

ΕΠΙΚΤΗΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ

1. Τῶν ὄντων τὰ μὲν ἔστιν ἐφ' ἡμῖν, τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῖν. ἐφ' ἡμῖν μὲν ὑπόληψις, ὀρμή, ὄρεξις, ἔκκλισις καὶ ἐνὶ λόγῳ ὅσα ἡμέτερα ἔργα· οὐκ ἐφ' ἡμῖν δὲ τὸ σῶμα, ἡ κτῆσις, δόξαι, ἀρχαὶ καὶ ἐνὶ λόγῳ ὅσα οὐχ ἡμέτερα ἔργα. καὶ τὰ μὲν ἐφ' ἡμῖν ἔστι φύσει ἐλεύθερα, ἀκώλυτα, ἀπαραπόδιστα· τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῖν ἀσθενῆ, δοῦλα, κωλυτά, ἀλλότρια. μέμνησο οὖν, ὅτι, ἐὰν τὰ φύσει δοῦλα ἐλεύθερα οἰηθῆς καὶ τὰ ἀλλότρια ἴδια, ἐμποδισθῆς, πενθήσεις, ταραχθῆς, μέμψη καὶ θεοὺς καὶ ἀνθρώπους, ἐὰν δὲ τὸ σὸν μόνον οἰηθῆς σὸν εἶναι, τὸ δὲ ἀλλότριον, ὥσπερ ἔστιν, ἀλλότριον, οὐδεὶς σε ἀναγκάσει οὐδέποτε, οὐδεὶς σε κωλύσει, οὐ μέμψη οὐδένα, οὐκ ἐγκαλέσεις τινί, ἄκων πράξεις οὐδὲ ἔν, οὐδεὶς σε βλάψει, ἐχθρὸν οὐχ ἔξεις, οὐδὲ γὰρ βλαβερὸν τι πείσῃ. τηλικούτων οὖν ἐφιέμενος μέμνησο, ὅτι οὐ δεῖ μετρίως κεκινημένον ἀπτεσθαι αὐτῶν, ἀλλὰ τὰ μὲν ἀφιέναι παντελῶς, τὰ δ' ὑπερτίθεσθαι πρὸς τὸ παρόν. ἐὰν δὲ καὶ ταῦτ' ἐθέλῃς καὶ ἄρχειν καὶ πλουτεῖν, τυχὸν μὲν οὐδ' αὐτῶν τούτων τεύξῃ διὰ τὸ καὶ τῶν προτέρων ἐφίεσθαι, πάντως γε μὴν ἐκείνων ἀποτεύξῃ, δι' ὧν μόνων ἐλευθερία καὶ εὐδαιμονία περιγίνεται. εὐθὺς οὖν πάσῃ φαντασίᾳ τραχεῖα μελέτα ἐπιλέγειν ὅτι 'φαντασία εἶ καὶ οὐ πάντως τὸ φαινόμενον'. ἔπειτα ἐξέταξε αὐτὴν καὶ δοκίμαζε τοῖς κανόσι τούτοις οἷς ἔχεις, πρώτῳ δὲ τούτῳ καὶ μάλιστα, πότερον περὶ τὰ ἐφ' ἡμῖν ἔστιν ἢ περὶ τὰ οὐκ ἐφ' ἡμῖν· κἂν περὶ τι τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῖν ἦ, πρόχειρον ἔστω τὸ διότι 'οὐδὲν πρὸς ἐμέ'.

2. Μέμνησο, ὅτι ὀρέξεως ἐπαγγελία ἐπιτυχία, οὗ ὀρέγη, ἐκκλίσεως ἐπαγγελία τὸ μὴ περιπεσεῖν ἐκείνῳ, ὃ ἐκκλίνεται, καὶ ὁ μὲν ἐν ὀρέξει ἀποτυγχάνων ἀτυχής, ὁ δὲ ἐν ἐκκλίσει περιπίπτων δυστυχής. ἂν μὲν οὖν μόνον ἐκκλίνῃς τὰ παρὰ φύσιν τῶν ἐπὶ σοί, οὐδενί, ὧν ἐκκλίνεις, περιπεσῇ· νόσον δ' ἂν ἐκκλίνῃς ἢ θάνατον ἢ πενίαν, δυστυχῆσεις. ἄρον οὖν

τὴν ἔκκλιειν ἀπὸ πάντων τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῖν καὶ μετάθεσ ἐπὶ τὰ παρὰ φύσιν τῶν ἐφ' ἡμῖν. τὴν ὄρεξιν δὲ παντελῶς ἐπὶ τοῦ παρόντος ἀνελε· ἂν τε γὰρ ὀρέγη τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῖν τινος, ἀτυχεῖν ἀνάγκη τῶν τε ἐφ' ἡμῖν, ὅσων ὀρέγεσθαι καλὸν ἂν, οὐδὲν οὐδέπω σοὶ πάρεστι. μόνω δὲ τῷ ὀρμᾶν καὶ ἀφορμᾶν χρῶ, κούφως μέντοι καὶ μεθ' ὑπεξαιρέσεως καὶ ἀνειμένως.

3. Ἐφ' ἑκάστου τῶν ψυχαγωγούντων ἢ χρεῖαν παρ-
εχόντων ἢ στεργομένων μέμνησο ἐπιλέγειν, ὁποῖόν ἐστιν, ἀπὸ τῶν μικροτάτων ἀρξάμενος· ἂν χύτραν στέργης, ὅτι 'χύτραν στέργω'. κατεαγείης γὰρ αὐτῆς οὐ παραχθήσῃ· ἂν παιδίον σου καταφιλήσῃς ἢ γυναῖκα, ὅτι ἄνθρωπον καταφιλεῖς· ἀποθανόντος γὰρ οὐ παραχθήσῃ.

4. Ὄταν ἄπτεσθαί τινος ἔργου μέλλης, ὑπομίμησκε σεαυτὸν, ὁποῖόν ἐστι τὸ ἔργον. ἐὰν λουσόμενος ἀπίης, πρόβαλλε σεαυτῷ τὰ γινόμενα ἐν βαλανείῳ, τοὺς ἀπορραίνοντας, τοὺς ἐγκρουομένους, τοὺς λοιδοροῦντας, τοὺς κλέπτοντας. καὶ οὕτως ἀσφαλέστερον ἄψῃ τοῦ ἔργου, ἐὰν ἐπιλέγῃς εὐθὺς ὅτι 'λούσασθαι θέλω καὶ τὴν ἐμαυτοῦ προαίρεσιν κατὰ φύσιν ἔχουσιν τηρῆσαι'. καὶ ὡσαύτως ἐφ' ἑκάστου ἔργου. οὕτως γὰρ ἂν τι πρὸς τὸ λούσασθαι γένηται ἐμποδῶν, πρόχειρον ἔσται διότι 'ἀλλ' οὐ τοῦτο ἤθελον μόνον, ἀλλὰ καὶ τὴν ἐμαυτοῦ προαίρεσιν κατὰ φύσιν ἔχουσιν τηρῆσαι· οὐ τηρήσω δέ, ἐὰν ἀγανακτῶ πρὸς τὰ γινόμενα.'

5. Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα· οἷον ὁ θάνατος οὐδὲν δεινόν (ἐπεὶ καὶ Σωκράτει ἂν ἐφαίνετο), ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τοῦ θανάτου, διότι δεινόν, ἐκεῖνο τὸ δεινόν ἐστιν. ὅταν οὖν ἐμποδιζώμεθα ἢ ταρασσώμεθα ἢ λυπώμεθα, μηδέποτε ἄλλον αἰτιώμεθα, ἀλλ' ἑαυτούς, τοῦτ' ἔστι τὰ ἑαυτῶν δόγματα. ἀπαιδέτου ἔργον τὸ ἄλλοις ἐγκαλεῖν, ἐφ' οἷς αὐτὸς πράσσει κακῶς· ἠργμένου παιδεύεσθαι τὸ ἑαυτῷ· πεπαιδευμένου τὸ μήτε ἄλλω μήτε ἑαυτῷ.

6. Ἐπὶ μηδενὶ ἐπαρθῆς ἀλλοτρίῳ προτερήματι.
εἰ ὁ ἵππος ἐπαιρόμενος ἔλεγεν ὅτι ‘καλός εἰμι’, οἰστὸν
ἂν ἦν· σὺ δέ, ὅταν λέγῃς ἐπαιρόμενος ὅτι ἵππον κα-
λὸν ἔχω, ἴσθι, ὅτι ἐπὶ ἵππου ἀγαθῷ ἐπαίρη. τί οὖν
ἔστι σόν; χρῆσις φαντασιῶν. ὥσθ’, ὅταν ἐν χρήσει φαν-
τασιῶν κατὰ φύσιν σχῆς, τηνικαῦτα ἐπάρθητι· τότε
γὰρ ἐπὶ σῶ τινι ἀγαθῷ ἐπαρθῆς.

