτινι τὸ πέμμα καὶ τὸ τράγημα δεῖπνόν ἐστι καὶ σιτίον, ἧττον βλάπτεται· τὸ δ’ ἀπέχοντα τῇ φύσει τὸ μέτριον καὶ πεπληρωμένον ἐπιδράττεσθαι τῶν τοιούτων φυλακτέον ἐν τοῖς μάλιστα.

124 F φυλακτέον δὲ τῆς περὶ ταῦτα φιληδονίας καὶ γαστριμαργίας οὐδὲν ἧττον ἀπειροκαλίαν καὶ φιλοτιμίαν· καὶ γὰρ αὗται πολλάκις συναναπείθουσι μὴ πεινῶντας ἐσθίειν ἔνια καὶ πίνειν μὴ διψῶντας, ἀνελευθέρους κομιδῇ καὶ φορτικὰς ὑποβάλλουσαι φαντασίας, ὡς ἄτοπόν ἐστι πράγματος σπανίου καὶ πολυτελοῦς μὴ ἀπολαῦσαι παρόντος, οἷον οὔθατος ἢ μυκήτων Ἰταλικῶν ἢ Σαμίου πλακοῦντος ἢ χιόνος ἐν Αἰγύπτῳ. ταῦτα γὰρ δήπου προάγεται πολλάκις χρῆσθαι τοῖς περιβοήτοις καὶ σπανίοις, ὥσπερ ὑπὸ κνίσης τῆς κενῆς δόξης ἀγομένους καὶ τὸ σῶμα κοινωνεῖν μηδὲν δεόμενον ἀναγκάζοντας, ὅπως ἔχωσιν ἑτέροις διηγεῖσθαι, ζηλούμενοι τῆς ἀπολαύσεως τῶν οὕτω δυσπορίστων καὶ περιττῶν.

125 A ὅμοια δὲ καὶ πρὸς γυναῖκας ἐνδόξους πάσχουσιν. ἰδίαις μὲν γὰρ ἔστιν ὅτε καὶ καλαῖς καὶ ἀγαπώσαις συναναπαυόμενοι τὴν ἡσυχίαν ἄγουσι, Φρύνῃ δὲ τελέσαντες ἀργύριον ἢ Λαΐδι καὶ τὸ σῶμα φαύλως καὶ πρὸς συνουσίαν ἀργῶς ἔχοντες διακείμενον ἐγείρουσιν ἅμα καὶ παρακαλοῦσι τὸ ἀκόλαστον ἐπὶ τὴν ἡδονὴν ὑπὸ τῆς κενῆς δόξης. αὐτὴ γοῦν ἔλεγεν ἡ Φρύνη πρεσβυτέρα γεγενημένη τὴν τρύγα πλείονος πωλεῖν διὰ τὴν δόξαν.

125 B Ἔστι δὲ μέγα καὶ θαυμαστόν, ἂν ὅσον ἡ φύσις δεομένη δέχεται τῶν ἡδονῶν προσιέμενοι τῷ σώματι, μᾶλλον δ’ ἂν τὰ πολλὰ παρὰ τὰς ὀρέξεις αὐτῷ διαμαχόμενοι καὶ ἀναβαλλόμενοι καὶ μόλις πάνυ ταῖς ἀναγκαίαις χρηματίζοντες ἤ, ὥς φησιν ὁ Πλάτων, 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 ἀμαυραῖς ἐναπολιπεῖν.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

125 C 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, μεμνημένους 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.

125 D εἴπερ γὰρ ἀδικεῖν χρή, φησὶν ὁ Θηβαῖος οὐκ ὀρθῶς λέγων, τυραννίδος πέρι κάλλιστον ἀδικεῖν· ἡμεῖς δὲ βέλτιον ὡς, εἴπερ φιλοδοξεῖν πρὸς τὰ τοιαῦτα, ἐγκρατείᾳ κάλλιστον ὑπὲρ ὑγιείας.

125 E οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ μικρολογία καὶ γλισχρότης ἐνίους ἀναγκάζει πιέζοντας οἴκοι τὰς ἐπιθυμίας καὶ κατισχναίνοντας ἐμπίπλασθαι παρ’ ἑτέροις τῶν πολυτελῶν καὶ ἀπολαύειν, καθάπερ ἐκ πολεμίας ἀφειδῶς ἐπισιτιζομένους· εἶτα κακῶς διατεθέντες ἀπίασιν, εἰς τὴν ὑστεραίαν ἐφόδιον τῆς ἀπληστίας τὴν ἀπεψίαν ἔχοντες.

125 F ὁ μὲν οὖν Κράτης διὰ τρυφὴν καὶ πολυτέλειαν οἰόμενος οὐχ ἥκιστα τὰς στάσεις καὶ τὰς τυραννίδας ἐμφύεσθαι ταῖς πόλεσι, μετὰ παιδιᾶς παρῄνει μὴ πρὸ φακῆς λοπάδ’ αὔξων αἰεὶ ἐς στάσιν ἄμμε βάλῃς· αὐτὸς δέ τις ἑαυτῷ παρακελευέσθω “μὴ πρὸ φακῆς λοπάδ’ αὔξων αἰεὶ” μηδὲ πάντως ὑπερβαίνων τὴν καρδαμίδα καὶ τὴν ἐλαίαν ἐπὶ τὸ θρῖον καὶ τὸν ἰχθὺν εἰς στάσιν ἐκ πλησμονῆς τὸ σῶμα καὶ ταραχὰς ἐμβάλλειν καὶ διαρροίας. τὰ γὰρ εὐτελῆ κρατεῖ τὴν ὄρεξιν ἐπὶ τῶν φυσικῶν μέτρων, ὀψοποιῶν δὲ τέχναι καὶ δημιουργῶν καὶ τὰ πανοῦργα ταῦτ’ ὀψάρια χὐποτρίμματα κατὰ τὸν κωμικὸν ἀεὶ τοὺς ὅρους τῆς ἡδονῆς μετατίθησιν εἰς τοὔμπροσθεν καὶ παραλλάττει τὸ συμφέρον.

126 A οὐκ οἶδα δ’ ὅντινα τρόπον, ἡμῶν τὰς γυναῖκας ὅσαι φίλτρα μηχανῶνται καὶ γοητείας ἐπὶ τοὺς ἄνδρας βδελυττομένων καὶ δυσχεραινόντων, μισθωτοῖς τε καὶ δούλοις προϊέμεθα τὰ σιτία καὶ τὰ ὄψα μονονοὺ μαγγανεύειν καὶ φαρμάττειν. εἰ τοίνυν καὶ πικρότερον φανεῖται τὸ τοῦ Ἀρκεσιλάου πρὸς τοὺς μοιχικοὺς καὶ ἀκολάστους εἰρημένον, “μηδὲν διαφέρειν ὄπισθέν τινα ἢ ἔμπροσθεν εἶναι κίναιδον,” οὐκ ἀνάρμοστόν ἐστι τοῖς ὑποκειμένοις.

126 B τί γὰρ ὡς ἀληθῶς διαφέρει σατύρια προσάγοντα κινεῖν καὶ παροξύνειν τὸ ἀκόλαστον ἐπὶ τὰς ἡδονάς, ἢ τὴν γεῦσιν ὀσμαῖς καὶ καρυκείαις ἐρεθίζειν ὥσπερ τὰ ψωριῶντα κνησμῶν ἀεὶ δεῖσθαι καὶ γαργαλισμῶν; Ἄλλοτε μὲν οὖν πρὸς τὰς ἡδονὰς λεκτέον ἴσως, τὸ καλὸν καὶ σεμνὸν ἐφ’ ἑαυτοῦ τῆς ἐγκρατείας οἷόν ἐστι δεικνύοντας· ὁ δὲ νῦν λόγος ὑπὲρ πολλῶν ἡδονῶν καὶ μεγάλων ἐστίν. οὔτε γὰρ πράξεις οὔτ’ ἐλπίδας οὔτ’ ἀποδημίας οὔτε διαγωγὰς αἱ νόσοι τοσαύτας ὅσας ἡδονὰς ἡμῶν ἀφαιροῦνται καὶ διαφθείρουσιν.

126 C ὅθεν ἥκιστα λυσιτελεῖ καταφρονεῖν τῆς ὑγιείας τοῖς μάλιστα τὴν ἡδονὴν διώκουσι. καὶ γὰρ φιλοσοφεῖν ἀρρωστίαι πολλοῖς παρέχουσι καὶ στρατηγεῖν νὴ Δία καὶ βασιλεύειν, ἡδοναὶ δὲ σωματικαὶ καὶ ἀπολαύσεις ἔνιαι μὲν οὐδ’ ὅλως γένεσιν ἐν νόσῳ λαμβάνουσιν, αἱ δὲ λαμβάνουσαι βραχὺ τὸ οἰκεῖον καὶ οὐ καθαρὸν ἀλλὰ συμπεφυρμένον πολλῷ τῷ ἀλλοτρίῳ καὶ μεμωλωπισμένον ὥσπερ ἐκ ζάλης καὶ χειμῶνος ἀναφέρουσιν. οὐ γὰρ ἐν πλησμοναῖς Κύπρις, ἀλλὰ μᾶλλον ἐν εὐδίᾳ σαρκὸς καὶ γαλήνῃ καὶ Κύπρις εἰς ἡδονὴν τελευτᾷ καὶ βρῶσις καὶ πόσις· ἡ δ’ ὑγίεια ταῖς ἡδοναῖς ὥσπερ ἡ γαλήνη ταῖς ἀλκυόσιν ἀσφαλῆ καὶ καλὴν γένεσιν καὶ λοχείαν ἐνδίδωσι.

