σκευάζῃ, ὄντα, ἢ ἐμοί, ἃ ἐγώ; οὐκ οἶσθα ὅτι ὁ μὲν ἥδιστα ἐσθίων ἥκιστα ὄψου δεῖται, ὁ δὲ ἥδιστα πίνων ἥκιστα τοῦ μὴ παρόντος ἐπιθυμεῖ ποτοῦ; Τά γε μὴν ἱμάτια οἶσθα ὅτι οἱ μεταβαλλόμενοι ψύχους καὶ θάλπους ἕνεκα μεταβάλλονται, καὶ ὑποδήματα ὑποδοῦνται, ὅπως μὴ διὰ τὰ λυποῦντα τοὺς πόδας κωλύωνται πορεύεσθαι· ἤδη οὖν ποτε ᾔσθου ἐμὲ ἢ διὰ ψῦχος μᾶλλόν του ἔνδον μένοντα, ἢ διὰ θάλπος μαχόμενόν τῳ περὶ σκιᾶς, ἢ διὰ τὸ ἀλγεῖν τοὺς πόδας οὐ βαδίζοντα, ὅπου ἂν βούλωμαι; Οὐκ οἶσθ᾽ ὅτι οἱ φύσει ἀσθενέστατοι τῷ σώματι, μελετήσαντες, τῶν ἰσχυροτάτων ἀμελησάντων κρείττους τε γίγνονται, πρὸς ἃ ἂν μελετῶσι, καὶ ῥᾷον αὐτὰ φέρουσιν; ἐμὲ δὲ ἄρα οὐκ οἴει, τῷ σώματι ἀεὶ τὰ συντυγχάνοντα μελετῶντα καρτερεῖν, πάντα ῥᾷον φέρειν σοῦ μὴ μελετῶντος; Τοῦ δὲ μὴ δουλεύειν γαστρὶ μηδὲ ὕπνῳ οἴει τι ἄλλο αἰτιώτερον εἶναι, ἢ τὸ ἕτερα ἔχειν τούτων ἥδίω, ἃ οὐ μόνον ἐν χρείᾳ ὄντα εὐφραίνει, ἀλλὰ καὶ ἐλπίδας παρέχοντα ὠφελήσειν ἀεί; καὶ μὴν τοῦτό γε οἶσθα, ὅτι οἱ μὲν οἰόμενοι μηδὲν εὖ πράττειν οὐκ εὐφραίνονται, οἱ δὲ ἡγούμενοι καλῶς προχωρεῖν ἑαυτοῖς ἢ γεωργίαν ἢ ναυκληρίαν ἢ ἄλλ᾽ ὅ,τι ἂν τυγχάνωσιν ἐργαζόμενοι, ὡς εὖ πράττοντες εὐφραίνονται. Οἴει οὖν ἀπὸ πάντων τούτων τοσαύτην ἡδονὴν εἶναι, ὅσην ἀπὸ τοῦ ἑαυτόν τε ἡγεῖσθαι βελτίω γίγνεσθαι καὶ φίλους ἀμείνους κτᾶσθαι; ἐγὼ τοίνυν διατελῶ ταῦτα νομίζων. Ἐὰν δὲ ἢ φίλους ἢ πόλιν ὠφελεῖν δέῃ, ποτέρῳ ἂν εἴη πλείων σχολὴ τούτων ἐπιμελεῖσθαι, τῷ, ὡς ἐγὼ νῦν, ἢ τῷ, ὡς σὺ μακαρίζεις, διαιτωμένῳ; στρατεύοιτο δὲ πότερος ἂν ῥᾷον, ὁ μὴ δυνάμενος ἄνευ πολυτελοῦς διαίτης ζῆν, ἢ ᾧ τὸ παρὸν ἀρκοίη; ἐκπολιορκηθείη δὲ πότερος ἂν θᾶττον, ὁ τῶν χαλεπωτάτων εὑρεῖν δεόμενος, ἢ ὁ τοῖς ῥᾴστοις ἐντυγχάνειν ἀρκούντως χρώμενος; Ἔοικας, ὦ Ἀντιφῶν, τὴν εὐδαιμονίαν οἰομένῳ τρυφὴν καὶ πολυτέλειαν εἶναι· ἐγὼ δὲ νομίζω τὸ μὲν μηδενὸς δέεσθαι θεῖον εἶναι, τὸ δὲ ὡς ἐλαχίστων, ἐγγυτάτω τοῦ θείου· καὶ τὸ μὲν θεῖον κράτιστον, τὸ δὲ ἐγγυτάτω τοῦ θείου ἐγγυτάτω τοῦ κρατίστου.

Ἐπισκεψώμεθα δὲ, εἰ καὶ ἀλαζονείας ἀποτρέπων τοὺς συνόντας, ἀρετῆς ἐπιμελεῖσθαι προέτρεπεν· ἀεὶ γὰρ ἔλεγεν, ὡς οὐκ εἴη καλλίων ὁδὸς ἐπ᾽ εὐδοξίαν ἢ δι᾽ ἧς ἄν τις ἀγαθός τι γένοιτο, καὶ μὴ δοκεῖν βούλοιτο. Ὅτι δ᾽ ἀληθῆ ἔλεγεν, ὧδε ἐδίδασκεν. Ἐνθυμώμεθα γὰρ, ἔφη, εἴ τις, μὴ ὢν ἀγαθὸς αὐλητὴς, δοκεῖν βούλοιτο, τί ἂν αὐτῷ ποιητέον εἴη; ἆρ᾽ οὐ τὰ ἔξω τῆς τέχνης μιμητέον τοὺς ἀγαθοὺς αὐλητάς; καὶ πρῶτον μὲν, ὅτι ἐκεῖνοι σκεύη τε καλὰ κέκτηνται καὶ ἀκολούθους περιάγονται, καὶ τούτῳ ταῦτα ποιητέον· ἔπειτα, ὅτι ἐκείνους πολλοὶ ἐπαινοῦσι, καὶ τούτῳ πολλοὺς ἐπαινέτας παρασκευαστέον. Ἀλλὰ μὴν ἔργον γε οὐδαμοῦ ληπτέον, ἢ εὐθὺς ἐλεγχθήσεται γελοῖος ὢν, καὶ οὐ μόνον αὐλητὴς κακὸς, ἀλλὰ καὶ ἄνθρωπος ἀλαζών. Καίτοι πολλὰ μὲν δαπανῶν, μηδὲν δὲ ὠφελούμενος, πρὸς δὲ τούτοις κακοδοξῶν, πῶς οὐκ ἐπιπόνως τε καὶ ἀλυσιτελῶς καὶ καταγελάστως βιώσεται; Ὡσαύτως, εἴ τις βούλοιτο στρατηγὸς ἀγαθὸς, μὴ ὢν, φαίνεσθαι, ἢ κυβερνήτης, ἐννοῶμεν τί ἂν συμβαίνοι; Ἆρ᾽ οὐκ ἂν, εἰ μὲν, ἐπιθυμῶν τοῦ δοκεῖν ἱκανὸς εἶναι ταῦτα πράττειν, μὴ δύναιτο πείθειν, πάντῃ λυπηρὸν, εἰ δὲ πείσειεν, ἔτι ἀθλιώτερον;