7. Καθάπερ ἐν πλῶ τοῦ πλοίου καθορμισθέν-
τος εἰ ἐξέλθοις ὑθρεύσασθαι, ὁδοῦ μὲν πάρεργον καὶ
κοχλίδιον ἀναλέξῃ καὶ βολβάριον, τετάσθαι δὲ δεῖ
τὴν διάνοιαν ἐπὶ τὸ πλοῖον καὶ συνεχῶς ἐπιστρέφε-
σθαι, μὴ ποτε ὁ κυβερνήτης καλέσῃ, κἂν καλέσῃ,
πάντα ἐκεῖνα ἀφιέναι, ἵνα μὴ δεδεμένος ἐμβληθῆς
ὡς τὰ πρόβατα· οὕτω καὶ ἐν τῷ βίῳ, ἐὰν διδῶται ἀντὶ
βολβαρίου καὶ κοχλιδίου γυναικάριον καὶ παιδίον,
οὐδὲν κωλύσει· ἐὰν δὲ ὁ κυβερνήτης καλέσῃ, τρέχε
ἐπὶ τὸ πλοῖον ἀφείς ἐκεῖνα ἅπαντα μηδὲ ἐπιστρεφό-
μενος. ἐὰν δὲ γέρων ἦς, μηδὲ ἀπαλλαγῆς ποτε τοῦ
πλοίου μακράν, μὴ ποτε καλοῦντος ἐλλίπης.

8. Μὴ ζῆτει τὰ γινόμενα γίνεσθαι ὡς θέλεις, ἀλλὰ
θέλε τὰ γινόμενα ὡς γίνεται καὶ εὐροήσεις.

9. Νόσος σώματός ἐστιν ἐμπόδιον, προαιρέ-
σεως δὲ οὐ, ἐὰν μὴ αὐτὴ θέλῃ. χώλανσις σκέλους ἐστὶν
ἐμπόδιον, προαιρέσεως δὲ οὐ. καὶ τοῦτο ἐφ’ ἐκάστου τῶν
ἐμπίπτόντων ἐπίλεγε· εὐρήσεις γὰρ αὐτὸ ἄλλου τινὸς ἐμ-
πόδιον, σὸν δὲ οὐ.

10. Ἐφ’ ἐκάστου τῶν προσπιπτόντων μέμνησο ἐπι-
στρέφων ἐπὶ σεαυτὸν ζητεῖν, τίνα δύναμιν ἔχεις πρὸς τὴν χρῆσιν
αὐτοῦ. ἐὰν καλὸν ἴδῃς ἢ καλὴν, εὐρήσεις δύναμιν πρὸς ταῦτα
ἐγκράτειαν· ἐὰν πόνος προσφέρηται, εὐρήσεις καρτε-
ρίαν· ἂν λοιδορία, εὐρήσεις ἀνεξικακίαν. καὶ οὕτως
ἐθιζόμενόν σε οὐ συναρπάσουσιν αἱ φαντασίαι.

11. Μηδέποτε ἐπὶ μηδενὸς εἶπης ὅτι ‘ἀπώλεσα αὐτό’, ἀλλ’ ὅτι ‘ἀπέδωκα’. τὸ παιδίον ἀπέθανεν; ἀπεδόθη. ἢ γυνὴ ἀπέθανεν; ἀπεδόθη. ‘τὸ χωρίον ἀφηρέθη.’ οὐκοῦν καὶ τοῦτο ἀπεδόθη. ‘ἀλλὰ κακὸς ὁ ἀφελόμενος.’ τί δὲ σοὶ μέλει, διὰ τίνος σε ὁ δοῦς ἀπήτησε; μέχρι δ’ ἂν διδῶ, ὡς ἀλλοτρίου αὐτοῦ ἐπιμελοῦ, ὡς τοῦ πανδοχείου οἱ παριόντες.

12. Εἰ προκόψαι θέλεις, ἄφες τοὺς τοιούτους ἐπιλογισμούς. ‘ἐὰν ἀμελήσω τῶν ἐμῶν, οὐχ ἔξω διατροφάς’. ‘ἐὰν μὴ κολάσω τὸν παῖδα, πονηρὸς ἔσται.’ κρεῖσσον γὰρ λιμῶ ἀποθανεῖν ἄλυπον καὶ ἄφοβον γενόμενον ἢ ζῆν ἐν ἀφθόνοις ταρασσόμενον. κρεῖττον δὲ τὸν παῖδα κακὸν εἶναι ἢ σὲ κακοδαίμονα. ἄρξαι τοιγαροῦν ἀπὸ τῶν μικρῶν. ἐκχεῖται τὸ ἐλάδιον, κλέπτεται τὸ οἶνάριον· ἐπίλεγε ὅτι ‘τοσοῦτου πωλεῖται ἀπάθεια, τοσοῦτου ἀταραξία’· προῖκα δὲ οὐδὲν περιγίνεται. ὅταν δὲ καλῆς τὸν παῖδα, ἐνθυμοῦ, ὅτι δύναται μὴ ὑπακοῦσαι καὶ ὑπακούσας μηδὲν ποιῆσαι ὧν θέλεις· ἀλλ’ οὐχ οὕτως ἐστὶν αὐτῷ καλῶς, ἵνα ἐπ’ ἐκείνῳ ἢ τὸ σὲ μὴ ταρχθῆναι.

13. Εἰ προκόψαι θέλεις, ὑπόμεινον ἕνεκα τῶν ἐκτὸς ἀνόητος δόξας καὶ ἠλίθιος, μηδὲν βούλου δοκεῖν ἐπίστασθαι· κἂν δόξης τις εἶναι τισιν, ἀπίσται σεαυτῷ. ἴσθι γὰρ ὅτι οὐ ῥάδιον τὴν προαίρεσιν τὴν σεαυτοῦ κατὰ φύσιν ἔχουσαν φυλάξαι καὶ τὰ ἐκτός, ἀλλὰ τοῦ ἐτέρου ἐπιμελούμενον τοῦ ἐτέρου ἀμελῆσαι πᾶσα ἀνάγκη.

14. Ἐὰν θέλῃς τὰ τέκνα σου καὶ τὴν γυναῖκα καὶ τοὺς φίλους σου πάντοτε ζῆν, ἠλίθιος εἶ· τὰ γὰρ μὴ ἐπὶ σοὶ θέλεις ἐπὶ σοὶ εἶναι καὶ τὰ ἀλλότρια σὰ εἶναι. οὕτω κἂν τὸν παῖδα θέλῃς μὴ ἀμαρτάνειν, μωρὸς εἶ· θέλεις γὰρ τὴν κακίαν μὴ εἶναι κακίαν, ἀλλ’ ἄλλο τι. ἐὰν δὲ θέλῃς ὀρεγόμενος μὴ ἀποτυγχάνειν, τοῦτο δύνασαι. τοῦτο οὖν ἄσκει, ὃ δύνασαι. κύριος ἐκάστου ἐστὶν ὁ τῶν ὑπ’ ἐκείνου θελομένων ἢ μὴ θελομένων ἔχων τὴν ἐξουσίαν εἰς τὸ περιποιῆσαι

ἢ ἀφελῆσθαι. ὅστις οὖν ἐλεύθερος εἶναι βούλεται, μήτε θε-
λέτω τι μήτε φευγέτω τι τῶν ἐπ' ἄλλοις· εἰ δὲ μή, δουλεύειν
ἀνάγκη.

15. Μέμνησο, ὅτι ὡς ἐν συμποσίῳ σε δεῖ ἀναστρέ-
φασθαι. περιφερόμενον γέγονέ τι κατὰ σέ· ἐκτείνας τὴν χεῖρα
κοσμίως μετάλαβε. παρέρχεται· μὴ κάτεχε. οὐπω ἤκει· μὴ ἐπί-
βαλλε πόρρω τὴν ὄρεξιν, ἀλλὰ περίμενε, μέχρις ἂν γένηται κατὰ
σέ. οὕτω πρὸς τέκνα, οὕτω πρὸς γυναῖκα, οὕτω πρὸς ἀρχάς,
οὕτω πρὸς πλοῦτον· καὶ ἔση ποτὲ ἀξίος τῶν θεῶν συμπότης.
ἂν δὲ καὶ παρατεθέντων σοὶ μὴ λάβῃς, ἀλλ' ὑπερίδῃς,
τότε οὐ μόνον συμπότης τῶν θεῶν ἔση, ἀλλὰ καὶ συν-
ἀρχων. οὕτω γὰρ ποιῶν Διογένης καὶ Ἡράκλειτος καὶ
οἱ ὅμοιοι ἀξίως θεῶν τε ἦσαν καὶ ἐλέγοντο.

16. Ὄταν κλαίοντα ἴδῃς τινὰ ἐν πένθει ἢ ἀποδη-
μοῦντος τέκνου ἢ ἀπολωλεκότα τὰ ἑαυτοῦ, πρόσεχε μὴ σε ἡ
φαντασία συναρπάσῃ ὡς ἐν κακοῖς ὄντος αὐτοῦ τοῖς ἐκτός,
ἀλλ' εὐθὺς ἔστω πρόχειρον ὅτι 'τοῦτον θλίβει οὐ τὸ συμ-
βεβηκός (ἄλλον γὰρ οὐ θλίβει), ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τού-
του'. μέχρι μέντοι λόγου μὴ ὄκνει συμπεριφέρεσθαι αὐτῷ,
κἂν οὕτω τύχῃ, καὶ συνεπιστενάξαι· πρόσεχε μέντοι μὴ
καὶ ἔσωθεν στενάξῃς.