126 D

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

κομψῶς γὰρ ἔοικεν ὁ Πρόδικος εἰπεῖν ὅτι τῶν ἡδυσμάτων ἄριστόν ἐστι τὸ πῦρ· ἀληθέστερον δ’ ἄν τις εἴποι τὴν ὑγίειαν ἥδυσμα θειότατον εἶναι καὶ προσηνέστατον· ἑφθὰ μὲν γὰρ καὶ ὀπτὰ καὶ πεπτὰ βρώματα νοσοῦσιν ἢ κραιπαλῶσιν ἢ ναυτιῶσιν οὐδεμίαν ἡδονὴν οὐδὲ χάριν ἀποδίδωσι, καθαρὰ δὲ καὶ ἀκραιφνὴς ὄρεξις ὑγιαίνοντι σώματι πᾶν ἡδὺ ποιεῖ καὶ “ἁρπαλέον,” ὡς Ὅμηρος ἔφη, καὶ πρόσφορον. Ἐπεὶ δ’ ὥσπερ ὁ Δημάδης πολεμικοὺς ἀκαίρως τοὺς Ἀθηναίους ὄντας ἔλεγε μηδέποτε χειροτονεῖν εἰρήνην ἄνευ μελάνων ἱματίων, οὕτω καὶ ἡμεῖς οὐδέποτε μεμνήμεθα λιτῆς διαίτης καὶ σώφρονος ἄνευ κλύσεων καὶ καταπλασμάτων· ἔν τε τούτοις γενόμενοι πιέζομεν σφόδρα τὰς ἁμαρτίας, ἐναπερειδόμενοι τῇ μνήμῃ καί, καθάπερ οἱ πολλοὶ νῦν μὲν ἀέρας νῦν δὲ χώρας ἐπιμεμφόμενοι νοσώδεις ἀποδημίας δεδιέναι λέγουσι, ἐξαιρούμενοι τῆς αἰτίας τὴν ἀκρασίαν καὶ φιληδονίαν· ἀλλ’ ὥσπερ ὁ Λυσίμαχος ἐν Γέταις συσχεθεὶς δίψῃ καὶ παραδοὺς ἑαυτὸν μετὰ τοῦ στρατεύματος αἰχμάλωτον εἶτα πιὼν ὕδωρ ψυχρόν, “ὦ θεοί,” εἶπεν, “ὡς βραχείας ἡδονῆς ἕνεκα μεγάλην εὐδαιμονίαν ἀπεβαλόμην,” οὕτως ἀνοιστέον ἐν ταῖς ἀρρωστίαις πρὸς αὑτοὺς ὡς διὰ ψυχροποσίαν ἢ λουτρὸν ἄκαιρον ἢ συμπεριφορὰν πολλὰς μὲν αὑτῶν διεφθείραμεν ἡδονάς, καλὰς δὲ πράξεις ἐπιτερπεῖς τε διαγωγὰς ἀπωλέσαμεν.

126 F ὁ γὰρ ἐκ τῶν τοιούτων ἀναλογισμῶν δηγμὸς αἱμάσσει τὴν μνήμην, ὥστε οἷον οὐλὴν παραμένουσαν ἐν τῷ ὑγιαίνειν εὐλαβεστέρους ποιεῖν περὶ τὴν δίαιταν. οὐδὲ γὰρ ἄγαν τὸ ὑγιαῖνον σῶμα φύσει μεγάλας ἐπιθυμίας οὐδὲ δυσπειθεῖς οὐδ’ ἀσυνήθεις οὐδὲ δυσεκβιάστους, ἀλλὰ δεῖ θαρρεῖν πρὸς τὰς ὀρέξεις ἐκφερομένας καὶ ἐπιπηδώσας ταῖς ἀπολαύσεσιν, ὡς ἐλαφρὸν καὶ παιδικὸν ἐχούσας τὸ μεμψιμοιροῦν καὶ κλαυθμυριζόμενον, εἶτα παυομένας ἀρθείσης τῆς τραπέζης καὶ μηδὲν ἐγκαλούσας μηδ’ ἀδικουμένας, ἀλλὰ τοὐναντίον καθαρὰς καὶ ἱλαρὰς καὶ οὐ βαρείας οὐδὲ ναυτιώδεις περιμενούσας τὴν αὔριον.

127 A ὥσπερ ἀμέλει καὶ Τιμόθεος εἶπε τῇ προτεραίᾳ δεδειπνηκὼς ἐν Ἀκαδημείᾳ παρὰ Πλάτωνι μουσικὸν καὶ λιτὸν δεῖπνον, ὡς οἱ παρὰ Πλάτωνι δειπνήσαντες καὶ εἰς αὔριον ἡδέως γίγνονται.

127 B λέγεται δὲ καὶ Ἀλέξανδρος εἰπεῖν τοὺς τῆς Ἄδας ὀψοποιοὺς ἀποπεμψάμενος ὡς ἔχει βελτίονας ἄγειν ἀεὶ σὺν αὑτῷ, πρὸς μὲν τὸ ἄριστον τὴν νυκτοπορίαν, πρὸς δὲ τὸ δεῖπνον τὴν ὀλιγαριστίαν. Οὐκ ἀγνοῶ δ’ ὅτι καὶ διὰ κόπους πυρέττουσιν ἄνθρωποι καὶ δι’ ἐγκαύσεις καὶ διὰ περιψύξεις. ἀλλ’ ὥσπερ αἱ τῶν ἀνθέων ὀσμαὶ καθ’ ἑαυτὰς ἀσθενεῖς εἰσι, μιχθεῖσαι δὲ τῷ ἐλαίῳ ῥώμην ἴσχουσι καὶ τόνον, οὕτω ταῖς ἔξωθεν αἰτίαις καὶ ἀρχαῖς οἷον οὐσίαν καὶ σῶμα παρέχει τὸ πλῆθος ὑποκείμενον.

127 C ἄνευ δὲ τούτου, τούτων χαλεπὸν οὐδέν, ἀλλ’ ἐξαμαυροῦνται καὶ διαχέονται ῥᾳδίως, αἵματος λεπτοῦ καὶ πνεύματος καθαροῦ δεχομένου τὴν κίνησιν· ἐν δὲ πλήθει καὶ περιττώματι οἷον ἰλὺς ἀναταραττομένη μιαρὰ ποιεῖ πάντα καὶ δυσχερῆ καὶ δυσαπάλλακτα. διὸ δεῖ μὴ καθάπερ οἱ ἀγαστοὶ ναύκληροι πολλὰ δι’ ἀπληστίαν ἐμβαλόμενοι, τοὐντεῦθεν ἤδη διατελοῦσιν ἀντλοῦντες καὶ ὑπεξερῶντες τὴν θάλατταν, οὕτως ἐμπλήσαντας τὸ σῶμα καὶ βαρύναντας ὑποκαθαίρειν αὖθις καὶ ὑποκλύζειν, ἀλλὰ διατηρεῖν εὐσταλές, ὅπως, κἂν πιεσθῇ ποτε, φελλοῦ δίκην ὑπὸ κουφότητος ἀναφέρηται.

127 D Μάλιστα δὲ προφυλακτέον ἐν ταῖς προπαθείαις καὶ προαισθήσεσιν. οὐ γὰρ ἅπασαι κατὰ τὸν Ἡσίοδον ἐπιφοιτῶσιν αἱ νόσοι σιγῇ, ἐπεὶ φωνὴν ἐξείλετο μητίετα Ζεύς, ἀλλ’ αἱ πλεῖσται καθάπερ προαγγέλους καὶ προδρόμους καὶ κήρυκας ἔχουσιν ἀπεψίας καὶ δυσκινησίας. “βαρύτητες καὶ κόποι,” φησὶν Ἱπποκράτης, “αὐτόματοι νοῦσον φράζουσι,” διὰ πλῆθος ὡς ἔοικεν ἐντὸς διάτασιν καὶ σφήνωσιν τοῦ περὶ τὰ νεῦρα πνεύματος ἔχοντος.

127 E

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ἀλλ’ ὅμως αὐτοῦ μονονουχὶ τοῦ σώματος ἀντιτείνοντος καὶ κατασπῶντος ἐπὶ τὸ κλινίδιον καὶ τὴν ἡσυχίαν οἱ μὲν ὑπὸ λαιμαργίας καὶ φιληδονίας ἐμβάλλουσιν ἑαυτοὺς ἐπὶ τὰ βαλανεῖα καὶ σπεύδουσιν ἐπὶ τὰς προπόσεις, ὥσπερ εἰς πολιορκίαν ἐπισιτιζόμενοι καὶ δεδιότες μὴ φθάσῃ καταλαβὼν αὐτοὺς ὁ πυρετὸς ἀναρίστους, οἱ δὲ κομψότεροι ταύτῃ μὲν οὐχ ἁλίσκονται, πάνυ δ’ ἀβελτέρως αἰσχυνόμενοι κραιπάλην ἢ ἀπεψίαν ὁμολογεῖν καὶ διημερεύειν ἐν ἱματίοις, ἑτέρων εἰς τὸ γυμνάσιον βαδιζόντων καὶ παρακαλούντων, ἀναστάντες συναποδύονται καὶ ταὐτὰ πράττουσι τοῖς ὑγιαίνουσι.

127 F τοὺς δὲ πλείους ἀκρασίᾳ καὶ μαλακίᾳ συνήγορον ἔχουσα παροιμίαν ἐλπὶς ἀναπείθει καὶ προάγεται βαδίζειν ἀναστάντας ἰταμῶς ἐπὶ τὴν συνήθειαν, ὡς οἴνῳ δὴ τὸν οἶνον κραιπάλῃ δὲ τὴν κραιπάλην ἐξελῶντας καὶ διαφορήσοντας. πρὸς μὲν οὖν ταύτην τὴν ἐλπίδα τὴν τοῦ Κάτωνος εὐλάβειαν ἀντιτακτέον ἥν φησιν ἐκεῖνος ὁ ἀνὴρ “τὰ μὲν μεγάλα μικρὰ ποιεῖν τὰ δὲ μικρὰ παντελῶς ἀναιρεῖν,” καὶ ὅτι κρεῖττον ἔνδειαν ὑπομεῖναι διὰ κενῆς καὶ ἡσυχίαν ἢ διακυβεῦσαι πρὸς λουτρὸν ὠσαμένους καὶ δεῖπνον.

128 A εἰ μὲν γὰρ ἔστι τι, βλάψει τὸ μὴ φυλάξασθαι μηδ’ ἐπισχεῖν· εἰ δὲ μηδέν, οὐ βλάψει τὸ συσταλῆναι τῷ σώματι καὶ γενέσθαι καθαρώτερον. ὁ δὲ παιδαριώδης ἐκεῖνος καὶ τοῖς φίλοις δεδιὼς καὶ τοῖς οἰκέταις φανερὸς γενέσθαι διακείμενος ἐκ πλησμονῆς ἢ κραιπάλης ἀηδῶς, αἰσχυνόμενος ἀπεψίαν ὁμολογῆσαι τήμερον, αὔριον ὁμολογήσει κατάρροιαν ἢ πυρετὸν ἢ στρόφον· αἰσχυνόμενος αἴσχιστα πενίαν ἂν φέροις, πολὺ δ’ αἴσχιον ἀπεψίαν καὶ βαρύτητα καὶ πλησμονὴν σώματος εἰς βαλανεῖον ἑλκομένου καθάπερ εἰς θάλατταν σαθροῦ πλοίου καὶ μὴ στέγοντος.

128 B ὥσπερ γὰρ ἀμέλει πλέοντες ἔνιοι χειμῶνος ὄντος αἰδοῦνται διατρίβειν ἐπ’ ἀκτῆς, εἶτ’ ἀναχθέντες αἴσχιστα διάκεινται βοῶντες καὶ ναυτιῶντες, οὕτως ἐν ὑποψίᾳ καὶ προπαθείᾳ σώματος ἀγεννὲς ἡγούμενοι μίαν ἡμέραν ἐν κλίνῃ διάγειν καὶ μὴ παραθέσθαι τράπεζαν, αἴσχιστα πολλὰς ἡμέρας κεῖνται καθαιρόμενοι καὶ καταπλαττόμενοι καὶ θωπεύοντες ἰατροὺς καὶ θεραπεύοντες, οἶνον αἰτοῦντες ἢ ψυχρὸν ὕδωρ, ἄτοπα καὶ ἀγεννῆ πολλὰ ποιεῖν καὶ φθέγγεσθαι διὰ τὸν πόνον καὶ τὸν φόβον ὑπομένοντες.

128 C Καὶ μὴν τούς γε διὰ τὰς ἡδονὰς μὴ κρατοῦντας ἑαυτῶν ἀλλ’ ἐγκλίνοντας ἢ φερομένους ὑπὸ τῶν ἐπιθυμιῶν καλῶς ἔχει διδάσκειν καὶ ἀναμιμνῄσκειν ὅτι πλεῖστον ἐκ τοῦ σώματος αἱ ἡδοναὶ λαμβάνουσι· καὶ καθάπερ οἱ Λάκωνες ὄξος καὶ ἅλας διδόντες τῷ μαγείρῳ τὰ λοιπὰ κελεύουσιν ἐν τῷ ἱερείῳ ζητεῖν, οὕτως ἐν τῷ σώματι τοῦ προσφερομένου τὰ κάλλιστα τῶν ἡδυσμάτων ἐστίν, ἄνπερ ὑγιαίνοντι καὶ καθαρῷ προσφέρηται. γλυκὺ μὲν γὰρ ἢ πολυτελὲς ἔξω καὶ καθ’ αὑτὸ τῶν τοιούτων ἕκαστόν ἐστιν, ἡδὺ δὲ πέφυκεν ἐν τῷ ἡδομένῳ καὶ μετὰ τοῦ ἡδομένου γίγνεσθαι κατὰ φύσιν ἔχοντος· ἐν δὲ δυσαρέστοις καὶ κραιπαλῶσι καὶ φαύλως διακειμένοις πάντα τὴν αὑτῶν χάριν καὶ ὥραν ἀπόλλυσι.

128 D διὸ δεῖ μὴ σκοπεῖν τὸν ἰχθὺν εἰ πρόσφατος, μηδὲ τὸν ἄρτον εἰ καθαρός, μηδὲ τὸ βαλανεῖον εἰ θερμόν, μηδὲ τὴν ἑταίραν εἰ εὔμορφος, ἀλλ’ αὑτὸν εἰ μὴ ναυτιώδης μηδὲ θολερὸς μηδ’ ἕωλος μηδὲ τεταραγμένος. εἰ δὲ μή, καθάπερ εἰς οἰκίαν πενθοῦσαν ἐμβαλόντες ἐπίκωμοι μεθύοντες οὐ φιλοφροσύνην παρέσχον οὐδ’ ἡδονὴν ἀλλὰ κλαυθμοὺς καὶ ὀδυρμοὺς ἐποίησαν, οὕτω καὶ ἀφροδίσια καὶ ὄψα καὶ βαλανεῖα καὶ οἶνος ἐν σώματι κακῶς καὶ παρὰ φύσιν ἔχοντι μιγνύμενα τοῖς μὴ καθεστῶσι καὶ διεφθορόσι φλέγμα καὶ χολὴν κινεῖ καὶ ταράττει καὶ προσεξίστησιν, ἡδὺ δ’ οὐδὲν ἀξιολόγως οὐδ’ ἀπολαυστικὸν οὐδὲν οἷον προσεδοκήσαμεν ἀποδίδωσιν.

128 E Ἡ μὲν οὖν ἀκριβὴς σφόδρα καὶ δι’ ὄνυχος λεγομένη δίαιτα τό τε σῶμα κομιδῇ ψοφοδεὲς παρέχεται καὶ σφαλερόν, αὐτῆς τε τῆς ψυχῆς τὸ γαῦρον κολούει πάντα πράγματα καὶ πᾶσαν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

οὐχ ἧττον ἐν ἡδοναῖς καὶ πόνοις διατριβὴν καὶ πρᾶξιν ὑφορωμένης καὶ πρὸς μηδὲν ἰταμῶς καὶ θαρραλέως βαδιζούσης. [10]

128 F δεῖ δ’ ὥσπερ ἱστίον τὸ σῶμα μήτε συστέλλειν εὐδίας οὔσης καὶ πιέζειν σφόδρα, μήτ’ ἀνειμένως χρῆσθαί τε καὶ καταφρονεῖν ἐν ὑποψίᾳ γενόμενον. ἀλλ’ ἐνδιδόναι καὶ ποιεῖν ἐλαφρὸν ὥσπερ εἴρηται, καὶ μὴ περιμένειν ἀπεψίας καὶ διαρροίας μηδὲ θερμασίας μηδὲ νάρκας, ὑφ’ ὧν ἔνιοι μόλις ὥσπερ ὑπ’ ἀγγέλων ἢ κλητόρων, πυρετοῦ περὶ θύρας ὄντος ἤδη, θορυβούμενοι συστέλλουσιν ἑαυτούς, ἀλλὰ πόρρωθεν ἐξευλαβεῖσθαι πρὸ χείματος, ὥστ’ ἀνὰ ποντίαν ἄκραν βορέα πνέοντος. [2]

129 A Ἄτοπον γάρ ἐστι κοράκων μὲν λαρυγγισμοῖς καὶ κλωσμοῖς ἀλεκτορίδων καὶ “συσὶν ἐπὶ φορυτῷ μαργαινούσαις,” ὡς ἔφη Δημόκριτος, ἐπιμελῶς προσέχειν, σημεῖα ποιουμένους πνευμάτων καὶ ὄμβρων, τὰ δὲ τοῦ σώματος κινήματα καὶ σάλους καὶ προπαθείας μὴ προλαμβάνειν μηδὲ προφυλάττειν, μηδ’ ἔχειν σημεῖα χειμῶνος ἐν ἑαυτῷ γενησομένου καὶ μέλλοντος. ὅθεν οὐ περὶ τροφὴν μόνον οὐδὲ γυμνάσια δεῖ φυλάττειν τὸ σῶμα μὴ παρὰ τὸ εἰωθὸς ἅπτεται τούτων ὀκνηρῶς καὶ ἀπροθύμως ἢ πάλιν διψῶδές ἐστι καὶ πειναλέον ὡς οὐ πέφυκεν, ἀλλὰ καὶ τῶν ὕπνων τὸ μὴ συνεχὲς μηδὲ λεῖον ἀλλ’ ἀνωμαλίας ἔχον καὶ διασπασμοὺς εὐλαβεῖσθαι, καὶ τῶν ἐνυπνίων τὴν ἀτοπίαν, ἅνπερ ὦσι μὴ νόμιμοι μηδὲ συνήθεις αἱ φαντασίαι, πλῆθος ἢ πάχος ὑγρῶν ἢ πνεύματος ταραχὴν ἐντὸς κατηγοροῦσαν. [5]

129 B ἤδη δὲ καὶ τὰ τῆς ψυχῆς κινήματα τὸ σῶμα μηνύει πρὸς νόσον ἐπισφαλῶς ἔχειν. ἄλογοι γὰρ ἴσχουσιν ἀθυμίαι καὶ φόβοι πολλάκις ἀπ’ οὐδενὸς φανεροῦ, τὰς ἐλπίδας ἄφνω κατασβεννύουσαι· γίγνονται δὲ καὶ ταῖς ὀργαῖς ἐπίχολοι καὶ ὀξεῖς καὶ μικρόλυποι, καὶ δακρυρροοῦσι καὶ ἀδημονοῦσιν ὅταν ἀτμοὶ πονηροὶ καὶ ἀναθυμιάσεις πικραὶ συνιστάμεναι “ταῖς τῆς ψυχῆς,” ὥς φησιν ὁ Πλάτων, ἀνακραθῶσι “περιόδοις. [5]

129 C ” διὸ δεῖ σκοπεῖν οἷς ἂν ταῦτα συμπίπτῃ καὶ μνημονεύειν, ἂν μηδὲν ᾖ πνευματικόν, ὅτι σωματικόν ἐστιν αἴτιον ὑποστολῆς τινος ἢ κατακράσεως δεόμενον. Χρήσιμον δὲ πάνυ καὶ τὸ τοὺς φίλους ἐπισκεπτόμενον ἀσθενοῦντας ἐκπυνθάνεσθαι τὰς αἰτίας, μὴ σοφιστικῶς μηδὲ περιέργως ἐνστάσεις καὶ παρεμπτώσεις καὶ κοινότητας λαλοῦντα καὶ παρεπιδεικνύμενον ἰατρικῶν ὀνομάτων καὶ γραμμάτων ἐμπειρίαν, ἀλλὰ ταυτὶ τὰ φαῦλα καὶ κοινὰ μὴ παρέργως ἀκούοντα, πλῆθος ἡλίωσιν κόπον ἀγρυπνίαν, μάλιστα δὲ δίαιταν ᾗ χρώμενος ἐπύρεξεν. [5]

129 D εἶθ’ ὥσπερ ὁ Πλάτων ἐπὶ τοῖς ἀλλοτρίοις ἁμαρτήμασιν εἰώθει λέγειν ἀπιών “μή που ἄρα καὶ ἐγὼ τοιοῦτος;” οὕτω τὰ περὶ αὑτὸν ἐν τοῖς πλησίον εὖ τίθεσθαι, καὶ φυλάττεσθαι καὶ μνημοννεύειν ὅπως οὐ περιπεσεῖται τοῖς αὐτοῖς οὐδ’ αὐτὸς εἰς τὴν κλίνην καταπεσὼν ὑμνήσει ποθῶν τὴν πολυτίμητον ὑγίειαν, ἀλλ’ ἑτέρου πάσχοντος ἐνσημανεῖται πρὸς ἑαυτὸν ὡς ἄξιον πολλοῦ τὸ ὑγιαίνειν καὶ δεῖ τοῦτο διατηρεῖν αὑτῷ προσέχοντα καὶ φειδόμενον. [5]