17. Μέμνησο, ὅτι ὑποκριτὴς εἶ δράματος, οἷου ἂν θέλῃ
ὁ διδάσκαλος· ἂν βραχύ, βραχέος· ἂν μακρόν, μακροῦ· ἂν πτω-
χὸν ὑποκρίνασθαι σε θέλῃ, ἵνα καὶ τοῦτον εὐφυῶς ὑποκρίνη
ἂν χωλόν, ἂν ἄρχοντα, ἂν ιδιώτην. σὸν γὰρ τοῦτ' ἔστι, τὸ δο-
θὲν ὑποκρίνασθαι πρόσωπον καλῶς· ἐκλέξασθαι δ' αὐτὸ ἄλλου.

18. Κόραξ ὅταν μὴ αἴσιον κεκράγῃ, μὴ συν-
αρπαζέτω σε ἡ φαντασία· ἀλλ' εὐθὺς διαίρει παρὰ
σεαυτῷ καὶ λέγε ὅτι 'τούτων ἐμοὶ οὐδὲν ἐπισημαίνε-
ται, ἀλλ' ἢ τῷ σωματίῳ μου ἢ τῷ κτησειδίῳ μου ἢ τῷ
δοξαρίῳ μου ἢ τοῖς τέκνοις ἢ τῇ γυναικί. ἐμοὶ δὲ
πάντα αἴσια σημαίνεται, ἐὰν ἐγὼ θέλω· ὅ τι γὰρ ἂν

τούτων αποβαίνη, ἐπ' ἐμοί ἐστιν ὠφεληθῆναι ἀπ' αὐτοῦ'.

19. Ἀνίκητος εἶναι δύνασαι, ἐὰν εἰς μηδένα ἀγῶνα καταβαίνης, ὃν οὐκ ἔστιν ἐπὶ σοὶ νικῆσαι. ὄρα μήποτε ἰδῶν τινα προτιμώμενον ἢ μέγα δυνάμενον ἢ ἄλλως εὐδοκιμοῦντα μακαρίσης, ὑπὸ τῆς φαντασίας συναρπασθεῖς. ἐὰν γὰρ ἐν τοῖς ἐφ' ἡμῖν ἢ οὐσία τοῦ ἀγαθοῦ ἦ, οὔτε φθόνος οὔτε ζηλοτυπία χώραν ἔχει· σὺ τε αὐτὸς οὐ στρατηγός, οὐ πρύτανις ἢ ὑπάτος εἶναι θελήσεις, ἀλλ' ἐλεύθερος. μία δὲ ὁδὸς πρὸς τοῦτο, καταφρόνησις τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῖν.

20. Μέμνησο, ὅτι οὐχ ὁ λοιδορῶν ἢ ὁ τύπτων ὑβρίζει, ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τούτων ὡς ὑβριζόντων. ὅταν οὖν ἐρεθίσῃ σέ τις, ἴσθι, ὅτι ἢ σὴ σε ὑπόληψις ἠρέθηκε. τοιγαροῦν ἐν πρώτοις πειρῶ ὑπὸ τῆς φαντασίας μὴ συναρπασθῆναι· ἂν γὰρ ἅπαξ χρόνου καὶ διατριβῆς τύχης, ῥᾶον κρατήσεις σεαυτοῦ.

21. Θάνατος καὶ φυγὴ καὶ πάντα τὰ δεινὰ φαινόμενα πρὸ ὀφθαλμῶν ἔστω σοὶ καθ' ἡμέραν, μάλιστα δὲ πάντων ὁ θάνατος· καὶ οὐδὲν οὐδέποτε οὔτε ταπεινὸν ἐνθυμηθῆς οὔτε ἄγαν ἐπιθυμήσεις τινός.

22. Εἰ φιλοσοφίας ἐπιθυμεῖς, παρασκευάζου αὐτόθεν ὡς καταγελασθρόμενος, ὡς καταμωκησομένων σου πολλῶν, ὡς ἐρούντων ὅτι 'ἄφνω φιλόσοφος ἡμῖν ἐпанελήλυθε' καὶ 'πόθεν ἡμῖν αὕτη ἢ ὀφρὺς;' σὺ δὲ ὀφρὺν μὲν μὴ σῆξ· τῶν δὲ βελτίστων σοὶ φαινομένων οὕτως ἔχου, ὡς ὑπὸ τοῦ θεοῦ τεταγμένος εἰς ταύτην τὴν χώραν· μέμνησό τε διότι, ἐὰν μὲν ἐμμείνης τοῖς αὐτοῖς, οἱ καταγελῶντές σου τὸ πρότερον οὗτοί σε ὕστερον θαυμάσονται, ἐὰν δὲ ἠτηθῆς αὐτῶν, διπλοῦν προσλήψῃ καταγέλωτα.

23. Ἐάν ποτέ σοὶ γένηται ἕξω στραφῆναι πρὸς τὸ βούλεσθαι ἀρέσαι τινί, ἴσθι ὅτι ἀπώλεσας τὴν ἔνστασιν. ἀρκοῦ οὖν ἐν παντὶ τῷ εἶναι φιλόσοφος εἰ δὲ καὶ

δοκεῖν βούλει [τῷ εἶναι], καυτῷ φαίνου καὶ ἰκανὸς ἔσῃ.

24. Οὗτοί σε οἱ διαλογισμοὶ μὴ θλιβέτωσαν ἄτιμος ἐγὼ βιώσομαι καὶ οὐδεὶς οὐδαμοῦ. εἰ γὰρ ἡ ἀτιμία ἐστὶ κακόν, οὐ δύνασαι ἐν κακῷ εἶναι δι' ἄλλον, οὐ μᾶλλον ἢ ἐν αἰσχρῷ· μή τι οὖν σόν ἐστιν ἔργον τὸ ἀρχῆς τυχεῖν ἢ παραληφθῆναι ἐφ' ἐστίαςιν; οὐδαμῶς. πῶς οὖν ἔτι τοῦτ' ἔστιν ἀτιμία; πῶς δὲ οὐδεὶς οὐδαμοῦ ἔσῃ, ὃν ἐν μόνοις εἶναι τινα δεῖ τοῖς ἐπὶ σοί, ἐν οἷς ἔξεστί σοι εἶναι πλείστου ἀξίω; ἀλλὰ σοι οἱ φίλοι ἀβοήθητοι ἔσονται. τί λέγεις τὸ ἀβοήθητοι; οὐχ ἔξουσι παρὰ σοῦ κερμάτιον· οὐδὲ πολίτας Ῥωμαίων αὐτοὺς ποιήσεις. τίς οὖν σοι εἶπεν, ὅτι ταῦτα τῶν ἐφ' ἡμῖν ἐστίν, οὐχὶ δὲ ἀλλότρια ἔργα; τίς δὲ δοῦναι δύναται ἐτέρῳ, ἃ μὴ ἔχει αὐτός; 'κτῆσαι οὖν', φησὶν, 'ἵνα ἡμεῖς ἔχωμεν'. εἰ δύναμαι κτήσασθαι τηρῶν ἑμαυτὸν αἰδήμονα καὶ πιστὸν καὶ μεγαλόφρονα, δείκνυε τὴν ὁδὸν καὶ κτήσομαι. εἰ δ' ἐμὲ ἀξιοῦτε τὰ ἀγαθὰ τὰ ἑμαυτοῦ ἀπολέσαι, ἵνα ὑμεῖς τὰ μὴ ἀγαθὰ περιποιήσῃσθε, ὁρᾶτε ὑμεῖς, πῶς ἄνισοί ἐστε καὶ ἀγνώμονες. τί δὲ καὶ βούλεσθε μᾶλλον; ἀργύριον ἢ φίλον πιστὸν καὶ αἰδήμονα; εἰς τοῦτο οὖν μοι μᾶλλον συλλαμβάνετε καὶ μὴ, δι' ὧν ἀποβαλῶ αὐτὰ ταῦτα, ἐκεῖνά με πράσσειν ἀξιοῦτε. 'ἀλλ' ἡ πατρίς, ὅσον ἐπ' ἐμοί', φησὶν, 'ἀβοήθητος ἔσται'. πάλιν, ποίαν καὶ ταύτην βοήθειαν; στοὰς οὐχ ἔξει διὰ σὲ οὔτε βαλανεῖα. καὶ τί τοῦτο; οὐδὲ γὰρ ὑποδήματα ἔχει διὰ τὸν χαλκέα οὐδ' ὄπλα διὰ τὸν σκυτέα· ἰκανὸν δέ, ἐὰν ἕκαστος ἐκπληρώσῃ τὸ ἑαυτοῦ ἔργον. εἰ δὲ ἄλλον τινὰ αὐτῇ κατεσκευάζῃς πολίτην πιστὸν καὶ αἰδήμονα, οὐδὲν ἂν αὐτὴν ὠφέλεις; 'ναί.' οὐκοῦν οὐδὲ σὺ αὐτὸς ἀνωφελὴς ἂν εἴης αὐτῇ. 'τίνα οὖν ἔξω', φησὶ, 'χώραν ἐν τῇ πόλει;' ἦν ἂν δύνη φυλάττων ἅμα τὸν πιστὸν καὶ αἰδήμονα. εἰ δὲ ἐκείνην ὠφελεῖν βουλόμενος ἀποβαλεῖς ταῦτα, τί ὄφελος ἂν αὐτῇ γένοιο ἀναιδῆς καὶ ἄπιστος ἀποτελεσθεῖς;