129 E οὐ χεῖρον δὲ καὶ τὴν ἑαυτῶν παρεπισκοπεῖν δίαιταν· ἂν γὰρ ἐν πόσεσι καὶ προσφοραῖς ἤ τισι πόνοις καὶ ἀταξίαις ἑτέραις τυγχάνωμεν γεγονότες, τὸ δὲ σῶμα μηδεμίαν ὑποψίαν παρέχῃ μηδὲ προαίσθησιν, ὅμως αὐτοὺς δεῖ φυλάττεσθαι καὶ προκαταλαμβάνειν ἐκ μὲν ἀφροδισίων καὶ κόπων ὄντας ἀναπαύσει καὶ ἡσυχίᾳ, μετὰ δ’ οἴνωσιν καὶ συμπεριφορὰν ὑδροποσίᾳ, μάλιστα δὲ τροφαῖς κεχρημένους ἐμβριθέσι καὶ κρεώδεσιν ἢ ποικίλαις ὀλιγοσιτεῖν καὶ μηδὲν ὑπολείπειν περιττώματος πλῆθος ἐν τῷ σώματι. [10]

129 F καὶ γὰρ αὐτὰ ταῦτα δι’ αὑτὰ πολλῶν αἴτια νόσων ἐστί, καὶ προστίθησι ταῖς ἄλλαις αἰτίαις ὕλην καὶ δύναμιν. ὅθεν ἄριστα λέλεκται “τροφῆς ἀκορίην καὶ πόνων ἀοκνίην καὶ σπέρματος οὐσίης συντήρησιν ὑγιεινότατα εἶναι. [5]

130 A ” καὶ γὰρ ἡ περὶ τὰς συνουσίας ἀκρασία τῷ μάλιστα τὴν δύναμιν ἐκλύειν ὑφ’ ἧς ἡ τροφὴ διαπονεῖται, πλέον περίττωμα ποιεῖ καὶ πλῆθος. Αὖθις οὖν ἀναλαβόντες ἐξ ἀρχῆς περὶ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ἑκάστου, πρῶτον δὲ περὶ γυμνασίων φιλολόγοις ἁρμοζόντων λέγωμεν ὅτι ὥσπερ ὁ φήσας μηδὲν γράφειν παραθαλαττίοις περὶ ὁλκάδων ἐδίδαξε τὴν χρείαν, οὕτω καὶ φιλολόγοις φαίη τις ἂν μὴ γράφειν περὶ γυμνασίων. ἡ γὰρ καθ’ ἡμέραν τοῦ λόγου χρεία διὰ φωνῆς περαινομένη θαυμαστὸν οἷόν ἐστι γυμνάσιον οὐ μόνον πρὸς ὑγίειαν ἀλλὰ καὶ πρὸς ἰσχύν, οὐ παλαιστικὴν οὐδὲ σαρκοῦσαν καὶ πυκνοῦσαν τὰ ἐκτὸς ὥσπερ οἰκοδομήματος, ἀλλὰ τοῖς ζωτικωτάτοις καὶ κυριωτάτοις μέρεσι ῥώμην ἐνδιάθετον καὶ τόνον ἀληθινὸν ἐμποιοῦσαν.

130 B ὅτι μὲν γὰρ ἰσχὺν ἐνδίδωσι τὸ πνεῦμα, δηλοῦσιν οἱ ἀλεῖπται, τοὺς ἀθλητὰς κελεύοντες ἀντερείδειν ταῖς τρίψεσι καὶ παρεγκόπτειν τείνοντας ἀεὶ τὰ πλαττόμενα μέρη καὶ ψηλαφώμενα τοῦ σώματος· ἡ δὲ φωνή, τοῦ πνεύματος οὖσα κίνησις, οὐκ ἐπιπολαίως ἀλλ’ ὥσπερ ἐν πηγαῖς περὶ τὰ σπλάγχνα ῥωννυμένη, τὸ θερμὸν αὔξει καὶ λεπτύνει τὸ αἷμα, καὶ πᾶσαν μὲν ἐκκαθαίρει φλέβα, πᾶσαν δ’ ἀρτηρίαν ἀνοίγει, σύστασιν δὲ καὶ πῆξιν ὑγρότητος οὐκ ἐᾷ περιττωματικῆς ὥσπερ ὑποστάθμην ἐγγενέσθαι τοῖς τὴν τροφὴν παραλαμβάνουσι καὶ κατεργαζομένοις ἀγγείοις.

130 C διὸ δεῖ μάλιστα ποιεῖν ἑαυτοὺς τούτῳ τῷ γυμνασίῳ συνήθεις καὶ συντρόφους ἐνδελεχῶς λέγοντας, ἂν δ’ ᾖ τις ὑποψία τοῦ σώματος ἐνδεέστερον ἢ κοπωδέστερον ἔχοντος, ἀναγιγνώσκοντας ἢ ἀναφωνοῦντας. ὅπερ γὰρ αἰώρα πρὸς γυμνάσιόν ἐστι, τοῦτο πρὸς διάλεξιν ἀνάγνωσις, ὥσπερ ἐπ’ ὀχήματος ἀλλοτρίου λόγου κινοῦσα μαλακῶς καὶ διαφοροῦσα πράως τὴν φωνήν. ἡ δὲ διάλεξις ἀγῶνα καὶ σφοδρότητα προστίθησιν, ἅμα τῆς ψυχῆς τῷ σώματι συνεπιτιθεμένης.

130 D κραυγὰς μέντοι περιπαθεῖς καὶ σπαραγμώδεις εὐλαβητέον· αἱ γὰρ ἀνώμαλοι προβολαὶ καὶ διατάσεις τοῦ πνεύματος ῥήγματα καὶ σπάσματα ποιοῦσιν. Ἀναγνόντα δ’ ἢ διαλεχθέντα λιπαρᾷ καὶ ἀλεεινῇ τρίψει χρηστέον πρὸ τοῦ περιπάτου καὶ μαλάξει τῆς σαρκός, ὡς ἀνυστόν ἐστι, τῶν σπλάγχνων ποιούμενον ἁφὴν καὶ τὸ πνεῦμα πράως διομαλύνοντα καὶ διαχέοντα μέχρι τῶν ἄκρων. μέτρον δὲ τοῦ πλήθους τῆς τρίψεως ἔστω τὸ προσφιλὲς τῇ αἰσθήσει καὶ ἄλυπον.

130 E ὁ γὰρ οὕτω καταστήσας τὴν ἐν βάθει ταραχὴν καὶ διάτασιν τοῦ πνεύματος, ἀλύπῳ τε χρῆται τῷ περιττώματι, κἂν ἀκαιρία τις ἢ χρεία κωλύσῃ τὸν περίπατον, οὐδέν ἐστι πρᾶγμα· τὸ γὰρ οἰκεῖον ἡ φύσις ἀπείληφεν. ὅθεν οὔτε πλοῦν ποιητέον οὔτε καταγωγὴν ἐν πανδοκείῳ σιγῆς πρόφασιν, οὐδ’ ἂν πάντες καταγελῶσιν. ὅπου γὰρ οὐκ αἰσχρὸν τὸ φαγεῖν, οὐδὲ τὸ γυμνάζεσθαι δήπουθεν αἰσχρόν· ἀλλ’ αἴσχιον τὸ δεδοικέναι καὶ δυσωπεῖσθαι ναύτας καὶ ὀρεωκόμους καὶ πανδοκεῖς καταγελῶντας οὐ τοῦ σφαιρίζοντος καὶ σκιαμαχοῦντος ἀλλὰ τοῦ λέγοντος, ἂν ἅμα διδάσκῃ τι καὶ ζητῇ καὶ μανθάνῃ καὶ ἀναμιμνῄσκηται γυμναζόμενος.

130 F ὁ μὲν γὰρ Σωκράτης ἔλεγεν ὅτι τῷ κινοῦντι δι’ ὀρχήσεως αὑτὸν ἑπτάκλινος οἶκος ἱκανός ἐστιν ἐγγυμνάζεσθαι, τῷ δὲ δι’ ᾠδῆς ἢ λόγου γυμναζομένῳ γυμνάσιον ἀποχρῶν καὶ ἑστῶτι καὶ κατακειμένῳ πᾶς τόπος παρέχει. μόνον ἐκεῖνο φυλακτέον, ὅπως μήτε πλησμονὴν μήτε λαγνείαν μήτε κόπον ἑαυτοῖς συνειδότες ἐντεινώμεθα τῇ φωνῇ τραχύτερον, ὃ πάσχουσι πολλοὶ τῶν ῥητόρων καὶ τῶν σοφιστῶν, οἱ μὲν ὑπὸ δόξης καὶ φιλοτιμίας, οἱ δὲ διὰ μισθοὺς ἢ πολιτικὰς ἁμίλλας ἐξαγόμενοι παρὰ τὸ συμφέρον ἀγωνίζεσθαι.

131 A Νίγρος δ’ ὁ ἡμέτερος ἐν Γαλατίᾳ σοφιστεύων ἄκανθαν ἐτύγχανεν ἰχθύος καταπεπωκώς. ἑτέρου δ’ ἐπιφανέντος ἔξωθεν σοφιστοῦ καὶ μελετῶντος, ὀρρωδῶν ὑφειμένου δόξαν παρασχεῖν, ἔτι τῆς ἀκάνθης ἐνισχομένης ἐμελέτησε· μεγάλης δὲ φλεγμονῆς καὶ σκληρᾶς γενομένης, τὸν πόνον οὐ φέρων ἀνεδέξατο τομὴν ἔξωθεν βαθεῖαν.

131 B ἡ μὲν οὖν ἄκανθα διὰ τοῦ τραύματος ἐξῃρέθη, τὸ δὲ τραῦμα χαλεπὸν γενόμενον καὶ ῥευματικὸν ἀνεῖλεν αὐτόν. ἀλλὰ ταῦτα μὲν ἄν τις ὕστερον εὐκαίρως ὑπομνήσειε. Λουτρῷ δὲ χρῆσθαι γυμνασαμένους ψυχρῷ μὲν ἐπιδεικτικὸν καὶ νεανικὸν μᾶλλον ἢ ὑγιεινόν ἐστιν. ἣν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

γὰρ δοκεῖ ποιεῖν δυσπάθειαν πρὸς τὰ ἔξω καὶ σκληρότητα τοῦ σώματος, αὕτη μεῖζον ἀπεργάζεται περὶ τὰ ἐντὸς κακόν, ἐνισταμένη τοῖς πόροις καὶ τὰ ὑγρὰ συνάγουσα καὶ πηγνύουσα τὰς ἀναθυμιάσεις ἀεὶ χαλᾶσθαι καὶ διαφορεῖσθαι βουλομένας. ἔτι δ’ ἀνάγκη τοὺς ψυχρολουτοῦντας εἰς ἐκείνην αὖθις μεταβαίνειν ἣν φεύγομεν ἀκριβῆ καὶ τεταγμένην ἀποτόμως δίαιταν, ἀεὶ προσέχοντας αὐτοῖς μὴ παραβαίνειν ταύτην, ὡς εὐθὺς ἐξελεγχομένου πικρῶς παντὸς ἁμαρτήματος.

131 C ἡ δὲ θερμολουσία δίδωσι πολλὴν συγγνώμην. οὐ γὰρ τοσοῦτον εὐτονίας ὑφαιρεῖ καὶ ῥώμης, ὅσον ὠφελεῖ πρὸς ὑγίειαν, ἐνδόσιμα τῇ πέψει καὶ μαλακὰ παρέχουσα, τοῖς δὲ τὴν πέψιν διαφεύγουσιν, ἄν γε δὴ μὴ παντάπασιν ὠμὰ καὶ μετέωρα μείνῃ, διαχύσεις ἀλύπους παρασκευάζουσα καὶ κόπους ἐκλεαίνουσα λανθάνοντας.

131 D οὐ μὴν ἀλλ’ ὅταν ἡ φύσις παρέχῃ μετρίως διακειμένου καὶ ἱκανῶς τοῦ σώματος αἴσθησιν, ἐατέον τὸ βαλανεῖον. ἄλειμμα δὲ τὸ πρὸς πυρὶ βέλτιον, ἂν ἀλέας δέηται τὸ σῶμα, ταμιεύεται γὰρ αὐτῷ τῆς θερμότητος. ὁ δ’ ἥλιος οὔτε μᾶλλον οὔθ’ ἧττον ἀλλ’ ὡς κέκραται πρὸς τὸν ἀέρα κεχρῆσθαι δίδωσι. ταῦτα μὲν οὖν ἱκανὰ περὶ γυμνασίων. Ἐπὶ δὲ τροφὴν παραγενομένους, ἂν μὲν ᾖ τι τῶν πρόσθεν ὄφελος λόγων οἷς τὰς ὀρέξεις κηλοῦμεν καὶ καταπραΰνομεν, ἄλλο τι χρὴ παραινεῖν τῶν ἐφεξῆς· ἂν δ’ ὥσπερ ἐκ δεσμῶν λελυμένῃ χαλεπὸν ᾖ χρῆσθαι καὶ φιλονεικεῖν πρὸς γαστέρα ὦτα μὴ ἔχουσαν, ὡς ἔλεγε Κάτων, διαμηχανητέον τῇ ποιότητι τῆς τροφῆς ἐλαφρότερον ποιεῖν τὸ πλῆθος.

131 E καὶ τὰ μὲν στερεὰ καὶ πολύτροφα τῶν σιτίων, οἷον τὰ κρεώδη καὶ τυρώδη καὶ σύκων τὰ ξηρὰ καὶ ᾠῶν τὰ ἑφθά, προσφέρεσθαι πεφυλαγμένως ἁπτόμενον (ἔργον γὰρ ἀεὶ παραιτεῖσθαι), τοῖς δὲ λεπτοῖς ἐμφύεσθαι καὶ κούφοις, οἷα τὰ πολλὰ τῶν λαχάνων καὶ τὰ πτηνὰ καὶ τῶν ἰχθύων οἱ μὴ πίονες. ἔστι γὰρ τὰ τοιαῦτα προσφερόμενον καὶ χαρίζεσθαι ταῖς ὀρέξεσι καὶ τὸ σῶμα μὴ πιέζειν.

131 F μάλιστα δὲ τὰς ἀπὸ κρεῶν φοβητέον ἀπεψίας· καὶ γὰρ εὐθὺς σφόδρα καὶ βαρύνουσι, καὶ λείψανον εἰσαῦθις πονηρὸν ἀπ’ αὐτῶν παραμένει. καὶ κράτιστον μὲν ἐθίσαι τὸ σῶμα μηδεμιᾶς προσδεῖσθαι σαρκοφαγίας· πολλὰ γὰρ οὐ μόνον πρὸς διατροφὴν ἄφθονα ἀλλὰ καὶ πρὸς εὐπάθειαν καὶ ἀπόλαυσιν ἀναδίδωσιν ἡ γῆ, τοῖς μὲν αὐτόθεν ἀπραγμόνως χρῆσθαι παρέχουσα, τὰ δὲ μιγνύμενα παντοδαπῶς καὶ σκευαζόμενα συνηδύνειν.

132 A ἐπεὶ δὲ τὸ ἔθος τρόπον τινὰ φύσις τοῦ παρὰ φύσιν γέγονεν, οὐ δεῖ χρῆσθαι κρεοφαγίᾳ πρὸς ἀποπλήρωσιν ὀρέξεως, ὥσπερ λύκους ἢ λέοντας, ἀλλ’ οἷον ὑπέρεισμα καὶ διάζωμα τῆς τροφῆς ἐμβαλλομένους ἑτέροις σιτίοις χρῆσθαι καὶ ὄψοις, ἃ καὶ τῷ σώματι μᾶλλόν ἐστι κατὰ φύσιν, καὶ τῆς ψυχῆς ἧττον ἀμβλύνει τὸ λογικόν, ὥσπερ ἐκ λιτῆς καὶ ἐλαφρᾶς ὕλης ἀναπτόμενον. Τῶν δ’ ὑγρῶν γάλακτι μὲν οὐχ ὡς ποτῷ χρηστέον, ἀλλ’ ὡς σιτίῳ δύναμιν ἐμβριθῆ καὶ πολύτροφον ἔχοντι.

132 B πρὸς δὲ τὸν οἶνον ἅπερ Εὐριπίδης πρὸς τὴν Ἀφροδίτην διαλεκτέον εἴης μοι, μέτριος δέ πως εἴης, μηδ’ ἀπολείποις. καὶ γὰρ ποτῶν ὠφελιμώτατόν ἐστι καὶ φαρμάκων ἥδιστον καὶ ὄψων ἀσικχότατον, ἂν τύχῃ τῆς πρὸς τὸν καιρὸν εὐκρασίας μᾶλλον ἢ τῆς πρὸς τὸ ὕδωρ. ὕδωρ δ’ οὐ μόνον τὸ μιγνύμενον πρὸς οἶνον, ἀλλὰ καὶ τὸ καθ’ ἑαυτὸ τοῦ κεκραμένου μεταξὺ πινόμενον ἀβλαβέστερον ποιεῖ τὸ κεκραμένον. ἐθιστέον οὖν παρὰ τὴν καθ’ ἡμέραν δίαιταν ὕδατος προσφέρεσθαι καὶ δύο καὶ τρία ποτήρια, τήν τε δύναμιν τοῦ οἴνου ποιοῦντα μαλακωτέραν καὶ τοῦ σώματος συνήθη τὴν ὑδροποσίαν, ὅπως, ὅταν ἐν χρείᾳ γένηται, μὴ ξενοπαθῇ μηδ’ ἀπαναίνηται.

132 C συμβαίνει γὰρ ἐνίους φέρεσθαι μάλιστα πρὸς τὸν οἶνον ὅταν μάλιστα χρείαν ὑδροποσίας ἔχωσι. καὶ γὰρ ἡλιωθέντες καὶ ῥιγώσαντες πάλιν καὶ σφοδρότερον εἰπόντες καὶ συντονώτερον

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

φροντίσαντες καὶ ὅλως μετὰ τοὺς κόπους καὶ τοὺς ἀγῶνας οἴονται ποτέον εἶναι τὸν οἶνον, ὡς καὶ τῆς φύσεως ἀπαιτούσης εὐπάθειάν τινα τῷ σώματι καὶ μεταβολὴν ἐκ τῶν πόνων.

132 D ἡ δὲ φύσις εὐπάθειαν μέν, εἴ τις εὐπάθειαν καλεῖ τὴν ἡδυπάθειαν, οὐκ ἀπαιτεῖ, μεταβολὴν δ’ ἀπαιτεῖ τὴν εἰς τὸ μέσον ἡδονῆς καὶ πόνου καθιστᾶσαν. διὸ καὶ τροφῆς ὑφαιρετέον ἐν τούτοις, καὶ τὸν οἶνον ἢ παντελῶς ἀφαιρετέον ἢ προσοιστέον πολλῇ κατακεραννύμενον διὰ μέσου καὶ κατακλυζόμενον ὑδροποσίᾳ. πλήκτης γὰρ ὢν καὶ ὀξὺς ἐπιτείνει τὰς τοῦ σώματος ταραχάς, καὶ τραχύτερα ποιεῖ καὶ παροξύνει τὰ πεπληγμένα, παρηγορίας δεόμενα καὶ λειότητος, ἃς μάλιστα τὸ ὕδωρ ἐνδίδωσι. καὶ γὰρ ἂν οὐ διψῶντες, ἄλλως δὲ θερμὸν ὕδωρ πίωμεν μετὰ τοὺς κόπους καὶ τὰς διατάσεις καὶ τὰ καύματα, χαλάσματος καὶ μαλακότητος αἰσθανόμεθα περὶ τὰ ἐντός· ἤπιος γὰρ ἡ τοῦ ὕδατος ὑγρότης καὶ ἄσφυκτος, ἡ δὲ τοῦ οἴνου φορὰν ἔχει πολλὴν καὶ δύναμιν οὐκ εὐμενῆ τοῖς προσφάτοις πάθεσιν οὐδὲ φιλάνθρωπον.

132 E καὶ γὰρ ἃς λέγουσιν ἔνιοι τῷ σώματι τὴν ἀσιτίαν δριμύτητας ἐγγεννᾶν καὶ πικρότητας εἴ τις δέδιεν ἢ καθάπερ οἱ παῖδες δεινὸν ἡγεῖται πρὸ τοῦ πυρέττειν μὴ παρατίθεσθαι τράπεζαν ἐν ὑποψίᾳ γεγονώς, εὐάρμοστον ἡ ὑδροποσία μεθόριον. καὶ γὰρ αὐτῷ τῷ Διονύσῳ πολλάκις νηφάλια θύομεν, ἐθιζόμενοι καλῶς μὴ ζητεῖν ἀεὶ τὸν ἄκρατον.