25. Προετιμήθη σοῦ τις ἐν ἐστίασει ἢ ἐν προσγορεύσει ἢ ἐν τῷ παραληφθῆναι εἰς συμβουλίαν; εἰ μὲν ἀγαθὰ ταῦτά ἐστι, χαίρειν σε δεῖ, ὅτι ἔτυχεν αὐτῶν ἐκεῖνος· εἰ δὲ κακά, μὴ ἄχθου, ὅτι σὺ αὐτῶν οὐκ ἔτυχες· μέμνησο δέ, ὅτι οὐ δύνασαι μὴ ταῦτά ποιῶν πρὸς τὸ τυγχάνειν τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῖν τῶν ἴσων ἀξιοῦσθαι. πῶς γὰρ ἴσον ἔχειν δύναται ὁ μὴ φοιτῶν ἐπὶ θύρας τινὸς τῷ φοιτῶντι; ὁ μὴ παραπέμπων τῷ παραπέμποντι; ὁ μὴ ἐπαινῶν τῷ ἐπαινοῦντι, ἄδικος οὖν ἔσῃ καὶ ἄπληστος, εἰ μὴ προϊέμενος ταῦτα, ἀνθ' ὧν ἐκεῖνα πιπράσκειται, προῖκα αὐτὰ βουλήσῃ λαμβάνειν. ἀλλὰ πόσου πιπράσκονται θρίδακες; ὀβολοῦ, ἂν οὕτω τύχη. ἂν οὖν τις προέμενος τὸν ὀβολὸν λάβῃ θρίδακας, σὺ δὲ μὴ προέμενος μὴ λάβῃς, μὴ οἴου ἔλαττον ἔχειν τοῦ λαβόντος. ὡς γὰρ ἐκεῖνος ἔχει θρίδακας, οὕτω σὺ τὸν ὀβολόν, ὃν οὐκ ἔδωκας. τὸν αὐτὸν δὴ τρόπον καὶ ἐνταῦθα. οὐ παρεκλήθης ἐφ' ἐστίασίν τινος; οὐ γὰρ ἔδωκας τῷ καλοῦντι, ὅσου πωλεῖ τὸ δεῖπνον. ἐπαίνου δ' αὐτὸ πωλεῖ, θεραπείας πωλεῖ. δὸς οὖν τὸ διάφορον, εἰ σοὶ λυσιτελεῖ, ὅσου πωλεῖται. εἰ δὲ κάκεῖνα θέλεις μὴ προϊέσθαι καὶ ταῦτα λαμβάνειν, ἄπληστος εἶ καὶ ἀβέλτερος. οὐδὲν οὖν ἔχεις ἀντὶ τοῦ δείπνου; ἔχεις μὲν οὖν τὸ μὴ ἐπαινεῖσαι τοῦτον, ὃν οὐκ ἠθελες, τὸ μὴ ἀνασχέσθαι αὐτοῦ τῶν ἐπὶ τῆς εἰσόδου.

26. Τὸ βούλημα τῆς φύσεως καταμαθεῖν ἔστιν ἐξ ὧν οὐ διαφερόμεθα πρὸς ἀλλήλους. οἶον, ὅταν ἄλλου παιδάριον κατεάξῃ τὸ ποτήριον, πρόχειρον εὐθὺς λέγειν ὅτι 'τῶν γινομένων ἐστίν'. ἴσθι οὖν, ὅτι, ὅταν καὶ τὸ σὸν κατεαγῇ, τοιοῦτον εἶναι σε δεῖ, ὅποιον ὅτε καὶ τὸ τοῦ ἄλλου κατεάγῃ. οὕτω μετατίθει καὶ ἐπὶ τὰ μείζονα. τέκνον ἄλλου τέθνηκεν ἢ γυνή; οὐδεὶς ἐστιν ὃς οὐκ ἂν εἶποι ὅτι 'ἀνθρώπινον'. ἀλλ' ὅταν τὸ αὐτοῦ τινος ἀποθάνῃ, εὐθὺς 'οἴμοι, τάλας ἐγώ'. ἐχρῆν δὲ μεμνήσθαι, τί πάσχομεν περὶ ἄλλων αὐτὸ ἀκούσαντες.

27. Ὡσπερ σκοπὸς πρὸς τὸ ἀποτυχεῖν οὐ τίθειται, οὕτως οὐδὲ κακοῦ φύσις ἐν κόσμῳ γίνεται.

28. Εἰ μὲν τὸ σῶμά σου τις ἐπέτρεπε τῷ ἀπαντήσαντι, ἡγανάκτεϊς ἄν· ὅτι δὲ σὺ τὴν γνώμην τὴν σεαυτοῦ ἐπιτρέπεις τῷ τυχόντι, ἵνα, ἐὰν λοιδορήσῃται σοι, ταραχθῇ ἐκεῖνη καὶ συγχυθῇ, οὐκ αἰσχύνῃ τούτου ἕνεκα;

29. Ἐκάστου ἔργου σκόπει τὰ καθηγούμενα καὶ τὰ ἀκόλουθα αὐτοῦ καὶ οὕτως ἔρχου ἐπ' αὐτό. εἰ δὲ μή, τὴν μὲν πρώτην προθύμως ἤξεις ἅτε μηδὲν τῶν ἐξῆς ἐντεθυμημένος, ὕστερον δὲ ἀναφανέντων δυσχερῶν τινῶν αἰσχροῦς ἀποστήσει. θέλεις Ὀλύμπια νικῆσαι; καγὼ, νῆ τοὺς θεοὺς· κομψὸν γὰρ ἐστίν. ἀλλὰ σκόπει τὰ καθηγούμενα καὶ τὰ ἀκόλουθα καὶ οὕτως ἅπτου τοῦ ἔργου. δεῖ σ' εὐτακτεῖν, ἀναγκοτροφεῖν, ἀπέχεσθαι πεμμάτων, γυμνάζεσθαι πρὸς ἀνάγκην, ἐν ὥρᾳ τεταγμένη, ἐν καύματι, ἐν ψύχει, μὴ ψυχρὸν πίνειν, μὴ οἶνον, ὡς ἔτυχεν, ἀπλῶς ὡς ἰατρῷ παραδεδωκέναι σεαυτὸν τῷ ἐπιστάτῃ, εἶτα ἐν τῷ ἀγῶνι παρορούσσεσθαι, ἔστι δὲ ὅτε χεῖρα ἐκβαλεῖν, σφυρὸν στρέψαι, πολλὴν ἀφήν καταπιεῖν, ἔσθ' ὅτε μαστιγωθῆναι καὶ μετὰ τούτων πάντων νικηθῆναι. ταῦτα ἐπισκεψάμενος, ἂν ἔτι θέλῃς, ἔρχου ἐπὶ τὸ ἀθλεῖν. εἰ δὲ μή, ὡς τὰ παιδία ἀναστραφήσει, ἃ νῦν μὲν παλαιστὰς παίζει, νῦν δὲ μονομάχους, νῦν δὲ καλπίζει, εἶτα τραγωδεῖ· οὕτω καὶ σὺ νῦν μὲν ἀθλητὴς, νῦν δὲ μονομάχος, εἶτα ῥήτωρ, εἶτα φιλόσοφος, ὅλη δὲ τῇ ψυχῇ οὐδὲν· ἀλλ' ὡς πίθηκος πᾶσαν θέαν, ἣν ἂν ἴδῃς, μιμῆ καὶ ἄλλο ἐξ ἄλλου σοὶ ἀρέσκει. οὐ γὰρ μετὰ σκέψεως ἤλθεσ ἐπὶ τι οὐδὲ περιδεύσας, ἀλλ' εἰκῆ καὶ κατὰ ψυχρὰν ἐπιθυμίαν. οὕτω θεασάμενοί τινες φιλόσοφον καὶ ἀκούσαντες οὕτω τινὸς λέγοντος, ὡς Εὐφράτης λέγει (καίτοι τίς οὕτω δύναται εἰπεῖν, ὡς ἐκεῖνος;), θέλουσι καὶ αὐτοὶ φιλοσοφεῖν. ἄνθρωπε, πρῶτον ἐπίσκεψαι, ὁποῖόν ἐστι τὸ πρᾶγμα· εἶτα καὶ τὴν σεαυτοῦ φύσιν κατάμαθε, εἰ δύνασαι βαστάσαι. πένταθλος εἶναι βούλει ἢ παλαιστής; ἴδε σεαυτοῦ τοὺς βραχίονας, τοὺς μηρούς, τὴν ὄσφυν κατάμαθε. ἄλλος γὰρ πρὸς ἄλλο πέφυκε. δοκεῖς, ὅτι ταῦτα ποιῶν ὡσαύτως δύνασαι ἐσθίειν, ὡσαύτως πίνειν, ὁμοίως ὀρέγε-

σθαι, ὁμοίως δυσαρεστεῖν; ἀγρυπνῆσαι δεῖ, πονῆσαι, ἀπὸ τῶν οἰκειῶν ἀπελθεῖν, ὑπὸ παιδαρίου καταφρονηθῆναι, ὑπὸ τῶν ἀπαντῶντων καταγελασθῆναι, ἐν παντὶ ἦττον ἔχειν, ἐν τιμῇ, ἐν ἀρχῇ, ἐν δίκῃ, ἐν πραγματίῳ παντί. ταῦτα ἐπίσκεψαι. εἰ θέλεις ἀντικαταλλάξασθαι τούτων ἀπάθειαν, ἐλευθερίαν, ἀταραξίαν· εἰ δὲ μή, μὴ προσάγαγε. μὴ ὡς τὰ παιδιά νῦν φιλόσοφος, ὕστερον δὲ τελώνης, εἶτα ῥήτωρ, εἶτα ἐπίτροπος Καίσαρος. ταῦτα οὐ συμφωνεῖ. ἓνα σε δεῖ ἄνθρωπον ἢ ἀγαθὸν ἢ κακὸν εἶναι· ἢ τὸ ἡγεμονικὸν σε δεῖ ἐξεργάζεσθαι τὸ σαυτοῦ ἢ τὸ ἐκτὸς ἢ περὶ τὰ ἔσω φιλοτεχνεῖν ἢ περὶ τὰ ἔξω· τοῦτ' ἔστιν ἢ φιλοσόφου τάξιν ἐπέχειν ἢ ιδιώτου.