132 F ὁ δὲ Μίνως καὶ τὸν αὐλὸν ἀφεῖλε τῆς θυσίας καὶ τὸν στέφανον ὑπὸ λύπης. καίτοι λυπουμένην ψυχὴν ἴσμεν οὔθ’ ὑπὸ στεφάνων οὔθ’ ὑπ’ αὐλῶν παθοῦσαν· σῶμα δ’ οὐδὲν οὕτως ἰσχυρόν ἐστιν, ᾧ τεταραγμένῳ καὶ φλεγμαίνοντι προσπεσὼν οἶνος οὐκ ἠδίκησε. Τοὺς μὲν οὖν Λυδοὺς ἐν τῷ λιμῷ λέγουσι διαγαγεῖν ἡμέραν παρ’ ἡμέραν τρεφομένους, εἶτα παίζοντας καὶ κυβεύοντας· φιλόλογον δ’ ἄνδρα καὶ φιλόμουσον ἐν καιρῷ δεομένῳ βραδυτέρου δείπνου διάγραμμα παρακείμενον ἤ τι βιβλίδιον ἢ λύριον οὐ προΐενται τῇ γαστρὶ λεηλατούμενον, ἀλλ’ ἀποστρέφων συνεχῶς καὶ μεταφέρων ἐπὶ ταῦτα τὴν διάνοιαν ἀπὸ τῆς τραπέζης ὥσπερ Ἁρπυίας τὰς ὀρέξεις διασοβήσει ταῖς Μούσαις.

133 A οὐ γὰρ ὁ μὲν Σκύθης, ὅταν πίνῃ, πολλάκις ἐφάπτεται τοῦ τόξου καὶ παραψάλλει τὴν νευράν, ἐκλυόμενον ὑπὸ τῆς μέθης ἀνακαλούμενος τὸν θυμόν, Ἕλλην δ’ ἀνὴρ φοβήσεται τοὺς καταγελῶντας αὐτοῦ, γράμμασι καὶ βιβλίοις ἀγνώμονα καὶ δυσπαραίτητον ἐπιθυμίαν ἀνιέντος ἀτρέμα καὶ χαλῶντος; τῶν μὲν γὰρ παρὰ τῷ Μενάνδρῳ νεανίσκων ὑπὸ τοῦ πορνοβοσκοῦ παρὰ πότον ἐπιβουλευομένων καλὰς καὶ πολυτελεῖς εἰσάγοντος ἑταίρας ἕκαστος, ὥς φησι, κύψας καθ’ αὑτὸν τῶν τραγημάτων ἔφλα, φυλαττόμενος καὶ φοβούμενος ἐμβλέπειν· οἱ δὲ φιλόλογοι πολλὰς καὶ καλὰς καὶ ἡδείας ἀπόψεις καὶ ἀποστροφὰς ἔχουσιν, ἄνπερ ἄλλως μὴ δύνωνται τὸ κυνικὸν καὶ θηριῶδες τῶν ὀρέξεων κατέχειν παρακειμένης τραπέζης.

133 B ἀλειπτῶν δὲ φωνὰς καὶ παιδοτριβῶν λόγους ἑκάστοτε λεγόντων ὡς τὸ παρὰ δεῖπνον φιλολογεῖν τὴν τροφὴν διαφθείρει καὶ βαρύνει τὴν κεφαλὴν τότε φοβητέον, ὅταν τὸν Ἰνδὸν ἀναλύειν ἢ διαλέγεσθαι περὶ τοῦ Κυριεύοντος ἐν δείπνῳ μέλλωμεν.

133 C τὸν μὲν γὰρ ἐγκέφαλον τοῦ φοίνικος, γλυκὺν ὄντα, σφόδρα κεφαλαλγῆ λέγουσιν εἶναι· διαλεκτικὴ δὲ “τρωγάλιον” ἐπὶ δείπνῳ “γλυκὺ” μὲν οὐδαμῶς κεφαλαλγὲς δὲ καὶ κοπῶδες ἰσχυρῶς ἐστιν. ἂν δ’ ἡμᾶς μὴ ἄλλο τι ζητεῖν ἢ φιλοσοφεῖν ἢ ἀναγιγνώσκειν παρὰ δεῖπνον ἐῶσι τῶν ἐν τῷ καλῷ καὶ ὠφελίμῳ τὸ ἐπαγωγὸν ὑφ’ ἡδονῆς καὶ γλυκὺ μόριον ἐχόντων, κελεύσομεν αὐτοὺς μὴ ἐνοχλεῖν, ἀλλ’ ἀπιόντας ἐν τῷ ξυστῷ ταῦτα καὶ ταῖς παλαίστραις διαλέγεσθαι τοῖς ἀθληταῖς, οὓς τῶν βιβλίων ἐξελόντες καὶ διημερεύειν ἐν σκώμμασι καὶ βωμολοχίαις ἐθίζοντες, ὡς ὁ κομψὸς Ἀρίστων ἔλεγε, τοῖς ἐν γυμνασίῳ κίοσιν ὁμοίως λιπαροὺς πεποιήκασι καὶ λιθίνους.

133 D αὐτοὶ δὲ πειθόμενοι τοῖς ἰατροῖς παραινοῦσιν ἀεὶ τοῦ δείπνου καὶ τοῦ ὕπνου λαμβάνειν μεθόριον καὶ μὴ συμφορήσαντας εἰς τὸ σῶμα τὰ σιτία καὶ τὸ πνεῦμα καταθλίψαντας εὐθὺς ὠμῇ

καὶ ζεούσῃ τῇ τροφῇ βαρύνειν τὴν πέψιν ἀλλ’ ἀναπνοὴν καὶ χάλασμα παρέχειν, ὥσπερ οἱ τὰ σώματα κινεῖν μετὰ δεῖπνον ἀξιοῦντες οὐ δρόμοις οὐδὲ παγκρατίοις τοῦτο ποιοῦσιν ἀλλὰ βληχροῖς περιπάτοις καὶ χορείαις ἐμμελέσιν, οὕτως ἡμεῖς οἰησόμεθα δεῖν τὰς ψυχὰς διαφέρειν μετὰ τὸ δεῖπνον μήτε πράγμασι μήτε φροντίσι μήτε σοφιστικοῖς ἀγῶσι πρὸς ἅμιλλαν ἐπιδεικτικὴν ἢ κινητικὴν περαινομένοις.

133 E ἀλλὰ πολλὰ μέν ἐστι τῶν φυσικῶν προβλημάτων ἐλαφρὰ καὶ πιθανά, πολλαὶ δὲ διηγήσεις ἠθικὰς σκέψεις ἔχουσαι καὶ τοῦτο δὴ τὸ “μενοεικές,” ὡς Ὅμηρος ἔφη, καὶ μὴ ἀντίτυπον. τὰς δ’ ἐν ἱστορικαῖς καὶ ποιητικαῖς ζητήσεσι διατριβὰς οὐκ ἀηδῶς ἔνιοι δευτέρας τραπέζας ἀνδράσι φιλολόγοις καὶ φιλομούσοις προσεῖπον. εἰσὶ δὲ καὶ διηγήσεις ἄλυποι καὶ μυθολογίαι, καὶ τὸ περὶ αὐλοῦ τι καὶ λύρας ἀκοῦσαι καὶ εἰπεῖν ἐλαφρότερον ἢ λύρας αὐτῆς φθεγγομένης ἀκούειν καὶ αὐλοῦ.

133 F μέτρον δὲ τοῦ καιροῦ τὸ τῆς τροφῆς καθισταμένης ἀτρέμα καὶ συμπνεούσης τὴν πέψιν ἐγκρατῆ γενέσθαι καὶ ὑπερδέξιον. Ἐπεὶ δ’ Ἀριστοτέλης οἴεται τῶν δεδειπνηκότων τὸν μὲν περίπατον ἀναρριπίζειν τὸ θερμόν, τὸν δ’ ὕπνον, ἂν εὐθὺς καθεύδωσι, κακαπνίγειν, ἕτεροι δὲ τὴν μὲν ἡσυχίαν οἴονται τὰς πέψεις βελτίονας ποιεῖν, τὴν δὲ κίνησιν ταράττειν τὰς ἀναδόσεις, καὶ τοῦτο τοὺς μὲν περιπατεῖν εὐθὺς ἀπὸ δείπνου τοὺς δ’ ἀτρεμεῖν πέπεικεν, ἀμφοτέρων ἂν οἰκείως ἐφάπτεσθαι δόξειεν ὁ τὸ μὲν σῶμα συνθάλπων καὶ συνέχων μετὰ τὸ δεῖπνον, τὴν δὲ διάνοιαν μὴ καταφερόμενος μηδ’ ἀργῶν εὐθὺς ἀλλ’ ὥσπερ εἴρηται διαφορῶν ἐλαφρῶς τὸ πνεῦμα καὶ λεπτύνων τῷ λαλεῖν τι καὶ ἀκούειν τῶν προσηνῶν καὶ μὴ δακνόντων μηδὲ βαρυνόντων.

134 A Ἐμέτους δὲ καὶ κοιλίας καθάρσεις ὑπὸ φαρμάκων, μιαρὰ “παραμύθια πλησμονῆς,” ἄνευ μεγάλης ἀνάγκης οὐ κινητέον, ὥσπερ οἱ πολλοὶ κενώσεως ἕνεκα πληροῦντες τὸ σῶμα καὶ πάλιν πληρώσεως κενοῦντες παρὰ φύσιν, ταῖς πλησμοναῖς οὐχ ἧττον ἢ ταῖς ἐνδείαις ἀνιώμενοι, μᾶλλον δ’ ὅλως τὴν μὲν πλήρωσιν ὡς κώλυσιν ἀπολαύσεως βαρυνόμενοι, τὴν δ’ ἔνδειαν ὡς χώραν ἀεὶ ταῖς ἡδοναῖς παρασκευάζοντες.

134 B τὸ γὰρ βλαβερὸν ἐν τούτοις προὖπτόν ἐστι· ταραχάς τε γὰρ ἀμφότερα τῷ σώματι παρέχεται καὶ σπαραγμούς. ἴδιον δὲ τῷ μὲν ἐμέτῳ κακὸν πρόσεστι τὸ τὴν ἀπληστίαν αὔξειν τε καὶ τρέφειν· γίγνονται γὰρ αἱ πεῖναι καθάπερ τὰ κοπτόμενα ῥεῖθρα τραχεῖαι καὶ χαραδρώδεις, καὶ βίᾳ τὴν τροφὴν ἕλκουσιν ἀεὶ λυττῶσαι, οὐκ ὀρέξεσιν ἐοικυῖαι σιτίων δεομέναις ἀλλὰ φλεγμοναῖς φαρμάκων καὶ καταπλασμάτων.