30. Τὰ καθήκοντα ὡς ἐπίπαν ταῖς σχέσεσι παραμετρεῖται. πατήρ ἐστιν· ὑπαγορεύεται ἐπιμελεῖσθαι, παραχωρεῖν ἀπάντων, ἀνέχεσθαι λοιδοροῦντος, παῖοντος. 'ἀλλὰ πατὴρ κακός ἐστι'. μὴ τι οὖν πρὸς ἀγαθὸν πατέρα φύσει ὤκειώθης; ἀλλὰ πρὸς πατέρα. 'ὁ ἀδελφὸς ἀδικεῖ.' τήρει τοιγαροῦν τὴν τάξιν τὴν σαυτοῦ πρὸς αὐτὸν μηδὲ σκόπει, τί ἐκεῖνος ποιεῖ, ἀλλὰ τί σοὶ ποιήσαντι κατὰ φύσιν ἢ σὴ ἔξει προαίρεσις· σὲ γὰρ ἄλλος οὐ βλάπτει, ἂν μὴ σὺ θέλῃς· τότε δὲ ἔσῃ βεβλαμμένος, ὅταν ὑπολάβῃς βλάπτεσθαι. οὕτως οὖν ἀπὸ τοῦ γείτονος, ἀπὸ τοῦ πολίτου, ἀπὸ τοῦ στρατηγοῦ τὸ καθήκον εὐρήσεις, ἐὰν τὰς σχέσεις ἐθίζη θεωρεῖν.

31. Τῆς περὶ τοὺς θεοὺς εὐσεβείας ἴσθι ὅτι τὸ κυριώτατον ἐκεῖνό ἐστιν, ὀρθὰς ὑπολήψεις περὶ αὐτῶν ἔχειν ὡς ὄντων καὶ διοικούντων τὰ ὅλα καλῶς καὶ δικαίως καὶ σαυτὸν εἰς τοῦτο κατατεταχέναι, τὸ πείθεσθαι αὐτοῖς καὶ εἶκειν πᾶσι τοῖς γινομένοις καὶ ἀκολουθεῖν ἐκόντα ὡς ὑπὸ τῆς ἀρίστης γνώμης ἐπιτελουμένοις. οὕτω γὰρ οὐ μέμψῃ ποτὲ τοὺς θεοὺς οὔτε ἐγκαλέσεις ὡς ἀμελούμενος. ἄλλως δὲ οὐχ οἷόν τε τοῦτο γίνεσθαι, ἐὰν μὴ ἄρῃς ἀπὸ τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῖν καὶ ἐν τοῖς ἐφ' ἡμῖν μόνοις θῆς τὸ ἀγαθὸν καὶ τὸ κακόν. ὡς, ἂν γέ τι ἐκείνων ὑπολάβῃς ἀγαθὸν ἢ κακόν, πᾶσα ἀνάγκη, ὅταν ἀποτυγχάνῃς ὧν θέλεις καὶ περιπίπτῃς οἷς μὴ θέλεις, μέμψασθαί σε καὶ μισεῖν τοὺς αἰτίους. πέφυκε γὰρ πρὸς τοῦτο πᾶν ζῶον τὰ μὲν

βλαβερὰ φαινόμενα καὶ τὰ αἷτια αὐτῶν φεύγειν καὶ ἐκτρέπε-
σθαι, τὰ δὲ ὠφέλιμα καὶ τὰ αἷτια αὐτῶν μετιέναι τε
καὶ τεθηπέναι. ἀμήχανον οὖν βλάπτεσθαι τινα οἰόμενον
χαίρειν τῷ δοκοῦντι βλάπτειν, ὥσπερ καὶ τὸ αὐτῇ τῇ βλάβῃ
χαίρειν ἀδύνατον. ἔνθεν καὶ πατὴρ ὑπὸ υἱοῦ λοιδορεῖται,
ὅταν τῶν δοκούντων ἀγαθῶν εἶναι τῷ παιδί μὴ μεταδιδῶ· καὶ
Πολυνείκη καὶ Ἐτεοκλέα τοῦτ' ἐποίησε πολεμίους ἀλλήλοισι τὸ
ἀγαθὸν οἶεσθαι τὴν τυραννίδα. διὰ τοῦτο καὶ ὁ γεωργὸς λοι-
δορεῖ τοὺς θεοὺς, διὰ τοῦτο ὁ ναύτης, διὰ τοῦτο ὁ ἔμπορος,
διὰ τοῦτο οἱ τὰς γυναικας καὶ τὰ τέκνα ἀπολλύντες.
ὅπου γὰρ τὸ συμφέρον, ἐπεὶ καὶ τὸ εὐσεβές. ὥστε, ὅστις
ἐπιμελεῖται τοῦ ὀρέγεσθαι ὡς δεῖ καὶ ἐκκλίνειν, ἐν
τῷ αὐτῷ καὶ εὐσεβείας ἐπιμελεῖται. σπένδειν δὲ καὶ
θύειν καὶ ἀπάρχεσθαι κατὰ τὰ πάτρια ἐκάστοτε προσ-
ήκει καθαρῶς καὶ μὴ ἐπισεχυμένως μηδὲ ἀμελῶς
μηδὲ γε γλίχχως μηδὲ ὑπὲρ δύναμιν.

32. Ὄταν μαντικῇ προσίης, μέμνησο, ὅτι, τί
μὲν ἀποβήσεται, οὐκ οἶδας, ἀλλὰ ἤκεις ὡς παρὰ τοῦ
μάντεως αὐτὸ πευρόμενος, ὁποῖον δέ τι ἐστίν, ἐλήλυθας
εἰδώς, εἶπερ εἶ φιλόσοφος. εἰ γὰρ ἐστὶ τι τῶν οὐκ ἐφ'
ἡμῖν, πᾶσα ἀνάγκη μῆτε ἀγαθὸν αὐτὸ εἶναι μῆτε κα-
κόν. μὴ φέρε οὖν πρὸς τὸν μάντιν ὄρεξιν ἢ ἔκκλιον μηδὲ
τρέμων αὐτῷ πρόσει, ἀλλὰ διεγνωκώς, ὅτι πᾶν τὸ ἀπο-
βηρόμενον ἀδιάφορον καὶ οὐδὲν πρὸς σέ, ὁποῖον δ' ἂν
ᾗ, ἔσται αὐτῷ χρήσασθαι καλῶς καὶ τοῦτο οὐθεὶς κω-
λύσει. θαρρῶν οὖν ὡς ἐπὶ συμβούλους ἔρχου τοὺς θεοὺς·
καὶ λοιπόν, ὅταν τί σοι συμβουλευθῇ, μέμνησο τίνας συμβούλους
παρέλαβες καὶ τίνων παρακούσεις ἀπειθήσας. ἔρχου δὲ ἐπὶ
τὸ μαντεύεσθαι, καθάπερ ἠξίου Σωκράτης, ἐφ' ὧν ἡ
πᾶσα σκέψις τὴν ἀναφορὰν εἰς τὴν ἔκβασιν ἔχει καὶ
οὔτε ἐκ λόγου οὔτε ἐκ τέχνης τινὸς ἄλλης ἀφορμαὶ
δίδονται πρὸς τὸ συνιδεῖν τὸ προκείμενον· ὥστε, ὅταν
δεῖξῃ συγκινδυνεῦσαι φίλῳ ἢ πατρίδι, μὴ μαντεύεσθαι, εἰ συγ-
κινδυνευτέον. καὶ γὰρ ἂν προείπη σοι ὁ μάντις φαῦλα
γεγονένα τὰ ἱερά, δῆλον ὅτι θάνατος σημαίνεται ἢ

πήρωσις μέροςσ τινός τοῦ σώματος ἢ φυγή· ἀλλ' αἰρεῖ
ὁ λόγος καὶ σὺν τούτοις παρίσταςθαι τῷ φίλῳ καὶ τῇ πατρίδι
συγκινδυνεύειν. τοιγαροῦν τῷ μείζονι μάντει πρόσεχε,
τῷ Πυθίῳ, ὃς ἐξέβαλε τοῦ ναοῦ τὸν οὐ βοηθήσαντα
ἀναιρουμένῳ τῷ φίλῳ.

33. Τάξον τινὰ ἤδη χαρακτηῖρα σαυτῷ καὶ τύ-
πον, ὃν φυλάξεις ἐπὶ τε σεαυτοῦ ὦν καὶ ἀνθρώποις
ἐντυγχάνων. καὶ σιωπῇ τὸ πολὺ ἔστω ἢ λαλείσθω τὰ
ἀναγκαῖα καὶ δι' ὀλίγων. σπανίως δέ ποτε καιροῦ
παρακαλοῦντος ἐπὶ τὸ λέγειν λέξον μὲν, ἀλλὰ περὶ οὐ-
δενός τῶν τυχόντων· μὴ περὶ μονομαχιῶν, μὴ περὶ ἵπποδρομιῶν,
μὴ περὶ ἀθλητῶν, μὴ περὶ βρωμάτων ἢ πομάτων, τῶν
ἐκασταχοῦ, μάλιστα δὲ μὴ περὶ ἀνθρώπων ψέγων ἢ ἐπαι-
νῶν ἢ συγκρίνων. ἂν μὲν οὖν οἶός τε ἦς, μετάγαγε τοῖς σοῖς
λόγοις καὶ τοῖς τῶν συνόντων ἐπὶ τὸ προσῆκον. εἰ δὲ ἐν ἄλλο-
φύλοις ἀποληφθεὶς τύχοις, σιώπα. γέλως μὴ πολὺς ἔστω
μηδὲ ἐπὶ πολλοῖς μηδὲ ἀνειμένος. ὄρκον παραίτησαι,
εἰ μὲν οἶόν τε, εἰς ἅπαν, εἰ δὲ μὴ, ἐκ τῶν ἐνόητων.
ἐστιάσεις τὰς ἔξω καὶ ἰδιωτικὰς διακρούου· ἐὰν δέ
ποτε γίνηται καιρός, ἐντετάσθω σοὶ ἡ προσοχή, μήποτε
ἄρα ὑπορρηῆς εἰς ἰδιωτισμόν. ἴσθι γάρ, ὅτι, ἐὰν ὁ ἑταῖρος ἦ
μεμολυμένος, καὶ τὸν συνανατριβόμενον αὐτῷ συμμολύνεσθαι
ἀνάγκη, κἂν αὐτὸς ὦν τύχη καθαρός. τὰ περὶ τὸ σῶμα μέχρι
τῆς χρεῖας ψιλῆς παραλάμβανε, οἶον τροφάς, πόμα, ἀμπεχόνην,
οἰκίαν, οἰκετίαν· τὸ δὲ πρὸς δόξαν ἢ τρυφήν ἅπαν περιέγραφε.
περὶ ἀφροδίτια εἰς δύναμιν πρὸ γάμου καθαρευτέον· ἀπτομένῳ
δὲ ὦν νόμιμόν ἐστι μεταληπτέον. μὴ μέντοι ἐπαχθῆς γίνου τοῖς
χρωμένοις μηδὲ ἐλεγκτικός· μηδὲ πολλαχοῦ τὸ ὅτι αὐτὸς οὐ χρῆ,
παραφέρει. ἐὰν τίς σοὶ ἀπαγγείλῃ ὅτι ὁ δεῖνά σε κακῶς
λέγει, μὴ ἀπολογοῦ πρὸς τὰ λεχθέντα, ἀλλ' ἀποκρίνου
διότι 'ἠγνόει γὰρ τὰ ἄλλα τὰ προσόντα μοι κακά, ἐπεὶ
οὐκ ἂν ταῦτα μόνα ἔλεγεν'. εἰς τὰ θέατρα τὸ πολὺ
παριέναι οὐκ ἀναγκαῖον. εἰ δέ ποτε καιρὸς εἴη, μηδενὶ
σπουδάζων φαίνου ἢ σεαυτῷ, τοῦτ' ἔστι. θέλε γίνεσθαι μόνα
τὰ γινόμενα καὶ νικᾶν μόνον τὸν νικῶντα· οὕτω γὰρ οὐκ ἐμ-

ποδικθήρη. βοῆς δὲ καὶ τοῦ ἐπιγελαῖν τινὶ ἢ ἐπὶ πολὺ
συγκινεῖσθαι παντελῶς ἀπέχου. καὶ μετὰ τὸ ἀπαλ-
λαγῆναι μὴ πολλὰ περὶ τῶν γεγενημένων διαλέγου,
ὅσα μὴ φέρει πρὸς τὴν σὴν ἐπανόρθωσιν· ἐμφαίνεται
γὰρ ἐκ τοῦ τοιοῦτου, ὅτι ἐθαύμασας τὴν θέαν. εἰς
ἀκροάσεις τινῶν μὴ εἰκῆ μηδὲ ῥαδίως πάριθι· παριῶν
δὲ τὸ σεμνὸν καὶ τὸ εὐσταθὲς καὶ ἅμα ἀνεπαχθὲς
φύλασσε. ὅταν τινὶ μέλλης συμβαλεῖν, μάλιστα τῶν ἐν
ὑπεροχῇ δοκούντων, πρόβαλε σαυτῷ, τί ἂν ἐποίησεν ἐν τούτῳ
Κωκράτης ἢ Ζήνων, καὶ οὐκ ἀπορήσεις τοῦ χρῆσασθαι προσ-
ηκόντως τῷ ἐμπερόντι. ὅταν φοιτᾷς πρὸς τινα τῶν μέγα δυνα-
μένων, πρόβαλε, ὅτι οὐχ εὐρήσεις αὐτὸν ἔνδον, ὅτι ἀποκλει-
σθήρη, ὅτι ἐντιναχθήσονται σοὶ αἱ θύραι, ὅτι οὐ
φροντιεῖ σου. κἂν σὺν τούτοις ἐλθεῖν καθήκη, ἐλθῶν
φέρε τὰ γινόμενα καὶ μηδέποτε εἴπης αὐτὸς πρὸς
ἑαυτὸν ὅτι 'οὐκ ἦν τοσοῦτου'· ἰδιωτικὸν γὰρ καὶ δια-
βεβλημένον πρὸς τὰ ἐκτός. ἐν ταῖς ὁμιλίαις ἀπέστω τὸ
ἑαυτοῦ τινῶν ἔργων ἢ κινδύνων ἐπὶ πολὺ καὶ ἀμέτρως μεμνη-
σθαι. οὐ γάρ, ὡς σοὶ ἡδύ ἐστι τὸ τῶν σῶν κινδύνων μεμνη-
σθαι, οὕτω καὶ τοῖς ἄλλοις ἡδύ ἐστι τὸ τῶν σοὶ συμβεβηκότων
ἀκούειν. ἀπέστω δὲ καὶ τὸ γέλωτα κινεῖν· ὀλιςθηρὸς
γὰρ ὁ τρόπος εἰς ἰδιωτισμὸν καὶ ἅμα ἱκανὸς τὴν αἰδῶ
τὴν πρὸς σὲ τῶν πλησίον ἀνιέναι. ἐπισφαλὲς δὲ καὶ
τὸ εἰς αἰσχρολογίαν προελθεῖν. ὅταν οὖν τι συμβῆ
τοιοῦτον, ἂν μὲν εὐκαιρον ἦ, καὶ ἐπίπληξον τῷ προ-
ελθόντι· εἰ δὲ μὴ, τῷ γε ἀποσιωπῆσαι καὶ ἐρυθριάσαι
καὶ σκυθρωπάσαι δῆλος γίνου δυσχεραίνων τῷ λόγῳ.

34. Ὅταν ἡδονῆς τινος φαντασίαν λάβῃς, καθάπερ
ἐπὶ τῶν ἄλλων, φύλασσε σαυτὸν, μὴ συναρπασθῆς ὑπ' αὐ-
τῆς· ἀλλ' ἐκδεξάσθω σε τὸ πρᾶγμα, καὶ ἀναβολὴν τινα παρὰ
σεαυτοῦ λάβε. ἔπειτα μνήσθητι ἀμφοτέρων τῶν χρόνων, καθ'
ὄν τε ἀπολαύσεις τῆς ἡδονῆς, καὶ καθ' ὄν ἀπολαύσας ὕστερον
μετανοήσεις καὶ αὐτὸς σεαυτῷ λοιδορήρη· καὶ τούτοις ἀντίθεος
ὅπως ἀποσχόμενος χαιρήσεις καὶ ἐπαινέσεις αὐτὸς σεαυτὸν. ἐὰν
δέ σοι καιρὸς φανῆ ἄψασθαι τοῦ ἔργου, πρόσεχε, μὴ

ήττησῆ σε τὸ προσηγὲς αὐτοῦ καὶ ἡδὺ καὶ ἐπαγωγόν·
ἀλλ' ἀντιτίθει, πόσῳ ἄμεινον τὸ συνειδέναι σεαυτῷ ταύτην τὴν
νίκην νενικηκότι.

35. Ὄταν τι διαγνοῦς, ὅτι ποιητέον ἐστί, ποιῆς,
μηδέποτε φύγησ ὀφθῆναι πράσων αὐτό, κὰν ἀλλοῖόν
τι μέλλωσιν οἱ πολλοὶ περὶ αὐτοῦ ὑπολαμβάνειν. εἰ
μὲν γὰρ οὐκ ὀρθῶς ποιεῖς, αὐτὸ τὸ ἔργον φεῦγε· εἰ
δὲ ὀρθῶς, τί φοβῆ τοὺς ἐπιπλήξοντας οὐκ ὀρθῶς;

36. Ὡς τὸ 'ἡμέρα ἐστί' καὶ 'νύξ ἐστί' πρὸς μὲν
τὸ διεξυγμένον μεγάλην ἔχει ἀξίαν, πρὸς δὲ τὸ συμ-
πελεγμένον ἀπαξίαν, οὕτω καὶ τὸ τὴν μείζω μερίδα ἐκ-
λέσασθαι πρὸς μὲν τὸ σῶμα ἐχέτω ἀξίαν, πρὸς δὲ τὸ τὸ κοι-
νωνικὸν ἐν ἐστιάσει, οἷον δεῖ, φυλάξαι, ἀπαξίαν ἔχει. ὅταν οὖν
συνεσθῆς ἐτέρῳ, μέμνησο, μὴ μόνον τὴν πρὸς τὸ σῶμα ἀξίαν
τῶν παρακειμένων ὁρᾶν, ἀλλὰ καὶ τὴν πρὸς τὸν ἐστιάτορα
αἰδῶ φυλάξαι.