134 C ὅθεν ἡδοναὶ μὲν ὀξεῖαι καὶ ἀτελεῖς καὶ πολὺν ἔχουσαι σφυγμὸν καὶ οἶστρον ἐν ταῖς ἀπολαύσεσι λαμβάνουσιν αὐτούς, διατάσεις δὲ καὶ πληγαὶ πόρων καὶ πνευμάτων ἐναπολήψεις διαδέχονται, μὴ περιμένουσαι τὰς κατὰ φύσιν ἐξαγωγάς, ἀλλ’ ἐπιπολάζουσαι τοῖς σώμασιν ὥσπερ ὑπεράντλοις σκάφεσι, φορτίων ἐκβολῆς οὐ περιττωμάτων δεομένοις. αἱ δὲ περὶ τὴν κάτω κοιλίαν ἐκταράξεις διὰ φαρμακείας φθείρουσαι καὶ τήκουσαι τὰ ὑποκείμενα πλείονα ποιοῦσι περίττωσιν ἢ ἐξάγουσιν.

134 D ὥσπερ οὖν, εἴ τις Ἑλλήνων ὄχλον ἐν πόλει βαρυνόμενος σύνοικον, Ἀράβων ἐμπλήσειε καὶ Σκυθῶν τὴν πόλιν ἐπηλύδων, οὕτως ἔνιοι τοῦ παντὸς διαμαρτάνουσιν ἐπ’ ἐκβολῇ περιττωμάτων συνήθων καὶ συντρόφων ἐμβάλλοντες ἔξωθεν εἰς τὸ σῶμα κόκκους τινὰς Κνιδίους καὶ σκαμωνίαν καὶ δυνάμεις ἄλλας ἀσυγκράτους καὶ ἀγρίας καὶ καθαρμοῦ δεομένας μᾶλλον ἢ καθῆραι τὴν φύσιν δυναμένας. ἄριστον μὲν οὖν τὸ μετρίᾳ διαίτῃ καὶ σώφρονι τὸ σῶμα ποιεῖν περί τε πληρώσεις καὶ κενώσεις αὐτοτελὲς ἀεὶ καὶ σύμμετρον. Εἰ δ’ ἀνάγκη ποτὲ καταλάβοι, τοὺς μὲν ἐμέτους ποιητέον ἄνευ φαρμακείας καὶ περιεργίας, μηδὲν ἐκταράττοντας

ἀλλ’ ὅσον ἀπεψίαν διαφυγεῖν αὐτόθεν ἀφιέντας ἀπραγμόνως τῷ πλεονάζοντι τὴν ἀπέρασιν.

134 E ὡς γὰρ τὰ ὀθόνια ῥύμμασι καὶ χαλαστραίοις πλυνόμενα μᾶλλον ἐκτρίβεται τῶν ὑδατοκλύστων, οὕτως οἱ μετὰ φαρμάκων ἔμετοι λυμαίνονται τῷ σώματι καὶ διαφθείρουσιν. ὑφισταμένης δὲ κοιλίας οὐδὲν φάρμακον οἷα τῶν σιτίων ἔνια μαλακὰς ἐνδιδόντα προθυμίας καὶ διαλύοντα πράως, ὧν ἥ τε πεῖρα πᾶσι συνήθης καὶ ἡ χρῆσις ἄλυπος.

134 F ἂν δὲ τούτοις ἀπειθῇ, πλείονας ἡμέρας ὑδροποσίαν ἢ ἀσιτίαν ἢ κλυστῆρα προσδεκτέον μᾶλλον ἢ ταρακτικὰς καὶ φθαρτικὰς φαρμακείας, ἐφ’ ἃς οἱ πολλοὶ φέρονται προχείρως, καθάπερ ἀκόλαστοι γυναῖκες, ἐκβολίοις χρώμεναι καὶ φθορίοις ὑπὲρ τοῦ πάλιν πληροῦσθαι καὶ ἡδυπαθεῖν. Ἀλλὰ τούτους μὲν ἐατέον· οἱ δ’ ἄγαν αὖ πάλιν ἀκριβεῖς καὶ τεταγμένας τινὰς ἐκ περιόδου κριτικῆς ἐμβάλλοντες ἀσιτίας οὐκ ὀρθῶς τὴν φύσιν μὴ δεομένην διδάσκουσι δεῖσθαι συστολῆς καὶ ποιεῖν ἀναγκαίαν τὴν οὐκ ἀναγκαίαν ὑφαίρεσιν ἐν καιρῷ ζητούμενον ἔθος ἀπαιτοῦντι.

135 A βέλτιον γὰρ ἐλευθέροις τοῖς τοιούτοις χρῆσθαι κολασμοῖς εἰς τὸ σῶμα, μηδεμιᾶς δὲ προαισθήσεως οὔσης μηδ’ ὑποψίας καὶ τὴν ἄλλην δίαιταν, ὥσπερ εἴρηται, πρὸς τὸ συντυγχάνον ἀεὶ ταῖς μεταβολαῖς ὑπήκοον ἔχειν, μὴ καταδεδουλωμένην μηδ’ ἐνδεδεμένην ἑνὶ σχήματι βίου πρός τινας καιροὺς ἢ ἀριθμοὺς ἢ περιόδους ἄγεσθαι μεμελετηκότος.

135 B οὐ γὰρ ἀσφαλὲς οὐδὲ ῥᾴδιον οὐδὲ πολιτικὸν οὐδ’ ἀνθρωπικὸν ἀλλ’ ὀστρέου τινὸς ζωῇ προσεοικὸς ἢ στελέχους τὸ ἀμετάστατον τοῦτο καὶ κατηναγκασμένον ἐν τροφαῖς καὶ ἀποχαῖς καὶ κινήσεσι καὶ ἡσυχίαις εἰς ἐπίσκιόν τινα βίον καὶ σχολαστὴν καὶ μονότροπόν τινα καὶ ἄφιλον καὶ ἄδοξον ἀπωτάτω πολιτείας καθίσασιν ἑαυτοὺς καὶ συστείλασιν· οὐ “κατά γε τὴν ἐμήν,” ἔφη, “γνώμην.” οὐ γὰρ ἀργίας ὤνιον ἡ ὑγίεια καὶ ἀπραξίας, ἅ γε δὴ μέγιστα κακῶν ταῖς νόσοις πρόσεστι, καὶ οὐδὲν διαφέρει τοῦ τὰ ὄμματα τῷ μὴ διαβλέπειν καὶ τὴν φωνὴν τῷ μὴ φθέγγεσθαι φυλάττοντος ὁ τὴν ὑγίειαν ἀχρηστίᾳ καὶ ἡσυχίᾳ σῴζειν οἰόμενος· πρὸς οὐδὲν γὰρ ἑαυτῷ χρήσαιτ’ ἄν τις ὑγιαίνοντι κρεῖττον ἢ πρὸς πολλὰς καὶ φιλανθρώπους πράξεις.

135 C ἥκιστα δὴ τὴν ἀργίαν ὑγιεινὸν ὑποληπτέον, εἰ τὸ τῆς ὑγιείας τέλος ἀπόλλυσι, καὶ οὐδ’ ἀληθές ἐστι τὸ μᾶλλον ὑγιαίνειν τοὺς ἡσυχίαν ἄγοντας· οὔτε γὰρ Ξενοκράτης μᾶλλον διυγίαινε Φωκίωνος οὔτε Δημητρίου Θεόφραστος, Ἐπίκουρόν τε καὶ τοὺς περὶ Ἐπίκουρον οὐδὲν ὤνησε πρὸς τὴν ὑμνουμένην σαρκὸς εὐστάθειαν ἡ πάσης φιλοτιμίαν ἐχούσης πράξεως ἀπόδρασις.

135 D ἀλλὰ καὶ ἑτέραις ἐπιμελείαις διασωστέον ἐστὶ τῷ σώματι τὴν κατὰ φύσιν ἕξιν, ὡς παντὸς βίου καὶ νόσον δεχομένου καὶ ὑγίειαν. Οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ τοῖς πολιτικοῖς ἔφη παραινετέον εἶναι τοὐναντίον οὗ Πλάτων παρῄνει τοῖς νέοις. ἐκεῖνος μὲν γὰρ λέγειν ἐκ τῆς διατριβῆς ἀπαλλαττόμενος εἰώθει, “ἄγε, ὅπως εἰς καλόν τι καταθήσεσθε τὴν σχολήν, ὦ παῖδες”· ἡμεῖς δ’ ἂν 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 φιλονεικοῦντες ἢ δόξας ἀκάρπους καὶ κενὰς διώκοντες.

135 E πρὸς τούτους γὰρ οἶμαι μάλιστα τὸν Δημόκριτον εἰπεῖν 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.

135 F

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ὁ μὲν οὖν Ἰάσων οὐκ οἶδ᾽ ὅ τι παθών, "τὰ μικρὰ δεῖν ἀδικεῖν," ἔλεγεν, "ἕνεκεν τοῦ τὰ μεγάλα δικαιοπραγεῖν." ἡμεῖς δ᾽ ἂν εὐλόγως τῷ 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, ὅπως αὖθις ἐπὶ τὰς χρείας τῆς ψυχῆς ἀγούσης ἄθηλος ἵππῳ πῶλος ὣς ἅμα τρέχῃ. [3]

136 A Διὸ τῶν πραγμάτων διδόντων ἀναληπτέον ἑαυτοὺς μήθ᾽ ὕπνου φθονοῦντας τῷ σώματι μήτ᾽ ἀρίστου μήτε ῥᾳστώνης τοῦ μέσου ἡδυπαθείας καὶ κακοπαθείας, μηδὲ φυλάττοντας ὅρον οἷον οἱ πολλοὶ 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 διάλυτον καὶ μαλακὸν εἰς ἀγορὰν ἢ αὐλὴν ἤ τινα πραγματείαν διαπύρου καὶ συντόνου δεομένην σπουδῆς ἐλαυνόμενον. [5]

136 B Ἡράκλειτος μὲν γὰρ ὑδρωπιάσας ἐκέλευσεν "αὐχμὸν ἐξ ἐπομβρίας" ποιῆσαι τὸν ἰατρόν· οἱ δὲ πολλοὶ τοῦ παντὸς ἁμαρτάνουσιν, ὅταν ἐν κόποις καὶ πόνοις καὶ ἐνδείαις γένωνται, μάλιστα ταῖς ἡδοναῖς ἐξυγραίνειν καὶ ἀνατήκειν τὰ σώματα παραδιδόντες, αὖθις δὲ μετὰ τὰς ἡδονὰς οἷον ἐπιστρέφοντες καὶ κατατείνοντες. ἡ γὰρ φύσις οὐ ζητεῖ τοιαύτην ἀνταπόδοσιν τοῦ σώματος. ἀλλὰ τῆς ψυχῆς τὸ ἀκόλαστον καὶ ἀνελεύθερον ἐκ τῶν ἐπιπόνων ὥσπερ οἱ ναῦται πρὸς ἡδονὰς καὶ ἀπολαύσεις ὕβρει φερόμενον καὶ μετὰ τὰς ἡδονὰς πάλιν ἐπ᾽ ἐργασίας καὶ πορισμοὺς ὠθούμενον οὐκ ἐᾷ λαβεῖν τὴν φύσιν ἧς μάλιστα δεῖται καταστάσεως καὶ γαλήνης, ἀλλ᾽ ἐξίστησι καὶ ταράττει διὰ τὴν ἀνωμαλίαν. [5]

136 C οἱ δὲ νοῦν ἔχοντες ἥκιστα μὲν ἡδονὰς πονοῦντι τῷ σώματι προσφέρουσιν· οὐ γὰρ δέονται τὸ παράπαν οὐδὲ μέμνηνται τῶν τοιούτων πρὸς τῷ καλῷ τῆς πράξεως τὴν διάνοιαν ἔχοντες, καὶ τῷ χαίροντι τῆς ψυχῆς ἢ σπουδάζοντι τὰς ἄλλας ἐξαμαυροῦντες ἐπιθυμίας.