37. Ἐὰν ὑπὲρ δύναμιν ἀναλάβῃς τι πρόσωπον,
καὶ ἐν τούτῳ ἠσχημόνησας καί, ὃ ἡδύνασο ἐκπληρῶσαι,
παρέλιπεσ.

38. Ἐν τῷ περιπατεῖν καθάπερ προσέχεις, μὴ
ἐπιβῆς ἤλω ἢ στρέψῃς τὸν πόδα σου, οὕτω πρόσσεχε,
μὴ καὶ τὸ ἡγεμονικὸν βλάβῃς τὸ σεαυτοῦ. καὶ τοῦτο
ἐὰν ἐφ' ἐκάστου ἔργου παραφυλάσσωμεν, ἀσφαλέστερον
ἀψόμεθα τοῦ ἔργου.

39. Μέτρον κτήσεωσ τὸ σῶμα ἐκάστῳ ὡσ ὁ ποῦσ
ὑποδήματοσ. ἐὰν μὲν οὖν ἐπὶ τούτου στήσ, φυλάξεισ
τὸ μέτρον· ἐὰν δὲ ὑπερβῆσ, ὡσ κατὰ κρημνοῦ λοιπὸν
ἀνάγκη φέρεσθαι· καθάπερ καὶ ἐπὶ τοῦ ὑποδήματοσ,
ἐὰν ὑπὲρ τὸν πόδα ὑπερβῆσ, γίνεται κατάχρυσον ὑπό-
δημα, εἶτα πορφυροῦν, κεντητόν. τοῦ γὰρ ἅπαξ ὑπὲρ
τὸ μέτρον ὄρος οὐθεῖσ ἐστί.

40. Αἱ γυναῖκες εὐθὺς ἀπὸ τεσσαρεσκαίδεκα ἐτῶν ὑπὸ τῶν ἀνδρῶν κυρίαὶ καλοῦνται. τοιγαροῦν ὀρώσαι, ὅτι ἄλλο μὲν οὐδὲν αὐταῖς πρόσεστι, μόνον δὲ συκοιμῶνται τοῖς ἀνδράσι, ἄρχονται καλλωπίζεσθαι καὶ ἐν τούτῳ πάσας ἔχειν τὰς ἐλπίδας. προσέχειν οὖν ἄξιον, ἵνα αἰσθωνται, διότι ἐπ' οὐδενὶ ἄλλῳ τιμῶνται ἢ τῷ κόσμῳ φαίνεσθαι καὶ αἰδήμονες.

41. Ἀφυΐας σημεῖον τὸ ἐνδιατρίβειν τοῖς περὶ τὸ σῶμα, οἷον ἐπὶ πολὺ γυμνάζεσθαι, ἐπὶ πολὺ ἐσθίειν, ἐπὶ πολὺ πίνειν, ἐπὶ πολὺ ἀποπατεῖν, ὀχεύειν. ἀλλὰ ταῦτα μὲν ἐν παρέργῳ ποιητέον· περὶ δὲ τὴν γνώμην ἢ πᾶσα ἔστω ἐπιστροφή.

42. Ὅταν σέ τις κακῶς ποιῇ ἢ κακῶς λέγῃ, μέμνησο, ὅτι καθήκειν αὐτῷ οἰόμενος ποιεῖ ἢ λέγει. οὐχ οἷόν τε οὖν ἀκολουθεῖν αὐτὸν τῷ σοὶ φαινομένῳ, ἀλλὰ τῷ ἑαυτῷ, ὥστε, εἰ κακῶς αὐτῷ φαίνεται, ἐκεῖνος βλάπτεται, ὅστις καὶ ἐξηπάτηται. καὶ γὰρ τὸ ἀληθὲς συμπεπλεγμένον ἂν τις ὑπολάβῃ ψεῦδος, οὐ τὸ συμπεπλεγμένον βέβλαπται, ἀλλ' ὁ ἐξαπατηθεῖς. ἀπὸ τούτων οὖν ὀρμώμενος πρῶτος ἔξεις πρὸς τὸν λοιδοροῦντα. ἐπιφθέγγου γὰρ ἐφ' ἑκάστῳ ὅτι 'ἔδοξεν αὐτῷ'.

43. Πᾶν πρᾶγμα δύο ἔχει λαβάς, τὴν μὲν φορητὴν, τὴν δὲ ἀφορητὴν. ὁ ἀδελφὸς ἐὰν ἀδικῇ, ἐντεῦθεν αὐτὸ μὴ λάμβανε, ὅτι ἀδικεῖ (αὕτη γὰρ ἡ λαβὴ ἐστὶν αὐτοῦ οὐ φορητὴ), ἀλλὰ ἐκεῖθεν μᾶλλον, ὅτι ἀδελφός, ὅτι σύντροφος, καὶ λήψῃ αὐτὸ καθ' ὃ φορητόν.

44. Οὗτοι οἱ λόγοι ἀκύνακτοι 'ἐγὼ σοῦ πλουσιώτερός εἰμι, ἐγὼ σοῦ ἄρα κρείσσων'. 'ἐγὼ σοῦ λογιώτερος, ἐγὼ σοῦ ἄρα κρείσσων'. ἐκεῖνοι δὲ μᾶλλον συνακτικοὶ 'ἐγὼ σοῦ πλουσιώτερός εἰμι, ἢ ἐμὴ ἄρα κτήσις τῆς σῆς κρείσσων'. 'ἐγὼ σοῦ λογιώτερος, ἢ ἐμὴ ἄρα λέξις τῆς σῆς κρείσσων'. σὺ δὲ γε οὔτε κτήσις εἶ οὔτε λέξις.

45. Λούεται τις ταχέως· μὴ εἶπῃς ὅτι κακῶς, ἀλλ' ὅτι ταχέως. πίνει τις πολὺν οἶνον· μὴ εἶπῃς ὅτι κακῶς, ἀλλ' ὅτι πολὺν. πρὶν γὰρ διαγνῶναι τὸ δόγμα, πόθεν οἶσθα, εἰ κακῶς; οὕτως οὐ συμβήσεται σοὶ ἄλλων μὲν φαντασίας καταληπτικὰς λαμβάνειν, ἄλλοις δὲ συγκατατίθεσθαι.

46. Μηδαμοῦ σεαυτὸν εἶπῃς φιλόσοφον μὴδὲ λάλει τὸ πολὺ ἐν ιδιώταις περὶ τῶν θεωρημάτων, ἀλλὰ ποίει τὸ ἀπὸ τῶν θεωρημάτων· οἷον ἐν συμποσίῳ μὴ λέγε, πῶς δεῖ ἐσθίειν, ἀλλ' ἐσθιε, ὡς δεῖ. μέμνησο γάρ, ὅτι οὕτως ἀφηρήκει πανταχόθεν Σωκράτης τὸ ἐπιδεικτικόν, ὥστε ἤρχοντο πρὸς αὐτὸν βουλόμενοι φιλοσόφοι ὑπ' αὐτοῦ συσταθῆναι, κάκεινος ἀπήγεν αὐτούς. οὕτως ἠνείχετο παρορώμενος. κἂν περὶ θεωρήματός τινος ἐν ιδιώταις ἐμπίπτῃ λόγος, σιώπα τὸ πολὺ· μέγας γὰρ ὁ κίνδυνος εὐθὺς ἐξεμέσαι, ὃ οὐκ ἔπεψας. καὶ ὅταν εἶπῃ σοὶ τις, ὅτι οὐδὲν οἶσθα, καὶ σὺ μὴ δηχθῆς, τότε ἴσθι, ὅτι ἄρχῃ τοῦ ἔργου. ἐπεὶ καὶ τὰ πρόβατα οὐ χόρτον φέροντα τοῖς ποιμέσιν ἐπιδεικνύει πόσον, ἔφαγεν, ἀλλὰ τὴν νομὴν ἔσω πέψαντα ἔρια ἔξω φέρει καὶ γάλα· καὶ σὺ τοίνυν μὴ τὰ θεωρήματα τοῖς ιδιώταις ἐπιδείκνυε, ἀλλ' ἀπ' αὐτῶν πεφθέντων τὰ ἔργα.

47. Ὄταν εὐτελῶς ἠρμωμένος ἦς κατὰ τὸ σῶμα, μὴ καλλωπίζου ἐπὶ τούτῳ μὴδ', ἂν ὕδωρ πίνῃς, ἐκ πάσης ἀφορμῆς λέγε, ὅτι ὕδωρ πίνεις. κἂν ἀσκῆσαι ποτε πρὸς πόνον θέλῃς. σεαυτῷ καὶ μὴ τοῖς ἔξω· μὴ τοὺς ἀνδριάντας περιλάμβανε· ἀλλὰ διψῶν ποτε σφοδρῶς ἐπίσπασαι ψυχροῦ ὕδατος καὶ ἔκπτυσον καὶ μὴδενὶ εἶπῃς.

48. Ἰδιώτου στάσις καὶ χαρακτήρ· οὐδέποτε ἐξ ἑαυτοῦ προσδοκᾷ ὠφέλειαν ἢ βλάβην, ἀλλ' ἀπὸ τῶν ἔξω. φιλοσόφου στάσις καὶ χαρακτήρ· πᾶσαν ὠφέλειαν καὶ βλάβην ἐξ ἑαυτοῦ προσδοκᾷ. σημεῖα προκόπτοντος· οὐδένα ψέγει, οὐδένα ἐπαινεῖ, οὐδένα μέμφεται, οὐδενὶ ἐγκαλεῖ, οὐδὲν περὶ ἑαυτοῦ λέγει ὡς ὄντος τινὸς ἢ εἰδότος τι. ὅταν ἐμποδισθῇ

τι ἢ κωλυθῆ, ἑαυτῷ ἐγκαλεῖ. κἄν τις αὐτὸν ἐπαινῆ,
καταγελαῖ τοῦ ἐπαινοῦντος αὐτὸς παρ' ἑαυτῷ· κἄν ψέγη,
οὐκ ἀπολογεῖται. περίεις δὲ καθάπερ οἱ ἄρρωστοι,
εὐλαβούμενός τι κινῆσαι τῶν καθισταμένων, πρὶν
πῆξιν λαβεῖν. ὄρεξιν ἅπασαν ἤρκεν ἐξ ἑαυτοῦ· τὴν δ' ἔκ-
κλις εἰς μόνα τὰ παρὰ φύσιν τῶν ἐφ' ἡμῖν μετατέθεικεν.
ὄρμη πρὸς ἅπαντα ἀνειμένη χρῆται. ἂν ἠλίθιος ἢ
ἀμαθῆς δοκῆ, οὐ πεφρόντικεν. ἐνὶ τε λόγῳ, ὡς ἐχθρὸν
ἑαυτὸν παραφυλάσσει καὶ ἐπίβουλον.

49. Ὄταν τις ἐπὶ τῷ νοεῖν καὶ ἐξηγεῖσθαι δύνασθαι
τὰ Χρυσίππου βιβλία σεμνύνηται, λέγε αὐτὸς πρὸς ἑαυτὸν ὅτι
'εἰ μὴ Χρυσίππος ἀσαφῶς ἐγεγράφει, οὐδὲν ἂν εἶχεν οὗτος,
ἐφ' ᾧ ἐσεμνύνετο.' ἐγὼ δὲ τί βούλομαι; καταμαθεῖν τὴν φύσιν
καὶ ταύτη ἔπεσθαι. ζητῶ οὖν, τίς ἐστὶν ὁ ἐξηγούμενος· καὶ
ἀκούσας, ὅτι Χρυσίππος, ἔρχομαι πρὸς αὐτόν. ἀλλ' οὐ νοῶ τὰ
γεγραμμένα· ζητῶ οὖν τὸν ἐξηγούμενον. καὶ μέχρι τούτων
οὕτω σεμνὸν οὐδέν. ὅταν δὲ εὕρω τὸν ἐξηγούμενον, ἀπο-
λείπεται χρῆσθαι τοῖς παρηγγελμένοις· τοῦτο αὐτὸ μό-
νον σεμνὸν ἐστίν. ἂν δὲ αὐτὸ τοῦτο τὸ ἐξηγεῖσθαι θαυ-
μάσω, τί ἄλλο ἢ γραμματικὸς ἀπετελέσθην ἀντὶ φιλοσόφου;
πλήν γε δὴ ὅτι ἀντὶ Ὀμήρου Χρυσίππον ἐξηγούμενος. μάλ-
λον οὖν, ὅταν τις εἴπῃ μοι 'ἐπανάγνωθί μοι Χρυσίππον',
ἐρυθριῶ, ὅταν μὴ δύνωμαι ὁμοία τὰ ἔργα καὶ σύμφωνα ἐπι-
δεικνύειν τοῖς λόγοις.

50. Ὅσα προτίθεται, τούτοις ὡς νόμοις, ὡς ἀσε-
βῆσων, ἂν παραβῆς, ἔμμενε. ὅ τι δ' ἂν ἐρῆ τις περὶ
σοῦ, μὴ ἐπιστρέφου· τοῦτο γὰρ οὐκ ἔτ' ἔστι σόν.

51. Εἰς ποῖον ἔτι χρόνον ἀναβάλλῃ τὸ τῶν βελ-
τίστων ἀξιοῦν σεαυτὸν καὶ ἐν μηδενὶ παραβαίνειν
τὸν διαιροῦντα λόγον; παρείληφας τὰ θεωρήματα, οἷς
ἔδει σε συμβάλλειν, καὶ συμβέβληκας. ποῖον οὖν ἔτι
διδάσκαλον προσδοκᾷς, ἵνα εἰς ἐκεῖνον ὑπερθῆ τὴν
ἐπανόρθωσιν ποιῆσαι τὴν σεαυτοῦ; οὐκ ἔτι εἰ μαιρά-

κιοι, ἀλλὰ ἀνὴρ ἤδη τέλειος. ἂν νῦν ἀμελήσης καὶ ῥαθυ-
μῆσης καὶ ἀεὶ προθέσεις ἐκ προθέσεως ποιῆ καὶ ἡμέρας ἄλ-
λας ἐπ' ἄλλαις ὀρίζης, μεθ' ἅς προσέξεις σεαυτῷ, λήσεις σεαυτὸν
οὐ προκόψας, ἀλλ' ἰδιώτης διατελέσεις καὶ ζῶν καὶ
ἀποθνήσκων. ἤδη οὖν ἀξίωσον σεαυτὸν βιοῦν ὡς τέ-
λειον καὶ προκόπτοντα· καὶ πᾶν τὸ βέλτιστον φαινό-
μενον ἔστω σοὶ νόμος ἀπαράβατος. κἂν ἐπίπονόν τι
ἢ ἡδὺ ἢ ἔνδοξον ἢ ἄδοξον προσάγηται, μέμνησο, ὅτι
νῦν ὁ ἀγὼν καὶ ἤδη πάρεστι τὰ Ὀλύμπια καὶ οὐκ ἔστιν
ἀναβάλλεσθαι οὐκέτι καὶ ὅτι παρὰ μίαν ἡμέραν καὶ
ἐν πρᾶγμα καὶ ἀπόλλυται προκοπὴ καὶ σφίζεται. Ἐ-
κράτης οὕτως ἀπετελέσθη, ἐπὶ πάντων τῶν προσαγομένων αὐτῷ
μηδενὶ ἄλλῳ προσέχων ἢ τῷ λόγῳ. σὺ δὲ εἰ καὶ μήπω εἶ
Ἐκράτης, ὡς Ἐκράτης γε εἶναι βουλόμενος ὀφείλεις βιοῦν.

52. Ὁ πρῶτος καὶ ἀναγκαιότατος τόπος ἐστὶν
ἐν φιλοσοφίᾳ ὁ τῆς χρήσεως τῶν θεωρημάτων, οἷον
τὸ μὴ ψεύδεσθαι· ὁ δεῦτερος ὁ τῶν ἀποδείξεων, οἷον
πόθεν ὅτι οὐ δεῖ ψεύδεσθαι· τρίτος ὁ αὐτῶν τούτων
βεβαιωτικὸς καὶ διαρθρωτικὸς, οἷον πόθεν ὅτι τοῦτο
ἀπόδειξις; τί γάρ ἐστιν ἀπόδειξις, τί ἀκολουθία, τί
μάχη, τί ἀληθές, τί ψεῦδος; οὐκοῦν ὁ μὲν τρίτος τό-
πος ἀναγκαιὸς διὰ τὸν δεῦτερον, ὁ δὲ δεῦτερος διὰ
τὸν πρῶτον· ὁ δὲ ἀναγκαιότατος καὶ ὅπου ἀναπαύ-
εσθαι δεῖ, ὁ πρῶτος. ἡμεῖς δὲ ἔμπαλιν ποιοῦμεν· ἐν
γὰρ τῷ τρίτῳ τόπῳ διατρίβομεν καὶ περὶ ἐκεῖνόν ἐστιν
ἡμῖν ἢ πᾶσα σπουδὴ· τοῦ δὲ πρώτου παντελῶς ἀμε-
λοῦμεν. τοιγαροῦν ψευδόμεθα μὲν, πῶς δὲ ἀποδεί-
κνυται ὅτι οὐ δεῖ ψεύδεσθαι, πρόχειρον ἔχομεν.

53. Ἐπὶ παντὸς πρόχειρα ἐκτέον ταῦτα·

ἄγου δέ μ', ὦ Ζεῦ, καὶ σύ γ' ἢ Πεπρωμένη,
ὅποι ποθ' ὑμῖν εἰμι διατεταγμένος·
ὡς ἔψομαί γ' ἄοκνος· ἦν δέ γε μὴ θέλω,
κακὸς γενόμενος, οὐδὲν ἥττον ἔψομαι.

ὅστις δ' ἀνάγκη συγκεχώρηκεν καλῶς,
σοφὸς παρ' ἡμῖν, καὶ τὰ θεῖ' ἐπίσταται.

ἀλλ', ὦ Κρίτων, εἰ ταύτη τοῖς θεοῖς φίλον, ταύτη γενέσθω.

ἐμὲ δὲ Ἄνυτος καὶ Μέλιτος ἀποκτεῖναι μὲν δύνανται, βλάψαι
δὲ οὔ.