136 D ὅπερ γάρ φασιν εἰπεῖν τὸν Ἐπαμεινώνδαν μετὰ παιδιᾶς, ἀνδρὸς ἀγαθοῦ περὶ τὰ Λευκτρικὰ νόσῳ τελευτήσαντος, "ὦ Ἡράκλεις, πῶς ἐσχόλασεν ἀνὴρ ἀποθανεῖν ἐν τοσούτοις πράγμασι," τοῦτ᾽ ἀληθῶς ἔστιν εἰπεῖν ἐπ᾽ ἀνδρὸς ἢ πολιτικὴν πρᾶξιν ἢ φιλόσοφον φροντίδα διὰ χειρὸς ἔχοντος, "τίς δὲ σχολὴ τῷ ἀνδρὶ τούτῳ νῦν ἀπεπτεῖν ἢ μεθύειν ἢ λαγνεύειν;" γενόμενοι δὲ πάλιν ἀπὸ τῶν πράξεων ἐν ἡσυχίᾳ κατατίθενται τὸ σῶμα καὶ διαναπαύουσι, τῶν τε πόνων τοὺς ἀχρήστους καὶ μᾶλλον ἔτι τῶν ἡδονῶν τὰς οὐκ ἀναγκαίας ὡς τῇ φύσει πολεμίας φυλαττόμενοι καὶ φεύγοντες. [10]

136 E Ἤκουσα Τιβέριόν ποτε Καίσαρα εἰπεῖν ὡς ἀνὴρ ὑπὲρ ἑξήκοντα γεγονὼς ἔτη καὶ προτείνων ἰατρῷ χεῖρα καταγέλαστός ἐστιν. ἐμοὶ δὲ τοῦτο μὲν εἰρῆσθαι δοκεῖ σοβαρώτερον, ἐκεῖνο δ᾽ ἀληθὲς εἶναι, τὸ δεῖν ἕκαστον αὑτοῦ μήτε σφυγμῶν ἰδιότητος εἶναι ἄπειρον (πολλαὶ γὰρ αἱ καθ᾽ ἕκαστον διαφοραί) μήτε κρᾶσιν ἀγνοεῖν ἣν ἔχει τὸ σῶμα θερμότητος καὶ ξηρότητος, μήθ᾽ οἷς ὠφελεῖσθαι χρώμενον ἢ βλάπτεσθαι πέφυκεν. αὑτοῦ γὰρ ἀναίσθητός ἐστιν καὶ τυφλὸς ἐνοικεῖ τῷ σώματι καὶ κωφὸς ὁ ταῦτα μανθάνων παρ᾽ ἑτέρου καὶ πυνθανόμενος τοῦ ἰατροῦ πότερον μᾶλλον θέρους ἢ χειμῶνος ὑγιαίνει, καὶ πότερον τὰ ὑγρὰ ῥᾷον ἢ τὰ ξηρὰ προσδέχεται, καὶ πότερον φύσει πυκνὸν ἔχει τὸν σφυγμὸν ἢ μανόν· καὶ γὰρ ὠφέλιμον εἰδέναι τὰ τοιαῦτα καὶ ῥᾴδιον, ἀεί γε δὴ πειρωμένους καὶ συνόντας. [5]

136 F Βρωμάτων δὲ καὶ πωμάτων τὰ χρήσιμα μᾶλλον ἢ τὰ ἡδέα γιγνώσκειν προσήκει, καὶ μᾶλλον ἔμπειρον εἶναι τῶν εὐστομάχων ἢ τῶν εὐστόμων, καὶ τῶν τὴν πέψιν μὴ ταραττόντων ἢ τῶν τὴν γεῦσιν σφόδρα γαργαλιζόντων. [10]

137 A τὸ γὰρ παρ᾽ ἰατροῦ πυνθάνεσθαι τί δύσπεπτον ἢ εὔπεπτον αὐτῷ καὶ τί δυσκοίλιον ἢ εὐκοίλιον οὐχ ἧττον αἰσχρόν ἐστιν ἢ τὸ πυνθάνεσθαι τί γλυκὺ καὶ τί πικρὸν καὶ αὐστηρόν. νῦν δὲ τοὺς

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

μὲν ὀψοποιοὺς ἐπανορθοῦσιν, ἐμπείρως διαισθανόμενοι ποῦ πλέον τὸ γλυκὺ τοῦ προσήκοντος ἢ τὸ ἁλμυρὸν ἢ τὸ αὐστηρὸν ἔνεστιν, αὐτοὶ δ’ ἀγνοοῦσι τί τῷ σώματι μιχθὲν ἐλαφρὸν καὶ ἄλυπον ἔσται καὶ χρήσιμον. ὅθεν ζωμοῦ μὲν ἄρτυσις οὐ πολλάκις ἁμαρτάνεται παρ’ αὐτοῖς, αὑτοὺς δὲ φαύλως ὁμοῦ καὶ κακῶς ἀρτύοντες ὁσημέραι πολλὰ παρέχουσι πράγματα τοῖς ἰατροῖς.

137 B ζωμὸν μὲν γὰρ οὐκ ἄριστον ἡγοῦνται τὸν γλυκύτατον, ἀλλὰ καὶ πικρὰ καὶ δριμέα συμμιγνύουσιν· εἰς δὲ τὸ σῶμα πολλὰς καὶ κατακόρους ἐμβάλλουσιν ἡδονάς, τὰ μὲν ἀγνοοῦντες τὰ δ’ οὐ μνημονεύοντες ὅτι τοῖς ὑγιεινοῖς καὶ ὠφελίμοις ἡ φύσις ἡδονὴν ἄλυπον καὶ ἀμεταμέλητον προστίθησιν. ἀλλὰ καὶ ταῦτα δεῖ μνημονεύειν, τὰ σύμφυλα καὶ πρόσφορα τῷ σώματι, καὶ τοὐναντίον ἐν ταῖς καθ’ ὥραν μεταβολαῖς καὶ ταῖς ἄλλαις περιστάσεσιν εἰδότας οἰκείως προσαρμόττειν ἑκάστῃ τὴν δίαιταν. Ὅσα μὲν γὰρ μικρολογίας καὶ ἀνελευθερίας προσκρούματα λαμβάνουσιν οἱ πολλοὶ περί τε συγκομιδὰς καρπῶν καὶ τηρήσεις ἐπιπόνους, ἀγρυπνίαις καὶ περιδρομαῖς ἐξελέγχοντες τὰ σαθρὰ καὶ ὕπουλα τοῦ σώματος, οὐκ ἄξιόν ἐστι δεδιέναι μὴ πάθωσιν ἄνδρες φιλόλογοι καὶ πολιτικοί, πρὸς οὓς ἐνέστηκεν ἡμῖν ὁ λόγος· ἀλλ’ ἑτέραν τινὰ φυλακτέον ἐστὶ τούτοις δριμυτέραν ἐν γράμμασι καὶ μαθήμασι μικρολογίαν, ὑφ’ ἧς ἀφειδεῖν καὶ ἀμελεῖν τοῦ σώματος ἀναγκάζονται, πολλάκις ἀπαγορεύοντος οὐκ ἐνδιδόντες ἀλλὰ προσβιαζόμενοι θνητὸν ἀθανάτῳ καὶ γηγενὲς Ὀλυμπίῳ συναμιλλᾶσθαι καὶ συνεξανύτειν.

137 D εἶθ’ ὡς ὁ βοῦς πρὸς τὴν ὁμόδουλον ἔλεγε κάμηλον, ἐπικουφίσαι τοῦ φορτίου μὴ βουλομένην, “ἀλλὰ κἀμὲ καὶ ταῦτα πάντα μετὰ μικρὸν οἴσεις,” ὃ καὶ συνέβη τελευτήσαντος αὐτοῦ, οὕτω συμβαίνει τῇ ψυχῇ· μικρὰ χαλάσαι καὶ παρεῖναι μὴ βουλομένη πονοῦντι καὶ δεομένῳ, μετ’ ὀλίγον πυρετοῦ τινος ἢ σκοτώματος ἐμπεσόντος ἀφεῖσα τὰ βιβλία καὶ τοὺς λόγους καὶ τὰς διατριβὰς ἀναγκάζεται συννοσεῖν ἐκείνῳ καὶ συγκάμνειν.

137 E ὀρθῶς οὖν ὁ Πλάτων παρῄνεσε μήτε σῶμα κινεῖν ἄνευ ψυχῆς μήτε ψυχὴν ἄνευ σώματος, ἀλλ’ οἷόν τινα ξυνωρίδος ἰσορροπίαν διαφυλάττειν, ὅτε μάλιστα τῇ ψυχῇ συνεργεῖ τὸ σῶμα καὶ συγκάμνει, πλείστην ἐπιμέλειαν αὐτῷ καὶ θεραπείαν ἀποδιδόντας καὶ τὴν καλὴν καὶ ἐράσμιον ὑγίειαν ὧν δίδωσιν ἀγαθῶν κάλλιστον ἡγουμένους διδόναι τὸ πρὸς κτῆσιν ἀρετῆς καὶ χρῆσιν ἔν τε λόγοις καὶ πράξεσιν ἀκώλυτον αὐτῶν.